Asian Car Choice
Authorised distributor of Exedy Clutch
Address: Chinar Shopping Complex Batamaloo Srinagar
Contact: 9419069641, 9906528024

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

Address: Chinar Shopping Complex Batamaloo Srinagar
Contact: 9906528024

Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO- 2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314
Vol: 17 Issue No: 229 Thursday 24 September 2026 - 11 Rabi Al Thani 1447 Pages: 08 Price Rs0.50/-

جی آئی ایم (GIM) کے تحت بحالی کے لیے 3.53 ہیکٹر کٹی ہوئی/متاثرہ فارسٹ لینڈ کی نشاندہی

مؤثر بحالی اور طویل مدتی پائیداری پر توجہ مرکوز کریں

بڈگام، ڈپٹی کمشنر بڈگام، اطہر عامر خان نے آج ضلع میں گرین انڈیا مشن (GIM) کے نفاذ کا جائزہ لینے اور تجویز کردہ GIM پرسپیکٹیو پلان 2026-2031 پر غور وخوض کے لیے ایک میٹنگ کی صدارت کی۔ اس میٹنگ میں ڈی ایف او بڈگام، سید وسیم، فارسٹ، رورل ڈیولپمنٹ، ایگریکلچر، جاکیڈا (JAKEDA) اور دیگر متعلقہ محکموں کے سینئر افسران نے شرکت کی۔ میٹنگ کے دوران مجوزہ پرسپیکٹیو پلان پر تفصیلی غور وخوض کیا گیا، جس میں مشن کے تحت فارسٹ کے متاثرہ علاقوں کی نشاندہی اور بحالی شامل ہے۔ کمیٹی نے نوٹ کیا کہ 2026-2031 کے دوران GIM کے تحت اقدامات کے لیے 3.53 ہیکٹر متاثرہ فارسٹ لینڈ کی نشاندہی کی گئی ہے، جس میں پیر پنجال فارسٹ ڈویژن، بڈگام اور اسپیشل فارسٹ ڈویژن، گلمرگ کے تحت آنے والے علاقے شامل ہیں۔ آغاز میں، ڈپٹی کمشنر نے مشن کے باہمی ہم آہنگی اور نتائج پر مبنی نفاذ کی ضرورت پر زور دیا۔ انہوں نے متعلقہ محکموں کو ہدایت کی کہ وہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ تمام مجوزہ اقدامات کی صحیح طریقے سے منصوبہ بندی کی جائے، وہ تکنیکی طور پر درست ہوں اور مقامی ماحولیاتی ضروریات کے مطابق ہوں۔ انہوں نے متعلقہ افسران کو مزید ہدایت کی کہ وہ بین المحکماتی (انٹر ڈیپارٹمنٹل) رابطہ کو برقرار رکھیں، تمام ابتدائی لوازمات کی وقت پر تکمیل کو یقینی بنائیں اور نشاندہی شدہ علاقوں کی مؤثر بحالی اور طویل مدتی پائیداری پر توجہ مرکوز کریں۔

جموں وکشمیر میں فیئر پرائس شاپس (منصفانہ قیمت کی دکانوں) کا وسیع نیٹ ورک قائم کیا گیا ہے: ستش شرما

انفو

خوراک، شہری سپلائی و امور صارفین، ٹرانسپورٹ، سائنس و ٹیکنالوجی، انفارمیشن ٹیکنالوجی، یوتھ سروسز اینڈ اسپورٹس، اور اے آر آئی و ٹریننگ کے وزیر ستش شرما نے ایوان کو مطلع کیا کہ محکمہ FCS&CA نے جموں وکشمیر میں فیئر پرائس شاپس (راشن کی دکانوں) کا ایک وسیع نیٹ ورک قائم کیا ہے۔ وزیر موصوف قانون ساز اسمبلی میں قانون ساز تنسین مسعودی کی طرف سے اٹھائے گئے ایک سوال کا جواب دے رہے تھے۔ وزیر نے بتایا کہ فیئر پرائس شاپس (FPS) کے قیام کا معیار 41.S.O مورخہ 2023.01.19 میں مقرر کیا گیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ پامپور اسمبلی حلقے میں اس وقت کوئی بھی ایسا علاقہ نہیں ہے جو راشن کی سہولت سے محروم ہو۔ پامپور حلقے میں راشن کارڈوں اور مستفیدین کی زمرہ وار تفصیلات دیتے ہوئے انہوں نے بتایا کہ AAY کے تحت 679.2 راشن کارڈ ہیں جن سے 163.10 افراد مستفید ہو رہے ہیں، PHH کے تحت 470.15 راشن کارڈ ہیں جن سے 157.67 افراد کا احاطہ ہوتا ہے، اور NPHH کے تحت 776.9 راشن کارڈ ہیں جو 457.40 افراد کو احاطہ کرتے ہیں۔ وزیر نے کہا کہ محکمہ یونین ٹیریٹری (یوٹی) میں فیئر پرائس شاپس کے وجود کی معاشی پائیداری، منسلک راشن کارڈوں کی تعداد، جغرافیائی رسائی، اور دور دراز و قبائلی علاقوں میں مناسب احاطہ کو مدنظر رکھتے ہوئے موجودہ دکانوں کی معقولیت اور نئی دکانیں کھولنے کی ضرورت کا جائزہ لے رہا ہے۔

ایف ڈی اے (FDA) نے سرینگر میں فوڈ سیفٹی انفورسمنٹ کو سخت کر دیا، 20 سٹریٹ فوڈ اداروں کا معائنہ

نیوز ڈیسک

سرینگر، ستمبر: ایف ڈی اے، جموں وکشمیر نے سرینگر شہر میں اسٹریٹ فوڈ فروشوں (سٹریٹ فوڈ وینڈرز) کو نشانہ بناتے ہوئے ایک خصوصی معائنہ مہم چلائی۔ مہم کے دوران، انفورسمنٹ ٹیموں نے فوڈ سیفٹی اینڈ اسٹینڈرڈز ایکٹ، 2006 کی تعمیل کا اندازہ لگانے کے لیے تقریباً 20 کاروباروں کا معائنہ کیا، جس میں شیڈول 4 کے تحت مقرر کردہ صفائی اور حفظانِ صحت کے لوازمات پر خصوصی توجہ دی گئی۔ انفورسمنٹ کی اس کارروائی کے حصے کے طور پر، نشاط، ماکی پوائنٹ، نہرو پارک، ایل ڈی ہسپتال اور خیام میں اسٹریٹ فوڈ فروشوں کے درمیان ایک خصوصی روکو (RUCO - استعمال شدہ کھانا پکانے کے تیل کا دوبارہ استعمال) مہم چلائی گئی۔

کے وی کے (KVK) باندی پورہ-1 نے زرعی تعلیم وتربیت کے لیے RAWE کے طلباء کی میزبانی کی

نیوز ڈیسک

باندی پورہ، کرشی وگیان مرکز (کے وی کے) باندی پورہ-1، سکواسٹ-کشمیر (SKUAST-Script) نے آج آر اے ڈبلیو ای (RAWE - رورل ایگریکلچرل ورک ایکسپیرینس) پروگرام 2026 کے تحت فیکلٹی آف ایگریکلچر (FoA)، وڈورہ کے طلباء کی کلاس روم تعلیم، فیلڈ ایکسپوژر، عملی مظاہروں اور کسانوں سے متعلق زرعی سرگرمیوں کے لیے میزبانی کی۔ بی ایس سی (آنرز) ایگریکلچر، بیچ 2023 کے طلباء کو 21 ستمبر سے 18 اکتوبر 2026 تک مقررہ RAWE سرگرمیوں کی انجام دہی کے لیے کے وی کے (KVK) باندی پورہ-1 میں تعینات کیا گیا ہے۔ اس پروگرام کا مقصد طلباء کو زرعی توسیع (ایگریکلچرل ایکسٹینشن)، فیلڈ کی سطح کی ٹیکنالوجیز، کسانوں کے ساتھ بات چیت اور کے وی کے کی طرف سے کی جانے والی مختلف سرگرمیوں کے بارے میں عملی تجربہ فراہم کرنا ہے۔

ڈی سی کولگام نے برف باری سے متاثرہ علاقوں کے مردم شماری 2027 کی پیش رفت کا جائزہ لیا

بروقت درست ڈیٹا کے حصول اور مردم شماری کی تکمیل کو یقینی بنانے کی ہدایت

کولگام، ڈپٹی کمشنر (ڈی سی) کولگام، شہزاد عالم نے آج منی سیکریٹریٹ کولگام میں منعقدہ ایک میٹنگ کے دوران تحصیل دیوسر اور ڈی ایچ پورہ کے برف باری سے متاثرہ علاقوں میں آبادی کی گنتی (پی ای) کے دوسرے مرحلے کی پیش رفت کا جائزہ لیا۔ میٹنگ کے دوران گنتی کے کام کی پیش رفت اور برف باری سے متاثرہ علاقوں میں کوریج کی صورتحال پر تبادلہ خیال کیا گیا۔ متعلقہ چارج افسران (تحصیلداروں) نے ڈی سی کو مردم شماری کے عملے کی جانب سے زمین پر حاصل کردہ پیش رفت کے بارے میں بریفنگ دی۔ ڈپٹی کمشنر نے مردم شماری کے ڈیٹا اکٹھا کرنے میں درستگی پر زور دیا، کیونکہ یہ مؤثر منصوبہ بندی اور پالیسیوں و پروگراموں کی تشکیل کے لیے انتہائی اہم ہے۔ انہوں نے تجویز کردہ مردم شماری کی ہدایات کی پاسداری اور گنتی کے ہر مرحلے میں درستگی پر زور دیا۔ شماریات کنندگان (ای نیومریٹرز) اور سپروائزرز کو ہدایت کی گئی کہ وہ گنتی کے بقایا کام کو بروقت مکمل کرنے کو یقینی بنائیں۔

سکواسٹ (SKUAST-KScript) نے "ون ہیلتھ کے لیے باجرہ/موٹے اناج" پر قومی سیمینار کی میزبانی کی

سرینگر، شیر کشمیر یونیورسٹی آف ایگریکلچرل سائنسز اینڈ ٹیکنالوجی آف کشمیر (SKUAST-K) نے شیر کشمیر انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز (SKIMS) اور کھیتی وراثت مشن (KVM) کے تعاون سے شالیمار کونشن سینٹر میں "ون ہیلتھ کے لیے باجرہ (ملٹس): صحت مند ایکو سسٹم کی تعمیر، آب وہوا سے ہم آہنگ زراعت اور پائیدار غذائی نظام" کے عنوان پر ایک قومی سیمینار کا انعقاد کیا۔ اس سیمینار میں جموں وکشمیر کے مختلف اضلاع سے آئے ہوئے تقریباً 350 کسانوں اور ایف پی او (FPO) ممبران کے علاوہ سائنسدانوں، میڈیکل پیشہ ور افراد، فیکلٹی، طلباء، صنعت کاروں اور پالیسی سازوں سمیت 755 شرکاء نے حصہ لیا۔ تفصیلی گفتگو میں غذائی نظام میں باجرے (موٹے اناج) کے کردار، آب وہوا سے ہم آہنگ زراعت، خوراک کی حفاظت، ماحولیاتی زراعت اور روزگار کو شامل کیا گیا۔ پدم شری ایوارڈ یافتہ ڈاکٹر خادر ولی، جنہیں ملٹ مین آف انڈیا (ہندوستان کا باجرہ مرد) کے نام سے جانا جاتا ہے، پروگرام کے مہمان خصوصی تھے۔ انہوں نے روایتی اناج کی غذائی اور ماحولیاتی اہمیت پر روشنی ڈالی اور باجرے پر مبنی غذاؤں کے بارے میں آگاہی اور ان کے استعمال کو بڑھانے کی ضرورت پر زور دیا۔

پی سی سی ایف نے جنگلات کے فوٹوگرافی مقابلے کے لیے اسکول کے بچوں کی افزائش افزائی کی

سرینگر، 22 ستمبر: پرنسپل چیف کنزرویٹر آف فارسٹس (پی سی سی ایف)/ہیڈ آف فارسٹ فورس (ایچ او ایف ایف)، جموں وکشمیر، سروش رائے نے اربن فارسٹری ڈویژن سرینگر کے اسٹیٹ پارک رینج کے بلوان بلاک کی جانب سے منعقدہ فارسٹ فوٹوگرافی کمپٹیشن کے شرکاء کی افزائش افزائی وپذیرائی کی۔ اس تقریب میں کنزرویٹر آف فارسٹس (سرینگر سرکل)، ڈویژنل فارسٹ آفیسر (اربن فارسٹری ڈویژن سرینگر)، ڈویژنل فارسٹ آفیسر (پلاننگ اینڈ پبلسٹی/اسٹیٹسٹکس ڈویژن سرینگر) اور دیگر افسران نے شرکت کی۔ جموں وکشمیر فارسٹ ڈیپارٹمنٹ کی طرف سے شروع کی گئی اس پہل کا مقصد اسکول جانے والے بچوں میں ماحولیاتی خدشات کو سمجھنے کی دلچسپی پیدا کرنا اور ان میں شجرکاری و جنگلاتی درختوں کے تحفظ کا جذبہ بیدار کرنا ہے، تاکہ ایک بہتر اور صحت مند جنگلاتی ماحولیاتی نظام (ایکو سسٹم) کی بقا میں اپنا تعاون دیا جاسکے۔

پی سی سی ایف نے جنگلات سے متعلق فوٹوگرافی مقابلے میں اسکول کے بچوں کی افزائش افزائی کی

ویب ڈیسک

سرینگر، ستمبر: پرنسپل چیف کنزرویٹر آف فارسٹس (پی سی سی ایف)/ہیڈ آف فارسٹ فورس (ایچ او ایف ایف)، جموں وکشمیر، سروش رائے نے اربن فارسٹری ڈویژن سرینگر کے اسٹیٹ پارک رینج کے بلوان بلاک کی جانب سے منعقدہ فارسٹ فوٹوگرافی کمپٹیشن کے شرکاء کی افزائش افزائی وپذیرائی کی۔ اس تقریب میں کنزرویٹر آف فارسٹس (سرینگر سرکل)، ڈویژنل فارسٹ آفیسر (اربن فارسٹری ڈویژن سرینگر)، ڈویژنل فارسٹ آفیسر (پلاننگ اینڈ پبلسٹی/اسٹیٹسٹکس ڈویژن سرینگر) اور دیگر افسران نے شرکت کی۔ جموں وکشمیر فارسٹ ڈیپارٹمنٹ کی طرف سے شروع کی گئی اس پہل کا مقصد اسکول جانے والے بچوں میں ماحولیاتی خدشات کو سمجھنے کی دلچسپی پیدا کرنا اور ان میں شجرکاری و جنگلاتی درختوں کے تحفظ کا جذبہ بیدار کرنا ہے، تاکہ ایک بہتر اور صحت مند جنگلاتی ماحولیاتی نظام (ایکو سسٹم) کی بقا میں اپنا تعاون دیا جاسکے۔ اس مقابلے میں سرینگر کے مختلف اسکولوں کے طلباء نے پرجوش شرکت کی۔ جنگلات کی شاندار پینٹنگز بنانے والے چار طلباء کو اعلیٰ اعزازات سے نوازا گیا، جبکہ دیگر تمام شرکاء کو شرکت کی اسناد (سرٹیفکیٹس) پیش کی گئیں۔ تقریب سے خطاب کرتے ہوئے پی سی سی ایف نے اس بات پر زور دیا کہ تمام شریک طلباء جنگلات کے تحفظ کے مستقبل کے سفیر (ایمبیسیڈر) ہیں اور ان کی یہ شرکت پائیدار ترقی کے لیے حیاتیاتی تنوع (بائیو ڈائیورسٹی) کی حفاظت میں ان کی مسلسل دلچسپی کی عکاسی کرتی ہے۔ انہوں نے قدرت کے تحفظ میں طلباء کی دلچسپی اور ان کے تعاون کی مزید سراہنا کی۔

ڈی سی بڈگام نے ڈسٹرکٹ کیپیکس کے تحت جسمانی و مالی پیش رفت کا جائزہ لیا

ترقیاتی کاموں کی فوری ٹینڈرنگ اور مقررہ وقت پر تکمیل کی ہدایت

انفو

بڈگام، ڈپٹی کمشنر (ڈی سی) بڈگام، اطہر عامر خان نے ڈسٹرکٹ کیپیکس 2026-27 کے تحت منظور شدہ کاموں کی جسمانی اور مالی پیش رفت کا جائزہ لینے کے لیے آج ایک میٹنگ کی صدارت کی۔ آغاز میں، ڈپٹی کمشنر نے مختلف محکموں کے ذریعے انجام دیے جانے والے کاموں کی پیش رفت کا تفصیلی محکمہ وار جائزہ لیا جن میں محکمہ دیہی ترقی (آر ڈی ڈی)، محکمہ تعمیرات عامہ (پی ڈبلیو ڈی)، مائنر اریگیشن، یوتھ سروسز اینڈ اسپورٹس، صحت، تعلیم، جل شکتی، گراؤنڈ واٹر، پاور ڈیولپمنٹ ڈیپارٹمنٹ (پی ڈی ڈی)، جاکیڈا (JAKEDA) اور دیگر متعلقہ محکمے شامل ہیں۔ ڈی سی نے تمام عمل درآمد کرنے والی ایجنسیوں کو ہدایت کی کہ وہ تخمینوں (ایسٹیمیٹس) کی تیاری اور تکمیل کے کام میں تیزی لائیں اور منظور شدہ کاموں کی 100 فیصد ٹینڈرنگ کو یقینی بنائیں، تاکہ منصوبوں پر بلاتاخیر کام شروع کیا جاسکے۔ انہوں نے جسمانی اور مالی دونوں طرح کی پیش رفت کی باریک بینی سے نگرانی کی ضرورت پر زور دیا اور متعلقہ افسران کو ہدایت کی کہ وہ مقررہ وقت کے اندر کاموں کی بروقت اور معیاری تکمیل کو یقینی بنائیں۔

جی ڈی سی پلوامہ نے مردم شماری 2027ء پر آگاہی پروگرام کا انعقاد کیا

ویب ڈیسک... پلوامہ، گورنمنٹ ڈگری کالج (جی ڈی سی) پلوامہ نے کالج کے آڈیٹوریم ہال میں "قوم کی تعمیر اور پالیسی فریم ورک میں مردم شماری کے ڈیٹا کا کردار" کے موضوع پر ڈیجیٹل موڈ میں مردم شماری 2027ء پر ایک آگاہی پروگرام اور کوئز مقابلے کا انعقاد کیا۔ یہ پروگرام ڈسٹرکٹ ایڈمنسٹریشن پلوامہ اور مردم شماری کے حکام کی رہنمائی اور تعاون سے منعقد کیا گیا تھا جس کا مقصد طلباء میں قومی منصوبہ بندی، پالیسی کی تشکیل اور فلاحی اسکیموں کے نفاذ میں مردم شماری کے ڈیٹا کی اہمیت کے بارے میں آگاہی پیدا کرنا تھا۔ اس پروگرام میں ضلع کے پانچ ڈگری کالجوں بشمول جی ڈی سی پلوامہ، جی ڈی سی راجپورہ، جی ڈی سی ترال، جی ڈی سی اونتی پورہ اور گورنمنٹ ڈگری کالج فار ویمن پلوامہ کے طلباء اور فیکلٹی ممبران نے پرجوش شرکت کی۔ اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے، ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر (اے ڈی سی)، جو ڈسٹرکٹ سنسس آفیسر پلوامہ بھی ہیں، ڈاکٹر شیخ محمد اشرف نے مردم شماری 2027ء کے مختلف پہلوؤں پر روشنی ڈالی، جس میں اس کے ڈیجیٹل موڈ اور آبادی کی گنتی کی اہمیت پر بالخصوص زور دیا گیا۔ انہوں نے وضاحت کی کہ مردم شماری آبادی اور اس کی آبادیاتی خصوصیات کے بارے میں ضروری معلومات فراہم کرتی ہے، جو قومی اور علاقائی منصوبہ بندی کے لیے ایک اہم بنیاد کے طور پر کام کرتی ہے۔

ڈی سی اننت ناگ نے گرین انڈیا مشن کے نفاذ کا جائزہ لیا

بین المحکماتی ہم آہنگی اور مقامی متعلقہ فریقین کی شمولیت پر زور

اننت ناگ، ڈپٹی کمشنر (ڈی سی) اننت ناگ، ڈاکٹر بلال محی الدین بھٹ نے آج ضلع میں نیشنل مشن فار گرین انڈیا (GIM) کی منصوبہ بندی، نفاذ اور نگرانی کا جائزہ لینے کے لیے ایک میٹنگ کی صدارت کی۔ اس میٹنگ میں کنزرویٹر آف فارسٹس (جنوبی کشمیر)، اسسٹنٹ کمشنر ڈیولپمنٹ، چیف ایگریکلچر آفیسر، لدر، بیجبہاڑہ اور اننت ناگ ڈویژنوں کے ڈی ایف اوز، اسسٹنٹ کمشنر پنچایت اور دیگر متعلقہ افسران نے شرکت کی۔ میٹنگ سے خطاب کرتے ہوئے، ڈپٹی کمشنر نے ضلع میں گرین انڈیا مشن کے مؤثر اور بروقت نفاذ کی ضرورت پر زور دیا۔ انہوں نے تمام متعلقہ محکموں اور فریقین کو ہدایت کی کہ وہ لگن کے ساتھ کام کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ شجرکاری کے اہداف مقررہ مدت کے اندر حاصل کیے جائیں۔ مشترکہ کوششوں کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے، ڈی سی نے تمام متعلقہ فریقین کی فعال شمولیت کا مطالبہ کیا اور اس بات پر زور دیا کہ مشن کے کامیاب نفاذ کے لیے بین المحکماتی (انٹر ڈیپارٹمنٹل) رابطہ انتہائی ضروری ہے۔

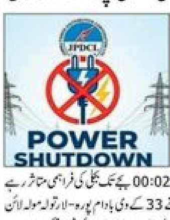
ڈی سی بڈگام نے ڈسٹرکٹ کیپیکس کے تحت جسمانی اور مالی پیش رفت کا جائزہ لیا

ترقیاتی کاموں کی فوری ٹینڈرنگ اور مقررہ وقت پر تکمیل کی ہدایت

بڈگام، ڈپٹی کمشنر (ڈی سی) بڈگام، اطہر عامر خان نے ڈسٹرکٹ کیپیکس 2026-27 کے تحت منظور شدہ کاموں کی جسمانی اور مالی پیش رفت کا جائزہ لینے کے لیے آج ایک میٹنگ کی صدارت کی۔ آغاز میں، ڈپٹی کمشنر نے مختلف محکموں کے ذریعے انجام دیے جانے والے کاموں کی پیش رفت کا تفصیلی محکمہ وار جائزہ لیا جن میں محکمہ دیہی ترقی (آر ڈی ڈی)، محکمہ تعمیرات عامہ (پی ڈبلیو ڈی)، مائنر اریگیشن، یوتھ سروسز اینڈ اسپورٹس، صحت، تعلیم، جل شکتی، گراؤنڈ واٹر، پاور ڈیولپمنٹ ڈیپارٹمنٹ (پی ڈی ڈی)، جاکیڈا (JAKEDA) اور دیگر متعلقہ محکمے شامل ہیں۔ ڈی سی نے تمام عمل درآمد کرنے والی ایجنسیوں کو ہدایت کی کہ وہ تخمینوں (ایسٹیمیٹس) کی تیاری اور تکمیل کے کام میں تیزی لائیں اور منظور شدہ کاموں کی 100 فیصد ٹینڈرنگ کو یقینی بنائیں، تاکہ منصوبوں پر بلاتاخیر کام شروع کیا جاسکے۔ انہوں نے جسمانی اور مالی دونوں طرح کی پیش رفت کی باریک بینی سے نگرانی کی ضرورت پر زور دیا اور متعلقہ افسران کو ہدایت کی کہ وہ مقررہ وقت کے اندر کاموں کی بروقت اور معیاری تکمیل کو یقینی بنائیں۔ انہوں نے کسی بھی قسم کی کمی یا خامیوں کی فوری نشاندہی اور ازالے کے لیے باقاعدگی سے فیلڈ معائنے اور مؤثر نگرانی پر بھی زور دیا۔ مقررہ جسمانی اور مالی اہداف حاصل کرنے کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے، ڈپٹی کمشنر نے افسران کو ہدایت کی کہ وہ محکموں کے درمیان باہمی ہم آہنگی برقرار رکھیں، کام کی رفتار کو تیز کریں اور منظور شدہ ٹائم لائنز اور معیاری اصولوں کی پاسداری کو یقینی بنائیں۔

کے پی ڈی سی ایل (KPDCL) کی جانب سے بجلی کی فراہمی میں خلل/پاور شٹ ڈاؤن

ویب ڈیسک... سرینگر، 22 ستمبر: چیف انجینئر (ڈسٹری بیوشن)، کے پی ڈی سی ایل نے مطلع کیا ہے کہ 33 کے وی چشمہ شاہی-برین-نشاط لائن کا شٹ ڈاؤن رکھا جائے گا، جس کی وجہ سے عشر، برین، نشاط، فورشور روڈ، پنچان باغ اور ملحقہ علاقوں میں 28 ستمبر 2026 کو صبح 08:00 بجے سے دوپہر 02:00 بجے تک بجلی کی فراہمی متاثر رہے گی۔ اس دوران، کے پی ڈی سی ایل نے 33 کے وی بادام پورہ-لارنولہ مولہ لائن کے لیے 24 اور 29 ستمبر 2026 کو مقررہ منظور شدہ پاور شٹ ڈاؤن کو منسوخ کر دیا ہے۔



قومی و بین الاقوامی خبریں

انڈیا مڈل ایسٹ-یورپ راہداری کی حمایت

نیو یارک: امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے منگل کو (مقامی وقت کے مطابق) کہا کہ ان کی انتظامیہ انڈیا-مڈل ایسٹ-یورپ اکنامک کوریڈور کی مکمل حمایت کرتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ جنگ کے دوران مغربی ایشیائی ممالک پر ہونے والے متعدد حملوں کے پیش نظر، مڈل ایسٹ کے انرجی انفراسٹرکچر کو ایران کے اثر ورسوخ سے دور لے جانے کی ضرورت ہے۔

اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی کے دوران خلیج تعاون کونسل اور عرب رہنماؤں کے ساتھ ایک میٹنگ میں ٹرمپ نے کہا کہ پڑوسی ممالک میں تجارتی جہاز رانی پر ہونے والے حملوں نے اس خطے کے انرجی انفراسٹرکچر کو تبدیل کرنے کی ضرورت کو واضح کیا ہے۔ ٹرمپ نے کہا کہ اس لیے میری انتظامیہ انڈیا-مڈل ایسٹ-یورپ اکنامک کوریڈور اور دیگر مقامات سے تیل سپلائی کی مکمل حمایت کرتی ہے، چاہے وہ پائپ لائن ہو یا کچھ اور۔

انہوں نے کہا کہ یہ خطہ طویل عرصے سے چلے آ رہے چیلنجز سے نمٹنے کے قریب ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہم سب مل کر ان چیلنجز سے نمٹنے کے بالکل قریب ہیں، جنہوں نے اس خطے کو دہائیوں سے پریشان کر رکھا ہے۔ ٹرمپ نے میٹنگ میں شامل رہنماؤں کو امریکہ کے سب سے قریبی اتحادی اور شراکت دار بھی بتایا اور کہا کہ ان کی کوششیں مشرق وسطیٰ کو زیادہ محفوظ اور خوشحال بنانے کے مقصد سے ہیں۔

انہوں نے کہا کہ امریکہ کے کچھ سب سے اچھے اور قریبی دوستوں، اتحادیوں اور پارٹنرز کے ساتھ یہاں موجود ہونا اعزاز کی بات ہے، تاکہ ہم ایک محفوظ اور زیادہ خوشحال مشرق وسطیٰ کی سمت میں اپنی کوششیں جاری رکھ سکیں۔ انڈیا-مڈل ایسٹ-یورپ اکنامک کوریڈور میں ایک مشرقی کوریڈور ہے جو بھارت کو خلیجی خطوں سے جوڑتا ہے، اور ایک شمالی کوریڈور ہے جو خلیجی خطے کو یورپ سے جوڑتا ہے۔

اس میں ریلوے اور شپ-ریل ٹرانزٹ نیٹ ورک کے ساتھ ساتھ روڈ ٹرانسپورٹ روٹ بھی شامل ہوں گے۔ اس کے علاوہ، اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی میں اپنی پچھلی باتوں کو دہراتے ہوئے امریکی صدر نے ایک بار پھر ایران کو ختم کرنے کی وارننگ دی۔

انہوں نے کہا کہ ہم نے ایران کو اقتصادی طور پر الگ تھلگ کر دیا ہے اور امید ہے کہ وہ جلد ہی صحیح قدم اٹھائیں گے۔

لداخ: شہری ہلاکتوں کو ایک سال مکمل، سونم وانگچک کی قیادت میں 20 کلومیٹر طویل مارچ شروع

سرینگر: لداخ میں ریاستی درجے اور چھٹے شیڈول کے مطالبات کے حق میں 24 ستمبر 2025 کو مظاہروں کے دوران مبینہ پولیس فائرنگ میں چار افراد کی ہلاکت کی پہلی برسی کے پیش نظر خطے کا ماحول ایک بار پھر گرم ہے۔ شہری ہلاکتوں کی برسی کے موقعے پر اپنے مطالبات کے حق میں ماحولیاتی وسماجی کارکن سونم وانگ چک لیہہ میں 20 کلومیٹر طویل علامتی پیدل مارچ یا پدیاترا کی قیادت کر رہے ہیں۔ اس کے علاوہ کارگل میں بھی ایک مارچ نکالا جا رہا ہے۔

سونم وانگچک کا یہ مارچ بدھ کی صبح لیہہ کے علاقے کھارو سے شروع ہوا، جس میں لیہہ اپیکس باڈی (ایل اے بی) کے نمائندے بھی ان کے ساتھ مارچ میں شامل ہیں۔

وانگ چک، جو لیہہ اپیکس باڈی کا حصہ ہیں اور کارگل ڈیموکریٹک الائنس کے ساتھ مل کر مرکزی حکومت کے ساتھ مذاکرات میں مصروف ہیں، نے ملک بھر کے لوگوں سے لداخ کی حمایت میں کھڑے ہونے کی اپیل کی۔

انہوں نے کہا کہ ایک طرف دیہاتوں میں اسکول بند ہو رہے ہیں تو دوسری طرف یو ٹی کی انتظامیہ گاؤں گاؤں شراب کی دکانیں کھول رہی ہے۔ تہواروں پر کروڑوں روپے خرچ کیے جا رہے ہیں لیکن پچھلے سال لداخ کی ثقافت اور ماحول کے تحفظ کے لیے اپنی جانوں کا نذرانہ پیش کرنے والے شہدا کو صرف 15 لاکھ روپے کا معاوضہ دیا جا رہا ہے۔

لداخ انتظامیہ نے اس ماہ کے شروع میں مظاہروں کے دوران ہلاک ہونے والے افراد کے اہل خانہ کے لیے 15 لاکھ روپے کے معاوضے کا اعلان کیا تھا۔ اس کے علاوہ شدید زخمی ہونے والے افراد کے لیے فی کس تین لاکھ روپے اور معمولی زخمیوں کے لیے فی کس ایک لاکھ روپے کا اعلان کیا گیا تھا۔

وانگ چک نے وادیٔ نبرا میں خواتین و مردوں کے ایک گروپ کے ساتھ کھڑے ہو کر سال 1971 کی جنگ کے دوران سرحدوں کی حفاظت میں مقامی لوگوں کے کردار پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا کہ لوگ اسے اپنی توہین سمجھتے ہیں۔ ہم قوم سے اپیل کرتے ہیں کہ وہ شہدا کے اس مہینے میں لداخ کے ساتھ کھڑی ہو۔ شہدا کو پورے احترام کے ساتھ معاوضہ دیا جانا چاہیے۔

انہوں نے کہا کہ ایک بار جب یونین ٹیریٹری میں جمہوری نظام قائم ہو جائے، تو اس کے بعد زمین، شراب پالیسی، صنعت اور سیاحت جیسے بڑے فیصلے اجتماعی طور پر لیے جانے چاہئیں۔

ایل اے بی کے چیئرمین چھیرنگ دورجے لاکرک نے بتایا کہ 24 ستمبر کو شہریوں کی ہلاکتوں کی پہلی برسی کے موقعے پر کل لیہہ میں اس مارچ کے بعد یوم شہدا کی تقریب منعقد کی جائے گی۔ انہوں نے کہا کہ ہم اپنے مطالبات پر زور دیں گے تاکہ اگلی بار مذاکرات کے دوران کوئی ٹھوس نتیجہ سامنے آ سکے۔

ایک دن قبل، لداخ کے چیف سکریٹری آشیش کندرا نے آرٹیکل 371 کے تحت لداخ کے لیے ایک نئے فریم ورک کا وعدہ کیا تھا جو کہ زمین، ثقافت، روزگار اور ماحول پر مشتمل یونین ٹیریٹری کی مخصوص ضروریات کا تحفظ کر سکے۔ اس مسودے پر اکتوبر کے پہلے ہفتے میں وزارت داخلہ کی قیادت میں قائم پینل کے ساتھ اگلی میٹنگ میں تبادلہ خیال کیا جائے گا۔

24 ستمبر کو ہلاک ہونے والے چار شہریوں کو خراج عقیدت پیش کرتے ہوئے، کانگریس صدر ملکارجن کھڑگے نے لداخ کے مطالبات کی حمایت کی اور کہا کہ اپنے مستقبل کا فیصلہ کرنے میں ایک مؤثر آواز کے لیے جمہوریت اور نمائندہ اداروں کو مکمل طور پر بحال کیا جانا چاہیے۔

انہوں نے ایکس پر لکھا کہ 24 ستمبر کے المناک واقعات کی عدالتی انکوائری کے ذریعے مکمل سچائی سامنے آنی چاہیے، جواب دہی کو یقینی بنایا جانا چاہیے اور کسی بھی خوف یا جانبداری کے بغیر انصاف فراہم کیا جانا چاہیے۔ لداخ کے عوام نے اپنی جائز امنگوں کے پورے ہونے کے لیے کافی طویل انتظار کیا ہے۔

کانگریس سربراہ اور رکن پارلیمنٹ نے کہا کہ ان کی پارٹی آئینی تحفظ کے لیے لداخ کے مطالبات کے ساتھ مضبوطی سے کھڑی ہے، جس میں لداخ کی زمین، روزگار، نازک ماحول، ثقافت اور شناخت کے تحفظ کے لیے چھٹا شیڈول بھی شامل ہے۔

ایسٹر بم دھماکے 2019: سری لنکا کی عدالت نے 14 افراد کو مجرم قرار دے دیا

کولمبو: سری لنکا کی ایک ہائی کورٹ نے 2019 کے ایسٹر سنڈے بم دھماکوں کے مقدمے میں 24 میں سے 14 ملزمان کو مجرم قرار دے دیا ہے۔ ان مربوط بم دھماکوں میں مجموعی طور پر 279 افراد ہلاک ہوئے تھے، جبکہ بڑی تعداد میں لوگ زخمی بھی ہوئے تھے۔ تین ججوں پر مشتمل بنچ نے پانچ سال تک جاری رہنے والی عدالتی کارروائی کے بعد منگل کے روز اپنا فیصلہ سنایا۔

عدالت نے 24 افراد میں سے 14 کو براہ راست حملوں میں ملوث ہونے سے متعلق الزامات میں قصوروار قرار دیا، جبکہ ان کے خلاف قتل اور دہشت گردی کی سازش سمیت مختلف دفعات کے تحت مقدمہ چلایا گیا تھا۔ عدالت نے واضح کیا کہ مجرم قرار دیے گئے افراد کو سزا سنانے کا مرحلہ بعد میں ہوگا۔

عدالت کے فیصلے کے مطابق مقدمے میں نامزد دو دیگر ملزمان کو بری کر دیا گیا۔

ایک اور ملزم کو تمام الزامات میں نہیں بلکہ صرف بعض الزامات میں قصوروار قرار دیا گیا۔ اس طرح عدالت نے ہر ملزم کے خلاف دستیاب شواہد اور الزامات کا الگ الگ جائزہ لیتے ہوئے فیصلہ سنایا۔ مقدمہ تقریباً پانچ سال تک جاری رہا اور اس دوران استغاثہ اور دفاع کی جانب سے شواہد اور دلائل عدالت کے سامنے پیش کیے گئے۔

21 اپریل 2019 کو سری لنکا میں ایسٹر سنڈے کے موقع پر چرچوں اور ہوٹلوں کو نشانہ بنا کر متعدد مربوط بم دھماکے کیے گئے تھے۔ ان حملوں نے پورے ملک کو شدید متاثر کیا تھا اور بڑی تعداد میں عام شہری اور غیر ملکی بھی ہلاک ہوئے تھے۔ حملوں کا ایک اہم پہلو یہ تھا کہ مختلف مقامات پر تقریباً ایک ہی وقت میں دھماکے کیے گئے، جس کے نتیجے میں جانی نقصان بڑے پیمانے پر ہوا۔

ان حملوں میں دارالحکومت کولمبو سمیت مختلف علاقوں کے چرچ اور معروف ہوٹل نشانہ بنے تھے۔ ہلاک ہونے والوں میں سری لنکن شہریوں کے علاوہ غیر ملکی شہری بھی شامل تھے۔ مقدمے میں ملزمان پر قتل اور دہشت گردی کی کارروائی کی سازش سمیت سنگین الزامات عائد کیے گئے تھے۔ استغاثہ نے عدالت کے سامنے یہ ثابت کرنے کی کوشش کی کہ ملزمان حملوں کی تیاری، منصوبہ بندی یا عمل درآمد میں براہ راست ملوث تھے۔ کورٹ نے پانچ سالہ عدالتی کارروائی کے بعد 14 ملزمان کو مجرم قرار دے دیا، جبکہ دیگر ملزمان کے بارے میں شواہد کی بنیاد پر مختلف فیصلے سنائے گئے۔ عدالت کی جانب سے مجرم

سپریم کورٹ نے کینسر کی دواؤں کی بہت زیادہ قیمتوں کو دن دہاڑے ڈکیتی قرار دیا

نئی دہلی: سپریم کورٹ نے منگل کو کینسر کی دواؤں کی بہت زیادہ قیمتوں کو دن دہاڑے ڈکیتی٪ قرار دیا۔ عدالت کو بتایا گیا کہ کینسر کی ضروری دواؤں کی زیادہ سے زیادہ خوردہ قیمت (ایم آر پی) 27,000 روپے ہے، جب کہ ریٹیلر کی قیمت (پی ٹی آر) صرف 2,700 روپے ہے۔

سپریم کورٹ نے اس قیمت کو مریضوں کے خلاف زبردستی وصولی، سراسر فساد اور نسل کشی قرار دیا اور حیرت کا اظہار کیا کہ حکام اس پر خاموش کیوں ہیں۔ بہت زیادہ قیمت پر سخت تبصرہ کرتے ہوئے سپریم کورٹ نے پوچھا کہ دوا کی اصل قیمت سے 10 گنا زیادہ ایم آر پی چھاپنے کی اجازت کیوں ہے؟ ایم آر پی زیادہ سے زیادہ 10 فیصد یا 16 فیصد کیوں نہیں ہو سکتی؟ یہ لامحدود کیوں ہونی چاہیے؟

اس معاملے کی سماعت جسٹس وکرم ناتھ اور جسٹس سندیپ مہتا کے بنچ نے کی۔ بنچ دو درخواستوں پر سماعت کر رہا تھا، جن میں ادویات سے جڑے مسائل اٹھائے گئے تھے۔ ان میں ادویات پر سخت پرائس کنٹرول کو یقینی بنانا بھی شامل تھا۔ بنچ نے کہا کہ یہ بہت حیران کن بات ہے کہ جن حکام کو اس پر ایکشن لینا چاہیے تھا، وہ خاموش ہیں۔

جسٹس مہتا نے کہا کہ کئی مریضوں کا علاج پی ایم جے اے وائی یا آیوشمان بھارت کے تحت ہو رہا ہے، اس لیے ٹیکس دہندگان کا پیسہ اس سب میں جاتا ہے اور جو دوا 200 روپے میں بکتی ہے، وہ 2000 روپے میں دی جاتی ہے اور ہسپتال کو ری ایمبرسمنٹ (رقم کی واپسی) ملتی ہے۔ جسٹس مہتا نے کہا، یہ براہ راست دھوکہ دہی کا معاملہ ہے، اور کہا کہ مینوفیکچر ہی ایم آر پی طے کرتا ہے۔ جسٹس مہتا نے مزید کہا کہ ایک مینوفیکچرر کینسر کی دوا پر ایم آر پی کے طور پر 27,000 روپے لکھتا ہے، جب کہ پی ٹی آر (ریٹیلر کے لیے قیمت) 2700 روپے ہے۔ یہ بہت زیادہ

ترکی میں ہائی اسکول کے قریب مسلح شخص کی فائرنگ، کم از کم 11 افراد زخمی

انقرہ، ترکی: حکام نے بتایا کہ منگل کے روز مغربی ترکی میں ایک ہائی اسکول کے قریب ایک شخص نے فائرنگ کردی جس کے نتیجے میں کم از کم 11 افراد زخمی ہو گئے۔ مشتبہ حملہ آور کو گرفتار کر لیا گیا ہے۔

وزیر انصاف آکین گورلیک نے ایکس پر ایک بیان میں کہا کہ زخمیوں میں سے کم از کم دو کی حالت تشویشناک ہے۔

صوبائی گورنر کے دفتر نے بتایا کہ یہ حملہ بالیکسیر صوبے کے ضلع ترگتلو میں واقع ایک ووکیشنل اور ٹیکنیکل ہائی اسکول کے سامنے ہوا۔ پولیس اور ایمبولینس کو فوری طور پر جائے وقوعہ پر روانہ کر دیا گیا۔

ہیبر ترک نیوز چینل نے رپورٹ کیا کہ حملہ آور اسی اسکول کا طالب علم ہے۔ رپورٹ کے مطابق، وہ اپنے دادا کے گھر سے شاٹ گن لے کر جائے وقوعہ پر پہنچا اور اسکول کے قریب اندھا دھند فائرنگ کی، جس کے بعد اس نے پیدل فرار ہونے کی کوشش کی۔

وزیر انصاف گورلیک کے مطابق، حملے کی وجہ ابھی تک معلوم نہیں ہو سکی ہے۔ انہوں نے بتایا کہ فائرنگ کے واقعے کی تحقیقات کے لیے دو چیف پراسیکیوٹرز مقرر کیے گئے ہیں جو ان دعووں کی بھی چھان بین کریں گے کہ آیا اس طالب علم کو اسکول میں ہراساں کیا جاتا تھا۔

گورلیک نے مزید کہا کہ تحقیقات کے سلسلے میں حملہ آور کے والدین اور اس کے دادا (جن کی وہ بندوق تھی) کو حراست میں لے لیا گیا ہے۔

اخبار جمہوریت کی ایک رپورٹ کے مطابق، پریشان حال والدین اسکول پہنچے اور عمارت کا داخلی راستہ بند ہونے کی وجہ سے پولیس کے ساتھ ان کی جھڑپ ہوئی،

چیف الیکشن کمشنر کے خلاف اپوزیشن کے حملے تیز، ایس آئی آر عمل میں مبینہ دھاندلی کو لے کر گیانیش کمار کی معطلی، گرفتاری اور تحقیقات کا مطالبہ

نئی دہلی: بدھ کے روز اس وقت ایک بڑا سیاسی ہنگامہ برپا ہو گیا جب الیکشن کمیشن کے دو الیکشن کمشنروں نے ووٹر لسٹ کی خصوصی تفصیلی نظر ثانی (ایس آئی آر) کے حوالے سے شدید تحفظات کا اظہار کیا۔ اپوزیشن نے چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار پر انفرادی من مانی کا الزام عائد کیا اور انہیں عہدے سے ہٹانے کا مطالبہ کیا۔

حکام نے بتایا کہ الیکشن کمشنرز سکھبیر سنگھ سندھو اور وویک جوشی نے ووٹر فہرستوں کی درستی کے عمل کے دوران مختلف ریاستوں میں ناموں کے اخراج سمیت متعدد مسائل کی نشاندہی کی تھی، تاہم ووٹر فہرستوں کی ملک گیر ایس آئی آر سے متعلق فیصلوں پر انتخابی ادارے کے تمام ارکان متفق تھے۔ یہ ردعمل دی انڈین ایکسپریس کی ایک رپورٹ کے بعد سامنے آیا جس میں انکشاف کیا گیا تھا کہ تین رکنی الیکشن کمیشن میں شامل تین میں سے دو الیکشن کمشنروں نے بار بار ایس آئی آر سے متعلقہ امور پر سوالات اٹھائے تھے۔

ایس آئی آر کا ملک گیر نفاذ تینوں کمشنروں کی نگرانی میں کیا جا رہا ہے۔ تاہم، انگریزی اخبار کی رپورٹ کے مطابق، سندھو اور جوشی نے گزشتہ 10 مہینوں میں کم از کم 14 بار (بشمول ایک ہی دن میں چار بار) ان فیصلوں اور احکامات پر باضابطہ اعتراض کیا جو مبینہ طور پر ان کی معلومات کے بغیر کیے گئے یا جاری کیے گئے۔

کانگریس رہنما راہل گاندھی نے بدھ کے روز کہا کہ ووٹ چوری آئین پر براہ راست حملہ ہے اور بی جے پی، آر ایس ایس اور الیکشن کمیشن جو اس کے ذمہ دار ادارے ہیں نے غداری کا ارتکاب کیا ہے۔

یو این جی اے میں ڈونلڈ ٹرمپ کا بڑا بیان: ایران کو معاشی طور پر تنہا کر دو

نیو یارک (امریکہ): امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے منگل کو دنیا بھر کے ممالک سے ایران پر اقتصادی دباؤ برقرار رکھنے کی اپیل کرتے ہوئے کہا کہ تہران اب مشرق وسطیٰ میں غنڈہ گردی کا مظاہرہ نہیں کر رہا ہے اور امریکی وسط مدتی انتخابات کے بعد دو طرفہ معاہدے کا اشارہ دے رہا ہے۔

نیو یارک میں اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی (یو این جی اے) کے پوڈیم سے خطاب کرتے ہوئے ٹرمپ نے دعویٰ کیا کہ واشنگٹن نے تہران کے علاقائی اثر ورسوخ کو کم کیا ہے اور عالمی برادری سے متحدہ دباؤ برقرار رکھنے کی اپیل کی ہے۔ ٹرمپ نے کہا کہ دنیا کے لیے خطرہ بننے والے اور طاقت جمع کرنے والے بحران کی اس سے بڑی کوئی مثال نہیں ہے کہ اسلامی جمہوریہ ایران دہشت گردی کا سب سے بڑا اسپانسر ہے۔ ان کا مزید کہنا تھا کہ وہ مشرق وسطیٰ میں غنڈہ گردی کرتے تھے لیکن اب وہ ایسے نہیں رہے۔

ٹرمپ نے اشارہ کیا کہ انہیں ایران کے بارے میں واشنگٹن کی اگلی حکمت عملی کے حوالے سے بڑے فیصلے کا سامنا ہے۔ انہوں نے دو مختلف راستوں کا خاکہ پیش کیا: ایک ایسا معاہدہ جو ملک کو خود کو دوبارہ تعمیر کرنے یا مزید فوجی کارروائی کرنے کی اجازت دے گا۔

ٹرمپ نے پوچھا، کیا ایران کے ساتھ کوئی ایسا معاہدہ ہوگا جس سے وہ خود کو دوبارہ تعمیر کر سکے اور پہلے سے کہیں زیادہ عظیم قوم بن سکے، شاید مشرق وسطیٰ یا پوری دنیا کی عظیم ترین قوموں میں سے ایک؟ انہوں نے کہا، یا میں ایران (اسلامی جمہوریہ) کو مکمل طور پر تباہ کر دوں اور اسے اتنی جلدی کر دوں کہ انہیں دوبارہ کبھی لوگوں اور ملکوں کو مارنے اور تباہ کرنے کا موقع نہ ملے؟

بڑھتی ہوئی فوجی کشیدگی کے باوجود ٹرمپ نے امید ظاہر کی کہ واشنگٹن اور تہران 3 نومبر کو ہونے والے امریکی وسط مدتی انتخابات کے بعد کامیابی کے ساتھ ایک معاہدے تک پہنچ سکتے ہیں۔ مجھے یقین ہے کہ ہم انتخابات کے بعد جلد ہی کسی معاہدے پر پہنچ جائیں گے کیونکہ ان کے لیے کسی معاہدے تک نہ پہنچنا دانشمندی نہیں ہوگی۔

ٹرمپ نے مزید کہا کہ وہ آئندہ وسط مدتی انتخابات میں ریپبلکن پارٹی کی کارکردگی پر ایران تنازعہ کے ممکنہ سیاسی اثرات کے بارے میں بالکل بھی فکر مند نہیں ہیں۔ انہوں نے ریمارکس دیے، ہم نہیں سمجھتے کہ انتخابات لڑ رہا ہوں۔ میں نے پہلے ہی ایسا کیا ہے اور بھاری اکثریت سے جیت درج کی اور میں اگلے ڈھائی سال تک یہاں رہوں گا۔

اپنی تقریر کے دوران ٹرمپ نے اقوام متحدہ کی سلامتی کونسل کا شکریہ ادا کیا۔ انہوں نے تجارتی جہازوں پر ایرانی حملوں کی

ایس آئی آر کی مخالفت کرنے والے الیکشن کمشنروں کے خلاف کارروائی کا خدشہ: محبوبہ مفتی

سرینگر: جموں و کشمیر کی سابق وزیر اعلیٰ اور پیپلز ڈیموکریٹک پارٹی (پی ڈی پی) کی صدر محبوبہ مفتی نے آج مرکز میں بھارتیہ جنتا پارٹی کی حکومت پر الزام عائد کیا کہ وہ انتخابی عمل کو کمزور کر رہی ہے اور ملک کو بنانا ریپبلک (ایک کمزور اور غیر مستحکم ملک) میں تبدیل کرنے کی کوشش کر رہی ہے۔

محبوبہ انگریزی اخبار دی انڈین ایکسپریس کی ایک رپورٹ پر ردعمل دے رہی تھیں جس میں دعویٰ کیا گیا ہے کہ انتخابات کی طرف بڑھنے والی ریاستوں میں ووٹر فہرستوں کی ایس آئی آر کے دوران دو الیکشن کمشنرز نے 10 ماہ کے عرصے میں الیکشن کمیشن کے اقدامات پر 14 بار اعتراضات اٹھائے تھے۔ رپورٹ سے انکشاف ہوا کہ تین رکنی الیکشن کمیشن کے اندر دو کمشنرز سکھبیر سنگھ سندھو اور وویک جوشی نے ایس آئی آر کے حوالے سے سوالات اٹھائے تھے۔

دونوں الیکشن کمشنرز کی جرات اور دیانتداری کی تعریف کرتے ہوئے اور اسے امید کی کرن قرار دیتے ہوئے، پی ڈی پی کی صدر نے خدشہ ظاہر کیا کہ ایس آئی آر پر اعتراض کرنے کی وجہ سے انہیں نتائج کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

سرینگر میں نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے محبوبہ نے کہا، وہ (بی جے پی) ہندوستانی جمہوریت کی اصل بنیاد انتخابی عمل٪ کو ہیرا پھیری کے ذریعے کمزور کرنے کی کوشش کر رہے ہیں، جیسا کہ دونوں الیکشن کمشنرز نے نشاندہی کی ہے۔ اگر یہ سلسلہ جاری رہا یعنی بی جے پی کے کہنے پر ناموں کا اندراج اور اخراج ہوتا رہا تو اس بات کا خطرہ ہے کہ کسی نہ کسی موڑ پر ہمارا ملک، جو دنیا کی سب سے بڑی جمہوریت ہے، ایک بنانا ریپبلک میں تبدیل ہو جائے گا۔

پاکستان کی صورتحال سے موازنہ کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ پاکستان، جو عالمی سطح پر خود کو امن پسند اور ثالث کے طور پر پیش کرتا ہے اپنی سرحدوں کے اندر اختلاف رائے کو بے رحمی سے کچل رہا ہے۔ وہ عمران خان (جیل میں قید سابق وزیر اعظم) کی بہنوں کو حراست میں لے رہا ہے، ایسی خواتین جو بہت بوڑھی ہیں اور محض اپنے بھائی کی حمایت میں کھڑی تھیں۔ انہوں نے کہا، اس سے کیا ظاہر ہوتا

دماغ کو تیز کرنے والی غذائیں

ڈاکٹر سلیم

لوگ دماغ کو تیز رکھنے اور ذہنی صلاحیتیں بہتر بنانے کے لیے نت نئے طریقے ڈھونڈتے ہیں۔ کوئی موٹی موٹی کتابیں پڑھ کر ذہین بننا چاہتا ہے تو کوئی دماغی کھیلوں اور پزل گیمز کے ذریعے اپنا دماغ صحت مند اور تر وتازہ رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔ تو کوئی مراقبہ اور ذہنی مشقوں کے ذریعے.....بہت سے لوگ ذہنی و دماغی کاموں کو اچھی طرح انجام دینے کے لیے کیمیائی ذرائع کا بھی استعمال کرتے ہیں جو آگے چل کر خطرناک بھی ہو سکتا ہے۔ ذہنی صلاحیت کو عروج پر پہنچانے کے لیے کوئی جادوئی گولی تو دستیاب نہیں ہے تاہم طبی و غذائی ماہرین کہتے ہیں کہ کچھ غذائیں ضرور یہ کمال کر سکتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا بھر کے غذائی ماہرین اور نیوٹریشن کے مطابق ذہنی نشوونما اور صلاحیتوں میں اضافے کے لیے غذاؤں سے بہتر کوئی شے نہیں۔ کچھ غذائیں دماغی افعال کو بہتر بنا کر عمر بڑھنے کے ساتھ ذہنی تنزلی سے تحفظ فراہم کرتی ہیں جبکہ کسی ٹاسک کے دوران توجہ مرکوز کرنے میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ اس مضمون میں ہم اُن غذاؤں کا تذکرہ کر رہے ہیں جن کا مستقل استعمال آپ کو کوئی سپر ہیرو تو نہیں بنائے گا تاہم یہ ہر عمر میں آپ کو ذہنی طور پر جوان رکھنے میں ضرور مددگار ثابت ہوں گی۔

مچھلی کھائیں حافظہ بڑھائیں

مچھلی کا استعمال تو سب کو ہی معلوم ہے کہ دماغ کو تیز کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے اور اس کی وجہ ہے مچھلی کے تیل میں شامل اومیگا تھری Omega3 فیٹی ایسڈز۔ ماہرین کے مطابق اومیگا تھری روغنی ایسڈ اکثر بڑی مچھلیوں میں زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے جو چھوٹی مچھلیاں کھاتی ہیں۔ ٹھنڈے پانی کی مچھلیوں، خاص طور پر سالمن Salmon، سارڈینز Sardines اور ٹونا Tuna میں اومیگا تھری کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔

ہمارے دماغ کے لیے اومیگا تھری روغنی ایسڈ ضروری ہے کیونکہ انسان کے دماغ کا ساٹھ فیصد چربی پر مشتمل ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ہفتے میں ایک بار ان میں سے کسی قسم کی مچھلی کھانا دماغی صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔ اومیگا تھری توجہ مرکوز (فوکس) کرنے، فہم و ادراک کی صلاحیت اور یادداشت وغیرہ کو بہتر بناتا ہے۔ جبکہ عمر کے ساتھ ساتھ دماغی قوت اور یادداشت پر پڑنے والے اثرات اور دماغی تنزلی کو کم کر کے دماغ کو بھی تیز رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ ایسی مائیں جو حمل کے دوران تیل والی مچھلی کھاتی ہیں ان کے بچے ذہنی طور پر بہت توانا ہوتے ہیں۔

البتہ تلی ہوئی مچھلی میں تیز درجہ حرارت کی وجہ سے اومیگا تھری فیٹی ایسڈ تباہ ہو جاتے ہیں اس کی بہ نسبت ہلکی آنچ پر دھویں میں پکی ہوئی مچھلی یا گرل پر سینکی ہوئی مچھلی سے زیادہ فائدہ پہنچتا ہے۔ مچھلی کے تیل میں پایا جانے والا اومیگا تھری، دماغ کے ساتھ خون کی نالیوں، دل کے فنکشن اور اس کی مضبوطی کے لئے بھی بہت فائدہ مند ہوتا ہے۔ اومیگا تھری نظر کی کمزوری، بالوں کا جھڑنا اور بلڈ پریشر کے علاج کے لیے مفید ہے اگر آپ میں اومیگا تھری موجود ہے تو آپ کے اعصاب مضبوط اور قوی رہتے ہیں۔ دنیا بھر میں اومیگا تھری کا استعمال آٹزم، ڈسلکسیا، ڈیمنشیا، الزائمر اور دیگر دماغی عارضوں کے علاج میں فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔

اگر سالمن، سارڈینز اور ٹونا مچھلی دستیاب نہ ہو تو ٹھنڈے پانی کی دیگر مچھلیاں بھی کھائی جا سکتی ہیں جن میں اومیگا تھری کم مقدار میں ہی مگر ہوتا ضرور ہے۔ اومیگا تھری حاصل کرنے کے لیے دوسری متبادل غذائیں یہ ہیں: اخروٹ، کاجو، السی کے بیج اور کدو کے بیج میں اومیگا تھری وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے اس کے علاوہ گہرے سبز پتوں والی سبزیاں پالک، پودینہ، پارسلے وغیرہ، سورج مکھی کے بیج، لونگ، سویابین اور باقلا اور انڈے کے ساتھ ساتھ آخر میں زیتون، کینولا، سفید سرسوں، رائی، سویابین، سورج مکھی اور السی کے تیل میں بھی اومیگا تھری پایا جاتا ہے۔

انڈا، نیورو سگنلز بہتر بنائے

انڈے ابلا ہوا ہو، تلا ہوا ہو یا پھر سالن کے طور پر بنایا گیا ہو۔ انڈے کسی بھی صورت میں استعمال کیا جائے آپ اس کے وٹامنز اور اجزا بھرپور طریقے سے حاصل کر سکتے ہیں۔ انڈے میں آملیٹ اور ہاف فرائی انڈہ ناشتے میں کھا کر اپنے دن کا آغاز کریں کیونکہ اس میں کولائن نامی ایک نیوٹریشن سے بھرپور ہوتا ہے جو جسم میں ایسے دماغی اجزا ایسٹیلکولین کی مقدار کو بڑھا دیتا ہے جو یادداشت کو بہتر بناتے ہیں۔ خاص طور پر ان کی زردی کا استعمال بہت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ ناشتے میں پروٹین سے بھرپور غذا جیسے انڈوں کا استعمال مجموعی دماغی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے جبکہ اس میں شامل ایسٹیلکولین آپ کو چیزیں بھولنے کی عادت سے بھی نجات دلاتا ہے۔ کولین دماغ کی رگوں کے لئے بھی فائدہ مند سمجھا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کولین کی خصوصیت ہے کہ یہ دماغی خلیات (سیلز) میں نیورو سگنلز کو بہتر بناتا ہے اور مجموعی طور پر یادداشت، دماغی صلاحیت بہتر ہوتی ہے۔ انڈے میں وٹامن 12 اور لیسیتھین بھی پایا جاتا ہے۔ وٹامن بی 12 دماغ کو سکڑنے سے بچاتا ہے۔

اگر آپ یادداشت کو لے کر کئی بار شکایت کرتے ہیں تو آپ کو اس سپر فوڈ کی مقدار روزانہ شروع کر دینی چاہئے۔ اور اگر کوئی مجبوری نہ ہو تو روزانہ ایک انڈہ ضرور کھائیں اور اگر انڈہ نہ کھائیں تو گوبھی اور مچھلیوں سے کولائن حاصل کیا جا سکتا ہے۔

دودھ، مضر تکسیدی دباؤ کم کرے

دودھ وٹامن ڈی کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے، برسوں سے دودھ پینے کو ہڈیوں کی مضبوطی کی ضمانت تصور کیا جاتا رہا ہے لیکن ایک نئی تحقیق بتاتی ہے کہ دودھ پینا ہماری دماغی صحت کے لیے بھی بہت ضروری ہے۔ دماغ میں قدرتی طور پر اینٹی آکسیڈنٹ "گلوٹا تھائی اون" پایا جاتا ہے جو دماغ میں تکسیدی دباؤ کو کم کر سکتا ہے اور عمل تکسید کے دوران کیمیائی مرکبات کے رد عمل سے پیدا ہونے والے تباہ کن اثرات اور مختلف نقصانات سے دماغی خلیات کو تحفظ فراہم کر سکتا ہے۔ تحقیق کے دوران انکشاف ہوا کہ روزانہ 3 گلاس دودھ پینے والے افراد کے دماغ میں "گلوٹا تھائی اون" کی مقدار دیگر افراد کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔ دودھ کے استعمال سے الزائمر، آٹزم، پارکنسن اور دیگر دماغی امراض سے بچا جا سکتا ہے۔

دہی، اعصابی رابطے مظبوط بنائے

سننے میں چاہے جتنا بھی عجیب لگے مگر انسانی معدے میں پائے جانے والے بیکٹیریا ذہنی تناؤ کو پھیلانے میں بھی کردار ادا کر سکتے ہیں۔ کیلیفورنیا یونیورسٹی کی ایک تحقیق کے مطابق معدے تک دماغی سگنل جاتے ہیں اور یہی وجہ ہے کہ ذہنی تناؤ کے باعث ہاضمے کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ تاہم دہی میں موجود صحت بخش بیکٹیریا دماغ کے ان حصوں کی سرگرمیاں کم کر دیتے ہیں جو کہ جذبات کو کنٹرول کرتے ہیں جس سے ذہنی تناؤ بھی کم ہو جاتا ہے۔ دہی میں امائنو ایسڈ نامی ایسڈ ہوتا ہے جو اعصابی خلیات کے رابطوں کو مضبوط کرتا ہے اور دہی کا استعمال دماغ کو تر وتازہ اور آپ کو چوکنا رکھتا ہے۔ اسے کھانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ دہی پر پسے ہوئے سورج مکھی کے بیج چھڑک دیں یا پھر بیریز ڈال کر اسے میٹھا کر کے بھی کھایا جا سکتا ہے۔ روزانہ ایک کپ دہی ضرور استعمال کریں اسی طرح یہ امائنو ایسڈ کیلوں میں بھی پایا جاتا ہے۔

ایوو کیڈو دماغ کی رفتار بڑھائے

ایوکاڈو یا ایوکیڈو Avocado دراصل ناشپاتی کی قسم کا ایک گہرا سبز و خوبانی شیرہ دار خودرو پھل ہے جس کا چھلکا اور بیج کیلے کی طرح نرم ہوتا ہے۔ مگر مچھ کی جلد کی طرح دکھائی دینے والے چھلکے کی وجہ سے اسے "مگر ناشپاتی" بھی کہا جاتا ہے۔ مگر ناشپاتی یا ایوکیڈو وٹامن ای کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے جس میں پوٹاشیم کی کافی مقدار بھی شامل ہوتی ہے اس میں کیلے سے زیادہ پوٹاشیم موجود ہوتا ہے۔ یہ پھل روغنی مادے سے بھرپور ہوتا ہے جس میں پائے جانے والا فاسفورس خون کی روانی کو تیز رکھتا ہے جس کی وجہ یہ ہے کہ یہ پھل کولیسٹرول کی مقدار کو کم کرتا ہے اور اس میں پایا جانے والے اجزا دل کے امراض سے محفوظ رکھنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

یاد رہے کہ دماغ کو آکسیجن خون کی شریانوں سے ہی ملتا ہے اور ایوکیڈو خون کی روانی کو بہتر بناتا ہے جو دماغ کے کام کرنے کی رفتار اور سوچنے سمجھنے اور منصوبہ بندی کرنے کی رفتار کو بڑھاتا ہے۔ ایوکیڈو میں پایا جانے والا مونو اَن سیچوریٹڈ Monounsaturated روغنی مادہ ذہن کی معلومات جمع کرنے والے ایسٹروسائٹس astrocytes نامی عصبی خلیوں کو قوت فراہم کرتا ہے۔

ایوکیڈو کے ایک ٹکڑے کا کسی مشکل وقت مثلاً امتحان اور انٹرویو کی تیاری کے وقت استعمال تناؤ Stress کی سطح کو کم کر کے آپ کے اندر بھوک کا احساس بھی پیدا نہیں ہونے دیتا۔ سویڈن کی لوما لنڈا یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق روزانہ اس پھل کا استعمال لوگوں کے اندر اگلے تین گھنٹے تک کسی چیز کو کھانے کی خواہش کو 40 فیصد تک کم ہو جاتی ہے اور اس طرح تناؤ کا شکار بنانے والی صحت کے لیے نقصان دہ اشیا جیسے فاسٹ فوڈ آپ کے لیے مسئلہ نہیں بنتے۔ جنوبی امریکہ میں پایا جانے والا یہ پھل بہت ہی کم جگہوں پر دستیاب ہے۔ اس پھل کے متبادل کے طور پر کوئی خاص غذا موجود نہیں۔ البتہ کیلے، زیتون، ناشپاتی اور سیب، بیری اس پھل کی تھوڑی بہت کمی پوری کرتے ہیں۔ ایوکیڈو میں پایا جانے والا مونو اسیچوریٹڈ روغنی مادہ زیتون، سورج مکھی اور کینولا کے تیل اور کاجو، اخروٹ، مونگ پھلی، بادام اور گری دار میووں کے تیل اور تل، جل اور مکئی کے تیل کے علاوہ مکھن، ڈارک چاکلیٹ اور گائے، بکرے کے گوشت میں بھی کچھ مقدار میں پایا جاتا ہے۔

بلیو بیری سے دماغ صحت مند

اسٹرابیری ہو یا بلیو بیری، بلیک بیری، کرین بیری ہو یا رس بیری کوئی بھی بیری ہو ذائقے دار ہونے کے باعث بیشتر افراد کو پسند ہوتے ہیں۔ ان کا استعمال یادداشت اور توجہ جیسی صلاحیتوں میں تنزلی کے عمل کو سست کر دیتا ہے۔ اینلز آف نیورولوجی نامی جریدے میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق بلیو بیریز، اسٹرابیریز اور دیگر بیریز کا استعمال درمیانی عمر کی خواتین میں دماغی تنزلی کے عمل کو سست کر دیتا ہے جس سے بڑھاپے میں بھی یادداشت متاثر نہیں ہوتی جبکہ کسی کام کے دوران بھرپور توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت بھی برقرار رہتی ہے۔

ماہرین کا مشورہ ہے کہ دماغ کو تندرست و توانا رکھنے کے لئے دیگر بیریز کی بہ نسبت بلیو بیری کا استعمال زیادہ کرنا چاہیے۔ بلیو بیری نسیان یعنی یادداشت کی کمزوری سے انسان کو محفوظ رکھتی ہیں۔ بلیو بیری مزیدار ہونے کے ساتھ ساتھ ایک ایسا سپر فروٹ ہے جس میں موجود anthocyanins نامی فائٹو کیمیکل phytochemicals اجزا کی وجہ سے کینسر، دل کے امراض سے بچاؤ کے ساتھ ساتھ ہماری دماغی صلاحیت میں بھی بہتری لاتے جس کی وجہ سے ہمیں شارٹ ٹرم میموری لاس جیسے مسائل کا سامنا نہیں کرنا پڑتا ہے۔

ماہرین کے مطابق بلیو بیری اور دیگر بیریز میں متعدد اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں، اینٹی آکسیڈنٹ دماغ کی نشوونما کے لیے بہتر سمجھا جاتا ہے۔ جو بڑھاپے کی جانب سفر کو سست کر دیتے ہیں۔ خاص طور پر ان کا استعمال دماغی افعال اور پٹھوں کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔ صبح اگر صرف ایک کٹورا بلیو بیری کھایا جائے تو ہماری توجہ کی صلاحیتیں کہیں زیادہ بہتر ہو جاتی ہیں اور اینٹی آکسیڈنٹ کی وجہ سے یہ پھل سوچ کی صلاحیت میں اضافے کے ساتھ ساتھ دماغ صحت مند اور مضبوط رکھتا ہے۔ جب کوئی انسان ذہنی تناؤ کا شکار ہوتا ہے تو اس کے اندر ایک جنگ سی شروع ہو جاتی ہے ایسے میں بیریز خاص طور پر بلیو بیریز میں پائے جانے والے اینٹی آکسیڈنٹس تناؤ پر قابو پانے کے لیے جسمانی ردعمل کو بہتر بناتے ہیں۔ بعض ماہرین کے مطابق بلیو بیری کھانے والے افراد میں خون کے سفید ذرات کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو کہ تناؤ Stress پر قابو پانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بلیو بیریز کے متبادل کے طور پر آپ کرین بیری اور دیگر بیریز کے علاوہ سرخ انگور بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

زیتون کے تیل سے دماغ جوان

زیتون کے تیل کے فوائد سے کون انکار کر سکتا ہے، درحقیقت اسے دنیا بھر میں صحت بخش غذائی عادات کے لیے بہترین مانا جاتا ہے۔ اس تیل میں شامل صحت بخش فیٹس عمر بڑھنے کے ساتھ جسمانی و دماغی کارکردگی میں آنے والی کمی کی روک تھام اور دل کو بھی صحت مند رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ امریکہ کے برگھم اینڈ وومنز ہاسپٹل کی ایک تحقیق کے مطابق زیتون کا تیل بہترین اجزا کا مرکب ہے اس میں ایسے فیٹس ہوتے ہیں جو دماغی بڑھاپے کا عمل سست کر دیتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ مکھن کی بجائے زیتون کے تیل کا استعمال طویل المدتی بنیادوں پر دماغی صحت کا تحفظ بھی فراہم کرتا ہے جبکہ اس کے جسمانی صحت پر مرتب ہونے والے دیگر فوائد الگ ہیں۔

گری دار میوے دماغ کا ایندھن

بادام، اخروٹ، کاجو، چلغوزہ، مونگ پھلی اور پستہ وغیرہ کو صدیوں سے دماغ کی ترقی کے لئے ضروری سمجھا جاتا رہا ہے۔ اگر آپ دماغ کے لئے کوئی اسنیکس لینا چاہتے ہیں تو گری دار میوے سے بڑھ کر کچھ نہیں ہو سکتا۔ تمام خشک میوے دماغ کو تقویت اور غذائیت پہنچاتے ہیں۔ اخروٹ، کاجو، بادام، پستہ، مونگ پھلی، کشمش وغیرہ میں اومیگا 3، اومیگا 6، فولیٹ، وٹامن ای اور وٹامن بی 6 کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ اس سے سوچنے کی طاقت ملتی ہے ساتھ ہی ان سے دماغ میں تخفیف کی کمی نہیں ہوتی۔

یہ تمام گری دار میوے وٹامن ای اور فولیٹ کے اعلیٰ ذرائع مانے جاتے رہے ہیں اور اگر ہم اپنے ناشتے میں ان گری دار میوے خصوصاً اخروٹ، کاجو، پستہ اور بادام کو شامل کرتے ہیں تو دماغ کو مکمل صحت مند بنانے کے ساتھ ساتھ اس میں آئی کیو گروتھ بہتر بنانے کا کام جلد شروع کرتے ہیں۔ وٹامن ای کی مقدار تو بڑھاپے کے دوران بھی ہماری میموری کو درست رکھنے کا کام کرتے ہیں۔ بادام صدیوں سے قوت حافظہ، دماغ اور بینائی کے لئے نہایت مفید قرار دیا جاتا رہا ہے۔ اس میں وٹامن اے، وٹامن بی کے علاوہ روغن اور نشاستہ بھی موجود ہوتا ہے۔ یہ اعصاب کو طاقت دیتا ہے اور دماغی کام کرنے والوں کے لئے اس کا استعمال ضروری قرار دیا جاتا ہے۔ اخروٹ کو دماغ کا ایندھن بھی قرار دیا جا سکتا ہے جو دماغی افعال کو بہتر بناتے ہیں اس میں موجود اومیگا تھری فیٹی ایسڈز اور اینٹی آکسیڈنٹس موجود ہوتے ہیں جب کہ اس میں شامل وٹامن ای ذہنی صلاحیت میں کمی کو روکتا ہے۔

اخروٹ واحد میوہ ہے جو الفالائنولینک ایسڈ سے بھرپور ہوتا ہے۔ یہ جز دوران خون کو بڑھانے میں مدد فراہم کرتا ہے جس سے دماغ تک آکسیجن کی فراہمی موثر انداز سے ہوتی ہے۔ ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ روزانہ نصف مٹھی اخروٹ کھانے سے یادداشت بہتر ہوتی ہے، جبکہ سیکھنے کی صلاحیت پر بھی مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اخروٹ کو کشمش اور انجیر کے ساتھ ملانے کے بھی بے حد فوائد ہیں۔ اگر آپ دن میں بادام اور کاجو جیسی کوئی اور شے روزانہ کھاتے ہیں تو اس کی 7 سے 8 گریاں روزانہ کافی رہیں گی۔ ماہرین پستے کے استعمال سے دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر کی سطح کم ہو جاتی ہے جس سے ذہنی تناؤ میں بھی نمایاں کمی ہوتی ہے۔ کاجو میں پائے جانے والا زنک ذہنی خوف یا فکر کی سطح کم رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق کاجو کے استعمال سے ذہنی تشویش کی سطح میں 31 فیصد تک کمی آجاتی ہے کیونکہ اس میں شامل زنک ایک ایسے اعصابی کیمیکل پر اثر انداز ہوتا ہے جو کہ انسانی مزاج پر اثر انداز ہوتا ہے۔ کاجو میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈز اور پروٹین بھی شامل ہوتے ہیں جو تناؤ کو کم کر کے جسم کو دیگر طبی فوائد بھی پہنچاتے ہیں۔ گری دار میوے خود گری دار میووں کے متبادل ہیں اگر آپ چلغوزہ، کاجو، پستہ جیسے مہنگے میوے روز نہیں کھا سکتے تو اس کے بدلے بادام اور اخروٹ کھائے جا سکتے ہیں۔ جبکہ مونگ پھلی سب سے عام اور سستا میوہ بھی غذائیت اور طبی فوائد کے اعتبار سے بادام پستے سے کم نہیں ہے۔

بیج، اعصاب کی طاقت بڑھائے

تل، سورج مکھی، خربوزے، کدو اور السی وغیرہ کے بیج پروٹین کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔ کدو اور سورج مکھی کے بیج کو اگر آپ ناشتے میں کھانے کی عادت ڈالتے ہیں تو یہ بیج آپ کے دماغ کو فروغ کرنے کا کام بہترین طریقے سے کر سکتے ہیں۔ یہ بیج وٹامن ای کے بہترین ذریعہ ہیں۔ السی کے بیج میں میگنیشیم اور اومیگا 3 بھی ہوتا ہے جو دماغ کو پرسکون کرنے میں اپنا حصہ ہے۔

جو لوگ مچھلی نہیں کھاتے وہ السی کے بیج استعمال کریں کیونکہ یہ اومیگا تھری فیٹی ایسڈز سے بھرپور ہوتے ہیں۔ السی کے بیج بلڈ پریشر کی شرح اور کولیسٹرول لیول کو کم رکھنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ ساتھ ساتھ بیج کو ناشتے میں دہی یا دلیہ وغیرہ میں شامل کر کے ذہنی فوائد حاصل کیے جا سکتے ہیں۔ کدو کے بیج بھی اومیگا 3 سے بھرپور ہوتے ہیں۔ سورج مکھی کے بیج میں فاسفورس، آئرن، پروٹین، پوٹاشیم اور وٹامن بی کمپلیکس وافر مقدار میں ہوتا ہے۔ سورج مکھی کے بیج اعصاب کو طاقت دیتے ہیں خربوزے، تربوز اور پپیتے کے بیج بھی کھائے جاتے ہیں۔

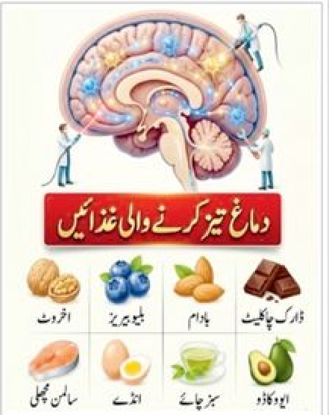
ذہنی اور دماغی کام کرنے والوں کیلئے تل کا استعمال مفید بتایا جاتا ہے تل کے بیجوں میں لیسی تھین وافر مقدار موجود ہے۔ لیسی تھین ایک فاسفورس آمیز چکنائی ہے جو بافتوں اور پٹھوں کی صحت کیلئے نہایت ضروری ہے۔ انسانی دماغ بھی اپنی توانائی لیسی تھین سے حاصل کرتا ہے۔ قوت حافظہ کیلئے انسانی بدن میں اس کا ہونا لازمی ہے۔ دماغ کا 28 فیصد حصہ لیسی تھین ہی کا بنا ہوا ہے۔ لیسی تھین کی کمی کے باعث انسان کے اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں اور وہ ذہنی مریض بن جاتا ہے۔ لیسی تھین تل کے علاوہ گوشت، انڈے کی زردی، سویابین، مغز اور تیل میں بھی وافر مقدار میں ملتا ہے۔

جو اور دالیں دماغ کو طاقت دیں

جو، اناج اور دالیں وٹامن بی، آئرن، کاربوہائیڈریٹس اور پروٹین فراہم کرتی ہیں جس کا استعمال آپ کے دماغ کو تیز کرتا ہے۔ دالوں میں فولیٹ نامی وٹامن بی کی ایک قسم پائی جاتی ہے جو دماغی طاقت کو بڑھاتی ہے۔ یہ جز امائنو ایسڈ کی مقدار کو بھی کم کرتی ہے جو دماغی افعال کو نقصان پہنچانے کا کام کرتے ہیں جس سے بلڈ پریشر، ذیابیطس، امراض قلب اور فالج وغیرہ کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔ اگر تو آپ ہلکے کھانے کے شوقین ہیں تو ممکن ہے کہ آپ کو بھی ذہنی تناؤ کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ میساچوسٹس انسٹیٹیوٹ آف ٹیکنالوجی کی تحقیق کے مطابق جو شامل کاربوہائیڈریٹس دماغ میں ایک کیمیکل سیروٹونن کی مقدار بڑھا دیتے ہیں جو کہ پرسکون جذبات کے لیے ہدایات کی طرح کا کام کرتا ہے۔

سبز سبزیوں سے ذہن سرسبز

سبز پتے دار سبزیاں مثلاً پالک، گوبھی اور بند گوبھی جیسی سبزیاں بھی دماغی فروغ کے لئے بہتر مانی جاتی ہیں۔ ایک حالیہ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ روزانہ کچھ مقدار میں پالک یا کسی بھی سبز پتوں والی سبزی کا استعمال عمر بڑھنے کے ساتھ دماغی صلاحیتوں میں آنے والی کمی کو روکتا ہے۔ ان سبزیوں میں وٹامن کے کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے اور جسم کو اضافی فائبر بھی فراہم کرتی ہیں۔



پالک میں لیوٹین نامی اینٹی آکسیڈنٹ بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے جو دماغی تنزلی سے تحفظ دینے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ ہارورڈ میڈیکل اسکول کی ایک تحقیق کے مطابق جو خواتین پالک اور اس جیسی سبز پتوں والی سبزیوں کا زیادہ استعمال کرتی ہیں ان میں دماغی تنزلی کی شرح بہت کم ہوتی ہے۔ خاص طور پر ان افراد کے مقابلے میں جو ان سبزیوں سے دور بھاگنا زیادہ پسند کرتے ہیں۔

جب انسان ذہنی تناؤ کا شکار ہوتا ہے تو اس کے اندر فاسٹ یا جنک فوڈ کی خواہش بھی بڑھ جاتی ہے مگر اس موقع پر سبز پتوں والی سبزیاں جیسے پالک کا استعمال زیادہ فائدہ مند ثابت ہوتا ہے کیونکہ دماغ میں خوشی کا احساس پیدا کرنے والے کیمیکل ڈوپامائن کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو آپ کو پرسکون کرتا ہے۔ 2012 میں طبی جریدے جرنل آف ایفیکٹیو ڈس آرڈرز میں شائع ہونے والی تحقیق کے مطابق ان سبزیوں میں فولیٹ نامی جز موجود ہے جو ڈپریشن کی علامات کا خطرہ کم کرتا ہے جبکہ اوٹاگو یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق زیادہ پھل اور سبزیاں کھانے والے افراد زیادہ پرسکون، خوش باش اور توانائی سے بھرپور ہوتے ہیں۔

وہ لوگ جو گوشت، مچھلی اور انڈے نہیں کھاتے، ان کے لیے گوبھی، بند گوبھی اور بروکولی Broccoli کسی نعمت سے کم نہیں ہے۔ یہ تمام سبزیاں بھی وٹامن کے اعلیٰ ذرائع ہیں جو دماغ کو تیز رکھنے اور یادداشت میں کمی لانے والے مرض الزائمر کے خلاف لڑنے کا کام کرتا ہے۔ گوبھی خاص طور پر اس کی ایک قسم بروکلی کینسر سے تحفظ دینے والے کیمیکلز جیسے سلفورافین سے بھرپور ہوتی ہے، بروکولی میں پائے جانے والے اجزا choline، دماغ میں نئے خلیات کی تخلیق اور خلیوں کے درمیان رابطہ کو تیز کرتا ہے۔ اس میں پایا جانے والا مادہ lignans کسی چیز کی شناخت کرنے اور پہچاننے کے عمل میں تیزی لاتا ہے۔ بروکلی میں گلوکوسینولیٹ glucosinolate وافر مقدار میں پایا جاتا ہے، جو دماغی تنزلی سے تحفظ دینے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ اگر بروکلی دستیاب نہ ہو تو گلوکوسینولیٹ کے متبادل حصول کے لیے بند گوبھی، سیب، شلجم اور مولی بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

ٹماٹر، خلیات کی عمر بڑھائے

ہر باورچی خانے میں پائے جانے والا ٹماٹر متعدد طبی فوائد کا حامل ہے۔ ٹماٹر وٹامن سی اور لائکوپین نامی طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ سے بھرپور ہوتا ہے۔ جو خلیات کو نقصان نہیں پہنچنے دیتا ہے اور ان کی حفاظت بھی کرتا ہے اور ان کی عمر بڑھاتا ہے۔ اس کا استعمال کئی اقسام کے کینسر، شریانوں سے متعلق امراض اور ہڈیوں کی کمزوری جیسے امراض کا خطرہ کم کرتا ہے۔ آپ لائکوپین ٹماٹر کے علاوہ سرخ امرود، تربوز، گریپ فروٹ اور پپیتہ سے بھی وافر میں حاصل کر سکتے ہیں۔

چقندر، دماغ کو خون پہنچائے

چقندر میں پوٹاشیم، میگنیشیم، ریشہ، فاسفورس، آئرن، وٹامن اے، بی اور سی، بیٹا کیروٹین، بیٹا سیانین cyanine اور فولک ایسڈ پایا جاتا ہے۔ چقندر نائٹریٹ کے حصول کا بہترین ذریعہ ثابت ہوتے ہیں اور یہ دماغ تک دوران خون کو بہتر بناتا ہے۔ ویک فوریسٹ یونیورسٹی کی ایک تحقیق کے مطابق چقندر جیسی مزیدار سبزی کا استعمال دوران خون کو بہتر بنا کر دماغی کارکردگی کو زبردست کرتی ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ روزانہ ایک گلاس چقندر کا جوس پینے سے دماغ تک خون کی رسائی بہتر ہو جاتی ہے۔ جس کے نتیجے میں ذہنی صحت اور قوت برداشت میں بھی اضافہ ہوتا ہے اور کام کرنے کی صلاحیت بہتر ہو جاتی ہے۔

لہسن، مضر خلیات کا دشمن

لہسن نہ صرف دماغ میں کینسر کی پیدائش بلکہ اسے پھیلنے سے روکنے کیلئے بھی مدافعتی آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ لہسن میں موجود کاربوہائیڈریٹس عمر رسیدگی، دماغی چوٹ اور سگریٹ نوشی سے خلیات کو نہ صرف متاثر ہونے سے روکتے ہیں بلکہ انہیں درست بھی کرتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق مائیکروگلیا خلیات دماغ اور حرام مغز (اسپائنل کورڈ) کی دیکھ بھال کے ذمہ دار ہوتے ہیں جو مختلف بیماریوں سے لڑتے ہیں جب کہ خصوصاً چوٹ کے بعد جلن کو کم کرتے ہیں اور لہسن انہی خلیات کو منظم اور برقرار رکھتے ہیں۔ امریکن کینسر سوسائٹی کی تحقیق کے مطابق لہسن میں موجود اجزا ایسے خلیات کا خاتمہ کرنے کا کام کرتے ہیں جو کہ دماغی رسولی کا باعث بنتے ہیں، لہسن دماغی کینسر کی کچھ اقسام سے بچانے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

ہلدی، نئے اعصابی ریشے بنائے

دماغی اور یادداشت کی کمزوری کے امراض عموماً اس وقت ہوتے ہیں جب دماغ کے متاثرہ خلیے اپنا کام چھوڑ دیتے ہیں۔ یہ صورت حال دماغی خلیوں میں پروٹین کے انجماد سے پیدا ہوتی ہے۔ جس سے خلیوں کے درمیان برقی رابطوں میں تعطل پیدا ہونے لگتا ہے۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ ہلدی اس صورتحال کے علاج میں مفید ثابت ہوتی ہے۔ اگرچہ ہلدی دماغ میں جمع ہو جانے والے پروٹین کو تو تحلیل نہیں کرتی، لیکن وہ ایک دوسرے عمل کے ذریعے دماغ میں نئے اعصابی ریشوں کے بننے کا عمل تیز کر دیتی ہے، جس سے دماغی انحطاط کی رفتار سست پڑ جاتی ہے۔ رات کے اوقات میں ہلدی کو دودھ میں ڈال کر پینا فائدہ مند ہے۔

ناردرن ریلوے

ای-ٹینڈر نوٹس

آخری تاریخ/وقت: 15:00 14.10.2026

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے کام کرتے ہوئے سینئر ڈی ایس ٹی ای ... ای-ٹینڈر نوٹس نمبر 433_TELE_JAT_13_26_27 آخری تاریخ/وقت: 14.10.2026 / 15:00 بجے کے خلاف https://www.ireps.gov.in پر ای-ٹینڈر طلب کرتے ہیں۔ ... IREPS ... FDR ...

معاہدہ کی قسم	کام		
کام کا نام	AT-MCTM سیکشن میں بلاک ورکنگ کی بھروسے کو بہتر بنانے کیلئے خراب 4- کواڈ کیبل کو 6- کواڈ سے بدلنا۔		
ٹینڈر تکمیل کی تاریخ	14/10/2026 15:00	ٹینڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ اور وقت	22/09/2026 18:59
اشتہار کی قیمت (روپئے)	45239308.20	آئی آر ای پی ایس کے مطابق بولی شروعات کی تاریخ	30/09/2026
بیعانہ کی رقم (روپئے)	904800.00	پورا ہونے کی مدت	04مہینے

ٹینڈر نوٹس نمبر: 33_TELE_JAT_13_26_27 تاریخ: 23.09.2026 3312/26

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

ناردرن ریلوے

ای-ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل انجینئر-تھرڈ/فیروزپور، صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے درج ذیل مضمون والی اوپن ای-ٹینڈرز طلب کرتے ہیں، جو www.ireps.gov.in پر دستیاب ہیں اور جن کی ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ 14.10.2026 دوپہر 15:00 بجے تک ہے۔ ٹینڈر دہندہ صرف ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ و وقت تک ہی اپنی اصل و ترمیمی ٹینڈرز جمع کر سکیں گے۔ اس ٹینڈر کے خلاف مینوئل پیشکش قبول نہیں کئے جائیں گے اور موصول ہونے والے کسی بھی مینوئل پیشکش پر کوئی غور نہیں کیا جائے گا۔ ٹھیکیدار اس ٹینڈر کے لئے ٹینڈر 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 رسید، ایف۔ ڈی۔ آر وغیرہ کے ذریعے سے مینوئل ادائیگی قبول نہیں کی جائے گی۔ مزید معلومات کے لئے www.ireps.gov.in پر لاگ ان کریں۔

ٹینڈر قسم	ٹینڈر سیکشن	بولی سسٹم
اوپن	کام	ایکل بولی سسٹم
ٹینڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع کرنے کی تاریخ	بولی بند ہونے کی تاریخ و وقت
22.09.2026	30.09.2026	14.10.2026/15:00 بجے

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیل	اشتہاری قیمت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	پیشکش کی اہلیت	تکمیل کی میعاد	یکساں نوعیت کا کام
1	159-2026-27-ADEN-I-ASR	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر-فرسٹ/امرتسر کے تحت سینئر سیکشن انجینئر/کام/SIL/امرتسر سیکشن میں، پمپ ہاؤس کے ساتھ 4 ٹیوب ویل کی مرمت اور انہیں بدلنے کا کام، ساتھ ہی موجودہ ٹینکوں (ASR ریلوے اسٹیشن پر 1، 8 بلاک کالونی میں 1، 8 بلاک کالونی میں 1، CIA اسٹیشن پر 1) تک پانی کی سپلائی کا کنکشن دینا۔	99,09,151.29	2,00,000.00	60دن	06ماہ	"گہرے ٹیوب ویل/ریلوے کنووں کی تعمیر/بورنگ۔"
2	163-2026-27-ADEN-JUC	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر/جالندھر شہر کے تحت جالندھر سٹی پر قائم کوچنگ ڈپو کی یارڈ میں M&P روم کے ساتھ فریٹ سروس بلڈنگ کی تعمیر۔	47,73,302.56	1,29,500.00	60دن	09ماہ	"عمارت/رہائش کی تعمیر۔"

نوٹ: 1. ٹینڈر ڈالنے سے پہلے، ٹینڈر دہندہ ٹینڈر سے متعلق جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کر لیں گے۔ 2. ہندی میں کسی بھی تضاد کے لئے انگریزی ورژن کو دیکھیں، اور انگریزی ورژن ہی درست ہوگا۔

ٹینڈر نمبر: 159-2026-27-ADEN-I-ASR&163-2026-27-ADEN-JUC

مورخہ: 22.09.2026 3301/2026

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

کشمیر: ڈپریشن اور دل و دماغ پر چھائی مایوسی کی چادر

پرینکا دوبے
نمائندہ بی بی سی ہندی، انڈیا

ہسپتال میں چیک والے کشمیری لباس میں ایک 30 سالہ شخص خاموشی سے سر جھکائے بیٹھا ہوا ہے۔ اس نے سر پر اونی ٹوپی اور ہاتھوں دستانے بھی پہن رکھے ہیں اور اس کے ہاتھوں میں ڈپریشن کے علاج کی پرچی ہے جس پر اس کا نام لکھا ہوا ہے۔ تعارف کے بعد جب ان کا حال پوچھا تو انھوں نے آہستہ سے سر اٹھایا تو بڑی گہری آنکھیں اور غم میں ڈوبا ہوا اداس چہرہ نظر آیا۔

میں نے آہستہ سے ایک بار پھر صحت کے بارے میں دریافت کیا۔ اس بار اس نے کہا: کیا بتاؤں؟ کہاں سے شروع کروں؟ چلیے آپ کو کل رات کے بارے میں بتاتا ہوں۔ ابھی جو رات گزار کر ہسپتال آیا ہوں۔ دس بجے فوج ہمارے علاقے میں آئی اور محاصرہ کر لیا۔ صبح کی نماز تک تمام مردوں کو کھڑا رکھا۔ پھر وہی تفتیش، وہی تھپڑ۔ ہمارا کوئی قصور نہیں تھا۔ یہ دیکھو، میرا کیا حال ہو گیا ہے! میں ڈپریشن میں ہوں۔

اچانک اسی وقت کچھ مریضوں نے ہسپتال میں داخل ہونے کے لیے کیمپس کا مرکزی دروازہ کھولا، اندر آنے والی سرد ہوا کے جھونکے سے ہم دونوں لرز گئے۔ باہر برف پڑ رہی تھی۔

یہ کشمیر کے دارالحکومت سری نگر سے ایک گھنٹہ پر واقع پلوامہ ضلع کا ایک سرکاری ہسپتال ہے۔ ہم ہسپتال کے چھوٹے سے دماغی صحت مرکز میں موجود ہیں۔ وادی میں جاری اس برفیلی سردی میں بھی پلوامہ کے اس چھوٹے سے ذہنی صحت مرکز میں کشمیری مریضوں کی ایک بڑی تعداد جمع ہے۔

صبح دس بجے سے شروع ہونے والے او پی ڈی میں نو بجے ہی تقریباً 50 پچاس سے زیادہ مریض قطار میں کھڑے ہیں۔

میں اور راشد اب بھی مرکزی دروازے کے اندر بنچ پر بیٹھے ہیں۔ اس نے بتایا: میں بجلی کا کام کرتا ہوں۔ میں پلوامہ شہر میں رہتا ہوں، لیکن میرے گاؤں کا نام وشبوک ہے۔ جب سے آرٹیکل 370 کو ہٹایا گیا ہے، میرا کام بہت کم ہو گیا ہے۔ یہاں رہنے والے سبھی لوگوں کا کام اور کاروبار ختم ہوا تو میرا کیونکر بچتا؟ پہلے دو ماہ تک تو کام مکمل طور پر بند رہا۔ میری تو عمر بھی کم ہے، مجھے تو ڈپریشن نہیں ہونی چاہیے تھی! لیکن اب ڈاکٹر کے پاس آیا ہوں کیونکہ میں ڈپریشن میں ہوں۔ سارا دن دل گھبراتا رہتا ہے۔ ڈراؤنے خواب آتے ہیں اور یادداشت بھی ختم ہونے لگی ہے۔

پلوامہ ضلعی ہسپتال میں ماہر نفسیات ڈاکٹر ماجد شفیع کی او پی ڈی میں یہ ایک بہت مصروف اور منتشر صبح ہے۔ جموں و کشمیر کو خصوصی آئینی درجہ دینے والے آرٹیکل 370 کو ختم ہوئے پانچ ماہ گزر چکے ہیں۔ دریں اثنا جہاں وادی میں کئی ہفتوں تک فون بند رہے وہیں انٹرنیٹ خدمات آج تک معطل ہیں۔

جب تک ڈاکٹر ماجد مریضوں کو دیکھتے ہیں میں ان کے ساتھ گفتگو کا انتظار کرتی ہوں۔ شدید ذہنی تناؤ جیسے اداسی، افسردگی، خوفناک خواب آنا، نیند نہ آنا، پوسٹ ٹرامیٹک سٹریس ڈس آرڈر (پی ٹی ایس ڈی)، پسینہ آنا، یادداشت جانا اور خود کو الگ تھلگ اور تنہا محسوس کرنے جیسی کیفیات سے متاثر مریض ڈاکٹر ماجد کے سامنے اپنی شکایات کا پلندہ کھول رہے ہیں۔

ڈاکٹر ان کے مسائل کو ہمدردی اور صبر سے سن رہے ہیں۔ اسی دوران وہ افسردگی کے عالم میں رونے والی ایک کشمیری خاتون کے سر پر پیار سے ہاتھ رکھتے ہیں اور تسلی دیتے ہیں۔ ڈاکٹر ماجد کی آنکھیں بھی نم ہو جاتی ہیں۔ پلوامہ میں ڈپریشن کے مریضوں میں 150 فیصد اضافہ

ڈاکٹر ماجد کہتے ہیں کہ کشمیر سنہ 1989 سے ہی ذہنی صحت کی ہنگامی صورتحال سے گزر رہا ہے۔ اس دوران جب بھی یہاں صورتحال خراب ہوئی ہے جیسے 2010، 2008 اور 2016 کے مظاہرے یا اب آرٹیکل 370 کے خاتمے کے بعد، اس طرح کے ہر بڑے اتار چڑھاؤ کے دوران تشدد اور تناؤ میں اضافہ ہوا ہے۔

لوگوں کی نفسیات پر آرٹیکل 370 کے خاتمے کے اثرات کی وضاحت کرتے ہوئے انھوں نے کہا: ایک عام کشمیری نے اس طرح اچانک آرٹیکل 370 کے ہٹائے جانے کو اپنی شناخت اور شہریت پر حملہ کے طور پر لیا ہے۔ مجھے یاد ہے کہ پیر کے دن ہی اس کا اعلان کیا گیا تھا۔ اس دن میرے پاس او پی ڈی تھی لیکن اچانک ٹریفک کے ساتھ ساتھ فون کی سہولیات بند ہونے کی وجہ سے لوگ ہسپتال نہیں پہنچ سکے۔ جو اسپتال میں تھے ان کے چہروں پر اداسی تھی۔ پانچ اگست کے بعد یہاں کے لوگ بہت دنوں تک مسکرا نہیں سکے۔ اس کے بعد میں نے جو سارے مریضوں کو ابتدائی طور پر دیکھا تھا انھوں نے ایسے سوالات اٹھائے جیسے آگے کیا ہوگا، ہمارا مستقبل کیا ہے؟ ہر ایک گہرے صدمے میں تھا۔

اس کے بعد رفتہ رفتہ جب ٹریفک اور دیگر پابندیوں میں نرمی کی گئی اور مریضوں نے آنا شروع کیا تو ڈاکٹر ماجد کے اپنے او پی ڈی میں ہی آنے والے مریضوں کی تعداد میں ڈیڑھ گنا اضافہ ہو گیا۔

انھوں نے کہا: پہلے جہاں 70 سے 100 مریض آتے تھے اب ان کی تعداد 200 ہو گئی ہے۔ یہ تقریباً 150 فیصد کا اضافہ ہے۔ ابتدائی طور پر اس ہسپتال میں ایک کوآپریٹو دکان کے علاوہ دوا کی تقریباً ساری دکانیں بھی آٹھ ہفتوں تک بند رہیں۔ اس کے بعد جب مریضوں نے آنا شروع کیا تو وہ مستقبل کا خطرہ محسوس کرتے ہیں۔ ان میں اضطراب یا افسردگی یا ڈپریشن سب سے زیادہ ہے۔

مستقل ٹراما

ڈاکٹر ماجد نے بتایا کہ ان کے مریضوں میں سب سے زیادہ خوف اٹھائے جانے کا ہے۔ 27 نومبر کو پارلیمان میں دیئے گئے ایک بیان میں وزیر مملکت برائے داخلہ امور کرشنا ریڈی نے اعتراف کیا کہ پانچ اگست کو آرٹیکل 370 کو ختم کرنے کے بعد حکومت نے کشمیر میں احتیاطی نظر بندی کے طور پر 5161 افراد کو حراست میں لیا تھا۔ حکومت کے مطابق ان میں سے 609 افراد اب تک حراست میں ہیں۔

ڈاکٹر ماجد اس حالت کو مستقل ٹراما قرار دیتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں: 17-16 سال کے لڑکے میرے پاس آتے ہیں اور کہتے ہیں کہ انھیں گھبراہٹ ہے، وہ سو نہیں پا رہے ہیں۔ انھیں ایک ہی چیز کا خوف ہے کہ انھیں پوچھ گچھ کے لیے اٹھایا جائے گا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انھیں اٹھا لیا جاتا ہے۔ جب یہ جذباتی زخم بار بار لگتے ہیں تو وہ ذہن پر گہرا نشان چھوڑ دیتے ہیں۔ لہذا کشمیر میں جو کچھ ہو رہا ہے وہ پوسٹ ٹراما یا پی ٹی ایس ڈی صورتحال نہیں ہے بلکہ ایک مستقل صدمہ ہے۔

سکیورٹی دائرہ کے باہر

ذہنی پریشانیوں سے دوچار مریضوں کے لیے حفاظتی دائرے کی اہمیت کی وضاحت کرتے ہوئے وہ کہتے ہیں: الجھی ہوئی ذہنی حالت میں مریض دو قسم کے خطرے کا احساس کر سکتے ہیں۔ ایک اصلی خطرہ ہے اور دوسرا خوف ہے یعنی ان کے ذہن میں خوف کا سایہ ہے۔

انھوں نے کہا کہ جب امریکی فوجی عراق میں جنگ لڑنے گئے تو وہ وہاں طویل عرصے تک پر تشدد فضا میں رہے۔ لیکن جب بھی وہ اپنے ملک لوٹے تو انھیں احساس ہوا کہ وہ اپنے گھر میں ہیں اور محفوظ ہیں۔

لیکن کشمیر کے ساتھ ایسا نہیں ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ یہاں کوئی سیفٹی نیٹ نہیں ہے جہاں لوگ یہ محسوس کر سکیں کہ وہ اب تشدد کے دائرے سے باہر ہیں۔ لہذا یہاں کے لوگ بار بار اپنے مستقبل کے متعلق خوفزدہ رہتے ہیں۔ یہاں لوگوں میں آرٹیکل 370 کے خاتمے کے متعلق اب تک کنفیوژن اور خوف ہے۔ لوگ مجھ سے بار بار پوچھتے ہیں کہ اب ہمارے ساتھ کیا ہوگا؟

خواب میں بھی فوج کے سوالوں کا جواب دیتا ہوں

ہسپتال کے باہر برف پڑ رہی ہے۔ پلوامہ شہر کی عمارتوں کی بالکونی پر برف کی سفید چادریں بچھ گئی ہیں۔ مینٹل ہیلتھ سنٹر کے باہر 31 سالہ شفق ابھی ڈاکٹر کے پاس سے نسخہ لے کر آئے ہیں۔ نام اور تصویر شائع نہ کرنے کی شرط پر وہ اپنی کہانی شیئر کرنے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔

پلوامہ کے گاؤں چک پورہ کے رہائشی شفق کے بڑے بھائی شدت پسند گروہ میں شامل ہو گئے تھے اور مارے گئے تھے۔

وہ سر جھکائے کہتے ہیں: فوج نے مجھ پر زیادتی نہیں کی لیکن یہاں کشمیر میں میری زندگی خود اس قسم کے مشکلات میں الجھ رہی کہ آج میں ڈپریشن کا شکار ہوں۔

دراصل میرے بھائی نے اکتوبر 2017 میں گھر چھوڑ دیا۔ پھر اگلے مہینے ہمیں معلوم ہوا کہ وہ باغی ہو گیا ہے۔ وہ پندرہ ماہ تک عسکریت پسند گروپوں کے ساتھ سرگرم تھا اور فروری 2019 میں اسے مارا گیا تھا۔ اس وقت سے مجھے بھی ہر ہفتے اپنے گاؤں کے قریب واقع آرمی کیمپ میں پوچھ گچھ کے لئے بلایا جانے لگا۔ میں جاتا ہوں، وہ سوال پوچھتے ہیں، میں جواب دیتا ہوں۔ عسکریت پسندوں کو تحفظ فراہم کرنے کے مقدمے بھی جاری ہیں۔ جبکہ کوئی بھی یہاں بندوق کی نوک پر کسی کے گھر میں داخل ہو سکتا ہے۔ میں بھی ہر مہینے سماعت کے لیے جاتا ہوں۔

بھائی کے شدت پسند ہو جانے، مارے جانے اور پھر عدالت سے پولیس سٹیشن کے چکر نے شفق کی زندگی کا محور بدل دیا ہے۔ وہ کہتے ہیں: میں اپنے خوابوں میں بھی آرمی افسر کے سوالوں کا جواب دیتا رہتا ہوں۔ نیند نہیں آتی۔ جب آتی ہے تو ایسا لگتا ہے کہ وہاں کوئی دھماکا ہوگا اور پورا گھر مجھ پر ٹوٹ کر آ گرے گا اور میں مر جاؤں گا۔

اریہل گاؤں کا بجھی آنکھوں والا لڑکا

دوپہر کے وقت بھی ایسا لگتا ہے کہ پلوامہ ڈھلتے سورج کی روشنی میں ڈوبا رہتا ہے۔ پلوامہ کے سرکاری ہسپتال سے دس کلومیٹر آگے اب ہم اس ضلع کے اریہل گاؤں میں موجود ہیں۔

خاموشی سے گرنے والی برف نے اس پورے گاؤں کو سفید چادروں سے ڈھک دیا ہے۔ شناخت ظاہر کیے جانے کے بعد ڈرتے ڈرتے وسیم شیخ ہمیں مرکزی سڑک سے ایک کلومیٹر دور اپنے گھر لے گئے۔ ان کے گھر جانے کا راستہ دو فٹ برف سے ڈھکا ہوا ہے۔

گھر کی ملاقات میں 19 سالہ سلیم جالی دار کشمیری پردے کے پاس سر جھکائے بیٹھے ہیں۔ سنہ 2016 میں سلیم دسویں کے امتحانات کے دوران پلوامہ میں ایک احتجاج میں پھنس گئے اور ان کی ایک آنکھ میں پیلٹ گن کی زد میں آ گئی۔

مجھ جیسے بہت سے لڑکے

وہ وضاحت کرتے ہیں: اس وقت برہان وانی کے انکاؤنٹر کے خلاف مظاہرے ہو رہے تھے۔ میں کسی پتھراؤ یا احتجاج میں شامل نہیں تھا، صرف غلط وقت پر غلط جگہ پر پھنس گیا۔

لیکن بات اسی پر ختم نہیں ہوئی۔ مئی 2019 میں پڑوسی گاؤں کے ایک جنازے میں شرکت کے لیے جانے والے سلیم ایک بار پھر فوج اور مظاہرین کے مابین جاری تصادم میں پھنس گئے۔ اس بار ان کی دوسری آنکھ کے ساتھ ان کے چہرے اور جسم میں بہت سارے چھرے لگے۔

سلیم کے والد مجھے اپنے فون کی سکرین پر دو تصاویر دکھاتے ہیں۔ ایک میں ان کے بیٹے کا خون آلود چہرہ ہے اور دوسرے میں اس واقعے سے پہلے کی ایک تصویر ہے جس میں سلیم دھوپ کا چشمہ لگائے آدھی بازو کی کالی ٹی شرٹ میں نظر آتا ہے۔ بالوں میں انگلیاں گھماتا ایک عام نوجوان۔ تصاویر دیکھ کر پاس کھڑی سلیم کی والدہ رونے لگتی ہیں۔

بغیر بینائی کے اپنی زندگی کے صدمے کے بارے میں بات کرتے ہوئے سلیم کہتے ہیں: میرے گاؤں میں مجھ جیسے اور بھی بہت سے لڑکے ہیں جنھیں پیلٹ گنز لگی ہیں۔ میرے اب تک آٹھ آپریشن ہو چکے ہیں، ڈاکٹر کہتے ہیں کہ روشنی واپس آنے کی امید بہت ہی کم ہے۔ میں سارا دن افسردہ رہتا ہوں۔ دو منٹ تک سر جھکائے بیٹھے سلیم نے اچانک کہا: مجھے بھی شوق تھا۔۔۔ کچھ بننے کا۔۔۔ کرکٹ کھیلنے کا۔۔۔ جم جانے کا۔۔۔ کشتی کا۔۔۔ لیکن اب میری زندگی برباد ہو گئی ہے۔ والدین کب تک میرا خیال رکھیں گے؟ کون سی لڑکی مجھ سے شادی کر کے اپنی زندگی خراب کرنا چاہے گی؟ یہ میری کچھ کرنے کی عمر تھی اور میں نابینا بنا بیٹھا ہوں۔ سارا دن درد سے سر پھٹتا رہتا ہے۔ کچھ نہیں دیکھ سکتا۔ نہ مجھے بھوک لگتی ہے، نہ پیاس ہے اور نہ ہی نیند ہے۔ بس دل گھبراتا رہتا ہے۔

وادی کی تقریباً نصف آبادی ڈپریشن کا شکار ہے

اگست سنہ 2019 میں آرٹیکل 370 کے خاتمے کے بعد معروف برطانوی میڈیکل جریدے لانسیٹ نے اپنے ایک اداریتی مضمون میں ہندوستان کے زیر انتظام کشمیر کے عوام کی ذہنی صحت پر تشویش کا اظہار کرتے ہوئے کہا تھا کہ یہاں کے عوام کئی دہائیوں سے مسلسل جدوجہد کر رہے ہیں۔ اقتصادی خوشحالی سے پہلے لوگوں کو پرانے ذہنی زخموں سے نجات چاہیے۔

میگزین کے مطابق آرٹیکل 370 کو ختم کرنے کے فیصلے سے مقامی لوگ تشدد اور علیحدگی پسندی کے ایک نئے چکر میں پھنس سکتے ہیں۔ اگرچہ انڈین میڈیکل ایسوسی ایشن نے اس اداریے کو سختی سے مسترد کر دیا تھا لیکن طبی دنیا میں کشمیریوں کی ذہنی صحت کے بارے میں یہ پہلا تبصرہ نہیں تھا۔

انسانی حقوق کے لیے کام کرنے والے بین الاقوامی ادارے ڈاکٹرز وداؤٹ بارڈرز نے مئی سنہ 2016 میں شائع ہونے والی ایک تفصیلی رپورٹ میں بتایا تھا کہ وادی میں مقیم 41 فیصد افراد ذہنی دباؤ کا شکار ہیں۔

ان اطلاعات کی اشاعت سے ایک دہائی قبل بھی وہاں کے حالات بہت اچھے نہیں تھے۔ سنہ 2006 میں شائع ہونے والے اپنے تحقیقی مقالے میں ماہر نفسیات ڈاکٹر مشتاق مگروب کا کہنا ہے کہ اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ پچھلے پندرہ سالوں میں کشمیر میں شدید افسردگی، تناؤ اور پی ٹی ایس ڈی کے مریضوں کی تعداد میں کئی گنا اضافہ ہوا ہے۔

سری نگر میں ذہنی مریضوں کی تعداد میں اضافہ

ہماری کار پلوامہ سے واپس پر دارالحکومت سری نگر کی طرف مڑ چکی ہے۔ یہاں انسٹی ٹیوٹ آف مینٹل ہیلتھ اینڈ نیورو سائنسز (ایمہانس) سے وابستہ ایک سینیئر ماہر نفسیات نے بی بی سی کو اپنا نام ظاہر نہ کرنے کی شرط پر بتایا کہ مذکورہ تحقیقی مقالوں میں موجود تمام حقائق درست ہیں۔

وہ کہتے ہیں: جب ہم نے سنہ 1990 میں ذہنی صحت کا یہ مرکز شروع کیا تھا اس وقت سے ہر سال یہاں صرف 2000 مریض آتے ہیں۔ آج ہمارے سرکاری مرکز میں ایک لاکھ مریض آ رہے ہیں اور علاج کے لیے اندراج کر رہے ہیں۔ میں ان ایک لاکھ افراد میں محکمہ چائلڈ سائیکالوجی کے مریضوں اور منشیات یا منشیات کے استعمال کے مریضوں کو شامل نہیں کر رہا ہوں پھر بھی تعداد اتنی بڑھ گئی ہے۔

آرٹیکل 370 کے خاتمے کے بعد نازک صورتحال کی وضاحت کرتے ہوئے وہ کہتے ہیں: ٹریفک اور مواصلات کے تمام ذرائع بند کر دیے گئے تھے۔ لیکن جیسے ہی ٹریفک بحال ہوا مریضوں کی تعداد میں ایک بار پھر اضافہ ہونے لگا۔ میں اپنی او پی ڈی میں ایک دن میں 250 سے زیادہ مریض دیکھ رہا ہوں۔ یہ بہت بڑا اضافہ ہے۔ 370 کے خاتمے کے چند ہی دنوں بعد میں نے دو ایسے مریضوں کا علاج کیا جنھوں نے صدمے، الجھن اور خوف میں مبتلا ہونے کی وجہ سے خودکشی کی کوشش کی۔ ایک نوجوان عورت ہے اور ایک کالج کی طالبہ ہے۔ ان دو مریضوں کو براہ راست اثر 370 کے خاتمے سے ہوا تھا۔

سری نگر کے ایمہانس میں اپنا علاج کروانے کے لیے پوری وادی سے لوگ آتے ہیں۔ تعداد میں اضافے کے متعلق ڈاکٹر کہتے ہیں: آج کشمیر میں ہم بہت سارے مریضوں (جیسے نیند کی گولیوں) کو نفسیاتی دوائیں دے رہے ہیں۔

خواتین میں افسردگی

سری نگر کے ایس ایم ایچ ایس ہسپتال میں آج برف باری ہو رہی ہے۔ یہاں ہماری ملاقات سب سے پہلے 23 سالہ صاحبہ سے ہوتی ہے جو نفسیاتی او پی ڈی میں بیٹھی ہیں۔ سری نگر میں بی ٹیک کی تعلیم حاصل کرنے والی صاحبہ پچھلے پانچ مہینوں سے ڈپریشن کا علاج کرا رہی ہیں۔

وہ کہتی ہیں کہ سارا دن ان کا موڈ لو یا غمزدہ رہتا ہے۔ میں سارا دن اپنے اندر ایک منفی توانائی محسوس کرتی ہوں۔ میں بی ٹیک کی تعلیم حاصل کر رہی ہوں لیکن مجھے نہیں معلوم کہ میرا امتحان کب ہوگا، ہوگا بھی یا نہیں۔ اگر نہیں، تو میرا سال ضائع ہو جائے گا اور اگر ایسا ہے تو پھر میں امتحان کیسے دوں گی؟ ہماری تو کوئی پڑھائی نہیں ہوئی ہے یہاں اتنے مہینوں سے سب کچھ بند ہے۔

اپنی بیماری کے بارے میں کہتی ہیں: ہر وقت افسردگی رہتی ہے لہذا میں یہاں دوا لینے آئی ہوں۔ ایسا لگتا ہے جیسے یہاں کی سڑکیں فوج سے بھری ہوئی ہیں اور ذہن ڈپریشن سے جام ہے۔

صاحبہ سے کچھ ہی فاصلے پر سری نگر کے لال بازار سے آنے والی 21 سالہ نوشید بیٹھیں ہیں۔ اپنے نمبر کا انتظار کرنے والی نوشید کو ڈپریشن اور صدمے کی شکایت ہے۔ پیلے اداس چہرے کے ساتھ فرش کی طرف مسلسل دیکھتے ہوئے وہ کہتی ہیں: میں گریجویشن کر رہی ہوں لیکن مجھے نہیں معلوم کہ میں اپنا کورس مکمل کر پاؤں گی یا نہیں۔ کلاسز بند ہیں۔ یہ سوچتی رہتی ہوں کہ آگے کیا ہوگا۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ وادی کشمیر میں ہر 100 میں سے 15 خواتین ذہنی بیماریوں میں مبتلا ہیں۔ مردوں کے مقابلے میں سات گنا زیادہ خواتین افسردگی کا شکار ہیں۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ خواتین کا دائرہ نسبتاً محدود ہے۔ اپنی پریشانی کو بتانے اور بانٹنے کے لیے ان کے پاس نسبتاً راستے کم ہیں۔ اور اس سے بھی بڑا مسئلہ یہ ہے کہ لوگ یہ بھی نہیں جانتے کہ وہ ڈپریشن کا شکار ہیں۔ گرتی ہوئی برف کے درمیان سری نگر کے رہائشی علاقے میں ایک کثیر المنزلہ عمارت کے سامنے لوہے کے بڑے سے گیٹ کے باہر مجھے لینے کے لیے شمع آتی ہیں اور خاموشی سے عمارت کی تیسری منزل پر لے جاتی ہیں۔ یہ سرینگر میں رہ کر امتحانات کی تیاری کرنے والی لڑکیوں کا ایک ہاسٹل ہے اور شمع اپنی سخت وارڈن سے بچا کر ہمیں اپنے کمرے میں لے آئی ہیں۔ کمرے میں ان کی روم میٹ صائمہ بھی ہے۔ کمرے میں ٹھنڈ ہے۔ لیکن وہ دونوں فوراً مجھے اپنے بستر پر بٹھا کر میرے پیروں پر کمبل ڈالتی ہیں اور مجھے ایک گلاس گرم پانی دیتی ہیں۔

شمع اور صائمہ اپنی میڈیکل کی تعلیم شروع کرنے کے لیے این ای ای ٹی امتحان کی تیاری کے لیے ضلع شوپیان سے یہاں آئی ہیں۔ بات چیت شروع کرنے سے پہلے ہی ہاسٹل کی بجلی چلی جاتی ہے۔

موبائل سے ٹارچ جلاتے ہوئے شمع نے کہا: میں سیبوں کے شہر ایپل ٹاؤن سے ہوں۔ میں یہاں تعلیم حاصل کرنے آئی ہوں لیکن اب صورتحال اتنی خراب ہو گئی ہے کہ میں ہر وقت افسردہ رہتی ہوں۔ این ای ای ٹی کے امتحانات بہت مشکل ہیں۔ ہماری بنیاد بہت کمزور ہے۔ کلاس الیون مناسب طریقے سے نہیں کی تھی کیونکہ اس وقت کلاسز نہیں لگیں۔

ہاں میں ہاں ملاتے ہوئے صائمہ اس مشکل راستے کے بارے میں بتاتی ہیں جس پر اب یہ لڑکیاں چل رہی ہیں۔ ہم بہت معمولی خاندان سے ہیں۔ اگر ہم اس بار امتحان میں کامیاب نہیں ہو سکے تو شاید ہمارے لیے تمام راستے بند ہو جائیں گے۔ ہماری شادی ہو جائے گی۔ ویسے بھی گھر کے لوگ سری نگر میں تعلیم حاصل کرنے سے گھبراتے ہیں۔ جو بھی رقم خرچ ہوتی ہے، وہ الگ ہے۔

زخموں کی بہت سی پرتیں

لڑکیوں کے ہاسٹل سے نکل کر ریذیڈنسی روڈ پر ہماری ملاقات اکرم اور شاہد سے ہوئی۔ قدیم شہر میں پروان چڑھنے والے اکرم اور شاہد بچپن کے دوست ہیں۔

ان کی کہانی اس کشمیر کی تصویر ہے جس کے رہائشیوں کے سینے میں برسوں پرانے زخم اب بھی تازہ ہیں۔ اگر آپ کسی پر مرہم لگاتے ہیں تو دوسرا زخم رسنے لگتا ہے۔

دو مئی سنہ 1996 کو شاہد کے والد اور دادا دونوں ایک ساتھ اپنے گھر میں مارے گئے۔ اس دن کو یاد کرتے ہوئے وہ کہتے ہیں: اس وقت سنہ 1996 کے انتخابات ہو رہے تھے اور ہمارے گھر کے سامنے شہر میں ایک پولنگ بوتھ تھا۔ کہیں سے ایک شیل آ کر اس پولنگ بوتھ کے سامنے گرا۔ سکیورٹی اہلکاروں کو لگا کہ ہمارے گھر سے کوئی حرکت ہوئی ہے۔ وہاں سے فوراً ہی فائرنگ شروع ہو گئی اور گھر کے برآمدے میں کھڑے میرے والد اور دادا دونوں اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھے۔ میں اس وقت چھ سال کا تھا اور میری والدہ صرف 22 سال کی تھیں۔ اس وقت میری چھوٹی بہن صرف ایک ماہ کی تھی۔

اگرچہ شاہد کی والدہ کو انسانی ہمدردی کی بنیاد پر سرکاری ملازمت مل گئی لیکن وہ اور ان کے بیٹے شاہد شدید ڈپریشن میں ہیں۔ شاہد کہتے ہیں: ماں کو وہم گھیرے رہتے ہیں۔ رات کو نیند نہیں آتی۔ وہ ہمیشہ ڈپریشن میں رہتی ہیں۔ پچھلے بیس سالوں میں نہ جانے کتنے ماہر ڈاکٹر بدل چکے ہیں، میں انٹرنیٹ کمپنیوں کے ساتھ کام کرتا تھا، پچھلے پانچ ماہ سے وہ بھی بند ہے۔

معصوم بچوں کے ذہنوں پر گہرے داغ

کمیونٹی جنرل ہسپتال یونٹ کے چلڈرن سائیکیاٹری سینٹر میں کام کرنے والے پروگرام کے کونسلر سرمد نے بی بی سی کے ساتھ ایک تفصیلی گفتگو میں بتایا ہے کہ آرٹیکل 370 کے خاتمے کا وادی کے بچوں پر سب سے برا اثر پڑا ہے۔

وہ کہتے ہیں: یہ مرکز ابھی ابھی شروع ہوا ہے اور ابھی لوگ اس سے واقف ہیں۔ لیکن پھر بھی پچھلے 9 مہینوں میں، ہم نے یہاں علاج کے لیے 1500 بچوں کا اندراج کیا ہے۔ یہ ایک بڑی تعداد ہے کیونکہ کشمیر میں ابھی بھی ذہنی صحت کے بارے میں شعور اور معلومات بہت کم ہیں۔ کئی بار والدین کو یقین نہیں آتا ہے کہ ان کے بچوں کو مدد کی ضرورت ہے۔ یہاں اگر بچہ ذہنی دباؤ کا شکار ہے تو والدین کا خیال ہے کہ اس کی بینائی ختم ہو گئی ہے۔

سرمد کا کہنا ہے کہ بچوں کا ذاتی سپیس چھین لیا گیا ہے۔ بڑوں کی طرح بچوں کی بھی اپنی جگہ ہوتی ہے۔ جیسے سکول، ٹیوشن، کھیل کا میدان وغیرہ۔ گھروں میں بند بچے اندر ہی اندر گھٹنے لگتے ہیں۔

یہاں ہماری ملاقات ماجد اشرف میر سے ہوتی ہے جو اپنے چھ سالہ بیٹے کو لے کر ہسپتال آئے ہیں۔ بچے کی صحت کے بارے میں دریافت کرنے پر سرینگر کے رہائشی ماجد کا چہرہ اس طرح بجھ جاتا ہے جیسے ماضی کے کسی زخم سے ٹیس اٹھی ہو۔

وہ کہتے ہیں: جیل کس کو کہتے ہے؟ جہاں آپ اپنی مرضی سے باہر نہیں نکل سکتے ہیں، آپ کہیں بھی نہیں جا سکتے۔ اسی طرح میرا بیٹا گھر کی جیل میں بند ہے۔ پانچ اگست سے آج تک ہم نے اسے گھر سے باہر جانے نہیں دیا ہے۔

اسی وقت ماجد کا بیٹا اپنا ہاتھ چھڑوا کر او پی ڈی کے دالان میں دوڑنے لگتا ہے۔ ماجد سری نگر میں کپڑوں کے تاجر ہیں اور آج اپنی دکان بند کر کے اپنے بیٹے کو دکھانے آئے ہیں۔

وہ بتاتے ہیں: گذشتہ تین مہینوں سے اس کے برتاؤ میں تبدیلی ہے۔ مجھ پر اور اپنی ماں پر بہت چیختا ہے، غصہ کرتا ہے۔ بار بار پوچھتا ہے کہ مجھے باہر کیوں نہیں جانے دیتے، مجھے باہر کیوں نہیں جانے دیتے؟ اب میں اس کو کیا جواب دوں! یہ کہتے ہوئے ماجد کی آنکھیں نم ہو جاتی ہیں۔

بچے کے برتاؤ کے سبب اس کی والدہ کا ذہنی توازن منتشر ہو رہا ہے۔ ماجد کا کہنا ہے کہ ان کی اہلیہ کو بھی طبی امداد کی ضرورت ہے لیکن انھوں نے سوچا کہ پہلے بچے کا علاج کروائیں۔

برف میں ڈھکے شوپیان کا درد

سری نگر سے تقریباً 80 کلومیٹر کے فاصلے پر ہم اس وقت جنوبی کشمیر میں انتہا پسندی کا مضبوط گڑھ سمجھے جانے والے شوپیان ضلع کے درپورہ گاؤں میں ہیں۔ شوپیان میں اس وقت سری نگر اور پلوامہ دونوں جگہ سے کہیں زیادہ برف پڑ رہی ہے۔ پلوامہ سے آگے درپورہ تک جانے والا راستہ برف کی سفید چادر سے ڈھکا ہے۔ فضا میں ایک برفیلی اداسی اور خاموشی بھی ہے۔ ہمیں اپنی کار کی آواز کے علاوہ دور کی ہوا کے سوا کوئی آواز نہیں سنائی دیتی ہے۔ درپورہ گاؤں میں رحمت کے گھر پہنچنے کا راستہ برف پر پڑے چنار کے پتوں سے ڈھکا ہوا ہے۔ 19 سالہ رحمت کی والدہ بیٹے کے پیلٹ گن کی زد میں آنے کے بعد سے ڈپریشن میں ہیں۔ سنہ 2016 کا وقت یاد کرتے ہوئے وہ کہتی ہیں: یہ برہان کے جانے کے فوراً بعد کی بات ہے۔ یہاں زبردست احتجاج ہو رہے تھے۔ اسی دوران ایک صبح فوج گاؤں میں آئی اور مظاہرین کے ساتھ انکاؤنٹر کے دوران پیلیٹ گنز بھی چلائی۔ میری نظروں کے سامنے اس کی ایک آنکھ میں پیلیٹ لگی۔ کئی آپریشن کے بعد بڑی مشکل سے اس کی آنکھ قدرے ٹھیک ہوئی ہے۔ لیکن میں شاید ہمیشہ کے لیے بیمار ہو گئی ہوں۔

اے طائر لاہوتی اس رزق سے موت اچھی
جس رزق سے آتی ہو پرواز میں کوتاہی
روزنامہ
روزنامہ صورت حال
جمعرات ۱۱ ربیع الثانی ۱۴۴۸ھ ۲۴ ستمبر ۲۰۲۶

کشمیر: قدرتی حسن اور پانی کا بحران

کشمیر کو قدرت نے بے مثال حسن، خوشگوار آب و ہوا، چشموں، ندی نالوں اور میٹھے پانی کے قدرتی ذخائر سے نوازا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا بھر میں کشمیر کو قدرتی حسن اور سکون کی سرزمین کے طور پر جانا جاتا ہے۔ ہر سال ہزاروں سیاح اس وادی کا رخ کرتے ہیں اور اس کے قدرتی مناظر سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ مگر اس حسین منظرنامے کے پیچھے ایک تلخ حقیقت بھی موجود ہے کہ وادی کے کئی علاقوں میں آج عوام پینے کے صاف پانی جیسی بنیادی ضرورت کے لیے بھی مشکلات کا سامنا کر رہے ہیں۔

پانی زندگی کی بنیادی ضرورت ہے اور کسی بھی معاشرے میں اس کی بلاتعطل اور صاف فراہمی کو بنیادی عوامی حق اور انتظامیہ کی اولین ذمہ داری سمجھا جاتا ہے۔ لیکن اگر کشمیر جیسے خطے میں، جہاں پانی کے قدرتی وسائل کی کمی نہیں، لوگ پینے کے پانی کے لیے پریشان ہوں تو یہ صورتحال یقیناً توجہ اور سنجیدہ غور و فکر کی متقاضی ہے۔

شہر کے معروف کاروباری مرکز چنار شاپنگ سنٹر، بٹہ مالو میں پینے کے پانی کی عدم دستیابی اسی مسئلے کی ایک نمایاں مثال ہے۔ ایک مصروف تجارتی مرکز جہاں روزانہ بڑی تعداد میں تاجر، ملازمین، خریدار اور عام شہری آتے ہیں، وہاں پینے کے صاف پانی جیسی بنیادی سہولت کا مناسب انتظام نہ ہونا نہ صرف عوام کے لیے باعثِ پریشانی ہے بلکہ متعلقہ اداروں کی کارکردگی پر بھی سوال اٹھاتا ہے۔

یہ مسئلہ صرف چنار شاپنگ سنٹر یا بٹہ مالو تک محدود نہیں سمجھا جانا چاہیے۔ وادی کے مختلف علاقوں سے وقتاً فوقتاً پانی کی قلت، غیر معیاری پانی، سپلائی میں رکاوٹ اور پائپ لائنوں کی خرابی سے متعلق شکایات سامنے آتی رہی ہیں۔ اس صورتحال سے ظاہر ہوتا ہے کہ پانی کی فراہمی کے نظام کو محض وقتی بنیادوں پر چلانے کے بجائے اس کی مجموعی منصوبہ بندی، نگرانی اور بہتری کی ضرورت ہے۔

حکومت اور محکمہ جل شکتی کی ذمہ داری ہے کہ وہ عوام کو صاف اور محفوظ پینے کے پانی کی فراہمی یقینی بنانے کے لیے مؤثر اقدامات کریں۔ جہاں پانی کی سپلائی میں رکاوٹ ہے وہاں اس کی وجوہات کا تعین کیا جائے، خراب پائپ لائنوں اور بنیادی ڈھانچے کی مرمت کی جائے اور ایسے علاقوں کی نشاندہی کی جائے جہاں پانی کی قلت مستقل نوعیت اختیار کرتی جا رہی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ شہری علاقوں کے تجارتی مراکز، بازاروں، تعلیمی اداروں اور دیگر عوامی مقامات پر پینے کے پانی کی دستیابی کو بھی یقینی بنایا جانا چاہیے۔

کشمیر میں سیاحت کے فروغ، جدید شہری سہولیات اور معاشی ترقی کی بات اس وقت ہی مؤثر ثابت ہو سکتی ہے جب مقامی آبادی کو بنیادی ضروریات زندگی با آسانی دستیاب ہوں۔ محض کشمیر کے قدرتی حسن کو دنیا کے سامنے اجاگر کرنا کافی نہیں، بلکہ اس حسن کے درمیان رہنے والے لوگوں کے معیارِ زندگی کو بہتر بنانا بھی اتنا ہی ضروری ہے۔

پانی کا مسئلہ آنے والے وقت میں مزید اہمیت اختیار کر سکتا ہے۔ آبادی میں اضافہ، شہری پھیلاؤ، موسمی تبدیلیوں اور قدرتی آبی وسائل پر بڑھتے دباؤ کے پیش نظر پانی کے تحفظ اور بہتر انتظام کو ترجیح دینا ناگزیر ہے۔ اگر آج اس جانب سنجیدگی سے توجہ نہ دی گئی تو مستقبل میں پانی کی قلت ایک زیادہ سنگین مسئلہ بن سکتی ہے۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ حکومت پانی کی فراہمی کے نظام کا جامع جائزہ لے اور جہاں کہیں خامیاں موجود ہیں انہیں دور کرنے کے لیے مستقل منصوبہ بندی کرے۔ عوامی شکایات کے فوری ازالے کے لیے مؤثر نظام بھی قائم کیا جانا چاہیے تاکہ لوگوں کو اپنی بنیادی ضرورت کے لیے بار بار متعلقہ دفاتر کے چکر نہ لگانے پڑیں۔

کشمیر قدرت کی عطا کردہ ایک عظیم نعمت ہے۔ اس کی جھیلیں، چشمے، دریا اور آبی ذخائر اس کی شناخت کا اہم حصہ ہیں۔ ان وسائل کا تحفظ اور ان سے عوام کو مناسب فائدہ پہنچانا اجتماعی ذمہ داری ہے۔ کشمیر کا حسن صرف اس کے پہاڑوں اور جھیلوں میں نہیں، بلکہ اس کے باشندوں کی آسودگی اور بہتر معیارِ زندگی میں بھی نظر آنا چاہیے۔

موٹرولا کا پہلا ۶۴ میگا پکسل کیمرے والا فون متعارف

موٹرولا نے اپنا پہلا 64 میگا پکسل بیک اور 32 میگا پکسل سیلفی کیمرے والا اسمارٹ فون متعارف کرادیا ہے۔
موٹرولا ون ہائپر نامی فون میں بیٹری لائف، کیمرا کارکردگی پر توجہ دینے کے ساتھ نوچ ختم کرکے پوپ اپ سیلفی کیمرا دیا گیا ہے۔
یہ فون 6.5 انچ کے ایل سی ڈی ڈسپلے سے لیس ہے جس میں 2340x1080 پکسل ریزولوشن دیا گیا ہے۔اس فون میں 4 جی بی ریم، 128 جی بی اسٹوریج اور کوالکوم اسنیپ ڈراگون 675 پراسیسر دیا گیا ہے جبکہ اینڈرائیڈ 10 آپریٹنگ سسٹم دیا گیا ہے۔ کمپنی کے مطابق اس فون کا ڈیزائن واٹر ریپیلنٹ ہے اور فنگر پرنٹ سنسر بیک پر دیا گیا ہے،اسی طرح 4000 ایم اے ایچ بیٹری 45 واٹ فاسٹ چارجنگ سپورٹ کے ساتھ دی گئی ہے۔
کمپنی کا دعویٰ ہے کہ 10 منٹ چارج سے فون کو 12 گھنٹے تک استعمال کیا جاسکتا ہے جبکہ آدھے گھنٹے میں فون 50 سے 75 فیصد تک چارج ہوسکتا ہے۔
فون میں بیک پر ڈوئل کیمرا سیٹ اپ دیا گیا ہے جس میں مین کیمرا 64 میگا پکسل کا ہے جبکہ اس کے ساتھ 8 میگا پکسل الٹرا وائیڈ کیمرا موجود ہے۔فرنٹ پر 32 میگا پکسل پوپ اپ کیمرا دیا گیا۔
فرنٹ اور بیک دونوں جانب کیمروں میں نائٹ ویژن موڈ موجود ہے جو کم روشنی میں تصاویر لینے میں مدد دیتا ہے جو اس لیے بھی خاص ہے کیونکہ یہ فیچر عام طور پر سیلفی کیمروں میں نہیں ہوتا۔
یہ فون 3 مختلف رنگوں میں امریکا اور چند یورپی ممالک میں فروخت کے لیے پیش کیا جارہا ہے جس کی قیمت 400 ڈالرز (62 ہزار پاکستانی روپے) رکھی گئی ہے۔

کمپنی کا کہنا ہے کہ آنے والے مہینوں میں اسے ایشیائی ممالک میں بھی فروخت کے لیے پیش کیا جائے گا۔
خیال رہے کہ اس سے قبل شیاؤمی، ریئل می اور سام سنگ بھی 64 میگا پکسل بیک کیمرے والے فون متعارف کراچکے ہیں۔

سام سنگ نے خاموشی سے 2 نئے اسمارٹ فونز متعارف

سام سنگ نے خاموشی سے اپنے 2 نئے اسمارٹ فونز گلیکسی اے 51 اور گلیکسی اے 71 متعارف کرادیے ہیں جو اے 50 اور اے 70 کی جگہ لیں گے۔
ڈیزائن کے لحاظ یہ دونوں فونز اے 50 اور اے 70 سے کچھ زیادہ مختلف نہیں بلکہ کمپنی نے زیادہ توجہ کیمرا کارکردگی کو بہتر بنانے پر دی ہے۔
درحقیقت پہلی بار سام سنگ نے گلیکسی اے سیریز میں میکرو کیمرا کو متعارف کرایا ہے، حالانکہ بیشتر کمپنیاں اپنے مڈرینج فونز میں میکرو کیمرا کو پیش کرچکی ہیں۔

گلیکسی اے 51

گلیکسی اے 51 میں 6.5 انچ کا انفنٹی او سپر امولیڈ ایف ایچ ڈی پلس ڈسپلے دیا گیا ہے جبکہ کمپنی کا اپنا ایکسینوس 9611 پراسیسر، 4 سے 6 جی بی ریم اور 128 جی بی اسٹوریج دی جائے گی۔
ڈوئل سم سپورٹ کے ساتھ فنگر پرنٹ سنسر کو اسکرین کے اندر دیا گیا ہے جبکہ ہیڈفون جیک کو برقرار رکھا گیا ہے۔
اس کے فرنٹ پر 32 میگا پکسل سیلفی کیمرا دیا گیا ہے جبکہ بیک پر 4 کیمروں کا سیٹ اپ ہے جن میں سے ایک 48 میگا پکسل، دوسرا 5 میگا پکسل ڈیپتھ سنسر، تیسرا 5 میگا پکسل میکرو کیمرا اور چوتھا 12 میگا پکسل الٹرا وائیڈ کیمرا ہے۔
اس فون میں 4000 ایم اے ایچ بیٹری کے ساتھ 15 واٹ فاسٹ چارجنگ سپورٹ دی گئی ہے اور اینڈرائیڈ 10 آپریٹنگ سسٹم موجود ہے۔
اسے سب سے پہلے ویت نام میں اگلے ہفتے میں فروخت کے لیے پیش کیا جارہا ہے اور اس کی قیمت 350 ڈالرز (54 ہزار پاکستانی روپے سے زائد) رکھی گئی ہے۔

گلیکسی اے 71

یہ فون دیکھنے میں اے 51 سے ملتا جلتا ہی ہے مگر دونوں فونز میں کچھ فرق بھی ہے۔
جیسے اے 71 میں زیادہ بہتر اسنیپ ڈراگون 730 ایس او سی پراسیسر دیا گیا ہے جبکہ اس کا ڈسپلے کچھ بڑا 6.7 انچ کا ہے۔
اس میں بیٹری بھی 4500 ایم اے ایچ کی ہے جس کے ساتھ 25 واٹ فاسٹ چارجنگ سپورٹ دی گئی ہے۔
اس کے فرنٹ پر 32 میگا پکسل کیمرا ہی ہے مگر بیک پر چار کیمروں کے سیٹ اپ میں مین کیمرا 64 میگا پکسل کا ہے، جبکہ باقی تین کیمرا اے 51 جیسے ہی ہیں۔
یہ فون بھی 4 رنگوں میں دستیاب ہوگا تاہم کمپنی نے فی الحال قیمت اور دستیابی کے بارے میں کوئی اعلان نہیں کیا۔

آفتیں ہمارے تعاقب میں ہیں

سائنس دان موجودہ رازوں پر سے پردہ فاش کرنے اور نت نئی دریافتوں کو منظر عام پر پیش کرنے کے ساتھ ساتھ مستقبل میں رونما ہونے والی تبدیلیوں سے بھی آگاہ کررہے ہیں۔
ماہرین کو لگتا ہے کہ گلوبل وارمنگ میں اضافہ اور بڑھتی ہوئی انسانی سرگرمیوں کے سبب کئی صدیوں بعد آنے والا وقت بھی جلدی ہی آجائے گا۔ایک رپورٹ کے مطابق 2016ء میں دنیا بھر کا اوسط درجہ حرارت صنعتی عہد سے پہلے کے درجہ حرارت کے مقابلے میں 1.2 ڈگری زیادہ رہا ہے اور اسی وجہ سے ہم بہت تیزی سے 1.5 ڈگری درجہ حرارت کے اس ہدف کے قریب پہنچ گئے ،جس کو سائنسدانوں نے 21 ویں صدی کے آخر کے لیے طے کیا تھا تاکہ گلوبل وارمنگ کے اثرات کو کم کیا جاسکے۔
ناسا کے انسٹیوٹ فار اسپیس اسٹڈیز کے ڈائریکٹر گیون اشمڈٹ کے مطابق عالمی سطح پر گرمی میں اضافہ کم ہی نہیں ہورہا جب کہ لگتا ہے کہ ہر چیز نظام کو تباہ و برباد کرنے میں لگی ہوئی ہے۔ماہرین کا کہنا ہے کہ آنے والے وقتوں میں کسی طرح زہریلی گیسوں کا اخراج صفر تک بھی پہنچ جائے تو بھی انسانوں کے باعث آنے والی موسمیاتی تبدیلیوں کا عمل صدیوں تک جاری رہے گا اور یہ ہم سب جانتے ہیں کہ زہریلی گیسوں کا اخراج کبھی بھی رک نہیں سکتا۔سائنس دان کوشش کررہے ہیں کہ ان حالات کو سست کرکے کسی حد تک ان مشکلات کو کم کرلیں۔شاید ان سب حالات کو تسلیم کرنا ہم سب کے لیے تھوڑا مشکل ہو لیکن اگر اس طرح کے حالات برقرار رہے تو اگلے 100 سالوں میں دنیا کا کیا حال ہوگا۔اس کا اندازہ ہم بہ خوبی لگا سکتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق طویل المعیاد مقصد کے طور پر درجہ حرارت میں اضافے کو 1.5 ڈگری سینٹی گریڈ تک محدود کرنا ناممکن ہے اور موجودہ حالات کو دیکھتے ہوئے اس بات کا یقین ہے کہ 2030 تک ہم اس طے کردہ ہدف کو پیچھے چھوڑ کر آگے نکل جائیں گے۔تاہم ماہرین اس حوالے سے پرامید ہیں کہ صنعتی عہد سے قبل کے مقابلے میں اب 2 ڈگری سینٹی گریڈ درجہ حرارت میں اضافے پر پہنچنے کے بعد اسے وہاں روکا جاسکتا ہے،مگر یہ وہ ہدف ہے، جس کے بارے میں اقوام متحدہ کو توقع ہے کہ ایسا نہیں ہوگا اور اگر ہم اس وقت ان دونوں اہداف کے درمیان کہیں رک جاتے ہیں تو اس صدی کے اختتام پر اس بات کا یقین ہے کہ دنیا کا اوسط درجہ حرارت موجودہ دور کے مقابلے میں 3 ڈگری سینٹی گریڈ تک بڑھ جائے گا مگر صرف درجہ حرارت میں اضافہ ہی موسمیاتی تبدیلیوں کا صحیح منظرنامہ پیش نہیں کرتا، بلکہ کسی علاقے میں معمول کا درجہ حرارت بہت تیزی سے اوپر نیچے ہوکر وہاں کے ماحول کی تباہی کا باعث بھی بن جائے گا۔
جیسے کہ چند سال قبل موسم سرما میں آرکٹک سرکل میں درجہ حرارت ایک دن کے لیے صفر درجہ حرارت سے تجاوز کرگیا،اگرچہ اس وقت فلوریڈا میں ٹھنڈ تھی،مگر آرکٹک بہت زیادہ گرم ہوگیا جو کہ غیر معمولی تھا اور ایسا بہت کچھ مستقبل میں بھی ہونے والا ہے۔ماہرین کا کہنا ہے کہ اس طرح کے واقعات کے نتیجے میں سمندروں میں برف کی تہہ کم ہونا معمول بن جائے گا، 2050 تک موسم گرما میں گرین لینڈ سے برف کا صفایا ہونا بھی عام ہوجائے گا، جب گرین لینڈ کی 97 فی صد برف کی تہہ گرمیوں میں پگھل گئی تھی، ایسا عام طور پر ایک صدی میں ایک بار ہوتا ہے،مگر اس صدی کے اختتام پر ہم اس قسم کے واقعات ہر 6 سال میں ایک بار دیکھ رہے ہوں گے۔مگر خوش آئند بات یہ ہے کہ انٹارکٹکا کی برف کافی حد تک مستحکم رہے گی اور سمندر کی بلند ہوتی سطح پر کچھ زیادہ اثرات مرتب نہیں کرے گی۔
موسمیاتی تبدیلیوں کے نتیجے میں ایک اور بڑا مسئلہ سمندروں کی سطح میں اضافہ ہے اور سب سے اچھی صورت حال میں بھی 2100 تک سمندروں کی سطح میں اوسطاً 2 سے 3 فیٹ اضافے کا امکان ہے، جو تباہ کن ثابت ہوگا۔مثال کے طور پر اگر کسی سمندری سطح میں تین فیٹ کا اضافہ ہوتا ہے تو اس کے نتیجے میں 40 لاکھ افراد بے گھر ہوسکتے ہیں۔سمندروں کو قطبوں میں کم برف کے مسئلے کا ہی سامنا نہیں ہوگا بلکہ ان کے پانیوں میں تیزابیت کا بھی اضافہ ہوجائے گا۔دنیا بھر کے سمندر اپنی سطح پر ایک تہائی کاربن ڈائی آکسائیڈ جذب کرتے ہیں اور اسی وجہ سے وہ زیادہ گرم اور تیزابی ہورہے ہیں۔
ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر موسمیاتی تبدیلیوں میں اضافے کا سلسلہ اسی طرح جاری رہا تو سمندروں کے اندر موجود مونگوں کی تمام چٹانیں ختم ہوجائیں گی، اگر اس حوالے سے زیادہ امیدیں بھی رکھی جائیں تو بھی 50 فی صد ایسی چٹانیں تاحال خطرے کی زد میں نظر آتی ہیں،مگر سمندر کے بڑھتے ہوئے درجہ حرارت سے سمندر ہی نہیں ابل رہے، اگر ہم زہریلی گیسوں کے اخراج کو بھی کم کرلیں تو بھی 2050 تک دن کے اوقات میں مرطوب علاقوں میں گرمی کی شدت میں 50 فی صد تک اضافہ ہوجائے گا اور شمال کی جانب کے دن 10 سے 20 فی صد زیادہ گرم ہوجائیں گے۔یہ تو زہریلی گیسوں کے اخراج میں کمی کی صورت میں ہے،اگر موجودہ صورتحال ہی برقرار رہی ہے تو دنیا بھر میں موسم گرما کے دوران درجہ حرارت ناقابل برداشت حد تک بڑھ جائے گا۔
ماہرین کے مطابق درجہ حرارت میں معمولی اضافہ بھی پانی کے ذرائع کے لیے تباہ کن ثابت ہوگا۔ایک تحقیق کے مطابق جلد دنیا کو شدید قحط سالی کے ایام کا سامنا کرنا پڑے گا اور اگر یہی حالات جوں کے توں رہے تو دنیا بھر میں شدید قحط سالی کی شرح 40 فی صد تک بڑھ جائے گی جو آج کے مقابلے میں دوگنا زیادہ ہوگی۔علاوہ ازیں موسم کے مسائل الگ ہوں گے، 2015-2016 میں ایل نینو کی لہروں سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ ہمیں مستقبل میں ڈرامائی قدرتی آفات کا زیادہ سامنا ہوگا، زیادہ تباہ کن طوفان سامنے آئیں گے، جنگلات میں آگ لگنے کے واقعات بڑھیں گے جب کہ 2070 تک ہیٹ ویو معمول بن جائیں گی۔اس وقت انسانیت ایک چٹان پر کھڑی ہے، ہم انتہائی علامات اور آلودگی کو ایک حد تک نظرانداز کرسکتے ہیں،مگر یہ جان لیں کہ ایسا کرنے کی صورت میں آئندہ چند دہائیوں کے بعد ہم کسی بہت مختلف سیارے میں رہنے پر مجبور ہوجائیں گے،یعنی موجودہ دور کے موسم سے بالکل مختلف زمین ہمارا مقدر ہوگی۔یا ہمیں تخلیقی حل کی جانب جانا ہوگا۔
ماہرین کا کہنا ہے کہ ہر حال میں 2100 تک ہم ایسی زمین پر ہوں گے،جو آج کے مقابلے میں بہت زیادہ گرم ہوگی اور یہی فرق کروڑوں زندگیوں کو بچانے یا خاتمے کا پیمانہ طے کرے گا۔مستقبل میں آنے والے اس خطرناک وقت کو روکنے کے لیے ہمیں ابھی سے اہم اقدامات کرنے ہوں گے۔

صرف دو جزیروں پر پلاسٹک کے ڈھیر سے 5 لاکھ ہرمٹ کیکڑے ہلاک

آسٹریلیا: پلاسٹک کے عتاب کی ایک اور خوف ناک خبر سامنے آئی ہے جس میں دو انتہائی دور افتادہ جزیروں پر پلاسٹک کے جمع ہونے والے پہاڑ سے کم سے کم پانچ لاکھ ہرمٹ کیکڑوں کے مرنے کی

تصدیق ہوئی ہے۔
اس واقعے سے ثابت ہوا ہے کہ انسانی آبادی کا پلاسٹک سمندر کی لہروں سے ایسے دوردراز جزیروں اور ساحلوں تک پہنچ رہا ہے جہاں صرف آبی جان داروں کا راج ہے اور یوں جاندار شدید متاثر ہورہے ہیں۔تسمانیا انسٹی ٹیوٹ سے وابستہ جینفر لیورس اور ان کے ساتھیوں نے سب سے پہلے ان جزیروں کو 2017ء میں دیکھا تھا اور وہاں کے ساحل پلاسٹک سے اٹے پڑے تھے لیکن اب دوبارہ انہوں نے پلاسٹک کے ڈبوں، بوتلوں اور کچرے کو دیکھا تو اندر جگہ جگہ مردہ کیکڑے پھنسے ہوئے تھے اور مرچکے تھے۔سائنس دانوں کا اندازہ ہے کہ اس کوڑے سے کم سے کم پانچ لاکھ کیکڑے ہلاک ہوئے ہیں جو ایک خاص نسل سے تعلق کی بنا پر ہرمٹ کریب کہلاتے ہیں۔اس سے قبل ہم کچھوؤں کے نتھنوں میں پلاسٹک نلکیاں، وہیل کے پیٹ میں پلاسٹک کے تھیلے اور متروکہ جالوں میں پھنسی سمندری مخلوق کو مرتا دیکھ چکے ہیں۔
ہرمٹ کیکڑے پلاسٹک کی بوتلوں میں پھسل کر چلے جاتے ہیں اور باہر نہیں نکل نہیں پاتے اور اندر ہی گھٹ کر مرجاتے ہیں۔اب یہ دو جزیرے یا تو کوڑا کرکٹ سے بھرے ہیں یا پھر مردہ ہرمٹ کیکڑے کی لاشوں سے۔کوکوس 27 چھوٹے بڑے جزائر پر مشتمل ہیں اور ماہرین نے اندازہ لگایا ہے کہ شاید 5 لاکھ 70 ہزار کیکڑے اب تک مرچکے ہیں۔
ہرمٹ کیکڑے کسی خول کے بغیر پیدا ہوتے ہیں اور بڑھنے کے لیے انہیں خول کی ضرورت ہوتی ہے۔یہ سمندری گھونگھوں کے خول اور سیپیوں میں رہ کر اپنی زندگی گزارتے ہیں اور جب وہ بڑھتے ہیں تو ایک سیپی کو چھوڑ کر دوسری بڑی سیپی کو گھر بنالیتے ہیں لیکن ناہموار پلاسٹک میں وہ پھنس کررہ جاتے ہیں اور دم توڑ دیتے ہیں۔
مرتے ہوئے کیکڑے کا پیغام قدرت کے کارخانے میں ایک ہرمٹ کیکڑا سیپی یا گھونگھوں کے خول کے اندر رہتا ہے۔جب یہ مرتا ہے تو ایک سگنل خارج کرتا ہے جو دوسرے بے خول کیکڑے تک پہنچتا ہے۔اس کے تحت اب بے خول کیکڑا اس خول کا مالک بن جاتا ہے۔عین اسی طرح پلاسٹک سے دم توڑتے کیکڑوں نے جب سگنل خارج کیے تو دوسرے کیکڑے پلاسٹک کے کوڑے میں پھنسے اور یہ سلسلہ چلتا رہا یہاں تک تھوڑے سے وقت میں لاکھوں کیکڑے ہلاک ہوگئے اور عظیم ماحولیاتی نقصان ہوا ہے۔

موسموں میں تبدیلی، خطرات میں اضافہ

جدیدیت کے اس دور میں جہاں سائنس دان نت نئی چیزیں ایجاد کررہے ہیں اور نظام شمسی میں نئی سیاروں اور دیگر دریافتوں کو منظرعام پر لارہے ہیں۔اس کے ساتھ ساتھ سائنس دان تیزی سے تبدیل ہونے والے موسم اور آب وہوا میں تبدیلی کے بارے میں بھی تحقیقات کرکے مستقبل میں پیش آنے والے خطرات سے آگاہ کررہے ہیں کہ آنے والے وقتوں میں ہمیں موسمی اعتبار سے کافی خطروں کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔اس ضمن میں حال میں نیو یارک میں آب وہوا میں تبدیلیوں پر شائع ہونے والی تحقیقی رپورٹ کے مطابق عالمی حدت کی علامات اور اثرات تیزی سے ظاہر ہورہے ہیں۔
موسمیات کے عالمی ادارے "ڈبلیو ایم او" کے اعداد و شمار کے مطابق 2004ء سے 2019ء تک کے ریکارڈ سے معلوم ہوا ہے کہ یہ پانچ سال کافی زیادہ گرم ترین تھے۔ماہرین کا کہنا ہے کہ اس مدت کے دوران سطح سمندر کے اضافے میں نمایاں تیزی آئی ہے، کیوں کہ کاربن ڈائی آکسائیڈ کا اخراج بلندیوں کی حد تک پہنچ گیا ہے۔اس دوران سطح سمندر کے اضافے میں بھی نمایاں طور پر تیزی آئی ہے۔موسمیاتی ادارے کا کہنا ہے کہ کاربن کے اخراج کو کم کرنے کے لیے فوری طور پر اقدامات کرنے ہوں گے۔
یہ صورت حال حالیہ برسوں میں عالمی حدت میں بے مثال اضافے کی وجوہات اور اثرات پر ہونے والی تازہ ترین سائنسی تحقیق کا مجموعہ ہے۔ماہرین کے مطابق 1850ء کے بعد عالمی درجہ حرارت میں 1.1 ڈگری سینٹی گریڈ کا اضافہ ہوا ہے اور یہی درجہ حرارت 2011 سے 2015ء کے درمیان 2.0 سینٹی گریڈ تک تجاوز کرگیا تھا۔سب سے زیادہ حیران کن اعداد و شمار سطح سمندر میں اضافے کے ہیں۔
سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ 1993ء کے بعد سے اب تک اضافے کی اوسط شرح ہر سال 3.2 ملی میٹر ہے۔تاہم مئی 2014 سے 2019 تک یہ اضافہ مسلسل پانچ ملی میٹر تک بڑھا ہے۔2007ء سے 2016ء کی مدت میں یہ اضافہ اوسطاً ہر سال چار ملی میٹر دیکھا گیا ہے۔ڈبلیو ایم او کے سیکریٹری جنرل پیٹری تالاس کے مطابق سطح سمندر کا اضافہ تیز ہوا ہے اور ہمیں خدشہ ہے کہ انٹارکٹک اور گرین لینڈ کی برف کی تہوں میں اچانک کمی مستقبل میں سمندر کی سطح کو مزید تیزی سے اونچا کردے گی جیسا کہ ہم نے رواں برس اس کے تباہ کن اثرات بہاماس اور موزمبیق میں دیکھے اور ان اثرات سے سطح سمندر میں اضافہ ہوا جس کی وجہ سے ٹراپیکل طوفان آئے جو انسانی المیے اور معاشی تباہی کا باعث بنے۔
آب وہوا میں تبدیلیوں کے باعث حدت میں ہونے والے اضافے کا 90 فی صد سمندروں میں جاتا ہے۔موسمیاتی ادارے کے تجزیے کے مطابق 2018ء میں ریکارڈ کی گئی سمندری حدت ماضی کے مقابلے میں سب سے زیادہ ہے۔اس تحقیق میں اس بات کی بھی نشان دہی کی گئی ہے کہ آپ جہاں بھی نظر ڈالتے ہیں،ایک چیز واضح ہوتی ہے کہ آب وہوا پر ہونے والے اثرات کا ذمہ دار انسان خود ہے،اس کی ایک بڑی مثال شدید موسم ہیں جن کی وجہ سے گرمی کی لہروں اور جنگل میں آگ لگنے جیسے واقعات میں اضافہ ہوا ہے۔

امپیریل کالج لندن کے گرانتھم انسٹی ٹیوٹ کے چیئرمین اور یونیورسٹی آف ریڈنگ میں محکمہ موسمیات کے پروفیسر برائن ہاسکنز کا کہنا ہے کہ ہماری وجہ سے ہی موسمیاتی تبدیلی تیز ہورہی ہے۔یہ ایک ہنگامی صورت حال ہے جو گرین ہاؤس گیسوں کے اخراج میں کمی اور مکمل خاتمے اور آب وہوا میں ناگزیر تبدیلیوں سے مطابقت پیدا کرنے کے لیے فوری اقدامات کی متقاضی ہے۔

دوسرے سیاروں کی بجائے پہلے زمین پر توجہ دی جائے، نوبل انعام یافتہ سائنسدان

سوئزرلینڈ: حال ہی میں نوبیل انعام کا اعزاز پانے والے سوئزرلینڈ کے ماہر فلکی طبعیات ڈاکٹر ڈیڈیئر کولیز نے کہا ہے کہ انسانیت کو دیگر سیارے بسانے سے قبل پہلے اپنے گھر یعنی زمین کی فکر کرنی چاہیے۔اسٹاک ہوم میں منعقدہ کانفرنس سے خطاب کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ ہمیں اس طرح تخلیق نہیں کیا گیا کہ ہم دوسرے سیاروں پر جی سکیں اور یہی بہتر ہے کہ ہم اپنا وقت اور توانائی اسے (کرہ ارض) کو درست کرنے میں صرف کریں۔
انہوں نے کہا کہ ستارے اور سیارے، بہت دور ہیں اسی بنا پر بہت جلد ہی زمین کو خیرباد کہنے کی کوئی سنجیدہ امید نہیں ہے،ہمیں زمین پر موجود آب وہوا میں تبدیلی کا بحران دور کرنا ہے نہ کہ زمین سے فرار ہوکر دوردراز خیالی دنیاؤں پر جانے کی کوشش کرنا ہے۔
ڈاکٹر ڈیڈیئر کولیز نے آب وہوا میں تبدیلی کو جعلی اور غلط کہنے والوں کی نفی کرتے ہوئے کہا کہ وہ اس امید پر اس سیارے کو نظرانداز کررہے ہیں کہ شاید کبھی کسی مقام پر زمین چھوڑ کر دوردراز اور اجنبی دنیا میں جانا ممکن ہوجائے گا۔
انہوں نے کہا کہ ستارے اور وہاں زمین جیسے سیارے، بہت دور واقع ہیں اور فی الحال زمین چھوڑنے کی کوئی سنجیدہ امید نہیں رکھنی چاہیے، اس ضمن میں انہوں نے مشہور سائنس داں اسٹیفن ہاکنگ کا بھی حوالہ دیا جو وہ زمین چھوڑنے کے متعلق کہتے آئے ہیں۔
اسٹیفن ہاکنگ نے 2017ء میں کہا تھا کہ ایٹمی جنگ اور ماحولیاتی تباہی سے انسان آخرکار اپنی بقا کے لیے دیگر سیاروں کا رخ کرے گا اور اس پر انہوں نے کئی مضامین بھی تحریر کیے تھے۔ہاکنگ کا اصرار تھا کہ اب ایک انسانی زندگی کے برابر ہی وقت رہ گیا ہے جس میں ہمیں زمین چھوڑنے کی سنجیدہ منصوبہ بندی کرنا ہوگی۔
اس موقع پر موجود دیگر نوبل انعام یافتہ سائنسدانوں نے بھی ڈیڈیئر کی تائید کی اور انہوں نے کرہ ارض کو درپیش چیلنجوں سے نمٹنے کے لیے حقیقت پسندانہ اقدامات پر زور دیا۔

بچوں میں سستی اور کاہلی انہیں ڈپریشن کا مریض بنا سکتی ہے

لندن: برطانوی ماہرین نے ایک تفصیلی مطالعے کے بعد دریافت کیا ہے کہ جو بچے بلوغت کی عمر میں زیادہ وقت بیٹھے رہنے میں گزارتے ہیں، جب وہ بلوغت کی دہلیز پر قدم رکھتے ہیں تو ان کے ڈپریشن میں مبتلا ہونے کا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ یونیورسٹی کالج لندن کے آرن کنڈولا اور ان کے ساتھیوں نے برطانیہ کے مختلف اسکولوں میں پڑھنے والے 4200 بچوں کو اس مطالعے کیلئے بطور رضاکار بھرتی کیا جن کی عمریں بالترتیب 14،12 اور 16 سال تھیں۔ پہلے مرحلے میں حرکت پر نظر رکھنے والے خصوصی آلات کے ذریعے کئی دنوں تک ان کا مشاہدہ کیا گیا، جس کے بعد مختلف سوالناموں کے ذریعے ان میں بیٹھے رہنے کی عادات اور ڈپریشن کے بارے میں معلومات جمع کی گئیں۔ یہ مطالعہ تقریباً سات سال تک جاری رہا۔ مطالعے کے اختتام پر معلوم ہوا کہ بیٹھے رہنے کے دورانیے میں ہر 60 منٹ اضافے کے ساتھ 12، 14 اور 16 سال کی عمر والے بچے جب بالغ ہوئے (یعنی 18 سال کی عمر کو پہنچے) تو ان میں ڈپریشن میں مبتلا ہونے کے امکانات بھی بالترتیب 11، 8 اور 5.10 فیصد زیادہ ہوگئے۔ ڈپریشن کا سب سے زیادہ خطرہ یعنی 60 فیصد، ان بچوں میں دیکھا گیا جو سب سے زیادہ سست تھے اور روزانہ 10 گھنٹے تک بیٹھے رہنے کے عادی تھے، البتہ یہ بچے حرکت سے معذور نہیں بلکہ حد سے زیادہ آرام پسند ہیں اور کسی بھی قسم کی جسمانی سرگرمی میں حصہ لینے سے جی چراتے ہیں۔ آرن کا کہنا ہے کہ اس مطالعے کے نتائج ان والدین کیلئے لمحہ فکریہ ہیں جو اپنے بچوں کو ہر وقت آرام دینا چاہتے ہیں؛ حالانکہ نوبلوغت کی عمر (12 سے 17 سال) بچوں کی جسمانی اور ذہنی صحت کیلئے خصوصی اہمیت رکھتی ہے۔ اپنے بچوں کو آرام پسندی کی ترغیب دینے والے والدین صرف ان کی جسمانی صحت کے ساتھ ہی نہیں کھیل رہے بلکہ اس مطالعے سے ثابت ہوا ہے کہ وہ ان کی ذہنی صحت بھی تباہ کرنے کا موجب بن رہے ہیں۔

مرد اور عورت نفسیاتی دباؤ سے بچیں

عورت اور مرد کا دماغ ان کے برتاؤ کو کس حد تک کنٹرول کرتا ہے؟ اس سوال کا جواب تاحال ماہرین نفسیات کے پاس بھی نہیں۔ لیکن اس حقیقت سے ہم سب پوری طرح آشنا ہیں کہ بعض کاموں کی انجام دہی کے لیے مرد اور بعض کے لیے عورتیں زیادہ اچھی ہوتی ہیں۔ اسی نقطہ نظر کی وضاحت کے لیے 'ویانا یونیورسٹی' کے محققین نے ایک مفصل مطالعاتی جائزہ پیش کیا ہے جس سے پتا چلتا ہے کہ مرد اور عورت ذہنی دباؤ کی حالت میں ایک دوسرے سے مختلف برتاؤ کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ اس صنفی فرق کی نشاندہی کرتے ہوئے ماہرین کہتے ہیں کہ ذہنی دباؤ کی حالت عورت خود کو اپنی سہیلیوں سے زیادہ قریب کر لیتی ہے جبکہ اس کے برعکس مرد دباؤ کی حالت میں خود کو اپنی ذات تک محدود کر لیتا ہے۔

نفسیاتی رسالے 'سائیکو نیورو اینڈ کرینولوجی جرنل' میں شائع ہونے والے مطالعے میں ماہرین کا کہنا ہے کہ مرد اور عورت ذہنی دباؤ کی حالت میں عملی طور پر مخالف طریقوں سے اس پر قابو پانے کی کوشش کرتے ہیں۔ مرد اس موقع پر زیادہ انا پرست بن جاتا ہے لیکن دوسری جانب عورت میں دوسروں کے نقطہ نظر کو سمجھنے کی صلاحیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ 'ویانا یونیورسٹی' کے پروفیسر کلاز لام کی رائے میں اسٹریس سے عورت کی سماجی برتاؤ کی مہارت میں اضافہ ہوتا ہے۔ خاص طور پہ عورتوں میں اپنی ذات کے لیے سوچنے کے معمول کے رویے پر دباؤ غالب آجاتا ہے جس کی وجہ سے اس کا برتاؤ دوسروں کے ساتھ ہمدردانہ ہو جاتا ہے۔

ماہرین نفسیات کی ٹیم نے مطالعے سے اخذ کیا ہے کہ مرد دباؤ کی حالت میں لڑائی یا فرار میں سے کوئی ایک طریقہ اپناتا ہے اور اپنی توانائی کو محاذ آرائی کے لیے بچا کر رکھنا چاہتا ہے۔ لیکن اس کا یہی رویہ اسے تنہا کر دیتا ہے اور وہ خود کو اپنے اندر قید کر لیتا ہے۔ البتہ دوسری طرف اس کی ہم منصب عورت دباؤ کی حالت میں دوستی بڑھانے کی کوشش کرتی ہے۔ ماہر نفسیات کلاز لام کے مطابق لوگوں میں دباؤ سے نمٹنے کی حکمت عملی کے طور پر دو بنیادی رویے ظاہر ہوتے ہیں جس میں یا تو وہ خود کو اپنی ذات تک محدود کر لیتے ہیں یا تقابل کے طور پر زیادہ کھلے دل سے دوسروں کے ساتھ میل جول بڑھانا شروع کر دیتے ہیں۔

لوگوں پر کون سا طریقہ زیادہ حاوی ہوتا ہے؟ یہ معلوم کرنے کے لیے محققین نے 40 مرد اور 40 عورتوں کو مطالعے کے شرکاء کے طور پر بھرتی کیا جن کی عمریں 18 سے 40 برس کے درمیان تھیں۔ شرکاء کی نصف تعداد کو دباؤ کی صورت حال کا سامنا کرنے کے لیے کہا گیا جس میں انھیں مقررہ وقت کے اندر ناظرین کے سامنے ریاضی کی کارکردگی دکھانی تھی۔ محققین نے شرکاء کی بقیہ نصف تعداد کو اسی وقت کے لیے غیر دباؤ والی خوشگوار سرگرمیوں میں مصروف رکھا۔ ماہرین نے شرکاء کے اپنے احساسات اور دوسروں کے بارے میں ان کے تصورات کے درمیان تمیز پیدا کرنے والی صلاحیت کی پیمائش کرنے کے لیے ان سے تین مختلف طرح کے ٹاسک بھی مکمل کرائے۔ محققین نے بتایا کہ نتائج سے یہ واضح ہو گیا کہ دباؤ کی حالت میں عورتوں میں پرسکون نظر آنے والے اپنے ہم منصب مردوں کی بہ نسبت دوسروں کے نقطہ نظر کی تفہیم زیادہ بہتر تھی۔ البتہ مردوں پر اس کیفیت کا مخالف اثر ہوا تھا جو ان میں دوسروں کے احساسات کو سمجھنے کی صلاحیت کو کمزور بنا رہی تھی۔

مطالعے کی شریک مصنف جورجیا سلانی کا کہنا ہے کہ انسانی جسم کی طرح انسان کے دماغ کے برتاؤ کا دارومدار بھی ہارمونز پر ہوتا ہے۔ اسی لیے رویوں کے اس صنفی اختلاف کو 'آکسیٹوسن نظام' کا فرق قرار دیا جا سکتا ہے۔

آکسیٹوسن ایک ہارمون ہے جو انسان کے سماجی رویے کے ساتھ منسلک ہے۔ ایک دوسری تحقیق بتاتی ہے کہ اسٹریس کی حالت میں عورتوں میں مردوں کے مقابلے میں آکسیٹوسن کی سطح بلند ہوتی ہے۔ محققین اس صنفی تقسیم کی وجوہات کے بارے میں لاعلم ہیں۔ لیکن ان کا کہنا تھا کہ مطالعے میں اہم بات یہ تھی کہ یہاں صنفی اختلافات جسمانی نہیں تھے بلکہ دباؤ کی حالت میں مردوں اور عورتوں دونوں نے ایک ہی طرح کا جسمانی ردعمل ظاہر کیا۔

پروفیسر کلاز لام کے بقول تحقیق کے نتیجے میں فرق صرف ان دونوں کے ذہنی دباؤ سے نمٹنے کی حکمت عملی میں نظر آیا ہے۔

انتہائی اہم پانچ قدرتی چیزیں

ڈاکٹر محمد امین

آپ کتنے صحت مند اور صحت کے اعتبار سے کتنے فٹ ہیں، یہ آپ کے اندر کی پانچ چیزیں بتاتی ہیں۔ اگر یہ پانچ چیزیں بغیر دوا کے ٹھیک ٹھاک ہیں تو آپ صحت مند ہیں اور اگر یہ پانچ چیزیں بھی دواؤں پر منحصر ہیں تو سمجھئے آپ کہیں کے نہیں رہے۔ وہ پانچ انتہائی اہم قدرتی چیزیں ہیں — بھوک اور پیاس — ہاضمہ — پاخانہ — نیند — فکر۔

ہر بیماری ان میں سے کسی ایک کے بگاڑ سے ہی پیدا ہوتی ہے — آپ کسی بھی قسم کے بیمار کیوں نہ ہوں، وہ بیماری ان پانچوں میں سے کسی ایک کی خرابی کا نتیجہ ہی ہوتی ہے۔ اس لئے آپ خود کے اندر ان پانچ چیزوں پر غور کریں کہ بھوک پیاس کیسی ہے، ہاضمہ کیسا ہے، بیت الخلاء میں گندگی آنے سے نکل رہی ہے، یا نہیں، آپ جی بھر کر میٹھی نیند پوری کرتے ہیں یا نہیں، آپ کو کسی قسم کی فکر یا کوئی غم ستا رہا ہے۔ اس پر خود ہی غور کر کے اپنی صحت کا اندازہ لگائیں۔ یہ پانچوں ٹھیک ہیں تو آپ صحت مند ہیں اور اگر ان پانچوں میں ذرا بھی بگاڑ آ گیا تو دنیا کے کسی بھی طریقہ علاج کے پاس اس کا علاج نہیں ہے۔ لیکن قدرت نے اس کا علاج صرف اچھی صحت مند غذاؤں میں پوشیدہ رکھا ہوا ہے۔ یہ یقین کریں۔ دنیا بھر کے ماہر غذائیات نے دل کو چھو لینے والی ایک بات کہی ہے۔

Get Your Health From Farm,Not From Your Pharmacy.

"اپنی صحت کو باغوں اور کھیتوں کے ذریعہ حاصل کریں، میڈیکل اسٹور کی دواؤں سے نہیں" جب بھی میرے پاس شوگر کا کوئی مریض آتا ہے، جس کا شوگر کنٹرول میں ہے اور گولیاں کھانے سے اس کا شوگر کنٹرول میں آ جاتا ہے تو مجھے خوشی ہوتی ہے — لیکن جب کوئی شوگر کا ایسا مریض میرے پاس آتا ہے جس کا شوگر کنٹرول میں نہیں ہے اور اسے پہلے سے ہی کئی دوائیاں روزانہ لینی پڑتی ہیں، تو مجھے اس وقت اسے مزید دوائیاں دیتے ہوئے بہت تکلیف، دکھ اور افسوس ہوتا کیوں کہ دوائیاں ایک حد تک ہی کام کرتی ہیں، دوائیوں کے لگاتار استعمال سے گولیاں آہستہ آہستہ اپنا اثر کھو رہی ہوتی ہیں اور پھر جب وہ حد پار کر دیتی ہیں تو پھر دوائیاں اپنا کام کرنا چھوڑ دیتی ہیں اور بجائے اثر کرنے کے نئی نئی بیماریاں اس مریض کے اندر پیدا کرنا شروع کر دیتی ہیں۔

مجھے بہت زیادہ افسوس اس وقت ہوتا جب شوگر کا کوئی مریض انسولین پر منحصر ہو کر زندگی گزار رہا ہو، آج کل امریکہ اور دیگر ممالک کے اخباروں میں انسولین کے تعلق سے شکایتیں چھپی ہوئی ہے، کیونکہ ریسرچ کرنے والے ماہرین کا یہ خیال ہے کہ انسولین انجکشن سے شوگر کا علاج شروع کرنا، فارما کمپنیوں کا مافیا ہے — اس سلسلے میں آخر قصوروار کسے ٹھہرائیں؟ کمپنی کو، دواؤں کو، سسٹم کو، ڈاکٹروں کو یا خود مریض کو.......؟؟؟

کسی بھی مریض کی آدھی سے زیادہ بیماری اس کی غذا کے ذریعہ کم ہو جاتی ہے، لیکن اس کا کیا کریں کہ مریض کو اس کا علم ہی نہیں کہ صحیح غذا کونسی ہے؟ کسی بھی بیماری کا پچاس فیصدی علاج انسان کی صحیح غذا ہی میں پوشیدہ ہے۔ انگریزی کا ایک مقولہ ہے —

"Food The Forgotten Medicine"

یعنی" — غذا ایک بھولی ہوئی دوا — "

بھوک پیاس — اوپر درج کئے گئے پانچ قدرتی چیزوں میں سے سب سے پہلا بھوک اور پیاس کا محسوس ہونا یہ بتاتا ہے کہ آپ کا جسم آپ سے غذا اور پانی کا مطالبہ کر رہا ہے اور یہ مطالبہ ہی آپ کے صحت مند ہونے کی علامت ہے۔ یہ بھوک اور پیاس اللہ کی عظیم نعمتوں میں سے ایک ہے جو انسان کی پیدائش کے وقت سے انسانی بچے کے اندر سے ہی رکھ چھوڑ دی گئی ہے۔ بچہ پیدا ہوتے ہی سب سے پہلے اپنی بھوک کا احساس کر کے رونے لگتا ہے۔ اچھی بھوک کا لگنا صحت مندی کی نشانی ہے۔ مگر لوگ اپنی عادتوں سے غلط اوقات میں کھانے پینے کی وجہ سے اپنی صحت میں بگاڑ لا لیتے ہیں۔ جب بھوک لگتی ہے، اس وقت کھانا چھوڑ کر دوسرے کاموں کو فوقیت دیتے ہیں اور جب بھوک نہیں لگتی اس وقت کھانے بیٹھ جاتے ہیں، اور ایسی ایسی چیزیں کھانے لگتے ہیں جو جسم کی ضرورت نہیں ہوتیں، یاد رکھئے، یہاں سے بیماریوں کی شروعات کی جانب آپ نے پہلا قدم رکھ دیا ہوتا ہے۔

ہاضمہ — انسان جب صحیح وقت پر اور صحیح چیزیں کھانے لگتا ہے تو ہاضمہ بھی صحیح ہونے لگتا ہے، کوئی پریشانی نہیں ہوتی، کوئی گڑبڑ والی بات نہیں ہوتی۔ سکون سے سارا دن گزرتا ہے، لیکن جب صحیح وقت پر اور صحیح غذا نہ کھائی جائے تو ہاضمہ چوپٹ ہونا شروع ہونے لگتا ہے اور پھر ڈکاریں، پیٹ کا پھولنا اور پیٹ میں جلن وغیرہ ہوتے ہوتے انسانی پیٹ گیس کا اڈہ بن کر رہ جاتا ہے۔ اگر یہ سلسلہ یونہی مہینوں چلتا رہا تو پھر انسانی جسم میں ایک بڑی تبدیلی واقع ہونے لگتی ہے جس کا پتہ کسی بھی انسان کو نہیں ہوتا۔ لوگ اس تکلیف کو دور کرنے کیلئے گیس کی گولیاں لینے لگتے ہیں، مگر انہیں یہ احساس نہیں ہوتا کہ یہ تکلیف کیوں آئی ہے اس پر غور ہی نہیں کرتے، صرف گیس کی گولیاں لیتے لیتے پیٹ سے نکلنے والی ایسڈ ختم ہونے لگتی ہے تو گیس کی گولیاں لیتے لیتے پیٹ سے نکلنے والی ایسڈ ختم ہونے لگتی ہے تو گیس کے اثرات تین گنا زیادہ کر گیس انسانی پیٹ میں ایک مہمان کی طرح رہنے لگتی ہے جو کبھی نہیں جاتی اور پھر کچھ دن بعد پیٹ میں ایسی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے کہ ہاضمے کے دوران کھانے کے اچھے اثرات کو خون میں پہنچانے والے اعضاء اپنا کام کرنا ہی چھوڑ دیتے ہیں اور کھایا ہوا کھانا، اپنے اچھے اثرات چھوڑے، بغیر ہی باہر آ جاتا ہے۔ جسے میڈیکل کی اصطلاح میں MalaBsorption کہتے ہیں۔ جس سے انسان میں کمزوری جم کرنے لگتی ہے، یہاں سے انسولین کی کمزوری ہونا شروع ہوتی ہے۔ موٹاپا آنے لگتا ہے اور شوگر کی طرف انسان بڑھنے لگتا ہے۔ یہ بیماری کی طرف انسان کا دوسرا قدم ہوتا ہے۔

پاخانہ — کھانا اسانی سے پیٹ کے اندر چلا جانا اللہ کی نعمتوں سے ایک نعمت ہے اور اس سے بڑی نعمت یہ ہے کہ کھانا ہضم ہونے کے بعد صحیح سلامت بغیر کسی تکلیف کے باہر نکل کر آجائے، کھانا کھانے کے آٹھ سے دس گھنٹے کے بعد بیت الخلاء کی حاجت کا ہونا صحت مندی کی علامت ہے، اگر آٹھ سے دس گھنٹوں میں نہیں جن ہوا تو کم سے کم ایک دن میں ایک مرتبہ بیت الخلاء کا ہونا لازمی اور ضروری ہے۔ اس کے برخلاف دو تین دن کے وقفے سے بیت الخلاء ہونے لگے تو اسے معمولی نہ سمجھیں یہ بیماری کی علامت ہے۔

☆☆☆

کمرہٹی میں ڈاکٹر انور سراج کو استقبالیہ

(محمد شمیم، سکریٹری، ادارہ وفا) فرزند کمرہٹی اور شعبہ اردو آر. پی. سی کالج، نئی ہٹی کے انچارج ڈاکٹر انور سراج کو بردوان یونیورسٹی کی طرف سے پی ایچ ڈی کی ڈگری تفویض کئے جانے پر ایک جلسہ استقبالیہ کا اہتمام کمرہٹی ایجوکیشنل اینڈ سوشل ویلفیئر سوسائٹی کی جانب سے، رہائش گاہ ایڈوکیٹ جمیل احمد حنفی، کمرہٹی میں کیا گیا۔ اس استقبالیہ جلسے کی صدارت کمرہٹی ہائی اسکول کے ریٹائرڈ ٹیچر انچارج جناب حیات احمد طلق نے کی جب کہ نظامت کے فرائض خالد محمد زبیر، اسسٹنٹ پروفیسر مولانا آزاد کالج نے انجام دیئے۔ پروگرام کا آغاز ماسٹر محمد منصور عالم کے تلاوت کلام پاک سے ہوا اور مولانا تاج الدین مصباحی، امام وخطیب مسجد غریب نواز نے علم کی اہمیت وافادیت پر جامع تقریر سے پروگرام کا افتتاح کیا۔ ڈاکٹر رضی الدین، اسسٹنٹ پروفیسر شعبہ اردو ویسٹ بنگال اسٹیٹ یونیورسٹی، باراسات اور ڈاکٹر محمد ارشاد علی، اسسٹنٹ پروفیسر شعبہ اردو، مولانا آزاد کالج کولکاتا بحیثیت مہمانان خصوصی شریک ہوئے۔ جناب حیات احمد طلق اور جناب عیسیٰ رفیق، سابق اسسٹنٹ ٹیچر، کمرہٹی ہائی اسکول نے انور سراج کے متعلق بتایا کہ وہ ہم لوگوں کے شاگرد رہے اور انھوں نے نہایت محنت اور سنجیدگی سے اسکول میں اپنی پڑھائی کی جس پر فخر ہے کہ ہمارا یہ لائق شاگرد ڈاکٹریٹ کی ڈگری حاصل کرنے میں کامیاب ہوا۔ جناب ممتاز انور نے جو

بنگال کے مشہور شاعر وادیب ہیں انور سراج کے گھرانے سے اپنے دیرینہ تعلقات کا ذکر کرتے ہوئے بتایا کہ عام طور پر لوگ کسی ایک شخصیت کا انتخاب کر لیتے ہیں اور ان کی شخصیت اور خدمات پر پی ایچ ڈی کی ڈگری حاصل کر لیتے ہیں مگر انور سراج کا موضوع مغربی بنگال میں ترقی پسند اردو ادب، تحقیق اور تنقید ایسا موضوع ہے جس میں گہرے مطالعہ کی ضرورت ہے چونکہ تنقید اور تحقیق کا کام بہت مشکل وقت طلب ہوتا ہے۔ ڈاکٹر شکیل احمد شاہد جو پیشے سے ڈاکٹر اور ایک اچھے شاعر بھی ہیں نے بتایا کہ انور سراج کے والد گلشار تنظیم ایوارڈ یافتہ ماسٹر سراج الدین میرے دوست ہی نہیں بلکہ میرے بڑے بھائی کی حیثیت رکھتے ہیں اور ان کے گھر میرا جانا آنا لگا رہتا ہے۔ انور سراج نے جس عرق ریزی سے اس ڈگری کو حاصل کیا وہ قابل مبارک ہے اور مجھے حد درجہ خوشی ہو رہی ہے کہ جس بچے کو میں نے گود میں کھلایا وہ اب ادب کا ایک تناور درخت بن چکا ہے۔ پرویز احمد انجینئر نے بتایا کہ میں نے ان کا بچپن دیکھا ہے چونکہ ماسٹر سراج صاحب میرے استاذ ہیں اور میں ان کے گھر جایا کرتا تھا۔ انور سراج نے اس کارنامے کو انجام دے کر میرے استاذ محترم کا سر بلند کر دیا ہے۔ ڈاکٹر رضی الدین اور ڈاکٹر محمد ارشاد علی نے مبارکباد پیش کرتے ہوئے انور سراج کو مشورہ دیا کہ اب آپ کے پاس سب کچھ ہے اور تکمیل اب شروع ہوا ہے اپنے اندر جو قابلیت ہے اس کا مظاہرہ کرتے ہوئے اپنی جگہ محفوظ کر لیں اور تحقیق اور تنقید کا کام جاری رکھیں۔ ماسٹر سراج الدین والد انور سراج نے ڈاکٹر عمر غزالی جن کی نگرانی میں انور سراج نے اپنا Thesis مکمل کیا کا شکریہ ادا کرتے ہوئے بتایا کہ انھوں نے ہر قدم پر میرے فرزند کی ایک بہترین Mentor کی حیثیت سے رہنمائی کی جس کا نتیجہ سامنے ہے اور جس پودے کو ڈاکٹر دبیر احمد، ڈاکٹر ہمایوں جمیل اور ڈاکٹر شاہنواز فیاض اور دیگر اساتذہ نے سینچا تھا اس کو ایک تناور درخت بنانے میں ڈاکٹر عمر غزالی کا بڑا contribution ہے۔ آخر میں ماسٹر محمد شمیم، سکریٹری، ادارہ وفا کے شکریہ کے کلمات سے اختتام کو پہنچا۔ اس پروگرام کو کامیاب بنانے میں ایڈوکیٹ جمیل احمد، محمد حنیف، جناب خالد محمد زبیر، ماسٹر انور جمال، جمیل احمد (کپڑے والے)، ماسٹر اظہر امام گلشن، ماسٹر محمد تسنیم اور ذیشان شکیل کا زبردست رول رہا ہے۔

دارالعلوم اسراریہ سنتوش پور میں تراویح کیلئے حفاظ کرام دستیاب

کلکتہ میں حفظ وتجوید کی تعلیم کیلئے مشہور ادارہ دارالعلوم اسراریہ، فاطمہ مسجد روڈ، تقیہ پاڑہ، جمول، سنتوش پور میں رمضان المبارک کے موقع پر قرآن پاک سنانے کیلئے حفاظ کرام کو جگہ کی تلاش ہے۔ مدرسے کے مہتمم مولانا توشیر احمد نے بتایا کہ الحمدللہ دارالعلوم اسراریہ کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ حفظ قرآن کی تکمیل کے بعد فوراً اور دورے پہلے طلبہ اس لائق ہو جاتے ہیں کہ وہ باسانی تراویح پڑھا سکتے ہیں اور تراویح کے ضروری مسائل سے بھی وہ واقف ہوتے ہیں۔ متعدد اکابر علماء اور ماہرین قرآن کریم نے اس ادارے کے تعلیمی وتربیتی نظام کا جائزہ لینے کے بعد یہاں کے طلباء کی یادداشت اور تجوید وحروف کی ادائیگی کے ساتھ قرآن پڑھنے پر اطمینان کا اظہار کیا ہے۔ واضح رہے کہ گذشتہ گیارہ سالوں میں بفضل تعالیٰ 212 سے زائد طلبہ نے اس مدرسے سے قرآن کریم حفظ مکمل کیا ہے اور گذشتہ سال ممبئی کے کل ہند مسابقہ میں پوزیشن حاصل کر کے عمرہ کی سعادت حاصل کرنے کے ساتھ پورنیہ کے کل ہند ونیپال مسابقہ میں امتیازی پوزیشن حاصل کی اور آل کلکتہ مسابقہ اور جامعہ اشاعت العلوم اکل کوا کے زیر اہتمام معیاری بردوان کے آل بنگال مسابقہ میں دوم وسوم پوزیشن حاصل کرنے کے علاوہ دیگر کئی مسابقوں میں امتیازی کامیابی حاصل کر کے ادارے کا نام روشن کیا ہے۔ جن حضرات کو تراویح کیلئے حفاظ کرام کی ضرورت ہے وہ اس نمبر 877721845 پر رابطہ کریں۔ واضح ہو کہ مدرسے میں سات اور دس دنوں کی تراویح کیلئے بھی حفاظ کرام دستیاب ہیں۔

عوام الناس سے اپیل

مٹیابرج کے ہاتھوں کو مضبوط کرنے کیلئے ترنمول کے تمام امیدواروں بشمول جاوید احمد خان کو اپنا قیمتی ووٹ دے کر کامیاب بنائیں۔ **اپیل کنندہ گان:** قمر الدین ملک کلکتہ، ڈاکٹر سعید الدین، ڈاکٹر نہال احمد، محمد آفتاب عالم کلکتہ، ڈاکٹر عبدالوارث علی بریج، محمد سکندر کلکتہ، صوفی ابرار احمد گارڈن ریچ، مدنی پور، محمد جمیل بیگ گزدہ، ایڈوکیٹ شمس الدین بیگ گزدہ، ایڈوکیٹ حبیب الرحمن بیگ گزدہ، اشرف الرحمن بیگ گزدہ، قاضی بدرالرحمن تمیمی بیگ گزدہ، ماسٹر حمید علی کمرہٹی، محمد ارمان کمرہٹی، محمد منصور کمرہٹی، محمد صادق بارکپور، محمد بدیع الزماں انصاری بارکپور، محمد صلاح الدین بارکپور، حاجی عبدالرحمن بارکپور، افشاں معصوم بارکپور، خورشید عالم جاپانی، محمد امتیاز جاپانی، محمد سیار علی جاپانی، اختر حسین جاپانی، غلام محمد جاپانی، ڈاکٹر موسیٰ خان کھسروی ہوڑہ، معراج احمد خان کھسروی ہوڑہ، معراج احمد خان کھسروی ہوڑہ، فیروز عالم کھسروی ہوڑہ، ڈاکٹر واصف اختر کھسروی ہوڑہ، ماسٹر نظام الدین کھسروی ہوڑہ، پرویز احمد انجینئر کمرہٹی، اصغر علی کمرہٹی، قیوم آزاد کمرہٹی، مہدی امام کمرہٹی، ظفر امام کمرہٹی، شاداب حسین کمرہٹی، پروفیسر قیصر شمیم شیب پور ہوڑہ، ایم اے قیام شیب پور ہوڑہ، محمد اشفاق حسین خان شیب پور ہوڑہ، محمد ضیاء الدین انصاری شیب پور ہوڑہ، محمد خورشید عالم پی ایم بستی ہوڑہ، خورشید جمال پی ایم بستی ہوڑہ، خورشید جمال پی ایم بستی ہوڑہ، عظیم تاجوی رشوہ، اسرار افضل رشوہ، آصف پرویز گھٹی پاڑہ، وسیم رضا گھٹی پاڑہ، ہارون ارشد علی خان، عبدالقیوم علی خان ہوڑہ۔

عثمان قبرستان کی نئی کمیٹی کی تشکیل کو تقریباً چھ ماہ ہوئے ہیں اور اس درمیان اس نے نہ صرف قبرستان میں مٹی کی کمی اور کئی جھگیوں کو ہٹوایا بلکہ مضبوط دروازے کے مین گیٹ کی تنصیب ہوئی اور اس کے ساتھ شب برات میں لوگوں کو وضو کے لئے پریشانی نہ ہو اس کے لئے وضو خانہ میں بجلی، پانی وغیرہ کا بندوبست کر کے اسے شب برات سے پہلے ہی چالو کر دیا گیا۔ شب برات کی شام کو ہوڑہ کارپوریشن کے کونسلر قمر الزماں خان بھی نئی کمیٹی کے کام کا جائزہ لینے کے مقصد سے عثمان قبرستان پہنچے اور کمیٹی کے کام سے اطمینان کا اظہار کیا۔

مولانا شاہ الحمید باقوی کا انتقال اہل سنت کا زبردست خسارہ

مرحوم شمالی اور جنوبی کے مدارس کے مابین سفیر کا درجہ رکھتے تھے

(انوار احمد): جنوبی ہند کی مشہور علمی اور تحریکی شخصیت، بین الاقوامی شہرت یافتہ عالم دین حضرت مولانا شاہ عبدالحمید باقوی علیہ الرحمہ کے انتقال پر ملال کی خبر سن کر گہرا رنج ہوا۔ آپ کی وفات حسرت آیات ہم اہل سنت کا زبردست خسارہ ہے۔ آپ حضرت شیخ ابوبکر صاحب دام ظلہ العالی کی عظیم تحریک کے اہم اور متحرک وفعال رکن اور مرکز الثقافۃ السنیہ کیرالا کے بہت ہی مخلص خطیب وترجمان تھے۔ آپ کی علمی اور دینی خدمات کا دائرہ بہت وسیع ہے۔ آپ کی ایک بڑی خصوصیت یہ تھی کہ شمالی وجنوبی ہند کے مسلمانان اہل سنت جو زبان، تہذیب، ثقافت اور فقہی مذہب وغیرہ کی بنا پر ایک دوسرے سے کافی حد تک غیر مربوط تھے ان میں باہمی ربط قائم کیا اور اسے استحکام بخشا۔ چونکہ آپ کو اردو زبان آتی تھی اس لئے آپ نے یہ انتہائی اہم کارنامہ بحسن وخوبی انجام دیا۔ بحمدہ تعالیٰ آپ کی کوششوں سے درگاہ اعلیٰ حضرت، بریلی شریف اور مرکز الثقافۃ السنیہ کیرالا کے مابین مضبوط تعلقات پیدا ہوئے۔ آپ کا یہ کارنامہ بھی ایک روشن باب ہے کہ آپ جنوبی ہند کے طلبہ کو شمالی ہند کے مدارس میں بھیجتے تھے۔ یوں ہی شمالی ہند کے طلبہ کیلئے کیرالا کی سرزمین ہموار کرنے کی جانب خاص توجہ دی جس کے خوش گوار نتائج برآمد ہوئے، اور ثقافتی تبادلہ نیز فکری قربت وہم آہنگی کا ماحول پیدا ہوا، گویا آپ شمالی اور جنوبی ہند کیلئے "سفیر" کی حیثیت رکھتے تھے۔ ہماری دعا ہے کہ مولیٰ تبارک وتعالیٰ مرحوم کے درجات بلند فرمائے اور انہیں جنت الفردوس میں اعلیٰ مقام عطا فرمائے اور ان کے پس ماندگان کو صبر جمیل عطا فرمائے اور جماعت اہل سنت کو آپ کا نعم البدل عطا فرمائے۔

گزشتہ سنیچر 27 مارچ کو ہوڑہ کے ڈومرجلا اسٹیڈیم میں ہونے والے ممتا بنرجی کے انتخابی جلسہ میں شرکت کیلئے وارڈ نمبر 35 اور 40 سے سینکڑوں بائک سوار نکلے جس میں تقریباً 500 افراد شامل تھے۔ اس جلوس میں وارڈ 35 کے سابق کونسلر وجے کمار گنگھو اور وارڈ 40 کے سابق کونسلر سیاست چودھری کے علاوہ ہوڑہ ضلع شیعہ سبھا کے صدر سید حبیب الرحمن بھی شامل تھے۔

فتنوں کی روک تھام اور اسکے سد باب کیلئے نوجوان علماء کی جدوجہد لائق تحسین

مفتی ابوالقاسم نعمانی، مولانا عبدالعلیم فاروقی ودیگر علماء کا خطاب

دیوبند (پریس ریلیز): تحفظ ایمان وعقائد کیلئے وجود میں آنے والی فضلاء دارالعلوم کی قومی سطح کی تنظیم تحریک تحفظ سنت ومدح صحابہ کا دو روزہ تاسیسی اجلاس جامعہ حسینیہ دیوبند میں بحسن وخوبی اختتام پذیر ہو گیا۔ اجلاس کی کل تین نشستیں ہوئیں جن میں پہلی خصوصی مشاورتی نشست 24 مارچ صبح 10 بجے سے دوپہر 1 بجے تک چلی۔ اس نشست میں ملک بھر کی مختلف ریاستوں سے تشریف لائے ہوئے تقریباً 35 نمائندوں نے شرکت کی نیز اس مجلس میں مستقبل میں کام کے لائحہ عمل سے متعلق بعض اہم وفیصلہ کن امور طے پائے جنہیں بعد میں تجاویز کی شکل میں پیش کیا گیا، اسی مجلس میں گیارہ افراد پر مشتمل مجلس عاملہ کا بھی انتخاب کیا گیا۔

دوسری نشست 24 مارچ بعد نماز مغرب تا عشاء منعقد ہوئی جس میں مفتی محمد راشد اعظمی صاحب استاذ حدیث دارالعلوم دیوبند، مولانا عبدالعلیم فاروقی صاحب رکن شوریٰ دارالعلوم دیوبند، مفتی محمد عمران قاسمی صاحب استاذ دارالعلوم وقف دیوبند، مفتی محمد احسان قاسمی صاحب استاذ حدیث اشرف العلوم گنگوہ نے اپنے قیمتی خطاب سے نواز اور مسرت کا اظہار کرتے ہوئے نوجوان فضلاء کی اس ٹیم کو ہر اعتبار سے اپنا تعاون دینے کا وعدہ فرمایا، تمام حضرات نے تحریک کے اغراض ومقاصد کی بھرپور تائید فرمائی، آخر میں حضرت مولانا سلمان بجنوری نقشبندی استاذ حدیث دارالعلوم دیوبند کی نصائح عالیہ ودعا پر یہ مجلس اختتام پذیر ہوئی۔

تیسری اور آخری نشست 25 مارچ صبح 10 تا 2 بجے منعقد ہوئی، آخری نشست میں مولانا محمد آصف قاسمی اعظم گڈھ، مولانا رضوان اللہ نعمانی بنارس، مولانا سرفراز قاسمی حیدرآباد، مفتی محمد صہیب قاسمی استاذ مدرسہ خادم الاسلام باغوں والی، مفتی محمد نعیمی استاذ جامعہ اسلامیہ ریڑھی تاجپورہ، مفتی ابوجندل قاسمی شیخ الحدیث مدرسہ قاسم العلوم تیوڑہ، مولانا فضیل احمد ناصری استاذ جامعہ انورشاہ دیوبند، مولانا ڈاکٹر عبدالمالک مغیثی صدر آل انڈیا ملی کونسل، مولانا ابوطالب رحمانی کلکتہ رکن آل انڈیا مسلم پرسنل لا بورڈ اور مفتی ابوالقاسم نعمانی مہتمم دارالعلوم دیوبند نے اپنے قیمتی خطاب سے مستفید فرمایا تمام حضرات نے تحریک کے کاز اور اس کی ضرورت کو خوب سراہا اور یہ فرمایا کہ فتنوں کا تعاقب علماء دیوبند اور اکابر دیوبند کا امتیاز رہا ہے اور آج بھی اس کی ضرورت ہے، جو لوگ اس سلسلے میں جدوجہد اور تگ ودو کر رہے ہیں وہ لائق تحسین ہیں اور یہ وقت کی اہم ضرورت ہے۔

اجلاس میں مفتی عطاء الرحمن صاحب ناگوی، مولانا مبارک صاحب کاندھلوی، مولانا رضوان اللہ صاحب بنارسی، مولانا شکیل صاحب بنارسی اور مولانا سرفراز صاحب حیدرآبادی نے مشاورتی نشست میں منظور شدہ پانچ تجاویز پیش کیں یہ تجاویز درج ذیل امور پر مشتمل تھیں۔ اراکین تحریک کیلئے تربیتی کورس کی شرط۔ جدید فضلاء کو مستقل داخل کر کے کورس کرانے کیلئے دیوبند میں مستقل ادارے کا قیام۔

ملک بھر میں ائمہ مساجد، قریب الفراغت فضلاء اور عوام وخواص کیلئے تربیتی کیمپوں کا انعقاد۔ عوامی زبان میں حسب ضرورت لٹریچر کی نشر واشاعت۔ بڑے مدارس کو خط لکھ کر اپنے اداروں میں شعبہ تحفظ سنت کے مستقل قیام کی درخواست۔ اجلاس کی تمام نشستوں کی صدارت صدر تحریک مولانا ابوحنظلہ عبدالاحد قاسمی نے کی جبکہ نظامت کے فرائض صدر تحریک اور مفتی محمد عمیر قاسمی صاحب نے مشترکہ طور پر انجام دیئے۔ اس اجلاس میں مذکورہ بالا حضرات کے علاوہ مولانا عبدالباری فاروقی صاحب لکھنؤ، مولانا احمد سعید بنارسی، مولانا شکیل بنارسی، مولانا عبدالواحد بستوی، مولانا عالمگیر صاحب میرٹھ، مفتی عبدالقیوم صاحب مظفرنگر، مولانا شمشاد قاسمی صاحب گنگوہی، مفتی محمد ساجد قاسمی صاحب گجرات، مفتی محمد رضوان قاسمی صاحب گنگوہ، مولانا شریف احمد خان دارالعلوم زکریا دیوبند، حافظ نعیم حسن فاروقی سہارنپور کے علاوہ متعدد حضرات نے شرکت فرمائی، آخر میں مولانا ابوطالب رحمانی کے خطاب اور رقت انگیز دعا پر یہ دو روزہ اجلاس انتہائی کامیابی کے ساتھ اختتام کو پہنچا۔ مفتی جنید احمد قاسمی مہتمم جامعہ حسینیہ دیوبند نے انتظامات میں حصہ لیا۔

اسمارٹ فونز کا استعمال انسانوں میں ایک نئے مسئلے کی وجہ بن گیا

اسمارٹ فون تو ہر گزرتے دن کے ساتھ اسمارٹ ہورہے ہیں مگر اس کے ساتھ ساتھ یہ آسانی سے ذہنی طور پر بھٹک جانے والے انسانوں کے لیے خطرناک بھی ہوتے جارہے ہیں۔ کم ازکم یہ وہ دعویٰ ہے جو ایک نئی تحقیق میں سامنے آیا ہے۔ تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ 2007 میں پہلے آئی فون کو متعارف کرانے کے بعد اس سال موبائل فونز کے نتیجے میں سر کی انجریز کی شرح میں اضافہ دیکھنے میں آیا۔

طبی جریدے جرنل جاما Otolaryngology–Head & Neck Surgery میں شائع تحقیق میں بتایا گیا کہ سر کی چوٹوں کی شرح میں گزشتہ دہائی کے دوران مسلسل اضافہ ہوا ہے۔ رٹگرز نیو جرسی میڈیکل اسکول کی اس تحقیق میں شامل سائنسدانوں کا کہنا تھا کہ پرانے یا فیچر موبائل فون لوگوں کی توجہ زیادہ بھٹکاتے نہیں تھے اور نئے فونز کے نتیجے میں لوگ اکثر گر کر زخمی ہوجاتے ہیں۔ اسی طرح پرانے فون ہاتھوں سے گر کر ناک کو نقصان سے نہیں پہنچاتے تھے اور وہ طبی لحاظ سے بھی خطرناک نہیں تھا کیونکہ ان جدید ڈیوائسز کی موجودگی میں لوگ اپنے ارگرد کے ماحول پر توجہ دینا بند کردیتے ہیں۔

اس تحقیق کے لیے 1998 سے 2017 کے دوران موبائل فون کے نتیجے میں سر اور گردن کی انجریز کا ڈیٹا دیکھا گیا جو امریکا کے سو ہسپتالوں سے حاصل کیا گیا تھا اور پھر محققین نے تخمینہ لگایا کہ ملک بھر میں یہ تعداد کتنی ہوسکتی ہے۔

ان ہسپتالوں نے اس عرصے میں موبائل فون سے جڑی انجریز کے 2501 کیسز رپورٹ کیے اور محققین کے تخمینے کے مطابق پورے امریکا میں اس دورانیے کے دوران اس طرح کے 76 ہزار واقعات پیش آئے ہوں گے۔

40 فیصد متاثرہ افراد کی عمریں 13 سے 29 سال کے درمیان تھیں اور ان میں گہری خراش سب سے عام تشخیص ہونے والا مسئلہ تھا۔ محققین نے موبائل فون سے آنے والی چوٹوں کو 2 مختلف کیٹیگریز میں تقسیم کیا تھا، ایک مکینیکل انجریز (جیسے کسی نے فون اپنے چہرے پر گرالیا یا اپنے بہن بھائی کو کسی فون سے مارا) اور دوسرا موبائل فون سے جڑی انجریز جیسے چلتے ہوئے کسی ایپ کو استعمال کرتے ہوئے گرجانا وغیرہ۔

13 سال سے کم عمر بچوں میں پہلی کیٹیگری کے کیسز زیادہ دیکھنے میں آئے جبکہ 50 سال سے زائد عمر کے افراد دوسری قسم کی کیٹیگری کا زیادہ شکار ہوئے۔

محققین کے مطابق موبائل فون سے جڑی انجریز زیادہ قابل تشویش ہے کیونکہ اس میں لوگوں کی توجہ ڈرائیونگ یا چلتے ہوئے فون کے نتیجے میں بھٹک گئی۔

اس تحقیق میں صرف گردن اور سر کی انجریز کو شامل کیا گیا تھا جبکہ دیگر زخموں کو نہیں دیکھا گیا اور محققین کا کہنا تھا کہ یہ تعداد بہت زیادہ بھی ہوسکتی ہے کیونکہ اکثر افراد ایسے معاملات پر طبی امداد کے لیے رجوع نہیں کرتے۔ انہوں نے کہا کہ اگر کوئی فرد گلی میں چلتے ہوئے گرجاتا ہے، وہ ڈاکٹر کے پاس اگر چلا بھی جائے تو وہ یہ نہیں کہے گا کہ ایسا فون کو دیکھنے کی وجہ سے ہوا، وہ بس یہ کہے گا کہ وہ چلتے چلتے پھسل کر گر گیا۔

سردیوں میں میٹھا کھانے کے شوق کا نقصان جان لیں

سردیاں آنے کے بعد لوگوں میں میٹھا کھانے کا رجحان بھی بڑھ جاتا ہے مگر یہ عادت ایک دماغی مرض کا باعث بن سکتی ہے۔ یہ دعویٰ امریکا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آیا۔ کنساس یونیورسٹی کی تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ سردیوں میں زیادہ میٹھا کھانے سے ڈپریشن جیسے عارضے کے آسان شکار افراد میں اس ذہنی عارضے کا خطرہ زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ اس موسم میں چینی سے بننے والی اشیا کا زیادہ استعمال میٹابولک، ورم اور دماغی حیاتیاتی عمل کو حرکت میں لاتا ہے جس کا تعلق ڈپریشن سے جوڑا جاتا ہے۔

اس تحقیق کے نتائج طبی جریدے جرنل میڈیکل ہائپوتھیسز میں شائع ہوئے۔ تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ سردیوں میں روشنی (سورج کی روشنی) کا دورانیہ کم ہوجاتا ہے جبکہ نیند کے عمل میں تبدیلیاں آتی ہیں جبکہ چینی کا استعمال زیادہ بڑھ جاتا ہے جس کے نتیجے میں ذہنی صحت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ محققین کا کہنا تھا کہ بیشتر افراد میں سردیوں میں سورج کی روشنی کا دورانیہ کم ہونے سے جسمانی گھڑی کے افعال تبدیل ہوجاتے ہیں، جس سے صحت بخش نیند متاثر ہوتی ہے اور 5 سے 10 فیصد افراد کو کلینیکل ڈپریشن کا سامنا ہوسکتا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ڈپریشن کی یہ علامات لوگوں کو زیادہ میٹھا کھانے پر مجبور کرسکتی ہیں۔ ان کے بقول سردیوں کے اس ڈپریشن سے چینی کی خواہش بڑھتی ہے اور ہمارے خیال میں 30 فیصد آبادی کو اس موسم کے ڈپریشن کی کچھ علامات کا سامنا ہوسکتا ہے اور وہ مسلسل میٹھا کھاتے رہتے ہیں۔ محققین کے خیال میں اس ایڈڈ شوگر یا چینی کی مقدار میں کمی لانا کسی چیلنج سے کم نہیں کیونکہ اس کے استعمال سے عارضی طور پر مزاج پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق جب ہم میٹھا استعمال کرتے ہیں تو یہ ایک نشے کی طرح اثر کرتا ہے، جو مزاج پر فوری اچھے اثرات مرتب کرتا ہے مگر زیادہ مقدار اور طویل المعیاد بنیادوں پر مزاج پر چڑچڑاپن طاری ہوتا ہے، ذاتی دیکھ بھال کا رجحان کم، ورم اور جسمانی وزن میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ یہ بات پہلے بھی سامنے آچکی ہے کہ زیادہ چینی جسمانی اور نفسیاتی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔

روزانہ صرف 30 منٹ کی چہل قدمی ذیابیطس سے بچانے میں مددگار

روزانہ کچھ دیر کی تیز چہل قدمی مردوں کو ذیابیطس جیسے مرض سے بچانے میں مدد دے سکتی ہے۔ یہ بات ڈنمارک میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آئی۔

یہ بات تو پہلے ہی ثابت ہوچکی ہے کہ سست طرز زندگی یعنی زیادہ وقت بیٹھ کر گزارنا متعدد امراض جیسے ذیابیطس، امراض قلب اور موٹاپے کا باعث بن سکتا ہے۔

تاہم کوپن ہیگن یونیورسٹی کی تحقیق میں بتایا گیا کہ روزانہ صرف 30 منٹ سادہ سرگرمیاں جیسے تیز چہل قدمی یا باغبانی ایک ایسے ہارمون کی سطح میں اضافہ کرسکتے ہیں جو کھانے کی خواہش میں کمی کے ساتھ بلڈ شوگر لیول کو کم کرتا ہے۔

تحقیق کے دوران 723 موٹاپے کے شکار مردوں اور 623 خواتین میں عام جسمانی سرگرمیوں اور ایک ہارمون جی ایل پی 1 کے اخراج کے درمیان تعلق کا جائزہ لیا گیا۔

ان افراد کی دھڑکن کی رفتار کو روزمرہ کی زندگی کے دوران مانیٹر کیا گیا تاکہ ان کی روزانہ کی جسمانی سرگرمیوں کی شدت کا تعین ہوسکے۔ ان افراد میں اس ہارمون کی سطح کو گلوکوز پینے سے قبل اور بعد میں دیکھا گیا اور تجزیہ کیا گیا کہ جسمانی سرگرمیاں کس حد تک اس کے اخراج پر اثرات مرتب کرتی ہیں۔

نتائج سے معلوم ہوا کہ اعتدال میں رہ کر کی جانے والی ورزش یعنی دن بھر میں 30 منٹ تک تیز چہل قدمی ہی مردوں میں اس ہارمون کی سطح بڑھانے کے لیے کافی ہے مگر ایسا خواتین میں دیکھنے میں نہیں آیا جو اوسطاً دن بھر میں صرف 20 منٹ ہی متحرک رہیں۔ محققین نے کہا کہ نتائج حوصلہ افزا ہیں اور ان سے عندیہ ملتا ہے کہ کم وقت کے لیے ہلکی نوعیت کی جسمانی سرگرمیاں بھی کھانے کی اشتہا اور بلڈ گلوکوز کو بہتر کرسکتی ہیں۔

انہوں نے مزید بتایا کہ جی ایل پی 1 ہارمون کی سطح میں اضافے سے کھانے کی خواہش اور بلڈ شوگر کی سطح میں کمی آتی ہے جس سے موٹاپے اور ذیابیطس ٹائپ ٹو دونوں کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ خواتین میں یہ فائدہ ممکنہ طور مردوں اور خواتین کے جسمانی فرق اور عموماً جسمانی طور پر کم سرگرمیوں کے نتیجے میں نظر نہیں آیا اور اس سے عندیہ ملتا ہے کہ اس فائدے کے لیے جسمانی سرگرمی کی ایک مخصوص سطح یا وقت کی ضرورت ہوتی ہے، مگر اس کی تصدیق کے لیے مزید تحقیق کی ضرورت ہوگی۔

ان کے بقول اگر آپ کے پاس جم جانے کا وقت نہیں تو پیدل چلنے کو ہی معمول بنا کر آپ اس ہارمون کی سطح کو بڑھا کر صحت کو بہتر بناسکتے ہیں۔

٭٭٭٭٭

آیئے! مراقبہ کریں

دنیا بھر میں مراقبہ کی اہمیت اور افادیت تسلیم کی جارہی ہے۔ چین، جاپان، عرب و عجم اور ہندوستان میں تو مذہبی پیشوا، صوفیا کرام اور اولیاء اللہ صدیوں سے مراقبہ کی تلقین و تاکید کرتے رہے ہیں۔ امریکہ، برطانیہ اور جرمنی میں ہونے والی حالیہ سائنسی تحقیقات نے ارتکاز توجہ، مثبت انداز فکر اختیار کرنے اور کئی بیماریوں کے علاج کے لیے مراقبہ کی اہمیت واضح کردی ہے۔

فی زمانہ مراقبے کو ذہنی دباؤ کے خلاف بہترین مشق کے طور پر استعمال کیا گیا ہے۔ مراقبہ کی مدد سے کولیسٹرول کی سطح کو کم اور بلڈ پریشر اور دیگر امراض کو کنٹرول کرنے کی کوششیں کی جارہی ہیں۔ مراقبے سے انسان کو منفی خیالات سے نجات ملتی ہے اور جب منفی خیالات سے چھٹکارا پا کر انسان مثبت طرز فکر اختیار کرتا ہے تو اپنی نظروں میں اس کی قدر و قیمت بڑھ جاتی ہے۔

مراقبہ کے دوران گہرے سانس لینے سے سکون اور طمانیت کا احساس ہوتا ہے۔ پھیپھڑوں میں آکسیجن زیادہ بھرنے سے دل کو طاقت ملتی ہے۔ دوران خون بہتر ہوکر دماغ کو تقویت پہنچتی ہے۔

ذہنی اور اعصابی الجھنیں فکر و تشویش، جلد بازی، چڑ چڑاپن، غصہ اور بد مزاجی ذہنی دباؤ کی علامات ہیں۔ ذہنی دباؤ سے نجات بہت ضروری ہے کیونکہ جب کوئی شخص ذہنی تفکرات میں مبتلا ہوجائے تو اس کا جسم متاثر ہوجاتا ہے، دل تیزی سے دھڑکتا ہے، بلڈ پریشر اور شوگر کی سطح بڑھ جاتی ہے۔

جسم کے مدافعاتی نظام کا اعصابی نظام سے گہرا تعلق ہے۔ ذہنی دباؤ سے جلدی امراض بھی پیدا ہوسکتے ہیں اور جگر، دماغ اور قلب بھی متاثر ہوسکتے ہیں۔ مراقبہ ذہنی دباؤ کے خاتمے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مراقبے سے مراد وہ حالت ہے جس میں ذہن کو یکسو کر کے کسی ایک خیال کی طرف توجہ مرکوز کی جائے۔ مراقبہ کرنے والے افراد کو اخلاقی برائیوں سے نجات ملتی ہے۔

مراقبہ ذہنی دباؤ کے خاتمے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مراقبہ کرنے کے لیے درج ذیل طریقہ کار اختیار کیا جائے۔

پرسکون جگہ کا انتخاب

مراقبے کے لیے پرسکون جگہ کا انتخاب کیا جائے۔

پرسکون انداز میں نشست

مراقبہ لیٹ کر یا بیٹھ کر کسی بھی انداز میں کیا جا سکتا ہے تاہم اس کے لیے پرسکون ہونا ضروری ہے۔

عام طور پر مراقبے کے لیے آلتی پالتی مار کر بیٹھنا تجویز کیا جاتا ہے لیکن اگر بے سکونی محسوس ہو تو دیوار سے ٹیک لگائی جاسکتی ہیں۔

سانس پر توجہ

مراقبے میں سانس لینے کے عمل کو کنٹرول کرنا اہم ہے کیونکہ اس سے جسم کو سکون حاصل ہوتا ہے۔ مراقبے کے دوران اپنی توجہ سانس پر بھی دیں اور ناک کے ذریعے پرسکون انداز میں سانس کو اندر اور باہر نکالیں، اس دوران منہ کو بند رکھیں۔

مراقبے میں توجہ مرکوز رکھنا

مراقبے کے دوران ذہنی انتشار سے نجات یا پھر دباؤ سے نجات کے لیے توجہ کسی شے یا مرکز پر مرکوز کرنا ہوتی ہے۔ عام طور پر ذہنی دباؤ کے لیے مراقبے کے دوران یہ تصور کیا جاتا ہے کہ آسمان سے نیلے رنگ کی روشنی جسم کے اندر جذب ہوکر زمین میں ارتھ ہورہی ہے۔

مراقبہ عملی طریقہ

مراقبہ کے لیے فرش، کرسی یا چار پائی پر بیٹھ جائیں۔

لمبے لمبے سانس لیں، تمام اعضاء کو ڈھیلا چھوڑ دیں جسم میں تناؤ نہیں ہونا چاہیے۔ اس کے بعد ذہن کو کسی شے مثلاً چاند، پھول، ستارہ یا قدرتی منظر کے تصور پر مرکوز کردیں۔ ابتداء میں اس مشق کے لیے صرف پانچ منٹ کی مشق کافی ہوگی۔ ذہنی یکسوئی کا وقفہ بڑھنے لگے تو خیالات قابو میں رہیں گے اور طبیعت میں ایک ٹھہراؤ سا محسوس ہونے لگے گا۔ ذہنی ارتکاز جسم، دماغ کی مخفی صلاحیتوں کو اجاگر کرے گا۔

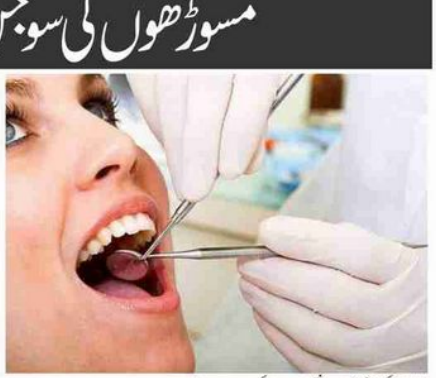
مراقبے سے جسم میں تازگی اور فرحت کا احساس ہوتا ہے اور چہرے پر تازگی آتی ہے۔ طبیعت میں ٹھہراؤ پیدا ہوتا ہے جو کہ پروقار شخصیت کے لیے لازمی ہے۔ مراقبہ کی مشق کرتے رہنے سے ذہن کی مخفی صلاحیتیں بیدار ہوجاتی ہیں اور انسان خود کو جسمانی، ذہنی اور نفسیاتی طور پر چاق و چوبند محسوس کرتا ہے۔

ڈپریشن اور منفی سوچ انسانی صحت پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے اور ذہنی اور جسمانی امراض کا سبب بنتی ہے۔

یہ کیفیت انسان کو سکون اور اطمینان سے محروم کردیتی ہے۔ ان مسائل سے چھٹکارا پانے کے لیے جسم اور ذہن و دل کے درمیان ہم آہنگی ہونا ضروری ہے۔ یوگا میں مراقبے کو بہت زیادہ اہمیت حاصل ہے۔ جسم، ذہن اور روح کو یکجا کرنے کے لیے مراقبہ بہت مفید ہے۔ مراقبہ نہ صرف ذہن کو پرسکون کرتا ہے بلکہ روزانہ پریکٹس سے منفی خیالات، جذباتی پن، غصہ اور ذہنی اور جسمانی بے اعتدالی سے چھٹکارہ مل سکتا ہے اور انسان مثبت سوچنے اور عمل کرنے لگتا ہے۔

کئی ماہرین بتاتے ہیں کہ مراقبہ فرسٹریشن اور ڈپریشن کے مریضوں کے لیے مختلف ڈرگ اور سائیکو تھراپی سے زیادہ بہتر ہے کیونکہ ان چیزوں سے عام طور پر صرف وقتی فائدہ حاصل ہوتا ہے اور بعض اوقات انسان ڈرگز کا عادی ہوجاتا ہے مگر ڈپریشن جیسے موذی مرض سے چھٹکارہ نہیں پاسکتا۔

مسوڑھوں کی سوجن



آپ کے منہ کی صحت آپ کی مجموعی صحت عامہ کا ایک اہم اور لازمی عنصر تصور کی جاتی ہے اسی لیے اس کے باعث دانتوں اور مسوڑھوں کی مختلف بیماریاں آپ سے دور رہتی ہیں جن میں مسوڑھوں کی سوجن بھی شامل ہے۔ آپ کے مسوڑھے بھی اتنے ہی صحت مند ہونے چاہئیں جتنے کہ آپ کے دانت۔ آپ کے مسوڑھے صاف، سخت اور رنگت میں گلابی ہونے ضروری ہیں۔ سوجے ہوئے مسوڑھے یا مسوڑھوں کی سوجن جن کو Gingival Swelling بھی کہا جاتا ہے۔ میں مسوڑھے سوج کر باہر کی طرف ابھر آتے ہیں جس کے باعث مسوڑھوں میں درد اور تکلیف کا احساس ہوتا ہے اور بعض اوقات مسوڑھوں سے خون بھی آنے لگتا ہے اور مسوڑھے سرخ محسوس ہوتے ہیں۔

مسوڑھوں کی سوجن کی وجوہات

مسوڑھوں کی سوجن کے پیچھے بہت سی وجوہات کارفرما ہوتی ہیں۔

مسوڑھوں کی سوزش (Gingivitis)

یہ دراصل مسوڑھوں کی ایک بیماری ہے جس کے باعث مسوڑھے سوج جاتے ہیں اور ان میں تکلیف بھی ہوتی ہے یہ سوجے ہوئے مسوڑھوں کی سب سے عام وجہ ہے۔ اس کی علامات بہت ہلکی ہوتی ہیں لیکن اگر اس کا علاج نہ کروایا جائے تو صورتحال سنگین شکل اختیار کرلیتی ہے جس کو Periodontitis کہا جاتا ہے اور دانت جھڑنے لگتے ہیں۔ مسوڑھوں کی سوزش دراصل منہ کی صفائی کی خراب صورتحال کے باعث ہوتی ہے جس کی وجہ سے مسوڑھوں کے ساتھ اور دانتوں پر پلاک جمنا شروع ہوجاتا ہے۔ اگر پلاک دانتوں پر جمارہے اور اس کی صفائی نہ کی جائے تو یہ ٹارٹر بن جاتا ہے جو کہ بعد میں جاکر مسوڑھوں میں سوزش پیدا کرتا ہے۔

سوء تغذیہ: جسم میں وٹامن B12 اور وٹامن C کی کمی مسوڑھوں کی سوجن کا سبب بنتی ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ وٹامن C دانتوں اور مسوڑھوں کی مرمت اور ان کی صحت کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے اور وٹامن B12 دانتوں کے درد اور تکالیف اور سوجن کو دور رکھتا ہے۔

حمل:

دوران حمل دانتوں میں درد اور مسوڑھوں کی سوجن قدرے عام مسئلہ ہے۔ جسم میں ہارمونز کی تبدیلی کے باعث آپ کے مسوڑھوں کی طرف گردش دوران خون میں تیزی آجاتی ہے اسی وجہ سے مسوڑھوں میں تکلیف اور سوجن کا احساس ہوتا ہے۔ ہارمونز میں تبدیلی جسم کے جراثیموں سے لڑنے کی صلاحیت میں بھی دخل اندازی کرتی ہے۔

عفونتیں: مسوڑھوں میں انفیکشن ہوتا ہے۔ جو مسوڑھوں کی سوزش میں اضافے کا امکان بڑھا دیتا ہے۔

اس کے علاوہ وائرس اور فنجائی کے باعث ہونے والا انفیکشن بھی مسوڑھوں کی سوجن کی وجہ بنتا ہے اگر آپ کو ہرپیس ہے تو یہ مسوڑھوں کی شدید قسم کی سوجن کا سبب بنتا ہے۔ مزید یہ کہ منہ کے اندر از خود پیدا ہونے والے قدرتی مخمیر کی پیداوار میں اضافے کے باعث تھرش پیدا ہوتا ہے اور یہ مسوڑھوں کی سوجن کو شدید کرتا ہے جو بعد میں مسوڑھوں میں زخم پیپ پیدا کرتی ہے اور مسوڑھے سوجنے لگتے ہیں۔

سوجے ہوئے مسوڑھوں کی علامات۔

مسوڑھوں سے خون آنا۔

سانس میں بدبو دار تکلیف۔

سرخ اور پھولے ہوئے مسوڑھے۔

دانتوں کے درمیان خلا میں اضافہ۔

علاج۔: اگر آپ کے مسوڑھوں کی سوجن کو 2 ہفتے سے زیادہ کا عرصہ ہو چلا ہے اور اس صورتحال میں کوئی سدھار نہیں آرہا ہے تو ماہر دندان کے پاس جانا ناگزیر ہوگیا ہے آپ کے مسوڑھوں کی سوجن اور اس کی وجوہات کو مدنظر رکھتے ہوئے وہ آپ کو ماؤتھ واش وغیرہ تجویز کرے گا جس سے مسوڑھوں کی سوجن اور پلاک میں کمی واقع ہوگی۔

سرجری کا مشورہ مسوڑھوں کی سوزش کی بہت ہی شدید صورتحال میں دیا جاتا ہے۔ سرجری میں دانتوں کی اسکیلنگ اور روٹ پلاننگ شامل ہے۔ یہ ایک طریقہ کار ہے جس میں ڈینٹسٹ بیمار مسوڑھے کا علاج کرتے ہوئے دانتوں کی جڑوں پر جمی ہوئی ٹارٹر اور پلاک کا بھی صفایا کرتا ہے تاکہ مسوڑھا جلد از جلد ٹھیک ہوسکے۔

گھریلو ٹوٹکے: گھریلو ٹوٹکے مسوڑھوں کی سوجن اور اس کی علامات میں بڑی حد تک موثر ہیں اور آپ کو آرام اور سکون پہنچاتے ہیں۔

چند ایک درج ذیل ہیں۔

نمکین پانی کے غرارے: ایک تحقیق کے مطابق نمک ملے پانی سے کلی یا غرارے کرنے سے مسوڑھوں کی سوزش میں آرام آتا ہے اور ان کے ٹھیک ہونے کا عمل تیز ہوجاتا ہے۔ نمک میں اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی فنگل خصوصیات موجود ہوتی ہیں اور یہ منہ کے اندر بیکٹیریا کی افزائش میں مزاحم کا کام کرتا ہے اور مسوڑھوں میں موجود بیکٹیریا میں کمی لاتا ہے جو سوزش کا سبب ہیں۔ ایک چائے کا چمچ نمک کو 1 گلاس نیم گرم پانی میں مکس کرکے اس محلول کو 30 سیکنڈ تک اپنے منہ کے اندر رکھیں اور کلی کرلیں۔ یہ عمل دن بھر میں 2-3 مرتبہ کریں۔

ہلدی کا جیل: ایک تحقیق میں ثابت ہوا ہے کہ ہلدی کا جیل مسوڑھوں اور دانتوں پر پلاک بننے کے عمل کو روکنے کے ساتھ مسوڑھوں کی سوزش سے بھی تحفظ دیتا ہے۔ ہلدی میں کر کیو مائن نامی مرکب پایا جاتا ہے۔

جو ضد تکسیدی اور ضد سوزشی خصوصیات کا حامل ہے۔ برش کرکے منہ کو اچھی طرح دھونے کے بعد ہلدی کا جیل لگائیں 10 منٹ تک اس کو چھوڑ دیں اور صاف تازے پانی سے کلی کرتے ہوئے اس جیل کو دھو ڈالیں۔

ایلوویرا

سوجے ہوئے مسوڑھوں کے لیے ایلوویرا ایک اور کارگر موثر علاج ہے 2 چائے کے چمچے ایلوویرا جیل کو پانی میں حل کرکے ماؤتھ واش تیار کریں اور اس سے اچھی طرح کلی کرکے منہ کو صاف کریں۔

10 دن تک یہ عمل دن میں 2 مرتبہ کرنا مفید ہے۔

ٹھنڈا اور گرم پانی

ٹھنڈے اور گرم پانی سے سینکائی کرنے سے بھی درد میں آرام آتا ہے اور مسوڑھوں کی سوجن میں بھی کمی واقع ہوتی ہے اس کے لیے ململ کے کپڑے کو گرم پانی میں بھگوئیں۔ نچوڑ کر اضافی پانی نکال دیں۔ چہرے کے اوپر یہ کپڑا اس جگہ رکھیں جہاں سے مسوڑھوں کو حرارت پہنچے۔ ٹھنڈے پانی کی ٹکور کیلئے برف کی کیوب کو ململ کے کپڑے میں لپیٹ کر اوپر بتائے طریقے سے استعمال کریں۔

ایسینشل آئلز

یورپین جرنل آف ڈینٹسٹری میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق پیپر منٹ ٹی آئل تھائم آئل، ٹی ٹری آئل ایسی بیماریوں کی افزائش سے تحفظ دیتے ہیں جو منہ کے اندر مائیکرو آرگنا ئزم پیدا ہونے کا سبب بنتی ہیں۔ بتائے گئے ایسینشل آئلز میں سے کسی کا بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ گرم پانی میں اپنی پسند کے ایسینشل آئل کے 3 قطرے ڈالیں 30 سیکنڈز تک منہ کے اندر رکھ کر آئل پلنگ کے انداز میں اس کو اپنے منہ میں گھمائیں اور کلی کرلیں۔ یہ عمل دن میں 2 مرتبہ کرنا ہے۔

ہربس اور مصالحہ جات

کچھ اقسام کے ہربس اور مصالحہ جات جیسے کہ لونگ پاؤڈر یا ہلدی وغیرہ اپنی ضد جراثیمی اور ضد سوزشی خصوصیات کے باعث مسوڑھوں کی سوزش میں آرام پہنچاتے ہیں اپنی پسند کے مصالحے کو تھوڑے سے پانی میں مکس کرکے پیسٹ بنالیں اور اس پیسٹ کو براہ راست اپنے مسوڑھوں پر لگا کر چند منٹ کیلئے چھوڑ دیں۔

پانی سے اچھی طرح کلی کرتے ہوئے منہ دھولیں۔

ٹی بیگز

بلیک ٹی، ہبلسکس ٹی اور گرین ٹی میں اسٹرینجنٹ ٹینینس ہوتے ہیں جبکہ ادرک اور کیمومائل ٹی ضد سوزشی خصوصیات سے مالا مال ہوتی ہے۔ چائے میں موجود ٹینینس سوجے ہوئے مسوڑھوں کی تکلیف میں کمی کرتے ہیں۔ اُبلتے ہوئے پانی میں ایک ٹی بیگ ڈال کر 5 منٹ تک انتظار کریں۔ جیسے ہی ٹی بیگ ٹھنڈا ہونے لگے اس کو براہ راست مسوڑھوں پر کم از کم 5 منٹ کیلئے رکھیں۔

مسوڑھوں کی سوجن سے کیسے بچا جائے۔

اپنے دانت روزانہ دو مرتبہ برش کریں۔

روزانہ فلاس کا استعمال کریں۔

برش اور فلاس کرنے کے بعد بھی دانت کے اندر چھپے ہوئے غذائی ذرات کو باہر نکالنے کے لیے ماؤتھ واش کا استعمال کریں۔

میٹھی اشیاء کا استعمال کریں۔

دانتوں کے معائنے کیلئے ہر چھ ماہ بعد ماہر دندان سے رجوع کریں۔

سپورٹس صورت حال

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

پہلے دن 5 وکٹوں کے نقصان پر 300 رن بنائے

(مانیٹرنگ ڈیسک)

ہندوستان اور سری لنکا کے درمیان کولمبو میں کھیلے جارہے دوسرے ٹیسٹ کے پہلے دن کا کھیل ختم ہو گیا ہے۔ اتوار کو ٹاس جیت کر پہلے بلے بازی کے لیے اترنے والی ہندوستانی ٹیم نے پہلے دن کا کھیل ختم ہونے تک 85 اوورز میں پانچ وکٹوں کے نقصان پر 300 رن بنا لیے ہیں۔ ہندوستان کی جانب سے دیودت پڈیکل نے شاندار سنچری بناتے ہوئے 117 رن بنائے۔ وکٹ کیپر بلے باز دھروجوریل سات اور سارانش جین چار رن بنا کر ناٹ آوٹ لوٹے۔ ہندوستانی ٹیم نے پہلی اننگز کا آغاز محتاط انداز میں کیا۔ ابتدائی ایک گھنٹے میں ٹیم نے بغیر کوئی وکٹ گنوائے 30 سے زائد رن جوڑے۔ تاہم، 37 رن کے اسکور پر ہندوستان کو پہلا جھٹکا لگا۔ کے ایل راہل 33 گیندوں پر دو چوکوں اور ایک چھکے کی مدد سے 18 رن بنا کر آوٹ ہوئے۔ اس کے بعد 66 رن کے مجموعی اسکور پر ہندوستانی ٹیم کی دوسری وکٹ گری۔ یشسوی جیسوال 53 گیندوں پر نو چوکوں کی مدد سے 45 رن بنا کر واپس لوٹے۔ دیودت پڈیکل نے کپتان شبھمن گل کے ساتھ اننگز کو سنبھالا۔ شاندار فارم میں چل

رہے پڈیکل نے پہلے اپنی نصف سنچری مکمل کی۔ بعد میں کپتان گل نے بھی ففٹی بنائی، لیکن 186 رن کے اسکور پر گل 108 گیندوں پر چھ چوکوں کی مدد سے 50 رن بنا کر آوٹ ہو گئے۔ گل نے پڈیکل کے ساتھ تیسری وکٹ کے لیے 120 رن کی اہم شراکت داری کی۔ اس کے بعد 207 رن کے اسکور پر ریشبھ پنت کو سری لنکن تیز گیند باز لاہیرو کمارا کی گیند کلائی پر لگ گئی۔ چوٹ لگنے کے بعد پنت کافی تکلیف میں نظر آئے اور تین رن کے انفرادی اسکور پر ریٹائرڈ ہرٹ ہو کر میدان سے باہر چلے گئے۔ ان کے جانے کے بعد رویندر جڈیجہ بلے بازی کے لیے آئے۔ جڈیجہ نے پڈیکل کے ساتھ مل کر ہندوستانی اننگز کو آگے بڑھایا۔ اس دوران پڈیکل نے سری لنکا کے خلاف مسلسل دوسرے ٹیسٹ میں سنچری بنائی۔ یہ ان کے ٹیسٹ کیریئر کی بھی دوسری سنچری ہے۔ انہوں نے 168 گیندوں پر اپنی سنچری مکمل کی۔ گالے میں کھیلے گئے پہلے ٹیسٹ کی پہلی اننگز میں بھی پڈیکل نے شاندار 167 رن بنائے تھے۔ تاہم، پڈیکل سنچری کے بعد اپنی اننگز کو مزید لمبا نہ کھینچ سکے۔ وہ 193 گیندوں کا سامنا کرتے ہوئے 12 چوکوں کی مدد سے 117 رن کی شاندار اننگز کھیل کر آوٹ ہوئے۔ اس کے بعد رویندر جڈیجہ بھی زیادہ دیر تک کریز پر نہیں ٹھہر سکے اور 83 گیندوں پر 43 رن بنا کر آوٹ ہوئے۔ دن کا کھیل ختم ہونے تک ہندوستان نے پانچ وکٹوں پر 300 رن بنا لیے تھے۔ سری لنکا کی جانب سے اسیتھا فرنینڈو سب سے کامیاب گیند باز رہے، انہوں نے تین وکٹیں حاصل کیں، جبکہ لاہیرو کمارا اور کیشرا نوانتھا کو ایک ایک کامیابی ملی۔

چوتھے کم عمر والے بھارتی بلے باز بنے

(ہندوستھان سماچار)

بھارتی کرکٹ ٹیم کے ٹیسٹ اور ون ڈے کپتان شبھمن گل نے ٹیسٹ کرکٹ میں اپنے 3000 رنز مکمل کر لیے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی وہ ٹیسٹ کرکٹ میں کم ترین عمر میں 3000 رنز مکمل کرنے والے بھارتی بلے بازوں کی فہرست میں چوتھے نمبر پر پہنچ گئے ہیں۔ گل نے یہ کارنامہ اتوار کو سری لنکا کے خلاف کولمبو میں کھیلے جا رہے دوسرے ٹیسٹ کے پہلے دن انجام دیا۔ گل کو اس سنگ میل تک پہنچنے کے لیے میچ سے قبل صرف سات رنز درکار تھے۔ اننگز کے 23 ویں اوور میں کیشرا نوانتھا کی گیند پر چوکا لگاتے ہوئے گل نے اپنے 3000 ٹیسٹ رنز مکمل کیے۔ انہوں نے یہ کارنامہ 26 سال 349 دن کی عمر میں انجام دیا اور اس معاملے میں سابق بھارتی کپتان کپل دیو کو پیچھے چھوڑ دیا۔ کپل دیو نے 26 سال 356 دن کی عمر میں ٹیسٹ کرکٹ میں 3000 رنز مکمل کیے تھے۔ بھارت کے لیے کم ترین عمر میں 3000 ٹیسٹ رنز مکمل کرنے کا ریکارڈ عظیم بلے باز سچن تندولکر کے نام ہے۔ تندولکر نے محض 23 سال 228 دن کی عمر میں یہ کارنامہ انجام دیا تھا۔ جارح مزاج بلے باز وریندر سہواگ اس فہرست میں دوسرے نمبر پر ہیں، جنہوں نے 26 سال 157 دن کی عمر میں 3000 ٹیسٹ رنز مکمل کیے تھے۔ دلیپ وینگسرکر نے 26 سال 263 دن کی عمر میں یہ سنگ میل عبور کیا تھا۔ گل نے

اپنے 43 ویں ٹیسٹ میں 3000 رنز کا ہندسہ عبور کیا۔ اس میچ سے قبل ان کے نام 42 ٹیسٹ میچوں میں 11 سنچریاں اور آٹھ نصف سنچریاں درج تھیں۔ کم ترین عمر میں 3000 ٹیسٹ رنز بنانے والے بھارتی 23 سال 228 دن سچن تندولکر، 26 سال 157 دن بی وریندر سہواگ، 26 سال 263 دن دلیپ وینگسرکر، 26 سال 349 دن شبھمن گل، 26 سال 356 دن بی کپل دیو

جیسوال اور فرنانڈو کے درمیان شدید تلخ کلامی

(یو این آئی)

دوسرے ٹیسٹ کے ابتدائی سیشن میں یشسوی جیسوال کو 45 رنز پر آوٹ کرنے کے بعد سری لنکن تیز گیند باز اسیتھا فرینڈو کے جارحانہ انداز نے دونوں کھلاڑیوں کے درمیان شدید بحث چھیڑ دی۔ جیسوال کی اننگ ختم کرنے والی گیند پھینکنے کے بعد فرنانڈو نے جوش میں آ کر جشن منایا، جس سے ہندستانی اوپنر مڑے اور تیز گیند باز سے الجھ پڑے۔ دونوں آمنے سامنے آ گئے اور ان کے درمیان بحث ہوئی، جس کے بعد سری لنکن کپتان دھننجیا ڈی سلوا نے بیچ بچاؤ کرا کر معاملہ پرسکون کرایا۔ اس واقعے نے کرکٹ شائقین کی توجہ اپنی طرف مبذول کرائی۔ انہیں لگا کہ اس معاملے کو ہلکا لیا جا رہا ہے اور ان کا موقف تھا کہ جیسوال نے فرنانڈو کے ساتھ فزیکل کنٹیکٹ کیا تھا۔

جموں وکشمیر کے شمشیر زنی کے کھلاڑی وشال اور شریہ نے تاریخ رقم کی، ایشیائی کھیلوں کے لیے منتخب

(یو این آئی)

جموں وکشمیر کے ممتاز شمشیر زنی کے کھلاڑی وشال تھاپر اور شریہ گپتا نے تاریخ رقم کرتے ہوئے آئندہ ایشیائی کھیلوں 2026 میں ہندستان کی نمائندگی کے لیے انتخاب حاصل کر لیا ہے۔ 2026 کے ایشیائی کھیل، جو 20 ویں ایشیاڈ ہوں گے، جاپان کے آیچی پریفیکچر اور ناگویا شہر میں 19 ستمبر سے 4 اکتوبر 2026 تک منعقد ہوں گے۔ اس بڑے کثیر کھیلوں کے مقابلے میں 43 روایتی کھیلوں کے علاوہ 6 نئے مقابلے بھی شامل ہوں گے۔ ان دونوں شمشیر زنی کے کھلاڑیوں نے پہلی بار ایشیائی کھیلوں میں ہندستان کی نمائندگی کا اعزاز حاصل کر کے خطے میں شمشیر زنی کے لیے ایک قابل فخر سنگ میل قائم کیا ہے۔ دونوں کھلاڑی سبری مقابلے میں حصہ لیں گے۔ شریا کا انفرادی اور ٹیم دونوں مقابلوں کے لیے انتخاب، جب کہ وشال کا ٹیم مقابلے کے لیے انتخاب، ان کی غیر معمولی صلاحیت، مسلسل محنت، نظم وضبط اور عزم کا ثبوت ہے۔

ساوتھ دہلی پر جیت کے بعد شیوی شرما، ''ہر میچ میں بہترین کارکردگی پیش کرنا ہدف''

(مانیٹرنگ ڈیسک)

ویمن دہلی پریمیئر لیگ (ڈی پی ایل) 2026 کے دوسرے میچ میں ساوتھ دہلی سپر اسٹارز کے خلاف نارتھ دہلی اسٹرائیکرز کی 10 رنز سے کامیابی میں اہم کردار ادا کرنے والی اوپنر شیوی شرما نے کہا ہے کہ وہ میدان میں اترتے وقت ایک وقت میں صرف ایک میچ پر توجہ مرکوز کرتی ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ ٹورنامنٹ میں ابھی کئی میچ باقی ہیں اور ان کا مقصد ہر مقابلے میں اپنی بہترین کارکردگی پیش کرنا ہے۔ نارتھ دہلی اسٹرائیکرز نے ویمن ڈی پی ایل 2026 میں مسلسل دوسری کامیابی حاصل کرتے ہوئے ساوتھ دہلی سپر اسٹارز کو 10 رنز سے شکست دی۔ نارتھ دہلی کی جیت میں شیوی شرما نے نمایاں کردار ادا کیا۔ انہوں نے 54 گیندوں پر 9 چوکوں کی مدد سے ناقابل شکست 71 رنز کی شاندار اننگز کھیلی۔ اپنی بیٹنگ کے بارے میں شیوی شرما نے کہا کہ اس میچ کی اننگز اور گزشتہ میچ کی اننگز میں زیادہ فرق نہیں تھا۔ گزشتہ میچ میں ٹیم ہدف کا تعاقب کر رہی تھی، اس لیے انہوں نے گیند کی میرٹ کے مطابق کھیلنے پر توجہ دی، جبکہ اس میچ میں ہدف مقرر کرنا تھا، اس لیے ٹیم کے لیے زیادہ سے زیادہ رنز بنانا ضروری تھا۔ ان کے مطابق وہ صرف میچ کے حالات کے مطابق کھیلنا چاہتی تھیں۔ پچ کے بارے میں شیوی شرما نے کہا کہ وکٹ کافی اچھی ہیں اور یقینی طور پر بلے بازوں کو مدد فراہم کرتی ہیں۔ ان کا کہنا تھا کہ چاہے ٹیم ہدف کا تعاقب کر رہی ہو یا ہدف مقرر کر رہی

ہو، اگر وہ گیند کی میرٹ کے مطابق کھیلیں تو اپنی بہترین کارکردگی پیش کر سکتی ہیں۔ نوجوان بلے باز نے کرکٹ سے اپنی ابتدائی وابستگی اور کھیل کے سفر کے بارے میں بھی بات کی۔ انہوں نے بتایا کہ انہیں ہمیشہ سے کھیلوں میں دلچسپی رہی ہے۔ وہ کرکٹ اور فٹبال سمیت مختلف کھیل کھیلا کرتی تھیں اور گلی کرکٹ بھی کافی کھیلی ہے۔ وہ لڑکوں کے ساتھ فٹبال بھی کھیلتی تھیں۔ شیوی نے بتایا کہ ان کے کھیل کے اساتذہ اکثر انہیں مشورہ دیتے تھے کہ جس کھیل میں دلچسپی ہو، اس کی اکیڈمی میں داخلہ لے لینا چاہیے۔ انہوں نے کہا کہ بعد میں جب انہوں نے اسکول تبدیل کیا تو انٹر ہاؤس مقابلے میں لڑکیوں کا کرکٹ میچ ہوا۔ اس میچ میں انہوں نے چند چھکے لگائے، جس کے بعد کھیل کے اساتذہ نے ایک بار پھر انہیں کرکٹ اکیڈمی جوائن کرنے کے لیے حوصلہ افزائی کی۔ شیوی کے مطابق انہیں پہلے ہی کھیلوں میں دلچسپی تھی، لیکن جب انہوں نے کرکٹ کو سنجیدگی سے کھیلنا شروع کیا تو یہ شوق مزید بڑھ گیا اور اسی طرح وہ آج اس مقام تک پہنچی ہیں۔ میچ میں نارتھ دہلی اسٹرائیکرز نے پہلے بیٹنگ کرتے ہوئے مقررہ 20 اوورز میں 4 وکٹوں کے نقصان پر 141 رنز بنائے۔ شیوی شرما نے 54 گیندوں پر ناقابل شکست 71 رنز بنائے، جبکہ اپاسنا یادو نے 42 گیندوں پر 43 رنز کی مفید اننگز کھیلی۔ کپتان آیوشی سونی نے 17 رنز کا اضافہ کیا۔ 142 رنز کے ہدف کا تعاقب کرنے اتری ساوتھ دہلی سپر اسٹارز کی شروعات خراب رہی۔ پہلے ہی اوور میں نشیکا سنگھ 3 گیندوں پر بغیر کوئی رن بنائے آوٹ ہو گئیں۔ اس کے بعد پریا پونیا اور تنیشکا سنگھ کے درمیان 36 رنز کی شراکت ہوئی، تاہم پونیا 10 رنز بنا کر پویلین لوٹ گئیں۔ تنیشکا سنگھ نے 44 گیندوں پر 6 چوکوں کی مدد سے 46 رنز کی جدوجہد بھری اننگز کھیلی۔ انہوں نے کپتان شویتا سہراوت کے ساتھ اہم شراکت قائم کی۔ سہراوت نے 23 گیندوں پر 27 رنز بنائے۔

ہندستان کو ارجنٹینا کے خلاف بڑی جیت کی ضرورت

(مانیٹرنگ ڈیسک)

ہندستانی مردوں کی ٹیم پیر کے روز ہاکی ورلڈ کپ میں ارجنٹینا کے خلاف اپنا آخری پول ای میچ کھیلنے اترے گی۔ سیمی فائنل میں پہنچنے کی ان کی امیدیں مشکل حساب کتاب پر ٹکی ہوئی ہیں۔ ڈفینڈنگ چیمپئن اور میزبان نیدرلینڈز سے 1-3 سے شکست کے بعد، دوسرے مرحلے کے اپنے پہلے میچ میں ہندستان کو کوئی پوائنٹ نہیں ملا۔ اس سے وہ کل ویگنر اسٹیڈیم میں ارجنٹینا کے خلاف ہونے والے ٹاکرو یا مرو کے مقابلے سے پہلے مشکل صورت حال میں ہیں۔ غلطی کی گنجائش بہت کم ہے، اس لیے ہندستان کو اپنا سفر جاری رکھنے کے لیے نہ صرف جیت کی ضرورت ہے، بلکہ دوسرے میچوں کے نتائج کا بھی ان کے حق میں ہونا ضروری ہے۔ نیدرلینڈز چھ پوائنٹس کے ساتھ پول ای میں سب سے آگے

ہے، جبکہ انگلینڈ اور ارجنٹینا تین تین پوائنٹس پر ہیں (ارجنٹائن نے انگلینڈ کو 1-3 سے ہرا دیا تھا)۔ ہندستان صفر پوائنٹس اور مائنس-4 کے گول کے فرق کے ساتھ سب سے نیچے ہے۔ پیر کے روز دوسرے میچ میں انگلینڈ کا سامنا نیدرلینڈز سے ہوگا۔ اگر ہندستان ارجنٹینا کو ہرا دیتا ہے، تو آخر میں گول کے فرق سے ہندستان کی قسمت کا فیصلہ ہو سکتا ہے۔ ٹاپ دو میں جگہ بنانے اور سیمی فائنل میں پہنچنے کے لیے ہندستان کو ارجنٹینا کے خلاف بڑی جیت کی ضرورت ہے۔ تین گول سے جیت حاصل کرنے پر ہندستان کا گول کا فرق مائنس-1 ہو جائے گا اور ارجنٹینا کا مائنس-3، جبکہ دونوں ٹیموں کے تین تین پوائنٹس ہوں گے۔ ایسی صورت حال میں، انگلینڈ کو نیدرلینڈز سے کم از کم دو گول سے ہارنا ہوگا، جس سے ان کا گول کا فرق مائنس-2 ہو جائے گا۔ تب ہندستان گول کے فرق کی بنیاد پر ارجنٹینا اور انگلینڈ دونوں سے آگے نکل جائے گا، بھلے ہی تینوں ٹیموں کے تین تین پوائنٹس ہوں۔ ایک اور راستہ ہے، جس کے لیے اور بھی بڑے نتیجے کی ضرورت ہوگی۔

سنسناٹی اوپن کے فائنل میں گوف اور پیگولا آمنے سامنے ہوں گی

(یو این آئی)

کوکو گوف اور جیسیکا پیگولا سنسناٹی اوپن 2026 کے فائنل میں آمنے سامنے ہوں گی۔ یہ 56 سال میں پہلا ایسا موقع ہے جب خواتین کے ٹینس فائنل میں دو امریکی کھلاڑی مدمقابل ہوں گی۔ ان دونوں کھلاڑیوں نے پیرس 2024 اولمپک کھیلوں میں خواتین کے ڈبلز مقابلے میں ایک ساتھ کھیلا تھا (دوسرے راؤنڈ میں ہار گئی تھیں) اور اب اتوار (23 اگست) کو خطاب کے لیے ایک دوسرے کا سامنا کریں گی۔ ہفتہ کو کھیلے گئے سیمی فائنل میں چوتھی سیڈ گوف نے بغیر سیڈ کی چیک کھلاڑی سارا بیز لیک کو 76 منٹ تک چلے مقابلے میں 6-4، 6-1 سے شکست دی۔ گوف نے پہلے سیٹ میں 1-4 کی برتری حاصل کی تھی، لیکن بیز لیک نے اسکور 4-4 سے برابر کر دیا۔ تاہم، دو مرتبہ کی گرینڈ سلیم چیمپئن گوف نے دوبارہ سروس بریک کر کے سیٹ اپنے نام کیا اور دوسرے سیٹ میں بھی برتری برقرار رکھی، کیونکہ ان کی حریف سے کئی غلطیاں ہو رہی تھیں۔ 20 سالہ بیز لیک نے ٹورنامنٹ میں اس سے پہلے دنیا کی نمبر ایک کھلاڑی آریانا سابالینکا اور میڈیسن کیز کو شکست دے کر اپنے کیریئر کا پہلا ڈبلیو ٹی اے 1000 سیمی فائنل کھیلا تھا۔ اس سے پہلے دن میں، تیسری سیڈ پیگولا نے ایگا شوینٹیک کو 7-5، 4-6، 6-4 سے شکست دے کر ان کے خطاب کے دفاع کی مہم کو ختم کر دیا۔ میچ کے آغاز میں دونوں کھلاڑیوں نے ایک دوسرے کی سروس بریک کی، لیکن پھر بارش کی وجہ سے کھیل 1-1 کے اسکور پر روکنا پڑا۔ کھیل دوبارہ شروع ہونے پر، 5-5 کے اسکور پر شوینٹیک نے ڈبل فالٹ کیا اور پھر ایک آسان اسمیش شاٹ گنوا دیا، جس سے پیگولا نے پہلا سیٹ اپنے نام کر لیا۔

سوریہ ونشی سستے میں آوٹ، سدیپ اور شہباز کی سنچری

(یو این آئی)

نوجوان بلے باز ویبھو سوریہ ونشی (8) سستے میں آوٹ ہو گئے لیکن سدیپ کمار گھرامی (146) اور شہباز احمد (ناٹ آوٹ 100) کی سنچری اننگز کی بدولت ایسٹ زون نے دلیپ ٹرافی کے دوسرے کوارٹر فائنل کے پہلے دن اتوار کو کھیل ختم ہونے کے وقت چھ وکٹوں کے نقصان پر 355 رنز بنا کر اپنی پوزیشن مضبوط کر لی۔ آج یہاں نارتھ ایسٹ زون نے ٹاس جیت کر پہلے گیند بازی کرنے کا فیصلہ کیا۔ ایسٹ زون کی شروعات اچھی نہیں رہی اور اس نے 25 رنز کے اسکور پر اپنے دونوں اوپننگ بلے بازوں ابھیمنیو ایسورن (15) اور ویبھو سوریہ ونشی (آٹھ) کے وکٹ گنوا دیے۔ اس کے بعد کمار کشاگرا اور سدیپ کمار گھرامی نے اننگ کو سنبھالا۔ ٹیم کے اسکور کو 117 رنز تک لے گئے۔ 25 ویں اوور میں آکاش چودھری نے کمار کشاگرا (55) رنز کو آوٹ کر کے اس شراکت داری کو توڑا۔ اس کے بعد ایسٹ زون نے وراٹ سنگھ (دو) اور کپتان ایشان کشن (چار) کے وکٹ بھی جلدی گنوا دیے۔ اب بلے بازی کے لیے آئے شہباز احمد نے گھرامی کے ساتھ شاندار بلے بازی کا مظاہرہ کرتے ہوئے 150 رنز کی شراکت داری کر کے ٹیم کو بڑے اسکور کی طرف گامزن کیا۔ 65 ویں اوور میں سنگھ نے گھرامی کو آوٹ کر کے اس شراکت داری کو توڑا۔ گھرامی نے 185 گیندوں میں 25 چوکوں اور ایک چھکا کی مدد سے (146) رنوں کی اننگ کھیلی۔ اس کے کچھ دیر بعد شہباز احمد نے بھی اپنی سنچری مکمل کی۔ دن کا کھیل ختم ہونے کے وقت ایسٹ زون نے چھ وکٹوں کے نقصان پر 355 رنز بنا لیے ہیں۔ شہباز احمد (ناٹ آوٹ 100) اور انکول رائے (ناٹ آوٹ 22) رنز بنا کر کریز پر موجود ہیں۔

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,