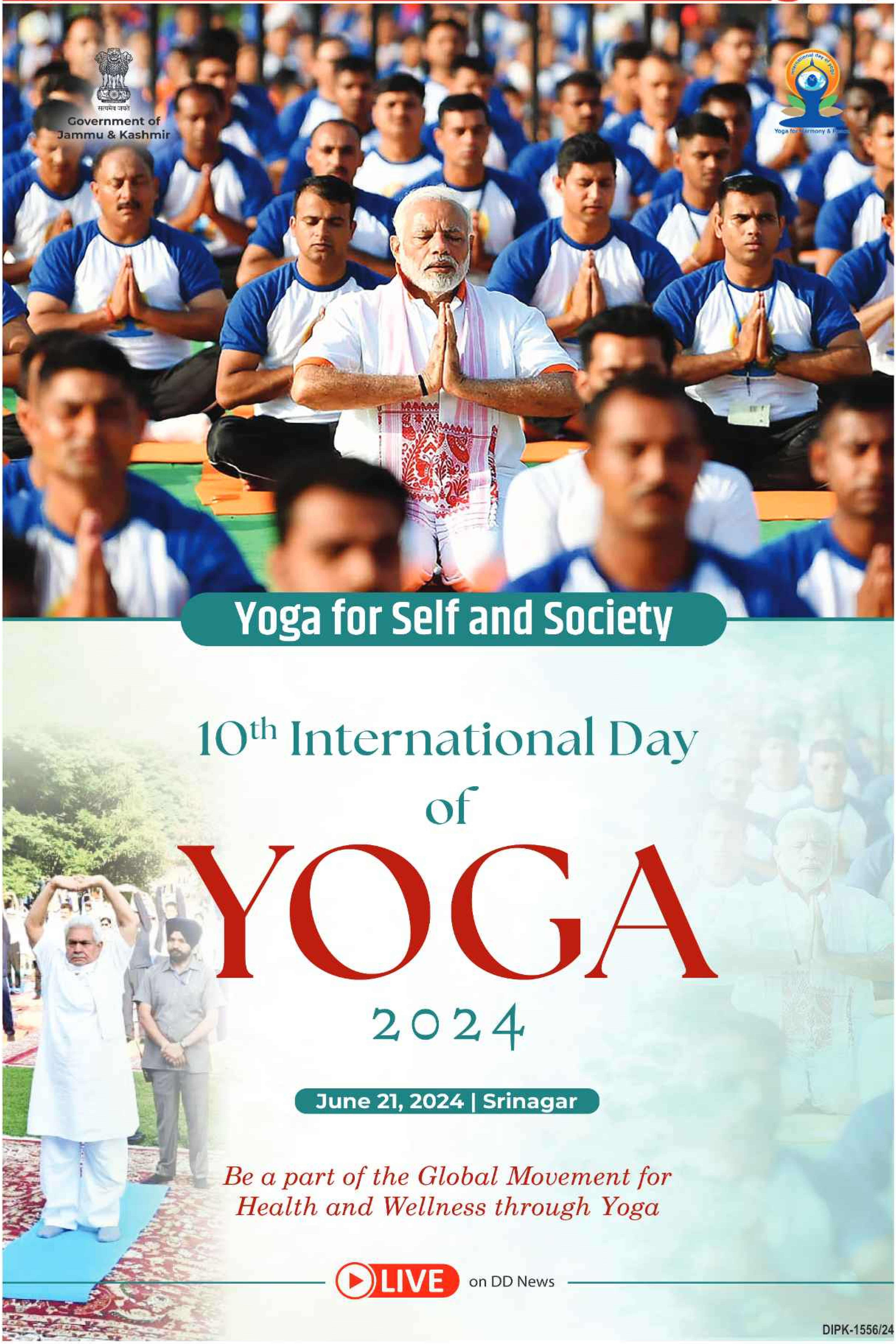

सत्यमेव जयते
Government of
Jammu & Kashmir
International day of Yoga
Yoga for Self and Society
10th International Day
of
YOGA
2024
June 21, 2024 | Srinagar
Be a part of the Global Movement for
Health and Wellness through Yoga
LIVE on DD News
DIPK-1556/24

The Urdu Daily
WATTAN
روزنامہ وطن

# جلد بیدار ہونے والی خواتین میں بریسٹ کینسر کا امکان کم

برطانیہ کی برسٹل یونیورسٹی میں ہونے والی ایک تحقیق میں سامنے آیا ہے کہ ایسی عورتیں جو صبح جلدی بیدار ہونے میں دقت محسوس نہیں کرتیں ان میں چھاتی کے سرطان کا امکان کم ہوتا ہے۔ برسٹل یونیورسٹی کے تحقیق کاروں کو انسانی جسم میں قدرتی گھڑی اور چھاتی کے سرطان میں تعلق ملا ہے لیکن یہ معلوم کرنے کے لیے کہ صبح اٹھنے والی خواتین میں چھاتی کے سرطان کے کم امکانات کی وجوہات ابھی تک معلوم نہیں ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ تحقیق اچھی صحت میں نیند کی اہمیت کو اجاگر کرتی ہے۔ ہر انسانی جسم میں ایک خودکار گھڑی موجود ہوتی ہے جو چوبیس گھنٹوں کے نمونے پر کام کرتی ہے۔ اسے سائنسی اصطلاح میں سرکیڈین ردھم (شب روزہ تبدیلی) کے طور پر جانا جاتا ہے۔ خودکار جسمانی گھڑی ہر انسانی عمل، نیند سے لے کر موڈ تک سب کو متاثر کرتی ہے۔ لیکن انسانی جسم میں موجود اس گھڑی کا اپنا منفرد وقت ہوتا ہے اور وہ دوسرے انسان میں موجود گھڑی کے وقت سے مطابقت نہیں رکھتا۔ صبح اٹھنے والے لوگوں میں جسمانی توانائی کا عروج بھی جلدی ہوتا ہے اور پھر شام کو جلدی تھک بھی جاتے ہیں۔ دیر سے اٹھنے والے لوگ صبح بیدار ہونے میں دقت محسوس کرتے ہیں لیکن شام کو ان کی

صلاحیتیں زیادہ آشکار ہوتی ہیں اور وہ دیر سے سونا پسند کرتے ہیں۔ برسٹل یونیورسٹی کے تحقیق کاروں نے اعداد و شمار کو پرکھنے کے لیے ایک انوکھا انداز اپنایا ہے۔ تحقیق کاروں نے جلدی اور دیر سے بیدار ہونے والوں میں فرق جانچنے کے لیے ڈی این اے کے 341 تراشوں کا تجزیہ کیا اور پھر اس علم کی روشنی میں ایک لاکھ اسی ہزار عورتوں پر تجربہ کیا۔ اس تحقیق میں ظاہر ہوا کہ ایسی خواتین جو صبح جلدی اٹھنے میں دقت محسوس نہیں کرتیں ان میں چھاتی کے سرطان کے امکانات ان خواتین سے کم ہوتے ہیں، جو صبح بیدار ہونے میں دقت محسوس کرتی ہیں۔ تحقیق میں ڈی این اے کے ایسے تراشوں کو استعمال کیا گیا جو پیدائشی طور پر انسان میں موجود ہوتے ہیں لہذا اس سے یہ نتیجہ اخذ کیا جا سکتا ہے کہ ان کا رشتہ انسانی جسم کی گھڑی ہے۔ برطانیہ میں ہر سات میں سے ایک عورت چھاتی کے سرطان میں مبتلا ہوتی ہیں۔ لیکن اس تحقیق میں شامل عورتوں کی تمام زندگی کا مشاہدہ کرنے کی بجائے ان کی زندگی کے صرف آٹھ برسوں کا مشاہدہ کیا گیا۔ اور اس عرصے میں یہ ظاہر ہوا کہ صبح بیداری میں دقت محسوس کرنے والی 100 عورتوں میں دو چھاتی کے سرطان میں مبتلا ہوئیں جبکہ صبح با آسانی بیدار ہونے والی 100 عورتوں میں سے صرف ایک چھاتی کے سرطان میں مبتلا ہوئی۔ برسٹل یونیورسٹی کی تحقیقاتی ٹیم کی ایک رکن ڈاکٹر ریبکا رچمنڈ نے بی بی سی کو بتایا کہ تحقیق کے نتائج بہت اہم ہیں کیونکہ نیند تو ہر جگہ موجود ہے اور اس میں تبدیلی کی جا سکتی ہے۔ ماضی میں ہونے والی ریسرچ میں مختلف شفٹوں میں کام کرنے والی خواتین پر پڑنے والے اثرات کا جائزہ لیا گیا تھا۔ چھاتی کے سرطان میں خاندانی اثرات اور دوسرے عوامل کا بھی بہت اہم کردار مانا جاتا ہے۔ ڈاکٹر رچمنڈ کہتی ہیں کہ اس کے متعلق کوئی حتمی مشورہ دینا قبل از وقت ہے۔ ڈاکٹر رچمنڈ نے بی بی سی کو بتایا کہ ابھی ہمیں یہ معلوم کرنے کی ضرورت ہے کہ صبح بیدار ہونے میں وقت محسوس کرنے والوں میں چھاتی کا سرطان کیوں ہوتا ہے۔ لیکن کیا اس سب کا تعلق جسمانی گھڑی سے ہے یا کچھ اور۔ کیا دیر تک سونے والے اپنی جسمانی گھڑی کے ساتھ چھیڑ چھاڑ کر کے اپنے جسم کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

## تمباکو نوشی چھوڑنے کے بعد دل کی صحت کب تک بہتر ہوتی ہے

تمباکو نوشی کی عادت چھوڑنے کے بعد بھی امراض قلب اور فالج کا خطرہ کم ہونے کے لیے 15 سال کا عرصہ درکار ہوتا ہے۔ یہ بات امریکا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آئی۔ وینڈربلٹ یونیورسٹی میڈیکل سینٹر کی تحقیق کے دوران 9 ہزار کے قریب افراد کے 50 سال تک کے ڈیٹا کا جائزہ لیا گیا اور معلوم ہوا کہ تمباکو نوشی کے عادی افراد کے دلوں کو نکوٹین، تمباکو اور دیگر کیمیکلز سے ہونے والے نقصان سے نجات پانے کے لیے ایک دہائی سے زائد عرصہ درکار ہوتا ہے۔ اس سے قبل ماضی میں طبی تحقیقی رپورٹس میں کہا گیا تھا کہ تمباکو نوشی ترک کرنے 5 سال کے اندر فالج کا خطرہ ختم ہو جاتا ہے مگر اس نئی تحقیق میں دعویٰ کیا گیا کہ یہ دورانیہ 15 سال کا ہے۔ تاہم محققین کا کہنا تھا کہ دل اور خون کی شریانیں تمباکو نوشی سے ہونے والے نقصان کو تیزی سے ریکور کرتے ہیں۔ امراض قلب دنیا بھر میں سب سے زیادہ اموات کی بڑی وجہ ہے جس میں ہر سال مختلف وجوہات جیسے موٹاپے، تناؤ، ورزش نہ کرنا اور ناقص غذا کے نتیجے میں اضافہ ہو رہا ہے۔ محققین کے مطابق تمباکو نوشی ترک کرنے کے 16 سال بعد جا کر امراض قلب اور فالج کا خطرہ اس عادت سے زندگی بھر دور رہنے والوں کے برابر آتا ہے۔ تاہم تمباکو نوشی چھوڑنے سے ہارٹ اٹیک اور خون کی شریانوں کے دیگر امراض کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ یہاں تک کہ تمباکو نوشی کو چھوڑنے کے محض 20 منٹ بعد ہی اس فرد کی دھڑکن اور بلڈ پریشر معمول کی سطح پر آ جاتا ہے۔ بارہ گھنٹے بعد خون میں کاربن مونو آکسائیڈ کی سطح گر جاتی ہے، ایک ہفتے بعد ہارٹ اٹیک کا خطرہ نمایاں حد تک کم ہو جاتا ہے، تاہم امراض قلب کا خطرہ برقرار رہتا ہے۔

## ہرنیا کیسے شکار بناتا ہے اور اس کی علامات کیا ہیں

ہرنیا ایک ایسا مرض ہے جو زیادہ تر مردوں میں عام ہوتا ہے تاہم خواتین بھی اس کا شکار ہو سکتی ہیں۔ اس مرض میں پیٹ کے کمزور حصے سے آنتیں یا دیگر اعضا پیٹ کے باہر خارج ہو کر جلد کے نیچے ایک تھیلی کی شکل میں نظر آتے ہیں۔ عام طور پر ہرنیا شکم میں زیادہ عام ہوتا ہے مگر یہ ناف، ران کے اوپری حصے اور gorin کے حصے میں بھی ہو سکتا ہے۔ یہ پیدائشی بھی ہو سکتا ہے تاہم زیادہ تر یہ عمر کی تیسری یا چوتھی دہائی میں سامنے آتا ہے۔ ہرنیا کی وجوہات: ہرنیا اس وقت کسی کو شکار بنا سکتا ہے جب کمزور مسلز یا مسلز میں کمزوری جسم کے اندر ٹشوز کے ٹوٹنے اور مرمت کے قدرتی چکر میں مداخلت کا باعث بن جائے۔ عمر میں اضافہ، دائمی کھانسی اور سرجری سے ہونے والا نقصان مسلز کی کمزوری کی چند وجوہات ہو سکتی ہیں جبکہ بہت بھاری بوجھ اٹھانا، قبض رہنا، معدے میں سیال کا اجتماع یا اس حصے کی سرجری سے بھی یہ خطرہ بڑھتا ہے۔ ہرنیا کی علامات: اس مرض کی سب سے عام علامت متاثرہ حصے میں ایک گلٹی ابھرنا ہے۔ دیگر عام علامات میں متاثرہ حصے میں درد یا بے سکون، کمزوری یا معدے میں بھاری پن، متاثرہ حصے میں جلن یا خارش کا احساس، سینے میں درد، نگلنے میں مشکل اور سینے میں جلن قابل ذکر ہیں۔ کونسے عناصر خطرہ بڑھاتے ہیں؟ خاندان میں ہرنیا کی تاریخ، موٹاپا، دائمی قبض، کھانسی اور تمباکو نوشی سے اس مرض کا خطرہ بڑھتا ہے۔ علاج کیا ہے؟ اس کی تشخیص عام طور پر ڈاکٹر مختلف طریقوں سے کرتے ہیں۔ اور عام طور پر اس کا علاج سرجری سے ہی ہوتا ہے۔

## لوبیا کھانے سے جسم کو کیا فائدہ حاصل ہوسکتا ہے؟

لوبیا دالوں کی ایک قسم ہے جو کہ متعدد طبی فوائد کے حامل دانے ہیں۔ اسے قیمے اور مختلف طریقوں سے پکا کر کھایا جاتا ہے اور انتہائی مزے کا بھی ہوتا ہے۔ اس میں کیلوریز کی مقدار بہت کم ہوتی ہے مگر صحت کے لیے فائدہ مند اجزاء کی تعداد بہت زیادہ۔ لوبیا کھانے کے چند فوائد درج ذیل ہیں۔

### دل کی صحت بہتر کریے

ایسی غذائیں جن میں پوٹاشیم پائی جاتی ہے وہ دل کی اچھی صحت کے لیے فائدہ مند ہوتی ہیں جبکہ خون کی شریانوں سے جڑے امراض کا خطرہ بھی کم ہوتا ہے، لوبیا بھی ایسی ہی غذا ہے جو کہ پوٹاشیم کے ساتھ ساتھ کم فیٹ اور کیلوریز کے ساتھ ہے اور اسی لیے دل کے لیے فائدہ مند مانا جاتا ہے۔

### جلد، ناخن، بال اور مسلز مضبوط بنائے

پروٹین جسمانی بلاکس کی تشکیل کے لیے ضروری ہوتے ہیں اور لوبیا میں پروٹین کی وافر مقدار پائی جاتی ہے، پروٹین سے جلد، ناخن، بال اور مسلز مضبوط ہوتے ہیں جبکہ یہ عمر کے ساتھ خلیات پر مرتب ہونے والے اثرات کا اثر بھی کم کرنے والا جز ہے۔

### بینائی بہتر کریے

دالیں وٹامن اے کی وجہ سے آنکھوں کی صحت بہتر بناتی ہیں، لوبیا میں وٹامن اے کی مقدار پالک سے زیادہ ہوتی ہے۔

### ہاضمہ بہتر کریے

لوبیا میں موجود فائبر آنتوں کی حرکت کو بہت کم وقت میں بہتر کرتی ہے جس سے قبض سے نجات ملتی ہے۔

### شوگر لیول بہتر کریے

لوبیا میں موجود فائبر بلڈ شوگر لیول کو کم کرتا ہے جبکہ یہ انسولین اور لپڈ کی سطح بھی بہتر بناتا ہے، ذیابیطس ٹائپ ٹو کے شکار مریضوں کو بھی اسے بطور غذا استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے تاہم اس حوالے سے ڈاکٹر سے پہلے مشورہ کرنا ضروری ہے۔

### جسمانی وزن میں کمی

غذائی فائبر پیٹ کو زیادہ دیر تک بھرا رکھتا ہے جبکہ بے وقت کھانے کی خواہش کو بھی کنٹرول کرتا ہے، لوبیا کھانے کی عادت سے موٹاپے کو ہمیشہ خود سے دور رکھنے میں مدد ملتی ہے جبکہ جسمانی توانائی میں کمی نہیں آتی۔

### بلڈ پریشر کے لیے بھی فائدہ مند

ہائی بلڈ پریشر سے فالج اور ہارٹ اٹیک جیسے جان لیوا امراض کا خطرہ بڑھتا ہے، ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے کے لیے لوبیا انتہائی موثر ثابت ہوتا ہے جس کی وجہ اس میں موجود پوٹاشیم ہے۔

### خون کی کمی دور کریے

اگر جسم میں ہیموگلوبن کی کمی کا سامنا ہے تو آئرن سے بھرپور غذائیں جیسے لوبیا کو لازمی غذا کا حصہ بنائیں۔ اسے کھانا معمول بنانا خون میں آئرن کی سطح بڑھا کر خون کی کمی کو دور کرتا ہے۔

### ہڈیوں کی صحت بہتر کریے

عمر بڑھنے سے ہڈیوں کا حجم گھٹنے لگتا ہے جس سے فریکچر کا خطرہ بڑھتا ہے۔ لوبیا میں موجود کیلشیئم، فاسفورس، پوٹاشیم، میگنیشیم، سوڈیم وغیرہ ہڈیوں کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔

## بچوں کو مچھلی کھلائیں، دمے سے بچائیں

سڈنی// ماہرین نے تحقیق سے ثابت کیا ہے کہ وہ بچے جو دمے کے تکلیف دہ مرض میں مبتلا ہیں انہیں مچھلی پابندی سے کھلائی جائے تو اس مرض سے چھٹکارا مل سکتا ہے۔ بچوں میں دمے کا مرض بہت تکلیف دہ ہوتا ہے اور کئی مرتبہ شدید مشکلات کی وجہ بھی بن جاتا ہے جس کے لیے اسپتال کا رخ کرنا پڑتا ہے۔ اب ایک تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ تیل بردار مچھلیوں مثلاً ٹراؤٹ، سامن اور سارڈین یا ترلی مچھلی کھانے سے خصوصاً بچوں میں دمے کے مرض کی شدت کم ہو جاتی ہے اور ان کے پھیپھڑے مضبوط اور بہتر ہو جاتے ہیں لیکن ضروری ہے کہ مسلسل 6 ماہ تک بچے کو مچھلی کھلائی جائے۔ سڈنی میں واقع لاٹروب یونیورسٹی نے ایک سروے سے ثابت کیا ہے کہ بالخصوص سامن، ٹراؤٹ، سارڈین اور دیگر تیل والی مچھلیوں سے بچوں کے پھیپھڑوں کی استعداد بہتر ہوتی ہے اور دمے کی کیفیت میں افاقہ ہوتا ہے۔ اس ضمن میں یونیورسٹی سے وابستہ اور تحقیقی سروے میں شریک ڈاکٹر ماریا پاپا مائیکل کہتی ہیں کہ ہم پہلے سے جانتے ہیں کہ نمک، چکنائی، شکر اور دمے کے درمیان تعلق پایا جاتا ہے یعنی ان سے دمہ بڑھتا ہے تاہم اب دمے کو غذا کے ذریعے قابو کرنے کے کئی ثبوت سامنے آئے ہیں۔ اس مطالعے میں 64 ایسے بچوں کو شامل کیا گیا جنہیں درمیانی شدت کا دمہ لاحق تھا۔ ان میں سے نصف تعداد کو پودوں کی غذا اور مچھلیاں کھلائی گئیں جبکہ نصف تعداد کو ان کی پسند کا معمول کا کھانا دیا جاتا رہا۔ سروے کے اختتام پر معلوم ہوا کہ جن بچوں کو میڈیٹرینین ڈائٹ یا سبزیوں اور مچھلیوں والی غذا دی گئی تھی ان کے پھیپھڑوں میں سوزش اور اینٹھن کم ہوتی۔ ماہرین اس کی وجہ بتاتے ہیں کہ چکنائی والی مچھلیوں میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈز بکثرت پائے جاتے ہیں جو پھیپھڑوں کے علاوہ بھی پورے اندرونی بدن میں سوزش اور جلن کو رفع کرتے ہیں۔ واضح رہے کہ بھارت میں ایک صاحب چھوٹی زندہ مچھلیاں دمے کے مریضوں کو نگلنے کے لیے دیتے ہیں۔ ان کا دعویٰ ہے کہ ایک بار اس کے استعمال سے پرانا دمہ ختم ہو جاتا ہے تاہم ماہرین نے کہا ہے کہ تیل والی مچھلیوں کو پکا کر کھانا چاہیے اور اگر چھ ماہ تک دمے کے شکار بچوں کو کھلائی جائیں تو اس کے بہت اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ایک اور تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ تیل بردار مچھلیوں سے کئی اقسام کے کینسر کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔

## اعصابی پیوند کی تنصیب سے معذور شخص دوبارہ چلنے لگا

جنیوا// سوئٹزرلینڈ میں ایک اہم اور پرامید تجربے کے بعد وہیل چیئر کے محتاج شخص کو اعصابی پیوند لگایا گیا تو وہ اپنے پیروں پر کھڑا ہو کر چلنے لگا۔ اس شخص کا حرام مغز (اسپائنل کورڈ) کسی وجہ سے متاثر ہو گیا تھا اور اس کے اعصاب کے سگنل ٹانگوں تک نہیں پہنچ رہے تھے۔ اسی طرح کے ایک اور تجربے میں دو افراد کے حرام مغز میں برقی پیوند (امپلانٹ) لگائے گئے تو ان کے پیروں کے پٹھوں میں حس جاگنے لگی۔ عالمی شہرت یافتہ سائنسی جریدے نیچر میں شائع رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ حرام مغز ہی وہ مقام ہے جو اعضا کو کنٹرول کر کے حرکت دیتا ہے اور ہمیں پیروں میں سردی گرمی اور دباؤ کا احساس بھی اسی وجہ سے ہوتا ہے۔ حرام مغز کے متاثر یا تباہ ہونے کی صورت میں مریض جزوی یا مکمل طور پر معذور ہو کر بستر یا وہیل چیئر کا محتاج بن جاتا ہے۔ گردن کے نیچے سے ریڑھ کی ہڈی کے کنارے تک جو اعصاب تاروں کی طرح چپکے ہوتے ہیں انہیں مجموعی طور پر حرام مغز سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ سوئس فیڈرل انسٹی ٹیوٹ آف ٹیکنالوجی کے مہارین نے متاثرہ افراد کے حرام مغز میں برقی پیوند لگائے جس کے بعد برقی سگنل کی رکاوٹ دور ہو گئی اور دماغ کے سگنل حرام مغز سے ٹانگوں تک جانے لگے۔ جن جن افراد میں یہ پیوند لگایا گیا ان میں کچھ نہ کچھ بہتری دیکھی گئی۔ ایک مریض ڈیوڈ مازی کھیل کے دوران چوٹ لگنے کے بعد عمر بھر کے لیے معذور ہو چکا تھا۔ لیکن وہ اس عمل کے بعد اپنے پیروں پر چلنے لگا ہے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ وہ اس عمل کو جاننے کی مکمل کوشش کر رہے ہیں کیونکہ یہ ابتدائی مراحل میں ہے اور صرف چند لوگوں پر ہی اسے آزمایا گیا ہے۔ پیوند لگانے والے ایک سائنسدان ڈاکٹر گریگوئر کورٹائن نے کہا کہ ہمارا کام دماغی اشاروں کو ٹانگوں تک پہنچانا ہے اور اسے کنٹرول کرنے کا کام خود مریض کا ہے جسے اس کی کوشش کرنی ہوگی۔ ڈاکٹر گریگوئر کورٹائن نے بتایا کہ ایک مریض دو روز بعد اپنے پیروں پر کھڑا ہو گیا اور ایک ہفتے میں بہت فطری انداز میں چلنے لگا۔ اس سے قبل اس کے پیروں میں کوئی جنبش تک نہیں ہوتی تھی۔

## انگوٹھا چوسنے کی عادت چھڑوانے کے 7 آسان راستے

انگوٹھا یا انگلی چوسنے کی عادت کئی شیر خوار بچوں میں پائی جاتی ہے۔ عام طور پر یہ عادت 4 سال کی عمر تک پہنچنے پر بچوں سے چھوٹ جاتی ہے۔ لیکن اگر آپ کا بچہ 4 برس کا ہو گیا ہے اور اس کے دانت نکلنا شروع ہو گئے ہیں اور بچے کی یہ عادت نہیں چھوٹی تو خدشہ ہے کہ نہ صرف اس کے دانت ٹیڑھے میڑھے آ سکتے ہیں بلکہ منہ کا اندرونی اوپر والا حصہ بھی بگڑی صورت اختیار کر سکتا ہے۔ اس مسئلے سے کس قدر بچے کو نقصان پہنچ سکتا ہے اس کا انحصار ان باتوں پر ہوتا ہے کہ بچہ کتنی دیر، کتنی شدت اور کس پوزیشن میں انگوٹھا چوستا ہے۔ اس عادت سے بالائی اور نچلے جبڑوں کا تعلق بھی متاثر ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ اس عادت سے دانتوں میں جو ٹیڑھا پن آتا ہے اس سے بولنے میں مسائل کا سامنا بھی کرنا پڑ سکتا ہے۔ بچوں کے دانتوں کی ماہر ڈاکٹر ریشما شاہ کا کہنا ہے کہ تمام شیر خوار بچوں کو ایک برس کی عمر تک دانتوں کے ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے۔ اگر آگے چل کر آپ یہ نوٹ کرتے ہیں کہ بچے کے سامنے والے دانت باہر کی طرف نکل رہے ہیں اور اسے دانت سے کاٹنے میں تکلیف ہوتی ہے تو آپ کو دندان ساز سے مشورہ کرنا چاہیے۔ دودھ والے دانتوں کے بعد نئے دانت 6 برس کی عمر تک نہیں نکلتے۔ عام طور پر اس وقت سے پہلے ہی اس عادت سے پہنچنے والے نقصان خود سے ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں، لیکن بعض ایسا نہیں ہو پاتا۔ لہٰذا بروقت دانتوں کے ماہر ڈاکٹر سے مشورہ پریشانیوں سے بچا سکتا ہے۔ کیا انگوٹھا چوسنے سے دانتوں کو نقصان پہنچتا ہے؟ یہ عادت ہر بچے کے منہ یا دانتوں کو نقصان نہیں پہنچاتی۔ مثلاً جو بچے منہ میں انگوٹھا یا انگلی رکھتے ہیں لیکن پریشر لگا کر نہیں چوستے تو انہیں اس طرح کے مسائل کا سامنا نہیں ہوتا البتہ جو بچے پریشر کے ساتھ انگوٹھا چوستے ہیں ان کے ابتدائی دانتوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ عام طور پر دودھ کے بعد آنے والے دانتوں کے ساتھ اس نقصان کا ازالہ خود بخود ہو جاتا ہے۔ انگوٹھا چوسنے کی عادت سے آپ کے بچے تک گندگی، بیکٹیریا اور وائرس کی رسائی بھی آسان ہو سکتی ہے۔ اس مسئلے کا حل کیا ہے؟ 1: اس عادت کو چھڑوانے کا سب سے بہترین طریقہ ہے بچوں کو چوسنی دی جائے۔ (اگرچہ طویل عرصے تک چوسنی کا استعمال بچوں میں مذکورہ مسائل پیدا کر سکتا ہے لیکن اس کا کم از کم فائدہ یہ ضرور ہے کہ یہ بچے سے جڑی نہیں ہوتی اور اسے بچے کے منہ سے نکالا بھی جا سکتا ہے۔) 2: بچوں کو اسکول میں داخلے سے پہلے اس عادت کو چھوڑنے میں مدد دیجیے تاکہ انہیں اسکول میں دیگر بچے پریشان نہ کریں۔ 3: اس مسئلے کے علاج کا وقت اہمیت کا حامل ہے۔ اس عادت کو چھوڑنے میں آپ کے بچے کی رضامندی ہونا ضروری ہے۔ اگر بچہ اس عادت کو ترک کرنے کے لیے رضامند نہیں ہے تو اس عادت کو چھڑوانے میں کوئی بھی طریقہ زیادہ فائدہ مند نہیں ہوگا۔ بچے پر اگر دباؤ ڈالا جائے گا تو وہ مزاحمت کرے گا اور زیادہ تعاون بھی نہیں کرے گا۔ لہٰذا تھوڑا وقت دیجیے اور دوبارہ کوشش کریں۔ 4: بچے پر توجہ دیجیے اور بڑے پیار کے ساتھ سمجھاتے رہیے کہ یہ عادت اچھی نہیں۔ بچے کو اس بات کا احساس بار بار دلائیے، مثلاً بچے کو یہ بات یاد دلانے کے لیے انگوٹھے پر پٹی یا پلاسٹک باندھ دیجیے۔ 5: جس دن بچہ انگوٹھا نہ چوسے تو اس دن ان کی مختلف صورتوں میں ستائش کیجیے، مثلاً، کچھ میٹھا بنائیے، اس کو اسٹار دیجیے یا پھر ایک اضافی کہانی سنائیے۔ اور جب دن کے وقت بچہ اس عادت پر قابو پا لے اس کے بعد تو۔ 6: رات کو سوتے وقت انگوٹھا چوسنے کی اس عادت کو چھڑوانے میں بچے کی مدد کیجیے۔ اس عادت کو چھڑوانے میں دستانوں، جرابوں یا تھمب / فنگر گارڈ کا استعمال مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ 7: ایک وقت میں ایک کام کریں۔ اپنے بچے کو کہانی سنتے یا ٹی وی دیکھتے وقت انگوٹھا چوسنے سے منع کریں۔ دھیرے دھیرے اس فہرست میں اس وقت تک ایسی دیگر سرگرمیاں بھی جوڑتے رہیے جب تک آپ کا بچہ پوری طرح سے اس عادت کو چھوڑ نہیں دیتا۔

## آنکھوں کے زخم بھرنے کیلئے زندہ خلیات پر مشتمل لینس تیار

کوئنزلینڈ// عام سادے لینس میں زندہ خلیات (لیونگ سیلز) شامل کر کے آنکھوں کے حساس زخم اور امراض کا علاج کیا جا سکتا ہے اور اس کا عملی مظاہرہ کوئنزلینڈ یونیورسٹی کے ماہرین نے کیا ہے۔ اگرچہ ماہرین انسانی آنول نال کے بعض خلیات کو لے کر آنکھوں کے قرنیے کے زخم کو دور کرنے کی کوشش کر رہے ہیں لیکن اب سائنس دانوں نے زخم بھرنے والا کانٹیکٹ لینس تیار کر لیا ہے۔ اس لینس کو کوئنزلینڈ یونیورسٹی آف ٹیکنالوجی کے پروفیسر ڈیمین ہارکن اور ان کے ساتھیوں نے تیار کیا ہے۔ اسے آنکھوں کی سفیدی والے حصے کا لینس کہنا زیادہ مناسب ہوگا کیوں کہ آنکھوں پر سفید باریک جھلی قرنیہ کے اوپر باریک پردے کی صورت میں موجود ہوتی ہے۔ اس کے نیچے خاص قسم کے خلیات ہوتے ہیں جنہیں لمبل میسنکیمل اسٹرومل سیلز کہا جاتا ہے۔ یہ خلیات زخم بھرنے کی حیرت انگیز صلاحیت رکھتے ہیں۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ انسانی آنکھ کی باریک جھلی کے نیچے موجود خلیات کہاں سے حاصل کیے جائیں؟ اس کا سادہ سا جواب یہ ہے کہ امریکا اور یورپ وغیرہ میں آنکھوں کے قرنیے عطیہ کرنے کا رجحان عام ہے اور جب متاثرہ قرنیہ نکالا جاتا ہے تو اس کے اندر موجود ٹشوز سے یہ خلیات حاصل ہو سکتے ہیں جو عموماً تلف کر دیے جاتے ہیں۔ دوسری جانب بلڈ بینک کی طرز پر ان خلیات کا ایک بینک بھی بنایا جا سکتا ہے جو بڑے پیمانے پر لینس کی ضروریات پوری کر سکتا ہے۔ ماہرین نے یہ خلیات لے کر انہیں لینس میں شامل کیا ہے۔ اس ضمن میں پروفیسر ڈیمین کہتے ہیں کہ یہ طریقہ علاج مریضوں کو آنکھوں کے اندرونی زخم اور

## مرگی کے دوروں سے خبردار کرنے والا کڑا

ہالینڈ// ماہرین نے ایک ایسا کڑا تیار کیا ہے جو مرگی کا دورہ پڑنے کی صورت میں دیگر افراد کو فوری خبردار کرے گا جس سے مریض کی جان بچانا ممکن ہوگا۔ جرنل آف نیورولوجی میں شائع ایک حالیہ تحقیق کے مطابق مرگی کے مریضوں میں 7 سے 17 فیصد تک اموات کی وجہ کو مرگی سے اچانک ناگہانی موت (ایس یو ڈی ای پی) کہا جاتا ہے اور ماہرین اب تک اسے درست انداز میں نہیں سمجھ سکے ہیں۔ توقع ہے کہ یہ ڈیجیٹل بازو بند اس معاملے میں ضرور مدد کر سکتا ہے کیونکہ اکثر اموات اسی وجہ سے ہوتی ہیں جب مریض رات کو گہری نیند سو رہا ہوتا ہے۔ یہ کڑا ہالینڈ میں واقع کیمپن ہیگ اپی لیپسی سینٹر اور آئنڈہوون یونیورسٹی آف ٹیکنالوجی نے مشترکہ طور پر تیار کیا ہے۔ اس ڈیجیٹل کڑے کو نائٹ واچ آرم بینڈ کا نام دیا گیا ہے۔ اسے شدید مرگی کے ایسے مریضوں کو لگایا جائے گا جن پر کوئی تھراپی اور علاج کارگر نہیں ہوتا اور وہ کسی طرح ذہنی کمزوری کے شکار بھی ہوتے۔ اس کڑے کو بازو کے اوپر باندھا جاتا ہے جس میں کئی طرح کے سینسر جسمانی اکڑن، مرگی کے جھٹکوں اور حرکات کو نوٹ کرتے رہتے ہیں۔ ایک آپٹیکل سینسر بھی دل کی کیفیت مثلاً دھڑکن، رفتار اور دیگر باتوں کو نوٹ کرتا رہتا ہے۔ اگر مریض کو نیند کے دوران مرگی کا ایسا شدید دورہ پڑے جس سے دل کی رفتار بے ترتیب ہو جائے تو یہ فوری طور پر مریض کی تیمارداری کرنے والے افراد کو اس کی خبر ایک الارم کی صورت میں دیتا ہے تاکہ وہ فوری طور پر مریض کے پاس پہنچ سکیں۔ ماہرین کا دعویٰ ہے کہ اس طرح آرم بینڈ کے استعمال سے دو تہائی افراد کی جانیں بچائی جا سکیں گی۔ انقلابی آلے کو 28 ایسے مریضوں پر 65 راتوں تک آزمایا گیا جو دماغی اور ذہنی معذوری والی مرگی کے شکار تھے۔ نیند کے دوران ویڈیو کیمروں سے بھی ان کی حرکات و سکنات کا جائزہ لیا گیا۔ اس دوران 85 فیصد سنجیدہ اور جان لیوا دوروں کو کامیابی سے نوٹ کیا گیا۔ اکثر گھروں میں بستر کے سرہانے ایسے سینسر لگائے جاتے ہیں لیکن وہ اتنے موثر ثابت نہیں ہو پاتے اور ان میں کامیابی کی شرح 21 فیصد تک نوٹ کی گئی ہے۔

WATTAN
The Urdu Daily

روزنامہ
# وطن
بڈگام

جمعہ
21 جون 2024

FRIDAY
21-JUNE-2024

صفحہ 08
ثانیہ شامی سے شادی کرنے والی ہے

صفحہ 08
مائیکل وارن مہلک بیماری میں مبتلا


The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ Vol: 14 | No: 134 | Pages: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■ صفحات: 08 ■ شمارہ نمبر: 134 ■ جلد: 14


## وہ دن دور نہیں جب جموں وکشمیر کے لوگوں کی اپنی حکومت ہوگی

# ریاستی درجہ کی بحالی کے لئے وعدہ بند

### ہمارا کشمیر کتنا آگے بڑھ گیا ہے، پوری دنیا ہونیوالی تبدیلیوں کا مشاہدہ کررہی ہے: وزیراعظم

سرینگر/20 جون//

سرینگر کے ایس کے آئی سی سی میں ’’ہمارا کشمیر کتنا آگے بڑھ گیا ہے‘‘ کے الفاظ دوہراتے ہوئے وزیراعظم نریندر مودی نے کہا کہ پوری دنیا وادی کشمیر میں ہونے والی تبدیلیوں کا مشاہدہ کررہی ہے۔انہوں نے مزید کہا کہ آج ہم

جموں وکشمیر میں جو تبدیلیاں دیکھ رہے ہیں وہ پچھلے 10 سالوں میں ہمارے کام کا نتیجہ ہے۔وزیراعظم نریندر مودی نے کہا کہ ہم سابق وزیراعظم اٹل بہاری واجپائی کے دیے گئے جمہوریت اور کشمیریت کے نظریہ کو حقیقت میں بدلتے ہوئے دیکھ رہے ہیں۔لوک سبھا انتخابات میں جمہوریت...101

## وزیراعظم نریندر مودی دوروزہ دورے پر سرینگر پہنچ گئے

### 15ہزار کروڑ روپے کے لاگت والے ترقیاتی منصوبوں کا سنگ بنیاد رکھا

سرینگر/20 جون//

سخت ترین سیکورٹی انتظامات کے بیچ وزیراعظم نریندر مودی دوروزہ دورے کشمیر پر آج وارد ہوئے۔دورے کے پہلے روز ایس کے آئی سی سی میں وزیر اعظم 15 سو کروڑ روپے سے زیادہ کی لاگت سے 84 بڑے ترقیاتی منصوبوں کا سنگ بنیاد رکھا اور کئی ایک کا افتتاح

بھی کیا۔ ادھر وزیراعظم نریندر مودی کے دورے کشمیر کے پیش نظر سیکورٹی بڑھا دی گئی ہے۔آج وزیراعظم نریندر مودی جھیل ڈل کے کنارے 10ویں بین الاقوامی یوگا دن کی تقریب کی صدارت کریں...102

## میوہ کی قیمتوں میں کمی قابل تشویش

سرینگر/20 جون//

کولڈ سٹوریج مالکان کی انجمن نے کولڈ سٹوریجوں کے خلاف چلائی جارہی منظم سازش کے خلاف سخت سخت الفاظ میں مذمت کرتے ہوئے کہا ہے کہ مارکیٹ میں میوہ کی نرخوں میں کمی یا اضافہ سے ان کا کوئی لینا دینا نہیں ہے۔انہوں نے بتایا کہ تاجر برادر کے ساتھ ان کی ہمدردی ہے تاہم ان پر لگائے جانے والے الزامات ایک سازش...103

## بوڑھے باپ کی لاش تین دنوں سے سڑتی رہی

### امریکہ وبنگلورو میں رہنے والے بیٹوں کو خبر تک نہیں ہوئی

سرینگر/20 جون//

قنوج میں ایک بزرگ کئی سالوں سے اپنے گھر میں تنہا رہ رہے تھے۔ان کا ایک بیٹا بنگلور میں اپنی ماں کے ساتھ رہتا ہے جبکہ دوسرا امریکہ میں۔بدبو آنے پر لوگوں کو ان کی موت کی اطلاع ہوئی۔وائس آف انڈیا کے مطابق اتر پردیش کے قنوج میں ایک 75 سالہ شخص کی لاش اپنے ہی گھر کے صحن میں تین دن تک سڑتی رہی۔بدبو آنے پر پڑوسیوں نے پولیس کو اطلاع دی۔پولیس موقع پر پہنچی اور دیوار پر چڑھ کر گھر میں داخل ہوئی تو دیکھا کہ نعش گرمی کی وجہ سے سڑ چکی تھی۔جس کے بعد پولیس نے معمر شخص کی لاش کا پنچنامہ کیا اور پوسٹ مارٹم کے لیے بھیج دیا۔نیوز پورٹل آج تک کے...104

## ضلع اننت ناگ کے مختلف علاقوں میں

### آبی ذخائر گندگی کے ڈھیر میں تبدیل

سرینگر/20 جون//

جنوبی کشمیر کے ضلع اننت ناگ کے مختلف علاقوں میں آبی ذخائر گندگی کے ڈھیر میں تبدیل ہو گئے ہیں جس پر مقامی آبادی نے تشویش کا اظہار کرتے ہوئے مطالبہ کیا کہ ندی نالوں کو تحفظ فراہم کیا جائے اور ان کو گندہ کرنے والے عناصر کے خلاف کارروائی کی جائے۔وائس آف انڈیا کے مطابق جنوبی ضلع اننت ناگ کے مختلف علاقوں میں موجود آبی ذخائر اب گندگی کی وجہ سے کافی متاثر ہو گئے ہیں اور ان میں موجود پانی کافی آلودہ ہو گیا ہے کیونکہ ان میں خودغرض عناصر گندگی اور غلاظت کے ڈھیر جمع کراتے ہیں۔مقامی لوگوں نے وی او آئی نمائندے امان ملک کو بتایا کہ تمام آبی ذخائر...105

## حجاج کرام کو ہیٹ اسٹروک سے بچانے

### کے لئے ہر ممکن اقدامات کئے تھے/سعودی

سرینگر/20 جون//

شدید گرمی کے باعث امسال دوران حج ایک ہزار سے زائد عازمین جاں بحق ہونے کے بعد سعودی عرب کے محکمہ موسمیات کی جانب سے کہا گیا ہے کہ اب سے ہر سال حج سیزن گرمیوں سے نکل کر سردیوں کی طرف منتقل ہوگا۔سی این آئی مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق سعودی میڈیا کے مطابق اس سال حج کے دوران غیر معمولی گرمی دیکھنے میں آئی، شدید گرم موسم کے پیش نظر سعودی وزارت صحت نے حجاج کرام کو ہیٹ اسٹروک سے بچانے کے لیے ہر ممکن اقدامات کیے تھے۔سعودی میڈیا کے مطابق محکمہ موسمیات...106

## امرناتھ یاترا کیلئے تین دائروں والی سیکورٹی

### تعینات کی جائے تاکہ ہر یاتری کی حفاظت یقینی بنائی جائے

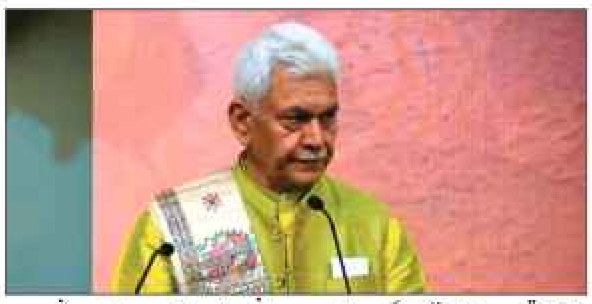
سرینگر/20 جون//

جموں خطے میں دہشت گردی کو جڑ سے اکھاڑ پھینکنے اور ملی ٹینٹوں کے معاون کارکنوں کے خلاف سختی سے پیش آنے کی جموں کشمیر انتظامیہ کو ہدایت دیتے ہوئے وزیر داخلہ امیت شاہ نے کہا کہ سالانہ امرناتھ یاترا کیلئے فل پروف سیکورٹی انتظامات کئے جائیں اور ہر یاتری کی حفاظت کو یقینی بنایا جائے۔اس کے ساتھ ساتھ انہوں نے تمام زیارت گاہوں، مندروں سمیت دیگر مذاہبی مقامات کی چوکسی بڑھانے کی بھی ہدایت دی۔سی این آئی کے مطابق محض 48 گھنٹوں کے وقفے کے دوران وزیر داخلہ امیت شاہ نے...107

## نوجوانوں کو ہنرمند بنانے کیلئے کاوشیں جاری: لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا

سرینگر/20 جون//

سری نگر میں ’نوجوانوں کو بااختیار بنانا، جموں وکشمیر کو تبدیل کرنا‘ پروگرام میں عزت مآب لیفٹیننٹ گورنر جناب منوج سنہا کی تقریر کی جھلکیاں، جس سے عزت مآب وزیر اعظم جناب نریندر مودی نے خطاب کیا۔نوجوانوں کو بااختیار بنانا، جموں وکشمیر کی تبدیلی کی



افتتاحی تقریب میں شرکت کرنے اور پانی، روڈ ویز، صحت، زراعت وغیرہ جیسے اہم شعبوں میں بہت سے پروجیکٹوں کو وقف کرنے کے لیے عزت مآب وزیر اعظم جناب نریندر مودی جی کا مشکور ہوں۔عزت مآب وزیر اعظم کی رہنمائی میں، جموں وکشمیر انتظامیہ وکشت بھارت کے لیے نوجوانوں کو ہنرمند بنا رہی ہے۔آج اعلیٰ تعلیمی ادارے اور حکومتی ادارے انہیں...108

## وزیراعظم کا دورہ کشمیر، وادی بھر میں سیکورٹی سخت

### ایس کے آئی سی سی کی قابل دید زیبائش وآرائش، ڈرون سے نگرانی

سرینگر/20 جون//

وزیراعظم نریندر مودی کے دورے کشمیر کے پیش نظر کشمیر بھر میں سیکورٹی کے غیر معمولی اقدامات اٹھائے گئے ہیں۔ایس کے آئی سی سی کو فوجی چھاؤنی میں تبدیل کر دیا گیا ہے جبکہ خصوصی کمانڈوز کی تعیناتی بھی عمل میں لائی گئی ہے۔پولیس اور نیم فوجی دستے شہر اور دیگر مقامات پر درجنوں مقامات پر گاڑیوں

کی بے ترتیب چیکنگ کر رہے ہیں۔دریائے جہلم میں بحریہ کے کمانڈوز بھی دن بھر گشت کرتے ہوئے نظر آئیں اور شہر میں فضائی گشت بھی بڑھا دی گئی ہے۔جھیل ڈل اور ایس کے آئی سی سی کے آس پاس ڈرون سے...109

## شوپیان میں بڑھتے نقب زنی کے واقعات مقامی تاجر پریشان

سرینگر/20 جون//

جنوبی ضلع شوپیان میں نقب زنی کے بڑھتے واقعات کے بیچ چوروں نے دکان اور مسجد شریف پر دھاوا بول کر وہاں سے قیمتی سامان اور کچھ نقدی اڑا لی۔سی این آئی کو نمائندے مزمل یعقوب نے شوپیان سے تفصیلات فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ مین مارکیٹ شوپیان میں نقب زنوں نے دوران شب ایک...110

## شمالی ریلوے کا ایک اور سنگ میل

### سب سے اونچے چناب ریل پل پر کامیاب ٹرائل چلائی

سرینگر/20 جون//

شمالی ریلوے نے ایک اہم اقدام کے تحت نئے تعمیر شدہ دنیا کے سب سے اونچے چناب ریل پل پر کامیاب آزمائشی ٹرائل کا انعقاد کیا۔ادھر حکام کا کہنا ہے کہ جموں سے جلد ہی سرینگر تک ریل سروس بحال ہوگی۔سی این آئی کے مطابق شمالی ریلوے نے ایک اہم اقدام کے تحت نئے تعمیر شدہ دنیا کے سب سے اونچے چناب ریل پل پر کامیاب آزمائشی ٹرائل کا انعقاد کیا۔یہ پل رام بن ضلع کے سنگلدان اور ریاسی کے درمیان بنایا گیا ہے۔حکام نے بتایا کہ لائن پر ریل خدمات جلد شروع ہو جائیں گی۔ریلوے کے وزیر اشونی ویشنو نے ایکس پر ایک پوسٹ میں کہا ’’پروجیکٹ کے...111

## بارشوں کے بعد شبانہ درجہ حرارت میں کمی لوگوں کو راحت

### 21 جون تک مزید بارشوں اور تیز ہواؤں کی پیشگوئی، جموں میں گرمی کی لہر

سرینگر/20 جون//

گزشتہ شام وادی کے کچھ علاقوں میں ہلکی بارش اور تیز ہواؤں کے بعد محکمہ موسمیات نے 21 جون تک ہلکی بارشیں اور تیز ہوائیں چلنے کی پیشگوئی کی ہے۔بارشوں کے بعد گرمی کی لہر میں کچھ حد تک کمی درج کی گئی ہے۔سی این آئی کے مطابق محکمہ موسمیات نے وادی کشمیر کے کئی مقامات اور جموں خطہ کے چند مقامات پر 21 جون تک ہلکی بارش، گرج چمک اور تیز ہواؤں کے امکان کی پیشگوئی کی ہے۔محکمہ موسمیات نے پیشگوئی کرتے ہوئے بتایا کہ 22-23 جون تک کچھ ایک مقامات پر ہلکی بارش اور گرج چمک کا امکان ہے۔انہوں نے کہا کہ عام طور پر 24 سے 27 جون تک موسم خشک رہنے کی توقع ہے تاہم چند مقامات پر ہلکی بارش اور گرج چمک کے امکان کو رد نہیں کیا جا سکتا۔انہوں نے کہا کہ 22 جون سے جموں کے میدانی علاقوں میں گرمی کی لہر آنے کا امکان ہے۔شبانہ درجہ حرارت کے بارے میں محکمہ موسمیات نے...112

## بین الاقوامی سرحد پر پاکستانی ڈرون کی بڑھتی سرگرمیاں جاری

### پنجاب میں دو مقامات پر چینی ساخت کے پاکستانی ڈرون برآمد/بی ایس ایف

سرینگر/20 جون//

سرحدوں پر پاکستانی ڈرون کی بڑھتی سرگرمیوں کے بیچ سرحدی حفاظتی فورس (بی ایس ایف) نے پنجاب سیکٹر میں مخصوص معلومات کی بنیاد پر وسیع تلاشی کارروائیوں میں دو چینی ساخت پاکستانی ڈرون برآمد کئے۔سی این آئی کے مطابق بین الاقوامی سرحد پر پاکستان کے ساتھ لگنے والی سرحد پر پنجاب سیکٹر میں ڈرون کی سرگرمیوں میں آئے روز اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔بی ایس ایف نے پنجاب سیکٹر میں مخصوص معلومات کی بنیاد پر وسیع تلاشی کارروائیوں میں، پنجاب میں دو چینی ساختہ پاکستانی ڈرون برآمد ہوئے ہیں۔پہلے واقعہ میں، بی ایس

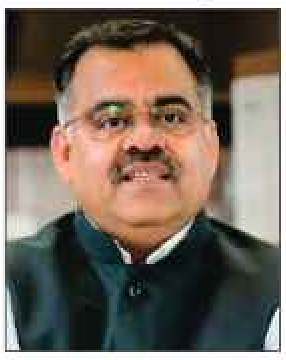
ایف کے دستوں...113

## پاکستان کشمیر میں ترقی اور امن کو قبول نہیں کرسکتا

### اس لئے وہ شہریوں پر حملے کر رہے ہیں جو کہ شرمناک ہے: ترون چگ

سرینگر/20 جون//

جموں وکشمیر میں لوک سبھا انتخابات کے پرامن انعقاد کے بعد پاکستان اور اس کے آلہ کار مایوسی میں مبتلا ہو چکے ہے اور وہ دہشت گردوں کو کشمیر میں امن خراب کرنے کیلئے بھیجتے ہیں کی بات کرتے ہوئے بی جے پی کے قومی جنرل سیکرٹری ترون چگ نے کہا کہ پاکستان کشمیر میں ترقی اور امن کو قبول نہیں کر سکتا، اس لیے وہ شہریوں پر حملے کر رہے ہیں، جو کہ شرمناک ہے۔انہوں نے کہا کہ سیکورٹی فورسز کے پاس ایک حکمت عملی ہے، اور وہ جلد ہی جموں سے باقی ماندہ دہشت گردوں کو ختم کر دیں گے۔سی این آئی کے مطابق جموں...114



## شدت کی گرمی میں بھی لوگ بنیادی سہولیات سے محروم

### پانی کی عدم دستیابی، بجلی کٹوتی سے لوگ پریشان، متعلقہ محکمے خاموش

سرینگر/20 جون//

گرمی کے ان شدید ایام میں محکمہ جل شکتی اور محکمہ پی ڈی ڈی نے اپنی چال پھر چلانا پھر سے شروع کر دیا ہے اکثر وبیشتر علاقوں میں بجلی کی عدم دستیابی پر لوگوں نے شدید غم وغصے کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ گرمیوں کے ان ایام میں بھی پی ڈی ڈی محکمہ برقی رو فراہم کرنے میں کنجوسی کا مظاہرہ کر رہا ہے جس کی وجہ سے لوگوں کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ادھر سمبل کے اندرکوٹ علاقے میں خواتین نے خالی مٹکے اور بالٹیاں لیکر سوپور سمبل شاہراہ پر پانی کی عدم دستیابی کیخلاف احتجاجی دھرنا دیا۔سی این آئی کے مطابق وادی کے اکثر وبیشتر علاقوں میں برقی رو منقطع ہونے پر عوامی حلقوں نے شدید غم وغصے کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ ایک طرف سرکار دعویٰ کر رہی ہے کہ گرمیوں کے ان شدید ایام میں بجلی کی سپلائی کو یقینی بنانے کے سلسلے میں کوئی بھی دقیقہ فروگزاشت نہیں کیا جائے گا۔یہاں تک کہ سرکار نے اعلان کیا کہ برقی رو فراہم کرنے...115

## نئی دلی میں گرمی نے 50 سالہ ریکارڈ توڑا

### ہیٹ ویو کے باعث دو روز میں 52 اموات

سرینگر/20 جون//

ملک بھر میں شدید ترین گرمی کے بیچ نئی دہلی میں ہیٹ ویو کے گزشتہ تمام ریکارڈز ٹوٹ گئے۔سی این آئی کے مطابق ملک کے دیگر حصوں کے ساتھ ساتھ نئی دہلی میں بھی شدید ترین گرمی کی لہر جاری ہے۔ہیٹ ویو کے باعث 2 روز میں 52 اموات ہوئی ہیں جب کہ 11 سے 19 جون کے دوران ہیٹ ویو سے نئی دہلی میں 192 بےگھر افراد ہلاک ہوئے۔رواں موسم گرما میں ہیٹ اسٹروک کے 40 ہزار سے زائد کیسز رپورٹ ہوئے اور یکم مارچ سے 18 جون کے درمیان کم از کم 110 اموات کی تصدیق ہوئی ہے۔میڈیا رپورٹس کے مطابق محکمہ موسمیات نے رواں ماہ معمول سے کئی گنا...116

# بدنگاہی۔۔۔ بدنصیبی ہے

تحریر
**حافظ میر ابراهیم سلفی**

آتا ہے داغ حسرت دل کا شمار یاد
مجھ سے مرے گنہ کا حساب اے خدا نہ مانگ

امام ترمذی رحمہ اللہ نے شمائل محمدیہ کے اندر نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے متعلق یہ الفاظ مبارک نقل کئے ہیں کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم بے ہودہ گو اور بری بات کا اظہار کرنے والے نہیں تھے ۔نہ تو آپ عادتاً فحش بات یا عمل کرتے اور نہ تکلفاً ،بلکہ بے ہودہ اور فحش امر تو دور کی بات ،آپ کی زبان مبارک پر کبھی فضول بات بھی نہیں آئی ۔اسی طرح آپ صلی اللہ علیہ وسلم بازاروں میں بالکل شور وشغب نہ کرتے ۔اور برائی کا بدلہ برائی سے نہ دیتے بلکہ حسنات سے دیتے تھے ۔بدنگاہی یعنی نظروں کا غلط استعمال بھی 3 فحش گوئی ہی ہے اور یہ فحش گوئی بازاروں اور اختلاط کی جگہوں میں عروج پر پہنچ جاتی ہے لہذا اسوہ حسنہ پر عمل کرتے ہوئے خود کو اس اخلاق رذیلہ سے بالکل اجتناب کرنا چاہئے ۔شمس المحدثین امام بخاری رحمہ اللہ نے اپنی الجامع الصحیح میں کتاب المظالم کے تحت ایک روایت لائی ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے صحابہ کرام کو مخاطب کرکے فرمایا کہ تم راستوں پر بیٹھنے سے پرہیز کیا کرو ،صحابہ نے عرض کی یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ہماری ملاقات کا واحد ذریعہ یہی ہے کہ ہم ان جگہوں پر جمع ہو کر ایک دوسرے سے ملاقی ہوتے ہیں X۔یہ سن کر رسول رحمت صلی اللہ علیہ وس نے صحابہ کو تاکیداً حکم دیا کہ راستے کا حق ادا کیا کرو ،صحابہ نے پھر سے عرض کی راستوں کے کیا حقوق ہیں ؟تو جواب دیا گیا کہ جب تم راستے پر جمع ہوجاؤ تو لوگوں کی سلام کا جواب دو X امر بالمعروف اور نہی عن المنکر کیا کرو X لوگوں کو تکلیف دینے سے رک جاؤ اور اپنی نگاہوں کو حرام دیکھنے سے روکے رکھو ۔(ح 2465)

علامہ ابن قیم رحمہ اللہ نے اپنی معروف کتاب الجواب الکافی میں کیا خوب وضاحت کی ہے کہ عموماً نظر بد ہی ہر شر کی بنیاد ہے اور تمام حوادث کی اساس جن کا سامنا انسان کو کرنا پڑتا ہے ۔بدنگاہی شہوت پرستی کی چابی ہے اور بدکاری کا کھلا راستہ ۔اسی لئے جان لو کہ نظر کو بدنگاہی سے روکنے پر صبر کرنا آسان ہے لیکن نظر کو بے لگام چھوڑ کر ان کی معصیت میں پڑنا انتہائی ایمان سوز ۔اسی طرح علامہ ابن جوزی رحمہ اللہ اپنی مشہور کتاب ذم الھوی کے اندر بیان کرتے ہیں کہ اے مسلمان النظر کے شر سے بچو !بدنگاہی کی وجہ سے بڑے بڑے عابد اور زاہد گمراہ ہو گئے ۔بدنگاہی کی بیماری اگر دل میں رسوخ کر جائے پھر اس بیماری کا علاج کرنا ناممکن ہی ہوجاتا ہے ۔اسی لئے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے سیدنا علی رضی اللہ کو وصیت کی کہ اے علی !ایک نظر کے پیچھے دوسری نظر نہ بھیجنا کیونکہ پہلی نظر تمہاری طرف سے ہوگی جبکہ دوسری نظر شیطان کی طرف سے ہوگی ۔(سنن ابوداود )اگر دیکھا جائے تو حقیقتاً جب عورت زینت اختیار کرکے گھر سے نکلتی ہے تو شیطان اسے مزین کرکے مردوں کے سامنے پیش کرتا ہے ،اور اس طرح مرد مختلف روحانی بیماریوں میں مبتلا ہوجاتے ہیں کبھی تو عطر اور خوشبو لگا کر یا تنگ اور عریان لباس پہن کر گھر سے نکلنی والی عورت کو رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے تین بار زانیہ کہہ کے پکارا ۔(صحیح بخاری وصحیح مسلم )دلوں کی حفاظت بھی نظر کے صحیح استعمال پہ منحصر ہے ۔اگر نظریں بے لگام ہوجائیں تو دل بھی بیمار پڑ جاتا ہے اور اس طرح شرم وحیا کا جنازہ نکل جاتا ہے ۔بدنگاہی ایک زہر ہے جس سے روح کے ساتھ ساتھ انسان کا جسم بھی بھری طرح متاثر ہوتا ہے X جسمانی قوت جواب دے چکتی ہے اور انسان کی یاداشت (memmory power) کافی کمزور ہوجاتی ہے ۔دل کا نور ظلمتوں میں تبدیل ہوجاتا ہے ۔بدنگاہی کا اثر شراب سے زیادہ ہوتا ہے ،اگر یہ بیماری انسان میں گھر کر گئی تو اس شخص کی اپنی محرم خواتین بھی محفوظ نہیں رہتی جیسا کہ دن بہ دن ایسے معاملات سامنے آرہے ہیں ۔

ریزہ ریزہ کر دیا جس نے مرے احساس کو
کس قدر حیران ہے وہ مجھ کو یکجا دیکھ کر

امام احمد بن حنبل رحمہ اللہ نے مسند محمد کے اندر ایک روایت نقل کی ہے جسے محدث العصر علامہ البانی اور شعیب احمد شاکر رحمہم اللہ نے حسن قرار دیا ہے کہ رسول رحمت صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ تم مجھے چھ چیزوں کی ضمانت دو میں تمہیں جنت کی ضمانت دیتا ہوں ---ان میں آخری دو چیزیں شرمگاہ کی اور آنکھوں کی حفاظت ہے ۔(ح (22251اسی لئے اسلام نے بدنگاہی کو آنکھوں کی بدکاری کے مترادف قرار دیا ،آنکھوں سے حرام دیکھنا بھی فحش گوئی اور حرام ہے ۔اسلام نے مسلم نوجوانوں کو نکاح کے لئے ابھارا تاکہ انہیں تزکیہ نفس اور آنکھوں کا جھکاؤ حاصل ہو ،اگر نکاح کی طاقت نہیں تو اہل شباب پر نفلی روزے رکھنا لازمی امر ہے تاکہ نفسانی شہوات انسان پر غالب نہ آجائیں ،خلوت میں اپنے نفس سے ہار کر حیوانیت پر اتر جانے سے بہتر ہے کہ نکاح کرکے حلال راستہ اختیار کیا جائے ۔آج امت مسلمہ کے نوجوان سب سے زیادہ موبائیل (smart phones) کی وجہ سے ہی ان ہلاکت خیز گناہوں میں مبتلا ہو کر اپنی عفت وعصمت کو تار تار کرتے ہیں ۔(معاذ اللہ )سیدنا ابراھیم بن ادھم رحمہ اللہ بیان کرتے ہیں کہ خواہشات سب کی سب بیکار ہیں اور اللہ تعالی کے خوف میں شفا ہے اور یہ بات جان لیجئے کہ آپ کے دل سے خواہشات اس وقت تک زائل نہیں ہو سکتی جب تک آپ کو اس ذات کا خوف محسوس نہ ہو جو آپ کو ہر لحظہ دیکھ رہا ہے ۔(حلیۃ الاولیاء )امام ابن قیم رحمہ اللہ بیان کرتے ہیں کہ دل کی سلامتی تب تک ناممکن ہے جب تک خواشات پرستی اور شہوت پرستی سے آزادی نہ مل جائے اور یہ خوف خدا کے بغیر ناممکن ہے ۔(الجواب الکافی )

فرمان ربانی ہے کہ مسلمان مردوں سے کہو کہ اپنی نگاہیں نیچی رکھیں اور اپنی شرمگاہوں کی حفاظت کریں ۔یہی ان کے لیے پاکیزگی ہے ۔لوگ جو کچھ کریں گے اللہ سب سے خبردار ہے ۔اور مومن عورتوں سے کہہ دو کہ وہ اپنی نگاہیں نیچی رکھیں اور اپنی عصمت کی حفاظت کریں اور اپنی زینت کا اظہار نہ کریں سوائے اس کے جو ظاہر ہے اور اپنے سینوں پر اوڑھنیاں لیے رکھیں ۔(سورہ نور )بدنگاہی مرد وعورت دونوں پر حرام ہے البتہ یہ بات بھی شرعی نصوص سے واضح ہے یہ حکم مردوں کے لئے زیادہ تاکیداً بیان کیا گیا ہے ،اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ عورتیں اس حکم سے آزاد ہے البتہ بعض حالات کے اندر انہیں رخصتی دی گئی ہے جن کی تفصیل اہل علم سے معلوم کی جاسکتی ہے ۔امام حرم حفظ اللہ نے اپنے ایک خطبہ کے اندر بیان کیا کہ یہ حقیقت ہے کہ ہم بدنگاہی اور بے حیائی کے جس کلچر کے عادی ہو چلے ہیں وہ تباہی اور بربادی کا کلچر ہے ۔آنکھ کی کھڑکی کھلی رہے تو بے شمار وسوسے پیدا ہوتے ہیں ،دل صنف مخالف کی جانب راغب ہوتا اور دیگر اعضا کو زنا کی جانب مجبور کرتا ہے ۔پھر قدم گناہ کی راہ پر اٹھتے ،اور زبان گناہ کا کلام کرتی ہے ۔پھر موبائل فون پر راتوں میں چوری چھپے باتیں ہوتی ہیں ،انٹرنیٹ پر ای میل اور تصاویر کا تبادلہ ہوتا ہے ۔تعلیمی اداروں عشق ومحبت کی نرسری بن جاتے ہیں ۔پھر تفریحی مقامات پر نوجوان جوڑے دنیا ومافیہا سے بے خبر بیٹھے نظر آتے ہیں اور تنہائی میسر آنے پر وہ گناہ بھی سرزد ہوجاتا ہے جس کا عذاب قیامت میں دوگنا ہے ۔

گنہگاروں میں شامل ہیں گناہوں سے نہیں واقف
سزا کو جانتے ہیں ہم خدا جانے خطا کیا ہے

سلف وصالحین کہا کرتے تھے کہ نظر شیطان کے تیروں میں سے ایک زہریلا تیر ہے ،جو اسے میرے خوف سے چھوڑ دے تو میں اس کے عوض ایسا ایمان عطا کروں گا جس کی مٹھاس وہ اپنے دل میں محسوس کرے گا ۔(الترغیب والترھیب )حضرت سفیان ثوری رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ حضرت ربیع بن خثیم رحمۃ اللہ علیہ اپنی نگاہیں بند رکھتے تھے ایک مرتبہ انکے پاس سے چند عورتیں گزریں تو انھوں نے اسی طرح سے اپنی آنکھیں بند کرلیں ،تو عورتوں نے یہی سمجھا کہ یہ نابینا ہیں اور انھوں نے اللہ تعالی سے اندھے پن سے پناہ مانگی ۔مفتی محمد شفیع رحمہ اللہ کے بقول بدنگاہی گناہ بے لذت ہے مزید فرماتے ہیں کہ شیطان نیک آدمی سے یہ نہیں کہتا کہ تم زنا کرو ،بلکہ پہلے ایک حسین صورت دکھاتا ہے اگر تم نے اس کی توجہ ذہن سے نہ نکالی تو بار بار آئے گا ۔پہلی نظر اختیاری نہ تھی دوسری اختیاری ہوگی آگے چل کر وہی درخت کی شکل اختیار کر لیتا ہے یہاں تک کہ اس سے وہ گناہ صادر ہوجاتا ہے ۔

خلاصہ یہی ہے کہ اہل شباب اپنی نگاہوں کی حفاظت کریں اور خود کو ان جیسے گناہ بے لذت سے محفوظ رکھیں تاکہ انکی جوانی پاک رہے ۔۔۔۔ان شاءاللہ

مرے گناہ زیادہ ہیں یا تری رحمت
کریم تو ہی بتادے حساب کرکے مجھے

**فرمان ربانی هے که "مسلمان مردوں سے کهو که اپنی نگاهیں نیچی رکهیں اور اپنی شرمگاهوں کی حفاظت کریں۔ یهی ان کے لیے پاکیزگی هے۔ لوگ جو کچھ کریں گے الله سب سے خبر دار هے۔ اور مؤمن عورتوں سے کهه دو که وه اپنی نگاهیں نیچی رکهیں اور اپنی عصمت کی حفاظت کریں اور اپنی زینت کا اظهار نه کریں سوائے اس کے جو ظاهر هے اور اپنے سینوں پر اوڑهنیاں لیے رکهیں۔**

# عالمی معیشت پر کورونا وائرس کے خطرات

**کورونا وایرس نے جهاں دینا میں لاکهوں لوگوں کی جانیں لی هیں وهیں دنیا کی بهت ساری فلک بوس معیشتوں کو زمین بوس کر دیا هے**

تحریر
**پروفیسر عرفان شاهد**

ابھی دنیا 2007 کی معاشی بحران سے مکمل باہر نہیں نکل پائی تھی کہ اسکو کورونا وایرس نے اپنے چنگل میں جکڑ لیا ہے۔

کورونا وایرس نے جہاں دینا میں لاکھوں لوگوں کی جانیں لی ہیں وہیں دنیا کی بہت ساری فلک بوس معیشتوں کو زمین بوس کردیا ہے۔اس وایرس کے ذریعہ سب سے پہلے چین کی معیشت کو نقصان پہونچا ہے۔پھر اس کے بعد اس وایرس نے اٹلی ،جرمنی اور اسپین کو اپنے چپیٹ میں لیا ہے۔ایران پہلے ہی سے عالمی پابندیوں کی وجہ سے پریشان تھا لیکن کورونا وایرس کے قہر نے اسکی معیشت کی کمر کو توڑ دی ہے۔ پھر بھی ایران بہت زیادہ پر امید ہے۔اس نے حالیہ امریکی امداد کو بھی ٹھکرا دیا ہے۔ایران نے کورونا وایرس سے نبرد آزما ہونے کیلئے ایک دوا بھی ایجاد کرلی ہے لیکن اب مستقبل ہی اس دوا کی کامیابی کے معیار کو طے کر پائے گا کہ یہ دوا کتنی موثر ہے۔

طبی ماہرین کے مطابق ابتدا میں کسی بھی وایرس کا کوئی معقول علاج موجود نہیں ہوتا ہے۔لہذا احتیاطی تدبیر ہی اس کا بہترین علاج ہے۔اور اسکا مناسب احتیاط گھروں میں مقید ہونا ہے۔جو ممالک اپنے عوام کو گھروں میں قید کرنے اور کورونا کے مریضوں کی نشاندہی کرنے میں کامیاب ہوگیے وہ کسی حد تک معاملے پر قابو پاگیے ہیں۔لیکن وہ ابھی بھی اس بحران سے باہر نہیں نکل پائے ہیں۔اس بحران سے نکلنے کے لیے تقریبا دو سال کا ایک طویل عرصہ چاہیے۔

کسی بھی ملک کی معیشت میں ((Production پیداوار کی مقدار اور ( (Consumption صرف یعنی اس پیداوار کا استعمال بہت ہی کلیدی رول ادا کرتا ہے۔عوام کو ( (Quarantine مقید کرنے کی صورت میں دونوں چیزیں متاثر ہوتی ہیں جو کسی بھی معاشی بحران کی ضامن ہوتی ہیں۔لیکن اس صورتحال میں پیداوار اور صرف کے علاوہ ملک میں ملازمت کی شرح بھی گھٹے گی اور یہ چیز بھی ملکی معیشت کے لیے ایک خطرناک عمل ہے۔اسکے علاوہ اگر ملازمت کی شرح ملک میں گھٹتی ہے تو لوگوں کی آمدنی متاثر ہونے لگتی ہے۔عالمی عداد وشمار کے مطابق دنیا میں ملازمت کرنے والے لوگ زیادہ ہیں اور اس میں بھی یومیہ کام کرنے والوں کی تعداد بہت ہی زیادہ ہے۔

لہذا ( (Lock Down لاک ڈاون کی صورت میں ان لوگوں کے پاس نہ کوئی کام ہوگا اور نہ ہی کوئی سرمایہ جس سے اپنے کھانے وپینے کا کوئی معقول انتظام کرسکیں۔نتیجہ یہ ہوگا کہ یہ سارے لوگ بیماری سے یا افلاس سے مرجاینگے۔اگر حکومت ایسے لوگوں کو بچانا چاہتی ہے تو اسے اپنے (Contigency Fund) خزانے کو متاثرہ عوام کے لیے کھولنا پڑے گا جیسے امریکہ ،کینڈا ،اسپین ،جرمنی اور برطانیہ نے اپنے عوام کے لیے کھول رکھا ہے۔امریکہ نے کورونا وایرس سے متاثر لوگوں کے دو کھرب ڈالر کی رقم کو مختص کیا ہے۔

اسکے علاوہ وہ داؤں پر بے انتہا خرچ ملکی معیشت کے پرخچے اکھاڑ دیگی۔ملک کی ((GDP مجموعی قومی پیداوار نیچے گر جاییگی۔آمدنی کے ذرایع ختم ہوجاینگے۔لوگوں کی قوت خرید ناقص ہوجاے گی۔کرنسی کا معیار گرجاییگا۔اکسپورٹ اور امپورٹ گھٹ کر زیرو ہوجاییگا۔آخر میں ملک بہت بڑے معاشی بحران کا شکار ہوجاییگا۔

دنیا میں بہت سارے ملک ((Tourism سیر وتفریح کے لیے جانے جاتے ہیں۔انکی ذریعہ آمدنی سیر وتفریح کے کاربار سے وابستہ ہے۔اس وایرس کی وجہ سے تقریبا ایک ارب لوگوں نے اپنا سیاحتی سفر ملتوی کردیا ہے۔اسکی وجہ سے اٹلی ،جرمنی ،اسپین ،فرانس ،ترکی ،یوکے ،امریکہ ،کینیڈا اور متعدد یورپی ممالک کو سیکڑوں ارب روپیوں کا نقصان ہوا ہے۔

ٹورزم انڈسٹری کے تباہ ہونے سے ہوٹل انڈسٹری کو بے انتہا نقصان ہوا ہے۔ایک تخمینہ کے مطابق ہندوستان کے ہوٹل انڈسٹری کو تقریبا ساڑھے چھ سو کروڑ کا نقصان ہوچکا ہے۔یہ اعداد وشمار چار ہفتہ پہلے کا ہے۔نقصان کا سلسلہ بڑھتا ہی چلا جارہا ہے۔عالمی پیمانہ پر ہوٹل انڈسٹری کو ہزاروں ارب ڈالر کا نقصان ہوچکا ہے اور تقریبا چالیس لاکھ ملازمتیں ضایع ہوچکی ہیں۔

اسکے علاوہ فضائی آمدورفت کی کمپنیوں کو بھی کھربوں ڈالر کا نقصان اٹھانا پڑا ہے اور اسکی بھرپائی کے لیے ایک طویل مدت درکار ہے۔

لاک ڈاون اور وایرس کا خوف ((Virusophobia کی وجہ سے عالمی پیداوار ( (Production شدید متاثر ہوا ہے اور اسکی وجہ سے ((Crude Oil عالمی خام تیل کی قیمتوں میں بے انتہا گراوٹ آیی ہے۔گذشتہ بیس سالوں میں اس طرح سے خام تیل کی قیمت میں گراوٹ نہیں دیکھی گیی تھی۔کیونکہ پیداوار کے لیے مشین اور مشین کے لئے پٹرول اور ڈیزل کی ضرورت پڑتی ہے۔ہوائی جہاز سے لیکر گنے کا رس نکالنے والی مشینیں بھی کورونا وایرس کی وجہ سے بند ہوچکی ہیں۔اس کی وجہ سے عالمی بازار میں خام تیل کے ڈیمانڈ میں بہت زیادہ کمی واقع ہوئی ہے۔تیل نکالنے والے ملکوں کا شیرازہ بکھر گیا ہے اور کوئی بھی تیل والا ملک تیل کی (Supply) رسد کو کم کرنے کے لیے تیار نہیں تھا۔حال ہی میں سعودی عربیہ نے روس کو کم تیل نکالنے کا مشورہ دیا تھا لیکن روس نے سعودی عرب کے مشورے کو مسترد کردیا۔حسب معمول خام تیل کی سپلائی جاری تھی۔لیکن امریکن صدر

ٹرمپ کے کہنے پر سعودی اور روس نے کچے تیل کے اخراج کو کم کردیا تھا۔ایک تخمینہ کے مطابق تقریبا یومیہ دس ملین بیرل تیل کی سپلائی میں کمی کی گیی تھی۔اس عمل کی وجہ سے خام تیل کی قیمت میں کچھ ٹھہراؤ آیا تھا اور اس سے تیل کے پیداوار کرنے والے ملکوں میں تھوڑی سی امید کی لہر جاگی تھی کہ اچانک پھر سے خام تیل کی قیمت میں گراوٹ کا سلسلہ شروع ہوگیا ہے۔اگر یہ سلسلہ زیادہ دنوں تک جاری رہا تو عرب ممالک کی معیشت تباہی کے دہانے پر پہونچ جائے گی۔کیونکہ عرب ممالک کی معیشت خام تیل کی پیداوار پر ہی منحصر ہے۔کورونا وایرس کی وجہ سے سعودی عرب نے اس سال حج کے پروگرام کو بھی موقوف کردیا ہے۔یہ بھی سعودی عربیہ کی آمدنی کا ایک مضبوط ذریعہ تھا جو کورونا وایرس کی وجہ سے بند ہوگیا ہے۔عرب ممالک میں ۹۵ فیصد کام کرنے والا عملہ غیر ملکی ہے۔وہ اس بحران سے بغیر متاثر ہوئے نہیں رہ سکتے ہیں۔اس بحران کی وجہ سے لاکھوں لوگوں کو اپنی ملازمت سے ہاتھ دھونا پڑ سکتا ہے اور اسکے اثرات کا ظہور دنیا کے مختلف ممالک میں ہوگا۔ہندوستان ،پاکستان ،بنگلہ دیش اور نیپال کافی زیادہ متاثر ہوسکتے ہیں۔

کورونا وایرس کی وجہ سے عالمی تناظر میں (Export & Import) معاشی نقل وحمل کافی حد تک متاثر ہوا ہے۔بہت سارے ممالک جو ایک دوسرے کے ساتھ تجارت کرتے تھے انہوں نے بھی اپنی تجارتی سرگرمیوں کو مختصر کرلیا ہے۔اس وجہ سے عالمی بازار میں ( (Unemployment بے روزگاری کی شرح میں اضافہ ہورہا ہے۔اسی بے روزگاری کی وجہ سے لوگوں کی آمدنی کم ہوجاییگی۔لوگوں کی (Purchasing Power) قوت خرید کمزور ہوجائے گی اور اسکی وجہ سے لوگ ضرورت زندگی سے متعلق اہم اشیاء کی خریداری نہیں کر سکیں گے۔اور اس طرح سے بازار میں کچھ عرصے کے لیے چیزیں تو ہوں گی لیکن ان اشیاء کے خریدار نہ ہونگے۔رفتہ رفتہ پوری معیشت بیٹھ جائے گی۔ہندوستان کی آبادی ایک اعشاریہ تین ارب ہے ،جس میں تقریبا پچاس فیصد آبادی خط غربت سے نیچے زندگی گذار رہی ہے۔اس پچاس فیصد میں بھی یومیہ کام کرنے والوں کی تعداد بہت زیادہ ہے۔بقیہ پچاس فیصد میں کافی مالدار ،مالدار اور متوسط طبقے کے لوگ ہیں۔اس بحران میں متوسط طبقہ بالخصوص جو درمیانی یا چھوٹے پیداوار میں مصروف ہیں کافی متاثر ہونگے۔کیونکہ ان کے پاس بہت محدود سرمایہ ہوتا ہے۔وہ لاک ڈاون کی وجہ سے ختم ہوجائے گا۔بینک بھی ایسے لوگوں کو سرمایہ دینے سے کتراتا ہے۔ویسے بھی غیر محفوظ کی ایک بڑی کھیپ تھی جو مسلسل بڑھتی ہی چلی جارہی تھی۔اس کی وجہ سے بہت سارے بینکوں میں عدم اعتماد کی کیفیت ہوجاے گی اور درمیانی اور چھوٹے قسم کے بینک چھوٹے کاروباریوں کو قرض نہیں دینگے۔چنانچہ پیداوار کی کوئی صورت نہیں بن پائے گی۔ان اداروں میں کام کرنے والے لوگ بے روزگار ہوجاینگے۔اور اسطرح کے لوگوں کے آمدنی کے ذرایع مسدود ہوجاینگے۔اور بے روزگاری کی شرح آسمان کو چھونے لگے گی۔اس سے ملک کی معیشت کا ایک اہم حصہ بہت ہی زیادہ متاثر ہوگا۔سروس سیکٹر بالخصوص کال سینٹر انڈسٹری بند ہوجاینگی۔اچانک لاک ڈاون کی وجہ سے بہت سارے معاہدے ختم ہوگیے ہیں اور مستقبل میں ختم ہوجائیں گے۔ان کی کیا صورتحال ہوگی ،قراین ایسے ہی بتارہے کہ بہت ہی تشویش ناک ہوگی۔

ایک اور اہم المیہ ہے کہ مزدوروں کی نقل مکانی کا ہے۔بہت سارے مزدور اپنے گھروں کو جاچکے ہیں جو آسانی سے پھر شہروں کی طرف نہیں آینگے۔اس جو کمپنیاں لاک ڈاون کے بعد کھلیں گی تب ان کے پاس کام کرنے والے نہیں ہونگے۔اس سے بھی پیداوار متاثر ہوسکتا ہے اور ضرورت زندگی سے متعلق اشیاء کی قیمت میں چڑھاؤ آسکتا ہے۔اور اگر ایسا ہوا تو خورد ونوش کی اشیاء میں افراط زر کی شرح بڑھ جایے گی۔

شیئر بازار بھی دنیا کی معیشت کا ایک مربوط حصہ ہے۔اس بازار میں اتار چڑھاؤ کی وجہ سے ملکی معیشتیں ہچکولے کھانے لگتی ہیں۔کورونا وارس اور خام تیل کی قیمتوں میں گراوٹ کی وجہ سے دنیا بھر کے شیئر بازاروں میں ایک ہاہا کار سا مچ گیا ہے۔شیئر کی قیمتوں میں مسلسل گراوٹ دیکھا جارہا ہے۔بڑی بڑی کمپنیوں کے شیئر کی قیمتوں میں لگاتار گراوٹ آرہی ہے۔روزانہ سیکڑوں کروڑ روپے کا نقصان ہورہا ہے۔گذشتہ دس دنوں میں امریکن اکوئی مارکٹ میں تین کھرب ڈالر کا نقصان ہوگیا۔ہندوستان میں بھی سینسکس تقریبا پانچ ہزار سے زیادہ گرگیا ہے۔

روزنامہ
وطن
سرینگر

# مذہب نہیں سکھاتا آپس میں بیر رکھنا

تحریر
ڈاکٹر مظفر حسین غزالی

بھارت مختلف مذاہب، تہذیبوں اور زبانیں بولنے والوں کا ملک ہے۔ کھان پان، رہن سہن، رسم و رواج ایک دوسرے سے الگ ہوتے ہوئے بھی سب کو اپنانا اور اپنے دامن میں جگہ دینا اس کا مزاج ہے۔ جسے ہم وسیع القلبی اور وسیع المشربی کہتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جو بھی آیا وہ یہیں کا ہو کر رہ گیا۔ جسے دنیا نے ٹھکرایا اسے بھی اس ملک نے اپنے اندر سما لیا۔ اس طرح یہاں کے لوگوں کی میزبانی ضرب المثل بن گئی۔ دنیا کے مختلف ممالک کے لوگ یہاں آ کر نہ صرف بسے بلکہ وہ اس سرزمین کا ایسا حصہ بن گئے جسے پہچاننا بھی مشکل ہے۔

تاریخ بتاتی ہے کہ دنیا میں کہیں بھی کوئی نظریہ، تصور یا تہذیب وجود میں آئی تو اس کی جھلک بھارت میں دکھائی دی۔ یہاں ایسے افراد بھی رہتے ہیں جن کی ثقافت قصہ پارینہ بن چکی لیکن وہ اور ان کا کلچر یہاں زندہ ہے۔ تمام طرح کے اختلافات کے باوجود سب انڈین ہیں۔ اسی کو گنگا جمنی تہذیب (کمپوزٹ کلچر، انیکتا میں ایکتا یا یونٹی ان ڈائیورسٹی) کہا جاتا ہے۔ گاندھی جی کے نزدیک بھی مذاہب محترم تھے۔ وہ کسی بھی مذہب کے ماننے والوں کو کمتر نہیں سمجھتے تھے۔ اپنی تقریروں میں وہ ویدوں کے ساتھ قرآنی آیات بھی بیان کرتے۔ دیگر مذاہب کے اقوال ملک میں سماجی اور سیاسی رواداری قائم رکھنے میں معاون تھے۔ البتہ ایک طبقہ ان کی مثبت سوچ کا مخالف تھا مگر گاندھی جی جانتے تھے کہ سب کو ساتھ لیے بغیر ملک کو انگریزوں سے آزاد نہیں کرایا جا سکتا۔

آزادی تو مل گئی لیکن نسلی تعصب، نفرت، ہندو شدت پسندی، فرقہ وارانہ تفریق اور ہندو مسلم فسادات نے ملک کو تقسیم کر دیا۔ ہندو لفظ کے آسرے عوام کو بیدار کرنے، مذہبی شدت پیدا کرنے اور ہندو راشٹر کے تصور سے واقف کرانے کی شروعات 1857 سے پہلے ہی رفارمسٹ موومنٹ کے ذریعہ ہو چکی تھی۔ اس کام کے لیے برہمو سماج، آریہ سماج، ہندو جاگرتی سبھا جیسی اصلاحی تنظیمیں وجود میں آئیں۔ ابتداء میں یہ تحریک مذہبی تھی۔ جسے بیرون ملک سے پڑھ کر آئے راجہ رام موہن رائے، وویکا نند، اروبندو وغیرہ نے شروع کیا تھا۔ انگریزوں کے اہمیت دینے کی وجہ سے ان کے حوصلے بڑھ گئے۔ 1857 کے بعد اس کا سیاسی چہرہ ہندو مہاسبھا کی شکل میں سامنے آیا۔ ہندو راشٹر وادیوں نے 1870-1880 میں گائے اور ہندی کے نام پر تحریک چلائی۔ جس میں ہندی ہندو ہندوستان کا نعرہ دیا گیا۔ 1885 میں جب کانگریس بنی تو یہ ہندو راشٹر وادی اس میں شامل ہو گئے۔ کانگریسی لیڈر لال چند نے پارٹی میں اپنی بات رکھتے ہوئے کہا کہ مسلمانوں کو کانگریس میں شامل کرنے اور آزادی کی تحریک سے جوڑنے کی کیا ضرورت ہے۔ انہوں نے کانگریس پر مسلم appeasement (منہ بھرائی) کا بھی الزام لگایا۔ ہندو راشٹر کے نظریہ کو 1909 میں پنجاب ہندو مہاسبھا بننے کے بعد تقویت ملی۔ الگ الگ صوبوں میں ہندو مہاسبھائیں قائم ہوئیں۔

اکھل بھارتیہ سرودیشیہ مہاسبھا 1915 میں بننے کے بعد ہندو راشٹر کا سوال اور زور سے اٹھایا جانے لگا۔ مہاسبھا کا ماننا تھا کہ بھارت ہندو راشٹر ہے۔ اس میں مسلمانوں کو اپنے حقوق، مذہبی شناخت اور حصہ داری کی بات کرنے کا حق نہیں ہے۔ انہیں آزادی کی تحریک سے بھی نہیں جوڑنا چاہیے۔ ہندو راشٹر وادی مسلمانوں کو اپنا سب سے بڑا دشمن مانتے تھے۔ وہ انگریزوں کے ساتھ مل کر مسلمانوں سے لڑنا چاہتے تھے۔ اس نظریہ کو اعلیٰ ذات کے ہندو، زمیندار اور راجہ، مہاراجہ آگے بڑھا رہے تھے۔ وہ جانتے تھے کہ ہندو سماج میں موجود طبقہ واریت (ذات، پات کا نظام) چھوا چھوت کا علاج اسلام اور مسلمانوں کے پاس ہے۔ ہندو دلت اور کمزور طبقات ان کے ساتھ نہ چلے جائیں۔ وہ ساوتری بائی پھولے اور جیوتی با پھولے کے ذریعہ دلتوں کو اوپر اٹھانے کی کوششوں سے بھی خائف تھے۔ ان کا خیال تھا کہ اگر کمزور طبقات پڑھ لکھ کر شہروں میں مزدور بن جائیں گے تو ان کے کھیت کھلیان میں کون کام کرے گا۔ دوسری طرف ہندو شدت پسندی، مذہبی عصبیت اور فسادات کی وجہ سے مسلمانوں میں یہ احساس پیدا ہوا کہ ہندو اکثریت مسلمانوں کو اقتدار میں حصہ داری نہیں دے گی اور نہ ہی ان کے حقوق محفوظ رہیں گے۔ اس کا مسلم لیگ نے فائدہ اٹھایا۔ مسلم لیگ بھی اعلیٰ ذات کے مسلمانوں اور زمینداروں کی جماعت تھی۔

بہرکیف ہندو راشٹر کے تصور، مذہبی نفرت، تفریق اور تمام شدت پسندی کے باوجود گاندھی جی کی سوچ غالب رہی۔ گاندھی اور جواہر لال نہرو نے سوچ سمجھ کر جمہوری نظام نافذ کیا۔ جس میں سبھی کے حقوق اور ضروریات کا خیال رکھا گیا۔ مسلمانوں کی اکثریت تقسیم ملک کی مخالف تھی۔ انہوں نے تقسیم کو روکنے کے لیے دہلی میں بڑے بڑے احتجاج بھی کئے تھے۔ مگر بٹوارے کے اعلان سے عام مایوسی ہی نہیں ہوا بلکہ اس کی ہمت لوٹ گئی۔ دوسری طرف ملک میں فرقہ وارانہ فسادات شروع ہو گئے۔ گاندھی جی فسادات روکنے میں لگ گئے۔ اس افراتفری کے عالم میں سید محمود، اللہ بخش، عبدالقیوم انصاری، ڈاکٹر مختار انصاری، مولانا آزاد نے مسلمانوں کی ہمت بڑھائی۔ ان کی کوشش سے بڑی تعداد میں مسلمانوں نے بھارت میں ہی رہنا تسلیم کیا۔

آزادی کے بعد کئی موقع ایسے آئے جب ہندو خاص طور پر شدت پسندوں اور مسلمانوں کے درمیان ڈائیلاگ کی فضا ہموار ہوئی۔ لیکن بات ہر چند آگے نہیں بڑھ سکی جبکہ کلیہ یہ ہے کہ ترقی کے لیے سب کا ساتھ ناگزیر ہوتا ہے۔ اور جمہوریت میں تو ایک ادنیٰ شہری بھی ایک اکائی مانا جاتا ہے۔ اس بات کا ادراک اب شاید آر ایس ایس کو بھی ہو چلا ہے۔ اسی لیے ان کی گفتگو محتاط ہو گئی ہے۔ یہ درست ہے کہ ساورکر کے نفرت زدہ دو قومی نظریہ کی بنیاد پر موجودہ حکومت بھارت کو ہندو راشٹر بنانے کے ایجنڈے پر گامزن ہے۔ لیکن ایک تبدیلی جس کا ذکر ضروری ہے کہ سنگھ کے سربراہ کے سدرشن نے گول والکر کی کتاب بنچ آف تھاٹ سے اس حصہ کو نکال دیا۔ جس میں مسلمان، عیسائی اور کمیونسٹوں کو ملک کا دشمن بتایا گیا تھا۔ اور اب موجودہ سرسنگھ چالک ڈاکٹر موہن بھاگوت نے مسلمانوں کی لنچنگ کرنے والوں کو ہندوتوا کا دشمن بتایا ہے۔ انہوں نے خواجہ افتخار احمد کی کتاب کا اجراء کرتے ہوئے کہا کہ سب کا ڈی این اے ایک ہے۔ ہندو مسلمانوں کے پرکھے ایک ہیں۔ اتحاد کے بغیر ملک ترقی نہیں کر سکتا۔ ہم جمہوری ملک میں رہتے ہیں اگر کوئی ہندو یہ کہتا ہے کہ مسلمانوں کو یہاں نہیں رہنا چاہیے تو وہ ہندو نہیں ہے۔ انہوں نے مسلمانوں کے ساتھ ڈائیلاگ کرنے کی خواہش ظاہر کرتے ہوئے مل کر مسائل کو حل کرنے پر زور دیا۔

موہن بھاگوت کے اس بیان کا پورے ملک میں خیر مقدم ہوا۔ لیکن نفرت کا جوالا جو کئی دہائیوں سے سلگ رہا ہے اس کے کثیف دھوئیں میں ڈاکٹر بھاگوت کا بیان گھٹ کر رہ گیا۔ انہیں ہندو وادی سوچ رکھنے والوں کی ناراضگی کا بھی سامنا کرنا پڑا۔

# پانی کے ذخائر کوڑے دانوں میں تبدیل
## حکومت کے پاس تحفظ کے حوالے سے کوئی پالیسی نہیں

ایک زمانہ تھا جب وادی کی آبگاہوں، ندی نالوں، دریاؤں اور چشموں کا پانی مثل شیشہ صاف و شفاف ہوا کرتا تھا۔ ہمارے طبیب مریضوں کو مخصوص ندیوں یا چشموں کا پانی پینے کی صلاح دیا کرتے تھے کیونکہ ان آبی وسائل کا پانی آب حیات سے کم نہ ہوا کرتا تھا۔ انہی آبی وسائل کو دیکھتے ہوئے دنیا کے بیشتر ممالک کے ساتھ ساتھ بھارتی سیاح بھی وادی کی سیر کو اپنے لئے باعث سعادت سمجھتے تھے۔ وادی کے اطراف و اکناف میں ایسے سینکڑوں چشمے اور ندیاں تھیں جنہیں اپنے میٹھے اور صاف و شفاف پانی کی وجہ سے مختلف شعراء نے اپنی نظموں میں جگہ دے کر مقامی فوک لور کا ایک ناقابل تنسیخ حصہ بنا دیا۔ مگر ہماری بدقسمتی یہ ہے کہ ہم سے یہ پانی کے وسائل جیسے برداشت نہیں ہوئے اور دیکھتے ہی دیکھتے شہر و گام میں لوگوں نے اولین فرصت میں ان آبی وسائل کو قبضے میں لینے کا سلسلہ شروع کر دیا اور پھر ان پر مکانات، شاپنگ کمپلیکس اور دیگر تعمیرات کھڑا کر کے ان بیش قیمتی وسائل کو ناپید کر دیا۔ آج ڈھونڈنے سے بھی وادی کے کسی علاقے میں کوئی ایسا آبی ذخیرہ نہیں ملتا جس کا پانی مقامی لوگ بڑے شوق کے ساتھ استعمال کرتے ہوں اور جس پر ہمیں فخر ہو۔ ہماری خود غرضی کا حال یہ ہے کہ ہم نے اس عظیم قومی ورثے کو دیکھتے ہی دیکھتے ختم کر دیا اور اب وہی پانی جو کبھی ہم مفت میں حاصل کرتے تھے، حاصل کرنے کے لئے ہمیں رقم کثیر خرچ کرنا پڑتی ہے اور اس کے باوجود بھی ہم اس معیار کا پانی حاصل نہیں کر پاتے ہیں۔ تمام تر دیہی علاقوں میں گھروں کے اندر سے اور مویشیوں کے اصطبلوں سے نکلنے والا بدرو ہم نے ندی نالوں کے سپرد کر دیا ہے اور پھر ہم اپنے آپ کو پڑھے لکھے اور دیندار گردانتے ہیں۔ ہم سے کسی کو بھی اس بات کا رائی برابر احساس نہیں ہے کہ آبی وسائل کو آلودہ کرنے کے نتیجے میں ہم درجنوں ایسی بیماریوں کو جنم دیتے ہیں جن سے جانبر ہونے میں پھر ہمیں زر کثیر خرچ کرنا پڑتا ہے۔ مہذب قوموں سے ہم بھی کوئی چیز سیکھنے کی کوشش نہیں کرتے اور نا ہی ہم قدرتی وسائل کی قدر دانی کا گر جانتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہے کہ ہمیں ایک لیٹر پانی بیس روپے میں خرید کر بھی وہ معیار مہیا نہیں ہوتا ہے جو معیار ندی بہتے پانی کا کسی زمانے میں ہوا کرتا تھا۔ وادی کشمیر میں مختلف آبی وسائل ہیں جن میں سر، دریا، جھیل، چشمے، کنویں اور ندی نالے ہوتے ہیں اور صرف دو دہائی قبل یہاں لوگ انہیں وسائل سے پانی حاصل کر کے اپنی زندگی گذارتے تھے لیکن ان آبی وسائل کے نزدیک رہنے والے افراد کوڑا کرکٹ ڈالنے میں بے لگام ہوئے ہیں اور یہ کہنا بے جا نہیں ہوگا کہ انہیں گاربیج ڈمپنگ بنایا گیا ہے اور سرکاری سطح پر اس کی طرف کوئی توجہ نہیں دی جاتی ہے۔ جبکہ کئی سال قبل دریائے جہلم میں ڈریجنگ کی جاتی تھی جبکہ ندی نالوں اور کنوں و چشموں کی صفائی کا اہتمام کیا جا رہا ہے لیکن اب وہ کام بھی معدوم ہوا ہے۔ آبی وسائل ہمارے لئے قومی اثاثہ ہیں لیکن جو لوگ ان کے کناروں یا ان کے اندر کوڑا کرکٹ ڈالتے ہیں ان کو یہ احساس نہیں ہے کہ وہ کس عظیم گناہ کے مرتکب ہو جاتے ہیں۔ گندو غلاظت کو ٹھکانے لگانے کے لئے مخصوص جگہوں کا تعین کرنا لازمی ہے۔ آبی ذخائر اور آب رواں کے گرد و نواح یا اس میں کوڑا کرکٹ ڈالنے سے یہ نعمتیں ہم سے چھن جاتی ہیں لیکن خود غرض اور ناشائستہ لوگوں کو اس کا ہرگز کوئی احساس نہیں ہے۔ کئی دہائی قبل یہاں کے لوگ دریاؤں، ندی نالوں، چشموں، کنوں اور آبی سروں کا پانی پینے اور دیگر کاموں کے لئے استعمال کر رہے تھے لیکن آجکل ان آبی وسائل کے پانی کو لوگ ہاتھ لگانا بھی پسند نہیں کرتے ہیں کیونکہ شہر و دیہات اور قصبہ جات میں ان کا پانی گندہ آلودہ اور مضر صحت بن گیا ہے کیونکہ تمام کوڑا کرکٹ اور گھروں کے بیت الخلاء و دیگر پانی کی ترسیل انہی ندی نالوں اور دریاؤں میں جاتی ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ حکومتی سطح پر اس سنگین مسئلہ کے حوالے سے مہم شروع کی جانی چاہئے اور تمام تر لوگوں کو اس بات کا مکلف بنایا جانا چاہئے کہ وہ گھروں سے نکلنے والا کوڑا ندی نالوں میں نہ ڈالیں۔ خلاف ورزی کرنے والے افراد کے خلاف کارروائی کی جانی چاہئے۔

# مہنگائی سے پریشان غریب۔۔

تحریر
سلمی راضی

خطرناک اور مہلک کرونا وائرس کی دوسری لہر نے ہندوستان کو جھنجوڑ کر رکھ دیا ہے۔ شاید ہی تاریخ میں ایسی کسی غیر محسوس طرح کی وبا نے اتنے بڑے پیمانے پر تباہی مچائی ہوگی۔ ہر طرف یہی زور اور شور تھا اور آج بھی ہے کہ سرکاری ہدایات پر عمل پیرا ہوں۔ چوک چوراہوں اور گلی بازاروں میں پولیس اور نیم فوجی دستوں کا پہرہ دیکھ کر یوں لگتا ہے کہ بظاہر کوئی جانی دشمن حملہ آور ہونے والا ہے۔ اکیلے یا اجتماع، پیدل ہوں یا سوار، غریب ہو یا امیر، عورت ہو یا مرد سب کو ایک ہی دوہائی تھی کہ ماسک پہنیں، سماجی دوری رکھیں، بار بار ہاتھ دھوئیں، سینیٹائیزر کا استعمال کریں۔ اب جس وبا کو روکنے کے لیے یہ سب کچھ کیا جا رہا ہے، کیا زمین پر وہ بھی ڈھنگ سے ہو رہا ہے؟ آخر کیوں لوگ ویکسینیشن اور اپنا کرونا ٹیسٹ کروانے سے بھاگ رہے ہیں؟ کیا انتظامیہ اور طبی محکمہ نے عوام کی جانکاری کے لیے کوئی جانکاری کیمپ لگا کر انہیں بیدار کیا؟ یا پھر طاقت کے بل بوتے سب کچھ کر گزرنا لکھا ہے؟

حقیقت تو یہ ہے کہ کرونا وائرس سے بچاؤ کے اصول و ضوابط بھی ٹھیک سے نہ تو بتائے جا رہے ہیں، نہ بتائے جا رہے ہیں اور نہ سمجھائے جا رہے ہیں۔ نہ ہی ان دیہی عوام کو ویکسینیشن اور اپنی جانچ کے فوائد سے آگاہ کیا جا رہا ہے۔ بس اخبار اور ٹی وی کے ذریعہ اعلان کر دیا جاتا ہے کہ آؤ ویکسین لگواؤ، ٹیسٹ کرواؤ مگر کہاں اور کیسے؟ اس بارے میں بہت زیادہ ذکر نہیں ہوتا ہے۔ اگرچہ اس حوالے سے کچھ غیر سرکاری تنظیمیں اور آرمی کی جانب سے جانکاری کیمپ لگا کر آگاہی اور فوائد بتائے گئے ہیں۔ لیکن ابھی طبی عملہ کی جانب سے کوئی ٹھوس قدم عوام کی آگاہی کے لیے نہیں اٹھایا گیا ہے۔

کچھ ایسا ہی حال جموں و کشمیر کے ضلع پونچھ کی چار تحصیلوں کا بھی ہے۔ جہاں لوگ کرونا وائرس کے ساتھ ساتھ روزمرہ کے مسائل، مصائب اور مشکلات سے گھبرائے ہوئے ہیں۔ ہر طرف سے یہی کوششیں کی جاری ہیں کہ لوگوں کو آسانیاں ہوں۔ سرکاری طور پر بھی اور غیر سرکاری تنظیموں اور سیاسی، سماجی لوگوں کی جانب سے بھی عوام کو یہی واعظ و نصیحتیں کی جا رہی ہیں۔ حالانکہ کرونا کے ساتھ ساتھ دیگر معاملات اور مسائل بھی عوام کو درپیش ہیں جس پر سب خاموش ہیں۔ ایسا لگ رہا ہے کہ یہاں سب کچھ ٹھیک ٹھاک ہے۔ مگر حقیقت کی نگاہ سے دیکھا جائے تو یہاں اس لاک ڈاؤن کے نازک ترین دور میں کمزور عوام کو کالا بازاری کرنے والوں نے دونوں ہاتھوں سے لوٹ رکھا ہے۔ بازار میں ناقص اشیا سرعام دوگنی قیمتوں میں فروخت کی جا رہی ہے۔ اتنا ہی نہیں مسافر کرایہ بھی من مانے طریقے سے اور کہیں تین گنا اور چوگنا وصولا جا رہا ہے۔ غرض مہنگائی آسمان چھو رہی ہے۔ ایسے میں غریب جیے یا مرے، یہ فیصلہ کرنے کی سوچ و چار میں مبتلا ہے۔ اس کے علاوہ عوام کے ساتھ کیا گزر رہی ہے؟ کن مشکلات سے دوچار ہے؟ یا یہ مسائل اور مشکلات کسی کی ملی بھگت سے عوام پر مسلط کئے گئے ہیں؟ عوام کو جواب مطلوب تھا مگر دے گا کون؟

اس حوالے سے جب گاؤں اڑائی کے حاجی نذیر احمد 50 سے بات کی گئی تو ان کا کہنا تھا کہ اس وقت ضلع پونچھ کے اطراف و اکناف تمام تر پسماندہ علاقوں میں اکثر غریب لوگ آباد ہیں۔ کرونا وائرس کی وبا نے ان لوگوں کی زندگیوں کو مزید مشکل میں ڈال دیا ہے لیکن حیرت کی بات یہ ہے کہ دوسری پریشانیوں کے ہوتے ہوئے بھی انتظامیہ بھی کوئی خاص توجہ نہیں دے رہی ہے۔ اگرچہ ضلع ترقیاتی کمشنر پونچھ اندرجیت سنگھ عوامی مسائل پر کام کرنا چاہتے ہیں، لیکن اکیلے ان کے بس میں بھی نہیں ہے کہ وہ سب کچھ کر لیں۔ اس وقت دوسرے مسائل کو الگ چھوڑ دیا جائے۔ انہوں نے کہا کہ کرونا لاک ڈاؤن میں مسافر گاڑیوں کے کرائے میں بے تحاشا اضافہ کر دیا گیا ہے۔ منڈی سے لورن، منڈی سے سلونیاں، منڈی سے ساوجیاں، منڈی سے اڑائی اور منڈی سے فتح پور تک ڈرائیوروں نے اپنی مرضی سے کرائے میں اضافہ کر لیا ہے۔ جہاں سومو اور ٹاٹا میجک کا بیس روپیہ کرایا تھا، وہاں آج پچاس روپیہ وصول کیا جا رہا ہے۔ سواریاں معمول سے دوگنی بٹھائی جاتی ہیں۔ سومو میں جہاں صرف سرکاری حکم نامے کے مطابق پانچ سواریاں بٹھانے کی اجازت ہے لیکن یہاں یہ ڈرائیور بے خوف ہو کر سرعام حکم نامے کی دھجیاں اڑاتے ہیں۔ جب کوئی اس پر سوال اٹھاتا ہے تو بے خوف ہو کر اس کو برا بھلا کہنے کے ساتھ ساتھ ماں بہن کی گالیاں تک دے دیتے ہیں۔

اس سلسلہ میں 29 سالہ نوجوان سماجی کارکن شیراز گیلانی جو سرحدی علاقہ ساوجیاں کے گنٹرو سے تعلق رکھتے ہیں، ان کے مطابق اس وقت منڈی سے گنٹرو اسی روپیہ اور ساوجیاں تک سو روپیہ تک کرایا وصولا جا رہا ہے۔ جبکہ لاک ڈاؤن سے پہلے ساوجیاں تک پچاس اور گنٹرو تک تیس روپیہ کرایا لیا جاتا تھا۔ اب دوگنا سے بھی زیادہ لیا جا رہا ہے۔ اوور لوڈنگ کر کے بھی اتنا زیادہ کرایا وصول کرنا انتظامیہ کی ناکامی کا منہ بولتا ثبوت ہے۔ بسوں میں چند ایک کو چھوڑ کر کرونا وائرس کے سرکاری احکامات کی کھلے عام دھجیاں اڑائی جا رہی ہے۔ وہ بھی جہاں بیس روپیہ وہاں چالیس وصول کر رہے ہیں۔

اڈی سلسلے میں محمد اعظم راتھر نے بتایا کہ منڈی سے اڑائی آنے والی دونوں بسوں میں سیٹوں کو برابر کر کے سواریاں کھڑی بھی رہتی ہیں۔ پھر بھی چھ کلو میٹر کا چالیس روپیہ وصول کیا جا رہا ہے۔ غرض کہ ضلع پونچھ کے چپے چپے میں اور تحصیل منڈی کے تمام علاقوں میں چلنے والی ٹاٹا سوموں، ٹاٹا میجک، ایکو، وغیرہ میں دوگنا سے زیادہ کرایا وصول کیا جا رہا ہے۔ نہ اوور لوڈنگ پر پولیس انتظامیہ قابو پا سکی اور نہ ہی کرایا متعین کرنے میں آر، ٹی او، یا محکمہ نقل و حمل ہی کامیاب نظر آ رہا ہے۔ ایسے میں ڈرائیور غریب عوام کو دونوں ہاتھوں سے لوٹ رہے ہیں۔

اوورلوڈنگ کے حوالے سے پولیس آفیسر منڈی اور محکمہ نقل و حمل کے ضلع آفیسر اے، آر، ٹی، او، و ٹریفک پولیس بھی ڈرائیوروں کی من مانی پر قابو نہ پا سکی ہے۔ اس حوالے سے ایس ایچ او منڈی نے بتایا کہ ہماری پولیس ہر وقت ہر جگہ ناکے لگانے میں مصروف ہے۔ ہر روز چالان اور گاڑیاں ضبط کرنے کے باوجود بھی ان پر کوئی اثر نہیں ہو پا رہا ہے۔ یہی پر بس نہیں بلکہ دریا سے نکلنے والی ریت بجری پتھر پر بھی من مانی کرایا وصولا جاتا ہے۔ عمارتی لکڑی، فرنیچر، اشیا خوردنی، کپڑے، غرض ہر چیز پر منہ مانگا مول لیا جا رہا ہے۔

نوٹ: مضمون نگار کی لکھی گئی آراء سے ادارہ کو کوئی تعلق نہیں ہے۔ یہ انکی اپنی ذاتی رائے ہے۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن روزنامہ سرینگر

# صفحہ اول سے آگے

**101**

کی جیت ہوئی۔ انہوں نے مزید کہا کہ وہ وقت دور نہیں جب جموں وکشمیر کے لوگوں کی اپنی حکومت ہوگی۔ اسمبلی انتخابات کے انعقاد کا عمل شروع ہو چکا ہے جس کے ساتھ ہی جموں کشمیر کے ریاستی درجہ کی بھی بحالی ہوگی۔ سی این آئی کے مطابق وزیر اعظم نریندر مودی دو روزہ دورے پر جمعرات کی شام سرینگر پہنچ گئے۔ جس دوران انہوں نے ایس کے آئی سی سی پہنچ کر وہاں 15 سو کروڑ روپے کے پروجیکٹ عوام کے نام کئے۔ اس موقعہ پر انہوں نے "نوجوانوں کو با اختیار بنانا، جموں وکشمیر کی تبدیلی" پروگرام میں شرکت کی۔ پروگرام میں شرکت کے بعد خطاب کرتے ہوئے وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا" آج ہم جموں وکشمیر میں جو تبدیلیاں دیکھ رہے ہیں وہ پچھلے 10 سالوں میں ہمارے کام کا نتیجہ ہے"۔ انہوں نے کہا" ایک خواہش مند معاشرے کا صرف ایک ہی اسٹر ہوتا ہے وہ ہے کارکردگی"۔ وزیر اعظم مودی نے کہا کہ ملک نے کارکردگی دیکھی اور یہ اسی کارکردگی کا نتیجہ ہے کہ حکومت کو تیسری بار موقع ملا ہے۔ ہماری حکومت کارکردگی دکھاتی ہے اور نتائج دیتی ہے۔ تیسری بار دنیا کو استحکام کا پیغام دیا ہے۔ وزیر اعظم مودی نے کہا کہ پوری دنیا وادی کشمیر میں ہونے والی تبدیلیوں کا مشاہدہ کر رہی ہے۔" ہمارا کشمیر کتنا آگے بڑھ گیا ہے"۔" آپ دیکھیں گے کہ بین الاقوامی یوگا ڈے کا جشن بھی سیاحوں کے لیے ایک کشش بن جائے گا۔ وزیر اعظم نریندر مودی کا کہنا تھا کہ پچھلی صدی کی آخری دہائی میں غیر مستحکم حکومتوں کا ایک طویل دور دیکھا گیا ہے۔ 10 سالوں میں 5 بار انتخابات ہوئے، اس کا مطلب ہے کہ ملک میں انتخابات ہوتے رہے اور اس کے علاوہ کچھ نہیں تھا۔ اس عدم استحکام، بے یقینی کی وجہ سے جب بھارت کے ایک آگے ہونے کا وقت آیا تو ہم نے اس دور کو پیچھے چھوڑ دیا، اس سے ہماری جمہوریت مضبوط ہوئی ہے۔ جموں وکشمیر نے جمہوریت کو مضبوط کرنے میں بہت بڑا کردار ادا کیا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ آج ہم جموں وکشمیر میں جو تبدیلیاں دیکھ رہے ہیں وہ پچھلے 10 سالوں میں ہمارے کام کا نتیجہ ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ ہم سابق وزیر اعظم اٹل بہاری واجپائی کے دیئے گئے جمہوریت اور کشمیریت کے نظریہ کو حقیقت میں بدلتے ہوئے دیکھ رہے ہیں۔ لوک سبھا انتخابات میں جمہوریت کی جیت ہوئی۔ انہوں نے مزید کہا کہ وہ وقت دور نہیں جب جموں وکشمیر کے لوگوں کی اپنی حکومت ہوگی۔ اسمبلی انتخابات کے انعقاد کا عمل شروع ہو چکا ہے جس کے ساتھ ہی جموں کشمیر کے ریاستی درجہ کی بھی بحالی ہوگی۔ خطاب کے دوران وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ دفعہ 370 کی دیوار گر گئی اور جموں وکشمیر میں آئین کے ثمرات کو یقینی بنایا گیا۔ آج ہندوستانی آئین کو صحیح معنوں میں یہ کے میں نافذ کیا گیا ہے۔

**102**

گے۔ سی این آئی کے مطابق سخت ترین سیکورٹی انتظامات کے بیچ وزیر اعظم نریندر مودی دو روزہ دورے، جموں کشمیر پہنچ گئے۔ نئی دلی سے سرینگر وزیر اعظم نریندر مودی ہوئے جہاں بین الاقوامی ہوائی اڈے پر ان کا استقبال لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا سمیت دیگر سیول و پولیس انتظامیہ کے اعلی افسران نے کیا جہاں سے وہ شیر کشمیر انٹرنیشنل کانفرنس سینٹر پہنچے جس دوران انہوں نے نوجوانوں کو بااختیار بنانے جموں و کشمیر کی تبدیلی پروگرام میں شرکت کی۔ اسی دوران وزیر اعظم نے متعدد ترقیاتی منصوبوں کا افتتاح اور سنگ بنیاد رکھا جس میں خاص طور پر ایگریکلچر اینڈ الائیڈ سیکٹرز پروجیکٹ (جے کے سی آئی پی) میں مسابقتی بہتری کا بھی آغاز بھی شامل ہے۔ افتتاح میں روڈ انفراسٹرکچر، واٹر سپلائی سکیموں اور اعلی تعلیم میں انفراسٹرکچر وغیرہ سے متعلق منصوبے شامل تھے۔ اسی دوران وزیر اعظم نے چنانی پتنی ٹاپ ناشری سیکشن کی بہتری، صنعتی اسٹیٹس کی ترقی اور 06 کی تعمیر جیسے منصوبوں کا سنگ بنیاد رکھا۔ جبکہ سرکاری ملازمت میں تعینات 2000 سے زائد افراد میں تقرری کے لیٹر بھی تقسیم کئے۔ دورے کے دوران 21 جون یعنی آج کی صبح تقریبا 6.30 بجے، وزیر اعظم سرینگر کے ایس کے آئی سی سی میں یوگا کے 10 ویں عالمی دن کی تقریب میں شرکت کریں گے۔ وزیر اعظم اس موقع پر اجتماع سے خطاب کریں گے اور اس کے بعد ہی وائی پی یوگا سیشن میں حصہ لیں گے۔ 21 جون 2024 کو یوگا کے 10 ویں بین الاقوامی دن کے موقع پر، وزیر اعظم ایس کے آئی سی سی سرینگر میں بین الاقوامی یوگا دن کی تقریبات کی قیادت کریں گے۔ اس سال کا ایونٹ نوجوان ذہنوں اور جسموں پر یوگا کے گہرے اثرات کو واضح کرتا ہے۔ اس جشن کا مقصد یوگا کی مشق میں ہزاروں افراد کو متحد کرنا، عالمی سطح پر صحت اور تندرستی کو فروغ دینا ہے۔ ادھر وزیر اعظم نریندر مودی کے دورے کے پیش نظر کسی بھی قسم کے ناخوشگوار واقعے کی روک تھام کو یقینی بنانے کیلئے جموں وکشمیر میں سیکورٹی کا سخت بند وبست کیا گیا ہے۔ ذرائع کے مطابق جموں وکشمیر کی شاہراہوں اور دیگر لنک روڈس پر جہاں سیکورٹی فورسز کے عملے کی تعیناتی میں اضافہ کیا گیا ہے وہیں سرینگر جموں شاہراہ کے دیگر علاقوں میں چیک پوائنٹس بڑھا دئے گئے ہیں۔ معلوم ہوا ہے کہ جموں کشمیر بھر میں عمومی طور پر اور خاص طور پر ان علاقوں میں جہاں وزیر اعظم اجتماع سے خطاب کرنے والے ہیں سیکورٹی کو بڑھا دیا گیا ہے۔ ادھر سرحدوں پر بھی ہائی الرٹ جاری کر دیا گیا ہے۔

**103**

کا حصہ ہے۔ وائس آف انڈیا کے نمائندے کے مطابق جموں وکشمیر فروٹ اینڈ ویجیٹیبل پروسیسنگ اینڈ انٹیگریٹڈ کولڈ چین ایسوسی ایشن (جے کے پی آئی سی سی اے) نے کولڈ سٹوریج انڈسٹری کے خلاف شروع کی گئی توہین آمیز مہم کی شدید مذمت کرتے ہوئے میوہ منڈی میں جاری بحران کے درمیان تحمل اور احتیاط برتنے کی اپیل کی ہے۔ ایک بیان میں، JKPICCA نے اس سال مارکیٹ کی قیمتوں میں آئی گراوٹ سے متاثرہ سیب کی کاشت کرنے والی کمیونٹی اور اسٹیک ہولڈرز کے لیے گہری تشویش اور ہمدردی کا اظہار کیا۔ تاہم ایسوسی ایشن نے کولڈ سٹوریج یونٹ ہولڈرز کے خلاف لگائے گئے غیر منصفانہ پریکٹس اور اونچ نیچ کے الزامات کی سختی سے تردید کی۔ بیان میں کہا گیا کہ یہ الزام کہ یونٹ ہولڈرز کی طرف سے فراہم کردہ گتے کے ڈبوں کو نقصان پہنچا ہے۔ بیان میں کہا گیا ہے کہ گتے کے ڈبوں کی فراہمی کا رواج 2008 سے چل رہا ہے اور اس کی بنیاد معیار کے ڈبوں کی عدم دستیابی پر تھی اور یہ کہ ہمارے سٹرز کے لیے ان کا استعمال کرنا لازمی ہے۔ سروس صرف کی مناسب پیکنگ میں مدد کے لیے فراہم کی گئی تھی۔ JKPICCA نے واضح کیا کہ کاشتکاروں کے لیے کولڈ سٹوریج یونٹس کی طرف سے فراہم کردہ ڈبوں کا استعمال کرنا لازمی نہیں ہے اور کمتر معیار کے کسی بھی دعوے کی تردید کی۔ پھلوں کے کاشتکاروں کو اپنی پیداوار کو کم نرخوں پر فروخت کرنے پر مجبور کرنے کے الزامات کا جواب دیتے ہوئے، ایسوسی ایشن نے ایسے الزامات کو بے بنیاد اور غلط فہمی" قرار دیا۔ اس نے مارکیٹ کے کریش کو مختلف بیرونی اور اندرونی عوامل سے منسوب کیا، بشمول موسم کی خراب صورتحال، جعلی کیڑے مار ادویات کا استعمال، ریگولیٹری نگرانی، کولڈ سٹور کے بنیادی ڈھانچے کی ترقی میں اسٹریٹجک منصوبہ بندی، اور نئے یونٹوں کا غیر چیک شدہ پھیلاؤ جس کی وجہ سے زیادہ سپلائی ہوتی ہے۔ بیان میں زور دیا گیا کہ کوئی بھی یونٹ ہولڈر کسی بھی گاہک کو مجبور نہیں کر سکتا کہ وہ اپنی پیداوار کو کولڈ سٹوریج یونٹس کو کم ترین نرخوں پر فروخت کرے۔ JKPICCA نے اس بات پر زور دیا کہ اس کے اراکین اخلاقی کاروباری طریقوں اور منصفانہ تجارت کے اصولوں کے پابند ہیں، انحراف کے کسی بھی الزام کو توہین آمیز قرار دیتے ہوئے مسترد کرتے ہیں۔ تازہ پیداوار کے کاروبار میں قیمتوں کے اتار چڑھاؤ کو تسلیم کرتے ہوئے، ایسوسی ایشن نے ایک سازشی مہم کے ذریعہ کولڈ اسٹوریج انڈسٹری کو غیر منصفانہ نشانہ بنانے کی مذمت کی اور اسٹیک ہولڈرز پر زور دیا کہ وہ اپنے عوامی بیانات میں احتیاط اور تحمل کا مظاہرہ کریں۔

**104**

مطابق بزرگ کئی سالوں سے گھر میں اکیلے رہ رہے تھے۔ ان کا ایک بیٹا بنگلور میں اپنی ماں کے ساتھ رہ رہا ہے اور دوسرا بیٹا امریکہ میں رہتا ہے، انہیں اپنے بوڑھے باپ کی موت کی خبر تک نہیں ہوئی۔ جب گھر سے بدبو آنے لگی تو پڑوسیوں کے ذریعہ ان بزرگ کے موت کی اطلاع پولیس تک پہنچی۔ فی الحال پولیس نے متوفی کے بیٹوں کو اطلاع کر دی ہے۔ یہ معاملہ قنوج صدر کوتوالی علاقے کے محلہ گوال میدان کا ہے، جہاں 75 سالہ ارون کمار مشرا تقریبا 6 سال سے گھر میں اکیلے رہ رہے تھے۔ ان کا بڑا بیٹا پرویوس امریکہ میں ملازمت کرتا ہے جبکہ چھوٹا بیٹا اکشت بنگلورو میں ایک پرائیویٹ کمپنی میں کام کر رہا ہے۔ ارون کی بیوی ریکھا دیوی اپنے چھوٹے بیٹے اکشت کے ساتھ بنگلورو میں رہ رہی ہیں۔ بدھ (19 جون) کو ارون مشرا کی لاش گھر کے صحن میں پڑی ہوئی ملی تھی۔ یہ بات اس وقت سامنے آئی جب پڑوس میں رہنے والے ان کے بھتیجے پون مشرا کو کچھ بدبو محسوس ہوا۔ وہ ارون مشرا کے گھر کا دروازہ کھٹکھٹانے گئے لیکن اندر سے کوئی آواز نہیں آئی۔ جس کے بعد انہوں نے پولیس کو اطلاع دی۔ پولیس موقع پر پہنچ کر دیوار پھلانگ کر اندر داخل ہوئی تو دیکھا کہ ارون مشرا کی لاش صحن میں پڑی تھی۔ پاس ہی پانی کی بالٹی رکھی تھی۔ پولیس کا خیال ہے کہ بزرگ گھر میں اکیلے رہتے تھے۔ وہ پانی کی بالٹی لے کر کوئی کام کر رہے ہوں گے اور زمین پر گر پڑے ہوں گے جس کے بعد دوبارہ نہیں اٹھ سکے۔ چونکہ گھر میں کوئی اور نہیں تھا اس لیے ان کی مدد نہیں کی ہو سکی اور آخر کار ان کی موت ہو گئی ہوگی۔ ان کی لاش تقریبا 3 دن پرانی معلوم ہوتی ہے۔ فی الحال پولس نے فارنسک ٹیم سے جانچ کروا کر لاش کا پنچنامہ کرنے کے بعد پوسٹ مارٹم کے لیے بھیج دیا ہے۔ اس کے ساتھ ہی بنگلورو میں رہنے والے ان کے چھوٹے بیٹے کو اس کی اطلاع دے دی ہے۔

**105**

ڈمپنگ سائٹس میں تبدیل ہو گئے ہیں جبکہ حکام غیر متحرک ہیں، جس کی وجہ سے مقامی لوگوں خاص طور پر کسانوں کو شدید مشکلات کا سامنا ہے۔ مقامی لوگوں نے بتایا کہ ان آبی ذخائر کو بچانے کی اشد ضرورت ہے کیونکہ ایک تو یہ علاقہ کی خوبصورتی بڑھاتے ہیں جبکہ اس کے ساتھ ساتھ کھیتوں کو سیراب کرنے میں ان کا کلیدی رول ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ ان آبی ذخائر پر عرصہ دراز سے تجاوزات ہیں اس کے علاوہ تمام گندگی ان آبی ذخائر میں پھینک کر ان کے وجود کو تاریکیوں میں ڈال دیا گیا ہے۔ ایک سماجی کارکن نے کہا کہ دیہات سے گزرنے والی پانی کی نہریں ڈمپنگ سائٹس میں تبدیل ہو گئی ہیں کیونکہ پانی تھیلیں، پلاسٹک کی بوتلیں اور دیگر گندگی کے ڈھیر دیکھے جا سکتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ اس سلسلے میں آبی ذخائر کو بچانے کیلئے کوئی اقدامات نہیں کیے جا رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ یہ آبی ذخائر ہر گزرتے دن کے ساتھ سکڑ رہے ہیں اور ان آبی ذخائر کی فوری بحالی کی ضرورت ہے۔ مقامی لوگوں نے دعویٰ کیا کہ انہوں نے متعدد بار متعلقہ حکام کو آگاہ کیا لیکن وہ اس سلسلے میں کوئی خاطر خواہ کارروائی نہیں کر سکے۔ کسانوں کا کہنا تھا کہ دھان کے پودے لگانے کا سیزن چل رہا ہے لیکن ان آبی ذخائر جن پر ہم آبپاشی کیلئے انحصار کرتے ہیں ابھی تک صاف نہیں کیے گئے۔ انہوں نے اعلی حکام سے مطالبہ کیا کہ وہ اس معاملے کا جلد از جلد جائزہ لیں اور اس سلسلے میں فوری اقدامات کریں۔

**106**

کے ترجمان حسین القحطانی نے کہا ہے کہ اگلے سال کا حج موسم گرما میں آخری حج ہوگا۔ انہوں نے کہا کہ ہے کہ اگلے سال کے بعد 1447 ہجری سے شروع ہو کر 8 سال کے عرصے کے لیے حج سیزن موسم بہار میں ہوگا اور اس کے بعد مزید 8 سالوں میں حج کا موسم سردیوں کے موسم میں آئے گا۔ سعودی محکمہ موسمیات کے ترجمان حسین القحطانی کا کہنا ہے کہ اس طرح 16 سال کی مدت کے لیے حج سیزن گرم موسم میں نہیں آئے گا۔

**107**

جموں کشمیر کی مجموعی سیکورٹی صورتحال کے ساتھ ساتھ امرناتھ یاترا کے انتظامات کا جائزہ لینے کیلئے نئی دلی میں دوسری اعلی سطحی میٹنگ کی صدارت کی۔ میٹنگ میں وزیر داخلہ کو سیکورٹی حکام نے جموں وکشمیر میں امن وامان کی موجودہ صورتحال پر تفصیلی جانکاری دینے کے علاوہ سرحد پار سے دراندازی کی کوششوں اور فوجی اہلکاروں پر حملے بھی تبادلہ خیال کیا گیا۔ میٹنگ میں قومی سلامتی مشیر اجیت ڈوول، فوجی سربراہ جنرل منوج پانڈے، انٹیلی جنس بیورو کے سربراہ، داخلہ سیکرٹری اجے بھلا، جموں کشمیر کے لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا، شمالی کمان کے فوجی کمانڈر لیفٹنٹ جنرل سچیدرا، 15 کور کے فوجی کمانڈر، پولیس سربراہ آر آر سوئن کے ساتھ ساتھ وزارت داخلہ کے اعلی افسران اور سنٹرل آرمڈ پولیس فورسز کے دیگر سینئر افسران نے شرکت کی۔ میٹنگ کے دوران وزیر داخلہ امیت شاہ کو جموں وکشمیر میں امن وامان کی موجودہ صورتحال پر تفصیلی جانکاری دی گئی۔ اس کے علاوہ لائن آف کنٹرول اور بین الاقوامی سرحد کے ساتھ والے علاقوں کی صورتحال، سرحد پار سے دراندازی کی کوششوں اور پونچھ راجوری میں فوجی اہلکاروں اور ریاسی میں یاتری بس پر حملے پر بھی تبادلہ خیال کیا گیا۔ اس دوران معلوم ہوا ہے کہ امیت شاہ نے تشدد سے پاک رکھنے اور قانون کی حکمرانی کو نمایاں طور پر بحال کرنے کیلئے سیکورٹی ایجنسیوں اور مرکز کے زیر انتظام جموں وکشمیر کی انتظامیہ کی کوششوں کی تعریف کی۔ وزیر داخلہ نے ہدایت کی کہ سیکورٹی گرڈ کو مزید مضبوط کیا جائے تاکہ ملی ٹینٹوں کا خوف نہ ہو۔ انہوں نے سیکورٹی گرڈ کے کام کاج کا جائزہ لیا۔ ذرائع نے بتایا کہ میٹنگ میں جموں کشمیر میں امرناتھ یاترا کے بارے میں بھی بات ہوئی جبکہ جموں کشمیر کی مجموعی سیکورٹی صورتحال کے ساتھ ساتھ ترقیاتی کاموں کی رفتار بھی زیر غور آئیں۔ اس موقعہ پر میٹنگ سے خطاب کرتے ہوئے امیت شاہ نے اعلی سیکورٹی افسران کو ہدایت دی کہ وہ جموں میں سرگرم دہشت گردوں اور ان کی حمایت کرنے والے عناصر کے خلاف سخت کارروائی کریں۔ وزیر داخلہ نے شیو کھوری یاتریوں پر حملے پر اپنی تشویش کا اظہار کیا اور شنو دیوی، شیو کھوری اور دیگر مزارات پر آنے والے یاتریوں کی حفاظت کے لیے اچھی طرح سے مربوط کوششوں پر زور دیا۔ انہوں نے سیکورٹی اہلکاروں کو ہدایت کی کہ وہ سیکورٹی فورسز اور زائرین کی نقل وحرکت کی حفاظت کے لیے شاہراہوں اور حساس مقامات پر سخت چوکسی رکھیں۔ انہوں نے کہا کہ جموں میں دہشت گردوں کی حمایت کرنے والے عناصر سے آہنی ہاتھوں سے نمٹا جانا چاہئے اور کسی بھی قیمت پر خطے میں دہشت گردی کی بحالی کی اجازت نہیں دی جانی چاہئے۔ ذرائع نے بتایا کہ وزیر داخلہ نے آئندہ امرناتھ یاترا کے لیے "تین دائروں والی سکورٹی لگانے پر زور دیا اور اس بات پر زور دیا کہ ہر ایک یاتری کی حفاظت کی جانی چاہئے اور یاترا ایک محفوظ سیکورٹی ماحول میں کی جانی چاہئے۔ انہوں نے کہا کہ وزیر داخلہ نے بیس کیمپ تک یاترا کے راستوں کی حفاظت کی ضرورت پر بھی زور دیا۔ میٹنگ میں کشمیر اور جموں کے تمام سیاحتی مقامات اور دیگر مقامات کی حفاظت کے منصوبے پر بھی تبادلہ خیال کیا گیا اور دہشت گردوں کے ممکنہ حملوں کو روکنے کے اقدامات پر بھی غور کیا گیا۔ وزیر داخلہ نے کشمیر میں جاری پر امن صورتحال اور مقامی دہشت گردوں کی بھرتی کے اب تک کے سب سے کم گراف پر اپنے اطمینان کا اظہار کیا۔ انہوں نے جموں وکشمیر میں لوک سبھا انتخابات کے ہموار اور پر امن انعقاد کے لئے سیکورٹی ایجنسیوں کی بھی ستائش کی جس میں لوگوں کی ریکارڈ شرکت دیکھنے میں آئی کے ترجمان حسین القحطانی نے کہا ہے کہ اگلے سال کا حج موسم گرما میں آخری حج ہوگا۔ انہوں نے کہا کہ ہے کہ اگلے سال کے بعد 1447 ہجری سے شروع ہو کر 8 سال کے عرصے کے لیے حج سیزن موسم بہار میں ہوگا اور اس کے بعد مزید 8 سالوں میں حج کا موسم سردیوں کے موسم میں آئے گا۔ سعودی محکمہ موسمیات کے ترجمان حسین القحطانی کا کہنا ہے کہ اس طرح 16 سال کی مدت کے لیے حج سیزن گرم موسم میں نہیں آئے گا۔

**108**

کہا" 19 جون کو، جموں وکشمیر پولیس کے ذریعہ ہادی پورہ، رفیع آباد میں ایک مکان میں دہشت گردوں کی موجودگی کے بارے میں ایک خاص اطلاع ملی، جس کے بعد فوج، پولیس اور سی آر پی ایف نے مشترکہ آپریشن شروع کیا"۔ انہوں نے کہا کہ آپریشن میں دو غیر مقامی ملی ٹینٹ مارے گئے۔ انہوں نے کہا کہ مارے گئے دونوں دہشت گردوں کا تعلق لشکر طیبہ تنظیم سے تھا اور ان کی شناخت عثمان اور عمر کے نام سے ہوئی ہے۔ فوجی افسر نے کہا کہ عثمان 2020 سے کشمیر میں سرگرم ہے۔ انہوں نے کہا کہ تصادم کے مقام سے بھاری مقدار میں اسلحہ اور گولہ بارود برآمد کیا گیا ہے۔ پریس کانفرنس میں فوجی افسر کے ساتھ شمالی کشمیر کے ڈپٹی انسپکٹر جنرل پولیس وویک گپتا اور پولیس اور فوج کے دیگر افسران تھے۔ انہوں نے کہا" دو ملی ٹینٹوں کی ہلاکت سیکورٹی فورسز کیلئے ایک بڑی کامیابی ہے۔ گزشتہ چند ہفتوں سے آپریشنل رفتار بہت زیادہ ہے جس کے دہشت گردوں کے خاتمے کی صورت میں اچھے نتائج برآمد ہو رہے ہیں۔ ہم لوگوں کی مسلسل حمایت سے خوش ہیں"۔ ادھر فوج کی جانب سے جاری ایک بیان کے مطابق ہدی پورہ رفیع آباد میں دو ملی ٹینٹوں کا خاتمہ سیکورٹی فورسز کی ایک اور بڑی کامیابی ہے۔ بیان میں کہا گیا کہ گزشتہ چند مہینوں کے دوران، ہم نے ایک اعلی آپریشنل ٹیمپو کو برقرار رکھا ہے، جس کے نتیجے میں کچھ بڑی کامیابیاں حاصل ہوئی ہیں۔ کامیابی کا سہرا بھی کشمیری عوام کے مکمل تعاون کو قرار دیا جاتا ہے۔ سیکورٹی فورسز کشمیر میں امن واستحکام کو برقرار رکھنے کیلئے مسلسل کوششیں جاری رکھیں گی۔

**109**

نگرانی کی جارہی ہے۔ سی این آئی کے مطابق وزیر اعظم نریندر مودی کے دورے کشمیر کے پیش نظر کسی بھی قسم کے ناخوشگوار واقعے کی روک تھام کو یقینی بنانے کیلئے سیکورٹی کا سخت بندوبست کیا گیا ہے۔ ذرائع کے مطابق جموں وکشمیر کی شاہراہوں اور دیگر لنک روڈس پر جہاں سیکورٹی فورسز کے عملے کی تعیناتی میں اضافہ کیا گیا ہے وہیں سرینگر، جموں شاہراہ کے دیگر علاقوں میں چیک پوائنٹس بڑھا دئے گئے ہیں۔ حکام نے بتایا کہ احتیاطی اقدام کے طور پر شہر کے مختلف مقامات پر داخلی اور خارجی راستوں سمیت خصوصی چیکنگ پوائنٹس قائم کئے گئے ہیں۔ ایس کے آئی سی سی اور جھیل ڈل جہاں وزیر اعظم نریندر مودی تقریبات میں حصہ لیں گے کو فوجی چھاؤنی میں تبدیل کر دیا گیا ہے۔ دورے سے قبل ایس کے آئی سی سی کی حمایتی لے لی گئی سونگھنے والے کتوں کی خدمات حاصل کی گئی۔ جبکہ ایس کے آئی سی سی کے ارد گرد تین دائروں والی حفاظت کے اقدامات اٹھائے گئے ہیں۔ سونگھنے والے کتوں کی خدمات حاصل کی جاری ہے۔ وہاں سے جانے والی شاہراہوں پر چیکنگ پوائنٹ قائم کئے گئے ہیں، شارپ شوٹرس کی تعیناتی عمل میں لائی گئی ہیں، سی سی ٹی وی کیمروں کے ذریعے لوگوں کی نقل وحرکت پر کڑی نظر رکھی جارہی ہیں۔ فضائی گشت بڑھائے جانے کے علاوہ ڈرون بھی آس پاس نظر آرہے ہیں جن کے ذریعے یہ نگرانی کی جارہی ہے۔

**110**

دکان اور مسجد شریف میں نقب زنی انجام دی جس دوران وہ کچھ قیمتی سامان اور نقدی اڑا لے گئے۔ نمائندے نے بتایا کہ مین مارکیٹ شوپیان میں نقب زنوں نے ایک دکان جس میں بجلی کا سامان تک محسن کرو ہاں سے لاکھوں روپے مالیت کا کاروباری ریکارڈ اڑا لیا۔ نمائندے کے مطابق متاثرہ دکاندار کا کہنا ہے کہ چوروں نے دکان کا تالا توڑ دیا اور انہوں نے وہاں سے لیپ ٹاپ اڑا لیا جس میں تمام کاروباری سامان تھا۔ اسی طرح سے ایک اور واقعہ میں نقب زنوں نے جامع مسجد میں گھس کر وہاں لگا ہوا سی سی ٹی وی اڑا لیا۔ نمائندے کے مطابق نقب زنوں نے مسجد کی سیف پہلے لوٹنے کی کوشش کی جب وہ ناکام ہوئے تو انہوں نے سی سی ٹی وی مسجد کے اڑا لئے۔ پولیس نے واقعہ کی نسبت کیس درج کر کے تحقیقات شروع کر دی ہے اور نقب زنی میں ملوث چوروں کی تلاش بڑے پیمانے پر جاری ہے۔ ادھر مقامی تاجروں نے علاقے میں ایسے واقعات کی بڑھتی ہوئی تعداد پر گہری تشویش کا اظہار کیا ہے۔ انہوں نے شوپیاں پولیس سے اپیل کی ہے کہ وہ مجرموں کو جلد سے جلد پکڑے اور کمیونٹی کی حفاظت اور حفاظت کو یقینی بنائے۔

**111**

سنگلدان ریاسی سیکشن کے درمیان ٹرین کا کامیاب ٹرائل چلایا گیا"۔ فی الحال، ٹرینیں کنیا کماری سے کٹرا تک ریلوے لائن کے ساتھ چلتی ہیں، جبکہ خدمات وادی کشمیر میں بارہمولہ سے سنگلدان تک چلتی ہیں۔ ادھم پور، سرینگر بارہمولہ ریل لنک (یو ایس بی آر ایل) منصوبہ سال کے آخر تک مکمل ہو جائے گا۔ خیال رہے کہ پروجیکٹ کے پہلے مرحلے کا، جس میں 118 کلومیٹر طویل قاضی کنڈ بارہمولہ سیکشن کا احاطہ کیا گیا، اکتوبر 2009 میں افتتاح کیا گیا تھا۔ اس کے بعد کے مراحل میں جون 2013 میں 18 کلومیٹر طویل بانہال قاضی کنڈ سیکشن اور جولائی میں 25 کلومیٹر طویل ادھم پور۔ کٹرا سیکشن کا افتتاح ہوا۔ چناب ریل پل، جموں اور کشمیر کے علاقے میں دریائے چناب کے اوپر 359 میٹر (تقریبا 109 فٹ) تعمیر کیا گیا، ایفل ٹاور سے تقریبا 35 میٹر اونچا ہے۔

**112**

بتایا کہ سرینگر میں گزشتہ رات 18.0 ڈگری سینٹی گریڈ کے مقابلے میں کم سے کم 13.7 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔ انہوں نے کہا کہ قاضی کنڈ میں گزشتہ رات 14.8 ڈگری کے مقابلے میں کم سے کم 13.6 ڈگری سیلسیس، کوکرناگ میں 12.9 ڈگری کے مقابلے میں کم از کم 13.7 ڈگری سیلسیس اور کپواڑہ شہر میں گزشتہ رات 13.6 ڈگری کے مقابلے میں 11.6 ڈگری سیلسیس کا کم سے کم درجہ حرارت ریکارڈ کیا گیا۔ محکمہ موسمیات نے بتایا کہ سیاحتی مقام پہلگام میں گزشتہ رات 10.2 ڈگری سینٹی گریڈ کے مقابلے میں کم سے کم 10.7 ڈگری سیلسیس جبکہ شہرہ آفاق گلمرگ میں گزشتہ رات 11.2 ڈگری کے مقابلے میں کم از کم 5.0 ڈگری سیلسیس ریکارڈ کیا گیا۔ انہوں نے کہا کہ جموں میں گزشتہ رات 28.0 ڈگری کے مقابلے میں 23.5 ڈگری سیلسیس کا کم درجہ حرارت ریکارڈ کیا گیا اور۔ اسی طرح سے بانہال میں کم سے کم درجہ حرارت 15.3 ڈگری سینٹی گریڈ، بٹوت میں 15.0 ڈگری سینٹی گریڈ اور بھدرواہ میں 14.9 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔

**113**

نے امرتسر ضلع کے رتن خورد گاؤں سے ایک ڈرون برآمد کیا۔ دوسرے واقعے میں بی ایس ایف اور پنجاب پولیس نے ضلع ترن تارن کے گاؤں ڈل سے ایک ڈرون برآمد کیا۔ دونوں ڈرون چینی ساخت کا اسک ماڈل ہیں۔ بی ایس ایف نے کہا کہ قابل اعتماد معلومات اور بی ایس ایف کے دستوں کی فوری کارروائی نے سرحد پار سے پنجاب میں ڈرون کی دراندازی کی ایک اور کوشش کو ناکام بنا دیا۔ بی ایس ایف، جو پنجاب میں 553 کلومیٹر طویل، متنوع، سخت اور چیلنجنگ ہند پاک سرحد کی حفاظت کیلئے ذمہ دار ہے نے کہا کہ سال 2023 میں اس نے 107 ڈرون کا پتہ لگا کر اسے مار گرایا اور 442.395 کلوگرام ہیروئن ضبط کی۔ خیال رہے کہ گزشتہ سال پنجاب فرنٹیئر کے بی ایس ایف کے دستوں نے نادانستہ طور پر بین الاقوامی سرحد عبور کرنے والے 12 پاکستانی شہریوں کو پاکستان رینجرز کے حوالے کیا تھا۔

**114**

میں پارٹی کے سینئر لیڈروں کے ساتھ ایک جائزہ میٹنگ میں بی جے پی کے قومی جنرل سیکرٹری ترون چگھ نے پاکستان میں مقیم دہشت گردوں کے حالیہ دہشت گردانہ حملوں پر گہری تشویش کا اظہار کیا اور کہا کہ مودی حکومت پاکستان آئی ایس آئی کے ایسے مذموم عزائم کو ناکام بنائے گی۔ انہوں نے کہا کہ جموں وکشمیر میں سیکورٹی ایجنسیاں دہشت گردوں کی سازشوں کو ناکام بنانے کیلئے پوری طرح تیار ہیں اور وہ آنے والے دنوں میں خاص طور پر امرناتھ یاترا کے پیش نظر سیکورٹی نیٹ ورک کو مزید مضبوط کریں گے۔ انہوں نے کہا کہ جموں وکشمیر میں لوک سبھا انتخابات کے پر امن انعقاد کے بعد پاکستان کی آئی ایس آئی پریشان ہے اور یہی وجہ ہے۔ مایوسی کے عالم میں پاک ایجنسیوں نے جموں وکشمیر میں دہشت گردوں کو امن خراب کرنے کیلئے بھیجا ہے۔ انہوں نے کہا" پاکستان کشمیر میں ترقی اور امن کو قبول نہیں کر سکتا، اس لیے وہ شہریوں پر حملے کر رہے ہیں، جو کہ شرمناک ہے۔ ان کی سیکورٹی فورسز کے پاس ایک حکمت عملی ہے، اور وہ جلد ہی جموں سے باقی ماندہ دہشت گردوں کو ختم کر دیں گے، جیسا کہ انہوں نے کشمیر میں کیا تھا"۔ چگھ نے حال ہی میں منعقدہ انتخابات میں پر امن اور منصفانہ انداز میں حصہ لینے پر جموں وکشمیر کے لوگوں کی تعریف کی اور بی جے پی لیڈروں سے مطالبہ کیا کہ وہ عام آدمی تک پہنچنے کے لیے اپنی کوششیں تیز کریں۔ مزید یہ کہ پاکستان کی سرپرستی میں دہشت گرد سیاحوں کی آمد و رفت میں خلل ڈالنے کی کوشش کر رہے ہیں جو وہ کبھی نہیں کر سکیں گے۔ جموں وکشمیر کے لوگ چاہتے ہیں کہ ان کی معیشت ترقی کرے اور ترقی کرے۔ انہوں نے کہا کہ تخریب کار دہشت گرد قوتیں وقت کے ساتھ خاک میں مل جائیں گی۔ وزیر اعظم نریندر مودی کے موقف کو اجاگر کرتے ہوئے چگھ نے دہشت گردی پر "زیرو ٹالرنس" کی پالیسی کے تئیں حکومت کے عزم کا اعادہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ مودی کی قیادت میں ہم بہت کچھ کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں اور مخالفین اسے جانتے ہیں۔

**115**

کیلئے محکمہ پی ڈی ڈی کو خصوصی ہدایات دئے گئے ہیں۔ عوامی حلقوں کے مطابق دن میں کئی بھی برقی رو دستیاب نہیں ہوتی ہے جبکہ بجلی کی عدم دستیابی سے لوگوں کو مصائب ومشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ عوامی حلقوں کے مطابق وادی کے لوگوں کو برقی رو فراہم کرنے کیلئے سنجیدگی کے اقدامات نہیں اٹھائے گئے تو جاڑے کے موسم میں وادی کے صارفین محکمہ پی ڈی ڈی سے کیا توقع رکھ سکتے ہیں۔

**116**

زیادہ درجہ حرارت ہونے کی پیشگوئی کی ہے جب کہ نئی دہلی میں بدھ کو 50 سال سے زیادہ کی گرم ترین رات تھی۔


## FROM THE OFFICE OF ADVOCATE DANISH YOUSUF

In the case of :
1. JAVID AHMAD S/O BASHIR AHMAD BHAT R/O RATHER PORA BUM THAN DIST ANANTNAG

[Caveator]

VS

PUBLIC AT LARGE

[Non Caveators]

In the matter of:-Petition in terms of Section 148-A CPC
The caveator has a reasonable apprension that no caveators approach the hon`ble court and may file any Application, Petition, Appeal, Suit or any other type of proceeding before the Hon'ble Court and on the ground of distorted facts/misrepresentation and cooked story and may succeed in obtaining some relief/order at their back/in expartе against the caveator and in such eventuality the caveator will be put in irreparable loss and inconvenience.. It would be proper that caveators be given an opportunity of being heard by the Hon'ble court before passing any order.

Sd/ Advocate

## BEFORE THE HON`BLE PRINCIPAL DISTRICT & SESSIONS JUDGE AT SRINAGAR

In the case of :
1. SHAFIQA W/O NISAR AHMAD DAR R/O ZAHID PORA HAWAL , SRINAGAR.
2. SAKEENA W/O MOHAMMAD AMIN MIR R/O ZAHIDPORA, HAWAL SRINAGAR.

[caveators]

VS

PUBLIC AT LARGE

[Non Caveators]

In the matter of:-Petition in terms of Section 148-A CPC
The caveator has a reasonable apprension that no caveators approach the hon`ble court and may file any Application, Petition, Appeal, Suit or any other type of proceeding before the Hon'ble Court and on the ground of distorted facts/misrepresentation and cooked story and may succeed in obtaining some relief/order at their back/in expartе against the caveator and in such eventuality the caveator will be put in irreparable loss and inconvenience.. It would be proper that caveators be given an opportunity of being heard by the Hon'ble court before passing any order.

Sd/ Advocate

## اتر ریلوے

### ای۔ نیلامی نوٹس

بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر، اتر ریلوے، فیروز پور کے ذریعے نیچے دیئے گئے کام کیلئے اہل اور رجسٹرڈ بولی دہندگان سے فیروز پور ڈویژن میں ای۔ نیلامی طلب کیا گیا ہے:۔

| نیلامی لسٹ نمبر | نیلامی شروع ہونے کا وقت اور تاریخ | کام کا نام |
|---|---|---|
| EAFZR-CTG24-10 | 01-07-2024 کو 11.00 بجے صبح | ریلوے سٹیشن ٹانڈا اڑمڑ، بھوگپور، لوہیاں خاص، نواں شہر دوآبہ، ترن تارن، کوٹ کپورہ، ساہنے وال، سابر، یڈ گام، کھیم کرن، مکیریاں وغیرہ ... (SMUs/GMUs) کا ٹھیکے پر الاٹمنٹ۔ |
| EAFZR-OH24-5 | 01-07-2024 کو 11.00 بجے صبح | اے) سوجان پور، ساہنے وال، باڑی براہمنا، جموں توی، پٹھانکوٹ، امرتسر، جالندھر شہر، بارہمولہ، سوپور، بڈگام، سرینگر، اننت ناگ، قاضی گنڈ اور بانہال ریلوے سٹیشن پر پانی کی ٹنکیوں کے اوور ہیڈ کے باہری حصے پر کمرشیل اشتہارات کے حقوق کیلئے ٹھیکے کی الاٹمنٹ۔ بی) لوہیاں خاص، بنگا، بھیاو، ...، بٹالہ، ... اور ... ریلوے سٹیشن سے ... کمرشیل اشتہار کے حقوق کیلئے ٹھیکے کی الاٹمنٹ۔ سی) امرتسر ریلوے سٹیشن پر ہورڈنگ کے ذریعے ... ریلوے سٹیشن پر پانی کی ٹنکیوں کے اوور ہیڈ کے باہری حصے اور ہورڈنگ کے ذریعے کمرشیل اشتہارات کے حقوق کیلئے ٹھیکے کی الاٹمنٹ۔ |
| EAFZR-MA24-5 | 02-07-2024 کو 11.00 بجے صبح | گاڑی نمبر 14624، 14634، 14610، 14612، 12408، 12414، 12492، 12422 (گروپ ریک لنک) اور کشمیر گھاٹی میں ڈی ایم یو ٹرینوں کے سواری ڈبوں کے باہری حصہ پر ونائل ریپنگ کے ذریعے کمرشیل اشتہار کے حقوق کیلئے ٹھیکے کی الاٹمنٹ۔ |
| EAFZR-MIS24-4 | 02-07-2024 کو 11.00 بجے صبح | 1) ریلوے سٹیشن فرید کوٹ، پھگواڑہ، ...، فیروز پور کینٹ، پٹھانکوٹ کینٹ، جموں توی اور ادھم پور پر واٹر وینڈنگ مشینوں کے انتظام اور آپریشن کیلئے ٹھیکے کی الاٹمنٹ۔ 2) ریلوے سٹیشن فیروز پور کینٹ میں پلاسٹک بوتل کرشنگ مشین کے انتظام، سنبھال اور دیکھ بھال کے لئے ٹھیکے کی الاٹمنٹ۔ |

مفصل معلومات اور رجسٹریشن کیلئے براہ مہربانی ریلوے کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر جائیں۔

1831/24

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

## اتر ریلوے

### ای۔ ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل انجینئر۔ سیکنڈ فیروز پور کے ذریعہ بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے مندرجہ ذیل ای۔ ٹینڈرز آخری تاریخ 08-07-2024 بوقت 15.00 بجے تک www.ireps.gov.in پر طلب کئے جاتے ہیں۔ ٹینڈر دہندگان اپنے اصل / ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کر سکتے ہیں۔ مینول ٹینڈر منظور نہیں ہے اور ایسے کسی بھی مینول آفر کو منظور نہیں کیا جائے گا۔ ٹھیکیدار ٹینڈر فارم کی لاگت اور بیعانہ کی رقم کا بھگتان صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب آن لائن وسائل کے ذریعہ جیسے نیٹ بنکنگ، ڈیبٹ کارڈ اور کریڈٹ کارڈ وغیرہ سے بھگتان کر سکتے ہیں۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بنکرز چیک، ایف ڈی آر اور رسیدوں وغیرہ کے ذریعہ سے بھگتان کی اجازت نہیں ہے۔

| ٹینڈر ٹائپ | ٹینڈر ادو بھاگ | بولی سسٹم |
|---|---|---|
| کھلا | کام | سنگل بولی سسٹم |
| ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ | بولی شروع کی تاریخ | بولی اختتام کی تاریخ اور وقت |
| 15-06-2024 | 24-06-2024 | 08-07-2024 کو 15.00 بجے |

| نمبر شمار | ٹینڈر نمبر | ٹینڈر کی تفصیلات |
|---|---|---|
| 1 | 87-2024-25-PLMX-DRM-FZR | اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر / پالم پور کے تحت سینئر سیکشن انجینئر / ورکس / پالم پور کے سیکشن میں پالم پور اور منالی میں آفیسر ریسٹ ہاؤس سمیت جنرل مرمت اور رکھ رکھاؤ کیلئے سالانہ زون کا کام کرنے کیلئے۔ |

| مشتہر قیمت (روپے) | بیعانہ کی رقم | آخری ویلڈیٹی | مدت تکمیل کام |
|---|---|---|---|
| 1,04,96,028.42/- | 2,02,500/- | 60 دن | 12 مہینے |

اسی نوعیت کا کام: ٹریک ورک کے علاوہ کوئی بھی سول ورک۔

| نمبر شمار | ٹینڈر نمبر | ٹینڈر کی تفصیلات |
|---|---|---|
| 2 | 88-2024-25-PLMX-DRM-FZR | اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر / پالم پور کے تحت سینئر سیکشن انجینئر / ورکس / نگروٹا کے سیکشن میں جنرل مرمت اور رکھ رکھاؤ کیلئے سالانہ زون کا کام کرنے کیلئے۔ |

| مشتہر قیمت (روپے) | بیعانہ کی رقم | آخری ویلڈیٹی | بیعانہ کی رقم |
|---|---|---|---|
| 1,03,27,418.36/- | 2,01,600/- | 60 دن | 12 مہینے |

اسی نوعیت کا کام: ٹریک ورک کے علاوہ کوئی بھی سول ورک۔

| نمبر شمار | ٹینڈر نمبر | ٹینڈر کی تفصیلات |
|---|---|---|
| 3 | 89-2024-25-PLMX-DRM-FZR | اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر / پالم پور کے تحت (نیرو گیج پٹھانکوٹ۔ جوگندر نگر سیکشن) پر مختلف مقامات پر فینسنگ وال کا انتظام۔ |

| مشتہر قیمت (روپے) | بیعانہ کی رقم | آخری ویلڈیٹی | بیعانہ کی رقم |
|---|---|---|---|
| 6,69,94,505.37/- | 4,85,000/- | 60 دن | 08 مہینے |

اسی نوعیت کا کام: ٹریک ورک کے علاوہ کوئی بھی سول ورک۔

| نمبر شمار | ٹینڈر نمبر | ٹینڈر کی تفصیلات |
|---|---|---|
| 4 | 90-2024-25 PTK-DRM-FZR | اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر فرسٹ / پٹھانکوٹ کے تحت سینئر سیکشن انجینئر / ورکس / پٹھانکوٹ اور پٹھانکوٹ کینٹ کے سیکشن میں جنرل مرمت اور رکھ رکھاؤ کیلئے سالانہ زون کا کام کرنے کیلئے۔ |

| مشتہر قیمت (روپے) | بیعانہ کی رقم | آخری ویلڈیٹی | بیعانہ کی رقم |
|---|---|---|---|
| 1,09,99,896.36/- | 2,05,000/- | 60 دن | 08 مہینے |

اسی نوعیت کا کام: ٹریک ورک کے علاوہ کوئی بھی سول ورک۔

| نمبر شمار | ٹینڈر نمبر | ٹینڈر کی تفصیلات |
|---|---|---|
| 5 | 91-2024-25 PTK-DRM-FZR | اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر فرسٹ / پٹھانکوٹ کے سینئر سیکشن انجینئر / ورکس / بٹالہ کے سیکشن میں امرتسر۔ بھرولی میں جنرل مرمت اور رکھ رکھاؤ کیلئے سالانہ زون ورک کرنے کیلئے۔ |

| مشتہر قیمت (روپے) | بیعانہ کی رقم | آخری ویلڈیٹی | بیعانہ کی رقم |
|---|---|---|---|
| 89,99,936.45/- | 1,80,000/- | 60 دن | 12 مہینے |

اسی نوعیت کا کام: ٹریک ورک کے علاوہ کوئی بھی سول ورک۔

| نمبر شمار | ٹینڈر نمبر | ٹینڈر کی تفصیلات |
|---|---|---|
| 6 | 92-2024-25 JAT-DRM-FZR | اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر / جموں کے تحت انجینئر / ورکس / کٹھوعہ سیکشن میں بھرولی۔ جموں کے مادھو پور سٹیشن سے سانبہ سٹیشن (مادھو پور اور سانبہ سٹیشنوں کو چھوڑ کر) تک جنرل مرمت اور رکھ رکھاؤ کیلئے سالانہ زون ورکس۔ |

| مشتہر قیمت (روپے) | بیعانہ کی رقم | آخری ویلڈیٹی | بیعانہ کی رقم |
|---|---|---|---|
| 1,09,44,621.16/- | 2,04,700/- | 60 دن | 12 مہینے |

اسی نوعیت کا کام: ٹریک ورک کے علاوہ کوئی بھی سول ورک۔

| نمبر شمار | ٹینڈر نمبر | ٹینڈر کی تفصیلات |
|---|---|---|
| 7 | 93-2024-25 JAT-DRM-FZR | اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر / جموں کے تحت سینئر سیکشن انجینئر / ورکس / جموں کے سیکشن میں جموں توی میں جنرل مرمت اور رکھ رکھاؤ کیلئے سالانہ زون ورکس۔ |

| مشتہر قیمت (روپے) | بیعانہ کی رقم | آخری ویلڈیٹی | بیعانہ کی رقم |
|---|---|---|---|
| 89,99,530.29/- | 1,80,000/- | 60 دن | 12 مہینے |

اسی نوعیت کا کام: ٹریک ورک کے علاوہ کوئی بھی سول ورک۔

| نمبر شمار | ٹینڈر نمبر | ٹینڈر کی تفصیلات |
|---|---|---|
| 8 | 94-2024-25 JAT-DRM-FZR | اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر / جموں کے تحت انجینئر / ورکس / جموں کے سیکشن میں بھرولی۔ جموں پر سانبہ سٹیشن سے جموں توی سٹیشن (جموں توی سٹیشن کو چھوڑ کر) تک جنرل مرمت اور رکھ رکھاؤ کیلئے سالانہ زون ورکس۔ |

| مشتہر قیمت (روپے) | بیعانہ کی رقم | آخری ویلڈیٹی | بیعانہ کی رقم |
|---|---|---|---|
| 89,96,604.06/- | 1,79,900/- | 60 دن | 12 مہینے |

اسی نوعیت کا کام: ٹریک ورک کے علاوہ کوئی بھی سول ورک۔

نوٹ: 1. ٹینڈر ڈالنے سے پہلے ٹینڈر دہندگان ٹینڈر کے سلسلے میں جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے۔ 2. ہندی میں کسی بھی خامی کیلئے انگریزی ورژن کا تجزیہ کریں اور انگریزی ورژن ہی جائز ہونگے۔ ٹینڈر نوٹس لیٹر نمبر 87, 88 & 89-2024-25-PLMX-DRM-FZR- 90 & 91-2024-25-PTK-DRM-FZR & 92, 93 & 94-2024-25-PTK-DRM-FZR Dated. 18.06.2024

1848/2024

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

## اتر ریلوے

### ٹنڈر نوٹس

اسٹور کی سپلائی کے لیے طلبی ٹنڈر الیکٹرانک ٹنڈر ای۔ سسٹم کے تحت

| نمبر شمار | ٹنڈر نمبر | مختصر تفصیل | مقدار | آخری تاریخ |
|---|---|---|---|---|
| 01 | 94245624A | Automated Immune Assay Analyze | 01 Nos. | 16-07-2024 |

ٹنڈر صرف IREPS کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر ... 

10/2024-25

1853/2024 مورخہ 19-06-2024

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

## اتر ریلوے

### ای۔ نیلامی نوٹس

صدر جمہوریہ ہند کی نیابت میں سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر، اتر ریلوے، فیروز پور کے ذریعے ذیل میں دیے گئے کام کے لئے فیروز پور ڈویژن میں ای۔ نیلامی طلب کی گئی ہے:

| نیلامی لسٹ نمبر | نیلامی شروع ہونے کی تاریخ و وقت | کام کا نام |
|---|---|---|
| FZRCLOAK ROOM17 | 09-07-2024 کو 11:00 بجے | BEAS ریلوے اسٹیشن پر کلاک روم سہولت کے لئے ٹھیکے کی الاٹمنٹ |
| EAFZR-PACKING-4 | 09-07-2024 کو 11:00 بجے | جالندھر سٹی میں سامان اور دیگر پارسل پیکنگ کی پیکنگ کے لئے ٹھیکے کی الاٹمنٹ |

مفصل جانکاری اور رجسٹریشن کے لئے براہ مہربانی ریلوے کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر جائیں۔

1865/2024 20-06-2024 نمبر: 179-C/E-auction/FZR/24

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

### این آر اے ملازمت کے امیدواروں کیلئے

# رہن سہن میں آسانی کا گیٹ وے

**(بھارت کے نو جوانوں کے لئے مودی حکومت کی انقلابی اصلاحات)**

ڈاکٹر جتیندر سنگھ
مرکزی وزیر مملکت (آزادانہ چارج)
ایم او ایس (پی پی)

مرکزی کابینہ کے ذریعے قومی بھرتی ایجنسی کی شکل میں بھرتی کے عمل میں تاریخی اور انقلابی اصلاحات کی منظوری کے بعد وزیر اعظم نریندر مودی نے ملک کے نوجوانوں سے یہ کہتے ہوئے رابطہ قائم کیا ہے کہ یہ کام کروڑوں نو جوانوں کے لئے ایک نعمت ثابت ہوگا اور اس بات پر بھی زور دیا کہ یہ متعدد ٹسٹ کو ختم کرے گا اور قیمتی وقت اور وسائل کی بچت کرے گا۔ جناب مودی نے یہ بھی کہا کہ این آر اے کی تشکیل شفافیت کو بڑھاوا دے گی، جو ان کی حکمرانی کے ماڈل کی مرکزی خصوصیت ہے۔ قومی بھرتی ایجنسی، این آر اے نامی کثیر ایجنسی والا یہ ادارہ گروپ بی اور سی کے (غیر تکنیکی) عہدوں کے امیدواروں کی اسکریننگ/ انتخاب کے لئے ایک مشترکہ اہلیت ٹسٹ، سی ای ٹی کا انعقاد کرے گا۔ این آر اے میں ریلوے اور خزانے کی وزارتوں، مالی خدمات کے محکمے، ایس ایس سی، آر آر بی، آئی بی پی ایس کے نمائندے شامل ہوں گے۔

سر دست ملازمت کے امیدواروں کو مرکزی حکومت کی ملازمتوں کے لئے مختلف ایجنسیوں کے ذریعہ کرائے جانے والے امتحانات میں شریک ہونا پڑتا ہے اور ہر سال تقریباً 1.25 لاکھ مرکزی حکومت کی اسامیوں کے لئے اوسطاً ڈھائی سے تین کروڑ امیدوار امتحانات میں شریک ہوتے ہیں لیکن اگلے سال سے این آر اے ایک مشترکہ اہلیت ٹسٹ (سی ای ٹی) منعقد کرائے گا اور سی ای ٹی کے نمبروں کی بنیاد پر امیدوار متعلقہ ایجنسیوں کی خالی اسامیوں کے لئے درخواست دے سکتے ہیں۔ یہ انقلابی اقدام سے کسی طرح کم نہیں ہے، جس سے ملازمت کے لاکھوں امیدواروں کی زندگی آسان ہونے کے ساتھ ساتھ وقت اور وسائل کی بھی بچت ہوگی۔

آپ کو یاد ہوگا کہ پچھلے 6 برسوں میں وزیر اعظم نریندر مودی نے حکمرانی میں بہت سی اصلاحات کی ہیں اور دستاویزات کو گزیٹیڈ افسر سے اٹیسٹ کرانے کے پرانے طریقے کو ختم کر کے خود اٹیسٹ کرنے جیسے بالکل نئے فیصلے کئے ہیں۔ اسی طرح نچلی سطح کے سلیکشن میں انٹرویو کو ختم کیا گیا، 1500 سے زیادہ متروک/ فرسودہ قوانین کو ختم کیا گیا۔ آئی اے ایس افسروں کو کیریئر کے آغاز میں ہی تین مہینے تک مرکزی حکومت میں اسسٹنٹ سکریٹری کے طور پر کام کرنے کا موقع فراہم کیا گیا، بد عنوانی کی روک تھام سے متعلق قانون میں ترمیم کی گئی اور وزیر اعظم کے بہترین کارکردگی کے ایوارڈ کے لئے نیا فارمیٹ تیار کیا گیا لیکن این آر اے بالکل منفرد ماڈل ہے کیونکہ یہ حکومت کے بھرتی کے عمل میں ایک بڑی تبدیلی کا پیش خیمہ ہے۔ یہ چیز مودی حکومت کے ملازمت کے نو جوان امیدواروں کے لئے رہن سہن میں آسانی کے منتر کے مطابق ہے، جس میں بھرتی، انتخاب اور ملازمت کے لئے تقرری میں آسانی پیدا کی گئی ہے۔ اس کے علاوہ، بھرتی کے لئے متعدد امتحانات نہ صرف امیدواروں کے لئے ایک بوجھ ہیں بلکہ متعلقہ بھرتی ایجنسیوں کے لئے بھی بوجھ ہیں، جس میں قابل گریز اخراجات، امن وقانون/ سکیورٹی سے متعلق امور اور امتحان کرانے کے لئے جگہ کے مسائل شامل ہیں۔ اس لئے این آر اے امیدواروں کے لئے حقیقی طور پر آسانی اور کم لاگت کا ایک اشتراک ہے۔

امتحانات کے مرکزوں تک آسان رسائی

اسکور میں آسانی - سی ای ٹی کا اسکور تین سال تک جائز ہوگا

، امتحان میں شرکت کی تعداد پر کوئی پابندی نہیں

این آر اے - سی ای ٹی کے اشتراک کی ایک بڑی خصوصیت یہ ہے کہ امیدوار کے سی ای ٹی میں حاصل نمبر نتیجے کے اعلان کی تاریخ سے تین سال کی مدت تک قابل قبول/ جائز رہیں گے۔ یہ جائز نمبر امیدوار کے موجودہ نمبر سمجھے جائیں گے اور سی ای ٹی میں بیٹھنے کے لئے امیدوار پر کوئی پابندی نہیں ہوگی۔ البتہ زیادہ سے زیادہ عمر کی حد مقرر رہوگی۔ البتہ ایس ٹی/ ایس سی/ او بی سی امیدواروں کو عمر کی زیادہ سے زیادہ حد میں رعایت دی جائے گی اور دیگر زمروں میں بھی حکومت کی پالیسی کے مطابق رعایت دی جائے گی۔ اس اقدام سے امیدواروں کی سخت محنت کو کم کرنے میں مدد ملے گی، جو ہر سال اس طرح کے امتحانات دینے کے لئے قابل قدر رقم، وقت اور کوششیں صرف کرتے ہیں۔

معیاری ٹسٹنگ

این آر اے گریجویٹ، ہائر سیکنڈری (بارہویں پاس) اور میٹریکولیٹ (دسویں پاس)، تینوں سطحوں کے امیدواروں کے علیحدہ علیحدہ سی ای ٹی کا انعقاد کرے گی، جو غیر تکنیکی عہدوں پر بھرتی کے لئے سر دست اسٹاف سلیکشن کمیشن (ایس ایس سی)، ریلوے بھرتی بورڈ (آر آر بی) اور انسٹی ٹیوٹ آف بینکنگ پرسنل سلیکشن (آئی بی پی ایس) کے ذریعے کی جاتی ہیں۔ سی ای ٹی کے اسکور کی سطح کی بنیاد پر کی گئی اسکریننگ، بھرتی کے لئے فائنل سلیکشن، امتحانات کے علیحدہ خصوصی ٹیرس (II اور III وغیرہ) کے لئے متعلقہ بھرتی ایجنسیوں کے ذریعے منعقد کئے جائیں گے۔ اس ٹسٹ کا نصاب معیار کے مطابق مشترکہ ہوگا۔ اس سے امیدواروں پر بوجھ کو کم کرنے میں بڑی مدد ملے گی، جنہیں سر دست ہر امتحان کے لئے علیحدہ علیحدہ نصاب کے مطابق تیاری کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

ٹسٹ اور مرکز منتخب کرنے میں آسانی

امیدواروں کو ایک مشترکہ پورٹل پر رجسٹریشن کرانے اور اپنی مرضی کا مرکز چننے کی سہولت حاصل ہوگی۔ دستیابی کی بنیاد پر انہیں سینٹر الاٹ کئے جائیں گے۔ اس کا مقصد ایسی سہولت فراہم کرنا ہے، جہاں امیدوار اپنے ٹسٹ اور اپنی مرضی کے سینٹر کو خود چن سکیں۔

مختلف زبانوں کی آسانی

سی ای ٹی کئی زبانوں میں کرایا جائے گا، جس سے ملک کے مختلف حصوں میں رہنے والے لوگوں کو امتحان دینے میں زبردست سہولت حاصل ہوگی اور انہیں منتخب ہونے کا برابر موقع ملے گا۔ ہندی اور انگلش کے علاوہ، ایک ہی وقت میں 12 زبانوں میں ٹسٹ کرائے جائیں گے اور کوشش کی جائے گی کہ آئین کے 8 ویں شیڈول میں شامل تمام زبانوں کو اس میں شامل کیا جائے۔ ابتدائی طور پر سی ای ٹی کے اسکور کو تین بڑی بھرتی ایجنسیوں کے ذریعہ استعمال کیا جائے گا۔ البتہ وقت گزرنے کے ساتھ امید ہے کہ مرکزی حکومت کی بھرتی کی دوسری ایجنسیاں بھی اسے اپنا لیں گی۔ اس کے علاوہ، یہ سرکاری اور پرائیویٹ سیکٹر کے لئے بھی دستیاب ہوگا کہ اگر وہ اسے اپنانا چاہیں تو اپنا سکتے ہیں۔ اس طرح طویل مدت میں سی ای ٹی کے اسکور کو مرکزی حکومت، ریاستی حکومتوں/ مرکز کے زیر انتظام علاقوں، سرکاری سیکٹر کی کمپنیوں اور پرائیویٹ سیکٹر کی دیگر بھرتی ایجنسیوں کو حقیقی امداد باہمی وفاقیت کے جذبے سے شامل کیا جاسکے گا۔

**ملک کے ہر ضلع میں امتحانات کے مرکز، دور دراز کے علاقوں میں رہنے والے امیدواروں کی رسائی میں زبردست اضافہ امنگوں والے اضلاع میں امتحانات کا بنیادی 117 کریں گے اور ڈھانچہ قائم کرنے پر خصوصی توجہ دی جائے گی، جس سے امیدواروں کی رسائی کو، اُن کی رہائش کے قریب آسان بنانے میں بہت مدد ملے گی۔**

ملک کے ہر ضلع میں امتحانات کے مرکز، دور دراز کے علاقوں میں رہنے والے امیدواروں کی رسائی میں زبردست اضافہ کریں گے اور 117 امنگوں والے اضلاع میں امتحانات کا بنیادی ڈھانچہ قائم کرنے پر خصوصی توجہ دی جائے گی، جس سے امیدواروں کی رسائی کو، ان کی رہائش کے قریب آسان بنانے میں بہت مدد ملے گی۔ یہ ایک طرف پہاڑی علاقوں، دیہی اور دور دراز کے علاقوں میں رہنے والے کروڑوں امیدواروں کے لئے نعمت ثابت ہوگا تو دوسری طرف سب سے اہم بات یہ ہے کہ خاتون امیدواروں کے لئے، جو اس طرح کے امتحانات میں شامل ہونے میں مختلف مسائل کا سامنا کرتی ہیں، مفید ثابت ہوگا اور یہ لاگت، کوشش اور تحفظ کے متعلق بھی بہت فائدہ مند ہوگا۔ ملازمت کے مواقع لوگوں کے قریب لے جانا ایک انقلابی قدم ہے، جو نوجوانوں کے لئے رہن سہن میں آسانی میں زبردست اضافہ کرے گا۔ این آر اے دیہی نوجوانوں کے لئے آزمائشی ٹسٹ منعقد کرنے کا بھی ارادہ رکھتا ہے اور اس میں 24 گھنٹے ساتوں دن کی ہیلپ لائن اور شکایات کے ازالے کا پورٹل بھی شامل ہوگا۔

# وقت کی قدر کرنا سیکھیں

تحریر
اعجاز احمد ڈار

وقت ایک انمول نعمت ہے۔ وقت ایک قیمتی خزانہ ہے۔ وقت کی قدر کرنے والے منزل کو دیر سویر ضرور پہنچتے ہیں۔ وقت کی قدر نہ کرنے والے کبھی بھی اپنی منزل کو نہیں پہنچتے۔ جس کسی نے وقت کی ناقدری کی وقت نے اسے کہیں کا نہیں چھوڑا اور دوسروں کے لیے اسے عبرت کا نمونہ بنا دیا۔ وقت گذر جاتا ہے چاہے کوئی اسکا فایدہ اٹھائے یا نہ اٹھائے۔ وقت کسی کا انتظار نہیں کرتا ہے۔ وقت سب کے لیے یکساں ہے۔ وقت کے سامنے کوئی اونچ نیچ، چھوٹا بڑا، امیر غریب اور بادشاہ فقیر کا کوئی تصور ہی نہیں۔ وقت نے نہ ہی کبھی امیر کے سامنے فراخدلی اور نہ ہی غریب کے سامنے تنگ دلی کا مظاہرہ کیا ہے۔ اگر بہت مدت تک کسی نے وقت کو ضائع کیا اور عمر کا اکثر حصہ گذر جانے کے بعد اسے خیال آیا کہ اب میں وقت کی قدر کروں گا، وقت اسے طعنہ نہیں دیتا ہے بلکہ اس کا خوش دلی سے استقبال کرتا ہے۔ وقت کی قدر کرنے کا علم اور ہنر کوئی ان سے سیکھے جنہوں نے وقت کی قدر اور وقت کو ضائع کرنے، دونوں کے نتیجوں کا مشاہدہ کیا ہو۔

حال ہی میں میری ملاقات ایک عالم دین سے ہوئی جو ایک حادثہ میں بال بال بچ گئے۔ وہ اپنے چند دوستوں کے ساتھ کہیں دور گئے تھے۔ وہاں سے واپس آرہے تھے کہ ایک جگہ انکی گاڑی الٹ گئی اور وہ بہت زخمی ہو گئے۔ جونہی وہ حادثے کا شکار ہوئے ٹھیک اسی وقت وہ بے ہوش ہوئے اور جب انہیں ہوش آیا تو خود کو خون میں لت پت پایا۔ بہر حال اللہ تعالی نے ان پر رحم کیا اور وہ صحت یاب ہوئے۔ میں جب عیادت کرنے انکے گھر گیا تو انہوں نے نہایت قیمتی نصیحتیں کیں۔ وہ مشکل سے بول پا رہے تھے، انکے الفاظ کچھ اس طرح تھے کہ زندگی ایک بہت بڑی نعمت ہے اس کی قدر کرنی چاہیے۔ کہا اگر آج میں اس حالت میں جبکہ اٹھنا بیٹھنا گراں گزرتا ہے۔ مشکل سے بستر پر لیٹے ہوئے ہیں، پھر بھی تلاوت قرآن، ذکر، درود کا ورد کرتا ہوں۔ کیا حالت عافیت میں اس سے زیادہ نہیں کر سکتا تھا۔ وہ کہہ رہے تھے کہ شاید انہیں اس تکلیف کا سامنا اسی لئے کرنا پڑا کیونکہ کچھ وقت سے وہ وقت کا صحیح استعمال نہیں کر پا رہے تھے۔ جس خالق کائنات نے ہماری تخلیق کی، ہمیں صحت، عافیت، ایمان اور وقت کی عظیم ترین نعمتیں عطا کیں۔ کیوں ہم اس کے دیے ہوئے وقت کی قدر نہ کریں۔ وہ کہہ رہے تھے کہ جس طرح آج کل وقت ہماری غفلت سے ضائع ہو رہا ہے وہ لمحہ فکریہ ہے۔ سوشل میڈیا پر اتنا وقت صرف ہوتا ہے کہ اگر پوچھنے اور ڈانٹنے والے نہ ہوتے تو انسان جہاں پر بیٹھا ہوا ہوتا وہاں سے اٹھنے کا نام ہی نہیں لیتا۔ سب سے تکلیف دہ بات یہ ہے کہ وقت ضائع ہونے کا احساس بھی نہیں ہوتا ہے۔

اسلام نے ہمیں ان چیزوں کے بارے میں پہلے ہی آگاہ کیا تھا۔ کہا گیا ہے کہ صحت، زندگی، وقت، جوانی کو غنیمت سمجھو اس سے پہلے کہ ان کے متضاد سے آپ کو سامنا کرنا پڑے۔ دانا، ہوشیار اور عقلمند ہے وہ جو وقت کی اہمیت کو خوب سمجھے اور اس کی قدر کرے۔ ناداں، ناسمجھ اور احمق ہے وہ جو وقت کا احترام نہ کرے۔

جو وقت پڑھنے لکھنے میں صرف ہوتا وہ اکثر سوشل میڈیا میں گزر جاتا ہے۔ عجیب اتفاق ہے کہ محنت مزدوری کرنے والے افراد، جنہیں دن بھر کی تھکان کے بعد آرام کرنا چاہیے تھا وہ بھی اس مرض میں مبتلا ہو کے رات دیر گئے تک انٹرنیٹ پر مختلف سوشل میڈیا سائٹس پر اپنا وقت ضائع کرتے ہیں اور یوں آرام سے محروم ہو جاتے ہیں۔

**اسلام نے ہمیں ان چیزوں کے بارے میں پہلے ہی آگاہ کیا تھا۔ کہا گیا ہے کہ صحت، زندگی، وقت، جوانی کو غنیمت سمجھو اس سے پہلے کہ ان کے متضاد سے آپ کو سامنا کرنا پڑے۔ دانا، ہوشیار اور عقلمند ہے وہ جو وقت کی اہمیت کو خوب سمجھے اور اس کی قدر کرے۔ ناداں، ناسمجھ اور احمق ہے وہ جو وقت کا احترام نہ کرے۔**

وہ چار دوست آپس میں ایک جگہ بیٹھے ہوئے محو گفتگو تھے کہ ایک نے دوسرے سے کہا کہ میں ایک بہت بڑے گناہ اور دل دل میں پھنسا ہوا ہوں۔ اب اللہ تعالی سے دعا کرتا ہوں کہ اس جرم سے بچائے۔ پوچھنے پر اس نے بتایا کہ جب میں شام کا کھانا کھاتا ہوں تو بستر پر بیٹھ کے فیس بک وغیرہ پر اس قدر مصروف رہتا ہوں کہ رات کا اکثر حصہ گذر جاتا ہے اور پتہ بھی نہیں چلتا۔ یہی معمول بہت وقت سے چلا آرہا ہے۔ اب اس بیداری کے پورے اثرات میرے جسم میں محسوس ہو رہے ہیں۔ دوسرا دوست بولا کہ اس بری عادت کا شکار میں بھی ہو چکا ہوں، اصل میں میری کمزوری یہ ہے کہ مجھے نیند ہی نہیں آتی ہے اور پھر میں مجبور ہو کے موبائل خدمات کا ہی سہارا لیتا ہوں اور یوں میں بھی رات کے آرام سے محروم رہتا ہوں۔ تیسرے ساتھی نے جب اپنی روداد سنائی تو میرے پیروں تلے زمین ہی کھسک گئی۔ اس نے اپنے ایک ان ساتھیوں میں سے ایک کو کہا کہ اچھا رات دیر گئے انٹرنیٹ کا مزہ لے کر جب آپ سوتے ہو تو صبح کب اٹھتے ہو۔ تو اس ساتھی نے جواب دیا سات ساڑھے سات۔ یہ سن کے اس نے برجستہ جواب دیا کہ پھر تو آپ کمزوری کا الزام انٹرنیٹ کے بجائے خود پر لگائے۔ وہ اسے سمجھا رہے تھے کہ آپکی کمزوری کی وجہ انٹرنیٹ کا زیادہ استعمال کرنا نہیں ہے بلکہ نیند کا کم کرنا ہے۔ اور اسکے بعد وہ اپنا تجربہ بیان کرنے لگے، کہا کہ میں بھی موبائل کا رات کے وقت بہت زیادہ استعمال کرتا ہوں لیکن پھر میں کھوئے ہوئے آرام کو زیادہ نیند کرنے سے پورا کرتا ہوں۔ انکا معمول حیران کن تھا وہ رات گیارہ سے بارہ بجے تک دوستوں سے کانفرنس کال میں بات چیت کرتے تھے۔ پھر انٹرنیٹ، ویڈیو، گیمز وغیرہ رات کے دو ڈھائی بجے تک یوتا تھا اسکے بعد وہ آرام کرتے تھے اور صبح سات بجے نہیں بلکہ آٹھ، نو، دس اور کبھی کبھار گیارہ بجے نیند سے اٹھتے تھے۔ اتنا ہی نہیں انہوں نے کہا کہ جب آرام کی کمی محسوس ہوتی ہے تو ظہر کے بعد عصر تک آرام کرتے ہیں۔ اس کی ان باتوں نے مجھے بہت پریشان کیا، اس سے بھی زیادہ اس کی اس بات نے مجھے حیرت زدہ کر دیا کہ اس نے کہا میں نے اس سال کا ماہ صیام اپنی وادی سے باہر ہندوستان کی ایک ریاست میں گذارا۔ چونکہ وہاں پر 4g speed سے انٹرنیٹ چلتا تھا اس نے کہا کہ میں رات بھر نہیں سوتا تھا، نماز پڑھ کے جب آتا تھا تو بستر پر بیٹھ کر پوری رات انٹرنیٹ چلاتا تھا اور پھر سحری کھا کے سو جاتا تھا۔

کہتے ہیں کہ دو نعمتیں ایسی ہیں جنکی اکثر لوگ بہت کم قدر کرتے ہیں ایک وقت اور دوسری صحت۔ میری مراد کسی کی نکتہ چینی کرنا نہیں ہے بلکہ ایک احساس کی اور توجہ دلانا ہے کہ ہم اپنا قیمتی وقت کہاں صرف کرتے ہیں اور اتنا قیمتی وقت ضائع کرنے کا افسوس بھی نہیں کرتے۔ ہم سب یہ بخوبی جانتے ہیں کہ ہمارے اسلاف جنکی آج مثالیں دی جاتی ہیں وہ اس مقام تک اس لیے پہنچے کیونکہ وہ وقت شناس تھے۔ اللہ پاک سے دعا ہے کہ اللہ ہمیں وقت کی قدر کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

J&K Bank
Serving To Empower

BAJAJ Allianz
Caringly yours

Bajaj Allianz Health Guard Policy helps you stay on guard financially so that you and your family members are always safe from uncertain medical events.

Key Features & Benefits

*Pre and Post-Hospitalization Expenses*

*Preventive Health Check-Up*

*Recharge Benefit*

*Super Cumulative Bonus (Platinum Plan)*

To know more, contact your **J&K Bank's Relationship Manager**

Bajaj Allianz General Insurance Co. Ltd., Bajaj Allianz House, Airport Road, Yerawada, Pune - 411006. IRDAI Reg No.: 113. | CIN: U66010PN2000PLC015329 | UIN: BAJHLIP23212V062223 | web: www.bajajallianz.com | Toll free: 1800-209-5858 / 1800-209-0144

J&K Bank Ltd is a licensed Corporate Agent [bearing License No.: CA0029] of Bajaj Allianz General Insurance Company Ltd. [IRDAI registration No. 113]. The benefits/features of products are indicative and for more details on risk factors and Terms and Conditions, please read the sales brochure before concluding a sale. | BJAZ-P-JK-0015/15-11-2023

PUBLISHED BY: BISMA TAJAMUL, PRINTED BY: BISMA TAJAMUL on behalf of BISMA TAJAMUL R.N.I No: JKURD/2011/37141,
Printed At : K.T. Press Pvt Ltd. Rangreth Budgam J&K 190021 , Published From: NEW BUS STAND, BUDGAM J&K 191111, Editor: BISMA TAJAMUL
CONTACT NO. 9419786936, 6006551484, EMAIL: WATTANDAILY@GMAIL.COM,