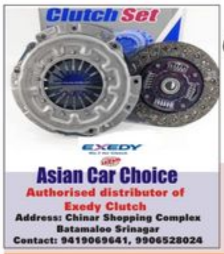


The daily
Surathal
Srinagar
e-paper: surathal.in
https://surathal.in

روزنامہ صورت حال 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: 227 Tuesday 22 September 2026 - 09 Rabi Al Thani 1447 Pages: 08 Price Rs0.50/-

لیفٹیننٹ گورنر نے 'صحت کیلئے باجرہ (Millets): صحت مند ایکوسسٹم، موسمیاتی تبدیلیوں سے مطابقت رکھنے والی زراعت اور پائیدار غذائی نظام کی تشکیل' کے

موضوع پر قومی مکالمے کا افتتاح کیا

باجرہ صدیوں سے ہماری زرعی تاریخ اور یادداشت کا حصہ رہا ہے/لیفٹیننٹ گورنر

جموں/لیفٹیننٹ گورنر شری منوج سنہا نے آج ایس کے یو اے ایس ٹی (SKUAST)، جموں میں 'صحت کے لیے باجرہ (Millets): صحت مند ایکوسسٹم، موسمیاتی تبدیلیوں سے نمٹنے کے قابل زراعت اور پائیدار غذائی نظام کی تشکیل' کے موضوع پر منعقدہ قومی مکالمے کا افتتاح کیا۔ 'ملیٹ مین آف انڈیا' (باجرے کے مردِ آہن) کے نام سے مشہور پدم شری ڈاکٹر کھادر ولی اور کھیتی وراثت مشن کے شری اومیندر دت کا شکریہ ادا کرتے ہوئے، لیفٹیننٹ گورنر نے جموں و کشمیر کے مرکزِ زیر انتظام علاقے میں 'ملیٹ مشن' کے ذریعے ایک نئی بیداری پیدا کرنے میں ان کی کوششوں کو سراہا۔ انہوں نے زور دے کر کہا کہ یہ تقریب محض ایک سیمینار نہیں بلکہ ہندوستان کے دیہاتوں سے جنم لینے والے ایک انقلاب کا جشن ہے۔ لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ وزیر اعظم شری نریندر مودی کا وہ اہم کردار تاریخ میں ہمیشہ یاد رکھا جائے گا جس کے تحت انہوں نے 2018 میں باجرے کو "نیوٹری-سیریلز" (غذائیت سے بھرپور اناج) قرار دیا اور اسے "شری اَن" کا نام دیا۔ وزیر اعظم کے اقدامات کے نتیجے میں اقوام متحدہ نے 2023 کو "بین الاقوامی سال باجرہ" قرار دیا، جس سے ہندوستان کی روایتی دانش کو عالمی سطح پر شناخت ملی۔ باجرے کی تاریخی وراثت کا ذکر کرتے ہوئے لیفٹیننٹ گورنر نے نشاندہی کی کہ سورگم (جوار)، پرل ملیٹ (باجرہ)، فنگر ملیٹ (راگی)، کوڈو ملیٹ، لٹل ملیٹ، فاکس ٹیل ملیٹ اور بارن یارڈ ملیٹ جیسی اقسام نے کسانوں اور خاندانوں کی نسلوں کی پرورش کی ہے۔ کبھی "غریبوں کی خوراک" سمجھ کر نظر انداز کیے جانے والے باجرے نے اب روایت اور جدید سائنس کے سنگم پر اپنا مقام دوبارہ حاصل کر لیا ہے۔ انہوں نے قدیم دانش "انم برہما" (یعنی خوراک ہی برہما یا مقدس ہے) کا اعادہ کیا اور کہا کہ صحت بخش خوراک ہی صحت مند شہریوں، مضبوط معاشروں اور مستحکم قوموں کی تعمیر کرتی ہے۔'' ماہرین اس بات سے بخوبی واقف ہیں کہ کئی دہائیوں تک ملک کے مختلف حصوں میں چھوٹے اور معمولی کاشتکاروں کے خاندانوں کی غذائی ضروریات پوری کرنے میں باجرے (millets) نے اہم کردار ادا کیا۔ اس دور میں آبپاشی کی جدید سہولیات دستیاب نہیں تھیں۔ معمولی کاشتکاروں کو نہ تو کھادیں میسر تھیں اور نہ ہی موسم کی درست پیش گوئی کی۔

لیفٹیننٹ جنرل موہت سیٹھ جموں میں وائٹ نائٹ کور کے نئے جی او سی ہوں گے

جموں/لیفٹیننٹ جنرل موہت سیٹھ جموں کے نگروٹا میں قائم اسٹریٹجک اعتبار سے اہم وائٹ نائٹ کور کے نئے جنرل آفیسر کمانڈنگ (جی او سی) کا عہدہ سنبھالیں گے۔ وہ یکم اکتوبر کو ہونے والی کمان کی تبدیلی کی تقریب میں لیفٹیننٹ جنرل پی کے مشرا کی جگہ لیں گے۔ حکام نے بتایا کہ موجودہ جی او سی لیفٹیننٹ جنرل پی کے مشرا کو نئی تعیناتی دی جائے گی۔ لیفٹیننٹ جنرل موہت سیٹھ اہم کمانڈ اور اسٹاف عہدوں پر خدمات انجام دے چکے ہیں، جن میں کاؤنٹر انسرجنسی فورس 'ڈیلٹا' کے جنرل آفیسر کمانڈنگ (جی او سی) کا عہدہ بھی شامل ہے۔ فی الحال لیفٹیننٹ جنرل موہت سیٹھ بھوٹان میں ہندوستانی فوج کے تربیتی ادارے انڈین ملٹری ٹریننگ ٹیم (آئی ایم ٹی آر اے ٹی) کے کمانڈنٹ کے طور پر خدمات انجام دے رہے ہیں۔ نیشنل ڈیفنس اکیڈمی (این ڈی اے) اور نیشنل ڈیفنس کالج (این ڈی سی) کے فارغ التحصیل لیفٹیننٹ جنرل سیٹھ کو 1991 میں 3 مدراس رجمنٹ میں کمیشن ملا تھا۔ وہ برطانیہ میں ہائی کمیشن آف انڈیا میں ہندوستانی فوج کے رابطہ افسر کے طور پر بھی خدمات انجام دے چکے ہیں۔

7 روزہ اجلاس عوامی مسائل، فلاح و بہبود اور ان کی امنگوں سے متعلق معاملات پر بحث کا اہم موقعہ/ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ

سرینگر/ 7 روزہ اسمبلی اجلاس عوامی مسائل، فلاح و بہبود اور ان کی امنگوں سے متعلق معاملات پر بحث کرنے کا اہم موقعہ ہونے کا عندیہ دیتے ہوئے جموں و کشمیر کے وزیر اعلیٰ نے کہا کہ اس مختصر اجلاس میں تعمیری بحث اور بامعنی غور و فکر انتہائی اہمیت کی حامل ہے۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے جموں و کشمیر قانون ساز اسمبلی کے خزاں اجلاس کو عوام کو درپیش مسائل پر بامعنی بحث، تعمیری غور و فکر اور مفصل تبادلہ خیال کا موقعہ قرار دیتے ہوئے کہا کہ جموں و کشمیر قانون ساز اسمبلی کا خزاں اجلاس شروع ہوا ہے۔ انہوں نے کہا کہ اس اجلاس کے دوران عوامی فلاح و بہبود اور ان کی امنگوں سے متعلق مختلف معاملات پر سنجیدہ اور تعمیری بحث کی جانی چاہیے۔ 7 روزہ خزاں اجلاس کا آغاز ہنگامہ خیز ماحول میں ہوا جہاں اپوزیشن جماعت بھارتیہ جنتا پارٹی نے مختلف عوامی مسائل پر حکومت کو گھیرنے کی کوشش کی۔ دوسری جانب حکمران جماعت کے ارکان نے جموں و کشمیر کے ریاستی درجہ کا معاملہ بھی ایوان میں اٹھایا اور ریاستی درجہ کو فوری طور پر بحال کرنے کا مطالبہ کیا۔ وزیر اعلیٰ نے اس سے قبل بھی ارکان اسمبلی سے اپیل کی تھی کہ مختصر اجلاس محدود وقت کو عوامی اہمیت کے معاملات پر بحث اور قانون سازی کیلئے موثر انداز میں استعمال کیا جائے۔

راجوری میں پلوں اور سڑکوں کی بحالی پر 185 کروڑ روپے خرچ ہونگے

سرینگر/راجوری میں 403 سڑکوں اور پلوں کی بحالی پر 185 کروڑ روپے خرچ کرنے کا عندیہ دیتے ہوئے وزیر اعلیٰ نے کہا کہ سیلاب اور مٹی کے تودے گرنے سے متاثر خاندانوں میں 3 کروڑ 21 لاکھ روپے کی امداد تقسیم، مستقل بحالی کی تجویز مکمل۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے قانون ساز اسمبلی کو بتایا کہ راجوری میں حالیہ طغیانی اور مٹی کے تودے گرنے سے متاثرہ خاندانوں میں مجموعی طور پر 3 کروڑ 21 لاکھ روپے کی امداد تقسیم کی گئی ہے جبکہ ضلع میں تباہ ہوئی 4 0 3 سڑکوں اور پلوں کی مستقل بحالی کیلئے 185 کروڑ روپے کی تجویز تیار کی گئی ہے۔ اسمبلی میں پوچھے گئے سوال کے جواب میں وزیر اعلیٰ نے بتایا کہ راجوری حلقے میں حالیہ طغیانی اور مٹی کے تودے گرنے سے ہوئے نقصانات کے سلسلے میں ایس ڈی آر ایف کے مقررہ ضوابط کے تحت امداد کیلئے 139 خاندانوں کے کیس موصول ہوئے ہیں۔ عمر عبداللہ نے کہا کہ مقررہ ایس ڈی آر ایف ضوابط کے مطابق راجوری حلقے میں متاثرہ خاندانوں کو 40 لاکھ 61 ہزار 500 روپے کی امداد تقسیم کی جا چکی ہے۔ انہوں نے مزید بتایا کہ وزیر اعلیٰ ریلیف فنڈ سے راجوری ضلع کے لیے 2.81 کروڑ روپے بھی جاری کیے گئے ہیں۔ وزیر اعلیٰ نے سڑکوں اور پلوں کو پہنچنے والے نقصان سے متعلق بتایا کہ ابتدائی جائزہ مکمل کر لیا گیا ہے اور مستقل بحالی کے لیے 403 متاثرہ سڑکوں اور پلوں کو شامل کرتے ہوئے 185 کروڑ روپے کی تجویز تیار کی گئی ہے۔ حکومت کی جانب سے ان بنیادی ڈھانچوں کی مستقل بحالی کے لیے ضروری اقدامات کیے جا رہے ہیں۔

اپنی پارٹی کا جموں و کشمیر اسمبلی کے باہر ریزرویشن پالیسی کے خلاف احتجاج

سری نگر/
جموں و کشمیر قانون ساز اسمبلی کا سات روزہ خزاں اجلاس پیر کو شروع ہونے کے ساتھ ہی اپنی پارٹی نے سری نگر میں جموں و کشمیر اسمبلی کے باہر احتجاج کیا اور ریزرویشن پالیسی میں شفافیت اور اس پر فوری کارروائی کا مطالبہ کیا۔ اپنی پارٹی کے رہنما اشرف میر کی قیادت میں مظاہرین نے حکومت پر الزام عائد کیا کہ وہ ریزرویشن کے نظام کا جائزہ لینے کے لیے تشکیل دی گئی کابینہ کی ذیلی کمیٹی کی رپورٹ کو عوام کے سامنے لانے میں ناکام رہی ہے۔ میر نے مطالبہ کیا کہ حکومت رپورٹ کو منظر عام پر لائے اور اسمبلی اور عوام کے سامنے پالیسی کی موجودہ صورت حال واضح کرے۔ میر نے احتجاج کے دوران کہا کہ "نوجوانوں کے ساتھ انصاف کیا جائے۔" انہوں نے ریزرویشن کے معاملے پر حکومت کی جانب سے بار بار دی جانے والی یقین دہانیوں پر سوال اٹھاتے ہوئے کہا کہ حکومت نے پہلے یقین دلایا تھا کہ چھ ماہ کے اندر ریزرویشن پالیسی کو عوام کے سامنے پیش کیا جائے گا۔ میر نے ریزرویشن کے مسئلے کو تعلیم یافتہ نوجوانوں میں بڑھتی ہوئی بے روزگاری کی تشویش سے جوڑا، خاص طور پر سری نگر میں۔ انہوں نے الزام لگایا کہ ڈگریاں رکھنے والے نوجوان روزگار کے محدود مواقع کا سامنا کر رہے ہیں، جبکہ منشیات کے استعمال اور روزگار کے مواقع کی کمی جیسے مسائل عوامی بے چینی میں اضافہ کر رہے ہیں۔ اپنی پارٹی کے رہنما نے اسمبلی کی کارکردگی پر بھی تنقید کرتے ہوئے کہا کہ گزشتہ پانچ اجلاس عوام کو درپیش مسائل پر مؤثر کارروائی کرنے میں ناکام رہے ہیں۔ انہوں نے الزام لگایا کہ ارکان اسمبلی نے عوام کے اہم مسائل حل کرنے کے بجائے سیاسی محاذ آرائی میں کافی وقت صرف کیا۔ میر نے کہا کہ "لوگوں کو اسمبلی سے امیدیں وابستہ تھیں، لیکن کچھ بھی نہیں ہوا۔" انہوں نے کہا کہ ایوان کو عوامی شکایات کے ازالے کے لیے ایک مؤثر پلیٹ فارم کے طور پر کام کرنا چاہیے۔ یہ احتجاج خزاں اجلاس سے پہلے اور اس کے دوران ریزرویشن کے نظام پر بڑھتی ہوئی سیاسی توجہ کے درمیان ہوا ہے۔ پی ڈی پی کے رہنما وحید پارہ نے بھی موجودہ ریزرویشن نظام پر فوری بحث کا مطالبہ کرتے ہوئے التوا کی تحریک پیش کی ہے۔ وحید پارہ نے ریزرویشن پالیسی کو ناانصافی پر مبنی قرار دیتے ہوئے الزام لگایا کہ جان بوجھ کر تاخیر کی حکمت عملی اختیار کی جا رہی ہے۔

ہنگامہ آرائی سے جموں و کشمیر قانون ساز اسمبلی کے خزاں اجلاس کا آغاز

بی جے پی ارکان نے وقف سوالات میں خلل ڈالا، ایوانِ چاہ میں پہنچ گئے؛ این سی اور کانگریس نے ریاستی حیثیت کی بحالی کے نعرے لگائے

سرینگر،: جموں و کشمیر قانون ساز اسمبلی کا خزاں اجلاس پیر کے روز ہنگامہ خیز مناظر کے ساتھ شروع ہوا، جب بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کے ارکان نے بجلی کے نرخوں میں اضافے اور ڈیلی ویجرز (یومیہ اجرت پر کام کرنے والے ملازمین) کو مستقل کرنے کے مطالبے پر شدید احتجاج کیا۔ تعزیتی حوالہ جات مکمل ہوتے ہی بی جے پی ارکان اپنی نشستوں سے کھڑے ہو گئے اور ڈیلی ویجرز اور نیشنل ہیلتھ مشن (این ایچ ایم) کے ملازمین کے ساتھ انصاف کا مطالبہ کرتے ہوئے نعرے لگانے لگے۔ انہوں نے بجلی کی فراہمی اور بجلی کے نرخوں کے معاملے پر بھی حکومت کے خلاف احتجاج کیا۔ بی جے پی ارکان نے "جو سرکار نہ دے سکے بجلی پانی، وہ سرکار نا کام ہے"، "ڈیلی ویجرز کے ساتھ انصاف کرو" اور "این ایچ ایم ایمپلائز کے ساتھ انصاف کرو" جیسے نعرے لگاتے ہوئے اسمبلی کی کارروائی میں خلل ڈالا۔ احتجاج کے باوجود وزراء دیگر ارکان کی جانب سے پوچھے گئے سوالات کے جوابات دیتے رہے۔ بی جے پی ارکان ہاتھوں میں پلے کارڈز اٹھائے ہوئے تھے اور "بھارت ماتا کی جے" اور "وندے ماترم" کے نعرے بھی لگا رہے تھے۔ کانگریس کے ارکان عرفان حافظ لون اور افتخار احمد نے بی جے پی ارکان کے نعروں کا جواب دیا، تاہم شدید شور کے باعث ان کی باتیں واضح طور پر سنائی نہیں دے سکیں۔ جیسے ہی سی پی آئی (ایم) کے رہنما محمد یوسف تاریگامی نے بی جے پی ارکان کے احتجاج کا جواب دینے کے لیے کھڑے ہونے کی کوشش کی، بی جے پی کے کئی ارکان ایوان کے وسط (ویل) میں پہنچ گئے اور حکومت مخالف شدید نعرے بازی شروع کر دی۔ اس کے بعد نیشنل کانفرنس (این سی) کے ارکان اسمبلی بھی احتجاج میں شامل ہو گئے اور جموں و کشمیر کی ریاستی حیثیت بحال کرنے کے مطالبے کے حق میں نعرے لگانے لگے۔ اسپیکر عبدالرحیم راتھر نے بارہا احتجاج کرنے والے ارکان سے اپنی نشستوں پر واپس جانے کی اپیل کی اور کارروائی کا انتباہ دیا۔ انہوں نے کہا، "اپنی نشستوں پر واپس جائیں"، تاہم بی جے پی ارکان ویل میں موجود رہے اور نعرے بازی جاری رکھی۔ ہنگامے کے دوران این سی کے رکن نذیر گریزی نے بی جے پی رہنماؤں پر الزام عائد کیا کہ وہ اپنی نااہلی چھپانے کے لیے ایوان کا وقت ضائع کر رہے ہیں۔ انہوں نے اسپیکر سے کہا۔

جموں و کشمیر اسمبلی نے روایت توڑ دی

سابق ارکان کو خراجِ عقیدت پیش کرنے کے بعد ایوان کی کارروائی جاری رکھی

سرینگر: طویل عرصے سے جاری روایت سے ہٹ کر جموں و کشمیر قانون ساز اسمبلی نے پیر کے روز اسپیکر عبدالرحیم راتھر کی جانب سے تعزیتی حوالہ جات پیش کیے جانے کے فوراً بعد حکومتی امور کی کارروائی شروع کر دی۔ روایت کے برخلاف اسپیکر نے سابق اراکین اسمبلی شیخ مصطفیٰ کمال، دھرم پال اور غلام حسن کو خراج عقیدت پیش کرنے کے بعد قانون سازی سے متعلق کارروائی آگے بڑھائی۔ تعزیتی حوالہ جات کے دوران اسپیکر نے وفات پانے والے قانون سازوں کے نام پڑھ کر سنائے، تاہم کسی دوسرے رکن نے خراج عقیدت کی کارروائی میں شرکت نہیں کی۔ بعد ازاں ارکان نے مرحوم قانون سازوں کے احترام میں دو منٹ کی خاموشی اختیار کی۔ ماضی میں مختلف سیاسی جماعتوں سے تعلق رکھنے والے ارکان تعزیتی کارروائی میں حصہ لیتے تھے۔ روایتی طور پر تعزیتی حوالہ جات پیش کیے جانے کے بعد ایوان کی کارروائی پورے دن کے لیے ملتوی کر دی جاتی تھی اور کوئی سرکاری یا قانون سازی کا کام نہیں کیا جاتا تھا۔ گزشتہ خزاں کے اجلاس میں وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے اسمبلی میں تعزیتی حوالہ جات پیش کرنے کے طریقہ ? کار میں تبدیلی کی تجویز دی تھی۔ عمر عبداللہ نے کہا تھا: "جب میں پارلیمنٹ میں تھا تو اسپیکر کی جانب سے تعزیتی حوالہ جات پڑھنے کے بعد طویل تقاریر ہوتی تھیں، جس میں پورا دن گزر جاتا تھا۔ بعد میں یہ فیصلہ کیا گیا کہ صرف اسپیکر تعزیتی حوالہ جات پڑھیں گے اور ارکان ایک منٹ کے لیے کھڑے ہو کر خاموشی اختیار کریں گے۔ میرے خیال میں ہمیں یہاں بھی اسی طریقہ کار پر عمل کرنا چاہیے۔"

ریاستوں کے انسداد منشیات ٹاسک فورس کے

سربراہان کی قومی کانفرنس کا کل افتتاح کریں گے شاہ

نئی دہلی/
مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ منگل کو یہاں ریاستوں اور مرکز کے زیر انتظام علاقوں کے انسداد منشیات ٹاسک فورس کے سربراہان کی تیسری قومی کانفرنس کا افتتاح کریں گے۔ اس موقع پر مسٹر شاہ منشیات کے خلاف بیداری پھیلانے والے ٹیلی ویژن اشتہار کا اجراء کریں گے تیز لکھنؤ اور دہرادون میں نارکوٹکس کنٹرول بیورو کے نئے علاقائی احاطے کا سنگِ بنیاد رکھیں گے۔ پروگرام کے دوران ریاستوں اور مرکز کے زیر انتظام علاقوں میں بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرنے والی ٹاسک فورسز کو بھی اعزاز سے نوازا جائے گا۔ اس کے ساتھ ہی مرکزی وزیر داخلہ کے ذریعہ نئے انداز میں تیار کردہ بیورو کی ویب سائٹ کا بھی افتتاح کیا جائے گا۔ بیورو کے ذریعہ منعقدہ اس دو روزہ کانفرنس میں 36 ریاستوں اور مرکز کے زیر انتظام علاقوں کی ٹاسک فورس کے سربراہان کے ساتھ ساتھ متعلقہ سرکاری شعبوں اور دیگر اسٹیک ہولڈرز کے نمائندے شرکت کریں گے۔ وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت اور مسٹر شاہ کی رہنمائی میں حکومت ملک کے نوجوانوں کو نشے کے برے اثرات سے بچانے کے لیے مشن موڈ میں کام کر رہی ہے۔ وزیر اعظم نے 2047 میں 'وکست بھارت' کا ہدف رکھا ہے اور نشہ سے پاک ہندوستان کی تعمیر کے بغیر ترقی یافتہ ہندوستان کی تعمیر ممکن نہیں ہے۔ یہ کانفرنس ملک کی آنے والی نسلوں کو نشے کے خطرے سے بچانے کے لیے ایک مضبوط ذریعے کے طور پر کام کرے گی۔

نارکیوٹیکس ٹاسک فورس سربراہان کی دو روزہ

کانفرنس کا آج باضابطہ طور پر افتتاح ہوگا

سرینگر/مرکزی وزیر داخلہ آج نئی دہلی میں نارکوٹکس ٹاسک فورس سربراہان کی قومی کانفرنس کا افتتاح کرینگے۔ منشیات کے خلاف کارروائی، اسمگلنگ نیٹ ورکس کے خاتمے اور بحالی کے اقدامات پر تفصیلی بحث ہوگی۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق مرکزی وزیر داخلہ امیت شاہ 22 ستمبر کو اینٹی نارکوٹکس ٹاسک فورس (ANTF) کے سربراہان کی تیسری قومی کانفرنس کا افتتاح کرینگے۔ دو روزہ کانفرنس میں ملک میں منشیات کے پھیلاؤ سے نمٹنے کیلئے کیے گئے اقدامات اور منشیات کنٹرول ویژن دستاویز 29-2026 کے تحت مقررہ اہداف پر پیش رفت کا جائزہ لیا جائے گا۔ کانفرنس میں 36 ریاستوں اور مرکز کے زیر انتظام علاقوں کی اینٹی نارکوٹکس ٹاسک فورس کے سربراہان کے علاوہ متعلقہ سرکاری محکموں اور دیگر شراکت داروں کے نمائندے شرکت کرینگے۔ اجلاس میں منشیات کی رسد اور طلب میں کمی اور منشیات کے استعمال سے ہونے والے نقصانات کو کم کرنے کے لیے مرکزی حکومت کی جانب سے اختیار کیے گئے اقدامات کو مزید مضبوط بنانے کی حکمت عملی پر بھی غور کیا جائے گا۔ سرکاری بیان کے مطابق ''متحد عزم، مشترکہ ذمہ داری'' کے موضوع کے تحت منعقد ہونے والی کانفرنس میں منشیات کنٹرول وژن دستاویز 29-2026 میں ریاستوں اور مرکز کے زیر انتظام علاقوں کی اے این ٹی ایف کو تفویض کیے گئے اہداف پر پیش رفت کا جائزہ لیا جائے گا۔

جموں و کشمیر کے ایل جی نے جاں بحق پی ایس آئی کی اہلیہ کو تقرری نامہ دیا

جموں/
جموں و کشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے پیر کو جموں و کشمیر پولیس کے سب انسپکٹر چمن ورما کی اہلیہ ڈاکٹر ویشالی مشرا کو ہمدردانہ بنیاد پر تقرری نامہ سونپا۔ لیفٹیننٹ گورنر نے اہل خانہ کو انتظامیہ کی جانب سے ہر ممکن مدد اور تعاون کی یقین دہانی کرائی۔ 23 ویں بٹالین انڈین ریزرو پولیس (آئی آر پی) کے سب انسپکٹر چمن ورما 11 اگست 2025 کو سری نگر کے نوگام علاقے میں پیش آنے والے ایک افسوسناک سڑک حادثے میں جاں بحق ہو گئے تھے۔

معذور افراد کیلئے تعلیم، روزگار، ہنرمندی اور کھیلوں کے بہتر مواقع ناگزیر

جسمانی طور پر خاص افراد کو بااختیار بنانا نیشنل کانفرنس کی ترجیحات میں شامل: تنویر صادق

سرینگر/جموں و کشمیر نیشنل کانفرنس کے ترجمان اعلیٰ اور ایم ایل اے زیڈی بل تنویر صادق نے گندون پارک راجباغ، سرینگر میں سماعت و گویائی سے محروم کھلاڑیوں کیلئے منعقدہ آٹھویں سرینگر ڈسٹرکٹ سب جونیئر، جونیئر اور سینئر گیمز چیمپئن شپ کے فاتحین میں تمغے اور امتیازی اسناد تقسیم کئے۔ اس موقع پر خطاب کرتے ہوئے تنویر صادق نے کہا کہ نیشنل کانفرنس ہمیشہ سے معاشرے کے ہر کمزور اور پسماندہ طبقے کی باوقار زندگی اور مساوی مواقع کی علمبردار رہی ہے۔ انہوں نے کہا کہ جسمانی طور پر خاص افراد کو خود انحصار، بااختیار اور معاشرے کا فعال حصہ بنانے کیلئے تعلیم، روزگار، ہنرمندی، مالی معاونت اور کھیل کود کے شعبوں میں مؤثر مواقع فراہم کرنا وقت کی اہم ضرورت ہے۔ انہوں نے کہا کہ نیشنل کانفرنس کی کاوشوں کی بدولت ہی جموں و کشمیر کے حقوق معذوراں قانون میں سرکاری ملازمتوں اور اعلیٰ تعلیم میں ریزرویشن سمیت جامع تعلیم اور کھیلوں کے مساوی مواقع کی دفعات بھی موجود ہیں۔ تنویر صادق نے کہا کہ عمر عبداللہ کی سربراہی والی حکومت جسمانی طور پر خاص افراد کی ضروریات اور مسائل کو سنجیدگی سے لے رہی ہے اور ان کی فلاح و بہبود، سماجی شمولیت اور باوقار زندگی کیلئے مزید اقدامات کئے جا رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ وہ جسمانی طور پر خاص افراد کے مسائل اور مطالبات کو وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کے سامنے اٹھائیں گے تاکہ ان کیلئے تعلیم، مالی امداد، ہنرمندی کی تربیت، روزگار اور دیگر بنیادی سہولیات تک رسائی کو مزید بہتر بنایا جا سکے۔ انہوں نے گزشتہ ہفتے عمر عبداللہ حکومت کی جانب سے جسمانی طور پر خاص افراد کیلئے سرکاری ٹرانسپورٹ میں مفت سفر کی سہولت کی منظوری کا خیر مقدم کرتے ہوئے کہا کہ یہ اقدام حکومت کے بجٹ اعلان کی تکمیل اور جامع و عوام دوست حکمرانی کی جانب ایک اہم قدم ہے۔ اس سہولت کے تحت JKRTC کی بسوں کے علاوہ جموں اور سرینگر اسمارٹ سٹی کی ای بسوں میں بھی مفت سفر کی سہولت فراہم کی گئی ہے۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

میلونی کا اسکولوں میں برقعہ اور نقاب پر پابندی کا اعلان

روم: اطالوی وزیراعظم جارجیا میلونی نے اسکولوں میں چہرہ چھپانے والے لباس جیسے کہ برقعہ اور نقاب پر پابندی عائد کرنے کے منصوبوں کا اعلان کیا ہے، جب کہ اس کے ساتھ ہی ہر کلاس روم میں غیر ملکی طلبہ کی تعداد پر ایک قانونی حد مقرر کرنے کی تجویز بھی دی ہے۔ اتوار کے روز روم میں اپنی برادرز آف اٹلی پارٹی کے زیر اہتمام نوجوانوں کی ایک تقریب فینکس سے خطاب کرتے ہوئے میلونی نے کہا کہ ان مجوزہ دفعات پر مشتمل ایک بل جلد ہی وزراء کی کونسل (کابینہ) کے سامنے پیش کیا جائے گا۔

چنانچہ، ایک ایسا بل جلد ہی وزراء کی کونسل (کابینہ) کے سامنے پیش ہونے والا ہے جو قانونی طور پر ہر کلاس میں غیر ملکی طلبہ کی تعداد پر ایک حد مقرر کرے گا۔ اور بات صرف یہیں ختم نہیں ہوتی۔ اس بل میں اسکول میں شدید انضمام کے مسائل کا سامنا کرنے والے غیر ملکی طلبہ کے والدین کے لیے اطالوی زبان سیکھنے کی لازمی شرط، اور اسکولوں میں برقعہ اور نقاب پر پابندی کا التزام کیا گیا ہے۔ انہوں نے کہا۔

وزیر اعظم نے کہا کہ ان اقدامات کا مقصد یہ یقینی بنانا ہے کہ جو لوگ اپنا مستقبل بنانے اٹلی آ رہے ہیں وہ اطالوی زبان سیکھیں، ملک کی ثقافت کو سمجھیں اور اس کے قوانین کا احترام کریں۔

انہوں نے مزید کہا کہ ہمارے نزدیک، جو کوئی بھی اٹلی آتا ہے اور یہاں اپنا مستقبل بنانا چاہتا ہے، اسے ہماری زبان سیکھنی چاہیے، ہماری ثقافت کو جاننا چاہیے، اور ہمارے قوانین کا احترام کرنا چاہیے۔ لوگوں کو خوش آمدید کہنے کا یہی واحد سنجیدہ طریقہ ہے۔ اسکولوں میں چہرہ چھپانے پر مجوزہ پابندی کے حوالے سے میلونی نے کہا کہ طلبہ کو کھلے چہرے کے ساتھ اسکول آنا چاہیے اور انہوں نے اس اقدام کو صنفی مساوات سے جوڑا۔ انہوں نے کہا کہ کیونکہ آپ اسکول کھلے چہرے کے ساتھ جاتے ہیں اور اس لیے کہ اٹلی میں کوئی بھی، کسی حقیقی یا مفروضہ روایت کے نام پر یہ فیصلہ نہیں کرسکتا کہ ایک نوجوان خاتون کو خود کو چھپانا ہوگا۔ صنفی مساوات پر کوئی سمجھوتہ نہیں ہوسکتا، نہ ہماری سڑکوں پر، اور نہ ہی ہمارے اسکولوں میں۔ میلونی نے یہ بھی کہا کہ اطالوی اسکول کے نظام میں گھلنے ملنے کے شدید مسائل کا سامنا کرنے والے غیر ملکی طلبہ کے والدین کے لیے اطالوی زبان سیکھنا لازمی ہوگا۔ حکومت نے ابھی تک ان غیر ملکی طلبہ کی تعداد کی حد وضاحت نہیں کی ہے جنہیں کسی ایک

مغربی ایشیا کشیدگی: ٹرمپ کا کیمپ ڈیوڈ کا قیام مختصر، ایران کی تنازع کے خاتمے کیلئے سات شرائط

واشنگٹن: مغربی ایشیا کی نازک صورت حال ایک بار پھر انتہائی کشیدہ ہوگئی ہے اور خطے میں سرگرمیاں بڑھنے کی اطلاعات موصول ہو رہی ہیں۔

خطرے کے اس ماحول میں ممکنہ اضافے کا پہلا اشارہ اس وقت ملا جب امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ کیمپ ڈیوڈ میں صرف ایک رات قیام کے بعد سنیچر کی شام (مقامی وقت کے مطابق) وائٹ ہاؤس واپس لوٹ آئے۔ ٹرمپ نے اپنی چھٹیوں کا قیام مختصر کرکے واپس کام پر پہنچنے کا فیصلہ کیا۔

یہ پیش رفت ایران کی جانب سے واشنگٹن کے سامنے پیش کی گئی جنگ کے خاتمے اور مذاکرات شروع کرنے کے لیے سات شرائط رکھنے کے بعد سامنے آئی ہے۔ ایران نے خبردار کیا ہے کہ اگر اس کے مطالبات تسلیم نہ کیے گئے تو وہ ایک فیصلہ کن جنگ کے لیے پوری طرح تیار ہے۔

ایران کے سکیورٹی چیف محسن رضائی نے الجزیرہ کو بتایا کہ ہم ثالث ملک قطر کے ساتھ رابطے میں ہیں، جس نے جنگ کے خاتمے کے مقصد سے ہماری شرائط واشنگٹن تک پہنچا دی ہیں۔ ہم صدر ٹرمپ کے جواب کے منتظر ہیں۔ ہماری شرائط میں تمام محاذوں پر جنگ کا خاتمہ، ہمارے منجمد فنڈز کی بحالی اور بحری ناکہ بندی کا خاتمہ شامل ہے۔ ان شرائط کو قبول کرنا خود واشنگٹن کے مفاد میں ہے۔ ٹرمپ کی دھمکیاں کوئی نتیجہ حاصل نہیں کرسکیں گی۔ ہم ایک فیصلہ کن جنگ کے لیے تیار ہیں۔

رضائی نے ایک اور امریکی حملے کے امکان کو مسترد نہیں کیا، اور کہا کہ ایرانی عسکری جائزے کے مطابق یہ بہت حد تک طے ہے۔ انہوں نے کہا کہ تہران ایسی صورت حال کے لیے تیار تھا اور پہلے کے دو مراحل کی لڑائی کے بعد ایران کی عسکری منصوبہ بندی تبدیل ہو چکی تھی۔

ایرانی سکیورٹی چیف نے کہا کہ تہران کی موجودہ منصوبہ بندی خلیج سے لے کر بحیرہ عمان اور بحیرہ عرب تک پھیلے ہوئے امریکی بحریہ کے اثاثوں پر مرکوز ہے۔ انہوں نے دعویٰ کیا کہ ایران نے حال ہی میں ایک امریکی جہاز یا طیارہ بردار بحری جہاز کے قریب ایک ملٹی وار ہیڈ اینٹی شپ میزائل کا تجربہ بھی کیا تھا۔

رضائی نے نے خبردار کیا کہ مستقبل میں ایران کا کوئی بھی جواب بہت بڑا ہوسکتا ہے، جس میں خطے میں امریکی اڈوں کے ساتھ ساتھ امریکی تجارتی مفادات اور مقامی سطح پر کام کرنے والی کمپنیوں کو نشانہ بنایا جاسکتا ہے۔ یہ پوچھے جانے پر کہ کیا جنگ جلد ختم ہوسکتی ہے، رضائی نے کہا کہ عملی طور پر جنگ اب بھی جاری ہے※ ساتھ ہی انہوں نے یہ بھی کہا کہ تہران اس لڑائی کو جتنی جلدی ممکن ہو ختم کرنے کی حکمت عملی اپنا رہا ہے۔

اس کے بعد مغربی ایشیا میں امریکی سفارتی مشن میں سکیورٹی کا ہائی الرٹ جاری کر دیا گیا۔ امریکہ نے اپنے شہریوں پر زور دیا ہے کہ وہ عراق، بحرین، عمان، سعودی عرب، ایران، قطر، لبنان، کویت اور اردن میں انتہائی احتیاط برتیں۔

ہائی الرٹ میں کہا گیا ہے کہ ایران کی حمایت یافتہ تنظیم حوثیوں نے سعودی عرب کے خلاف معاندانہ کارروائیاں کی ہیں، جن میں سویلین ہوائی اڈوں کو بھی نشانہ بنانا شامل ہے۔ یہ فوجی تنازع تیزی سے بڑھنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اس خطے میں یا خطے سے سفر کرنے والے امریکی شہریوں کو ہوائی اڈوں اور ایئر لائنز کے آپریشنز کے بارے میں جانکاری پر نظر رکھنی چاہیے۔ مشرق وسطیٰ سے باہر دیگر امریکی سفارتی تنصیبات کو بھی نشانہ بنایا گیا ہے۔ ایران اور ایران کے حامی گروہ دنیا بھر میں امریکی مفادات یا امریکہ اور امریکی شہریوں سے وابستہ مقامات، بشمول امریکی کاروباروں اور دیگر اداروں کو نشانہ بنا سکتے ہیں۔

دریں اثناء رشیا ٹوڈے※ نے رپورٹ کیا ہے کہ ایک امریکی بمبار طیارہ برطانیہ کے ایک فضائی اڈے سے مغربی ایشیا کے لیے روانہ ہو چکا ہے۔ دوسری طرف ایران کے پریس ٹی وی※ کا کہنا ہے کہ شمال مشرقی شام کے صوبے الحسکہ میں واقع خراب الجیر بیس کے قریب فضائی دفاعی نظام کی سرگرمیوں کی اطلاعات ملی ہیں۔

مغربی ایشیا میں کشیدگی اس وقت مزید بڑھ گئی جب سعودی عرب نے کہا کہ ایران کے حمایت یافتہ حوثی باغیوں نے ریاض پر بیلسٹک میزائلوں سے حملہ کرنے کی کوشش کی، لیکن سعودی افواج نے انہیں نشانہ بنانے سے پہلے ہی فضا میں تباہ کر دیا۔ حوثیوں کا کہنا ہے کہ انہوں نے حساس مقامات کو نشانہ بنایا ہے، تاہم انہوں نے اپنے اہداف کی وضاحت نہیں کی۔

دوبارہ فوجی کارروائی کی صورت میں ایران کی امریکی اڈوں پر مسلسل، مؤثر اور دردناک حملوں کی دھمکی

تہران: دونوں ممالک کے درمیان بڑھتی ہوئی کشیدگی کے پیش نظر، ایران نے دھمکی دی ہے کہ اگر واشنگٹن نے تہران کے خلاف دوبارہ فوجی کارروائی شروع کی، تو خطے میں موجود امریکی اڈوں اور مفادات پر مسلسل، مؤثر اور دردناک حملے کیے جائیں گے۔

یہ انتباہ ایران کی مرکزی فوجی کمانڈ خاتم الانبیاء ہیڈ کوارٹر کی جانب سے جاری کردہ ایک بیان میں دیا گیا، جسے اتوار کو (مقامی وقت کے مطابق) سرکاری خبر رساں ایجنسی ارنا※ (آئی آر این اے) نے نشر کیا۔ فوجی کمانڈ نے دعویٰ کیا کہ واشنگٹن خطے کے کچھ ممالک کی حمایت سے ایران کے خلاف دوبارہ فوجی کارروائی کی تیاری کر رہا ہے۔

بیان میں کہا گیا کہ اگر ریاستہائے متحدہ نے اسلامی جمہوریہ ایران کے خلاف کوئی بھی غلطی کی تو خطے میں اس کے تمام اڈوں اور مفادات کو بغیر کسی حد یا رعایت کے مسلسل، مؤثر اور دردناک حملوں کا نشانہ بنایا جائے گا۔ ایرانی کمانڈ نے خطے کے ممالک کو بھی امریکی فوجی کارروائی کی حمایت کرنے پر خبردار کیا اور کہا کہ واشنگٹن کا ساتھ دینے والی ریاستوں کو تنازع میں شراکت دار تصور کیا جائے گا اور وہ پھر ایرانی افواج سے کسی نرمی کی امید نہ رکھیں۔

یہ انتباہ امریکہ اور ایران کے درمیان تصادم میں شدید تیزی کے دوران سامنے آیا ہے، جہاں واشنگٹن نے ایرانی بندرگاہوں کی بحری ناکہ بندی برقرار رکھی ہوئی ہے اور تہران نے امریکی افواج اور علاقائی شراکت داروں کے خلاف جوابی کارروائی کی دھمکی دی ہے۔

دریں اثناء، امریکی سنٹرل کمانڈ (سینٹکام) نے کہا کہ اس کی افواج نے ایران پر بحری ناکہ بندی نافذ کرنے کی کوششوں کے حصے کے طور پر 109 تجارتی جہازوں کا رخ موڑ دیا ہے۔

سینٹکام نے ایکس پر ایک پوسٹ میں کہا کہ 20 ستمبر تک، سینٹکام کی افواج نے بحری ناکہ بندی کی مکمل تعمیل کو یقینی بنانے کے لیے 109 تجارتی جہازوں کا رخ موڑ دیا۔ امریکی فوج نے 14 جولائی کو ایرانی بندرگاہوں میں داخل ہونے اور وہاں سے نکلنے والی بحری ٹریفک کے خلاف اپنی بحری ناکہ بندی دوبارہ شروع کردی تھی۔

اس پیش رفت نے آبنائے ہرمز کے ذریعے جہاز رانی کے حوالے سے خدشات کو مزید بڑھا دیا ہے، جو دنیا کی اہم ترین توانائی

بلقیس بانو کیس کے مجرم رادھے شیام شاہ کو گجرات ہائی کورٹ نے سات دن کی پیرول دے دی

احمد آباد، گجرات: گجرات ہائی کورٹ نے 2002 کے بلقیس بانو گینگ ریپ اور قتل کیس میں عمر قید کی سزا کاٹ رہے 11 مجرموں میں سے ایک، رادھے شیام بھگوان داس شاہ کو 7 دنوں کی پیرول دے دی ہے۔ رادھے شیام شاہ کی طرف سے وکیل کے ڈی پرمار نے ہائی کورٹ کو بتایا کہ رادھے شیام شاہ کو خاندان کی مالی حالت کو دیکھتے ہوئے اور خاندانی مالیاتی معاملات میں مدد کے لیے پیرول کی ضرورت تھی۔ وکیل نے عدالت کو یہ بھی بتایا کہ شاہ کو اس سے پہلے دسمبر 2025 میں پیرول دی گئی تھی۔ عدالت نے درخواست میں دی گئی دلیلوں اور جیل حکام کی رائے پر غور کرنے کے بعد پیرول دینے کا فیصلہ کیا۔ جسٹس سنجیو جے ٹھاکر کی عدالت نے اپنے حکم میں کہا کہ درخواست میں دی گئی وجوہات اور جیل حکام کی رائے کو دیکھتے ہوئے، درخواست گزار کے حق میں اپنے اختیار تمیزی (صوابدیدی اختیار) کا استعمال کرنا درست لگتا ہے۔

عدالت کے حکم کے مطابق، رادھے شیام شاہ کو اصل رہائی کی تاریخ سے 7 دنوں کی پیرول دی جائے گی۔ اس کے لیے انہیں متعلقہ جیل حکام کی تسلی کے لیے 10,000 روپے کا ذاتی مچلکہ (بانڈ) بھرنا ہوگا۔ ساتھ ہی پیرول کا وقت ختم ہونے پر انہیں فوری طور پر جیل حکام کے سامنے حاضر ہونا ہوگا۔ اس کے علاوہ، پیرول کے دوران شاہ کو رہائی کے تیسرے اور پانچویں دن قریبی ترین پولیس اسٹیشن میں اپنی حاضری درج کرانی ہوگی۔

واضح رہے کہ رادھے شیام شاہ سمیت 11 مجرموں کو 2002 کے گجرات فسادات کے دوران کیے گئے گینگ ریپ اور قتل کے جرائم کے لیے 2008 میں عمر قید کی سزا سنائی گئی تھی۔ اس کیس کا ٹرائل گجرات سے باہر مہاراشٹر میں ہوا تھا اور ممبئی کی ایک خصوصی عدالت نے 11 ملزمان کو مجرم قرار دیتے ہوئے 2008 میں عمر قید کی سزا سنائی تھی۔ اس کیس میں ضروری قانونی کارروائی کی وجہ سے رادھے شیام شاہ کا نام پہلے بھی سرخیوں میں آیا تھا۔ وہ ان 11 مجرموں میں سے اکیلے مجرم تھے جنہوں نے اس مسئلے پر سپریم کورٹ کا دروازہ کھٹکھٹایا تھا کہ قبل از وقت رہائی یعنی معافی پر فیصلہ لینے کا اختیار کس حکومت کے پاس ہے۔ مئی 2022 میں، سپریم کورٹ نے گجرات

دہلی ایس آئی آر: لال کرشن اڈوانی اور منیش سسودیا سمیت 33 لاکھ ووٹروں کو نوٹس

نئی دہلی: دہلی میں جاری اسپیشل انٹینسیو ریویژن (ایس آئی آر) کے دوران سابق نائب وزیر اعظم لال کرشن اڈوانی اور دہلی کے سابق نائب وزیر اعلیٰ منیش سسودیا سمیت کئی معروف شخصیات کے نام ان تقریباً 33.13 لاکھ ووٹروں کی فہرست میں شامل ہیں جنہیں ووٹر تفصیلات میں مبینہ تضادات یا سابقہ انتخابی ریکارڈ سے نام میپ نہ ہونے کی بنیاد پر نوٹس جاری کیے گئے ہیں۔

انتخابی حکام کے مطابق نوٹس ملنے کا مطلب یہ نہیں کہ متعلقہ ووٹر کا نام حتمی طور پر ووٹر فہرست سے خارج کر دیا گیا ہے۔ ان ووٹروں کو اپنی تفصیلات اور متعلقہ دستاویزات پیش کرنے کا موقع دیا جا رہا ہے، جس کے بعد حقائق کی تصدیق اور ریکارڈ کی جانچ کی بنیاد پر ان کے نام حتمی انتخابی فہرست میں شامل کیے جائیں گے۔

98 سالہ لال کرشن اڈوانی، ان کی بیٹی پرتیبھا اور بہو گیتیکا کو نوٹس جاری کیا گیا ہے۔ حکام کے مطابق ان تینوں کے نام 2002 کی سابقہ ایس آئی آر ووٹر فہرست سے میپ نہیں ہوسکے، جس کے باعث انہیں نوٹس بھیجا گیا۔ اڈوانی کے بیٹے جینت کا نام تاہم میپنگ کے عمل میں کلیئر ہوگیا ہے۔ اڈوانی اور ان کے اہل خانہ نئی دہلی اسمبلی حلقے کے ووٹر ہیں۔

دہلی کے سابق نائب وزیر اعلیٰ منیش سسودیا، ان کی اہلیہ سیما اور بیٹے میر کو بھی ایس آئی آر کے دوران نوٹس جاری کیے گئے ہیں۔ حکام کے مطابق سسودیا کو جاری کیے گئے نوٹس میں کوئی مخصوص وجہ درج نہیں کی گئی، تاہم ان کے بیٹے میر کے نوٹس میں والدین کے نام سے متعلق تضاد کی نشاندہی کی گئی ہے۔ سیما سسودیا کے نوٹس میں ان کے اپنے نام میں عدم مطابقت کو وجہ بتایا گیا ہے۔

تمل ناڈو میں خواتین میں تمباکو سے متعلق منہ کے کینسر میں کمی، مجموعی کینسر کیسز میں اضافہ

چنئی: تمل ناڈو میں ایک جانب جہاں مجموعی طور پر کینسر کے نئے مریضوں کی تعداد میں مسلسل اضافہ ریکارڈ کیا جا رہا ہے، وہیں خواتین میں تمباکو سے متعلق منہ کے کینسر کے واقعات میں نسبتاً کمی دیکھی گئی ہے۔ مدراس میڈیکل کالج کے شعبۂ آنکولوجی کے پروفیسر کنن کے مطابق ریاست میں تمباکو کے استعمال سے پیدا ہونے والے صحت کے مسائل اب بھی ایک اہم تشویش ہیں اور لوگوں کو تمباکو نوشی اور تمباکو مصنوعات ترک کرنے کے لیے مسلسل بیدار کرنے کی ضرورت ہے۔

تمل ناڈو میں گٹکا، پان مسالا اور تمباکو سے تیار ہونے والی بعض دیگر مصنوعات پر 2013 سے پابندی عائد ہے۔ ریاست میں کینسر کے واقعات کی باقاعدہ نگرانی اور دستاویز بندی کے لیے حکومت تمل ناڈو اور اڈیار کینسر انسٹی ٹیوٹ کے اشتراک سے کینسر رجسٹری بھی چلا رہے ہیں۔ تمل ناڈو کینسر رجسٹری پروجیکٹ ریاست بھر میں کینسر کی نگرانی کے لیے 2012 سے کام کر رہا ہے، جبکہ 2018 میں کینسر کو ریاست میں قابل اطلاع بیماری قرار دیا گیا تھا۔

کینسر رجسٹری کے مطابق 2019 میں تمل ناڈو میں مجموعی طور پر 78,678 افراد میں نئے کینسر کی تشخیص ہوئی تھی۔ ان میں 35,826 مرد اور 42,852 خواتین شامل تھیں۔ 2023 میں نئے کینسر کیسز کی تعداد بڑھ کر 87,156 ہوگئی، جن میں 37,931 مرد اور 49,225 خواتین شامل تھیں۔ رجسٹری کے تخمینے کے مطابق 2028 تک ریاست میں نئے کینسر کیسز کی تعداد 99,693 تک پہنچ سکتی ہے، جن میں 44,048 مرد اور 55,645 خواتین شامل ہوں گی۔

ترنمول نام اور انتخابی نشان معاملہ: سپریم کورٹ ممتا بنرجی کی درخواست پر سماعت کے لیے تیار

نئی دہلی: سینئر وکیل کپل سبل نے پیر کے روز سپریم کورٹ کے سامنے ترنمول کانگریس کی رہنما اور مغربی بنگال کی سابق وزیر اعلیٰ ممتا بنرجی کی جانب سے ایک درخواست پیش کی۔ اس درخواست میں الیکشن کمیشن کے اس فیصلے کو چیلنج کیا گیا ہے جس کے تحت پارٹی کے حریف دھڑوں کے درمیان تنازع کے باعث آل انڈیا ترنمول کانگریس کا نام اور اس کا محفوظ انتخابی نشان پھول اور گھاس※ منجمد کر دیا گیا ہے۔

کپل سبل اور سینئر وکیل کلیان بنرجی نے چیف جسٹس آف انڈیا سوریا کانت، جسٹس جوئمالیا باغچی اور جسٹس وی موہنا پر مشتمل بنچ کے سامنے اس معاملے کا ذکر کرتے ہوئے اس پر فوری سماعت کی استدعا کی۔

کپل سبل نے بنچ کے سامنے دلیل دی کہ ان کی موکل نے انتخابی نشان منجمد کیے جانے کے خلاف عدالت سے رجوع کیا ہے۔ سبل نے معاملے کو فوری طور پر سماعت کے لیے فہرست میں شامل کرنے پر زور دیتے ہوئے انتخابی پینل کے فیصلے پر حکم امتناع (اسٹے) کی استدعا کی۔ انہوں نے کہا کہ "انتخابی نوٹیفکیشن جاری ہونے کے دوران ایک غیر معمولی واقعہ پیش آیا ہے۔ اس حقیقت کے باوجود کہ کارروائی جون میں شروع ہوئی تھی اور ہم نے جولائی میں جواب داخل کر دیا تھا، انہوں نے کوئی اقدام نہیں کیا۔ اور پھر، انتخابی عمل کے وسط میں ایک نوٹیفکیشن جاری کر کے وہ انتخابی نشان منجمد کر دیتے ہیں۔"

چیف جسٹس نے جواب دیا کہ "دونوں فریقین کے پاس کہنے کے لیے بہت سی باتیں ہوں گی۔" جس پر سبل نے ردعمل دیتے ہوئے کہا کہ "میں اس بات کی قدر کرتا ہوں۔ تاہم الیکشن کمیشن کی جانب سے نئی روایات قائم کی جا رہی ہیں...."

سبل نے بنچ سے معاملے کو جلد از جلد سماعت کے لیے فہرست میں شامل کرنے کی گزارش کی۔ چیف جسٹس نے کہا کہ "ہم اسے فہرست میں شامل کرنے کی کوشش کریں گے..."

مغربی بنگال کی سابق وزیر اعلیٰ نے ترنمول کانگریس کے دو حریف دھڑوں کے درمیان تنازع کے دوران، پارٹی کا نام اور انتخابی نشان منجمد کرنے کے

ایران نے شرائط مانے بغیر آبنائے ہرمز کھولنے اور مذاکرات میں واپسی کو مسترد کردیا

امریکی بحری ناکہ بندی کے جواب میں ایران نے آبنائے ہرمز کھولنے سے انکار کرتے ہوئے واشنگٹن کو شدید حملوں کی وارننگ دی ہے۔ تہران: ایران نے آبنائے ہرمز کو دوبارہ کھولنے یا امریکہ کے ساتھ مذاکرات کے سابقہ ڈھانچے پر واپس جانے کی امکانات کو مسترد کردیا ہے۔ ایران نے اعلان کیا ہے کہ جب تک امریکہ اس کی شرائط نہیں مان لیتا تب تک وہ آبنائے ہرمز نہیں کھولے گا اور نہ ہی واشنگٹن سے دوبارہ مذاکرات شروع کرے گا۔ یہ اہم اعلان ایرانی پارلیمنٹ کے اسپیکر محمد باقر قالیباف نے دونوں ممالک کے درمیان بڑھتی ہوئی شدید کشیدگی کے دوران کیا۔

الجزیرہ کے مطابق، قالیباف نے کہا کہ ایران نے ثالثوں کے ذریعے اپنے مطالبات امریکہ تک پہنچا دیے ہیں اور تہران کی شرائط پوری ہونے تک وہ اپنے موقف پر نظر ثانی نہیں کرے گا۔

قالیباف نے کہا کہ ہمارے پیغامات اور شرائط ثالثوں کے ذریعے واضح طور پر دوسرے فریق تک پہنچا دی گئی ہیں... اور جب تک یہ شرائط پوری نہیں ہوتیں، ایرانی قوم کے ناگزیر حقوق کو تسلیم نہیں کیا جاتا، اور امریکی اپنے وعدوں کو پورا نہیں کرتے، تب تک مذاکرات کے سابقہ فریم ورک میں واپسی یا آبنائے ہرمز کو دوبارہ کھولنے کا کوئی امکان نہیں ہوگا۔ آبنائے ہرمز امریکہ اور ایران کے درمیان بڑھتی ہوئی محاذ آرائی میں کشیدگی کا مرکز بن کر ابھرا ہے۔ یہ سٹریٹجک آبی گزرگاہ عالمی توانائی کی ترسیل کے لیے ایک انتہائی اہم راستہ ہے، اور بحری ٹریفک پر پابندیوں نے بین الاقوامی تجارت اور تیل کی سپلائی میں مزید خلل پڑنے کے خدشات کو جنم دیا ہے۔ قالیباف کے یہ ریمارکس ایران کی مرکزی فوجی کمان کی جانب سے اس وارننگ کے بعد سامنے آئے ہیں جس میں کہا گیا تھا کہ تہران کے خلاف امریکہ کی کسی بھی نئی فوجی کارروائی کی صورت میں پورے خطے میں امریکی اڈوں اور مفادات پر حملے کیے جائیں گے۔

خاتم الانبیاء سینٹرل ہیڈ کوارٹرز نے ایران کی سرکاری نیوز ایجنسی ارنا کی طرف سے جاری کردہ ایک بیان میں کہا کہ کسی بھی امریکی فوجی کارروائی کا جواب مسلسل، مؤثر اور دردناک حملوں سے دیا جائے گا۔

ایرانی فوجی کمان نے علاقائی ممالک کو تہران کے خلاف کسی بھی امریکی فوجی کارروائی کی حمایت کرنے پر بھی خبردار کیا، اور کہا کہ واشنگٹن کی مدد کرنے والے ممالک کو اس کارروائی میں شریک سمجھا جائے گا۔ قابل ذکر ہے کہ اس سے قبل ایران کے سکیورٹی چیف محسن رضائی نے کہا کہ تہران نے ثالث ملک قطر کے ذریعے تنازعے کو ختم کرنے کے لیے

زرشک تیریں، وٹامن کا سپر اسٹار

ڈاکٹر شمس الحق

زرشک شیریں جسے پہاڑی کشمش بھی کہا جاتا ہے، بلند پہاڑی علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ جھاڑی نما پودا گیارہ ہزار سے سترہ ہزار فٹ کی بلندی پر اگتا ہے۔ ذائقے میں کشمش سے مشابہ ہے۔ مزاجاً "گرم وخشک" ہے اور قدرت نے اسے بے شمار غذائی اجزاء اور طبی خصوصیات سے نوازا ہے۔

غذائی اجزاء:

زرشک شیریں میں وافر مقدار میں وٹامنز پائے جاتے ہیں:

وٹامن اے — وٹامن بی اور بی ون

وٹامن سی (سنگترے سے چار گنا زیادہ)

وٹامن ای — فولاد (Iron)

اس کے علاوہ یہ اینٹی آکسیڈنٹس سے بھی بھرپور ہے، جو جسم کو بیماریوں سے بچاتے ہیں۔

اہم فوائد:-

- کالا اور پیلا یرقان کے علاج کے لیے نہایت مفید
- جگر کے امراض میں معاون — قوت مدافعت بڑھاتی ہے
- ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہے — جلد کو تر و تازہ رکھتی ہے۔
- بلڈ پریشر کو قابو میں رکھتی ہے — جوڑوں کے درد کے لیے مفید

خالی پیٹ لسی پینے کے فائدے اور نقصانات

ڈاکٹر مریم

لسی ایک قدرتی، روایتی مشروب ہے جو دہی، پانی اور کبھی کبھار تھوڑی سی چینی یا نمک کے ساتھ بنایا جاتا ہے۔ برصغیر پاک و ہند میں لسی صدیوں سے استعمال ہو رہی ہے، خاص طور پر گرمیوں میں یہ بہت مقبول ہے۔ لیکن اکثر لوگوں کے ذہن میں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ "خالی پیٹ لسی پینے کے کیا اثرات ہو سکتے ہیں؟" آیئے اس موضوع پر تفصیل سے بات کرتے ہیں:

4. قبض کا خاتمہ:

جن لوگوں کو صبح کے وقت قبض کی شکایت رہتی ہے، ان کے لیے خالی پیٹ لسی ایک قدرتی علاج ہے۔ یہ آنتوں کو نرم کرتی ہے اور رفع حاجت میں آسانی پیدا کرتی ہے۔

5. وزن میں کمی:

خالی پیٹ لسی پینے کے نقصانات:

1. پیٹ میں گیس یا اپھارہ:

3. دودھ سے الرجی یا لیکٹوز انٹولرنس:

جن لوگوں کو لیکٹوز ہضم کرنے میں مشکل ہوتی ہے، ان کے لیے خالی پیٹ لسی پینا پیٹ درد، اسہال یا متلی کا باعث بن سکتا ہے۔

اتر ریلوے

ای-ٹنڈر نوٹس

ٹنڈر نمبر:- 156-2026-27-ADEN-I-ASR&157-2026-27-SrDEN-III-FZR — مورخہ: 21.09.2026

سینئر ڈویژنل انجینئر-تھرڈ، فیروزپور صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے مندرجہ ذیل کاموں کے لئے اوپن ای-ٹنڈرز طلب کرتے ہیں، جو www.ireps.gov.in پر دستیاب ہیں اور جن کی ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ 12/10/2026 دوپہر 15:00 بجے تک ہے۔ ٹنڈر دہندہ صرف ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ و وقت تک ہی اپنی اصل اور ترمیمی ٹنڈرز جمع کر سکیں گے۔ اس ٹنڈر کے خلاف مینوئل ٹنڈرز قبول نہیں کی جائیں گی اور اگر کوئی مینوئل ٹنڈر آتی ہے، تو اس پر غور نہیں کیا جائے گا۔ ٹھیکیداروں کو اس ٹنڈر کے لئے ٹنڈر فارم فیس اور بیعانہ رقم کی ادائیگی صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب ادائیگی طریقوں جیسے، نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعے سے ہی کر سکیں گے۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکرس چیک، جمع رسیدیں، ایف۔ڈی۔آر۔ وغیرہ کے ذریعے مینوئل ادائیگی قبول نہیں کی جائیں گی۔ مزید معلومات کے لئے www.ireps.gov.in پر لاگ آن کریں۔

ٹنڈر قسم	ٹنڈر سیکشن	بولی سسٹم
اوپن	کام	ایکل بولی سسٹم
ٹنڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع ہونے کی تاریخ	بولی بند ہونے کی تاریخ و وقت
18.09.2026	28.09.2026	12.10.2026 کو 15:00 بجے

نمبر شمار	ٹنڈر نمبر	ٹنڈر کی تفصیل
1	156-2026-27-ADEN-I-ASR	بی۔ایس۔ایس۔ کو دھوست کرنا اور ویگنوں کی اسٹرپنگ کے لئے 17 میٹر ×80 میٹر سائز کے بقایا شیڈ کی تعمیر کرنا۔

اشتہاری قیمت (روپیے)	بیعانہ رقم	پیشکش کی اہلیت	تکمیل کی میعاد
31296254.83	625900.00	60 دن	12 ماہ

یکساں نوعیت کا کام- "اسٹیل فیبریکیشن کا کوئی بھی کام یا فٹ اوور برج یا پلیٹ فارم (PF) شیلٹر یا انڈسٹریل (بیلاسٹ) کی فراہمی کا کام۔

نمبر شمار	ٹنڈر نمبر	ٹنڈر کی تفصیل
2	157-2026-27-SrDEN-III-FZR	فرسٹ اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر/امرتسر اور اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر / جالندھر سٹی کے سیکشن (سیکشن) میں سیس پر گٹی (بیلاسٹ) کی فراہمی کا کام۔

اشتہاری قیمت (روپیے)	بیعانہ رقم	پیشکش کی اہلیت	تکمیل کی میعاد
13500926.87	270000.00	60 دن	12 ماہ

یکساں نوعیت کا کام- "ریلوے / ہائی وے / سڑکوں کے لئے مشین سے کچلتے ہوئے پتھر کے گٹی کی فراہمی"

نوٹ 1. ٹنڈر ڈالنے سے پہلے، ٹنڈر دہندہ ٹنڈر سے متعلق، جاری کئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے۔
2. ہندی میں کسی بھی تضاد کے لئے انگریزی ورژن کا معائنہ کریں، اور انگریزی ورژن ہی درست ہوگا۔

3266/2026

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای-نیلامی نوٹس

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر، اتر ریلوے، فیروزپور کے ذریعے نیچے دیے گئے کام کے لئے، اہل اور رجسٹرڈ بولی دہندگان سے فیروزپور ڈویژن میں ای-نیلامی طلب کیا جاتا ہے۔

نمبر شمار	کیٹلاگ نمبر	کام کا نام
		ای-نیلامی کی تاریخ: 29.09.2026
1	EAFZR-ACWR26-1	جالندھر چھاؤنی ریلوے اسٹیشن پر اے سی ویٹنگ روم/ ہال کے چلانے اور رکھ رکھاؤ کے لئے ٹھیکے کی الاٹمنٹ۔
2	EAFZR-ADVT26-22	جالندھر شہر ریلوے اسٹیشن / احاطہ میں 5 پانی کی ٹینکوں کے اوور ہیڈس کے باہری حصے پر کمرشیل اشتہار حقوق کے لئے ٹھیکے کی الاٹمنٹ۔
		ای-نیلامی کی تاریخ: 30.09.2026
3	EAFZR-MPS26-7	امرتسر، جالندھر شہر اور فیروزپور چھاؤنی ریلوے اسٹیشن پر کثیر مقاصدی اسٹال (ایم پی ایس) کے ٹھیکے کی الاٹمنٹ۔
		ای-نیلامی کی تاریخ: 06.10.2026
4	EAFZR-ADVT26-24	ٹرین نمبر 22488/22487 وندے بھارت ایکسپریس کے سبھی ڈبوں میں فیکٹری فٹیڈ ایل ای ڈی ٹی وی اسکرین کے ذریعے سے کمرشیل اشتہار حقوق کے لئے ٹھیکے کی الاٹمنٹ۔
5	EAFZR-TSV26-1	ٹری نمبر 14654/53 (امرتسر - حصار - امرتسر) اور 14616/15 (امرتسر - لال کنواں - امرتسر) میں مختلف کھان پان چیزوں کے ٹرین سائیڈ وینڈنگ (ٹی ایس وی) کے لئے ٹھیکے کی الاٹمنٹ۔

مفصل معلومات اور رجسٹریشن کے لئے، براے کرم ریلوے کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر جائیں۔

نمبر۔ NR-FZR0COML(NFR)/18/2024 مورخہ: 17.09.2026

3274/2026

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے، سینئر ڈویژنل مکینیکل انجینئر/ J&K ناردرن ریلوے، نیچے بتائے گئے کام کیلئے ای۔ٹینڈرنگ کے ذریعہ جانے۔ مانے کانٹریکٹروں سے اوپن ٹینڈر طلب کرتے ہیں، جن کے پاس ضروری تجربہ اور مالی صلاحیت ہو۔

کام کا نام	ڈیمو کار شیڈ بڈ گام میں ڈیمو ریل ڈبوں میں چھت پر لگا ہوا ہیٹنگ انتظام / کانلیوں کی سالانہ دیکھ بھال کا ٹھیکہ۔
کام کی تخمینہ لاگت	روپئے 1,50,60,804.62 (روپئے ایک کروڑ پچاس لاکھ، ساٹھ ہزار آٹھ سو چار اور باسٹھ پیسے صرف۔
بیعانہ رقم	روپئے -/3,01,200 (روپئے تین لاکھ ایک ہزار دو سو صرف)
ٹینڈر دستاویز ویب سائٹ پر فروخت کیلئے دستیاب	www.ireps.gov.in کے مطابق
ای۔ٹینڈر تکمیل کی تاریخ اور وقت	تاریخ 12.10.2026 کو 15.00 بجے تک
ای۔ٹینڈر کھولنے کی تاریخ اور وقت	تاریخ 12.10.2026 کو 15.15 بجے
ویلیڈیٹی	ٹینڈر جمع کرنے کی آخری تاریخ سے 60 دن
ٹینڈر کی قسم	اوپن ٹینڈر (سنگل پیکٹ سسٹم)
کام کی مدت	24 مہینے
ویب سائٹ	http://www.ireps.gov.in

ٹینڈر نمبر 2026-08۔ڈیمو۔بی ڈی جی ایم تاریخ: 19.09.2026 — 3264/26

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

گاجر کے چھلکوں کے پانچ حیرت انگیز فائدے اور استعمال کے طریقے

ڈاکٹر مبشر خان

گاجر تقریباً ہر باورچی خانے کا ایک اہم جزو سمجھی جاتی ہے، لیکن اکثر اوقات اس کے چھلکے بغیر کسی سوچ سمجھے کچرے میں پھینک دیے جاتے ہیں۔ ٹائمز آف انڈیا کی رپورٹ کے مطابق یہ باریک بیرونی تہیں غذائی عناصر سے بھرپور ہوتی ہیں اور انہیں ذہین اور پائیدار طریقوں سے دوبارہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ بین الاقوامی جرنل آف فارماکولوجی اینڈ پودوں کی کیمیائی تحقیق میں شائع شدہ تحقیقی مطالعے سے ظاہر ہوتا ہے کہ گاجر کے چھلکے اینٹی آکسیڈینٹس، غذائی ریشے (fibers) اور اہم وٹامنز سے بھرپور ہوتے ہیں، جس سے یہ محض کچن کے فضلے سے کہیں زیادہ اہمیت رکھتے ہیں۔ خوراک کی پائیداری کے بارے میں بڑھتی ہوئی آگاہی کے ساتھ، سبزیوں کی باقیات کو دوبارہ استعمال کرنے کے ذہین طریقے دریافت کیے جا رہے ہیں۔ کچن کے تجربات سے لے کر صحت کے علاج اور ماحول دوست باغبانی تک، گاجر کے چھلکے وہ سب کچھ کر سکتے ہیں جو بہت سے لوگ توقع بھی نہیں کرتے۔ ذیل میں گاجر کے چھلکوں کو کھانا پکانے، باغبانی اور عمومی صحت میں استعمال کرنے کے پانچ طریقے درج ہیں:

1-سوپ اور یخنی میں

گاجر کے چھلکوں کو ضائع کرنے کی بجائے، انہیں براہ راست سوپ، اسٹو یا سبزیوں کی یخنی میں شامل کیا جا سکتا ہے۔ یہ قدرتی مٹھاس اور منفرد ذائقہ فراہم کرتے ہیں، ساتھ ہی کھانے کی غذائیت بھی بڑھاتے ہیں۔ شیف عام طور پر گاجر کے چھلکوں کو اتارنے سے پہلے اچھی طرح دھونے کی سفارش کرتے ہیں تاکہ وہ صاف اور محفوظ رہیں۔ انہیں خشک کرکے پیس بھی سکتے ہیں تاکہ کری اور ساسز پر چھڑکنے کے لیے پاؤڈر کی شکل میں استعمال کیا جا سکے اور غذائی فوائد حاصل ہوں۔

2-صحت مند، ہلکی پھلکی غذاؤں میں

گاجر کے چھلکوں کو خستہ اور صحت بخش ناشتہ بنایا جا سکتا ہے، جسے کھاتے وقت کوئی پریشانی یا فکر نہ ہو۔ بس انہیں زیتون کے تیل، نمک اور مصالحوں کے ساتھ مکس کریں اور پھر بیک کریں یہاں تک کہ وہ مکمل طور پر خستہ ہو جائیں۔ گاجر کے چھلکوں کے چپس، بیک شدہ آلو کے چپس کا صحت مند متبادل ہیں، کیونکہ یہ اضافی کیلوریز کے بغیر فائبر اور اینٹی آکسیڈینٹس فراہم کرتے ہیں۔

3-جوس میں

جو لوگ گاجر کا جوس بناتے ہیں، وہ چھلکوں سے بھی فائدہ اٹھا سکتے ہیں، بس انہیں براہ راست جوسر یا بلینڈر میں ڈالیں، جس سے فائبر کی مقدار بڑھتی ہے اور خوراک کا ضیاع کم ہوتا ہے۔

4-پودوں کی کھاد اور غذائیت کے لیے

گاجر کے چھلکے کمپوسٹ کے لیے ایک شاندار اضافہ ہیں۔ یہ نامیاتی مواد سے بھرپور ہوتے ہیں، جلد گل جاتے ہیں اور مٹی کے لیے ضروری غذائی عناصر فراہم کرتے ہیں۔ باغبان عام طور پر گاجر کے چھلکوں کو دیگر سبزیوں کے باقیات کے ساتھ ملا کر ایک متوازن کھاد تیار کرتے ہیں جو پودوں کی نشوونما کو فروغ دیتی ہے۔ وقت کے ساتھ، یہ قدرتی کھاد مٹی کو زیادہ صحت مند بناتی ہے اور مضبوط فصلیں پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے، جس سے کیمیائی کھاد کی ضرورت کم ہو جاتی ہے۔ علاوہ ازیں، گاجر کے چھلکوں کو کھاد میں استعمال کرنے سے کچن کے فضلے میں بھی کمی آتی ہے، جس سے یہ ایک ماحول دوست عمل بنتا ہے جو باغ اور ماحول دونوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ کھاد کے علاوہ، گاجر کے چھلکوں کو براہ راست زمین میں پودوں کے قریب بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ گلنے کے دوران، گاجر کے چھلکے پوٹاشیم اور دیگر معدنیات خارج کرتے ہیں جو جڑوں کی نشوونما کو فروغ دیتی ہیں اور پودوں کی مدافعتی طاقت کو بہتر بناتی ہیں۔

5-جلد اور آنتوں کے علاج میں

گاجر کے چھلکوں میں اینٹی آکسیڈینٹس (Antioxidants) پائے جاتے ہیں، جیسے کہ بیٹا کیروٹین (Beta-Carotene)، جو جلد کی صحت کو فروغ دے سکتے ہیں۔ بعض لوگ گھر پر گاجر کے چھلکوں کو شہد یا دہی کے ساتھ ملا کر فیس ماسک بناتے ہیں تاکہ قدرتی چمک حاصل کی جا سکے۔ اگرچہ یہ پیشہ ورانہ جلد کی دیکھ بھال کا متبادل نہیں ہے، لیکن اسے ایک پائیدار گھریلو علاج سمجھا جا سکتا ہے۔ گاجر کے چھلکوں میں موجود فائبر، جب کھائے جائیں تو یہ ہاضمہ میں مدد دیتے ہیں اور آنتوں کی صحت کو بہتر بناتے ہیں۔

ٹھنڈے کمرے میں سونے کے پانچ حیرت انگیز فائدے

65 سے 68 ڈگری فارن ہائیٹ (Fahrenheit) درجہ حرارت میں نیند لینا صحت کو مزید بہتر بنانے میں مددگار ہو سکتا ہے

ڈاکٹر سلیم

اس میں کوئی شک نہیں کہ نیند صحت مند اور توانا جسم کے لیے بنیاد ہے، مگر اس کے لیے چند شرائط بھی ہیں۔ ویب سائٹ Very Well Health کے مطابق، نئی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ نسبتاً ٹھنڈے ماحول میں سونا، جہاں درجہ حرارت 65 سے 68 ڈگری فارن ہائیٹ (18.5 سے 20 ڈگری سیلسیس) ہو، آپ کی صحت کے لیے زیادہ مفید ہو سکتا ہے۔

معیار میں بہتری

تحقیق کے نتائج کے مطابق، گرمی میں اکثر افراد کی نیند کم ہو جاتی ہے، تاہم ٹھنڈے کمرے میں سونا آپ کو زیادہ دیر تک اور بہتر معیار کی نیند دے سکتا ہے۔ تحقیق میں واضح کیا گیا کہ ٹھنڈا درجہ حرارت میلاٹونین ہارمون (Melatonin Hormone) کی پیداوار کو بڑھاتا ہے، جو جسم کو نیند کا وقت ہونے کا اشارہ دیتا ہے۔ اس سے آپ کو نیند آنے اور مسلسل سوتے رہنے میں مدد ملتی ہے اور مجموعی طور پر نیند کے معیار میں بہتری آتی ہے۔

تیزی

تحقیق کے مطابق، نیند کی تیاری کے دوران جسم کا درجہ حرارت قدرتی طور پر کم ہو جاتا ہے، اور سرد ماحول اس عمل کو تیز کر دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ٹھنڈے کمرے میں رہنا جسم کو فوری طور پر یہ پیغام دیتا ہے کہ قیلولہ یا نیند کا وقت آ چکا ہے۔ یہ طریقہ آپ کو تیزی سے نیند میں جانے میں مدد دیتا ہے، کیونکہ تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ زیادہ گرم درجہ حرارت نیند آنے میں تاخیر کا باعث بن سکتا ہے۔

رات کے پسینے کو کم کرتا ہے

تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ رات کو پسینہ آنا اور گرمی کے شدید جھونکے (جیسا کہ وہ خواتین محسوس کرتی ہیں جو سن یاس کے قریب ہوتی ہیں) نیند پر اثر ڈالتے ہیں۔ اس لیے اگر آپ اپنے کمرے کا درجہ حرارت ٹھنڈا رکھیں تو بہتر آرام حاصل کر سکتے ہیں۔ ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہونے کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ مطالعے کے مطابق رات میں کمرے کا درجہ حرارت ٹھنڈا رکھنے سے میٹابولزم سے جڑی بیماریوں، خصوصاً شوگر، کے خطرات کو کم کیا جا سکتا ہے۔ تحقیقات سے یہ بھی ظاہر ہوا ہے کہ کم درجہ حرارت میٹابولزم (Metabolism) کو تیز کرتا ہے، خاص طور پر کیلوریز کو بہتر طریقے سے جلانے اور براؤن فیٹ (یا اچھے چربی والے خلیات) کی مقدار بڑھانے میں مدد دیتا ہے۔ اس عمل کے نتیجے میں جسم میں انسولین کی حساسیت زیادہ مؤثر ہو جاتی ہے۔

بڑھاپے سے بچاؤ

میلاٹونین (Melatonin) دراصل ایک اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو بڑھاپے کی روک تھام میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ چونکہ ٹھنڈے ماحول میں نیند لینے سے میلاٹونین (Melatonin) کی پیداوار بڑھ سکتی ہے، اس لیے یہ مجموعی طور پر جسم میں بڑھاپے کے خلاف مزاحمت کو بہتر بنا سکتا ہے۔ یاد رہے کہ متعدد تحقیقات نیند کے معیار کو بہتر بنانے پر کام کر چکی ہیں اور ان میں زور دیا گیا ہے کہ نیند کے شیڈول پر مستقل مزاجی اختیار کرنا ضروری ہے، یعنی سونے اور جاگنے کے اوقات مقرر رکھنا چاہیے۔ اسی طرح یہ بات بھی دھیان میں رکھنی چاہیے کہ نیند کا معیار اور نوعیت براہ راست انسان کی صحت اور جسم پر اثر ڈالتی ہے۔

سردیوں میں خشک جلد کے 5 علاج

ڈاکٹر وجیہا بیگ

انتہائی گرم شاور نہ لیں

سرد دن میں گرم شاور سے بہتر کوئی اور چیز نہیں لگتی، لیکن گرم پانی دراصل سرد موسم میں جلد کا دشمن ہے۔ "بہت زیادہ گرم پانی آپ کی جلد کی قدرتی نمی کو بخارات بنا کر اڑانے میں اضافے کا سبب بنتا ہے" این چاپاس، ایم ڈی، نیو یارک شہر میں ماہر جلد بتاتی ہیں۔

دن میں کئی بار موائسچرائز کریں

صبح کے وقت موائسچرائزر کریم سے اپنے چہرے سے شروع کرتے ہوئے پورے بدن کو اچھی طرح موائسچرائز کریں۔

دن میں صرف ایک بار فیس واش کا استعمال کرتے ہوئے منہ دھوئیں

سردیوں میں رات کو صرف ایک ہی بار فیس واش یا صابن کا استعمال کرتے ہوئے منہ دھونے پر اکتفا کریں تاکہ آپ کی جلد خشک نہ ہو۔ یہ بھی اہم ہے کہ آپ کس قسم کا کلینزر استعمال کرتے ہیں، فومنگ اور جیل فیس واش جلد کو صاف ضرور کرتے ہیں لیکن ان کے مضبوط کلینزنگ اجزا کی وجہ جلد خشک بھی ہو سکتی ہے۔

.جلد کی دیکھ بھال کی ایک اضافی پرت شامل کریں

جلد کے انتہائی خشک دھبوں کا علاج کرنے کے لیے، جیسے آنکھوں کے ارد گرد اور گالوں پر، ماہر امراض جلد کی منظور شدہ ترکیب آزمائیں۔

.پانی کا پینا

ماہرین کا کہنا ہے کہ مناسب ہائیڈریشن کا براہ راست تعلق جلد کے خلیوں کی تخلیق نو سے ہوتا ہے، جو کہ جلد کی رونق میں اضافہ کرتا ہے۔ روزانہ 8 سے 10 گلاس پانی یا پھلوں سے تیار شدہ مشروبات استعمال کریں۔

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

روزنامہ
روزنامہ صورت حال

ٹرانسپورٹرز کے مسائل اور حکومتی پالیسیوں پر نظرثانی کی ضرورت

جموں و کشمیر میں ٹرانسپورٹ کا شعبہ محض آمدورفت کا ذریعہ نہیں بلکہ خطے کی معیشت، روزگار اور سماجی زندگی کا ایک اہم ستون ہے۔ اس شعبے سے ہزاروں خاندانوں کا براہِ راست اور بالواسطہ روزگار وابستہ ہے۔ اس کے باوجود گزشتہ کچھ عرصے سے ٹرانسپورٹروں کو جن مشکلات کا سامنا ہے، ان میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے اور یہ طبقہ خود کو معاشی دباؤ کے ایک ایسے دائرے میں گھرا ہوا محسوس کر رہا ہے جس سے نکلنا روز بروز مشکل ہوتا جا رہا ہے۔

ٹرانسپورٹ کا کاروبار کبھی جموں و کشمیر میں ایک نسبتاً مستحکم ذریعۂ معاش سمجھا جاتا تھا، لیکن بڑھتے ہوئے اخراجات، گاڑیوں کی دیکھ بھال، ایندھن، پرزہ جات اور دیگر مالی ذمہ داریوں نے اس شعبے کی مشکلات میں اضافہ کیا ہے۔ حالات کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ بعض ٹرانسپورٹر اپنے بچوں کو اعلیٰ تعلیم دلانے کے بجائے انہیں روزگار یا مزدوری کی طرف بھیجنے پر مجبور ہو رہے ہیں۔ یہ صورتِ حال محض ایک کاروباری طبقے کا مسئلہ نہیں بلکہ ایک وسیع سماجی اور معاشی مسئلہ ہے۔

یہ حقیقت بھی نظر انداز نہیں کی جا سکتی کہ ٹرانسپورٹ شعبے نے جموں و کشمیر کی اقتصادی سرگرمیوں کو رواں رکھنے کے ساتھ ساتھ مشکل اوقات میں بھی ایک اہم کردار ادا کیا ہے۔ تجارت، تعلیم، صحت، سیاحت اور روزمرہ زندگی کے تقریباً ہر شعبے کا انحصار کسی نہ کسی صورت میں ٹرانسپورٹ کے نظام پر ہے۔ اس لیے اس شعبے سے وابستہ افراد کے مسائل کو محض انتظامی یا تکنیکی معاملات سمجھ کر نظر انداز کرنا مناسب نہیں ہوگا۔

اسی تناظر میں حکومت کی جانب سے گاڑیوں کی عمر 25 سال مقرر کرنے سے متعلق حالیہ حکم نامے پر بھی سنجیدگی سے غور کرنے کی ضرورت ہے۔ گاڑیوں کی عمر اور سڑکوں پر ان کی محفوظ حالت سے متعلق ضوابط کا مقصد یقیناً عوامی تحفظ اور بہتر ٹرانسپورٹ نظام کو یقینی بنانا ہے، لیکن پالیسی بناتے وقت زمینی حقائق اور ٹرانسپورٹروں کی معاشی استطاعت کو بھی پیش نظر رکھنا ضروری ہے۔

خصوصاً 15 سال کی عمر مکمل کرنے والی گاڑیوں کے لیے ہر چھ ماہ بعد فٹنس ٹیسٹ کی شرط ان ٹرانسپورٹروں کے لیے اضافی مالی اور انتظامی بوجھ بن سکتی ہے جو پہلے ہی محدود آمدنی اور بڑھتے ہوئے اخراجات سے دوچار ہیں۔ بار بار فٹنس ٹیسٹ، اس سے وابستہ اخراجات، وقت اور دیگر رسمی مراحل ان کے لیے مشکلات میں مزید اضافہ کر سکتے ہیں۔

یہاں سوال ضابطۂ کار یا گاڑیوں کی فٹنس کی اہمیت کا نہیں بلکہ اس بات کا ہے کہ کیا پالیسی کو اس انداز میں نافذ کیا جا سکتا ہے کہ عوامی تحفظ کے تقاضے بھی پورے ہوں اور ٹرانسپورٹروں پر غیر ضروری مالی بوجھ بھی نہ پڑے؟ حکومت کے لیے ضروری ہے کہ وہ اس معاملے کو ٹرانسپورٹروں کے نقطۂ نظر سے بھی دیکھے اور پالیسی کے عملی اثرات کا جائزہ لے۔

حکومت اگر ٹرانسپورٹ کے شعبے کو مضبوط بنانا چاہتی ہے تو اسے صرف پابندیوں اور ضوابط تک محدود رہنے کے بجائے سہولت کاری کی پالیسی بھی اختیار کرنا ہوگی۔ فٹنس ٹیسٹ کے نظام کو آسان، شفاف اور کم خرچ بنانے کے ساتھ ساتھ ایسے ٹرانسپورٹروں کے لیے مناسب رعایت یا سہولت پر بھی غور کیا جا سکتا ہے جو مالی مشکلات کا شکار ہیں۔ اسی طرح پالیسی مرتب کرنے سے قبل ٹرانسپورٹر نمائندوں سے باقاعدہ مشاورت زمینی مسائل کو سمجھنے میں معاون ثابت ہو سکتی ہے۔

ایک حساس اور عوام دوست حکومت سے یہ توقع بجا ہے کہ وہ قانون اور ضابطے نافذ کرتے وقت معاشرے کے مختلف طبقات کی معاشی حالت کو بھی مدنظر رکھے گی۔ ٹرانسپورٹر صرف گاڑیوں کے مالک نہیں بلکہ ان کے پیچھے خاندان، ڈرائیور، کنڈکٹر، مکینک اور دیگر کئی افراد کا روزگار وابستہ ہے۔ ایک گاڑی کی معاشی مشکلات دراصل ایک پورے خاندان کی معاشی مشکلات میں تبدیل ہو سکتی ہیں۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ حکومت ٹرانسپورٹر برادری کے مسائل کو سنجیدگی سے سنے، حالیہ پالیسیوں اور ان کے عملی اثرات کا از سرِ نو جائزہ لے اور ایسا متوازن نظام وضع کرے جس میں سڑکوں پر محفوظ اور معیاری ٹرانسپورٹ بھی یقینی ہو اور ٹرانسپورٹروں کے لیے کاروبار جاری رکھنا بھی ممکن رہے۔

جموں و کشمیر کی معیشت کو مضبوط بنانے کے لیے ٹرانسپورٹ کے شعبے کو کمزور نہیں بلکہ مستحکم کرنے کی ضرورت ہے۔ ہزاروں خاندانوں کے روزگار سے وابستہ اس شعبے کو مشکلات سے نکالنے کے لیے حکومت، متعلقہ محکموں اور ٹرانسپورٹر نمائندوں کے درمیان بامعنی مشاورت وقت کی اہم ضرورت ہے۔ ایک ایسی پالیسی جو عوامی تحفظ، معاشی حقیقت اور ٹرانسپورٹروں کے مفادات کے درمیان توازن قائم کرے، نہ صرف اس طبقے کے لیے بلکہ پورے معاشرے اور معیشت کے لیے زیادہ موثر ثابت ہوگی۔

نہ تڑپنے کی اجازت ہے، نہ فریاد کی

کرشن پرتاپ سنگھ

ملک میں سماج کی نچلی سطح تک ڈر اور عدم اعتماد کا ایسا ماحول بنا دیا گیا ہے کہ مزاحمت کی ساری آوازیں گھٹ کر رہ گئیں ہیں اور اب اوپری سطح پر کوئی عامر خان اپنا ڈر یا نصیرالدین شاہ غصہ جتانے لگتے ہیں، تو ان کا منھ نوچنے کی سرپھری کوششیں شروع کر دی جاتی ہیں۔

کسی شاعر کا بڑا ہی مقبول عام شعر ہے، قفس میں رہ کے بھی انصاف مانگنے والو، یہی بہت ہے کہ فریاد کی اجازت ہے۔ جب بھی لوگوں کی سوچ اور سروکاروں پر عائد کی جانے والی پابندیاں حد سے گزرنے لگتی ہیں، وہ اس شعر کو دلاسے کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ یہ دلاسہ سچا ہو یا جھوٹا، اس سے ثابت ہوتا ہے کہ اس ملک میں پنجرے میں بند مخلوق کو بھی فریاد کی اجازت دی جاتی رہی ہے- جاگیرداروں اور صیادوں کے دور میں بھی۔

لیکن اب، وزیر اعظم نریندر مودی، اور ان سے بھی زیادہ، ان کے حامیوں کے دور میں، ملک کے جو تھوڑے سے لوگ خود کو پنجرے کے باہر سمجھ سکتے ہیں، ان کو بھی، نہ تڑپنے کی اجازت ہے، نہ فریاد کی ہے۔ (شعر کا اگلا مصرعہ ہے: گھٹ کے مر جاؤں یہ مرضی مرے صیاد کی ہے- شاد لکھنوی)

تبھی تو پہلے ملک میں سماج کی نچلی سطح تک ڈر اور عدم اعتماد کا ایسا ماحول بنا دیا گیا کہ وہاں اس کی مزاحمت کی ساری آوازیں گھٹ کر رہ گئیں اور اب اوپری سطح پر کوئی عامر خان اپنا ڈر یا نصیرالدین غصہ جتانے لگتے ہیں تو ان کا منھ نوچنے کی سرپھری کوششیں شروع کر دی جاتی ہیں۔ سوشل میڈیا پر ان کو ٹرول کرنے کی مہم چلائی اور اس عظیم الشان ملک کے تئیں احسان فراموش قرار دیا جانے لگتا ہے اور غدار ٹھہرایا جانے لگتا ہے، تو کوئی خود مختار تنظیم نہ صرف دہشت گردوں اور ملک کو گالی دینے والوں بلکہ پاکستان تک سے جوڑنے، وہاں چلے جانے کی بن مانگی صلاح دینے اور ٹکٹ کی سوغات پہنچانے لگتا ہے۔

اس جارحیت میں اتنی بھی ہوش مندی نہیں برتی جاتی، جس سے یہ علم ہو سکے کہ اس طرح عامر کا ڈر اور نصیرالدین کا غصہ، دونوں خود بخود ثابت ہوئے جا رہے ہیں۔ سوچیے ذرا کہ جو مودی حامیاں نصیرالدین کے اتنے بھر کہنے سے کہ ملک میں بوتل سے باہر کر دیے گئے فرقہ پرستی کے جن کو اب پھر سے بوتل میں بند کرنا مشکل ہوگا، ان پر ٹوٹ پڑے ہیں، وہ اس جن کی نہیں تو اور کس کی طرفداری کر رہے ہیں؟

جب نصیرالدین نے پاکستانی وزیر اعظم عمران خان کو ڈانٹ دیا ہے کہ وہ ہندوستانی مسلمانوں کی فکر میں دبلے ہونے کے بجائے اپنے ملک کے مسائل پر دھیان دیں، یہ صاف ہونے میں کون-سی کسر ہے کہ اس بہانے عمران کو قائد اعظم محمد علی جناح کے دو قومی نظریے کے قول کو صحیح ٹھہرانے کا حوصلہ ان حضرات کے اقلیتوں کی بات تک برداشت نہ کر پانے والی عدم رواداری نے ہی دیا ہے؟

نصیرالدین کے اس سوال کے سامنے تو خیر وہ لاجواب ہیں ہی کہ کیوں بلند شہر میں اتر پردیش حکومت کی نگاہ میں ایک پولیس انسپکٹر کی، جو اقلیت بھی نہیں ہے، جان کی قیمت ایک گائے سے بھی کم ہے؟ دراصل، اسی سوال سے نظریں چرانے کے لئے انہوں نے دانشوری کے چوغے میں کچھ ایسے لوگوں کو آگے کر دیا ہے جو نصیرالدین کے خلاف تہمتوں کو نئی شکل دیتے ہوئے 'پھسلانے' کے سے انداز میں کہہ رہے ہیں کہ چونکہ سیلبرٹی ہونے کی وجہ سے ان کی ذمہ داری عوام الناس سے زیادہ ہے، اس لئے ان کو ملک کی امیج کے حق میں ایسی بات نہیں کہنی چاہیے تھی کہ کوئی ان کے بچوں سے پوچھ لے گا کہ وہ ہندو ہیں یا مسلمان تو کیا ہوگا؟

کاش، یہ دانشور سمجھتے کہ اگر سیلبرٹی ہونے کی وجہ سے نصیرالدین کی ذمہ داری عوام الناس سے بڑی ہے تو وزیر اعظم نریندر مودی کی ذمہ داری تو نصیرالدین سے بھی بڑی ہوگی۔ ایسے میں اگر نصیرالدین کی مذکورہ بات کہنے سے ملک کی امیج اتنی خراب ہوئی ہے کہ تو اس کو تب کتنا بٹہ لگا ہوگا، جب ہم نے اتر پردیش اسمبلی کے گزشتہ سال کے انتخاب میں ملک کے وزیر اعظم کو قبرستان اور شمشان رٹتے دیکھا؟

اس وقت وزیر اعظم ہولی-دیوالی اور عید میں فرق کرنے پر نہ اترتے اور بے لگام گئو رکشکوں اور ان کا تحفظ کر رہی ریاستی حکومتوں کو تھوتھی نصیحتیں دے کر نہ رہ جاتے تو یقیناً، اب تک ان سے جڑے سارے ڈر اور غصے ختم ہو گئے ہوتے۔ لیکن یہ دانشور ابھی بھی 'جبر امارے اور رونے نہ دے' پر آمادہ ہیں۔

سینٹر فار اسٹڈی آف سوسائٹی اینڈ سیکولرازم کی مانیں تو جنوری، 2014 سے 31 جولائی، 2018 تک ملک میں ماب لنچنگ کی جو 109 معاملے سامنے آئے، ان میں 82 بی جے پی کی حکومت والی ریاستوں میں ہوئیں۔ 'انڈیا اسپینڈ' کے مطابق ماب لنچنگ کے 97 فیصد معاملے 2014 میں نریندر مودی کے وزیر اعظم بننے کے بعد ہی سامنے آئے اور ان کی اہم وجہ فرقہ وارانہ رہی ہے۔ ان کو چھوڑ بھی دیں تو خود وزارت داخلہ کے اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ مودی کے 2014 کے بعد سے اب تک کی حکومت میں نو ریاستوں میں ماب لنچنگ کے 40 واقعات میں 45 لوگوں کی جان گئی ہے۔

اس کے باوجود کوئی کہتا ہے کہ اس ملک میں اس کو ڈر لگنے لگا ہے اور ان دانشوروں کو اس کو یہ کہنے دینا بھی گوارا نہیں ہوتا کہ وہ ڈرا ہوا ہے تو محلے کے وہ غنڈے یاد آتے ہیں جو اپنی کوئی کارستانی دیکھ لئے جانے پر دیکھنے والوں کو دھمکانے پہنچ جاتے ہیں- خبردار، جو اس بابت منھ کھولا۔

ان کے ساتھی اداکار انوپم کھیر نصیرالدین سے یہ پوچھتے ہے کہ ان کو اور کتنی آزادی چاہیے تو سمجھا جا سکتا ہے کہ ان کی جماعت کے لوگوں نے کس طرح ہماری آزادی کو مالک و مختار کے ہتھیار اور خیرات میں بانٹی جا سکنے والی چیز میں بدل ڈالا ہے۔ فی الحال، اس جماعت سے، جس نے بھی عالمی شہرت یافتہ مصور مقبول فدا حسین، نائب صدر حامد انصاری اور سینئر کنٹر فلکار یوآ راننت مورتی کے خلاف مہم چلانے میں بھی جھجھک نہیں کی، امید بے کار ہے کہ وہ نصیرالدین کے معاملے میں قدرے سمجھداری سے کام لے گی۔

وہ نصیرالدین کی یہ صفائی بھی کھلے من سے نہیں ہی منظور کرنے والی کہ انہوں نے جو بھی کہا، ایک متفکر ہندوستانی کے طور پر کہا۔ وہ انہیں یہ بھی نہیں بتانے والی کہ انہوں نے ایسا کیا کہا، جو ان کو غدار کہا جا رہا ہے؟ یہ بھی نہیں کہ اگر وہ اس ملک کے بارے میں تشویش کا اظہار کر رہے ہیں، جس سے وہ پیار کرتے ہیں اور جو ان کا گھر ہے، تو گناہ گار کیسے ہو گئے؟

دراصل، اس وقت ملک میں ایک ایسا خوف ناک کھیل کھیلا جا رہا ہے، جس میں ایک طرف وہ لوگ ہیں جو اقتدار پانے کے لئے کرپشن، دیوانگی، تشدد، بے رحمی کو سیڑھیوں کی طرح استعمال کر رہے ہیں اور ان پر مذہب، حب الوطنی کا جھوٹا پردہ چڑھائے ہوئے ہیں۔ ان کو پرواہ نہیں کہ ان کی خود غرضی میں ہندوستان کی تاریخی روایات، تہذیب اور صفات ذہن ہوتی جا رہی ہیں۔ وہ اپنی ذرا سی بھی مخالفت یا تنقید برداشت نہیں کرتے ہیں اور ایسا کرنے والے کو ہر طریقے سے دبانے، دھمکانے، ڈرانے یا غلط ثابت کرنے کے پینترے آزماتے ہیں۔

دوسری طرف اس کھیل کا برا انجام سمجھنے والے لوگ ہیں، جنھیں اندھی حب الوطنی اور مشتعل قوم پرستی سے نہیں، اپنے ملک سے پیار ہے۔ وہ یہاں کی گنگا-جمنی تہذیب، دلیل و منطق اور تنازعے کی گنجائش اور عدم اتفاق کے وقار کو بچانا چاہتے ہیں۔ ان دونوں پہلوؤں میں ہر مذہب اور طبقے کے لوگ ہیں، کیونکہ یہاں سوال مذہب کا نہیں، نظریے کا ہے۔

دکھ کی بات ہے کہ اس نظریے کو پلٹ کر مذہب کا سوال بنانے میں لگی دانشوروں اور حامیوں کی جماعت اپنے نصیرالدین جیسے آسان نشانے کو بات بات پر نہ صرف پاکستان جانے کی صلاح دیتی بلکہ وہاں اقلیتوں سے کہیں زیادہ برے سلوک کے لئے ایسے ذمہ دار ٹھہراتی ہے، جیسے وہ پاکستانی ہوں۔

اس چکر میں وہ نہ ہندوستان کے مساوات، بھائی چارہ اور انصاف پر مبنی پروقار آئین کے مقدس قدروں کو روندنے سے پرہیز کرتی ہے اور نہ یہ یاد رکھ پاتی ہے کہ پاکستان سے متعلق جو سوال وہ بار بار پوچھتی رہتی ہے، ملک کے پہلے وزیر اعظم جواہر لال نہرو نے تقسیم کے فوراً بعد ہی اس کا جواب دے دیا تھا۔

ستمبر، 1950 میں ناسک میں ہوئے کانگریس کے کانفرنس میں انہوں نے اپنی پارٹی کے شدت پسندوں سے کہا تھا، 'پاکستان میں اقلیتوں پر ظلم ہو رہے ہیں تو کیا ہم بھی یہاں وہی کریں؟ اگر آپ اس کو ہی جمہوریت کہتے ہیں تو بھاڑ میں جائے ایسی جمہوریت!' کیا ان کے جیسے ہی عظیم قیادت کے خواہش مند نریندر مودی اپنے شدت پسندوں سے اس طرح پیش آ سکتے ہیں؟

(مضمون نگار سینئر صحافی ہیں۔)

تکیہ کلام

تکیہ کلام" سے یہاں ہماری مراد وہ تکیہ کلام نہیں ہے جو بات چیت کے دوران میں بار بار مداخلت جا و بے جا کرتا ہے بلکہ یہاں تکیہ کلام سے مراد وہ کلام ہے جو تکیوں پر زیورِ طبع سے آراستہ ہوتا ہے اور جس پر آپ اپنا سر رکھ کر سو جاتے ہیں اور جو آپ کی نیندیں "حلال" کرتا ہے۔ پرسوں کی بات ہے کہ ہم نے ایک محفل میں غالب کا شعر پڑھا

نینداس کی ہے دماغ اُس کا ہے راتیں اس کی ہیں
تیری زلفیں جس کے شانوں پر پریشاں ہو گئیں

اس شعر کو سن کر ایک صاحب پہلے تو چونکے، پھر گہری سوچ میں غرق ہو گئے اور اپنا سر کھجاتے ہوئے بولے: "اگر میرا حافظہ خراب نہ ہو تو یہ شعر میں نے ضرور کہیں پڑھا ہے۔

"ہم نے ان کی یادداشت کا امتحان لینے کی خاطر پوچھا

"تب تو سوچ کر بتایئے کہ آپ نے یہ شعر کہاں پڑھا تھا؟" وہ کچھ دیر سوچ کر بولے۔

"بھئی! لو یاد آیا۔ یہ شعر ہم نے رحمٰن خاں ٹھیکیدار کے تکیہ کے غلاف پر پڑھا تھا۔ بھلا تمہیں یہ شعر کس طرح یاد ہو گیا؟ کیا تمہیں بھی اس تکیہ پر سونے کا اتفاق ہوا تھا؟"

"ہم نے کہا: آپ کیسی باتیں کرتے ہیں یہ شعر تو دیوان غالب میں موجود ہے۔

رحمٰن خاں ٹھیکیدار سے ہمارا کیا تعلق؟" اس پر وہ بولے "بھئی! دیوان غالب سے ہمارا کیا تعلق۔ ہم تو شعر و شاعری صرف تکیوں کے غلافوں پر پڑھ لیتے ہیں۔ جو شاعری آپ کی تکیوں کے غلافوں پر پڑھنے کو مل جاتی ہے تو اس کے لئے شعراء کے دیوانوں کو الٹنے پلٹنے کی کیا ضرورت ہے؟"

ان صاحب کے جواب کو سن کر ہمیں پہلی بار احساس ہوا کہ جس زبان میں شعر و شاعری کی بہتات ہوتی ہے اس کا یہی حشر ہوتا ہے۔

شاعری کا "پیمانۂ صبر" جب لبریز ہو جاتا ہے تو اشعار اچھل کر تکیوں پر گر جاتے ہیں، چادروں پر بکھر جاتے ہیں، لاریوں کی پیشانیوں پر چپک جاتے ہیں، رکشاؤں کی پیٹھ پر بیٹھ جاتے ہیں اور حد تو یہ ہے کہ دسترخوانوں تک کی زینت بن جاتے ہیں۔

کتنی ہی بار ایسا ہوا کہ ہم دسترخوان پر کھانا کھانے بیٹھے ہیں کہ اچانک دسترخوان پر چنے ہوئے کسی شعر نے ہمیں چونکا دیا۔

اور ہم کھانا کھانے کے بجائے سر دھنتے رہ گئے۔ بعض سخن فہم حضرات تو ایسے بھی ہوتے ہیں جو دسترخوان پر فارسی میں اشعار لکھواتے ہیں، جیسے۔

شکر بجا آر کہ مہمان تو
روزئ خود می خورد از خوان تو

نتیجہ ان فارسی اشعار کی اشاعت کا یہ ہوتا ہے کہ مہمان کھانا کم کھاتے ہیں اور شعر کے معنی و مفہوم کو سمجھنے

کی کوشش زیادہ کرتے ہیں۔

اور جب وہ معنی و مفہوم کے چکر سے آزاد ہوتے ہیں تو پتہ چلتا ہے کہ میزبان نے سارا کھانا خود ہی کھا لیا ہے۔

دسترخوان کے اشعار کی بات چھوڑیئے کیونکہ اب ہم دسترخوان پر چنی جانے والی اشیائے خورد و نوش میں مختلف ملاوٹوں کے علاوہ اشعار کی ملاوٹ کے بھی عادی ہو گئے ہیں لیکن یہاں بات تکیوں اور ان کے کلام کی چل رہی ہے۔ ہم نے ایسے معرکۃ الآرا شعر تکیوں پر دیکھے ہیں کہ اگر کوئی ان تکیوں پر سو جائے تو پھر زندگی بھر ان تکیوں پر سے اٹھنے کا نام نہ لے۔

ہمیں ایک بار سفر پر جانے کا اتفاق ہوا۔ ایک شناسا کے ہاں مہمان ٹھہرے، چونکہ ہم حسب روایت بستر اپنے ساتھ نہیں لے گئے تھے اس لئے میزبان نے ہمارے بستر کا انتظام کیا۔ اب جو ہم بستر پر پہنچے تو کیا دیکھتے ہیں کہ تکیہ پر نہایت جلی حروف میں یہ شعر لکھا ہوا ہے۔

کسی کے حسن کا جادو بسا ہے تکیہ میں
جہان عارض و گیسو بسا ہے تکیہ میں

اب آپ سے کیا بتائیں کہ ہمارے حق میں یہ بستر، بستر مرگ ثابت ہوا۔

رات بھر کروٹیں بدلتے رہے، اختر شماری تک کرتے رہے۔ ہر بار یہی سوچتے رہے کہ آخر تکیہ میں کس کے حسن کا جادو بسا ہے، آخر وہ کون مہ جبین ہے جس کا جہان عارض و گیسو اس تکیہ میں پنہاں ہے۔ بار بار تکیہ کو الٹ کر دیکھا۔ اس تکیہ نے ہم میں وہ سارے آثار پیدا کر دیئے جو آغاز عشق کے لئے ضروری سمجھے جاتے ہیں۔ فتورِ عشق نے اتنا سر اٹھایا کہ ہم بار بار تکیہ پر اپنا سر پٹختے رہے۔

بالآخر ہم نے فیصلہ کیا کہ صبح ہوگی تو ہم اس نازنین کو ضرور دیکھیں گے جس کے حسن کا جادو اس تکیہ کے توسط سے ہمارے سر چڑھ کر بولنے لگا تھا۔

صبح ہوئی تو ہم نے چوری چھپے اس نازنین کو دیکھ ہی لیا۔ اس نازنین کے ڈیل ڈول اور وضع قطع کو دیکھنے کے بعد ہم اس نتیجہ پر پہنچے کہ محترمہ کو یہ شعر تکیہ پر نہیں بلکہ گاؤ تکیہ پر لکھنا چاہئے تھا کیونکہ ان کے حسن کا "سمبل" صرف گاؤ تکیہ ہی ہو سکتا تھا۔

اس واقعہ کے بعد تکیہ کے اشعار پر سے نہ صرف ہمارا ایقان اٹھ گیا بلکہ جب بھی کوئی منظوم تکیہ ہمارے سر کے نیچے آیا تو ہم نے چپکے سے اس کا غلاف اُتار لیا کہ کون اپنی نیند حرام کرے۔ آپ نے تکیوں کے وہ اشعار ضرور پڑھے ہوں گے جن پر سو کر آپ نہایت ڈراؤنے خواب دیکھنے لگتے ہیں۔ مثال کے طور پر چند اشعار ملاحظہ ہوں۔

کونین تک سمیٹ لئے ہیں غلاف میں
ٹکڑے جگر کے ٹانک دیئے ہیں غلاف میں
خواب ہائے دل نشیں کا اک جہاں آباد ہو
تکیہ جنت بھی اُٹھا لائے اگر ارشاد ہو
چمن در چمن ہے غلاف آیئے تو
ذرا اس پہ آرام فرمایئے تو
غنچہ ہائے دل کھلے، سر رکھ کر گستاخی معاف
گلشن امید کے سب پھول چن لیا غلاف

غور فرمایئے کہ ان اشعار پر کیا آپ "تکیہ" کر سکتے ہیں؟ گویا تکیہ نہ ہوا، الہ دین کا چراغ ہوا کہ کونین تک اس میں سمٹ کر آ گئے ہیں۔

ہمیں یاد ہے کہ ہمارے ایک دوست کو ادھورے خواب دیکھنے کی بیماری تھی، وہ تھوڑا سا خواب دیکھتے کہ بجلی فیل ہو جاتی اور وہ نیند سے چونک پڑتے۔ ایک دن ہم سے بولے: "بھئی! عجیب بات ہے کہ مجھے ادھورے خواب نظر آتے ہیں۔ آخر پورے خواب کیوں نظر نہیں آتے۔ میں خوابوں کے 'ٹریلرز' دیکھتے دیکھتے عاجز آ گیا ہوں؟" ہم نے ان کے بستر کا معائنہ کیا تو دیکھا کہ تکیہ پر ایسا شعر لکھا ہے جو 'بحر' سے خارج ہے۔

اس پر ہم نے کہا:

"بھئی! اس کا اصل راز یہ ہے کہ تم ایسے تکیہ پر سوتے ہو جس پر 'بے بحر' شعر لکھا ہوا ہے اور اس تکیہ کی کرامت سے تمہارے خواب بھی بحر سے خارج ہو جاتے ہیں۔ اس شعر کو بدلو تو تمہارے خوابوں کی صحت بھی بہتر ہو جائے گی۔"

یہ تو ایک معمولی سا واقعہ ہے۔ ہمارے ایک اور دوست کا قصہ ہے کہ انہیں عرصہ سے بلڈ پریشر کی شکایت تھی۔

جب وہ بستر پر سو جاتے تو ان کا بلڈ پریشر آسمان سے باتیں کرنے لگتا۔ جب ایلوپیتھی علاج سے فائدہ نہ ہوا تو ایک حکیم صاحب کی خدمت حاصل کی گئیں۔ حکیم صاحب نے ان کا بغور معائنہ کیا۔ زبان اتنی بار باہر نکلوائی کہ وہ ہانپنے لگے۔ مگر اسی اثناء میں حکیم صاحب کی نظر تکیہ پر پڑی اور وہ تکیہ کی جانب لپکے، شعر کو غور سے پڑھا اور تنک کر بولے:

"اس تکیہ کو ابھی یہاں سے ہٹایئے۔

بلڈ پریشر کی اصل جڑ تو یہ تکیہ ہے۔ واہ صاحب واہ! کمال کر دیا آپ نے۔ آپ کو بلڈ پریشر کی شکایت ہے اور آپ نے شاعر انقلاب حضرت جوش ملیح آبادی کا شعر تکیہ پر طبع کروا رکھا ہے۔ جانتے ہیں جوش کی شاعری میں کتنا جوش ہوتا ہے۔ جوش کے شعر پر آپ سو جائیں گے تو دوران خون نہیں بڑھے گا تو اور کیا ہوگا؟ اس تکیہ کو اسی وقت یہاں سے ہٹایئے۔ خبردار جو آئندہ سے آپ نے جوش کے تکیہ پر سر رکھا۔

اگر شعروں پر سونا ہی ضروری ہے تو داغ کے غلاف پر سو جایئے، جگر کے غلاف کو اپنے سر کے نیچے رکھیئے۔ ان شعراء کا کلام آپ کے بلڈ پریشر کو کم کر دے گا۔ آپ کو فرحت ملے گی، بھوک زیادہ لگے گی، آپ کے جسم میں خون کی مقدار میں اضافہ ہوگا وغیرہ وغیرہ۔"

حکیم صاحب کے اس مشورے کے بعد ہمارے دوست نے نہ صرف 'جوش کا غلاف' بدل دیا بلکہ اب وہ جوش کے کلام کو ہاتھ لگاتے ہوئے بھی خوف محسوس کرتے ہیں کہ کہیں پھر بلڈ پریشر کا عارضہ لاحق نہ ہو جائے۔

لیکن تکیوں کے کلام کی ایک افادیت بھی ہوتی ہے جس کا راز صرف اہل دل ہی جانتے ہیں۔ یہ کوئی مبالغہ نہیں کہ ایک اہل دل کی شاعری صرف تکیوں کے اشعار کے باعث ہوئی تھی۔ ہوا یوں تھا کہ یہ صاحب کہیں مہمان بن کر گئے ہوئے تھے۔ رات میں میزبان کے گھر میں سے ان کے لئے جب بستر آیا تو اس میں ایک تکیہ بھی تھا، جس پر یہ شعر لکھا تھا۔

جاری

بچوں میں منہ اور دانتوں کی صفائی بے حد کیوں اہم ہے

ڈاکٹر شازیہ

اللہ تعلی کی طرف سے عطا کی گئی جسمانی نعمتوں میں دانت ایک ایسی نعمت ہیں جو غذا کا بھرپور لطف اٹھانے کے ضمن میں نہایت ہی اہم کردار ادا کرتے ہیں اور اس نعمت سے محروم لوگوں کے لئے لذیذ سے لذیذ تر ضیافت رتی برابر بھی معنی نہیں رکھتی۔ طبی علومات میں دانتوں کے امراض اور ان کے علاج کا شعبہ ایک اہم ترین شعبہ ہے اور اس کی اہمیت دیگر شعبہ جات کے مقابلے میں کسی بھی طور کم نہیں ہے۔

ماہرین جب دانتوں کی صحت، انہیں لگنے والی بیماریوں اور ان کے علاج سے متعلق معاملات کا ایک وسیع تر جائزہ لیتے ہیں تو یہ بات ابھر کر سامنے آجاتی ہے کہ بچوں میں دانتوں کا صحت مند ہونا اسی طرح ضروری ہے جس طرح بڑوں میں ہے۔ عام مشاہدہ یہ ہے کہ بچوں میں دانتوں کی صحت ایک اہم ترین مسئلہ ہے جس طرف زبردست دھیان دینے کی ضرورت ہے۔ اگر نونہالوں کو درپیش دانتوں سے متعلق مسائل کو نظر انداز کیا جائے تو آگے چل کر یہ بڑی پریشانی کا باعث بن سکتے ہیں۔ بچوں کے دانتوں کا ڈاکٹر ہونے کی حیثیت میں مجھے ہر روز ایسے والدین سے سابقہ پڑتا ہے جن کے بچوں کو دانتوں کے ضمن میں کوئی نہ کوئی مسئلہ درپیش ہوتا ہے۔ کئی ایسے والدین ہیں جو بچوں کے دانتوں کو لاحق مسائل اور امراض کو سنجیدہ نہیں لیتے ہیں اور بالغوں کے مقابلے میں بچوں کی دندانی صحت کو ترجیحات میں شامل نہیں رکھتے ہیں۔ ایسے والدین کی رائے ہے کہ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ بچوں کے ناقص یا امراض مبتلا دانت خود بخود ٹھیک ہو جائیں گے۔ اس سلسلے میں والدین یہ دلیل دیتے ہیں کہ دودھ کے دانت عارضی ہوتے ہیں اور آگے چل کر یہ دانت گر جائیں گے اور ان کی جگہ قدرتی طور نئے اور صحت مند دانت اُگ آئیں گے اور اس سوچ کے زیر اثر دودھ کے دانتوں کو لاحق امراض کو نظر انداز کیا جاتا ہے جبکہ حقیقت یہ ہے کہ یہ سوچ بالکل غلط ہے۔ بیشتر والدین یہ جان کر حیران ہونگے کہ بچوں میں دانتوں کی سڑن نہایت ہی کم عمر میں شروع ہو جاتی ہے یہاں تک کہ ایک سال کے کم عمر بچوں کے دانت بھی سڑ سکتے ہیں۔ یہ بات صحیح ہے کہ دودھ کے دانت مستقل نہیں ہیں اور ایک خاص عمر کو پہنچنے پر یہ دانت گر جاتے ہیں مگر اس کا مطلب ہرگز یہ نہیں ہے کہ دودھ کے دانتوں کا خیال رکھنا غیر ضروری ہے۔ جبکہ حقیقت میں بچوں میں دانتوں کا خیال رکھنا اتنا ہی ضروری ہے جتنا بڑوں میں ضروری ہے جو سن بلوغت میں صحت مند دانتوں کے حصول کے لئے نہایت ہی اہم ثابت ہوسکتا ہے۔

بچوں میں دودھ کے دانت کب نکلتے ہیں

بچوں میں دودھ کا پہلا دانت چھ سے بارہ مہینے کی عمر میں ابھرتا ہے اور باقی بیس ابتدائی دانت عام طور پر تین سال کی عمر تک نکل آتے ہیں۔ اس عرصے کے دوران بچوں کو کافی تکلیف کا سامنا رہ سکتا ہے۔ اس وقت جبڑوں میں تناؤ اور درد ایک بچے کے لئے کافی تکلیف دہ ہوسکتا ہے۔ اس حالت میں بچے کافی بے چین ہوتے ہیں۔ ایسی صورت میں بچوں کو اس تکلیف سے راحت دلانے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک انگلی کو اچھی طرح صاف کر کے اس سے بچے کے جبڑوں کی ہلکے سے مالش کی جائے۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ ایک بھیگا مگر ٹھنڈا کپڑا لے کر اسے بچے کے جبڑے پر پھیرا جائے۔ اس سلسلے میں بازار میں دستیاب Teething Ring یا Teething Gel کا استعمال بھی کارآمد ثابت ہوسکتا ہے۔

پہلا ڈاکٹری ملاحظہ

عمومی طور بچے کو Dentistry میں استعمال ہونے والی کرسی سے متعارف کرانا اور بچوں کے والدین کے لئے ان کے دانتوں کی صحت کے حوالے سے جانکاری کا حصول نہایت ہی اہم باتیں ہیں۔ بہتر ہے کہ ایک یا دو سال کی عمر میں دانتوں کی جانچ کے لئے ڈاکٹر کے پاس لے جایا جائے۔

بوتل اور دانتوں کی سڑن

جب آپ کا بچہ بوتل منہ میں رکھ کر سو جاتا ہے جس میں دودھ، جوس یا غذائی سیال موجود ہو یا شہد لگا ہوا pacifier یا ماں کا تھن منہ میں رکھ کر بچہ سو جائے تو ان اشیاء کی رطوبت بچے کے دانتوں کے اوپر ایک پرت بناتی ہے۔ نیند کی حالت میں منہ کے اندر موجود Bacteria اس رطوبت میں میں موجود مٹھاس کو تیزاب میں تبدیل کر دیتا ہے جس کے نتیجے میں بالآخر دانتوں میں سڑن شروع ہو جاتی ہے۔ والدین کو اس بارے میں تب تک پتہ ہی نہیں چلتا ہے جب تک یہ سڑن خطرناک رُخ اختیار کر لیتی ہے۔ اس صورتحال سے بچنے کے لئے والدین کو چاہئے کہ اگر کوئی ایسی چیز بچے کے منہ میں ہو تو سوتے ہی بچے کے منہ سے یہ چیزیں باہر نکالیں جن کا ذکر اوپر کیا گیا ہے۔ متبادلات:

1۔ ایک سال کی عمر کو پہنچنے کے بعد مرحلہ وار طریقے سے بوتل سے چھٹکارا دلانا۔
2۔ پیاس بجھانے کے لئے بچے کو سادہ پانی پلانا۔
3۔ بوتل سے پلائی جانے والی چیزوں میں پانی ملا کر مٹھاس کی مقدار آہستہ آہستہ کم کر کے بچے میں خالص پانی پینے کی عادت ڈالنا۔
4۔ ہر دفعہ دودھ پلانے کے بعد بچے کے جبڑوں اور دانتوں کو بھیگے کپڑے سے صاف کرنا۔
5۔ پہلے یوم پیدائش کے ساتھ ہی بچے کو ماں کے تھن یا بوتل سے پینے کے بجائے پیالی سے پینے کی طرف مائل کرنا۔

بچے کے دانتوں/دودھ کے دانتوں کی دیکھ بھال اور علاج کیوں ضروری ہے:

بچے کے ابتدائی دانت بہت اہم ہوتے ہیں۔ مستقبل میں بچے کے دانتوں کی تندرستی کا دارومدار ان دانتوں کی مرحلہ وار نشوونما پر منحصر ہے۔

کیونکہ:

1۔ دودھ کے دانت بچے کے اندر بولنے چالنے اور چبانے کی صلاحیت تعمیر کرنے میں مددگار ہیں۔
2۔ اگر ان کے علاج میں کوتاہی برتی جائے تو آگے چل کر اس کا منفی اثر مستقل دانتوں کی صحت پر پڑسکتا ہے۔ دودھ کے دانت دراصل مستقل دانتوں کے ابھرنے کے لئے راستہ بناتے ہیں۔
3۔ ایک بچے کی خوبصورت مسکان کا تعلق بالواسطہ اُس کے اچھے دانتوں کے ساتھ وابستہ ہے اور یہ مسکان ہی ہے جو اس بچے کے اندر خود اعتمادی اور شخصیت کی تعمیر کے کے سلسلے میں کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔

والدین کے اندر جانکاری کی اہمیت:

دانتوں کی صحت کے حوالے سے والدین کے پاس جانکاری ہونا اس لئے ضروری ہے کیونکہ والدین ہی بچوں کو سکھا سکتے ہیں کہ منہ کو صاف ستھرا رکھنا کتنا اہم ہے اور یہ عادات ایک صحت مند بالغ انسان بننے کے لئے بہت مددگار ہوتے ہیں۔ ایسے عادات بہت ہی کم عمر میں بچوں کے اندر ڈال دئے جاسکتے ہیں۔ آپ اپنے بچے کو کسی بھی طرح سے کھلاتے یا پلاتے ہوں، چاہے اپنی چھاتی سے دودھ پلا کر یا بوتل سے، جتنا جلد ممکن ہو بچے کے منہ اور دانتوں کی صفائی کو ایک معمول بنائیں تاکہ آپ کے بچے کے اندر اس حوالے سے بیداری آجائے۔ ابتدائی دور میں صحیح دیکھ بھال دانتوں کو بیماری سے دور رکھتا ہے۔ یہ عمل دانتوں کو کئی طرح کے امراض مثلاً پیلاہٹ (Plaque)، جبڑوں کی بیماری اور کھوکھلا ہونے سے بچانے کے سلسلے میں حفاظتی قدم کا کردار ادا کرتا ہے۔

اس لئے:

1۔ دانت ظاہر ہوتے ہی بچوں میں منہ کو صاف رکھنے کی عادت ڈالیں۔ ایک گیلے مگر صاف کپڑے یا گاز (gauze) سے بچے کے منہ اور دانتوں کو ہلکے سے صاف کرنا اپنا معمول بنائیں۔
2۔ اپنے بچے کو دن میں کم از کم دو بار دانتوں کی اندرونی و بیرونی سطح کو سڑن سے بچانے والے ٹوتھ پیسٹ سے برش کرنا سکھائیں۔
3۔ بچوں کے دانتوں کے درمیان یا جبڑوں میں کسی بھی طرح کے غذا کے باقیات ہرگز نہ رہنے دیں۔ اس سے دانت سڑ سکتے ہیں اور انہیں دیگر قسم کے امراض بھی لاحق ہوسکتے ہیں جن کا ذکر اوپر کیا گیا ہے۔
3۔ بچوں کے اندر دانت صاف کرنے کی عادت پروان چڑھانے کے لئے انہیں اپنی پسند کے رنگ لذت یا کارٹونوں والے ٹوتھ برش اور پیسٹ کا استعمال کرنے دیں۔ یہ چیزیں خریدتے وقت بچوں کی پسند کا خاص خیال رکھیں تاکہ وہ برش کرنے کی طرف مائل ہوں۔
4۔ بچے کو برش کرتے وقت کوئی گانا یا موسیقی سنائیں تاکہ اس کا من اس عمل میں لطف محسوس کرے اور وہ کم از کم دو منٹ تک برش کرتا رہے۔
5۔ دانتوں کو سڑن سے محفوظ رکھنے کے لئے بچے کی ہر میٹھی یا چپکنے والی چیز کھانے کے بعد برش یا کلی کرنے کے لئے اس کی حوصلہ افزائی کریں۔
6۔ بچوں کو میٹھی چیزیں زیادہ کھلانے یا پلانے سے پرہیز کریں، خاص کر غذا کھلانے کے دوران۔ ایسا کرنا دانتوں میں بیماری اور سڑن کا باعث بن سکتا ہے۔
7۔ بچے میں دن کے دوران زیادہ سے زیادہ پانی پینے کی عادت ڈالیں۔ اس سلسلے میں بچے کو اپنے من پسند پیالی میں پانی دیں۔ پانی کی اچھی مقدار پینے سے بچے کا منہ صاف رہتا ہے اور اس طرح دانت سڑن یا بیماری سے محفوظ رہتے ہیں

ٹوتھ پیسٹ کا استعمال کب شروع کیا جانا چاہئے۔

جتنا جلد ممکن ہو اتنا ہی بہتر ہے۔

جوں ہی بچے کے دانت ظاہر ہوں فلورائڈ والے ٹوتھ پیسٹ کی ہلکی پرت لے کر ایک موزوں سائز اور نرم ریشوں والے ٹوتھ برش سے کم از کم دو بار باقاعدگی کے ساتھ ان کی صفائی کریں۔ ایک بار جب بچے تین سے چھ سال کی عمر کو پہنچ جائیں تو ٹوتھ پیسٹ کی مقدار بڑھا کر مٹر کے دانے کے برابر کریں اور برش کرنے میں ان کی مدد کریں۔ یاد رکھیں کہ چھوٹے بچوں میں خود سے بااثر طریقے سے دانتوں کو برش کرنے کی صلاحیت نہیں ہوتی ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ دانت صاف کرنے میں ان کی اعانت کریں۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ان میں یہ صلاحیت خود بخود پیدا ہو جاتی ہے۔ جس طرح بچے جوتے کا تسمہ باندھنا سیکھتے ہیں وہ اسی طرح برش کرنا بھی سیکھ جاتے ہیں لیکن ابتدا میں انہیں اس کے لئے والدین کی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک اور بات جس کا خیال رکھنا ضروری ہے وہ یہ کہ بچے منہ کے اندر ٹوتھ پیسٹ سے بننے والی جھاگ کو ہرگز نہ نگلیں۔

انگھوٹھا یا Pacifier چوسنے کی عادت زیادہ عرصے کے لئے جاری رہنا بچے کے لئے اچھا نہیں ہے۔ عام طور پر یہ عادت خود بخود چھوٹ جاتی ہے لیکن اگر یہ عادت بچے میں چار سال کی عمر کے بعد بھی جاری رہے تو اس کو روکنے کے سلسلے میں مدد لینا ضروری ہے۔

ایک ڈنٹسٹ کے لئے بچے کے منہ اور دانتوں کی صحت کا بہتر خیال رکھنے والے والدین ایک رول ماڈل کی حیثیت رکھتے ہیں کیونکہ یہ عمل سیکھنا ایک طویل اور مرحلہ وار سلسلہ ہوتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ لگن محبت اور صبر کے ساتھ بچوں کو دانت اور منہ صاف کرنا سکھایا جائے تاکہ بچے منہ اور دانتوں کو صاف رکھنا ایک بوجھ سمجھ کر اس سے نہ اکتا جائیں۔ مقصد یہ ہے کہ والدین اور بچوں دونوں میں اس حوالے سے گرمجوشی کا جذبہ پیدا کیا جاسکے اور دندانی صحت کے ضمن میں ایک خوشحال کنبہ تعمیر کیا جاسکے۔

آئے عہد کریں کہ اپنے بچے کو تحفے میں تاعمر قائم رہنے والی مسکراہٹ کے اہتمام میں جٹ جائیں۔

ورق در ورق: شاہ بانو کیس کی وہ باتیں جو اب تک ان کہی تھیں

شافع قدوائی

پانچ ابواب پر مشتمل 267 صفحات کو محیط اس کتاب کا بنیادی مقصد شاہ بانو کیس سے متعلق ضیاء الرحمان انصاری کے نقطہ نظر کی معروضی وضاحت ہے تاکہ مصنف کے بقول غلط تعبیر، غلط فہمی اور حقائق کو توڑ مروڑ کر پیش کرنے کی روش کا محاسبہ کیا جاسکے۔

مغلیہ سلطنت کے زوال کے بعد برصغیر کے مسلمانوں کی اجتماعی زندگی مزاحمت اور احتجاج سے عبارت رہی ہے۔ ناانصافی اور محکومی کا مسلسل احساس خون آشام معرکوں پر بھی منتج ہوا جس کی سب سے اہم مثال 1857ء کی پہلی تحریک آزادی ہے جسے کلونیل مورخوں نے غدر سے موسوم کیا اور یہ اصطلاح اب تک لوگوں کی زبان پر چڑھی ہوئی ہے۔ آزادی سے قبل خلافت تحریک نے مسلمانوں میں بے پناہ مقبولیت حاصل کی تھی تاہم جذباتی خروش سے آباد یہ تحریک بارآور نہ ثابت ہوسکی۔

آزادی کے بعد شاہ بانو کیس ایک ایسے مسئلہ کی صورت میں سامنے آیا جس کے خلاف مسلمانوں کے تقریباً تمام اہم فرقے متحد ہوگئے تھے۔ اصغر علی انجینئر کے مطابق آزادی کے بعد مسلمانوں میں اس سے زیادہ موثر تحریک نظر نہیں آتی۔ شاہ بانو کیس مطلقہ عورت کے نان نفقہ سے متعلق سپریم کورٹ کی پانچ رکنی آئینی بنچ کا فیصلہ تھا۔ سپریم کورٹ نے 23 اپریل 1985ء کے اپنے ایک فیصلہ میں محمد احمد بنام شاہ بانو بیگم مقدمہ میں یہ فیصلہ سنایا تھا کہ سی آر پی سی کی دفعہ 125 کے تحت مطلقہ عورت نان نفقہ کی حق دار ہے۔

اس مقدمہ کے خلاف مسلمانوں نے ملک گیر سطح پر احتجاج کیا اور سپریم کورٹ کے فیصلہ کو منسوخ کرنے کی غرض سے راجیو گاندھی حکومت نے Muslim Women (Protection of Rights on Divorce) Act 1986 پاس کیا۔ اس امر پر دانشوروں کا اتفاق ہے کہ اس بل نے ہندو فرقہ پرست اور دائیں بازو کی انتہا پسند جماعتوں کو زبردست تقویت پہنچائی۔ یہ سوالات بھی اٹھائے گئے کہ اگر مطلقہ عورت کو عدت کے بعد نان نفقہ کی رقم ملتی رہے اور اس باب میں قرآن اور شریعت میں کوئی قطعی صراحت موجود نہیں ہے تو اس میں کیا مضائقہ ہے اور اسے کس طرح شریعت میں مداخلت سے تعبیر کیا جاسکتا ہے۔

حکمراں جماعت کانگریس میں اس مسئلہ پر شدید اختلاف رونما ہوا اور عارف محمد خاں کو مستعفی ہونا پڑا۔ مگر یہ بل آخر کار پاس ہوا۔ بل کی حمایت میں سینہ سپر ہونے والوں میں مرکزی وزیر ضیاء الرحمان انصاری کا نام سرفہرست تھا اور اب جب بھی شاہ بانو کیس کا ذکر کیا جاتا ہے ضیاء الرحمان انصاری کا تذکرہ ضرور ہوتا ہے۔ بابری مسجد کی شہادت اور مسلمانوں کے خلاف دیگر اقدام کے جواز کے طور پر اس بل کو پیش کیا جاتا ہے اور ضیاء الرحمان انصاری کو مورد الزام ٹھہرایا جاتا ہے۔ ضیاء الرحمان انصاری اندرا گاندھی اور راجیو گاندھی کے دور حکومت میں کابینہ کے رکن رہے۔ ان کا انتقال 1992ء میں ہوا تھا۔

اب جب کہ سیاسی سطح پر مسلمانوں کی اقتدار سے بے دخلی کا سلسلہ دراز سے دراز تر ہوتا جا رہا ہے، ضیاء الرحمان انصاری سے متعلق سوانحی مواد اور ان کی سیاسی اور سماجی خدمات کے تفصیلی تذکرہ کا اشاعت پذیر ہونا نہ صرف ایک فال نیک ہے بلکہ یوں بھی ہے کہ انصاری صاحب سے متعلق جو غلط فہمیاں رواج پاگئی ہیں ان کا ازالہ بھی ضروری ہے۔ ضیاء الرحمان انصاری کے فرزند فصیح الرحمان صاحب، ایک مشہور ماحولیاتی سائنس داں ہیں اور انہوں نے برٹش کولمبیا یونیورسٹی میں تدریسی فرائض بھی انجام دیے ہیں، اپنے والد سے متعلق غلط تعبیروں اور مفروضوں کا پردہ چاک کرنے کے بجا طور پر خواہاں ہیں اور اس ضمن میں انہوں نے اپنے والد کی سوانح عمری بعنوان "Wings of Destiny: Ziaur Rehman Ansari – A Life" لکھی ہے جو حال ہی میں ہاپر کولنس اسکرابس پبلیکیشنز، دہلی نے شائع کی ہے۔

پانچ ابواب پر مشتمل 267 صفحات کو محیط اس کتاب کا بنیادی مقصد شاہ بانو کیس سے متعلق ضیاء الرحمان انصاری کے نقطہ نظر کی معروضی وضاحت ہے تاکہ مصنف کے بقول غلط تعبیر، غلط فہمی اور حقائق کو توڑ مروڑ کر پیش کرنے کی روش کا محاسبہ کیا جاسکے۔

فصیح الرحمان کا خیال ہے کہ ضیاء الرحمان کی سیاسی خدمات کے دستاویزی شواہد اور شاہ بانو مقدمہ سے متعلق ان کے نقطہ نظر کی صحیح تناظر میں وضاحت اور پس منظر کی تشریح اب تک مکمل طور پر نہیں ہوسکی ہے، لہٰذا ضیاء الرحمان انصاری کی شبیہ بھی پوری طرح اجاگر نہیں ہوسکی ہے۔

مضمون کے مطابق آزادیٔ رائے کی آڑ میں ہر قسم کی غلط تشریح اور مطالعہ انگیز تعبیر اور ان کی تقریر کے منتخب اقتباسات کی مدد سے جو بیانیہ تیار کیا گیا اس پر بد دیانتی کے سائے لرزاں ہیں۔ ضیاء الرحمان کی خدمات اور ان کے نقطہ نظر کی صحیح وضاحت سے عوام کو واقف کرانا کتاب کا مقصد اولین ہے۔ فصیح الرحمان نے کتاب کا چوتھا باب "شاہ بانو کیس پر مباحثہ: ضیاء الرحمان کا تناظر" میں بڑی شرح و بسط کے ساتھ شاہ بانو مقدمہ کے قانونی مضمرات پر روشنی ڈالی ہے اور سپریم کورٹ کے فیصلے کے اقتباسات بھی درج کیے ہیں اور پھر پارلیامنٹ میں اس مسئلہ پر بحث کو بڑی تفصیل کے ساتھ درج کیا ہے۔

اس ضمن میں مسلم پرسنل لا بورڈ کی راجیو گاندھی کو عرضداشت اور دفعہ 125 اور 127 میں ترمیم سے متعلق غلام محمد محمود بنات والا کے پیش کردہ بل کا بھی تفصیلی اندراج کیا گیا ہے۔ فصیح الرحمان نے لکھا ہے کہ یہ تصور بالکل غلط ہے کہ راجیو گاندھی کی ایما پر ضیاء الرحمان انصاری نے بل کی حمایت میں زبردست تقریر کی اور سپریم کورٹ کے فیصلہ کو رد کرانے میں اہم رول ادا کیا۔ مصنف کے مطابق ضیاء الرحمان انصاری سپریم کورٹ کے فیصلہ سے خود بہت بددل تھے اور وہ اس کے خلاف بولنا چاہتے تھے۔ ان کو اس بات کا شبہ تھا کہ شاید شاہ بانو کیس میں مسلم پرسنل لا بورڈ کے نقطہ نظر کی حمایت راجیو گاندھی کو پسند نہ آئے۔

فصیح الرحمان کے مطابق اس سلسلہ میں ضیاء الرحمان انصاری نے جب راجیو گاندھی سے ملاقات کی اور بنات والا کے پیش کردہ بل پر اظہار خیال کی اجازت چاہی تو اس وقت ممبر پارلیامنٹ عزیز قریشی صاحب موجود تھے۔ ان کے مطابق ضیاء الرحمان صاحب نے راجیو گاندھی سے کہا کہ اگر بل پر تقریر کی اجازت دینے میں انہیں تامل ہے تو وہ بلا تکلف ان کا استعفیٰ منظور کرلیں اور وہ استعفیٰ کا خط لے کر گئے تھے۔ راجیو گاندھی نے استعفیٰ کا خط لے کر کوڑے دان میں پھینک دیا۔ کتاب میں ضیاء الرحمان انصاری کی نامکمل تقریر کا متن نقل کیا گیا ہے جو انہوں نے 22 نومبر 1985ء کو پارلیامنٹ میں کی تھی۔

یہ ان کی پہلی تقریر تھی جس میں شادی، طلاق اور نان نفقہ کے شرعی نقطہ نظر کی وضاحت کی گئی تھی۔ ضیاء الرحمان نے کہا کہ قرآن محض رسوم، طرز معاشرت اور روایات سے متعلق کتاب نہیں ہے بلکہ یہ ان ہدایتوں پر مشتمل ہے جن پر عمل کر کے انسان معاشرہ کو بہتر طور پر چلا سکتا ہے۔ فصیح الرحمان نے مرکزی وزیر کے نقطہ نظر کا دفاع کرتے ہوئے لکھا ہے کہ ان کا خیال تھا کہ پرسنل لا بھی معاشرتی تبدیلی کے ساتھ تبدیل کیے جاسکتے ہیں کہ اسلام کے نزدیک معاشرہ کی اجتماعی حیثیت ہے جو نامیاتی اور ارتقاپذیر ہے۔

اگر معاشرہ ضرورت محسوس کرے تو تبدیلی یقیناً کی جاسکتی ہے تاہم یہ تبدیلی ان واضح قرآنی احکام سے متغائر نہ ہو جن کی مکمل تفصیل موجود ہے۔ ضیاء الرحمان نے اپنی تقریر میں اس امر کا شدو مد کے ساتھ اظہار کیا کہ اسلام پُر وقار زندگی پر توجہ مرکوز کرتا ہے اور عزت نفس ہر کوئی سمجھوتہ نہیں کرتا۔ مطلقہ عورت کا اپنے سابق شوہر (جس سے اب اس کا کوئی تعلق نہیں ہے) سے زندگی بھر نان نفقہ لینا انسانی حرمت کے منافی ہے۔ یہ نقطہ نظر مذہبی سے زیادہ معاشرتی اور اخلاقی ہے اور اس پر پدر اساس معاشرہ کے تصور کائنات کی صاف چھاپ نظر آتی ہے۔

مطلقہ عورت کی نگہداشت کی ذمہ داری

ضیاء الرحمان کے مطابق عورت کے والدین، بھائی بہنوں اور دیگر رشتہ داروں پر ہے کہ اسے وراثت میں حصہ ملتا ہے۔ اگر کسی عورت کا کوئی رشتہ دار نہیں ہے تو پھر یہ ذمہ داری معاشرہ اور حکومت کی ہے۔ یہ نقطہ نظر محل نظر ہے کہ اگر مطلقہ عورت کو نان نفقہ اس کا سابق شوہر ادا کرتا رہے تو اس سے کس شرعی حکم کی عدولی ہوتی ہے، اس کی قرار واقعی وضاحت نہیں ہے۔ فصیح الرحمان کی وضاحت بھی زیادہ قابل قبول محسوس نہیں ہوتی۔

کتاب کا تیسرا باب بڑی تفصیل کے ساتھ شاہ بانو مقدمہ کے متعلقات اور اس سے متعلق مباحث کی دقت نظر کے ساتھ وضاحت کرتا ہے اور ان حقائق سے بھی واقف کراتا ہے کہ جسے ذرائع ابلاغ نے زیادہ لائق اعتنا نہیں سمجھا۔ فصیح الرحمان کی کتاب معروضیت اور غیر جذباتی نقطہ نظر کی غماز ہے کہ انہوں نے اپنے والد کی مدلل مداحی سے واضح طور پر اجتناب کیا ہے اور ان کے کمالات اور اکتسابات کی صراحت کے ساتھ ساتھ ان کی بعض شخصی کمزوریوں کا بھی ذکر کیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ضیاء الرحمان صاحب بہت جلد مشتعل ہو جاتے تھے تاہم ان کا غصہ بہت جلد جھاگ کی طرح بیٹھ بھی جاتا تھا۔

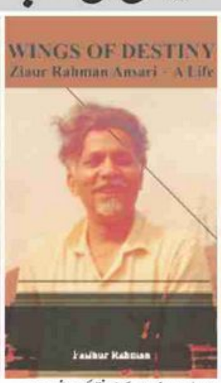
اس ضمن میں انہوں نے ستمبر 1978ء کا ایک واقعہ لکھا ہے کہ اندرا گاندھی کان پور آئی تھیں اور ضیاء الرحمان انصاری نے شکلا گنج (اناؤ) جا کر ان کا استقبال کیا اور ان کے ساتھ سیلاب سے متاثرہ علاقوں کا دورہ کیا۔ کار میں محسنہ قدوائی بھی تھیں اور اندرا گاندھی نے ضیاء الرحمان کو بھی کار میں بٹھا لیا اور اناؤ پہنچنے پر اناؤ کے کانگریسی لیڈر گوپی ناتھ دکشت بھی اندرا گاندھی سے ملنے آئے۔ اندرا جی نے انہیں بھی کار میں سوار کرالیا۔ کار میں بیٹھتے ہی دکشت جی نے شکوہ کیا کہ انہیں اندرا گاندھی کے دورے کی کوئی اطلاع نہیں تھی۔ اس پر محسنہ قدوائی نے انصاری صاحب سے پوچھا کہ انہوں نے اندرا گاندھی کی آمد سے سب کو مطلع کیوں نہیں کیا۔

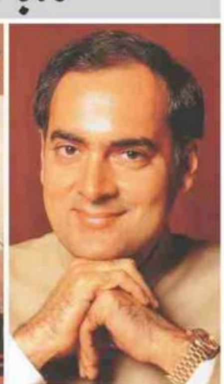
اس پر انصاری غصہ سے آگ بگولا ہو گئے اور انہوں نے کہا کہ وہ اناؤ کانگریس کمیٹی کے کوئی عہدے دار نہیں ہیں اور سب کو مطلع کرنا ان کے فرائض منصبی میں شامل نہیں ہے۔ اندرا گاندھی نے انصاری کا غصہ ٹھنڈا کیا۔ انصاری صاحب اندرا جی کے ساتھ لکھنؤ جانے والے تھے مگر جب گاڑی اناؤ سرحد سے نکلنے لگی تو انصاری صاحب اندرا گاندھی سے اجازت لے کر کار سے اتر آئے اور ان کے ساتھ لکھنؤ نہیں گئے۔ ضیاء الرحمان انصاری کے شخصی اور سوانحی کوائف ان کی پسند و ناپسند اور ترجیحات سے متعلق نادر معلومات سے اس کتاب کے صفحات پُر ہیں۔

ضیاء الرحمان انصاری ایک اچھے مقرر تھے اور ان کا مطالعہ خاصا وسیع تھا، خصوصاً اردو اور فارسی شعر و ادب کا۔ فصیح الرحمان صاحب نے اس ضمن میں بہت سی تفصیلات پیش کی ہیں۔ علم عروض اور فن موسیقی سے بھی انصاری صاحب کی گہری دلچسپی کا پتہ چلتا ہے۔ اسی طرح بعض ملی اداروں مثلاً ندوۃ اور دیوبند سے ان کے گہرے تعلق کا بھی اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

ضیاء الرحمان انصاری ایک کامیاب سیاست داں تھے اور ان کو علوم و فنون سے بھی گہرا تعلق تھا، یہ کتاب اس نکتہ کو دستاویزی شواہد کے ساتھ آشکارا کرتی ہے۔ اس سفل پرور اور طالع آزما سیاست دانوں کے دور میں ضیاء الرحمان کو بعض تحفظات کے باوصف یاد رکھنا دراصل اپنی تہذیبی شناخت کی بازیافت کرنا ہے جس کے لیے مصنف فصیح الرحمان داد و تحسین کے مستحق ہیں۔ اس کتاب کے اردو ترجمہ کی بھی ضرورت ہے، توقع ہے کہ مصنف اس طرف بھی توجہ کریں گے۔

(تبصرہ نگار علی گڑھ مسلم یونیورسٹی کے شعبہ ماس کمیونیکیشن میں پروفیسر ہیں۔ ان کے ہفتہ وار کالم ورق در ورق کی ساری قسطیں آپ یہاں پڑھ سکتے ہیں۔)





پکوان

مغلائی پسندے

اجزاء: گوشت: آدھا کلو، دہی: آدھی پیالی، دھنیا پاؤڈر: آدھا چمچ، کشمش: ایک چائے کا چمچ، کیوڑہ: ایک چائے کا چمچ، پیاز باریک کٹا ہوا: ایک عدد، بھنے چنے: ایک چائے کا چمچ، چھوٹی الائچی: 6 عدد، مونگ پھلی: ایک چائے کا چمچ، ادرک لہسن پیسٹ: ایک چائے کا چمچ، تیل: آدھی پیالی، ثابت گرم مسالہ: ایک چائے کا چمچ، نمک: حسب ذائقہ، سرخ مرچ پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ، ہلدی پاؤڈر: ایک چٹکی

ترکیب: تیل گرم کریں اس میں پیاز، ثابت گرم مسالہ ڈال کر لال کریں، پھر اس میں ادرک لہسن پیسٹ ڈال کر فرائی کریں۔ سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی، دھنیا پاؤڈر، نمک ملا کر پسندوں کو الگ سے پکا کر یخنی بنا لیں۔ اب فرائی مسالے میں یخنی ڈال دیں اور فرائی کریں۔ پانی خشک ہونے پر دہی ملا دیں، بھنے چنے، مونگ پھلی اور چھوٹی الائچی پیس کر ڈال دیں۔ اچھی طرح ملا کر دم پر رکھ دیں۔ کیوڑہ ڈال کر گرم گرم پیش کریں۔

رائتہ

رائتہ دہی دودھ سے تیار کی جانے والی ڈیری پروڈکٹ ہے جو صدیوں سے انسانی غذا کا حصہ ہے۔ صحت پر خوب مثبت اثرات مرتب کرتی ہے۔ معالجین اسے جگر کی گرمی دور کرنے، موٹاپا کم کرنے، ہاضمہ، دل، دماغ، ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی کے لیے مفید سمجھتے ہیں۔ صحت کے ساتھ ساتھ چہرے اور بالوں کی خوبصورتی کے لیے بھی اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ دہی سادہ بھی کھایا جاتا ہے جبکہ تقریباً ہر کھانے میں دہی استعمال ہوتی ہے۔ دہی کی لسی اور رائتے بہت پسند کیے جاتے ہیں۔ چند تراکیب ملاحظہ فرمائیں۔

کیری کھیرا رائتہ

اجزاء
کھیرے کا چورا۔ ایک کپ
دہی۔ ایک کپ
کیری۔ آدھا کپ
پیاز (باریک کٹا ہوا)۔ دو کھانے کے چمچ
نمک۔ حسب ذائقہ
پسی لال مرچ۔ ایک چوتھائی چائے کا چمچ
ہری مرچ۔ ایک عدد
بھگار کے لئے۔
تیل۔ دو کھانے کے چمچ
زیرہ۔ آدھا چائے کا چمچ
رائی۔ آدھا چائے کا چمچ
ثابت لال مرچ۔ تین سے چار عدد
کری پتہ۔ چھ سات عدد
ترکیب۔

کیری اور کھیرے کو کش کر کے پھینٹے ہوئے دہی میں مکس کر لیں۔
اب اس میں کٹی ہوئی ہری مرچیں، پسی لال مرچ اور نمک ڈال کر سرونگ باؤل میں نکال لیں۔
ایک فرائی پین میں زیرہ، رائی، کری پتہ اور ثابت لال مرچ شامل کر کے رائتے پر بھگار لگائیں۔
کیری کھیرا رائتہ تیار ہے۔

کدو کا رائتہ

اجزاء۔
کدو۔ 1/2 کلو
دہی۔ ایک کلو
نمک مرچ۔ حسب ذائقہ
پیاز (باریک کٹا ہوا)۔ ایک چھوٹا سا
کالی مرچ (پسی ہوئی)۔ چٹکی بھر
زیرہ۔ چٹکی بھر
دھنیا یا پودینہ (باریک کاٹ لیں)۔ چند ڈنڈیاں
ترکیب۔
کدو کو کدو کش کر کے ابال لیں اور ٹھنڈا کر کے نچوڑ لیں۔ دہی میں نمک مرچ زیرہ، سیاہ مرچ ڈالیں اور پیاز کدو کش کر کے شامل کریں اور خوب پھینٹ لیں۔ اب اس میں ابلا ہوا کدو شامل کر دیں اور اچھی طرح ملا لیں۔ اوپر کٹا ہوا دھنیا یا پودینہ ڈال دیں۔ کدو کا رائتہ سرو کرنے کے لیے تیار ہے۔

ازدواجی زندگی اور مشرقی معاشرہ

مولانا پیر ذوالفقار احمد نقشبندی

قرآن پاک میں جہاں جہاں میاں بیوی کے حقوق کا تذکرہ ہے، وہاں فرمایا گیا کہ "اور تم اللہ سے ڈرتے رہنا"۔ یا اس لئے کہ "اور تم جان لینا کہ تمہیں اللہ سے ملاقات کرنی ہے"۔ بعض معاملات ایسے ہوتے ہیں، نہ بیوی شرم سے کسی کو بتا سکتی ہے اور نہ خاوند شرم سے کسی کو بتا سکتا ہے مگر اندر اندر دونوں ایک دوسرے کی دل آزاری کر رہے ہوتے ہیں۔ فرمایا "تم اس طرح ایک دوسرے کے دل جلایا کرو گے تو یاد رکھنا کہ تم کو اللہ تعالیٰ سے ملاقات کرنی ہے۔ اگر ایک دوسرے کو سکون نہیں پہنچاؤ گے تو قیامت کے دن اس کو کیسے جواب دے سکو گے"۔

ایک بہترین اصول یہ ہے کہ اگر کوئی غلطی یا کوتاہی بیوی سے ہو جائے تو وہ معافی مانگ لے اور اگر خاوند سے ہو جائے تو وہ معذرت کر لے۔ اپنی غلطی پر معذرت کر لینے میں عظمت ہے۔

اس موقع پر اپنے پیر و مرشد کی ایک بات یاد آئی۔ یہ حضرات کتنے مخلص ہوتے ہیں کہ اپنی زندگی کے واقعات نمونہ بنا کر پیش کرتے ہیں۔ فرمانے لگے کہ ایک روز میں وضو کر رہا تھا (عمر رسیدہ تھے) اہلیہ محترمہ وضو کرواتے وقت پانی ٹھیک سے نہیں ڈال رہی تھیں، جس پر میں نے انھیں ذرا سختی سے بات کہہ دی کہ تم کیوں ٹھیک طرح سے وضو نہیں کروا رہی ہو مگر میرے اس طرح غصہ کرنے پر بھی وہ خاموش رہیں اور جس طرح میں چاہتا تھا اس طرح کروا دیا۔ خیر میں وضو کر کے جب گھر سے چلا تو راستے میں خیال آیا کہ ابھی تو میں اللہ کی مخلوق کے ساتھ یہ برتاؤ کر رہا تھا، پھر ابھی مصلے پر جا کر نماز پڑھاؤں گا، میری نماز کیسے قبول ہوگی؟ کہنے لگے کہ میں راستے سے واپس آیا اور بیوی سے معذرت کی۔ جب انھوں نے مجھے معاف کر دیا تو میں نے مسجد میں جا کر نماز پڑھائی۔

ازدواجی زندگی کے بارے میں ہمارا مشرقی معاشرہ آج بھی الحمد للہ بہت پرسکون ہے۔ ہمارا یہ تجربہ ہے کہ سو میں سے کم از کم ننانوے لڑکیاں جب اپنے والدین کے گھر سے رخصت ہوتی ہیں تو ان کے دلوں میں گھر بسانے کی نیت ہوتی ہے۔ یہ اعزاز صرف مشرقی لڑکیوں کو حاصل ہے کہ جب اپنے ماں باپ کے گھر سے چلتی ہیں تو دل میں یہ نیت ہوتی ہے کہ مجھے گھر بسانا ہے۔ خاندان کے مستقبل کا معاملہ ہے، اگر اچھی طرح سے چلا گیا تو گھر آباد ہو جاتا ہے، ورنہ برباد ہو جاتا ہے۔ بعض مشرقی لڑکیاں تو اس قدر باکمال ہوتی ہیں کہ ان میں حوروں کی صفات جھلکتی ہیں۔ مثلاً اپنے خاوند کی عاشق اور غیر مردوں کی طرف مائل نہ ہونے والی۔ یہ اسلام کی برکت ہے کہ مشرق میں آج بھی بعض ایسی نیک صفت جوانیاں ہوتی ہیں، جو اپنے گھر سے قدم نکالتی ہیں تو ان کے دلوں میں کسی غیر مرد کا دخل نہیں ہوتا۔ کئی ایسی بھی ہوتی ہیں کہ خاوند کا سایہ سر سے اٹھ گیا، بچوں کی خاطر اپنی پوری زندگی گزار دیتی ہیں۔ حدیث پاک میں ہے کہ اگر کوئی بیوہ عورت یہ سمجھے کہ مجھے اپنے بچوں کی پرورش کی خاطر بیٹھنا ہے اور خود اس کو پسند کرے تو اللہ تعالیٰ اس کو جہاد کرنے کا ثواب عطا فرماتا ہے۔ جس عورت کا خاوند فوت ہو جائے اس کی بہار تو خزاں میں تبدیل ہو جاتی ہے، تاہم یہ خزاں کے موسم میں اپنے پھولوں کے لیے اپنے چھوٹے چھوٹے کمسن بچوں کو چھپا کر اپنی زندگی گزار رہی ہوتی ہے۔

ازدواجی زندگی کے بارے میں ایک بات ذہن میں رکھئے کہ جہاں محبت کمزور ہوا کرتی ہے، وہاں عیب طاقتور نظر آتے ہیں اور چھوٹی چھوٹی باتیں جھگڑے بن جاتی ہیں۔ اسی لئے شریعت نے حکم دیا ہے کہ "تم آپس میں محبت و پیار بھری زندگی گزارو۔ انسان کو بڑا حوصلہ رکھنا چاہئے۔ انگلش کا ایک مقولہ ہے کہ "ایک بڑا نظام چلانے کیلئے انسان کو دل بھی بڑا رکھنا چاہئے"۔ انسان کو تحمل اور بردباری سے گھریلو معاملات سے نمٹنا چاہئے۔ کتنی عجیب بات ہے کہ خاوند اپنی بیوی سے جھگڑتا ہے، جو اپنی زندگی خاوند کیلئے وقف کر چکی ہوتی ہے اور بیوی اپنے خاوند سے جھگڑتی ہے، جو اس کی زندگی میں ایک اعلیٰ مقام کا حامل ہوتا ہے۔ بعض اوقات دینی جہالت یا تکبر کی وجہ سے پڑھے لکھے جوڑوں میں بھی محاذ آرائی ہوتی رہتی ہے۔ میاں بیوی ایک دوسرے کے اس قدر خلاف ہو جاتے ہیں کہ خاوند ہر وقت بیوی کی غلطیاں اور عیب ڈھونڈنے کی کوشش کرتا ہے اور بیوی ہر وقت خاوند کی غلطیاں اور عیب ڈھونڈنے کی کوشش کرتی ہے۔ بعض اوقات یہ جھگڑے کسی تیسرے کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ اسی لئے شریعت نے ایک بات سمجھاتے ہوئے لڑکی سے کہا کہ "نکاح سے پہلے تمہاری ایک ماں تھی، لیکن اب تمہاری دو مائیں اور دو باپ ہیں"۔ اسی طرح لڑکے کو بتایا کہ "تمہاری دو مائیں اور دو باپ ہیں"۔ اللہ تعالیٰ نے خسر اور خوش دامن کو ماں باپ درجہ دیا ہے۔ شادی کے بعد لڑکی کو چاہئے کہ خاوند کے گھر والوں کو خوش رکھے اور خاوند کو چاہئے کہ وہ اپنی بیوی کے گھر والوں کو خوش رکھے۔ جہاں یہ اصول دونوں میاں بیوی اپنالیں، وہاں آپ دیکھیں گے کہ کبھی لڑائی نہیں ہوگی۔ کبھی ایک غصہ میں آجائے تو دوسرے کو چاہئے کہ تحمل مزاجی سے کام لے۔ بیک وقت دونوں کا غصہ میں آنا، معاملے کو بے حد خراب کر دیتا ہے۔ حدیث پاک میں ہے کہ "اگر کوئی عورت خاوند کے غصہ پر صبر کرے تو اللہ تعالیٰ اسے بھی صبر ایوب علیہ السلام کا درجہ عطا فرمائے گا"۔

میاں بیوی دونوں کو منفی سوچ سے بچنا چاہئے: یعنی جو آدمی اچھا لگتا ہے اس کا ہر کام اچھا لگتا ہے اور جو آدمی برا لگتا ہے اس کا ہر کام برا لگتا ہے۔ میاں بیوی میں اگر منفی سوچ ہو تو ایک دوسرے کی ہر بات زہر معلوم ہوتی ہے۔ لہٰذا میاں بیوی کو چاہئے کہ اپنے اندر مثبت فکر پیدا کریں اور کوئی بھی قدم اٹھانے سے پہلے دیکھ لیں کہ یہ راستہ کدھر جا رہا ہے۔ (اقتباس)

☆☆☆☆☆

پردہ عزت وسعادت کا ضامن

فاطمہ بانو بنت قطب الدین

اسلام کائنات انسانی کے تمام طبقات کیلئے اللہ کی عظیم رحمت و نعمت بن کر آیا۔ اس نے تمام گرے ہوؤں کو اٹھایا، پسماندہ لوگوں کو بلند کیا، مظلوموں کو نجات کا پیغام دیا، محروموں پر نوازشوں کی بارش کی، ہر طبقے کے کھوئے ہوئے حقوق واپس دلائے اور عورتوں کو بھیڑ بکریوں کے مقام سے اٹھا کر

انسانیت کے بلند مقام پر بٹھایا۔ عورت کا رشتہ اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات سے ٹوٹ گیا تھا اور اسی حالت میں صدیاں گزر گئیں۔ عین اسی دوران تہذیب جدید کے جھوٹے رنگ فریب نکھار اور چمکایا گیا۔ عورتوں کے متعلق پہلا اعتراض یہ کیا جاتا ہے کہ وہ فطرتاً آزاد ہیں، پھر وہ کونسا معیار ہے جس کی بناء پر انھیں اس آزادی سے محروم رکھا جاتا ہے؟۔ اس اعتراض میں یہ امر تسلیم کر لیا گیا کہ عورتیں آزادی سے محروم ہیں، لیکن جب سوال یہ پیدا ہوا کہ وہ آزادی سے کہاں محروم ہیں؟ اور اس کے دلائل کیا ہیں؟ تو جواب میں وہ دلیلیں پیش کی جاتی ہیں۔ عورتوں کو تعلیم نہیں دی جاتی اور دنیا کے ثقافتی، تمدنی اور سیاسی مشاغل میں انھیں شریک نہیں کیا جاتا، بلکہ ان کو پردہ میں مقید کر کے رکھا جاتا ہے۔ جس کا مفہوم یہ ہے کہ وہ مردوں کی طرح آزاد نہیں ہیں۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ عورتوں کو اسلام نے تعلیم حاصل کرنے سے ہرگز منع نہیں کیا اور مردوں کے ظلم و جبر نے سیاسی و ثقافتی مشاغل سے انھیں دور نہیں رکھا، بلکہ خود فطرت نے انھیں مردوں کی دنیا سے الگ کر دیا ہے۔ عورت اور مرد مختلف گروہ ہیں۔ عورتوں کے پردے میں رہنے کا مطلب یہ ہرگز نہیں ہے کہ وہ آزاد نہیں ہیں، بلکہ ایسا ان کی عزت و آبرو کی حفاظت اور فطری تقاضوں کی بناء پر کیا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے پردے کے تعلق سے قرآن مجید میں ارشاد فرمایا کہ "اے نبی کہہ دیجئے! اپنی بیویوں اور بیٹیوں سے اور مومنوں کی عورتوں سے کہ وہ لٹکا لیا کریں اپنے اوپر اپنی چادریں، یہ بات زیادہ قریب ہے اس کے کہ وہ پہچان لی جائیں اور نہ ستائی جائیں اور اللہ بہت بخشنے والا نہایت رحم کرنے والا ہے"۔ (سورۃ الاحزاب۔ 59) مسلم خواتین پردے کی برکت سے چودہ سو سال سے ان تمام آفات و مصائب کی زد سے محفوظ رہتی چلی آئی ہیں، جو ان کے سوائے دنیا کی دیگر عورتوں پر واقع ہوئے۔ پردے سے بڑھ کر اور کوئی ہتھیار نہیں ہے۔ تاہم چند افراد پردہ کو زمانہ جاہلیت کی باقی ماندہ رسم بتاتے ہیں، جبکہ درحقیقت پردہ عزت اور غیرت مندی کی علامت اور عورتوں کی عزت وسعادت کا ضامن و کفیل ہے اور یقیناً پردہ ہر اعتبار سے عورتوں کیلئے مفید ہے۔

بچے جنت کے پھول

ڈاکٹر ساجد خاکوانی

بچے جنت کا پھول ہوتے ہیں، انسانیت کا مستقبل بچوں سے وابستہ ہے، انسانوں کا وہ طبقہ جو فطرت سے قریب تر ہے وہ بچے ہی ہیں اور بچے ہی ہیں جنہیں دیکھنا بڑوں کی آنکھوں کی ٹھنڈک کا باعث بنتا ہے۔ بچے قبیلہ بنی نوع انسان کا وہ پہلو ہیں جو بہت نازک اور بہت کمزور ہونے کے ساتھ ساتھ بہت مضبوط اور بہت طاقتور بھی ہے۔

بچے کی پیدائش کے ساتھ ہی گھر میں خوشیوں کا ایک سماں سا بندھ جاتا ہے، جہاں پہلے کوئی بچہ نہ ہو اس گھر میں بچے کی آمد گویا زندگی کی آمد کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے اور جہاں پہلے بھی بچے موجود ہوں وہاں کے گلشن بہار میں ایک اور تر و تازہ پھول کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ میاں اور بیوی جن کی زندگی جب ایک خاص مدت کے بعد یکسانیت کا شکار ہونے لگتی ہے تو خالق کائنات اپنی بے پناہ محبت و بے کنار رحمت کے باعث ان کے درمیان ایک اور ذی روح کا اضافہ کر دیتا ہے جو ان کی حیات نو اور ان کی باہمی محبتوں اور چاہتوں کی تاسیس جدید کا باعث بن جاتا ہے۔ کاروان حیات آگے بڑھتا ہے تو ایک نسل کے بالیدگی کے بعد جب اس سے اگلی نسل کی آمد کا سلسلہ شروع ہوتا ہے تو دادا دادی اور نانا نانی اپنے ہی لگائے ہوئے پودوں میں پھل پھول لگتے دیکھ کر پھولے نہیں سماتے ہیں اور اب جب کہ عملی زندگی کی تند و تیز لہروں نے انہیں کنارے کی طرف دھکیلنا شروع کر دیا ہے تو اس آنے والی نسل نو کی مرکزیت انہیں زندگی کا سہارا اور نو بہار زندگی کا استعارہ بنے لگتی ہے اور ان کے پسماندہ وجہاں رسیدہ چہرے اپنی پوتوں اور نواسوں کو گودوں میں اٹھا کر چہکنے اور دمکنے لگتے ہیں اور انہیں عمر رفتہ کی شادمانیاں ایک بار پھر یاد دلانے لگتے ہیں۔

بچے فطرت پر پیدا ہوتے ہیں اور فطرت انسانی کے بہترین امین ثابت ہوتے ہیں، اس لیے کہ محسن انسانیت نے فرمایا کہ ہر بچہ دین فطرت پر پیدا ہوتا ہے۔ حق پیدائش، بچے کے حقوق میں سے سب سے اولین حق ہے۔ خود اس دنیا میں وارد ہو جانا اور اپنے بعد آنے والی نسل کا راستہ روک لینا صریحاً خلاف انسانیت ہے اور ظلم ہے۔ اس آسمان نے وہ نام نہاد "مفکرین" بھی دیکھے جن کے فلسفوں نے بچے کو اس کے اس بنیادی، اولین اور فطری حق یعنی حق پیدائش تک سے بھی محروم کیا۔ ہر ذی روح کا حق ہے کہ اس کو اس دنیا میں آنے کا پورا پورا موقع دیا جائے۔ اللہ تعالیٰ کی شان ہے کہ بچے کے آنے پر اس کے لیے جملہ انتظامات پہلے سے موجود ہوتے ہیں، قدرت نے بچے کے لیے ہوا، دھوپ، اناج اور اس کے ماں باپ اور بہت سارے محبت کرنے والے رشتہ دار پہلے سے تیار کیے ہوتے ہیں۔ اس دنیا میں آتے ہی بچے کو ہاتھوں ہاتھ لینے والے اور اس سے محبت کرنے والے اسے سینے سے لگا لیتے ہیں۔

بچے کے ابتدائی ایام کے لیے قدرت نے اس کی ماں کے سینے میں دودھ کے چشمے رواں کر دیے ہیں، اس کے باپ کے رزق میں بچے کا حصہ بھی اترنا شروع ہو جاتا ہے اور گھر، خاندان، قبیلہ اور قوم میں اضافہ ایک ایسا انعام ہے جو قدرت کاملہ کی طرف سے تحفے کے طور پر بہم پہنچایا جاتا ہے۔ ہر ہر بچے کی پیدائش سے آسمان کی طرف سے گویا عالم انسانیت کو یہ اعلان سننے کو ملتا ہے کہ ابھی قدرت انسانوں سے مایوس نہیں ہوئی۔ پس ہر مولود قبیلہ بنی نوع انسان کے لیے سامان خوش بختی کی نوید ہے۔ اس دنیا میں جنم لینے والا کھانے کے لیے ایک منہ اور محنت کرنے کے لیے دو ہاتھ لے کر آتا ہے جب کہ اس کے ذہن میں موجود فکر انسانی کی صلاحیت اتنا طاقتور عنصر ہے کہ اس کے اندر ہی خلافت الٰہیہ کا ملکہ پایا جاتا ہے۔ اس ذہن کے باعث ایک انسان ہزاروں نہیں لاکھوں انسانوں کی کفالت کا باعث بن سکتا ہے بلکہ بن جاتا ہے۔

تاریخی حقائق اس بات پر شاہد ہیں کہ جب اس کرۂ ارض پر آبادی کم تھی تو وسائل رزق بھی کم تھے، فی ایکڑ پیداوار بہت کم ہوتی تھی اور زراعت کے نت نئے طریقے دریافت نہیں ہوئے تھے اور اب جب کہ قدرت کی طرف سے بچوں کی آمد کا سلسلہ شبانہ روز جاری و ساری ہے تو آسمان اور زمین سے بھی رزق کے وسیلے امڈے چلے آ رہے ہیں اور زیر زمین خزانوں کا تو کوئی حساب ہی نہیں ہے۔ یہ برکتیں ہی برکتیں ہیں جو بچوں کی آمد سے اس زمین پر برستی چلی جا رہی ہیں۔

پیدائش کے بعد شریعت محمدیہ کے مطابق بچے کے دائیں کان میں اذان دی جاتی ہے اور بائیں کان میں اقامت کہی جاتی ہے۔ یہ بچے کے اولین سماعتی اثرات ہیں، آج سائنس یہ بات ثابت کر رہی ہے کہ نومولود کے کان میں پڑنے والی ابتدائی آوازیں اس کے تحت الشعور میں ہمیشہ کے لیے محفوظ ہو جاتی ہیں۔ اذان اور اقامت سے بچے کے ذہن میں اس کے ایمان کا اولین تعارف داخل ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد بچے کو گھٹی دی جاتی ہے۔ دور نبوت میں جو بچے پیدائش کے بعد آپ کے پاس لائے جاتے تو محسن انسانیت اپنی مبارک انگشت شہادت سے بچے کے تالو میں شہد لگا دیتے تھے، یہ چاہتا رہتا تھا۔ خاندان کے بڑے نیک بزرگ مرد یا عورت سے بچے کو گھٹی دلانا گویا نیکی اور دینداری کی باتوں سے بچے کا افتتاح کرانا ہے جو یقیناً بچے کے لیے خوش بختی کا پیش خیمہ ثابت ہوگا۔ ننھے سے معصوم بچے کا حق ہے کہ اس کا بہترین نام تجویز کیا جائے۔ ماں باپ کی طرف سے حق وجود کے بعد بچے کے لیے سب سے پہلا تحفہ اس کا خوبصورت نام ہے۔ حسن نام کا حسن شخصیت پر براہ راست اثر انداز ہونا امر واقع ہے اور نام ہی انسان کا سب سے پہلا تعارف ہے خواہ وہ انسان خود موجود ہو یا نہ ہو۔

نام کی حقیقت "نسبت" سے وابستہ ہے، پس بہترین نام وہی ہیں جن میں بہترین نسبت پائی جاتی ہو۔ محسن انسانیت نے "عبداللہ" نام کو پسند فرمایا ہے کیونکہ اس میں سب سے اعلیٰ نسبت پائی جاتی ہے کہ "اللہ تعالیٰ کا بندہ"۔ لا معنی اور بے مقصد نام رکھنے سے احتراز کرنا چاہیے اسی طرح ایسے نام جن سے بدشگونی پیدا ہو ان سے بھی منع کیا گیا ہے مثلاً "ایمان" یا "حیا" یا "برہ" (نیکی) نام رکھنا صحیح نہیں کیونکہ اگر ان ناموں کے افراد گھر میں نہ ہوں تو جواب دیا جائے گا کہ ایمان نہیں ہے یا حیا نہیں ہے وغیرہ۔ لڑکوں کے لیے بہترین نام انبیاء علیہم السلام کے نام ہیں، اس کے بعد صحابہ کرام کے اور پھر بعد میں آنے والے نیک بزرگوں کے نام۔ لڑکیوں کے لیے بھی بہترین اسماء وہی ہیں جو انبیاء علیہم السلام کے اہل خانہ کے ہاں ملتے ہیں یا صحابیات اور بزرگ خواتین کے اسمائے مبارک۔

اولاد ملنا بہت بڑی نعمت ہے۔ اس نعمت کے شکرانے کے لیے عقیقہ کی سنت تازہ کی جاتی ہے۔ بیٹے کی پیدائش پر دو بکریاں اور بیٹی کی پیدائش پر ایک بکری ذبح کی جاتی ہے۔ اگر والدین کے لیے دو بکریاں ذبح کرنا مشکل ہو تو بیٹے کی پیدائش پر بھی ایک بکری کر دینا کافی ہے۔ عقیقے کے لیے ذبیحہ کرنا ہی ضروری ہے، ذبیحے کی رقم کسی اور نیک کام میں خرچ کر دینے سے عقیقہ ساقط نہیں ہوگا۔ کیونکہ عبادت وہی ہے جو نبی کے طریقے کے مطابق کی جائے۔ نبی علیہ السلام کے طریقے سے ہٹ کر کسی طرح کا بھلا کام نیکی کے زمرے میں نہیں آتا۔ انسان کے کاندھے پر بیٹھے فرشتے کسی بھی اچھے کام کو اسی وقت نیکی میں شمار کرتے ہیں اور اس کا اجر بھی تب ہی لکھتے ہیں جب وہ عین سنت رسول کے مطابق ہی کیا جائے۔ عقیقے کا گوشت حسب قربانی تین حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے، ایک حصہ اپنے لیے، ایک حصہ رشتہ داروں کے لیے اور ایک حصہ غریبوں کے لیے۔ ایک ہفتے کی عمر ہو جانے پر مولود کے سر کے بال مونڈھ لیے جاتے ہیں۔ سر کے بالوں کے برابر وزن چاندی کا صدقہ کیا جانا بھی شریعت اسلامیہ کی شاندار روایات میں سے ایک ہے۔ اور وسعت کے مطابق بہترین طعام و قیام اور تعلیم و تربیت وغیرہ تمام بچوں کے کچھ مزید حقوق ہیں۔

محسن انسانیت بچوں سے بے حد پیار کرتے تھے، خاص طور پر یتیم بچے ان کی توجہ کا مرکز ہوا کرتے تھے۔ حضرت زید، جو غلام بن کر آئے تھے آپ ﷺ نے انہیں اتنی محبت دی کہ انہوں نے اپنے سگے ماں باپ کے پاس جانے سے انکار کر دیا۔ آپ کے بڑے بیٹے کا نام قاسم تھا، اسی نسبت سے آپ ﷺ کو "ابو القاسم" کہا جاتا تھا۔ جب حضرت قاسم فوت ہوئے تو آپ ﷺ اشک بار ہو گئے۔ ایک بار آپ ﷺ بازار میں سے گزر رہے تھے تو ایک آدمی نے زور سے پکارا "یا ابا القاسم" تو آپ ﷺ نے مڑ کر دیکھا تو اس آدمی نے کہا کہ نہیں میں اس کو پکار رہا تھا، وہاں کسی اور کی کنیت بھی ابو القاسم تھی۔ آپ ﷺ کو یہ بات ناگوار گزری اور آپ ﷺ نے فرمایا کہ میرے نام پر نام تو رکھو لیکن میری کنیت پر اپنی کنیت نہ رکھو۔ چاروں بیٹیوں سے اور خاص طور پر خاتون جنت بی بی فاطمۃ الزہرا سے آپ ﷺ کو از حد محبت تھی، ان کے دونوں فرزند حسنین کریمین شفیقین آپ ﷺ کے کندھوں پر سواری کیا کرتے تھے اور جب بھی حالت سجدہ میں یہ نواسے آپ ﷺ کی کمر مبارک پر سوار ہو جاتے تو آپ ﷺ اس وقت سر اٹھاتے تھے جب کہ وہ دونوں خود اتر تے۔

قرآن مجید نے حکم دیا ہے "اپنے بچوں کو بھوک کے خوف سے قتل نہ کرو ہم تمہیں بھی رزق دیتے ہیں اور انہیں بھی دیں گے"۔ اس کے علاوہ قرآن نے یہ بھی کہا کہ "اپنے آپ کو اور اپنے گھر والوں کو دوزخ کی آگ سے بچاؤ"۔ چنانچہ بچوں کا یہ بھی حق ہے کہ دوزخ کی جس آگ سے ایک مومن خود بچنے کا اہتمام کرتا ہے وہاں اپنے بچوں کو بھی اس آگ سے دور رکھنے کا پورا التزام انتظام کرے اور اپنے مرنے کے بعد بچوں کی فکر کے ساتھ ساتھ بچوں کے مرنے کے بعد ان کی فکر بھی دامن گیر رہنی چاہیے۔ آپ ﷺ جب فجر کی نماز کے لیے اپنے گھر سے باہر تشریف لاتے تو حضرت علی کے حجرے کا دروازہ بجا کر انہیں فجر کی نماز کے لیے بیدار کرتے اور فرماتے اے اہل بیت نماز کے لیے چلو۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ جب بچہ سات سال کا ہو جائے تو اسے نماز کے لیے کہو اور جب دس برس کے ہو جائیں تو ان کے بستر الگ کر دو اور نماز کے لیے ان پر سختی کرو۔

اپنے بچوں سے جانور بھی پیار کرتا ہے، جنگل درندہ بھی اپنی نسل کی بڑھوتری چاہتا ہے اور علم و معارف سے آشنا انسانی آبادیوں میں سے دور دراز کے جنگلوں تک ...

اکا دکا اسکول بند ہو جانے کی اطلاعات آتی ہیں کہ اتنے بچے ہی نہیں ہیں کہ سکول کو جاری رکھا جا سکے۔ کینیڈا سے یورپ کے بعض علاقوں میں بچوں کی پیدائش کی شرح اس قدر کم ترین ہے کہ کل آبادی میں چودہ فیصد سالانہ تک کی کمی دیکھنے میں آ رہی ہے اور شہر کے شہر خالی ہونے لگے ہیں جبکہ دوسری طرف اوسط عمر میں مسلسل اضافے کے باعث یہ غیر فطری طرز معاشرت کے ثمرات بد ہیں کہ ایک طرف بچوں کی پیدائش کی شرح تشویش ناحد تک کم ہے تو دوسری طرف ان بوڑھے ہونے والے افراد کی ایک لمبی قطار اور طویل فہرست ہے اور وہ ممالک مجبور ہیں کہ درمیان کے خلا کو پر کرنے کے لیے ایشیائی ممالک سے اپنی شہریت کے دروازے کھولیں۔ ان یورپی ممالک سے جب بھی کوئی سیاح ایشیائی ممالک کا سفر کرتے ہیں تو پھول جیسے بچوں سے بھری ہوئی گلیاں دیکھ کر ورطہ حیرت میں گم ہو جاتے ہیں کہ یہ کتنی امیر اقوام ہیں۔

سیکولر مغربی تہذیب کی حامل اقوام کی وجہ سے بچوں کا عالمی دن مناتی ہیں جب کہ بچوں کی سب سے بڑی اقتصادیات تمہیں موجود ہیں کہ انہوں نے اپنی گودیں لذت نفسانی سے سرشار سیکولرازم کی پرورش کر کے بچوں کو ان کی ماں تک سے محروم کیا ہے۔ سیکولر معاشروں میں بچوں کی ایک بہت بڑی تعداد نہ صرف یہ کہ باپ کی شفقت سے محروم ہوتی ہے بلکہ حقیقت میں تو اس تعداد کو اپنے باپ کا کوئی اتہ پتہ ہی معلوم نہیں ہوتا گویا ان معاشروں میں موجود بچوں میں حلالی اور غیر حلالی کا فرق ہی نہ رہا۔ دوسرے بچوں کو جبھی اپنے حقوق کی خاطر مظاہرے کرتے ہیں لیکن ماں تک سے محروم ایسے کم سن بچے نرسوں کے ہاتھوں نیند کی دوائی کھا کر سلا دیے جاتے ہیں ...

Read and Recommend
The daily Surathal
Srinagar
صورت حال
صورت شمشیر ہے دست قضا میں وہ قوم
کرتی ہے جو ہر زماں اپنے عمل کا حساب

پھل اور سبزیوں کے استعمال کا درست طریقہ جانیے

۔صحت بخش غذا کا انتخاب پھلوں اور سبزیوں کی صورت میں تو کر لیتی ہیں، مگر یہ نہیں جانتیں کہ انہیں کاٹنے کھانے، پکانے وغیرہ کے صحیح طریقے کیا ہیں۔ اس طرح وہ یا تو زیادہ کیلوریز لے لیتی ہیں یا پھر بہت کم اور یہ گڑبڑ زیادہ تر وہ خواتین کرتی ہیں جو معلومات نہ ہونے کے باوجود اپنا ڈائٹنگ پلان خود تیار کرتی ہیں۔

قدرت نے ٹھنڈے، گرم اور معتدل موسم کا مقابلہ کرنے کے لیے انسان کے لیے موسمی پھل اور سبزیاں پیدا کی ہیں۔

بعض اوقات ان کا غلط وقت پر اور غلط طریقے سے استعمال کر کے کئی لوگ انہیں فائدے مند بنانے کے بجائے نقصان دہ بنا لیتے ہیں۔ ایک دوسرے کی ضد والی سبزیاں اور پھل بغیر آگاہی کے کھائے جاتے ہیں۔ ساتھ ہی غلط طریقے سے سبزیاں پکائی اور کھائی جا رہی ہوتی ہیں۔ مختلف انداز کے ساگ ابال کر کھانے یا بھاپ میں پکانے کے بجائے بھون بھون کر کھائے جا رہے ہیں۔

کچی کھانے والی یا بھاپ میں پکانے والی سبزیاں گھی تیل میں تل کر یا بگھار کر اور بھون کر استعمال کی جاتی ہیں۔

ماہرین غذا کا کہنا ہے کہ خوراک اگر درست طریقے سے نہ پکائی جائے، پھل اور سبزیاں درست طریقہ سے نہ کاٹی اور نہ کھائی جائیں تو ان کی افادیت کم یا ختم ہو جاتی ہے۔ پھل اور سبزیوں کو کاٹنے، پکانے اور کھانے کے لیے درست طریقوں سے آگاہی حاصل کیجیے، ورنہ دبلی ہونا ممکن نہیں ہو سکے گا۔

ماہرین غذا کا کہنا ہے کہ وزن گھٹانے کی خواہش مند خواتین آلو کو بھول جائیں۔ لیکن اگر آلو کھانا ضروری ہے تو ابلے ہوئے آلو کھائیں یا اس کا بھرتا بنا کر اس میں لیموں یا سرکہ ضروری شامل کریں۔

اسی طرح ہرے، گول اور موٹے مٹر دیکھ کر ان کی طرف نہ لپکیں، تلے ہوئے موٹے مٹر موٹاپے کا سبب بنتے ہیں۔ بھٹے اور مکئی کے دانے وزن بڑھا سکتے ہیں لہٰذا ان سے پرہیز کرنا چاہیے، نہ ابلے ہوئے، نہ بھنے ہوئے اور نہ ہی نمک لیموں لگے ہوتے۔

فیشن اور شوق میں سلاد کے پتے کھا کر ڈائٹنگ کرنے والی خواتین کو معلوم ہونا چاہیے کہ ماہرین خوراک ایسے کئی پتوں کو موٹا کرنے والی سبزیوں میں شامل کرتے ہیں۔

ہارورڈ اسکول آف پبلک ہیلتھ کے ایک تجزیے میں بتایا گیا ہے کہ انھوں نے ڈائٹنگ کرنے والے تیس ہزار سے زائد امریکی مرد اور عورتوں سے ان کی خوراک سے متعلق تفصیلی معلومات حاصل کیں تو یہ پتا چلا کہ وہ اپنی غذا میں جو 131 غذائی اجزا لے رہے تھے ان میں بہت سے ایسے پھل اور سبزیاں شامل تھیں جنھیں وہ غلط طریقے سے کھا رہے تھے، وہ ورزش بھی نہیں کرتے تھے جس سے یہ پتا چلا کہ متوازن صحت مند پھل اور سبزیاں استعمال کرنے والوں کا وزن صرف اس لیے کم نہیں ہوا کہ وہ ان کو غلط طریقوں سے کاٹ کر اور پکا کر کھا رہے تھے۔ اگر ایسا کیا جائے تو جو اشیاء وزن کم کرنے میں معاون ہیں، وہی وزن بڑھانے کا سبب بن سکتی ہیں۔ غذا سے فوائد حاصل کرنے کے لیے غذا کی درست تعداد، اسے کاٹنے پکانے کا بھی صحیح طریقہ معلوم ہونا چاہیے۔ ماہرین غذا کا کہنا ہے کہ کوئی بھی پھل یا سبزی کھانے سے پہلے یہ ضرور معلوم کر لیں کہ اس میں کتنے حرارے یا کیلوریز ہیں، ورنہ ان کی وجہ سے ہو سکتا ہے کہ وزن ایک ہی سطح پر برقرار رہے۔ ماہرین غذا کا یہ بھی کہنا ہے کہ کچی پکی، ابلی غذا کی مقدار ایک مٹھی، ایک پیالہ، ایک کپ اور ایک گلاس سے زیادہ نہ ہونے دیں۔ اسی طرح کیلا بھی موٹاپے کا سبب بن سکتا ہے۔

بیر، کریلا میتھی اور چولائی کا ساگ کھانے میں احتیاط کریں۔ جن پھلوں میں زیادہ شکر ہوتی مثلاً آم، کیلا، ان کی فروٹ چاٹ بھی زیادہ نہ کھائیں۔ اگر کھانا ہی ہے تو اس میں لیموں یا نارنگی کا جوس ڈال کر کھائیں۔

کم کیلوریز والا سلاد کھائیں۔ پھلوں کے مربے کھانے سے گریز کریں۔ سبزیوں کو بھون کر نہ کھائیں۔ نرم اور پتے والی سبزیاں ابال کر یا بھاپ میں پکائیں۔ سخت سبزیوں کو کدوکش کر کے پکائیں۔ پانی والی سبزیاں کو تیل میں نہ پکائیں، بلکہ بغیر پانی کے بھاپ میں پکائیں یا دھیمی آنچ پر پکائیں جن میں ساگ، توری، بھنڈی، گھیا، کدو، گاجر، چقندر، پھول گوبھی، مولی، بینگن وغیرہ کو ان کے اپنے پانی میں گلا کر پکائیں، اوپر سے بگھار کر مسالے ڈال دیں۔

گودے والی سبزیاں کم پانی اور دھیمی آنچ پر بڑے ٹکڑے کر کے پکائیں جیسے مشروم، پیاز، شلجم، چقندر

لوکی، ٹنڈے وغیرہ کو ابالنا زیادہ سود مند ہے، مگر ابالتے وقت اتنا ہی پانی ڈالیں جتنے میں وہ گل جائیں اور پانی خشک ہو کر انہی میں جذب ہو جائے۔

سبزیاں پکانے سے پہلے کاٹ کر نہ رکھیں بلکہ پکاتے وقت کاٹیں ورنہ ان کی افادیت کم ہو جائے گی۔

ریشے والے آم کو نرم کر کے چوسیں، اسے کاٹ کر نہ کھائیں۔ اگر آم کاٹ کر کھانے ہیں تو اس کی لمبائی میں قاشیں کاٹ کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں تا کہ اس کے وٹامنز ضائع نہ ہوں۔ سیب کو گولائی میں نہ کاٹیں بلکہ اس کی قاشیں کر لیں۔ انگور، لیچی، بیریاں، انار وغیرہ کا رس نکالنے کے بجائے انہیں ثابت کھائیں۔

امرود، ناشپاتی، مٹھے، آڑو وغیرہ کو چار چار ٹکڑے کر کے کھائیں۔

آلو چہ، خوبانی وغیرہ کو دو ٹکڑے کر کے کھائیں، چھری نہ لگائیں تو اچھا ہے۔ ترش پھلوں کو ہاتھ سے توڑ کر استعمال کریں۔ کھیرے، ککڑی اور شملہ مرچ کو لمبائی میں کاٹ کر کھانا مفید ہے۔ ٹماٹر سے بھرپور فائدہ اٹھانے کے لیے اسے چار ٹکڑے کر کے کھائیں، نہ ثابت کھائیں اور نہ زیادہ قتلے کریں۔ زیادہ بہتر ہوگا کہ اس کا چھلکا اتار کر کھائیں۔ اسی طرح گوار پھلی، سیم کی پھلی، مونگرے اور پالک سمیت تمام ساگ ہاتھ سے توڑ کر پکائیں۔

بھنڈی، توری، لوکی وغیرہ قتلے کر کے پکائیں۔ بند گوبھی، کھیرا، ککڑی، پیاز، لہسن، ہری مرچ، گاجر، شلجم، چقندر کو کچا کھانا مفید ہے۔

گوشت میں چقندر اور شلجم چار ٹکڑے کر کے ڈالیں۔ ادرک لہسن ہمیشہ کاٹ کر استعمال کریں، ثابت یا بڑے ٹکڑے نہ کریں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ انار کو اس کے دانوں پر لپٹی جھلی کے ساتھ کھائیں، کیوں کہ یہ جھلی انار کے دانوں کو معدے میں ہضم ہونے میں مدد دیتی ہے اور مقوی معدہ ہے۔ ماہرین غذا کا کہنا ہے کہ جو چیز چھلکے سمیت بہ آسانی کھائی جا سکتی ہے، اس کا چھلکا نہ اتاریں ورنہ وٹامن ضائع ہو جائیں گے جیسے سیب، چیکو، آڑو، آلو چہ اور کھیرا وغیرہ۔ جو سبزیاں چھلکوں سمیت کھانے میں مفید ہیں، ان میں کدو، لوکی، توری، چقندر، شلجم وغیرہ شامل ہیں۔

ان سبزیوں کے چھلکوں میں ہی وٹامن، منرلز، معدنیات اور نمکیات وغیرہ کا خزانہ جمع ہوتا ہے۔

سیب ایک غذائی حقیقت

چند اہم غذائی اجزاء میں گھلنے والے فائبر کرومیم اور گلومیٹول شامل ہیں۔ ان میں پولی فینولز جیسا مفید جزو بھی شامل ہے۔ انکیلشیم کے علاوہ وٹامن A اور C، آئرن، گلوکوز اور فرکٹوس کی زیادہ مقدار کی وجہ سے توانائی کا بہترین ذریعہ ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لئے بھی یہ پھل اکسیر ہے۔ یہ قوت حافظہ کو بہتر بناتا ہے۔ طلبہ اگر امتحانات سے چند ہفتے قبل روزانہ اسے کھانے لگیں تو اس کا کرشمہ نتائج کی بہتری کی شکل میں دیکھ سکیں گے۔ یہ لاجواب تحفہ ہے۔ بھولنے کے مرض نسیان کے مریضوں کے لئے بہترین ہے۔ Quercetin کی اہمیت: سیب میں موجودہ ایک جزو Flavonoid ہے جسے Quercetin کہا جاتا ہے۔ اس میں مانع تکسیدی یعنی آکسیڈنٹس کی خوبیاں پائی جاتی ہیں۔ یہ پھیپھڑوں کے کینسر سے محفوظ رکھنے والا جزو ہے۔

کھانسی کا تریاق: ایک پکا ہوا سیب کوٹ لیں یا اس کا رس نکال کر اس میں چٹکی بھر مصری ملا کر ناشتے میں کھائی جائے تو پرانی کھانسی کو بھی آرام آتا ہے۔

فائبر کی غذا ایک تحقیق کے مطابق سیب اعلیٰ فائبر پر مشتمل پھل ہے۔ یہ فائبر کولیسٹرول کو کم کرتا اور دل کی شریانوں کی بیماری سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ اس میں موجودہ فینولک مرکب برے کولیسٹرول کو بڑھنے سے روکتا ہے۔ اہم حرارے (کیلوریز) کھانے سے قبل سیب کھایا جائے تو خواتین میں وزن کم کرنے کا باعث بنتا ہے۔ ایک سیب میں 50 سے 80 کیلوریز ہوتی ہیں۔ قبض دور کرنے کے لئے بھی ایک سیب شام اور ایک صبح کھانا مفید ہے۔ جن بچوں کے منہ میں چھالے ہو جاتے ہوں انہیں آدھے لیٹر پانی میں 20 منٹ تک سیب پکا کر کھلانے سے فائدہ ہوتا ہے تاہم اس محلول میں ایک چائے کا چمچ شہد ضرور ملا لیا جائے تو بہتر ہے۔ سیب جگر کو زہریلے مادوں سے پاک رکھتا ہے۔ سیب کے سرکے سے خون میں شکر کی سطح متوازن رکھی جا سکتی ہے۔ ذیابیطس کی ٹائپ 2 میں بے حد مفید ہے۔

انتباہ

اچھی قسم کے بعض سیب کی اقسام پر انہیں مزید چمکدار اور تر و تازہ رکھنے کے لئے ویکس پالش کی جاتی ہے جو مضر صحت ہے۔ اس لئے ایسے سیب کا چھلکا اتار کر کھانا چاہیے۔

ریڑھ کی ہڈی پر دباؤ بچاؤ کیسے ممکن

گردن اور ریڑھ کی ہڈی پر دباؤ سے بچاؤ کے لئے ممکن ہے؟

ہمیں تشویش اس بات پر ہوتی ہے کہ وہ بچے جو دن بھر فون استعمال کرتے رہتے ہیں انہیں ان مسائل کا ادراک ہے بھی یا نہیں ہے۔ بیشتر آرتھو پیڈک سرجنز کہتے ہیں کہ فون استعمال کرتے وقت ضرور تا نیچے دیکھا جاتا ہے۔ یہ نظر سرسری نہیں ہو سکتی کیونکہ جب آپ کوئی میسج ٹیکسٹ کرنے کا مرحلہ عبور کر رہے ہوتے ہیں۔

اس وقت آپ کی گردن اس حد تک جھکی ہوتی ہے جتنی کمپیوٹر پر آن لائن براؤزنگ کرتے ہوئے یا ویڈیو دیکھتے ہوئے نہیں جھکتی۔ عام طور پر لوگ اپنی گردن تقریباً 45 ڈگری کے زاویے پر رکھتے ہیں اور کھڑے رہنے کے مقابلے میں جب وہ بیٹھے ہوتے ہیں تو ان کی گردن مزید خراب پوزیشن میں ہوتی ہے۔

اگر گردن کو زیادہ موڑ کر رکھا جائے تو ریڑھ کی ہڈی پر دباؤ بتدریج بڑھتا جاتا ہے اگر جھکے بغیر سامنے کی جانب دیکھا جائے تو اس وقت سر کا وزن تقریباً 10 سے 12 پونڈ ہوتا ہے۔

اگر گردن کو 25 ڈگری کی حد تک موڑا جائے تو سر کا وزن 27 پونڈ تک محسوس ہوتا ہے۔ گردن کو ہم جتنے درجے جھکاتے رہتے ہیں ریڑھ کی ہڈی پر دباؤ بڑھتا جاتا ہے۔

ڈاکٹر لین سین نے خدشہ ظاہر کیا کہ آج 8 برس کے بچے بھی موبائل سے چپکے رہتے ہیں بہت ممکن ہے کہ جب وہ 28 برس کی عمر تک پہنچیں تو انہیں ریڑھ کی سرجری کی ضرورت پیش آئے۔ انہوں نے مزید کہا کہ وہ بچے جن کی ریڑھ کی ہڈی بدستور نشوونما کے مرحلے سے گزر رہی ہوں اور پوری طرح تشکیل نہ پا سکی ہوں، ان کے بارے میں یقین سے نہیں کہا جا سکتا کہ اس رجحان کے باعث ان کی صحت پر کس حد تک خراب اثر پڑتا ہے یا ان کی جسمانی ساخت میں کیا تبدیلی ہو سکتی ہے۔

Text Neck posture سے کیسے بچا جائے؟

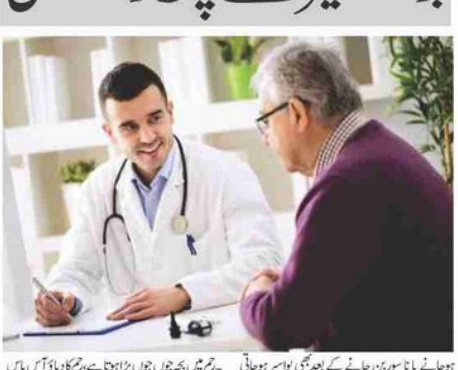
اگر لوگ ٹیکسٹنگ کے دوران سیل فونز استعمال کرتے ہوئے اپنے دونوں ہاتھ اور دونوں انگوٹھے کام میں لائیں۔ اسمارٹ فون کے استعمال سے ہٹ کر ان اسپائنل سرجنز نے کمپیوٹر اور ٹیبلٹس کے استعمال سے متعلق مفید مشورے بھی دیے ہیں۔

مثال کے طور پر ایسے Stands استعمال کئے جائیں جو ان کی آنکھوں کو اسکرین کی سیدھ میں رکھ سکے۔ انہیں دیکھنے کے لئے گردن جھکانے کی ضرورت نہ ہو۔

لیپ ٹاپ کے لئے بھی اس طریقہ کار کی سفارش کی ہے اور کہا ہے کہ وہ الگ کی بورڈ اور ماؤس استعمال کریں تا کہ لیپ ٹاپ آنکھ کی سطح کے برابر ہو اور وہ جو کچھ ٹائپ کریں تو گردن کو آرام دہ پوزیشن پر رکھنے کی کوشش کریں۔ اسمارٹ فون استعمال کرنے والوں کے لئے مناسب جسمانی ہیئت اختیار کرنے کی سفارش کرنا بہت مشکل کام ہے کیونکہ اگر ہم فون کو اپنی آنکھوں کی سطح کے برابر لانے کی کوشش کریں تا کہ نیچے دیکھنے والے Posture سے محفوظ رہیں تو ایسی صورت میں کاندھے دکھنے کا اندیشہ ہے کیونکہ اس وقت ہم اپنے بازو اور کاندھے اٹھائے رکھنے پر مجبور ہوں گے۔

زیادہ عملی سفارش یہ کی جا سکتی ہے کہ اسمارٹ فون کے استعمال کے دوران اکثر و بیشتر وقفہ دیں اور کوئی ایسی ورزش کریں جس سے گردن اور کاندھوں کے پٹھے مضبوط ہوں۔

بواسیر سے چھٹکارا ممکن



محمد عثمان حمید

بواسیر دراصل مقعد (ANUS) میں پائی جانے والی خون کی رگوں کی رسولی ہے، جو ان پر متواتر پڑنے والے خون کے دباؤ کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہے، خاص طور پر جب یہ دباؤ پیٹ اور جسم کے نچلے حصے میں موجود خون کی رگوں پر پڑ رہا ہو تو کوئی نہ کوئی رگ اس دباؤ کو برداشت نہ کرنے کی وجہ سے پھول جاتی اور مسّے کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔

مسّوں کے لحاظ سے بواسیر کی تین قسمیں ہیں: ایک اندرونی، دوسری درمیانی اور تیسری بیرونی۔ اندرونی بواسیر میں مسّے گہرائی میں اندر کی طرف ہوتے ہیں اور انھیں عام حالت میں دیکھا یا محسوس نہیں کیا جا سکتا۔ ان میں درد یا تکلیف زیادہ نہیں ہوتی۔ یہی حالت بیرونی بواسیر میں ہوتی ہے، مگر اس صورت میں مسّوں سے خون کا اخراج ہوتا رہتا ہے۔

درمیانی بواسیر میں درد، سوزش اور خون کا اخراج تینوں چیزیں زیادہ ہوتی ہیں۔

بیرونی بواسیر میں بیٹھنے، سواری پر چڑھنے یا فضلے کی رگڑ کی وجہ سے تعدیہ (انفیکشن) ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اگر تعدیہ ہو جائے تو سوزش بڑھ جاتی اور تکلیف و درد میں اضافہ ہو جاتا ہے اور مسّوں کو اندر کرنا دشوار ہو جاتا ہے۔ ایسے مسّے جن سے خون کا اخراج ہوتا ہے، خونی بواسیر پیدا کرتے ہیں اور وہ مسّے جن سے خون کا اخراج نہیں ہوتا، بادی بواسیر پیدا کرتے ہیں۔

یہ مرض عام طور پر ان لوگوں کو لاحق ہوتا ہے، جو بہت تیز مرچ مسالوں والی غذائیں کھاتے ہیں اور روغنی و نشاستے (کاربوہائیڈریٹ) والی، خصوصاً میدے سے بنی ہوئی غذاؤں کے عادی ہوتے ہیں۔ یہ لوگ گوشت زیادہ کھاتے ہیں۔ سبزیاں ان کی غذا میں شامل نہیں ہوتیں اور اگر ہوتی بھی ہیں تو بہت کم مقدار میں۔ بواسیر ہونے کا ایک اہم سبب قبض ہے۔

چوں کہ قبض کی وجہ سے مقعد میں خون کی رگوں پر مسلسل دباؤ پڑتا رہتا ہے، لہٰذا دورانِ خون میں رکاوٹ پیدا ہو کر رگیں پھول جاتی ہیں اور مسّے بن جاتے ہیں۔

پھر قبض کی صورت میں سخت اور خشک فضلہ خارج ہوتا ہے۔ اس کی رگڑ اور خراش سے خون کی رگوں کے منہ کھل جاتے ہیں اور زخم پیدا ہو کر خون خارج ہونے لگتا ہے، جو بعد میں مسّے کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ پیٹ کے کیڑے، خاص طور پر چلونے (THREAD WORMS) بھی اس مرض کی پیدائش میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

چوں کہ وہ آنت کے نچلے حصے میں ہی رہتے ہیں اور رات کو مقعد میں انڈے دینے کا سلسلہ شروع کرتے اور کاٹتے ہیں، جس کی وجہ سے مقعد میں سخت بے چینی اور خارش ہوتی ہے۔

ان کے کاٹنے اور مریض کے کھجانے سے مقعد میں زخم ہو جاتے ہیں اور مستقل خراش رہنے سے بواسیر کا خدشہ رہتا ہے۔ بعض اوقات چوٹ لگنے، زخم ہو جانے یا ناسور بن جانے کے بعد بھی بواسیر ہو جاتی ہے۔

بواسیر صرف قبض کی وجہ سے ہی نہیں ہوتی، بلکہ زیادہ دنوں تک دستوں کا آنا بھی اس کے اسباب میں شامل ہے، خاص طور پر جب تیز اثرات والی ادویہ زیادہ عرصے تک کھائی جائیں یا دستوں میں ایسے تیز مادّے خارج ہو رہے ہوں، جو جلن و خراش پیدا کرتے ہیں۔

جگر کے امراض کے نتیجے میں بھی بواسیر ہو جاتی ہے، خصوصاً جب جگر کا فعل سست ہو جائے اور اس سے متعلقہ خون کی رگوں میں دورانِ خون سست ہو کر خون اکٹھا ہونے لگے۔

ایسے افراد جو شراب نوشی کرتے ہوں، وہ بھی بواسیر کے مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ کبھی یہ مرض ایک ہی خاندان کے افراد میں زیادہ دیکھنے میں آتا ہے۔ اس کی بڑی وجہ ان کی غذائی عادات اور رہن سہن کے طریقے ہوتے ہیں۔

مثال کے طور پر بعض خاندان یا خاص علاقے کے لوگوں میں تیز مرچ مسالے کھانے کا رواج ہوتا ہے۔ بعض لوگ چکنائی اور گوشت زیادہ کھاتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو کھیل کود اور ورزش سے دلچسپی نہیں ہوتی۔

بعض طبقے کاروباری مصروفیات کی وجہ سے ورزش کے لیے وقت نہیں نکال پاتے، حتیٰ کہ ان کے کام کی نوعیت ایسی ہوتی ہے کہ انھیں زیادہ وقت بیٹھنا پڑتا ہے اور وہ ذاتی گاڑی سے ہی دفتر اور گھر آتے جاتے ہیں، جس کی وجہ سے انھیں پیدل چلنے کے مواقع نہیں ملتے۔

کبھی یہ مرض موروثی طور پر والدین سے بچوں میں بھی منتقل ہو جاتا ہے۔ اکثر یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ عورتوں میں دورانِ حمل بواسیر کی شکایت ہو جاتی ہے۔ رحم میں بچہ جوں جوں بڑا ہوتا ہے، رحم کا دباؤ آس پاس کی خون کی رگوں پر پڑتا ہے، جس کی وجہ سے وہاں خون رکنے لگتا ہے۔ خون کی رکاوٹ رگوں کی دیواروں پر دباؤ ڈال کر مسّے پیدا کر دیتی ہے۔ اس طرح کی بواسیر اکثر بچے کی پیدائش کے بعد دور ہو جاتی ہے، مگر کبھی کبھی یہ بعد میں بھی پیچھا نہیں چھوڑتی۔

پہلے حمل میں اس کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں، اس وقت جب بچہ غیر معمولی طور پر تندرست ہو، جڑواں بچوں کی پیدائش متوقع ہو، ماں مٹاپے کی طرف مائل ہو یا دورانِ حمل اسے شدید قبض کی شکایت رہے۔ ان لوگوں میں بھی بواسیر پیدا ہونے کا خدشہ رہتا ہے، جو گیلی جگہ پر بہت دیر تک بیٹھے رہیں، استنجے کے بعد نمی دیر تک برقرار رہے اور پوری طرح سے صفائی کا خیال نہ رکھیں۔

بعض اوقات بواسیر برسوں رہتی ہے، مگر اس کا کوئی پتا نہیں چلتا۔

ایسا عموماً بادی بواسیر میں ہوتا ہے۔ اس کی تشخیص اسی وقت ممکن ہوتی ہے، جب خون خارج ہو یا درد و تکلیف بہت زیادہ بڑھ جائے۔ کبھی کبھی کسی دوسرے مرض کی تشخیص کے لیے، جب آنتوں کا معائنہ کیا جاتا ہے تو پتا چلتا ہے کہ بواسیر مسّے بھی موجود ہیں۔ بواسیر کی وہ اقسام، جن میں مسّے اندرونی اور درمیانی سطح پر ہوتے ہیں، وہ نظر نہیں آتے یا محسوس نہیں ہوتے، اس لیے ان کی تشخیص دیر سے ہوتی ہے۔

بواسیری مسّوں کی ایک خاص پہچان یہ ہے کہ رفع حاجت کے بعد بھی یہ احساس باقی رہتا ہے کہ ابھی پیٹ صاف نہیں ہوا اور آنتوں میں مزید فضلہ رکا ہوا ہے۔ اسی احساس کی وجہ سے مریض کو بار بار بیت الخلا جانے کی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ مسّے جس سبب سے پیدا ہوتے ہیں، اس کے دور ہو جانے کے بعد ٹھیک بھی ہو جاتے ہیں، مثلاً قبض دور ہو جائے، خون کی نچلی رگوں میں خون کا دباؤ کم ہو جائے یا روزانہ کھائی جانے والی غذاؤں کو تبدیل کر لیا جائے، یعنی قبض ختم کرنے والی غذائیں کھائی جائیں۔

ایسی غذائیں جو آنتوں میں تیز ابیت بڑھاتی یا خراش پیدا کرتی ہیں، بہت کم کھائی جائیں، مثلاً گوشت و انڈا، گرم مسالے، گائے و بھینس کا گوشت اور سرخ مرچ وغیرہ۔ وہ غذائیں جو دیر سے ہضم ہوتی یا ریاح پیدا کرتی ہیں، وہ بھی نقصان دہ ہوتی ہیں، اس لیے بینگن، مسور کی دال، اروی اور بیکری کی مصنوعات سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔

اگر بیٹھے رہنے کا کام ہو یا غیر فعال زندگی بسر کی جا رہی ہو تو چلنے پھرنے اور ہلکی ورزش کرنے کا اہتمام کیا جائے۔

ہاضمہ درست رکھا جائے، خاص طور پر جگر کا فعل درست ہونا چاہیے۔ اگر اجابت کرتے وقت جلن کا یا خارش کا احساس بار بار ہونے لگے، کبھی معمولی سا خون فضلے میں نظر آئے یا آب دست لیتے وقت کسی قسم کا دانہ دیا ورم محسوس ہو تو فوراً معالج سے رجوع کرنا چاہیے، کیوں کہ ایسی صورت میں بواسیر کا امکان ہوتا ہے۔

بواسیر کے مریضوں کے لیے غذائی احتیاط بہت ضروری ہے۔

جب بھی اجابت سے فارغ ہوں تو پانی سے آب دست کے بعد صابن سے بھی اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔ پھر کسی صاف کپڑے سے پانی خشک کر کے کوئی اچھی کولڈ کریم، روغنِ بادام یا روغنِ زیتون لگا لیا جائے۔ اگر اجابت کرتے وقت بہت جلن یا تکلیف کا احساس ہو تو تیلوں کو رفع حاجت سے قبل لگایا جا سکتا ہے۔

روئی یا فوم سے بنائی ہوئی کرسیوں کی نشست بواسیر کے مریضوں کے لیے مضر ہوتی ہے خصوصاً موسم گرما میں ان کے بید یا نواڑ سے بنی ہوئی کرسیاں مفید رہتی ہے۔

مقررہ وقت پر رفع حاجت کے لیے ضرور جانا چاہیے۔ حاجت کا احساس ہو رہا ہو یا نہیں، ایسے مریضوں کو کوشش کرنی چاہیے کہ صبح و شام دو وقت فرع حاجت کی عادت ڈالیں۔ سونے سے قبل چائے کا ایک بڑا چمچہ اسپغول پانی میں حل کر نوش کرنا چاہیے۔ چائے کے دو چھوٹے روغنِ بادام یا روغنِ زیتون اچھی نیم گرم دودھ میں ملا کر سونے سے پہلے پیا جا سکتا ہے، لیکن چکنائی کا زیادہ عرصے تک کھانا جگر کو نقصان پہنچاتا ہے، اس کا خیال رکھنا چاہیے۔

بواسیر کے علاج میں اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ جیسے ہی مسّوں سے خون جاری ہو، اسے فوراً بند نہیں کرنا چاہیے، اس لیے کہ ایک تو خون کے اخراج سے مسّوں کا تناؤ کم ہو کر تکلیف میں کمی آ جاتی ہے، دوسرے ابتدا میں جو خون خارج ہوتا ہے، وہ مسّوں میں رکا ہونے کی وجہ سے فاسد ہوتا ہے اور اس کا خارج ہو جانا ہی بہتر ہے۔

سپورٹس صورت حال

کسی بھی عوامی مسئلہ کیلئے ''صورتحال'' کوان نمبرات پرفون کریں:
0194-2477545, 9419069641

ہونے والی ہاتھا پائی میں ملوث ہونے کے باعث معطلی کی وجہ سے ٹیم میں شامل نہیں ہیں

(یواین آئی)

بیونس آئرس، 16 ستمبر ارجنٹائن فٹبال ایسوی ایشن نے کہا ہے کہ لیونل میسی اگلے ماہ ارجنٹائن کے لیے اپنے ملک میں ہونے والے دوستانہ میچ میں آخری بار کھیلیں گے۔ 39 سالہ میسی 6 اکتوبر کو بیونس آئرس کے مونومینٹل اسٹیڈیم میں بینن کے خلاف میدان میں اتریں گے۔ ارجنٹائن فٹبال ایسوی ایشن کے صدر کلاڈیو تاپیا نے سوشل میڈیا پر کہا کہ دنیا کے بہترین کھلاڑی، قومی ٹیم کے آئیکون اور کپتان لیونل آندرے میسی کو ارجنٹائن میں شاندار الوداع دینے کے لیے کھیلنے کی دعوت دی گئی ہے۔ میسی نے گزشتہ ماہ بین الاقوامی فٹبال سے

ریٹائرمنٹ کا اعلان کیا تھا۔ یہ اعلان ورلڈ کپ فائنل میں اسپین کے خلاف اضافی وقت میں شکست کے چھ ہفتے بعد کیا گیا تھا۔ ارجنٹائن آئندہ فیفا انٹرنیشنل ونڈو کے دوران قرطبہ میں بولیویا اور بیونس آئرس میں برکینا فاسو کے خلاف بھی کھیلے گا۔ ٹیم میں گول کیپر ایمیلیانو مارٹینیز، کرسٹیان رومیو، اینزو فرنانڈیز، روڈریگو ڈی پال، جولین الواریز اور لاؤتارو مارٹینیز شامل ہیں۔ لیاندرو پریڈیس، ناہویل مولینا اور تھیاغو الماڈا ورلڈ کپ فائنل کے بعد ہونے والی ہاتھا پائی میں ملوث ہونے کے باعث معطلی کی وجہ سے ٹیم میں شامل نہیں ہیں۔

پنت کو ایرانی کپ میں ریسٹ آف انڈیا کا کپتان بنایا گیا

(یواین آئی)

ممبئی، 16 ستمبر ویسٹ انڈیز کے خلاف ایک روزہ سیریز کے لیے ٹیم میں جگہ بنانے میں ناکام رہنے والے رشبھ پنت کو 2025-26 رنجی ٹرافی چیمپئن جموں وکشمیر کے خلاف ایرانی کپ میچ میں ریسٹ آف انڈیا کی قیادت سونپی گئی ہے۔ سرفراز خان کو پنت کا نائب کپتان بنایا گیا ہے۔ کمر کے نچلے حصے میں کھنچاؤ کی چوٹ کے سبب طویل عرصے سے کھیل سے باہر آکاش دیپ فٹنس کی شرط پر ایرانی کپ میں حصہ لینے کے لیے تیار ہیں۔ اتفاق سے آکاش دیپ نے آخری میچ

فروری 2026 میں رنجی ٹرافی میں جموں وکشمیر کے خلاف کھیلا تھا۔ ٹیم میں تیز گیند بازوں میں مکیش کمار، مکیش چودھری اور آریان پانڈے بھی شامل ہیں، جبکہ انکول رائے اسپن شعبے میں مانو سوتھار اور سارانش جین کے ساتھ شامل ہوئے ہیں، جو حال ہی میں سری لنکا کے خلاف ٹیسٹ سیریز میں شامل تھے۔ ریسٹ آف انڈیا کی ٹیم میں آر سمرن اور آیوش دوسیجا بھی شامل ہیں، جو گزشتہ رنجی ٹرافی میں سب سے زیادہ رن بنانے والے پہلے دو بلے باز تھے۔ ریسٹ آف انڈیا ٹیم: رشبھ پنت (کپتان، وکٹ کیپر)، سنت سانگوان، شکھر موہن، سدیپ گھرامی، سرفراز خان (نائب کپتان)، سمرن روی چندرن، مانو سوتھار، سارانش جین، آکاش دیپ*، مکیش کمار، مکیش چودھری، آریان جویال (وکٹ کیپر)، آریان پانڈے، انکول رائے، آیوش دوسیجا۔ راج جے اینڈ کے بمقابلہ آر او آئی میچ 1 سے 5 اکتوبر تک سری نگر کے شیر کشمیر اسٹیڈیم میں کھیلا جائے گا۔

یوتھ فرسٹ میراتھن 20 ستمبر کو منعقد ہوگی

نیوز ڈیسک

نئی دہلی، 16 ستمبر نوجوانوں کی ذہنی صحت اور جذباتی بہبود کے لیے ملک گیر مہم 'یوتھ فرسٹ میراتھن' 20 ستمبر کو نئی دہلی کے جواہر لال نہرو اسٹیڈیم میں منعقد ہوگی۔ گلوبل سینٹر فار سوشل ڈائنامک ریسرچ (جی سی ایس ڈی آر) نے گزشتہ سال 20 ستمبر کو وزیراعظم نریندر مودی کی سالگرہ کے موقع پر 'یوتھ فرسٹ مشن' کا اعلان کیا تھا۔ مہم کا مقصد نوجوانوں کو ذہنی طور پر مضبوط بنانا اور تعلیمی دباؤ، کیریئر سے متعلق تشویش، خاندانی وسماجی توقعات، رشتوں کے مسائل اور سوشل میڈیا سے پیدا ہونے والے دباؤ کا مثبت اور تعمیری انداز میں سامنا کرنے کے لیے بااختیار بنانا ہے۔ مہم نوجوانوں کو اپنے جذبات کھل کر بیان کرنے، ضرورت کے وقت مدد لینے اور مشکل حالات میں تنہا جدوجہد نہ کرنے کی ترغیب دیتی ہے۔ میراتھن میں سارک ممالک اور پانچ ریاستوں کے نوجوان حصہ لے رہے ہیں۔ راجستھان سے 000,5 نوجوان دہلی پہنچیں گے، جبکہ مہاراشٹر سے 962,6، ہماچل پردیش سے 555,8 نوجوانوں اور گجرات کے 33 ضلعی مراکز سے شرکا نے ورچوئل رن کے لیے رجسٹریشن کرایا ہے۔

ڈبلیو پی ایل کی نیلامی 28 اکتوبر کو کوچی میں ہوگی

ممبئی، 16 ستمبر ہندوستانی کرکٹ کنٹرول بورڈ (بی سی سی آئی) نے بدھ کو اعلان کیا کہ ویمنز پریمیر لیگ (ڈبلیو پی ایل) کے پانچویں سیزن کے لیے کھلاڑیوں کی نیلامی 28 اکتوبر کو کوچی میں ہوگی۔ بی سی سی آئی نے پانچوں ٹیموں کو اس بارے میں باضابطہ اطلاع دے دی ہے۔ ٹیموں کے پاس کھلاڑیوں کو برقرار رکھنے یا ریلیز کرنے کا فیصلہ کرنے کے لیے 28 ستمبر تک کا وقت ہے۔ ہر ٹیم میں زیادہ سے زیادہ 18 کھلاڑی ہو سکتے ہیں، جن میں زیادہ سے زیادہ چھ غیر ملکی کھلاڑی شامل ہوں گے۔ موجودہ سیزن کے لیے ہر ٹیم کی سیلری کیپ 15 کروڑ روپے مقرر ہے۔ اطلاعات کے مطابق بی سی سی آئی نے سیزن کے لیے ممبئی اور روڈودرا کو منتخب کیا ہے۔ توقع ہے کہ گزشتہ سال کی طرح یہ سیزن بھی جنوری-فروری میں کھیلا جائے گا۔ وارانسی میں کچھ میچ کرانے کی تجویز بھی سامنے آئی ہے، جہاں نیا اسٹیڈیم تعمیر ہو رہا ہے۔۔۔

چین کا ایشین گیمز دستہ ناگویا پہنچا، طلائی تمغوں پر نظریں

نیوز ڈیسک

ناگویا، 16 ستمبر چین کا بڑا دستہ، جس میں کئی قومی ٹیمیں شامل ہیں، بدھ کو ناگویا پہنچ گیا۔ 19 ستمبر سے 4 اکتوبر تک ہونے والے آچی-ناگویا ایشین گیمز میں چین 38 کھیلوں کے 369 مقابلوں میں 815 ایتھلیٹس اتارے گا، جن میں 36 اولمپک چیمپئن شامل ہیں۔ جمناسٹ ژانگ بوہینگ نے ناگویا پہنچنے کے بعد کہا کہ پوری ٹیم اچھی طرح تیار ہے۔ انہوں نے کہا کہ جاپان میں مقیم کئی چینی شہری بھی ایئرپورٹ پر ٹیم کا استقبال کرنے پہنچے۔ ژانگ کے مطابق جمناسٹکس میں سب سے بڑا حریف خود کو سمجھنا اور اپنی حدود کو چیلنج کرنا ہے۔ چین کی مردوں کی جمناسٹکس ٹیم ٹیم ایونٹ، آل راؤنڈ، رنگز اور پیرالل بارز میں طلائی تمغہ جیتنے کا ہدف رکھتی ہے۔ خواتین کے ڈبلز بیڈمنٹن کی کھلاڑی جیایی فان، جو اپنے تیسرے ایشین گیمز میں حصہ لے رہی ہیں، نے بھی ٹیم کے حوصلے کا اظہار کیا۔ انہوں نے کہا کہ گزشتہ دو ایشین گیمز میں چین کی خواتین ٹیم نے ٹیم ایونٹ میں چاندی کے تمغے جیتے تھے اور اس بار پوری ٹیم طلائی تمغہ جیتنے کے لیے متحد ہے۔

میں شبھمن گل اور سوریہ کمار یادو سے متاثر ہوں: بنتھاکن چنتھم

(یواین آئی)

بینکاک، 16 ستمبر تھائی لینڈ کی خواتین ٹیم کی بلے باز بنتھاکن چنتھم نے کہا ہے کہ وہ ہندوستانی ٹیسٹ ٹیم کے کپتان شبھمن گل کی ٹائمنگ اور سوریہ کمار یادو کے اعتماد سے متاثر ہیں۔ ایشین گیمز 2026 سے قبل چنتھم نے بتایا کہ انہوں نے سوریہ کمار کے مشہور 'سپلا شاٹ' کو اپنے کھیل میں شامل کرنے کی کوشش کی، تاہم اس کا نتیجہ کچھ تکلیف دہ رہا۔ چنتھم نے کہا، ''میں نے کوشش تو کی، لیکن گیند ہر جگہ مجھے ہی لگی۔ میں یہ شاٹ کھیلنا چاہتی ہوں، لیکن پہلے مجھے اپنی مضبوط صلاحیتوں پر توجہ دینی ہوگی۔'' انہوں نے کہا کہ 'سپلا شاٹ' پر ابھی کام جاری ہے، تاہم سوریہ کمار کی بلے بازی انہیں طویل عرصے سے متاثر کرتی رہی ہے۔ وہ ہندوستانی اسٹار کو اپنا پسندیدہ کرکٹر مانتی ہیں اور یوٹیوب، انسٹاگرام اور ہندوستانی کرکٹ ٹیم کے سوشل میڈیا چینلز پر ان کی جھلکیاں دیکھتی ہیں۔

انڈونیشیا اوپن کے پری کوارٹر فائنل میں رسائز

(ہندوستھان سماچار)

ہندوستان کی اسٹار شٹلر پی وی سندھو نے منگل کو خواتین کے سنگلز زمرے میں شاندار فتح کے ساتھ انڈونیشیا اوپن 2026 کے آخری 16 (پری کوارٹر فائنل) میں جگہ بنالی۔ اس دوران مردوں کے سنگلز میں کدامبی سری کانت اور خواتین کے سنگلز میں مالویکا بنسوڑ کو پہلے راؤنڈ میں شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ دو بار کی اولمپک تمغہ جیتنے والی سندھو کو تھائی لینڈ کی بوسانان اونگبامرنگفن کے خلاف سخت چیلنج کا سامنا کرنا پڑا، لیکن وہ 51 منٹ کے مقابلے میں 25-23، 16-21 سے جیت گئیں۔ سابق عالمی چیمپئن سندھو نے پہلا گیم قریبی مقابلے میں جیتا اور دوسرے میں اپنی رفتار برقرار رکھتے ہوئے سیدھے گیمز میں میچ جیت لیا۔ اب وہ اگلے راؤنڈ میں موجودہ اولمپک چیمپئن اور عالمی نمبر 1 این سی ینگ سے مقابلہ کر سکتی ہیں۔ سندھو کو پچھلے ہفتے سنگاپور اوپن کے کوارٹر فائنل میں این سی ینگ سے شکست کا سامنا کرنا پڑا تھا۔ دونوں کھلاڑیوں کے درمیان اب تک کھیلے گئے نو میچوں میں سندھو نے ایک بھی میچ نہیں جیتا ہے۔ دوسری جانب سابق عالمی نمبر ایک کدامبی سری کانت کی مہم پہلے راؤنڈ میں ختم ہوگئی۔ انہیں جاپان کے یوشی تاناکا نے 21-19، 15-21 سے شکست دی۔ خواتین کے سنگلز میں مالویکا بنسوڑ بھی پہلے راؤنڈ کی رکاوٹ عبور کرنے میں ناکام رہیں۔ انہیں ساتویں نمبر کی تھائی کھلاڑی پورنپاوی چوچوونگ نے 21-12، 21-10 سے شکست دی۔ تاہم مردوں کے ڈبلز میں ہندوستان کو کامیابی ملی۔ ہری ہرن امسا کارونن اور ایم آر ارجن کی جوڑی نے ملائیشیا کے نور محمد ازرین ایوب اور تان وی کیونگ کو 21-18، 21-10 سے شکست دے کر دوسرے راؤنڈ میں جگہ بنائی۔ دن کے آخر میں، ہندوستان کی خواتین کی ڈبلز جوڑی ترشا جولی-گیتھری گوپی چند، لکشیہ سین کی مردوں کی سنگلز جوڑی، اور دھرو کپیلا اور تنیشا کرسٹو کی مکسڈ ڈبلز جوڑی اپنی مہم کا آغاز کریں گی۔ دن کے اختتام پر ہندوستان کے مزید کھلاڑی بھی اپنی مہم کا آغاز کریں گے، جن میں خواتین کے ڈبلز میں ترشا جولی اور گیتھری گوپی چند کی جوڑی، مردوں کے سنگلز میں لکشیہ سین، جبکہ مکسڈ ڈبلز میں دھرو کپیلا اور تنیشا کرسٹو کی جوڑی شامل ہے۔ شائقین کو امید ہے کہ یہ کھلاڑی بھی عمدہ کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے ہندوستانی چیلنج کو مزید مضبوط بنائیں گے۔

ذیشان انصاری میں لیگ اسپن کے ذریعے ٹرن پیدا کرنے کی صلاحیت

(یواین آئی)

ہندوستانی ٹیم نے افغانستان کے خلاف 6 جون سے مولان پور میں کھیلے جانے والے واحد ٹیسٹ کے لیے اپنی تیاریاں تیز کر دی ہیں۔ سلیکشن سے باہر ہونے والے عاقب نبی سمیت 6 بولرز کو نیٹ باولرز کے طور پر ہندوستانی ٹیم میں شامل کیا گیا ہے۔ ہندوستانی ٹیم کی تیاری میں مدد کے لیے جن گیند بازوں کو نیٹ باولرز کے طور پر شامل کیا گیا ہے ان میں عاقب نبی، گرجپنیت سنگھ، پرنس یادو، سرنش جین، ذیشان انصاری، اور شیوانگ کمار شامل ہیں۔ عاقب نبی کے علاوہ تیز گیند بازوں میں نوجوان ٹیلنٹ پرنس یادو اور گرجپنیت سنگھ بھی شامل ہیں۔ پرنس یادو نے حال ہی میں آئی پی ایل میں اپنی کارکردگی کی وجہ سے پہچان حاصل کی ہے اور وہ افغانستان ٹیسٹ کے بعد ون ڈے سیریز کے لیے ہندوستانی ٹیم کا حصہ بھی ہیں۔ تمل ناڈو کے گرجپنیت سنگھ کو بھی نیٹ بولر کے طور پر منتخب کیا گیا ہے۔ اسپن

گیند بازوں میں سارانش جین سب سے زیادہ تجربہ کار ہیں۔ مدھیہ پردیش سے تعلق رکھنے والے اس آف اسپنر نے 52 فرسٹ کلاس میچوں میں 181 وکٹیں حاصل کی ہیں۔ مدھیہ پردیش کے شیوانگ کمار، جنہوں نے ابھی تک اپنا ڈومیسٹک فرسٹ کلاس ڈیبیو نہیں کیا ہے، ہندوستانی بلے بازوں کو اپنی بائیں ہاتھ کی کلائی کی اسپن سے پریکٹس فراہم کریں گے۔ اتر پردیش کے ذیشان انصاری میں لیگ اسپن کے ذریعے ٹرن پیدا کرنے کی صلاحیت ہے۔

خواتین سہ فریقی ٹی 20 سیریز: آئرلینڈ نے پہلی بار ویسٹ انڈیز کو ہرایا

(مانیٹرنگ ڈیسک)

آئرلینڈ کی خواتین ٹیم نے سہ فریقی ٹی 20 سیریز میں تاریخ رقم کرتے ہوئے پیر کی دیر رات ویسٹ انڈیز کو ڈکورتھ-لوئس-اسٹرن (ڈی ایل ایس) طریقہ کار کے تحت ایک رن سے ہرا کر ٹی 20 بین الاقوامی کرکٹ میں اپنی پہلی جیت درج کی۔ اس جیت کے ساتھ آئرلینڈ نے فائنل میں پہنچنے کی اپنی امیدوں کو بھی مضبوط کر لیا۔ میچ کی جیت میں کپتان اورلا پرینڈرگاسٹ نے کلیدی رول ادا کیا، جنہوں نے گیند اور بلے دونوں سے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ پہلے انہوں نے دو وکٹیں حاصل کیں اور پھر ناٹ آؤٹ 71 رن کی میچ وننگ اننگز کھیلی۔ پہلے بلے بازی کرتے ہوئے ویسٹ انڈیز کی شروعات انتہائی خراب رہی۔ ایوا کیننگ نے پاور پلے میں دو وکٹیں لے کر کیریبیائی ٹیم کو ابتدائی جھٹکے دیے۔ 5 اوور کے اندر ٹاپ آرڈر کے بلے باز پویلین لوٹ گئے اور ٹیم دباؤ میں آ گئی۔ صورتحال اس وقت اور خراب ہو گئی جب اسٹیفانی ٹیلر رن آؤٹ ہونے کے بعد زخمی ہو کر ریٹائرڈ ہرٹ ہو گئیں۔ 10 اوور کے بعد ویسٹ انڈیز کا اسکور صرف 53/4 تھا اور ٹیم کو بڑے اسکور کے لیے ایک مضبوط شراکت داری کی ضرورت تھی۔ اس کے بعد جینیلیہ گلاسگو اور شیمین کیمپبیل نے اننگز کو سنبھالا۔ دونوں نے اہم شراکت داری کر کے ٹیم کو بحران سے نکالا۔ کیمپبیل کے آؤٹ ہونے کے بعد پرینڈرگاسٹ نے ڈیتھ اوورز میں دو وکٹیں لے کر ویسٹ انڈیز کی رفتار پر بریک لگا دیا۔ نچلے آرڈر کے بلے بازوں کے کچھ مفید چوکوں کی بدولت ویسٹ انڈیز 20 اوور میں 141-8 تک پہنچنے میں کامیاب رہا۔ 142 رنوں کے ہدف کا تعاقب کرنے اتری آئرلینڈ کی شروعات بھی خراب رہی۔ شونیشا ہیکٹر نے اننگز کی پہلی چار گیندوں میں ہی دونوں سلامی بلے بازوں کو آؤٹ کر دیا۔ اس کے بعد کپتان پرینڈرگاسٹ نے مورچہ سنبھالا۔ اپنی 24 ویں سالگرہ پر انہوں نے شاندار بلے بازی کرتے ہوئے چوکوں کی جھڑی لگا دی۔ حالانکہ ویسٹ انڈیز نے درمیان میں مسلسل تین وکٹیں لے کر آئرلینڈ کو 65/5 کے اسکور پر مشکل میں ڈال دیا۔ لیکن پرینڈرگاسٹ ایک کنارے پر ڈٹی رہیں اور تیزی سے رن بناتی رہیں۔ 14 اوور کے بعد آئرلینڈ کا اسکور 95/5 تھا، جس میں اکیلے پرینڈرگاسٹ کے 71 رن شامل تھے۔ اس وقت ڈی ایل ایس حساب کے مطابق آئرلینڈ جیت سے صرف تین رن پیچھے تھا۔ اسی دوران بارش شروع ہو گئی۔ امپائروں نے ایک اور گیند پھینکنے کا فیصلہ کیا اور اس گیند پر لوئس لٹل نے کنارہ لے کر چوکا لگا دیا۔

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,