

MONTHLY  
HUMAN RIGHTS WATCH  
LAHORE

ماہنامہ  
ہیومن رائٹس واچ  
لاہور

نومبر 2024ء

2010ء سے شائع

www.hrwmagazine.com

سموگ کے بحران اور حل کی تلاش



نائب صدر ٹرمپ! کیا گزشتہ پالیسیوں کا تسلسل جاری رکھیں گے



سوشل میڈیا کو بن کر دینا چاہیے؟



ہمارے چھتری کا عالمی دن



کنسلٹنٹ اور ماہر نفسیات ناصر منصور رانا کا انٹرویو



**GOFY®**

Premium Quality Cereal

# Wheat Energy

CEREAL BAR WITH  
CENTER FILLED CHOCOLATE  
CHOCOLATE FLAVOR



Energy  
Bar

Wheat Energy In Box Packing

نومبر 2024ء

1

هيومن رائٹس واچ





ٹیٹنگ ایڈیٹر

نعیم اختر

ایڈیٹر

عمارہ جہاں زیب

چیف ایڈیٹر

غلام مصطفیٰ چودھری

جوائنٹ ایڈیٹرز

نزهت عرون بیگ، مہوش انور

ڈپٹی ایڈیٹر

چوہدری محمد عبداللہ

ایگزیکٹو ایڈیٹر

ایم نصیر بیگ

چیف فوٹو گرافر

عبدالرشید لودھی

شوہز ایڈیٹرز

توحید اختر

اسسٹنٹ ایڈیٹرز

بشریٰ رضوان / اشگفتہ بین / سونیابٹ

### مشاورتی بورڈ

- قیوم نظامی • کاشف بشیر خان
- ضمیر آفاتی • سبحان عارف صہبائی
- قیصر علی خان لودھی • عبدالعزیز
- عندلیب بھٹی • صنم خان

### قانونی مشیر

- میاں محمد بشیر ایڈووکیٹ سپریم کورٹ  
چیف ایگل ایڈوائزر
- عظیم اعجاز ایڈووکیٹ ہائی کورٹ  
ایگل ایڈوائزر
- فیاض احمد ملک ایڈووکیٹ ہائی کورٹ  
ایگل ایڈوائزر

### قیمت اندرون ملک

100/- روپے فی شمارہ

### قیمت بیرون ملک

- فی شمارہ
- امریکہ 4 ڈالر — برطانیہ 2 پونڈ
- کینیڈا 4 ڈالر — یورپین ممالک 3 یورو
- سعودی عرب 10 ریال — متحدہ امارات 10 درہم

### اس شمارے میں

- ادارہ
- سیاسی و معاشی بحران ملکی سلامتی کیلئے کھلا خطرہ
- اقبال اور روحانی سماجی جمہوریت
- سفید چٹری کا عالمی دن
- سوشل میڈیا کو بند کر دینا چاہیے؟
- کلینکل سائیکا لو جسٹ، نشے کے علاج کے ماہر عام منصور رانا کا انٹرویو
- سموگ کے بحران اور حل کی تلاش
- نون منتخب صدر ٹرمپ! کیا گزشتہ پالیسیوں کا تسلسل جاری رکھیں گے۔
- گماں بچا کے رکھ لیا (افسانہ)
- دنیائے خواتین
- ہیلتھ اینڈ فٹنس
- شوہر کی دنیا
- ادبی ورثہ
- سپورٹس
- خصوصی رپورٹس
- لوگ کیا کہتے ہیں؟
- انسانی حقوق کی خلاف ورزیاں
- بین الاقوامی خبریں
- سوشل راؤنڈ اپ

### جزل نمبر مینٹنگ

عمیر جٹ

### سرکولیشن نمبر

علی امیر

### کمپوزنگ

اختر شہزاد

### آرٹ اینڈ ڈیزائننگ

ساجد ہتھاب

### اندرون ملک نمائندگان (اعزازی)

- لاہور — عابد حسین ڈاکٹر محمد رفیق
- اسلام آباد — نعیم ناز
- راولپنڈی — ناصر محمود
- ملتان — چوہدری محمد الیاس، تنویر صدیقی
- کوٹ ادو — رانی وحیدہ ملک
- فیصل آباد — زاہد محمود
- سرگودھا — ثناء نصیر شیخ
- چنیوٹ — سیف علی خان
- بہاولپور — ذوالفقار علی
- بہاولنگر — ملک صفدر ضیاء
- ڈیرہ غازی خان — طیب فاروق
- صوبہ سندھ — دلاور خان قادری
- کراچی — محمد ندیم سلیمانی
- کوئٹہ — اعظم جان زرکون
- پشاور — صاحبزادہ طالع سعید
- مظفر آباد — ڈاکٹر قمر تنویر

### بیرون ملک نمائندگان

- منور علی شاہد..... یورپین ممالک
- مقصود قصوری..... آسٹریلیا
- محمد رضوان..... مشرق وسطیٰ

رابطہ آفس: 231/12 علامہ اقبال روڈ، مصطفیٰ آباد، لاہور (پاکستان)

Contact: 0336-0810800 Whatsapp: 0300-4539241

E-mail: hrwmagazine@gmail.com, humanrightswatchpk@gmail.com f /humanrightswatchpk

ig /humanrightswatchmagazine @HRWMagazine @humanrightswatchmagazine /HRWlahore

پبلشر مہوش مصطفیٰ چودھری نے عکاظ پرنٹرز، فیروز پور روڈ لاہور سے چھپوا کر 231/12، علامہ اقبال روڈ لاہور (پاکستان) سے شائع کیا۔ نوٹ: ادارہ کا جملہ شائع شدہ مندرجات سے متفق ہونا ضروری نہیں ہے



## بچوں کا عالمی دن اور ان کے حقوق

بچوں کا عالمی دن ہر سال 20 نومبر کو دنیا بھر میں منایا جاتا ہے۔ یہ دن اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی کی جانب سے بچوں کے حقوق کے حوالے سے قرارداد کی منظوری کی یاد دلاتا ہے، جس کا مقصد بچوں کے بنیادی حقوق کی اہمیت کو اجاگر کرنا اور دنیا بھر میں ان کے تحفظ کو یقینی بنانا ہے۔ بچے کسی بھی قوم کا قیمتی سرمایہ اور مستقبل کے معمار ہیں۔ ان کی نشوونما، تعلیم اور تحفظ نہ صرف انفرادی سطح پر بلکہ معاشرتی اور قومی ترقی کے لیے بھی ناگزیر ہے۔ بچوں کے حقوق میں تعلیم، صحت، تحفظ، مساوات اور ایک خوشگوار زندگی کے مواقع شامل ہیں۔ افسوس کی بات یہ ہے کہ دنیا بھر میں لاکھوں بچے غربت، جنگ، جبری مشقت، استحصال اور تشدد کا شکار ہیں۔ پاکستان جیسے ترقی پذیر ممالک میں بچوں کو درپیش چیلنجز بہت زیادہ ہیں۔ تعلیمی سہولیات کی کمی، غذائی قلت، چائلڈ لیبر اور کم عمری کی شادی جیسے مسائل بچوں کے خوابوں کو چکنا چور کر رہے ہیں۔ یہ مسائل معاشرتی اور حکومتی سطح پر فوری توجہ کے متقاضی ہیں۔ بچوں کے حقوق کے تحفظ کے لیے حکومت، والدین اور معاشرے کے ہر فرد کو اپنا کردار ادا کرنا ہوگا۔ تعلیمی نظام کو مضبوط بنانا، بچوں کی صحت کے لیے موثر اقدامات کرنا، اور ان کے خلاف ہونے والے کسی بھی قسم کے تشدد کو روکنا ہماری اولین ذمہ داری ہے۔ بچوں کا عالمی دن ہمیں اس بات کا موقع فراہم کرتا ہے کہ ہم ان کی اہمیت کو سمجھیں اور یہ عہد کریں کہ ہم ان کے بہتر مستقبل کے لیے ہر ممکن کوشش کریں گے۔ ایک خوشحال معاشرہ وہی ہو سکتا ہے جہاں بچے محفوظ، تعلیم یافتہ اور خوشحال ہوں۔ ان کے خوابوں کو حقیقت کا روپ دینا ہی ہماری اصل کامیابی ہے۔ اور یہ بچوں کے عالمی دن کا تقاضا بھی ہے۔

## سموگ میں خطرناک حد تک اضافہ، عوام اور ماحولیات کیلئے سنگین خطرہ

سموگ میں خطرناک حد تک اضافہ عوام اور ماحولیات کے لیے سنگین خطرہ کا باعث ہے۔ اس کی بنیادی وجوہات میں گاڑیوں کے دھوئیں، صنعتی فضلہ، فصلوں کی باقیات جلانے، اور غیر معیاری ایندھن کا استعمال شامل ہیں۔ سموگ کے نتیجے میں نہ صرف نظام تنفس اور دل کی بیماریوں میں اضافہ ہو رہا ہے بلکہ یہ بچوں اور بزرگوں کی صحت پر بھی شدید منفی اثر ڈال رہی ہے۔ سموگ سے ماحول اور انسانی صحت کو درپیش خطرات سے محفوظ رہنے کے لئے زیادہ سے زیادہ درخت لگا ہوں جاہیں صنعتی آلودگی پر قابو پانے کے لیے صنعتوں کو جدید فلٹر نصب کرنے کا پابند بنایا جائے لوگوں کو صاف توانائی کے استعمال کی ترغیب دی جائے۔ پبلک ٹرانسپورٹ کا فروغ اور گاڑیوں کی انسپکشن لازمی ہو۔ اس بارے میں حکومت اور عوام کو مل کر فوری اقدامات اٹھانے کی ضرورت ہے تاکہ اس ماحولیاتی مسئلے کو قابو میں لایا جاسکے۔





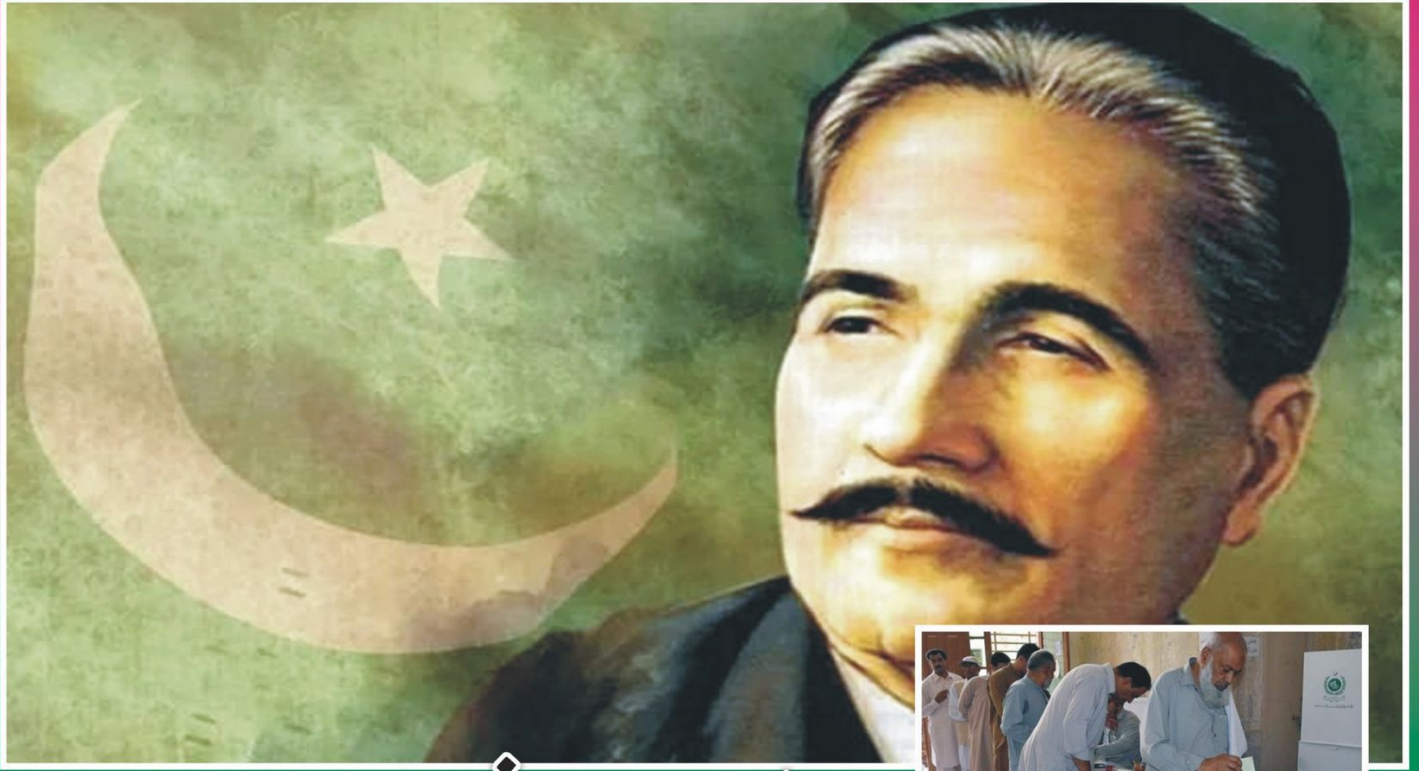
## سیاسی و معاشی بحران ملکی سلامتی کیلئے کھلا خطرہ

انتشار و افراتفری کے خلاف ایکشن کا عندیہ بھی دے چکی ہے لیکن خان صاحب بھی ماضی کے حکمرانوں کی طرح ہر حد پار کرتے چلے جا رہے ہیں کیونکہ انھیں لگتا ہے کہ عام آدمی کو استعمال کرتے ہوئے اقتدار کے ایوانوں پر قابض ہو جائیں گے جیسے ماضی کے حکمران سیاہ کو سفید کر کے ہوئے بائیں وجہ اقتدار کی جنگ خانہ جنگی کی صورت اختیار کرتی جا رہی ہے جو کہ کسی کے بھی مفاد میں نہیں خاص طور پر ملک و قوم کے دفاع اور سالمیت کے لیے کھلا خطرہ ہے۔ بظاہر خان آزادی احتجاج معمولی نظر آ رہا ہے جبکہ اس کا دائرہ کار بڑھتا جا رہا ہے اور بیرون ممالک احتجاج کی گونج لمحہ فکریہ ہے۔۔۔ وہ ممالک جو کہ مسلمانوں کے لئے نرم گوشہ نہیں رکھتے انھیں واضح پیغام جا رہا ہے کہ عوام ریاستی اداروں سے برسہا برسہا پیکار ہیں اور اگر آپ جنگ عظیم اول سے لیکر تمام جنگوں کا جائزہ لیتے ہوئے آگے بڑھیں تو جنگ عظیم دوم، کوریا جنگ، ویت نام جنگ، افغانستان جنگ، عراق جنگ، عرب اسرائیل جنگ، عرب انقلاب، شام اور یمن خانہ جنگی سبھی کا آغاز تقریباً ایسے ہی حالات کا عندیہ دے گا جو کہ طاقت اور جارحیت کے مظاہروں کے بعد حریفوں کے لئے آسان ہدف بنے اور پھر بہت کمزور ہو کر کھنڈرات میں تبدیل ہو گئے! تو سوچیں کہ تباہی و بربادی چاہتے ہیں یا امن! اسلام پر امن اور متوازن زندگی گزارنے کی تلقین کرتا ہے، جنگ مسائل کا حل نہیں بلکہ تباہی کا نقارہ ہوتی ہے۔ موجودہ حالات سے واضح ہے کہ بہترین حکمت عملیوں کے ذریعے ملک کو بحرانوں سے بچانا اشد ضروری ہے جس میں فارم 45 اور 47 کے تار عنکبوت کو توڑنا اور عدلیہ کی خود مختاری اہم ہے کیونکہ ایسی من مانیوں، نادانیوں اور نا انصافیوں کی وجہ سے وطن عزیز بحرانوں میں گھر چکا ہے تو ایسے میں ظلم کی رات کیسے ڈوبے گی، امن و سلامتی اور خوشحالی کا سورج کیسے طلوع ہوگا؟ ملک و قوم کی بہتری و سلامتی کے لئے مشاورت کا راستہ اپنانا کیونکہ اب ملک معاشی لحاظ سے بھی کسی تصادم، لانگ مارچ یا راستوں کی بندش کا متحمل نہیں رہا۔

آنے کی خواہش ایک عام فرد کو رہنما، مجرم اور باغی بنا دیتی ہے کیونکہ تحمل، صبر اور عاجزی کو وہ اپنی کمزوری سمجھنے لگتا ہے یقیناً حد پار کرنے والا محض اپنا نقصان نہیں کرتا بلکہ معاشرتی طور پر بھی اذیت اور تشویش کا باعث بن جاتا ہے جس کا اسے خود بھی احساس نہیں ہوتا۔ جیسا کہ اس وقت ہمارے ملک میں جارحانہ رجحان عروج پکڑ چکا ہے کیونکہ خان صاحب نے بالادست طبقات کی نا انصافیوں، ریشہ دوانیوں اور من مانیوں کے خلاف عوامی اینگر کو ایگریشن میں بدل دیا ہے جسے جہالت، تشدد اور بغاوت سے تعبیر کیا جا رہا ہے۔ حالانکہ یہ رویہ ایک مدت سے ہمارے ملک میں عام تھا لیکن عام آدمی اپنے بچوں کو یہی کہتا وقت گزار رہا تھا کہ اے شیخ! تجھ پہ یہ رات یہ بھاری ہے جس طرح، میں نے تمام عمر گزاری ہے اس طرح آپ کو تسلیم کرنا پڑے گا کہ عمران خان نے اپنی سیاست اور حکومت کی بنیاد جارحانہ بیانیوں پر رکھتے ہوئے عام انسان کے جنگی جذبہ کو تحریک دی اور بالادست طبقات کے خلاف نفرت کا ایسا بیج بویا جو کہ گزرے وقت کے ساتھ تناور درخت بن چکا ہے۔۔۔ ان کی باتیں درست ہیں لیکن قول و فعل میں تضاد ہے کہ اپنا حال یہ ہے کہ بات لاکھ کی مگر کرنی خاک کی کہ صرف باتیں ہی باتیں ہیں۔ بیک ڈور ملاقاتیں بھی ہیں، سیاستدانوں سے گٹھ جوڑ کے انکشافات بھی ہیں اور بیانیوں میں درخو استیں بھی ہیں کیونکہ ہدف عوامی فلاح نہیں بلکہ کرسی ہے۔۔۔ دور مت جائیں یہی دیکھ لیں کہ پہلے برسراقتدار تھے تو مافیاز کے طاقتور ہونے کا رونا روتے نظر آتے تھے حالانکہ اپوزیشن بھی نہیں تھی پھر بھی ارد گرد بیٹھے خوشامدیوں اور درباریوں نے کبھی عوام کی فلاح و بہبود کے لئے کچھ نہیں کرنے دیا اور یہی راگ آلا اپنے نظر آئے کہ مافیاز طاقتور ہیں کہ خود تو کسی بیانیے پر ڈٹنے کی بھی اہلیت نہیں رکھتے لیکن عام آدمی کے جارحانہ رجحان کو تحریک دینے کی بہترین صلاحیت رکھتے ہیں جس کے سنگین نتائج بھی وقت کی گھڑیوں نے دیکھے ہیں اور پھر ریاست سے ٹکراؤ کے لئے عوام الناس کو موٹیوٹیٹ کیا جا رہا ہے جبکہ حکومت

اگر دنیا میں ہونے والی جنگوں کے محرکات پر غور کریں تو ہمیں اندازہ ہوگا کہ آج تک جتنی بھی جنگیں لڑی گئیں بسا اوقات وہ معمولی باتوں اور چھوٹے چھوٹے مفادات کے حصول کے لئے شروع ہوئیں جن سے لاکھوں انسان اپنے جیسے ہی دوسرے انسانوں کی وحشت کا نشانہ بنے۔ پھر وہ کھوپڑیوں کے میناروں کی روح فرسا کہانیاں ہوں یا بھوک اور افلاس کے مارے ریاستوں سے ٹکراتے کمزوروں کی بہادری کی داستانیں ہوں سبھی میں واضح طور پر ٹکراؤ کی وجوہات کہیں نہ کہیں حق تلفیاں اور نا انصافیاں ہی نظر آتی ہیں۔ کیونکہ جنگی عزائم پیدائشی طور پر انسان کے اندر موجود ہوتے ہیں جنھیں تحریک بھی ملتی ہے جب اسے باور کروادیا جاتا ہے کہ اولاً اس کی حق تلفی ہو رہی ہے دوم یہ کہ اس کے ساتھ ہونے والی نا انصافی پر کوئی پشیمان نہیں لہذا اپنا حق چھیننے کے لیے وہ جو بھی کرے گا وہ جائز اور برحق ہوگا۔ پھر ایسا شخص اپنے مفادات کو بچانے، اپنی کسی غلطی کو چھپانے یا حق تلفی کے خلاف اگر ریشہ کا سہارا لیتا ہے۔ یہاں یہ سمجھنا ضروری ہے کہ اینگر (غصہ) (وقتی کیفیت ہے جو کہ عام پائی جاتی ہے جبکہ ایگریشن، جارحیت یا انتہا پسندی کو کہا جاتا ہے جس کا مظاہرہ اپنے سے کمزور پر ہوتا ہے اگر روکا نہ جائے تو اکثر طاقتور بھی اپنی لپیٹ میں آجاتا ہے۔۔۔ ایسے میں سوال اٹھتا ہے کہ کیا اس جنگی جذبے کی بالیدگی بنی نوع انسان کے لئے واقعی خطرناک ہے تو نسلی ارتقا کے ماہرین کے مطابق جنسیت کی طرح جارحیت بھی ہر نوع کی بقا کے لیے ناگزیر ہے۔ بلاشبہ جارحیت انسان میں دھونس بازی اور آگے بڑھنے کی تحریک اجاگر کرتی ہے جس کے نتیجے میں زیست کی مشکلوں سے نبرد آزما ہونے اور کامیابیوں کی سیڑھیاں عبور کرنے میں مدد ملتی ہے۔ تاہم مذکورہ جذبہ حد سے بڑھ جائے تو انسان وہی دیکھتا، سنتا اور محسوس کرتا ہے جو اس کی جارحانہ فکر پر پورا اترے۔ ایسے میں عام طور پر کوئی موٹیویشنل شخص ہو تو ذہن اس کا غلام ہو جاتا ہے ورنہ وہ واقعہ جو تحریک کی وجہ بنا وہی ایسے حاوی ہو جاتا ہے کہ انسان ہر حد پار کر دیتا ہے اور یہی برتری اور غالب





## اقبال اور روحانی سماجی جمہوریت

رکھنا چاہتے ہیں اور ایسی شیطانی جمہوریت کے خلاف ہیں جو کرپشن مفاد پرستی موقع پرستی اقربا پروری منافقت اور استحصال کو جنم دیتی ہو۔ علامہ اقبال کا سیاسی و جمہوری تصور درست ثابت ہوا ہے۔ حاکمانہ غلامانہ مغربی جمہوری نظام نے پاکستانی ریاست کو ہرجوالے سے برباد کر کے رکھ دیا ہے۔ اقبال کے خیال میں رائے دہندگان کو اہل اور باشعور ہونا چاہیے تاکہ وہ اپنے اور ریاست کے مستقبل کا بہتر فیصلہ کر سکیں۔ وہ لکھتے ہیں۔

اس راز کو اک مرد فرنگی نے کیا فاش ہر چند کے دانا اسے کھولا نہیں کرتے جمہوریت اک طرز حکومت ہے کہ جس میں بندوں کو گنا کرتے ہیں تو لانا نہیں کرتے۔

علامہ اقبال نے 28 مئی 1937 کو قائد اعظم کے نام ایک خط میں تحریر کیا کہ اسلام کے قانونی اصولوں کے مطابق کسی مناسب شکل میں سماجی جمہوریت کو قبول کر لینا کوئی انقلاب نہیں ہے بلکہ اسلام کی اصل روح کی جانب لوٹنا ہوگا۔ علامہ اقبال کے تصور کے مطابق جمہوری نظام سرمایہ دارانہ جاگیر دارانہ استحصالی خاندانی اور ورثاتی نہیں ہونا چاہیے۔ جمہوری نظام پورے سماج

دیو استبداد جمہوری قبا میں پائے کوب تو سمجھتا ہے یہ آزادی کی ہے نیلم پری ہم نے خود شاہی کو پہنایا ہے جمہوری لباس جب ذرا آدم ہوا ہے خود شناس و خود نگر تو نے کیا دیکھا نہیں مغرب کا جمہوری نظام چہرہ روشن اندرون چنگیز سے تاریک تر علامہ اقبال کی لازوال نظم کے اشعار سو فیصد

درست ثابت ہوئے ہیں۔ اقبال کا یہ خیال تھا کہ ہندوستان میں چونکہ جہالت زیادہ ہے، لوگ غریب ہیں اور دیہات میں رہتے ہیں جو مغربی جمہوریت کے تصور سے ہی نا آشنا ہیں۔ لہذا ایسی سرزمین پر یہ نظام کامیاب نہیں ہو سکتا۔ جمہوریت کی کامیابی کے لیے معیار تعلیم مخصوص طرز زندگی اور سیاسی شعور بہت ضروری ہوتا ہے۔ وہ لکھتے ہیں۔ کیا انتخابات کی قمار بازی لیڈروں کی فرقہ بندی اور گروہ بندی اور پارلیمان کا کھوکھلا اجتماع نظم کسانوں کے ملک کے لیے جو جمہوریت کی سرمایہ دارانہ معیشت سے نا آشنا ہیں موزوں ثابت ہوگا۔ اقبال جمہوری نظام کو اسلام کی اخلاقی اقدار امانت دیانت صداقت انصاف اخوت آزادی اور مساوات کے تابع



منظر نامہ

قیوم نظامی

qayyumnizami@gmail.com

علامہ اقبال مغربی جمہوریت کے سخت خلاف تھے جو بد قسمتی سے گزشتہ 76 سال سے پاکستان میں نافذ ہے۔ اقبال کے نزدیک مغربی جمہوریت سرمایہ داری اور سامراجیت کا لبادہ اور ملوکیت کا پردہ ہے۔ مغربی جمہوری نظام انسانوں کو حقیقی آزادی اور روحانی نشوونما سے محروم کر دیتا ہے۔ مغربی جمہوریت نے سرمایہ دارانہ نظام کو مضبوط کیا ہے یہ نظام اب اربوں روپے کا سیاسی کھیل بن چکا ہے۔ امریکہ کے حالیہ صدارتی انتخابات کے دوران اربوں ڈالر خرچ کیے گئے۔ علامہ اقبال اپنی شہرہ آفاق نظم ابلیس کی مجلس شوریٰ میں لکھتے ہیں۔

ہے وہی ساز کہن مغرب کا جمہوری نظام جس کے پردوں میں نہیں غیر انوائے قیصری

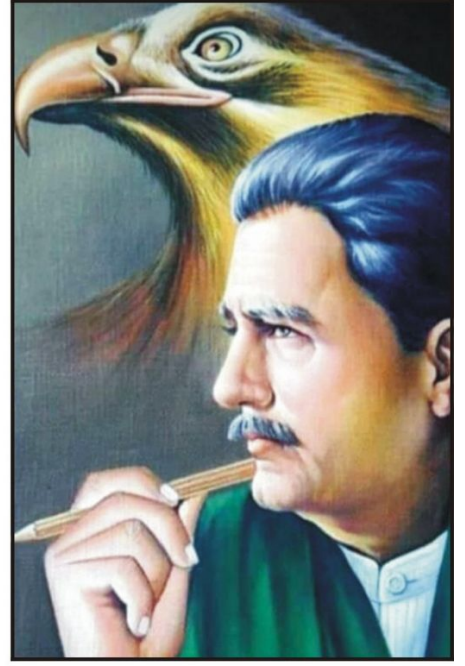




معاونت کر سکیں۔ پاکستان میں ایسے اہل اور دیانت دار مثالی افراد موجود ہیں جو علامہ اقبال کے نظریے کے مطابق روحانی و سماجی جمہوریت کا کامیاب ماڈل دنیا کے سامنے پیش کر سکتے ہیں۔ علامہ اقبال عاشق رسول صلی اللہ علیہ وسلم اور ختم نبوت کے وکیل تھے انہوں نے 1937 میں قادیانیوں کو اقلیت یعنی غیر مسلم قرار دینے کا مطالبہ کیا۔ انہوں نے رموز بے خودی میں ختم نبوت کے بارے میں کہا۔

پس خدا برما شریعت ختم کرد  
بر رسول ما رسالت ختم کرد  
لا نبی بعدی ز احسان خدا است  
پردہ ناموس دین مصطفیٰ است  
ستمبر 1974 کو وزیراعظم ذوالفقار علی بھٹو کی سربراہی میں پارلیمنٹ نے اتفاق رائے سے قادیانیوں کو غیر مسلم اقلیت قرار دیا تھا۔ اس تاریخی فیصلے کے 50 سال مکمل ہونے پر ختم نبوت الائنس و حافظ الملت فاؤنڈیشن (بھر چونڈی شریف) کے زیر اہتمام لاہور میں شاندار قومی علماء و مشائخ کانفرنس کا اہتمام کیا گیا۔ جس کی صدارت سجادہ نشین درگاہ عالیہ بھر چونڈی شریف پیرسید عبدالقادر قادری نے کی۔ جس میں پاکستان کے نامور علماء و مشائخ سینیٹر صحافی اور دانشور شریک ہوئے اس کامیاب کانفرنس کے انتظام و انصرام کے لیے ختم نبوت الائنس کے ناظم اعلیٰ سید محمد شفیق احمد نے محبت اور عقیدت کے ساتھ کردار ادا کیا۔

سیاسی نظام قائم کرنا چاہتے تھے جس میں ارکان اسمبلی کا انتخاب سرمایہ دار جاگیر کی بنیاد پر نہیں بلکہ اہلیت اور دیانت کی بنیاد پر کیا جائے۔ ایسا جمہوری نظام جس میں قانون کی حکمرانی ہو اور حاکم بھی قانون کے تابع ہو۔ عوام کو مساوی مواقع اور حقوق حاصل ہوں اور ان کے درمیان کسی قسم کا امتیاز روا نہ رکھا جائے۔ ہر فرد کو بلا امتیاز مذہب رنگ اور نسل ترقی اور نشوونما کا موقع مل سکے۔ اقبال جمہوریت کو اسلام کے سنہری اصولوں کے تابع رکھنا چاہتے تھے البتہ وہ بادشاہت آمریت اور مذہبی پیشوائیت کے سخت مخالف تھے۔ ان کا خیال تھا کہ افراد کو تعلیم اور سیاسی شعور سے آراستہ کیے بغیر مثالی روحانی سماجی جمہوریت کا نظام قائم نہیں کیا جاسکتا۔ پاکستان کا موجودہ جمہوری نظام اقبال کے روحانی سماجی جمہوری تصور کے مطابق نہیں ہے کیونکہ یہ ایک ایسا شیطانی جمہوری نظام ہے جس کی بنیاد ہی کرپشن اور مفاد پرستی پر رکھی گئی ہے۔ سیاسی جماعتیں جمہوریت کی بجائے شخصیت پرستی کو پروان چڑھاتی ہیں۔ اس جمہوری نظام میں اخلاقی اقدار کی کوئی اہمیت نہیں اور قانون صرف کمزور افراد پر لاگو کیا جاتا ہے۔ حکمران اشرافیہ قانون سے بالاتر ہے یا قانون اور انصاف کو خرید لیتی ہے۔ اگر کوئی قانون اس کے اقتدار کے لیے خطرہ بننے لگے تو حکمران اشرافیہ نئی قانون سازی کر لیا سے تبدیل کر دیتی ہے۔ اس نظام میں سرمایہ دار اور جاگیر دار ہی منتخب ہوتے ہیں جو عوام کا استحصال کرتے ہیں اور انہیں ترقی کرنے کے مساوی مواقع فراہم نہیں کرتے۔ اگر پاکستان میں متناسب نمائندگی کے اصول کے مطابق انتخابات کرانے کا فیصلہ کر لیا جائے اور عوام امیدواروں کی بجائے براہ راست سیاسی جماعتوں کو ووٹ ڈالیں اور سیاسی جماعتوں پر یہ قانونی پابندی عائد ہو کہ وہ حاصل کردہ ووٹوں کے تناسب سے عوام کی نمائندگی کے لیے ایسے افراد کا انتخاب کریں گے جو اہل اور دیانت دار ہوں اور عوام میں اچھی شہرت رکھتے ہوں اور اسلام کے سنہری اصولوں سے آشنا ہوں۔ اسمبلی کے اندر نمائندگی کے لیے ایسے وکلا اور علما کا خصوصی کوٹا رکھا جائے جو جدید علوم آئین و قوانین کے ماہر ہوں اور اسمبلی کے اندر قانون سازی کے لیے رہنمائی اور



کے لیے مفید ثابت ہونا چاہیے۔ اقبال لکھتے ہیں کہ ایسی جمہوریت ہی بہترین نظام ہے جس کا مقصد یہ ہو کہ فرد کو اس قدر آزادی ہو کہ اس کی فطرت کے تمام امکانات کو ترقی اور نشوونما کے مواقع فراہم ہو سکیں۔ اقبال کے اس تصور کے برعکس آج جو جمہوری نظام پاکستان میں چلایا جا رہا ہے اس میں سماجی انصاف اور مساوی مواقع نہیں ہیں۔ علامہ اقبال کمزور فریب پر مبنی شیطانی جمہوریت نہیں بلکہ اخلاقیات پر مبنی روحانی جمہوریت کے قائل تھے۔ ان کے خیال میں انسان اور خدا کے درمیان پختہ تعلق روحانی جمہوریت کی بنیاد ہے۔ کمیونزم اور کمیونٹریزم انسان کی روحانی اور مادی تسکین کا سبب نہیں بن سکتے۔ مذہب اور جمہوریت کے اشتراک سے ہی روحانی جمہوریت وجود میں آتی ہے۔ اسلام گلوبل سوسائٹی کا سماجی نظام ہے۔ اسلام نسلی امتیاز کو ختم کر کے ان روحانی عناصر پر زور دیتا ہے جو فرد اور سوسائٹی میں موجود ہوتے ہیں۔ اسلام قومی ہے نہ نسلی اور نہ ہی نژدی ہے بلکہ خالصتاً انسانی ہے۔ ایک تمدن کی حیثیت سے اس کی جغرافیائی سرحدیں نہیں ہوتیں اسلام مساوات اور انسانیت پر مبنی ہے۔ اسلام دنیا کی تکمیل کے لیے کام کرتا ہے اور انسانیت کو روحانی زندگی پر آمادہ کرتا ہے۔ جمہوریت کو انسانوں کی غیر مشروط اور کامل مساوات پر مبنی ہونا چاہیے۔ مسلم ملت کے تمام افراد معاشرتی اور معاشی تفاوت کے باوجود قانون کی نظر میں مساوی حقوق کے مالک ہونے چاہیں۔ علامہ اقبال ایک ایسی روحانی جمہوریت پر مبنی





# سفید چھڑی کا عالمی دن

استعمال کرنا شروع کر دی۔ اس کے بعد اگلے دس برسوں میں صرف برطانیہ ہی نہیں بلکہ دیگر یورپی ممالک میں بھی سفید چھڑی اس قدر مقبول ہوئی کہ اسے بینائی سے محرومی کی علامت کے طور پر پہچانا جانے لگا۔ اس طرح عام چھڑی کا رنگ سفید کیے جانے سے نابینا افراد کی زندگیوں میں انقلابی تبدیلیاں رونما ہونا شروع ہوئیں۔ یورپ کے بے بصارت افراد کی زندگیوں میں انقلابی آسانیاں پیدا کرنے والی سفید چھڑی کی شہرت بعد ازاں بحراوقیانوس عبور کرتے ہوئے امریکہ تک جا پہنچی۔ امریکہ میں سفید چھڑی، نابینا افراد کے ہاتھوں میں تھمانے میں لائسنز کلب انٹرنیشنل نے خاص کردار ادا کیا۔ لائسنز کلب نے نہ صرف نابینا افراد میں سفید چھڑیاں تقسیم کیں بلکہ عام لوگوں کو اس بات سے آگاہ بھی کیا کہ سفید چھڑی کا احترام ان پر کیوں واجب ہے۔ جنگ عظیم دوم کے دوران جو لوگ معذور ہوئے ان میں بصارت سے محروم ہونے والے فوجی بھی شامل تھے۔ ریاست کی طرف سے ایسے فوجیوں میں خاص طور پر سفید چھڑیاں تقسیم کی گئیں۔ یوں بصارت سے محروم افراد کی علامت بن جانے والی سفید چھڑی کے احترام میں مزید اضافہ ہوا۔

افراد کے لیے سہارا بننے والی چھڑی کے سفید ہونے کی ایک الگ کہانی ہے۔ چھڑی کو سفید کرنے کا سہرا انگلینڈ کے شہر برسٹل میں رہنے والے جیمز بگوز کے سر ہے۔ جیمز بگوز ایک آرٹسٹ تھا جس کی بینائی ایک ایکسڈنٹ کے نتیجے میں ختم ہو گئی۔ ایک فنکار کے لیے اس کے ارد گرد کا ماحول انتہائی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ ارد گرد کے ماحول کو محسوس کرنے کے لیے جیمز نے چھڑی کا استعمال شروع کیا۔ جیمز جب چھڑی کے سہارے باہر نکلتا تو رواں ٹریفک کی آوازیں سن کر خوف زدہ ہو جاتا تھا۔ اسے علم تھا کہ کئی ایسے لوگ بھی چلتے ہوئے چھڑی کو سہارے کے طور پر استعمال کرتے ہیں جو بصارت سے محروم افراد کے برعکس اپنے ارد گرد کے لوگوں کو اور وہ لوگ انہیں دیکھ سکتے ہیں۔ اس نے سوچا کہ بصارت سے محروم افراد کی چھڑی دیگر لوگوں کے زیر استعمال چھڑیوں سے الگ شناخت کی حامل ہونی چاہیے۔ بصارت سے محروم یا کمزور بینائی رکھنے والے افراد کی چھڑی کو علیحدہ شناخت دینے کے لیے جیمز نے 1921 میں اپنی چھڑی کو سفید رنگ کر لیا۔ جیمز کی تحریک پر بصارت سے محروم دوسرے لوگوں نے بھی سفید چھڑی



روشن لعل

اکتوبر کا مہینہ کئی دیگر معاملات میں اہم ہونے کے ساتھ بصارت سے محروم افراد کے لیے بھی خاص اہمیت کا حامل ہے۔ اکتوبر کی 15 تاریخ کو بصارت سے محروم افراد کا عالمی دن قرار دیا گیا ہے۔ بصارت سے محروم افراد کی خاص پہچان سفید چھڑی (White cane) ہے۔ اسی لیے 15 اکتوبر کو سفید چھڑی کا عالمی دن کہا جاتا ہے۔ صدیوں سے چھڑی، عصا اور ڈنڈے جیسی چیزیں بصارت سے محروم افراد، ضعیفوں اور معذور لوگوں کے لیے سہارے کا کردار ادا کرتی چلی آرہی ہیں۔ بصارت سے محروم افراد چلنے کے لیے نہ صرف چھڑی کو سہارے کے طور پر استعمال کرتے ہیں بلکہ اس کے ذریعے اپنے راستے میں موجود رکاوٹوں کو محسوس کرتے ہوئے انہیں دور بھی کرتے ہیں۔ بصارت سے محروم





1960 کی دہائی کے دوران امریکہ میں یہ مہم شروع ہوئی کہ سال کا کوئی ایک دن سفید چھڑی کے نام سے موسوم کیا جائے۔ درد دل رکھنے والے لوگوں نے اس مہم میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیا۔ یوں اس مہم کے نتیجے میں امریکی صدر جانسن نے 1964 میں 15 اکتوبر کو سفید چھڑی کا قومی دن قرار دیا۔ جب امریکہ میں 15 اکتوبر ہر برس سفید چھڑی کے دن کے نام سے منایا جانے لگا تو بیرونی دنیا کے انسان دوست لوگوں نے بھی امریکیوں کے اس عمل کی تقلید شروع کر دی۔ یوں 15 اکتوبر عالمی سطح پر بصارت سے محروم افراد کی پہچان بن جانے والی سفید چھڑی کے نام سے منایا جانے لگا۔

بصارت سے محروم افراد کے حقوق تسلیم کرتے ہوئے ان کے لیے مناسب روزگار کا بندوبست کریں۔ سفید چھڑی کا دن تو 15 اکتوبر ہے لیکن زیر نظر تحریر روانہ جہاں پاکستان کی 14 اکتوبر کی اشاعت کے لیے لکھی گئی ہے۔ سفید چھڑی کے عالمی دن سے ایک روز قبل کی اشاعت کے لیے زیر نظر کالم اس خواہش کے تحت لکھا گیا کہ اسے پڑھنے والے شاید خود کو مائل کر لیں کہ انہوں نے اگلے دن بصارت سے محروم افراد کے لیے کوئی نہ کوئی اچھا کام ضرور کرنا ہے۔ دیگر عالمی ایام کی طرح ہر برس سفید چھڑی کا دن بھی کسی خاص سلوگن کے تحت منایا جاتا ہے۔ رواں سال کے لیے سفید چھڑی کا تحفظ کو اس دن کا سلوگن بنایا گیا ہے۔ سفید چھڑی کا دن، مذکورہ سلوگن کے تحت منانے کا مقصد عام لوگوں میں یہ احساس اجاگر کرنا ہے کہ جو شے بصارت سے محروم افراد کی آزادانہ نقل و حرکت کی علامت ہے، اس کا تحفظ اور احترام، معمول کے مطابق زندگی گزارنے والا ہر انسان ہر صورت خود پر واجب کرے۔ سفید چھڑی سے موسوم دن مناتے ہوئے گزشتہ کچھ برسوں سے یہ مطالبہ کیا جا رہا ہے کہ بصارت سے محروم افراد کی عوامی مقامات تک بہتر رسائی کے لیے نہ صرف فٹ پاتھ ہموار بنائے جائیں بلکہ ٹریفک سگنلز بھی قابل سماعت ہونے چاہئیں۔ لہذا ضروری ہے کہ سفید چھڑی کا عالمی دن مناتے ہوئے تعلیمی اور دیگر اداروں میں بصارت سے محروم افراد کے حقوق اجاگر کرنے کے حوالے سے خاص تقریبات کا اہتمام کیا جائے۔

احترام کیا جائے۔ سفید چھڑی کا احترام بصارت سے محروم افراد پر احسان نہیں بلکہ ان کا حق ہے۔ ان کا یہ حق ہر حال میں تسلیم کیا جانا چاہیے۔ سفید چھڑی رکھنے والوں کا یہ حق ہے کہ آنکھیں رکھنے والے خود رک کر پہلے انہیں آگے جانے کا راستہ دیں۔ اگر بصارت سے محروم کوئی انسان اپنی پتلی سی سفید چھڑی سڑک پر رکھ دے تو یہ اس کا حق بن جاتا ہے کہ بڑی سے بڑی گاڑیاں چلانے والے بھی اس کی سفید چھڑی کے احترام میں فوراً رک جائیں اور پہلے اسے سڑک عبور کرنے دیں۔ سفید چھڑی رکھنے والوں کا یہ حق بھی ہے کہ عام لوگوں کو ان کے حقوق کے احترام سے لازمی آگاہ کیا جائے۔ نوجوانوں کو خاص طور پر اس بات سے آگاہ کیا جانا ضروری ہے کہ

ایک عرصہ سے پاکستان میں بھی 15 اکتوبر کا دن سفید چھڑی کے نام سے منایا جا رہا ہے مگر یہاں لوگوں کی اکثریت کئی دہائیاں گزرنے کے بعد بھی سفید چھڑی کی اہمیت سمجھنے اور اسے استعمال کرنے والے انسانوں کے حقوق کا احترام کرنے سے گریزاں نظر آتی ہے۔ سیوا فاؤنڈیشن کی ایک رپورٹ کے مطابق پاکستان میں بصارت سے محروم افراد کی تعداد تقریباً 1.7 ملین ہے جو دنیا کے کل نابینا افراد کا 4 فیصد بنتی ہے۔ بصارت سے محروم افراد، دیگر ملکوں کی طرح پاکستان میں بھی کسی پر بوجھ بنے بغیر بے جان سفید چھڑی کے سہارے اپنے روزمرہ کے امور سرانجام دینا چاہتے ہیں۔ انہیں بینائی رکھنے والے لوگوں کی زبانی ہمدری، رسی مدد یا غیر



بصارت سے محروم افراد کا احترام ان پر کیوں فرض ہے۔ عام انسانوں کے علاوہ حکومتوں کا بھی یہ فرض ہے کہ وہ

ضروری ترس کی بجائے اس بات کی زیادہ ضرورت ہے کہ ان کی علامت بن چکی سفید چھڑی کا یہ صورت





ہے۔ پی ٹی اے کے فیصلے پر عمل درآمد نہ ہونے کی صورت میں متعلقہ سوشل میڈیا کمپنی یا ویب سائٹ کو مکمل طور پر بلاک کر دینے کی بات کی گئی ہے۔ بلکہ کی بھی جاری ہیں۔ حکومت کا اس ضمن میں کہنا تھا کہ اس فیصلے سے آزادی اظہار رائے پر کوئی قدغن نہیں لگے گی۔ لیکن نوٹی فکیشن کے ذریعے نافذ کیے جانے والے قواعد کو انٹرنیٹ سروس فراہم کرنے والوں، ڈیجیٹل حقوق کے لیے کام کرنے والے ماہرین سمیت تمام سٹیک ہولڈرز اور عوام کی اکثریت نے اس فیصلے کو قبول نہیں کیا تھا جس پر بھی بحث و مباحثہ جاری ہے۔

اب آتے ہیں سوشل میڈیا کے کچھ دیگر پہلوؤں کی جانب اس بات میں کوئی شک نہیں کہ سوشل میڈیا نئے دور کا اہم ذریعہ ابلاغ ہے، جس میں پیغامات میں الفاظ کے علاوہ مختلف اشکال کی تصاویر، ویڈیوز اور آواز کے ذریعے احساسات کو بھی منتقل کیا جاتا ہے۔ ایسی پوسٹس انسانی ذہنوں اور رویوں پر گہرے اثرات چھوڑتی ہیں۔ حالیہ عرصے میں دیکھا گیا ہے کہ سوشل میڈیا پر ٹرونگ ایک نیا مشغلہ بن کر سامنے آیا ہے۔ کوئی پوسٹ پبلش کرتے وقت اخلاقی طور مختلف ممکنہ طریقوں کو ذہن

پر انسان اپنا کھراس تو کر سکتا ہے اور غلط معلومات اور خبروں کا جواب دے سکتا ہے۔ اس کے مثبت اور منفی پہلوؤں کے حوالے سے ایک بحث ہے جو جاری ہے، جس کا ایک مطلب یہ بھی لیا جانا چاہیے کہ زندہ معاشروں میں بحث مباحثہ کا جاری رہنا بذات خود ایک اچھی علامت ہے اس سے خرابیوں کو دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔ لیکن ایک بات جس پر زور دینا چاہیے وہ یہ کہ قواعد و ضوابط کے بغیر ہم خرابیوں پر قابو نہیں پاسکتے۔ اگر دیکھا جائے تو اس حوالے سے ملک کے اندر قوانین موجود ہیں اور ضرورت کے مطابق ان قوانین میں ترامیم اور نئے قوانین بھی بن رہے ہیں جیسا کہ پاکستان میں گزشتہ برسوں میں وزارت انفارمیشن ٹیکنالوجی نے سوشل میڈیا قواعد کا باقاعدہ نوٹی فکیشن جاری کر رکھا ہے۔ حکومت کے جاری کردہ نوٹیفکیشن کے مطابق سوشل میڈیا پر توہین مذہب، مذہبی منافرت، پاکستان کے وقار، سلامتی، دفاع، وفاقی و صوبائی حکومت، قانون نافذ کرنے والے اداروں، انٹیلیجنس ایجنسیز، سیاست دانوں، ثقافتی اور اخلاقی اقدار کے خلاف، نظریاتی اساس اور ثقافتی اقدار کے خلاف مواد بلاک کرنے کیلئے متعلقہ کمپنیوں کو پابند کیا گیا



**عوام کی آواز**  
ضمیر آفاقی

[zameerafaqi@gmail.com](mailto:zameerafaqi@gmail.com)

جدید ٹیکنالوجی کی اہمیت اور افادیت سے انکار ممکن نہیں لیکن اس کے طریقہ استعمال پر بحث ہمیشہ ہوتی آئی ہے اور ہوتی رہے گی جہاں یہ انسانی ضرورت کے لئے ضروری ہے وہیں اس ضرورت کے بے جا مصرف پر انسانوں کے اندر ہی شکایات بھی منظر عام پر آ رہی ہیں۔ کچھ احباب کی رائے میں سوشل میڈیا کے مثبت نتائج سے زیادہ منفی اثرات مرتب ہو رہے ہیں، جس کی جو مرضی وہ سوشل میڈیا پر نشر کر دیتا ہے، سوشل میڈیا کے غلط استعمال سے ہمارے معاشرے میں عدم برداشت اور خرابیاں پیدا ہو رہی ہیں اور نفرتوں میں اضافہ ہو رہا ہے، جبکہ کچھ احباب کا یہ کہنا ہے کہ مین سٹریم میڈیا بند ہوتی میڈیا ہے جہاں عام آدمی اپنی بات نہیں کہہ سکتا اس کے اظہار کے لئے سوشل میڈیا بہترین پلیٹ فارم ہے۔ جس





ذریعے اب زیادہ تر صرف جائز تنقید کرنے والوں کو نشانہ بنایا جا رہا ہے۔ بعض ترقیاتی ورکشاپوں میں قوانین کی افادیت کو اپنی جگہ اہم قرار دیا جاتا ہے مگر عوام کو سوشل میڈیا کے درست استعمال کے بارے میں آگاہ کرنے عوام بالخصوص نوجوان طبقہ جو انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا سے زیادہ جڑا ہوا ہے، اسے آگہی کی ضرورت پر بہت زور دیا جانا چاہیے کہ عوام کو باشعور بنانے میں حکومت اور حکومتی اداروں کا کردار کلیدی اہمیت کا حامل ہے سوشل میڈیا پر غیر اخلاقی رویوں اور فیک نیوز کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے معاشرے میں سماجی مکالمہ اور تبادلہ خیال بنیادی باتیں ہیں۔ لیکن پاکستان میں عملاً صورت حال کیا ہے، اس بارے میں صرف اتنا ہی کہا جاسکتا ہے کہ ہمارے ہاں شدت پسند طبقے کا نقطہ نظر یہ ہے کہ اس نے بات چیت ہونے ہی نہیں دینا۔ یہ طبقہ سمجھتا ہے کہ جو اس کی اپنی رائے ہے، بس وہی حتمی ہے۔ پھر جو کوئی بحث کرے، اس پر چڑھ دوڑیں۔ سوشل میڈیا کے مثبت استعمال کے لئے ہر سطح پر شعور اجاگر کرنے کی ضرورت ہے۔

سوشل میڈیا صارفین، یہ سوچے سمجھے بنا کہ کسی مظلوم اور اس کے خاندان پر اس بات کا کیا اثر پڑے گا، ایسی تصاویر اور ویڈیوز کو دائرل کر دیتے ہیں۔ سارہ، نور مقدم قتل کیس اور زینب زیادتی کیس سوشل میڈیا پر ایسے ہی سماجی رویوں کی تین بڑی مثالیں ہیں جن کی اشاعت پر پیمر اکونٹس لینا پڑا۔ ایک رپورٹ کے مطابق سوشل میڈیا نے عوام کو جہاں کئی معاملات میں باختیار بنایا ہے، وہیں پر عام لوگوں کی طرف سے سوشل میڈیا کا غلط استعمال بھی ایک بہت بڑا چیلنج بن کر سامنے آیا ہے۔ اس غلط استعمال میں ایک دوسرے کو گالی دینا، مذہبی یا نسلی بنیادوں پر عوام کو تشدد پر اکسانا، خواتین، صحافیوں اور انسانی حقوق کے لیے کام کرنے والوں کا آن لائن تعاقب کرنا اور انہیں ہراساں کرنا بھی شامل ہیں۔ پاکستان میں ان سب جرائم کے حوالے سے موثر قانون سازی 2016 میں کی گئی تھی۔ مگر افسوس کی بات یہ ہے کہ مقصد جن جرائم کا تدارک تھا، وہ آج بھی معاشرے میں ویسے کے ویسے ہی موجود ہیں۔ اس قانون کے

میں نہیں رکھا جاتا۔ سوشل میڈیا کا سہارا لے کر دوسروں کا تمسخر اڑانا، طنز کرنا اور غیر اخلاقی زبان کے استعمال کا رجحان تیزی سے بڑھ رہا ہے جو اخلاقی پیمانہ نگاری اور غیر مہذب رویوں کو جنم دے رہا ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ لوگوں میں سب سے پہلے خبر دینے یا معلومات شیئر کرنے کا رجحان بڑھنے کے باعث عام صارفین ایسا مواد بھی سوشل میڈیا پر پوسٹ کر دیتے ہیں، جس سے کسی کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ مثال کے طور پر پہلے اخباروں میں کسی مجرمانہ اقدام کی خبر شائع کرتے وقت متاثرہ شخص کے نام کا صرف پہلا حرف لکھا جاتا تھا اور اس کی تصویر نہیں چھپی جاتی تھی۔ اب لیکن بریکنگ نیوز کی دوڑ میں سوشل میڈیا پر نام کے ساتھ ساتھ پورا بائیو ڈیٹا اور بہت سی غیر مصدقہ معلومات بھی شائع کر دی جاتی ہیں۔

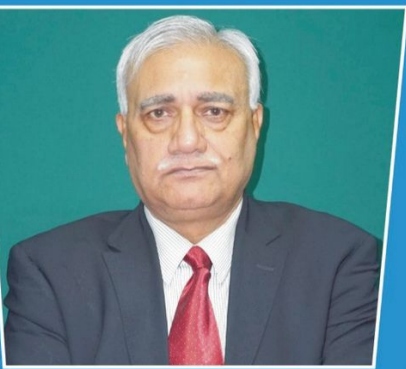
المیہ یہ ہے کہ سینئر صحافی اور اینکرز بھی کئی بار جلدی میں کسی خبر پر تبصرہ کر دیتے ہیں، کوئی تصویر یا ویڈیو شیئر کر دیتے ہیں اور بعد میں پتا چلتا ہے کہ وہ تصویر، ویڈیو یا خبر جعلی تھی۔ اس طرح کے غیر ذمہ دارانہ رویوں سے وہ عوامی اعتماد سے محروم ہو جاتے ہیں۔ صحافیوں کو تو ویسے بھی بہت ذمہ دار ہونا چاہیے اور سوشل میڈیا پر خاص طور پر زیادہ ذمہ داری کا مظاہر کرنا چاہیے کیونکہ یہ میڈیا اتنا قابل اعتبار نہیں ہے۔ کسی کی نجی معلومات کا کوئی احترام نہیں رہا، پوچھے بنا کسی کی چیز استعمال کرنے کو ہر معاشرے میں غیر اخلاقی سمجھا جاتا ہے۔ بہت سے افراد سوشل میڈیا پر دوسروں کی شائع کردہ ویڈیوز اور تصاویر کو استعمال کرتے وقت پوچھنا بھی گوارا نہیں کرتے۔ خواتین اور بچوں پر تشدد اور انہیں ہراساں کرنے جیسے واقعات کی بھی ویڈیوز پوسٹ کر دی جاتی ہیں جبکہ عام







## کلینکل سائیکالوجسٹ، نشے کے علاج کے ماہر کنسلٹنٹ اور ماہر نفسیات عام منصور رانا نے خصوصی گفتگو



انٹرویو  
غلام مصطفیٰ چوہدری

نے پارٹ ٹائم وہاں جاب کا آغاز کیا اور بطور نرسنگ سٹاف کام کرتا رہا وہاں منشیات کے مریضوں کو دیکھنے اور ان کے بارے میں جاننے کا تفصیلی موقع ملا اس کے علاوہ میرے خاندان میں بھی ایک سائیکالوجی اور ایک منشیات کا عادی مریض تھا جن کو دیکھ کر بھی اس فیلڈ میں آنے کا تہیہ کیا اور ان مریضوں کی خدمت کا شوق پیدا ہوا اس کے ساتھ کلینکل سائیکالوجی کے شعبے کا انتخاب کیا جو کہ بڑا اہم شعبہ ہے اور منشیات کے عادی مریضوں کی بحالی کے لیے اس شعبے کی بھی ایک خاص اہمیت ہے۔

سوال: کلینکل سائیکالوجسٹ کن اہم مسائل کا

میں پیدا ہوا میرا تعلق راجپوت فیملی سے ہے میرے والد اور خاندان کے دوسرے افراد سنا کار کام کرتے ہیں اور عرصہ دراز سے اسی پیشہ سے وابستہ ہیں۔  
سوال: کن کن تعلیمی اداروں میں تعلیم حاصل کی اور آپ اپنی تعلیمی اور پروفیشنل کوالیفیکیشن کے بارے میں بھی بتائیں؟

جواب: میں نے پیچھے وطنی کے ایک سکول سے میٹرک کیا اور گورنمنٹ کالج ساہیوال سے ایف ایس سی کی جبکہ شالیمار کالج لاہور سے بی ایس سی نرسنگ کا امتحان پاس کیا پھر اسلامیہ یونیورسٹی بہاولپور سے ایم ایس سی سائیکالوجی کی اور ڈپلومہ ان ایڈوانس کلینکل سائیکالوجی کیا اس کے بعد پنجاب یونیورسٹی لاہور سے ایم فل سائیکالوجی کیا۔

سوال: آپ کلینکل سائیکالوجی کے شعبے میں کیسے آئے اور اس کی اہمیت کیا ہے؟

جواب: جب میں بی ایس سی نرسنگ لاہور میں کر رہا تھا تو اسی دوران ہی سائیکالوجی کا شوق ہوا اور شالیمار نرسنگ کالج لاہور کے قریب ہی ایک منشیات کے مریضوں کی بحالی کا سینٹر تھا وہاں مجھے جاب مل گئی اور میں

ماہر نفسیات عام منصور رانا ایک کلینکل سائیکالوجسٹ، نشے کے علاج اور سی بی ٹی و این ایل پی کے ماہر کنسلٹنٹ ہیں وہ اس فیلڈ میں وسیع تجربہ رکھتے ہیں اور کئی اداروں سے منسلک رہ چکے ہیں۔ انہوں نے ایم ایس سی سائیکالوجی کے ساتھ ڈپلومہ ان ایڈوانس کلینکل سائیکالوجی کیا اور پنجاب یونیورسٹی لاہور سے سائیکالوجی میں ایم فل بھی کر چکے ہیں۔ ان کے ساتھ ماہنامہ ہیومن رائٹس و ایچ میگزین کی ایک خصوصی نشست ہوئی اس نشست میں ان سے ہونیوالی خصوصی اور اہم معلوماتی گفتگو قارئین کیلئے پیش کی جا رہی ہے۔

سوال: آپ اپنی ذاتی زندگی اور فیملی کے بارے میں بتائیں، آپ کہاں پیدا ہوئے؟  
جواب: میرا نام محمد عامر منصور ہے میں پیچھے وطنی





کے بارے میں آپ نشے کے عادی مریض کی فیملی کو کیا مشورہ دیں گے تاکہ وہ بہتر طریقے سے اس بارے اپنا کردار ادا کر سکیں؟

جواب: نشے کے عادی افراد کے ساتھ سلوک اور برتاؤ میں فیملی کا کردار بہت اہم ہوتا ہے فیملی کی سپورٹ کے بغیر نشے کے عادی مریض کا علاج ممکن نہیں ہو سکتا مریض کی فیملی کو مریض کی طرف بھرپور توجہ دینی چاہیے اور اس کے ساتھ سلوک اور برتاؤ بہت مناسب ہونا چاہیے جس گھر میں نشے کا مریض ہو اس کی فیملی کو نشے کے بارے میں آگاہی ہونی چاہیے اور جیسے ہی نشے میں مبتلا مریض کا پتہ چلے تو اس کو کسی نشے کے علاج کے ماہر ڈاکٹر کے پاس لے کے جانا چاہیے اور علاج میں تاخیر بھی نہیں کرنی چاہیے فیملی کی طرف نشے میں مبتلا مریض کی ایڈکشن کو چھپانا نہیں چاہیے نہ مریض کو کور دینا چاہیے بلکہ اس پر مکمل توجہ اور نگرانی کی ضرورت ہوتی ہے اور فوری اس کے علاج پر توجہ دینی چاہیے فیملی تھراپی سیشن میں شامل ہونا چاہیے مریض کے ساتھ فیملی کا رویہ بہت اہم ہوتا ہے مریض کو کونسنے اور لعن طعن کرنے کی بجائے اس کو یقین دلائیں کہ آپ ٹھیک ہو جائیں گے اور اس کے علاج پر توجہ دینی چاہیے والدین کی طرف سے نشے کے لیے فائنل سپورٹ نہیں دی جانی چاہیے بلکہ مریض کو باور کرانا چاہیے کہ اس نے غلط راستے کا انتخاب کیا ہے اور اس بری عادت سے اب اس کو چھٹکارا پانا چاہیے۔

سوال: تعلیمی اداروں میں بھی طالب علموں میں منشیات کے استعمال کی اطلاعات پائی جاتی ہیں اس کی روک تھام کیسے کی جاسکتی ہے اور نشے میں ملوث طالب

تاکہ مریض اپنی بیماری کے بارے میں خود معالج کو بتا سکے فیملی سپورٹ گروپ اور لوکل ہیلتھ کیئر اداروں کا تعاون بھی ضروری ہے ایفٹر کیئر سروسز بھی مہیا کی جانی چاہیے میڈیکیشن اسٹنٹ ٹریٹمنٹ (MAT) میں کمپائینڈ میڈیسن ہوتی ہے برتاؤ تھراپی (Behaviour Therapy) سی بی ٹی (CBT) اور اس طرح کی تھراپی کا سارا لینا چاہیے ڈرگ ایڈکشن میں سپورٹ گروپ سپیشل ہیلنگ پروگرامز فیملی تھراپی سٹیک ہولڈرز سیشن اور فالو اپ کونسلنگ بھی بہت ضروری ہے نشے کے عادی مریض کو ہسپتال داخل کر کے بہتر نتائج ملتے ہیں جبکہ ریزیڈینشل ٹریٹمنٹ اور آؤٹ ڈور ٹریٹمنٹ میں فیملی اور کیونٹری سپورٹ ضروری ہوتی ہے اس کے بعد زود آؤٹ پشمنٹ پروگرام (IOP) ہے جو بہت اہم ہے پارشل ہاسپٹلائزیشن پروگرام ہیں جو مریض ہسپتال میں نہیں رہنا چاہتے وہ ادارے سے منسلک رہتے ہوئے میڈیسن کونسلنگ کے مطابق استعمال کرتے ہیں وہ اس پروگرام میں اتنے ہیں الٹرنیٹو تھراپی کا استعمال بھی بہت اہم ہے سب سے اہم نشے کے بارے میں آگاہی بہت ضروری ہے اور دوسرا نشے کے علاج کے اداروں میں ٹریٹمنٹ سٹاف، سامان اور جدید ٹیکنالوجی کا استعمال بہت ضروری ہے اور صرف کوالیفائیڈ اور اس فیلڈ میں مہارت رکھنے والے افراد اور ماہرین ہی مریض کا بہتر علاج کر سکتے ہیں اور سب سے اہم بات نشے کے بارے میں آگاہی فراہم کی جانی چاہیے اور مریض کو مایوس کرنے کی بجائے سپورٹ کرنا چاہیے۔

سوال: ایڈکشن کے شکار افراد سے سلوک اور برتاؤ

سامنا کرتے ہیں اور ان کو حل کرنے کے کیا طریقے ہیں؟  
جواب: کلینیکل سائیکا لوجسٹ کے شعبے میں بہت سے چیلنجز اور مسائل ہیں کلینیکل سائیکا لوجی کے طالب علموں کی ٹینجنگ اور ٹریڈنگ کا کوئی مناسب سسٹم نہیں ہے ان کو ہمارے ملک کے ماحول کے مطابق تعلیم نہیں دی جاتی اور ٹریڈنگ اور انٹرنشپ بھی مناسب طور پر نہیں ہوتی اس کے علاوہ کلینیکل سائیکا لوجسٹ کے لیے ملازمت کے بھی مسائل ہیں گورنمنٹ لیول پر جابز بہت کم ہیں جس کی وجہ سے سائیکا لوجسٹ اپنی فیلڈ تبدیل کر لیتے ہیں جبکہ فیملی کلینیکل سائیکا لوجسٹ کے لیے اور بھی زیادہ مسائل ہیں حکومتی سطح پر اس شعبے کی طرف خاص توجہ دینے اور مناسب وسائل مہیا کرنے کی ضرورت ہے۔

سوال: کلینیکل سائیکا لوجی میں جدید تحقیق اور ترقی کس حد تک اہم ہے؟

جواب: کلینیکل سائیکا لوجی میں جدید تحقیق اور ترقی بہت اہمیت کی حامل ہے اس میں زیادہ سے زیادہ ریسرچ ہونی چاہیے ٹیلی تھراپی سورسز پر عمل درآمد کیا جانا چاہیے کیونٹی آرگنائزیشن کا بھی کلینیکل سائیکا لوجی کی ترقی میں اہم کردار ہے ان کا فعال ہونا بھی ضروری ہے ریسرچ پر فوکس کرنا چاہیے نیورو ڈیولپمنٹ، نیورو پلاسٹک سٹی، مینٹل ہیلتھ اور خود کشی کی روک تھام پر بھی کام ہونا چاہیے کلینیکل ہیلتھ میں ایڈوکیسی بھی بڑی اہم ہے اس پر بھی توجہ کی ضرورت ہے ناول تھراپی اور کلائیمٹ چیلنجز بھی بڑے اہم ہیں ان کو بھی شامل ہونا چاہیے جس میں ایڈیٹیشنل ایلیمنٹس بھی اہم ہے سی بی ٹی اور این ایل پی کا بھی بڑا رول ہے تمام ایڈوانس مہارتوں اور وسائل کو استعمال میں لانا چاہیے نیورو سائنس کے ڈیپارٹمنٹ زیادہ ہونے چاہیے اور جدید تقاضوں کے مطابق ان کو بنایا جائے ہر ہسپتال میں سائیکا لوجسٹ لازمی ہونا چاہیے تاکہ جسمانی بیماریوں کے ساتھ نفسیاتی بیماریوں سے متاثر مریضوں کا بھی علاج اور کونسلنگ کی جاسکے۔

سوال: آپ کے تجربے میں، نشے کے عادی افراد کے علاج میں سب سے زیادہ موثر طریقے کیا ہیں؟

جواب: نشے کے عادی افراد کے علاج کے لیے سب سے موثر طریقوں میں سپیسفک سٹریٹجیز، پرسنلائزڈ ٹریٹمنٹ پلان اہم ہے اس کے لیے کونسلنگ ہونی چاہیے





علموں کا علاج اور بحالی کے لیے کیا کوئی خاص طریقہ علاج یا اقدامات کیے جاتے ہیں؟

جواب: یہ درست ہے کہ تعلیمی اداروں میں طالب علموں کے منشیات کا استعمال کی اطلاعات بھی پائی جاتی ہیں منشیات کے استعمال کی روک تھام کے لیے پہلا اہم کام منشیات کے بارے میں ایجوکیشن اور آگاہی ہے ڈرگ سے روک تھام کے بارے میں تعلیمی نصاب میں مواد ہونا چاہیے سکول لیول میں سپورٹ اور گائیڈنس ہونی چاہیے جس میں ڈرگ فری لائف سٹائل کے بارے میں بتایا جانا چاہیے پیئر ٹیچر ایسوسی ایشن کے ذریعے والدین کو منشیات کی روک تھام کے لیے شامل کیا جانا چاہیے کمیونٹی اور قانون نافذ والے اداروں کا تعاون اور انوائومنٹ بھی ضروری ہے دوسرا یہ کہ جب اسی طالب علم کے منشیات کے استعمال کرنے کی نشاندہی ہو تو ٹیچر یا کونسلر اس کی مکمل چھان بین کر کے پہچانے کے واقع ہی طالب علم منشیات کے استعمال میں ملوث ہے اور اس کی سرگرمیوں پر دھیان کرنا چاہیے کہ اس کا اٹھنا بیٹھنا کن افراد کے ساتھ ہے کیا سکول کے آنے جانے کے اوقات کا وہ پابند ہے یا نہیں اور دوران سکول میں اس کی حالت کیا ہوتی ہے کیا وہ نیند کی کیفیت میں رہتا ہے بد قسمتی سے پرائیویٹ تعلیمی اداروں میں طالب علموں میں منشیات کے استعمال کی زیادہ اطلاعات پائی جاتی ہیں پرائیویٹ تعلیمی اداروں میں منشیات کی روک تھام کے ماہرین کا تقرر ہونا چاہیے جو باقاعدگی کے ساتھ طالب علم کی سرگرمیوں پر نظر رکھیں منشیات کا استعمال میں ملوث طالب علموں کی بحالی اور علاج کے لیے سب سے پہلے کونسلنگ ہونی چاہیے انفرادی اور گروپ تھراپی سیشن ہونے چاہیے پھر سی بی ٹی کا بڑا رول ہے جس کے ذریعے دیکھا جائے کہ ڈرگ استعمال کرنے کی وجوہات کیا ہیں ایم اے ٹی میڈیکیشن اسٹنس ٹریٹمنٹ میں منشیات کے مریض کے لیے ادویات کا انتخاب کیا جاتا ہے سپورٹ گروپ میں مختلف پروگرام ہوتے ہیں جن کے ذریعے کونسلنگ اور تھراپی کی جاتی ہیں اور نشہ کرنے کی وجوہات کی بھی نشاندہی کی جاتی ہے فیملی تھراپی میں نشہ کے مریضوں کے والدین کو شامل کیا جاتا ہے اس کے علاوہ سٹوڈنٹ اسٹنس پروگرام ہونے چاہیے جس میں

والے لوگ بھی منشیات کے استعمال میں ملوث ہو سکتے ہیں اس کے علاوہ ذہنی امراض میں مبتلا مریض بھی نشہ کے استعمال کی جانب رجوع کر سکتے ہیں

سوال: سی بی ٹی کے بنیادی اصول کیا ہیں اور یہ ذہنی صحت کے مسائل میں کیسے مددگار ثابت ہوتی ہے؟

جواب: سی بی ٹی ذہنی صحت کے مسائل اور نشہ کی بیماری کے علاج میں بہت مفید ہے سی بی ٹی میں نشہ اور ذہنی صحت کے بارے میں وجوہات اور چیلنجز کو تلاش کیا جاتا ہے علاج میں مددگار عوامل کو سامنے لانا ہوتا ہے مسائل کو حل کرنے کی حکمت عملی تیار کی جاتی ہے موجودہ خیالات، برتاؤ اور سلوک پر غور کرنا اور شارٹ ٹرم اور لانگ ٹرم گول طے کرنا سی بی ٹی کے اصولوں کے مطابق دماغ میں پائی جانے والی خرابیوں کو پہچاننا ہوتا ہے مثبت اور منفی تبدیلیوں اور سوچوں کو بھی سامنے لایا جانا چاہیے، ذہن سازی۔ ذاتی آگاہی کو بڑھانے کے ساتھ ساتھ اعتماد کو بھی بڑھایا جاتا ہے تمام سامنے آنے والے ایشوز پر توجہ دی جاتی ہے منفی خیالات کو مثبت خیالات میں تبدیل کرنے کے ساتھ ساتھ فیملنگر اینڈ بے ہیویئرز کو نوٹ کیا جاتا ہے اس میں مختلف مہارتوں کو استعمال میں لانے کے علاوہ کئی ماڈلز پر بھی کام کیا جاتا ہے۔

سوال: این ایل پی پریکٹیشنر ہونے کے ناطے، آپ اس تکنیک کو مریضوں کی زندگی میں بہتری کے لیے کیسے استعمال کرتے ہیں؟

جواب: این ایل پی پریکٹیشنرز کے طور پر سب سے پہلے گول سیٹ کرنے ہوتے ہیں مریض کے مطلوبہ نتائج کی بھی نشاندہی کرنی ہوتی ہے سی بی ٹی میں ذہنی مریضوں کے علاج کے لیے قابل عمل، قابل حصول اور متعلقہ

سکول بیسڈ سروسز ہوتی ہیں اور کیمپس بیسڈ بھی ریکوری پروگرام ہوتے ہیں اس کے علاوہ منشیات کے مریضوں کے علاج اور بحالی کے مراکز بھی ہوتے ہیں جہاں منشیات کے عادی طالب علموں کو ریفر کیا جاتا ہے اور علاج کے بعد کئی ریکوری پروگرامز بھی ہوتے ہیں جو کمیونٹی میں بھی ہوتے ہیں والدین اور ٹیچرز کو بھی ان پروگراموں میں شامل کیا جاتا ہے سکول اور کالجوں میں منشیات کے بارے میں آگاہی مہم متواتر چلانی چاہیے۔

سوال: کس قسم کے افراد نشہ کی عادت سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں اور کیوں؟

جواب: نشہ کی عادت میں کئی طرح کے لوگ متاثر ہوتے ہیں ان میں 18 سے 25 سال کے جوان یعنی بیگ ایڈلٹس اور کم سماجی اور معاشی حیثیت کے لوگ، شہری اور پووش علاقوں کے رہائشی، میل اور فی میل بھی شامل ہوتے ہیں اس کے علاوہ مسائل کا شکار مایوس۔ گھریلو پریشانیوں میں مبتلا۔ موڈ کے کٹرول میں نہ رہنے والے لوگوں میں بھی نشہ کی عادت کا شکار ہونے کے چانس زیادہ ہوتے ہیں وہ سکون کے لیے زیادہ سے زیادہ چائے۔ کافی۔ کوک۔ چاکلیٹ وغیرہ استعمال کرتے ہیں پھر اس سے بڑھتے بڑھتے وہ منشیات کا سہارا لینا شروع کر دیتے ہیں ڈپریشن ایگزائٹی اور سٹریس والے لوگ بھی نشہ کی طرف مائل ہو سکتے ہیں جبکہ فیملی ایڈکشن۔ ازدواجی مسائل۔ سماجی علیحدگی۔ تنہائی بہت زیادہ غصہ کرنا چلانا جا بزا ایشوز۔ غربت۔ بے روزگاری۔ جہالت ناخواندگی۔ براماحول اور سوسائٹی۔ ابادی میں بے تحاشہ اضافہ۔ جیلوں کے قیدی۔ سیکس ورکرز۔ کلبوں میں جانے



حصہ لے، گہرے لمبے سانس، یوگا اور جسمانی ورزشیں بھی کرے اچھے اور سپورٹنگ دوستوں کے ساتھ وقت گزارے فیملی کی بھی سپورٹ ضروری ہوتی ہے۔

سوال: آپ پاکستان میں ذہنی صحت کی موجودہ صورتحال کو کس طرح دیکھتے ہیں اور ہمارے معاشرے میں نفسیاتی مسائل میں اضافہ کیوں دیکھنے میں آ رہا ہے؟

جواب پاکستان کو دوسرے چیلنجز کے علاوہ صحت کے مسائل کا چیلنج کا بھی سامنا ہے جس میں ذہنی صحت بھی

خاص طور پر شامل ہے ہمارے ملک میں 500 کے قریب ماہر نفسیات ہیں جو کہ سارے ملک میں نفسیاتی اور ذہنی امراض کے مریضوں کے لیے انتہائی کم ہیں جس وجہ سے ملک کے 90 فیصد کے قریب ذہنی اور نفسیاتی امراض کے مریضوں کا علاج نہیں ہو پاتا اس وقت ہمارے ملک

میں ذہنی اور نفسیاتی مریضوں کی تیزی سے بڑھتی ہوئی تعداد انتہائی تشویش ناک ہے ان مریضوں میں ڈپریشن، انگریجی، سٹریس ڈس آرڈر اور دیگر ذہنی امراض شامل ہیں ذہنی امراض کے مریضوں میں اضافہ کے اسباب میں سماجی مسائل، سوشل میڈیا، بے روزگاری، مہنگائی، غربت، لائف سٹائل، معاشی ناہمواری، آگاہی کا نہ ہونا، اور ناخواندگی شامل ہیں جبکہ اہم بات مریض کو مناسب طبی سہولتوں کا فراہم نہ ہونا بھی ہے دیہاتی علاقوں اور چھوٹے شہروں میں تو ذہنی اور نفسیاتی مریضوں کے علاج کے لیے سہولیات نہ ہونے کے برابر ہیں جس وجہ سے یہ لوگ بغیر علاج کے زندگی گزارنے پر مجبور ہیں ذہنی صحت کے فروغ کے لیے حکومتی اور سماجی سطح پر بہت موثر اور ٹھوس اقدامات کی ضرورت ہے اور اس میں زیادہ سے زیادہ وسائل اور سہولتوں کو مہیا کرنا چاہیے حکومتی سطح پر ذہنی اور نفسیاتی امراض کے بارے میں مسلسل آگاہی مہم

جواب: سائیکالوجی میں نشے کی بیماری کے علاج کے لیے مختلف مہارتوں اور تھراپیوں کا استعمال کیا جاتا ہے ان میں سی بی ٹی کے ذریعے مرض کی مکمل نشاندہی کی جاتی ہے کئی اور طرح کی تھراپیاں اور ٹیکنیکس بھی استعمال میں لائی جاتی ہیں جن میں منفی رویوں کے طرز میں تبدیلی جو کہ پہلی تبدیلی ہوتی ہے، حوصلہ افزائی میں اضافہ، گروپ تھراپی، فیملی تھراپی سٹرپس کو کم کرنے کے لیے ذہن سازی کی تھراپی، رویے کی تھراپی شامل ہیں جبکہ سائیکو ڈائنامک تھراپی، طبی انتظام کی تھراپی، میڈیکیشن اور طبی تشخیص، علاج اور ادویات کی سلیکشن شامل ہے سپورٹ گروپس، شیڈول میٹنگز ان ڈور ٹریٹمنٹ، آؤٹ ڈور ٹریٹمنٹ ہوم ٹریٹمنٹ، ذہنی صحت کی سہولیات ان لائن گائیڈ لائن، علاج اور فالو اپ، ویڈیو کال مشاورت، مریض اور فیملی کی کونسلنگ اور آگاہی جیسے طریقہ کار نفسیات میں نشہ آوری کے علاج کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں

سوال: آپ کے لیے سب سے زیادہ تسکین دینے والا لمحہ کون سا رہا جب آپ نے محسوس کیا کہ آپ نے کسی کی زندگی میں بڑی تبدیلی لائی؟

جواب سب سے زیادہ تسکین دینے والا لمحہ ہمارے لیے وہ ہوتا ہے جب مریض ٹھیک اور اس کی فیملی خوش ہوتی ہے سب سے پہلی ہماری کامیابی یہ ہوتی ہے جب مریض خود اقرار کرتا ہے کہ میں نشہ کرتا ہوں اور اس کی یہ وجوہات ہیں اور وہ یہ بھی خواہش کا اظہار کرتا ہے کہ میں نشہ چھوڑنے کے لیے علاج کرانا چاہتا ہوں یہ لمحہ ہمارے لیے بہت خوشی کا باعث ہوتا ہے اس کے علاوہ جب مریض کی حالت بہتر ہوتی ہے تو اس کی فیملی کی خوشیاں بھی قابل دید ہوتی ہیں اس سے ہم بھی بہت خوشی محسوس کرتے ہیں مزید یہ کہ جب خود مریض فالو اپ کے لیے آتا ہے اور وہ خوش ہوتا ہے کہ وہ زندگی کی خوشیوں میں واپس آ چکا ہے تو یہ لمحے بھی ہمارے لیے باعث تسکین ہوتے ہیں

سوال: اگر کوئی فرد نفسیاتی مسائل کا سامنا کر رہا ہو تو آپ انہیں ابتدائی طور پر کیا مشورہ دیں گے؟

جواب اگر کوئی فرد نفسیاتی مسائل کا سامنا ہے تو اس کے لیے یہی مشورہ ہوگا کہ وہ سب سے پہلے ماہر نفسیات، کونسلر اور تھراپسٹ سے رابطہ کرے۔ وہ اپنے رویے مثبت رکھے پرسکون کرنے والی سرگرمیوں میں

اہداف کو سیٹ کرنا ہوتا ہے سپورٹ بلڈنگ اور پسٹنٹ لیگنوج ٹون کو بھی اور سچویشن کو فوکس کرنا ہوتا ہے تمام حالات کو مد نظر رکھتے ہوئے مریض کو گائیڈ کیا جاتا ہے مریض کے اعتماد کو بڑھانے کے ساتھ ساتھ مریض کو کئی ٹیکنیکس کی پریکٹس کرائی جاتی ہے غرض کے ذہنی بیماری اور نشے کے مریضوں کے لیے سی بی ٹی کا استعمال بہت اہم اور موثر ہے۔

سوال: کیا آپ این ایل پی اور سی بی ٹی کو ایک ساتھ استعمال کرتے ہیں؟ اگر ہاں، تو ان کے امتزاج سے کیا فوائد حاصل ہوتے ہیں؟

جواب: بہت سارے مواقع پر این ایل پی اور سی بی ٹی کو ایک ساتھ استعمال کیا جاتا ہے اور اس کے نتائج بہت اچھے آتے ہیں این ایل پی اور سی بی ٹی کا اشتراک سیلف اوپن کو بڑھاتی ہے جذبات کو منظم کرنے اور کمیونیکیشن میں بہتری لانے کے لیے این ایل پی اور سی بی ٹی کو استعمال کیا جاتا ہے اگر مریض میں بہت تیز اور پائیدار تبدیلی کی ضرورت ہو تو اس میں این ایل پی اور سی بی ٹی کا اشتراک بہت موثر ہوتا ہے خیالات جذبات اور رویوں کو کنٹرول کرنے کے لیے بھی دونوں مہارتوں کا اشتراک کیا جاتا ہے اس کے علاوہ ڈپریشن، تشویش اور فکر مندی میں مبتلا مریضوں کے علاج میں بھی این ایل پی اور سی بی ٹی دونوں ٹیکنیکس استعمال میں لائی جاتی ہیں

سوال: نفسیات میں نشہ آوری کا علاج کیسے اور کس طرح کیا جاتا ہے؟





لیے قابلیت اور صلاحیت کا ہونا بھی ضروری ہے  
سوال: آپ کے نزدیک کامیاب کلینیکل  
سائیکالوجسٹ اور تھراپسٹ بننے کیلئے کیا خصوصیات  
ہونی چاہیں؟

جواب ایک کامیاب کلینیکل سائیکالوجسٹ اور  
تھراپسٹ کے لیے پی ایچ ڈی یا سائیکولوجی کا ڈگری ہولڈر ہونا  
ضروری ہے اور سائیکالوجسٹ اور تھراپسٹ کو حکومت کار جسٹر ڈ  
بھی ہونا چاہیے متعلقہ قومی اور بین الاقوامی اداروں سے  
منسلک ہونا بھی ضروری ہے اس شعبہ سے متعلقہ تمام مہارتوں  
اور ٹیکنیکس پر عبور ہونے کے ساتھ ساتھ جدید ٹیکنیکس اور ٹولز  
کے بارے میں مکمل آگاہ اور اپڈیٹ ہونا چاہیے علاوہ ازیں  
مریضوں کے لیے آسانی سے دستیاب ہونا اور مریضوں کے  
ساتھ رویہ بڑا دوستانہ اور ہمدردانہ ہونا چاہیے۔

سوال: آپ اب تک کن کن ہسپتالوں اور کلینکس  
میں کام کر چکے ہیں اور کیا آپ نے اپنا بھی کوئی نئی نیا  
کے عادی افراد کے علاج اور بحالی کا کوئی ہسپتال یا مرکز بنایا  
ہے اس بارے میں بھی ہمارے قارئین کو آگاہ فرمائیں۔

جواب: میں پاکستان میں سی ایم ایچ لاہور، بہاولپور  
اور اوکاڑہ میں کام کر چکا ہوں اس کے علاوہ لاہور، ملتان،  
بہاولپور اور اسلام آباد میں کئی اداروں سے منسلک رہ چکا ہوں  
ملک کے کئی معروف ہسپتالوں سے ٹریننگ بھی لے چکا  
ہوں ساہیوال میں ہمارا ریکوری 365 ہیلتھ سینٹر ہے  
جس میں معروف سائیکالوجسٹ اور دوسرے ماہرین موجود  
ہیں اور اس ریکوری سینٹر میں تمام جدید سہولتیں دستیاب ہیں  
جبکہ اس ریکوری سینٹر میں ہم ان لائن اور ہوم ٹریٹمنٹ بھی  
مہیا کرتے ہیں اس کے علاوہ سرگودھا کے مبارک ہسپتال کی  
سائیکالوجی وارڈ بھی ہمارے پاس ہے جبکہ میں لاہور میں  
شریف میڈیکل سٹی سے بھی منسلک ہوں۔



سوچوں اور رویوں کو پروان چڑھایا جائے اس کے لیے  
سوشل میڈیا، الیکٹرانک میڈیا اور دوسرے ذرائع کو  
استعمال میں لایا جانا چاہیے ذہنی صحت کے بارے میں  
مثبت رویوں کے فروغ کے لیے ڈرامے، ڈاکومنٹریز  
، مضامین اور ریڈیو لکھے جانے چاہیے اور ذہنی صحت کے  
حوالے سے مختلف پروگرامز کا انعقاد بھی ضروری ہے جس  
میں کمیونٹی اور سول سوسائٹی کو زیادہ سے زیادہ شامل کیا جانا  
چاہیے ان پروگرامز کے ذریعے ذہنی صحت کے مریضوں  
سے ہمدردانہ سلوک کا پیغام دیا جائے

سوال: کیا آپ سمجھتے ہیں کہ ہمارے معاشرے  
میں ذہنی صحت کی اہمیت کو نظر انداز کیا جاتا ہے؟

جواب یہ درست ہے کہ ہمارے معاشرے میں ذہنی  
صحت کی اہمیت کو نظر انداز کیا جاتا ہے اس کی وجوہات میں  
آگاہی اور تعلیم میں کمی، غربت، آبادی میں اضافہ، گھریلو مسائل،  
ذہنی صحت کے علاج کے لیے مناسب سہولیات کا نہ ہونا اور مہنگا  
علاج شامل ہیں ہمارے معاشرے میں ذہنی امراض جن میں  
سٹرپس، ایگزائٹی، ڈپریشن بھی شامل ہیں ان میں تیزی سے  
اضافہ ہو رہا ہے جس کی بڑی وجہ ذہنی امراض کی اہمیت کو نظر انداز  
کرنا بھی ہے اس کے لیے حکومت کو ذہنی صحت کے فروغ اور  
ذہنی امراض کے علاج کے لیے مناسب فنڈز اور وسائل مختص  
کرنے چاہیے اور ذہنی امراض کے علاج کے لیے مزید ہسپتال  
اور صحت کے مراکز قائم کیے جائیں جن میں جدید سہولیات اور  
ماہر نفسیات موجود ہوں تب ہی ان اقدامات کے ذریعے  
ہمارے معاشرے میں ذہنی صحت کی اہمیت کو سمجھا جاسکتا ہے۔

سوال: اس فیلڈ میں آنے والے نئے پروفیشنلز  
کے لیے آپ کیا مشورے دیں گے؟

جواب اس فیلڈ میں نئے آنے والے پروفیشنلز  
کے لیے میرا یہی مشورہ ہے کہ وہ کلینیکل سکلز میں مکمل  
آگاہی اور مہارت حاصل کریں جس میں تشخیص، تخمینہ،  
مہارت اور تھراپی کی مہارتوں کا مکمل علم ہونا چاہیے اس  
فیلڈ کے بارے میں مکمل اپڈیٹس لیتے رہنا چاہیے اس  
کے لیے اندرون اور بیرون سطح پر ہونے والے سیمینارز،  
کانفرنسز، ورکشاپس میں حصہ لینا چاہیے مریضوں کے  
ساتھ اس فیلڈ میں آنے والے پروفیشنلز کا رویہ دوستانہ  
اور مشفقانہ ہونا چاہیے جدید ریسرچ کرتے رہنا چاہیے  
اور ذاتی آگاہی کے فروغ اور چینلرز کا مقابلہ کرنے کے



چلائی چاہیے اور نفسیاتی مریضوں کے علاج کے لیے مکمل  
سہولیات پر مبنی ہسپتال اور صحت مراکز قائم کیے جائیں  
تاکہ ذہنی اور نفسیاتی امراض کے مریضوں کا بروقت اور  
مناسب علاج ہو سکے جس سے نفسیاتی اور ذہنی مریضوں  
کی بڑھتی ہوئی تعداد کو کم کیا جاسکتا ہے۔

سوال: ذہنی صحت کے حوالے سے عوام میں آگاہی  
بڑھانے کے لیے کیا اقدامات ضروری ہیں؟

جواب ذہنی صحت کے حوالے سے عوام میں آگاہی  
پیدا کرنے کے لیے سوشل میڈیا مہم چلائی چاہیے جس میں  
ذہنی صحت کے حوالے سے زیادہ سے زیادہ معلومات اور  
آگاہی عوام تک پہنچائی جائیں اور کمیونٹی سرگرمیوں کو بڑھانا  
چاہیے آگاہی کے لیے سیمینارز، ورکشاپس، واک، ریلیاں  
اور اس طرح کی دوسری سرگرمیاں ہونی چاہئیں تعلیمی  
اداروں میں خاص طور پر ذہنی صحت کے حوالے سے مختلف  
سرگرمیاں کرنے کی ضرورت ہے آگاہی کے لیے ویڈیو، آڈیو  
، پرنٹ اور الیکٹرانک میڈیا کو شامل کیا جانا چاہیے سپورٹ  
گروپس بھی اہم ہیں یوتھ کونفرس کیا جائے کچھ سرگرمیاں  
بھی مددگار ثابت ہو سکتی ہیں مینٹل ہیلتھ ایس اور ٹولز کو بھی  
استعمال میں لایا جائے عوام کو ذہنی اور نفسیاتی امراض کی اہمیت  
کے بارے میں آگاہی فراہم کرنا بہت ضروری ہے۔

سوال: ہمارے معاشرے میں ذہنی صحت کے  
بارے میں منفی تصورات کو کم کرنے کیلئے کن اقدامات کی  
ضرورت ہے؟

جواب ذہنی صحت کے بارے میں منفی تصورات اور  
رویوں کو ختم کرنے کے لیے آگاہی اور ایجوکیشن کو بڑھایا  
جائے سپورٹنگ کمیونٹی میٹ ورک کو فعال بنانے کی  
ضرورت ہے لوگوں میں ذہنی صحت کے حوالے سے مثبت



+

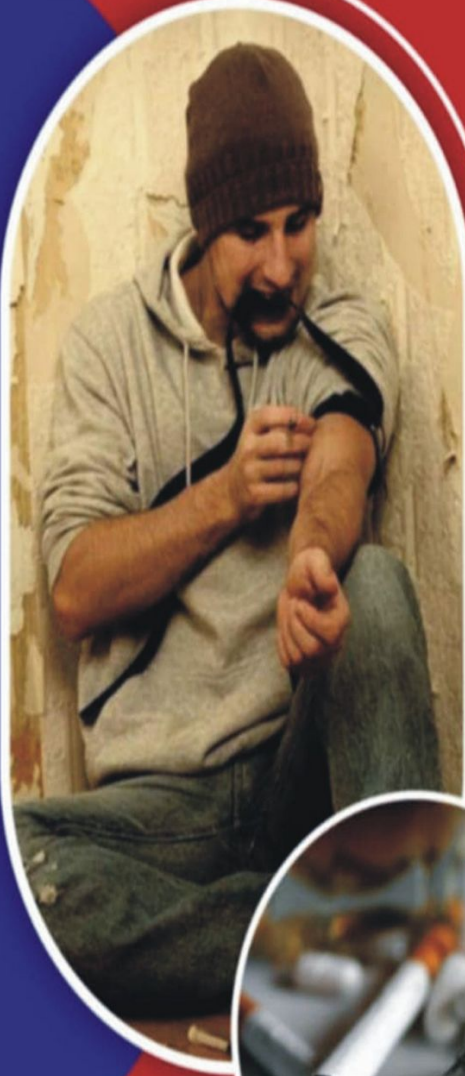
365 ریکوری سنٹر



365 ریکوری سنٹر

برائے ذہنی امراض ونشہ

برائے ذہنی امراض ونشہ



کنسلٹنٹ سکاٹرسٹ

زیرنگرانی:-

ڈاکٹر ایاز ایم خاں

MBBS (AIMC), ECFMG (USA), FCPS (PSYCHIATRY)

سربراہ شعبہ ذہنی امراض ونشہ

شریف میڈیکل سٹی ہسپتال لاہور



خصوصیات:-

- « PHC سے رجسٹرڈ
- « کنسلٹنٹ سکاٹرسٹ
- « 24/7 میڈیکل آفیسرز
- « تجربہ کار سائیکالوجسٹ
- « ماہر روحانی تھراپسٹ
- « عالمی معیار کے مطابق علاج



+

مکان نمبر 1، فرید کالونی، نزد عارف والا پل، جی ٹی روڈ، ساہیوال 0300-1024365

نومبر 2024ء

16

ہیومن رائٹس واچ





## لاہور کا دم گھٹتا ماحول: سموگ کے بحران اور حل کی تلاش

زندگی کو بری طرح متاثر کر رہا ہے اور خطرات میں اضافہ کر رہا ہے۔ ایک سینئر ہیلتھ ماہر کے نقطہ نظر سے عوامی آگاہی کے لیے: ان کے ماہرانہ رائے کے مطابق: سب سے پہلے وہ لوگ جو سموگ کے زیادہ سامنا کرتے ہیں، آنکھوں اور جلد کی الرجی کا شکار ہوتے ہیں۔ اس سے آنکھوں میں جلن، سرخی اور خارش ہوتی ہے۔ دوسرے نمبر پر، وہ لوگ جو سموگ کے طویل عرصے تک براہ راست سامنا کرتے ہیں، سنگین صحت کے مسائل کا شکار بن سکتے ہیں، کیونکہ سموگ آپ کے سانس لینے کے مسائل کو شدید طور پر متاثر کر سکتا ہے جیسے کھانسی، سیٹی نما سانس لینا، اور سانس میں رکاوٹ، دمہ، برونکائٹس اور سی او پی ڈی کو بدتر کر سکتا ہے۔ یہ پھیپھڑوں کے انفیکشن اور دل کی بیماریوں جیسے ہائی بلڈ پریشر، فالج، اور ہارٹ ایٹیک کے خطرے کو بھی بڑھاتا ہے، کیونکہ یہ مضر ذرات خون میں داخل ہو کر بچوں میں پھیپھڑوں کی نشوونما کو متاثر کرتے ہیں۔ یہ آپ کو حیران کر سکتا ہے کہ سموگ انسولین کی مزاحمت کا سبب بھی بن سکتا ہے، جو آٹھ مینا بولک امراض کا سبب بن سکتی ہے اور کینسر کے خطرے میں بھی اضافہ کر سکتی ہے۔ پہلے سے سی او پی ڈی میں مبتلا

سنگین اور ناقابل حل مسائل کا سامنا کر رہا ہے۔ یہاں میں سموگ کے بڑھتے ہوئے مسئلے پر بات کر رہی ہوں۔ ہر گزرتے سال اس کے انسانی زندگی پر تباہ کن اثرات میں اضافہ ہو رہا ہے۔ بد قسمتی سے لاہور شہر کا ایئر کوالٹی انڈیکس ایک خطرناک حد تک نیچے گر چکا ہے۔ بلاشبہ یہ پورا سال آلودہ رہتا ہے، مگر ہم سموگ کو اس وقت دیکھتے ہیں جب سردیوں کا موسم شروع ہوتا ہے۔ چونکہ یہ دھند اور دھوئیں کا مرکب ہے، تو سردی کے باعث یہ زیادہ گھنا ہو جاتا ہے اور انسانی آنکھ کو نظر آنے لگتا ہے۔ پھر یہ ایک سنگین سطح تک پہنچ جاتا ہے۔ ہم سموگ کے پیدا ہونے کا کوئی ایک سبب نہیں بتا سکتے: اس میں کئی عناصر شامل ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر ہم شہری ترقی کی تیز رفتار دیکھیں، گاڑیوں کی بڑھتی ہوئی تعداد، صنعتوں کے بغیر روک ٹوک اخراج، زرعی فضلہ، فوسل فیولز کا جلانا، جنگلات کی کٹائی وغیرہ۔ یہ زہریلے مرکبات جیسے امونیا، نائٹروجن آکسائیڈ، سلفر ڈائی آکسائیڈ، اوزون، اور کاربن مونو آکسائیڈ اور دیگر آلودگی جیسے دھواں اور مضر عناصر کی آمیزش ہوتی ہے۔ اس طرح تازہ ہوا میں سانس لینا ایک نایاب نعمت بن چکی ہے۔ یہ روزمرہ



تحریر: نزہت عروج بیگ

لاہور، جو باغات کا شہر ہے اور اپنی بھرپور وراثت اور دلکش خوبصورتی کے لیے مشہور ہے، زندگی کو خطرے میں ڈالنے والے متعدد مسائل سے مسلسل لڑ رہا ہے۔ بحرانوں سے نمٹنے کے لیے انتھک محنت اور بے پناہ وسائل کے باوجود، شہر اب بھی ان مسائل کے مستقل حل تلاش کرنے میں الجھا ہوا ہے۔ چاہے وہ ڈیٹنگ ہو، آلودگی، خطرناک سموگ، یا پانی اور توانائی کی قلت، لاہور کو بے شمار مشکلات کا سامنا ہے۔ پھر بھی، ان مشکلات کے نیچے اس شہر کی ثقافتی وراثت اب بھی متاثر کن ہے۔ یہ ایک ایسا شہر ہے جسے نہ صرف زندہ رہنا چاہیے بلکہ اس کو ترقی کرنے کا بھی حق ہے۔ یہ دیکھ کر دل دکھتا ہے کہ اتنے شاندار ماضی والا یہ خوبصورت شہر اتنے





پلان جیسے زیادہ سموگ والے دنوں میں سڑکوں کو عارضی طور پر بند کرنا بھی سموگ کی سطح کو معطر یقے سے کم کر سکتا ہے۔ کیونکہ سموگ صرف ایک ماحولیاتی مسئلہ نہیں ہے۔ یہ ایک عوامی صحت کا بحران، ایک معاشی بوجھ، اور شہر کی بھرپور ثقافتی وراثت پر ایک داغ ہے۔ لاہور کی صورتحال فوری طور پر صاف توانائی کے اختیارات، جارحانہ ماحولیاتی پالیسیوں، اور کمیونٹی کی شمولیت سے ہوا کی بحالی اور لوگوں کی صحت کے تحفظ کے لیے حل طلب کرتی ہے۔ اس مسئلے کو حل کرنے کے لیے حکومت اور سول سوسائٹی دونوں کی طرف سے فوری اور مستقل عمل کی ضرورت ہے۔ اگر اس کا تدارک نہ کیا گیا تو سموگ لاہور میں زندگی کے معیار کو بگاڑتا رہے گا اور عالمی سطح پر شہر کی ساکھ کو داغدار کر دے گا۔ اب وقت ہے کہ تمام متعلقہ فریق اکٹھے ہو کر اس آلودگی کے داغ کو ختم کرنے کی کوشش کریں، اس سے پہلے کہ بہت دیر ہو جائے۔

حکومت گاڑیوں کے اخراج کو کم کرنے کے لیے سخت معیارات مقرر کر سکتی ہے، الیکٹرک گاڑیوں کو فروغ دے سکتی ہے، اور عوامی نقل و حمل کو بہتر بنا سکتی ہے۔ دوسرے، صنعتی آلودگی کو قواعد و ضوابط اور معائنہ کے ذریعے کنٹرول کیا جانا چاہیے تاکہ صاف ٹیکنالوجیز کو یقینی بنایا جاسکے۔ درختوں کی شجرکاری کو بڑھانا آلودگی کو چھاننے میں مدد دے سکتا ہے۔ تعمیراتی مقامات پر دھول کے کنٹرول کے اقدامات ہونے چاہئیں، اور کونکے سے صاف توانائی کے ذرائع کی طرف منتقلی بھی ضروری ہے۔ ایئر کوالٹی مانیٹرنگ کو بڑھانا فوری صحت کے اقدامات کے لیے حقیقی ڈیٹا فراہم کرے گا۔ حکومت اور مقامی اداروں کو عوام میں آلودگی کو کم کرنے والے رویے اپنانے کے لیے آگاہی مہمات شروع کرنی چاہئیں۔ کاشتکاروں کی مدد کریں اور انہیں ہدایت دیں کہ فصل کی باقیات کو جلانے بغیر کیسے سنبھالیں، نیز ہنگامی ایکشن

تمباکو نوشی کرنے والوں کی حالت اس سے مزید بگڑ سکتی ہے۔ اس کے علاوہ، سموگ کا سامنا کرنے والے افراد کو پھیپھڑوں کی سوزش کا سامنا بھی کرنا پڑ سکتا ہے۔ لہذا سموگ کا سامنا کرنے کے اور بھی بہت سے سنگین نتائج ہیں۔ بچوں، بزرگوں، اور پہلے سے بیمار افراد جیسے کمزور گروہ خاص طور پر خطرے میں ہیں۔ میں اکثر کہتی ہوں کہ ہم سانس لینا زندگی کی علامت سمجھتے ہیں، مگر اس سموگ زدہ ماحول میں ہر سانس ہمیں زندگی کی بجائے موت کے قریب لے جاتی ہے۔ عوام کے لیے کچھ احتیاطی تدابیر: زیادہ باہر نہ جائیں۔ اگر باہر جانا ضروری ہو تو پوری آستین کی قمیص اور ماسک پہنیں۔ جب گھر واپس آئیں تو نمکین پانی سے غرارے کریں اور اسی پانی سے اپنا چہرہ اور ناک دھوئیں۔ گرم بخنی، سوپ، چائے، کافی اور دودھ پیئیں اور ٹھنڈے مشروبات سے پرہیز کریں۔ زیادہ پروٹین (انڈے، گوشت، اور مچھلی) لیں تاکہ قوت مدافعت بڑھے اور انفیکشن کے امکانات کم ہوں۔ اپنے گھر کے دروازے اور کھڑکیاں زیادہ تر بند رکھیں تاکہ سموگ آپ کی آرام گاہ میں داخل نہ ہو سکے۔ لہذا، نتیجہ کے طور پر یہ کہنا غلط نہ ہوگا کہ جو لوگ زیادہ آلودہ علاقوں میں رہتے ہیں، ان کی زندگی کی توقعات کم ہوتی ہیں اور وہ زیادہ متعدی بیماریوں کے شکار ہوتے ہیں۔ ہمیں اس سموگ کو ایک آسان معاملہ نہیں سمجھنا چاہیے۔ میں موجودہ حکومت سے عاجزی سے درخواست کرتی ہوں کہ وہ اسے جلد از جلد روکنے کی کوشش کریں۔ یہاں میں حکومت اور متعلقہ حکام کو سموگ سے نمٹنے کے چند ممکنہ حل پیش کرنا چاہوں گی:







## نو منتخب صدر ٹرمپ! کیا گذشتہ پالیسیوں کا تسلسل جاری رکھیں گے؟

کہ وہ دوبارہ کبھی اس طرح کے منصوبے کا آغاز کا منظر نامہ پیش نہ کر سکے۔ اگر یہ حکومت جوہری ہتھیار حاصل کرتی ہے تو ہم میں سے کتنی ذمہ دار ہونے کی توقع کر سکتے ہیں۔ ہمیں اس بات کو یقینی بنانا چاہیے۔ یہ زلے خلیل زاد کی طرف سے ٹویٹ کیا گیا ہے۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا واقعی پاسداران انقلاب وہ ٹرمپ کو قتل کروانا چاہتے ہیں یا پھر ٹرمپ کو اقتدار میں آتا دیکھ کر جو بائیڈن انتظامیہ ان کے راستے میں رکاوٹیں کھڑی کر رہی ہے کیونکہ ٹرمپ کا ان ملکوں کی طرف رویہ آج کی انتظامیہ کی نسبت کہیں زیادہ نرم ہے، جن کے ساتھ امریکہ کی نہیں بنتی۔ ان میں ایران بھی ہے، افغانستان بھی ہے جیسا کہ افغانستان سے ٹرمپ کی طرف سے فوجوں کے انخلا کا اعلان کیا گیا تھا اور جو بائیڈن کی مجبوری بن گئی تھی کہ وہ اس معاملے کو جاری رکھتے اور بالآخر افغانستان سے امریکہ کو انخلا کرنا پڑا تھا۔ اور امریکہ کی جو بائیڈن کی یہ پوری کوشش تھی کہ جاتے ہوئے افغانستان میں معاملات طالبان کے حوالے نہ کیے جائیں بلکہ وہاں پہ بھان متی کا کنبہ بٹھا دیا جائے۔ ساری پارٹیاں مل کے افغانستان میں حکومت کریں۔ ایسا

حقیقت ہے کہ وہ جتنا عرصہ بھی اقتدار میں رہے انہوں نے کوئی نئی جنگ کسی ملک کے ساتھ نہیں چھیڑی۔ افغانستان کا مسئلہ بھی انہوں نے حل کرنے کے لیے اپنی بھرپور کوشش کی اور جہاں تک وہ معاملات کو چھوڑ گئے تھے اس کو ریورس کرنا جو بائیڈن کے لیے ناممکن تھا۔ زلے خلیل زاد کی طرف سے آج جب کہ وہاں پھر صدر ترقی انتخابات ہو چکے ہیں۔ ٹرمپ کی جیت کا اعلان ہو چکا ہے۔ وہاں پہ ٹیلنگ وہاں پہ پینڈنگ ٹیلنگ اور جاری ہے۔ امریکہ کے محکمہ انصاف کی طرف سے یہ ایک خبر دی گئی ہے کہ ایرانی پاسداران انقلاب نے اپنا ایک ایجنٹ بھیج دیا ہے ٹرمپ کی نگرانی کرنے کے لیے اور ٹرمپ کو قتل کروانے کے لیے۔ اس بار زلے خلیل زاد کی طرف سے ایک ٹویٹ سامنے آیا ہے۔ وہ اس پر کہتے ہیں کہ امریکی محکمہ انصاف کے مطابق ایرانی پاسداران انقلاب کے ایک ایجنٹ کو صدر ٹرمپ کی نگرانی اور قتل کرنے کی ہدایت کی گئی ہے، اگر یہ سچ ہے تو کوئی اس سے زیادہ لاپرواہ غیر دانشمندانہ خیال کا خواب بھی نہیں دیکھ سکتا، ہمیں اس کی تہہ تک پہنچنا چاہیے۔ ایرانی حکومت کو جواب دے ٹھہرانا چاہیے اور اس بات کو یقینی بنانا چاہیے



**گلوبل ولیج**

**مطلوب ورائیج**

matloobwarraich@yahoo.com

پاکستان کی سیاست آج کل امریکی انتخابات کے گرد گھوم رہی ہے۔ پاکستان کی سیاست پر بات کرنے سے پہلے تھوڑا ایران چلتے ہیں۔ ایران بھی کیا، ایران سے آگے امریکہ ہی چلے چلتے ہیں۔ زلے خلیل زاد یہ جنوبی ایشیا میں ٹرمپ دور میں امریکہ کے نمائندے رہے ہیں اور ان دنوں افغانستان کا معاملہ زوروں پر تھا جب ٹرمپ کا اقتدار ختم ہو رہا تھا۔ جو بائیڈن اقتدار میں آ رہے تھے، زلے خلیل زاد نے افغان پالیسی کو جس طریقے سے چلایا، انہوں نے گویا ایک بنیاد باندھ دی تھی افغانستان سے انخلا کی۔ اگر ہیلری کلنٹن جیتی ہوتی، ٹرمپ امریکی صدر نہ بنے ہوتے تو ایسا ممکن نہیں تھا کہ امریکہ افغانستان سے چلا جاتا۔ ٹرمپ کی شخصیت سے ان کی پالیسیوں سے اختلاف کیا جاسکتا ہے لیکن یہ مسلمہ





جس سے مزید پولرائزیشن ہوگی، عدم استحکام اور تشدد کے عنصر میں اضافہ ہوگا۔ ساتھ ہی انہوں نے یہ بھی کہا کہ عمران خان کو رہا کر کے آج کے نجیب اپنا راستہ بدل سکتی ہے۔ جنہیں ٹرمپ کے جن الزامات کے تحت ٹرمپ کو گرفتار کیا گیا تھا ایسے ہی الزامات عمران خان پر بھی لگائے گئے ہیں تو زلے خلیل زاد نے یہ بھی کہا کہ میں یہ سمجھتا ہوں کہ امریکی انتخابات ہونے سے پہلے عمران خان کو حکومت کی طرف سے رہا کر دیا جانا چاہیے اور پھر زلے خلیل زاد کا ٹرمپ کے انتخاب جیتنے کے بعد بھی ٹویٹ سامنے آیا جس میں انہوں نے کہا کہ ٹرمپ اور عمران خان گہرے دوست ہیں تو عمران خان کو اس سے پہلے کہ ٹرمپ اقتدار میں آئے رہا کر دینا چاہیے۔ یہاں پہ یہ تجزیہ کرنے کی ضرورت ہے کہ امریکہ کا ٹرمپ کے باقاعدہ صدر بننے کے بعد پاکستان میں ایسی مداخلت کرے گا کہ عمران خان کی رہائی کے حوالے سے وہ کوئی پاکستان پر دباؤ ڈالے۔۔۔ ویسے میرا خیال ہے کہ ٹرمپ ایسا کچھ کریں گے۔ پاکستانی انتظامیہ کو کوئی فون کریں گے۔ جلد دباؤ ڈالیں گے لیکن پاکستان کے چونکہ امریکہ کے ساتھ ہمیشہ سے تعلقات بہتر رہے ہیں اور خواجہ آصف کی طرف سے کہا گیا تھا کہ امریکہ ہمارا ساتھی رہا ہے، ہمیں ہمیشہ بحرانوں سے اس نے نکالا ہے، ہماری معیشت تو ڈینیٹیلیر پر ہے۔ امریکہ کے ساتھ ہم دشمنی مول نہیں لے سکتے کہ وہ ڈینیٹیلیر ہٹانے سے تو ان چیزوں کو دیکھتے ہوئے میرا خیال ہے کہ ٹرمپ پاکستان کے معاملات میں کسی قسم کی مداخلت کریں گے۔

مداخلت کے مترادف تھا، جس پر پاکستان کی طرف سے شدید رد عمل کا اظہار کیا گیا جو کہ کیا ہی جانا چاہیے تھا اور امریکی وزارت خارجہ کی طرف سے بھی کہا گیا کہ چونکہ زلے خلیل زاد کا حکومت کے ساتھ، آج کی انتظامیہ کے ساتھ کوئی لینا دینا نہیں ہے، اس لیے ان کے بیان کو سیریس نہ لیا جائے۔ اور پھر زلے خلیل زاد کی طرف سے انتخابات سے قبل پانچ نومبر کو ایک ٹویٹ کیا جاتا ہے ایس بیٹ کو بھی پاکستان میں مداخلت ہی قرار دیا جانا چاہیے ان کی طرف سے کہا جاتا ہے کہ زرداری کی پیپلز پارٹی اور نواز کی پی ایم ایل این کے زیر تسلط پاکستانی پارلیمنٹ نے آرمی چیف اور دیگر سروسز کے چیف کی مدت ملازمت میں پانچ سال کا اضافہ کیا ہے۔ اس اقدام کا

ممكن اس لیے نہیں تھا کہ سارے کے سارے گروپ اور گروہ مل کر نہیں بیٹھ سکتے تھے تو اس میں پاکستان کی حکومت کی طرف سے بڑا بردست کر دیا گیا کہ افغانستان طالبان کے حوالے ہی کیا گیا اس میں ہماری فوج کے کمانڈروں کا حکومت کے ساتھ بھرپور تعاون شامل تھا بلکہ انہی کی طرف سے سارے معاملات طے ہوئے تھے۔

آپ لوگ سوال کر رہے ہیں کہ کیا ٹرمپ کی پالیسیاں پاکستان پر اثر انداز ہوں گی۔ ویسے پاکستان امریکہ کے لیے موجودہ دور میں اتنی زیادہ اہمیت کا حامل نہیں ہے لیکن افغان وار کے دوران پاکستان امریکہ کے لیے نہایت ہی اہمیت کا حامل تھا اور پاکستان نے امریکہ کی جنگ میں بڑھ چڑھ کر اپنی حیثیت سے زیادہ زور آزمانی کر کے دکھادی تھی۔ کچھ لوگوں کی طرف سے کہا جا رہا ہے کہ عمران خان کی رہائی میں ٹرمپ اپنا کردار ادا کریں گے، تو اس حوالے سے زلے خلیل زاد کیا کہتے ہیں۔ وہ جنوبی ایشیا میں امریکہ کے نمائندے رہے اور ایسا نمائندہ جو بھی ہو وہ ہمیشہ بڑی طاقت میں ہوتا ہے۔ زلے خلیل زاد کے ساتھ ٹرمپ کے انتہائی زیادہ قریب تھے، ہیں اور آئندہ بھی شاید ٹرمپ انتظامیہ کا حصہ ہوں۔ پچھلے سال ان کی طرف سے ایک ٹویٹ کیا گیا تھا جو حکومت کے لیے پریشانی کا باعث بنا تھا۔ انہوں نے عمران خان کی حمایت کرتے ہوئے کہا تھا کہ عمران خان کی پارٹی کو جس طرح سے حکومت دبانے کی



مقصد اپنی گرفت کو حکومت پر طول دینا ہے اور پسندیدہ ججوں کو تعینات کر کے ملک کی عدلیہ کو کمزور کرنا ہے۔ اس کے نتائج اسٹیبلشمنٹ کے لیے بھی نقصان دہ ہوں گے،

کوشش کر رہی ہے یہ مناسب نہیں ہے، بلکہ انتخابات ہونے چاہیے، انتخابات کا التوا کا کوئی جواز نہیں ہے۔ زلے خلیل زاد کا یہ کہنا پاکستان کے معاملات میں





# گماں بچا کے رکھ لیا (افسانہ)



جانے اور جی اٹھنے کے عمل سے نمرہ اور نمرہ کے والد اچھی طرح واقف تھے۔ ماما۔ اس میں ایسا کیا ہے؟ چھیویں ڈائری کو آپ چھونے نہیں دیتیں۔ سچ بتائیں کیا اس میں آپ کے اور ماموں کے علاوہ کسی اور کا ذکر بھی ہے؟ نمرہ نے مزا لیا۔ نہیں۔۔۔ یوں ہی بس دقیق لیکچر لکھے ہیں۔ میں نے اس کے ساتھ ساتھ خود کو مطمئن ظاہر کرنے کی کوشش کی۔ نمرہ نامانے والی مسکراہٹ میری طرف اچھالتے، سبب کو دانتوں سے کترتے، سر ہلاتے

اس کے اٹھتے ہوئے قدم کس کی شکست کا اعلان کر رہے تھے۔ گھر میں تو ہم تین ہی تھے کمرے سے باہر نکل گئی۔۔۔ تو میں نے بھی رکا سلسلہ جاری کیا۔۔۔ آج کے آنسو خراج مانگ رہے تھے۔

اس دن سکول سے واپس آ کر روتی رہی تھی۔ میرے سائنس کے مضمون میں نمبر کم آئے ہیں۔ امی ظہر کی نماز پڑھ رہی تھیں۔ میں ان کے جائے نماز کے پاس بیٹھی روتی رہی حتیٰ کہ تھکنے لگی۔۔۔ کیونکہ یہ سلسلہ سکول سے شروع تھا۔ یہاں تک کہ امی نے روٹی بنا لی مگر میں باورچی خانے کے دروازے پر کھڑے امی کو تھاق سے

ہے؟ جواب میں وہ رساں سے بولا۔ اس وقت ہم دونوں میں سے کوئی نہیں جانتا تھا کہ وہ اپنا قول ہار جائے گا۔ گھر میں ہم تین افراد تھے۔ میں، امی اور افتخار۔ افتخار مجھ سے چھ برس بڑا تھا۔ میں میٹرک کر رہی تھی جب کہ افتخار امی کی خواہش پر ایم ایس سی میتھ کے بعد سی۔ ایس۔ ایس کرنے کی کوشش کر رہا تھا۔ ہاں کوشش۔۔۔ کیونکہ اس سے مقابلے کا امتحان خود سے مقابلہ کرنے کے مصداق جیسا ثابت ہو رہا تھا۔ یوں محض امی کے لیے کی جانے والی یہ کوشش اسے اکثر بیزار کیے رکھتی۔۔۔ اس پر خواب دیکھنے کی عمر میں وہ عملی ہمت میں جٹ چکا تھا۔۔۔ نہیں آج میں کہہ سکتی ہوں کہ جٹا دیا گیا تھا۔۔۔ میں نے ایک طویل سانس خارج کرتے ہوئے خود کو درد کے لمحے کے لے تیار کیا۔ سبزرگ کی ڈائریوں کی شفاف سطح پر ہاتھ پھرتے ہوئے کہیں افتخار کے کس کو محسوس کرنا چاہا۔۔۔ میں نے اپنی چھ ڈائریاں ترتیب سے کبھی نہیں پڑھیں۔ بس کہیں سے بھی کوئی ورق پلٹ لیا اور الف لیلہ کی کہانی طرح خود کو ماضی میں جی جان سے زندہ کر لیا۔ کھٹکے پر نگاہ اٹھائی تو سانس نمرہ کو کھڑے پایا۔ میرا ان ڈائریوں کے ساتھ جی جان سے جان سے



عندلیب بھٹی

سبزرگ کی ڈائری آج پھر میرے ہاتھ میں ہے۔ اس واقعے کے بعد افتخار میرے لیے اکٹھی چھ ڈائریاں لے آیا تھا۔۔۔ میرے لبوں پر مسکراہٹ پھیل گئی۔ میں نے افتخار کو سودے سلف کی لسٹ لکھ کر دی تھی۔ دوکاندار نے مطلوبہ سامان اکٹھا کرتے ہوئے صفحہ پلٹا تو لکھا ہوا پایا۔ امید پر دنیا قائم ہے۔ سو دو زیاں۔ گمان اور فرار دکاندار بھی اپنی دانست میں شاید خاص ہی تھا۔ ہنستے ہوئے افتخار کو کہنے لگا سر یہ کتنے کتنے کروں۔ بس پھر افتخار اکٹھی چھ ڈائریاں پکڑاتے ہوئے بولا۔ میری برائیاں لکھنی ہیں۔ میں نے پہلی ڈائری اس کے اسی جملے سے شروع کر دی۔ تو وہ بولا میں کہیں بھی ہوا، تمہیں ڈائری مہیا کرنا میرا کام ہے۔ میں نے بھی ازراہ تفضن کہہ دیا۔ دیکھو تم نہ لائے تو لکھوں گی نہیں۔ ایسا کبھی ہو سکتا





پوچھو گی؟ کیا واقعی بابا نے امی کو گھر سے نکالا تھا؟ زیادہ نہیں پتا۔ میں بھی تب چھوٹا ہی تھا۔ مگر میرا خیال ہے یہ رشتہ داروں کی پھیلائی افواہ ہے۔۔۔ ہاں بس بابا کی طرف سے اس کی تردید کبھی سامنے نہیں آئی؟ ہوا کیا۔۔۔؟ آج میں نے بھی انہیں دیکھا۔ اپنی بیوی ہی کے ساتھ تھے۔ تم۔۔۔ وہ تم کے بعد کچھ نہ کہہ سکا۔ اچھا! جو ہونا تھا ہو گیا۔۔۔ جانے دو۔ اچھا گمان کرو۔ اگلی بار نکل جاؤ گے۔ افتخار کا نتیجہ امی کے سامنے رات کو پیش ہو سکا۔ تبھی انہوں نے کمرے کی طرف سے نکل کر تھے، لیٹتے ہوئے کہا۔ لیکن مجھے دکھ ہے۔۔۔ اور پھر نئے سرے سے کیسے کروں؟ کوشش کرو گے تو کرو گے۔۔۔ پریشان ہونے اور سر پر سوار کر لینے سے کیا ہوگا؟۔۔۔ لیکن امی مجھے ٹینشن ہو رہی ہے، اوہ! یہ ہی تو سمجھا رہی ہوں۔ ہمیشہ کہتی ہوں ٹینشن نہ لیا کرو۔ چلو اب جا کے کوئی اچھی سے فلم دیکھ لو۔ تازہ دم ہو جاؤ گے۔۔۔ مگر امی۔۔۔ میں پریشان ہوں تو پریشانی ہو گی نا۔ اور۔۔۔ میں کمرے کے دروازے میں کھڑی دیکھ رہی تھی۔۔۔ امی نے افتخار کی بات پر اسے تنہی نگاہوں سے دیکھا تو وہ ایک بار پھر شکست خوردہ اور تھکے قدموں سے کمرے کے باہر نکل گیا۔۔۔ میں نے ڈائری میں انگلی رکھے اسے بند کیا۔۔۔ دل ایک بار پھر درد کے لمحات کی قید میں تھا۔۔۔ یہ وہ لمحہ تھا جب میں ہونے نا ہونے میں ہوا کرتی تھی۔۔۔۔۔ ڈائری میں سے انگلی ہٹا کر ہر بار کی طرح دانستہ آخری ورق سے نگاہ چراتے ہوئے آنکھ بند کر کے کوئی دوسرا صفحہ کھولا۔ یہ اس نے تمہیں کس کام پہ لگا دیا ہے؟ پہلے رنجیدہ ہوتی تھیں تو میں ان باتوں سے تمہارا چچھا چھڑا دیا کرتی تھی۔ اب غصے اور رنجیدگی میں ہو گی پھر ان سب باتوں کو لکھتے ہوئے دوبارہ اسی موڈ میں آ جا کر یاد کرو گی۔ نہیں امی میں اچھی باتیں لکھا کروں گی۔ ہاں! یا تو پھر

۔۔۔؟ میں کتنا سمجھتی ہوں کہ اچھا گمان کیا کرو۔ امی سرزنش کرتے ہوئے افتخار کا جواب لیے بنا وہاں سے جا چکی تھیں۔ اب تم کیا سوچنے لگے؟ امی کے جانے کے بعد مسلسل سوچ میں مستغرق افتخار کے چہرے پر الجھن کی لکیں بنی دیکھ کر میں نے فوراً پوچھا تھا۔ فری! آج میں نے بابا کو دیکھا۔۔۔ یہ بسی سی گاڑی میں۔۔۔ کیا۔ کیا کہہ رہے ہو؟ مگر۔۔۔۔۔ ساتھ ان کی بیوی بھی تھی افتخار آہستہ بولو۔۔۔ امی نے سن لیا تو۔۔۔ افتخار نے رنجیدگی سے سر جھکا لیا۔ اس کے بعد دھیرے سے اٹھا اور باہر نکل گیا۔ آج سوچتی ہوں تو دکھائی دیتا ہے کہ وہ تھک رہا تھا۔۔۔ اس کے اٹھتے قدم کسی شکست کا اعلان کر رہے تھے۔ گھر میں تو ہم تین ہی تھے۔۔۔

میرادل بوجھل ہونے لگا۔ ماضی میں جانے پر خود کو بے اختیار پانا اور جا کر دل کے ہاتھوں بے اختیار ہونا عجیب عمل تھا۔ جیسے چاہ کر دکھ کے لمحے کی خریدنا۔ جیسے چاہ کر بے ہوش ہوئے بنا سرجری کرانا۔ جیسے چاہ کر دکھ کی بات کرنا۔ میں نے دھیرے سے یہ صفحات ادھر ادھر کیے

## میں تھک گیا ہوں۔ اور انسان تھک جائے تو وہ بس رک جاتا ہے۔

۔۔۔ ویسے اس کا کچھ خاص فائدہ نہیں ہونے والا تھا۔۔۔ کیونکہ یہ چھٹی ڈائری تھی۔ اور پھر میں نے درد کی ملی سوغات کی طرف خراج کا قدم بڑھایا۔۔۔ ورق پلٹا۔ اس روز وہ افسردہ تھا۔ مقابلے کے امتحان کی تیسری کوشش بھی ناکام ہوئی۔۔۔ تو اس بار پھر رہ گئے۔ اب تو بس ایک کوشش باقی ہے۔ میں نے کھانے کی ٹرے افتخار کے سامنے رکھتے ہوئے کہا۔ میں نا تھک گیا ہوں۔۔۔ اور جب انسان تھک جائے تو وہ رک جاتا ہے۔ تا وقتیکہ کوئی اسے سہارا نہ دے۔ ارے۔۔۔ یہ کیا کہہ رہے ہو؟ کیا ہو گیا تمہیں۔۔۔؟ بتایا نا۔ تھک گیا ہوں۔ امی کہاں ہیں؟ میں نے انہیں بتانا چاہتا ہوں کہ ان کو جھنڈے والی گاڑی میں بیٹھا کر بابا کے گھر نہیں لے جا سکتا اس نے بے دلی سے کھانے کی ٹرے اپنے سامنے کھسکائی۔ تمہیں معلوم تو ہے یہ ان کے آرام کا وقت ہے۔ ہاں۔۔۔ جانتا ہوں۔ اس نے نوالہ تیزی سے چباتے ہوئے کہا۔ افتخار ایک بات پوچھوں؟ ہاں۔۔۔ ہاں کیوں نہیں۔ پوچھ کر



آگاہ کرتی رہی۔ چلو اب یونیفارم تبدیل کر کے کھانا کھا لو۔ امی نے روٹیاں دسترخوان میں لپیٹتے ہوئے اطمینان سے کہا۔ مگر امی۔۔۔ فریمن میں تھکی ہوئی ہوں۔ تم جانتی ہو مجھے دوپہر کو آرام کرنا ہوتا ہے۔ ہو چکی بات کو سر پر سوار کر کے ساری دوپہر برباد کرنے کے بعد بھی کیا ہوگا؟۔۔۔ اگر میں ہر وقت پریشان رہوں تو لوگ کبھی میرے گھر کے پرسکون طرز زندگی کی مثال نہ دیں۔ امی کے منع کرنے کے باوجود میں نے شام تک منہ پھلائے رکھا۔ افتخار نے کھانا کھاتے ہوئے امی سے استفسار کیا۔ یہ فریمن کو کیا ہوا؟ کچھ نہیں بلا وجہ چھوٹی چھوٹی باتوں کو لے کر بیٹھ جاتی ہے۔ منع بھی کیا تھا بھائی کے سامنے شروع نہ ہو جانا۔ اچھا۔۔۔ لیکن ہوا کیا؟ بس یونہی! پرچہ اچھا نہیں ہوا تو اسی کے غم میں ہے۔ میں نے سمجھا یا بھی ہے، کہ دل برانہ کرے۔ اگلے پرچوں کے لیے اچھی تیاری کرے۔۔۔ جو مسئلے کا حل ہے۔ امی میرا پرچہ اچھا ہی ہوا تھا۔ باورچی خانے میں داخل ہوتے ہوئے میں نے امی کی بات سن کر فوراً سے جواب دیا۔ تم پھر سے اسی بات کو چبانے لگی ہو۔ امی کو غصے میں دیکھ کر افتخار نے ہونٹوں پر انگلی رکھ کے مجھے خاموش رہنے کا اشارہ کیا۔ اس کے بعد امی کے ادھر ادھر ہونے پر افتخار کو تمام روداد سنانے کے بعد ہی مجھے چین آیا۔۔۔ پھر اس نے ہر سوال کا جواب بھی سنا۔ اگلے ہی روز وہ میرے لیے ڈائریاں لے آیا۔ سو دے کی لسٹ والا واقعہ تو بہانہ تھا۔ لو اپنے دل کی ہر بات اس میں لکھا کرو۔ پھر میں رات میں آرام سے لیٹ کر پڑھا کروں گا۔ اور جب تمہاری شادی ہو جائے گی تو تمام ڈائریاں اپنے پاس رکھوں گا۔ جب چاہوں گا الف لیلہ کی طرح اپنے ماضی میں چلا جایا کروں گا۔ جانے تم کہاں ہو گی؟ میں کہاں۔۔۔ افتخار یہ بہن سے کیسی باتیں کر رہے ہو؟ کیسی باتیں کر رہا ہوں میں



جو کہہ رہا ہوں وہی بس۔۔۔ اچھا پھر تمہاری شادی پر میں بھی ایسے ہی کروں گی۔ اچھا! میں نا اپنے بچوں کو بہت بہت پیار کروں گا۔ انہیں اپنے ساتھ ساتھ رکھا کروں گا۔ اور۔۔۔ اور۔۔۔ اور کیا۔۔۔ آج تو کچھ زیادہ ہی۔۔۔ منصوبہ بندی ہو رہی ہے۔ منصوبہ بندی نہیں۔۔۔ خواہش بندی کہو۔۔۔ اس نے تیزی سے موڑ موڑتے ہوئے کہا۔ وہ اپنے دل کی کہہ کر۔۔۔ میری خواہش پوری کرنے کے جتن میں تھا۔۔۔ کہ مجھے وقت پر سکول پہنچا دے۔ وہ جو نائل سکی وہ اس بات میں جاری تھا۔۔۔۔۔ ہاں۔۔۔ ایک روز میں بابا کی طرح تھری پیس سوٹ پہنوں گا۔ اور اپنے بچوں کو لے کر ان سے ملنے جاؤں گا۔ ہاں! مگر ان کے گھر کے اندر نہیں جاؤں گا، بس باہر کھڑے کھڑے مل کر آ جاؤں گا۔ جب وہ مجھے بائے کہیں گے تو میں دور سے ہی اپنی اسی گاڑی کا لاک کھولوں گا۔۔۔۔۔ کلک۔۔۔۔۔ افتخار۔۔۔ بس ایک لمحے میں۔۔۔ میں کہیں تھی اور وہ کہیں تھا۔ جو گاڑی اسے پسند



لیے میں نے اسی کو پکارا۔۔۔ جسے ہر کام کے لیے صدادی جاتی تھی۔ افتخار چلو بھی جلدی کرو مجھے دیر ہو رہی ہوں۔ میں نے افتخار کو کوئی دوسویں بار کہا۔ یا رچل تو رہے ہیں۔ تمہاری دین والا ہفتے میں ایک چھٹی تو نفل نماز کے ثواب کی طرح اپنے حصے میں رکھتا ہے۔ اب اس میں خواہ کسی کے کتنے فرضوں کی ادائیگی رہ جائے۔۔۔ پھر تمام راستہ میرا سر رکھتے جاتی ہو میں نہیں تم۔۔۔ میں نے فوراً بدلہ چکایا۔ چلو خیر کچھ ہی عرصے کی بات ہے۔ میں سی ایس ایس کر لوں۔۔۔ پھر تم میرے ٹھاٹھ دیکھنا۔ تمہیں الگ سے ایک گاڑی لے دوں گا۔ ادھر وہ دیکھو۔۔۔ وہ جا رہی ہے۔ میں تو بس یہی لوں گا۔ سرکاری گاڑی کم ہی استعمال کیا کروں گا۔ کیوں جھنڈے والی گاڑی کا اپنا ہی لطف ہو گا نا۔ نہیں یا میرے دل کو بس یہ ہی بھاتی ہے۔ اچھا سنو۔۔۔ گھر تو میں نئی اور پرانی طرز ملا کر بناؤں گا۔ وہ کیا ہوتا ہے دالان، گولائی، والی کھڑکیاں، برآمدہ۔۔۔ اچھا اچھا میں سمجھ گئی۔ جلدی کرو۔ ہاں! امی بھی خوش ہم بھی۔۔۔ پھر اس کو سجانے کا کام تمہارا ہو گا۔ امی کو سونے کے موٹے موٹے کڑے بنو کے دوں گا۔ افتخار جلدی کرو پندرہ منٹ رہ گئے ہیں۔ کیوں پریشان ہو رہی ہو۔ بس منٹ رہتے پر نکلے تھے پانچ منٹ میں دیکھو کہاں لے آیا ہوں۔ ہاں لے آئے ہو امی کے کڑوں تک۔۔۔ ہاں۔۔۔ یہ تو ہے۔ پھر تم جتنی چاہو شاپنگ کیا کرنا۔۔۔ اور تمہاری شادی۔۔۔ نہیں اپنی شادی میں بعد میں کروں گا پہلے تمہاری کروں گا۔ وہ کیوں؟ بس میری خواہش ہے۔ اس نے ریس بڑھاتے ہوئے کہا۔ آرام سے بھی کیا ہو گیا ہے؟ تمہاری شادی تمہاری پسند سے کروں گا۔ ہاں! اگر امی نے ہونے دی تو۔۔۔ وہ تم مجھ پر چھوڑ دو۔۔۔ لیکن یاد رکھو اگر تمہاری پسند مجھے پسند نہ آئی تو پھر میری مرضی ہوگی۔۔۔ بعد میں نہ کہنا ابھی بتا رہا ہوں۔ مجھے اس کے انداز پر ہنسی آگئی۔ کھی کھی نہ کرو

اپنے آنے والے دنوں کی اچھا گمان سوچ کر وہی لکھا کرو۔۔۔ موڈ کو بہتر کرنے والے اشعار۔ ایک مسکراہٹ نے لبوں کو چھولیا۔ میں نے کیسے امی کو گمراہ کیا تھا۔ اب کہ افتخار کا اچھا دن نکال کر پڑھنا شروع کیا جس پر میں نے نشان بھی لگا رکھا تھا۔ ہا۔۔۔ افتخار کا آخری اچھا دن۔ کیا بات ہے؟ آج بڑے موڈ میں ہو۔ افتخار کو مزے سے پاؤں ہلاتے کانوں میں ہینڈ فری لگائے دیکھ کر میں بھی ٹیرس کے اس کونے میں چلی آئی تھی جہاں سردیوں کی نرم دھوپ اپنے ہونے کو ثابت کرنے کی سعی میں تھی۔ ہاں یار۔۔۔ بس۔۔۔ تو پھر۔۔۔؟ میں نے دھوپ کی تمازت کو محسوس کرتے ہوئے کہا۔ تو پھر۔۔۔ یہ کہ پریشان ہونے سے واقعی مسئلے حل نہیں ہوتے۔ واہ۔۔۔ ہوں فلم۔۔۔ موسیقی۔۔۔ سرما کی دھوپ اور۔۔۔ وہ آنکھیں بند کیے کیے بولا۔ آج وہ منظر یاد آتا ہے تو اس کی حقیقت بھی کھل کر سامنے آتی ہے۔ اس وقت فرار اور پریشانی نہ لینے کے فرق کو میں بھی کب جانتی تھی۔ تھکن اور تھکن کے بعد کی پریشانی کا فرار جلد سمجھ آنے والا نہیں تھا۔ اب کے پھر

### اگر میں پریشان ہوں تو مجھے پریشانی بھی ہوگی نا

آنکھ بند کر کے ڈائری کھولی۔ میں نے دانستہ درد کے لمحے سے آنکھ چرا کر اگلے صفحے پر نظر ڈالی کہ کون سا دن نکلا ہے۔ اچھا یہ۔۔۔ وہ اس روز جلدی گھر آ گیا تھا۔ کیا ہوا؟ بائیک سے اترو گئے نہیں؟ میں نے کچھ دیر پہلے صحن میں افتخار کی موٹر سائیکل رکھنے کی آواز سنی تھی۔ جب کافی دیر تک وہ اندر نہ آیا تو امی کے کہنے پر باہر آ کر دیکھتی ہوں وہ بائیک پر بیٹھے مسکرا رہا تھا میرے بلانے پر چونکا ضرور مگر مسکراہٹ اس کے لبوں سے جدا نہیں ہوئی۔ ہوں ں ں تو آج پھر اس کو دیکھا ہے تبھی یہ۔۔۔۔۔ ہاں! دیکھا تھا۔۔۔ یوں بھی روز ہی کہیں نہ کہیں دکھائی دے جاتی ہے۔ میں ایک دن ضرور اسے سب بتا دوں گا۔ ہاں تمہیں اس سے بات کرنی چاہیے۔ کس سے بات کرنی چاہیے؟ امی کی آواز پر ہم دونوں نے مڑ کر دیکھا اور بات بدل دی۔ میں نے کچھ ورق آگے کیے۔ درد کا لمحہ سامنے کھڑا تھا۔ یہ میری چھبویں ڈائری کا اختتامیہ ہے۔ جسے میں نہ چاہ کر بھی ضرور پڑھتی ہوں۔ میری سکول کی وین اس روز پھر چھٹی پڑھی۔ اس

### میں کھلی آنکھ سے کسی اپنے کے گمان میں

### کسی اپنے کو جان سے ہارتے دیکھ رہی تھی

تھی اسی کی نکر سے ہماری موٹر سائیکل ہو امی قلابا زیاں کھا رہی تھی اور اس میں الجھا میرا بھائی بھی قلابا زیاں کھاتے ہوئے زمین پر آ رہا۔ پل کے پل میں ہم سفر اکیلا چھوڑ گیا۔ موٹر سائیکل زمین پر گری تھی کہ لوگوں کا ہجوم ہماری طرف بڑھنے لگا، مختلف آوازیں کا شور تھا۔۔۔ جب کہ میرا داغ موٹر سائیکل کے پیسے کے ساتھ گھومتے ہوئے ہوش کھوتا چلا گیا۔ افتخار کے جنازے کو بابا نے خود سے آ کر کا ندھا دیا۔ جس پر امی نے انہیں معاف کر دیا۔۔۔ پھر امی بھی خود سے ہی مجھے اپنے ساتھ لیے ان کے گھر واپس آ گئیں۔ میرے علاوہ امی کے سمیت سب نے اس فیصلے کو مثبت قرار دیا۔ کھانا کب ملے گا؟ کھانا از خود کھایا جائے گا یا بھوکے سویا جائے گا۔ ادھر۔۔۔ تو تمہاری ماما نے آج پھر چھبویں ڈائری اٹھا رکھی ہے۔ میں نے باپ بیٹی کی آواز سن کر کوئی رد عمل ظاہر نہ کیا۔۔۔ میں چھٹی ڈائری کیا آخری ورق کی سرسراہٹ میں کھلی آنکھ سے کسی اپنے کے گمان میں، کسی اپنے کو جان ہارتے دیکھ رہی تھی۔





ترتیب اہتمام  
بشری رضوان



# دنیا کے خواتین



ضرورت ہو تو پانی بھی ڈالیں۔ تمام اجزا اچھی طرح مکس کرنے ہیں ڈوک کی طرح نہ گوندھیں۔ کپڑے سے ڈھانپ کر 15-10 منٹ کے لئے سائیڈ پر رکھ دیں۔ ایک پین میں چینی، پانی ڈال کر درمیانی آئینے پر مسلسل ہلاتے جائیں اور اٹھنے دیں۔ اب زعفران اور الائچی پاؤڈر ڈال کر 5-6 منٹ پکا کر ایک سائیڈ پر رکھ دیں۔ پھر ڈوکولوسہائی میں رول کر کبیر ابر حصوں میں کاٹ لیں۔ اب بہت ہلکی آئینے پر کھانے کا تیل گرم کریں اور ہلکی آئینے پر بالوشاہی فرائی کر لیں۔ جب ایک سائیڈ سے بالوشاہی گولڈن بران ہو جائیں تو سائیڈ بدل کر دوسری سائیڈ بھی اچھی طرح گولڈن براون کر لیں۔ اب بالوشاہی کبیر سائیڈ کو 2 منٹ کے لئے شوگر سیرپ میں ڈال کر رکھیں۔ پستے کے ساتھ گارنش کر کے سرو کریں۔

## گھر یلو ٹونکے

### منہ کے چھالے دور کرنے کیلئے



امروہ کے تقریباً دو پتوں کو لپیٹ لیں پان کی طرح منہ میں رکھ کر چبائیں۔ چھالے ختم ہو جائیں گے۔

### گرڈ بڑھتی اور اعصابی کھچاؤ کیلئے مفید

ایسا گرڈ لیں جو براون یا بلیک ہو ہر کھانے کے بعد تھوڑا سا گرڈ لے کر اس کو منہ میں چوستے رہیں چباتے رہیں، اعصاب معده آنتیں دائمی قبض پرانی تخیل موٹا پا بڑھتی جسم کا بڑھنا اور اعصابی کھچاؤ کا شافی علاج ہے۔



قیمہ کلو، انڈے 2-3 عدد، لہسن (پیسٹ) ایک کھانے کا چمچ، ہری مرچیں حسب ضرورت، زیرہ چائے کا چمچ، کالی



مرچ چائے کا چمچ، دہی ایک پاؤڈرک (پیسٹ) ایک کھانے کا چمچ، الائچی 4-5 عدد، سرخ مرچ حسب ضرورت۔ ترکیب: قیمے میں تمام مصالحے اور انڈے ملائیں اس کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر گھی میں تل لیں۔ اس کے بعد چاولوں کے لئے ایک پاپیاز گھی میں علیحدہ بگھاریں۔ جب پیاز بادامی رنگ کی ہو جائے تو اس میں پیسا ہوا گرم مصالحہ، نمک اور دہی ملا دیں ساتھ ہی ذرا سا پانی ملا کر خوب بھونیں۔ بعد میں تلوے کوفتے ڈال دیں اور جب مصالحہ اور کوفتے اچھی طرح بھن جائیں تو ایک لیٹر پانی ڈال دیں۔ جب پانی ابلنے لگے تو چاول ڈال دیں۔ پکنے پر اتار کر دم پر لگا دیں۔

## بالوشاہی

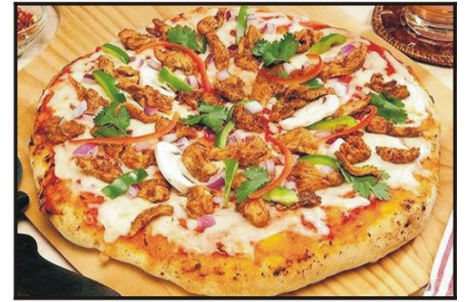
اجزا: میدہ دو کپ، بیلنگ پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، گھی آدھا کپ۔ دہی آدھا کپ۔ پانی حسب ضرورت، شوگر سیرپ اجزا: چینی دو کپ، پانی ایک کپ۔ الائچی ایک چائے کا چمچ۔ زعفران۔ نمک 1 چمکی، ترکیب: ایک بال میں میدہ، بیلنگ پاؤڈر، نمک، گھی اور دہی ڈال کر ہلکے ہاتھ سے مکس کر لیں (اگر



## پکوان

### چکن تکہ پیرا

اجزا: خمیر ایک کھانے کا چمچ۔ نمک آدھا چائے کا چمچ، چینی ایک کھانے کا چمچ۔ کوئنگ آئل 2 کھانے کے چمچ۔ میدہ 3 کپ۔ نیم گرم پانی حسب ضرورت (گوندھنے کیلئے) اب میدہ میں سب چیز مکس کر کے گوندھ لیں اور اچھی طرح ڈھانپ کر 15، 20 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ چکن تکہ۔ چکن بون لیس آدھا کلو۔ کوئنگ آئل 2 چمچ۔ دہی 2 کھانے کے چمچ۔ چکن تکہ مصالحہ 2 کھانے کے چمچ۔ ترکیب: ان سب چیزوں کو مکس کر کے تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ ایک پین میں ذرا سا تیل ڈال کر لہسن کے جوے ڈالیں، اس کو بھونیں اور پھر اس میں چکن ڈال کر بھون لیں اب اس کو پکنے رکھ دیں۔ 5 سے 7 منٹ میں یہ گل جائے گی تو چولہے سے



اتار لیں۔ اوون پر بیٹ کر لیں۔ اب میدے کا پیڑا تیل لیں، اس پر کانٹے سے نشان ڈال لیں، اس کے بعد اس پر پیڑا ساں لگائیں، پھر اس پر موزر یلا چیز ڈالیں، اب اس پر سلاٹس کی ہوئی پیاز، شملہ مرچ، اور چکن کے ٹکڑے ڈال دیں اور اس کے اوپر اور یگانو ڈالیں۔ اس پر دوبارہ موزر یلا ڈالیں، پھر اس کے اوپر اور اور یگانو ڈال دیں، اب اس کو اوون میں 10 سے 12 منٹ کے لئے بیک ہونے رکھ دیں۔ لیجے آپ کا لذیذ چکن تکہ پیرا تیار ہے۔

### عرب کوفتہ پلاو

اجزا: چاول ایک کلو، گھی ایک پاؤ، نمک حسب ذائقہ، گرم مصالحہ حسب ضرورت، پیاز چار عدد، باریک





# ہیلتھ اینڈ فٹنس

ترتیب اہتمام  
نزدہت عروج بیگ



گڑھ اور امرتسر سے لاہور میں داخل ہوگی ہے۔ پاکستانی سیٹلاٹ اور موسمیاتی تحقیقاتی اداروں کے مطابق ہوا 7 کلومیٹر نیچے گھنٹہ کی رفتار سے لاہور کی جانب چل رہی ہے۔ کسی علاقے کا اے کیو اینڈ ایکس 150 سے اوپر ہو جائے تو وہ ہوا غیر صحت مند ہوجاتی ہے اور 300 سے اوپر جانے کا مطلب انسانی صحت کیلئے انتہائی مضر ہے۔ آلودگی کی وجہ سے شہری مختلف بیماریوں مبتلا ہونے لگے اور زلزلہ زکام، کھانسی، بخار، آنکھوں کی جلن اور گلے میں خراش ہونا معمول ہو گیا۔ آلودہ فضا کے باعث سانس کے مریضوں کو زیادہ پریشانی کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ شہری ماسک اور عینک کا استعمال کریں گھروں سے غیر ضروری طور پر نہ نکلیں، کھلی جگہ پر جانے سے پہلے ماسک لازمی استعمال کریں

## زیتون کے پتوں کا عرق ذیابیطس

### مریضوں کیلئے فائدہ مند

زیتون کے پتوں کا عرق ممکنہ طور پر ٹائپ ٹو ذیابیطس کے علاج میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ ایک



حالیہ تحقیق کے مطابق زیتون کے پتوں کا عرق جسم میں بلڈ شوگر کو متوازن رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ پروفیسر عبد الرحیم کوکیکیٹ کی زیر نگرانی یہ مطالعہ گزشتہ ماہ امریکن جرنل آف پلانٹ سائنسز میں شائع ہوا ہے۔ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ زیتون کے پتوں میں اینٹی بائیوٹکس، اینٹی مائکروبیئل اور اینٹی سوزش خصوصیات ہوتی ہیں اور ان کے اینٹی بائیوٹک فوائڈ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے زیادہ موثر ہوتے ہیں۔

کی جائے یونیورسٹی پری میجر سے تعلق رکھنے والی تحقیق کی سربراہ مصنفہ جوانا ماریا کا کہنا تھا کہ مسئلے کی نوعیت ہماری سوچ سے زیادہ بدتر ہے۔ تحقیق میں سائنس دانوں نے



یورپ میں سالانہ 36 ہزار 31 قبل از وقت اموات اور برطانیہ میں 3 ہزار 928 اموات کا تعلق گیس کے چولہوں کے ساتھ پایا۔ تاہم، انہوں نے خبردار کیا کہ یہ چولے تحقیق میں سامنے آنے والے اعداد و شمار سے زیادہ تعداد میں اموات سے تعلق رکھتے ہیں۔ ان کا لگایا گیا تخمینہ صرف نائٹروجن ڈائی آکسائیڈ کے حساب سے ہے، اس میں کاربن مونو آکسائیڈ اور ہیزین جیسی نقصان دہ گیسز شامل نہیں ہیں۔

## بھارت سے آلودہ ہوا لاہور میں داخل،

### ایئر کوالٹی انڈیکس خطرناک حد تک خراب

پنجاب کے صوبائی دارالحکومت لاہور کے ایئر کوالٹی انڈیکس میں خطرناک حد تک اضافہ ہو گیا اور شہر کے بعض علاقوں میں ایئر کوالٹی انڈیکس 900 تک پہنچ گیا۔ حکومت کا کہنا ہے کہ بھارت میں امرتسر سے چلنے والی اسموگ زدہ ہوا کے دبا کے نتیجے میں ایئر کوالٹی انڈیکس میں غیر معمولی اضافہ ہوا۔ آلودہ ہوا دہلی سے لیکر چندی



## روزانہ صرف پانچ منٹ کی ورزش

### بلڈ پریشر میں کمی لاسکتی ہے، تحقیق

ماہرین کا کہنا ہے کہ طرز زندگی میں معمولی سی تبدیلیاں جیسے کہ پانچ منٹ ٹی وی دیکھنے کے بجائے پانچ منٹ دوڑ لگانا، قلبی صحت کو بہتر کرنے کے لیے کافی ہے۔ تحقیق کے نتائج بتاتے ہیں کہ رقص کرنا، دوڑنا یا صفائی کرنے جیسی سرگرمیاں اپنے اندر بڑے مفاد رکھتی ہیں۔ تحقیق میں یونیورسٹی کالج لندن اور یونیورسٹی آف سڈنی سے تعلق رکھنے والے محققین کی تحقیق میں معلوم ہوا کہ دل کی دھڑکن بڑھانے والی پانچ منٹ کی اضافی ورزش جیسے کہ سیڑھیاں چڑھنا، دوڑنا یا سائیکل چلانا،



سٹوٹ گارڈ پریشر) اوپر کی ریڈنگ 0.68 (ایم ایم ایچ جی اور ڈائیسٹوٹک بلڈ پریشر) نیچے کی ریڈنگ 10.54 ایم ایم ایچ جی تک کم دیکھا گیا۔

## گیس کے چولہے انسانی زندگی کیلئے مضر

ایک نئی تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ گیس کے چولہوں سے خارج ہونے والی آلودگی برطانیہ میں سالانہ 3928 افراد کی موت کا سبب بنتی ہے۔ معمول کے مطابق استعمال کیے جانے والے یہ چولہے خطرناک قسم کی گیسز کا خارج کرتے ہیں جن کا تعلق کینسر کے علاوہ دل اور پھیپھڑوں کے مرض کے ساتھ ہوتا ہے۔ تاہم، ماہرین نے خبردار کیا ہے کہ ان خطرات کے متعلق آگہی بہت محدود ہے۔ یورپی یونین اور برطانیہ میں کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق گیس کے چولہے کا استعمال اوسط انسان کی عمر سے دو برس تک کم کر دیتا ہے۔ اسپین





ایوارڈ وصول کرنا ان کیلئے باعث فخر ہے، ہاؤس آف پارلیمنٹ میں گفتگو کرتے ہوئے ماہرہ خان نے کہا کہ لڑکیوں کی تعلیم اور انہیں خود مختار بنانا بیحد ضروری ہے جبکہ ہر سطح پر خواتین کی کامیابی کو سراہتے ہوئے ان کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے۔

## ایشوریا کتنے برس کی ہو گئیں؟

شوہبیز ڈیسک: یکم نومبر 1973 کو بھارتی ریاست کرناٹک کے شہر منگلور میں ایک عام سے گھرانے میں پیدا ہونے والی ایشوریا نے 1994 میں دنیا کی خوبصورت ترین



خاتون یعنی مس ورلڈ کا تاج پہنا اور آج بھی دنیا ان کی خوبصورتی کے سحر میں مبتلا ہے۔ کالج کے دنوں ایک فیشن فیچر کیلئے منتخب ہونے کے بعد ان کا فیشن کی دنیا کا سفر شروع

ہوا جس کے بعد وہ دنیا کی خوبصورت ترین خاتون بن کر ابھریں۔ اس بعد ایشوریا نے بالی ووڈ انڈسٹری میں قدم رکھا اور شہرت کی بلندیوں پر پہنچ گئیں، ایشوریا رائے کو بالی ووڈ انڈسٹری میں 3 دہائیاں گزر چکی ہیں تاہم ان کی لگیسی آج بھی برقرار ہے۔ ایشوریا نے اپنے 30 سالہ کیریئر میں فلم تال، جوش، محبتیں، دیوداس، دھوم 2، گرو، سرکار، جودھا اکبر جیسی کئی بلاک بسٹر فلموں میں بہترین اداکاری کے جوہر دکھائے جبکہ آج بھی وہ بڑی فلموں میں مرکزی کردار نبھاتی نظر آتی ہیں۔ ایشوریا رائے بچن نے 2007 میں لچنڈا ایٹا بھٹا بچن کے بیٹے ایشیک بچن سے شادی کی سابق مس ورلڈ اور بالی ووڈ کی خوبصورت ترین اداکارہ ایشوریا رائے یکم نومبر 2024 کو اپنی 51 ویں سالگرہ منا رہی ہیں۔

آفیشل انسٹاگرام اکاؤنٹ پر اسٹوری شیئر کی ہے جس میں انہوں نے شہر لاہور کے نام ایک پیغام لکھا ہے۔ اداکارہ نے لکھا کہ ڈیئر لاہور میں سانس لینا چاہتی ہوں، اسموگ بہت زیادہ اور دم گھٹنے والا ہے میں ہر سانس میں اسے محسوس کر سکتی ہوں، ہم میں سے جو لوگ استھما کا شکار ہیں ان کیلئے یہ نہ صرف غیر آرام دہ ہے بلکہ زندہ رہنے کیلئے جدوجہد کرنی پڑ رہی ہے، براہ کرم آسمان صاف کریں اور جلد اپنی اصلی حالت میں واپس آجائیں۔ صبا قمر کا یہ معنی خیز پیغام سوشل میڈیا پر وائرل ہو رہا ہے جس لاہور سے تعلق رکھنے والے صارفین کی جانب سے بھی رد عمل سامنے آ رہا ہے۔ صارفین نے حکومت سے بھی اسموگ کنٹرول کیلئے اقدامات کرنے کا مطالبہ کیا ہے۔

## برطانوی پارلیمنٹ نے ماہرہ خان

### کو بڑے اعزاز سے نوازا دیا

شوہبیز ڈیسک: پاکستان شوہبیز کی صف اول کی اداکارہ ماہرہ خان کو برطانوی پارلیمنٹ کی جانب سے



ایچیومنٹ ایوارڈ سے نوازا دیا گیا۔ ماہرہ خان نے ٹوٹو اینڈ ویڈیو شیئرنگ ایپ انسٹاگرام پر اسٹوری شیئر کی ہے جس میں انہوں نے برطانوی پارلیمنٹ کی جانب سے ملنے والے ایوارڈ کی تصویر شیئر کی ہے اور اس پر شکریہ ادا کیا ہے۔ اداکارہ کو شوہبیز میں 2 دہائیوں سے دی جانے والی خدمات اور عالمی ثقافتی سفیر کے طور پر ان کے کردار کے اعتراف میں اس اعزاز سے نوازا گیا ہے ماہرہ خان کی برطانوی پارلیمنٹ میں شرکت کی ویڈیو سوشل میڈیا پر وائرل ہو رہی ہیں جس میں انہیں ایچیومنٹ ایوارڈ وصول کرتے ہوئے دیکھا جاسکتا ہے۔ اداکارہ کا کہنا تھا کہ یہ

## نرگس پر شوہر کا مبینہ تشدد، مقدمہ درج

شوہبیز ڈیسک: لاہور میں اداکارہ نرگس نے اپنے شوہر ماجد بشیر کے خلاف مقدمہ درج کروا دیا، مقدمہ درج ہونے کے باوجود ملزم گرفتار نہ ہو سکا۔ ایف آئی آر میں اداکارہ نرگس نے الزام عائد کیا کہ شوہر ماجد بشیر اس



کی جائیداد کے کاغذات، کیش اور فارم ہاؤس اپنے نام کروانا چاہتا تھا، ملزم 9 کنال کا پلاٹ ہڑپ کرنا چاہتا ہے۔ اداکارہ کے مطابق ایسا کرنے سے انکار پر اس نے تشدد کا نشانہ بنایا، سرکاری ہسپتال سے چہرے پر لگاتا روار کیے اور گھر بلو عملے اور بھانجے کے سامنے تشدد کیا اور کمرے میں بند کر دیا۔ اداکارہ نے الزام عائد کیا کہ ملزم نے یہ دھمکی بھی دی کہ فارم ہاؤس، سونا اور مزید رقم نہ دی تو وہ اسے قتل کر دے گا۔ اداکارہ نرگس نے چند برس پہلے انسپیکٹر ماجد بشیر سے شادی کی تھی، نرگس شادی کے بعد شوہبیز کی دنیا کو خیر باد کہہ کر بیوٹی سیلون چلا رہی ہیں۔

## میں سانس لینا چاہتی ہوں صبا قمر

### کالاہور کی اسموگ پر تبصرہ

شوہبیز ڈیسک: پاکستان شوہبیز کی اداکارہ صبا قمر نے بتایا ہے کہ انہیں اسموگ کی وجہ سے سانس لینے میں تکلیف کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ اداکارہ صبا قمر نے اپنے







# ادبی ورثہ



ہاں تیرے پاس وہ میں تھا نشانی کب تھی  
یہ تیرا درد ہی بہتا ہے رگوں میں ورنہ  
میرے اشعار میں اتنی روانی کب تھی  
دل کی ضد پہ ہم آس لگا ہی بیٹھے  
تم سے امیدوفا ہم نے لگانی کب تھی  
تجھ کو غم نا ہوا اس کے پھٹنے کا  
تھی تیری مطلبی محبت روحانی کب تھی  
انتخاب: مہوش انور

## غزل

ناہیدہ قریشی

دل کو احساس کی بھٹی میں جلاتے کیوں ہیں  
گر جلاتے ہیں تو لوگوں کو بتاتے کیوں ہیں  
مجھ کو آنکھوں کے سمندر سے پلاتے کیوں ہیں  
گر پلاتے ہیں تو جی جان جلاتے کیوں ہیں  
مجھ سے مت پوچھ مرے ہجر میں جلنے کا سبب  
مجھ سے مت پوچھ تجھے لوگ ستاتے کیوں ہیں  
دیپ چاہت کا جلا کر تری خاطر پیارے  
دشت در دشت کوء جشن مناتے کیوں ہیں  
وہ جو اک عمر سے دیوار بنا بیٹھا ہے  
لوگ رہ رہ کے اب اس کو ہی گراتے کیوں ہیں  
تہمتیں رکھ کے مرے دل پہ زمانے والے  
درس تشہیر کا دنیا کو سناتے کیوں ہیں



شب فراق کو اے چاند آ کے چمکا دے  
نظر اداس ہے تاروں میں جی نہیں لگتا  
غم حیات کے مارے تو ہم بھی ہیں لیکن  
غم حیات کے ماروں میں جی نہیں لگتا  
نہ پوچھ مجھ سے ترے غم میں کیا گزرتی ہے  
یہی کہوں گا ہزاروں میں جی نہیں لگتا  
کچھ اس قدر ہے غم زندگی سے دل مایوس  
خزاں گئی تو بہاروں میں جی نہیں لگتا  
فسان شب غم ختم ہونے والا ہے  
شکیل چاند ستاروں میں جی نہیں لگتا  
انتخاب: مسکان صدف

## غزل

پروین شاکر

مجھ سے لازم تھی محبت نادانی کب تھی



ہم کو معلوم تھا تم نے نبھانی کب تھی  
اب جو اداس طبعیت ہے رونا کیسا  
پہلے بھی میری کوئی شام سہانی کب تھی  
ہو گئی عمر رسیدہ تو خیال آیا  
ہم پے آئی وہ چند روز جوانی کب تھی  
ہم نے جینے کی تمنا ہی چھوڑ دی ورنہ  
زندگی ہم سے میرے دوست بیگانی کب تھی  
اب تیرے ہجر کو تہہ دل سے تسلیم کروں  
پہلے بھی قرب میں تیرے آسانی کب تھی  
میری تصویر جلاتے ہوئے کچھ سوچنا تھا

## غزل

محمد زکریا آزاد



ایک مدت کی ریاضت سے کمائے ہوئے لوگ  
کیسے پھڑے ہیں مرے دل میں سمائے ہوئے لوگ  
تلخ گوئی سے ہماری تو پریشان نہ ہو  
ہم ہیں دنیا کے مصائب کے ستائے ہوئے لوگ  
اس زمانے میں مرے یار کہاں ملتے ہیں  
اپنے دامن میں محبت کو بسائے ہوئے لوگ  
تجھ کو اے شخص کبھی زیست کی تنہائی میں  
یاد آئیں گے ہم عجلت میں گنوائے ہوئے لوگ  
ان کے رستے میں بچھا دیتے ہیں پلکیں اپنی  
جب بھی ملتے ہیں ترے شہر سے آئے ہوئے لوگ  
یہ غنیمت ہیں جو آزاد نظر آتے ہیں  
خواب پلکوں کے درپچوں میں سجائے ہوئے لوگ  
انتخاب: نازیہ بتول

## غزل

شکیل بدایونی

نظر نواز نظاروں میں جی نہیں لگتا  
وہ کیا گئے کہ بہاروں میں جی نہیں لگتا



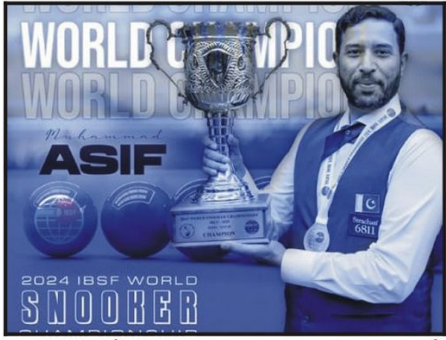


# سپورٹس



## پاکستانی کیونسٹ محمد آصف نے تیسری مرتبہ ورلڈ اسنوکر چیمپئن شپ جیت لی

نیٹ نیوز: پاکستان کے ناپ کیونسٹ محمد آصف نے دوحہ میں ہونیوالی آئی بی ایس ایف ورلڈ اسنوکر



چیمپئن شپ جیت کر تیسری مرتبہ ورلڈ چیمپئن کا تاج اپنے سر سجایا۔ 42 سالہ کیونسٹ محمد آصف نے ورلڈ اسنوکر چیمپئن شپ میں بطور وائلڈ کارڈ کوالیفائر انٹری لی اور کوالیفائنگ رائنڈ کو چھیننے کے بعد مین رائنڈ اور پھر ناک آٹ رائنڈ میں شاندار پرفارمنس کا مظاہرہ کرتے ہوئے ٹائٹل اپنے نام کیا۔ فائنل میں آصف کا مقابلہ ایران کے پلیئر علی غارگوزلو سے تھا، یہ اس ٹورنامنٹ میں آصف کا چھٹا سنچری بریک تھا۔ پانچویں فریم میں بھی آصف کا پلہ بھاری رہا جس میں انہوں نے 12 کے مقابلے میں 82 پوائنٹس کے ساتھ کامیابی حاصل کی اور اپنی برتری کو مزید مستحکم کیا، چار ایک کے خسارے کے بعد ایرانی کیونسٹ نے کچھ مزاحمت دکھائی، چھٹا اور ساتواں فریم جیتا لیکن آٹھویں فریم میں محمد آصف نے 93 کے بریک کے ساتھ مقابلہ اپنے نام کر لیا۔ یہ محمد آصف کے کیریئر کا تیسرا انفرادی اور مجموعی طور پر پانچواں ورلڈ ٹائٹل ہے، وہ اس سے قبل 2012 اور 2019 میں بھی انفرادی ورلڈ چیمپئن شپ جیت چکے ہیں۔ 2024 کی چیمپئن شپ جیت کر انہوں نے بھارت کے پنچ ایڈوانی کا تین انفرادی ورلڈ ٹائٹل کا ریکارڈ برابر کر دیا، محمد آصف 3 انفرادی ٹائٹل کے علاوہ 2 ٹیم ٹائٹل بھی جیت چکے ہیں اور وہ پاکستان کے کامیاب ترین کیونسٹ ہیں۔

کے بعد وہ ایڈم گلکرسٹ، مارک باچر، ایلک اسٹیورٹ، میٹ پرائز، جوس ہلر، سرفراز احمد، کوئن ڈی کاک سمیت کئی ایلٹ کھلاڑیوں کی فہرست میں شامل ہو گئے ہیں۔ اس میچ میں اگر رضوان وکٹ کے پیچھے ایڈم زمپا کا کیچ تھام لیتے تو وہ ایک ہی میچ میں سب سے زیادہ کیچ پکڑنے کا نیا عالمی ریکارڈ بنا سکتے تھے تاہم اسکے باوجود پاکستان نے کینیڈا کو ہوم گرانڈ پر 9 وکٹوں سے شکست دیکر سیریز 1-1 سے برابر کر دی ہے۔ سیریز کے پہلے ون ڈے میچ میں آسٹریلیا نے پاکستان کو 2 وکٹوں سے شکست دی تھی۔

## پاکستان نے کینیڈا کو شکست دیکر سیریز برابر کر دی

نیٹ نیوز: دوسرے ون ڈے میں پاکستان نے



آسٹریلیا کو 9 وکٹوں سے شکست دیکر تین میچز کی ون ڈے سیریز 1-1 سے برابر کر دی۔ ایڈیلیڈ میں کھیلے جارہے میچ میں کینیڈا کے 164 رنز کے ہدف کے تعاقب میں قومی ٹیم کے اوپنر صائم ایوب اور عبداللہ شفیق نے پاکستان کو 137 رنز کا آغاز فراہم کیا، صائم ایوب نے 82 رنز کی جارحانہ اننگز کھیلی، جس میں 6 چھکے اور 5 چوکے شامل تھے۔ عبداللہ شفیق 64 اور برابر اعظم 15 رنز بنا کر ناٹ آؤٹ رہے۔ پہلے بیٹنگ کرتے ہوئے آسٹریلیا کی ٹیم 35 اورز میں 163 رنز بنا کر آل آؤٹ ہو گئی تھی ٹیم کے کپتان محمد رضوان نے آسٹریلیا کے خلاف ٹاس جیت کر پہلے فیلڈنگ کرنے کا فیصلہ کیا

## سری لنکا نے ہانگ کانگ سپر سکسز کا ٹائٹل جیت لیا

نیٹ نیوز: مونگ کاک: سری لنکا نے ہانگ کانگ سپر سکسز کا ٹائٹل جیت لیا۔ ہانگ کانگ سپر سکسز کے فائنل میں سری لنکا نے پاکستان کو 3 وکٹ سے شکست



دی۔ پاکستان نے پہلے بیٹنگ کرتے ہوئے مقررہ 6 اورز میں 6 وکٹ پر 72 رنز بنائے تھے۔ سری لنکا نے 73 رنز کا ہدف 3 وکٹ کے نقصان پر حاصل کر لیا اور فائنل میں پاکستان کو 3 وکٹ سے شکست دی۔ سری لنکا کی جانب سے تھارندو رتنایا کے 16 رنز بنا کر ناقابل شکست رہے۔ سندون ویرکوڈی 34 رنز بنا کر نمایاں رہے۔ لیبر وڈھوسنکا نے 19 رنز بنائے۔

## رضوان نے ایک میچ میں سب سے زیادہ کچھ پکڑنے کا ریکارڈ برابر کر دیا

نیٹ نیوز: قومی ٹیم کے وکٹ کیپر محمد رضوان نے



ایک میچ میں سب سے زیادہ کچھ پکڑنے کا ریکارڈ برابر کر دیا۔ دوسرے ون ڈے میچ قومی ٹیم کے کپتان اور وکٹ کیپر محمد رضوان نے 6 آسٹریلیا کی کچھ تھامنے



# خصوصی رپورٹس

لئے قابل رسائی، غذائیت سے بھرپور اور پائیدار خوراک کو یقینی بنانے کے لئے جامع، پالیسی پر مبنی حل کی فوری ضرورت کو اجاگر کیا۔ گین پاکستان کی کنٹری ڈائریکٹر فرح ناز نے اس بات پر روشنی ڈالی کہ کس طرح گین کا کام پالیسی کی وکالت، بائیوفورٹیکیشن اور اینٹینیٹیٹیٹو اینڈ کلائمٹ ایکشن اینڈ نیوٹریشن (آئی سی اے این) جیسے اقدامات کے ذریعے غذائی تحفظ کو یقینی بنانا ہے۔

## سعودی جیلوں میں پاکستانیوں کی بڑی

### تعداد منشیات کے جرائم کی وجہ سے قید

سعودی عرب میں تعینات پاکستانی سفیر احمد فاروق نے انکشاف کیا ہے کہ سعودیہ کی جیلوں پاکستانیوں کی بڑی تعداد منشیات کے جرائم میں ملوث



ہونے کی وجہ سے قید ہے۔ ریاض میں میڈیا سے گفتگو کرتے ہوئے پاکستانی سفیر نے کہا کہ سعودی عرب میں پاکستانی کسی نہ کسی جرم میں قید ہیں کیونکہ ہر ملک کے قوانین ہیں، قیدیوں کی بڑی تعداد منشیات کے جرائم میں ملوث پائی جاتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ سفارت خانے کی جانب سے کمیونٹی کو پیغامات بار بار جاری کیے جاتے ہیں تاکہ لوگ یہاں رزق حلال کما کر اپنے گھر والوں کو بھیجیں، ویڈیو پیغامات میں انکو تلقین کی جاتی ہے کہ میزبان ملک کے قوانین کا احترام کریں تاکہ قید نہ ہوں۔ پاکستانی سفیر نے کہا کہ ہر سال سعودی حکومت کی جانب سے دی جانے والی ایمنسٹی کے تحت بہت لوگ رہا کئے جاتے ہیں مگر اتنے ہی دوبارہ گرفتار ہو جاتے ہیں، سعودی عرب میں ہائیا سکڈ ورکر کی بہت ڈیمانڈ ہے اس لئے ہمیں صرف مزدور نہیں بلکہ اعلیٰ تعلیم یافتہ لوگ بھی بھیجنے چاہیے۔

لیے لوگ کراچی پریس کلب آتے ہیں۔ عہدیداران کا کہنا تھا کہ یہ پلیٹ فارم آزادی اظہار رائے اور صحافتی حقوق کے تحفظ کے لیے اہم کردار ادا کرتا ہے۔

## پاکستان میں ہر سال انیس ملین ٹن

### خوراک ضائع ہوتی ہے، ماہرین

اسلام آباد: ماہرین کا کہنا ہے کہ پاکستان میں ہر سال انیس ملین ٹن خوراک ضائع ہوتی ہے ہر پاکستانی ایک سال میں 74 ٹن خوراک ضائع کرتا ہے جبکہ دوسری جانب ساڑھے اٹھارہ فیصد آبادی غذائی قلت کا شکار ہے۔ اسلام آباد میں نیشنل فوڈ سیکورٹی اینڈ ریسرچ اور گلوبل انانس فار اپرووڈ نیوٹریشن کے اشتراک سے خوراک کے عالمی دن کی مناسبت سے تقریب کا انعقاد کیا گیا۔ تقریب کے دوران مقررین نے پاکستان میں خوراک کی کمی اور بڑھتی ماحولیاتی تبدیلیوں کے اثرات سے بچاؤ پر زور دیا۔ پاکستان ایگریکلچر ریسرچ کے ممبر سوشل سائنس ڈاکٹر غلام صادق آفریدی نے کہا کہ پالیسی ڈائلاگ کا مقصد خوراک کی کمی کو پورا کرنے کیلئے حل تلاش کرنا ہے۔ گلوبل انانس فار اپرووڈ نیوٹریشن کے پالیسی ہیڈ فیض رسول نے کہا کہ فوڈ سیکورٹی کے ساتھ ہمارا فوکس موسمیاتی تبدیلی بھی ہے۔ شرکا کا کہنا تھا کہ غذائی پالیسی اور فوڈ سیفٹی جیسے اہم معاملات پر قانون سازی کیلئے پالیسی سازوں کو متحرک کرنے کی ضرورت ہے۔ گلوبل انانس فار اپرووڈ



نیوٹریشن (گین)، نیشنل انانس فار سیف فوڈ (این اے ایس ایف)، اسکیلنگ اپ نیوٹریشن موومنٹ (ایس یو این) اور سن برنس نیٹ ورک (ایس بی این) کے تعاون سے منعقد کی گئی۔ اس تقریب نے پاکستان میں سب کے

## عالمی مارچ برائے امن و عدم تشدد 26

### سے 131 اکتوبر تک پاکستان کا دورہ کریگا

کراچی: امن اور عدم تشدد کا عالمی مارچ 12 اکتوبر 2024 سے شروع ہو کر 5 جنوری 2025 تک پانچ براعظموں کا دورہ کرے گا جبکہ عالمی مارچ 26 سے 31 اکتوبر تک پاکستان کے دورے پر ہے جہاں یہ کراچی اور



لاہور میں قیام کرے گا۔ اس مارچ کا مقصد عالمی سطح پر امن اور عدم تشدد کے اصولوں کی اہمیت کو اجاگر کرنا ہے۔ تفصیلات کے مطابق عالمی امن کے فروغ کے لیے تیسرے عالمی مارچ کا وفد کراچی پریس کلب پہنچا جہاں صدر کے پی سی سعید سر بازی کی قیادت میں ان کا استقبال کیا گیا۔ وفد کا کہنا تھا کہ عدم تشدد کے مکالمے کو فروغ دینے کے لیے خصوصی اقدامات کی ضرورت ہے۔ عالمی فورم کا آغاز 2009 میں ہوا تھا جو بین الاقوامی یکجہتی کے قیام کے لیے ایک طاقتور پلیٹ فارم کے طور پر کام کر رہا ہے۔ اس فورم نے دنیا کے مختلف شہروں میں امن کے لیے مارچ کیے ہیں جن میں حالیہ مارچ کا آغاز 12 اکتوبر 2024 کو کوشاریکا سے ہوا اور یہ 5 براعظموں کا سفر کرتے ہوئے 5 جنوری 2025 کو اسی مقام پر اختتام پذیر ہوگا۔ پہلا ورلڈ مارچ 2009 میں 400 شہروں میں منعقد ہوا تھا جبکہ دوسرے ایڈیشن نے 51 ممالک اور 122 شہروں میں تحریک کو وسعت دی، تیسرے ایڈیشن سے بھی بڑی توقعات وابستہ ہیں کراچی پریس کلب کے عہدیداران نے وفد کو کے پی سی کے قیام کا مقصد اور صحافی برادری کی جدوجہد سے آگاہ کرتے ہوئے کہا کہ پاکستان بھر سے مطالبات کی منظوری کے



# لوگ کیا کہتے ہیں؟

## قابل فکر لمحہ !!

مکرمی! ہمارے معاشرے میں جب شادی کے دن مقرر کیے جاتے ہیں جب سے شادی کی تیاریاں شروع کر دی جاتی ہیں کھانا کون بنائے گا کس مارکی یا ہوٹل میں دعوت بارات ہے یا ولیمہ یا مہندی ہے تقریبات کے انتظامات کو بڑی توجہ سے دیکھا جاتا ہے جب کہ شادیوں کے لیے ہوٹلز اور مارکیاں درجنوں ہیں۔۔۔ پھر بھی سب فکر مند ہوتے ہیں بہت سے افراد ملکر یہ ذمہ داری نبھاتے ہیں۔ نظام قدرت ہے جہاں خوشی ہے تو غم بھی ہوتا ہے زندگی موت اللہ کے اختیار میں ہے



رسمی  
بات  
چیت

آپا منزہ جاوید

شادی کی تو تاریخ ہوتی ہے مگر موت کی کوہ تاریخ مقرر نہیں ہوتی اسے کب آنا ہے کسی کو معلوم نہیں اس کے باوجود ہم نے کبھی ایسے موقع کے لیے تیاری نہیں کی ہوتی جب کہ موت برحق ہے گاؤں میں تو پھر بھی آسانی ہو جاتی ہے اگر کوہ غریب ہے تو محلے والے ملکر کراس کے کفن و دفن کا انتظام کر لیتے ہیں لیکن جو لوگ دوسرے شہروں میں اپنی ملازمت کے سلسلے میں رہ رہے ہوتے ہیں کرایے دار ہوتے ہیں سوچا ہے ان کا کیا؟ یا ایسے گھر جن کا باپ فوت ہو جاتا ہے اور بچے چھوٹے ہیں یا بیٹا نہیں صرف بیٹیاں ہیں اور رشتے دار بھی پاس نہیں ہوتے۔ تو وہ کیا کریں شہروں میں تو گھر بھی چھوٹے ہیں اور ایسے بنے ہوئے ہیں کہ گھر کے اندر میت کو نہلانے کا انتظام نہیں ہو سکتا۔ تو ایسے میں گھر والوں کے لیے خاصی پریشانی بنتی ہے ایک تو گھر کا سربراہ فوت ہو جاتا ہے اس کا

ہوں وہ قتل کے ختم اور قرآن خوانی کے لیے اس جگہ کو استعمال کر سکیں۔ ہاں قبرستان کے لیے بس اور ایسویٹس بھی بہت ضروری ہیں ان کے لیے آن لائن ایک ویب سائٹ بنا جائے اوپن نمبرز ہوں جب جس وقت کسی کو ضرورت پڑے وہ فون کر سکیں۔ وقت کے ساتھ ہمارے رہن سہن بدل گئے ہیں جیسے جیسے بند گھروں میں رہنے لگے ہیں محلے داری بھی کم ہوگئے ہے۔ پہلی جیسے میل ملاپ۔ بھی نہیں رہے۔ ویسے بھی لوگ دوسرے کے معاملے میں دخل نہیں دیتے کہ کہیں کچھ خرچہ نہ کرنا پڑ جائے تو ایسی کمیٹیوں 'فلاحی اداروں' انجمن 'یہ کوہ پرائیویٹ ادارے ایسے لازمی ہونے چاہیں جو اس مشکل اور غم کی گھڑی میں غمزدہ خاندانوں کے کام آسکیں۔۔۔ لیکن سب سے یہ بھی گزارش ہے جو بھی ایسے ادارے بنائیں وہ اپنے ریٹ مناسب رکھیں یہ سوچ کر کہ یہ وقت سب پر آنا ہے کوہ موت سے بچ نہیں سکتا تو جتنا ہو سکے نیکی کر لیں۔ کبھی کبھی بھلائی کمانے کے لیے دنیاوی طور پر گھٹنا بھی کھالینا چاہیے۔

## خواتین کا کردار

مکرمی! خواتین ملکی آبادی کا نصف ہیں، مگر آبادی کا یہ نصف ملکی ترقی میں ویسا کردار ادا نہیں کر رہی جیسا کرنا چاہئے۔ بلاشبہ وطن عزیز میں خواتین کو مسائل کا سامنا ہے، مگر اس حوالے سے قانون سازی کی گئی ہے



اور مزید کی جارہی ہے۔ اصل مسئلہ یہ ہے کہ اچھی خاصی تعلیم یافتہ خواتین ڈگریاں لے کر گھر بیٹھ جاتی ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ خواتین کو عملی زندگی میں لانے کے لئے ان کی حوصلہ افزائی کی جائے۔ ہر محکمہ میں ان کے لئے نشستیں مختص کی جائیں۔ حکومت ایسا نظام متعارف کروائے جس کے تحت تعلیمی اداروں سے ہی اعلیٰ کارکردگی کی حامل طالبات کو نوکریاں فراہم کر کے انہیں ملکی ترقی میں حصہ دار بنایا جاسکے۔

علیٰ طلحہ، لاہور

دکھ اور دوسرا یہ کہ اب میت کے نہلانے کفن و دفن کا کیا کیا جائے۔۔۔ گھر والے اس وقت دکھ میں ہوتے ہیں اور یہ سمجھ نہیں آتی کیا کریں کیسے انتظام کریں۔ کفن خریدنے کون جائے چارپائی کہاں سے لائیں۔ گھر والے اپنے عزیز کی جداء کے ساتھ اس پریشانی میں بھی ہوتے ہیں کہ سب انتظام کیسے ہو گا میرے خیال میں ایسا ہونا چاہیے کہ محلے کی ہر مسجد میں میت کے نہلانے اور کفن کا انتظام ہونا چاہیے۔ اسی طرح کوئی انجمن کوہ ادارہ ایسا ہونا چاہیے جہاں سے رابطہ کرتے ہی سارے مسئلے حل ہو سکیں جس میں میت کو غسل دینا کفن کا انتظام میت کے لیے چارپائی۔ چادر، پھول وغیرہ کا مکمل انتظام ہو۔ اور اگر کسی کو مہمانوں کے لیے بستر چاہیں، ختم شریف کے لیے سفید چادریں چاہیں، کھانا چاہیے، تو اس ادارے یا انجمن یا کسی سوسائٹی کے پاس اس کا مکمل حل لازمی ہونا چاہیے گھر والوں کی اجازت سے جو جیسے ان کی جیب اجازت دیتی ہے اس کے مطابق مکمل انتظام تین دن کر سکیں۔ شہروں میں قبر کے لیے جگہ بہت مشکل مرحلہ ہے اس وقت محلے کی کمیٹی مسجد والوں کو آسان اور جلد از جلد یہ حل بھی نکالنا چاہیے۔ نہ کہ گھر والے خوار ہوتے رہیں۔ قبرستان سب کے لیے ہونا چاہیے جو بھی اس کے ارد گرد فوت ہو جائے اسے نزدیک قبرستان میں جگہ ملنی چاہیے قبرستانوں میں امیر غریب کی تقسیم اور دھڑوں کا کوہ عمل دخل نہیں ہونا چاہیے۔ عجیب بات ہے۔ ہر تقریب کے لیے ہوٹلز، مالز، مارکیاں مل جاتی ہیں لیکن جو سب سے ضروری ہے جو لازمی ہے اس کے لیے کوہ ادارہ، کوہ ہوٹل، کوہ انجمن کوہ مرکز بنانا ضروری ہے جو ایک پہچان ہو کہ پس انہیں فون کرنا ہے اور سارا انتظام ہو جائے گا۔ ایک اور بات جن کے گھر چھوٹے ہیں جہاں قرآن خوانی قتل کے لیے جگہ نہیں ہوتی کیا ہی اچھا ہو۔ مساجد میں کوہ ایسی جگہ مقرر کر دی جائے یا کوہ ادارے والے مراکز والے ایسی جگہ کا انتظام کر دیں کہ جن کے گھر چھوٹے





# انسانی حقوق کی خلاف ورزیوں پر ایک نظر



مختلف اخبارات میں شائع ہونے والی خبروں اور ہیومن رائٹس واچ کے رپورٹرز اور نامہ نگاروں کی جانب سے بھجوائی گئی رپورٹس کے مطابق گزشتہ ماہ کے دوران ہونیوالی انسانی حقوق کی خلاف ورزیوں کی درج ذیل تفصیلات دی جا رہی ہیں

اسپتال میں انٹرن شپ کرنے والی بہن کو دفتر میں فائرنگ کر کے موت کے گھاٹ اتار دیا تھا۔ ملزم نے پولیس کو بتایا کہ اس کی بہن سونیا کسی ناخبرم کے ساتھ رہائش پذیر تھی جس کی بنیاد پر اس نے قتل کیا ہے۔ ضلعی پولیس آفیسر محمد ارشد نے کہا کہ ملزم کو مضبوط چالان کے ساتھ عدالت میں پیش کر کے قراوقی سزا دلوائی جائے گی۔ ڈی پی او نے ہدایت کی کہ کسی کو ناحق قتل کرنے والا کوئی بھی شخص قانون سے بچ نہیں سکتا، وزیر اعلیٰ پنجاب مریم نواز کے ویژن کے تحت خواتین کا تحفظ پولیس کی اولین ترجیح ہے۔

## بد بخت بیٹے نے ماں کو کھلاڑی

### کے وار سے قتل کر دیا

بھکر نواحی علاقے حیدرآباد تھل میں بد بخت بیٹے نے گھریلو جھگڑے پر ماں کو کھلاڑی کے وار سے قتل کر دیا، باپ کی مددیت میں مقدمہ درج کر لیا گیا۔ پولیس کے ذرائع کے مطابق بھکر کے نواحی علاقے حیدرآباد تھل میں افسوس ناک واقعہ پیش آیا جس میں بد بخت بیٹے نے تیز دھار کھلاڑی کے وار سے ماں کو شدید زخمی کر دیا، 55 سالہ شدید زخمی منظوراں مائی اسپتال جاتے ہوئے راستے میں دم توڑ گئی۔ پولیس کے مطابق سر میں گہرے زخم آنے کے باعث موت واقع ہوئی جبکہ نعش کو پوسٹ مارٹم کے لیے اسپتال منتقل کر دیا گیا ہے۔ ڈی پی او شہزاد رفیق کے مطابق قاتل بیٹا تو قیر موقع سے فرار ہے جبکہ وجہ عناد گھریلو جھگڑا ہے، ملزم کے والد محمد نواز کی مددیت میں مقدمہ درج کر لیا گیا ہے۔

## بھائی نے 2 بہنوں کو کرنٹ لگا کر قتل کر دیا

نواب شاہ: نواب شاہ میں بھائی نے اپنی 2 بہنوں کو کرنٹ لگا کر قتل کر دیا۔ پولیس کے مطابق نواب شاہ کے بی سیکشن تھانے کی حدود مہاجر کالونی میں بھائی نے دو بہنوں کو بجلی کا کرنٹ لگا کر قتل کر دیا۔ جاں بحق

درج کر لیا۔ ایف آئی آر کے مطابق مقتولہ کے والد نے الزام عائد کرتے ہوئے کہا کہ میری بیٹی کو داماد عمران اور اس کی والدہ وغیرہ نے تشدد کے بعد گلا دبا کر قتل کیا ہے۔

## قبرستان سے صندوق میں بند

### خاتون کی ہاتھ پاؤں بندھی لاش برآمد

کراچی: سائٹ ایریا میٹروول شہید قبرستان سے صندوق میں بند خاتون کی ہاتھ پاؤں بندھی چادر لپیٹی ہوئی لاش ملی جس کے منہ پر بھی ٹیپ لگا ہوا تھا۔ صندوق



کھلنے پر اس میں موجود خاتون کی لاش کے منہ پر ٹیپ لگا ہوا تھا جبکہ مقتولہ کے ہاتھ اور ٹانگیں بھی ٹیپ کی مدد سے باندھی گئیں تھیں۔ اطلاع ملنے پر پولیس نے موقع پر پہنچ کر فوری طور پر کرائم سین یونٹ کو طلب کر کے شواہد حاصل کر لیے بعد ازاں پولیس نے مقتولہ کی لاش ضابطے کی کارروائی کے لیے عباسی شہید اسپتال پہنچائی۔ فوری طور پر مقتولہ کی شناخت نہیں ہو سکی جس کی عمر 40 سے 45 سال کے قریب بتائی جا رہی ہے۔

## بہن کو غیرت کے نام پر قتل کر نیوالا گرفتار

اوکاڑہ۔ پنجاب کے شہر اوکاڑہ میں گھریلو تنازع پر بہن کو قتل کرنے والے مفرو ملزم کو پولیس نے گرفتار کر لیا۔ تفصیلات کے مطابق اوکاڑہ میں ایک روز قبل اپنی سگی بہن کو قتل کرنے والے مفرو ملزم کو تھانہ اے ڈویژن کی تصفیثی پولیس ٹیم نے نکلنکی بنیادوں پر کارروائی کرتے ہوئے گرفتار کر لیا۔ ملزم نے گزشتہ روز ڈی ایچ کیو

## گھر میں تیز دھار آلے سے حملہ، خاتون

### اور 2 بچے شدید زخمی، ایک دم توڑ گیا

کراچی: اورنگی ٹاؤن کے علاقے میں سفاک ملزم نے ایک گھر میں تیز دھار آلے کے پے در پے وار کر کے خاتون اور اس کے 2 کمسن بچوں کو شدید زخمی کر دیا، جنہیں فوری طور پر عباسی شہید اسپتال منتقل کیا گیا جہاں ایک شدید زخمی بچہ دوران علاج دم توڑ گیا۔ جس کی شناخت 6 سالہ سبحان ولد شاہ رخ کے نام سے کی گئی۔ دیگر زخمیوں میں مقتول بچے کی بہن 5 سالہ علیزہ دختر شاہ رخ اور والدہ 35 سالہ رمشا زوجہ شاہ رخ شامل ہیں پولیس حکام کے مطابق واقعہ ذاتی دشمنی کا شاخسانہ ہے، جس میں متاثرہ خاندان کا قریبی رشتے دار ملوث ہے، جس کی گرفتاری کے لیے خصوصی ٹیم تشکیل دے دی گئی ہے۔

## گھریلو جھگڑے پر ساس کا بیٹے سے

### مل کر بہو پر تشدد، گلا دبا کر قتل کر دیا

اوکاڑہ: خالد ٹاؤن میں گھریلو جھگڑے کی بنیاد پر ساس نے بیٹے کے ساتھ مل کر بہو پر تشدد کرنے کے بعد گلا دبا کر قتل کر دیا۔ تفصیلات کے مطابق آمنہ کی عمران سے شادی ہوئی تھی اور گھریلو جھگڑے پر ساس نے بیٹے کے ساتھ مل کر اپنی بہو کو قتل کیا جس کے بعد داماد عمران نے قصور میں مقیم سسرال میں فون کر کے بتایا کہ ان کی بیٹی آمنہ فوت ہو گئی ہے۔ مقتولہ آمنہ کے والد اقبال اپنی بیوی اور دیگر اہل خانہ کے ساتھ اوکاڑہ پہنچے اور جب انہوں نے اپنی بیٹی کی لاش دیکھی تو انہوں نے فوراً پولیس کو اطلاع کر دی جس پر تھانہ بی ڈویژن پولیس جائے وقوع پر پہنچ گئی اور مقتولہ کی لاش تحویل میں لے کر پوسٹ مارٹم کے لیے اسپتال منتقل کر دی، پولیس نے قتل کی دفعات کے تحت مقتولہ کے والد کی مددیت میں مقدمہ



ہونے والی بہنوں کی شناخت رضیہ اور علیہ کے ناموں سے ہوئی، ملزم کا مران علی کو گرفتار کر لیا گیا ہے جبکہ لاشوں کو پوسٹ مارٹم کیلئے پیپلز میڈیکل اسپتال منتقل کر دیا گیا ہے۔ وزیر داخلہ سندھ ضیا الحسن لنجار نے ایس ایس پی شہید بینظیر آباد سے ابتدائی پولیس اقدامات پر مشتمل تفصیلات طلب کر لیں

## خاتون کی 2 بچوں سمیت لاشیں برآمد

پشاور: پولیس کے مطابق صوبائی دارالحکومت پشاور کے علاقے فقیر آباد میں ایک گھر سے 3 لاشیں برآمد ہوئیں، ابتدائی معلومات کے مطابق لاشیں خاتون اور اس کے 2 بچوں کی ہیں۔ ایس پی فقیر آباد کے مطابق معلوم ہوا ہے کہ خاتون اور اس کے دونوں بچوں کو زہر دے کر مارا گیا ہے۔ لاشوں کی پوسٹ مارٹم رپورٹ سامنے آنے کے بعد اصل حقائق سامنے آ جائیں گے۔ پولیس نے جائے وقوع سے شواہد اکٹھے کر کے مختلف پہلوں کو پیش نظر رکھتے ہوئے تحقیقات شروع کر دی ہے۔

## دو خواجہ سراقل

مردان: نیوڈالابالا خانے میں چھری کے وار سے دو خواجہ سراؤں کو قتل کر دیا گیا۔ مقتولین کی شناخت صابر عرف نازک سکند بخشالی اور سلیمان عرف سلیمان سکند بخلی



گھر سے ہو پھوپھو لیس ذرائع کے مطابق نیوڈالابالا خانے میں دو خواجہ سراؤں کے قتل کی خبر ملنے پر پولیس کی نفری وہاں پہنچی اور ضروری قانونی کارروائی کے بعد لاشوں کو ڈی ایچ کیو اسپتال منتقل کیا گیا۔ مقتولین کی شناخت صابر عرف نازک سکند بخشالی اور سلیمان عرف سلیمان سکند بخلی گھر سے ہوئی ہے۔ پولیس ذرائع کے مطابق مقتولین کو چھری کے وار سے قتل کیا گیا ہے، دہرے قتل کی تفتیش جاری ہے۔

## اسلحے کے زور پر خواجہ سرا سے بد فعلی

لاہور: گڑھی شاہو میں ملزمان نے خواجہ سرا کو اسلحہ

کے زور پر بد فعلی کا نشانہ بنا ڈالا۔ تھانہ گڑھی شاہو میں خواجہ سرا عمران عرف نور کی مدعیت میں 3 نامزد اور 3 نامعلوم ملزمان کے خلاف مقدمہ درج کر لیا گیا۔ درج کردہ ایف آئی آر میں مدعی نے موقف اختیار کیا ہے کہ جہانزیب، غلام حیدر اور عزیز نامی 3 ملزمان نے فنکشن کا کہہ کر بلایا، ملزمان ایک کوارٹر میں لے گئے جہاں پہلے سے 3 افراد موجود تھے۔ ایف آئی آر میں مزید کہا گیا ہے کہ ملزمان نے اسلحے کے زور پر بد فعلی کا نشانہ بنایا اور فرار ہو گئے۔

## سکول جاتے ہوئے خاتون ٹیچر قتل

ملتان: خاتون ٹیچر کو گھر سے اسکول جاتے ہوئے راستے میں گولی مار کر قتل کر دیا گیا۔ پولیس کے مطابق خاتون ٹیچر کے قتل کا واقعہ تھانہ شاہ شمس کی حدود میں پیش آیا، جہاں صفورا نامی ٹیچر کو اسکول جاتے ہوئے نامعلوم شخص نے فائرنگ کر کے قتل کر دیا۔ واقعے کے بعد پولیس نے ملزم کی تلاش کے لیے ٹیم تشکیل دے دی ہے۔

## 14 سالہ لڑکے پر تیزاب پھینک دیا گیا

کاہنہ نے جھگڑے کے دوران 14 سالہ لڑکے پر تیزاب پھینک دیا۔ پولیس کے مطابق تیزاب گردی کے نتیجے میں چودہ سالہ لڑکے کا چہرہ بری طرح جھلس گیا جس کو طبی امداد کے لیے اسپتال منتقل کیا گیا ہے۔ متاثرہ بچے کی مدعیت میں پولیس نے دو نامزد ملزمان کے خلاف مقدمہ درج کیا، ایف آئی آر میں مقف اختیار کیا گیا ہے کہ دو روز قبل مبینہ ملزم فیضان اور زین کا متاثرہ لڑکے اویس کے ساتھ جھگڑا ہوا تھا، جس پر دونوں نے تیزاب پھینک کر میرے بیٹے سے بدلہ لیا ہے۔ مقدمہ اندراج کے بعد پولیس ملزمان کے گرفتار نہیں کر سکی۔

## سفاک ملزم نے بلیڈ سے

## بچے کی زبان کاٹ دی

مردان: مردان رستم میں سیسے نہ دینے پر سفاک ملزم نے بلیڈ سے بچے کی زبان کاٹ دی۔ مشیر صحت خیبر پختونخوا ڈاکٹر احتشام علی نے واقعے کا نوٹس لیتے ہوئے ڈی پی او مردان سے رپورٹ طلب کر لی۔ انہوں نے ڈی ایچ او مردان ڈاکٹر جاوید اور مردان میڈیکل کمپلیکس کے طبی ماہرین کو بچے کی بہترین نگہداشت کی ہدایت کی ہے۔

## بچے سے زیادتی کرنے والا ملزم گرفتار

گوجران پور پولیس نے کارروائی کرتے ہوئے بچے سے زیادتی کرنے والے ملزم کو گرفتار کر لیا۔ واقعے کی اطلاع پر گوجران پور پولیس نے مقدمہ درج کر کے ملزم خلیل کو گرفتار کر لیا، متاثرہ بچے کا میڈیکل پراسیس کروایا گیا ہے۔ مدعی مقدمہ کے مطابق میرے بیٹے کو ملزم خلیل نے اپنے ڈیرے پر لے جا کر زیادتی کا نشانہ بنایا۔

## گھریلو ملازمہ پر شوہر اور بیوی کا تشدد

لاہور: ڈیفنس سی کے ایک گھر میں کام کرنے والی 13 سالہ ملازمہ کو گھر کے مالک وقار اور بیوی اقر اور اسد نامی شخص نے تشدد کا نشانہ بنایا۔ متاثرہ لڑکی کی خالہ کی مدعیت میں وقار، اقر اور اسد کے خلاف مقدمہ درج کر لیا گیا۔ وقار اور اسد کو گرفتار کر لیا گیا۔ چیئر پرسن ویمن پروٹیکشن اتھارٹی حنا پرویز بٹ نے متاثرہ بچی سے ملاقات



کی اور انصاف کی یقین دہانی کروائی۔ حنا پرویز بٹ کا کہنا تھا کہ پولیس نے ملزم وقار اور اسد کو گرفتار کر لیا ہے جبکہ ملزمہ کی گرفتاری کے لیے چھاپے مارے جا رہے ہیں اور اسے بھی جلد گرفتار کر لیا جائے گا۔ خواتین و بچوں پر تشدد کرنے والے عناصر سے نرمی نہیں برتی جائے گی۔ بچی گزشتہ ڈیڑھ سال سے ڈی ایچ اے میں ایک گھر میں ملازمہ تھی۔ گھر کی مالکن بچی پر تشدد کرتی تھی۔ بچی کے جسم پر زخموں کے بے شمار نشان ہیں۔

## جنوبی چھاونی سے 13 سالہ بچہ اغوا

لاہور: جنوبی چھاونی کے علاقے سے 13 سالہ بچہ ابراہیم اغوا ہو گیا، پولیس نے مقدمہ درج کر کے ملزمان کی تلاش شروع کر دی۔ جنوبی چھاونی پولیس فوری طور پر جائے وقوع پر پہنچی اور شواہد جمع کیے، ملزم کو سی ٹی وی کیمروں اور دیگر ذرائع کی مدد سے گردنواح میں ٹریس کیا جا رہا ہے۔ متاثرہ بچے کے والد علی رضا قادری کی مدعیت میں نامعلوم ملزم کے خلاف فوری مقدمہ درج کر لیا گیا ہے۔





منظوری پارلیمنٹ سے بھی لی گئی تھی تاہم اس پر عمل درآمد نہیں کرایا گیا تھا۔

### بھارتی مسلمان بی جے پی کی

#### ریاستی دہشتگردی کا شکار

بھارت میں مسلمان ہندو انتہاپسند بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کی ریاستی دہشت گردی کا شکار ہیں۔ مودی سرکار میں مسلمانوں سے متعلق ایک عالمی رپورٹ



کے مطابق مقبوضہ کشمیر سے لے کر کرناٹک تک اقلیتیں خصوصاً مسلمان اپنے بنیادی انسانی حقوق کے لیے برسریکا رہیں۔ ہندوتوا کے پیروکاروں کا وطیرہ بن چکا ہے کہ مذہبی اور سیاسی جلوسوں کو جان بوجھ مسلمان اکثریتی علاقوں سے گزرا جاتا ہے اور نفرت انگیز نعرہ بازی کی جاتی ہے۔ ہندو انتہاپسند بی جے پی کے ہر کاروں کی سرپرستی میں مسلم گلی، محلوں اور گھروں کی چھتوں پر زعفرانی پرچم لگانے پر بھی اصرار کرتے ہیں۔ رپورٹ میں مزید کہا گیا ہے کہ بھارتی ریاست اتر پردیش کے علاقے بہرائچ میں مشتعل ہندو انتہاپسند ہجوم نے مسلمانوں کے گھروں، عبادت گاہوں اور دکانوں پر دھاوا بول دیا۔ مسلمانوں کے گھروں پر پیٹرول بم پھینکے، گاڑیوں اور موٹرسائیکلوں کو آگ لگائی اور لوٹ مار کی۔ ہندو انتہاپسندوں نے کھیتوں میں جان بچانے کے لیے چھپنے والی خواتین اور بچوں کا بھی پیچھا کیا۔ مسلمانوں کے درجنوں گھروں کو مکمل طور پر جلا کر خاکستر کر دیا۔ بی جے پی ریاستی مشینری کا استعمال کر کے بھارت سے مسلمانوں اور دوسری اقلیتوں کا صفایا کر رہی ہے۔ عالمی مبصرین نے مسلمانوں کی صورتحال پر تشویش کا اظہار کیا ہے۔

کے ایگزیکٹو ڈائریکٹر کیتھرین رسل نے کہا کہ شمالی غزہ میں بچوں کی شہادتوں کی خوف ناک تعداد کے ساتھ ساتھ اب تازہ حملوں میں ایک اور سیاہ باب کا اضافہ ہو گیا ہے۔

### سوئٹزرلینڈ؛ نقاب پر پابندی اور خلاف

#### ورزی پر سزا کا اطلاق یکم جنوری سے ہوگا

سوئٹزرلینڈ میں 'برقع پر پابندی' کے بل کا اطلاق یکم جنوری 2025 سے ہوگا۔ عالمی خبر رساں ادارے کے مطابق حکومت نے اعلان کیا ہے کہ عوامی مقامات پر چہرے کو ڈھانپنے اور برقع پہنچنے پر پابندی اور اس کی خلاف ورزی پر ایک ہزار سو سو فرانک جرمانے کی سزا آئندہ برس کے پہلے دن سے نافذ العمل ہوگی۔ گورننگ فیڈرل کونسل نے ایک بیان میں کہا کہ اس پابندی کا اطلاق طیاروں اور سفارتی یا توصلہ احاطے پر نہیں ہوگا جب کہ عبادت گاہوں اور دیگر مقدس مقامات پر بھی چہرے ڈھانپنے کی اجازت ہوگی۔ بیان میں کہا گیا ہے کہ چہرے ڈھانپنے کی اجازت صحت اور حفاظت سے متعلق وجوہات، مقامی رسم و رواج یا موسمی حالات کی وجہ سے



بھی رہے گی۔ اس کے علاوہ فنکارانہ اور تفریحی بنیادوں پر یا اشتہارات کے لیے بھی اجازت ہوگی۔ علاوہ ازیں اگر اظہار رائے اور اجتماع کی آزادی کو استعمال کرنے میں ذاتی تحفظ کے لیے چہرے ڈھانپنے کی ضرورت ہو، تو اس کی اجازت دی جانی چاہیے بشرط کہ ذمہ دار اتھارٹی پہلے ہی اس کی منظوری دے چکی ہوتی کہ امن عامہ میں خلل پیدا نہ ہو۔ یاد رہے کہ برقع پابندی سے معروف اس بل پر 2021 میں ریفرنڈم کرایا گیا تھا اور 2023 میں

### اسرائیلی بمباری سے دوروز

#### میں 50 سے زائد بچے شہید

اقوام متحدہ کے بچوں کے ادارے یونیسف نے کہا کہ غزہ میں واقع جبالیہ کیمپ پر گزشتہ 48 گھنٹوں کے دوران اسرائیلی کی بمباری سے 50 سے زائد بچے



شہید ہو گئے۔ الجزیرہ کی رپورٹ کے مطابق یونیسف کی سیو چلڈرن انٹرنیشنل ہیومنٹیشن ڈائریکٹر اور غزہ میں ٹیم کی سربراہ راجیل کمنگٹون نے بتایا کہ بچے بدستور بمباری کے زیر ہیں اور مستقل خوف زدہ ہیں۔ وسطی غزہ کے علاقے دیرالبح میں بات کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ جنگ میں بچوں کی شہادتوں کی تعداد تقریباً 20 ہزار سے کہیں زیادہ ہے کیونکہ جنگ کے دوران کئی بچے لاپتا ہو گئے ہیں۔ راجیل کمنگٹون نے کہا کہ لوگوں کو فضائی کارروائیوں میں نشانہ بنایا جا رہا ہے اور ہم جانتے ہیں کہ خوراک اور پانی ناکافی ہے، خوراک اور پانی لانے والے ٹرکوں کو بھی شمال میں داخلے کی اجازت نہیں دی جا رہی ہے اور یہ حقیقی معنوں میں سنگین بحران ہے۔ اقوام متحدہ کے ادارے نے بیان میں کہا کہ اسرائیلی حملے میں بچوں کی بڑی تعداد میں شہادت ہوئی ہے اور اس بمباری سے رہائشی عمارتوں کو نشانہ بنایا گیا ہے جہاں سیکڑوں کی تعداد میں لوگ موجود تھے۔ غزہ کی وزارت صحت کے اعداد و شمار کے مطابق غزہ میں گزشتہ برس اکتوبر میں شروع ہونے والی اس جنگ میں اب تک 16 ہزار 700 سے زائد بچے شہید ہو چکے ہیں اور شہادتوں کی مجموعی تعداد 43 ہزار 341 سے زائد ہو چکی ہے اور اس میں بچوں کی تعداد ایک تہائی سے زیادہ ہے۔ یونیسف



# سوشل راؤنڈ اپ



لاہور: سی ٹی او عمارہ اطہر شاہدہ میں ایک موٹر سائیکل سوار کو ہیلمٹ پہناتی ہیں



لاہور: آل پاکستان کلرکس ایسوسی ایشن کے زیر اہتمام مہنگائی اور بیروزگاری کیخلاف احتجاج کیا جا رہا ہے



لاہور: تحریک لبیک کے زیر اہتمام پریس کلب کے سامنے غزہ سے بچھتی کیلئے اسرائیل کیخلاف مظاہرہ کیا جا رہا ہے



لاہور: ایڈی ہیلتھ ورکر گھر گھر مہم کے دوران ایک بچے کو حفاظتی قطرے پلا رہی ہیں



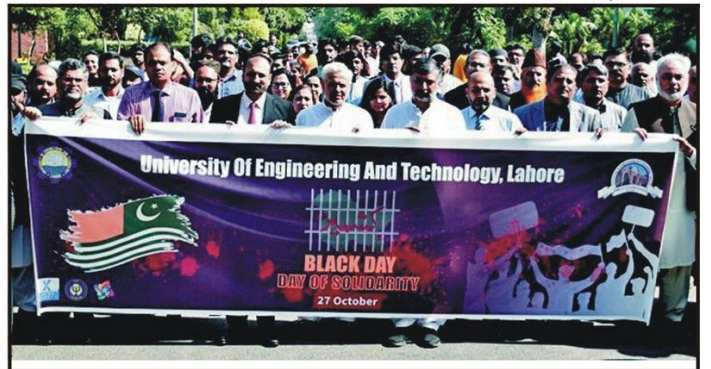
لاہور: سیکرٹری اطلاعات و ثقافت طاہر رضا ہمدانی انجمن امیر میں کشمیر کے حوالے سے تصویری نمائش دیکھ رہے ہیں



ناول نگار قلم گار عظیمی کے افسانوی مجموعہ 'فریم سے باہر' کی تقریب رونمائی سے دعا عظیمی خطاب کر رہی ہیں



لاہور: سی بی ڈی کی جانب سے خواتین ملازمین کیلئے خصوصی بریسٹ کینسر آگاہی سیشن کی شرکاء کا گروپ فوٹو



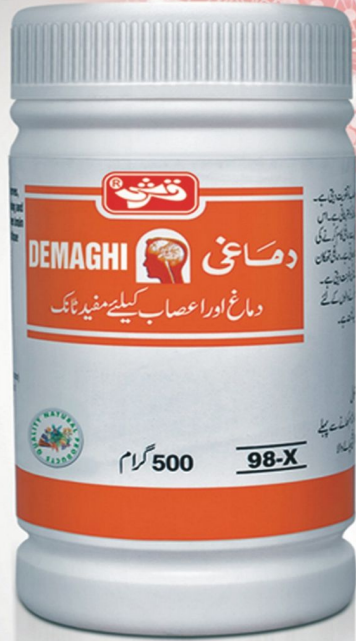
لاہور: یو ای ٹی میں وائس چانسلر ڈاکٹر شہد مہیر یوم سیاہ کشمیر کے حوالے سے واک کی قیادت کر رہے ہیں



# دماغی



سب یاد رہے...  
دماغ اور اعصاب کے لیے مفید ٹانک



## قرشی دماغی کے فوائد:

- ذہنی صلاحیتوں کو تقویت دیتا ہے
- پڑھنے لکھنے کے دوران ذہنی دباؤ کو کم
- اور یادداشت کو بہتر بناتا ہے
- دماغ کو پورا دن تروتازہ اور چاق و چوبند رکھتا ہے