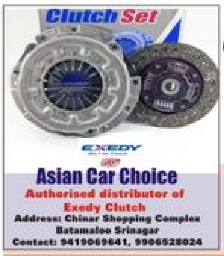


The daily
Surathal
Srinagar
e-paper: surathal.in
https://surathal.in

روزنامہ صورت حال سرینگر

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

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

Vol: 17 Issue No: 220 Sunday 13 September 2026 - 30 Rabi ul Awwal 1447 Pages: 08 Price Rs0.50/-

جموں وکشمیر میں 8 آن لائن خدمات

معائنے کے لئے 7 دن کی مدت مقرر

حکم نامہ حکومت جموں وکشمیر کی جانب سے کمشنر سیکریٹری ہاؤسنگ وشہری ترقی محکمہ کی منظوری سے جاری کیا گیا

سرینگر، جموں وکشمیر حکومت نے کاروباری منظوریوں کے عمل کو تیز کرنے اور عوام وکاروباری افراد کو بروقت خدمات فراہم کرنے کے مقصد سے بزنس ریفارمز ایکشن پلان کے تحت آٹھ آن لائن خدمات کے لیے فیلڈ انسپکشن کی زیادہ سے زیادہ مدت سات کام کے دن مقرر کردی ہے۔ اس سلسلے میں محکمہ ہاؤسنگ وشہری ترقی کی جانب سے گورنمنٹ آرڈر نمبر 193-HUD)JK) آف 2026، مورخہ 11 ستمبر 2026 جاری کیا گیا ہے۔ حکم نامے کے مطابق متعلقہ آن لائن پورٹل پر درخواست موصول ہونے یا معائنے کے لیے مقرر کیے جانے کی تاریخ سے زیادہ سے زیادہ سات کام کے دنوں کے اندر فیلڈ انسپکشن مکمل کرنا ہوگا۔ حکومت کی جانب سے مقرر کردہ آٹھ آن لائن خدمات میں اسٹریٹ وینڈر لائسنس کے لیے وینڈنگ سرٹیفکیٹ، تجارتی ادارے کے لیے میونسپل ٹریڈ لائسنس یا این او سی، سیوریج کنکشن، عمارت کے نقشے کی منظوری، عمارت میں تبدیلی، توسیع، نظرثانی یا دوبارہ توثیق کی اجازت شامل ہے۔ اس کے علاوہ عمارت کو منہدم کرکے دوبارہ تعمیر کرنے کی اجازت، عمارت کے پلنتھ کی منظوری اور عمارت کا تکمیلی یا قبضہ سرٹیفکیٹ بھی ان خدمات میں شامل ہیں۔ حکم نامے میں واضح کیا گیا ہے کہ مذکورہ تمام خدمات کے سلسلے میں فیلڈ انسپکشن سات کام کے دنوں کے اندر مکمل کرنا لازمی ہوگا۔ اس اقدام کا مقصد سرکاری منظوریوں کے عمل میں غیر ضروری تاخیر کو ختم کرنا اور کاروباری سرگرمیوں کے لیے سازگار ماحول پیدا کرنا ہے۔ محکمہ ہاؤسنگ وشہری ترقی کے مطابق یہ حکم نامہ 27 فروری 2026 کو جاری کیے گئے سابقہ حکومتی حکم نامہ نمبر 43-HUD)JK) آف 2026 کے تسلسل میں جاری کیا گیا ہے۔ حکومت نے متعلقہ محکموں اور افسران کو مقررہ مدت پر سختی سے عمل درآمد یقینی بنانے کی ہدایت دی ہے، تاکہ آن لائن خدمات کے حصول میں درخواست گزاروں کو غیر ضروری انتظار کا سامنا نہ کرنا پڑے اور کاروباری معاملات سے متعلق منظوریوں کا عمل مزید مؤثر اور شفاف بنایا جاسکے۔ یہ حکم نامہ حکومت جموں وکشمیر کی جانب سے کمشنر سیکریٹری ہاؤسنگ وشہری ترقی محکمہ کی منظوری سے جاری کیا گیا ہے۔

این ایچ ایم ملازمین ہڑتال ختم کریں

وزیر صحت نے کارروائی کا انتباہ دیا

سرینگر، جموں وکشمیر کی وزیر صحت سکینہ ایتو نے ہفتہ کے روز نیشنل ہیلتھ مشن (این ایچ ایم) کے ملازمین کو جاری احتجاج اور ہڑتال ختم کرکے اپنی ڈیوٹی پر واپس آنے کی اپیل کرتے ہوئے خبردار کیا کہ اگر احتجاج کا سلسلہ جاری رہا تو حکومت کو کارروائی کرنے پر مجبور ہونا پڑ سکتا ہے۔ وزیر صحت نے کہا کہ حکومت ایسا قدم اٹھانا نہیں چاہتی، تاہم این ایچ ایم ملازمین کی مسلسل غیر حاضری سے مریضوں کو فراہم کی جانے والی طبی خدمات متاثر ہو رہی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ این ایچ ایم کے ملازمین جموں وکشمیر کے صحت کے نظام کا ایک اہم حصہ ہیں اور ان کی خدمات کے بغیر صحت مراکز کے معمول کے کام کاج پر اثر پڑ رہا ہے۔ صحافیوں سے بات کرتے ہوئے سکینہ ایتو نے کہا کہ اس طرح احتجاج کرنا مناسب نہیں ہے اور بعض اوقات حکومت کو ایسے اقدامات اٹھانے پڑتے ہیں جو وہ خود نہیں چاہتی۔ وزیر صحت نے کہا کہ حکومت نے این ایچ ایم ملازمین کی شکایات اور مطالبات کا جائزہ لینا پہلے ہی شروع کردیا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ ایسے معاملات جن میں مرکزی حکومت کی مداخلت ضروری ہے، انہیں مرکزی حکومت کے ساتھ اٹھایا گیا ہے۔

چیف جسٹس ڈاکٹر پشپیندر سنگھ بھاٹی نے عہدہ سنبھالا

سرینگر، ہائی کورٹ اسٹاف ویلفیئر ایسوسی ایشن نے جمعہ کے روز ہائی کورٹ کے چیف جسٹس ڈاکٹر پشپیندر سنگھ بھاٹی کا عہدہ سنبھالنے پر گرمجوشی سے خیرمقدم کیا۔ ہائی کورٹ اسٹاف ویلفیئر ایسوسی ایشن کے صدر سید انور شاہین کی قیادت میں ایک وفد نے چیف جسٹس سے ملاقات کی اور رجسٹری و انتظامی عملے کی جانب سے انہیں عہدہ سنبھالنے پر دلی مبارکباد پیش کی۔ کشمیری روایات اور مہمان نوازی کے تحت ایسوسی ایشن کی جانب سے چیف جسٹس کو پھولوں کا گلدستہ، روایتی لباس اور کشمیری شال پیش کی گئی۔ ملاقات کے دوران ایسوسی ایشن کے نمائندوں نے نئی قیادت کے ساتھ مکمل تعاون اور یکجہتی کا اظہار کیا۔ انہوں نے اس عزم کا بھی اظہار کیا کہ ہائی کورٹ کے انتظامی امور کو مؤثر، منظم اور بہتر انداز میں چلانے کے لیے اسٹاف اپنا بھرپور کردار ادا کرتا رہے گا۔ اس موقع پر ایسوسی ایشن کے صدر سید انور شاہین نے کہا کہ ہائی کورٹ کا عملہ چیف جسٹس کی قیادت اور دور اندیش رہنمائی میں کام کرنے کا منتظر ہے۔ انہوں نے امید ظاہر کی کہ نئی قیادت ملازمین کو مسلسل ادارہ جاتی تعاون فراہم کرے گی اور ہائی کورٹ کے انتظامی نظام کو مزید مضبوط بنانے میں اہم کردار ادا کرے گی۔ چیف جسٹس ڈاکٹر پشپیندر سنگھ بھاٹی نے اسٹاف ویلفیئر ایسوسی ایشن کی جانب سے کیے گئے پرتپاک خیرمقدم اور نیک جذبات کو سراہا۔ انہوں نے عدالتی نظام کی مؤثر کارکردگی میں عدالتی ملازمین اور رجسٹری عملے کے اہم کردار کا اعتراف کیا۔ چیف جسٹس نے کہا کہ عدالتی ادارے کی کارکردگی کو برقرار رکھنے اور عوام کو بروقت انصاف کی فراہمی میں رجسٹری اور دیگر ملازمین کا کردار انتہائی اہم ہے۔ ملاقات خوشگوار ماحول میں اختتام پذیر ہوئی۔ اس موقع پر ایسوسی ایشن کے ارکان نے چیف جسٹس ڈاکٹر پشپیندر سنگھ بھاٹی کے لیے نیک خواہشات کا اظہار کرتے ہوئے ان کے کامیاب اور شاندار دورِ ملازمت کی دعا کی۔

مہینے کے آخری کام کے دن اسکولوں میں نصف دن کی اجازت نہیں

سری نگر، ڈائریکٹوریٹ آف اسکول ایجوکیشن کشمیر نے ہر ماہ کے آخری کام کے دن طلبہ کو مقررہ وقت سے پہلے چھٹی دینے یا اسکول میں نصف دن کام کرنے کے غیر مجاز طریقے پر سخت پابندی عائد کردی ہے۔ محکمہ نے شمالی کشمیر کے تمام اسکولوں کو ہدایت دی ہے کہ مقررہ اوقاتِ کار پر سختی سے عمل کیا جائے۔ جوائنٹ ڈائریکٹر نارتھ کشمیر حکیم تنویر احمد (جے کے اے ایس) کی جانب سے جاری ایک سرکلر میں کہا گیا ہے کہ ہر ماہ کے آخری کام کے دن غیر مجاز طور پر نصف دن اسکول چلانے کا معاملہ محکمہ کے علم میں آیا ہے۔ محکمہ کے افسران نے بانڈی پورہ، بارہمولہ اور کپواڑہ کے مختلف اسکولوں کے دوروں کے دوران بھی اس عمل کا مشاہدہ کیا۔ سرکلر میں واضح کیا گیا ہے کہ ہر ماہ کا آخری کام کا دن بھی دیگر کام کے دنوں کی طرح معمول کا تعلیمی دن ہے اور اس روز اسکول کے مقررہ اوقات پر مکمل طور پر عمل کرنا لازمی ہے۔ کسی بھی ادارے کے سربراہ یا عملے کے رکن کو صرف اس بنیاد پر تدریسی یا دفتری اوقات کم کرنے اور مقررہ وقت سے پہلے طلبہ کو رخصت کرنے کی اجازت نہیں ہوگی کہ وہ مہینے کا آخری دن ہے۔ محکمہ تعلیم نے کہا کہ مقررہ اوقات سے پہلے طلبہ کو چھٹی دینے یا اسکول کے کام کے اوقات کم کرنے سے طلبہ کا قیمتی تدریسی وقت ضائع ہوتا ہے، جس سے ان کی تعلیمی سرگرمیاں متاثر ہوتی ہیں۔

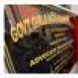
کشمیر میں این آئی اے کی 7 مقامات پر تلاشی

ایس آئی اے کا پونچھ اور ادھمپور میں 3 مقامات پر چھاپہ

سرینگر، نیشنل انویسٹی گیشن ایجنسی (این آئی اے) نے ہفتے کے روز جاری تحقیقات کے سلسلے میں کشمیر کے مختلف علاقوں میں سات مقامات پر تلاشی کی کارروائیاں انجام دیں۔ ایک اہلکار نے بتایا کہ یہ تلاشی کارروائیاں کولگام میں دو، بانڈی پورہ میں تین اور سوپور میں دو مقامات پر کی گئیں۔ اہلکار کے مطابق تلاشی کے دوران این آئی اے کی ٹیموں کی معاونت مقامی پولیس اور سیکورٹی اہلکاروں نے کی۔ انہوں نے کہا، "یہ تلاشی ایک مبینہ سرحد پار دہشت گردی کی سازش کی تحقیقات کا حصہ ہیں، جس میں پاکستان میں موجود ہینڈلرز اور مقامی اوور گراؤنڈ ورکرز (OGWs) کا ایک نیٹ ورک شامل ہونے کا شبہ ہے۔ ان افراد پر دراندازی کرنے والے دہشت گردوں کو رسد اور دیگر معاونت فراہم کرنے کا الزام ہے۔" انہوں نے بتایا کہ یہ مقدمہ ابتدائی طور پر پولیس اسٹیشن زکورہ، سرینگر میں درج ایف آئی آر نمبر 24/2026 سے شروع ہوا تھا، جسے بعد میں این آئی اے نے RC-02/2026/NIA/JMU کے طور پر دوبارہ درج کیا۔ اہلکار نے کہا کہ یہ مقدمہ غیر قانونی سرگرمیوں کی روک تھام کے قانون (UAPA) 1967 کی دفعہ 23، آرمز ایکٹ 1959 کی دفعات 7 اور 25، اور ایکسپلوسیو سبسٹنسز ایکٹ 1908 کی دفعہ 4 کے تحت درج کیا گیا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ تلاشی کی کارروائیوں اور اگر کوئی برآمدگی ہوئی ہے تو اس کی مزید تفصیلات کا انتظار ہے۔ پونچھ اور ادھمپور میں SIA کی 3 مقامات پر کارروائی۔ جموں وکشمیر اسٹیٹ انویسٹی گیشن ایجنسی (ایس آئی اے) نے ہفتے کے روز پونچھ اور ادھمپور اضلاع میں تین مقامات پر تلاشی کی کارروائیاں انجام دیں۔ ایک اہلکار نے بتایا کہ ایس آئی اے کی ٹیموں نے پونچھ ضلع کے مینڈھر اور سرنکوٹ علاقوں جبکہ ادھمپور ضلع کے رام نگر میں تلاشی لی۔ اہلکار کے مطابق مینڈھر کے چھپڑا دھنگری علاقے میں واقع ایک رہائشی مکان کی بھی تلاشی لی گئی۔ تلاشی کی کارروائیوں اور ان سے متعلق مقدمے کے بارے میں مزید تفصیلات کا انتظار ہے۔

تعلیم کو گھر گھر پہنچانے میں نیشنل کانفرنس کا رول ناقابل فراموش

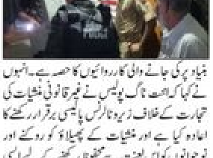
شمیمہ فردوس نے 1 کروڑ 28 لاکھ کی لاگت سے تعمیر شدہ گورنمنٹ گرلز ہائر سیکنڈری سکول عشائی باغ کی نئی تعمیر کا افتتاح



سرینگر، جموں وکشمیر کے عوام کو غربت، افلاس، تنگ دستی، سود خوری، بیگاری، چک داری اور ناخواندگی سے نجات دلانے، ان کی زندگیوں میں انقلابی تبدیلی لانے اور تعلیم کو ہر گھر تک پہنچانے میں نیشنل کانفرنس کے تاریخی کردار کو کبھی فراموش نہیں کیا جاسکتا۔ شیر کشمیر شیخ محمد عبداللہ نے جب جموں وکشمیر کی باگ ڈور سنبھالی تو اس وقت خطے میں خواندگی کی شرح محض 6 فیصد تھی اور تعلیم کا دائرہ زیادہ تر امیر اور مراعات یافتہ طبقے تک محدود تھا، جبکہ غریب عوام کیلئے تعلیم کا حصول ایک شجر ممنوعہ کی حیثیت رکھتا تھا۔ تاہم شیر کشمیر نے تعلیم کو سماجی اور سیاسی بیداری کا بنیادی ذریعہ قرار دیتے ہوئے اس شعبے پر خصوصی توجہ دی اور پسماندہ قوم کو علم کے نور سے آراستہ کرنے کیلئے انتھک جدوجہد کی، جس کے ثمرات آج ہمارے سامنے ہیں۔ ان باتوں کا اظہار جموں وکشمیر نیشنل کانفرنس خواتین ونگ کی صدر اور ایم ایل اے حبہ کدل ایڈوکیٹ شمیمہ فردوس نے گورنمنٹ گرلز ہائر سیکنڈری اسکول عشائی کوچہ، فتح کدل کی نئی تعمیر شدہ عمارت کا افتتاح کرتے ہوئے کیا۔ نئی عمارت کی تعمیر پر ایک کروڑ 28 لاکھ روپے کی لاگت آئی ہے۔ قدیم عمارت انتہائی خستہ حال ہو چکی تھی، جس کے پیش نظر نئی عمارت کی تعمیر ناگزیر بن گئی تھی۔ ایم ایل اے شمیمہ فردوس کی کاوشوں سے محض سات ماہ کی مختصر مدت میں اس عمارت کی تعمیر مکمل کی گئی۔ تین منزلہ نئی عمارت 11 کمروں، ایک ہال اور 10 باتھ رومز پر مشتمل ہے، جبکہ طلباء کیلئے سی سی ٹی وی سمیت دیگر ضروری سہولیات بھی فراہم کی گئی ہیں۔ اس موقع پر معزز شہریوں، پارٹی عہدیداروں، اساتذہ اور طلباء وطالبات سے خطاب کیا۔

اننت ناگ میں 20 مقامات پر کارڈن اینڈ سرچ آپریشن،

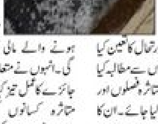
13 مشتبہ منشیات فروش حراست میں لیے گیے



اننت ناگ، اننت ناگ پولیس نے ہفتے کے روز ضلع کے واگہامہ علاقے میں منشیات فروشی کے خلاف کارروائی تیز کرتے ہوئے 20 مقامات پر محاصرہ اور تلاشی آپریشن (کارڈن اینڈ سرچ آپریشن) کیا۔ ایک اہلکار نے بتایا کہ مربوط کارروائی کے دوران 13 مشتبہ منشیات فروشوں کو پوچھ گچھ کے لیے حراست میں لیا گیا۔ انہوں نے بتایا کہ آپریشن کا مقصد منشیات کی غیر قانونی تجارت میں ملوث مقامی نیٹ ورکس کی نشاندہی کرکے انہیں ختم کرنا اور منشیات کی سپلائی چین میں خلل ڈالنا تھا۔ اہلکار کے مطابق یہ کارروائی ضلع میں منشیات فروشی میں ملوث افراد اور نیٹ ورکس کے خلاف مسلسل اور خفیہ اطلاعات کی بنیاد پر کی جانے والی کارروائیوں کا حصہ ہے۔ انہوں نے کہا کہ اننت ناگ پولیس نے غیر قانونی منشیات کی تجارت کے خلاف زیرو ٹالرنس پالیسی برقرار رکھنے کا اعادہ کیا ہے اور منشیات کے پھیلاؤ کو روکنے اور نوجوانوں کو اس لعنت سے محفوظ رکھنے کے لیے ایسی کارروائیوں میں مزید تیزی لائی جائے گی۔

بیروہ میں شبانہ ژالہ باری اور تیز ہواؤں سے فصلوں اور باغات کو نقصان،

کسانوں کا فوری جائزے اور امداد کا مطالبہ



بڈگام، بڈگام ضلع کے بیروہ کے مختلف علاقوں میں جمعہ اور ہفتہ کی درمیانی شب اچانک ژالہ باری کے ساتھ چلنے والی تیز ہواؤں نے کھڑی فصلوں اور باغات کو نقصان پہنچایا۔ کسانوں کے مطابق پھلدار درختوں، زرعی فصلوں اور دیگر پیداوار کو نقصان پہنچا ہے، جس کے پیش نظر انہوں نے انتظامیہ سے فوری طور پر نقصانات کا جائزہ لینے کا مطالبہ کیا ہے۔ کسانوں نے بتایا کہ بیروہ میں اچانک ہونے والی شدید ژالہ باری سے زرعی اراضی اور باغات متاثر ہوئے۔ ان کے مطابق ژالوں کی شدت اور تیز ہواؤں کے باعث پھلدار درختوں اور کھڑی فصلوں کو نقصان پہنچا، جس سے رواں زرعی سیزن کی آمدنی متاثر ہونے کا خدشہ ہے۔ کسانوں کا کہنا ہے کہ یہ نقصان ایسے وقت میں ہوا ہے جب کئی ماہ کی محنت اور دیکھ بھال کے بعد وہ اپنی فصلوں اور باغات سے آمدنی کی توقع کر رہے تھے۔ ان کے مطابق متاثرہ کھیتوں اور باغات کا سروے ضروری ہے تاکہ نقصانات کی اصل صورتحال کا تعین کیا جاسکے۔ متاثرہ کسانوں نے متعلقہ محکموں سے مطالبہ کیا ہے کہ علاقے میں ٹیمیں روانہ کرکے متاثرہ فصلوں اور باغات کا جلد از جلد زمینی سطح پر سروے کیا جائے۔ ان کا کہنا ہے کہ بروقت جائزے سے نقصانات کا باقاعدہ اندراج کرنے اور متاثرہ خاندانوں کے لیے درکار امداد کا تعین کرنے میں مدد ملے گی۔ کسانوں نے انتظامیہ سے یہ بھی اپیل کی ہے کہ سرکاری قواعد و ضوابط کے تحت انہیں معاوضہ یا مالی امداد فراہم کی جائے، کیونکہ اس سے متاثرہ خاندانوں کو موسم کی اس اچانک تباہ کاری سے ہونے والے مالی نقصان سے نمٹنے میں مدد ملے گی۔ انہوں نے متعلقہ حکام پر زور دیا کہ نقصانات کے جائزے کا عمل تیز کیا جائے اور باقاعدہ تخمینے کے بعد متاثرہ کسانوں کو ضروری امداد فراہم کی جائے۔ نقصانات کی مجموعی صورتحال اور انتظامیہ کی جانب سے کیے جانے والے سرکاری جائزے سے متعلق مزید تفصیلات کا انتظار ہے۔

نیشنل کانفرنس کیخلاف پروپیگنڈا اور کمزور کرنے کی سازشیں کوئی نئی بات نہیں

بی جے پی اور اس کی ہم خیال جماعتیں کشمیریوں کے ہمدرد اور غمخوار نہیں ہوسکتے: ساگر

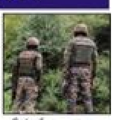
سرینگر، نیشنل کانفرنس کی حکومت آئینی وجمہوری حقوق اور ریاستی درجے کی بحالی کیلئے ہر سطح پر جدوجہد جاری رکھے ہوئے ہے۔ مشکلات، اڑچنوں اور رکاوٹوں کے باوجود عوام کی آواز کو ہر فورم پر اجاگر کرنے میں کوئی دقیقہ فروگزاشت نہیں کیا جارہا ہے، کیونکہ عوام کی خدمت اور ان کے حقوق ومسائل کی ترجمانی کرنا ہمارا اخلاقی اور سیاسی فرض ہے۔ ان باتوں کا اظہار نیشنل کانفرنس جنرل سکریٹری حاجی علی محمد ساگر نے آج پارٹی ہیڈکوارٹر پر ضلع سرینگر سے تعلق رکھنے والے ممبران قانون سازیہ کے ایک اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے کیا۔ اجلاس میں ضلع سرینگر کی سیاسی سرگرمیوں، پارٹی پروگراموں، عوام کو درپیش مسائل ومشکلات، تعمیر وترقی کی رفتار اور زیر تعمیر پروجیکٹوں کے حوالے سے تفصیلی تبادلہ خیال کیا گیا۔ اجلاس میں ترجمان اعلیٰ وایم ایل اے زڈی بل تنویر صادق، ایم ایل اے حبہ کدل ایڈوکیٹ شمیمہ فردوس، ایم ایل اے لال چوک احسان پردیسی، ایم ایل اے حضرت بل سلمان علی ساگر اور ضلع صدر سرینگر پیر آفاق احمد بھی موجود تھے۔ حاجی علی محمد ساگر نے اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ نیشنل کانفرنس نے عوام سے جو بھی وعدے کئے ہیں، ان کی تکمیل حکومت کی اولین ترجیحات میں شامل ہے اور ہر ممکن صورت میں ان وعدوں کو پورا کیا جائے گا۔ انہوں نے کہا کہ بی جے پی اور اس کی ہم خیال جماعتوں کی جانب سے نیشنل کانفرنس کے خلاف نازیبا زبان استعمال کرنے اور من گھڑت الزامات عائد کرنے سے عوام کو گمراہ نہیں کیا جاسکتا۔ انہوں نے کہا کہ نیشنل کانفرنس کے خلاف سازشیں اور پروپیگنڈا کوئی نئی بات نہیں بلکہ شیر کشمیر شیخ محمد عبداللہ کے دور سے ہی اس جماعت کو کمزور کرنے کی کوششیں ہوتی رہی ہیں، تاہم عوام کے بھرپور تعاون، اعتماد اور نیشنل کانفرنس کی عوامی خدمت کے جذبے نے ہر سازش کو ناکام بنایا ہے۔ انہوں نے کہا کہ نیشنل کانفرنس ایک نظریہ، ایک تحریک اور عوامی احساس کا نام ہے، جس کی جڑیں جموں وکشمیر کے عوام میں گہری ہیں اور کوئی بھی طاقت اسے عوام سے جدا نہیں کرسکتی۔

اکاؤنٹس افسر بشیر احمد راتھر کیلئے نئی ذمہ داری

سرینگر، جموں وکشمیر محکمہ خزانہ نے اے ڈی جی پی سکیورٹی کے ساتھ تعینات انچارج اکاؤنٹس افسر بشیر احمد راتھر کو جموں وکشمیر سائبر کرائم کوآرڈینیشن سینٹر (جے کے فوری) کا اضافی چارج سونپ دیا ہے۔ اس سلسلے میں ڈائریکٹوریٹ جنرل آف اکاؤنٹس اینڈ ٹریژریز، محکمہ خزانہ کی جانب سے 11 ستمبر 2026 کو حکم نامہ نمبر 2026of 144-Accts جاری کیا گیا۔ حکم نامے کے مطابق بشیر احمد راتھر اپنے موجودہ فرائض کی انجام دہی کے ساتھ ساتھ جے کے فوری کے اضافی چارج کی ذمہ داری بھی مزید احکامات تک سنبھالیں گے۔

ڈوڈہ میں جیشِ محمد کے دہشت گردی کی باقیات،

M4 رائفل برآمد: پولیس



ڈوڈہ، ڈوڈہ ضلع کے سیوج دھر دیشیتر علاقے میں سیکورٹی فورسز نے ہفتے کے روز جیش محمد (JeM) سے وابستہ ایک مشتبہ دہشت گرد کی گلی سڑی لاش اور ایک M4 رائفل برآمد کی۔ ایک سینئر پولیس افسر نے بتایا کہ مقامی لوگوں نے ہفتے کے روز دیشیتر کے علاقے میں ایک مشتبہ گلی سڑی لاش اور اس کے قریب M4 رائفل پڑی ہونے کی اطلاع دی۔ پولیس افسر کے مطابق اطلاع ملتے ہی سیکورٹی فورسز علاقے میں پہنچ گئیں اور متوفی کی شناخت سمیت دیگر متعلقہ تفصیلات معلوم کرنے کے لیے مزید تحقیقات شروع کردی گئیں۔ دریں اثنا، جموں وکشمیر پولیس نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس (X) پر ایک پوسٹ میں بتایا کہ SOG ڈوڈہ، راشٹریہ رائفلز (RR) اور CRPF نے پاکستان سے تعلق رکھنے والے جیش محمد کے ایک دہشت گرد کی باقیات برآمد کی ہیں، جسے اس سے قبل ایک مشترکہ کارروائی کے دوران ہلاک کیا گیا تھا۔ پولیس نے اپنی پوسٹ میں کہا، "آپ بھاگ سکتے ہیں، لیکن چھپ نہیں سکتے!" پولیس کے مطابق کارروائی کے دوران نائٹ ویژن کی صلاحیت رکھنے والی M4 رائفل بھی برآمد کی گئی۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

نیپال سیلاب: ہلاکتوں کی تعداد ۱۳۸۵، ۵۱۳۰؍لاپتہ

نیپال کو گزشتہ ماہ برفانی تودہ کے گرنے سے آنے والے مہلک سیلاب کے بعد تعمیر نو کے لیے تقریباً ۴؍اعشاریہ ۸۷؍بلین ڈالر درکار ہوں گے۔ ملک کی وزارت خارجہ نے جمعہ ۱۱؍ستمبر کو یہ بات کہی۔ یہ آفت ۲۶؍اگست کو پیش آئی جب پانی، کیچڑ اور ملبے کا بہاؤ چین نیپال سرحد کے قریب علاقوں سے گزرا۔ تقریباً ۱۴۰۰؍افراد ہلاک ہو چکے ہیں، جبکہ ۵؍ہزار سے زائد اب بھی لاپتہ ہیں۔ نیپال کی وزارت خارجہ کے ترجمان لوک بہادر چھیتری نے کہا کہ زیادہ تر رقم طویل مدتی تعمیر نو کے لیے درکار ہوگی۔ چھیتری نے صحافیوں کو بتایا تعمیر نو کے لیے کل تخمینی ضرورت تقریباً ۴؍اعشاریہ ۸۷؍بلین ڈالر ہے۔ اس میں سے تقریباً ۵؍اعشاریہ ۶۷؍بلین ڈالر اگلے چھ

ماہ میں قلیل مدتی تعمیر نو اور بحالی کے لیے درکار ہوں گے، جبکہ تقریباً ۴؍اعشاریہ ۱۷؍بلین ڈالر طویل مدتی تعمیر نو کے لیے درکار ہیں۔

بعدازاں نیپال کی قومی اتھارٹی برائے آفات کے خطرے میں کمی اور انتظام کے تازہ اعداد و شمار کے مطابق ۱۳۸۵؍افراد ہلاک اور ۵۱۳۰؍اب بھی لاپتہ ہیں۔ ریسکیو ٹیموں نے اب تک ۱۳۶۷۶؍افراد کو بچایا ہے۔ جبکہ متاثرہ علاقوں میں تلاش اور امدادی کارروائیاں جاری ہیں۔ حکومت نے ریسکیو اور امدادی کاموں کے لیے ۲۱۰۲۲؍سیکیورٹی اہلکار تعینات کیے ہیں۔ ان میں ۸۸۴۴؍نیپال فوج کے اہلکار، ۵۹۷۵؍نیپال پولیس کے اہلکار اور ۴۲۰۳؍مسلح پولیس فورس کے اہلکار شامل ہیں۔

نیپال کے لیڈروں نے کہا ہے کہ ملک کو اپنے پہاڑی علاقوں میں بدلتے ہوئے حالات سے نمٹنے کے لیے طویل مدتی بین الاقوامی تعاون کی ضرورت ہے۔ وزیر اعظم بالین شاہ نے پہلے کہا تھا کہ نیپال کو موسمیاتی تبدیلی کی وجہ سے درپیش آفات کو بین الاقوامی برادری کے سامنے شدت سے اٹھانا چاہیے۔ توقع ہے کہ شاہ بطور وزیر اعظم اس ماہ پہلی بار بیرون ملک سفر کریں گے تاکہ اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی میں شرکت کر کے یہ معاملہ اٹھائیں۔

واضح رہے کہ نیپال زیادہ تر دیہی ملک ہے جس کی آبادی تقریباً ۳؍کروڑ

غزہ: ۲۲؍ہزار زخمی فلسطینیوں کو فوری بیرون ملک علاج کی ضرورت: عہدیدار

غزہ کے حکومتی میڈیا دفتر کے سربراہ اسماعیل الثوابتہ نے جمعرات کو اناڈولو کو بتایا کہ غزہ کی پٹی میں ۲۲۰۰۰؍زخمی اور بیمار فلسطینیوں کو علاج کے لیے فوری طور پر بیرون ملک جانے کی ضرورت ہے۔ وہ چاہتے ہیں کہ کراسنگیں مکمل طور پر کھول دی جائیں تاکہ روزانہ ۱۰۰۰؍مریضوں کو جانے کی اجازت ملے۔ ان کے یہ تبصرے گزشتہ اکتوبر میں جنگ بندی نافذ ہونے کے بعد غزہ کی کراسنگوں سے فلسطینیوں کی آمدورفت کے بارے میں اسرائیلی اعداد و شمار کے جواب میں آئے۔

ٹائمز آف اسرائیل نیوز سائٹ نے اس سے قبل اسرائیل کی سرحدی کراسنگ اتھارٹی کے حوالے سے کہا تھا کہ جنگ بندی نافذ ہونے کے بعد تقریباً ۱۰۵۰۰؍افراد غزہ سے نکل چکے ہیں۔ رپورٹ میں مزید کہا گیا کہ اس عرصے میں ۶۰۰۰؍افراد غزہ واپس آئے۔ الثوابتہ نے کہا: "اسرائیلی قبضے کی جانب سے اکتوبر سے ۱۰۵۰۰؍فلسطینیوں کے جانے اور ۶۰۰۰؍دیگر کی واپسی کے بارے میں شائع کردہ اعداد و شمار انتہائی ناکافی ہیں اور غزہ کی پٹی میں تباہ کن انسانی ضرورت کی کم سے کم سطح کو بھی پورا نہیں کرتے۔"

مزید براں انہوں نے کہا "یہ اعداد و شمار غزہ کی تلخ حقیقت کو خوبصورت بنانے کی کوشش ہیں، جہاں ۲۲۰۰۰؍زخمی اور بیمار افراد کو بیرون ملک علاج کی ضرورت ہے، جن میں ہزاروں بچے بھی شامل ہیں جن کی صحت کی حالت روز بروز خراب ہو رہی ہے۔" علاوہ ازیں الثوابتہ نے اسرائیل پر الزام لگایا کہ وہ طبی انخلا کو محدود کر کے مریضوں کے خلاف "جان بوجھ کر ٹال مٹول اور آہستہ موت" کی پالیسی اپنائے ہوئے ہے۔

جبکہ وہ چاہتے ہیں کہ کراسنگ مکمل اور فوری طور پر کھول دی جائیں تاکہ روزانہ ۱۰۰۰؍زخمی اور بیمار افراد ضروری طبی دیکھ بھال کے لیے جا سکیں۔ انہوں نے غزہ سے باہر تقریباً ۹۰۰۰؍فلسطینیوں کے مطالبات اور حقوق کا جواب دینے پر بھی زور دیا جو اس علاقے میں واپس آنے کے منتظر ہیں۔ بعد ازاں الثوابتہ نے عالمی برادری، عالمی ادارہ صحت اور اقوام متحدہ کے اداروں پر زور دیا کہ وہ

یمن: حوثی باغیوں نے جزیرے میون پر قبضہ کر لیا

قاہرہ: سعودی عرب نے جمعہ کو اعلان کیا کہ اس نے ایک بڑی پائپ لائن بند کر دی ہے۔ یہ اقدام ڈرون حملے کا نشانہ بننے کے محض ایک دن بعد اٹھایا گیا۔ اسی دوران، یمن میں ایران کی حمایت یافتہ حوثی باغیوں نے بحیرہ احمر کے جنوبی دہانے پر واقع ایک اسٹریٹجک جزیرے میون پر قبضہ کر لیا ہے۔ حکام کا کہنا ہے کہ اس پیش رفت نے ایران سے متعلق تنازعے میں ایک نیا محاذ کھول دیا ہے۔

حوثیوں نے آبنائے ہرمز کے قریب واقع باب المندب میں میون پر قبضہ کر کے ایک بڑی کامیابی حاصل کی ہے۔ یہ پیش قدمی ایران کی اس حکمت عملی کو تقویت دے سکتی ہے جس کا مقصد عالمی سطح پر تیل اور گیس کی قیمتوں میں اضافہ کر کے امریکہ پر دباؤ ڈالنا ہے۔

سعودی عرب نے بتایا کہ گزشتہ روز ہونے والے حملے کے بعد اس نے ایسٹ-ویسٹ پائپ لائن (مشرق-مغرب پائپ لائن) بند کر دی ہے۔ سعودی وزارت توانائی نے اس بندش کو احتیاطی اقدام قرار دیا۔

سعودی وزارت خارجہ عراق سے متعدد ڈرونز حملے کیے گئے۔ سرکاری خبر رساں ادارے سعودی پریس ایجنسی کے مطابق، مملکت نے کہا کہ وہ فوری جوابی کارروائی سے گریز کرے گی تاکہ عراقی حکومت کو ضروری اقدامات کرنے کا موقع مل سکے۔

عراقی وزیر اعظم و مسلح افواج کے کمانڈر ان چیف علی الزیدی نے میسان صوبے کے آپریشنز کمانڈ میں تحقیقات کا حکم دیا اور اس کے کمانڈر کو عہدے سے ہٹا دیا ہے۔ حکام کو معلوم ہوا تھا کہ سعودی عرب کو نشانہ بنانے والے حملے اسی صوبے کے ایک مقام سے کیے گئے تھے۔ حکومتی ترجمان صباح النعمان نے ہفتے کی صبح ایک بیان میں یہ معلومات فراہم کیں۔

جولائی میں، سعودی عرب اور امریکہ نے عراق میں ایران کی حمایت یافتہ ملیشیاؤں پر بمباری کی تھی۔ انہوں نے ان گروہوں کو سعودی تیل کی تنصیبات پر ہونے والے ڈرون حملوں کا ذمہ دار ٹھہرایا تھا۔ ان حملوں کی ذمہ داری حوثیوں نے قبول کی تھی۔ علاقائی حکام نے ایسوسی ایٹڈ پریس کو بتایا کہ حوثیوں نے ان حملوں کی منصوبہ بندی اور عمل درآمد میں عراقی ملیشیاؤں کی مدد کی تھی۔

1980 کی دہائی میں تعمیر کی جانے والی ایسٹ-ویسٹ پائپ لائن نے سعودی عرب کی تیل برآمد کرنے کی صلاحیت میں اہم کردار ادا کیا ہے۔ اس پائپ لائن نے خاص طور پر ایران کے ساتھ جنگ کے دوران آبنائے ہرمز میں پیدا ہونے والی رکاوٹوں کے بعد مملکت کو فائدہ پہنچایا۔ بین الاقوامی توانائی ایجنسی کے مطابق، جون کے اوائل تک سعودی عرب نے پائپ لائن کے آخری سرے پر واقع بحیرہ احمر کی بندرگاہ کے ذریعے اپنی تیل کی برآمدات کو دوگنا سے بھی زیادہ کر کے پانچ ملین بیرل یومیہ تک پہنچا دیا تھا۔ یمن کی بین الاقوامی سطح پر تسلیم شدہ حکومت کے ایک اعلیٰ فوجی عہدیدار اور حوثی گروپ کے ایک عہدیدار نے تصدیق کی کہ حوثیوں نے میون پر قبضہ کر لیا ہے۔ میون، کو جزیرہ پیرم بھی کہا جاتا ہے، یہ آبنائے میں واقع ایک چھوٹا اور بنجر آتش فشاں جزیرہ ہے۔

دنیا میں تیل برآمد کرنے والے سب سے بڑے ملک، سعودی عرب نے ایران کی جانب سے حملوں کے بعد اپنی خام تیل کی ترسیل کے لیے بحیرہ احمر پر انحصار بڑھا دیا ہے تاکہ آبنائے ہرمز کا متبادل تلاش کیا جا سکے۔ حوثیوں کی جانب سے 28 کلومیٹر (17 میل) چوڑی آبنائے باب المندب کو بند کرنے کی کوششوں نے اس راستے کے معاملات کو مزید پیچیدہ بنا دیا ہے۔

جمعہ کو جاری ہونے والے ایک بیان میں، حوثی مسلح افواج نے ساحلی علاقوں میں پیش قدمی کا دعویٰ کیا، تاہم انہوں نے اس جزیرے، الخایا آبنائے باب المندب کا واضح طور پر ذکر نہیں کیا۔ انہوں نے سعودی عرب کے ساتھ تنازعے کے دوران جوابی کارروائی میں مزید جارحانہ رویہ اپنانے کا عزم ظاہر کیا، اور کہا کہ سوائے سعودی جہازوں کے تمام کمپنیوں کے لیے سمندری آمدورفت محفوظ ہے۔

اس کے باوجود، مارکیٹ میں تشویش برقرار ہے اور ماہرین حوثیوں کے طرز عمل کو انتہائی غیر متوقع قرار دے رہے ہیں۔ اس ہفتے خام تیل کی قیمتیں دوبارہ 100 ڈالر فی بیرل سے تجاوز کر گئیں ہیں، جس سے کسی بھی ممکنہ مذاکرات میں تہران کی پوزیشن مزید مضبوط ہو گئی ہے۔

جولائی میں ناکہ بندی کے اعلان کے بعد سے، حوثی باغی بحیرہ احمر میں سعودی

رفیع آباد میں سڑکوں پر میکڈم بچھانے کا کام شروع

بارہمولہ (کوثر عرفات): شمالی کشمیر کے ضلع بارہمولہ کے رفیع آباد کے دور افتادہ علاقے اچھابل اور دیگر علاقوں میں محکمۂ آر اینڈ بی وترگام ڈویژن کی جانب سے سڑکوں پر میکڈم ڈالنے کا کام شروع کر دیا گیا ہے۔ گزشتہ کئی برسوں سے ان سڑکوں کی حالت انتہائی خراب تھی، جس کی وجہ سے مقامی لوگوں کے ساتھ ساتھ میوہ صنعت سے وابستہ افراد کو بھی مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا تھا۔ خاص طور پر رفیع آباد کی اچھابل سڑک انتہائی اہمیت کی حامل ہے، کیونکہ روزانہ میوہ بردار گاڑیاں اسی راستے سے سوپور فروٹ منڈی کی جانب روانہ ہوتی ہیں۔ یہ سڑک ضلع بارہمولہ، کپواڑہ اور دیگر علاقوں کو بھی آپس میں جوڑتی ہے۔

متعلقہ حکام نے بتایا کہ یہ ایک اہم سڑک ہے اور گزشتہ کئی برسوں سے اس کی حالت کافی خراب تھی۔ اگرچہ رواں سال سڑک پر میکڈم ڈالنے کا کام تاخیر سے شروع کیا گیا، تاہم امید ہے کہ اسے جلد مکمل کر لیا جائے گا۔ بالائی علاقوں سے سیب کی منڈیوں کی جانب جانے والے کسانوں اور میوہ بردار گاڑیوں کو سڑک کی بہتری سے کافی راحت ملے گی۔ اس وقت سڑک پر کام تیزی سے جاری ہے۔

انہوں نے مزید کہا کہ حکومت کی جانب سے رفیع آباد میں مزید کئی ترقیاتی کام بھی جلد شروع کیے جائیں گے، جس سے میوہ صنعت سے وابستہ لوگوں کو سہولت حاصل ہوگی۔ متعلقہ حکام نے کہا کہ اکثر سڑکوں پر میکڈم ڈالنے کے بعد ناقص کام کی شکایات سامنے آتی ہیں، تاہم رفیع آباد میں جن سڑکوں پر میکڈم ڈالا جا رہا ہے، وہاں کام معیار کے مطابق اور بہترین طریقے سے مکمل کیا جائے گا تاکہ لوگوں کو کسی قسم کی شکایت کا موقع نہ ملے۔ انہوں نے کہا کہ حکومت نے جن کاموں کو منظوری دی ہے، انہیں رواں سال ہی ہر صورت مکمل کیا جائے گا، تاکہ لوگوں کو جلد از جلد راحت مل سکے۔ رفیع آباد کے دور دراز علاقوں میں بھی ترقیاتی کام شروع کر دیے گئے ہیں، جبکہ کئی علاقوں میں سڑکوں کی مرمت کے علاوہ دیگر اہم کام بھی جاری ہیں۔

برکس سربراہی اجلاس: پی ایم مودی اور ایرانی صدر پیزشکیان کی ملاقات

نئی دہلی: وزیر اعظم نریندر مودی نے جمعہ کو ایرانی صدر مسعود پیزشکیان کے ساتھ بات چیت کی۔ بات چیت میں مغربی ایشیا کی موجودہ صورتحال کا جائزہ لینے اور دوطرفہ تعلقات کو وسعت دینے کے لیے لائحہ عمل طے کرنے پر توجہ مرکوز کی گئی۔ دو ہفتوں سے بھی کم عرصے میں دونوں رہنماؤں کے درمیان یہ دوسری ملاقات ہے۔

یہ بات چیت ایرانی صدر کی برکس سربراہی اجلاس میں شرکت کے لیے قومی دارالحکومت پہنچنے کے چند گھنٹے بعد ہوئی۔ پیزشکیان کا بطور صدر ہندوستان کا یہ پہلا دورہ ہے۔

پیزشکیان کا دورہ اس لیے اہمیت کا حامل ہے کہ یہ ایک ایسے وقت میں آیا ہے جب ایران کے خلاف امریکہ کی جانب سے نئے تعزیری اقتصادی اقدامات کے نفاذ کے بعد مغربی ایشیا میں کشیدگی ایک بار پھر بڑھ گئی ہے۔

وزارت خارجہ کے ترجمان رندھیر جیسوال نے سوشل میڈیا پر کہا کہ ہندوستان اور ایران کے درمیان تہذیبی تعلقات ہیں، جو مضبوط ثقافتی اور عوام سے عوام کے رشتوں کی بنیاد پر ہیں۔ برکس شراکت داروں کے طور پر، دونوں ممالک ترقی اور خوشحالی کے لیے مل کر کام کر رہے ہیں۔

نئی دہلی روانہ ہونے سے پہلے، پیزشکیان نے زور دیا کہ برکس کو اپنی اقتصادی طاقت کو مضبوط بنانے پر توجہ دینی چاہیے۔ انہوں نے کہا کہ نیا برکس بینک ممالک کو ڈالر پر انحصار سے آزاد کرنے اور امریکی تسلط کی کوششوں کا مقابلہ کرنے کے لیے بنایا گیا تھا۔

مودی نے 31 اگست کو بشکیک میں ایرانی رہنما سے ملاقات کی تھی اور کہا کہ ہندوستان تنازع کو ختم کرنے کی تمام

وزیر اعظم پیکیج کے تحت تعینات کشمیری پنڈتوں کا سکیورٹی خطرات کے پیشِ نظر امت شاہ کو خط

سرینگر: وادی کشمیر میں وزیر اعظم پیکیج کے تحت کام کرنے والے کشمیری پنڈت ملازمین نے جمعہ کے روز مرکزی حکومت پر زور دیا کہ وہ سکیورٹی خدشات اور عدم تحفظ کے بڑھتے ہوئے احساس کے پیش نظر فوری اقدامات کرے تاکہ نقل مکانی کے ایک اور دور کو روکا جا سکے۔

مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ کے نام لکھے گئے ایک خط میں، آل پی ایم پیکیج ایمپلائز فورم X کے صدر سنی رینا نے وادی کشمیر میں مقیم اور کام کرنے والے کشمیری پنڈت ملازمین اور ان کے خاندانوں میں پائے جانے والے سنجیدہ سکیورٹی خدشات اور خوف و بے یقینی کے بڑھتے ہوئے احساس کا دعویٰ کیا ہے۔

یہ خط ان کشمیری پنڈتوں کو ملنے والی پے در پے سکیورٹی دھمکیوں کے بعد سامنے آیا ہے جو وزیر اعظم کے بحالی پیکیج کے تحت سرکاری ملازمین کے طور پر وادی میں واپس آئے ہیں۔

رینا نے کہا کہ کشمیری پنڈت وادی میں دوبارہ آباد ہونے کے لیے ایک مخلصانہ لیکن انتہائی مشکل کوشش کر رہے ہیں، تاہم سال 2021 سے عام شہریوں اور کشمیری پنڈتوں کی ٹارگٹڈ کلنگ نے ہمارے خاندانوں میں خوف کا ایک گہرا احساس پیدا کر دیا ہے۔

خط میں کہا گیا ہے کہ ایسا ہر واقعہ سال 1990 کی دہائی کی تکلیف دہ یادوں کو تازہ کر دیتا ہے اور یہ حقیقی تشویش پیدا کرتا ہے کہ کشمیری ہندوؤں کو ایک بار پھر اپنے ہی وطن سے ہجرت کرنے پر مجبور کیا جا سکتا ہے۔

جامعہ ملیہ اسلامیہ کے جموں و کشمیر گرلز ہاسٹل کی طالبات کا احتجاج، میس میں بدانتظامی کا الزام لگایا

نئی دہلی: جامعہ ملیہ اسلامیہ کے جموں و کشمیر گرلز ہاسٹل میں رہائش پذیر طالبات نے احتجاج کیا۔ انہوں نے ہاسٹل کی میس میں انتظامیہ کی جانب سے بدانتظامی کا الزام لگایا اور کہا کہ انتظامیہ کی جانب سے پہلے سے تسلیم شدہ مطالبات پر عمل درآمد نہیں کیا جا رہا۔ احتجاج کرنے والی طالبات نے موجودہ ٹھیکیدار کا معاہدہ منسوخ کرنے، ہاسٹل کی میس میں خواتین عملے کو تعینات کرنے، پرووسٹ اور وارڈن کے استعفے، اور اس بات کی یقین دہانی کا مطالبہ کیا کہ انتظامیہ احتجاج کرنے والی طالبات کو نشانہ نہیں بنائے گی۔

طالبات کے مطابق، احتجاج کا سلسلہ 11 ستمبر کو دوبارہ اس لیے شروع ہوا کیونکہ مبینہ طور پر انتظامیہ ان مطالبات سے پیچھے ہٹ گئی تھی جنہیں اس نے پہلے تحریری طور پر تسلیم کیا تھا۔ طالبات نے الزام لگایا کہ جمعہ کی صبح ناشتہ فراہم نہیں کیا گیا اور دوپہر کا کھانا تاخیر سے، یعنی سہ پہر 3 بجے کے بعد دیا گیا۔ انہوں نے مزید دعویٰ کیا کہ دوپہر کا کھانا پیش کیے جانے کے دوران میس میں مرد عملہ موجود تھا اور طالبات سے کھانا حاصل کرنے کے لیے ان کے نام اور موبائل نمبر دینے کا مطالبہ کیا گیا۔

اس اقدام پر اعتراض کرتے ہوئے طالبات نے الزام لگایا کہ ایسی معلومات کا استعمال بعد میں احتجاج میں حصہ لینے والوں کی نگرانی اور انہیں نشانہ بنانے کے لیے کیا جا سکتا ہے۔ طالبات نے یہ بھی الزام لگایا کہ موجودہ کھانے کے ٹھیکیدار کو درحقیقت تبدیل نہیں کیا گیا بلکہ وہی شخص مختلف نام سے کھانا فراہم کر رہا تھا۔ انہوں نے دعویٰ کیا کہ یہ شخص 2023 سے ہاسٹل کے کھانے کے ٹھیکے سے وابستہ ہے اور طالبات پہلے بھی اس کی مسلسل شمولیت کی مخالفت کر چکی ہیں۔ احتجاج کے بارے میں بات کرتے ہوئے، 'آئیسا' (اے آئی ایس اے) کی جامعہ یونٹ کے سیکریٹری سوربھ نے الزام لگایا کہ جب طالبات نے کھانے کے معیار کے بارے میں شکایت کی تو انہیں دھمکیاں دی گئیں اور ہراساں کیا گیا۔ انہوں نے کہا، سینٹیفری گیٹ پر جمع ہونے والی طالبات جموں و کشمیر ہاسٹل کی رہائشی ہیں۔ احتجاج کل شروع ہوا تھا۔ کھانے کا معیار بہت خراب تھا؛ بار بار شکایات کے باوجود

برکس سربراہی اجلاس 2026: چینی صدر شی جن پنگ دہلی پہنچے، آج وزیر اعظم مودی سے کریں گے ملاقات

نئی دہلی: چینی صدر شی جن پنگ برکس کے 18ویں سربراہی اجلاس میں شرکت کے لیے ہفتے کی صبح نئی دہلی پہنچے۔ اجلاس کے دوران ان کی وزیر اعظم نریندر مودی کے ساتھ بات چیت متوقع ہے۔

سرکاری خبر رساں ایجنسی ژنہوا کی رپورٹ کے مطابق، شی وزیر اعظم مودی کی دعوت پر برکس سربراہی اجلاس میں شرکت کے لیے بیجنگ سے ہفتے کے روز روانہ ہوئے۔

رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ ان کے ہمراہ ان کے قریبی رفقاء کائی چی (کمیونسٹ پارٹی آف چائنا (سی پی سی) کے طاقتور پولیٹیکل بیورو کی اسٹینڈنگ کمیٹی کے رکن اور سی پی سی کی مرکزی کمیٹی کے جنرل آفس کے ڈائریکٹر) اور وانگ یی (وزیر خارجہ اور سی پی سی کی مرکزی کمیٹی کے پولیٹیکل بیورو کے رکن) بھی موجود ہیں۔

یہ صدر شی کا تقریباً سات سالوں میں بھارت کا پہلا دورہ ہے۔ جب وزارت خارجہ کی ترجمان ماؤ ننگ سے پوچھا گیا کہ چین مودی-شی ملاقات کو کس نظر سے دیکھتا ہے، تو انہوں نے ایک میڈیا بریفنگ میں کہا کہ یہ مسلسل تیسرا سال ہوگا جب دونوں رہنما ملاقات کر رہے ہیں، اس سے قبل وہ کازان اور تیانجن میں بھی ملاقات کر چکے ہیں۔

انہوں نے کہا، چین دونوں رہنماؤں کی اسٹریٹجک رہنمائی پر عمل درآمد کرنے، دوطرفہ تعلقات کو اسٹریٹجک بلندی اور طویل مدتی تناظر سے دیکھنے، رابطے بڑھانے، تعاون کو مضبوط بنانے، اختلافات کو مناسب طریقے سے حل کرنے، اور ایک دوسرے کی کامیابی میں اچھے ہمسایوں جیسی دوستی اور شراکت داری کو فروغ دینے کے لیے بھارت کے ساتھ مل کر کام کرے گا۔

برکس سربراہی اجلاس کے حوالے سے ماؤ نے کہا کہ یہ ابھرتی ہوئے مارکیٹ اور ترقی پذیر ممالک کے درمیان یکجہتی اور تعاون کا ایک اہم پلیٹ فارم ہے۔

انہوں نے کہا کہ شی اجلاس میں شرکت اور خطاب کریں گے، اور دیگر رہنماؤں کے ساتھ اہم امور پر تفصیلی بات چیت کریں گے، جن میں موجودہ بین الاقوامی صورتحال، برکس میکانزم کی ترقی اور عملی تعاون کو مزید گہرا کرنا شامل ہے۔

انہوں نے مزید کہا کہ وہ چین کے اہم اقدامات اور تجاویز بھی پیش کریں گے، جو جامع برکس تعاون کی اعلیٰ معیاری ترقی کے لیے لائحہ عمل طے کریں گے۔ ماؤ نے کہا کہ چین انسانیت کے لیے مشترکہ مستقبل کی حامل کمیونٹی کی تعمیر کے مقصد کے ساتھ، وسیع البنیاد تعاون میں مستحکم اور پائیدار پیش رفت حاصل کرنے کے لیے دیگر برکس ممالک کے ساتھ مل کر کام کرنے کے لیے تیار ہے۔

آئی پی او کے سرمایہ کار لوور سرکٹ لگنے کے باوجود منافع میں

2025 تا 2026 میں بڑھ کر 90.84 کروڑ روپے ہو گئی

کروڑ روپے ہو گئی اور مالی سال

(ہندوستان سماچار)

کسانوں کو چپس اور فرنچ فرائز کے لیے کسانوں سے آلو اگانے کا معاہدہ کرانے والی ایک مربوط کنٹریکٹ فارمنگ کمپنی فارم پیس لمیٹڈ کے حصص نے آج اسٹاک مارکیٹ میں مضبوط آغاز کر کے اپنے آئی پی او سرمایہ کاروں کو زبردست منافع فراہم کیا۔ کمپنی کے حصص آئی پی او کے تحت 59 روپے کی قیمت پر جاری کیے گئے تھے۔ آج یہ بی ایس ای کے ایس ایم ای پلیٹ فارم پر 90 فیصد پریمیم کے ساتھ 112.10 روپے کی سطح پر درج ہوا۔ شاندار لسٹنگ کے بعد خریداری کی حمایت کی وجہ سے کچھ ہی دیر میں کمپنی کے حصص 117.70 روپے کے اوپری سرکٹ کی سطح پر پہنچ گئے۔ تاہم اس سطح پر منافع وصولی کی وجہ سے فروخت شروع ہو جانے کے سبب یہ شیئر گر کر 106.50 روپے کی نچلی سرکٹ کی سطح پر گر گئے۔ تاہم، نچلے سرکٹ کے باوجود، کمپنی کے آئی پی او سرمایہ کار 47.50 روپے یعنی 80.51 فیصد منافع میں تھے۔ اس آئی پی او میں ایک لاٹ 2000 حصص پر مشتمل تھا۔ اس طرح آئی پی او کے سرمایہ کاروں کو آج نچلے سرکٹ کے باوجود کم از کم 95 ہزار روپے فی لاٹ کا منافع ملا۔ کمپنی کا 326 کروڑ روپے کا آئی پی او یکم اور 3 ستمبر کے درمیان سبسکرپشن کے لیے کھلا تھا۔ آئی پی او کو سرمایہ کاروں کی طرف سے ملا جلا ردعمل ملا، جس کے نتیجے میں اسے مجموعی طور پر 1.16 گنا سبسکرائب کیا گیا۔ غیر ادارہ جاتی سرمایہ کاروں (این آئی آئی) کے لیے مخصوص حصے کو 1.73 گنا سبسکرائب کیا گیا تھا۔ نیز، خوردہ سرمایہ کاروں کے لیے مخصوص حصے کو صرف 59 فیصد سبسکرائب کیا گیا۔ اس آئی پی او کے تحت 10 روپے کی فیس ویلیو کے 54.24 لاکھ نئے حصص جاری کیے گئے ہیں۔ آئی پی او کے ذریعے اکٹھا کی گئی رقم کمپنی کے قرض کو کم کرنے، ورکنگ کیپٹل کی ضروریات کو پورا کرنے، آئی پی او سے متعلق اخراجات کو پورا کرنے اور عام کارپوریٹ مقاصد کے لیے استعمال کی جائے گی۔ فارم پیس کی مالی صحت کے بارے میں بات کریں تو، جیسا کہ کیپٹل مارکیٹ ریگولیٹر سیبی کو پیش کردہ ڈرافٹ ریڈ ہیرنگ پراسپیکٹس (ڈی آر ایچ پی) میں دعوی کیا گیا ہے، اس کی مالی صحت مضبوط ہے۔ مالی سال 2023 تا 2024 میں کمپنی کا خالص منافع 6.16 کروڑ روپے تھا، جو اگلے مالی سال 2024 تا 2025 میں بڑھ کر 6.66 کروڑ روپے ہو گیا۔ اسی دوران گزشتہ مالی سال 2025 تا 2026 میں کمپنی کا خالص منافع بڑھ کر 7.53 کروڑ روپے ہو گیا۔ اس دوران کمپنی کی آمدنی میں بھی مسلسل اضافہ ہوا۔ اس نے مالی سال 2023 تا 2024 میں 62.75 کروڑ روپے کی کل آمدنی حاصل کی، جو مالی سال 2024 تا 2025 میں بڑھ کر 79.98 کروڑ روپے ہو گئی اور مالی سال 2025 تا 2026 میں بڑھ کر 90.84 کروڑ روپے ہو گئی۔

سونے کی قیمتیں برقرار، 24، 22، 20 اور 18 قیراط کے تازہ نرخ جاری

(ٹی ای این)

ملک بھر میں پیر کے روز سونے کی قیمتوں میں کوئی نمایاں تبدیلی دیکھنے میں نہیں آئی۔ انڈیا بلین اینڈ جیولرز ایسوسی ایشن اور ملک کے بڑے جیولری برانڈز نے 24، 22، 20 اور 18 قیراط سونے کے تازہ نرخ جاری کر دیے ہیں۔ دہلی، ممبئی، حیدرآباد، چنئی، کولکاتا، بنگلورو اور دیگر شہروں میں سونے کے دام گزشتہ کاروباری دن کے مقابلے میں تقریباً مستحکم رہے۔ مارکیٹ ماہرین کے مطابق عالمی سطح پر غیر یقینی صورتحال اور سرمایہ کاروں کی محفوظ سرمایہ کاری کی جانب دلچسپی کے باعث سونے کی قیمتیں بلند سطح پر برقرار ہیں۔ تاہم پیر کے روز مقامی ریٹیل مارکیٹ میں قیمتوں میں کوئی نئی تبدیلی ریکارڈ نہیں کی گئی۔ بڑے جیولری برانڈز جیسے جویا لکاس، تنشک، کلیان جیولرز اور ملابار گولڈ اینڈ ڈائمنڈز میں بھی سونے کے نرخ تقریباً ایک جیسے رہے۔ ان برانڈز کی جانب سے جاری کردہ قیمتوں کے مطابق 24 قیراط سونا: تقریباً 14,422 روپے فی گرام، 22 قیراط سونا: تقریباً 13,220 روپے فی گرام، 18 قیراط سونا: تقریباً 10,817 روپے فی گرام رائج رہیں۔ 20 قیراط سونے کے نرخ بھی اسی تناسب سے برقرار رہے اور مختلف شہروں میں معمولی فرق کے ساتھ دستیاب ہیں۔ انڈیا بلین اینڈ جیولرز ایسوسی ایشن کے مطابق زیورات خریدنے سے قبل صارفین کو چاہیے کہ وہ مقامی جیولر سے تازہ نرخ، میکنگ چارجز، جی ایس ٹی اور دیگر اضافی اخراجات کی بھی تصدیق کریں، کیونکہ ہر شہر اور ہر برانڈ میں قیمتوں میں معمولی فرق ہو سکتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگرچہ بین الاقوامی منڈی میں سونے کی قیمتوں پر امریکی ڈالر، شرح سود، خام تیل کی قیمتوں اور عالمی جغرافیائی حالات اثر انداز ہوتے ہیں، لیکن بھارت میں ریٹیل قیمتوں پر درآمدی ڈیوٹی، ٹیکس، مقامی طلب اور جیولری برانڈز کے میکنگ چارجز بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اگر آپ سونے کے زیورات خریدنے کا ارادہ رکھتے ہیں تو مختلف برانڈز اور شہروں کے نرخوں کا موازنہ ضرور کریں، کیونکہ فی گرام قیمت ایک جیسی ہونے کے باوجود میکنگ چارجز اور دیگر اخراجات کی وجہ سے حتمی قیمت میں نمایاں فرق آ سکتا ہے۔

دیپا جیولرز کا اسٹاک مارکیٹ میں مضبوط آغاز، آئی پی او سرمایہ کاروں کو فائدہ

(مانیٹرنگ ڈیسک)

ملک کے زیورات کے شعبے کی سب سے بڑی کمپنیوں میں سے ایک دیپا جیولرز لمیٹڈ کے حصص نے اپنے آئی پی او سرمایہ کاروں کو خوش کرتے ہوئے آج اسٹاک مارکیٹ میں مضبوط آغاز کیا۔ کمپنی کے حصص آئی پی او کے تحت 177 روپے کی قیمت پر جاری کیے گئے تھے۔ آج یہ بی ایس ای پر 24.88 فیصد پریمیم کے ساتھ 221.05 روپے کی سطح پر اور این ایس ای پر 24.86 فیصد پریمیم کے ساتھ 221 روپے کی سطح پر درج ہوا۔ مضبوط لسٹنگ کے بعد اسٹاک میں دن بھر اتار چڑھاؤ کا شکار رہا۔ خریداری کی حمایت سے اسٹاک 222.10 روپے کی بلند ترین سطح پر پہنچا لیکن منافع وصولی میں فروخت کے دباؤ کی وجہ سے یہ 193.10 روپے کی سطح پر گر بھی گیا۔ خرید و فروخت کے پورے دن کے کاروبار کے بعد، اسٹاک نے آج کی تجارت 194.30 روپے کی سطح پر ختم کی۔ اس طرح، ٹریڈنگ کے پہلے دن منافع کی وصولی کے باوجود، کمپنی کے آئی پی او سرمایہ کاروں نے فی حصص 17.30 روپے یعنی 9.77 فیصد کا منافع حاصل کیا۔ اس کمپنی کا 459.72 کروڑ روپے کا آئی پی او 1-3 ستمبر کے درمیان سبسکرپشن کے لیے کھلا تھا۔ اس آئی پی او کو سرمایہ کاروں کی جانب سے اچھا رسپانس ملا تھا، جس کی وجہ سے یہ مجموعی طور پر 43.40 گنا سبسکرائب ہوا تھا۔ ان میں کوالیفائیڈ انسٹی ٹیوشنل بائرز (کیو آئی بی) کے لیے ریزرو پورشن 36.73 گنا سبسکرائب ہوا تھا۔ اسی طرح نان انسٹی ٹیوشنل انویسٹرز (این آئی آئی) کے لیے ریزرو پورشن میں 109.04 گنا سبسکرپشن آیا تھا۔ اس کے علاوہ ریٹیل انویسٹرز کے لیے ریزرو پورشن 19.09 گنا سبسکرائب ہوا تھا۔ اس آئی پی او کے تحت 2 روپے فیس ویلیو والے 25972633 شیئرز جاری کیے گئے ہیں۔ اس میں تقریباً 250 کروڑ روپے کے 14124293 نئے شیئرز فروخت ہوئے ہیں۔ اس کے علاوہ قریب 210 کروڑ روپے کے 11848340 شیئرز آفر فار سیل ونڈو کے ذریعے فروخت کیے گئے ہیں۔

'مفت' عوامی پالیسی کا سب سے مہنگا لفظ، چیف اکنامک ایڈوائزر وی اننتھا ناگیشورن کا اظہار خیال

(ٹی ای این)

ہندوستان کے چیف اکنامک ایڈوائزر وی اننتھا ناگیشورن نے کہا ہے کہ عوامی پالیسی میں "مفت" (Free) سب سے مہنگا لفظ ثابت ہوتا ہے، کیونکہ کسی بھی مفت سہولت یا اسکیم کی قیمت بالآخر حکومت، معیشت اور ٹیکس دہندگان کو ادا کرنا پڑتی ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ عوامی فلاح کے اقدامات ضرور ہونے چاہئیں، لیکن انہیں مالی نظم و ضبط، پیداواری صلاحیت اور طویل مدتی اقتصادی استحکام کے تقاضوں کے مطابق ترتیب دینا ضروری ہے۔ انہوں نے کہا کہ اگر حکومتیں مسلسل مفت سہولتیں تقسیم کرتی رہیں تو اس سے ریاستی مالیات پر شدید دباؤ پڑتا ہے، بجٹ خسارہ بڑھتا ہے اور ترقیاتی منصوبوں کیلئے وسائل محدود ہو جاتے ہیں۔ ان کے مطابق عوام کو فوری فائدہ پہنچانے والی اسکیمیں اگر مالی اعتبار سے پائیدار نہ ہوں تو مستقبل میں یہی پالیسیاں معیشت کے لیے بوجھ بن جاتی ہیں۔ چیف اکنامک ایڈوائزر نے زور دے کر کہا کہ حکومتوں کی اصل ترجیح ایسی پالیسیاں ہونی چاہئیں جو روزگار پیدا کریں، سرمایہ کاری میں اضافہ کریں، کاروباری ماحول کو بہتر بنائیں اور معیشت کی پیداواری صلاحیت کو مضبوط کریں۔ ان کا کہنا تھا کہ عوام کو مستقل ترقی، بہتر تعلیم، معیاری صحت، جدید بنیادی ڈھانچہ اور ہنر مندی کے مواقع فراہم کرنا وقتی مفت مراعات سے کہیں زیادہ مؤثر حکمت عملی ہے۔ انہوں نے واضح کیا کہ سماجی تحفظ کی اسکیمیں ہر ملک میں ضروری ہوتی ہیں، خاص طور پر غریب، کمزور اور پسماندہ طبقات کے لیے۔ تاہم ان اسکیموں کو اس انداز میں نافذ کیا جانا چاہیے کہ واقعی مستحق افراد کو فائدہ پہنچے اور قومی خزانے پر غیر ضروری بوجھ نہ پڑے۔ ناگیشورن کے مطابق معیشت کی مضبوطی کا انحصار اس بات پر ہے کہ حکومتیں عوامی اخراجات میں توازن برقرار رکھیں۔ اگر زیادہ وسائل صرف مفت سہولتوں پر خرچ کیے جائیں تو سڑکوں، ریل، بجلی، پانی، تعلیم، صحت، تحقیق اور دیگر ترقیاتی شعبوں میں سرمایہ کاری متاثر ہو سکتی ہے، جس کے منفی اثرات طویل مدت تک محسوس کیے جاتے ہیں۔

فلائی ہائی میری ٹائم ٹریولز کی اسٹاک مارکیٹ میں زبردست گراوٹ کے ساتھ انٹری

ڈسکاؤنٹ لسٹنگ کے بعد لگا لوور سرکٹ

(ایم این این)

شپنگ کمپنیوں کو عملے کے انتظام کی خدمات فراہم کرنے والی سمندری ٹریول کمپنی فلائی ہائی میری ٹائم ٹریولز لمیٹڈ کے حصص نے آج اسٹاک مارکیٹ میں زبردست گراوٹ کے ساتھ انٹری کر کے اپنے آئی پی او سرمایہ کاروں کو مایوس کیا۔ کمپنی کے حصص آئی پی او کے تحت 102 روپے کی قیمت پر جاری کیے گئے تھے۔ آج یہ بی ایس ای کے ایس ایم ای پلیٹ فارم پر 20 فیصد رعایت کے ساتھ 81.60 روپے کی سطح پر درج ہوا۔ کمزور لسٹنگ کے بعد فروخت کے دباؤ کی وجہ سے حصص کچھ ہی وقت میں 77.55 روپے کی نچلی سرکٹ کی سطح پر گر گئے۔ اس طرح، تجارت کے پہلے دن، کمپنی کے آئی پی او سرمایہ کاروں کو فی حصص 24.45 روپے یعنی 23.97 فیصد کا نقصان ہو گیا۔ اس آئی پی او میں ایک لاٹ 1200 حصص پر مشتمل تھا۔ اس طرح آئی پی او کے سرمایہ کاروں کو آج لوور سرکٹ کی وجہ سے فی لاٹ 29340 روپے کا نقصان ہوا۔ کمپنی کا 52.63 کروڑ روپے کا آئی پی او یکم اور 3 ستمبر کے درمیان سبسکرپشن کے لیے کھلا تھا۔ آئی پی او کو سرمایہ کاروں کی طرف سے اوسط ردعمل ملا، جس کی وجہ سے اسے مجموعی طور پر 2.12 گنا سبسکرائب کیا گیا۔ ان میں سے غیر ادارہ جاتی سرمایہ کاروں (این آئی آئی) کے لیے مخصوص حصے کو صرف 58 فیصد سبسکرائب کیا گیا۔ جبکہ خوردہ سرمایہ کاروں کے لیے مخصوص حصے کو 3.66 بار سبسکرائب کیا گیا تھا۔ اس آئی پی او کے تحت 5 روپے کی فیس ویلیو کے ساتھ کل 51.60 لاکھ حصص جاری کیے گئے ہیں۔ ان میں تقریباً 43 کروڑ روپے کے 4160400 نئے حصص جاری کیے گئے ہیں۔ مزید، پیشکش برائے فروخت ونڈو کے ذریعے تقریباً 10 کروڑ روپے کے 999600 حصص فروخت کیے گئے ہیں۔

نئے لیبر کوڈ کے تحت ملازمین کیلئے ایک بڑی خوشخبری!!!

21 ہزار روپے تک ماہانہ اجرت والے ملازمین کو 20 فیصد تک بونس ملے گا

(ٹی ای این)

نئے لیبر کوڈ کے تحت ماہانہ 21 ہزار روپے تک اجرت حاصل کرنے والے ملازمین کیلئے بونس سے متعلق اہم ضابطے سامنے آئے ہیں۔ نئے ضوابط کے مطابق اہل ملازمین کو سالانہ کم از کم 8.33 فیصد جبکہ زیادہ سے زیادہ 20 فیصد تک بونس مل سکتا ہے، تاہم اس کیلئے مقررہ شرائط پوری کرنا ضروری ہے۔ وزارت محنت و روزگار کی جانب سے جاری دو نوٹیفکیشنز کے مطابق ماہانہ 21 ہزار روپے تک اجرت حاصل کرنے والے ملازمین قانونی بونس کے حقدار ہو سکتے ہیں، جبکہ 21 ہزار روپے سے زیادہ ماہانہ اجرت لینے والے ملازمین کیلئے اس قانون کے تحت بونس کی ادائیگی لازمی نہیں ہوگی۔ ماہرین کے مطابق اجرت 21 ہزار روپے ماہانہ سے زیادہ نہ ہونے کے علاوہ ملازم کیلئے ضروری ہے کہ اس نے متعلقہ حسابی سال کے دوران کم از کم 30 دن کام کیا ہو۔ جے ایس اے ایڈووکیٹس اینڈ سولیسٹرز کی پارٹنر بھاویا سری رام کے مطابق 'کوڈ آن ویجز 2019' کی دفعہ 26(1) کے تحت مذکورہ شرائط پوری کرنے والا ملازم قانونی بونس کا حقدار ہے۔ بونس کا حساب کیسے ہوگا؟ نئے ضابطے کے تحت بونس کا حساب ملازم کی اصل ماہانہ اجرت پر لازماً نہیں کیا جائے گا۔ اس مقصد کیلئے ماہانہ 7 ہزار روپے یا متعلقہ کم از کم اجرت، جو بھی زیادہ ہو، اسے حساب کی بنیاد بنایا جائے گا۔ مثلاً اگر کسی ملازم کی ماہانہ اجرت 15 ہزار روپے ہے اور اس کے کام کیلئے متعلقہ ریاست میں مقررہ کم از کم اجرت 10 ہزار روپے ہے تو بونس کا حساب 15 ہزار روپے کے بجائے 10 ہزار روپے ماہانہ کی بنیاد پر کیا جائے گا۔ اس صورت میں کم از کم 8.33 فیصد بونس کے حساب سے سالانہ بونس تقریباً 9,996 روپے بنتا ہے۔ اسی طرح اگر کسی ملازم کی ماہانہ اجرت 20 ہزار روپے ہے جبکہ اس کے زمرے کیلئے مقررہ کم از کم اجرت 9 ہزار روپے ماہانہ ہے تو بونس کا حساب 9 ہزار روپے پر کیا جائے گا، کیونکہ یہ رقم 7 ہزار روپے کی مقررہ حد سے زیادہ ہے۔ اس مثال میں 8.33 فیصد کی کم از کم شرح کے مطابق سالانہ بونس تقریباً 8996 روپے بنتا ہے۔ اگر ادارے کا قابل تقسیم فاضل منافع مکمل 20 فیصد بونس کی اجازت دیتا ہو تو یہی بونس سالانہ 21600 روپے تک پہنچ سکتا ہے۔ بونس کی زیادہ سے زیادہ حد 20 فیصد نئے ضابطے کے تحت اہل ملازمین کیلئے قانونی بونس کی کم از کم شرح 8.33 فیصد اور زیادہ سے زیادہ شرح 20 فیصد ہے۔ تاہم 20 فیصد بونس ہر ملازم کیلئے لازمی نہیں ہے بلکہ اس کا انحصار متعلقہ ادارے کے قابل تقسیم فاضل منافع اور قانون میں مقررہ دیگر شرائط پر ہوگا۔

خام تیل کی قیمتوں میں اضافہ کے خدشات کے درمیان مسلسل دوسرے دن شیئر بازار میں گراوٹ

(نیوز ڈیسک)

مغربی ایشیا میں جاری کشیدگی اور بین الاقوامی بازار میں خام تیل کی قیمتوں میں مسلسل اضافے سے آج مسلسل دوسرے دن گھریلو شیئر بازار پھسل گیا۔ دنیا بھر کے شیئر بازاروں میں پیدا ہونے والی گھبراہٹ کا اثر ہندوستان میں بھی نظر آیا۔ اس کے نتیجے میں سینسیکس آج انٹرا ڈے میں 579.46 پوائنٹس تک ٹوٹ گیا۔ اسی طرح نفٹی نے بھی انٹرا ڈے میں 156.05 پوائنٹس تک غوطہ لگایا۔ پورے دن کی خرید و فروخت کے بعد سینسیکس 0.73 فیصد اور نفٹی 0.61 فیصد کی کمزوری کے ساتھ بند ہوئے۔ بازار میں آئی گراوٹ کی وجہ سے شیئر بازار کے سرمایہ کاروں کو آج تقریباً 1.47 لاکھ کروڑ روپے کا نقصان اٹھانا پڑا۔ بی ایس ای کا سینسیکس آج 162.53 پوائنٹس یعنی 0.21 فیصد کی گراوٹ کے ساتھ 75970.28 پوائنٹس کی سطح پر کھلا۔ کاروبار شروع ہوتے ہی خریداری کی حمایت سے کچھ ہی دیر میں یہ انڈیکس 40 پوائنٹس سے زیادہ کی بہتری کے ساتھ 76012.11 پوائنٹس کی سطح پر پہنچ گیا۔ اس کے بعد بازار میں فروخت کا دباؤ بن گیا، جس کی وجہ سے سینسیکس مسلسل گرتا چلا گیا۔ اگرچہ خریداروں نے درمیان میں کئی بار خریداری کا زور بنانے کی کوشش کی، لیکن عالمی سطح پر بنے منفی رجحانات کی وجہ سے فروخت کا دباؤ اتنا زیادہ تھا کہ خریداروں کی کوئی بھی کوشش کامیاب نہیں ہو سکی۔ شیئروں کی مسلسل فروخت کی وجہ سے آج کا کاروبار ختم ہونے سے کچھ دیر پہلے یہ انڈیکس 579.46 پوائنٹس یعنی 0.76 فیصد گر کر 75553.35 پوائنٹس کی سطح تک پہنچ گیا۔ آخر میں انٹرا ڈے سیٹلمنٹ کی وجہ سے ہونے والی معمولی خریداری کی حمایت سے سینسیکس دن کی نچلی سطح سے معمولی بحالی کرتے ہوئے 555.23 پوائنٹس یعنی 0.73 فیصد کی کمزوری کے ساتھ 75577.58 پوائنٹس کی سطح پر بند ہوا۔ سینسیکس کی طرح این ایس ای کے نفٹی نے بھی آج 36.05 پوائنٹس یعنی 0.15 فیصد کی گراوٹ کے ساتھ 23743.10 پوائنٹس کی سطح سے کاروبار کا آغاز کیا۔ بازار کھلتے ہی خریداری کی حمایت ملنے سے یہ انڈیکس ابتدائی سطح سے تقریباً 15 پوائنٹس کی بحالی کے ساتھ 23758.95 پوائنٹس کی سطح تک پہنچ گیا۔ اس کے بعد بازار میں مسلسل شیئروں کی فروخت ہونے لگی۔ فروخت کے دباؤ کی وجہ سے نفٹی کی رفتار کمزور ہوتی چلی گئی۔ مسلسل فروخت کی وجہ سے آج کا کاروبار ختم ہونے سے کچھ دیر پہلے یہ انڈیکس 156.05 پوائنٹس یعنی 0.66 فیصد گر کر 23623.10 پوائنٹس کی سطح تک آ گیا۔ آخر میں دن کے سودوں کے تصفیے کی وجہ سے ہونے والی خریداری کی حمایت سے نفٹی نے نچلی سطح سے معمولی بحالی کی اور 144.05 پوائنٹس یعنی 0.61 فیصد کی گراوٹ کے ساتھ 23635.10 پوائنٹس کی سطح پر بند ہوا۔ آج دن بھر کے کاروبار کے دوران بینکنگ، آئل اینڈ گیس، آئی ٹی، کنزیومر ڈیوریبلز اور میٹل سیکٹر کے شیئروں میں زبردست فروخت ہوتی رہی۔ دوسری جانب کیپٹل گڈز، ہیلتھ کیئر اور میڈیا سیکٹر کے شیئروں میں مسلسل خریداری ہوتی رہی۔ اس کے علاوہ ایف ایم سی جی، پبلک سیکٹر انٹرپرائزز اور آٹوموبائل انڈیکس بھی مضبوطی کے ساتھ سبز نشان میں بند ہوئے۔ براڈر مارکیٹ میں بھی آج مسلسل خریداری ہوتی رہی، جس کے باعث نفٹی کا مڈ کیپ انڈیکس 0.21 فیصد کی مضبوطی کے ساتھ بند ہوا۔ اسی طرح اسمال کیپ انڈیکس نے 0.17 فیصد کی تیزی کے ساتھ آج کے کاروبار کا اختتام کیا۔ آج شیئر بازار میں آئی گراوٹ کے باعث اسٹاک مارکیٹ کے سرمایہ کاروں کی دولت میں تقریباً ڈیڑھ لاکھ کروڑ روپے کی کمی آ گئی۔ بی ایس ای میں درج کمپنیوں کی مارکیٹ کیپٹلائزیشن آج کے کاروبار کے بعد گھٹ کر 486.25 لاکھ کروڑ روپے (عبوری) رہ گئی، جبکہ گزشتہ کاروباری دن یعنی پیر کو ان کی مارکیٹ کیپٹلائزیشن 487.72 لاکھ کروڑ روپے تھی۔ اس طرح سرمایہ کاروں کو آج کے کاروبار سے تقریباً 1.47 لاکھ کروڑ روپے کا نقصان ہوا۔ آج دن بھر کے کاروبار کے دوران بی ایس ای میں 4609 شیئروں میں فعال کاروبار ہوا۔

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

भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान खड़गपुर
INDIAN INSTITUTE OF TECHNOLOGY
KHARAGPUR

IIT Kharagpur invites **Online Applications** from Indian Nationals for the following posts:

Advertisement No.: R/12/2026 dated August 18, 2026
Post: Librarian
Last date of Online Application: **24, September, 2026**

Advertisement No.: R/11/2026 Dated August 18, 2026
Post:
(i) Senior Software/System/ Network Engineer (Grade-I)
(ii) Senior Software/System/ Network Engineer (Grade-II)
(iii) Software/ System/ Network Engineer
Last date of Online Application: **24, September, 2026**

For details and any further updates, kindly visit:
http://www.iitkgp.ac.in/non-teaching-positions

CBC 21255/11/0008/2627
कुलसचिव/ Registrar

اردو لکھتے ہوئے کی جانے والی 12 بڑی غلطیاں

رضوان طاہر مبین

اردو اس پورے خطے کی ایک اہم زبان شمار ہوتی ہے، یہی وجہ ہے کہ اسے برصغیر پاک و ہند کی نہیں بلکہ 'سارک' ممالک کی مشترکہ زبان اور مشترکہ ورثہ بھی قرار دیا جاتا ہے۔

ایک طرف بنگلا دیش میں اردو متنازع بننے کے باوجود اب بھی سانس لے رہی ہے تو دوسری طرف افغانستان اور ایران کے لیے بھی اردو اجنبی زبان نہیں ہے، لیکن ہمارے ہاں آج کل ایسا محسوس ہوتا ہے کہ بہت سے لوگ اردو میں لکھ تو ضرور رہے ہیں، لیکن وہ اردو کے اساتذہ سے سیکھنے کی ضرورت محسوس نہیں کرتے، یہی وجہ ہے کہ اردو لکھتے ہوئے وہ ایسی فاش غلطیاں کر جاتے ہیں، جس سے ہم پڑھنے والوں کو شرمندگی سی ہونے لگتی ہے۔

ایسا ہی ایک واقعہ ہماری صحافتی زندگی میں اس وقت پیش آیا جب ہم نے ایک بڑی شخصیت کے انٹرویو کے بعد ان کی کتاب پر دستخط کرائے تو انہوں نے 'رضوان طاہر کی نذر' کے بجائے 'نظر' کر دیا! گھر پہنچ کر ہم نے کتاب کھولی، تو بہت عجیب محسوس ہوا کہ ہم جس کے دستِ مبارک سے اپنے دستخط پر فخر کرنا چاہتے تھے، الٹا نگاہیں چرانے پر مجبور ہوئے۔ خیر، ہم یہاں ذیل میں ایسی ہی کچھ غلطیاں یا یوں کہیں اصلاحی نکات پیش کر رہے ہیں، جو اردو لکھتے ہوئے عموماً ہم اور آپ کرتے ہیں۔ لیکن یہ اساتذہ کے نزدیک نہایت غیر مناسب ہیں، اس لیے انہیں درست کرنا ضروری ہے۔

پہلی

اردو کے مرکب الفاظ الگ الگ کر کے لکھنا چاہئیں، کیوں کہ عام طور پر کوئی بھی لفظ لکھتے ہوئے ہر لفظ کے بعد ایک وقفہ (اسپیس) چھوڑا جاتا ہے، اس لیے یہ خود بخود الگ الگ ہو جاتے ہیں۔

دراصل تحریری اردو طویل عرصے تک 'کاتبوں' کے سپرد رہی، جو جگہ بچانے کی خاطر اور کچھ اپنی بے علمی کے سبب، بہت سے لفظ ملا ملا کر لکھتے رہے۔ جس کی انتہائی شکل ہم 'آجشبکو' کی صورت میں دیکھ سکتے ہیں۔ بہت سے ماہر لسانیات کی کوششوں سے اب الفاظ الگ الگ کر کے لکھے تو جانے لگے ہیں، لیکن اب بھی بہت سے لوگ انہیں بدستور جوڑ کر لکھ رہے ہیں۔ بات یہ ہے کہ جب یہ اردو کے الگ الگ الفاظ ہیں تو مرکب الفاظ کی صورت میں جب انہیں ملا کر لکھا جاتا ہے، تو نہ صرف پڑھنا دشوار ہوتا ہے، بلکہ ان کی 'شکل' بھی بگڑ جاتی ہے۔

مندرجہ ذیل میں ان الفاظ کی 12 اقسام یا طرز الگ الگ کر کے بتائی جا رہی ہیں، جو دو الگ الگ الفاظ ہیں یا ان کی صوتیات کو سامنے رکھتے ہوئے انہیں الگ الگ کر کے لکھنا ضروری ہے۔

جب کہ، چوں کہ، چناں چہ،
کیوں کہ، حالاں کہ
کے لیے، اس لیے، اس کو، آپ کو، آپ کی، ان کو، ان کی
طاقت ور، دانش ور، نام ور
کام یاب، کم یاب، فتح یاب، صحت یاب
گم نام، گم شدہ
خوش گوار، خوش شکل
الم ناک، وحشت ناک، خوف ناک، دہشت ناک، کرب ناک
صحت مند، عقل مند، دانش مند،
شان دار، جان دار، کاٹ دار،
اَن مول، اَن جانا، اَن مٹ، اَن دیکھا، اَن چھوا
بے وقوف، بے جان، بے کار، بے خیال، بے فکر، بے ہودہ، بے دل، بے شرم، بے نام،
امرت سر، کتاب چہ
خوب صورت، خوب سیرت وغیرہ

دوسری

اردو لکھتے ہوئے ہمیں یک سان آواز مگر مختلف املے کے الفاظ کا خیال رکھنا چاہیے، جیسے کہ 'کے' اور 'کہ'، سہی اور صحیح، صدا اور سدا، نذر اور نظر، ہامی اور حامی، سورت اور صورت، معرکہ اور مارکہ، قاری اور کاری، جانا اور جاناں وغیرہ

تیسری

اردو کا اہم ذخیرہ الفاظ فارسی کے علاوہ عربی کے الفاظ پر بھی مشتمل ہے، جس میں بہت سی تراکیب بھی عربی کی ہیں، ان کو لکھتے ہوئے ان کے املے کا خیال رکھنا چاہیے، جس میں بعض اوقات الف خاموش (سائلنٹ) ہوتا ہے جیسے بالکل، بالخصوص، بالفرض، بالغرض وغیرہ۔ جب کہ کہیں چھوٹی 'ی' یا کسی اور لفظ پر کھڑی زبر ہوتی ہے، جو الف کی آواز دیتی ہے، جیسے وزیرِ اعلیٰ، رحمٰن اور اسحٰق وغیرہ، اسی طرح بہت سی عربی تراکیب میں 'ل' ساکت ہوتا ہے جیسے 'السلام علیکم' اسے 'ل' کے بغیر لکھنا فاش غلطی ہے۔

چوتھی

زیر والے مرکب الفاظ جیسے جانِ من (نہ کہ جانے من) جانِ جاں (نہ کہ جانے جاں) شانِ کراچی (نہ کہ شانے کراچی) فخرِ پنجاب (نہ کہ فخرے پنجاب) اہلِ محلہ (نہ کہ اہلے محلہ) وغیرہ کی غلطی بھی درست کرنا ضروری ہے۔

پانچویں

اپنے جملوں میں مستقبل کے بارے میں گفتگو کرتے ہوئے 'کر دینا ہے' نہیں بلکہ 'کریں گے' لکھنا چاہیے، جیسے اب تم آ گئے ہو تو تم بول بول کے میرے سر میں درد کر دو گے (نہ کہ کر دینا ہے) اب کچھ آ گئے ہیں تو تم کتاب کھول کر پڑھنے کی اداکاری شروع کر دو گے (نہ کہ کر دینی ہے) لکھنا چاہیے۔

چھٹی

اردو کے 'مہمل الفاظ' میں 'ش' کا نہیں بلکہ 'و' کا استعمال کیا جاتا ہے، جیسے کتاب وتاب، کلاس والاس، اسکول وسکول، پڑھائی وڑھائی، عادت وادت وغیرہ۔ انہیں کتاب شتاب، کلاس شلاس لکھنا غلط ہے۔

ساتویں

اردو میں دو زبر یعنی 'تنوین' والے لفظوں کو درست لکھنا چاہیے، اس میں دو زبر 'ن' کی آواز دیتے ہیں جیسے تقریباً، اندازاً، عادتاً، اصلاً، نسلاً، ظاہراً، مزاجاً وغیرہ۔

آٹھویں

کسی بھی لفظ کے املے میں 'ن' اور 'ب' جہاں ملتے ہیں وہاں 'م' کی آواز آتی ہے، اس کا بالخصوص خیال رکھنا چاہیے 'ن' اور 'ب' ہی لکھا جائے 'م' نہ لکھا جائے، جیسے انبار، منبر، انبوہ، انبالہ، استنبول، انبیا، سنبھل، سنبھال، اچنبھا، عنبرین، سنبل وغیرہ

نویں

اردو کے ان الفاظ کی درستی ملحوظ رکھنا چاہیے جو الف کی آواز دیتے ہیں، لیکن کسی کے آخر میں 'ہ' ہے اور کسی کے آخر میں الف۔ انہیں لکھتے ہوئے غلطی کی جائے تو اس کے معانی میں زمین آسمان کا فرق پیدا ہو جاتا ہے۔ جیسے گلہ اور گلا، پیسہ اور پیسا، زنہ اور زنا، دانہ اور دانا وغیرہ وغیرہ۔

دسویں

الف کی آواز پر ختم ہونے والے الفاظ چاہے وہ گول 'ہ' پر ختم ہوں یا 'الف' پر، انہیں جملے میں استعمال کرتے ہوئے بعض اوقات جملے کی ضرورت کے تحت 'جمع' کے طور پر لکھا جاتا ہے، حالاں کہ وہ واحد ہی ہوتے ہیں۔ ایسے میں جملے کا پچھلا حصہ یا اس سے پہلے والا جملہ یہ بتا رہا ہوتا ہے کہ یہ دراصل 'ایک' ہی چیز کا ذکر ہے۔ جیسے:

میرے پاس ایک 'بکرا' تھا، اس 'بکرے' کا رنگ کالا تھا۔
میرے پاس ایک 'چوزا' تھا، 'چوزے' کے پر بہت خوب صورت تھے۔
ہمارا 'نظریہ' امن ہے اور اس 'نظریے' کے تحت ہم محبتوں کو پھیلانا چاہتے ہیں۔
جلسے میں ایک پرجوش 'نعرہ' لگایا گیا اور اس 'نعرے' کے بعد لوگوں میں جوش و خروش پیدا ہو گیا۔ 'کوا' چونچ میں روٹی کا ٹکڑا پکڑا ہوا تھا، جوں ہی 'کوے' سے روٹی کا ٹکڑا چھوٹا توں ہی وہ کائیں کائیں کرنے لگا۔
ایک 'کوا' پیاسا تھا، اس 'کوے' نے پانی کی تلاش میں اڑنا شروع کیا۔

گیارہویں

انگریزی الفاظ لکھتے ہوئے خیال رکھنا چاہیے کہ جو الفاظ یا اصطلاحات (ٹرمز) رائج ہو چکی ہیں، یا جن کا کوئی ترجمہ نہیں ہے یا ترجمہ ہے تو وہ عام طور پر استعمال نہیں ہوتا، اس لیے انہیں ترجمہ نہ کیا جائے بلکہ انگریزی میں ہی لکھ دیا جائے۔ دوسری بات یہ ہے کہ جن انگریزی الفاظ کو اردو میں لکھا جائے گا، ان کی جمع اردو کی طرز پر بنائی جائے گی، نہ کہ انگریزی کی طرز پر، جیسے اسکول کی اسکولوں، کلاس کی کلاسوں، یونیورسٹی کی یونیورسٹیوں، اسٹاپ کی اسٹاپوں وغیرہ۔ تیسری بات یہ ہے کہ انگریزی کے بہت سے ایسے الفاظ جو 'ایس' سے شروع ہوتے ہیں، لیکن ان کے شروع میں 'الف' کی آواز ہوتی ہے، انہیں اردو میں لازمی طور پر الف کے ساتھ لکھا جائے گا۔ جیسے اسکول، اسٹاپ، اسٹاف، اسٹیشن، اسمال، اسٹائل، اسٹوری، اسٹار وغیرہ۔ لیکن ایسے الفاظ جو شروع تو 'ایس' سے ہوتے ہیں لیکن ان کے شروع میں الف کی آواز نہیں ہے انہیں الف سے نہیں لکھا جائے گا، جیسے سچویشن، سورس، سینڈیکیٹ، سیمسٹر، سائن اور سپس وغیرہ۔

بارہویں

ہندوستانی فلموں نے اردو پر جو بھدا اثر ڈالا ہے، ان میں سے ایک یہ ہے کہ وہاں لفظ 'اپنا' کی جگہ میرا بولا جاتا ہے۔ ہمیں اردو لکھتے ہوئے اسے ٹھیک کرنا چاہیے، اس لیے 'میں میرے' نہیں بلکہ 'میں اپنے' لکھا جائے جیسا کہ میں میرے گھر میں میرے بھائی کے ساتھ بیٹھا ہوا تھا۔ یہ بالکل غلط ہوگا، درست جملہ یوں ہوگا کہ میں اپنے گھر میں اپنے بھائی کے ساتھ بیٹھا ہوا تھا۔

ٹیلی ہیلتھ یا ٹیلی میڈیسن کیا ہے اور آپ کیسے فائدہ اٹھا سکتے ہیں؟

شیما صدیقی

ضرورت ایجاد کی ماں ہے، یہ محاورہ کورونا وائرس کی وبائی پھوٹ میں کئی جگہوں پر مصداق نظر آتا ہے۔ مثلاً اب آن لائن ذرائع سے درس و تدریس کا عمل جاری ہے، خریداری آن لائن ہو رہی ہیں، اسی طرح گھر بیٹھے علاج معالجے کی سہولت حاصل کرنے کے لیے ٹیلی میڈیسن کا چلن عام ہوتا جا رہا ہے۔ بلاشبہ یہ سب موجودہ ہنگامی حالات میں ایک بہتر اور آسان طریقہ بن کر سامنے آیا ہے۔

آج کل بہت سے نجی ہسپتالوں اور کلینک میں ٹیلی میڈیسن کا آغاز ہو چکا ہے اور چند دوسرے ادارے بھی عام آدمی کو یہ سہولت فراہم کر رہے ہیں۔ کہیں یہ سہولت مفت مہیا کی جا رہی ہے اور کہیں فیس بھی طلب کی جاتی ہے۔

اب سوال یہ ہے کہ پاکستان میں دستیاب ٹیلی میڈیسن کا شعبہ کس حد تک کامیاب ہے؟ اور ہمارے ملک میں اس کا مستقبل کیا ہے؟ ساتھ یہ بھی جاننے کی کوشش کرتے ہیں کہ ٹیلی میڈیسن کی سہولت سے مریض اور ان کے اہل خانہ کس حد تک مطمئن ہیں۔

پیما ٹیلی کلینک سروس

پاکستان اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن (پیما) کی ہیلتھ لائن پروجیکٹ کی سربراہ ڈاکٹر حوریہ نے ہمیں بتایا کہ 'کورونا وائرس اور لاک ڈاؤن میں یہ ضروری تھا کہ لوگ گھروں سے کم سے کم باہر نکلیں اور اگر انہیں کوئی صحت کا مسئلہ درپیش ہو یا فوری طبی مشورہ درکار ہو تو وہ گھر بیٹھے ہی باآسانی ڈاکٹر سے رجوع کر سکیں۔ ان ساری باتوں کو مدِنظر رکھتے ہوئے پیما نے 23 مارچ کو اپنی ہیلتھ ہیلپ لائن کا آغاز کیا۔ اس میڈیکل ہیلپ لائن کی سہولت پورے ملک میں بالکل مفت فراہم کی جا رہی ہے۔ ہمارے ڈاکٹر 3 شفٹوں میں کام کر رہے ہیں یعنی مریض ہم سے صبح 9 بجے سے رات 9 بجے تک رابطے کر سکتے ہیں'۔

انہوں نے مزید بتایا کہ اب تک ہم سے 3 ہزار سے زیادہ مریضوں نے کال اور میسج کے ذریعے رابطہ کیا ہے اور 450 افراد نے ہم سے کورونا وائرس سے متعلق معلومات حاصل کرنے کے لیے فون کالز کیں۔

مریضوں کا پہلا رابطہ جنرل فزیشن سے ہوتا ہے جو 80 فیصد مریضوں کو تسلی بخش جواب اور طبی مشورہ دیتے ہیں۔ اگر ہمیں لگتا ہے کہ کنسلٹنٹ کی ضرورت ہے تو کنسلٹنٹ سے رابطے کے اوقات طے کر کے مریضوں کو بتا دیتے ہیں۔ ان کا یہ بھی کہنا تھا کہ پیما کو 140 کنسلٹنٹ کی خدمات حاصل ہیں جو رضاکارانہ طور پر یہ خدمات مہیا کر رہے ہیں۔ انہوں نے اپنی سہولت کے حساب سے اپنے اوقات کار طے کیے ہوئے ہیں۔

گھر بیٹھے مریض کس طرح اس سہولت کا فائدہ اٹھا سکتے ہیں؟

مسز حیدر نے ہمیں بتایا کہ انہیں کوئی بڑی بیماری تو لاحق نہیں ہے لیکن بڑھاپا خود ایک بہت بڑی بیماری ہے۔ کبھی کبھی مجھے یورین انفیکشن کی شکایت ہو جاتی ہے۔ پہلے بھی جب تکلیف کی شدت بڑھی تو ڈاکٹر نے کچھ ٹیسٹ کروانے کے لیے کہا تھا اور نتائج میں انفیکشن کے علاوہ کچھ نہیں آتا۔ اس لاک ڈاؤن کے دوران بھی مجھے وہی شکایت ہوئی اور درد تھا کہ بڑھتا ہی جا رہا تھا۔ پوری رات تکلیف میں گزارنی پڑی۔ ہم ہسپتال تو نہیں جانا چاہتے تھے لیکن ہمیں ڈاکٹر کی ضرورت تھی۔ میری بھتیجی میڈیسن پڑھ رہی ہے۔ اس نے یورولوجی کنسلٹنٹ سے بات کرنے کے لیے پیما کے دیے گئے نمبروں پر فون کرنے کو کہا۔ میری ہیلپ لائن پر ڈاکٹر سے جب بات ہوئی تو انہوں نے تکلیف کی علامات سننے کے بعد مجھے چند دوائیں تجویز کیں جنہیں کھانے کے بعد مجھے تھوڑا بہت آرام آیا اور بڑی حد تک طبیعت سنبھل گئی۔

ہیلپ لائن کے حوالے سے ڈاکٹر حوریہ نے ہمیں بتایا کہ مریض انہیں بذریعہ واٹس ایپ کال اور ویڈیو رابطہ کرتے اور اپنی میڈیکل رپورٹس اور دواؤں کے نسخے بھیجتے ہیں تاکہ ڈاکٹر مرض اور مریض کا بہتر انداز میں معائنہ کر سکیں۔ ہمیں نہ صرف ملک کے مختلف علاقوں بلکہ سعودی عرب، برطانیہ، دبئی اور امریکا سے دن میں تقریباً 140 سے 150 کال موصول ہو رہی ہیں۔

امن ٹیلی ہیلتھ سروس

شیخ نادر امن ٹیلی ہیلتھ یونٹ کے انچارج ہیں۔ اپنی سروس کے حوالے سے انہوں نے بتایا کہ ہماری یہ سروس پچھلے 10 سال سے فعال ہے۔ ہمارا ہیلپ لائن نمبر 9123 ہے۔ ہمارے پاس پہلے بھی مریضوں کی کال آتی تھیں مگر کورونا وائرس کی وبا کے بعد او پی ڈیز کی بندش کے سبب فون کال کرنے والے مریضوں میں بہت زیادہ اضافہ دیکھنے کو ملا ہے۔

شیخ نادر کے مطابق عام دنوں کے مقابلے میں انہیں 2.45 فیصد زیادہ فون کال کی گئیں، جس میں سب سے زیادہ 14 فیصد فون کال کورونا وائرس کے مریضوں کی تھی اس کے علاوہ 3 سے 4 فیصد ایسی فون کال موصول ہوئیں جنہیں نفسیاتی دباؤ کا سامنا تھا۔ ان افراد کو لگ رہا تھا کہ کہیں وہ کورونا وائرس سے متاثر تو نہیں ہو گئے۔ ان کا یہ بھی کہنا تھا کہ لاک ڈاؤن کے دوران ایسی زیادہ کال موصول ہوئیں جنہیں ایمبولینس سروس کی فوری ضرورت تھی تاکہ مریض کو ایمرجنسی وارڈ منتقل کیا جا سکے، اس طرح کی فون کالز میں 20 فیصد اضافہ دیکھنے میں آیا۔

فرنٹ لائن ڈاکٹروں اور نیم طبی عملے کے لیے مفت سائیکولوجیکل سیشن

کورونا وائرس کے مریضوں کو طبی امداد پہنچانے کے لیے ہمہ وقت سرگرم طبی عملہ یقیناً اس وقت بہت زیادہ ذہنی دباؤ میں ہے۔ جہاں عام آدمی بھی خود کو خوفزدہ محسوس کر رہا ہے یہ تو پھر فرنٹ لائن اسٹاف ہے، لہٰذا ان کے ذہنی تناؤ کا اندازہ کیا جا سکتا ہے۔

پیشہ ورانہ افراد کی پریشانیوں اور نفسیاتی الجھنوں کو سلجھانے کے لیے ٹیلی امن اور پاکستان سوسائٹی برائے ایکسلینس ان سائیکولوجی کی مدد سے ایک کال سروس کا آغاز کیا گیا ہے۔ اس سروس کے اوقات کار دوپہر 2 بجے سے شام 4 بجے تک مقرر کیے گئے ہیں۔

صحت کہانی: ٹیلی میڈیسن ایپ سروس

یہ ایک ٹیلی میڈیسن موبائل ایپ سروس ہے۔ اس کی خاص بات یہ ہے کہ اسے خواتین ڈاکٹر سارہ سعید اور ڈاکٹر عفت ظفر نے خاص طور پر خواتین مریضوں کے لیے تیار کیا ہے۔ اس ایپ کے ذریعے خواتین بغیر کسی جھجھک و پریشانی کے خواتین ڈاکٹرز سے کھل کر بات کر سکتی ہیں۔ اس پلیٹ فارم پر مختلف 26 امراض کے حوالے سے 60 ڈاکٹرز طبی خدمات فراہم کر رہی ہیں۔

صحت کہانی ایپ کے ہوم پیج کے مطابق انہیں ایک لاکھ 50 ہزار کنسلٹنٹ ڈاکٹروں کی مدد حاصل ہے۔ یہ سروس پہلے سے ٹیلی میڈیسن کے شعبے میں کام کر رہی ہے اور یہاں ڈاکٹر کو دکھانے کے 500 روپے فیس لی جاتی ہے لیکن صحت کہانی نے لاک ڈاؤن کے دوران مریضوں سے تعاون کرتے ہوئے جون تک یہ سہولت مفت فراہم کرنے کا اعلان کیا ہے۔

صحت کہانی: مریض کیا کہتے ہیں؟

مسز نقوی کہتی ہیں کہ 'میں چونکہ خود ڈاکٹر ہوں لہٰذا میں سمجھتی ہوں کہ میرا کسی بھی ٹیلی میڈیسن ایپ پر بات کرنا الگ تجربہ ہوگا جبکہ کوئی عام آدمی جو طبی شعبے سے تعلق نہیں رکھتا وہ کتنا اور کس حد تک اس ایپ پر بھروسہ کر سکتا ہے یہ کہنا مشکل ہے۔ لاک ڈاؤن کے دوران مجھے صحت کہانی ※ کی موبائل ایپ استعمال کرنے کا موقع ملا، صحت کہانی کے بارے میں مجھے ایک ڈاکٹر کولیگ سے ہی پتا چلا تھا۔ مجھے اپنے شوہر اور بیٹی کی صحت کے حوالے سے ڈاکٹر سے کنسلٹ کرنا تھا اس لیے میں نے صحت کہانی پر ڈاکٹر سے رابطہ کرنے کا سوچا اور ایپ ڈاؤن لوڈ کی۔

'ابتدائی طور پر چند سوالات پوچھے گئے، جیسا کہ آپ کو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کرنا ہے یا بعد میں؟ جیسی آپ کی ضرورت ہو آپ کو حسب منشا اپائنٹمنٹ مل جاتا ہے۔ پھر آپ کو کسی خاص شعبہ کے ڈاکٹر سے بات کرنی ہے تو اس سے وابستہ ڈاکٹر اگر دستیاب ہوگی تو وہاں سبز لائٹ جلتی نظر آئے گی اور آپ ان سے آن لائن براہِ راست رابطے میں آ سکتے ہیں۔ آپ یا تو اپنے سوالات لکھ کر یا پھر وائس کال کے ذریعے رابطہ کر سکتے ہیں۔ میں نے پہلے ڈاکٹر سے چیٹ کی پھر کال پر بات کی۔ چونکہ اکثر ڈاکٹر خواتین ہیں اس لیے ہچکچاہٹ نہیں ہوتی۔ انہوں نے بہت ہی پروفیشنل طریقے سے بات کی جس سے اعتماد میں اضافہ ہوا'۔

انہوں نے مریضوں سے ان کی مرضی معلوم کرنے کا فارم ※ یعنی consent form بھروایا۔ اسٹاف نے پوری طبی ہسٹری طلب کی۔

'میرا پہلا مسئلہ میرے شوہر کے ہاتھ کی جلد کی خرابی تھا، جس کی وجہ شاید ہینڈ سینیٹائزر کا زیادہ استعمال تھا۔ ان کے ہاتھ پر باریک باریک دانے نکل آئے تھے جس میں خارش بھی تھی۔ ڈاکٹر نے ہاتھ کی تصویر مانگی۔ تصویر دیکھ کر انہوں نے مرض پکڑ لیا اور علاج بتا دیا۔ ڈاکٹر احتیاط بھی بتاتے ہیں اور اگر فالو اپ چیک اپ کی ضرورت ہو تو اس حوالے سے بھی مطلع کر دیتے ہیں۔

مجھے اپنی بیٹی کی گائنی سے متعلق تکلیف کے حوالے سے بھی ڈاکٹر سے رائے کی ضرورت تھی۔ یہ ایک گائنی سے متعلق تکلیف تھی۔ انہوں نے مجھے لیب انویسٹی گیشن بتائیں اور میں جب ٹیسٹ کراؤں گی تو میں رپورٹ کے ساتھ اسی ڈاکٹر سے رجوع کروں گی۔ میرا سارا ریکارڈ وہاں ڈیٹا میں موجود رہے گا۔

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

روزنامہ سرینگر

روزنامہ صورت حال

'بیڑا اٹھا لیجیے' کیونکہ 'بےڑا' اٹھانا ممکن نہیں

بچے ہر عہد کے چالاک ہوتے ہیں، اپنے عہد کے اعتبار سے۔ بچوں کا ایک رسالہ 'ساتھی' ہے جس میں ہم کبھی کبھی بچوں کی تحریروں کی اصلاح کی کوشش کرتے ہیں۔ ایک بچے کا خط آیا ہے کہ 'آپ ہمیں تو سمجھاتے ہیں کہ لالچ مذکر ہے، لیکن فرائیڈے اسپیشل میں ایک بڑے ادیب اور استاد اپنے مضمون میں لکھتے ہیں 'جنت کی لالچ'۔ آپ کا زور ہم ہی پر چلتا ہے'۔

لالچ مونث ہونے کی دلیل بچے اس محاورے سے دیتے ہیں 'لالچ بری بلا ہے'۔ اس میں تو صاف صاف بری بلا کہا گیا ہے تو یہ مذکر کیسے ہو گیا! لیکن بری کی صفت 'لالچ' کے لیے نہیں 'بلا' کے لیے آئی ہے۔ اگر اسے صحیح مانا جائے تو اس کا مطلب کیا ہوگا 'ہر وقت رونا بری بات ہے' یا 'ہر وقت ہنسنا بری عادت ہے'۔ اس سے تو رونا اور ہنسنا بھی مونث ہو گیا۔ 'لالچ' ہندی زبان کا لفظ اور مذکر ہے۔ سند کے طور پر ناسخ کا شعر ہے

حسن بھی کیا چیز ہے واعظ ذرا انصاف کر
اپنے بندوں کو خدا دیتا ہے لالچ حور کا

اسی طرح ہم نے ایک بار بچوں کو سمجھایا تھا کہ 'حامی بھرنا' غلط ہے، اصل میں یہ 'ہامی بھرنا' ہے، یعنی کسی کام کے لیے ہاں کرنا۔ جب کہ 'حامی' کا مطلب ہے حمایت کرنے والا۔ اس پر بھی ایک بچے ہی نے توجہ دلائی ہے کہ ایک بڑے ادیب، شاعر اور صحافی جو کم از کم 50 برس سے لکھ رہے ہیں انہوں نے اپنے کالم میں لکھا ہے 'حامی بھرلی'۔ ہمیں تو ٹوکتے ہیں لیکن ان بڑے ادیبوں کو نہیں سمجھاتے۔

برخوردار ہمارا جہاں تک اختیار ہے وہیں تک کوشش کرتے ہیں، پنجابی محاورے کے مطابق 'شہتیروں کو جپھے' نہیں ڈالتے۔ اب یوں تو بیڑا (بے ڑا) اور بیڑا (بی ڑا) میں بھی فرق روا نہیں رکھا جاتا۔

بچوں کی کہانیوں کی ایک کتاب میں 'بیڑا سر پر اٹھانا' پڑھا۔ چلیے یہ ایک بچی کی غلطی ہے، لیکن گزشتہ دنوں ہم 5 کتابوں کے ایک مصنف کی کتاب پڑھ رہے تھے، اس میں وہ اپنے پیش لفظ میں لکھتے ہیں 'بیڑہ سر پر اٹھالیا'۔ بیڑا ہو یا پان کا بیڑا دونوں کے آخر میں 'ہ' نہیں الف آتا ہے۔

دوسری بات یہ ہے کہ بیڑا (بے ڑا) جہازوں کا ہوتا ہے، انگریزی میں فلیٹ کہہ لیجیے۔ جہازوں کا بیڑا تو پوری بحری فوج بھی مل کر سر پر نہیں اٹھا سکتی، کئی گردنیں ٹوٹ جائیں گی۔ جو اٹھایا جاتا ہے وہ بیڑا (بی ڑا) ہے جسے ایک چٹکی سے اٹھایا جا سکتا ہے۔

ایک بار پھر وضاحت کر دیں کہ بیڑا اٹھانے کا محاورہ یوں وجود میں آیا کہ جب حکمران کسی اہم مہم کے لیے کسی کو ذمے داری سونپنا چاہتے تھے تو اپنے سرداروں کے سامنے پان کے بیڑے رکھ دیا کرتے تھے اور پوچھتے تھے کہ اس مہم پر کون جائے گا؟ کوئی ایک آگے بڑھ کر بیڑا اٹھا لیتا تھا، یعنی وہ یہ مہم سر کرے گا۔ اس مصرع کے مصداق 'ہم بڑھے، بڑھ کر کہا ہم سرکار ہم'۔ یہ نازک سا بیڑا جانے کیوں جہازوں کا بیڑا ہو گیا۔ بیڑا (پان کا) اٹھانے کو آپ 'ہامی بھرنا' بھی کہہ سکتے ہیں۔

جسارت میں شائع ہونے والے مضامین میں کئی دلچسپ جملے بھی مل جاتے ہیں۔ ایک صاحب نے اعمال کی بھی جمع 'اعمالوں' بنا ڈالی، صرف 'اعمال' لکھنے سے بات نہیں بنی۔ ایک کالم نگار نے 'صراط مستقیم کا راستہ' لکھا ہے۔ خدارا، سوچا تو ہوتا کہ 'صراط' کا مطلب کیا ہے۔ سورۂ فاتحہ میں صراط مستقیم کی دعا کی گئی ہے۔ 'صراط' کا مطلب ہی راستہ ہے اور یہ مونث ہے، 'صراط مستقیم' یعنی سیدھا راستہ۔ ایک شعر ہے

رکھنا سمجھ سمجھ کے قدم چاہیے یہاں
دنیا نہیں صراط ہے یوم النشور کی

لغت میں ایک بڑا دلچسپ لفظ ہے 'غرارہ'۔ برعظیم پاک و ہند کی مسلم خواتین میں یہ ایک عام پہناوا ہے جو اب شادی بیاہ کے موقع ہی پر نظر آتا ہے، تاہم کچھ علاقوں کی خواتین میں اب بھی یہ عام پہناوا ہے۔

اس پر گفتگو اس انکشاف کی وجہ سے کر رہے ہیں کہ غرارہ پہنا تو یہاں جاتا ہے لیکن یہ عربی زبان کا لفظ ہے۔ ہے ناں مزے کی بات۔ عربی میں غرارے کا مطلب ہے 'ناآزمودہ کار ہونا، فریب کھانا۔ فارسی میں غرارے کا مطلب ہے ایک پیراہن جو زرہ کے نیچے پہنتے ہیں اور خوب ڈھیلا ہوتا ہے۔ اسی سے معنی کے اعتبار سے غرارے دار پیجامہ تیار ہوا۔ اب اس کے ساتھ پیجامہ نہیں کہا جاتا، صرف غرارہ کافی ہے۔ ایک مزاحیہ شاعر حاجی لق لق کا شعر ہے

نہ آنے والے پہ کوئی بندش، نہ جانے والے پہ کچھ رکاوٹ
ہوائیں آئیں، ہوائیں جائیں، بنا ہے جنت کا در غرارہ

حاجی لق لق اچھے بھلے شاعر تھے لیکن مقبول نہیں ہوئے۔ ان کا مجموعہ کلام بھی کہیں سے شاید مل جائے۔ غرارے کا ذکر اس لیے کیا کہ یہ کالم بوجھل نہ ہو جائے۔

بھارت میں تو اردو کو مسلمانوں کی زبان قرار دے کر اس سے وہی سلوک ہو رہا ہے جو مسلمانوں سے ہے۔ لیکن خود ہندوؤں نے اردو کے گیسو سنوارنے میں بڑا اہم کردار ادا کیا ہے۔ شاعری تو اب بھی بہت عمدہ ہو رہی ہے اور مشاعرے بھی برپا کیے جا رہے ہیں۔

اردو کی خدمت کرنے والوں میں ایک نمایاں نام پنڈت برج موہن دتاتریہ کیفی کا ہے جنہوں نے اردو زبان کی مختصر تاریخ اور اس کی انشا اور املا وغیرہ سے متعلق اہم امور پر بحث کی ہے اور 'کیفیہ' کے نام سے کتاب مرتب کی ہے۔

ان کا دعویٰ ہے کہ اس کتاب کے پڑھنے سے پہلے قواعدِ اردو کی واقفیت ضروری ہے ورنہ اس سے فائدہ اٹھانا مشکل ہوگا۔ اس کا مطلب صاف ہے کہ ہم نہ پڑھیں۔ اس کتاب میں سے جو کچھ سمجھ میں آئے گا وہ قارئین تک پہنچاتے رہیں گے۔

اہلِ زبان اور اختراع کے بارے میں ان کی رائے ہے کہ ان لوگوں کے مذاق پر عموماً اعتبار کیا جاتا ہے اور ان کی رایوں کو وقعت کی نظر سے دیکھا جاتا ہے جو پشتوں سے ایک زبان بول رہے ہیں اور جنہیں عرفِ عام میں اہلِ زبان کہا جاتا ہے۔ عموماً صحت اور فصاحت کی سند ان سے لی جاتی ہے۔ لیکن قوموں میں سیاسی اور سماجی جمود کی طرح ادبی اور لسانیاتی جمود بھی حاوی ہو جایا کرتا ہے۔ اس صورت میں وہ استبداد اور قدامت پرستی کے مرض میں مبتلا ہو جایا کرتی ہیں اور ہر اختراع کو بدعت قرار دے دیتی ہیں۔

ان کی بات درست ہے، لیکن اب اہلِ زبان کا امتیاز ختم ہوتا جا رہا ہے۔ خود اہلِ زبان کہلانے والوں کی زبان بگڑ گئی ہے۔ ہم پہلے بھی لکھ چکے ہیں کہ اہلِ زبان وہی ہے جو زبان کا صحیح استعمال کرے خواہ پشتوں سے کوئی اور زبان بولتا آیا ہو، یا اس کے اجداد اردو نہ بولتے ہوں۔ کتنے ہی پنجابی اہلِ قلم اور شاعر مستند اردو لکھتے ہیں اور لکھتے رہے ہیں۔

اسلامی دنیا میں سائنس کا احیا... لیکن کیسے؟

سہیل یوسف

اس وقت دنیا کی 25 فیصد آبادی مسلمان ممالک میں آباد ہے جن کی تعداد 57 کے قریب ہے۔ اپنے بہترین محلِ وقوع اور وسائل کے باوجود اکثر اسلامی ممالک غربت، پسماندگی، جنگ، اندرونی سیاسی انتشار اور خانہ جنگی سمیت عدم استحکام کے شکار ہیں۔ تاہم خلیج اور امارات کے کئی عرب ممالک دولت کی فراوانی رکھتے ہوئے اس زمرے میں شامل نہیں۔

مختلف اسلامی ممالک میں وسیع فرق کے باوجود ایک چیز مشترک ہے کہ سب سائنس و ٹیکنالوجی میں انتہائی پسماندہ ہیں۔ اس ضمن میں 2016 میں مسلم ممالک میں سائنس و ٹیکنالوجی بالخصوص اعلیٰ تعلیم اور تحقیق پر بعض تنظیموں نے ٹاسک فورس رپورٹ پیش کی جس سے انتہائی پریشان کن حقائق سامنے آئے ہیں جنہیں میں خطرے کی گھنٹی کہتا ہوں۔

ایک ارب سے زائد آبادی والے اسلامی ممالک میں صرف تین ماہرین ہی نوبل انعام حاصل کرچکے ہیں جن میں پاکستان سے آنجہانی ڈاکٹر عبدالسلام (1979 میں طبیعیات)، مصر کے پروفیسر احمد زویل مرحوم (1999 میں کیمیا) اور ترکی کے عزیز سنکار (2015 میں کیمیا) شامل ہیں لیکن اپنا تمام تحقیقی کام انہوں نے اپنے ملک کے بجائے ترقی یافتہ ممالک کی تجربہ گاہوں میں انجام دیا تھا۔

تمام اسلامی ممالک پوری دنیا کے علمی تحقیقی مقالوں کا صرف 6 فیصد پیدا کرتے ہیں۔ عالمی ایجادات اور اختراعات کی پیٹنٹ میں ہمارا حصہ صرف 6.1 فیصد اور عالمی تحقیقی بجٹ کا صرف 4.2 فیصد ہی خرچ کررہے ہیں!

اس ضمن میں ایکسپریس نیوز کی جانب سے راقم الحروف نے چند ہفتوں قبل آٹھ اسلامی ممالک سے ایک پینل میں گفتگو کی جس کا خلاصہ یہاں پیش کیا جارہا ہے۔ عراق، مصر، فلسطین، ملائیشیا، آزربائیجان، پاکستان اور لبنان سے تعلق رکھنے والے یہ اسکالر جامعہ کراچی میں واقع بین الاقوامی مرکز برائے حیاتی اور کیمیائی تحقیق (آئی سی سی بی ایس) کے زیرِ اہتمام ایک کانفرنس میں مدعو کیے گئے تھے۔

نوآبادیات، شورش اور سیاسی عزم کی کمی

عراقی پروفیسر نوحاد آلوماری الکتاب یونیورسٹی سے وابستہ ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ یکے بعد دیگر جنگوں نے عراق کو برباد کردیا ہے اور عراقی روزمرہ زندگی کی ضرورتوں کے محتاج ہوکر رہ گئے اور اس طرح زندگی کا ہر گوشہ شدید متاثر ہوا ہے۔

'عراق تیل پیدا کرنے والا دوسرا بڑا ملک ہے اور آپ یقین کیجیے کہ ہمارے گھروں میں استعمال کے لیے پیٹرول نہیں جبکہ بجلی کی شدید قلت ہے۔ ماحول اور آبی ذخائر شدید آلودہ ہوچکے ہیں،' نوحاد نے بتایا۔ نوحاد کے مطابق سائنسی ترقی کے لیے سنجیدہ ماحول درکار ہوتا ہے اور عراقی عوام حیات کے مسائل میں جکڑے ہوئے جنہیں معمول پر آنے میں وقت لگے گا۔

عراق اور جدید ہلاکو

ہلاکو خان کے ہلاکت خیز حملے کے بعد عراقی مراکزِ علم کو سب سے زیادہ نقصان جنگِ خلیج سے پہنچا۔ امریکی و اتحادی افواج کے حملے میں تقریباً 40 جامعات، تحقیقی اداروں اور لائبریریوں کو تاک تاک کر تباہ کیا گیا کیونکہ ہر تجربہ گاہ پر شک تھا کہ وہاں ہلاکت خیز ہتھیار بن رہے ہیں۔ لیکن اس کے بعد عراق کے اعلیٰ ترین سائنسدانوں کو قتل کیا گیا تو معاملات اور بھی گمبھیر ہوگئے۔

پیشے کے لحاظ سے ارضیات داں اور عراقی جامعاتی پروفیسر تنظیم کے سربراہ ڈاکٹر الراوی نے ریکارڈ کیا کہ 2003 میں امریکی تسلط کے بعد پورے عراق میں اعلیٰ ترین سائنسدانوں اور ماہرین کی پراسرار ٹارگٹ کلنگ شروع ہوئی جس میں تین سو ماہرین جاں بحق ہوئے۔ افسوس کہ سال 2006 میں خود الراوی کو بھی قتل کردیا گیا۔

ڈاکٹر نوحاد نے ان حقائق کی تصدیق کی اور جب میں نے ان سے پوچھا کہ آخر اس کی وجہ کیا تھی تو وہ اس کا جواب نہ دے سکیں۔ میرا یہ سوال سن کر ان کے ہونٹ کپکپائے اور وہ پھوٹ پھوٹ کر رونے لگیں۔

تمام ماہرین نے اتفاق کیا کہ اسلامی ممالک میں حکام بالا اعلیٰ تعلیم اور سائنس کا شعور نہیں رکھتے جس کی وجہ سیاسی عزم کی کمی بتائی گئی۔ یعنی خود حکمران اس میں خاص دلچسپی نہیں رکھتے۔ تاہم آزربائیجان کے مہمانوں نے ایک اور اہم مسئلے کی جانب اشارہ کیا۔

آزربائیجان میڈیکل یونیورسٹی کے پروفیسر ایلدر جریوو اور کمالہ بادالوا نے بتایا کہ ان کے ملک میں آزربائیجانی، روسی اور انگریزی زبان میں اعلیٰ تعلیم دی جارہی ہے اور اس لیے زبان کے مسائل ہیں۔ انہوں نے وسائل کی کمی کی شکایت بھی کی۔

آئی سی سی بی ایس کے سربراہ ڈاکٹر محمد اقبال چوہدری نے کہا کہ ہمارے لیڈر یہ سمجھنے سے قاصر ہیں کہ سائنس اور ٹیکنالوجی کے ذریعے ہونے والی ترقی ہی اصل ترقی ہوتی ہے۔

'اس ضمن میں تین نکات اہم ہیں: اول، سائنسی ترقی اور اعلیٰ تعلیم کے لئے سیاسی شعور اور عزم کی کمی؛ دوم اسلامی ممالک کے درمیان جنگیں، مختلف مسائل اور اندرونی خلفشار جن سے وہ ایک عرصے سے برسرِ پیکار ہیں؛ اور سوم، پوری امت مسلمہ میں سائنسی احیا اور تحریک کی عدم موجودگی،' ڈاکٹر اقبال نے کہا۔

عین یہی رجحان لبنان جیسے اہم ملک میں بھی نظر آتا ہے جہاں سائنس کے قابل گریجویٹس تو بہت ہیں لیکن تحقیقی اداروں کا فقدان اور مواقع نہ ہونے کے برابر ہیں۔

بیروت کی مشہور امریکی یونیورسٹی کی سائنسداں منال فردون نے بتایا کہ جنگ اور عدم تحفظ کی فضا میں سائنس جیسی 'عیاشی' کی گنجائش نہیں ہوتی۔

'میرے ملک میں سائنسی تحقیق کے وسائل محدود ہیں اور لاتعداد قابل گریجویٹس موجود ہیں جبکہ مواقع کم ہیں۔ اسی لیے حکومتی اداروں کو چاہیے کہ وہ فیصلہ کریں کہ کون تحقیق کے لیے اہل ہے اور کون ہے جو صرف تدریس کا کام کرسکتا ہے، کیونکہ لبنان میں سائنسی اداروں کا فقدان ہے۔ ساتھ ہی مزید مواقع پیدا کرنے کی بھی ضرورت ہے،' منال نے بتایا۔ تاہم مقبوضہ فلسطین میں صورتحال قدرے مختلف ہے جہاں تعلیم و تربیت یافتہ افرادی قوت ناپید ہے۔

فلسطین کوریا بایوٹیکنالوجی مرکز سے وابستہ سائنسداں رامی عرفہ نے بتایا کہ ان کے ادارے میں دوست ممالک کے تعاون سے تیس لاکھ ڈالر سے غذائی سائنس کی اعلیٰ ترین تجربہ گاہ قائم کی گئی ہے مگر وہ افرادی قوت نہ ہونے کی وجہ سے بند پڑی ہے۔

رامی کہتے ہیں کہ فلسطین میں اعلیٰ تعلیم اور تحقیق کو اقربا پروری، نااہلی اور تحقیق کے بجائے تدریس پر زور دینے والے رجحانات نے نقصان پہنچایا ہے۔

'یو ایس ایڈ اور دیگر تنظیمیں ہمارے پاس آتی ہیں اور تحقیق کے لیے رقم دیتی ہیں۔ مگر ہمارے پاس فنی اور سائنسی ماہرین ہی نہیں جو ان جدید آلات کو چلا سکیں،' رامی نے شاکی انداز میں کہا۔

رامی نے اعتراف کیا کہ فلسطین سے شائع ہونے والے تحقیقی مقالے اسی وقت اعلیٰ معیاری تحقیقی جرائد میں جگہ بنا پاتے ہیں جب شریک مصنفین میں سے ایک یا دو کا تعلق ترقی یافتہ ممالک مثلاً امریکا وغیرہ سے ہوتا ہے۔

عین یہی بات اسلامی دنیا کی ٹاسک فورس رپورٹ سے بھی نمایاں ہے جس سے ظاہر ہے کہ اسلامی ممالک سے شائع ہونے والے تحقیق مقالوں کے حوالے یا 'سائٹیشن' کا درجہ دیگر اقوام سے بھی بہت کم ہے۔ بہ الفاظ دیگر، ان مقالات کا علمی معیار بہت کم ہے۔

اب ایک اور تکلیف دہ بات بھی سن لیجیے: دنیا کے سب سے ممتاز تحقیقی جریدے نیچر میں 1900 سے 2016 تک شائع ہونے ایک سو اہم ترین تحقیقی مقالہ جات میں اسلامی دنیا کے کسی ایک بھی ماہر کا تحریر کردہ مقالہ شامل نہیں، بلکہ ان میں کسی درجے کا مصنف بھی اسلامی ممالک سے تعلق نہیں رکھتا۔ ہم وہی قوم ہیں جو کبھی احادیث سننے کے لیے سینکڑوں میل کا سفر کرتی تھی یا ہم میں الجزری جیسے انجینئر اور الجاحظ جیسے فطری ماہر بھی گزرے ہیں جو انتہائی غریب تھے مگر ان کی ایجادات اور حیاتیاتی نظریات پر مغربی اسکالر اب بھی کام کررہے ہیں۔

مقالہ چھاپنے کی مشینیں

اس وقت پاکستان سمیت کئی اسلامی ممالک کی جامعات میں دھڑادھڑ تحقیقی مقالے چھاپنے کی روش چل پڑی ہے۔ 'مقالے چھاپو ورنہ خود چھپ جاؤ' یعنی 'پبلش اور پیرش' کے بڑھتے ہوئے رجحان سے جامعات مقالے چھاپنے کے فیکٹریاں بن چکی ہیں، جس کی تصدیق مصر سے بھی ہوئی ہے۔

مصر کی منصورہ یونیورسٹی سے وابستہ سینئر سائنسداں پروفیسر سحر مصطفیٰ نے کہا کہ مصر میں ماہرین کی اکثریت سائنس برائے ملکی ترقی کے بجائے صرف مقالے شائع کرانے کو ترجیح دیتی ہے تاکہ وہ اس بنا پر ترقی پاتے رہیں۔

'مصر میں 27 سرکاری اور 16 نجی جامعات کے علاوہ 25 تحقیقی مراکز ہیں جو کیمیا، ادویہ، ارضیات اور طبیعیات وغیرہ سمیت ٹیکنالوجی کی تعلیم بھی دے رہے ہیں۔ مگر ان کا صنعتوں سے تعاون اور تعلق کمزور ہے۔ میں سمجھتی ہوں کہ تحقیق کا عملی پہلو ہونا چاہیے۔ تحقیق کو مسائل حل کرنے میں استعمال کرنا ہوگا۔ مثلاً مصر میں ہیپاٹائٹس سی کا مرض ایک بہت بڑا مسئلہ ہے جسے حل کرنے کی ضرورت ہے،' سحر نے کہا۔

اسلامی ممالک کے ماہرین کا مجازی نیٹ ورک

ڈاکٹر محمد اقبال چوہدری نے کہا کہ اسلامی ممالک کے ماہرین کو خود آگے آکر انٹرنیٹ پر ماہرین کا ایک مجازی نیٹ ورک بنانا ہوگا۔

'سیاسی قیادت کا انتظار کرنے کے بجائے میں سمجھتا ہوں کہ تمام اہم شعبوں کے ماہرین کو مل جل کر ایک ایسا مجازی (ورچوئل) نیٹ ورک بنانا چاہیے جہاں وہ ایک دوسرے سے تحقیق اور تخلیقی خیالات کا تبادلہ کرسکیں۔ اس طرح ہم مل جل کر اپنے مشترکہ مقاصد حاصل کرسکیں گے،' ڈاکٹر اقبال نے مشورہ دیا جسے پینل میں شامل تمام شرکا نے سراہا۔

ملائیشیا کے ممتاز کیمیاداں ڈاکٹر ڈو ابراہیم جنتن نے کہا کہ سائنسی علوم مغرب کے زیرِ اثر ہیں۔ اس ضمن میں ایک مضبوط لیڈرشپ ہی اسلامی ممالک کے سائنسدانوں کو ایک جگہ اکٹھا کرسکتی ہے۔ انہوں نے تھنک ٹینک کی طرز پر اسلامی ممالک کے سائنسدانوں کی تنظیم پر بھی زور دیا۔ 'میں ملائیشیا میں فطری کیمیا کی تنظیم کا صدر ہوں؛ اور لوگوں کو ایک جگہ جمع کرنا بہت محال ہوتا ہے۔ بعض ماہرین آزادانہ طور پر خود ہی کام کرنا چاہتے ہیں جن میں انا کے علاوہ بھی دیگر کئی پہلو شامل ہوتے ہیں،' ابراہیم نے بتایا۔ اس اہم پینل انٹرویو کے لیے ادارہ ایکسپریس نیوز ڈاکٹر اقبال چوہدری اور سید جعفر عسکری کا خصوصی طور پر ممنون ہے۔

فلسطین و مشرق وسطیٰ کے بعد اسرائیل کا نیا ہدف افریقا

صابر ابو مریم

یہ ایک تلخ تاریخی حقیقت ہے کہ عرب دنیا یا (اس طرح کہا جائے کہ دنیا کی سب سے زیادہ آبادی رکھنے والے) براعظم ایشیا کے ایک ایسے مرکز پر اسرائیل کی جعلی ریاست کا قیام عمل میں لایا گیا جہاں سے مغرب و یورپ کے ایشیا سے سمندری راستوں سے جوڑا جانا سرمایہ دارانہ نظام کے لیے مفید تھا۔ جی ہاں! نہر سوئز یعنی سوئز کنال۔ 1948 سے، جب سے اسرائیل کی جعلی ریاست سرزمین فلسطین پر قائم ہوئی ہے، اس کے بعد سے گزرنے والے ستر برسوں کی تاریخ اٹھا کر دیکھی جائے تو اس پورے خطے میں جس قدر بدامنی اور دہشت گردی نے فروغ پایا ہے وہ صرف اور صرف اسرائیل کی ایما پر اور اسرائیل کی اعلانیہ اور پس پشت حمایت کے نتیجے میں ہی سامنے آئی ہے۔ حالیہ دور کی تازہ مثال دیکھنی ہو تو داعش اور النصرہ جیسی خطرناک دہشت گرد تنظیموں کو وجود بخشنے میں امریکا اور اسرائیل کا کردار واضح ہے۔

خلاصہ یہ ہے کہ ستر برس میں اسرائیل نے نہ صرف فلسطین میں تباہی و بربادی پھیلائی ہے بلکہ پورے مشرق وسطیٰ میں بدامنی اور دہشت گردی کو فروغ دیا ہے۔ اسی طرح اسرائیل کی ہمیشہ یہ سازشیں رہی ہیں کہ پورے ایشیا کے وسائل پر اپنا براہ راست یا بالواسطہ تسلط قائم کرے اور حکمرانی کرے۔ اس کام کے لیے ان ستر برسوں میں اسرائیل نے جہاں دہشت گرد گروہوں کی پرورش کرکے خطے کو غیر مستحکم کیا ہے وہیں خطے کی چند عرب ریاستوں کے حکمرانوں کو بھی سنہرے خواب دکھلا کر رام کرلیا ہے۔ اب صورتحال یہ ہے کہ وہ عرب ممالک اور حکومتیں جو 1948 سے ہی اسرائیل کی جعلی ریاست کے قیام کے مخالف تھے آج کھلم کھلا اسرائیل کے ساتھ تعلقات بنارہے ہیں۔ چند ایک ایسے بھی ہیں جو خفیہ طور پر یہ تعلقات قائم رکھے ہوئے ہیں۔ شاید ان کے اندر اب بھی عوام کی اس بیداری کا خوف ہے کہ جو کسی بھی وقت ان حکمرانوں کے تاج و تخت کو تاراج کرسکتی ہے۔

ایشیا کے علاقوں میں بدامنی اور دہشت کا راج پھیلانے کے بعد اب اسرائیل کی نظریں افریقا پر بھی جم چکی ہیں۔ افریقا بھی آبادی کے لحاظ سے بڑا براعظم ہے۔

عرب ممالک سے تعلقات کی دوڑ کے بعد اب اسرائیل نے افریقی ممالک کا رخ کیا ہے۔ اس کے بارے میں سیاسی ماہرین کی رائے ہے کہ امریکا نے جو گزشتہ برس فلسطین کے مسئلہ پر "صدی کی ڈیل" نامی منصوبہ پیش کیا ہے جس کے نتیجے میں پہلے مرحلے پر امریکا نے اپنا سفارتخانہ تل ابیب سے مقبوضہ بیت المقدس منتقل کرکے یہ ثابت کرنے کی کوشش کی کہ القدس پر اسرائیل کا حق ہے۔ اس کے بعد دنیا بھر کے دوسرے ممالک سے کہا گیا کہ وہ بھی اپنے اپنے سفارتخانے کو تل ابیب سے بیت المقدس شہر میں منتقل کریں۔ اس معاملے پر زیادہ پیش رفت تو نہ ہوسکی تاہم صدی کی ڈیل کا یہ ایک اہم ترین اعلان و فیصلہ تھا جس کے ساتھ امریکا نے یروشلم شہر کو اسرائیل کا دارالحکومت قرار دینے کا یک طرفہ اعلان کردیا جسے دنیا نے مسترد کردیا۔

اب کہا یہ جارہا ہے کہ اسرائیل کے عرب ممالک کے ساتھ بڑھتے ہوئے تعلقات جہاں امریکی پلان صدی کی ڈیل کا حصہ ہیں، وہیں افریقی ممالک میں اسرائیل کی بڑھتی ہوئی مداخلت اور نفوذ بھی اسی امریکی صدی کی ڈیل کا ہی حصہ ہے کہ جسے فلسطینی عوام اور تمام سیاسی و مزاحمتی دھڑوں نے مسترد کردیا ہے اور دوٹوک موقف دیا ہے کہ فلسطین، فلسطینیوں کا وطن ہے اور امریکا سمیت کسی کو فلسطین کے مستقبل اور مسائل کے فیصلوں کا حق نہیں۔

بہرحال، اب اسرائیل صدی کی ڈیل کے منصوبوں کے تحت افریقی ممالک کے ساتھ تعلقات بنانے میں مصروف ہے اور اس کوشش میں ہے کہ ان تعلقات کے نتیجے میں افریقی مسلمان ممالک سے اسرائیل کے حق میں تسلیم کا اعلان کروائے اور ساتھ ساتھ اگلے مرحلے میں افریقی ممالک میں موجود وسائل پر بھی اپنا براہ راست یا پھر بالواسطہ تسلط حاصل کرے۔

یہاں اہم ترین بات یہ ہے کہ جس طرز پر مشرق وسطیٰ میں امریکی و صہیونی حمایت سے دہشت گرد گروہوں نے جنم لیا تھا، ٹھیک اسی طرح افریقی ممالک میں بھی ان گروہوں کی موجودگی ہے جن میں داعش کا افریقی ورژن "بوکوحرام" منظر عام پر آچکا ہے جبکہ مزید نہ جانے کتنے ایسے دہشت گرد گروہ پنپ رہے ہیں کہ جنہیں براہ راست اسرائیل سپروائز کررہا ہے۔

گزشتہ دنوں اسرائیلی جعلی ریاست کے وزیر اعظم نیتن یاہو نے یکے بعد دیگرے افریقی ممالک کا دورہ کیا۔ ان میں سے ایک افریقی ملک چاڈ تھا، جہاں دوطرفہ تعلقات سازی کے لیے اہم پیش رفت کی گئی۔ یاد رہے کہ چاڈ نے، جو مسلم اکثریت کا حامل ملک ہے، 1972 میں غاصب صہیونی ریاست اسرائیل کے ساتھ تعلقات ختم کرچکا تھا۔ تاہم اس کے بعد اب ازسرنو تعلقات کی بنیاد رکھی گئی ہے جسے ماہرین سیاسیات نے امریکی منصوبہ صدی کی ڈیل کی کڑی قرار دیا ہے۔ اس سے قبل چاڈ کے صدر ادریس دیبی نے نومبر 2016 میں مقبوضہ فلسطین کا دورہ کیا تھا جہاں انہوں نے جعلی ریاست اسرائیل کے وزیراعظم نیتن یاہو سے بھی ملاقات کی تھی اور یہ اس وقت گزشتہ سینتالیس برس کسی چاڈ کے سیاسی حکمران کی پہلی ملاقات تھی۔

دوسری طرف فلسطینی سیاسی و مزاحمتی دھڑوں نے عرب اور افریقی ممالک کی جانب سے اسرائیل کی قربت کے عنوان سے شدید تشویش کا اظہار کیا ہے اور گزشتہ دنوں اسرائیلی جعلی ریاست کے وزیراعظم کے دورہ چاڈ کو افریقی ممالک کے لیے خطرے کی گھنٹی قرار دیا ہے۔ ایک بیان میں فلسطین کی مزاحمتی تحریک حماس نے چاڈ سے اپیل کی ہے کہ وہ اپنے فلسطینی حمایت کے موقف پر قائم رہے اور اسرائیل جیسی خونخوار اور دہشت گرد جعلی ریاست کے ساتھ تعلقات بنانے کے فیصلے پر نظر ثانی کرے۔ تاہم چاڈ حکومت کی جانب سے فلسطینی عوام کے لیے تاحال کوئی مثبت پیغام سامنے نہیں آیا ہے۔

خلاصہ یہ کہ اسرائیلی جعلی ریاست کے اس وقت مصر اور اردن کے ساتھ اعلانیہ سفارتی تعلقات قائم ہیں البتہ نیتن یاہو مسقط کا دورہ بھی کرچکے ہیں جبکہ اسرائیلی عہدیدار ابوظہبی، سعودی عرب، عرب امارات، دبئی، شارجہ، بحرین، کویت اور قطر سمیت دیگر عرب ممالک کے دورے بھی کرتے رہتے ہیں؛ حتیٰ بعض مقامات پر اسرائیلی ثقافت پر مبنی پروگرام بھی منعقد کیے گئے ہیں۔ دوسری طرف اب اسرائیل نے انگولا، سوڈان اور چاڈ جیسے افریقی ممالک کے ساتھ بھی تعلقات قائم کرنا شروع کردیئے ہیں جبکہ نائیجیریا میں بھی اسرائیلی مداخلت کے شواہد موجود ہیں جو نائیجیرین حکومت اور فوج کی ملی بھگت کے بغیر ممکن نہیں۔

بہرحال افریقی ممالک کو عرب دنیا کے حالات سے سبق حاصل کرنا چاہیے اور یہ سمجھ لینا چاہیے کہ آج خطے میں جو کچھ بھی اسرائیل اور امریکا کی دوستی کے باعث ہورہا ہے، شاید ایسا سب کچھ ان عرب حکمرانوں کی طرف سے امریکا اور اسرائیل کی دشمنی کے نتیجے میں نہ ہوتا۔ آج جو بھی عرب حکومت امریکا اور اسرائیل کی دوستی کا دم بھرتی ہوئی نظر آرہی ہے، اس کی ذلت و تحقیر بھی اسی قدر زیادہ ہے جبکہ جن چند ایک حکمرانوں نے اسرائیل کو دشمن قرار دیا ہے وہ آج بھی عزت کے ساتھ سربلند ہیں اور فخر و حمیت کے ساتھ قائم و دائم ہیں۔

موبائل سے بہتر... کتاب دوستی

حافظ وارث علی رانا

انسان شعور کی بلندی پر پہنچنے کے لیے علم کا محتاج ہوتا ہے اور علم کی منازل طے کرنے کے لیے کتاب کا محتاج ہونا پڑتا ہے۔ ہم بچپن سے سنتے آئے ہیں کہ کتاب انسان کی بہترین دوست ہوتی ہے۔ مگر افسوس کہ آج ٹیکنالوجی کی شکل میں کتاب کی جگہ موبائل فون نے لے لی۔ ہم اپنے اس عظیم دوست سے دور ہوتے جا رہے ہیں جو ہماری اخلاقی و معاشرتی تربیت کرتا ہے اور اس موبائل کو اہمیت دے رہے ہیں جو ہمیں فائدہ تو پہنچاتا ہے لیکن اس سے کہیں زیادہ نقصان بھی دے رہا ہے۔

کتاب محض دل نشیں لفظوں اور خوبصورت کاغذ کا امتزاج ہی نہیں بلکہ ہمارے بزرگوں اور رہبروں کی زندگی کے کٹھن تجربات کی عکاس بھی ہوتی ہے۔ ہم ان کے ماضی تجربات کو حالات کی کسوٹی پر پرکھ کر اپنے مستقبل کو سنوارتے ہیں۔ مگر آج کا نوجوان بزرگوں کے ان تجربات کو پڑھ کر سیکھنے کے بجائے موبائل کی رنگینیوں میں کھو گیا۔ آج موبائل ضرورت کے بجائے شخصیت کا حصہ سمجھا جارہا ہے۔ کسی کے پاس علم کی دولت ہو نہ ہو مگر مہنگا ترین موبائل ہونا ضروری ہے۔

اس موبائل نے ہماری اخلاقیات تباہ کرکے رکھ دیا ہے کیونکہ ہمارے ہاں موبائل کے منفی استعمال کا رجحان زیادہ ہے جس کی وجہ بھی تعلیم سے دوری اور تربیت کا فقدان ہے۔ موبائل فون ہمارے اعصاب کو اس قدر متاثر کرچکا ہے کہ ہم اپنی جان کی بھی پرواہ نہیں کرتے۔ کچھ عرصہ قبل سندھ میں ایک دریا پر پل سے گزرتے ہوئے نوجوان طالب علم سیلفیاں بنا رہے تھے کہ وزن زیادہ ہونے کی وجہ سے پل ٹوٹ گیا اور چودہ سے پندرہ نوجوان اپنی جانوں سے ہاتھ دھو بیٹھے۔ اس جائے حادثہ پر ایک پکوڑے فروش بھی موجود تھا جس کے پاس موبائل تو نہیں تھا لیکن انسانیت ضرور تھی۔ اس نے دریا میں کود کر دو نوجوانوں کو بچایا اور جب تیسرے کو بچانے کے لیے دریا میں کودا تو خود بھی دریا کی بے رحم موجوں کی زد میں آکر شہید ہوگیا۔

پھر اس موبائل نے کئی گھر اجاڑ کر رکھ دیے ہیں۔ قندیل بلوچ والا واقعہ زیادہ پرانا نہیں ہوا۔ اس کی موت کا سبب بھی موبائل ہی بنا۔ پھر یہ موبائل فون جرائم پیشہ افراد کا آسان اور متحرک آلہ بن چکا ہے۔ موبائل کی وجہ سے معاشرے میں فحاشی پھیل رہی ہے، نت نئے اسکینڈل، بلیک میلنگ، الزام تراشی، کردار کشی اور بدتمیزی کا طوفان برپا ہوچکا ہے۔ جدید دور میں موبائل کی اہمیت اپنی جگہ مگر اس کے منفی اثرات کے پیش نظر کتاب دوستی ہی بہتر ہے۔ مطالعہ کتب سے نہ صرف ہماری ذہنی نشوونما ہوتی ہے بلکہ پریشانی کے عالم میں ہماری دلچسپی کا ذریعہ بھی بنتی ہے۔ کتاب دوستی کے کوئی منفی اثرات نہیں ہوتے بشرطیکہ آپ علمی، ادبی، معاشرتی، تاریخی اور معلوماتی نصاب کا چناؤ کریں؛ اور کتاب دوستی سے مستفید ہوں۔ کیونکہ کتابیں ہمیں علم و ادب سکھاتی ہیں۔ معاشرتی آداب اور تاریخ کے حقائق ہمیں کتابوں سے ہی ملتے ہیں۔

کاش کہ کوئی بڑی سماجی تباہی پھیلنے سے پہلے کتاب کی اہمیت کا اندازہ ہوجائے۔

شہد اور دار چینی کا روزانہ استعمال صحت کے لیے بہتر

شہد کا استعمال تو صدیوں سے لوگ مختلف طبی مسائل سے بچاؤ کے لیے کر رہے ہیں اور یہ وہ چیز ہے جو کبھی ایکسپائر نہیں ہوتی۔

مگر کیا آپ کو معلوم ہے کہ شہد میں دار چینی کو ملا کر روزانہ استعمال کیا جائے تو اس کے کتنے فوائد ہیں؟

یہاں ایسے ہی سائنسی شواہد جانیں جو ان دونوں کے امتزاج سے صحت کو ہونے والے فوائد کے بارے میں بتاتے ہیں۔

بڑھاپے کی روک تھام

جسم میں مضر اجزاء یا آکسائیڈنٹس خلیات اور ٹشوز کو نقصان پہنچاتے ہیں، جس کے نتیجے میں قبل از وقت بڑھاپے اور دیگر امراض کا خطرہ بڑھا جاتا ہے، اس کے مقابلے میں اینٹی آکسائیڈنٹس ان مضر اجزاء سے پاک ہوتے ہیں اور بڑھاپے کے عمل کی رفتار کو سست کر دیتے ہیں، شہد بھی متعدد اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھرپور ہوتا ہے اور طبی سائنس کے مطابق گہرے رنگ کا شہد ان اجزاء کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے، جبکہ دار چینی میں فولی فینول نامی اینٹی آکسائیڈنٹس ہوتے ہیں۔

دل کی صحت میں بہتری

شہد اور دار چینی کا استعمال خون کی شریانوں کے امراض کی روک تھام بھی کرتے ہیں جو کہ دنیا بھر میں اموات کی سب سے بڑی وجہ ہیں، شہد کا استعمال دل کی جانب دوران خون کو بڑھاتا ہے جبکہ اس میں موجود اینٹی آکسائیڈنٹس خون کو گاڑھا یا جمنے سے روکنے میں مدد دیتے ہیں جو کہ ہارٹ اٹیک اور فالج کا باعث بنتے ہیں، اسی طرح دار چینی کا استعمال جسم کے لیے نقصان دہ کولیسٹرول کی سطح کم کرتا ہے، جبکہ صحت کے لیے بہتر کولیسٹرول کا لیول بڑھتا ہے۔ ناشتے میں ایک چمچ شہد میں کچھ مقدار میں دار چینی کا روزانہ استعمال دل کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے۔

بیکٹر یا کے انفیکشن کے خلاف جدوجہد

شہد اور دار چینی دونوں بیکٹر یا کش اثرات رکھتے ہیں، تو آپ ان دونوں کے امتزاج کو استعمال کر کے نہ صرف نزلہ زکام سے بچ سکتے ہیں بلکہ دیگر انفیکشنز جیسے گردوں یا مثانے کو بھی دور رکھ سکتے ہیں۔

جسمانی وزن میں کمی

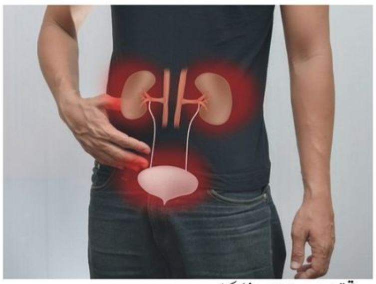
شہد اور دار چینی جسمانی وزن میں کمی لانے والی اشیاء نہیں مگر یہ جسمانی وزن کو تیزی سے کم کرنے میں مدد ضرور دیتے ہیں، اس کے لیے چینی اور میٹھی اشیاء کو شہد سے بدل دیں کیونکہ ریفائن چینی بلڈ گلوکوز کی سطح کو بڑھاتی ہے جس کے بعد اچانک بلڈ شوگر کی سطح گر بھی جاتی ہے، جس کے نتیجے میں انسولین زیادہ بننے لگتی ہے، اس کے مقابلے شہد دوران خون میں سست روی سے جذب ہوتا ہے جس سے بلڈ شوگر کی سطح نہیں بڑھتی، جبکہ دار چینی بلڈ شوگر کی سطح میں کمی اور انسولین کی حساسیت کو کم کرتی ہے جس سے میٹابولزم تیز ہوتا ہے اور گلوکوز چربی میں بدلنے کی بجائے جسم کو توانائی پہنچانے کا کام آتا ہے۔ اس کے لیے روزانہ ایک گلاس پانی میں چائے کا چمچ شہد اور آدھا چمچ دار چینی ملا کر ناشتے سے آدھے گھنٹے پہلے یا رات کو سونے سے آدھے گھنٹے پہلے پی لیں۔

بلڈ شوگر میں کمی

ہائی بلڈ شوگر ذیابیطس سمیت متعدد امراض کا بنتا ہے، مگر شہد اور دار چینی اس کے لیے مفید ہیں، ایک تحقیق کے مطابق شہد میں پانی کی مقدار صرف 17 فیصد ہوتی ہے جبکہ دیگر اجزاء بھی جسم میں آسانی سے جذب ہو جاتے ہیں اور بلڈ شوگر کی سطح نہیں بڑھتی، ایک اور تحقیق میں بتایا گیا تھا کہ دار چینی کا استعمال بلڈ شوگر کی سطح کو کم کرتا ہے تاہم اسے دوا کے طور پر استعمال نہیں کیا جا سکتا۔

نوٹ: یہ مضمون عام معلومات کے لیے ہے۔ قارئین اس حوالے سے اپنے معالج سے بھی ضرور مشورہ لیں۔

گردوں کو امراض سے بچانے کے لیے فائدہ مند غذائیں



گردے ہمارے جسم میں گمنام ہیرو کی طرح ہوتے ہیں جو کچرے اور اضافی مواد کو خارج کرتے ہیں جبکہ یہ نمک، پوٹاشیم اور ایسڈ لیول کو بھی کنٹرول کرتے ہیں، جس سے بلڈ پریشر معمول پر رہتا ہے، جسم میں وٹامن ڈی کی مقدار بڑھتی ہے اور خون کے سرخ خلیات بھی متوازن سطح پر رہتے ہیں۔

مگر گردوں کے امراض کافی تکلیف دہ اور جان لیوا بھی ثابت ہو سکتے ہیں۔

مگر کیا آپ کو معلوم ہے کہ کچھ غذاؤں کا استعمال عادت بنا کر گردوں کے تکلیف دہ امراض سے بچنا ممکن ہے؟

پانی

دن بھر میں مناسب مقدار میں پانی کا استعمال گردوں کے امراض کے نتیجے میں موت کے خطرے کو ٹال سکتا ہے۔ برطانیہ کے ڈربی رائل ہسپتال کی ایک تحقیق کے مطابق جسم میں پانی کی شدید کمی کے نتیجے میں گردے خون میں موجود زہریلے مواد کو فلٹر کرنے سے قاصر ہو جاتے ہیں اور جمع ہونے والا فضلہ گردوں کے فیل ہونے کا باعث بن جاتا ہے۔ ایسے افراد کی زندگی بچنے کا انحصار گردوں کی پیوند کاری پر ہوتا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ پانی کی کمی کو دور کرنا گردوں کے امراض سے تحفظ دینے کا آسان طریقہ ہے خاص طور پر درمیانی عمر کے افراد کو اس کا خیال رکھنا چاہیے۔

بند گوبھی

بند گوبھی کا استعمال سلاد میں اکثر ہوتا ہے اور یہ سبزی اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھرپور ہوتی ہے جو کہ جسم میں گردش کرنے والے فری ریڈیکلز سے بچانے میں مدد دیتی ہے، جس سے گردوں کے افعال میں تنزلی کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

پیاز

پیاز کھانے کی عادت گردوں کے افعال ٹھیک رکھنے میں مدد دے سکتا ہے، اس میں موجود فلیونوئڈز اور دیگر اجزا خون کی شریانوں میں چربی کے اجتماع کی روک تھام کرتے ہیں جس سے امراض قلب اور کینسر کا خطرہ بھی کم ہوتا ہے۔

لہسن

پیاز کی طرح لہسن بھی گردوں کی صحت کے لیے انتہائی مفید ہے، طبی ماہرین نے ایسے شواہد دریافت کیے ہیں جن کے مطابق لہسن کا عرق گردوں کی صحت کے لیے انتہائی فائدہ مند ہے۔

گوبھی

گوبھی بھی گردوں کے لیے فائدہ مند سبزی ہے جو کہ وٹامن سی، فولیٹ اور فائبر سے بھرپور ہوتی ہے، جبکہ اس میں موجود کمپاؤنڈ جگر کے لیے انتہائی ضروری اور جسم میں زہریلے مواد کی روک تھام کرتے ہیں۔

سیب

سیب وٹامنز، منرلز اور فائبر سے بھرپور پھل ہونے کے ساتھ ورم کش اور اینٹی آکسائیڈنٹس خصوصیات رکھتا ہے جو کہ نقصان دہ کولیسٹرول کو کم کرنے، امراض قلب، کینسر اور ذیابیطس سے تحفظ فراہم کرتے ہیں، ذیابیطس گردوں کے فیلیئر کا خطرہ بڑھانے والی وجوہات میں سے ایک ہے تو سیب کھانا گردوں کے مسائل سے بچانے میں مدد دے سکتا ہے۔

مچھلی

ایک طبی تحقیق کے مطابق سبزیوں اور مچھلی کھانے والوں میں گردوں کی پتھری کا امکان ایسے افراد کے مقابلے میں 30 سے 50 فیصد کم ہوتا ہے جو روزانہ سو گرام گوشت کھاتے ہیں۔

لیموں کا عرق

لیموں کا عرق وٹامن سی اور سٹرک ایسڈ سے بھرپور ہوتا ہے جو کہ گردوں کے مسائل کے علاج میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ لیموں پانی کو صبح یا کھانے سے پہلے پینا گردوں کے امراض سے بچانے میں مدد دے سکتا ہے۔

اسٹرابیری

اسٹرابیری اینٹی آکسائیڈنٹس، وٹامن سی اور فائبر سے بھرپور پھل ہے جبکہ ورم کش اور کینسر سے بچانے کے لیے بھی مفید ہے اور اسی وجہ سے دل اور گردوں کی صحت کے لیے بھی اچھا انتخاب ہے۔ تاہم گردوں کے امراض کے شکار افراد کو یہ پھل ڈاکٹر کے مشورے سے کھانا چاہیے۔

چیری

چیری دل اور گردوں کے لیے فائدہ مند پھل ہے، اسے روزانہ کھانا جسم میں ورم کو کم کرتا ہے خصوصاً گردوں میں۔

تربوز

تربوز میں ایک اینٹی آکسائیڈنٹ لائیکو پین کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے جو کہ جسم میں گردش کرنے والے نقصان دہ آکسیجن ریڈیکلز کی روک تھام کر کے گردوں کو مسائل سے بچاتے ہیں، تاہم اس پھل کی بہت زیادہ مقدار کو کھانا فائدے کی بجائے نقصان پہنچا سکتا ہے جبکہ گردوں کے امراض کے شکار افراد یہ پھل ڈاکٹر کے مشورے سے ہی استعمال کریں۔

٧٧٧٧٧

صحت مند جلد تندرستی کی علامت

ڈاکٹر یاسمین شیخ

بیرونی عوامل میں متعدد قسموں کے جراثیم شامل ہیں جو جلد میں داخل ہو کر دانوں، پھوڑوں اور زخموں کا باعث بنتے ہیں۔ اڑنے والے حشرات جیسے کھٹمل، جوئیں، مچھر جلد سے خون چوس کر بیماریوں میں مبتلا کرتے ہیں جیسے ملیریا، چکن گونیا، ڈینگی وائرس وغیرہ وغیرہ، اسی طرح رینگنے والے حشرات الارض مثلاً سانپ، بچھو، کن کھجورا وغیرہ بھی جلد پر حملہ آور ہوتے ہیں اور اپنا زہر جسم میں داخل کر دیتے ہیں۔ سمندر میں پائی جانے والی جیلی فش جب انسانی جلد سے ٹکراتی ہے تو تمام ڈنک چبھو کر خون چوس لیتی ہے۔ اگر بروقت اس کا علاج نہ ہو تو اپنا زہر انڈیل دیتی ہے۔ اسی طرح کھڑے پانی، دلدل اور تالابوں میں پائی جانے والی جونک جلد پر چپک کر خون چوس لیتی ہے۔ شہد کی مکھی کے کاٹنے سے پیلا بخار ہو سکتا ہے۔ سیاہ اور زرد رنگ کے بھنورے کا زہر الرجی کا سبب بن جاتا ہے۔

وائرس سے ہونے والی بیماریوں کے اثرات

خسرہ، چکن پاکس اور ہرپیز کی دونوں اقسام وائرس میں شامل ہیں جو جلد پر چھالوں، دانوں کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں۔ وائرس ہی کی وجہ سے جلد پر مسے بھی بن جاتے ہیں۔

ذیابیطس کے اثرات

اس مرض کے ضمن میں سرفہرست انگلیوں کا پک جانا، ناخن کا سوج کر پک جانا اور پھر شدید تکلیف ہونا شامل ہے۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ پانی کا کام کرنے کی وجہ سے ایسا ہوتا ہے اور اکثر اسے نظر انداز بھی کر دیتے ہیں۔ پیروں کی انگلیاں بھی متاثر ہوتی ہیں۔ انگلیوں کی درمیانی جگہ سرخی مائل ہو کر آس پاس کی جلد دودھیا مائل سفید ہو جاتی ہے اور وضو کرتے وقت جلن محسوس ہوتی ہے۔ اسی طرح جسم پر بار بار خارش، دانے اور پھوڑے بننا، دوائیں لگانے کے باوجود زخم کا ٹھیک نہ ہونا اہم علامات ہیں۔ اس کے علاوہ ماہرین ذیابیطس کے مطابق زبان خشک رہنا، مسوڑھوں میں درد، خون رسنا، دانتوں کا جھڑنا، پاؤں کی حس کم ہو جانا اور زخم مندمل نہ ہونا اس مرض کی خاص علامات ہیں۔ جس طرح لبلبہ شوگر کو کنٹرول کرتا ہے بالکل اسی طرح جگر بھی جسم کا نظام منظم رکھتا ہے۔ جگر کی خرابی کی صورت میں جلد زردی مائل ہو جاتی ہے۔ خارش اور بار بار پتی اچھلنے کی کیفیت پیدا ہو سکتی ہے۔

ہارمونز کی خرابی کے اثرات

ہمارے جسم کو بعض اہم ہارمونز کنٹرول کرتے ہیں جن میں تھائی رائیڈ، ایسٹروجن، پروجسٹروں، ٹیسٹرون اور پرولیکٹن شامل ہیں۔ ان میں سے کوئی بھی ایک ہارمون اپنا توازن کھو بیٹھے تو جلد پر اس کے مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں مثلاً تھلائی رائیڈ ہارمون کی بے ترتیبی سے جلد پر خارش، پتی اچھلنے، داغ دھبے نمایاں ہونے اور وزن میں اضافہ کی شکایات پیدا ہوتی ہیں۔ خواتین کے ہارمونز میں ردوبدل میں بھی چہرے پر داغ اور بال نکلنے، ایام کی بے ترتیبی یا کمی، وزن کی زیادتی، خارش اور خشکی کی شکایت ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات بانجھ پن کا سبب بھی یہ ہوتا ہے۔

گردوں کے امراض کا جلد پر اثر

ہمارے گردے جسم کے فاضل مادوں کو ایک مربوط نظام کے تحت جسم سے خارج کرتے ہیں۔ اگر یہ درست کام کرنا چھوڑ دیں تو زندگی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔ جن افراد کے گردوں کے افعال درست نہ ہوں تو ٹیسٹ کرانے پر یورک ایسڈ کی زیادتی کی شکایت سننے میں آتی ہے۔ اس بیماری کے لئے اینٹی الرجیز ادویہ موزوں نہیں ہوتیں۔ مریض کو باقاعدہ گردوں کا علاج کرانا پڑتا ہے۔ ٹخنوں کا ورم یا پیروں کا ورم بھی اس مرض کی اہم علامت ہے۔

خون کی کمی اور جلد امراض

متوازن غذا میں پانی پھل، سبزیاں، گوشت، خاص کر کلیجی، انڈے، خشک میوہ جات بقدر حیثیت شامل کرتے رہنے سے خون کی کمی نہیں ہوتی لیکن اگر جلد ناخنوں اور آنکھوں کا رنگ زردی مائل ہو یا جلد پر تتلی نما سیاہ داغ پڑ جائیں اور دونوں رخساروں سے لے کر ناک تک پھیل جائیں۔ ایام کی خرابی ہو جائے تو بھی جلد فوراً متاثر ہوتی ہے ایسے میں جلدی امراض کے علاوہ فزیشن سے بھی علاج کرانا چاہئے۔ اگر وہ آئرن سپلیمنٹ تجویز کریں تو ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق ہی استعمال کرنا درست ہوگا۔

احتیاطی تدابیر

گھروں میں جالی دار کھڑکیاں اور دروازے ہونے چاہئیں تاکہ حتی الامکان حد تک مچھروں اور دیگر حشرات سے بچاؤ ممکن ہو رہا ہے۔

پانی ابلا ہوا پینا ہزار بیماریوں کا سدباب کرتا ہے۔ پانی زیادہ پیئیں مگر ڈاکٹر کے مشورے کے ساتھ۔

روزانہ گھروں کی جھاڑ پونچھ کرانا اور فرش پر جراثیم کش محلول سے پونچھا لگانا درست عمل ہے۔

ایک ہی طرح کے کھانے روزانہ کھانے کی عادت نہ ڈالیں۔

بچوں کو سبزیوں اور پھلوں کی طرف متوجہ کرنا چاہئے تاکہ انہیں وٹامنز اور منرلز قدرتی شکل میں مل سکیں۔ اس طرح ان میں قوت مدافعت بھی بڑھے گی۔

دودھ ہر لحاظ سے متوازن غذا ہے لہٰذا بچوں کو بچپن ہی سے دودھ پینے کی عادت ڈال دیں تاکہ عمر کے 30 ویں عشرے تک پہنچتے پہنچتے وہ توانا ہڈیوں کے ساتھ ادھیڑ عمری کا دور گزاریں اور بڑھاپے تک ہڈیوں کے امراض میں مبتلا نہ ہوں۔

گھروں اور پارکوں اور ورزش کے اصول اپنائیں۔ نرم دھوپ سینکا کریں تاکہ قدرتی طور پر وٹامن D کا حصول ممکن ہو جائے۔

اینٹی سیپٹک ادویہ اور پٹیاں گھر میں ذخیرہ ضرور کریں اور جیسے ہی ناگہانی چوٹ لگے زخم کو دھو کر جراثیم کش دوا لگا کے پٹی سے ڈھانپ دیں۔

انرجی ڈرنکس اور کولا ڈرنکس سے ہزار درجے بہتر تازہ پھلوں کے رس ہیں جنہیں وقتاً فوقتاً غذا کا حصہ بناتے رہنا چاہئے اور پھل کھانے سے فائبر دستیاب ہوتا ہے جو ہمیں آنتوں کی بیماریوں سے بچاتے ہیں اور قضائے حاجت کے عمل کو آسان بناتے ہیں۔

روغن بادام کے حیران کن فوائد

بادام کے تیل سے مالش کرنے سے جسم کو تازگی ملتی ہے جلد کی نرماہٹ، ہمواریت اور قدرتی کساؤ پیدا کرنے کے لیے یہ بہترین روغن ہے اللہ تعالیٰ نے انسان کو بڑی عظیم نعمتوں سے نوازا ہے۔ انہی عظیم نعمتوں میں خشک میوہ جات ایک نمایاں حیثیت رکھتے ہیں جو نہ صرف غذائی اجزاء سے بھرپور ہوتے ہیں بلکہ طبی لحاظ سے بھی صحت و تندرستی کے لیے بھی انمول ثابت ہوتے ہیں۔ قدرت نے ان میں ہماری جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے ایسی ایسی خصوصیات پوشیدہ فرمائی ہیں کہ ان کے سامنے بڑی قیمتی ادویات بھی کوئی حیثیت نہیں رکھتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مغرب میں غذاؤں، پھلوں سے علاج باقاعدہ طبی سائنس کی شکل اختیار کر چکا ہے۔ موسم سرما میں ساری دنیا کے لوگ خشک میوہ جات بڑی رغبت سے کھاتے ہیں۔ ان میوہ جات میں بادام بھی شامل ہے جسے اپنی غذائی افادیت کی وجہ سے خشک میوہ جات کا بادشاہ بھی کہا جاتا ہے۔

بادام کا درخت: بادام کا اصل وطن بحیرۂ روم کا ساحلی علاقہ ہے لیکن اب یہ جنوب مغربی ایشیا، اٹلی، اسپین، امریکا، پرتگال، ایران، افغانستان اور مراکش میں بھی پایا جاتا ہے ویسے برصغیر سمیت پوری دنیا میں ہزاروں برسوں سے بادام کو ایک خاص اہمیت حاصل ہے اسے ہم بین الاقوامی میوہ کہہ سکتے ہیں بلکہ اگر یہ کہا جائے کہ بادام سخت خول والے دوسرے میوؤں کا باوا آدم ہے تو یہ بات بڑی حد تک درست ہوگی۔ بادام کا چھوٹا سا درخت ہوتا ہے جس کا تعلق گلاب کے خاندان سے ہے۔ بادام کے خول میں جو مغز ہوتا ہے۔ اس کی افادیت اپنی جگہ مسلم تو ہے ہی مگر اس کے خول کی افادیت سے انکار کرنا مشکل ہے بادام کی دو مشہور قسموں میں کاغذی اور کاٹھا بادام شامل ہیں۔

انگلینڈ میں بادام کے درخت سجاوٹ کے لیے لگائے جاتے ہیں۔ ایسے ہی درخت امریکا میں بھی لگائے جاتے ہیں۔ جن کی تعداد انگلینڈ سے بھی زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے سفید پھول بالکل روئی کی مانند ہوتے ہیں۔ جو نہایت خوشنما نظر آتے ہیں۔ بادام کے درخت کی لکڑی بھی بہت کارآمد ہوتی ہے اور یہ کیبنٹ وغیرہ بنانے میں استعمال ہوتی ہے۔ یاد رہے کہ محض بادام کے خول کی تجارتی بنیاد پر بہت اہمیت ہے۔ چیچک کے نشان کو ختم کرنے کے لیے بادام کے خول کو سل پر چند قطرے دودھ ڈال کر آہستہ آہستہ گھستے رہیں۔ اس رگڑ سے جو پیسٹ حاصل ہوتا ہے اُسے انگلی کی نوک کی مدد سے چیچک کے نشان پر لگانے سے یہ نشانات بتدریج ختم ہو جاتے ہیں۔ اصل میں ہوتا یہ ہے کہ اس عمل سے اُوپری حصے پر موجود ناہموار جلد ہموار ہو جاتی ہے اور رگڑ کی وجہ سے اندر کی شگفتگی باہر آ جاتی ہے۔ اس عمل کو تجارتی انداز میں فیشیل کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

بادام کو پاؤڈر کی شکل میں نارنجی کے چھلکے بادام کے چھلکے کے پاؤڈر، دلیہ یا آٹے میں ملانے سے یہ ایک بہترین اسکرب (Crub) بن جاتا ہے۔ اس پیسٹ کو ہوا بند (ایئر ٹائٹ) ڈبے میں رکھیں اور آئل کلینزر سے کلینزنگ کرتے وقت اسے بطور اسکرب استعمال کریں۔ اسکرب دراصل جلد کو رگڑنے کا عمل ہے۔ بہر حال بادام کا خول اور بادام کے درخت کی لکڑی دونوں کارآمد ہیں۔

بادام کے اجزائے ترکیبی: اس کے علاوہ بادام کے اجزائے ترکیبی میں پروٹین، بی گروپ وٹامنز، پوٹاشیم، میگنیزیم اور فاسفیٹ جیسے منرلز بھی ہوتے ہیں۔ بادام کے اجزائے ترکیبی سے بخوبی اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ یہ بچوں نوجوانوں بزرگوں کے لیے یکساں مفید ہے بادام سے اعصاب مضبوط ہوتے ہیں اور جسم پھلتا پھولتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ باڈی بلڈرز یعنی تن ساز بادام خاص طور پر استعمال کرتے ہیں۔ بادام کی ایک بڑی خوبی یہ ہے کہ اس کے استعمال سے جسم میں چربی نہیں بڑھتی کیلشیم کی وجہ سے ہڈیاں اور دانت مضبوط و مستحکم ہوتے ہیں یہ زود ہضم ہونے کی وجہ سے دماغ ار بینائی کے لیے مفید ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لیے تو قدرت کا یہ خاص تحفہ ہے۔ بادام میں حراروں کی مقدار کافی ہوتی ہے یعنی سو گرام باداموں میں چھ سو حرارے ہوتے ہیں۔ اسے موسم سرما میں لوگ آسانی سے اسے ہضم کر لیتے ہیں۔

بادام کی تاثیر گرم ہوتی ہے لیکن چھلکا اُتارنے کے بعد معتدل ہو جاتی ہے۔ یادداشت کے لیے تو بادام اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے مغل بادشاہ اکبر کی ذہانت کی ایک وجہ یہ بھی تھی کہ وہ باقاعدگی کے ساتھ بادام استعمال کرتا تھا۔ بعض گرم مزاج لوگوں کو موسم سرما میں بھی موافق نہیں آتا۔ گرم مزاج کے لوگ گرمیوں میں بادام کا استعمال سردائی کی صورت میں کر سکتے ہیں یہ سردائی ہماری مشرقی روایت بھی ہے جو صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کی تیاری کا طریقہ یہ ہے۔

دودھ، ایک کلو، مغز بادام، 15 سے 18 عدد، خشخاش، ایک چائے کا چمچہ، سونف، ایک چائے کا چمچہ، مغز پستہ 12 عدد، چھوٹی الائچی، تین عدد، شہد ایک کھانے کا چمچہ تمام اشیاء دودھ میں پیش کر یا مٹی کے بڑے پیالی میں گھونٹ کر برف سے ٹھنڈا کر کے نوش جاں کریں۔ اس سے طبیعت کو فرحت ملے گی اور توانائی ملے گی۔

بادام کی قسمیں

بادام کی دو قسمیں ہیں۔ بادام شیریں اور بادام تلخ شیریں یا میٹھا ہی بادام ہی کھانے کے کام آتا ہے۔ چھلکے کی سختی کے لحاظ سے بھی بادام کی دو قسمیں ہیں۔

کاغذی بادام، کاٹھا، بادام کھٹا یا ٹھڑوا بادام، کاغذی بادام چھوٹا ہوتا ہے لیکن اس کا چھلکا پتلا اور نرم ہوتا ہے جس کی وجہ سے آسانی سے ٹوٹ جاتا ہے مگر کاٹھے یا ٹھڑرے بادام کا چھلکا سخت اور موٹا ہوتا ہے یہ آسانی سے نہیں ٹوٹتا۔ بادام کی گری میں روغن، شکر، پروٹین، معدنی اجزاء، نمکیات، نشاستہ اور وٹامنز پائے جاتے ہیں کڑوے یا تلخ بادام میں ان چیزوں کے علاوہ ایک بہت تیز قسم کا زہر "ہائیڈروسیانک ایسڈ" پایا جاتا ہے۔ اس زہر کی صرف ایک بوند انسان کی زندگی کو ختم کرنے کے لیے کافی ہوتی ہے۔

بین الاقوامی منڈی میں بادام تلخ کی مانگ زیادہ ہے تاہم اس کا اندرونی طور پر استعمال منع ہے کیونکہ اس میں سک ایسڈ پایا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دوسرے ممالک میں بادام شیریں اور بادام تلخ الگ الگ کھیتوں میں لگائے جاتے ہیں تاکہ آپس میں مل نہ جائیں مگر ہمارے ہاں اس پر توجہ ہی نہیں دی جاتی۔ یہی وجہ ہے کہ ہر چوتھی یا پانچویں گری تلخ نکل آتی ہے۔ بادام شیریں ہو یا بادام تلخ ہو دونوں سے روغن بھی کشید کیا جاتا ہے۔ بادام شیریں اور بادام تلخ کا روغن حسن کی حفاظت اور جلد کی رنگت نکھارنے میں استعمال ہوتا ہے بادام تلخ کا روغن عام طور پر کاسمیٹکس میں استعمال کیا جاتا ہے۔ خاص طور پر رنگت نکھارنے اور چھائیاں دور کرنے والی کریموں میں بطور خاص استعمال کیا جاتا ہے۔

روغن بادام حسن کا محافظ

زمانہ قبل از مسیح مصر کے بادشاہوں (فرعون) کی لاشوں کو محفوظ رکھنے کے لیے جو مصالحے تیار کیے جاتے تھے ان میں بادام کی گریاں استعمال ہوتی تھیں عراق میں سات ہزار برس پرانے اکے شہر کی کھدائی کے دوران ماہرین کو اس زمانے کے بادام ملے ہیں جن کا چھلکا اور گریاں بالکل محفوظ ہیں اور ذائقے میں بھی فرق نہیں آیا مگر روغن خشک ہو چکا ہے۔ یہ بادام عراق کے عجائب گھر میں نمائش کے لیے رکھے گئے ہیں۔ بادام کا روغن جادوئی اثرات رکھتا ہے۔ طب میں اس کا استعمال مثانہ اور آنتوں کی خراش، خشک کھانسی اور قبض کشا کے طور پر ہوتا ہے دماغ کی خشکی بھی دور کرتا ہے۔ جسم کو توانائی دیتا ہے نیند لاتا ہے دماغ کو طاقتور بناتا ہے۔ روغن بادام کے طبی خواص بیشمار ہیں اسے ہر گھر کی ضرورت سمجھا جاتا ہے۔ سر کا مساج ہو یا چہرے کا روغن بادام کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔ تلخ باداموں کا روغن حسن افزاء سنگھاری مصنوعات یعنی کاسمیٹک پروڈکٹس کی تیاری میں بطور خاص استعمال کیا جاتا ہے۔ چہرے کی چھائیوں کو دور کرنے اور جلد کی رنگت نکھارنے یا کے لیے بطور لیپ کیا جاتا ہے۔ اس وجہ سے عالمی منڈی میں بادام تلخ کی مانگ زیادہ ہے۔ تاہم تلخ بادام کا صرف بیرونی طور پر ہی استعمال کیا جاتا ہے۔ اندرونی طور پر اس کا استعمال منع کیا جاتا ہے۔ بادام میں ایک خاص قسم کے ریشے کی کافی مقدار ہوتی ہے جو کولیسٹرول کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے دل کی بیماری کم کرنے میں اہم ثابت ہوتے ہیں۔ یہ اجزاء Saponins اور sterols ہوتے ہیں۔ بادام میں پائے جانے والے پروٹین کا خون میں شامل چکنائی پر اچھا اور مثبت اثر ہوتا ہے۔ روغن بادام حسن کا محافظ ہے۔ ہر طرح کی جلد کے لیے روغن بادام بہترین ہے۔ حیرت انگیز طور پر اس کے تیل میں کئی مفید اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ بادام کے تیل سے مالش کرنے سے جسم کو تازگی ملتی ہے اور ناہموار حصوں کو ہموار بناتا ہے۔ جلد کو نرم کرنے اور اس پر قدرتی کساؤ یا دلکش تناؤ پیدا کرنے کے لیے بادام کے تیل کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ اسی لیے جلد سے متعلق پروڈکٹ میں اس کو لازمی طور پر شامل کیا جاتا ہے۔ خشک موسم سے متاثرہ پھٹے اور کھردرے ہونٹ چہرے کی دلکشی کو متاثر کرتے ہیں۔ خاص طور پر سردیوں میں یہ شکایت عام ہوتی ہے۔ ہونٹوں کی خوبصورتی کو برقرار رکھنے کے لیے شہد، بیکنگ پاؤڈر اور روغن بادام ایک ایک کھانے کا چمچہ ملا کر کچھ دیر کے لیے ہونٹوں پر لگائیں پھر ہلکے ہاتھ سے صاف کر کے روغن بادام لگا لیں۔ اس عمل کو دن میں دو بار کرنے سے ہونٹ نرم و ملائم رہتے ہیں۔

بادام کا تیل احتیاط سے اپنی آنکھوں کے گرد کی جلد پر لگائیں اس حصے پر آہستگی، احتیاط اور نرمی سے پندرہ منٹ تک مساج کریں۔ اس کے بعد نم آلود کاٹن وول سے اس حصے کو صاف کر لیں۔

روزنامہ صورت حال

گڑ غذا بھی دوا بھی

حکیم راحت نسیم سوہدروی

ایک زمانہ تھا کہ ہمارے ہاں بالخصوص دیہات میں گھر آنے والے مہمانوں کو گڑ یا شکر کا شربت بطور تواضع پیش کیا جاتا تھا، جو میٹھا ہونے کے ساتھ ساتھ بے حد غذائی اور دوائی افادیت کا حامل ہوتا ہے۔

مگر اب حالات بدل چکے ہیں شہروں کی بات تو چھوڑیے، دیہات میں بھی لوگ گڑ اور شکر کو بھول چکے ہیں۔ سفید چینی جسے سفید زہر کہنا زیادہ مناسب ہوگا، کے فدائی اور شیدائی ہو چکے ہیں اور گڑ یا شکر کے بجائے چینی بہت زیادہ کھا رہے ہیں۔

حال آنکہ ذرائع ابلاغ کے باعث پیدا ہونے والے شعور و آگہی کی وجہ سے دیہاتی بھی چینی کے نقصانات اور گڑ کی غذائی اور دوائی افادیت کے بارے میں خوب جانتے ہیں، مگر دولت کی ہوس کے باعث گنا شوگر ملوں کو فروخت اور تیار کردہ گڑ برآمد کر دیتے ہیں۔

صورت حال یہ ہے کہ آج کے زمانے میں گڑ کھانے والوں کو قدامت پسند اور دیہاتی کا لقب دیا جاتا ہے۔

اب تو کوئی اپنے مہمان کو گڑ یا شکر کی چائے پیش کرنے کا خیال بھی دل میں نہیں لاتا۔

سفید چینی کو سفید زہر کا نام دیا گیا ہے۔ انسانی جسمانی نظام کو تباہ کرنے میں اس کا کوئی ثانی نہیں ہے،

کیوں کہ اسے سفید دانے دار بنانے کے لیے خطرناک قسم کے کیمیائی اجزاء استعمال کیے جاتے ہیں۔ اگر کیمیائی اجزاء استعمال نہ کیے جائیں تو چینی کی اتنی شفاف رنگت نہیں ہو سکتی۔

چینی زیادہ کھانے کے باعث اس کی قیمتوں میں بھی بے پناہ اضافہ ہو رہا ہے۔

ہمارے ہاں گنا بکثرت کاشت کیا جاتا ہے۔ آپ موسم سرما میں کسی دیہاتی علاقے میں چلے جائیں تو گنے کے لہلہاتے ہوئے کھیت نظر آئیں گے، مگر یہ سب تجارتی بنیادوں پر کاشت کیا جاتا ہے، جب کہ پہلے صرف گھریلو استعمال کے لیے کاشت کیا جاتا تھا۔ اب کسان تجارتی بنیادوں پر کاشت کر کے بڑا منافع کما رہے ہیں۔

شوگر ملوں کی کثرت کے باعث گنے کی مانگ بڑھ چکی ہے۔ اس کی قیمت بہت زیادہ ہو گئی ہے۔ اگر کچھ لوگ گنے سے گڑ اور شکر بناتے ہیں تو وہ گھریلو استعمال کے بجائے تجارتی بنیادوں پر افغانستان بھیج دیتے ہیں۔ اس طرح گڑ کی قیمتیں بھی آسمان سے باتیں کرنے لگی ہیں۔ اس وقت جتنے بھی شربت بازار میں دستیاب ہیں سب مصنوعی چینی سے تیار کردہ ہیں۔

دیکھنے میں تو یہ بھلے لگتے ہیں مگر حقیقت میں میٹھا زہر ہیں اور لوگ پی رہے ہیں۔

گڑ یا شکر سے بنائی گئی چائے کا اپنا ہی مزہ ہوتا ہے۔ یہ نہ صرف لطف دیتی ہے، بلکہ نظام ہضم کی اصلاح بھی کرتی ہے۔ پہاڑی علاقوں کے رہنے والے اب بھی گڑ اور شکر کی چائے بناتے اور پیتے ہیں۔ موسم برسات میں گڑ کی روٹیاں بہت لطف دیتی ہیں۔ موسم سرما میں دیہات میں تلوں اور السی کو بھون کر، پھر اس میں گڑ ملا کر لڈو بنا کر کھائے جاتے تھے۔

اس میں گھی کی آمیزش لطف دوبالا کر دیتی۔ اسی طرح چنے اور مکئی کو بھون کر گڑ ملا کر دوستوں اور مہمانوں کو کھلایا جاتا تھا۔ یوں نہ صرف ہر عمر کے لوگ اس سے لطف اندوز ہوتے، بلکہ جسم کو حرارت پہنچا کر کئی امراض سے محفوظ بھی رہتے تھے۔

مذکورہ بالا اشیا کا کھانا موسم سرما میں سردی کی شدت سے محفوظ رکھتا ہے۔ مگر اب طرز زندگی میں تبدیلی آ چکی ہے۔

ان صحت بخش غذاؤں کے بجائے مہمانوں کی خاطر مدارت چینی سے بنی ہوئی چائے اور مٹھائیوں سے کی جاتی ہے اور ہر کوئی اس کے نقصانات جاننے کے باوجود کھاتا ہے، یہاں تک کہ دیہی علاقوں میں گڑ کی جگہ رنگ برنگی مٹھائیاں تواضع کے لیے پیش کی جاتی ہیں۔

گزرے وقتوں میں دیسی طب کے ماہرین برسوں پرانا گڑ نسخوں میں استعمال کرتے تھے، کیوں کہ گڑ جس قدر پرانا ہوتا ہے، اس کی افادیت بڑھ جاتی ہے۔

سفید چینی کے باعث موٹاپے اور ذیابیطس کے امراض میں بہت اضافہ ہوا ہے۔ دیہات کے لوگ گڑ کھاتے تھے، اس لیے ذیابیطس کے مرض سے محفوظ رہتے تھے۔ گڑ کئی امراض کے علاج کے لیے بھی کھایا جاتا ہے۔ پرانا گڑ کھانسی اور دمے کو دور کرنے کے لیے بھی مفید ہے۔ پہلے وقتوں میں لوگ ہاضمے کے لیے کھانے کے بعد تھوڑا سا گڑ کھاتے تھے۔ پرانا گڑ قبض ختم کرنے کے لیے بہت فائدہ مند ہے اور کوئی اس کا متبادل نہیں ہے۔ اطبا معجون کو گڑ کے شیرے میں تیار کرتے ہیں۔ اس طرح اس کی افادیت بڑھ جاتی ہے۔ گڑ انسان کے اعصابی نظام کو طاقت بخشتا اور بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ کپڑے کی ملوں اور کپاس کی فیکٹریوں میں کام کرنے والے لوگ کام ختم کر کے گڑ کھاتے ہیں۔ یوں معدے کے اندر داخل ہونے والے روئی کے ذرات اور مضر صحت کیمیائی اجزا جسم سے خارج ہو جاتے ہیں۔

گڑ کی چائے بچوں کی کھانسی اور بلغم کے اخراج میں مفید ہے اور معدے کو بھی درست رکھتی ہے۔ گڑ اور شکر میں وہ تمام اوصاف موجود ہیں، جو گنے کے رس میں ہوتے ہیں، بہ شرطے کہ کسان اس کو سفید کرنے کے لیے بے تحاشا سوڈا اور دوسرے کیمیائی اجزاء استعمال نہ کرے۔ اگر بے تحاشا سوڈا اور کیمیائی اجزاء سے گڑ کو سفید کیا جائے تو یہ مضر صحت ہو جاتا ہے۔

گڑ کی میل کاٹنے کے لیے بھنڈی کا رس بہتر ہوتا ہے۔ اس طرح گڑ بھی صاف اور شفاف ہو جاتا ہے اور مضر صحت بھی نہیں ہوتا۔

گڑ میں خشک میوے شامل کر کے تھوڑا سا دیسی گھی ملا کر موسم سرما میں کھانا مفید ہے۔ اگر چہ اس گڑ کی رنگت سیاہی مائل ہوتی ہے، مگر افادیت اور مزہ بہت ہوتا ہے۔ طب یونانی کی رُو سے گڑ جسم کو موٹا کرتا ہے۔

گنے کے رس کو خوب پکا کر جما لیا جاتا ہے اور جب کچھ ٹھنڈا ہو جائے تو ہاتھوں سے مل کر سفوف بنانے سے سرخ شکر تیار ہو جاتی ہے۔

طب کے ماہرین کے مطابق روزانہ پچاس گرام تک گڑ کھانا کافی ہوتا ہے۔ گڑ کا رنگ گولڈن براؤن سے گہرا براؤن ہوتا ہے۔ عام خیال یہ ہے کہ ہلکے رنگ کا گڑ بہتر معیار کا ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے گڑ بنانے والے کئی طرح کے رنگ کاٹ کیمیائی اجزاء ڈال کر اس کا رنگ ہلکا پیلا کر دیتے ہیں، جب کہ یہ صحت کے لیے اچھا نہیں ہوتا۔ گڑ بنانے کے عمل کے دوران کچھ حیاتین اور نمکیات ضائع ہو جاتے ہیں، مگر چینی کے مقابلے میں یہ پھر بھی مفید ہے، کیوں کہ اس میں پروٹین، حیاتین اور نمکیات ہوتے ہیں۔

100 گرام گڑ میں حرارے 383، کیلسیئم 80 ملی گرام، میگنیزیئم 112 ملی گرام، پوٹاشیئم 453 ملی گرام، زنک (جست) 30، گرام، مینگنیز 15، ملی گرام، نایاسن (NIACIN) 90، ملی گرام، نشاستہ 95 ملی گرام، فولاد 3 ملی گرام، فاسفورس 40 ملی گرام، سوڈیئم 27 ملی گرام، تانبا 50، ملی گرام، سیلینیئم 871، ملی گرام اور حیاتین ب 6 (وٹامن بی) 670، ملی گرام ہوتی ہے۔

گڑ موسم سرما میں جسم کو غذائیت کے ساتھ ساتھ حرارت بھی فراہم کرتا ہے۔ جسم سے فاسد مادوں کا اخراج اور تھکن دور کرتا ہے۔ اعصاب کو سکون دیتا اور مدافعتی نظام کو مضبوط بناتا ہے۔ آدھے سر کا درد اور خون کی کمی دور کرنے میں مفید ہے، البتہ موٹے افراد اور ذیابیطس کے مریض اسے نہ کھائیں۔ گڑ کو ہمیشہ خشک اور ٹھنڈی جگہ یا ہوا بند مرتبان میں محفوظ رکھیں۔ یہ ایک سال تک کھانے کے قابل ہوتا ہے۔

دمہ کے مریض موسم سرما میں کیا کریں؟

دمہ سانس کی نالیوں کی ایک دائمی بیماری ہے جس میں سانس کی نالیوں میں سوزش کی وجہ سے سانس کی تنگی محسوس ہوتی ہے۔ موسم سرما میں جہاں اپنے ساتھ خوش خوراکی اور خوش لباسی لاتا ہے وہیں کچھ بیماریاں بھی اس موسم میں بڑھ جاتی ہیں۔ سانس کی بیماریوں میں دمہ ایک دائمی مرض ہے اور سردیوں میں دمہ کے مریض بہت مشکلات کا شکار ہوتے ہیں۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا بھر میں تقریباً 23 کروڑ افراد دمہ کے مریض ہیں اور تقریباً 5.2 لاکھ انسان اس قابل علاج مرض میں مبتلا ہو کر لقمہ اجل بن جاتے ہیں۔ دمہ کی علامات عموماً بچپن ہی میں شروع ہو جاتی ہیں تاہم یہ کسی بھی عمر کے افراد کو لاحق ہو سکتا ہے۔

50 فیصد دمہ کے مریض 10 سال کی عمر سے پہلے ہی اس بیماری کا شکار ہو جاتے ہیں۔

یہ بیماری مرد و زن سب کو یکساں متاثر کرتی ہے تاہم بچوں میں عموماً لڑکے زیادہ اس کا شکار ہوتے ہیں۔ دمہ کے مریض کو عموماً کسی چیز سے حساسیت لاحق ہوتی ہے، جیسے ہی مریض کا ٹاکرا ایسی کسی چیز سے ہوتا ہے جس سے مریض حساسیت کا شکار ہوتا ہے تو اس پر دمہ کا حملہ ہو جاتا ہے۔

ایسے تمام محرکات جن سے دمہ کا حملہ شروع ہوتا ہے دمہ کے محرکات کہلاتے ہیں۔ ایک مریض

کے محرکات دوسرے مریض سے مختلف ہو سکتے ہیں اور ہر مریض میں مختلف محرکات سے مختلف شدت کا حملہ ہو سکتا ہے۔ مندرجہ ذیل عوامل دمہ کے عمومی محرکات ہیں: ٹھنڈ، نزلہ و زکام، سانس کی انفیکشن، دھواں، مٹی اور گرد و غبار، ہوا کی آلودگی، پالتو جانوروں کے بال، پرندوں کے پر، پھپھوندیاں، کچھ خاص قسم کی ادویات، مختلف اقسام کے سپرے، قالین سے اٹھنے والی گرد وغیرہ۔

سانس کے ساتھ سیٹی کی آواز، سینے کی جکڑن، کھانسی، سانس کی تکلیف دمہ کی عمومی علامات ہیں۔ اگر صحیح وقت پر صحیح علاج نہ کیا جائے تو یہ بیماری جان لیوا ثابت ہو سکتی ہے تاہم تھوڑی سی احتیاط اور صحیح علاج سے مکمل کنٹرول ممکن ہے۔ دمہ کے مریض مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کر کے ممکنہ شدید خطرے سے بچ سکتے ہیں: سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں اور سگریٹ کے دھوئیں سے بھی بچیں۔ پالتو جانوروں کو بیڈروم سے دور رکھیں۔ تیز خوشبو استعمال نہ کریں۔ تکیہ اور بستر کو جراثیم سے پاک رکھیں اور باقاعدگی سے دھوئیں۔ بیڈروم میں قالین بچھانے سے پرہیز کریں۔ گھر کی صفائی میں بلیچ اور کیمیکل سے پرہیز کریں۔ سردی کے وقت گھر سے باہر مت نکلیں اور اگر باہر جانا ناگزیر ہو تو منہ اور ناک رومال سے ڈھانپ لیں۔ فضائی آلودگی اور ٹھنڈی ہوا سے حتی الوسع بچیں۔ لکڑی اور کوئلے کی انگیٹھی کے پاس مت بیٹھیں۔ دمہ کے محرکات سے بچیں۔ اگر کوئی معمولی سانس کا انفیکشن بھی ہو جائے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اگر کوئی دوائی مسلسل کنٹرول یا لمبے عرصے تک جاری رکھنے کے لئے تجویز کی گئی ہے تو معالج کے مشورے کے بغیر بند یا تبدیل ہرگز نہ کریں۔ تمام اچھی اور مقوی خوراک استعمال کریں۔ اگر کسی خوراک سے دمہ شدت اختیار کرتا ہو اور مریض نے مشاہدہ کیا ہو تو ایسی خوراک کا استعمال ترک کر دیں۔ دمہ کا حملہ ہو جانے کی صورت میں فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں اور تجویز شدہ علاج پر سختی سے عمل کریں۔ انسانی زندگی دنیا کی سب سے قیمتی اشیا میں سے ایک ہے۔ اس کا خیال رکھیں اور ہمیشہ احتیاط اور پرہیز پر عمل پیرا ہونا علاج سے بہتر ہے۔

مولی

سانس کے مرض میں مفید

مولی میں موجود اجزاء کی وجہ سے سینے کی جکڑن کم ہوتی ہے اور سانس میں روانی آتی ہے۔ مولی ہمارے ہاں زیادہ استعمال ہونے والی سبزیوں میں سے ایک ہے۔ مولی بھوک بڑھاتی اور خون کی گردش کو فعال بناتی ہے۔ مولی کی بہت سی قسمیں ہوتی ہیں جن کا سائز اور رنگ مختلف ہوتا ہے۔ مولی کے فوائد حاصل کرنے کیلئے اسے کچی حالت میں ہی کھانا چاہیے۔

پکانے پر اس کے وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔ مولی ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔ مولی معدے میں تیزابیت کو کم کرتے ہوئے سینے کی جلن دور کرتی ہے۔ مولی میں فائٹو کیمیکلز اور اینتھو سیانائز ہوتے ہیں جو کینسر کے خلاف لڑتے ہیں۔ وٹامن سی کی موجودگی کی وجہ سے مولی ڈی این اے کو صحت مند رکھ کر کینسر کے خلاف مدافعت پیدا کرتی ہے۔

پوٹاشیم کی موجودگی کی وجہ سے مولی سے خون میں پوٹاشیم اور سوڈیم کی مقدار کنٹرول میں رہتی ہے، اسی طرح بلڈ پریشر بھی کنٹرول میں رہتا ہے۔

گردہ و مثانہ سے ریت آنے کی حالت میں مولی کا استعمال کیا جاتا ہے۔ بواسیر کے مرض میں مولی کا رس اور مولی کے پتے مریض کو کھلانے سے شفا ہوتی ہے۔ مولی کو باریک کر کے نمک لگا کر کھانے سے جگر کی اصلاح ہوتی ہے۔

یرقان کے مرض میں مولی کے پتوں کا رس نکال کر چینی ملا کر مریض کو پلانا مفید ہے۔ مولی خود دیر ہضم ہوتی ہے۔ مولی کھانے کے بعد گڑ کھانے سے مولی جلد ہضم ہو جاتی ہے اور بدبودار ڈکاریں بھی نہیں آتیں۔

تلی کے امراض میں بھی مولی کھانا مفید ہے۔ اس کے کھانے کا طریقہ یہ ہے کہ مولی کو چھیل کر اور کاٹ کر کالی مرچ اور ہلکا سا نمک لگا کر رات کو اوس میں رکھ دیں اور صبح نہار منہ کھائیں۔ یہی نسخہ بواسیر کے لیے بھی مفید ہے۔

مولی کو سرکہ میں بھگو کر کھانا ورم تلی میں مفید ہے۔ تخم مولی بیرونی طور پر چہرہ کی سیاہی، برص کو دور کرنے اور چہرے کا رنگ صاف کرنے کیلئے بطور ابٹن استعمال کیے جاتے ہیں۔

نزلہ و زکام میں چٹکی بھر نمک مولی سونگھنے سے بھی افاقہ ہوتا ہے۔ درد والی جگہ پر مولی کے بیج لیموں کے رس میں پیس کر لگانا مفید بتایا جاتا ہے۔

مولی کے چند فوائد

صاف چمکدار دانت: مولی کا رس اور سرکہ ایک ایک چمچ، بیکنگ سوڈا اور نمک ایک چٹکی ملا کر دانتوں پر لگائیں۔ دانت صاف اور چمکدار ہو جائیں گے۔

ہوم فیشل: مولی کا رس، دہی اور ٹماٹر کا رس ہم وزن لے کر ابٹن کی طرح لگا لیں۔

کچھ دیر بعد عرق گلاب سے منہ دھولیں۔

لمبے بال: مولی کے پتے، مولی کا تیل، سرسوں کا تیل، باوبیان کے پھول، لہسن، لونگ، کالا زیرہ، اجوائن، جائفل جاوتری کلونجی، آملہ سب کو ملا کر ایک ابال دے کر اتار لیں۔ کاٹن کی مدد سے جڑوں میں لگائیں۔

گنج پن: مولی کا رس گنج پر ہر روز رگڑنے سے گنج پن میں فائدہ ہوتا ہے۔

جوڑوں کا درد: سرسوں کے تیل میں مولی کے پتے ڈال کر اتنا پکائیں کہ پتے جل جائیں۔

پھر نئے پتے ڈالیں اور یہ عمل تین سے چار بار دہرائیں۔ مولی کا تیل تیار ہے۔ یہ تیل درد میں مفید ہے۔

مسوڑھوں کے امراض: مولی پر کالی مرچ لگا کر کھائیں۔ مسوڑھوں کے امراض اور پائیوریا کے ساتھ ساتھ دانت بھی مضبوط ہوں گے۔

جگر کے مسائل: مولی کو کوٹ کر ململ کے کپڑے میں لپیٹ کر جگر کے مقام پر رکھیں۔ مولی کے اثرات سے جگر کے ورم میں آرام آئے گا۔ ورم دور کرنے کے لیے مولی کا رس پاؤں کے تلووں پر لگانا بھی مفید ہے۔

پیشاب کی بیماریاں: مولی پیشاب کے کئی امراض میں بھی مفید ہے۔

بواسیر: بواسیر کے مریضوں کے لئے مولی کا رس اور مولی کے پتے مفید ہیں۔ اسے سلاد کے طور پر یا بھجیا کی صورت میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

وہ طریقے جو نیند کے دوران توند کی چربی گھلانے میں مدد دیں

لگ بھگ سب اس سے متفق ہیں کہ ورزش جسمانی وزن میں کمی اور صحت مند رہنے کا بہترین ذریعہ ہے، مگر کیا ہم روزانہ ورزش کرتے ہیں؟ مگر ہم روزانہ نیند کے مزے ضرور لیتے ہیں تو توند سے نجات کا اس سے بہترین طریقہ کیا ہو سکتا ہے جو ہم سونے کے دوران اختیار کر سکتے ہیں؟ جی ہاں واقعی کچھ طریقوں کی مدد سے آپ حقیقی معنوں میں نیند کے دوران توند کی چربی گھلا سکتے ہیں۔

سونے سے قبل پروٹین شیک پینا: سونے کے لیے بستر پر جانے سے قبل 30 گرام پروٹین پر مبنی شیک پینا توند سے تیزی سے نجات دلاتا ہے، طبی تحقیقی رپورٹس میں یہ بات سامنے آ چکی ہے کہ اس عادت کے نتیجے میں نیند کے دوران زیادہ کیلوریز جلانے میں مدد ملتی ہے، پروٹین مسلز کی مرمت میں بھی معاونت فراہم کرتا ہے اور مسلز کا حجم جتنا زیادہ ہوگا، نیند کے دوران کیلوریز اتنی ہی زیادہ جلیں گی۔

رات کا کھانا کم مقدار میں کھائیں

رات کے وقت زیادہ مقدار میں کھانے سے گریز کریں اور سونے سے کچھ دیر پہلے مت کھائیں۔ نیند کے دوران ہمارا دماغ نشوونما کرنے والا ایک ہارمون خارج کرتا ہے، تو اگر آپ سونے سے کچھ دیر پہلے ہی کھانا کھائیں گے تو یہ ہارمون غذا کو ایندھن بنانے کی بجائے چربی کی شکل میں ذخیرہ کر لے گا۔

سونے کا وقت طے کریں: مانیں یا نہ مانیں مگر 7 سے 8 گھنٹے کی نیند اچھی صحت کے لیے ضروری ہے اور روزمرہ کی مصروفیات کے باعث یہ کافی مشکل کام لگتا ہے۔ 7 سے 8 گھنٹے کی نیند جسم کو زیادہ چربی گھلانے میں مدد دیتی ہے، امریکن جرنل آف کلینیکل نیوٹریشن میں شائع ایک تحقیق کے دوران دریافت کیا گیا کہ اچھی نیند لینے والے افراد کم سونے والوں کے مقابلے میں 20 فیصد زیادہ کیلوریز جلاتے ہیں۔

سونے سے قبل ورزش مت کریں: ورزش ضرور کریں مگر سونے سے کچھ دیر پہلے ایسا کرنا نیند کا حصول مشکل بنا سکتا ہے، ورزش کو صبح یا شام کو کرنے کی کوشش کریں بلکہ صبح زیادہ بہتر ہے کیونکہ اس سے جسم کو دن بھر کے لیے توانائی ملتی ہے، تاہم اگر کسی وجہ سے صبح ممکن نہ ہو تو بھی سونے سے کم از کم 4 گھنٹے پہلے کرنے کی کوشش کریں۔

سونے کے کمرے میں ڈیوائسز بند کر دیں: ہارورڈ یونیورسٹی کی ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ اسمارٹ فون یا ٹیبلیٹ سے خارج ہونے والی نیلی روشنی نیند کے لیے مدد فراہم کرنے والے ہارمون میلاٹونین بننے کے عمل کی روک تھام کرتی ہے۔ ایک اور تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ رات کو سونے سے قبل زیادہ دیر تک ٹی وی دیکھنا جسم میں ٹرائی گلیسڈرز کی سطح بڑھاتا ہے جو کہ ذیابیطس کا خطرہ بڑھانے کے ساتھ گلوکوز لیول کو مستحکم رکھنے والے ایک پروٹین کی سطح کم کرتا ہے۔

کمرے کو کچھ ٹھنڈا رکھیں: یہ نہیں کہ سرد موسم میں بغیر کمبل کے سو جائیں مگر کھڑکی کھلی رکھ کر کمرے کو کچھ ٹھنڈا کرنا توند کی چربی گھلانے میں مدد دیتا ہے جو جسم خود کو گرم رکھنے کے لیے جلاتا ہے۔ ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ جو لوگ کچھ ٹھنڈے کمرے میں سوتے ہیں وہ دیگر کے مقابلے میں زیادہ کیلوریز نیند کے دوران جلاتے ہیں۔

تاریکی میں سونا: کمرے میں تاریکی کر کے سونا جسم کے اندر میلاٹونین بننے کے عمل میں معاونت کرتا ہے جو نہ صرف اچھی نیند میں مدد دیتا ہے بلکہ توند کی چربی گھلانے میں مدد دینے والے جز کو بناتا ہے۔

نیند کی کمی ڈی این اے کے لیے بھی تباہ کن

کم سونے کی عادت ڈی این اے کو مستقل طور پر نقصان پہنچانے کے ساتھ ساتھ کینسر کا خطرہ بڑھاتی ہے۔ یہ بات ہانگ کانگ میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آئی۔ ہانگ کانگ یونیورسٹی کی تحقیق میں بتایا گیا کہ نیند کی کمی ڈی این اے کی خود کی مرمت کرنے کی صلاحیت کو کم کر دیتی ہے، جس سے جینیاتی امراض کا خطرہ بڑھتا ہے۔ محققین کا ماننا ہے کہ یہ پہلی تحقیق ہے جس میں نیند کی کمی کے نوجوانوں کے جینز پر مرتب ہونے والے اثرات کا جائزہ لیا گیا۔ اس تحقیق کے دوران ایسے ڈاکٹروں کو دیکھا گیا جنہوں نے نائٹ شفٹ کی وجہ سے اپنی نیند کی عادات کو بدل لیا تھا، تاہم محققین کا کہنا تھا کہ وہ فی الحال یہ نہیں جان سکے کہ نیند کی کمی ڈی این اے کو نقصان کیوں پہنچاتی ہے۔

طبی ماہرین کی جانب سے ہر رات 7 گھنٹے نیند کو صحت کے لیے بہترین قرار دیا گیا ہے مگر بیشتر افراد اتنی دیر سونے میں ناکام رہتے ہیں۔ محققین نے 25 ڈاکٹروں کی نیند کے معمولات کا جائزہ لیا جبکہ ان کے خون کے نمونے بھی اس وقت حاصل کیے جب وہ 3 راتوں کو اچھی نیند لینے میں کامیاب رہے۔

اسی طرح اس وقت بھی خون کے نمونے لیے گئے جب نائٹ شفٹ کے بعد ڈاکٹر نیند کی کمی کا شکار تھے۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ نیند کی کمی کے شکار ڈاکٹروں کا 30 فیصد ڈی این اے متاثر ہو چکا ہے جبکہ یہ بھی جانا گیا کہ محض ایک رات کی نیند کی کمی 25 فیصد ڈی این اے کو متاثر کر سکتا ہے۔ اسی طرح نیند کی کمی سے ان رضاکاروں کے جسم میں ڈی این اے کی مرمت کی شرح کم ہو گئی جس سے خلیات مرنے لگے۔ محققین کے مطابق ڈی این اے کو پہنچنے والے نقصان سے ڈی این اے کا بنیادی ڈھانچہ بدلنے لگتا ہے جو کہ آگے جا کر خطرناک بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ انہوں نے تسلیم کیا کہ یہ نتائج فی الحال ابتدائی ہیں مگر اس سے عندیہ ملتا ہے کہ نیند متاثر ہونا جینز کی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ جینز میں تبدیلی سے مختلف امراض جیسے کینسر کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

اس تحقیق کے نتائج طبی جریدے جرنل Anaesthesia میں شائع ہوئے۔

سپورٹس صورت حال

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

آئی سی سی خواتین رینکنگ
مندھانا ٹی 20 رینکنگ میں چوتھے نمبر پر

(مانیٹرنگ ڈیسک)

آئی سی سی خواتین ون ڈے بلے بازی رینکنگ میں کیریئر کی بہترین 11ویں پوزیشن پر پہنچ گئی ہیں۔ وہیں خواتین ایشیا کپ میں شاندار کارکردگی کے بعد بھارتی بلے باز اسمرتی مندھانا اور آل راؤنڈر دیپتی شرما نے بھی ٹی 20 انٹرنیشنل رینکنگ میں نمایاں بہتری حاصل کی ہے۔ 20 سالہ ہنٹر نے انگلینڈ کے خلاف تین میچوں کی آئی سی سی خواتین چیمپئن شپ سیریز میں 62، 64 اور 39 رنز بنائے۔ انگلینڈ نے سیریز 0-3 سے اپنے نام کی، لیکن ہنٹر کی کارکردگی کی بدولت انہیں کیریئر کے بہترین 644 ریٹنگ پوائنٹس حاصل ہوئے۔ وہ آئرلینڈ کی خواتین بلے بازوں میں سب سے زیادہ ریٹنگ پوائنٹس حاصل کرنے کے معاملے میں دوسرے مقام پر پہنچ گئی ہیں۔ ان سے آگے صرف میریم گریلی ہیں، جنہوں نے اگست 2000 میں 654 پوائنٹس حاصل کیے تھے۔ انگلینڈ کے خلاف پہلے ون ڈے میں ہنٹر نے 62 رنز بنائے، جبکہ دوسرے مقابلے میں انہوں نے 64 رنز کی اننگز کھیل کر آئرلینڈ کی جانب سے سب سے زیادہ اسکور بنایا۔ پہلے میچ میں انگلینڈ نے ایما

بوشر کے 104 رنز کی مدد سے 282 رنز کا ہدف 71 گیندیں باقی رہتے حاصل کیا تھا، جو ون ڈے میں اس کی ریکارڈ کامیاب رن چیز تھی۔ ون ڈے بلے بازی رینکنگ میں نیوزی لینڈ کی میڈی گرین اور ویسٹ انڈیز کی کپتان ہیلی میتھیوز ایک ایک مقام اوپر چڑھ کر بالترتیب چھٹے اور ساتویں مقام پر پہنچ گئی ہیں۔ انگلینڈ کی کپتان نیٹ سکیور برنٹ پنڈلی کی چوٹ سے صحت یاب ہونے کے باعث سیریز سے باہر تھیں، جس کے نتیجے میں وہ دو مقام نیچے کھسک گئی ہیں۔ انگلینڈ کی مایا بوشر 13 مقام کی چھلانگ لگا کر 42ویں اور صوفیہ ڈنکلی 26 مقام اوپر چڑھ کر 43ویں مقام پر پہنچ گئی ہیں۔ ڈنکلی نے تیسرے ون ڈے میں 119 رنز بنا کر اپنا دوسرا ون ڈے سنچری اسکور کیا۔ وہیں فریا کیمپ 37 مقام کی بڑی چھلانگ کے ساتھ 76ویں مقام پر پہنچ گئی ہیں۔ گیند بازی رینکنگ میں انگلینڈ کی قائم مقام کپتان چارلی ڈین دو مقام اوپر چڑھ کر مشترکہ طور پر 11ویں مقام پر پہنچ گئی ہیں۔ لارین فلر 14 مقام کی چھلانگ کے ساتھ 39ویں اور آئرلینڈ کی کارا مرے 16 مقام اوپر چڑھ کر 50ویں مقام پر پہنچ گئی ہیں۔ ٹی 20 رینکنگ میں مندھانا اور دیپتی کو فائدہ خواتین ایشیا کپ میں شاندار کارکردگی کا اثر تازہ ترین آئی سی سی خواتین ٹی 20 انٹرنیشنل رینکنگ میں بھی دیکھنے کو ملا ہے۔ ٹاپ 15 بلے بازوں کی فہرست میں کوئی تبدیلی نہیں ہوئی، لیکن ہندوستان کی اوپنر اسمرتی مندھانا نے ٹاپ پانچ میں اپنی پوزیشن مزید مضبوط کر لی ہے۔ مندھانا نے ہانگ کانگ، چین کے خلاف 64 گیندوں پر 124 رنز کی شاندار اننگز کھیلی تھی

الیگزینڈر زویریو نے لوسیانو ڈارڈیری کو شکست دے کر کوارٹر فائنل میں جگہ بنالی

(ہندوستھان سماچار)

جرمنی کے ٹاپ سیڈ الیگزینڈر زویریو نے اٹلی کے لوسیانو ڈارڈیری کو سیدھے سیٹوں میں شکست دے کر یو ایس اوپن 2026 کے کوارٹر فائنل میں جگہ بنالی۔ پیر کو کھیلے گئے مقابلے میں زویریو نے ڈارڈیری کو 6-2، 6-2، 7-6(7-3) سے شکست دی۔ مسلسل چوتھی رات مقابلہ کھیلنے اترنے والے 29 سالہ زویریو نے آغاز ہی سے جارحانہ کھیل کا مظاہرہ کیا۔ اس ٹورنامنٹ میں اس سے قبل وہ دو مقابلے پانچ سیٹ تک کھیل چکے تھے، لیکن ڈارڈیری کے

خلاف انہوں نے میچ کو طویل ہونے نہیں دیا۔ زویریو نے پہلے سیٹ میں اپنی سروس پر دباؤ کے باوجود شاندار کنٹرول برقرار رکھا اور سیٹ 6-2 سے اپنے نام کیا۔ دوسرے سیٹ میں 21ویں سیڈ ڈارڈیری کی ایک غلط ڈراپ شاٹ نے زویریو کو دوسری مرتبہ بریک کا موقع دیا، جس کا انہوں نے بھرپور فائدہ اٹھایا۔ زویریو نے 4-0 کی برتری حاصل کرنے کے بعد دوسرا سیٹ بھی 6-2 سے جیت لیا۔ تیسرے سیٹ میں ڈارڈیری نے واپسی کی کوشش کی۔ ان کی تیز ہکی سروس اور ڈراپ شاٹس نے زویریو کو خاصا پریشان کیا اور مقابلہ ٹائی بریک تک پہنچ گیا۔ تاہم زویریو نے دباؤ میں صبر کا مظاہرہ کرتے ہوئے ٹائی بریک 7-3 سے جیت کر مقابلہ اپنے نام کر لیا۔ اس فتح کے ساتھ زویریو اس سال چاروں گرینڈ سلیم ٹورنامنٹس کے کوارٹر فائنل میں پہنچنے والے واحد مرد کھلاڑی بن گئے ہیں۔ اب سیمی فائنل میں جگہ بنانے کے لیے ان کا مقابلہ نیدرلینڈز کے بوٹک وانڈے زانڈشولپ سے ہوگا۔

مارک چیپ مین نے نیوزی لینڈ کا مرکزی معاہدہ چھوڑ دیا، بگ بیش لیگ میں کھیلنے کی راہ ہموار

(یو این آئی)

نیوزی لینڈ کے بلے باز مارک چیپ مین نے 2026-27 سیزن کے لیے مرکزی معاہدے سے باہر ہونے کا فیصلہ کیا ہے۔ انہوں نے نیوزی لینڈ کرکٹ کے ساتھ کیزول کنٹریکٹ قبول کر لیا ہے، جس کے باعث وہ بگ بیش لیگ میں کھیلنے کے لیے دستیاب رہ سکیں گے۔ چیپ مین نیوزی لینڈ کی آئندہ ہوم سیریز میں بھارت کے خلاف کھیلنے کے لیے دستیاب رہیں گے۔ ان کے علاوہ فن ایلن، لوکی فرگوسن، ایڈم ملن اور ٹم سیفرٹ بھی اسی طرح کے کیزول کنٹریکٹ پر ہیں۔ بگ بیش لیگ کا آئندہ سیزن 12 دسمبر سے 26 جنوری تک کھیلا جائے گا، جو نیوزی لینڈ کے آسٹریلیا دورے اور سری لنکا کے خلاف ہوم محدود اوورز سیریز سے متصادم ہوگا۔ چیپ مین نے ایک سرکاری بیان میں کہا، ''میں اپنے پورے کیریئر کے دوران حمایت کے لیے نیوزی لینڈ کرکٹ کا شکر گزار ہوں۔ بھارت کے خلاف آئندہ سیریز کو لے کر ہم تمام کھلاڑی بہت پرجوش ہیں اور میں اس سیریز میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کے لیے پوری طرح پرعزم ہوں۔'' چیپ مین کے مرکزی معاہدے سے باہر ہونے کے بعد خالی ہونے والی جگہ نادرن ڈسٹرکٹس کے فاسٹ بولر میتھیو فشر کو دی گئی ہے۔ فشر کو پہلی بار نیوزی لینڈ کرکٹ کا مرکزی معاہدہ ملا ہے۔ نیوزی لینڈ کرکٹ کے چیف ہائی پرفارمنس افسر ڈیرل گبسن نے کہا، ''میٹ فشر کے مرکزی معاہدوں کی فہرست میں شامل ہونے سے ناردرن ڈسٹرکٹس میں ایک جگہ خالی ہوئی ہے، جس سے ان کی ترقی کا سلسلہ جاری رکھنے کے لیے ایک اور کھلاڑی کو معاہدوں کی فہرست میں شامل کرنے کا موقع ملے گا۔

ہندوستان نے جاپان کو 0-7 سے شکست دی، کوارٹر فائنل میں جگہ بنائی

(یو این آئی)

بھارتی جونیئر خواتین ہاکی ٹیم نے خواتین جونیئر ایشیا کپ میں شاندار کارکردگی کا سلسلہ جاری رکھتے ہوئے جاپان کو 0-7 سے کراری شکست دی۔ موگی میں منگل کو کھیلے گئے ایلیٹ پول کے مقابلے میں مسلسل تیسری کامیابی کے ساتھ ہندوستان نے ٹورنامنٹ کے کوارٹر فائنل میں اپنی جگہ پکی کر لی۔ ہندوستان نے مقابلے کے آغاز سے ہی جاپان پر دباؤ بنائے رکھا۔ ٹیم کو پانچویں منٹ میں کامیابی ملی، جب کرشا شرما نے گول کر کے ہندوستان کو 0-1 کی برتری دلا دی۔ اس کے بعد نویں منٹ میں جاپانی دفاعی کھلاڑی کے سرکل کے اندر فاؤل کرنے پر ہندوستان کو پنالٹی اسٹروک ملا، جسے سپریا نے گول میں تبدیل کر کے اسکور 0-2 کر دیا۔ ہندوستان نے ابتدائی کوارٹر ختم ہونے سے پہلے اپنی برتری مزید مضبوط کر لی۔ 14ویں منٹ میں پورنیا یادو نے فیلڈ گول داغ کر ہندوستان کو 0-3 سے آگے کر دیا۔ دوسرے کوارٹر میں جاپان نے واپسی کی کوشش کی اور اپنے حملے تیز کیے، لیکن بھارتی دفاعی صف نے اس کی تمام کوششوں کو ناکام بنا دیا۔ اس دوران دونوں ٹیمیں مزید کوئی گول نہ کر سکیں اور ہاف ٹائم تک ہندوستان 0-3 سے آگے رہا۔ تیسرے کوارٹر میں جاپان نے ایک گول کی تلاش میں دوبارہ جارحانہ آغاز کیا، لیکن بھارتی دفاع کے سامنے اس کی ایک نہ چلی۔ اس کے بعد ہندوستان نے اگلے پانچ منٹ میں تین گول داغ کر مقابلے کو مکمل طور پر یک طرفہ بنا دیا۔ گیتا یادو نے 41ویں منٹ میں فیلڈ گول کر کے اسکور 0-4 کیا اور پھر 45ویں منٹ میں اپنا دوسرا گول داغ کر ہندوستان کی برتری 0-5 کر دی۔ اس کے ایک منٹ بعد ہی پورنیا یادو نے 46ویں منٹ میں اپنا دوسرا گول کر کے ہندوستان کو 0-6 کی برتری دلا دی۔ تیسرا کوارٹر ختم ہونے تک ہندوستان مکمل طور پر مضبوط پوزیشن میں تھا۔ آخری کوارٹر میں بھی بھارتی ٹیم نے جارحانہ انداز برقرار رکھا۔ 50ویں منٹ میں سائیکا چندرکانت مانے نے گول کر کے ہندوستان کی برتری 0-7 کر دی۔ اس کے بعد بھارتی ٹیم نے جاپان کو کوئی موقع نہیں دیا اور مقابلہ 0-7 سے اپنے نام کر لیا۔ ہندوستان نے اس سے پہلے ٹورنامنٹ میں کوریا کو 1-4 اور ملائیشیا کو 1-11 سے شکست دی تھی

انناس کا شربت ہاضمے کے مسائل کا بہترین علاج
انناس میں فائبر (ریشہ) موجود ہوتا ہے جو آنتوں کی حرکت کو بہتر بناتا ہ

ڈاکٹر وجیہا بیگ

انناس کا شربت نہ صرف لذیذ ہوتا ہے بلکہ ہاضمے کے لیے بھی بے حد مفید سمجھا جاتا ہے۔ انناس میں ایک قدرتی انزائم برومیلین (Bromelain) پایا جاتا ہے جو پروٹین کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے اور پیٹ کی بھاری پن، گیس یا بدہضمی کو کم کرتا ہے۔ برومیلین جسم میں سوزش کم کرنے میں بھی مددگار ہے، خاص طور پر معدے اور آنتوں کی سوزش کے لیے۔ اسی طرح انناس میں فائبر (ریشہ) موجود ہوتا ہے جو آنتوں کی حرکت کو بہتر بناتا ہے اور قبض سے بچاتا ہے۔ کھانے کے بعد انناس کا شربت یا تازہ رس پینے سے متلی اور بھاری پن میں کمی آتی ہے۔ اس میں وٹامن سی کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے جو جسم کی قوتِ مدافعت بڑھاتی ہے۔ تاہم جن لوگوں کو معدے میں تیزابیت کا مسئلہ ہو وہ زیادہ مقدار میں انناس کا شربت نہ پئیں۔ شوگر کے مریض بھی احتیاط سے استعمال کریں کیونکہ انناس میں قدرتی مٹھاس زیادہ ہوتی ہے۔

ہری مرچ تلخ لیکن فائدے بہت

ڈاکٹر وجیہا بیگ

عام طور پر لوگ ہری مرچیں کھانے سے پرہیز کرتے ہیں، تاہم متعدد تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ انہیں کھانے کے متعدد فوائد ہوتے ہیں۔ ہری مرچیں کھانے سے جہاں متعدد موذی امراض سے بچا جا سکتا ہے، وہاں انہیں کھانے سے وزن میں بھی نمایاں کمی ہوتی ہے۔ ہر گھر میں ہر وقت دستیاب رہنے والی ہری مرچیں اگرچہ تقریباً تمام گھرانوں میں بننے والے کھانوں میں استعمال ہوتی ہیں، تاہم بعض لوگ انہیں سلاد میں بھی استعمال کر کے کھاتے ہیں، کیوں کہ انہیں ان کے فوائد کا علم ہوتا ہے۔ ہری مرچیں جہاں وزن کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں، وہیں یہ جلد اور نظام ہاضمہ کے لیے بھی فائدہ مند ہوتی ہیں اور ان میں شامل وٹامنز کئی طرح کی بیماریوں اور مسائل سے بھی بچاتے ہیں۔ ایک بڑے سائز کی ہری مرچ میں 11 فیصد وٹامن اے، 182 فیصد وٹامن سی اور تین فیصد آئرن کے اجزا شامل ہوتے ہیں جو کہ صحت بہتر بنانے کے لیے کافی ہیں۔ مذکورہ تینوں وٹامنز آنکھوں، جلد، نظام ہاضمہ اور کولیسٹرول کو کنٹرول کرنے میں مددگار ہوتی ہیں اور یہ توانائی دیتے ہیں۔ سیسے تمام جسم میں موجود بلڈ شوگر کو ختم کرنے میں مدد دیتے ہیں جو کہ کمزوری کا سبب بنتے ہیں۔

قدیم چینی طب میں استعمال ہونیوالی دوا گنج پن کا علاج کرسکتی ہے: تحقیق

ڈاکٹر مریم

سائنس دانوں کو ایک تحقیق میں معلوم ہوا ہے کہ قدیم چینی طب میں استعمال ہونے والی ایک جڑ گنج پن کا علاج کر سکتی ہے۔ اینڈروجینیٹک ایلوپیشیا بالوں کے جھڑنے کی سب سے عام قسم ہے، جو دنیا بھر میں لاکھوں مردوں اور خواتین کو متاثر کرتی ہے۔ یہ مسئلہ آہستہ آہستہ پیدا ہوتا ہے، کیونکہ وقت کے ساتھ بالوں کے فولیکلز (جڑیں) سکڑنے لگتے ہیں۔ جب فولیکلز چھوٹے ہوتے جاتے ہیں تو وہ پہلے کے مقابلے میں باریک، کمزور اور چھوٹے بال پیدا کرتے ہیں، یہاں تک کہ بالوں کی افزائش بہت کم ہو جاتی ہے یا مکمل طور پر رک سکتی ہے۔ موجودہ علاج، جیسے فائناسٹرائیڈ اور مینوکسیڈل، بعض افراد کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں لیکن ہر کسی کے لیے مثالی نہیں ہیں۔ فائناسٹرائیڈ ان ہارمونز کو نشانہ بناتی ہے جو بالوں کے فولیکلز کو سکڑنے کا باعث بنتے ہیں جبکہ مینوکسیڈل کو سر کی جلد پر لگایا جاتا ہے تاکہ بالوں کی نشوونما کو تحریک مل سکے۔ تاہم، کچھ مریض ان ادویات کے ممکنہ مضر اثرات کے بارے میں فکرمند رہتے ہیں، جیسے فائناسٹرائیڈ سے منسلک جنسی مسائل یا مینوکسیڈل سے ہونے والی سر کی جلد کی جلن۔ اسی وجہ سے بہت سے لوگ ایسے متبادل علاج کی تلاش میں رہتے ہیں جو زیادہ محفوظ، قدرتی اور بہتر محسوس ہوں۔ ایک نئی سائنسی تحقیقاتی جائزے کے مطابق Polygonum multiflorum نامی جڑ (جو صدیوں سے روایتی چینی طب میں استعمال ہو رہی ہے) اینڈروجینیٹک ایلوپیشیا کے علاج کے لیے خاص توجہ کی مستحق ہو سکتی ہے۔ یہ جڑی بوٹی ایک ہزار سال سے زیادہ عرصے سے استعمال کی جا رہی ہے اور روایتی طور پر اسے بالوں کو سیاہ کرنے اور جسمانی جوہر کو تقویت دینے سے جوڑا جاتا ہے۔ اس جائزے کی سب سے دلچسپ بات یہ ہے کہ یہ پودا صرف ایک حیاتیاتی راستے پر اثر انداز نہیں ہوتا۔ محققین کے مطابق Polygonum multiflorum بیک وقت کئی ایسے حیاتیاتی عملوں کو متاثر کر سکتا ہے جو بالوں کے جھڑنے اور دوبارہ اگنے میں کردار ادا کرتے ہیں۔ اینڈروجینیٹک ایلوپیشیا میں ڈائی ہائیڈروٹیسٹوسٹیرون (DHT) نامی ہارمون بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ یہ ہارمون آہستہ آہستہ بالوں کے فولیکلز کو سکیڑ دیتا ہے، جس سے ان کے لیے مضبوط اور صحت مند بال پیدا کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ جائزے کے مطابق Polygonum multiflorum اس ہارمون کے اثرات کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ بالوں کی جڑوں اور پیپلز کو گنج پن کے ایک بڑے سبب سے تحفظ فراہم کر سکتا ہے۔

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