روزنامہ
WATTAN
The Urdu Daily
وطن
بڈگام
جمعتہ المبارک
09 مئی 2025
FRIDAY
09 MAY -2025

صفحہ 08 ہم کوئی ٹیسٹ میچ کھیل رہے ہیں: شبھمن گل

صفحہ 08 سچن، دھون نے آپریشن سندھ پر بڑی بات کہہ دی

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ | ■ جلد: 15 ■ شمارہ نمبر 108 ■ صفحات: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■

اگر ملک پر فوجی حملہ ہوتا ہے تو اس کا بہت سخت جواب دیا جائے گا/ایس جے شنکر

سرینگر// 08 مئی // سی این آئی // بھارت کا پاکستان کے ساتھ حالات کو بڑھانے کا کوئی ارادہ نہیں ہے لیکن اگر ملک پر فوجی حملہ ہوتا ہے تو اس کا بہت سخت جواب دیا جائے گا کی بات کرتے ہوئے وزیر خارجہ ایس جے شنکر نے کہا کہ وحشیانہ پہلگام دہشت گردانہ حملے نے بھارت کو سرحد پار دہشت گردی کے بنیادی ڈھانچے پر حملے کرنے پر مجبور کیا۔ سی این آئی مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق وزیر خارجہ ایس جے شنکر نے ایرانی وزیر خارجہ عباس عراقچی کے ساتھ ملاقات کی جس دوران انہوں نے کہا کہ بھارت کا پاکستان کے ساتھ /101

آپریشن سندور کے تناظر میں وزیراعظم کی اہم وزارتوں کے سیکریٹریوں کیساتھ ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ

قومی سلامتی اور آپریشنل تیاریوں کی اہمیت اُجاگر

آپریشنل تسلسل، ادارہ جاتی لچک، مسلسل چوکسی، ادارہ جاتی ہم آہنگی، اور واضح مواصلت ناگزیر: مودی

سرینگر// ۸، مئی // آپریشن سندور کے تناظر میں، وزیراعظم نریندر مودی نے جمعرات کو وزارت داخلہ، دفاع، خارجہ اور دیگر اہم وزارتوں کے سیکریٹریوں کیساتھ ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ کی صدارت کی۔ انہوں نے قومی سلامتی اور آپریشنل تیاریوں کے تئیں حکومت کی وابستگی کا اعادہ کرتے ہوئے مسلسل چوکنا رہنے اور واضح مواصلات پر زور دیا۔ ملاقات کے دوران، وزیراعظم نے آپریشنل تسلسل اور ادارہ جاتی لچک کو برقرار رکھنے کے لیے وزارتوں اور ایجنسیوں کے درمیان ہموار رابطہ

کاری کی اہمیت پر زور دیا۔ جے کے این ایس مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق وزیراعظم نریندر مودی نے جمعرات کو اہم وزارتوں کے سکریٹریوں کے ساتھ ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ کی صدارت کی تاکہ حالیہ سیکورٹی پیش رفتوں کے درمیان قومی تیاریوں اور تال میل کو بڑھایا جا سکے۔ وزیراعظم کے دفتر/ 102

وزیراعلیٰ عمر عبداللہ کی سرحدی اضلاع کے ڈپٹی کمشنروں کیساتھ ایک اور اہم میٹنگ

موجودہ زمینی صورتحال اور درپیش چیلنجوں کا جائزہ

سرینگر// ۸، مئی // وزیراعلیٰ عمر عبداللہ نے موجودہ صورتحال کے تناظر میں تیاریوں کو بڑھانے کیلئے ڈپٹی کمشنروں کیساتھ ایک اور اہم میٹنگ کی، جس دوران انہوں نے سرحدی صورتحال کا جائزہ لیا۔ جے کے این ایس کے مطابق ایکس پر ایک پوسٹ میں، وزیراعلیٰ کے دفتر نے لکھا کہ وزیراعلیٰ عمر عبداللہ نے موجودہ زمینی صورتحال کا جائزہ لینے کے لئے سرحدی اضلاع کے ڈپٹی کمشنروں کے ساتھ جمعرات ایک اور اعلیٰ سطحی میٹنگ طلب کی۔ میٹنگ میں چیف سکریٹری اٹل ڈلو اور دیگر حکام بھی موجود تھے۔ اجلاس میں خطے میں جاری چیلنجز کا جائزہ لینے اور انتظامی تیاریوں کو بڑھانے پر توجہ مرکوز کی/ 103

سری نگر اور جموں سمیت میں سبھی اضلاع میں کنٹرول روم قائم، تمام سرکاری ملازمین کی چھٹیاں منسوخ

پُرآشوب حالات میں احتیاطی اقدامات

سرحدی اضلاع میں تعلیمی ادارے بند، 10 مئی تک لئے جانے والے یونیورسٹی سطح کے امتحانات ملتوی

سرینگر// ۸، مئی // پہلگام دہشت گردانہ حملے کے جواب میں بھارت کی جانب سے آپریشن سندور کے تحت منگل اور بدھ کی درمیانی رات پاکستان اور پاکستانی زیر قبضہ کشمیر میں دہشت گرد گروپوں کے 9 ٹھکانوں پر میزائل حملوں کے بعد لائن آف کنٹرول اور بین الاقوامی سرحد پر بڑھتی کشیدگی کے پیش نظر جموں و کشمیر حکومت نے پوری یونین ٹریٹری میں کچھ اہم سیکورٹی اقدامات اُٹھائے ہیں، جن کے تحت سری نگر اور جموں میں مرکزی یا صوبائی سطح کے کنٹرول روم قائم کرنے کیساتھ ساتھ باقی سبھی اضلاع میں کنٹرول روم قائم کئے ہیں۔ جے کے این ایس کے مطابق ایک اور اہم حفاظتی اقدام کے تحت سری نگر اور جموں کے ہوائی اڈوں کو عام پروازوں کیلئے بند کردیا گیا ہے، اور ساتھ ہی کشمیر اور جموں کے سرحد اضلاع میں تعلیمی اداروں کو بند کرنے کیساتھ ساتھ کشمیر یونیورسٹی، جموں یونیورسٹی اور دیگر ایسے اعلیٰ تعلیمی اداروں نے 10 مئی تک لئے جانے والے تمام امتحانات کو ملتوی کردیا ہے۔ اسکے علاوہ شمالی کشمیر کے سرحدی اضلاع میں شام کے وقت لوگوں کو گھروں کی بجلی بند رکھنے کیساتھ ساتھ اسٹریٹ لائٹس کو بھی بند رکھنے کی ہدایت دی گئی ہے اور اس ہدایت پر بدھ سے ہی پورے شمالی کشمیر کے قصبہ جات، دیہات اور سرحدی علاقوں میں سختی کیساتھ عمل درآمد کیا جارہا ہے۔ بارہمولہ سمیت شمالی کشمیر کے کئی قصبہ جات میں بدھ کی شام لاؤڈ اسپیکر والی/ 106

ستیش شرما نے سرحد پار فائرنگ سے متاثرہ افراد کے ساتھ ملاقات کی

جموں// انفور // وزیر برائے خوراک، شہری رسدات و امور صارفین، ٹرانسپورٹ اور امور نوجوان و کھیل کود ستیش شرما نے ملن دی کھوئی، کچریال، ٹھنگر، کھور کیمپ، کھور بازار، ٹلریانہ، نئی بستی اور آر ڈی ریزورٹ کا دورہ کیا جہاں گگریال، گرار، سیتھ اور ملحقہ زیرو لائن دیہاتوں کے بے گھر لوگوں نے عارضی پناہ لی ہے۔ وزیر موصوف نے متاثرہ کنبوں سے ملاقات کی اور ان کے مسائل کا جائزہ لیا۔ انہوں نے ان علاقوں کے لوگوں کے حوصلے اور ثابت قدمی کو سراہتے ہوئے کہا،'' /105

پاکستان کی دوران شب کشمیر سمیت کئی علاقوں میں 15 بھارتی فوجی تنصیبات کونشانہ بنانے کی کوشش

بھارت کی متناسب اور مربوط جوابی کارروائی

فوج کے ڈرون حملے میں لاہور میں قائم پاکستان کے فضائی دفاعی نظام کو بھاری نقصان: وزارت دفاع

سرینگر// ۸، مئی // آپریشن سندور کے تحت دہشت گردوں کے 9 ٹھکانوں پر 24 میزائل حملوں کے ایک دن بعد ہندوستانی مسلح افواج نے جمعرات کو پاکستان میں متعدد مقامات پر فضائی دفاعی نظام اور ریڈار کو نشانہ بنایا۔ فوج نے کہا کہ مربوط کارروائی سے لاہور میں واقع فضائی دفاعی نظام کو تباہ کر دیا گیا ہے۔ اطلاعات کے مطابق بھارت کے ڈرون حملے میں پاکستان کے ایئر ڈیفنس

یونٹ کے HQ-9 ایئر ڈیفنس میزائل لانچر کو بھاری نقصان پہنچا ہے۔ ایک بیان میں وزارت دفاع نے پاکستان پر شمالی اور مغربی ہندوستان میں متعدد فوجی اہداف کو نشانہ بنانے کا الزام لگاتے ہوئے کہا کہ بھارت نے پاکستان کو متناسب جواب دیا ہے۔ جے کے این ایس مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق وزارت دفاع نے ایک بیان میں کہا ہے کہ بدھ اور جمعرات کی درمیانی شب پاکستان نے شمالی اور مغربی ہندوستان میں 15 فوجی اہداف کو مشغول کرنے کی کوشش کی، بشمول کشمیر میں سری نگر اور اونتی پورہ، جن کو بھارت/ 104

بھارت اور پاکستان کے درمیان کشیدگی خوفناک: ٹرمپ

ایک دوسرے کیخلاف جیسے کو تیسا والا برتاؤ

کہا اگر میں مدد کیلئے کچھ کر سکتا ہوں تو میں ضرور کروں گا

سرینگر// ۸، مئی // بھارت اور پاکستان کے درمیان بڑھتی ہوئی کشیدگی کے درمیان امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے کہا ہے کہ اگر وہ کسی طرح سے مدد کر سکتے ہیں تو وہ ایسا کریں گے۔ انہوں نے کہا کہ وہ چاہتے ہیں کہ دونوں ممالک کے درمیان بڑھتے ہوئے ٹکراؤ کو روکا جائے۔ جے کے این ایس مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق بھارت اور پاکستان کے بیچ جنگ پر ایک سوال کے جواب میں بدھ کو امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے کہا کہ یہ خوفناک ہے۔ انہوں نے کہا کہ میرا موقف ہے کہ دونوں کو ساتھ لے کر کام کروں، میں دونوں کو بہت اچھی طرح جانتا ہوں اور میں انہیں اسے (کشیدگی) کو حل کرتے دیکھنا چاہتا ہوں۔ انہوں نے کہا کہ میں انہیں رکتے ہوئے دیکھنا چاہتا ہوں اور اُمید ہے کہ وہ اب رک سکتے ہیں۔ وہ ایک دوسرے کے خلاف جیسے کو تیسا والا برتاؤ کر رہے ہیں، اس لئے اُمید ہے کہ وہ اب روک سکتے ہیں۔ ڈونلڈ ٹرمپ/ 107

آپریشن سندھور واضح پیغام ہے کہ دہشت گرد کہیں بھی چھپے ہو، ہماری بہادر مسلح افواج انہیں تلاش کرلیں گی

ہماری بہادر افواج ہر حملے کا بدلہ لیں گی

دہشت گردی کے تئیں انتظامیہ کی زیرو ٹالرینس پالیسی واضح: منوج سنہا

سرینگر// 08 مئی // سی این آئی // ہماری بہادر افواج ہر حملے کا بدلہ لیں گی کی بات کرتے ہوئے لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے وزیراعظم نریندر مودی کی قیادت کی تعریف کرتے ہوئے دہشت گردی کے تئیں اپنی انتظامیہ کی زیرو ٹالرینس پالیسی کا اعادہ کیا۔ انہوں نے مزید کہا کہ بڑھتی ہوئی کشیدگی کے درمیان شہریوں کی حفاظت کو یقینی بنانا ہماری اولین ترجیحات

میں شامل ہے۔ سی این آئی کے مطابق لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے منگل کو مرکزی وزیر داخلہ امیت شاہ کی زیر صدارت ویڈیو کانفرنس کے ذریعے قومی سلامتی کی ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ میں شرکت کی، جس میں ہندوستانی مسلح افواج کے آپریشن سندھ کے تحت پاکستان اور پاکستان کے زیر قبضہ جموں و کشمیر میں دہشت گردی کے بنیادی ڈھانچے کو نشانہ بنائے جانے کے بعد درست کارروائی کی گئی۔ سرینگر میں راج بھون سے میٹنگ میں شرکت کرتے ہوئے لیفٹننٹ گورنر کے/ 108

آج روانہ ہونے والی 2 حج پروازیں بھی منسوخ

عازمین کو نظر ثانی شدہ شیڈول سے آگاہ کیا جائیگا: ایگزیکٹیو آفیسر

سرینگر// ۸، مئی // جموں و کشمیر حج کمیٹی نے 9 مئی کو عازمین کو لے جانے والی 2 پروازوں کو منسوخ کردیا ہے، اور کہا ہے کہ متعلقہ عازمین کو نظر ثانی شدہ شیڈول سے آگاہ کیا جائے گا۔ خیال رہے ہندوپاک کے درمیان جاری سرحدی کشیدگی کے پیش نظر سری نگر کے بین الاقوامی ہوائی اڈے کو عام پروازوں کیلئے بند کردیا گیا ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق/ 109

پنجاب میں بین الاقوامی سرحد پر پاکستانی درانداز کو بی ایس ایف نے گولی ماردی

سرینگر// 08 مئی // سی این آئی // ہند پاک سرحدوں پر جاری کشیدگی کے بیچ بی ایس ایف نے پنجاب میں بین الاقوامی سرحد پر ایک پاکستانی درانداز کو گولی مار کر ہلاک کر دیا۔ ادھر پونچھ ضلع کے مینڈھر کے دھگی علاقے میں ایک شل برآمد ہو گیا۔ سی این آئی کے مطابق پاکستان اور بھارت کے درمیان جاری سرحدی کشیدگی کے بیچ سرحدی حفاظتی فورس نے پنجاب سیکٹر میں ایک پاکستانی درانداز کو ہلاک کر دیا ہے۔ بی ایس ایف ترجمان کے مطابق 7/ 110

تیز بارش کے بعد رام بن میں سیلابی ریلے اور پتھر و مٹی کے تودے گر آئے

سری نگر جموں قومی شاہراہ پر ٹریفک معطل

ضلع رام بن میں چمبہ سیری کے مقام پر بڑی تعداد میں گاڑیاں درماندہ: حکام

سرینگر// ۸، مئی // سری نگر جموں قومی شاہراہ پر جمعرات کی صبح بھاری بارش کی وجہ سے رام بن ضلع میں آرٹیریل روڈ پر نظر آنے والی پہاڑیوں سے کئی تودے گرنے اور پتھر برسانے کے بعد ٹریفک معطل ہو گئی جبکہ اس دوران سیلابی ریلے بھی آئے۔ حکام نے بتایا کہ رام بن مارکیٹ میں سیلاب نے پھر تباہی مچائی لیکن کسی جانی نقصان کی کوئی اطلاع نہیں ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق محکمہ ٹریفک کے حکام نے بتایا کہ قومی شاہراہ پر گاڑیوں کی آمدورفت، جمعرات کی صبح ساڑھے 7 بجے تیز بارش کے بعد ضلع رام بن میں سیری اور نچلانہ کے درمیان مٹی کے تودے گرنے اور پتھراؤ کی وجہ سے معطل ہو گئی، جس سے سینکڑوں گاڑیاں دونوں طرف پھنس گئیں۔ حکام نے بتایا کہ رام بن شہر کے قریب چمبا سیری سے ایک بڑے مٹی کے تودے گرنے کی اطلاع ملی ہے جبکہ رام بن مارکیٹ میں ایک ہوٹل کے قریب بھی سیلاب کی اطلاع ملی ہے جس کے نتیجے میں کئی کھڑی گاڑیوں کو نقصان پہنچا ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ لگاتار بارش اس/ 111

چیف سیکرٹری نے اَمرناتھ یاترا۔2025 کی تیاریوں کا جائزہ لیا

سہولیات میں بہتری اور کاموں کی بروقت تکمیل کی ہدایت

سری نگر// انفور // چیف سیکرٹری اٹل ڈولو نے تمام متعلقہ محکموں کی ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ کی صدارت کی جس میں سول انتظامیہ اور پولیس کے سینئر افسران نے شرکت کی۔ میٹنگ کا مقصد شری امرناتھ جی یاترا ۔2025 کے پُر امن اور منظم انعقاد کے لئے کی جا رہی تیاریوں کا جائزہ لینا تھا۔ چیف سیکرٹری نے ہر محکمے سے ان کی ذمہ داریوں اور یاتریوں کے لئے کی جانے والی سہولیات کی پیش رفت کی تفصیلات حاصل کیں بالخصوص ٹرانزٹ کیمپ، رہائش گاہیں،

جموں۔ سری نگر قومی شاہراہ اور بال تل و چندن واڑی راستوں پر فراہم کی جانے والی سہولیات پر توجہ دی گئی۔ انہوں نے پی ڈبلیو ڈی، جل شکتی، پی ڈی ڈی، مکانات و شہری ترقی، آر ڈی ڈی، سیاحت، صحت، جنگلات، خوراک، شہری رسدات و امور صارفین، ٹیلی کام، ڈی ایم آر آر اینڈ آر اور دیگر سمیت متعلقہ محکموں کو ہدایت دی کہ وہ کہ اپنے اپنے ذمے کے کام مقررہ مدت سے پہلے مکمل کریں۔ چیف سیکرٹری نے دونوں صوبائی کمشنروں کو ہدایت دی/ 112

موبائل فون اور بچوں کی صحت و تندرستی

تحریر: محمد اشرف رضا قادری بیلو دا بازار چھتیس گڑھ (انڈیا)

ایک ماہر نفسیات خاتون سائنس داں کا خیال ہے کہ بچوں کے لیے موبائل فون اور ٹیبلٹ کا استعمال شروع کرنے کی صحیح عمر 14 سال ہے، لیکن اس کا انحصار بچوں کے طرز عمل اور مختلف چیزوں میں دلچسپی سے ہے۔یہ عمر کا وہ حصہ ہوتا ہے جب بچے بلوغت میں داخل ہو رہے ہوتے ہیں اور فطری طور پر اپنے لیے زیادہ آزادی کا تقاضا کرتے ہیں۔ اس بات کا اظہار وہ اپنے رویے اور عادات میں تبدیلیوں کے ذریعے کرتے ہیں،لھذا بچوں کے ہاتھوں میں موبائل دینے سے قبل والدین کو لازمی احتیاط کے سلسلے میں معلومات ضرور حاصل کرنی چاھئے۔

موبائل فون کا مسلسل استعمال ہر عمر کے افراد کے لیے خطرے کا باعث ہے، مگر بچوں پر اس کے انتہائی مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اب جنوبی کورین ماہرین نے بچوں میں مسلسل موبائل فون استعمال کرنے کا ایک ایسا نقصان بتادیا ہے کہ آپ یقیناً اپنے بچوں کو فون سے دور رکھیں گے۔ برطانوی اخبار ڈیلی میل کی رپورٹ کے مطابق ماہرین کا کہنا ہے کہ ”جو بچے بہت زیادہ موبائل فون استعمال کرتے ہیں، یا فون کو اپنی آنکھوں کے بہت قریب رکھتے ہیں، ان کی آنکھوں میں بھینگا پن آنے کے امکانات بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔ کے کونم نیشنل یونیورسٹی ہسپتال (National Chonnam Hospital University) کے ماہرین نے 7 سے 16 سال کے 12 لڑکوں پر اپنی تحقیق کی۔ماہرین نے ان لڑکوں کو روزانہ 4 سے 8 گھنٹے تک فون استعمال کرنے اور فون کو اپنی آنکھوں سے 8 سے 12 انچ کے فاصلے تک رکھنے کو کہا۔دو ماہ بعد ان میں سے 9 لڑکوں میں بھینگے پن کی ابتدائی علامات ظاہر ہونا شروع ہوگئی تھیں۔ ماہرین نے اپنی تحقیق سے نتیجہ اخذ کیا کہ مسلسل فون پر نظر رکھنے سے بچوں کی آنکھیں اندر کی طرف مڑنے لگتی ہیں اور بالآخر وہ بھینگے پن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بعد ازاں ان بچوں کی موبائل فون کی عادت ختم کروائی گئی، جس سے ان کی بھینگے پن کی علامات بھی ختم ہوگئیں۔ ماہرین کا کہنا تھا کہ صارفین کو مسلسل 30 منٹ سے زیادہ موبائل فون کی سکرین پر نہیں دیکھنا چاہیے۔موبائل فون کو جہاں ایک نعمت سمجھا جاتا ہے، وہیں اس کے بہت سے نقصانات بھی ہیں۔ یہ بات ذہن نشین رہنی چاہئے کہ بچوں اور عام لوگوں میں بھی موبائل کا زیادہ استعمال بے شمار نقصانات سے دوچار کر دیتا ہے۔ یہ بات بھی درست ہے کہ موبائل ہماری ایک ضرورت بن چکا ہے، مگر 14 یا 15 سال کی عمر کے بچوں کو موبائل فون سے محفوظ رکھنا ہی زیادہ بہتر ہے۔آج کل لوگ یہ سوچتے ہیں کہ موبائل فون کے ذریعہ ان کا رابطہ ان کے بچوں سے رہے گا، اسی لیے کم عمری میں ہی موبائل فون بچوں کو دے دیتے ہیں جو کہ سائنسی لحاظ سے نقصان کا باعث ہے۔ ٹیلی ویزن ،موبائل اور بے حجابی: ریڈیو کے بعد ٹیلی ویزن کا زمانہ آیا، اس کے بعد موبائل کا زمانہ ہے۔ موبائل دراصل ریڈیو، ٹیلی ویزن کی جگہ بھی کام آتا ہے، اسی کے ساتھ کمپیوٹر کی طرح مختلف خدمات اس سے حاصل کی جاتی ہیں۔ ٹیلی ویزن اور سینیما کے فحش اور عریاں پروگراموں کے ذریعہ ماحول میں عریانیت وفحاشی کو فروغ ملا۔اب موبائل کے اثرات بد سے ماحول پراگندہ ہوتا جارہا ہے۔ حجاب کے فوائد اور بے حجابی کے نقصان سے دنیا واقف ہے۔سائنسی طور پر حجاب کا فائدہ اور بے حجابی کا ایک بڑا نقصان مندرجہ ذیل ہے۔ اگر اس پر غور وفکر اور عمل کیا جائے تو دنیا کے بہت سے مسائل خود بخود حل ہو سکتے ہیں۔ اسلام عورت کو حکم دیتا ہے کہ وہ پردے میں رہے، اور دنیا کے سامنے اپنے جسم اور خوبصورتی کی نمائش نہ کرے۔امریکا کی ایک مشہور ماہر بشریات (Anthropologist) جس کا نام ہیلن فشر (Fisher Helen) ہے پچھلے تیس (30) سالوں سے رٹجر یونیورسٹی امریکا (University, Rutger America) میں ماہر بشریات (Anthropology) کی پروفیسر ہیں اور انسانی رویے (Behavior Human) پر ریسرچ کر رہی ہیں اور اسی موضوع پر کئی کتاب بھی لکھ چکی ہیں۔ انہوں نے اپنے ریسرچ سے بتایا کہ انسان کے جسم میں کچھ ہارمونز (hormones) ہوتے ہیں، جیسے ٹیسٹوسٹیرون (Testosterone) اور یسٹروجین (Estrogens) اور دماغ میں کچھ نیوروٹرانسمیٹر (neurotransmitters) ہوتے ہیں جیسے ڈوپامائین (Dopamine) اور سیروٹونن (Serotonin) اور عورتوں کے مقابلے میں مردوں میں زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں جو کسی بھی شخص کے رویے کو براہ راست طور پر متاثر کرتے ہیں۔۔ ہیلن فشر کا کہنا ہے کہ جب بھی کسی مرد کی نظر کسی عورت پر پڑتی ہے تو یہ ہارمونز اور نیوروٹرانسمیٹر (neurotransmitters) سرگرم اور ایکٹیو ہو جاتے ہیں اور پھر مرد اس عورت کو دیکھ کر اشتعال انگیز ہو جاتا ہے اور ایسا تب ہوتا ہے جب یا تو عورت بہت خوبصورت ہو یا اس کے جسم کے (ابھار) نشیب وفراز دکھائی دیتے ہوں اور ایسا صرف انسان میں ہی نہیں ، بلکہ پرندوں اور جانوروں میں بھی ہوتا ہے۔ یہ بات مشہور ہے کہ جب کوئی ہاتھی پاگل ہو جاتا ہے تو وہ تباہی مچانے لگتا ہے، لیکن سائنس کہتی ہے کہ وہ ہاتھی پاگل نہیں ہوتا ہے۔وہ ایسا اس لیے کرتا ہے کہ اس میں ٹیسٹوسٹیرون (Testosterone) کی مقدار بہت بڑھ جاتی ہے۔اسی طرح ایک شیر دوسرے شیروں کے بچوں کو مار دیتا ہے، تاکہ شیرنی اس کی طرف ملن (Mating) کے لیے متوجہ ہو جائے۔اور ہر طرح کے نر جانور مادہ کو پانے کے لیے ایک دوسرے سے مقابلہ کرتے ہیں۔جان ہاپکنز یونیورسٹی (Hopkins John University) کے سائنسدانوں نے پرندوں کے رویے پر تحقیق کی اور کہا کہ پرندے گانا گاتے ہیں، یعنی الگ الگ طرح کی آوازیں نکالتے ہیں، تاکہ وہ مادہ پرندوں کو متوجہ کر سکیں۔خلاصہ یہ کہ سائنس کے مطابق عورتوں کے جسم اور خوبصورتی کو دیکھ کر مرد اشتعال انگیز ہو جاتے ہیں۔اگر مردوں کو عورتوں کی طرف متوجہ ہونے سے روکنا ہے تو عورتیں اپنی خوبصورتی اور جسم کو پردے میں رکھیں۔اس طرح وہ خود کو مردوں کی دست درازی سے محفوظ رکھ سکتی ہیں اور مردوں میں بھی ہیجانی کیفیت یا عورتوں کی طرف کثرت میلان کا خطرہ ختم ہوسکتا ہے اور ایک صالح معاشرہ وجود میں آسکتا ہے۔

قرآن میں الله تعالی نے عورتوں کو پردہ میں رهنے اور مردوں کواپنی نگاهیں نیچے رکھنے کا حکم دیا،یعنی مرد حضرات عورتوں کی طرف نظر نه کریں۔اگر اسلام کی تعلیم پر عمل کیا جائے تو سماج میں پھیلی هوئی بهت سی برائیاں دم توڑ دیں گی ،بلکه اسی میں انسانوں کی بھلائی هے۔حالات حاضره کے اعتبار سے مسلمان عورتوں کے ساتھ غیر مسلم عورتوں کو بھی اس پر عمل پیرا هو جانا چاهئے۔

معاشرتی زوال کا باعث کیا ٹیکنالوجی ہے؟

جوان لڑکے لڑکیاں انٹرنیٹ پر دوستیاں بڑھا رہے ہیں

تحریر....
محمد مشتاق ایم اے

ہمارے معاشرے میں اولاد جب جوانی کی دہلیز پر قدم رکھتی ہے تو بیٹے کے والدین کو اس کے سر پر سہرا سجانے کے خواب نظر آنا شروع ہو جاتے ہیں جب کہ بیٹی کے ہاتھ پیلے کرنے کا ارمان والدین کے دل میں مچلنے لگتا ہے۔

سب والدین کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کی بیٹی اپنے سسرال میں راج کرے اور ان کی آنے والی بہو ان کے گھر میں سب کے ساتھ گھل مل کر رہے اور کسی کو شکایت کا موقع نہ دے۔ اب یہ ہر ایک کے اپنے اپنے نصیب اور خوبیوں یا خامیوں کی بدولت ہر ایک کے خواب سچے ثابت نہیں ہوتے کیوں کہ زندگی حقیقت کے مطابق گزارنی پڑتی ہے جب کہ خواب آنکھ کھلنے پر ٹوٹ جاتے ہیں۔

یہ تمہید باندھنے کا مقصد یہ تھا کہ ماضی میں اپنے بچوں کی شادی کی فکر والدین کو ہوتی تھی اور وہی اس حوالے سے سارے لوازمات کے ذمے دار ہوتے تھے۔ جب کہ کسی کی اولاد کی یہ جرا؟ت نہیں ہوتی تھی کہ اپنے والدین کی مرضی کے بغیر ادھر ادھر آنکھ لگا سکے۔اسی طرح بیٹیاں بھی اپنی زندگی میں آنے والے شوہر کو اپنی قسمت اور نصیب سمجھ کر قبول کر لیتی تھیں۔

اس وقت اگر کبھی میاں بیوی میں کچھ خلش بن بھی جاتی تو دونوں طرف کے والدین اور بڑے مل کر مسائل کا حل نکال لیتے تھے اور کسی کو ان کے فیصلے کے آگے بولنے کی ہمت بھی نہیں ہوتی تھی۔ اس وقت بچوں اور نوجوانوں کو اپنے والدین تو کیا، اپنے محلے کے بڑوں کی بھی عزت کرنا پڑتی تھی کہ کہیں ان کے والدین کو شکایت نہ کر دیں اور پھر شکایت کی صورت میں اپنے گھر سے بھی دھلائی کا اندیشہ ہوتا تھا۔اس بات کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ اس وقت والدین کو اپنی اولاد سے محبت نہیں تھی بلکہ یہی تو ان کی خالص محبت تھی جس کی بدولت ان کی اولاد فرماں بردار بھی تھی اور پڑھائی کے معاملے میں بھی بہتر تھی۔ اسکول کے استاد کو بچوں کے حوالے سے مکمل دسترس تھی کہ وہ بچوں کی بہتر تعلیم اور تربیت کیلیے جو اقدام مناسب سمجھیں، وہ اٹھائیں۔ استاد تقریباً سب بچوں کو جانتا تھا، ان کے والدین کے ساتھ بھی رابطے میں ہوتا تھا۔ اگر استاد کسی کے گھر چلا جاتا تو صرف بچہ نہیں بلکہ اس کے سارے گھر والے اسے اپنے لیے باعث عزت وافتخار سمجھتے اور اگر استاد بچے کی شکایت کر دیتا تو بس پھر استاد کے گھر سے جانے کی دیر ہوتی اور گھر والے بچے سے دو دو ہاتھ کرنے کو تیار بیٹھے ہوتے۔

اس کے بعد جب سے یہ دنیا ”گلوبل ویلج“ بنی ہے، ہم بھی دوسروں کی دیکھا دیکھی ماڈرن ہوگئے۔ بچے اور جوان مخلوط تعلیمی اداروں میں گئے تو ان کے مزید پر پرزے نکال آئے۔ رہی سہی کسر انٹرنیٹ کی آسان دستیابی اور سوشل میڈیا ایپس نے پوری کر دی۔ ہم جیسے جیسے ترقی کرتے گئے تو ابو، ڈیڈی یا پاپا ہوگئے اور امی بھی ممی اور ماما بن گئی۔ جب انٹرنیٹ اور اس جیسی دیگر بیماریوں نے ہمارے گھر کا راستہ نہیں دیکھا تھا تو ہر کسی کے پاس وقت تھا بیٹھنے کا، بات کرنے کا اور ایک دوسرے کے دکھ سکھ میں شریک ہونے کا۔اب ہر کوئی جلدی میں ہے، ایک دوسرے سے جان چھڑانا چاہتا ہے۔ آج کل ہر کام ماضی کے مقابلے میں بہت کم وقت میں مشینیں کر رہی ہیں لیکن ہم سب پہلے سے زیادہ مصروف ہو گئے ہیں۔ ہر شخص تنہائی چاہتا ہے کہ اسے کوئی کوناں دستیاب ہو جائے اور موبائل کی بیٹری فل ہو اور نیٹ کے سگنلز پورے آ رہے ہوں تو کوئی مسئلہ نہیں۔ چاہے آپ اس سے چائے اور کھانے کا بھی نہ پوچھیں، وہ آپ سے گلہ نہیں کرے گا۔

آج کل کے بچوں کو موبائل دے دیں اور سارا دن اپنا کام تسلی سے کر لیں، وہ آپ کو ڈسٹرب نہیں کرے گا۔ مختصر یہ کہ یہ موبائل اور انٹرنیٹ ہمارا اوڑھنا بچھونا بن چکا ہے۔اس سے بھی بڑا المیہ یہ ہے کہ اگر قسمت سے چند دوست، گھر والے یا رشتے دار کسی وجہ سے ایک جگہ اکٹھے ہو بھی جائیں تو سوائے معصوم بچوں کی آوازوں کے بس ہُو کا عالم ہی ہوتا ہے، جیسے سب کو سانپ سونگھ گیا ہو۔ ہر کوئی اپنے موبائل میں مگن ہے، میلوں دور لوگوں سے رابطے میں ہے اور جو ساتھ بیٹھے ہیں ان سے جیسے جنموں کا فاصلہ ہے۔

اب انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا کے ذریعے ہم نے ترقی کا ایک اور زینہ بھی طے کرلیا ہے کہ ہمارے نوجوان لڑکے لڑکیاں انٹرنیٹ پر خود ہی دوستیاں بنا کر اپنے لیے رشتہ ڈھونڈ لیتے ہیں اور انھوں نے اپنے والدین کو اس تکلیف سے بھی چھٹکارا دلا دیا ہے۔ہم سب جانتے ہیں کہ پچھلے کچھ دنوں سے آئے روز الیکٹرانک ، پرنٹ اور سوشل میڈیا کے ذریعے پتہ چلتا ہے کہ کسی کی دلہن جان پر کھیل کر پاکستان اپنے محبوب کے پاس پہنچ گئی اور اسی طرح چار بچوں کی ماں پاکستان سے بھارت جا پہنچی ہے۔ کسی کو کسی کی محبت چلی سے یہاں کھینچ لائی ہے تو کوئی امریکا برطانیہ سے یہاں اپنے محبوب کے قدموں میں ڈھیر ہو گئی۔اسی طرح ایک عورت نے انٹرنیٹ پر اپنی جوانی کی تصویر کی بدولت یہاں سے کسی منچلے کا چین لوٹا اور یہاں پہنچ گئی لیکن جب محبوب نے اپنی محبوبہ کو حقیقت میں دیکھا تو وہ کہیں بھاگ گیا۔

مخلوط اداروں میں تعلیم حاصل کرنے کے کارنامے بھی آئے روز ٹی وی اور اخبارات کی زینت بن رہے ہیں۔ یہاں لڑکیاں اور لڑکے مل کر تعلیم حاصل کرتے ہیں اور ٹیچنگ اور ایڈمنسٹریٹو اسٹاف مردوں پر مشتمل ہے تو پھر ایسے ہی واقعات رونما ہوتے ہیں جیسے اسلامیہ یونیورسٹی بہاولپور کا سانحہ سامنے آیا ہے۔ بے شرمی اور بے حیائی کا یہ کھیل نہ جانے کب سے کھیلا جارہا ہے۔ایسے واقعات ہر جگہ سے رپورٹ بھی نہیں ہوتے بلکہ اکا دکا واقعات کی تو کوئی شکایت بھی درج نہیں کرواتا کہ پہلے عزت گئی اور اب خود اس کے اشتہار کون لگوانا چاہتا ہے؟

گاہے بگاہے ایسے واقعات سامنے آتے ہیں، کمیٹی بنتی ہے اور پھر کوئی اور واقعہ ہو جاتا ہے تو پرانا داخل دفتر کر دیا جاتا ہے۔ اگر ہماری حکومت یہ سمجھتی ہے کہ ایسا صرف اسلامیہ یونیورسٹی میں ہوا ہے اور باقی پورے ملک کے کالجوں، اسکولوں، یونیورسٹیوں میں سب ٹھیک ہے تو یہ اس کی خام خیالی ہے۔ مجھے ذاتی طور پر کچھ یونیورسٹیوں میں مختلف کاموں کی وجہ سے جانا ہوا تو کم از مجھے یہ تعلیمی اداروں سے زیادہ پکنک پوائنٹ نظر آئے۔ جس طرف نظر دوڑائی لڑکا اور لڑکی مل کر بیٹھے ہیں اور کہیں گروپس میں ہلہ گلہ کرنے میں مصروف ہیں۔تھوڑا لکھے کو کافی سمجھیے ورنہ اس ماحول کی پوری عکس بندی یہاں نہیں کی جاسکتی۔

گلوبل ویلج میں قدم رکھنے سے پہلے ہر طالب علم کو اپنے استاد کا اور ہر بچے کو اپنے والد اور بڑوں کا خوف ہوتا تھا، لیکن جب سے تعلیمی اداروں میں ”مار نہیں پیار“ کا لوگو نافذ ہوا ہے اس کے اس قوم کو دو فائدے ضرور ہوئے ہیں، ایک تو طالب علم کے دل سے استاد کا احترام اور خوف اتر گیا ہے دوسرا وہ پڑھائی میں پہلے سے بہت پیچھے چلا گیا۔اس کے علاوہ اب بچوں کو والدین کا بھی وہ خوف نہیں رہا جو پہلے ہوتا تھا۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

فرانسیسی صدر شامی رہنما احمد الشرع کے پہلے دورہ یورپ کی میزبانی کریں گے

فرانسیسی صدر ایمانوئل میکرواں بدھ کے روز شامی رہنما احمد الشرع کا پیرس میں استقبال کریں گے، جو ان کا یورپ کا پہلا دورہ ہے۔ یہ دورہ ایک ایسے وقت میں ہو رہا ہے جب شام کے اسلام پسند حکمران اتحاد پر بڑھتے ہوئے شکوک وشبہات اور فرانس کی دائیں بازو کی جماعتوں کی جانب سے احتجاج سامنے آیا ہے۔ خبر رساں ادارے اے ایف پی کے مطابق دسمبر میں چودہ سالہ تباہ کن جنگ کے بعد طویل عرصے سے حکمرانی کرنے والے شامی صدر بشار الاسد کے زوال کے بعد، عالمی برادری نئی حکومت پر زور دے رہی ہے کہ وہ انفرادی آزادیوں کا احترام کرے، اقلیتوں کا تحفظ کرے اور معاشرے کے تمام طبقات کو عبوری حکومت میں شامل کرے۔ بہت سے ممالک نے کہا ہے کہ شام پر بشار الاسد دور سے عائد پابندیاں ختم کرنے سے پہلے وہ نئی حکومت کے طرز عمل کا مشاہدہ کریں گے۔ فرانسیسی کے صدارتی آفس ایلیزے پیلس سے جاری بیان میں کہا گیا ہے کہ 'یہ ملاقات ان شامی عوام کے لیے فرانس کے تاریخی عزم کا حصہ ہے جو امن اور جمہوریت کے خواہاں ہیں۔' صدر میکرواں 'ایک نئے شام کی تعمیر کے لیے فرانس کی حمایت کا اعادہ کریں گے — ایک آزاد، مستحکم، خودمختار شام جو معاشرے کے تمام طبقات کا احترام کرے۔' صدارتی دفتر کے مطابق میکرواں شامی حکومت کے سامنے اپنے مطالبات کو اجاگر کریں گے، خاص طور پر خطے کا استحکام (بشمول لبنان) اور دہشت گردی کے خلاف جنگ۔ صدر احمد الشرع اب بھی اقوام متحدہ کی سفری پابندیوں کا سامنا کر رہے ہیں۔ ذرائع کے مطابق، فرانس کو غالباً اقوام متحدہ سے استثنیٰ حاصل کرنا پڑا جیسا کہ ترکیہ اور سعودی عرب کے حالیہ دوروں کے لیے کیا گیا تھا۔ فرانس، جو شام کا سابق نوآبادیاتی حکمران رہا ہے، روسی اثر ورسوخ کے برسوں بعد ملک میں اپنا اثر ورسوخ بڑھانے کا موقع دیکھ رہا ہے۔

اسرائیل کا غزہ پر قبضے کا منصوبہ، فرانس کی شدید الفاظ میں مذمت

فرانس کے وزیر خارجہ نے کہا ہے کہ غزہ میں اسرائیل کی نئی فوجی کارروائی کی شدید الفاظ میں مذمت کرتے ہیں۔ فرانسیسی خبر رساں ادارے اے ایف پی کے مطابق ایک ریڈیو انٹرویو میں وزیر خارجہ جین نوئل باروٹ نے کہا کہ 'یہ ناقابل قبول ہے اور اسرائیلی حکومت انسانی ہمدردی کے قانون کی خلاف ورزی کر رہی ہے۔' اسرائیل کی سکیورٹی کابینہ نے اس منصوبے کی منظوری دی تھی جس کے بارے میں ایک اسرائیلی اہلکار نے کہا تھا کہ 'غزہ کی پٹی پر قبضہ کرنا ہوگا۔' اگر اس منصوبے پر عمل درآمد کیا گیا تو فلسطینی سرزمین میں اسرائیل کی کارروائیاں مزید بڑھیں گی اور ممکنہ طور پر بین الاقوامی سطح پر اس کی شدید مخالفت کی جائے گی۔

جرمنی: نئے چانسلر نے اندرونی معاملات میں مداخلت سے امریکہ کو خبردار کیا

جرمنی کے نئے چانسلر نے اندرونی معاملات میں مداخلت کرنے سے امریکہ کو خبردار کیا، فرائیڈرک میرز نے امریکی حکومت پر جرمنی کے بارے میں 'خدشات پھیلانے' کا الزام لگایا۔ جرمنی کے نئے چانسلر فرائیڈرک میرز نے بدھ کو امریکہ کو اپنے ملک کے اندرونی معاملات میں مداخلت نہ کرنے کی تنبیہ کی۔ انہوں نے سرکاری نشریاتی ادارے زیڈ ڈی ایف کو انٹرویو میں کہا، ''میں امریکی حکومت کو متنبہ کر دینا چاہوں گا کہ وہ جرمنی کے اندرونی معاملات کو جرمنی کا اندرونی معاملہ ہی رہنے دیں اور ان سیاسی تنازعات سے حتی الامکان دور رہیں۔'' جبکہ انہوں نے یہ بھی بتایا کہ وہ جمعرات کو امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ سے فون پر بات کریں گے۔ انہوں نے مزید کہا کہ وہ ابھی تک ذاتی طور پر ٹرمپ کو نہیں جانتے، لیکن ان سے کھل کر بات کریں گے۔ میرز نے زور دے کر کہا کہ ''انہوں نے خود بھی کبھی امریکی انتخابی مہم میں مداخلت نہیں کی اور کسی ایک طرف نہیں کھڑے ہوئے۔'' چانسلر نے امریکی حکومت پر جرمنی کے بارے میں مضحکہ خیز اور بے بنیاد خیالات پھیلانے کا الزام لگایا۔ جب ان سے امریکہ کی دور راست متبادل برائے جرمنی پارٹی کی حمایت کے بارے میں پوچھا گیا، تو انہوں نے کہا کہ ''میرا ہمیشہ یہی خیال رہا ہے کہ امریکہ انتہا پسند پارٹیوں اور سیاسی مرکز کی پارٹیوں میں فرق کر سکتا ہے۔'' امریکی حکومت کے نمائندوں نے انتخابی مہم کے دوران بار بار اور پرجوش طریقے سے اے ایف ڈی کی حمایت کی، اور ٹرمپ کے قریبی ساتھی ایلون مسک نے تو اے ایف ڈی کی لیڈر ایلس وائیڈل کا انٹرویو بھی لیا۔ واضح رہے کہ حال ہی میں، وائٹ ہاؤس نے جرمن حکومت کے ذریعے اے ایف ڈی کو دائیں بازو کی انتہا پسند جماعت قرار دینے پر سخت تنقید کی تھی۔

اتراکھنڈ میں ہیلی کاپٹر گر کر تباہ، چار سیاح ہلاک

اتراکھنڈ میں ہیلی کاپٹر گرنے سے چار سیاح ہلاک اور دو شدید زخمی ہو گئے ہیں۔ این ڈی ٹی وی کے مطابق واقعہ جمعرات کی صبح اتراکھنڈ کے علاقے اتر کاشی میں پیش آیا۔ اتراکھنڈ کے وزیراعلیٰ پشکر سنگھ دھامی نے سوشل میڈیا پر واقعے کی خبر شیئر کرتے ہوئے مرنے والوں کے خاندانوں کے ساتھ تعزیت کا اظہار کیا۔ انہوں نے لکھا کہ انتظامیہ کو ہدایات جاری کر دی گئی ہیں کہ زخمیوں کو تمام سہولتیں دی جائیں اور واقعے کی تحقیقات بھی شروع کر دی گئی ہیں۔ 'ان کا کہنا تھا کہ حکام کے ساتھ مسلسل رابطے میں ہیں اور صورت حال کا گہرائی سے جائزہ لیا جا رہا ہے۔' رپورٹ کے مطابق ہیلی کاپٹر میں چھ افراد سوار تھے اور وہ دیہرادون سے ہرسل کے ہیلی پیڈ کی طرف جا رہا تھا، جہاں سے سیاحتی مقام گنگنانی کا 30 کلومیٹر کا سفر انہوں نے سڑک کے ذریعے کرنا تھا۔

عرب امارات اور چین سمیت دیگر ممالک کا انڈیا اور پاکستان سے 'تحمل سے' کام لینے پر زور

عالمی برادری نے انڈیا کی جانب سے پاکستان میں مختلف مقامات پر کیے جانے والے حملوں پر تشویش کا اظہار کرتے ہوئے دونوں ممالک پر زور دیا ہے کہ وہ مزید کشیدگی سے بچنے کے لیے بات چیت سے مسئلے کا حل نکالیں۔ گلف نیوز کے مطابق متحدہ عرب امارات کے نائب وزیراعظم و وزیر خارجہ شیخ عبداللہ بن زاید النہیان نے انڈیا اور پاکستان پر زور دیا ہے کہ وہ تحمل سے کام لیں، کشیدگی کو روکیں اور اسے مزید بڑھانے سے گریز کریں جس سے علاقائی اور بین الاقوامی امن کو خطرہ ہو سکتا ہے۔ 'شیخ عبداللہ بن زاید النہیان نے فوجی کشیدگی کو روکنے، جنوبی ایشیا میں استحکام کو مضبوط بنانے اور مزید علاقائی کشیدگی سے بچنے کے لیے بات چیت اور باہمی افہام وتفہیم کی اہمیت پر زور دیا۔ انہوں نے اس بات کا اعادہ کیا کہ 'سفارت کاری اور مذاکرات بحران کو پرامن طریقے سے حل کرنے اور امن، استحکام اور خوشحالی کے لیے اقوام کی مشترکہ خواہشات کے حصول کا سب سے موثر ذریعہ ہیں۔' شیخ عبداللہ بن زاید النہیان کا مزید کہنا تھا کہ 'متحدہ عرب امارات علاقائی اور بین الاقوامی تنازعات کے پرامن حل کے حصول کے لیے تمام اقدامات کی حمایت کے لیے اپنی کوششیں جاری رکھے گا۔' انڈیا اور پاکستان امن واستحکام کو ترجیح دیں: چین چین نے انڈیا اور پاکستان کے درمیان بڑھتی کشیدگی پر تشویش کا اظہار کیا ہے اور دونوں فریقین سے مطالبہ کیا ہے کہ وہ امن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ چین کی وزارت خارجہ کی جانب سے جاری بیان میں کہا گیا ہے کہ آج صبح سویرے انڈیا کی فوجی کارروائی پر افسوس اور موجودہ پیشرفت پر تشویش ہے۔ بیان کے مطابق 'انڈیا اور پاکستان دونوں سے امن اور استحکام کو اولین ترجیح دینے، پرامن رہنے اور تحمل کا مظاہرہ کرنے کا مطالبہ کرتے ہیں۔' امارات کے وزیر خارجہ شیخ عبداللہ بن زاید النہیان نے انڈیا اور پاکستان پر زور دیا ہے کہ وہ تحمل سے کام لیں' (فوٹو: وام) عرب نیوز کے مطابق اقوام متحدہ کے سیکریٹری جنرل انتونیو گوتریس کے ترجمان کا کہنا ہے کہ 'سیکریٹری جنرل کو لائن آف کنٹرول اور بین الاقوامی سرحد کے پار پاکستان میں انڈین فوجی کارروائیوں پر گہری تشویش ہے۔' ترجمان سٹیفن دوجارک نے ایک بیان میں کہا ہے کہ 'انہوں (سیکریٹری جنرل) نے دونوں ملکوں سے زیادہ سے زیادہ تحمل کا مظاہرہ کرنے کا مطالبہ کیا ہے۔ دنیا انڈیا اور پاکستان کے درمیان فوجی تصادم کی متحمل نہیں ہو سکتی۔' امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے منگل کے روز کہا کہ انہیں امید ہے کہ انڈیا اور پاکستان کے درمیان جھڑپیں 'بہت جلد ختم ہو جائیں گی۔' خبر رساں ادارے اے ایف پی کے مطابق ٹرمپ کا بیان اس وقت سامنے آیا جب انڈین افواج نے پاکستان میں کئی مقامات پر حملے کیے اور اسلام آباد نے جوابی کارروائی کا اعلان کیا۔ صدر ٹرمپ سے جب انڈین حملے کے بارے میں پوچھا گیا کہ تو ان کا کہنا ہے 'یہ شرمناک ہے، ہمیں ابھی اس بارے میں معلوم ہوا۔' امریکہ کے وزیر خارجہ مارکو روبیو نے کہا ہے کہ وہ پاکستان اور انڈیا کے درمیان پیدا ہونے والی صورتحال کا قریب سے جائزہ لے رہے ہیں۔ ایکس پر اپنے پیغام میں انھوں نے کہا کہ وہ صدر ٹرمپ کی اس بات سے متفق ہیں کہ امید کرتے ہیں۔

اسرائیل کا غزہ میں اسکول پر حملہ، ۱۶ شہید

غزہ کی سول ڈیفنس ایجنسی کا کہنا ہے کہ جنگ سے تباہ حال فلسطینی علاقے میں اسکول میں قائم بے گھر افراد کی پناہ گاہ پر اسرائیلی فوج نے حملہ کیا ہے، جس کے نتیجے میں ۱۶ معصوم فلسطینی شہید اور درجنوں زخمی ہو گئے۔ بین الاقوامی خبر رساں ادارے کی رپورٹ کے مطابق بے گھر ہونے والے افراد کی پناہ گاہ پر اسرائیلی حملوں میں ۲۶ افراد ہلاک اور درجنوں زخمی ہوئے۔ اسرائیل کا کہنا ہے کہ انہوں نے حماس کے مزاحمت کاروں کو نشانہ بنایا ہے۔ غزہ کے شہری دفاع کے میڈیا افسر احمد رضوان کے مطابق غزہ کی پٹی کے وسط میں بوریج پناہ گزین کیمپ میں بے گھر افراد کو پناہ دینے والے اسکول پر اسرائیلی حملوں میں کل ۲۶ افراد ہلاک اور درجنوں زخمی ہوئے۔ اسرائیلی فوج کے مطابق اس کی افواج نے وسطی غزہ کی پٹی میں حماس کے کمانڈ اینڈ کنٹرول سینٹر پر حملہ کیا جو ہتھیاروں کو ذخیرہ کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا تھا۔ رپورٹس کے مطابق یہ حملہ ایسے وقت میں کیے گئے جب منگل کو غزہ پر وسیع حملے کے اسرائیلی منصوبوں کی بین الاقوامی سطح پر مذمت کی گئی جس میں ملک کے انتہائی دائیں بازو کے وزیر خزانہ نے فلسطینی سرزمین کو 'تباہ' کر دینے کا مطالبہ کیا۔

غزہ: بھکمری پر بی بی سی کی رپورٹ، اسرائیلی مظالم دکھانے کیلئے نہیں چھپانے کیلئے

غزہ میں بھوک کی موجودہ سطح کی شدت کا اندازہ اس بات سے لگا سکتے ہیں کہ اسرائیل کی طرف سے مکمل امدادی ناکہ بندی کے تیسرے مہینے میں داخل ہوتے ہوئے، بی بی سی نے اپنے مرکزی نیوز پروگرام ''نیوز نائٹ ٹین'' میں اس مسئلے پر ایک طویل رپورٹ پیش کی۔ لیکن اسرائیلی مظالم دکھانے کیلئے نہیں بلکہ چھپانے کیلئے تھی۔ غزہ میں بھوک کی موجودہ سطح کی شدت کا اندازہ اس بات سے لگا سکتے ہیں کہ اسرائیل کی طرف سے مکمل امدادی ناکہ بندی کے تیسرے مہینے میں داخل ہوتے ہوئے، بی بی سی نے اپنے مرکزی نیوز پروگرام ''نیوز نائٹ ٹین'' میں اس مسئلے پر ایک طویل رپورٹ پیش کی۔ لیکن یہ رپورٹ اسرائیلی مظالم دکھانے کیلئے نہیں بلکہ چھپانے کیلئے تیار کی گئی تھی۔ لیکن جہاں ایک ہڈیوں کا ڈھانچہ بن چکے پانچ ماہ کے بچے کی دل دکھا دینے والی ویڈیو دکھائی گئی، وہیں دوسری جانب — اسرائیل کے ۲۰ لاکھ سے زائد فلسطینی شہریوں کو بھوکا مارنے کے نسل کشی کے پروگرام کو ''دونوں فریق'' کے تناظر میں پیش کر کے، اس رپورٹ کا بیشتر حصہ سامعین کو الجھانے کیلئے وقف تھا۔ سب سے صدمہ کن بات یہ تھی کہ بی بی سی نے اپنی اس طویل رپورٹ میں ایک بار بھی اس حقیقت کا ذکر تک نہیں کیا کہ اسرائیل کا وزیراعظم نیتن یاہو مہینوں سے بین الاقوامی فوجداری عدالت سے فرار ہے، جس پر انسانیت کے خلاف جرائم کے الزامات میں مقدمہ چلانا چاہتی ہے۔ کیونکہ اس نے شہری آبادی کے خلاف جنگ کے ہتھیار کے طور پر بھوک کا استعمال کیا ہے۔ نیتن یاہو کے خلاف جاری گرفتاری وارنٹ کا ذکر اس لیے نہیں کیا گیا کہ کہیں یہ واضح نہ ہو جائے کہ دنیا کے اعلیٰ ترین قانونی ادارے غزہ میں بھوک کی ذمہ داری براہ راست اسرائیل اور اس کی حکومت پر عائد کرتے ہیں، اور اسے — جیسا کہ برطانوی میڈیا پیش کرتا ہے — محض جنگ کا ایک بدقسمت ''انسانی نتیجہ نہیں سمجھتے؟'' ''بی بی سی'' ''وریفائی'' کا حصہ بھی پیش گوئی کے طور پر گمراہ کن تھا۔

آپریشن سندور 25 منٹ تک جاری رہا، انڈین فوجی افسران کی پریس بریفنگ

انڈین فوج کی دو سینیئر افسران نے میڈیا بریفنگ میں کہا ہے کہ 'آپریشن سندور کے تحت کالعدم لشکر طیبہ سمیت دیگر کالعدم عسکریت پسند تنظیموں کے اڈوں اور تربیتی مراکز کو نشانہ بنایا گیا ہے۔' بدھ کو انڈیا کی فوجی عہدیدار کرنل صوفیہ قریشی اور فضائیہ کی ونگ کمانڈر ویومیکا سنگھ نے آپریشن کی تفصیلات بتائیں۔ انہوں نے اس آپریشن کے کچھ وڈیوز بھی دکھائے جن کے بارے میں ان کا کہنا تھا کہ 'یہ دہشت گردوں کے تباہ شدہ کیمپ ہیں۔' بریفنگ میں بتایا گیا کہ انڈیا نے پاکستان اور اس کے زیر انتظام کشمیر میں نو مقامات پر فضائی حملے کیے۔

غزہ: بن پھٹے اسرائیلی بم حماس کیلئے ایک بڑی نعمت

مقامی میڈیا کے مطابق، اسرائیلی گولہ بارود جو نہیں پھٹے، القسام بریگیڈز نے انہیں دوبارہ استعمال کرتے ہوئے اسرائیلی فوج کے خلاف استعمال ہونے والے دھماکہ خیز مواد میں تبدیل کر دیا ہے۔ اسرائیلی نیوز سائٹ ''دی مارکر'' نے منگل کو رپورٹ کیا کہ غزہ پٹی میں فضائی حملوں کے دوران تقریباً ۳۰۰۰ اسرائیلی بم جو نہیں پھٹے، وہ فلسطینی گروپ حماس کے عسکری ونگ القسام بریگیڈز کے بنائے گئے دستی بموں کا اہم ذریعہ بن گئے ہیں۔ بارٹو اخبار کے مالی ضمیمہ نے بتایا کہ غزہ میں نہ پھٹنے والے اسرائیلی گولہ بارود کی شرح جنگ کے بعض مراحل میں ۲۰ فیصد تک پہنچ گئی ہے۔ جبکہ انسانی امداد اور مقامی تنظیموں نے بارہا اسرائیلی نسل کشی کے دوران چھوڑے گئے نہ پھٹنے والے گولہ بارود کے خطرات کے بارے میں خبردار کیا ہے۔ رپورٹ کے مطابق، اسرائیلی فوج کی تحقیقات سے پتہ چلا کہ اسرائیلی بکتر بند گاڑیوں کو نقصان پہنچانے والے بڑے دھماکوں میں سے اکثر (جنوری میں ایک ٹینک بھی شامل ہے) فضائیہ کے ان نہ پھٹنے والے بموں کی وجہ سے ہوئے جنہیں القسام بریگیڈز نے دوبارہ استعمال کیا۔ ۲۰۲۴ء کے آخر تک اسرائیل کے ذریعے غزہ پر کئے گئے ۴۰ ہزار فضائی حملوں میں ۵ سے ۱۰ فیصد تک گولہ بارود نہ پھٹ سکے۔

پاکستان نے فرانسیسی ساختہ رفال لڑاکا طیارہ مار گرایا، فرانسیسی عہدیدار کی تصدیق

ایک اعلیٰ فرانسیسی انٹیلیجنس عہدیدار نے تصدیق کی ہے کہ پاکستان نے فرانسیسی ساختہ رفال طیارہ مار گرایا ہے۔ امریکی ٹیلی ویژن سی این این سے گفتگو کرتے ہوئے ان کا کہنا تھا حکام ممکنہ مزید نقصانات کا جائزہ لے رہے ہیں۔ ایک اعلیٰ سطحی فرانسیسی انٹیلیجنس عہدیدار نے آج سی این این کو بتایا کہ انڈین فضائیہ کا ایک رافیل لڑاکا طیارہ پاکستان نے مار گرایا، جو کہ پہلی بار ہوگا کہ ایک جدید فرانسیسی ساختہ جنگی طیارہ لڑائی میں تباہ ہوا ہو۔ پاکستان نے بدھ کو کہا تھا کہ اس نے انڈین حملے کے خلاف جوابی کارروائی میں انڈین فضائیہ کے پانچ طیارے مار گرائے، جن میں تین رافیل بھی شامل ہیں۔ انڈین حکام نے پاکستان کے اس دعوے پر تاحال کوئی ردعمل نہیں دیا۔ فرانسیسی عہدیدار نے سی این این کو بتایا کہ فرانسیسی حکام اس بات کی تحقیقات کر رہے ہیں کہ آیا ایک سے زیادہ رفال طیارے راتوں رات پاکستان نے مار گرائے۔ سی این این کے مطابق انڈیا کے زیر انتظام کشمیر میں گر کر تباہ ہونے والے ایک طیارے کے پرزوں کی لی گئی تصاویر پر فرانسیسی مینوفیکچرر کا لیبل دکھائی دیتا ہے،

امریکہ: گریجویٹ طلبہ کو روزگار کی تلاش میں دشواری، بے روزگاری کی شرح میں اضافہ ہو رہا ہے

امریکہ میں موجود ہندوستانی طلبہ اپنے سیاسی خیالات کے اظہار پر بھی دباؤ محسوس کر رہے ہیں۔ وفاقی امیگریشن اینڈ کسٹمز انفورسمنٹ نے کم از کم ایک درجن بین الاقوامی طلبہ کو مبینہ طور پر غزہ میں اسرائیل کی جنگی کارروائیوں کے خلاف احتجاج کرنے پر حراست میں لیا ہے اور احتجاج کو ٹرمپ انتظامیہ نے دہشت گردی کی حمایت کے مترادف قرار دیا ہے۔ اس سال گریجویٹ ہونے والے طلبہ کو امریکہ میں ملازمت کے حصول کیلئے دشواریوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ نیویارک کے فیڈرل ریزرو بینک کے مطابق، نئے گریجویٹس کے درمیان بے روزگاری کی شرح مارچ ۲۰۲۵ء میں بڑھ کر ۵.۸ فیصد ہو گئی جو ایک سال پہلے ۴.۶ فیصد تھی۔ اس صورتحال میں گریجویٹس ایسی ملازمتوں کا انتخاب کر رہے ہیں جن کیلئے کالج ڈگری ضروری نہیں ہوتی۔ ایسے ملازمین کی تعداد بڑھ کر ۴۱.۲ فیصد ہو گئی ہے۔ امریکہ میں موجود ہندوستانی طلبہ کیلئے صورتحال مزید پیچیدہ ہے اور قانونی سطح پر غیر یقینی صورتحال، ویزا پر پابندیاں اور سیاسی جانچ پڑتال ایک سست پڑتی معیشت ان کی مشکلات میں اضافہ کر رہی ہیں۔ امریکہ میں فی الحال ۳ لاکھ سے زائد ہندوستانی طلبہ موجود ہیں جن میں تقریباً ایک لاکھ طلبہ آپشنل پریکٹیکل ٹریننگ (او پی ٹی) پروگرام کے ذریعے کام کرتے ہیں جو بین الاقوامی گریجویٹس کو خاص طور پر سائنس، ٹکنالوجی، انجینئرنگ، اور ریاضی (اسٹیم) کے شعبوں میں تین سال تک کام کا تجربہ حاصل کرنے کی اجازت دیتا ہے۔ تاہم، صدر ڈونالڈ ٹرمپ کے ذریعے امیگریشن قوانین میں متعارف کرائی گئی اصلاحات کی وجہ سے طلبہ کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ امریکن امیگریشن لائرز ایسوسی ایشن نے بتایا کہ اسٹوڈنٹ ویزا کی منسوخی کے حالیہ ۳۲۷ معاملات کی تقریباً نصف تعداد ہندوستانیوں کی تھی۔ ٹرمپ انتظامیہ نے مختلف وجوہات کی بناء پر ہزاروں ایس ای وی آئی ایس (اسٹوڈنٹ اینڈ ایکسچینج وزیٹر انفارمیشن سسٹم) ریکارڈز ختم کرنے کی کوشش کی۔

سفرنامۂ ہسپانیہ:

اے حرمِ قرطبہ۔۔۔(چہارم قسط)

مسلمانوں نے اندلس کی سرزمین پر جو کارنامے سرانجام دیے ہیں ان کی وجہ سے آج بھی یہاں کے مقامی باشندوں پر دولت کی بارش ہورہی ہیں

تحریر...
عظمت اکبر

قرطبہ کا سفر میرے خوابوں کی تعبیر تھی اس لیے خواہش تھی کہ ٹرین میں کھڑکی والی سیٹ مل جائے تاکہ اس سفر کے لمحات کو کیمرے میں محفوظ کرسکوں۔ اس لیے میں ٹرین میں بیٹھتے ہی سائیڈ والی سیٹ پر بیٹھ گیا۔ چند منٹ بعد ایک ہسپانوی خاتون میرے سامنے کھڑی میری سیٹ کو اشارہ کرتی ہوئی کہنے لگیں کہ 'سر دس از مائی سیٹ'۔

مجھے لگا کہ شاید اب میں اس سفر کا مزہ نہ لے سکوں۔ پھر اچانک میرے ذہن میں خیال آیا کہ شاید قدرت کو یہی منظور ہے اور مستنصر حسین تارڑ، اے حمید کے سفرناموں اور نسیم حجازی کے ناولوں کی طرح ایک خوبصورت دوشیزہ کے ساتھ مجھے سفر کرنے کا موقع مل گیا۔

تیز رفتار ٹرین کا اندرونی منظر

میڈریڈ شہر کی خوبصورت تعمیرات سے نکل کر ہم شہر سے دور زرعی زمینوں کے نہ ختم ہونے والے میدانی سلسلے میں داخل ہوگئے۔ برق رفتار ٹرین منزلوں کو پلک جھپکتے ہی پیچھے چھوڑ رہی تھی۔

ٹرین برق رفتاری کے ساتھ اپنی منزل کی طرف رواں دواں تھی میں باہر کے مناظر سے لطف لے رہا تھا کہ اس دوران دیکھا کہ ساتھ بیٹھی لڑکی کے ہاتھ میں ایک نقشہ تھا۔ میں نے انگریزی میں پوچھا کہ 'کیا میں یہ نقشہ دیکھ سکتا ہوں؟'

لڑکی نے بڑی خندہ پیشانی سے کہا، 'ضرور ضرور، مجھے تم سیاح لگتے ہو۔ کیا انڈیا سے ہو؟'

میں نے نقشہ کھولتے ہوئے کہا 'نو میم میں پاکستان سے آیا ہوں اور سیاح ہوں۔ صرف 7 دن کا ٹور ہے اور اسپین کے 5 شہروں کا وزٹ کرنا ہے۔ ابھی ہم قرطبہ جارہے ہیں'۔

'او آئی سی'۔

میں نے بات آگے بڑھاتے ہوئے پوچھا کہ 'کیا آپ بھی سیاح ہیں اور اسپین دیکھنے آئی ہیں؟'

'نہیں نہیں۔ میں قرطبہ شہر کی رہنے والی ہوں، میرا نام رنچل ہے۔ میں میڈریڈ میں ایک فائیو اسٹار ہوٹل کے استقبالیے میں کام کرتی ہوں۔ یہ نقشہ ویسے ہی میں اٹھالائی ہوں کہ شاید راستے میں کسی سیاح کے کام آجائے'۔

میں نے نقشہ کھولتے ہوئے پوچھا کہ 'قرطبہ میں قرطبہ مسجد کے علاوہ کون سے مشہور سیاحتی مقامات ہیں جنہیں ہم ایک ہی دن میں وزٹ کرسکتے ہیں؟'

رنچل نے نقشے میں قرطبہ شہر کا پیج کھولتے ہوئے مسجد قرطبہ کے اردگرد 5،6 سیاحتی مقامات کی نشان دہی کرتے ہوئے پوچھا 'آپ لوگوں کی قرطبہ میں رہائش کہاں پر ہے'؟ جس پر میں نے موبائل میں اپنے اپارٹمنٹ کا ایڈریس ان کے سامنے رکھ دیا۔

'اوہ آپ کی رہائش تو کارمن میں ہے اور یہ مسجد قرطبہ کے بہت قریب ہے۔ تقریباً چند منٹ کے فاصلے پر آپ قرطبہ مسجد اور اس کے اردگرد سارے مقامات کو پیدل وزٹ کرسکتے ہیں۔ اور ہاں یہ بات یاد رکھیے گا کہ قرطبہ شہر میں مسجد قرطبہ کو بہت کم لوگ جانتے ہوں گے کیونکہ یہ کیتھڈرل ہے۔ آپ لوگ اگر کسی سے مسجد قرطبہ کا ایڈریس معلوم کرنا چاہیں گے تو قرطبہ کا بڑا گرجا گھر پوچھ لینا'۔

رنچل کا جواب سن کر میرے دل کو ایک چوٹ سی لگی کہ اندلس کی عظیم الشان سلطنت کو کس قسم کا زوال آگیا جس کے زمین بوس ہوتے ہی مسلمانوں کو چن چن کر اس سرزمین سے نکال دیا گیا۔ یہاں تک کہ ان کی بنائی ہوئی مساجد بھی گرجا گھروں میں تبدیل ہوگئیں۔

چونکہ میڈریڈ سے بذریعہ تیز رفتار ٹرین قرطبہ شہر کا سفر 3 گھنٹے 15 منٹ پر محیط تھا اور ہم اب تک ایک گھنٹہ 45 منٹ کا سفر کرچکے تھے۔ دونوں اطراف کھیت اور کھیتوں میں کام کرنے والے دہقان تھے۔ پھر ان کھیتوں کا نہ ختم ہونے والے سلسلے کو چند منٹ چھوٹے بڑے شہر و دیہات کے دلکش مناظر نے روکا جو کہ یقیناً جدید ہسپانیہ (اسپین) کا دیہاتی منظرنامہ تھا۔

جدید ہسپانیہ (اسپین) کا دیہاتی منظرنامہ

'کیا یہ زیتون کے درخت ہیں؟' میں نے ایک بار پھر دور سے نظر آنے والے درختوں کے نہ ختم والے سلسلے کی طرف اشارہ کرتے ہوئے رنچل کو اپنی طرف متوجہ کرتے ہوئے پوچھا۔ جس پر رنچل نے اثبات میں سر ہلایا۔

اسپین کی سب بڑی پیداوار زیتون کی ہے جو پوری دنیا کو سپلائی کیا جاتا ہے۔ آپ کو قرطبہ (کوردوبہ) اور غرناطہ (گرینیڈا) کے درمیان زیتون کے سیکڑوں باغات ملیں گے۔

زیتون کو ہسپانوی زبان میں اسیتوناں (Aceituna) کہتے ہیں جبکہ عرب اسے زیتون کہتے ہیں۔ زیتون اور سنگترے (اورنج) کے پھل مسلمانوں کے دور کی نشانیاں ہیں۔

زیتون کے درخت

مورو (مسلمانوں) نے اپنے دورِ حکمرانی میں بڑی تعداد میں زیتون کی کاشتکاری کی تھی۔ جب مسلمانوں نے اندلس فتح کیا تب وہ اپنے ساتھ عرب کی سرزمین سے بہت سی چیزیں بھی لائے۔ ان میں زیتون بھی شامل تھا۔ چونکہ ایک زمانے میں اندلس شام کا ایک صوبہ تھا اور زیتون کے درخت کا آبائی وطن بھی شام ہی ہے۔ شام سے زیتون مصر، لیبیا، تیونس، الجزائر اور مراکش پہنچا اور پھر مراکش سے اسپین اور پرتگال آیا۔ دوسری طرف یہ درخت بحیرہ روم کے اُس پار یونان اور اٹلی تک پہنچا۔

رنچل نے بتایا کہ زیتون کے 5 کلو پھل سے ایک لیٹر تیل جبکہ زیتون کے ایک درخت سے سال میں اوسطاً 3 لیٹر تیل حاصل ہوتا ہے۔ اندلس صوبے میں اس وقت 30 کروڑ سے زائد زیتون کے درخت ہیں۔ اسپین میں زیتون کے کل درختوں کا 80 فیصد جیین اور قرطبہ کے علاقوں میں ہیں'۔

اسپین میں زیتون کے کل درختوں کا 80 فیصد جیین اور قرطبہ کے علاقوں میں ہیں

رنچل کا جواب سن کر میں سوچنے لگا کہ 800 سال پہلے کی مسلمانوں کی اس سلطنت کے ثمرات سے آج بھی یہ ہسپانوی قوم مستفید ہورہی ہے۔

تقریباً ایک گھنٹہ اور 15 منٹ کے بعد اعلان ہوا کہ ہم قرطبہ شہر کے اسٹیشن پر پہنچنے والے ہیں۔ میڈریڈ کی نسبت قرطبہ ایک چھوٹا مگر خوبصورت شہر ہے۔ معتدل آب و ہوا، صاف ستھری سڑکیں اور ہلکی ہلکی بارش اردگرد کی دل کشی کو مزید دل فریب بنا رہی تھی۔

قرطبہ کا ٹرین اسٹیشن

اسٹیشن سے ہم نے اپنی رہائش گاہ کے لیے ٹیکسی لی۔ ٹیکسی کی فرنٹ سیٹ سے میں قرطبہ شہر کی ویڈیوز بنانے اور فوٹوگرافی کرنے میں مصروف تھا جبکہ میرے ہم سفر یورپ کے فن تعمیر اور صفائی کی تعریفیں کررہے تھے۔ عبداللہ شاہ صاحب اسپین کی فن تعمیر کو استنبول سے تشبیہ دے رہے تھے جبکہ افتخار صاحب صفائی کے بہترین نظام کو قابل تحسین قرار دے رہے تھے۔ راستے سے ہی میں نے اپارٹمنٹ کے مالک کو میسج کے ذریعے اپنے آنے کی اطلاع کردی تھی۔

قرطبہ، اسپین کا جدید شہر

اپارٹمنٹ کے ٹیرس سے قرطبہ مسجد کا نظارہ

اسٹیشن سے تقریباً 10 کلومیٹر کے سفر کے بعد ہم اپنے اپارٹمنٹ پہنچے۔ ایک عدد وسیع کمرے اور لاؤنج پر مشتمل یہ اپارٹمنٹ تیسری منزل پر تھا۔ میں افتخار صاحب کو ساتھ لے کر ٹیرس سے قرطبہ شہر کا نظارہ کرنے لگا۔ تھوڑی دیر بعد ہم تازہ دم ہوکر مسجد قرطبہ کی طرف روانہ ہوئے۔

856 ستونوں اور محرابوں پر قائم اور مسلمانوں کے عروج اور درد ناک زوال کی تاریخ اپنے دامن میں سمیٹے اس وسیع و عریض مسجد کی تاریخ بھی منفرد ہے۔ 755ء میں جب بنو امیہ کے دور کا خاتمہ ہوا اور بنو عباس کی حکومت قائم ہوئی تو مصر میں بنو امیہ کے ایک سردار عبدالرحمن نے وہاں سے فرار ہوکر اس سرزمین پر آکر قرطبہ شہر کی بنیاد رکھی۔

مسجد قرطبہ کا بیرونی منظر

اسے اوراق میں عبدالرحمن الداخل کے طور بھی پکارا جاتا ہے۔ الداخل کا مطلب عربی زبان میں داخل ہونے والا ہے۔ عبدالرحمن الداخل نے یہاں پر 33 سال حکومت کی۔ اپنی وفات سے 2 سال قبل یعنی 786ء میں اس جگہ کو اس وقت 80 ہزار درہم میں خریدا اور مسجد قرطبہ جیسے شاہکار کی تعمیر کا آغاز کیا۔ اس دوران عبد الرحمن الداخل کا انتقال ہوا تو ان کے بعد یہاں کے بادشاہ اور والی ہشام اول نے اس مسجد کی تعمیر کو جاری رکھا۔ اس وقت ہشام اول نے اپنی آمدنی کا 5 واں حصہ اس مسجد کی تعمیر کے لیے مختص کر رکھا تھا جس کی تعمیر اور اس کا جاہ و جلال آج بھی اپنی مثال آپ ہے۔

مسجد قرطبہ کا فن تعمیر اپنی مثال آپ ہے

علامہ اقبالؒ نے اس مسجد کی فن تعمیر اور جاہ و جلال کو خوب انداز میں اپنے اشعار میں سمویا ہے؛

تیرا جلال و جمال مرد خدا کی دلیل
وہ بھی جلیل و جمیل تو بھی جلیل و جمیل
تیری بنا پائیدار تیرے ستوں بے شمار
شام کے صحرا میں ہو جیسے ہجوم نخیل
تیرے در و بام پر وادی ایمن کا نور
تیرا منار بلند جلوہ گہ جبرئیل

1236ء میں مسلمانوں کے زوال اور اندلس شہر سے ان کی رخصتی کے بعد عیسائی ریاست نے اس مسجد کو چرچ میں تبدیل کردیا تھا۔

عیسائی ریاست بننے کے بعد مسجد کو چرچ میں تبدیل کردیا

ہم مختلف گلیوں سے ہوکر مسجد قرطبہ کے کمپاؤنڈ کے قریب پہنچے تو سامنے ایک بلند دیو قامت مینار (گھنٹہ گھر) نے ہمارا استقبال کیا۔ اس مینار کا دروازہ مسجد کے اندرونی صحن کے دروازے کے ساتھ ملتا ہے۔ ہر سال لاکھوں کی تعداد میں سیاح آتے ہیں۔ اب یہ مقام سیاحوں کی رہائش، خوراک اور دیگر لوازمات کے لیے قرطبہ شہر کا دل سمجھا جاتا ہے۔ مسجد کے اردگرد ہوٹلوں اور دکانوں میں موجود مقامی باشندوں کی بڑی تعداد یہاں پر سیاحوں کو سستے ترین سے لے کر مہنگے ترین کمرے، کھانے پینے کی چیزیں اور یادگاری شیلڈز وغیرہ بیچتے ہیں۔ مسجد کے داخلی دروازے پر بنائے گئے بلند مینار (گھنٹہ گھر) پر چڑھ کر سیاح دریا الکبیر اور پرانے قرطبہ شہر کا نظارہ کرتے ہیں۔

مسجد قرطبہ کے داخلی دروازے پر بنائے گئے مینار کا ایک منظر

مسجد قرطبہ کے فن تعمیر کی خوب صورتی کا آپ اس واقعے سے اندازہ لگا سکتے ہیں کہ 12ویں صدی کے آخر میں مسلمانوں کا قرطبہ اور دیگر چھوٹی چھوٹی ریاستوں پر حکمرانی کا سورج غروب ہوا تو ملک کی تمام مساجد کو ڈھانے کے بعد مسجد قرطبہ کو بھی گرجا گھر میں تبدیل کرنے کی اجازت اس وقت کے عیسائی بادشاہ کارلوس پنجم سے لی گئی۔

تاریخ بتاتی ہے کہ جب چند سال بعد کارلوس پنجم اس گرجا گھر کا دورہ کرنے پہنچا تو مسجد کے فن تعمیر کو دیکھ کر بے اختیار بول اٹھا کہ 'افسوس کہ جس گرجا گھر کو تم نے مسجد کے اندر بنایا ہے اس کو تم باہر بھی بنا سکتے تھے۔ جس مسجد کو تم نے بگاڑ دیا ہے، وہ شاید ہی اس طرح دوبارہ تعمیر ہوسکے'۔

مسجد کے 4 بڑے دروازے تھے لیکن سیاحوں کے لیے دو دروازے ہی کھولے گئے تھے جس سے ایک طرف داخل اور دوسری طرف مسجد کے مرکزی ہال سے باہر نکلا جاسکتا تھا۔ ہم دائیں طرف دروازے سے مسجد کے صحن میں داخل ہوگئے۔ مسجد کا پورا صحن سنگتروں کے درختوں سے بھرا تھا۔ یہ درخت بھی مسلمانوں کے سنہرے دور کی یاد تازہ کررہے تھے۔ صحن سے مسجد قرطبہ کی تصاویر بہت خوبصورت آتی ہے۔ اس لیے صحن میں سیاحوں کی بڑی تعداد منظرکشی کرنے میں مصروف تھی۔ مسجد کے مرکزی دروازے میں دیواروں پر پرانے زمانے میں مسجد قرطبہ میں استعمال کی گئی خوبصورت کشیدہ کاری سے مزین لکڑی کو نمائش کے لیے لگایا گیا ہے جو کہ سیاحوں کی توجہ اپنی جانب مبذول کررہی تھی۔

مسجد کی دیواروں کے ساتھ لگائے گئے لکڑی کے تختے

10 یورو کا ٹکٹ لے کر ہم مسجد کے ہال میں داخل ہوئے اور دنیا بھر سے آئے ہوئے سیاحوں کے ساتھ مسجد کے مرکزی ہال میں آگے بڑھتے ہوئے اس جگہ تک پہنچ گئے۔ جہاں مسجد کے عین درمیان میں گرجا گھر کی قربان گاہ بنائی گئی تھی۔

مسجد قرطبہ کا بیرونی دروازہ

اس قربان گاہ میں کچھ سیاح فوٹوگرافی کرنے میں مصروف تھے اور کچھ عیسائی سیاح یہاں پر موم بتیاں روشن کررہے تھے۔ ہم وہاں سے آگے بڑھے اور مسجد قرطبہ کے محراب کے پاس پہنچے جہاں علامہ اقبال کو دو رکعت نفل پڑھنے کی اجازت مل گئی تھی لیکن اب اس محراب کو جنگلے لگا کر بند کردیا گیا ہے۔ اب آپ صرف دور سے ہی اس محراب کی تصاویر بنا سکتے ہیں۔

مسجد قرطبہ دیکھنے کے میرے خواب کی تعبیر آج پوری ہوچکی تھی لیکن جس ہال سے صدیوں برسوں پہلے اذانیں گونجا کرتی تھیں، آج اُس ہال کے کونے کونے میں میوزک اور گھنٹیوں کی آوازیں مجھے پریشان کررہی تھیں۔ مسجد قرطبہ میں دو رکعت نفل ادا کرنے کی نیت کرکے ہم پاکستان سے محو سفر ہوئے تھے لیکن مسجد کے خوبصورت اور وسیع ہال کے کونے کونے صلیبوں سے مزین ہونے اور سیکیورٹی پر موجود اہلکاروں کے منع کرنے سے ہمیں یہ سعادت میسر نہ ہوسکی۔

دنیا بھر کے سیاح اس عظیم الشان مسجد کے فن تعمیر اور نقش گاروں کے اس حیرت انگیز آرٹ کو اپنے کیمروں میں محفوظ کرنے میں مصروف تھے لیکن میں اُس دور کے حرم شریف کے بعد دنیا کی سب سے بڑی اس قدیم مسجد اور جدید دور میں اس کے کونے کونے میں گرجا گھروں پر ایک عبرت ناک نظر ڈال کر اس کے وسیع ہال میں ایک ایسے مجنوں کی طرح گھوم رہا تھا جس کا محبوب اس کی اپنی کوتاہیوں کی وجہ سے دور چلا گیا ہو۔

مسجد قرطبہ کا خوبصورت ہال

ہم نے ظہر اور عصر کی نماز نہیں پڑھی تھی اس لیے عبداللہ شاہ صاحب کے حکم پر ہم مسجد کے بالائی حصے میں میوزیم پر ایک نظر دوڑاتے ہوئے باہر نماز پڑھنے کے لیے کوئی جگہ تلاش کرنے کے لیے نکل پڑے۔

مسجد سے باہر نکلنے کا دروازہ

باہر نکل کر ایک دفعہ تو ارادہ دوبارہ اپارٹمنٹ جانے کا بنا تاکہ وہاں سکون سے نماز پڑھی جائے لیکن مسجد قرطبہ کے مرکزی دروازے کے سامنے ایک مراکشی مسلمان دکان دار سے پتا چلا کہ سامنے ایک گلی کے اندر ایک چھوٹی سی مسجد اور حلال کھانوں کا ریسٹورنٹ موجود ہے۔

مسجد کو جانے والی گلی

تقریباً 15 فٹ سے 20 مربع زمین پر مشتمل اس چھوٹی مسجد کو مسجد الاندلسیین کہا جاتا ہے۔ یہ مسجد کسی عرب فلاحی تنظیم کی جانب سے بنائی گئی تھی۔ اس مسجد کا نقش و نگار اور 6 مینار بھی مسجد قرطبہ کی طرز پر بنائے گئے تھے۔

مسجد الاندلسیین کا اندرونی منظر

نماز کی ادائیگی اور دعا کے بعد گلی کے کونے پر موجود مراکشی حلال ریسٹورنٹ میں سبزی، بریانی نما پلاؤ اور عربی طرز پر بنے ہوئے گوشت سے پیٹ کی آگ بجھانے کے بعد ہم مسجد قرطبہ کے بلند دیواروں کے ساتھ گھومتے ہوئے 300 سال پہلے اسپین کے مشہور سنگ تراش ڈی موریو کے تعمیر کردہ شہزادہ کارلوس کے دیو ہیکل مجسمے سے ہوتے ہوئے دریائے الکبیر پر بنائے گئے پل پر پہنچ گئے۔ یہاں پر سیاحوں کا رش دیدنی تھا۔

شہزادہ کارلوس کا دیوہیکل مجسمہ

دریائے الکبیر کے پانی اور دونوں طرف گھنے درخت اور جھاڑیاں دریا کے منظر کو مزید دلکش بنارہی تھیں۔ ایک لمحے کے لیے مجھے علامہ اقبال کے وہ اشعار یاد آنے لگے جو انہوں نے اس دریا کے کنارے امت مسلمہ کے اس دور کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہے تھے۔

آبِ روانِ کبیر تیرے کنارے کوئی
دیکھ رہا ہے کسی اور زمانے کا خواب

دریائے الکبیر کا خوبصورت منظر

دریائے الکبیر کے اس تاریخی پل پر کھڑے ہوکر ایک طرف جہاں قرطبہ کے جدید شہر کا نظارہ تھا تو دوسری طرف مسجد قرطبہ اور پرانے قرطبہ شہر کے دیگر مشہور مقامات کا نظارہ بھی آسانی سے کیا جاسکتا تھا۔ دریائے الکبیر (riverGuadalquivir) کے اوپر یہ رومن پل جہاں پر ہم فوٹوگرافی میں مصروف تھے، ایک تاریخی پل ہے جو پہلی صدی قبل مسیح کے اوائل میں تعمیر ہوا تھا حالانکہ اس کے بعد سے مختلف اوقات میں اس کی تعمیر نو کی گئی ہے۔ موجودہ ساخت کا بیشتر حصہ 8ویں صدی میں مسلمانوں کے دور میں مکمل ہوا۔

رومن پل سے مسجد قرطبہ کا دلکش نظارہ

اس پل کے آخری کونے پر مسلمانوں کے عظیم الشان دور کی ایجادات اور اُس دور میں استعمال ہونے والی چیزوں کو ایک میوزیم میں محفوظ کیا گیا ہے۔

'آپ وہ میوزیم ضرور وزٹ کریں'، پل پر موجود ایک سیاح نے ہمارے لباس سے اندازہ لگاتے ہوئے اپنی طرف متوجہ کرتے ہوئے کہا۔ میں نے پوچھا 'کیا ہے اس میں؟'

'دوست، چونکہ مسلمانوں نے یہاں پر صدیوں حکومت کی تھی، اس دور میں اسپین نے بہت زیادہ ترقی کی تھی۔ سونے، تانبے، سکے اور چاندی کی کانیں دریافت کیں۔ ابو قسیس (الزہراوی) ایک مسلمان سائنس دان تھے جنہوں نے سرجری کے آلات سے دنیا کو روشناس کروایا۔ ان کی بنائے ہوئے آلات اور دیگر قدیم چیزیں اس میوزیم میں موجود ہیں'۔

رومن پل کے آخری کونے پر اندلس میوزیم

تھوڑی دیر میں ہم میوزیم کے دروازے پر موجود تھے لیکن نامعلوم وجوہات پر میوزیم میں داخلہ بند تھا اس لیے یہاں سے ہم اپنی اگلی منزل القصر محل کی جانب روانہ ہوئے۔

مسجد قرطبہ کے بالکل سامنے الاقصر یا الکزور (کرسچن کنگز) محل کے داخلی دروازے سے 10 یورو ٹکٹ لیکر ہم بالائی منزل پر موجود اس محل کے چرچ میں پہنچ گئے۔ یہ محل اپنے فن تعمیر کے حوالے سے ایک شاہکار ہے اور اس کے بالائی منزل پر موجود اس چرچ سے لگ یہی رہا تھا کہ اس دور کے عیسائی حکمرانوں کو اپنے مذہب سے کس حد تک لگاؤ تھا۔ محل کے نچلے حصے میں فروٹ کے باغات، تالاب، چشمے اور پھول ہی پھول اس محل کی خوبصورتی کو دوبالا کررہے تھی۔

الاقصر یا الکزور (کرسچن کنگز) کا محل

محل کے ساتھ منسلک شاہی حمام اور اصطبل سے بھی پرانے دور کی یاد تازہ ہورہی تھی۔ اس محل کے گوشے گوشے کو اپنے کیمرے میں محفوظ کرکے ہم اپنے فلیٹ کی طرف روانہ ہوئے۔

محل کے احاطے میں بنائے گئے تالاب کا منظر

چونکہ تھکاوٹ سے برا حال تھا اس لیے عبداللہ شاہ صاحب کی طرف سے کچھ دیر آرام کرنے اور پھر جدید قرطبہ شہر کے رنگینیوں کو سمیٹنے کے لیے مغرب کے فوراً بعد نکلنے کی تجویز پر من وعن عمل کرکے ہم تھوڑی ہی دیر میں خواب خرگوش کے مزے لوٹنے لگے۔

الارم بجنے لگا تو اندازہ ہوا کہ ہم 2 گھنٹے سے زائد آرام کرچکے ہیں۔ نماز مغرب کی ادائیگی کے بعد ہم جدید شہر قرطبہ دیکھنے کے لیے ٹیکسی میں سڑکوں پر مٹرگشت کرنے لگے۔

جدید قرطبہ شہر میں پلازہ دی لاکوریڈور ہماری پہلی منزل تھی۔ یہاں پر پہنچ کر اندازہ ہوا کہ قرطبہ صرف تاریخی شہر نہیں بلکہ اسپین کے دیگر شہروں کی طرح یہاں جدید طرز تعمیر کی آپ کو بھرپور جھلک ملے گی۔ اس پلازہ (مارکیٹ) کا فن تعمیر بھی اپنی مثال آپ تھا جہاں نہ صرف شاپنگ کی جاسکتی ہے بلکہ یہاں پر موجود حلال ریسٹورنٹس سے کھانا بھی کھاسکتے ہیں۔

پلازہ دی لاکوریڈور

بدقسمتی سے ہمارے پہنچنے سے پہلے ریسٹورنٹ بند ہوچکا تھا۔ اس لیے شام کے کھانے اور شاپنگ کے لیے ہم نے جدید قرطبہ کا قلب سمجھے جانے والے مشہور سیاحتی مرکز 'پلازہ دی لاس تند لاس' کا انتخاب کیا۔ اس مقام سے گوگل میپ صرف 15 منٹ کی واک پر اس سیاحتی مرکز کی نشان دہی کررہا تھا۔ اس لیے ٹائم ضائع کیے بغیر مختلف گلیوں سے ہوتے ہوئے اپنے مطلوبہ مقام پر پہنچے۔ رات کے اس پہر یہاں پر سیاحوں کا جم غفیر تھا۔

مشہور سیاحتی مرکز پلازہ دی لاس تند لاس

اردگرد شاپنگ مالز، شاپنگ اسٹریٹس، ہوٹل، ریسٹورنٹ اور کلبز پر تل دھرنے کی جگہ نہیں تھی۔ یہاں حلال ریسٹورنٹ نہ ہونے کی وجہ سے کچھ دیر کے بازار گشت، شاپنگ اور بھوک مٹانے کے لیے ایک اسٹال سے ایک کلو کھجور اور فروٹ خرید کر ہم ایک بار پھر گوگل میپ کی رہنمائی میں اپنی اگلی منزل رومن دور کا تاریخی ٹیمپل دیکھنے چل پڑے۔

رومن ٹیمپل

یہ قرطبہ شہر کے وسط میں رومن ٹیمپل کی باقیات تھیں، جنہیں 1950ء میں سٹی ہال کی توسیع کے دوران دریافت کیا گیا تھا۔

یہ 32 میٹر لمبا اونچا اور 16 میٹر چوڑائی والا مندر ہے۔ اس کی تعمیر شہنشاہ ڈومیتیان کے دور میں شروع ہوئی تھی اور تقریباً 40 سال بعد شہنشاہ کلاڈیوس کے دور میں مکمل کی گئی تھی۔

چونکہ رات کا کافی حصہ گزر چکا تھا اس لیے قرطبہ شہر کی روشنیاں بھی مدھم ہونا شروع ہوگئی تھیں۔ لہٰذا ہم تاریخی مندر کی فوٹوگرافی کرنے کے بعد اپنے اپارٹمنٹ واپس آگئے۔

توبہ کا دروازہ

لوگو! میری نظریں
وہ منظر دیکھ رہی ہیں جب لوٹ گھسوٹ کرنے والوں کو لوگ سڑکوں پر گھسیٹیں گے اور انہیں پناہ دینے والا کوئی نہیں ہوگا ایسا وقت آنے سے پہلے ہمیں اپنے اعمال کو درست کرنا ہوگا، توبہ کرنی ہوگی، حقداروں کو ان کا حق لوٹانا ہوگا اللہ بڑا غفور الرحیم ہے معاف کرنے والا غلطیوں، کوتاہیوں اور فروگذاشتوں سے درگذر کرنے والا ہے ایک انسان کتنا کھا سکتا ہے۔ کتنے سال زندہ رہ سکتا ہے۔ پھر کیوں نہیں سوچتا اس نے اتنی دولت کیوں اکٹھی کرنا ہے ایسا کرنا تو دوزخ کا ایندھن جمع کرنے کے برابر ہے حالانکہ اپنی دولت کو انسانیت کی خدمت پر صرف کرنے والے تاقیامت زندہ رہتے ہیں آپ کے اردگرد سینکڑوں مثالیں بکھری پڑی ہوں گی زلزلے، حادثے، بیماریاں ہمارے لئے وارننگ ہیں اس سے پہلے توبہ کا دروازہ بند ہوجائے یا سانس اوپر کی اوپر نیچے کی نیچے رہ جائے جائز ناجائز حلال حرام میں تفریق کرنا ہوگی عزت پر دولت کو ترجیح دینے کی روش ترک کرنا ہوگی ذاتی مفاد کیلئے حد سے گذر جانا بڑا مکروہ فعل ہے اس سے بچو سچ کا ساتھ دو سچائی کے ساتھی بن جاؤ یہی درویش کی نصیحت ہے جو اس پر عمل کریگا دونوں جہانوں میں کامیاب وکامران ہوگا انشاءاللہ۔

ایم سرور صدیقی

عزت پر دولت کو ترجیح دینے والے ہزار عذر تراشیں ،لاکھ

تاویلیں دیں ایک جھوٹ کو چھپانے کیلئے **100** جھوٹ بولنا ہی پڑتے ہیں یہ الگ بات کہ کچھ منہ پر زیادہ سے بیشتر نجی محفلوں میں بڑے شرمناک تبصرے کرتے ہیں لیکن وہ کبوتر کی طرح آنکھیں بند کرکے یہ سمجھ لیتے ہیں میں بلی کی نظروں سے چھپ گیا ہوں کسی کو کچھ پتہ نہیں چلا حالانکہ انہیں پتہ بھی نہیں چلتا وہ لوگوں کی نظروں سے کب گر جاتے ہیں اور نظروں سے گرنا بے حیائی سے کم نہیں۔ درویش اپنے دھن میں کہے جارہا تھا اس کے چاروں اطراف لوگوں کا ہجوم تھا درویش کی یہ خوبی تھی کہ وہ کچی اور کھری بات بانگ دہل کہنے کی تاب رکھتا تھا اس نے کہا عزت خوش قسمت کو ملتی ہے اور دنیاوی لالچ میں اپنی عزت کو مٹی میں ملانے دینے والا دنیا کا سب سے بڑا بے وقوف ہے لیکن افسوس صد افسوس کم ظرف سمجھتے ہی نہیں۔ دولت اور اولاد کو فتنہ اس لئے کہا گیا ہے کہ اس کی محبت کے رنگ میں اپنے آپ کو سر سے پاؤں تک رنگین کرنے والے کا دل کوئلے کی مانند سیاہ ہوجاتا ہے لوگوں کی محبت، چاہت، امید اور یقین کو دولت پر فوقیت دینا بدبختی کی علامت ہے دولت نمرود، شداد اور فرعون کے پاس کیا کم تھی؟ قارون کی دولت تو ایک ضرب المثل بن گئی ہے ایسی دولت کس کام کی جس کی بنیاد پر لوگ نفرت کرنے لگیں اور جو دولت لوٹ گھسوٹ کرکے اکٹھی کی گئی ہو انتہائی گھناؤنا فعل ہے جو ہر لحاظ سے قابل مذمت ہے۔

"سنو لوگو سنو! دل و دماغ کی کھڑکیاں کھول کر سنو۔ درویش کی آواز بھرا گئی یہ مسلمانوں کی تاریخ کا ایک سیاہ باب ہے کبھی کبھار تاریخ کا مطالعہ کرلیا کرو بے اختیار اور با اختیار لوگوں کے حالات عبرت کیلئے کافی ہوتے ہیں ان سے انسان بہت کچھ سیکھ سکتا ہے لیکن پھر بھی مسلمانوں کو عبرت نہیں ہوتی دلوں میں دولت کی محبت بڑھتی ہی جاتی ہے۔ جب ہلاکو خان نے بغداد پر چڑھائی کی عجب افراتفری مچ گئی خلیفہ معتصم باللہ کو ان کے حواریوں نے مشورہ دیا اب شکست سے نہیں بچا جاسکتا ہلاکو خان سے مذاکرات کرکے کچھ مطالبے منوا لئے جائیں شاید بچت کا کوئی پہلو نکل آئے جارح کو خلیفہ نے پیغام بھجوایا جو اس نے منظور کرکے انہیں اپنے پاس آنے کی دعوت دیدی سب بن ٹھن کر ہلاکو خان کے دربار میں جا پہنچے ان میں کچھ مکار بھی تھے کچھ غدار بھی۔۔ کچھ فکر مند بھی اور کچھ سادہ لوح بھی۔ بھانت بھانت کی بولیاں اس وقت بند ہوگئیں جب ہلاکو خان ایک عجب شان سے وہاں پہنچا سب نے اٹھ کر اس کا استقبال کیا کچھ جی حضوری کرنے لگے اسی اثناء میں رنگ برنگے کپڑوں سے ڈھکے کچھ خوان لائے گئے خلیفہ اور اس کے حواری خوش ہوگئے کہ ہماری خوب خاطر تواضع ہوگی ہلاکو خان نے کہا کھاؤ۔۔ سب نے بے تابی سے رومال الٹائے تو دنگ رہ گئے خوانوں میں کھانے کی بجائے ہیرے، جواہرات، اشرفیاں اور سونے چاندی کی ڈلیاں تھیں ہلاکو خان کی بارعب آواز گونجی کھاؤ۔ خلیفہ نے ہمت کرکے کہا یہ کیونکر کھائے جاسکتے ہیں؟

"تم۔ ہلاکو خان نے خلیفہ کی جانب انگلی سے اشارہ کرتے ہوئے کہا ساری گندگی ہیرے، جواہرات، اشرفیاں اور سونا چاندی جمع کرتے رہے یہ دولت عوام کی فلاح بہبود اور جنگی تیاریوں پر صرف کی ہوتی تو تمہاری پوری سلطنت ہمارے خلاف سیسہ پلائی ہوئی دیوار بن جاتی تم نے جو کچھ جمع کیا تم لوگوں کو وہی کھانا ہوگا یہ میرا حکم ہے اور پھر جس نے کھانے سے انکار کیا ہلاکو خان کے سپاہیوں نے زبردستی اس کے منہ میں ہیرے، جواہرات، اشرفیاں اور سونے چاندی کی ڈلیاں بھر دیں چیختے چلاتے اسی عالم میں ان کی موت واقع ہوگئی۔ دولت سے محبت انسان اور انسانیت کی موت ہی تو ہے لوٹ گھسوٹ کرکے دولت جمع کرنا ڈاکہ ڈالنے کے مترادف ہے اور محض خوشامد یا مادی مفادات کیلئے ایسے عناصر کا ساتھ دینے والے ضمیر فروش بڑے مجرم ہیں۔ درویش کی آنکھوں میں آنسو تھے اس نے کہا کیا زمانہ آگیا ہے اب لوگ لوٹ مار کیلئے بھی تاویلیں دیتے پھرتے ہیں کسی مسلمان کی شان نہیں کہ وہ ایسا کام کرے جب اسے ایک جھوٹ چھپانے کیلئے **100** جھوٹ بولنا پڑیں استغفراللہ استغفراللہ لعنت اللہ الا لکاذبین

لوگو! تصور کی آنکھ سے کبھی سوچو وہ معاشرہ بھی کیسا معاشرہ ہوگا جب اس شخصیت جس سے اس وقت کی عالمی طاقتیں ہیبت سے خوفزدہ رہتی تھیں ایک عام سا شخص مسجد نبوی ﷺ میں ان کا دامن تھام کر پوچھتا ہے عمرؓ! سب کے حصہ میں تو ایک ایک چادر آئی تھی تمہارا قد دراز ہے تمہارا لباس کیسے بنا؟۔ وہ منظر کیسا ہوگا؟ مذہب کی بنیاد پر وجود میں آنے والی دنیا کی پہلی مملکت میں ایسا ہی نظام ایسا ہی قانون ہونا چاہیے تھا دعا ہے کہ اللہ ہماری یہ خواہش پوری کردے ایک مسلمان حکمران کو اخلاقی طور پر عام آدمی سے بہتر ہی نہیں بہترین ہونا چاہیے حیف صد حیف اب حالات بد سے بدترین ہوتے جارہے ہیں ایک بار پھر الفاظ پر غور کریں شاید یہ باتیں کسی کے دل میں ترازو ہوجائیں تو عاقبت سنور سکتی ہے۔ درویش نے کہا عزت پر دولت کو ترجیح دینے والے ہزار عذر تراشیں ،لاکھ تاویلیں دیں ایک جھوٹ کو چھپانے کیلئے **100** جھوٹ بولنا ہی پڑتے ہیں یہ الگ بات کہ کچھ منہ پر زیادہ سے بیشتر نجی محفلوں میں بڑے شرمناک تبصرے کرتے ہیں لیکن وہ کبوتر کی طرح آنکھیں بند کرکے یہ سمجھ لیتے ہیں میں بلی کی نظروں سے چھپ گیا ہوں کسی کو کچھ پتہ نہیں چلا حالانکہ انہیں پتہ بھی نہیں چلتا وہ لوگوں کی نظروں سے کب گر جاتے ہیں اور نظروں سے گرنا بے حیائی سے کم نہیں۔ ویسے سوچا جائے تو دولت تو طوائفوں کے پاس بھی کم نہیں ہوتی لیکن کوئی انہیں عزت دار تسلیم نہیں کرتا تو سوچنا پڑے گا جس سے انسان کی عزت خاک میں مل جائے ایسی دولت کس کام کی۔ لوگ بتاتے ہیں کرپشن اس قدر ہوگئی ہے کہ تو کانپ کانپ جاتا ہوں تین تین مرلے کے مکان میں رہنے والے پوری پوری ہاؤسنگ سکیموں کے مالک بن گئے ہیں یا اللہ رحم الحفیظ والامان یہ لوگ کیوں احساس نہیں کرتے مذہب اسلام تو ویسے ہی ہر قسم کی کرپشن کے خلاف ہے دنیا کے کسی خطے، کسی مذہب یا کسی معاشرے نے کرپشن کو جائز قرار نہیں دیا اب ہمارے مذہبی، سیاسی و سماجی رہنماؤں اور اداروں کو کرپشن کے خلاف میدان میں آنا چاہیے جرأت مندی سے کرپشن جیسے فتنے کا مقابلہ کیا جاسکتا ہے علماء کرام حلال و حرام کے فلسفہ کو اجاگر کرنے کیلئے بڑے ممد و معاون ثابت ہوسکتے ہیں یہ بات سب سے اہم ہے کہ ایک مسلم معاشرے میں حلال و حرام کی تمیز کے بغیر کرپشن کا خاتمہ ناممکن ہے۔ حکمرانوں کو اس سلسلہ میں بہت زیادہ محتاط ہونے کی ضرورت ہے۔

لوگو! میری نظریں وہ منظر دیکھ رہی ہیں جب لوٹ گھسوٹ کرنے والوں کو لوگ سڑکوں پر گھسیٹیں گے اور انہیں پناہ دینے والا کوئی نہیں ہوگا ایسا وقت آنے سے پہلے ہمیں اپنے اعمال کو درست کرنا ہوگا، توبہ کرنی ہوگی، حقداروں کو ان کا حق لوٹانا ہوگا اللہ بڑا غفور الرحیم ہے معاف کرنے والا غلطیوں، کوتاہیوں اور فروگذاشتوں سے درگذر کرنے والا ہے ایک انسان کتنا کھا سکتا ہے۔ کتنے سال زندہ رہ سکتا ہے۔ پھر کیوں نہیں سوچتا اس نے اتنی دولت کیوں اکٹھی کرنا ہے ایسا کرنا تو دوزخ کا ایندھن جمع کرنے کے برابر ہے حالانکہ اپنی دولت کو انسانیت کی خدمت پر صرف کرنے والے تاقیامت زندہ رہتے ہیں آپ کے اردگرد سینکڑوں مثالیں بکھری پڑی ہوں گی زلزلے، حادثے، بیماریاں ہمارے لئے وارننگ ہیں اس سے پہلے توبہ کا دروازہ بند ہوجائے یا سانس اوپر کی اوپر نیچے کی نیچے رہ جائے جائز ناجائز حلال حرام میں تفریق کرنا ہوگی عزت پر دولت کو ترجیح دینے کی روش ترک کرنا ہوگی ذاتی مفاد کیلئے حد سے گذر جانا بڑا مکروہ فعل ہے اس سے بچو سچ کا ساتھ دو سچائی کے ساتھی بن جاؤ یہی درویش کی نصیحت ہے جو اس پر عمل کریگا دونوں جہانوں میں کامیاب وکامران ہوگا۔

انشاءاللہ۔

وطن سرینگر

سرینگر میں ہاؤسنگ کالونیوں کی تعمیر

جب سے دُنیا وجود میں آئی اُس دِن سے ہی شہر اور گاؤں ہر ایک جگہ آباد ہوتے رہتے تھے اور لوگ جہاں پر بُنیادی سہولیات کی دستیابی دیکھتے تھے وہاں پر آباد ہونے کی کوشش کرتے جس وجہ سے زمین کے اُس حصہ پر لوگوں کی بڑی تعداد رہنے آتے تھے۔ لوگوں کا ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہونے کے بعد حکومت اُن جگہوں کو صیح سمت میں ترتیب دینے کیلئے ماتحت عملہ کو ہدایت دیا کرتے ہیں تاکہ چھوٹی سی جگہ میں زیادہ لوگوں کے رہنے کیلئے زمین ومکان دستیاب ہو سکے۔ جموں و کشمیر میں اِس طرح کے اقدامات اگر بر وقت اُٹھایا گیا ہوتا تو شہر سرینگر اور جموں کی حالت اتنی ابتر نہیں ہوتی اور لوگ بہتر سہولیات کے ساتھ ساتھ بہترین زندگی بھی گزارنے میں کامیاب ہوتے۔

ہم نے پچھلے دو تین دہائیوں سے دیکھا کہ لوگ کشمیر کے ہر ایک گاؤں سے نکل کر شہر میں آباد ہونے کی کوشش میں لگے رہتے تھے جس وجہ سے شہر سرینگر میں زمین کا ایک ٹکڑا ملنا بھی دشوار ہوگیا اور ساتھ ہی لوگوں اور لینڈ مافیا نے بنا کسی ترتیب کے پے درپے کالونیاں بنانا شروع کیا، سڑکوں کو تنگ اور ہر ایک نکڑ پر بازار بنایا جس وجہ سے عام لوگوں کو چلنے پھرنے سے لیکر اپنی گاڑیاں رکھنے میں بڑی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ سرکار نے اب ہاؤسنگ کالونیاں بنانے کی ٹھان لی اور اِس سمت میں ٹھوس اقدامات ابھی سے اُٹھانے کی ضرورت ہے تاکہ لوگوں کو اِن کالونیوں میں رہنے کیلئے گھر اور اُس کے ساتھ ساتھ ہر طرح کی سہولیات بہم پہنچائی جا سکے۔ ہاؤسنگ کالونیاں اب اُس طرح تعمیر کرنا ہوگا کہ فلیٹ سسٹم بنانا ہوگا جس طرح دوسری ریاستوں میں تعمیر کی جاتی ہے جہاں پر لوگوں کو بجلی پانی کے ساتھ ساتھ کشادہ سڑکیں اور گاڑیوں کیلئے پارکنگ کی سہولیات ہوتی ہے تاکہ دوسرے لوگوں کو سڑکوں پر چلنا پھرنا دشوار نہ ہو سکے۔ بحرحال ہم صرف اتنا کہیں گے کہ دیر آئد دُرست آئد۔

باقیات

101

حالات کو بڑھانے کا کوئی ارادہ نہیں ہے لیکن اگر ملک پر فوجی حملہ ہوتا ہے تو اس کا بہت سخت جواب دیا جائے گا وزیر خارجہ نے کہا" وحشیانہ "پہلگام دہشت گردانہ حملے نے بدھ کو ہندوستان کو 'سرحد پار 'دہشت گردی کے بنیادی ڈھانچے پر حملہ کرنے پر مجبور کیا"۔انہوں نے کہا" اس حملے نے ہمیں 7 مئی کو سرحد پار دہشت گردوں کے بنیادی ڈھانچے پر حملہ کر کے جواب دینے پر مجبور کیا۔ ہمارے ردعمل کو نشانہ بنایا گیا اور اس کی پیائش کی گئی"۔انہوں نے کہا کہ ہمارا مقصد صورتحال کو بڑھانا نہیں ہے تاہم اگر ہم پر فوجی حملے ہوتے ہیں تو اس میں کوئی شک نہیں ہونا چاہیے کہ اس کا انتہائی سخت جواب دیا جائے گا۔ جے شنکر نے کہا کہ ایک پڑوسی اور قریبی ساتھی کے طور پر یہ ضروری ہے کہ ایران کو صورتحال کا اچھی طرح سے ادراک ہو۔ایرانی وزیر خارجہ ہندوستان اور پاکستان کے درمیان بڑھتی ہوئی کشیدگی کے درمیان طے شدہ دورے پر کل نصف شب کے قریب نئی دہلی پہنچے۔

102

(پی ایم او) کی طرف سے جاری کردہ ایک بیان میں کہا گیا ہے کہ ملاقات کے دوران جن امور پر تبادلہ خیال کیا گیا،ان میں سول ڈیفنس میکانزم کو مضبوط بنانا، غلط معلومات اور جعلی خبروں کے انسداد کی کوششیں اور اہم ڈھانچوں کی حفاظت کو یقینی بنانا شامل ہے۔وزارتوں کو یہ بھی مشورہ دیا گیا کہ وہ ریاستی حکام اور زمینی سطح کے اداروں کے ساتھ قریبی تال میل برقرار رکھیں۔اعلیٰ سطحی میٹنگ ،جس میں حکومت ہند کی مختلف وزارتوں اور محکموں کے سکریٹریز شامل تھے، نے قومی سلامتی سے متعلق حالیہ پیش رفت کی روشنی میں قومی تیاریوں اور بین وزارتی تال میل کا جائزہ لیا۔بیان میں کہا گیا ہے کہ وزیر اعظم مودی نے آپریشنل تسلسل اور ادارہ جاتی لچک کو برقرار رکھنے کے لیے وزارتوں اور ایجنسیوں کے درمیان ہموار تال میل کی ضرورت پر زور دیا۔وزیر اعظم نے مسلسل چوکسی، ادارہ جاتی ہم آہنگی، اور واضح مواصلت پر زور دیا کیونکہ قوم ایک حساس دور سے گزر رہی ہے۔ انہوں نے قومی سلامتی، آپریشنل تیاریوں اور شہریوں کی حفاظت کے لئے حکومت کے عزم کا اعادہ کیا۔یہ ملاقات ایک دن بعد ہوئی جب ہندوستانی مسلح افواج نے پاکستان اور پاکستان کے زیر قبضہ کشمیر میں دہشت گردی کے 9 اہداف پر میزائل حملے کئے، جن میں جیش محمد کے گڑھ بہاولپور اور لشکر طیبہ کے اڈے مرید کے بھی شامل ہیں۔میٹنگ کے دوران وزیر اعظم مودی نے موجودہ صورتحال سے نمٹنے کے لیے وزارتوں کی طرف سے منصوبہ بندی اور تیاری کا جائزہ لیا۔بیان میں کہا گیا ہے کہ سیکریٹریوں کو ہدایت کی گئی ہے کہ وہ اپنی متعلقہ وزارت کے کاموں کا ایک جامع جائزہ لیں اور تیاری، ہنگامی ردعمل اور اندرونی مواصلاتی پروٹوکول پر خصوصی توجہ کے ساتھ ضروری نظاموں کے فول پروف کام کو یقینی بنائیں۔اس میں کہا گیا کہ سکریٹریز نے موجودہ صورتحال میں پوری حکومت کے نقطہ نظر کے ساتھ اپنی منصوبہ بندی کی تفصیل دی۔تمام وزارتوں نے تنازعات کے سلسلے میں اپنے قابل عمل افراد کی نشاندہی کی ہے اور عمل کو مضبوط بنا رہے ہیں۔سیکرٹریوں کو ہدایت کی گئی کہ وہ اپنی وزارتوں کے کاموں کا مکمل جائزہ لیں، ہنگامی ردعمل، اندرونی مواصلاتی پروٹوکول اور ضروری نظاموں کی تیاری پر توجہ دیں۔بیان میں کہا گیا ہے کہ وزارتیں ہر قسم کی ابھرتی ہوئی صورتحال سے نمٹنے کے لیے تیار ہیں۔اجلاس میں کابینہ سیکرٹری، وزیر اعظم آفس کے سینئر حکام اور دفاع، داخلہ، امور خارجہ، اطلاعات ونشریات، بجلی، صحت اور ٹیلی کمیونیکیشن سمیت اہم وزارتوں کے سیکرٹریوں نے شرکت کی۔

103

گئی۔سیشن کے دوران، وزیر اعلیٰ نے رہائشیوں کو ضروری خدمات کی بلاتعطل فراہمی کو یقینی بنانے کے لیے ضلعی انتظامیہ کے درمیان مربوط کوششوں کی اہمیت پر زور دیا۔انہوں نے حکام کو ہدایت کی کہ وہ حساس علاقوں میں عوامی بہبود کے لیے حکومت کے عزم کو تقویت دیتے ہوئے ابھرتی ہوئی ضروریات کے لیے چوکس اور جوابدہ رہیں۔حکام نے تصدیق کی کہ تمام محکمے استحکام کو برقرار رکھنے اور سرحدی علاقوں میں اہم سہولیات کی بروقت فراہمی کو یقینی بنانے کے لیے قریبی رابطہ کاری میں کام کر رہے ہیں۔انہوں نے مزید کہا کہ ضروری سہولیات کی ہموار فراہمی کو یقینی بنانے کے لئے مربوط کوششیں کی جارہی ہیں۔

104

کے مربوط کاؤنٹر یو اے ایس گرڈ اور ایئر ڈیفنس سسٹم نے مؤثر طریقے سے بے اثر کر دیا۔بیان میں کہا گیا ہے کہ ہندوستان نے ان کوششوں کا اسی پیائش اور شدت سے جواب دیا۔ حکام نے بتایا کہ بھارت نے پاکستان کا فضائی دفاعی نظام تباہ کر کے فوجی تنصیبات کو نشانہ بنانے کی کوشش ناکام بنادی۔ مسلح افواج نے جمعرات کو ڈرون اور میزائل کا استعمال کر کے شمالی اور مغربی ہندوستان میں متعدد فوجی تنصیبات کو نشانہ بنانے کی پاکستان کی کوشش کو ناکام بنایا اور پاکستان کے فضائی دفاعی نظام کو بھی تباہ کردیا۔ وزارت دفاع نے ایک بیان میں کہا کہ 7 اور 8 مئی کی درمیانی شب پاکستان نے شمالی اور مغربی ہندوستان بشمول اونتی پورہ، سری نگر، جموں، پٹھان کوٹ، امرتسر، کپورتھلا، جالندھر، لدھیانہ، آدم پور، بھٹنڈا، اچندی گڑھ، نال ،پھلوڈی ،اترلائی اور بھوج میں ڈرونز اور میزائلوں کا استعمال کر کے متعدد فوجی اہداف کو نشانہ بنانے کی کوشش کی۔ بیان میں کہا گیا ہے کہ مربوط کاؤنٹر یو اے ایس گرڈ اور ایئر ڈیفنس سسٹم کے ذریعے فوجی تنصیبات کو نشانہ بنانے کی کوشش بے اثر کیا گیا۔ ان حملوں کا ملبہ اب متعدد مقامات سے برآمد کیا جا رہا ہے جو پاکستانی حملوں کو ثابت کرتے ہیں۔اس میں مزید کہا گیا کہ جمعرات کی صبح ہندوستانی مسلح افواج نے پاکستان میں متعدد مقامات پر ایئر ڈیفنس ریڈارز اور سسٹم کو نشانہ بنایا۔بیان میں کہا گیا ہے کہ بھارتی ردعمل پاکستان کی طرح اسی شدت کیساتھ رہا ہے۔ یہ قابل اعتماد طور پر معلوم ہوا ہے کہ لاہور میں ایئر ڈیفنس سسٹم کو بے اثر کردیا گیا ہے۔ پاکستان نے کپواڑہ، بارہمولہ، اوڑی، جموں اور جموں سیکٹر کے علاقوں میں مارٹر اور ہیوی کیلیبر آرٹلری کا استعمال کرتے ہوئے لائن آف کنٹرول پر اپنی بلا اشتعال فائرنگ کی شدت میں اضافہ کیا ہے۔اس میں مزید لکھا گیا ہے کہ پاکستانی فائرنگ سے 16 معصوم جانیں ضائع ہو چکی ہیں جن میں 3 خواتین اور 5 بچے شامل ہیں۔ بیان کے مطابق یہاں بھی، بھارت کو پاکستان کی طرف سے مارٹر اور آرٹلری فائر کو روکنے کے لیے جواب دینے پر مجبور کیا گیا۔ ہندوستانی مسلح افواج عدم کشیدگی کے اپنے عزم کا اعادہ کرتی ہیں، بشرطیکہ پاکستانی فوج اس کا احترام کرے۔میڈیا رپورٹس کے مطابق پاکستانی فوج کے ترجمان لیفٹیننٹ جنرل احمد شریف نے کہا کہ ایک بھارتی ڈرون نے رات بھر لاہور کے قریب ایک فوجی ہدف کو تباہ کر کے چار فوجیوں کو زخمی کر دیا، نیز جزوی طور پر نقصان پہنچایا، جبکہ ملک کے فضائی دفاعی نظام نے مختلف مقامات پر پاکستانی فضائی حدود میں داخل ہونے والے 12 بھارتی ڈرونز کو روک کر مار گرایا۔انہوں نے حملے کے بارے میں مزید تفصیلات نہیں بتائیں۔انہوں نے مزید کہا کہ جنوبی صوبہ سندھ میں آبادی والے علاقے میں گرائے گئے ڈرون کا ملبہ گرنے سے ایک شہری ہلاک اور دوسرا زخمی ہوا۔ان واقعات کی آزادانہ طور پر تصدیق نہیں ہوسکی اور بھارتی حکام نے فوری طور پر کوئی تبصرہ نہیں کیا۔

105

ان مشکل حالات میں یہاں کے لوگوں کا حوصلہ واقعی قابل تعریف ہے۔حکومت ان کے ساتھ شانہ بہ شانہ مضبوطی سے کھڑی ہے اور انہیں تمام ضروری امداد فوری طور پر فراہم کی جائے گی۔"دورے کے دوران ستیش شرما نے مقامی انتظامیہ کو ہدایت دی کہ وہ اشیاء خوردونوش، صحت نگہداشت، صفائی ستھرائی اور عارضی رہائش سمیت ضروری خدمات وسہولیات کی بلاتعطل فراہمی کو یقینی بنائیں۔ انہوں نے متاثرین کی ضروریات کو انسانی ہمدردی کے تحت پورا کرنے پر زور دیا۔انہوں نے انہیں یقین دلایا کہ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کی قیادت میں حکومت بنکروں کے بنیادی ڈھانچے کو بہتر بنانے ،ضروری سہولیات کی بحالی اور ایمرجنسی مواصلاتی نظام کو مضبوط کرنے پر کام کررہی ہے تاکہ عوام کی سلامتی اور فلاح و بہبود یقینی بنائی جا سکے۔اس دورے نے حکومت کے اس عزم کو اُجاگر کیا کہ وہ نہ صرف فوری امداد فراہم کرے گی بلکہ حساس سرحدی علاقوں میں رہنے والوں کے لئے طویل مدتی معاونت کا طریقہ کار وضع کرے گی۔انہوں نے متاثرین کی ضروریات کو انسانی ہمدردی کے تحت پورا کرنے پر زور دیا۔انہوں نے انہیں یقین دلایا کہ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کی قیادت میں حکومت بنکروں کے بنیادی ڈھانچے کو بہتر بنانے ،ضروری سہولیات کی بحالی اور ایمرجنسی مواصلاتی نظام کو مضبوط کرنے پر کام کر رہی ہے تاکہ عوام کی سلامتی اور فلاح و بہبود یقینی بنائی جا سکے۔اس دورے نے حکومت کے اس عزم کو اُجاگر کیا کہ وہ نہ صرف فوری امداد فراہم کرے گی بلکہ حساس سرحدی علاقوں میں رہنے والوں کے لئے طویل مدتی معاونت کا طریقہ کار وضع کرے گی۔

106

سرکاری گاڑیوں سے اعلان کر کے لوگوں کو ہدایت دی گئی کہ وہ رات 10 بجے سے اپنے گھروں کی بجلی بتیاں گل کردیں اور اسٹریٹ لائٹس کو بھی بند رکھا جائے،اسی طرح دیہی اور سرحدی علاقوں میں لوگوں کو شام 8 بجے سے بجلی لیمپ بجلی رکھنے کی ہدایت دی گئی ہے اور اس سلسلے میں متعلقہ حکام نے سوشل میڈیا کے ذریعے ریکارڈ بند اعلانات شیئر کئے ہیں،جن میں سرپنچوں اور پنچوں سے کہا گیا ہے کہ وہ اپنے دائرے والے علاقوں اور دیہات میں اسباب کو یقینی بنائیں گے، کہ تمام لوگ شام آٹھ بجے سے گھروں میں گل بجلی بتیوں کو گل کردیں گے جبکہ پنچوں سے کہا گیا ہے کہ وہ اپنے علاقوں میں نصب اسٹریٹ لائٹس کو بند رکھنے کی دیکھ بھال کریں۔ حکام نے پاکستان اور پاکستان کے زیر قبضہ کشمیر (پی او کے) میں 9 دہشت گرد کیمپوں پر ہندوستان کے میزائل حملوں کے تناظر میں پیش رفت کی نگرانی کے لیے سری نگر میں ایک مرکزی کنٹرول روم قائم کیا ہے۔ایک حکم نامے میں ضلع مجسٹریٹ سری نگر نے کہا کہ موجودہ صورت حال کے پیش نظر ڈسٹرکٹ ایمرجنسی آپریشن سینٹر (DEOC)، ڈپٹی کمشنر، سری نگر کے دفتر میں ڈسٹرکٹ ڈیزاسٹر مینجمنٹ اتھارٹی (DDMA)، سری نگر کی مجموعی نگرانی میں ایک مشترکہ کنٹرول روم قائم کیا گیا ہے۔اسی طرح صوبہ کشمیر کے 10 اضلاع میں کنٹرول روم قائم کیے گئے ہیں۔حکام نے کہا کہ کنٹرول روم چوبیس گھنٹے 24x7 کام کریں گے اور ان کو جاری پیش رفت کی نگرانی اور معلومات کی بروقت ترسیل کو یقینی بنانے کے لئے ڈیزائن کیا جائے گا۔آرڈر میں کہا گیا کہ یہ کنٹرول روم عام لوگوں کے لئے شکایت کے ازالے کے پلیٹ فارم کے طور پر بھی کام کریں گے، جو حقیقی وقت میں پیدا ہونے والے مسائل کے موثر حلکو یقینی بنائیں گے۔اُدھر جموں صوبہ میں بھی تمام دس اضلاع میں کنٹرول روم قائم کیے گئے ہیں،جو چوبیس گھنٹے کام کریں گے ،اور ضرورت پڑنے پر عام لوگوں کو فوری مدد اور راحت پہنچانے کے اقدامات روبہ عمل لائیں گے۔ایک اور اقدام کے تحت جموں وکشمیر میں تمام سرکاری ملازمین کی چھٹیاں منسوخ کردی گئی ہیں۔اس حوالے سے جموں و کشمیر حکومت نے تمام انتظامی سیکرٹریوں اور محکموں کے سربراہوں سے کہا ہے کہ وہ غیر معمولی حالات کے علاوہ ملازمین کی کسی بھی چھٹی کو منظور نہ کریں۔ جو حقیقی وقت میں پیدا ہونے والے مسائل کے موثر حلکو یقینی بنائیں گے۔اُدھر جموں صوبہ میں بھی تمام دس اضلاع میں کنٹرول روم قائم کیے گئے ہیں،جو چوبیس گھنٹے کام کریں گے ،اور ضرورت پڑنے پر عام لوگوں کو فوری مدد اور راحت پہنچانے کے اقدامات روبہ عمل لائیں گے۔ایک اور اقدام کے تحت جموں وکشمیر میں تمام سرکاری ملازمین کی چھٹیاں منسوخ کردی گئی ہیں ۔اس حوالے سے جموں وکشمیر حکومت نے تمام انتظامی سیکرٹریوں اور محکموں کے سربراہوں سے کہا ہے کہ وہ غیر معمولی حالات کے علاوہ ملازمین کی کسی بھی چھٹی کو منظور نہ کریں۔

107

نے کہا کہ میں ان دونوں ممالک کو بہت اچھی طرح جانتا ہوں، ہم دونوں کے ساتھ بہت اچھے سے مل کر کام کرتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ اگر میں کسی طرح سے مدد کرسکتا ہوں تو میں ضرور کروں گا۔ ڈونلڈ ٹرمپ نے کہا کہ میری حیثیت یہ ہے کہ میں دونوں ملکوں کیساتھ ہوں۔ٹرمپ کا کہنا تھا کہ میں دونوں کو اچھی طرح جانتا ہوں اور میں انہیں کام کرتے دیکھنا چاہتا ہوں۔ امریکی صدر نے مزید کہا کہ دونوں کیساتھ اچھے تعلقات ہیں اور میں اسے رو کتا دیکھنا چاہتا ہوں اور اگر میں مدد کے لئے کچھ کر سکتا ہوں تو میں حاضر ہوں گا۔اس سے قبل ٹرمپ نے کہا تھا کہ انہیں امید ہے کہ دشمنی جلد ختم ہو جائے گی۔ ٹرمپ نے کہا، کہ ہم نے اس کے بارے میں اس وقت سنا جب ہم اوول (امریکی صدر کے دفتر) میں داخل ہوئے۔میرے خیال میں لوگ جانتے تھے کہ ماضی میں جو کچھ ہوا ہے اس کی بنیاد پر کچھ ہونے والا ہے۔ٹرمپ نے کہا تھا کہ وہ (ہندوستان اور پاکستان) ایک طویل عرصے سے لڑ رہے ہیں۔ حقیقت میں اگر آپ واقعی اس کے بارے میں سوچتے ہیں،تو وہ کئی دہائیوں اور صدیوں سے لڑ رہے ہیں۔ جب ان سے پوچھا گیا کہ کیا ان کے پاس دونوں ممالک کے لیے کوئی پیغام ہے تو انہوں نے کہا کہ نہیں، مجھے امید ہے کہ یہ بہت جلد ختم ہو جائے گا۔

108

ساتھ چیف سیکرٹری اٹل ڈلو، جموں و کشمیر کے ڈی جی پی نلین پربھات، انٹیلی جنس بیورو کے خصوصی ڈائریکٹر مہیش ڈکشٹ، پرنسپل سیکرٹری داخلہ چندر کر بھارتی، اور جوائنٹ ڈائریکٹر آئی بی پنکج ٹھاکر شامل تھے۔منوج سنہا نے کہا کہ مرکزی وزیر داخلہ کی طرف سے جاری کردہ ہدایات کو حرف اور روح سے لاگو کیا جائے گا۔ انہوں نے فوری طور پر سینئر عہدیداروں کو ہدایات جاری کیں کہ وہ کسی بھی ممکنہ خطرات کو بے اثر کرنے کے لئے تمام ضروری اقدامات کریں اور مرکز کے زیر انتظام علاقے میں مکمل تیاری کو یقینی بنائیں۔وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت کی تعریف کرتے ہوئے لیفٹنٹ گورنر نے دہشت گردی کے تئیں اپنی انتظامیہ کی زیرو ٹالرینس پالیسی کا اعادہ کیا اور 22 اپریل کو پہلگام دہشت گردانہ حملے کے بعد مسلح افواج کے آپریشن کو عزم کی ایک ناقابل یقین مثال قرار دیا جس میں 26 شہری مارے گئے تھے۔انہوں نے کہا کہ آپریشن سندھور کے ذریعے بھارت نے واضح پیغام دیا ہے کہ دہشت گرد کہیں بھی چھپے ہوئے ہوں، ہماری بہادر مسلح افواج انہیں تلاش کرلیں گی اور انہیں ان کے گھناؤنے جرائم کی سزا دی جائے گی۔ سرحد کے اس پار دہشت گردی کے نو مقامات پر 24 مربوط میزائل حملوں کا حوالہ دیتے ہوئے، لیفٹنٹ گورنر نے مسلح افواج کی پیشہ ورانہ مہارت اور ہمت کی تعریف کی اور کہا کہ اس آپریشن نے مجرموں اور عالمی برادری دونوں کو ایک مضبوط پیغام دیا ہے۔

109

جموں وکشمیر حج کمیٹی کے ایگزیکٹیو آفیسر ڈاکٹر شجاعت احمد قریشی کی جانب سے 8 مئی 2025 کو جاری تازہ اطلاع میں بتایا گیا ہے کہ 7 مئی 2025 کو جاری کی گئی دفتری نوٹیفکیشن کے تسلسل میں، متعلقہ عازمین حج کو مطلع کیا جاتا ہے کہ موجودہ صورتحال کے پیش نظر پرواز نمبر SG-5109 اور پرواز نمبر SG-5209 جو کہ 9 مئی 2025 کو طے شدہ ہے، منسوخ کر دی گئی ہیں۔ ایگزیکٹیو آفیسر ڈاکٹر شجاعت احمد قریشی نے مزید کہا کہ اس کے مطابق نظر ثانی شدہ شیڈول سے آگاہ کیا جائے گا۔

110

اور 8 مئی کی درمیانی رات کو فیروز پور سیکٹر میں ایک درانداز کی نقل وحرکت دیکھنے کے بعد اس کو للکارا گیا جس کے بعد اس کو واپس جانے کو کہا گیا تاہم انہوں نے سرحد عبور کرنے کی کوشش کی۔ انہوں نے کہا کہ اندھیرے میں جان بوجھ کر بین الاقوامی سرحد عبور کرتے ہوئے پایا گیا جس کے بعد اس پر فائرنگ کی گئی اور اس کی موت واقع ہوئی۔ انہوں نے مزید کہا کہ لاش پنجاب پولیس کے حوالے کر دی گئی ہے۔ ادھر پونچھ ضلع کے مینڈھر کے دھکی علاقے میں ایک بنا پھٹا شل برآمد ہوا۔حکام نے بتایا کہ پاکستانی فوج کی طرف سے جاری گولہ باری کے درمیان دھکی علاقے میں مقامی لوگوں کو ایک نہ پھٹنے والا خول ملا۔اس کے بعد مقامی لوگوں نے پولیس کو اس کی موجودگی کی اطلاع دی۔ پولیس اور سیکورٹی فورسز موقع پر پہنچ گئی ہیں۔انہوں نے کہا کہ بعد میں اس کو ناکارہ بنایا گیا۔ جس کے بعد اس پر فائرنگ کی گئی اور اس کی موت واقع ہوئی۔ انہوں نے مزید کہا کہ لاش پنجاب پولیس کے حوالے کر دی گئی ہے۔ادھر پونچھ ضلع کے مینڈھر کے دھکی علاقے میں ایک بنا پھٹا شل برآمد ہوا۔حکام نے بتایا کہ پاکستانی فوج کی طرف سے جاری گولہ باری کے درمیان دھکی علاقے میں مقامی لوگوں کو ایک نہ پھٹنے والا خول ملا۔اس کے بعد مقامی لوگوں نے پولیس کو اس کی موجودگی کی اطلاع دی۔ پولیس اور سیکورٹی فورسز موقع پر پہنچ گئی ہیں۔انہوں نے کہا کہ بعد میں اس کو ناکارہ بنایا گیا۔ پاکستانی فوج کی طرف سے جاری گولہ باری کے درمیان دھکی علاقے میں مقامی لوگوں کو ایک نہ پھٹنے والا خول ملا۔اس کے بعد مقامی لوگوں نے پولیس کو اس کی موجودگی کی اطلاع دی۔ پولیس اور سیکورٹی فورسز موقع پر پہنچ گئی ہیں۔انہوں نے کہا کہ بعد میں اس کو ناکارہ بنایا گیا۔

111

وقت متعلقہ ایجنسیوں کی جانب سے روڈ کلیئرنس آپریشن میں رکاوٹ ڈال رہی ہے۔محکمہ ٹریفک کے ترجمان نے کہا کہ مسافروں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ قومی شاہراہ پر اس وقت تک سفر نہ کریں جب تک کہ موسم بہتر نہیں ہو جاتا اور سڑک صاف نہیں ہو جاتی۔

112

کہ صفائی ستھرائی جیسی خدمات کے ٹینڈرز جون سے پہلے مکمل کئے جائیں تاکہ وقت پر خدمات دستیاب ہوں۔ اُنہوں نے زور دیا کہ تمام کیمپ ،ٹریکس، بنیادی ڈھانچے اور دیگر سہولیات کا حفاظتی معیار پر مکمل آڈٹ ہو اور کوئی بھی سہولیت آفات سے متاثرہ علاقوں میں قائم نہ ہو۔اُنہوں نے یاتریوں اور خدمت فراہم کرنے والوں کے لئے ڈیجیٹل پری پیڈ سروسز کو فروغ دینے کی بھی ہدایت دی تاکہ لین دین کو آسان اور محفوظ بنایا جا سکے۔لیفٹیننٹ گورنر کے پرنسپل سیکرٹری اور سی ای او، ایس اے ایس بی ڈاکٹر مندیپ کے بھنڈاری نے یاترا۔ 2025 کی تیاریوں پر تفصیلی 325 ،5,134 ٹٹو، 4,910 ٹٹو مالکان، کو یقینی بنایا جائے۔ اُنہوں نے ضلع ترقیاتی کمشنر کو آفات سے متاثرہ علاقوں کی نشاندہی کر کے ان میں کسی بھی قسم کی دکان،ٹینٹ،لنگر کے قیام سے پرہیز کرنے کی ہدایت دی۔اُنہوں نے زور دیا کہ ہر یاتری یا خدمات فراہم کرنے والوں کو صرف آر ایف آئی ڈی کارڈ کے ساتھ ہی یاترا میں شامل ہونے کی اجازت دی جائے اور ہر کنٹرول پوائنٹ پر مؤثر ہجوم کنٹرول اور تیز سیکورٹی چیکنگ کو یقینی بنایا جائے گا۔2024 کے دوران یاترا کیمپس کی اندرونی گنجائش 58,000 اور بیرونی علاقوں میں تقریباً 53,000 تھی جسے اس برس مزید بڑھایا جائے گا اور ریلوے سٹیشنوں کے نزدیک بھی رہائش کی سہولیات فراہم کی جائیں گی۔7 مئی 2025 تک، مزدوروں اور دیگر خدمات فراہم کرنے والوں میں 5,134 ٹٹو، 4,910 ٹٹو مالکان، 325

ناردن ریلوے

ای۔ٹنڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل الیکٹرک انجینئر/کوآرڈینیٹ ریٹرل، ناردن ریلوے فیروزپور کے ذریعے صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ای ٹنڈرز (www.ireps.gov.in) طلب کی جاتی ہیں۔ ٹنڈر دہندہ اپنی اصل رقم بھی ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ تک جمع کر سکتے ہیں۔

ٹنڈر نمبر: 251۔ الیکٹرک۔ T-03-2025-26 کاموں کی تفصیل: امرتسر میں اسٹور، رسوئی، جم، منورنجن روم، پارکنگ کیساتھ 20 بستروں والی خواتین بیرک رہائش فراہم کر کے موجودہ آر پی ایف بیرک کے تجدید اور ترمیم سے متعلق الیکٹرک کام اور اے ڈی ای ای۔II اے ایس آر اور اے ڈی ای این۔II اے ایس آر کے تحت معذوروں کے لئے معذور ٹوائلٹ، داخلی راستہ، 30 میٹری او پی اور پینے کے پانی کے بوتھ کی فراہمی اور اے ڈی ای این۔II اے ایس آر کے تحت اے ایس آر اور اے ڈی ای این۔II اے ایس آر کے تحت بیاس میں پمپ ہاؤس بوہ اور پمپ کے ساتھ پمپنگ پائپ کے ساتھ پرانے پبلک اسٹیل اوور ہیڈ جل اسٹوریج ٹینک کے بدلے میں 02 225KL RCC OH ٹینک فراہمی سے متعلق الیکٹرک کام۔ تخمینہ لاگت (روپے): Rs.22,54,218.28p بیعانہ رقم (روپے): Rs.45,100.00p کام کی مدت: 06 ماہ ٹنڈر کھلنے کی تاریخ ووقت: 28.05.2025 کو 15:00 بجے کے بعد ویب سائٹ www.ireps.gov.in

نمبر۔254۔ الیکٹرک۔ ٹنڈر نوٹس نمبر۔03 الیکٹرک/ 2025-26 مورخہ: 07.05.2025

1370/2025

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

ستیش شرما کا گورنمنٹ میڈیکل کالج جموں کا دورہ

سرحد پار گولہ باری کے متاثرین کی خیریت وعافیت دریافت کی

جموں ۸۸/انفو/وزیر برائے خوراک ،شہری رسدات و امور صارفین، ٹرانسپورٹ اور امور نوجوان و کھیل کود ستیش شرما نے گورنمنٹ میڈیکل کالج (جی ایم سی) جموں کا دورہ کیا اور لائن آف کنٹرول (ایل او سی) کے سرحد پار فائرنگ کے حالیہ واقعات میں زخمی ہوئے شہریوں کی خیریت وعافیت دریافت کی۔دورے کے دوران وزیر موصوف نے زخمیوں اور اُن کے اہل خانہ سے بات چیت کی اور انہیں بہترین طبی سہولیات اور باز آباد کاری کو یقینی بنانے میں حکومت کے مکمل تعاون کا یقین دلایا۔ اُنہوں نے جی ایم سی انتظامیہ اور طبی عملے کو ہدایت دی کہ زخمیوں کو ہر ممکن مدد فراہم کی جائے اور علاج معالجے کے اعلیٰ معیار کو یقینی بنایا جائے۔ستیش شرما نے کہا،"ہم اس بزدلانہ کارروائی سے متاثر ہوئے ہر شہری کے ساتھ مضبوطی سے کھڑے ہیں۔ اُنہوں نے زور دے کر کہا،"حکومت سرحدی علاقوں میں رہنے والے لوگوں کی جان و مال کی حفاظت کے لئے پُرعزم ہے۔"وزیر موصوف کے ہمراہ محکمہ صحت اور ضلعی انتظامیہ کے سینئر افسران بھی تھے جنہوں نے انہیں جاری علاج اور متاثرین اور ان کے اہل خانہ کی مدد کے لئے اُٹھائے جارہے اقدامات کے بارے میں آگاہ کیا۔دورے کے دوران وزیر موصوف نے زخمیوں اور اُن کے اہل خانہ سے بات چیت کی اور انہیں بہترین طبی سہولیات اور باز آباد کاری کو یقینی بنانے میں حکومت کے مکمل تعاون کا یقین دلایا ۔ اُنہوں نے جی ایم سی انتظامیہ اور طبی عملے کو ہدایت دی کہ زخمیوں کو ہر ممکن مدد فراہم کی جائے اور علاج معالجے کے اعلیٰ معیار کو یقینی بنایا جائے۔ستیش شرما نے کہا،"ہم اس بزدلانہ کارروائی سے متاثر ہوئے ہر شہری کے ساتھ مضبوطی سے کھڑے ہیں۔ اُنہوں نے زور دے کر کہا،"حکومت سرحدی علاقوں میں رہنے والے لوگوں کی جان و مال کی حفاظت کے لئے پُرعزم ہے۔"وزیر موصوف کے ہمراہ محکمہ صحت اور ضلعی انتظامیہ کے سینئر

Union Territory JammuKashmir

OFFICE OF THE EXECUIVE ENGINEER R&B DIVISION SUMBAL

NOTICE INVITING TENDERS

NIT No.11 of 2025-26/R&B Division Sumbal

Single Cover System

For and on behalf of the Lieutenant Governor, UT J&K, e-tenders (In single cover system(are invited on percentage%basis from approved and eligible Contractors registered with J&K State Govt.,CPWD, Railways and other State/Central Governments for the following works-:

S. No	Name of Work	Adv. Cost	Cost of T/Doc.	Earnest Money	Time of Completion	M.H of Account	Class of Contractor
1	Construction of Art/Craft Room At Girls High School Hajin zone Hajin.	18.00	800-/	36000-/	03 Months	PAB 2024-25	CEE/ BEE
2	Construction Of Elementary 01 Additional Class Room At Govt. Middle School Bakshibal Zone Hajin.	10.42	600-/	20840-/	03 Months	PAB 2024-25	DEE/ CEE/ BEE
3	Construction of Elementary boundry wall at Govt. Middle School Rakhi Asham Sumbal.	7.58	300-/	15160-/	30 Days	PAB 2024-25	

Position of AAA-:Accorded

TS-:Submitted

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

1	Date of Issue of Tender Notice	
2	Period of downloading of bidding documents	08-05-2025 from 12.30P.M
3	Bid submission Start Date	08-05-2025 from 12.30P.M
4	Bid Submission End Date	13-05-2025 upto 4.00P.M.
5	Date & time of opening of Bids (Online(	14-05-2025 at 11.00 A.M in the office of Executive Engineer R&B Division Sumbal.

2. Bids must be accompanied with cost of Tender document (as mentioned above(in the shape of Treasury Receipt/e-Challan in favour of Executive Engineer R&B Division Sumbal.(The Date of Treasury Challan and CDR must be between the date of start of bid and Bid Submission End Date.The Treasury Challan must clearly depict the NIT No .S.No of work and Name of work against which the T.C has been deposited. The T.C should be deposited to the M.H 0059-Rev.

Any deviation shall render the bidder as Non-responsive.

3. The successful Bidder has to produce Performance Security Deposit @5 % of contract value in the shape of CDR/FDR/BG within 02 days after opening of Bids, which shall be released after successful completion of work with DLP. This will replace the EMD @ 2 % of the Advertised cost uploaded by the Bidder.

4. The date and time of opening of Bids shall be notified on Web Site www.jktenders.gov.in and conveyed to the bidders automatically through an e-mail message on their e-mail address. The bids of Responsive bidders shall be opened online on same Web Site in the Office of Executive Engineer R&B Division Sumbal (tender receiving authority.(

5. The bids for the work shall remain valid for a period of 120 days from the date of opening of Technical bids

Sd./Executive Engineer
R&B Division Sumbal

DIPK No: 1242/25

نہار منہ اس مشروب کو پینے سے جسم میں کیا تبدیلیاں آتی ہیں؟

کشمش کو تو آپ نے دیکھا ہی ہوگا جو کہ انگور خشک کرکے بنائی جاتی ہے اور اس کی رنگت گولڈن، سبز یا سیاہ ہوسکتی ہے۔ وٹامنز، فائبر اور منرلز سے بھرپور کشمش سب سے زیادہ استعمال ہونے والا میوہ بھی ہے جو کہ کسی سپر فوڈ کی طرح کام کرتی ہے۔ کچھ لوگ اسے پانی میں بھگو کر بھی کھاتے ہیں اور یہ طریقہ کشمش کو صحت کے لیے زیادہ فائدہ مند بنا دیتا ہے۔ تحریر جاری ہے۔ رات بھر پانی میں بھیگے رہنے سے کشمش کے تمام منرلز اور غذائی اجزا پانی میں حل ہوجاتے ہیں اور اس میوے کو زیادہ صحت بخش بنادیتے ہیں۔ جگر اور آنتوں سے زہریلا مواد خارج کرے کشمش کو رات بھر پانی میں رکھ کر صبح پی لینا جگر اور آنتوں کی صفائی میں مدد دیتا ہے، اس میں اینٹی آکسائیڈنٹس اور غذائی فائبر اس سلسلے میں مدد دیتے ہیں۔ اینٹی آکسائیڈنٹس جگر کے افعال کو درست رکھنے میں مدد دیتے ہیں اور جسم سے زہریلے مواد کی صفائی کا عمل تیز کرتے ہیں جبکہ فائبر آنتوں کے افعال بہتر کرکے قبض جیسے مسئلے کو دور کرتا ہے۔ یہ مشروب نہار منہ خالی پیٹ پینا اس کے کام کو زیادہ تیز کردے گا اور پانی میں بھیگی ہوئی کشمش کو کھانا مت بھولیں۔ جسمانی توانائی بڑھائے سائنسدان اور کھیلوں کے ماہرین کا ماننا ہے کہ کشمش انرجی بار کا بہتر متبادل ثابت ہوسکتی ہے، کشمش میں فائبر اور دیگر اجزا کی بھرمار جبکہ چینی کی جگہ قدرتی مٹھاس ہوتی ہے، کشمش کا پانی نہار منہ صبح پینا دن بھر کے لیے جسم کو توانائی سے بھرپور رکھنے میں مدد دیتا ہے جبکہ اس مشروب کو جسمانی سرگرمیوں سے پہلے بھی پیا جاسکتا ہے۔ بلڈ کولیسٹرول اور بلڈ پریشر مستحکم کرے تحقیقی رپورٹس میں یہ بات ثابت ہوچکی ہے کہ کشمش فائبر، پوٹاشیم، اینٹی آکسائیڈنٹس اور phytonutrients بائی بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے میں مدد دیتے ہیں جبکہ کشمش پانی کا استعمال نقصان دہ کولیسٹرول کی سطح بھی کم کرتا ہے، جس سے خون کی شریانوں سے جڑے امراض کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ نظام ہاضمہ بہتر ہوتا ہے کشمش فائبر سے بھرپور میوہ ہے اور یہ پانی میں بھگو کر کھانے پر جلاب کی طرح کام کرتا ہے، جس سے قبض سے نجات ملتی ہے اور نظام ہاضمہ درست طریقے سے کام کرتا ہے۔ جسمانی وزن میں کمی کشمش قدرتی شکر سے بھرپور ہوتی ہے اور چینی کی طلب کی روک تھام کرتی ہے، مگر اعتدال میں رہ کر کھانا ہی بہتر ہوتا ہے جس سے بلڈ شوگر لیول کو کنٹرول میں رکھنے کے ساتھ کھانے کی اشتہا کو قابو کرنے میں مدد ملتی ہے، جس سے جسمانی وزن میں کمی میں مدد ملتی ہے۔ ہڈیوں کی مضبوطی کشمش میں ہڈیوں کے لیے ضروری جز Boron موجود ہوتا ہے جبکہ اس میں موجود کیلشیم بھی ہڈیوں کی مضبوطی میں مدد دیتے ہیں، پانی میں بھگو کر کشمش کو کھانے سے یہ اجزا زیادہ بہتر طریقے سے جسم میں جذب ہوتے ہیں، جس سے ہڈیوں کی کثافت میں بہتری آتی ہے۔ سانس کی بو دور کرے کشمش کی جراثیم کش خصوصیات منہ کی صفائی میں مدد دیتی ہیں اور سانس کی بو کا مسئلہ دور کرتی ہیں۔ خون کی کمی دور کرے خون کے سرخ خلیات بننے کے عمل کے لیے آئرن بہت ضروری ہوتا ہے، کشمش آئرن سے بھرپور میوہ ہے، جس کو پانی میں بھگو کر کھانے سے جسم میں خون کی سپلائی بڑھتی ہے اور انیمیا کے مسئلے پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔ یہ خیال رکھیں اس کو بنانے کے مختلف طریقہ کار ہیں اور یاد رکھیں کشمش کا پانی صحت بخش غذا کا اچھا اضافہ ضرور ہے مگر یہ ادویات کا متبادل ثابت نہیں ہوسکتا۔ اگر آپ کو جگر، دل، بلڈ پریشر یا کسی قسم کی بیماری کا سامنا ہے تو ڈاکٹر سے رجوع کرکے مناسب علاج کرائیں اور صحت بخش غذا کو طرز زندگی کا حصہ بنائیں۔

جسم میں کسی بھی حصے کے درد کا آسان علاج

اگر آپکے جسم کے کسی بھی حصے میں درد رہتا ہے تو یہ نہایت آسان اور موثر گھریلو نسخہ آزمائیں۔۔۔ آپکو ایسا لگے گا جیسے جسم میں نئی جان آگئی ہو۔۔۔ اس نسخہ نے میرے جسم میں نئی جان ڈال دی ہے، جس جس کو بتایا وہ بھی تعریف کرتے نہیں تھکتا۔ یہ نسخہ صرف ستمبر سے لے کر مارچ کے وسط تک استعمال کریں۔ ھوالشافی: ثابت مونگ ایک کلو، بادام گری ایک پاؤ، سونف آدھ پاؤ، چاروں گوندیں ایک پاؤ، پھول مکھانے آدھ پاؤ، نشاستہ ایک پاؤ، پستہ ایک چھٹانک، چھوٹی الائچی ایک تولہ، ناریل ایک پاؤ، اسپغول چھلکا آدھ ہے۔ دیسی گھی ایک کلو، شکر ایک کلو، سب کو دیسی گھی میں علیحدہ علیحدہ بھون کر کوٹ کر پھر بھون کر رکھ لینا ہے اور روزانہ صبح وشام دو بڑے چمچ دودھ کے ساتھ لیں۔ آپ نے جاپانی خواتین کو دیکھا ہوگا جو دیکھنے میں بہت ہی دبلی پتلی ہوتی ہیں اور شائد ہی کوئی جاپانی لڑکی موٹی نظر آتی ہو، یہ بات بھی سب کو حیران کرتی ہے کہ سب سے لمبی عمر یعنی 84 سال کی اوسط عمر کا ریکارڈ گذشتہ 25 سال سے انہیں کے پاس ہے۔ آخر کیا وجہ ہے؟ اس کے پیچھے بہت ہی دلچسپ راز چھپا ہے۔ ایک جاپانی خاتون مصنفہ نامی موریاما نے اپنی کتاب جاپانی خواتین بوڑھی یا موٹی نہیں ہوتیں میں لکھا ہے کہ اس کی وجہ یہ ہے کہ جاپانی خواتین اپنے باورچی خانے میں ایسی غذائیں نہیں رکھتیں جنہیں کھا کر وزن بڑھے، اسی طرح وہ ایسے کھانے کھائے جاتے ہیں جو وزن کم کرنے میں مدد دیں۔ ان کے باورچی خانے میں سب سے پسندیدہ کھانے کی اشیا میں سمندری کھانے، پھل، مچھلی، چاول، سبزیاں اور سبز چائے شامل ہیں۔ یہ تمام اشیا نہ صرف وزن کم کرتی ہیں بلکہ ان کے کھانے سے عمر بڑھنے کا عمل بھی سست ہوجاتا ہے اور انسان جوان نظر آنے لگتا ہے۔ یہ امر بھی دلچسپی سے خالی نہیں کہ جاپان دنیا کی آبادی کا صرف 2 فیصد ہے جبکہ یہاں کے لوگ دنیا میں مچھلی کی پیداوار کا 10 فیصد کھاتے ہیں۔ موریاما کہتی ہے کہ جاپانی بچوں کو بچپن ہی سے آرام سے اور چبا چبا کر کھانا کھائیں۔ وہ کہتی ہے کہ جاپانی کھانا بنانے میں انتہائی آسان اور تیل مصالحوں سے پاک ہوتا ہے جو کہ جسم میں کافی پیچیدگی پیدا کرتے ہیں۔ جاپانیوں کی یہ عادت ثانیہ ہے کہ وہ ہر کھانے کے ساتھ چاول ضرور کھاتے ہیں۔ ناشتے میں یہ لوگ سبز چائے، ابلے ہوئے چاول، سوپ، لہسن اور مچھلی کا ٹکڑا کھاتے ہیں۔ میٹھا کھانے میں جاپانی بہت ہی زیادہ احتیاط کرتے ہیں اور اگر انہیں میٹھا کھانے کو دیا جائے تو بہت ہی کم کھاتے ہیں۔ جاپانی خواتین ورزش بھی باقاعدگی سے کرتی ہیں اور ساتھ ہی سائیکلنگ اور پہاڑوں پر چڑھنا بھی ان کا شوق ہے۔ بے خوابی کا شکار رہنے والے افراد نیند کیلئے خواب آور ادویات کا استعمال کرنے لگ جاتے ہیں جس کے سائیڈ ایفیکٹس کی وجہ سے وہ مزید پیچیدگیوں کا شکار ہوجاتے ہیں۔ بے خوابی کی وجہ سے جسم خطرناک بیماریوں میں مبتلا ہوسکتا ہے اور کمزوری بھی پیدا ہو جاتی ہے۔ لیکن اب ماہرین صحت نے بے خوابی کا شکار افراد کیلئے ایسا گھریلو ٹوٹکا دریافت کرلیا ہے جس کے استعمال سے بے خوابی کا شکار افراد نہ صرف بھرپور اور مزیدار نیند کا لطف لے سکتے ہیں بلکہ اس کے استعمال سے وہ خواب آور ادویات کیا سائیڈ ایفیکٹس سے بھی نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ ایسی مشکل کے لئے کیلوں والی چائے کا استعمال کریں۔ اس کے کوئی سائیڈ افیکٹس بھی نہیں اور اس کے استعمال سے آپ کو پرسکون نیند بھی آنے لگی گی۔ کیلوں میں پوٹاشیم اور میگنیشیم کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے اور ان دونوں دھاتوں کی وجہ سے ہمیں پرسکون نیند آنے لگتی ہے۔ ان کی وجہ سے ہمارے پٹھے بھی مضبوط ہوتے ہیں اور ان میں اکڑاؤ اور کھچاؤ بھی نہیں ہوتا۔ کیلے کی چائے کیلئے آپ کو دستیاب اجزاء درج ذیل ہیں۔ ایک کپ چائے بنانے کیلئے۔ ایک کیلا، ایک گلاس پانی، دو گرام دارچینی درکار ہوگی۔ کیلے کو کاٹ کر پانی میں ڈالیں اور دس منٹ تک پانی کو ابالیں، مشروب کو چھان لیں۔ اب اس پر دارچینی چھڑک دیں اور رات کو سونے سے ایک گھنٹہ پہلے کیلے والی چائے نوش فرمائیں۔ اس مشروب کو روزانہ استعمال کرنے سے آپکو رات کو پرسکون نیند آئے گی

قبض کی روک تھام کے لیے بہترین گھریلو ٹوٹکے

قبض حیران کن حد تک ایک بہت عام مسئلہ ہے اور دنیا بھر میں کروڑوں افراد کو روزانہ کی بنیاد پر اس کا سامنا ہوتا ہے۔ قبض کی وجوہات مختلف ہوسکتی ہیں جیسے مخصوص غذا، طرز زندگی کے انتخاب، ادویات یا کچھ امراض۔ تاہم بیشتر افراد میں دائمی قبض کی اصل وجہ کا علم نہیں ہو پاتا۔ تحریر جاری ہے۔ قبض سے معیار زندگی پر بہت زیادہ منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں کیونکہ یہ جسم اور ذہن دونوں کو متاثر کرنے والا مرض ہے۔ مگر اچھی بات یہ ہے کہ ایسے متعدد قدرتی طریقے موجود ہیں جن سے اس کی روک تھام کی جاسکتی ہے اور ایسا گھر پر رہتے ہوئے بھی کیا جاسکتا ہے، جبکہ سائنس بھی ان کی حمایت کرتی ہے۔ ایسے ہی چند گھریلو ٹوٹکوں کے بارے میں جانیں۔ زیادہ پانی پینا عادت بنائیں جسم میں پانی کی کمی قبض کا شکار بناسکتی ہے اور اس کی روک تھام کا بہترین ذریعہ مناسب مقدار میں پانی پینا ہے۔ قبض کے شکار افراد بھی زیادہ پانی پی کر اس مسئلے سے کچھ ریلیف حاصل کرسکتے ہیں۔ کچھ تحقیقی رپورٹس میں دریافت کیا گیا کہ اس حوالے سے اسپارکلنگ واٹر یا یوں کہہ لیں سوڈا عام پانی سے زیادہ موثر ثابت ہوسکتا ہے۔ تاہم چینی سے بنے سوڈا کا استعمال صحت کے لیے کوئی اچھا خیال نہیں بلکہ کچھ افراد میں تو یہ قبض کی شدت کو بدتر بنا سکتا ہے۔ تو جس حد تک ممکن ہو مناسب مقدار میں پانی پینا عادت بنالیں جو قبض کی روک تھام یا اس سے ریلیف میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ فائبر سے مدد لیں غذائی فائبر کا زیادہ استعمال بھی قبض کا علاج ثابت ہوتا ہے کیونکہ اس غذائی جز سے آنتوں کے افعال بہتر ہوتے ہیں اور قبض کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا تھا کہ دائمی قبض کے شکار 77 فیصد افراد کو فائبر سپلیمنٹس کے استعمال سے فائدہ ہوا۔ تاہم فائبر کی اقسام میں سے حل ہونے والی جانے والی قسم جو گریوں، بیجوں، دالوں اور جو وغیرہ میں پائی جاتی ہے، قبض سے تحفظ کے لیے زیادہ موثر ہوتی ہے۔ فائبر کی یہ قسم معدے میں پانی کو جذب کرکے جیل جیسا پیسٹ بناتی ہے جو قبض کی روک تھام کرتا ہے۔ زیادہ ورزش متعدد تحقیقی رپورٹس کے مطابق قبض کی علامات کو بہتر کرنے کے لیے ورزش بہتر ذریعہ ہے۔ تحقیقی رپورٹس کے مطابق سست طرز زندگی یا زیادہ وقت بیٹھ کر گزارنا قبض کا خطرہ بڑھاتا ہے اور اس سے بچنے کے لیے ورزش کرنا بہتر ہے۔ عام جسمانی سرگرمیاں جیسے چہل قدمی، جاگنگ یا سائیکل چلانا بھی مددگار ثابت ہوسکتی ہیں۔ کافی کیفین والی کافی سے معدہ اسی طرح متحرک ہوتا ہے جیسے کسی کھانے پر، یہ اثرانی کے مقابلے میں 60 فیصد زیادہ ہوتا ہے۔ کافی میں ایسا حل پذیر فائبر بھی ہوتا ہے جو قبض کی روک تھام کرتا ہے۔ پروبائیوٹیکس غذائیں پروبائیوٹیکس بھی دائمی قبض کی روک تھام میں مددگار جز ثابت ہوسکتا ہے۔ دہی، دودھ وغیرہ میں یہ جز پایا جاتا ہے جو معدے میں موجود بیکٹریا کے عدم توازن کو دور کرتا ہے جس سے قبض کی روک تھام ہوتی ہے۔ اس کے سپلیمنٹس بھی دستیاب ہیں، تاہم ان کا استعمال ڈاکٹر کے مشورے سے ہی کرنا چاہیے۔ چند مخصوص غذائیں لہسن، پیاز، کیلے اور چنے ایسی غذائیں ہیں جن میں پری بائیوٹیکس نامی ہضم نہ ہونے والا کاربوہائیڈریٹ فائبر ہوتا ہے۔ فائبر کی یہ قسم نظام ہاضمہ کی صحت کو بہتر بناتی ہے جسے آنتوں کے افعال بھی ٹھیک ہوتے ہیں اور قبض کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ آلو بخارے یا خشک آلو بخارے آلو بخارے بالخصوص خشک آلو بخارے اور ان کا جوس قبض کی روک تھام کا بہترین ٹوٹکا ثابت ہوتے ہیں۔ کچھ تحقیقی رپورٹس میں دریافت کیا گیا کہ خشک آلو بخارے فائبر سے زیادہ موثر ثابت ہوتے ہیں اور دن میں 2 بار 7 خشک آلو بخارے کھانا مدد فراہم کرسکتا ہے۔ تاہم ہاضمے کے دیگر امراض کے شکار افراد کو اس کا استعمال ڈاکٹر سے مشورے سے کرنا چاہیے۔ دودھ سے بنی غذاؤں سے گریز اگر ہاضمہ دودھ کو برداشت نہیں کرپاتا جس کو لیکٹوز انٹولیرنس کہا جاتا ہے

بہت زیادہ ٹچ اسکرین کا استعمال بچوں کی توجہ کی صلاحیت کیلئے نقصان دہ

ایسے بچے جو اپنا بہت زیادہ وقت ٹچ اسکرین ڈیوائسز کو استعمال کرتے ہوئے گزارتے ہیں، ان میں دیگر کے مقابلے میں توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت متاثر ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ یہ بات برطانیہ میں ہونے والی ایک نئی تحقیق میں سامنے آئی۔ لندن یونیورسٹی، کنگز کالج لندن اور باتھ یونیورسٹی کی مشترکہ تحقیق میں جب بچے زیادہ وقت ٹچ اسکرین ڈیوائسز کے ساتھ گزارتے ہیں، تو ان میں ڈیوائسز سے دور رہنے والے بچوں کے مقابلے میں کسی کام کے دوران دھیان بھٹکنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ تحقیقی ٹیم نے کہا کہ نتائج سے بچوں کی نشوونما پر اسکرین پر گزارے جانے والے وقت کے اثرات کی اہمیت سامنے آتی ہے، خاص طور پر کووڈ 19 کی وبا کے دوران بچوں میں ٹچ اسکرین ڈیوائسز کا استعمال زیادہ بڑھ گیا ہے۔ تحریر جاری ہے۔ اس تحقیق کے لیے 12 ماہ کے بچوں میں ٹچ اسکرین ڈیوائسز کے مختلف دورانیے کے اثرات کی جانچ پڑتال کی گئی۔ تحقیق میں ان بچوں کا جائزہ ڈھائی سال تک لیا گیا اور انہیں لیبارٹری میں 3 بار یعنی پہلے 12 ماہ، پھر 18 ماہ اور آخری بار ساڑھے 3 سال کی عمر میں بلایا گیا۔ ہر بار ان بچوں کی توجہ کو جانچنے کے لیے کمپیوٹر ٹاسکس میں ایک آئی ٹریکر کو استعمال کیا گیا۔ ان ٹاسکس میں اشیا اسکرین کے مختلف حصوں میں رکھ کر دیکھا گیا کہ بچے کتنی تیزی سے ان اشیا کو دیکھتے ہیں اور کس حد تک توجہ بھٹکانے والی اشیا سے خود کو بچاتے ہیں۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ ٹچ اسکرین پر زیادہ وقت گزارنے والے بچے اشیا کو بہت تیزی سے دیکھتے ہیں مگر توجہ بھٹکانے والی اشیا کو نظرانداز نہیں کرپاتے۔ محققین کا کہنا تھا کہ اس وقت ہم یہ حتمی نتیجہ نکالنے سے قاصر ہیں کہ ٹچ اسکرین کا استعمال توجہ کی صلاحیت پر اثرات مرتب کرتی ہے، کیونکہ جن بچوں کی توجہ جلد بھٹک جاتی ہے، وہ ٹچ اسکرین کے توجہ کھینچنے والے فیچرز کو بھی بہت پسند کرتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ہم تحقیق کو جاری رکھے ہوئے ہیں اور یہ جاننے کی کوشش کررہے ہیں کہ کیا حقیقی دنیا میں بھی بچوں کی توجہ آسانی سے بھٹک جاتی ہے یا نہیں۔ ان کا کہنا تھا کہ زندگی کے ابتدائی برس بچوں کے لیے انتہائی اہم ہوتے ہیں، جس دوران وہ سیکھتے ہیں کہ کس طرح اپنی توجہ کو کنٹرول کرنا ہے، ابتدائی صلاحیتیں بعد کے برسوں میں تدریجی کامیابیوں میں مددگار ثابت ہوتے ہیں، ایسے خدشات مسلسل سامنے آرہے ہیں کہ ٹچ اسکرین کا استعمال بچوں کی توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔

65 سالہ بوڑھے نے ورزش سے شوگر پر قابو پایا لیکن کیسے؟

اسلام آباد/ذیابیطس پر اگر قابو نہ پایا جائے تو دل، آنکھوں اور شریانوں سمیت صحت کے سنگین مسائل کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ لیکن ایک 65 سالہ افغان باشندے نے اس بیماری پر قابو پانے کے لیے مشکل راستہ چنا کابل کے نور محمد قسیمی سے کا کہنا ہے کہ ورزش نے ان کی جان بچائی، انھیں عرصہ 20 برس سے شوگر کا مرض لاحق ہے، اکثر اوقات ان کے خون میں شوگر کی مقدار خطرناک حد تک بڑھ جاتی تھی، پھر انھوں نے مسلسل کوشش جدوجہد کرکے اپنے بلڈ شوگر لیول کو کم کیا۔ ورزش سے یہ 120 تک پہنچ گیا۔ وہ کہتے ہیں کہ "میں نے کوئی خاص پرہیز نہیں کیا، میں گوشت، چاول اور میٹھا کھاتا ہوں، میں ہر چیز کھاتا ہوں۔ میں نے چیک نہیں کیا لیکن مجھے یقین ہے کہ میرا بلڈ شوگر لیول نارمل ہوگیا ہے"۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ ورزش جسم میں اضافی کیلوریز جلا کر بلڈ شوگر لیول قابو کرنے میں مدد دیتی ہے لیکن یہ یقینی بنانے کے لئے کہ بیماری قابو میں رہے، مریض کو باقاعدگی سے اپنے ڈاکٹر کو معائنہ کرانا چاہئے۔ نور محمد قسیمی کے معالج ڈاکٹر عارف سمیم، کابل کہتے ہیں: "نور محمد نے ورزش اور ڈائٹنگ شروع کی، ان کا بلڈ شوگر لیول 120 تک پہنچا جو بہترین ہے۔ چند مہینے پہلے ان کا بلڈ شوگر لیول 120 تھا جو اب 70 ہے"۔ نور محمد پر عزم ہیں کہ وہ ورزش کے ذریعے اپنی ذیابیطس پر قابو رکھیں گے

ناشتا نہ کرنے سے جسم پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟

دنیا بھر میں کروڑوں افراد صبح کا آغاز ناشتے سے کرنا پسند نہیں کرتے، جس کی متعدد وجوہات ہوسکتی ہیں۔ تاہم اگر اس عادت کو اپنا لیا جائے تو جسم پر جو اثرات مرتب ہوتے ہیں وہ چونکا دینے والے ہیں۔ تحریر جاری ہے۔ جسمانی وزن میں اضافہ ہوسکتا ہے کہ کچھ افراد کو محسوس ہو کہ ناشتا نہ کرنے سے جسمانی وزن میں کمی لانا آسان ہوسکتا ہے، مگر یہ درست نہیں۔ کچھ تحقیقی رپورٹس میں ثابت ہوا ہے کہ صبح کے وقت بھوکا رہنے کا موٹاپے سے تعلق ہے۔ اس کی ممکنہ وجہ یہ ہے کہ ناشتا نہ کرنے والے افراد بعد میں زیادہ کیلوریز جزو بدن بناتے ہیں۔ سونے سے کچھ دیر پہلے پیٹ بھرنا جسمانی وزن میں اضافے کا باعث بن سکتا ہے۔ ایک تحقیق میں تو دریافت کیا گیا کہ ناشتا نہ کرنے کے بعد دن بھر میں کم کھانے کے باوجود جسمانی وزن میں اضافہ ہوسکتا ہے، کیونکہ اس عادت کے نتیجے میں جسم کی اندرونی گھڑی کے افعال متاثر ہوتے ہیں۔ مزاج پر اثرات ناشتا نہ کرنے کی عادت کو بالغ افراد میں پل پل مزاج بدلنے سے بھی منسلک کیا جاتا ہے، جو لوگ صبح کے وقت کچھ کھاتے نہیں، ان میں ڈپریشن کی شرح دیگر کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔ اسی طرح ہفتے میں 4 یا 5 بار ناشتا نہ کرنے سے ذیابیطس ٹائپ 2 کا خطرہ 55 فیصد تک بڑھ سکتا ہے جبکہ بلڈ شوگر لیول بہت تیزی سے کم بھی ہوسکتا ہے۔ جب بلڈ گلوکوز لیول کم ہوتا ہے تو مزاج پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں، چڑچڑاپن اور بدمزاجی زیادہ غالب رہتی ہے۔ دن کے وقت تھکاوٹ صبح کے وقت ہم رات بھر کی نیند لینے کے بعد اٹھتے ہیں، یعنی پیٹ کئی گھنٹوں سے خالی ہوتا ہے، جس کے نتیجے میں جسمانی توانائی کی شرح کم ہوتی ہے۔ ناشتا کرنے کے بعد جسم فیٹی ایسڈز کے ذریعے ضرورت کے مطابق توانائی فراہم کرنے کے عمل کو شروع کرتا ہے، تاہم ناشتا نہ کرنے پر سہ پہر کے وقت اچانک شدید تھکاوٹ کا غلبہ ہوسکتا ہے، جبکہ توجہ مرکوز کرنے میں مشکل محسوس ہوسکتی ہے۔ دماغ تیز ہوسکتا ہے محققین نے دریافت کیا ہے کہ ناشتا نہ کرنے کے نتیجے میں دماغی سرگرمیوں پر منفی اثرات مرتب ہوسکتے ہیں۔ تیزابیت میں اضافہ غذائی ماہرین کا کہنا ہے کہ ناشتا کرنا ان افراد کے لیے بہت اہمیت رکھتا ہے جو سینے میں جلن یا معدے کی تیزابیت کا شکار ہوتے ہیں، ناشتا نہ کرنے سے معدے میں تیزابیت کی شرح میں اضافہ ہوسکتا ہے، جس کا نتیجہ سینے میں جلن اور بدہضمی کی شکل میں نکلتا ہے۔ سردرد اور سر چکرانا جان بوجھ کر کھانے سے گریز کرنے سے سردرد یا آدھے سر کے درد کی شکایت ہوسکتی ہے، ماہرین کا کہنا ہے کہ معمول سے ہٹ کر تاخیر سے ناشتا کرنے سے بھی جسم پر اثرات مرتب ہوتے ہیں، کیونکہ بلڈ گلوکوز کی سطح میں بہت زیادہ کمی آجاتی ہے۔ غذا کی کمی کے باعث ہونے والا سردرد اکثر شدید ہوتا ہے اور اس کے ساتھ متلی کا احساس بھی ہوتا ہے، جبکہ جمائیاں اور پسینہ دیگر علامات ہیں۔ تناؤ بڑھانے والے ہارمون کی مقدار میں اضافہ ناشتا نہ کرنا جسم میں ایک ہارمون کورٹیسول کی مقدار کو بڑھانے کا باعث بن سکتا ہے کیونکہ جسم اسے ایک پرتناؤ واقعے کے طور پر لیتا ہے، اس کے نتیجے میں ذہنی بے چینی اور چڑچڑاہٹ کا تجربہ ہوسکتا ہے۔ امراض قلب کا خطرہ تحقیقی رپورٹس کے مطابق جو لوگ ناشتا کرنے کے عادی نہیں ہوتے، ان میں امراض قلب کا خطرہ دیگر افراد کے مقابلے میں 21 فیصد زیادہ ہوتا ہے۔ سانس میں بو جو لوگ ناشتا کرنے کے عادی نہیں ہوتے ان میں سانس کی بو کا امکان دیگر سے دوگنا زیادہ ہوتا ہے، کیونکہ صبح کے وقت جسم کو غذا سے محروم کرنے کے نتیجے میں سانس کو بدبودار بنانے والے بیکٹریا منہ میں موجود رہتا ہے۔

The Urdu Daily WATTAN
وطن سرینگر

روہت شرما کا ٹیسٹ کرکٹ سے ریٹائرمنٹ کا اعلان

روہت شرما نے ٹیسٹ کرکٹ سے ریٹائرمنٹ کا اعلان کر دیا ہے۔ انہوں نے اپنے انسٹاگرام اکاؤنٹ پر ایک اسٹوری پوسٹ کر کے اپنی ریٹائرمنٹ کی اطلاع دی۔ روہت جو پہلے ہی ٹی ۲۰ انٹرنیشنل سے ریٹائر ہو چکے ہیں۔ روہت شرما ایکروزہ کھیلنا جاری رکھیں گے۔ بدھ کی شام یہ رپورٹس سامنے آئیں کہ انہیں دورہ انگلینڈ پر ٹیسٹ کپتانی سے ہٹا دیا جائے گا جس کے بعد انہوں نے ریڈ بال کرکٹ کو الوداع کہہ دیا۔ حمایت کیلئے شکریہ ادا کیا روہت شرما نے اپنے انسٹاگرام ہینڈل پر ایک کہانی شیئر کرتے ہوئے لکھا" "ہیلو، میں سب کو بتانا چاہتا ہوں کہ میں ٹیسٹ کرکٹ سے ریٹائر ہو رہا ہوں۔ ریڈ بال کرکٹ میں ملک کی نمائندگی کرنا میرے لئے قابل فخر لمحہ تھا۔ محبت اور حمایت کیلئے سب کا شکریہ۔ میں ون ڈے فارمیٹ کھیلنا جاری رکھوں گا۔" روہت نے ۱۲ ٹیسٹ سنچریاں اسکور کیں روہت شرما نے ۳۱۰۲ء میں ہندوستان کیلئے ٹیسٹ ڈیبیو کیا تھا۔ وہ ۱۲۰۲ء میں پلیئنگ ۱۱ میں اپنی جگہ بنانے میں کامیاب رہے اور ۲۲۰۲ء میں کپتان بھی بنے۔ ہندوستان کیلئے ۶۷ ٹیسٹ میں انہوں نے ۴۰۔۵۷ کے اوسط سے ۴۳۰۱ رن بنائے لیکن بیرون ملک ان کا اوسط ۱۳۔۲۰ رہا۔ روہت شرما کا آسٹریلیا میں اوسط ۲۴۔۳۸ اور جنوبی افریقہ میں ۶۱۔۳۶ تھا۔ تاہم انگلینڈ میں انہوں نے ۴۴۔۶۶ کیا وسط سے رن بنائے۔ انہوں نے گزشتہ دورے پر اوپننگ کرتے ہوئے سنچری بھی بنائی تھی۔ روہت کے ریٹائرمنٹ کے بعد اب یشسوی جیسوال اور کے ایل راہل انگلینڈ میں اوپننگ کرتے ہوئے دیکھے جا سکیں گے۔ روہت نیوزی لینڈ اور آسٹریلیا کے خلاف فلاپ رہے تھے روہت نیوزی لینڈ اور آسٹریلیا کے خلاف آخری ٹیسٹ سیریز میں بھی بلے سے بری طرح فلاپ ہوئے تھے۔ وہ نیوزی لینڈ کے خلاف ۱۵۔۱۱ اور آسٹریلیا کے خلاف ۰۲۔۶ کے اوسط سے رن بنائے تھے۔ رپورٹ کے مطابق سلیکٹرز نے فیصلہ کیا تھا کہ روہت کی اس فارم کو دیکھتے ہوئے انہیں کپتانی کی ذمہ داری نہیں دی جا سکتی۔ اب ٹیم انڈیا دورہ انگلینڈ کے لیے نئے ٹیسٹ کپتان کا انتخاب کرے گی۔ آسٹریلیا کے آخری دورے پر روہت نے ابتدائی میچوں میں اوپننگ نہیں کی تھی۔ یشسوی جیسوال اور کے ایل راہل نے سیریز میں بطور سلامی بلے باز شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کیا تھا۔ روہت پہلا ٹیسٹ نہیں کھیل سکے تھے۔

کرسٹیانو رونالڈو کا بڑا بیٹا پرتگال انڈر 15 ٹیم میں شامل

پانچ بار کے بیلن ڈی اور ایوارڈ جیتنے والے پرتگالی فٹبالر کرسٹیانو رونالڈو کے سب سے بڑے بیٹے کرسٹیانو ڈوس سانتوس کو پرتگال کی انڈر 15 فٹ بال ٹیم میں شامل کر لیا گیا۔ کرسٹیانو رونالڈو کے 14 سالہ بیٹے کرسٹیانو ڈوس سانتوس اپنے والد کی طرح سعودی عرب میں النصر کیلئے کھیلتے ہیں۔ کرسٹیانو ڈوس سانتوس ماضی میں اپنے والد کے سابق کلبز مانچسٹر یونائیٹڈ اور یوونٹس کیلئے بھی کھیل چکے ہیں۔ کرسٹیانو رونالڈو کا بیٹا والد کے نقش قدم پر چل پڑا دی سیلیکاؤ انڈر 15 ٹیم کروشیا میں 13 سے 18 مئی کے درمیان ہونے والے 'ولاٹکو مارکوویچ یوتھ ٹورنامنٹ' میں جاپان، یونان اور انگلینڈ کے خلاف میچ کھیلے گی۔ واضح رہے کہ ریال میڈرڈ کیلئے اب تک سب سے زیادہ گول کرنے والے 40 سالہ پرتگالی فٹبالر کرسٹیانو رونالڈو کے 5 بچے ہیں۔

پی ایس ایل 10 کے میچز شیڈول کے مطابق جاری رہیں گے، پی سی بی

پاکستان کرکٹ بورڈ (پی سی بی) نے کہا ہے کہ پاکستان سپر لیگ (پی ایس ایل) کا دسواں ایڈیشن شیڈول کے مطابق جاری رہے گا۔ بدھ کے روز پی سی بی نے اپنی ویب سائٹ پر وضاحت کی کہ پی ایس ایل کے میچز شیڈول کے مطابق منعقد ہوں گے اور آج راولپنڈی میں اسلام آباد یونائیٹڈ اور کوئٹہ گلیڈی ایٹرز کا میچ ہوگا۔ میچ کا ٹاس شام 7 بج کر 30 منٹ پر اور میچ کا باقاعدہ آغاز 8 بجے ہوگا۔ پی ایس ایل کے اگلے چار میچز 7 سے 10 مئی تک راولپنڈی میں شیڈول ہیں، جبکہ فائنل گروپ میچ 11 مئی کو ملتان میں کھیلا جائے گا۔ ٹورنامنٹ کا کوارٹر فائنل 13 مئی کو راولپنڈی میں ہوگا، دو ایلیمینیٹر میچز 14 اور 16 مئی کو لاہور کے قذافی سٹیڈیم میں ہوں گے جبکہ فائنل بھی لاہور میں ہی شیڈول ہے۔ پاکستان اور انڈیا کے درمیان بڑھتی ہوئی کشیدگی کے بعد افواہیں گردش کر رہی تھیں کہ پی ایس ایل میچز بھی متاثر ہو سکتے ہیں جس کی تردید پی سی بی نے اپنے بیان کے ذریعے کردی ہے۔

نئی دلی: پاکستان سے کشیدگی، انڈین پریمیئر لیگ کا شیڈول متاثر ہونے لگا

آئی پی ایل میں ممبئی انڈینز اور کنگز الیون پنجاب کا میچ دھرم شالا سے منتقل کیے جانے کا امکان ہے۔ بھارتی میڈیا کے مطابق ائیرپورٹ کی بندش کی وجہ سے انڈین پریمیئر لیگ کا میچ دھرم شالا سے حیدرآباد منتقل کیا گیا ہے۔ موجودہ صورتحال میں دھرم شالا ائیرپورٹ آمد و رفت کیلئے بند ہے۔ 11 مئی کو شیڈول میچ اب حیدرآباد میں کھیلا جائے گا۔ بھارت میں آئی پی ایل منتظمین بھی کشیدہ صورتحال سے پریشانی سے دوچار ہیں۔ دوسری جانب بھارت میں موجود غیر ملکی کھلاڑی بھی صورتحال پر سخت پریشان ہیں۔ موجودہ پاک بھارت کشیدگی میں آئی پی ایل کا مستقبل غیر یقینی کی صورتحال سے دوچار ہے۔

بارش سے متاثرہ میچ میں ممبئی کی ۳ وکٹ سے شکست

گجرات ٹائٹنس نے اپنے گیند بازوں کی شاندار کارکردگی کے بعد بارش سے متاثرہ مقابلے میں منگل کو انڈین پریمیر لیگ کے ۵۶ ویں میچ میں ممبئی انڈینس کو ۳ وکٹ سے شکست دی۔ وانکھیڈے اسٹیڈیم میں بارش کی وجہ سے کھیل دو بار روکا گیا، اس لیے گجرات کو نظرثانی شدہ ہدف ملا تھا جسے گجرات نے آسانی سے پار کرلیا۔ گجرات، جو ۱۵۶ رن کے ہدف کا تعاقب کر رہی تھی، نے دوسرے اوور میں وکٹ گنوا دیا۔ ٹرینٹ بولٹ نے سائی سدرشن (۵ رن) کو وکٹ کیپر ریان رکیلٹن کے ہاتھوں کیچ کروایا۔ ۱۵۶ رن کے تعاقب میں گجرات نے سست شروعات کی۔ ٹیم نے ۶ اوورس میں ایک وکٹ کے نقصان پر صرف ۹۴ رن بنائے۔ جوس بٹلر اور شبھمن گل کریز پر موجود ہیں۔ سائی سدرشن ۵ رن بنا کر آوٹ ہوئے۔ ۸ ویں اوور میں شبھمن گل اور جوس بٹلر نے ۵۰ رن کی شراکت مکمل کر لی۔ ٹیم نے ۶ رن کے اسکور پر سائی سدرشن کی وکٹ گنوائی تھی۔ اشونی کمار کو ربن بوش کے کنکشن ریپلیسمنٹ کے طور پر شامل کیا گیا تھا۔ بوش کو اننگز کے آخری اوور میں پرسدھ کرشنا کی باؤنسر لگی تھی۔ ۱۲ ویں اوور میں شبھمن گل کو زندگی ملی۔ اشونی کمار کے اوور کی دوسری گیند پر تلک ورما سے ان کا کیچ چھوٹ گیا۔ اوور کی تیسری گیند پر اشونی نے جوس بٹلر کو وکٹ کیپر رکیلٹن کے ہاتھوں کیچ کروایا۔ ۱۲ ویں اوور میں گجرات نے دوسرا وکٹ گنوایا۔ یہاں جوس بٹلر ۳۰ رن بنا کر آوٹ ہوئے۔ انہیں اشونی کمار نے وکٹ کیپر ریان کے ہاتھوں کیچ کروایا۔ بارش کی وجہ سے کھیل روک دیا گیا تھا۔ اس وقت گل ۸۳ اوورز در فورڈ ۶۲ رن پر ناٹ آوٹ تھے۔ پندرہویں اوور پھینکتے ہوئے جسپریت بمراہ نے شبھمن گل کو کلین بولڈ کر دیا۔

بگ باس 17 سے مشہور ہونیوالی سونیا بنسل کا اداکاری چھوڑنے کا فیصلہ

بگ باس 17 سے مشہور ہونے والی ہندی اور تیلگو فلموں کی اداکارہ سونیا بنسل نے اداکاری چھوڑنے کا فیصلہ کیا ہے، ان کا اس حوالے سے کہنا ہے کہ انڈسٹری نے انھیں سکون نہیں دیا، یہ نہایت ہی تاریک جگہ ہے۔ حال ہی میں میڈیا سے اپنے فیصلے کے بارے میں گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ وہ اب خود کو دریافت کرنے کی راہ پر گامزن ہونا چاہتی ہیں۔ آگرہ سے تعلق رکھنے والی 28 سالہ سونیا نے کہا گو کہ انڈسٹری نے مجھے شناخت اور شہرت دی، لیکن مجھے یہاں کبھی حقیقی سکون نہیں ملا۔ انھوں نے کہا کہ کامیابی کے پیچھے بھاگنے سے میں نے خود کو کھو دیا،

ہندوستانی خواتین ٹیم جنوبی افریقہ کو شکست دے کر سہ فریقی سیریز کے فائنل میں داخل

جمیما روڈریگس (۱۲۳) کی سنچری، دیپتی شرما (۹۳) اور اسمرتی مندھانا (۵۱) کی نصف سنچریوں کے بعد امنجوت کور کی قیادت میں شاندار گیندبازی کی بدولت ہندوستانی خواتین نے سہ فریقی سیریز کے پانچویں میچ میں بدھ کو جنوبی افریقہ کی خواتین ٹیم کو ۲۳ رن سے شکست دے دی۔ جنوبی افریقہ کی ٹیم ۳ شکستوں کے سبب سہ فریقی سیریز سے باہر ہو گئی۔ اتوار کو فائنل میں ہندستان کا مقابلہ سری لنکا سے ہوگا۔ ۳۳۸ کے بڑے ہدف کے تعاقب میں جنوبی افریقہ کی شروعات خراب رہی اور اس نے لارا گڈال (چار) کی شکل میں پہلی وکٹ گنوا دی۔ میان اسمیٹ نے اس کے بعد تزمین برٹس کے ساتھ دوسرے وکٹ کیلئے ۳۶ رن جوڑے۔ امنجوت کور نے ۱۵ ویں اوور میں تزمین برٹس (۲۶) کو آوٹ کر کے اس شراکت کو توڑا۔ میان اسمٹ (۳۹) کو دیپتی شرما نے آوٹ کیا۔ جنوبی افریقہ نے اپنا چوتھا وکٹ نونڈومیسو شانگاسے (۳۶) کی صورت میں گنوایا۔ سینالو جافتا (۱۲) رن بنا کر اوٹ ہوئی۔ این ڈرکسن نے ۸۰ گیندوں پر ۵ چوکوں اور ۲ چھکوں کی مدد سے ۸۱ رن بنائے۔ کپتان کلوئی ٹریون ۳۴ گیندوں پر ۶۷ رن بنا کر دیپتی شرما کے ہاتھوں بولڈ ہوئی جس سے جنوبی افریقہ کی میچ جیتنے کی امیدوں پر پانی پھر گیا۔ ہندوستان کی طرف سے امنجوت کور نے ۳ وکٹیں حاصل کیں۔ اس سے قبل جنوبی افریقہ کی خواتین ٹیم نے ٹاس جیت کر پہلے گیند بازی کا فیصلہ کیا۔ بیٹنگ کیلئے اترنے والی ہندوستانی ٹیم کا آغاز اچھا نہیں رہا اور اس نے ۵۰ کے اسکور پر اس کی تین وکٹیں گنوا دیں۔ ہندوستان کی طرف جمائمہ روڈریگز نے ۱۰۱ گیندوں پر شاندار ۱۲۳ رن بنائے۔

انٹر میلان چمپئن لیگ کے فائنل میں، بارسلونا کو ۳-۴ سے ہرایا

انٹر میلان نے بارسلونا کو شکست دے کر چمپئن لیگ ۲۵-۲۰۲۴ء کے فائنل میں جگہ بنالی ہے۔ یہاں سان سیرو اسٹیڈیم میں منگل کو کھیلے گئے دوسرے لیگ میں انٹر میلان نے بارسلونا کو ۳-۴ سے شکست دی اور دونوں لیگ میں مشترکہ طور پر ۶-۷ سے جیت کر فائنل میں داخلہ لیا۔ اس سے قبل بارسلونا کے مونٹ جوئیک اولمپک اسٹیڈیم میں کھیلے گئے پہلے مرحلے میں انٹر اور بارسلونا کے درمیان میچ ڈرا ہوگیا تھا۔ انٹر نے ۲۱ ویں منٹ میں برتری حاصل کر لی میچ کے ۲۱ ویں منٹ میں انٹر نے گول کر کے ۰-۱ کی برتری حاصل کر لی تھی۔ ٹیم کی طرف سے لوٹرو مارٹینیز نے ڈینزیل ڈمفریز کے پاس پر گول کیا۔ ۴۵ ویں منٹ میں ہکن چاہنا نوگلو نے گول کر کے ٹیم کو میں ۰-۲ کی برتری دلا دی۔ بارسلونا کیلئے ایرک گارشیا نے میچ کے ۴۵ ویں منٹ میں جیرارڈ مارٹن کے کراس کو گول میں تبدیل کر کے اسکور ۱-۲ کر دیا۔ ۶۰ ویں منٹ میں ڈینی اولمو نے مارٹن کے پاس سے گیند کو گول پوسٹ میں پہنچا کر اسکور ۲-۲ سے برابر کردیا۔ بارسلونا کی جانب سے ۸۷ ویں منٹ میں رافینہا نے گول کر کے ٹیم کو ۲-۳ کی برتری دلا دی۔ ایسا لگ رہا تھا کہ بارسلونا کی جیت یقینی ہے، پھر انٹر کے فرانسسکو ایسربی نے گول کر کے اسکور ۳-۳ کر دیا۔ انٹر نے اضافی وقت میں دوبارہ برتری حاصل کر لی۔ ٹیم کی جانب سے ۹۹ ویں منٹ میں ڈیوڈ فریٹیسی نے گول کر کے اسکور ۳-۴ کر دیا۔

ویرات نے واقعی راہول ویدیا کو بلاک کر دیا یا الگورتھم کی خرابی؟

بھارتی گلوکار راہول ویدیا نے بھارتی اسٹار کرکٹر ویرات کوہلی کو آڑے ہاتھوں لے لیا۔ ہوا کچھ یوں کہ حال ہی میں فوٹو اینڈ ویڈیو شیئرنگ پلیٹ فارم انسٹاگرام پر مایہ ناز کرکٹر نے بھارتی اداکارہ اونیت کور کی ایک بولڈ تصویر غلطی سے لائیک کردی، تاہم یہ معاملہ اس وقت توجہ کا مرکز بن گیا جب کھلاڑی نے خود انسٹا اسٹوری شیئر کر کے اس معاملے پر وضاحت دی اور اسے انسٹاگرام کی غلطی قرار دے دیا۔ ویرات کوہلی کے مطابق انہوں نے اونیت کور کی تصویر کو لائیک نہیں کیا بلکہ یہ انسٹاگرام کی غلطی ہے جس کے باعث ان کے اکاؤنٹ سے دوسروں کی پوسٹ لائیک ہو رہی ہیں۔ بس پھر کیا تھا بھارتی کھلاڑی کی اندھی تقلید کرنے والے مداح میٹا کے سربراہ مارک زکربرگ کے اکاؤنٹ پر پہنچ گئے اور ان کی پوسٹ کے کمنٹس میں تبصرہ کرتے ہوئے ویرات کوہلی سے معافی کا مطالبہ کر دیا۔ گلوکار راہول ویدیا نے موقع پا کر اسٹار کرکٹر کو طنز کا نشانہ بنایا اور انسٹا اسٹوری شیئر کرتے ہوئے کہا کہ 'ایسا ہو سکتا ہے کہ میرے اکاؤنٹ سے بہت ساری تصاویر لائیک کی جائیں لیکن وہ میں نے نہیں کی ہوں گی وہ الگورتھم کا مسئلہ ہوگا، لہٰذا اسے انسٹاگرام کی غلطی سمجھیے گا، میری نہیں'۔

کاجول نے شاہ رخ خان کے میٹ گالا لُک کی تعریف کی، ایس آر کے جیسا لباس پہنا

بالی ووڈ اداکارہ کاجول نے انسٹاگرام پر اپنی تصاویر شیئر کی ہیں جس میں انہوں نے شاہ رخ خان کے میٹ گالا لک کی نقل اتاری ہے۔ انہوں نے میٹ گالا ۲۰۲۵ء میں ایس آر کے، کے لک کی تعریف بھی کی۔ شاہ رخ خان نے آج میٹ گالا ۲۰۲۵ء کی تقریب میں اپنے لُک سے یہ ثابت کیا ہے کہ انہیں کنگ خان کیوں کہا جاتا ہے۔ سوشل میڈیا پر وائرل ایس آر کی میٹ گالا کی تصاویر نے دنیا بھر میں ان کے مداحوں کے دل جیت لئے ہیں۔ اس درمیان کاجول نے بالی ووڈ کے اپنے بی ایف ایف (بیسٹ فرائنڈ فارایور) کی حوصلہ افزائی کی ہے۔ منگل کی شام کاجول نے اپنے انسٹاگرام پر اپنی چند اسٹائلش تصاویر شیئر کی ہیں جس میں انہیں ایس آر کے کی طرح سیاہ لباس میں دیکھا جاسکتا ہے۔ کاجول نے سلور انگھوٹھیاں اور زیورات پہن کر ایس آر کے میٹ گالا کے منفرد انداز کی نقل کی ہے۔ کاجول نے اپنی تصاویر کے ساتھ ایس آر کے کی میٹ گالا کی تصاویر بھی شیئر کی ہیں۔ انہوں نے اپنے پوسٹ کے کیپشن میں لکھا ہے کہ "ہم۔۔فرق پہچانیے۔" کاجول نے شاہ رخ خان کو ٹیگ بھی کیا ہے۔ شاہ رخ اور کاجول نے کئی فلموں میں ایک ساتھ کام کیا ہے جن میں "دل والے دلہنیا لے جائیں گے"، "کچھ کچھ ہوتا ہے"، "کبھی خوشی کبھی غم" اور "دل والے" وغیرہ شامل ہیں۔ شاہ رخ خان نے میٹ گالا میں سبیا سیاچی مکھرجی کا ڈیزائن کیا ہوا لباس زیب تن کیا تھا۔ انہوں نے میٹ گالا کی تھیم کو مدنظر رکھتے ہوئے سیاہ رنگ کا لمبا کوٹ زیب تن کیا تھا جسے تسمانیا کے اون سے بنایا گیا ہے۔ انہوں نے کوٹ کے اندر سیاہ رنگ کا ریشم کا شرٹ پہنا تھا۔ انہوں نے ساٹن کا کمربند بھی لگا ہوا تھا جو ان کی آوٹ فٹ میں چار چاند لگا رہا ہے۔ ایس آر کے گلے میں بہت سے ہار ڈالے ہوئے تھے جن میں ہیرے کا بنا ہوا لاکٹ بھی شامل ہے جس میں "کے" لکھا ہوا تھا جو "کنگ خان" کو ظاہر کرتا ہے۔

فلموں میں ایک ساتھ کام کیا ہے جن میں "دل والے دلہنیا لے جائیں گے"، "کچھ کچھ ہوتا ہے"، "کبھی خوشی کبھی غم" اور "دل والے" وغیرہ شامل ہیں۔ شاہ رخ خان نے میٹ گالا میں سبیا سیاچی مکھرجی کا ڈیزائن کیا ہوا لباس زیب تن کیا تھا۔ انہوں نے میٹ گالا کی تھیم کو مدنظر رکھتے ہوئے سیاہ رنگ کا لمبا کوٹ زیب تن کیا تھا جسے تسمانیا کے اون سے بنایا گیا ہے کاجول نے سلور انگھوٹھیاں اور زیورات پہن کر ایس آر کے میٹ

آسٹریلوی فاسٹ بالر پیٹ کمنز کا پشپا اسٹائل چھا گیا

آسٹریلوی فاسٹ بالر پیٹ کمنز نے پشپا اسٹائل اپنا لیا جس کی ویڈیو سوشل میڈیا پر وائرل ہو گئی۔ انڈین پریمیئر لیگ (آئی پی ایل) کی فرانچائز سن رائزرز حیدرآباد کے کپتان اور آسٹریلوی فاسٹ بالر پیٹ کمنز نے جنوبی بھارتی سپرہٹ فلم پشپا کے مشہور ڈائیلاگ "جھکے گا نہیں" کی نقل کر کے انٹرنیٹ پر دھوم مچادی۔ آئی پی ایل 2025ء کے اہم مقابلے سے قبل ان کے انٹرویو کی یہ دلچسپ ویڈیو وائرل ہو گئی ہے۔ پیٹ کمنز ایک بھارتی جرنلسٹ کے ساتھ خوشگوار گفتگو میں مصروف تھے، میزبان نے ان کو فلم پشپا کا مشہور ڈائیلاگ سکھانے کی کوشش کی، انہوں نے کئی بار "جھکے گا نہیں" بولنے کی کوشش کی، لیکن ہر بار مزاحیہ انداز میں ناکام ہو گئے۔ پیٹ کمنز ہنستے ہوئے کہا، میں اس میں بہت خراب ہوں، مجھے بہتر ہونا چاہیے۔ بالآخر جب ڈائیلاگ ادا کرنا مشکل ہو گیا، تو میزبان نے صرف پشپا کا مخصوص ہاتھ کا اسٹائل ہی کروایا جس پر کمنز نے آسانی کے ساتھ یہ ایکشن کر کے مداحوں کو محظوظ کیا۔ واضح رہے کہ پیٹ کمنز آسٹریلیا کیلئے چیمپئنز ٹرافی 2025ء میں ٹخنے کی انجری کے باعث شرکت نہ کر سکے تھے،

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,