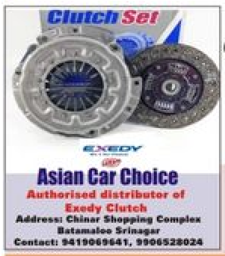


The daily
Surathal
Srinagar
e-paper: surathal.in
https://surathal.in

روزنامہ صورتحال سرینگر

صورت شمشیر ہے دستِ قضا میں وہ قوم
کرتی ہے جو ہر زماں اپنے عمل کا حساب

Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO-2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314

Vol: 17 Issue No: 219 Saturday 12 September 2026 - 29 Rabi ul Awwal 1447 Pages: 08 Price Rs0.50/-

...... بھارت دہائیوں سے سرحد پار دہشت گردی کا شکار......

دہشت گردی انسانیت کیلئے ایک سنگین خطرہ

عالمی چیلنج سے نمٹنے کے لیے اجتماعی اور مستقل کوششوں کی ضرورت / وزیر اعظم مودی

سرینگر: دہشت گردی خواہ کسی بھی شکل یا صورت میں ہو، بھارت اس کے خلاف اپنی جدوجہد جاری رکھے گا کا اعلان کرتے ہوئے وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ عالمی برادری کی جانب سے دہشت گردی کے خاتمے کیلئے کی جانے والی کوششوں کی حمایت کرتا رہے گا۔ نیشنل نیوز بیورو (این این بی) کے مطابق وزیر اعظم نریندر مودی نے امریکہ میں 11 ستمبر 2001 کو ہونے والے ہولناک دہشت گردانہ حملوں کی 25 ویں برسی کے موقع پر حملوں میں جاں بحق ہونے والے افراد کو یاد کرتے ہوئے انہیں خراج عقیدت پیش کیا اور متاثرہ خاندانوں کے ساتھ یکجہتی کا اظہار کیا۔ وزیر اعظم نے کہا کہ 9/11 کے المناک واقعات کو 25 برس گزرنے کے باوجود دنیا ان حملوں کے متاثرین اور ان خاندانوں کے دکھ کو نہیں بھولی جن کی زندگیاں ان واقعات سے ہمیشہ کے لیے بدل گئیں۔ انہوں نے دہشت گردی کو انسانیت کے لیے ایک سنگین خطرہ قرار دیتے ہوئے کہا کہ اس لعنت نے دنیا بھر میں بے شمار انسانی جانیں لی ہیں۔ وزیر اعظم مودی نے کہا کہ بھارت خود سرحد پار دہشت گردی کا شکار رہا ہے اور کئی دہائیوں سے دہشت گردی کے خلاف جدوجہد میں صف اول میں شامل ہے۔ انہوں نے واضح کیا کہ اگرچہ دہشت گردی کا خطرہ وقت کے ساتھ اپنی شکلیں تبدیل کر رہا ہے، تاہم بھارت کا دہشت گردی کی تمام شکلوں اور مظاہر کے خلاف عزم بدستور غیر متزلزل

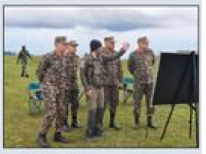
ہے۔ انہوں نے دہشت گردی کے خلاف عالمی سطح پر کی جانے والی تمام کوششوں کے ساتھ یکجہتی کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ اس عالمی چیلنج سے نمٹنے کے لیے اجتماعی اور مستقل کوششوں کی ضرورت ہے۔ وزیر اعظم نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر ایک پوسٹ میں 9/11 حملوں کے متاثرین کو یاد کرتے ہوئے کہا کہ 25 برس گزرنے کے باوجود ان ہولناک حملوں کے متاثرین کو خراج عقیدت پیش کیا جاتا ہے اور ان خاندانوں کے ساتھ یکجہتی کا اظہار کیا جاتا ہے جن کی زندگیاں ہمیشہ کے لیے تبدیل ہو گئیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ دہشت گردی نے دنیا بھر میں بے شمار جانیں لی ہیں اور بھارت سرحد پار دہشت گردی کا متاثرہ ملک ہونے کے ناطے، کئی دہائیوں سے اس کے خلاف جنگ میں پیش پیش رہا ہے۔ وزیر اعظم نے کہا کہ ان کے عزم کا اعادہ کیا کہ دہشت گردی خواہ کسی بھی شکل یا صورت میں ہو، بھارت اس کے خلاف اپنی جدوجہد جاری رکھے گا اور عالمی برادری کی جانب سے دہشت گردی کے خاتمے کے لیے کی جانے والی کوششوں کی حمایت کرتا رہے گا۔

پوتن نئی دہلی پہنچے؛ وزیر اعظم مودی کے ساتھ ہوگی بات چیت

ماسکو

روسی صدر ولادیمیر پوتن ہندوستان پہنچ گئے ہیں۔ ہندوستان اور روس کی حکمت عملی پر مبنی شراکت داری کا جائزہ لینے کے لیے وزیر اعظم نریندر مودی کے ساتھ ان کی بات چیت 11 ستمبر کو ہونے والی ہے۔ مسٹر پوتن آج برکس سربراہی اجلاس سے پہلے وزیر اعظم مودی سے ملاقات کریں گے تاکہ ہندوستان اور روس کی حکمت عملی پر مبنی شراکت داری کا جائزہ لیا جا سکے۔ بات چیت میں دفاع، توانائی، تجارت، سرمایہ کاری اور ادائیگی کے طریقوں پر تبادلہ خیال ہونے کی توقع ہے۔ ہندوستان اور روس کے درمیان دفاع، توانائی، جوہری توانائی، خلائی اور تجارت کے شعبوں میں وسیع تعاون ہے۔ بنیادی طور پر روس سے توانائی کی درآمد کی وجہ سے 2025-26 میں دونوں ملکوں کے درمیان تجارت تقریباً 60 ارب ڈالر تک پہنچ گئی۔ دونوں ملک اب 2030 تک 100 ارب ڈالر کے تجارتی ہدف کو حاصل کرنے کی سمت میں کام کر رہے ہیں اور اس کے لیے ادائیگی کے نظام، سامان کی ترسیل اور بازار تک رسائی کو بہتر بنانے کی کوششیں کی جا رہی ہیں۔

شمالی کمانڈ جموں و کشمیر میں امن اور قوم کی تعمیر کے لیے پُرعزم ہے: لیفٹیننٹ جنرل شرما



پہلگام: شمالی کمان کے جنرل آفیسر کمانڈنگ ان چیف، لیفٹیننٹ جنرل پرتیک شرما نے جمعہ کے روز کہا کہ فوج جموں و کشمیر میں امن و سکون کو یقینی بنانے کے ساتھ ساتھ قوم کی تعمیر کے لیے اپنی خدمات جاری رکھے گی۔ پہلگام میں آرمی گڈول اسکول (اے جی ایس) میں منعقدہ ایک تقریب سے خطاب کرتے ہوئے لیفٹیننٹ جنرل شرما نے کہا، "جب ہم وکست بھارت (ترقی یافتہ بھارت) کی جانب آگے بڑھ رہے ہیں، شمالی کمانڈ امن و سکون کو یقینی بناتے ہوئے قوم کی تعمیر کے لیے اپنی وابستگی جاری رکھے گی۔" انہوں نے کہا کہ یہ عزم جموں و کشمیر کے عوام کے لیے ہے اور مزید کہا، "آپ کا امن ہمارا مقصد ہے، آپ کی امنگیں ہمارے مشن ہیں اور آپ کی کامیابی ہمارا فخر ہے۔" فوجی کمانڈر نے طلبہ کی کامیابیوں کو بھی سراہا اور ان کی کامیابی کا سہرا ان کے والدین کی رہنمائی اور اساتذہ کی جانب سے فراہم کی جانے والی معیاری تعلیم کو دیا۔ انہوں نے بتایا کہ اے جی ایس اوڑی نے ینگ سائنٹسٹ انڈیا 2025 میں قومی سطح پر تیسری پوزیشن حاصل کی، جبکہ اے جی ایس اوڑی نے چھٹی پوزیشن حاصل کی۔ اسی طرح اے جی ایس اوڑی نے حال ہی میں انوویشن (اختراع) کے زمرے میں ملک کے سرفہرست 10 اسکولوں میں جگہ بنائی ہے۔

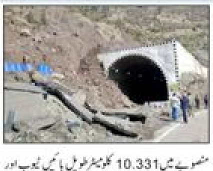
حکومت یومیہ اجرت پر کام کرنے والے ملازمین کو مرحلہ وار مستقل کرنے پر غور کر رہی ہے: نائب وزیر اعلیٰ

سرینگر: جموں و کشمیر حکومت مختلف محکموں میں کام کرنے والے یومیہ اجرت پر مامور ملازمین اور دیگر ورکرز کو مرحلہ وار مستقل کرنے کے طریقۂ کار پر غور کر رہی ہے۔ یہ بات نائب وزیر اعلیٰ سریندر چودھری نے جمعہ کے روز کہی۔ کشمیر ایکسپو 2026 کے موقع پر صحافیوں سے بات کرتے ہوئے چودھری نے کہا کہ یومیہ اجرت پر کام کرنے والوں کے مطالبات جائز اور حقیقی ہیں، تاہم انہوں نے ان سے صبر و تحمل کا مظاہرہ کرنے اور اس معاملے کو سیاسی رنگ دینے کی اجازت نہ دینے کی اپیل کی۔ انہوں نے کہا کہ یومیہ اجرت پر کام کرنے والوں کو مستقل کرنا نیشنل کانفرنس کے انتخابی منشور میں کیا گیا وعدہ ہے، جبکہ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے بھی قانون ساز اسمبلی کو یقین دہانی کرائی تھی کہ اس معاملے کو حل کیا جائے گا۔ چودھری نے کہا، "یومیہ اجرت پر کام کرنے والے مختلف محکموں میں خدمات انجام دے رہے ہیں۔ انہیں مستقل ہونے کا حق حاصل ہے اور وہ مساوی حقوق کے مستحق ہیں۔" ڈپٹی چیف منسٹر نے بتایا کہ چیف سیکریٹری کی سربراہی میں ایک کمیٹی اس معاملے کا جائزہ لے رہی ہے اور حکومت ملازمین کو مرحلہ وار مستقل کرنے کے حل کی جانب کام کر رہی ہے۔ انہوں نے ملازمین سے ہڑتال پر نہ جانے کی بھی اپیل کی اور کہا کہ وہ حکومتی مشینری کا ایک اہم حصہ ہیں۔

سنگھ پورہ۔وائیلو ٹنل منصوبے پر تعطل ختم، 3,567 کروڑ روپے کا منصوبہ آگے بڑھنے کیلئے تیار

10.36 کلومیٹر طویل دو ٹیوبوں والی سرنگ چھاترو کو وائیلو سے جوڑے گی؛ تکمیل کی مدت 60 ماہ مقرر

سرینگر: طویل عرصے سے زیر التوا سنگھ پورہ۔وائیلو دو ٹیوبوں والی سرنگ کا منصوبہ، جو سنتھن پاس کے نیچے تعمیر کیا جانا ہے، اب آگے بڑھنے کے لیے تیار ہے۔ نیشنل ہائی ویز اینڈ انفراسٹرکچر ڈیولپمنٹ کارپوریشن لمیٹڈ (این ایچ آئی ڈی سی ایل) نے قومی شاہراہ 244 کے کشتواڑ۔وائیلو۔خانابل سیکشن کے تحت اس سرنگ کی تعمیر کے لیے ٹینڈرز طلب کیے ہیں۔ 3,567.51 کروڑ روپے کی لاگت سے بننے والے اس منصوبے کا مقصد چناب وادی کے کشتواڑ اور جنوبی کشمیر کے اننت ناگ کے درمیان ہر موسم میں قابل اعتماد رابطہ فراہم کرنا ہے۔ یہ راستہ خطرناک سنتھن ٹاپ روٹ کا متبادل ہوگا، جو شدید برف باری کے باعث موسم سرما میں اکثر بند رہتا ہے۔ این ایچ آئی ڈی سی ایل کی جانب سے جاری کیے گئے ٹینڈر نوٹس کے مطابق، 38.611 کلومیٹر طویل ہائی وے پیکیج کو انجینئرنگ، پروکیورمنٹ اینڈ کنسٹرکشن (EPC) طریقۂ کار کے تحت مکمل کیا جائے گا۔ اس



منصوبے میں 10.331 کلومیٹر طویل بائیں ٹیوب اور 10.363 کلومیٹر طویل دائیں ٹیوب کی تعمیر کے ساتھ ساتھ اپروچ سڑکیں اور دیگر متعلقہ بنیادی ڈھانچہ شامل ہے۔ تعمیر کی مقررہ مدت 60 ماہ ہوگی، جبکہ اس کے بعد دیکھ بھال کی مدت 120 ماہ ہوگی۔ یہ منصوبہ کشتواڑ ضلع کے چھاترو کو اننت ناگ ضلع کے وائیلو سے جوڑے گا۔ چھاترو سے سرنگ کے مشرقی پورٹل تک رسائی کا راستہ 17.088 کلومیٹر طویل ہوگا، جبکہ وائیلو کی جانب مغربی اپروچ، پورٹل سیکشن سمیت 11.160 کلومیٹر پر مشتمل ہوگی۔ کشتواڑ ضلع میں سنگھ پورہ کے قریب مجوزہ مشرقی پورٹل تقریباً 2,243 میٹر کی بلندی پر واقع ہوگا، جبکہ کنڈول میں مغربی پورٹل تقریباً 2,404 میٹر کی بلندی پر ہوگا۔ سرنگ میں 9 میٹر چوڑا کیریج وے، پیدل چلنے والوں کے لیے فٹ پاتھ اور ہنگامی حالات سے نمٹنے کے لیے خصوصی سہولیات موجود ہوں گی۔ دونوں ٹیوبوں کو تقریباً ہر 500 میٹر کے فاصلے پر کراس پاسیج کے ذریعے ایک دوسرے سے منسلک کیا جائے گا، تاکہ پیدل آمد و رفت اور ہنگامی انخلا میں سہولت ہو۔ منصوبے کی دستاویزات کے مطابق 20 کراس پاسیج تجویز کیے گئے ہیں، جن میں سے ہر ایک کی چوڑائی 6.1 میٹر اور لمبائی 18.5 میٹر ہوگی۔ سرنگ میں نیم۔ٹرانسورس وینٹی لیشن سسٹم، آگ کا پتہ لگانے اور آگ بجھانے کے نظام، CCTV نگرانی، ہنگامی مواصلاتی سہولیات، ٹریفک کنٹرول سسٹم، روشنی، نکاسی آب اور واٹر پروفنگ کے انتظامات کیے جائیں گے۔

’ہمیں پانی کی سپلائی بند کرنے پر مجبور نہ کریں‘:

عارضی ملازمین کے فورم کا حکومت کو انتباہ

جے کے سی ڈی ایف کا سری نگر میں پُرامن احتجاج، حکومت سے ملازمین کے طویل عرصے سے زیر التوا مسائل حل کرنے کا مطالبہ

سرینگر: جموں و کشمیر کیزول/ڈیلی ویجرز فورم (جے کے سی ڈی ایف) نے جمعہ کے روز سری نگر کے شیر کشمیر پارک میں پُرامن احتجاج کیا اور حکومت سے کیزول اور ڈیلی ویج ملازمین کے طویل عرصے سے زیر التوا مسائل حل کرنے کا مطالبہ کیا۔ احتجاج کی قیادت جموں و کشمیر کیزول/ڈیلی ویجرز فورم کے صدر سجاد احمد پرے نے کی۔ انہوں نے کہا کہ یہ مظاہرہ پُرامن ہے اور اس کا مقصد حکومت کو ملازمین کے مسائل اور شکایات کی یاد دہانی کرانا ہے۔ نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے پرے نے کہا، "ہم ایک بار پھر حکومت کو یاد دلانا چاہتے ہیں کہ یہ ایک پُرامن احتجاج ہے۔ ہم حکومت سے کہنا چاہتے ہیں کہ ہمیں پانی کی سپلائی بند کرنے کا فیصلہ لینے پر مجبور نہ کیا جائے۔" انہوں نے کہا کہ ملازمین کو ایک سخت قدم اٹھانے کی طرف دھکیلا جا رہا ہے، جبکہ انہوں نے حکومت سے اپیل کی کہ وہ مداخلت کرے اور ان کے مسائل حل کرے۔ انہوں نے کہا، "ہم ملازمین ہیں اور ہمارا کام لوگوں کی خدمت کرنا ہے۔ ہم حکومت سے اپیل کرتے ہیں کہ ہمیں پانی کی سپلائی بند کرنے کی کال دینے پر مجبور نہ کیا جائے۔ اگر ایسا دن آیا تو یہاں پانی کا ایک قطرہ بھی نہیں بچے گا۔" سجاد پرے نے کہا کہ فورم کیزول اور ڈیلی ویج ملازمین کے مسائل کو پُرامن اور جمہوری ذرائع سے مسلسل اٹھاتا رہے گا۔ انہوں نے حکومت پر زور دیا کہ وہ اس معاملے کو سنجیدگی سے لے اور ملازمین کی شکایات کے ازالے کے لیے ضروری اقدامات شروع کرے۔

میرواعظِ کشمیر آج نئی دہلی میں ایرانی صدر کے ساتھ

خصوصی نشست میں شرکت کریں گے

سرینگر: ہندوستان میں تعینات ایرانی سفیر کی دعوت پر میرواعظ عمر فاروق آج نئی دہلی روانہ ہوگئے، جہاں وہ اسلامی جمہوریہ ایران کے صدر ڈاکٹر مسعود پزشکیان کے ساتھ ہونے والی خصوصی نشست میں شرکت کریں گے۔ ایرانی صدر برکس (BRICS) سربراہی اجلاس میں شرکت کے لیے دارالحکومت میں موجود ہیں۔ ایک بیان کے مطابق مذہبی رہنماؤں، دانشوروں اور دیگر معزز شخصیات کے ساتھ یہ خصوصی نشست اسلامی جمہوریہ ایران کے ہندوستان میں سفیر ڈاکٹر محمد فتح علی کی میزبانی میں منعقد کی جا رہی ہے۔ یہ پروگرام آج بعد ازاں نئی دہلی میں منعقد ہوگا، جس کے بعد عشائیے کا بھی اہتمام کیا جائے گا۔

لداخ کی قیادت نے ریاست کا مطالبہ ترک کر دیا

مکمل قانون ساز اسمبلی، وزیرِ اعلیٰ اور پولیس و امن و قانون کا اختیار مانگا

لیہہ: لیہہ ایپکس باڈی (ایل اے بی) اور کرگل ڈیموکریٹک الائنس (کے ڈی اے) نے لداخ کے لیے مکمل ریاست کا اپنا مطالبہ ترک کر دیا ہے اور اب وہ موجودہ مرکز کے زیر انتظام خطے (یونین ٹیریٹری) کے ڈھانچے کے اندر ایک مکمل منتخب حکومت کا مطالبہ کر رہے ہیں، جس میں اپنی قانون ساز اسمبلی، اس کے اراکین اسمبلی (ایم ایل ایز) اور وزیر اعلیٰ کے علاوہ پولیس اور امن و قانون پر بھی اختیار شامل ہو۔ ایل اے بی کے چیئرمین چیرنگ دورجے لکرک نے خبر رساں ادارے کشمیر نیوز ٹرسٹ (کے این ٹی) کو بتایا، "ہم نے ریاست کے مطالبے سے دستبردار ہونے کا فیصلہ کیا ہے۔" انہوں نے وضاحت کی کہ اب ایل اے بی اور کے ڈی اے کی توجہ موجودہ مرکز کے زیر انتظام خطے کے فریم ورک کے اندر ایک مکمل منتخب حکومت کے قیام پر ہے۔ انہوں نے کہا کہ مجوزہ انتظام میں ایک منتخب قانون ساز اسمبلی، منتخب اراکین اسمبلی اور حکومت کی سربراہی کے لیے ایک وزیر اعلیٰ شامل ہونا چاہیے۔ دورجے نے کہا کہ منتخب حکومت کے پاس پولیس اور امن و قانون کا اختیار بھی ہونا چاہیے۔ ان کے مطابق یہ مرکز کے سامنے پیش کیے جانے والے مطالبات کا ایک اہم حصہ ہے۔ یہ پیش رفت ایسے وقت میں اہمیت رکھتی ہے جب لداخ کے مستقبل کے حکومتی ڈھانچے کے حوالے سے مرکزی حکومت اور ایل اے بی و کے ڈی اے کے نمائندوں کے درمیان مذاکرات جاری ہیں۔ مرکزی حکومت لداخ کے لیے ایک ممکنہ خصوصی آئینی انتظام پر غور کر رہی ہے، جس میں مرکز کے زیر انتظام خطے کی سطح پر ایک منتخب ادارہ بھی شامل ہے۔ تاہم، لداخ کی تنظیمیں اس منتخب ادارے کے لیے وسیع تر قانون ساز اور انتظامی اختیارات کا مطالبہ کر رہی ہیں۔

دہشت گردی کے متاثرین کے اہلِ خانہ کے لیے سینٹرل پول کے تحت 4 ایم بی بی ایس نشستیں مختص، جے کے بوپی نے درخواستیں طلب کر لیں

سرینگر: جموں و کشمیر بورڈ آف پروفیشنل انٹرنس ایگزامینیشنز (بو او پی ای ای) نے تعلیمی سال 2026-27 کے لیے دہشت گردی کے متاثرین کے شریک حیات اور بچوں کے لیے سینٹرل پول سے ایم بی بی ایس نشستوں کی الاٹمنٹ کے سلسلے میں آف لائن درخواستیں طلب کی ہیں۔ جاری کردہ نوٹیفکیشن کے مطابق مجموعی طور پر چار نشستیں مختص کی گئی ہیں۔ ان میں ایک نشست A.N. Magadh Medical College، گیا، بہار، ایک نشست Grant Medical College، ممبئی، مہاراشٹر اور دو نشستیں Pt. JNM Medical College، رائے پور، چھتیس گڑھ میں مختص ہیں۔ امیدوار کا جموں و کشمیر یونین ٹیریٹری کا مستقل رہائشی ہونا ضروری ہے اور وہ دہشت گردی کے باعث جاں بحق یا معذور ہونے والے شہری متاثرہ شخص کا شریک حیات یا بچہ ہونا چاہیے۔ داخلے کے وقت امیدوار کی عمر کم از کم 17 سال ہونی چاہیے یا داخلے کے سال 31 دسمبر تک 17 سال کی عمر مکمل کرنی ہوگی۔ این ایم سی کے ضوابط کے مطابق امیدوار کا فزکس، کیمسٹری، بائیولوجی/بائیوٹیکنالوجی اور انگریزی میں الگ الگ کامیاب ہونا ضروری ہے، جبکہ پی سی بی میں متعلقہ غیر محفوظ (الگ امتحان منعقد نہیں کیا جا رہا۔ بورڈ نے واضح کیا ہے کہ صرف درخواست جمع کرانے سے انتخاب کا کوئی حق حاصل نہیں ہوگا؛ انتخاب متعلقہ وزارت کی جانب سے مقررہ قواعد کے مطابق کیا جائے گا۔ سینٹرل پول کی MBBS نشستوں (Unreserved) اور محفوظ (Reserved) زمروں کے لیے مقررہ کم از کم نمبر حاصل کرنا بھی لازمی ہے۔ اس کے علاوہ NEET UG 2026 میں مقررہ پرسنٹائل حاصل کرنا ہوگا۔ انتخاب NTA کی جانب سے منعقدہ NEET UG 2026 میں حاصل کردہ رینک کی بنیاد پر کیا جائے گا۔ وزارت داخلہ (MHA) کی جانب سے اس مقصد کے لیے کوئی الگ امتحان منعقد نہیں کیا جا رہا۔ بورڈ نے واضح کیا ہے کہ صرف درخواست جمع کرانے سے انتخاب کا کوئی حق حاصل نہیں ہوگا؛ انتخاب متعلقہ وزارت کی جانب سے مقررہ قواعد کے مطابق کیا جائے گا۔ سینٹرل پول کی MBBS نشستوں پر جموں و کشمیر کی ریزرویشن پالیسی نافذ ہوگی۔ ترجیحی بنیاد پر سب سے پہلے ان بچوں کو ترجیح دی جائے گی جن کے دونوں والدین دہشت گردوں کے ہاتھوں مارے گئے ہوں۔ اس کے بعد ان خاندانوں کے بچوں کو ترجیح دی جائے گی جن کا واحد کفیل دہشت گردوں کے ہاتھوں مارا گیا ہو۔ اس کے بعد دہشت گردانہ کارروائیوں کے نتیجے میں مستقل معذوری اور شدید چوٹ کا شکار متاثرین کے بچوں کو ترجیح دی جائے گی۔ I-Priority یا II-Priority کے تحت یہ فائدہ ایک خاندان کے صرف ایک بچے تک محدود ہوگا۔ ضروری دستاویزات میں ڈومیسائل سرٹیفکیٹ، NEET اسکور کارڈ، 10+2 مارکس کارڈ، تاریخ پیدائش کا سرٹیفکیٹ اور اگر قابل اطلاق ہو، کیٹگری سرٹیفکیٹ شامل ہیں۔ اس کے علاوہ درخواست گزاروں کو FIR، ڈیتھ سرٹیفکیٹ، پوسٹ مارٹم رپورٹ اور یہ حلف نامہ بھی جمع کرانا ہوگا کہ خاندان کے کسی دوسرے فرد نے اس زمرے کے تحت پہلے کوئی فائدہ حاصل نہیں کیا۔ II-Priority کے لیے یہ سرٹیفکیٹ بھی درکار ہوگا کہ متوفی خاندان کا واحد کفیل تھا۔ یہ سرٹیفکیٹ متعلقہ SHO اور اسپتال کی جانب سے جاری کیا جائے گا، جس پر متعلقہ SSP اور تحصیلدار کی توثیق اور محکمہ داخلہ کے انتظامی سیکریٹری کی تصدیق ضروری ہوگی۔ III-Priority کے لیے چوٹ کی نوعیت اور معذوری کا سرٹیفکیٹ درکار ہوگا، جس کی تصدیق ریاستی پولیس یا محکمہ داخلہ کی جانب سے کی گئی ہو۔ درخواستیں دو نقول میں ذاتی طور پر BOPEE کے جموں یا سری نگر دفاتر میں جمع کرانے کی آخری تاریخ 15 ستمبر، شام 4 بجے تک ہے۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

یمن: حوثی باغیوں کا اسٹریٹجک اہمیت کے حامل ساحلی شہر المخا پر قبضہ

عدن، یمن: حوثی اور یمنی حکام نے اطلاع دی ہے کہ ایران کی حمایت یافتہ حوثی باغی تنظیم نے جمعرات کو یمن کے ساحلی شہر المخا پر قبضہ کر لیا ہے۔ یہ علاقہ بحیرہ احمر میں جہاز رانی کے کنٹرول کے لیے انتہائی اہم ہے۔

تجزیہ کاروں کا کہنا ہے کہ اگر حوثی المخا میں اپنی موجودگی کا فائدہ اٹھاتے ہوئے بحیرہ احمر میں جہاز رانی کے خلاف خطرات یا حملوں میں اضافہ کرتے ہیں، تو اس قبضے سے امریکہ کے ساتھ جاری کشیدگی میں ایران کی پوزیشن مزید مضبوط ہو سکتی ہے۔

المخا کا شہر آبنائے باب المندب سے تقریباً 80 کلومیٹر (50 میل) کے فاصلے پر واقع ہے۔ یہ آبی گزرگاہ بحیرہ احمر کو خلیج عدن سے ملاتی ہے اور عالمی تجارت کا تقریباً 12 فیصد حصہ عام طور پر اسی راستے سے گزرتا ہے۔

عالمی سطح پر تیل کی ترسیل کے لیے باب المندب کی اسٹریٹجک اہمیت اس وقت مزید بڑھ گئی جب ایران نے امریکہ اور اسرائیل کے ساتھ کشیدگی کے دوران قریبی آبنائے ہرمز میں جہاز رانی میں خلل ڈالا۔

اگرچہ ایران سے منسلک تنازعہ شروع ہونے کے وقت حوثیوں کا کردار بڑی حد تک غیر فعال رہا تھا، لیکن انہوں نے موسم گرما کے دوران یمن کی بین الاقوامی سطح پر تسلیم شدہ حکومت کے خلاف حملوں میں تیزی لائی اور اس حکومت کے اہم حامی ملک، سعودی عرب کا محاصرہ کرنے کا اعلان کیا۔ اگرچہ سعودی عرب کے خلاف لڑنے کے لیے حوثیوں کے اپنے مقاصد ہیں، لیکن یہ تنازعہ ایرانی مفادات کے لیے بھی سودمند ثابت ہوتا نظر آ رہا ہے کیونکہ اس سے امریکہ کے اتحادی اور تیل پیدا کرنے والے ملک سعودی عرب پر دباؤ بڑھ جائے گا۔ ایران کو یہ کامیابی ایسے وقت مل رہی ہے جب تہران امریکہ کے مقابلے میں اپنی پوزیشن مضبوط کرنے کا خواہاں ہے۔

المخا پر حوثیوں کے قبضے کی تصدیق یمنی حکومت کی اتحادی نیشنل ریزسٹنس فورسز ✻ کے کمانڈر احمد باش اور حوثی سیاسی بیورو کے رکن حزام الاسد نے ایسوسی ایٹڈ پریس ✻ سے بات چیت کرتے

فلپائن: مسافر بردار جہاز میں خوفناک آتشزدگی، ۵/ہلاک، درجنوں لاپتہ

فلپائن کے کوسٹ گارڈ کے دیے گئے بیان کے مطابق، بدھ کی رات مغربی فلپائن میں جزیرہ پالاوان کے قریب ایک مسافر بردار بحری جہاز میں آگ لگنے کے نتیجے میں ۵/افراد ہلاک ہو گئے جبکہ ۸۰/سے زائد لاپتہ ہیں۔ کوسٹ گارڈ نے بتایا کہ پالاوان کے علاقے کورون کے قریب 'ایم وی جون ایسٹرنا' می جہاز میں آگ لگنے کے بعد ۴۳/افراد کو بچا لیا گیا ہے۔ کوسٹ گارڈ کی جانب سے جاری کردہ تصاویر اور ویڈیوز میں دیکھا جا سکتا ہے کہ شعلوں نے جہاز کے کچھ حصوں کو لپیٹ میں لے رکھا ہے اور امدادی ٹیمیں لاشوں کو باڈی بیگز میں منتقل کر رہی ہیں۔ کوسٹ گارڈ کی ترجمان کموڈور نوی کیاییاب نے ڈی زیڈ ایکس ایل ریڈیو کو انٹرویو دیتے ہوئے بتایا کہ جہاز کے ریکارڈ کے مطابق اس پر ۱۱۷/مسافر اور عملے کے ۱۷/ارکان سوار تھے۔ کیاییاب نے بتایا کہ ۸۰/سے زائد افراد لاپتہ ہیں جبکہ انہوں نے واضح کیا کہ سرچ اینڈ ریسکیو آپریشن جاری رہنے کے باعث اس تعداد میں تبدیلی آ سکتی ہے۔ اہلکار نے بتایا کہ یہ فیری منیلا کے علاقے باسکیو سے روانہ ہوئی تھی اور کورون کی طرف جا رہی تھی۔ آگ لگنے کی وجہ معلوم کرنے کے لیے تحقیقات کی جا رہی ہیں۔

انڈونیشیا کے صوبے باٹین کے سرچ اینڈ ریسکیو آفس کے سربراہ الامرو نے اپنے ایک بیان میں کہا ہے کہ ایک تیز رفتار کشتی جس میں ۵/فوٹو جرنلسٹ، عملے کے دو ارکان اور ایک گائیڈ سوار تھے، اُن سے رابطہ منقطع ہو گیا ہے۔ الامرو نے بتایا کہ صحافیوں میں سے ایک نے اپنے قریبی رشتہ داروں کو بھیجے گئے ایک پیغام میں کہا تھا کہ وہ اناک کراکاتاؤ کے آس پاس کے پانیوں میں پہنچ چکے ہیں اور انہوں نے واضح کیا کہ یہ اس ٹیم کی طرف سے موصول ہونے والا آخری پیغام تھا۔ الامرو نے کہا کہ علاقے میں موجود سرچ اینڈ ریسکیو ٹیمیں ابھی تک اس گروپ سے رابطہ قائم کرنے اور ان کے مقام کا پتہ لگانے میں ناکام رہی ہیں۔ جن لوگوں سے رابطہ نہیں ہو پا رہا ہے ان میں اناطولیہ ایجنسی کے لیے فری لانس کیمرہ مین کے طور پر کام کرنے والے فردوس واجدی سمیت انڈونیشیا کی سرکاری نیوز

9/11 برسی: ۲۵ سال بعد، صحافیوں نے آنکھوں دیکھا حال بیان کیا

نیویارک: 11 ستمبر 2001 کو، کیرن میتھیوز اپنے مین ہٹن کے اپارٹمنٹ میں اپنی تین سالہ بیٹی کو پری اسکول جانے کے لیے تیار کر رہی تھیں کہ انہیں ایک زوردار دھماکے کی آواز سنائی دی، ایک ایسی آواز جو انہوں نے پہلے کبھی نہیں سنی تھی۔

وہ اپنی بچی کو گود میں اٹھائے باہر نکل آئیں۔ آس پاس موجود لوگ ورلڈ ٹریڈ سینٹر کے نارتھ ٹاور میں بنے ایک بڑے شگاف کی طرف دیکھ رہے تھے؛ ان کے گھر سے محض چند بلاکس کے فاصلے پر واقع عمارت سے دھوئیں کے بادل اٹھ رہے تھے۔

آپ نے کیا دیکھا؟ آپ نے کیا دیکھا؟ لوگ ایک دوسرے سے پوچھ رہے تھے۔ ایسوسی ایٹڈ پریس (اے پی) کی رپورٹر میتھیوز نے بھی یہی سوالات پوچھنا شروع کر دیے، بیٹی کو گود میں اٹھائے ہوئے ہی انہوں نے جلدی سے اپنی نوٹ بک نکالی تاکہ لوگ جو کچھ دیکھ رہے تھے اسے قلمبند کر سکیں۔

میتھیوز کا منصوبہ تھا کہ بیٹی کو اسکول چھوڑنے کے بعد وہ نیویارک کے پرائمری انتخابات کی کوریج کے لیے کام پر جائیں گی۔ لیکن اس کے برعکس، وہ اور اے پی کے دیگر صحافی 11 ستمبر کے حملوں کے عینی شاہد بن گئے اور ان واقعات کو ریکارڈ کرنے پر مجبور ہو گئے۔

ورلڈ ٹریڈ سینٹر پر حملے کے بعد لوگ اپنی جان بچانے کے لیے بھاگ رہے تھے۔

جب وہ باہر نکلیں تو اپنی عمارت کی لابی میں انہیں ایک خاتون ملیں جو رو رہی تھیں۔ کچھ لوگوں کا خیال تھا کہ کوئی چھوٹا طیارہ حادثاتی طور پر ٹاور سے ٹکرا گیا ہے۔

پھر، انہوں نے ساؤتھ ٹاور (جنوبی ٹاور) سے آگ کا ایک بڑا سا گولہ اٹھتے دیکھا، اس وقت اغوا شدہ دوسرا طیارہ اس ٹاور سے ٹکرایا تھا۔

ان کی بیٹی رونے لگی: مجھے اسکول جانا ہے، مجھے اسکول جانا ہے۔ میتھیوز نے کہا، تب ہمیں احساس ہوا کہ ہم پر حملہ ہوا ہے۔

میتھیوز بہرحال پری اسکول کی طرف بڑھیں، لیکن پھر انہوں نے دیکھا کہ اساتذہ بچوں کو لے کر شمال کی جانب بھاگ رہے ہیں؛ بہت سے بچے رو رہے تھے۔ وہ اپنی بیٹی کو اوپر ایک محفوظ جگہ پر لے گئیں اور بارنی (بچوں کا ایک شو) لگا دیا۔

اسی دوران، انہوں نے دو مزید زوردار دھماکوں کی آوازیں سنیں پہلے ایک ٹاور گرا، پھر دوسرا۔ ورلڈ ٹریڈ سینٹر، پینٹاگون اور القاعدہ کے دہشت گردوں کے اغوا کردہ چار طیاروں کے ٹاور سے ٹکرانے سے مجموعی طور پر تقریباً 3,000 افراد ہلاک ہو گئے۔

اب ریٹائر ہو چکی میتھیوز پچیس سال بعد اپنی زندگی کو آج بھی 11 ستمبر سے پہلے اور بعد کے وقت کے تناظر میں دیکھتی ہیں۔

انہوں نے کہا، میں عام طور پر ڈرپوک قسم کی انسان نہیں ہوں۔ لیکن جب ایسا کوئی واقعہ پیش آتا ہے، تو سکیورٹی کا احساس ختم ہو جاتا ہے۔

میتھیوز نے مزید کہا، میرا خیال ہے کہ جو کچھ ہوا اس کی کہانی سنانے کے عمل میں شامل رہنے سے مدد ملی۔

جب رچرڈ ڈریو سب وے سے نکل کر چیمبرز اسٹریٹ پر آئے اور جلتے ہوئے ٹوئن ٹاورز کو دیکھا، تو لوئر مین ہٹن کی سڑکیں دھوئیں اور ملبے سے بھری ہوئی تھیں۔

اس دن ان کی ذمہ داری دراصل فیشن ویک کے پہلے دن کی کوریج کرنا تھی، ایک ایسا ہنگامہ خیز ایونٹ جو گلیمر، ماڈلز اور رن وے شوز سے بھرپور ہوتا ہے۔ انہوں نے تصاویر کھینچنا شروع کیں۔ سرمئی راکھ اور کالک ان کے کپڑوں، چہرے اور کیمروں پر جم گئی۔ ایک ہنگامی طبی کارکن نے اوپر کی طرف اشارہ کیا اور کہا، وہ دیکھیں۔ لوگ جلتے ہوئے ٹاورز سے نیچے گر رہے تھے۔

ڈریو نے کہا، مجھے نہیں معلوم کہ وہ خود چھلانگ لگا رہے تھے یا آگ کی وجہ سے باہر نکلنے پر مجبور ہو گئے تھے۔

ڈریو نے ان کی تصاویر لیں۔

ایک تصویر دی فالنگ مین (گرتا ہوا آدمی) کے نام سے مشہور ہوئی۔ اس میں ایک تنہا شخص سر کے بل نیچے گرتا ہوا دکھائی دیتا ہے، اور اس کا جسم تقریباً ٹاورز کی عمودی لکیروں کی سیدھ میں ہے۔ یہ تصویر اگلے دن چند اخبارات میں شائع ہوئی، لیکن دیگر اشاعتی اداروں نے اسے شائع نہ کرنے کا فیصلہ کیا، کیونکہ انہیں خدشہ تھا کہ یہ قارئین کے لیے بہت زیادہ تکلیف دہ ہو سکتی ہے۔ آج بھی، ڈریو ہفتے میں کم از کم ایک بار اس تصویر اور اس میں موجود نامعلوم شخص کے بارے میں سوچتے ہیں۔

غزہ میں اسرائیلی فضائی حملہ، بچوں سمیت 4 افراد ہلاک

غزہ/صنعاء: شمالی غزہ کے علاقے بیت لاہیا میں اسرائیلی فضائی حملے کے نتیجے میں دو بچوں سمیت کم از کم چار افراد ہلاک ہو گئے ہیں۔ ہلاک شدگان کی لاشوں کو شفا ہسپتال منتقل کیا گیا۔ اسرائیلی فوج نے اس مخصوص حملے پر فوری طور پر کوئی تبصرہ نہیں کیا، تاہم اپنے ایک بیان میں کہا کہ اس نے غزہ کے تین مختلف علاقوں میں حماس کے اسلحے کے ذخائر کو نشانہ بنایا ہے۔

دوسری جانب، یمن کے ایران حامی حوثی باغیوں کے زیر کنٹرول میڈیا المسیرہ ٹی وی نے دعویٰ کیا ہے کہ سعودی عرب کی حمایت یافتہ افواج نے یمن کے تعز، جوف، حدیدہ اور مارب

برکس سربراہی اجلاس 2026: روسی صدر پوتن دہلی پہنچ گئے

نئی دہلی: روسی صدر ولادیمیر پوتن برکس سربراہی اجلاس 2026 میں شرکت کے لیے آج صبح سویرے نئی دہلی کے پالم ہوائی اڈے پہنچے۔ مرکزی وزیر مملکت برائے امور خارجہ کیرتی وردھن سنگھ نے ہوائی اڈے پر روسی صدر کا استقبال کیا۔ سربراہی اجلاس سے قبل، آج وزیر اعظم مودی اور صدر ولادیمیر پوتن کے درمیان ملاقات طے ہے۔ توقع ہے کہ بات چیت میں بھارت اور روس کے درمیان دفاع اور اقتصادی تعلقات سمیت کئی اہم امور کا احاطہ کیا جائے گا۔

جمعہ کو وزارت خارجہ نے بھارت اور روس کے درمیان کثیر جہتی اور دیرینہ دوطرفہ تعلقات کو سراہا۔ صدر ولادیمیر پوتن اس ہفتے کے آخر میں بھارت میں ہونے والے برکس سربراہی اجلاس سے قبل نئی دہلی پہنچے ہیں۔ ایکس ✻ پر ایک پوسٹ میں، وزارت خارجہ کے ترجمان رندھیر جیسوال نے بتایا کہ مرکزی وزیر مملکت کیرتی وردھن سنگھ نے دہلی ہوائی اڈے پر روسی صدر کا استقبال کیا۔

انہوں نے بھارت اور روس کے درمیان کثیر جہتی اور دیرینہ دوطرفہ تعلقات پر زور دیا۔ جیسوال نے لکھا، 18ویں برکس سربراہی اجلاس کے لیے روسی صدر پوتن کا پرتپاک استقبال کرتے ہیں۔ بھارت اور روس کے درمیان کثیر جہتی اور دیرینہ تعلقات ہیں، جو خصوصی اور مراعات یافتہ اسٹریٹجک شراکت داری ✻ پر مبنی ہیں۔

صدر پوتن کی آمد وزیر اعظم نریندر مودی کے ساتھ اہم بات چیت اور جمعہ کو برکس بزنس فورم سے خطاب کی راہ ہموار کرتی ہے۔ توقع ہے کہ بات چیت کا مرکز اسٹریٹجک تجارتی استحکام ہو گا۔ اس کے علاوہ، مشرقی یورپ اور مغربی ایشیا میں جاری جغرافیائی سیاسی کشیدگی کے درمیان، بات

آٹھ سالہ طویل تعطل کے بعد امید کی کرن، سنگھ پورہ، ویلو ٹنل کے لئے 3,567 کروڑ کا ٹینڈر طلب

اننت ناگ (میر اشفاق): مجوزہ سنگھ پورہ ویلو ٹوئن ٹیوب ٹنل کا طویل عرصے سے جاری تعطل ختم ہونے کے بعد منصوبہ ایک بار پھر آگے بڑھنے کی راہ پر ہے۔ نیشنل ہائی ویز اینڈ انفراسٹرکچر ڈیولپمنٹ کارپوریشن لمیٹڈ (NHIDCL) نے کشتواڑ ویلو کھنہ بل سیکشن پر قومی شاہراہ-244 کے تحت اس اہم منصوبے کی تعمیر کے لیے بولیاں طلب کر لی ہیں۔

منصوبے کی تخمینہ لاگت 3,567.51 کروڑ روپے مقرر کی گئی ہے اور اسے انجینئرنگ، پروکیورمنٹ اینڈ کنسٹرکشن (ای پی سی) موڈ پر مکمل کیا جائے گا۔ مجموعی طور پر تقریباً 38.611 کلومیٹر پر مشتمل اس ہائی وے پیکیج میں 10.331 کلومیٹر طویل بائیں ٹیوب اور 10.363 کلومیٹر طویل دائیں ٹیوب پر مشتمل ٹوئن ٹیوب ٹنل کے علاوہ اپروچ روڈز اور دیگر متعلقہ بنیادی ڈھانچہ شامل ہو گا۔ ٹنل میں جدید حفاظتی اور آپریشنل نظام بھی نصب کیے جائیں گے۔

منصوبے کی تعمیر مکمل کرنے کے لیے 60 ماہ کی مدت مقرر کی گئی ہے، جبکہ اس کے بعد 120 ماہ کی مینٹیننس مدت ہو گی۔ یہ ٹنل کشتواڑ ضلع کے چھاترو کو اننت ناگ ضلع کے ویلو سے جوڑے گی اور وادیٔ چناب اور جنوبی کشمیر کے درمیان ہر موسم میں قابلِ استعمال متبادل رابطہ فراہم کرے گی۔

منصوبے کے تحت چھاترو سے ٹنل پورٹل تک مشرقی اپروچ تقریباً 17.088 کلومیٹر طویل ہو گی، جبکہ ویلو کی جانب مغربی اپروچ 11.160 کلومیٹر پر مشتمل ہو گی جس میں

دہشت گردی متاثرین کے لواحقین کے لیے ایم بی بی ایس کی چار سیٹیں مختص

سرینگر (پرویز الدین): جموں و کشمیر بورڈ آف پروفیشنل انٹرنس ایگزامینیشنز (بوپی) نے تعلیمی سال 27-2026 کے لیے دہشت گردی سے متاثرہ شریک حیات اور بچوں کے لیے سینٹرل پول سے ایم بی بی ایس کی نشستیں مختص کی ہیں، اور اس کے لیے آف لائن درخواستیں بھی طلب کی جا رہی ہیں۔

جاری کردہ نوٹیفکیشن کے مطابق کل چار نشستیں مختص کی گئی ہیں- ایک نشست اے این مگدھ میڈیکل کالج گیا، بہار میں ایک سیٹ گرانٹ میڈیکل کالج ممبئی، مہاراشٹرا میں اور دو میڈیکل سیٹیں پرائیوٹ جے این ایم میڈیکل کالج رائے پور چھتیس گڑھ میں مختص رکھی گئی ہیں۔

امیدوار جموں و کشمیر کا مستقل رہائشی ہونا چاہیے اور مذکورہ درخواست دہندہ دہشت گردی کی وجہ سے ہلاک یا معذور شہری کی شریک حیات یا بچے ہونے چاہیے۔ داخلہ کے وقت امیدوار کی عمر 17 سال مکمل ہونی چاہیے۔

این ای ای ٹی (نیٹ) امیدواروں کا انتخاب این ٹی اے کی طرف سے کرائے گئے نیٹ یو جی 2026 میں حاصل کردہ رینک کی بنیاد پر کیا جائے گا۔ جبکہ وزارت داخلہ کوئی الگ امتحان منعقد نہیں کر رہی ہے۔ بورڈ نے واضح کیا ہے کہ محض درخواست جمع کرانے سے امیدواروں کو انتخاب کا کوئی حق نہیں ملے گا۔ جموں و کشمیر یوٹی کی ریزرویشن پالیسی سنٹرل پول ایم بی بی ایس سیٹوں پر لاگو ہو گی۔

سب سے پہلے ان بچوں کو ترجیح دی جائے گی جن کے والدین دونوں دہشت گردوں کے ہاتھوں مارے گئے ہیں، پھر ان خاندانوں کے بچوں کو جن کی روٹی کمانے والا واحد شخص دہشت گردوں کے ہاتھوں مارا گیا ہو، اور پھر دہشت گردی کی کارروائیوں سے مستقل معذوری اور شدید زخمی ہونے والے متاثرین کے لواحقین کو ترجیح دی جائے گی۔

مطلوبہ دستاویزات میں ڈومیسائل سرٹیفکیٹ، نیٹ سکور کارڈ، بارہویں مارکس کارڈ، تاریخ پیدائش سرٹیفکیٹ۔ اس کے علاوہ، درخواست دہندگان کو ایف آئی آر، مرنے والی کی سرٹیفکیٹ، پوسٹ مارٹم رپورٹ اور حلف

امریکہ میں بھی چناوی ریوڑی کا رجحان: ریپبلکنز کی جیت پر ٹرمپ کا ہر شہری کو پانچ لاکھ روپے دینے کا اعلان

واشنگٹن: مفت تحائف یا مراعات کی سیاست جسے انگریزی میں فری بی کلچر کہا جاتا ہے۔ اس کے لیے ہندوستان میں سیاسی جماعتوں کو مسلسل تنقید کا نشانہ بنایا جاتا ہے، لیکن اب امریکہ میں بھی یہ کلچر جڑ پکڑتا دکھائی دے رہا ہے۔ درحقیقت، امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے بھی کچھ ایسا ہی اعلان کیا ہے۔ بدھ کے روز ٹرمپ نے وعدہ کیا کہ اگر وسط مدتی انتخابات میں ریپبلکن پارٹی ایوانِ نمائندگان اور سینیٹ پر اپنا کنٹرول برقرار رکھتی ہے، تو وہ ہر بالغ امریکی کو 5,000 ڈالر (تقریباً پانچ لاکھ روپے) دیں گے۔

نومبر کے انتخابات سے قبل اپنی پارٹی کے کمزور ہوتے امکانات کو بہتر بنانے کے لیے ٹرمپ کا یہ ایک بڑا جوا ہے۔ اندازوں کے مطابق اس وعدے پر ایک ٹریلین ڈالر (تقریباً ایک لاکھ کروڑ روپے) سے زیادہ لاگت آ سکتی ہے اور اس کے لیے کانگریس (امریکی قانون ساز ادارے) کی منظوری درکار ہو گی۔ تاہم، اس اقدام سے امریکہ کے سالانہ بجٹ خسارے (جو اس وقت تقریباً 1.8 ٹریلین ڈالر ہے) اور مہنگائی سے متعلق خدشات میں مزید اضافہ ہونے کا امکان ہے۔

ڈیلاس میں ایک انتخابی ریلی سے خطاب کرتے ہوئے ٹرمپ نے کہا، اگر ریپبلکنز جیتتے ہیں تو آپ بھی جیتیں گے، اور آپ کو پانچ ہزار ڈالر ملیں گے۔ اسے ٹرمپ ڈیویڈنڈ ✻ کہا جائے گا۔ انہوں نے ان ادائیگیوں کا موازنہ کمپنیوں کی جانب سے شیئر ہولڈرز کو دیے جانے والے منافع (ڈیویڈنڈ) سے کیا اور ملک کی زبردست معاشی طاقت اور کامیابی کو اجاگر کیا۔

اس اعلان پر تنقید بڑھنے کے بعد، نائب صدر جے ڈی وینس نے ایک گھنٹے کے اندر وضاحت جاری کی۔ انہوں نے کہا کہ یہ ڈیویڈنڈ کی ادائیگیاں امیر افراد کو نہیں کی جائیں گی۔ وینس نے تجویز دی کہ اس فنڈ کا انتظام امریکی ٹیرف (درآمدی محصولات) سے حاصل ہونے والی آمدنی سے کیا جا سکتا ہے، حالانکہ مجوزہ ادائیگی کی رقم اس آمدنی سے کہیں زیادہ ہے جو امریکہ نے درحقیقت ایسے تحفظ پسندانہ اقدامات سے حاصل کی ہے۔

وائٹ ہاؤس نے اس اعلان پر کوئی جواب نہیں دیا۔ ان ادائیگیوں کے عمل کو آگے بڑھانے کے لیے کانگریس کی منظوری یا رضامندی درکار ہو گی۔ یہ رقم امریکی ٹیرف سے حاصل ہونے والی آمدنی سے کہیں زیادہ ہو گی۔ یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ سپریم کورٹ نے گزشتہ سال ٹرمپ کے ٹیرف پروگرام کے ایک بڑے حصے کو کالعدم قرار دے دیا ہے۔

گزشتہ ماہ قومی قرضہ پہلی بار 40 ٹریلین ڈالر کی سطح سے تجاوز کر گیا۔ ٹرمپ نے اکثر اس بات کا ذکر کیا ہے کہ جدید دور میں، وسط مدتی انتخابات کے دوران صدر کی پارٹی تقریباً

بالوں کیلئے کلونجی کا تیل استعمال کرنے کا صحیح طریقہ

ڈاکٹر مبشر خان

کلونجی کا تیل صدیوں سے خواتین کی بیوٹی روٹین کا حصہ رہا ہے۔ اس میں طاقتور مرکبات جیسے تھائموکیونون، فیٹی ایسڈز، اینٹی آکسیڈنٹس اور وٹامنز شامل ہیں جو سر کی جلد کی صحت کو بہتر بناتے ہیں اور بالوں کے گھنے پن میں اضافہ کرتے ہیں۔ یہ تیل سر کی سوزش کم کرکے بالوں کے فولیکلز کو آکسیڈیٹو اسٹریس سے بچاتا ہے، جو بال پتلے ہونے کا اہم سبب ہوتا ہے۔ تاہم، یہ یاد رکھیں کہ کلونجی آئل بالوں کو راتوں رات نہیں بڑھاتا، بلکہ بالوں کی افزائش کے لیے ایک سازگار ماحول تیار کرتا ہے۔

سر کی مالش

کلونجی آئل سب سے زیادہ اثر سر کی مالش کے دوران دکھاتا ہے۔ دو چمچ کلونجی آئل کو بادام یا ناریل کے آئل کے ساتھ ملا کر 10-15 منٹ تک کھوپڑی پر مالش کریں اور رات بھر لگا رہنے دیں۔ یہ خون کی گردش بڑھاتا ہے اور غذائی اجزا کو فولیکلز تک پہنچاتا ہے، جس سے وقت کے ساتھ بال لمبے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔

کلونجی اور پیاز کے آئل کا امتزاج

یہ مرکب بالوں کی نشوونما اور مضبوطی کے لیے بہترین ہے۔ ہم وزن کلونجی اور پیاز کے تیل کو ملا کر خاص طور پر پتلے بال والے حصوں پر لگائیں۔ رات بھر لگا رہنے دیں اور اگلے دن ہلکے شیمپو سے دھو لیں۔ ہفتے میں دو بار یہ امتزاج استعمال کرنے سے بہترین نتائج ملتے ہیں کیونکہ پیاز کے تیل میں سلفر ہوتا ہے جو بالوں کے فولیکلز کو مضبوط کرنے میں مدد دیتا ہے۔

ڈی آئی وائی ہیر ماسک تیار کریں

خشک، ٹوٹے ہوئے یا فریزی بالوں کے لیے یہ ماسک بہترین ہے۔ ایک چمچ کلونجی آئل کو ایک چمچ شہد یا دہی میں ملا کر بالوں اور سر کی جلد پر ایک گھنٹے کے لیے لگائیں اور پھر دھو لیں۔ اس سے بال گہرائی سے کنڈیشن ہوں گے اور جلد کی صحت بھی بہتر ہوگی، ساتھ ہی بال گرنے کے مسائل کم ہوں گے۔

ہفتہ وار آئل ٹریٹمنٹ کو فالو کریں

اگر آپ گہرائی سے غذائیت چاہتے ہیں تو کلونجی آئل کو ہلکا گرم کریں اور سیدھا سر کی جلد اور بالوں کے سروں پر لگائیں۔ پھر سر پر گرم تولیہ لپیٹیں اور کم از کم ایک گھنٹہ یا ممکن ہو تو رات بھر چھوڑ دیں۔ حرارت آئل کو اچھی طرح جذب ہونے دیتی ہے اور سر کو مکمل غذائیت فراہم کرتی ہے۔

مٹی کے گھڑے کے استعمال سے متعلق 5 بڑی غلطیاں

ڈاکٹر سلیم

آج کے جدید دور میں بھی کئی گھرانے ایسے ہیں جہاں گرمیوں کا آغاز ہوتے ہی فریج کے ٹھنڈے پانی کی جگہ "مٹی کے گھڑے" یا مٹکے کا ٹھنڈا پانی پیا جاتا ہے۔ قدرت کا یہ انوکھا تحفہ نہ صرف پانی کو قدرتی طور پر ٹھنڈا رکھتا ہے بلکہ گلے کو بھی نقصان نہیں پہنچاتا۔ اسی وجہ سے اسے گرمیوں کا قدرتی اور روایتی "دیسی فریج" بھی کہا جاتا ہے۔ تاہم، طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر مٹکے کی دیکھ بھال میں ذرا سی بھی غفلت برتی جائے تو یہ آبِ حیات زہر بن سکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق مٹی کے مٹکے میں رکھا پانی نہ صرف ٹھنڈا رہتا ہے بلکہ اس کی الکلائن خصوصیات جسم کے پی ایچ لیول کو متوازن رکھنے میں بھی مدد دے سکتی ہیں۔ تاہم اگر مٹکے کی صفائی اور دیکھ بھال کا خیال نہ رکھا جائے تو یہی پانی صحت کے لیے نقصان دہ بھی بن سکتا ہے۔ اس لیے مٹکا استعمال کرتے وقت چند اہم باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ اپنی صحت کی حفاظت کے لیے مٹکے کا پانی استعمال کرتے وقت ان غلطیوں سے بچیں۔

صابن یا ڈٹرجنٹ کا استعمال

مٹکے کو ہر دو سے تین دن بعد خالی کر کے اچھی طرح صاف کرنا چاہیے۔ اسے صرف صاف پانی اور ہاتھ یا صاف کپڑے سے رگڑ کر دھوئیں اور صابن یا ڈٹرجنٹ کا استعمال نہ کریں۔ مٹی میں موجود باریک سوراخ ان کیمیکلز کو جذب کر لیتے ہیں، جو بعد میں پانی میں شامل ہو کر آپ کے معدے کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

پانی نکالنے کے لیے ہاتھ یا گلاس اندر ڈالنا

کئی لوگ مٹکے سے پانی نکالتے وقت ہاتھ یا گلاس اندر ڈال دیتے ہیں، اس سے پانی آلودہ ہو جاتا ہے جو انفیکشن کا سبب بنتا ہے۔ ہمیشہ لمبے دستے والا ڈونگا استعمال کریں یا ٹونٹی والا مٹکا خریدیں۔

دھوپ میں رکھنا

بہت سے لوگ مٹکے کو ایسی جگہ رکھتے ہیں جہاں براہ راست دھوپ آتی ہو۔ مٹکے کو کبھی بھی دھوپ میں نہ رکھیں۔ دھوپ سے پانی گرم ہو جاتا ہے اور مٹی کی قدرتی خصوصیات بھی متاثر ہو سکتی ہیں۔ مٹکے کو گھر کے کسی ٹھنڈے اور سایہ دار حصے میں رکھیں۔ اسے گیلے کپڑے یا بوری سے لپیٹ کر رکھیں تاکہ تبخیر کا عمل بہتر ہو اور پانی زیادہ ٹھنڈا رہے۔

پرانا مٹکا تبدیل نہ کرنا

مٹی کے گھڑے کی بھی ایک 'شیلف لائف' ہوتی ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ اس کے باریک سوراخ بند ہو جاتے ہیں، جس سے پانی ٹھنڈا ہونا بند ہو جاتا ہے۔ اس لیے بہتر ہے کہ ہر سال نیا مٹکا استعمال کیا جائے، تاکہ آپ کو تازہ اور معیاری ٹھنڈا پانی مل سکے۔

ڈھکن کی صفائی سے غفلت

اکثر ہم مٹکے کی صفائی تو کرتے ہیں لیکن اس کے ڈھکن کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ ڈھکن پر جمی دھول مٹی پانی میں گر کر اسے مضر صحت بنا دیتی ہے۔ ہمیشہ ایسا ڈھکن استعمال کریں جو مٹکے پر پوری طرح فٹ ہوتا کہ کیڑے مکوڑے یا گرد و غبار اندر نہ جا سکے۔ مٹی کا گھڑا صرف ایک برتن نہیں بلکہ صحت کا ضامن ہے، بشرطیکہ اسے ہر 2 سے 3 دن بعد خالی کر کے اچھی طرح صاف کیا جائے۔ ماہرین کے مطابق اگر مٹکے کی صفائی، جگہ اور استعمال کے طریقے کا درست خیال رکھا جائے تو مٹی کے مٹکے کا پانی گرمیوں میں نہ صرف قدرتی ٹھنڈک فراہم کرتا ہے بلکہ صحت کے لیے بھی ایک محفوظ اور فائدہ مند انتخاب بن سکتا ہے۔

باقاعدگی سے کھیرا کھانے کے صحت پر انتہائی مفید اثرات

ڈاکٹر وحیدہ بیگ

کھیرا تازگی بخش، کم کیلوریز والا غذائی جزو ہے جو غذائیت، اینٹی آکسیڈنٹس اور مفید مرکبات سے بھرپور ہوتا ہے، یہ خون میں شکر کی مقدار کم کرنے، قبض سے بچانے اور وزن کو متوازن رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

کھیرے کی غذائی اہمیت

امریکی صحت و تندرستی سے متعلق ویب سائٹ ہیلتھ لائن کے مطابق کھیرے میں کیلوریز کم ہوتی ہیں لیکن یہ ضروری وٹامنز اور معدنیات سے بھرپور ہوتے ہیں، چھلکے سمیت 1 تازہ 301 گرام کے کھیرے میں 45 کیلوریز، 0.3 گرام چکنائی، 11 گرام کاربوہائیڈریٹس، 2 گرام پروٹین اور 1.5 گرام فائبر ہوتا ہے، اس میں 8 گرام وٹامن سی، 49 مائیکروگرام وٹامن کے، 39 ملی گرام میگنیشیم، 442 ملی گرام پوٹاشیم اور 0.2 ملی گرام مینگنیز بھی شامل ہوتا ہے۔ کھیرے کا 96 فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہے، اس کی غذائی اہمیت کو زیادہ سے زیادہ حاصل کرنے کے لیے اسے چھلکے سمیت کھانا بہترین ہے، چھلکا اتارنے سے فائبر کے ساتھ ساتھ کچھ وٹامنز اور معدنیات کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔

اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور

اینٹی آکسیڈنٹس ایسے مالیکیولز ہیں جو آکسیڈیشن کو روکتے ہیں، جو ایک ایسا کیمیائی عمل ہے جس سے انتہائی ری ایکٹو ایٹم بنتے ہیں جنہیں فری ریڈیکلز کہا جاتا ہے، وقت کے ساتھ یہ نقصان دہ ریڈیکلز جمع ہو کر دائمی بیماریاں جیسے کینسر، دل کی بیماری، پھیپھڑوں کی خرابی اور آٹو امیون یعنی خود کار مدافعتی نظام کی خرابیوں کا سبب بن سکتے ہیں۔ پھل اور سبزیاں، بشمول کھیرے فائدہ مند اینٹی آکسیڈنٹس سے مالا مال ہوتے ہیں جو ان بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ کھیرا خاص طور پر فلیونائڈز اور ٹیننز پر مشتمل ہوتا ہے جو فری ریڈیکلز کو بے اثر کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

جسم میں پانی کی مقدار برقرار رکھنے میں معاون

پانی جسم کا درجہ حرارت منظم کرنے، فضلے کے اخراج اور غذائی اجزاء کی ترسیل کے لیے ضروری ہے، جسم میں مناسب پانی کی مقدار برقرار رکھنا میٹابولزم اور جسمانی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے، اگرچہ پانی پینا ضروری ہے، لیکن پھل اور سبزیاں جیسے کھیرا بھی روزمرہ پانی کی ضروریات پوری کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

وزن کم کرنے میں مددگار

کھیرے کئی طریقوں سے وزن کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں، ان میں کیلوریز بہت کم ہوتی ہیں، تقریباً 104 گرام میں 16 کیلوریز یا 300 گرام کھیرے میں 45 کیلوریز ہوتی ہیں، اس لیے وزن بڑھنے کی فکر کیے بغیر انہیں جی بھر کر کھایا جا سکتا ہے۔ کھیرے میں پانی کی زیادہ مقدار اور اس کا تر و تازہ ذائقہ اسے سلاد، سینڈوچ اور سائیڈ ڈشز میں شامل کرنے یا زیادہ کیلوریز والے متبادل کے طور پر استعمال کرنے کے لیے بہترین بناتا ہے۔

بلڈ شوگر کو کم کرے

کھیرے کا باقاعدہ استعمال خون میں شکر کی سطح کم کرنے اور ذیابیطس سے جڑے مسائل کو روکنے میں مدد دیتا ہے، اس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس آکسیڈیٹو تناؤ کو کم کرتے ہیں، جو ذیابیطس کے بڑھنے سے منسلک ہے۔

ہاضمہ بہتر بنائے

جسم میں پانی کی کمی قبض کی ایک بڑی وجہ ہے کیونکہ یہ جسم میں سیال کے توازن کو متاثر کرتی ہے اور فضلے کے اخراج کو مشکل بنا دیتی ہے، کھیرے میں پانی اور فائبر کی زیادہ مقدار ہائیڈریشن کو فروغ دیتی ہے اور آنتوں کی حرکت کو باقاعدہ رکھنے میں مدد کرتی ہے۔ کھیروں میں پایا جانے والا حل پذیر فائبر پیکٹین ہے جو آنتوں کی حرکت کی فریکوئنسی بڑھا کر اور فائدہ مند آنتوں کے بیکٹیریا کو غذا فراہم کر کے آنتوں کی صحت کو بھی سہارا دیتا ہے۔

جلد کے لیے فائدہ مند

کھیرے کھانے سے جلد کو ہائیڈریٹ کرنے میں مدد ملتی ہے اور اس طرح جھریوں کو کم کیا جا سکتا ہے، آنکھوں پر کھیرے کے ٹکڑے رکھنے سے آنکھوں کی سوجن کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ کھیرے عام طور پر جلد پر استعمال کے لیے محفوظ ہوتے ہیں لیکن بہتر ہے کہ پہلے اسے کسی چھوٹے حصے پر آزمایا جائے تاکہ جلن سے بچا جا سکے۔

ہڈیوں کی صحت کیلئے بہترین

19 سال اور اس سے زیادہ عمر کی خواتین کو روزانہ 90 مائیکروگرام وٹامن کے کا استعمال کرنا چاہیے، جبکہ مردوں کو اس وٹامن کے 120 مائیکروگرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ یو ایس ڈپارٹمنٹ آف ایگریکلچر کے مطابق چھلکے سمیت 100 گرام تازہ کھیرے میں 24 مائیکروگرام وٹامن کے ہوتا ہے، یہ وٹامن خون کے جمنے میں معاونت کرتا ہے اور ہڈیوں کی مضبوطی میں کردار ادا کرتا ہے۔

چمک بڑھانے والی ترکیب:

آدھا کپ گلاب کے عرق میں ایک پسی ہوئی وٹامن C کی گولی ملا دیں۔ پھر بوتل کو اچھی طرح ہلائیں تاکہ وٹامن C مکمل طور پر گلاب کے عرق میں حل ہو جائے۔ بوتل کو فریج میں محفوظ کریں اور استعمال سے پہلے اچھی طرح ہلائیں۔

چکنائی والی جلد کے لیے ترکیب:

ایک چوتھائی کپ گلاب کے عرق کو برابر مقدار میں ٹھنڈے سبز چائے کے نچوڑ کے ساتھ مکس کریں۔ یہ طریقے گھر پر محفوظ اور قدرتی گلاب کے عرق کے سپرے تیار کرنے میں مدد دیتے ہیں، جو جلد کو فوری تازگی، نمی اور ضروری فوائد فراہم کرتا ہے۔

اتر ریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نوٹس/ٹینڈر نمبر: 141,144-2026-27-ADEN-JRC & 142,143-2026-27-ADEN-LDH مورخہ 10-09-2026

سینئر ڈویژنل انجینئر۔ فرسٹ، فیروز پور کے ذریعہ بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے مندرجہ ذیل عنوان والی مکمل ای۔ٹینڈرز طلب کرتے ہیں www.ireps.gov.in پر دستیاب ہیں اور جن کی ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ 05-10-2026 دوپہر 15.00 بجے تک ہے۔ ٹینڈر دہندگان صرف ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک ہی اپنی اصل یا ترمیم شدہ ٹینڈرز پیش کر سکیں گے۔ اس ٹینڈر کے خلاف جو بھی آفر موصول نہیں کی جائیں گی اور موصول ہونے والے کسی بھی مینول آفر پر کوئی غور نہیں کیا جائے گا۔ ٹینڈر فارم فیس اور بیعانہ کی رقم کا بھگتان صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب بھگتان طریقوں جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ ہی کر سکیں گے۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکرز چیک، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعہ سے مینول بھگتان منظور نہیں کیا جائے گا۔ مزید معلومات کیلئے www.ireps.gov.in پر لاگ ان کریں۔

ٹینڈر ٹائپ	ٹینڈر کیٹیگری	بولی سسٹم
کھلا	کام	سنگل بولی سسٹم
ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع کی تاریخ	ٹینڈر اختتام کی تاریخ اور وقت
09-09-2026	21-09-2026	05-10-2026 / 15.00 بجے

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات
1.	141-2026-27 ADEN-JRC	سینئر ڈویژنل انجینئر فیروز پور کے دائرہ اختیار علاقہ میں اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر جالندھر چھاؤنی کے تحت مختلف یارڈوں میں سدھار کے سلسلے میں روڑی (Ballast) کی سپلائی۔

تخمینی قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	آفر کی ویلیڈیٹی	مدت تکمیل کام
25982780.19	519700.00	60 دن	08 مہینے

اسی نوعیت کا کام: "ریلوے یا پی ڈبلیو ڈی سڑکوں کیلئے مشین سے کچلے ہوئے پتھر کے بیلاسٹ کی سپلائی۔"

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات
2	142-2026-27 ADEN-LDH	سینئر ڈویژنل انجینئر۔ فرسٹ فیروز پور کے دائرہ اختیار علاقہ میں اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر لدھیانہ کے تحت سینئر سیکشن انجینئر۔ پی۔ وے۔ لدھیانہ کے ذریعہ مختلف یارڈوں میں سدھار کے سلسلے میں روڑی بیلاسٹ کی سپلائی۔

تخمینی قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	آفر کی ویلیڈیٹی	مدت تکمیل کام
70897663.18	1418000.00	60 دن	12 مہینے

اسی نوعیت کا کام: "ریلوے یا پی ڈبلیو ڈی سڑکوں کیلئے مشین سے کچلے ہوئے پتھر کے بیلاسٹ کی سپلائی۔"

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات
3	143-2026-27 ADEN-LDH	سینئر ڈویژنل انجینئر۔ فرسٹ فیروز پور کے دائرہ اختیار علاقہ میں اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر لدھیانہ کے تحت سینئر سیکشن انجینئر۔ پی۔ وے۔ نوانشہر کے مختلف یارڈوں میں سدھار کے سلسلے میں ان یارڈوں میں بیلاسٹ کی سپلائی۔

تخمینی قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	آفر کی ویلیڈیٹی	مدت تکمیل کام
17788348.99	355800.00	60 دن	08 مہینے

اسی نوعیت کا کام: "ریلوے یا پی ڈبلیو ڈی سڑکوں کیلئے مشین سے کچلے ہوئے پتھر کے بیلاسٹ کی سپلائی۔"

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات
4	142-2026-27 ADEN-JRC	سینئر ڈویژنل انجینئر۔ فرسٹ فیروز پور کے دائرہ اختیار علاقہ میں اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر جالندھر چھاؤنی کے تحت سینئر سیکشن انجینئر روڑ کسی کور کے مختلف یارڈز میں سدھار۔

تخمینی قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	آفر کی ویلیڈیٹی	مدت تکمیل کام
10234189.80	204700.00	60 دن	08 مہینے

اسی نوعیت کا کام: "CTR/TRR/TFR/TTR" جس میں ٹریک کو دوبارہ اٹھانا، ٹریکنگ، ٹریک کو سٹریس ہٹانا (destressing) اور ٹریک کی مشینوں (جیسے ٹیمپنگ مشین، بیلاسٹ، کلیننگ، ریگولیٹنگ مشین) کیلئے پری اور پوسٹ ورک شامل ہیں۔ ساتھ ہی T28 سے TRR کا کام بھی شامل ہے۔

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

3147/26 گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

ہاضمے کے مسائل

ہاضمے کے مسائل سے مراد معدے کی کسی بھی خرابی سے ہے، جسے معدے (پیٹ کا والوس GI) ٹریکٹ بھی کہا جاتا ہے۔ نظام انہضام کے مسائل کی پہلی علامات میں عام طور پر خون بہنا، اپھارہ، قبض، اسہال اور سینے کی جلن شامل ہیں۔ اگر آپ پیٹ میں درد، متلی یا اپھارہ کا سامنا کر رہے ہیں تو یہ یا تو وائرس ہو سکتا ہے جو وقت کے ساتھ ختم ہو جائے گا، یا معدے کی ایسی حالت کی علامت ہو سکتی ہے جس کے لیے طبی امداد کی ضرورت ہو یا طرز زندگی کی عادات میں تبدیلی۔ آپ کو اپنی علامات کی صحیح وجہ کی نشاندہی کرنے کے لیے ہمیشہ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے لیکن یہاں چند عام مجرموں کا ذکر کیا گیا ہے:

گیسٹرائٹس

گیسٹرائٹس معدے کی پرت کی سوزش ہے۔ اس کی بہت سی وجوہات ہیں، لیکن سب سے عام متعدی ایجنٹ ہیں، خاص طور پر Helicobacter pylori، (H pylori)، اسپرین اور دیگر غیر سٹیرائیڈل اینٹی سوزش والی دوائیں (NSAIDs) جیسے Ponstan اور الکحل۔

پیپٹک السر کی بیماری

پیپٹک السر کی بیماری اس وقت ہوتی ہے جب پیٹ یا چھوٹی آنت کے پہلے حصے میں کھلے زخم یا السر بن جاتے ہیں۔ پیپٹک السر کی بیماری کے بہت سے معاملات اس لیے پیدا ہوتے ہیں کیونکہ بیکٹیریل انفیکشن نظام ہاضمہ کی حفاظتی پرت کو کھا جاتا ہے۔ جو لوگ اکثر درد کم کرنے والی ادویات لیتے ہیں ان میں السر ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

ہیاٹل ہرنیا۔

ہائیٹل ہرنیا ایک ایسی حالت ہے جہاں آپ کے پیٹ کا اوپری حصہ آپ کے ڈایافرام میں ایک سوراخ کے ذریعے ابھرتا ہے۔ یہ کسی بھی عمر اور کسی بھی جنس کے لوگوں کو ہو سکتا ہے۔ ہائیٹل ہرنیا میں ہمیشہ علامات نہیں ہوتیں لیکن جب یہ ہوتی ہے تو وہی ای آر ڈی کی علامات سے ملتی جلتی ہوتی ہیں۔

معدے کا کینسر۔

معدے کا کینسر ایک ایسی بیماری ہے جس میں معدے کی پرت میں مہلک (کینسر) خلیے بنتے ہیں۔ عمر، خوراک اور پیٹ کی بیماری گیسٹرک کینسر کے خطرے کو متاثر کر سکتی ہے۔ معدے کے کینسر کی علامات میں بدہضمی اور پیٹ میں تکلیف یا درد شامل ہیں۔

چڑچڑا پن آنتوں کا سنڈروم (IBS)۔

چڑچڑا پن آنتوں کا سنڈروم (IBS) نظام انہضام کی ایک عام طویل مدتی حالت ہے۔ علامات میں پیٹ میں درد، اپھارہ، اسہال اور/یا قبض شامل ہو سکتے ہیں۔

اتر ریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل الیکٹرک انجینئر رس۔ اتر ریلوے، رجموں توی کے ذریعہ بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے ای۔ٹینڈرز (www.ireps.gov.in) طلب کئے جاتے ہیں۔ ٹینڈر دہندگان اپنے اصل یا ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کر سکتے ہیں۔

ٹینڈر نمبر	کاموں کی تفصیلات	تخمینہ لاگت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	مدت تکمیل کام	ٹینڈر رکھنے کی تاریخ اور وقت	ویب سائٹ
251-J-Elect. T-15R- 2026-27	ایم سی ٹی ایم (اودھم پور) ڈپو میں آر پی ایف / آر پی ایس ایف بلڈنگوں میں آن گرڈ سولر انرجی پلانٹ کا انتظام۔	1,83,80,072.52	3,67,600.00	6 ماہ	05-10-2026 15.00 بجے کے بعد	www.ireps. gov.in

نمبر: 251-J-Elect./ الیکٹرک ٹینڈر نوٹس نمبر 15R/2026-27 مورخہ 10-09-2026

3149/2026 گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

حج کا مختصر و آسان طریقہ

ڈاکٹر محمد نجیب قاسمی سنبھلی

(تلبیہ: لَبَّیْكَ اَللّٰهُمَّ لَبَّیْكَ لَبَّیْكَ لَا شَرِیْكَ لَكَ لَبَّیْكَ اِنَّ الْحَمْدَ وَالنِّعْمَةَ لَكَ وَالْمُلْكَ لَا شَرِیْكَ لَكَ)

حج کی تین قسمیں ہیں: (۱) تمتع (۲) قران (۳) افراد۔ ان اقسام میں سے جونسی قسم چاہیں اختیار کریں البتہ میقات کے اندر رہنے والے لوگ حج افراد کریں

{حج تمتع}: میقات سے صرف عمرہ کا احرام باندھیں، عمرہ کا طواف اور سعی کریں، بال منڈواکر یا کٹواکر احرام اتار دیں، ۷ یا ۸ ذی الحجہ کو حج کا احرام باندھیں، ۸ ذی الحجہ کو تلبیہ پڑھتے ہوئے منی جاکر وہ اعمال کریں جو حج کے چھ ایام میں مذکور ہیں۔

{حج قران}: میقات سے حج اور عمرہ کا ایک ساتھ احرام باندھیں، عمرہ کا طواف اور سعی کریں، احرام ہی کی حالت میں رہیں، ممنوعات احرام سے بچتے رہیں، ۸ ذی الحجہ کو تلبیہ پڑھتے ہوئے منی جاکر وہ اعمال کریں جو حج کے چھ ایام میں مذکور ہیں۔

{حج افراد}: میقات سے صرف حج کا احرام باندھیں، طواف قدوم (سنت) کریں، احرام ہی کی حالت میں رہیں، ممنوعات احرام سے بچتے رہیں، ۸ ذی الحجہ کو تلبیہ پڑھتے ہوئے منی چلے جائیں اور وہ اعمال کریں جو حج کے چھ ایام میں مذکور ہیں۔

حج کے چھ ایام:

حج کا پہلا دن: ۸ ذی الحجہ: آج منی میں قیام کرکے ظہر، عصر، مغرب، عشاء اور ۹ ذی الحجہ کی نماز فجر ادا کریں۔ منی میں یہ پانچوں نمازیں ادا کرنا اور آج کی رات منی میں گزارنا سنت ہے، لہٰذا اگر کسی وجہ سے منی پہنچنے میں کچھ تاخیر ہوجائے یا منی نہ پہنچ سکیں تو کوئی دم وغیرہ لازم نہیں، لیکن قصداً ایسا نہ کریں۔

حج کا دوسرا دن: ۹ ذی الحجہ: آج صبح تلبیہ پڑھتے ہوئے منی سے عرفات کے لئے روانہ ہوجائیں۔ عرفات پہونچ کر ظہر اور عصر کی نمازیں وہاں ادا کریں۔ غروب آفتاب تک قبلہ رخ کھڑے ہوکر خوب دعائیں کریں۔ غروب آفتاب کے بعد تلبیہ پڑھتے ہوئے عرفات سے مزدلفہ روانہ ہوجائیں۔ مزدلفہ پہونچ کر مغرب اور عشاء کی نمازیں عشاء کے وقت میں ادا کریں۔ رات مزدلفہ میں گزاریں، البتہ خواتین اور معذور لوگ آدھی رات کے بعد مزدلفہ سے منی جاسکتے ہیں۔

حج کا تیسرا دن: ۱۰ ذی الحجہ: مزدلفہ میں نماز فجر ادا کرکے دعائیں کریں۔ طلوع آفتاب سے قبل منی کے لئے روانہ ہوجائیں۔ کنکریاں بھی اٹھالیں۔ منی پہونچ کر بڑے اور آخری جمرہ پر ۷ کنکریاں ماریں۔ تلبیہ پڑھنا بند کردیں۔ قربانی کریں۔ بال منڈوائیں یا کٹوائیں۔ احرام اتار دیں۔ طواف زیارت یعنی حج کا طواف اور حج کی سعی کریں۔ (قربانی، بال کٹوانے، طواف زیارت اور حج کی سعی کو ۱۲ ذی الحجہ کی مغرب تک موخر کرسکتے ہیں)۔

حج کا چوتھا اور پانچواں دن: ۱۱ و ۱۲ ذی الحجہ: منی میں قیام کرکے تینوں جمرات پر زوال کے بعد سات سات کنکریاں ماریں۔ قربانی، طواف زیارت اور حج کی سعی ۱۰ ذی الحجہ کو نہیں کرسکے تو ۱۱ یا ۱۲ ذی الحجہ کو بھی دن و رات میں کسی وقت کرسکتے ہیں۔ ۱۲ ذی الحجہ کو کنکریاں مارنے کے بعد منی سے جاسکتے ہیں۔

حج کا چھٹا دن: ۱۳ ذی الحجہ: اگر آپ ۱۲ ذی الحجہ کو منی سے روانہ نہیں ہوئے تو تینوں جمرات پر زوال کے بعد کنکریاں ماریں۔

حج کے فرائض وواجبات وممنوعات احرام

حج کے فرائض: احرام۔ وقوف عرفہ۔ طواف زیارت کرنا۔ بعض علماء نے سعی کو بھی حج کے فرائض میں شمار کیا ہے۔

حج کے واجبات: میقات سے احرام کے بغیر نہ گذرنا۔ عرفہ کے دن غروب آفتاب تک میدان عرفات میں رہنا۔ مزدلفہ میں وقوف کرنا۔ جمرات کو کنکریاں مارنا۔ قربانی کرنا (حج افراد میں واجب نہیں)۔ سر کے بال منڈوانا یا کٹوانا۔ سعی کرنا۔ طواف وداع کرنا۔ حج کے فرائض میں سے اگر کوئی ایک فرض چھوٹ جائے تو حج صحیح نہیں ہوگا جس کی تلافی دم سے بھی ممکن نہیں۔ اگر واجبات میں سے کوئی ایک واجب چھوٹ جائے تو حج صحیح ہوجائے گا مگر جزا لازم ہوگی۔

ممنوعات احرام: خوشبو استعمال کرنا۔ ناخن کاٹنا۔ جسم سے بال دور کرنا۔ میاں بیوی والے خاص تعلقات۔ چہرہ کا ڈھانکنا۔ سلے ہوئے کپڑے پہننا (صرف مردوں کے لئے)۔ سرکو ڈھانکنا (صرف مردوں کے لئے)۔۔۔ میقات سے باہر رہنے والے حضرات واپسی کے وقت طواف وداع ضرور کریں۔

عمرہ کا طریقہ

تلبیہ: لَبَّیْكَ اَللّٰهُمَّ لَبَّیْكَ لَبَّیْكَ لَا شَرِیْكَ لَكَ لَبَّیْكَ اِنَّ الْحَمْدَ وَالنِّعْمَةَ لَكَ وَالْمُلْكَ لَا شَرِیْكَ لَكَ

عمرہ میں چار کام کرنے ہوتے ہیں: (۱) میقات سے احرام باندھنا۔ (۲) مسجد حرام پہونچ کر طواف کرنا اور ۲ رکعت نماز پڑھنا۔ (۳) صفا مروہ کی سعی کرنا۔ (۴) سر کے بال منڈوانا یا کٹوانا۔

(۱) احرام: میقات پر یا میقات سے پہلے غسل یا وضو کرکے احرام کے کپڑے پہن لیں (یعنی ایک سفید تہبند باندھ لیں اور ایک سفید چادر اوڑھ لیں) پھر دو رکعت نفل ادا کریں اور عمرہ کی نیت کرکے کسی قدر بلند آواز سے تین مرتبہ تلبیہ پڑھیں۔ تلبیہ پڑھنے کے ساتھ ہی آپ کا احرام شروع ہوگیا۔

{وضاحت} عورتوں کے احرام کے لئے کوئی خاص لباس نہیں، بس غسل وغیرہ سے فارغ ہوکر عام لباس پہن لیں اور چہرہ سے کپڑا ہٹالیں، پھر نیت کرکے آہستہ سے تلبیہ پڑھیں۔

{ممنوعات احرام مردوں اور عورتوں دونوں کے لئے} خوشبو لگانا، ناخن یا بال کاٹنا یا کٹوانا، چہرہ کا ڈھانکنا، جماع کرنا یا جماع کے اسباب جیسے بوسہ وغیرہ لینا، جانور کا شکار کرنا اور ایسا جوتا پہننا جس سے پاؤں کے درمیان کی ہڈی چھپ جائے۔

{ممنوعات احرام صرف مردوں کے لئے} سلا ہوا کپڑا پہننا اور سر کو ٹوپی یا چادر وغیرہ سے ڈھانکنا۔

{مکروہات احرام} بدن سے میل دور کرنا، صابن کا استعمال کرنا، کنگھی کرنا، احرام میں پن وغیرہ لگانا یا احرام کو تاگے سے باندھنا۔

مسجد حرام پہونچنے تک بار بار تھوڑی آواز کے ساتھ تلبیہ پڑھتے رہیں، کیونکہ احرام کی حالت میں تلبیہ ہی سب سے بہتر ذکر ہے۔ مکہ مکرمہ پہونچ کر سامان وغیرہ اپنے قیام پر رکھ کر وضو یا غسل کرکے عمرہ کرنے کے لئے مسجد حرام کی طرف روانہ ہوجائیں۔

(۲) طواف: مسجد میں داخل ہونے والی دعا کے ساتھ دایاں قدم آگے بڑھائیں اور نہایت وقار وسکون کے ساتھ مسجد حرام میں داخل ہوں۔ خانہ کعبہ پر پہلی نگاہ پڑنے پر اللہ تعالیٰ کی بڑائی بیان کرکے کوئی بھی دعا مانگیں۔ اس کے بعد مطاف میں کعبہ شریف کے اس کونے کے سامنے آجائیں جس میں حجر اسود لگا ہوا ہے اور عمرہ کے طواف کی نیت کرلیں، مرد حضرات اضطباع بھی کرلیں (یعنی احرام کی چادر کو دائیں بغل کے نیچے سے نکال کر بائیں مونڈھے کے اوپر ڈال لیں) پھر حجر اسود کا بوسہ لے کر (اگر ممکن ہو سکے) ورنہ اس کی جانب دونوں ہاتھوں کے ذریعہ اشارہ کرکے {بسم اللہ اللہ اکبر} کہیں اور کعبہ کو بائیں جانب رکھ کر طواف شروع کردیں۔ طواف کرتے وقت نگاہ سامنے رکھیں۔ کعبہ کی طرف سینہ یا پشت نہ کریں۔ مرد حضرات پہلے تین چکر میں (اگر ممکن ہو) رمل کریں یعنی ذرا مونڈھے ہلا کر اور اکڑ کے چھوٹے چھوٹے قدم کے ساتھ کسی قدر تیز چلیں۔ جب کعبہ کا تیسرا کونہ آجائے جسے رکن یمانی کہتے ہیں (اگر ممکن ہو) تو دونوں ہاتھ یا صرف داہنا ہاتھ اس پر پھیریں ورنہ اس کی طرف اشارہ کئے بغیر یوں ہی گزر جائیں۔ رکن یمانی اور حجر اسود کے درمیان یہ دعا پڑھیں: {ربنا آتنا فی الدنیا حسنة وفی الآخرة حسنة وقنا عذاب النار}۔ پھر حجر اسود کے سامنے پہونچ کر اس کی طرف ہتھیلیوں کا رخ کریں اور کہیں {بسم اللہ اللہ اکبر} اور ہتھیلیوں کو بوسہ دیں۔ اب آپ کا ایک چکر ہوگیا، اسکے بعد باقی چھ چکر بالکل اسی طرح کریں۔ طواف سے فارغ ہوکر طواف کی دو رکعت نماز مقام ابراہیم کے پیچھے اگر سہولت سے جگہ مل جائے ورنہ مسجد میں کسی بھی جگہ پڑھکر زمزم کا پانی پئیں اور پھر ایک بار حجر اسود کے سامنے آکر بوسہ دیں یا صرف دونوں ہاتھوں سے اشارہ کریں اور وہیں سے صفا کی طرف چلے جائیں۔

(۳) سعی: صفا پہاڑ پر پہونچ کر بہتر ہے کہ زبان سے کہیں: {ان الصفا والمروة من شعائر اللہ} پھر اپنا رخ کعبہ کی طرف کرکے اللہ کی حمد وثنا بیان کریں، درود شریف پڑھیں، پھر ہاتھ اٹھا کر خوب دعائیں کریں۔ اس کے بعد مروہ کی طرف عام چال سے چلیں۔ سبز ستونوں کے درمیان مرد حضرات ذرا دوڑ کر چلیں۔ مروہ پر پہونچ کر قبلہ کی طرف رخ کرکے ہاتھ اٹھا کر دعائیں مانگیں۔ یہ سعی کا ایک پھیرا ہوگیا۔ اسی طرح مروہ سے صفا کی طرف چلیں، یہ دوسرا چکر ہوجائے گا۔ اس طرح آخری وساتواں چکر مروہ پر ختم ہوگا۔ (ہر مرتبہ صفا اور مروہ پر پہونچ کر دعا کرنی چاہئے)۔ {وضاحت} طواف سے فراغت کے بعد اگر سعی کرنے میں تاخیر ہوجائے تو کوئی حرج نہیں۔ سعی کے دوران اس دعا کو بھی پڑھ لیں، اگر یاد ہو {رب اغفر وارحم، انک انت الاعز الاکرم}۔

(۴) حلق یا قصر: سعی سے فراغت کے بعد سر کے بال منڈوا دیں یا کٹوا لیں، مردوں کے لئے منڈوانا افضل ہے لیکن خواتین چوٹی کے آخر میں سے ایک پورے کے برابر بال خود کاٹ لیں یا کسی محرم سے کٹوالیں۔ {وضاحت} بعض حضرات سر کے چند بال ایک طرف سے اور چند بال دوسری طرف سے کاٹ کر احرام کھول دیتے ہیں، یاد رکھیں کہ ایسا کرنا جائز نہیں، ایسی صورت میں دم واجب ہوجائے گا بلکہ یا تو سر کے بال منڈوائیں یا پورے سر کے بال اس طرح کٹوائیں کہ ہر بال کچھ نا کچھ کٹ جائے۔

اس طرح آپ کا عمرہ پورا ہوگیا، اب آپ اپنے احرام کو کھول دیں۔ جب تک مکہ مکرمہ میں قیام رہے کثرت سے نفلی طواف کریں، عمرے بھی کرسکتے ہیں مگر طواف زیادہ کرنا افضل وبہتر ہے۔

چند اہم مسائل: (۱) اگر آپ بغیر احرام کے میقات سے گزر گئے تو آگے جاکر کسی بھی جگہ احرام باندھ لیں لیکن آپ پر ایک دم لازم ہوگیا۔ (۲) احرام کے اوپر مزید چادر یا کمبل ڈالکر اور تکیہ کا استعمال کرکے سونا جائز ہے۔ (۳) احرام کی حالت میں احرام کو اتار کر غسل بھی کرسکتے اور احرام کو تبدیل بھی کرسکتے ہیں۔ (۴) بغیر وضو کے طواف کرنا جائز نہیں ہے، البتہ سعی کے لئے وضو کا ہونا ضروری نہیں۔ (۵) خواتین ماہواری کی حالت میں طواف نہیں کرسکتی ہیں۔ (۶) طواف اور سعی کے دوران عربی میں یا اپنی زبان میں جو دعا چاہیں مانگیں، یا قرآن کی تلاوت کریں۔ ہر چکر کی الگ الگ دعا مسنون نہیں ہے۔ (۷) نماز کی حالت میں بازوں کو ڈھکنا ضروری ہے، اضطباع صرف طواف کی حالت میں سنت ہے۔ (۸) طواف یا سعی کے دوران جماعت کی نماز شروع ہونے لگے یا تھکن ہوجائے تو طواف یا سعی کو روک دیں، پھر جہاں سے طواف یا سعی کو بند کیا تھا اسی جگہ سے شروع کردیں۔ (۹) طواف نفلی ہو یا فرض کعبہ کے سات چکر لگا کر ۲ رکعت نماز ادا کرنا نہ بھولیں۔ (۱۰) نفلی سعی کا کوئی ثبوت نہیں ہے۔ (۱۱) طواف کے دوران بوقت ضرورت بات کرنا جائز ہے۔ (۱۲) طواف میں مردوں کے لئے رمل اور اضطباع کرنا سنت ہے۔ (۱۳) صرف عمرہ کے سفر میں طواف وداع نہیں ہے۔

افسانہ: کنویں کے اندر کا آدمی

محمد جمیل اختر

'کتنے زور سے چیخوں تو آواز کنویں سے باہر سنائی دے گی؟'

سال پہلے، ہاں غالباً یہ سال پہلے کی بات ہے۔

پڑھنے والے اس دور میں جہاں آپ بھی ہیں ... کیونکہ کنویں میں کیلنڈر دستیاب نہیں حتی کہ یہاں گھڑی بھی موجود نہیں اور سچ پوچھئے تو یہاں کیلنڈر اور گھڑی کا کیا کام؟

یا ایک سال صرف میرا اندازہ ہے ممکن ہے یہ کئی سال پر محیط کہانی ہو۔ کنویں میں رات اور دن کا مطلب ایک سی ہے۔

یہاں نہ ایک منٹ سے دوسرے منٹ کے درمیان وقفہ 60 سیکنڈز ہے اور نہ ہی ایک گھنٹے سے دوسرے گھنٹے کا فاصلہ 60 منٹ ہے۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ ایک ہفتے سے دوسرے ہفتے کا فاصلہ 7 دن ہے اور سال میں 365 دن ہیں تو کنویں کے روز وشب کے حساب سے یہ سب غلط ہے۔ خوشی، غم، آزادی اور قید میں وقت کی ترتیب ایک سی نہیں رہتی۔ 60 سیکنڈز کی خوشی میں گزرتا لمحہ جب غم کے قالب میں ڈھلتا ہے تو صدیاں نگل جاتا ہے۔ سو معلوم نہیں میں کب سے اس کنویں میں ہوں۔

'کتنے زور سے چیخوں تو آواز کنویں سے باہر سنائی دے گی؟'

میرا گلا اب چیخ چیخ کر اس قدر زخمی ہو چکا ہے کہ اس سے ہر وقت خر، خر کی آواز آتی رہتی ہے جو صرف مجھے سنائی دیتی ہے حتی کہ سوتے ہوئے بھی ہر خواب کے پس منظر میں خر، خر کی آواز جاری رہتی ہے۔

مدت سے میں نے ایسا کوئی خواب نہیں دیکھا جس میں یہ خر، خر سنائی نہ دی ہو۔ شاید بچپن میں مجھے اس آواز کے بغیر خواب دکھائی دیتے ہوں لیکن اب مجھے باہر کی باتیں زیادہ تفصیل سے یاد نہیں۔ وہاں کی ایک ہلکی سی یاد ان قوانین کے بارے میں ہے جو اس وقت نافذ تھے۔ لوگ اضافی آنکھیں، کان اور زبان لیے پھرتے تھے کیونکہ وہ ان سے کوئی کام نہیں لیتے تھے۔ نافذ شدہ قانون کے تحت بولنا، دیکھنا اور سننا ہوتا تھا۔ فاختائیں امن کے گیت گاتی تھیں تو لوگ کانوں میں انگلیاں ٹھونس لیتے اور کہتے تھے،

'ہم نے یہ سب نہیں سننا کہ ہمارے کان فقط گولیوں اور بم دھماکوں کے شور سننے کے لیے بنے ہیں اور ہم نے مسخ شدہ لاشیں دیکھنی ہیں۔'

یہ دور ماؤں کا بچے جنم دینے کا دور ہرگز نہیں تھا لیکن کنویں سے باہر دھڑا دھڑ بچے پیدا ہو رہے تھے، وہ بچے کہ جن کے کان محبت بھری لوریوں سے نا آشنا تھے۔

'تو اور کتنے زور سے چیخوں؟'

کنویں میں رہتے ہوئے مجھے اتنا اندازہ ہو چکا ہے کہ باہر لوگوں کے کانوں کے پردے پھٹ چکے ہیں یا ان کی آنکھیں اب دیکھنے کے قابل نہیں رہیں۔ ممکن ہے وہ اب مکمل طور پر بہرے اور اندھے پن کا شکار ہو گئے ہوں یا یہ بھی ہوسکتا ہے کہ سننے اور دیکھنے کے قوانین میں مزید سختی آچکی ہو جس کی وجہ سے انہیں میری کوئی بھی چیخ سنائی نہ دیتی ہو اور نہ یہ کنواں دکھائی دیتا ہو۔ (جاری)

اے طائر لاہوتی اس رزق سے موت اچھی
جس رزق سے آتی ہو پرواز میں کوتاہی

روزنامہ صورتحال

بیرون وادی جھلسا دینے والی گرمی سے بھاگ کر گداگروں کی فوج وارد وادی

بیرون ریاستوں میں جھلسا دینے گرمے کے نتیجے میں غیر ریاستی گداگروں نے وادی کا رخ کرلیا ہے جنہوں نے بازاروں، سڑکوں، پیٹرول پمپوں، آستانوں، چوراہوں اور ٹریفک سگنلوں پر قبضہ جمایا ہوا ہے اور ہر آنے جانے والے کے کپڑے پھاڑ کر ان سے پیسے وصول کرتے ہیں جس پر عوامی حلقوں نے سخت تشویش کا اظہار کرتے گداگروں کی بڑھتی تعداد پر قابو پانے کا مطالبہ کیا ہے۔ جبکہ سرکار کی جانب سے غیر ریاستی گداگروں سے نجات حاصل کرنے کے لئے حالیہ اعلان شدہ پروگرام پر فی الحال عمل درآمد شروع نہیں کیا گیا ہے۔

ایک رپورٹ کے مطابق بیرون وادی شدید ترین گرمی کے پیش نظر، بہار، دلی، اوڑیسہ، ہریانہ، مدھیہ پردیش، چھتیس گڑھ، مغربی بنگال، اور دوسری ریاستوں میں رہنے والے گداگروں نے اپنے اپنے علاقوں کو چھ ماہ کے لئے چھوڑ کر وادی میں ڈھیرہ بسالیا ہے کیوں کہ بیرون وادی ان دنوں درجہ حرارت ۴۴ ڈگری سے بھی زیادہ ہے جس عام انسان کے برداشت سے باہر کی بات ہے جس کی وجہ سے حالیہ لو کی وجہ سے کئی ریاستوں میں سینکڑوں افراد لقمہ اجل بن گئے ہیں۔ اس جھلسا دینے والی گرمی سے بچنے کے لئے مذکورہ ریاستوں کے گداگروں نے وادی وارد ہوکر یہاں پر مساجد، آستانوں، چوراہوں سڑکوں، بازاروں اور ٹریفک سگنلوں پر قبضہ کرکے وہاں سے ہر گزرنے والے کے کپڑوں کو پکڑ کر پیسے دینے پر مجبور کرتے ہیں۔ غیر کشمیری اور مقامی گداگروں کی بڑھتی تعداد سے لوگوں میں تشویش کی لہر دوڑ گئی ہے۔

رپورٹ کے مطابق وادی کے تمام اضلاع میں غیر ریاستی گداگروں کی بڑی تعداد نظر آرہی ہے جو بھیک مانگنے کے بہانے لوگوں کے گھروں میں گھس جاتے ہیں اور گھر خالی ہونے پر وہاں قیمتی سامان اُڑا کر لے جاتے ہیں۔ خاص کر وادی کے دور دراز علاقوں کے گاؤں و دیہات میں جہاں دن میں صرف خواتین اور بچے گھروں میں ہوتے ہیں غیر ریاستی گداگر بھیک مانگنے کے بہانے آتے ہیں جس کی وجہ سے گھروں میں موجود خواتین و بچے ذہنی کوفت کے شکار ہوتے ہیں اور انہیں ان گداگروں سے خطرہ محسوس ہوتا ہے جس کی بناء پر وہ انہیں بغیر کچھ دیئے واپس بھیج دیتی ہے۔ غیر ریاستی گداگر بازاروں میں لوگوں کو گھیر لیتے ہیں اور ان کے کپڑے پکڑ کر بھیک دینے پر مجبور کرتے ہیں۔ جبکہ خواتین اکثر ان گداگروں کے چنگل سے نکلنے کے لئے انہیں مجبوری کی حالت میں بھیک دیتی ہیں۔

رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ بازاروں کے علاوہ گداگر اہم چوراہوں، مساجد و آستانوں کے باہر ڈھیرہ جمائے بیٹھتے ہیں اس کے ساتھ ساتھ ہسپتالوں میں بھی ان غیر ریاستی گداگروں کی بڑی تعداد اب نظر آرہی ہے۔ ان گداگروں نے ٹریفک سگنلوں کو بھی اپنا ٹھکانہ بنایا ہے جونہی لال سگنل چالو ہونے سے گاڑیاں کھڑی ہوجاتی ہے تو گداگر ان گاڑیوں میں بیٹھے افراد کو بھیک کے نام پر تنگ کرتے نظر آتے ہیں ٹریفک سگنلوں، پیٹرول پمپوں اور دیگر جگہوں پر غیر کشمیری خواتین اپنے معصوم بچوں کے لیکر گاڑیوں کے ارد گرد جمع ہوکر لوگوں کو بھیک دینے کے لئے مجبور کرتی ہیں۔ اس صورتحال پر عوامی حلقوں نے تشویش کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ گداگروں کے لباس میں باہر سے جرائم پیشہ افراد بھی وادی وارد ہوجاتے ہیں جو یہاں مختلف قسم کے جرائم انجام دیتے ہیں۔ عوامی حلقوں نے وادی میں گداگروں کی بڑھتی تعداد پر قابو پانے کے لئے فوری اقدامات اُٹھانے کی مانگ کی ہے۔ جبکہ گداگری پر قابو پانے کے لئے سرکار نے حالیہ دنوں دعویٰ کیا تھا کہ غیر ریاستی گداگروں کی باز آبادکاری کے لئے کشمیر میں ان کے رہنے سہنے کے لئے ایک گھر تعمیر کیا جائے گا جس میں انہیں مفت کھانا پینا، کپڑے ادویات فراہم کی جائیں گی جبکہ ان کو گداگری کا پیشہ ترک کرنے کے لئے ان کی کونسلنگ کا بھی پروگرام ہے تاہم فی الحال زمینی سطح پر اس طرح کا کام کہیں نظر نہیں آرہا ہے۔

روزنامہ صورت حال

SATURDAY
12-SEPTEMBER-2026

سائنس اور مذہب کا ٹکراؤ: اصل غلطی کس کی ہے؟

مذہب اور سائنس کے بارے میں مباحثہ کی تاریخ صدیوں پرانی ہے۔ مباحثہ کسی تکنیکی معاملے کے بارے میں نہیں بلکہ علوم کے دو جہانوں کے بارے ہے، یعنی ایک مذہبی اور دوسرا سائنسی علم۔ ان دونوں کے درمیان اصل ٹکراؤ نظریہ علم کا نظر آتا ہے، اور دونوں ہی یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ انسانی زندگی پر ان کا غلبہ زیادہ ہے۔

علما عمومی طور پر اس بات پر نازاں ہوتے ہیں کہ ان کے پاس ایسا نظام ہے جس میں خدا کا عمل دخل ہے، جو سچا ہے اور جو خرابیوں اور رد و بدل سے پاک ہے۔ وہ مذہبی عقیدوں کے فہم، مفہوم اور عمل کے حوالے سے عام آدمی کے خیالات کو زیادہ اہمیت نہیں دیتے۔

مذہبی رہنما سائنسی پیش رفتوں کی مخالفت کے لیے جانے جاتے ہیں اور ان کا کہنا ہے کہ یہ پیش رفتیں مذہبی نظریات کے منافی ہیں، کیونکہ ان سے ایمان والے بھٹک جائیں گے۔

وہ ایسا شاید مذہب کے ساتھ اپنے خلوص اور ممکنہ طور پر ایمان والوں کو غلط راستوں سے محفوظ رکھنے کے لیے کرتے ہوں۔

سائنس سے انکار کے لیے ان کے پاس مذہبی نوعیت کے خیالات ہوتے ہیں جو مرکزی موضوع سے ہٹ کر منطق (discursive reason) اور زیادہ تر تجربات و مشاہدات پر مبنی شواہد پر مشتمل نہیں ہوتے۔

وہ مذہبی فہم کے لیے مذاہب کی سائنسی تاریخ، سماجیات، نفسیات اور بشریات وغیرہ جیسے جدید علوم کو خاطر میں نہیں لاتے۔ رضا اسلن کی کتاب، a human : Godhistory ایک شاندار کام ہے۔ اس کتاب میں اس بات کو موضوع بنایا گیا ہے کہ انسانی تاریخ میں مذہبی تحاریک (religious impulses) کی ارتقا کس طرح ہوئی ہے۔

دوسری طرف سائنسدان سائنس کو علوم کے ایک ایسے جہان کے طور پر دیکھتے ہیں جو زبردست حد تک انسانی منطق اور تجربے و مشاہدے کے قابل ٹھوس شواہد کی بنیاد پر کھڑا ہے۔

ان کے لیے سائنس خود کئی اور ارتقائی عمل سے گزرتا رہتا ہے، اپنے اندر تبدیلیاں لاتا ہے اور استقرائی مشاہدات اور تجربات کے ذریعے حاصل ہونے والے ہر نئے شواہد کی پیروی کرتا ہے۔ کسی علم کو پیدا اور جانچنے کے لیے وہ یہی طریقہ کار اپناتے ہیں۔

دوسری طرف مذہبی ذہنیت سائنسی دریافتوں کی اس تغیر پذیر فطرت کو ایک کمزوری کے طور پر دیکھتی ہے، اور اپنی دائمی اور غیر تغیر پذیر حقیقتوں پر نازاں ہوتی ہے۔ وہ تبدیلی پر پائیداری کو فوقیت دیتی ہے، اور یہ ذہنیت مذہبی عقائد پر مبنی ہوتی ہے۔

تاریخی اعتبار سے دیکھیں تو تقریباً تمام ہی مذاہب میں سائنس اور سائنسدانوں کی بہت زیادہ مخالفت ہوتی رہی ہے۔ یہ مخالفت سائنسدانوں سے تعصبی سلوک اور تشدد کی حد تک نظر آتی ہے، کیونکہ انہیں ایسے 'گمراہ' انسانوں کے طور پر دیکھا جاتا تھا، جو مذہبی عقیدوں کی اطاعت نہ کرنے پر بضد تھے۔

ایسا اکثر اس لیے ہوتا ہے کیونکہ وہ سائنس کو پرکھنے کے لیے مذہبی نظریات پر مبنی علوم کا استعمال کرتے ہیں، یہ تو ٹھیک ایسا ہی ہے جیسے سائنسدان مذہب یا روحانیت کو اپنے تجرباتی طریقہ کار کے تحت پرکھنے لگ جائیں۔

بات اتنی سی ہے کہ مذہب اور سائنس کے درمیان مباحثہ ہمیں مشترکہ جواز تک پہنچنے ہی نہیں دیتا۔ کم از کم میرا تو یہ کہنا ہے کہ مذہب اور سائنس کے نظریہ علم کے طریقوں کو مختلف انداز میں برتا جائے کیونکہ ان دونوں کو اپنے سائنسی اور مذہبی علوم کو ثابت (methodology-طریقہ کار) اور پرکھنے (معیارِ حقیقت) کے لیے مختلف طریقے درکار ہیں۔

ہمیں اپنے تصورات و خیالات کو کم از کم اتنا ضرور بدلنا ہوگا کہ ہم ان تضادات پر جائزہ لینے کا حوصلہ پیدا کر سکیں تاکہ کسی بھی علم کو سمجھنے کے لیے ہم ایک ساتھ دونوں علوم کے دو مختلف پرکھنے کے معیارات کا استعمال کرنے کے بجائے ہر علم کو اسی کے زاویہ نظر سے دیکھیں۔

سائنس کی ہر شاخ میں ہونے والی تحقیق میں مختلف طریقہ کار اختیار کیے جاتے ہیں۔ اسی طرح، مذہب کے اندر بھی قانون یا روحانیت، زبان یا ارکان جیسی مختلف شاخوں میں تحقیق کے لیے مختلف طریقہ کار مطلوب ہوتے ہیں۔

چنانچہ جب علما، سائنس کو علمِ مذہب یا نظریے کو استعمال کرتے ہوئے پرکھتے ہیں، تب وہ وہی غلطی کر رہے ہوتے ہیں جو مذہب کو سائنسی طریقہ کار کے تحت پرکھنے والے سائنسدان کر رہے ہوتے ہیں۔ لہٰذا، یہ ضروری ہے کہ دونوں علوم کے ساتھ مختلف انداز کا سلوک برتا جائے، جس کا مطلب یہ ہے کہ ہم ان میں سے کسی ایک کو کم تر نہ سمجھیں بلکہ انسانی فلاح کے لیے ہر ایک علم میں موجود منفرد کردار کو تسلیم کریں۔

ملک کے اندر اور باہر لیکچروں کے دوران اکثر نوجوان مجھ سے پوچھتے ہیں کہ 'آخر مذہب نے گزشتہ ۵۰۰ برسوں کے دوران انسانی ترقی میں کون سا کردار ادا کیا ہے؟' دراصل وہ یہ سوال شاندار سائنسی ایجادات اور دریافتوں کو مدنظر رکھتے ہوئے کرتے ہیں۔ میں جواباً ان سے سوال کرتا ہوں کہ، 'آپ مذہب سے کیا امیدیں وابستہ کرتے ہیں؟ کیا مذہب سے تکنیکی انقلاب لانے کی توقع کرتے ہیں؟'

دراصل یہ فطری امر ہے کہ جو کام سائنس کرتی ہے وہ دیکھا جاسکتا ہے اور اس کا مشاہدہ بھی ممکن ہے، تاہم انسان کی گہرائیوں میں مذہب کے ذریعے جو تبدیلی پیدا ہوتی ہے اسے دیکھا نہیں جاسکتا۔

تاہم، اگرچہ عالیشان تہذیبی کامیابیوں کے پیچھے سائنسدانوں کا مرکزی کردار رہا ہے لیکن اس کے اندر شامل 'مذہبی' تحریک کو جھٹلانا ہرگز ممکن نہیں، جیسے تہذیبی فن اور شاندار تعمیرات، ادبی اور بیش قیمتی ادب و دیگر خصوصیات کے پیچھے روحانیت پر مبنی ترغیب۔

لہٰذا مذہب سے بڑے بڑے تکنیکی انقلاب لانے جیسی توقعات کرنا بالکل غلط ہے۔ مذہب کا اہم مقصد ٹیکنالوجی کو آگے لے جانا نہیں بلکہ 'روحانی انجینئرنگ' کرنا، تبدیلیاں لانا اور لوگوں کو پابند اخلاقیات بنانا ہے۔

مجموعی طور پر میرے کہنے کا مطلب یہ ہے کہ انسانی مسائل کو صرف اور صرف مذہب تک محدود رہتے ہوئے حل کرنے کی خاطر ہمیں سائنسی طریقوں کو ترک نہیں کرنا چاہیے اور نہ ہی ہمیں مذہب کو اس لیے مسترد کر دینا چاہیے کہ یہ سائنس کی طرح کام نہیں کرتا۔

ہمیں دونوں کو اہمیت دینی چاہیے کیونکہ انسانی تمناؤں کے دو مختلف زاویے ہیں جنہیں پورا کرنے کے لیے ان دونوں کی یکساں حیثیت میں ضرورت ہوتی ہے۔

جس طرح قرآن مجید میں بیان ہے کہ 'پروردگار ہمیں دنیا میں بھی نیکی عطا فرما اور آخرت میں بھی'، تو لہٰذا ہمیں مذہب اور سائنس دونوں کے بہترین پہلوؤں کو اپنی زندگی میں شامل کرنا چاہیے اور علما حضرات مذہب اور سائنس کے درمیان پل کا کام انجام دیں۔

خود بھی بہتر بنیے اور اس دنیا کو بھی بنائیے: مگر کیسے؟

نعمان الحق

کئی بار ایسا ہوتا ہے کہ انسان اچھا کام کرنا تو چاہتا ہے مگر اپنے گھر والوں، دوستوں، رشتہ داروں یا پھر معاشرے میں پھیلے اردگرد لوگوں کے عمل اور ان کے مشوروں کی وجہ سے وہ اچھا کام نہیں ہو سکتا، کیونکہ انسان عام طور پر مشوروں اور لوگوں کی جانب سے کیے جانے والے اعمال کی روشنی میں ہی کوئی کام کرتا ہے۔

اگر انسان کو اچھا مشورہ مل جائے تو پھر وہ غلط کام کر نہیں سکتا، لیکن اگر کوئی بُرا مشورہ مل جائے تو پھر وہ چاہتے ہوئے بھی اچھے کام کی طرف نہیں جاسکتا، شاید یہی اس کی بڑی کمزوری ہے۔

لہٰذا زندگی میں انسان کب کب کیا کیا غلطی کرتا ہے اور اس کو کس طرح ٹھیک کیا جاسکتا ہے، اسی بارے میں کچھ رہنمائی کرتے ہیں۔

تین ظالم

ظالم تین قسم کے ہیں۔

پہلا ظالم مظلوم کی آہیں اور فریادیں سُن کر تائب ہو جاتا ہے۔

دوسرے ظالم کو احساسِ ظلم اس وقت ہوتا ہے جب وہ خود کسی کے عتاب کا شکار ہو جائے۔

تیسرا ظالم وہ ہے جو خود پر بدترین حالات مسلط ہونے کے باوجود احساسِ جرم میں مبتلا نہیں ہوتا۔

کسی نہ کسی رنگ میں ظالم تو ہر کوئی ہے لیکن تیسرا ظالم کبھی نہ بننا کیونکہ قدرت اس تیسرے ظالم کو کبھی معاف نہیں کرتی۔

تکبر روح کا خفیہ قاتل

بغض قصد اور ارادتاً رکھا جاتا ہے
بخل ہو تو عمل سے صاف جھلکتا ہے
نفرت ویسے ہی شعوری طور پر کی جاتی ہے
بزدلی خود تو کیا دوسروں سے بھی نہیں چھپتی
حسد انسان کے اندر پیدا ہوتے ہی چیخ چیخ کر اپنا پتا دیتا ہے
لیکن
تکبر تاحیات عاجزی کی چادر تلے چھپ کر پرورش پاتا رہتا ہے
تکبر وہ گناہ ہے جو بغیر کچھ کیے محض دل میں رہنے پر صادر ہو جاتا ہے
لہٰذا آج اپنے دل کے سارے خانے اچھی طرح ٹٹول لیں، کہیں کسی کونے کھدرے میں، کسی بوسیدہ چادر کے نیچے تکبر پڑا ہوا نظر آئے تو نکال پھینکیں ورنہ پکڑے آئے گے لیکن پکڑے آنے کی وجہ سمجھ نہیں آئے گی۔

خودداری اور خودانحصاری

جہاں تمہیں اختلاف کرنے کا حق یا حوصلہ نہ ہو وہاں تعلقات نہیں غلامی ہوتی ہے اور غلامی سے نجات محض خودداری سے نہیں ملتی بلکہ اس کے لیے خودانحصاری چاہیے۔ خودانحصاری وہ جوہر ہے جو محنت، دیانت اور لیاقت کو طویل ریاضت کی بھٹی میں جلا کر حاصل ہوتا ہے لیکن لوگ اسے راتوں رات پالینا چاہتے ہیں حالانکہ یہ قانونِ فطرت کے خلاف ہے۔ غلامی سے نجات چاہیے تو خودانحصاری حاصل کرو ورنہ سوکھی خودداری دکھانے والے بھوکے مر جاتے ہیں، خواہ وہ فرد ہو، ادارے ہوں یا قومیں۔

تقدیر

'میں' توحید کی روح کے منافی ہے کیونکہ اگر تم رب کی ذاتی و صفاتی وحدانیت کے پوری طرح قائل ہو تو کوئی حاصل یا لاحاصل صرف 'میں' یا 'تُو' سے منسوب نہیں کیا جا سکتا۔ سعی ہر نتیجے کی شرطِ اول ہے لیکن سعی کسی نتیجے کا واحد سبب نہیں ہو سکتی بلکہ قدرت کا ایک عظیم تر، کثیر جہتی اور نہایت منظم منصوبہ ہمیشہ کارفرما رہتا ہے۔ سعی کتنی ہی کامل کیوں نہ ہو، نتائج بہرحال اس منصوبے کے تابع رہتے ہیں جسے سمجھنے میں انسان ہمیشہ سے اختلاف کرتے آئے ہیں۔

ضیاع

ضائع تو دنیا میں بہت کچھ ہوتا ہے لیکن اگر تم نے اپنا وقت اور اپنا مال ضائع ہونے سے بچا لیا تو سمجھو لو پوری زندگی ضائع ہونے سے بچالی کیونکہ وقت اور مال، دونوں کا ضیاع انسان کو ہمیشہ ایسی خرافات میں مبتلا کر دیتا ہے جو آگے چل کر مزید کئی چیزوں کے ضیاع کا باعث بنتی ہیں۔ (جاری صفحہ۵)

مایوسی کے اندھیرے میں امید کا چراغ

نداؤحلوں

زندگی بھی عجیب ہے، کبھی کبھی یہ اتنی خوبصورت لگتی ہے کہ جی چاہتا ہے کہ ہمارا ناتا ہمیشہ کیلئے زندگی سے جڑا رہے۔ کبھی بھی یہ ناتا نہ ٹوٹے۔ اور کبھی جب زندگی ہماری امیدیں اور توقعات پوری کرنے میں ناکام رہتی ہے، تو دل کرتا ہے کہ یہ زندگی جلد ختم ہو جائے۔ مگر یہ حقیقت ہے کہ دکھ اور درد میں وقت طویل سے طویل تر ہوتا جاتا ہے۔ اسی طویل سفر سے انسان ہار کر مایوسی کا شکار ہو جاتا ہے۔ انسان خود بھی سمجھ نہیں پاتا کہ آخر اس ساری صورت حال سے کیسے نمٹا جائے۔

انسان کی فطرت ایسی ہے کہ اسے زندگی میں سب کچھ اپنے مطابق چاہیے۔ سب اس کی مرضی اور منشا کے مطابق نہیں ہوتا ہے تو وہ ناامید اور مایوس ہو جاتا ہے۔ ساتھ ہی اسے احساس ستاتا ہے کہ اب اسے مزید نہیں جینا۔ انسان بنیادی طور پر جلد باز واقع ہوا ہے۔ اسے اگر کچھ حاصل کرنا ہو تو وہ اس کیلئے تگ و دو کرتا ہے، دعائیں مانگتا ہے، محنت کرتا ہے، مگر جب اس کی منشا کے مطابق اس کو پھل نہیں ملتا تو وہ تھک جاتا ہے اور اسی تھکن میں وہ مایوسی کے اندھیرے میں اپنا وجود، اپنی امید اور اپنا یقین کھو بیٹھتا ہے۔ اسے زندگی بے رنگ لگنا شروع ہو جاتی ہے۔ دوسرے الفاظ میں اس کی زندگی میں دلچسپی ختم ہو جاتی ہے۔ مگر یاد رکھیے کہ کچھ بھی ہمیشہ کیلئے نہیں ہوتا ہے۔

وقت کی ایک خوبصورتی ہے کہ یہ کبھی بھی ایک جیسا نہیں رہتا۔ مشکل ہو تو آسانی بھی مل ہی جاتی ہے۔ حالات چاہے جتنے بھی کٹھن ہوں، مشکلات کے بادل جتنے بھی کالے کیوں نہ ہوں، آسانی کی صبح کا سورج ضرور طلوع ہوتا ہے۔ نہ دکھ سدا رہتا ہے اور نہ سکھ۔ ایسے ہی ناکامی اور کامیابی بھی ہمیشہ کیلئے نہیں ہے۔ اس لیے سب سے اہم بات یہ کہ انسان کو کبھی بھی مایوس نہیں ہونا چاہئے۔ بلکہ مشکلات کے آنے پر، مایوسی کے اندھیروں میں بھی امید اور یقین کا چراغ جلاتے رہنا چاہیے۔ کیونکہ اگر انسان مایوسی کے اندھیرے میں امید کا چراغ جلاتا ہے تو اس کی روشنی انسان کے وجود کو منور کر دیتی ہے۔ اس روشنی سے انسان باطنی اور ظاہری طریقے سے مزید مضبوط ہو جاتا ہے۔ وہ سمجھ جاتا ہے کہ یہ ناکامیاں اور مشکل وقت سب عارضی ہے۔ وہ اس حقیقت سے آشنا ہو جاتا ہے کہ یہ زوال، یہ مشکلات سب انسان کی ہمت کو جانچنے کیلئے قدرت نے پیمانے بنائے ہوئے ہیں۔ کیونکہ یہ بھی حقیقت ہے کہ انسان اپنی فتح اور کامیابی سے اتنا مضبوط نہیں ہوتا، جتنا وہ اپنے زوال اور ناکامی سے مضبوط ہوتا ہے۔

حقیقت میں مشکل اور نامساعد حالات میں انسان کو اپنی خودی کی پہچان ہوتی ہے، اور اسی عمل میں اسے اپنے وجود کا ادراک ہوتا ہے۔ انسان [illegible] کیلئے مزید مضبوط ہوتا جاتا ہے۔ اسے اپنے سے وابستہ رشتوں کی پہچان بھی ہوتی جاتی ہے۔ وہ آسانی سے جان لیتا ہے کہ کون اس کے ساتھ مخلص ہے اور کون نہیں۔ انسان کیلئے مشکل وقت گزارنا بہت مشکل ہوتا ہے، اور اس وقت کو مزید مشکل انسان کے اپنے منفی خیالات بناتے ہیں۔ انسان حقیقت میں اپنے خیالات کے ذریعے ہی یرغمال بن جاتا ہے، اور وہ سمجھتا ہے کہ وہ زندگی کی دوڑ سے باہر ہو گیا ہے۔ اس کے دیگر ساتھی بہت آگے نکل چکے ہیں اور وہ سب سے پیچھے اور سب کچھ ہار گیا ہے۔

منفی خیالات صورتحال کو مزید پیچیدہ کر دیتے ہیں اور انسان کی سوچ کو مزید الجھا دیتے ہیں۔ اس لیے اگر مشکل حالات آ جائیں تو سب سے پہلے اپنے خیالات کو مثبت رکھیں۔ یہی کوشش کرنی چاہئے کہ جو کچھ زندگی میں بہتر حاصل کیا اس کو یاد رکھا جائے، تاکہ یہ محسوس کیا جا سکے کہ زندگی آپ پر کتنی مہربان رہی ہے، اور اسی سوچ سے امید پیدا ہوگی کہ اس بار بھی زندگی مہربانی ہی کرے گی۔ ساتھ میں یہ سوچ بھی مضبوط رکھنی چاہئے کہ "ہر طوفان آپ کی زندگی کو تباہ کرنے کیلئے نہیں آتا، کچھ طوفان آپ کے راستے صاف کرنے کیلئے بھی آتے ہیں"۔

امید کے ساتھ ساتھ یقین بھی ہونا چاہیے کہ جس رب نے اس دنیا میں بھیجا ہے، وہ کبھی بھی ہم سے غافل نہیں ہوتا۔ رب نے قرآن میں بھی انسان سے کچھ وعدے کئے ہیں، اور بے شک اس کے سب وعدے سچ ہیں۔ "تنگی کے بعد آسانی ہے"۔ پھر فرمایا کہ "انسان کی ہمت سے زیادہ اس پر بوجھ نہیں ڈالا جاتا"۔

اس لیے انسان جب امید اور یقین کا دامن تھام لیتا ہے تو یہ احساس اس کے وجود میں گھر کر جاتا ہے کہ امید اور یقین ہی وہ واحد سہارے ہیں، جن کے ذریعے وہ اپنے مشکل اور ناپسندیدہ حالات سے نبرد آزما ہو سکتا ہے۔ حقیقت میں امید اور یقین کا چراغ بہت ہی خوبصورت اور قیمتی چیز ہے۔ یقین جانیں یہ چراغ ایسا ہے کہ جو کسی بھی مردہ وجود، اور بے جان خواہشات کے اندر ایک نئی روح پھونک دیتا ہے۔ اس چراغ کی روشنی اتنی خوبصورت اور معطر ہے کہ انسان اس کی خوشبو سے خود کو پرنور محسوس کرتا ہے۔ کیونکہ اس کی روشنی اپنے اندر ایک خاص جادوئی طاقت رکھتی ہے اور اسی جادوئی طاقت کے ذریعے انسان کی سب مایوسی اور پریشانی ختم ہو جاتی ہے۔ اس لیے مشکل حالات کو اپنے رویے سے مشکل ترین نہ بنائیں، بلکہ امید اور یقین کو تھام کر رکھیں گے تو ہر مشکل سفر با آسانی کر سکیں گے۔

بہت مشکل ہے اپنے "من" کو پڑھنا

قمر مختار

اللہ تعالیٰ نے چار چیزوں کو اپنے ہاتھ سے پیدا فرمایا۔ عرش، عدن (یہ ایک جنت ہے)، قلم اور آدمؑ۔ بلکہ آدمؑ کے بارے میں تو فرمایا کہ "اسے میں نے اپنے "دونوں" ہاتھوں سے بنایا ہے۔ اور پھر اس میں اپنی روح پھونکی"۔ کہتے ہیں کہ تخلیق آدم کے لیے اللہ تعالیٰ نے جنت کی مٹی کے علاوہ وہ سب کچھ بھی استعمال کیا جو اس کی تمام مخلوقات کا خاصہ اور خلاصہ تھا۔

اور اسے اشرف المخلوقات کا اعزاز بخشا۔ یوں انسان اپنے اندر پوری کائنات سموئے ہوئے ہے۔ اور یہ باہر سے بھی احسن تقویم ہے۔ حتیٰ کہ یہ واحد تخلیق ہے کہ جس کے اندر اس کا خالق خود بھی سمایا ہوا ہے۔

رب دلوں میں رہتا ہے۔ یہ الگ بات کہ بندہ رب کو اپنے دل کتنی جگہ دیتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو تو اس بات پتہ ہی نہیں کہ ان کے دل میں رب بھی رہتا ہے۔ ورنہ وہ تو رب سے بھی اس رہائش گاہ کا ضرور کرایہ طلب کرتے۔ اور حکومتوں کو اگر پتہ چل جائے کہ کسی کے دل کوئی اور رہ رہا ہے تو وہ بھی ضرور اس پر کرایہ داری ٹیکس لگائیں۔ ہمیں تو بس اس بات کا پتہ ہے کہ دل رب کا گھر ہے اسے خالی نہیں رہنا چاہیے۔ مکین اپنے مکان میں ہو تو اچھا ہے۔ اور دماغ کو بھی کہا جاتا ہے کہ خالی دماغ شیطان کا گھر۔ لہٰذا دماغ کو مصروف رکھنا بھی ضروری ہے۔

جیسا کہ ہر انسان میں کئی جہان آباد ہیں۔ بابا یحییٰ خان تو کہتے ہیں کہ ہر انسان کے اندر کسی نہ کسی جانور کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ خود ہر وقت کالے رنگ کا لباس پہن کر رکھتے ہیں اور کہتے ہیں کہ میرے اندر کے انسان میں "کاگا" کی خصوصیات زیادہ پائی جاتی ہیں۔ ہمارے پنجاب میں منڈیر پر کاگا کے بولنے کو مہمان کی آمد کا اعلان سمجھا جاتا تھا۔ جیسے ہی کوا منیرے پر بیٹھ کر کائیں کائیں کرتا، گھر والے مہمان کے استقبال کی تیاریاں شروع کر دیتے، جبکہ اب کاگا بولے تو گھر کو باہر سے تالا لگا کر بندوبست کرتے ہیں یا موبائل پر ہی بتا دیتے ہیں کہ میں تو تین دن سے شہر آیا ہوا ہوں۔

بانو میری دوست ہے، ہم ایک ہی دن ایک ہی گاؤں میں پیدا ہوئے۔ ایک ہی ٹاٹ پر بیٹھ کر ایک ہی سکول میں پڑھے اور بعد میں ایک ہی یونیورسٹی میں بھی اکٹھے ہی پڑھتے رہے۔ بانو نے ایک سرکاری ادارے میں نوکری کر لی۔ بانو نے بتایا کہ اس کے ادارے نے خواتین افسران کی "شخصیت سازی" کیلیے ایک ٹریننگ کا انتظام کیا۔ بانو بھی شامل تھی۔

ٹریننگ کے آغاز میں ہی خاتون ٹرینر نے کہا کہ آپ لوگ پانچ منٹ تک اانکھیں بند کر کے سوچیں کہ آپ کی شخصیت کس جانور سے مماثلت رکھتی ہے۔ اب سب نے باری باری بتانا شروع کیا "گائے"، "مورنی"، "چڑیا"، "بلبل"۔ پانچویں نمبر ایک کیم شحیم خاتون ابھی تک آنکھیں موندے بیٹھی تھیں۔ ساتھ والی نے بلایا تو جیسے کسی خواب سے آنکھ کھلی ہو۔ جلدی سے دونوں بازو پھیلا کر ہاتھ لہرا کر بولیں "تتلی، تتلی"۔ بس پھر کیا تھا، کلاس روم قہقہوں سے گونج اٹھا۔

یہ تو تھیں خواتین، جنھوں نے بھانت بھانت کی بولیاں بولیں، جبکہ مرد حضرات تو ایک عرصے تک اپنے آپ کو صرف شیر ہی کہتے رہے۔ ہاں جب سیاسی خرید و فروخت کا دور آیا تو ادھر سے ادھر جانے والوں کو "گھوڑے" اور "لوٹے" کہا جانے لگا۔

ہم نے بہت اشتیاق سے پوچھا "بانو! تو نے کیا کہا تھا؟"

"پہلے تم پانچ منٹ آنکھیں بند کر کے دیکھو اور بتاؤ۔" بانو نے الٹا ہمیں حکم دیا۔

آنکھیں بند کیں تو معلوم ہوا کہ ہمارے من میں تو پورا جنگل آباد ہے۔ پتہ چلا کہ جب کوئی کمزور سامنے ہو تو ہم شیر ہوتے ہیں۔ جب مقابل کوئی طاقتور ہو تو ہم گیدڑ ہوتے ہیں۔ جب کسی چالاک سے واسطہ پڑے تو ہم نرے الو ثابت ہوتے ہیں۔ کوئی معصوم سامنے ہو تو لومڑی بھی ہم سے پناہ مانگے۔

ہم نے گھبرا کر آنکھیں کھول دیں۔ "ہاں جی! بتاؤ اب؟" بانو نے پوچھا۔

"کیا بتاؤں؟ بڑا مشکل ہے اپنے من کو پڑھنا اور سچ بھی کہنا"۔

☆☆☆☆

جہیز کی شکار گجرات کی بیٹی عائشہ مکرانی کی موت پر ایک نظم

از: سلطان فرحت معلم، گلبرگہ

قصور کیا تھا میرا،
کیوں مجھکو تڑپایا گیا
حالات کی تپش پر، زمانے کی روش پر
ہر آن مجھکو جلایا گیا،
قصور کیا تھا میرا،
یوں رخ موڑ کر، رشتہ توڑ کر
روح کو میری، ستایا گیا
قصور کیا تھا میرا،
میں نے مانگی تھی دعا
ساتھ اس کے جینے کی
ساتھ اس کے مرنے
مگر مجھکو کہاں اپنایا گیا
قصور کیا تھا میرا،
لالچی لوگوں نے
جہیز کے کھیلوں نے
زمانے کی رسموں نے
ہر گام مجھ پہ ستم یہ ڈھایا گیا
قصور کیا تھا میرا،

میں ایک معصوم،
پاپا کی سونا تھی، بھائی کی مونا تھی
ماں کی تھی لاڈلی
تھی ان کے گلشن کی ایک کلی
وجود کو میرے اجاڑا گیا
قصور کیا تھا میرا،
کیا قصور یہ تھا میرا
کہ میں ایک بیٹی تھی
ماں کی باپ کی آبرو کی خاطر
گھر میں نے اپنا چھوڑا تھا
گھر کو اوروں کے اپنا مانا تھا
قصور کیا تھا میرا،
ہاں گر یہ قصور تھا میرا
سن لو اے دنیا والو!
میں بد دعا دیتی
تم سے لالچی لوگوں کو
خدارا بیٹیاں نہ دے

(M:7848929469)

بچے، بیماریاں اور ماؤں کی ذمہ داریاں

ہر ماں کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ اس کے بچے تندرست و توانا رہیں۔ اس امر کو یقینی بنانے کے لئے ماں کوشش بھی کرتی ہے پھر بھی بعض اوقات اس سے ایسی غلطیاں سرزد ہو جاتی ہیں جو بچے کی بیماری کی شکل میں سامنے آتی ہیں اور اگر ہم ان غلطیوں اور لاپروائیوں پر قابو پالیں تو اپنے بچوں کی زندگی کو مزید بہتر بنا سکتے ہیں۔ دورِ جدید میں بچوں میں پیٹ کی بیماریاں بہت عام ہیں جن سے ہر سال ہزاروں بچوں کی اموات بھی ہوتی ہیں۔ پیٹ کی تمام بیماریاں بچوں میں زیادہ تر بغیر ابلا ہوا پانی پینے سے ہوتی ہیں۔ آج کل فیڈر کا استعمال فیشن بنتا جا رہا ہے جبکہ ذرا سی لاپروائی دودھ کی بوتل کو جراثیم کا گھر بنا دیتی ہے اور یہ جراثیم بچے کے پیٹ تک پہنچ جاتے ہیں۔ وقتی طور پر بچے کے پیٹ کی تکلیف ٹھیک کی جاسکتی ہے لیکن اس کا اصل علاج بوتل سے چھٹکارا ہے۔ اس کے علاوہ جن بچوں کا پیٹ خراب رہتا ہے وہ مائیں انہیں چپ کرانے کیلئے ان کے منہ میں نپل ڈال دیتی ہیں جس سے مزید جراثیم ان کے پیٹ میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ آج کل ہر گھر میں نوکر یا نوکرانی ضرور نظر آتی ہے جو انہیں کھانا وغیرہ کھلاتی ہے۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ اکثر نوکرانیاں بچے کو کھلانے سے قبل اپنے ہاتھ نہیں دھوتی۔ اکثر خود مائیں بھی کچن میں کام کرتی ہوئیں خاص طور پر سبزی اور گوشت کاٹنے کے بعد بھی اپنے ہاتھ نہیں دھوتیں۔

ان آلودہ ہاتھوں سے وہ بچوں کو کھانا کھلاتی ہیں تو مختلف بیکٹیریا اور وائرس بچوں کے نظام ہضم میں سرائیت کر جاتے ہیں۔ یہ بہت ضروری ہے کہ والدین اور وہ تمام لوگ جن کا رابطہ بچوں کے ساتھ بار بار ہوتا ہو وہ اپنے ہاتھ دھوئیں اور بچے کے ہاتھ بھی دھلوالیں تا کہ پیٹ کی بیماریوں سے محفوظ رہیں۔ اس کے بعد اگلا مرحلہ آتا ہے گھر کی صفائی کا۔ گھروں میں قالین رکھنے سے گریز کرنا چاہیے یا اگر رکھیں تو ان کی مکمل صفائی کریں کیونکہ یہ قالین آگے چل کر بچوں میں الرجی اور سانس کی بیماریوں کا سبب بنتی ہے کیونکہ ان میں موجود گرد میں بھی جراثیم ہوتے ہیں۔ بچوں کے کھلونے وغیرہ سے بھی بچوں کو الرجی ہو جاتی ہے۔ جس کے نتیجے میں بچوں کو چھینکیں آنی لگتی ہیں۔ بچوں کے نزدیک سگریٹ پینے سے گریز کرنا چاہیے کیونکہ بچوں کی سانس کی گزرگاہیں بہت تنگ ہوتی ہیں اور ان کو سگریٹ کے دھویں سے نقصان پہنچتا ہے اور ایسے بچوں کو آگے چل کر دمہ ہونے کا بھی اندیشہ رہتا ہے۔

اولاد کی دینی تربیت دارین میں کامیابی کی ضمانت

مولانا سید زبیر ہاشمی، استاذ جامعہ نظامیہ

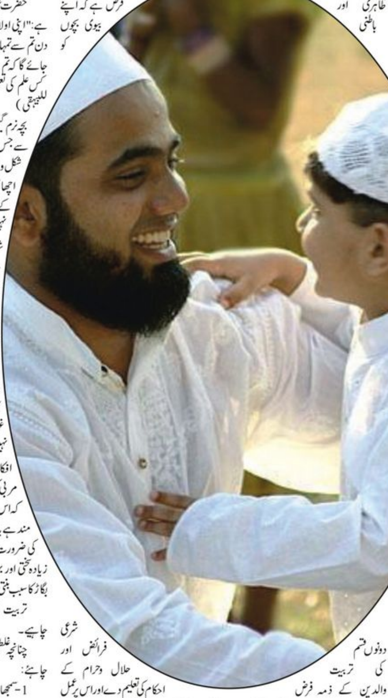
اللہ تعالیٰ کا کرم ہے کہ اس نے ہم کو اُمت محمدیہ میں ایمان و اسلام والی قوم بنایا۔ اس پر جتنا شکر ادا کیا جائے اتنا ہی کم ہے۔ اب ہر والدین کی اہم ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے بچوں کی تربیت ہر اعتبار سے درست کرے۔ کیونکہ بچے مستقبل میں قوم کے معمار ہوتے ہیں، اگر انھیں صحیح تربیت دی جائے تو اس کا مطلب ہے ایک اچھے اور مضبوط معاشرے کے لئے ایک صحیح بنیاد ڈال دی گئی۔ بچوں کی اچھی تربیت سے ایک مثالی معاشرہ وجود میں آتا ہے؛ اس لئے کہ ایک اچھا پودا ہی مستقبل میں تناور درخت بن سکتا ہے۔

بچپن کی تربیت نقش علی الحجر (پتھر پر نقش) کی طرح ہوتی ہے، بچپن میں اگر بچہ کی صحیح دینی واخلاقی تربیت اور اصلاح کی جائے تو بڑے ہونے کے بعد بھی وہ ان پر عمل پیرا رہے گا۔ اس کے برخلاف اگر درست طریقہ سے ان کی تربیت نہ کی گئی تو بالغ ہونے کے بعد ان سے بھلائی کی زیادہ توقع نہیں کی جاسکتی، نیز بالغ ہونے کے بعد وہ جن برے اخلاق واعمال کا مرتکب ہوگا، اس کے ذمہ دار اور قصور وار والدین ہی ہوں گے، جنھوں نے ابتدا سے ہی اسکی صحیح رہنمائی نہیں کی۔ نیز اولاد کی اچھی اور دینی تربیت دنیا میں والدین کے لیے نیک نامی کا باعث اور آخرت میں کامیابی کی ضمانت ہے، جب کہ نافرمان وبے تربیت اولاد دنیا میں بھی والدین کے لئے وبالِ جان ہوگی اور آخرت میں بھی رسوائی کا سبب بنے گی۔

لفظ "تربیت" ایک بہت زیادہ وسیع مفہوم رکھنے والا لفظ ہے، اس لفظ کے تحت افراد کی تربیت، خاندان کی تربیت، معاشرہ کی تربیت، پھر ان قسموں میں بہت سی ذیلی اقسام داخل ہیں۔ ان سب اقسام کی تربیت کا اصل مقصد وغرض عمدہ، پاکیزہ، بااخلاق اور باکردار معاشرہ کا قیام ہے۔ اولاد کی تربیت بھی انھیں اقسام میں سے ایک اہم قسم ہے۔ آسان انداز میں "تربیت" کی تعریف یوں کی جاسکتی ہے کہ: "برے اخلاق وعادات اور غلط ماحول کو اچھے اخلاق وعادات اور ایک صالح، پاکیزہ ماحول سے تبدیل کرنے کا نام "تربیت" ہے"۔

تربیت دو قسم کی ہوتی ہے: (1) ظاہری تربیت، (2) باطنی تربیت۔

ظاہری اعتبار سے تربیت میں اولاد کی ظاہری وضع قطع، لباس، کھانے، پینے، نشست وبرخاست، میل جول، اس کے دوست واحباب اور تعلقات ومشاغل کو نظر میں رکھنا، اس کے تعلیمی صلاحیت کی جانکاری اور بالغ ہونے کے بعد ان کے ذریعہ معاش کی نگرانی وغیرہ امور شامل ہیں۔ یہ تمام امور اولاد کی ظاہری تربیت میں داخل ہیں اور باطنی تربیت سے مراد اُن کے عقیدہ اور اخلاق کی اصلاح ودرستگی ہے۔ اولاد کی ظاہری اور باطنی



دونوں قسم کی تربیت والدین کے ذمہ فرض ہے۔ ماں باپ کے دل میں اپنی اولاد کیلئے بیحد رحمت وشفقت کا فطری جذبہ اور احساس پایا جاتا ہے۔ یہی پدری ومادری فطری جذبات واحساسات ہی ہیں جو بچوں کی دیکھ بھال، تربیت اور اُن کی ضروریات کی کفالت پر اُنھیں اُبھارتے ہیں۔ ماں باپ کے دل میں یہ جذبات راسخ ومضبوط ہوں اور ساتھ ہی اپنی دینی ذمہ داریوں کا بھی احساس ہو تو وہ اپنے فرائض اور ذمہ داریاں بحسن خوبی پوری کرسکتے ہیں۔

قرآن مجید اور احادیث نبویہ میں اولاد کی تربیت کے بارے میں واضح ارشادات موجود ہیں۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

ترجمہ: "اپنے آپ کو اور اپنی اولاد کو اس آگ سے بچاؤ
جس کا ایندھن انسان اور پتھر ہیں"۔ (التحریم:6)

حضرت علی رضی اللہ عنہ نے اس آیت کی تفسیر وتشریح میں فرمایا کہ: "ان (اپنی اولاد) کو تعلیم دو اور ان کو ادب سکھاؤ"۔ فقہائے کرام نے لکھا ہے کہ ہر شخص پر فرض ہے کہ اپنے بیوی بچوں کو شرعی فرائض اور حلال وحرام کے احکام کی تعلیم دے اور اس پر عمل کرانے کے لئے کوشش کرے۔ اولاد کی تربیت کی اہمیت کا اندازہ ان احادیث سے بھی ہوتا ہے، آپ ﷺ کا ارشاد ہے: "حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، صحابہ ﷺ کرام رضی اللہ عنہم نے عرض کیا: یارسول اللہ! والدین کے حقوق تو ہم نے جان لئے، اولاد کے کیا حقوق ہیں؟

آپ ﷺ نے فرمایا: وہ یہ ہے کہ اس کا نام اچھا رکھے اور اس کی اچھی تربیت کرے"۔

"یہ بہت بڑا گناہ ہے کہ انسان جن کا ذمہ دار و رکھوالا ہے، اُنھیں ضائع کردے، ان کی تربیت نہ کرے"۔ (سنن بیہقی)

یہ بھی ضائع کرنا ہے کہ بچوں کو ایسے ہی چھوڑ دینا کہ وہ بھٹکتے پھریں، صحیح راستہ سے ہٹ جائیں، ان کے عقائد واخلاق برباد ہوجائیں۔ نیز اسلام کی نظر میں ناواقفیت کوئی عذر نہیں ہے، بچوں کی تربیت کے سلسلہ میں جن امور کا جاننا ضروری ہے، اُس میں کوتاہی کرنا قیامت کی بازپرس سے نہیں بچاسکتا۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو نیک توفیق عطا فرمائے۔ آمین

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ کا ارشاد ہے: "اپنی اولاد کو ادب سکھلاو، قیامت والے دن تم سے تمہاری اولاد کے بارے میں پوچھا جائے گا کہ تم نے اسے کیا ادب سکھلایا؟ اور کس علم کی تعلیم دی؟"۔ (شعب الایمان للبیہقی)

بچہ نرم گیلی مٹی کی طرح ہوتا ہے، ہم اس سے جس طرح پیش آئیں گے، اس کی شکل ویسی ہی بن جائے گی۔ بچہ اگر کوئی اچھا کام کرے تو اس کی حوصلہ افزائی کے لئے اس کی تعریف سے دریغ نہیں کرنا چاہیے اور اس پر اُسے شاباش اور کوئی ایسا تحفہ وغیرہ دینا چاہیے جس سے بچہ خوش ہوجائے اور آئندہ بھی اچھے کام کا جذبہ اور شوق اس کے دل میں پیدا ہوجائے۔

بچوں کو کسی غلط کام پر بار بار اور مسلسل ٹوکنا اُن کی طبیعت میں غلط چیز راسخ ہونے سے حفاظت کا سبب بنتا ہے، جس سے اگر غفلت نہ برتی گئی تو اس میں شک نہیں کہ بچوں اور بچیوں میں غلط افکار (سوچ) پیدا ہونے سے پہلے مربی کو اس بات سے باخبر ہونا چاہیے کہ اس وقت بچہ کے لئے نصیحت فائدہ مند ہے یا سزا تو جہاں جس قدر سختی اور نرمی کی ضرورت ہو اسی قدر کی جائے۔ بہت زیادہ سختی اور بہت زیادہ نرمی بھی بعض اوقات بگاڑ کا سبب بنتی ہے۔

تربیت میں تدریجی انداز اختیار کرنا چاہیے۔

چنانچہ غلطی پر تنبیہ کی ترتیب اسطرح ہونی چاہئے:

1- سمجھانا 2- ڈانٹ ڈپٹ کرنا
3- مار کے علاوہ کوئی سزا دینا 4- مارنا
5- قطع تعلق کرنا۔

یعنی غلطی ہوجانے پر بچوں کی تربیت حکمت کے ساتھ کی جائے، اگر پہلی مرتبہ غلطی ہو تو اُسے اشاروں اور کنایوں سے سمجھایا جائے، صراحۃً برائی کا ذکر کرنا ضروری نہیں۔ اگر بچہ بار بار ایک ہی غلطی کرتا ہے تو اس کے دل میں یہ بات بٹھائیں کہ اگر دوبارہ ایسا کیا تو اس کے ساتھ سختی برتی جائے گی، اس وقت بھی ڈانٹ ڈپٹ کی ضرورت نہیں ہے، نصیحت اور پیار سے اُسے غلطی کا احساس دلایا جائے۔ امید ہے کہ اسطرح کے عمل سے بچوں میں سدھار آئے گا۔ اور دینی راہ پر چلنے میں آسانی ہوگی۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو نیک توفیق عطا فرمائے۔ آمین

مچھلی کے منفرد پکوان

تندوری فش:

اجزا: مچھلی (فروزن) آدھا کلو، دہی دو کھانے کے چمچے، انڈی کی زردی ایک عدد، فریش کریم ایک کھانے کا چمچہ، پسا ہوا پسا ہوا لہسن ادرک دو کھانے کے چمچے، بھنا ہوا زیرہ پاؤڈر آدھا چائے کا چمچہ، زردہ کا رنگ ایک چٹکی، میدہ ایک کھانے کا چمچہ، نمک آدھا چائے کا چمچہ، سفید مرچ آدھا چائے کا چمچہ، پسی ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چمچہ، لیموں کا رس ایک کھانے کا چمچہ، پسا ہوا گرم مسالہ آدھا چائے کا چمچہ، ہلدی آدھا چائے کا چمچہ، مکھن دو کھانے کے چمچے۔

ترکیب: تمام اجزا کو اچھی طرح مکس کر کے مچھلی میں کٹ لگا کر اندر اور اوپر لگا دیں اور دو گھنٹے کیلئے رکھ دیں، اس کے بعد اوون کو 200 ڈگری سینٹی گریڈ پر گرم کریں، بیکنگ ٹرے میں ہلکی سی چکنائی لگائیں اور پندرہ سے بیس منٹ تک بیک کریں، اوون سے نکالنے کے بعد اوپر سے مکھن لگا کر پانچ منٹ بیک ہونے کیلئے رکھ دیں۔ چٹ پٹی تندوری فش تیار ہے، چٹنی اور کیچپ کے ساتھ ٹمٹرے سے کھائیں۔

فش ملائی بوٹی:

اجزا: مچھلی کی بوٹیاں آدھا کلو، نمک حسبِ ذائقہ، پسا ہوا ادرک لہسن ایک کھانے کا چمچہ،

پسی ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چمچہ، پسا ہوا گرم مسالہ ایک چائے کا چمچہ، سفید زیرہ ایک چائے کا چمچہ، پسی ہوئی ہری مرچیں ایک چائے کا چمچہ، ہرا دھنیا دو کھانے کے چمچے، لیموں کا رس دو کھانے کے چمچے، دہی دو کھانے کے چمچے، فریش کریم چار کھانے کے چمچے، کارن فلار ایک کھانے کا چمچہ، تیل دو کھانے کے چمچے۔

ترکیب: مچھلی کو صاف دھو کر خشک کر کے پیالے میں رکھ لیں۔ اس میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ، گرم مسالہ، ہری مرچیں اور چوپ ہرا دھنیا ڈال کر میرینیٹ کرلیں۔ پندرہ سے بیس منٹ کیلئے فریج میں رکھ دیں۔ پھر مچھلی پر دہی، کریم، لیموں کا رس، کارن فلار اور تیل ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ان بوٹیوں کو سیخوں پر لگا دیں۔ فرائنگ پین کو ہلکا سا چکنا کر کے ان سیخوں کو درمیانی آنچ پر سینک لیں۔ مزیدار فش ملائی بوٹی تیار ہے۔

گرلڈ فش:

اجزا: مچھلی (درمیانے سائز کی) ایک عدد (سالم)، اوریگانو دو کھانے کے چمچے، تھائم دو کھانے کے چمچے، لیموں کا رس چار کھانے کے چمچے، نمک حسبِ ذائقہ، پسی ہوئی کالی مرچ حسبِ ذائقہ، زیتون کا تیل حسبِ ضرورت، لیموں (سلائس کرلیں) گارنشنگ کیلئے۔

ترکیب: گرل کو پہلے سے گرم کرلیں۔ مچھلی کو دھو کر اچھی طرح خشک کرنے کے بعد اس میں نمک، کالی مرچ اور تھوڑا سا لیموں کا رس لگا دیں۔ تھائم اور اوریگانو بھی لگا دیں۔ اب مچھلی کے دونوں اطراف تین، تین گہرے کٹس لگائیں۔ اب مچھلی کو گرل پر رکھیں اور اس کے اوپر لیموں کا رس اور زیتون کا تیل ڈالتی جائیں۔ دونوں طرف سے گولڈن براؤن اور خستہ ہو جائے تو اتار لیں۔ اطراف میں لیموں کے سلائسز رکھ دیں اور سرو کریں۔

مھندی رنگ لائے گی..........

ذہنی تناؤ، ایک سنگین عالمی مسئلہ

لیاقت علی جتوئی

آج کے مشینی دور کی روزمرہ زندگی میں سکون کے لمحات تلاش کرنا مشکل سے مشکل تر ہوتا جا رہا ہے۔ ہمارے طرزِ زندگی (لائف اسٹائل)، افراتفری اور ہر چیز کی قلت (وقت، وسائل، سکون وغیرہ) نے ہماری زندگیوں سے ٹھہراؤ ختم کردیا ہے۔ ایسے میں ہمیں اپنے اردگرد کئی لوگ (ہم خود بھی) کبھی ملازمت میں مسائل کی وجہ سے ذہنی تناؤ کا شکار نظر آتے ہیں تو کچھ گھر، خاندان اور دوست واحباب میں اپنے کسی پیارے کی خراب صحت کے باعث ذہنی کرب میں مبتلا دِکھائی دیتے ہیں۔ دراصل، روزانہ چھوٹی چھوٹی چیزیں ہمارے مزاج پر اندازوں سے زیادہ اثرات مرتب کرسکتی ہیں۔

دماغی یا ذہنی تناؤ کے حوالے سے ایک حیران کن بات یہ ہے کہ اگر کوئی یہ سمجھتا ہے کہ دماغی پریشانی یا تناؤ صرف غریب ملکوں کے غریب عوام کو لاحق ہوسکتا ہے تو اسے یہ جان لینا چاہیے کہ ایک نئی تحقیق کے مطابق، کسی بھی وقت تقریباً 50 فیصد امریکی شہری معتدل ذہنی تناؤ میں مبتلا رہتے ہیں۔

اگر عالمی سطح پر ذہنی تناؤ کے مسائل کی بات کریں تو اندازہ ہے کہ اس وقت دنیا میں 50 کروڑ کے لگ بھگ افراد کسی نہ کسی دماغی عارضے میں مبتلا ہیں۔

ذہنی تناؤ کے حوالے سے عالمی ادارہ صحت کی رپورٹ سے ظاہر ہوتا ہے کہ دنیا بھر کے 10 سے 20 فیصد نوجوان مختلف ذہنی امراض میں مبتلا ہیں۔ وہ افراد جو 20 سے 40 سال کی عمر کے زمرے میں آتے ہیں، ان میں ذہنی تناؤ (جو آگے چل کر ڈپریشن کی وجہ بن سکتا ہے) پیدا ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں جبکہ خواتین میں مردوں کے مقابلے میں عارضہ لاحق ہونے کا خدشہ زیادہ رہتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق ہر سال 8 لاکھ افراد خودکشی کے ذریعے اپنی زندگی کا خاتمہ کرلیتے ہیں۔ ان اعدادوشمار کی

سب سے زیادہ حیران کن پہلو یہ ہے کہ 15 سے 29 سال کی عمر کے نوجوانوں میں خودکشی سب سے بڑی وجہ ہے جبکہ مجموعی خودکشیوں میں سے 79 فیصد خودکشیاں تیسری دنیا کے ممالک میں ہورہی ہیں۔

ذہنی تناؤ کی اقسام

ماہرین کے مطابق، ہر طرح کا تناؤ نقصان دہ نہیں ہوتا۔ کچھ ذہنی تناؤ ایسا بھی ہوسکتا ہے جو سستی، کاہلی اور بے زاری کی بجائے آپ کو متحرک بنادے۔ یہی تناؤ آپ کو زیادہ کام کرنے اور زیادہ کارکردگی دِکھانے میں مددگار اور معاون ثابت ہوسکتا ہے۔

یہی نہیں، ہر فرد کی شخصی نوعیت کے پیشِ نظر ہر ایک کے لیے تناؤ کا پیمانہ مختلف ہوتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ ایک بات جو آپ کے لیے ذہنی تناؤ کی وجہ بن رہی ہے، اسی نوعیت اور اسی شدت کی بات کسی اور کے لیے ایک عام سی بات ہو۔

تاہم، جب بھی کوئی شخص ذہنی تناؤ محسوس کرتا ہے، اس کے بعد ہر فرد کا جسم ایک ہی انداز میں ردِعمل ظاہر کرتا ہے۔ تناؤ پر ردِعمل جسم کا سخت یا مشکل صورتحال سے نمٹنے کا طریقہ ہوتا ہے۔

ذہنی تناؤ کے نتیجے میں اعصابی نظام، ہارمونز، نظامِ تنفس اور خون کی شریانوں میں تبدیلیاں رونما ہوسکتی ہیں، جس سے دل کی دھڑکن تیز ہوجانا، سانس کا پھولنا، پسینہ بہنے لگنا وغیرہ عام ہے۔ ساتھ ہی، یہ جسمانی توانائی کی ایک لہر بھی فراہم کرتا ہے۔ اسے جسم کا فائٹ یا فلائٹ ردِعمل کہا جاتا ہے، یہ ایک کیمیائی ردِعمل ہوتا ہے، جس کے نتیجے میں وہ جسمانی ردِعمل کے لیے تیار ہوتا ہے کیونکہ اسے لگتا ہے کہ وہ حملے کی زد میں ہے۔

مثبت تناؤ

کچھ ذہنی تناؤ ایسا ہوتا ہے، جو عارضی اور مختصر وقت کے لیے پیدا ہوتا ہے، جس پر آپ کو فکرمند ہونے کی ضرورت نہیں۔ اس کی مثال یوں دی جاسکتی ہے کہ جب آپ کو اپنے ادارے کی طرف سے کسی بڑے پروجیکٹ کی ذمہ داری دی جاتی ہے یا پھر جب آپ کو لوگوں کے سامنے پریزنٹیشن دینی ہوتی ہے تو آپ کو پیٹ میں گڑگڑاہٹ سی محسوس ہوتی ہے اور ہتھیلیوں پر پسینہ بہنے لگتا ہے۔ یہ مثبت ذہنی تناؤ ہوتا ہے، جو دراصل بہتر کارکردگی دِکھانے میں معاون ہوتا ہے۔

منفی تناؤ

ہمارے معاشرے میں جب رپورٹس یہ بتاتی ہیں کہ یہاں ہر تیسرا فرد ذہنی تناؤ کا شکار ہے تو وہ منفی تناؤ ہوتا ہے۔ منفی جذبات انتہائی پُرتناؤ ہوتے ہیں، ان میں ہر وقت کی فکرمندی، غصہ آنا، خوفزدہ رہنا یا مزاج میں مستقل چڑچڑاپن شامل ہے۔ اس طرح کا تناؤ اچھا نہیں ہوتا اور طویل المیعاد بنیادوں پر سنگین مسائل کی وجہ بن سکتا ہے۔

ذہنی تناؤ کے اثرات

اگر ایک شخص مسلسل ذہنی تناؤ کا شکار رہنے لگے تو وہ سر درد، دل کے امراض کے ساتھ ساتھ جلد کے امراض، ہائی بلڈ پریشر، دمہ، ذیابطیس، ڈپریشن، معدے کے مسائل اور جوڑوں کے درد جیسے موذی امراض کا شکار ہوسکتا ہے۔

تعلیمات نبوی ﷺ اور حقوق نسواں

ابو طالب ندوی

اسلام ہی ایک ایسا مذہب ہے جس نے تمام لوگوں کو شرعی اعتبار سے زندگی گزارنے کی آزادی عطا فرمایا ہے اور انسان کو اعلیٰ مقام سے نوازا ہے مزید اس بابت کی طرف بھی اشارہ فرمایا ہے کہ لوگوں کے حقوق اس آب وگل میں الگ اور متفرق ہیں جن کا پاس ولحاظ رکھنا ضروری ولازم ہے کیونکہ بعثت نبوی سے پہلے قتل وغارت گری لوٹ مار کا بازار گرم تھا، حقوق نسواں کا کوئی پاس ولحاظ نہیں تھا، انکا پیدا ہونا ہی گناہ تھا بچیوں کو زندہ درگور کرنا باعثِ سعادت تھا، اور جس گھر میں بچی کی پیدائش ہوجاتی تھی تو اس کے والد شرم وحیا کے مارے اس شگفتہ، نونہال، اور معصوم حسین وجمیل بچی کو سومن مٹی کے اندر ڈال کر دفن کردیتا تھا۔

قرآن کریم میں اس بدبختانہ عمل کا اللہ رب العزت نے خود تذکرہ فرمایا ہے۔ ارشاد ہوتا ہے۔ ''جب ان میں سے کسی کو بیٹی ہونے کی خبر دی جاتی ہے تو اس کے چہرے پر سیاہی چھا جاتی۔ اور وہ غصہ کی وجہ سے خون کے گھونٹ پی کر رہ جاتا۔ لوگوں سے چھپتا پھرتا کہ اس بری خبر کے بعد کیا منہ دکھائے...

اپنے روشن خیال کے ذریعے انہیں برے عمل سے منع کیا اور قرآن میں اس کی طرف اشارہ بھی کیا گیا ہے۔

لیکن رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس برے عمل کو معاشرہ سے ختم اور ناپید کیا، اور لڑکیوں اور بچیوں کی اچھی پرداخت اور پرورشِ کرنے پر زور ڈالا، اور انکی پرورشِ کو کارِ خیر کا باعث بنایا، مزید اس بات کی طرف اشارہ کیا کہ اگر کوء بچی کی اچھی پرورش کرتا ہے اور اس کے ساتھ حسن سلوک کرتا ہے تو وہ کل قیامت کے دن جنت کا مستحق ہوگا۔۔

جیسا کہ ایک حدیث میں وارد ہوا ہے کہ والدین اگر اپنی اولاد کو اس دنیا میں بہتر تحفہ دینا چاہیں تو وہ اچھی تعلیم و تربیت ہے...

خیر کا باعث بنے گی۔

حضرت عقبہ بن عامر بیان کرتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو یہ فرماتے ہوئے سنا کہ جس شخص کی تین بیٹیاں ہوں اور وہ ان کے معاملے میں صبر سے کام لے اور اپنی کمائی میں سے انہیں کھلائے، پلائے اور پہنائے تو وہ بیٹیاں قیامت کے دن اس کے لئے آگ سے بچاؤ کا ذریعہ ہوجائیں گی۔ (ابن ماجہ)

حضرت انس رضی اللہ عنہ سے مروی ہے وہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا جس آدمی نے دو لڑکیوں کی پرورش کی یہاں تک کہ وسن بلوغ کو پہنچ جائیں۔ تو وہ (پرورش کرنے والا) قیامت کے دن اس حال میں آئے گا کہ میں اور وہ ایسے ہوں گے پھر آپ نے ہاتھ کی انگلیوں کو آپس میں ایک دوسرے سے ملا دیا (یعنی ایسے قریب ہوں گے)۔ (مشکوۃ)

اور بچیوں کے سلسلے میں اللہ کے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے مزید یہ حکم فرمایا کہ ان کو بچپن ہی سے نمازِ کی تلقین کریں، تلاوت قرآن مجید کا عادی بنائیں اور بچپن ہی سے بچیوں کو اس بات کی تلقین کریں کہ؟ وہ ہر ایک کی عزت کریں، بچپن ہی سے حجاب کا پابند بنائیں، بری چیزوں سے انہیں ہمیشہ دور رکھیں، اچھے قصے سنائیں۔ آخر میں ہم دعا گو ہیں کہ اللہ ہم لوگوں کی بچیوں کو اپنے حفظ وامان میں رکھیں اور ان کی تعلیمات پر عمل کی توفیق دے۔

زیادہ دیر بیٹھے رہنے کے نقصانات

ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کے بڑھتے استعمال نےلوگوں کے بیٹھنے کے دورانیے میں اضافہ کردیا ہے۔ آج انسان اس بات کا اندازہ ہی نہیں کرپاتا کہ وہ دن بھر میں کتنا وقت بیٹھ کر گزارتا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق دفتروں میں کام کرنے والے افراد (ڈیسک ورکرز) کی زیادہ تر تعداد دس گھنٹے بیٹھ کر گزارتی ہے، جس کے سبب ان کے پاس جسمانی سرگرمیوں کے لیے وقت نہیں بچ پاتا۔ جسمانی سرگرمیوں کی کمی جہاں انسان کے متحرک رہنے پر اثر انداز ہوتی ہے، وہیں اس کی صحت پر بھی۔ تاہم بیٹھ کر وقت گزارنے کا نقصان صرف جسمانی سرگرمیوں کی کمی کی صورت ہی نہیں نکلتا بلکہ صحت کے مختلف مسائل کا سبب بھی بنتا ہے۔ ماہرین زیادہ وقت بیٹھ کر گزارنے کو بہت زیادہ چینی اور سگریٹ کے استعمال جتنا ہی خطرناک گردانتے ہیں۔ اگر آپ کے دن کا بھی بیشتر حصہ بیٹھ کر گزرتا ہے تو ان مسائل سے متعلق آگاہی آپ کے لیے بے حد ضروری ہے۔

اس لیے اگر آپ ایسی ملازمت کررہے ہیں جس میں زیادہ وقت بیٹھ کر گزرتا ہے، تو آپ کے لیے ضروری ہے کہ ہر آدھے گھنٹے بعد اٹھ کر چند قدم چلیں۔ آپ کی یہ سرگرمی دل کی صحت کو بہتر بنانے کے ساتھ دیگر خطرات بھی کم کرے گی۔

دل کی صحت کیلئے نقصان دہ

سائنسدانوں کی جانب سے دو گروپس، جن میں ایک ڈرائیورز (جو سارا وقت بیٹھ کر گزارتے ہیں) کے گروپ جبکہ دوسرے کنڈیکٹرز اور سیکیورٹی گارڈز کے گروپ پر کیے گئے سروے نتائج میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو افراد دن کا زائد وقت بیٹھ کر گزارتے ہیں، ان میں مختلف لائف اسٹائل اور ڈائٹ روٹین کے باوجود دوسرے گروپ کی نسبت دل کے امراض کی شرح زیادہ پائی جاتی ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ بیٹھ کر وقت گزارنا بے چینی اور چربی کو ہضم کرنے کے عمل پر مضر اثرات مرتب کرتا ہے، جس سے امراض قلب کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

کمر اور ہڈیوں میں درد کا سبب

بیٹھنے کا انداز آپ کے مسلز، گردن اور ریڑھ کی ہڈی پر دباؤ کا سبب بنتا ہے، جو آپ کی صحت کے لیے بے حد خطرناک ہے۔ کام کے لیے ایسی کرسی کا انتخاب کریں، جس کی اونچائی اور ساخت آپ کے لیے زیادہ سے زیادہ آرام دہ ہو۔ تاہم اس کے باوجود بھی چلنے پھرنے اور جسم کو حرکت دینے کا خاص خیال رکھیں۔ برٹش جرنل آف سپورٹس میڈیسن میں شائع ایک تحقیق کے مطابق ۹ سے ۱۰ گھنٹے یا اس سے زائد وقت بیٹھ کر گزارنے والے افراد میں کمر درد کا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ محققین نے مشورہ دیا ہے کہ دن بھر میں کم از کم ۴ گھنٹے کھڑے ہو کر گزارنا کمر درد کی تکلیف سے بچا سکتا ہے۔

وزن میں اضافہ

زیادہ وقت ٹی وی دیکھنا، کمپیوٹر پر وقت گزارنا بھی آپ کے وزن میں اضافہ کا سبب بن جاتا ہے۔ پھر چاہے آپ کتنی ہی ورزش کیوں نہ کرلیں، زیادہ دیر تک بیٹھے رہنے سے آپ کو وزن گھٹانے میں مشکل ہوگی۔ اگر آپ ورزش کرتے ہیں تو یہ ایک بہترین سرگرمی ہے لیکن اس سرگرمی کے فوائد کو زیادہ وقت بیٹھ کر نقصان نہ بننے دیں۔ ورزش کے علاوہ دن کے دوسرے اوقات میں جسم کو حرکت دیتے رہنا بھی خون میں موجود گلوکوز کو استعمال کرکے انسان کو صحت مند رکھتا ہے۔

موت کا خطرہ بڑھ جانا

جی ہاں! زیادہ دیر بیٹھنے سے موت کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ امریکا کی معروف یونیورسٹی نے زیادہ وقت بیٹھ کر گزارنے کے نقصانات پر کی گئی تحقیق میں ۴۰ سال سے زائد عمر کے لگ بھگ ۸۰۰۰ افراد کا جائزہ لیا۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ جو لوگ گھنٹوں ایک جگہ بیٹھے رہتے ہیں اور ہلتے تک نہیں، ان میں موت کا خطرہ دیگر افراد کے مقابلے میں دوگنا زیادہ ہوتا ہے۔ محققین اس نتیجے پر پہنچے کہ دن بھر میں ۹ سے ۱۰ گھنٹے بیٹھ کر گزارنے سے خون کی شریانوں سے متعلق مسائل پیدا ہوتے ہیں، جو موت کا خطرہ بڑھاتے ہیں۔

شوگر لیول کا بڑھ جانا

دن کا زائد حصہ بیٹھ کر گزارنے کے نتیجے میں کیلوریز کی کم تعداد زائل ہوتی ہے، جس کے سبب ماہرین زیادہ دیر بیٹھ کر وقت گزارنے کی عادت کو جسم میں موجود ایک اہم ہارمون انسولین سے منسلک کرتے ہیں۔ انسولین ایک ایسا ہارمون ہے، جو آپ کے خلیات کو توانائی کے لیے گلوکوز فراہم کرنے میں مدد دیتا ہے اور جب انسانی جسم انسولین نہیں بنا پاتا تو اس مرض کو ذیابطیس کہا جاتا ہے۔ طبی ماہرین کی رائے ہے کہ ہر وہ گھنٹہ جو بیٹھ کر گزارا جائے ذیابطیس ٹائپ ٹو کا خطرہ ۲۲ فیصد تک بڑھا دیتا ہے۔

انزائٹی اور ڈپریشن

زیادہ دیر بیٹھنا انسان کی ذہنی صحت پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے ڈپریشن یا انزائٹی بھی ہوسکتی ہے کیونکہ زیادہ دیر بیٹھ کر وقت گزارنے والے افراد صحتمند اور مزاج کو تبدیل کرنے والی ایکسرسائز سے دور ہوجاتے ہیں۔ یہی نہیں، ایسے افراد سورج کی روشنی سے دور اور سماجی تعلقات میں کشیدگی کا سامنا بھی کرتے ہیں۔ یہ سب مسائل انسان کے لیے تنہائی اور ڈپریشن جیسے مرض کا سبب بن سکتے ہیں۔

کینسر کی وجہ

زیادہ دیر تک بیٹھے رہنے سے کینسر کی ان اقسام کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، جن کا تعلق آپ کے وزن یا میٹابولک فنکشن سے ہے۔ ان میں چھاتی کا کینسر، بڑی آنت کا کینسر اور رحم کی اندرونی جھلی کا کینسر شامل ہے۔ دوسری جانب ماہرین کا کہنا ہے کہ زیادہ دیر بیٹھے رہنے سے بڑی عمر کی خواتین میں چھاتی کے کینسر کے امکانات کا خطرہ ان خواتین کی نسبت دگنا پایا جاتا ہے، جو زیادہ دیر نہیں بیٹھتیں۔

ڈیمینشیا کے امکانات میں اضافہ

ایک رپورٹ کے مطابق دنیا بھر میں ہر ۳ سیکنڈ میں ڈیمینشیا کے ایک مریض کا اضافہ ہورہا ہے۔ اس تعداد میں اضافہ کی ایک وجہ زیادہ دیر بیٹھنا بھی ہے۔ ماہرین کے مطابق زیادہ دیر بیٹھنا انسان میں دماغی بیماری ڈیمینشیا کے خطرات میں اضافہ کردیتا ہے۔ زیادہ دیر بیٹھنا انسان میں امراض قلب، ذیابطیس، اسٹروکس اور کولیسٹرول میں اضافے کا خدشہ بڑھا دیتے ہیں۔ یہ تمام تر کیفیات اس بیماری کے امکانات بڑھانے سے منسلک کی گئی ہیں۔

کثیر تعداد میں استقاطِ حمل کا انکشاف

آبادی کے لحاظ سے دنیا کے دوسرے بڑے ملک اور ۶۰ کروڑ سے زائد خواتین والے ملک بھارت کی ریاست اتراکھنڈ کے ۱۳۲ گاؤں میں ایک بھی لڑکی پیدا نہ ہونے کا انکشاف ہوا ہے۔ رپورٹس کے مطابق ریاست اتراکھنڈ کے ضلع اترکاشی کے مختلف تحصیلوں کے ۱۳۲ گاؤں میں گزشتہ تین ماہ کے دوران ایک بھی لڑکی پیدا نہیں ہوئی۔ مذکورہ ۱۳۲ گاؤں میں اپریل سے جون ۲۰۱۹ تک مجموعی طور پر ۲۱۶ بچے پیدا ہوئے جو تمام کے تمام لڑکے تھے۔

این ڈی ٹی وی کے مطابق ڈسٹرکٹ مجسٹریٹ آشش چوہان کے مطابق حکام کو معلوم ہوا ہے کہ ضلع کے ۱۳۲ گاؤں میں گزشتہ تین ماہ میں ایک بھی لڑکی پیدا نہیں ہوئی۔ آشش چوہان کا کہنا تھا کہ مذکورہ گاؤں میں ایک بھی بچی پیدا نہ ہونے کا معاملہ سامنے آنے کے بعد تحقیقات کا حکم دے دیا گیا ہے جب کہ ضلع میں کام کرنے والے صحت ورکرز کو بچوں کی پیدائش سے متعلق نگرانی کو کڑا کرنے کا حکم دیا گیا ہے۔

ٹائمز آف انڈیا کے مطابق ریاست اتراکھنڈ کے محکمہ صحت کے اعداد و شمار کے مطابق اترکاشی کے شہر ڈنڈا کے ۲۷ گاؤں میں گزشتہ تین ماہ کے دوران ۵۱ خواتین کے ہاں بچے پیدا ہوئے، تاہم ان میں ایک بھی بیٹی نہ تھی۔ اسی طرح بھتواری شہر کے ۲۷ گاؤں میں ۴۹ بچوں، نوگان شہر کے ۴۸ گاؤں میں ۴۷ بچوں، موری شہر کے ۲۰ گاؤں میں ۴۹ بچوں، سائنالائسر شہر کے ۱۶ گاؤں میں ۲۳ بچوں اور پاروالا شہر کے ۱۴ گاؤں میں ۱۷ بچوں کی پیدائش ہوئی، تاہم پیدا ہونے تمام بچے لڑکے تھے۔

ایک ہی ضلع کے اتنے سارے گاؤں میں ایک بھی لڑکی پیدا نہ ہونے کے بعد ضلعی حکام، مقامی سیاستدانوں اور سوشل ورکرز میں تشویش پھیل گئی اور ہنگامی بنیادوں پر اجلاس منعقد کرنے کے بعد معاملے کی تحقیقات کا حکم دے دیا گیا۔ حکام اور سوشل ورکرز کو خدشہ ہے کہ گاؤں میں لوگ بڑی تعداد میں بچیوں کے حمل ضائع کروا رہے ہیں، تاہم حکام کے پاس اس کے تصدیقی شواہد موجود نہیں ہیں۔

سوشل ورکرز کا خیال ہے کہ دور دراز علاقوں کے گاؤں لڑکیوں کے مقابلے لڑکوں کو ترجیح دے رہیں، کیوں کہ بظاہر لڑکیاں انہیں معاشی استحکام کے لیے کوئی مدد فراہم نہیں کرتیں۔

اتراکھنڈ کے ایک ہی ضلع کے ۱۳۲ گاؤں میں لڑکیوں کے پیدا نہ ہونے کا معاملہ ایک ایسے وقت میں سامنے آیا ہے جب کہ بھارت کی یونین حکومت نے ملک بھر میں 'بیٹی بچاؤ، بیٹی پڑھاؤ' مہم شروع کر رکھی ہے۔

دلچسپ بات یہ ہے کہ اس ضلع میں خواتین کی شرح بھارت بھر سے زیادہ ہے، تاہم اب اسی ضلع کے درجنوں گاؤں میں ایک بھی لڑکی کے پیدا نہ ہونے پر حکام تشویش میں مبتلا ہو گئے ہیں۔

ادھر بی بی سی نے اپنی رپورٹ میں بتایا کہ اترکاشی کے ۱۳۲ گاؤں میں ایک ہی بچی پیدا نہ ہونے کے معاملے کے بعد ضلع حکام نے تحقیق کرتے ہوئے پتہ لگایا گیا ہے کہ اصل حقائق کچھ اور ہے۔ رپورٹ کے مطابق اگرچہ مذکورہ گاؤں میں اپریل سے جون ۲۰۱۹ تک ایک بھی بچی پیدا نہیں ہوئی، تاہم اسی ضلع کے دوسرے گاؤں میں اسی عرصے کے دوران لڑکوں سمیت لڑکیوں کی پیدائش بھی ہوئی ہے۔ ضلعی حکام کو تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ اترکاشی ضلع میں اپریل سے جون ۲۰۱۹ تک مجموعی طور پر ۹۶۱ بچوں کی پیدائش ہوئی، جس میں سے ۴۷۹ لڑکیاں پیدا ہوئیں۔

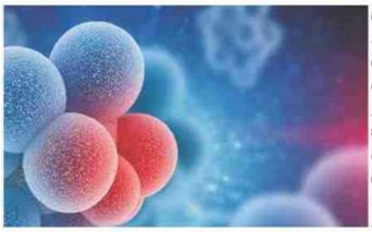
رپورٹ کے مطابق حکام کو معلوم ہوا ہے کہ اترکاشی کے دوسرے ۱۶۶ گاؤں میں ۸۸ لڑکیاں اور ۷۸ لڑکے پیدا ہوئے ہیں اور مجموعی طور پر ضلع میں پیدا ہونے والے نئے بچوں میں لڑکیوں کی تعداد زیادہ ہے۔

نئے اعداد و شمار کا پتہ چلنے کے بعد حکام نے کہا ہے کہ بچوں اور بچیوں کی پیدائش کے حوالے سے میڈیا پروپیگنڈا کے تحت منفی رپورٹنگ بھی کر رہا ہے، تاہم پھر بھی یہ دیکھنے کی ضرورت ہے کہ درجنوں گاؤں میں لڑکیوں کی پیدائش کیوں نہیں ہوئی؟

خیال رہے کہ اتراکھنڈ کے اسی ضلع اترکاشی میں ایک ہزار مردوں کے مقابلے ایک ہزار ۴۴ خواتین ہیں جب کہ بھارت بھر میں ایک ہزار مردوں کے مقابلے ۹۳۳ خواتین ہیں۔

بھارت کی ۲۰۱۱ کی مردم شماری کے مطابق بھارت کی مجموعی آبادی ایک ارب ۲۱ کروڑ ۵ لاکھ ۶۹ ہزار ۵۷۳ تھی، جس میں سے ۶۲ کروڑ ۳۱ لاکھ ۲۱ ہزار ۸۴۳ مرد جب کہ ۵۸ کروڑ ۷۴ لاکھ ۴۷ ہزار ۷۳۰ خواتین تھیں۔

کینسر کا مریض بنانے کا خطرہ بڑھانے والی عادات



کیا آپ کو معلوم ہے کہ تمباکو نوشی کم از کم ۱۵ مختلف اقسام کے کینسر کا باعث بنتی ہے؟ جبکہ ہر دس میں سے نو پھیپھڑوں کے کینسر کے شکار افراد اسی کے باعث مہلک مرض کا شکار ہوتے ہیں۔ مگر اس بات سے قطع نظر کہ آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں یا نہیں، چند چیزیں اور بھی ایسی ہیں جو آپ کے کینسر کے مریض بننے کا خطرہ بڑھا دیتی ہیں۔

موٹاپے کے شکار

جسم میں اضافی چربی ایسٹروجن سمیت دیگر ہارمونز کی سطح بڑھاتی ہے جو خلیات کی نشوونما میں اضافے اور پھیلاؤ کا باعث بن سکتا ہے اور اس سے کینسر کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ موٹاپا شدید ورم کا باعث بھی ہوسکتا ہے، جس سے ڈی این اے کو نقصان پہنچتا ہے اور کینسر کا مرض متاثرہ فرد کو شکار کرلیتا ہے۔ موٹاپے سے آنتوں، بریسٹ اور دوران رحم سمیت دیگر اقسام کے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

بہت زیادہ وقت تک بیٹھنا

اگر آپ دفتر میں ہر وقت بیٹھے رہتے ہیں یا گھر پر ٹیلیویژن سے لطف اندوز ہوتے رہتے ہیں تو اس سے مختلف اقسام کے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق دو گھنٹے دن میں بیٹھ کر گزارنا آنتوں کے کینسر کا خطرہ آٹھ فیصد جبکہ پھیپھڑوں کے کینسر کا خطرہ چھ فیصد تک بڑھا دیتا ہے۔ ایک اور تحقیق کے مطابق جو خواتین زیادہ وقت بیٹھ کر گزارتی ہیں ان میں بریسٹ کینسر کا خطرہ ہوتا ہے۔

سرخ گوشت کا زیادہ استعمال

معتبر ہارورڈ یونیورسٹی کی ایک تحقیق کے مطابق جو لوگ روزانہ تین اونس سرخ گوشت کا استعمال کرتے ہیں ان میں امراض قلب یا کینسر کے باعث موت کا خطرہ تیرہ فیصد تک بڑھ جاتا ہے۔ اسی طرح یالے یونیورسٹی کا اپنی ایک تحقیق میں کہنا ہے کہ جو خواتین حیوانی پروٹین سے بھرپور غذاؤں کا زیادہ استعمال کرتی ہیں ان میں خون کے سرطان کی ایک قسم کا خطرہ ستر فیصد تک بڑھ جاتا ہے۔

سگریٹ نوش کے آس پاس رہنا

ہوسکتا ہے کہ آپ دیگر افراد کو تمباکو نوشی کی بری عادت میں مصروف رہنے کی اجازت دے کر خود کو فراخ دل ثابت کرنا چاہتے ہو یا بحث سے بچنا چاہتے ہو، وجہ چاہے جو بھی درحقیقت ایسا کرنا آپ کے لیے بھی نقصان دہ ہے۔ سگریٹ کا دھواں سیکڑوں زہریلے کیمیکلز خارج کرتا ہے اور ان میں سے ستر فیصد کیمیکلز کینسر کا باعث بن سکتے ہیں۔ اس سیکنڈ ہینڈ دھویں کی کچھ مقدار بھی جسم کے اندر جانا نقصان دہ ہوتا ہے اور پھیپھڑوں کے کینسر کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے جبکہ خواتین میں بریسٹ کینسر کا خطرہ ہوتا ہے۔

زیادہ نہ چلنا

چہل قدمی سب سے آسان ورزش ہے، جس کے لیے آپ کو زیادہ محنت بھی نہیں کرنا پڑتی، اگر ہفتے میں پانچ دن تیس منٹ تک معتدل رفتار سے چہل قدمی کی جائے تو کینسر کا خطرہ کافی حد تک کم ہوجاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق ورزش کرنے کے نتیجے میں خواتین میں بریسٹ کینسر کا خطرہ نمایاں حد تک کم ہوا۔

بہت زیادہ ٹی وی دیکھنا

طبی سائنس کے مطابق رات کے وقت مصنوعی روشنی کی زد میں ہمارا جسم کا رہنا مخصوص کینسر کا خطرہ بڑھا دیتا ہے۔ خاص طور پر خواتین میں بریسٹ کینسر کا خطرہ بڑھنے کے شواہد سامنے آئے ہیں تاہم ابھی اس حوالے سے مزید تحقیق کی ضرورت پر زور دیا گیا ہے۔

اگر ناشتہ نہیں کرتے تو ان امراض کے لیے تیار ہو جائیں

کہا جاتا ہے کہ ناشتہ دن کی سب سے اہم غذا ہے جسے کسی صورت نہیں چھوڑنا چاہیے۔

درحقیقت بیشتر طبی ماہرین کا ماننا ہے کہ ناشتہ ممکنہ طور پر دن کا اہم ترین کھانا ہوتا ہے مگر اس صورت میں جب آپ کچھ اصولوں پر عمل کریں۔ تو کیا آپ اکثر ناشتہ چھوڑ دیتے ہیں؟ اگر ہاں تو یہ صحت کے لیے تباہ کن عادت ہے، جو متعدد طبی مسائل کا باعث بن سکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ناشتہ عام طور پر دس سے بارہ گھنٹے کے فاقے کے بعد ہوتا ہے اور اگر آپ اسے چھوڑ دیتے ہیں تو مختلف مسائل کا سامنا مختصر یا طویل المدت میں ہوسکتا ہے۔ تاہم یہ جان لینا بہتر ہے کہ اگر آپ اکثر ناشتہ نہیں کرتے تو جسم پر یہ عادت کیا اثرات مرتب کرسکتی ہے۔

موٹاپے کا امکان

اگر آپ بڑھتے وزن سے پریشان اور اس وجہ سے صبح کی پہلی غذا چھوڑنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں تاکہ موٹاپے سے بچ سکیں، تو یہ ایک غلط فہمی سے زیادہ نہیں۔ ایسی متعدد طبی تحقیقی رپورٹس سامنے آچکی ہیں جن سے ثابت ہوتا ہے کہ ناشتہ کرنے کی عادت صحت مند جسمانی وزن کو برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بھی ثابت ہوچکا ہے کہ جو لوگ ناشتہ نہیں کرنے کے عادی ہوتے ہیں، وہ دیگر اوقات میں لاشعوری طور پر حد سے زیادہ کھالیتے ہیں۔

آدھے سر کا درد

ناشتہ چھوڑنا جسم میں شوگر لیول کو بہت زیادہ کم کردیتا ہے، جس کے باعث گلوکوز کی سطح بھی گر جاتی ہے۔ یہ نہ صرف بلڈ پریشر کو بڑھاتا ہے بلکہ اس سے آدھے سر کے درد کی تکلیف بھی لاحق ہوجاتی ہے۔

ہارٹ اٹیک کا خطرہ بڑھتا ہے

ایک تحقیق میں دریافت کیا تھا کہ جو مرد ناشتہ نہیں کرتے، ان میں ناشتہ کرنے والوں کے مقابلے میں ہارٹ اٹیک کا خطرہ ۲۷ فیصد تک بڑھ جاتا ہے، درحقیقت جو لوگ روزانہ ناشتہ کرتے ہیں ان میں امراض قلب کا باعث بننے والے عناصر کا خطرہ کم ہوجاتا ہے، ایک طبی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی تھی کہ ناشتہ چھوڑنا فشار خون یا بلڈ پریشر میں اضافے، بلڈ شوگر بڑھانے اور انسولین کی مزاحمت کا باعث بنتا ہے۔

جسمانی توانائی میں کمی

ناشتہ چھوڑنا روزانہ کا معمول بن جائے تو صبح کے وقت جسم زیادہ سستی محسوس کرنے لگتا ہے کیونکہ اسے اعضا کے افعال کے لیے ایندھن میسر نہیں ہوتا، یعنی صبح کی پہلی غذا جسمانی سرگرمیوں کے لیے بہت ضروری ہوتی ہے۔

ذیابطیس

ناشتہ نہ کرنے کی عادت ذیابطیس ٹائپ ٹو جیسے خطرناک مرض کا خطرہ ایک تہائی حد تک بڑھا دیتی ہے۔ جرمن ذیابطیکس سینٹر کی ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ صبح کی پہلی غذا کو جزو بدن نہ بنانا ذیابطیس ٹائپ ٹو کا شکار بننے کا امکان ۳۳ فیصد بڑھا دیتا ہے۔ اور یہ صرف ان افراد کے لیے ہے جو کبھی کبھار ایسا کرتے ہیں۔ ایسے افراد جو ہفتے میں کم از کم ۴ دن ناشتہ نہیں کرتے، ان میں یہ خطرہ ناشتے کرنے والوں کے مقابلے میں ۵۵ فیصد زیادہ ہوتا ہے۔ محققین کے خیال میں اس کی وجہ یہ ہے کہ جو لوگ ناشتہ نہیں کرتے، وہ دن میں ناقص غذا کا زیادہ استعمال کرسکتے ہیں۔

بالوں سے محرومی

ناشتہ دن کی اہم ترین غذا ہے جو بالوں کی جڑوں کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتی ہے، کم پروٹین والی غذا کا استعمال بالوں کی نشوونما کے لیے ضروری عناصر پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے، جس سے بال گرنا شروع ہوجاتے ہیں اور گنج پن کا خطرہ پیدا ہوجاتا ہے۔

سانس کی بو

ناشتہ نہ کرنا صرف صحت کے لیے ہی نقصان دہ نہیں بلکہ یہ سماجی زندگی پر بھی اثرانداز ہوتا ہے کیونکہ اس عادت کے نتیجے میں سانس میں بو جیسے مسئلے کا سامنا ہوسکتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ناشتہ نہ کرنے سے لعاب دہن بننے کا عمل متحرک نہیں ہوپاتا، جس سے زبان پر بیکٹریا کی تعداد میں تیزی سے اضافہ ہوتا ہے، جو اس مسئلے کا باعث بنتا ہے۔

ذہنی تناؤ اور چڑچڑا پن

ناشتہ نہ کرنے یا طویل وقت تک بھوکے رہنے سے مزاج بری طرح متاثر ہوتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق جو لوگ ناشتہ کرنے کے عادی ہوتے ہیں، ان کا مزاج دن کی پہلی غذا سے دوری اختیار کرنے والوں کے مقابلے میں زیادہ خوشگوار ہوتا ہے۔ ناشتہ نہ کرنے سے بلڈ شوگر لیول بھی گرتا ہے جو کہ چڑچڑے پن کا باعث بنتا ہے۔ دوسری جانب ایک تحقیق کے مطابق ناشتہ نہ کرنے پر جسم میں تناؤ بڑھانے والے ہارمون کورٹیسول کا اخراج بڑھتا ہے یا یوں کہہ لیں کہ ناشتہ نہ کرنا جسم کے لیے پرتناؤ ایونٹ ہوتا ہے۔ جسم میں کورٹیسول کی مقدار میں اضافے سے متعدد منفی اثرات مرتب ہوسکتے ہیں، جیسے جسمانی وزن بڑھنا، جسمانی دفاعی نظام کمزور ہونا، مختلف امراض کا خطرہ بڑھنا اور بلڈ شوگر لیول میں عدم توازن وغیرہ۔

نوٹ: یہ مضمون عام معلومات کے لیے ہے۔

انسانی جانیں بچانے والی دو نئی اینٹی بایوٹکس دریافت

اینٹی بایوٹک ادویہ کے خلاف جراثیم میں بڑھتی ہوئی مدافعت دنیائے صحت کا ایک اہم مسئلہ بن چکی ہے۔ پچھلے سو برسوں کے دوران اینٹی بایوٹکس نے ان گنت انسانی جانیں بچائیں۔ ان کی دریافت کو جہان طب میں انتہائی اہم سنگ میل خیال کیا جاتا ہے۔ تاہم جیسے جیسے ان کا استعمال وسیع ہوتا گیا ویسے ویسے جراثیم میں بھی ان کے خلاف مزاحمت پیدا ہونے لگی جس کے نتیجے میں یہ ادویا انفیکشنز پر بے اثر ہونے لگیں۔

حالیہ عرصے کے دوران متعدد تحقیقی رپورٹس شایع ہوچکی ہیں جن میں بتایا گیا تھا کہ بیکٹیریا میں اینٹی بایوٹکس کے خلاف مزاحمت پیدا ہوگئی ہے اور اب بیشتر اینٹی بایوٹک دوائیں جزوی یا کلی طور پر انفیکشنز کے خلاف بے اثر ہوگئی ہیں۔

ماہرین صحت یہ ادراک رکھتے ہیں کہ بیکٹیریا میں اینٹی بایوٹکس کے خلاف بڑھتی ہوئی مزاحمت کے انتہائی خوفناک اثرات مرتب ہوں گے۔ آج جو امراض قابل علاج ہیں وہ مستقبل میں لاعلاج ہوجائیں گے۔ یہی وجہ ہے کہ نئی اینٹی بایوٹکس کی دریافت پر شب و روز تحقیق جاری ہے۔

اس ضمن میں فرانسیسی سائنس دانوں نے اہم کامیابی حاصل کرتے ہوئے دو طاقتور اینٹی بایوٹکس دریافت کرلی ہیں۔ سائنس دانوں کے مطابق اس دریافت سے عالمی سطح پر بیکٹیریا کے اندر بڑھتی ہوئی مزاحمت کو شکست دینے اور انسانی جانیں بچانے میں مدد ملے گی۔

پروفیسر برائس فیلڈین اور ان کی ٹیم کا تعلق انسرم انسٹیٹیوٹ اور یونی ورسٹی آف رینیز وَن سے ہے۔ ان کی یہ تحقیق موقر سائنسی جریدے PLOS Biology میں شایع ہوئی ہے۔ محققین کی ٹیم کے مطابق اس نے ایک بیکٹیریائی ٹاکسن دریافت جسے بعدازاں طاقت ور اینٹی بایوٹکس میں کامیابی سے تبدیل کیا گیا۔

پروفیسر کے مطابق دوران تحقیق انھوں نے دیکھا کہ Staphylococcus aureus سے پیدا ہونے والا ٹاکسن جو عموماً انفیکشن کو پھیلنے میں مدد دیتا ہے، یہی ٹاکسن جسم میں موجود دیگر بیکٹیریا کو ختم کرنے کی بھی صلاحیت رکھتا ہے۔

چناں چہ اس میں انفیکشن پیدا کرنے اور ساتھ ہی ساتھ اسے ختم کرنے کی متضاد صلاحیتیں بیک وقت پائی جاتی تھیں۔ پروفیسر برائس فیلڈین اور ان کے ساتھیوں نے سوچا کہ اگر وہ اس ٹاکسن کی دونوں صلاحیتوں کو جدا کرنے میں کامیاب ہوجائیں تو نئی اینٹی بایوٹکس وجود میں آسکتی ہیں۔ یہ ایک چیلنج تھا جسے سائنس دانوں نے قبول کرلیا۔ آٹھ سال کے مسلسل تجربات کے بعد بالآخر محققین اپنے مقصد میں کامیاب ہوگئے۔

تجربہ گاہ میں بیکٹیریا پر نئی اینٹی بایوٹکس کے تمام تجربات کامیاب رہے ہیں۔ اگلے مرحلے میں انھیں انسانوں پر آزمایا جائے گا۔ ماہرین کو پوری امید ہے کہ انسانوں پر بھی ان ادویہ کے تجربات کامیاب ثابت ہوں گے۔

سپورٹس صورت حال

کسی بھی عوامی مسئلہ کیلئے ''صورتحال'' کو ان نمبرات پر فون کریں:
0194-2477545, 9419069641

جنوبی افریقہ کے دورے کا پہلا ٹیسٹ 9 اکتوبر سے ڈربن کے کنگزمیڈ میں

لبوشین پر ایک بار پھر اعتماد

(مانیٹرنگ ڈیسک)

بنگلہ دیش کے خلاف خراب کارکردگی کے باوجود آسٹریلیا نے جنوبی افریقہ کے آئندہ ٹیسٹ دورے کے لیے مارنس لبوشین کو ٹیم میں برقرار رکھا ہے۔ آسٹریلیا اور جنوبی افریقہ کے درمیان تین ٹیسٹ میچوں کی سیریز 9 اکتوبر سے شروع ہوگی۔ 2018 کے متنازع دورے کے بعد یہ پہلا موقع ہوگا جب آسٹریلوی ٹیم جنوبی افریقہ میں ٹیسٹ سیریز کھیلے گی۔ لبوشین کو بنگلہ دیش کے خلاف دو ٹیسٹ میچوں میں صرف 1، 31 اور 4 رنز بنانے کے باوجود ٹیم میں جگہ دی گئی ہے۔ ان کی آخری ٹیسٹ سنچری تین سال قبل مانچسٹر میں آئی تھی۔ آسٹریلیا نے انہیں ون ڈے ٹیم سے باہر کر دیا تھا، تاہم ٹیسٹ کرکٹ میں سلیکٹرز نے ان پر اعتماد برقرار رکھا ہے۔ آسٹریلیا نے نوجوان آل راؤنڈر کوپر کونولی کو بھی ٹیم میں شامل کیا ہے۔ کونولی نے گزشتہ سال سری لنکا کے خلاف ٹیسٹ ڈیبیو کیا تھا اور اب تک ان کے نام صرف ایک ٹیسٹ میچ ہے۔ میتھیو کوہنیمن اور مائیکل نیسر کو بھی ٹیم میں جگہ دی گئی ہے۔ کوہنیمن بائیں ہاتھ کے اسپنر ہیں اور وہ آف

اسپنر نیتھن لائن کو اضافی اسپن کا آپشن فراہم کریں گے۔ دوسری جانب نیسر اپنی آل راؤنڈ صلاحیتوں کے باعث جنوبی افریقہ میں آسٹریلیا کے لیے کارآمد ثابت ہو سکتے ہیں۔ پنڈلی کی چوٹ کے باعث وہ بنگلہ دیش کے خلاف ٹیسٹ سیریز سے باہر رہے تھے۔ 2025-26 کی ایشیز سیریز میں تین میچوں میں 15 وکٹیں حاصل کر کے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرنے والے نیسر کے اپنے پیدائشی ملک جنوبی افریقہ کے خلاف کھیلنے کا امکان ہے۔ آسٹریلیا نے ٹریوس ہیڈ کے اوپننگ پارٹنر کے طور پر میتھیو رینشا کو بھی برقرار رکھا ہے۔ ڈارون میں بنگلہ دیش کے خلاف شکست کے بعد رینشا نے جیک ویدرالڈ کی جگہ لی تھی۔ گزشتہ ڈومیسٹک سیزن میں شیفیلڈ شیلڈ کے بہترین اوپنرز میں شامل رینشا نے 10 اننگز میں تین سنچریاں اسکور کی تھیں۔ میکے ٹیسٹ کی واحد اننگز میں وہ 8 رنز پر آؤٹ ہوئے، تاہم سلیکٹرز نے جنوبی افریقہ کے دورے کے لیے انہیں ایک اور موقع دیا ہے۔ جنوبی افریقہ کے دورے کا پہلا ٹیسٹ 9 اکتوبر سے ڈربن کے کنگزمیڈ میں کھیلا جائے گا۔ اس کے بعد دوسرا ٹیسٹ 18 اکتوبر سے گکیبرہا کے سینٹ جارج پارک میں ہوگا، جبکہ سیریز کا تیسرا اور آخری ٹیسٹ 27 اکتوبر سے کیپ ٹاؤن کے نیولینڈز میں کھیلا جائے گا۔ آسٹریلیا کی ٹیسٹ ٹیم: پیٹ کمنز (کپتان)، اسکاٹ بولینڈ، ایلکس کیری، کوپر کونولی، کیمرون گرین، جوش ہیزل ووڈ، ٹریوس ہیڈ، جوش انگلس، میتھیو کوہنیمن، مارنس لبوشین، نیتھن لائن، مائیکل نیسر، میتھیو رینشا، اسٹیو اسمتھ، مچل اسٹارک اور بیو ویبسٹر۔

کارلوس الکاراز نے ٹومی پال کو شکست دے کر مسلسل دوسری بار کوارٹر فائنل میں جگہ بنائی

(ہندوستھان سماچار)

دفاعی چیمپئن کارلوس الکاراز نے شاندار کارکردگی کا سلسلہ جاری رکھتے ہوئے یو ایس اوپن 2026 کے کوارٹر فائنل میں جگہ بنا لی ہے۔ دوسری سیڈ اسپین کے کھلاڑی نے اتوار کو آرتھر ایش اسٹیڈیم میں کھیلے گئے میچ میں امریکہ کے ٹومی پال کو 6-4، 6-3، 6-4 سے شکست دی۔ الکاراز اس سال فلشنگ میڈوز میں مسلسل دوسری بار یو ایس اوپن کا خطاب جیتنے کی کوشش میں ہیں۔ انجری کے باعث تقریباً چار ماہ تک کورٹ سے دور رہنے کے باوجود انہوں نے سال کے آخری گرینڈ سلیم میں اب تک شاندار فارم کا مظاہرہ کیا ہے۔ ٹومی پال کے خلاف کامیابی کے ساتھ گرینڈ سلیم مقابلوں میں ان کی مسلسل فتوحات کی تعداد 18 ہو گئی ہے۔ فتح کے بعد الکاراز نے صحافیوں سے گفتگو کرتے ہوئے کہا، ''میں یہ دیکھ کر بہت خوش ہوں کہ اس وقت میری کارکردگی کس سطح پر ہے۔ ٹومی کو شکست دینا ہمیشہ اچھا احساس دیتا ہے اور اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ آپ اس وقت کس سطح پر کھیل رہے ہیں۔ آج میں نے جو کچھ کیا، اس سے میں بہت خوش ہوں۔'' انہوں نے مزید کہا، ''میں کھیل کو بہت اچھی طرح سمجھ پا رہا تھا۔ مجھے معلوم تھا کہ ہر وقت کیا کرنا ہے اور کس موقع پر کون سی حکمت عملی اختیار کرنی ہے۔ امید ہے کہ میں اسی رفتار اور فارم کو برقرار رکھوں گا۔'' مقابلے کے تیسرے سروس گیم میں الکاراز کو ٹومی پال کی جانب سے کچھ دباؤ کا سامنا کرنا پڑا، لیکن انہوں نے تقریباً 161 کلومیٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے زبردست فورہینڈ ونر لگا کر اس کا جواب دیا۔ ان کے اس شاندار شاٹ پر اسٹیڈیم میں موجود تماشائی کھڑے ہو کر تالیاں بجانے پر مجبور ہو گئے۔ دوسرے سیٹ میں الکاراز نے شروعات ہی میں 2-0 کی برتری حاصل کر لی۔ اس کے بعد دونوں کھلاڑیوں نے ایک دوسرے کی سروس توڑی، تاہم الکاراز نے دوبارہ رفتار بڑھائی اور سیٹ اپنے نام کر لیا۔ تیسرے سیٹ میں انہیں اختتام پر کچھ سخت مزاحمت کا سامنا کرنا پڑا، لیکن انہوں نے صبر و تحمل کا مظاہرہ کرتے ہوئے فیصلہ کن پوائنٹ حاصل کیا اور میچ اپنے نام کر لیا۔ الکاراز نے یو ایس اوپن میں اپنی چھٹی شرکت کے دوران پانچویں مرتبہ کوارٹر فائنل میں جگہ بنائی ہے۔ اب آخری آٹھ کے مقابلے میں ان کا سامنا ایک اور امریکی کھلاڑی بین شیلٹن سے ہوگا۔

کیون پیٹرسن انگلینڈ کی محدود اوورز کی ٹیم کے ماہر مینٹر مقرر

(یو این آئی)

انگلینڈ کے سابق کپتان کیون پیٹرسن کو 2027 کے ون ڈے ورلڈ کپ تک انگلینڈ کی مردوں کی محدود اوورز کی ٹیم کا ماہر مینٹر مقرر کیا گیا ہے۔ ان کی پہلی ذمہ داری آسٹریلیا کے خلاف محدود اوورز کا دورہ ہوگا، جس کے بعد جنوبی افریقہ کا دورہ ہوگا۔ اس کے بعد پیٹرسن پاکستان اور نیوزی لینڈ کے خلاف ہوم سیریز کے دوران بھی ٹیم کے ساتھ کام کریں گے۔ اگلے 12 مہینوں میں وہ ورلڈ کپ کی تیاریوں کا حصہ بنیں گے۔ 2027 کا ون ڈے ورلڈ کپ جنوبی افریقہ میں منعقد ہوگا، جس میں زمبابوے اور نمیبیا شریک میزبان ہوں گے۔ جنوبی افریقہ پیٹرسن کی جائے پیدائش بھی ہے۔ پیٹرسن ہیڈ کوچ برینڈن میک کولم کے کوچنگ اسٹاف کا حصہ ہوں گے۔ ٹیم میں مارکس ٹریسکوتھک، ٹم ساؤتھی، سارہ ٹیلر اور جیتان پٹیل بھی شامل ہیں۔ پیٹرسن اس سے قبل آئی پی ایل ٹیم دہلی کیپٹلز کے مینٹر کے طور پر خدمات انجام دے چکے ہیں۔ انگلینڈ کرکٹ بورڈ (ای سی بی) نے پیٹرسن کے حوالے سے کہا کہ مجھے انتہائی فخر ہے کہ مجھے جنوبی افریقہ میں ورلڈ کپ جیتنے کے سفر میں اس ٹیم کی مدد کرنے کے لیے کہا گیا ہے۔ 2014 کے بعد پہلی بار انگلینڈ کی جرسی پہننا میرے لیے بہت بڑا اعزاز اور بہت خاص لمحہ ہے۔ ہمارے پاس ایک انتہائی باصلاحیت محدود اوورز کی ٹیم ہے اور میں کھلاڑیوں کے ساتھ ان کی صلاحیتوں کو زیادہ سے زیادہ بڑھانے کے لیے سخت محنت کرنے کے لیے پرجوش ہوں۔ اگلے 12 مہینوں کے لیے برینڈن کی اسٹریٹجک ٹیم کا حصہ بننے کا یہ ایک بہترین موقع ہے اور میں شروع کرنے کا انتظار نہیں کر سکتا۔ پیٹرسن کا خیر مقدم کرتے ہوئے، ہیڈ کوچ میک کولم نے کہا: میں کے پی کا بہت احترام کرتا ہوں اور کرکٹ میں اس نے جو کچھ حاصل کیا ہے اس کا بہت بڑا پرستار ہوں۔ انگریزی کرکٹ پر ان کا اثر زبردست رہا ہے۔ ان کے تجربے، علم اور قد کے کسی فرد کے لیے اس ٹیم کے ساتھ کردار ادا کرنا ہمارے لیے شاندار ہے۔ میں خاص طور پر اپنے بلے بازوں کے لیے پرجوش ہوں کہ انہیں ان کے ساتھ کام کرنے کا موقع ملے۔ کے پی کو اس بات کی منفرد سمجھ ہے کہ اعلیٰ ترین سطح پر کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کے لیے کیا درکار ہوتا ہے اور یہ ہمارے کھلاڑیوں کے لیے انتہائی مفید ثابت ہوگا۔ ہم نے ہمیشہ ایک دوسرے کی عزت کی ہے اور کھیل میں ایک دوسرے کے تعاون کی تعریف کی ہے۔ اس لیے میں ان کے ساتھ کام کرنے کے لیے بہت پرجوش ہوں۔

زمبابوے ویمن کرکٹ ٹیم کے نئے ہیڈ کوچ بنے مارک کولز

(مانیٹرنگ ڈیسک)

زمبابوے کرکٹ نے پیر کے روز مارک کولز کو خواتین کی قومی کرکٹ ٹیم کا نیا ہیڈ کوچ مقرر کر دیا۔ یہ تقرری ایک سخت انتخابی عمل کے بعد عمل میں آئی ہے۔ توقع ہے کہ کولز جنوبی افریقہ کے خلاف آئندہ پانچ میچوں کی ٹی-20 بین الاقوامی سیریز سے اپنی ذمہ داریاں سنبھالیں گے۔ دونوں ممالک کی خواتین ٹیموں کے درمیان یہ پہلی بین الاقوامی سیریز ہوگی۔ نیوزی لینڈ سے تعلق رکھنے والے مارک کولز اس سے قبل پاکستان اور اسکاٹ لینڈ کی خواتین کرکٹ ٹیموں کے ہیڈ کوچ رہ چکے ہیں۔ وہ اسکاٹ لینڈ کی مردوں کی ٹیم کے ساتھ اسسٹنٹ کوچ کے طور پر بھی خدمات انجام دے چکے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ کرکٹ پاپوا نیو گنی میں ہائی پرفارمنس منیجر اور آسٹریلیا میں کوچنگ کنسلٹنٹ کی ذمہ داری بھی نبھا چکے ہیں۔ زمبابوے کرکٹ کے صدر تاوینگوا موکوہلانی نے کہا کہ مارک کولز بین الاقوامی کوچنگ اور ہائی پرفارمنس کے شعبے میں وسیع تجربہ رکھتے ہیں۔ انہیں خواتین کرکٹ کی ضروریات اور چیلنجز کی بھی اچھی سمجھ ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہمیں یقین ہے کہ کولز سینئر اور انڈر 19 سطح پر مقرر تکنیکی اور معاون اسٹاف کے ساتھ مل کر ایک مضبوط اور مسابقتی ٹیم تیار کرنے میں مدد کریں گے اور طویل مدتی کامیابی کے لیے واضح حکمت عملی تشکیل دیں گے۔ موکوہلانی نے مزید کہا کہ انہیں پورا یقین ہے کہ یہ ٹیم زمبابوے کی خواتین کرکٹ کو آگے بڑھانے اور بین الاقوامی سطح پر مضبوط مقابلہ کرنے میں مدد دے گی۔ مارک کولز کے ساتھ رنگاریرائی مانیانڈے بیٹنگ اسسٹنٹ کوچ جبکہ ٹریور فیری فیلڈنگ کوچ کی ذمہ داری سنبھالیں گے۔ زمبابوے اور جنوبی افریقہ کی خواتین ٹیموں کے درمیان پانچ میچوں کی ٹی-20 بین الاقوامی سیریز کا پہلا مقابلہ 11 ستمبر کو بلاوایو کے کوئنز اسپورٹس کلب میں کھیلا جائے گا۔

ماں کی صحت اور بچے کی عمر کے درمیان تعلق دریافت

ڈاکٹر سلیم

ایک انتہائی منفرد تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ انسان کی صحت، بڑھاپے کی رفتار اور ممکنہ عمر پر اثرات پیدائش سے پہلے ہی شروع ہو سکتے ہیں جبکہ حمل کے دوران ماں کی صحت، غذائیت اور ذہنی دباؤ بچے کی جسمانی نشوونما پر دیرپا اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق رحم مادر کا ماحول بچے کے جسمانی اعضا اور مختلف حیاتیاتی نظاموں کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتا ہے جس کے اثرات زندگی بھر برقرار رہ سکتے ہیں۔ محققین کا کہنا ہے کہ اگرچہ جینیاتی عوامل انسانی صحت میں بنیادی اہمیت رکھتے ہیں تاہم حمل کے دوران بچے کو ملنے والا ماحول بھی مستقبل میں صحت اور مختلف بیماریوں کے خطرات پر نمایاں اثر ڈال سکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق بچے کی پیدائشی جسامت اور مجموعی صحت پر والدین خصوصاً ماں کی صحت اور طرز زندگی کا گہرا اثر ہوتا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ متوازن غذا، باقاعدہ ورزش، مناسب نیند اور تمباکو نوشی سے اجتناب جیسے صحت مند معمولات نہ صرف حمل کے دوران ماں کی صحت بہتر بناتے ہیں بلکہ بچے کی مستقبل کی صحت کو بھی بہتر بنانے اور بیماریوں کے خطرات کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ تحقیق میں مزید سفارش کی گئی ہے کہ حمل سے پہلے اور ابتدائی زندگی کے عوامل پر مزید سائنسی تحقیق کی جائے تاکہ انسانی صحت اور طویل عمر پر ان کے اثرات کو بہتر انداز میں سمجھا جا سکے۔ ماہرین نے اس تحقیق کو زچگی کی بہتر صحت اور حمل کے دوران معیاری طبی نگہداشت کی اہمیت اجاگر کرنے کی جانب ایک اہم پیش رفت قرار دیا ہے، جس کے فوائد بچے کی پوری زندگی تک پہنچ سکتے ہیں۔

خلیے میں پایا جاتا ہے۔ یہ جسمانی افعال کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ چکن میں پروٹین کی مقدار کٹ کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر، چکن بریسٹ کا 3 اونس 26 گرام پروٹین فراہم کرتا ہے جبکہ پروں، رانوں اور ڈرم اسٹک کا وہی حصہ تقریباً 20 گرام پروٹین فراہم کرتا ہے۔

جلد اور جوڑوں کی صحت کو بہتر بنا سکتا ہے

چکن غذائی کولیجن کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔ درحقیقت، بہت سے کولیجن سپلیمنٹس مرغیوں کی ہڈیوں، جلد اور پنجوں سے کولیجن نکال کر بنائے جاتے ہیں۔ کولیجن بنیادی ساختی پروٹین ہے جو ہڈیوں، جلد میں پایا جاتا ہے۔ جیسے جیسے ہماری عمر بڑھتی ہے، ہمارا جسم کم کولیجن پیدا کرتا ہے۔ اس سے جوڑوں کا درد، پٹھوں کی کمزوری اور ہماری جلد پر جھریاں پڑ سکتی ہیں۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ چکن میں پائے جانے والا کولیجن جوڑوں کے درد اور سختی کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔ 18 جانوروں کے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ مرغیوں سے ملنے والا کولیجن جلد کی بڑھتی عمر کو روکنے میں بھی مدد کرتا ہے۔ اگر آپ چکن کولیجن کے ممکنہ فوائد سے فائدہ اٹھانا چاہتے ہیں تو یہ ضروری ہے کہ چکن کی جلد کے ساتھ کنکال کھائیں اور اس کا استعمال کریں۔ آپ پوری چکن کی بچی ہوئی جلد اور ہڈیوں کو ابال کر کولیجن سے بھرپور ہڈیوں کا شوربہ بھی بنا سکتے ہیں۔

پٹھوں کے بننے اور ان کی دیکھ بھال میں مدد کرتا ہے

غذائی پروٹین آپ کے جسم کو امینو ایسڈ فراہم کرتا ہے جس کی اسے پٹھوں کے ٹشوز کی مرمت اور تعمیر کے لیے ضرورت ہوتی ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ اگر پروٹین کی زیادہ مقدار لی جائے تو یہ پٹھوں کو بڑے پیمانے پر افزائش اور طاقت میں اضافہ کرتی ہے۔ مزید برآں، زیادہ پروٹین کیلوریز کی کم مقدار فراہم کرتی ہے اور وزن میں کمی کے دوران پٹھوں کو محفوظ رکھنے میں مدد کرتی ہے۔ تاہم پروٹین نہ صرف ان لوگوں کے لیے فائدہ مند ہے جو اپنی جسمانی ساخت کو سڈول بنانا چاہتے ہیں بلکہ یہ صحت مند طریقے سے عمر میں اضافے کے لیے بھی مفید ہے۔ پروٹین کی ناکافی مقدار بڑھاپے اور بالغوں میں پٹھوں کی ٹوٹ پھوٹ، پٹھوں کی نشوونما اور فعال میں کمی کا باعث بن سکتی ہے۔

انسان کی متوقع عمر کا اندازہ لگانے والی گھڑی سامنے آ گئی

ڈاکٹر مریم

سائنس دانوں نے ایک نئی حیاتیاتی گھڑی تیار کرنے کا دعویٰ کیا ہے جو جسم میں عمر بڑھنے کے عمل کا جائزہ لے کر کسی شخص کی متوقع زندگی اور موت کے خطرے کا اندازہ لگانے میں مدد دے سکتی ہے۔ ماہرین کے مطابق اب تک عمر بڑھنے کی رفتار جانچنے کے لیے مختلف طریقے استعمال کیے جاتے رہے ہیں لیکن نئی تحقیق میں ایسا نظام تیار کیا گیا ہے جو جسم کے اندر موجود جینیاتی سرگرمیوں کا تجزیہ کر کے حیاتیاتی عمر کا زیادہ مؤثر انداز میں تعین کرتا ہے۔ تحقیق کے دوران انسانوں سمیت چار مختلف جانداروں کے 11 ہزار سے زائد نمونوں کا جائزہ لیا گیا۔ اس تجربے میں دیکھا گیا کہ کون سے جین زیادہ فعال ہیں اور کون سے کم کیونکہ عمر بڑھنے کے ساتھ جسم کے اندر یہ سرگرمیاں تبدیل ہوتی رہتی ہیں۔ سائنس دانوں نے دریافت کیا کہ ایسے جین جو خلیوں کی صحت مند تقسیم اور زخم بھرنے جیسے عمل سے وابستہ ہیں، نسبتاً سست عمر رسیدگی کی نشاندہی کرتے ہیں۔ اس کے برعکس خلیاتی نقصان اور جسمانی سوزش سے تعلق رکھنے والے جین تیز عمر رسیدگی اور بڑھتی ہوئی حیاتیاتی عمر کا اشارہ دیتے ہیں۔ محققین کا کہنا ہے کہ یہ نئی حیاتیاتی گھڑی نہ صرف عمر بڑھنے کی رفتار کا اندازہ لگانے میں مددگار ثابت ہوئی بلکہ دائمی بیماریوں اور موت کے خطرات کی نشاندہی میں بھی مؤثر ثابت ہوئی ہے۔ تحقیق کے مطابق انسانوں کے خون کے نمونوں پر کیے گئے تجربات میں یہ نظام زندگی کی متوقع مدت کے اندازے میں پہلے سے موجود کئی طریقوں کے برابر یا بعض صورتوں میں بہتر نتائج دینے میں کامیاب رہا۔ ماہرین کا خیال ہے کہ مستقبل میں اس ٹیکنالوجی کو مختلف ادویات، طرز زندگی میں تبدیلیوں اور صحت سے متعلق اقدامات کے اثرات جانچنے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس سے یہ معلوم کرنا آسان ہوگا کہ کون سی عادات یا علاج عمر بڑھنے کے عمل کو سست یا تیز کرتے ہیں۔ تاہم محققین نے واضح کیا ہے کہ یہ نظام کسی فرد کی موت کی درست تاریخ یا وقت نہیں بتا سکتا بلکہ صرف جسمانی صحت اور عمر رسیدگی کے عمل کی بنیاد پر ممکنہ اندازہ فراہم کرتا ہے۔ ان کے مطابق مزید تحقیق کے بعد یہ طریقہ عمر رسیدگی اور انسانی صحت کے شعبے میں ایک اہم پیش رفت ثابت ہو سکتا ہے۔

Printer, Publisher & Owner: Rifat Ayoub, Chief Editor: Noor Mohammad Challo (9419069641), Executive Editor: Imtiyaz Wani (9469121101),
Published From: 2nd Floor Jehlum Market Batamaloo Srinagar, Printed at: Khidmat Offset Press The Bund Sgr. RNI: JKURD2012-48314
Postal Registration No: JKNP-189/SKGPO-2018-20, Contact: 0194-2477545, email:editorsurathal@gmail.com,