جوش ہیزل وڈ ایڈیلیڈ ٹیسٹ سے باہر — صفحہ 08

WATTAN
The Urdu Daily

روزنامہ
وطن
بڈگام

اتوار
01 دسمبر 2024

SUNDAY
01-DECEMBER-2024

چمپیئنز ٹرافی کے حوالے سے کوئی فیصلہ نہیں — صفحہ 08

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ Vol: 14 | No: 274 | Pages: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■ صفحات: 08 ■ شمارہ نمبر: 274 ■ جلد: 14

بالائی علاقوں میں درمیانی درجے کی برفباری اور کچھ میدانی علاقوں میں ہلکی بارش

پہلگام میں تازہ برفباری، سردی میں تیزی

آج سے 3 دسمبر تک برفباری اور الگ تھلگ مقامات پر ہلکی بارش ہونے کا امکان

سری نگر: ۳۰ نومبر //

موسمیاتی ماہرین کی پیش گوئی کے عین مطابق جمعہ اور ہفتہ کی درمیانی رات بالائی علاقوں میں تازہ برف باری اور کچھ میدانی علاقوں میں گھنے بادل چھائے رہنے کے بیچ ہلکی بارش بھی ہوئی۔ اس دوران جنوبی کشمیر میں واقع مشہور سیاحتی مقام پہلگام میں موسم کی پہلی برف باری شروع ہوئی۔ تازہ برف و باراں کی وجہ سے ہفتہ کو دن بھر کشمیر میں یخ بستہ ہوائیں چلتی رہیں جسکے باعث سردی کی شدت میں اضافہ محسوس کیا گیا۔ ادھر موسمیاتی مرکز سری نگر نے 31 نومبر سے 3 دسمبر تک بالائی علاقوں میں ہلکی برف باری اور الگ تھلگ میدانی علاقوں میں ہلکی بارش ہونے کا امکان ظاہر کیا جبکہ موسمیاتی مرکز کے مطابق 4 سے 7 دسمبر تک موسم خشک رہنے کے بعد 8 دسمبر کو پھر کئی علاقوں میں ہلکی برف باری اور بارشں متوقع ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق جمعہ کی شام سے ہی کشمیر میں بادل چھائے رہے اور موسمیاتی ماہرین کی پیش گوئی کے مطابق دیر رات کئی اوپری علاقوں میں برف باری کا سلسلہ شروع ہوگیا۔ ہفتہ کے روز حکام نے بتایا کہ مغل روڈ پر واقع پیر کی گلی علاقے میں ہفتہ کی صبح ہلکی برف باری شروع ہوئی جبکہ سونہ مرگ سے زوجیلا تک کے علاقے میں بھی تازہ برف باری ہوئی۔ حکام نے مزید بتایا کہ گریز وادی میں رازدان ٹاپ کے علاوہ کرناہ کپوارہ سڑک پر سادھنا ٹاپ کے مقام پر بھی دوران شب سے صبح کے دوران تازہ برف باری ہوئی، اور بیشتر علاقوں میں برف باری کا سلسلہ جاری تھا اور کئی کئی انچ تازہ برف جمع ہوگئی تھی۔ انہوں نے مزید بتایا کہ جنوبی کشمیر کے میدانی علاقوں بشمول کولگام، شوپیاں اور اننت ناگ میں ہلکی بارش کی اطلاع کے ساتھ کشمیر میں آج موسم کے مختلف نمونے دیکھنے میں آئے۔ وطنی ---101

ماہ نومبر بھی خشک
69 فیصد بارش کی کمی

سری نگر: ۳۰ نومبر //

موسمیاتی ماہرین نے ماہ نومبر 2024 میں 69 فیصد بارش کی کمی کا انکشاف کرتے ہوئے بتایا کہ رواں جموں وکشمیر اور لداخ میں زیادہ تر خشک سالی رہی۔ جے کے این ایس کے مطابق موسمیاتی ماہرین نے بتایا کہ نومبر 2024 کا مہینہ جموں و کشمیر اور لداخ کے زیر انتظام علاقوں میں 69 فیصد بارش کی کمی کیساتھ ختم ہوا۔ انہوں نے بتایا کہ معمول کی 35.3 ملی میٹر کے---103

ہم پُر امید ہے کہ ہم سے جو چھین لیا گیا اس کو واپس کیا جائیگا

نئے سال پر جموں وکشمیر کے لوگوں کیلئے تحفہ ”سرپرائز“ ہوگی: کابینہ وزیر ستیش شرما

سرینگر/30 نومبر//

ہم پُر امید ہے کہ مرکز نے جو ہم سے چھین لیا اس کو واپس کیا جائے گا کی بات کرتے ہوئے کابینہ وزیر ستیش شرما نے کہا کہ نئے سال پر لوگوں کیلئے تحفہ ”سرپرائز“ ہوگی۔ انہوں نے مزید کہا کہ لوگوں کی بالائی کیلئے اپوزیشن اگر اچھا کام کرے گی تو اس کی سراہنا کی جائے گی۔ سی این آئی کے مطابق سرینگر میں ایک

تقریب کے حاشیہ پر میڈیا سے بات کرتے ہوئے کابینہ وزیر ستیش شرما نے کہا کہ نئے سال کے موقعہ پر لوگوں کیلئے جو تحفہ ہوگا وہ ”حیران کن“ ہوگا۔ انہوں نے کہا کہ ہم پر امید ہے کہ جموں کشمیر سے جو چھینا گیا ہے وہ واپس کیا جائے گا۔ انہوں نے کہا وزیر اعظم نریندر مودی اور لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا بھی یہی چاہتے ہیں کہ جموں کشمیر کے لوگوں کو با اختیار بنایا جائے۔ انہوں نے کہا کہ میں پر امید ہوں کہ جموں کشمیر کا ریاستی درجہ جلد بحال ہوگا۔ ستیش---102

بی جے پی زیر قیادت این ڈی اے کیخلاف اپوزیشن جماعتوں کا پروپگنڈا قبول نہیں

انہوں نے آئین کی روح کو کچل دیا اور جمہوریت کے تمام اصولوں کو مسترد کردیا: وزیر اعظم نریندر مودی

سرینگر/30 نومبر//

بی جے پی زیر قیادت این ڈی اے کے خلاف پروپیگنڈے کیلئے اپوزیشن جماعتوں پر تنقید کرتے ہوئے وزیر اعظم نریندر مودی نے زور دے کر کہا کہ انہوں نے آئین کی روح کو کچل دیا ہے اور جمہوریت کے تمام اصولوں کو مسترد کر دیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق اوڈیشہ

کے بھبنیشور میں پارٹی کارکنوں سے خطاب کرتے ہوئے وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ اپوزیشن کا صرف ایک ہی مقصد ہے۔ انہوں نے کہا ”جو لوگ اقتدار کو اپنا پیدائشی حق سمجھتے ہیں وہ گزشتہ ایک دہائی سے مرکز میں اقتدار میں نہیں ہیں آئین کی روح کو (ان کے ذریعے) کچل دیا گیا ہے۔ جمہوریت کے تمام اصولوں کو مسترد کر دیا گیا ہے۔“ وزیر اعظم نے کہا کہ یہ بالکل فطری ہے کہ سیاسی جماعتوں---104

وزیر اعظم ہندوستان کیلئے اقتصادی ترقی کا تصور کرتے ہیں

خواتین کی کوششوں سے معیشت ڈیڑھ سال میں تیسرے نمبر پر پہنچ جائیگی: نرملا

سرینگر/30 نومبر//

وزیر اعظم نریندر مودی کا خیال ہے کہ خواتین ملک میں اقتصادی ترقی کو آگے بڑھائیں گی جو دنیا کی تیسری سب سے بڑی معیشت بننے کی راہ پر گامزن ہے کی بات کرتے ہوئے مرکزی وزیر خزانہ نرملا سیتارمن نے کہا کہ خواتین کی کوششوں سے، ہماری معیشت تقریباً ڈیڑھ سال میں پانچویں نمبر سے تیسرے نمبر پر پہنچ

جائے گی۔ سی این آئی کے مطابق شمالی بہار کے شہر دربھنگہ میں منعقدہ ایک کریڈٹ آوٹ ریچ پروگرام سے خطاب کرتے ہوئے مرکزی وزیر خزانہ نرملا سیتارمن نے کہا کہ وزیر اعظم مودی ہندوستان کیلئے خواتین کی قیادت میں اقتصادی ترقی کا تصور کرتے ہیں۔ انہوں نے کہا ”پہلے وزیر اعظم مودی مجھ سے کہتے تھے کہ مرکزی بجٹ خواتین پر مرکوز ہونا چاہیے۔ لیکن اب وہ کہتے ہیں کہ بجٹ ایسا ہونا چاہیے جس میں خواتین کو---105

بدنیتی پر مبنی اور فتنہ انگیز پروپگنڈہ پھیلانے کا معاملہ

بٹہ مالو اور زینہ کوٹ ایچ ایم ٹی میں پولیس کی چھاپہ ماری

سری نگر: ۳۰ نومبر //

سری نگر پولیس نے ہفتے کے روز کہا کہ اس نے مبینہ طور پر بدنیتی اور فتنہ انگیز پروپیگنڈہ پھیلانے میں ملوث افراد کیخلاف درج ایک کیس کی تحقیقات کے سلسلے شہر میں متعدد مقامات پر چھاپے مارے۔ پولیس نے کہا کہ منفی پروپیگنڈہ پھیلانے کا مقصد لوگوں کو غیر قانونی اور پرتشدد سرگرمیوں میں اُکسانا ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق پولیس کے ایک ترجمان نے بتایا کہ یہ تلاشیاں سری نگر شہر کے بٹہ مالو اور ایچ ایم ٹی علاقوں میں شیر گڑی پولیس اسٹیشن میں درج غیر قانونی سرگرمیاں (روک تھام) ایکٹ کی دفعہ 13 کے تحت ایک کیس زیر ایف آئی آر نمبر 65/2024 میں عمل میں لائی گئیں۔ ترجمان نے کہا کہ کچھ افراد کے خلاف تحقیقات جاری ہیں، جو مخالفین کے کہنے پر اور دوسروں کیساتھ مل کر مجرمانہ سازش میں ملوث پائے گئے تھے، جو لوگوں کو غیر---106

لداخ کے چیلنج کا بھرپور جواب دیا گیا

پچھلے شمالی سرحدوں کے ساتھ ایک غیر معمولی چیلنج کا سامنا تھا: ایس جے شنکر

سرینگر/30 نومبر//

ہندوستان نے لداخ کے چیلنج کا بھرپور جواب دیا کا دعویٰ کرتے ہوئے وزیر خارجہ ایس جے شنکر نے کہا کہ ہندوستان کو پچھلے چار سالوں میں شمالی سرحدوں کے ساتھ ایک ”غیر معمولی چیلنج“ کا سامنا کرنا پڑا ہے اور ملک نے اس کا جواب بہت مضبوطی سے دیا ہے اور قومی سلامتی کے لئے ضروری فوجی تعیناتی کو برقرار رکھا۔ سی این آئی کے مطابق ایف آئی سی سی آئی کی ایک تقریب میں شرکت کے دوران اپنے خطاب میں وزیر خارجہ ایس جے شنکر نے کہا کہ مودی سرکار اعتماد کے ساتھ انتخاب کرتی ہے، چاہے وہ مشکل اور سخت کیوں نہ ہوں۔ انہوں نے کہا ”یہ ہماری سرحد پر بھی ہوسکتا ہے۔ ایک بار پھر آپ سب جانتے ہیں کہ پچھلے چار سالوں میں، ہم نے اپنی شمالی سرحدوں پر چیلنجوں کے لحاظ سے

ایک غیر معمولی مشکل وقت گزارا ہے۔“ انہوں نے کہا ”اگر---107

غیر قانونی ہتھیاروں کی اسمگلنگ کا پردہ فاش

پاکستان سے اسمگل شدہ 8 بندوقیں ضبط، 2 افراد گرفتار

سرینگر/30 نومبر//

پنجاب پولیس نے ایک اہم کارروائی کے دوران امرتسر میں پاکستان سے اسمگل شدہ 8 بندوقیں ضبط کرکے دو افراد کی گرفتاری عمل میں لائی۔ سی این آئی کے مطابق پنجاب پولیس نے دو افراد کو گرفتار کیا ہے جب پاکستان سے ملک میں اسمگل کی گئی آٹھ جدید پستولیں ان کے قبضے سے برآمد ہوئیں۔ پولیس کے ایک سینئر افسر نے اس کی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ امرتسر میں پاکستان سے اسمگل شدہ 8 بندوقیں ضبط کرکے دو افراد کی گرفتاری عمل میں لائی۔ پولیس کے ڈائریکٹر جنرل گورو یادو نے بتایا کہ انہیں امرتسر کے نور پور پدھری سے گرفتار کیا گیا۔ انہوں نے کہا ”غیر قانونی ہتھیاروں کی اسمگلنگ---108

چھتہ بل بھیانک آگ
3 رہائشی مکانات خاکستر

سری نگر: ۳۰ نومبر //

سری نگر کے داناداری چھتہ بل علاقے میں دوران شب آگ کی ایک ہولناک واردات میں 3 رہائشی مکانات معہ گھریلو سامان خاکستر ہوگئے، جسکے نتیجے میں کئی کنبے چھت اور عمر بھر کی جمع پونجی سے ہاتھ دھو بیٹھے، اور کھلے آسمان تلے آگئے ہیں۔ جے کے این ایس کو ملی تفصیلات کے مطابق جمعہ اور ہفتہ---109

دہشت گردوں کا آپسی مواصلاتی رابطہ کم کرنا فورسز کیلئے بڑا چیلنج

سراغ لگانے کے لئے متبادل حکمت عملی پر غور وخوض شروع: اشوک یادو

سری نگر: ۳۰ نومبر //

بی ایس ایف کے ایک سینئر افسر نے ہفتہ کو یہاں کہا کہ دہشت گردوں نے آپس میں رابطے منقطع کر دیئے ہیں جو سیکورٹی فورسز کیلئے ان کا سراغ لگانے میں ایک بہت بڑا چیلنج ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق بی ایس ایف کے انسپکٹر جنرل

کشمیر فرنٹیئر اشوک یادو نے یہ بات سری نگر شہر کے مضافات میں واقع ایس ٹی سی ہمہامہ میں بی ایس ایف کے یوم تاسیس کی تقریبات کے موقع پر نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے کہی۔ انہوں نے کہا کہ دہشت گرد ہمیشہ اپنے سیکورٹی پروٹوکول کو مضبوط کرنے کی کوشش کرتے---110

کشتواڑ، ڈوڈہ شاہراہ پر المناک حادثہ

نجی کار دریائے چناب میں جاگری، خاتون لقمہ اجل

ڈوڈہ: ۳۰ نومبر //

ہفتہ کی صبح ڈوڈہ ضلع میں کشتواڑ، ڈوڈہ شاہراہ پر شیوا ایلی کے قریب ایک سڑک حادثے میں ایک خاتون کی موت واقع ہوگئی جبکہ 2 افراد کار کے چناب میں گرنے کے بعد لاپتہ ہوگئے۔ جے کے این ایس کے مطابق حکام نے بتایا کہ ایک آلٹو کار زیر رجسٹریشن نمبر JK06B-2993 ہفتہ کی صبح تقریباً ساڑھے 8 بجے کھنڈوٹ گاؤں کے قریب شیوا ایلی سے گزرتے ہوئے دریائے چناب میں گرگئی۔ کچھ ہی دیر میں پولیس اور مقامی لوگوں کی ایک ٹیم موقع پر پہنچ گئی اور امدادی کارروائی شروع کی۔ جائے وقوعہ سے ایک خاتون کی نعش برآمد ہوئی ہے جبکہ بچاؤ آپریشن جاری رکھا گیا۔ حکام---111

سردی میں اضافہ، کانگڑیوں اور کوئلہ کی قیمتوں میں بھی اضافہ

شدید ٹھنڈ میں بھی عوام کو لوٹنے میں کوئی کسر باقی نہیں چھوڑی جارہی ہے، حکام خاموش

سرینگر/30 نومبر//

وادی میں سردی میں اضافہ کے ساتھ ہی کانگڑیوں اور کوئلوں کی قیمتوں میں اضافہ ہورہا ہے جس کے نتیجے میں عام لوگ سردیوں سے بچنے کیلئے درکار کوئلہ اور کانگڑیاں خریدنے کی قوت کھو رہے ہیں۔ سی این آئی کے مطابق وادی میں ایکطرف جہاں موسم خشک ہے اور

دن میں ہلکی دھوپ کھلتی ہے تاہم اس کے باوجود بھی ہڈیوں کو جما دینے والی سردی بھی شدت اختیار کررہی ہے۔ رات میں منفی درجہ حرارت اور دن میں یخ بستہ ہوائیوں کے بیچ سردیوں سے بچنے کیلئے موثر مانے جانے والی---112

سردیوں میں دراندازی کی کوششوں میں اضافہ ممکن

بی ایس ایف ہر خطرے سے نمٹنے کے لئے تیار

سرینگر/30 نومبر//

بی ایس ایف کے انسپکٹر جنرل کشمیر فرنٹیر نے کہا ہے کہ سردیوں کے ایام میں ملی ٹنٹوں کی جانب سے دراندازی کی کوششیں بڑھ جاتی ہیں تاہم بی ایس ایف ہر ممکنہ صورتحال سے نمٹنے کیلئے تیار ہے۔ انہوں نے کہا کہ ملیٹنٹوں کی جانب سے یہ حکمت عملی اپنائی جارہی ہے کہ وہ اب الیکٹرانک ڈوائس کا آپسی رابطہ کیلئے کم استعمال کرتے ہیں جو فورسز کیلئے ایک نیا چیلنج سامنے آرہا ہے۔ تاہم سیکورٹی ایجنسیاں اس کا مقابلہ کرنے کے لیے نئی حکمت عملیوں پر بھی عمل درآمد کریں گی۔ وائس آف انڈیا کے مطابق بی ایس ایف کے ایک سینئر افسر نے ہفتہ کو یہاں کہا کہ دہشت گردوں نے آپس میں رابطے منقطع کر دیے ہیں جو سیکورٹی فورسز کے لیے ان کا سراغ لگانے میں ایک بہت بڑا چیلنج---113

سردی کی لہر کے باوجود شہر سمیت شمال جنوب میں بجلی نایاب

شام ہوتے ہی ہر سو گھپ اندھیرا چھا جاتا ہے، لوگوں محکمہ کیخلاف میں شدید غم وغصہ

سرینگر/30 نومبر//

شدت کی سردی کے باوجود شہر سرینگر سمیت وادی کے شمال وجنوب میں بجلی کی آنکھ مچولی سے ہاہا کار مچی ہوئی ہے اور شام ہوتے ہی ہر سو گھپ اندھیرا چھا جاتا ہے جس سے لوگوں میں محکمہ بجلی کے خلاف شدید غم وغصہ پایا جارہا ہے جبکہ حکومت اور محکمہ بجلی کی طرف سے اضافی

بجلی حاصل کرنے کے دعووں کے برعکس بھی عوام کے مشکلات میں روز افزوں اضافہ ہوتا جارہا ہے۔ سی این آئی کے مطابق وادی کشمیر میں---114

کیا آپ کے بال بھی وقت سے پہلے سفید ہونے لگے ہیں

عام طور پر ایشیائی لوگوں کے بالوں کا رنگ سیاہ ہوتا ہے اور 50 برس کی عمر کے بعد ہی بال سفید ہوتے ہیں۔ جس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ بالوں میں موجود رنگت کو سیاہ بنانے والا سیل (Cell) یعنی میلانن (Melanin) عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ رنگ بنانا کم کردیتا ہے جس سے بالوں کا قدرتی رنگ سفیدی میں بدل جاتا ہے۔ اسی لئے سفید بال بڑھتی عمر کی علامت سمجھے جاتے ہیں مگر 20 برس سے کم عمری میں لڑکیوں کے بال سفید ہونا پری میچورٹی (maturityPre) ہے۔ اب تک میڈیکل سائنس میں کوئی ایسا علاج دریافت نہیں ہوا جس کے ذریعے سفید بالوں کو قدرتی طور پر دوبارہ کالا کیا جاسکے ہاں البتہ سفید بالوں کے بڑھنے کی رفتار کو سست ضرور کیا جاسکتا ہے۔ بہتر ہے کہ ایسی غذائیں کھائیں جن کے ذریعے جسم کو اینٹی آکسیڈنٹس (Antioxadants) کی مناسب مقدار مہیا ہوتی رہے۔ پالک بادام مچھلی، کدو، سورج مکھی کے بیجوں اور جھینگوں میں وافر مقدار میں پایا جانے والا وٹامن ای (EVitamin) اینٹی آکسیڈنٹس کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس کے علاوہ تمام موسمی سبزیاں اور پھل کھائیں عام طور پر سبز پتوں والی سبزیوں میں اینٹی آکسیڈنٹس کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ آلو، گاجر، لہسن، پیاز، بینگن، بند گوبھی، پھول گوبھی، ٹماٹر، انگور، آلو بخارا، اسٹرابیری آم، تربوز، مچھلی، دودھ اور خشک میوہ جات میں بھی اینٹی آکسیڈنٹس موجود ہوتے ہیں اس لئے انہیں بھی اپنی روزمرہ خوراک میں ضرور شامل کریں۔ سفید بالوں سے متعلق مفروضے: عام طور پر کہا جاتا ہے کہ دماغ کی کمزوری کی وجہ سے کم عمری میں ہی بال سفید ہوجاتے ہیں۔ کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ اگر سر میں سفید بال نظر آئے تو اسے فوراً کھینچ دیں، بال مزید نہیں بڑھتے جبکہ کچھ لوگوں کی رائے ہے کہ سفید بال کھینچنے سے بال مزید تیزی سے بڑھنے لگتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کے مطابق ذہنی دباؤ اور سٹریس جیسے نفسیاتی مسائل کی بنا پر کم عمری میں بال سفید ہوسکتے ہیں۔ ان کا یہ بھی کہنا ہے کہ زیادہ سوچ بچار کرنے والے لوگ جلد بوڑھے لگنے لگتے ہیں اور ماہرین طب کا ماننا ہے کہ دائمی نزلہ یعنی پرانا نزلہ بال سفید کرنے کا باعث بنتا ہے مگر اب تک میڈیکل سائنس میں ان میں سے ایک بھی مفروضہ درست ثابت نہیں ہوسکا۔ بال سفید ہونے کی کئی وجوہات ہیں (1) وراثتی مسئلہ (2) تھائی رائیڈ گلینڈز (ThyroidGlands) کی خرابی (3) وٹامن بی ٹویلو (B12) کی کمی (4) وٹامن ای (EVitamin) کی کمی (5) بعض اوقات جسم کا ڈیفنس سسٹم (DefenceSystem) کمزور ہوجاتا ہے اور اپنے ہی ٹشوز (Tissues) کو کھانے لگتا ہے اسی طرح بالوں کی جڑوں میں موجود سیلز (Cells) جن سے بالوں کا رنگ کالا بنتا ہے، ختم ہوجاتے ہیں اور نتیجتاً بال سفید ہونے لگتے ہیں۔ سفید بالوں کو چھپانا ممکن ہے۔ پہلے سے موجود سفید بالوں کو چھپانے کے لئے آپ ہیئر ڈائی (DyeHair) استعمال کرسکتی ہیں۔ آج کل ویسے بھی لڑکیاں ہیئر ڈائی (DyeHair) کا شیڈ بدلتی رہتی ہیں۔ آپ بھی اپنی شخصیت کے مطابق اور ہمیشہ اعلیٰ معیار کے ہیئر ڈائی ہی استعمال کریں۔ عام طور پر ہیئر ڈائی یا سٹریکنگ (Streaking) وغیرہ کے لئے سیاہ بالوں پر کٹ ڈاؤن (DownCut) بھی کیا جاتا ہے یعنی بالوں کا قدرتی رنگ کاٹ کر مصنوعی رنگ چڑھایا جاتا ہے اور اس طرح ہیئر ڈائی کا شیڈ پختہ ہوجاتا ہے یا بالوں کو دھونے اور شیمپو کرنے سے کلر لیک (LeakColor) بھی نہیں ہوتا اور شیڈ ماند بھی نہیں پڑتا جبکہ جڑوں سے نئے نکلنے والے بال قدرتی رنگ کے ہوتے ہیں جنہیں کچھ عرصے کے بعد دوبارہ ڈائی کرنا پڑتا ہے۔

ہاتھ دھونا آپ کی زندگی بچا سکتا ہے

آج دنیا بھر میں ہاتھ دھونے کا عالمی دن منایا جارہا ہے۔ رواں برس اس دن کا مرکزی خیال ہاتھ دھونے اور غذا کے درمیان تعلق کا ہے۔ ہاتھ دھونے کے عالمی دن کو منانے کا مقصد اس عمل کی اہمیت کو اجاگر کرنا ہے جو بے شمار جان لیوا بیماریوں سے بچا سکتا ہے۔ دنیا بھر میں اس وقت سالانہ 22 لاکھ اموات ایسی بیماریوں کے باعث ہوتی ہیں جن سے صرف درست طریقے سے ہاتھ دھونے سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ ان بیماریوں میں نزلہ، زکام، نمونیا، ہیپاٹائٹس، اور سانس کی بیماریاں شامل ہیں۔ یہ 22 لاکھ اموات زیادہ تر ان پسماندہ ممالک میں ہوتی ہیں جہاں صحت و صفائی کی سہولیات کا فقدان اور بے انتہا غربت ہے۔ اس قدر غربت کہ یہ لوگ ایک صابن خریدنے کی بھی استطاعت

وقفے وقفے سے فاقہ، ٹائپ ٹو ذیابیطس میں افاقہ

ٹورنٹو، کینیڈا: برطانوی ماہرین نے کہا ہے کہ ان کی نگرانی میں رہنے والے ٹائپ ٹو ذیابیطس کے ایسے تین مریضوں کو اپنی نگرانی میں رکھا جنہیں وقفے وقفے سے فاقے کروائے گئے اور اب تینوں افراد کو انسولین کی کوئی ضرورت نہیں رہی؟ اس کے لیے منصوبہ بندی کے تحت ماہرین نے ٹائپ ٹو ذیابیطس کے تین مریضوں کو وقفے وقفے سے فاقے کرائے اور اس سے حیرت انگیز نتائج برآمد ہوئے ہیں۔ اس عمل کو طب کی زبان میں 'انٹرمٹنٹ فاسٹنگ' کہا جاتا ہے۔ یہ عمل ٹورانٹو میں واقع انٹینسو ڈائٹری مینجمنٹ کلینک میں انجام دیا گیا ہے۔ تینوں مریض شوگر کنٹرول رکھنے کے انسولین کے محتاج تھے جن کی عمریں 40 سے 67 برس تھیں جن میں کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کے امراض۔ تحقیقی عمل میں معمول کے دوائیں اور انسولین دی جاتی رہیں لیکن ان میں سے دو افراد کو ہر 24 گھنٹے بعد 24 گھنٹے کا فاقہ کرایا گیا۔ تیسرے مریض کو ایک ہفتے میں تین روز تک فاقہ کرایا گیا۔ تمام شرکا کو فاقے کے روز شام میں کم کیلوری کی چائے، کافی، پانی یا یخنی دی گئی اور ہر ایک نے شام میں کم کیلوریز کا کھانا بھی کھایا۔ اس سے قبل تمام مریضوں کو چھ گھنٹے تک غذائیت، ذیابیطس اور دیگر امور پر اہم لیکچر اور تربیت دی گئی۔ پھر ان سے کہا گیا کہ وہ دس ماہ تک اس پروگرام پر سختی سے عمل کریں۔ اس دوران ان کا فاسٹنگ گلوکوز، دوسرا اوسط بلڈ گلوکوز، وزن اور کمر کی موٹائی کو مسلسل نوٹ کیا گیا۔ حیرت انگیز طور پر ایک ماہ کے بعد ہی تینوں مریضوں کو انسولین کی ضرورت نہیں پڑی اور ایک مریض نے تو صرف پانچ روز بعد ہی انسولین سے جان چھڑالی۔ دو مریضوں نے شوگر کی ساری دوائیں چھوڑ دیں اور تیسرے مریض نے چار میں سے تین دوائیں ترک کردیں۔ سب نے اوسطاً 10 سے 18 فیصد وزن کم کیا۔ ان کی بلڈ شوگر ریڈنگ بہتر ہوتی گئیں جسے کسی انقلاب سے تعبیر کیا جاسکتا ہے۔ اس زبردست کامیابی کے بعد بھی ماہرین کسی حتمی نتیجے سے انکاری ہے۔ ایک تو سارے مریض مرد تھے اور ان کی تعداد بہت کم ہے لیکن سب کے باوجود فاقے کے حیرت انگیز نتائج ضرور برآمد ہوئے ہیں۔ تاہم ماہرین نے اعتراف ضرور کیا ہے کہ فاقوں کو نظرانداز کیا جاتا رہا ہے لیکن وہ شوگر کے مریضوں کے لیے بہت فائدہ مند ثابت ہوسکتے ہیں۔ یہ تحقیق برٹش میڈیکل جرنل میں شائع ہوئی ہے۔

موسمیاتی تبدیلی انسانی صحت کے لیے کتنی نقصان دہ

دنیا کی سلامتی کو پیش نظر مسائل کے علاوہ بڑھتی ہوئی موسمیاتی تبدیلی ایک اہم خطرہ ہے جس کا حل ضروری ہے۔ ماحولیاتی تبدیلی سے متعلق اقوام متحدہ کے خصوصی پینل کی رپورٹ میں تشویش کا اظہار کیا گیا کہ اگر گلوبل وارمنگ کے بڑھتے ہوئے اثرات کو روکنے کی کوشش نہیں کی گئی تو مزید خطرات درپیش ہوں گے۔ ماحولیاتی تبدیلی انسانی صحت کو مختلف طریقوں سے متاثر کرسکتی ہے جو کچھ یوں ہیں: حشرات کی پیداوار میں اضافہ: ماحولیاتی ماہرین کا کہنا ہے کہ درجہ حرارت اور فضا میں نمی کے تناسب میں اضافہ مچھروں اور دیگر حشرات کی افزائش نسل کے لیے بہتر ماحول فراہم کرتا ہے، اس وجہ سے ان کے ذریعے پھیلنے والی بیماریوں میں اضافہ ہوسکتا ہے۔ موسمیاتی تبدیلی دنیا بھر میں نہ صرف حشرات کی تقسیم کو متاثر کرتی ہے بلکہ ان میں موجود وائرس کی تعداد بیماریوں کے خطرات میں بھی اضافہ کرتی ہے۔ آلودہ پانی سے انفیکشن: درجہ حرارت اور بارشوں میں اضافہ خصوصاً گرمیوں میں شدید بارشوں کی وجہ سے آلودہ پانی کے ذریعے دیگر انفیکشن کے پھیلاؤ میں اضافہ ہوسکتا ہے۔ علاوہ ازیں اس بات کا بھی اندیشہ ہے کہ کرہ ارض کا بڑھتا ہوا درجہ حرارت سیلاب اور طوفانوں سے مزید تباہی لائے گا۔ ذہنی امراض میں اضافہ: ماحولیاتی تبدیلی حیران کن طور پر ذہنی صحت سے وابستہ مسائل میں اضافے کا باعث بھی بنتی ہے، ایک تحقیق کے مطابق پانچ برس میں درجہ حرارت میں صرف ایک ڈگری اضافے سے ذہنی امراض میں 2 فیصد اضافہ ہوا تھا۔ تحقیق میں کہا گیا تھا کہ درجہ حرارت اسی تناسب سے بڑھتا رہا تو 20 لاکھ افراد میں ذہنی پریشانیوں کا اضافہ ہوگا۔ نیچر کلائمیٹ چینج کی تحقیق کے مطابق فی مہینہ ایک ڈگری سینٹی گریڈ اضافہ خودکشی کی شرح میں 0.68 فیصد اضافے کی وجہ ہے، ایک اندازے کے مطابق 2050 تک درجہ حرارت میں اضافہ 14 ہزار افراد کی خودکشی کی وجہ ہوگا۔ ٹائپ 2 ذیابیطس: کرہ ارض کا بڑھتا ہوا درجہ حرارت ٹائپ 2 ذیابیطس میں اضافے کا باعث بنتا ہے، محققین کے مطابق امریکا میں ایک ڈگری سینٹی گریڈ اضافے سے ذیابیطس کی شرح میں 4 فیصد اضافہ ہوتا ہے۔

غصہ آپ کی صحت کا دشمن

غصہ آنا معمولی سی بات ہے، یہ ایک ایسا فطری اور جذباتی عمل ہے، جو کسی بھی وقت، کہیں بھی اور کسی بھی ناخوشگوار صورتحال کے نتیجے میں سامنے آتا ہے مثلاً جب کوئی غلط راستے (رانگ وے) سے آتے ہوئے آپ کی گاڑی سے ٹکرا جائے یا آگے سے گزر جائے، یا جب آپ طویل محنت کرنے کے بعد کوئی اسائنمنٹ تیار کریں لیکن غلطی سے کسی کے ہاتھ سے اس پر چائے یا پانی گر جائے وغیرہ۔ صحت کے ماہر ڈاکٹر مائیکل برٹن کے مطابق "غصے کے دوران انسانی جسم میں حقیقی اور ذہنی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ غصے کے نتیجے میں انسانی جسم ہارمونز اور نیوروٹرانسمیٹر کی معمول سے زیادہ مقدار خارج کرتا ہے، جو کہ آپ کے دماغ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ غصے کے دوران انسان کا دماغ معمول سے ہٹ کر عمل کرتا ہے"۔ طبی ماہرین کبھی کبھار غصہ آجانے کو صحت مند قرار دیتے ہیں لیکن ہر وقت غصہ میں رہنا گھریلو یا سماجی تعلقات کے لیے ہی نہیں بلکہ آپ کی ذہنی اور جسمانی صحت کے لیے بھی نقصان دہ ہے۔

دل کی بیماریاں

طبی ماہرین غصہ اور مخالفت کے جذبات کو دل کی بیماری کے خطرے کی ایک ابتدائی علامت قرار دیتے ہیں۔ نیدرلینڈ کی ٹل برگ یونیورسٹی کے ڈاکٹر جان ڈینولٹ کے مطابق مختلف تجزیوں سے یہ بات ثابت ہے کہ جن صحت مند افراد کو دل کا دورہ پڑا اور ایسے لوگ جن میں دورہ پڑنے سے پہلے دل کی بیماری کی علامتیں موجود تھیں، ان میں غصہ اور مخالفانہ جذبات ابتدائی علامت کے طور پر پہلے سے موجود تھے۔ نفسیاتی معاملات دل کے امراض پیدا کرنے اور پہلے سے موجود دل کی بیماریوں میں اضافے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ معالجین کو غصے اور مخالفت کے جذبات کی علامتوں پر سنجیدگی سے توجہ دینی چاہیے اور ایسے مریضوں کو نفسیاتی علاج کے لیے بھیجنا چاہیے۔

ہائی بلڈ پریشر کا سبب

ہائپر ٹینشن یا ہائی بلڈ پریشر ایک ایسا مرض ہے، جو دیگر کئی امراض اور خطرات کو پیدا کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔ اگر اس بیماری سے متعلق احتیاطی تدابیر اختیار نہ کی جائیں تو اس کا انجام دماغ کی رگ پھٹنے یا دل کا دورہ پڑنے کی صورت میں بھی ہوسکتا ہے۔ غصے کے دوران انسان کا بلڈ پریشر معمول سے زیادہ بڑھ جاتا ہے، جس کے باعث دل کو خون پمپ کرنے کے لیے اضافی محنت کرنا پڑتی ہے اور وہ دباؤ کا شکار ہوجاتا ہے۔

کمزور مدافعتی نظام

مختلف تحقیقات سے ثابت ہے کہ غصہ انسان کا مدافعتی نظام کمزور کرسکتا ہے اور مدافعتی نظام کی کمزوری مختلف بیماریوں کو حملہ آور ہونے کی دعوت دیتی ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق مستقل غصہ میں رہنے کی عادت قوت مدافعت کو آہستہ آہستہ ناکارہ بنانے کا سبب بنتی ہے۔

ہاضمہ کیلئے نقصان دہ

غصہ انسان کی ذہنی اور قلبی صحت پر ہی نہیں بلکہ اس کے نظام انہضام پر بھی بری طرح اثر انداز ہوتا ہے۔ ہارورڈ میڈیکل اسکول کی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ مستقل غصہ کرنے والے لوگوں کا نظام ہضم درست طور پر کام کرنا چھوڑ دیتا ہے، جس کی وجہ سے نہ صرف ان کی صحت متاثر ہوتی ہے بلکہ خوراک میں بھی کمی آتی ہے۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

بچے ماضی کے مقابلے جلد بالغ ہونے لگے

یورپی ملک ڈنمارک کے سائنسدانوں کی جانب سے کی جانے والی ایک حالیہ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ اب بچے ماضی کے مقابلے جلد ہی بالغ ہو رہے ہیں۔ علاوہ ازیں تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی کہ بچوں کے بالغ ہونے کی عمر میں ہر سال کمی واقع ہو رہی ہے، یعنی کہ وہ کم عمری میں بالغ ہو رہے ہیں۔ اگرچہ ماضی میں بھی بچوں کے بالغ ہونے کی عمر کے حوالے سے متعدد تحقیقات کی جا چکی ہیں، جن سے یہ ثابت ہوا ہے کہ بچے ماضی کے مقابلے جلد ہی بالغ ہونے لگے ہیں۔ تاہم حالیہ تحقیق میں بچوں کے جلد بالغ ہونے کی وجوہات بھی جاننے کی کوشش کی گئی۔ آکسفورڈ اکیڈمک کے سائنس جرنل 'ہیومن ری پروڈکشن' میں شائع تحقیق کے مطابق بچے اب انتہائی کم عمری میں بالغ ہونے لگے ہیں۔ رپورٹ کے مطابق ڈنمارک کی یونیورسٹی آف آرہس کے ماہرین کی جانب سے لیے گئے جائزے سے یہ بات بھی سامنے آئی کہ وہ بچے جلد ہی بالغ ہو جاتے ہیں، جن کی مائیں جلد بالغ ہوئی تھیں۔ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ بیٹوں کے بالغ ہونے کا تعلق اپنی والدہ کے بالغ ہونے سے جا ملتا ہے، ڈیٹا سے یہ بات سامنے آئی کہ جن خواتین کے ہاں ایام خصوصی جلد ہوئے، ان کے بیٹے بھی جلد ہی بالغ ہوئے۔ رپورٹ کے ماہرین نے تحقیقات کے دوران ڈنمارک کی 16 ہزار خواتین اور ان کے بچوں کے ڈیٹا اور بالغ ہونے کے اوقات کا جائزہ لیا۔ جائزے سے پتہ چلا کہ جن بچوں کی مائیں جلد بالغ ہوئی تھیں، ان کے بیٹے بھی جلد بالغ ہوئے۔ رپورٹ میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ کم عمری اور جلدی میں بالغ ہونے بچوں اور خصوصی طور پر بچیوں میں بعد ازاں ذہنی مسائل اور بیماریاں بھی پائی جاتی ہیں۔ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ دنیا بھر میں بچے ماضی کے مقابلے میں جلد بالغ ہو رہے ہیں اور ہر سال ان کے بالغ ہونے کی عمر میں کمی واقع ہو رہی ہے۔ رپورٹ میں بچوں کی پیدائش، بعد ازاں وزن اور بالغ ہونے کے بعد ان میں پائی جانے والی بیماریوں اور مسائل کا بھی جائزہ لیا گیا۔ خیال رہے کہ اس وقت دنیا کے مختلف ممالک میں بچوں کے بالغ ہونے کی درست عمر کا تعین جدید تحقیقات کے باعث الگ الگ رکھا گیا ہے۔

دوا کے سائیڈ ایفیکٹس نے سر پر دوبارہ بال اگا دیئے

بوسٹن: حال ہی میں طبی سائنس کا ایک اور دلچسپ واقعہ سامنے آیا ہے کہ دائمی گنج پن کی ایک قسم 'ایلوپیشیا' میں مبتلا ایک نوعمر لڑکی کے بال اس وقت فوری طور پر اگ آئے جب اس نے ایک جلدی بیماری ایکزیما (eczema) کی دوا کھانا شروع کردی۔ جرنل آف امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن (جاما) میں شائع رپورٹ کے مطابق یہ لڑکی ایک طویل عرصے سے ایلوپیشیا ٹوٹالس کا شکار تھی جس میں سر کے تمام بال جھڑ جاتے ہیں اور صرف چکنی جلد ہی باقی رہ جاتی ہے۔ تاہم ایکزیما کی ایک دوا نے حیرت انگیز ضمنی اثر (سائیڈ ایفیکٹ) دکھایا اور تیزی سے اس کے سر پر بال اگنے لگے۔ واضح رہے کہ ایلوپیشیا ایک لاعلاج مرض ہے جسے "آٹوامیون" بیماریوں میں شمار کیا جاتا ہے جس میں بدن کا دفاعی نظام از خود بیدار ہوجاتا ہے اور کئی بیماریوں کی وجہ بنتا ہے لیکن ایکزیما کی ایک دوا سے دوبارہ بالوں کی افزائش سے خود ماہرین بھی حیران رہ گئے ہیں۔ ماہرین اب بھی پر یقین نہیں کہ عین یہی طریقہ ایلوپیشیا ٹوٹالس کے دیگر مریضوں کو بھی فائدہ دے سکتا ہے لیکن قابل عمل ہونے کی صورت میں اس سے گنج پن میں مبتلا لاتعداد مریضوں کو افاقہ ہوسکتا ہے۔ میساچوسیٹس جنرل ہاسپٹل (ایم جی ایچ) کی ڈاکٹر ماریانہ میکریڈیس نے کہا کہ اس لڑکی کے سر پر دو سال کی عمر کے بعد سے بال نہیں اگے تھے لیکن اب بالوں کی دوبارہ افزائش سے ہم بہت حیران ہیں کیوں کہ اس مرض کے علاج میں دیگر طریقے بھی لڑکی کو فائدہ نہیں دے سکے تھے۔ ڈاکٹروں کے مطابق یہ ایکزیما کی دوا ڈیوپی لیومیب کی جانب سے ایلوپیشیا کی شکار کسی مریض میں دوبارہ بالوں کی افزائش کا پہلا واقعہ ہے لیکن طبی تاریخ اتفاقی اور حادثاتی طور پر دریافت ہونے والی دواؤں سے بھری پڑی ہے جن میں وائیگرا تک شامل ہیں۔

بچوں کی پیدائش کیلئے غیر ضروری آپریشن کی تعداد میں تشویشناک حد تک اضافہ

طبی تحقیق کے مطابق بعض ممالک میں بچوں کی پیدائش کے لیے غیر ضروری آپریشن کی تعداد میں گزشتہ 15 برسوں کے دوران 'خطرناک' حد تک اضافہ ہوا ہے۔ برطانوی نشریاتی ادارے 'بی بی سی' کی رپورٹ کے مطابق میڈیکل جریدے دی لینسیٹ کے مطابق سال 2000 میں تقریباً 1 کروڑ 60 لاکھ سیزیرین آپریشن ہوئے اور 2015 میں ان آپریشنز کی تعداد بڑھ کر 2 کروڑ 97 لاکھ تک پہنچ گئی۔ رپورٹ کے مطابق لاطینی امریکا کے ملک ڈومینکا میں 58 فیصد بچوں کی پیدائش آپریشن کے ذریعے ہوئی۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ ڈاکٹروں نے تصدیق کی کہ ہزاروں بچوں کی پیدائش میں آپریشن کی ضرورت نہیں تھی۔ اس سے قبل ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (ڈبلیو ایچ او) نے بتایا تھا کہ آپریشن کے ذریعے بچوں کی پیدائش میں 15 فیصد اضافہ ہوا۔ اگر ڈبلیو ایچ او کے بتائے گئے 15 فیصد کو حالیہ تحقیق کے تناظر میں دیکھا جائے تو تقریباً 44 لاکھ 55 ہزار بچوں کی پیدائش میں آپریشن کی ضرورت ہی نہیں تھی۔ محققین نے بتایا کہ ڈومینکا، برازیل، مصر اور ترکی میں تقریباً 50 فیصد بچوں کی پیدائش میں آپریشن ہوئے تاہم برازیل نے 2015 میں پالیسی کا اطلاق کرتے ہوئے ڈاکٹروں سے آپریشن کی تعداد میں کمی کا کہا۔ تحقیق میں امیر اور غریب ممالک کے تناظر میں بھی انکشاف کیا گیا کہ بعض حالات میں خاص طور پر افریقہ میں بچوں کی پیدائش کے وقت ضرورت کے باوجود آپریشن نہیں کیا جاتا۔ پروفیسر سینڈال نے کہا کہ سیزیرین سیکشن (آپریشن) سے خاتون میں طبی مسائل جنم لیتے ہیں اور ہر مرتبہ آپریشن کی صورت میں طبی نوعیت کے سنگین مسائل پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ ڈاکٹر نے بتایا کہ نجی ہسپتالوں یا کلینکس میں بچے کی پیدائش کی تاریخ طے ہونے کی وجہ سے ڈاکٹر اور ہسپتال کو بہتر مالی فائدہ پہنچتا ہے۔

"انار" صحت کیلئے بے حد مفید

انار جنت کا پھل مانا جاتا ہے۔ قدیم یونان و مصر میں لوگ اسے نسلی زرخیزی اور لافانی زندگی کی علامت سمجھتے تھے۔ انار کثیر المنافع پھل ہے۔ ذائقے کے لحاظ سے اس کی تین اقسام ہیں۔ انار شیریں، انار ترش اور انار میخوش، یعنی کھٹا میٹھا۔ یہ تینوں ہی اقسام دوا اور غذائی خصوصیات سے بھرپور ہیں۔ انار قدرت کا شاندار تحفہ ہے۔ کہ اس کے درخت کی چھال، پھول، پھل کا چھلکا اور یہاں تک کہ پتیاں بھی مفید ہیں۔ تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ انار میں حیران کن طبی فوائد موجود ہوتے ہیں۔ اس خوش ذائقہ پھل کے استعمال سے آپ کئی ایسے فوائد حاصل کرسکتے ہیں، جو آپ کو مہنگی دواؤں کے ذریعے حاصل ہوتے ہیں۔

وٹامنز اور توانائی کا خزانہ

انار میں کیلشیم، پوٹاشیم، فاسفورس، آئرن، ہائیڈروکلورک ایسڈ، فائٹو کیمیکلز، اینٹی آکسیڈنٹس، پولی فینول، کم کیلوریز اور وٹامن اے، بی اور سی موجود ہوتے ہیں۔ ڈائریا، پیچش اور جوڑوں کے درد میں انار کا استعمال کافی فائدہ مند ہے لیکن اس کا بہت زیادہ استعمال قبض کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

وزن میں کمی کا باعث

100 گرام انار میں 83 کیلوریز ہوتی ہیں، جس سے آپ کو دن بھر بیدار، چوکنا اور توانا رہنے کے لیے توانائی ملتی ہے۔ اگر آپ ڈائٹ پر ہیں تو انار ضرور کھائیں کیونکہ اس میں بڑی مقدار میں فائبر موجود ہوتا ہے، جس سے آپ کو بھوک کم لگے گی اور آپ کا ہاضمہ بھی تیز ہوگا۔ انار میں جذب ہونے والی چکنائی موجود نہیں ہوتی، جس کی وجہ سے یہ ڈائٹنگ کرنے والوں کے لیے بہترین غذا کا کام دیتا ہے۔ ماہرین کے مطابق روزانہ انار کا جوس پینے سے کمر کے اردگرد چربی کا خاتمہ ہوجاتا ہے، اس کے قدرتی اجزا موٹاپے کا باعث بننے والے خلیات کا خاتمہ کرکے چربی پگھلانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

قوت مدافعت میں اضافہ

قوت مدافعت میں اضافے کے لیے وٹامن سی سب سے بہترین ہے اور انار میں یہ وٹامن سیب سے چار گنا زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں وٹامن ای بھی کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ قدرت کا یہ انمول تحفہ جگر کی صحت کے لیے بھی بہت مفید ہے۔

مہاسوں اور بال گرنے میں کمی

اگر آپ روزانہ آٹھ اونس انار کا جوس پئیں، تو آپ کی جلد دانوں سے پاک، جوان اور چمکدار نظر آئے گی۔ پیونک ایسڈ کی وجہ سے انار کا جوس آپ کی جلد کو سردیوں میں خشکی اور کھردرے پن سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ ایسڈ بالوں کی جڑوں کو مضبوط بناتا ہے، جس کی وجہ سے بالوں کے گرنے میں کمی واقع ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے اکثر لوگ انار سے حاصل کردہ تیل کو جلد اور بالوں کیلئے استعمال کررہے ہیں۔

کینسر سے بچاؤ

اگر انار کے استعمال کو معمول بنا لیا جائے تو یہ چھاتی، بڑی آنت اور مثانے کے کینسر کے خلاف مدافعت فراہم کرتا ہے۔ اس کے چھلکے میں ایلجک ایسڈ موجود ہوتا ہے، جو جلد کے کینسر کو بڑھنے سے روکتا ہے۔ اسی لیے آنکولوجی یعنی رسولیوں کے ماہرین اپنے مریضوں کو گوتا ہوا انار باقاعدگی سے کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ انار کا باقاعدہ استعمال نہ صرف پروسٹیٹ کینسر اور آنتوں کے کینسر کو بڑھنے سے روک سکتا ہے بلکہ پروسٹیٹ کینسر کے خلیات کو ختم بھی کرسکتا ہے۔

دل کے امراض سے بچانے

انار میں موجود فائٹو کیمیکلز کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کم کرتے ہیں جبکہ روزانہ انار کا ایک اونس تازہ جوس پینے سے آپ کی کیروٹڈ آرٹری میں موجود رکاوٹیں دور ہوتی ہیں، یہ رکاوٹیں اسٹروک اور دل کی دیگر بیماریوں کا باعث بنتی ہیں۔ وٹامن سی، وٹامن بی فائیو، پوٹاشیم اور فائبر سے بھرپور اس پھل کے سفید چھلکے اور باہر کی پتلی جلد بھی کھائی جاسکتی ہے بلکہ وہ پھل کا ہی حصہ ہوتے ہیں۔ اس پھل میں اینٹی آکسیڈنٹس اور جراثیم کش خوبیاں بھی پائی جاتی ہیں۔ صبح نہار منہ پانی کے علاوہ انار کا جوس پینا بے حد مفید ہے۔ انار کا تازہ جوس (ایک گلاس) گرم کریں، جب بھاپ نکلنا شروع ہوجائے تو اسے نیم گرم حالت میں نہار منہ پی لیں یا پھر مٹھی بھر انار دانے کو آدھے لیٹر پانی میں دس منٹ ابال کر نچوڑ دیں۔ انجائنا کے مریضوں کو یہ پانی عام درجہ حرارت پر صبح کے وقت پینے کو دیں، اس سے سینے میں کھنچاؤ اور درد میں بے پناہ افاقہ ہوگا۔ انجائنا کے ساتھ ساتھ دل کی رگوں کی بندش، کارڈیک اسکیمیا یعنی دل کو خون کی ناکافی مقدار پہنچنا اور ایسے مریض جو بائی پاس آپریشن کروانے والے ہوں، ان سب کو خالی پیٹ یہ پانی استعمال کرنے سے بے پناہ افاقہ ہوگا۔ اس سے نہ صرف خون پتلا ہوتا ہے بلکہ ایل ڈی ایل یعنی برا کولیسٹرول ختم کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ یہ ایچ ڈی ایل یعنی اچھے کولیسٹرول کی شرح میں بھی اضافہ کرتا ہے۔ انار کے استعمال سے خون میں لوتھڑے بننے کا عمل رک جاتا ہے۔ یہ شریانوں میں رکاوٹ پیدا ہونے سے بچاتا، خون کے بہاؤ کو برقرار رکھتا، بلڈ پریشر مناسب کرتا اور دل کی رگوں کی اندرونی سطح کے سخت ہونے کے عمل کو روک کر انہیں پھر سے صحت مند بناتا ہے۔

دانت موتی کی طرح چمکانے

انار کے خشک چھلکے کا سفوف کالی مرچ اور نمک کے ساتھ بطور منجن استعمال کیا جائے تو دانتوں اور مسوڑھوں کی کئی تکالیف سے نجات مل سکتی ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے مسوڑھے مضبوط ہوجاتے ہیں جبکہ خون رسنا بھی بند ہوجاتا ہے۔ اس کے علاوہ پائیوریا کا خطرہ لاحق نہیں ہوتا اور دانت موتی کی طرح چمکتے اٹھتے ہیں۔

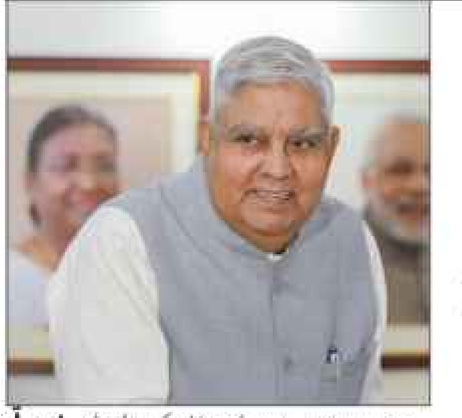
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

اڈانی پر الزامات سے کلین انرجی منصوبے میں مسائل کیسے سامنے آئے؟

ویب ڈیسک//

گوتم اڈانی کے خلاف رشوت کے الزامات نے قابل تجدید توانائی کے ڈویلپرز کو اپنی پیدا کردہ بجلی کے خریدار کی تلاش میں مسائل کو اجاگر کیا ہے۔ برطانوی خبر رساں ایجنسی روئٹرز کے مطابق انڈیا کے اڈانی گروپ کے سربراہ گوتم اڈانی پر امریکہ میں ایک مبینہ سکیم کے تحت سینکڑوں ملین ڈالر رشوت دینے اور اس سکیم کو امریکی سرمایہ کاروں سے چھپانے کے الزامات کا سامنا ہے۔ امریکہ میں وفاقی استغاثہ نے گوتم اڈانی پر 25 کروڑ ڈالر کی رشوت دینے اور امریکہ میں رقم چھپانے کا الزام لگایا ہے۔ ان الزامات میں کہا گیا ہے کہ انھوں نے اپنی کمپنی کے دیگر افراد کے ساتھ مل کر انڈین حکام کو رشوت دی تا کہ ایسے ٹھیکے حاصل کیے جائیں جن سے 20 برسوں میں دو ارب ڈالر کا منافع ہو۔ اڈانی گروپ نے ان الزامات سے انکار کیا ہے۔ حکام کا کہنا ہے کہ ریاستی حکومت کی زیر ملکیت پاور ڈسٹری بیوشن کمپنیاں جو لاکھوں کو روشن رکھنے کی ذمہ دار ہیں، کو قابل تجدید خریداری کے معاہدوں کے حصول میں مشکلات کا سامنا ہے۔ مارچ کے آخر تک سال کے دوران انڈیا کی بجلی کی پیداوار میں شمسی اور ہوا جیسے قابل تجدید ذرائع کے ساتھ کوئلے کا حصہ 75 فیصد تھا تاہم، اس میں پن بجلی شامل نہیں۔ انڈیا میں ایک عرصے سے توانائی کی ضروریات پوری کرنے اور کاربن اخراج کو کم کرنے کی جانب حکومت کی توجہ مبذول ہو رہی ہے۔ انڈیا 175 گیگاواٹ قابل تجدید توانائی کی پیداوار کا ہدف حاصل کرنے میں ابھی بھی 10 فیصد کے فرق کے ساتھ پیچھے ہے۔ اسی وجہ سے وفاقی حکومت 2030 تک 500 گیگاواٹ کے ہدف کو پورا کرنے کے لیے قابل تجدید منصوبوں کے لیے بولی لگانے کے عمل میں تیزی لائی ہے۔ مارچ 2028 تک کے پانچ برسوں میں یہ ان قابل تجدید توانائی کے منصوبوں کی صلاحیت سے چار گنا زیادہ کے ٹینڈر کرنے کا ارادہ رکھتی ہے جو اس نے گذشتہ پانچ برسوں میں شروع کیے تھے۔ ریاستوں کو انڈیا کے مجموعی ہدف کو پورا کرنے میں مدد کے لیے نئی دہلی نے 2022 میں آر پی او متعارف کرائے۔ مسئلہ یہ ہے کہ انڈیا کی ریاستیں قابل تجدید توانائی پیدا کرنے کی صلاحیت میں تیزی سے اضافے کے لیے تیار نہیں ہیں اور وہ قابل تجدید ذرائع کے بجائے سپلائی کے لیے فوسل فیول پر انحصار کریں گے۔ انڈیا کی سب سے بڑی قابل تجدید توانائی کمپنی اڈانی گرین کے معاملے میں سخت چیلنجز درپیش تھے جس نے خریداروں کے ساتھ 8 گیگاواٹ شمسی توانائی کی صلاحیت کے لیے سپلائی ڈیل کرنے میں تقریباً ساڑھے تین سال کا وقت لیا۔ توانائی کی صنعت کے مشیر اور انڈیا کے نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ایڈوانسڈ سٹڈیز کے ڈین آر سری کانت نے کہا جب تک بجلی کی تقسیم کار کمپنیوں کی دلچسپی اتنی کم ہے ٹینڈرز کے لیے اہداف مقرر کرنا اور کنٹریکٹ جاری کرنا بے معنی ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ گوتم اڈانی کے خلاف الزامات کے نتیجے میں قابل تجدید ذرائع میں مزید سست روی کا امکان ہے۔ برطانوی خبر رساں ادارے روئٹرز کے مطابق حکام نے گوتم اڈانی کے علاوہ اڈانی گرین انرجی کے دو دیگر ایگزیکٹوز، ان کے بھتیجے ساگر اڈانی اور ونیت جین پر بھی فرد جرم عائد کی ہے۔ امریکی اٹارنی کے دفتر کی جانب سے بیان میں کہا گیا ہے کہ گوتم اڈانی نے قابل تجدید توانائی کی انڈین کمپنی کے دو دیگر ایگزیکٹوز کے ساتھ 2020 اور 2024 کے درمیان شمسی توانائی کی فراہمی کے معاہدوں کو حاصل کرنے کے لیے رشوت دی۔

رول 267 پر چیئرمین کے فیصلے کا احترام کیا جانا چاہئے/ دھنکڑ



نئی دہلی// راجیہ سبھا کے چیئرمین جگدیپ دھنکڑ نے کہا ہے کہ رول 267 پر چیئرمین کے فیصلے کا احترام کیا جانا چاہئے اور اسے اختلافات کی وجہ نہیں بننا چاہئے۔ چیئرمین نے بدھ کو ایوان میں ضابطہ 267 کے تحت اپوزیشن جماعتوں کے اراکین کے 18 نوٹسز کو مسترد کرتے ہوئے کہا کہ رول 267 کے تحت چیئرمین کا فیصلہ حتمی ہے اور اسے قبول کیا جانا چاہیے۔ انہوں نے کہا کہ گزشتہ 30 برسوں میں ایوان نے ضابطہ 267 کے تناظر میں بار بار اجتماعی نقطہ نظر کا مظاہرہ کیا ہے۔ یہ مذاکرات، مکالمے، غور و فکر اور ضوابط کی پابندی کے ذریعے ایسا ماحول پیدا کیا جائے کہ اس سے ایک مثال قائم کی جائے۔ مسٹر دھنکڑ نے کہا کہ یہ ایوان سینئر لوگوں کا ایوان ہے اور ایوان بالا یعنی ریاستوں کی کونسل ہے۔ انہوں نے کہا کہ ایوان کی جو روایات قائم ہوئی ہیں ان پر عمل کیا جانا چاہئے۔ چیئرمین کے فیصلے کا احترام کیا جانا چاہیے اور اختلافات کی وجہ نہیں ہونا چاہیے۔ دہلی میں امن و قانون کی صورتحال، اتر پردیش کے سنبھل اور منی پور میں تشدد اور اڈانی گروپ میں مبینہ بے ضابطگیوں کی تحقیقات کے لیے مشترکہ پارلیمانی کمیٹی کی تشکیل کا مطالبہ کرتے ہوئے آج ایوان میں 18 نوٹس دیے گئے۔ ان میں عام آدمی پارٹی کے سنجے سنگھ، کانگریس کے رندیپ سنگھ سرجے والا، ناصر حسین اور کے سی وینوگوپال اور مارکسی کمیونسٹ پارٹی کے جان برٹاس اور سماج وادی پارٹی کے رام گوپال یادو سمیت 18 اراکین نے دیے ہیں۔ چیئرمین نے کہا کہ یہ نوٹس مختلف دفعات اور حالات کی وجہ سے قبول نہیں کیے جا رہے ہیں۔ ان تمام معاملات کو ضابطے کے مطابق اٹھانے کا موقع ملے گا۔ دوسرے ضابطے یہ بتاتے ہیں کہ ان مسائل کو کیسی شکل میں قرار دادوں کے ذریعے اٹھایا جا سکتا ہے۔ اس لیے یہ نوٹس مسترد کیے جاتے ہیں۔ مسٹر دھنکڑ نے کہا کہ ایوان کو رول 267 کے تناظر میں دیکھا جانا چاہئے۔ گزشتہ 30 برسوں میں اس بات سے قطع نظر کہ کوئی بھی سیاسی جماعت حکومت میں رہی ہو، یہ اصول کبھی کبھار ہی اپنایا گیا ہے۔ ہر بار اس کے استعمال کو پس منظر میں ایک اجتماعی نقطہ نظر رہا ہے۔ تمام فریقوں کے درمیان رابطے اور تمام پہلوؤں پر غور کیا گیا ہے۔ مسٹر دھنکڑ نے کہا "میں اس ایوان کے اراکین سے اپیل کرتا ہوں کہ اس تاریخی دن پر جو آئین کو اپنانے کی صدی کے چوتھے مرحلے کا پہلا دن ہے، آئیے کارکردگی کی سطح میں اضافہ کریں۔"

جاگرن فلم فیسٹیول 05 سے 8 دسمبر تک دہلی میں منعقد ہوگا

نئی دہلی// 12 واں جاگرن فلم فیسٹیول دہلی کے سری فورٹ آڈیٹوریم میں 05 سے 08 دسمبر تک منعقد ہونے جا رہا ہے۔ جاگرن فلم فیسٹیول کے اثر دار پول سے 292 شاندار فلمیں، فیچرز، مختصر فلمیں اور دستاویزی فلمیں منتخب کی گئی ہیں، جو 78 زبانوں کی نمائندگی کرتی ہیں اور 111 ممالک کے تنوع کی بھرپور عکاسی کرتی ہیں۔ یہ میلہ 11 ریاستوں میں 100 دنوں کا سفر کرے گا، جس سے اپنی منفرد رسائی اور شمولیت اجاگر ہوگی۔ اس سیزن میں، جاگرن فلم فیسٹیول 18 شہروں کا سفر کرتے جا رہا ہے، جس کا آغاز دہلی میں ہو رہا ہے اور الہ آباد، بنارس، رائے پور، رانچی، اندور، علی گوڑھ، کانپور، لکھنؤ، آگرہ، میرٹھ، گورکھپور، پٹنہ، لدھیانہ، دہرادون، حصار اور دربھنگہ جیسے اہم مقامات سے گزر کر ممبئی میں عظیم الشان فائنل کے ساتھ اختتام پذیر ہوگا۔ اس میلہ سے دہلی میں پنکج کپور، منوج باجپائی، بھومی پیڈنیکر، تاپسی پنو، مکیش چھابڑا، بھوون بام، راجپال یادو، راہول راویل، رجت کپور، سدھیر مشرا جیسی نامور شخصیات کی شرکت سے شاندار سنیما کا تجربہ پیش ہوگا۔ اس ایڈیشن میں ہندوستانی اور بین الاقوامی اصل کی 102 فلموں کی قابل ذکر فہرست ہے، جس میں 34 زبانوں میں 29 ممالک کی مختصر فلمیں، دستاویزی فلمیں اور او ٹی ٹی مواد شامل ہیں۔ فیسٹیول میں کرن راو کی آفیشل آسکر انٹری مسنگ لیڈیز اور ششی چندرکانت کھندرے کی مراٹھی فلم جپسی جیسی قابل ذکر انٹریز بھی شامل ہیں، جب کہ شاشوتم اور امر ڈاڈ لوڈے جیسی مختصر فلمیں ابھرتے ہوئے ٹیلنٹ کی نمائش کرنے والی ہیں۔ خصوصی اسکریننگ میں شیام بینیگل کی منتھن جیسی کلاسک فلمیں اور شمولیت کو فروغ دینے کے اقدامات شامل ہیں۔ ایک اہم سنگ میل کی نشاندہی کرتے ہوئے، اس ایڈیشن میں 17 پریمیئرز ہوں گے، جن میں پانچ سے زیادہ ورلڈ پریمیئرز، سات ایشیائی پریمیئرز اور پانچ ہندوستانی پریمیئرز شامل ہیں۔

مرکزی وزیر نے کازیرنگا میں انٹرنیشنل ٹورازم مارٹ کا افتتاح کیا

کازیرنگا (آسام)// آسام میں بین الاقوامی سیاحتی مارٹ کے 12 ویں ایڈیشن کا افتتاح مرکزی وزیر برائے سیاحت و ثقافت گجیندر سنگھ شیخاوت نے آسام کے وزیر اعلیٰ ہمانتا بسوا شرما اور اروناچل پردیش کے وزیر اعلیٰ پیما کھانڈو کی موجودگی میں کیا۔ انٹرنیشنل ٹورازم مارٹ (آئی ٹی ایم) ایک سالانہ تقریب ہے، جس کا اہتمام وزارت سیاحت، حکومت ہند نے کیا ہے، جسے ملکی اور بین الاقوامی سامعین کے لیے شمال مشرقی خطے کی سیاحت کی صلاحیت کو اجاگر کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ یہ ایونٹ ایک اہم پلیٹ فارم کے طور پر کام کرتا ہے، جو آٹھ شمال مشرقی ریاستوں- آسام، اروناچل پردیش، منی پور، میگھالیہ، میزورم، ناگالینڈ، تریپورہ، اور سکم سے سیاحت کے کاروبار اور کاروباری افراد کو اکٹھا کرتا ہے تاکہ خریداروں، فروخت کنندگان کے درمیان تعاون اور بات چیت کو فروغ دیا جا سکے۔ 26 سے 29 نومبر 2024 تک، کازیرنگا، آسام میں، آئی ٹی ایم ایک ایسے خطے میں منعقد ہو رہا ہے جو اپنی متنوع جغرافیائی، بھرپور نباتات اور حیوانات، متحرک کمیونٹی، برادریوں، قدیم روایات، تہواروں اور پرجوش فنون و دستکاری کے لیے مشہور ہے۔ کازیرنگا نیشنل پارک، جو کہ یونیسکو کے عالمی ثقافتی ورثے کی جگہ ہے اور ایک سینگ والے گینڈے کا گھر، اس تقریب کی رغبت میں اضافہ کرتا ہے۔ آسام ٹورازم ڈیولپمنٹ کارپوریشن لمیٹڈ کے ذریعہ شائع کردہ آسام "گوہاٹی اور ارد گرد" پر ایک کافی ٹیبل بک بھی اس تقریب کے دوران لانچ کی گئی۔ اس کتاب میں گوہاٹی کے بھرپور ورثے، ثقافت اور تنوع اور اس کے دلکش ماحول پر ایک جامع نظر ڈالی گئی ہے۔

ہندوستان-قبرص کے درمیان نکوسیا میں دفتر خارجہ کے 6 ویں مشاورت کا انعقاد

نکوسیا (قبرص)// چھٹا ہندوستان-قبرص خارجہ دفتر مشاورت 26 نومبر کو نکوسیا، قبرص میں منعقد ہوا۔ اجلاس کی مشترکہ صدارت ایڈیشنل سکریٹری (وسطی یورپ)، سفیر ارون ساہو اور قبرص کی وزارت خارجہ کی پولیٹیکل ڈائریکٹر تھیا لیا سلینا تھمبوس نے کی۔ وزارت خارجہ کی طرف سے جاری کردہ ایک بیان میں کہا گیا ہے کہ مشاورت کے دوران، دونوں فریقوں نے ہندوستان اور قبرص کے باہمی تعلقات کے تمام پہلوؤں کا جائزہ لیا۔ اس میں تجارت، سرمایہ کاری، تحقیق اور اختراع، ڈیجیٹلائزیشن، ٹیکنالوجی، تعلیم، ثقافت اور لوگوں کے درمیان تعلقات جیسے مسائل پر اعلیٰ سطح کے تبادلے شامل تھے۔ وزارت خارجہ امور نے نوٹ کیا کہ بات چیت میں قابل تجدید توانائی، فنٹیک، اسٹارٹ اپس اور ٹیکنالوجی جیسے اہم شعبوں میں دو طرفہ تعلقات کو مزید گہرا کرنے کی راہیں بھی تلاش کی گئیں۔ انہوں نے باہمی دلچسپی کے اہم علاقائی اور عالمی امور پر نقطہ نظر کا تبادلہ کیا۔

حکومت بنگلہ دیش میں ہندوؤں کے خلاف تشدد کے معاملے پر دباؤ بنائے/ کانگریس

نئی دہلی// کانگریس نے بنگلہ دیش میں اقلیتی ہندوؤں پر ہونے والے مظالم پر گہری تشویش کا اظہار کرتے ہوئے حکومت ہند سے اس سمت میں ضروری اقدامات کرنے کا مطالبہ کیا ہے۔ کانگریس کے کمیونیکیشن ڈپارٹمنٹ کے سربراہ پون کھیڑا نے بدھ کو یہاں جاری ایک بیان میں کہا کہ بنگلہ دیش میں ہندوؤں کی حفاظت اور ان کی املاک کا تحفظ ایک سنگین مسئلہ بن گیا ہے۔

مسلح افواج اور صنعت کے درمیان قریبی تعاون کیلئے

نئی دہلی میں دفاعی شراکت داری کے دنوں کا انعقاد کیا جائے گا

نئی دہلی// مسلح افواج اور صنعت کے درمیان تعاون کو فروغ دینے کے لیے، 28-29 نومبر 2024 کو نئی دہلی میں سینٹر فار جوائنٹ وارفیئر اسٹڈیز اور انڈین ملٹری ریویو کے اشتراک سے ایک اہم تقریب- ڈیفنس پارٹنرشپ ڈیز کا مشترکہ طور پر اہتمام کیا جائے گا۔ اس تقریب کو حکومت اور کاروباری شراکت داروں کے درمیان تال میل بنانے کے لیے تیار کیا گیا ہے، اور نشانہ زد بزنس ٹو گورنمنٹ (بی 2 جی) اور بزنس ٹو بزنس (بی 2 بی) میٹنگز کے ذریعے اسٹریٹجک مصروفیات کو آسان بنانے کے لیے بنایا گیا ہے۔ جنرل انل چوہان، چیف آف ڈیفنس اسٹاف، سکریٹری (دفاعی پیداوار) جناب سنجیو کمار کے ساتھ تقریب کا افتتاح کریں گے۔ اس تقریب میں 200 سے زائد کمپنیاں اور وزارت دفاع اور مسلح افواج کے 100 افسران جو کہ ٹیکنالوجی اور خریداری سے متعلق ہیں اس تقریب میں شرکت کریں گے۔ اس کے علاوہ، 75 کمپنیوں کی طرف سے ایک نمائش کا انعقاد کیا جائے گا جس میں اس کا مظاہرہ کیا جائے گا کہ صنعت ملک کی دفاعی صلاحیتوں کو بڑھانے کے لیے کیا پیشکش کرتی ہے۔ پرائم کنٹریکٹرز، او ای ایمز، مینوفیکچررز، سپلائرز، سروس پرووائیڈرز، ایم ایس ایم ایز، اسٹارٹ اپس، انڈسٹری ایسوسی ایشنز اور سرمایہ کار وزارت دفاع اور مسلح افواج کے پروکیورمنٹ افسران بشمول ڈی آر ڈی او اور کوسٹ گارڈ کے افسران کے ساتھ بات چیت کے لیے جمع ہوں گے اور ساتھ ہی بی 2 بی میٹنگیں بھی کریں گے۔

ایس جے شنکر نے اٹلی، جاپان، جنوبی کوریا کے ہم منصبوں سے ملاقات کی

فیوگی (اٹلی)// وزیر خارجہ ایس جے شنکر نے اٹلی کے فیوگی میں جی 7 وزرائے خارجہ کی میٹنگ کے دوران اٹلی، جاپان اور جنوبی کوریا کے اپنے ہم منصبوں کے ساتھ دو طرفہ میٹنگ کی۔ اٹلی کے نائب وزیر اعظم اور وزیر خارجہ انتونیو تاجانی کے ساتھ اپنی ملاقات کے بارے میں، وزیر خارجہ نے "ایکس" پر پوسٹ کیا "دونوں نے ہندوستان-مشرق وسطی-یورپ اقتصادی راہداری، یوکرین تنازعہ اور ہند-بحرالکاہل پر خیالات کا تبادلہ کیا۔ آج اٹلی کے نائب وزیر اعظم اور وزیر خارجہ انتونیو تاجانی کے ساتھ جی 7 میٹنگ کی بھی میٹنگ ہوئی۔ ٹیکنالوجی، اختراع، دفاع، توانائی، خلا، ریلوے اور سرمایہ کاری کے مواقع پر تبادلہ خیال کیا۔ آئی ایم ای سی، یوکرین اور انڈو پیسفک پر بھی تبادلہ خیال کیا۔ حال ہی میں اعلان کردہ مشترکہ اسٹریٹجک ایکشن پلان ہماری سرگرمیوں کی رہنمائی کرتا ہے۔ 2025 میں ہندوستان میں ان کا استقبال کرنے کے منتظر ہیں۔ جنوبی کوریا کے ہم منصب چو تائی یول کے ساتھ اپنی ملاقات کے بارے میں، انہوں نے پوسٹ کیا، "جمہوریہ کوریا کے وزیر خارجہ چو تائی یول سے مل کر بہت اچھا لگا۔ ہند-بحرالکاہل خطے میں ہمارے بڑھتے ہوئے تعاون، متحرک اقتصادی شراکت داری، مضبوط دفاعی تعلقات اور فعال تکنیکی تعاون کی تعریف کرتا ہوں۔ جنوبی کوریا کے وزیر خارجہ نے پوسٹ کیا "فیوگی میں جی 7 وزرائے خارجہ کی میٹنگ کے دوران ڈاکٹر ایس جے شنکر سے ملاقات اور بات چیت کر کے خوشی ہوئی، ہمیشہ کی طرح عملی!"

صدر جمہوریہ دروپدی مرمو چار روزہ دورے پر تمل ناڈو پہنچیں

چنئی//

صدر جمہوریہ دروپدی مرمو چار روزہ دورے پر بدھ کے روز تمل ناڈو پہنچ گئیں۔ محترمہ دروپدی مرمو خصوصی پرواز سے کوئمبٹور کے سلور ہوائی اڈے پر اتریں، جہاں ان کا پرتپاک استقبال کیا گیا۔ اس کے بعد وہ پہاڑی ضلع نیلگیری کے ادگمنڈلم میں واقع گورنر ہاؤس میں رات کے قیام کے لیے روانہ ہوئیں۔ تمل ناڈو کے گورنر آر این روی نے وہاں ان کا استقبال کیا۔ صدر محترمہ 28 نومبر کو ڈیفنس سروسز اسٹاف کالج ویلنگٹن کے فیکلٹی اور نوآموز افسران سے خطاب کریں گی۔ وہ 29 نومبر کو نیلگیری ضلع کے ادگمنڈلم میں قبائلی خواتین کے سیلف ہیلپ گروپوں کے ارکان اور قبائلی برادری کے سرکردہ ارکان سے بات چیت کریں گی۔

بھارت اور یورپی یونین نے آزاد، کھلے، پرامن ہند-بحرالکاہل کے عزم کا اعادہ کیا

برسلز// سمندری مسائل پر چین کے جارحانہ موقف کے درمیان، ہندوستان اور یورپی یونین (EU) نے آزاد، کھلے، جامع، پرامن اور خوشحال ہند-بحرالکاہل کو فروغ دینے کے لیے اپنے مشترکہ عزم کا اعادہ کیا ہے۔ ہندوستان نے ہند-بحرالکاہل کے علاقے میں یورپی یونین کی بڑھتی ہوئی مصروفیت کا خیر مقدم کیا کیونکہ دونوں فریقوں نے اس بات پر زور دیا کہ قواعد پر مبنی بین الاقوامی نظام کو خودمختاری، علاقائی سالمیت اور تنازعات کے پرامن حل کا احترام کرنا چاہیے۔ برسلز میں ہندوستانی طرف کی قیادت مسٹر تنمایا لال، سکریٹری (مغرب)، وزارت امور خارجہ نے کی، جبکہ یورپی یونین کی طرف کی قیادت مسٹر سائمن موردیو، ڈپٹی سکریٹری جنرل برائے اقتصادی اور عالمی مسائل، یورپی ایکسٹرنل ایکشن سروس نے کی۔ دونوں فریقوں نے عالمی چیلنجوں سے نمٹنے میں ہندوستان-یورپی یونین اسٹریٹجک پارٹنرشپ کی اہمیت پر زور دیا۔ انہوں نے ایک آزاد، کھلے، جامع، پرامن اور خوشحال ہند-بحرالکاہل کو فروغ دینے کے لیے اپنے مشترکہ عزم کا اعادہ کیا۔ ہندوستان نے ہند-بحرالکاہل خطے میں یورپی یونین کی بڑھتی ہوئی شمولیت کا خیر مقدم کیا۔ دونوں فریقوں نے مشرق وسطی/مغربی ایشیا کی صورتحال پر اپنی گہری تشویش کا اظہار کیا اور امن و استحکام کی جلد بحالی کی ضرورت پر زور دیا۔ بات چیت میں اقتصادی سلامتی، گرین ٹرانزیشن، دفاعی اور سیکورٹی تعاون، نقل مکانی، نقل و حرکت، ای-یو انڈیا ٹیکنالوجی پارٹنرشپ، گلوبل گیٹ وے، اور آئی ایم ای سی سمیت موضوعات کی ایک وسیع رینج پر توجہ مرکوز کی گئی۔

ہندوستان نے اسرائیل-لبنان جنگ بندی کا خیر مقدم کیا

نئی دہلی// ہندوستان نے اسرائیل کے وزیر اعظم نیتن یاہو کے لبنان کے خلاف جنگ بندی کے اعلان کا خیر مقدم کیا ہے اور امید ظاہر کی ہے کہ بات چیت اور سفارت کاری کے ذریعے امن و استحکام قائم کیا جائے گا۔ وزارت خارجہ نے آج یہاں جاری بیان میں کہا: "ہم اسرائیل اور لبنان کے درمیان جنگ بندی کے اعلان کا خیر مقدم کرتے ہیں۔ ہم نے ہمیشہ کشیدگی کو کم کرنے، تحمل سے کام لینے اور مذاکرات اور سفارت کاری کے راستے پر واپس آنے پر زور دیا ہے۔ ہمیں امید ہے کہ یہ پیش رفت وسیع تر خطے میں امن اور استحکام کا باعث بنے گی۔" واضح رہے کہ آج صبح مسٹر نیتن یاہو نے تل ابیب میں جنگ بندی کا اعلان کیا اور ساتھ ہی خبردار کیا کہ اگر لبنان یا حزب اللہ کی طرف سے جنگ بندی کی خلاف ورزی کی گئی تو جوابی کارروائی کی جائے گی۔

ممبئی میں خاتون پائلٹ نے خودکشی کر لی

ممبئی// ممبئی کی پوائی پولیس نے 25 سالہ خاتون پائلٹ کے 27 سالہ دوست کو گرفتار کیا ہے جو دہلی کی رہائشی ہے۔ سرشٹی وشال تولی (25) نے اندھیری کے مرول میں اپنی رہائش گاہ میں خودکشی کر لی۔ شکایت میں کہا گیا ہے کہ ملزم نے متوفی لڑکی کو ذہنی تشدد کا نشانہ بنایا۔ ادھر متوفی لڑکی کے اہل خانہ نے شبہ ظاہر کیا ہے کہ اس نے اسے قتل کر کے خودکشی ظاہر کرنے کی کوشش کی۔ افسر نے کہا کہ پولیس تمام زاویوں سے معاملے کی جانچ کر رہی ہے۔ اندھیری (ایسٹ) میں مرول پولیس کیمپ کے پیچھے کناکیہ رین فاریسٹ میں کرائے کے مکان میں رہنے والی نوجوان خاتون نے اپنے گھر میں پھانسی لگا کر خودکشی کر لی۔ اس کے دوست آدتیہ پنڈت نے بھی پائلٹ بننے کا امتحان دیا لیکن وہ ناکام ہو چکا تھا۔ ابتدائی تحقیقات کے مطابق تولی کا اتوار کو گورکھپور سے واپسی پر پنڈت کے ساتھ جھگڑا ہوا۔ پنڈت صبح ایک بجے دہلی کے لیے روانہ ہوئے۔ تولی نے اسے فون کیا اور بتایا کہ وہ خودکشی کر رہی ہے۔ چنانچہ پنڈت اپنے گھر واپس آیا لیکن دروازہ اندر سے بند تھا۔ جب اس نے ایک آدمی کو بلایا اور دروازہ کھلوایا تو دیکھا کہ تولی نے خود کو پھانسی دے رکھی ہے۔ پنڈت اسے مرول کے سیون ہلز اسپتال لے گئے لیکن ڈاکٹروں نے اسے مردہ قرار دیا۔ تولی کے گھر والوں کی طرف سے درج کرائی گئی شکایت کے مطابق پنڈت اس کے ساتھ اور سب سے لڑتا تھا۔ اس لیے وہ ذہنی دباؤ کا شکار تھی۔ وہ اس کی نجی زندگی پر بھی کنٹرول حاصل کرنے کی کوشش کر رہا تھا۔ وہ اس پر ذہنی دباؤ بھی ڈال رہا تھا۔ شکایت میں یہ بھی الزام لگایا گیا ہے کہ پنڈت نے تولی کو زہر دے کر مارا اور پھر فرضی خودکشی کی کہانی بنائی۔ اس معاملے میں پوائی پولیس نے پنڈت کو گرفتار کیا اور اسے عدالت میں پیش کیا گیا۔ عدالت نے اسے چار دن کی پولیس حراست میں دیے جانے کا حکم جاری کیا۔ اس معاملے میں تولی کے چچا وویک کمار کی شکایت پر، پوائی پولیس نے تعزیرات ہند کی دفعہ 108 کے تحت خودکشی کے لیے اکسانے کا مقدمہ درج کیا ہے۔ تولی گورکھپور کی پہلی خاتون پائلٹ تھیں۔ جو اپنے پورے خاندان کے لیے باعث فخر تھا۔ انہیں اتر پردیش کے وزیر اعلیٰ نے بھی اعزاز سے نوازا۔ اس کی آخری رسومات میں شہریوں کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔ تولی کے خاندان کے بیشتر افراد فوج میں اپنی خدمات انجام دے چکے ہے۔ ان کے دادا نریندر کمار تولی 1971 کی پاک بھارت جنگ میں شہید ہوئے تھے۔

سنبھل جامع مسجد تشدد: ممبئی میں مقیم باشندگان سنبھل تشویش میں مبتلا

ممبئی//

اتر پردیش کے سنبھل میں جامع مسجد کے سروے کو لیکر ہوئی تشدد کی واردات اور پانچ مسلم نوجوانوں کی گولی لگنے سے موت پر عروس البلاد ممبئی میں مقیم باشندگان سنبھل تشویش میں مبتلا ہیں اور وہ اس گنگا جمنی تہذیب والے علاقے میں امن کے لئے خصوصی دعاؤں کا اہتمام کر رہے ہیں۔ ممبئی میں سنبھل کے باشندوں کی اکثریت ناگپاڑہ کے شکلاجی اسٹریٹ، مضافات کے جوگیشوری کے بہرام باغ، ساکی ناکہ اور دیگر علاقوں میں قیام پذیر ہے وہ زیادہ تر بھنگار اور ردی کے کاروبار میں لگے ہوئے ہیں۔ ممبئی کے ریے روڈ کے دارو خانہ علاقے میں بھنگار کے کاروبار سے منسلک ذوالفقار قریشی نے بتایا کہ ان کا تعلق سنبھل سے ہے وہ ان کا آبائی وطن ہے نیز جس جامع مسجد کا ذکر ہو رہا ہے ۴۹۸ رسالہ قدیم مسجد ہے اور ان کے آباء و اجداد سمیت وہ خود بھی اس مسجد میں نماز ادا کرتے رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ سنبھل کے حالات تشویشناک ہیں اور ہم یہاں سے دعا ہی کر سکتے ہیں کہ حالات جلد از جلد معمول پر آجائیں۔ انہوں نے یہ بھی کہا کہ ایسی اطلاع ملی ہے کہ پولس کے ڈر سے لوگ گھروں کا بند کر کے کہیں چلے گئے ہیں انٹرنیٹ بند ہے فون بند ہے صرف اخبارات اور ٹی وی کی خبروں سے نیز وہاں کے کسی سے رابطہ کرنے پر حقائق معلوم ہوتے ہیں جو انتہائی تشویشناک ہیں۔ اسی طرح چودھری سرائے سنبھل کے رہنے والے امان قریشی ممبئی میں پرانی گاڑیوں کی خرید و فروخت کا کاروبار کرتے ہیں انہوں نے بتایا کہ ۱۵ روز قبل ہی وہ سنبھل سے ممبئی آئے تھے اور وہاں پر گذرے ایام کی یادیں ان کے دماغ میں تازہ تھیں لیکن اچانک ہی جب انہیں سنبھل میں ہوئے تشدد کی خبریں ملیں تو انکی سنبھل میں گذارے خوشی کے لمحات غم میں تبدیل ہو گئے انہوں نے بتایا کہ سنبھل کا کاروبار ختم ہو چکا ہے متعدد خاندان کے نوجوانوں کو گرفتاری کا اندیشہ لاحق ہے یہی وجہ ہے کہ وہ سنبھل چھوڑ کر محفوظ مقامات پر پناہ لئے ہوئے ہیں۔ امان قریشی نے مزید بتایا کہ سنبھل کی جامع مسجد میں ہزاروں افراد نماز ادا کرتے ہیں گذشتہ پانچ سو سالوں سے یہ مسجد ہی رہی ہے مگر اچانک یہ خیال کیسے آ گیا کہ پہلے وہاں مندر تھا سنبھل میں جو کچھ ہوا وہ سرکاری پشت پناہی سے ہوا ہے۔ سنا گیا پاڑہ کے شکلاجی اسٹریٹ میں قیام پذیر اسفار قریشی سنبھل میں نالا نامی مقام پر رہتے تھے وہ شکلاجی اسٹریٹ میں ویسٹ پیپر کی ری سائیکلنگ کا کاروبار کرتے ہیں انہوں نے کہا کہ ان کا پورا خاندان سنبھل میں موجود ہے اور وہاں کے حالات کو لیکر پل پل انہیں فکر ہوتی ہے وہ اور ان کے اہل خانہ سنبھل میں قیام امن کے لئے اور مسلمانوں کے تحفظ کے لئے دعا گو ہیں انہوں نے کہا کہ یو پی پولس نے انتہا کر دی جامع مسجد کے چیئرمین ایڈوکیٹ ظفر احمد سمیت مقامی رکن پارلیمنٹ ضیاء الرحمان برق کو بھی مجرموں کی فہرست میں لا کر کھڑا کر دیا۔ سنبھل کے قریب امروہہ کے رہنے والے زمیر قریشی نے کہا کہ میرا بھی سنبھل جانا ہوا ہے اور جامع مسجد میں نماز بھی پڑھا ہوں آج یہ سن کر افسوس ہو رہا ہے کہ اسے مندر بتایا جا رہا ہے۔

سائنس مذہب کے بغیر لنگڑی ہے (دوسری قسط)

محمد آصف اقبال

موجودہ سائنسی دور میں جہاں ہر چیز کے موجود ہونے کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنا حجم رکھتی ہو ساتھ ہی اپنی شکل میں نظر بھی آتی ہو یہ کیسے ثابت کیا جائے گا کہ موسیٰ علیہ السلام سے اللہ تعالیٰ روبرو ہوا؟ اللہ نے موسیٰ علیہ السلام سے گفتگو کی اور اسی گفتگو کے نتیجہ میں قرآن حکیم میں موسیٰ علیہ السلام کا لقب کلیم اللہ آیا۔ پھر اسی مخصوص سائنسی مفروضہ کی روشنی میں یہ کیسے ثابت کیا جائے گا کہ وہ عصا جو اللہ نے موسیٰ علیہ السلام کو دیا تھا وہ اژدہا بن گیا اور اور ساحروں کے سانپوں کو نگل گیا؟ یہ بات بھی کیسے ثابت کی جائے گی کہ جب موسیٰ علیہ السلام بنی اسرائیل کو دریائے نیل پار کراتے ہوئے دوسری جانب جانے کا ارادہ رکھتے تھے، اسی وقت اللہ کا حکم ہوا کہ اپنے عصا کو اس پانی پر مارو اور وہ دو حصوں میں تقسیم ہوگیا، جیسے کہ دونوں جانب پہاڑ کھڑے ہوں، اور درمیان میں راستہ بن گیا؟ اور جب فرعون وقت اپنے لشکر کے ساتھ پیچھا کرتے ہوئے دریائے نیل میں اترا تو اللہ تعالیٰ نے دریا کے پانی کو جو دو حصوں میں تقسیم ہوگیا تھا، ملا دیا اور فرعون اور اس کا لشکر غرق ہوگیا۔ یہ بات بھی کیسے ثابت کی جائے گی کہ جب موسیٰؑ نے اپنی قوم کے لیے پانی کی دعا کی تو اللہ نے کہا کہ فلاں چٹان پر اپنا عصا مارو، چنانچہ اس میں بارہ چشمے پھوٹ نکلے اور ہر قبیلے نے جان لیا کہ کون سی جگہ اس کے پانی لینے کی ہے؟ آج "اہل علم اور روشن خیال" طبقے کا خیال ہے کہ خدا نام کی کوئی چیز ہے ہی نہیں۔ دنیا خود بہ خود وجود میں آگئی، ایک طے شدہ نظام ہے جس کے تحت ہر چیز حرکت میں ہے، اور ایک خاص وقت میں وہ ختم ہو جاتی ہے، زندگی ایک بار حاصل ہوئی ہے اور اس کا انجام موت ہے، موت کے بعد کوئی زندگی نہیں ہے، جنت اور دوزخ کے تذکرے مذہبی دکانیں چمکانے اور عقیدت میں جاہل عوام کو مبتلا کرکے وسائل زندگی سے لطف اندوز ہونے کے لیے یہ سب جاری ہے، اور مذہب افیون ہے اس سے زیادہ کچھ نہیں۔

غالباً یہی بات فرعون وقت بھی کہتا تھا فرق صرف اتنا تھا کہ اس کا انداز بدلا ہوا تھا۔ وہ کہتا تھا کہ اے موسیٰ تمہارا خدا کہاں ہے؟ وہ نظر کیوں نہیں آتا؟ موسیٰ علیہ السلام کہتے اے فرعون میں کائنات کے مالک کی طرف سے بھیجا گیا ہوں، میرا منصب یہی ہے کہ اللہ کا نام لے کر کوئی بات حق کے سوا نہ کہوں، میں تم لوگوں کے پاس تمہارے رب کی طرف سے صریح دلیل ماموریت لے کر آیا ہوں۔ فرعون کہتا اگر تو کوئی نشانی لایا ہے اور اپنے دعوے میں سچا ہے تو اسے پیش کر۔ اس پر موسیٰ نے اپنا عصا پھینکا اور یکا یک وہ ایک جیتا جاگتا اژدھا بن گیا۔ اس نے اپنی جیب سے ہاتھ نکالا اور سب دیکھنے والوں کے سامنے وہ چمک رہا تھا۔ پھر فرعون نے سوال کیا اے موسیٰ تیرا خدا کون ہے؟ موسیٰؑ نے کہا میرا خدا وہ ہے جو موت و حیات دیتا ہے، فرعون نے کہا کہ میں بھی لوگوں کو موت و حیات دیتا ہوں۔ موسیٰؑ نے کہا میرا خدا وہ ہے جو سورج کو مشرق سے نکالتا ہے اور مغرب میں غروب کرتا ہے، تو خدا ہے تو اسے مغرب سے نکال! اور جب موسیٰؑ نے فرعون کو لاجواب کردیا تو وہ بولا اے اہل دربار، میں تو اپنے سوا تمہارے کسی خدا کو نہیں جانتا۔ ہامان، ذرا اینٹیں پکوا کر میرے لیے ایک اونچی عمارت تو بنوا، شاید کہ اس پر چڑھ کر میں موسیٰ کے خدا کو دیکھ سکوں، میں تو اسے جھوٹا سمجھتا ہوں۔

قرآن حکیم میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ: "اے بنی اسرائیل! یاد کرو میری اس نعمت کو، جس سے میں نے تمہیں نوازا تھا اور اس بات کو کہ میں نے تمہیں دنیا کی ساری قوموں پر فضیلت عطا کی تھی۔ اور ڈرو اس دن سے جب کوئی کسی کے ذرا کام نہ آئے گا، نہ کسی کی طرف سے سفارش قبول ہوگی، نہ کسی کو فدیہ لے کر چھوڑا جائے گا، اور نہ مجرموں کو کہیں سے مدد مل سکے گی۔ یاد کرو وہ وقت، جب ہم نے تم کو فرعونیوں کی غلامی سے نجات بخشی۔ انہوں نے تمہیں سخت عذاب میں مبتلا کر رکھا تھا، تمہارے لڑکوں کو ذبح کرتے تھے تمہاری لڑکیوں کو زندہ رہنے دیتے تھے اور اس حالت میں تمہارے رب کی طرف سے تمہاری بڑی آزمائش تھی۔ یاد کرو وہ وقت، جب ہم نے سمندر پھاڑ کر تمہارے لیے راستہ بنایا، پھر اس میں سے تمہیں بخیریت گزروا دیا، پھر وہیں تمہاری آنکھوں کے سامنے فرعونیوں کو غرقاب کیا۔ یاد کرو، جب ہم نے موسیٰؑ کو چالیس شبانہ روز کی قرارداد پر بلایا، تو اس کے پیچھے تم بچھڑے کو اپنا معبود بنا بیٹھے۔ اس وقت تم نے بڑی زیادتی کی تھی، مگر اس پر بھی ہم نے تمہیں معاف کر دیا کہ شاید اب تم شکر گزار بنو۔ یاد کرو ٹھیک اس وقت جب تم یہ ظلم کر رہے تھے ہم نے موسیٰ کو کتاب اور فرقان عطا کی تاکہ تم اس کے ذریعے سے سیدھا راستہ پا سکو۔ یاد کرو جب موسیٰؑ یہ نعمت لیے ہوئے پلٹا، تو اس نے اپنی قوم سے کہا کہ "لوگو، تم نے بچھڑے کو معبود بنا کر اپنے اوپر سخت ظلم کیا ہے، لہٰذا تم لوگ اپنے خالق کے حضور توبہ کرو اور اپنی جانوں کو ہلاک کرو، اسی میں تمہارے خالق کے نزدیک تمہاری بہتری ہے"۔ اُس وقت تمہارے خالق نے تمہاری توبہ قبول کرلی کہ وہ بڑا معاف کرنے والا ہے اور رحم فرمانے والا ہے۔ یاد کرو جب تم نے موسیٰؑ سے کہا تھا کہ ہم تمہارے کہنے کا ہرگز یقین نہ کریں گے، جب تک کہ اپنی آنکھوں سے علانیہ خدا کو تم سے کلام کرتے نہ دیکھ لیں۔ اس وقت تمہارے دیکھتے دیکھتے ایک زبردست صاعقے نے تم کو آلیا۔ تم بے جان ہو کر گر چکے تھے، مگر پھر ہم نے تم کو جلا اٹھایا، شاید کہ اس احسان کے بعد تم شکر گزار بن جاؤ۔ ہم نے تم پر ابر کا سایہ کیا، من و سلویٰ کی غذا تمہارے لیے فراہم کی اور تم سے کہا کہ جو پاک چیزیں ہم نے تمہیں بخشی ہیں، انھیں کھاؤ، مگر تمہارے اسلاف نے جو کچھ کیا، وہ ہم پر ظلم نہ تھا، بلکہ انہوں نے آپ اپنے ہی اوپر ظلم کیا۔ پھر یاد کرو جب ہم نے کہا تھا کہ "یہ بستی جو تمہارے سامنے ہے اس میں داخل ہو جاؤ اس کی پیداوار جس طرح چاہو مزے سے کھاؤ مگر بستی کے دروازے میں سجدہ ریز ہوتے ہوئے داخل ہونا اور کہتے، ہم تمہاری خطاؤں سے درگزر کریں گے اور نیکو کاروں کو مزید فضل و کرم سے نوازیں گے۔" مگر جو بات کہی گئی تھی، ظالموں نے اُسے بدل کر کچھ اور کر دیا۔ آخر کار ہم نے ظلم کرنے والوں پر آسمان سے عذاب نازل کیا۔ یہ سزا تھی اُن نافرمانیوں کی، جو وہ کر رہے تھے" (البقرہ:۴۷تا۵۹)۔ ان آیات میں بڑی نشانیاں ہیں غور و فکر کرنے والوں کے لیے۔ ضرورت ہے کہ موجودہ دور میں ایک بار پھر موسیٰ علیہ السلام، بنی اسرائیل اور فرعون سے متعلق قرآن میں درج شدہ آیات کو موضوع بحث بنایا جائے۔

قرآن حکیم میں تمام پیغمبروں کی نسبت موسیٰ علیہ السلام کا واقعہ زیادہ آیا ہے۔ تیس سے زیادہ سورتوں میں موسیٰ علیہ السلام و فرعون کا تذکرہ ہے وہیں بنی اسرائیل کے واقعہ کی طرف سو مرتبہ سے زیادہ اشارہ ہے۔ عبرانی بائبل کے مطابق، موسیٰ ایک مصری شہزادے تھے جو بعد میں مذہبی رہنما اور شارع رہنما بن گئے تھے اور جنھیں توریت حاصل ہوئی۔ یہودیت میں ان کو سب سے اہم پیغمبر تصور کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ان کو مسیحیت، اسلام اور بہائیت کے ساتھ ساتھ دوسرے ابراہیمی مذاہب میں بھی اہم پیغمبر سمجھا جاتا ہے۔ دوسری جانب موجودہ دور میں جو سائنسی نظریات موجود ہیں ان میں غالب اکثریت اُن سائنس دانوں کی ہے جو یہودیت اور عیسائیت کے علمبردار ہیں۔ اور ان میں اکثریت اُن کی ہے جو مذہبی عقائد کو سائنسی مفروضوں سے موازنہ کرتے وقت نظر انداز کرنے کے قائل ہیں۔ پھر سوال یہ ہے کہ جس مذہب کے وہ پیروکار ہیں اس کی ان کی نظر میں کیا اہمیت ہے؟ ان مذہبی عقائد کو وہ سائنسی بنیادوں پر کس طرح صحیح ثابت کرسکیں گے جو سائنس صرف حجم اور شکل پر یقین رکھتی ہے؟ کیا وہ مذہب کو حقیقت میں تسلیم نہیں کرتے۔

حضرت بلال حبشی رض

ڈاکٹر ساجد خاکوانی

ابوعبداللہ حضرت بلالؓ حبشی، افریقی نسل کے اولین مسلمانوں میں سے ہیں جو محسن انسانیتﷺ کے دست مبارک پر مشرف بہ اسلام ہوئے اور سابقون الاولون اصحاب نبیﷺ میں ان کا شمار ہوا۔ آپ کے والد کا نام "رباح" اور والدہ محترمہ "حمامہ" تھیں۔ ان کے والدین بنیادی طور پر افریقہ کے خطے حبشہ جسے آج کل "ایتھوپیا" کا ملک کہا جاتا ہے وہاں کے رہنے والے تھے۔ حضرت بلال کی پیدائش مکہ مکرمہ میں ہی ہوئی، امت مسلمہ میں "موذن نبویؐ" ان کی اول و آخر شناخت ہے۔ حضرت ابوبکر صدیقؓ نے خرید کر آزاد کیا اور پھر ساری عمر جوار نبویﷺ میں بسر کی۔ حضرت بلالؓ کو محسن انسانیتﷺ کا اس قدر قرب میسر آیا کہ جملہ ضروریات نبویﷺ حضرت بلال کی ہی ذمہ داری تھی۔ آپ کا شمار اصحاب صفہ میں بھی ہوتا ہے۔ محسن انسانیتﷺ نے حضرت بلال کو اولین موذن اسلام بنایا، انہیں آذان سکھائی، الفاظ و حروف کی صحیح ادائگی کا طریقہ سمجھایا اور پھر انہیں "سیدالموذنین" کا لقب بھی مرحمت فرمایا۔

قریش کا ایک نامور سردار امیہ بن خلف اسلام کا بدترین دشمن تھا، اس کے غلاموں میں سے حضرت بلال بن رباح نے جب اسلام کی تعلیمات سے آگاہی حاصل کی اور ملاقات نبوی سے بہرہ مند ہوئے تو دولت ایمان سے قلب مبارک منور ہوگیا تاہم ایک مختصر مدت تک اپنے ایمان کو پردہ اخفا میں رکھا، لیکن آخر کب تک؟؟ نور ایمان کی چندھیائی ہوئی روشنی نے ان کے آقا امیہ بن خلف کی آنکھوں کو اندھا کردیا اور مصائب و آلام اور ابتلاء و آزمائش کا ایک پہاڑ ان پر ٹوٹ گرا۔ صحرائے عرب کی تپتی ریت روزانہ کی بنیاد پر ان کی میزبان تھی، عشق نبیﷺ سے بھرپور سینے پر بھاری بھرکم پتھر کا وزن اس آزمائش کی بھٹی میں حضرت بلالؓ کو کندن بناتا تھا اور زنجیروں میں جکڑی ہوئی رات "احد، احد" کے سبق کو پختہ تر کرتی چلی جاتی تھی۔ کوڑے مارنے والے تھک جاتے اور باریاں بدل لیتے تھے، کبھی امیہ بن خلف اور ابوجہل اور پھر کوئی اور لیکن حضرت بلالؓ کی پشت سے دروں کی آشنائی دم توڑنے والی نہ تھی، خون اور پسینہ باہم اختلاط سے جذب ریگزار ہوتے گئے یہاں تک کہ رحمۃ اللعالمینﷺ تک کسی مہربان نے داستان عزم و ہمت و صبر و استقامت روایت کر ڈالی۔ محسن انسانیتﷺ نے حضرت ابوبکر صدیقؓ کو روانہ کیا، انہوں نے امیہ بن خلف کو شرم دلانے کی ناکام کوشش کی اور پھر ایک مشرک حبشی لیکن صحت مند غلام کے عوض حضرت بلال کو خرید کر آزاد کر دیا۔

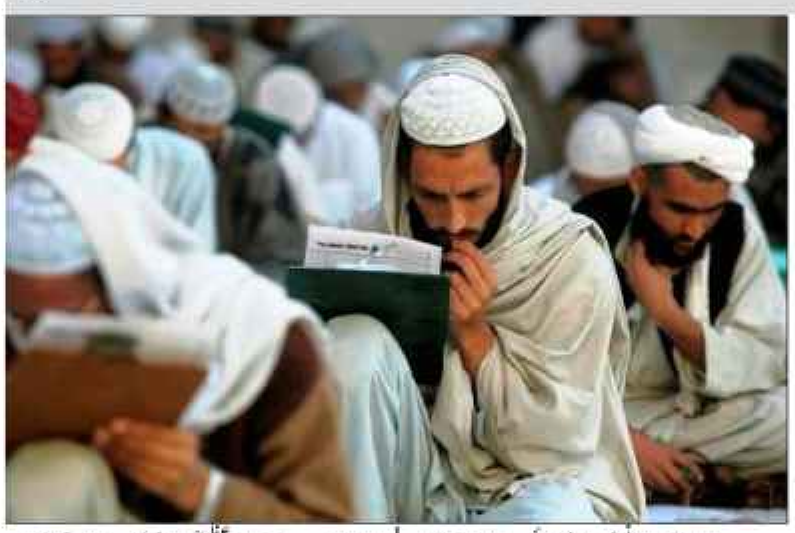
مدنی زندگی کے آغاز میں ہی جب ایک موذن کی ضرورت پیش آئی تو محسن انسانیتﷺ کی نگاہ انتخاب سیاہ رنگت کی حامل اس ہستی پر پڑی جس کے چہرے سے پھوٹنے والی حب نبویﷺ کی کرنوں سے آفتاب بھی ماند پڑ جاتا تھا۔ حضرت بلال فجر کی آذان سے پہلے ہی مسجد نبوی کے پڑوسی مکان، جو بنی نجار کی ایک خاتون کی ملکیت تھا، اس کی چھت پر بیٹھ جاتے اور وقت کے آغاز پر آذان دیتے، جس کے بعد سب مسلمان مسجد میں جمع ہوجاتے تھے۔ حضرت بلال کا سارا دن محسن انسانیتﷺ کے ساتھ ہی گزرتا تھا، خاص طور پر جب مسجد قبا جانا ہوتا تو وہاں بھی حضرت بلالؓ ہی آذان دیتے جس سے قبا کے مکینوں کو محسن انسانیتﷺ کی آمد کی اطلاع ہوجاتی تھی۔ قربت نبویﷺ کے فیض نے حضرت بلال کو خازن نبویؐ بھی بنادیا تھا چنانچہ جب کبھی کوئی سائل دست سوال دراز کرتا تو اسکو موذن اسلام کی طرف بھیج دیا جاتا اور حضرت بلال محسن انسانیتﷺ کے ایما پر حسب ضرورت و حسب توفیق سائل کی معاونت فرمادیتے تھے۔ کچھ لوگوں نے حضرت بلالؓ کے تلفظ پر اعتراض کیا کہ وہ "شین" کو "سین" کہہ کر ادا کرتے ہیں لیکن ان کا اعتراض بارگاہ رسالت مآب سے مسترد کر دیا گیا۔ ایک بار محسن انسانیتؐ نے پوچھا "بلال ایسا کیا عمل کرتے ہو کہ میں نے جنت میں تمہارے قدموں کی چاپ سنی ہے؟؟" حضرت بلالؓ نے جواب دیا کہ جب بھی وضو کرتا ہوں دو رکعت تحیۃ الوضو کے ضرور پڑھ لیتا ہوں۔

ہجرت کے بعد حضرت بلال نے رفاقت نبویﷺ کا حق ادا کیا اور ہر غزوہ میں شامل رہے خاص طور پر غزوہ بدر میں اپنے سابق آقا امیہ بن خلف کو قتل کیا۔ دربار رسالتمآب میں اس سے بڑھ کر اور کیا پزیرائی ہوسکتی ہے کہ فتح مکہ کے موقع پر کبار اصحاب رسولﷺ اور سرداران قریش کے درمیان سے آپ کو ہی حکم آذان ملا اور آپ، حضرت بلال، نے خانہ کعبہ کی چھت پر چڑھ کر آذان دی جو اس شہر اور اس گھر میں طلوع اسلام کے بعد پہلی آذان ہی نہ تھی بلکہ اعلان فتح تھا۔ ایک پسے ہوئے طبقے کے فرد کی محض تقویٰ کی بنیاد پر اس قدر عزت افزائی صرف دین اسلام کا ہی خاصہ ہے۔

وصال نبویﷺ کا سانحہ کل اصحاب رسولﷺ کے لیے بالعموم جبکہ حضرت بلالؓ کے لیے بالخصوص جاں بلب تھا۔ مدینہ شہر کا گوشہ گوشہ آپ کو محسن انسانیتﷺ کی یاد دلاتا تھا چنانچہ آپ لشکر اسامہ بن زید کے ساتھ ملک شام کی طرف سدھار گئے اور آذان دینا بند کردی۔ ایک بار جب حضرت عمرؓ نے بیت القدس فتح کیا تو ساتھیوں کے بے حد اصرار پر امیرالمومنین نے حضرت بلال سے آذان کی درخواست کی جس کو آپ نے قبول فرمایا۔ ایک بار آپ دمشق میں محو استراحت تھے کہ خواب میں زیارت اقدسﷺ ہوئی، استفسار کیا کہ بلال ہمیں ملنے کیوں نہیں آتے!!! بیدار ہوتے ہی آقائے دوجہاں کے شہر کا قصد کیا اور روضہ رسول کی زیارت کی۔ مدینہ طیبہ میں حسنین کریمین شفیقین سے ملاقات ہوئی تو انہیں بے حد پیار کیا اور ان کی بلائیں لیں۔ شہزادوں نے آذان کی فرمائش کی تو یہ کیسے ممکن تھا کہ آقا کے نور نظر لخت جگر کی فرمائش کو حضرت بلالؓ جیسے محبان رسول پوری نہ کرتے۔ جب آذان کی دوسری شہادت پر پہنچے اور حسب عادت ممبر کی طرف نظر اٹھائی تو محسن انسانیتﷺ عنقا تھے، روتے روتے بے ہوش ہوگئے۔ دوسری جانب جس جس کے کانوں میں صدائے بلالی پہنچی دور نبوت کے مناظر تازہ ہوتے گئے اور مرد و زن اپنے گھروں سے نکل نکل کر آنسوؤں کی لڑیوں کے ساتھ مسجد کی طرف ایسے کھچے چلے آئے جیسے مقناطیس کی طرف لوہے کے ذرات چلے آتے ہیں۔ یہ حضرت بلالؓ کی زندگی کی آخری آذان تھی۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

دینی مدارس اور روزگار کا مسئلہ



محمد عرفان ندیم

اس ساری صورتحال کا نتیجہ کیا نکل رہا ہے، اگر ارباب مدارس اور وفاق کے منتظمین کو اس کا اندازہ ہو جائے تو وہ سر پکڑ لیں۔ اس وقت صرف وفاق المدارس سے تقریباً دس سے پندرہ ہزار طلباء ہر سال فارغ ہو رہے ہیں، اتنی ہی تعداد طالبات کی ہے، سر دست ہم طلبہ کی بات کرتے ہیں۔ ان دس ہزار طلبہ میں جو درس نظامی میں ماہر، حدیث و فقہ پر عبور رکھنے والے، نصوص اور متون کو سمجھنے والے اور درس نظامی میں پڑھائے جانے والے دیگر علوم و فنون پر مہارت رکھتے ہیں ان کی تعداد بمشکل ایک ہزار ہوتی ہے۔ ان میں سے بھی اگر کام کے، ٹیلنٹڈ، زمانہ شناس، عصری تعلیم سے بہرہ ور، مستقبل بین، مشنری، منظم، وقت کے پابندی، کچھ کر گزرنے والے، مطالعہ کے شوقین اور ملکی و عالمی حالات سے باخبر طلباء کی فہرست بنائی جائے تو یہ فہرست سمٹ کر صرف ایک سو طلباء پر آ جائے گی، گویا ہزاروں مدارس کی جملہ مساعی کا نتیجہ یہ ایک سو طالب علم ہیں۔ اگر بات یہیں پر ختم ہو جاتی تو اتنا دکھ نہ ہوتا مگر ان سو طلباء میں سے بھی صرف دس بیس ایسے ہوتے ہیں جو اپنے کام سے جڑے رہتے ہیں، باقی ستر اسی طلباء اپنے شعبے، مشن اور خدمت دین کے جذبے کو چھوڑ کر اپنا وقت اور صلاحیتیں دیگر مقامات پر ضائع کرنے لگتے ہیں اور یوں مدارس کی دس سالہ محنت پل بھر میں ضائع ہو جاتی ہے۔ یہ سارا ٹیلنٹ اور ذہین ترین دماغ کیوں ضائع ہوتے ہیں اس کی واحد وجہ صرف اور صرف روزگار کے مسائل ہیں اور بس۔

ان سو میں سے ستر اسی طلباء کس طرح دیگر جگہوں اور مقامات پر پہنچ کر اپنا وقت اور صلاحیتیں ضائع کرتے ہیں اس کی وجہ بھی بڑی دلچسپ ہے۔ اس وقت پاکستان میں اسلامی علوم، فقہی مسائل اور جدید ریاستی قوانین کے حوالے سے کئی تعلیمی اور تحقیقی پروجیکٹ چل رہے ہیں، یہ پروجیکٹ کہاں سے آتے ہیں اس کی مختلف صورتیں ہوتی ہیں، مثلاً کبھی نام نہاد اسکالر جدید مسائل پر ریسرچ و تحقیق کے نام سے ایسے پروجیکٹ شروع کر دیتے ہیں، کہیں کوئی این جی او اس طرح کے پروگرام شروع کر دیتی ہے، کہیں مکالمہ بین المذاہب کے نام پر ایسے پروگراموں کا آغاز کر دیا جاتا ہے، کہیں انٹرنیشنل ادارے اور این جی اوز کی فنڈنگ سے ایسے پروجیکٹ شروع کر دیے جاتے ہیں اور کہیں کسی مقامی یونیورسٹی میں اس طرح کے کورسز کا آغاز کر دیا جاتا ہے۔ یہ سب تعلیمی و تحقیقی پروجیکٹس کے نام پر کیا جاتا ہے، اس کے لیے باقاعدہ اشتہار دیا جاتا ہے، طلباء کے انٹرویوز کیے جاتے ہیں اور جو ذہین ترین اور ٹیلنٹڈ اسٹوڈنٹس ہوتے ہیں انہیں اپنے اداروں میں ہائیر کر لیا جاتا ہے اور یوں مدارس کی کریم اور مغز ان جگہوں تک پہنچ جاتی ہے۔ انہیں مختلف سہولتیں، اچھا روزگار، اچھا پے چیک اور روشن مستقبل کی نوید سنا کر مستقل طور پر اپنے ساتھ انگیج کر لیا جاتا ہے اور اس کے ساتھ ہی مدارس کی دس سالہ محنت اور ان کی ساری کہانی ختم ہو جاتی ہے۔ انڈیا میں آر ایس ایس ایسا کر رہی ہے جبکہ پاکستان میں اس کا طریقہ کار مختلف ہے، ادارہ یا طریقہ کوئی بھی ہو نتائج ایک جیسے اور ناقابل بیان حد تک پریشان کن اور افسوسناک ہیں۔

یہ تو طلباء کی بات تھی، طالبات کے مسائل ان سے ذرا الگ ہیں، سر دست انہیں روزگار کے مسائل تو نہیں مگر مجموعی طور پر طالبات کے مدارس کی کارکردگی کوئی تسلی بخش نہیں۔ ہر سال تقریباً دس سے بارہ ہزار طالبات وفاق المدارس سے فارغ ہو رہی ہیں لیکن گزشتہ بیس تیس سال سے ملکی سطح پر کوئی ایسی عالمہ اور مبلغہ سامنے نہیں آئی جس نے خواتین کی ایک بہت بڑی تعداد کو متاثر کیا ہو، ملکی سطح پر صحافت یا میڈیا میں کوئی نام پیدا کیا ہو یا دانشوری کے کسی مقام تک رسائی حاصل کی ہو۔ درس قرآن و حدیث کا کوئی نیٹ ورک قائم کیا ہو، خدمت دین کے حوالے سے کوئی قابل قدر خدمات سرانجام دی ہوں یا طالبات کے لیے کوئی دینی و دنیاوی تعلیم کا کوئی مثالی ادارہ قائم کیا ہو۔ جبکہ اس کے برعکس آپ کو بہت ساری ایسی مثالیں نظر آئیں گی جن میں آپ کو نگہت ہاشمی، طیبہ خانم اور ان جیسی کئی خواتین نظر آئیں گی جو سوسائٹی میں متحرک بھی ہیں اور اپنا وسیع حلقہ بھی رکھتی ہیں۔ دوسری طرف سماج کی صورتحال یہ ہے کہ اس وقت جس قدر دعوت و تبلیغ کی ضرورت خواتین میں ہے شاید مردوں میں اس کی اتنی ضرورت نہ ہو۔ انٹرنیٹ، موبائل، سوشل میڈیا، انڈین فلمیں، پاکستانی ڈرامہ، فحش لٹریچر، عشق و عاشقی پر مبنی فلمیں، انڈین پنجاب کی بنی پنجابی فلمیں، یونیورسٹیوں کا آزادانہ ماحول اور شادی بیاہ کے موقعہ پر ناچ گانا یہ سب وہ خرافات ہیں جنہوں نے پاکستانی سماج کو اجاڑ کر رکھ دیا ہے۔ اس ماحول اور بے لگام آزادی سے سب سے زیادہ نوجوان نسل متاثر ہوئی ہے اور اس میں بھی خواتین اور لڑکیوں کی تعداد مردوں کی نسبت کہیں زیادہ ہے۔ اگر آپ فیملی کورٹس کا ڈیٹا دیکھیں تو آپ کو نظر آئے گا لو میرج اور اس کے نتیجے میں طلاق کی شرح زمین سے آسمان پر چلی گئی ہے۔ اور اگر آپ اپنے ضلعے کے دارالامان کا جائزہ لے لیں تو آپ سر پکڑ لیں گے کہ اتنی زیادہ تعداد میں لڑکیاں گھروں سے بھاگ کر یا لو میرج کے چکر میں ناکامی کے بعد دارالامان کا رخ کرتی ہیں۔ مقصد صرف یہ ہے کہ اس وقت سوسائٹی میں جس قدر وعظ و تبلیغ کی ضرورت خواتین میں ہے مردوں میں شاید اتنی نہ ہو لیکن مجال ہے کہ کسی نے اس بارے میں سوچا ہو، ہزاروں طالبات میں سے دس بیس ہی ایسی تیار کر کے نکال دی جاتی جو سماج میں اپنا تاثر قائم کرتی، درس قرآن و حدیث کا سلسلہ شروع کرتی اور دعوت و تبلیغ کا کوئی موثر نیٹ ورک قائم کرتی۔ اگر اس مسئلے پر تھوڑی سی بھی توجہ دی جاتی تو موجودہ سماج کی کم از کم یہ حالت نہ ہوتی جو آج ہے۔ میں خود ایک گناہگار انسان ہوں، میں سر تا پیر گناہوں میں لتھڑا ہوا ہوں اور میرا وجود دھرتی پر بوجھ ہے۔ میں خود کچھ نہیں کر سکتا لیکن میں کم از کم امت اور قوم کی اس پستی کو محسوس ضرور کر سکتا ہوں، میں اپنا درد اور کرب بڑوں اور متعلقہ فریق تک ضرور پہنچا سکتا ہوں کہ شاید کسی کا عمل میرے لیے نجات کا ذریعہ بن جائے۔

ایک طرف حالات اس قدر گھمبیر اور پریشان کن ہیں اور دوسری طرف مدارس کے ذہین ترین دماغ غم روزگار کی وجہ سے غلط جگہوں پر اپنی صلاحیتیں اور وقت ضائع کر رہے ہیں۔ آخر اس صورتحال کا ذمہ دار کون ہے اور اس کی اصلاح کی کوشش کا بیڑا کون اٹھائے گا۔ جب آپ اپنے ذہین ترین دماغوں کو یوں خلاء میں کھلا چھوڑ دیں گے، انہیں اپنے ساتھ انگیج نہیں کریں گے اور ان کے روزگار کے مسائل حل نہیں کریں گے تو وہ بیچارے کدھر جائیں گے۔ پچھلے دنوں میں نے نوجوان نسل کے تنقیدی رویوں پر کالم لکھا تھا کہ کس طرح مدارس کے نوجوان بڑوں پر تنقید کا شوق پورا کر رہے ہیں۔ اس کالم کے جواب میں جو ردعمل سامنے آیا اس میں کہا گیا کہ بعض مدارس کے مہتممین کا رویہ بھی ٹھیک نہیں ہوتا۔ وہ مدارس کو اپنی جاگیر سمجھتے ہیں اور صاحبزادگان کے علاوہ کسی باصلاحیت فرد کو جگہ دینے کے لیے تیار نہیں۔ کئی باصلاحیت طلباء صرف مہتممین کے رویہ سے دلبرداشتہ ہو کر مدارس کو خیر باد کہہ دیتے ہیں۔ میرے خیال میں ہمیں اب یہ فیصلہ کر لینا چاہئے کہ ہم کوئی تعلیمی ادارہ چلا رہے ہیں یا ہم نے کوئی فیکٹری یا مل کھول رکھی ہے۔ ہمیں یہ بھی ذہن نشین کر لینا چاہئے کہ ہم اس وقت اکیسویں صدی میں جی رہے ہیں اور اکیسویں صدی آزادی اظہار اور سوشل میڈیا کی صدی ہے، ہم، ہمارے مدارس، مدارس کے مسؤلین اور وفاق کے منتظمین، یہ ہر وقت ہر کسی کی نگاہ میں رہتے ہیں۔ ان کی ہر ہر پالیسی اور فیصلے پر نظر رکھی جاتی ہے اور اس پر تنقید و تبصرہ کیا جاتا ہے اس لیے انہیں روایتی طرز عمل کو چھوڑ کر خود کو بدلنا ہوگا اور زمانے کے تقاضوں کے مطابق خود کو ڈھالنا ہوگا۔

معاشرے میں ایک لاکھ افراد میں صرف ایک بندہ کام کا ہوتا ہے باقی سب لکیر کے فقیر اور بھیڑ بکریاں ہوتی ہیں، اسی اصول کو مدارس پر اپلائی کیا جائے تو مدارس کے کام کے افراد ان کے ہاتھوں سے نکل رہے ہیں، وجہ کچھ بھی ہو لیکن نتیجہ یہی ہے۔ کاش کوئی ایسا منظم سسٹم یا ادارہ ہوتا جو ہر سال وفاق کے سالانہ امتحان سے قبل اہم مدارس کے باصلاحیت و ذہین طلباء کا ڈیٹا اکٹھا کرتا اور فراغت کے بعد انہیں اپنے ساتھ انگیج کر لیتا۔ انہیں دعوت و تبلیغ، تحقیق و تصنیف اور فقہ و افتاء کے کسی میدان میں کھپاتا اور اس کی صلاحیتوں سے فائدہ اٹھاتا۔ پہلے یہی ہوتا تھا، اکابرین ہر فارغ ہونے والے طالب علم کے بارے میں آگاہ ہوتے تھے اور اس کی صلاحیتوں کے مطابق اسے کام اور ذمہ داری سونپ دیتے تھے۔ آج مدارس سے ہزاروں طلباء فارغ ہو رہے ہیں نہ استاد کو معلوم نہ خود طالب علم کو پتا کہ اسے کیا کرنا ہے اور اس میں کون سے صلاحیتیں موجود ہیں۔

مولانا حبیب الرحمان اعظمیؒ دارالعلوم دیوبند کے اکابر اساتذہ میں سے تھے، **1900** میں پیدا ہوئے اور **1990** میں وفات پائی۔ نامور اساتذہ ان کے شاگرد تھے، انہوں نے اس موضوع پر تفصیلی کلام کیا ہے۔ وہ لکھتے ہیں: "یہ تمام اسباب و عوامل یقیناً کسی نہ کسی درجہ میں موجود ہیں جن سے انکار کی گنجائش نہیں لیکن اسی کے ساتھ واقعہ یہ ہے کہ یہ مرض کی صحیح و مکمل تشخیص نہیں۔ اصل یہ ہے کہ کردار اور شخصیت سازی کی وہ محنت و سعی باقی نہیں رہی جو حضرات اکابر کا طرہ امتیاز رہی ہے۔ موجودہ انحطاط کی سب سے بڑی وجہ ہی یہ ہے کہ افراد سازی کی مہم سے غفلت برتی جا رہی ہے۔ عرصہ دراز سے فضلاء مدارس کو ان کی صلاحیت و حیثیت کے مطابق مشغلے نہیں دیے جا رہے بلکہ ہر نوعمر فاضل کو خلاء بسیط میں اس طرح آزاد چھوڑ دیا جاتا ہے جس کو کنٹرول کرنے والی کوئی طاقت موجود نہیں ہوتی۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ خلا میں گردش کرتا ہوا کسی ایسی سمت نکل جاتا ہے جہاں اس کی تمام علمی و فکری توانائیاں ضائع ہو جاتی ہیں۔ ایک زمانہ ہوتا تھا کہ حضرات اکابر ہر سال کے فضلاء پر گہری نظر رکھتے تھے اور ان کو حسب صلاحیت تدریسی، تصنیفی، ملی اور سماجی خدمات پر مامور فرمادیتے تھے، اس طرح صالح اور کار آمد عناصر کی تربیت کا کام انجام پاتا رہتا تھا۔ حضرت شیخ الہندؒ اور مولانا حبیب الرحمان عثمانی کے طریق تربیت کو اس کی نظر میں پیش کیا جا سکتا ہے کہ ان دونوں بزرگوں نے کس طرح افراد کی تربیت کی اور فضلاء کی صلاحیتوں کو صحیح رخ دینے کے لیے کس طرح ان پر نظر رکھی۔"

ایک اور جگہ پر لکھتے ہیں "اب صورتحال یہ ہے کہ مدارس دینیہ کی سرزمین پر جو نہال تازہ لگتا ہے یا تو جامعہ طبیہ وغیرہ میں اس کا قلم لگا دیا جاتا ہے یا معاشی استحکام کی طمع اس کو ہندوستان کے عصری اداروں اور عرب جامعات وغیرہ میں کھینچ لے جاتی ہے اور ہمارے یہاں پیدا ہونے والا ایک ایک جوہر قابل اپنی صلاحیتوں کو دوسرے میدانوں میں منتقل کر دیتا ہمیں اس کی کوئی فکر نہیں ہوتی۔ بہتر ہوگا کہ مدارس کے ذمہ دار اکابر، ماضی کے صرف بیس سال کا تفصیلی چارٹ تیار کروائیں اور یہ دیکھیں کہ مدارس سے نکلنے والے جم غفیر میں جو ہر قابل کتنے تھے، پھر یہ کہ ان میں کتنے فضلاء جامعہ طبیہ کی نذر ہو گئے، کتنوں نے اپنا سفینہ جدید تعلیم کے طوفان میں ڈال دیا اور کتنے عرب جامعات وغیرہ کی طرف پرواز کر گئے اور کتنے ایسے ہیں جو ہندوستان کے مسلمانوں کے علمی، دینی، ملی خدمات کا کام سرانجام دے رہے ہیں؟ پھر یہ کہ جو خدمت بخت و اتفاق سے ان کے سپرد ہو گئی ہے کیا وہ ان کی صلاحیتوں کا صحیح استعمال ہے، نیز ہندوستان کے مسلمانوں کی خدمت میں مصروف فضلاء واقعتاً یہ کام خدمت سمجھ کر انجام دے رہے ہیں یا ایسی مجبوریاں آ گئی کہ وہ زندگی کا رخ اور نہج تبدیل نہ کر سکے۔"

مولانا مزید لکھتے ہیں: "ہمیں یقین ہے کہ اس طویل مدت میں معدودے چند فضلاء ہی امت کے ہاتھ آئے ہوں گے اور وہ بھی ایسی جگہوں پر اپنی صلاحیتوں کا استعمال کر رہے ہوں گے جو ان کے لیے موزوں نہیں۔ بس یہی ایک سب سے بڑی وجہ ہے کہ امت ان مدارس کے صحیح فائدے سے محروم ہوتی جا رہی ہے۔ اس اندوہ ناک صورتحال کو تبدیل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ مردم سازی کی مہم بڑے اہتمام سے شروع کر دی جائے۔ مدارس دینیہ سے فارغ ہونے والے باصلاحیت نوجوانوں کا انتخاب، پھر ان کی صلاحیت کے مطابق کاموں کی تفویض اور نگرانی ہی دراصل اس صورتحال کو ختم کر سکتی ہے۔ ورنہ اگر نصاب تعلیم، اساتذہ اور طلباء کی خامیوں اور مدارس کا ماحول ہی پیش نظر رہا اور اصلاح کا سارا زور بس اسی جانب رہا تو اس سے صورتحال میں کسی خاطر خواہ بہتری کی توقع نہیں کی جا سکتی۔ کتنا اچھا ہو کہ مدارس کے ذمہ دار بالخصوص بڑے مدارس کے ارباب حل و عقد اس طرف توجہ دیں اور امت کے اجڑے ہوئے گلستان میں پھر وہی بہاریں خیمہ زن ہو جائیں جن کی کمی محسوس کی جا رہی ہے۔" (جاری ہے)

The Urdu Daily WATTAN

وطن

چیری۔صحت دوست پھل

چیری ایشیا، آسٹریلیا، یورپ اور شمالی امریکا کے علاوہ دنیا کے بیشتر ملکوں میں کاشت کی جاتی ہے۔ چیری کا گودا زیادہ تر پانی پر مشتمل ہوتا ہے اس میں شکر، لحمیات (پروٹینز)، نمکیات، نامیاتی تیزاب، فینولک مرکبات، بایوفلیوونائڈز اور سرخ مواد بھی ہوتا ہے۔ جسے ''انتھو سیانن'' ے ہیں۔ یہ مواد آزاد اصلیوں (فری ریڈیکلز) کو ختم کرتا ہے آزاد اصلیے جسم کی بافتوں (ٹشوز) کو نقصان پہنچاتے اور جان لیوا امراض کا سبب بنتے ہیں۔ چیری قلب کے لیے بہت مفید ہے یہ جسم کی فالتو چربی کو ختم کر دیتی ہے۔ چیری میں ایسے اجزا بھی پائے جاتے ہیں جو درد و ورم سے نجات دلانے میں مدد دیتے ہیں۔ جو مرد و خواتین جوڑوں کے درد و ورم کا شکار ہوں، انھیں چیری ضرور کھانی چاہیے۔ چیری کے گودے میں مانع تکسید جزو ''میلاٹونن'' بھی ہوتا ہے، جو بڑھاپے کی رفتار کو سست کر دیتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ یادداشت کو بہتر کرتا اور اچھی نیند لاتا ہے۔

سیب صحت و تندرستی کے لیے انمول نعمت

سیب اور اس کے جوس میں شامل متعدد صحت بخش غذائی اجزاء، اینٹی آکسیڈنٹ، وٹامنز متعدد بیماریوں کے خلاف موثر مزاحمت کرتے اور ان سے بچاؤ میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ نسرین شاہین: قدرت نے پھلوں میں وہ تمام ضروری اور اہم اجزاء چھپا رکھے ہیں جو انسانی صحت کے لیے بہت ضروری اہمیت کے حامل ہیں۔ پھلوں کے استعمال سے انسان کو صحت اور توانائی ملتی ہے جو لوگ باقاعدگی کے ساتھ پھل کھاتے ہیں وہ اصل میں اپنے آپ کو ہر لحاظ سے توانا رکھنے کے ساتھ ساتھ کچھ دائمی بیماریوں سے بھی خود کو محفوظ رکھنے میں کامیاب رہتے ہیں۔ پھلوں میں بہت سارے غذائی اور صحت بخش اجزاء موجود ہوتے ہیں جو انسانی جسم کی خوب اچھی طرح سے دیکھ بھال کے لیے بھی بہت ضروری ہیں۔ امراض قلب اور ہائی بلڈ پریشر: ہائی بلڈ پریشر کے باعث وزن میں اضافہ، گردوں کا ایک خاص ہارمون ''رینن'' کی زیادتی اور انسولین میں مزاحمت (ذیابیطس سے پہلے کا مرحلہ، جب جسم ہارمونز کے حوالے سے رسپانس کم دینے لگتا ہے) وغیرہ وغیرہ پیدا ہونے والی عمومی صورتحال ہیں۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ سیب کا جوس بلڈ پریشر کو کم کر سکتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ سیب کے رس میں جو تیزابی مادہ موجود ہوتا ہے وہ جسم کو بھدا اور فربہی مائل بنانے والے اور شریانوں کو سکیڑ دینے والے ہارمونز کی پیداوار میں کمی لانے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔ سیب کا رس وزن میں کمی کرتا ہے جس سے خون کے دباؤ میں کمی آتی ہے کہتے ہیں کہ کھانا کھانے کے بعد خون میں شوگر کی کمی ہونے لگتی ہے جس سے شوگر کی سطح تیزی سے گرنے لگتی ہے اور نتیجتاً دوبارہ شدید بھوک لگنے لگتی ہے۔ روزانہ 2-4 سیب چھ ماہ تک استعمال کرنے سے دل کی شریانوں کو بند کرنے والے کولیسٹرول LDL کی سطح میں حیرت انگیز کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس لیے امراض قلب میں مبتلا افراد روزانہ تازے سیب اور اپنی غذا میں سیب کے سرکے کا استعمال بھی ضرور کریں۔ جسم کا اکڑنا: اکثر دیکھا گیا ہے کہ عمر رسیدگی کا شکار ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کا جسم اس مزمن مرض کی وجہ سے عموماً اکڑ جاتا ہے یا ان کا کوئی عضو اکڑن کا شکار ہو جاتا ہے اور اس کی وجہ ماہرین کے مطابق جسم میں کیلشیم، میگنیشیم، پوٹاشیم اور وٹامن B اور C کی کمی ہوتی ہے اور یہ تمام غذائی اجزاء سیب میں پائے جاتے ہیں۔ سیب کے علاوہ سیب کا جوس بھی نہایت مفید ہے اس میں موجود تیزابیت معدے کی تیزابیت کو ابھارتی ہے اور کیلشیم اور میگنیشیم کو جسم میں تیزی سے جذب ہونے میں مدد دیتی ہے۔ استعمال۔ سیب کا رس 2 کھانے کے چمچے لے کر ایک گلاس پانی میں مکس کریں اور دن میں تین بار پئیں یا پھر ایک کپ گرم پانی میں 2 کھانے کے چمچے سیب کا رس مکس کر کے کسی سوتی کپڑے کو اس میں بھگوئیں اور پھر اس کپڑے کو سوجے ہوئے مسلز پر رکھ کر اوپر تولیہ رکھ دیں یا لپیٹ دیں سوجن ختم ہو جائے گی اور درد بھی جاتا رہے گا۔ دمہ کا علاج: سانس کا پھولنا، مسلسل کھانسنا اور سینہ جکڑا ہوا ہونا یہ دمہ کی علامتیں ہیں اور اس کی وجہ سے سانس کی نالیوں میں جلن اور حساسیت ہے۔

موٹاپا۔ایک بیماری

موٹاپا (Obesity) انسانی جسم کی ایک ایسی طبی حالت کا نام ہے جس میں انسانی جسم پر ضرورت سے زیادہ چربی کی تہہ چڑھ جاتی ہے، اور انسان کا وزن زیادہ ہو جاتا ہے۔ موٹاپے کی ایک اہم وجہ آگاہی کا نہ ہونا، غیر متحرک طرز زندگی، موٹاپا، بسیار خوری اور ورزش نہ کرنا شامل ہے۔ یہ مختلف غذائی خرابیوں اور نامناسب طرز زندگی سے پیدا ہونے والی پیچیدگی ہے۔ جس کی اصل اور بنیادی وجوہات میں ضرورت سے زیادہ کھانا کھانا یا غلط قسم کے کھانے کھانا جن میں غیر صحت اشیاء اور تیل، چکنائی وغیرہ کی مقدار زیادہ ہو۔ ورزش کا نہ کرنا یا ناکافی جسمانی سرگرمیاں جبکہ کچھ لوگوں میں موٹاپے کی بیماری موروثی طور پر ایک نسل سے دوسری نسل میں بھی منتقل ہوتی ہے۔ اور اکثر حالات میں کسی بیماری کی وجہ سے بھی انسان موٹاپے کا شکار ہو سکتا ہے۔

بعض حالات میں مختلف جذباتی انتشار یا ڈپریشن بھی موٹاپے کا باعث بن سکتے ہیں کیونکہ بعض افراد ڈپریشن یا ذہنی دباؤ کی حالت میں زیادہ کھاتے ہیں جو آگے جا کر موٹاپے کا باعث بنتی ہے۔ اوہائیو اسٹیٹ یونیورسٹی کی ایک تحقیق کے مطابق ذہنی دباؤ یا ڈپریشن کے شکار خواتین کا وزن ایک سال میں تقریباً چھ کلوگرام سے زیادہ بڑھ سکتا ہے کیونکہ ذہنی دباؤ کا شکار خواتین میں میٹابولزم کی رفتار سست ہوتی ہے اور روزانہ کی بنیاد پر سو کیلوریز کم استعمال ہوتی ہے جس کی وجہ سے ایک سال میں تقریباً چھ کلوگرام (6Kg) تک وزن بڑھ سکتا ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق کچھ افراد میں مختلف ہارمونل خرابیوں یا تبدیلیوں کی وجہ سے بھی موٹاپا لاحق ہو سکتا ہے۔ اینڈوکرائن گلینڈ سے رطوبت کے اخراج یعنی ہارمون کی خرابی کی وجہ سے بھی موٹاپے کی بیماری ہو جاتی ہے۔ جبکہ تھائی رائیڈ ہارمونز کی وجہ سے اور جسم میں چکنائی کا بڑھتا ہوا تناسب بھی موٹاپے کا باعث بنتا ہے۔ اس کے علاوہ مختلف جینیاتی اسباب، پیدائشی و ذہنی پسماندگی اور ذیابیطس بھی موٹاپے کو بڑھانے کا سبب بنتے ہیں۔ Hypothalamicsyndrome اور ہائپوتھیلمس (Hypothalamus) کے زخموں اور رسولیوں کی وجہ سے بہت زیادہ کھانا (Polyphagia) اور بسیار خوری موٹاپا بڑھاتا ہے۔

ایک اور تحقیق کے مطابق بہت کم یا بہت زیادہ نیند لینے والے افراد میں بھی موٹاپے کی بیماری ہو سکتی ہے۔ کیلی فورنیا یونیورسٹی کے مطابق جو افراد پانچ گھنٹے یا اس سے کم سوتے ہیں ان میں چربی کی تہہ بڑھ جاتی ہے۔ جس سے وزن بڑھنے کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں اور یہی حال زیادہ سونے والوں کے ساتھ بھی ہوتا ہے۔

امریکی یونیورسٹی کے مطابق جو لوگ مناسب اور صحت مند ناشتہ نہیں کرتے ہیں ان افراد میں موٹاپے کا حملہ جلد ہو جاتا ہے یا وہ لوگ جو ڈائٹنگ کے نام پر کھانا پینا چھوڑ دیتے ہیں کیونکہ کھانا ترک کرنے سے میٹابولزم سست ہو کر بھوک بڑھا دیتا ہے اور پھر انسان اگلے وقت معمول سے زیادہ کھانا کھاتا ہے جو کہ نقصان دہ ہوتا ہے۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق بچوں میں موٹاپے کی شرح بہت تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق چینی کا زیادہ استعمال، زیادہ دیر تک بیٹھ کر ویڈیو گیمز کھیلنا اور موبائل فون کا حد درجے استعمال بچوں میں بڑھتے ہوئے موٹاپے کی ایک اہم وجہ ہے۔ رپورٹ کے مطابق موٹاپے کے باعث دل کے بائیں وینٹریکل کے عضلات کا حجم 27 فیصد جبکہ دل کے عضلات بارہ فیصد تک بڑھ جاتے ہیں جو دل کی بیماری کی علامات میں شمار کیے جاتے ہیں۔ موٹاپے کے حامل زیادہ تر افراد مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق موٹاپا مختلف (Non Communicable diseases) مثلاً دل کی بیماریاں، ذیابیطس، جگر کی بیماریوں اور مختلف اقسام کے کینسر جن میں چھاتی کا سرطان (BreastCencer)، آنتوں کا کینسر، جگر کا سرطان (Liver Cancer)، خوراک کی نالی کا کینسر اور پروسٹیٹ کینسر وغیرہ کا باعث بننے کے ساتھ ساتھ فالج، پٹھوں اور ٹانگوں میں سوزش اور گٹھیا کا مرض، پتے میں پتھری، خواتین میں مختلف مسائل، پیشاب کی زیادتی وغیرہ کا بھی باعث بنتا ہے۔

موٹاپے کے باعث سانس اور پھیپھڑے کی بھی مختلف بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ موٹے افراد کو ہمیشہ سانس پھولنے کی شکایت رہتی ہے۔ یہاں تک کہ معمولی سی ورزش یا جسمانی سرگرمی سے بھی ان کا سانس پھول جاتا ہے۔ ایک تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق موٹاپا انسان کی زندگی کو آٹھ سال تک کم کر کے مختلف بیماریوں کا باعث بھی بن سکتا ہے۔ تحقیق کے مطابق نوعمری میں موٹاپا صحت اور لمبی عمر دونوں کے لئے بے حد نقصان دہ ہوتا ہے۔

موٹاپے کے باعث جوڑوں کے درد جیسی بیماریاں بھی عام ہوتی جا رہی ہیں جس میں موٹاپے کے باعث گھٹنوں پر وزن پڑتا ہے تو ان میں موجود گودا کم ہونا شروع ہو جاتا ہے جو کہ درد کا باعث بھی بنتا ہے اور پھر چلنا پھرنا، اٹھنا بیٹھنا بھی مشکل ہو جاتا ہے اور پھر موٹاپے کی وجہ سے ریڑھ کی ہڈی اور گردن کے مہرے بھی کمزور ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ خوراک میں سبزیوں اور پھلوں کے استعمال کو زیادہ سے زیادہ رکھنا چاہیے۔ واشنگٹن اسٹیٹ یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق سبز رنگ کے سیبوں کا روزانہ استعمال نہ صرف پیٹ بھرنے کے احساس کو زیادہ دیر تک قائم رکھتا ہے بلکہ یہ معدے میں موجود فائدہ مند بیکٹیریا کی تعداد میں بھی اضافے کا باعث بنتا ہے جو موٹاپے کے خلاف جنگ میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ ایک نئی طبی تحقیق کے مطابق روزانہ پانچ بار کھانے سے جسمانی وزن میں نمایاں کمی رونما ہوتی ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق روزانہ کے معمول یعنی ناشتے، دوپہر اور رات کے کھانے کے ساتھ ساتھ اضافی دو بار کھانے سے وزن کم کرنے میں بے حد مدد ملتی ہے۔

موسمِ سرما میں جلد کی حفاظت

سردی کے مہینوں میں خواتین اپنی جلد کی حفاظت کے لیے بہت فکرمند ہو جاتی ہیں۔ ان میں سے بہت سی خواتین پہلی بار نمی پیدا کرنے والی کریم (MOISTURIZER) کا استعمال یہ سمجھ کر شروع کر دیتی ہیں کہ انھوں نے مسئلے کا حل پا لیا ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ موسم کوئی سا بھی ہو، جلد کی مناسب حفاظت کے لیے محض نمی پیدا کرنے والی کریم پر انحصار کر لینا کافی نہیں ہوتا۔ جلد کی صحیح معنوں میں حفاظت کے لیے آپ کو معمول بنانا پڑے گا۔ اچھی بات یہ ہے کہ اس معمول میں جو آسان طریقوں پر مشتمل ہے، صرف پانچ منٹ صرف ہوتے ہیں اور اگر آپ نے ایسی مصنوعات کا انتخاب کیا ہے، جو معیاری ہیں اور آپ کی جلد کے لیے موزوں بھی، تو اس کے نتائج فوری طور پر نظر آنے لگیں گے۔ چہرے کی بہتری کے لیے جو کچھ بھی کیا جائے، وہ اگر سونے سے کچھ پہلے ہو تو یہ بہترین وقت ہوتا ہے، کیوں کہ آپ اپنی جلد کو میک اپ اور دن بھر میں ماحول سے جلد پر جمع ہونے والی تمام آلودگیوں سے صاف کر سکتی ہیں۔ اس کام کے لیے آپ کپڑے کے ایک صاف ٹکڑے کو گرم پانی میں ڈبو کر اپنے چہرے کے اتنے قریب لائیں کہ اس میں سے نکلتی ہوئی بھاپ چہرے کی جلد میں پیوست ہو کر مساموں کو کھول دے۔ یہ عمل ڈیڑھ منٹ تک جاری رکھیں۔ جب مسامات کھل جائیں تو گرم پانی سے اپنے چہرے اور گردن کو دھوئیں۔ جلد کی صفائی کی کسی کریم میں تھوڑا سا پانی ملا کر اسے اپنے بھیگے ہوئے چہرے پر ملیں۔ اب اپنی انگلیوں یا ایک نرم برش سے چہرے اور گردن پر گولائی میں ۳۰ سیکنڈ تک مالش کریں۔ پھر چہرے اور گردن کو نیم گرم پانی سے دھو کر تولیے سے خشک کر لیں۔ بہتر ہو گا کہ صابن کے بجائے چہرے کو صاف کرنے کے لیے کوئی ایسی کریم استعمال کریں، جو آپ کی جلد کے لیے موزوں ہو۔ آنکھوں کے گرد کی جلد نازک ہوتی ہے، اس لیے اس کی صفائی بڑی احتیاط سے کریں۔ صاف سوتی کپڑے کے ایک ٹکڑے کو گیلا کریں اور اس سے چہرے کو اچھی طرح صاف کر لیں۔ اب آپ کی جلد نمی پیدا کرنے والی کریم کے استعمال کے لیے تیار ہے۔ اب آپ منتخب کردہ نمی پیدا کرنے والی کریم اپنے چہرے اور گردن پر لگائیں۔

نمک کی کمی جان بھی لے سکتی ہے

نمک کا بہت زیادہ استعمال فالج اور ہارٹ اٹیک کا خطرہ بڑھا دیتا ہے مگر اس کے بہت کم استعمال کے نتیجے میں بھی ایسا ہو سکتا ہے۔ یہ انتباہ کینیڈا میں ہونے والی حالیہ طبی تحقیق میں سامنے آیا ہے۔ میک ماسٹر یونیورسٹی اور ہیملٹن ہیلتھ سائنسز کی اس تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ نمک کا بہت کم استعمال کرنے کے نتیجے میں دل کے دورے اور فالج جیسے جان لیوا امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس تحقیق کے دوران 49 ممالک کے ایک لاکھ 30 ہزار افراد کا جائزہ لیتے ہوئے دیکھا گیا کہ نمک کے استعمال، امراض قلب اور فالج وغیرہ کے درمیان کیا تعلق ہے۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ لوگ چاہے ہائی بلڈ پریشر کے ہی شکار کیوں نہ ہوں، غذا میں نمک کا بہت کم استعمال دل کے دورے اور فالج کا خطرہ بہت زیادہ بڑھا دیتا ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ نمک کا زیادہ استعمال کم کرنے کی اہمیت پہلے ہی سامنے آ چکی ہے تاہم اسے انتہائی کم کر دینا بھی کوئی فائدہ مند چیز نہیں۔ عالمی ادارہ صحت کی جانب سے روزانہ پانچ سے چھ گرام نمک استعمال کرنا صحت کے لیے فائدہ مند قرار دیا گیا ہے۔ تاہم نئی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ 3 گرام سے کم نمک کا استعمال جان لیوا امراض کا باعث بن سکتا ہے۔ نمک کی کتنی مقدار صحت کے لیے محفوظ؟ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ کھانے میں نمک نہ ہو تو اس کا مزہ باقی نہیں رہتا اور ماہرین غذائیت ایک چٹکی کو صحت کے لیے مناسب قرار دیتے ہیں مگر ایک شخص کے لیے روزانہ کتنا نمک استعمال کرنا مددگار ثابت ہوتا ہے؟ ہو سکتا ہے کہ ہمیں معلوم نہ ہو کہ کتنا نمک بہت زیادہ ہے یعنی کتنی مقدار؟ کیا آپ کو معلوم ہے کہ ہمیں کتنا نمک کھانا چاہیے اور ہم کتنا کھاتے ہیں؟ طبی ماہرین کے مطابق نمک کا استعمال ترک تو کیا نہیں جا سکتا کیونکہ ہمارے خلیات سوڈیم کے ذریعے غذائی اجزاء کو ایک سے دوسری جگہ منتقل کرتے ہیں جبکہ یہ مسلز اور عصابی نظام کے کنٹرول کے لیے بھی ضروری ہے۔ اسی طرح نمک لو بلڈ پریشر کے شکار افراد کے لیے بھی انتہائی مددگار ثابت ہوتا ہے مگر اس حوالے سے توازن برقرار رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے اور تازہ پھلوں و سبزیوں سے پوٹاشیم کو حاصل کرنا زیادہ بہتر ہے۔ طبی ماہرین نے بتایا کہ بہت زیادہ نمک کا استعمال بلڈ پریشر کو بڑھاتا ہے جو امراض قلب کا باعث بن سکتا ہے۔

بچوں کا زکام روکنے کے ٹوٹکے کتنے موثر

اگر علاج نہ بھی کیا جائے تو یہ علامات ہفتے بھر میں خود بخود ختم ہو جاتی ہیں۔ مانیں نہ مانیں، بچوں کو سال میں چھ سے آٹھ دفعہ زکام ہو ہی جاتا ہے، یعنی بڑوں کے مقابلے میں دو گنا۔ کہنے کو بچوں میں بند یا بہتی ناک اور چھینکوں پر قابو پانے کے کئی نسخے ہیں، لیکن کیا ثبوت ہے کہ یہ ٹوٹکے واقعی کام کرتے ہیں؟ کسی بھی ادویات کی دکان یا سپر مارکیٹ میں چلے جائیں تو وہاں آپ کو ایسی کئی ادویات نظر آئیں گی جن کے بنانے والے دعویٰ کرتے ہیں کہ ان سے زکام یا ٹھنڈ لگ جانے کی علامات پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ لیکن برطانیہ سے شائع ہونے والے طبی جریدے 'برٹش میڈیکل جرنل' کا کہنا ہے کہ ڈاکٹر کے نسخے کے بغیر دستیاب ان ادویات کے موثر ہونے کا ثبوت نہ ہونے کے برابر ہے۔

نہ صرف یہ، بلکہ ان میں کچھ ننھے بچوں اور حاملہ خواتین دونوں کے لیے مناسب نہیں ہیں، مثلاً بند ناک کان کھولنے کے لیے دستیاب 'ڈی کنجسٹنٹ'۔ جریدے کا کہنا ہے کہ زکام کی علامات، جیسے گلے میں خراش، کھانسی، ناک کان بند ہو جانا، بخار اور چھینکیں، اگر ان کا کوئی علاج نہ بھی کیا جائے تو یہ علامات ہفتے بھر میں خود بخود ختم ہو جاتی ہیں۔ اور سچ یہ ہے کہ زکام کا کوئی جادوئی علاج موجود نہیں۔ ایسا کچھ نہیں کہ کوئی لی اور زکام رفو چکر۔ نوزائیدہ بچوں کے امراض اور صحت اطفال کے ماہر ڈاکٹر راحل چوہدری کہتے ہیں کہ بند ناک کے لیے والدین کو چاہیے کہ وہ نمکین پانی یا 'سیلائن نیزل واش' استعمال کیا کریں۔ نمکین پانی سے یوں ناک صاف کرنے کو ناک کو سیراب کرنا یا نیزل اریگیشن بھی کہتے ہیں۔ یہ سیلائن واش ناک کے ڈراپس اور سپرے کی شکل میں دستیاب ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر چوہدری کہتے ہیں کہ یہ نمکین پانی ناک میں پھنسے ہوئے مادے کو نکال دیتا اور یوں بچوں کی ناک کھل جاتی ہے۔ ان کے بقول آپ یہ نسخہ دن میں جتنی مرتبہ چاہیں استعمال کر سکتے ہیں کیونکہ اس کے کوئی مضر اثرات بھی نہیں ہوتے۔ اس کے علاوہ، بخار کم کرنے کے لیے آپ بچوں کو 'کیلپول' کی شکل میں دستیاب پیراسیٹامول دے سکتے ہیں، اور اس سے بخار کے ساتھ ساتھ سانس لینے میں بھی بہتری آ جاتی ہے۔ برطانوی محکمہ صحت کا کہنا ہے کہ بارہ سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے 'ڈی کنجسٹنٹ' مفید نہیں کیونکہ بند ناک کھولنے والی ان ادویات کے دوسرے اثرات بھی ہوتے ہیں، جیسے غنودگی اور معدے میں گڑبڑ۔ اٹھارہ سال سے زیادہ عمر کے افراد اس قسم کی ادویات استعمال کر سکتے ہیں لیکن برٹش میڈیکل جرنل کی تحقیق کے مطابق، ہمیں چاہیے کہ یہ چیزیں زیادہ سے زیادہ تین سے سات دن تک ہی استعمال کریں۔

اس قسم کے ڈی کنجسٹنٹ، ناک اور گلے کی سوزش کو کم کرتے ہیں جس سے آپ بہتر سانس لینے لگتے ہیں۔ لیکن سانس کی نالی کھولنے کے ساتھ ساتھ، ان ادویات سے سر درد اور نیند میں کمی بھی ہونے لگتی ہے اور اگر آپ بہت زیادہ عرصے تک استعمال کریں تو اس سے آپ کو مستقل ناک بند ہونے کی بیماری یا کرونک نیزل کنجشن ہو سکتی ہے۔ ڈاکٹر چوہدری کے مطابق بچوں کو کھانسی کا شربت بھی نہیں دیا جانا چاہیے کیونکہ اس سے کھانسی تو رک جاتی ہے لیکن ناک اور گلے میں پھنسا ہوا فاسد مادہ بھی خارج نہیں ہوتا۔ اور جہاں تک سوال ہے اینٹی بایوٹکس کا، تو اس قسم کی ادویات کا زکام پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اینٹی بایوٹک صرف اسی صورت میں کام کرتی ہیں جب آپ کو بیکٹیریا سے ہونے والی انفیکشن ہو، عام زکام نہیں۔ اس کے علاوہ برطانوی محکمہ صحت کے مطابق بچوں کو ویپر رب اور ناک منہ میں بھاپ بھی نہیں لینی چاہیے۔ گھریلو نسخے کیسے ہوتے ہیں؟ جہاں تک سوال زکام کے گھریلو نسخوں کا ہے، تو اس سلسلے میں سائنسی تحقیق واقعی بہت محدود ہے۔

جوڑوں کے اذیت ناک درد سے بچیں

پاکستان سمیت دنیا بھر میں آج گٹھیا یا جوڑوں کے درد کی بیماری سے بچاؤ اور آگاہی کا عالمی دن منایا جا رہا ہے۔ آرتھرائٹس نامی اس بیماری کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں جن میں کسی حادثے کے نتیجے میں چوٹ لگنا، میٹابولک نظام کی خرابی، بیکٹیریل اور وائرل انفیکشن کے بالواسطہ یا بلاواسطہ اثرات اور کیلشیم کی کمی شامل ہیں۔ آرتھرائٹس یا جوڑوں کا درد ایک عام مرض ہے، جس کی کئی اقسام ہیں۔ گٹھیا میں بدن کے مختلف جوڑوں پر سوزش ہو جاتی ہے اور اس کا درد شدید ہو سکتا ہے۔ یہ مرض طویل عرصے تک مریض کو شدید تکلیف میں مبتلا رکھتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق گٹھیا کا مرض مرد و خواتین اور بچوں کو کسی بھی عمر میں اپنا شکار بنا سکتا ہے۔ مرض کی علامات: گٹھیا کے درد کی عام علامات میں شدید درد، سوجن، جوڑوں میں حرکت کی طاقت کم ہو جانا اور ان کے حرکت کرنے میں فرق آ جانا شامل ہیں۔ ان علامات کے ساتھ بعض مریض کو بخار، وزن میں تیزی سے کمی اور تھکاوٹ کا سامنا بھی ہوتا ہے۔ علاج: اگر ابتدائی مراحل میں اس مرض کی تشخیص کر لی جائے تو نہ صرف آسانی سے اس پر قابو پایا جا سکتا ہے بلکہ دیگر اعضا کو بھی مزید نقصان سے بچایا جا سکتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق اس سے نجات کے لیے سب سے آسان ترکیب جوڑوں کو متحرک رکھنا ہے۔ آسان ورزشیں (معالج کے مشورے کے مطابق) اس بیماری میں مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ آرتھرائٹس کا شکار جوڑوں کو آرام دینے کے لیے ماہرین یوگا بھی تجویز کرتے ہیں۔ اس سلسلے میں یوگا کے ایسے پوز جن میں کمر اور گردن کو آسانی سے حرکت دی جا سکے مفید ہیں۔ جوڑوں کے درد میں سبز چائے کا استعمال بھی مفید ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق روزانہ 4 کپ سبز چائے کے استعمال سے جسم میں ایسے کیمیائی عناصر کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو جوڑوں کے درد میں مبتلا ہونے کا امکان کم کر دیتے ہیں۔ سبز چائے میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس سوجن میں کمی لانے کی صلاحیت رکھتے ہیں جس سے پٹھوں میں آنے والی توڑ پھوڑ اور درد میں نمایاں کمی آتی ہے۔ ماہرین کے مطابق ہلدی کا استعمال بھی جوڑوں کے مریضوں کی تکلیف اور سوجن میں کمی لاتا ہے۔ ہلدی کا آدھا چائے کا چمچ کھانے پر چھڑک کر روزانہ استعمال کریں۔

اومیگا تھری سے بھرپور غذائیں، چھاتی کے سرطان کے خلاف موثر

نبراسکا// ایک نئی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ سمندری غذاؤں مثلاً چکنائی والی مچھلی میں موجود اومیگا تھری فیٹی ایسڈ بریسٹ کینسر روکنے میں انتہائی مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ اس ضمن میں سامن مچھلی خاص اہمیت رکھتی ہے۔ جرنل آف میمری گلینڈ بائیولوجی اینڈ نیوپلیسیا میں شائع نئی تحقیقات کے مطابق امریکی شہر اوماہا میں واقع یونیورسٹی آف نبراسکا کی پروفیسر سرسوتی اور ان کے ساتھیوں نے یہ نیا تحقیقی کام کیا ہے۔ ان ماہرین نے چھاتی کے سرطان میں مبتلا چوہیا پر کئی تجربات کیے ہیں جس کے بہت حوصلہ افزا نتائج برآمد ہوئے۔ ماہرین نے ثابت کیا ہے کہ اومیگا تھری فیٹی ایسڈ سے بھرپور غذا نے نہ صرف سرطان زدہ چوہیاؤں کی چھاتی میں سرطانی گومڑوں کے پھیلاؤ کو روکا بلکہ ان کے زندہ رہنے کا دورانیہ بھی بڑھ گیا۔ اس سے قبل پانچ لاکھ سے زائد افراد پر کیے گئے ایک بڑے سروے سے ثابت ہوا ہے کہ چھلیوں، بیجوں، مچھلیوں اور مچھلی کے تیل میں موجود اومیگا تھری نہ صرف صحت کا انقلابی خزانہ ہے بلکہ یہ زندگی بھی بڑھاتا ہے اور قبل از وقت موت کو روکتا ہے۔ واضح رہے کہ یہ سروے مسلسل 16 برس تک جاری رہا تھا۔ نئی تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کینسر سے لڑنے کی بھرپور صلاحیت بھی رکھتا ہے، یہ جادوئی مرکب کینسر پھیلنے سے روکتا ہے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ جن چوہیاؤں کو اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کی خوراک دی گئی تھی ان کی چھاتیوں میں رسولی 50 فیصد تک کم دیکھی گئی جو ایک حیرت انگیز امر ہے۔

کینسر کے خاتمے میں اسپرین کا اہم کردار، حیران کن نتائج

نیویارک: امریکا کے طبی ماہرین نے کہا ہے کہ اسپرین کی دو گولیاں کینسر کے خاتمے میں معاون ثابت ہو رہی ہیں اور اس کے استعمال سے مرض ختم ہو جاتا ہے۔ تفصیلات کے مطابق امریکا کے ماساچیوسٹس جنرل اسپتال کے ماہرین نے مختلف بیماریوں کے لیے استعمال ہونے والی گولی 'اسپرین' کے نتائج دیکھنے کے لیے تحقیقاتی مطالعہ کیا۔ ماہرین کے مطابق دنیا بھر میں مختلف بیماریوں کی وجہ سے ہونے والی اموات میں دوسری بڑی بیماری جگر کا کینسر ہے، متاثرہ شخص میں جب مرض کی تشخیص ہوتی ہے تو وہ ایک سال سے بھی کم عرصہ زندہ رہتا ہے۔ تحقیق کے دوران جگر کے کینسر میں مبتلا مریضوں کو روزانہ 325 ایم جی کی گولیاں دیں جس کے بعد ان کے جسم سے اس بیماری کے وائرس میں کمی ہوئی۔ تحقیقاتی ماہرین کا کہنا ہے کہ کینسر کے وہ مریض جن کی بیماری کی تشخیص دوسرے مرحلے میں ہوئی وہ اگر روزانہ دو اور ہفتے میں کم از کم پانچ گولیاں استعمال کریں تو موذی مرض اُن کے جسم سے ختم ہو سکتا ہے۔ پروفیسر سیمون کا کہنا ہے کہ جگر کے کینسر کی ویسے تو کئی وجوہات ہیں مگر ہیپاٹائٹس بی اور سی یا پھر شراب نوشی کی عادت اس کی بڑی وجہ ہے۔ اُن کا کہنا تھا کہ اسپرین میں ایسی صلاحیت موجود ہے جو کینسر کے وائرس سے لڑتی ہے اور متاثرہ شخص کو اس بیماری سے بچاتے ہوئے اُسے صحت مند زندگی کی طرف لوٹاتی ہے۔ سیمون کہتی ہیں کہ 'اسپرین کا استعمال طبیب کے مشورے کے بعد ہی کیا جا سکتا ہے کیونکہ اگر یہ کوئی شخص اسے روزانہ کھائے گا تو اس کے جسم سے خون رسنا شروع ہو سکتا ہے، یہ خون اور جگر کے خطرناک سرطان کی نشاندہی ہے۔ تحقیق میں ایک لاکھ 70 ہزار سے زائد مریضوں کی تفصیلات اکٹھی کی گئیں جو 30 سال سے موذی مرض میں مبتلا تھے، متاثرہ افراد نے جب اسپرین کھائی تو 49 فیصد کا مرض کم یا ختم ہوا جبکہ 59 فیصد ایسے بھی لوگ سامنے آئے جو پانچ برس سے اس گولی کو باقاعدگی سے استعمال کر رہے تھے اور اب وہ صحت مند زندگی گزار رہے ہیں۔

باقیات

101
کشمیر میں بھی بکھری ہوئی بارش ہوئی، جس سے سردی میں اضافہ ہوا۔ پیر کی گلی، سنتھن ٹاپ، شوپیان، جواہر ٹنل، کونگام اور سونمرگ میں درمیانی درجے کی برف باری ہوئی، جو ان علاقوں کو دلکش لیکن سفر کیلئے مشکل بنا رہی ہیں۔ حکام نے بتایا کہ رازدان ٹاپ پر تازہ برفباری کی وجہ سے بانڈی پورہ۔گریز روڈ عارضی طور پر بند کر دیا گیا۔ حکام نے ہفتے کی صبح اس کی تصدیق کی۔ انہوں نے بتایا کہ ہفتہ کی رازدان ٹاپ پر برف باری کا آغاز ہوا، جس نے مسافروں کی حفاظت کو ترجیح دینے کیلئے عارضی بندش کا اشارہ دیا۔ احتیاطی اقدام کے طور پر، گریز بانڈی پورہ سڑک پر نقل وحرکت معطل کر دی گئی ہے۔ عہدیداروں نے ڈرائیوروں اور مسافروں کو اگلے نوٹس تک سڑک کا استعمال کرنے سے گریز کرنے کے مشورے کا اعادہ کیا۔ اس دوران شمال وجنوب کی میدانی علاقوں میں بارش ہونے کی اطلاع بھی ملی۔ ادھر موسمیاتی

مرکز سری نگر نے 31 نومبر سے 3 دسمبر تک بالائی علاقوں میں ہلکی برف باری اور الگ تھلگ میدانی علاقوں میں ہلکی بارش ہونے کا امکان ظاہر کیا جبکہ موسمیاتی مرکز کے مطابق 4 سے 7 دسمبر تک موسم خشک رہنے کے بعد 8 دسمبر کو پھر کئی علاقوں میں ہلکی برف باری اور بارش متوقع ہے۔ موسمیاتی مرکز سری نگر کے مطابق 9 اور 10 دسمبر کو موسم خشک رہنے کی توقع ہے جبکہ سیاحوں، مسافروں، ٹرانسپورٹرز کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ انتظامیہ اور کی ہدایت کے مطابق ٹریفک ایڈوائزری پر عمل کریں۔

102
شرما نے کہا کہ ہم لوگوں سے اور لوگوں کی فلاح وبہبود کیلئے ہمیں کام کرنا ہوگا۔ ایک سوال کے جواب میں انہوں نے کہا کہ اپوزیشن میں بیٹھے لیڈران اگر جموں کشمیر کے عوام کی بھلائی کیلئے کام کرتے ہیں تو ان کی سراہنا کی جائیگی اور کہا کہ ہم چاہتے ہیں کہ سب ملا کر جموں کشمیر کے عوام کی راحت رسائی کیلئے کام کریں اور ایک اچھی حکومت کی جائے۔ ستیش شرما نے یہ بھی کہا کہ نئے سال پر عوام کیلئے جو تحفہ کا اعلان کیا گیا ہے وہ انہیں دینے کیلئے کوشاں ہے اور اس کیلئے کام کیا جارہا ہے اور کہا کہ جلد ہی اس حوالے سے پلان عوام کے سامنے رکھا جائے گا۔ ستیش شرما نے کہا کہ ہمیں عوام نے منڈیٹ دیا ہے اور ہمیں ان کے مشکلات اور مصائب کا ازالہ کرنے کیلئے کام کرنا ہوگا۔ انہوں نے مزید کہا کہ ہمیں مل جل کر ریاست واپس چاہئے اور جا کر اپوزیشن لیڈران سے کہا جائے کہ وہ سچے دل سے کہیں کہ کیا انہیں ریاست واپس نہیں چاہئے۔

103
مقابلے میں ماہ نومبر کے دوران سب ڈویژن میں صرف 10.9 ملی میٹر بارش ریکارڈ کی گئی۔ موسمیاتی ماہرین نے 98 فیصد بارش کی کمی کیساتھ پونچھ ضلع کے بعد کٹھوعہ ضلع میں معمول سے 100 فیصد کم بارش ہوئی۔ ادھر بڈگام ضلع میں 90 فیصد کم بارش ریکارڈ کی گئی کیونکہ معمول کی 30.1 ملی میٹر کے مقابلے میں صرف 14.9 ملی میٹر بارش ہوئی۔ جموں خطے کے ضلع سانبہ میں تاہم 48 فیصد زیادہ بارش ہوئی، کیونکہ یہاں معمول کی 8.1 ملی میٹر کے مقابلے میں 12.5 ملی میٹر بارش ہوئی، اس کے بعد ضلع کپواڑہ کے بعد معمول سے 3 فیصد کم بارش ہوئی، اس سرحدی ضلع میں ماہ نومبر 2024 میں معمول کی 49.8 ملی میٹر کے مقابلے میں 48.1 ملی میٹر بارش ہوئی۔ سری نگر اور جموں اضلاع میں ماہ نومبر 2024 کے دوران معمول سے بالترتیب 74 فیصد اور 78 فیصد کم بارش ہوئی۔

104
کے درمیان مختلف ایشوز پر نظریاتی اختلافات ہوں گے اور انہیں اپنے خیالات کا اظہار کرنے اور احتجاج کرنے کا حق حاصل ہے۔ وزیر اعظم مودی نے کہا "لیکن اب، کوئی محسوس کرسکتا ہے، ایک بڑی تبدیلی آئی ہے کیونکہ ہماری جمہوریت اور آئین کی شبیہ کو خراب کرنے کی کوشش کی جارہی ہے"۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا "پچھلی دہائی سے اقتدار سے محروم، ایسی پارٹیاں اب اس قدر غصے سے بھری ہوئی ہیں کہ وہ ملک اور اس کے لوگوں کے خلاف سازش کرنے سے نہیں ہچکچاتی ہیں۔ وہ لوگوں کو جھوٹ اور افواہوں سے گمراہ کررہے ہیں۔" وزیر اعظم مودی نے نوٹ کیا کہ اس طرح کا جھوٹا پروپیگنڈہ ہندوستان کے لوگوں کیلئے ایک بڑا چیلنج ہے، اور بی جے پی کے کارکنان اور جو لوگ ملک سے محبت کرتے ہیں اور آئین کا احترام کرتے ہیں، انہیں ایسی کوششوں کو ناکام بنانا چاہیے اور جھوٹ کو بے نقاب کرنا چاہیے۔ وزیر اعظم نے کہا کہ بی جے پی نے اوڈیشہ کی ترقی کے لئے وقف سے کام کیا، یہاں تک کہ جب پارٹی مشرقی ریاست میں اقتدار میں نہیں تھی۔ انہوں نے زور دے کر کہا "اوڈیشہ کے انتخابی نتائج نے بہت سے بڑے سیاسی ماہرین کو حیران کر دیا، جنہوں نے ریاست میں بی جے پی کی حکومت بنانے کے خیال کو مکمل طور پر مسترد کر دیا۔ اوڈیشہ، ہریانہ اور مہاراشٹر میں بی جے پی کی انتخابی کامیابی ہمارے پارٹی کارکنوں کی طاقت کو ظاہر کرتی ہے۔" انہوں نے کہا کہ بی جے پی اوڈیشہ کی بھرپور ثقافت اور روایت کا احترام کرتی ہے اور اسے ترجیح دیتی ہے۔ انہوں نے کہا "مجھے خوشی ہے کہ بی جے پی کی کوششوں سے، اوڈیشہ کی قبائلی بیٹی دروپدی مرمو آج ملک کی صدر ہیں۔ اس سے معاشرے کے تمام طبقوں کی بیٹیوں کے اعتماد میں اضافہ ہوا ہے۔ اس کا سفر آنے والی کئی نسلوں کو متاثر کرے گا۔"

105
قائدانہ کردار میں دیکھا جائے"۔ وزیر خزانہ، جو ریاست کے دو روزہ دورے پر ہیں نے کہا کہ یہ خطہ، جو "کھانا اور مدھوبنی پینٹنگز کیلئے جانا جاتا تھا، خواتین کی محنت کا مرہون منت ہے"۔ انہوں نے کہا کہ اس کے علاوہ سیلف ہیلپ گروپس کے ذریعے خواتین کاروباریوں کو نقد امداد فراہم کی جارہی ہے۔ انہیں ہنر بھی فراہم کیا جارہا ہے۔ دیوی سیتا کی جائے پیدائش، یہاں کھڑے ہو کر میں فخر سے کہتی ہوں کہ خواتین کی کوششوں سے، ہماری معیشت تقریباً ڈیڑھ سال میں پانچویں نمبر سے تیسرے نمبر پر پہنچ جائے گی۔ تقریب کو ایف ایم نے آئین کے میتھلی اور سنسکرت ترجمہ کی پانچ کاپیاں دے کر بھی نشان زد کیا۔ پورے شمالی بہار میں بولی جانے والی میتھلی زبان کا ورژن اس ہفتے کے شروع میں جاری کیا گیا تھا جس کی وجہ سے ریاست کے حکمراں این ڈی اے نے مرکز کا تہہ دل سے شکریہ ادا کیا تھا۔

106
قانونی اور پرتشدد سرگرمیوں کیلئے اکسانے کیلئے من گھڑت اور غلط معلومات پھیلانے کے ذریعے بدنیتی پر مبنی بیانیہ تیار کرنے کی مہم کو منظم کرنے میں ملوث پائے گئے تھے۔ انہوں نے کہا کہ سری نگر کی ضلعی پولیس نے این آئی اے کی عدالت سے تلاشی وارنٹ حاصل کرنے کے بعد بون پورہ بٹہ مالو کے اویس ریاض ڈار ولد ریاض احمد ڈار اور ایچ ایم ٹی زینہ کوٹ کے ساحل احمد بٹ ولد نور محمد بٹ کے گھروں کی تلاشی لی۔ ترجمان نے مزید کہا کہ چھاپوں کے دوران مجرمانہ مواد اور الیکٹرانک آلات ضبط کئے گئے۔ پولیس ترجمان نے کہا کہ آنے والے دنوں میں بدنیتی پر مبنی اور فتنہ انگیز پروپیگنڈہ پھیلانے میں ملوث شناخت شدہ مشتبہ افراد کے گھروں کی مزید تلاشی لی جائے گی۔ انہوں نے شہریوں پر زور دیا کہ وہ سوشل میڈیا پلیٹ فارمز کا استعمال کرتے ہوئے ذمہ داری کا مظاہرہ کریں اور ایسے اشتعال انگیز مواد کو شیئر کرنے یا اپ لوڈ کرنے سے گریز کریں جو غلط بیانیوں کو فروغ دیتا ہے اور لوگوں، خاص طور پر نوجوانوں کو دہشت گردی کی کارروائیوں کے لیے گمراہ کرتا ہے۔

107
چہ یہ کووڈ کے وسط میں ہوا، پھر بھی ہم نے بہت پرعزم، انتہائی عزم کے ساتھ جواب دیا اور آج تک ہم اپنی قومی سلامتی کیلئے جو بھی ضروری ہے تعینات ہیں"۔ جے شنکر نے یہ بھی بتایا کہ کس طرح ہندوستان نے وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں دہشت گردی کے خلاف عالمی بیداری پیدا کرنے کی کوشش کی یا کواڈ فریم ورک کے تحت تعاون کے لیے آگے بڑھا حالانکہ ایک بیانیہ تھا کہ اس سے کسی کو تکلیف ہوسکتی ہے، جسے چین کے ترچھے حوالے کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ "اگر کوئی اور بے چین ہے تو یہ ان کا مسئلہ ہے"۔ وزیر خارجہ نے یہ بھی بتایا کہ ہندوستان نے کس طرح دہشت گردی کے چیلنج کا مقابلہ کیا۔ انہوں نے کہا "جدید دور میں کوئی ایسا معاشرہ نہیں ہے جو دہشت گردی کے معاملے میں ہم سے زیادہ صدمے کا شکار ہو"۔ انہوں نے کہا کہ مودی حکومت نے اس پر عالمی ایجنڈے کو شکل دینے کیلئے عزم کا اظہار کیا۔ ہندوستان کی ترقی کی کہانی کے بارے میں بات کرتے ہوئے، جے شنکر نے کہا کہ اس میں کوئی سوال نہیں ہے کہ "دنیا ہمیں ترقی کے ایک غیر معمولی مضبوط علاقے کے طور پر دیکھتی ہے"۔ انہوں نے مزید کہا کہ آج، ہم واقعی یہ دیکھ رہے ہیں کہ کیا ہوتا ہے جب تجارتی اصولوں کو کھیلا جاتا ہے اور جب مقابلہ غیر منصفانہ ہوتا ہے اور جب کووڈ دور کی عدم تحفظات نے بہت سے جغرافیے، بہت سے خطوں، بڑی معیشتوں کو اسٹریٹجک خود مختاری کے بارے میں بات کرنے کا سبب بنایا ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ ہماری صنعت کی قیمت پر نہیں ہوسکتا اور مجھے لگتا ہے کہ یہ ایک پیغام ہے جو مودی حکومت نے گزشتہ ایک دہائی کے دوران مسلسل دیا ہے۔

108
کے نیٹ ورکس کو ایک بڑا دھچکا لگاتے ہوئے کاؤنٹر انٹیلی جنس، امرتسر نے 2 افراد کو نور پور پدھری، گھرندا، امرتسر کے قریب سے اس وقت گرفتار کیا جب وہ پاکستان سے اسمگل کیے گئے ہتھیاروں کی کھیپ کے حوالے کرنے کے لیے ایک اور کارندہ کا انتظار کر رہے تھے۔ "انہوں نے مزید کہا کہ امرتسر میں آرمز ایکٹ کے تحت مقدمہ درج کیا گیا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ پسماندہ اور آگے روابط قائم کرنے کی تحقیقات جاری ہیں۔ پولیس نے بتایا کہ اس نے آٹھ جدید ترین ہتھیار برآمد کیے جن میں چار گلاک پستول (آسٹریا میں بنی ہوئی)، دو ترکی 9 ایم ایم پستول اور دو پستول، 10 راؤنڈز کے ساتھ برآمد کر لیے گئے۔

109
کی درمیانی رات سری نگر کے داناداری چھتہ بل علاقے میں واقع ایک مکان میں اچانک آگ نمودار ہوگئی، جس نے جلد ہی نزدیکی مکانات کو بھی لپیٹ میں لے لیا۔ فوری طور پر مکینوں سے مکانات سے باہر نکال کر بچالیا گیا۔ تاہم تین رہائشی مکان شعلوں کی زد میں آکر خاکستر ہوگئے۔ واقعے کی اطلاع ملنے کے فوراً بعد فائر اور ایمرجنسی سروسز کے اہلکاروں نے جائے وقوعہ پر پہنچ کر فوری کارروائی کی۔ فائر سروسز اہلکاروں، پولیس اور مقامی نوجوانوں نے آگ پر قابو پانے کیلئے انتھک محنت کی، اور اسے قریبی عمارتوں تک پھیلنے سے روکا تاہم اسکے باوجود تین رہائشی مکانات جل گئے۔ آتشزدگی کی اس واردات میں جن شہریوں کے مکانات اور گھریلو سامان تباہ ہوگیا، ان میں عبدالرشید بٹ ولد غلام احمد بٹ، نذیر احمد خان اور عبدالرحمن شاہ ولد غلام قادر شاہ شامل ہیں۔ ابتدائی تحقیقات کے مطابق آگ لگنے کی وجہ بجلی کا شارٹ سرکٹ ہے۔ مقامی حکام وجہ کی تصدیق کرنے اور متاثرہ علاقے میں کوئی خطرہ باقی نہ رہنے کو یقینی بنانے کے لیے مزید پوچھ گچھ کررہے ہیں۔ مقامی لوگوں نے بتایا کہ کئی کنبے اسوقت چھت اور عمر بھر کی جمع پونجی سے ہاتھ دھو بیٹھے، اور کھلے آسمان تلے آگئے ہیں جب کشمیر پر شدید سردی نے اپنی گرفت مضبوط کررکھی ہے۔ حکام نے بتایا کہ یہ واقعہ خاص طور پر گنجان آباد رہائشی علاقوں میں آگ سے بچاؤ کے بارے میں آگاہی اور تیاری میں اضافے کی اہم ضرورت کو اجاگر کرتا ہے۔

110
ہیں۔ وہ مواصلات یعنی آپسی رابطے کو کم سے کم کرتے ہیں جس سے انٹیلی جنس جمع کرنے میں خلاء پیدا ہوتا ہے۔ لیکن، تمام ایجنسیاں ان کے ٹھکانوں اور ان کے حامیوں کی نشاندہی کرنے کیلئے جو بھی معلومات حاصل کرتی ہیں ان کا تجزیہ کرتی ہیں تاکہ انہیں بے اثر کیا جاسکے۔ یہ پوچھے جانے پر کہ کیا دہشت گردوں کے درمیان کم سے کم بات چیت ان کا سراغ لگانے کے لئے ایک چیلنج بن رہی ہے، آئی جی بی ایس ایف نے کہا کہ یہ ایک بہت بڑا چیلنج ہے، لیکن، انہوں نے ساتھ ہی کہا کہ سیکورٹی ایجنسیاں اس کا مقابلہ کرنے کیلئے نئی حکمت عملیوں پر بھی عمل درآمد کریں گی۔ اشوک یادو نے مزید کہا کہ سیکورٹی اور انٹیلی جنس ایجنسیاں ان نے چیلنجوں کا مقابلہ کرنے کے طریقے تلاش کرنے کیلئے سوچ بچار کررہی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ موسم سرما کے آغاز سے قبل لائن آف کنٹرول کیساتھ دراندازی کی مسلسل کوششیں کی جاتی رہی ہیں، لیکن سیکورٹی فورسز کمزور علاقوں کی نگرانی پر غالب حاصل کرنے کے لیے اپنی جوابی منصوبے کو آگے بڑھاتی ہیں۔ آئی جی بی ایس ایف نے کہا کہ اس سال بھی بھارتی افواج کا مقصد ہے کہ وہ ان کی کوشش ہے کہ ایسی کسی بھی کوشش کو شدید برف باری سے پہلے ناکام بنایا جائے۔ یہ

پوچھے جانے پر کہ کیا ایل او سی کے پار لانچ پیڈز پر دہشت گردوں کی موجودگی کی اطلاع تھی، آئی جی بی ایس ایف نے کہا کہ انٹیلی جنس معلومات کے مطابق، لانچ پیڈ پر ایسے لوگ موجود ہیں جو یہاں پرامن ماحول کو خراب کرنے کیلئے دراندازی کی کوشش کرنے کا انتظار کررہے ہیں۔ انہوں نے زور دے کر کہا کہ لیکن جس طرح سے ہم ایل او سی پر چوکس ہیں اور علاقے پر تسلط قائم کرتے ہیں، ہمیں بہت یقین ہے کہ ہم ایسی کوششوں کو ناکام بنادیں گے۔ ایک سوال کے جواب میں کہ کیا پاکستان کی سیاسی صورتحال کا یہاں کوئی اثر پڑے گا، بی ایس ایف کے سینئر اہلکار نے کہا کہ جب بھی پاکستان میں اس طرح کی کوئی تبدیلی آتی ہے تو یہاں ضرور اثر ہوتا ہے۔ لیکن، میں اس پر وسیع طور پر تبصرہ نہیں کرسکوں گا۔ یہ انٹیلی جنس ایجنسیوں کا کام ہے۔

111
نے بتایا کہ 3 افراد بشمول 25 سالہ رنجیت کمار، اس کا رشتہ دار 60 سالہ بیلی رام اور 60 سالہ پورن دیوی، ڈوڈہ ضلع کے چریا گاؤں سے جموں جارہے تھے جب ٹیکسی کار دریائے چناب میں جاگری۔ انہوں نے کہا کہ 60 سالہ پورن دیوی کی لاش دریا کے کنارے پڑی ہوئی ملی، جبکہ کار میں سوار 2 دیگر افراد دریا میں ڈوب گئے۔ حکام نے بتایا کہ لاپتہ افراد کی تلاش جاری ہے۔ دریں اثنا، پولیس نے اس سلسلے میں ایک مقدمہ درج کر کے تفتیش شروع کر دی ہے۔

112
کانگڑیوں کی قیمتوں میں بے تحاشہ اضافہ کردیا گیا ہے۔ سٹی رپورٹر نے اس سلسلے میں شہر سرینگر کے متعدد علاقوں میں کانگڑیاں فروخت کرنے والے دکانداروں سے اس بارے میں بات کی جنہوں نے کہا کہ رواں سیزن کانگڑیوں کی مانگ میں اضافہ دیکھنے کو مل رہا ہے کیوں کہ وادی میں سردی کافی بڑھ گئی ہے انہوں نے کہا کہ تاہم رواں برس کانگڑیوں کی قیمتوں میں قریب 40 فیصدی اضافہ ہوا ہے۔ جو کانگڑی گزشتہ برس 200 روپے میں فروخت کی جاتی تھی آج اس کی قیمت قریب 400 روپے ہے اور یہ سب سے سستی کانگڑی کی قیمت ہے جبکہ اس کے علاوہ ایک کانگڑی 350 روپے سے لیکر 600 روپے فروخت ہو رہی ہے ان کانگڑیوں میں شوپیاں کی کانگڑیاں، اسلام آباد کی کانگڑی اور بانڈی پورہ کی کانڈیاں بھی شامل ہیں جہاں کی کانگڑی دیگر کانگڑیوں کے بنسبت بہتر ہوتی ہے اور یہ مضبوط اور پائیدار ثابت ہوتی ہے اسی لئے ان کانگڑیوں کی قیمتوں میں زیادہ اضافہ ہو رہا ہے۔ کانگڑی فروشوں نے کہا ہے کہ اگرچہ موجودہ الیکٹرانک دور میں گرمی کے دیگر ذرائع بھی ہیں جن میں روم ہیٹر، گیس ہیٹر، اے سی اور دیگر چیزیں بھی ہیں تاہم کانگڑی جو کہ یہاں پر صدیوں سے استعمال کی جارہی ہے کو ہی لوگ زیادہ پسند کرتے ہیں گھروں میں دیگر چیزوں کے ساتھ ساتھ کانگڑی بھی اپنی اہمیت قائم کئے ہوئے ہیں اور اکثر لوگ کانگڑی کے ہی استعمال کو ترجیح دیتے ہیں اس کی ایک بڑا وجہ یہ بھی ہے کہ کانگڑی کو ہم کسی بھی جگہ اپنے ساتھ لے سکتے ہیں اور اس کا استعمال انفرادی طور پر ہوتا ہے جبکہ روم ہیٹر اور دیگر ذرائع صرف کمروں تک ہی محدود رہتے ہیں۔ کانگڑیاں دوران سفر بھی ساتھ رکھ سکتے ہیں اور اکثر عمر رسیدہ افراد اور خواتین گاڑیوں میں بھی کانگڑی ساتھ رکھتے ہیں۔

113
ہے۔ بی ایس ایف کے انسپکٹر جنرل کشمیر فرنٹیئر اشوک یادو نے یہ بات شہر کے مضافات میں واقع ایس ٹی سی ہمہامہ میں بی ایس ایف کے یوم تاسیس کی تقریبات کے موقع پر نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے کہی۔ انہوں نے کہا کہ دہشت گرد ہمیشہ اپنے سیکورٹی پروٹوکول کو مضبوط کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ مواصلات کو کم سے کم کرتے ہیں جس سے انٹیلی جنس جمع کرنے میں خلاء پیدا ہوتا ہے۔

114
ان دنوں میں بجلی کی عدم دستیابی کی وجہ سے جہاں لوگوں کو مشکلات کا سامنا ہے وہیں مختلف جماعتوں کے امتحانات میں شامل ہو رہے امیدواروں بجلی کی آنکھ مچولی سے ذہنی تناؤ میں مبتلا ہوگئے ہیں۔ وادی کے شمال وجنوب سے دن بھر موصولہ فون کالز میں صارفین نے بتایا کہ موسم سرما شروع ہونے کے ساتھ ہی بجلی کی ابتر صورتحال نے کرارخ اختیار کیا ہے اور بار بار بجلی کی آنکھ مچولی سے سب سے زیادہ مشکلات طلباء کو اٹھانے پڑ رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ کٹ کرپ وہ باقاعدگی کے ساتھ بجلی فیس بھی ادا کرتے ہیں لیکن اس کے باوجود صورتحال کو بہتر نہیں کیا جاتا اور مقامی لوگوں کا کوئی پرسان حال نہیں ہے۔ انہوں نے کہا کہ بجلی ملازمین صرف فیس حاصل کرنے کے وقت دکھائی دیتے ہیں اور بعد میں غائب ہوجاتے ہیں۔

از نیابت گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب گلشن بانو دختر غلام محی الدین شیخ ساکنہ موضع شیر آباد کھور تحصیل پٹن نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق خود

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق نمبردار وچوکیدار علاقہ سائلہ مذکورہ گلشن بانو مسلسل طور پر شیر آباد کھور پٹن میں ہی رہائش پذیر ہے۔ نیز مطابق اسکول ریکارڈ سائلہ مذکورہ مورخہ 02/04/1996 کو پیدا ہوئی ہے جسکے نسبت سائلہ مذکورہ اپنے حق میں 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 گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب غلام احمد ملہ پسر علی محمد ملہ ساکنہ موضع ہاگر پورہ (بدی بوگ) تحصیل سنگھ پورہ نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق خود

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق نمبردار وچوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع ہاگر پورہ (بدی بوگ) سنگھ پورہ میں ہی رہائش پذیر ہے۔ نیز مطابق ڈرائیونگ لائسنس سائل مذکور مورخہ 30/01/1971 کو پیدا ہوا ہے جسکے نسبت سائل مذکور اپنے حق میں 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 گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب غازی بشیر احمد خان پسر غازی عبدالاحد خان ساکنہ موضع شیر آباد (کھور) تحصیل پٹن نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق دختر خود مدیحہ غازی

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق نمبردار وچوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع شیر آباد (کھور) میں ہی مسلسل رہائش پذیر ہے۔ نیز مطابق اسکول ریکارڈ سائل مذکور کی دختر خود مدیحہ غازی مورخہ 15/08/2019 کو پیدا ہوئی ہے جسکے نسبت سائل مذکور اپنی دختر خود کے حق میں 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

PUBLIC NOTICE

I ALI MOHAMMAD YATOO F/O ARIZOO JAN R/O DALIPORA NAGAM CHADOORA BUDGAM HAS WRONGLY MENTIONED IN SCHOOL RECORDS AS HER DAUGHTER NAME AS ARIZOO ALI INSTEAD OF ARIZOO JAN .NOW I WANT TO CORRECT IT IF ANYBODY HAS ANY OBJECTION IN THIS REGARD HE / SHE MAY CONTACT CONCERNED AUTHORITY WITH 7 DAYS AFTER THAT NO OBJECTION SHALL BE ENTERTAINED.

UNION TERRITORY OF JAMMU AND KASHMIR,

OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER JAL SHAKTI (PHE) MECHANICAL DIVISION SOUTH AWANTIPORA

NOTICE INVITING TENDER

GIST of e-NIT No. 28 of 2024-25 Dated: 29-11-2024

For and on behalf of Lt. Governor of UT of J&K, Executive Engineer Jal Shakti (PHE) Mechanical Division South (Awantipora), invites e-tenders from reputed and resourceful Bidders/Firms/Companies/Consortiums between bidder/firm and Financier of all classes registered in JKPWD/CPWD/Railways or any other state Government for "Supply, Installation, Testing & Commissioning of electro-mechanical works required at water supply scheme AIIMS AWANTIPORA (Well No. 02 & Well No. 03)". The bidding process shall be completed online on www.jktenders.gov.in in two covers viz. Cover 1st consisting of Pre-Qualification Criteria, General Terms and Conditions and Technical Specifications and Cover 2nd shall consist of Financial Bid on percentage basis, in the prescribed BOQ.

S No.	Particulars of the work	Estd. Cost	T.Fee	E/M	Validity	Time
1.	Supply, Installation, Testing & Commissioning of electro-mechanical works required at water supply scheme AIIMS Awantipora (Well No. 02 & Well No. 03) of Jal Shakti (PHE) Mechanical Division South Awantipora	Work/Scheme wise details given in Form-I of Tender Document	Rs. 1,000/-	02% of the estimated cost of each work	120 days	As indicate against in Form-I of Tender Document

Programme/Position of funds: Approved Under JKIDFC (LUP Code: 1174) now funded under UT CAPEX.
The tender inviting authority is Executive Engineer, Jal Shakti (PHE) Mechanical Division South Awantipora.
The awarding authority is Superintending Engineer, Jal Shakti (PHE) Mechanical Circle South Srinagar.
Critical Dates:

I	Publish Date on Tender Portal	29-11-2024 (02:00 PM)
II	Document Download/sale start Date	29-11-2024 (02:00 PM)
III	Bid submission start Date	29-11-2024 (02:00 PM)
IV	Pre-Bid Meeting Date	07-12-2024 (11:00 AM)
V	Document Download/sale end Date	13-12-2024 (06:00 PM)
VI	Bid submission end Date	13-12-2024 (06:00 PM)
VII	Date and time of Bid opening	14-12-2024 (01:00 PM)

1. Bid documents can be accessed and downloaded from the website www.jktenders.gov.in
2. The pre-bid meeting will be held in the office chamber of the Superintending Engineer, Jal Shakti (PHE) Mechanical Circle South Srinagar.
3. The whole bidding process shall be completed online on tender portal www.jktenders.gov.in. The intending bidders can download the bid document from the tender portal and can submit their bids by uploading them on the tender portal.
4. The bids received shall be opened online in the office of the Superintending Engineer, Jal Shakti (PHE) Mechanical Circle South Srinagar.
a. Bids must be accompanied by bid security and cost of Tender Document as specified against each item of work.
b. Bid Security to be pledged in favour of Superintending Engineer, Jal Shakti (PHE) Mechanical Circle South Srinagar. Bid Security will have to be in form of CDR/FDR/BG of any scheduled Bank and shall be valid for a period of 120 days from the last date of submission of bid.
c. The cost of tender documents should be in form of TR/e Challan in favour of Executive Engineer, Jal Shakti (PHE) Mechanical Division South Awantipora.
5. The hard copies of cost of tender document in shape of DD/TR/e-Challan, Earnest money in shape of CDR/FDR/BG and other relevant documents shall be obtained from the bidder who is declared as L1 after opening of financial cover.

Sd/- Executive Engineer,
PHE Mechanical Division,
South Awantipora.

DIPK-8817/24
Dtd. 30-11-2024

Government of Jammu & Kashmir

DIRECTORATE OF FLORICULTURE (G&P) KASHMIR

Subject: - Extension Notice No. 06.

In view of zero response, the Bid Submission end/opening date (Online) of technical/financial bid in respect of e-NIT No. 32 of 2024 dated:-14.08.2024 invited by this office under endorsement No.DFK/GS-e-NIT-32/1281-84 Dated:-14.08.2024 with regard to "Outsourcing of Entry ticketing system of Shaheed Park Pulwama" is hereby extended as per details given below:-

1.	Bid Submission End date & time	10.12.2024	up to 02:00 PM
2.	Date & time of opening of Bids (Online)	13.12.2024	at 02:00 PM

Other terms & conditions shall remain same as laid down in the concerned e-NIT.

Sd/-
Accounts Officer,
(Member Secretary)
Directorate of Floriculture, Kashmir.

DIPK-8877/24
Dtd. 30-11-2024

Union Territory of Jammu & Kashmir.

Office of the Assistant Director Tourism, Pahalgam.

Sub:- Online Registration of Tourist Guides – Conducting of written and viva tests thereof.

Notice

All the applicants from District Anantnag/Pulwama/Shopian/Kulgam who have applied online for registration as Tourist Guides in the office of Assistant Director Tourism, Pahalgam are informed that the written/viva test will be conducted on 7th of December, 2024 for issuance of their license under the provisions of Tourist Trade Act.
All the applicants are requested to reach Tourist Office, Nunwan- Pahalgam on 7th of December, 2024 (Saturday) at 11.00 am along with online form (soft or hard copy) and card board/ball pen etc.

Sd/- Assistant Director Tourism,
Pahalgam.

DIPK-8869/24
Dtd. 30-11-2024

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 کر دیں۔ (3) وہ نظریۂ جہاد سے خود کو الگ کر لیں۔

اس وقت مذکورہ فارمولے کے صرف پہلے نکتے پر کچھ اظہار 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 جا رہا ہے اور مطعون کیا جا رہا 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 کر دیں۔ 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 و فرماں بردار ہی ہوں) تو سارے اہلِ زمین ایمان لے آئے ہوتے۔ پھر کیا تو لوگوں کو مجبور کرے گا کہ وہ مومن ہو جائیں؟ (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 و جدال کا نہ ہو تو وہ بھی ان سے خوش گوار سماجی تعلقات رکھیں، ان سے اچھا برتاؤ کریں اور ان کے ساتھ عدل و انصاف 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 ہو جاتا 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 ہو جائے گی۔

ادارۂ تحقیق و تصنیف 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 ہو رہی 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 دار الامتحان ہے، یہاں قدم قدم پر آزمائشیں ہیں، ان آزمائشوں کے ساتھ ایک مومن کو زندگی گزارنا ہے۔ نبی ﷺ کا فرمان ہے:

الدنیا سجن المومن وجنۃ الکافر (صحیح مسلم: 2956)

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

جب زبانِ رسالت سے یہ بات معلوم ہو گئی 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 ہو سکتی 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 ہو سکتا ہے لیکن مومن ان مصائب و مشکلات سے ہرگز نہیں گھبراتا ہے، نہ وہ جزع فزع کرتا اور نہ بے صبری کا مظاہرہ کر کے مایوسی اور غلط راہ روی کا شکار ہو جاتا ہے بلکہ صبر کا پہاڑ بن کر بڑی سے بڑی مصیبت کا مقابلہ کرتا ہے۔

آج آپ کے سامنے ہمت و حوصلہ 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 کر سکتا 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 کر کے اس کے ساتھ بہتری کا معاملہ کرتا ہے۔ نبی ﷺ کا فرمان ہے:

مَن یُرِدِ اللّٰہُ بِہِ خَیرًا یُصِب مِنہُ (صحیح البخاری: 564)

ترجمہ: اللہ تعالیٰ جس کے ساتھ خیر و برکت کا ارادہ کرتا ہے اسے مصائب و آلام میں مبتلا کر دیتا 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 کر کے اس کی عزت اچھالنا ایک اچھے مسلمان کی علامت نہیں ہے۔ اسی طرح مصیبت کے وقت اول وہلہ میں صبر کرنے کے ساتھ رونے دھونے اور شکوہ شکایت سے پرہیز کرنا چاہئے۔ ابو بردہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں:

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

ترجمہ: ابو موسیٰ 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) ابو موسیٰ 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 و ضبط 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 و پریشانی 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 تعالیٰ بندوں کے مقام و مرتبہ بلند کرنے اور متعدد انعام و اکرام کے طور پر انسان پر مصیبت نازل کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ 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 فرما دیتا ہے۔

اور اللہ تعالیٰ 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 و جان 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 کر کے 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 بلا حساب 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 ہو جائے 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 و سنت 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 و غم 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 تعالیٰ 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 ہو گئے (صحیح مسلم میں مذکور ہے بارش سے بچنے کے لئے)، اچانک ایک چٹان لڑھک کر غار کا منہ بند کر دیتی ہے اور سب پریشانی میں مبتلا ہو جاتے 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 کر کے اللہ تعالیٰ 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 ہو گئی 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 تعالیٰ 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 تعالیٰ نے چٹان مکمل کھسکا دیا اور وہ سب مصیبت سے نکل گئے۔

(صحیح بخاری: 2272۔ حدیث کا مفہوم)

اس واقعہ سے معلوم ہو گیا 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 تعالیٰ 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 ابو موسیٰ 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 تعالیٰ کے نبی ایوب علیہ السلام اٹھارہ برس بیمار رہے۔ قریب و بعید کے تمام رشتہ دار بے رخی کر گئے، البتہ ان کے دو بھائی صبح و شام 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 تعالیٰ نے اس پر رحم نہیں کیا کہ اس کی بیماری دور کر دے۔ جب وہ بوقت شام ایوب کے پاس آئے تو ایک نے بے صبری میں وہ بات ذکر کر دی۔ 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 تعالیٰ جانتا ہے کہ دو آدمیوں کے پاس سے میرا گزر ہوتا تھا، وہ آپس میں جھگڑ رہے ہوتے تھے، وہ مجھے اللہ تعالیٰ کا واسطہ دے دیتے اور میں اپنے گھر واپس چلا جاتا تھا اور اس وجہ سے ان دونوں کی طرف سے کفارہ ادا کر دیتا تھا کہ کہیں ایسا نہ ہو کہ انہوں نے مجھے ناحق انداز میں اللہ تعالیٰ کا واسطہ نہ دیا ہو۔ ایوب علیہ السلام قضائے حاجت کے لیے باہر جاتے تھے، جب وہ قضائے حاجت کر لیتے 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 تعالیٰ نے ان کی طرف وحی کی: " اپنا پاؤں مارو، یہ نہانے کا ٹھنڈا اور پینے کا پانی ہے۔" (سورۂ ص: ۴۲) ادھر ان کی بیوی کو خیال آ رہا تھا کہ وہ دیر کر رہے ہیں۔ جب وہ واپس پلٹے تو اللہ تعالیٰ ان کی تمام بیماریاں دور کر چکے 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 تعالیٰ تجھ میں برکت پیدا کرے، کیا تو نے اللہ کے نبی، جو بیمار ہیں، کو دیکھا ہے؟ اللہ تعالیٰ 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 تعالیٰ نے مجھے شفا دے دی ہے)۔ ایوب علیہ السلام کے دو کھلیان تھے، ایک گندم کا تھا اور ایک جو کا تھا۔ اللہ تعالیٰ نے دو بدلیاں بھیجیں، ایک بدلی گندم والے کھلیان پر آ کر سونا برسنے لگی اور دوسری جو والے کھلیان پر آ کر چاندی برسنے لگی، (اس طرح اللہ تعالیٰ نے صحت بھی دے دی اور مال کثیر بھی عطا کر دیا)۔ (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 ہو گئے تھے، اس کا کئی گنا عطا فرمایا اور بیماری سے نجات دے کر صحت مند بھی بنا دیا۔ ہمیں بھی مصیبت میں صبر کر کے اللہ سے مدد طلب کرنی چاہئے۔

(3) نماز کے ذریعہ مصیبت سے نجات: اللہ تعالیٰ 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 تعالیٰ صبر والوں کا ساتھ دیتا ہے۔

پریشانی کے وقت پیارے رسول کا اسوہ دیکھیں۔

عن حذیفۃ قال کان النبیُّ صلَّی اللَّہُ علیہ وسلَّم إذا حزبہ أمر صلَّی (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 فوراً نماز میں لگ جاتے۔

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

ابو ہریرہ 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 کر کے نماز پڑھنے کھڑی ہو گئی تھیں۔

J&K Bank
Serving To Empower

BAJAJ Allianz
Caringly yours

Bajaj Allianz Extra Care Plus policy along with the added benefits of Health Prime Rider ensures that you don't have to settle for less when it comes to you and your family's growing healthcare needs.

Bajaj Allianz Extra Care Plus's Features:

- *Long Term Discount*
- *Option to Opt for Air Ambulance*
- *Free health check-up*

Benefits of Health Prime Rider:

- *Rider for both Individual & Family Floater Basis***
- *24*7 Unlimited Tele-Consultation*
- *Investigations Cover*

**Based on the variant opted in health plan

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

Bajaj Allianz General Insurance Co. Ltd., Bajaj Allianz House, Airport Road, Yerawada, Pune - 411006. IRDAI Reg No.: 113. | CIN: U66010PN2000PLC015329. | UIN: BAJHLIP23069V032223 - Extra Care Plus , BAJHLIA24087V022324 - Health Prime Rider | web: www.bajajallianz.com | Toll free: 1800-209-5858 / 1800-209-0144

J&K Bank Ltd is a licensed Corporate Agent [bearing License No.: CA0029] of Bajaj Allianz General Insurance Company Ltd. [IRDAI registration No. 113]. The benefits/features of products are indicative and for more details on risk factors and Terms and Conditions, please read the sales brochure before concluding a sale. | BJAZ-P-JK-0013/03-11-2023

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