روزنامہ
وطن
بڈگام
WATTAN
The Urdu Daily

اتوار
08 ستمبر 2024

SUNDAY
08-SEPTEMBER-2024

صفحہ 08
اشون بھی پاکستانی ٹیم پر برس پڑے

صفحہ 08
محمد رضوان کو کپتان بنائے جانے کا امکان

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ Vol: 14 | No: 198 | Pages: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■ صفحات: 08 ■ شمارہ نمبر: 198 ■ جلد: 14

جب جموں وکشمیر میں امن قائم نہیں ہوگا

پاکستان کے ساتھ کوئی بات چیت نہیں ہوگی

آئندہ انتخابات تاریخی انتخابات، 370 کا کوئی سایہ نہیں: وزیر داخلہ امیت شاہ

سرینگر/ 7 ستمبر//

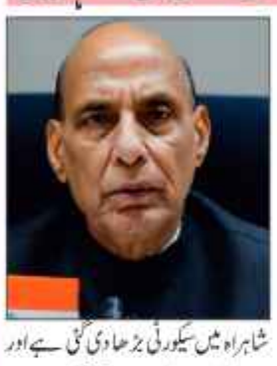
کانگریس اور نیشنل کانفرنس کے منشور پر سخت حملہ کرتے ہوئے مرکزی وزیر اور بی جے پی لیڈر امیت شاہ نے ہفتہ کے روز کہا کہ وہ پرانے نظام کو واپس لانا چاہتے ہیں اور پاکستان کے ساتھ بات چیت شروع کرنا چاہتے ہیں لیکن جب تک امن نہیں ہو جاتا، وہاں پر امن نہیں ہوگا۔ پاکستان سے کوئی بات چیت نہیں ہوگی۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کانگریس اور نیشنل کانفرنس کے منشور پر تنقید کرتے ہوئے شاہ نے کہا کہ وہ دہشت گردی پھیلانا چاہتے ہیں، گجروں، بکروال، پہاڑیوں اور دلتوں کے تحفظات چھیننا چاہتے ہیں، مجرموں کو رہا کرنا چاہتے ہیں اور جموں وکشمیر میں پاکستان کے ساتھ ایل او سی تجارت شروع کرنا چاہتے ہیں۔ انتخابات کے لئے بی جے پی کے 10 ایجنڈوں کا ذکر کرتے ہوئے، شاہ نے کہا، "کانگریس اور این سی جموں اور کشمیر میں دو جھنڈے واپس لانا چاہتے ہیں، کیا آپ کریں گے؟ وہ گجر، بکروال، پہاڑیوں اور دلتوں کا ریزرویشن چھیننا چاہتے ہیں۔ میں راہل گاندھی سے ایک بات کہنا چاہتا ہوں: آپ خواہ کتنی ہی کوشش کریں، ہم گجر، بکروال، پہاڑیوں اور دلتوں کے ریزرویشن کو ہاتھ نہیں لگانے دیں گے۔ آرٹیکل 370 کے خاتمے سے خواتین کو حقوق مل گئے، کیا آپ ان سے ان کے حقوق چھیننے دیں گے؟ وہ دہشت گردی میں لپٹے ہوئے مجرموں کو رہا کرنا چاہتے ہیں، لیکن ہم انہیں جموں، پونچھ، راجوری اور ڈوڈہ میں دہشت گردی پھیلانے نہیں دیں گے۔ ان کا کہنا ہے کہ ہم ایل او سی تجارت دوبارہ شروع کریں گے لیکن اس کا فائدہ کس کو ہوگا؟ وہاں منافع دہشت گردی پھیلانے میں استعمال ہوگا۔ وہ پاکستان سے بات کرنا چاہتے ہیں لیکن میں کہنا چاہتا ہوں کہ جب تک امن نہیں ہوگا، پاکستان کے ساتھ بات چیت نہیں ہوگی۔ تین خاندان۔۔۔۔101

جموں وکشمیر میں اسمبلی انتخابات کی سرگرمیاں زوروں پر

وزیر داخلہ امیت شاہ کے بعد وزیر دفاع راجناتھ سنگھ آج جموں پہنچ رہے ہیں

سرینگر/ 07 ستمبر//

وزیر داخلہ امیت شاہ کے بعد سخت ترین حفاظتی انتظامات کے بیچ وزیر دفاع راجناتھ سنگھ آج جموں پہنچ رہے ہیں جس دوران وہ بانہال اور رام بن میں دو بڑی عوامی ریلیوں سے خطاب کرنے والے ہیں۔ سی این آئی کے مطابق وزیر دفاع راجناتھ سنگھ آج یعنی 8 ستمبر کو دو روزہ دورے جموں پر وارد ہو رہے ہیں جس دوران وہ رام بن اور بانہال میں دو عوامی ریلیوں سے خطاب کرنے والے ہیں۔ پی ٹی آئی سے معلوم ہوا ہے کہ راجناتھ سنگھ دورے کے دوران بانہال اور رام بن میں انتخابی جلسوں سے خطاب کریں گے، جبکہ ان کے دورے کے انتظامات کو حتمی شکل دی گئی ہے۔ انہوں نے کہا کہ راجناتھ سنگھ کے دورے کے پیش نظر تمام تیاریوں کو حتمی شکل دی گئی۔ ادھر راجناتھ سنگھ کے دورے کے پیش نظر جموں



شاہراہ میں سیکورٹی بڑھا دی گئی ہے اور ان مقامات جہاں۔۔۔102

راجوری میں سڑک حادثہ

طالب علم از جان 4 زخمی

سرینگر/ 07 ستمبر//

جموں کے راجوری علاقے اسکولی بچوں کو لے جانے والی گاڑی حادثے کی شکار ہوئی جس دوران ایک طالب علم جاں بحق ہو گیا جبکہ 4 دیگر زخمی ہو گئے۔ سی این آئی کو نمائندے نے اس ضمن میں تفصیلات فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ راجوری کے پالم علاقے میں ایک گاڑی حادثے کی شکار ہونے کے بعد ایک طالب علم لقمہ اجل بن گیا جبکہ اس میں سوار 4 دیگر زخمی ہو گئے۔ نمائندے نے۔۔۔۔103

اساتذہ نوجوان طلباء کو 'وکست بھارت' کیلئے تیار کر سکتے ہیں: وزیر اعظم نریندر مودی

سرینگر/ 07 ستمبر//

حکومت اختراعی طریقوں کو اپنانے والے روشن اساتذہ کی صلاحیتوں کو ابھرنے کی کوشش کر رہی ہے کی بات کرتے ہوئے وزیر اعظم نریندر مودی نے ماضی کی حکومتوں پر واضح تنقید کرتے ہوئے کہا کہ وہ اس بارے میں بات نہیں کریں گے جو پہلے ہوا کرتا تھا۔ سی این آئی کے مطابق وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا ہے کہ جدید طریقوں پر عمل کرنے والے روشن اساتذہ کو پہچاننے کی کوششیں کی جا رہی ہیں کیونکہ انہوں نے ماضی کی حکومتوں پر واضح تنقید کرتے ہوئے کہا کہ وہ اس بارے میں بات نہیں کریں گے جو پہلے ہوا کرتا تھا۔ نیشنل ٹیچرس ایوارڈز سے نوازے گئے اساتذہ کے ساتھ بات چیت میں وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ وہ نوجوان طلباء کو 'وکست بھارت' کیلئے تیار کر سکتے ہیں۔ انہوں نے مشورہ دیا کہ اساتذہ ملک کے 100 اعلیٰ سیاحتی مقامات کے انتخاب میں طلباء کو شامل کر کے انہیں مختلف مقامات کے بارے میں جاننے کی ترغیب دے سکتے ہیں جہاں وہ تعلیمی دوروں کے حصے کے طور پر جا سکتے ہیں۔ ایوارڈ سے نوازے گئے اساتذہ کا انتخاب ایک طویل عمل کے بعد کیا گیا۔۔۔۔104

بی جے پی نے جموں وکشمیر میں حکومت بنانے کے لئے

علاقائی پارٹیوں، آزاد امیدواروں کے ساتھ ڈیل کیا ہے: عمر عبداللہ

سرینگر/ 7 ستمبر//

نیشنل کانفرنس کے رہنما عمر عبداللہ نے ہفتہ کو الزام لگایا کہ بی جے پی نے جموں وکشمیر میں حکومت کا حصہ بننے کے لیے کچھ علاقائی پارٹیوں اور کچھ آزاد امیدواروں کے ساتھ "معاہدہ" کیا ہے۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق جموں میں مرکزی وزیر داخلہ امیت شاہ کے ریمارکس کا حوالہ دیتے ہوئے عبداللہ نے کہا کہ وہ جمعہ کو بی جے پی کے منشور کے آغاز میں اپنی تقریر کے دوران اپنی پارٹی اور پیپلز کانفرنس کے بارے میں خاموش " تھے۔ جن لوگوں نے دہلی کے ساتھ معاہدہ کیا ہے وہ آپ کے مطالبات کو پورا نہیں کریں گے۔ اگر آپ کو اس کے لیے ثبوت کی ضرورت ہے تو کل جموں میں وزیر داخلہ امیت شاہ کے بیان کو دیکھ لیں،" این سی کے نائب صدر نے کہا۔ وزیر داخلہ نے ان جماعتوں کی فہرست دی جن کے ساتھ بی جے پی حکومت نہیں۔۔۔۔105

عوامی اتحاد کی جانب سے انتخابی منشور جاری

پی ایس اے کی منسوخی، شراب پر پابندی فہرست میں شامل

سرینگر/ 7 ستمبر//

جیل میں بند رکن پارلیمنٹ انجینئر رشید کی زیر قیادت عوامی اتحاد پارٹی (اے آئی پی) نے ہفتہ کو جموں وکشمیر میں آئندہ اسمبلی انتخابات کے لیے اپنا منشور جاری کیا۔ اس کی ٹیگ لائن "جیل فری کشمیر" ہے۔ منشور کے صفحہ اول پر پارٹی کا سرخ اور سبز پرچم دکھایا گیا ہے جس کے نیچے پنجرے میں رشید ہے۔ "مزید PSA نہیں، مزید UAPA نہیں" رشید کے نیچے بولڈ کیا ہوا ہے۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق ہندوستان بھر کی مختلف جیلوں میں بند جموں وکشمیر کے تمام لوگوں کی غیر مشروط رہائی کے عزم کے علاوہ، پارٹی UAPA اور PSA جیسے سخت قوانین کو منسوخ کرنے کا وعدہ کرتی ہے۔ پارٹی نے کہا ہے کہ اقتدار میں آنے کے بعد وہ کشمیر میں شراب کی فروخت پر مکمل پابندی نافذ کرے گی۔ اے آئی پی نے جموں وکشمیر کے اسپتالوں میں مفت طبی۔۔۔۔106

ہل، ہاتھ اتحاد کی ناکامی کا جموں میں بھاجپا کو فائدہ ہوگا

کشمیر میں خاموشی زیادہ خوفناک، ماضی کو بھی خاموش کرنا آسان نہیں: اے ایس دُلت

سرینگر: ۷، ستمبر//

واجپائی سرکار میں وزیر اعظم کے دفتر میں مشیر برائے کشمیر اور ریسرچ اینڈ اینالائسز ونگ (را) کے سابق سربراہ امرجیت سنگھ دولت نے کہا ہے کہ اگر کانگریس اور نیشنل کانفرنس کے درمیان اتحاد برقرار رہتا ہے تو جموں اسے ووٹ دے گا، لیکن اگر یہ ناکام ہوا تو بی جے پی جیت جائے گی۔ اور جموں وکشمیر میں

تاریخ میں پہلی بار ہندو وزیر اعلیٰ ہوں گے۔ جے کے این ایس مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق ردی میڈیا یا باؤس آر ٹی نے ہفتے کے روز شائع ہونے والے "انٹریگ کا اڈہ: پاکستان کیساتھ ہندوستان کی سرحد ایک نئے وزیر اعلیٰ کا انتخاب کرتی ہے" کے عنوان سے اپنی رائے کے مضمون میں، اے ایس دولت نے لکھا کہ مرکزی حکومت کہتی ہے کہ کشمیر میں معمول ہے، لیکن یہ غیر معمولی معمول ہے۔ امرجیت سنگھ دولت کو ریٹائرمنٹ کے بعد۔۔۔۔107

جموں وکشمیر میں اسمبلی انتخابات کے اعلان

کے ساتھ ہی ماڈل کوڈ آف کنڈکٹ کی خلاف ورزیاں

سرینگر/ 07 ستمبر//

جموں کشمیر میں اسمبلی انتخابات کے اعلان کے ساتھ ہی نافذ کردہ ماڈل کوڈ آف کنڈکٹ کے رہنما خطوط کی خلاف ورزیوں کے خلاف سخت کارروائی کرتے ہوئے الیکشن کمیشن نے 9 ایف آئی آر درج کی ہیں جبکہ 5 سرکاری ملازمین کو معطل کرنے کے علاوہ، ایسے 3 2 کیسوں میں وارننگ دی گئی جبکہ خلاف ورزیوں کے 48 معاملات میں انکوائری شروع کی گئی ہے۔ سی این آئی کے مطابق جموں کشمیر میں نافذ ضابطہ اخلاق کی خلاف ورزیوں کے معاملات میں سختی سے نمٹتے ہوئے جموں کشمیر کے الیکشن محکمہ نے 16 اگست کو ماڈل کوڈ آف کنڈکٹ کے نفاذ کے بعد سے جموں کشمیر بھر میں ایم سی۔۔۔108

منی پور میں پھر تشدد

فائرنگ سے 3 افراد ہلاک

سرینگر/ 07 ستمبر//

منی پور کے جیری بام ضلع میں ایک بار پھر تشدد ہوا ہے۔ کوکی اور میتی گروپوں کے درمیان شدید فائرنگ کے نتیجے میں تین افراد ہلاک ہو گئے۔ مشکوک افراد نے ایک گھر کو بھی آگ لگا دی ہے۔ کوکی اور میتی گروپوں کے درمیان شدید فائرنگ کے نتیجے میں تین افراد ہلاک ہو گئے۔ مشکوک افراد نے ایک گھر کو بھی آگ لگا دی۔۔۔109

اسمبلی انتخابات 2024 بی جے پی کیلئے پیغام لے کر جائینگے

گھر گھر مہم کے دوران اپنی پارٹی کے صدر الطاف بخاری کا بیان

سرینگر: ۷، ستمبر//

جموں وکشمیر اپنی پارٹی کے صدر سید محمد الطاف بخاری نے ہفتہ کو کہا کہ خطے میں آئندہ اسمبلی انتخابات کا مقصد جموں وکشمیر کی کھوئی ہوئی شناخت کا دعویٰ کرنا ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق الطاف بخاری نے ہفتہ کے روز حلقہ انتخاب چھانہ پورہ میں گھر گھر انتخابی مہم جاری رکھی، اور لوگوں کے دروازوں پر جا کر ان سے ووٹ دینے کی اپیل کی۔ اپنی ڈور ٹو ڈور مہم کے دوران سید الطاف بخاری نے میڈیا نمائندوں سے بات کرتے ہوئے کہا کہ آنے والے انتخابات جموں وکشمیر کے لوگوں کے لئے ہندوستان۔۔۔۔110

قومی پرستی پر سمجھوتہ کرنا قوم کے ساتھ حتمی غداری

ملک آج ویسا نہیں ہے جیسا کہ دس سال پہلے تھا

سرینگر/ 07 ستمبر//

ملک کے شہریوں کو قوم پرستی پر سمجھوتہ کرنے سے خبردار کرتے ہوئے نائب صدر ہند جگدیپ دھنکر نے اسے قوم کے ساتھ "حتمی غداری" قرار دیا۔ انہوں نے زور دے کر کہا کہ جہاں بھی کوئی ملک کی سالمیت کو خطرہ لاحق ہو، ہمیں اسے برداشت نہیں کرنا چاہیے۔ قوم کے تئیں اس فرض کو اجاگر کرتے ہوئے ہمیں ہمیشہ ذاتی مفادات اور سیاسی مفادات سے بالاتر رہنا چاہیے۔ سی این آئی مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق اتر پردیش میں سینک اسکول گورکھپور کے افتتاح کے موقع پر کلیدی خطبہ دیتے ہوئے نائب صدر ہند جگدیپ دھنکر نے تعلیم کی طاقت کو اجاگر کیا جس میں افراد کو ان کی زندگیوں پر زیادہ سے۔۔۔۔111

بھارت جوڑو یاترا نے مجھے خاموشی کی خوبصورتی سکھائی

ان 145 دنوں اور اس کے بعد کے دو سالوں میں ہزاروں ہندوستانیوں کی باتیں سنی

سرینگر/ 7 ستمبر//

بھارت جوڑو یاترا (بی جے وائی) کی دوسری سالگرہ کے موقع پر لوک سبھا میں اپوزیشن لیڈر راہول گاندھی نے ہفتہ کو کہا کہ پورے سفر میں ہر ہندوستانی کی آواز نے انہیں کچھ نہ کچھ سکھایا۔ مائیکرو بلاگنگ سائٹ ایکس پر جاتے ہوئے، لوک سبھا میں اپوزیشن لیڈر راہول گاندھی نے لکھا: "بھارت جوڑو یاترا نے مجھے خاموشی کی خوبصورتی سکھائی۔ پرجوش ہجوم اور نعروں کے درمیان، میں نے شور کو کم کرنے اور۔۔۔۔112

فوج پاکستان اور چین کے ساتھ لگنے والی

سرحدوں پر کسی بھی مہم جوئی کا مہم مقابلہ کرنے کیلئے تیار

سرینگر/ 07 ستمبر//

فوج پاکستان اور چین کے ساتھ لگنی والی سرحدوں پر کسی بھی مہم جوئی کا مہم مقابلہ کرنے کیلئے تیار ہے کی بات کرتے ہوئے وائس چیف آف آرمی اسٹاف لیفٹننٹ جنرل این ایس راجہ سبرامانی نے کہا کہ ملکی افواج خطرات کیلئے ہمیشہ تیار ہے۔ سی این آئی کے مطابق فوج کے وائس چیف آف آرمی اسٹاف لیفٹننٹ جنرل این ایس راجہ سبرامانی نے کہا کہ فوج نئے خطرات کیلئے ہمیشہ تیار ہے اور فوج پاکستان اور چین دونوں کی سرحدوں پر میں مضبوط ہے۔۔ چینی میں پاسنگ آوٹ پریڈ کے موقع پر نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے لیفٹننٹ جنرل این ایس راجہ سبرامانی نے کہا "فوج نئے خطرات کیلئے ہمیشہ تیار رہتی ہے۔ پاکستان اور چین کی سرحدوں میں ہم مضبوط ہیں اور۔۔۔۔113

ڈی جی بی ایس ایف کا کپواڑہ میں ایل او سی کا دورہ

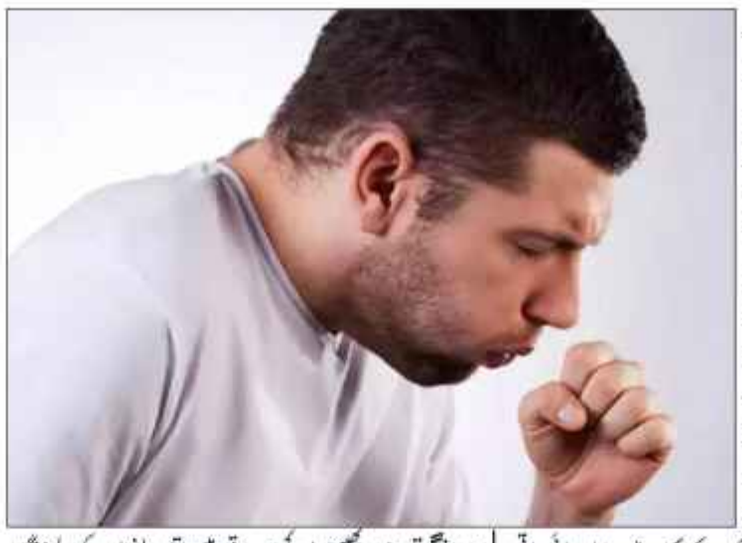
بی ایس ایف اور فوجی افسران کے ساتھ سیکورٹی صورتحال کا جائزہ لیا

سرینگر/ 07 ستمبر//

سرحدی حفاظتی فورس (بی ایس ایف) کے ڈائریکٹر جنرل نے سرحدی ضلع کپواڑہ میں کنٹرول لائن کے علاقوں کا دورہ کر کے وہاں سیکورٹی فورسز کے ساتھ صورتحال کا جائزہ لیا اور دیگر معاملات کو لیکر انہوں نے افسران کے ساتھ تبادلہ خیال کیا۔ سی این آئی کے مطابق بی ایس ایف کے ڈائریکٹر جنرل دلجیت سنگھ چودھری نے کپواڑہ میں لائن آف کنٹرول کے علاقوں کا دورہ کر کے سیکورٹی صورتحال اور چیلنجوں کا جائزہ لیا۔ بی ایس ایف ترجمان کے مطابق ڈائریکٹر جنرل دلجیت سنگھ چودھری نے خصوصی ڈائریکٹر جنرل اور دیگر بی ایس ایف افسران کے ہمراہ کپواڑہ کے لائن آف کنٹرول کے علاقوں کا دورہ کیا۔ اپنے دورے کے۔۔۔۔114

''تپ دق'' قابل علاج متعدی مرض

تپ دق (ٹی بی) ایک قابل علاج متعدی یعنی ایک دوسرے کو لگنے والی بیماری ہے۔ جب ٹی بی کا مریض کھانستا ہے تو ہوا کے ذریعے اس کے بلغم میں موجود بیکٹیریا دوسروں تک پہنچ جاتا ہے، اس طرح دوسرا شخص بھی ٹی بی کا مریض بن جاتا ہے۔ یہ ایک قسم کا انفیکشن ہے، جس کا سبب جراثیم ہوتے ہیں۔ یہ جراثیم عموماً پھیپھڑوں کو متاثر کرتے ہیں تاہم یہ جسم کے دیگر حصوں، مثلاً گردے، ریڑھ کی ہڈی اور دماغ کو بھی متاثر کرسکتے ہیں۔ تپ دق کی 2 قسمیں ہوتی ہیں، ایک خفی یا پوشیدہ تپ دق جو ایک سے دوسرے کو نہیں لگتا، دوسرا اصل تپ دق جو متعدی ہوتا ہے۔ یعنی ایک سے دوسرے کو لگ سکتا ہے۔ فعال تپ دق کی بیماری ''مائیو بیکٹیریم ٹیوبرکلوسس'' جیسے ایک بیکٹیریا کے انفیکشن کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جو شخص خفی تپ دق کے انفیکشن میں مبتلا ہوتا ہے، اس میں اس مرض کی کوئی بھی علامت ظاہر نہیں ہوتی اور نہ ہی وہ خود کو بیمار محسوس کرتا ہے، تاہم جب مریض کے خون کا ٹیسٹ کیا جاتا ہے تو اس وقت پتہ چلتا ہے کہ وہ لمفری جراثیم کے انفیکشن میں مبتلا ہے۔ خفی ٹی بی میں مبتلا شخص دوسرے لوگوں تک جراثیم پھیلانے کی صلاحیت نہیں رکھتا جو افراد خفی ٹی بی میں مبتلا ہوتے ہیں، ان میں بیماری کی علامتیں کم ابھرتی ہیں، کیوں کہ ان کے جسم میں جراثیم غیر فعال ہوتے ہیں، تاہم پوشیدہ ٹی بی میں مبتلا افراد کا مدافعتی نظام اگر کمزور ہو تو پھر جراثیم فعال ہوجاتے ہیں اور وہ حقیقی ٹی بی کے مرض میں مبتلا ہوسکتے ہیں۔ پوشیدہ ٹی بی میں مبتلا افراد کا علاج اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کیا جاتا ہے کہ وہ کہیں فعال ٹی بی کے مرض میں مبتلا نہ ہوجائے۔ اس کی تشخیص کے لیے بلغم کا ٹیسٹ کروایا جاتا ہے۔ اس کی ایک قسم **Drug resistant TB** کہلاتی ہے۔ اگر تپ دق کے مریض پر دوائیں اثر نہ کررہی ہوں تو پھر کہا جاتا ہے کہ اسے ڈرگ ریزسٹنٹ ٹی بی ہوگئی ہے۔ ٹی بی کے جراثیم پر ادویہ کا اثر نہ ہونے کی دو اہم وجوہ ہوتی ہیں۔ ایک یہ کہ متاثرہ فرد جب دوا مقررہ مقدار اور تعداد میں باقاعدگی سے نہ کھا رہا ہو۔ دوسری وجہ یہ ہوسکتی ہے کہ اس فرد کو ٹی بی جس مریض سے منتقل ہوئی ہے اسے ڈرگ ریزسٹنٹ ٹی بی لاحق ہو۔ تپ دق کے جراثیم جسم میں داخل ہونے کے بعد ضروری نہیں کہ یہ انسان کو بیمار کردیں۔ یہ جسم کے اندر خاموش یا خوابیدہ حالت میں بھی رہ سکتے ہیں۔ طبی اصطلاح میں اسے **Latent TB** کہا جاتا ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق ہر سال لاکھوں لوگ اس بیماری کا شکار ہوتے ہیں۔ یہ کوئی ایسی بیماری نہیں، جس کا علاج ممکن نہیں ہے۔ لیکن ظاہری علامات کی بنیاد پر تپ دق کی تشخیص بہت مشکل ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بعض دیگر امراض کی علامات بھی تپ دق کی علامات کے مشابہ ہوتی ہیں۔ اس کی حتمی تشخیص بیکٹیریا کی موجودگی کے یقینی شواہد مل جانے کے بعد ہی ممکن ہوتی ہے۔ اس کے کچھ ٹیسٹ براہ راست بیکٹیریا کی موجودگی کی نشان دہی کے لیے کیے جاتے ہیں۔ دوسرے ٹیسٹ جیسے ایکسرے وغیرہ ممکنہ مریض پر بیکٹیریا کے اثر کا مشاہدہ کرنے کے لیے کیے جاتے ہیں۔ اس کا علاج بھی موجود ہے اور اس کی ادویات بھی لیکن ان کے باوجود اقوام متحدہ کے عالمی ادارہ صحت کی رپورٹس کے مطابق تپ دق دنیا میں اموات کی ایک بڑی وجہ بن چکی ہے۔ پاکستان میں ہر سال تقریباً 5 لاکھ افراد ٹی بی سے متاثر ہوتے ہیں، جس میں تقریباً ایک تہائی علاج کے لیے کہیں بھی رجسٹرڈ نہیں ہوتے اور ان کے ذریعے یہ مرض پھیلتا رہتا ہے۔ تپ دق 5 سے 15 سال تک کے بچوں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ عالمی ادارہ صحت کی رپورٹ کے مطابق پوری دنیا میں 74000 بچے ہر سال تپ دق سے جان کھو بیٹھتے ہیں اور ہر سال نصف ملین اس کے نئے مریض بچے سامنے آتے ہیں۔ یہ ایک متعدی بیماری ضرور ہے لیکن سو فی صد قابل علاج ہے۔ اس کو ابتدائی مرحلہ میں ہی بروقت اور آسانی سے کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاج کا دورانیہ 6 سے 9 مہینے تک ہوتا ہے۔



علامات

اس کی علامات کا دارومدار اس بات پر ہوتا ہے کہ جسم کا کون سا حصہ متاثر ہوا ہے۔ عموماً تپ دق کے جراثیم پھیپھڑوں کو نشانہ بناتے ہیں۔ اسے ''پلمونری ٹیوبرکلوسس'' کہا جاتا ہے۔ ایکسٹرا پلمونری ٹیوبرکلوسس تپ دق کی وہ شکل ہے جب پھیپھڑوں کے علاوہ جسم کا کوئی حصہ اس سے متاثر ہوتا ہے، تاہم یہ دونوں اقسام بہ یک وقت بھی پائی جاسکتی ہیں۔ تپ دق کی عمومی علامات میں مسلسل 3 ہفتے سے زائد عرصے کے ساتھ ہونے والی کھانسی، کھانسی کے ساتھ خون آنا، تیز بخار، بہت زیادہ سردی کا محسوس ہونا، وزن میں کمی، سوتے ہوئے، بہت زیادہ پسینہ آنا، تھکاوٹ کی وجہ سے ہر وقت نیند کا طاری رہنا، کھانے کی خواہش ختم ہوجانا، گلے کی سوجن، خاص طور پر مٹی گینڈز کا سوج جانا، پھیپھڑوں میں بعض اوقات پانی بھر جانا، سینے سے سیٹی کی آوازوں کا آنا، آواز کا بہت زیادہ بیٹھ جانا، سینے میں درد شامل ہیں۔

قدرتی چیزوں سے علاج

سیب: سیب کا استعمال تپ دق کے مریض کے لیے نہایت مفید ہے۔ روز ایک گلاس سیب کا جوس پینے سے جسم میں ہونے والی کمزوری دور ہوجاتی ہے۔

سنگترہ: پھیپھڑوں کی تپ دق میں مبتلا مریضوں کے لیے سنگترہ بے حد فائدے مند ثابت ہوتا ہے۔ اس کا روز ایک گلاس جوس پینے سے پھیپھڑے صحت مند ہو کر دوبارہ افعال ہو جاتے ہیں۔ ایک گلاس سنگترے کے رس میں ایک چائے کا چمچہ شہد اور چٹکی بھر نمک ڈال کر پئیں۔ اس جوس کا باقاعدہ استعمال مرض سے نجات دلاتا ہے۔

کیلا: ایک پیالی ناریل کے پانی میں ایک کیلا پھیل کر اس میں ملائیں اور اچھی طرح سے اسے پھینٹ لیں، پھر اس میں ایک کپ دہی اور ایک چائے کا چمچہ شہد ملائیں۔ یہ ایک مربہ کی شکل تیار کرلے گا اور اسے روزانہ کھائیں یہ تپ دق میں بے حد مفید ہے۔

کلونجی: آدھا چائے کا چمچہ کلونجی پیس کر پانی کے ساتھ کھائیں، یہ تپ دق کے لیے بے حد فائدہ مند ہے۔

اخروٹ: دو اخروٹ کو پیس لیں۔ اس میں ایک چائے کا چمچہ پیسا ہوا لہسن اور اس مقدار کا مکھن بھی شامل کریں۔ ان تینوں اشیاء کو ملا کر ان کا ایک چمچہ روز کھائیں۔

ادرک: ایک چائے کا چمچہ ادرک لیں اس میں اتنی ہی مقدار میں شہد ڈال کر اسے صبح وشام کھائیں۔

بچاؤ: تپ دق سے بچاؤ کے ممکنہ اقدامات میں سب سے ضروری اس کے جراثیم کو ایک سے دوسرے فرد تک پہنچنے سے روکنا ہے۔ اس سے بچاؤ کی ویکسین بھی موجود ہے جو ''بی سی جی'' کہلاتی ہے، مگر یہ صرف بچوں کو لگائی جاتی ہے، بالغ افراد میں یہ مؤثر نہیں ہوتی۔ اگر کسی گھر میں کوئی فرد ٹی بی سے متاثر ہو تو اس کے کھانے پینے کے برتن، تولیہ اور استعمال کی دوسری چیزیں الگ کردینی چاہئیں۔ علاوہ ازیں مریض اور گھر میں موجود لوگوں کو فیس ماسک کا استعمال لازمی کرنا چاہیے، تاکہ اس کے جراثیم صحت مند افراد میں منتقل نہ ہوسکیں۔

چھاتی کا سرطان

چھاتی کا سرطان خواتین کی صحت کو متاثر کرنے والا اہم مسئلہ ہے، جس کی تشخیص اور اس کے علاج کی جلد شناخت کاری کی ضرورت ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق ہر سال پاکستان میں تقریباً ہزاروں خواتین کو بریسٹ کینسر کی تشخیص ہوتی ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب تغیرات نامی تبدیلیاں جین میں ہوتی ہیں جو خلیوں کی نشوونما کو منظم کرتی ہیں۔ تغیرات خلیوں کو غیر کنٹرول شدہ طریقے سے تقسیم اور ضرب لگاتے ہیں۔ چھاتی کا کینسر چھاتی کے خلیوں میں تیار ہوتا ہے۔ عام طور پر یہ ''تو لوبولس'' یا ''چھاتی کی نالیوں'' میں بنتا ہے۔ لوبول وہ غدود ہیں جو دودھ پیدا کرتے ہیں اور نالیاں دودھ کو غدود سے نپل تک پہنچاتے ہیں۔ کینسر آپ کے چھاتی کے اندر فیٹی ٹشو یا ریشہ دار کنکشی ٹشو میں بھی ہوسکتا ہے۔ کینسر کے بے قابو خلیات اکثر چھاتی کے دوسرے صحت مند ٹشو پر حملہ کرتے ہیں اور بازوؤں کے نیچے لمف نوڈس تک جاسکتے ہیں۔ لمف نوڈس ایک بنیادی راستہ ہے جو کینسر کے خلیوں کو جسم کے دوسرے حصوں میں منتقل کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اکتوبر کو'' بریسٹ کینسر'' کی آگاہی کے مہینہ کے طور پر منایا جاتا ہے۔

خطراتی عوامل... چھاتی کے سرطان کے حوالے سے عام تاثر یہ پایا جاتا ہے کہ یہ مرض صرف عورتوں میں ہوتا ہے، جب کہ ایسا نہیں ہے، یہ مرض مردوں میں بھی ہوسکتا ہے۔ عورتوں کو بریسٹ کینسر ہونے کا خطرہ مردوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے، اس لیے یہ مرض عورتوں میں ہی زیادہ دیکھنے کو ملتا ہے۔

عمر..... بڑھتی عمر ایک خطرے کا عامل ہے۔ 40 سال سے کم عمر کی خواتین میں اس مرض کا خطرہ کم ہوتا ہے، تاہم بڑھتی عمر میں اس مرض کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

خاندانی پس منظر

بریسٹ کینسر کے اسباب میں سب سے بڑا سبب جینز کی تبدیلی ہے، اگر کسی کے خاندان میں بریسٹ کینسر کے مریض ہوں تو دوسرے لوگوں کے متاثر ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

ذاتی صحت..... اگر کسی کو ایک بریسٹ میں کینسر کی تشخیص ہوجائے تو دوسرے میں اس کے ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ ریڈی ایشن حیض کا جلدی آنا دیر سے حیض کا بند ہونا موٹاپا نیکوٹین اور الکوحل کا استعمال ہارمون تبادلہ تھراپی۔

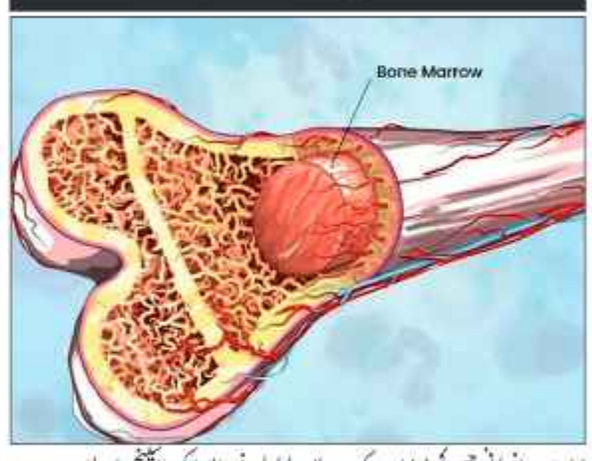
اقسام..... چھاتی کے کینسر کی بھی مختلف اقسام ہیں۔ ڈکٹل کارسنوما یہ دودھ کی نالی سے شروع ہوتا ہے اور یہ سب سے عام قسم ہے۔ لوبولر کارسنوما یہ لوبولس میں شروع ہوتا ہے۔ حملہ آور چھاتی کا کینسر اس وقت ہوتا ہے جب کینسر کے خلیے لوبولس یا نالیوں کے اندر سے ٹوٹ جاتے ہیں اور قریبی ٹشو پر حملہ کرتے ہیں۔ اس سے جسم کے دوسرے حصوں میں کینسر پھیلنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ نان انویسو چھاتی کا کینسر اس وقت پیدا ہوتا ہے جب کینسر اپنی اصل جگہ کے اندر رہتا ہے، دوسرے حصوں میں پھیلا نہیں ہوتا، تاہم یہ خلیات بعض اوقات ناگوار چھاتی کے سرطان کی طرف بڑھ سکتے ہیں۔

علامات..... چھاتی کے سرطان کی ہر قسم مختلف علامات کا سبب بن سکتی ہے۔ ان میں سے بہت سی علامات ایک جیسی ہیں، لیکن کچھ مختلف بھی ہوسکتی ہیں۔ چھاتی کے عام سرطان کی علامات مندرجہ ذیل ہیں۔ ☆ چھاتی یا بغلوں میں گلٹی نمودار ہونا ☆ چھاتیوں کے سائز یا ساخت میں تبدیلی ☆ چھاتی میں جلد کی تبدیلی ☆ نپل کا دھنس جانا یا اس میں سے مواد کا نکلنا ☆ چھاتی پر ایک یا نپل نمودار ہونا ☆ چھاتیوں کی جلد سرخ ہوجانا ☆ چھاتی میں درد ہونا ☆ نپل سے رطوبت بہنا، کچھ کیسز میں خون بھی بہہ سکتا ہے۔

تشخیص..... چھاتی کے سرطان کی تصدیق کے لیے مندرجہ ذیل ٹیسٹ کیے جاتے ہیں۔ ☆ میمو گرافی ☆ الٹرا ساؤنڈ ☆ بایوپسی بایوپسی بریسٹ کینسر کی تشخیص کے لیے اہم ہوتی ہے، اس میں چھوٹی گلٹی کا نمونہ لیا جاتا ہے اور تصدیق کیا جاتا ہے کہ یہ گلٹی کینسر کی ہے یا نہیں۔ کچھ ذہنوں میں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ بایوپسی سے بریسٹ کینسر پھیلا سکتا ہے، جب کہ ایسا نہیں ہوتا بایوپسی بریسٹ کینسر کو پھیلانے کا ذریعہ نہیں بلکہ یہ اس کی بروقت تشخیص کا طریقہ کار ہے اور اس سے 90 فی صد جانیں بچائی جاسکتی ہیں۔

□□□□

بون میرو ٹرانسپلانٹ



بون میرو انسانی جسم کی ہڈیوں کے درمیان پایا جانے والا ایک اسپنج دار مادہ ہے، یہ وہ جگہ ہے جہاں جسم کے زیادہ تر خون کے خلیات تیار اور محفوظ ہوتے ہیں، یہ خون کے سرخ وسفید خلیات اور پلیٹلیٹس بناتا ہے۔ یہ مادہ ہڈیوں میں اسٹیم سیل اور دیگر مادے تیار کرتا ہے، جس کے نتیجے میں انسانی جسم میں خون کے خلیے بننے کا عمل شروع ہوتا ہے، واضح رہے کہ خون بنیادی طور پر تین خلیات (**cells**) سفید خلیات، سرخ خلیات اور پلیٹلیٹس خلیات سے مل کر بنتا ہے۔

ہر قسم کے خون کے خلیے کا ایک اہم کام ہوتا ہے۔

☆ خون کے سرخ خلیے جسم کے تمام بافتوں (**Tissues**) تک آکسیجن لے جاتے ہیں۔

☆ پلیٹلیٹس خون کے جمنے میں مدد کرکے خون بہنا بند کرتے ہیں۔

☆ سفید خون کے خلیے انفیکشن سے لڑتے ہیں۔

بون میرو ٹرانسپلانٹ کیا ہے؟

بون میرو ٹرانسپلانٹ ایک طبی طریقہ علاج ہے جو کسی کے غیر صحت مند بون میرو کو صحت مند خلیوں سے بدل دیتا ہے۔ متبادل خلیات ڈونر کے جسم سے لیے جاسکتے ہیں۔ یہ جسم میں خون کے سرخ خلیات، سفید خون کے خلیات اور پلیٹلیٹس بنانے کی صلاحیت کو بحال کرتا ہے۔ بون میرو ٹرانسپلانٹ کو اسٹیم سیل ٹرانسپلانٹ بھی کہا جاتا ہے۔ یہ لیوکیمیا، اے پلاسٹک انیمیا، تھیلے سیمیا، سکل سیل انیمیا، مائیلوما، لیمفوما، خون اور مدافعتی نظام کی دیگر بیماریاں جو بون میرو کو متاثر کرتی ہیں کے علاج کے لیے کیا جاتا ہے۔

بون میرو ٹرانسپلانٹ کو **1968** سے لیوکیمیا، اے پلاسٹک انیمیا، سکل سیل انیمیا، مائیلوما، لیمفوما، مدافعتی نظام کی خرابی، اور کچھ ٹھوس ٹیومر کینسر جیسی بیماریوں کے علاج کے لیے کامیابی سے استعمال کیا جارہا ہے۔ بون میرو ٹرانسپلانٹ، بون میرو کی جگہ لے لیتا ہے جو بیماری سے خراب ہوچکا ہے، جیسے لیوکیمیا یا لیمفوما۔ صحت مند خون کے خلیے کسی عطیہ دہندہ سے، ٹرانسپلانٹ کیے جاتے ہیں، تاکہ وہ نئے خون کے خلیے تیار کریں اور نئے صحت مند میرو کی افزائش کریں۔

بون میرو ٹرانسپلانٹ کی ضرورت کیوں پیش آتی ہے؟

لیوکیمیا، اے پلاسٹک انیمیا، تھیلے سیمیا اور خون کی دیگر بیماریوں میں جب خون بننے کا عمل متاثر یا بند ہوجاتا ہے تو مریض کے سگے بھائی بہن یا والدین سے ٹشو میچ کرنے کے بعد ڈونر سے ہڈیوں کا تھوڑا سا گودا مریض کو منتقل کیا جاتا ہے، یہ بون میرو دینے والے کے لیے ایک بے ضرر عمل ہوتا ہے، جس سے بون میرو دینے والے ڈونر کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔

''آسٹیو پروسس'' خاموش اور مسلسل بڑھنے والی بیماری

کبھی سوچا ہے یہ ہمارے جسم میں موجود ہڈیاں کیوں ہیں اور ان کی کیا اہمیت ہے۔

☆..... ہماری ہڈیاں ہماری صورت گری کرتی ہیں۔

☆..... ہمارے اعضاء کی حفاظت کرتی ہیں۔

☆..... ہمیں حرکت کرنے میں مدد کردیتی ہیں۔

☆..... یہ اپنے اندر کیلشیم اور دیگر معدنیات کو ذخیرہ کرتی ہیں۔

بظاہر سخت اور ساکت نظر آنے والی ہڈیاں دراصل زندہ ٹشوز ہیں جن میں مسلسل تبدیلی آتی رہتی ہے۔ اور یہ ٹشو ان کی جگہ لیتے رہتے ہیں۔ اس سارے عمل میں ہڈیوں میں موجود خاص سیل **Osteoblast** اور **Osteoclast** حصہ لیتے ہیں۔ **Osteoblasts** جو ہڈیوں کے بننے اور گروتھ میں مدد کرتے ہیں اور نئے ٹشوز بناتے ہیں جب کہ **Osteoblasts** پرانی اور بوسیدہ ہڈی کے ٹشوز کو گھلا دیتے ہیں۔ اس طرح بوسیدہ ٹشو کی جگہ نئے ٹشوز لے لیتے ہیں یا صحت مند ٹشوز سے بوسیدہ ٹشوز **Replace** ہوجاتے ہیں جو **Osteoblast** بناتے ہیں۔ اس قدرتی عمل کو ہڈیوں کی تشکیل نو یا (**Remodeling**) کہا جاتا ہے۔ اس عمل سے ہمارے جسمانی ڈھانچے کی تقریباً 20 فی صد پرانی ہڈیاں ہر سال نئی ہڈیوں میں تبدیل ہوتی رہتی ہیں۔ ہڈیوں کی تشکیل نو ہماری جسمانی صحت کے لئے بہت ضروری ہے، کیوں کہ یہ عمل ہمارے ڈھانچے کو مضبوط رکھتا ہے اور جسم میں معدنیات کے توازن کو برقرار رکھتا ہے۔ 30 سال کی عمر تک ہماری ہڈیوں میں **Osteoblastic Activity** زیادہ ہوتی ہے اور 35 سال کی عمر کے بعد **Osteoblastic Activity** رفتہ رفتہ بڑھنے لگتی ہے۔

ہماری ہڈیاں بیمار بھی ہوجاتی ہیں۔ ان کی کچھ بیماریوں میں مندرجہ ذیل بیماریاں شامل ہیں۔

Osteoperia ہڈیوں کا کمزور اور پتلا ہونا۔

Osteoprosis ہڈیوں کا بھربھرا ہونا۔

Rickets بچوں میں ہڈیوں کا ٹیڑھا ہونا۔

Osteomalasia ہڈیوں کا ٹیڑھا پن۔

Fracture ہڈیوں کا ٹوٹ جانا اور کچھ اقسام کے کینسر آتے ہیں۔

آج ہم آسٹیو پروسس (**Osteoprosis**) یا ہڈیوں کے بھربھرا پن جسے ہم ہڈیوں کی خستگی بھی کہہ سکتے ہیں، اس پر بات کریں گے۔ ایک اندازے کے مطابق دنیا بھر میں 200 ملین افراد اسٹیو پروسس بیماری کا شکار ہیں۔ 50 سال سے زائد عمر کی ہر تین میں سے ایک عورت اور ہر پانچ میں سے ایک مرد اسٹیو پروسس کا شکار ہے۔ یہ مرض مردوں کی نسبت عورتوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ ''پیز کو دیمک لگ جائے یا آدم زاد کو غم'' میں تھوڑی ترمیم اگر کی جائے کہ پیڑ کو دیمک لگ جائے یا انسان کو آسٹیو پروسس تو اس کا پکڑنا مشکل ہوجاتا ہے۔ اگر بروقت تشخیص نا ہوسکے، کیوں کہ آسٹیو پروسس بھی ایک طرح سے ہڈیوں کی دیمک ہے۔ یہ ایک خاموش بیماری ہے، جس کی علامات عام طور پر ظاہر نہیں ہوتیں یا یوں سمجھیں کہ آسٹیو پروسس خاموش مگر مسلسل بڑھنے والی بیماری ہے بروقت تشخیص اور علاج کے بغیر یہ رفتہ رفتہ ہڈیوں کو اس حد تک کمزور کردیتی ہے کہ وہ ٹوٹنے لگتی ہیں۔ ایک اچانک ٹھوکر، جھٹکا، گرنا یا پھر صرف کھانسی جس کا صحت مند انسان پر اثر نہیں ہوتا، مگر آسٹیو پروسس سے متاثر انسان میں ہڈی ٹوٹنے کا سبب بن سکتی ہے۔ اس مرض میں عام طور پر کولہے، کلائی اور ریڑھ کی ہڈی متاثر ہوتی ہے۔ گو کہ یہ ایک خاموش بیماری ہے، مگر ہمیں نظر رکھنا چاہیے کہ ہمارے قد میں ایک یا ایک انچ سے زیادہ کمی تو واقع نہیں ہورہی۔ ☆ کھڑے ہونے اور بیٹھنے کے انداز میں جھکاؤ تو نہیں بڑھ رہا یا کمر کے نچلے حصے میں مستقل درد ہورہا ہے یا پھر سانس لینے میں دشواری بھی ہورہی ہے۔ اگر ایسا ہو تو ہڈیوں کے امراض کے ماہر سے رجوع کرنا چاہیے۔ اگر ہم جائزہ لیں کہ کن لوگوں کو اس بیماری میں مبتلا ہوجانے کا زیادہ خطرہ ہے تو 50 یا 50 سال سے زیادہ عمر کی خواتین اس بیماری سے زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔

☆..... خواتین میں اس کی بڑی وجہ مینوپاز ہے، کیوں کہ اس میں خون میں ایسٹروجن ہارمون کی کمی واقع ہوجاتی ہے جو ہڈیوں کو گھلنے سے روکتا ہے۔

☆..... قبل از وقت حیض کا رک جانا جیسے کے کسی آپریشن کے نتیجے میں، قدرتی طور پر کم عمری میں

☆..... موروثیت، اگر خاندان میں یہ مرض موجود ہے تو اس مرض کا شکار ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

☆..... کچھ ایسی ادویات بھی ہیں جو آسٹیو پروسس کی وجہ بن جاتی ہیں۔ مثلاً کارٹی زون کا طویل عرصے تک استعمال، مرگی کی دوائیاں، چھاتی کے کینسر کے علاج کی دوائیاں۔

☆..... کچھ روزمرہ کے معمولات کے نتیجے میں بھی آسٹیو پروسس ہوسکتا ہے۔

☆..... غیر متحرک رہنا ☆..... ورزش نہ کرنا

☆..... سگریٹ نوشی کرنا ☆..... کولا ڈرنکس کا بے تحاشہ استعمال

☆..... غذا میں کیلشیم اور وٹامن ڈی کی کمی

آسٹیو پروسس کی تشخیص...

اس مرض کی تشخیص کے لیے **BMD** ٹیسٹ یعنی **Bone mineral Density Test** کروایا جاتا ہے۔ اس سے ہڈیوں کی موٹائی یعنی **Bone mars** اور مضبوطی معلوم کی جاتی ہے۔ یوں بروقت ہڈیوں کے بھربھرے پن کا شکار ہو کر فریکچر سے پہلے ہی مرض کا پتا چل جاتا ہے اور بروقت علاج بھی ممکن ہوجاتا ہے۔ اس کے علاج کے لیے ورزش بہت ضروری ہے۔

انسانی جسم کا اہم منرل ''کیلشیم''

کیلشیم ہمارے جسم میں پایا جانے والا ایک اہم منرل ہے۔ یہ ہڈیوں، دانتوں، پٹھوں اور دل کو صحت مند رکھنے کے ساتھ ساتھ پورے جسم کو فعال رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس کی کمی ہمارے جسم میں کئی بیماریوں کا باعث بنتی ہے۔ اس منرل کو حاصل کرنے کے لیے کیلشیم سے بھرپور مختلف غذاؤں کا استعمال کرنا چاہیے۔ روزانہ ایک گلاس دودھ پینے سے جسم کو مطلوبہ مقدار میں یہ منرل حاصل ہوسکتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ کئی دوسری غذاؤں سے بھی کیلشیم کی کمی کو پورا کیا جاسکتا ہے۔ آج کل کیلشیم کی کمی ایک عام مسئلہ بن چکا ہے۔ ہر دوسرا شخص اس کا شکار ہورہا ہے۔ اس کی کمی کی علامات کیا ہوتی ہیں اور اس کی کمی کو کیسے پورا کیا جاسکتا ہے۔ اس بارے میں ذیل میں چند علامات، علاج اور غذاؤں کے بارے میں موجود ہے۔

علامات.....

پٹھوں میں کھنچاؤ

پٹھوں میں کھنچاؤ اور درد کیلشیم کی کمی کی ابتدائی علامات ہیں، ٹانگوں اور بازوؤں میں چلنے میں، اُٹھنے بیٹھنے میں درد محسوس ہونا۔ اس کے ساتھ ساتھ ہاتھوں اور پیروں کا سن ہونا بھی اس کی کمی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔

انگلیاں سن ہونا

یہ جسم میں کیلشیم کی کمی کی سب سے بڑی اور پہلی وجہ ہوتی ہے۔ اس کمی ہونے پر اکثر افراد توجہ نہیں دیتے۔ انگلیوں کا سن ہونا یا سوجانا۔ اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ آپ کا جسم کیلشیم کی کمی کا شکار ہورہا ہے۔

سستی اور غنودگی طاری رہنا

کیلشیم کی کمی کے باعث ہر وقت سستی اور غنودگی طاری رہتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس میں جسم میں کیلشیم کی کمی کی سطح کو متوازن کیا جاتا ہے۔ ہمارا جسم ایک وقت میں مخصوص تعداد میں کیلشیم کو جذب کرسکتا ہے۔ کچھ لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ بہت زیادہ کھانے سے کیلشیم کی کمی کو پورا کیا جاسکتا ہے لیکن ایسا نہیں ہے۔ بلکہ آہستہ آہستہ کم مقدار میں سارا دن میں وقفے کے ساتھ کھانا بہتر ہوتا ہے۔

تھکاوٹ محسوس ہونا

اس کی کمی کی صورت میں جسم شدید تھکاوٹ محسوس کرتا ہے اور ہر وقت سستی، کاہلی اور توانائی کا فقدان رہتا ہے۔ اس کی مزید علامات میں سر کا ہلکا محسوس ہونا، چکر آنا، دماغ کے آگے دھند کا چھا جانا، توجہ میں کمی وغیرہ۔

چیزوں کا بھولنا اور اور معاملات کو حل کرتے وقت دماغ کا الجھن کا شکار ہونا بھی شامل ہیں۔ خوش گوار اور پرسکون نیند میں مدد دینے والے کیمیکل میلاٹونن کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر جسم کو مطلوبہ مقدار میں یہ منرل حاصل نہ تو میلاٹونن کا اخراج نہیں ہوپاتا، جس کے نتیجے میں پرسکون نیند نہیں ملتی۔

دل کی دھڑکن تیز ہونا

اگر دل کی دھڑکن معمول سے تیز رہنے لگے اور آپ کو ایسا کئی دن تک محسوس ہو تو یہ بھی کیلشیم کی کمی کی علامت ہوسکتی ہے۔ اس مسئلے کے حل کے لیے فوری ڈاکٹر سے رجوع کرکے مکمل معائنہ کروانا چاہیے۔

یادداشت کا کمزور ہونا

کیلشیم کی کمی کی ایک علامت چیزیں بھول جانا بھی ہے۔ اس کی وجہ عام طور پر ہر وقت طاری تھکاوٹ ہوتی ہے جو باتوں کو ذہن میں نقش نہیں ہونے دیتی۔

ناخن اور جلد

کیلشیم کی کمی ناخن کی ساخت کو بدل دیتی ہیں اور اس کی کمی کی وجہ سے ناخن خشک اور کھردرے ہوجاتے ہیں اور ٹوٹنے بھی لگتے ہیں۔ کیلشیم کی کمی کی علامات جلد پر بھی ظاہر ہوتی ہیں اور جلد کی بہت ساری بیماریاں کیلشیم کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

ہندوستان اور متحدہ عرب امارات اپنے ممالک کی ترقی کو یقینی بنا رہے ہیں/ برلا

نئی دہلی// ہندوستان کے دورے پر آئے متحدہ عرب امارات کے پارلیمانی وفد نے آج پارلیمنٹ ہاؤس کمپلیکس میں لوک سبھا کے اسپیکر اوم برلا سے ملاقات کی۔ محکمہ دفاع، داخلہ اور خارجہ امور کی کمیٹی کے چیئرمین ڈاکٹر علی راشد النعیمی اس وفد کی قیادت کر رہے ہیں۔ ہندوستان کی تاریخ اور ہندوستان اور متحدہ عرب امارات کے درمیان صدیوں پرانی تہذیبی اور ثقافتی اشتراک کا حوالہ دیتے ہوئے مسٹر برلا نے کہا کہ آزادی کے بعد سے دونوں ممالک کے عوام کے درمیان رابطے میں نمایاں اضافہ ہوا ہے، جس کے نتیجے میں ہندوستانی شہریوں کی ایک بڑی تعداد متحدہ عرب امارات میں رہتی ہے اور اس کی ترقی میں اہم رول ادا کر رہی ہے۔ انہوں نے دونوں ممالک کے شہریوں اور عوام کے درمیان رابطوں، باہمی افہام وتفہیم اور اشتراک کو مزید فروغ دینے کی ضرورت پر زور دیا۔ ہندوستان میں ٹیکنالوجی، اختراعات اور سرمایہ کاری کے مضبوط امکانات پر تبادلہ خیال کرتے ہوئے مسٹر برلا نے کہا کہ اجتماعی کوششوں کی وجہ سے آج ہندوستان دنیا کی پانچویں بڑی معیشت ہے۔ سال 2022 میں اپنے یو اے ای کے دورے کا ذکر کرتے ہوئے لوک سبھا اسپیکر نے اس خیال کا اظہار کیا کہ پارلیمانوں کے درمیان باقاعدہ مذاکرات اور بات چیت دونوں ممالک کے درمیان اچھی افہام وتفہیم کا باعث بنی ہے۔ انہوں نے عالمی اور علاقائی مسائل پر دونوں ممالک کے درمیان باہمی افہام وتفہیم کو دونوں ممالک کے درمیان مضبوط تعلقات کی بنیاد قرار دیا۔ انہوں نے دونوں ممالک کے درمیان پارلیمانی وفود کے باقاعدہ تبادلوں کو دوطرفہ تعلقات کو مضبوط بنانے کے لیے ضروری قرار دیا۔ مسٹر برلا نے مزید کہا کہ ہندوستان اور متحدہ عرب امارات ٹیکنالوجی کے ذریعہ اپنے ممالک کی ترقی اور خوشحالی کو یقینی بنا رہے ہیں۔ اس تناظر میں انہوں نے تجویز پیش کی کہ باہمی بات چیت کے ذریعے دونوں ممالک کی پارلیمنٹ اپنی کامیابیوں، بہترین طریقوں اور اختراعات کا تبادلہ کرسکتی ہیں۔ انہوں نے تجویز پیش کی کہ دونوں ممالک کی پارلیمانوں کی کمیٹیوں کے درمیان باقاعدہ گفتگو اور مذاکرات کی روایت قائم کی جانی چاہئے تاکہ دونوں ممالک ایک دوسرے کے تجربات سے استفادہ کرسکیں عالمی بھائی چارے' کے ہندوستان کے جذبے کا اجاگر کرتے ہوئے لوک سبھا اسپیکر نے کہا کہ ہندوستان ترقی کی باہمی فائدہ مند شکل کو اہمیت دیتا ہے۔ انہوں نے اس بات پر خوشی کا اظہار کیا کہ دونوں ممالک ثقافتی اور تجارتی تبادلوں کی روایت کو نئی بلندیوں پر لے جا رہے ہیں۔ انہوں نے امید ظاہر کی کہ ہندوستان اور متحدہ عرب امارات کے درمیان سیاحت کو مزید فروغ ملے گا۔ متحدہ عرب امارات میں ہندوستانی برادری کا حوالہ دیتے ہوئے مسٹر برلا نے اس بات پر خوشی کا اظہار کیا کہ سوامی نارائن مندر کی تعمیر میں متحدہ عرب امارات کی حکومت نے خاطر خواہ سہولت فراہم کی۔ انہوں نے اس کامیابی کو مضبوط ثقافتی رشتوں کا ثبوت قرار دیا۔ اس موقع پر خطاب کرتے ہوئے مسٹر النعیمی نے دونوں ممالک کے درمیان بھائی چارے کے جذبے کی تعریف کی۔ انہوں نے کہا کہ ہندوستان اور متحدہ عرب امارات کے درمیان صدیوں پرانے تاریخی تعلقات ہیں۔ عوام سے عوام کے رابطوں پر زور دیتے ہوئے انہوں نے کہا کہ دونوں ممالک کو اپنے دوطرفہ تعلقات کو اگلی سطح پر لے جانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ انہوں نے ترقی اور خوشحالی کا باعث بننے والے تجارت، ٹیکنالوجی اور ثقافتی رابطوں کے لیے مضبوط وابستگی کے لیے دونوں ممالک کی دوراندیش قیادت کو بھی سراہا۔

سرمایہ کاری کے لیے چھتیس گڑھ بہترین ریاست/ دیوانگن

نئی دہلی// چھتیس گڑھ کے کامرس اور صنعت کے وزیر لکھن لال دیوانگن نے جمعرات کو ریاست کی طرف سرمایہ کاروں کو راغب کرنے کے لیے بہتر پالیسیوں اور بنیادی ڈھانچے کی ترقی کے لیے ریاستی حکومت کے عزم کا اعادہ کرتے ہوئے کہا کہ چھتیس گڑھ سرمایہ کاری کے لیے بہترین جگہ ہے۔ مسٹر دیوانگن نے آج یہاں مرکزی کامرس اور صنعت کے وزیر پیوش گوئل کی صدارت میں منعقدہ 'صنعت سماگم' کانفرنس میں شرکت کی۔ صنعت کے وزراء اور تمام ریاستوں کے نمائندوں نے کانفرنس میں حصہ لیا اور ملک بھر کے صنعت کاروں، صنعت کاروں اور سرمایہ کاروں نے تجارت، صنعت اور اقتصادی ترقی سے متعلق اہم مسائل پر تفصیلی تبادلہ خیال کیا۔ اس موقع پر مسٹر دیوانگن نے چھتیس گڑھ میں سرمایہ کاری کے وسیع امکانات اور کاروباری سرگرمیوں کو فروغ دینے کے لیے ریاستی حکومت کی طرف سے کیے گئے اقدامات کا ذکر کیا۔ انہوں نے ریاست میں صنعتی ترقی اور روزگار کے مواقع پیدا کرنے کے لیے حکومت کی طرف سے کی جانے والی کوششوں پر روشنی ڈالی۔ انہوں نے کہا کہ ریاستی حکومت صنعتوں کی حوصلہ افزائی کے لیے بہت سی خصوصی اسکیمیں اور سہولیات فراہم کررہی ہے جس سے نہ صرف ریاست کی معاشی ترقی ہوگی بلکہ مقامی نوجوانوں کے لیے روزگار کے نئے مواقع بھی پیدا ہوں گے۔ مسٹر دیوانگن نے کہا کہ چھتیس گڑھ سرمایہ کاری کے لیے بہترین مقام کے طور پر ابھر رہا ہے۔ یہ ریاست معدنیات پیدا کرنے والی بڑی ریاستوں میں شامل ہے۔ یہاں صنعتوں کے قیام کے لیے سازگار ماحول ہے۔ ریاست میں نئی صنعتوں کو تمام سہولیات فراہم کرنے کے لیے نئی حکمت عملی بنائی گئی ہے۔ ریاست میں سرمایہ کاری بڑھانے اور صنعتوں کی حوصلہ افزائی کے لیے مالی مراعات اور چھوٹ بھی دی جارہی ہے۔ انہوں نے کہا کہ سنگل ونڈو سسٹم 2.0 چیف منسٹر وشنو دیوسائی کی قیادت میں شروع کیا گیا ہے۔ جس کی وجہ سے نئی صنعتیں شروع کرنے والے تاجروں کو کسی قسم کی پریشانی کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔

کابینہ نے ساڑھے چھ ہزار کروڑ روپے کے ریلوے پروجیکٹوں کو منظوری دی

نئی دہلی// حکومت نے آج اوڈیشہ، جھارکھنڈ، مغربی بنگال اور چھتیس گڑھ جیسی 4 ریاستوں کے 7 اضلاع میں ریلوے رابطے کو مضبوط بنانے کے لیے تقریباً 6500 کروڑ روپے کے تین پروجیکٹوں کو منظوری دی۔ وزیر اعظم نریندر مودی کی صدارت میں اقتصادی امور سے متعلق کابینہ کمیٹی کی میٹنگ میں ان پروجیکٹوں کو منظوری دی گئی۔ ریلوے کی وزارت کے ان تین پروجیکٹوں کی کل تخمینہ لاگت تقریباً 6,456 کروڑ روپے ہے۔ جمشید پور-پورولیا کے 121 کلومیٹر کے راستے پر تیسری لائن بچھانے، آسنسول۔ اڈیشہ کے سندر گڑھ ضلع کو چھتیس گڑھ میں سردیگا سے بھلمو دھا کے درمیان 37 کلومیٹر نئی لائن اور اڈیشہ میں بارگڑھ سے نوواپاڑا کے درمیان 138 کلومیٹر نئی لائن بچھانے کی منظوری دی گئی ہے۔ نامہ نگاروں کو یہ اطلاع دیتے ہوئے ریلوے، انفارمیشن ٹکنالوجی اور اطلاعاتی نشریات کے وزیر اشونی وشنو نے کہا کہ یہ پروجیکٹ دور دراز کے علاقوں کو جوڑ کر لاجسٹکس کی کارکردگی کو بہتر بنائیں گے۔ موجودہ لائن کی گنجائش میں اضافہ کریں گے اور اس کے ساتھ ہی سپلائی چین کو بھی وسعت دی جائے گی اور ہموار کیا جائے جو تیز رفتار اقتصادی ترقی کا باعث بنے گا۔ انہوں نے کہا کہ نئی لائن کی تجاویز سے براہ راست رابطہ قائم ہوگا اور نقل وحمل میں بہتری آئے گی اور ہندوستانی ریلوے کی کارکردگی اور خدمات کے بھروسے میں اضافہ ہوگا۔ ملٹی ٹریکنگ کی تجویز آپریشن کو آسان بنائے گی اور بھیڑ کو کم کرے گی، اس طرح ہندوستانی ریلوے کے مصروف ترین حصوں پر انتہائی ضروری انفراسٹرکچر کو بہتر بنائے گا۔ یہ پروجیکٹ وزیر اعظم نریندر مودی کے نیو انڈیا کے وژن کے مطابق ہیں، جو مختلف شعبوں میں جامع ترقی کا باعث بنے گا اور لوگوں کو خود انحصار بنائے گا اور ان کے روزگار/خود روزگار کے مواقع میں اضافہ ہوگا۔ مسٹر وشنو نے کہا کہ یہ پروجیکٹ ملٹی ماڈل کنیکٹیویٹی کے لیے پی ایم۔ گتی شکتی نیشنل ماسٹر پلان کا نتیجہ ہیں جو مربوط منصوبہ بندی کے ذریعے ممکن ہوا ہے اور مسافروں، سامان اور خدمات کی نقل و حمل کے لیے ہموار کنیکٹیویٹی فراہم کرے گا۔ یہ منصوبے دور دراز قبائلی اکثریتی علاقوں میں دیہی قبائلی برادریوں کے لوگوں کے لیے ملک کے مرکزی دھارے سے جڑنے میں آسانی پیدا کریں گے۔ انہوں نے کہا کہ چار مشرقی ریاستوں کے 7 اضلاع میں نافذ کیے جانے والے یہ تین منصوبے ہندوستانی ریلوے کے موجودہ نیٹ ورک کو تقریباً 300 کلومیٹر تک پھیلا دیں گے۔ ان پروجیکٹوں کے ساتھ 14 نئے اسٹیشن تعمیر کیے جائیں گے، جو دو خواہش مند اضلاع (نوپاڑہ اور مشرقی سنگھ بھوم) کو بہتر رابطہ فراہم کریں گے۔ نئی لائن پروجیکٹس تقریباً 1300 دیہاتوں اور تقریباً 1 1 لاکھ لوگوں کو رابطہ فراہم کریں گے۔ ملٹی ٹریکنگ پروجیکٹ تقریباً 1300 دیہاتوں اور تقریباً 19 لاکھ لوگوں کو رابطہ فراہم کرے گا۔ مسٹر وشنو نے کہا کہ یہ راستے زرعی مصنوعات، کھاد، کوئلہ، لوہا، اسٹیل، سیمنٹ، چونا پتھر وغیرہ جیسی اشیاء کی نقل وحمل کے لیے اہم ثابت ہوں گے۔ صلاحیت میں توسیع کے کاموں کے نتیجے میں سالانہ تقریباً 45 ملین ٹن اضافی مال بردار ٹریفک ہوگا۔ انہوں نے کہا کہ ریلوے ایک ماحول دوست اور توانائی کا موثر ذریعہ ہے اور یہ آب و ہوا کے اہداف کو حاصل کرنے اور ملک کی لاجسٹکس لاگت کو کم کرنے، تیل کی درآمد کو کم کرنے (10 کروڑ لیٹر) اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کے اخراج (240 کروڑ کلوگرام) کو کم کرنے میں مدد کرے گا، جو 9.7 کروڑ درخت لگانے کے برابر ہے۔

ہندوستان کا فنٹیک سیکٹر 2023 میں 50٪ ترقی کے ساتھ آگے بڑھ رہا ہے/ رپورٹ

نئی دہلی// بوسٹن کنسلٹنگ گروپ (بی سی جی) کی ایک فلیگ شپ رپورٹ کے مطابق جس کا عنوان مالیات کی اگلی دہائی کے لیے پلوں کی تعمیر ہے، ہندوستان کے فنٹیک سیکٹر نے 2023 میں 50٪ کی قابل ذکر شرح نمو ریکارڈ کی، جو کہ عالمی اوسط 13٪ سے نمایاں طور پر زیادہ ہے۔ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ ہندوستانی فن ٹیک سیکٹر کی آمدنی 2030 تک بڑھ کر 190 بلین امریکی ڈالر تک پہنچ جائے گی، جو کہ تمام بینکنگ ریونیو میں 20 فیصد سے زیادہ حصہ ڈالے گی۔ سیکٹر کی پختگی کے مرحلے کے ساتھ موافقت کرتے ہوئے، رپورٹ میں روشنی ڈالی گئی ہے کہ عالمی فن ٹیک صنعت 2030 تک 1.5 ٹریلین امریکی ڈالر کی آمدنی تک پہنچنے کے لیے تیار ہے۔ یہ ترقی بنیادی طور پر شمالی امریکہ کے ساتھ ساتھ ایشیا پیسیفک کے علاقے سے چلتی ہے، جس سے توقع ہے کہ مقابلے میں تین گنا آمدنی ہوگی۔ رپورٹ میں ہندوستان کو جدید ترین ٹیکنالوجیز جیسے جنریٹو AI اور API پر مبنی اوپن آرکیٹیکچر سے فائدہ اٹھانے کی ضرورت پر زور دیا گیا ہے تاکہ کسٹمر سروس آٹومیشن سے لے کر فراڈ کا پتہ لگانے تک کی خصوصیات کو بہتر بنایا جاسکے۔ فنٹیک کے عالمی سربراہ اور بی سی جی میں مالیاتی اداروں کے ہندوستان کے سربراہ ایشراج ایرنڈے، نے نوٹ کیا کہ ہندوستانی فنٹیک کمپنیاں 2- 3 سال پہلے کی توقع سے جلد منافع حاصل کر رہی ہیں۔ مزید برآں، رپورٹ ہندوستان کے ڈیجیٹل ادائیگی کے حل کی پختگی اور اسکیل ایبلٹی پر زور دیتی ہے، جو عالمی ڈیجیٹلائزیشن کے مطالبات کو پورا کرنے کے قابل ہے۔ یونیفائیڈ پیمنٹ انٹرفیس (UPI)، ہندوستان کے سرکردہ ڈیجیٹل ادائیگی پلیٹ فارم نے اس ترقی میں نمایاں تعاون کیا ہے۔

وزیر اعظم مودی کا دورہ سنگاپور روزارتی گول میز کے دوران طے شدہ ایجنڈے کو مستحکم کرے گا۔ بھارتی ایلچی

سنگاپور// گزشتہ ہفتے ہندوستان۔ سنگاپور روزارتی گول میز کے دوران قائم کردہ ایجنڈے کو وزیر اعظم نریندر مودی کا دورہ سنگاپور مزید مستحکم اور مضبوط کرے گا۔ ہندوستانی ہائی کمشنر شیاک امبولے نے جنہوں نے باضابطہ طور پر گزشتہ سال جولائی میں سنگاپور میں ہندوستانی ہائی کمشنر کا عہدہ سنبھالا تھا، کہا کہ جزیرے والے ملک نے پی ایم مودی کے دورے کو "بہت اہم دورہ" قرار دیا ہے کیونکہ یہ وزیر اعظم کے تیسرے دور کے آغاز کے ساتھ ساتھ اس کے سنگاپور کے وزیر اعظم کے ابتدائی مرحلے کے دوران ہو رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ پی ایم مودی کا دورہ "ہمیں اپنے تعلقات کو نئی سطح اور نئی بلندیوں تک لے جانے کے لیے اچھی طرح سے مرتب کرنے کا ایک اچھا موقع فراہم کرتا ہے۔ ہندوستانی سفیر نے مزید کہا۔" لہذا 10 سال کے اوائل میں اس دورے کا مقصد یہی ہے۔ میں صرف پس منظر ترتیب دوں گا۔ ہم نے پچھلے ہفتے ہندوستان۔ سنگاپور روزارتی گول میز کانفرنس کی تھی جس میں ہماری طرف سے چار وزراء، وزیر خزانہ، وزیر خارجہ، وزیر تجارت، اور وزیر اطلاعاتی ٹکنالوجی موجود تھے، اور سنگاپور کی طرف سے چھ وزراء موجود تھے۔ لہذا انہوں نے تعلقات کے لئے ایجنڈا مقرر کیا، اور یہ وہ ایجنڈا ہے جسے اب مضبوط کیا جائے گا اور وزیر اعظم نریندر مودی کے دورے کے دوران سمٹ کیا جائے گا۔ قابل ذکر بات یہ ہے کہ ہندوستان۔ سنگاپور میں ڈیجیٹلائزیشن، مہارتوں کی ترقی، پائیداری، صحت، جدید مینوفیکچرنگ، اور کنیکٹیویٹی سمیت کئی شعبوں کی نشاندہی کی گئی۔ وزارتی گول میز کانفرنس 26 اگست کو منعقد ہوئی۔ یہ بتاتے ہوئے کہ تجارت اور سرمایہ کاری وزیر اعظم کے دورے کا ایک اہم حصہ ہے، ہائی کمشنر نے کہا کہ نئے عصری شعبے جیسے گرین ٹیکنالوجی، دورے کے دوران پائیداری، رابطے، جدید مینوفیکچرنگ، ہنر اور صحت پر تبادلہ خیال کیا جائے گا۔

12 نئے صنعتی اسمارٹ شہروں کی ترقی کے ساتھ ہندوستان ایک تبدیلی والے صنعتی انقلاب کے لیے تیار ہے/ پیوش گوئل

نئی دہلی// نیشنل انڈسٹریل کوریڈور ڈیولپمنٹ پروگرام (NICDP) کے تحت 12 نئے صنعتی اسمارٹ شہروں کی ترقی کے ساتھ ہندوستان ایک تبدیلی والے صنعتی انقلاب کے لیے تیار ہے۔ مرکزی وزیر پیوش گوئل نے 28,602 کروڑ روپے کی سرمایہ کاری پر روشنی ڈالی جس کا مقصد 'دوست بھارت کے وژن سے ہم آہنگ ہے، جس کا مقصد 10 لاکھ براہ راست اور 30 لاکھ بالواسطہ ملازمتیں پیدا کرنا ہے۔ سنہری چوکور کے ساتھ صنعتی مراکز کا 'ہار' بنانے کے لیے مختص کیے گئے، یہ شہر 10 ریاستوں اور 6 راہداریوں پر محیط ہیں، جو پی ایم گتی شکتی کے اصولوں کے مطابق متوازن علاقائی ترقی کو فروغ دیتے ہیں۔ گوئل نے کہا کہ اب ہم ہر راہداری کے اندر صنعتی شہر اور ملٹی ماڈل ہب قائم کر رہے ہیں، یہ نوٹ کرتے ہوئے کہ چار پروجیکٹ چل رہے ہیں، جن میں تیزی سے آغاز کے لیے مزید منظوری دی گئی ہے۔ NICDP کو مجموعی طور پر 20 سمارٹ شہروں تک پھیلاتے ہوئے، ان منصوبوں میں 'پلگ-این-پلے اور 'واک ٹو ورک کے تصورات شامل ہیں۔

کابینہ نے بی ایف ایم ریڈیو کے 734 چینلز کی نیلامی کی منظوری دی

نئی دہلی// حکومت نے 234 شہروں میں 730 پرائیویٹ ایف ایم چینلز کی نیلامی کو منظوری دے دی ہے جس کا مقصد مختلف زبانوں بالخصوص مادری زبان میں پروگراموں کو فروغ دینا ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی کی صدارت میں بدھ کو یہاں منعقدہ مرکزی کابینہ کی میٹنگ میں اس سلسلے میں ایک تجویز کو منظوری دی گئی۔ اطلاعات و نشریات کے وزیر اشونی وشنو نے میٹنگ کے بعد پریس کانفرنس میں بتایا کہ یہ منظوری نجی ایف ایم ریڈیو کی تیسرے مرحلے کی پالیسی کے تحت دی گئی ہے۔ اس مرحلے میں زیادہ سے زیادہ ای نیلامی کرنے کی تجویز ہے، جس کی تخمینہ ریزرو قیمت 784.87 کروڑ روپے ہے۔ کابینہ نے ایف ایم چینلز کے لیے سالانہ لائسنس فیس کو گراس ریونیو سے ٹیکس کو چھوڑ کر مجموعی آمدنی کے 4 فیصد پر عائد کرنے کی تجویز کو بھی منظوری دی۔ اس کا اطلاق 234 نئے شہروں اور قصبوں میں ہوگا۔ اس سے مختلف زبانوں، خاص طور پر مادری زبانوں میں مقامی پروگرام بنانے کی حوصلہ افزائی ہوگی۔ اس سے روزگار کے نئے مواقع پیدا ہوں گے، مقامی بولی اور ثقافت کو فروغ ملے گا اور مقامی لوگوں کے لیے آواز کے اقدامات کو فروغ دیا جائے گا۔ نجی ایف ایم چینلز کے لیے منظور کیے گئے شہروں اور قصبوں میں بہت سے خواہش مند اضلاع اور بائیں بازو کی انتہا پسندی سے متاثر علاقے بھی شامل ہیں۔ ان علاقوں میں پرائیویٹ ایف ایم ریڈیو کے قیام سے حکومت کی رسائی مزید مستحکم ہوگی۔

تمل ناڈو میں آٹو الٹنے سے تین افراد ہلاک، 12 زخمی

ٹینکاسی// تمل ناڈو کے ٹینکاسی ضلع میں بدھ کو سرندائی کے قریب انائیکولم گاؤں میں ایک آٹو الٹنے سے تین خواتین کھیت مزدوروں کی موقع پر ہی موت ہوگئی اور 12 دیگر زخمی ہو گئے، جن میں سے کچھ کی حالت نازک ہے۔ پولیس نے بتایا کہ آٹو زرعی مزدوروں کو زرعی کام کے لیے لے کر چیتر مسلم گاؤں سے انائیکولم گاؤں لے جا رہا تھا کہ بے قابو ہو کر الٹ گیا۔ جس میں تین خواتین مزدوروں کی موقع پر ہی موت ہوگئی۔

خواتین کے لئے محفوظ نہیں ہے اتر پردیش/ اجئے رائے

لکھنؤ// کانگریس کے ریاستی صدر اجے رائے نے بدھ کو کہا کہ خواتین کے لئے اتر پردیش محفوظ نہیں رہ گیا ہے۔ فرخ آباد کوتوالی قائم گنج میں دو دن پہلے دو لڑکیوں کی لاشیں ملنے کے واقعہ کا ذکر کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ اتر پردیش پولیس خودکشی کا معاملہ بتا کر رفع دفع کر رہی ہے۔ جبکہ سردست معاملہ قتل کا لگ رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ آئے دن خواتین کے خلاف سنگین مظالم ہو رہے ہیں۔ ابھی کچھ دن پہلے آگرہ میں دلت لڑکی کے ساتھ عصمت دری کے بعد ہمیر پور میں دلت لڑکی کے ساتھ اجتماعی عصمت دری، جھانسی میں نابالغ بچی کے ساتھ پیتلی کار میں اجتماعی آبروریزی، بریلی میں خاتون کا سر کاٹ کر بہیمانہ قتل۔ سچ تو یہ ہے کہ اتر پردیش اب جرم پردیش بنا گیا ہے۔

جے جے پی 2 ستمبر کو بیشتر امیدواروں کے ناموں کا فیصلہ کرے گی/ دشینت

سرسا// ہریانہ کے سابق نائب وزیر اعلیٰ اور جننائک جنتا پارٹی (جے جے پی) کے لیڈر دشینت چوٹالہ نے کہا ہے کہ جے جے پی پوری طرح سے انتخابی موڈ میں ہے اور اس کی تیاریاں جنگی بنیادوں پر چل رہی ہیں۔ اس تناظر میں 2 ستمبر کو جے جے پی کی ریاستی مشاورتی کمیٹی کی ایک اہم میٹنگ طلب کی گئی ہے جس میں زیادہ تر سیٹوں کے لیے امیدواروں کا انتخاب کیا جائے گا۔ قابل ذکر ہے کہ آزاد سماج پارٹی کے ساتھ اتحاد کے بعد سے جے جے پی ریاست کی صرف 70 سیٹوں پر ہی اپنے امیدوار کھڑے کرے گی۔ بدھ کو یہاں نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے مسٹر چوٹالہ نے کہا کہ اتحاد ہی مستقبل کا فیصلہ کرتے ہیں لیکن حالات میں پارٹیاں الیکشن لڑیں گی۔ انہوں نے کہا کہ جے جے پی اور آزاد سماج پارٹی کا اتحاد ہریانہ کو ترقی کی راہ پر لے جائے گا۔ اس کے علاوہ دونوں پارٹیاں ریاست کے کسانوں کی لڑائی بھی لڑیں گی۔ سابق نائب وزیر اعلیٰ نے کہا کہ دونوجوان مل کر ریاست کو نوجوان قیادت دیں گے۔ انہوں نے کہا کہ سابق نائب وزیر اعظم چودھری دیوی لال اور عورت مآب کانشی رام نے ہمیشہ اپنی زندگی میں استحصال زدہ سماج کو باعزت مقام دلانے کے لیے جدوجہد کی۔ ان کی سوچ تھی کہ ہر کسان، کمیرے اور سماج کے دیگر محروم طبقوں کو اچھی تعلیم، رہائش، صحت کی خدمات اور روزگار کے مواقع ملنے چاہئیں۔ انہوں نے کہا کہ اس اتحاد کی وجہ سے ریاست بھر کے نوجوانوں میں جوش وخروش ہے۔ ایک سوال کے جواب میں مسٹر چوٹالہ نے کہا کہ ہریانہ میں 15 ویں اسمبلی میں سہ رخی مقابلہ ہوگا جس میں ان کا اتحاد سب سے اہم کردار ادا کرے گا۔ ہریانہ میں کسی بھی پارٹی کو واضح اکثریت نہ ملنے کی صورت میں جے جے پی کے کردار پر انہوں نے کہا کہ اس صورتحال میں پارٹی این ڈی اے یا انڈیا گروپ کے پیچھے نہیں جائے گی بلکہ ان کے نظریات اور اصولوں کی بنیاد پر ان سے ہم آہنگی رکھنے والی سیاسی تنظیم کے آگے کھڑی نظر آئے گی۔

ہنگامی انتظام کے شعبے میں تعاون پر مشترکہ روسی۔ ہندوستانی کمیشن کی دوسری میٹنگ منعقد

ماسکو// ہنگامی انتظام کے شعبے میں تعاون پر مشترکہ روسی۔ ہندوستانی کمیشن کی دوسری میٹنگ آج 28 اگست 2024 کو ماسکو، روس میں منعقد ہوئی۔ ہندوستان کے وزیر مملکت برائے داخلہ امور جناب تنیا تند رائے ہندوستانی وفد کی قیادت کررہے ہیں۔ دورے کے پہلے دن کے دوران 2025- 2026 کے لیے ہنگامی انتظام کے شعبے میں تعاون پر مشترکہ روسی۔ ہندوستانی کمیشن کے ورکنگ پلان پر ہندوستان کے وزیر مملکت برائے داخلہ امور جناب تنیا تند رائے اور مسٹر کوریلوف، روسی فیڈریشن برائے شہری دفاع، ہنگامی حالات اور قدرتی آفات کے نتائج کے خاتمے کے وزیر الیگزینڈر دیانچیسلاو ووچ نے دستخط کیے۔

بنگال حکومت عصمت دری کے لیے سزائے موت کے التزام والا بل پاس کرے گی/ ممتا

کولکاتہ// مغربی بنگال کی وزیر اعلیٰ ممتا بنرجی نے بدھ کو کہا کہ ان کی حکومت جلد ہی اسمبلی کا اجلاس بلائے گی اور عصمت دری کرنے والوں کو سزائے موت کا بل پاس کرے گی۔ ترنمول کانگریس کے طلبہ ونگ کے 27 ویں یوم تاسیس سے خطاب کرتے ہوئے، محترمہ بنرجی نے کہا،" اگلے ہفتے ہم اسمبلی کا اجلاس بلائیں گے اور عصمت دری کرنے والوں کو سزائے موت دینے والا بل 10 دنوں کے اندر پاس کریں گے۔" انہوں نے خبردار کیا کہ اگر گورنر سی وی آنند بوس نے بل کو منظور نہیں کیا تو وہ راج بھون کے باہر دھرنا دیں گی۔

قومی صنعتی راہداریوں سے منسلک 12 نئے اسمارٹ صنعتی شہر تیار کیے جائیں گے

نئی دہلی// اقتصادی امور سے متعلق مرکزی کابینہ کی کمیٹی (سی سی ای اے) نے قومی صنعتی راہداری کے منصوبوں سے منسلک مختلف ریاستوں میں شناخت شدہ مقامات پر 28,602 کروڑ روپے کی تخمینی لاگت سے 12 اسمارٹ انڈسٹریل نوڈ/سٹی ڈیولپمنٹ پروجیکٹوں کی ترقی کی تجویز کو۔ بدھ کو منظوری دی گئی۔ یہ پروجیکٹ 10 ریاستوں میں پھیلے ہوئے ہوں گے اور اسٹریٹجک طور پر منصوبہ بند چھ راہداریوں کے ساتھ منسلک ہوں گے۔ ان میں سے 11 صنعتی نوڈس اور کوریڈور قائم کیے جائیں گے جو اتراکھنڈ میں کھرپیا، پنجاب میں راجپورہ-پٹیالہ، مہاراشٹر میں دیگھی، کیرالہ میں پلکڑ، اتر پردیش میں آگرہ اور پریاگ راج، بہار میں گیا، تلنگانہ، آندھرا پردیش میں ظہیر آباد، واکل اور کوپرتھی اور راجستھان میں جودھ پور-پالی میں تیار کیے جائیں گے۔ وزیر اعظم نریندر مودی کی زیر صدارت کابینہ اور سی ای اے کے فیصلوں کے بارے میں تفصیلات بتاتے ہوئے اطلاعات کی نشریات اور ریلوے کے وزیر اشونی وشنو نے کہا کہ وہ کسی ریاست میں ماڈل ضابطہ اخلاق کی وجہ سے ابھی تک کسی پروجیکٹ کا اعلان نہیں کر رہے ہیں۔ مسٹر وشنو نے کہا کہ یہ پروجیکٹ بڑی سرمایہ کاری کو راغب کریں گے، ملک کی صنعتی ترقی کو تیز کریں گے اور مینوفیکچرنگ سرگرمیوں میں اضافہ کریں گے۔ مسٹر وشنو نے کہا کہ منصوبوں کی تکمیل پر 10 لاکھ براہ راست اور 30 لاکھ بالواسطہ روزگار کے مواقع پیدا ہونے کا امکان ہے۔ مرکزی وزیر نے کہا "وزیر اعظم نریندر مودی نے اپنی حکومت کی تیسری میعاد میں تین گنا رفتار سے کام کرنے کا فیصلہ کیا ہے اور پچھلے تین مہینوں میں 2 لاکھ کروڑ روپے کے بنیادی ڈھانچے کے ترقیاتی منصوبوں کو منظوری دی گئی ہے، ملک جلد ہی سنہری چوکور میں داخل ہو جائے گا اور اسے مزید رفتار دینے کے لئے صنعتی اسمارٹ شہروں کا ایک عظیم الشان سلسلہ قائم کیا جائے گا۔ انہوں نے کہا کہ ان پروجیکٹوں کی تجویز کا فیصلہ پی ایم گتی شکتی پورٹل کی مدد سے کیا گیا ہے جس میں متعلقہ ریاستی حکومتوں کو مطلع کیا گیا ہے۔ یہ 'پلگ-این-پلے' اور 'واک ٹو ورک تصورات کے ساتھ مانگ سے پہلے عالمی معیار کے گرین فیلڈ صنعتی اسمارٹ سٹی تعمیر کریں گے۔ انہوں نے کہا کہ سرمایہ کاری اور متوازن علاقائی ترقی کو فروغ دینے کے لیے مضبوط، پائیدار بنیادی ڈھانچے کے ساتھ ایک ترقی یافتہ ہندوستان کے وژن کے مطابق یہ پروجیکٹ سرمایہ کاروں کے لیے دستیاب زمین کے ساتھ عالمی وبلیو چین میں ہندوستان کے کردار کو مضبوط کریں گے۔ ان فیصلوں کے حوالے سے حکومت کی طرف سے جاری کردہ پریس ریلیز میں کہا گیا ہے کہ نیشنل انڈسٹریل کوریڈور ڈیولپمنٹ پروگرام (این آئی سی ڈی پی) کو بڑی اینکر انڈسٹریز اور مائیکرو، اسمال اینڈ میڈیم انٹرپرائزز (ایم ایس ایم ای) سے سرمایہ کاری کی سہولت فراہم کرتے ہوئے ایک متحرک صنعتی ماحولیاتی نظام کو فروغ دینے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔

موسمی ڈپریشن میں مخصوص چائے پئیں

ڈپریشن سے تو ہر کوئی واقف ہوتا ہے لیکن کیا آپ موسمی ڈپریشن (seasonal depression) کے بارے میں بھی جانتے ہیں؟ موسمی یا سیزنل ڈپریشن بھی ڈپریشن کی ہی ایک قسم ہے، جو مخصوص موسموں میں آشکار ہوتی ہے جیسے کہ کچھ لوگوں کو موسم بہار اور گرمیوں کی شروعات میں ڈپریشن کا سامنا کرنا پڑتا ہے جبکہ کچھ کو موسم سرما کے دوران ڈپریشن محسوس ہونے لگتا ہے۔ماہرین موسمی ڈپریشن کو ایک عام بیماری تصور کرتے ہیں۔ایک اندازے کے مطابق امریکا میں تقریباً 10 ملین افراد موسمی ڈپریشن میں مبتلا ہیں۔عورتوں (18 سے 30 سال کی عمر کے دوران) میں موسمی ڈپریشن کے امکانات مردوں کے مقابلے میں 4 گنا زیادہ پائے جاتے ہیں۔اگر آپ کو بھی لگتا ہے کہ آپ موسمی ڈپریشن کا شکار ہیں تو گھبرائیے مت، ماہرین اس حوالے سے چند مخصوص چائے کا ذکر کرتے ہیں، جو مردوں اور خواتین کو ڈپریشن سے نمٹنے میں مدد دے گی۔

پودینے کی چائے

پودینے کو مفید قدرتی اجزا کا خزانہ کہا جاتا ہے۔اس کی چائے بہت لذیذ اور خوشبو دار ہوتی ہے۔ پودینے کی چائے کو سردیوں میں گرم جبکہ گرمیوں میں ٹھنڈا (فریج کا برف ڈال کر بھی) کر کے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ پودینے کی چائے پتوں کا کھنچاؤ یا اکڑاؤ دور کر کے انھیں سکون پہنچانے کا بھی ایک بہترین ذریعہ تسلیم کی جاتی ہے۔اگر آپ بستر پر جانے سے قبل پودینے کی چائے استعمال کریں تو موسمی ڈپریشن سے منسلک بے خوابی اور نیند کی کمی جیسے مسائل سے چٹکی چھڑا سکتے ہیں۔بے خوابی سے نجات حاصل ہونے پر آپ گہری اور پرسکون نیند سو پائیں گے۔ماہرین اس حوالے سے کہتے ہیں کہ پودینے میں انزائم بڑی تعداد میں موجود ہوتے ہیں، جو قوت مدافعت بڑھانے کے ساتھ ساتھ ڈپریشن اور انزائٹی کا باعث بننے والے امراض (مائیگرین اور سر درد) ختم کرنے کی وجہ بھی بنتے ہیں۔

کیمومائل (بابونہ) کی چائے

لوگوں کی اکثریت کیمومائل کو پرسکون یا پرامن رہنے سے منسلک کرتی ہے لیکن درحقیقت کیمومائل کی چائے ڈپریشن اور انزائٹی سے لڑنے میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ یونیورسٹی آف پٹسبرا نیا میں کی گئی ریسرچ کے مطابق انزائٹی میں مبتلا مریضوں کو کچھ عرصے تک کیمومائل (بابونہ) کی چائے کا استعمال کروایا گیا، نتیجتاً 57 فیصد افراد میں بے چینی یا انزائٹی کی شرح میں 50 فیصد کمی دیکھنے میں آئی۔ دوسری جانب ڈپریشن اور انزائٹی کے علاوہ ماہرین کیمومائل کو کارٹیزون کا بہترین نعم البدل قرار دیتے ہیں۔ اس جڑی بوٹی میں قدرتی طور پر اینٹی انفلیمیٹری اجزا موجود ہیں، جو جلد کی سوزش، خارش، سرخی اور سوجن کو ختم کرتے ہیں۔

سبز چائے

ماہرین سبز چائے کو سیاہ چائے کی نسبت زیادہ مفید قرار دیتے ہیں، جس کی وجہ سبز چائے میں موجود ایسے قدرتی اجزا ہیں جو مختلف اقسام کی بیماریوں سے لڑنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔تحقیقاتی ماہرین سبز چائے کو دیگر بیماریوں کی طرح موسمی ڈپریشن کے لیے بھی بہترین قرار دیتے ہیں۔اس کی وجہ نیوٹریشن بائیو کیمسٹ شان ٹالبٹ یہ بتاتے ہیں کہ سبز چائے میں تھینائن نامی اماٹو ایسڈ کی کثیر مقدار موجود ہوتی ہے۔تھینائن ذہنی یا اعصابی تناؤ میں کمی لاتا ہے، یہی وجہ ہے کہ ڈپریشن میں مبتلا مریضوں کو سبز چائے کے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے۔سبز چائے تھینائن کے علاوہ بھی کئی ایسے اینٹی آکسیڈنٹ سے بھرپور ہوتی ہے، جو ڈپریشن سے لڑنے میں مدد دیتے ہیں۔

روزمیری کی چائے

روزمیری ایک سدا بہار جھاڑی ہے، جس کے پھول خوشبو دار ہوتے ہیں۔اردو میں روزمیری کو "اکلیل کوہستانی" بھی کہا جاتا ہے۔روزمیری کو مختلف قسم کے انڈین اور چائنیز کھانوں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے لیکن اس جڑی بوٹی سے بنائی جانے والی چائے کو موسمی ڈپریشن سے متاثرہ افراد کے لیے ضروری قرار دیا جاتا ہے۔ماہرین کے مطابق روزمیری کے پودے کی خوشبو سونگھنے سے نہ صرف بچوں اور بڑوں کی یادداشت بہتر ہوتی ہے بلکہ ایک خاص قسم کی پرسکون کیفیت کا احساس ہوتا ہے، یہ احساس ڈپریشن اور انزائٹی کی سطح میں کمی لاتا ہے۔

گچھے دار پودینے کی چائے

لیمن بالم یا گچھے دار پودینہ، پودینے کی ہی ایک قسم ہے۔اس پودے کے بے شمار فوائد ہیں لیکن اس کا سب سے خاص اور اہم فائدہ بے چینی اور تناؤ میں کمی لانا ہے۔ گچھے دار پودینے کی چائے ذہنی کارکردگی بہتر بناتی ہے جبکہ گہری اور پرسکون نیند کے لیے بھی اس کا استعمال بہترین تصور کیا جاتا ہے۔

الرجی میں احتیاط ضروری ہے!

"کیا ہوا فہد... منہ پر ماسک کیوں لگایا ہوا ہے؟" میں نے پوچھا۔"بہار کا موسم شروع ہوتے ہی مجھے الرجی کی شکایت ہونے لگتی ہے"، اسد نے جواب دیا۔یہی علاقوں میں موسم بہار میں پولن الرجی سے بہت سے لوگ متاثر ہوتے ہیں۔اس کے علاوہ شہروں میں فضائی آلودگی، غیر معیاری پانی اور سیوریج کی ناقص صورتحال بھی سانس اور جلد کی الرجی کا باعث بنتی ہیں۔

الرجی کسے کہتے ہیں؟

ہمارا مدافعتی نظام (Immune System) ہمیں بیماریوں والے بیکٹیریاز اور وائرسز سے محفوظ رکھتا ہے۔ایسے ہی کسی بھی عنصر کے مخالف ایک مضبوط مدافعتی ردعمل ہوتا ہے، جو اکثر لوگوں کیلئے نقصان دہ نہیں ہوتا یہ عنصر الرجی کہلاتا ہے۔یعنی یوں سمجھ لیں کہ الرجی قوت مدافعت کی کمزوری کی وجہ سے ہوتی ہے۔

الرجی کی اقسام

الرجی کی ایک قسم کا تعلق سانس اور دوسری کا جلد سے ہے، جو حساس لوگوں کو مخصوص چیزوں کو چھونے سے ہونے لگتی ہے۔ سانس کی الرجی کو پولن الرجی بھی کہتے ہیں، جو اسلام آباد میں جنگلی شہتوت کے باعث ہوتی ہے۔ساتھ ہی زرعی علاقوں میں فصلوں پر کیے جانے والے اسپرے اور جانور الرجی کی وجہ بنتے ہیں۔جلد کی الرجی ہونے سے جسم پر خارش ہوتی ہے، پھر جلد کا رنگ آہستہ آہستہ سرخی مائل ہو جاتا ہے۔بروقت علاج نہ کروانے پر جلد پپڑے کی طرح سخت ہو کر ایگزیما کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔

الرجی کیوں ہوتی ہے؟

کوئی ایسی چیز کھانا یا جسم پر لگانا، جسے آپ کا جسم قبول نہ کرے تو اس سے الرجی ہو جاتی ہے۔جسم پر خارش اور بے چینی محسوس ہوتی ہے۔مختلف اشیا جیسے مونگ پھلی، اخروٹ، بادام، کاجو، انڈے، گائے کے دودھ اور مخصوص مچھلی کھانے سے بھی لوگ الرجی کا شکار ہو جاتے ہیں۔اس کے علاوہ کیڑوں کے کاٹنے، ادویات اور کیمیکلز سے بھی الرجی کی شکایات سامنے آتی ہیں۔

الرجی اور نزلے کا فرق

الرجی میں آنکھوں اور ناک سے پانی آتا ہے، ناک بند ہو جاتی ہے اور سوزش محسوس ہوتی ہے لیکن بخار نہیں ہوتا جبکہ نزلہ میں پانی کی نسبت گاڑھی رطوبت نکلتی ہے اور بخار بھی ہو سکتا ہے۔

علامات

الرجی کی علامات ہر فرد میں اس کی شدت کے لحاظ سے مختلف ہو سکتی ہیں۔ آب وہوا اور طرز زندگی کی تبدیلی سے الرجی کی نوعیت اور شدت میں فرق پڑ سکتا ہے۔سانس کی الرجی ہو یا پھر کھانے کی وجہ سے، اس کی علامات میں سانس لینے میں دشواری، جلن یا آنکھوں میں خارش، سرخ سوجی ہوئی آنکھیں، کھانسی، شاک یا صدمے میں چلے جانا، خرخراہٹ، ناک بہنا، جلد سرخ ہو جانا، جسم پر نشانات یا دانے ہو جانا، ناک، منہ، گلے یا جلد پر خارش ہونا وغیرہ شامل ہیں۔زیادہ تر الرجی کا شکار بچے ہوتے ہیں اور ان کی ناک، آنکھیں، گلا، پھیپھڑے یا جلد زیادہ متاثر ہوتی ہے۔

احتیاطی تدابیر

الرجی عارضی ہو یا دائمی اس کا مستقل علاج موجود نہیں ہے، یعنی اگر آپ کسی بھی قسم کی الرجی میں مبتلا ہیں تو وہ ساری زندگی آپ کے ساتھ رہے گی۔اگر اس کی ویکسین دستیاب ہے تو باقاعدگی سے ویکسین استعمال کریں، تاہم احتیاط کرنے سے ہی الرجی اور اس کے وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔اس ضمن میں چند احتیاطی تدابیر بتائی جارہی ہیں، جن پر عمل کر کے آپ خود کو اور بچوں کو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

☆فضائی الرجی کی صورت میں آپ کو ماسک لگانا چاہیے۔

☆ایسی چیزوں سے بنے زیورات اور چیزوں کا استعمال چھوڑ دیں، جو آپ کو الرجی میں مبتلا کر سکتی ہیں۔

☆ایسی میٹریل سے تیار کردہ لباس نہ پہنیں، جس سے آپ کو الرجی ہو سکتی ہو۔

☆ماہرین کا کہنا ہے کہ اکثر لوگ سرجیکل ماسک پہن لیتے ہیں، جو دھول یا پولن الرجی سے بچاؤ میں بالکل مدد نہیں کرتے۔ ہر الرجی کیلئے خاص قسم کا ماسک ہوتا ہے، جو مارکیٹ میں مل جاتا ہے اور صرف اسی ماسک سے آپ الرجی سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

☆اپنے گھر میں خاص طور پر بچوں کے کمرے سے رگز اور قالین وغیرہ ہٹالیں کیونکہ سخت فرش کے مقابلے میں ان پر زیادہ دھول مٹی جمتی ہے۔

☆گھر روشن اور ہوادار ہو، نمی کم سے کم ہو۔

☆پرندوں یا پالتو جانوروں کو دور رکھیں، خاص طور پر بچوں کے کمروں میں انہیں نہ رکھیں۔جانوروں کو باقاعدگی سے نہلاتے رہیں۔

☆موسموں کے آغاز اور اختتام پر اپنی کھڑکیوں کو بند رکھیں، تاکہ پولن گرین الرجی سے محفوظ رہیں۔

☆ایسا ایئر کنڈیشنر استعمال کریں، جس میں چھوٹے ذرات کیلئے فلٹر لگے ہوں۔

☆اپنے باتھ روم اور دوسری پھپھوندی لگی جگہوں کو صاف اور خشک رکھیں۔

☆جن لوگوں یا بچوں کو کسی غذا سے الرجی ہو تو انہیں ان سے پرہیز کرنا چاہیے۔ آپ اور آپ کے بچے کھانے کی پیکنگ پر درج لیبل پڑھنے کی عادت اپنائیں، ان پر الرجی کی معلومات درج ہوتی ہے۔

☆کم شدت کی الرجی والی علامات کی صورت میں میڈیسن آرام دیتی ہے لیکن اس سے آپ کا بچہ سویا رہے گا۔

☆شدید الرجی کی صورت میں فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں، جو آپ کے بچے کا ٹیسٹ کرے گا اور علاج تجویز کرے گا۔

مضر صحت کولیسٹرول کم کرنے والے خوش ذائقہ پھل

لندن: کولیسٹرول جدید دنیا کا ایک ہولناک عارضہ بن چکا ہے۔تاہم یہ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ بعض اقسام کے موسمی اور خوش ذائقہ پھل صحت کے مضر ایک قسم کے کولیسٹرول کو کم کر سکتے ہیں۔ہم جانتے ہیں کہ کولیسٹرول کی دو بنیادی اقسام ہیں۔یہ جسمانی چکنائیاں ہیں جنہیں ایل ڈی ایل اور ایچ ڈی ایل کا نام دیا گیا ہے۔ان میں سے ایل ڈی ایل کولیسٹرول دھیرے دھیرے رگوں اور شریانوں میں جمع ہوتا رہتا ہے اور امراض قلب، فالج اور بلڈ پریشر کی وجہ بن سکتا ہے۔مسلمہ تحقیق کے مطابق ایل ڈی ایل کولیسٹرول کو کم کرنے والے پانچ پھل ایسے ہیں جن کا باقاعدہ استعمال خون میں اس مضر بلا کو کم کر سکتا ہے۔اس طرح یہ پھل علاج بالغذا کی بہترین مثال ہیں۔ان میں سرفہرست پھلوں کا احوال نیچے دیا جارہا ہے۔

اسٹرابری: شوخ اور خوش رنگ اسٹرابری بچوں اور بڑوں میں یکساں مقبول ہیں اور اپنے ذائقے کی وجہ سے سب کو بھاتی ہیں۔ان میں بعض اینٹی آکسیڈنٹ اور فلے وینوئڈز کی وجہ سے ایل ڈی ایل کولیسٹرول کی شرح کو کم کر سکتے ہیں۔اس کے علاوہ یہی اجزا سرطان سے بھی بچاتے ہیں اور ہلکو بہترین حالت میں رکھتے ہیں۔

سیب: روزانہ ایک سیب کھانے کا عمل آپ کو ڈاکٹروں کے پاس جانے سے بچا سکتا ہے۔سیب بلاشبہ صحت کا گڑھ ہے۔ایک جانب تو یہ ڈپریشن اور اداسی کم کرتا ہے۔اپنی گوناگوں خواص کی بنا پر پورے جسم کے لیے مفید ہے اور ساتھ ہی ایل ڈی ایل کولیسٹرول تیز سے کم کرتا ہے۔سیب میں موجود ایک خاص قسم کا ریشہ (فائبر) پیکٹن بھی ہے جو کولیسٹرول کم کرنے میں نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔

رس دار کھٹے پھل: لیموں، نارنجی، کینو، اور گرے فروٹ وغیرہ سٹرس فروٹ یعنی کھٹے رس دار پھلوں میں شامل ہیں۔سردیوں میں یہ پھل بکثرت اور کم قیمت میں دستیاب ہوتے ہیں۔

قیلولہ کی اہمیت وافادیت

دنیا کے چند بڑے اور تیزی سے ترقی کرنے والے اداروں گوگل اور ناسا کو اس بات کا بخوبی اندازہ ہے کہ دن کے اوقات میں تھوڑی دیر کے لیے سونا یا قیلولہ کرنا، انسان کی صحت اور اس کی کام کرنے کی صلاحیتوں کو بڑھانے کا باعث بنتا ہے۔انگریزی میں اسے Nap یا Power nap کہا جاتا ہے۔

قیلولہ نہ صرف نیند کی کمی کو دور کرتا ہے بلکہ دماغ کو تقویت پہنچاتا، پیچیدہ مسائل حل کرنے کی ذہنی صلاحیت بڑھاتا، یادداشت کو بہتر کرتا اور سیکھنے کی صلاحیت بڑھاتا ہے۔قیلولہ کرنے والے افراد ریاضی، منطق، ردعمل ظاہر کرنے اور نشانات کی شناخت کے معاملے میں دیگر افراد کے مقابلے میں بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں۔قیلولہ سے مزاج میں بہتری آتی ہے اور نیند اور تھکاوٹ کا احساس ختم ہو جاتا ہے۔ صرف یہی نہیں قیلولہ دل، بلڈ پریشر، اسٹریس لیول اور حیران کن طور پر وزن پر قابو پانے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔

قیلولہ کا دورانیہ

قیلولہ یا مختصر دورانیہ کی نیند دن کے اوقات میں عموماً دوپہر ایک بجے سے لے کر چار بجے کے درمیان کسی بھی وقت لی جاسکتی ہے۔ قیلولہ کا دورانیہ عموماً 10 منٹ سے لے کر 30 منٹ تک کا ہوتا ہے۔ایک گھنٹے سے زیادہ سونے کی صورت میں Sleep inertia پیدا ہونے کا خدشہ ہوتا ہے، جس کے نتیجے میں جاگنے کے بعد بھی نیند کا احساس رہتا ہے اور انسان سستی محسوس کرتا ہے۔سہ پہر چار بجے کے بعد قیلولہ کرنے کی تجویز نہیں دی جاتی، کیونکہ اس سے رات کی نیند متاثر ہونے کا امکان ہوتا ہے۔البتہ، قیلولہ کے اوقات کار کے حوالے سے کوئی واضح سائنسی اصول موجود نہیں ہے۔ یونیورسٹی آف کیلیفورنیا کی سائنسدان اور Take a Nap! Change Your Life کی مصنفہ سارا میڈنک کہتی ہیں کہ مختلف دورانیہ کے قیلولہ کے مختلف فوائد ہیں۔ مثلاً 10 سے 20 منٹ کا قیلولہ دماغ کی چستی کو بڑھاتا ہے، جس کے بعد نیند اور تھکاوٹ کا احساس، تازگی اور تیزی میں بدل جاتا ہے۔تاہم وہ 30 منٹ کے قیلولہ کو پسند نہیں کرتی ہیں کیونکہ ان کے خیال میں اتنا طویل قیلولہ نیند کو غالب کر دیتا ہے، جس کے بعد نارمل ہونے میں وقت لگتا ہے۔سارا میڈنک 60 منٹ دورانیہ کا قیلولہ بھی پسند کرتی ہیں کیونکہ ان کا کہنا ہے کہ یہ ہماری ادراکی یادداشت کو بہتر بنانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ یہاں یہ بتانا دلچسپی سے خالی نہیں ہوگا کہ تحقیق سے ثابت ہوتا ہے کہ چھ منٹ دورانیہ کا قیلولہ، جسے Ultra-short sleep episode کہا گیا ہے، طویل مدتی یادداشت کو بہتر بناتا ہے۔

قیلولہ کیسے کام کرتا ہے؟

جب ہم سو رہے ہوتے ہیں تو ہمارا دماغ 90 منٹ سے لے کر 120 منٹ دورانیہ کے گول دائرے میں مختلف مراحل میں چکر کاٹتا ہے۔ ان مراحل (Stages) میں Non-rapid eye movement (NREM) اور Rapid eye movement (REM) شامل ہیں۔ NREM نیند کے دوران ہمارا دماغ سست لہروں میں سفر کرتا ہے، جو کہ نیند کی سب سے گہری قسم ہوتی ہے۔ سست لہروں میں سفر کرنے والی نیند ہمیں حقائق، مقامات اور چہرے یاد رکھنے میں مدد دیتی ہے اور سارا میڈنک اسی وجہ سے 60 منٹ دورانیہ کے قیلولہ کو پسند کرتی ہیں۔

قیلولہ کو چار اقسام میں تقسیم کیا جاسکتا ہے

ارادی قیلولہ: ارادی قیلولہ کو قبل از وقت قیلولہ (Preemptive nap) بھی کہا جاتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں اس کا مطلب یہ ہوا کہ آپ کو ابھی نیند نہیں آرہی لیکن آپ کو اندازہ ہے کہ بعد میں آپ کو نیند کا جھونکا اپنی آغوش میں بہا کر لے جاسکتا ہے اور آپ ایسا ہونے سے پہلے ہی قیلولہ کر لیتے ہیں۔

ایمرجنسی قیلولہ: جیسا کہ نام سے ظاہر ہے یہ اس وقت لیا جاتا ہے جب اچانک سے نیند آپ کو اپنے غلبے میں لے لے اور آپ اپنے کام پر توجہ مرکوز کرنے سے قاصر ہوں۔ ایمرجنسی قیلولہ خصوصاً ڈرائیونگ کرنے اور خطرناک مشینری پر کام کرنے والے افراد کو ضرور کرنا چاہیے۔

عادی قیلولہ: یہ وہ قیلولہ ہے، جس کے آپ عادی بن چکے ہوں اور ہر روز مقررہ وقت پر مخصوص وقت کے لیے آرام فرماتے ہوں۔

حسب منشا قیلولہ: یہ وہ قیلولہ ہوتا ہے جو آپ دن کے کسی بھی وقت لطف اندوز ہونے کے لیے کرتے ہیں۔

قیلولہ کسے لینا چاہیے؟

غالباً ہر شخص کو قیلولہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ماہرین کے مطابق، بے خوابی (Insomnia) کے شکار مریضوں کو قیلولہ نہیں کرنا چاہیے، کیونکہ یہ ایسے افراد کی رات کی نیند کو مزید خراب کرنے کا باعث بنے گا اور محسوس ہوگا کہ جیسے اس کے بعد انھیں رات میں سونے کی ضرورت ہی نہیں رہی۔ مجموعی طور پر، اگر رات میں آپ اچھی نیند لینے کے بعد صبح تازہ دم اٹھتے ہیں اور دن بھر چستی اور توانائی کے ساتھ کام کرنے کے قابل ہوتے ہیں تو پھر آپ کو قیلولہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

گرم پانی سے نہانا ڈپریشن میں کمی لاتا ہے

بعض اوقات زندگی میں چھوٹی چھوٹی اور غیر معمولی چیزیں ہمیں مشکل حالات سے نمٹنے میں مدد دیتی ہیں۔مثال کے طور پر ایک مطالعے میں بتایا گیا ہے کہ ڈپریشن سے نمٹنے کے لیے روزانہ گرم پانی سے کیا گیا عمل، ورزش کے مقابلے میں زیادہ مددگار ثابت ہوتا ہے۔تحقیقاتی ماہرین کے مطابق ایسا کرنے سے مزاج پر زیادہ خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ماہرین کے مطابق ڈپریشن ایک ایسا مرض ہے، جس میں مبتلا افراد عمل کے دوران جتنا زیادہ وقت پانی میں گزارتے ہیں، وہ ذہنی تناؤ جیسی کیفیات کے برعکس خود کو پرسکون محسوس کرتے ہیں۔تاہم بعض مریضوں میں اس دوران چند علامات عمل کے وقت بھی موجود رہتی ہیں۔ڈپریشن میں گرم پانی سے نہانے پر کیے گئے اس مطالعہ پر ایک نظر ڈالتے ہیں۔

تحقیقی مطالعہ: جرمنی کی فریبرگ یونیورسٹی کے ماہرین نے 45 لوگوں (جو کہ ڈپریشن کے مرض کا شکار تھے) پر ایک مختصر تحقیقی مطالعہ کیا۔ان تمام افراد کو دو گروپس میں تقسیم کیا گیا، ایک گروپ کے افراد کو روزانہ 104 سینٹی گریڈ گرم پانی سے 30 منٹ تک عمل کروایا جاتا تھا جبکہ دوسرے گروپ کے افراد سے ہفتے میں دو مرتبہ 40 سے 45 منٹ ایروبک ایکسرسائز کروائی جاتی تھیں۔ 8 ہفتوں بعد ماہرین کی جانب سے دونوں گروپس کے افراد اور ان کے مزاج کا ڈپریشن اسکیل (ایچ اے ایم ڈی اسکیل) پر موازنہ کیا گیا۔ایسا کرنے سے یہ بات سامنے آئی کہ جو افراد روزانہ گرم پانی سے عمل کرتے تھے ان کا مزاج، ریسرچ شروع ہونے سے قبل کیے گئے موازنے سے 6 اسکور کم تھا۔اس کے برعکس دوسرے گروپ کے افراد، جن سے ایروبک ایکسرسائز کروائی جاتی تھیں، ان کے مزاج میں کمی کی شرح 3 کی اوسط سے بھی کم دکھائی دی۔اس شرح کے پیش نظر ماہرین اس نتیجے پر پہنچے کہ ایکسرسائز کے برعکس گرم پانی سے کیا گیا عمل ڈپریشن کے مریضوں کے لیے زیادہ مؤثر ثابت ہوا۔

وضاحت: انسانی جسم کے تمام اعضائی مؤثر کارکردگی اور ڈپریشن کی سطح میں کمی کے لیے جسمانی حرارت (باڈی ٹمپریچر) کا معمول پر ہونا ضروری ہے۔گرم پانی سے عمل کے ذریعے جسم کا درجہ حرارت معمول پر آجاتا ہے۔ ماہرین اس تمام تر عمل کو سرکاڈین ردھم (Circadian rhythm) سے منسلک کرتے ہیں۔سرکاڈین ردھم ان طریقوں کو کہا جاتا ہے، جو جسم کو ہر گزرتے دن کے ساتھ ریگولیٹ کرتے ہیں۔ ان طریقوں میں بگاڑ سے انسان کی نیند، ہارمون لیول، باڈی ٹمپریچر اور میٹابولزم کی سطح متاثر ہوتی ہے۔یوں سمجھ لیں کہ اس ردھم میں بگاڑ مختلف بیماریوں کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ باڈی ٹمپریچر کے معمول پر رہنے کے لیے بھی سرکاڈین ردھم کا اپنے تئیں صحیح طور پر کام کرنا ضروری ہے۔جب کوئی شخص گرم پانی سے عمل کرتا ہے تو جسمانی و دماغی کیمیکل اور ہارمون خارج ہوتا ہے۔ یہ عمل باڈی کلاک اور سرکاڈین ردھم کو منظم کرتا ہے، جس سے ڈپریشن کی سطح میں کمی واقع ہوتی ہے۔خیال رہے کہ یہ پانی بہت زیادہ گرم نہ ہو کیونکہ زیادہ گرم پانی سے عمل کرنا انسانی جسم کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔اس مطالعہ کے بعد امید کی جاسکتی ہے کہ جلد ہی مزید تحقیقات کے نتیجے میں گرم پانی سے عمل کرنے کو ڈپریشن کے علاج سے منسلک کر لیا جائے گا۔گرم پانی سے عمل کرنا کسی ایک فائدے کے بجائے کئی بیماریوں سے نمٹنے کے لیے سودمند ثابت ہوتا ہے۔ماہرین گرم پانی کو ایک سستا علاج تصور کرتے ہیں۔مختلف تحقیقات بھی اس بات کی وضاحت کر چکی ہیں کہ نیم گرم پانی نہ صرف ڈپریشن کی سطح میں کمی کا باعث بنتا ہے بلکہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بھی مفید ہوتا ہے۔ جسم میں سوزش اور جلن کو شوگر ٹائپ ٹو کا سبب جانا جاتا ہے اور چونکہ نیم گرم پانی سے عمل کرنا جسم کی اندرونی جلن کو کم کرتا ہے۔

تربیت

سیدہ تبسم منظور

اللہ رب العزت کی بے شمار نعمتوں، نوازشوں اور احسانات میں سے ایک عظیم نعمت اولاد ہے۔ اس نعمت کی قدر ذرا ان لوگوں سے پوچھ کر دیکھیں جو اس خوشی سے اس نعمت سے محروم ہیں۔ وہ اسے پانے کے لئے اپنا قیمتی وقت اور دولت صرف کرتے ہیں اور اس سے بھی زیادہ دولت خرچ کرنے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔ اولاد والدین کے پاس اللہ تعالی کی امانت ہوتے ہیں۔ قیامت کے دن والدین سے ان کے بارے میں سوال کیا جائے گا کے انہوں نے یہ ذمہ داری بخوبی نبھائی یا نہیں اس امانت کی حفاظت کی تھی یا اسے برباد کیا تھا۔

یہی بچے مستقبل میں قوم کے معمار ہوتے ہیں۔ اگر انھیں صحیح تربیت دی جائے تو اس کا مطلب ہے ایک اچھے اور مضبوط معاشرے کے لیے ایک صحیح بنیاد ڈال دی گئی۔ ایک مضبوط ستون کھڑا ہو گیا۔ بچوں کی اچھی تربیت سے ایک مثالی معاشرہ وجود میں آتا ہے۔ جیسے کہ ایک ننھا سا پودا ہی مستقبل میں اچھا گھنا تناور سایہ دار اور پھل دار درخت بن سکتا ہے۔ کبھی بھی کوئی یہ نہیں پوچھتا کہ دولت کتنی ہے گاڑی بنگلے کتنے ہیں بلکہ یہی سوال ہوتا ہے اولاد کتنی ہے۔

اولاد اللہ رب العالمین کا سب سے بڑا قیمتی تحفہ ہے۔۔۔۔ یہ تحفہ ایسا ہے جس کے لئے انبیاء کرام نے بھی نیک اور صالح اولاد کی دعائیں مانگی۔ مال و دولت اور اولاد دنیا کے لئے زینت تو ہے ہی لیکن یہ آزمائش بھی ہیں۔ اولاد کی تربیت نہایت ضروری ہے۔ کیوں کہ یہی اولاد آگے چل کر اس روئے زمین کی فلاح کا انحصار ہوگی۔ ماں کی گود ہی اولاد کا پہلا مکتب ہے۔۔۔۔ اور ماں کی گود کو اولاد کا پہلا مکتب اس لئے کہا گیا ہے کہ اولاد کی تربیت میں ماں کو ایک اہم اور خاص مقام دیا گیا ہے۔ وہ نیک سیرت اور پاکیزہ مائیں ہی تو تھیں جنہوں نے اسلام کو عظیم مصلحین، علماء اور اولیاء کرام سے نوازا ہے جن کی علمی، اصلاحی اور دعوتی جدوجہد نے مختلف ادوار میں اسلام کو ظلم سے نکال کر صراط مستقیم پر گامزن کیا۔ جب بھی عالم اسلام کو معاشرتی، تہذیبی، اخلاقی اور مذہبی زوال نے گھیرا یا پھر دشمن کی مخالف سازشیں کامیاب ہونے لگیں تو انہیں نیک سیرت ماؤں کے نیک صالح بیٹوں نے عالم اسلام کی رہبری و رہنمائی کی ہے۔ قرآن کی تعلیمات کو عام کیا۔ اپنی جانیں گنوائی اور اسلام کے خلاف اٹھنے والے ہر طوفان کو اپنا راستہ بدلنے پر مجبور کر دیا۔ اس لئے ماں نیک ہوگی تو وہ اپنے بچوں کی تربیت صحیح کر پائے گی۔

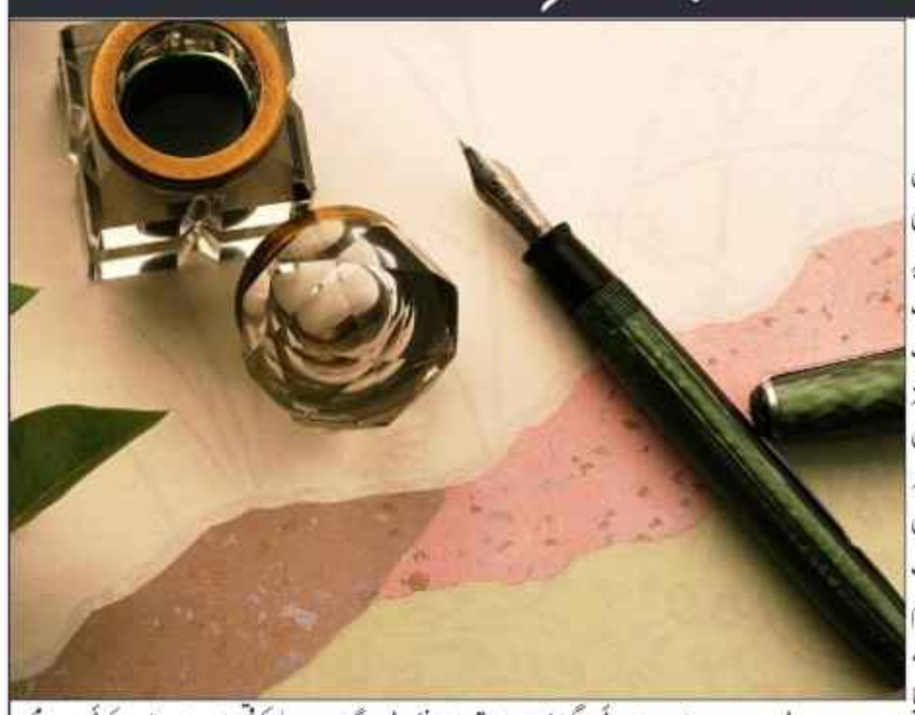
بچپن میں ہی کی گئی تربیت بچوں کے دماغ پر اثر انداز ہوتی ہے۔ بچپن میں ہی اگر بچوں کی صحیح دینی و اخلاقی تربیت کی جائے تو بڑے ہونے کے بعد بھی وہ تہذیب و تمیز اور اخلاق پر ہمیشہ قائم رہتے ہیں۔ جیسے پتھر پر کھینچے گئے نقش ہوں۔ ہم سب بہت اچھی طرح جانتے ہیں کے اولاد اللہ رب العزت کا نہایت ہی قیمتی انعام ہے۔ رب العزت نے اپنے کلام میں انہیں زینت اور دنیاوی زندگی میں رونق بیان کیا ہے لیکن یہ رونق و بہار اور زینت اس وقت ہے جب اس نعمت کی قدر کی جائے دین و اخلاق اور تعلیم کے زیور سے انہیں آراستہ کیا جائے۔ بچپن ہی سے ان کی صحیح دیکھ بھال ہو دینی تربیت کا خاص خیال رکھا جائے۔ اسلامی ماحول میں انہیں پروان چڑھایا جائے۔۔۔ حقوق صرف اولاد کے ہی نہیں ہوتے بلکہ والدین پر بھی اولاد کے حقوق ہیں۔ ان میں سب سے اہم ان کی دینی تعلیم اور اچھی تربیت ہے۔ تعلیم اور تربیت میں سب سے زیادہ اہم چیز تربیت ہے جبکہ ہم آدھی سے زیادہ زندگی تعلیم حاصل کرنے پر صرف کر دیتے ہیں۔ ویسے علم تو ابلیس کے پاس بھی بہت تھا۔ اسلام نے عصری تعلیم کو ہرگز منا نہیں کیا لیکن دین کی بنیادی تعلیم کا حصول اور اسلام کے ارکان کا جاننا تو ہر مسلمان پر فرض ہے اور اس پر آخرت کی فلاح و کامیابی کا بھی دارومدار ہے۔ جب تک دین کی بنیادی تعلیم سے آگاہی اور اس پر عمل نہ ہو توحید و رسالت اور آخرت پر صحیح ایمان نہ ہو یا نماز روزہ اور قرآن کی تلاوت سے اور روز مرہ کی زندگی کے احکامات سے غفلت ہو۔ جہنم سے بچنے کی فکر جس طرح خود کو کرنی چاہئے اسی طرح والدین کی یہ بہت ہی اہم ذمہ داری ہے کے وہ اپنی اولاد کی بچپن سے ایسی تربیت کریں کے ان میں دینی شعور پختہ ہو اور بڑے ہو کر وہ زندگی کے جس کسی شعبے میں بھی رہیں ایمان و عمل سے ان کا رشتہ نہ صرف قائم رہیگا بلکہ بہت مضبوط بھی ہوگا۔

دور حاضر میں والدین دنیاوی زندگی کی بہت حد تک بچوں کے بہتر مستقبل کی خوب فکر اور کوشش میں دن رات ایک کرتے ہیں۔ اس کے لئے محنت کرتے ہیں تا کہ وہ معاشرہ میں سرخرو رہیں اور آرام کی زندگی گزار سکیں لیکن اس دنیا کی چھوٹی سی زندگی کے بعد آخرت کی جو کبھی نہ ختم ہونے والی زندگی ہے وہاں کی سرخروئی سے خود بھی غافل رہتے ہیں اور اپنے بچوں کی تربیت میں بھی اس پہلو کو اہمیت نہیں دیتے۔ جتنی عصری تعلیم کے لئے جدوجہد کی جاتی ہے اتنی دینی تعلیم کے لئے نہیں کی جاتی۔ بچوں کا ذہن صاف و شفاف بلکل کورے کاغذ کی طرح خالی ہوتا ہے اس میں جو لکھنا چاہے جو بھی نقش کھینچا جائے وہ مضبوط و پائیدار ہوتا ہے۔ بچپن میں بچے کے لئے علم کا حصول پتھر پر کھینچے نقش کی طرح ہوتا ہے۔ بچپن میں جو چیز دماغ میں بٹھا دی جائے وہ پائیدار اور مضبوط ہوتی ہے جیسے زمین سے آگنے والے نرم و نازک پودوں کی طرح بچوں کے خیالات و فکر اور طرز زندگی کو جس طرح جس رخ پر چاہے با آسانی سے موڑا جا سکتا ہے جب وہ بڑے ہو جائیں اور ان کی عقل پختہ ہو جائے تو ان میں تبدیلی ناممکن تو نہیں لیکن مشکل ضرور ہوتی ہے اس لئے شروع سے ہی مطلب ابتدائی عمر میں ہی بچوں کی نگرانی اور ان کی صحیح تربیت والدین کی اہم ذمہ داری ہے۔ لڑکا ہو یا لڑکی ہو دونوں کی تربیت ایکساں کرنی چاہئے۔ اگر بیٹی کو پردہ کرنے کے لئے کہا جاتا ہے تو بیٹوں کو بھی اپنی نگاہوں کو نیچی کرنے کی تلقین کریں۔ ماں بہن بیٹیوں کی عورت کی عزت کرنا سیکھائیں۔

تعلیم جتنی ضروری ہے اس سے زیادہ تربیت ضروری ہے۔ آجکل جو میاں بیوی کچھ کڑے معمولی معمولی باتوں پر طلاق اور خلہ کے تقاضے۔ والدین سے بدسلوکی بدتمیزی گھر سے باہر نکالنا دینا، در بدر کی ٹھوکریں کھانے کے لئے اکیلا چھوڑ دینا۔۔ رشتہ داروں میں بھائی بہنوں میں اختلافات پیدا ہونا۔۔ رشتوں ناطوں سے زیادہ مال و دولت اور چیزوں کو ترجیح دینا۔۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر گالی گلوچ کرنا۔۔۔ اپنے سے بڑوں کا احترام نا کرنا اور نا جانے کئی ایسی وجوہات ہیں جو سب کی سب ہمارے ہیں ہیں کہ یہ پڑھی لکھی ایجوکیشنل نسل تربیت سے بلکل پرے ہے۔ اپنی اولاد کو تعلیم کے ساتھ ساتھ تربیت کے زیور سے بھی آراستہ کیجئے تا کہ ایک صاف شفاف اور نیک معاشرہ تشکیل پا سکے۔ ایک بات ذہن نشین کر لیں تعلیم کی کمی کو تربیت ڈھانپ سکتی ہے پر تربیت کی کمی کو تعلیم نہیں ڈھانپ سکتی۔ جتنی تعلیم ضروری ہے اس سے زیادہ تربیت ضروری ہے۔ بچے پالنا کوئی بڑا کام نہیں یہ کام صدیوں سے جانور چرند پرند بڑے بہت اچھی طرح سے کرتے آرہے ہیں۔ بڑا کام ہے بچوں کی اچھی تربیت کرنا۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

اغیار کی نقالی، باعثِ ذلت وخواری



عبدالرشید طلحہ نعمانی

تہذیبوں کی آویزش، ثقافتوں کا ٹکراؤ اور روایتوں کا تصادم کوئی انوکھی بات نہیں، روز اول سے یہ سلسلہ بام عروج پر رہا اور تا قیامت جاری رہیگا۔ بالخصوص اسلامی تہذیب کو ہر زمانے میں نت نئے چیلنجز درپیش ہوئے، صلیبیوں، یہودیوں اور تاتاریوں کے ہاتھوں متعدد مرتبہ اسلامی تمدن و حضارت پر شب خون مارنے اور چو طرفہ یلغار کرنے کی ناپاک کوششیں کی گئیں؛ مگر ہر بار یا تو اسلام کیحوالے اپنی تہذیب کے آگے سد سکندری بن کر کھڑے ہو گئیا پھر کعبہ کو صنم خانہ سے پاسباں میسر آتے رہے۔ اس وقت بھی اسلامیان برصغیر کے لیے ہندوانہ تہذیب، کشمکش کا ایک ایسا دوراہا ہے؛ جہاں آکر عوام کی اکثریت قلادۂ اسلام گلوں سے نکال پھینکتی ہے اور اغیار کی نقالی کو قابل فخر کارنامہ تصنیفکتی ہے۔ کتاب وسنت کی اصطلاح میں اسی کو تشبہ کہا جاتا ہے یعنی اپنی ہیئت ووضع تبدیل کر کے دوسری قوم کی وضع قطع اختیار کر لینا، اپنے تہذیبی ورثہ سے دست کش ہو کر دوسروں کی روایات کو حرز جاں بنالینا، اپنی حقیقی شناخت و پہچان کو مسخ کر کے غیروں کے طور طریق کو بہتر تصور کر لینا۔۔۔۔ اور یہ ایسا سنگین جرم ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے بددعا کیطور پر فرمایا: جو جس قوم کی مشابہت اختیار کرے گا وہ اسی میں شمار ہوگا۔ (ابوداؤد)

علماء کرام نے فرمایا کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے اس ارشاد میں عقیدہ و ایمان کیتعلق سے غیروں سے مماثلت ومشابہت مراد نہیں؛ کیوں کہ جو شخص عقیدہ و ایمان کے اعتبار سے غیر اسلامی فکر اختیار کر لے وہ تو پہلے ہی سے مسلمان نہیں، اس حدیث میں عملی اور سماجی زندگی میں غیروں کے تشبہ سے منع فرمایا گیا ہے، اور مختلف مسائل میں حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی توضیح وتشریح نے اس نکتہ کو مزید واضح کیا ہے۔ مثلاً آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے سورج نکلنے، اس کے نصف آسمان پر ہونے اور ڈوبنے کے وقت نماز پڑھنے سے منع فرمایا کہ یہ اوقات عام طور پر آفتاب پرست قوموں کی عبادت کے رہے ہیں، روزہ میں حکم ہے کہ افطار میں جلدی کی جائے، تاخیر نہ کی جائے، کہ یہ اہل کتاب کا طریقہ ہے، یوم عاشوراء کے ساتھ مزید ایک روزہ کا حکم ہوا، اس دن یہود روزہ رکھا کرتے تھے، تا کہ مسلمان اپنی عبادت میں بھی ان سے ممتاز رہیں۔

ان ہدایات سے حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا منشا یہی ہے کہ مسلمان کو ہر شعبۂ زندگی میں دیگر اقوام سے قومی و دینی اعتبار سے ممتاز اور منفرد رہنا چاہیے۔ اس کے باوجود اگر کوئی ان ہدایات کو پس پشت ڈال کر غیروں کی مشابہت اختیار کرتا ہے تو یہ بھی ایک اعتبار سے منافقت ہیاور منافقین کا مقام جہنم کا نچلا طبقہ ہے۔

تشبہ کی مختلف قسمیں:

حضرت حکیم الامت ﷺ نے اپنی ایک کتاب میں تشبہ کے اقسام پر تفصیلی روشنی ڈالی ہے، مناسب معلوم ہوتا ہیکہ اس کا کچھ خلاصہ یہاں بھی نقل کر دیا جائے؛ تا کہ مزید بصیرت ہو جائے۔

(1) تشبہ بالکفار اعتقادات وعبادات میں کفر ہے اور مذہبی رسومات میں حرام ہے، جیسا کہ نصاری کی طرح سینہ پر صلیب لٹکانا اور ہنود کی طرح زنار باندھنا ایسا تشبہ بلاشبہ حرام ہے۔ تشبہ بالکفار امور مذہبیہ میں حرام ہے جو چیزیں دوسری قوموں کی مذہبی وضع ہیں ان کا اختیار کرنا کفر ہوگا جیسے صلیب لٹکانا، سر پر چوٹی رکھنا "یا جے" پکارنا۔

(2) معاشرت اور عبادات اور قومی شعار میں تشبہ مکروہ تحریمی ہے مثلاً کسی قوم کا وہ مخصوص لباس استعمال کرنا جو خاص انہی کی طرف منسوب ہو، اور اس کا استعمال کرنے والا اسی قوم کا ایک فرد سمجھا جانے لگے جیسے نصرانی ٹوپی اور ہندوانہ دھوتی، یہ سب ناجائز اور ممنوع ہے اور تشبہ میں داخل ہے۔ وعلی ہذا، کافروں کی زبان اور ان کے لب ولہجہ اور طرز کلام کو اس لئے اختیار کرنا کہ ہم بھی انگریزوں کے مشابہ بن جائیں تو بلاشبہ یہ ممنوع ہوگا۔

(3) اور جو چیزیں دوسری قوموں کی نہ قومی وضع ہیں نہ مذہبی ہیں گو ان کی ایجاد ہوں اور عام ضرورت کی چیزیں ہیں جیسے دیا سلائی یا گھڑی یا نئے ہتھیار یا نئی ورزشیں جن کا بدل ہماری قوم میں نہ ہو اس کا برتنا جائز ہے مگر ان جائز چیزوں کی تفصیل اپنی عقل سے نہ کریں بلکہ علماء سے پوچھ لیں۔ ایجادات وانتظامات اور اسلحہ اور سامان جنگ میں غیر قوموں کے طریقے لے لینا جائز ہے جیسے بندوق ہوائی جہاز وغیرہ یہ درحقیقت تشبہ نہیں مگر شرط یہ ہے کہ اس کے استعمال سے نیت وارادہ کافروں کی مشابہت کا نہ ہو، یہ ان ایجادات کا حکم ہے جن کا بدل مسلمانوں کے پاس نہیں اور جو ایسی ایجاد ہو کہ جس کا بدل مسلمانوں کے پاس موجود ہو تو اس میں تشبہ مکروہ ہے۔

(4) مسلمانوں میں جو فاسق یا بدعتی ہیں ان کی وضع اختیار کرنا بھی گناہ ہے پھر ان سب ناجائز وضعوں میں اگر پوری وضع بنائی تو زیادہ گناہ ہوگا اور اگر ادھوری بنائی تو اس سے کم ہوگا۔ (ماخوذ از انفاس عیسی)

مختصر یہ کہ ہم مسلمانوں کو رحمت دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم کی جانب سے ظاہری و باطنی اعتبار سے جو کامل ومکمل اور فطری و پاکیزہ طریقۂ زندگی ملا ہے، اگر کوئی بدنصیب اسے ترک کر کے کسی اور قوم کی نقل وحرکت اور مشابہت اختیار کرتا ہے، خواہ اخلاق واطوار میں ہو، یا افعال واحوال میں، لباس ومعاش میں ہو، یا تہذیب وتمدن میں، جب کہ وہ طور طریق خاص ان ہی کے ہوں تو ان کی مشابہت اختیار کرنے والا حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا سچا امتی اور عاشق نہیں ہوسکتا۔

صحابہ کرام کا جذبہ ایمانی:

عہد نبوی ﷺ میں جب کوئی شخص مشرف بہ اسلام ہوتا تو اس میں کئی ایک تبدیلیاں رونما ہو چکی ہوتیں، ان میں سے ایک اہم تبدیلی یہ ہوتی کہ اس کی دوستی اور دشمنی کا معیار بدل جاتا ہے۔ جو کل تک اس کے دوست تھے وہ دشمن بن جاتے ہیں اور جو دشمن تھے وہ دوست ہو جاتے ہیں اور ان نئے بننے والے دوستوں کی خاطر وہ اپنے پرانے دوستوں سے لڑائی تک کے لیے تیار ہو جاتا؛ بل کہ اس لڑائی میں اپنی جان اور مال قربان کرنے سے بھی گریز نہیں کرتا۔

حضرت ثمامہ بن اثال رضی اللہ عنہ پہلے کافر تھے، بنو حنیفہ کے سردار تھے، مسیلمہ کذاب کے کہنے پر رسول اللہ ﷺ کو دھوکے سے قتل کرنے نکلے، مگر مسلمانوں نے انہیں گرفتار کر لیا اور مسجد کے ستون کے ساتھ لا کر باندھ دیا۔ رسول اللہ ﷺ ان کے پاس تشریف لائے فرمایا: ثمامہ کہو کیا حال ہے؟ انہوں نے کہا: "اچھا ہے، اگر آپ مجھے قتل کریں گے تو ایک خون والے کو قتل کریں گے (جس کا بدلہ لینے والے موجود ہیں) اور اگر مال چاہتے ہو تو فرمائیے جتنا آپ چاہتے ہیں آپ کو دیدیا جائے گا۔" آپ ﷺ انہیں وہیں چھوڑ کر چلے گئے، پھر اگلے دن ان کے پاس آئے اور ان سے یہی بات فرمائی اور انہوں نے یہی جواب دیا۔ پھر تیسرے دن وہاں سے گذرے اور حال دریافت کیا، انہوں نے وہی جواب دیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا "ثمامہ کو چھوڑ دو!" ثمامہ اس (اسیری کے) دوران قرآن پاک سنتے رہے۔ نبی پاک ﷺ اور صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کی نماز اور دوسرے حالات دیکھتے رہے۔ جوں ہی انہیں چھوڑا گیا، مسجد کے قریب کھجوروں کے ایک باغ میں گئے، غسل کیا، مسجد میں آئے اور بلند آواز سے پڑھا: "اشھد ان لا الہ الا اللہ، وان محمدا رسول اللہ ﷺ" (صحیح بخاری) اب دیکھیے! اسلام لینے کے ساتھ ہی کیا تبدیلی واقع ہوئی؟ کہنے لگے "یا رسول اللہ ﷺ! اللہ کی قسم! اس روئے زمین پر آپ کے چہرے سے زیادہ بغض مجھے کسی چہرے سے نہیں تھا، اب آپ کا چہرا مجھے سب چہروں سے زیادہ محبوب ہو گیا ہے۔ اللہ کی قسم! روئے زمین پر کوئی دین مجھے آپ کے دین سے زیادہ ناپسندیدہ نہیں تھا اور اب آپ ﷺ کا دین مجھے سب دینوں سے زیادہ پیارا اور محبوب ہے۔ اللہ کی قسم! کوئی شہر آپ کے شہر سے زیادہ برا دکھائی نہیں دیتا تھا اور اب آپ ﷺ کا شہر مجھے سب شہروں سے زیادہ محبوب دکھائی دیتا ہے۔" اس سے اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ ایک مومن صادق کی قلبی وایمانی کیفیت کیا ہونی چاہیے۔

اسی طرح ہندہ بنت عتبہ بن ربیعہ رضی اللہ عنہ جس نے رسول اللہ ﷺ کے چچا حمزہ رضی اللہ عنہ کا مثلہ کیا تھا اور جگر چبایا تھا، جب ایمان لائی تو کہتی ہیں: یا رسول اللہ ﷺ تمام روئے زمین پر آپ ﷺ کے خیمے والوں سے زیادہ کسی خیمہ میں رہنے والوں کے متعلق میری یہ خواہش نہیں تھی کہ وہ ذلیل ہوں اور اب حالت یہ ہو گئی ہے کہ روئے زمین پر آپ کے خیمہ سے بڑھ کر کسی خیمہ کے متعلق میری خواہش نہیں کہ انہیں عزت حاصل ہو (صحیح بخاری)

الغرض: یہ ایک قدرتی چیز ہے کہ ایمانی محبت تمام محبتوں پر غالب ہوتی ہے اور اللہ پاک کا ہم سے تقاضا بھی یہی ہے کہ ہماری طرف آؤ تو پورے آؤ۔ یہ نہیں کہ کچھ دوستی ہم سے اور کچھ دشمنوں سے۔ یہ بات اللہ پاک کو بالکل گوارا نہیں۔ ارشاد باری ہے کہ: "اے وہ لوگو جو ایمان لائے ہو!۔۔۔۔ اسلام میں پورے پورے داخل ہو جاؤ اور شیطان کے قدموں کی پیروی مت کرو۔ یقینا وہ تمہارا کھلا دشمن ہے۔" (البقرہ: **208**)

بسنت ایک غیر اسلامی رسم:

دیوالی، دسہرا اور ہولی کے متعلق تو سب جانتے ہیں کہ یہ ہندوؤں کے مذہبی تہوار ہیں، مگر سنکرانتی اور بسنت وغیرہ کے متعلق یہ غلط فہمی عام پائی جاتی ہے کہ یہ موسمی اور ثقافتی تہوار ہیں۔ ایسا صرف وہی لوگ سمجھتے ہیں جو ان تہواروں میں حصہ تو لیتے ہیں، البتہ ان کا پس منظر جاننے کی زحمت انہوں نے کبھی گوارا نہیں کی، حالاں کہ مورخین کے مطابق یہ خالصتاً ہندوانہ تہوار ہے۔ نامور محقق، مؤرخ اور سائنسدان علامہ ابوریحان البیرونی تقریباً ایک ہزار سال قبل ہندوستان آئے تھے۔ انہوں نے کلر کہار (ضلع چکوال) کے نزدیک ہندوؤں کی معروف یونیورسٹی میں عرصہ دراز تک قیام کیا، وہیں انہوں نے اپنی شہرہ آفاق تصنیف "کتاب الہند" تحریر کی جو آج بھی ہندوستان کی تاریخ کے ضمن میں ایک مستند حوالہ سمجھی جاتی ہے۔ اس کتاب کے باب **76** میں انہوں نے "عیدین اور خوشی کے دن" کے عنوان کے تحت ہندوستان میں منائے جانے والے مختلف مذہبی تہواروں کا ذکر کیا ہے۔ اس باب میں عید "بسنت" کا ذکر کرتے ہوئے علامہ البیرونی لکھتے ہیں "اسی مہینہ میں استوائے ربیعی ہوتا ہے، جس کا نام بسنت ہے، حساب سے اس وقت کا پتہ لگا کر ہندو اس دن عید کرتے ہیں اور برہمنوں کو کھلاتے ہیں، دیوتاؤں کی نذر چڑھاتے ہیں"۔ (کتاب الہند، مترجم: سید اصغر علی، صفحہ **206**)

الغرض: بسنت غیر مہذب، بے دین اور لامذہب قوم کا شیوا ہے، ہمیں کب زیبا دیتا ہے کہ مردود وملعون، بے ضمیر قوم کے طرز عمل کو اپنا مشغلہ بنائیں، ہمیں تو نعمت عظمی کیطور پر "ہدایت نامہ انسانیت" عطا ہوا تا کہ ہدایت کے روشن چراغ سے دوسری قوم وملل کے گھرانوں کو روشن کریں نہ کہ اپنے گھروں کی ایمانی شمع کو گل کر کے ظلمت کدہ کفر بنالیں۔ اس لیے ہم اس بات کی بھرپور کوشش کریں کہ غیروں کی مشابہت سے اپنے آپ کو اور اپنی اولاد کو بچائیں؛ تا کہ کل میدان حشر میں سرخروئی ہمارا مقدر بن سکے۔

سر خرو کشتی رہی ہر حال میں

ڈاکٹر شکیل احمد خان

۱۹۱۶ کی لندن کی ایک سہانی شام، اپنے عہد کی مقبول ترین اداکارہ کے فن کا مظاہرہ، ناظرین سے کھچا کھچ بھرا ہال، تالیوں کی گڑگڑاہٹ، لوگوں کا کھڑے ہو کر خراج پیش کرنا، سب کچھ بہت خوشگوار تھا۔ ہر کوئی اداکارہ سے ملنے کا متمنی تھا۔ بہ ہزار دقت شائقین سے پیچھا چھڑا کر وہ پچھلے دروازے سے نکل پڑی۔ ناظرین میں موجود ایک شخص بھی اداکارہ کے خیالوں میں مگن اپنے گھر روانہ ہوا۔ مشہور ندی تھیمز پر بنے پل پر گھپ اندھیرے میں اسے ایک ہیولہ دکھائی دیا جو ندی میں چھلانگ لگانے ہی والا تھا۔ آخری لمحے میں اس نے اسے پیچھے سے پکڑ کر بچا لیا۔ روشنی میں اس کے چہرے پر نظر پڑتے ہی وہ انگشت بدنداں رہ گیا۔ خودکشی کرنے جا رہی لڑکی کوئی اور نہیں بلکہ وہی اداکارہ تھی جس کی قربت کے لئے سارا لندن دیوانہ ہو رہا تھا۔ اس نے بے اختیار کہا، "میں سوچ بھی نہیں سکتا تھا کہ تم خودکشی کرنا چاہو گی! اور وہ بھی اس وقت جب کے سارا لندن تمہاری ایک نظر عنایت کے لئے اس وقت بھی تھیٹر کے اطراف گھوم رہا ہے۔ تمہارے پاس حسن ہے، دولت ہے، صلاحیت ہے، شہرت ہے اور تم کامیابی کی بلندی پر ہو۔ اداکارہ نے بیزارگی سے جواب دیا، "حسن، دولت، شہرت، کامیابی، جائے جہنم میں۔ کیا یہ میری اندرونی بے چینی کا علاج کر سکتی ہے؟ اس تضاد کی شدت مزید بڑھ جاتی ہے جب ہمیں پتہ چلتا ہے کہ یہ اداکارہ کوئی عام فرد نہیں بلکہ ۱۸ویں صدی کی آخری صدی کی آخری دہائیوں کی یورپ کی مقبول ترین ہستی ایو لاوالیری **Lavallier Eve** تھی۔

ایولا والیری کا اصل نام یوجین فینوگلیو تھا جو ۱۸۶۶ میں فرانس میں پیدا ہوئی۔ ۱۸۸۴ میں شرابی اور وہمی باپ نے ماں کو گولی مار کر خودکشی کر لی۔ دہشت زدہ ایو گھر سے بھاگ نکلی۔ قدرت نے اسے غیر معمولی حسن اور خوبصورت آواز سے نوازا تھا۔ وہ ہر قسم کے جذبات کے بہترین اظہار پر قادر تھی۔ حسن، آواز اور رکھ رکھاؤ نے اسے بہت جلد پیرس کے بہترین تھیٹرس کی جان بنا دیا۔ وہ فرانس کی سب سے زیادہ مقبول **celebrity** بن گئی۔ اس کا لباس اور کنگی چوٹی کا انداز یورپ میں فیشن کا معیار تسلیم کیا جاتا۔ اس کے استعمال میں رہنے والی پرفیومس، صابن و کاسمیٹکس کی دھوم مچتی۔ اس دوران اس کے تعلقات ایک نواب سے ہوئے جس نے اس کا نام ایولا دا لیری کر دیا۔ یورپی ممالک کے بادشاہ، رانیاں، شہزادے، سفرا، نواب اور سالار جب فرانس آتے تو اس کے حسن، اداکاری اور آواز سے ضرور محظوظ ہوتے۔ پرتگال کا بادشاہ کارلوس، نیپلز کا بادشاہ لیو پولڈ دوم، انگلینڈ کا بادشاہ ایڈورڈ ہفتم، ہنری آف باور یا وغیرہ اس کے فن کے معترف اور مداح تھے۔ خود ایو کا کہنا تھا، "سونا میرے ہاتھ کا میل تھا، میرے پاس ہر وہ چیز تھی جو دنیا دے سکتی تھی اور جس کی مجھے خواہش تھی، لیکن اس کے باوجود میری روح سب سے زیادہ دکھی اور غمگین تھی"۔ اندرونی بے چینی دور کرنے وہ گناہ کے راستے پر چل پڑی۔ نواب سے پیچھا چھڑا کر ایک تھیٹر ڈائریکٹر سے تعلقات استوار کئے، ایک ناجائز بیٹی کو جنم دیا، دیگر کئی مردوں سے ہر قسم کے روابط رکھے۔ لیکن قلبی سکون اور اطمینان سے محروم ہی رہی۔ ناجائز بیٹی اسے ہراساں کرنے ہر طرح کی حرکتیں کرتی۔ یہاں تک کے ایو بیزار ہو کر خودکشی پر مائل ہوئی۔ آخر کار مذہب میں پناہ لی۔ دنیا کے تمام تھام اور رنگینیوں کو ٹھکرا کر ایک غیر معروف دیہات میں سادہ اور تیاگ کی زندگی گزار کر ۱۹۲۹ میں گمنامی کی موت کو گلے لگایا۔ اس داستان حیات کی عصر حاضر میں اور خصوصا ہمارے لئے کیا معنویت ہے؟ دیکھئے، ٹی وی، اخبارات، اور سوشل میڈیا کے باعث ہم میں سے اکثر لوگ اور خصوصا نوجوان اس بات کو شدت سے محسوس کرتے ہیں کہ بین الاقوامی سطح پر دیگر اقوام اور ملکی سطح پر اہل وطن کی دوسری برادریوں کے پاس آج اقتدار ہے، عیش وعشرت ہے، تام جھام ہے، قیمتی کاریں، ذاتی ہوائی جہاز اور بوٹ ہیں، محلات ہیں، طاقت، عزت، شہرت اور گلیمر ہے۔ اس کے برعکس ہماری قوم معاشی تنگدستی، سیاسی بے وقعتی، سماجی بے بضاعتی اور معاشرتی پسماندگی کی شکار ہے۔ یہ صورتحال ابتدائی مرحلہ میں فوری طور پر اکثر لوگوں میں احساس محرومی، مایوسی، بے بسی اور بے دلی کی کیفیت پیدا کرتی ہے۔ یہ احساس ہماری قوت عمل کے لئے سم قاتل ثابت ہوتا ہے اور ہمارے جوش و جذبہ کے شعلوں پر برفیلے پانی کی طرح کام کرتا ہے۔ ہم یہاں تک کیوں پہونچ گئے، یہ ایک الگ موضوع ہے۔ یہاں تو بس یہ اجاگر کرنا مقصود ہے کہ ظاہری شان و شوکت سے قطعا متاثر نہیں ہونا چاہئے۔ کیونکہ یہ اکثر صرف ایک سراب ہوتا ہے۔ ظاہری شان وشوکت، طاقت اور تام جھام کے پیچھے بڑی دکھ بھری داستانیں ہوتی ہیں۔ بے چینی، بے بسی، بے سکونی اور جذباتی وروحانی خلا ہوتا ہے۔

اس کی سیکڑوں مثالیں پیش کی جا سکتی ہیں۔ لیکن اس کا قطعی یہ مطلب نہیں کہ ہم موجودہ قومی حالت میں مست رہیں اور اسے بدلنے کی کوشش نہ کریں۔ اسلام رہبانیت اور فرار کی تعلیم نہیں دیتا۔ دولت، حشمت اور اقتدار خود اپنے اندر کوئی خراب چیز نہیں ہے۔ ہمیں تو آخرت کے ساتھ ساتھ دنیا کی بھی بھلائی مانگنے کی تعلیم دی گئی ہے۔ لیکن ناجائز طریقوں اور اقدار، ایمان اور محبت کی قیمت پر حاصل کی جانے والی دولت اور گلیمر کبھی بھی خوشی، سکون اور کامیابی کی ضمانت نہیں ہو سکتی۔ جبکہ زندگی میں بنیادی اہمیت قلبی سکون اور محبت کی ہے۔ اصل کامیابی آخرت کی کامیابی ہے۔ اب اپنی ذمہ داریوں کو پورا کرنے، دوسروں کی مدد کر کے آخرت بنانے، اور سکون واطمینان کی زندگی بتانے کے لئے دولت، شہرت، اقتدار ایک ذریعہ ہو سکتا ہے اور ہوتا ہے۔ ہمیں اپنی پوری صلاحیتوں اور قوت کے ساتھ شرعی حدود میں اسے حاصل کرنے کی بھرپور اور جامع کوشش کرتے رہنا ہے۔ بس اہم بات یہ ہے کہ ہم ذریعہ اور مقصد کے فرق کو نہ بھولیں۔ دولت ذریعہ ہے، اور سکون، محبت، دائمی کامیابی ہمارا مقصد!

دولت سے سکون، محبت اور کردار حاصل نہیں کیا جا سکتا، ہاں، کردار، محبت اور سکون قلب سے دولت و وقار حاصل کیا جا سکتا ہے۔ دنیا میں ہر سال کئی امیر ترین، خوبصورت ترین، طاقتور ترین، قابل ترین افراد دامن اسلام میں پناہ لیتے ہیں۔ ہمارے پاس امیر، خوبصورت، طاقتور اور قابل لوگوں کی قطعی کمی نہیں ہے۔ اب دنیا کے کچھ حصوں میں علاقائی وجوہات اور حکمت عملی کی کمی کے باعث یہ چیزیں کمیاب ہیں تو اسے وقتی کمزوری تو مانا جا سکتا ہے ناکامی نہیں۔ مسلمان اگر سچ مچ میں مسلمان ہے تو وہ ناکام ہو ہی نہیں سکتا۔ کردار اور ایمان ہو تو پھر کوئی اور چیز ہو یا نہ ہو، وہ کامیاب ہے۔ اس کے ساتھ اگر دولت وحشمت بھی ہو تو سونے پہ سہاگہ! لیکن صرف دولت وحشمت تو دنیاوی سکون، محبت اور کامیابی کی بھی ضمانت نہیں، جیسا کہ ایولا والیری کی مثال سے واضح ہے۔ لہذا ہمیں دوسروں کی امارت وتام جھام دیکھ کر نفسیاتی طور پر متاثر نہ ہوتے ہوئے دین و دنیا دونوں کے حصول کے لئے اپنی جدوجہد جاری رکھنا ہے۔ اس حقیقت کو ذہن نشین کر لیں کہ اگر ہم ایمان وکردار کے ساتھ جدوجہد کر رہے ہیں تو ہم ہر حال میں کامیاب ہیں۔ دولت وشہرت کے ساتھ بھی، دولت وشہرت کے بغیر بھی! بقول احسن یوسف زئی

سر خرو کشتی رہی ہر حال میں!
ڈوبنے کے بعد بھی پانی میں ہے

باقیات

101

چاہتے ہیں کہ جموں وکشمیر دہشت گردی کی طرف مائل ہو۔ گاندھی، عبداللہ اور مفتی خاندان نے جموں وکشمیر سے پیسہ لوٹا ہے۔ وہ پرانے نظام کو بحال کرنا چاہتے ہیں، جس کا مطلب ہے کہ جموں میں عدم مساوات رہے گی۔ کوئی طاقت جموں وکشمیر کو خود مختاری دینے کی بات نہیں کرسکتی۔ وہ جموں وکشمیر کے لوگوں کو بے وقوف بنا رہے ہیں۔ راہول گاندھی لوگوں کو گمراہ کرنا بند کریں۔ وہ کانگریس کے تقسیم کے ایجنڈے کے بارے میں بتاتا ہے۔ میں نے NC-کانگریس کے ڈویژنل ایجنڈے کو بے نقاب کرنے کے لیے ایک پریس کانفرنس کی۔

102

راجناتھ سنگھ کو ریلیوں سے خطاب کرنا ہے انہیں فورسز کی تحویل میں دیا گیا ہے۔ جموں کے بیشتر مقامات پر اضافی چیک پوائنٹس قائم کئے گئے ہیں اور ساتھ ہی ناکوں پر چیکنگ بھی تیز کردی گئی ہے۔ خیال رہے کہ اس سے قبل امیت شاہ نے دوروزہ دورے کے دوران جموں میں بی جے پی کا انتخابی منشور جاری کردیا ساتھ ہی وہ مقامات پر ریلیوں سے خطاب بھی کیا۔ معلوم ہوا ہے کہ اس کے بعد وزیر اعظم نریندر مودی اور دیگر لیڈران بھی انتخابی مہم کے سلسلے میں جموں کشمیر وارد ہو رہے ہیں۔ دریں اثنا پارٹی ذرائع نے کہا کہ شاہ کا جموں کا دورہ امیدواروں اور کارکنوں دونوں کیلئے اخلاقی تقویت کا باعث ہوگا۔

103

عین شاہدین کا حوالہ دیتے ہوئے بتایا کہ پالم علاقے کے نزدیک راجوری ٹورنکارو پر گاڑی کو حادثہ پیش آنے کے بعد ایک طالب علم کی موت ہوگئی جبکہ چار دیگر زخمی ہو گئے۔ انہوں نے کہا کہ گاڑی زیر رجسٹریشن نمبر JK11E-8411 سڑک سے الٹ گئی جس کے نتیجے میں اس میں سوار پانچ افراد جن میں کچھ طالب علم بھی شامل تھے شدید طور پر زخمی ہو گئے۔ جن کو علاج کیلئے اسپتال منتقل کیا گیا جہاں ایک طالب علم زخموں کی تاب نہ لاتے ہوئے دم توڑ بیٹھا جبکہ چار دیگر ان کا اسپتال میں علاج جاری ہے۔ پولیس کے ایک سنیئر آفیسر نے اس کی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ حادثے میں ایک طالب علم کی موت ہوئی ہے۔ انہوں نے کہا کہ اس معاملے میں کیس درج کرکے تحقیقات شروع کردی گئی ہے۔ ادھر ادھر پوچھ تچھ کے بعد مغل روڈ پر شرگاہ کے قریب پتھراؤ سے ایک شخص لقمہ اجل بن گیا۔ عین شاہدین نے بتایا کہ الٹو گاڑی مغل روڈ کے قریب پتھراؤ کی زد میں آ گیا جس کے نتیجے میں گاڑی کو نقصان پہنچا۔ گاڑی کا ڈرائیور سلیم احمد ولد بشیر احمد سکنہ ریڈیو سٹیشن وارڈ 9 قریب پہاڑ سے گرنے والا بڑا پتھر گاڑی سے ٹکرانے سے زخمی ہوگیا۔ زخمی کو علاج کے لیے قریبی اسپتال منتقل کردیا گیا ہے۔ جہاں وہ زخموں کی تاب نہ لاتے دم توڑ بیٹھا۔

104

کیونکہ ان کی کوششیں نئی قومی تعلیمی پالیسی میں کارآمد ثابت ہوسکتی ہیں۔ وزیر اعظم مودی نے کہا کہ بہت سے دوسرے لوگ بھی بہترین کام کررہے ہوں گے۔ انہوں نے اساتذہ سے کہا کہ وہ اپنے طلباء کو قریبی یونیورسٹیوں میں لے جائیں اور کھیلوں کے مقابلے دیکھیں کیونکہ یہ تجربہ ان کے خوابوں کو خاک میں ملاسکتا ہے۔ مودی نے تجویز پیش کی کہ ایوارڈ یافتہ اساتذہ سوشل میڈیا پر ایک دوسرے سے جڑیں اور اپنے بہترین طریقوں کا اشتراک کریں تاکہ ہر کوئی سیکھ سکے، اپنا سکے اور فائدہ اٹھا سکے۔ انہوں نے قومی تعلیمی پالیسی کے اثرات پر روشنی ڈالی اور مادری زبان میں تعلیم حاصل کرنے کی اہمیت کے بارے میں بتایا۔ وزیر اعظم نے مشورہ دیا کہ اساتذہ اپنے طلباء کو مقامی لوک داستانیں مختلف زبانوں میں سکھائیں تاکہ وہ متعدد زبانیں سیکھیں اور ہندوستان کی متحرک ثقافت سے بھی روشناس ہوں۔

105

بنائے گی۔ تاہم، وہ آزاد امیدواروں کے بارے میں خاموش تھا کیونکہ وہ دستانے میں (ان کے ساتھ) ہیں۔ وہ اپنی پارٹی اور پیپلز کانفرنس کے بارے میں خاموش تھے۔ گاندربل اسمبلی حلقہ میں ایک انتخابی ریلی سے خطاب کرتے ہوئے عبداللہ نے مزید کہا، "میں نے سوچا تھا کہ وہ کم از کم انجینئر رشید (عوامی اتحاد پارٹی) کی پارٹی کا نام لیں گے لیکن انہوں نے ایسا نہیں کیا۔" جمعہ کو جموں میں پارٹی کا منشور جاری کرتے ہوئے شاہ نے جموں کشمیر میں حکومت بنانے کا اعتماد ظاہر کیا۔ "بی جے پی، این سی، اور کانگریس کی کوئی حکومت نہیں ہوگی جس پر خاندانوں کی حکومت ہو۔ باقی امکانات، بی جے پی تلاش کرے گی۔ عبداللہ گاندربل اور بڈگام اسمبلی حلقوں سے الیکشن لڑ رہے ہیں جہاں 25 ستمبر کو ووٹنگ کے دوسرے مرحلے میں پولنگ ہوگی۔ عبداللہ نے اپنے اس دعوے کو دہرایا کہ جو لوگ جیلوں میں ہیں خاص طور پر ان کے خلاف مقابلہ کررہے ہیں اور عوامی اتحاد پارٹی کے شیخ عبدالرشید کے ناموں کا حوالہ دیا۔ جنہوں نے انہیں لوک سبھا انتخابات میں شکست دی تھی۔ اور علیحدگی پسند لیڈر سرجن احمد وگے عرف برکاتی جو این سی کے خلاف کھڑے ہیں۔ آئندہ اسمبلی انتخابات میں رہنما۔ "میں حیران ہوں کہ جیل میں لوگ میرے پیچھے کیوں پڑ رہے ہیں اور میرے خلاف الیکشن لڑنا چاہتے ہیں۔ کیا وجہ ہے؟" اس نے پوچھا۔ اس نے پہلے مشورہ دیا تھا کہ برکاتی، جو زینا پورہ، شوپیاں سے تھے، مرکزی حکومت کی طرف وہ پارہ اشارہ کرتے ہوئے، "دہلی کی سازش" کے ایک حصے کے طور پر ان کے خلاف انتخاب لڑ رہے تھے۔ عبداللہ نے کہا کہ یہ محض اتفاق نہیں ہے کہ یہ جیل میں بند لوگ ان کے خلاف الیکشن لڑ رہے ہیں۔ "وہ صرف ایک شخص کو نشانہ بنانا چاہتے ہیں۔ گاندربل سے نیشنل کانفرنس کے امیدوار، " انہوں نے کہا۔ اسمبلی انتخابات میں برکاتی پیرواویٹ سے بھی انتخاب لڑ رہے ہیں جس کی 2014 سے 2018 تک عبداللہ نے نمائندگی کی تھی۔ برکاتی 2016 میں حزب المجاہدین کمانڈر برہان وانی کی ہلاکت کے بعد جنوبی کشمیر کے شوپیاں اور کولگام کے اضلاع میں ہونے والی احتجاجی ریلیوں میں ایک نمایاں چہرہ تھا۔ برکاتی کو پہلی بار 2016 میں گرفتار کیا گیا تھا اور پبلک سیفٹی ایکٹ کے تحت مقدمہ درج کیا گیا تھا۔ اسے پچھلے سال دوبارہ گرفتار کیا گیا تھا اور اسے سخت غیر قانونی سرگرمیاں (روک تھام) ایکٹ (UAPA) کے تحت الزامات کا سامنا ہے۔ سابق وزیر اعلیٰ نے کہا کہ اگر ان کے خلاف صرف یہ تنخید کی جائے کہ وہ گاندربل میں نہیں رہتے تو یہ حلقے کے لوگوں کے ساتھ ناانصافی ہوگی۔ انہوں نے کہا کہ جن امیدواروں کے پاس بات کرنے کے لیے کچھ نہیں ہے وہ "مقامی

بمقابلہ بیرونی " جیسے مسائل اٹھاتے ہیں۔" میں جہاں سے بھی آیا ہوں، میں نے گاندربل میں کام کیا ہے۔ میں یہاں سے چھ سال ایم ایل اے اور تین بار ایم پی رہا۔ اس بات کو چھوڑیں کہ میرے دادا یہاں سے ایم ایل اے تھے، میری دادی ایم پی تھیں اور میرے والد دونوں اس طبقہ کے ایم ایل اے اور ایم پی تھے۔

106

ٹیمیٹ فراہم کرنے کا بھی وعدہ کیا ہے۔ اس موقع پر پارٹی نے مزید کہا کہ وہ اسکیموں کی بحالی اور کشمیر یونیورسٹی (KU) کی خودمختاری پر بھی کام کرے گی۔ پارٹی نے ان طلباء کو مفت کمپیوٹر دینے کا بھی وعدہ کیا جنہوں نے آٹھویں جماعت کو الیفائی کیا ہے۔ اس نے یہ بھی کہا کہ یہ جموں وکشمیر سے باہر ہندوستان کے مختلف حصوں میں کام کرنے والے اور تعلیم حاصل کرنے والے کشمیری طلباء اور تاجروں کی حفاظت کرے گا۔ مزید برآں، پریس سے خطاب کرتے ہوئے، پارٹی نے دربار موو کی دہائیوں پرانی روایت کو بحال کرنے کا وعدہ کیا ہے، جس میں انتظامیہ نے اپنے دفاتر کو سردیوں میں جموں اور گرمیوں میں کشمیر منتقل کردیا تھا۔

107

واجپائی سرکار میں وزیر اعظم کے دفتر میں مشیر برائے کشمیر مقرر کیا گیا جہاں انہوں نے جنوری 2001 سے مئی 2004 تک خدمات انجام دیں۔ دولت نے لکھا کہ کشمیر راتوں رات ایک بنیادی تبدیلی دیکھ سکتا ہے کیونکہ خط ایک تاریخی انتخابات کی طرف بڑھ رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ لیکن اب یہ کس طرف جارہا ہے، کوئی نہیں کہہ سکتا۔ یہ تیزی سے گندا اور نازک لگ رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ نئی دہلی کی چٹھوں کی پالیسی نے ابتدائی طور پر فائدہ اٹھایا ہے لیکن آتش فشاں کے پھٹنے کے انتظار میں مسلسل سرگوشیاں ہوتی رہی ہیں۔ معروف کشمیری، امریکی شاعر آغا شاہد علی کے بیان 'ویرانی امن فراہم نہیں کرسکتی' کا حوالہ دیتے ہوئے دولت نے لکھا کہ کشمیر میں خاموشی زیادہ خوفناک ہے۔ انہوں نے کہا کہ ماضی کو بھی خاموش کرنا آسان نہیں ہے اور یہ ہمیں پریشان کرتا رہے گا۔ خط میں پولیس کے ڈائریکٹر جنرل نے حال ہی میں کہا کہ جموں و کشمیر میں تقریباً 100 غیر ملکی دہشت گرد موجود ہیں۔ وادی میں 50 اور جموں میں 50۔ دولت نے اصرار کیا کہ اصل تعداد اس سے دوگنی ہوسکتی ہے۔ دوسری صورت میں پرامن جموں میں حالیہ حملوں کے بارے میں، دولت نے کہا، ایسا لگتا ہے کہ پاکستانی فوج کی انٹر سروسز انٹیلی جنس ایجنسی (آئی ایس آئی) نے ہماری انسداد دہشت گردی کی تعیناتی اور حکمت عملی کا اندازہ لگایا ہے، جب کہ ہمارے ہومنٹ (انسانی انٹیلی جنس) کے ذرائع خشک ہو رہے ہیں۔ وفاداریاں بدلنے کے ساتھ باہر۔ دولت نے کہا کہ دہشت گردی میں اضافہ پاکستان نواز جذبات کے بڑھنے کی واضح علامت ہے۔ آل پارٹیز حریت کانفرنس، جو علیحدگی پسند کشمیری تنظیموں کا ایک مجموعہ ہے، ایک پاکستانی تخلیق تھی لیکن اس کے ساتھ ہماری مصروفیت کی وجہ سے، ہمارے پاس ہمیشہ لائن آف کنٹرول سے معلومات ہوتی تھیں۔ راکے سابق سربراہ نے کہا کہ علیحدگی پسند اب خاموش ہیں لیکن انٹیلی جنس بھی ہے۔ شمالی کشمیر سے جیل میں ہندو رکن پارلیمنٹ انجینئر رشید کے بارے میں تبصرہ کرتے ہوئے دولت نے کہا کہ ابھی تک شیخ عبدالرشید، جسے انجینئر رشید کے نام سے بھی جانا جاتا ہے، جو جون میں شمالی کشمیر سے پارلیمنٹ کے لیے منتخب ہوئے تھے (2019 سے تہاڑ جیل میں نظر بند ہونے کے باوجود) مبینہ طور پر وادی میں علیحدگی پسندوں کی مالی معاونت کے لیے، جماعت سے زیادہ پاکستان کے لیے اہمیت کا حامل ہے۔ اسے پیرول پر باہر جانے دو اور وہ جیل میں ہونے سے زیادہ کسی کے لئے نصف مفید نہیں ہوگا۔ نیشنل کانفرنس کے صدر ڈاکٹر فاروق کے بارے میں دولت نے کہا کہ جب کشمیر میں انتخابات کی بات آتی ہے تو کوئی بھی الیکشن کو اس سے بہتر کوریوگراف نہیں کر سکتا۔ انہوں نے مضمون کا اختتام نیشنل کانفرنس، کانگریس اتحاد پر تبصرہ کرتے ہوئے کیا اور کہا کہ اگر کانگریس، این سی اتحاد رہتا ہے، تو جموں اسے ووٹ دے گا۔ اگر یہ آپس میں لڑتا ہے تو بی جے پی خوبصورت بیٹھی ہے اور ہمارے پاس جموں وکشمیر کی تاریخ میں پہلی بار کسی ہندو وزیر اعلیٰ کا ہر موقع ہے۔

108

سی کی 175 خلاف ورزیوں کی اطلاع ملی ہے۔ ان میں سیاسی جماعتوں اور امیدواروں کے خلاف خلاف ورزی کی 96 رپورٹس، سرکاری ملازمین کے خلاف 53 رپورٹس شامل ہیں جبکہ دو میڈیا والوں اور 24 دیگر افراد خلاف ہے۔ ایم سی سی کی خلاف ورزیوں کا نوٹس لیتے ہوئے، متعلقہ ایف ایس ٹی ایس/ ایس ایس ٹی اور افسران نے تحقیقات کے بعد پایا کہ 9 8 خلاف ورزیوں کو چھوڑ دیا گیا کیونکہ یہ بے بنیاد اور غلط تھیں۔ ایم سی سی کے رہنما خطوط کی خلاف ورزیوں کے خلاف سخت کارروائی کرتے ہوئے سرینگر میں حکام نے پانچ سرکاری ملازمین کو سیاسی سرگرمیوں میں حصہ لینے پر معطل کردیا اور ان کے خلاف مزید انکوائری شروع کردی گئی۔ اسی طرح سے 23 معاملات میں میں خلاف ورزی کرنے والوں کو آئندہ محتاط رہنے کی وارننگ جاری کی گئی جبکہ 9 کیسوں میں ایف آئی آر درج کی گئی جہاں سنگین نوعیت کی خلاف ورزیاں ہوئیں۔ مزید برآں خلاف ورزیوں کے 48 معاملات میں انکوائری شروع کی گئی ہے۔ خیال رہے کہ ایم سی سی ایک شفاف انتخابی عمل کو یقینی بنانے کیلئے الیکشن کمیشن آف انڈیا کی طرف سے جاری کردہ رہنما خطوط کا ایک مجموعہ ہے، جس کے تقدس کو برقرار رکھا جاتا ہے۔ ایم سی سی ای سی آئی کی طرف سے انتخابی شیڈول کا اعلان ہونے کے دن اور وقت سے نافذ ہوتا ہے اور انتخابی نوٹیفکیشن کے مطابق انتخابی عمل کی تکمیل تک عمل میں رہتا ہے۔

109

ہے۔ والس آف انڈیا کے مطابق منی پور کے جیری بام ضلع میں ایک بار پھر تشدد ہوا ہے۔ کوکی اور میتی گروپوں کے درمیان شدید فائرنگ کے نتیجے میں تین افراد ہلاک ہو گئے۔ مشکوک افراد نے ایک گھر کو بھی آگ لگادی ہے۔ ذرائع کے مطابق جائے وقوعہ پر شدید فائرنگ جاری ہے۔ یہ حملہ جیری بام ضلع کے نونگ چپی میں ہوا، جو جیری بام پولیس اسٹیشن سے تقریباً 7 کلومیٹر دور ہے۔ اس سے قبل جمعہ کی رات مشتبہ عسکریت پسندوں نے سابق وزیر اعلیٰ مارمبام کوئیرنگ کے گھر پر راکٹ سے حملہ کیا تھا۔ اس واقعہ میں ایک بزرگ کی موت کی خبر ہے جبکہ 6 افراد کے زخمی ہونے کی بھی اطلاع ہے۔ چند روز قبل منی پور کے سینم چرانگ میں ایک اور ڈرون بم حملے میں تین افراد زخمی ہوئے تھے۔ منی پور پولیس نے ایکس پر ایک بیان میں یہ جانکاری دی۔ یہ بھی کہا کہ سیکورٹی فورسز علاقے میں موجود ہیں۔ تازہ ترین حملہ 'مشتبہ کوکی باغیوں' کی طرف سے لانچ کیے گئے متعدد ڈرونز نے امپھال مغربی ضلع کے کاترو ک گاؤں پر بمباری کے ایک دن بعد کیا ہے۔ منی پور اسمبلی پارٹی کو آرڈینیشن کمیٹی کے ترجمان کھریز ام اتھوبا نے کہا، ''کوکی جارحیت میں اضافہ ہوا ہے۔ گزشتہ چند دنوں میں ڈرون بمباری کے واقعات پیش آئے ہیں۔ آج دو میزائل حملے ہوئے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ یہ چن-کوکی نسل آور دہشت گرد گروہوں کی طرف سے کیے گئے مہلک ترین حملوں میں سے ایک ہے، جنہوں نے آس پاس کے پہاڑی علاقوں میں پناہ لی تھی۔ اس نے منی پور کے پہلے وزیر اعلیٰ مرحوم کوئرنگ سنگھ کے وطن کو نشانہ بنایا۔''

110

کے لوگوں کو یہ دکھانے کا ایک موقع ہے کہ ہم جمہوریت پر یقین رکھتے ہیں اور بی جے پی کو بتاتے ہیں کہ ہم انہیں حکمران نہیں چاہتے۔ آنے والے انتخابات کی تیاریوں کے بارے میں پوچھے جانے پر الطاف بخاری نے کہا کہ ان کی پارٹی صرف چار سال پرانی ہے، عوام جو بھی مینڈیٹ دیں گے وہ قبول کریں گے۔ اپنی پارٹی کے صدر نے کہا کہ اقتدار میں آنے پر ان کی پارٹی اپنے منشور میں کیے گئے تمام وعدوں کی تکمیل کو یقینی بنائے گی، جن میں کشمیر کے بجلی کے بحران کو حل کرنا، تقریباً 2 لاکھ نوجوانوں کو روزگار دینا، دربار موو کی پرانی روایت کو بحال کرنا، ریاست کا درجہ واپس لینا اور جموں وکشمیر کے لوگوں کے لیے حقوق حاصل کرنا شامل ہے۔ الطاف بخاری نے کہا کہ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ کون جیتا ہے، وہ ایک ایسا نمائندہ چاہتے ہیں جو ان کے خدشات کو دور کر سکے۔ اس سال کے شروع میں ہونے والے لوک سبھا انتخابات کے بارے میں بات کرتے ہوئے، اپنی پارٹی کے صدر الطاف بخاری نے کہا کہ ان کا ماننا ہے کہ کسی بھی سیاسی جماعت نے یہ انتخاب نہیں جیتا، اور صرف وہ لوگ جو مذہبی یا فرقہ کے رہنما بھی ہیں، لوگوں کا مینڈیٹ جیتا۔ وہ جے کے این سی کے میاں الطاف اور آغا روح اللہ کا حوالہ دے رہے تھے جنہوں نے اپنی اپنی نشستوں سے کامیابی حاصل کی۔ بخاری نے کہا کہ ان دونوں کا اپنے لوگوں کے سامنے مذہبی مقام ہے۔

111

زیادہ کنٹرول دیا جاسکتا ہے، اور معاشرے میں عدم مساوات کو ختم کرنے اور بڑے پیمانے پر خرابیوں کو ختم کرنے میں تعلیم کی طاقت کو اجاگر کیا گیا ہے۔ عالمی سطح پر ہندوستان کی الگ شناخت کی طرف توجہ مبذول کراتے ہوئے نائب صدر نے وزیر اعظم نریندر مودی کی ملک کو ایک ایسے راستے پر لے جانے میں جس کو پوری دنیا تسلیم کرتی ہے کے تعاون کو تسلیم کیا۔ انہوں نے کہا آج کا ہندوستان ویسا نہیں ہے جیسا کہ دس سال پہلے تھا۔ دفعہ 370، جسے آئین بنانے والے عارضی کہتے ہیں، کچھ لوگوں نے اسے مستقل سمجھا۔ اس دہائی میں اسے ختم کردیا گیا ہے۔ یہ آج کا ہندوستان ہے"۔ گورکھپور میں نئے سینک اسکول کے قیام پر اپنی ستائش کرتے ہوئے نائب صدر جمہوریہ نے اس یقین کا اظہار کیا کہ یہ اسکول آنے والی نسلوں کی ترقی کی راہ ہموار کرے گا۔ دھنکھر نے وضاحت کرتے ہوئے کہا، "یہ دوسری ریاستوں اور پورے ملک کیلئے ایک معیار قائم کرے گا"۔

112

اپنے ساتھ والے شخص پر پوری توجہ مرکوز کرنے کی طاقت تلاش کی صحیح معنوں میں کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق ان 145 دنوں اور اس کے بعد کے دو سالوں میں، میں نے متنوع پس منظر سے تعلق رکھنے والے ہزاروں ہندوستانیوں کو سنا ہے۔ ہر آواز میں حکمت ہے، مجھے کچھ نیا سیکھا رہا ہے، اور ہر ایک نے ہماری پیاری بھارت ماتا کی نمائندگی کی ہے،" انہوں نے مزید کہا ترانے ثابت کیا کہ ہندوستانی فطری طور پر محبت کرنے والے لوگ ہیں۔ جب میں نے یہ سفر شروع کیا تو میں نے کہا کہ محبت نفرت پر فتح حاصل کرے گی اور امید خوف کو شکست دے گی۔ آج، ہمارا مشن وہی ہے۔ بھارت ماتا کی آواز کو یقینی بنانا، ہمارے پیارے ملک کے ہر کونے میں محبت کی آواز سنائی دے،" راہول گاندھی کی پوسٹ میں مزید لکھا گیا ہے۔ اس کے علاوہ، کانگریس کے سینئر لیڈر اور راجیہ سبھا ایم پی جے رام رمیش نے بھی اس موقع پر تبصرہ کیا، بھارت جوڑو یاترا کو کانگریس پارٹی کے لیے ایک "بڑے پیمانے پر بوسٹر ڈوز" قرار دیا، خبر رساں ایجنسی کے این ایس نے رپورٹ کیا۔ انہوں نے کنیا کماری سے کشمیر تک کے 4000 کلومیٹر کے سفر کے تبدیلی کے اثرات کو سراہا، جس کی قیادت راہول گاندھی کے ساتھ 200 سے زیادہ لوگوں نے کی" یہ یاترا بے مثال رابطے اور اجتماعیت کا باعث بنی اور یہ انڈین نیشنل کانگریس کے لیے ایک زبردست خوراک تھی۔ اس نے ہمارے ملک کی سیاست میں بھی تبدیلی کی نوید سنائی۔ اس نے جنوری-مارچ 2024 کے دوران منی پور تا ممبئی بھارت جوڑو نیا یاترا کے لیے تحریک فراہم کی۔ بھارت جوڑو یاترا تاہم 2022 اور جنوری 2023 کے درمیان منعقد کی گئی تھی اور اس میں کانگریس کے رکن پارلیمنٹ راہول گاندھی کو 12 ریاستوں اور 2 مرکز کے زیر انتظام علاقوں میں 4080 کلومیٹر پیدل چلتے ہوئے دیکھا گیا تھا۔ اس میں ریلیوں، اجلاسوں اور پریس کانفرنسوں سمیت متعدد عوامی مصروفیات شامل تھیں۔

113

ہندوستانی فوج کسی بھی خطرے کا سامنا کرنے کیلئے ہمیشہ تیار ہے"۔ اس موقعہ پر روایت اور تقریب تعظیم، آفیسر کیڈرس کی مہینوں کی مشقت بھری تربیت کے اختتام کو نشان زد کرتی ہے، جو ہندوستانی فوج کے مستقبل کے لیڈروں میں ان کی تبدیلی کا اعلان کرتی ہے"۔ اس دوران پریڈ نے شائقین کے دل موہ لیے کیونکہ آفیسر کیڈٹس نے مارشل لونز کے ساتھ مل ہم آہنگی میں مارچ کیا۔

114

دوران بی ایس ایف کے سربراہ نے سیکورٹی فورسز اہلکاروں کے ساتھ بات چیت کی اور انہیں ہر وقت اپنی بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کی تلقین کی۔ بی ایس ایف کے ڈی آئی جی کے ہمراہ فیلڈ مقامات کے اپنے دورے کے دوران چیلنجوں اور موجودہ سیکورٹی صورتحال کا جائزہ لیا۔ بی ایس ایف ترجمان کے مطابق ڈائریکٹر جنرل نے فوج کے ساتھ قریبی تعاون میں کنٹرول لائن کے ساتھ انسداد دراندازی گرڈ کو مزید مضبوط بنانے پر زور دیا ہے۔ ترجمان نے بتایا کہ بی ایس ایف کے ڈی جی نے سیکورٹی صورتحال اور فورس کی آپریشنل تیاریوں کا جائزہ لیا۔ دلجیت سنگھ نے فوج کے ساتھ قریبی تعاون میں کنٹرول لائن پر دراندازی مخالف گرڈ کو مزید مضبوط بنانے پر زور دیا۔ ایل او سی پر، بی ایس ایف فوج کے آپریشنل کنٹرول میں کام کرتا ہے۔

از نیابت گیواری بااجلاس نائب تحصیلدار گیواری

مضمون: چھٹی آمدہ از دفتر بلاک ڈیولپمنٹ آفیسر خانصاحب زیر نمبری BDO/KSB/262-63 مورخہ 03/09/2024 نسبت اجرائی پیدائشی سرٹیفکیٹ بحق مومن نذیر و عذیر نذیر اولاد ان نذیر احمد ڈار ساکنہ وترڈوال بل تحصیل خانصاحب

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کی نسبت رپورٹ چوکیدار علاقہ کے علاوہ دیگر دیگر فیلڈ عملہ سے عیاں ہے کہ مومن نذیر مورخہ 03/02/2011 و عذیر نذیر مورخہ 20/01/2016 اولاد ان نذیر احمد ڈار ساکنان موضع وترڈوال بل اپنے گھر پر ہی پیدا ہوئے ہیں جسکی نسبت اجرا کردہ ہوئی مشن پبلک سکول وترڈوال بل کی DOB سرٹیفکیٹ بھی شامل مثل ہیں۔ اس بارے میں اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار گیواری

از نیابت گوم احمد پورہ

عنوان: درخواست منجانب جاوید احمد بٹ پسر غلام محمد بٹ ساکنہ موضع اگری کلان تحصیل پٹن نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق پسر خود عاطف جاوید

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق بیان نمبردار دھ و چوکیدار سائل مذکور اگری کلان تحصیل پٹن میں ہی رہائش پذیر ہے۔ نیز مطابق اسکول ریکارڈ سائل مذکور مورخہ 02/10/2014 کو پیدا ہوا ہے جسکے نسبت سائل مذکور اکیلئے تحت ضابطہ DOB سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

از نیابت گیواری تحصیل خانصاحب بااجلاس محمد یاسین صاحب نائب تحصیلدار

عنوان: درخواست منجانب مرتضیٰ معراج وعذر امعراج اولاد ان سید معراج الدین اندرابی ساکنہ لانہ لب تحصیل خانصاحب اجرائی RBA سرٹیفکیٹ تحت ایس آر او ۲۹۴

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں ہر خاص وعام کو بذریعہ اشتہار آگاہ کیا جاتا ہے کہ سائل نے ایک درخواست نسبت اجرائی RBA پیش کی ہے۔ جو کہ فقرہ ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ پنواری حلقہ سے رپورٹ اور ریونیو ریکارڈ طلب کیا گیا ہے جس کے مطابق سائل کے تمام جائیداد منقولہ وغیر منقولہ موضع لانہ لب میں موجود ہے اور تاحال بھی بھی وہ خدا سے ترک سکونت نہیں کی ہے۔ کنبے کی زرعی وغیر زرعی ماہانہ آمدنی 9330 روپے تک ہے۔ اور کنبہ ۷ افراد پر مشتمل ہے۔ اور تفصیل افراد کنبہ بذیل درج ہے۔

نام افراد کنبہ	عمر	پیشہ	رشتہ	آمدنی ماہانہ
سید معراج الدین اندرابی	۴۲	عارضی ملازم	سربراہ	9330
کوثر واختر زوجہ سید معراج الدین	۴۰	گھریلو کام		
عذرا معراج دختر۔۔۔۔	۲۱	زیر تعلیم		
مرتضیٰ معراج پسر۔۔۔	۲۰	زیر تعلیم		
مجتبیٰ معراج پسر۔۔۔	۱۷	۔۔۔		
سانیہ معراج دختر۔۔۔	۱۳	۔۔۔		
ابرار معراج پسر۔۔۔	۹	۔۔۔۔		

قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ خذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار گیواری

از دفتر نائب تحصیلدار زونی مرسر نگر

عنوان: درخواست منجانب معین الاسلام پسر معراج الدین نجار ساکنہ ستہ بونی لالبازار نسبت اجرائی OBC سرٹیفکیٹ بذمرہ "نجار"

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ وہ طبقہ نجار سے تعلق رکھتا ہے اور اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں OBC سرٹیفکیٹ بذمرہ نجار اجرا فرمائی جائے۔ بروئے رپورٹ پٹواری حلقہ سائل کا کنبہ بذیل درج ہے۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	آمدنی
معراج الدین نجار	60	والد	ترکھان	10000
تسلیمہ	58	والدہ	گھریلو کام	
معین الاسلام	24	سائل	پرائیوٹ ملازم	10000
صوبورہ معراج	26	ہمشیرہ	زیر تعلیم	

قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ خذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار زونی مر

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE NASIR NIYAZ

In the case of
1. ABDUL SALAM SHEIKH
2. GHULAM MOHAMMAD SHEIKH
BOTH S/O,S OF ALI MOHAMMAD SHEIKH
BOTH R/O,S SHALTENG SGR.

[CAVEATORS]

Versus
Public at Large

...Non-Caveator's

In the matter of : Publication for Caveat.
The caveators apprehand that the non-caveator may file any suit or writ or any apeal at the back of the caveators and may manage to get ex parte order , therefore the caveators submit in case of any Writ Petition/Appeal/Suit or such proceedings are filed before this Hon'ble court by the non-Caveator's against the Caveators the Caveator's or the counsel for the Caveator's may be provided an reasonable opportunity of being heard before passing any of the order in the said Writ Petition/Appeal/Suit or any Proceeding otherwise the Caveator's may suffer such an irreparable loss and injury which cannot be compensated later on in any manner and same would be an abuse of the process of the court..

Office of the Head Division of Livestock Products Technology

Faculty of Veterinary Sciences & Animal Husbandry

Shuhama, Srinagar – 190006, Kashmir (J&K)
Email: lptfvsc@skuastkashmir.ac.in;
No: AU/FVS/LPT/HADP/24/123
Dated: 07/09/2024

EXPRESSION OF INTEREST

Expression of Interest (EoI) is invited from reputed agencies/firms/industries etc.having experience in fur article development sector for development of novel value added sheep fur articles viz; Jackets, prayer mats, caps, bags, Rugs, throws, quilts etc. as per the design and the requirement of the project. The interested agencies/firms/industries etc. having experience in fur article development sector supported by valid proof may offer the rates per article development in sealed envelopes to PI, HADP wool & pelt by or before 25th Sep 2024.

Note:

- Inputs in the form of raw material (sheep pelts only) shall be provided under the project.
- Memorandum of Agreement (MoA) shall be signed with the selected agency as per the mutually agreed terms and conditions.

Sd/- Dr. Asif Hassan Sofi
Head Division of LPT
(PI HADP wool & pelt)

لفظ 'کافر' میں اہانت کا مفہوم نہیں ہے!

ڈاکٹر محمد رضی الاسلام ندوی

میڈیا سے معلوم ہوا ہے کہ ہندوتو کی علَم بردار تنظیم راشٹریہ سویم سیوک سنگھ (RSS کے ایک مرکزی لیڈر اور نظریہ ساز شری رام مادھو نے مسلمانوں کو ایک فارمولہ پیش کیا ہے، جس سے وہ بھارت میں سکون کے ساتھ زندگی گزار سکتے ہیں۔ اس فارمولے کے تین نکات ہیں: (1 مسلمان غیر مسلموں کو کافر نہ کہیں۔ (2 وہ خود کو عالمی مسلم امت کا حصہ سمجھنا ترک کردیں۔ (3 وہ نظریۂ جہاد سے خود کو الگ کرلیں۔

اس وقت مذکورہ فارمولے کے صرف پہلے نکتے پر کچھ اظہارِ خیال مقصود ہے۔ موجودہ دور میں لفظ 'کافر' کو گالی کے مثل سمجھ لیا گیا ہے۔ اس لیے جب مسلمان دوسرے مذاہب والوں کے لیے اس کا استعمال کرتے ہیں تو وہ سمجھتے ہیں کہ انہیں برا بھلا کہا جارہا ہے اور مطعون کیا جارہا ہے۔ چنانچہ وہ اس کا اظہار کرتے ہیں کہ اگر مسلمان اس ملک میں پُر امن بقائے باہم چاہتے ہیں تو دوسرے مذاہب والوں کے لیے اس لفظ کا استعمال ترک کردیں۔ حالاں کہ یہ بات درست نہیں ہے، اس لیے ان کے اس مطالبے کی بھی کوئی اہمیت نہیں ہے۔

'کافر' عربی زبان کا لفظ ہے۔ اس کے معنی ہیں 'نہ ماننے والا'۔ اسلام کی کچھ بنیادی تعلیمات ہیں۔ کچھ لوگ اس کو مانتے ہیں، کچھ نہیں مانتے۔ اسلام کسی کو مجبور نہیں کرتا۔ وہ ہر انسان کو آزادی دیتا ہے کہ چاہے اس پر ایمان لائے، چاہے نہ لائے۔ قرآن مجید میں ہے: "دین کے معاملے میں کوئی زور زبردستی نہیں ہے۔ صحیح بات غلط خیالات سے الگ چھانٹ کر رکھ دی گئی ہے۔" (البقرۃ: 256) پیغمبرِ اسلام کو بھی سختی سے منع کیا گیا کہ ایمان لانے کے معاملے میں کسی پر جبر سے کام نہ لیں: اگر تیرے ربّ کی مشیت یہ ہوتی (کہ زمین میں سب مومن وفرماں بردار ہی ہوں) تو سارے اہلِ زمین ایمان لے آئے ہوتے۔ پھر کیا تُو لوگوں کو مجبور کرے گا کہ وہ مومن ہوجائیں؟ (یونس: 99)

اسلام ایک نظریاتی مذہب ہے۔ انسانوں کو آزادی ہے۔ جو لوگ چاہیں اسے مانیں، جو چاہیں نہ مانیں۔ جو اسے مان لیتے ہیں انہیں قرآن مجید 'مومن' (یعنی ایمان لانے والا) کہتا ہے اور جو اسے نہیں مانتے انہیں 'کافر' (یعنی ایمان نہ لانے والا) کہتا ہے۔ یہ حقیقتِ واقعہ کا بیان ہے۔ اس میں اہانت اور مذمت کا کوئی پہلو نہیں ہے۔

مسلمانوں کو حکم دیا گیا ہے کہ اگر دوسرے اہلِ مذاہب کا رویہ ان سے دشمنی اور جنگ وجدال کا نہ ہو تو وہ بھی ان سے خوش گوار سماجی تعلقات رکھیں، ان سے اچھا برتاؤ کریں اور ان کے ساتھ عدل وانصاف سے پیش آئیں۔ صرف ان لوگوں سے دوستانہ اور رازدارانہ تعلقات رکھنے کی ممانعت ہے جو دشمنی پر آمادہ ہوں اور مسلمانوں کے جانوں اور مالوں کے درپے ہوں۔ قرآن مجید میں ہے: "اللہ تمہیں اس بات سے نہیں روکتا کہ تم ان لوگوں کے ساتھ نیکی اور انصاف کا برتاؤ کرو جنہوں نے دین کے معاملہ میں تم سے جنگ نہیں کی ہے اور تمہیں تمہارے گھروں سے نہیں نکالا ہے۔ اللہ انصاف کرنے والوں کو پسند کرتا ہے۔ وہ تمہیں جس بات سے روکتا ہے وہ تو یہ ہے کہ تم اُن لوگوں سے دوستی کرو جنہوں نے تم سے دین کے معاملہ میں جنگ کی ہے اور تمہیں تمہارے گھروں سے نکالا ہے اور تمہارے اخراج میں ایک دُوسرے کی مدد کی ہے۔ اُن سے جو لوگ دوستی کریں وہی ظالم ہیں۔" (الممتحنۃ: 8 – 9)

اس تفصیل سے واضح ہوجاتا ہے کہ لفظ 'کافر' میں دوسرے مذاہب والوں کے لیے اہانت یا تذلیل کا کوئی پہلو نہیں ہے۔ یہ بات سمجھائی جائے تو ان کی غلط فہمی دور ہوجائے گی۔

ادارۂ تحقیق وتصنیف اسلامی علی گڑھ سے وابستگی کے زمانے میں، سابق امیر جماعت اسلامی ہند مولانا سید جلال الدین عمری، جو اُن دنوں ادارہ کے سکریٹری تھے، انھوں نے مجھے اس موضوع پر کام کرنے کی ہدایت کی۔ یہ کتاب مرکزی مکتبہ اسلامی پبلشرز نئی دہلی سے 'کفر اور کافر قرآن کی روشنی میں' کے نام سے شائع ہورہی ہے۔ صفحات: 60، قیمت: 30 روپے۔

مولانا سید جلال الدین عمری کے ایک کتابچے میں بھی اس موضوع سے بحث ملتی ہے۔ اس کا نام ہے: بعض اسلامی اصطلاحات اور ان کی تشریح۔ اس کی اشاعت بھی مرکزی مکتبہ اسلامی پبلشرز نئی دہلی سے ہوئی ہے۔

مصیبت میں مومن کا کردار: سچے واقعات کی روشنی میں

مقبول احمد سلفی

دنیا دارالامتحان ہے، یہاں قدم قدم پر آزمائشیں ہیں، ان آزمائشوں کے ساتھ ایک مومن کو زندگی گزارنا ہے۔ نبی ﷺ کا فرمان ہے:

الدنیا سجن المؤمن وجنۃ الکافر (صحیح مسلم: 2956)

ترجمہ: دنیا قید خانہ ہے مومن کے لیے اور جنت ہے کافر کے لیے۔

جب زبان رسالت سے یہ بات معلوم ہوگئی کہ یہ دنیا مومن کے حق میں قید خانہ یعنی تکلیف کی جگہ ہے تو ایک مومن کو تکلیف کا سامنا کرنا پڑے گا اور اسے ایسے موقع پر صبر کا دامن تھامنا ہوگا۔ مومن کو پہنچنے والی تکلیف کسی بھی قسم کی ہوسکتی ہے، اللہ کسی مومن کو مال میں آزمائے گا، کسی کو اولاد میں آزمائے گا اور کسی کو جسمانی طور پر آزمائے گا یعنی مومن کا سامنا فقر، بے چینی، خوف، بیماری، مشغولیت اور ناکامی وغیرہ سے ہوسکتا ہے لیکن مومن ان مصائب ومشکلات سے ہرگز نہیں گھبراتا ہے، نہ وہ جزع فزع کرتا اور نہ بے صبری کا مظاہرہ کرکے مایوسی اور غلط راہ روی کا شکار ہوجاتا ہے بلکہ صبر کا پہاڑ بن کر بڑی سے بڑی مصیبت کا مقابلہ کرتا ہے۔

آج آپ کے سامنے ہمت وحوصلہ کی سچی داستانیں اور مصیبت سے چھٹکارا پانے والے باکمال کرداروں کو بیان کرنا چاہتا ہوں جہاں سے مصیبت زدہ لوگوں کو حوصلہ ملے گا اور ان حوصلہ مندوں کی طرح مصائب کو دور کرنے کی کوشش کریں گے۔ اس سے پہلے کہ آپ کے سامنے مصیبت سے نجات پانے والے سچے کرداروں کو بیان کروں، پہلے یہ جان لیں کہ مصیبت تقدیر کا حصہ ہے، ہمارے عقیدے میں اچھی بری تقدیر پر ایمان لانا شامل ہے۔ پریشانی اللہ کی طرف سے آتی ہے اور اس کو وہی دور کرسکتا ہے لہذا مصیبت کے وقت ہم اللہ کی طرف رجوع کریں گے اور اسی سے مدد مانگیں گے۔ کسی پر پریشانی کا مطلب یہ نہیں ہے کہ وہ واقعی برا آدمی ہے بلکہ اللہ کسی کو پریشانی میں مبتلا کرکے اس کے ساتھ بہتری کا معاملہ کرتا ہے۔ نبی ﷺ کا فرمان ہے:

مَنْ يُرِ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا يُصِبْ مِنْهُ (صحیح البخاری: 564)

ترجمہ: اللہ تعالیٰ جس کے ساتھ خیر وبرکت کا ارادہ کرتا ہے اسے مصائب وآلام میں مبتلا کردیتا ہے۔

اس لئے جس کسی مسلمان کے ساتھ آزمائش ہو اس کو خوش ہونا چاہئے کہ اللہ اس کو اونچا اٹھا رہا ہے نیز ہمیں یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ کسی مصیبت زدہ کو دیکھ کر بدگمان ہونا، اس کا مذاق اڑانا اور لوگوں میں اس کی مصیبت کا ذکر کرکے اس کی عزت اچھالنا ایک اچھے مسلمان کی علامت نہیں ہے۔

اسی طرح مصیبت کے وقت اول وحلہ میں صبر کرنے کے ساتھ رونے دھونے اور شکوہ شکایت سے پرہیز کرنا چاہئے۔ ابو بردہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں:

وجع ابوموسی وجعا شدیدا فغشی علیہ وراسہ فی حجر امراۃ من اہلہ فلم یستطع ان یرد علیہا شیئا، فلما افاق قال: انا بری ممن برئ منہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم إن رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم برئ من: الصالقۃ، والحالقۃ، والشاقۃ۔ (صحیح البخاری: 1296)

ترجمہ: ابوموسیٰ اشعری رضی اللہ عنہ بیمار پڑے ایسے کہ ان پر غشی طاری تھی اور ان کا سر ان کی ایک بیوی ام عبداللہ بنت ابی رومہ کی گود میں تھا (وہ ایک زور کی چیخ مار کر رونے لگی) ابوموسیٰ رضی اللہ عنہ اس وقت کچھ بول نہ سکے لیکن جب ان کو ہوش ہوا تو انہوں نے فرمایا کہ میں بھی اس کام سے بیزار ہوں جس سے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے بیزاری کا اظہار فرمایا۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے (کسی غم کے وقت) چلا کر رونے والی، سر منڈوانے والی اور گریبان چاک کرنے والی عورتوں سے اپنی بیزاری کا اظہار فرمایا تھا۔

اس واقعہ سے عبرت حاصل کریں کہ ایک صحابی انتہائی تکلیف میں صبر وضبط سے کام لے رہے ہیں اور بیوی کو ایسے عالم میں خود ہی فرمان رسول سنا رہے ہیں تاکہ وہ بھی شوہر کی طرح حکم رسول پر عمل کرے۔

مصیبت وپریشانی آنے کی دو وجوہات ہیں۔ ایک وجہ انسان کی خود کی غلطی ہے جس کی پاداش میں اللہ بطور سزا مصیبت بھیجتا ہے اور دوسری وجہ آزمائش ہے یعنی اللہ تعالی بندوں کے مقام ومرتبہ بلند کرنے اور متعدد انعام واکرام کے طور پر انسان پر مصیبت نازل کرتا ہے۔ اللہ تعالی کا فرمان ہے:

وَمَا أَصَابَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَن كَثِيرٍ (الشوری: 30)

ترجمہ: تمہیں جو کچھ مصیبتیں پہنچتی ہیں وہ تمہارے اپنے ہاتھوں کے کرتوت کا بدلہ ہے، اور وہ تو بہت سی باتوں سے درگزر فرمادیتا ہے۔

اور اللہ تعالی کا فرمان ہے:

وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (البقرۃ: 155)

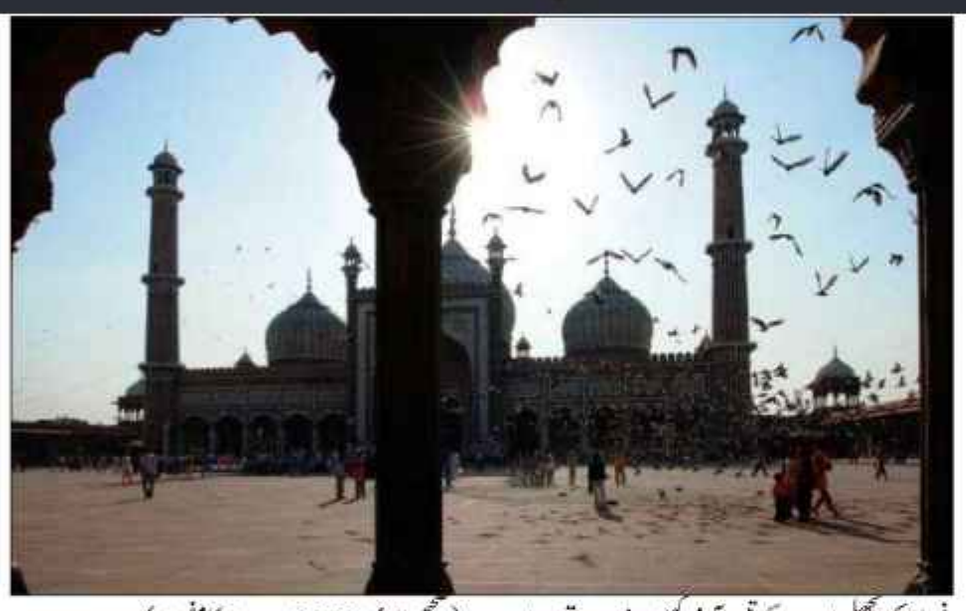
ترجمہ: اور ہم کسی نہ کسی طرح تمہاری آزمائش ضرور کریں گے، دشمن کے ڈر سے، بھوک پیاس سے، مال وجان اور پھلوں کی کمی سے اور ان صبر کرنے والوں کو خوشخبری دے دیجئے۔

مصیبت چاہے برے اعمال کے نتیجے میں ہو یا بطور آزمائش ہو، انسان اس حال میں صبر کرتا ہے اور اللہ کی طرف رجوع کرکے اس سے نجات کا سوال کرتا ہے تو اس کے لئے خیر ہی خیر ہے کیونکہ مومن کو لاحق ہونے والی کسی بھی پریشانی پر صبر کرنے کا بدلہ، گناہوں کی مغفرت، درجات کی بلندی اور بلاحساب اجر حتی کہ صبر کا سب سے بڑا بدلہ جنت کا حصول ہے۔ جب مومن تکلیف پر صبر کے فوائد کو سامنے رکھے گا تو تکلیف پر صبر بھی ہوجائے گا اور تکلیف ہیچ نظر آئے گی۔

اب چلتے ہیں اصل موضوع کی طرف اور جانتے ہیں کہ مصیبت سے نجات کا راستہ کیا ہے، مصیبت میں ایک مومن کا کردار کیا ہونا چاہئے اور اس سلسلے میں قرآن وسنت پر مبنی سچے واقعات ہماری کیا رہنمائی کرتے ہیں۔

(1 دعا کے ذریعہ مصیبت سے نجات: جب کسی مومن کو کسی بھی قسم کا رنج وغم لاحق ہو، وہ اسی وقت اپنی زبان سے کہے انا للہ وانا الیہ راجعون" اور نیک اعمال کا واسطہ دے کر دعا کے ذریعہ اللہ تعالی سے مدد طلب کرے جیسا کہ ہم سورہ فاتحہ میں اقرار کرتے ہیں، ہم تیری ہی عبادت کرتے ہیں اور تجھ سے ہی مدد طلب کرتے ہیں۔ یاد رہے مصیبت کے وقت اللہ ہی کو پکاریں، اسی طرح پکارنے میں نجات ہے۔ چنانچہ اس بارے میں ایک سچا واقعہ پیش کرتا ہوں جس میں ہم سب کے لئے بڑی عبرت ہے۔

عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ نبی ﷺ نے



فرمایا کہ پچھلی امت کے تین آدمی کہیں سفر پر تھے، رات کے وقت پناہ لینے کے لئے ایک غار میں داخل ہوگئے (صحیح مسلم میں مذکور ہے بارش سے بچنے کے لئے)، اچانک ایک چٹان لڑھک کر غار کا منہ بند کردیتی ہے اور سب پریشانی میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ وہ سب بیک زبان کہتے ہیں۔

فقالوا: إنہ لا ینجیکم من ہذہ الصخرۃ إلا ان تدعوا اللہ بصالح اعمالکم (سب نے کہا کہ اب اس غار سے تمہیں کوئی چیز نکالنے والی نہیں، سوا اس کے کہ تم سب، اپنے سب سے زیادہ اچھے عمل کو یاد کرکے اللہ تعالی سے دعا کرو)

چنانچہ ان میں سے پہلے نے دعا کی کہ اے اللہ! میرے ماں باپ بوڑھے تھے، سب سے پہلے ان کو دودھ پلاتا پھر گھر والوں اور خادم کو پلاتا، ایک دن لوٹنے میں تاخیر ہوگئی اور دودھ دوہ کر آیا تو والدین سو چکے تھے، میں پیالہ لے کر رات بھر ان کے سرہانے کھڑا رہا، جب صبح وہ بیدار ہوتے ہیں تو پہلے ان کو پلایا پھر سب کو پلایا، اگر یہ کام تیری رضا کے لئے کیا تو چٹان کی مصیبت سے ہمیں نجات دیدے چنانچہ چٹان کچھ کھسک گئی مگر وہ سب نہیں نکل سکتے تھے۔

پھر دوسرے نے دعا کی کہ اے اللہ! میرے چچا کی ایک لڑکی تھی جو مجھے محبوب تھی، میں نے بہت کوشش کیا مگر اس نے برائی نہیں کی، اسی زمانے میں قحط سالی ہوتی ہے تو وہ میرے پاس قرض لینے آتی ہے، میں اس شرط پر ایک سو بیس دینار قرض دیتا ہوں کہ وہ میرے ساتھ برا کام کرے گی۔ (ایک دینار کا وزن 4.25 گرام ہوتا ہے اور ایک سو بیس دینار کا وزن 510 گرام ہوتا ہے جس کی موجودہ قیمت ہندوستانی روپے میں 25 لاکھ سے بھی زائد ہے۔) برائی کے وقت لڑکی اللہ کا خوف دلاتی ہے تو میں اس عمل سے رک جاتا ہوں، اگر میں نے یہ عمل تیری رضا کے لئے کیا ہے تو چٹان کی مصیبت سے نجات دیدے چنانچہ اللہ تعالی چٹان کھسکا دیتا ہے مگر ابھی بھی وہ سب نہیں نکل سکتے تھے۔

اب تیسرے نے دعا کی کہ اے اللہ! میں نے مزدوری پر کچھ لوگوں کو رکھا، سب اپنی اپنی مزدوری لے کر چلے گئے، ایک بغیر مزدوری لئے چلا گیا، اس کا پیسہ کاروبار میں لگا دیا، پھر کچھ دنوں بعد مزدوری لینے واپس آیا تو میں نے اس سے کہا کہ یہ جو اونٹ، گائے، بکری اور غلام دیکھتے ہو، سب تیرے ہیں۔ اور وہ سارا مال لے کر چلا گیا چنانچہ اللہ تعالی نے چٹان مکمل کھسکا دیا اور وہ سب مصیبت سے نکل گئے۔ (صحیح بخاری: 2272۔ حدیث کا مفہوم)

اس واقعہ سے معلوم ہوگیا کہ مصیبت میں صرف اللہ کی طرف رجوع کرنا ہے، اسی سے نجات کے لئے مدد مانگنا ہے، وہی نجات دینے والا ہے جس طرح ان تین لوگوں کو نجات دیا۔

(2 صبر کے ذریعہ مصیبت سے نجات: مصیبت کے وقت ایک مومن کا دوسرا کردار یہ ہوتا ہے کہ وہ صبر کرتا ہے اور ہر قسم کی بے صبری، جزع فزع اور شکوہ سے رکا رہتا ہے۔ اللہ تعالی کا فرمان ہے کہ اے ایمان والو! تم نماز اور صبر کے ذریعہ مدد طلب کرو۔ جب ہم مصیبت میں صبر سے کام لیتے ہیں جیسا کہ ابوموسی اشعری رضی اللہ عنہ کا واقعہ گزرا ہے تو اللہ کی مدد نازل ہوتی اور نجات کا راستہ کھل جاتا ہے۔ چنانچہ اس پہلو سے متعلق ایک سچا واقعہ بیان کرتا ہوں۔ سیدنا انس رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: "اللہ تعالی کے نبی ایوب علیہ السلام اٹھارہ برس بیمار رہے۔ قریب وبعید کے تمام رشتہ دار بے رخی کرگئے، البتہ ان کے دو بھائی صبح وشام ان کے پاس آتے جاتے تھے۔ ایک دن ان میں سے ایک نے دوسرے سے کہا: آیا تو جانتا ہے، اللہ کی قسم! (میرا خیال یہ ہے کہ) ایوب نے کوئی ایسا گناہ کیا ہے، جو جہانوں میں سے کسی فرد نے نہیں کیا؟ اس کے ساتھی نے کہا: وہ کون سا؟ اس نے کہا: (دیکھو) اٹھارہ سال ہو چکے ہیں، اللہ تعالی نے اس پر رحم نہیں کیا کہ اس کی بیماری دور کردے۔ جب وہ بوقت شام ایوب کے پاس آئے تو ایک نے بے صبری میں وہ بات ذکر کردی۔ ایوب علیہ السلام نے (ان کا الزام سن کر) کہا: جو کچھ تم کہہ رہے ہو، اس قسم کی کوئی بات میرے علم میں تو نہیں ہے، ہاں اتنا ضرور ہے کہ اللہ تعالی جانتا ہے کہ دو آدمیوں کے پاس سے میرا گزر ہوتا تھا، وہ آپس میں جھگڑ رہے ہوتے تھے، وہ مجھے اللہ تعالی کا واسطہ دے دیتے اور میں اپنے گھر واپس چلا جاتا تھا اور اس وجہ سے ان دونوں کی طرف سے کفارہ ادا کردیتا تھا کہ کہیں ایسا نہ ہو کہ انہوں نے مجھے ناحق انداز میں اللہ تعالی کا واسطہ نہ دیا ہو۔ ایوب علیہ السلام قضائے حاجت کے لیے باہر جاتے تھے، جب وہ قضائے حاجت کرلیتے تو ان کی بیوی ان کو ہاتھ سے پکڑ کر سہارا دیتی تھی، حتی کہ وہ اپنی جگہ پر پہنچ جاتے تھے۔ ایک دن وہ لیٹ ہو گئے اور (ان کی بیوی ان کے انتظار میں رہی) اور اللہ تعالی نے ان کی طرف وحی کی: " اپنا پاؤں مارو، یہ نہانے کا ٹھنڈا اور پینے کا پانی ہے۔" (سورۂ ص: 42)

ادھر ان کی بیوی کو خیال آرہا تھا کہ وہ دیر کررہے ہیں۔ جب وہ واپس پلٹے تو اللہ تعالی ان کی تمام بیماریاں دور کرچکے تھے اور وہ بہت حسین لگ رہے تھے۔ جب ان کی بیوی نے ان کو دیکھا تو (نہ پہچان سکی اور ان سے) پوچھا: اللہ تعالی تجھ میں برکت پیدا کرے، کیا تو نے اللہ کے نبی، جو بیمار ہیں، کو دیکھا ہے؟ اللہ تعالی اس بات پر گواہ ہیں کہ جب وہ نبی صحتمند تھے تو تجھ سے سب سے زیادہ مشابہت رکھتے تھے۔ انہوں نے کہا: میں وہی (ایوب) ہوں (اب اللہ تعالی نے مجھے شفا دے دی ہے)۔ ایوب علیہ السلام کے دو کھلیان تھے، ایک گندم کا تھا اور ایک جو کا تھا۔ اللہ تعالی نے دو بدلیاں بھیجیں، ایک بدلی گندم والے کھلیان پر آکر سونا برسنے لگی اور دوسری جو والے کھلیان پر آکر چاندی برسنے لگی، (اس طرح اللہ تعالی نے صحت بھی دے دی اور مال کثیر بھی عطا کردیا)۔ (سلسلہ صحیحہ: 3872)

ایوب علیہ السلام کے متعلق اللہ نے گواہی دی ہے: انا وجدناہ صابرا یعنی ہم نے ایوب کو صبر کرنے والا پایا تو صبر کا انعام انہیں یہ ملا کہ جو مال ہلاک ہوگئے تھے، اس کا کئی گنا عطا فرمایا اور بیماری سے نجات دے کر صحت مند بھی بنا دیا۔ ہمیں بھی مصیبت میں صبر کرکے اللہ سے مدد طلب کرنی چاہئے۔

(3 نماز کے ذریعہ مصیبت سے نجات: اللہ تعالی کا فرمان ہے:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (البقرۃ: 153)

ترجمہ: اے ایمان والو! صبر اور نماز کے ذریعہ مدد چاہو، اللہ تعالی صبر والوں کا ساتھ دیتا ہے۔

پریشانی کے وقت پیارے رسول کا اسوہ دیکھیں۔

عَنْ حُذَيْفَةَ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى (صحیح أبی داود: 1319)

ترجمہ: حذیفہ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ جب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو کوئی کام مشکل اور غم میں ڈال دیتا تو آپ نماز پڑھا کرتے یعنی فورا نماز میں لگ جاتے۔

اسی طرح یہاں پر نماز کے ذریعہ مصیبت سے نجات ملنے والا سچا واقعہ بھی ملاحظہ فرمائیں۔

ابوہریرہ رضی اللہ عنہ مروی ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، ابراہیم علیہ السلام نے سارہ رضی اللہ عنہا کے ساتھ (نمرود کے ملک سے) ہجرت کی تو ایک ایسے شہر میں پہنچے جہاں ایک بادشاہ رہتا تھا یا (یہ فرمایا کہ) ایک ظالم بادشاہ رہتا تھا۔ اس سے ابراہیم علیہ السلام کے متعلق کسی نے کہہ دیا کہ وہ ایک نہایت ہی خوبصورت عورت لے کر یہاں آئے ہیں۔ بادشاہ نے آپ علیہ السلام سے پچھوا بھیجا کہ ابراہیم! یہ عورت جو تمہارے ساتھ ہے تمہاری کیا ہوتی ہے؟ انہوں نے فرمایا کہ یہ میری بہن ہے۔ پھر جب ابراہیم علیہ السلام سارہ رضی اللہ عنہا کے یہاں آئے تو ان سے کہا کہ میری بات نہ جھٹلانا، میں تمہیں اپنی بہن کہہ آیا ہوں۔ اللہ کی قسم! آج روئے زمین پر میرے اور تمہارے سوا کوئی مومن نہیں ہے۔ چنانچہ آپ علیہ السلام نے سارہ رضی اللہ عنہا کو بادشاہ کے یہاں بھیجا، یا بادشاہ سارہ رضی اللہ عنہا کے پاس گیا۔ اس وقت سارہ رضی اللہ عنہا وضو کرکے نماز پڑھنے کھڑی ہوگئی تھیں۔

کپتانی کا تنازع، ٹیم میں تقسیم یا اعتماد کا فقدان، بابر اعظم کے زوال کی وجہ کیا ہے؟

ویب ڈیسک// یہ مارچ 2022 کی بات ہے جب آسٹریلیا کی ٹیم نے پاکستان کو کراچی ٹیسٹ کے چوتھے روز 506 رنز کا غیر معمولی ہدف دیا تھا اور پاکستان کے 21 رنز پر دو کھلاڑی پویلین لوٹ چکے تھے۔ کریز پر بابر اعظم اور عبداللہ شفیق موجود تھے اور پہلی اننگز میں صرف 148 پر آؤٹ ہونے والی پاکستان ٹیم کو شکست سامنے دکھائی دے رہی تھی۔ تاہم یہ وہ وقت تھا جب بابر اعظم کے کریز پر آتے ہی پاکستانی مداح اطمینان کا سانس لیتے تھے اور ان کے کمال تسلسل کے باعث ان سے ایک اور بڑی اننگز کی توقع کرنے لگتے تھے۔ یہاں بابر اعظم نے عبداللہ شفیق کے ساتھ مل کر پہلے 228 رنز کی شراکت جوڑی اور پھر محمد رضوان کے ساتھ مل کر ایک سنچری شراکت قائم کی۔ انھوں نے اس اننگز میں 425 گیندوں پر 196 رنز بنائے اور پاکستان کو یقینی شکست سے ایک ایسے مقام پر لا کھڑا کیا جہاں پاکستان جیت کے بارے میں بھی سوچنے لگا تھا تاہم بابر کی وکٹ گرنے کے بعد یہ میچ ڈرا پر ختم ہوا۔ ایمازون پر ائم پر ڈاکیومنٹری ڈی ٹیٹ میں آسٹریلوی کھلاڑیوں نے بابر اعظم کی اس اننگز کو بہت سراہا تھا۔ آف سپنر نیتھن لائن نے کہا کہ 'بابر اعظم دنیا کے بہترین تین یا چار بلے بازوں میں سے ایک ہیں۔ مائس ہوشین نے کہا کہ ان کے پاس رنز سکور کرنے کی رفتار تبدیل کرنے کے اتنے زیادہ طریقے ہیں، اور وہ ہمیں مختلف طریقوں سے نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ لیگ سپنر مچل سوپیسن نے کہا کہ اس اننگز میں ہم نے ان کو ہر طرح سے آزمایا، ہم نے انھیں اوور دی وکٹ اور راؤنڈ دی وکٹ گیند کروائی، ہم نے انھیں باؤنسرز اور یارکرز کروائے، ہم نے ریورس سوئنگ بھی کروائی، ہم نے سب کچھ آزمایا لیکن انھوں نے اپنی کلاس دکھائی۔ وکٹ کیپر ایلکس کیری نے کہا کہ ہم نے ان پر اپنا زور آزمایا لیکن وہ دباؤ برداشت کرنے میں کامیاب ہوئے۔ بابر اس اننگز کے بعد ٹیسٹ کرکٹ میں بلے بازوں کی رینکنگ میں ٹاپ فائیو جبکہ باقی وائٹ بال فارمیٹس میں نمبر 1 تھے۔ اس سال ٹیسٹ میچوں میں مزید بہترین کارکردگیوں کے بعد وہ سال کے اختتام تک ٹیسٹ رینکنگ میں دوسرے نمبر پر آ چکے تھے۔ 26 دسمبر 2022 کے بعد سے بابر اعظم ٹیسٹ کرکٹ میں

تاحال کوئی نصف سنچری بھی بنانے میں ناکام رہے ہیں اور بیٹنگ فارم میں گراوٹ کی ایسی ہی صورتحال باقی فارمیٹس میں بھی دیکھنے کو ملتی ہے۔ دنیائے کرکٹ کے ٹاپ فائیو بلے بازوں میں سے ایک سمجھے جانے والے بابر اعظم کو اچانک ایسا کیا ہوا کہ اب وہ ٹیسٹ میچوں میں گذشتہ 16 اننگز سے نصف سنچری بھی بنانے میں ناکام دکھائی دے رہے ہیں اور بنگلہ دیش کے خلاف ٹیسٹ سیریز میں تو وہ چار اننگز میں صرف 64 رنز ہی بنا پائے۔ اب آئی سی سی کی جانب سے جاری کردہ تازہ ترین رینکنگز کے مطابق بابر اعظم ٹاپ 10 بلے بازوں کی فہرست سے بھی باہر ہو گئے ہیں اور اس وقت آئی سی سی کی تازہ ترین ٹیسٹ بیٹرز رینکنگ میں 12 ویں نمبر پر ہیں۔ یہ گذشتہ پانچ برسوں میں پہلا موقع ہے جب بابر اعظم ٹاپ 10 بلے بازوں کی فہرست میں جگہ نہیں بنا پائے۔ بابر اعظم کی بیٹنگ فارم میں یہ تنزلی پاکستان کی تمام ہی فارمیٹس میں بدترین پرفارمنس کے درمیان دیکھنے کو ملی ہے۔ پاکستان نے ہوم گراؤنڈ پر کھیلے گئے گذشتہ دس میچوں میں کامیابی حاصل نہیں کی ہے، ون ڈے فارمیٹ میں سنہ 2023 میں ایشیا کپ اور ورلڈ کپ میں پاکستان کو پہلے ہی راؤنڈ میں باہر ہونا پڑا تھا اور افغانستان سے شکست کا سامنا بھی کرنا پڑا تھا۔ سنہ 2024 میں پاکستان کوئی ٹوئنٹی فارمیٹ میں پے در پے شکستوں کا سامنا کرنا پڑا اور اس دوران پاکستان کو آئرلینڈ اور امریکہ سے بھی شکست کھانی پڑی۔ اس سب کے درمیان بابر اعظم کی فارم میں گراوٹ کی وجہ کیا رہی ہے؟ اس سوال کا جواب گراؤنڈ اور گراؤنڈ سے باہر انھیں درپیش مسائل سے جڑا ہے۔ بابر اعظم کو سنہ 2019 کے ورلڈ کپ کے بعد سے وائٹ بال فارمیٹس کی کپتانی جبکہ سنہ 2020 میں ٹیسٹ کرکٹ میں بھی کپتانی کے فرائض سونپ دیے گئے تھے۔ اس کے بعد سے بابر اعظم کی فارم میں گذشتہ کپتانوں کے برعکس بہتری دیکھنے کو ملی تھی اور سنہ 2022 تک وہ اپنی فارم کے تسلسل کے باعث بہترین بلے بازوں میں جگہ بنانے میں کامیاب ہو گئے تھے۔ تاہم پھر سنہ 2022 کے اختتام پر پاکستان کرکٹ بورڈ کے چیئرمین کی تبدیلی اور پھر اگلے برس کے آغاز پر کپتانی کی بحث نے صورتحال یکسر تبدیل کر دی اور بالآخر اسی سال کے اختتام پر بابر کو تینوں فارمیٹس کی کپتانی سے ہٹائے جانے کا باعث بنی۔ سنہ 2024 کے آغاز میں کرکٹ بورڈ مین کے چیئرمین پھر تبدیل ہوئے اور اس مرتبہ ٹی ٹوئنٹی کرکٹ کے نوعمر کپتان شاہین آفریدی کی شامت آئی اور کپتانی ایک بار پھر بابر اعظم کو سونپ دی گئی۔ تاہم آئرلینڈ سے شکست، انگلینڈ سے سیریز ہارنے اور پھر ٹی ٹوئنٹی ورلڈ کپ کے پہلے ہی راؤنڈ میں امریکہ اور انڈیا سے شکست کے بعد یہاں سے بھی پاکستان کی واپسی ہوئی۔ میدان سے باہر ان مشکلات کا شکار اور ٹیم میں بھی تقسیم کی خبروں کے درمیان بابر اعظم کی بیٹنگ فارم اور اعتماد میں بھی دیکھنے کو ملی۔

دلیپ ٹرافی : مشیر خان کی اپنے پہلے ہی میچ میں 181 رنوں کی شاندار اننگ

نئی دہلی// ہندوستان کے نوجوان بلے باز سرفراز خان کے چھوٹے بھائی مشیر خان بھی شہرت کی بلندیاں چھوتے ہوئے نظر آ رہے ہیں۔ دلیپ ٹرافی میں انھوں نے 181 رنوں کی شاندار اننگ کھیل کر اپنی بلند پرواز کی طرف اشارہ کر دیا ہے۔ دلیپ ٹرافی میں 'انڈیا بی' کی طرف سے کھیلتے ہوئے اپنے پہلے میچ میں ہی ٹیم کے لیے ایسے وقت میں 181 رنوں کی اننگ کھیلی جب 1 9 رنوں پر 7 وکٹ گر چکے تھے۔ 'انڈیا اے' کے خلاف مشکوی ہیوال، سرفراز خان، رشبھ پنت جیسے بلے باز کچھ خاص نہیں کر سکے، لیکن نودیپ سینی کے ساتھ مل کر مشیر خان نے ریکارڈ 205 رنوں کی شراکت داری کی۔ 19 سالہ مشیر خان نے مشکل وقت میں 'انڈیا بی' کو مضبوطی دیتے ہوئے 3 7 3 گیندوں میں 5 چھکوں اور 16 چوکوں کی مدد سے 181 رن بنائے۔ یہاں ایک بڑی بات یہ رہی کہ مشیر خان نے نودیپ سینی کے ساتھ مل کر 205 رنوں کی ریکارڈ شراکت داری کی جو کہ دلیپ ٹرافی کی تاریخ میں آٹھویں وکٹ کے لیے سب سے بڑی شراکت داری ہے۔ مشیر خان اور نودیپ سینی کی اس شراکت داری کی وجہ سے 'انڈیا بی' ٹیم نے 321 رنوں کا بہترین اسکور کھڑا کیا۔ قابل ذکر ہے کہ کم عمر میں ہی مشیر خان نے کئی بڑی پاریاں کھیلی ہیں۔ جب ان کی ان بڑی پاریوں کے بارے میں سوال کیا گیا تو انھوں نے کہا کہ ان کے والد نے انھیں بڑی پاریاں کھیلنے کی ٹریننگ دی ہے۔ مشیر خان کا کہنا ہے کہ ان کی سنچری 150 رنوں سے شروع ہوتی ہے۔ ان کے والد نے انھیں سکھایا ہے کہ 150 رن کے پار پہنچنے کے بعد ہی وہ اپنے شاٹ کھل کر کھیل سکتے ہیں۔

تیر انداز ہرویندر سنگھ نے تاریخی گولڈ میڈل جیتا

پیرس// ٹوکیو 2020 گیمز میں بروز میڈل جیتنے والے ہرویندر سنگھ نے مردوں کے انفرادی ریکرو اوپن میں گولڈ میڈل جیت کر ہندوستان کے لیے تاریخ رقم کی۔ وہ پیرا اولمپک گیمز میں گولڈ میڈل جیتنے والے پہلے ہندوستانی نشانہ باز بن گئے۔ مسلسل اور شاندار کارکردگی کے ساتھ تین سال پہلے ٹوکیو پیرا اولمپک گیمز کے اپوٹ میں بروز میڈل جیتنے والے ہرویندر سنگھ نے یہاں فائنل میں پولینڈ کے لوکاس سیسیک کو 6- 0 سے شکست دے کر گولڈ میڈل حاصل کیا۔ اس کامیابی کے ساتھ ہرویندر پیرا اولمپکس اور اولمپکس میں گولڈ میڈل جیتنے والے پہلے اور واحد ہندوستانی تیر انداز بن گئے۔ وہ پیرا اولمپکس کے اگاتار ایڈیشنز میں میڈلس حاصل کرنے والے پہلے اور واحد تیر انداز بھی ہیں۔ ہرویندر کے گولڈ میڈل نے پیرس میں چار گولڈ، آٹھ سلور اور 10 بروز کے ساتھ ہندوستان کے میڈلس کی تعداد 22 تک پہنچا دی ہے۔ اس طرح ہندوستان میڈلس کی صف بندی میں 15 ویں نمبر پر پہنچ گیا ہے۔ ہرویندر کا گولڈ اس وقت آیا جب سچن کھلاری نے پہلے دن میں سلور میڈل جیتا۔ گولڈ میڈل میچ میں ہرویندر نے شاندار مظاہرہ کیا۔ ہریانہ کے کیتھل کے ایک کسان کے خاندان سے تعلق رکھنے والے ہرویندر نے دو 10 کے ساتھ گولڈ میڈل پر مہر ثبت کی۔ اس سے پہلے ہرویندر نے پیرا اولمپکس گیمز میں مسلسل دوسرا میڈل یقینی بنایا تھا کیونکہ انہوں نے پیرا شنبہ کو یہاں سیمی فائنل میں ایران کے امیری محمد رضا کو شکست دے کر فائنل میں جگہ بنائی تھی۔

انگلینڈ۔ پاک ٹسٹ سیریز مسائل کا شکار

کراچی// پاکستانی ٹیم بہت برے دور سے گزر رہی ہے۔ حال ہی میں وہ بنگلہ دیش کے خلاف اپنے گھر پر ٹسٹ سیریز ہار گئے۔ اس سیریز میں اسے 0- 2 کی شرمناک شکست کا سامنا کرنا پڑا اور اب اطلاعات ہیں کہ انگلینڈ کے خلاف ٹسٹ سیریز پاکستان سے باہر منتقل کی جا سکتی ہے۔ انگلینڈ کی ٹیم کو اکتوبر میں پاکستان کا دورہ کرنا ہے اور پاکستانی میڈیا رپورٹس میں دعویٰ کیا گیا ہے کہ تین میچوں کی ٹسٹ سیریز کا انعقاد باہر کرنا پڑ سکتا ہے۔ پاکستانی اسپورٹس صحافی ساجد صادق نے ایک ٹویٹ کیا جس کے مطابق پاکستان اور انگلینڈ کے درمیان ٹسٹ سیریز کے ٹیلی ویژن حقوق فروخت نہیں کیے جا رہے ہیں۔ انہوں نے یہ دعویٰ بھی کیا کہ امکان ہے کہ پاکستان اور انگلینڈ کے درمیان ٹسٹ سیریز کا انعقاد ملک سے باہر کرنا پڑ سکتا ہے کیونکہ اسٹیڈیم ابھی تک تیار نہیں ہیں۔ انگلینڈ اور پاکستان کو پہلے دو ٹسٹ میچ ملتان اور کراچی میں کھیلنا ہیں۔ آخری ٹسٹ راولپنڈی میں کھیلا جانا ہے۔ حال ہی میں پاکستان کو بنگلہ دیش کے خلاف ٹسٹ سیریز کے دونوں میچز راولپنڈی میں کھیلنا پڑا کیونکہ وہاں دوسرے اسٹیڈیم میں کام جاری ہے۔ اس اسٹیڈیم کو چیمپئنز ٹرافی کے لیے تیار کیا جا رہا ہے۔ تاہم پاکستانی ٹیم کو اپنی ہوم پچ بھی پسند نہیں ہے۔ پاکستان اپنے گھر پر آخری دس میں سے ایک بھی ٹسٹ نہیں جیت سکا۔ اسے اپنے گھر پر انگلینڈ اور بنگلہ دیش سے ٹسٹ سیریز ہارنا پڑی۔ جس کے نتیجے میں وہ ورلڈ ٹسٹ چیمپئن شپ کے فائنل کی دوڑ سے باہر ہو گئے ہیں۔ ویسے پاکستان کرکٹ بورڈ پر بھی ایک اور سوال اٹھ رہا ہے۔ دراصل انگلینڈ کے خلاف ٹسٹ سیریز سے قبل پاکستان میں چیمپئنز کپ کھیلا جانا ہے جس کا انعقاد دو ہفتے فارمیٹ میں کیا جائے گا۔ اس ٹورنامنٹ میں 5 ٹیمیں حصہ لیں گی اور پاکستانی ٹیم کا ہر ٹاپ کھلاڑی اس میں کھیلے گا۔

پیرس پیرا لمپکس : دھرم بیر نے کلب تھرو میں جیتا گولڈ، پرنو کو ملا سلور

پیرس// ہندوستانی پیرا ایتھلیٹس دھرم بیر اور پرنو سورما نے مردوں کے کلب تھرو ایف 51 ایونٹ میں شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے بالترتیب سونے اور چاندی کے تمغے جیتے۔ بدھ کی رات دیر کلب تھرو کے فائنل میچ میں پیرا ایتھلیٹ دھرم بیر نے 34.92 میٹر کے تھرو کے ساتھ گولڈ میڈل جیتا۔ ہم وطن پرنو سورما نے 34.59 میٹر کے تھرو کے ساتھ چاندی کا تمغہ حاصل کیا۔ یہ پہلا موقع ہے جب ہندوستان نے پیرا اولمپک گیمز میں پیرا کلب تھرو ایونٹ میں تمغہ جیتا ہے۔ اس دوران امت کمار 23.96 میٹر کے بہترین تھرو کے ساتھ 10 ویں نمبر پر رہے۔ اپنے پہلے تھرو میں فاول کرنے کے بعد، دھرم بیر نے پانچویں تھرو میں 34.92 میٹر کے تھرو کے ساتھ مقابلے میں سرفہرست رہے اور ایشیائی ریکارڈ بھی توڑ دیا۔ تیسرے نمبر پر رہنے والے سربیا کے فلپ گرووا ک نے 34.18 میٹر کے تھرو کے ساتھ کانسی کا تمغہ جیتا۔

کپل پرمار جوڈو میں ڈینس مارکوس بلانکو کو شکست دے کر سیمی فائنل میں داخل، کو کیلا کو شکست

پیرس// ہندوستانی پیرا ایتھلیٹ کپل پرمار نے جمعرات کو پیرا جوڈو مردوں کے 60 کلوگرام J1 مقابلے میں ڈینس مارکوس بلانکو کو شکست دے کر سیمی فائنل میں جگہ بنالی ہے۔ جبکہ کوکیلا کو خواتین کے 48 کلوگرام J2 کوارٹر فائنل میں شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ آج یہاں منعقدہ کوارٹر فائنل میچ میں دنیا کے نمبر ایک کپل پرمار نے وینزویلا کے ڈینس مارکوس بلانکو کو اپپون کے ذریعے 10- 0 سے شکست دے کر سیمی فائنل میں داخلہ حاصل کیا۔ خواتین کے 48 کلوگرام J2 کوارٹر فائنل میں ہندوستانی کھلاڑی کوکیلا کو ازبکستان کی نوئلیک اکمارل کے ہاتھوں 0- 10 کے اسکور سے شکست کا سامنا کرنا پڑا۔

کروڑوں روپے ٹیکس دینے والوں میں کون سا بھارتی کرکٹر سب سے آگے؟

نئی دہلی// فارچون انڈیا نے مالی سال 2023- 24 کے لیے مشہور ٹیکس دہندگان کی فہرست جاری کر دی ہے جس میں بھارتی کرکٹر ویرات کوہلی نے سب کو پیچھے چھوڑ دیا ہے۔ بھارتی میڈیا کے مطابق فارچون انڈیا کی جانب سے جاری کی گئی فہرست میں باقی ووڈ اسٹارز، کرکٹرز کے علاوہ سیاستدانوں کی جانب سے ٹیکس ادائیگی کی رپورٹ شائع کر دی ہے۔ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ ویرات کوہلی نے سال 2023-24 میں 66 کروڑ بھارتی روپے (پاکستانی 2 ارب 18 کروڑ 95 لاکھ 53 ہزار سے زائد) جبکہ سابق کپتان ایم ایس دھونی نے اسی دوران 38 کروڑ روپے (یعنی ایک ارب 26+ کروڑ 6 لاکھ سے زائد) ٹیکس ادا کیا۔

سوئیٹیک کو شکست دے کر پیگولا سیمی فائنل میں داخل

نیویارک// جیسکا پیگولا نے آخر اپنے اسٹیڈیم میں اپنے گرانڈ سلام کیریئر کی سب سے بڑی کامیابی حاصل کی اور عالمی نمبر ایک ایگا سویٹیک کو 6-2 6- 4 سے شکست دے کر اپنے پہلے بڑے سیمی فائنل میں رسائی حاصل کر لی۔ پیگولا نے اس سال کے مین ڈرا میں چھ گرانڈ سلام کوارٹر فائنلز کے ساتھ اپنے آخری 14 میچز مقابلوں میں کامیابی اپنے نام کی ہے اور اس سال وہ کسی بھی میچ میں دوسرے راؤنڈ سے باہر نہیں ہوئی ہیں۔ یہ جیت سویٹیک کے خلاف پیگولا کی کیریئر کی چوتھی اور 2023 اوپن بینک نیشنل کے بعد پہلی جیت ہے۔ ڈبلیو ٹی اے کے اعداد و شمار کے مطابق اس نے عالمی نمبر ایک کے خلاف پر فتوحات حاصل کرنے والی واحد کھلاڑی کے طور پر آرینا سابلینکا، ایلینا رابا کینا اور باربورا کریجکووا میں شمولیت اختیار کی۔ عالمی نمبر 6 نے ایما نادارو کے ساتھ مل کر دو امریکیوں کو مسلسل دوسرے سال یو ایس اوپن کے سیمی فائنل میں جگہ دی۔ پیگولا اپنے پہلے بڑے فائنل میں جگہ کے لیے گزشتہ سال کی سیمی فائنلسٹ کیرولینا موچووا کا سامنا کرے گی۔ پیگولا نے اپنی اگلی حریف کے بارے میں کہا وہ بہت اچھی، اتنی باصلاحیت، اتنی ایتھلیٹک ہے، مجھے یہ پسند ہے کہ وہ کس طرح کھیلتی (چوٹ کی وجہ سے) اور مسائل سے باہر آتی ہے اور سب کو شکست دیتی ہے۔ وہ واقعی ایک اچھی کھلاڑی ہے۔

آسٹریلیا نے اسکاٹ لینڈ کو ٹی-ٹوئنٹی میچ میں سات وکٹ سے شکست دی

ایڈنبرا// گیند بازوں کی شاندار کارکردگی کے بعد ٹریوس ہیڈ (80) اور کپتان مچل مارش (39) کی طوفانی اننگز کی بدولت آسٹریلیا نے بدھ کو ہونے والے پہلے ٹی- 20 میچ میں اسکاٹ لینڈ کو 6 2 گیندیں باقی رہتے سات وکٹ سے شکست دے دی۔ اس کے ساتھ ہی آسٹریلیا نے تین میچوں کی سیریز میں 1- 0 کی برتری حاصل کر لی ہے۔ 155 رن کے ہدف کے تعاقب میں آسٹریلیا کی شروعات بھی غیر مستحکم رہی اور پہلی ہی اننگز میں جیک فریزر میک گرک (0) کی وکٹ گنوا بیٹھی۔ اس کے بعد بیٹنگ کے لیے آنے والے کپتان مچل مارش نے ٹریوس ہیڈ کے ساتھ مل کر اننگز کو سنبھالا۔ ان دونوں بلے بازوں نے طوفانی بلے بازی کی اور صرف 6.1 اوورز میں دوسری وکٹ کے لیے 112 رنز کی ریکارڈ شراکت قائم کی۔ مارک واٹ نے مچل مارش کو آؤٹ کر کے اس شراکت کو توڑا۔ مارش نے 12 گیندوں میں تین چھکے اور پانچ چوکے لگا کر (39) رنز بنائے۔ ٹریوس ہیڈ نے 25 گیندوں میں 5 چھکے اور 12 چوکے لگا کر 80 رنز بنائے۔ جوش انگلش (27) اور مارکس اسٹونئس (8) رنز بنانے کے بعد ناٹ آؤٹ رہے۔ آسٹریلیا نے 9.4 اوورز میں تین وکٹ پر 156 رنز بنا کر سات وکٹوں سے میچ جیت لیا۔ اسکاٹ لینڈ کی جانب سے مارک واٹ نے دو وکٹیں حاصل کیں۔

پرو پنجہ لیگ کا دوسرا سیزن 4 اکتوبر سے

ممبئی// 4 سے 20 اکتوبر تک چلنے والے پرو پنجہ لیگ کے دوسرے سیزن میں ملک بھر سے چھ ٹیموں میں کل 180 آرم ریسلرز کو شامل کیا جائے گا۔ اس باوقار ٹرافی کے لیے مرد، خواتین اور معذور کیٹیگریز کے آرم ریسلرز حصہ لیں گے۔ پرو پنجہ لیگ بالی ووڈ اداکاروں اور پروڈیوسروں پروین ڈباس اور پریتی جھنگیانی تجربہ کار بالی ووڈ اداکار سنیل شیٹی کے ساتھ شریک بانی ہے۔ اس نے 2023 میں پہلے سیزن سے پہلے رینکنگ ٹورنامنٹ کے دو ایڈیشنز بھی میگا میچز اور بھی پروموشنل ایونٹس کا اہتمام کیا تھا۔ پرو پنجہ لیگ کی شریک مالک پروین ڈباس نے سیزن 2 سے پہلے اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ "پہلے سیزن نے ثابت کر دیا کہ اگر پنجہ کو صحیح طریقے سے پیش کیا جاتا ہے، تو اس کے لیے بہت زیادہ شائقین موجود ہیں اور ہم اس کے منتظر ہیں۔ شائقین کی محبت کے لیے مشکور ہیں۔ یہ سیزن مزید دلچسپ ہونے کا وعدہ کرتا ہے کیونکہ کھلاڑیوں کو اس میں شامل بڑے داؤوں کا احساس ہے اور وہ اب بالکل مختلف سطح پر تیاری کر رہے ہیں۔ ہم پنجہ کو کھیلوں کی تفریح کے طور پر ہندوستان میں لانے کے لیے بہترین ٹیلنٹ کا مظاہرہ کرنے کے لیے پرعزم ہیں اور اس کوشش میں دوبارہ سونی اسپورٹس نیٹ ورک کے ساتھ شراکت داری کے لیے پرجوش ہیں۔ شراکت داری کے بارے میں بات کرتے ہوئے، راجیش کول، چیف ریونیو آفیسر، ڈسٹری بیوشن اینڈ انٹرنیشنل ٹریڈ اور ہیڈ آف اسپورٹس بزنس، سونی پکچرز نیٹ ورکس انڈیا نے کہا کہ "ہم دوسرے سیزن کے براڈ کاسٹر کے طور پر ڈومیسٹک لیگز اور پروکو سپورٹ کرنے پر یقین رکھتے ہیں۔ پنجہ لیگ کے ساتھ شراکت داری جاری رکھیں۔

بابسلے : برفیلے ٹریک پر کھیلے جانے والا موسم سرما کا ایک معروف ترین کھیل

نئی دہلی// بابسلے ایک موسم سرما کا کھیل ہے جسے سوئس نے 1860 میں ایجاد کیا تھا۔ اس کھیل میں ایتھلیٹ برفیلے ٹریک سے نیچے اترتا ہے اور یہ ٹریک بہت چھوٹا اور خم دار ہوتا ہے۔ بابسلے ایک موسم سرما کا کھیل ہے جس میں 2 سے 4 کھلاڑیوں کی ٹیم ہوتی ہے۔ اس کھیل میں کشش ثقل سے چلنے والی سلیجوں یعنی لکڑی کے پہیوں والی گاڑی جس پر بوجھ کو ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جاتے ہیں استعمال کی جاتی ہیں۔ اس دوڑ میں تنگ، گھماؤ والی ڈھکی ہوئی جگہوں اور برفیلی پٹریوں پر ایک وقت مقررہ میں دوڑ کے مقابلے منعقد کیے جاتے ہیں۔ بابسلے کا کھیل دراصل 19 ویں صدی کے آخر میں شروع ہوا تھا۔ اس میں کچھ سوئس لوگوں نے دو اسکیٹن لیڈز کو جوڑ کر اس میں ایک ہینڈل ڈال دیا اور یہ کھیل آگے بھی اسی انداز میں کھیلا جاتا رہا۔ اس کے بعد سیاحوں کی حفاظت کے لیے اس میں ایک چیسس کا اضافہ کیا گیا۔ پہلے زمانے میں ریسنگ کے لیے اسکیٹن سلیجز لکڑی سے بنی ہوتی تھیں۔ اس کے فوراً بعد اسے سٹیل سے بنایا گیا۔ آج، کھیل میں سرفہرست ٹیمیں سال بھر مصنوعی برف کے ٹریک پر مشق کرتی ہیں اور فائبر گلاس اور اسٹیل سے بنی ہائی ٹیک سلیجز استعمال کرتی ہیں۔ سال 1897 میں سینٹ مورٹز کے نام سے اس سلسلے سے متعلق پہلا بابسلے کلب بنایا گیا۔ بابسلے کا کھیل 1924 سے ہیوالی اولمپک کھیلوں میں کھیلا جا رہا ہے۔ یہ برف سے بنی ہموار ڈھلوانوں پر گاڑیوں کو دھکیلتے ہوئے کھیلا جاتا ہے۔ یہ گاڑیاں نہ صرف کشش ثقل کی بنیاد پر چلتی ہیں بلکہ انجن کی بنیاد پر بھی چلتی ہیں۔ سال 1950 تک اس کھیل نے بہت شہرت حاصل کی اور کھلاڑیوں نے اسے دوسرے کھیلوں سے بھی زیادہ پسند کیا۔ 1952 میں اس کھیل کے قوانین میں کچھ لازمی تبدیلیاں کی گئی تھیں۔

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,