روزنامہ
WATTAN
The Urdu Daily
وطن
بڈگام

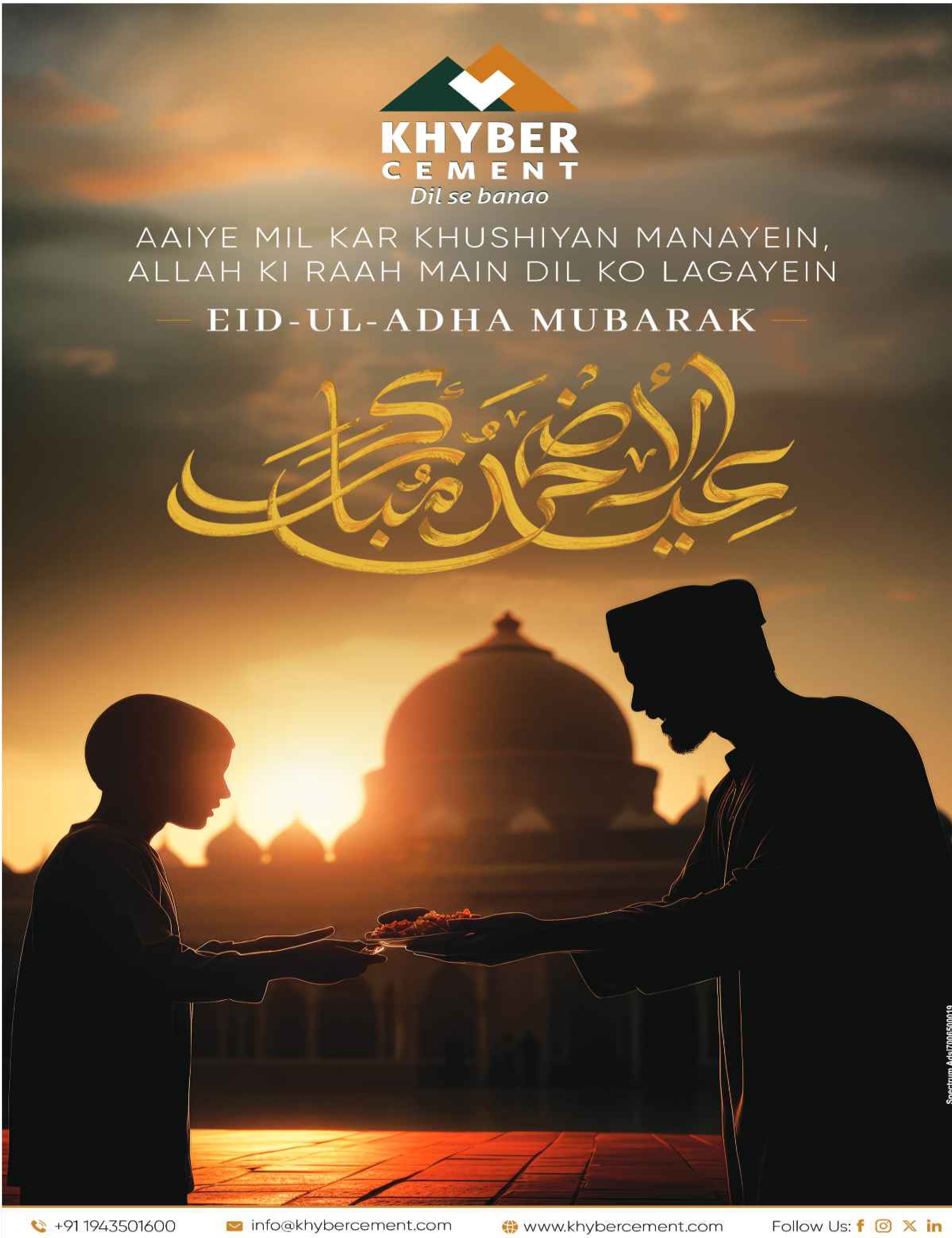
سوموار
17 جون 2024

MONDAY
17-JUNE-2024

توقعات پر پورا نہ اترنے کا افسوس ہے
صفحہ 08

محمد حفیظ کی پاکستانی ٹیم کیلئے پوسٹ
صفحہ 08

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ Vol:14 | No:132 | Pages: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■ صفحات: 08 ■ شمارہ نمبر: 132 ■ جلد: 14 ■



پیٹ بھر ناشتہ اچھی صحت کے لیے ضروری

ہر دن ناشتہ چھوڑ کر مزید 20-30 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 آ 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 ہلکا 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 پاؤنڈ زکم کیے جبکہ جن لوگوں نے ناشتہ چھوڑ کر بھاری کھانا کھایا انہوں نے صرف 7.3 پاؤنڈ زکم 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۔

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 (یواے) نامی مرکب انار میں پایا جاتا ہے اور ایک عرصے تک سائنسدان اس کے جادوئی خواص سے واقف تھے۔ جب یواے 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 یواے 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 یواے کسی غذا میں نہیں پایا جاتا۔ اس کی کچھ مقدار انار اور ربیریوں میں پائی جاتی ہے لیکن انسانی آنتوں میں پہنچتے ہی ان کی تاثیر ختم ہوجاتی ہے۔ اسی لیے ماہرین نے یواے 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 یواے 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 یواے انسانی صحت کے لیے ایک گیم چینجر کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس کی بنا پر کہا جاسکتا ہے کہ یواے 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 یواے کو سپلیمنٹ کی صورت تیار کرنے پر غور کررہے ہیں لیکن اس کے لیے مسلسل تحقیق اور وقت درکار ہوگا۔

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۔

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 ہورہا 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 ہورہے 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 جھلکتی 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 یا ئی 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 و 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۔

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 بیوٹرائسک 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 تنگ ہونے کی وجہ سے دل کا عارضہ لاحق ہوجاتا 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۔

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 بلیوبیری 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 کی 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 کی 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 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 دوسال 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 دوسال تک مختلف انداز سے بیٹھنا سیکھ جاتے ہیں اور یوں وہ دوسال بعد بیٹھنے کے کئی تجربات کرتے رہتے ہیں۔ اس لئے ان پر نظر رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ امریکہ 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 وسکنات 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 دومرتبہ 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 کیلشیم، زنک اور وٹامن ای پر مشتمل ہوتا ہے۔ آم اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات سے بھرپور پھل ہے، جن میں مخصوص فیوٹوکیمیکل 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 6، 10 فیصد وٹامن اے، 9.7 فیصد وٹامن ای، 7 فیصد نیاسن، 6.5 فیصد وٹامن B5، 6 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، لہذا 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 ہوتا 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۔

روزنامہ
وطن
بڈگام
WATTAN
The Urdu Daily

سوموار
17 جون 2024

MONDAY
17-JUNE-2024

صفحہ 08
محمد حفیظ کی پاکستانی ٹیم کیلئے پوسٹ

صفحہ 08
توقعات پر پورا نہ اترنے کا افسوس ہے

جلد: 14 ■ شمارہ نمبر: 132 ■ صفحات: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■ Pages: 08 | No: 132 | Vol: 14 ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ The Urdu Daily WATTAN Budgam

ملک بھر کے ساتھ ساتھ جموں وکشمیر میں

عیدالضحیٰ کی تقریب سعید آج

لاکھوں فرزندان توحید عیدگاہوں، مسجدوں اور خانقاہوں میں نماز عید ادا کی جائے گی

سرینگر/16 جون//

ملک بھر کے ساتھ ساتھ جموں کشمیر میں آج عیدالاضحیٰ کی تقریب سعید انتہائی عقیدت واحترام اور دینی وملی جوش وجذبہ کے ساتھ منائی جارہی ہے۔لاکھوں فرزندان توحید عیدگاہوں، مسجدوں اور خانقاہوں میں صاف

وپاک ملبوسات پہن کر نماز عید ادا کریں گے۔جس کے بعد فرزندان اسلام سنت ابراہیمی کی پیروی کرتے ہوئے اللہ کے حضور جانوروں کی قربانی کریں گے۔اس سلسلے میں نماز عید کا سب سے بڑا اجتماع درگاہ حضرتبل میں ہوگا جہاں نماز عید روایتی جوش وجذبہ اور دینی وملی یکجہتی کیساتھ ادا کی جائیگی **101....**

جموں میں شدت پسندی کے احیا کو کامیاب نہ ہونے دیں

دہشت گردوں اور حمایتیوں کے خلاف سخت کارروائی انجام دی جائے:امیت شاہ

سرینگر/16 جون//

وزیر داخلہ امت شاہ نے نئی دلی میں جموں کشمیر سے متعلق حفاظتی صورتحال کا جائزہ لیا جس دوران انہوں نے حفاظتی اداروں کو ہدایت دی کہ وہ جموں کشمیر میں شدت پسندوں اوران کے حامیوں کے خلاف حتمی کارروائی کرے۔اس موقعے پر انہوں نے مجوزہ سالانہ

امرناتھ یاترا کیلئے کڑی چوکسی برتنے کی بھی ہدایت دی۔میٹنگ میں لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا، دفاعی صلاحت کار اجیت ڈوول، آرمی چیف منوج پانڈے، ڈی جی پی آر آر سوائن اور دیگر حفاظتی اور خفیہ ایجنسیوں کے اعلی عہدیدار موجود تھے۔وائس آف انڈیا کے مطابق مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ نے اتوار کو جموں وکشمیر میں دہشت گردی کے واقعات کے بعد... **102**

کشمیری ماہر تعلیم ناروے میں اعزاز سے سرفراز

سرینگر/16 جون//

ناروے کی پارلیمنٹ اوسلو، ناروے میں منعقدہ ہند، ناروے بین الاقوامی سمٹ میں تعلیمی تبدیلی میں بہتری کیلئے کشمیری نژاد ماہر تعلیم شوکت حسین خان کو 2024 کے ایوارڈ سے نوازا گیا۔اس تقریب میں رکن پارلیمنٹ، مملکت ناروے ہمانشو گلاٹی مہمان خصوصی جبکہ اولی جیکب۔جوہانسن، اکرشس، اور ناروے میں ہندوستانی سفیر ڈاکٹر **103....**

زچہ بچہ ہسپتال میں بنیادی سہولیات کا فقدان

شفاخانے میں جگہ کی کمی کے سبب حاملہ خواتین کو مشکلات

سرینگر/16 جون//

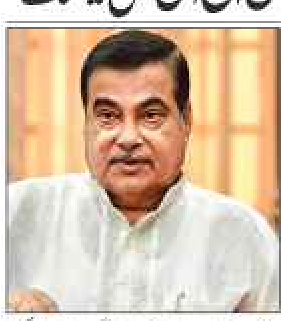
زچہ بچہ ہسپتال میں جگہ کی تنگی اور دیگر بنیادی سہولیات کی وجہ سے حاملہ خواتین کو سخت پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے جبکہ اکثر مریضوں کو سرینگر کے للہ دیدہسپتال منتقل کیا جاتا ہے۔ادھر لوگوں نے اننت ناگ میں ایک نئے ہسپتال کی تعمیر کا مطالبہ کیا ہے۔وائس آف انڈیا کے مطابق زچہ بچہ اسپتال اننت ناگ میں بنیادی سہولیات کی عدم دستیابی خصوصاً جگہ کی قلت کے سبب بیشتر حاملہ خواتین اور نوزائد بچوں کو سرینگر ریفر کیا جاتا ہے۔جبکہ اسپتال کی عمارت کو کئی بار غیر محفوظ قرار دئے جانے کے بعد ابھی تک کوئی متبادل انتظامات نہیں کیا گیا۔مقامی لوگوں نے سرکار سے اپیل کرتے ہوئے کہا ضلع **104....**

سڑک ٹرانسپورٹ اور شاہراہوں کے وزیر

نتن گڈکری کی سربراہی میں آج اعلیٰ سطحی میٹنگ

سرینگر/16 جون//

سڑک، ٹرانسپورٹ اور شاہراہوں کے مرکزی وزیر نتن گڈکری آج سرینگر وارد ہو رہے ہیں جن کی سربراہی میں ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ منعقد ہو رہی ہے جس دوران وہ امرناتھ یاترا ٹریک اور جموں سرینگر قومی شاہراہ کے علاوہ انتہائی اہمیت کے مختلف منصوبوں پر پیش رفت



کا جائزہ لیا جائے گا۔میٹنگ میں ڈاکٹر جتندر سنگھ، لیفٹیننٹ گورنر **105....**

آن لائن گھوٹالوں پر قابو پانے کے لئے

پلوامہ میں سائبر یونٹ کی اہم کارروائی

سرینگر/16 جون//

جنوبی ضلع پلوامہ میں سائبر یونٹ قائم ہوتے ہی ساتھ ہی آن لائن گھوٹالوں پر کریک ڈاؤن شروع کرتے ہوئے فراڈ کے ذریعہ ہڑپ کئے گئے 144500 روپے کو واپس وصول کیا ہے۔سی این آئی کے مطابق جنوبی ضلع پلوامہ میں سائبر فراڈ کے معاملات سے نمٹنے کیلئے سائبر یونٹ کے قائم کے ساتھ ہی یونٹ نے دو الگ الگ آن لائن گھوٹالے کے معاملات میں 1,44,500 روپے غبن ہونے سے بچا لئے۔اسی ضمن میں پلوامہ پولیس کی جانب سے جاری ایک بیان کے مطابق پلوامہ سائبر یونٹ نے... **106**

عیدالضحیٰ کے پیش نظر شمال وجنوب میں ٹریفک جام

محکمہ ٹریفک کے اہلکار ٹریفک جام پر قابو پانے میں ناکام

سرینگر/16 جون//

عیدالاضحیٰ کے پیش نظر شہر سرینگر کے مختلف علاقوں میں شدید ٹریفک جام کی وجہ سے جھلستی گرمی میں لوگوں کو شدید پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑا جبکہ محکمہ ٹریفک کے اہلکار جھلسا دینے والی دھوپ میں اپنے فرائض انجام دینے کے باوجود ٹریفک جام پر قابو پانے میں ناکام ہو رہے ہیں۔وائس آف انڈیا کے مطابق عیدالاضحیٰ کے سلسلے میں شہر سرینگر سمیت وادی کے دیگر مرکزی جگہوں پر آج اتوار کے روز ٹریفک جام کے بدترین مناظر دیکھے گئے جس کی وجہ سے گاڑیوں میں درماندہ لوگوں کو شدید ذہنی کوفت کا سامنا کرنا **107....**

راہل گاندھی نے پھر اٹھائے ای وی ایم پر سوال

کہا۔ہندوستان میں ای وی ایم بلیک باکس،کسی کو جانچ کی اجازت نہیں

سرینگر/16 جون//

راہل گاندھی نے کہا ہے کہ ہمارے انتخابی عمل میں شفافیت کے حوالے سے شدید تحفظات کا اظہار کیا جارہا ہے۔جب اداروں میں احتساب کا فقدان ہو تو جمہوریت ایک ڈھونگ بن جاتی ہے اور فراڈ کا امکان بڑھ جاتا ہے۔وائس آف انڈیا کے مطابق لوک سبھا انتخابات کے دوران اپوزیشن پارٹیوں

نے الیکٹرانک ووٹنگ مشین (ای وی ایم) کا مسئلہ زور وشور سے اٹھایا تھا،مگر سپریم کورٹ میں سماعت کے بعد یہ کچھ دب سا گیا تھا۔لیکن اب یہ ایک بار پھر شدت سے اٹھتا نظر آنے لگا ہے۔اس کی وجہ یہ ہے کہ کانگریس کے لیڈر اور رکن پارلیمنٹ راہل گاندھی نے ایک بار پھر اس پر سوال اٹھائے ہیں۔انہوں نے کہا ہے کہ ہندوستان میں ای وی ایم ایک بلیک باکس ہوگیا ہے جسے کسی کو بھی چیک کرنے کی اجازت نہیں ہے۔دراصل دنیا کے... **109**

رہائشی مکان سے گر کر بزرگ خاتون لقمہ اجل

سرینگر/16 جون//

شمالی قصبہ سوپور میں بزرگ خاتون اپنے رہائشی مکان سے گر کر لقمہ اجل بن گئیں جبکہ بڈگام میں المناک سڑک حادثے میں ایک خاتون موت کی آغوش میں چلی گئیں۔سی این آئی کو اس ضمن میں ملی تفصیلات کے مطابق سوپور کے پنزلہ علاقے میں سنیچروار کی شام ایک بزرگ خاتون اپنے رہائشی مکان سے گر گئیں۔معلوم ہوا ہے کہ 60 سالہ خاتون جس کی شناخت موہن رانی زوجہ برج موہن **110....**

نیٹ پرچہ سوالات افشاء کیس،امتحان سے ایک دن پہلے پیپر ملنے کا انکشاف

سرینگر/16 جون//

بہار پولیس کے معاشی جرائم یونٹ (ای او یو) نے جوئینٹ انٹرنس ٹسٹ (نیٹ۔یو جی) 2024ء میں پرچہ سوالات کے افشاء کی تحقیقات کررہی ہے، ہفتہ کے روز 11 امیدواروں کو نوٹسیں روانہ کی ہیں، جن

پر اس جرم میں ملوث ہونے کا شبہ ہے۔وائس آف انڈیا کے مطابق بہار پولیس کے معاشی جرائم یونٹ (ای او یو) نے جوئینٹ انٹرنس ٹسٹ (نیٹ۔یو جی) 2024ء میں پرچہ سوالات کے افشاء کی تحقیقات کررہی ہے، ہفتہ کے روز 11 امیدواروں کو نوٹسیں روانہ کی ہیں، جن پر اس جرم میں ملوث ہونے کا شبہ ہے۔امتحانی مافیاؤں سے ان کے نام اور رول... **108**

خلیجی ممالک میں عیدالضحیٰ منائی گئی

نماز عید کے بعد جانور قربان کئے گئے

سرینگر/16 جون//

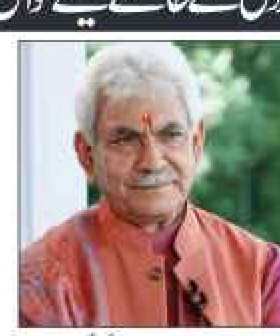
سعودی عرب سمیت خلیجی ممالک میں عیدالاضحیٰ مذہبی جوش وجذبے سے عیدالاضحیٰ منائی گئی۔سی این آئی مانیٹرنگ کے مطابق اتوار کو سعودی عرب سمیت خلیجی ممالک میں عیدالاضحیٰ مذہبی جوش وجذبے سے منائی گئی اس موقع پر مسجد الحرام اور مسجد نبوی سمیت تمام مساجد میں حاجیوں سمیت ہزاروں افراد نے نماز عید ادا کی۔عیدالاضحیٰ کے موقع پر امت مسلمہ کی سلامتی وترقی کیلئے خصوصی دعائیں کی گئی۔نماز عید کی ادائیگی کے بعد فرزندان اسلام سنت ابراہیمی کی پیروی کرتے ہوئے اللہ کے حضور جانوروں کی قربانی کررہے ہیں۔سعودی عرب، خلیجی ممالک، امریکا، یورپ، کینیڈا... **111**

ایل جی نے شدت پسندی کو شکست دینے کا عزم دوہرایا

منوج سنہا نے دہشت گردی کے خاتمے کیلئے عوامی اتحاد اور تعاون پر دیا زور

سرینگر/16 جون//

نئی دلی میں وزیر داخلہ امت شاہ کی قیادت میں ہونے والی حفاظتی صورتحال سے متعلق میٹنگ کے بعد جموں کشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر نے جموں کشمیر کے لوگوں سے اپیل کی ہے کہ وہ خطے میں امن وسلامتی کو برقرار رکھنے کیلئے متحد



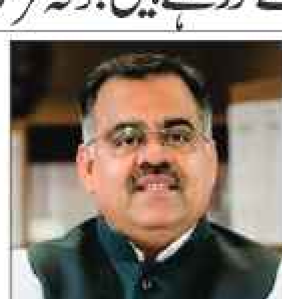
رہیں اور ''شدت پسندی'' کو شکست دینے کیلئے سرکاری کی کوششوں کا ساتھ دیں۔انہوں نے ریاسی حملے میں مارے گئے افراد کو خراج عقیدت پیش کرتے ہوئے کہا کہ اس بزدلانہ حرکت میں ملوث افراد کو بخشا نہیں جائے گا۔وائس آف انڈیا کے مطابق نئی دلی میں وزیر داخلہ امت شاہ کی صدارت میں منعقدہ ایک میٹنگ میں... **112**

پاکستان کشمیر میں ترقی اور امن کو قبول نہیں کرسکتا

اس لئے وہ شہریوں پر حملے کررہے ہیں جو کہ شرمناک ہے:ترون چگھ

سرینگر/16 جون//

جموں وکشمیر میں لوک سبھا انتخابات کے پرامن انعقاد کے بعد پاکستان اور اس کے آلہ کار مایوسی میں مبتلا ہو چکی ہے اور وہ دہشت گردوں کو کشمیر میں امن خراب کرنے کیلئے بھیجتے ہیں کی بات کرتے ہوئے بی جے پی کے قومی جنرل سیکریٹری



ترون چگھ نے کہا کہ پاکستان کشمیر میں ترقی اور امن کو قبول نہیں کرسکتا، اس لیے وہ شہریوں پر حملے کررہے ہیں، جو کہ شرمناک ہے۔انہوں نے کہا کہ سیکورٹی فورسز کے پاس ایک حکمت عملی ہے، اور وہ جلد ہی جموں سے باقی ماندہ دہشت گردوں کو ختم کردیں گے۔سی این آئی کے مطابق جموں میں پارٹی کے سینئر لیڈروں کے ساتھ... **113**

حسب روایت مارکیٹ چیکنگ کا سلسلہ جاری ہونیکے باوجود

ناجائز منافع خوروں کے حوصلے پھر بھی بلند،غریب عوام کو لوٹنے میں کوئی کسر باقی نہیں

سرینگر/16 جون//

عیدالاضحیٰ کے پیش نظر حسب دستور عید وادی کے اطراف اکناف میں مارکیٹ چیکنگ سکارڈ نظر آرہے ہیں جو مختلف بازاروں کا معائینہ کرتے ہیں تاہم سرکاری نرخنامے کو زمینی سطح پر عملانے میں متعلقہ محکمہ جات ناکام دکھائی دے رہیں ہے جس کی وجہ سے ناجائز منافع خوروں کے حوصلے بلند ہیں اور وہ غریب عوام کو دو دو ہاتھوں لوٹنے میں کوئی کسر باقی نہیں چھوڑ رہے ہیں۔سی این آئی کے مطابق روائتی طور پر عید کے موقعہ پر ناجائز منافع خوروں نے لوٹ کا بازار گرم کردیا ہے۔انہوں نے لوٹنے میں کوئی کسر باقی نہیں چھوڑی اس بیچ محکمہ فوڈ، پولیس، میونسپل اور محکمہ مال مشترکہ طور پر وادی کے اطراف واکناف میں مختلف بازاروں کا معائینہ کرتے ہیں اور قصوروار دکانداروں سے جرمانہ وصول کرتے ہیں تاہم سرکار کی جانب سے جاری کردہ نرخناموں پر عمل کروانے میں متعلقہ محکمہ جات ناکام ہوچکے ہیں جس کے... **114**

یوم عرفہ پر وادی کے مختلف بازاروں میں لوگوں کی بھاری بھیڑ

شہر سرینگر سمیت دیگر بڑے بازاروں میں مرد وزن کی اچھی خاصی خریداری

سرینگر/16 جون//

عیدالاضحیٰ کے یوم عرفہ پر شہر سرینگر کے علاوہ وادی کے دیگر بڑے قصبہ جات اور بازاروں میں لوگوں کی بھاری بھیڑ امڈ آئی جنہوں نے عیدالاضحیٰ کیلئے خریداری کی جبکہ لوگوں نے بچوں کے ملبوسات، کھلونے، بکری، مرغ و گوشت کی خریداری کے ساتھ ساتھ دیگر ضروری اشیاء کی خریداری بھی کی۔

سی این آئی کے مطابق عیدالاضحیٰ کے یوم عرفہ کے موقعہ پر شہر... **115**

گاندربل میں نقب زنی معاملہ حل

05 ملزمان گرفتار،نقدی اور زیورات برآمد

سرینگر/16 جون//

وسطی ضلع گاندربل میں پولیس نے چوری کے تین معاملات کو حل کرتے ہوئے پانچ ملزمان کی گرفتاری عمل میں لائی۔سی این آئی کو پولیس ترجمان سے موصولہ بیان کے مطابق 18 اپریل کو تھانہ لار کو ایک شخص فرحد یوسف ولد سید یوسف ساکن یار مقام کی طرف سے تحریری شکایت موصول ہوئی جس میں بتایا گیا کہ مورخہ 17 اور 18 اپریل کی درمیانی رات کچھ نامعلوم افراد اس کے گھر میں داخل ہوئے۔اور کچھ سونے کا سامان اور نقدی چوری کرلی۔اس سلسلے میں، مقدمہ ایف آئی آر نمبر 16/2024 قانون کی متعلقہ دفعات کے تحت پی ایس لار میں درج کیا گیا اور مزید تفتیش شروع کی... **116**

علامہ اقبالؔ کا پیغام نوجواں نسل کے نام

تحریر
عروسہ فاروق
(ریسرچ اسکالر
شعبہ اردو یونیورسٹی آف کشمیر)
8082706051

علامہ اقبالؔ ایک ایسے شاعر، فلسفی اور دانشور ہیں جن کے یہاں انسان کے ذہنی، سماجی، اخلاقی اور روحانی مسائل کا احساس اور ادراک ملتا ہے۔ علامہ دنیا کی ان عظیم ہستیوں میں شمار کیے جاتے ہیں جنہوں نے اپنے افکار و خیالات سے اپنی قوم کی منزل کا نہ صرف تعین کیا ہے بلکہ اس کے حصول کے لیے رہنمائی فرمائی۔ زندگی کا شاید ہی کوئی گوشہ ہو جس پر ہمیں فکر اقبال سے رہنمائی نہ ملتی ہو۔ علامہ کا بنیادی پیغام حرکت و عمل ہے جو خصوصی طور پر ایک نوجوان کے لیے سنگ میل ہے۔ ہماری تاریخ میں ایسے مفکر اور مدبر بہت کم گزرے جس نے اپنی تخلیقات سے دنیا کو روشناس کیا ہو۔ انہوں نے شاعری کو ایک وسیلے کے طور پر اپنایا ہے تاکہ اس کے ذریعے ان کا آفاقی پیغام ہر خواص و عام تک پہنچ جائیں۔ انہوں نے اپنے افکار سے سب سے زیادہ جس طبقہ کو متاثر کیا ہے وہ ایک نوجوان ہی ہیں۔ علامہ کے نزدیک قوم کے نوجوانوں پر اہم ذمہ داریاں سونپی گئی ہیں۔ اقبال ملت اسلامیہ کے نوجوانوں سے مخاطب ہو کر فرماتے ہیں:

اپنی ملت پر قیاس اقوام مغرب سے نہ کر
خاص ہے ترکیب میں قوم رسول ہاشمیؐ

اسی لیے میں نے اس موضوع کا انتخاب کیا ہے تاکہ وہ افکار و تصورات سامنے آجائیں جو انہوں نے نوجوان نسل کے حوالے سے بیان کیے ہیں اور حقیقت یہ ہے کہ عصر حاضر کے نوجوان کو علامہ کی شاعری میں وہ تصورات و خیالات ایک سلیقہ مند طریقے سے مل جائیں گے جن کی تلاش نے اسے بے چین کیے رکھا ہے۔

علامہ اقبالؔ نے اپنے افکار کو سب سے زیادہ نوجوان نسل کو انگیز کیا ہے۔ انہیں معلوم تھا کہ قوم کی تقدیر بنانے اور بگاڑنے میں نوجوانوں کا بنیادی رول ہوتا ہے۔ دیگر مفکرین کی طرح علامہ بھی اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ نوجوان ایک ایسا طبقہ ہے، جس کو مستقبل میں ملک و قوم کی نہ صرف باگ ڈور سنبھالنی ہے بلکہ اپنی قوم کو کامیابی کی منزل سے ہمکنار کرنا ہے۔ ان کی شاعری میں آفاقیت کا عنصر بدرجہ اتم پایا جاتا ہے۔ انہوں نے پورے عالم کے نوجوانوں کو اپنے افکار و تصورات سے متاثر کر رکھا ہے۔ انہیں ہم کسی قوم یا فرقے تک محدود نہیں کر سکتے ہیں، ان کے اشعار میں کثیر المعنویت اور تہہ داری ہے جس کی سے ان کی شاعری کو عالمی شہرت حاصل ہوئی ہے۔

اقبالؔ کا دور عالم اسلام میں خصوصاً اور برصغیر میں عموماً جمود و تعطل کا دور تھا جس میں روایت سے انحراف کرنا گناہ کبیرہ سمجھا جاتا تھا لیکن انہوں نے جدت پسندی سے کام لے کر اس پرانے بت کو چکنا چور کر دیا اور انہیں اپنی نسل کے بزرگوں سے اس لیے نالاں تھے کیوں کہ وہ جمود اور تعطل کا شکار تھے اور تبدیلی پر مائل نہیں ہوتے تھے۔ علامہ تاروں کی زبانی اس حقیقت کا یوں اظہار کرتے ہیں:

آئین نو سے ڈرنا طرز کہن پہ اڑنا
منزل یہی کٹھن ہے قوموں کی زندگی میں

مذکورہ بالا شعر سے اس بات کی طرف بھی اشارہ مل جاتا ہے کہ اقبال حرکت و عمل کے شیدائی تھے انہیں اس بات کا اندازہ یورپ کے دورے کے دوران بہت پہلے ہو چکا تھا کہ تغیر و تبدل انسانی بقا کے لیے لازم ملزوم ہیں اور جو قوم اس تبدیلی کے منکر ہو جاتے ہیں ان کا وجود دنیا سے ختم ہو جاتا ہے۔

علامہ چاہتے تھے کہ جس قوم سے ان کی وابستگی ہے اس قوم کی نوجوان نسل "شاہین" بنیں۔ تاکہ ان کی نظر، ان کا پرواز، ان کی جستجو، ان کی ہمت دن دگنی رات چگنی ترقی کرے اور جب یہ خصوصیات ان کے اندر پیدا ہو جائیں تو ایک مثالی قوم سامنے آئے۔ انہیں ہر وقت نوجوان نسل کی فکر رہتی تھی اور ہر دم دعا کرتے تھے کہ "جوانوں کے لیے میرا کلام سمجھنا آسان کر دے" تاکہ میرے اشعار کی حکمت اور دانائی ان کے دلوں میں اتر جائے اور وہ انسان کامل بن جائیں:

جوانوں کو میری آہ سحر دے
پھر ان شاہیں بچوں کو بال و پر دے
خدایا آرزو میری یہی ہے
میرا نور بصیرت عام کر دے

علامہ اقبالؔ کی فکر کا بنیادی ماخذ قرآن مجید ہے اور وہ اپنی قوم کو اس طرف بار بار متوجہ کرتے تھے تاکہ وہ اس مقدس صحیفہ میں اپنے دنیا و آخرت کی فلاح و بہبودی حاصل کریں۔ ان کی فکر کا نچوڑ ان کے وہ خطبات ہیں جو جنوبی ہند میں دیے گئے تھے، جنہیں بعد از اں کتابی صورت میں شائع کروایا گیا۔ اس کے دیباچہ میں اقبال لکھتے ہیں:

"The Quran is a book which emphasizes'deed'rather than 'Idea' "

یہ بات اظہر من الشمس ہوتی ہے کہ اقبالؔ کا مطلوب وہی نوجوان ہے جو قرآن کا مطلوب مسلمان ہے۔

اقبالؔ ایک ایسے شاعر ہیں جنہوں نے اپنی قوم کو اپنی وراثت اور اسلاف سے متعلق زریں باتیں سمجھانے کی کوشش کی ہے۔ اس کی عمدہ مثال "مسجد قرطبہ" ہے جس میں انہوں نے فلسفہ عشق اور فلسفہ مرد مومن کے ذریعے اپنی قوم کی عظمت و رفعت کی دلیل بیان کی ہے۔

علامہ اقبالؔ نے مثنوی "اسرار و رموز" میں ایک حکایت بیان کی ہے جس میں ایک نوجوان نے سید علی ہجویری سے دشمنوں کا خوف دور کرنے کے لیے رہنمائی طلب کی تو انہوں نے فرمایا: اے راز حیات سے ناواقف نوجوان تو زندگی کے آغاز اور انجام سے غافل ہے۔ تو دشمنوں کا خوف دل سے نکال دے، تیرے اندر ایک قوت خوابیدہ موجود ہے اس کو بیدار کر۔ اس سلسلے میں یہ اشعار ملاحظہ کیجئے:

محبت مجھے ان جوانوں سے ہے
ستاروں پہ جو ڈالتے ہیں کمند

تو شاہیں ہے پرواز ہے کام تیرا
تیرے سامنے آسماں اور بھی ہے
نہیں تیرا نشیمن قصر سلطانی کے گنبد پر
تو شاہیں ہے بسیرا کر پہاڑوں کی چٹانوں پر

اقبال نوجوان نسل کو علامہ کے مرد مومن جس سے نطشے نے Superman کے نام سے یاد کیا ہے لیکن اقبال کے مرد مومن اور نطشے کے سپرمین میں بنیادی فرق یہ ہے کہ مرد مومن منکر نہیں ہے بلکہ اپنی ذات کو اللہ کے سامنے جھکا دیتا ہے لیکن سپرمین خدا کا منکر ہے اور کسی ذات کے سامنے جھکتا نہیں ہے۔ اقبال اپنی نسل کو مرد مومن کے تمام اوصاف سے باخبر کراتا ہے تاکہ زندگی میں جب بھی اسے کہیں دشواری محسوس ہوگی تب اسے اپنے اسلاف کی بہادری اور دلیری یاد آجائیں۔

علامہ اقبالؔ کی شاعری میں خودی کو مرکزی حیثیت حاصل ہے اور ان کے افکار و خیالات اسی کے گرد گھومتے نظر آتے ہیں۔ حالانکہ علامہ کے اس تصور خودی پر کچھ حضرات نے یہ الزام صادر کیا تھا کہ انہوں نے خودی کا فلسفہ مغرب سے مستعار لیا ہے جسے بعد میں تحقیق نگاروں نے غلط ثابت قرار دیا ہے۔ علامہ کے تصور خودی کو سمجھنے میں اس وجہ سے دقت پیش آجاتی ہے کہ لفظ "خودی" روایتی طور پر تکبر اور غرور وغیرہ کے معنوں میں مستعمل ہوتا آرہا تھا لیکن علامہ نے خودی کا لفظ شعور ذات یا شعور شخصیت کے معنی میں استعمال کیا ہے اور ان کا خودی کا تصور مکمل طور پر قرآن مجید سے مستعار لیا ہوا ہے اور اس کی کسی غیر اسلامی نظریے سے کوئی مماثلت نہیں کی جا سکتی۔ بقول علامہ

خودی کا نشیمن ترے دل میں ہے
فلک جس طرح آنکھ کے تل میں ہے

خودی اقبال کے نزدیک نام ہے احساس غیرت مندی کا، جذبہ خودداری کا، اپنی ذات وصفات کے پاس و احساس کا، اپنی انا کو جراحت و شکست سے محفوظ رکھنے کا، حرکت و توانائی کو، زندگی کی ضامن سمجھنے کا یوں اس میں معنی کی تکثیریت پائی جاتی ہیں۔

علامہؔ نے فلسفہ خودی کو تصور اس لیے پیش کیا ہے تاکہ ایک نوجوان پہلے اپنی تربیت کرے اور پھر اپنی ملت و قوم کی رہنمائی کرے۔ علامہ اقبال کے آفاقی پیغام پر عمل پیرا ہونے کے لیے عربی کے معروف مفکر عبدالوہاب عزام بک جس نے "پیام مشرق" کو عربی جامع پہنایا ہے اپنے ایک مضمون "اقبال کا پیغام" میں یوں رقمطراز ہیں:

"مسلمانوں پر واجب ہے کہ وہ اقبال کے پیغام کی عظمت کا احترام کریں، اس کے پیش کردہ طریق کو اپنا آئین بنائیں، اس کی دعوت پر لبیک کہیں اور اس کے کلام کو اسلامی اور غیر اسلامی زبانوں میں شائع کریں۔"

اقبال نوجوان نسل کو پیغام دیتے ہیں کہ اپنی زندگی کو سرسبز و شاداب، کامیاب و بامراد بنانے کے لیے شدید محنت کی ضرورت ہے۔ اگر ہم اپنی نشوونما اور ترقی و عروج کے لیے یہ طرز فکر استعمال نہیں کریں گے تو پھر ذلت ہمارا مقدر بن جائے گی اور پھر کوئی بھی ہماری قدر کرنے والا نہیں ہوگا۔ اقبال اپنے افکار و خیالات سے واضح کرتے ہیں کہ محنت، جوش، جنوں، جستجو، حرکت اور ہمت ہی نئی نسل کے لیے نجات ہے۔

اس قوم کو شمشیر کی حاجت نہیں رہتی
ہو جس کے جوانوں کی خودی صورت فولاد

غزل

اس جلتے میرے باغ کو گلزار ارم کر دے
کہ لوٹے میرا وہ بلبل بس ایسا کرم کر دے

میری ہر اک مصیبت اور ہر پریشانی میں
مقدر میں رکھنا بس وہ اپنا بھرم کر دے

اس دل میں کوئی بھی سوا تیرے بسے نا
بنا لے اس کو گھر اور اسکو حرم کر دے

بے سوز ہے میری صدائے ساز سوا تیرے
اتنا سنو کہ میرے قدم متورم کر دے

ظلم کی انتہا یاں ضمیر در خواب غفلت ہے
شباب چمن کا کبھی لہو تو گرم کر دے

عشق میں جان لٹانا جس فکر کا منبع ہے
اس مکتبہ فکر کو بس اپنا دھرم کر دے

فکر بھی دیگیا، اب مسلسل لکھتے ہو اقبال
پھٹے اوراق بھر بھر کے اب تھوڑی شرم کر دے

ڈاکٹر محمد اقبال راتھر
(بانڈی پورہ)

افسانہ

گورکن

تحریر
راحب یوسف
7006966876

زندہ ون گاؤں کے بیچوں بیچ حیات ندی بہہ رہی تھی۔ ندی کا پانی زندہ ون گاؤں اور آس پاس کے علاقوں کے لئے آب حیات سے کچھ کم نہ تھا۔ چھوٹے چھوٹے پہاڑی جھرنوں کا شفاف اور جھلملاتا پانی بل کھاتا گاؤں میں پہنچ جاتا تھا اور یہاں اس چشمے کے پانی میں مل جاتا تھا جو گاؤں کے متبرک اور تیرتھ استھاپن "ناگ راد" میں ابلتا تھا۔ جہاں سے حیات ندی جنم لیتی تھی۔ "ناگ راد" تمام دھرموں اور مذاہب کا تیرتھ اور مقدس مقام تھا۔ یہاں ایک طرف شیوجی کا پرانا مندر اور دوسری جانب میاں احمدؒ صاحب کی زیارت گاہ تھی۔ بعد میں جدید طرز کا گوردوارہ بھی بنا گیا تھا۔۔۔ چشمے کے شفاف پانی سے میاں احمدؒ صاحب کے مزار پر آنے والے زائرین وضو کرتے تھے اور مندر میں جانے والے یاتری اشنان۔۔۔ گاؤں کے سبھی لوگ خوشحال تھے۔ پریشان بس محمد رمضان تھا۔۔۔

محمد رمضان زندہ ون گاؤں کا واحد گورکن۔۔۔ جس کے پاس نہ کھیتی تھی اور نہ کوئی دوسرا کام۔ اس کے گھر میں اس کی بیوی کنج کے علاوہ ماں زون دید، دو چھوٹے بچے عبدال سلام اور سونی تھے۔ گذارے کا انحصار گاؤں والوں کی مہربانی پر تھا۔ مردوں کو دفنانے کا کام محمد رمضان کے ذمہ تھا۔ جب کہ کوئی عورت مر جاتی تھی تو اسے زون دید ہی نہلاتی تھی اور کفن پہناتی تھی۔ پہلے پہل جب کوئی گاؤں میں مر جاتا تھا تو محمد رمضان کے گھر میں عید ہوتی تھی۔ پندرہ دن تک تعزیتی کھانا گھر میں آجاتا تھا۔ چوتھے پندرہویں اور چالیسویں پر توازہ وان سے بھری ترامی ان کے ہاں پہنچ جاتی تھی۔ سبھی گھر والے مزہ لے لے کر رستہ، گوشتابہ اور کباب کھاتے تھے۔ جب ذیلدار کے گھر کا کوئی مر جاتا تھا تو اس کی برسی پر وازہ وان کے ساتھ ساتھ کچھ کپڑا، لٹھا اور نقدی بھی آجاتی تھی۔ زون دید اور کنج کے پاس مری ہوئی عورتوں کے کئی جوڑے کپڑے پڑے تھے۔ کبھی کوئی دیالو عورت مر جاتی تو اس کی گلٹ، تانبے یا پیتل کے جھمکے اور چوڑیاں بھی مل جاتی تھیں۔ وصیت کرتی تو اس کا قیمتی سوٹ اور چاندی کا چھلا بھی مل جاتا تھا جبکہ مردوں اور بچوں کے کپڑے محمد رمضان اور عبدال سلام کے حصے میں آجاتے تھے۔۔۔

لیکن اب وقت بدل رہا تھا۔ زندہ ون کے گلاب لوگ اڑوس پڑوس کے ببول شہروں میں آنے جانے لگے۔ جہاں کسی طرح ان کے گلشن ذہنوں میں کیکر کے بیج ڈالے گئے جو یہاں کی پھلواریوں میں آہستہ آہستہ جڑیں پھیلانے لگے تھے۔ اب یہاں بھی لوگ اپنے ہی بارے میں سوچنے لگے تھے۔ اقربا پروری بڑھ رہی تھی۔ غریب پروری مفقود ہو رہی تھی۔ ہاتھ پھیلانے والوں کو دھتکارا جا رہا تھا۔ نذر و نیاز، خیرات پر طرح طرح کے فتوے لگ رہے تھے۔ "ناگ راد" جیسی متبرک جگہ پر قبضے کی سوچ بڑھنے لگی تھی۔ اب اگر کوئی مر بھی جاتا تھا تو لوگ زیادہ دنوں تک یاد نہیں رکھتے تھے۔ محمد رمضان کا حال دن بدن برا ہو رہا تھا۔ مردے کو دفنانے کے بعد اس کے ہاتھ پر سو دو سو روپے رکھ کر ٹرخایا جاتا تھا۔ چوتھے اور چالیسویں پر کھانا آنا بھی بند ہو گیا تھا۔ ایسے میں اب محمد رمضان کو خود ہی برتن لے کر لوگوں کے دروازوں پر جانا پڑتا تھا۔ جہاں سے اکثر وہ خالی ہاتھ ہی لوٹ آتا تھا۔ ایسے وقت پر زون دید اور کنج کی آنکھوں میں غصے اور نفرت کے آنسو آجاتے تھے اور بچوں کے چہروں پہ یاس اور ناامیدی کا سوکھا پن جم جاتا تھا۔۔۔

کئی دنوں سے سونی بیمار تھی۔ بخار سے برا حال تھا۔ محمد رمضان نے حکیم صاحب کے گھر کے گرد بھی چکر کاٹے مگر خالی ہاتھ ہونے کے سبب اندر جانے کی ہمت نہیں پڑ رہی تھی۔ پچھلی سردیوں میں جب زون دید کو کھانسی ہوگئی تھی تو اس کی دوائی کے پیسے ابھی تک حکیم صاحب کو نہیں دیئے تھے۔ کنج نے میاں احمدؒ صاحب کے آستانے سے مٹی لائی تھی جس کا لیپ سونی کے ماتھے پر سوکھ بھی چکا تھا مگر سونی کا بخار اترنے کا نام ہی نہیں لے رہا تھا۔ آنکھ بچا کر شیوجی کے مندر سے دھول بھی اٹھا لائی تھی پر کوئی افاقہ نہ ہوا اور یوں بنا علاج کے ایک دن سونی بخار کے بھینٹ چڑھ ہی گئی۔۔۔۔۔۔۔

سونی کی موت نے جیسے زون دید کی کمر توڑ کے رکھ دی۔ کنج گم سم رہنے لگی تھی۔ عبدل سلام ڈرا ڈرا اور سہما سہما لگ رہا تھا۔ محمد رمضان بے چین اور پریشان تھا۔ وہ صبح سویرے گھر سے نکل جاتا اور شام کو دیر سے لوٹتا تھا۔ زون دید خاموش لیکن مایوس نگاہوں سے بیٹے کو تکتی رہتی تھی۔ آخر ایک شام کچھ زیادہ ہی دیر سے گھر آکر محمد رمضان نے اپنا فیصلہ سنا دیا۔۔۔

"ماں میں یہ گاؤں چھوڑ کر شہر جا رہا ہوں۔ وہاں کوئی کام کروں گا۔ مزدوری کر کے کچھ کما لوں گا۔ یہ اپنی بے سروسامانی اور تم لوگوں کی فاقہ کشی اب مجھ سے برداشت نہیں ہوتی۔ عبدل سلام دن بدن کمزور ہو رہا ہے کہیں سونی کی طرح۔۔۔" اس کے آگے محمد رمضان کچھ کہہ نہ سکا۔ اس کی ہچکی بندھ گئی۔ کنج نے ہنگامہ کھڑا کر دیا۔ وہ بھی شوہر کے ساتھ شہر جانا چاہتی تھی۔ شہر میں کچھ کام کر کے اپنے میاں کا ہاتھ بٹانا چاہتی تھی۔ زون دید کی خشک آنکھیں تر ہوگئیں۔۔۔

محمد رمضان تیاریوں میں جٹ گیا تو زون دید زیادہ پریشان ہوگئی۔ وہ محمد رمضان کی منت سماجت کرنے لگی۔ گھر چھوڑ کر نہ جانے کے لئے ہاتھ جوڑنے لگی مگر محمد رمضان کے سامنے گھر کی افلاس کسی اژدر کی طرح پھن پھیلائے کھڑی تھی۔ وہ زون دید کے پاؤں پڑا۔ اس کے ہاتھ چومے۔ وہ ماں کو بھی اپنے ساتھ شہر لے جانا چاہتا تھا لیکن زون دید نے اس کی ایک نہ مانی۔ آج شام کے دھندلکے میں جب محمد رمضان اپنی بیوی اور بچے کو لیکر جانے لگا تو اچانک۔۔۔ زون دید کی خشک آنکھوں سے ٹپ ٹپ آنسو گرنے لگے۔ ان آنکھوں کا پانی حیات ندی کے آب حیات سے بھی زیادہ متبرک، شفاف اور پاکیزہ تھا۔ اس نے نم آنکھوں سے آسمان کی طرف دیکھا۔ جب اس کی نگاہیں لوٹ کر آگئیں تو محمد رمضان اور کنج نے اس کی آنکھوں میں شعلے دیکھے، تپش دیکھی، نفرت سے بھرا جوش و جلال دیکھا۔ وہ ایک عزم کے ساتھ اٹھی۔۔۔۔ قبر کھودنے والا پھاوڑا اٹھایا اور قبرستان کی طرف بڑھنے لگی۔ محمد رمضان اور کنج بھی اس کے پیچھے پیچھے حیران و پریشان قبرستان پہنچے۔۔۔ زون دید قبرستان کے بیچوں بیچ حنظل کے پیڑ کے قریب کھڑی ہوگئی۔۔۔ محمد رمضان نے آسمان کی جانب نظریں اٹھائیں تو اسے لگا پورا "ناگ راد" اندھیرے میں ڈوب رہا ہے۔ ماحول میں ایک عجیب سی ہلچل پیدا ہو رہی ہے۔ اچانک بجلیاں کڑکنے لگیں، زور زور سے آندھیاں چلنے لگیں اور کچھ ہی پل میں بوندا باندی شروع ہوگئی۔۔۔ زون دید نے ایک نظر اپنے بیٹے محمد رمضان پر ڈالی، پھر آسمان کی طرف دیکھا۔۔۔ پھاوڑا اٹھا کر سر سے بلند کیا اور پوری طاقت کے ساتھ حنظل کے درخت کے تنے پر دے مارا۔ پھاوڑے کا تیز دھار والا پھل درخت کے سینے میں اندر تک گھس گیا۔۔۔ پھر جیسے "ناگ راد" میں چھپے بیٹھے سارے حشرات الارض جاگ گئے ہوں۔ جیسے میاں احمدؒ صاحب کے مزار کی ساری چادریں ہوا میں اڑنے لگی ہوں۔ روحیں آسمان کی طرف پرواز کر رہی ہوں۔ جیسے شیوجی کے مندر کی ساری گھنٹیاں ایک ساتھ بج اٹھی ہوں۔ ترشول آسمان کو چھید رہے ہوں۔۔۔۔ محمد رمضان ماں کی طرف دوڑنے لگا۔۔۔ وہ چلا رہا تھا۔۔۔

"نہیں ماں نہیں۔۔۔ ایسا مت کرو ماااا" محمد رمضان دھاڑیں مار مار کر رو رہا تھا۔ زون دید ہاتھ اٹھائے آسمان کی طرف دیکھ رہی تھی۔ اس کے سر کی چادر ہوا میں اڑ گئی تھی۔ الجھے سفید بال ہوا میں لہرا رہے تھے۔۔۔ اب بارش تیز ہوگئی تھی۔ محمد رمضان بڑی مشکل سے زون دید کو گود میں اٹھا کر گھر لایا۔ کنج اور عبدال سلام بھی اندر آگئے۔ وہ سارے بھیگ چکے تھے۔ محمد رمضان نے زون دید کو ایک پھٹی چادر پر لٹا دیا۔ وہ لمبی لمبی سانسیں لے رہی تھی، اس کا سینہ دھونکنی کی طرح اوپر نیچے ہو رہا تھا۔ محمد رمضان نے ماں کا سر اپنی گود میں لے لیا اور اس کے الجھے بالوں میں انگلیاں پھیرنے لگا۔ کنج ساس کے پیر سہلا رہی تھی تو عبدل سلام نے دادی کا ہاتھ اپنے ننھے ہاتھوں میں لے رکھا تھا۔۔۔ آہستہ آہستہ زون دید کی اترتی چڑھتی سانسوں میں ٹھہراؤ سا آگیا۔ اس نے آنکھیں کھولیں۔ حسرت سے بیٹے کو دیکھا پھر بہو اور پوتے کو دیکھا۔ یاس اور ناامیدی اس کے چہرے کو مرجھا چکی تھی۔ اس نے آہستہ آہستہ اپنی آنکھیں بند کر لیں۔۔۔ بادلوں کی گھن گرج میں کنج کی چیخیں دب کر رہ گئیں۔۔۔

زون دید کی موت کوئی بڑا حادثہ یا کوئی تاریخی واقعہ نہ تھا، جو وہ حالات بدلنے کا سبب بنتی۔ شاید حالات کو بدلنا ہوتا ہے۔ اور ایسے کئی واقعات ایک ساتھ مل جاتے ہیں، جو تاریخ رقم کر دیتے ہیں۔ یا کبھی ایسے حالات بنائے جاتے ہیں جس سے پوری انسانیت کانپ اٹھتی ہے۔ یہ انسان ہی تو ہے، جس نے ماحول میں تعصب کا زہر گھول دیا ہے۔ انسان کو انسان کے خلاف اکسانے کا ایسا نشہ اگایا ہے جس کا اثر صدیوں تک زائل ہونے کے آثار ہی نہیں لگ رہے ہیں۔ پھر اس زہریلی ہوا سے زندہ ون کی صاف و شفاف فضا کیسے بچ پاتی۔۔۔

یہاں کے برف سے ڈھکے پہاڑ جیسے اچانک آتش فشاں بن گئے۔ "ناگ راد" کے سوتے نفرت اور تعصب کے فوارے ابلنے لگے۔ حیات ندی کا شفاف پانی سرخ ہوگیا۔ زندہ ون جیسے مرگ ون میں بدل گیا۔ مرغزار قبرستان بن گئے۔ روز ایک دو تین یہاں تک کہ کبھی کبھی دس بارہ لوگ مرنے لگے۔۔۔ سرسبز اور شاداب "ناگ راد" تیزی کے ساتھ کیکروں کا جنگل بن رہا تھا۔

محمد رمضان کے گھر پر اب بھیڑ لگی رہتی ہے۔ دن تو دن رات کو بھی اس کے دروازے پر مرنے والوں کے رشتہ دار اور احباب منت سماجت کرتے رہتے ہیں۔ وہ قبریں کھود کر رکھنے لگا۔ اور اپنی مرضی کی قیمت بھی وصول کر رہا ہے۔ اب وہ کسی کے چوتھے چالیسویں یا برسی پر کسی کے گھر نہیں جاتا ہے۔ نہ کھانا لانے والوں کو گھر آنے دیتا ہے۔ اس کے گھر میں ہر روز اچھے اچھے پکوان بنتے ہیں۔ کنج اور عبدال سلام کے لئے کپڑے بازار سے آتے ہیں۔۔۔

گھر میں عیش و آرام کی ساری چیزیں تو آگئیں لیکن زون دید اور سونی کی کسمپرسی والی موت یہ لوگ نہیں بھول پا رہے ہیں۔ شاید اسی وجہ سے حنظل کے پیڑ سے پھاوڑا نکالنے کی طرف ان کا دھیان نہیں جا رہا ہے۔ جو ابھی بھی کسی مقدس نشانی کی طرح لٹک رہا ہے اور حنظل کی پیٹھ سے گاڑھا گاڑھا سبز مواد رس رہا ہے۔۔۔

□□□

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 انھیں استعمال کرنے کی کھلی چھوٹ دی ہے۔ اس نے کھانے پینے کی چیزیں بھی وافر مقدار میں فراہم کی ہیں، جنھیں استعمال کرکے وہ تنومند 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 انھیں 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 و سلم 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 بیسیوں 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 یہ 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 ہو گی۔ شیطان تو یہ چاہتا ہے کہ شراب اور جوئے کے ذریعہ 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 اہلِ 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، انھیں '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 پرائیویٹ 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 تحاشہ 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 دودو 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 بدندان 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 ٹائیں 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 پاتی 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 آرہا 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 دودو 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 دعووں 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 یکایک تبدیل نہیں کیا جا سکتا اور کیا جائے گا تو کہیں نہ کہیں زد پڑے گی، اس لیے دڑبے کی مرغیوں کی طرح زندگی گزارنا خلاف فطرت ہے۔

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۔

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 ہونہ ہو اس سے زندگی کو توانائی

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، باغ بانی، 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 زندگی باقی رکھنے کیلیے اسی طرح ضروری ہے جس طرح ہوا، پانی غذا اور نیند۔ یہ بات دلچسپی 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

تندرست آدمی کو کسی بھی روز ورزش 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۔

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

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۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

صفحہ اول سے آگے

101

اسکے علاوہ وادی بھر کے تمام ضلعی تحصیل اور بلاک سطح پر بھی نماز عید کے سلسلے میں بڑے بڑے اجتماعات منعقد ہورہے ہیں جن میں لاکھوں فرزندان توحید شرکت کرینگے۔اس سلسلے میں عید گاہوں، مساجد وخانقاہوں کو پوری طرح صاف وشفاف رکھنے کے علاوہ خوب سجایا گیا ہے۔سی این آئی کے مطابق جموں وکشمیر کے آر پار آج عیدالاضحیٰ کی تقریب سید منائی جائے گی۔اس موقعہ پر نماز عید کے روح پرور اور عظیم الشان اجتماعات کا انعقاد ہورہا ہے۔شہر سرینگر میں آثار شریف درگاہ حضرت بل میں نماز عید کا بہت بڑا اجتماع ہوگا جس میں لاکھوں فرزندان توحید شرکت کرینگے۔اس سلسلے میں درگاہ حضرت بل کو سجایا اور سنوارا گیا ہے۔ادھر وادی کشمیر کے تمام ضلعی وتحصیل صدر مقامات کے علاوہ جموں شہر، ڈوڈہ، بندوارہ، کشتواڑ، بانہال، رام بن، راجوری، پونچھ، اور کرگل میں بھی عظیم الشان اجتماعات کا انعقاد ہوگا جن میں لاکھوں فرزندان توحید شرکت کریں گے۔نماز عید اجتماعات کے وقت رقت آمیز مناظر بھی دیکھے جائیں گے۔لاکھوں فرزندان توحید عید گاہوں، مسجدوں اور خانقاہوں میں صاف وپاک ملبوسات پہن کر نماز عید ادا کریں گے۔جس کے بعد فرزندان اسلام سنت ابراہیمی کی پیروی کرتے ہوئے اللہ کے حضور جانوروں کی قربانی کریں گے۔

102

سیکورٹی صورتحال کا ایک جامع جائزہ لیا۔امیت شاہ نے 29 جون کو شروع ہونے والی آئندہ امرناتھ یاترا کی تیاریوں کا بھی جائزہ لیا۔ذرائع نے تصدیق کی کہ وزیر داخلہ کو جموں و کشمیر کے موجودہ منظر نامے پر ایک تفصیلی بریفنگ ملی جہاں سیکورٹی فورسز آنے والے دنوں میں انسداد دہشت گردی کی کارروائیوں کو تیز کرنے کے لیے تیار ہیں۔یہ کارروائیاں وزیر اعظم نریندر مودی کی ہدایات کے مطابق ہوں گی، جو کہ نارتھ بلاک میں حال ہی میں ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ کے دوران دی گئی تھیں، جس میں بیک ٹو بیک دہشت گردانہ حملوں کے بعد ''انسداد دہشت گردی کی صلاحیتوں کے مکمل اسپیکٹرم'' کو تعینات کرنے پر زور دیا گیا تھا۔ذرائع کے مطابق مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ نے اتوار کو جموں و کشمیر پر ایک اعلیٰ سطحی سیکورٹی میٹنگ کی صدارت کی جس میں شری امرناتھ کی آئندہ سالانہ یاترا کے لئے سیکورٹی انتظامات اور حالیہ حالات کے پیش نظر جموں خطہ میں موجودہ سیکورٹی صورتحال کا جائزہ لیا گیا۔ذرائع کے مطابق وزیر داخلہ امت شاہ نے جموں وکشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا اور یوٹی کے سیکورٹی اعلیٰ افسران کو ہدایت دی کہ ''جموں خطے میں ابھرتی ہوئی دہشت گردی کو کچل دیا جائے'' اور یاترا کے لیے فول پروف سیکورٹی پر زور دیتے ہوئے کسی بھی قیمت پر اس کے احیاء کی اجازت نہ دی جائے۔میٹنگ نئی دہلی میں ہوئی جس میں قومی سلامتی کے مشیر اجیت ڈوول، ایل جی منوج سنہا، چیف

سکریٹری اٹل دلو، ڈی جی پی آر آر سوین، وجے کمار، اے ڈی جی پی (ایل اینڈ او)، جموں وکشمیر کے سینئر فوجی افسران اور انٹیلی جنس افسران نے میٹنگ میں شرکت کی۔میٹنگ سے باخبر ذرائع نے بتایا کہ وزیر داخلہ شاہ نے دہشت گردانہ حملوں میں حالیہ اضافے کے تناظر میں جموں خطے میں سیکورٹی کی موجودہ صورتحال پر تفصیلی رپورٹ طلب کی۔وزیر داخلہ کو جموں میں موجودہ سیکورٹی صورتحال کے بارے میں بریفنگ دی گئی۔انہوں نے اعلیٰ سیکورٹی افسران کو ہدایت دی کہ وہ جموں میں سرگرم دہشت گردوں اور ان کی حمایت کرنے والے عناصر کے خلاف سخت کارروائی کریں۔وزیر داخلہ نے شیو کھوڑی یاتریوں پر حملے پر اپنی تشویش کا اظہار کیا اور وشنو دیوی، شیو کھوڑی اور دیگر مزارات پر آنے والے یاتریوں کی حفاظت کے لیے اچھی طرح سے مربوط کوششوں پر زور دیا۔انہوں نے سیکورٹی حکام کو ہدایت کی کہ وہ سیکورٹی فورسز اور یاتریوں کی نقل و حرکت کی حفاظت کے لئے ہائی ویز اور حساس مقامات پر سخت چوکسی رکھیں۔انہوں نے کہا کہ جموں میں دہشت گردوں کی حمایت کرنے والے عناصر سے سختی کے ساتھ نمٹا جانا چاہئے اور کسی بھی قیمت پر خطے میں دہشت گردی کی بحالی کی اجازت نہیں دی جانی چاہئے۔ذرائع نے بتایا کہ وزیر داخلہ نے سیکورٹی کے اعلیٰ افسران کو ہدایت دی کہ وہ جموں میں سرگرم دہشت گردوں تک پہنچنے کے لئے انسانی انٹیلی جنس پیدا کریں۔ذرائع نے بتایا کہ اس نے ان پوائنٹس کو پلگ کرنے پر بھی زور دیا جہاں سے غیر ملکی دہشت گرد اس طرف داخل ہونے میں کامیاب ہوئے ہیں۔ذرائع نے بتایا کہ وزیر داخلہ نے آئندہ امرناتھ یاترا کے لیے ملٹی ٹائر سیکورٹی کور ''لگانے پر زور دیا اور اس بات پر زور دیا کہ ہر ایک یاتری کی حفاظت کی جانی چاہئے اور یاترا ایک محفوظ سیکورٹی ماحول میں کی جانی چاہئے۔انہوں نے کہا کہ وزیر داخلہ نے بیس کیمپ تک یاترا کے راستوں کی حفاظت کی ضرورت پر بھی زور دیا۔سالانہ یاترا 29 جون کو شروع ہوگی اور 19 اگست کو اختتام پذیر ہوگی۔میٹنگ میں کشمیر اور جموں کے تمام سیاحتی مقامات اور مقامات کی حفاظت کے منصوبے پر بھی تبادلہ خیال کیا گیا اور دہشت گردوں کے ممکنہ حملوں کو روکنے کے اقدامات پر بھی غور کیا گیا۔وزیر داخلہ نے کشمیر میں جاری پرامن صورتحال اور مقامی دہشت گردوں کی بھرتی کے اب تک کے سب سے کم گراف پر اپنے اطمینان کا اظہار کیا۔انہوں نے جموں وکشمیر میں لوک سبھا انتخابات کے ہموار اور پرامن انعقاد کے لئے سیکورٹی ایجنسیوں کی بھی ستائش کی جس میں لوگوں کی ریکارڈ شرکت دیکھنے میں آئی۔یہ کہا جاسکتا ہے کہ آج کی میٹنگ وزیر اعظم نریندر مودی کی دہلی میں ایک اعلیٰ سطحی سیکورٹی میٹنگ کی صدارت کے چند دن بعد ہوئی ہے جہاں انہوں نے جموں و کشمیر میں غیر ملکی دہشت گردی کو کچلنے کے لیے مکمل وسائل "استعمال

کرنے پر زور دیا۔

103

اکینو ویمل مہمان ذی وقار تھے۔یہ ایوارڈ شوکت خان کی دون اسکول سری نگر کے ذریعہ معیاری اور مستقبل کی تعلیم کے عزم کی نشاندہی کرتا ہے۔2014 میں اپنے قیام کے بعد سے، اسکول نے مسلسل علمی اور شریک علمی دونوں شعبوں میں عمدہ کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہے، جس سے طلباءکو با اختیار بنانے اور ان کی تشکیل کے لیے خان کی لگن کو نمایاں کیا گیا ہے۔خان کی کامیابی ان کے اس یقین کا ثبوت ہے کہ ہر کوئی باصلاحیت ہے؛ یہ اس فرد پر منحصر ہے کہ کوئی اسے کس طرح دیکھتا ہے، ہر طالب علم کے اندر ذہانت کو فروغ دینے کے ان کے عزم کی عکاسی کرتا ہے۔یہ اعزاز دون اسکول فیملی کے لیے ایک اہم سنگ میل ہے۔

104

میں ایک اور ہسپتال قائم کیا جائے لوگوں نے سرکار پر الزام عائد کرتے ہوئے کہا اگرچہ چند سال پہلے اننت ناگ کے سرنل علاقے میں رحمت عالم ہسپتال کو تعمیر مکمل کی گئی تاہم نا معلوم وجوہات کے بنا پر اس کو غیر محفوظ قرار دیا گیا۔لوگوں نے انتظامیہ سے گزارش کرتے ہوئے کہا کہ ضلع انتظامیہ ایک اور زچہ بچہ ہسپتال بنایا جائے۔وی او آئی نمائندے امان ملک کے مطابق اننت ناگ کے گنجان آبادی والے علاقہ شیر باغ میں قائم 40 بستروں کی صلاحیت والے میٹرنٹی اینڈ چائلڈ کیئر ہسپتال (ایم سی سی ایچ) میں ماہانہ اوسطاً 40 ہزار سے زیادہ مریض او پی ڈی، OPD جبکہ 7 ہزار کے قریب مریض داخلہ خدمات کے لیے آتے ہیں۔ہسپتال میں جگہ کی کمی اور بنیادی سہولیات کے فقدان کے باعث نہ صرف مریضوں اور تیمارداروں بلکہ طبی اور نیم طبی عملہ کو بھی کافی دقتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

105

منوج سنہا اور دیگر اعلیٰ افسران شرکت کریں گے۔سی این آئی کے مطابق سڑک، ٹرانسپورٹ اور شاہراہوں کے مرکزی وزیر نتن گڈکری کی صدارت میں آج سرینگر میں ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ منعقد ہورہی ہے جس میں امرناتھ یاترا ٹریک اور جموں سرینگر قومی شاہراہ کے علاوہ قومی اور اسٹریٹجک اہمیت کے مختلف منصوبوں پر پیش رفت کا جائزہ لیا جائے گا۔قابل ذکر بات یہ ہے کہ نریندر مودی 3.0 حکومت میں سڑک، ٹرانسپورٹ اور ہائی ویز کی وزارت کا چارج سنبھالنے کے بعد جموں وکشمیر میں گڈکری کی یہ پہلی میٹنگ ہوگی۔ذرائع نے بتایا کہ وزیر اعظم کے دفتر (پی ایم او) میں مرکزی وزیر مملکت ڈاکٹر جتیندر سنگھ، لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا اور ہائی ویز وزارت اور جموں وکشمیر حکومت کے سینئر افسران میٹنگ میں شرکت کریں گے۔معلوم ہوا ہے کہ مرکزی حکومت نے بالتال اور پہلگام بیس کیمپ دونوں سے امرناتھ یاترا ٹریک پر قومی شاہراہ تعمیر کرنے کی تجویز پیش کی۔اجلاس میں تجویز پر بحث متوقع ہے۔ذرائع نے بتایا کہ بارڈر روڈز آرگنائزیشن (بی آر او) کے ذریعہ

پٹریوں کو چوڑا کرنے اور بلاکس کے ساتھ سطح کو ڈھانپنے کا کام کیا گیا ہے۔دیگر قومی شاہراہوں، رنگ روڈز اور بڑے پروجیکٹوں پر کام کی پیشرفت کا بھی مرکزی وزیر سڑکوں اور شاہراہوں کے ذریعہ جائزہ لیا جائے گا۔ذرائع نے بتایا کہ ہائی ویز کی وزارت کے ایک لاکھ کروڑ روپے سے زیادہ کے پروجیکٹ جموں وکشمیر میں زیر تکمیل ہیں۔جو مقامی لوگوں کے لیے رابطے کو مضبوطی سے فروغ دے گا اور سیاحوں کی حوصلہ افزائی کرے گا۔اس دوران جموں وکشمیر انتظامیہ کے سینئر افسران بشمول چیف سکریٹری اٹل ڈلو اور محکمہ ورکس سے کام کرنے والے جموں وکشمیر میں سڑکوں کی تعمیر کے مختلف منصوبوں پر پیش رفت کا تفصیلی جائزہ لیں گے۔

106

ایک اہم کامیابی میں سائبر فراڈ کے ذریعہ 144500 روپے لوٹنے سے بچالیں۔انہوں نے کہا کہ متاثرین کو واٹس ایپ کے ذریعہ موصول ہونے والے ایک ویب لنک کے ذریعہ لالچ دیا گیا۔اس اسکینڈل میں متاثرین کو زیادہ منافع کے وعدے کے ساتھ پیسہ لگانے پر راضی کرنا شامل تھا۔ابتدائی طور پر، متاثرین کو بیت دینے کے لیے فوری واپسی کے ساتھ چھوٹے کام فراہم کیے گئے۔رفتہ رفتہ، ان سے بڑی رقم کی سرمایہ کاری کرنے کو کہا گیا، جس کی وجہ سے کافی مالی نقصان ہوا۔پلوامہ پولیس نے شہریوں کو خبردار کیا ہے کہ وہ اس طرح کے گھوٹالوں سے چوکس رہیں۔کوئی بھی جائز سرمایہ کاری اسکیم فوری اور خاطر خواہ منافع پیش نہیں کرتی ہے۔عوام کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ ایسی دھوکہ دہی والی اسکیموں میں پڑنے سے بچیں اور سمجھداری سے سرمایہ کاری کریں۔پلوامہ پولیس اور اس کے سائبر یونٹ نے لوگوں کے مالی مفادات کے تحفظ کے لیے اپنے عزم کا اعادہ کیا اور سائبر کرائم کی روک تھام کے لیے فعال طور پر کام کرتے رہیں گے۔

107

پڑا۔شہر سرینگر کے جہانگیر چوک، بٹہ مالو آورن کراسنگ کے علاوہ ڈلگیٹ، اور امیرا کدل سے لیکر مہاراجہ بازار تک آج ٹریفک جام کے سخت مناظر دیکھنے کو ملے جبکہ بمنہ بائی پاس کراسنگ پر بھی گھنٹوں ٹریفک جام رہا جس کے نتیجے میں اس جھلسا دینے والی گرمی میں گاڑیوں میں لوگوں کو گھنٹوں انتظار کرنا پڑا۔سب سے زیادہ بدترین ٹریفک جام ٹورسٹ رسپشن سنٹر سے ہوتے ہوئے زیرو برج راجباغ تک دکھائی دیا جہاں سینکڑوں کی تعداد میں چھوٹی نجی ومسافر گاڑیوں کے علاوہ موٹر سائیکل اور آٹو رکھشا لمبی لمبی قطاروں میں کچھوے کی چال چلتے دکھائی دیے۔ٹریفک کے بے ہنگم ہجوم کی وجہ سے پیدل چلنے والے لوگوں کو بھی شدید دشواریاں پیش آرہی تھیں۔اس کے علاوہ ٹریفک جام میں پھنسی ایمبولینسوں کو بھی آگے جانے کیلئے جگہ نہیں مل پارہی تھی جو ایمبولنسوں میں موجود مریضوں کیلئے باعث پریشانی بنا۔ادھر اس جھلسا دینے والی گرمی میں مختلف جگہوں پر محکمہ ٹریفک کے اہلکار وافسران ننگے دھوپ میں اپنے فرائض انجام دیتے دیکھائی دے رہے تھے تاہم وہ بھی ٹریفک جام پر قابو پانے میں کامیاب نہیں ہوپارہے ہیں۔اس ضمن میں محکمہ ٹریفک کے ایک افسر نے کہا کہ لوگ

اگر صبر وتحمل سے کام لیکر اپنی لائنوں پر گاڑیاں چلاتے تو ٹریفک جام نہیں ہوتا کیوں کہ جب نجی گاڑی والے اور آٹو رکھشا والے ایک دوسرے پر سبقت لینے کی کوشش کرتے ہیں اور اورٹیک کرتے ہیں تو دوسری جانب سے آنے والے ٹریفک کی نقل وحمل میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے اکثر اوقات میں یہی ٹریفک جام کا باعث بنتا ہے۔اس دوران وادی کے دیگر قصبہ جات جن میں اننت ناگ اسلام آباد، سوپور، بارہمولہ ٹاون، کپوارہ مین چوک کے علاوہ قاضی گنڈ سے نمائندوں نے بتایا ہے کہ ان علاقوں میں بھی آج اتوار کو دن بھر ٹریفک جام کی وجہ سے لوگ کئی گھنٹوں گاڑیوں میں درماندہ ہوکے رہ گئے۔

108

کے کوڈ نمبر معلوم ہونے کے بعد انھیں نوٹسیں دی گئی ہیں۔11 امیدواروں میں 7 لڑکیاں بھی شامل ہیں، جن کا بہار کے مختلف اضلاع سے تعلق ہے۔این ٹی اے جس نے قبل ازیں نیٹ 2024ء میں کسی بھی بے قاعدگی کے دعوؤں کو یکسر مسترد کردیا تھا، بہار ای او یو کو 11 امیدواروں کے بارے میں تفصیلات فراہم کی ہیں۔قبل ازیں ای او یو نے 6 اگرام مافیاؤں، 4 امیدواروں اور 3 والدین سمیت 13 افراد کو گرفتار کیا تھا اور انھیں جیل بھیج دیا تھا۔گرفتار ملزمین کی ایماء پر ای او یو نے پٹنہ کے راما کرشنا نگر پولیس اسٹیشن کے حدود میں واقع لرن پلے اسکول کے احاطے سے جزوی طور پر جلے ہوئے پرچے سوالات برآمد کیے تھے۔ای او یو کو بک لیٹ نمبر 6136488 میں جزوی طور پر جلے ہوئے پرچے سوالات دستیاب ہوئے، جن کے مشمولات بھی نیٹ (یو جی) 2024ء کے پرچہ سوالات کے مماثل ہیں۔ای او یو نے این ٹی اے سے تقریباً ایک ماہ قبل بک لیٹ نمبر 6136488 کی اصل کاپی مانگی تھی لیکن 3 مرتبہ یاددہانی کے باوجود اصل کاپی فراہم نہیں کی گئی۔گرفتار امیدواروں نے اپنے بیان میں کہا ہے کہ انھیں امتحان سے ایک دن پہلے 4 مئی کو پرچہ سوالات مل گیا تھا اور یہ ویسا ہی تھا۔نیٹ کا نتیجہ 14 جون کو آنے والا تھا، لیکن 4 جون کو ہی اس کا اعلان کردیا گیا تھا۔نیٹ یو جی امتحان میں سب سے حیرت انگیز پہلو یہ تھا کہ 67 امیدواروں نے صد فیصد نشانات حاصل کیے اور ہزاروں طلباء نے زائد از 700 نشانات حاصل کیے۔جملہ 24 لاکھ امیدوار امتحان میں شریک ہوئے تھے اور زائد از 13 لاکھ امیدوار اس میں کامیاب ہوئے۔1563 امیدواروں کو بے ترتیب طور پر رعایتی نشانات دیے گئے، جب کہ امتحان کے اعلامیہ میں ایسے کسی نکتہ کا ذکر نہیں تھا۔این ٹی اے نے عدالت میں کہا کہ 1563 امیدواروں کے رعایتی نشانات منسوخ کردیے جائیں گے اور انھیں 23 جون کو دوبارہ امتحان تحریر کرنا ہوگا۔بہر حال درخواست گزار صرف رعایتی نشانات کی منسوخی سے مطمئن نہیں۔

109

امیر ترین لوگوں میں سے ایک ایلون مسک نے ای وی اے کے ہیک کرنے اور اس پر روک لگانے سے متعلق ایک پوسٹ کیا تھا۔راہل گاندھی نے اس پوسٹ کو ری پوسٹ کرتے ہوئے ایک خبر کا حوالہ دیا ہے۔اپنے پوسٹ میں راہل گاندھی

نے کہا ہے کہ ہندوستان میں ای وی ایم ایک 'بلیک باکس' ہے اور کسی کو بھی انہیں چیک کرنے کی اجازت نہیں ہے۔ہمارے انتخابی عمل میں شفافیت کے حوالے سے شدید تحفظات کا اظہار کیا جارہا ہے۔جب اداروں میں احتساب کا فقدان ہو تو جمہوریت ایک ڈھونگ بن جاتی ہے اور فراڈ کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

110

نہرواچانک پیر پھسل جانے کے بعد مکان کی ایک منزلہ سے نیچے گر آئی جس کے نتیجے میں وہ بے ہوش ہوئی۔اگرچہ خاتون کو نزدیکی اسپتال پہنچایا گیا تاہم وہ ڈاکٹروں نے اسے وہاں مردہ قرار دیا۔پولیس نے واقعہ کی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ معاملے کی نسبت کیس درج کرکے تحقیقات شروع کردی گئی ہے۔ادھر بڈگام ضلع کے رضوان علاقے میں سڑک حادثے میں ایک خاتون کی موت ہوگئی۔عین شاہدین نے بتایا کہ حادثہ رضوان بڈگام میں اس وقت پیش آیا جب ایک ٹریلر) نے راہ چلتی خاتون خالدہ زوجہ علی محمد گنائی ساکنہ رضوان بڈگام کو ٹکر مار دی جس کے نتیجے میں وہ شدید طور پر زخمی ہوئیں۔انہوں نے بتایا کہ زخمی خاتون کو علاج کیلئے ضلع اسپتال بڈگام منتقل کیا گیا جہاں ڈاکٹروں نے اسے مردہ قرار دیا۔ادھر پولیس نے واقعہ کی نسبت کیس درج کرلی اور تحقیقات کا سلسلہ شروع کردیا گیا ہے۔

111

ملائیشیا، اور انڈونیشیا سمیت دنیا کے کئی خطوں میں عیدالاضحیٰ مذہبی جوش وجذبے سے منائی گئی۔عیدالاضحیٰ کے موقع پر مسجد الحرام اور مسجد نبوی میں نماز عید کے اجتماعات ہوئے اور لاکھوں فرزندان توحید نے نماز عید ادا کی۔ان روح پرور اجتماعات میں امت مسلمہ کے لیے خصوصی دعائیں کی گئیں۔سعودی عرب کے علاوہ متحدہ عرب امارات، بحرین، کویت، ترکی، انڈونیشیا اور دیگر ممالک میں بھی نماز عید کے اجتماعات ہوئے۔نماز عید کے بعد سنت ابراہیمی پر عمل کرتے ہوئے جانور قربان کیے گئے۔

112

حفاظتی صورتحال کا جائزہ لیا گیا۔اس میٹنگ میں دیگر اعلیٰ افسران کے علاوہ جموں کشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے بھی شرکت کی۔اس کے بعد لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے عوام سے اپیل کی کہ وہ متحد رہیں اور دہشت گردی کے ماحولیاتی نظام کو مکمل طور پر بے اثر کرنے کے لیے پولیس فورس اور سیکورٹی ایجنسیوں کو معلومات فراہم کریں۔اس مہینے کے "عوام کی آواز" پروگرام میں، ایل جی سنہا نے کہا، "ریاسی میں دہشت گردانہ حملے میں ہلاک ہونے والے شہریوں کو میرا خراج عقیدت۔میں ان خاندانوں سے دلی تعزیت کرتا ہوں جنہوں نے اپنے پیاروں کو کھو دیا ہے۔میں لوگوں کو یقین دلاتا ہوں کہ حملے کے پیچھے جو لوگ ہیں وہ اپنے وحشیانہ اور گھناؤنے فعل کی بہت بھاری قیمت ادا کریں گے۔انہوں نے کہا کہ حال ہی میں ختم ہونے والے پارلیمانی انتخابات میں ووٹروں کی ریکارڈ تعداد جمہوریت اور آئین پر لوگوں کے غیر متزلزل اعتماد کی عکاسی کرتی ہے۔سنہا نے کہا کہ ہم متحد ہوکر اس ناسور کو جڑ سے اکھاڑ پھینکیں گے۔انہوں نے بتایا کہ یہ لڑائی کسی ایک فرقے کی نہیں ہے بلکہ جموں کشمیر کے عوام کو مل کر اس کے خلاف لڑنا ہوگا اور سرکاری اقدامات میں تعاون کرنا ہوگا۔

113

ایک جائزہ میٹنگ میں بی جے پی کے قومی جنرل سکریٹری ترون چگ نے پاکستان میں مقیم دہشت گردوں کے حالیہ دہشت گردانہ حملوں پر گہری تشویش کا اظہار کیا اور کہا کہ مودی حکومت پاکستان آئی ایس آئی کے ایسے مذموم عزائم کو ناکام بنائے گی۔انہوں نے کہا کہ جموں وکشمیر میں سیکورٹی ایجنسیاں دہشت گردوں کی سازشوں کو ناکام بنانے کیلئے پوری طرح تیار ہیں اور وہ آنے والے دنوں میں خاص طور پر امرناتھ یاترا کے پیش نظر سیکورٹی نیٹ ورک کو مزید مضبوط کریں گے۔انہوں نے کہا کہ جموں وکشمیر میں لوک سبھا انتخابات کے پرامن انعقاد کے بعد پاکستان کی آئی ایس آئی پریشان ہے اور یہی وجہ ہے۔مایوسی کے عالم میں پاک ایجنسیوں نے جموں وکشمیر میں دہشت گردوں کو امن خراب کرنے کیلئے بھیجا ہے۔انہوں نے کہا" پاکستان کشمیر میں ترقی اور امن کو قبول نہیں کرسکتا، اس لیے وہ شہریوں پر حملے کررہے ہیں، جو کہ شرمناک ہے۔ان کی سیکورٹی فورسز کے پاس ایک حکمت عملی ہے، اور وہ جلد ہی جموں سے باقی ماندہ دہشت گردوں کو ختم کردیں گے، جیسا کہ انہوں نے کشمیر میں کیا تھا"۔چگ نے حال ہی میں منعقدہ انتخابات میں پرامن اور منصفانہ انداز میں حصہ لینے پر جموں وکشمیر کے لوگوں کی تعریف کی اور بی جے پی لیڈروں سے مطالبہ کیا کہ وہ عام آدمی تک پہنچنے کے لیے اپنی کوششیں تیز کریں۔مزید یہ کہ پاکستان کی سرپرستی میں دہشت گرد سیاحوں کی آمد ورفت میں خلل ڈالنے کی کوشش کررہے ہیں جو وہ کبھی نہیں کرسکیں گے۔جموں وکشمیر کے لوگ چاہتے ہیں کہ ان کی معیشت ترقی کرے اور ترقی کرے۔انہوں نے کہا کہ تخریب کار دہشت گرد قوتیں وقت کے ساتھ خاک میں مل جائیں گی۔وزیر اعظم نریندر مودی کے موقف کو اجاگر کرتے ہوئے چگ نے دہشت گردی پر ''زیرو ٹالرنس'' کی پالیسی کے تئیں حکومت کے عزم کا اعادہ کیا۔انہوں نے کہا کہ مودی کی قیادت میں ہم بہت کچھ کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں اور مخالفین اسے جانتے ہیں۔و

114

نتیجے میں ناجائز منافع خوروں کے حوصلے بلند ہیں اور وہ غریب عوام کا خون چوسنے میں کوئی کسر باقی نہیں چھوڑتے ہیں۔سرکاری جانب سے جاری کردہ ریٹ لسٹ کے حوالے سے تاجروں کا کہنا ہے کہ سرکار جو ریٹ لسٹ مرتب کرتی ہے اس سے مہنگے دام وہ اشیاء خوردنی خریدتے ہیں اسلئے ریٹ لسٹ بالائی طاق رہتا ہے۔ادھر عوامی حلقوں نے سرکار کی سخت نقطہ چینی کرتے ہوئے کہا ہے کہ جموں وکشمیر مسلم اکثریتی والی ہونے کے باوجود بھی مسلم طبقہ کو راحت پہنچانے کیلئے سرکار کوئی ایسا اقدام نہیں اٹھاتی جس سے اشیاء ضروریہ کی قیمتوں پر اعتدال پر رکھا جاتا۔انہوں نے کہا کہ دیگر ریاستوں میں مختلف تہواریوں کے پیش نظر قیمتوں میں کمی لائی جاتی ہے لیکن وادی کشمیر ایک ایسا خطہ ہے جہاں پر مسلمانوں کے کسی بھی تہوار اور ایام متبرکہ کے پیش نظر قیمتوں میں اضافہ کیا جاتا ہے۔

115

سرینگر کے علاوہ شمالی کشمیر اور جنوبی کشمیر کے ساتھ ساتھ وسطی کشمیر کے بازاروں کے ساتھ ساتھ دیگر علاقوں میں لوگوں کی بھیڑ امڈ آئی جنھوں نے عیدالاضحیٰ کے پیش نظر مختلف اشیاء کی خریداری کی۔شہر سرینگر میں دن بھر لوگوں کی اچھی خاصی بھیڑ دیکھنے کو ملی خاص طور پر سنڈے مارکیٹ میں بھی اچھا رش دیکھنے کو ملا اور لوگوں خریداری میں مصروف نظر آئیں۔اس کے ساتھ ساتھ وادی کے دیگر اضلاع میں بھی لوگوں نے جم کر ضروری چیزوں کی خریداری کی۔اننت ناگ کے، لال چوک، مٹن بازار اور دیگر جگہوں پر دور دراز علاقوں سے تعلق رکھنے والے خریداروں کی بھاری بھیڑ دیکھنے کو ملی۔ادھر ضلع کولگام اور قاضی گنڈ کے علاوہ پلوامہ کے مختلف بازاروں کے ساتھ ساتھ ترال، اونتی پورہ، پامپور میں بھی ہزاروں کی تعداد میں لوگ بازاروں میں دیکھائی دے رہی تھی۔ضلع بڈگام اور شہر سرینگر کے مختلف بازاروں میں لاکھوں افراد نے عرفہ کے ایک دن پہلے سے خریداری کی۔اس دوران ذرائع نے سی این آئی کو بتایا کہ صرف شہر سرینگر میں ہی آج دن بھر لاکوں روپے کے آس پاس کاروبار ہوا ہے۔جس میں قربانی کے جانوروں کی خریداری بھی شامل ہیں۔لوگوں نے بیکری، بچوں کے ملبوسات، کھلونے، میوہ جات، مرغ، گوشت، سبزیایوں کے علاوہ گھروں کی رونق بڑھانے والے سجاوٹ کے چیزوں کی بھی خوب خریداری کی۔اس دوران بازاروں میں لوگوں کے بھاری رش کی وجہ سے جگہ جگہ بدترین ٹریفک جام کے مناظر دیکھنے کو ملے۔

116

گئی۔ایس ایس پی گاندربل سندیپ گپتا کی ہدایت پر جی اچ حسن جے کے پی ایس ہیڈ کوارٹر گاندربل کی نگرانی میں ایس ایچ او پی ایس لار کی قیادت میں ایک خصوصی پولیس ٹیم تشکیل دی گئی تاکہ چوری میں ملوث مجرموں کو پکڑ سکے۔تفتیش کے دوران اور تکنیکی شواہد اور سی سی ٹی وی فوٹیج کی مدد سے کچھ اہم مشتبہ افراد کو پی ایس لار میں طلب کیا گیا۔دوران پوچھ گچھ 02 ملزمان طارق احمد راتھر ولد غلام محمد راتھر ساکن خان محلہ چی تکنواری اور منظور احمد چوپان ولد غلام محمد چوپان ساکن لارن گاندربل نے جرم کا اعتراف کرلیا۔مزید تفتیش کے دوران پتہ چلا دونوں کرگل چلے گئے اور مزید چوری کے مقدمات میں بھی ملوث ہیں جس سلسلے میں سال، 2024 کی ایف آئی آر نمبر 13 اور 17 پی ایس لار میں درج کی گئی ہے۔اسی مناسبت سے پولیس پارٹی کو کرگل روانہ کیا گیا اور مزید 3 ملزمان شیراز احمد گورو ولد محمد شفیع گورو ساکن گڑھ بانچی محلہ گنڈ روشان، شوکت احمد سعد ولد گل سعد ساکن نارائن باغ شادی پورہ اور ایک نابالغ کو گرفتار کیا گیا اور ان کے قبضے سے لاکھوں مالیت کی چوری شدہ نقدی اور سونے کی اشیاء برآمد کی گئیں۔ان مقدمات میں مزید تفتیش جاری ہے اور مزید بازیابیوں اور گرفتاریاں متوقع ہے۔پولیس ضلع گاندربل معاشرے سے سماجی جرائم کے خاتمے کے لیے پرعزم ہے۔معزز شہریوں سے گزارش ہے کہ وہ اپنے پڑوس میں سماج مخالف سرگرمیوں سے متعلق معلومات پولیس کے ساتھ شیئر کریں۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

تدبیر و توکل کی اہمیت

یہ دنیا عالم اسباب ہے اور سنت اللہ کے عین مطابق ان ذرائع و اسباب میں مختلف قسم کی تاثیریں پنہاں ہیں؛ لیکن ان تاثیرات کے ظاہر ہونے یا نہ ہونے کو حق تعالی نے اپنے حکم سے وابستہ فرما رکھا ہے۔ گویا کہ اختیار اسباب کا حکم بجالانے کے باوجود مطلوبہ نتائج کا حاصل ہونا یا نہ ہونا مشیت الہی پر موقوف ہے۔ ممکن ہے کہ مطلوبہ نتائج ہی حاصل ہوں، ممکن ہے کہ برعکس نتائج سامنے آئیں اور یہ بھی ممکن ہے کہ کوئی نتیجہ ہی برآمد نہ ہو۔ لہذا بندے کو اسباب اختیار کرنے کا حکم پورا کرنا چاہیے، البتہ نتائج کے لیے اللہ تعالی کی ذات پر کامل اعتماد اور مکمل بھروسہ رکھنا چاہیے، اسی کا نام توکل ہے۔ بالفاظ دیگر توکل دراصل انسان کی باطنی کیفیت کا نام ہے جو دل کی گہرائیوں سے اٹھتی ہے اور عمل کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے۔ "توکل" کا ذکر قرآن وحدیث میں متعدد مقامات پر مختلف انداز میں کیا گیا ہے نیز اس کے اختیار کرنے پر دینی و دنیوی اعتبار سے کامیابی کی نوید سنائی گئی ہے۔ ارشاد باری تعالی ہے: "جو اللہ پر بھروسہ کرے گا تو وہ اس کے لئے کافی ہوجائے گا، اللہ اپنا کام پورا کرکے رہتا ہے، اللہ نے ہر چیز کے لئے ایک اندازہ مقرر کر رکھا ہے"۔ (طلاق)

حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: "اگر تم حسن وخوبی کے ساتھ اللہ پر توکل کرو تو تمہیں اس طرح رزق دیا جائے گا جس طرح پرندوں کو رزق دیا جاتا ہے، وہ صبح کے وقت خالی پیٹ جاتے ہیں اور شام کے وقت آسودہ ہوکر لوٹتے ہیں"۔ (مسند احمد)

حضرت عبداللہ بن عباسؓ فرماتے ہیں کہ میں ایک دن رسول اللہ ﷺ کے پیچھے چل رہا تھا کہ آنحضور ﷺ نے فرمایا: اے بچے تم اللہ کے حقوق کی حفاظت کروگے تو تم اللہ کو سامنے پاؤگے یعنی اللہ ہر جگہ تمہاری حفاظت ومدد فرمائے گا۔ جب سوال کرو تو صرف اللہ سے سوال کرو! جب مدد چاہو تو صرف اسی سے مدد مانگو اور سنو! اگر پوری قوم تم کو نفع پہنچانے پر آمادہ ہوجائے تب بھی اتنا ہی فائدہ پہنچا سکتی ہے جتنا اللہ نے تمہارے لئے مقدر کر رکھا ہے اور اگر تمام لوگ تم کو کچھ نقصان پہنچانے پر لگ جائیں تب بھی اتنا ہی پہنچا سکتے ہیں جتنا اللہ نے لکھ دیا ہے قلم اٹھالیے گئے اور صحیفے خشک ہوگئے یعنی قضاء وقدر کا فیصلہ ہوچکا ہے اس میں تبدیلی نہیں ہوسکتی۔ (مشکوۃ)

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ احیاء العلوم میں لکھتے ہیں کہ اللہ پر دل کے اعتماد کو توکل کہتے ہیں۔ علامہ مناوی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں: "اللہ پر بھروسہ اور اپنی طرف سے عاجزی کو توکل کہتے ہیں۔ ملا علی قاری رحمۃ اللہ علیہ کے بقول اس بات کا یقین کہ موجودات میں صرف اللہ کی ذات موثر ہے کسی چیز کا نفع، نقصان، امیری، غریبی، صحت، مرض، حیات اور موت وغیرہ تمام چیزیں اللہ تعالی کے قبضۂ قدرت میں ہیں۔

توکل، تدبیر کے منافی نہیں!

توکل یہ ہے کہ اسباب اپنا کر بھی اعتماد اللہ تعالی پر ہو، اسباب کو محض ذریعہ سمجھا جائے اور موثر حقیقی اللہ رب العزت کو مانا جائے، جیسا کہ فرمان باری تعالی ہے: پس جب اسباب اختیار کرلو تو پھر توکل اللہ تعالی پر کرو۔ (آل عمران: 159) اسی طرح حضرت ابوہریرہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: قوی مسلمان کمزور مسلمان سے اچھا ہے اور اللہ کو پیارا ہے۔ بھلائی سب میں ہے۔ اس پر حرص کرو جو تمہیں نفع دے اور اللہ سے مدد مانگو عاجز ہوکر مت بیٹھ جاؤ۔ اگر تمہیں کچھ تکلیف پہنچے تو یہ نہ کہو کہ اگر میں وہ کام کرلیتا تو ایسا ہوجاتا؛ لیکن کہو کہ اللہ نے یہی مقدر کر رکھا تھا جو اس نے چاہا کیا؛ کیوں کہ اگر مگر شیطان کے کام کا دروازہ کھولتا ہے (مسلم) اس سے معلوم ہوا کہ توکل ترک اسباب کا نام نہیں اور نہ ہی کسی مومن کو یہ زیب دیتا ہے کہ وہ صرف اسباب پر بھروسہ کرلے اور مسبب الاسباب کو بھول جائے، چاہے وہ جائز اسباب ہی کیوں نہ اختیار کر رہا ہو۔ کیونکہ اختیار اسباب تو ضروری ہے ہی؛ مگر اس کے ساتھ دل کی گہرائیوں میں اس یقین کا جاگزیں ہونا بھی ضروری ہے کہ ان اسباب میں تاثیر ڈالنا صرف اور صرف اللہ تعالی کے قبضے میں ہے۔ اسی بات کی وضاحت کرتے ہوئے حضرت مولانا مفتی محمد شفیع صاحب اپنی مایہ ناز تفسیر "معارف القرآن" میں ارقام فرماتے ہیں: "توکل ترک اسباب اور ترک تدابیر کا نام نہیں؛ بلکہ اسباب قریبہ کو چھوڑ کر توکل کرنا سنت انبیاء اور تعلیمات قرآن کریم کے خلاف ہے" (معارف القرآن) مومن کی ذمہ داری ہے کہ وہ اللہ تعالی کے فیصلے پر اعتماد کرتے ہوئے ان تمام تدابیر کو اختیار کرے جنہیں مشروع قرار دیا گیا ہے۔ اور وہ تمام تدابیر جو بظاہر کتنی ہی موثر نظر آتی ہوں؛ مگر خلاف شریعت ہوں، انہیں اختیار کرنے سے باز رہے۔

غزوات اسلام میں توکل و تدبیر:

ہر مسلمان کا اس بات پر پختہ ایمان ہے کہ نبی اکرم ﷺ کی حیات طیبہ ساری انسانیت کے لیے تاقیامت مشعل راہ اور وسیلۂ نجات ہے؛ اس لیے ضروری ہے کہ ہم اس حوالے سے ایک نظر نبی اکرم ﷺ کی سیرت مبارکہ پر بھی ڈالتے چلیں!

۱۷ رمضان المبارک ۲ ہجری جمعہ کا دن، نماز فجر کے بعد آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے روح پرور، ولولہ انگیز اور موثر خطاب نے مجاہدین کو جوش وخروش سے لبریز کردیا ہے، صف بندی کا حکم دے دیا گیا ہے، آقا صلی اللہ علیہ وسلم صف بندی کر رہے ہیں، فوج کو مورچے پر جما رہے ہیں، الگ الگ دستے بنا رہے ہیں، ان کے کمانڈر متعین کر رہے ہیں۔ اسلام کی تاریخ میں یہی وہ دن ہے جسے قرآن کی زبان میں "یَوْمَ الْفُرْقَانِ" یعنی حق وباطل میں فرق کا دن قرار دیا گیا ہے۔ یہ اس غزوے کا دن ہے جو تمام غزوات میں سب سے افضل ہے، جس کے شرکاء سب سے افضل ہیں، اور ان کے بارے میں زبان نبوت سے وارد ہوا ہے: شاید اللہ نے اہل بدر کو دیکھ کر فرمایا: جو چاہو کرو، تمہارے لئے جنت واجب ہوچکی ہے، میں نے تمہاری مغفرت کردی ہے۔ (بخاری: المغازی: باب فضل من شہد بدرا)

ایک طرف یہ جنگی مستحکم، منظم، مکمل اور حکیمانہ نظام وانتظام، وسعت بھر تیاری، تمام ضروری تدابیر واسباب ووسائل کا اہتمام، اور دوسری طرف آخری درجہ کے الحاح وتضرع کے ساتھ رجوع وانابت الی اللہ اور اللہ سے مدد طلبی اور اس پر توکل۔ پہلے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے تمام تدبیریں اور اسبابی انتظامات فرمائے، اونٹ، گھوڑے، تلوار، سب اسباب جمع کیے، اسباب کم ضرور تھے، مگر آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے سب اسباب اپنائے، پھر اپنے رب کی طرف رجوع بھی فرمایا۔

غرض: غزوہ بدر کے اس فیصلہ کن موقع پر آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے توکل وتدبیر دونوں کو جمع کرکے یہ پیغام دیا ہے کہ ظاہری اسباب اور تیاری چھوڑ کر محض تقدیر پر تکیہ کرلینا بے عملی اور کم عقلی ہے، اور صرف اسباب وتدابیر کو اپنا کر اللہ کے دربار میں رجوع سے غافل رہنا محرومی اور نخوت ہے؛ بلکہ سنت رسول بتا رہی ہے کہ اللہ پر توکل کی روح یہی ہے کہ تمام ممکن اسباب وتدابیر اپنا کر نتیجہ اللہ پر چھوڑ دیا جائے، اور اللہ کی طرف رجوع ہوا جائے، اور اسی سے مدد طلب کی جائے، اور دعا مانگی جائے، اس لئے کہ باب نصرت اسی دعا کے ہتھیار سے کھلتا ہے۔

غزوہ بدر میں اسلمانوں کے مقابل آنے والا لشکر ایک ہزار کا تھا، پھر غزوہ احد میں حملہ کرنے والا لشکر تین ہزار کا تھا۔ اس مرتبہ یعنی غزوہ خندق کے موقع پر لشکر کی تعداد بھی پچھلی مرتبہ سے زائد تھی، سامان حرب بھی اور تمام قبائل عرب ویہود کی اتحادی طاقت بھی۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو اس متحدہ محاذ کے حرکت میں آنے کی اطلاع ملی تو سب سے پہلا کلمہ جو زبان مبارک پر آیا یہ تھا: حسبنا اللہ ونعم الوکیل یعنی ہمارے لیے اللہ کافی ہے اور وہی بہتر کارساز ہے□۔ اس کے بعد مہاجرین وانصار کے اہل حل وعقد کو جمع کرکے ان سے مشورہ کیا۔ اگرچہ صاحب وحی کو مشورہ کی ضرورت نہیں ہوتی، وہ براہ راست حق تعالی کے اذن واجازت سے کام کرتے ہیں؛ مگر مشورے میں دو فائدے تھے۔ ایک امت کے لئے مشورہ کی سنت جاری کرنا، دوسرے قلوب مومنین میں باہمی ربط واتحاد کی تجدید اور تعاون وتناصر کا جذبہ بیدار کرنا۔ اس کے بعد دفاع اور جنگ کے مادی وسائل پر غور ہوا۔ مجلس مشورہ میں حضرت سلمان فارسیؓ بھی شامل تھے جو ابھی حال میں ایک یہودی کی مصنوعی غلامی سے نجات حاصل کرکے اسلامی خدمات کے لئے تیار ہوئے تھے۔ انھوں نے مشورہ دیا کہ ہمارے بلاد فارس کے بادشاہ ایسے حالات میں دشمن کا حملہ روکنے کے لئے خندق کھود کر ان کا راستہ روک دیتے ہیں۔ رسول اللہ ﷺ نے یہ مشورہ قبول فرما کر خندق کھودنے کا حکم دے دیا۔ اور بنفس نفیس خود بھی اس کام میں شریک ہوئے۔ گویا اس موقع پر بھی توکل وتدبیر کو ہم آمیز فرما کر امت کو اس بات کا سبق دیا کہ کامیابی کے واسطے دونوں ایک دوسرے کے لیے تقریبا لازم وملزوم کی حیثیت رکھتے ہیں۔

اسی طرح غزوہ حنین میں مسلمانوں کی تعداد مشرکین طائف کے مقابلے میں تین گناہ زیادہ تھی کفار چار ہزار تھے؛ جبکہ مسلمان بارہ ہزار۔ اس موقع پر مجاہدین اسلام کو اپنی ظاہری تعداد پر اعتماد ہوگیا کہ جب ہم کم ہوکر ہمیشہ فتح یاب ہوتے رہے ہیں تو آج زیادہ تعداد میں ہوکر فتح وکامیابی یقینا حاصل ہوجائے گی۔ یہ تصور وخیال توکل کے منافی تھا اس کا فوراً نتیجہ ظاہر ہوا اور جنگ ہوتے ہی مسلمانوں کے پاؤں اکھڑ گئے حالانکہ نہ ان کے ایمان میں ضعف تھا نہ اللہ کی ذات پر یقین واعتقاد میں شبہ۔ بس اتنی بے احتیاطی ہوگئی تھی کہ کثرت کو فتح کا ذریعہ تصور کرلیا تھا اسی کو اللہ تعالی نے سورہ توبہ میں بیان فرمایا: "تم کو اللہ نے بہت سے موقعوں میں غلبہ دیا اور حنین کے دن بھی جب کہ تم کو اپنے مجمع پر غرہ ہوگیا تھا پھر وہ کثرت کچھ کارآمد نہ ہوئی تم پر زمین اپنی کشادگی کے باوجود تنگ ہوگئی پھر تم پشت پھیر کر بھاگے۔" (سورہ توبہ)

ایک نصیحت آموز واقعہ:

حضرت علی کرم اللہ وجہہ شب میں نفلیں پڑھنے مسجد کو تشریف لایا کرتے تھے، بعض حضرات نے ایک بار ان کو پہرا دیا، جب آپ نماز سے فراغت کے بعد باہر آئے اور ان لوگوں کو دیکھا، تو پوچھا کہ آپ لوگ یہاں کیوں بیٹھے ہیں؟ لوگوں نے بتایا کہ آپ کی حفاظت کے لیے، حضرت علی رضی اللہ عنہ نے پوچھا کہ آسمان والوں سے یا زمین والوں سے؟ لوگوں نے کہا کہ زمین والوں سے۔ یہ سن کر حضرت علی کرم اللہ وجہہ نے فرمایا کہ جب تک کسی بات کا فیصلہ آسمان میں نہیں ہوجاتا، اس وقت تک کوئی چیز زمین پر رونما نہیں ہوتی اور فرمایا کہ بے شک حقیقت یہ ہے کہ ایمان کی لذت کوئی شخص اس وقت تک نہیں پاسکتا، جب تک یہ یقین نہ کرلے کہ جو کچھ (اچھا یا برا) اسے پہنچا ہے، وہ ہٹنے والا نہ تھا اور جو اسے نہیں پہنچا وہ اسے پہنچنے والا نہ تھا۔ (تاریخ ابن عساکر)

توکل و تدبیر کے اقسام مع احکام:

توکل کی دو قسمیں ہیں: علما اور عملا۔ علما توکل تو یہ ہے کہ ہر امر میں متصرف حقیقی ومدبر تحقیقی حق جل شانہ کو سمجھے اور اپنے کو ہر امر میں ان کا محتاج اعتقاد کرے۔ یہ توکل تو ہر مرحلے میں فرض اور عقائد اسلامیہ کا جز ہے۔ دوسری قسم عملا توکل ہے جس کی حقیقت ترک اسباب ہے۔ پھر اسباب کی دو قسمیں ہیں: اسباب دینیہ اور اسباب دنیویہ۔ اسباب دینیہ جن کے اختیار کرنے سے کوئی دینی نفع حاصل ہو ان کا ترک کرنا پسندیدہ نہیں؛ بلکہ کہیں گناہ اور کہیں خسران وحرمان ہے اور شرعا یہ توکل نہیں۔ اور اسباب دنیویہ جس سے دنیا کا نفع حاصل ہو اس نفع کی دو قسمیں ہیں حلال یا حرام، اگر حرام ہو تو اس کے اسباب کا ترک کرنا ضروری ہے اور یہ توکل فرض ہے۔ اور اگر حلال ہو تو اس کی تین قسمیں ہیں (۱) یقینی (۲) ظنی (۳) اور وہمی۔

اسباب وہمیہ؛ جن کو اہل حرص وطمع اختیار کرتے ہیں جس کو طول امل یعنی لمبی امیدیں باندھنا کہتے ہیں، ان کا ترک کرنا ضروری ہے اور اس حوالے سے توکل فرض وواجب ہے۔

اسباب یقینیہ؛ جن پر وہ نفع عادۃً ضرور مرتب ہوجائے جیسے کھانے کے بعد آسودہ ہوجانا، پانی پینے کے بعد پیاس کم ہوجانا وغیرہ اس کا ترک کرنا جائز نہیں اور نہ یہ شرعا توکل ہے۔

اسباب ظنیہ؛ جن پر غالباً نفع مرتب ہوجائے؛ مگر بارہا تخلف بھی ہوجاتا ہو، جیسے علاج کے بعد صحت ہوجانا، یا نوکری اور مزدوری کے بعد رزق ملنا، ان اسباب کا ترک کرنا جس کو عرف اہل طریقت میں اکثر توکل کہتے ہیں اس کے حکم میں تفصیل ہے وہ یہ ہے کہ ضعیف النفس کے لئے تو جائز نہیں اور قوی النفس کے لئے جائز ہے۔

اسی طرح تدبیر کے دو درجے ہیں: ایک اس کا نافع ہونا، دوسرا اس کا جائز ہونا، سو نافعیت میں تو یہ تفصیل ہے کہ اگر وہ تقدیر کے موافق ہوگی تو نافع ہوگی ورنہ نہیں۔ اور اس کے جائز ہونے میں یہ تفصیل ہے کہ اس کے دو مرتبے ہیں: ایک مرتبہ اعتقاد کا یعنی اسباب کو منکرین تقدیر کی طرح تاثیر میں مستقل سمجھا جائے، سو یہ اعتقاد شرعا حرام وباطل ہے، البتہ تاثیر میں غیر مستقل ہونے کا اعتقاد رکھنا اہل حق کا مسلک ہے۔ دوسرا مرتبہ عمل کا یعنی مقاصد کے لئے اسباب اختیار کئے جائیں سو اس کا حکم یہ ہے کہ اس مقصد کو دیکھنا چاہئے کیسا ہے سو اس میں تین احتمال ہیں یا وہ مقصد دینی ہے یا دنیوی، مباح ہے یا معصیت ہے، اگر معصیت ہے تو اس کے لئے اسباب کا اختیار کرنا مطلقا ناجائز ہے اور اگر وہ دین ہے تو دیکھنا چاہئے کہ وہ امر دین واجب ہے یا مستحب۔ اگر واجب ہے تو اس کے اسباب کا اختیار کرنا واجب ہے اور اگر مستحب ہے تو اس کے اسباب کا اختیار کرنا مستحب ہے اور اگر وہ دنیاوی مباح ہے تو دیکھنا چاہئے کہ وہ دنیاوی مباح ضروری ہے یا غیر ضروری، اگر ضروری ہے تو ان اسباب کو دیکھنا چاہئے کہ ان پر اس مقصد کا ترتب یقینی ہے یا غیر یقینی اگر یقینی ہے تو اس کے اسباب کا اختیار کرنا بھی واجب ہے اور اگر غیر یقینی ہے تو ضعفاء کے لئے اختیار اسباب واجب اور اقویاء کے لئے گو جائز ہے؛ مگر ترک افضل ہے۔ اور اگر وہ دنیاوی مباح غیر ضروری ہے تو اگر اس کے اسباب کا اختیار کرنا مضر دین ہو تو ناجائز ہے ورنہ جائز ہے، مگر ترک افضل ہے۔ (ملخص از بوادر النوادر)

آمدم برسر مطلب:

تحریر
عبدالرشید طلحہ نعمانی
abdulrasheedtalha@gmai

ان دنوں کرونا وائرس کے نام پر دنیا بھر میں جو اودھم مچی ہوئی ہے، اس سے ہر فرد بشر واقف ہے۔ اس وقت اللہ پر بھروسے کا پہلو خدا جانے کہاں غائب ہوگیا؟ ہر کوئی اسباب کا اسیر دکھائی دے رہا ہے۔ بیماریوں اور بالخصوص وبائی و متعدی بیماریوں میں احتیاطی تدابیر اختیار کرنا نہ صرف وقت کا تقاضا ہے؛ بل کہ شریعت کی نظر میں لازم ومطلوب بھی ہے، لیکن احتیاط کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ خواہ مخواہ لوگوں کو دہشت زدہ کیا جائے، انہیں گھروں کی چار دیواری میں محصور کردیا جائے، مسجدوں میں باجماعت نماز پر پابندی عائد کردی جائے، جمعہ قائم کرنے کی بھی اجازت نہ دی جائے، حرمین شریفین جیسے مقدس مقامات کو ویران وسنسان کردیا جائے وغیرہ۔۔۔۔۔ فقیہ العصر مولانا خالد سیف اللہ رحمانی کے بقول اگر معاملہ اتنا ہی سنگین ہو تو صحیح طریقہ کار یہ ہوسکتا ہے کہ لوگوں سے صابن کا استعمال کرتے ہوئے وضو کرنے اور گھروں میں سنتیں ادا کرکے آنے کی اپیل کی جائے، نماز کا وقفہ مختصر رکھا جائے، جس شخص کو نزلہ وزکام ہو اس سے کہا جائے کہ وہ گھر پر نماز ادا کرے یا اور مسجد نہ آئے۔ مساجد میں صفائی ستھرائی کا مکمل انتظام کیا جائے یا اور نمازیوں کو ماسک وغیرہ پہننے کا پابند بنایا جائے؛ مگر جماعتوں کو موقوف کردینا یہ علاج نہیں ہے، یہ تو بیماری ہے، روح کی بیماری اور ضعیف الاعتقادی کی بیماری۔ خاص کر ہندوستان جیسے ملک میں نماز کی جماعت کو موقوف کردینا مستقبل میں بہت خراب نتائج کا سبب بن سکتا ہے۔

٭٭٭

غلام رسول لون صاحب۔۔۔دل نے پھر یاد کیا

موجودہ دور میں جب چاروں طرف دین بیزاری اور نافرمانی کا بول بالا ہے ایسے میں کسی ایک شخص کو تلاش کرنا جو مکمل طور سے اسلامی اصولوں کو اپنی زندگی میں اپناتا ہو ریگستان میں پانی ڈھونڈنے کے مترادف ہے۔ اگرچہ آٹے میں نمک کے برابر ہی سہی مگر اس دور میں بھی کچھ ایسے انسان موجود ہیں جو اسلام کو اپنی زندگی کے ہر شعبے میں اپناتے ہے اور دینی تعلیمات کو آئینہ بنا کر زندگی گزارتے ہیں

انہیں خدا ترس اور نیک صفت قلندروں میں غلام رسول لون کا نام بھی آتا ہے۔ وہ لوگ جنہوں نے لون صاحب کو قریب سے دیکھا ہے آج بھی تشنہ طلب ہیں۔ وہ لوگ جو ان سے ایک بار بھی ملاقی ہوئے ہو آج بھی اس بات کا اعتراف کرتے ہیں کہ لون صاحب سے وہ ایک ملاقات ان کی زندگی کے لئے مشعل راہ ثابت ہوئی۔ گویا ان کی نظر میں وہ جادو تھا جس کو علامہ اقبال نے کہا تھا

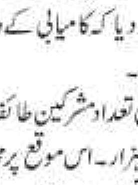
نگاہ مرد مومن سے بدل جاتی ہے تقدیریں

لون صاحب وہ عظیم انسان تھے جن کی تمنا تھی کہ مرنے کے وقت ان کا جیب بالکل خالی ہو اور وہ دولت دنیا سے پوری طرح بے نیاز ہوکر اس دنیا سے رخصت ہوجائے۔

لون صاحب پلوامہ کے ایک گاؤں تجن میں 1950 کی دہائی میں پیدا ہوئے۔ اس دور میں گھریلوں مشکلات کے سبب پانچویں جماعت سے آگے نہ پڑھ پائے تاہم دینی تعلیمات حاصل کرنے کا شوق بدرجہ اتم موجود تھا اور اس سفر کو جاری وساری رکھا۔ اس کے ساتھ ساتھ انھوں نے روزی روٹی کمانے کے لیے ٹیلرنگ کا کام بھی شروع کیا اور دیکھتے ہی دیکھتے پورے علاقے میں ان کا نام ہوا۔

مگر دینی تعلیمات حاصل کرنے کے جذبے نے انہیں اس کام کو الوداع کہہ کر سلفیہ کالج سرینگر پہنچا دیا۔ بقول لون صاحب پورے گاؤں میں لوگوں نے میرے اس فیصلے پر سخت برہمی کا اظہار کیا یہاں تک کہ گھر والوں نے بھی ابتر مالی حالت کا حوالہ دے کر جانے نہ دیا مگر اس وقت بھی میرے دل میں توکل اللہ موجود تھی سلفیہ کالج سے فارغ ہونے کے بعد لون صاحب کا داخلہ مدینہ یونیورسٹی میں ہوا مگر جب وہاں جانے کے لئے کچھ دن باقی تھے تو ان کے برادر عبدل احد لون کا انتقال ہوا۔ یہاں پر بھی لون صاحب نے ایک عظیم قربانی پیش کی۔

اپنا ایڈمیشن کینسل کرکے اپنے پانچ بھتیجوں کی کفالت کا بیڑا اٹھایا۔ ایک طرف ان کی تعلیم وتربیت اور دوسری طرف اسلامی تعلیمات کو عام کرنے میں ایسے مگن ہوئے کہ خود اپنے آپ کو بھول گئے۔ اپنی خواہشات کا گلا گھونٹ کر دوسروں کی زندگیاں بنانے میں لگ گئے۔


تحریر
ڈاکٹر محمد یونس ڈار
6005636407

لوگ اکثر دل کو سکون دینے اور اسلامی تعلیمات سے روشناس ہونے کے لیے ان کی صحبت میں بیٹھنے جاتے تھے۔ ایک داعی کی حیثیت سے لون صاحب نے جامع مسجد تجن میں مسلسل 25 برس پنج وقتہ نماز پڑائی اور جمعہ کا خطبہ دیا۔ صبح شام ان کے گھر میں طالب علموں کا تانتا بندھا رہتا تھا۔ سنت رسول کو ادا کرنے میں کاربند تھے۔ وہ چاہے چھوٹی سی چھوٹی سنت ہو یا بڑی سے بڑی۔ لون صاحب کا کردار پاکیزہ اور گفتار دلبرانہ تھا۔

اگرچہ مسلک اہل حدیث سے تعلق رکھتے تھے مگر ہر مکتبہ فکر کے لوگوں کو ان سے لگاؤ تھا۔ ایک داعی کی حیثیت سے یہ ثابت نہیں کہ انہوں نے کسی کو اپنے مسلک کی جانب کھینچا بلکہ ان کا فرمانا تھا کہ ہماری دعوت دین کی جانب ہونی چاہیے نہ کہ کسی مسلک کی طرف۔ فرقہ پرستی کے خلاف ان کا ردعمل کافی شدید تھا۔

لون صاحب کی سادگی کا کچھ الگ ہی جلوہ تھا۔ ان کی طبعیت میں نرم مزاجی تھی۔ ایک بار چند لڑکے ان کے باغ میں سیب چرانے کے لیے گھس آئے۔ جب لون صاحب نے انہیں دیکھا تو شفقتانہ انداز میں کہنے لگے آہستہ سے اتر جاؤں کہیں آپ کو چوٹ نہ لگے۔

لوگوں کے ساتھ مختلف معملات میں لون صاحب کافی حساس تھے۔ زندگی میں کسی سے لڑائی جھگڑا تو دور بلکہ تلخ کلامی کا بھی کوئی سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ 2014 میں لون صاحب کی صحت خراب ہوئی۔ ایک بار شام کو میں ان کی عیادت کے لیے گیا تو انہوں نے ایک ٹیسٹ دکھایا۔ یہ دیکھ کر میں مضطرب ہوگیا یہ lung biopsy رپورٹ تھا اور لون صاحب کو lung cancer ڈائگنوس ہوا تھا مسکراتے ہوئے بولے بس تھوڑی کمزوری ہے اور کچھ نہیں۔ خدا کا شکر ہے کہ pain نہیں ہے ان کا یہ حوصلہ دیکھ کر میں دنگ رہ گیا۔ اس کے بعد مسلسل دو سال تک لون صاحب بیمار رہے مگر اس دوران بھی انہوں نے طالب علموں کو دینی تعلیمات پڑھانا نہیں چھوڑا۔ آخری ایام میں لوگوں کا ایک جم غفیر ان کو دیکھنے کے لئے اتا تھا۔ دور دور سے لوگ اس مرد مومن کی ایک جھلک دیکھنے کے لئے آتے تھے۔ انتقال سے دو دن قبل جب میں ان کے حضور بیٹھا تو ایک دوست نے لون صاحب سے نوجوانوں کیلیے کوئی نصیحت کرنے کو کہا۔

انہوں نے وہ الفاظ کہے جو آج بھی میرے کانوں میں گونج رہے ہیں۔

اللہ سے ڈرو اس کی پکڑ نہایت شدید ہے

بستر مرگ پر بھی عین نماز کے موقع پر وہ ابتر حالت میں بھی نماز ادا کرتے تھے۔ انتقال سے بالکل ایک دن پہلے ان کے اہل خانہ اور ساتھیوں نے سحری سے قبل انہیں بستر سے غائب پایا۔ وہ فکر مند ہوگئے کہ بھلا جو آدمی اٹھ بھی نہیں سکتا وہ کہاں چلا گیا ہوگا۔ جب وہ باہر ان کی تلاش میں نکلے تو انہیں یہ دیکھ کر حیرت ہوئی کہ لون صاحب دیوار سے رینگتے ہوئے فجر کی نماز کیلئے وضو بنانے جا رہے تھے۔

زندگی کے آخری دم تک بھی انہوں نے دین الہی کی پاسداری کی۔ اس کے ایک دن بعد 27 دسمبر 2015 کو ان کا انتقال ہوا۔

کشمیر کے دور دور مضافات سے لوگ ان کی نماز جنازہ میں شرکت کرنے کے لیے آئے۔ ان کی نماز جنازہ جمعیت اہل حدیث کے صدر غلام احمد بٹ نے پڑھائی۔

حق مغفرت کرے عجب آزاد مرد تھا۔۔۔۔۔

اس چھوٹے سے گاؤں میں لوگوں کو یہ پختہ یقین تھا کہ لون صاحب جیسے مرد قلندر کی دعاؤں سے ہی یہ گاؤں مختلف قسم کی قدرتی آفات سے بچا رہتا۔ میرا اکثر یہ مشغلہ رہتا تھا کہ اپنے غبار خاطر کو کم کرنے کے لئے آپ کی خدمت میں جایا کرتا تھا اور آپ کی صحبت سے فیضیاب ہوتا تھا۔ لون صاحب کے جانے کے بعد دل میں ایک عجیب سی خلش ہے۔ جب کبھی ان کی یاد آتی ہے تو دل خون کے آنسو روتا ہے۔ موجودہ زمانے میں جب مسلکی منافرت زوروں پر ہے۔ ایسے میں لون صاحب جیسے اشخاص کا کردار یاد آتا ہے جو مسلکی تعصب سے پاک ہوکر لوگوں کو دین کا صحیح راستہ دکھاتے تھے۔ اللہ تعالی ہمیں ان کے مشن کی آبیاری کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔

ہزار سال نرگس اپنی بے نوری پہ روتی ہے
بڑی مشکل سے ہوتا ہے چمن میں دیدہ ور پیدا

www

ٹی-20 ورلڈ کپ میں نیپال کو آخری گیند پر ایک رن سے شکست

ویب ڈیسک// ٹی-20 ورلڈ کپ 2024 کا 31 واں میچ جنوبی افریقہ اور نیپال کے درمیان سینٹ ونسنٹ کے آرنوس ویل گراؤنڈ میں کھیلا گیا، جس میں افریقہ نے ہارا ہوا کھیل جیت کر نیپال کو ایک رن سے شکست دی۔ ایک وقت میچ مکمل طور پر نیپال کے ہاتھ میں تھا، جب اسے آخری 6 اوورز میں صرف 30 رنز درکار تھے اور ٹیم کے ہاتھ میں 7 وکٹیں تھیں۔ پھر یہاں سے بازی پلٹ گئی اور افریقہ نے میچ جیت لیا۔ افریقہ کی جانب سے اسپنر تبریز شمسی نے سب سے زیادہ 4 وکٹیں حاصل کیں۔ نیپال نے میچ میں ٹاس جیت کر بولنگ کا فیصلہ کیا تھا جو ان کے لیے کافی حد تک کامیاب رہا۔ نیپال نے شروع سے ہی میچ میں کنٹرول برقرار رکھا۔ ٹیم پہلے بیٹنگ کرنے آئی اور جنوبی افریقہ کو 20 اوورز میں 115 / 7 رنز تک محدود کر دیا۔ پھر ہدف کا تعاقب کرتے ہوئے ٹیم صرف 1 رن سے پیچھے ہو گئی۔ نیپال نے مقررہ 20 اوورز میں 7 وکٹوں پر 114 رنز بنائے۔ اس طرح انہیں ایک رن سے شکست کا منہ دیکھنا پڑا۔ نیپال کو میچ جیتنے کے لیے آخری گیند پر 2 رنز درکار تھے۔ کریز پر موجود گلشن جھا رن لینے کے لیے بھاگے لیکن وہ ہینرک کلاسن کے ہاتھوں رن آؤٹ ہو گئے۔ نیپال کو آخری 3 اوورز میں صرف 18 رنز درکار تھے۔ یہاں تبریز شمسی، جو اننگز کے 18 ویں اوور اور چوتھے اوور کے ساتھ آئے تھے، نے 2 وکٹیں لے کر تختہ الٹ دیا۔ شمسی نے پہلے تیسری گیند پر دیپیندرا آری کو پویلین کا راستہ دکھایا اور پھر اوور کی آخری گیند پر سیٹ بلے باز آصف شیخ کو بولڈ کر دیا۔ آصف کے بولڈ ہوتے ہی میچ افریقہ کے حق میں چلا گیا۔ آصف 42 رنز کی اننگز کھیلنے کے بعد پویلین لوٹ گئے۔ شمسی نے 2 وکٹیں حاصل کیں اور اس اوور میں صرف 2 رنز صرف گئے۔ نیپال کو 116 رنز کے ہدف کا تعاقب کرتے ہوئے صحیح آغاز ملا۔ اوپننگ پر آنے والے کشال بھرتیل اور آصف شیخ نے 35 رنز (44 گیندوں) کی شراکت داری کی۔ یہ شراکت تبریز شمسی نے 8 ویں اوور کی دوسری گیند پر بھرتیل کی وکٹ سے توڑی جو ایک چوکے اور ایک چھکے کی مدد سے 21 گیندوں پر 13 رن بنانے کے بعد پویلین لوٹ گئے۔ پھر اسی اوور میں شمسی نے نیپال کو دوسرا جھٹکا کپتان روہت پاؤڈیل کی صورت میں دیا جو دوسری گیند پر کھاتہ کھولے بغیر ہی پویلین لوٹ گئے۔ اس کے بعد آصف شیخ اور انیل شاہ نے تیسری وکٹ کے لیے 50 (36 گیندوں) کی شاندار شراکت داری کی اور یہاں سے ایسا لگ رہا تھا کہ نیپال یہ میچ با آسانی جیت لے گا۔ لیکن آخر میں کچھ اور ہی ہوا۔ تیسری وکٹ کی شراکت 14 ویں اوور کی چوتھی گیند پر انیل شاہ کی وکٹ کے ساتھ ختم ہوئی۔ انیل نے 24 گیندوں میں 3 چوکوں اور ایک چھکے کی مدد سے 27 رن بنائے۔ اس شراکت داری کے ٹوٹنے سے نیپال کمزور ہو گیا۔ اس کے بعد آگے بڑھتے ہوئے ٹیم کو چوتھا دھچکا دیپیندر سنگھ (6) آری کی صورت میں لگا، جو 18 ویں اوور کی تیسری گیند پر پویلین لوٹ گئے۔ اس اوور کی آخری گیند پر سیٹ بلے باز آصف شیخ آؤٹ ہو گئے۔ آصف نے 49 گیندوں پر 4 چوکوں اور ایک چھکے کی مدد سے 42 رن کی اننگز کھیلی۔ پھر 18 ویں اوور کی دوسری گیند پر کشل مالا صرف ایک رن بنانے کے بعد بولڈ ہو گئے۔

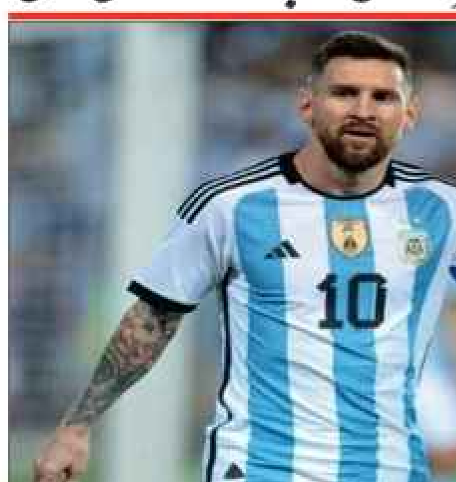
یورپین فٹ بال چمپئین شپ کے افتتاحی میچ میں میزبان جرمنی فاتح

ویب ڈیسک// جرمن اسکواڈ نے اسکاٹ لینڈ کی ٹیم کے خلاف ایک کے مقابلے میں پانچ گولوں سے میچ جیت کر ٹورنامنٹ کا شاندار آغاز کیا۔ جرمن کپتان کے مطابق وہ ایسے ہی شاندار انداز میں اپنے پہلا میچ جیتنے کے متمنی تھے۔ یورپین چمپئین شپ فٹ بال کے افتتاحی میچ میں میزبان جرمنی نے اسکاٹ لینڈ کو ایک کے مقابلے میں پانچ گولوں سے شکست دے دی۔ جرمنی شاید ہی یورپی چیمپئن شپ میں اس سے بہتر آغاز کی خواہش کر سکتا تھا۔ میچ کے پہلے ہاف میں فلورین ویرٹس اور جمال موسیالا کے گول جرمنی کے لیے ایک مضبوط بنیاد کی ابتدا بنے۔ اگرچہ جرمن ٹیم کو جمعے کے روز میونخ شہر کے الیانز ایرینا میں اسکاٹ لینڈ کے خلاف فتح کے لیے زیادہ محنت نہیں کرنا پڑی لیکن یہ میچ میزبانوں کے لیے اپنے ٹورنامنٹ کا ایک شاندار آغاز کرنے اور ملک میں جوش و خروش کو بڑھانے کا مثالی موقع تھا۔ جرمنی کے کپتان الکے گن دوآن نے جرمن براڈ کاسٹر زیڈ ڈی ایف کو بتایا، ہاں، ہم بالکل اسی طرح سے آغاز کرنا چاہتے تھے اور سچ پوچھیں تو ہمیں بالکل اسی طرح کی شروعات کی ضرورت تھی۔" انہوں نے مزید کہا، میں کھیل سے پہلے ہی اچھا محسوس کر رہا تھا اور خدا کا شکر ہے کہ ایسا ہی ہوا۔ لیکن ہمیں ٹورنامنٹ میں آگے تک جانے کے لیے بالکل اسی طرح کے ماحول اور اپنے مداحوں کے جوش و خروش کی ضرورت ہے۔" اپنے آخری تین بڑے ٹورنامنٹس سے باہر ہونے کے بعد جرمن ٹیم کی چمپئین شپ ٹائٹل جیتنے کی توقعات بہت کم تھیں۔ لیکن انہوں نے یورو کپ کی تاریخ میں اپنی سب سے بڑی فتح کے ساتھ اس ٹورنامنٹ کا آغاز کیا۔ انہوں نے کھیل کے پہلے ہاف میں غلبہ حاصل کیا، اور اسکاٹ لینڈ کے لیے اس غلبے کا بدترین اختتام اس وقت ہوا جب جرمن کھلاڑیوں کائی ہیورٹز، نکلاس فلیول کروگ اور ایمرے جان نے وقفے کے بعد دوسرے ہاف میں تین گول کر کے اسکاٹ لینڈ کو مکمل بدحالی کا شکار کر دیا۔

سپر 8 مرحلے کے لیے کوالیفائی کرنا بڑی راحت / روہت شرما

نیویارک// ہندوستانی کپتان روہت شرما نے اعتراف کیا کہ جاری ٹی-20 ورلڈ کپ کے سپر 8 مرحلے کے لیے کوالیفائی کرنا ان کے لیے بڑی راحت ہے۔ بدھ کو نیو یارک کے ناساو کاونٹی انٹرنیشنل کرکٹ اسٹیڈیم میں گروپ اے کے ایک مقابلے میں شریک میزبان امریکہ کو 7 وکٹوں سے شکست دے کر ہندوستان نے ٹی 20 ورلڈ کپ کے سپر 8 مرحلے کے لیے کوالیفائی کر لیا۔ ویراٹ کوہلی اور روہت شرما کی تجربہ کار جوڑی کے پہلے تین اوورز میں سستے میں آؤٹ ہونے کے بعد شیوم دوبے اور سوریہ کمار یادیو نے اپنا حوصلہ برقرار رکھا اور ہندوستان کو 7 وکٹوں سے جیت دلا دی۔ دونوں نے 72 رنوں کی میچ وننگ پارٹنرشپ کی۔ روہت نے میچ کے بعد کہا "یہ بڑی راحت کی بات ہے۔ یہاں کرکٹ کھیلنا آسان نہیں تھا۔ ہمیں تینوں میچوں میں آخر تک برقرار رہنا تھا۔ اس جیت سے ہمیں بہت زیادہ اعتماد ملے گا"۔ ہندوستان جیسی ٹیم کے لیے 111 کا ہدف بہت چھوٹا لگ رہا تھا، جو دنیا کی بہترین گیند بازی لائن اپ کے خلاف بھی بڑے اسکور کا تعاقب کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ ارشدیپ نے 9 رن پر چار وکٹ کے ناقابل یقین اعداد و شمار لئے، جبکہ ہاردک پانڈیا نے 14 رن کے عوض دو وکٹ لئے۔ لیکن یو ایس اے کے تیز گیند بازوں نے اپنی نظم و ضبط لائن اور لینتھ سے ہندوستان کی گہرائی کو پرکھا۔

مجھے لگتا ہے کہ انٹر میامی میرا آخری کلب ہوگا / لیونل میسی



نئی دہلی// ارجنٹینا کے لیجنڈ فارورڈ لیونل میسی نے کہا کہ میجر لیگ سوکر (ایم ایل ایس) کلب انٹر میامی ممکنہ طور پر ان کے شاندار کیریئر کا آخری کلب بن سکتا ہے۔ ریکارڈ آٹھ بار بیلن ڈی اور جیتنے والے میسی اپنے شاندار کیریئر کے اختتام کے قریب ہیں۔ لیکن ریٹائر ہونے سے پہلے ان کے پاس ارجنٹینا کے ساتھ ایک اور کوپا امریکہ خطاب جیتنے کا موقع ہوگا۔ بین الاقوامی اور کلب کی سطح پر آگے بڑھتے رہنے کے ساتھ ہی میسی نے اپنے مستقبل کے بارے میں بات کی اور اعتراف کیا ہے کہ وہ فٹ بال چھوڑنے کے لیے تیار نہیں ہیں۔ ای ایس پی این ارجنٹینا سے بات کرتے ہوئے میسی نے کہا، "میں فٹ بال چھوڑنے کے لیے تیار نہیں ہوں، میں نے اپنی پوری زندگی یہی کیا ہے، مجھے ٹریننگ اور گیمز کھیلنے میں مزہ آتا ہے۔ ہمیشہ یہ خوف رہتا ہے کہ سب کچھ ختم ہو جائے گا۔ مجھے لگتا ہے کہ انٹر میامی میرا آخری کلب ہوگا۔" میسی نے ارجنٹائن کے لیے 180 میچ کھیلے ہیں اور بین الاقوامی سرکٹ میں 106 گول کیے ہیں۔ وہ بین الاقوامی سطح پر تیسرے سب سے زیادہ گول کرنے والے کھلاڑی ہیں۔ صرف علی دائی اور کرسٹیانو رونالڈو اسکورنگ چارٹ میں ان سے آگے ہیں۔ انٹر میامی کے لیے، انہوں نے ایم ایل ایس میں 18 میچوں میں 13 گول اور 11 اسسٹ کیے ہیں۔

بی بی ایل: میلبورن رینیگیڈز کے نئے ہیڈ کوچ مقرر ہوئے کیمرون وائٹ

میلبورن// آسٹریلیا کے لمیٹڈ اوورز کے سابق کپتان کیمرون وائٹ کو بگ بیش لیگ (بی بی ایل) فرنچائزی میلبورن رینیگیڈز کا ہیڈ کوچ مقرر کیا گیا ہے۔ وائٹ نے ڈیوڈ سیکر کی جگہ لی ہے۔ انہوں نے کلب کے ساتھ تین سال کا معاہدہ کیا ہے۔ 40 سالہ وائٹ پہلی بار ہیڈ کوچ کے طور پر کام کریں گے لیکن وہ گزشتہ دو سالوں سے سڈنی سکسرز کے ہاس گریگ شپرڈ کے ماتحت کام کر رہے ہیں اور اس سے قبل ایڈیلیڈ اسٹرائیکرز کے اسسٹنٹ کوچ تھے۔ انہیں رینیگیڈس کی ٹیم وراثت میں ملی ہے جس میں سفید گیند کی رن مشین جیک فریزر-میک گرک، سپر اسٹار اسپنر ایڈم زمپا اور ناتھن لیون اور قیمتی کھلاڑی جوش براؤن شامل ہیں۔ میلبورن رینیگیڈز کی جانب سے جاری کردہ ایک باضابطہ بیان میں وائٹ نے کہا کہ "ایک کھلاڑی کے طور پر اور کامیابیاں حاصل کرنے کے معاملے میں یہاں میری بہت اچھی یادیں ہیں، اس لیے کئی سالوں بعد رینیگیڈز کے ساتھ دوبارہ وابستہ ہونا ہونا سنسنی خیز ہے۔ اس کھیل گروپ کے ساتھ کام کرنے کا تصور۔ جس میں کچھ بہت ہی دلچسپ کھلاڑی ہیں، واقعی میں کافی دلچسپ ہے۔ اور میں واقعی میں کوچ کے طور پر اپنا سفر شروع کرنے کا منتظر ہوں۔" بطور کھلاڑی، وائٹ نے تینوں فارمیٹس میں 142 بار آسٹریلیا کی نمائندگی کی۔ انہیں وائٹ بال کی ٹیموں میں مڈل آرڈر بلے باز کے طور پر اپنی شراکت کے لیے جانا جاتا تھا۔ ان کا ٹیسٹ کیریئر 2008 کے ہندوستان کے دورے پر چار مظاہروں تک محدود تھا۔ وائٹ نے چھ بار، 20 بین الاقوامی کی کپتانی کی اور 2011 میں ایک بار ون ڈے ٹیم کی کپتانی کی۔

افغانستان نے پاپوا نیوگنی کو شکست دے کر سپر ایٹ مرحلے میں جگہ بنا لی

اسپورٹس ڈیسک// افغانستان نے پاپوا نیوگنی کو شکست دے کر ٹی 20 ورلڈ کپ کے سپر ایٹ مرحلے میں جگہ بنا لی۔ تروبا میں کھیلے گئے گروپ سی کے میچ میں افغانستان نے ٹاس جیت کر پاپوا نیوگنی کی ٹیم کو پہلے بیٹنگ کی دعوت دی۔ پاپوا نیوگنی کی ٹیم پہلے کھیلتے ہوئے صرف 95 رنز پر ڈھیر ہو گئی، کپلن ڈوریگا نے سب سے زیادہ 27 رنز بنائے۔ افغانستان کے فضل حق فاروقی اور نوین الحق نے تین، تین وکٹیں حاصل کیں۔ جواب میں افغانستان نے 3 وکٹوں کے نقصان پر ہدف 16 ویں اوور میں حاصل کر لیا اور سپر ایٹ مرحلے میں جگہ بنا لی۔ افغانستان کی جانب سے گلبدین نائب نے 36 بالز پر 49 رنز بنائے۔ فضل حق فاروقی کو بہترین باؤلنگ پر میچ کا بہترین کھلاڑی قرار دیا گیا۔ افغانستان کی ٹیم سپر ایٹ میں پہنچنے والی پانچویں ٹیم بن گئی، اس سے قبل آسٹریلیا، بھارت، جنوبی افریقہ اور ویسٹ انڈیز کی ٹیمیں سپر ایٹ مرحلے کے لیے کوالی فائی کر چکی ہیں۔

بنگلہ دیش نے نیدر لینڈز کو 25 رنز سے شکست دے دی

اسپورٹس ڈیسک// ٹی ٹوئنٹی ورلڈ کپ کے 27 ویں میچ میں بنگلہ دیش نے نیدرلینڈز کو 25 رنز سے شکست دے دی۔ کنگز ٹاؤن میں کھیلے گئے میچ میں بنگلہ دیش نے پہلے بیٹنگ کرتے ہوئے 20 اوورز میں 5 وکٹوں کے نقصان پر 159 رنز بنائے۔ شکیب الحسن نے 64 اور تنزید حسن نے 35 رنز کی عمدہ اننگز کھیلی۔ نیدرلینڈز کی جانب سے آریان دت اور پال وین نے 2، 2 اور ٹم پرینگل نے ایک وکٹ حاصل کی۔ ہدف کے تعاقب میں نیدرلینڈز کی ٹیم مقررہ اوورز میں 8 وکٹوں کے نقصان پر 134 رنز بنا سکی۔ ڈچ بلے باز سائبرنڈ 33 اور وکرم جیت سنگھ 26 رنز بنا کر نمایاں رہے۔ بنگلہ دیش کے رشاد حسین نے 3 اور تسکین احمد نے 2 جبکہ مستفیض الرحمٰن، تنظیم حسن اور محمود اللہ نے ایک، ایک وکٹ حاصل کیں۔ شاندار بلے بازی پر شکیب الحسن کو میچ کا بہترین کھلاڑی قرار دیا گیا۔

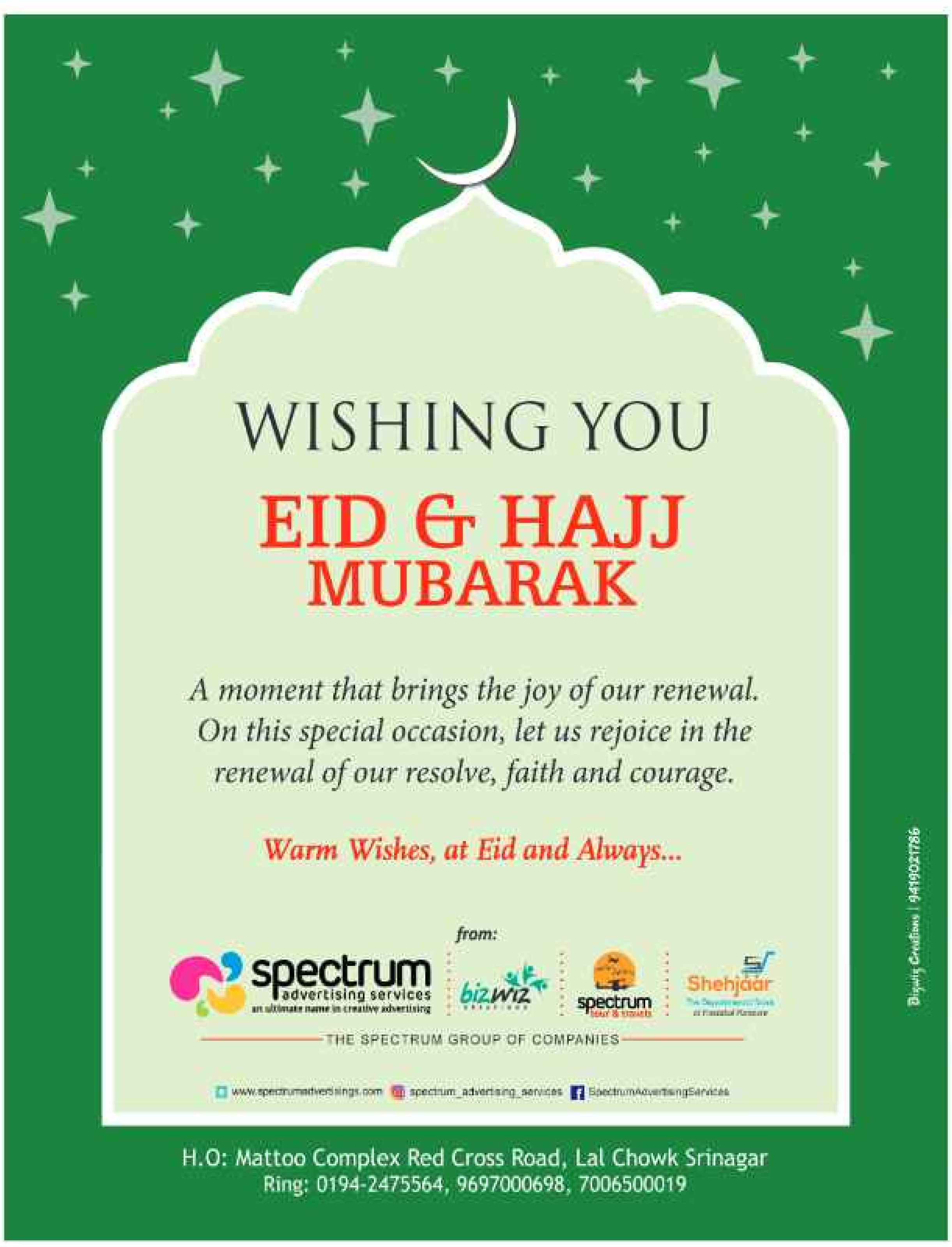
بھارتی آل راؤنڈر شاردول ٹھاکر کے پیر کی سرجری ہوئی

نئی دہلی// بھارتی آل راؤنڈر شاردول ٹھاکر کے پیر کی سرجری ہوئی ہے۔ شاردول نے بدھ کو اپنے سوشل میڈیا ہینڈل پر دائیں پیر میں پلاسٹر کے ساتھ ایک تصویر پوسٹ کی۔ خیال کیا جاتا ہے کہ آئی پی ایل کھیلنے کے بعد لندن میں ان کی سرجری ہوئی تھی جس میں ان کے ٹخنے میں درد تھا۔ ٹھاکر کی سرجری اسی ڈاکٹر نے کی تھی جس نے پہلے محمد شامی کا آپریشن کیا تھا۔ ٹھاکر بی سی سی آئی کے سینٹرل کنٹریکٹ یافتہ کھلاڑی ہیں، جس کا مطلب ہے کہ اس سرجری پر ہونے والے تمام اخراجات بورڈ برداشت کرے گا۔ تیز گیند باز موجودہ ہندوستانی ٹیم کا حصہ نہیں ہیں، لیکن وہ آئی پی ایل میں چنئی سپر کنگز کے لیے کھیل چکے ہیں۔ ہندوستانی ڈومیسٹک سیزن تین ماہ میں شروع ہونے والا ہے، جو ان کی کرکٹ میں واپسی کا راستہ ہو سکتا ہے۔ ٹھاکر کی اس سے قبل 2019 میں سرجری ہوئی تھی۔ انہوں نے آخری بار گزشتہ سال جنوبی افریقہ میں ٹیسٹ میچ میں ہندوستان کی نمائندگی کی تھی۔

انگلینڈ نے عمان کو بڑے مارجن سے شکست دے دی، سپر ایٹ میں پہنچنے کے امکانات روشن

اسپورٹس ڈیسک// ٹی 20 ورلڈ کپ میں انگلینڈ نے عمان کو بڑے مارجن سے شکست دے دی، جس کے بعد انگلش ٹیم کے سپر ایٹ مرحلے میں پہنچنے کے امکانات روشن ہو گئے۔ سر ویون رچرڈز اسٹیڈیم میں کھیلے جا رہے ٹی 20 ورلڈ کپ کے 28 ویں میچ میں انگلینڈ کی جانب سے ٹاس جیت کر عمان کو بیٹنگ کی دعوت دینے کا فیصلہ بہترین ثابت ہوا۔ عمان کی پوری ٹیم انگلش باؤلرز کے سامنے ریت کی دیوار ثابت ہوئی اور 14 ویں اوور میں 47 رنز پر آل آؤٹ ہو گئی۔ عمان کا صرف ایک بیٹر ڈبل فیگر میں داخل ہو سکا۔ انگلینڈ کی جانب سے عادل رشید نے تباہ کن باؤلنگ کرتے ہوئے 11 رنز کے عوض 4 کھلاڑیوں کو پویلین کی راہ دکھائی، جبکہ جوفرا آرچر اور مارک ووڈ نے 3، 3 وکٹیں حاصل کیں۔ جواب میں انگلش ٹیم نے ہدف چوتھے اوور میں 2 وکٹوں کے نقصان پر حاصل کرتے ہوئے رن ریٹ کو نمایاں طور پر بہتر کر لیا اور سپر ایٹ میں پہنچنے کے امکانات کو روشن کر لیا۔ عادل رشید کو نمایاں کارکردگی پر مین آف دی میچ کا ایوارڈ دیا گیا۔ گروپ بی سے آسٹریلیائی ٹیم پہلے ہی سپر ایٹ مرحلے میں جگہ بنا چکی ہے، جبکہ اسکاٹ لینڈ 3 میچوں میں 5 پوائنٹس (2.164 رن ریٹ) کے ساتھ دوسرے نمبر پر براجمان ہے اور اس کا اگلا مقابلہ آسٹریلیا سے ہوگا۔ انگلینڈ کی ٹیم مثبت 3.081 رن ریٹ اور 3 پوائنٹس کے ساتھ تیسرے نمبر پر موجود ہے، اس کا اگلا مقابلہ کمزور ٹیم نمیبیا سے ہوگا، جسے شکست دے کر وہ اگلے مرحلے میں پہنچ سکتا ہے۔

اسپورٹس ڈیسک// ٹی 20 ورلڈ کپ میں انگلینڈ نے عمان کو بڑے مارجن سے شکست دے دی، جس کے بعد انگلش ٹیم کے سپر ایٹ مرحلے میں پہنچنے کے امکانات روشن ہو گئے۔ سر ویون رچرڈز اسٹیڈیم میں کھیلے جا رہے ٹی 20 ورلڈ کپ کے 28 ویں میچ میں انگلینڈ کی جانب سے ٹاس جیت کر عمان کو بیٹنگ کی دعوت دینے کا فیصلہ بہترین ثابت ہوا۔ عمان کی پوری ٹیم انگلش باؤلرز کے سامنے ریت کی دیوار ثابت ہوئی اور 14 ویں اوور میں 47 رنز پر آل آؤٹ ہو گئی۔ عمان کا صرف ایک بیٹر ڈبل فیگر میں داخل ہو سکا۔ انگلینڈ کی جانب سے عادل رشید نے تباہ کن باؤلنگ کرتے ہوئے 11 رنز کے عوض 4 کھلاڑیوں کو پویلین کی راہ دکھائی، جبکہ جوفرا آرچر اور مارک ووڈ نے 3، 3 وکٹیں حاصل کیں۔ جواب میں انگلش ٹیم نے ہدف چوتھے اوور میں 2 وکٹوں کے نقصان پر حاصل کرتے ہوئے رن ریٹ کو نمایاں طور پر بہتر کر لیا اور سپر ایٹ میں پہنچنے کے امکانات کو روشن کر لیا۔ عادل رشید کو نمایاں کارکردگی پر مین آف دی میچ کا ایوارڈ دیا گیا۔ گروپ بی سے آسٹریلیائی ٹیم پہلے ہی سپر ایٹ مرحلے میں جگہ بنا چکی ہے، جبکہ اسکاٹ لینڈ 3 میچوں میں 5 پوائنٹس (2.164 رن ریٹ) کے ساتھ دوسرے نمبر پر براجمان ہے اور اس کا اگلا مقابلہ آسٹریلیا سے ہوگا۔ انگلینڈ کی ٹیم مثبت 3.081 رن ریٹ اور 3 پوائنٹس کے ساتھ تیسرے نمبر پر موجود ہے، اس کا اگلا مقابلہ کمزور ٹیم نمیبیا سے ہوگا، جسے شکست دے کر وہ اگلے مرحلے میں پہنچ سکتا ہے۔



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,