

سرینگر ٹائمز

4 جون 2026ء بروز جمعرات

ژالہ باری کے بھاری نقصانات اظہار ہمدردی سے زیادہ "اعلان مدد" کی ضرورت

چتر گپھی بھاری بھرم کر درخت جب چند منٹوں میں زمین بوس ہو جائیں تو سمجھا جاسکتا ہے کہ طوفانی ہوائیں کس قدر تیز ہوئی ہوں گی۔ پچھلے ایک ماہ کے دوران دو واقعات میں درختوں کے گرنے سے کم از کم چار افراد کی ہلاکتیں ہوئی ہیں۔ چتر سب سے بڑا درخت مانا جاتا ہے۔ کشمیر میں ان کی تعداد میں کمی ہوجانے کے باوجود ان کو وادی کے کونے کونے میں دیکھا جاسکتا ہے۔ چتروں کو پھلنے پھولنے کیلئے وسیع جگہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کی شامیں عام درختوں کے برابر ہوتی ہیں۔ زمین کے نیچے کی چیزیں کافی گہری اور دوڑ ورتک پھیلی ہوئی ہوتی ہیں۔ لیکن جب موسم غیر معمولی کرٹ لیتا ہے تو چتر کے درخت چیز ہواؤں کو برداشت نہ کرتے ہوئے ٹوٹ پھوٹ کر زمین پر گر جاتے ہیں۔ گرنے کے دوران اگر کوئی راہ گیززدیک ہواؤں کی زندگی کے خطرہ میں پڑ جانے میں کوئی شک باقی نہیں رہتا۔

وادی کشمیر پچھلے کئی مہینوں سے موسم کے ہاتھوں بڑی طرح متاثر ہو رہی ہے۔ روزمرہ کام رکاوٹ کا شکار ہیں اور کھیتوں میں نہ صرف کام معطل ہوتا ہے بلکہ آج تک کئے گئے کام بھی تباہ ہو جاتے ہیں۔ وادی کشمیر میں تیز دھوپ کے بعد شام کو گن گرج اور بجلی گرنے کے دوران شدید بارش کے ساتھ بھاری اوالے گرجانے کا سلسلہ دراز ہو رہا ہے۔ کھیتوں میں پھل برباد اور میوہ کے دیگر اقسام چشم زدن میں ناقابل استعمال بن جاتے ہیں۔ کسان اور زمیندار مسلسل وقتی پریشانی اور مالی بدحالی میں گرفتار اپنے نقصان کی تلافی کیلئے بیچ رہے ہیں۔ حکومت کی طرف سے نقصان کا اندازہ لگانے کی یقین دہانیوں کے سوا اور کوئی عملی کام ہاتھ میں نہیں لیا جاتا ہے۔ ستم ہالائے ستم یہ کہ آج کی ژالہ باری سے پیدا شدہ نقصانات کو کم کرنے کیلئے امداد کی پکار کے 24 گھنٹوں بعد پھر جی آفت آتی ہے۔ یوں تباہی کے بعد رہی سہی کسر بھی پوری ہوتی ہے۔

حکمرانوں کی طرف سے موسم کے بگڑنے کی بار بار اطلاعات فراہم ہوتی ہیں۔ آج عام لوگوں کے ہاتھوں میں موبائل فون پر ایک ایک ہل کی موٹی خبر کو پڑھا جاسکتا ہے۔ لوگ ان اطلاعات کے تحت بچاؤ کیلئے از خود اقدامات اٹھا سکتے ہیں۔ اس معاملہ میں حکمرانوں کی طرف سے ایڈوائزری جاری کرنے کی ضرورت بھی نہیں ہے۔ پھر بھی حکمرانوں کی طرف سے موسم کے بگڑنے کے دوران اگر احتیاط برتنے کا مشورہ دے دیا آگتہ کرے تو اس پر کسی کو اعتراض نہیں بلکہ اطمینان کا اظہار کرنا ہوگا مگر ایڈوائزری جاری کرنے کے علاوہ سرکار کے باقی حکمرانوں کے لیے جو مذمہ داری عائد ہوتی ہے ان کو پورا کرنے میں زیادہ دلچسپی لینے کی ضرورت ہے۔ ژالہ باری، بارش اور طوفانی ہواؤں سے کسانوں، زمینداروں، فروٹ گروورس اور سبزی اگانے والوں کو جن مسائل سے گزرنا پڑ رہا ہے ان کو فوری طور نمٹانے کی ضرورت اب شدت اختیار کر رہی ہے۔ متاثرین کے نقصانات کا جائزہ لینے کیلئے اگر فوراً کارروائی نہ کی گئی تو اس کے نتیجے میں بحیثیت مجموعی پوری قوم کو نقصان پہنچنے کا زبردست احتمال ہے۔ موسم کے بگڑنے کے بعد نقصان زدہ افراد کے تئیں اظہار ہمدردی سے زیادہ "اعلان مدد" کی ضرورت ہے اور اس سے زیادہ عمل کی راہ اختیار کرنا ہے۔

الرجیز کو سمجھنا: وجوہات، علامات اور احتیاطی تدابیر

جدید دور میں الرجی دنیا بھر میں تیزی سے پھیلنے والے طبی مسائل میں شمار ہوتی ہے۔ بہت سے لوگ روزمرہ زندگی میں پھینکوں، ناگ بچنے، جلد پر خارش، آنکھوں میں جلن یا سانس کی تکلیف کا سامنا کرتے ہیں، مگر اکثر انہیں معلوم نہیں ہوتا کہ ان کی اصل وجہ الرجی ہے۔ الرجی بظاہر معمولی مسئلہ محسوس ہو سکتی ہے، لیکن بعض صورتوں میں یہ شدید پیچیدگیوں اور جان لیوا ردعمل کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ اسی لیے الرجی کو سمجھنا، اس کی وجوہات، جاننا اور اس سے بچاؤ کے طریقوں سے آگاہ ہونا ہر فرد کے لیے ضروری ہے۔ الرجی دراصل جسم کے مدافعتی نظام کا کسی ایسی چیز کے خلاف غیر معمولی ردعمل ہے جو عام حالات میں نقصان دہ نہیں ہوتی۔ جب کسی شخص کا جسم کسی مخصوص مادے کو خطرناک سمجھ لیتا ہے تو مدافعتی نظام اس کے خلاف ردعمل ظاہر کرتا ہے، جس کے نتیجے میں مختلف علامات پیدا ہوتی ہیں۔

الرجی پیدا کرنے والے مادوں کو "الرجنز" کہا جاتا ہے۔ یہ الرجیز مختلف اقسام کے ہو سکتے ہیں، جن میں گرد و خراب، پلان، جانوروں کے بال، بعض غذاؤں، ادویات، وحشرات کے ذکاب اور بعض کیمیائی مادے شامل ہیں۔ الرجی کا تعلق اکثر جینیاتی عوامل سے بھی ہوتا ہے۔ اگر والدین میں سے کسی ایک یا دونوں کو الرجی کی شکایت ہو تو بچوں میں بھی اس کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ تاہم، حاملہ، طرز زندگی اور آلودگی بھی اس بیماری کے پھیلاؤ میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

الرجی کی کئی اقسام ہیں۔ سانس کی الرجی سب سے عام سمجھی جاتی ہے۔ اس میں مریض کو بار بار کھینکھیں آتی ہیں، ناک بہتی ہے، ناک بند ہو جاتی ہے یا سانس لینے میں دشواری محسوس ہوتی ہے۔ بعض افراد میں یہ کیفیت دم کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ جلدی الرجی بھی بہت عام ہے۔ اس میں جلد پر سرخی، خارش، دانے یا سوجن پیدا ہو سکتی ہے۔ بعض لوگوں کو مخصوص ماحول، کریم، زیورات یا پکڑوں کے استعمال سے جلدی الرجی ہو جاتی ہے۔

غذائی الرجی ایک اور اہم قسم ہے۔ بعض افراد کو دودھ، اظہرے، پھلی، موگ، پھلی، خشک میوہ یا دیگر مخصوص غذاؤں سے الرجی ہو سکتی ہے۔ ایسی صورت میں مختلف غذا کھانے کے بعد معدے کی خرابی، جلد پر خارش، سانس لینے میں دشواری یا دیگر علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔

ادویات سے ہونے والی الرجی بھی طبی لحاظ سے اہم ہے۔ بعض افراد کو مخصوص ادویاتی پاپکس یا دیگر دواؤں سے شدید الرجی ہو سکتی ہے۔ اس لیے کسی بھی دوا کے استعمال کے دوران غیر معمولی علامات ظاہر ہونے پر فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔ الرجی کی علامات ہر شخص میں مختلف ہو سکتی ہیں۔ کچھ لوگوں میں صرف معمولی کھینکھیں یا خارش ہوتی ہے جبکہ بعض افراد میں علامات زیادہ شدید ہو سکتی ہیں۔ عام علامات میں ناک بہنا، کھینکھیں آنا، آنکھوں سے پانی بہنا، جلد پر دانے، خارش، کھانسی، سانس پھلانا اور جسم کے مختلف حصوں میں سوجن شامل ہیں۔

کبھی کبھار الرجی ایک نہایت شدید حالت پیدا کر سکتی ہے جسے "انفیلکسیس" کہا جاتا ہے۔ اس میں مریض کو سانس لینے میں شدید دشواری، ہلکے پھلکے، خنکے اور کھانسی کی اور بھی جلدی علامات ہو سکتی ہیں۔

بچوں کی صحت مند عادات: روشن مستقبل کی بنیاد

بچوں کی جسمانی سرگرمی کو کم کر دیا ہے۔ کھیل کود نہ صرف جسم کو مضبوط بنانے میں بلکہ ذہنی صحت پر بھی مثبت اثرات مرتب کرتے ہیں۔ روزانہ، سائیکل چلانا، فٹ بال، کرکٹ اور دیگر کھیل بچوں کی ذہنی اور جسمانی ترقی کو مضبوط بناتے ہیں اور موٹاپے کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔

اسکرین ٹائم کو محدود رکھنا بھی ایک اہم عادت ہے۔ طویل وقت تک موبائل یا کمپیوٹر استعمال کرنے سے آنکھوں پر دباؤ پڑتا ہے، جسمانی سرگرمی کم ہو جاتی ہے اور ذہنی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کے لیے اسکرین کے استعمال کے اوقات متعین کریں اور انہیں مطالعے، کھیل کود اور دیگر مثبت سرگرمیوں کی طرف راغب کریں۔

مطالعے کی عادت بچوں کی ذہنی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ کن کن بچوں کے علم میں اضافہ کرتی ہیں، ان کی زبان بھتر بھاتی ہیں اور تخلیقی صلاحیتوں کو فروغ دیتی ہیں۔ روزانہ کچھ وقت کتاب پڑھنے کے لیے مختص کرنا ایک بہترین عادت ہے جو زندگی بھر کا ثمر دیتی ہے۔

مثبت سوچ اور اچھے اخلاق بھی صحت مند زندگی کا حصہ ہیں۔ بچوں کو صحیح رویے، دوسروں کا احترام کرنے، بڑوں کی عزت کرنے اور چھوٹوں سے محبت کرنے کی تعلیم دینی چاہیے۔ ایسے اخلاقی اصول نہ صرف ان کی شخصیت کو بھتر بناتے ہیں بلکہ معاشرے میں ان کے مثبت کردار کو بھی مضبوط کرتے ہیں۔

بچوں کو ذمہ داری کا احساس دلانا بھی ضروری ہے۔ اپنی چیزیں سنبھالنا، اسکول کا سامان ترتیب سے رکھنا اور چھوٹے سونے گھریلو کاموں میں مدد کرنا ان کی ذمہ داری اور نظم و ضبط پیدا کرتا ہے۔ یہ عادات مستقبل میں انہیں ایک ذمہ دار اور کامیاب فرد بننے میں مدد دیتی ہیں۔

ذہنی صحت پر توجہ دینا بھی اتنا ہی ضروری ہے جتنا جسمانی صحت کا خیال رکھنا۔ بچوں کے جذبات کو سمجھنا، ان کی بات سنا کر انہیں اپنے احساسات کا اظہار کرنے کا موقع دینا ان کی ذہنی نشوونما کے لیے مفید ہے۔ اگر کسی بچے کی پریشانی یا دباؤ کا اظہار ہو تو والدین کو ان کی مدد کرنی چاہیے اور ضرورت پڑنے پر ماہرین سے مشورہ لینا چاہیے۔

غذائی ماحول بچوں کی عادات کی تشکیل میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ نیچے اپنے والدین اور گھر کے دیگر افراد کی نقل کرتے ہیں۔ اگر والدین خود صحت مند غذا کھیں، ورزش کریں، صفائی کا خیال رکھیں اور مثبت رویہ اپنائیں تو بچے بھی ایسی عادات کو اختیار کرنے کا زیادہ امکان رکھتے ہیں۔ اس لیے والدین کو اپنے عمل کے ذریعے مثال قائم کرنی چاہیے۔

بچوں کو وقت کی پابندی سکھانا بھی ایک قیمتی عادت ہے۔ وقت پر اسکول جانا، ہوم ورک مکمل کرنا اور روزمرہ کے معمولات کو منظم طریقے سے انجام دینا ان کی زندگی میں نظم و ضبط پیدا کرتا ہے۔ یہی نظم و ضبط آگے چل کر تعلیمی اور پیشہ ورانہ کامیابی کی بنیاد بنتا ہے۔

آخر میں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ صحت مند عادات کسی ایک دن میں پیدا نہیں ہو سکتیں بلکہ مسلسل تربیت، درجہ بندی اور حوصلہ افزائی سے پروان چڑھتی ہیں۔ والدین، اساتذہ اور معاشرہ میں بچوں کو ایسی عادات سکھانے میں معاون بنیں جو جسمانی طور پر مضبوط، ذہنی طور پر سمجھدار اور اخلاقی طور پر بہترین انسان بنائیں۔ صحت مند عادات درحقیقت بچوں کے ذہن، کامیاب اور خوشحال مستقبل کی بنیاد ہیں، اور ان پر توجہ دینا ہر خاندان کی اولین ترجیح ہونی چاہیے۔

خبر و نظر

وادی میں 2 ماہ کے دوران 11 افراد ڈوب کر جاں بحق

ہوائیں افسوسناک، وادی کشمیر میں موسم بہار کے دوران برف پگھلنے اور ندی نالوں میں پانی کے بہاؤ میں غیر معمولی اضافے کے باعث آبی حادثات میں تیزی سے اضافہ دیکھنے میں آیا ہے، جس کے نتیجے میں گزشتہ دو ماہ کے دوران کم از کم 11 افراد ڈوب کر جاں بحق ہو چکے ہیں، جبکہ متعدد افراد زخمی اور کئی اب بھی لاپتہ ہیں۔ حالیہ آسوسناک واقعے میں سری نگر کے علاقے جہانگیر آباد سے نقل رکنے والے محمد اشرف میر اپنے بیٹے کو مقامی افراد نے ان کے بیٹے کو زندہ بچالیا تاہم محمد اشرف میر زخمی پانی کے ریلے میں لاپتہ ہو گئے۔ تیسرے روز بھی ایس ڈی آر ایف، این ڈی آر ایف، پولیس اور مقامی رضا کاروں پر مشتمل ریسکیو ٹیمیں ان کی تلاش میں مصروف ہیں۔ ذرائع کے مطابق وادی بھر میں دریا، ندی نالے اور آبی گزرگاہیں برف پگھلنے کے باعث معمول سے کہیں زیادہ تیز بہاؤ کا شکار ہیں، جس سے معمولی لاپرواہی بھی جان لیوا ثابت ہو رہی ہے۔ حکام اور ریسکیو اداروں کے مطابق کئی حادثات نہایت وقت، سیاسی مقامات پر تصادم لیتے ہوئے یا پانی کے قریب جانے کے دوران پیش آئے۔ اعداد و شمار کے مطابق صرف گزشتہ دو ماہ میں پیش آنے والے مختلف واقعات میں بچوں، نوجوانوں اور بزرگوں سمیت متعدد افراد اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھے۔ ان میں باغی پورہ، بارنولہ، گاندھل، شوپیان، پلوامہ اور اہت ناگ جیسے اضلاع شامل ہیں جہاں آگ آگ حادثات رپورٹ ہوئے۔

ماہرین موسمیات کے مطابق رواں برس غیر معمولی طور پر گرم اور خشک موسم کے باعث برف کے پگھلنے کا عمل جلد شروع ہوا، جس سے دریاؤں اور ندی نالوں میں پانی کی سطح غیر معمولی طور پر بڑھ گئی ہے۔ ان کے مطابق یہ دریاؤں میں مزید خطرناک صورتحال پیدا کر سکتا ہے۔ اگر موسم کی تبدیلیوں اور بارشوں کا تاثر انہیں اسی طرح جاری رہا۔ ایم این ایس کے مطابق دوسری جانب ریسکیو حکام کا کہنا ہے کہ وادی میں ہزاروں آبی مقامات ہونے کے باعث ہر جگہ حفاظتی مہمیں جاری ہیں۔ محکمہ سانس مقامات پر وارننگ سائز، لائف لائننگ آلات اور تربیت یافتہ اہلکاروں کی موجودگی کو بڑھانے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ حکام نے عام سے اونچے اونچے تیز بہاؤ والے ندی نالوں کے قریب جانے سے گریز کرنے اور خاص طور پر بچوں کو ان مقامات سے دور رکھا جائے۔ ریسکیو ٹیموں کے مطابق لاپتہ افراد کی تلاش کے لیے جدید آلات اور رضا کاروں کی مدد سے آپریشن جاری ہے جبکہ آئندہ دنوں میں مزید حفاظتی اقدامات کے نفاذ پر بھی غور کیا جا رہا ہے۔

شادی شدہ بیٹی بھی خاندان کا حصہ

سرکاری فوائد سے محروم نہیں کیا جاسکتا / سپریم کورٹ

یو پی آئی / سپریم کورٹ آف انڈیا نے ایک اہم اور دور رس اثرات کے حامل فیصلے میں واضح کیا ہے کہ شادی شدہ بیٹی کو صرف اس کی ازدواجی حیثیت کی بنیاد پر خاندانی فوائد اور سرکاری ملازمتوں سے محروم نہیں رکھا جاسکتا۔ عدالت نے کہا کہ شادی کے بعد بیٹی بھی اپنے والدین کے خاندان کا حصہ رہتی ہے اور یہ تصور کہ شادی کے ساتھ ہی اس کا اپنے خاندان سے تعلق یا انحصار ختم ہو جاتا ہے، موجودہ سماجی حقائق اور آئینی اصولوں کے منافی ہے۔ جسٹس پی ایس نرسمہا اور جسٹس ایچ ڈی لالی نے اپنے فیصلے میں کہا کہ شادی کے بعد بیٹی یا عورت کے درمیان مساوات کی عادت دینا ہے، لہذا ایسے قوانین یا ضابطے جو صرف شادی شدہ ہونے کی بنیاد پر خاندان کے ساتھ امتیازی سلوک کرتے ہیں، قابل قبول نہیں ہو سکتے۔

عدالت نے مشاہدہ کیا کہ موجودہ دور میں بہت سی شادی شدہ بیٹیاں اپنے والدین کے ساتھ رہتی ہیں، ان کی کفالت کرتی ہیں یا مختلف وجوہات کی بنا پر اپنے خاندان پر انحصار رکھتی ہیں۔ اس لیے صرف ازدواجی حیثیت کو بنیاد بنا کر کسی خاتون کو خاندانی فوائد سے محروم کرنا انصاف کے تقاضوں کے خلاف ہے۔ یہ فیصلہ ترقی پسند کے ضلع ایچ ڈی کی رہائشی کلثوم نسا کی درخواست پر سنایا گیا۔ کلثوم نسا کو اپنی والدہ بدانتظامیہ کے انتقال کے بعد سرکاری راشن ڈپٹی کی الاٹمنٹ صرف اس بنیاد پر دینے سے انکار کیا گیا تھا کہ وہ شادی شدہ ہیں۔ سپریم کورٹ نے اس معاملے میں آزاد اپنی کورٹ کا فیصلہ منسوخ کرتے ہوئے مستحق حکام کو ہدایت دی کہ چار خاتونوں کے اندر کلثوم نسا کے حق میں الاٹمنٹ جاری کی جائے۔ قانونی ماہرین کے مطابق سپریم کورٹ کا یہ فیصلہ خاتون کے مساوی حقوق کے حوالے سے ایک اہم سنگ میل ثابت ہوگا اور مستقبل میں ایسی متعدد خاتونیں ایسٹو اور پالیسیوں پر اثر انداز ہو سکتی ہیں جہاں شادی شدہ بیٹیوں کو امتیازی رویے کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

بارہمولہ میں متعدد ملک مخالف مقدمات میں

ملوث خاتون کے خلاف PSA نافذ

یو پی آئی / جموں و کشمیر پولیس نے امن وامان اور عوامی سلامتی کو یقینی بنانے کے لیے بارہمولہ میں ایک قانون کے خلاف جموں و کشمیر پبلک سیفٹی ایکٹ (بی ایس اے) کے تحت کارروائی عمل میں لاتے ہوئے انہیں حراست میں لے کر ضلع جیل بھدرwah منتقل کر دیا ہے۔ پولیس کے مطابق حسینہ بیگم زوجہ محمد یوسف بہت، ساکن شیری نارواد بارہمولہ کے خلاف ضلع جیل بھدرwah بارہمولہ کی جانب سے 30 مئی 2026 کو جاری کردہ حکم نامے کے تحت بی بی ایس اے نافذ کیا گیا۔ یہ فیصلہ ان کی سپریم کورٹ کی فیصلے کا جائزہ لینے کے بعد کیا گیا، جنہیں جموں و کشمیر کی سلامتی اور امن عامہ کے لیے نقصان دہ قرار دیا گیا۔ پولیس بیان کے مطابق مذکورہ خاتون کئی مہینہ مقدمات میں نامزد رہی ہیں، جن میں غیر قانونی اور ملک مخالف سرگرمیوں سے متعلق معاملات شامل ہیں۔

