

ABC
Certified

باقاعدہ تصدیق شدہ اشاعت

کوئٹہ سے شائع ہونیوالا بلوچستان کا کثیر الاشاعت روزنامہ

روزنامہ

Daily
BALUCHISTAN OBSERVER
Quetta

کوئٹہ

جلد 19

بدھ 8 جولائی 2026ء

22 مَحَرَّہ 1448ھ

قیمت 5 روپے

شمارہ 95

چیف ایڈیٹر مشاعرہ

بلوچستان ابرار

بلوچستان ابرار

افواج یا تو قیومی سے پورے ہوتے ہیں یا پھر مہنگائی کا بوجھ اٹھانا پڑتا ہے، گیس کمپنیوں کی چمکاری کی تیاری ہے، علی پرویز ملک گیس میٹنگ میں اصلاحات عالمی بینک کے تعاون سے جاری ہیں، گیس کٹنگ کو مرحلہ وار ڈی ریگولیٹ کیا جا رہا ہے، فائبر کٹنگی کو بریفنگ اسلام آباد، (این این آئی)، وفاقی وزیر پیٹرولیم علی ہے جبکہ قیومی ختم کرنے سے حکومتی آمدن کا متبادل ہے۔ منسلک کوئی آگلی یا قدرتی گیس برائے پیٹرولیم پرویز ملک نے کہا ہے کہ حکومت پیٹرول پر تقریباً بندوبست کرنا ہوگا کیونکہ اخراجات یا تو قیومی سے کا اجلاس مصطفیٰ محمودی زیر صدارت ہوا جہاں وفاقی وزیر پیٹرولیم علی پورے ہوتے ہیں یا پھر مہنگائی کا بوجھ اٹھانا پڑتا (بقیہ 1 صفحہ 3 پ)

وفاتی وزیر کا پیٹرولیم 80 ڈیزل 10 پیلوئیل کی وصول کرنے کا عزم ترقی

کوئٹہ (این این آئی) وزارت کے علاقے میں لے گئے، سکوری فورسز کے میٹریس آپریشن کے بعد پولیس اور دیگر اہلکار شامل ہیں ڈی ایس پی غلام سرور سمیت 8 پولیس اہلکار بحفاظت تھانہ کا چھ پہنچ گئے، کا فٹیل رضوان کو بھی بحفاظت بازیاب کر لیا گیا ہے شہید ہونے والے پولیس اہلکاروں کی نعشیں ڈی ایچ کیو ہسپتال منتقل کردی گئیں ہیں واقعہ کے بعد ایف سی، پولیس، سی ٹی ڈی، ایس او ڈبلیو اور ایس ٹی ایف نے علاقے میں کثیر ترس آپریشن کے دوران 15 دہشت گردوں کو ہلاک کر دیا شہید رند



زیارت وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) زیارت کے علاقے میں لے گئے، سکوری فورسز کے میٹریس آپریشن کے بعد پولیس اور دیگر اہلکار شامل ہیں ڈی ایس پی غلام سرور سمیت 8 پولیس اہلکار بحفاظت تھانہ کا چھ پہنچ گئے، کا فٹیل رضوان کو بھی بحفاظت بازیاب کر لیا گیا ہے شہید ہونے والے پولیس اہلکاروں کی نعشیں ڈی ایچ کیو ہسپتال منتقل کردی گئیں ہیں واقعہ کے بعد ایف سی، پولیس، سی ٹی ڈی، ایس او ڈبلیو اور ایس ٹی ایف نے علاقے میں کثیر ترس آپریشن کے دوران 15 دہشت گردوں کو ہلاک کر دیا شہید رند

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

بلوچستان ابرار

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

بلوچستان ابرار

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں

کوئٹہ (این این آئی) وزیر اعلیٰ بلوچستان میر سر فرادینی زیارت کراں دھرتا کے مظاہرین سے خطاب کر رہے ہیں



پبلشر ڈراما لکریہ پرچنگ پرسس سر یاب چانک ملھال بلوچسٹریس سر یاب وڈوکنڈے سچو اکر دفتر روزنامہ بلوچستان ایزورڈرنگ 22 یونیورسل پبلیکس سینڈفورڈ رڈ 11 جناح روڈ کوئٹہ سے شائع کیا کونٹریفون نمبر 03312634009 اسلام آباد بیورو چیف 03335190142

مون سون: اقدامات کا جائزہ اجلاس

وزیراعظم محمد شہباز شریف کی زیر صدارت مون سون میزین کی پیشگی تیاری، موسمیاتی تغیرات اور ماحولیاتی خطرات سے نمٹنے کے اقدامات کا جائزہ لینے کیلئے اہم اجلاس منعقد ہوا جس سے خطاب کرتے ہوئے وزیراعظم نے کہا کہ پاکستان موسمیاتی تبدیلیوں کے مضر اثرات سے متاثرہ ممالک میں شامل ہے، اس لیے موسمیاتی خطرات سے موثر انداز میں نمٹنے کیلئے وفاقی اور صوبائی حکومتوں کے درمیان مکمل ہم آہنگی اور جامع تعاون ناگزیر ہے۔ وفاقی وزیر برائے موسمیاتی تبدیلی اور جیو پیر مین نیشنل ڈیزاسٹر مینجمنٹ

اتھارٹی (این ڈی ایم اے) رواں ہفتے تمام صوبوں، آزاد کشمیر اور گلگت بلتستان کا ہنگامی دورہ کریں تاکہ مون سون سے قبل تمام حفاظتی اور انتظامی اقدامات کا جائزہ لے کر تیاریاں مکمل کی جاسکیں۔ وفاقی وزیر برائے پلاننگ اینڈ ڈیولپمنٹ کی نگرانی میں نیشنل ڈیزاسٹر مینجمنٹ اتھارٹی اور دیگر متعلقہ وفاقی وزارتوں پر مشتمل ایمرجنسی ریسپانس کمیٹی قائم کی جائے گی جو صوبائی اداروں کے ساتھ مل کر عملی تعاون کو یقینی بنائے گی۔ وزیراعظم نے ہدایت کی کہ کمیٹی ہفتہ وار اجلاس منعقد کرے، وفاقی وزیر خزانہ ممکنہ ہنگامی صورتحال سے نمٹنے کے لیے ایمرجنسی فنڈ کی پیشگی تیاری مکمل کریں۔ یہ خوش آئند بات ہے کہ مون سون کے حوالے سے وفاقی حکومت تنبیہ کی سے تیاری کر رہی ہے لیکن یہ سلسلہ بہت پہلے شروع کیا جانا چاہیے تھا تب تو مون سون کا موسم سرما پر آن کھڑا ہے۔ ماہرین کی طرف سے خدشہ ظاہر کیا جا رہا ہے کہ اس بار بارشیں معمول سے بہت زیادہ ہوں گی جن کی وجہ سے ہمیں 2022ء جیسے سیلاب کا سامنا بھی کرنا پڑسکتا ہے۔ اس صورتحال میں حکومت کو یہ دیکھنا چاہیے کہ جانی مالی نقصان پر قابو پانے کے لیے کون سے اقدامات ضروری ہیں اور ضلعی بلکہ تحصیل کی سطح پر کمیٹیاں تشکیل دے کر ہفتہ وار بنیادوں پر صورتحال کا جائزہ لینا چاہیے۔ اوپر بیٹر کر بہت سی چیزیں نظر نہیں آتیں اس لیے ضروری ہے کہ مون سون کے منفی اثرات سے بچاؤ کیلئے ٹائی سطح پر کمیٹیاں تشکیل دے کر نقصان سے بچنے کی کوشش کی جائے۔

اسے سن اٹھائی تئیں یا ملے شدہ سکرپٹ، سارٹ نہیں یا بدلنے حالات کے اشارے طوفان سے پہلے کے خاتوئیں یا دم یا خلیاتی نوسورات کہیں لیکن اب بہت ساری چیزیں محسوس کی جانے لگی ہیں۔ بجٹ سے ملے ایک مجرم جی ٹی منسٹر عام پر آگئی کہ کہ بجٹ کے بعد وفاقی کابینہ میں ردو بدل کیا جا رہا ہے۔ کچھ وزراء کے کچھ تبدیل ہونے کی افواہیں تھیں اور کچھ کی چوٹی کی قیاس آرائیاں کی جارہی تھیں۔ بعض اوقات ایسی خبریں حکومت خود کی چلاوا دیتی تھیں تاکہ بجٹ کے سونچ پر وزراء متحرک رہیں اور اس خوف کے باعث کہ کہیں ان کی وزارت نہ تبدیل کر دی جائے وہ بجٹ پاس کروانے میں اپنا کردار ادا کریں۔ اراکین اسمبلی میں لانگ کریں، حکومت کی کارکردگی پر بیان بازی تیز کریں، بجٹ کے اوصاف بیان کرتے رہیں اور ایسی خبریں بجٹ پاس ہونے کے بعد خود دم توڑ جاتی ہیں لیکن اس بار معاملہ سیریس ہی ہوتا جا رہا ہے۔ وزیر خزانہ تو پہلے ہی بجٹ کی گروپ میں تھے اب لاہور میں دو ٹیکری خاتوئیں کے ساتھ ہونے والے زبایداتی اور انگوکے واقعہ میں ڈار بجٹی کے اہم فرد سے ملوث ہونے کی وجہ سے بجٹ کی شدید دباؤ میں آگئی ہے تو سب کی براہ راست اس سحران خاندان سے ترقی شرح داری ہے۔ اس وجہ سے اس خاندان پر بھی

میل حبیب

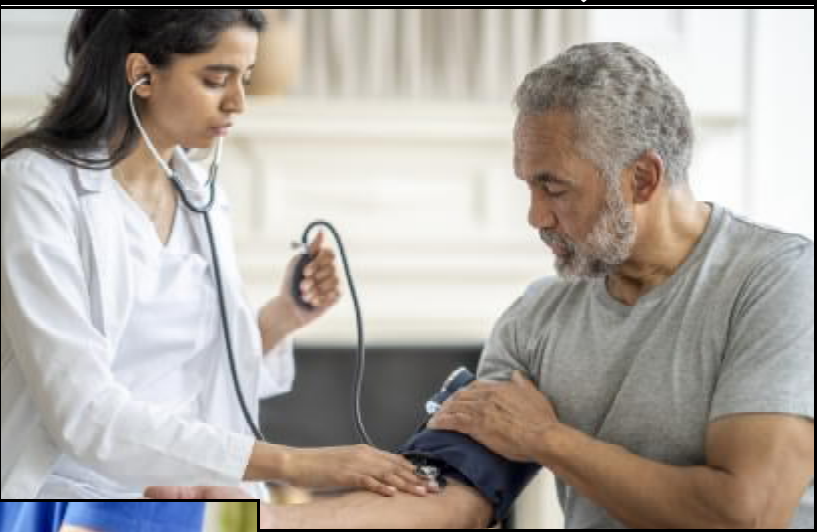
دباؤ آ رہا ہے کہ شاید اس کیس میں ملوث رضا ڈار کو کیس سے بری الذمہ قرار دلوانے کی کوششیں ہو رہی ہیں۔ اس الزام سے وزیر خارجہ کو تو دبے وی چپ لگی ہے کہ جبکہ حکران خاندان خاصا ڈھنسیو نظر آتا ہے۔ غریبی خواتین کا کیس بہت بڑی پروفائل کیس بن چکا ہے جسے بین الاقوامی سطح پر مانیٹر کیا جا رہا ہے اور یہ ملک رہا ہے کہ اس کے اثرات کو کم کرنے کے لیے بہت کچھ کرنا پڑے گا۔ بہت سارے سیاسی دان کھلی امید دیاں اس وقت اپنی اپنی جنگ لڑ رہے ہیں۔ چھوٹے چھوٹے کارکنوں کے خلاف کارروائی کرکے مطمئن کرنے کی کوششیں ہو رہی ہیں لیکن یہ معاملہ چھوٹی موتی کارروائی سے ملنے والا نہیں۔ دوسری جانب سوئس میڈیا پر دباؤ اتنا بڑھ چکا ہے کہ اگر کوئی حقائق پر مبنی دلائل بھی دینا چاہے تو اس کو سخت تنبیہ کا سامنا کرنا پڑتا ہے، اور کوئی کسی کی بات سننے کو تیار نہیں۔ علاوہ ازیں حکومت پر معیشت کا شدید دباؤ ہے۔ لوگ موٹیاں کے ہاتھوں تنگ ہیں، روزگار کے ذرائع محدود ہونے کی وجہ ہیں، کاروبار چل نہیں رہے، لوگ کامیاب عادی بنائی کے بعد ریلیف کی توقع لگاتے بیٹھے ہیں

تعلیم کے شعبے میں بامراد خاندان

تاہم اگر فکر کا یہ پیغام گھر گھر پہنچے۔ رمضان کے مہینے میں ان کا بیجا ہوا تعلیمیت میرے اپنی بھی باقاعدگی سے پہنچتا تھا جس کیلئے جس ان کا بھیض ممبر رہا ہے وہ بجلی سبھی جس نے اس خاندان کی بنیادوں میں اخلاص، لغتیت اور خدمت خلق کا بیج بونیا ان کی اگلی نسل، ان کے صاحبزادے ڈاکٹر حبیب مراد علی کی غلری دوتے کو ایک تعلیمی اور علمی ادارے کی شکل دینے کا فیصلہ کیا ہے۔ ڈاکٹر حبیب مراد اور ان کے خاندان نے تعلیمی میدان میں قدم رکھنے کا سوچا ہوا نئے پاس کوئی بڑی جاکیر یا کردوڑ روپے کا سرمایہ نہیں تھا، بلکہ صرف ایک خواب اور پختہ عزم تھا۔ اس عظیم ادارے کا آغاز نوے کی دہائی میں اسی ٹیوٹ آف لیڈرشپ اینڈ مینجمنٹ کے نام سے ہوا۔ یہ ادارہ کرانے کے ایک کمرے میں شروع کیا گیا۔ مالی وسائل اس قدر محدود تھے کہ انہیں ملک کی معروف علمی شخصیت محترم پروفیسر خورشید احمد صاحب سے دولاکھ روپے ادھار لینے پڑے۔ یہ وہی آگے چل کر پاکستان کا ایک عظیم تعلیمی مرکز بننے والا تھا ڈاکٹر حبیب مراد نے اپنی بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ وہ ہر سال رمضان المبارک کے مقدس مہینے میں دوشن اسلام، اخلاقیات اور غلری بیداری پر مبنی چھوٹے چھوٹے محفلس خود تیار کیا کرتے تھے۔ یہ محفلس صرف لکھنے تک محدود نہیں تھے، بلکہ وہ انہیں نامور صحافیوں کو خود بھیجا کرتے تھے

صحت و تندرستی

بلڈ پریشر احتیاطی تدابیر اور علاج



بہت زیادہ شور و غل اور مشقت کی زیادتی بھی فشارخون بڑھانے اور امراض قلب پیدا کرنے میں معاون ہوتی ہے۔ تہا کو نوشی کے بارے میں اب کوئی شبہ باقی نہیں رہ گیا کہ یہ امراض قلب پیدا کرنے کا سبب بنتی ہے۔ تہا کو کوئی بھی مہر جو کہ دل کی دھڑکتا ہے جن کی وجہ سے وہ تنگ ہوتے ہوتے باگل بندھی ہو سکتی ہیں۔ حرکت اور صبحی دباؤ بڑھادیتے ہیں اورخون کی رگوں میں تنگی پیدا کر دیتے ہیں۔ کارڈیو اسکالریسٹ نیکو لینیو نیو یارک اسپتال نے اپنی ایک جائزہ رپورٹ میں کہا ہے کہ تقریباً کوئی ایک گروے میں موجود خون کی رگ (ریٹل پریشر کی بدولت گئی اموات ہوئیں۔ اعداد و شمار پر نظر ڈالنے سے یہ بات بھی سامنے آتی ہے کہ امریکا میں ہر پندرہ افراد میں بلڈ پریشر کا شکار ہے۔ اس طرح دیکھا جائے تو وہاں چار کروڑ افراد اس مرض میں مبتلا ہیں لیکن دل چاہے بات یہ ہے کہ ان میں سے آدھے افراد ایسے جنہیں اپنے مرض کی فکر تک نہیں ہے۔ دراصل بلڈ پریشر کی علامات ضروری نہیں ہے کہ یکساں ہوں مریشیں بعض اوقات اپنے مرض سے بے خبر رہتا ہے اور اس کا عقدہ ہر ایک وقت کھاتا ہے جب اتفاقاً بلڈ پریشر کا معائنہ کر لیا جائے یا مرض شائد اختیار کر جائے یا معلوم ہوں اس کے اسے ٹھیک نہیں ہونے کے تاہم انہیں دواؤں

ہونے والا ہے۔ اقتدار کی راہداریوں میں کی قسم کی سازشیں پنپ رہی ہیں لیکن کچھ مسائل ایسے ہیں جو اب طور پر نظر آ رہے ہیں لیکن ہم انہیں مسلسل نظر انداز کیے جا رہے ہیں۔ پہلاڑوں پر خطرے کی کھنٹیاں بج رہی ہیں اور یہ توہین نہیں دے رہے۔ گلخیز روئین سے زیادہ پھل رہے ہیں، دریاؤں میں پانیوں کی زیادہ ہو رہی ہے، موسم شدت اختیار کر رہے ہیں اور پچھلے سال کی طرح اس سال بھی سیلاب کا خطرہ موجود ہو گا۔ سیلاب کے لیے اقدامات پر توجہ بڑھ رہے ہیں۔ بارشوں اور مونس کے موسم میں چھین کرنے کے واقعات میں اضافہ ہو جاتا ہے، شری کلوشیں میڈیا میں چند اشتہار دے کر بری الذمہ ہو جاتی ہیں اور ہر سال پانیوں اور دیواریں گرنے سے انسانی جانوں کے ضیاع کو روکنے کا کام لیا جاتا ہے۔ اسی طرح پتہ ہے کہ سیلاب آتا ہے لیکن ہم کو ڈبے کا انتظار کر رہے ہوتے ہیں۔ نہ جانے کب ہمیں عقل آئے گی اور ہم حادثات سے بچنے کے اقدامات پر عمل پیرا ہوں گے۔ یہ حادثات صرف مرکوز پر نہیں ہوتے بلکہ مسال کم ہونے کی بجائے ہر گزرتے دن کے ساتھ بڑھ رہے ہوں جس کی وجہ سے جہازیں میں بھی اضافہ ہوتا جا رہا ہے تو پھر خیالات اور اندیشوں کے طوفان جنم لینا شروع ہو جاتے ہیں۔ اب جہازری واضح طور پر محسوس کی جا رہی ہے۔ کچھ محفلوں کا خیال ہے کہ جہازری کو کم کرنے کیلئے کسی نہ کسی طرح کی تہذیبی ناکزیر ہو چکی ہے۔ اب دیکھنا ہے کہ کیا قیچہ مارک سے کام چل جائے گا یا بوی سر جہزی کرنا پڑے گی۔ یہ ہر حال کچھ ایکشن سونچے پر چھوڑ کر رہے ہیں کہ کچھ نہ کچھ

اب ابراہیم حسن مراد کی شکل میں اس پالیسیٹ کو جو ان کی عزت افزائی اور قدر دانی تک۔ حبیب مراد میرے بھائیوں کی طرح تھے اور ہماری ملاقات چند ہی روز بعد دوبارہ ضرور ہو جاتی تھی۔ آج ابراہیم حسن مراد نے یو ایف ٹی کوٹھی اعلیٰ ادارہ میں رہنے کا ایک جدید یونیورسٹی تبدیل کر دیا ہے، جس کا موازنہ اب ڈاکٹر خدو اور ہارڈ تھن ہیں۔ الاقوامی یونیورسٹیوں سے کیا جائے لگا ہے۔ ابراہیم مراد خاندان اور یو ایف ٹی کی خدمات کے موازنہ میں مراد کی خدمات کو دیکھیں۔ انہیں میں سرید احمد خان کے نقش قدم پر چلنا پڑتا ہے جس طرح سرید احمد خان نے رصبر کے مسلمانوں کی زیوں حالی کو دیکھ کر ملی گڑھ مسلم یونیورسٹی کی بنیاد رکھی تاکہ مسلمان نوجوان کو اپنے کھتیار سے نہیں ہو کر دنیا کا مقابلہ کر سکیں، بالکل اسی طرح مراد خاندان نے یو ایف ٹی کو ’خدمت خلق اور خدمت پاکستان کے جذبے کے تحت قائم کیا۔ یو ایف ٹی کا مقصد لے نوجوان تیار کرنا ہے جو دنیا کے سب سے کم عمر صوبائی وزیر بنے۔ انہوں نے بطور صوبائی وزیر بھی اپنی کارکردگی سے اپنا لوہا منوایا اور یہ ثابت کیا کہ اگر نوجوان کو موقع دیا جائے تو وہ ملک کی قدرتی تعلیم اور نوجوانوں کے مسائل پر کھل کر بات کرتے ہیں۔ میں ان سے جب بھی ملایا ہے ہمیشہ اسی طرح انتہائی عزت افزائی سے پیش آئے ہیں۔ ان کے والد اور دادا پچس نے جیسے ہی امریکا میں ہر سال ہیرا ابراہیم حسن مراد سے تین لاکھوں کا تعلق بنا ہے، دادا خرم مراد کے محفلس سے لے کر، والد ڈاکٹر حبیب مراد کی دوشی اور

بلوچستان

اور احتیاطی تدابیر سے قابو میں رکھا جاسکتا ہے۔ گروں کی خرابی یا خون میں کوئلوشرول کے بڑھ جانے کی وجہ سے پیدا ہونے والے فشارخون عموماً ٹھیک ہو جاتے ہیں اگر بلڈ پریشر کا علم صرف تک نہ ہو سکے یا علاج میں سے پروائی برتی جائے تو دورہ قلب کے لیے راہ ہموار کرتا رہتا ہے۔

نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ کے جائزے کے مطابق ایک ہینتیس سالہ شخص جس کا بلڈ پریشر ٹھیک ہو 76 سال تک زندہ رہنے کی امید رکھتا ہے لیکن اس کا بلڈ پریشر اگر 140 سے اوپر کی گئی جاتی ہیں خون کی رگوں کو پھیلانے والی ہیں۔ رگوں کے پھیلنے سے دوران خون کی رکاوٹ کم ہو جاتی ہے جس کا خون کے مضر کے بڑھاپے اچھا اثر پڑتا ہے مگر اس کے مضر کے اثرات بھی ان گنت ہیں اس لیے اب کوشش یہی کی جا رہی ہے کہ غذاء اور احتیاطی تدابیر کی مدد سے مرض کا علاج کیا جائے اور انتہائی مجبوری میں کم سے کم ادویہ استعمال کرانی جائیں اس طرح مریض مالی مشکلات سے بھی بچے رہیں گے۔

ابتدائی مرض میں بہتر ہوگا کہ اپنا وزن کچھ کم کر لیا جائے۔ سگریٹ و شراب نوشی بند کر دی جائے کم استعمال اور عذاب و زینگیں کی وقت کی غذا میں پانچ کی گرام تک ہونا چاہیے۔ کچائی کے استعمال میں کمی کر دینی چاہیے۔ مشورہ دیا جائے تو ہینتیس کی گرام تک لیا جاسکتا ہے، اور اگر تک کی مقدار کم کرنے کا مشورہ دیا جائے تو ایک سو پالیس کی گرام تک

ریشے دار غذا میں مناسب رتی ہیں۔ سب سے زیادہ ریشے جس غذا سے فراہم ہوتے ہیں وہ اناج کی جوہی ہے پھر چھلک والی دالوں اور سبزی کی چھلی وغیرہ کا نمبر آتا ہے۔ سیب بند گوبھی پھول گوبھی ’منز کھیا‘ آلو ناشپاتی ’تنشش‘ خوںابی‘ کا ہر پختہ دار و زہ بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ بلڈ پریشر کے مریض کو سب سے پہلے تنگ سے پرہیز کر لیا جاتا ہے اس موضوع پر تقریباً 80 سال سے تحقیق ہو رہی ہے معدنی تنگ میں سوڈیم کم کی مقدار چالیس فیصد ہوتی ہے۔ ہمارے جسم کو روزانہ تقریباً دو سو ملی گرام سوڈیم درکار ہوتا ہے جب کہ ہم اس سے سو گرام زیادہ استعمال کرتے ہیں تو سوڈیم جسم میں پانی کو روکے رکھتی ہے اس

بدھ 8 جولائی 2026ء

2

جس کا کام اسی کو سامنے

مشورہ ضرب البش ہے کہ ’کے کرے تو ٹھیک بااے یہ صادق آتا ہے میرے آج کے کالم کی روح ہے۔ ذرا گہرائی میں دیکھیں کہ میرے ملک جہاں ایک طرف صوبہ کے بی کے اور بلوچستان میں قند اور خراج اور قند اور ہندوستان برسر بیکار ہیں وہیں اب دوسری طرف ایک یافتہ جو آزاد ضمیر ہیں ہماری شرگ کو دبوڑنے کے قریب ہے۔ اس کے پیچھے ک

طارق امین

جائے۔ ملک کے کسی بھی شعبہ کا جائزہ لے میں آچک وہاں ایسی ایسی طوطیاں راج کرتی ہیں کہ بن کا وہ چار دو دور کی بات تصور بھی قدرت کا انتقام ہی قرار دیا جاسکتا ہے۔ بلوچستان میں قند اور خراج اور قند اور ہندوستان برسر بیکار ہیں وہیں اب دوسری طرف ایک یافتہ جو آزاد ضمیر ہیں ہماری شرگ کو دبوڑنے کے قریب ہے۔ اس کے پیچھے ک مکاری کا سہارا لیا جا رہا ہے۔ وہ ملکی مقامی اور غیر مقامی کے بنیادی اقتصاد کا پروپیگنڈا اور ارباب ملکر کے نزدیک اب یہ وقت ان کے سب سے بڑی آواز ہے کہ ان معاملات کو بڑی تنبیہ کی کے ساتھ ہینڈل کیا جائے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ان تمام سبک دھولرز جو دراصل اور حقیقت میں اس سکتے کے participant اور متاثرین ہیں، کے درمیان ایک باہمیہ ڈائلاگ کا انتقام کیا جائے۔ بادی النظر میں جب بات پینٹیکل ڈائلاگ کی ہوتی ہے تو وہی پینٹیکل ڈائلاگ اور مقتدرہ کامیاب ہوتے ہیں جو ان رفیقین کے درمیان ہوا ہے اصل سبک دھولرز ہیں۔ اس کی زندگی مثال دیکھنی ہو تو ایران امریکہ کے مذاکرات آپ کے سامنے ہیں اس سباق حقائق پر بات کریں تو اس جنگ میں پہل امریکی طرف سے ہوئی جو کسی صورت ایک خارجیت ہے جبکہ یہ مہمان ان اپنے اپنے ختے میں دن دوڑزے کیلے کے ذریعے مقبہ ہو کر پاریسٹ کے ایوانوں میں آتے ہیں۔ اس پورے پراس پر ایک نظر دوڑا میں تو اس میں سب سے بڑا اور بنیادی کردار اس دور کا سامنے آتا ہے جو اس ختے کا رباتی ہوتا ہے۔ اب آئیں ہمارے اس سسٹم کی طرف توجہ بھی اسی طرح راج آئیں ہمیں جس طرح اگر ہر کردار سے نافذ اصل ٹھیکر کیا۔ یعنی کہ چٹاؤ کی بجائے سلیکشن۔ رہی عوام کی مرضی تو آپ اسے صرف ایک چھپائی کا ایک ماڈرن ورژن قرار دے سکتے ہیں جو بقیوں ہماری سیاسی پارٹیوں کے بھی آرٹی ایس سسٹم کے ڈاؤن ہونے اور دوسری نیکان جب بات ان پارٹیوں کے اپنے اندر موجود سسٹم پر آتی ہے تو وہاں سب کی زباوں پر تالے پڑ جاتے ہیں۔ اس سباق ایک چھپائی کی مثال ہوا ہے اندری طوفان سے بھرنے ہوئے ہے، قارئین کی توجہ کی طلبار دکھائی دے رہی ہے۔ درخور کریں ان ڈوں کا زارو تنبیر کے البش کے حوالے سے عموماً یہ تاثر ہے جس کی ایک جھلک تمام سیاسی پارٹیوں کی طرف سے ٹکوں کی تقسیم کا نمونہ پرکھتے کوئی ہے اور یہی وہ امر ہے کہ نوجوانوں کو ملتی نہیں، کے باقیہر مقلدوں کے فیصلے وہاں کی مقامی قیادوں، جو وہاں کے حراج اور پارکیوں کو دھتھے والے ہوں، کے درمیان ڈائلاگ کے ذریعہ انجام دیا ہے جائیں۔

☆☆☆☆

☆☆☆☆

لیے خون کے حجم میں اضافہ ہو جاتا ہے جو بلڈ پریشر کے بڑھ جانے کا باعث بنتا ہے لیکن تنگ کا بالکل بند کردینا بھی مضر ہوتا ہے ہاں ضرورت کے علاوہ اس میں کی جاسکتی ہے۔ غذا میں نمک کی کمی کرنے کا اچھا طریقہ یہ ہے کہ ان چیزوں سے بچا جائے جو بہت زیادہ نمکین ہوتی ہیں۔ مثلاً ذیوں میں بند محفوظہ غذا میں خشک چھلک یا کوشٹ چائے کے ساتھ چیش کی جانے والی نمکین چیزیں وہ غذا ہند نام میں جن میں سوڈا یا بلینگ کا پاؤڈر استعمال ہوا ہو۔ انہیں چھانے ہوگا کہ ایسے مریض سامن میں اگر تنگ استعمال کریں تو روٹی پینکی لیں۔ کھانا کھاتے وقت نمک چھڑکا نہا دینا ہی ہے پینے کی جگن اور معدے کے تیزابیت دور کرنے والی آکڑ دواؤں میں بھی سوڈیم کی کثرت ہوتی ہے۔ چائیز کی کمی کی جاتی ہے اور انتہائی مجبوری میں کم سے کم ادویہ استعمال کرانی جائیں اس طرح مریض مالی مشکلات سے بھی بچے رہیں گے۔

ابتدائی مرض میں بہتر ہوگا کہ اپنا وزن کچھ کم کر لیا جائے۔ سگریٹ و شراب نوشی بند کر دی جائے کم استعمال اور عذاب و زینگیں کی وقت کی غذا میں پانچ کی گرام تک ہونا چاہیے۔ کچائی کے استعمال میں کمی کر دینی چاہیے۔ مشورہ دیا جائے تو ہینتیس کی گرام تک لیا جاسکتا ہے، اور اگر تک کی مقدار کم کرنے کا مشورہ دیا جائے تو ایک سو پالیس کی گرام تک ریشے دار غذا میں مناسب رتی ہیں۔ سب سے زیادہ ریشے جس غذا سے فراہم ہوتے ہیں وہ اناج کی جوہی ہے پھر چھلک والی دالوں اور سبزی کی چھلی وغیرہ کا نمبر آتا ہے۔ سیب بند گوبھی پھول گوبھی ’منز کھیا‘ آلو ناشپاتی ’تنشش‘ خوںابی‘ کا ہر پختہ دار و زہ بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ بلڈ پریشر کے مریض کو سب سے پہلے تنگ سے پرہیز کر لیا جاتا ہے اس موضوع پر تقریباً 80 سال سے تحقیق ہو رہی ہے معدنی تنگ میں سوڈیم کم کی مقدار چالیس فیصد ہوتی ہے۔ ہمارے جسم کو روزانہ تقریباً دو سو ملی گرام سوڈیم درکار ہوتا ہے جب کہ ہم اس سے سو گرام زیادہ استعمال کرتے ہیں تو سوڈیم جسم میں پانی کو روکے رکھتی ہے اس

☆☆☆☆

☆☆☆☆

