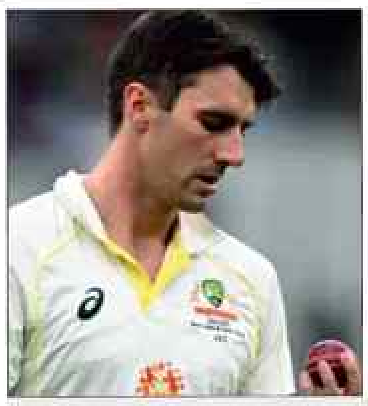
روزنامہ
WATTAN
The Urdu Daily
وطن
بڈگام

منگلوار
07 جنوری 2024
TUESDAY
07-JANUARY-2025



سری لنکا کیساتھ سیریز نہیں کھیلیں گے
صفحہ 08

کوہلی ریٹائرمنٹ پر سوچنے لگے
صفحہ 08

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ | ■ جلد: 15 ■ شمارہ نمبر: 06 ■ صفحات: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■

وزیراعظم نریندر مودی کے ہاتھوں نئے

جموں ریلوے ڈویژن کا افتتاح

جموں وکشمیر کے رابطے ر بنیادی ڈھانچے کی ترقی میں ایک تاریخی سنگ میل طے

سرینگر/06 جنوری//

وزیراعظم نریندر مودی نے سوموار کو نئے جموں ریلوے ڈویژن کا عملی طور پر افتتاح کیا اور اسے جموں وکشمیر کے رابطے اور بنیادی ڈھانچے کی ترقی میں ایک تاریخی سنگ میل قرار دیا۔انہوں نے جموں وکشمیر کے لوگوں کو مبارکباد دیتے ہوئے کہا کہ جموں وکشمیر کا قومی ریلوے نیٹ ورک میں انضمام ہندوستانی ریلوے کو کارکردگی، رفتار، اور مسافروں کے تجربے میں عالمی رہنما کی حیثیت سے تبدیل کرنے کی طرف ایک یادگار قدم ہے۔سی این آئی کے مطابق وزیراعظم نریندر مودی نے ویڈیو کانفرنسنگ کے ذریعے جموں میں نئے ریلوے ڈویژن کا افتتاح کیا۔اس موقعہ پر آن لائن تقریب سے خطاب کرتے ہوئے وزیراعظم نریندر مودی نے جموں وکشمیر کے لوگوں کو مبارکباد دیتے ہوئے کہا"جموں وکشمیر کا قومی ریلوے نیٹ ورک میں انضمام ہندوستانی ریلوے کو کارکردگی، رفتار، اور مسافروں کے تجربے میں عالمی رہنما کی حیثیت سے تبدیل کرنے کی طرف ایک یادگار قدم ہے"۔انہوں نے کہا "ادھم پور، سرینگر بارہمولہ ریلوے لنک پروجیکٹ ایک تاریخی کامیابی ہے جو ہندوستان کی انجینئرنگ کی مہارت کو ظاہر کرتی ہے"۔جدید انجینئرنگ کے کارناموں پر روشنی ڈالتے ہوئے انہوں نے کہا" ہندوستان کا پہلا کیبل اسٹیڈ ریل پل، انجی کھڈ برج، اور دریائے چناب پر بنا ہوا مشہور آرچ پل دنیا کا سب سے اونچا ریلوے پل، وہ کمال ہیں جو عالمی سطح پر لہریں ابھار رہے ہیں"۔وزیراعظم نے اس بات پر زور دیا کہ نئے جموں ریلوے ڈویژن سے نہ صرف جموں وکشمیر کے لوگوں کو فائدہ پہنچے گا بلکہ اس کے فوائد ہماچل پردیش، پنجاب اور لداخ تک بھی پہنچیں گے۔وزیراعظم نے افتتاح کو "سب کا ساتھ، سب کا وکاس" کے ویژن کے تحت ہندوستان کی اجتماعی ترقی کی علامت قرار دیا، جس میں وکست بھارت (ترقی یافتہ---101

کشمیر کو کنیا کماری سے جوڑنا ایک خواب تھا جو سچ ہو گیا

مودی کی قیادت والی حکومت لوگوں کے خوابوں کو پورا کر رہی ہے: منوج سنہا

سرینگر/06 جنوری//

کشمیر کو کنیا کماری سے ریلوے نیٹ ورک کے ذریعے جوڑنا ایک خواب تھا اور یہ سچ ہو گیا ہے کی بات کرتے ہوئے لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت والی حکومت لوگوں کے خوابوں کو مقررہ وقت کے اندر پورا کر رہی ہے۔سی این آئی کے مطابق جموں میں نئے ریلوے ڈویژن کی افتتاحی تقریب سے خطاب کرتے ہوئے لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا نے جموں وکشمیر پر خصوصی توجہ دینے کیلئے وزیر اعظم نریندر مودی اور وزیر ریلوے کا شکریہ ادا کیا۔اپنے خطاب کے دوران لیفٹنٹ گورنر نے کہا۔۔۔102

ایس ایس بی اہلکار دل کا دورہ پڑنے سے فوت

سرینگر/06 جنوری//

سرینگر کے مضافات میں ایک ایس ایس بی اہلکار حرکت قلب بند ہونے سے انتقال کر گیا۔سی این آئی کے مطابق سرینگر کے ٹیوگراونڈ میں دوران ڈیوٹی ایک سشستر سیما بال کا اہلکار دل کا دورہ پڑنے سے فوت ہو گیا۔معلوم ہوا ہے کہ ہیڈ کانسٹیبل جس کی شناخت مہانتیش کے بطور ہوئی کو ایس ایس بی 10 ویں بی این کیمپ میں دل کا دورہ پڑا۔انہوں نے کہا کہ اگر چہ اس کو نزدیکی۔۔۔103

جموں کو کشمیر سے براہ راست ریل رابطے کی وجہ سے معاشی نقصان نہیں پہنچے گا

نئے ڈویژن سے روزگار کے مواقع پیدا کرنے، تجارت کو بڑھانے اور سیاحت کو فروغ دینے کی توقع: عمر

سرینگر/06 جنوری//

میرا دعدہ ہے کہ جموں کو کشمیر سے براہ راست ریل رابطے کی وجہ سے معاشی نقصان نہیں پہنچے گا جبکہ اس کے بجائے نئے ڈویژن سے روزگار کے مواقع پیدا کرنے، تجارت کو بڑھانے اور سیاحت کو فروغ دینے کی توقع ہے کی بات کرتے ہوئے وزیر اعلی عمر عبداللہ نے کہا کہ نیا ریلوے ڈویژن مقامی لوگوں کیلئے روزگار کا موقعہ فراہم کریں گا اور کہا کہ ہم نئے ڈویژن کے قیام کیلئے وزیر اعظم کے شکر گزار ہے۔سی این آئی کے مطابق وزیر اعظم نریندر مودی کے ہاتھوں جموں میں نئے ریلوے ڈویژن کے قیام پر منعقدہ ایک تقریب سے خطاب کرتے ہوئے وزیر اعلی عمر عبداللہ نے کہا کہ یہ جموں وکشمیر کیلئے ایک تاریخی لمحہ ہے۔جموں کے لوگوں نے طویل عرصے سے اپنے۔۔۔104

ریلوے کے نئے باب کا افتتاح ایک تاریخی سنگ میل

یہ کشمیر کے دیہی علاقوں اور خطے کی وسیع تر ترقی کیلئے اہم ثابت ہوگا: جتیندر سنگھ

سرینگر/06 جنوری//

جموں ڈویژن میں ملک کے ریلوے میں ایک نئے باب کے افتتاح کو ایک تاریخی سنگ میل کے طور پر سراہتے ہوئے سائنس اور ٹیکنالوجی، ارتھ سائنسز کے مرکزی وزیر مملکت ڈاکٹر جتیندر سنگھ نے کہا کہ یہ کشمیر کے دیہی علاقوں اور خطے کی وسیع تر ترقی کے لیے اہم ثابت ہوگا۔سی این آئی کے مطابق جموں میں تقریب سے خطاب کرتے ہوئے مرکزی وزیر ڈاکٹر جتیندر سنگھ نے اس کامیابی کی طرف جانے والے طویل سفر کی عکاسی کی، اور یاد کرتے ہوئے کہ ریلوے اسٹیشن نے پانچ دہائیوں سے زیادہ پہلے 1972 میں پہلی ٹرین کی آمد کا مشاہدہ کیا تھا۔انہوں نے نوٹ کیا کہ اس سنگ میل اور آج کی کامیابی کے درمیان فرق اہم سوالات کو جنم دیتا ہے۔انہوں نے سوالیہ انداز میں پوچھا" کیا یہ انتظامی نااہلی، سیاسی ارادے کی کمی، یا بعض عناصر کی وجہ سے۔۔۔105

گہری دُھند اور پھسلن، فضائی سروس متاثر

سڑکوں پر گاڑیوں کے نقل وحمل میں بھی پڑا اثر

سری نگر ۶، جنوری //

پیر کی صبح گہری دُھند اور سڑکوں پر پھسلن ہونے کی وجہ سے فضائی اور زمینی ٹرانسپورٹ سروس متاثر رہی، تاہم 10 بجے کے بعد سری نگر کے بین الاقوامی ہوائی اڈے پر پروازوں کا آپریشن دوبارہ شروع ہوگیا۔ جے کے این ایس کے مطابق وادی کشمیر میں رات بھر ہونے والی شدید برف باری اور پیر کی صبح گہری دھند چھائے رہنے کی وجہ سے سری نگر کے بین الاقوامی ہوائی اڈے پر پروازوں کی آوا جاہی میں تاخیر ہوگئی تاہم بصارت میں بہتری آنے کے بعد پروازوں کا آپریشن دوبارہ شروع ہوگیا۔ایئر پورٹس اتھارٹی آف انڈیا کے ایک اہلکار نے بتایا کہ امرتسر سے پہلی پرواز کیساتھ سری نگر کے ہوائی اڈے پر آپریشن دوبارہ شروع ہوگیا۔انہوں نے کہا کہ رات بھر ہونے والی شدید برف باری کے بعد پروازیں پیر کے اوائل میں تاخیر کا شکار۔۔۔۔106

وادی میں برفباری اور بارشوں کے بعد موسم میں بہتری

وادی کا فضائی رابطہ بحال، سرینگر جموں شاہراہ پر ٹریفک کی نقل وحمل بھی جاری

سرینگر/06 جنوری//

پیر پنچال کے آر پار دوران شب ہوئی برفباری کے بعد سوموار کے بعد دوپہر سے موسمی صورتحال میں بہتری آئی جس کے چلتے وادی کا فضائی رابطہ بھی بحال ہو گیا۔ادھر موسم میں بہتری کے بیچ محکمہ موسمیات نے 10 جنوری تک خشک موسم جبکہ 11 اور 12 جنوری کو برفباری کے ایک اور مرحلے کی پیشگوئی کی ہے۔

سی این آئی کے مطابق پیر پنچال کے آر پار مسلسل دو روز تک خراب موسمی صورتحال کے بعد سوموار کے بعد دوپہر برفباری کا سلسلہ تھم گیا۔اگرچہ دن بھر بیشتر اوقات موسم ابر آلود رہا اور ٹھنڈی ہوائیں جاری رہی۔۔۔107

اس سال یوم جمہوریہ کی پریڈ پر انڈونیشیا کے صدر پرابوو سوبیانتو بطور مہمان خصوصی ہوں گے

سرینگر/06 جنوری//

انڈونیشیا کے صدر پرابوو سوبیانتو نے اس سال یوم جمہوریہ کی پریڈ کے مہمان خصوصی کے طور پر نئی دہلی کی دعوت کو باضابطہ طور پر قبول کر لیا ہے۔سی این آئی مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق امسال یوم جمہوریہ کی تقریب پر انڈونیشیا کے صدر پرابوو سوبیانتو بطور مہمان خصوصی ہونگے۔وزیر اعظم مودی کی تیسری میعاد کے پہلے مہمان کے طور پر سوبیانتو کا انتخاب انڈونیشیا کے ساتھ دو طرفہ تعلقات اور اس کی ایکٹ ایسٹ پالیسی کو ہندوستان کی اہمیت کا اشارہ دیتا ہے۔توقع ہے کہ اس دورے میں دونوں فریق اپنے اسٹریٹجک تعاون اور دفاعی تعلقات کو مزید مضبوط کریں گے۔سال 2018 میں وزیر اعظم کے۔۔۔108

پلوامہ میں منشیات فروش گرفتار: پولیس

سرینگر/06 جنوری//

معاشرے سے منشیات کی لعنت کو ختم کرنے کی اپنی غیر متزلزل کوششوں کو جاری رکھتے ہوئے پلوامہ میں پولیس نے ایک بدنام زمانہ منشیات فروش کو گرفتار کیا ہے اور اس کے قبضے سے ممنوعہ مادہ برآمد کیا ہے۔سی این آئی کے مطابق پولیس چوکی نیوا کی ایک پولیس ٹیم نے دوران میں گشت کے دوران ایک منشیات۔۔۔۔109

نجی اسکولوں کی ٹرانسپورٹ فیس کی من مانی وصولی

شکایات موصول ہونے کے بعد کاروائی کی جائے گی: چیئرمین فی فکزیشن کمیٹی

سری نگر ۶، جنوری //

والدین نے جموں وکشمیر میں نجی اسکولوں کی جانب سے بس فیس کے ریگولیشن میں فیس فکزیشن کمیٹی (FFC) کی کارروائی نہ ہونے پر تشویش کا اظہار کیا ہے۔جے کے این ایس نمائندے از اں منظور کے مطابق والدین کا کہنا ہے کہ نجی اسکول ٹرانسپورٹ فیس مسافت کو مدنظر رکھے بغیر وصول کر رہے ہیں، جو کہ فیس فکسیشن اور ریگولیشن کمیٹی (FFRC) کے مقرر کردہ اصولوں کی خلاف ورزی ہے۔صورہ کے رہائشی ارشد بٹ نے کہا کہ میں صورہ میں رہتا ہوں اور میرے بچے کو پانتا چوک جانا ہوتا ہے، جس کے لیے اسکول 4000 روپے ٹرانسپورٹ فیس وصول کرتا ہے، جبکہ دیگر اسکول اس سے کم وصول کرتے ہیں۔انہوں نے کہا کہ حکومت کو پرائیویٹ اسکولوں کے لیے معیاری نرخوں کی فہرست جاری کرنی چاہیے۔ایک اور والد نے سردیوں کی چھٹیوں کے دوران بس فیس وصول کرنے کے جواز پر سوال اٹھایا۔انہوں نے۔۔۔110

برفباری کے بعد مہنگائی کا جن بوتل سے باہر

خشک سبزیوں کے نرخوں میں بے تحاشا اضافہ

سرینگر/06 جنوری//

پیر پنچال کے آر پار ہوئی برفباری کے بعد خشک سبزیوں کے نرخوں میں بے تحاشا اضافہ کیا ہے اور وہ اپنے من مانی قیمتوں پر ان چیزوں کو فروخت کرتے ہیں۔سی این آئی کے مطابق وادی کشمیر میں کڑاکے کی سردی نے جہاں عام لوگوں کی زندگی اجیرن بنادی ہے وہیں دوسری طرف ناجائز منافع خوروں نے بھی لوگوں کو پریشان کرنا شروع کر دیا ہے۔لوگوں نے الزام ہے کہ متعلقہ محکمہ ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھا ہے جس کی وجہ سے گراں بازاری عروج پر ہے اور دکاندار کھلے عام اپنے شرائط اور قیمتوں پر اشیاء کو فروخت کرتے ہیں۔مہنگائی کا جن بوتل سے باہر آیا ہے جبکہ وادی میں سبزی اور میوہ فروشوں۔۔۔111

اپنی ناکامیوں کا الزام پڑوسیوں پر ڈالنا پاکستان کی عادت

بھارت افغانستان میں بے گناہ شہریوں پر کسی بھی حملے کی مذمت کرتا ہے: جیسوال

سرینگر/06 جنوری//

اپنی اندرونی ناکامیوں کا الزام پڑوسیوں پر ڈالنے کی پاکستان کی پرانی عادت قرار دیتے ہوئے وزارت خارجہ ترجمان نے کہا کہ بھارت افغانستان کے شہری علاقوں میں پاکستان کے فضائی حملے پر شدید ردعمل کا اظہار کرتا ہے۔سی این آئی کے مطابق ایک پریس کانفرنس کے دوران وزارت خارجہ ترجمان نے افغانستان میں فضائی حملوں پر شدید افسوس کا اظہار کیا ہے۔فضائی حملے کے بارے میں پوچھے جانے پر ہندوستان کی وزارت خارجہ کے سرکاری ترجمان رندھیر جیسوال نے کہا کہ ہندوستان بے گناہ شہریوں پر کسی بھی حملے کی واضح طور پر مذمت کرتا ہے۔انہوں نے کہا کہ "ہم نے خواتین اور بچوں سمیت افغان شہریوں پر فضائی۔۔۔112

بڈگام میں آوارہ کتوں کی ہڑبونگ، 15 افراد پر حملہ

ایک شدید طور پر زخمی علاج کے لیے اسپتال منتقل

سرینگر/06 جنوری//

وسطی ضلع بڈگام میں آوارہ کتوں نے 15 افراد پر حملہ کر کے زخمی کر دیا جن میں سے ایک کو علاج کیلئے سرینگر منتقل کیا گیا۔ادھر آوارہ کتوں کے بڑھتے حملوں کے نتیجے میں مقامی آبادی میں خوف ودہشت کی لہر پھیل چکی ہے۔سی این آئی کو بڈگام سے نمائندے نے تفصیلات فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ مین قصبہ میں آوارہ کتوں نے 15 افراد پر حملہ آور ہو کر انہیں زخمی کر دیا۔نمائندے نے عین شاہدین کا حوالہ دیتے ہوئے بتایا کہ آوارہ کتے اچانک علاقے میں نمودار ہوئے اور انہوں نے ایک درجن سے زائد افراد کو نشانہ بنا کر ان پر حملہ کیا جس کے نتیجے میں وہ زخمی ہو گئے۔انہوں نے کہا کہ تمام زخمیوں کو فوری طور پر طبی علاج کیلئے بڈگام ضلع اسپتال منتقل کیا گیا جبکہ ایک شخص کی حالت تشویشناک۔۔۔113

برفباری کے بعد سردیوں میں اضافہ، بجلی بریک ڈاون جاری

شدت کی سردی میں بجلی کی آنکھ مچولی سے وادی کے شمال وجنوب میں لوگ پریشان

سرینگر/06 جنوری//

برفباری کے بعد وادی کے شمال وجنوب میں بجلی بریک ڈاون جاری ہے۔بجلی کی آنکھ مچولی سے لوگوں کو شدید مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے جبکہ شدت کی سردی میں بار بار بجلی کاٹنے کے عمل سے لوگوں کی زندگیاں اجیرن بن گئی ہے۔سی این آئی کے مطابق شہر خاص میں بجلی بریک ڈاون جاری ہے اور روزانہ دن میں تین چار گھنٹے بجلی بند رکھی جاتی ہے جس کی وجہ سے لوگوں کو شدید پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔شدت۔۔۔114

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

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 غذا ئیں 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 گلینڈ (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۔

''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 ملیس 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 داغوں 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 بنالیا 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 کوتاہ 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 بچائے

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 نچوڑیں۔ 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 چمکائے

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۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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 اینٹیو 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

ہائپرٹینشن 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 ہوتے 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 ''آٹو امیون'' 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 سینکریڈیس 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 اتفاق اور حادثاتی طور پر دریافت ہونے والی دواؤں سے بھری پڑی ہے جن میں ویلیم سے لے کر ویاگرا 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 ڈومینیکا 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 ڈومینیکا، 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۔

وزیر اعظم آج دہلی میں کچی آبادیوں کو فلیٹوں کی چابیاں دیں گے

نئی دہلی// وزیر اعظم نریندر مودی "سبھی کے لیے گھر" کے اپنی حکومت کے عہد کے ایک حصے کے طور پر جمعہ کو اشوک وہار کے سوابھیمان اپارٹمنٹ میں جھگی جھونپڑی کلسٹرز کے رہائشیوں کے لیے جھگی جھونپڑیوں کی باز آبادکاری پروجیکٹ کے تحت نئے تعمیر شدہ فلیٹوں کا دورہ کریں گے، جہاں کچی آبادیوں کے رہائشیوں کے لیے 1,675 فلیٹ بنائے گئے ہیں۔ وزیر اعظم کے دفتر سے آج جاری کردہ ایک پریس ریلیز کے مطابق مسٹر مودی کل تقریباً 12.15 بجے غریبوں کے لیے بنائے گئے اپارٹمنٹس کا معائنہ کریں گے۔ اس کے بعد وہ تقریباً 12.45 بجے اسی علاقے میں منعقدہ ایک عوامی تقریب میں دہلی میں کئی ترقیاتی منصوبوں کا افتتاح اور سنگ بنیاد رکھیں گے۔ ان میں دہلی یونیورسٹی کے لیے 600 کروڑ روپے کے تین پروجیکٹوں کا سنگ بنیاد بھی رکھا جائے گا۔ ریلیز کے مطابق، وزیر اعظم اشوک وہار میں کچی آبادیوں کے لیے نئے تعمیر شدہ فلیٹوں کا افتتاح کریں گے اور سوابھیمان اپارٹمنٹس کی چابیاں بھی اہل مستحقین کے حوالے کریں گے۔ یہ دہلی ڈیولپمنٹ اتھارٹی (ڈی ڈی اے) کی طرف سے اس طرح کا دوسرا کامیاب باز آبادکاری کا منصوبہ ہے جو کچی آبادیوں کی جگہ پر تیار کیا گیا ہے۔ اس پروجیکٹ کا مقصد دہلی میں کچی آبادیوں کے رہنے والوں کو مناسب سہولیات سے آراستہ ایک بہتر اور صحت مند ماحول فراہم کرنا ہے۔ اس اسکیم کے تحت مرکزی حکومت ایک فلیٹ کی تعمیر پر 25 لاکھ روپے خرچ کرتی ہے۔ اہل استفادہ کنندگان کل رقم کا سات فیصد سے کم ادائیگی کرتے ہیں، جس میں 1.42 لاکھ روپے برائے نام شراکت اور 30,000 روپے پانچ سال کی دیکھ بھال کے لیے شامل ہیں۔ اس موقع پر وزیر اعظم دہلی میں دو شہری تعمیر نو کے پروجیکٹوں -نوروجی نگر میں ورلڈ ٹریڈ سینٹر (ڈبلیو ٹی سی) اور سروجنی نگر میں جنرل پول رہائشی رہائش (جی پی آر اے) ٹائپ II کوارٹرز کا بھی افتتاح کریں گے۔ نوروجی نگر میں ورلڈ ٹریڈ سینٹر نے 600 سے زیادہ خستہ حال کوارٹرز کو جدید ترین کمرشل ٹاورز سے بدل کر اس علاقے کو تبدیل کر دیا ہے۔ اس نے جدید سہولیات کے ساتھ تقریباً 34 لاکھ مربع فٹ پریمیم کمرشل جگہ فراہم کی ہے۔ اس منصوبے میں گرین بلڈنگ کے طریقوں کو شامل کیا گیا ہے، جس میں زیرو ڈسچارج تصور، شمسی توانائی کی پیداوار اور بارش کے پانی کے ذخیرہ کرنے کا نظام شامل ہے۔ سروجنی نگر میں جی پی آر اے ٹائپ II کوارٹرز میں 28 ٹاورز ہیں، جن میں 2,500 سے زیادہ رہائشی یونٹس ہیں۔ مسٹر مودی دہلی کے دوارکا میں سی بی ایس ای کے مربوط آفس کمپلیکس کا بھی افتتاح کریں گے جس پر تقریباً 300 کروڑ روپے خرچ ہوئے ہیں۔ اس میں دفاتر، آڈیٹوریم، ایڈوانسڈ ڈیٹا سینٹر، واٹر مینجمنٹ کا جامع نظام وغیرہ شامل ہیں۔ اس میں وہ دہلی یونیورسٹی میں 600 کروڑ روپے سے زیادہ کی لاگت والے تین نئے پروجیکٹوں کا سنگ بنیاد رکھیں گے۔ یہ سورج مل وہار، مشرقی دہلی کے مشرقی کیمپس میں ایک اکیڈمک بلاک اور دوارکا کے مغربی کیمپس میں ایک اکیڈمک بلاک پر مشتمل ہے۔ اس میں نجف گڑھ کے روشن پورہ میں ویر ساورکر کالج کی عمارت بھی شامل ہے جس میں تعلیم کے لیے جدید ترین سہولیات ہوں گی۔ دہلی قانون ساز اسمبلی کے انتخابات کا جلد اعلان ہونے کا امکان ہے۔

ہندوستان کا کوانٹم سیٹلائٹ اقدام محفوظ عالمی مواصلات کی طرف ایک چھلانگ

نئی دہلی// ہندوستان تین سال کے اندر ایک کوانٹم سیٹلائٹ لانچ کرنے کے لیے قومی کوانٹم مشن (NQM) میں 6,003.65 کروڑ روپے کی سرمایہ کاری کر رہا ہے، جس کا مقصد محفوظ مواصلات میں انقلاب لانا اور خود کو تکنیکی رہنما کے طور پر قائم کرنا ہے۔ یہ پہل، جس کی سربراہی اجے چودھری نے کی ہے، کوانٹم کی ڈسٹری بیوشن (QKD) ٹیکنالوجی کا استعمال کرتی ہے، کوانٹم فزکس کا فائدہ اٹھاتے ہوئے چھپنے سے بے مثال تحفظ فراہم کرتی ہے، جو حساس سفارتی اور فوجی مواصلات کے تحفظ کے لیے اہم ہے۔ یہ پروگرام ہینلے، لداخ میں ہندوستانی فلکیاتی آبزرویٹری میں حاصل کردہ اعلیٰ سگنل ٹرانسمیشن میٹرکس (44 ڈی بی نقصان) کا حامل ہے، جو کوانٹم کمیونیکیشن کی کارکردگی کے لیے نئے معیارات قائم کرتا ہے اور بین الاقوامی اتحادیوں کے ساتھ تعاون میں سہولت فراہم کرتا ہے۔ 2,000 کلومیٹر کی منصوبہ بند رینج کے ساتھ، کوانٹم سیٹلائٹ نیٹ ورک پڑوسی ممالک کے ساتھ محفوظ مواصلات کو قابل بنائے گا، علاقائی سلامتی کے تعاون کو مضبوط کرے گا اور انڈو پیسیفک خطے میں ممکنہ طور پر سمجھوتہ کرنے والے نیٹ ورکس کے لیے ایک محفوظ متبادل پیش کرے گا۔ یہ اقدام خلائی پر مبنی کوانٹم کمیونیکیشن میں چین کی پیشرفت کا مقابلہ کرتا ہے، جو بھارت اور اس کے اتحادیوں (خاص طور پر کواڈ ممالک) کو انٹیلی جنس شیئرنگ، ملٹری کوآرڈینیشن، اور ڈپلومیٹک کمیونیکیشن کے لیے محفوظ چینل فراہم کرتا ہے، جو مداخلت اور ڈکرپشن کی کوششوں کے خلاف حفاظت کرتا ہے۔ سیکورٹی کے علاوہ، AI کے ساتھ کوانٹم سیٹلائٹس کا انضمام فنانس، صحت کی دیکھ بھال، اور تحقیق جیسے مختلف شعبوں میں بین الاقوامی تعاون کی راہیں کھولتا ہے، گہرے اقتصادی تعلقات کو فروغ دیتا ہے اور علم کے تبادلے اور مشترکہ منصوبوں کے ذریعے عالمی تکنیکی شراکت کو مضبوط کرتا ہے۔

2024 میں ہندوستان کی خارجہ پالیسی کی کامیابیاں

نئی دہلی// 2024 میں، ہندوستان کی خارجہ پالیسی میں نمایاں پیش رفت دیکھنے میں آئی، جس میں مختلف ممالک اور خطوں کے ساتھ مضبوط تعلقات شامل ہیں جس میں سرحدی گشت پر چین کے ساتھ معاہدے اور دیرینہ سرحدی تعطل کا حل شامل ہیں۔ وزیر اعظم مودی کے روس اور یوکرین کے دوروں، جو کسی ہندوستانی وزیر اعظم کا پہلا یوکرین تھا، اس نے امن کے تئیں ہندوستان کی وابستگی اور بات چیت اور سفارت کاری کے ذریعے تنازعہ کو حل کرنے میں فعال کردار ادا کرنے کی تیاری کا مظاہرہ کیا۔ ہندوستان نے مشرق وسطیٰ کے ساتھ اپنی مصروفیات کو مزید گہرا کیا، وزیر اعظم مودی کے متحدہ عرب امارات، قطر اور کویت کے دوروں کے نتیجے میں کئی معاہدے اور تعاون ہوئے جن میں قطر میں ہندوستانی بحریہ کے افسروں کی سزائے موت کی معافی بھی شامل ہے۔ مالدیپ کے صدر کے ساتھ ابتدائی چیلنجوں کے باوجود، پڑوسی ممالک کے ساتھ تعلقات کی مضبوطی بھی ایک کلیدی توجہ تھی، جس میں کئی رہنماؤں کی حلف برداری کی تقریبات اور بنگلہ دیش، بھوٹان اور مالدیپ جیسے ممالک کے دوروں میں پی ایم مودی کی شرکت تھی۔ صدر مرمو کے الجزائر، موریطانیہ اور ملاوی کے ریاستی دوروں کے ساتھ، ہندوستان کی افریقہ تک رسائی نے زور پکڑا، جو ان ممالک کے کسی ہندوستانی سربراہ کا پہلا دورہ تھا۔ ایکٹ ایسٹ پالیسی نے کامیابی کی دہائی کا جشن منایا، جس میں بھارت-آسیان تجارت دوگنا ہو کر 130 بلین امریکی ڈالر سے زیادہ ہوگئی، اور پی ایم مودی نے آسیان اتحاد اور مرکزیت کے لیے بھارت کی حمایت کا اعادہ کیا۔ مختلف ممالک میں ہندوستانی ثقافتی عناصر کی نمائش، امریکہ میں تامل اسٹڈیز کے تھرو وولوور چیئر کے قیام، اور متحدہ عرب امارات میں بی اے پی ایس ہندو مندر کے افتتاح کے ساتھ، ہندوستان کا ثقافتی اثر عالمی سطح پر پھیلا۔

شیوراج نے دہلی میں کسانوں کی حالت پر آتیشی کو خط لکھا

نئی دہلی// زراعت اور کسانوں کی بہبود کے مرکزی وزیر شیوراج سنگھ چوہان نے دہلی میں کسانوں کی حالت پر تشویش ظاہر کرتے ہوئے کہا ہے کہ عام آدمی پارٹی (آپ) کی حکومت کو مرکزی منصوبوں کو نافذ کر کے کسانوں کو راحت فراہم کرنی چاہیے۔ مسٹر چوہان نے دہلی کی وزیر اعلیٰ آتیشی کو لکھے گئے خط میں الزام لگایا ہے کہ دہلی میں آپ پارٹی کی حکومت کسانوں کے لئے بے حد لاپرواہ ہے اور کسانوں کے لئے عام آدمی پارٹی کی دہلی حکومت میں کوئی ہمدردی نہیں ہے۔ انہوں نے کہا کہ دہلی میں سابق وزیر اعلیٰ اروند کیجریوال اور محترمہ آتیشی نے کبھی کسانوں کے مفاد میں مناسب فیصلے نہیں کئے۔ یہ خط بدھ کو لکھا گیا تھا اور جمعرات کو اس کی کاپی یہاں جاری کی گئی۔ مسٹر چوہان نے کہا کہ آپ کی حکومت 10 سال سے دہلی میں برسر اقتدار ہے لیکن سابق وزیر اعلیٰ نے ہمیشہ کسانوں کو دھوکہ دیا ہے۔ مرکزی حکومت کی کسان دوست اسکیموں کو دہلی میں عام آدمی پارٹی کی حکومت نے لاگو نہیں کیا۔ اسی وجہ سے دہلی کے کسانوں کو مرکزی فلاحی اسکیموں کے فوائد سے محروم رکھا جا رہا ہے۔ مسٹر چوہان نے کہا کہ دہلی میں آپ کی حکومت کو دس سال ہو گئے ہیں لیکن سابق وزیر اعلیٰ نے ہمیشہ کسانوں کے ساتھ صرف دھوکہ کیا ہے۔ مرکزی حکومت کی کسان دوست منصوبوں کو عام آدمی پارٹی کی حکومت نے دہلی میں نافذ نہیں کیا۔ اس وجہ سے دہلی کے کسان مرکزی حکومت کی فلاحی منصوبوں کے فوائد سے محروم ہو رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ دہلی میں آپ پارٹی حکومت کا کسانوں کے حوالے سے غیر ذمہ دارانہ رویہ ہے۔ مرکزی وزیر نے خط میں کہا کہ دہلی میں ٹریکٹر، ہارویسٹر سمیت کسان آلات کی رجسٹریشن کمرشل گاڑیوں کی زمرے میں کی جا رہی ہے، جس کی وجہ سے کسانوں کو زیادہ قیمت ادا کرنی پڑ رہی ہے۔ دہلی میں کسانوں کے لئے بجلی کی زیادہ قیمتیں مقرر کی گئی ہیں۔ یمنا کے قریب گاؤں میں آبپاشی کے آلات کے بجلی کے کنکشن کاٹ دیئے جا رہے ہیں، جس سے کسانوں کی معیشت پر خطرہ پیدا ہو گیا ہے۔ وزیر زراعت نے خط میں کہا کہ سیاسی مقابلہ کسانوں کی بہبود میں رکاوٹ نہیں بننا چاہیے۔ کسانوں کی فلاح و بہبود ہر حکومت کا فرض ہے۔ اس لئے آپ پارٹی کی حکومت کو سیاسی مفادات سے اوپر اٹھ کر کسانوں کے مفاد میں فیصلے کرنے چاہئیں۔

پولیس اہلکار پر حملہ کرنے والے خاندان کے تین افراد سمیت آٹھ افراد کے خلاف مقدمہ درج

پھگواڑہ// پنجاب میں گورو رستی پولیس نے پولیس افسر پر حملہ کرنے کے الزام میں ایک ہی خاندان کے تین افراد سمیت آٹھ بدمعاشوں کے خلاف مقدمہ درج کیا ہے۔ تفتیشی افسر دلباغ سنگھ نے جمعرات کو بتایا کہ ملزمان کی شناخت مندیپ سنگھ، اس کے بھائی امانویر سنگھ اور اس کے بیٹے گربیر، میرا پور گاؤں کے رہنے والے گولو، جگجیت ویر سنگھ اور اسی گاؤں کے ہرمن اور ان کے دو نامعلوم ساتھیوں کے خلاف درج ہوئی ہے۔ امریک سنگھ، اسسٹنٹ سب انسپکٹر، ٹریفک اسٹاف، جالندھر (رورل) نے اپنے بیان میں کہا کہ وہ اپنے عملے کے ساتھ شنکر-ناکودر روڈ پر گاؤں شنکر پور کے قریب ڈیوٹی پر تھے اور الکوحل میٹر کے ساتھ گاڑیوں اور ان کے ڈرائیوروں کو چیک کر رہے تھے۔ انہوں نے بتایا کہ ملزم مندیپ سنگھ نشے کی حالت میں شنکر گاؤں سے اسکوٹر چلا کر آیا اور جب اس نے ملزم کو الکوحل میٹر سے چیک کرنے کی کوشش کی تو ملزم نے پولیس کے ساتھ بدتمیزی شروع کر دی

حکومت کی پالیسیوں نے کروڑوں لوگوں کی معاشی حالت کو کمزور کیا/ پرینکا

نئی دہلی// کانگریس کی جنرل سکریٹری پرینکا گاندھی واڈرا نے مودی حکومت کی پالیسیوں کو عوام مخالف قرار دیتے ہوئے کہا ہے کہ اس کے ہتھکنڈوں کی وجہ سے کروڑوں ملک والوں کی معاشی حالت کمزور ہوئی ہے۔ محترمہ واڈرا نے آج کہا "ریزرو بینک کے مطابق ہندوستانی خاندانوں کی آمدنی مسلسل کم ہو رہی ہے اور قرض لینے والوں کی تعداد بڑھ رہی ہے۔ آمدنی میں کمی کے باعث قرض کی ادائیگی مشکل ہوتی جا رہی ہے، نتیجہ یہ ہے کہ رواں مالی سال کے پہلے سات ماہ میں گولڈ لون میں 56 فیصد اضافہ ہوا تاہم گولڈ لون ڈیفالٹ میں 30 فیصد اضافہ ہوا۔ عالمی عدم مساوات کے ڈیٹا بیس کے مطابق، بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کے دور حکومت میں معاشی برابری برطانوی حکومت کے مقابلے میں زیادہ بڑھی ہے۔ ملک کی نصف سے زیادہ دولت پر ایک فیصد امیروں کا کنٹرول ہے۔ انہوں نے کہا نجی کھپت گزشتہ آٹھ سہ ماہیوں سے مسلسل گر رہی ہے اور گھریلو بچت 50 سال کی کم ترین سطح پر ہے۔ نوٹ بندی کے بعد سے ملازمتوں میں مسلسل کمی واقع ہوئی ہے اور یہ سلسلہ اب تک جاری ہے۔ متوسط اور کم آمدنی والے طبقے کے لوگوں پر بالواسطہ ٹیکسوں کے بوجھ سے مہنگائی میں اضافہ ہوا ہے جس کی وجہ سے عام لوگ اپنے خاندان کا خرچ نہیں چلا پا رہے ہیں۔ محترمہ واڈرا نے کہا "وزیر اعظم نے 'سالانہ 2 کروڑ نوکریاں، 5 ٹریلین ڈالر کی معیشت، 'وشوگرو' اور 'نئے سال کی قرارداد' جیسے بہت سارے نعرے دیے لیکن حقیقت میں ان کی اقتصادی حکمت عملی نے کروڑوں ملک والوں کو کمزور کر دیا ہے۔ محترمہ پرینکا نے پنڈت جواہر لعل نہرو کا حوالہ دیتے ہوئے کہا کہ "ملک چند صنعت کاروں کے اونچی کرسیوں پر بیٹھنے سے نہیں اٹھتے، ملک تب اٹھتے ہیں جب کروڑوں لوگ خوشحال ہوتے ہیں اور ترقی کرتے ہیں"۔

مرکز 2 سالوں میں دہلی کو 1 لاکھ کروڑ روپے کا انفرا بوسٹ فراہم کرے گا

اس سے دار الحکومت کا چہرہ بدل جائے گا/ نتن گڈکری

نئی دہلی// مرکزی وزیر برائے روڈ ٹرانسپورٹ اور ہائی ویز نتن گڈکری نے جمعرات کو اعلان کیا کہ مرکزی حکومت اگلے دو سالوں میں دہلی میں 1 لاکھ کروڑ روپے کے بڑے بنیادی ڈھانچے کے پروجیکٹوں کو انجام دینے کے لیے تیار ہے۔ پروجیکٹوں کا مقصد شہر کے بنیادی ڈھانچے کو نمایاں طور پر تبدیل کرنا ہے۔ گڈکری نے اس بات پر زور دیا کہ حکومت کی کوششیں دہلی کی شدید آلودگی اور ٹریفک کی بھیڑ سے نمٹنے پر مرکوز ہیں۔ انہوں نے کہا، "دہلی فضائی آلودگی اور ٹریفک جام سے بہت پریشان ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں، سڑک کی تعمیر کی وزارت نے دہلی کو آلودگی سے پاک کرنے اور اس میں بھیڑ کم کرنے کے لیے بہت سے منصوبے شروع کیے اور نافذ کیے ہیں۔ وزیر نے بتایا کہ سڑک ٹرانسپورٹ کی وزارت 65,000 کروڑ روپے کے پروجیکٹ پر کام کر رہی ہے جس میں سے 33,000 کروڑ روپے کے کام پہلے ہی مکمل ہو چکے ہیں۔ شری گڈکری نے کہا کہ میں آپ سے وعدہ کرتا ہوں کہ آنے والے دو سالوں میں 1 لاکھ کروڑ روپے کے کام کیے جائیں گے؛ اس سے پوری دہلی کا چہرہ بدل جائے گا۔ تاہم، انہوں نے نشاندہی کی کہ دہلی حکومت کی جانب سے اپنے حصے کی فنڈنگ فراہم کرنے میں ناکامی کی وجہ سے کچھ پروجیکٹوں میں تاخیر ہوئی ہے۔ گڈکری نے ذکر کیا کہ نمامی گنگے اسکیم کے تحت، دریائے یمنا کو صاف کرنے اور سیوریج کے پانی کو اس میں داخل ہونے سے روکنے کے لیے کئی اقدامات کیے جا رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ جب مرکزی حکومت ان منصوبوں کے ساتھ آگے بڑھ رہی ہے، دہلی حکومت کی طرف سے مالی تعاون کی کمی نے کچھ شعبوں میں ترقی کو سست کر دیا ہے۔ آلودگی سے نمٹنے کی کوشش میں، حکومت نے دہلی میں الیکٹرک بسیں، کاریں اور سکوٹرز متعارف کرائے ہیں۔ ہماری حکومت الیکٹرک بسیں، کاریں اور سکوٹر لائی ہیں کیونکہ دہلی کی 40 فیصد آلودگی فوسل فیول سے ہوتی ہے -- ہم سی این جی (گاڑیاں) بھی لائے ہیں... اور ہم 5 سالوں میں دہلی کو آلودگی سے پاک کر دیں گے۔

بھارت کا زلزلہ متاثرہ وانواتو کو 5 لاکھ ڈالر امداد دینے کا اعلان

نئی دہلی// 17 دسمبر 2024 کو وانواتو میں 7.4 شدت کے زلزلے سے تباہی مچانے کے بعد ہندوستان نے وانواتو کو 5 لاکھ ڈالر کی امداد دینے کا اعلان کیا ہے۔ جنوبی بحرالکاہل میں واقع وانواتو کے ساحل کے قریب واقع ہے کواس زلزلے نے اہم تباہی اور جانی نقصان پہنچایا۔ ہندوستان نے تعزیت کا اظہار کیا اور وانواتو کی حکومت اور لوگوں کو راحت، بحالی اور تعمیر نو کی کوششوں کے لیے تعاون کی پیشکش کی۔ فورم فار انڈیا پیسیفک آئی لینڈز کوآپریشن (FIPIC) کے تحت ایک قریبی دوست اور شراکت دار کے طور پر اور وانواتو کے دوست لوگوں کے ساتھ یکجہتی کے اظہار کے طور پر، حکومت ہند نے امداد، بحالی اور تعمیر نو کی کوششوں میں مدد کے لیے 500,000 امریکی ڈالر کی امدادی رقم بڑھا دی ہے۔

نمامی گنگا مشن دریائے زنجن کو بحال کرے گا

نئی دہلی// زنجن (فالگو) ندی ہندوستان کے ثقافتی اور مذہبی ورثے میں اپنا خاص مقام رکھتی ہے۔ یہ دریا، جو جھارکھنڈ کے چترا سے نکلتا ہے اور بہار میں گیا سے بہتا ہے، صرف پانی کی ندی نہیں ہے بلکہ ہندو، جین مت اور بدھ مت کے پیروکاروں کے لیے روحانی عقیدے اور ثقافتی شناخت کی علامت ہے۔ لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ پانی کے بہاؤ میں کمی، آلودگی، گاد اور تجاوزات کی وجہ سے اس مقدس دریا کو اب ماحولیاتی بحران کا سامنا ہے۔ وزارت جل شکتی کے ایک سرکاری بیان میں کہا گیا ہے کہ آج یہ دریا اپنی فطری پاکیزگی اور بلاتعطل بہاؤ کھو رہا ہے۔ ایسے میں دریائے زنجنا کے تحفظ اور بحالی کی سمت میں ایک اہم پہل کرتے ہوئے نیشنل کلین گنگا مشن کے ڈائریکٹر جنرل راجیو کمار متل کی قیادت میں ایک اہم میٹنگ کا انعقاد کیا گیا۔ ایگزیکٹو ڈائریکٹر (پروجیکٹ) (برجیندر سوروپ، ایس ایم سی جی، گوگل فاؤنڈیشن (این جی او) اور مختلف تکنیکی اداروں نے میٹنگ میں شرکت کی۔ میٹنگ میں دریائے زنجن کی بحالی کے منصوبوں اور حکمت عملیوں پر تفصیلی تبادلہ خیال کیا گیا۔ اس دوران ڈائریکٹر جنرل نے سائنس، کمیونٹی کی شراکت داری اور پائیدار ترقی پر مبنی نقطہ نظر کو اپنانے پر زور دیا تاکہ دریا کے تحفظ اور بحالی کو یقینی بنایا جا سکے۔ انہوں نے ان چیلنجز اور حل پر بھی روشنی ڈالی جو دریا کے مستقبل کو محفوظ بنانے میں مددگار ثابت ہوں گے۔ میٹنگ میں بتایا گیا کہ دریائے زنجن کی بحالی کے لیے کثیر الجہتی حکمت عملی تیار کی گئی ہے تاہم دریائے زنجن کی بحالی کا راستہ چیلنجوں سے بھرا ہے۔

کسانوں کے ساتھ سوتیلا سلوک کر رہی ہے بی جے پی حکومت/ اکھلیش

لکھنؤ// سماج وادی پارٹی (ایس پی) سربراہ اکھلیش یادو نے الزام لگایا کہ بی جے پی حکومت لگاتار کسانوں کو نظر انداز کر رہی ہے اور اس نے سماج وادی حکومت کے دوران کسانوں کے مفاد میں کیے کاموں کو روک دیا۔ منڈیوں کا کام پورا نہیں کرنے دیا۔ کسانوں سے جڑی اسکیمات کو بجٹ نہیں دیا۔ انہوں نے کہا کہ سماج وادی حکومت ایکسپریس وے کے کنارے منڈیوں کی تعمیر کرا رہی تھی جس سے کسانوں کو ان کی فصل کی اچھی قیمت ملتی لیکن بی جے پی حکومت نے انتقامی جذبے کی وجہ سے کام پورا نہیں ہونے دیا۔ قنوج کے چھبرامؤ میں آلو منڈی کا کام ہو یا قنوج کے کاؤ ملک پلانٹ کا کام، بی جے پی نے اپنے منفی طرز عمل سے ترقیاتی کاموں میں روڑا اٹکایا ہے۔ یادو نے کہا کہ سماج وادی پارٹی نے بڑی سوچ کے ساتھ کاؤ ملک پلانٹ لگوایا تھا۔ لیکن پلانٹ کو نہ کھول کر بی جے پی نے اپنی منفی سیاست کا مظاہرہ کر دیا۔ کاؤ ملک پلانٹ کا کام پورا ہونے سے ہزاروں دودھ والے کسانوں کو فائدہ ملتا اور لاکھوں بچوں کو صحیح غذا ملتی۔ گائے کے قبیل کے مویشیوں کا احترام سماج وادی حکومت میں ہوا۔ بی جے پی حکومت میں تو گایوں کی حالت خستہ ہے۔ سرکاری گئوشالاؤں میں گایوں کو چارہ، پانی تک نہیں مل رہا ہے۔ ٹھنڈ میں گائیں مر رہی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ بی جے پی حکومت میں گیہوں، دھان سمیت آلو، گنا سبھی فصلوں کے کسان نظر اندازی کا شکار ہیں۔ صنعت کاروں اور دھنّا سیٹھوں کی پروردہ بی جے پی حکومت کو کسانوں کا درد دکھائی اور سنائی نہیں دیتا ہے۔ ریاست میں گذشتہ دنوں گیہوں، چنا، سرسوں کسانوں کو ڈی اے پی کھاد کی بھاری کمی کا سامنا کرنا پڑا۔ ڈی اے پی کھاد کے لئے کئی اضلاع میں کسانوں کو شدید جدوجہد کرنا پڑا۔ کھاد کے بدلے لاٹھیاں ملیں۔ ایس پی صدر نے کہا کہ گیہوں کی فصل کے لئے کسانوں کو یوریا کی ضرورت ہے لیکن انہیں یوریا کی کمی کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ اسی طرح گنا کسانوں کو پریشانی کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ حکومت نے اس پیرائی سیشن کے لئے گنا قیمت کا اعلان نہیں کیا۔ بڑھتی مہنگائی کی وجہ گنے کی کھیتی کے اخراجات بڑھ گیا ہے لیکن بی جے پی حکومت گنا قیمتوں کا اعلان نہ کر کے کسانوں کو دھوکہ دے رہی ہے۔ انہوں نے کہا کہ حکومت بتائے کہ آخر چینی ملیں کسانوں کو کس قیمت پر گنا قیمتوں کی ادائیگی کر رہی ہے۔ کسان ایم ایس پی کی ضرورت کے لئے سراپا احتجاج ہیں۔ بی جے پی حکومت 700 کسانوں کی قربانی لینے کے بعد بھی نہیں سوچ رہی ہے۔ آخر کسان

یونین بجٹ 2025 کے لیے جماعت اسلامی ہند کا حکومت کو 16 نکاتی مشورہ

نئی دہلی// امیر جماعت اسلامی ہند سید سعادت اللہ حسینی نے مرکز جماعت میں آج منعقدہ پریس کانفرنس میں بجٹ 2025-26 کے لیے 16 جامع تجاویز پیش کیں۔ انہوں نے کہا کہ مرکزی بجٹ 2025-26 ایک ایسے وقت میں پیش کیا جا رہا ہے جب ملک شدید مالی بحران کا سامنا کر رہا ہے۔ سی ایم آئی ای ڈیٹا کے مطابق نوجوانوں میں بے روزگاری کا اوسط 45.4 کی سطح تک پہنچ چکا ہے جبکہ تقریباً 20 فیصد آبادی غربت میں زندگی گزار رہی ہے اور زرعی جی ڈی پی کی شرح نمو محض 2.8 رہ گئی ہے۔ لہٰذا جماعت اسلامی ہند عدم مساوات، بے روزگاری اور حاشیے پر پڑے ہوئے لوگوں کے مسائل کو دور کرنے اور انصاف، مساوی ترقی اور موثر حکمرانی کے لیے بجٹ کی پالیسیوں میں بنیادی تبدیلی کا مطالبہ کرتی ہے۔ ہماری رائے میں ہمیں سپلائی سائیڈ کی حکمت عملی، جو بنیادی طور پر کاروباری ترقی اور ٹیکس کی مراعات پر مرکوز نقطہ نظر کی وکالت کرتی ہے سے ڈیمانڈ سائڈ اسٹریٹجی جس کا مقصد شہریوں کی قوت خرید کو بڑھانا، کھپت کو مضبوط کرنا اور فلاحی پروگراموں کو وسعت دینا ہوتا ہے کی طرف بڑھنا چاہیے۔" کانفرنس کو خطاب کرتے ہوئے نائب امیر جماعت پروفیسر سلیم انجینئر نے کہا کہ "جماعت اسلامی ہند عوام سے اپیل کرتی ہے کہ ہم سال 2025 کو فرقہ وارانہ ہم آہنگی، باہمی اعتماد اور افہام وتفہیم کا سال بنائیں۔ ہمارا ملک متنوع عقائد اور مختلف مذاہب کے ماننے والوں کا ملک ہے۔ کوئی بھی مذہب نفرت وعداوت کی تعلیم نہیں دیتا۔ کچھ مفاد پرست عناصر ہماری دیرینہ روایتوں کو زک پہنچانے کی کوششوں میں لگے ہوئے ہیں۔ ان عناصر کی فرقہ وارانہ سرگرمیوں نے ملک اور عوام کو اخلاقی، روحانی اور مادی طور پر شدید نقصان پہنچایا ہے ان پر قابو پانے اور فرقہ وارانہ ہم آہنگی پر مبنی معاشرے کی تعمیر کے لیے ہمیں انفرادی، خاندانی اور سماجی ہر سطح پر باہمی تعلقات کو فروغ دینے کی ضرورت ہے۔ ہمیں متنوع نظریات وعقائد کے لوگوں کو مشترکہ بنیادوں پر متحد کرنے کی مثبت کوششیں کرنی چاہیے۔ ان اہداف کو حاصل کرنے کے لیے جماعت اسلامی ہند بین مذاہب اتحاد اور امن کے لیے متعدد اقدامات کرتی رہی ہے۔ سماجی و مذہبی رہنماؤں کی ذمہ داری ہے کہ وہ آگے آئیں اور ملک میں امن و آشتی کے قیام میں اپنا کردار ادا کریں۔ ہم اپنے ملک کے ہر شہری سے اپیل کرتے ہیں کہ وہ ہماری اس کوشش میں شامل ہو کر اس نئے سال کو فرقہ وارانہ ہم آہنگی کا سنگ میل بنانے میں ہمارے ساتھ دے۔ صحافیوں سے خطاب کرتے ہوئے نائب امیر جماعت ملک معتصم خان نے سنبھل میں مسلمانوں کو ہراساں کیے جانے پر تشویش کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ "ایسا محسوس ہوتا ہے کہ مسلمانوں کو بے جا طور ہراساں کرنے کے لیے سنبھل میں نئے نئے مسائل کھڑے کیے جا رہے ہیں۔ پچھلے چند دنوں میں ممبر پارلیمنٹ ضیاء الرحمن برق سمیت درجنوں مسلمانوں پر بے بنیاد مقدمات درج کیے گئے ہیں۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

سائنس مذہب کے بغیر لنگڑی ہے (دوسری قسط)

محمد آصف اقبال

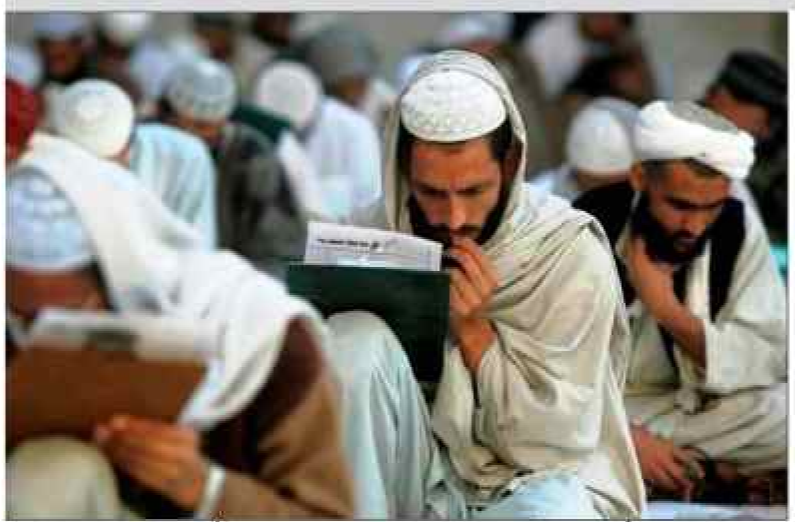
موجودہ سائنسی دور میں جہاں ہر چیز کے موجود ہونے کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنا حجم رکھتی ہو ساتھ ہی اپنی شکل میں نظر بھی آتی ہو یہ کیسے ثابت کیا جائے گا کہ موسیٰ علیہ السلام سے اللہ تعالیٰ روبرو ہوا؟ اللہ نے موسیٰ علیہ السلام سے گفتگو کی اور اسی گفتگو کے نتیجہ میں قرآن حکیم میں موسیٰ علیہ السلام کا لقب کلیم 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 ہو گیا، 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 ہو گیا تھا، ملا دیا اور فرعون اور اس کا لشکر غرق ہو گیا۔ 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 آ گئی، 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 کر کے 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 یکایک 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 موسیٰ نے فرعون کو لاجواب کر دیا 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 تا کہ 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"۔ اس وقت تمہارے خالق نے تمہاری توبہ قبول کر لی 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 آ لیا۔ 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 کیا اور تم سے کہا کہ جو پاک چیزیں ہم نے تمہیں بخشی ہیں، انہیں 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 نیکوکاروں کو مزید فضل و کرم سے نوازیں گے۔" مگر جو بات کہی گئی تھی، ظالموں نے اسے بدل کر کچھ اور کر دیا۔ آخر کار ہم نے ظلم کرنے والوں پر آسمان سے عذاب نازل کیا۔ یہ سزا تھی ان نافرمانیوں کی، جو وہ کر رہے تھے" (البقرہ ۴۷ تا ۵۹)۔ 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 جنہیں 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 کر سکیں گے جو سائنس صرف حجم اور شکل پر یقین رکھتی ہے؟ کیا وہ مذہب کو حقیقت میں تسلیم نہیں کرتے۔

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 ہیں 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، کبھی 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 اسی طریقہ کار کو اختیار کیا جاتا ہے، ادارہ اور طریقہ کوئی بھی ہو نتائج ایک جیسے ہیں اور ناقابل بیان حد تک پریشان کن اور افسوسناک ہیں۔

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 سرتاپیر 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 طلبا بصرف مہتممین کے رویہ سے دلبرداشتہ ہو کر مدارس کو خیرباد کہہ دیتے ہیں۔ میرے خیال میں ہمیں اب یہ فیصلہ کر لینا چاہیے کہ ہم کوئی تعلیمی ادارہ چلا رہے ہیں یا ہم نے کوئی فیکٹری لگا رکھی ہے۔

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 نو عمر 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 فرما دیتے تھے، اس طرح صالح اور کارآمد عناصر کی تربیت کا کام انجام پاتا رہتا تھا۔ حضرت شیخ الہندؒ اور مولانا حبیب الرحمان عثمانیؒ 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 جوہر 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 کی علمی، دینی، ملی خدمات کا کام سرانجام دے رہے ہیں؟ پھر یہ کہ جو خدمت بخت و اتفاق سے

حضرت بلال حبشی رضؓ

ڈاکٹر ساجد خاکوانی

ابوعبداللہ حضرت بلالؓ حبشی، افریقی نسل کے اولین مسلمانوں میں سے ہیں جو محسن انسانیت ﷺ کے دست مبارک پر مشرف بہ اسلام ہوئے اور سابقون الاولون اصحاب نبی ﷺ 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 نبوی" ان کی اول و آخر شناخت ہے۔ حضرت ابوبکر صدیقؓ نے خرید کر آزاد کیا اور پھر ساری عمر جوار نبوی ﷺ میں بسر کی۔ حضرت بلالؓ کو محسن انسانیت ﷺ کا اس قدر قرب میسر آیا کہ جملہ ضروریات نبوی ﷺ حضرت بلالؓ کی ہی ذمہ داری تھی۔ آپ کا شمار اصحاب صفہ میں بھی ہوتا ہے، محسن انسانیت ﷺ 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 ہو گیا تاہم ایک مختصر مدت تک اپنے ایمان کو پردہ اخفا میں رکھا، لیکن آخر کب تک؟؟ نور ایمان کی چند حیائی ہوئی روشنی نے ان کے آقا امیہ بن خلف کی آنکھوں کو اندھا کر دیا اور مصائب و آلام اور ابتلا و آزمائش کا ایک پہاڑ ان پر ٹوٹ گرا۔ صحرائے عرب کی تپتی ریت روزانہ کی بنیاد پر ان کی میزبان تھی، عشق نبی ﷺ سے بھرپور سینے پر بھاری بھرکم پتھر کا وزن اس آزمائش کی بھٹی میں حضرت بلالؓ کو کندن بنا تا 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 جاذب ریگزار ہوتے گئے یہاں تک کہ رحمۃ اللعالمین ﷺ تک کسی مہربان نے داستان عزم و ہمت و صبر و استقامت روایت کر ڈالی۔ محسن انسانیت ﷺ 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 انسانیت ﷺ کی نگاہ انتخاب سیاہ رنگت کی حامل اس ہستی پر پڑی جس کے چہرے سے چھوٹنے والی حب نبوی ﷺ 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 ہو جاتے تھے۔ حضرت بلال کا سارا دن محسن انسانیت ﷺ 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 انسانیت ﷺ کی آمد کی اطلاع ہو جاتی تھی۔ قربت نبوی ﷺ کے فیض نے حضرت بلالؓ کو خازن نبویؐ بھی بنا دیا تھا چنانچہ جب بھی کوئی سائل دست سوال دراز کرتا تو اسکو موذن اسلام کی طرف بھیج دیا جاتا اور حضرت بلال محسن انسانیت ﷺ کے ایما پر حسب ضرورت وحسب توفیق سائل کی معاونت فرما دیتے تھے۔ کچھ لوگوں نے حضرت بلالؓ کے تلفظ پر اعتراض کیا کہ وہ "شین" کو "سین" کر کے 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 نبوی ﷺ 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 پذیرائی ہو سکتی ہے کہ فتح مکہ کے موقع پر کبار اصحاب رسول ﷺ 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 نبوی ﷺ کا سانحہ کل اصحاب رسول ﷺ کے لیے بالعموم جبکہ حضرت بلالؓ کے لیے بالخصوص جاں بلب تھا۔ مدینہ شہر کا گوشہ گوشہ آپ کو محسن انسانیت ﷺ کی یاد دلاتا تھا چنانچہ آپ لشکر اسامہ بن زید کے ساتھ ملک شام کی طرف سدھار گئے اور آذان دینا بند کر دی۔ ایک بار جب حضرت عمرؓ نے بیت المقدس 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 اقدس ﷺ 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 انسانیت ﷺ عنقا تھے روتے روتے بے ہوش ہو گئے۔ 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 آنسوں 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۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

Government of Jammu & Kashmir UT

OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER R&B DIVISION BUDGAM

TENDER NOTICE

E-tendering NIT No:-75-MDB of 2024-25/9159-73 DATED:-07-12-2024

For and on behalf of the Lt. Governor of Union Territory of J&K, e-tenders (In Single cover system) are invited on Percentage basis from approved and eligible Contractors registered with J&K Govt., CPWD, Railways and other State/Central Governments for the following works:-

S No	Name of Work	Adv. Cost	Cost	E.M	Time	Class	MH	PA
1	Balance work/ Completion and Finalization of 100 bedded Girls Hostel at Khansahib (Part B).	Rs.37.74 lacs	Rs.1100/-	Rs.75480/-	90 days	AAY/ BEE	SAMAGRA SHIKSHA	Ministry of Home Resource Development Deptt. School Education & Literacy

Position of AAA = Accorded
Project Authority:
Position of TS = Accorded
Position of funds:- = Available/Committed,

The Bidding documents consisting of qualifying information, eligibility criteria, bill of quantities (B.O.Q), Set of terms and conditions of contract and other details can be seen/downloaded from the departmental website www.jktenders.gov.in as per schedule of date given below:-

1.	Date of Issue of Tender Notice	09/12/2024
2.	Period of downloading of bidding documents	09/12/2024
3.	Bid submission Start Date	09/12/2024
4.	Bid Submission End Date	17/12/2024 upto 4.00 P.M
5.	Date & time of opening of Bids	18/12/2024 at 11.00A.M in the office of Executive Engineer (R&B) Division Budgam
6.	Submission of Performance Security (PS)	Within 7days of receipt of LOI. (The bidder has to provide 5% of allotted Cost as Performance Security in shape of CDR/FDR/BG which shall subsequently release 2% CDR

Sd/- Executive Engineer
(R&B) Division Budgam,

DIPK-9624/24

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 ''اینتھو سیانن'' سے 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، گردے کا ایک خاص ہارمون ''ری نن'' 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 بعد ازاں بہی 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 موذی 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 تیز ابیت 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 طبعی 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 گلینڈز 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 ہائپو تھیلمس (**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 کئے 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، پیٹھ 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 جِلد کی حفاظت

سردی کے مہینوں میں خواتین اپنی جلد کی حفاظت کے لیے بہت فکر مند 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 ہوگا 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 ھے

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 خطارہ 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 ہو، 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 آچکی 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 چاہئے 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۔

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، بیکٹریل 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۔

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 دوگنا۔ 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 دعوی 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 نسخے 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 گولی لی اور زکام رفو چکر۔ نوزائیدہ بچوں کے امراض اور صحت اطفال کے ماہر ڈاکٹر راہل 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 محکمۂ 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 کنجیشن 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 بائیوٹکس کا، تو اس قسم کی ادویات کا زکام پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اینٹی بائیوٹک صرف اسی صورت میں کام کرتی ہیں جب آپ کو بیکٹیریا سے ہونے والی انفیکشن ہو، عام زکام نہیں۔ اس کے علاوہ برطانوی محکمۂ 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۔

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 نیوٹریشنل بائیولوجی اینڈ نیوپلیسیا میں شائع نئی تحقیقات کے مطابق امریکی شہر اوماہا میں واقع یونیورسٹی آف نبراسکا کی پروفیسر سروتی 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 مچھلیوں، 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 ماساچیٹس 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 اکھٹی 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 جو **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

ہندوستان) کے خواب میں رنگ بھر رہے ہیں"۔وزیر اعظم نے کہا "وکست بھارت کے حصول کیلئے ہندوستانی ریلوے کو ترقی دینا ضروری ہے"۔انہوں نے مزید کہا کہ پچھلی دہائی میں ریلوے کے بنیادی ڈھانچے کی جدید کاری، کنکٹیویٹی میں اضافہ، اور مسافروں کے لیے بہتر سہولیات میں تبدیلی کا مشاہدہ کیا گیا ہے۔انہوں نے کہا کہ حکومت نے پچھلے 10 سالوں میں 30,000 کلومیٹر سے زیادہ نئے ریلوے ٹریک بچھائے ہیں، جو کہ صد فیصدی برقی کاری کے قریب ہے، جو کہ 2014 میں صرف 35 فیصد تھی۔وزیر اعظم مودی نے کہا "آج نئے دور کے رابطے کیلئے ایک بڑا دن ہے۔یہ ظاہر کرتا ہے کہ پوری قوم ایک ساتھ آگے بڑھ رہی ہے۔"وزیر اعظم نے زور دیا کہ ریلوے کے نئے ڈویژن ٹرمینلز اور جدید سٹیشن تجارت، کاروبار اور روزگار کے بے مثال مواقع پیدا کر رہے ہیں۔انہوں نے کہا "ریلوے کی ترقی سے روزگار کے لاکھوں مواقع پیدا ہو رہے ہیں۔پچھلے 10 سالوں میں، لاکھوں نوجوانوں کو ریلوے میں ملازمت دی گئی ہے، اور گتی شکتی یونیورسٹی جیسے اقدامات سے افرادی قوت کی مہارت میں مزید اضافہ ہوگا۔"انہوں نے مزید کہا کہ وہ وقت دور نہیں جب بلٹ ٹرینیں پورے ملک میں گزریں گی، جو ریلوے کے سفر کو یادگار بنا دے گی۔وزیر اعظم نے ہندوستان کے بڑھتے ہوئے میٹرو نیٹ ورک کی بھی تعریف کی، جو 2005 میں صرف 5 شہروں سے بڑھ کر آج 21 شہروں تک پہنچ گیا ہے، جس میں 1,000 کلومیٹر سے زیادہ آپریشنل ٹریک ہیں۔مقامی ترقی کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے وزیر اعظم مودی نے کہا "میڈ ان انڈیا" پہل کے تحت، ریلوے اسٹیشنوں کو جدید بنایا جا رہا ہے، اور تیز رفتار ٹرین کوریڈور تیار کیے جا رہے ہیں۔یہ یقینی بنائے گا کہ ہندوستان کنکٹیویٹی اور انفراسٹرکچر میں سب سے آگے ہے۔انہوں نے ہندوستانی ریلوے کو ایک ترقی یافتہ اور خود انحصار ہندوستان کی ریڑھ کی ہڈی بنانے کے حکومت کے عزم کا اعادہ کرتے ہوئے کہا "یہ صرف کنکٹیویٹی کے بارے میں نہیں ہے بلکہ امنگوں کو پورا کرنے اور لاکھوں لوگوں کے لیے ایک بہتر مستقبل بنانے کے بارے میں بھی ہے"۔

102

"وزیر اعظم مودی کی قیادت والی حکومت لوگوں کے خوابوں کو مقررہ وقت کے اندر پورا کر رہی ہے۔کنیا کماری ریل رابطہ ایک اور تاریخی کامیابی ہے"۔منوج سنہا نے جموں و کشمیر پر خصوصی توجہ دینے پر وزیر اعظم مودی اور مرکزی وزیر ریلوے کا شکریہ ادا کیا۔انہوں نے مزید کہا "وندے بھارت ٹرینیں لوگوں کے سفر کی رہنمائی کر رہی ہیں اور کشمیر پہنچنے کے لیے تیار

ہیں۔جموں دنیا کا ایک بہترین ریلوے سٹیشن بن جائے گا اور بہت کچھ ہونے والا ہے۔"انہوں نے دریائے چناب پر دنیا کے سب سے اونچے ریلوے پل کی اہمیت پر زور دیا، جو انجینئرنگ کا ایک کمال اور ہندوستان کی ترقی کی علامت ہے۔منوج سنہا نے اس بات پر زور دیا کہ مودی حکومت کے ویژن کے تحت اہم صنعتی شکل اختیار کرنے کے ساتھ، جموں و کشمیر میں بہتر رابطے نے پہلے ہی نتائج دینا شروع کر دیے ہیں۔انہوں نے کہا کہ ریلوے نیٹ ورک جموں و کشمیر سے ہندوستان کے دیگر حصوں تک سامان کی نقل و حرکت میں سہولت فراہم کرے گا، جس سے مقامی کاروباروں اور کاریگروں کے لیے نئی منڈیاں پیدا ہوں گی۔اپنے خطاب میں انہوں نے بی جے پی کے سینئر لیڈروں دیویندر رانا اور سنیل شرما کو زبردست خراج تحسین پیش کیا، اور جموں و کشمیر کے خدشات کو وزارت ریلوے کی توجہ دلانے میں ان کی کوششوں کا اعتراف کیا۔قابل ذکر بات یہ ہے کہ وزیر اعظم نریندر مودی نے جموں میں ایک نئے ریلوے ڈویژن کا ویڈیو کانفرنسنگ کے ذریعے کیا۔اس موقع پر مرکزی وزیر ریلوے اشونی ویشنو اور مرکزی وزیر ڈاکٹر جتیندر سنگھ کے علاوہ جموں کشمیر کے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ بھی جموں میں موجود تھے۔

103

اسپتال علاج کیلئے منتقل کیا گیا تاہم ڈاکٹروں نے اسے وہاں مردہ قرار دیا۔پولیس کے ایک سینئر آفیسر نے اسکی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ اس معاملہ کی نسبت کیس درج کر لی گئی ہے اور واقعہ کی تحقیقات جاری ہے۔

104

ریلوے ڈویژن کا مطالبہ کیا تھا، اور آج، وہ خواب پورا ہو گیا ہے۔انہوں نے شہریوں کو یقین دلایا کہ نیا رابطہ جموں کی معیشت کو مضبوط کرے گا، نوٹ کرتے ہوئے انہوں نے کہا "ہم تجارت اور سیاحت میں اضافے سمیت اہم فوائد کی توقع کرتے ہیں، اور ہم اس بات کو یقینی بنائیں گے کہ جموں اس ترقی کے ثمرات حاصل کرے"۔وزیر اعلیٰ نے بھرتی کے مواقع پر بھی روشنی ڈالی جو کہ نیا ریلوے ڈویژن پیدا کرے گا۔انہوں نے کہا "جموں میں اب کنٹرول اور کارڈینیشن کے ساتھ مقامی بھرتیوں کو ترجیح دی جائے گی۔اس سے خطے میں روزگار کے

مواقع پیدا ہوں گے۔ہمارے نوجوانوں کو فائدہ پہنچے گا اور مقامی معیشت کو فروغ ملے گا"۔انہوں نے کہا کہ ڈویژن کے افتتاح نے سرینگر کنڑا ریل لائن کے رابطے کو بھی نشان زد کیا جو خطے میں سفر میں انقلاب لانے کیلئے تیار ہے۔عمر نے کہا کہ جیسے کہ موسم سرما کی پروازوں میں رکاوٹ اور حد سے زیادہ ہوائی کرایہ یہ رابطہ دیرینہ چیلنجوں کو حل کرے گا۔اس تقریب میں لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا، مرکزی وزیر مملکت ڈاکٹر جتیندر سنگھ، اپوزیشن لیڈر سنیل شرما اور دیگر معززین نے شرکت کی جبکہ وزیر اعظم نریندر مودی نے عملی طور پر ڈویژن کا افتتاح کیا۔

105

تھا جو ریل رابطے کے ذریعے کشمیر کے بقیہ ہندوستان کے ساتھ انضمام کی مخالفت کر رہے تھے؟"۔ڈاکٹر سنگھ نے اس ویژن کو حقیقت میں بدلنے کا سہرا وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت کو دیا۔انہوں نے کہا "شاید یہ تقدیر تھی کہ ہمیں اس لمحے کو دیکھنے کیلئے وزیر اعظم مودی کی قیادت کے آنے تک، 50 سال سے زیادہ انتظار کرنا پڑا۔یہ ان کی رہنمائی میں تھا کہ یہ خواب، جو کبھی ناممکن سمجھا جاتا تھا، اب پورا ہو گیا ہے۔"ڈاکٹر سنگھ نے پراجیکٹ کے اثرات کے بارے میں امید کا اظہار کرتے ہوئے اس بات پر زور دیا کہ اس سے خطے میں ترقی کے نئے افق کھلیں گے۔انہوں نے کہا کہ یہ نہ صرف کشمیر کے لیے بلکہ ہندوستانی ریلوے کیلئے ایک تاریخی دن ہے، کیونکہ یہ اس خواب کی تکمیل کی علامت ہے جو بہت پہلے ناممکن نظر آتا تھا۔

106

ہوئیں، اور آدمیوں اور مشینری نے جھگوڑے سے برف ہٹانے کا کام کیا۔ایئر پورٹس اتھارٹی آف انڈیا کے ایک اہلکار نے بتایا کہ رن وے پر برف صاف کرنے کا کام ہنگامی بنیادوں پر شروع کیا گیا۔تمام ایئر لائنز نے صبح ساڑھے 9 بجے کے بعد اپنی پروازوں کو بحال کیا۔قابل ذکر ہے کہ ہفتہ اور اتوار کو ہوائی اڈے کا آپریشن گھنی دھند کی زد میں رہا، جس کی وجہ سے پروازوں میں تاخیر، ڈائیورشن اور منسوخی ہوئی۔اس دوران ہفتہ کی صبح سڑکوں پر برف کی تہہ ہونے کی وجہ سے پیدا شدہ پھسلن کے باعث ڈرائیوروں کو فوگ لائٹس کا استعمال کرتے ہوئے اور احتیاط سے گاڑی چلاتے ہوئے دیکھا گیا۔سری نگر سے شمالی وجنوب مختلف اضلاع میں روانہ ہونے

والے مسافروں بشمول ملازمین اور مختلف اضلاع سے سری نگر آنے والے مسافروں بشمول ملازمین، بیماروں اور دیگر لوگوں نے بتایا کہ گہری دھند ہونے کی وجہ سے ڈرائیوروں نے فوگ یا ہیڈ لائٹس کا استعمال کرتے ہوئے گاڑیاں چلائیں، اور آہستہ ڈرائیونگ کی وجہ سے مسافر اور نجی گاڑیوں کو منزلوں تک پہنچنے میں معمول سے زیادہ وقت لگا۔

107

تاہم کہیں سے بھی بارشوں یا برفباری کی کوئی اطلاع موصول نہیں ہوئی ہے۔موسم میں بہتری کے ساتھ ہی اہلیان وادی نے راحت کی سانس لی ہے۔شہر سرینگر کے علاوہ وادی کے دیگر قصبہ جات میں موسم بہتر ہونے کے نتیجے میں معمولات زندگی بحال ہوگئی اور لوگوں نے اپنے کاموں کی طرف پھر دھیان دینا شروع کیا۔اسی دوران محکمہ موسمیات کے مطابق سوموار کے بعد دوپہر سے موسم بہتر ہوا۔انہوں نے کہا کہ پہلے ہی پیشگوئی کی گئی تھی کہ 6 جنوری کو دوپہر کے بعد سے بہتری آئے گی۔انہوں نے کہا کہ پھسلن والی سڑکیں کچھ اونچی جگہوں پر سطحی نقل وحمل میں عارضی طور پر خلل ڈال سکتی ہیں۔انہوں نے مزید کہا کہ 10 جنوری تک موسم خشک رہنے کا امکان ہے۔جبکہ 11 اور 12 جنوری تک جموں کے میدانی علاقوں میں ہلکی بارش کے ساتھ ابر آلود رہنے کا امکان ہے، جبکہ جموں و کشمیر میں الگ تھلگ جگہوں پر برفباری کا امکان ہے۔انہوں نے مزید کہا کہ 13 سے 15 جنوری تک موسم خشک رہنے کا امکان ہے۔عہدیدار نے سیاحوں، مسافروں اور ٹرانسپورٹرز کو انتظامیہ اور محکمہ ٹریفک کی ہدایات پر عمل کرنے کا مشورہ دیا۔متعلقہ محکمے نے ان علاقے کے لوگوں جہاں برفانی تودے گرآنے کے خطرات لاحق رہتے ہیں سے لوگوں سے ایک بار پھر گھروں سے باہر نکلنے سے پرہیز کرنے کی اپیل کی ہے۔انہوں نے لوگوں سے تاکید کی ہے کہ وہ ٹریفک ایڈوائزری پر من وعن عمل کریں اور اپنے کمروں میں مناسب وینٹی لیشن کا انتظام رکھیں۔ادھر وادی کشمیر کو ملک کے باقی حصوں کے ساتھ جوڑنے والی سرینگر جموں شاہراہ، سرینگر لیہہ شاہراہ اور تاریخی مغل روڈ پر ٹریفک کی نقل وحمل بند ہے۔جبکہ سرینگر ہوائی اڈے پر سوموار کی صبح فضائی رابطہ دوبارہ بحال ہوگیا۔

108

جکارتہ کے دورے کے دوران ہندوستان۔انڈونیشیا کے تعلقات کو نمایاں فروغ ملا کیونکہ دونوں ممالک نے ایک جامع اسٹریٹجک پارٹنرشپ پر دستخط کیے اور انڈو پیسفک میں میری ٹائم تعاون پر مشترکہ ویژن کو اپنایا، جس سے ان کے دفاعی تعلقات مزید مضبوط ہوئے۔ہندوستان کے پہلے یوم جمہوریہ کے مہمان انڈونیشیا سے تھے، صدر سوکارنو، جو ناوابستہ تحریک کے سنہری سالوں کے دوران ملک کے وزیر اعظم جواہر لعل نہرو کے اہم اتحادی تھے۔

109

فروش کو گرفتار کیا جس کی شناخت مدثر احمد بٹ ولد محی الدین بٹ ساکنہ پاریگام کے نام سے ہوئی ہے۔دوران تلاشی اس کے قبضے سے 5 گرام ہیروئن برآمد ہوئی۔اسی مناسبت سے پولیس اسٹیشن پلوامہ میں قانون کی متعلقہ دفعات کے تحت ایف آئی آر نمبر 04/2025 درج کر کے تفتیش شروع کر دی گئی ہے۔لوگوں سے گزارش ہے کہ معاشرے سے منشیات کی لعنت کو ختم کرنے میں پولیس کے ساتھ تعاون کریں۔

110

سوال کیا کہ ایف ایف سی کیا کر رہا ہے؟ جب طلبہ گھروں پر ہیں تو انہوں نے 50 فیصد بس فیس کیوں مقرر کی ہے؟ یہ ناقابل قبول اور غیر منطقی ہے۔والدین نے حکومت سے مطالبہ کیا کہ وہ طلبہ سے ٹرانسپورٹ فیس وصول کرنے کے حوالے سے نجی اسکولوں کو واضح ہدایات جاری کرے تاکہ شفافیت اور انصاف کو یقینی بنایا جا سکے۔فیس فکسیشن اور ریگولیشن کمیٹی کے چیئرمین نے جے کے این ایس کو بتایا کہ جب تک والدین رسمی شکایت درج نہیں کرائیں گے، وہ کوئی کارروائی نہیں کریں گے۔انہوں نے کہا کہ اگر والدین باضابطہ طور پر اپنی شکایات درج کرائیں گے تو کمیٹی درخواستوں کا جائزہ لے گی اور ان کے مسائل حل کرے گی۔ایف ایف آر سی کے چیئرمین نے کہا کہ خلاف ورزی کرنے والے اسکولوں کو نوٹس جاری کیے جائیں گے۔انہوں نے کہا کہ ہم والدین کی شکایات درج ہونے کے بعد ہی کارروائی کریں گے۔سردیوں کی چھٹیوں کے دوران مقرر کردہ 50 فیصد بس فیس کے حوالے سے، فیس فکسیشن اور ریگولیشن کمیٹی کے چیئرمین نے اعتراف کیا کہ بچے چھٹیوں میں اسکول نہیں جا رہے، لیکن اسکول کی سرگرمیاں جاری رہتی ہیں۔بسیں ابھی بھی چل رہی ہیں، یہ صرف ایندھن کے اخراجات کا معاملہ نہیں، بلکہ بسوں کی دیکھ بھال، ڈرائیوروں کی تنخواہیں اور دیگر اخراجات بھی ہیں۔انہوں نے کہا کہ بسیں سروس سے باہر نہیں رکھی جا سکتیں، اور ڈرائیوروں کو اس مدت کے دوران نکالا نہیں جا سکتا۔انہوں نے سردیوں کی چھٹیوں کے دوران 50 فیصد ٹرانسپورٹ فیس کا جواز پیش کرتے ہوئے کہا کہ اسکولز کو ڈرائیوروں کی تنخواہوں کی ادائیگی کے لیے یہ فیس ضروری ہے۔جموں و کشمیر حکومت نے ایف ایف آر سی کو نجی اسکولز کے فیس اسٹرکچر کی نگرانی اور تعین کے لیے تشکیل دیا ہے تاکہ وہ ضابطوں کی خلاف ورزی کرتے ہوئے طلبہ سے زیادہ فیس وصول نہ کریں۔

111

نے عام آدمی کو دو دو ہاتھوں سے لوٹنے کا سلسلہ شروع کیا ہے۔انتظامیہ کی بے حسی کی وجہ سے گراں بازاری آسمان کو چھو رہی ہے اور سردی کے باوجود خریداروں کے پسینے چھوٹ رہے ہیں۔لوگوں کے مطابق عام آدمی کے مہنگائی کے ساتھ نبرد آزما ہونے کا آغاز ہوا ہے کیونکہ اشیاء ضروریہ کی قیمتوں میں ہوش رباء اضافہ ہونے کا سلسلہ چل پڑا ہے۔نمائندے کے مطابق محکمہ امور صارفین کی غفلت شعاری کے نتیجے میں سرینگر سمیت وادی کے دوسرے قصبہ جات میں دکانداروں نے لوٹ کھسوٹ کا بے تحاشا سلسلہ شروع کر دیا ہے۔شہر سرینگر میں سبزی و مرغ فروش صارفین کو دو دو ہاتھوں سے لوٹ رہے ہیں۔لوگوں نے کہا کہ برفباری ہونے کے ساتھ ہی جہاں دیگر اشیاء ضروریہ کی چیزوں کی قیمتیں بڑھادی گئیں ہیں وہیں پر خشک سبزیوں کی نرخوں میں بھی کافی حد تک اضافہ کر دیا گیا ہے۔

112

حملوں کے بارے میں میڈیا رپورٹس کو نوٹ کیا ہے، جس میں کئی قیمتی جانیں ضائع ہوئی ہیں۔ہم معصوم شہریوں پر کسی بھی حملے کی بلاشبہ مذمت کرتے ہیں۔یہ پاکستان کا پرانا طرز عمل ہے کہ وہ اپنے پڑوسیوں پر الزام لگاتا ہے"۔انہوں نے کہا کہ ہم نے اس سلسلے میں ایک افغان ترجمان کے ردعمل کو بھی نوٹ کیا ہے۔26 دسمبر کو پاکستانی فوجی طیاروں نے افغانستان کے مشرقی صوبے پکتیکا میں فضائی حملہ کیا، جس کے نتیجے میں کم از کم 46 افراد ہلاک ہوئے، جن میں اکثریت خواتین اور بچوں کی تھی۔افغان طالبان نے حملے کا جواب دینے کے اپنے ارادے کا اعلان کیا۔ایک پریس ریلیز میں، افغان وزارت خارجہ نے واقعے کی شدید مذمت کرتے ہوئے اسے معصوم شہریوں پر حملہ قرار دیا۔بیان میں پاکستان کو مزید تنقید کا نشانہ بناتے ہوئے کہا گیا کہ ہمسایہ ممالک کو اندرونی مسائل کے لیے مورد الزام ٹھہرانا پاکستان کا ایک طویل عرصہ سے رواج رہا ہے۔

113

ہے، جسے جدید نگہداشت کیلئے سرینگر کے ایس ایم ایچ ایس اسپتال ریفر کیا گیا۔بڈگام اسپتال کے ایک سینئر عہدیدار نے اس کی تصدیق کی کہ ایک شخص کو شدید زخمی حالت میں سرینگر اسپتال منتقل کیا گیا ہے۔ادھر آوارہ کتوں کے بڑھتے حملوں کے نتیجے میں مقامی لوگوں میں خوف و ہراس پھیل گیا۔مقامی لوگوں نے ضلع میں آوارہ کتوں کے مسئلے کو حل کرنے کے لیے فوری کارروائی کا مطالبہ کیا۔انہوں نے کہا کہ آوارہ کتوں کی بڑھتی آبادی کے باعث ان کا گھروں سے باہر نکلنا محال ہو گیا ہے اور انہوں نے مطالبہ کیا کہ انہیں اس سے نجات دلانے کیلئے فوری کارروائی انجام دی جائے۔

114

سردی کے بیچ بجلی کا بار بار منقطع رہنا عوام کے لیے درد سر بن گیا ہے۔لوگوں نے محکمہ بجلی کے خلاف شدید برہمی کا اظہار کرتے ہوئے کہا ہے کہ بجلی کی عدم دستیابی کا مسئلہ پیچیدہ بن گیا ہے جس کو کوئی بھی سرکار حل کرنے میں کامیاب نہیں ہو پارہی ہے۔ادھر بجلی کی عدم دستیابی کی وجہ سے جہاں عام لوگوں کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑا وہیں پر کارخانہ داروں، کاریگروں اور دیگر افراد بھی دن بھر بے کار ہو گئے کیوں کہ ان کا روزگار صرف بجلی کی وجہ سے ہی چلتا ہے۔شہر خاص کے لوگوں نے متعلقہ حکام سے اپیل کی ہے کہ وہ شہر خاص میں بار بار کی بجلی کٹوتی کو بند کریں اور کٹوتی شیڈول کے مطابق ہی بجلی منقطع رکھیں تاکہ لوگوں کو پریشانیوں کا سامنا نہ کرنا پڑے۔لوگوں کا کہنا ہے کہ بجلی محکمہ آج سے دس برس جہاں پر تھا آج بھی اسی نہج پر ہے اس میں کوئی بھی بدلاؤ نہیں آیا ہے۔لوگوں کے مطابق اس جدید میں بھی بجلی کے بغیر نہ ہی ترقی حاصل کی جا سکتی ہے اور نا ہی بچے بہتر اور سائنسی دور سے واقف ہو سکتے ہیں۔ادھر وادی کے دوسرے علاقوں سے بھی نمائندوں نے تفصیلات فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ بجلی کی عدم دستیابی کے نتیجے میں انہیں کافی پریشانیوں کا سامنا ہے جبکہ دن رات بجلی کی آنکھ مچولی سردیوں کے ان ایام میں ان کیلئے درد سر بن چکی ہے۔انہوں نے کہا کہ سردیوں میں ایک طرف سے اضافہ ہو گیا ہے وہیں دوسری طرف سے بجلی کی آنکھ مچولی سے انہیں پریشانیاں لاحق ہو چکی ہے اور متعلقہ محکمہ بجلی کی دستیابی شیڈول کے مطابق بحال رکھنے میں ناکام ہو چکا ہے۔

ازنیابت گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب امتیاز حسین ملہ پسر علی محمد ملہ پسر پروردن غلام رسول کھانڈے ساکنہ موضع نوری پورہ (مالموہ) تحصیل پٹن بارہمولہ حال مائیگرنٹ آرمپورہ تحصیل سنگھ پورہ نسبت migration سرٹیفکیٹ بحق خود

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ہذا میں زیر کارروائی ہے۔نیز مطابق رپورٹ پٹواری حلقہ مالموہ پٹن و گنڈ خواجہ قاسم سنگھ پورہ و بیانات نمبردار نوری پورہ (مالموہ) پٹن و آرمپورہ سنگھ پورہ و چوکیدار اگری کلان و گنڈ خواجہ قاسم سائل امتیاز حسین ملہ پسر علی محمد ملہ پسر پروردن غلام رسول کھانڈے نے سال 2011 میں موضع نوری پورہ (مالموہ) پٹن بارہمولہ سے ترک سکونت اختیار کر کے موضع آرمپورہ سنگھ پورہ بارہمولہ میں درخانہ غلام رسول کھانڈے ولد محمد جعفر کھانڈے migration سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتے 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

ازنیابت کچواری با اجلاس محمد یاسین صاحب نائب تحصیلدار کچواری
مضمون: چٹھی آمدہ از دفتر بلاک ڈیولپمنٹ آفیسر خانصاحب زیر نمبری BDO/KS/3088,3090 مورخہ 31/12/2024 نسبت پیدائشی سرٹیفکیٹ بحق حاذق ظہور و فطہت ظہور اولادان ظہور احمد چوپان ساکنہ موضع گروسٹھ کلان تحصیل خانصاحب

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کی نسبت رپورٹ چوکیدار علاقہ و دیگر فیلڈ عملہ سے عیاں ہے کہ حاذق ظہور پسر مورخہ 02/02/2011 و فطہت ظہور دختر مورخہ 02/02/2013 اولادان ظہور احمد چوپان ساکنہ موضع گروسٹھ کلان گھر پر ہی پیدا ہوئے ہیں۔جسکی نسبت بیان حلفی و سکول ریکارڈ بھی بطور ثبوت شامل مثل ہے۔اس بارے میں بذریعہ اشتہار ہر خاص و عام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتے کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔تحریر الصدر

نائب تحصیلدار کچواری

PUBLIC NOTICE

I have lost the number plate of my vehicle (Tipper) bearing registration number JK05K 1185.Now I want to obtain Duplicate of the same.If anybody has any objection please contact the concerned authority within a period of seven days.

Mohd Amin sheikh
S/o: Sonaullah sheikh
R/o :kunzer

اتر ریلوے

ای-ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نوٹس/ٹینڈر نمبر: 285, 286-2024-25-ADEN-LDH & 287, 288-2024-25-ADEN-JRC مورخہ 03-01-2025

سینئر ڈویژنل انجینئر، فیروزپور کے ذریعے بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے مندرجہ ذیل ای-ٹینڈرز، آخری تاریخ 27-01-2025 بوقت 15.00 بجے تک www.ireps.gov.in پر طلب کیے جاتے ہیں۔ٹینڈر دہندگان اپنے اصل ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کر سکتے ہیں۔مینوئل ٹینڈر قبول نہیں ہے ایسے کسی بھی مینوئل آفر کو منظور نہیں کیا جائے گا۔تفصیلات، ٹینڈر فارم کی لاگت اور بیعانہ کی رقم کا بھگتان صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب آن لائن وسائل کے ذریعہ جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، اور کریڈٹ کارڈ وغیرہ سے بھگتان کر سکتے ہیں۔ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکرز چیک، ایف ڈی آر اور رسیدوں کے ذریعہ سے بھگتان کی اجازت نہیں ہے۔

ٹینڈر ٹائپ	ٹینڈر زمرہ/بھاگ	بولی سسٹم
کھلا	کام	سنگل بولی سسٹم
ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع کی تاریخ	بولی اختتام کی تاریخ اور وقت
02-01-2025	13-01-2025	27-01-2025/15.00 بجے

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	کام کی تفصیلات	مشتخیصہ قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	آخری ویلڈیٹی	مدت تکمیل کام
1.	285-2024-25-ADEN-LDH FZR	سینئر سیکشنل انجینئر ورکس/لدھیانہ کے دائرہ اختیار علاقے میں ساہنیوال-جالندھر کینٹ سیکشن پر ٹریک کے کنارہ متصل ... آر سی باؤنڈری وال ...	20,62,09,318.72/-	11,81,100.00/-	90 دن	06 مہینے
		خصوصی تکنیکی معیارات: "ٹریک ورک کے علاوہ کوئی بھی سول ورکس۔"				
2.	286-2024-25-ADEN-LDH FZR	سینئر سیکشنل انجینئر ورکس/پھگواڑہ کے دائرہ اختیار علاقے میں ساہنیوال-جالندھر کینٹ سیکشن پر ٹریک کے کنارہ متصل ... آر سی باؤنڈری وال ...	21,94,81,565.86/-	12,47,400.00	90 دن	06 مہینے
		خصوصی تکنیکی معیارات: "ٹریک ورک کے علاوہ کوئی بھی سول ورکس۔"				
3.	287-2024-25-ADEN-JRC FZR	سینئر سیکشنل انجینئر ورکس/جالندھر کینٹ کے دائرہ اختیار علاقے میں ... جالندھر کینٹ سیکشن پر ... آر سی باؤنڈری وال ...	18,12,03,682.70/-	10,56,000.00/-	90 دن	06 مہینے
		خصوصی تکنیکی معیارات: "ٹریک ورک کے علاوہ کوئی بھی سول ورکس۔"				
4.	288-2024-25-ADEN-JRC FZR	سینئر سیکشنل انجینئر ورکس/[illegible] کینٹ کے دائرہ اختیار علاقے میں ... جالندھر کینٹ سیکشن پر ... آر سی باؤنڈری وال ...	19,89,47,319.19/-	11,44,700.00	90 دن	06 مہینے
		خصوصی تکنیکی معیارات: "ٹریک ورک کے علاوہ کوئی بھی سول ورکس۔"				

نوٹ: 1. ٹینڈر ڈالنے سے پہلے، ٹینڈر دہندگان کے سلسلے میں جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے۔ 2. ہندی میں کسی بھی خامی کیلئے انگریزی ورژن کا مطالعہ کریں یا انگریزی ورژن ہی جائز ہونگے۔

57/25

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

ناردن ریلوے

ای-ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل الیکٹریکل انجینئر/جنرل، ناردن ریلوے فیروزپور کے ذریعے صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ای ٹینڈرز (www.ireps.gov.in) طلب ... ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ و وقت تک جمع کر سکتے ہیں۔

ٹینڈر نمبر	کاموں کی تفصیل	تخمینہ لاگت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	کام کی مدت	ٹینڈر کھلنے کی تاریخ و وقت	ویب سائٹ
251-الیکٹرک-T-51-2024-25	پٹھان کوٹ ریلوے اسٹیشن پر پلیٹ فارم 1، پلیٹ فارم 2 اور 3 کے تعمیر نو سے متعلق الیکٹرک کام	Rs. 23,03,309.56	Rs. 46,100.00	06 ماہ	27.01.2025 15:00 بجے کے بعد	www.ireps.gov.in
251-الیکٹرک-T-52-2024-25	دھاریوال اور گرداس پور میں پلیٹ فارم سرفیسنگ سے متعلق الیکٹرک کام اور ایس ایس ای/پی پی ٹی کے دائرہ اختیار کے تحت ... 02 ... 11 ... میں 06 کوارٹروں کی تبدیلی۔	Rs. 32,33,779.29	Rs. 64,700.00	06 ماہ	27.01.2025 15:00 بجے کے بعد	www.ireps.gov.in

نمبر: 251-الیکٹرک-ٹینڈر نوٹس نمبر 43-25-2024-25 مورخہ 06.01.2025

60/2025

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

لفظ 'کافر' میں اہانت کا مفہوم نہیں ہے!

ڈاکٹر محمد رضی الاسلام ندوی

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

اس وقت مذکورہ فارمولے کے صرف پہلے نکتے پر کچھ 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 جارہا ہے اور مطعون کیا جارہا ہے۔چنانچہ وہ اس کا اظہار کرتے ہیں کہ اگر مسلمان اس ملک میں پر امن بقائے باہم چاہتے ہیں تو دوسرے مذاہب والوں کے لیے اس لفظ کا استعمال ترک کردیں۔ حالاں کہ یہ بات درست نہیں ہے، اس لیے ان کے اس مطالبے کی بھی کوئی اہمیت نہیں ہے۔

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

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

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

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

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

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

مصیبت میں مومن کا کردار: سچے واقعات کی روشنی میں

مقبول احمد سلفی

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

الدنیا سجن المؤمن وجنۃ الکافر (صحیح مسلم: 2956)

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

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

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

مَن یُرِدِ اللّٰہُ بِہٖ خَیرًا یُصِب مِنہُ (صحیح البخاری: 5645)

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

اس لئے جس کسی مسلمان کے ساتھ آزمائش ہو اس کو خوش ہونا چاہئے کہ اللہ اس کو اونچا اٹھا رہا ہے نیز ہمیں یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ کسی مصیبت زدہ کو دیکھ کر بدگمان ہونا، اس کا مذاق اڑانا اور لوگوں میں اس کی مصیبت کا ذکر کرکے اس کی عزت اچھالنا ایک اچھے مسلمان کی علامت نہیں ہے۔اسی طرح مصیبت کے وقت اول وحلہ میں صبر کرنے کے ساتھ رونے دھونے اور شکوہ شکایت سے پرہیز کرنا چاہئے۔ابو بردہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں:

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

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

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

مصیبت 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 ومرتبہ بلند کرنے اور متعدد انعام واکرام کے طور پر انسان پر مصیبت نازل کرتا ہے۔اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

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

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

اور اللہ 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 وجان اور پھلوں کی کمی سے اور ان صبر کرنے والوں کو خوشخبری دے دیجئے۔

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

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

(1) دعا کے ذریعہ مصیبت سے نجات: جب کسی مومن کو کسی بھی قسم کا رنج وغم لاحق ہو، وہ اسی وقت اپنی زبان سے کہے "انا للہ وانا الیہ راجعون" اور نیک اعمال کا واسطہ دے کر دعا کے ذریعہ اللہ 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۔

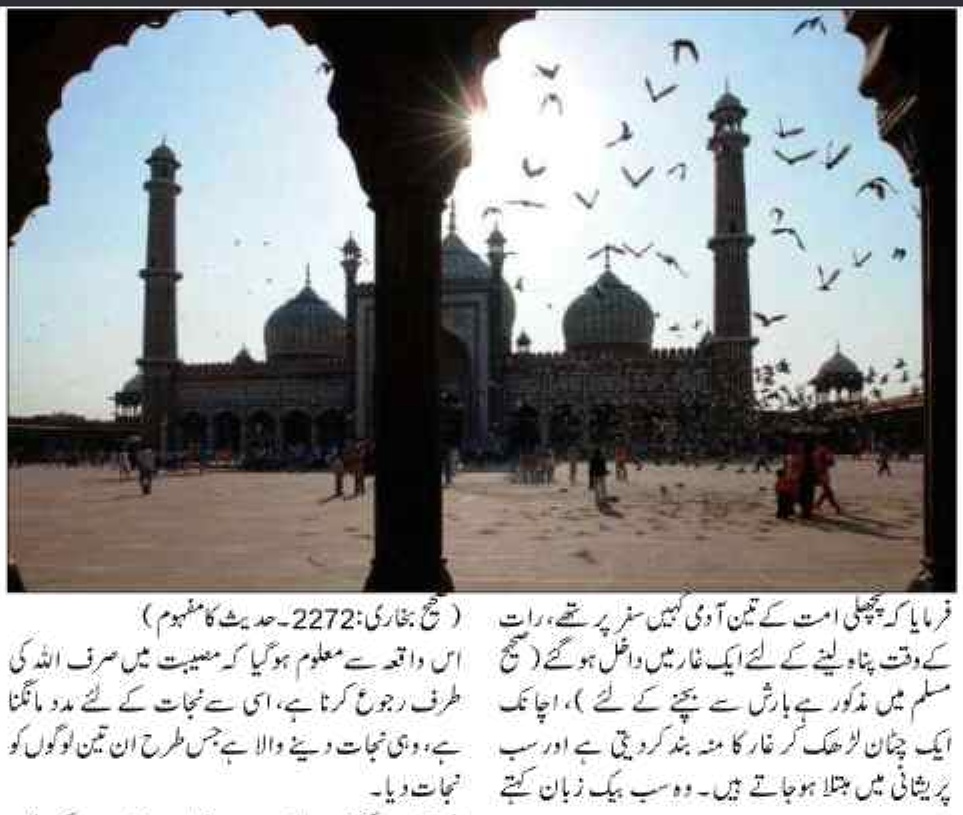
عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا کہ پچھلی امت کے تین آدمی کہیں سفر پر تھے، رات کے وقت پناہ لینے کے لئے ایک غار میں داخل ہوگئے (صحیح مسلم میں مذکور ہے بارش سے بچنے کے لئے)، اچانک ایک چٹان لڑھک کر غار کا منہ بند کردیتی ہے اور سب پریشانی میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔وہ سب بیک زبان کہتے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

فقالو: إنہ لا ینجیکم من ہذہ الصخرۃ إلا ان تدعوا اللہ بصالح اعمالکم (سب نے کہا کہ اب اس غار سے تمہیں کوئی چیز نکالنے والی نہیں، سوا اس کے کہ تم سب، اپنے سب سے زیادہ اچھے عمل کو یاد کرکے اللہ 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 ہوگئی اور دودھ دوہ کر آیا تو والدین سو چکے تھے، میں پیالہ لے کر رات بھر ان کے سرہانے کھڑا رہا، جب صبح وہ بیدار ہوتے ہیں تو پہلے ان کو پلایا پھر سب کو پلایا، اگر یہ کام تیری رضا کے لئے کیا تو چٹان کی مصیبت سے ہمیں نجات دیدے چنانچہ چٹان کچھ کھسک گئی مگر وہ سب نہیں نکل سکتے تھے۔

پھر دوسرے نے دعا کی کہ اے اللہ! میرے چچا کی ایک لڑکی تھی جو مجھے محبوب تھی، میں نے بہت کوشش کیا مگر اس نے برائی نہیں کی، اسی زمانے میں قحط سالی ہوتی ہے تو وہ میرے پاس قرض لینے آتی ہے، میں اس شرط پر ایک سو بیس دینار قرض دیتا ہوں کہ وہ میرے ساتھ برا کام کرے گی۔(ایک دینار کا وزن 4.25 گرام ہوتا ہے اور ایک سو بیس دینار کا وزن 510 گرام ہوتا ہے جس کی موجودہ قیمت ہندوستانی روپے میں 25 لاکھ سے بھی زائد ہے۔) برائی کے وقت لڑکی اللہ کا خوف دلاتی ہے تو میں اس عمل سے رک جاتا ہوں، اگر میں نے یہ عمل تیری رضا کے لئے کیا ہے تو چٹان کی مصیبت سے نجات دیدے چنانچہ اللہ 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 ہوگیا کہ مصیبت میں صرف اللہ کی طرف رجوع کرنا ہے، اسی سے نجات کے لئے مدد مانگنا ہے، وہی نجات دینے والا ہے جس طرح ان تین لوگوں کو نجات دیا۔

(2) صبر کے ذریعہ مصیبت سے نجات: مصیبت کے وقت ایک مومن کا دوسرا کردار یہ ہوتا ہے کہ وہ صبر کرتا ہے اور ہر قسم کی بے صبری، جزع فزع اور شکوہ سے رکا رہتا ہے۔ اللہ 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 ابوموسیٰ 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 وبعید کے تمام رشتہ دار بے رخی کر گئے، البتہ ان کے دو بھائی صبح وشام ان کے پاس آتے جاتے تھے۔ایک دن ان میں سے ایک نے دوسرے سے کہا: آیا تو جانتا ہے، اللہ کی قسم! (میرا خیال یہ ہے کہ) ایوب نے کوئی ایسا گناہ کیا ہے، جو جہانوں میں سے کسی فرد نے نہیں کیا؟ اس کے ساتھی نے کہا: وہ کون سا؟ اس نے کہا: (دیکھو) اٹھارہ سال ہو چکے ہیں، اللہ تعالیٰ نے اس پر رحم نہیں کیا کہ اس کی بیماری دور کردے۔جب وہ بوقت شام ایوب کے پاس آئے تو ایک نے بے صبری میں وہ بات ذکر کردی۔ایوب علیہ السلام نے (ان کا الزام سن کر) کہا: جو کچھ تم کہہ رہے ہو، اس قسم کی کوئی بات میرے علم میں تو نہیں ہے، ہاں اتنا ضرور ہے کہ اللہ 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 کردیتا 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 کرلیتے تو ان کی بیوی ان کو ہاتھ سے پکڑ کر سہارا دیتی تھی، حتی کہ وہ اپنی جگہ پر پہنچ جاتے تھے۔ایک دن وہ لیٹ ہو گئے اور (ان کی بیوی ان کے انتظار میں رہی) اور اللہ تعالیٰ نے ان کی طرف وحی کی:" اپنا پاؤں مارو، یہ نہانے کا ٹھنڈا اور پینے کا پانی ہے۔" (سورہ ص: 42)

ادھر ان کی بیوی کو خیال آرہا 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 آکر سونا برسنے لگی اور دوسری جو والے کھلیان پر آکر چاندی برسنے لگی، (اس طرح اللہ تعالیٰ نے صحت بھی دے دی اور مال کثیر بھی عطا کردیا)۔ (سلسلہ صحیحہ: 3872)

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

(3) نماز کے ذریعہ مصیبت سے نجات: اللہ 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۔

عَن حذیفۃ قال کانَ النَّبیُّ صلَّی اللَّہُ علیہِ وسلَّمَ إذا حزبَہُ أمرٌ 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۔

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

J&K Bank
Serving To Empower

BAJAJ Allianz
Caringly yours

Protect your Health from Everything that comes its way

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,