



پہلگام حملہ: 'بیٹے نے حملہ آوروں کو کھا کہ۔۔۔

میرے والد کو مار دیا تو مجھے اور میری ماں کو بھی مار ڈالو



رہے تھے۔ وہ اپنی بیوی اور 18 سالہ بیٹے کے ساتھ شیرساحت کے لیے گئے تھے۔ پھلگام سے چھ کلومیٹر دُور ایک خوبصورت رہائشی گھر تھا اور ان کی عمر 60 برس تھی۔ ان کے ساتھ 42 برس کے سوبدھ پنیل بھی موجود تھے، جو اس حملے میں زخمی ہوئے اور ان کا سر ہینگر کے پھتانل میں علاج جاری ہے۔ انڈیا کے مطابق پونے سے تعلق رکھنے والے سنوٹش جگدلے اور کوسٹھیر گمبوتے ہلاک ہو گئے ہیں تاہم سنوٹش جگدلے کی اہلیہ زخمی ہیں اور ان کا علاج جاری ہے۔

26 سالہ لیفٹیننٹ و نرئوال منگل کو ہونے والے اس حملے میں مارے جانے والے 26 افراد میں شامل ہیں۔ اس حملے کے فوری بعد واقعے کی ایک ویڈیو بھی سوشل میڈیا پر شیئری کی گئی جس میں و نے نروال کی اہلیہ کا شی کو یہ کہتے دیکھا جا سکتا ہے کہ میں بھی نہیں، کیل، پوری کھا رہی تھی، میرے شوہر اس طرف تھے، ایک شخص نے آ کر انھیں گولی مار دی۔ و نے نروال کا خاندان انڈین ریاست پریانے کے ضلع کرنال کے گاؤں جمبوتلی سے تعلق رکھتا ہے مگر ان کی رہائش کرنال شہر کے شیکر سات میں ہے۔ وہ اپنے والدین کے

اکھوتے بیٹے تھے۔ ان کی شادی ایک روز قبل یعنی 16 اپریل کو ہوئی تھی اور وہ اپنی اہلیہ کے ساتھ ہی مومن پر شیرگہرے ہوئے تھے۔ و نے کے دادا وہاں سکھ نروال نے بدھ کوکھیافوں سے بات کرتے ہوئے کہا کہ وہ شادی کے بعد سوکڑ ریلینڈ جانا چاہتا تھا لیکن و ن انہیں ملا، اس لیے وہ شیر چلا گیا۔ لہذا و ن کے مطابق و نے نروال نے دو برس قبل انڈین بحریہ میں شمولیت اختیار کی تھی۔ ان کے دادا کا کہنا تھا کہ اگر اسے گولی نہ لگی ہوتی تو شاید وہ دو چار دہشت گردوں کو مار دیتا۔ میں چاہتا ہوں کہ اُس کی موت کا بدلہ لیا جائے۔ یہ شوٹنگ قسم ہو۔ جن لوگوں نے یہ کیا ہے انھیں پکڑا جانا چاہیے اور ان کے خلاف تھ کر دوائی کی جانی چاہیے۔ ان کی موت پر انڈین بحریہ کی جانب سے جاری بیان میں کہا گیا ہے کہ پُچیف آف نیول اسٹاف ایڈمرل دیش تریچھی اور تمام انڈین بحریہ کے اہلکار پہلگام میں اس بزدلانہ حملے میں لیفٹیننٹ و نے نروال کی موت سے مددے میں ہیں۔ انڈین حکومت نے اس واقعے میں مارے جانے والے 25 افراد کی ایک فہرست جاری کی ہے جن کا تعلق ملک کے مختلف علاقوں سے ہے۔ ہلاک شدگان کی لاشیں سر ہینگر پینچپلی جا چکی ہیں اور بدھ کوکھیں ان کے آبائی علاقوں تک بھیجے کا مکمل شروع ہو گا۔ و نے نروال کے علاوہ ان حملے میں شامل شہداء کی ایک متلی شمیری بھی کر رہے ہیں۔

حسین شاہ پہلگام میں ساجوں کو سگر کے لیے چُور اور گھڑے فراہم کرتے تھے۔ ان کے رشتہ دار سید حیدر شاہ نے خبر رساں ادارے سے اے این آئی کو بتایا کہ "حسین مزدوری کے لیے وہاں گھڑے چلانے گیا تھا۔ یہیں میں بیٹے اس واقعے کی رپورٹ کی۔ جب ہم نے اس کو فون کیا تو کال نہیں مل سکی۔ چار بجے کے بعد اس کا فون آن ہوا مگر کوئی فون نہیں اٹھا رہا تھا۔ بعد ازاں ہسپتال گئے تو وہاں اس کی میت پڑی تھی۔ اس حملے میں مرنے والوں میں کرنالک کی کاروباری شخصیت منونا تھ بھی شامل ہیں، جو اپنی اہلیہ پدلی اور بیٹے کے ساتھ شیرگہرے تھے اور اپنے دو درے سے تیسرے دن پہلگام پہنچے تھے۔ پدلی کبھی نہیں کہہ سکتے تھے کہ ان کے شوہر اور بیٹے اور ان کے شوہر کو ان کے سامنے گولی لگی۔ انھوں نے انڈیا کے مقامی میڈیا کو بتایا کہ میں نے حملہ آوروں کو کہا کہ مجھے بھی مار ڈالو۔ میرے بیٹے نے بھی کہا کہ تم نے میرے والد کو مار دیا تو اب ہم دونوں کو بھی مار ڈالو۔ جس پر حملہ آور نے کہا کہ تم آپ کو نہیں ماریں گے۔ جاؤ مودی کا بتادو۔" منونا تھ کی بہن روپا نے بتایا کہ میرے بھائی کے دوست کے مکان کی شام ساڑھے چار بجے کو پراس حملے کے بارے میں ہمیں بتایا اور کہا کہ بچو گھر سے ہسپتال میں داخل ہیں۔ بعد میں خبروں کے ذریعے ہمیں ان کی موت کا علم ہوا۔ وہ اپنی زندگی میں چھلی بار شیرگہر گئے تھے۔ مرنے والوں میں انڈین ریاست مہاراشٹر کے چھ سیاح بھی شامل ہیں۔ مہاراشٹر کے ضلع تھانے سے تعلق رکھنے والے سنیے، اول مومنے اور ہمت جوٹی مرنے والوں میں شامل ہیں جبکہ باقی دو تعلق پونے اور ایک کا تعلق پونہ سے ضلع تھانے کے سینے لہلا کی عمر 50 برس کے لگ بھگ تھی اور وہ ممبئی میں اودیا کی ایک کمپنی کا سرکر تھے۔ ان کے

ایک بھائی کے بیٹے کی عمر 18 برس ہے۔ سنیے کے ساتھ کیونکہ اندازہ ہی نہیں ہو پا رہا تھا کہ کتنا "دھم" اس بار سے کتنے دشتارات علم ہوا۔ ان کا خاندان صدے میں ہے۔ دیول دلا دے والا واقعہ ہے۔ ہم وہاں سیاحت کے لیے جاتے ہیں اور بد قسمتی ہے کہ ایسا کچھ ہو جائے، ضلع تھانے کے 43 سالہ اول مومنے انڈین ریلوے میں بطور انجینئر کام کر

لاش کی سرن کی وادی کے سرسبز میدان میں ایک لاش کے پاس بیٹھی خاتون کی تصویر منگل کو انڈیا کے زیر انتظام کشمیر کے سیاحتی مقام پہلگام میں ساجوں پر ہوئے حملے کے بعد سے انڈین سوشل میڈیا پر بڑے پیمانے پر شیئری کی جارہی ہے۔ یہ تصویر انڈین بحریہ کے 26 سالہ لیفٹیننٹ و نرئوال منگل کو ہونے

والے اس حملے میں مارے جانے والے 26 افراد میں شامل ہیں۔ اس حملے کے فوری بعد واقعے کی ایک ویڈیو بھی سوشل میڈیا پر شیئری کی گئی جس میں و نے نروال کی اہلیہ کا شی کو یہ کہتے دیکھا جا سکتا ہے کہ میں بھی نہیں، کیل، پوری کھا رہی تھی، میرے شوہر اس طرف تھے، ایک شخص نے آ کر انھیں گولی مار دی۔ و نے نروال کا خاندان انڈین ریاست پریانے کے ضلع کرنال کے گاؤں جمبوتلی سے تعلق رکھتا ہے مگر ان کی رہائش کرنال شہر کے شیکر سات میں ہے۔ وہ اپنے والدین کے

اکھوتے بیٹے تھے۔ ان کی شادی ایک روز قبل یعنی 16 اپریل کو ہوئی تھی اور وہ اپنی اہلیہ کے ساتھ ہی مومن پر شیرگہرے ہوئے تھے۔ و نے کے دادا وہاں سکھ نروال نے بدھ کوکھیافوں سے بات کرتے ہوئے کہا کہ وہ شادی کے بعد سوکڑ ریلینڈ جانا چاہتا تھا لیکن و ن انہیں ملا، اس لیے وہ شیر چلا گیا۔ لہذا و ن کے مطابق و نے نروال نے دو برس قبل انڈین بحریہ میں شمولیت اختیار کی تھی۔ ان کے دادا کا کہنا تھا کہ اگر اسے گولی نہ لگی ہوتی تو شاید وہ دو چار

دہشت گردوں کو مار دیتا۔ میں چاہتا ہوں کہ اُس کی موت کا بدلہ لیا جائے۔ یہ شوٹنگ قسم ہو۔ جن لوگوں نے یہ کیا ہے انھیں پکڑا جانا چاہیے اور ان کے خلاف تھ کر دوائی کی جانی چاہیے۔ ان کی موت پر انڈین بحریہ کی جانب سے جاری بیان میں کہا گیا ہے کہ پُچیف آف نیول اسٹاف ایڈمرل دیش تریچھی اور تمام انڈین بحریہ کے اہلکار پہلگام میں اس بزدلانہ حملے میں لیفٹیننٹ و نے نروال کی موت سے مددے میں ہیں۔ انڈین حکومت نے اس واقعے میں مارے جانے والے 25 افراد کی ایک فہرست جاری کی ہے جن کا تعلق ملک کے مختلف علاقوں سے ہے۔ ہلاک شدگان کی لاشیں سر ہینگر پینچپلی جا چکی ہیں اور بدھ کوکھیں ان کے آبائی علاقوں تک بھیجے کا مکمل شروع ہو گا۔ و نے نروال کے علاوہ ان حملے میں شامل شہداء کی ایک متلی شمیری بھی کر رہے ہیں۔

حسین شاہ پہلگام میں ساجوں کو سگر کے لیے چُور اور گھڑے فراہم کرتے تھے۔ ان کے رشتہ دار سید حیدر شاہ نے خبر رساں ادارے سے اے این آئی کو بتایا کہ "حسین مزدوری کے لیے وہاں گھڑے چلانے گیا تھا۔ یہیں میں بیٹے اس واقعے کی رپورٹ کی۔ جب ہم نے اس کو فون کیا تو کال نہیں مل سکی۔ چار بجے کے بعد اس کا فون آن ہوا مگر کوئی فون نہیں اٹھا رہا تھا۔ بعد ازاں ہسپتال گئے تو وہاں اس کی میت پڑی تھی۔ اس حملے میں مرنے والوں میں کرنالک کی کاروباری شخصیت منونا تھ بھی شامل ہیں، جو اپنی اہلیہ پدلی اور بیٹے کے ساتھ شیرگہرے تھے اور اپنے دو درے سے تیسرے دن پہلگام پہنچے تھے۔ پدلی کبھی نہیں کہہ سکتے تھے کہ ان کے شوہر اور بیٹے اور ان کے شوہر کو ان کے سامنے گولی لگی۔ انھوں نے انڈیا کے مقامی میڈیا کو بتایا کہ میں نے حملہ آوروں کو کہا کہ مجھے بھی مار ڈالو۔ میرے بیٹے نے بھی کہا کہ تم نے میرے والد کو مار دیا تو اب ہم دونوں کو بھی مار ڈالو۔ جس پر حملہ آور نے کہا کہ تم آپ کو نہیں ماریں گے۔ جاؤ مودی کا بتادو۔" منونا تھ کی بہن روپا نے بتایا کہ میرے بھائی کے دوست کے مکان کی شام ساڑھے چار بجے کو پراس حملے کے بارے میں ہمیں بتایا اور کہا کہ بچو گھر سے ہسپتال میں داخل ہیں۔ بعد میں خبروں کے ذریعے ہمیں ان کی موت کا علم ہوا۔ وہ اپنی زندگی میں چھلی بار شیرگہر گئے تھے۔ مرنے والوں میں انڈین ریاست مہاراشٹر کے چھ سیاح بھی شامل ہیں۔ مہاراشٹر کے ضلع تھانے سے تعلق رکھنے والے سنیے، اول مومنے اور ہمت جوٹی مرنے والوں میں شامل ہیں جبکہ باقی دو تعلق پونے اور ایک کا تعلق پونہ سے ضلع تھانے کے سینے لہلا کی عمر 50 برس کے لگ بھگ تھی اور وہ ممبئی میں اودیا کی ایک کمپنی کا سرکر تھے۔ ان کے

ایک بھائی کے بیٹے کی عمر 18 برس ہے۔ سنیے کے ساتھ کیونکہ اندازہ ہی نہیں ہو پا رہا تھا کہ کتنا "دھم" اس بار سے کتنے دشتارات علم ہوا۔ ان کا خاندان صدے میں ہے۔ دیول دلا دے والا واقعہ ہے۔ ہم وہاں سیاحت کے لیے جاتے ہیں اور بد قسمتی ہے کہ ایسا کچھ ہو جائے، ضلع تھانے کے 43 سالہ اول مومنے انڈین ریلوے میں بطور انجینئر کام کر

خود پاکیزہ بنیں اور معاشرے کو پاکیزہ بنائیں !!

تحریر: جاوید اختر بھارتی

کچھ اس قسم کے منہج اور وائریل ویڈیوز سوشل میڈیا پر گاہے بگاہے بنگام کھڑا کرتے رہتے ہیں کہ جہاں بہت سارے سوال پیدا ہوتے ہیں وہیں ایک سب سے بڑا سوال یہ ہے کہ ہمارے خونی اسلام جن کی صورتیں دیکھنے کو آسان تر ستا تھا جن کی ایک جھلک پائے کو سورج بے تاب رہ رہتا تھا جن کی پردگی کا یہ عالم تھا کہ ہوا میں ان کے جسم کو چھونے سے عاجز نہیں انھیں با پردہ عفت آب اور حیا اور پاکدامنی کی دیویوں کا آج یہ عالم کیسے ہو گیا کہ عفت وعصمت حیا اور پاکدامنی کی چادر پھاڑ کر عام گھوم رہی ہیں اپنے حسن کے جلوے تکبیر رہی ہیں اپنے حسن سے لطف اندوز کرنے کے لئے خود کو سب کے سامنے پیش کر رہی ہیں گویا ان کی حیثیت ایک شاہ راہ عام ہنسی ہو گئی ہے جس پر جو چاہے رو لیاں توڑے اور لڑیاں توچے ان کا پیڑہ اور عفت آب بنات اسلام پر شہوانیت کا ایسا جھوتا سیسے سوار ہو گیا کہ انہوں نے اپنی چندھوں کی شیطانی شہوت پوری کرنے کے لئے اپنے ماں باپ اپنے خاندان اپنے سانچ کی عزت کو اپنے پاؤں تلے روندنے کے ساتھ ساتھ اپنے ایمان اور اپنے عقیدے کو بھی تیاگ کر جنم کے دوائی عذاب کو بھی قبول کرنے پر تیار ہو گئیں! آخر ایسا انقلاب کیوں کر ہوا اس کی وجوہات کیا ہیں اس کے اسباب وعوامل کیا ہیں، جب اس موضوع پر گفتگو ہوتی ہے تو اس بحث ومباحثہ کا خلاصہ یہی نکلتا ہے کہ کورمشن اب بازار میں آئے گی ہیں یعنی گھر کی زینت اب بازاروں کی رونق بننے لگی ہیں اور ان کے ہاتھوں میں موبائل آچکا ہے یہی دونوں چیزیں اس فساد کی جڑ ہیں یعنی موجودہ فساد کی وجوہات بس یہی دو چیزوں تک محدود ہیں، مجھے اس سے کوئی اختلاف نہیں ہے میں بھی ان دو چیزوں کو ان کی بے حیائی کا اہم ذریعہ سمجھتا ہوں مگر میرے نزدیک وجوہات کا دائرہ انھیں دوتک محدود نہیں ہے بلکہ ان وجوہات میں ایک تیسری وجہ بھی شامل ہے جس کی طرف سے نظر یں پھیر لی جارہی ہیں اور وہ وہ چندھوں ہیں جنھیں گھر کے مکمل ذمہ دار مردھتر خودکمر چکے ہیں، کیا انہی عورتوں پر لگادے والے سے ہم پر میر کرتے ہیں، اگر اتفاقاً غلطی سے نگاہ پڑ گئی تو فوراً تم نظریں پھیر لیتے ہیں اور اٹھنا کہہ دیتے انداز پر دل ملامت دیتے یا کہ انہیں عورتوں یا لڑکیوں سے موبائل فون پر چوری چھپکے گفتگو کرنے کو ہم برا سمجھتے ہیں، کیا کبھی کسی لڑکی عورت کے فون سے اتفاقی طور پر رابطہ ہو گیا تو فوراً ہم رابطہ منقطع کر دیتے ہیں، کیا کسی انجینیہ کی دل میں تصور نے کو ہم دل کا زنا سمجھتے ہیں، کیا ہمارے نو جوانوں کے ذہن و دماغ پر شہوت کا بھوت سوار نہیں ہے، کیا یہ رات رات بھر چوری چھپے دوسروں کی بہن بیٹیوں سے فون کے ذریعے زبان اور کان کی زنا کاری میں مشغول نہیں رہتے ہیں یہ سب ایسے سوال ہیں کہ جن کا جواب ملنا مشکل ہے، ظاہر ہے کہ اس کا جواب آپ کے پاس صرف یہی ہے کہ ہاں یہ مقام برا کیاں مسلمان مردوں میں ہیں میں تو یہاں تک کہتا ہوں کہ آج کا ہمارا معاشرہ اتنا بگڑ چکا ہے کہ کبھی مصلوں میں بھی گناہ ہیں بے قابو رہتی ہیں، جس سانچ کے مردوں کی ذہنی عیاشی و آوارگی کا یہ ہوگا کیا اس سانچ کی بنیاد اور عروتیں حیا دار پاکدامن اور اپنی عزت ومصمت کی محافظ ہوں گی؟ جب کسی سانچ کے مرد جو ناجور بن جائیں تو اس سانچ کی عورتیں بھی تو ناجور ہی بنیں گی، یاد رکھیں کہ خواتین کا لگاؤ اور فساد مردوں کے فساد اور لگاؤ پر موقوف ہے اگر ہم پاکدامن ہو جائیں تو کیا مجال کہ ہمارے گھر کی عورتیں بے حیائی کے قریب بھی جائیں، میں تیسرے اسبے ذہن و دماغ کی ان چیزیں ہیں بلکہ اس حقیقت کے حوالے سے آپ کے اور ساری کائنات کے آخری معلم اور بادی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے بیان فرمایا ہے، اٹھائے پیغمبر بطرائی جلد۱ صفحہ ۳۳ اور مستدرک حاکم ۹۸/۱۷ حضرت عبداللہ بن رضی اللہ عنہ سے ایک طویل روایت ہے جس میں نبی کریم علیہ السلام ﷺ فرمایا: "غفوا تعف نساکم" ترجمہ: پاک دامن رہو تمھاری عورتیں پاک دامن رہیں گی اسی حدیث کے مضمون کو حضرت امام شافعی رحمہ اللہ نے اپنے دیوان میں کچھ اس طرح نظم بند کیا ہے کہ جس کا ترجمہ یہ ہے، ہم پر پاکدامنی اختیار کرو تمھاری عورتیں حرام کادی سے بچی رہیں گی، اور ایسے کاموں سے بچو جو مسلمان کی شان کے لائق نہ ہوں، شہ نکاح پر فساد مرنے وہ قرض لے لیا تو ہاں لو کہ اس کو تمھاری اولاد سے وصولا چاہیگا آج خود مسلمان مرد کے قدم ہینکے ہوئے ہیں چورہاوں پر کھڑے ہو کر یہ احساس بھی نہیں رہتا ہے کہ اس راہ سے گزرنے والی خواتین کے ساتھ نہیں خود اپنے گھر کی خاتون نہ ہو، کہیں خود اپنی ہی بہن بیٹی نہ ہوں، انھیں، احساس کے مرنے کی وجہ سے ملت کی بیٹیوں کے قدم ایسے ہینکے کہ ارٹداد کا ایجنڈہ تک بن گئے ایک خدا کو ماننے والی بنیادیں مقرر خدا کے چندھوں میں پھنس گئیں۔ اس لیے اگر قوم کی بیٹیوں کی اس فساد پر ہمارا دل دکھتا ہے تو اس کے علاج کی آسان صورت یہی ہے کہ قوم کا ہر مرد قوم کا ہر فرد پہلے خود اپنے خیالات وقصورت کو پاکیزہ بنائے اپنی نگاہوں پاکیزہ بنائے اپنی شرمگاہ کی حفاظت کرے اس کے بعد بقدر سائبی اصلاح کا پروگرام بنائے کیونکہ ہینکے منگلے بھتہ ہو چکے اور وہ تو بھی رہیں گے، خطا بائیں و بیانات بہت ہو چکے اور ہوتے بھی رہیں گے مگر ضرورت عمل کرنے کی ہے اس لئے عملی میدان میں آگے بڑھیں۔

آہستہ آہستہ اور خاموشی سے کھانے میں چھپے صحت کے راز

غیر زرداری کے باہم جھگ کے اس دور میں اگر کوئی شخص زردی سے بیمار ہے سامنے ایسڈ ریفلکس اور کھانا کھانا نظر آئے تو اور گرد نہ لوگ نہ صرف اسے عجیب نظروں سے دیکھتے ہیں بلکہ سخت سبھی کہہ جاتے ہیں لیکن انھیں نہیں اس کی اصل فائدے میں تو وہی شخص ہے کیونکہ سائنسی تحقیق کے مطابق آہستہ آہستہ سوچ سمجھ کر کھانا آپسی صحت پر گہرے اثرات ڈالتا ہے۔ دراصل جس رفتار سے آپ کھانا کھاتے ہیں وہ آپ کی زندگی کو متاثر کرتا ہے جس میں صحت اور میر ہونے سے لے کر جسمانی وزن کے انقباض اور آپ کی مجموعی صحت تک سب کچھ شامل ہے۔ آپ نے بھی اپنی اپنے بڑوں سے کھانے کے کچھ اصول سیکھے ہوں گے جن میں خوب چپا کر کھانا، بھوک رکھ کر کھانا، آواز نہ لگنا وغیرہ بندھ کر کھانا اور مزہ خورن پر بائیں نہ کرنا اور خاموشی سے کھانا شامل ہیں۔ یہی وہ سب باتیں ہیں جن کی کوئی تین اس مضمون میں سائنسی بنیادوں پر کی گئی ہے۔

کھانا ہضم کرنے میں آسانی

لیو یا بائیگا وڈ ابراہیل کی یو بیوٹی آف سا یالو میں ایک تربیت یافتہ ماہر غذائیت ہیں۔ وہ بتاتی ہیں، آہستہ آہستہ کھانے سے کھانا چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں ٹوٹ جاتا ہے، جس کے مکمل انقباض آسان ہو جاتا ہے۔ میں اکثر اپنے مریضوں کو عام حقیقت یاد دلاتی ہوں کہ پیٹ میں دانت نہیں ہوتے۔ اس لیے، کھانا بڑے ٹکڑوں میں پیٹ تک پہنچتا ہے تو باضمک مکمل ست اور کم موثر ہو جاتا ہے۔ وہ کہتی ہیں، اپنا کھانا زیادہ چبانے سے آپ کے لعاب میں ہاضمے کے خامروں کی پیداوار بڑھ جاتی ہے، جو آپ کے جسم میں غذائی اجزا کو بہتر طریقے سے جذب کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اگر کھانا صحیح طریقے سے نہ چنایا جائے تو معدے کو زیادہ دھچکت کرنی پڑتی ہے جس کی وجہ سے پیٹ چھوٹ جاتا ہے اور باضمند ست ہو جاتا ہے۔ باہیگا وڈ کہتے ہیں یہی وجہ ہے کہ کچھ لوگ کھانا کھانے کے بعد کی ٹھنوں تک پھولا پاپوٹ اور سستی محسوس کرتے ہیں۔ تاہم ایک لقمہ تک چبا جائے اس کا کوئی مقررہ وقت نہیں ہے۔ ماہرین کا مشورہ ہے کہ چبانے کی کئی پر تو جہ دینے سے زیادہ ضروری یہ ہے کہ جب کھانا معدے تک پہنچے تو اسے نرم ہو جانا چاہیے اور اس کی مقدار اتنی ہونی چاہیے کہ اسے سانس سے ہضم کیا جاسکے۔ یہ کیونکہ اس کی کھانے کے دوران اس کی وی دیگھنا خون استعمال کرنا، یا بات کرنا، آپ کی کھانا چبانے کی صلاحیت کو خاطر میں رہتا ضرر کرتے ہیں۔ اس کی وجہ سے آپ اپنا کھانا بہت جلدی چباتے ہیں اور آپ زیادہ ہوا اندر لیتے ہیں، جس کے نتیجے میں پیٹ پھولتا ہے۔

وزن میں اضافے کی مسائل

ہاضمے پر اثر کے ساتھ وزن بڑھنے کا مسئلہ بھی پیدا ہوتا ہے۔ سیدز کرسٹن ڈیرن آف نیو یارک سینٹر کے سائنسز کے ڈائریکٹر ہیں۔ وہ یو ایس کی رونیٹل یونیورسٹی میں شیفٹنگ ٹری پروفیسر ہیں۔ وہ بتی ہیں، جلدی کھانے کی زیادہ توانائی خرچ ہوتی ہے اس کے نتیجے میں ہم فی منٹ زیادہ کیلوں بڑ استعمال کرتے ہیں۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ جب آپ تیزی سے کھاتے ہیں، تو آپ آسانی سے زیادہ کھانا کھاتے ہیں۔ وہ بتی ہیں،



مرشد آباد: اس گھر کو آگ لگ گئی گھر کے چراغ سے

کارسیکو کا نذر آتش ہونا ایک حادثہ ہو سکتا ہے مگر اس میں ٹنک نہیں کر ساقب وز براہیل گجرات کا اس آگ کو پورے صوبے میں پھیلنا کر نہ صرف ریاستی انتخاب میں کامیابی حاصل کرنا بلکہ وزیر اعظم کی مرشد آباد میں وقت (تریمی) ایکٹ کے خلاف احتجاج کے دوران فرقہ وارانہ اور سیاسی تشدد کے بہانے صدر راج اور غیر فوجی دستوں کی فوری تعیناتی کا مطالبہ کیا تو جسٹس بی آر گوپل اور جسٹس آکشین جارج منج پر مشتمل دو کئی بنچ نے اسے مسز دکر نے ہوئے ایسا کرنے کو عدلیہ کی اقتضام میں جمل اندازی قرار دے کر نائب صدر جگدپ ہتھکرو ایک وزیر ادرہا مل چڑ دیا۔ مستقبل کے چیف جسٹس کوئی نہ پوچھا آپ چاہتے ہیں کہ صدر کو صدر راج کے نفاذ کا حکم دیں؟ کیا ہم پر قانون ساز اور انتظامی دائرہ اختیار میں مداخلت کا الزام نہیں لگے گا؟ اسے کہتے ہیں دشمن کی لاشی سے اس کے سانپ کا سر چل دینا۔ ریاستی یلوں پر گورنر اور صدر کو برقی عمل کرنے کی ہدایت پر ہتھکر چراغ پانچے مگر ہمارے جتنا پارٹی کے ارکان پارلیمنٹ کی کانت دے اور درشن شا کو وقف مل پر عداوتی انتشار سے پریشانی تھی۔ عدالت میں ان کے خلاف توہین عدالت کی کارروائی کا زبانی ذکر آیا مگر اس پر کارروائی سے جمل انڈی جزل کی رضامندی کے بہانے 22 اپریل نال کراسے زندہ کرکھا گیا۔ مذکورہ بالا مقدمہ میں متاثرہ جبری کی حکومت برواست کرنے مطالبے پر مرشد آباد قسادات کے حوالے سے ہمارے جتنا پارٹی کے چہرے پر بڑی ہندو نوازی کی نقاب کو نوچ کر پھینک دیا ہے۔ متاثرہ جبری کو اقتدار سے بے جمل کرنے خاطر برپا کیے جانے والے اس فساد میں بی بی پی بدلت ہندوؤں کے ساتھ وہ سب ہوا جو عام طور پر فرقہ وارانہ فسادات کے دوران مسلم طبقہ کے ساتھ ہوتا ہے مثلاً اپنے چٹن کر مسلمانوں کو تشدد کا نشانہ بنایا جاتا۔ ان کے عبادت گاہوں کی بے رحمی کرنا۔ انھیں خوف و ہراس کا شکار کر کے قتل مکانی پر مجبور کرنا۔ ریلیف کیمپ کی ضرورت پیش آنا وغیرہ۔ مرشد آباد میں یہ سب اس فرق کے ساتھ ہوا کہ تشدد کا شکار ہونے والے مسلمان نہیں بلکہ ہندو تھے۔ یہ محض اس لیے نہیں ہوا کیونکہ مرشد آباد میں مسلمانوں کی اکثریت ہے بلکہ ملک میں کئی علاقے مسلم اکثریتی علاقے ہیں مگر وہاں ایسی صورت حال نہیں بنی۔ اس لیے مرشد آباد کے واقعات پر نظر ڈالیں تو اس کا منصوبہ ہندو نواظریں انھیں ہوجاتا ہے۔ عدالت غلطی میں ایک درخواست گزار شہناک پٹھیکر جھما کی جانب سے دائر ت پیش میں ریاست کے اندر جاری تشدد کی عدالت گائی میں تحقیقات کے لیے ایک خصوصی تحقیقاتی ٹیم تشکیل دینے کا مطالبہ کیا گیا۔ اسی طرح مغربی بنگال کے رہائشی یونہا مدی کی طرف سے ایک الگ عرضی میں ان جھڑپوں کی تحقیقات کے لیے سپریم کورٹ کے ایک سابق جج کی سربراہی میں تین رکنی تحقیقاتی کمیٹی قائم کرنی کی گھاڑ لگی گئی جو وقت کی ایک اہم ضرورت ہے۔ اسی طرح غیر جانبدار تحقیق و تفتیش کے بعد اگر اس تشدد کے پیچھے بی بی پی کا کتھ ثابت ہو جائے تو یہ حقیقت سامنے آجائے گی کہ اقتدار کے حصول کی خاطر وعفرنی ٹول ہندو اور مسلمان نام پر فساد یوں کو کھلی پھینچی دے دی گئی ہے مگر کانگریس اور سراج وادی پارٹی بنگال تشدد پر خاموش ہیں۔ متاثرہ جبری نے اتر پردیش کے وزیر اعلیٰ یو کی آتیتیا شری ٹھاکر کی زبردستی کا جواب دیتے ہوئے کہا کہ "خوف پھیلنا کر حکومت نہیں کی جاتی ہے۔ کبھی میں کتنے لوگوں کی موت ہوئی اس کی شناخت نہیں کی جارہی ہے۔ اتر پردیش میں کسی کو احتجاج کرنے کا حق نہیں ہے۔ بنگال میں سب کو اظہار حق کی آزادی ہے۔ یہاں کوئی بھی احتجاج کر سکتا ہے۔" انہوں نے بجا طور پر یوگی آدیتیا تھ کو سب سے بڑے بھوکے کے لقب سے نوازہ۔ متاثرہ جبری کا مہولین فساد کے لیے دس لاکھ معاوضے کا اعلان قابل ستائش ہے لیکن وہ ہڈت خور لوگ ان تینوں مہولین کے گھر کا راجل خانہ کے زخموں پر مرہم نہیں لگتے تو ہمت خور متاثرہ جبری اگر اپنی خفیہ انجینئروں کے ذریعہ معلومات حاصل کر کے خوش شواہد کی بنیاد پر بی بی پی کا فساد میں ملوث ہو نا ثابت کرنے میں کامیاب ہو جائیں تو سنگھ پر یوار ملک ہندوؤں کو منہ دکھانے لائق نہیں ہے گا۔ اس مقصد میں متاثرہ جبری کی کامیابی پر ان کے سیاسی مستقبل کا دار و مدار ہے کیونکہ ہندو سانچ کو پتہ چل جائے گا کہ

دل کے پھپھو لے مل اٹھے سینے کے داغ سے

اس گھر کو آگ لگ گئی گھر کے چراغ سے

سیکڑوں آبادکاروں کا مسجد اقصیٰ پرو دھاوا، مقدس مقام کی بے حرمتی



مقبوضہ بیت المقدس: ہینکڑوں آبادکاروں نے آج بدھ کے روز قابض اسرائیلی فوج اور پولیس کی فول پروف سکیورٹی میں مسجد اقصیٰ پرو دھاوا دیا۔ دوسری جانب، فلسطینی جہادیتوں نے قبلہ اہل کے ساتھ رابطہ مزید مضبوط بنانے اور ہیودی بولائیوں کی ناپاک سازشوں کو ناکام بنانے پر زور دیا ہے۔ بیت المقدس میں اسلامی اوقاف کے ٹھکے کے ایک بیان میں کہا ہے کہ آج بدھ کو دسویں ہیودی آبادکاروں نے قبلہ اہل کی بے حرمتی کی۔ یعنی شاہدین بے بتایا کہ ہیودی بولائیوں نے گروپوں کی شکل میں مگر اشکی دروازے سے قبلہ اہل پرو دھاوا دیا اور وہاں پر اشتعال انگیز حرکت کے ساتھ غلطیوں تعلیمات کے مطابق مذہبی رسومات کی ادائیگیں کیں ایں قابض صیودی فوج اور پولیس کی بھاری نفری نے مسجد اقصیٰ کے اطراف و پراسے بیت المقدس شہر کو فوجی چھائی میں تبدیل کر دیا تھا۔ اسرائیلی فوج کی تعیناتی قبلہ اول پر آبادکاروں کے دھاووں کو منظر کشی کے دوران میں فول پروف سکیورٹی فراہم کرنے کے لیے کی گئی تھی۔ دھڑ بیت المقدس کے باشندوں نے ہیودی آبادکاروں کا مقابلہ کرنے اور مسجد اقصیٰ کے دفاع کے لیے شہریوں سے اپیل کی ہے کہ وہ مسجد اقصیٰ کے لیے رخت سفر باندھیں اور اپنا پیادہ پیادہ پیادہ وقت مسجد میں گذریں۔ فلسطینیوں کی ایپلوں میں قابض حکام اور آبادکار گروپوں کی طرف سے قبلہ اول کو ہیودیوں کے کسی بھی منصوبے کو ناکام بنانے کے لیے آے والے دلوں میں مسجد اقصیٰ میں موجود کیلوٹر کرنے کی ضرورت دیا گیا۔ انہوں نے فلسطینی کاروں اس کے اسلامی مقدسات کو خطرے میں ڈالنے والے خطرات کا حالات کی روشنی میں مسجد اقصیٰ کی حفاظت کی اہمیت پر زور دیا۔ انہوں نے کہا کہ ہر وہ شخص جو مسجد اقصیٰ تک نہیں سکتا ہے وہ اس کے مبارک حصوں میں مستغل طور پر موجود رہنے کے علاوہ قابض آبادکاروں کی خلاف ورزیوں اور آبادکاروں کے عزائم کو پسپا کرنے کے لیے قبلہ اہل میں موجود ہے۔ فلسطین افغانیہ سینٹر جمل نے جنوری 2025 کے دوران مقبوضہ بیت المقدس میں قابض اور آبادکاروں کی طرف سے کی جانے والی 303 خلاف ورزیوں کو ریکارڈ کیا۔ جب کہ جنوری میں مجموعی طور پر 1616 آبادکاروں نے مسجد اقصیٰ پرو دھاوا دیا۔ سال 2024 میں قابض اسرائیلی اور انتہا پسند آبادکاروں کی طرف سے مسجد اقصیٰ کے خلاف مسلسل خلاف ورزیاں دیکھنے میں آئیں، کیونکہ سال کے دوران وہ انداز یوں کی شدت اور رفتار جاری رہی کہ گذشتہ برس مسجد اقصیٰ پر حملہ کرنے والے ہیودی انتہا پسندوں کی کل تعداد 59,584 ہو گئی۔



ڈاکٹر اے پی جے عبدالکلام محلہ لائبریری میں عالمی یوم کتاب منایا گیا

۱۲۲۳ء پر پیل عالمی یوم کتاب تا کیمہی یوم مہاراشٹر تک کتابوں کے تئیں بیداری مہم چلائی جائے گی۔مرزا عبدالقیوم ندوی



اورنگ آباد : ۲۳/۱۲۳۱ء پر پیل : ۲۳

اپریل کو عالمی یوم کتاب کے طور پر منایا جاتا ہے۔ اورنگ آباد شہر میں جاری مریم مرزا محلہ بچوں کی لائبریری مہم کے تحت ڈاکٹر اے پی جے عبدالکلام لائبریری میں آج ہی دن منایا گیا اس موقع پر بچوں میں ۳۰۰ کتابیں مفت تقسیم کی گئیں۔ ریڈ اینڈ لینڈ فاؤنڈیشن کے صدر مرزا عبدالقیوم ندوی کی رہنمائی میں یہ پروگرام منعقد کیا گیا تھا۔مرزا مریم نے طلباء کو عالمی یوم کتاب اور اس کی اہمیت کے بارے میں تفصیل سے بتایا۔

انہوں نے کہا کہ دنیا میں پڑھنے والے اور کتابوں سے دوستی رکھنے والے لوگوں کو قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ لہذا، ہر ایک کو روزانہ پڑھنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ یہ پروگرام مرزا انشا طاہر زمر اور محلہ لائبریریوں کی تحریک مرزا مریم جبلی کی نگرانی میں منعقد کیا گیا تھا۔ اس پروگرام میں الہدی اردو اسکول کے طلباء اور اساتذہ کی حصہ لیا اور طلباء کی رہنمائی کی۔ عالمی یوم کتاب کے موقع پر دہلی اردو سے شائع ہونے والا ماہنامہ روزنامہ لائٹ اردو کی کونسل برائے فروغ اردو زبان، دہلی سے شائع ہونے والا بچوں کا مقبول رسالہ لالہ پتہ بچوں کی دنیا کے ساتھ ساتھ لائٹ

جموں کشمیر کے پہلا گم میں سیاحوں کونشانہ بنائے جانے پر جمعیۂ علماء مہاراشٹر کی سخت مذمت

یہ انتہائی نفرت انگیز اور بزدلانہ حملہ ہے: مولانا ندیم صدیقی

چاہیے۔ مولانا ندیم صدیقی نے یہ بھی کہا کہ دہشت گردوں کا کوئی مذہب نہیں ہوتا ہے اور وہ اپنے ناپاک مقاصد کے حصول کے لئے کسی بھی مذہب جانے کے لئے تیار رہتے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ جمعیۂ علماء ہند نے دہشت گردی کی مخالفت کی ہے اور انکی براہمنہریت نہ صرف مذمت کی ہے بلکہ پورے ملک میں بڑی بڑی دہشت گردی مخالف کانفرنس منعقد کر کے عوامی بیداری پیدا کی ہے۔ حکومت سے ہمارا مطالبہ ہے کہ اس غیر انسانی عمل حملہ میں ملوث اور بزدلانہ حملہ جس کے ذریعہ شیعہ کے اس لوگوں کی نشان دہی کر کے انہیں ان کے گوتوں و سکن کو درہم برہم کرنے کی بھی کوشش کی گئی کی سزا دی جائے۔ نیز مہملہ لوگوں کو خاطر خواہ ہے، اس حملہ سے پورہ صلہ مکہ میں ہے، جملے معافہ اور زنجیوں کے علاج و معالجہ کا بہتر بندوبست میں ملوث تمام خانیوں کو سخت سے سخت سزا دینی بست کیا جائے۔



نے کہا کہ بیرون ریاست سے آئے ہوئے سیاحوں پر اندھا دھند فائرنگ ایک نفرت انگیز اور بزدلانہ حملہ جس کے ذریعہ شیعہ کے اس لوگوں کی نشان دہی کر کے انہیں ان کے گوتوں و سکن کو درہم برہم کرنے کی بھی کوشش کی گئی کی سزا دی جائے۔ نیز مہملہ لوگوں کو خاطر خواہ ہے، اس حملہ سے پورہ صلہ مکہ میں ہے، جملے معافہ اور زنجیوں کے علاج و معالجہ کا بہتر بندوبست میں ملوث تمام خانیوں کو سخت سے سخت سزا دینی بست کیا جائے۔

سعودی عرب کے فرسان جزیرہ میں ڈولفن کا قرض تو جہ کار مرکز بن گیا

ریاض ۲3/۱۲۳۱ء پر پیل: مسعود عرب کے جزائر فرسان فطرت اور جنگلی حیات کے شوقین افراد کے لیے ایک لازم و ملزوم سیاحتی مقام بن گئے ہیں۔ سعودی عرب کی سرکاری نیوز ایجنسی (انس پی اے) کے مطابق اس کی وجہ ڈولفن کی پانچ سے زائد اقسام کی موجودی ہے۔ ان اقسام میں بولن نوز اور سینئر ڈولفن مرکز کا گاہک ہیں۔ اپنی شوخ فطرت کے طور پر نامزد کیا گیا۔ یہ اپنے قدرتی گھر سے جہازوں اور انشیتوں کے قریب پہنچ جاتی ہیں جن کی موجودگی سے لوگ محظوظ ہوتے ہیں۔ طویل عرصے سے یانیوں میں سفر کرنے والے سعودی ماہی گیر جمہ فرسانی نے ڈولفن کا پانی اور ماحول سے ایک گہرا تعلق بیان کیا۔ انہوں نے انس پی اے کو بتایا: ڈولفرن ہماری طرح سمندر کو سمجھتی اور اس کی قدر کرتی ہیں، وہ اس میں خوشی اور لطف محسوس کرتی ہیں۔ یہ گہرا تعلق اس بات کو یقینا کرتا ہے کہ مقامی کیبونی سمندری حیات کے ساتھ رہنے اور اس کی حفاظت کی اہمیت سے واقف ہے۔ ان ڈولفن ڈولفرن کے علاوہ جزائر فرسان حیاتیاتنی نوع کا ایک اہم مقام ہے۔ ان کا شفاف، آلودگی سے پاک پانی چھپچھپ سے ہمرا ہے جو ان سمندری ممالیہ جانوروں کو چھلنے پھولے اور آفرایشنل سس کے لیے اور خوراک فراہم کرتا ہے۔ اس علاقے کا سمندری ماحولیاتی نظام چھپچھوں کی 230 اور خطرے سے دوچار دیگر جانوروں کی انواع کی معاونت کرتا ہے جن میں سبز باؤس بل پھپھوں کے ساتھ ساتھ ڈویل اور شارک چھپچھال بھی شامل ہیں جو بھی بکھار ہی نظر آتی ہیں۔ ڈولفن کا نظارہ جزائر کی ماحولیاتی سیاحت کی بڑھتی ہوئی کشش میں اضافہ کرتا ہے جسے سعودی عرب کی جنگلی حیات کے تحفظ کی کوششوں کا تعاون حاصل ہے۔ ان جزائر کو 1996 میں فطرت کے ایک محفوظ مقام کے طور پر نامزد کیا گیا۔ یہ اپنے قدرتی گھر سے محفوظ رکھنے کے لیے نیٹل سینئر فار واٹلڈ ڈولفینٹ کی جانب سے تحفظ کی کوششوں سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ جازان کے ساحل سے 50 کلومیٹر کے فاصلے پر واقع اور زیر آب مرجان کے 84 سے زیادہ جزائر کے 050,۰1 مربع کلومیٹر پر محیط یہ سیاحتی مقام ہر سال ۰00,150 سے زیادہ سیاحوں کا مقصد بن رہا ہے۔ جزائر فرسان میں ماحولیاتی پائیداری کو ترجیح دیتے ہوئے حکام 20 سے زیادہ مہلوں اور تفریح گاہوں کی منصوبہ بندی کر رہے ہیں تاکہ سیاحوں کی بڑھتی ہوئی تعداد کے لیے جگہ بنائی جائے۔

غزہ ناامیدی کا گہوارہ بن چکا ہے بھوک دانستہ طور پھیلائی جارہی ہے: اقوام متحدہ

نیویارک ۲3/۱۲۳۱ء پر پیل: فلسطینی پناہ گزینوں کے لیے اقوام متحدہ کی امدادی ایجنسی (انروا) کے مشترکہ جنرل فلپ لازارینی نے آج منگل کے روز ایک بیان میں غزہ کی پٹی میں انسانی طور پر پیدا کردہ اور جان بوجھ کر بڑھاتی جانے والی بھوک کی شدید مذمت کی۔ اسرائیل نے گذشتہ 50 دنوں سے امدادی فراہمی کو روک دیا ہے۔ لازارینی کے مطابق غزہ ناامیدی کا مرکز بن چکا ہے، بھوک جان بوجھ کر انسانوں کے ہاتھوں پھیلائی اور ابتر بنائی جا رہی ہے۔ تباہ کن جنگ اور اسرائیلی محاصرے کے 18 ماہ بعد، جس کے دوران 2 مارچ سے امدادی سامان کی غزہ تک رسائی رک دی گئی، اقوام متحدہ نے خبردار کیا ہے کہ تقریباً 24 لاکھ آبادی پر مشتمل غزہ کو ایک تباہ کن انسانی بحران کا سامنا ہے۔ اسرائیل کا الزام ہے کہ اس امدادی سامان کو اپنے مقاصد کے لیے استعمال کرتی ہے، تاہم حماس اس الزام کی تردید کرتی ہے۔ گذشتہ جمعرات، 12 بڑی بین الاقوامی امدادی تنظیموں نے خبردار کیا کہ غزہ میں قحط خش ایک ممکنہ خطرہ نہیں، بلکہ کمیزی ہے پورے علاقے میں پھیل رہا ہے۔ لازارینی نےوشل میڈیا پلیٹ فارم"ایکس" پر کہا کہ غزہ کے عوام کو کاجتی سزا دی جا رہی ہے۔ انہوں نے اس بات کی بھی نشان دہی کی کہ"غزیمیں، مریضوں اور بزرگوں کو کبھی ہولیات اور علاج سے محروم رکھا جا رہا ہے۔" انھوں نے" انسانی امداد کو بطور سودے بازی کا ہتھیار اور جنگی ہتھیار کے طور پر استعمال کرتے کی مذمت کی اور مطالبہ کیا کہ انسانی امداد فوری بحال کی جائے۔ قیدیوں کو رہا کیا جائے اور جنگ بندی کا دوبارہ اعلان کیا جائے۔ واضح رہے کہ 17 جنوری سے 17 مارچ کے درمیان ہونے والی جنگ بندی کے دوران ۱33 اسرائیلی قیدیوں کو لوایس لایا گیا، جن میں سے آٹھ ہلاک ہو چکے تھے، جب کہ اس کے مقابل 1800 فلسطینی قیدیوں کو اسرائیلی جیلوں سے رہا کیا گیا۔ غزہ کی وزارت صحت کے مطابق، جنگ کے آغاز سے اب تک کم از کم 51,266 افراد جاں بحق ہو چکے ہیں۔

مہاراشٹر میں ۱۳۰۰ء پر پیل کو بختی گل اور ۲۱ کو ڈسٹرکٹ مجسٹریٹ کو میوزئم

مہاراشٹر کے اراکین و ہمدردان آل انڈیا مسلم پرسنل لاء بورڈ کا فیصلہ

محترم حضرت الاسلام علیکم رحمۃ اللہ وبرکاتہ آل انڈیا مسلم پرسنل لاء بورڈ مہاراشٹر کے اراکین و ہمدردان کی آن لائن میٹنگ زیر صدارت حضرت مولانا عین محفوظ رحمانی صاحب مورخہ ۲۲ء پر پیل رات ۹ بجے منعقد ہوئی اس میں خصوصی طور پر دوا مورو نے پائے ہیں

۱۔ بورڈ کی ہدایت کے مطابق ۳۰ء پر پیل ۲۰۰۵ کو رات نو سے سونا نو بجے تک پورے ملک میں بختی گل تحریک برپا ہوگی، اس نے مہاراشٹر کے بھی تمام چھوٹے بڑے مقامات پر مذکورہ تاریخ کو رات نو سے سونا نو تک تمام مکانات، دفاتر، دوکان وغیرہ کی بنیاد بند کر جائیں، جمہوریت میں یہ بھی احتجاج کا ایک طریقہ ہے ملت اسلامیا ہند کے تمام افرادی کی مشن کے ذمہ داری ہے کہ بختی گل تحریک کی کامیابی کے لئے سرگرم ہوجائیں، اکابرین سے درخواست ہے کہ اس سلسلے میں چھوٹے چھوٹے ویڈیو بنا کر شوٹل میڈیا میں عام کریں، شوٹل میڈیا میں سرگرم افراد چھوٹی چھوٹی پوسٹس بنا کر وائرل کریں تو اجوانوں سے خصوصی التماس ہے کہ بختی گل، کھرکھر پوچھ کر کرنی بھجت، اور پیر سے لوگوں کو صرف چندر منٹ روشنی بند رکھنے لئے آدہ کریں
۲۔ اسی کے ساتھ یہ بھی ہوا کہ ۲۰ سبھی ۲۰۰۵ بروز جمعہ شام چار بجے مہاراشٹر کے تمام اضلاع کے گورنر میں نکلنے آفس جا کر ڈی ایم کی معرفت صدر جمہوریہ کو موجودہ وقت قانون کے خلاف اپنا احتجاجی میمورنڈم پیش کیا جائے اس سلسلے میں درج ذیل ہدایات کا خیال رکھنا ہے (الف) میمورنڈم پیش کرنے صرف چندہ افراد جائیں (ب) بغیر اجازت راستے میں بغروں سے اتار ڈالیں (ج) اس بات کا خیال رکھا جائے کہ جانے والوں میں الگ الگ مکاب کفر کے افراد شامل ہوں (د) ویڈیو یا تصویریں ضرور بنائیں اور ان کو مقام کی صورت کے ساتھ عام کریں (ہ) میمورنڈم کا محسوس بورڈ کی طرف سے فراہم کیا جائے گا (و) جن احباب کو مختلف اضلاع کا کنوینئر نامزد کیا گیا ہے وہ آپسی مشورے سے جانے والے افراد کے نام طے کریں

مذکورہ بالا دوا مورو کے علاوہ مسلم پرسنل لاء بورڈ کی دیگر ہدایات جیسے برادران وطن سے خصوصی ملاقات، ان کی ذہن سازی، میسملز میں بیداری کے لئے حسب موقع چھوٹے بڑے جلسے، نشینیں وغیرہ بھی ہوتے رہنا چاہیئے۔

۔والسلام محمد واجد خاں دریا بادی

کنوینئر برائے مہاراشٹر اخافتہ اوقاف تحریک آل انڈیا مسلم پرسنل لاء بورڈ

میں میں امریکی حسوس طیارہ مارگرایا

ضلعانہ 23ء پر پیل:بینی سٹافون نے کہا کہ انہوں نے بحیرہ احمر میں تعینات امریکی فوج کونشانہ بناتے ہوئے متعدد فوجی آپریشن کیے ہیں۔ یہ کارروائیاں واشنگٹن کی بن میں جارحیت کے جواب میں روزانہ بنیاد پر مختلف شہروں میں نصب رہیں گے۔ بختی گل فوج نے منگل کو ایک بیان میں مزید یہ لکھنا شروع کیا کہ امریکی MQ-9 ڈرون اس وقت مارگرایا ہے۔ دو روز کے ساحلی فضائی حملوں میں بختی گل شمس چلا رہا تھا۔ یہ اپنی فوجیت کی 20 کا کارروائی ہے۔ بیان میں کہا گیا کہ طیارے کو مقامی طور پر تیار کردہ ذہن سے فضا میں مارنے والے ہیڈل سے مارگرایا گیا۔ یہ اس طرح کا سناؤں ڈرون طیارہ ہے جسے بینی فضا کی دفاع نے اس پر پیل میں مارگرایا ہے۔ ایک متعلقہ ناظر میں بختی سٹافون نے اعلان کیا کہ اس کی ہیڈل فورس فضا پر بحری فوج نے متعدد کروز میزائلوں اور ڈرونز کے ساتھ بحیرہ احمر میں طیارہ بردار بحری جہازروشین اویسوں اور اس سے مسلک جنگی جہازوں کو نشانہ بناتے ہوئے دو فوجی آپریشن کیے ہیں۔ سٹافون نے اس بات پر زور دیا کہ انہوں نے دشمن کے متعدد حملوں کو ناکام بنایا ہے اور انے والوں میں سرنگر کبھی پیش رفت سے مدد کی اور مدد سبیل کے طریقے سے نشانہ جانے کیا۔ بیان میں کہا گیا ہے کہ بین کو ظلم فلسطینی قوم سے پہنچتی ہے بڑے پیمانے کے لیے امریکی جھپونڈی اور اس کے لاکر کرزم ہیں گریٹنی قوم فلسطینیوں سے پہنچتی کا پناہ میں جا رہیں گے۔

چاولوں میں بڑھتا ہوا زہریلا مادہ جو کینسر کا سبب بن سکتا ہے

چاول دنیا بھر میں اربوں لوگوں کی بنیادی خوراک ہیں اور بعض لوگوں کو غندم اور گنے سے بھی زیادہ اس کا استعمال کرتے ہیں لیکن ایک نئی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ موسمیاتی تبدیلی کی وجہ سے چاول میں خطرناک زہر بے مائے آرسنک یعنی ٹیلی گلیا کی مقدار بڑھ سکتی ہے۔ اگر آپ بریلی یا پلا کے شوقین ہیں اور بھتے میں نرم ازم کو دیتے ہیں چاول چور کھاتے ہیں تو یہ خطر ہے۔ اس کے لیے اس سے روکنا ضروری ہے۔ چاولوں کے حوالے سے ایک نئی تحقیق سے پورہ اٹھایا ہے: جیسے جیسے کاربن کا اخراج اور زہر یلا مادہ درج حرارت بڑھتا جا رہا ہے، ویسے ہی چاول میں زہر بے مائے ٹیلی گلیا کی مقدار بڑھ سکتی ہے۔ چاول میں آرسنک کی موجودگی طویل عرصے سے ایک مسئلہ رہا ہے اور تقریباً تمام اقسام کے چاولوں میں یہ پایا جاتا ہے۔ آرسنک قدرتی طور پر مٹی اور پانی میں پایا جاتا ہے اور زہر یلا ہو سکتا ہے۔ اگرچہ چاول کے دانوں میں آرسنک کی مقدار ریگولیٹری اداروں کی طرف سے متحرک کردہ حد سے کافی کم کی گناز یادہ بھی ہوتی ہے لیکن اس کے باوجود یہ کھانے کا چیز یا پینے کے پانی میں آرسنک کی انتہائی کم مقدار بھی کینسر اور ذیابیطس سمیت دیگر بیماریوں کی وجہ بن سکتی ہے۔ دنیا بھر میں محققین چاول میں آرسنک کی مقدار کم کرنے کے طریقوں پر کام کر رہے ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ چاول پکانے کے ایسے بہت سے طریقے بھی موجود ہیں جن سے آرسنک کے نقصان دہ مادے کو ناکام یا جاکتا ہے۔ لیکن ایک نئی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ موسمیاتی تبدیلی کی وجہ سے یہ مسئلہ مزید بڑا ہو سکتا ہے۔ محققین نے 10 سال کے عرصے میں چین کے چار مختلف مقامات پر چاول کی 28 مختلف اقسام اکائیں۔ انھیں سے چلا کر ماحول میں کاربن ڈائی آکسائیڈ اور درج حرارت میں اضافے سے چاول میں آرسنک کی مقدار بھی بڑھ گئی۔ محققین نے اندازہ لگایا کہ چاول میں آرسنک کی سطح میں ایسے اضافے سے صرف چین میں ہی کینسر کے لیسر میں تقریباً دو کروڑ اضافہ ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بات سے کہ چین کے مقامات پر نوچہ مرکزی زمین ان کا کہنا ہے کہ ایسے اثرات یورپ اور امریکا میں بھی نظر آئیں ان کا کہنا ہے کہ ایسے اثرات یورپ اور امریکا میں آرسنک کی زیادہ مقدار پائی جاتی ہے۔ فی الحال امریکی فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن چاول میں آرسنک کی مقدار کی نگرانی نہیں کرتی لیکن اس نے بچوں کے لیے نیچے کو چاول میں 1.0 گرام کی حد مقرر کر رکھی ہے۔ سنہ 2023 میں یورپی یونین نے چاول میں نیچے کو 2.0 گرام کی حد مقرر کی آرسنک کی مقدار میں جبکہ چین نے بھی اپنی طرح کی پابندی پیش کی لیکن یہ سفارشات اس حقیقت کو مد نظر نہیں لگتی ہیں کہ کچھ کمپیوٹر دوسروں سے مقابلے میں نہیں زیادہ چاول کھاتی ہیں اگر آپ چاول کھانا چاہتے ہیں اور انفرادی سطح پر آرسنک سے بچنا بھی چاہتے ہیں تو آپ چاول پکانے کے طریقے کار میں تبدیلی کر کے ایسا کر سکتے ہیں۔ برطانیہ کی فوڈ سینٹر ڈیپٹی چیئر کرنی ہے کہ چاول پکانے سے پہلے انھیں دھویا جائے۔ پھر چاول پکا تے وقت اس کی مقدار سے چھٹا کر زیادہ پانی میں انھیں ابالا جائے اور پھر اس پانی کو نکال دیا جائے۔ یہ طریقہ کار پانچ سالوں میں چاول پکانے کے طریقے میں تبدیلی کی گئی ہے۔ پھر چاولوں میں تازہ پانی کا استعمال کریں۔ اس سے چاولوں میں آرسنک کی مقدار کم ہو سکتی ہے۔

50 فیصد اور سفید چاولوں میں سے 74 فیصد آرسنک ختم کیا سکتا ہے۔ وہ جو بزرگرتے ہیں کہ پھلے سے اٹھنے پانی میں چاولوں کو پانچ منٹ تک ابالیں اور یہ پانی پھر نکال دیں۔ پھر چاولوں میں تازہ پانی ڈال کر انھیں اس وقت تک ابلیں آچ پھر پکا جس میں چاولوں میں آرسنک کی مقدار کم ہو سکتی ہے۔ جلد کرئیں اس کے علاوہ چاولوں کی پھم اقسام ایسی بھی ہیں جن میں آرسنک کی مقدار کم ہے، جیسے چاولوں کی اقسام۔ امریکا، یورپ اور جنوب مشرقی ایشیا سے آئے والے چاول میں زیادہ جنوب مشرقی ایشیا کے چاول میں کم آرسنک پایا جاتا ہے۔

پونے میں اردو زبان و ادب: ایک جائزہ پر ایک اہم پروگرام کا انعقاد



پونے: ۲۳/۱۲۳۱ء پر پیل (محسن رضا خیابانی) ۲۰ء پر پیل بروز اتوار شام 4 بجے پتراکر بھیمون، پونے میں"پونا میں اردو زبان و ادب: ایک جائزہ" کے اہم عنوان پر ایک ادبی پروگرام کا انعقاد عمل میں آیا، جس میں بہت سے ادبا، شعرا اور اسکالرس نے شرکت کی۔ خاص طور سے اس پروگرام کے مہمان خصوصی اور مقالہ نگار کی حیثیت سے ڈاکٹر نذر فتحپوری صاحب نے بھی شرکت کی اور"پونا میں اردو زبان و ادب: ایک جائزہ" کے عنوان پر ایک تحقیقی مقالہ پیش کیا، جس میں انہوں نے پونے کی تین سو سالہ اردو شعری و ادبی تاریخ کو پیش کیا۔ جناب نذر فتحپوری نے اپنے مقالے میں کہا کہ پونے اردو زبان و ادب کے حوالے سے بہت ہی ریزرژ ثابت ہوا ہے، یہاں اپنے وقت کے بڑے بڑے شعرا، ادبا اور مصنفین پیدا ہوئے ہیں، جنہوں نے اپنی شعری و ادبی خدمات سے اس سرزمین کو لالہ زار کیا ہے۔ خاص طور سے یہاں مسلمانوں کے علاوہ غیر مسلم شعرا و ادبا نے بھی اردو زبان و ادب کے فروغ میں نہایت ہی اہم کردار ادا کیا ہے، جن میں خاص طور سے شری دیو پدمی، امت جھارای، آمنہ یادو، جی اے کلگری، نگاہ داس برور، کنہیا لال کپور، منیشا پانڈے، موہیکا سنگھ، نام ویوہسال، اوم بھکتر مخلوب، یقوت، ادبی کولٹ، الگہ زرخیز، دیو داس سنگل اور ادھو مہاجن بسمل قابل ذکر ہیں۔ موصوف نے مزید کہا کہ یہاں مرگھی اور اردو زبان کا ایک عظیم سنگم رہا ہے، دونوں نے باہم ساتھ مل کر یہاں کی تہذیب و ثقافت کو فروغ دیا، اسی لیے کہا جاسکتا ہے کہ یہاں اردو اور مرگھی دونوں کا چوٹی دامن کا ساتھ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پونے کی سرزمین پر مرگھی ادب سے تعلق رکھنے والے ان گنت اور شعرا و ادبا پایے جاتے ہیں، جنہوں نے صرف اردو زبان میں شعر و شاعری کی بلکہ اس کی روایات کو پروان بھی

فلسطین سے یکجہتی کچلنے کی پالیسی کے بعد 100 امریکی جامعات نے تعلیم پر ٹرمپ کا دباؤ مسترد کردو



واشنگٹن 23/۱۲۳۱ء پر پیل: امریکا کی 100 سے زیادہ یونیورسٹیوں اور کالجوں نے ایک مشترکہ بیان پر دستخط کیے جس میں اعلیٰ تعلیم میں ٹرمپ انتظامیہ کی مداخلت کی مذمت کرتے ہوئے اسے غیر منصفانہ سیاسی مداخلت قرار دیا ہے۔ خاص طور پر پرنی انتظامیہ کی جانب سے فلسطینی عوام کے ساتھ جہتبی کے لیے برہتی ہوئی طبع تحریک کو دبانے کے لیے دبا کے بعد شریٹ منسوخ کرنے اور امریکی حکومت کے حقوق سے محروم افرادی حمایت کی دھمکیوں کو مسترد کر دیا گیا ہے۔ ایسوسی ایشن آف امریکن کالجز اینڈ یونیورسٹیز (AAC&U) کی طرف سے شائع ہونے والے بیان میں ٹرمپ انتظامیہ کی جانب سے معروف یونیورسٹیوں پر دبا ڈالنے کے لیے حکومتی فنڈنگ اور ٹیکس کے استعمال کو مسترد کر دیا۔ بیان پر دستخط کرنے والوں میں ہارورڈ، پرنسٹن اور بران ہنسی ممتاز یونیورسٹیوں کے صدور شامل ہیں، جنہوں نے تعلیمی اداروں کی آزادی کے لیے خطرہ بننے والی کبھی سیاسی مداخلت کو مسترد کر دیا ہے۔ بیان میں کہا گیا ہے اس کا مقصد چار سنر شپ یا ضروری اصلاحات کی مخالفت کرنا نہیں ہے، بلکہ ان خطرات کا مقابلہ کرنا ہے جو تعلیمی آزادی کے جوہر کو متاثر کرتے ہیں۔ یہ خطرات ان کے اشتغاف اور انصاف پسندی کی حمایت کی لیکن ان کی فنڈنگ کو سیاسی عہدوں سے جوڑنے یا اسے بلیک میٹنگ کے لیے استعمال کرکے کو مسترد کر دیا گیا۔ اوسنر میں آزادی اظہار اور کیپس میں رائے کے تنوع کے تحفظ کی اہمیت پر زور دیا گیا، اوسنر شپ کی کسی بھی کوشش یا اخراج یا پابندیوں کی دھمکیوں کو مسترد کر دیا۔ یہ بیان ایسے وقت میں سامنے آیا ہے جب ٹرمپ انتظامیہ فلسطینی طلبہ کی حمایت کو دبانے کی خاطر یونیورسٹیوں پر دبا ڈالنے کے لیے مالی کٹوتیوں اور تحقیقات کے استعمال کو بڑھا رہی ہے۔ وفاقی انتظامیہ نے کیپس میں فلسطین کے حامی طلباء کے احتجاج کی وجہ سے ہارورڈ یونیورسٹی سمیت متعدد یونیورسٹیوں کی فنڈنگ کو منجمد کرنے اور ٹیکس میں چھوٹ کو منسوخ کرنے کی دھمکی دی ہے۔ امریکی انتظامیہ نے شہری حقوق کے قوانین کی پاسداری کو یقینی بنانے کے بہانے ہارورڈ یونیورسٹی کے 7.8 بلین ڈالر سے زیادہ کے گرائنس کے استعمال کی تحقیقات شروع کر دیں۔ ہارورڈ یونیورسٹی نے اندرونی تبدیلیوں کے ٹرمپ انتظامیہ کے مطالبات کو مسترد کر دیا ہے، جب کہ اس کے پیرو فیور نے وفاقی تحقیقات کو چیلنج کرتے ہوئے مقدمہ دائر کیا ہے۔ ٹرمپ انتظامیہ نے ہارورڈ کو 2.2 ارب ڈالر کی فنڈنگ کیلئے کھد کر دی اور 60 ملین ڈالر کے سرکاری معاہدوں کو معطل کر دیا۔ یہ تناشہ طلباء کے احتجاج کی ایک لہر کے بعد سامنے آیا ہے جو اپریل 2024 میں کولمبیا یونیورسٹی سے شروع ہوئی اور 50 سے زیادہ امریکی یونیورسٹیوں میں پھیل گئی تھی۔ فلسطینیوں کے ساتھ اظہار بھتجی کے لیے ان مظاہروں کے دوران امریکی پولیس نے 100.3 سے زائد افراد کو گرفتار کیا، جن میں سے زیادہ تر طلباء اور اساتذہ شامل تھے۔ یہ پیش رفت قابل اسرائیل کی جانب سے امریکی حمایت کے ساتھ 7 اکتوبر 2023 سے غزہ میں سلسل کشی کی پالیسی کے دوران سامنے آئی ہے۔ معاصر تاریخ کے اس ہولناک قتل عام میں 168,000 سے زیادہ افراد شہید اور زخمی ہوئے، جن میں زیادہ تر خواتین اور بچوں کی ہیں، اس کے علاوہ 11,000 سے زیادہ لاپتہ ہیں۔

گول مال میرے کیریئر کا سب سے بڑا خطرہ تھا۔ روہت شیٹی نے گول ٹھانے کے گیم چھوڑ دیا پوڈ کاسٹ پر انکشاف کیا!



والحات آئے ہیں لیکن 2006 کی سپر ہٹ فلم گول مال ان میں سب سے خاص تھی۔ ایکشن ڈائریکٹر کے طور پر جانے والے روہت شیٹی نے انکشن ہیرواے دیوین کے ساتھ کامیڈی فلم بنانے کا فیصلہ کیا جو ان کے پوچھا کہ آپ کے کیریئر کو ہولن ساموڑی فلم بھی بھول اپنے آپ میں ایک بڑا خطرہ تھا۔ آج جسے آپ گھنچر سمجھتے ہیں؟ اس پر روہت شیٹی لا گول مال ایک سپر ہٹ فرنیچر ہے، جس کے نے جواب دیا، "میرے خیال میں ایسا کی بار ہوا ہے، لیکن اگر مجھے کسی ایک کا انتخاب کرنا ہے جابا ہے۔ ظاہر ہے روہت شیٹی کے اس رسک لاگول مال میرے لیے سب سے بڑا خطرہ تھا۔ انہیں بڑھتے زیادہ منافع یا بلتھر فیک میگزین کی اس گفتگو کو روہت شیٹی نے فلم سازی کی کہنا تھا کہ ان کی فلمی کرفانی میں کی گیم بدلے پاریکیوں، اداکاروں کے ساتھ مضبوط تعلقات

اور OTT پر مقابلہ ٹھیکریلیز جیسے مسائل پر بھی مکمل کر بات کی۔ انہوں نے یہ بھی یاد کیا کہ 2021 میں ایک ڈاک ڈاون کے درمیان ان کی فلم

لا سوریڈی کو سینما گھروں میں ریلیز کرنا بھی ایک بڑا خطرہ تھا۔ روہت شیٹی کا شمار بانی ووڈ کے کامیاب ترین ہدایت کاروں میں ہوتا ہے اور وہ گول ٹھانے کے ساتھ

کامیاب ترین ہدایت کاروں میں ہوتا ہے اور وہ گول ٹھانے کے ساتھ

کامیاب ترین ہدایت کاروں میں ہوتا ہے اور وہ گول ٹھانے کے ساتھ

کامیاب ترین ہدایت کاروں میں ہوتا ہے اور وہ گول ٹھانے کے ساتھ

کامیاب ترین ہدایت کاروں میں ہوتا ہے اور وہ گول ٹھانے کے ساتھ

کامیاب ترین ہدایت کاروں میں ہوتا ہے اور وہ گول ٹھانے کے ساتھ

