روزنامہ
WATTAN
The Urdu Daily
وطن
بڈگام

سنیچروار
25 جنوری 2024

SATURDAY
25-JANUARY-2025

صفحہ 08 رویندر جڈیجہ کی بہترین کارکردگی

صفحہ 08 وسیم اکرم کی سٹائلش شرٹ مانگ لی

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■

■ جلد: 15 ■ شمارہ نمبر: 21 ■ صفحات: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■

جموں وکشمیر کے نوجوانوں کو اعلیٰ درجے کے کاروباریوں کی صف میں دیکھنا میری خواہش

نئی تعلیمی پالیسی کامیابی کا نقشہ راہ

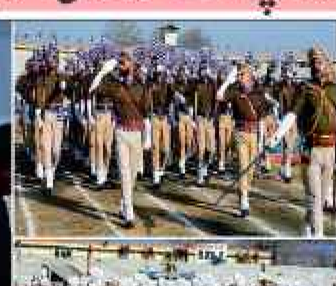
نوجوانوں پر ملک کو بلندیوں تک پہنچانے کی ذمہ داری: لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا

سرینگر: ۲۴، جنوری //

نئی تعلیمی پالیسی کو نوجوانوں کو عالمی سطح پر کامیابی کیلئے باختیار بنانے کا راستہ قرار دیتے ہوئے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے جمعہ کے روز کہا کہ وہ جموں وکشمیر کے نوجوانوں کو ملک کے اعلیٰ درجے کے کاروباریوں میں دیکھنا چاہتے ہیں۔انہوں نے کہا کہ حکومت اس بات کو یقینی بنانے کے لئے پرعزم ہے کہ جموں وکشمیر کے نوجوان ملک میں اعلیٰ درجے کے کاروباری افراد کے طور پر اُبھریں۔جے کے این ایس کے مطابق لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے آئی آئی ایم جموں میں برکس یوتھ کونسل انٹرپرینیورشپ رن اپ ایونٹ کے دوران جموں وکشمیر کے نوجوانوں میں انٹرپرینیورشپ کو فروغ دینے کے حکومت کے عزم کا اعادہ کیا۔لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے آئی آئی ایم جموں میں برکس یوتھ کونسل انٹرپرینیورشپ رن اپ ایونٹ سے خطاب کرتے ہوئے اور خطے کی تیز رفتار صنعتی ترقی پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا کہ جموں وکشمیر نے صنعتی ترقی میں بے مثال اضافہ دیکھا ہے۔انہوں نے کہا کہ حالیہ برسوں میں، متعدد صنعتیں قائم کی گئی ہیں، جن میں بہت سی ترقیاں جاری ہیں۔لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے اس اعتماد کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ جموں وکشمیر کے نوجوان قومی معیشت میں اہم کردار ادا کرتے ہوئے سرکردہ کاروباریوں کے طور پر ابھریں گے۔نوجوان نسل سے ہندوستان کی وراثت کو عالمی علمی مرکز کے طور پر برقرار رکھنے کی اپیل کرتے ہوئے، بی ٹیک اور ایم ٹیک ڈگری یافتہ لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ نوجوانوں پر ملک کو بلندیوں تک پہنچانے کی ذمہ داری ہے۔نئی تعلیمی پالیسی کی ستائش کرتے ہوئے، لیفٹیننٹ گورنر نے اسے ہندوستان کے تعلیمی اور تکنیکی مستقبل کو تشکیل دینے کے لیے تیار ایک تبدیلی کا فریم ورک قرار دیا۔تین بار کے ممبر پارلیمنٹ اور سابق مرکزی وزیر منوج سنہا نے کہا کہ نئی قومی تعلیمی پالیسی 2020 ایک انقلابی۔۔۔101

یوم جمہوریہ، لوگ بغیر کسی ہچکچاہٹ تقریبات میں شامل ہوجائیں

صرف شناختی کارڈ اپنے ساتھ رکھیں: صوبائی کمشنر کشمیر



سرینگر/24 جنوری ///

جنگلوں کے بارے میں ایڈوائزری صورتحال کو دیکھ کر جاری کرنے کا عندیہ دیتے ہوئے صوبائی کمشنر نے کہا کہ یوم جمہوریہ اور معراج عالم کی تقریبات کو خوش اسلوبی اور جوش اور جذبے کے ساتھ منانے کے لئے تمام اقدامات اٹھائے گئے ہے۔اب کی بار یوم جمہوریہ کی تقریبات میں لوگ کسی ہچکچاہٹ کے بغیر شرکت کر سکتے ہے انہیں صرف اپنا شناختی کارڈ ساتھ رکھنا ہوگا۔اے پی آئی نیوز کے مطابق یوم جمہوریہ کی ڈرل ریہرسل کی تقریب کے بعد ذرائع ابلاغ کے ساتھ گفتگو کے دوران صوبائی کمشنر نے کہا کہ خشک موسم اور۔۔۔102

منشیات کا کاروبار ایک سنگین چیلنج: آئی جی

سرینگر: ۲۴، جنوری //

آئی جی پی کشمیر نے منشیات کے کاروبار، ستعمال اور رجحان کو ایک سنگین چیلنج قرار دیتے ہوئے جمعہ کو کہا کہ منشیات کے کاروبار میں ملوث عادی مجرموں کو بخشا نہیں جائے گا۔تاہم انہوں نے منشیات فروشی اور نوشی کے رجحان کا قلع قمع کرنے میں عوام کے تعاون کو اہم قرار دیتے ہوئے کہا کہ مشترکہ کوششیں کر کے ہی ہم اپنی نوجوان نسل اور معاشرے کو منشیات کی وبا سے۔۔۔103

یوم جمہوریہ تقریبات: دو دن قبل ہی وادی اور جموں میں بھی سخت ترین سیکورٹی انتظامات

فورسز کو چوبیس گھنٹے متحرک رہنے کے احکامات صادر، سرینگر جموں شاہراہ پر بھی سیکورٹی بڑھا دی گئی

سرینگر/24 جنوری //

وادی کشمیر کے ساتھ ساتھ جموں میں بھی یوم جمہوریہ کی تقریبات کو خوش اسلوبی کیساتھ انجام دینے کیلئے سیکورٹی کے سخت انتظامات کئے گئے ہیں۔شہر سرینگر کے ساتھ ساتھ وادی کے دیگر اضلاع میں سیکورٹی بڑھا دی گئی ہے جبکہ تقریبات سے دو دن قبل ہی بخشی سٹیڈیم سرینگر اور مولانا آزاد اسٹیڈیم جموں کے علاقوں کو فوجی چھاونی میں تبدیل کردیا گیا ہے۔کسی بھی ناخوشگوار واقعے کو ٹالنے کیلئے فورسز کو چوبیس گھنٹے متحرک رہنے کے احکامات صادر کئے گئے ہیں جبکہ سرینگر جموں شاہراہ پر بھی سیکورٹی بڑھا دی گئی ہے۔سی این آئی کے مطابق یوم جمہوریہ کی تقریبات کیلئے پوری جموں کشمیر میں ہائی الرٹ جاری کردیا گیا ہے اور حفاظت کے غیر معمولی اقدامات اٹھائے گئے ہیں۔مولانا آزاد اسٹیڈیم جموں اور بخشی اسٹیڈیم سرینگر کے علاقوں کو فوجی چھاونی۔۔۔104

سرینگر اور وادی کے دوسرے مقامات پر فل ڈریس ریہرسل

ضلعی ہیڈکوارٹروں پر صوبائی انتظامیہ کے آفیسران نے پرچم کشائی کی اور سلامی لی

سرینگر/24 جنوری //

سرینگر سمیت وادی کے تمام ضلع صدر مقامات پر یوم جمہوریہ کی مناسبت سے فل ڈریس ریہرسل کا اہتمام کیا گیا جبکہ انتظامیہ کے آفیسران نے ترنگا لہرانے کے بعد مارچ پاسٹ پر سلامی لی۔سی این آئی کے مطابق سرینگر اور وادی کے دوسرے ضلع مقامات پر 26 جنوری کو یوم جمہوریہ تقریبات منانے کے سلسلے میں یہاں بخشی اسٹیڈیم سرینگر اور دوسرے ضلع صدر مقامات اور تحصیل مقامات پر بھی فل ڈریس ریہرسل کا اہتمام کیا گیا۔سرینگر میں منعقدہ تقریب کے موقعے پر صوبائی کمشنر کشمیر وجے کمار بدھوری نے پرچم کشائی۔۔۔105

یوم جمہوریہ کے پیش نظر سیکورٹی سخت

ڈرون اور اسپائٹر سمیت دیگر انتظامات کئے گئے

سرینگر/24 جنوری //

یوم جمہوریہ کے تقاریب کے ہموار انعقاد کو یقینی بنانے کیلئے ڈرون اور اسپائٹر سمیت کثیر سطحی حفاظتی انتظامات کیے گئے ہیں کی بات کرتے ہوئے انسپکٹر جنرل آف پولیس کشمیر زون وی کے بردی نے کہا کہ منشیات کے عادی مجرموں کو بخشا نہیں جائے گا۔اسی دوران انہوں نے لوگوں سے تقریب میں بھر پور شرکت کی اپیل کی ہے۔سی این آئی کے مطابق انسپکٹر جنرل آف پولیس کشمیر وی کے بردی نے کہا کہ منشیات کی لعنت کے خلاف جنگ کو اس کے منطقی انجام تک پہنچایا جائے گا اور منشیات کے کاروبار میں ملوث عادی مجرموں کو بخشا نہیں جائے گا۔بخشی اسٹیڈیم سرینگر میں فل ڈریس ریہرسل میں شرکت کے بعد میڈیا سے بات کرتے ہوئے آئی جی پی کشمیر وی کے بردی نے کہا "تمام عادی مجرموں کی جانچ پڑتال کی جارہی ہے اور کسی کو بھی نہیں بخشا۔۔۔106

مرکزی حکومت بچیوں کو با اختیار بنانے کیلئے پُرعزم

وزیر اعظم مودی نے بچیوں کے قومی دن پر ان کے جذبے کو سلام پیش کیا

سرینگر/24 جنوری //

وزیر اعظم نریندر مودی نے بچیوں کے قومی دن کے موقع پر بچیوں کے ناقابل تسخیر جذبے اور کارناموں کو سلام کیا ہے۔سی این آئی کے مطابق بچیوں کے عالمی دن کے موقعہ پر وزیر اعظم مودی نے تمام شعبوں میں ہر لڑکی کی بھرپور صلاحیت کو بھی تسلیم کیا ہے۔وزیر اعظم مودی نے کہا کہ گزشتہ دہائی کے دوران ہماری حکومت ایک ایسے ملک کی تعمیر کے لیے بہت سی کوششیں کر رہی ہے جہاں ہر لڑکی کو سیکھنے، بڑھنے اور پھلنے پھولنے کا موقع ملے۔ایک ایکس پوسٹ میں وزیر اعظم نے لکھا "بچیوں کے قومی دن کے موقع پر، ہم بچیوں کے ناقابل تسخیر جذبے اور کارناموں کو ہم سلام پیش کرتے ہیں۔ہم تمام شعبوں میں ہر لڑکی کی بھرپور صلاحیت کو بھی تسلیم کرتے ہیں۔وہ تبدیلی لانے والی ہیں جو ہمارے ملک اور معاشرے کو بہتر بناتے ہیں"۔انہوں۔۔۔107

یوم جمہوریہ کی تقریبات: ایڈیشنل ڈائریکٹر جنرل بی ایس ایف کا دورہ کٹھوعہ، صورتحال کا لیا جائزہ

سرینگر/24 جنوری //

یوم جمہوریہ کی تقریبات کے پیش نظر سرحدی حفاظتی فورس (بی ایس ایف) کے ایڈیشنل ڈائریکٹر جنرل نے جموں کے کٹھوعہ ضلع میں بین الاقوامی سرحد کا دورہ کیا اور وہاں سیکورٹی صورتحال کا جائزہ لیا۔اس دوران انہوں نے وہاں تعینات فیلڈ کمانڈروں کے ساتھ آپریشنل پہلوؤں پر بھی تبادلہ خیال کیا اور فوجیوں کے ساتھ بات چیت کی۔سی این آئی کے مطابق بی ایس ایف کے ایڈیشنل ڈائریکٹر جنرل ستیش ایس کھنڈارے نے کٹھوعہ ضلع میں بین الاقوامی سرحد پر سیکورٹی کی صورتحال اور فوج کی تعیناتی کا جائزہ لیا۔دورے کے دوران انہوں نے فیلڈ کمانڈروں کے ساتھ آپریشنل۔۔۔108

المناک سڑک حادثہ میں نوجوان کی موت

سرینگر/24 جنوری //

شمالی کشمیر پالپورہ ویل گام ہندوارہ میں دلدوز ٹریفک حادثہ رونما، سکوٹی اور گاڑی کے مابین ٹکر ایک لقمہ اجل ایک زخمی۔پولیس نے کیس درج کرکے معاملے کی تحقیقات شروع کردی۔اے پی آئی نیوز کے مطابق ہندوارہ کے پال پورہ علاقے میں اس وقت سکوٹی دوڑ گئی جب ویلگام سے ویڈیو کوچ آرہی تھی۔۔۔109

خشک موسمی صورتحال کے چلتے درجہ حرارت میں کمی کا سلسلہ جاری

پہلگام میں شبانہ درجہ حرارت منفی 7 اور شہرہ آفاق گلمرگ میں منفی 8.5 ڈگری سیلسیس

سرینگر/24 جنوری //

خشک موسمی صورتحال کے چلتے وادی کشمیر میں شبانہ درجہ حرارت میں مزید کمی آئی۔سرینگر میں ایک مرتبہ پھر رات کا درجہ حرارت منفی 3.3 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا جبکہ مشہور سیاحتی مقام پہلگام میں شبانہ درجہ حرارت منفی 7 اور شہرہ آفاق گلمرگ میں منفی 8.5 ڈگری سیلشس درج کیا گیا۔ادھر محکمہ موسمیات کے مطابق 29 جنوری تک موسم بنیادی طور۔۔۔110

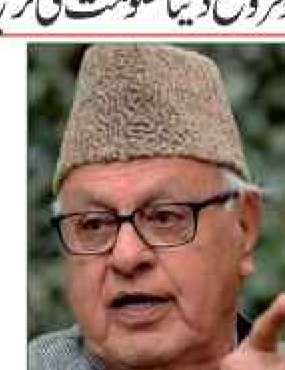
اکھنور جموں کی خاتون نئی دہلی میں یوم جمہوریہ کی پریڈ کے دوران این سی سی کا پس دستے کی قیادت کریگی

سرینگر/24 جنوری //

جموں کے اکھنور ضلع سے تعلق رکھنے والی این سی سی کیڈٹ ایکتا کماری اتوار کو نئی دہلی میں یوم جمہوریہ پریڈ کے دوران نیشنل کیڈٹ کور کی لڑکیوں کے دستے کی قیادت کرنے والی جموں وکشمیر کی پہلی خاتون بنیں گی۔ادھر اس کامیابی پر فوج کے دفاعی ترجمان نے کہا کہ یہ سنگ میل جموں کشمیر اور لداخ کیلئے بے پناہ فخر ہے۔سی این آئی کے مطابق جموں کے اکھنور ضلع سے تعلق رکھنے والی این سی سی کیڈٹ ایکتا کماری اتوار کو نئی دہلی میں یوم جمہوریہ پریڈ کے دوران نیشنل کیڈٹ کور کی لڑکیوں کے دستے کی قیادت کرنے والی جموں وکشمیر کی پہلی خاتون بنیں گی۔اکھنور سے تعلق رکھنے والی ایکتا این سی سی کی پہلی جموں۔۔۔111

جموں وکشمیر میں حکومت تبدیلی کے اقدامات کرنے کیلئے پُرعزم

بھائی چارے اور ہم آہنگی کو فروغ دینا حکومت کی ترجیح: ڈاکٹر فاروق عبداللہ



سرینگر/24 جنوری //

عمر عبداللہ کی قابل قیادت میں حکومت اس مقصد کو حاصل کرنے کیلئے تبدیلی کے اقدامات کرنے کیلئے پرعزم ہے کی بات کرتے ہوئے صدر جموں وکشمیر نیشنل کانفرنس ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے جموں خطے میں تاجروں کی طرف سے محسوس کی جانے والی احساس بیگانگی کو دور کرنے کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے کہا کہ عمر عبداللہ کی قابل قیادت میں حکومت اس مقصد کو حاصل کرنے کیلئے تبدیلی کے اقدامات کرنے کے لئے پرعزم ہے۔سی این آئی کے مطابق یوگا آشرم کٹرہ میں ایک اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے صدر جموں وکشمیر نیشنل کانفرنس ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے اس بات کو یقینی بنانے کی اہمیت کا اعادہ کیا۔۔۔112

خشک موسم چوکس رہیں آگ خطرات سے بچیں

صوبائی کمشنر کشمیر کی عوام اور ٹریکروں کو صلاح

سرینگر: ۲۴، جنوری //

ڈویژنل کمشنر کشمیر وجے کمار بیدھوری نے جاری خشک موسم کے دوران چوکسی پر زور دیتے ہوئے جنگل میں آگ کے خطرات اور ٹریکروں کے لئے حفاظتی اقدامات کو اجاگر کیا۔خبر رساں ایجنسی جے کے این ایس کے مطابق سری نگر میں میڈیا کے نمائندوں سے بات کرتے ہوئے ڈویژنل کمشنر کشمیر وجے کمار بدھوری نے کہا کہ خشک موسم کے باوجود ہم نے کچھ برف باری دیکھی ہے، تاہم چونکہ خشک موسمی صورتحال برقرار ہے، اس لیے 7 دن کا الرٹ جاری کیا گیا ہے۔انہوں نے کہا کہ منطقی طور پر ہمیں ہر وقت چوکنا رہنے کی ضرورت ہے۔صوبائی کمشنر کشمیر کا کہنا تھا کہ نہ صرف جنگل کی آگ، بلکہ ہمیں اپنے گھروں میں مناسب وینٹی لیشن کو یقینی بنانے کی بھی ضرورت۔۔۔113

ست پال جموں وکشمیر بی جے پی یونٹ کے صدر منتخب

کہا جموں وکشمیر میں پارٹی کی قیادت کرنے کیلئے مجھ پر اعتماد، کارکنوں کا شکریہ

سرینگر/24 جنوری //

بی جے پی کے بزرگ رہنما ست پال شرما جموں وکشمیر یونٹ کے بلا مقابلہ صدر منتخب ہوگئے۔پارٹی کے جموں وکشمیر سربراہ کے طور پر یہ ان کی دوسری میعاد ہوگی۔سی این آئی کے مطابق ست پال شرما جموں وکشمیر بی جے پی کے بلا مقابلہ صدر منتخب ہوئے۔اس موقعہ پر ریٹرننگ آفیسر سنجے بھاٹیہ نے جموں میں پارٹی ہیڈکوارٹر میں منعقدہ ایک تقریب میں اعلان کیا کہ ست پال شرما انتخابات میں بلا مقابلہ منتخب ہوئے ہیں۔میں انہیں ان کی جیت پر مبارکباد پیش کرتا ہوں۔اسی دوران شرما نے کارکنوں سے مطالبہ کیا کہ وہ یونین ٹیریٹری میں پارٹی کو مضبوط کرنے میں ان کا ساتھ دیں۔شرما، جنہیں گزشتہ سال نومبر۔۔۔114

نیند نہیں آرہی؟ تو یہ چند حیران کن طریقے آزمائیں

رات گئے تک جاگنے والے اکثر افراد ان علامات کو بخوبی جانتے ہوں گے جب انہیں بستر پر نیند کے انتظار میں کروٹیں بدلنا پڑتی ہیں، تاہم اگر آپ کا خیال ہے کہ بستر پر لیٹے رہنا نیند لانے کا باعث بنتا ہے تو آپ کو ایک بار پھر سوچنا درحقیقت آپ ایسا بہت کچھ کرسکتے ہیں جو دیکھنے یا سننے میں تو عجیب لگے گا مگر نیند کے حصول میں مددگار ثابت ہوسکے گا۔ جی ہاں یہ ٹرکس چند ماہرین طب کی ہیں جو اکثر بے خوابی کے شکار افراد کے لیے مددگار ثابت ہوسکیں گے۔ اگر آپ بھی اکثر بستر پر کروٹیں بدلتے رہتے ہیں تو درج ذیل طریقوں کو آزما کر ضرور دیکھیں۔ جاگنے کی کوشش کریں، جی ہاں اگر آپ فوری نیند چاہتے ہیں تو جاگنے کے بارے میں سوچیں، یہ پڑھنے میں عجیب ضرور لگے گا مگر ماہرین کے مطابق جن لوگوں کو سونے میں مشکلات کا سامنا ہوتا ہے انہیں سونے کی بجائے جاگنے کے بارے میں سوچنا چاہئے، ماہرین کے مطابق اکثر نیند نہ آنے کی وجہ کسی قسم کی ذہنی بے چینی یا پریشانی ہوسکتی ہے تو نیند کے بارے میں فکرمند ہونے کی بجائے جاگنے کا سوچیں، جس سے ذہنی بے چینی کم ہوگی اور ذہن کو سکون ملے گی جس سے سونے میں مدد ملے گی۔ جرابیں پہن لیں یہ طریقہ گرم علاقوں میں زیادہ کارآمد نہیں، تاہم اگر سونے سے پہلے پیر ٹھنڈے ہوں تو دماغ کو ایسا سگنل ملتا ہے کہ ابھی سونے کا وقت نہیں ہوا، پیروں کو جرابوں کے ذریعے گرم کیا جائے تو اس سے خون کی شریانوں کو سکون ملتا ہے اور دماغ کو لگتا ہے کہ یہ سونے کا وقت ہے، اس طرح یہ حرارت جسم کو سونے کے لیے تیار کرتی ہے۔ آسان الفاظ میں پیروں کو گرم رکھنا بے خوابی کی شکایت دور کرتا ہے جبکہ نیند بھی بہت جلد آتی ہے۔ بستر سے نکل کر کچھ کریں پنسلوانیا یونیورسٹی اسکول آف میڈیسین کی ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ اگر نیند نہ آرہی ہو تو اس سے نجات کا طریقہ بہت آسان ہے۔ تحقیق میں اکثر بے خوابی کے شکار رہنے والے 416 افراد کا جائزہ ایک سال تک لیا گیا اور یہ نتیجہ نکالا گیا کہ نیند نہ آنے پر بستر سے باہر نکل کر کسی اور سرگرمی میں حصہ بننا جلد سونے میں مدد دیتا ہے۔ محققین کا کہنا تھا کہ اگر آپ کو رات کو سونے میں مشکل کا سامنا ہوتا ہے تو بستر سے باہر نکلیں اور کسی کتاب کا مطالعہ کریں یا کچھ لکھنا شروع کردیں۔ کسی تیل سے مدد لیں طبی تحقیقی رپورٹس کے مطابق جسم کو سکون پہنچانے والے تیل جیسے گرمیوں میں ناریل کے تیل کو پیروں، سر اور کانوں کے پیچھے سونے سے پہلے لگائیں جبکہ سردیوں میں یہ کام تلوں کے تیل سے کریں، جس سے فوری نیند میں مدد ملے گی۔ کیلے کی چائے کیلے اور دارچینی سے بننے والی یہ چائے وٹامنز اور منرلز سے بھرپور ہوتی ہے جو کہ نیند آنے اور گہری نیند کو برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ کیلے میں موجود پوٹاشیم بلڈ پریشر کو ریگولیٹ کرنے کے ساتھ ساتھ اعصابی نظام کو بھی معاونت فراہم کرتا ہے۔ اسی طرح میگنیشیم مسلز کو سکون فراہم کرتا ہے جبکہ وٹامن بی سکس آپ کے جسم کو ایسے کیمیکلز بنانے میں مدد دیتا ہے جو نیند کے نظام کو کنٹرول کرتے ہیں۔ اسی طرح دارچینی بھی بلڈ شوگر لیول کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہے، اگر آپ کو علم نہ ہو تو جان لیں کہ بلڈ شوگر لیول میں اضافہ نیند کو دور بھگاتا ہے۔ سانس لینے کا مخصوص طریقہ ہارورڈ یونیورسٹی کے ایک ماہر نے بے خوابی کا ایک آسان حل پیش کیا ہے اور اس کی مدد سے آپ ایک منٹ میں سونے میں کامیاب ہوسکتے ہیں۔ ہارورڈ کے ڈاکٹر اینڈریو ویل کے مطابق یہ ایک قدرتی ٹوٹکا ہے جو صدیوں سے مختلف افراد استعمال کررہے ہیں۔ اس طریقے کو 4-7-8 کا نام دیا گیا ہے۔

صحت مند دانت صحت مند زندگی کی ضمانت

آج دنیا بھر میں دانتوں کی صحت کا عالمی دن منایا جارہا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ صحت مند دانت، صحت مند جسم اور صحت مند زندگی کے لیے ضروری ماہرین کا کہنا ہے کہ لوگ عموماً دانتوں کی صحت کو نظر انداز کردیتے ہیں کیونکہ ان کا خیال ہے کہ دانتوں کا علاج مہنگا ہوتا ہے۔ ان کے مطابق کسی پیچیدگی یا تکلیف کی صورت میں تو فوراً ماہر دندان سے رجوع کرنا چاہیے، تاہم دانتوں کا خیال رکھ کے آپ دانتوں کی صحت اور ان کی عمر میں اضافہ کرسکتے ہیں۔ ماہرین دندان تجویز کرتے ہیں کہ دن میں 2 بار دانتوں پر برش کرنے (عموماً صبح سو کر اٹھنے کے بعد اور رات سونے سے قبل)، ماؤتھ واش استعمال کرنے اور فلاس کرنے سے دانت اور مسوڑھے صاف اور صحت مند رہتے ہیں۔ ان کے مطابق دانتوں کی صحت کے لیے مسواک بھی بہت مفید ہے۔ علاوہ ازیں سال میں ایک مرتبہ ڈینٹسٹ سے اپنے دانتوں اور منہ کا معائنہ ضرور کروانا چاہیے۔ دانتوں کو صحت مند رکھنے کے لیے آسان تجویز آسٹریلوی طبی ماہرین کے مطابق چقندر کے باقاعدہ استعمال سے دانتوں کے امراض کو کم کیا جاسکتا ہے۔ چقندر کا استعمال خون میں اضافے کے ساتھ ساتھ دانتوں کی حفاظت بھی کرتا ہے۔ ان کے مطابق چقندر میں موجود غیر نامیاتی نائٹریٹ جسم میں داخل ہوکر نائٹرک آکسائیڈ میں تبدیل ہوجاتا ہے اور دانتوں کی حفاظت کرتا ہے۔ علاوہ ازیں مندرجہ ذیل غذاؤں کا استعمال کرکے دانتوں کو موتیوں کی طرح چمکدار بنایا جاسکتا ہے۔ اسٹرابیری دانتوں کو جگمگانے کے لیے سب سے آزمودہ شے اسٹرابیری ہے۔ اس میں شامل اینٹی آکسیڈنٹس دانتوں کی صحت کے لیے فائدہ مند ہیں اور ان کا باقاعدہ استعمال دانتوں کو جگمگا دیتا ہے۔ کھانے کے علاوہ اسٹرابیری کو کچل کر دانتوں پر لگایا بھی جاسکتا ہے مگر یاد رہے اسے براہ راست لگانا دانتوں کی حفاظتی تہہ کو نقصان پہنچا سکتا ہے لہٰذا اسے احتیاط سے استعمال کیا جائے۔ بیکنگ سوڈا دانتوں کی صفائی کا سب سے آسان طریقہ بیکنگ سوڈا کا استعمال بھی ہے۔ بیکنگ سوڈا کو ٹوتھ پیسٹ کی طرح ٹوتھ برش کی مدد سے دانتوں پر لگالیں واضح فرق محسوس ہوگا۔ لیموں اور نمک دانتوں کی صفائی کے لیے لیموں اور نمک کا آمیزہ بھی بہترین ہے۔ لیموں کا رس نکال کر اس میں اتنا نمک ملائیں کہ پیسٹ بن جائے۔ اب ٹوتھ برش کی مدد سے اس آمیزے سے دانتوں کی صفائی کریں۔

ایک سیب روز کھانا کیوں ضروری ہے؟

کہا جاتا ہے کہ ایک سیب روزانہ کھانے کی عادت ڈاکٹر کو دور رکھتی ہے جس کو طبی سائنس کافی حد تک درست بھی مانتی ہے۔ مگر کیا آپ جانتے ہیں کہ آخر ایک سیب روزانہ ڈاکٹر کو دور کیسے رکھ سکتا ہے؟ درحقیقت یہ ایک جادوئی پھل ہے جو اینٹی آکسائیڈنٹس، وٹامنز، فائبر اور دیگر غذائی اجزا سے بھرپور ہوتا ہے جس کی دنیا بھر میں ساڑھے 7 ہزار سے زائد اقسام دستیاب ہیں۔ یہ پھل صحت کے لیے ہی فائدہ مند نہیں بلکہ اس کے ساتھ مٹھاس کی خواہش کو بھی پوری کرتا ہے جبکہ پیٹ کو بھرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ تو جانیں کہ سیب کو روزانہ کھانا آپ کو کس حد تک فائدہ پہنچا سکتا ہے۔ جسم سے زہریلے مواد کا اخراج سیب میں فلیونوئڈز اور نباتاتی کیمیکلز ہوتے ہیں جو کہ انتہائی طاقتور اینٹی آکسائیڈنٹس ہیں جو جسم میں گردش کرنے والے خطرناک فری ریڈیکلز سے لڑنے میں مدد دیتے ہیں، یہ فری ریڈیکلز خلیات، ڈی این اے اور ان کے افعال کے لیے تباہ کن ثابت ہوتے ہیں۔ جسمانی توانائی بڑھائے سیب میں موجود مٹھاس جسم کو گلوکوز اور دیگر اجزا فراہم کرتی ہے جس سے جسمانی توانائی میں فوری اضافہ ہوتا ہے۔ بھوک محسوس ہونے یا بلڈ شوگر لیول کم ہونے پر سامنے آنے والے مسائل پر ایک سیب کھالینا مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ خون کی کمی دور کرے سیب میں آئرن کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے جو خون میں ہیموگلوبن کی سطح بڑھا کر خون کی کمی یا انیمیا کا علاج کرتا ہے، یہ پھل نہ صرف خون کے سرخ خلیات کو ریگولیٹ کرتا ہے بلکہ اعضا تک آکسیجن کی مناسب فراہمی کو بھی یقینی بنانے میں مدد دیتا ہے۔

حکومت کی 59 کمپنیوں کے خلاف کارروائی، کروڑوں مالیت کی ادویات ضبط

اسلام آباد: وفاقی وزیر برائے قومی صحت سروسز (این ایچ ایس) عامر محمود کیانی نے کہا کہ گزشتہ کچھ دنوں میں حکومت نے 59 کمپنیوں کی کروڑوں روپے مالیت کی 226 ادویات کو قبضے میں لیا ہے۔ پریس انفارمیشن ڈپارٹمنٹ میں صحافیوں سے بات چیت کرتے ہوئے ان کا کہنا تھا کہ یہ کمپنیاں زیادہ سے زیادہ ریٹیل قیمتوں (ایم آر پیز) سے اضافی قیمتوں پر ادویات فروخت کررہی تھیں جس پر ڈرگ ریگولیٹری اتھارٹی پاکستان (ڈریپ) کو ان کمپنیوں کے خلاف کارروائی کی ہدایت کی گئی تھی۔ انہوں نے کہا کہ ہم قیمتوں میں اضافے کو برداشت نہیں کریں گے کیونکہ یہ براہ راست غریب عوام پر اثر انداز کرتی ہے۔ عامر محمود کیانی کا کہنا تھا کہ ادویات کی قیمتوں میں غیر قانونی اضافے میں ملوث دواساز کمپنیوں پر بھاری جرمانے عائد کیے گئے اور کراچی، لاہور اور پشاور میں ان کے خلاف آپریشن میں کروڑوں روپے کی ادویات کو قبضے میں لیا گیا۔ ان کا کہنا تھا کہ 'ہم نے ان ادویات کی مینوفیکچرنگ کو بھی روک دیا ہے جو ایم آر پیز کے مقابلے میں زائد قیمتوں پر فروخت ہورہی تھی، اس کے علاوہ نہ صرف ان کمپنیوں پر جرمانہ عائد کیا جارہا بلکہ اضافی رقم بھی ان سے وصول کی جائے گی'۔ ایک سوال کے جواب میں ان کا کہنا تھا کہ روزانہ 65 ہزار صحت کارڈ پرنٹ کیے گئے ہیں اور سال کے اختتام تک تقریباً 5 کروڑ 50 لاکھ لوگ مفت طبی علاج کے حصول کے قابل ہوں گے۔ علاوہ ازیں ڈریپ کے صوبائی دفاتر کی جانب سے فیڈرل ڈرگ انسپکٹرز کو تجویز دی گئی ہے کہ وہ ادویات کی قیمتوں کی تصدیق کریں اور اگر ادویات کی قیمتیں زائد پائیں تو ڈریپ ایکٹ 2012 اور ڈرگ ایکٹ 1976 کے تحت فوری کارروائی کی جائے۔ اس حوالے سے ایک باضابطہ اعلامیے میں کہا گیا کہ ان دواساز کمپنیوں کے خلاف سخت کارروائی کا آغاز ہوگیا جنہوں نے غیر قانونی طور پر ادویات کی قیمتیں بڑھائیں، یہ ایکشن ان شکایات کے بعد کیا گیا جس میں بتایا گیا تھا کہ دواساز کمپنیوں نے حکومت کی جانب سے مقرر کی گئی ادویات کی قیمتوں میں زائد اضافہ کیا۔ دوسری جانب فارما بیورو کی ایگزیکٹو ڈائریکٹر عائشہ ٹمی حق نے ڈان کو بتایا کہ بدقسمتی سے صورتحال بہت پیچیدہ ہے۔

دانتوں کی سفیدی واپس لانے میں مددگار غذائیں

سفید دانتوں کی چمک سے اپنی مسکراہٹ کو جگمگانا کس کی خواہش نہیں ہوتی اور لاتعداد افراد اس مقصد کے لیے ہزاروں روپے ڈینٹسٹ کو دے کر ان کی صفائی بھی کرواتے ہیں مگر اس مقصد کو حاصل کیا جائے؟ تو اس کا جواب بظاہر تو آسان ہے اور وہ ہے زیادہ برش کرنا، مگر یہ کام اتنا بھی آسان نہیں۔ سب سے پہلے تو یہ جان لیں کہ دانتوں کی سفیدی کی دو اقسام ہوتی ہے بیرونی اور اندرونی۔ پہلی قسم میں دانتوں کے داغ دور کرکے سفیدی کو بحال کیا جاتا ہے یا اصل شکل میں واپس لایا جاتا ہے جبکہ دوسری قسم میں قدرتی سے زیادہ سفیدی لانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ تو موتیوں جیسے سفید دانتوں کا راستہ ہوسکتا ہے آپ کے کچن میں چھپا ہو، جی ہاں کچھ غذائیں دانتوں کی سفیدی میں مدد فراہم کرتی ہیں۔ گوبھی گوبھی کو کچا کھانا دانتوں کی سفیدی واپس لانے میں مدد دے سکتا ہے، اگر کچی گوبھی چبانا مشکل ہو تو اسے بھاپ میں پکا لیں اور پھر کھالیں، یہ سبزی دانتوں کی سطح پر موجود داغ دھبوں کو دور کرسکتی ہے، اس کو جتنا زیادہ چبائیں گے، اتنا زیادہ لعاب دہن بنے گا جو کہ داغوں کو ہٹانے میں مدد دے گا۔ اسٹرابیری یہ سرخ پھل کسی جادوئی پھل سے کم نہیں، یہ دانتوں کی سفیدی کے لیے ایک طاقتور ہتھیار ثابت ہوتا ہے جو کسی اچھے ریگ مال کی طرح کام کرنے کے ساتھ ساتھ وٹامن سی کے حصول کا اچھا ذریعہ بھی ہے۔ اسٹرابیری کو بیکنگ سوڈا کے ساتھ دانتوں کو جگمگانے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے جبکہ اسے صرف کھانا بھی دانتوں کی سفیدی واپس لانے میں مدد دیتا ہے۔ پنیر اور دہی اگر تو آپ کے دانتوں پر پیلاہٹ جم رہی ہے تو اس سے نجات کے لیے پنیر ایک بہترین غذا ثابت ہوسکتی ہے۔ پنیر کیلشیئم کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے جو کیویٹیز سے نجات میں مدد دیتا ہے۔ طبی تحقیقی رپورٹس کے مطابق ہائیڈروجن کی سطح دانتوں کی صحت کے لیے بہت اہمیت رکھتی ہے۔

موبائل و کمپیوٹر آلات موٹاپے کا باعث

ایک حالیہ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ موبائل و کمپیوٹر آلات چلانے سے انسان نہ صرف ذہنی تناؤ کا شکار بنتا ہے بلکہ اس سے موٹاپا بھی ہوتا ہے۔ اس سے قبل ہونے والی تحقیقات میں بھی یہ بات سامنے آچکی ہے کہ سوشل میڈیا کا زیادہ استعمال لوگوں میں ذہنی تناؤ پیدا کرنے سمیت انہیں مایوس کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ بات بھی سامنے آچکی ہے کہ زیادہ دیر تک بچوں اور کم عمر افراد کا ٹی وی دیکھنا، کمپیوٹر اور موبائل استعمال کرنا ان کے لیے نہ صرف موٹاپے کا باعث بنتا ہے بلکہ ان کے مزاج میں چڑچڑاپن بھی شامل ہوجاتا ہے۔ تاہم اب ہونے والی تحقیق کے مطابق نہ صر موبائل و کمپیوٹر آلات استعمال کرنے بلکہ اس طرح کے دیگر ڈیجیٹل میڈیا آلات کے استعمال سے بھی لوگ موٹے ہوسکتے ہیں۔ سائنس جرنل 'برین امیجنگ اینڈ بیہیویئر' میں شائع تحقیق کے مطابق ماہرین نے ڈیجیٹل میڈیا کے استعمال اور اس کے جسمانی صحت پر اثرات کا جائزہ لیا۔ رپورٹ کے مطابق ماہرین نے 132 رضاکاروں کا ڈیجیٹل میڈیا آلات یعنی موبائل، کمپیوٹر، لیپ ٹاپ و آئی پیڈ جیسے آلات کے استعمال سے ان کی جسمانی صحت پر پڑنے والے اثرات کا جائزہ لیا۔ یہ بھی پڑھیں: ٹی وی کے سامنے زیادہ وقت گزارنے کا یہ نقصان جانتے ہیں؟ ماہرین نے رضاکاروں کی ذہنی و جسمانی صحت کا جائزہ لینے کے لیے نہ صرف ان کے ایم آر آئی ٹیسٹ کیے بلکہ ان سے ڈیجیٹل میڈیا استعمال کرتے وقت ان کے خیالات سے متعلق بھی دریافت کیا۔

کینسر کی اہم وجہ کیا ہے؟ جانیں انجلینا جولی کی کینسر سرجن سے

گوشت کا بہت زیادہ استعمال مختلف بیماریاں پیدا کرنے کا سبب بن سکتا ہے تاہم حال ہی ایک معروف سرجن نے اس کے ایک اور خطرناک نقصان کی طرف اشارہ کیا ہے۔ ہالی ووڈ کی معروف اداکارہ انجلینا جولی کے بریسٹ کینسر کا علاج کرنے والی سرجن کرسٹی فنک کا کہنا ہے کہ گوشت اور ڈیری مصنوعات بریسٹ کینسر کے خطرے میں اضافہ کرسکتی ہیں۔ کرسٹی ایک معروف بریسٹ کینسر سرجن ہیں اور انہوں نے انجلینا جولی سمیت ہالی ووڈ کے کئی بریسٹ کینسر میں مبتلا فنکاروں کا علاج کیا ہے۔ کرسٹی کے مطابق پروسیسڈ گوشت کینسر کے خلیات کی نشونما میں اضافہ کرتا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ مختلف جانوروں کے گوشت کے پروٹین اور چکنائی پر جس طرح ہمارا جسم ردعمل دیتا ہے وہ خطرناک ہوتا ہے۔ سرجن کا کہنا ہے کہ ہماری مختلف بیماریوں کی 80 فیصد وجہ ہمارا غیر صحت مند طرز زندگی اور غیر متوازن غذائی عادات ہیں۔ مختلف سبزیوں کا روزانہ استعمال بریسٹ کینسر کے خطرے میں کمی کرتا ہے۔ انہوں نے تجویز دی کہ کینسر سمیت مختلف بیماریوں سے بچنے کے لیے سبزیوں اور پھلوں کا زیادہ اور گوشت کا کم سے کم استعمال کیا جائے۔ کرسٹی کا کہنا ہے کہ کھانے میں زیتون کے تیل کا استعمال کینسر کے خطرے میں 68 فیصد کمی کرتا ہے۔

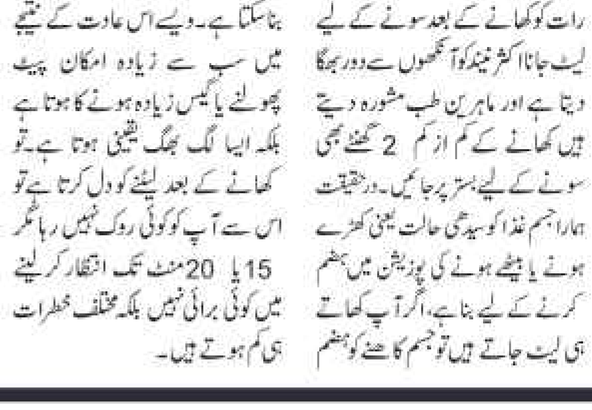
نیند کا عالمی دن

کیا آپ جانتے ہیں ہم اپنی زندگی میں اپنی بہترین صلاحیتوں کا مظاہرہ اسی وقت کرسکتے ہیں جب ہم رات میں پرسکون نیند سوتے ہوں اور نیند کی کمی کا شکار نہ ہوں؟ پرسکون نیند کی اسی اہمیت کو اجاگر کرنے کے لیے ہر سال کی طرح آج یعنی مارچ کے تیسرے جمعے کو نیند کا عالمی دن منایا جارہا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ نیند پوری نہ ہونے سے سب سے پہلا اثر آپ کی جسمانی توانائی اور دماغی کارکردگی پر پڑتا ہے۔ نیند کی کمی سے آپ سارا دن تھکن اور سستی کا شکار رہیں گے۔ آپ اپنے کام ٹھیک طرح سے انجام نہیں دے سکیں گے، نہ ہی نئے تخلیقی خیالات سوچ سکیں گے۔ یہی نہیں نیند کی کمی آپ کو بدمزاج اور چڑچڑا بھی بنا سکتی ہے۔ طویل عرصے تک نیند کی کمی کا شکار رہنے والے افراد موٹاپے، ڈپریشن، ذیابیطس، ذہنی دباؤ اور امراض قلب کا شکار ہوجاتے ہیں۔ آج ہم آپ کو ان وجوہات سے آگاہ کرنے جارہے ہیں جو آپ کی پرسکون نیند کی راہ میں رکاوٹ بنتے ہیں۔ ٹی وی اور موبائل کا استعمال آج کے اس ترقی یافتہ دور میں ہر شخص باخبر رہنا پسند رہتا ہے۔ ٹی وی، اسمارٹ فون، کمپیوٹر کے ذریعہ ہم دنیا کے ہر کونے کی خبر جان سکتے ہیں۔ لیکن دراصل یہی چیز ہماری نیند کو سب سے زیادہ متاثر کرتی ہے۔ ٹی وی اور فون کی روشنی دماغ کو متحرک رکھتی ہے اور دماغ دن کے مطابق اپنے تمام افعال سرانجام دیتا ہے۔ اندھیرے میں ہمارے دماغ میں ایک ہارمون میلاٹونین متحرک ہوجاتا ہے جو نیند لانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ اگر ہم سونے سے ایک گھنٹہ پہلے ٹی وی یا موبائل فون بند کردیں تو ہم پرسکون نیند سوسکتے ہیں۔

گردوں کا عالمی دن: دنیا بھر میں 85 کروڑ افراد گردوں کے مختلف امراض کا شکار

پاکستان سمیت دنیا بھر میں آج ورلڈ کڈنی ڈے یا گردوں کا عالمی دن منایا جارہا ہے۔ دنیا بھر میں اس وقت 85 کروڑ افراد گردوں کے مختلف امراض کا شکار گردوں کا عالمی دن منانے کا مقصد گردوں کے امراض اور ان کی حفاظت سے متعلق آگہی و شعور پیدا کرنا ہے۔ یہ دن ہر سال مارچ کی دوسری جمعرات کو دنیا بھر میں منایا جاتا ہے۔ رواں برس یہ دن 'گردوں کی صحت، ہر جگہ سب کے لیے' کے عنوان سے منایا جارہا ہے۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق دنیا بھر میں ہر سال 24 لاکھ اموات گردوں کے مختلف امراض کی وجہ سے ہوتی ہیں اور یہ امراض موت کا چھٹا بڑا سبب بن چکے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق کینسر اور گردوں کے امراض سمیت دیگر کئی امراض سے موٹاپے کا براہ راست تعلق ہے۔ موٹاپے کا شکار افراد کو گردوں کے مختلف مسائل لاحق ہونے کا قوی امکان پیدا ہوجاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق کسی شخص کے موٹا ہونے کی صورت میں اس کے گردوں کو اضافی مقدار میں خون کی صفائی کرنی پڑتی ہے جو آہستہ آہستہ گردوں کی کارکردگی کو سست کرتا جاتا ہے۔ گردوں کے امراض آگے چل کر کسی شخص میں امراض قلب، ذیابیطس، بلند فشار خون، کولیسٹرول میں اضافے، مختلف اقسام کے کینسر اور ذہنی امراض کا سبب بن سکتے ہیں۔ یاد رہے کہ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا بھر کی ایک تہائی آبادی موٹاپے کا شکار ہے جس کے باعث وہ کئی اقسام کے خطرناک امراض کے خطرے کی براہ راست زد میں ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ موٹاپے میں کمی کرنا گردوں کے امراض میں مبتلا ہونے کے امکان میں بھی کمی کرسکتا ہے۔

کیا کھانے کے بعد لیٹ جانا صحت کے لیے نقصان دہ ہے؟



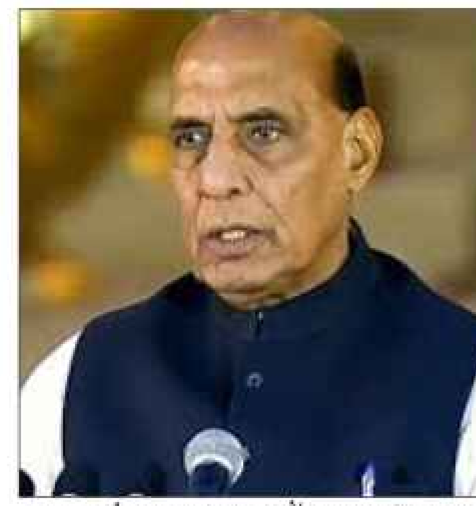
کیا آپ نے کبھی سنا کہ کھانے کے فوری بعد لیٹنا صحت کے لیے اچھا نہیں بلکہ ایسا کرنے سے گریز کرنا چاہئے؟ اگر ہاں تو اس میں کس حد تک صداقت ہے اور اس سے کیا نقصان ہوسکتا ہے؟ تو اس کا جواب ہے کہ واقعی کھانے کے فوری بعد لیٹ جانا صحت کے لیے کوئی اچھی عادت نہیں بلکہ اس سے کچھ مسائل کا سامنا ہوسکتا ہے۔ اگر آپ کھانے کے فوری بعد لیٹ جاتے ہیں تو معدے میں موجود غذا حلق میں واپس آنے کا امکان ہوتا ہے جس کے نتیجے میں سینے میں جلن کی شکایت عام ہوجاتی ہے۔ اسی طرح اگر دوپہر کے کھانے کے فوری بعد لیٹ کر کچھ دیر کے لیے سوجاتے ہیں تو اس سے میٹابولزم سست ہوجاتا ہے جس سے وقت گزرنے کے ساتھ جسمانی وزن بڑھنے کا خطرہ پیدا ہوسکتا ہے۔ اسی طرح رات کو کھانے کے بعد سونے کے لیے لیٹ جانا اکثر نیند کو آنکھوں سے دور بھگا دیتا ہے اور ماہرین طب مشورہ دیتے ہیں کھانے کے کم از کم 2 گھنٹے بعد سونے کے لیے بستر پر جائیں۔ درحقیقت ہمارا جسم غذا کو سیدھی حالت یعنی کھڑے ہونے یا بیٹھے ہونے کی پوزیشن میں ہضم کرنے کے لیے بنا ہے، اگر آپ کھاتے ہی لیٹ جاتے ہیں تو جسم کا ہضم کو ہضم کرنے کی کوشش میں بدہضمی کا شکار بناسکتا ہے۔ ویسے اس عادت کے نتیجے میں سب سے زیادہ امکان پیٹ پھولنے یا گیس زیادہ ہونے کا ہوتا ہے بلکہ ایسا لگ بھگ یقینی ہوتا ہے۔ تو کھانے کے بعد لیٹنے کو دل کرتا ہے تو اس سے آپ کو کوئی روک نہیں رہا مگر 15 یا 20 منٹ تک انتظار کرلینے میں کوئی برائی نہیں بلکہ مختلف مخطرات ہی کم ہوتے ہیں۔

کھانا اعتدال سے کھائیے!

مرض بھگائیے ماہرین صحت کہتے ہیں کہ غذا سادہ کھاؤ اور جب تک پہلی غذا ہضم نہ ہو جائے، دوسری غذا نہ کھاؤ۔ ایک کھانے کے فوراً بعد کچھ اور کھانے سے معدہ خراب ہو جاتا ہے۔ معدہ چونکہ ہمارے جسم کا انتہائی اہم حصہ ہے لہٰذا اس کی خرابی بے شمار بیماریوں کو جنم دیتی ہے۔ اس بہت اہم نکتے کو ہم عام طور پر یاد نہیں رکھتے۔ کہا جاتا ہے کہ انسانی جسم میں تقریباً ہر بیماری کی بنیاد معدہ ہے۔ خراب معدہ کئی امراض کو حملے کی دعوت دیتا ہے۔ اکثر لوگوں کے ذہن میں یہ سوال گردش کرتا ہے "کھانے ہی سے تو ہمیں قوت ملتی ہے تو پھر زیادہ کھانے میں کیا مضائقہ ہے" اطبا کی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ زیادہ کھانا صریحاً صحت کو نقصان پہنچاتا ہے۔ ہم مختلف قسم کی غذائیں کھاتے ہیں، جن کے ہضم ہونے میں مختلف وقت لگتا ہے۔ بعض غذائیں جلد ہضم ہو جاتی ہیں، بعض کو دیر لگتی ہے۔ جن لوگوں کے معدے کمزور ہوں یا وہ بوڑھے ہوں انہیں ہلکی یا جلد ہضم ہونے والی غذا کھانی چاہیے۔ جوان اور صحت مند آدمی مرغن اور دیر ہضم اشیاء کھاسکتے ہیں لیکن قاعدے قرینے سے۔ "قدیم اطبا نے غذا ہضم ہونے کے سلسلے میں جو تجربے کیے تھے، جدید غذائی تحقیق بھی ان کی تصدیق کرتی ہے۔ قدیم اور جدید معلومات کے مطابق سب سے ہلکی غذا ابلے ہوئے چاول ہیں لیکن یہ یاد رہے کہ ابالنے کے بعد چاول اپنی زیادہ تر غذائیت سے محروم ہوجاتے ہیں لہٰذا ساتھ دوسری غذائیت بخش غذا بھی کھانی چاہیے۔ چاولوں کی کھچڑی بھی جلد ہضم ہونے والی غذا ہے۔ دیگر ایسی غذاؤں میں اراروٹ، ساگودانہ، جو کا شوربا، کچا انڈا، میٹھے اور پکے ہوئے پھل شامل ہیں۔ ان کے ہضم ہونے کا دورانیہ ڈیڑھ سے دو گھنٹے ہے۔ یہاں لوگوں کی سہولت کے لیے مختلف غذاؤں کے ہضم ہونے کے اوقات کا چارٹ شائع کیا جارہا ہے۔

راجناتھ نے کیرالہ میں سینک اسکول کا افتتاح کیا

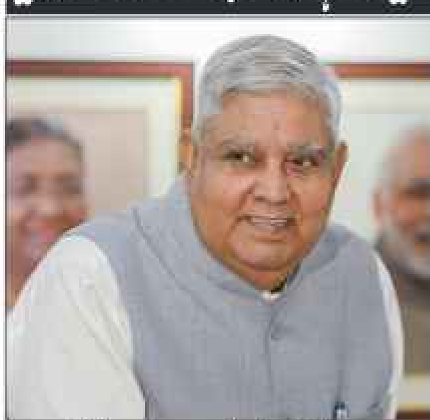
نئی دہلی// وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ نے آج کیرالہ کے الاپوزا ضلع میں ودیادھیراج ودیاپیٹھم سینک اسکول کا افتتاح کیا۔ وزارت دفاع نے کہا کہ یہ اسکول ان 100 نئے سینک اسکولوں میں شامل ہے جو پہلے سے چل رہے 33 کے علاوہ این جی اوز، ٹرسٹوں، نجی اسکولوں اور ریاستی سرکاری اسکولوں کے ساتھ مل کر مرحلہ وار قائم کیے جا رہے ہیں۔ طلباء اور اساتذہ سے خطاب کرتے ہوئے وزیر دفاع نے اس یقین کا اظہار کیا کہ یہ اسکول طلباء میں نظم وضبط، لگن، خود پر قابو پانے اور قوم کی خدمت کی اقدار کو بیدار کرنے میں اہم کردار ادا کرے گا۔ انہوں نے کہا کہ 100 نئے سینک اسکولوں کے قیام کا مقصد ملک کی مجموعی ترقی کے لیے بنیادی تعلیم کے معیار کو بہتر بنانا ہے۔ مسٹر سنگھ نے کہا "سینک اسکول تربیت فراہم کرتے ہیں جو خالص تعلیم سے مختلف ہے۔ یہاں طلباء کو تعلیمی اور جسمانی تربیت دی جاتی ہے۔ اس کا مقصد بچوں کی جسمانی، ذہنی اور اخلاقی نشوونما کرنا ہے۔ جس کی وجہ سے مسلح افواج میں شمولیت کے خواہشمند لوگ آسانی سے اپنا مقصد حاصل کر لیتے ہیں۔ اس طرح 'دفاع' اور 'تعلیم' کا یہ سنگم قوم کی تعمیر کے لیے اہم ہے۔ وزیر اعظم کے عہد کو دہراتے ہوئے، وزیر دفاع نے کہا کہ ہر ہندوستانی کو 2047 تک ترقی یافتہ ہندوستان کے ہدف کو حاصل کرنے کے لیے قوم کے مستقبل کو تشکیل دینے، چیلنجوں پر قابو پانے اور اپنی کامیابیوں پر فخر کرنا چاہیے۔ انہوں نے کہا کہ نوجوان ہندوستان کو ایک ترقی پذیر ملک سے ترقی یافتہ ملک میں تبدیل کرنے میں اہم کردار ادا کریں گے۔ مسٹر سنگھ نے کہا "یہ کہا جا رہا ہے کہ یکم جنوری کے بعد پیدا



ہونے والے لوگوں کو 'بیٹا جنریشن' کہا جائے گا اور ان میں نئی چیزیں اور نئی ٹیکنالوجی سیکھنے کی زیادہ صلاحیت ہوگی۔ آنے والے برسوں میں، یہ اسکول انہیں ہندوستان کو ایک ترقی یافتہ ملک بنانے کے لیے ایک قدم فراہم کرے گا۔ "تعلیم اور کردار سازی میں عمدہ کارکردگی کے ذریعے، ہمارے طلباء نہ صرف 21 ویں صدی میں بلکہ اگلی صدی میں بھی قیادت فراہم کریں گے۔" وزیر دفاع نے زور دے کر کہا کہ لفظ سپاہی کا مطلب صرف جنگجو یا فن جنگ میں ماہر ہونا نہیں ہے بلکہ یہ ان خصوصیات کی علامت بھی ہے جو ایک سپاہی کے پاس ہوتی ہیں جیسے کہ نظم وضبط، لگن، ضبط نفس اور بے لوث خدمت قوم بہت سی خصوصیات ہیں۔

انہوں نے کہا کہ سوامی وویکانند، آدی شنکراچاریہ، سری نارائن گرو یا راجہ روی ورما جیسی عظیم ہستیوں میں یہ خوبیاں پائی جاتی ہیں اور سینک اسکولس معاشرے میں خاص طور پر نوجوانوں میں ان اقدار کو فروغ دینے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مسٹر سنگھ نے کہا کہ حکومت ایک ایسے ہندوستان کی تعمیر کے لیے سینک اسکول قائم کیے جا رہے ہیں جس کی قیادت ایسے لوگ کریں گے جو اپنے آباؤ اجداد کے بتائے ہوئے راستے پر چلیں گے، ان کی خوبیوں کو اپنائیں گے اور دنیا بھر میں ملک کا نام روشن کریں گے۔ انہوں نے کہا کہ اس اسکول کا نام عظیم سماجی مصلح ودیادھیراج چٹمپی سوامی کے نام پر رکھا گیا ہے، جن کا سماجی اصلاح کے لیے کام اور جوش وجذبہ تعلیم کو خود شناسی اور مادر وطن کی خدمت کے لیے استعمال کرنے کی تحریک ہے۔ انہوں نے طلباء میں جدید تعلیم کے ساتھ ساتھ صحیح اقدار کو ابھارنے کے لیے اسکول انتظامیہ کی کاوشوں کو سراہا۔ وزیر دفاع نے کہا کہ سینک اسکول نہ صرف سماج کے تمام طبقات کو معیاری تعلیم فراہم کرتے ہیں بلکہ لڑکیوں کو یکساں مواقع بھی فراہم کرتے ہیں۔ انہوں نے کہا "ہماری حکومت کا ماننا ہے کہ جہاں سینک اسکول بچوں کی نشوونما میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں، وہیں لڑکیوں کو پیچھے نہیں چھوڑا جا سکتا۔ جہاں خواتین کو مسلح افواج میں مستقل کمیشن دیا جا رہا ہے، وہیں سینک اسکول خواتین کے لیے بڑی تعداد میں فوج میں شامل ہونے کے لیے ایک مضبوط بنیاد بنا رہے ہیں۔ اس سے ہندوستان کو مضبوط، محب وطن، قابل فخر اور نظم وضبط رکھنے والے نوجوان شہری دینے کا ہمارا خواب پورا ہو جائے گا، جو قوم کا اثاثہ ہیں۔"

عدلیہ کو ہتھیار بنا دیا گیا ہے/ نائب صدر جمہوریہ



نئی دہلی// نائب صدر جمہوریہ جگدیپ دھنکڑ نے آج پارلیمانی نظام میں "وہپ کی ضرورت" پر سوال اٹھاتے ہوئے کہا کہ قانون ساز ایوان میں منصوبہ بند طریقے سے انتشار، خلل اور رخنہ ڈالا جا رہا ہے۔ یہاں انڈین انسٹی ٹیوٹ آف ڈیموکریٹک لیڈرشپ کے شرکاء کے ایک گروپ سے خطاب کرتے ہوئے مسٹر دھنکڑ نے کہا کہ عدلیہ تک رسائی کو کئی برسوں سے ہتھیار بنا دیا گیا ہے۔ یہ رجحان حکمرانی کے نظام کے لیے ایک بڑا چیلنج بن گیا ہے۔ نائب صدر جمہوریہ نے کہا کہ ہمارے ملک میں ایک بنیادی حق ہے اور وہ یہ ہے کہ ہم عدلیہ تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں، لیکن گزشتہ چند دہائیوں میں عدلیہ تک رسائی کو ہتھیار بنا دیا گیا ہے۔" یہ حکمرانی اور جمہوری اقدار کے لیے ایک بڑا چیلنج بن گیا ہے۔" انہوں نے کہا کہ آئے دن ایسے سرکلر جاری کیے جا رہے ہیں جنہیں جاری کرنے کا متعلقہ اداروں کے پاس اختیار یا قانونی اختیار نہیں ہے۔ انہوں نے کہا کہ آئین میں کہا گیا ہے کہ ادارے اپنی اپنی حدود میں رہ کر کام کریں۔ مسٹر دھنکڑ نے کہا کہ ادارے دوسرے اداروں کے سامنے گھٹنے ٹیک رہے ہیں اور یہ فوری سہولت کی وجہ سے ہو رہا ہے۔ یہ مختصر مدت کے فوائد فراہم کر سکتا ہے، لیکن طویل مدت میں یہ ناقابل برداشت نقصان کا سبب بن سکتا ہے۔ پارلیمنٹ میں وہپ کے نظام پر سوال اٹھاتے ہوئے نائب صدر نے کہا "وہپ کیوں ہونا چاہیے؟ وہپ کا مطلب ہے کہ آپ اپنے نمائندے کی اظہار رائے کی آزادی کو محدود کر رہے ہیں، آپ اس کی آزادی کو محدود کر رہے ہیں، آپ اپنے نمائندے کو غلامی کی حالت میں ڈال رہے ہیں۔ آپ ایسے شخص کو اپنی مرضی سے سوچنے کا موقع نہیں دے رہے ہیں۔" انہوں نے کہا کہ سیاسی جماعتوں کو جمہوریت کو فروغ دینا چاہیے۔ منتخب نمائندوں کو اظہار رائے کی آزادی ملنی چاہیے لیکن وہپ اس راستے میں رکاوٹ ہے۔ پارلیمنٹ کے کام کاج میں رکاوٹوں کا ذکر کرتے ہوئے مسٹر دھنکڑ نے کہا کہ جو کبھی جمہوریت کا مندر تھا وہ اب اکھاڑا بن گیا ہے۔ میدان جنگ بن چکا ہے۔ لوگ لفظ 'شرافت' کو بھول چکے ہیں اور 'وقار' کا کوئی مطلب باقی نہیں رہا۔ انہوں نے کہا کہ ایوان میں انتشار، خلل اور رخنہ اندازی منصوبہ بندی کے ساتھ کی جاتی ہے۔ یہ یقینی ہے کہ یہ دن پارلیمنٹ یا مقننہ میں ناکامی کا دن ہوگا۔ نوجوانوں سے عوامی نمائندوں کو جوابدہ ٹھہرانے کی اپیل کرتے ہوئے مسٹر دھنکڑ نے کہا "نوجوان پارلیمنٹ، اداروں، ان کے کام اور اراکین پارلیمنٹ کی کارکردگی کو جانچنے کی پوزیشن میں ہیں۔"

بی جے پی نے پنجابیوں کی توہین کی/ کیجریوال

نئی دہلی// عام آدمی پارٹی (آپ) کے کنوینر اروند کیجریوال نے بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کے ذریعے دہلی کے اندر پنجاب کی گاڑیوں میں سفر کرنے والے لوگوں کو یوم جمہوریہ پر خطرہ بتائے جانے پر کہا کہ بی جے پی نے سبھی پنجابیوں کی توہین کی ہے۔ مسٹر کیجریوال نے کہا کہ بی جے پی کے لیڈر پرویش ورما نے کہا ہے کہ یوم جمہوریہ پر پنجابی ملک کی سلامتی کے لیے خطرہ ہیں۔ کیا سارے پنجابی دہشت گرد اور غدار ہیں؟ دہلی میں رہنے والے لاکھوں پنجابیوں کے خاندانوں اور آباؤ اجداد نے ملک کے لیے بے شمار قربانیاں اور دی ہیں اور اذیتیں برداشت کی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ بی جے پی کے لیڈر آج جو کچھ بھی کہہ رہے ہیں، وہ پنجابیوں کی شہادت اور قربانی کی توہین کر رہے ہیں۔ مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ اور بی جے پی کو اس کے لیے تمام پنجابیوں سے معافی مانگنی چاہیے۔ مسٹر کیجریوال نے سوشل میڈیا پر کہا "دہلی میں لاکھوں پنجابی رہتے ہیں، جن کے خاندانوں اور ان کے آباؤ اجداد نے ملک کے لیے بے شمار قربانیاں دی ہیں۔ دہلی میں لاکھوں پنجابی مہاجرین بھی رہتے ہیں، جو تقسیم کے مشکل وقت میں سب کچھ چھوڑ کر دہلی آئے تھے۔ ان کے خاندان نے بھی ان گنت اذیتیں برداشت کی ہیں۔ بی جے پی کے لیڈر، آج جو کچھ بھی کہہ رہے ہیں، وہ ان کی شہادت اور قربانی کی توہین کر رہے ہیں۔ یہ بیان سن کر مجھے بہت تکلیف ہوئی ہے۔ دہلی پر پنجابیوں کی حکومت رہی ہے۔ پنجابیوں کو ملک کے لیے خطرہ قرار دے کر بی جے پی نے دہلی میں رہنے والے لاکھوں پنجابیوں کی توہین کی ہے۔ اس لیے بی جے پی کو پنجابیوں سے معافی مانگنی چاہیے۔ آپ کے سینئر لیڈر اور راجیہ سبھا کے رکن سنجیو سنگھ نے کہا کہ منگل کو بی جے پی کے لیڈر پرویش ورما نے کہا کہ پنجاب کی نمبر پلیٹ والی گاڑیاں دہلی کے اندر گھوم رہی ہیں، جو 26 جنوری کو یوم جمہوریہ کی تقریبات کے لیے خطرہ ہیں۔ یہ اپنے آپ میں بہت سنگین معاملہ ہے۔ بی جے پی لیڈر سکھ برادری کے لوگوں کو دہشت گرد کہہ رہے ہیں۔ یہ لوگ شہید اعظم بھگت سنگھ کی اولاد کو دہشت گرد کہہ رہے ہیں، جنہوں نے اپنی جانوں کا نذرانہ دے کر اس ملک کو آزاد کرایا ہے۔ مسٹر سنگھ نے کہا کہ بی جے پی نے بنگلہ دیشی دراندازوں کو پورے ملک میں بسایا ہے، انہیں ان سے کوئی خطرہ نہیں ہے۔ لیکن اگر ہمارے ملک کے صوبہ پنجاب سے گاڑیاں دہلی آ رہی ہیں تو یہ ملک کے لیے خطرہ ہیں۔ یہ انتہائی شرمناک بیان ہے۔ یہ پنجابیوں اور سکھوں کی شہادت اور حب الوطنی کی توہین ہے۔ تقسیم کے وقت لاکھوں سکھ اور پنجابی بھائی دہلی آئے تھے۔

کیجریوال حکومت نے 382 کروڑ روپے کا صحت گھوٹالہ کیا/ ماکن

نئی دہلی// کانگریس کے قومی خزانچی اجے ماکن نے عام آدمی پارٹی (آپ) پر 382 کروڑ روپے کے صحت گھوٹالہ کا الزام لگایا ہے۔ آج یہاں دہلی پردیش کانگریس کے دفتر میں نامہ نگاروں سے خطاب کرتے ہوئے مسٹر ماکن نے کہا کہ بدعنوانی کے خلاف دہلی میں ایک پارٹی بنائی گئی تھی اور اس وقت ایک لیڈر سی اے جی کی رپورٹ لا کر کانگریس کے خلاف جھنڈا اٹھاتا تھا لیکن اب وہی سی اے جی کی رپورٹ ان کے خلاف ہے۔ انہوں نے کہا کہ 14 سی اے جی رپورٹس سامنے آئی ہیں، جن میں کیجریوال حکومت کے خلاف بدعنوانی کے سنگین الزامات لگائے گئے ہیں۔ انہوں نے کہا "کمپٹرولر اینڈ آڈیٹر جنرل (سی اے جی) کی جو رپورٹ دہلی حکومت کے پاس آئی ہے، اس میں ایک رپورٹ بہت سنگین ہے۔ "یہ رپورٹ بتاتی ہے کہ قومی راجدھانی میں 382 کروڑ روپے کا صحت گھوٹالہ ہوا ہے۔" مسٹر ماکن نے کہا کہ دہلی میں تین اسپتالوں کی تعمیر کا کام کانگریس کے دور حکومت میں شروع ہوا تھا لیکن کیجریوال حکومت میں اس کی تعمیر میں مسلسل تاخیر ہوتی رہی، جس کی وجہ سے ٹینڈر کی رقم میں اضافہ ہوتا رہا۔ انہوں نے کہا کہ کیجریوال حکومت بتائے کہ یہ کرپشن کیسے ہوا؟ انہوں نے کہا کہ براڑی میں اندرا گاندھی اسپتال اور مولانا آزاد ڈینٹل اسپتال کی تعمیر میں بدعنوانی کی گئی ہے۔ ان میں سب سے زیادہ 314 کروڑ روپے اندرا گاندھی اسپتال کی تعمیر میں خرچ ہوئے۔ مسٹر ماکن نے کہا کہ ہم آپ کے پاپ نام کی ایک مہم مسلسل چلا رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ سابق وزیر اعلی اروند کیجریوال کی حکومت سی اے جی کی رپورٹوں کو اسمبلی میں پیش نہیں کرتی ہے جس سے ان کے ارادوں کا بھی پتہ چلتا ہے۔ چور کی داڑھی میں تنکا ہے۔ انہوں نے مسٹر کیجریوال پر حملہ کرتے ہوئے کہا "کیجریوال کیجریوال نہیں، فرضی وال ہیں اور وہ ملک دشمن بھی ہیں۔"

وزیر داخلہ نے احمد آباد میں 'ہندو ادھیاتمک اور سیوا میلہ' کا افتتاح کیا

احمد آباد// مرکزی وزیر داخلہ اور تعاون امیت شاہ نے جمعرات کو احمد آباد میں گجرات یونیورسٹی میں 'ہندو ادھیاتمک اور سیوا میلہ' کا افتتاح کیا۔ اس تقریب سے خطاب کرتے ہوئے مرکزی وزیر نے کہا کہ جس طرح پریاگ راج میں مہاکمبھ جاری ہے، اتنی بڑی اجتماع کے موثر انتظام پر پوری دنیا حیران ہے۔ شاہ نے مہاکمبھ کے انتظام میں حکومت کی شراکت کا موازنہ رام سیتو بنانے میں گلہری کے تعاون کے طور پر کیا اور کہا کہ یہ ہزاروں سالوں سے جاری ہے۔ یہ کہتے ہوئے کہ مختلف عالمی رہنما دعوت نامہ مانگ رہے ہیں، وزیر داخلہ نے انہیں جواب دیا کہ کمبھ کو کسی دعوت کی ضرورت نہیں ہے۔ پریاگ راج میں 144 سال بعد مہاکمبھ ہو رہا ہے۔ دنیا اس پر حیران ہے۔ مختلف سفیروں نے مجھ سے دعوت نامہ طلب کیا، میں نے انہیں سمجھایا کہ کمبھ ایک ایسا میلہ ہے جس میں کسی دعوت کی ضرورت نہیں ہے۔ وہ حیران ہیں کہ 40 کروڑ لوگ بغیر دعوت کے ایک جگہ پر آتے ہیں اور مجھ سے پوچھا کہ اس کا انتظام کون کرتا ہے، میں نے بتایا کہ یہ انتظام حکومت نے کیا ہے۔ رام سیتو بنانے میں گلہری کا حصہ انتہائی اہم ہے کہ یہ ہزاروں سالوں سے چلا آ رہا ہے۔ یہ مغلوں، انگریزوں اور کانگریس کے دور میں بھی جاری ہے۔ مرکزی وزیر داخلہ امیت شاہ گجرات کے ایک روزہ دورے پر ہیں جہاں مختلف پروجیکٹوں کا افتتاح کریں گے۔

بھارت گلوبل پورٹ کے کاموں کے لیے کنسورشیم تشکیل دے گا/ رپورٹ

نئی دہلی// دی اکنامک ٹائمز نے رپورٹ کیا ہے کہ ہندوستان پبلک سیکٹر انٹرپرائزز کی ایکویٹی شراکت کے ساتھ عالمی بندرگاہوں کو چلانے کے لیے ایک کنسورشیم قائم کرنے کا ارادہ رکھتا ہے۔ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ بھارت گلوبل لمیٹڈ کے پاس انڈین پورٹ ریل اینڈ روپ وے کارپوریشن، ساگرمالا ڈیولپمنٹ کمپنی اور شپنگ کارپوریشن آف انڈیا بطور اسٹیک ہولڈرز ہوں گے۔ بھارت کنٹینر شپنگ لائن کو شپنگ کارپوریشن آف انڈیا کے اندر ایک عمودی طور پر شروع کیا جائے گا تاکہ عالمی تجارتی رکاوٹوں کی جانچ کی جا سکے۔ رپورٹ میں کہا گیا کہ کنسورشیم چابہار بندرگاہ کے ماڈل کو دیگر اسٹریٹجک مقامات پر نقل کرے گا۔ ایران میں چابہار بندرگاہ کو چلانے کے لیے 10 سالہ دو طرفہ معاہدے پر دستخط کرنے کے بعد، ہندوستان سمندری موجودگی اور تجارتی رابطے کو بڑھانے کے مواقع تلاش کر رہا ہے۔ انڈیا پورٹس گلوبل لمیٹڈ (IPGL) چابہار بندرگاہ میں تقریباً 120 ملین ڈالر کی سرمایہ کاری کرے گا۔ ہندوستان نے چابہار سے متعلق بنیادی ڈھانچے کو بہتر بنانے کے مقصد سے باہمی طور پر شناخت شدہ منصوبوں کے لیے 250 ملین روپے کے برابر کریڈٹ ونڈو کی پیشکش بھی کی ہے۔ انڈیا پورٹس گلوبل جواہر لعل نہرو پورٹ اتھارٹی اور دین دیال پورٹ اتھارٹی کا مشترکہ منصوبہ ہے۔ ایک اہلکار نے بتایا کہ عالمی سطح پر کنٹینر کی قلت جس نے کووڈ پھیلنے کی وجہ سے تجارتی رکاوٹوں کے بعد بھارت کنٹینر شپنگ لائن کے قیام کا اشارہ کیا۔

یوگا میں بایو اسٹیٹسٹیکل ٹولز اور ریسرچ کے طریقہ کار پر سہ روزہ ورکشاپ

نئی دہلی// قومی راجدھانی دہلی میں مرارجی دیسائی نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف یوگا نے آج سے 'بایو اسٹیٹسٹیکل ٹولز اینڈ ریسرچ میتھڈولوجی ان یوگا' پر تین روزہ ورکشاپ کا آغاز کیا۔ یہاں یہ اطلاع دیتے ہوئے انسٹی ٹیوٹ نے کہا کہ ورکشاپ کا مقصد فیکلٹی ممبران، عملے اور محققین کو یوگا میں تحقیق کے لیے درکار نئے طریقوں اور آلات کے بارے میں معلومات فراہم کرنا ہے۔ اس سے یوگا کے شعبے میں بہتر تحقیق کی جا سکتی ہے۔ یہ ورکشاپ 24 جنوری تک جاری رہے گی۔ افتتاحی تقریب میں ڈپٹی ڈائریکٹر محمد طیب عالم اور پروگرام آفیسر ڈاکٹر آئی این آچاریہ نے شرکت کی۔ مسٹر عالم نے کہا کہ ہر شعبے میں تحقیق بہت اہم ہے اور یوگا میں یہ اور بھی اہم ہے، کیونکہ یوگا کی مقبولیت میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے۔ اچھے معیاری تحقیق اور تحقیقی آلات کا صحیح استعمال حقائق کی درستگی کو بڑھاتا ہے اور انہیں قابل اعتماد بناتا ہے۔ ڈاکٹر آچاریہ نے ایک تھیم پر مبنی پریزنٹیشن پیش کی جس میں سوامی کوولیانند اور دیگر مشہور یوگا ماہرین کے تعاون کو اجاگر کیا گیا۔ انہوں نے یوگا مشقوں کے معروضی نتائج کی بجائے موضوعی نتائج کی اہمیت پر زور دیا۔ نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف نیچروپیتھی اپنے میں تحقیق اور تربیت کے کورس کو آرڈینیٹر ڈاکٹر سری کانت مرولی دھرن اور ڈاکٹر خوشبو جین بھی موجود تھے۔

غیر ملکی سیاحوں نے مہاکمبھ اور سناتن دھرم کی تعریف کی

پریاگ راج// غیر ملکی مہاکمبھ مندوبین بشمول جاپان، امریکہ اور فرانس کے روحانی پیشواؤں نے مہاکمبھ میلے میں شرکت کی اور سناتن دھرم کے لیے گہری تعریف کا اظہار کیا، جس نے خود کی دریافت، امن اور خوشی کے بارے میں اس کی تعلیمات کو اجاگر کیا۔ جاپان سے راجیشوری ماں نے سناتن دھرم کو زندگی کی ایک جامع سائنس کے طور پر بیان کیا جب کہ امریکہ کے ایک ماہر نفسیات نے کمبھ میلے کی پاکیزگی، امن اور جیونت کے منفرد ماحول پر زور دیا۔ ان خصوصیات کو دھرم کی تبدیلی کی طاقت سے منسوب کیا۔

اسرائیلی سفیر نے ہندوستان کی حمایت پر اظہار تشکر کیا

نئی دہلی// اسرائیلی سفیر ریوین آزر نے غزہ میں حالیہ تنازعہ کے بعد ہندوستانی عوام کی طرف سے دکھائے جانے والے زبردست حمایت کے لیے گہرا شکریہ ادا کیا۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ یہ حمایت اسرائیل کے لیے بہت قابل تعریف اور دل کو چھونے والی ہے۔ انہوں نے بھارت اور اسرائیل کے درمیان مسلسل تعاون کی اہمیت کو اجاگر کیا، خطے میں بڑھتی ہوئی سرمایہ کاری اور استحکام کو فروغ دینے میں اس کے اہم کردار پر زور دیا۔ آزر نے حماس کے ساتھ جنگ بندی کے معاہدے پر بھی تبادلہ خیال کیا، اسے یرغمالیوں کی واپسی اور مزید تشدد کو روکنے کی جانب ایک اہم قدم قرار دیا، جبکہ معاہدے کے حصول میں آنے والی اور جانے والی امریکی انتظامیہ دونوں کی مشترکہ کوششوں کا اعتراف کیا اور ہی کے ساتھ مسلسل تعاون کی امید کا اظہار کیا۔

کمبھ میلہ ہندوستان کے اتحاد کی لازوال علامت ہے/ گجیندر سنگھ شیخاوت

پریاگ راج// ثقافت اور سیاحت کے مرکزی وزیر جناب گجیندر سنگھ شیخاوت نے کل الہ آباد میوزیم میں چھوٹے پینٹنگز پر مبنی 'بھگوت نمائش' کا افتتاح کیا۔ انہوں نے کہا کہ ہر کوئی مہاکمبھ کے مقدس موقع کو مزید عظیم اور منفرد بنانے کی کوشش کر رہا ہے۔ پریاگ راج کے اس تاریخی میوزیم کے ذریعہ مجموعے کو کمبھ کی روایت اور بھگوان رام اور کرشنا کے کردار کے ساتھ جوڑتی ہے۔ جناب گجیندر سنگھ شیخاوت نے مزید کہا کہ ہر کوئی مہاکمبھ کے مقدس موقع کو مزید عظیم اور منفرد بنانے کی کوششیں کر رہا ہے۔ پریاگ راج کے اس تاریخی میوزیم کے ذریعہ تیار کردہ 'بھگوت نمائش' اس غیر معمولی موقع کو سجانے کی ایک بامعنی کوشش ہے۔ اس نمائش کے ذریعے مہاکمبھ کی روحانی اہمیت اور بھگوان رام سے متعلق کہانیوں کو دکھایا گیا ہے۔ یہ نمائش ہمارے ملک میں موجود آرٹ اور فن کی گہرائی کو سمجھنے کا موقع فراہم کرتی ہے۔ تیار کردہ 'بھگوت نمائش' اس خاص موقع کو مزین کرنے کی ایک معنی خیز کوشش ہے۔ سب کی اجتماعی کوشش سے ہی یہ بے مثال کمبھ میلہ اور عظیم الشان بن رہا ہے۔ میوزیم کے احاطے میں واقع شہید چندر شیکھر آزاد کے مجسمے کو خراج عقیدت پیش کرنے کے بعد مرکزی وزیر نے 'بھگوت نمائش' کا جائزہ لیا۔ انہوں نے میوزیم کی ٹیم کو خوبصورت انتظامات پر مبارکباد پیش کی اور کہا کہ یہ چھوٹی پینٹنگز دنیا، بعد کی زندگی، سماج، آرٹ اور ثقافت کی ایک ساتھ نمائندگی کرتی ہیں۔ یہ نمائش میوزیم کے مالا مال

مہاکمبھ 2025 میں نمامی گنگے پویلین گنگا کے تحفظ اور بیداری کا مرکز بن گیا

پریاگ راج// پریاگراج میں نمامی گنگے مشن کے تحت قائم نمامی گنگے پویلین مہاکمبھ 2025 میں روزانہ بڑی تعداد میں لوگوں کو اپنی طرف متوجہ کر رہا ہے۔ یہ پویلین گنگا ندی کے صفائی اور تحفظ کے لیے حکومت کی کوششوں کے بارے میں بیداری پھیلانے کے لیے ایک انتراعی وسیلہ بن گیا ہے۔ پویلین کا آغاز ایک انٹرایکٹو بایو ڈائیورسٹی ٹنل سے ہوتا ہے جو لوگوں کو گنگا کے حیاتیاتی تنوع اور قدرتی خوبصورتی کا تجربہ فراہم کرتا ہے۔ جدید پروجیکشن ٹیکنالوجی سے آراستہ یہ ٹنل گنگا کے کنارے رہنے والے پرندوں کی چہچہاہٹ کو پیش کرتا ہے اور زندگی دینے والی گنگا کی اہمیت کو اجاگر کرتا ہے۔ پویلین کی اہم کشش پینٹنگ اور ڈیجیٹل نمائش ہے، جو گنگا کی صفائی اور تحفظ کے لیے مختلف کوششوں کو ایک دلچسپ اور تعلیمی انداز میں پیش کرتی ہے۔ ایک اور نمایاں خصوصیت پریاگ پلیٹ فارم ہے، جو گنگا-یمنا ندیوں اور ان کی معاون ندیوں کے بارے میں ریئل ٹائم ڈیٹا فراہم کرتا ہے۔ یہ پلیٹ فارم پانی کی سطح، صفائی اور آلودگی سے متعلق معلومات فراہم کرتا ہے۔ پویلین میں گنگا کے کناروں پر دریائی ترقی اور سیوریج ٹریٹمنٹ پلانٹس کے کام کو بھی دکھایا گیا ہے۔ یہ نمائش لوگوں کو یہ سمجھنے میں مدد فراہم کرتی ہے کہ حکومت اور مختلف تنظیمیں کس طرح سے گنگا کی صفائی کو برقرار رکھنے کے لیے تکنیکی اور ڈھانچہ جاتی اقدامات کر رہی ہیں۔

ٹرمپ کی دوسری مدت اور امریکہ بھارت تعلقات کا مستقبل

واشنگٹن ڈی سی// صدر ڈونالڈ ٹرمپ کے سابق روحانی مشیر جونی مور نے ٹرمپ انتظامیہ کے دوسرے دور میں ہندوستانی امریکی دوستی کے لیے سنہری دور کی پیشن گوئی کی ہے۔ مور نے ٹرمپ کی پہلی میعاد کے دوران نمایاں طور پر بہتر ہوئے امریکہ-بھارت تعلقات کو اجاگر کیا، ایک مضبوط شراکت داری کے ذریعے عالمی چیلنجوں سے نمٹنے کی اپنی صلاحیت پر زور دیا۔ انہوں نے ٹرمپ کی انتظامیہ میں ہندوستانی نژاد امریکیوں کی بڑی تعداد اور ٹرمپ کے لیے ہندوستانی امریکی کمیونٹی کی بھرپور حمایت کو اس مثبت رفتار کے ثبوت کے طور پر بتایا۔

وندے بھارت کی پہلی خاتون لوکو پائلٹ کو یوم جمہوریہ تقریب کا دعوت نامہ ملا

رانچی//

وندے بھارت ایکسپریس کی پہلی خاتون قبائلی اسسٹنٹ لوکو پائلٹ ریتیکا ٹرکی اس وقت انتہائی حیران رہ گئیں جب انہوں نے پوسٹ آفس کے اہلکاروں کی ایک ٹیم کے سامنے اپنا دروازہ کھولا جو راشٹرپتی بھون میں ایٹ ہوم استقبالیہ کے لیے دعوت نامہ دینے آئی تھی۔ 27 سالہ ٹرکی کے مطابق، اس نے کبھی خوابوں میں بھی نہیں سوچا تھا کہ صدر اسے کبھی لوکو پائلٹ کے طور پر مدعو کریں گے۔ جب اسے ایک ای میل موصول ہوئی، تو اس نے اسے فرضی سمجھا، لیکن راشٹرپتی بھون کی طرف سے ایک رسمی دعوت نے اسے حیران کر دیا۔ دعوت نامہ اسسٹنٹ پوسٹل سپرنٹنڈنٹ (مغربی) پرکشت سیٹھ کی نگرانی میں پوسٹ مین کے ذریعے جمشید پور کے بکسلائی میں ریتیکا کی رہائش گاہ پر پہنچایا گیا۔ شروع میں، جب مجھے ای میل موصول ہوئی، میں نے سوچا کہ یہ جعلی ہے، لیکن جب پوسٹ آفس کی ایک ٹیم نے میرے دروازے پر دستک دی تو اس نے مجھے گھیر لیا۔ انہوں نے مزید کہا کہ یہ اعزاز کی بات ہے کہ ایک سادہ خاندان کی ایک قبائلی لڑکی کو یہ منفرد موقع ملا ہے۔ یہ اعزاز مردوں کے زیر تسلط میدان میں اس کی شاندار کامیابیوں کے اعتراف کے طور پر آتا ہے، جہاں اس نے ہندوستانی ریلوے میں خواتین کے لیے راہیں بنانے کے لیے رکاوٹوں کو توڑا ہے۔ راشٹرپتی بھون نے مجھے ایک 'خواتین حاصل کرنے والی' کے طور پر مدعو کیا ہے اور میرا ماننا ہے کہ ہر عورت کو خود مختار ہونا چاہیے۔ میرے خیال میں خواتین تقریباً ہر شعبے میں کام کر رہی ہیں، اور جہاں وہ نہیں ہیں، وہ بہت جلد پہنچ جائیں گی۔ اس دنیا میں کوئی کام چھوٹا نہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ صرف شرط یہ ہے کہ اسے پوری لگن کے ساتھ کیا جائے، اور پھر کامیابی اس پر عمل کرنے کی پابند ہے۔ ٹرکی کے مطابق، ان کی پہلی کامیابی شریک پائلٹ بننا تھی جب وزیر اعظم نریندر مودی نے 15 ستمبر 2024 کو وندے بھارت ٹرین کو ہری جھنڈی دکھا کر روانہ کیا، اور اب صدر کے 'ایٹ ہوم' ریسپشن میں شرکت کرنا ان کی دوسری کامیابی ہوگی۔ ریتیکا، جو ٹاٹا نگر اور پٹنہ کے درمیان چلنے والی وندے بھارت ایکسپریس کی اسسٹنٹ لوکو پائلٹ کے طور پر کام کرتی ہے، نہ صرف یہ باوقار کردار ادا کرنے والی پہلی قبائلی خاتون ہیں بلکہ اپنے خاندان اور ریاست بھر کی خواتین کے لیے بے پناہ فخر کا باعث ہیں۔ جھارکھنڈ کے ایک عاجز خاندان سے تعلق رکھنے والی، ٹرکی نے BIT میسرا سے مکینیکل انجینئرنگ میں بی ٹیک کرنے سے پہلے رانچی میں اپنی اسکول کی تعلیم مکمل کی۔ اس کے والد ریٹائرڈ فارسٹ گارڈ ہیں۔ 2021 میں ٹاٹا نگر منتقل ہونے سے پہلے، دھنباد ریل ڈویژن کے تحت، چندرا پورہ، بوکارو سے ریلوے کے ساتھ ٹرکی کا کیریئر شروع ہوا۔ یہیں پر اسے ترقی ملی جس نے اسے اپنے کیریئر میں نئی بلندیوں تک پہنچایا۔

آؤ کسی غریب ومحتاج کوسہارا دیں

از قلم . مفتی محمد ضیاء

اسلام پوری دنیا کے لئے مکمل نظام حیات ہے اسلام میں ہر ایک کے حقوق کا خیال رکھا گیا ہے۔اللہ عزوجل نے اپنے بندوں کو بے یارو مددگارنہیں چھوڑا۔ہر ایک کے لیے ایسے اسباب و ذرائع ابلاغ مہیا کر دیا ہے۔کہ اللہ عزوجل کے بندے آسانی کے ساتھ زمین پر رہ کر اپنی زندگی کے شب و روز شائستگی اور شگفتگی کے ساتھ بسر کر سکے۔یتیم ومفلس ونادار اور لاوارث بچوں کے بھی معاشرتی حقوق ہیں۔ان کی مکمل کفالت اور ان کے حقوق کی پاسداری ہے۔اور اس سے صرف نظر کر لینا ان کے حقوق کے تقدس کی پامالی ہے اسلامی تعلیمات ہر طرح سے اپنے چاہنے والوں کے لیے مکمل نظام زندگی بیان کرتی ہے چاہیے وہ معاشرتی زندگی ہو یا کہ سیاسی زندگی ہو یا انفرادی زندگی ہو یا اجتماعی زندگی ہو اس وقت جو بات موضوع بحث ہے وہ ہے معاشرے کے ایک خاص حکم کی جو ہمارے معاشرے کو تباہ و برباد ہونے سے روکتا ہے میری مراد ہے غرباء، وہتماں اور مساکین کی دل جوئی اور ان سے الفت ومحبت ان کی ضروریات زندگی کا پاس ولحاظ اور ہمدردی وغمگساری اسلام کی ایسی پاکیزہ تعلیمات ہیں جو معاشرے کو تباہ و برباد ہونے سے بچاتی ہیں۔

محتاجوں، غریبوں، یتیموں، اور ضرورت مندوں کی مدد،مزاج پرسی، حاجت روائی اور دل جوئی کا پس ولحاظ کرنا اسلام کا بنیادی درس (نقطہ نظر) ہے۔دوسروں کی امداد کرنا اوران کے ساتھ حتی المقدور تعاون کرنا ان کے لیے روز مرہ کی ضرورت کی اشیاء فراہم کرنا دین اسلام نے کار ثواب اور اللہ عزوجل کو راضی کرنے کا نسخہ کیمیا بتایا ہے۔خالق کائنات اللہ عزوجل نے امیروں کو اپنے مال میں سے غریبوں کو دینے کا حکم دیا ہے صاحب استطاعت پر واجب ہے کہ وہ مستحقین کی حتی الامکان مدد کرے۔قرآن مجید میں ارشاد باری تعالی ہے..

سورۃ البقرۃ **177** ترجمہ * کچھ اصل نیکی یہ نہیں کہ منہ مشرق یا مغرب کی طرف کرو ہاں اصل نیکی یہ ہے کہ ایمان لائے اللہ اور قیامت اور فرشتوں اور کتاب اور پیغمبروں پر اور اللہ کی محبت میں اپنا عزیز مال دے رشتہ داروں اور یتیموں اور مسکینوں اور راہ گیر اور سائلوں کو اور گردنیں چھوڑنے میں اور نماز قائم رکھے اور زکوۃ دے اور اپنا قول پورا کرنے والے جب عہد کریں اور صبر والے مصیبت اور سختی میں اور جہاد کے وقت یہی ہیں جنھوں نے اپنی بات سچی کی اور یہی پرہیزگار ہیں *(ترجمہ کنزالایمان) اور دوسرے مقام پر اللہ عزوجل نے ارشاد فرمایا * ی واہن **215** ترجمہ * تم سے پوچھتے ہیں۔کیا خرچ کریں تم فرماؤ جو کچھ مال نیکی میں خرچ کرو تو وہ ماں باپ اور قریب کے رشتہ داروں اور یتیموں اور مسکینوں محتاجوں اور راہ گیر کے لیے ہے اور جو بھلائی کرو بیشک اللہ اسے جانتا ہے *(کنزالایمان) ان لوگوں کی مثال جو اپنا مال اللہ پاک کی خوشنودی کی طلب میں دل کی خوشی سے خرچ کرتے ہیں۔تو وہ لوگ تنگ دستی اور حاجت کے وقت میں بھی اللہ عزوجل کی راہ میں خرچ کریں قرض حسن یا صدقات وخیرات کے لیے لازم و ضروری نہیں ہے کہ ہم ایک بڑی رقم ہی خرچ کریں یا اسی وقت امت مسلمہ کی مدد کریں۔جب ہمارے پاس دنیاوی وسائل بالکل ہی نہ ہوں بلکہ تنگ دستی کے دنوں میں بھی ہمیں حسب استطاعت مدد کرنے کے لیے پیش پیش رہنا چاہیے۔

ترجمہ وہ جو اللہ کی راہ میں خرچ کرتے ہیں خوشی میں اور رنج میں (کنزالایمان) ان کے رب کی طرف سے اس کے بدلے میں گناہوں کی معافی اور ایسی جنتیں ہیں جن کے نیچے نہریں بہتی ہیں مفسر قرآن صدر الافاضل سید نعیم الدین علیہ الرحمہ اس آیت کریمہ کی تفسیر بیان فرماتے ہیں یعنی ہر حال میں خرچ کرتے ہیں۔حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے اللہ کے محبوب دانائے غیوب منزہ عن العیوب صلی اللہ تعالی علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا خرچ کرو تم پر خرچ کیا جائے گا یعنی خدا کی راہ میں دو تمھیں اللہ عزوجل کی رحمت سے ملے گا (بخاری ومسلم شریف) سماجی کامیابی کا بنیادی مقصد معاشرے کے محتاجوں، بیکسوں، اور معذوروں، بیماروں، بیواؤں، غریبوں، یتیموں لوگوں کی دیکھ بھال اور ان کی فلاح وکامرانی ہے اور ضروریات زندگی کا خیال رکھنا درس عظیم ہے۔

اسلامی تعلیمات کا اللہ عزوجل نے قرآن مجید میں اس حوالے سے متعدد مقامات پر مختلف طریقوں سے حکم دیا ہے ان کی دل جوئی کی جائے انھیں بے سہارا نہ چھوڑا جائے مگر ایک بات کا ہم سب کو خصوصیت کے ساتھ خیال رکھنا چاہیے انھیں صدقات و خیرات وعطیات دے کر ان پر احسان نہ جتایا جائے کیونکہ دے کر احسان جتانا تمہاری نیکی کو برباد کر دے گا۔اللہ عزوجل قرآن مجید میں میں مومنین سے مخاطب ہو کر ارشاد فرمایا کہ اے ایمان والو اپنے صدقات ضائع نہ کرو لینے والوں کو ایذا دے کر آج ہماری قوم حال یہ ہو چکا ہے غریبوں کی مدد کرتے وقت کچھ مال اس کے ہاتھ میں دے کر تصاویر لی جاتی ہے اس تصویر کو فیس بک پر اپلوڈ کرتے ہیں اور اخبارات وغیرہ میں بھی نکلواتے ہیں اس غریب عزت دار کی عزت کا جنازہ نکلتے ہیں اس طرح کا یہ فعل بدترین گناہ ہے لہذا اس قبیح عمل سے ہماری قوم کو پرہیز کرنا چاہیے یہ تھوڑے ہی آپ ہم ان پر کوئی احسان کر رہے ہیں جو انھیں سر عام رسوا کر رہے ہیں یہ تو عین عبادت اور حکم ربی ہیا گر ہم اس سے صرف نظر کریں تو یقینا یہ ہمارے ایمان کے لیے کوئی سعادت مندی کی بات تھوڑی ہوگی۔

اے ہماری قوم کے خیر خواہوں ان غرباء ومحتاجوں کی بے کسی کا تماشا مت بناؤ۔ان کی عزت وتوقیر کو سر بازار نیلام مت کرو یہ اسلام کی تعلیمات نہیں ہے بلکہ ابلیسی مکروفریب ہے ورنہ حکم تو یہ ہے لینے والا ہاتھ بہتر ہے دینے والے سے۔احادیث مصطفی صلی اللہ تعالی علیہ وسلم میں بار ہاں اس بات کی تاکید کی گئی ہے کہ یتیموں محتاجوں مفلسوں کی امداد کی جائے اوران کے ساتھ حسن سلوک سے پیش آیا جائے۔سرکار مدینہ سلطان باقرینہ قرار قلب وسینہ فیض گنجینہ صاحب معطر پسینہ صلی اللہ تعالی علیہ وسلم خود بھی ایسا کرتے تھے آپ صلی اللہ علیہ وسلم تو یتیموں کے والی غریبوں کے مولی ملجا تھے آپ کی چشم مبارک نم ہو جاتی تھی جب کسی لاچار و مفلس کو دیکھ کر۔

اللہ کے نبی کریم صلی اللہ تعالی علیہ وسلم نے یتیموں اور مسکینوں محتاجوں کے بارے میں اپنی امت کے خیر خواہوں کو کیا کیا تعلیم دیا ہے حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ ایک شخص نے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے اپنے دل کے سخت ہو جائے کے بارے میں ذکر کیا تو کریم آقا علیہ السلام نے ارشاد فرمایا اگر تم اپنے دل کو زم کرنا چاہتے ہو تو مسکینوں کو کھانا کھلاؤ اور یتیموں کے سر پر ہاتھ رکھو حضرت عبداللہ بن ابی اوفی رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ سرکار مدینہ صلی اللہ تعالی علیہ وسلم کثرت سے ذکر الہی مشغول رہتے عام بات چیت بہت کم فرماتے۔آپ صلی اللہ تعالی علیہ وسلم نماز کو طول فرماتے اور خطبے کو مختصر اور آپ کریم صلی اللہ تعالی علیہ وسلم بیواؤں اور مسکینوں کی حاجت روائی کرنے کے لیے ان کے ساتھ چلنے میں کوئی عار محسوس نہیں فرماتے تھے حضرت ابوامامہ رضی اللہ تعالی عنہ سے مروی ہے کہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علی وسلم نے ارشاد فرمایا جس نے کسی یتیم کے سر پر ہاتھ پھیرا اور اس کا مقصد صرف اللہ عزوجل کی خوشنودی حاصل کرنا تھا۔

تو اس کے لیے ہر اس بال کے بدلے نیکیاں ہیں جس جس بال کو اس کا ہاتھ لگا تھا جس نے اپنی زیر کفالت کسی یتیم بچی یا بچے کے ساتھ اچھا سلوک کیا تو وہ اور میں جنت میں اس طرح ہوں گے۔اپ کریم اقا نے اپنی شہادت کی انگشت مبارکہ اور درمیانی انگشت مبارک میں تھوڑا سا فاصلہ رکھا۔ترجمہ۔نبی اکرم صلی اللہ تعالی علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:"میں اور یتیم کی کفالت کرنے والا جنت میں اس طرح ہونگے اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے انگشت شہادت اور بیچ والی انگشت مبارک سے اشارہ کیا حضرت مصعب بن سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ ارشاد فرماتے ہیں کہ (ان کے والد) حضرت سعد رضی اللہ تعالی عنہ کو یہ خیال ہوا کہ انھیں اپنے سے کم تر لوگوں پر فضیلت حاصل ہے تو نبی کریم صلی اللہ تعالی علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا تم لوگ تو انھیں کمزوروں کی وجہ سے مدد کئے اور رزق دیئے جاتے ہو۔(بخاری شریف) ان احادیث مبارکہ کی روشنی میں یہ بات سمجھ میں آ گئی ہو گی کہ ان لاچار و مفلس ونادار لوگوں کی مدد کرنا حکم نبوی صلی اللہ تعالی علیہ وسلم سے بھی ثابت ہے طریقہ نبوی صلی اللہ تعالی علیہ وسلم بھی بحیثیت امت یہ ہم غلامان محمد مصطفی صلی اللہ تعالی علیہ وسلم کے لیے عین عبادت ہے۔

اس میں ہم غلامان محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے لئے فلاح و کامرانی ہے پر اس بات کا خیال رہے کہ ہمارا یہ عمل خیر صرف عبادت ہو تجارت نہ بنے۔اس دور پرفتن میں جہاں امت مسلمہ انتہائی کرب و اذیت میں مبتلا ہے ہر چہار جانب امت مسلمہ کی چیخ وپکار بلند ہو رہی ہے بچے بوڑھے مردوں زن قربان ہو رہے ہیں ہزاروں قیمتی افراد بے گھر بے سہارا (بے یار ومددگار) در در کی ٹھوکریں کھا رہے ہیں اور اپنی حالات کو یاد کر کے خون کے آنسو بہا رہے ہیں تو وہی پر امت مسلمہ کی ایک کثیر تعداد مختلف شہروں ومختلف ممالک میں کچرے سے کھانے کے چند لقمے چن رہی ہے اور اپنی شکم آگ کیب کو مٹا رہی ہے۔چھوٹے چھوٹے بچے روٹی کے لقمے نہ ملنے کے سبب اپنی ایڑیاں رگڑ رگڑ کر اپنی جان جاں آفرین کے سپرد کر رہے ہیں۔

تو ایسے میں ہم بخوبی جانتے ہیں کہ ہمارے یہاں بیواؤں اور یتیموں ومفلسوں کی ایک بڑی تعداد موجود ہے جو کہ بے سہارا و بے کس ہیں جن کے پاس سبحانہ تعالی کے نام کے سوا کچھ بھی نہیں۔میں نے اپنی آنکھوں سے دیکھا ہے کہ عید قریب ہے ایک دن کا فاصلہ ہے پر یتیموں کے گھر میں کھانے کے لالے پڑے ہیں بیوائیں اپنی بے بسی ولاچارگی کی مار کو برداشت کر رہی ہیں پر انکی مدد کرنے والا کوئی موجود نہیں ان کی آنکھوں سے بہتے موتیوں کا سمندر ان کا درد بیان کرنے کو کافی ہے اور وہ بیوائیں اپنے رب کے حضور لرزتے ہوئے ہونٹ اور آنسوؤں کی شکل میں پیش کر کے امداد کی بھیک مانگ رہی ہیں۔اور ایسے بھی یتیموں کی تعداد کچھ کم نہیں ایسے بھی یتیم اور بیوہ ہمارے مابین موجود ہیں جن کے والد وشوہر نے اپنی پوری زندگی ملت اسلامیہ کی بقا وتحفظ کے لئے قربان کر دی تو یہ فریضہ ہم پر بھی اب عائد ہوتا ہے کہ ان بچوں کا خیال رکھیں ان کی بیواؤں کی مدد کریں۔اگر ان کی مدد نہ کی گئی تو یقینا وہ اپنی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے اللہ نہ کرے کوئی غلط قدم اٹھالیں کیونکہ لاچارگی انسان سے اس کی پہچان ہی نہیں اس کی عزت وتوقیر بھی چھین لیتی ہے۔

ان مبارک ساعتوں میں ان کی امیدیں بھی ہم سے وابستہ ہیں۔کہ اب امت مسلمہ کے خیر خواہ ہماری مدد کرینگے۔اور ہم بھی اپنا چولھا گرم کریں گے۔تو اے ہم اپنے اس پاس میں اس بات کے لیے کوشاں رہیں کہ کہیں ہمارا حال ایسا تو نہیں کہ جن کے بارے میں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان عالی شان ہے کہ وہ مومن ہی نہیں جو خود شکم سیر ہو جائے اور اس کا پڑوسی بھوکا پیاسا ہو۔* ایک اور یاد دہانی امت مسلمہ کے خیر خواہوں کے لیے * اکثر وبیشتر ہمارے معاشرے میں اس بات کا خیال رکھا جاتا ھے کہ ماہ صیام کے آخری عشرے کے آخری دنوں میں صدقات وخیرات دینا زیادہ بہتر ہے۔

ایسا کچھ بھی نہیں میرے عزیزوں ہم جو رمضان المبارک کے پچھلے عشرے کے اختتام پر ہی اپنی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے اپنے بچوں کے مختلف انواع واقسام کی خریداری کرتے ہیں رقم الحروف کا ملت اسلامیہ کے لوگوں سے سوال ہے کیا یہ یتیم بچے بیوائیں اپنی ضروریات صرف ایک دن پہلے ہی عید کی پوری کر سکتے ہیں ایک بار دل پر ہاتھ رکھ کر سوچے کہ اللہ عزوجل نہ کرے اگر یہ ہمارا بچہ ہوتا گر یہ بیوہ ہماری بھن یا بیٹی ہوتی تو کیا تب بھی ہم اس کی اعانت ایسے ہی کرتے ہرگز نہیں۔تو پھر رسول رحمت صلی اللہ تعالی علیہ وسلم کی امت کے بچوں اور بیواؤں سے یہ سلوک رکھنا ہم باعث فخر ومسرت سمجھتے ہیں۔زیادہ بہتر یہ ہوتا کہ ان کی مدد پہلے سے ہی کی جاتی تا کہ یہ اپنی ہلکی پھلکی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے پریشان نہ رہتے۔*

دوسری * ہم یہ جو ایک دو روپیہ یا زیادہ سے زیادہ دس بیس روپیہ کسی غریب ومحتاج کو تھما دیتے ہیں اس سے تو ممکن ہی نہیں کہ یہ اپنی ضروریات کو پورا کر سکیں بہتر یہ ہوتا کہ اگر ہم ان کی کم از کم کوئی ایسی ضرورت خود ہی پوری کرتے جو ان کو حاجت ہوتی یہ بات بھی کوئی فرض عین نہیں ہے کہ جو صدقہ فطر کی رقم مقرر کی گئی ہے اس سے زائد ایک روپیہ بھی نہیں دینا ہے میرے بھائی ہم سے جتنا بھی ہو سکے ہماری جتنی استطاعت ہو ہمیں ان کی اعانت کرنا چاہیے اللہ تعالی تو کبھی بھی ہمیں گن گن کر نہیں دیتا بلکہ اللہ پاک کا فرمان ہے تو ہم ایسا کیوں کرتے ہیں۔اللہ عزوجل سے دعا ہے مولی اپنے حبیب صلی اللہ تعالی علیہ وسلم کے صدقے یتیموں اور مسکینوں محتاجوں و بیواؤں کی اعانت کی توفیق عطاء فرمائے۔آمین یارب العالمین مضمون نگار کی رائے سے ادارہ کا متفق ہونا ضروری نہیں ہے

غاصب اسرائیل فلسطینیوں کیخلاف نسلی امتیاز کا مرتکب

خورشید عالم داؤد قاسمی

غاصب ریاست اسرائیل،اس کی قابض فوجیں اور اس کے غیر مہذب، شدت پسند صہیونی شہری ہر وقت کسی نہ کسی حیلہ اور بہانہ کی تلاش وجستجو میں لگے رہتے کہ کوئی موقع ہاتھ لگے اور بے کچھے فلسطین پر بمباری شروع کر دیں، فلسطین کے معصوم شہریوں پر راکٹ داغ سکیں، فلسطینیوں کے خلاف بے دریغ اپنے اسلحہ کا استعمال کر سکیں، ان کے خون سے اپنی پیاس بجھا سکیں، ان کی سرسبز وشاداب کھیتی اور ہرے بھرے باغات کو نذر آتش کر کے اپنی درندگی کو سکون پہنچا سکیں۔ابھی اوائل رمضان (**1442**ھ) میں یہ خبر آئی تھی کہ اسرائیلی فوج کے جنگی طیاروں نے وسطی غزہ میں، البریج مہاجر کیمپ کے قریب اور خان یونس کے مقام پر متعدد بار بمباری کی۔انھوں نے جنوبی غزہ میں رفح کے مقام پر میزائل داغا۔ ہر مہینے، دو مہینے میں ایک دو بار اس طرح کی بمباری کرنا اور میزائل داغنا غاصب ریاست کے معمول کا حصہ ہے۔جہاں تک قابض اسرائیلی فوجیوں کی بات ہے، تو اس کا کسی نہ کسی شکل میں فلسطینیوں پر ظلم وجور کرنا، ان کو تکلیف واذیت دینا اور خطرناک اسلحہ سے لیس ہو کر، ان کو خوف زدہ اور دہشت زدہ کرنا، تو بغیر کسی استثناء کے شب وروز کا مشغلہ ہے۔

غاصب ریاست اسرائیل کی طرف سے فلسطین کے خلاف اس طرح کی منظم تباہی وبربادی اور معصوم انسانی جانوں کی ہلاکت پر کسی عالمی طاقت نے نوٹس لیکر، اقوام متحدہ کے پلیٹ فارم سے یا پھر کسی دوسری یونین اور تنظیم کے پلیٹ فارم سے اسرائیل کے خلاف کاروائی کا پرزور مطالبہ نہیں کیا۔جب بھی اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی یا اس کے ذیلی ادارے میں اس طرح کی بات آتی ہے: تو محض رسمی طور پر مذمتی قرارداد پاس کر کے، سب کے سب خاموش ہو جاتے ہیں اور اسرائیلی حکومت اپنے طور پر اس قرارداد کو مسترد کر کے، سکون کی سانس لینا شروع کر دیتی ہے۔اگر اقوام متحدہ میں اس سے زیادہ کچھ کرنے کی کوشش کی جائے گی؛ تو امریکہ بہادر اسے ویٹو کرنے کے لیے تیار بیٹھا رہتا ہے۔

ابھی ماہ رواں یعنی بہ روز منگل، **27**/ اپریل **2021** کو "ہیومن رائٹس واچ" نے **213** صفحات مشتمل اپنی تفصیلی اور جامع رپورٹ پیش کی ہے۔اس تنظیم نے اپنی رپورٹ میں یہ بات واضح طور پر کہی ہے کہ اسرائیل مقبوضہ علاقوں میں فلسطینیوں اور اپنے عرب شہریوں (وہ فلسطینی جنھوں نے اسرائیلی شہریت اختیار کر لی ہے۔) کے خلاف "اپارتھائیڈ" (**Apartheid**) اور ریاستی جبر واستبداد، ظلم وستم کے جرائم کا مرتکب ہو رہا ہے۔ اس رپورٹ کے مطابق اسرائیل کی حکمت عملی یہ ہے کہ اپنے عرب شہریوں سمیت مقبوضہ علاقوں کے فلسطینیوں پر یہودی اسرائیلیوں کے تسلط کو قائم رکھا جائے۔"ہیومن رائٹس واچ" نے اپنی اس رپورٹ میں "بین الاقوامی عدالت" سے اپیل کی ہے کہ وہ فلسطینیوں کے خلاف برتی جانے والی نسلی امتیاز کے حوالے سے جانچ کرے اور اس جرم میں ملوث پائے جانے والے لوگوں کے خلاف قانونی کاروائی کرے۔ اپارتھائیڈ (**Apartheid**) انگریزی زبان کا لفظ ہے۔

اس کا معنی ہے:"ایک ایسا سیاسی نظام جہاں، لوگ واضح طور پر رنگ، نسل، جنس وغیرہ کی بنیاد پر آپس میں منقسم ہوں۔" یہاں اس رپورٹ میں اس لفظ کا مطلب فلسطینیوں کے خلاف نسلی امتیاز کی ایسی پالیسی ہے جسے غاصب اسرائیل ریاست انجام دے رہی ہے۔یہ عالمی قانون کے تحت انسانیت کے خلاف جرم ہے۔ ہیومن رائٹس واچ کے ایگزیکٹو ڈائریکٹر مسٹر کینتھ روتھ نے صاف صاف یہ بیان دیا ہے کہ اسرائیل چالیس سالوں سے فلسطینیوں کے خلاف نسل پرستانہ جرائم کا ارتکاب کر رہا ہے۔مسٹر کینتھ روتھ نے کھلے لفظوں میں یہ بھی کہا ہے کہ اسرائیلی حکومت پر فلسطینیوں کے خلاف نسل پرستانہ جرائم کے ارتکاب کے ثبوت موجود ہیں۔واضح رہے کہ ہیومن رائٹس واچ حقوق انسانی کی بین الاقوامی تنظیم جو عالمی سطح پر حقوق انسانی کے لیے کام کرتی ہے۔ اس کی ہیڈ آفس امریکہ کے نیویارک شہر میں قائم ہے۔

امریکی صدر جو بائیڈن کے اقتدار سنبھالتے ہی، اقوام متحدہ میں قائم امریکی سفیر رچرڈ ملز نے **26**/ جنوری **2021** کو کہا تھا کہ امریکی صدر جو بائیڈن فلسطینیوں کی مدد بحال کرنے اور ٹرمپ انتظامیہ کے دور میں بند کیے گئے فلسطینی سفارتی مشن کو جلد کھولنا چاہتے ہیں۔اس سفیر نے مزید کہا تھا کہ بائیڈن کی پالیسی فلسطین اور اسرائیل کے درمیان جاری تنازع کے دو ریاستی حل کی حمایت پر مبنی ہے۔ وہ اسرائیل اور فلسطینیوں کے لیے الگ الگ ریاستوں کے قیام کے حامی ہیں، جہاں اسرائیل کے ساتھ فلسطینی بھی اپنی ایک آزاد ریاست میں جی سکیں۔ اس خبر کے بعد، انسانیت پسند لوگوں کو ایک امید جگی تھی کہ امریکہ کی موجودہ انتظامیہ اپنے پیشرو کے غلط فیصلے کو مسترد کرتے ہوئے مظلوم فلسطینیوں کے لیے کچھ مثبت فیصلے لے گی، مگر "ہیومن رائٹس واچ" کی اس رپورٹ کے آتے ہی بائیڈن انتظامیہ نے بھی امید کے برخلاف اس رپورٹ کو مسترد کر دیا اور اسرائیل کو بچانے کے لیے میدان میں آگئی۔ وائٹ ہاؤس کی ترجمان جین بساکی نے یہ بیان دیا ہے کہ ہیومن رائٹس واچ کی طرف سے اسرائیل کے خلاف جو رپورٹ آئی ہے اور جس میں اسرائیل پر نسل پرستی کا الزام لگایا گیا ہے، وہ ہمارے موقف کے خلاف ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ امریکہ ہر سال انسانی حقوق کی تحقیقات کرتا ہے اور اس حوالے سے ایک رپورٹ شائع کرتا ہے۔ امریکی محکمہ خارجہ نے اسرائیل کے حوالے سے کبھی بھی ایسی اصطلاح استعمال نہیں کی۔

جہاں ایک طرف "ہیومن رائٹس واچ" کی یہ تفصیلی رپورٹ **27**/ اپریل **2021** کو آئی، وہیں دوسری طرف بیروت میں منعقد ہونے والی عرب پارلیمنٹ اجلاس کی طرف سے، اسی دن ایک بیان جاری کیا گیا۔ اس کا ایک حصہ یہاں پیش کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد، ہم اس پر بھی غور کریں گے کہ یہ بیان کتنا موثر ثابت ہوگا۔ بیان میں کہا گیا ہے کہ پارلیمنٹ انسانی حقوق کی تنظیموں، قومی پارلیمنٹس اور بین الاقوامی پارلیمانی یونینوں سے وابستہ بین الاقوامی تنظیموں سے اسرائیل پر دباؤ ڈالنے، قانونی احتساب کے اصول کو فعال کرنے اور اس قابض ریاست اور اس کے آبادکاروں کے خلاف کاروائی پر زور دینے کا مطالبہ کرتا ہے۔ بیان میں مزید یہ بھی کہا گیا ہے کہ اسرائیل ایک سوچے سمجھے منصوبے کے تحت بیت المقدس کے ہمارے فلسطینی بھائیوں کو جبر وتشدد کے ذریعے اپنے گھر بار چھوڑنے پر مجبور کر رہا ہے۔ اسرائیلی ریاست بیت المقدس کی آئینی اور آبادیاتی حیثیت تبدیل کرنے کے لیے یہودی آبادکاروں کا فلسطینی آبادی پر غلبہ اور تسلط قائم کرنا چاہتی ہے۔ عرب پارلیمانی یونین نے بین الاقوامی برادری، سلامتی کونسل اور دنیا کے تمام آزاد ضمیر انسانوں سے مطالبہ کیا ہے کہ وہ قابض ریاست اسرائیل کے فلسطینیوں کے خلاف جاری سنگین جرائم کی روک تھام کے لیے آواز بلند کریں۔ واضح رہے کہ "عرب پارلیمنٹ" "عرب لیگ کا ایک ذیلی ادارہ ہے جو **27**/ دسمبر **2002** کو قائم ہوا۔ عرب ممبر ممالک میں سے ہر ایک کی طرف سے تقریبا چار چار افراد اس پارلیامنٹ کے رکن ہیں۔

ایک طرف عرب پارلیمنٹ کا یہ بیان ہے؛ جب کہ دوسری طرف کچھ عرب ممالک کے عملی اقدامات ہیں۔ اب ان دونوں صورت حال کو پیش نظر رکھ کر، دوسرے بین الاقوامی برادری سے کچھ دیر کے لیے صرف نظر کر کے، صرف عرب اور مسلم ممالک پر توجہ دیجیے اور غور کیجیے؛ تو ایک اہم سوال آپ کے سامنے آئے گا کہ کیا ان ممالک پر عرب پارلیمنٹ کے اس مطالبہ کا کچھ اثر پڑے گا؟ جواب یقینا نفی میں ہوگا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ابھی چند مہینے پہلے کچھ عرب ممالک نے، امریکی سابق صدر ڈونلڈ ٹرمپ کی نگرانی میں، غاصب ریاست اسرائیل کی طرف خوشی خوشی دوستی کا ہاتھ بڑھا کر، اس سے سفارتی تعلقات قائم کیے ہیں۔ کسی شرط وقیود کے بغیر ان ممالک کا غاصب ریاست کے ساتھ سفارتی تعلقات قائم کرنا، درحقیقت غاصب ریاست کے سنگین جرائم کو جواز فراہم کرنے جیسا ہے۔ پھر یہ ممالک قابض وغاصب ریاست اسرائیل کے فلسطینیوں کے خلاف جاری سنگین جرائم کی روک تھام کے لیے اپنی آواز کیسے بلند کر سکیں گے! غاصب ریاست اسرائیل کا فلسطینیوں کے خلاف نسلی امتیاز اور ریاستی جبر واستبداد کے جرائم کا مرتکب ہونے کے بعد بھی کچھ عرب ریاستوں کا اسرائیل کے ساتھ تعلقات قائم کیے رہنا اور "عرب پارلیمنٹ" کے ذریعے عالمی برادری سے اسرائیل کے خلاف آواز بلند کرنے کا مطالبہ زبانی جمع خرچ کرنے کے برابر ہے۔

یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ یہ بعض عرب ممالک اپنی طرف سے جتنی بھی کوشش کر لیں، جس درجے کی بھی دوستی کر لیں، جس سطح کے بھی تعلقات قائم کر لیں، غاصب وقابض ریاست اسرائیل اور اس کا آقا امریکہ کبھی بھی ان ممالک کے حقیقی دوست نہیں ہو سکتے ہیں۔ قرآن کریم میں ارشاد خداوندی ہے: ترجمہ:"اے ایمان والو! یہودیوں اور نصرانیوں کو یار ومددگار نہ بناؤ۔ یہ خود ہی ایک دوسرے کے یار ومددگار ہیں۔ اور تم میں سے جو شخص ان کی دوستی کا دم بھرے گا؛ تو پھر وہ انہی میں سے ہوگا۔" اللہ پاک ہم سب کو پیغامات قرآنی کو سمجھنے اور ان پر عمل کی توفیق عطا فرمائے!

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

سور کا دل کسی انسان کو لگانے سے متعلق مذہبی، طبی اور حقوق کی بحث

ایک امریکی شخص دنیا کے پہلے ایسے شخص بن گئے ہیں جنھیں سور کا جینیاتی طور پر تبدیل شدہ دل لگایا گیا ہے۔ ستاون سالہ ڈیوڈ بینیٹ کے بارے میں ڈاکٹروں کا کہنا تھا کہ وہ اتنے صحت مند تو نہیں جتنا انسانی دل حاصل کر کے ہو سکتے تھے مگر اب سات گھنٹے طویل تجرباتی علاج کے تین دن بعد بھی وہ کافی بہتر محسوس کر رہے ہیں۔ اس سرجری کو نہایت اہم طبی پیش رفت قرار دیا جا رہا ہے کیونکہ اس سے ٹرانسپلانٹ کے لیے انتظار کا وقت کم ہو جائے گا اور دنیا بھر میں مریضوں کی زندگیاں بدل جائیں گی۔ مگر کچھ لوگ ایسے علاج کے اخلاقی جواز پر بھی سوال کر رہے ہیں۔ تنقید کرنے والے ایسے ٹرانسپلانٹس سے مریضوں کے تحفظ، جانوروں کے حقوق اور مذہبی خدشات کا اظہار کر رہے ہیں۔

آئیے دیکھتے ہیں کہ سوروں کے دل انسانوں کو لگانے میں کیا تنازع ہے۔

طبی اثرات

یہ ایک تجرباتی سرجری تھی اور اس میں مریض کے لیے خطرہ بھی ہو سکتا ہے۔ انسانوں کے عطیہ کردہ وہ اعضا جو وصول کنندہ کے جسم سے میچ کر چکے ہوتے ہیں، وہ بھی کبھی کبھی جسم مسترد کر دیتا ہے اور جانوروں سے حاصل کردہ اعضا میں یہ خطرہ زیادہ ہے۔ ڈاکٹر کئی دہائیوں سے زینوٹرانسپلانٹیشن نامی اس تکنیک کے ذریعے جانوروں کے اعضا انسانوں کو لگانے کی کوشش کر رہے ہیں جس میں ملی جلی کامیابی حاصل ہوئی ہے۔ سنہ 1984 میں کیلیفورنیا کے ڈاکٹروں نے ایک شیر خوار بچی کو لنگور کا دل لگایا تھا مگر اس کی 21 دن کے بعد موت ہو گئی تھی۔ لیکن اس طرح کے علاج میں موجود خطرے کے باوجود ماہرین طبی اخلاقیات کا کہنا ہے کہ اگر مریض کو ان خطرات کا علم ہو تو یہ علاج ہونے چاہییں۔ یونیورسٹی آف آکسفرڈ کے پروفیسر جولین سیوولیسکو کا کہنا ہے کہ 'آپ کو کبھی معلوم نہیں ہو سکتا کہ کسی شخص کی علاج کے فوراً بعد افسوس ناک طور پر موت ہو جائے گی لیکن آپ خطرہ اٹھائے بغیر آگے بھی نہیں بڑھ سکتے۔ وہ کہتے ہیں کہ 'اگر مذکورہ فرد (اس سے منسلک) تمام خطرات سے مکمل طور پر آگاہ ہو تو میرا خیال ہے کہ لوگوں کو اس طرح کے منفرد تجربات کا حصہ بننے کی اجازت ہونی چاہیے۔ پروفیسر سیوولیسکو کہتے ہیں کہ یہ اہم ہے کہ انھیں تمام دستیاب آپشنز کے بارے میں بتایا جائے جن میں مصنوعی دل یا انسانی دل شامل ہیں۔ ڈیوڈ بینیٹ کے کیس پر کام کرنے والے ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ اس آپریشن کا جواز موجود تھا کیونکہ اس کے علاوہ ان کے پاس علاج کے دیگر آپشنز موجود نہیں تھے اور یہ کہ اس کے بغیر ان کی موت ہو جاتی۔

پروفیسر سیوولیسکو کا کہنا ہے کہ کسی بھی سرجری سے قبل اس کو مکمل طور پر محفوظ بنانے کے لیے 'بافتوں کی سخت ترین ٹیسٹنگ اور کسی جانور پر ٹیسٹنگ کی جانی چاہیے۔ ڈیوڈ بینیٹ کا ٹرانسپلانٹ کسی کلینیکل آزمائش کے طور پر نہیں تھا جو کہ تجرباتی علاج کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ انھیں جو دوائیں دی گئی تھیں، انھیں اب تک انسانوں کے علاوہ موجود حیوانات رئیسہ یعنی بندروں، لنگوروں یا بن مانسوں میں نہیں آزمایا گیا ہے۔ مگر میری لینڈ سکول آف میڈیسن کی ڈاکٹر کرسٹین لاؤ جو ڈیوڈ بینیٹ کے علاج کی منصوبہ بندی میں شامل تھیں، ان کا کہنا ہے کہ اس آپریشن کی تیاری میں کوئی کسر نہیں چھوڑی گئی تھی۔ انھوں نے بی بی سی کو بتایا کہ 'ہم نے یہ کام لیبارٹری میں بندروں پر کئی دہائیوں تک کیا ہے اور اس نقطے تک پہنچنے کی کوشش کی جہاں یہ علاج کسی انسان کو فراہم کرنا محفوظ ہو۔'

جانوروں کے حقوق

اس علاج نے انسانوں میں اعضا کی منتقلی کے لیے سوروں کے استعمال پر ایک مرتبہ پھر بحث چھیڑ دی ہے اور انسانوں کے حقوق کے کئی گروہ اس کے مخالف ہیں۔ پیپل فار ایتھیکل ٹریٹمنٹ آف اینیملز (پیٹا) نامی تنظیم نے ڈیوڈ بینیٹ کو سور کا دل لگانے کو 'غیر اخلاقی، خطرناک، اور وسائل کا بے تحاشہ زیاں' قرار دیا ہے۔ پیٹا کا کہنا ہے کہ 'جانور اوزاروں کی کوئی دکان نہیں جنھیں لوٹ لیا جائے، بلکہ یہ پیچیدہ اور ذہین جاندار ہوتے ہیں۔ جانوروں کے حقوق کے لیے سرگرم کارکنوں کا کہنا ہے کہ جانوروں کے جینز میں تبدیلی کر کے انھیں انسانوں کے قریب لانا غلط ہے۔ واضح رہے کہ جس سور کا دل ڈیوڈ بینیٹ کو لگایا گیا، اس کے 10 جینز میں تبدیلی کی گئی تھی تاکہ ڈیوڈ کا جسم اس دل کو مسترد نہ کر دے۔

آپریشن کی صبح سور کا دل نکال لیا گیا تھا

جانوروں کے حقوق کی ایک برطانوی تنظیم اینیمل ایڈ کے ترجمان نے بی بی سی کو بتایا کہ تنظیم 'ہر حال میں جانوروں کے جینز میں تبدیلی کرنے یا زینوٹرانسپلانٹس کے خلاف ہے۔' تنظیم کا کہنا ہے کہ 'جانوروں کو جینے کا حق ہے، اس درد اور صدمے کے بغیر جو جینیاتی تبدیلی سے انھیں پہنچتا ہے، اور اس کے بعد انھیں مار کر اور ان کے اعضا حاصل کر لیے جاتے ہیں۔' آکسفرڈ یونیورسٹی میں حیاتیاتی اخلاقیات کی فیلو ڈاکٹر کیٹرین ڈیوولڈر کہتی ہیں کہ 'ہمیں جینیاتی تبدیلیوں والے سوروں کے اعضا صرف تب استعمال کرنے چاہییں جب ہم یقینی بنا سکیں کہ انھیں غیر ضروری نقصان نہیں پہنچے گا۔' وہ کہتی ہیں کہ 'گوشت کے حصول کے لیے سوروں کا استعمال جان بچانے کے لیے ان کے استعمال سے کہیں زیادہ پریشان کن ہے لیکن یہاں بھی جانوروں کی بہبود کو نظر انداز کرنے کی کوئی وجہ موجود نہیں ہے۔'

مذہب

اس کے علاوہ ان لوگوں کے لیے بھی پریشانی ہو سکتی ہے جنھیں جانوروں سے اعضا حاصل کرنے میں مذہبی پابندیوں کا سامنا ہو گا۔ سوروں کو اس لیے منتخب کیا جاتا ہے کیونکہ ان کے اعضا کا سائز انسانی اعضا کے قریب ہوتا ہے اور سوروں کی افزائش اور پرورش کرنا آسان ہے۔ مگر سوروں کے حوالے سے سخت پابندیوں کے حامل مذاہب یہودیت اور اسلام کے ماننے والوں پر اس کے کیا اثرات مرتب ہوں گے؟ ویسے تو یہودی مذہبی قانون میں سوروں کی پرورش اور انھیں کھانے پر پابندی ہے مگر لندن کے ایک سینیئر ربی ڈاکٹر موشے فریڈمین کا کہنا ہے کہ سور سے دل کا حصول 'یہودی ضوابط خوراک کی کسی بھی طرح خلاف ورزی نہیں ہے۔' ڈاکٹر موشے فریڈمین برطانوی محکمہ صحت کے اخلاقی مشاورتی گروپ (ایم ای اے جی) کے بورڈ میں بھی ہیں۔ انھوں نے بی بی سی کو بتایا کہ 'چونکہ یہودی قانون میں بنیادی اہمیت انسانی جان بچانے کی ہے اس لیے اگر جانور سے اعضا کا حصول کسی انسان کو جینے کا بہترین امکان اور مستقبل میں بہترین معیار زندگی فراہم کر سکتا ہے تو کسی یہودی مریض پر کسی جانور سے عضو کا حصول لازم ہو جائے گا۔'

مصر کے دارالافتا نے اپنے ایک فتوے میں کہا ہے کہ اگر مریض کی زندگی ختم ہونے، اس کے کسی عضو کی ناکامی، مرض کے پھیلنے اور شدید تر ہونے، یا جسم کو شدید نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہو تو سور کے دل کے والو انسان کو لگائے جا سکتے ہیں۔ دوسری جانب پروفیسر سیوولیسکو کا کہنا ہے کہ اگر کوئی شخص مذہبی یا اخلاقی بنیادوں پر جانور سے اعضا کی وصولی سے انکار بھی کر دے، تب بھی انھیں انسانوں سے اعضا کے حصول کے لیے انتظاری فہرست میں کم ترجیح نہیں دی جانی چاہیے۔ وہ کہتے ہیں کہ 'کچھ لوگ کہیں گے کہ آپ کو ایک مرتبہ ٹرانسپلانٹ کا موقع ملا تھا، اب آپ فہرست میں نیچے جائیں مگر کچھ لوگ کہیں گے کہ آپ کا بھی اتنا ہی حق ہونا چاہیے جتنا کہ دوسروں کا۔' پروفیسر سیوولیسکو کے مطابق 'یہ وہ موقف ہیں جن کے ساتھ ہمیں مفاہمت کرنی پڑے گی۔'

گاجر اور چقندر کا جوس روزانہ صحت مند گھرانہ

قدرت نے ہمیں جو نعمتیں دی ہیں ان میں ایک انمول گاجر ہے جو مفید غذائی عناصر سے بھرپور ہے۔ یہ تو بچہ بچہ جانتا ہے کہ گاجر آنکھوں کے لیے مفید ہے کیوں کہ اس میں بیٹا کیروٹین ہوتا ہے۔ دنیا بھر میں ہونے والی متعدد تحقیقات میں سے پتہ چلا ہے کہ گاجر میں دیگر فوائد بھی موجود ہیں، جن کا ذکر عام طور پر کم ہی سننے کو ملتا ہے۔ غذائیت سے بھرپور گاجر کا جوس کئی مہلک امراض کو روکنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ گاجر کے جوس میں بہت زیادہ مقدار میں موجود وٹامن A آنکھوں، جگر، جلد، ہڈیوں اور دانتوں کے لیے، بہت ہی اہم ہے۔ اس کے علاوہ اس میں وٹامن سی، بی، ای، ڈی، پروٹینز، پوٹاشیم، کیلشیم، آئرن، کاپر اور، بہت سے دوسرے لازمی اجزاء پائے جاتے ہیں، جن میں ہر ایک کے اپنے اپنے فوائد ہیں۔

گاجر کے جوس میں اگر تھوڑا سا چقندر اور سیب شامل کر لیا جائے تو اس کے فوائد مزید بڑھ جاتے ہیں۔ جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں:

جنگ نیوز

1۔ کینسر سے بچاؤ کیلئے مفید ہے کیونکہ اس کا جوس کا استعمال کینسر سے متاثرہ خلیوں کی پرورش کو روکتا ہے۔ ایک خیال یہ بھی ہے کہ کینسر کے مریض اگر اس جوس کو مسلسل استعمال کریں تو یہ بیماری مکمل طور پر ختم بھی ہو سکتی ہے۔

2۔ جگر، گردوں اور لبلبہ کی حفاظت کیلئے گاجر بہترین ہے جبکہ السر کی بیماری میں بھی بہت مفید ہے۔

3۔ اس کا جوس پھیپھڑوں کو قوت بخشتا اور بلڈ پریشر کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔

4۔ قوت مدافعت میں زبردست اضافہ کرتا ہے۔

5۔ گاجر کا جوس آنکھوں اور بینائی کے لیے تو مفید ہونے کے ساتھ ساتھ یہ آنکھوں کو روشنی اور قوت بخشتا ہے، ساتھ ہی بینائی تیز کرتا ہے۔

6۔ پٹھوں کے کھنچاؤ کو دور کرتا ہے۔

7۔ قبض کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔

8۔ گاجر کا جوس بدہضمی کی وجہ سے سینے میں پیدا ہونے والی جلن کو دور کرتا ہے۔

9۔ جلد کی رنگت کو نکھارنے کیلئے بہت مفید ہے۔

10 جسم سے فضول فیٹس کو نکلنے میں مدد دیتا ہے اور جگر کی صفائی میں بہت ہی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

چقندر کے فوائد

گاجر کی طرح چقندر بھی نظر مضبوط کرنے کے ساتھ ساتھ جگر کی چربی، آنت کی سوزش اور قبض دور کرتی ہے۔

بیماری کے بعد لوگ کمزوری کو دور کرنے کے لیے گلوکوز کے بجائے چقندر کا استعمال کریں تو زیادہ افاقہ ہوگا۔ چقندر میں چونکہ شکر موجود ہے شکر اور نشاستہ کی خواہ کوئی بھی قسم ہو جسم اندر جا کر ایک مختصر عمل کے بعد گلوکوز میں تبدیل ہو جاتی ہے اس لئے چقندر میں شکر کی موجودگی کمزوری کے لئے یقیناً فائدہ مند ہوتی ہے۔ سبزی اور پھل جیسے بھی ہوں ان میں ناقابل ہضم مادہ کثیر تعداد میں ہوتا ہے جو قبض کو دور کرتا ہے۔

توانائی سے بھرے چقندر کے جوس کو ذیابطیس کے مریضوں کے ساتھ بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے بھی بہترین قرار دیا جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق یہ دل کے پٹھوں کو فوری طور پر قوت فراہم کرتا ہے۔ امریکا میں ہونے والی تحقیق کے مطابق چقندر میں موجود نائٹرک آکسائیڈ دل کے افعال کو منظم رکھتا ہے اور دل کے پٹھوں اور عضلات کو قوت دیتا ہے۔ اس سے قبل ماہرین نے سائیکل چلانے اور دوڑنے والے کھلاڑیوں پر چقندر کے جوس کے تجربات کے بعد کہا تھا کہ اس سے دل مضبوط ہوتا ہے اور ان کی صلاحیت بتدریج بہتر ہوتی ہے۔

چقندر کے جوس میں موجود اہم مرکبات عمر رسیدہ افراد کے ساتھ ساتھ جوانوں کو بھی غیر معمولی توانائی پہنچاتے ہوئے ان کے کام کاج، سیڑھیاں چڑھنے اور ورزش میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ اسی طرح اگر کوئی 20 میٹر تک دوڑتا ہے تو چقندر کا جوس اس صلاحیت کو 2 فیصد تک بڑھا سکتا ہے۔

دوران خون میں بہتری

اس زبردست سبزی کے جوس کے استعمال سے خون کے سرخ خلیوں میں اضافہ ہوتا ہے، خون پتلا ہوتا ہے اور دوران میں اعتدال آتا ہے۔ جس کی وجہ سے بلڈ پریشر سے محفوظ رکھا جا سکتا ہے اور انسان صحت مند رہتا ہے۔

بڑھتی توانائی

محنت مشقت کرنے والے لوگوں کو چاہیے کہ چقندر کے جوس کا استعمال کریں۔ روزانہ ایک گلاس چقندر کا جوس پینے سے انسان کے جسم میں توانائی بڑھ جاتی ہے۔

8 غذائیں، تمام ماہرین غذائیت تجویز کرتے ہیں

ہمیں ہر آئے دن درست غذائیت حاصل کرنے کی نت نئی کہانیاں سننے کو ملتی ہیں۔ تمام ڈائٹ پلان کے منفرد اور زبردست فوائد بتائے جاتے ہیں اور ہر ڈائٹ پلان دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ کچھ غذائی ماہرین سویا کو صحت کے لیے مفید جبکہ کچھ اسے زہر قاتل تصور کرتے ہیں۔ کچھ ماہرین پھلوں کو صحت کے لیے زبردست جبکہ کچھ انھیں شوگر میں اضافے کی وجہ قرار دیتے ہیں۔ کچھ ماہرین ڈیری مصنوعات کو وزن اور جلد کے لیے نقصان دہ جبکہ کچھ اسے نعمت خداوندی قرار دیتے ہیں۔ ایسے میں یہ جاننا کہ ایسی کون سی غذائیں ہیں، جن پر تمام ماہرین غذائیت متفق ہیں، بہت خاص بات ہو سکتی ہے۔ اسی لیے آج ہم انہی غذاؤں کا ذکر کر رہے ہیں۔

بلیو بیری

بلیو بیریز میں کم از کم 15 اقسام کے فائٹو نیوٹرینٹس (Phytonutrients) پائے جاتے ہیں۔ یہ فائٹو نیوٹرینٹس زبردست اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات رکھتے ہیں اور جسم کا کوئی ایک بھی ایسا نظام نہیں، جسے یہ تحفظ اور قوت مدافعت فراہم نہ کرتے ہوں۔ اینٹی آکسیڈنٹس خلیوں، ریشوں اور پٹھوں کو کمزور ہونے سے بچاتے ہیں جبکہ دل و دماغ کی صحت کے لیے اہم مانے جاتے ہیں۔ بلیو بیریز صحت مند کاربوہائیڈریٹس سے بھرپور ہوتی ہیں اور نظام ہضم کو درست اور وزن کو متوازن رکھتی ہیں۔ بلیو بیریز میں وٹامنز، معدنیات بشمول آئرن، میگنیشیم، زنک، کیلشیم، پوٹاشیم اور وٹامنز C، A اور K بھی بھرپور مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

ایواکاڈو

دنیا بھر کے ماہر غذائیت، دل کی صحت کے لیے ایواکاڈو کو دنیا کی چند صحت بخش ترین غذاؤں میں شمار کرتے ہیں۔ کئی ماہرین اسے Perfect Food بھی قرار دیتے ہیں۔ ایواکاڈو میں وٹامنز B5، K، C اور B6 کے علاوہ اہم معدنیات بھی پائی جاتی ہیں۔ ایواکاڈو میں کیلے سے زیادہ پوٹاشیم پایا جاتا ہے اور اچھی بات یہ ہے کہ اس میں کیلے کے برعکس شکر کی مقدار نہیں ہوتی۔ ایواکاڈو میں فائبر بھی بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے، جو نظام ہضم کو درست رکھتا ہے۔ ایواکاڈو کی سب سے اہم خصوصیت یہ ہے کہ یہ خلوی جھلی (Cell membrane) کو تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں، 'جب آپ کے خلیے فری ریڈیکلز کے نقصان سے محفوظ رہتے ہیں تو وہ بہتر کام کرتے ہیں، جس کی نتیجے میں آپ زیادہ خوبصورت جلد، تیز تر دماغ اور زیادہ توانائی حاصل کرتے ہیں'۔ ایواکاڈو کے ایک کپ میں 42 ملی گرام میگنیشیم پایا جاتا ہے، یہ ایک ایسا غذائی عنصر ہے، جس کی تقریباً ہم سب میں کمی پائی جاتی ہے۔ ماہرین کے مطابق، ہلکے سبز کے مقابلے میں گہرے سبز رنگ (کالے رنگ کے قریب) کا ایواکاڈو زیادہ صحت بخش غذائیت فراہم کرتا ہے۔

بینز

تمام غذائی ماہرین متفق ہیں کہ بینز (لوبیا، مٹر وغیرہ) غذائیت کی 'پاور ہاؤس' ہوتے ہیں۔ بینز، پودوں سے پروٹین حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ اور فائبر سے بھرپور ہوتے ہیں۔ یہ کولیسٹرول اور خون میں شوگر کی سطح کو متناسب رکھنے کے علاوہ وزن کو بھی قابو میں رکھتے ہیں۔ بینز میں آئرن، میگنیشیم، پوٹاشیم اور زنک بھرپور مقدار میں پایا جاتا ہے۔

لہسن

لہسن کو قدرت کی بہترین نعمتوں میں شمار کیا جاتا ہے اور ماہرین اسے 'سپر فوڈ' قرار دیتے ہیں۔ لہسن میں allicin نامی ایک فائٹوکیمیکل پایا جاتا ہے، جس کی کئی طبی خصوصیات ہیں۔ یہ وائرس اور خراب بیکٹیریا کے خلاف زبردست مدافعت رکھتا ہے۔ یہ سردی اور سردی کی عام بیماریوں جیسے نزلہ، زکام اور کھانسی کا بھی بہترین علاج ہے۔ لہسن آپ کے جسم میں ایک بھی کیلوری کا اضافہ کیے بغیر بڑی مقدار میں وٹامنز اور معدنیات فراہم کرتا ہے، جس میں مینگنیز، وٹامن B6 اور وٹامن C شامل ہے۔ ماہرین کے مطابق لہسن کو تازہ حالت میں کھانا بہتر رہتا ہے کیونکہ اگر اسے 10 منٹ تک پکایا جائے تو اس میں شامل allicin کے فوائد زائل ہونے لگتے ہیں۔

لیموں

رس بھرے لیموں میں انتہائی اہم وٹامنز اور معدنیات موجود ہوتے ہیں، جو ہمارے نظام ہضم اور مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے کے علاوہ بالوں اور جلد کے لیے کئی فوائد رکھتے ہیں۔ لیموں میں موجود وٹامن C کولاجن کی پیداوار کو بڑھاتا ہے۔ کولاجن جلد کو فری ریڈیکلز سے محفوظ رکھتا ہے، جو کینسر کا باعث بنتے ہیں۔

تخم بالنگا

اس چھوٹے سے خوردنی بیج کو 'سپر فوڈ' کی فہرست میں شمار کرنے کی بھی وجوہات ہیں۔ اس میں اومیگا 3 اور اینٹی آکسیڈنٹ اجزا وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں، جو صحت کو فروغ دیتے ہیں۔ تخم بالنگا میں 40 فی صد فائبر ہوتا ہے، اس طرح یہ فائبر کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے، جو نظام ہضم کے لیے مفید ہے۔ اس میں کیلشیم اور میگنیشیم کی موجودگی اسے ہڈیوں کی صحت کے لیے بھی بہترین بناتی ہے۔

کینووا

کینووا ایک مکمل پروٹین ہے، اس کا مطلب یہ ہوا کہ اس میں تمام کے تمام لازمی امینو ایسڈز موجود ہوتے ہیں، جو بہترین غذائیت حاصل کرنے کے لیے ضروری ہیں۔ کینووا کا چھوٹا سا دانہ گلوٹن سے بھی پاک ہوتا ہے، جو گندم اور جو میں پایا جاتا ہے۔ کینووا میں میگنیشیم، فائبر، مینگنیز، رائبوفلووین اور وٹامن B بھی پائے جاتے ہیں، جو غذا کو توانائی میں بدلتے ہیں۔

سامن

سامن ایک ایسی غذا ہے، جس کی غذائی افادیت اور فوائد پر سارے ماہرین غذائیت متفق ہیں، تاہم شرط یہ ہے کہ وہ فارمنگ والی نہ ہو۔ سامن میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز بھرپور مقدار میں پائے جاتے ہیں جبکہ فارمنگ کے ذریعے حاصل کردہ سامن میں پولی کلورینیٹڈ بائفینائلز (PCBs) نامی زہریلے مادے پیدا ہو جاتے ہیں۔ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز دل کے امراض کے خطرات کو کم کرتے ہیں اور اچھے کولیسٹرول میں اضافہ کرتے ہیں۔ یہ ایسڈز ڈپریشن اور کینسر کے خلاف مزاحمت رکھتے ہیں اور مجموعی دماغی صلاحیتوں کو بہتر بناتے ہیں۔ جنگلی سامن میں امینو ایسڈز اور وٹامن B بھی بھرپور مقدار میں پائے جاتے ہیں، جو چمکدار جلد، مضبوط پٹھے اور متحرک توانائی فراہم کرتے ہیں۔

شمالی کوریائی ہیکرز نے 2021 میں 400 ملین ڈالر مالیت کی کرپٹو کرنسی چوری کی

ایک رپورٹ میں دعویٰ کیا گیا ہے کہ شمالی کوریائی ہیکرز نے گذشتہ برس تقریباً 400 ملین ڈالر مالیت کے ڈیجیٹل اثاثے چرائے ہیں۔ بتایا گیا ہے کہ یہ چوری کرپٹو کرنسی کے پلیٹ فارمز پر کم از کم سات حملوں میں کی گئی۔ بلاک چین تجزیاتی کمپنی چین اینیلیسز کا کہنا ہے کہ سخت پابندیوں کی حامل مشرقی ایشیائی ریاست میں سائبر کرائم میں ملوث افراد کے لیے یہ کامیاب ترین سالوں میں سے ایک تھا۔ ان حملوں میں ہیکرز کے نشانے پر زیادہ تر سرمایہ کاری کرنے والی فرمز اور سینٹرلائزڈ ایکسچینجز تھیں۔ شمالی کوریا ہیکنگ کے ان حملوں سے لاتعلقی کا اظہار کرتا رہا ہے۔ چین اینیلیسز کے مطابق سنہ 2020 سے 2021 تک شمالی کوریا سے جڑے ہیکنگ کے حملوں کی تعداد چار سے بڑھ کر سات تک پہنچ گئی اور رقم کے تناسب کے اعتبار سے ان حملوں میں 40 فیصد اضافہ ہوا۔ کمپنی کا کہنا ہے کہ ہیکرز نے بہت سی تکنیکیں استعمال کیں جن میں فشنگ، کوڈ کا ناجائز استعمال، اور میل ویئر کے ذریعے تنظیموں کے ہاٹ والٹ سے فنڈز حاصل کرنا شامل تھا اور اس کے بعد انھیں شمالی کوریا کے زیرِ کنٹرول ایڈریسز پر منتقل کر دیا گیا۔ کرپٹو کرنسی کے ہاٹ والٹ دراصل انٹرنیٹ اور کرپٹو کرنسی کے نیٹ ورک سے جڑے ہوئے ہوتے ہیں اس لیے وہ ہیکنگ کے لیے آسان ہدف ہوتے ہیں۔ انھیں کرپٹو کرنسی بھجوانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور یہ صارفین کو یہ اجازت دیتے ہیں کہ وہ دیکھ سکیں کہ ان کے پاس کتنے ٹوکن ہیں۔ بہت سے ماہرین کہتے ہیں کہ کرپٹو کرنسی کی بڑی مقدار کو جس کی روزانہ ضرورت نہ ہو انھیں 'کولڈ والٹ' میں بھجوانا چاہیے جو انٹرنیٹ سے جڑا ہوا نہ ہو۔ چین اینیلیسز کا کہنا ہے کہ زیادہ تر حملے نام نہاد لزارس گروپ کی جانب سے ہوئے۔ یہ وہ گروپ ہے جس پر امریکہ نے پابندیاں عائد کر رکھی ہیں۔ اس گروپ کے بارے میں یہ خیال ظاہر کیا جاتا ہے کہ اسے شمالی کوریا کی بنیادی انٹیلیجنس ایجنسی دی ریکونائسنس جنرل بیورو کنٹرول کرتا ہے۔ لزارس گروپ پر 'واناکرائے' رینسم ویئر اٹیک، بین الاقوامی بینکوں اور کسٹمرز کے اکاؤنٹس کی ہیکنگ اور سنہ 2014 میں سونی پکچرز پر ہونے والے سائبر حملوں میں بھی شامل ہونے کے الزامات لگتے رہے ہیں۔ رپورٹ میں گذشتہ برس کے حملوں کے حوالے سے یہ بھی کہا گیا ہے کہ شمالی کوریا کے قبضے میں فنڈز آ گئے تو اس نے ان کی پردہ پوشی اور کیش آؤٹ کرنے کے لیے بہت احتیاط سے منی لانڈرنگ کا عمل شروع کیا۔

اقوام متحدہ کے پینل نے جو شمالی کوریا پر پابندیوں کا جائزہ لیتا ہے، پیانگ یانگ پر الزام عائد کیا ہے کہ وہ اپنے جوہری اور بیلسٹک میزائل پروگرام کی مدد کے لیے چوری شدہ فنڈز کا استعمال کر رہا ہے تاکہ بین الاقوامی پابندیوں سے بچا جا سکے۔ ایک اور واقعے میں امریکہ نے گذشتہ برس فروری میں شمالی کوریا سے تعلق رکھنے والے تین کمپیوٹر پروگرامرز پر بڑے پیمانے پر ہیکنگ کرنے کا الزام عائد کیا تھا۔ کہا گیا ہے کہ ان کا مقصد ایک اعشاریہ تین بلین ڈالر کی رقم اور کرپٹو کرنسی کو چوری کرنا تھا۔ امریکی محکمہ انصاف کے مطابق سائبر حملوں میں بینکوں سے لے کر ہالی وڈ کے فلم سٹوڈیوز تک بھی متاثر ہوئے ہیں۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

باقیات

101

روڈ میپ کے طور پر کام کرتا ہے، جو ہمارے تعلیمی نظام کو عالمی معیارات کے ساتھ ہم آہنگ کرتا ہے اور جدت کو فروغ دیتا ہے۔انہوں نے تکنیکی ترقی کو آگے بڑھانے میں اکیڈمی اور صنعت کے درمیان تعاون کی اہمیت پر بھی زور دیا۔منوج سنہا کا کہنا تھا کہ تعلیمی اداروں اور صنعتوں کے درمیان شراکت داری جدت طرازی کو فروغ دینے اور جدید ٹیکنالوجیز تیار کرنے کے لیے اہم ہے جو ہندوستان کو ایک عالمی رہنما کے طور پر کھڑا کرے گی۔ انہوں نے مزید کہا کہ جموں اور کشمیر نے ایک بے مثال صنعتی عروج کا مشاہدہ کیا ہے۔ حکومت اس بات کو یقینی بنانے کے لیے پرعزم ہے کہ جموں وکشمیر کے نوجوان اعلیٰ درجے کے کاروباری افراد کے طور پر ابھریں، جو ہندوستان کی معیشت میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔لیفٹنٹ گورنر منوج سنہانے نئی تعلیمی پالیسی کو ہندوستان کے تعلیمی اور تکنیکی مستقبل کی تشکیل کے لئے ایک انقلابی روڈ میپ قرار دیتے ہوئے اس کا خیر مقدم کیا۔منوج سنہانے تبصرہ کیا کہ نئی قومی تعلیمی پالیسی ہماری رہنما ہے اور ہمارے تعلیمی نظام کو عالمی معیار کے ساتھ ہم آہنگ کرنے میں اہم کردار ادا کرے گی۔انہوں نے تکنیکی ترقی کو آگے بڑھانے کے لیے اکیڈمی اور صنعت کے درمیان تعاون کی اہم ضرورت پر زور دیا۔لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ تعلیمی اداروں اور صنعتوں کے درمیان ہم آہنگی اختراع کو فروغ دینے اور جدید ترین ٹیکنالوجیز تیار کرنے کے لیے ضروری ہے جو ہندوستان کو عالمی سطح پر مزید آگے بڑھائے گی۔

102

صورتحال کو سامنے رکھتے ہوئے ہدایت کی گئی تھی کہ ایڈوائزری جاری کی جائے جس کے لئے اقدامات اٹھائے گئے بتایا جا رہا ہے کہ 23-30 جنوری تک وادی کشمیر کے جنگلوں میں آگ لگنے کے امکانات ہے۔ٹریکنگ کرنے والوں مال مویشیوں کو چروانے کے جو آنے والوں یا جنگلوں کا رُخ جو لوگ کرتے ہیں انہیں احتیاط سے کام لینا چاہئے۔جنگلوں میں آگ بجھانے کے لئے طور طریقے الگ ہوا کرتے ہے اسکے لئے تمام تیاریاں مکمل کرلی گئی ہے تاہم پھر بھی ہمیں احتیاط برتنا ہوگا۔جنگل ہمارے میراث ہیں یہ ہماری پاک صاف ماحولیات کی نشانی ہے۔انہوں نے کہا کہ وادی کشمیر میں ہی نہیں پوری دنیا جنگلوں کے بغیر اُدھوری ہے۔یوم جمہوریہ او رمحراج عالم کی تقریبات کو خوش اسلوبی کے ساتھ انجام دینے کی ذکر کرتے ہوئے انہوں نے کہا ہر طرح کے اقدامات اٹھائے گئے ہے ٹھٹھرتی سردی میں جو طلبہ وطالبات یوم جمہوریہ کے مارچ پاس میں شامل ہونگے یا رنگارنگ پروگرام پیش کرنے کے لئے اپنی خدمات انجام دینے والے طلبہ وطالبات کو سہولیات بہم پہنچائی جائے گی اب کی بار یوم جمہوریہ کی تقریبات میں بڑھ چڑھ کر لوگ حصہ لینگے۔ لوگوں سے کہا گیا ہیں کہ وہ تقریبات میں شامل ہونے کے لئے صرف اپنا شناختی کارڈ ساتھ رکھے انہیں فکر واندیشہ کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔محراج عالم کی تقریبات وادی کے اطراف واکناف میں خوش اسلوبی کے ساتھ انجام دینے کے لئے صوبائی انتظامیہ

نے ہر ایک معاملے پر غور کیا ہے مسجدوں خانقاہوں میں بالعموم اور درگاہ حضرتبل میں بالخصوص زائرین کی سہولیات کے لئے بہتر سہولیات اور ٹرانسپورٹ کی بہتر خدمات فراہم کی جائے گی۔انہوں نے کہا انتظامیہ پوری طرح سے سرگرم ہیں۔ و

103

بچاسکتے ہیں۔جے کے این ایس کے مطابق یوم جمہوریہ کی مناسبت سے بخشی اسٹیڈیم میں منعقدہ فل ڈریس ریہرسیل تقریب میں شرکت کے بعد نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے پولیس کے صوبائی سربراہ کشمیر وی کے بردھی نے کہا کہ منشیات کی لعنت کیخلاف جنگ کو اس کے منطقی انجام تک پہنچایا جائے گا اور منشیات کے کاروبار میں ملوث عادی مجرموں کو بخشا نہیں جائے گا۔آئی جی پی کشمیر نے منشیات کے کاروبار میں ملوث بڑی مچھلیوں کے اچھوتے رہنے کے بارے میں ایک رپورٹر کے سوال کا جواب دیتے ہوئے کہا کہ تمام عادی مجرموں کی جانچ پڑتال کی جارہی ہے اور کسی کو بخشا نہیں جائے گا۔انہوں نے منشیات کے کاروبار اور استعمال کو ایک سنگین چیلنج قرار دیتے ہوئے جمعہ کو کہا کہ منشیات کے کاروبار میں ملوث عادی مجرموں کو بخشا نہیں جائے گا۔تاہم انہوں نے منشیات فروشی اور نوشی کے رُجحان کا قلع قمع کرنے میں عوام کے تعاون کو اہم قرار دیتے ہوئے کہا کہ مشترکہ کوششیں کرکے ہی ہم اپنی نوجوان نسل کو منشیات کی وباء سے بچاسکتے ہیں۔آئی جی پی وی کے بردھی نے کہا کہ جموں وکشمیر پولیس منشیات فروشوں کیخلاف اپنی ہمہ گیر مہم جاری رکھے ہوئے ہے اور ہم اس نوجوان کش دھندہ میں ملوث عناصر کیخلاف سخت کارروائیاں کررہے ہیں اور ہمیں سماج کو اس لعنت سے نجات دلانے میں شہریوں کا تعاون بھی میسر ہے۔تاہم انہوں نے منشیات کی لعنت کا خاتمہ کرنے کیلئے عوامی سطح پر بیداری اور پھر ذمہ داری کو فیصلہ کن قرار دیتے ہوئے کہا کہ مشترکہ کوششیں کرکے ہی ہم اپنی نوجوان نسل اور معاشرے کو منشیات کی وباء سے بچاسکتے ہیں۔

104

میں تبدیل کردیا گیا ہے۔تقریبات انجام دینے سے پہلے دونوں اسٹیڈیموں کی تلاشی لے لی گئی سونگھنے والے کتوں کی خدمات حاصل کی گئی۔پولیس وفورسز ذرائع کے مطابق 26 کی تقریبات کے دوران عسکریت پسندوں کے ممکنہ حملوں کو ٹالنے کیلئے بہتر اقدامات اٹھائے گئے ہیں اور لوگوں کے جان ومال کے تحفظ کو یقینی بنانے کیلئے چوبیس گھنٹے پولیس وفورسز کو متحرک کردیا گیا ہے۔26 جنوری کے موقعے پر ملک بھر کی طرح جموں وکشمیر میں بھی تقریبات کا انعقاد ہوگا سب سے بڑی تقریب مولانا آزاد اسٹیڈیم جموں میں منعقد ہوگی جہاں لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا مارچ پاسٹ پر سلامی لینگے اور گارڈ آف آنر پیش کرینگے۔اس دوران وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ مہمان خصوصی کے بطور موجود رہیں گے۔اسی دوران وادی کشمیر میں سیکورٹی کے سخت ترین انتظامات کئے گئے ہیں۔سرینگر کے بخشی اسٹیڈیم کے اردگرد تین تاروں والی حفاظت کے اقدامات اٹھائے گئے ہیں،سونگھنے والے کتوں کی خدمات حاصل کرنے کے بعد ہی سرکاری اور عام شہریوں کو تقریب میں شرکت کرنے کی اجازت دی جائے گی۔اسٹیڈیم کے اردگرد بھی پولیس وفورسز

کے حصار قائم کئے گئے ہیں۔اسٹیڈیم کی طرف جانے والی شاہراؤں پر چیکنگ پوائنٹ قائم کئے گئے ہیں،شارپ شوٹرس کی تعیناتی عمل میں لائی گئی ہیں،سی سی ٹی وی کیمروں کے ذریعے لوگوں کی نقل وحرکت پر کڑی نظر رکھی جارہی ہیں۔ادھر شہر سرینگر میں بھی سیکورٹی فورسز کا شبانہ گشت تیز کردیا گیا ہے اور فورسز کو چوکس رہنے کی ہدایت دی گئی ہے۔

105

کی رسم انجام دی اور مارچ پاسٹ پر سلامی لی۔اس تقریب میں آئی جی پی کشمیر وی کے بردی اور دیگر پولیس و سیکورٹی فورس کے سینئر آفیسران موجود تھے۔تقریب میں جموں وکشمیر پولیس،آئی آر پی،سی آر پی ایف،این سی سی،فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز،فارسٹ پروٹکشن فورس،جے کے آکزلری پولیس نے حصہ لیا۔تقریب میں 26 جنوری کے سلسلے میں ترتیب دئے گئے تمام پروگراموں کا بھی جائزہ لیا گیا۔اس موقعے پر صوبائی کمشنر کشمیر وجے کمار بدھوری نے کہا کہ میں نے پریڈ کا معائنہ کیا اور یہ دیکھا کہ سیکورٹی فورسز تقریب کو خوش اسلوبی سے انجام دینے کیلئے تیار ہے۔اسی طرح وادی کے دوسرے ضلع صدر مقامات پر بھی یوم آزادی منانے کے سلسلے میں فل ریہرسل کا بھی اہتمام کیا گیا۔جہاں پر تمام اضلاع کے ایڈیشنل ترقیاتی کمشنروں جبکہ کئی مقامات پر ریونیو آفیسران نے جھنڈا لہرا کر پریڈ پر سلامی لی۔اس موقعہ پر جموں وکشمیر پولیس کے سینئر حکام کے علاوہ نیم فوجی حکام بھی موجود تھے۔ضلع اننت ناگ میں بھی گورنمنٹ ڈگری کالج میں فل ریہرسل کا اہتمام کیا گیا۔اس موقعہ پر ترتیب دئے گئے تمام پروگراموں کا جائزہ لیا گیا۔اس موقعہ پر ایڈیشنل ترقیاتی کمشنر نے پرچم لہرا کر پریڈ پر سلامی لی۔ریہرسل کے موقعہ پر جے کے پولیس،سی آر پی ایف،فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز،سیول ڈیفنس نے مارچ پاسٹ میں حصہ لیا۔ضلع کولگام میں بھی گورنمنٹ ڈگری کالج میں فل ڈریس ریہرسل کا بھی اہتمام کیا گیا۔اس موقعہ پر جموں وکشمیر پولیس،سی آر پی ایف،جے کے آرمڈ پولیس،ہوم گارڈ کے دستوں نے مارچ پاسٹ میں حصہ لیا۔پلوامہ میں بھی ڈسٹرکٹ پولیس لائنز میں فل ڈریس ریہرسل کا اہتمام کیا گیا۔جہاں ضلع ایڈیشنل ترقیاتی کمشنر پلوامہ نے جھنڈا لہرا کر پریڈ پر سلامی لی۔اس موقعہ پر جموں کشمیر پولیس،سی آر پی ایف،فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز کے دستوں نے مارچ پاسٹ میں حصہ لیا۔اسی طرح ضلع شوپیاں میں سپورٹس سٹیڈیم میں تقریب منعقد ہوئی وادی کے شمالی اضلاع میں بھی 26 جنوری منانے کے سلسلے میں فل ڈریس ریہرسل کا انعقاد کیا گیا۔اس سلسلے میں ضلع بارہمولہ میں بھی ایک فل ڈریس ریہرسل کا اہتمام کیا گیا۔اور ترتیب دئے گئے تمام پروگراموں کا مشاہدہ کیا گیا جبکہ دیگر اضلاع کے ساتھ ساتھ گاندربل میں بھی تقریبات منعقد ہوئی۔و

106

جائے گا"۔انہوں نے مزید کہا کہ یوم جمہوریہ کی تقریبات کے سلسلے میں تمام حفاظتی انتظامات مکمل کرلیے گئے ہیں اور لوگوں کو اس تقریب کا مشاہدہ کرنے کیلئے بڑی تعداد میں آنا چاہیے کیونکہ یوم جمہوریہ عوامی تقریب ہے"۔کچھ سرگرمیوں میں ہتھیار ڈالنے والے عسکریت پسندوں کے

ملوث ہونے کے بارے میں ایک سوال کا جواب دیتے ہوئے،آئی جی پی نے کہا"پولیس کے پاس برے کردار والے عناصر پر نگرانی برقرار رکھنے کا اپنا معیاری آپریٹنگ طریقہ کار ہے اور اسی کے مطابق چوکسی برقرار رکھی جاتی ہے۔"

107

نے پوسٹ میں لکھا"آج بچیوں کے قومی دن کے موقع پر،ہم بچیوں کو بااختیار بنانے اور ان کے لیے وسیع مواقع کو یقینی بنانے کے اپنے عزم کا اعادہ کرتے ہیں۔تمام شعبوں میں بچیوں کی کامیابیوں پر ہندوستان کو فخر ہے۔ان کے کارنامے ہم سب کو تحریک دیتے رہتے ہیں"۔گزشتہ دہائی کے دوران،ہماری حکومت ایک ایسے ملک کی تعمیر کے لیے بہت سی کوششیں کررہی ہے جہاں ہر لڑکی کو سیکھنے،بڑھنے اور پھلنے پھولنے کا موقع ملے۔مودی حکومت نے 2015 میں اپنی فلیگ شپ اسکیم 'بیٹی بچاؤ بیٹی پڑھاؤ' شروع کی تھی تاکہ بچوں کی جنس کے تناسب کو بڑھایا جاسکے اور لڑکیوں کو مختلف اقدامات کے ذریعے بااختیار بنایا جاسکے۔

108

پہلوؤں پر بھی تبادلہ خیال کیا اور فوجیوں کے ساتھ بات چیت کی۔خیال رہے کہ بی ایس ایف افسر کا سرحدی علاقوں کا دورہ یوم جمہوریہ کی تقریبات سے پہلے آیا ہے۔بی ایس ایف کے ترجمان نے اسکی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ بی ایس ایف کے ایڈیشنل ڈائریکٹر جنرل نے یوم جمہوریہ کی تقریبات کے سلسلے میں انتظامات کا جائزہ لینے کیلئے کٹھوعہ میں بین الاقوامی سرحد کا دورہ کیا جس دوران انہوں نے وہاں سیکورٹی صورتحال کا جائزہ لیا۔اس دوران انہوں نے وہاں تعینات فیلڈ کمانڈروں کے ساتھ آپریشنل

پہلوؤں پر بھی تبادلہ خیال کیا اور فوجیوں کے ساتھ بات چیت کی۔و

109

اور مخالف سمت سے آرہی سکوٹی کے مابین ٹکر ہوئی جسکے نتیجے میں سکوٹی پرسوار ایک نوجوان محمد یوسف بٹ ولد عبدالاحد ساکنہ کنی پورہ کرالپورہ ہندوارہ موقعے پر ہی دم توڑ گیا۔حادثے کیا اطلاع ملتے ہی آس پاس رہنے والے لوگ جموں وکشمیر پولیس جائے موقع پر پہنچ گئے زخمیوں کو اسپتال پہنچایا جہاں ڈاکٹروں نے ایک کو مردہ اور زخمی کو علاج کے لئے بھرتی کردیا۔پولیس نے اس بات کی تصدیق کی کہ ویلگام کے پال پورہ علاقے میں ٹریفک حادثہ رونما ہوا ایک نوجوان حادثے میں موقعے پر لقمہ اجل ہوا۔پولیس کے مطابق کیس درج کرکے معاملے کی تحقیقات شروع کردی۔ادھر جب جاں بحق ہوئے نوجوان کی نعش جب اسکے آبائی گھر پہنچادی گئی تو وہاں کہرام مچ گیا سینکڑوں کی تعداد میں لوگوں نے نماز جنازہ میں شرکت کرکے جاں بحق ہوئے نوجوان کو سپرد لحد کیا۔

110

پر خشک رہنے کی پیشگوئی کی ہے۔سی این آئی کے مطابق جموں کشمیر اور لداخ میں شدید سردی کی لہر جاری ہے۔پوری وادی کو اپنی لپیٹ میں لیا ہے اور یخ بستہ ہواؤں کی وجہ سے شدید سردی کی لہر جاری ہے۔محکمہ کے مطابق درجہ حرارت میں کمی ہونے کے ساتھ ہی پوری وادی سخت ترین سردی کے لپیٹ میں آچکی ہے۔انہوں نے بتایا کہ وادی کے ساتھ ساتھ لداخ خطہ بھی شدید سردی کی لپیٹ میں ہے۔محکمہ موسمیات نے بتایا کہ دن بھر کھلی دھوپ نکلنے سے جہاں دن کا درجہ حرارت کافی بہتر ہو گیا ہے وہیں رات کے درجہ حرارت میں مسلسل کمی درج ہورہی ہے۔شبانہ درجہ حرارت کے بارے میں محکمہ موسمیات نے بتایا کہ سرینگر میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 3.3 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا جہاں گذشتہ شب کا درجہ حرارت منفی 0.2 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ ہوا تھا۔انہوں نے کہا کہ اسی طرح سے شہرہ آفاق گلمرگ میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 5.8 ڈگری سینٹی اور جنوبی کشمیر کے مشہور سیاحتی مقام پہلگام میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 0.7 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا جہاں گذشتہ شب کا درجہ حرارت منفی 6.5 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ ہوا تھا۔محکمہ موسمیات نے بتایا کہ کپواڑہ میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 0.4 ڈگری سینٹی گریڈ جبکہ قاضی گنڈ میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 5.2 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔اسی طرح سے محکمہ موسمیات نے بتایا کہ لیہہ میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 11.8 ڈگری سینٹی گریڈ،کرگل میں منفی 11.8 ڈگری اور دراس میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 22.4 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ ہوا ہے۔ادھر محکمہ موسمیات نے پہلے ہی اس بات کی پیشگوئی کی ہے کہ 29 جنوری تک موسم بنیادی طور پر خشک اور جزوی طور پر ابر آلود رہنے کا امکان ہے۔جموں وکشمیر کے میدانی علاقوں میں صبح کے اوقات میں دھند پڑنے کا بھی امکان ہے۔اس دوران گزشتہ رات بھر شدید سردی ہونے کے ساتھ جمعہ کی صبح بھی سرینگر سمیت پوری وادی میں شدت کی سردی محسوس کی جارہی ہے۔شدید سردی کی لہر جاری رہنے کے باعث مسلسل جھیل ڈل کی اوپری سطح پوری طرح سے منجمد رہی۔صبح کے وقت چلنے والی یخ بستہ ہواؤں اور شدت کی سردی کی لہر برقرار رہنے کے باعث صبح کے وقت زیادہ تر لوگ گھروں سے باہر نہیں نکل پارہے ہیں۔درجہ حرارت منفی ریکارڈ ہونے اور شدید دھند چھائے رہنے کے نتیجے میں نل اور پانی کی ٹینکیوں میں بھی پانی جم گیا ہے جس وجہ سے اب گھروں کے اندر بھی پانی دستیاب نہیں ہو رہا ہے اور لوگوں کو کافی مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا۔

111

وکشمیر نیول یونٹ کی ایک سرکردہ کیڈٹ اور گاندھی نگر سرکاری کالج برائے خواتین میں بی ایس سی کی طالبہ ہے۔جموں میں مقیم دفاعی ترجما

ن لیفٹنٹ کرنل سنیل بارتوال نے کہا کہ اس سنگ میل نے جموں،کشمیر اور لداخ کیلئے بے پناہ فخر کیا ہے۔انہوں نے کہا کہ اپنے والد،12 جموں وکشمیر لائٹ انفنٹری کے ایک ریٹائرڈ سپاہی سے متاثر ہو کر،ایکتا کا قوم کی خدمت کرنے کا خواب اپنی زندگی کے اوائل میں ہی جڑ پکڑ گیا۔بارتوال نے کہا کہ اس کا تعلیمی سفر اکھنور کے آرمی پبلک اسکول سے شروع ہوا،اور مسلح افواج کیلئے اس کا جذبہ تھا جس کی وجہ سے وہ کالج کے سالوں میں این سی سی میں شامل ہوگئیں۔

112

کہ جموں وکشمیر کے مقامی باشندے اپنے علاقے میں جاری سیاحت اور ترقی سے مستفید ہوں۔انہون نے کہا کہ تعمیر وترقی کا مقصد صرف دکھاوے کیلئے نہیں بلکہ روزگار کے مواقع پیدا کرنے کیلئے ہونا چاہئے نہ کہ روزگار چھیننے کیلئے۔عمر عبداللہ کی قیادت والی حکومت اس مقصد کے حصول کے لئے انتھک محنت کرنے کے لئے پوری طرح پرعزم ہے۔ہمارا منشور واضح طور پر ہمارے نظریہ اور مشن کا خاکہ پیش کرتا ہے،جو اس بات کو یقینی بنانے کو ترجیح دیتا ہے کہ جموں وکشمیر کے لوگوں کو ترقیاتی اقدامات سے زیادہ سے زیادہ فوائد حاصل ہوں۔مجھے یقین ہے کہ کٹرا کے عوام کے جائز مطالبات کو پورا کیا جائے گا۔کٹرا کے باشندوں نے ہمیشہ کھلے دل سے عقیدت مندوں کی خدمت کی ہے،اور یہ ضروری ہے کہ ان کے مفادات کا تحفظ کیا جائے۔عمر عبداللہ کی قیادت میں حکومت کٹرہ کے عوام پر کوئی آنچ نہیں آنے دے گی۔یہ عوام کی حکومت ہے اور عوامی مفاد کی خدمت ہماری اولین ترجیح

ہے۔جموں خطے کی تکثیری روایات کی تعریف کرتے ہوئے ڈاکٹر فاروق نے اس بات پر زور دیا کہ جموں مذاہب اور ثقافتوں کا ایک خوبصورت نقشہ پیش کرتا ہے۔حکومت تمام گروہوں اور فرقوں کے درمیان بھائی چارے اور ہم آہنگی کو فروغ دے کر ان روایات کو پروان چڑھانے کے لئے وقف ہے۔انہوں نے کہا کہ جموں وکشمیر نیشنل کانفرنس چیزوں کو خطہ،مذہب یا سیاسی وابستگی کی نظر سے نہیں دیکھتی ہے۔این سی میں امتیازی سلوک کی کوئی جگہ نہیں ہے اور اسے کسی بھی سطح پر برداشت نہیں کیا جائے گا۔یہ صرف کشمیر ہی نہیں بلکہ جموں وکشمیر کا پورا خطہ عمر عبداللہ کی قیادت میں تعمیر وترقی کی راہ پر گامزن ہوگا۔

113

ہے،خاص طور پر اس بدقسمت واقعے کے بعد جہاں کچھ لوگوں کی جانیں چلی گئیں۔ٹریکروں کو نصیحت کرتے ہوئے،وی کے بیدھوری نے کہا کہ ٹریکنگ کرنے والے ہر کسی کو محتاط رہنے اور ایسی کسی بھی سرگرمی سے گریز کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے جس سے آگ لگ سکتی ہو۔ڈویژنل کمشنر کشمیر وجے کمار بیدھوری نے کہا کہ جبکہ برف کے ڈھیے آگ نہیں پکڑ سکتے شنکراچاریہ اور دیگر خشک پیچ جیسے علاقے غیر محفوظ ہیں۔

114

میں پارٹی کی جموں وکشمیر یونٹ کے صدر کے طور پر نامزد کیا گیا تھا نے قومی سطح پر پارٹی کے جاری "سنگٹھن پرو" کے تحت تنظیمی انتخابات کے ایک حصے کے طور پر جمعرات کو صدر کے عہدے کیلئے اپنا کاغذات نامزدگی داخل کیا۔

ازنیابت پکواری
مضمون: چٹھی آمدہ از دفتر بلاک ڈیولپمنٹ آفیسر خانصاحب زیر نمبری BDO/KSB/6035 مورخہ 08/01/2025 نسبت اجرائی پیدائشی سرٹیفکیٹ بحق عابد شوکت پسر شوکت احمد حجام ساکنہ موضع وترڈ ڈال بل تحصیل خانصاحب

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کی نسبت رپورٹ چوکیدار علاقہ ودیگر فیلڈ عملہ سے عیاں ہے کہ عابد شوکت پسر شوکت احمد حجام ساکنہ موضع وترڈ ڈال بل مورخہ 04/01/2009 کو گھر پر ہی پیدا ہوئے ہیں۔جسکی نسبت بیان حلفی کے سائل واجرا کردہ گورنمنٹ ہائی سکول وترڈ کا ریکارڈ بطور ثبوت شامل مثل ہے۔اس بارے میں بذریعہ اشتہار ہر خاص وعام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا 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 پکواری

ازنیابت پکواری
مضمون: چٹھی آمدہ از دفتر بلاک ڈیولپمنٹ آفیسر خانصاحب زیر نمبری BDO/KSB/6038 مورخہ 08/01/2025 نسبت اجرائی پیدائشی سرٹیفکیٹ بحق مظفر یوسف پسر محمد یوسف حجام ساکنہ موضع وترڈ ڈال بل تحصیل خانصاحب

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کی نسبت رپورٹ چوکیدار علاقہ ودیگر فیلڈ عملہ سے عیاں ہے کہ مظفر یوسف پسر محمد یوسف حجام ساکنہ موضع وترڈ ڈال بل مورخہ 15/12/2008 کو گھر پر ہی پیدا ہوئے ہیں۔جسکی نسبت بیان حلفی کے سائل واجرا کردہ گورنمنٹ ہائی سکول وترڈ کا ریکارڈ بطور ثبوت شامل مثل ہے۔اس بارے میں بذریعہ اشتہار ہر خاص وعام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا 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 پکواری

از دفتر نائب تحصیلدار زونی مر
عنوان: درخواست منجانب مشکور احمد کوندو ولد غلام احمد کوندو ساکنہ موضع ٹیلو محلہ آنچار سرینگر نسبت اجرائی OBC سرٹیفکیٹ بذمرہ فشرمین (گاڈ ہنز)

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست منجانب مشکور احمد کوندو ولد غلام احمد کوندو ساکنہ موضع ٹیلو محلہ آنچار سرینگر بغرض اجرائی OBC سرٹیفکیٹ بذمرہ فشرمین (گاڈ ہنز) حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔معاملہ زیر بحث کے نسبت پٹواری سے رپورٹ طلب کی گئی ہے۔جس کے مطابق سائل فشرمین (گاڈ ہنز) طبقہ سے تعلق رکھتا ہے۔بروئے رپورٹ پٹواری حلقہ سائل کا کنبہ بذیل درج ہے۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	آمدنی
غلام احمد کوندو	55	والد	ماہی گیر	۱۰۰۰۰
حلیمہ	۴۵	والدہ	گھریلو کام	
مشکور احمد کوندو	۳۰	سائل	پرائیوٹ کام	40000
حنا	30	زوجہ سائل	گھریلو کام	
دانش احمد	24	برادر	زیر تعلیم	
تمیرہ	26	بہن	گھریلو کام	

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

نائب تحصیلدار زونی مر

اسپیشل ٹرینوں کے چلنے کی مدت میں توسیع

ریلوے مسافروں کی آمد ورفت سہولت کے مد نظر نارد ن ریلوے کے ذریعے مندرجہ ذیل اسپیشل ٹرینوں کے چلنے کی مدت کو بڑھانے کا فیصلہ لیا گیا ہے ، جس کی تفصیل درج ذیل کے مطابق ہے :-

ٹرین نمبر	سے	تک	فریکوئینسی/ چلنے کے دن	ذیل مطلع تاریخ	توسیعی مدت	کل پھیرے
03309	دھنباد جنکشن	جموں توی	سکنڈ- ہفتہ وار / منگل , شنیوار	28.01.25 تک	01.02.25 سے 29.03.25 تک (25.02.25 اور 01, 04, 11 کو چھوڑ کر)	13
03310	جموں توی	دھنباد جنکشن	سکنڈ- ہفتہ وار / بدھوار , رویوار	29.01.25 تک	02.02.25 سے 30.03.25 تک (26.02.25 اور 02, 05, 12 کو چھوڑ کر)	13

دیگر سبھی تفصیل غیر تبدیل شدہ رہے گی.

بالا ٹرینوں کے راستوں میں آنے والے ٹھہراؤ کا ٹائم - ٹیبل کے لئے براہ کرم ریل مدد ہیلپ لائن نمبر 139 ڈائل کریں یا ٹرین پوچھ تاچھ ویب سائٹ www.enquiry.indianrail.gov.in دیکھیں.

ہم ہمیں فالو کریں

نارد ن ریلوے
ہمیشہ آپ کی خدمت میں
www.nr.indianrailways.gov.in پر ملیں

ریل مدد ویب سائٹ دیکھیں :- www.railmadad.indianrailways.gov.in
ریل مدد ایپ ڈاؤن لوڈ کریں

ریل مدد ہیلپ لائن نمبر 139

280/2025

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

نارد ن ریلوے

ای- ٹنڈر نوٹس

ٹنڈر نوٹس لیٹر نمبر :- 301-2024-25-Sr-DENC-FZR مورخہ 23.01.2025

ڈویژنل انجینئر - چیف , فیروزپور کے ذریعے صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے مندرجہ ذیل ای- ٹنڈرز آخری تاریخ 14/02/2025 وقت 15:00 بجے تک www.ireps.gov.in پر طلب کی جاتی ہے . ٹنڈر دہندہ اپنی اصل / ترمیم شدہ ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ ووقت تک جمع کر سکتے ہیں. مینوئل ٹنڈر قابل قبول نہیں ہیں اور ایسے کسی بھی مینوئل آفر کو قبول نہیں کیا جائے گا. ٹھیکیدار ٹنڈر فارم کی لاگت اور بیعانہ رقم کی ادائیگی صرف www.iresp.gov.in پورٹل پر دستیاب آن لائن سادھنوں کے ذریعے جیسے نیٹ بینکنگ , ڈیبٹ کارڈ , و کریڈٹ کارڈ وغیرہ سے ادائیگی کر سکتے ہیں. ڈیمانڈ ڈرافٹ , بینکرس چیک , ایف ڈی آر ورسیدوں کے ذریعے سے ادائیگی کی اجازت نہیں ہے .

ٹنڈر قسم	ٹنڈر محکمہ	بولی سسٹم
اوپن	کام	ایکل سسٹم
ٹنڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع ہونے کی تاریخ	بولی ختم ہونے کی تاریخ ووقت
22.01.2025	31.01.2025	15:00/14.02.2025 بجے

نمبر شمار	ٹنڈر نمبر تاریخ	ٹنڈر کی تفصیل			
1	301-2024-25-Sr-DENC-FZR	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر / جالندھر کینٹ کے ماتحت سوچی پنڈ- پٹھان کوٹ کینٹ سیکشن پر موکیریاں میں ڈپو میں کھدان سائیڈنگ میں 80,800 سمیت 65 ملی میٹر گیج پتھر گٹی (پانترک روپ سے ٹوٹی ہوئی) کی تعمیر اور فراہمی , ریلوے ویگنوں / ہاپروں میں طریقہ اسٹیکنگ اور لوڈنگ کا کام.			
		اشتہار کی قیمت (روپیے)	بیعانہ رقم	آفر کی مدت	تکمیل میعاد
		7,60,00,000.00/-	5,30,000.00/-	60 دن	12 ماہ
		اسپیشل تکنیکی معیار :- ریلوے / راج مارگ / سڑکوں کے لئے مشین سے کچلے گئے پتھر گٹی کی فراہمی			

نوٹ :- 1. ٹنڈر ڈالنے سے پہلے , ٹنڈر دہندہ ٹنڈر سے متعلق جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے
2. ہندی میں کسی بھی تضاد کے لئے انگریزی ورژن کو دیکھیں , اور انگریزی ورژن ہی درست ہوگا

269/2025

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

نارد ن ریلوے

ای- ٹنڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل الیکٹرک انجینئر /ٹی- آر- نارد ن ریلوے جموں توی کے ذریعے صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ای ٹنڈرز (www.gem.gov.in) طلب کی جاتی ہیں۔ ٹنڈر دہندہ اپنی اصل / ترمیم شدہ ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ ووقت تک جمع کر سکتے ہیں۔

ٹنڈر نمبر	کاموں کی تفصیل	تخمینہ لاگت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	کام کی مدت	بولی تکمیل تاریخ ووقت	ویب سائٹ
جی ای ایم/ 2025/ بی/ 5855014	جموں -کشمیر علاقہ میں بڈام , کٹرا , جموں توی اور بنیہال ڈپو کیلئے دو (02) سال کی مدت کے لئے دور استھ جگہوں پر مٹیریل اور جن شکتی کی تعیناتی کیلئے ملٹی یوٹلٹی گاڑی (ایم یو وی) کو کرائے پر لینا.	50,01,568/-	1,00,032/-	24 ماہ	15.02.2025 13:00 بجے	www.gem.gov.in

ٹنڈر - جی ای ایم/ 2025/ بی/ 5855014 مورخہ: 23.01.2025

262/25

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

تذکرہ، تعارف اور روایت

تحریر......منت اللہ صدیقی

فارسی ایران کی زبان ہے۔ اہل ایران اپنی ذہانت، نفاست، شائستگی اور علم وفضل کے لئے مشہور ہیں۔ ہندوستان میں فارسی زبان وادب کا آغاز محمود غزنوی سے ہوا۔ اس کے بعد یہ زبان مسلسل ہندوستان میں جاری و ساری رہی اور فارسی کے مختلف مراکز وجود میں آئے۔ لاہور، ملتان اور دہلی وغیرہ فارسی کے بڑے مراکز شمار کیے جاتے تھے اس کے علاوہ اودھ کا خطہ جو ہمیشہ سے مردم خیز رہا ہے اس نے بھی فارسی زبان وادب کی پیش رفت میں ایک نمایاں کردار ادا کیا۔ اورنگ زیب کی وفات (1707) کے بعد جب ہندوستان میں مرکزی حکومت کا خاتمہ ہو گیا تو اس کا اثر فارسی پر بھی پڑا۔ جب شعراء وادباء کی خاطر خواہ سرپرستی نہیں ہوئی تو وہ مختلف درباروں کا رخ کرنے لگے۔ اس نازک دور میں سرزمین اودھ نے فارسی زبان وادب کی ترویج واشاعت میں نمایاں خدمات انجام دیں۔

پہلی جنگ آزادی کے بعد ہندوستان میں نوابین اودھ کا عہد (1721 تا 1857) فارسی زبان وادب کا عہد زریں کہا جا سکتا ہے۔ "نوابین اودھ نے علم وادب اور فنون لطیفہ سے دلچسپی کی سابقہ روایات کو نہ صرف برقرار رکھا بلکہ انہیں ہر طرح فروغ واستحکام بخشا۔ اودھ کی سرزمین نے ایسے ایسے مایہ ناز ادیب اور شاعر پیدا کئے جو اپنی طرز نگارش، حسن بیانی، زبان کی صفائی، شیرینی اور سلاست وروانی میں ہر طرح سے ممتاز ومیز تھے۔" "اس دور میں فارسی کی متعدد اہم تصنیفات معرض وجود میں آئیں۔ اور فارسی زبان و ادب کے مختلف موضوعات پر گران قدر کتابیں تصنیف ہوئیں ان موضوعات میں فن "تذکرہ نگاری" بھی نہایت اہم ہے۔

اس سے پہلے کہ فارسی تذکرہ نگاری کی تاریخ بیان کی جائے مناسب یہ ہوگا کہ لفظ تذکرہ کی وضاحت کرتے ہوئے اس پر سیر حاصل بحث کی جائے۔

تذکرہ عربی زبان کا ایک لفظ ہے اس کا مادہ ذ (ذال)، ک (کاف) اور ر (را) ہے

ذکر (ن) ذکرا وتذکارا۔؟۔ اللہ کی پاکی وبزرگی بیان کرنا۔

لغات حدیث: ذکر کرنا۔ اذکرہ الشی: یاد دلانا

التذکرہ: وہ چیز جس سے حاجت یاد آ جائے (جمع)

تذاکر......... المنجد ص 353 ذکریا آفسیٹ پریس دیوبند

"فارسی زبان میں لفظ تذکرہ کا استعمال (آنندراج کے مطابق) یادداشت، یاد کرنا اور نصیحت کرنا کے لئے ہوتا ہے۔ فرہنگ نظامی کے مطابق تاریخ کی ایسی کتاب جس میں شعراء کے احوال واذکار مذکور ہوں تذکرہ کہلاتی ہے۔ فرہنگ نظامی ناظم الاطباء کے مطابق تذکرہ یادگار، یادداشت اور سفرنامہ کو کہتے ہیں اور ایک ایسی کتاب کو کہتے ہیں جس میں شعراء کے حالات زندگی لکھے ہوں"۔..... "تذکرہ نویسی فارسی در ہندو پاکستان"۔ 1968ء ڈاکٹر علی رضا نقوی: مطبع: مسسہ مطبوعاتی علمی چاپ علی اکبر علمی تہران، ص: 2"

لفظ تذکرہ عربی زبان کے لفظ ذکر سے ماخوذ ہے جس کے معنی یاد کرنا، یاد آنا، یاد دلانا اور تذکرہ کے معنی یاد دہانی اور سرگذشت کے ہیں، لیکن اصطلاح میں اس لفظ کا استعمال ایک ایسی کتاب کے لئے ہوتا ہے جس میں اشخاص کے احوال وآثار کا ذکر کیا گیا ہو۔ صفوی دور سے پہلے "تذکرہ دولت شاہ" کے علاوہ تمام فارسی ادب کی کتابوں میں تذکرہ لفظ کا استعمال 'یادگار' 'یادداشت' اور ماضی کے کاموں کو یاد کرنے کے معنی کے لئے ہوتا تھا، لیکن رفتہ رفتہ صفوی دور میں ہی اس لفظ کا استعمال ایک ایسی کتاب کے لئے کیا جانے لگا جس میں شعراء کے مختصر احوال اور انکے اشعار مذکور ہوں۔

تذکرہ کی سب سے پہلی کتاب جس کا نام تذکرہ سے شروع ہوتا ہے "تذکرۃ الاولیاء" ہے اور اس کی تالیف آٹھویں صدی ہجری کے ابتدائی دور میں فریدالدین عطار نے کی تھی۔ اس کتاب کے سلسلہ میں علی رضا نقوی اسی کتاب کے مقدمہ کی عبارت نقل کرتے ہوئے لکھا ہے کہ "دیگر باعث آن بود کہ چون دیدم کہ روزگاری پدید آمدہ است کہ الخیر شرو اشرار الناس اخیار الناس را فراموش کردہ اند تذکرہ ای ساختم اولیاء را این کتاب را "تذکرۃ الاولیاء" نام نہادم تا اہل خسران روزگار اہل دولت را فراموش نکنند و گوشہ نشینان وخلوت گرفتگان را طلب کنند و با ایشان رغبت نمایند تا در نسیم دولت ایشان بہ سعادت ازلی پیوستہ گردند"

فارسی کی دوسری کتاب کہ جس کا نام لفظ تذکرہ سے شروع ہوتا ہے وہ شیخ نصیرالدین طوسی کا رسالہ 'تذکرہ' (597-672ھ) ہے یہ تین فصلوں پر مشتمل ایک رسالہ ہے جس میں لفظ تذکرہ کا استعمال ماضی کے کاموں کو یاد کرنا اور ان کی نصیحت کرنے کے لئے ہوا ہے۔

تذکرہ نام سے شروع ہونے والی فارسی کی تیسری کتاب "تذکرۃ الشعراء" ہے اس کتاب میں تذکرہ لفظ کا استعمال گذشتہ کاموں کے لئے کیا گیا ہے اس کتاب کی تالیف 892ھ میں دولت شاہ سمرقندی نے کی تھی۔

برصغیر ہند اور پاکستان میں تذکرہ لفظ کا استعمال ایسی کتابوں کے بارے میں ہوتا ہے جس میں لوگوں کے احوال اور انکے کارنامے لکھے گئے ہوں، جیسے "تذکرۃ الامراء" کیول رام اور تذکرہ علمائے ہند از احمد علی وغیرہ۔

تذکرہ دولت شاہ کے علاوہ صفوی زمانہ سے قبل تمام فارسی ادب میں لفظ تذکرہ یادگار اور کارہائے باستاں کو یاد کرنے کے لئے استعمال ہوتا تھا، اس کے بعد صفوی دور ہی میں ایسی کتاب کے لئے لفظ تذکرہ کا استعمال کیا جانے لگا جس میں شعراء کے احوال، نام ونسب، پیدائش و وفات ان کا دور وعہد اور اشعار کی وضاحت کی گئی ہو۔

صفوی دور اور ہندوستان کے تیموری عہد میں لفظ تذکرہ کا استعمال ذکر، یادگار کے معنی میں کیا جاتا تھا اس کے علاوہ ایک ایسی کتاب کے لئے کیا جاتا تھا جس میں شعراء کے حالات زندگی اور ان کے اشعار کو بھی شامل کیا گیا ہو یعنی ان کو یاد کیا گیا ہو یا ان کے کارناموں کو یادگار کے طور پر محفوظ کر لیا گیا ہو، مثال کے طور پر مندرجہ ذیل کتب پیش خدمت ہیں۔

'تذکرہ شاہ طہماسپ صفوی' اس کتاب میں شاہ طہماسپ نے اپنی سلطنت کے ابتدائی دور سے لے کر تخت نشینی تک کے واقعات و حالات (930ھ) کا تذکرہ کیا ہے۔

'تذکرہ ہمایوں و اکبر' یہ تذکرہ بادشاہ اکبر کی فرمائش پر (963-1014) میں تالیف کیا گیا تھا، اس کتاب میں 949 تا 999ھ تک بادشاہ ہمایوں اور بادشاہ اکبر کے زمانے تک کے واقعات شامل ہیں۔

'تذکرۃ الملوک' یہ کتاب 1138ھ میں تالیف ہوئی ہے اس تذکرہ میں صفوی بادشاہوں کے دور حکومت کے منصب داروں کا حال کے ساتھ ساتھ اس عہد کے دستور العمل کا بھی تذکرہ کیا گیا ہے۔

'تذکرہ آنند رام مخلص' یہ کتاب ہندوستان کے بادشاہ محمد شاہ (1131-1161ھ) اور ایران کے بادشاہ نادر شاہ (1148-1160ھ) کے درمیان ہوئی جنگ کی تاریخ اور اس کے حالات پر مشتمل ایک تذکرہ ہے۔

'تذکرۃ الملوک' یہ ہندوستان کی ایک عام تاریخ ہے اس کا موالف یحیٰ خان میر، ہندوستان کے بادشاہ فروخ سیر (1113-1124ھ) کا منشی ہے اس نے اس کتاب میں ہندوستان کی عام تاریخ مسلمانوں کی ہند پر فتح سے لے کر 1149ھ تک کے واقعات تفصیل سے لکھا ہے۔

'تذکرۃ الخواتین' اس کتاب کی تالیف میر دوتی نے 955ھ میں کی تھی، اس میں شعراء کا تذکرہ اور ان کے اشعار کو درج کیا گیا ہے۔

'تذکرہ نصرت' یہ کتاب شعراء اور ان کے اشعار پر مشتمل ایک تذکرہ ہے اس کو میر محمد صالح حسینی نے 1104ھ میں تالیف کیا تھا اس تذکرہ کو لطائف الخیال کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔

مذکورہ کتب کی تالیف کے ساتھ ساتھ صفوی دور میں ہی لفظ تذکرہ کا استعمال ذکر کرنا اور یاد آنا کے معنی میں کیا جانے لگا تھا جس کی مثال 'تحفہ سامی' مولف سام میرزا صفوی (957ھ) اور اسی دور میں میں لفظ تذکرہ کا استعمال شعراء کے احوال اور ان کے اشعار کے نمونوں کو پیش کرنے کے لئے بھی ہونے لگا تھا اس قسم کی کتابوں میں 'تذکرہ نصرآبادی' از محمد طاہر نصرآبادی (1083) کی تالیف بھی شامل ہے۔ صفوی عہد کے بعد زندیہ اور قاچاری دور میں لکھے گئے تذکروں میں تذکرہ لفظ کا استعمال شعراء کے تذکرے کے معنی میں کیا جانے لگا یعنی ایک ایسی کتاب کے لئے ہوتا تھا جس میں شعراء کے حالات زندگی اور ان کے اشعار وکلام کا نمونہ پیش کیا گیا ہو جبکہ مندرجہ ذیل کتابوں میں تذکرہ لفظ کا استعمال کارہائے باستاں کے معنی میں کیا گیا ہے۔

'آتشکدہ' یہ کتاب لطف علی بیگ آذر بیگدلی کے ذریعہ 1174ھ میں لکھا گیا، یہ ایک معروف وغیر معروف شعراء کا تذکرہ ہے موالف نے اس کتاب میں مذکور شعراء میں سے اکثر کا ذکر انہیں کے دیوان سے لیا ہے جو بھی متقدمین کا دیوان ان کو ملا ان کے احوال واشعار اسی دیوان سے نقل کئے ہیں اور اسی مناسبت سے اس کتاب کا نام 'آتشکدہ' رکھا ہے۔

'مجمع الفصحا' رضا قلی خان کے ذریعہ 1284ھ میں لکھی گئی یہ کتاب ایک تذکرہ ہے اس میں لفظ تذکرہ کا استعمال ایک ایسی کتاب کے لئے کیا گیا ہے جو شعراء کے حالات اور ان کے اشعار پر مشتمل ہو۔ جیسا کہ اس کتاب کے مقدمہ میں خود صاحب کتاب نے لکھا ہے "عجمی تذکروں میں کسی بھی مصنف نے اشعار کو جمع کرنے کی ہمت نہیں کی ہے"۔

'ریاض العارفین' یہ کتاب رضا قلی خان ہدایت کے ذریعہ 1260ھ میں لکھا گیا ایک تذکرہ ہے اس میں لفظ تذکرہ کا استعمال مولف نے شعراء کے حالات اور ان کے اشعار کے مجموعہ و یادگار کے معنی میں کیا ہے۔

جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے کہ تذکرہ لفظ کا استعمال مختلف ادوار میں مختلف معنی کے لئے کیا گیا ہے جبکہ ہر دور میں اس لفظ کا استعمال تقریبا تذکرہ کے معنی کے لئے یا اس کے قریب المعانی میں مستعمل ہوا ہے لیکن یہ کہنا بالکل غلط نہ ہوگا کہ ان میں سے ہر ایک میں کچھ مماثلت کے ساتھ ساتھ کچھ تفریق بھی پائی جاتی ہے اسی طرح کچھ تذکروں کے نام موخر الذکر ہیں جس میں لفظ تذکرہ کا استعمال شعراء کے تذکرہ کے لئے کیا گیا ہے جس میں ان کے حالات اور ان کے اشعار کو بھی شامل کیا گیا ہے مثال کے طور پر 'تذکرہ شعرات' از سحاب اصفہانی، 'تذکرہ عبدالرزاق بیگ دنبلی'، 'تذکرہ درویش نوای کاشانی، تذکرہ محمد شاہی نواب بہمن میرزا، تذکرہ اختر، تذکرہ دلگشا، اور تذکرۃ السلاطین وغیرہ، خلاصہ کلام یہ ہے کہ ایران کے فارسی ادب میں تذکرہ لفظ کا استعمال "ایک ایسی کتاب کے لئے کیا جاتا ہے جس میں شعراء کے حالات کے ساتھ ساتھ ان کے اشعار کے نمونے بھی شامل ہوں"۔

دائرہ معارف اسلام عربی اور دائرہ معارف اسلام اردو نے تذکرہ کے تعریف میں ایک معنی کے اور اضافہ کے ساتھ کچھ یوں تعریف کی ہے، "کسی واقعہ کی روایت ترتیب وار بیان کرنے کو تذکرہ کہتے ہیں"۔ "سندی کہ ہنگام تفویض بہ تقضایہ قضات داد ہ می شد، آن را ہم تذکرہ می گفتند" (طور معنی از حشی احمد حسین کا کوروی نحر ص 10)

ایران کے ایک معروف محقق ڈاکٹر مصفا کے مطابق اکثر فارسی تذکروں میں مذکور شاعر اور ان کی شعروشاعری میں بہت سی تاریخ اور ادبی غلطیاں پائی جاتی ہیں، جن میں بھی شعر وشاعری اور شعراء کے دور کی تعیین، شعراء کے حالات زندگی کی تعیین یہاں تک کہ ان کی پیدائش و وفات کی تعیین میں بھی غلطیاں پائی جاتی ہیں۔ اکثر تذکرہ نویسوں نے اپنی اپنی کتاب میں شاعروں کے حالات زندگی ان کے اشعار کے چند نمونے اور کہیں کہیں کسی کی زبان وادب سے بحث کی ہے ان میں بھی اکثر نے قدیم مصنفوں کی پیروی ہی کی ہے کسی نے بھی جدید طرز تذکرہ نویسی کو متعارف نہیں کرایا۔ ان تذکرہ نگاروں میں سے بیشتر کی تصنیف میں تقسیم بندی کے لحاظ سے جدید طرز روش کم ہی دیکھنے کو ملتی ہے۔ شاعروں کے بیان اسلوب کی رو سے اگر مبالغہ اور اغراق سے کام نہ لیا جائے تو یہ کہنا غلط نہ ہوگا کہ کسی بھی تذکرہ نویس نے شاعروں کے بیان اسلوب سے واقف کرانے میں روگردانی سے کام لیا ہے اور ان کے اس پہلو کو اجاگر نہیں کیا گیا ہے اور نہ ہی کسی نے اس پر تنقید کی ہے، اکثر تذکرہ نویس نے شعراء کی اہمیت ان کے اسلوب اور کلام وسبک پر روشنی ڈالنے کی بجائے ان کا تعارف اور ان کے کلام کا چند نمونہ ہی پیش کیا ہے۔ لیکن ان میں سے بعض شعروکلام شناس مصنف بھی ہیں جنہوں نے اچھے عمدہ و نایاب کلام اور صحیح سخن گوئی سے روشناس بھی کرایا ہے۔ اس نقطہ نظر سے اگر یہ کہا جائے کہ اکثر تذکرہ نویسوں نے شعراء کا اسلوب، سبک ان کے کلام کی جدت وندرت، صنائع بدائع، فصاحت و بلاغت اور ان کے کلام پر روشنی نہ ڈالتے ہوئے صرف شعراء کا مختصر تعارف، نام ونسب، تاریخ پیدائش و وفات، استاد وشاگرد اور کس عہد و دربار سے وہ تعلق رکھتے تھے انہیں چند باتوں پر اکتفا کرتے ہوئے ان کے اشعار میں سے ایک یا دو شعر یا چند اشعار کے انتخاب پر ہی انحصار کیا ہے۔ اسی طرز بیان کو لباب الالباب سے لیکر مجمع الفصحاء تک کے بھی تذکروں میں اختیار کیا گیا ہے۔

قاچاری وزندیہ عہد کے ادبی اصطلاح میں لفظ تذکرہ کے استعمال اس کتاب کے لئے کیا جاتا تھا جس میں شعراء کے حالات زندگی اور ان کے اشعار کے نمونے مذکور ہوں۔ اسی طرح اگر کسی کتاب میں صرف شعرا کے حالات زندگی کا ذکر ہو اور ان کے کلام کا نمونہ پیش نہ کیا گیا ہو تو اس کو تذکرہ نہیں کہیں گے بلکہ اس کتاب کو 'بیاض' یا 'سفینہ' یا 'جنگ' کہیں گے۔ قدیم زمانے میں ہندوستان اور پاکستان میں شعروشاعری کا ذوق عام تھا چونکہ اس وقت نشرواشاعت کے ذرائع موجود نہیں تھے اس لئے لوگ ذاتی یا شخصی تذکرہ لکھا کرتے تھے جس میں ان کے ہم عصر شعراء کا ذکر اور ان کے کلام کا نمونہ پیش کیا جاتا تھا لیکن ان میں سے اکثر وبیشتر شخص یا پھر ذاتی مفاد کے لئے لکھے جاتے تھے۔ جس کتاب میں شعراء کے تفصیلی احوال اور ان کے اشعار کے نمونے شامل ہوں اس معنی کے تقریبا قریب المعنی لفظ "بیاض، سفینہ، اور جنگ" کا استعمال کچھ فرق کے ساتھ کیا جاتا تھا۔

بیاض: "بیاض نویسی بھی تذکرے کی طرح ایک مقبول عام شغل تھا"........ اردو تنقید کا ارتقاء (ص 85) از عبادت بریلوی، محبوب المطابع برقی پریس دہلی۔ ۲

فرہنگ آنندراج کے مطابق بیاض کے معنی تاریکی سے روشنی میں لانا اور صاف کرنا کے ہیں یعنی مسودہ کے لئے خوشخط اور صاف صاف لکھنا۔ فرہنگ نظام کے مطابق بیاض ایک ایسی طویل کتاب کو کہتے ہیں جس میں کچھ دعائیں یا اشعار اور ان کا مطلب یا پھر مختلف چیزیں لکھی ہوں۔ فرہنگ نفیسی کے مطابق بیاض ایک چھوٹے کتابچہ لکھنے کو کہتے ہیں، یعنی ایک ایسا کتابچہ جس کو یاد دہانی کے طور پر ہمیشہ اپنے ساتھ رکھا جائے۔ خلاصہ کلام یہ ہے کہ بیاض کسی سادہ کاپی، رجسٹر یا پھر دفتر کو کہتے ہیں جس میں ذاتی طور پر کوئی شخص دعائیں، احادیث اور مراثی وغیرہ مطالب اور اس کی مادہ تاریخ کے ساتھ لکھ لے، اس کے علاوہ مذہبی، ادبی اور غیر ادبی جملے اپنی معلومات کے لئے لکھ لئے جائیں، بیاض میں بطلی ڈائیری کے مقابلہ طوالت ہوتی چونکہ اس میں کسی کام کی یاد دہانی کے طور پر چند باتیں لکھی جاتی ہیں لیکن بیاض میں صرف ایک ہی کتاب کی تفصیل لکھی جاتی ہے۔

گیان چندجین کے مطابق بیاض اس کتاب یا ذاتی کاپی کو کہتے ہیں جس میں صاحب کتاب خود اپنے یا پھر دوسروں کے اشعار، نظمیں یا غزلیں لکھ لے، کبھی کبھی اسی کاپی یا کتاب میں مصنف کے بارے میں چند جملے یا فقرے بھی لکھ لئے جاتے ہیں۔ جیسا کہ انہوں نے اس کی تعریف خود اپنی کتاب 'تحقیق کا فن' میں صفحہ نمبر ۲۰۰ پر لکھا ہے

""کسی کی ذاتی کاپی جس میں وہ اپنے یا دوسروں کے اشعار، نظمیں یا غزلیں لکھ لیتا ہے، شاذ ان کے مصنف کے بارے میں تعارفی جملہ یا فقرہ لکھ دیا جاتا ہے"۔

بیاض کی اصطلاح جو ایرانی اور فارسی مصنفین نے مستعمل کی ہے اسی معنی میں قدیم زمانہ سے دور حاضر تک کے دیگر ممالک کے مصنفین بھی استعمال کیا ہے، جبکہ بعض کے نزدیک بیاض شعرا اور ان کے اشعار مجموعہ کا نام ہے جس میں فارسی تذکروں کا حوالہ بھی درج ہو، جیسے کہ بیاج صاحب، اسی طرح بیاض میر معز خان فطرت اس کا نام گلشن فطرت بھی ہے، بیاض محمد علی ماہر، بیاض محمد زمان راسخ، بیاض دار اشکوہ، بیاض میر آزاد بلگرامی وغیرہ۔

ڈاکٹر علی رضا نقوی کے مطابق "اگر کوئی کتاب صرف اشعار کے نمونوں پر مشتمل ہوں اس میں شعراء کے احوال مذکور نہ ہوں تو اس کو تذکرہ نہیں کہیں گے بلکہ اس کو بیاض کہیں گے، بیاض لفظ کا استعمال کسی ذاتی کاپی یا ڈائری کے لئے ہوتا ہے جس میں وہ اپنے یا دوسروں کے اشعار لکھ لیتا ہے، کبھی کبھی ان کے مصنف کے بارے میں کچھ تعارفی جملے بھی لکھے جاتے ہیں۔" "جو لوگ عمدہ تذکرے نہ لکھ سکتے تھے وہ اپنے ذوق کی تشنگی کے لئے بیاض بنا لیتے تھے جس میں اپنی پسند کے اشعار اور غزلیں، شاعر کے نام مختصر حالات کی قید سے جمع کر لیتے تھے، لیکن بیاض کے لئے کوئی خاص ترتیب نہیں ہوتی جس طرح جامع اور مرتب نے پسند کیا مرتب کر لیا۔"..... اردو تنقید کا ارتقاء (ص 86)

سفینہ: کے لفظی معنی کشتی کے ہیں۔ سفینہ عام زبان میں بیاض کو ہی کہتے ہیں چونکہ اس میں بیاض کی طرح ہی طوالت پائی جاتی ہے اور کشتی بھی اپنی بناوٹ کے اعتبار سے لمبی وطویل ہوتی ہے اس میں بھی مختلف چیزیں اور سامان رکھا جاتا ہے۔

فرہنگ آنندراج کے مطابق سفینہ ایک طویل کتاب کو کہتے ہیں چونکہ سفینہ طوالت میں کشتی کی طرح ہوتی ہے اسی لئے اس کا نام سفینہ رکھا۔

فرہنگ نظام کے مطابق "سفینہ کی وجہ تسمیہ یہ ہے کہ منتخب اشعار کا دفتر یا کتاب کشتی کی طرح ہوتی ہے کہ جس میں ہر قسم کا مال تجارت ہوتا ہے"۔ اسی لئے ایسی کتاب کو سفینہ کہتے ہیں جس میں منتخب شعرا کے احوال اور ان کے کلام واشعار کا نمونہ ہوتا ہے۔

جس طرح بیاض میں مختلف شعراء کا ذکر اور ان کے اشعار وکلام کا نمونہ پیش کیا جاتا ہے اسی طرح سے سفینہ لفظ کا استعمال ایک ایسی کتاب کے لئے ہوتا ہے جس میں شعراء کے حالات اور ان کے کلام واشعار مذکور ہوں، سفینہ ایک ایسی کتاب کو بھی کہتے ہیں جس میں نظم ونثر کا منتخب نمونہ ہو یا پھر جس میں مختلف شعراء کے احوال واشعار کا ذکر ہو تقریبا اسی معنی کے لئے ترکی زبان میں لفظ جنگ کا استعمال ہوتا ہے۔

"سفینہ کے لغوی معنی کشتی کے ہیں، چونکہ کشتی میں کئی قسم کی چیزیں اور لوگ ہوتے ہیں اسی مناسبت سے لفظ سفینہ کا استعمال ایسی کتاب کے لئے کیا جاتا ہے جس میں مختلف شعراء کے منتخب اشعار اور ان کے حالات مذکور ہوں اور اس کا دوسرا نام بیاض اور جنگ بھی ہے۔ چنانچہ حافظ کا یہ شعر ملاحظہ فرمائیں:

صراحی می ناب وسفینہ غزل است
درایں زمانہ رفیقی کہ خالی از خلل است

قدیم فارسی ادب میں چند کتاب کے لئے سفینہ لفظ کا استعمال اس مجموعہ کے لئے ہوا ہے جس میں اشعار اور ادبی نمونے مذکور ہوں۔ سب سے پہلی کتاب جس میں سفینہ لفظ کا استعمال کارہائے باستاں کے لئے ہوا ہے وہ دیوان کمال الدین اسمٰعیل ہے اس کتاب میں مذکور مندرجہ ذیل شعر میں شاعر نے سفینہ لفظ کو سفینہ شعر کے لئے استعمال کیا ہے:

دریں سفینہ نگہ کن بچشم معنی بین
کی رشک لعبت مانی وصورت چیست
سفینہ چیست غلامی کنم کی دریا ئیست
کی وست عقل زاطراف آن کہر چیست
سلیٹھا راور بحر دیدہ اند بسی
سفینہ کرد رو بحر حا بود درست

چنانچہ یہ کہنا غلط نہ ہوگا کہ حافظ نے اپنے مذکورہ شعر میں سفینہ لفظ کے معنی فرہنگ نظام سے کارہائے باستاں کے لئے استعمال کیا ہے (درایں زمانہ رفیقی کہ خالی از خلل است   صراحی می ناب وسفینہ غزل است)۔ بظاہر اس کے برعکس فرہنگ نظام میں لفظ سفینہ اس جگہ گذشتہ کاموں کے اشعار کے مجموعہ کے لئے استعمال ہوا ہے شعراء کے دیوان کے لئے نہیں۔

خلاصہ کلام یہ ہے کہ سفینہ جنگ کی مانند ہوتا ہے اور اس کے لغوی معنی کشتی کے ہیں اور فارسی ادبیات میں جنگ کے معنی کارہائے باستاں کے ہیں۔ یہی اصطلاح ہندوستان، پاکستان کے علاوہ دوسرے ممالک میں فارسی زبان وادب میں سفینہ اور جنگ لفظ کا استعمال کارہائے باستاں کے لئے ہوتا ہے اور متعدد سفینہ ایران اور پاکستان کے کتب خانوں میں موجود ہیں، مگر بعض مصنفین نے ایک دو جملہ اشعار کے لئے بھی کہے ہیں جیسے 'سفینہ علی حزین'۔ یعنی کچھ سفینہ نویس نے کہا ہے کہ سفینہ اس مجموعہ کو کہتے ہیں جس میں شعراء کے اشعار اور کارہائے باستاں مذکور ہوں۔ یہ بات بھی توجہ کے لائق ہے کہ ہندوستان اور پاکستان میں جو بھی تذکرہ سفینہ کے نام سے لکھے گئے ہیں وہ خاص ادبی اصطلاح میں مستعمل نہ ہو کر لغوی معنی میں استعمال کئے گئے ہیں۔ سفینہ کے لغوی معنی کشتی کے ہیں چونکہ اس میں مختلف قسم کی چیزیں اور لوگ ہوتے ہیں اسی معنی کے لئے لفظ سفینہ ایک ایسی کتاب کے لئے ہوتا ہے جس میں مختلف شعراء کے احوال اور ان کے کلام واشعار کا نمونہ شامل ہو جیسے 'سفینہ بیخبر' "سفینۃ الشعراء" اور 'سفینہ خوشگو' وغیرہ۔

'جنگ' کے لفظی معنی اونٹ کے ہیں، چونکہ اونٹ پر اب بھی زیادہ بوجھ نہیں لادا جاتا ہے لیکن یہاں پر اس کے معنی کشتی یا بڑے جہاز کے ہیں، اور اسے یا ایک بڑا بیاض بھی کہتے ہیں۔ اسی مناسبت سے جنگ کو ایک ایسی کتاب کہتے ہیں جس میں مختلف قسم کے شعراء اور ان کے اشعار مذکور ہوں۔ برہان قاطع کے نزدیک 'جنگ ایک قسم کا جہاز' ایک بڑی کشتی یا بڑے بیاض کو جنگ کہتے ہیں جس میں مختلف قسم کے اشعار ہوں۔ فرہنگ آنندراج کے مطابق بڑی کشتی، شعراء کے دیوان اور ان کے تذکرے کو جنگ کہتے ہیں یا پھر ایک ایسی کتاب یا دفتر کو کہتے ہیں جس میں مختلف شعراء کے متعدد اشعار لکھے ہوں۔

ترکی زبان میں لفظ جنگ کے معنی بڑی کشتی کے ہیں۔ فرہنگ نظام کے مطابق موٹی یا ضخیم کتاب کو جنگ کہتے ہیں۔ فرہنگ نفیسی کے مطابق بڑے بیاض کو جنگ کہتے ہیں جس میں طرح طرح اشعار ومسائل اور مختلف قسم کی حکایت وقصہ لکھے ہوں۔ یادداشتہائے قضوینی میں جنگ لفظ کا استعمال جنگ ہندی یا پھر ہندوستانی اصطلاح کے مطابق بڑی کشتی کے معنی میں ہوا ہے یعنی اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ لفظ جنگ ہندوستان میں سفینہ اشعار کے لئے مستعمل ہوتا ہے۔ اسی لئے یہ بات یہیں سے ماخوذ معلوم ہوتی ہے کہ لفظ جنگ سفینہ کے مجازی معنی میں لیا جاتا ہے۔ یہ بات بھی قابل غور وتوجہ ہے کہ لفظ جنگ کو اگر جنک بول کر استعمال کیا جائے تو یہ چینی زبان میں بڑی کشتی کے لئے مستعمل ہوتا ہے اسی طرح جنگ اور جانگ مالائی اور جاوائی زبان میں کشتی یا بڑی کشتی کے معنی میں مستعمل ہے۔

لفظ جنگ ہندوستانی زبان میں ظاہراً فارسی زبان سے آیا معلوم ہوتا ہے کیونکہ اصطلاح فارسی میں اس کے معنی ایک ایسی کتاب کے ہیں جو بیاض کی طرح ہو جس میں مختلف مطالب بالخصوص ادب سے متعلق اور عام طور ادبی پر نظم ونثر کو یادداشت کے طور پر لکھ لیا گیا ہو، چونکہ یہ کتاب مختلف مضامین کی وجہ سے کشتی کی طرح طویل ہوتی ہے اور اس میں مختلف لوگوں کا کلام ہوتا ہے اسی واسطے اس کو جنگ کہتے ہیں۔ اس اصطلاحی تعریف سے ظاہر ہوتا ہے کہ بیاض اور جنگ میں بہت مماثلت پائی جاتی ہے لیکن فرق صرف اتنا ہے کہ یہ ضروری نہیں ہے کہ جنگ بھی بیاض کی طرح طویل ہو۔

یہ بات مسلم ہے کہ یہ اصطلاح "مجموعہ اشعار شعرا وادباء" کے معنی میں، صرف ایران میں مستعمل ہے ہندوستان اور پاکستان میں نہیں۔ لفظ جنگ مجموعہ اشعار شعراء وادباء کے معنی میں نہ تو قدیم ہندوستانی ادب میں استعمال ہوا ہے اور نہ ہی جدید ہندوستانی فارسی ادب میں استعمال ہوتا ہے، اسی لئے ہندوستان میں کوئی بھی مجموعہ جنگ کے نام سے ترتیب و تالیف نہیں ہوا ہے۔ اسی کے ساتھ ساتھ ایران کے متعدد کتب خانوں میں بہت سے جنگ موجود ہیں مثال کے طور پر ایران کی یونیورسٹیوں کے ادبی کتب خانوں میں، مرکزی مدارس اور مجالس میں متعدد جنگ موجود ہیں جن کا اطلاق اشعار، احادیث، اخبار اور حکایات کے لئے ہوتا ہے۔

مذکورہ اصطلاحات کے علاوہ کچھ اور اصطلاحات ہیں جو تذکرہ سے تھوڑی بہت مماثلت رکھتی ہیں لیکن ان میں اور تذکرہ میں بہت فرق بھی ہے، جس کی وضاحت ان کی تعریف سے ہی واضح ہو جائے گی اس لئے ضمناً اس کا ذکر کرنا بھی بہتر ہوگا تاکہ تذکرہ اور ان اصطلاحات میں تفریق کی جا سکے۔

مرقع: کے لغوی معنی تصویروں کی کتاب اور فقیروں کی اس گدڑی کے ہیں جسے ان لوگوں نے ٹکڑا ٹکڑا جوڑ کر بنایا ہو، یعنی پیوندار کپڑا جو ٹکڑے ٹکڑے جوڑ کر بنایا گیا ہو۔ فرہنگ آنندراج کے مطابق مرقع اس کتاب یا فقیر کی گدڑی کو کہتے ہیں جس کو پارہ پارہ (ٹکڑا ٹکڑا) کر کے جمع (اکٹھا) کیا گیا ہو۔ فرہنگ نظام میں مرقع تصویر کے اس ٹکڑے کو کہتے ہیں جسے کتابی شکل میں جمع کر دیا ہو، ان کے نزدیک مجازاً مرقع خوش نویسی کے ایک ایسے ٹکڑے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے جسے کتابی شکل میں جمع کیا گیا ہو۔ ٹکڑا ٹکڑا اکٹھا کر کے گدڑی بنانا یا فقیر کی گدڑی یا تصویری کتاب کو مرقع کہتے ہیں (فرہنگ نفیسی)۔ ان کے نزدیک ایک ایسی کتاب کو مرقع کہتے ہیں جس میں مختلف خطوط کو ترتیب دیا گیا ہو۔

کشکول: کشکول کے لغوی معنی بھیک کا بڑا پیالہ کے ہیں۔ گیان چندجین کے مطابق کشکول اس بیاض کو کہتے ہیں جس میں دوسروں کی متفرق نظم ونثر کی چیزیں لکھ لی گئیں ہوں۔ وہ کتاب جس میں مختلف قسم کے موضوعات (خاص طور سے مذہبی موضوعات) کا ذکر ہو کشکول کہلاتی ہے جیسے 'کشکول شیخ بہائی' اور 'کشکول بہرامی' وغیرہ۔

مخلات: مخلات کے لغوی معنی توبرہ کے ہیں یعنی وہ تھیلا جس میں دانہ بھر کے گھوڑے کے منہ پر چڑھا دیتے ہیں۔ اصطلاح میں ایک ایسی کتاب کو کہتے ہیں جس میں ادبی، عرفانی، تاریخی، اور مذہبی مسائل مذکور ہوں۔ جیسے 'مخلات بہرائی'۔

کراسہ: کراسہ کے لغوی معنی کاپی کے ہیں۔ اصطلاح میں اس چھوٹی مجموعہ کو کہتے ہیں جو کہ کاپی کی طرح ہو اور اس میں تاریخ، ادب، مذہب اور عرفان کے موضوعات پر مختلف مضمون ہوں۔

فارسی کا پہلا تذکرہ

فارسی زبان میں سب پہلا اور قدیم تذکرہ جو لکھا گیا ہے وہ 'لباب الالباب' ہے، جس کو سدیدالدین محمد عوفی نے لکھا ہے اس کتاب میں مصنف نے شعراء کے حالات ان کے اشعار اور ان کے متعلق دیگر معلومات فراہم کی ہیں۔ یعنی فارسی زبان میں سب سے پہلے لکھی وہ کتاب جس میں شعراء کے احوال اور ان کے اشعار کا نمونہ ہو 'لباب الالباب' ہے۔ اس سے قبل کوئی بھی ایسی کتاب نہیں ملی ہے جس میں شعرا کا تذکرہ ان کے احوال واشعار کے ساتھ کیا گیا ہو۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ شعراء عرب کے طبقات پر لباب الالباب سے پہلے چند تذکرے لکھے جا چکے ہیں عجمی (عربی کے علاوہ فارسی یا اردو) شعراء پر کوئی بھی تذکرہ سدیدالدین محمد عوفی کی نظر سے نہیں گذرا ہے، یعنی انہوں نے اس کتاب سے پہلے کوئی فارسی کا تذکرہ انہوں نے نہیں دیکھا۔ اس کتاب کے متعلق خود محمد عوفی نے اپنی کتاب کے مقدمہ کی فصل دوم میں دعویٰ کیا ہے کہ لباب الالباب فارسی کا سب سے پہلا تذکرہ ہے جس میں فارسی شعرا کے طبقات کا ذکر کیا گیا ہے۔

"شک نیست کہ درایں شیوہ درطبقات شعرای عرب چند تالیف ساختہ اند، ولکن درطبقات شعرای عجم ہیچ تالیف مشاہدہ نیفتادہ و ہیچ مجموعہ در نظر نیامدہ است"

قابل غور اور توجہ بات یہ ہے کہ لباب الالباب سے پہلے دو کتاب ایسی تالیف ہوئی ہیں جو تذکرہ سے مماثلت رکھتی ہیں بلکہ اگر ان کو تذکرہ کہا جائے تو کچھ غلط نہ ہوگا ان میں سے پہلی کتاب ابو طاہر الخاتونی کے ذریعہ لکھی 'مناقب الشعراء' ہے اس کی تالیف پانچویں صدی ہجری کے آخری دور اور چھٹی صدی ہجری کے شروع میں ہوئی ہے۔ دوسری کتاب جس کا شمار تذکرہ میں ہوتا ہے وہ نظامی سمرقندی کی 'چہار مقالہ' ہے اس کتاب کی تالیف 505ھ میں ہوئی ہے۔

لفظ تذکرہ عربی زبان کے لفظ ذکر سے ماخوذ ہے جس کے معنی یاد کرنا، یاد آنا، یاد دلانا اور تذکرہ کے معنی یاد دھانی اور سرگذشت کے ہیں، لیکن اصطلاح میں اس لفظ کا استعمال ایک ایسی کتاب کے لئے ہوتا ہے جس میں اشخاص کے احوال و آثار کا ذکر کیا گیا ہو۔ صفوی دور سے پہلے "تذکرہ دولت شاہ" کے علاوہ تمام فارسی ادب کی کتابوں میں تذکرہ لفظ کا استعمال 'یادگار' 'یادداشت' اور ماضی کے کاموں کو یاد کرنے کے معنی کے لئے ہوتا تھا، لیکن رفتہ رفتہ صفوی دور میں ہی اس لفظ کا استعمال ایک ایس کتاب کے لئے کیا جانے لگا جس میں شعراء کے مختصر احوال اور انکے اشعار مذکور ہوں۔

J&K Bank
Serving To Empower

BAJAJ Allianz
Caringly yours

Bajaj Allianz Health Guard Policy helps you stay on guard financially so that you and your family members are always safe from uncertain medical events.

Key Features & Benefits

- *Pre and Post-Hospitalization Expenses*
- *Preventive Health Check-Up*
- *Recharge Benefit*
- *Super Cumulative Bonus (Platinum 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: BAJHLIP23212V062223 | 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-0015/15-11-2023

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,