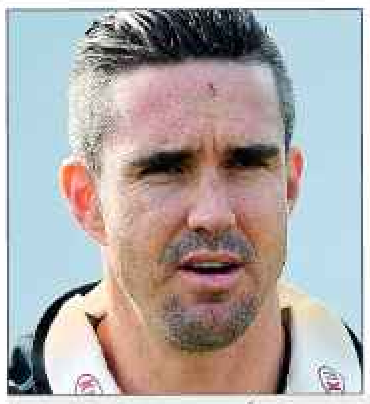
روزنامہ

WATTAN
The Urdu Daily

وطن
بڈگام

جمعہ
28 فروری 2025

FRIDAY
28-FEBRUARY-2025



صفحہ 08 کیون پیٹرسن دہلی کیپٹلس کے مینٹور بنے

صفحہ 08 شائقین کے توقعات پر پورا نہیں اتر سکے

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ | ■ جلد: 15 ■ شمارہ نمبر: 48 ■ صفحات: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■

3 مارچ سے 11 اپریل تک جاری رہنے والے اسمبلی کے پہلے بجٹ اجلاس کی تیاریاں جاری

ایوان اصولوں کے مطابق چلے گا

اسپیکر کی صدارت میں کل جماعتی میٹنگ، ممبران کسی بھی مسئلے کو نظم وضبط کے ساتھ اٹھائیں: عبدالرحیم راتھر

سری نگر: ۲۷ فروری //

جموں وکشمیر قانون ساز اسمبلی کے سپیکر عبدالرحیم راتھر نے 3 مارچ سے شروع ہونے والے یونین ٹریٹری کی حکومت کے پہلے بجٹ اجلاس سے پہلے جمعرات کو ایک آل پارٹی میٹنگ بلائی۔ اس دوران حکمران جماعت نیشنل کانفرنس، خاص اپوزیشن جماعت بھارتیہ جنتا پارٹی، حکومت کی اتحادی جماعت پردیش کانفرنس اور کشمیرنشین جماعتوں پی ڈی پی اور پیپلز کانفرنس نے بھی جموں وکشمیر یوٹی اسمبلی کے پہلے بجٹ اجلاس کی تیاریوں اور حکمت عملیوں کو حتمی شکل دینے کا سلسلہ شروع کردیا ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق جموں وکشمیر قانون ساز اسمبلی کے سپیکر عبدالرحیم راتھر نے جمعرات کو جموں میں اپنے دفتر میں ایک کل جماعتی میٹنگ طلب کی جس میں نیشنل کانفرنس کے مبارک گل، کانگریس کے جی اے میر، بی جے پی کے سنیل شرما و ایس ایس سلاتھیا، پی ڈی پی کے وحید پرہ، سی پی آئی ایم کے محمد یوسف تاریگامی اور آزاد ایم ایل اے مظفر اقبال نے شرکت کی۔ تاہم پیپلز کانفرنس کے صدر سجاد غنی لون اور نیشنل کانفرنس لیڈر علی محمد ساگر نے اجلاس میں شرکت نہیں کی۔ ذرائع کے مطابق ملاقات کے دوران سپیکر عبدالرحیم راتھر نے تمام سیاسی جماعتوں کے قائدین پر زور دیا کہ وہ اپنے ووٹرز کی توقعات پر پورا اترنے کے لیے عوامی مسائل کو اٹھائیں۔ اسپیکر موصوف نے سیاسی پارٹیوں کے نمائندوں کو بتایا کہ اسمبلی کا ایوان آپ کا ہے۔ آپ لوگوں کی نمائندگی کر رہے ہیں۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ تمام اصولوں پر عمل کرتے ہوئے ممبران اسمبلی ایوان میں کسی بھی مسئلے کو نظم وضبط کے ساتھ اٹھائیں۔ ذرائع نے بتایا کہ سپیکر نے اراکین پر زور دیا کہ وہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ سوالات کے اوقات میں خلل نہ پڑے جو کہ حکومت۔۔۔ 101

میں مارشل نہیں بلکہ اصولوں کا پیروکار ہوں: اسپیکر

7 مارچ کو ہوگا بجٹ پیش، پارلیمانی طریقہ کار پر عمل کرنا ذاتی صوابدید کا معاملہ نہیں

سری نگر: ۲۷ فروری //

جموں وکشمیر اسمبلی کے اسپیکر عبدالرحیم راتھر نے زور دے کر کہا ہے کہ اسپیکر کے ذریعہ باضابطہ طور پر داخلہ لینے سے پہلے قانون ساز بلوں، قراردادوں یا سوالات کی تشہیر نہیں کر سکتے، اپوزیشن کے اس دعوے کو مسترد کرتے ہوئے کہ اس طرح کی پابندیاں غیر منصفانہ ہیں۔ جے کے این ایس کے مطابق جموں وکشمیر اسمبلی کے آئندہ بجٹ اجلاس سے پہلے، جو کہ 3 مارچ کو شروع ہونے والا ہے اور 11 اپریل تک جاری رہے گا، اسپیکر نے واضح کیا کہ پارلیمانی طریقہ کار پر عمل کرنا ذاتی صوابدید کا معاملہ نہیں ہے بلکہ ایک ادارہ جاتی اصول ہے۔ اس معاملے پر اپنے موقف کو واضح کرتے ہوئے، انہوں نے کہا، میں مارشل نہیں بننا چاہتا، اور نہ ہی میں من مانی قوانین نافذ کرنا چاہتا ہوں۔ اسپیکر عبدالرحیم راتھر نے کہا کہ میں صرف پارلیمانی طریقہ کار پر عمل کر رہا ہوں۔ محبوبہ جی جو کہہ رہی ہیں وہ اصول کے خلاف ہے۔ ان کا ردعمل پی ڈی پی رہنما محبوبہ مفتی کی تنقید کے بعد آیا، جس نے دلیل دی کہ قانون سازوں کو بلوں کو سرکاری طور پر داخل کرنے سے پہلے میڈیا کے ساتھ بات کرنے کی آزادی ہونی چاہیے۔ انہوں نے وضاحت کرتے ہوئے کہا کہ جموں وکشمیر۔۔۔ 102

فرسل کولگام میں منشیات فروش گرفتار، ممنوعہ مادہ برآمد

سرینگر/27 فروری //

سماج سے منشیات کو ختم کرنے کی مسلسل کوششوں میں کولگام پولیس نے ایک منشیات فروش کو گرفتار کیا ہے اور اس کے قبضے سے ممنوعہ مادہ برآمد کیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق ایس ایچ او پی ایس یاری پورہ انسپکٹر سندیپ شرما کی قریبی نگرانی میں پولیس چوکی فرسل کی پولیس پارٹی نے ڈمیڈولہ کراسنگ پر ایک ناکہ قائم کی اور چیکنگ کے دوران ایک شخص کو ایک بیگ لے کر مشکوک حالت میں۔۔۔ 103

ٹنل کے آر پار خراب موسمی صورتحال جاری، معمول کی زندگی متاثر

بالائی علاقوں میں جم کر اور کہیں میدانی علاقوں میں ہلکی برفباری اور موسلادار بارشیں

سرینگر/27 فروری //

ٹنل کے آر پار جاری خراب موسمی صورتحال کے بیچ وادی کے بالائی علاقوں میں بھاری برفباری ہوئی جبکہ کچھ ایک میدانی علاقوں میں ہلکی برفباری کے ساتھ جم کر بارشوں کے نتیجے میں معمول کی زندگی متاثر ہوئی۔ شہرآفاق گلمرگ، سونہ مرگ، گریز اور کپواڑہ، بڈگام، شوپیان اور کولگام کے بیشتر بالائی علاقوں میں تازہ برفباری ہوئی کے بیچ میدانی علاقوں میں جم کر بارشیں ہوئی۔ بارشوں اور تازہ برفباری اور بارشوں کے نتیجے میں شدید سردی نے لوگوں کو کپکپا دیا۔ تازہ برفباری کے چلتے سرینگر جموں شاہراہ، مغل روڑ اور۔۔۔ 104

اسکولوں میں سرمائی تعطیلات میں اضافہ کا امکان

وزیر تعلیم کی صدارت میں آج اعلیٰ سطحی میٹنگ میں حتمی فیصلہ لیا جائے گا

سرینگر/27 فروری //

وادی کشمیر میں جاری خراب موسمی صورتحال کے بیچ اسکولوں میں سرمائی تعطیل 5 مارچ تک بڑھانے کا امکان ہے۔ وزیر تعلیم کی سربراہی میں آج ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ ہونے والی ہے جس دوران حتمی فیصلہ لیا جائے گا۔ سی این آئی کے مطابق وادی کشمیر میں خراب موسمی صورتحال کے بیچ حکومت کی جانب سے کشمیر صوبے میں اسکولوں کے لئے موسم سرمائی تعطیلات 5 مارچ تک بڑھانے کا امکان ہے۔ ایک مقامی خبر رساں ادارے کے ساتھ بات کرتے ہوئے وزیر تعلیم سکینہ ایتو نے کہا کہ حکومت اس سلسلے میں آج یعنی۔۔۔ 105

ملک دشمن معاملات برداشت نہیں: سنیل شرما

عوامی مسائل اُبھارے جائیں گے: وحیدالرحمان پرہ

سرینگر/27 فروری //

بجٹ اجلاس سے پہلے اسمبلی سپیکر کی سربراہی میں آل پارٹیز میٹنگ تین مارچ سے شروع ہونے والے اسمبلی اجلاس کو پرامن طریقے سے چلانے پر اتفاق رائے۔ آل پارٹیز میٹنگ کے بعد مختلف پارٹیوں کے ممبران اسمبلی کی جانب سے ملا جلا ردعمل اسمبلی میں حزب اختلاف کے لیڈر نے غیر قانونی ملک دشمنی کے معاملات ایوان میں اٹھانے کی مخالفت کرنے کا دیا عندیہ۔ تاہم ممبران نے عوامی مسائل ایوان میں ابھارنے کی بات کی جب کہ۔۔۔ 106

مہاکمبھ قوم کی طرح تھا جیسے ایک نئے شعور کیساتھ سانس لے رہا ہے

وِکست بھارت کیلئے اسی طرح کے خوداعتمادی کے احساس کے ساتھ آگے بڑھنا ہے

سرینگر/27 فروری //

مہاکمبھ ایک قوم کی طرح تھا جیسے ایک نئے شعور کے ساتھ سانس لے رہا ہے کی بات کرتے ہوئے وزیراعظم نریندر مودی نے کہا کہ ملک کو اب اسی طرح کے خوداعتمادی اور اتحاد کے احساس کے ساتھ آگے بڑھنا ہے تاکہ وکست بھارت کے مقصد کو پورا کیا جا سکے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ہندوستان اب نئی توانائی کے ساتھ آگے بڑھ رہا ہے اور یہ اس دور کی تبدیلی کی طرف اشارہ کرتا ہے جو ہندوستان کیلئے ایک نیا مستقبل لکھے گا۔ سی این آئی کے مطابق وزیراعظم نریندر مودی نے مہاکمبھ کے بڑے اجتماع کو غلامی کی ذہنیت کے طوق کو توڑ کر آزادانہ سانس لینے والے قوم کے نئے بیدار شعور سے تشبیہ دی۔ انہوں نے کہا ''مہاکمبھ ختم ہوگیا ہے۔ اتحاد کا 'مہایگیا' اختتام پذیر ہوگیا ہے۔'' انہوں نے ایک بلاگ میں لکھا ''میگا مذہبی مشق کے اختتام۔۔۔ 108

ماہ رمضان کا مقدس ماہ کے دوران بنا خلل

بجلی اور پانی کی دستیابی کو یقینی بنایا جائے گا: صوبائی کمشنر

سرینگر/27 فروری //

ماہ رمضان کے دوران بنا خلل بجلی اور پانی کی دستیابی کو یقینی بنایا جائے گا کی بات کرتے ہوئے صوبائی کمشنر کشمیر وی کے بدھوری نے کہا کہ بجلی کی غیر مقررہ کوتی ایک تشویش ہے، لیکن صورتحال مستحکم ہے۔ سی این آئی کے مطابق سرینگر میں ایک تقریب کے حاشیہ پر میڈیا نمائندوں سے بات کرتے ہوئے صوبائی کمشنر کشمیر وجے کمار بدھوری نے کہا کہ انتظامیہ رمضان المبارک کے مقدس مہینے کیلئے پوری طرح سے تیار ہے۔ انہوں نے کہا کہ تیاریوں کو حتمی شکل دینے کیلئے جمعہ کو ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ ہونے والی ہے۔ صوبائی کمشنر کشمیر نے کہا کہ بجلی کی غیر مقررہ کوتی ایک تشویش ہے، لیکن۔۔۔ 111

اقتصادی ترقی میں اپنی پوزیشن محفوظ بنانے کیلئے

ٹیکنالوجی اور ہنر میں سرمایہ کاری کو ترجیح دینے کی ضرورت: نرملا

سرینگر/27 فروری //

بھارت کو عالمی اقتصادی ترقی میں سب سے آگے اپنی پوزیشن کو محفوظ بنانے کیلئے ٹیکنالوجی اور ہنر میں سرمایہ کاری کو ترجیح دینی چاہیے کی بات کرتے ہوئے وزیر خزانہ نرملا سیتارامن نے کہا کہ ہندوستان عالمی ترقی کا انجن بن سکتا ہے۔ انہوں نے آبادی کے پیمانے پر پیش رفت کو لاگو کرنے کی ملک کی صلاحیت کو اجاگر کرتے ہوئے عالمی ٹیکنالوجی کے منظر نامے کی قیادت کرنے کی ہندوستان کی صلاحیت پر زور دیا۔ سی این آئی کے مطابق بزنس اسٹینڈرڈ منتھن میں تقریب سے خطاب کرتے ہوئے وزیر خزانہ نرملا سیتارامن نے۔۔۔ 110

ایکو گاڑی کو حادثہ پانچ مسافر زخمی

سرینگر/27 فروری //

جموں کے ٹھٹھری ڈوڈہ ضلع میں سڑک کے ایک حادثے میں پانچ مسافر زخمی ہوگئے۔ سی این آئی کو اس ضمن میں موصولہ تفصیلات کے مطابق ٹھٹھری ڈوڈہ میں جمعرات کی صبح ایک سڑک حادثہ پیش آیا جس دوران پانچ مسافر زخمی ہوگئے۔ عینی شاہدین کے مطابق موڑ ڈوڈہ کے قریب۔۔۔ 109

چندوسہ بارہمولہ میں تیز طوفانی ہوائیں اور بادل گرجنے کے واقعات، تین شہری زخمی

سرینگر/27 فروری //

شمالی ضلع بارہمولہ کے چندوسہ علاقے میں تیز طوفانی ہوائیوں اور بادل گرجنے کے نتیجے میں تین شہری زخمی ہوگئے جن کو علاج کیلئے اسپتال منتقل کیا گیا۔ سی این آئی کو نمائندے نے اس ضمن میں تفصیلات فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ چندوسہ بارہمولہ میں بدھ کی شام دیر گئے اس وقت سنسنی کا ماحول پھیل گیا جب تیز طوفانی ہوائیوں کے ساتھ بارشوں کا سلسلہ شروع ہوگیا اور بادل گرجنے کے واقعات بھی رونما ہوئے۔ نمائندے نے عینی شاہدین کا حوالہ دیتے ہوئے بتایا کہ بدھ کی دیر رات گرج چمک کے ساتھ طوفانی بارشیں ہوئی جبکہ تیز ہوائیوں کا سلسلہ بھی کافی دیر تک جاری رہا جس کے نتیجے میں۔۔۔ 108

سی آئی کے کشمیر، سی آئی ڈی سیل دہلی اور دہلی پولیس کی کارروائی

ملی ٹنسی فنڈنگ کیس میں انتہائی مطلوب ملی ٹنٹ دہلی سے گرفتار

سرینگر/27 فروری //

کاؤنٹر انٹیلی جنس کشمیر (سی آئی کے) نے سی آئی ڈی سیل دہلی اور دہلی پولیس کے ساتھ مل کر دہلی میں ایک خفیہ آپریشن میں ایک ملی ٹنٹ کو گرفتار کیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق سی آئی کے کشمیر نے ایک خفیہ کارروائی کے دوران ایک ملی ٹنٹ پرویز احمد خان عرف پی کے عرف شیخ تجمل الاسلام عرف خالد ولد بشیر احمد خان ساکنہ فاروق کالونی، بمنہ، سرینگر، دہلی سے گرفتار کیا۔ سی آئی کے ترجمان نے کہا کہ گرفتار کیا گیا۔۔۔ 114

سندربنی راجوری میں فوجی گاڑی پر فائرنگ

کوئی جانی نقصان نہیں، تلاشی آپریشن جاری

سرینگر/27 فروری //

فوج کا کہنا ہے کہ بدھ وار کو راجوری ضلع کے سندربنی علاقے میں لائن آف کنٹرول کے ساتھ واقع گاؤں میں ملی ٹنٹوں کی فوجی قافلے پر فائرنگ میں کوئی جانی نقصان نہیں ہوا۔ انہوں نے کہا کہ علاقے میں تلاشی آپریشن جاری ہے۔ سی این آئی کے مطابق راجوری کے سندربنی علاقے کے ایک نزدیکی گاؤں میں فائرنگ کا واقعہ پیش آیا جس دوران ملی ٹنٹوں نے فوجی گاڑی کو نشانہ بناتے ہوئے فائرنگ کی اور اس واقعہ میں فوجی گاڑی کو نقصان ہوگیا۔ اسی دوران فوج نے ایکس پر ایک پوسٹ میں لکھا ''ملی ٹنٹوں نے کل سندربنی، اکھنور میں فوج کے قافلے پر فائرنگ کی۔ فائرنگ سے کوئی نقصان نہیں ہوا جبکہ ہمارے اپنے فوجیوں نے فوری جواب دیا''۔ انہوں نے مزید لکھا ''کچھ۔۔۔ 113

میرواعظ عمر فاروق کے والد نسبتی ڈاکٹر سبطین مسعودی کا انتقال

کھریو پانپور میں سپرد لحد، وزیر اعلیٰ، محبوبہ مفتی اور دیگر لیڈران کا اظہار تعزیت

سری نگر: ۲۷ فروری //

تاریخی جامع مسجد سری نگر کے خطیب، میرواعظ کشمیر اور علیحدگی پسند رہنما میرواعظ مولوی محمد عمر فاروق کے والد نسبتی ڈاکٹر غلام سبطین مسعودی بدھ اور جمعرات کی درمیانی شب انتقال کر گئے، مرحوم ممبر اسمبلی پانپور جسٹس (ریٹائرڈ) حسنین مسعودی کے برادر تھے۔ جے کے این ایس کے مطابق خاندان ذرائع نے جمعرات کی صبح اس بات کی تصدیق کی کہ ڈاکٹر غلام سبطین مسعودی کی طبیعت کافی۔۔۔ 112

ہاتھ دھونا آپ کی زندگی بچاسکتا ہے

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

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

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

وقفے وقفے سے فاقہ، ٹائپ ٹو ذیابیطس میں افاقہ

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

موسمیاتی تبدیلی انسانی صحت کے لیے کتنی نقصان دہ

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

غصہ آپ کی صحت کا دشمن

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

دل کی بیماریاں

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

ہائی بلڈ پریشر کا سبب

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

کمزور مدافعتی نظام

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

ہاضمہ کیلئے نقصان دہ

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

بچے ماضی کے مقابلے جلد بالغ ہونے لگے

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

دوا کے سائیڈ ایفیکٹس نے سر پر دوبارہ بال اگا دیئے

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

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

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

"انار" صحت کیلئے بے حد مفید

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

وٹامنز اور توانائی کا خزانہ

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

وزن میں کمی کا باعث

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

قوت مدافعت میں اضافہ

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

مہاسوں اور بال گرنے میں کمی

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

کینسر سے بچاؤ

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

دل کے امراض سے بچائے

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

دانت موتی کی طرح چمکائے

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

سی اے جی کا دہلی کی ایکسائز پالیسی سے 2000 کروڑ روپے کے نقصان کا اندازہ

نئی دہلی// دہلی کی وزیر اعلیٰ ریکھا گپتا نے آج اسمبلی میں کمپٹرولر اینڈ آڈیٹر جنرل (سی اے جی) کی رپورٹ پیش کی، جس میں دہلی میں عام آدمی پارٹی (آپ) کی حکومت کے دور میں متنازعہ ایکسائز پالیسی میں مختلف بے ضابطگیوں کو اجاگر کرتے ہوئے سخت تبصرے کیے گئے ہیں۔ اسمبلی اجلاس کے دوسرے دن ایوان میں پیش کی گئی سی اے جی کی رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ دہلی حکومت کو 2021-22 کی شراب ایکسائز پالیسی کی وجہ سے 2000 کروڑ روپے سے زیادہ کا مالی نقصان ہوا ہے۔ اپوزیشن لیڈر آتشی سمیت عام آدمی پارٹی کے 12 اراکین اسمبلی کی معطلی کے بعد دہلی میں شراب کے ریگولیشن اور سپلائی پر پرفارمنس آڈٹ کے عنوان سے رپورٹ ایوان میں پیش کی گئی۔ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ دہلی میں متنازعہ ایکسائز پالیسی کے بارے میں سفارشات پیش کرنے کے لیے بنائے گئے ماہرین کے مختلف گروپ کی تجاویز کو اس وقت کے نائب وزیر اعلیٰ اور وزیر ایکسائز منیش سسودیا نے نظر انداز کر دیا تھا۔ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ شراب کے لائسنسوں کی واپسی اور شراب خانوں کی دوبارہ ٹینڈرنگ کے معاملے میں محکمہ ایکسائز کی ناکامی سے محکمہ کو 890.15 کروڑ روپے کا نقصان ہوا ہے۔ سی اے جی کی رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ کووڈ-19 پابندیوں کے نام پر شراب کی دکان کے لائسنس ہولڈروں کو دی گئی 144 کروڑ روپے کی چھوٹ ضابطے کے مطابق نہیں تھی محکمہ خزانہ کے اعتراضات کے باوجود چھوٹ کی اس تجویز کو مسٹر سسودیا نے ذاتی طور پر منظور کیا تھا۔ آپ کی سابق حکومت کے رویہ پر تنقید کرتے ہوئے اسمبلی اسپیکر وجیندر گپتا نے کہا' یہ جان کر حیرت ہوتی ہے کہ سی اے جی کی رپورٹ 2017-18 کے بعد اسمبلی میں پیش نہیں کی گئی۔ ریاست کی مالی حالت کو جاننا بہت ضروری ہے۔ بدقسمتی سے سابقہ حکومت نے سی اے جی کی رپورٹ پیش نہیں کی اور اس طرح آئین کی خلاف ورزی کی۔ قبل ازیں، ایوان سے اپنے خطاب میں لیفٹیننٹ گورنر وی کے سکسینہ نے کہا کہ ان کی حکومت نے کابینہ کی اپنی پہلی میٹنگ میں سی اے جی کی رپورٹوں کو ایوان میں پیش کرنے کا فیصلہ کیا تھا، جس سے سابقہ حکومت کی انتظامی خامیوں کی نشاندہی اور ان کو دور کرنے کی راہ ہموار ہوئی بھی لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ ان کی حکومت بدعنوانی سے پاک حکمرانی، دہلی میں خواتین کو بااختیار بنانے اور شہری کی ترقی کے لیے پرعزم ہے۔ حکومت جمنا کی صفائی اور لوگوں کو پینے کا صاف پانی فراہم کرنے کے لیے پرعزم ہے۔ دہلی میں مرکزی حکومت کے تعاون کی اہمیت پر روشنی ڈالتے ہوئے انہوں نے کہا کہ دہلی کو پچھلے 10 برسوں میں مسلسل ٹکراؤ کی وجہ سے نقصان اٹھانا پڑا۔ انہوں نے کہا "میری حکومت مرکز اور دیگر ریاستوں کے ساتھ تال میل کے ساتھ کام کرے گی۔ اس سے پہلے نومنتخب اسمبلی کے پہلے اجلاس کے دوسرے دن، اپوزیشن عام آدمی پارٹی (آپ) کے اراکین اسمبلی نے لیفٹیننٹ گورنر کے خطاب کے آغاز سے ہی ہنگامہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ بابا صاحب ڈاکٹر بھیم راؤ امبیڈکر کی تصویر وزیر اعلیٰ کے دفتر سے ہٹا دی گئی ہے۔ بار بار کی اپیلوں کے باوجود، جیسا کہ آپ کے اراکین نے ہنگامہ کھڑا کیا، اسپیکر وجیندر گپتا نے آپ کے 12 اراکین کو دن بھر کے لئے ایوان سے معطل کر دیا۔

مدھیہ پردیش ملک میں سب سے زیادہ کامیابی حاصل کرنے والی ریاست بن جائیگا/شاہ

بھوپال// مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ نے مدھیہ پردیش کے وزیر اعلیٰ موہن یادو اور ان کی پوری ٹیم کو دو روزہ گلوبل انویسٹرس سمٹ 2025 کے دوران مفاہمت ناموں کو زمین پر لانے کے لیے مبارکباد دی اور اس اعتماد کا اظہار کیا کہ ایم پی ملک میں "سب سے زیادہ کامیابی حاصل کرنے والے" بنیں گے۔ بھوپال میں گلوبل انویسٹرس سمٹ -2025 کی اختتامی تقریب سے خطاب کرتے ہوئے شاہ نے کہا، "میں اس دو روزہ سربراہی اجلاس کے دوران ایم او یوز زمین پر رکھنے کے لیے موہن یادو اور ان کی پوری ٹیم کو مبارکباد دینا چاہتا ہوں۔ مجھے یقین ہے کہ ایم پی حکومت کی طرف سے بنائے گئے منصوبے پر غور کرتے ہوئے، زیادہ تر ایم او یوز زمین پر عملی شکل دی جائے گی۔ اس پروگرام میں، دو سو سے زیادہ ہندوستانی کمپنیاں، دو سو سے زیادہ عالمی سی ای اوز، بیس سے زیادہ یونی کارن کے بانی اور پچاس سے زیادہ ممالک کے نمائندے مدھیہ پردیش میں سرمایہ کاری کرنے کے لیے یہاں کے ماحول کو دیکھنے آئے، اور یہ مدھیہ پردیش کے لیے ایک بڑی کامیابی تھی۔ اس بار مدھیہ پردیش نے بھی ایک نیا تجربہ کیا۔ یہ تجربہ آنے والے دنوں میں مرکزی وزیر داخلہ نے مزید کہا کہ مدھیہ پردیش میں آنے والے دنوں میں مرکزی وزیر داخلہ نے کہا کہ وہ سمت بھی دکھائے گی۔ مدھیہ پردیش ملک کا کپاس کا دارالحکومت بن گیا۔ شاہ نے کہا، "یہ فوڈ پروسیسنگ کے لیے جانا جاتا ہے۔ 2025 کا سال صنعت کا سال ہوگا۔ مجھے یقین ہے کہ مدھیہ پردیش ملک میں سب سے زیادہ کامیابی حاصل کرنے والا ملک بن جائے گا۔ جی آئی ایس 2025 چوتھی کانفرنس کا مقصد عالمی کھلاڑیوں کے ساتھ کلیدی سرمایہ کاری اور شراکت داری کو آسان بنا کر مدھیہ پردیش میں اقتصادی ترقی کو فروغ دینا ہے۔ مدھیہ پردیش کے دارالحکومت بھوپال نے 24 سے 25 فروری تک "انویسٹ ایم پی گلوبل انویسٹرس سمٹ 2025" کی میزبانی کی۔

بھارت کے 5 ٹریلین معیشت بننے میں خلائی ٹکنالوجی ایک کلیدی شعبہ/جتیندر سنگھ

نئی دہلی// جیسا کہ ہندوستان کی نظریں میگا 5 ٹریلین ڈالر کی معیشت کے ہدف پر ہیں، اس کے حصول میں خلائی ٹیکنالوجی ایک کلیدی شعبے کے طور پر ابھرنے والی ہے۔ ای ٹی ناؤ بزنس کانکلیو اینڈ ایوارڈز 2025 میں خطاب کرتے ہوئے مرکزی وزیر مملکت ڈاکٹر جتیندر سنگھ نے کہا کہ خلائی ٹکنالوجی ہمارے 5 ٹریلین ڈالر کی معیشت کے ہدف میں اہم کردار ادا کرے گی۔ وزیر نے کہا، "جب ہم وکست بھارت کے بارے میں بات کرتے ہیں تو ایک اچھے سائنس یا معیشت کے طالب علم کو یہ پوچھنا چاہیے کہ ویلیو ایڈیشن کہاں سے آئے گا۔ وزیر نے مزید کہا کہ 5 ٹریلین ڈالر کا نشان ان شعبوں کے ذریعے آئے گا جن کی گزشتہ چند سالوں میں تلاش نہیں کی گئی ہے۔ ان شعبوں میں سے ایک خلائی معیشت ہے۔ مرکزی وزیر نے اس بات پر زور دیا کہ ہندوستان میں کبھی بھی ہنر یا صلاحیت کی کمی نہیں تھی لیکن 2014 میں وزیر اعظم نریندر مودی کے داخلے کے ساتھ ایک اہم موڑ آیا۔ اس کے بعد سے ایک کوانٹم جمپ ہوا ہے۔ اس کے بعد ہی میڈیا میں مشہور ہوا کہ پی ایم مودی نے اسپیس کو کھول دیا ہے۔ ہندوستان کی معیشت کو 5 ٹریلین ڈالر تک لے جانے میں خلائی شعبے کے کردار پر روشنی ڈالتے ہوئے، ڈاکٹر جتیندر سنگھ نے کہا کہ ناسا نے کبھی حکومت پر انحصار نہیں کیا اور پہلی بار جب پی ایم مودی نے اجازت دی تو ہم نے پرائیویٹ سیکٹر کو کھول دیا اور پہلے 7-8 مہینوں میں 1000 کروڑ روپے سے زیادہ کی سرمایہ کاری حاصل کی۔ آج ہماری خلائی معیشت کی مالیت 8 بلین ڈالر ہے اور مستقبل کا اندازہ یہ ہے کہ اگلے 7-8 سالوں میں یہ 5 گنا ہو جائے گا تقریباً 44 بلین ڈالر۔ لہٰذا، اگلی ڈیڑھ دہائی میں، خلائی معیشت ہندوستان کی ترقی کی کہانی کا کلیدی جزو ہوگی۔ اس کے ساتھ، وزیر نے روشنی ڈالی کہ ملک عالمی معیارات کو بھی مات دینے کی کوشش کر رہا ہے۔ "ہمارے پاس صرف راکٹ اڑانے تک محدود جگہ نہیں ہے، بلکہ ہمارے پاس لاگت سے موثر مشن بھی ہیں (تگلیان 10,000 کروڑ روپے)۔ ہم نے اسے دوسرے شعبوں میں بھی استعمال کیا ہے جیسے سوامیتوا، سرحدی مشن۔ ہم نے نئے سرمایہ کاری کے طریقے وضع کیے، ہم نے ترقی کی ہے۔

ڈنمارک نے گرین ٹرانزیشن الائنس انڈیا (GTAI) پہل کا اعلان کیا

کوپن ہیگن// ڈنمارک نے پائیدار توانائی کے حل پر ہندوستان کے ساتھ تعاون کو مضبوط بنانے اور عالمی کاربن غیر جانبداری کے لئے اپنی مشترکہ وابستگی کو تیز کرنے کے لئے اپنے گرین ٹرانزیشن الائنس انڈیا (GTAI) پہل کا اعلان کیا ہے۔ ڈنمارک کے سفارت خانے نے اپنے بیان میں کہا کہ "ہندوستان میں سفارت خانہ اور قونصلیٹ جنرل آف ڈنمارک کی قیادت میں، نیا اتحاد ایک اسٹریٹجک اقدام ہے جو ہندوستان میں پائیدار توانائی کی ترقی کو فروغ دینے میں اہم کردار ادا کرنے کے لیے تیار ہے اور ایک ماحولیاتی نظام تشکیل دے گا جو کاروباروں، سرکاری اداروں، تحقیقی اداروں اور مالیاتی ممالک کے دونوں ممالک کے درمیان تعاون کو فروغ دیتا ہے۔ ہندوستان میں ڈنمارک کے سفیر راسمس ابدلگارڈ کرسٹینسنے کہا، "آب و ہوائی تبدیلی پر فیصلہ کن کارروائی کا وقت اب ہے، اور سبز منتقلی کو آگے بڑھانے کے لیے بین الاقوامی تعاون ضروری ہے۔ ڈنمارک کی کمپنیاں اس عالمی کوشش میں قابل قدر مہارت لاتی ہیں، اور پائیدار توانائی میں ہندوستان کی بڑھتی ہوئی صلاحیتیں اس شراکت کی کامیابی کی کلید ہیں۔ براہ کرم گرین پارٹنرز کو ایک اہم اثر بنانے کے لیے میں گرین پارٹنر کو دیکھ رہا ہوں۔ ٹرانزیشن الائنس سبز توانائی کے حل کو آگے بڑھانے کے لیے ہمارے مشترکہ عزم کو مضبوط کرے گا، اور مجھے یقین ہے کہ ہماری مشترکہ کوششیں مستقبل کے لیے بامعنی اور متاثر کن ہوں گی۔" کئی اہم ڈینش کمپنیاں GTAI میں بطور ممبر شامل ہو رہی ہیں۔ اسٹریٹجک شراکت داروں میں صنعت کے ماہرین، محققین، اور فکری رہنما شامل ہیں جو اس بات کو یقینی بنائیں گے کہ یہ اقدامات اختراعی رہیں اور ہندوستان اور ڈنمارک میں صنعتی رجحانات کے ساتھ ہم آہنگ رہیں۔ شراکت داروں میں گلوبل ونڈ انرجی کونسل، انڈو-ڈینش چیمبر آف کامرس، کنفیڈریشن آف ڈینش انڈسٹری، اور انڈین انسٹی ٹیوٹ آف ٹیکنالوجی مدراس انرجی کنسورشیم شامل ہیں۔

حکومت عوام کی امیدوں اور امنگوں سے واقف ہے/سکسینہ

نئی دہلی// دہلی کے لیفٹیننٹ گورنر وی کے سکسینہ نے کہا کہ وزیر اعظم نریندر مودی کا منتر 'سب کا ساتھ، سب کا وکاس، سب کا وشواس، سب کا پریاس، سب کا سمان میری حکومت کی سمت کا تعین کرے گا۔ میری حکومت عوام کی بڑھتی ہوئی توقعات اور امنگوں سے پوری طرح واقف ہے۔ اسمبلی سے اپنے خطاب میں مسٹر سکسینہ نے آج دہلی کہا کہ مسٹر مودی کا 'سب کا وکاس، سب کا وشواس، سب کا پریاس، سب کا سمان کا منتر میری حکومت کی سمت ہوگا۔ حکومت عوام کی بڑھتی ہوئی ضروریات اور توقعات پر پورا اترے گی۔ حکومت بدعنوانی سے پاک انتظامیہ، خواتین کو بااختیار بنانے، غریبوں کی بہبود، صحت کی خدمات میں بہتری، اچھی تعلیم کا ماڈل، عالمی معیار کی سڑکیں، صاف ستھری اور آلودگی سے پاک دہلی، صاف جمنا، صاف پانی اور غیر مجاز کالونیوں کو باقاعدہ بنانے جیسے 10 شعبوں پر توجہ دے گی۔ مسٹر سکسینہ نے کہا کہ یہ حکومت پالیسی سطح پر ڈیولپڈ دہلی ریزولوشن کو اپنائے گی اور عوام سے کیے گئے وعدوں کو پورا کرنے کے ساتھ ساتھ ان کی توقعات پر پورا اترنے کی سمت میں آگے بڑھے گی۔ انہوں نے کہا کہ گزشتہ 10 برسوں میں مسلسل جھگڑے، الزامات اور جوابی الزامات نے دہلی کو نقصان پہنچایا ہے۔ پچھلے دس برسوں میں ایوان میں بحث کی بجائے بے راہ روی دیکھنے میں آئی ہے۔ انہوں نے کہا کہ ریونیو میں اضافہ حکومت کی ترجیح ہے۔ حکومت جمنا اور فضائی آلودگی کی صفائی کے لیے مختصر، درمیانی اور طویل مدتی منصوبوں کو نافذ کرے گی، جس کا مقصد دہلی کو سب سے صاف میٹرو سٹی بنانا ہے۔

پنجاب میں دو لاکھ سے زائد آوارہ کتوں کی نس بندی کی گئی/ڈاکٹر روجوت

چنڈی گڑھ// پنجاب کے لوکل باڈیز کے وزیر ڈاکٹر روجوت سنگھ نے منگل کو اسمبلی کو یقین دلایا کہ ریاستی حکومت آوارہ کتوں کے مسئلے کو فعال طور پر حل کر رہی ہے، جو شہری اور دیہی دونوں علاقوں کے رہائشیوں کے لیے تشویش کا باعث بن گیا ہے۔ سنگرور ایم ایل اے نریندر کور بھراج کے رول 66 کے تحت دیے گئے نوٹس کا جواب دیتے ہوئے ڈاکٹر سنگھ نے مسئلہ کی سنگینی کو تسلیم کیا اور آوارہ کتوں کی آبادی کو کنٹرول کرنے اور عوامی تحفظ کو یقینی بنانے کے لیے کیے جانے والے اقدامات کی تفصیل دی۔ انہوں نے ایوان کو بتایا کہ حکومت پریوینشن آف کروئلٹی ٹو اینیملز ایکٹ 1960 اور اینیمل برتھ کنٹرول (اے بی سی) رولز 2023 پر سختی سے عمل کر رہی ہے تاکہ اس مسئلے کو موثر طریقے سے سنبھالا جا سکے۔ انہوں نے کہا کہ آوارہ کتوں کی آبادی کو کنٹرول کرنے اور جارحیت کو کم کرنے کے لیے نس بندی سب سے موثر حل ہے۔ اب تک ریاست میں تقریباً 2,18,063 کتوں کی نس بندی کی جا چکی ہے اور 2022 اور 2024 کے درمیان تقریباً 80,000 طریقہ کار کیے جائیں گے۔" ڈاکٹر سنگھ نے کہا کہ اے بی سی پروگرام کے تحت 14 شہری مقامی اداروں نے جانوروں کی پیدائش پر قابو پانے کے مراکز قائم کیے ہیں، جو امرتسر، موہالی، بھٹنڈہ، پٹیالہ، لدھیانہ اور جالندھر میں کامیابی سے کام کر رہے ہیں۔ مزید برآں، آٹھ میونسپل باڈیز نے آوارہ جانوروں کو عارضی پناہ گاہ فراہم کرنے کے لیے کتوں کے پاؤنڈ قائم کیے ہیں۔

بنگلہ دیش میں اقلیتوں پر ظلم وستم پر ہندوستان کی تشویش

نئی دہلی// وویکا نند انٹرنیشنل فاؤنڈیشن (VIF) نے "بنگلہ دیش میں اقلیتوں پر کبھی نہ ختم ہونے والے ظلم وستم" کے عنوان سے ایک نمائش اور پینل بحث کی میزبانی کی، جس نے بنگلہ دیش میں مذہبی اور نسلی اقلیتوں کو درپیش نظامی امتیاز اور تشدد کو اجاگر کیا۔ تقریب کی ایک اہم خصوصیت ہندوستان کے قومی سلامتی کے مشیر اجیت ڈوول کی حاضری تھی۔ قومی سلامتی کے مشیر نے نمائش کا دورہ کیا اور بنگلہ دیش میں اقلیتوں کی حالت زار پر ہندوستان کی گہری تشویش کو اجاگر کرتے ہوئے پینل بحث میں شرکت کی۔ دہلی کے وی آئی ایف آڈیٹوریم میں منعقد ہونے والی اس تقریب میں ممتاز ماہرین، سفارت کاروں اور صحافیوں کو بنگلہ دیش میں پیدا ہونے والے فوری انسانی حقوق کے بحران پر تبادلہ خیال کرنے کے لیے اکٹھا کیا گیا۔ پینل میں سفیر ستیش چندرا، سابق نائب قومی سلامتی مشیر اور وائس چیئرمین، وی آئی ایف، سفیر وینا سیکری، بنگلہ دیش میں سابق ہائی کمشنر شامل تھے۔ اس کی صدارت وی آئی ایف کے ڈائریکٹر اروند گپتا نے کی۔ نمائش کا افتتاح مقررین نے کیا، جس کے بعد توجہ پینل ڈسکشن کی طرف منتقل ہوگئی۔ وویکا نند انٹرنیشنل فاؤنڈیشن نے بیان میں کہا گیا ہے کہ ہر مقرر نے انتہائی اسلامی بنگلہ دیش میں اقلیتوں پر ہونے والے تاریخی اور جاری ظلم وستم کے بارے میں تنقیدی بصیرت فراہم کی۔ فاؤنڈیشن الگینسٹ ٹیررازم کے ذریعے تیار کردہ اس نمائش میں بنگلہ دیش میں انسانی حقوق کی خلاف ورزیوں، جبری نقل مکانی، اور مذہبی اقلیتوں بشمول ہندوؤں، بدھسٹوں، عیسائیوں اور احمدیہ مسلمانوں پر حملوں کی زبردست بصری دستاویزات کی نمائش کی گئی۔ اس نمائش کا مقصد بیداری پیدا کرنا اور کارروائی کی فوری ضرورت پر گفتگو کی حوصلہ افزائی کرنا تھا۔ نمائش اور پینل ڈسکشن نے وویکا نند انٹرنیشنل فاؤنڈیشن کے انسانی حقوق کی وکالت کرنے اور علاقائی سلامتی اور اقلیتوں کے حقوق، خاص طور پر بنگلہ دیش میں اقلیتوں کے حقوق پر بامعنی بات چیت کو فروغ دینے کے عزم کو اجاگر کیا۔ دریں اثنا، بنگلہ دیش باہمی احترام اور باہمی مفاد کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے، ہندوستان کے ساتھ اپنے تعلقات کو مضبوط بنانے کی کوشش کر رہا ہے۔ بنگلہ دیش کے خارجہ امور کے مشیر محمد توحید حسین نے پیر کو وزیر خارجہ ایس جے شنکر کے حالیہ تبصروں کے جواب میں کہا کہ "بنگلہ دیش کی طرف سے ہندوستان مخالف تبصرے ہیں۔

انقرہ کانفرنس ہندوستان۔ترکی تعلقات پر توجہ مرکوز کریگی

نئی دہلی// ہندوستان اور ترکی کے سرکردہ تھنک ٹینکس کے ماہرین 26 فروری کو انقرہ میں شروع ہونے والی دو روزہ کانفرنس میں باہمی افہام وتفہیم اور علم کو بڑھانے کے لیے نقطہ نظر کا تبادلہ کرنے کے لیے تیار ہیں۔ انٹرنیشنل ڈپلومیسی اینڈ ڈائیلاگ فاؤنڈیشن نے اعلان کیا کہ ممتاز تھنک ٹینکس، ماہرین اور اسٹریٹجک امور کے اسکالرز دو روزہ کانفرنس کے لیے جمع ہوں گے تاکہ بدلتے ہوئے عالمی اور علاقائی ترتیب میں ہندوستان۔ترکی کے تعلقات پر ایک جامع بحث کی جاسکے۔ کئی سالوں میں یہ پہلی بات چیت ہے جب بہت سے ہندوستانی اور ترک اسکالرز، سفارت کار، تھنک ٹینکس کے ماہرین، اور نامور ماہرین تعلیم عالمی اور علاقائی مسائل پر اپنے خیالات اور نقطہ نظر کا تبادلہ کرنے اور دو طرفہ تعلقات کو نئی شکل دینے کے لیے اکٹھے ہو رہے ہیں۔

آسام میں سیمی کنڈکٹر فیبریکیشن پلانٹ اگلے سال تک چپس فراہم کریں گے/اشونی ویشنو

گوہاٹی// مرکزی وزیر برائے اطلاعات وٹکنالوجی اشونی ویشنو نے منگل کو کہا کہ آسام میں سیمی کنڈکٹر فیبریکیشن پلانٹس اگلے سال تک سیمی کنڈکٹر چپس کی فراہمی شروع کر دیں گے۔ گوہاٹی میں 'ایڈوانٹیج آسام 2.0' سرمایہ کاروں کے سربراہی اجلاس کے موقع پر بات کرتے ہوئے، مرکزی وزیر نے کہا، "ہمارے ملک کے وزیر اعظم نریندر مودی اور آسام کے وزیر اعلیٰ ہیمنت بسوا سرما آسام کی ترقی کے لیے سخت محنت کر رہے ہیں۔ مختلف کنکٹیویٹی پروگرام چل رہے ہیں، جن میں ریلوے کنکٹیویٹی، ہائی وے کنکٹیویٹی، ہوائی اڈے کی ترقی اور ہوائی اڈے کی ترقی کی کوششوں کے بہت اچھے نتائج ہیں۔ سب سے خوش کن خبر آسام میں وزیر اعظم نریندر مودی کی طرف سے منظور شدہ سیمی کنڈکٹر پلانٹ کی ہے۔ پلانٹ کی تعمیر اچھی طرح سے آگے بڑھ رہی ہے، اور اگلے سال تک 'میڈ ان انڈیا چپس' ہندوستان اور آسام دونوں کا فخر قائم کریں گی۔ پہلے دن میں، وزیر اعظم نریندر مودی نے 'ایڈوانٹیج آسام 2.0' کا افتتاح کیا اور اسے آسام کی صلاحیت اور ترقی سے پوری دنیا کو جوڑنے کی ایک عظیم مہم قرار دیا۔ وزیر اعظم نے نوٹ کیا کہ آسام سیمی کنڈکٹر مینوفیکچرنگ کے لیے ایک اہم مرکز کے طور پر ابھر رہا ہے۔ حال ہی میں، ٹاٹا سیمی کنڈکٹر نے ریاست کے جاگیروڈ میں اپنی اسمبلی اور ٹیک سہولت کا آغاز کیا۔ یہ پلانٹ پورے شمال مشرق کی تکنیکی ترقی میں مدد کرے گا اور ہندوستان کی سیمی کنڈکٹر صنعت کو مضبوط کرے گا۔

کویت کے سفارت خانہ نے کل نئی دہلی میں ملک کے 64 ویں قومی دن کا اہتمام کیا

نئی دہلی// نئی دہلی میں واقع کویت کے سفارت خانے نے کل 24 فروری کو یہاں لیلا پیلس ہوٹل میں ملک کے 64 ویں نیشنل ڈے اور 34 ویں لبریشن ڈے کا اہتمام کیا، جس میں ہندوستانی شہری ہوابازی کے وزیر مملکت کنجاراپو رام موہن نائیڈو نے بطور مہمان خصوصی شرکت کی۔ جبکہ سفیر افسران، سفارت کار، تاجر گھرانے کے اہم لوگ اور دیگر اہم شخصیات اس تقریب میں شامل ہوئیں۔ ہندوستان میں تعینات کویت کے سفیر مشعل مصطفیٰ الشمالی نے تقریب میں کویت کے امیر مشعل الاحمد الجابر الصباح، کویت کے پرنس شیخ صباح خالد الحامد الصباح اور کویت کے عوام کو سالگرہ کی پرجوش مبارکباد پیش کی۔ اس موقع پر کویت کے سفیر نے ہندوستان اور کویت کے پائیدار رشتوں کا ذکر کرتے ہوئے کہا کہ دونوں ملکوں کے کئی دہائیوں پرانے رشتوں کی بنیاد انتہائی مضبوط ہے، جو اقدار، تاریخی تجارت، ثقافتی تبادلے اور گرم جوشانہ سفارتی تعلقات پر مبنی ہیں۔ مسٹر مصطفیٰ نے کہا کہ وزیر اعظم نریندر مودی کے 21-22 دسمبر 2024 کے کویت کے دورے نے دونوں ملکوں کے رشتوں میں ایک نئی گرمجوشی اور تعمیری بنیاد ڈالی ہے۔ مسٹر مودی کا یہ دورہ 43 سال کے بعد کسی ہندوستانی وزیر اعظم کا کویت کا پہلا دورہ تھا۔ کویت کے سفیر نے مزید کہا کہ ہندوستان کی مختلف سرکاری ایجنسیوں، اراکین پارلیمنٹ اور نئی دہلی میں واقع سفارت خانوں کی طرف سے کویت کے سفارت خانے کو مبارکباد کے پیغامات موصول ہوئے ہیں۔ اس موقع پر کویت کے سفارت خانے نے شاندار اور پرلطف ضیافت کا اہتمام کیا۔

تمام تر ترقیات کے باوجود دنیا ہجرت کا زخم مندمل کرنے میں ناکام/جاوید دانش

نئی دہلی// تمام تر مواصلاتی اور نقل وحمل کے وسائل کی ترقیات کے باوجود ہجرت کا زخم اب بھی تازہ ہے اور اس کے لیے دنیا ہنوز کوئی مرہم نہیں بنا سکی ہے۔ ہجرت کی پیچیدگیاں اور اس کے مسائل ہمہ جہت ہیں۔ ان خیالات کا اظہار شعبہ اردو، جامعہ ملیہ اسلامیہ کے زیر اہتمام 'سجاد ظہیر یادگاری خطبہ' دیتے ہوئے کینیڈا میں مقیم ممتاز ڈرامہ نگار اور داستان گو جاوید دانش نے کیا۔ انہوں نے کہا کہ اس نے صرف جسموں کے درمیان ہی خلیج قائم نہیں کی بلکہ دلوں اور روحوں کو بھی مجروح کیا ہے۔ سماجی اور تہذیبی جڑیں کمزور ہوئیں، انسان بے چہرگی کا شکار ہوا نفسیاتی اور اعصابی امراض میں مبتلا ہوا اور انسان سے ان کی شناخت چھین لی گئی۔ لیکن ان سب کے باوجود ہجرت نے انسانیت کو ذہنی، فکری اور نظری وسعت کا تحفہ بھی عطا کیا۔ صدارتی کلمات میں صدر شعبہ اردو، جامعہ ملیہ اسلامیہ پروفیسر کوثر مظہری نے کہا کہ جاوید دانش نے ہجرت کے کرب کو نصف صدی تک جھیلا ہے۔

ابھیشیک بنرجی کے سوشل میڈیا پر ایک پوسٹ کے بعد ترنمول کانگریس میں ہنگامہ

کلکتہ// ترنمول کانگریس کے جنرل سکریٹری اور ممتا بنرجی کے بھتیجے ابھیشیک بنرجی کے سوشل میڈیا پر ایک پوسٹ میں پارٹی میں قیاس آرائی کو تیز کر دیا ہے۔ ابھیشیک بنرجی اور ممتا بنرجی کے درمیان ممکنہ اختلافات سے جوڑا جا رہا ہے۔ 27 فروری کو ترنمول کانگریس کی تنظیمی میٹنگ انڈور اسٹیڈیم میں ہو رہا ہے۔ اس سے قبل ابھیشیک بنرجی نے کل سوشل میڈیا پر چینی جنرل سن زو کی کتاب دی آرٹ آف وار سے ایک اقتباس کو نقل کرتے ہوئے لکھا گیا ہے کہ جو لڑنا چاہتا ہے، اسے پہلے لڑائی کی قیمت گننی چاہیے۔ تاہم یہ واضح نہیں ہے کہ ترنمول کے آل انڈیا جنرل سکریٹری اور ڈائمنڈ ہاربر ایم پی کا یہ پوسٹ کسی واقعے کے تناظر میں ہے یا کس کے لیے ہے۔ ابھیشیک بنرجی نے اپنی انسٹاگرام اسٹوری پر اپنی ایک سیاہ اور سفید تصویر پوسٹ کی۔ کیپشن کے نیچے لکھا ہے، **Who Wishs to Fight First Count the Cost** اس کا ترجمہ اس طرح کیا جاتا ہے کہ جو بھی لڑنا چاہتا ہے، اسے پہلے لڑائی کی قیمت گننا چاہیے۔ بنرجی نے یہ پوسٹ کیوں لکھی ہے اور ان کا اشارہ کس طرف ہے۔ تاہم ابھیشیک نے اتوار کو وزیر اعلیٰ ممتا بنرجی کے ساتھ ملاقات کی تھی۔ اس ملاقات کے بعد یہ پوسٹ۔ اس کی وجہ سے ہی قیاس آرائی تیز ہوگئی ہے 2026 کے اسمبلی انتخابات سے قبل یہ میٹنگ کافی اہم ہے۔ ممتا بنرجی اس موقع پر پارٹی رہنماؤں پیغام دیں گی اور چوتھی مرتبہ حکومت سازی کیلئے پارٹی نمائندوں کو رہنما خطوط فراہم کریں گی۔ تاہم یہ واضح نہیں ہے کہ ابھیشیک میٹنگ میں شرکت کریں گے یا نہیں۔ درحقیقت، اس سے پہلے نومبر 2023 میں انڈور اسٹیڈیم میں ترنمول کی تنظیمی میٹنگ میں ابھیشیک کی تصویر والے پوسٹر اور بینرز نہیں لگنے پر پارٹی کے اندر ہنگامہ ہوا تھا۔ اس وقت، کنال گھوش سمیت کئی ترنمول لیڈروں نے ابھیشیک کی تصویر کی عدم موجودگی پر کھلے عام تبصرہ کیا تھا۔ کنال نے بتایا تھا کہ ابھیشیک کی تصویر کے بغیر ترنمول کا اسٹیج ادھورا ہے۔ ابھیشیک کا عہدہ اتنا اہم ہے کہ تقریباً دو سال بعد انڈور میں تیار کی گئی تنظیمی میٹنگ سے پہلے۔ تاہم، جو لیڈر اس وقت ابھیشیک کے اندرونی حلقے میں تھے، انہوں نے حال ہی میں خود کو 'کمانڈر' سے دور کر لیا ہے۔ درحقیقت ریاست میں برسر اقتدار پارٹی کا 'سینٹر آف ماس' پچھلے چند مہینوں میں بدل گیا ہے۔ ممتا بنرجی نے پچھلی چند میٹنگوں سے واضح کر دیا ہے کہ پارٹی میں وہ آخری لفظ ہیں۔ وہ تنظیم کو بھی دیکھیں گی۔ دوسری طرف، ابھیشیک حال ہی میں اپنے ڈائمنڈ ہاربر ماڈل کی تشہیر میں مصروف ہیں۔ انہوں نے اپنی سیاسی اور سماجی سرگرمیوں کو ڈائمنڈ ہاربر تک محدود کر رکھا ہے۔ انہوں نے عام لوگوں کے علاج کی خاطر اپنے لوک سبھا حلقہ میں 'سیوا شرے' اسکیم شروع کی۔ انہوں نے 2 جنوری کو اس منصوبے کا افتتاح کیا۔ یہاں مفت ہیلتھ چیک اپ، ادویات، انجیکشن اور سرجری ہوتے ہیں۔

سائنس مذہب کے بغیر لنگڑی ہے (دوسری قسط)

محمد آصف اقبال

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

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

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

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

حضرت بلال حبشی رضؓ

ڈاکٹر ساجد خاکوانی

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

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

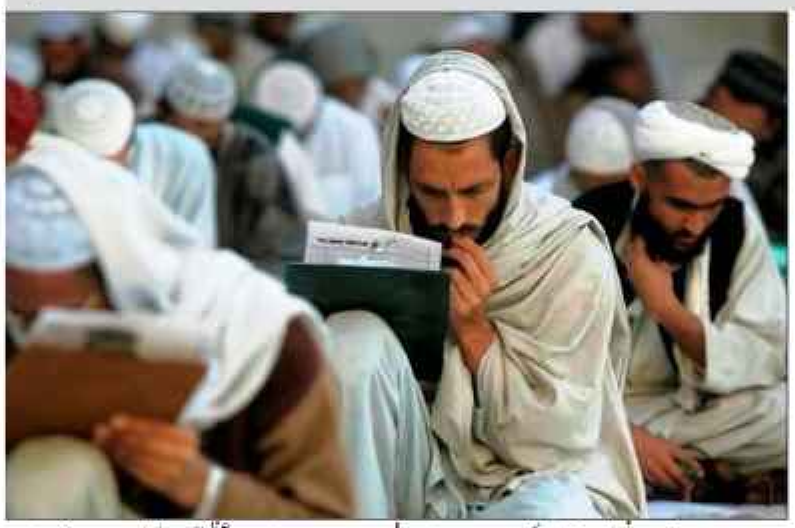
مدنی زندگی کے آغاز میں ہی جب ایک موذن کی ضرورت پیش آئی تو محسن انسانیت ﷺ کی نگاہ انتخاب سیاہ رنگت کی حامل اس ہستی پر پڑی جس کے چہرے سے چھوٹنے والی حب نبوی ﷺ کی کرنوں سے آفتاب بھی ماند پڑ جاتا تھا۔ حضرت بلال فجر کی آذان سے پہلے ہی مسجد نبوی کے پڑوسی مکان، جو بنی نجار کی ایک خاتون کی ملکیت تھا، اس کی چھت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

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

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

دینی مدارس اور روزگار کا مسئلہ



محمد عرفان ندیم

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

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

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

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

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

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

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

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

چیری۔صحت دوست پھل

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

سیب صحت وتندرستی کے لیے انمول نعمت

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

موٹاپا۔ایک بیماری

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

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

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

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

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

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

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

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

نمک کی کمی جان بھی لے سکتی ھے

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

موسمِ سرما میں جلد کی حفاظت

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

بچوں کا زکام روکنے کے ٹوٹکے کتنے موثر

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

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

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

جوڑوں کے اذیت ناک درد سے بچیں

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

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

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

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

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

باقیات

101

کہا "بالی ووڈ جموں واپس آ گیا ہے۔ فلموں کی شوٹنگ جاری ہے۔ جی 20 سربراہی اجلاس کے بعد غیر ملکی سیاحوں کی آمد میں بھی اضافہ ہوا ہے"۔ اس بات پر زور دیتے ہوئے کہ آزادی سے لیکر 2021 تک جموں وکشمیر کو صرف 14,000 کروڑ روپے مالیت کی صنعتی سرمایہ کاری ملی، سنہا نے کہا کہ 2021 میں نئی صنعتی ترقی کی اسکیم کے اعلان کے بعد، 1.65 لاکھ کروڑ روپے کی تجاویز موصول ہوئی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ گزشتہ سال 2.36 کروڑ سیاحوں نے جموں وکشمیر کا دورہ کیا۔ انہوں نے کہا "ہم نے ترقی پر زیادہ خرچ کرنے کے لیے اخراجات کو کم کر کے کفایت شعاری کے کچھ اقدامات بھی کیے ہیں۔ بھرتی شفاف طریقے سے کی گئی ہے۔"

102

پولیس اور فوج کے سینئر افسران کے ساتھ بات چیت کی، سیکورٹی گرڈ کو مضبوط بنانے کے لیے بغیر کسی رکاوٹ کے تعاون پر زور دیا۔ ذرائع کے مطابق ڈی جی سنگھ کا پہلا پڑاؤ اننت ناگ کے کوکرناگ میں 164 بٹالین سی آر پی ایف ہیڈ کوارٹر تھا، جہاں افسران اور جوانوں نے ان کا پرتپاک استقبال کیا۔ انہوں نے سیکورٹی حکمت عملیوں کا ایک جامع جائزہ لیا، ممکنہ خطرات سے نمٹنے کے لیے فعال اقدامات، انٹیلی جنس پر مبنی آپریشنز اور سیکیورٹی فورسز کے درمیان ہم آہنگی کی اہمیت پر زور دیا۔ اس موقعہ پر انہوں نے سی آر پی ایف، جموں کشمیر پولیس اور فوج کے درمیان ہموار تعاون کشمیر میں امن اور استحکام کو یقینی بنانے کے لیے اہم ہے۔ ہماری اجتماعی کوششیں خطے کی سلامتی کو مضبوط بنانے کے لیے جاری رہیں گی۔" دوستی کو مزید مضبوط کرنے کیلئے ڈی جی سنگھ نے فوجیوں کے ساتھ بڑا خانہ (ایک روایتی دعوت) کا اشتراک کیا، جس کے دوران جوانوں نے اپنے تجربات، آپریشنل چیلنجوں اور ذاتی کہانیوں کے بارے میں بات کی۔ غیر رسمی مصروفیت نے فورس اور اس کی قیادت کے درمیان گہرے رشتے کو اجاگر کیا، جس میں ڈی جی سنگھ نے خطے میں تعینات اہلکاروں کی لگن اور لچک پر فخر کا اظہار کیا۔ بعد ازاں ڈی جی سنگھ نے سیکورٹی نقطہ نظر سے جنوبی کشمیر کے پلوامہ میں 183 بٹالین سی آر پی ایف کیمپس کا دورہ کیا۔ دورے کے دوران، انہوں نے سی آر پی ایف کے اہلکاروں سے بات چیت کی اور ان کے معمول کے فرائض، فلاح وبہبود اور جاری کارروائیوں کے بارے میں دریافت کیا۔ اعلیٰ پولیس اہلکار نے اونتی پورہ، پلوامہ اور شوپیاں کے جموں کشمیر پولیس کے سینئر افسران سے بھی ملاقات کی تاکہ باہمی تعاون کی حفاظتی حکمت عملیوں پر تبادلہ خیال کیا جا سکے۔ بات چیت میں انٹیلی جنس شیئرنگ کو بڑھانے، انسداد دہشت گردی کی کارروائیوں کو تقویت دینے اور سیکورٹی ایجنسیوں کے درمیان ایک متفقہ نقطہ نظر کو یقینی بنانے پر توجہ مرکوز کی گئی۔ ڈی جی سنگھ نے خطرات کا موثر طریقے سے مقابلہ کرنے کے لیے حقیقی وقت میں مواصلات اور مشترکہ کارروائی کی اہمیت کو اجاگر کیا۔ ڈی جی سنگھ نے افسروں سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ ہم امن کو برقرار رکھنے اور شہریوں کی حفاظت کو یقینی بنانے کے اپنے عزم میں ایک ساتھ کھڑے ہیں۔ سی آر پی ایف کے سربراہ نے ان حساس علاقوں میں تعینات اہلکاروں کیلئے فلاحی اقدامات کا بھی جائزہ لیا۔ انہوں نے فورس کے جوانوں کو ان کی فلاح و بہبود کے عزم کا یقین دلایا اور ملک کی سلامتی کو یقینی بنانے میں ان کی قربانیوں کا اعتراف کیا۔

103

انفارمیشن رپورٹ (ای ایف آئی آر) درج کی ہے۔ پولیس ترجمان کے مطابق شکایت نیو کالونی کھریو کے رہائشی مشتاق احمد بٹ نے عادل احمد بٹ اور بلال احمد بٹ ساکنان نیو کالونی کھریو کے خلاف درج کرائی تھی۔ شکایت کنندہ نے ان پر الزام لگایا کہ وہ اس کے پورے خاندان پر حملہ کر رہے ہیں جس سے انہیں چوٹ لگی ہے۔ شکایت کنندہ نے پی ایچ سی کھریو سے او پی ڈی ٹکٹ اور ثبوت کے طور پر آدھار کارڈ کی کاپی کے ساتھ شکایت درج کی۔ شکایت کی جانچ کرنے کے بعد پولیس اسٹیشن کھریو میں بی این ایس کے متعلقہ دفعات کے تحت کیس ایف آئی آر نمبر 17/2025 کے تحت ای ایف آئی آر درج کر کے مزید تحقیقات شروع کر دی۔

104

ہی برفانی ہوائیں چلتی رہیں۔ بجے کے این ایس کے مطابق موسمیاتی مرکز سری نگر کے ایک ذمہ دار نے بتایا کہ گزشتہ 24 گھنٹوں میں جموں وکشمیر کے میدانی اور بالائی علاقوں میں ہلکی سے اعتدال پسند بارش اور برف باری ہوئی، جب کہ اس دوران الگ تھلگ اونچے مقامات پر بھاری برف باری ہوئی۔ موسمیاتی مرکز کی جانب سے جاری تحصیلات کے مطابق جموں وکشمیر میں منگل کی شام سے بدھ کو صبح ساڑھے 8 بجے تک برف باری اور بارش کا سلسلہ جاری ہے۔ مرکز کے مطابق اس دوران کشمیر وادی میں ہلکی سے درمیانی بارش ہوئی۔ بدھ کو صبح ساڑھے 8 بجے تک سری نگر 8.7 ملی میٹر، قاضی گنڈ 12.2 ملی میٹر، پہلگام 20.8 ملی میٹر، کپواڑہ 20.3 ملی میٹر (1.5 سینٹی میٹر برف)، کوکرناگ 4.6 ملی میٹر، گلمرگ 33.0 ملی میٹر (33.0 سینٹی میٹر برف)، سری نگر ہوائی اڈہ 4.8 ملی میٹر، اونتی پورہ 1.6 ملی میٹر، اننت ناگ 3.0 ملی میٹر، لارنو 4.5 ملی میٹر، پلوامہ 1.0 ملی میٹر، ترال 0.1 ملی میٹر، بڈگام 0.9 ملی میٹر، گاندربل 13.5 ملی میٹر، بارہمولہ 19.5 ملی میٹر، سوپور 32.0 ملی میٹر، بانڈی پورہ 26.5 ملی میٹر، شوپیان 12.0 ملی میٹر، کولگام 9.5 ملی میٹر، وولر 27.0 ملی میٹر، ہنگوٹ 4.5 ملی میٹر، دوربار 12.0 ملی میٹر، ویری ناگ 8.2 ملی میٹر، چرار شریف 4.5 ملی میٹر، ٹنگمرگ 22.2 ملی میٹر، نوگام ہندواڑہ 36.4 ملی میٹر، لولاب 25.6 ملی میٹر اور بہامہ کپواڑہ 24.8 ملی میٹر بارش ریکارڈ کی گئی۔ اس دوران بدھ کو صبح سے ہی پوری کشمیر وادی میں بارش اور ہلکی برف باری کا سلسلہ جاری رہا اور سہ پہر کے وقت سری نگر سمیت شمالی، وسطی اور جنوبی کشمیر کے بیشتر علاقوں میں برف و باراں کا سلسلہ جاری تھا۔ موسمیاتی مرکز سری نگر نے 3 مارچ تک 2 مراحل میں ہلکی سے موسلا دار بارش اور ہلکی سے بھاری برف باری کی پیش گوئی کی ہے۔ بدھ کی سہ پہر تازہ موسم کاری میں موسمیاتی مرکز سری نگر نے بتایا کہ 26 سے 28 فروری کے دوران کشمیر ڈویژن اور جموں ڈویژن دونوں میں الگ تھلگ مقامات پر بھاری بارش و برف کا سلسلہ جاری رہے گا جبکہ مارچ کی پہلی اور دوسری تاریخ کو بھی آسمان پر بادل چھائے رہنے کے بیچ الگ تھلگ جگہوں پر بکھرے ہوئے مقامات پر ہلکی بارش و برفباری کا امکان ہے، اور 3 مارچ کو جموں وکشمیر میں بہت سی جگہوں پر ہلکی سے درمیانی بارش و برف متوقع ہے۔ تاہم 4 سے 6 مارچ تک موسم عام طور پر خشک رہنے کا امکان ہے۔ موسمیاتی مرکز نے اپنی جاری کردہ ایڈوائزری میں کہا کہ بنیادی طور پر سادھنا پاس، رازدھن پاس، سونمرگ، زوجیلا، گریز ایکس، مغل روڈ، سنتھن پاس اور پہاڑی اضلاع کی دیگر بڑی سڑکوں پر سطحی نقل وحمل میں عارضی خلل پڑ سکتا ہے۔ اسلئے سیاحوں، مسافروں اور ٹرانسپورٹرز کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ اس کے مطابق منصوبہ بندی کریں اور انتظامیہ کی ٹریفک ایڈوائزری پر عمل کریں۔ کاشتکاروں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ آبپاشی اور فارم کے دیگر کاموں کو روک دیں۔ مذکورہ مدت کے دوران دن کے درجہ حرارت میں نمایاں کمی رہے گی۔

105

ہمارے فوجیوں نے بی او پی تاش پتن، پٹھان کوٹ سرحدی علاقے میں آئی بی کے پار ایک مشکوک نقل وحرکت دیکھی اور ایک گھسنے والے کو آئی بی کو عبور کرتے ہوئے دیکھا گیا۔ چوکس فوجیوں نے گھسنے والے کو للکارا لیکن اس نے توجہ نہیں دی اور آگے بڑھتا رہا۔ انہوں نے کہا کہ خطرے کو محسوس کرتے ہوئے، ہمارے فوجیوں نے دراندازی کرنے والے کو افراد پر فائرنگ اور اس کو ہلاک کر دیا۔ بی ایس ایف نے کہا کہ گھسنے والے کی شناخت اور مقصد کا پتہ لگایا جا رہا ہے۔ بی ایس ایف کے چوکس دستوں نے دراندازی کی کوشش کو ناکام بنا دیا۔ بی ایس ایف نے کہا کہ پاکستانی رینجرس کے ساتھ سخت احتجاج درج کروایا جائے گا۔ ادھر راجوری ضلع کے سندربنی علاقے میں لائن آف کنٹرول کے ساتھ واقع ایک گاؤں میں بدھ کو فائرنگ کا واقعہ پیش آیا ہے۔ ذرائع نے بتایا کہ سندربنی کے پھل گاؤں کے نزدیک گولیاں فوج کی ایک گاڑی کو لگی جس سے اسے معمولی نقصان پہنچا۔ تاہم ابھی تک کسی جانی نقصان کی اطلاع نہیں ہے۔ انہوں نے کہا کہ فوج کی جانب سے بھی فوری طور پر اس بات کی تصدیق نہیں کی گئی کہ آیا ملی ٹنٹوں کی جانب سے فائر کیا گیا یا قافلے کی کسی گاڑی سے حادثاتی طور پر خارج ہوا۔ انہوں نے کہا کہ اس سلسلے میں تحقیقات جاری ہے۔ ادھر فائرنگ واقعہ کے بعد فوج اور پولیس نے پورے علاقے میں بڑے پیمانے پر تلاشی آپریشن شروع کر دیا گیا ہے۔ ذرائع نے بتایا کہ سیکورٹی فورسز نے تلاشی آپریشن آس پاس کے علاقوں میں چلایا جو آخری اطلاعات ملنے تک جاری تھا۔

106

کیبل کار خدمات میں سے ایک ہے، ایڈونچر کے شوقین افراد اور فطرت سے محبت کرنے والوں کے لیے ایک اہم کشش ہے۔ دریں اثنا بارہمولہ ضلع کے بالائی علاقوں میں تازہ برفباری ہوئی۔ ان علاقوں میں حاجی بل، رفیع آباد، ٹنگمرگ اور اوڑی شامل ہیں جبکہ میدانی علاقوں میں بارش ہوئی۔

107

گنگا اور پریاگ راج میں سنگم پر بھی اشنان کیا۔ ریاست میں مختلف مقامات پر شوبھا یاترا اور شیو بارات گئی۔ ادھر ملک کی راجدھانی دلی میں مہاشیوراتری کے موقع پر مندروں کو خوبصورتی کے ساتھ سجایا گیا ہے اور لوگ صبح سویرے سے پوجا ارچنا کے لیے وہاں پہنچ رہے ہیں۔ دلی میں بیشتر شیو مندروں میں عقیدتمندوں کی لمبی لمبی قطاریں دیکھی گئی۔ اسی دوران جموں کشمیر کے مختلف علاقوں میں بھی مہا شیوراتری پر تقریبات منعقد ہوئی۔ صدر جمہوریہ دروپدی مرمو اور وزیر اعظم نریندر مودی نے مہاشیوراتری کے موقع پر لوگوں کو مبارکباد پیش کی ہے۔ ایک سوشل میڈیا پوسٹ پر صدر جمہوریہ نے امید ظاہر کی ہے کہ یہ تہوار ہر ایک کی زندگی میں امن وسکون اور خوشحالی لائے گا۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے بھی سوشل میڈیا پوسٹ پر اپنے پیغام میں یہ امید ظاہر کی ہے کہ شیوراتری کے اس عظیم تہوار سے بھی لوگوں کی زندگی میں نیا ولولہ پیدا ہوگا اور امرت کال میں ملک کے مقاصد اور عزم کو نئی تقویت ملے گی۔ ادھر جموں کشمیر کے مختلف علاقوں میں بھی تقریبات ہوئی جس دوران تہوار کو جوش و خروش کے ساتھ منایا گیا۔ ادھر جموں کشمیر کے لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا اور وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ سمیت دیگر لیڈران نے بھی عوام کو اس موقعہ پر مبارکباد پیش کی ہے

108

کا آپریشن کر رہی ہے، تمام تر مشکلات سے لڑنے کے باوجود کم سے کم وقت میں اپنا آپریشن مکمل کرنے میں کامیاب رہی ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ ممکنہ طور پر آنے والے دنوں میں سڑکوں پر ٹریفک کی نقل و حرکت کھل جائے گی جو کہ آگے کے علاقے میں تعینات فوجیوں کے ساتھ ساتھ علاقے کی مقامی آبادی کیلئے بھی ایک بڑی راحت ہے۔ دریں اثناء حکام نے بتایا کہ مغل شاہراہ پر بھی بھاری برفباری کے باعث کئی مقامات پر تین فٹ سے زائد برف جمع ہوئی ہے اور برف صاف کرنے کا کام زور وشور سے جاری ہے اور اس سڑک کو جلد از جلد کھولنے کو یقینی بنایا جا رہا ہے۔ حکام کے مطابق تمام شاہراہوں کو قابل آمدرفت بنانے کیلئے ہنگامی نوعیت پر کام جاری ہے اور جلد ہی ان کا قابل آمدرفت بنا کر کھول دیا جائے گا تاکہ لوگوں کو راحت نصیب ہو سکے۔

109

نوجوان دل کا دورہ پڑنے سے انتقال کر گیا۔ نمائندے پرویز وانی نے مقامی لوگوں کو حوالہ دیتے ہوئے بتایا کہ 28 سالہ نوجوان جس کی کی شناخت منظور احمد امان ولد شمس الدین امان ساکنہ کوکا بستی بمبین پورہ کنڈ کولگام کے بطور ہوئی اچانک بے ہوش ہو گیا جس کے بعد اس کو اگرچہ اسپتال پہنچایا گیا تاہم ڈاکٹروں نے سے وہاں مردہ قرار دیا۔ انہوں نے کہا کہ نوجوان حرکت قلب بند ہونے سے لقمہ اجل بن گیا اور ان کے موت کی خبر پھیلتے ہی علاقے میں صف ماتم کی لہر بچھ گئی۔ ادھر کشتواڑ ضلع میں بدھ کو ٹرک کے حادثے کا شکار ہونے کے بعد ڈرائیور کی موت ہو گئی۔ پولیس کے مطابق کشتواڑ پیڈر نیشنل ہائی وے پر بنجوار میں ایک ٹرک گہری کھائی سے نیچے جا گرا جس سے ڈرائیور کی موت ہو گئی۔ انہوں نے مہلوک ڈرائیور کی شناخت محمد سلیم کے بطور ہوئی ہے۔ پولیس کے مطابق معاملہ کی نسبت کیس درج کر کے تحقیقات شروع کر دی گئی ہے۔

110

گی۔ اسمبلی میں کہوں گا کہ میری حکومت نے چار ماہ میں کیا کیا اور کیا نہیں کیا۔ وزیر اعلیٰ نے ایک ٹی وی چینل کے پروگرام میں کہا کہ لیفٹیننٹ گورنر کا یہ بیان کہ پہلی بار اسمبلی میں مہم رات 11 بجے تک چلی، غلط ہے۔ میں نے 2004 کے لوک سبھا انتخابات میں رات کو مہم چلائی تھی۔ انہوں نے کہا کہ جموں وکشمیر کا انضمام کے لیے جو شرائط طے کی گئی ہیں وہ ہمارے لیے یکساں ہیں۔ ایک زیادہ و یا کم نہیں کر سکتے۔ ابھی تک کوئی یہ نہیں بتا سکا کہ 370 کس سسٹم کے لیے ہٹایا گیا۔ انہوں نے بتایا کہ نہ بی جے پی ہمیں پسند کرتی ہے اور نہ ہی ہم بی جے پی کو پسند کرتے ہیں۔ چیف منسٹر نے کہا کہ مرکز کے ساتھ مل کر کام کرنے اور بی جے پی کی سیاست کو قبول کرنے میں بڑا فرق ہے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ اگر ہم مرکز کے ساتھ کام کر رہے ہیں تو ہم ان کے ساتھ ہیں۔ جموں وکشمیر کے لوگوں کے لیے مرکز کے ساتھ مل کر کام کرنا ہماری ذمہ داری ہے۔ یونین ٹیریٹری اور ریاست کے درمیان دنیا کا فرق ہے۔ اسے خود سمجھنے اور سمجھانے میں وقت لگتا ہے۔

111

نے محکمہ فائر اینڈ ایمرجنسی سروس کو مطلع کیا جنہوں نے آگ بجھانے کیلئے کارروائی شروع کر دی اور اس کو مزید پھیلنے سے روک دیا۔ محکمہ فائر اینڈ ایمرجنسی سروس کے ایک سینئر عہدیدار نے اس کی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ شبہ ہے کہ اسکول کے کچن میں گیس سلنڈر پھٹنے سے آگ لگی ہو جس کے نتیجے میں پوری عمارت آگ کی لپیٹ میں آ گئی۔ انہوں نے کہا کہ آگ پر قابو پانے کے لیے کئی فائر ٹینڈرز جائے وقوعہ پر پہنچ گئے تاہم آگ پر قابو پانے سے قبل ہی ڈھانچہ مکمل طور پر تباہ ہو گیا۔ ادھر پولیس نے بھی واقعے کا نوٹس لیتے ہوئے تحقیقات شروع کر دی ہیں۔ اسی دوران سرینگر کے چھانہ پورہ علاقے میں آگ کی واردات میں درزی کی دکان کو نقصان پہنچ گیا ہے۔ نمائندے کے مطابق بدھ کی صبح علاقے میں اس وقت سنسنی کا ماحول پھیل گیا جب ایک دکان میں آگ نمودار ہوئی۔ انہوں نے کہا کہ آگ اس وقت بھیانک تھی کہ دور دور تک اس کی کرنیں نظر آتی ہے جس کے بعد مقامی لوگوں نے محکمہ فائر اینڈ ایمرجنسی سروس کو مطلع کیا جنہوں نے موقعہ پر پہنچ کر آگ بجھانے کیلئے کارروائی شروع کر دی اور جب تک آگ پر قابو پالیا گیا تب تک دکان خاکستر ہوئی تھی۔ پولیس کے ایک سینئر آفیسر نے اس کی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ آگ لگنے کے واقعے میں درزی کی دکان کو نقصان پہنچا۔ پولیس نے بتایا کہ معاملے کی نسبت کیس درج کر کے تحقیقات شروع کر دی گئی ہے۔

112

شروع ہو کر 11 اپریل تک جاری رہے گا۔ جموں وکشمیر اسمبلی کے سپیکر نے کیا کہ اس دوران ایل جی یہاں ہاؤس میں خطاب کریں گے جس کے بعد بجٹ بھی پیش ہوگا۔ پھر محکموں کے الگ الگ گرانٹس ہوں گے ان پر بات چیت ہوگی۔ ممبران اس مدت کے دوران بلیں لائیں گے سوالات لائیں گے ان سب پر بحث ہوگی۔ انہوں نے کہا یہ ایک لمبا سیشن ہوگا جو کافی مدت کے بعد منعقد ہو رہا ہے۔ اسمبلی سپیکر نے بتایا اس سب کی تیاریاں آج کل شد و مد سے جاری ہیں۔ انہوں نے مزید بتایا کہ "کل متعلقہ محکموں کو میں نے بلایا تھا اور تیاریوں کا جائزہ لیا اور بہتر انداز میں تمام تیاریاں چل رہی ہے جبکہ منگل کے روز میں نے میڈیا کے افراد کو یہاں مدعو کیا ان کے مسائل پر بھی بات ہوگی اور انہیں ان کے ذمہداریوں سے انہیں آگاہ کیا اور ہر طرح کی تیاریاں زور وشور سے جاری ہیں۔ ایک سوال کے جواب سپیکر نے کہا ہے میں نے پہلے ہی واضح کیا ہے کہ جب کوئی ممبر انوٹس دے گا سوال کا ریزولیشن کا، بل کا یا کسی اور معاملے کا نوٹس اسمبلی سیکریٹریٹ میں پیش کرتا ہے اور وہ نوٹس جو ہے مکمل جائزے کے بعد وہ منظوری کے لئے سپیکر کو روانہ کیا جاتا ہے جب تک نہ سپیکر اس کو منظور نہیں کرے گا تب تک اسکی تشہیر نہیں کی جائے گی۔ ہاں جب ہاؤس میں یہ بل یہ ریزولیشن آئے گا سپیکر کی منظوری کے بعد اس کی پبلسٹی کی جا سکتی اس پر کوئی اعتراض نہیں ہے۔ یہ میں نہیں کہہ رہا ہوں کہ بلکہ یہ رول 368 کہتا ہے جس کو سپیکر نے پڑھ کر سنایا۔ انہوں نے کہا رول 334A لوک سبھا رول بھی یہی کہتا ہے انہوں نے کہا دونوں میں صاف کہا گیا ہے کہ پہلے ہی تشہیر نہیں دی جا سکتی ہے۔ انٹرویوں میں انہوں نے کئی معروف کتابوں کا حوالہ دیا ہے کہ مذکورہ چیزوں کو سپیکر کی منظوری سے پہلے تشہیر نہیں دی جا سکتی ہے۔ عبدالرحیم راتھر نے بتایا کہ محبوبہ جی کہتی ہے کہ سپیکر مارشل لاء قائم کرنا چاہتا ہے میں مارشل لاء نہیں قائم کرنا چاہتا ہوں بلکہ میں رولز کی پاسداری کرتا ہوں میں رولز کے مطابق چلنا چاہتا ہوں جبکہ محبوبہ مفتی کو صحیح مشورہ نہیں دیا گیا ہے وہ جو باتیں کر رہی ہے وہ رولز کے خلاف ہیں۔ انہوں نے کہا جو بھی غلط کرے گا اگر ہمارا بھی کوئی ہوگا اس کے خلاف بھی کارروائی کریں گے۔

113

سوسائٹی کے بورڈ آف ڈائریکٹرز کے چیئرمین کے مطابق سعودی عرب سمیت خلیجی ممالک میں روزے 13 سے 15 گھنٹے کے دورانیے کے ہوں گے۔ اسی طرح دیگر ممالک میں اپنے اپنے اوقات کات کے تحت روزے کا دورانیہ 12 سے 17 گھنٹے ہوگا۔ جیسے جیسے رحمتوں کے مہینے کی ساعتیں قریب آ رہی ہیں مسلمانوں میں نیکیوں کو سمیٹنے کیلئے بے تابی میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔

114

کے دوران ہالینڈ سے مزید دو اقسام کے پھول باغ گل لالہ کی زینت بنائے گئے جب کہ باغ گل لالہ میں 1.7 ملین ٹولپ ملکی غیر ملکی سیاحوں اور مقامی سیلانیوں کو دیکھنے کو ملے گے۔ باغ گل لالہ کی سیر وتفریح کے دوران ٹریفک جام سے نجات حاصل کرنے کے لئے انتظامیہ نے پارکنگ کے مزید اقدامات اٹھانے کا فیصلہ کیا ہے۔ فلوری کلچر محکمہ کے مطابق گاڑیوں کی پارکنگ کے لئے مزید جگہ حاصل کی جا رہی ہے تاکہ باغ گل لالہ کی سیر وتفریح کے لیے آنے والے ملکی غیر ملکی سیاحوں اور مقامی سیلانیوں کو اپنی گاڑیاں پارک کرنے میں کسی مشکل کا سامنا نا کرنا پڑے۔ محکمہ کے مطابق باغ گل لالہ کی سیر وتفریح کے لیے بڑی تعداد میں ملکی غیر ملکی سیاحوں کے آنے کے امکانات دکھائی دے رہے ہیں۔

BEFORE THE HONBLE COURT OF PRINCIPAL DISTRICT JUDGE AT GANDERBAL

IN THE CASE OF
1. BIBI ZEHRA WIDOW OF ABDUL QAYOOM KHAN
2. FAROOQ AHMAD
3. PARVEENA
4. FAYAZ AHMAD
5. PARVAZ AHMAD
6. ZAHOOR AHMAD
NO 02 NO SONS 06 AND DAUGHTER OF LATE ABDUL QAYOOM KHAN .
ALL RESUDENTS OF URPASH GANDERBAL
7. NASEEMA BANO D/O LATE ABDUL QAYOOM KHAN R/O KALASPATI AKHAL
8. IQRA ABASS
9. ASAR ABASS NO 08 AND 09 SON AND DAUGHTER OF ABASS KHAN
NO 08 AND NO 09 GRANDSON AND GRANDDAUGHTER OF LATE ABDUL QAYOOM KHAN NO. 08 AND 09 ARE RESIDENTS OF NUNNER GANDERBAL

[PETITIONERS]

VS
PUBLIC AT LARGE

[RESPONDENTS]

PETITION FOR ISSUANCE OF SUCCESSION CERTIFICATE IN TERMS OF SEC. 372 OF THE INDIAN SUCCESSION ACT FOR THE GRANT OF SUCCESSION CERTIFICATE IN RESPECT OF AMOUNT OF RS. 21,29,711 /- OF MR. LATE ABDUL QAYOOM KHAN S/O ABDUL MAJEED KHAN R/O URPASH GANDERBAL
CORAM
ABDUL NASIR
(UID NO. JK00090)
ORDER
PUBLICATION FOR INFORAMTION OF GENERAL PUBLIC
WHEREAS THE PETITIONERS HAVE FIELD A PETITION FOR ISSUANCE OF SUCCESSION CERTIFICATE IN THEIR FAVOUR FOR AN AMOUNT OF RS. 21,29,711/- AS SECURITIESLEFT BEHIND BY THE DECEASED MR, LATE ABDUL QAYOOM KHAN S/O ABDUL MAJEED KHAN R/O URPASH GANDERBAL.
WHO IS REPORTED TO HAVE DIED ON 27-11-23 WHICH IS LISTED FOR HEARING ON 10-03-2025
AS SUCH , BY VIRTUE OF THIS PUBLICATION ,IT IS TO INFORM THAT IRF ANY PERSON [S] HAS /HAVE ANY OBJECTION REGARDING THE ISSUANCE OF SUCCESSION CEERTIFICATE IN FAVOUR OF OF PETIONERS , HE /SHE /THEY SHALL FILE OBJECTIONS PERSONALLY OR THROUGH AUTHORIZED PERSON BEFORE THIS COURT BY OR ON 10-03-2025 . NO OBJECTION SHALL BE ENTERTAINED AFTER EXPIRY OF THE TIME .
GIVEN UNDER MY HAND AND SEAL OF THE COURT THIS 25TH OF FEBRUARY 2025

DISTRICT JUDGE
GABDERBAL

BEFORE THE HON`BLE HIGH COURT OF JAMMU &KASHMIR AND LADAKH AT SRINAGAR

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE KHALID NAZIR BANDAY

In the case of:
1. SUHIAL NABI W/O LATE MOHAMMAD SHAFI BHAT
2.ESHAAN SHAFI BHAT (MINOR AGED 06 PLUS YRS)
S/O LATE MOHAMMAD SHAFI BHAT THROUGH MOTHER I,e SUHIAL NABI AT S.NO 1
BOTH R/O,S OF KHANDA BHAWAN , NAWA KADAL SGR.

[CAVEATORS]

Versus
Public at Large

...Non-Caveator's

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

BEFORE THE HON`BLE PRINCIPAL DISTRICT &SESSIONS JUDGE AT SRINAGAR

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE KHALID NAZIR BANDAY

In the case of:
1. SUHIAL NABI W/O LATE MOHAMMAD SHAFI BHAT
2.ESHAAN SHAFI BHAT (MINOR AGED 06 PLUS YRS)
S/O LATE MOHAMMAD SHAFI BHAT THROUGH MOTHER I,e SUHAIL NABI
BOTH R/O,S OF KHANDA BHAWAN , NAWA KADAL SGR.

[CAVEATORS]

Versus
Public at Large

...Non-Caveator's

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

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE MEHBOOB AHAD SOFI

In the case of:
1.BURN HALL PUBLIC SCHOOL THROUGH ITS PRINCIPAL FATHER RAJ

[CAVEATOR]

Versus
Public at Large

...Non-Caveator's

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

Government of Jammu & Kashmir

OFFICE OF THE CHIEF MEDICAL OFFICER ANANTNAG

Email: cmoanantnag@gmail.com

NOTIFICATION

Whereas, this office has issued final seniority list of Jr. Pharmacists of District Anantnag vide No: Est-I/CMOA/Phm/24-25/6846-58 dated: 04-11-2024.

Whereas, this Office has received a representation of Mr. Riyaz Ahmad Shah Jr. Pharmacist presently working at SMHS Hospital Srinagar forwarded by Medical Superintendent SMHS Srinagar vide letter No: SMHS/Est-IIA/9901 dated: 07-12-2024.

Whereas, the said Pharmacist was initially appointed in Block Bijbehara vide DHSK order No: Est-I/Appt/MA-93/7046-7196 dated: 13-08-1993.

Whereas, after examining the case, his seniority is to be fixed at S. No. 10 in the seniority list of District Anantnag issued by this office vide No: Est-I/CMOA/Phm/24-25/6846-58 dated: 04-11-2024.

Now, therefore the revised final Seniority list of Jr. Pharmacists vide No: Est-I/CMOA/Phm/10004-14 dated: 24-02-2025 has been issued and circulated to the concerned through their respective DDOs. If anybody having any objection in this regard should reach this office within 07 days positively after publication of this notice, failing which the seniority list will be treated as final.

DIPK-12486/24
Dtd. 27-02-2025

Sd/- Chief Medical Officer
Anantnag

Government of Jammu & Kashmir,

Directorate of Tourism, Kashmir

Sub: - Application for transfer in registration certificate of house boat titled as HB "Ibrahim" category Deluxe moored in Nigeen Lake, Srinagar.

Public Notice

Whereas, Mr.Farooq Ahmad Wangnoo S/o Mohammad Ibrahim Wangnoo R/o Sadrabal Ghat Nigeen Lake,, Srinagar has approached this office for transfer of registration certificate of the house boat"Ibrahim" category Deluxe moored in Nigeen Lake, Srinagar in his name;
Whereas, the house boats HB "Ibrahim" is registered vide registration No. Reg/433/CS/1720-1800/CT/99/1/DX.IV/22/L-2 Dated 15/09/1982 renewed upto 31/03/2020 with moose No.0148 with moose No.043 moored in Nigeen Lake is registered in the name of Shri Abdul Aziz Wangnoo S/o Mohammad Ibrahim Wangnoo R/o Nigeen Lake, Srinagar;
The applicant has submitted the documents viz, Irrevocable Power Of Attorney duly registered dated 13 Jan 2023, Affidavit, State Subject, non conviction affidavit, character certificate, Photo Copy of registration certificate, Pan card, Aaddar Card, NOC from Bank & KHBOA etc;
Whereas, transfer of registration certificate for the houseboat is purely for the purpose of running operation management of the said houseboat and do not confer any right of ownership of the houseboat upon the transferee;
Now, therefore, in exercise of powers conferred on me under section 39 of J&K Registration Tourist Trade Act 1978/82/2011/2012, before transfer of registration certificates for house boatHB "Ibrahim" category Deluxe moored in Nigeen Lake, Srinagarin the name of Mr.Farooq Ahmad Wangnoo S/o Mohammad Ibrahim Wangnoo R/o Sadrabal Ghat Nigeen Lake, Srinagar is considered the matter is hereby notified for information of General Public/Financial Institutions/ Banks / Development Authorities/ PHE Department/ Electric Department that in case of any objection, the same should reach the office of undersigned within a period of 07 days from the date of publication of this notice. No objections beyond a period of 07 days will be entertained and the request of the applicant will be considered under rules after submission of all requisite documents.

Sd/- Assistant Director Tourism,
Registration

DIPK-12483/24
Dtd. 27-02-2025

لفظ 'کافر' میں اہانت کا مفہوم نہیں ہے!

ڈاکٹر محمد رضی الاسلام ندوی

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

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

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

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

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

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

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

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

مصیبت میں مومن کا کردار: سچے واقعات کی روشنی میں

مقبول احمد سلفی

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

الدنیا سجن المؤمن وجنۃ الکافر (صحیح مسلم: 2956)

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

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

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

مَن یُرِدِ اللّٰہُ بِہٖ خَیْرًا یُصِبْ مِنْہُ (صحیح البخاری: 5645)

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

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

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

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

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

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

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

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

اور اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(صحیح بخاری: 2272۔ حدیث کا مفہوم)

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

(2) صبر کے ذریعہ مصیبت سے نجات: مصیبت کے وقت ایک مومن کا دوسرا کردار یہ ہوتا ہے کہ وہ صبر کرتا ہے اور ہر قسم کی بے صبری، جزع فزع اور شکوہ سے رکا رہتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے کہ اے ایمان والو! تم نماز اور صبر کے ذریعہ مدد طلب کرو۔ جب ہم مصیبت میں صبر سے کام لیتے ہیں جیسا کہ ابوموسیٰ اشعری رضی اللہ عنہ کا واقعہ گزرا ہے تو اللہ کی مدد نازل ہوتی اور نجات کا راستہ کھل جاتا ہے۔ چنانچہ اس پہلو سے متعلق ایک سچا واقعہ بیان کرتا ہوں۔ سیدنا انس رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: "اللہ تعالیٰ کے نبی ایوب علیہ السلام اٹھارہ برس بیمار رہے۔ قریب وبعید کے تمام رشتہ دار بے رخی کر گئے، البتہ ان کے دو بھائی صبح وشام ان کے پاس آتے جاتے تھے۔ ایک دن ان میں سے ایک نے دوسرے سے کہا: آیا تو جانتا ہے، اللہ کی قسم! (میرا خیال یہ ہے کہ) ایوب نے کوئی ایسا گناہ کیا ہے، جو جہانوں میں سے کسی فرد نے نہیں کیا؟ اس کے ساتھی نے کہا: وہ کون سا؟ اس نے کہا: (دیکھو) اٹھارہ سال ہو چکے ہیں، اللہ تعالیٰ نے اس پر رحم نہیں کیا کہ اس کی بیماری دور کر دے۔ جب وہ بوقتِ شام ایوب کے پاس آئے تو ایک نے بے صبری میں وہ بات ذکر کر دی۔ ایوب علیہ السلام نے (ان کا الزام سن کر) کہا: جو کچھ تم کہہ رہے ہو، اس قسم کی کوئی بات میرے علم میں تو نہیں ہے، ہاں اتنا ضرور ہے کہ اللہ تعالیٰ جانتا ہے کہ دو آدمیوں کے پاس سے میرا گزر ہوتا تھا، وہ آپس میں جھگڑ رہے ہوتے تھے، وہ مجھے اللہ تعالیٰ کا واسطہ دے دیتے اور میں اپنے گھر واپس چلا جاتا تھا اور اس وجہ سے ان دونوں کی طرف سے کفارہ ادا کر دیتا تھا کہ کہیں ایسا نہ ہو کہ انہوں نے مجھے ناحق انداز میں اللہ تعالیٰ کا واسطہ نہ دیا ہو۔ ایوب علیہ السلام قضائے حاجت کے لیے باہر جاتے تھے، جب وہ قضائے حاجت کر لیتے تو ان کی بیوی ان کو ہاتھ سے پکڑ کر سہارا دیتی تھی، حتیٰ کہ وہ اپنی جگہ پر پہنچ جاتے تھے۔ ایک دن وہ لیٹ ہو گئے اور (ان کی بیوی ان کے انتظار میں رہی) اور اللہ تعالیٰ نے ان کی طرف وحی کی: "اپنا پاؤں مارو، یہ نہانے کا ٹھنڈا اور پینے کا پانی ہے۔" (سورۂ ص: ۴۲) ادھر ان کی بیوی کو خیال آ رہا تھا کہ وہ دیر کر رہے ہیں۔ جب وہ واپس پلٹے تو اللہ تعالیٰ ان کی تمام بیماریاں دور کر چکے تھے اور وہ بہت حسین لگ رہے تھے۔ جب ان کی بیوی نے ان کو دیکھا تو (نہ پہچان سکی اور ان سے) پوچھا: اللہ تعالیٰ تجھ میں برکت پیدا کرے، کیا تو نے اللہ کے نبی، جو بیمار ہیں، کو دیکھا ہے؟ اللہ تعالیٰ اس بات پر گواہ ہیں کہ جب وہ نبی صحت مند تھے تو تجھ سے سب سے زیادہ مشابہت رکھتے تھے۔ انہوں نے کہا: میں وہی (ایوب) ہوں (اب اللہ تعالیٰ نے مجھے شفا دے دی ہے)۔ ایوب علیہ السلام کے دو کھلیان تھے، ایک گندم کا تھا اور ایک جو کا تھا۔ اللہ تعالیٰ نے دو بدلیاں بھیجیں، ایک بدلی گندم والے کھلیان پر آ کر سونا برسنے لگی اور دوسری جو والے کھلیان پر آ کر چاندی برسنے لگی، (اس طرح اللہ تعالیٰ نے صحت بھی دے دی اور مال کثیر بھی عطا کر دیا)۔ (سلسلہ صحیحہ: 3872)

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

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

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

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

پریشانی کے وقت پیارے رسول کا اسوہ دیکھیں۔

عن حذیفۃ قال کان النبی صلی اللہ علیہ وسلم اذا حزبہ امر صلی (صحیح ابی داود: 1319)

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

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

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

J&K Bank
Serving To Empower

BAJAJ Allianz
Caringly yours

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

Bajaj Allianz Extra Care Plus's Features:

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

Benefits of Health Prime Rider:

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

**Based on the variant opted in health plan

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

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

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

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