روزنامہ
WATTAN
The Urdu Daily
وطن
بڈگام

اتوار
28 جولائی 2024

SUNDAY
28-JULY-2024

صفحہ 08
ٹیم کا صرف انجن تبدیل ہوا ہے

صفحہ 08
تیز گیند باز حسن علی انجری کے شکار

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ Vol: 14 | No: 166 | Pages: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■ صفحات: 08 ■ شمارہ نمبر: 166 ■ جلد: 14

ان تمام سرحدوں کو کچل دیا جائے گا جو ہماری صبر اور صلاحیتوں کا امتحان لینا چاہتے ہیں

ملک میں دہشت گردی کیلئے کوئی جگہ نہیں

ملک کا عوام اس ایک انقلابی تبدیلی کا حصہ بنیں جو جموں وکشمیر میں دیکھی جا رہی تھی: ایل جی

سرینگر/27 جولائی/ /

اس بات کا اعلان کرتے ہوئے کہا ملک میں دہشت گردی کیلئے کوئی جگہ نہیں ہے جموں وکشمیر کے لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا نے خبردار کیا کہ جلد ہی ان تمام سروں کو کچل دیا جائے گا جو ملک کے صبر اور صلاحیتوں کا امتحان لینا چاہتے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ ملکی اور بین الاقوامی سیاحت میں اضافہ دیکھا گیا ہے۔ گزشتہ سال مئی میں G20 اجلاس کے بعد بین الاقوامی سیاحوں کے حوالے سے ڈھائی گنا اضافہ ہوا تھا۔ اور پچھلے سال دو کروڑ سے زیادہ سیاح جموں و کشمیر آئے تھے، اور ہمیں امید ہے کہ اس سال سیاحوں کی آمد کا ریکارڈ 2.5 کروڑ ہوگا۔ سی این آئی کے مطابق جموں وکشمیر سمبھاو اتسو 2.0 میں خطاب کرتے ہوئے لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ جموں میں چاہے وہ جموں وکشمیر پولیس ہو، فوج کے ہمارے بہادر سپاہی ہوں، یا ہمارے سی آر پی ایف جوان، ایک حکمت عملی تیار کی گئی ہے، اور یہ ایک ہے۔ وقت کی بات؛ یہاں مسائل پیدا کرنے والوں کا بھی وہی حشر ہوگا جو دوسروں کی طرح ہوگا۔ منوج سنہا نے کہا کہ یہ سچ ہے کہ جموں خطے سے دہشت گردی کا مکمل صفایا کر دیا گیا ہے۔ دہشت گردی کے خاتمے کے بعد یہ فطری امر ہے کہ پہلے جو تعیناتی تھے وہ کمزور ہو گئی ہیں۔ اعداد وشمار کو دیکھ کر، میں کہہ سکتا ہوں کہ پچھلے چار سالوں میں کیا بدلا ہے۔ انہوں نے کہا کہ میں کہنا چاہتا ہوں کہ کشمیر میں تمام بڑی دہشت گرد تنظیموں کے کمانڈر زندہ نہیں ہیں، اور نئی بھرتی تقریباً صفر ہے۔ منوج سنہا نے کہا "جموں کے علاقے میں، ہمارا پڑوسی ملک، جو اپنے شہریوں کو خوراک فراہم کرنے سے قاصر ہے، ہماری صلاحیتوں کو جانچنے کیلئے غلط مہم جوئی میں ملوث ہے۔ میں کہنا چاہتا ہوں کہ ہم اس سر کو ضرور کچل دیں گے جو زہر سے بھرا ہوا ہے۔ دہشت گردی کی کوئی جگہ نہیں۔ یہاں تک کہ ہمارے وزیر اعظم نے آج ایک مضبوط پیغام بھیجا ہے، اور آپ سب جانتے ہیں کہ ان کا۔۔۔۔101

ڈاکسم کوکرناگ میں لرزہ خیز اور المناک حادثے رونما

پانچ بچوں اور دو خواتین سمیت ایک ہی کنبے کے 8 افراد لقمہ اجل

سرینگر/27 جولائی//

جنوبی ضلع اننت ناگ کے سیاحتی مقام ڈاکسم کوکرناگ میں المناک حادثے میں پانچ بچوں اور دو خواتین سمیت 8 افراد لقمہ اجل بن گئے۔ سی این آئی کو نمائندے نے اس ضمن میں تفصیلات فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ کوکرناگ کے ڈاکسم علاقے میں سڑک کا ایک المناک حادثہ پیش آیا جس دوران 8 افراد موقعہ پر ہی لقمہ اجل بن گئے۔ نمائندے نے عین شاہدین کا حوالہ دیتے ہوئے بتایا کہ کشتواڑ سے آ رہی ایک سوموگاڑی زیر رجسٹریشن نمبر JK03H-9017 ڈاکسم کے قریب ڈرائیور کے قابو سے باہر ہوئی اور گہری کھائی میں جا گری۔ انہوں نے کہا کہ سوموگاڑی جس میں زیادہ تر بچے سوار تھے کھائی میں گر جانے کے ساتھ ہی وہاں چیخ وپکار کی آواز سنائی دی جس کے بعد مقامی لوگ، پولیس اور سیول انتظامیہ کے افسران واہلکار جائے واردات پر پہنچ گئے اور انہوں نے وہاں بچاؤ آپریشن شروع کر دیا اور کھائی میں گر جانے والے تمام افراد کو خون میں لت پت وہاں سے نکال دیا گیا اور انہیں نزدیکی اسپتال پہنچانے کی کوشش کی جہاں ڈاکٹروں نے تمام افراد کو مردہ قرار دیا۔ اس حادثے میں مرنے والوں کی شناخت امتیاز احمد راتھر ولد غلام رسول راتھر، افروزہ بیگم زوجہ۔۔۔۔102

وادی کے کئی علاقوں میں پینے کے پانی کی قلت

سرینگر/27 جولائی//

پینے کے پانی کی قلت نے وادی کے کئی علاقوں میں لوگوں کو سخت مشکلات میں مبتلا کر دیا ہے۔ گرمیوں کے ان ایام میں بھی لوگوں کو کئی کلومیٹر کی مسافت طے کرنے کے بعد پینے کا پانی حاصل کرنا پڑ رہا ہے جبکہ سڑکوں کی خستہ حالت بجلی کی عدم دستیابی اور طبی سہولیات کے فقدان نے عوام کو مزید مصائب ومشکلات میں مبتلا کر دیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق وادی کے پہاڑی اور نشیبی۔۔۔۔103

2047 میں وکست بھارت ہر ہندوستانی کی آرزو: وزیر اعظم نریندر مودی

سرینگر/27 جولائی/ /

سال 2047 میں وکست بھارت ہر ہندوستانی کی آرزو، ریاستیں اس مقصد کو حاصل کرنے کیلئے فعال کردار ادا کر سکتی ہیں کی بات کرتے ہوئے وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ اس کا مقصد حکومتی مداخلتوں کی فراہمی کے طریقہ کار کو مضبوط بنا کر دیہی اور شہری آبادی دونوں کے لیے زندگی کے معیار کو بڑھا کر مرکز اور ریاستی حکومتوں کے درمیان شراکتی حکمرانی اور تعاون کو فروغ دینا ہے۔ سی این آئی کے مطابق نیتی آیوگ کی 9 ویں گورننگ کونسل کی میٹنگ، جس کی صدارت وزیر اعظم نریندر مودی نے کی۔ میٹنگ میں دیہی اور شہری آبادیوں کے معیار زندگی کو بڑھانے کیلئے مرکز اور ریاستی حکومتوں کے درمیان شراکتی نظم و نسق اور تعاون پر زور دیا گیا ہے۔ اس میں حکومتی مداخلت کے طریقہ کار کو مضبوط کرنا شامل ہے۔ یہ کونسل نیتی آیوگ کا سب سے بڑا ادارہ ہے اور اس میں تمام ریاستوں کے وزرائے اعلیٰ، مرکز کے زیر انتظام علاقوں کے لیفٹنٹ گورنرز اور کئی مرکزی وزراء شامل ہیں۔ اس موقعہ پر وزیر اعظم نریندر مودی۔۔۔104

کپوارہ کے مژھل سیکٹر میں کنٹرول لائن پر فائرنگ کا تبادلہ

فوجی اور ملی ٹنٹ از جان، ایک فوجی اہلکار زخمی، اسلحہ بھی برآمد

سرینگر/27 جولائی/ /

فوج کا کہنا ہے کہ کپوارہ کے مژھل سیکٹر میں گولیوں کے تبادلے میں ملی ٹنٹ اور فوجی اہلکار از جاں ہو گیا جبکہ دوسرا فوجی اہلکار زخمی ہو گیا۔ سی این آئی کے مطابق فوج نے کہا کہ سرحدی ضلع کپوارہ کے مژھل سیکٹر میں کنٹرول لائن کے قریب فائرنگ کے تبادلے میں فوجی اہلکار اور ملی ٹنٹ ہلاک اور ایک فوجی زخمی ہوا۔ فوج کی جانب سے جاری بیان کے مطابق مژھل سیکٹر میں لائن آف کنٹرول کے ساتھ خراب موسم کا فائدہ اٹھاتے ہوئے، دو سے تین مسلح ملی ٹنٹوں کے ایک گروپ نے کنٹرول لائن کو عبور کیا اور ایک آرمی پوسٹ پر فائرنگ۔۔۔107

سی آر پی ایف کا یوم تاسیس، قاضی گنڈ میں

سی آر پی ایف کی 163 بٹالین نے تقریب منعقد کی

سرینگر/27 جولائی//

163 بٹالین، سنٹرل ریزرو پولیس فورس (سی آر پی ایف) اخروٹ فیکٹری، قاضی گنڈ، اننت ناگ نے 86 واں سی آر پی ایف یوم تاسیس کئی اہم سرگرمیوں کے ساتھ منایا جس کا مقصد فورس کی شاندار روایات کا احترام کرنا اور اس کے مہلوکین کو خراج عقیدت پیش کرنا ہے۔ دن کا آغاز صفائی مہم سے ہوا، جس کے بعد شجر کاری کی تقریب ہوئی۔ یہ اقدامات نہ صرف ماحولیاتی استحکام کے لیے فورس کے عزم کو اجاگر کرتے ہیں بلکہ اس ترقی اور تجدید کی علامت بھی ہیں جو جوانوں کی قربانیوں سے ممکن ہوا ہے۔ وائس آف انڈیا کے مطابق ایک خطاب میں کمانڈنگ آفیسر نے سی آر پی ایف کے بہادر سپاہیوں کے ذریعے قائم کی گئی شاندار روایات اور اقدار کو برقرار رکھنے کی اہمیت پر زور دیا۔ "انہوں نے قوم کے لیے آخری قربانی دی ہے۔ ہمیں قابل فخر روایات اور۔۔۔106

محکمہ خزانہ نے تین ہفتوں میں 20 فیصد پنشنرز کی جانچ پڑتال مکمل کی

جموں وکشمیر میں صرف 4162 پنشنرز سرٹیفکیشن کیلئے جیون پرمان ایپ کا استعمال کرتے ہیں

سرینگر/27 جولائی//

پنشنروں کو بغیر کسی رکاوٹ کے پنشن جاری رکھنے کیلئے محکمہ خزانہ کی جانب سے پنشنروں کی فزیکل ویری فکیشن کا عمل جاری ہے اور گزشتہ تین ہفتوں میں قریب 20 فیصدی کام مکمل کیا جا چکا ہے۔ 3 ہفتوں کے بعد 44700 پنشنرز اور فیملی پنشنرز کی خزانے سے تصدیق ہو چکی ہے اور ان کے ڈیٹا کو ڈیجیٹل طور پر اپ ڈیٹ کر دیا گیا ہے۔ یہ پورے کام کا تقریباً 20% ہے جس کے ستمبر 2024 کے آخر تک مکمل ہونے کی امید ہے۔ 2.38 لاکھ پنشنرز میں سے، جموں وکشمیر میں صرف 4162 پنشنرز سرٹیفکیشن کے لیے جیون پرمان ایپ کا استعمال کرتے ہیں۔ وائس آف انڈیا کے مطابق پنشن کی تقسیم کو ہموار کرنے کی کوشش میں محکمہ خزانہ نے پنشنرز کی تصدیق کا کام شروع کیا ہے۔ اگرچہ ٹریژری کوڈ کے مطابق اس طرح کی تصدیق لازمی ہے، لیکن انتظامی چیلنجوں کی وجہ سے اسے نہیں کیا جا سکا۔ جموں وکشمیر میں تقریباً 2.38 لاکھ پنشنرز اور فیملی پنشنرز ہیں اور ان میں سے زیادہ تر نے جے اینڈ کے بینک کے ذریعے ادائیگی کا انتخاب کیا ہے۔ لازمی قوانین کے مطابق پنشنرز ہر سال لائف سرٹیفکیٹ جمع کروا رہے ہیں۔ پرنسپل اکاؤنٹنٹ جنرل کا دفتر بار بار سالانہ تصدیق کے معاملے۔۔۔۔105

گریز میں سیاحتی سرگرمیوں میں اضافہ

مقامی وغیر مقامی سیاحوں کی بھاری تعداد لطف اندوز

سرینگر/27 جولائی//

وادی کشمیر میں سیاحتی سرگرمیوں میں اضافہ کے بیچ وادی گریز سیاحوں کی نئی پسند بن چکی ہے اور سیاحوں کی اچھی خاصی تعداد ان دنوں گریز وادی کا دورہ کر کے وہاں قدرتی نظاروں سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ وائس آف انڈیا کے مطابق فروری 2021 میں لائن آف کنٹرول پر جنگ بندی معاہدے کے بعد سرحدوں پر امن قائم ہے۔ جس کے چلتے اب سرحدی علاقوں میں بھی سیاحتی سرگرمیاں عروج پر پہنچنے لگی ہے۔ گزشتہ تین سالوں کے دوران سیاحوں کی اچھی خاصی تعداد سرحدی علاقوں کا رخ کرنے کے خواہشمند رہتے ہیں اور سیاح سرحدوں کا رخ کرنے کیلئے بے تاب نظر آتے ہیں۔ اسی کے۔۔۔111

جموں ملی ٹنسی واقعات؛ مرکزی حکومت کا اہم فیصلہ

اڈیسہ سے دو ہزار بی ایس ایف اہلکاروں کو اٹھا کر جموں میں تعینات کرنیکا منصوبہ

سرینگر/27 جولائی/ /

جموں خطے میں ملی ٹنسی کے بڑھتے واقعات کے بیچ مرکزی حکومت نے اڈیسہ سے 2 ہزار بی ایس ایف اہلکاروں کو اٹھا کر جموں میں تعینات کرنے کا فیصلہ لیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق مرکزی حکومت نے 2 ہزار سے زیادہ اہلکاروں پر مشتمل بی ایس ایف کی دو بٹالین کو اڈیسہ سے نکالنے کا حکم دیا ہے اور انہیں ہند پاک سرحد کے ساتھ ملی ٹنسی سے متاثرہ جموں۔۔۔110

سمبل میں نوجوان جہلم میں ڈوب کر از جان

سرینگر/27 جولائی//

وادی کشمیر میں غرقابی کے بڑھتے واقعات کے بیچ شمالی ضلع بانڈی پورہ کے سمبل علاقے میں ایک اور نوجوان نہانے کے دوران دریا جہلم میں ڈوب کر لقمہ اجل بن گیا۔ سی این آئی کو نمائندے نے اس ضمن میں تفصیلات فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ بانڈی پورہ ضلع میں پرانے۔۔۔۔109

محکمہ خزانہ، دیہی ترقی اور قانون میں اہم تبادلوں کا اعلان

چیف اکاؤنٹس افسران کی تبدیلیوں کا طوفان

سرینگر/27 جولائی//

حکومت نے محکمہ خزانہ، دیہی ترقی، اور قانون وانصاف میں اہم تبادلوں اور تقرریوں کا اعلان کیا ہے، جس میں افسران کے بڑے پیمانے پر تبادلے کیے گئے ہیں۔ وائس آف انڈیا کے مطابق پرنسپل سیکریٹری خزانہ سنتوش وادھیا نے محکمہ خزانہ میں 2 مالیاتی مشیروں اور اکاؤنٹس اینڈ ٹریننگ انسٹی ٹیوٹ کے پرنسپل سمیت 22 چیف اکاؤنٹس افسران کے تبادلے اور تقرریوں کی منظوری دی ہے۔ ڈائریکٹر فائنانس شاہین محمد اشرف کو ڈائریکٹر فائنانس و پرنسپل اکاؤنٹس ٹریننگ انسٹی ٹیوٹ سرینگر تعینات کیا گیا، جبکہ پرنسپل اکاؤنٹس ٹریننگ انسٹی ٹیوٹ سرینگر شاہد مجید گکرو کو محکمہ اے۔۔۔108

عالمی سطح پر موسمی تبدیلی کے باعث جموں وکشمیر میں گرمی کی لہر

بھارت اور پاکستان میں گرمی کے ریکارڈ ٹوٹنے کے امکانات 100 گنا بڑھ چکے ہیں

سرینگر/27 جولائی/ /

ماہ جولائی میں ٹل کے جموں کشمیر میں شدید گرمی کی لہر کے بیچ ماہرین نے کہا ہے کہ بھارت اور پاکستان میں موجودہ گرمی میں مزید اضافہ ہونے کا امکان ہے جس کی وجہ سے جموں کشمیر میں بھی درجہ حرارت میں مزید اضافہ ہو سکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق انڈیا کو ہر تین سال بعد ایسے شدید گرم موسم کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے جو موسمیاتی تبدیلی کے بغیر 312 سال میں صرف ایک بار ہوتا ہے۔ موسمیاتی پیشین گوئی کرنے والوں کا کہنا ہے کہ آنے والے دنوں میں شمال مغربی انڈیا میں۔۔۔114

گرمائی تعطیلات میں توسیع گرمی کے مسائل کا حل نہیں، ہم کتنے دن اسکول بند رکھیں گے

سرینگر/27 جولائی/ /

صوبائی کمشنر کشمیر کے بعد پرنسپل سیکرٹری محکمہ تعلیم نے واضح کر دیا کہ وادی میں جاری گرمی کی لہر کے بیچ اسکولوں میں کم حاضری والے طلبہ پر کوئی سختی نہیں کیا جائیگی۔ انہوں نے مزید کہا کہ اگر ہم مزید چھٹیوں کا اعلان کرتے رہے، تو ہم وقت پر نصاب مکمل نہیں کر پائیں گے۔ سی این آئی کے مطابق محکمہ سکول ایجوکیشن نے اعلان کیا ہے کہ ان طلباء پر سختی نہیں کی جائے گی جن کی حاضری مسلسل گرم موسم کی وجہ سے کم ہے۔ سرینگر میں ایک تقریب کے حاشیہ پر میڈیا سے بات کرتے ہوئے محکمہ سکول ایجوکیشن کے پرنسپل سیکرٹری آلوک کمار نے کہا کہ ہم نے گرمیوں کی تعطیلات کا اعلان پہلے ہی کر دیا تھا یہاں تک کہ گرم موسم کی صورتحال کو مدنظر رکھتے ہوئے سکول کے۔۔۔۔113

سخت ترین حفاظتی انتظامات کے بیچ سالانہ امرناتھ یاترا جاری

گزشتہ 28 دنوں میں 4.4 لاکھ سے زیادہ یاتریوں نے گپھا کا درشن کیا

سرینگر/27 جولائی/ /

سخت ترین حفاظتی انتظامات کے بیچ سالانہ امرناتھ یاترا جاری ہے اور گزشتہ 28 دنوں میں جاری امرناتھ یاترا کو 4.4 لاکھ سے زیادہ یاتریوں نے انجام دیا۔ اسی دوران 1771 یاتریوں پر مشتمل ایک اور قافلہ جموں میں کیمپ سے وادی کی جانب روانہ ہو گیا۔ سی این آئی کے مطابق کڑے حفاظتی حصار میں سالانہ امرناتھ یاترا جاری ہے اور 1771 یاتریوں پر مشتمل ایک اور قافلہ جموں کے نگروٹہ میں کیمپ سے وادی کشمیر کیلئے روانہ ہوا۔ امرناتھ شرائن بورڈ کی جانب سے جاری۔۔۔112

موسمی اور وبائی امراض سے کیسے محفوظ رہیں

ماحول، موسم اور معمولات انسانی زندگی کو ہمیشہ سے متاثر کرتے آئے ہیں۔ موسم خواہ کوئی ہو اس کے اپنے تقاضے ہوا کرتے ہیں۔ یوں تو ہر موسم کے اثرات بد سے بچاؤ ضروری ہوتا ہے لیکن برسات کے موسم کی الجھنوں اور خطرات سے بچنا از حد لازمی ہوتا ہے۔ کیونکہ اس موسم میں ذرا سی لاپرواہی آپ کو موت کے منہ میں دھکیل سکتی ہے۔ بارشوں کے ٹھہرے ہوئے پانی کی سڑن، بو اور تعفن انسانی صحت کے لیے کافی مضر ثابت ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں مچھر اور مکھیاں امراض سے آلودہ جراثیم، وائرس اور بیکٹیریاز کو انسانوں میں منتقل کرنے کا کردار بخوبی نبھاتے ہیں۔ موسم برسات میں موسمی اور وبائی امراض کے حملہ آور ہونے کے خطرات اور بھی بڑھ جاتے ہیں۔ پانی جو ہر ذی روح کی پہلی اور بنیادی ضرورت مانی جاتی ہے۔ اگر اسی کے استعمال میں بے توجہی برتی جائے تو فوڈ پوائزننگ، اسہال، ہیضہ اور پیچش جیسے موذی اور مہلک امراض حملہ آور ہو کر زندگی کو خطرے میں ڈال دیتے ہیں۔ انتڑیوں میں انفیکشن کی کیفیت پیدا ہو کر سوزشی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ ہلکی سی غذائی بد احتیاطی سے ہی فوڈ پوائزننگ، پیچش، اسہال اور قے جیسے عوارض لاحق ہونے کے امکانات میں اضافہ ہونے لگتا ہے۔ موسمی اور وبائی امراض کے پھوٹنے کی ایک بڑی وجہ فضائی آلودگی بھی ہوتی ہے جو خورد و نوش کی اشیاء کو جراثیم، وائرس اور بیکٹیریاز سے آلودہ کر دیتی ہے۔ جراثیم، وائرس اور بیکٹیریاز کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ مکھیاں ہیں۔ یوں زہریلے جراثیم، وائرس اور بیکٹیریاز غذا کے رستے معدے میں جا کر فوڈ پوائزننگ کا باعث بن جاتے ہیں۔ فوڈ پوائزننگ سے ہیضہ، پیچش اور اسہال جیسے موذی اور مہلک امراض کی راہ ہموار ہوتی ہے۔ ہیضہ اور اسہال دو ایسے جان لیوا مرض ہیں اگر ان کے علاج معالجے میں ہلکی سی کوتاہی کا مظاہرہ کیا جائے تو انسان جان سے ہاتھ دھو بیٹھتا ہے۔ اسہال اور قے آنے کی علامات بالخصوص برسات کے موسم میں اس طرح کی کسی بھی علامت کو معمولی ہرگز خیال نہیں کیا جانا چاہیے بلکہ قبل از وقت مرض سے بچاؤ کے اقدامات پر عمل پیرا ہو کر ان کے حملے سے بچنے کی تدابیر کر لینی چاہئیں۔ موسم برسات دیگر موسموں کی نسبت زیادہ تکلیف دہ اور خطرناک ثابت ہوتا ہے۔ اس میں عام طور پر معدہ اور انتڑیوں کے امراض وبائی شکل اختیار کر جاتے ہیں۔ ان امراض کا اگر مناسب اور بروقت علاج نہ کیا جائے تو یہ جان لیوا بھی ثابت ہو سکتے ہیں۔ مذکورہ امراض میں سے فوڈ پوائزننگ ایک ایسا مرض ہے جو ہلکی سی بے احتیاطی اور لاپرواہی سے ہی حملہ آور ہو کر نہ صرف انسانی صحت کو خطرے میں ڈال دیتا ہے بلکہ ہیضہ اور اسہال جیسے موذی امراض کے حملے کی راہ بھی ہموار کرتا ہے۔ فوڈ پوائزننگ یا غذائی تعفن کو غذا سے پیدا ہونے والی بیماری کہا جا سکتا ہے۔ یہ حفظان صحت کے اصولوں سے روگردانی کرتے ہوئے ناقص اور آلودہ خوراک کھانے کے نتیجے میں معدے اور انتڑیوں میں خرابی پیدا ہونے سے رونما ہوتی ہے۔ اس بیماری کا سبب بننے والے عام اسباب کے ساتھ ساتھ مختلف قسم کے بیکٹیریاز، وائرس، جراثیم اور طفیلیے شامل ہوا کرتے ہیں۔ بعض اوقات غذا میں شامل کیمیائی اجزاء زہریلے ہو کر فوڈ پوائزننگ کا باعث بھی بن جایا کرتے ہیں لیکن ایسا کبھی کبھار ہی ہوا کرتا ہے۔ مرض پیدا کرنے والے ذرائع خوراک کو پکانے یا تیار کرنے کے دوران بھی آلودہ کر سکتے ہیں۔ ایسا عام طور پر غذا کو نامناسب طریقے سے پکاتے ہوئے یا غیر محفوظ طرز پر رکھی گئی حالت میں ہوتا ہے۔ آلودہ اور ناقص غذا کھانے کے بعد فوڈ پوائزننگ کا دار و مدار غذائی تعفن کی شدت، قوت مدافعت اور آپ کی عمر و بدنی حالت پر ہوتا ہے۔ جو آدمی جس قدر کمزور قوت مدافعت کا حامل ہوتا ہے وہ اسی قدر جلد مرض کی لپیٹ میں آ جایا کرتا ہے۔ مرض کی علامات: جس قدر غذا میں زہریلے اجزا شامل ہوتے ہیں اسی قدر فوڈ پوائزننگ کا حملہ جلد ہوتا ہے۔ عام طور پر اس مرض کی درج ذیل علامات رونما ہو کر مریض کو پریشان کرتی ہیں۔ متلی، قے، پتلے پاخانے، پیٹ درد، مروڑ، بھوک کی کمی، تھکاوٹ اور بخار وغیرہ۔ یاد رہے کہ یہ ضروری نہیں کہ یہ علامات فوڈ پوائزننگ کے فوراً بعد شروع ہو جائیں بلکہ یہ چند گھنٹوں کے وقفے سے لیکر 10 دن تک کے دورانیے میں کسی وقت بھی سامنے آ سکتی ہیں۔ اس موذی مرض کو پیدا کرنے والے خوردبینی اجسام (جراثیم، بیکٹیریاز، وائرس طفیلیے) ہوا، مٹی، پانی انسانی اور حیوانی فضلات میں حتیٰ کہ ہر جگہ اور ہر وقت پائے جاتے ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر ہماری کھائے جانے والی غذاؤں میں ہی غیر محسوس طریقے سے پروان چڑھتے ہیں

کسی
وقت

کیونکہ یہ بے رنگ، بے بو اور ساخت سے پاک ہوتے ہیں۔ ہم خوراک کو حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق استعمال کر کے ہی ان خوردبینی انسان دشمن اجسام کے حملوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ احتیاطی تدابیر: ماہرین کے مطابق فوڈ پوائزننگ اور دیگر وبائی بیماریوں سے بچاؤ اور انتڑیوں کے امراض سے محفوظ رہنے کے لیے ضروری ہے احتیاط کا دامن سختی سے تھاما جائے۔ کچن میں مکمل اور بہترین صفائی رکھی جائے، تمام استعمال کی جگہیں احتیاط سے صاف کی جائیں۔ برتنوں کو گرم پانی سے دھو کر مکھیوں سے بچا کر رکھا جائے۔ کوڑے والی ٹوکری کو صاف اور ڈھانپ کر رکھا جائے۔ گوشت وغیرہ فریج میں کچا نہ رکھا جائے اسی طرح گوشت پکاتے وقت خصوصی طور پر دھیان رکھا جائے کہ بیکٹیریا وغیرہ مر جائیں۔ کھائے جانے والی تمام کچی اور پکی غذاؤں کو مکھیوں کی پہنچ سے دور رکھا جائے۔ سالن وغیرہ تازہ ہی استعمال کیا جائے۔ رات کی باسی خوراک میں جراثیم شامل ہو جانے سے نظام انہضام کو بگاڑ دیتی ہے۔ برتنوں کو اچھی طرح سے دھو کر خشک ہونے پر استعمال میں لائیں۔ پھلوں کو کھانے اور سبزیوں کو پکانے سے پہلے بہتے پانی سے دھو لینا بہت ضروری ہوتا ہے۔ ممکنہ حد تک بازاری کھانوں، ریڑھی بانوں کی چٹخارے دار غذاؤں جیسے سموسے، پکوڑے، چپس، دہی بڑے، آلو چنے اور فروٹ چاٹ وغیرہ سے دور رہا جائے۔ الغرض یہ کہ سڑک کنارے، چوراہوں اور گرد و غبار سے آلودہ غذا میں بھی فوڈ پوائزننگ اور گیسٹرو جیسے امراض کی فیکٹریاں ہیں۔ دودھ کی لسی اور دیگر مشروبات کو بھی ترک کر دینا چاہیے۔ صرف چائے کی لسی میں نمک ملا کر (ہائی بلڈ پریشر والے افراد اپنے معالج کی ہدایات پر عمل کریں) یا پھر لیموں کی نمکین سکنجبین کا استعمال بھی موسم برسات میں فوائد کثیر کا حامل ہوتا ہے۔ پیاز کو بطور سلاد سرکے میں تر کر کے یا پیاز پر لیموں کا رس نچوڑ کر کھانا بھی فوڈ پوائزننگ سے بچاؤ کا قدرتی ذریعہ ہے۔ یاد رہے کہ پیاز کی ناخوشگوار بو کو زائل کرنے کے لیے پیاز کھانے کے بعد سبز دھنیا کے پتے چبانا مفید ہوتا ہے۔

ماحولیاتی تبدیلی: آپ آلو، چاکلیٹ یا کافی کے بغیر زندگی کے لیے تیار ہیں؟

ہمیں اپنی بعض مرغوب غذاؤں کو الوداع کہنا پڑ سکتا ہے اور اس سب کی وجہ ماحولیاتی تبدیلی ہے۔ جس طرح درجہ حرارت اور موسم کے مزاج میں تغیر پیدا ہوگا فصلیں اگنے میں دشواری ہو سکتی ہے، مچھلیاں اور دوسرے جاندار مر سکتے ہیں۔ تو پھر مستقبل میں آپ کے دستر خوان سے کون سی چیزیں غائب ہو سکتی ہیں اور کیوں؟

کافی اور چائے

آپ اپنی صبح کی چائے یا کافی کا اچھی طرح مزا لے لیں کیونکہ چاہے آپ کافی کے دلدادہ ہوں یا چائے کے عاشق دونوں کے متعلق چیزیں بہت امید افزا نظر نہیں آ رہی ہیں۔ عالمی درجہ حرارت میں اضافے کے سبب کافی پیدا کرنے والے علاقوں میں سنہ 2050 تک ممکنہ طور پر نصف کی کمی واقع ہو سکتی ہے جبکہ سنہ 2080 تک کافی کی جنگلی اقسام تقریباً ناپید ہو جائیں گی۔ تنزانیہ جو کہ کافی برآمد کرنے والا اہم ملک ہے وہاں گذشتہ 50 سالوں میں کافی کی پیداوار نصف رہ گئی ہے۔ اگر آپ یہ سوچتے ہیں کہ کافی کی عدم موجودگی میں آپ چائے پینے لگیں گے تو آپ کو بتا دیں کہ انڈیا کے سائنسدانوں کے پاس اس کے متعلق بھی اچھی خبر نہیں ہے۔ چائے کی کاشت کی آبیاری کرنے والے مون سون میں شدت کے سبب اس فصل کے ذائقے پر پہلے سے ہی اثرات دیکھے جا رہے ہیں۔ اس لیے مستقبل قریب میں زیادہ پانی والی چائے کے لیے بھی تیار ہو جائیں۔

چاکلیٹ

یہ واقعی عالمی حدت کا غیر متوقع شکار ہے۔ کوکو کی پھلیوں کو زیادہ درجہ حرارت کے ساتھ بہت زیادہ رطوبت چاہیے لیکن اس کے لیے سب سے زیادہ اہم چیز استحکام ہے۔ کوکو کے پودے اتنے ہی ناز نخرے والے ہوتے ہیں جتنا کہ کافی کے پودے اور درجہ حرارت، بارش، زمین کی خصوصیت، سورج کی روشنی یا پھر ہوا کی رفتار میں ذرا بھی تبدیلی اس کی فصل کو بہت زیادہ متاثر کر سکتی ہے۔

انڈونیشیا اور افریقی ممالک نے کوکو کے بجائے تاڑ اور ربر کے پودے جیسی دوسری زیادہ قابل اعتماد فصلیں اگانا شروع کر دی ہیں۔ 40 سال کے عرصے میں گھانا اور آئیوری کوسٹ میں مزید دو ڈگری تک درجہ حرارت بڑھنے کا خدشہ ہے۔ یہ دو ممالک دنیا کے دو تہائی کوکو کی برآمد کے ذمہ دار ہیں۔ اس کے نتیجے میں سستے داموں پر چاکلیٹ کا حصول یقیناً ختم ہو جائے گا۔

مچھلی اور چپس

چاکلیٹ کے بارے میں آپ کہہ سکتے ہیں کہ ٹھیک ہے، برا ہوا لیکن دوسری کم مانگ والی عام چیزوں کے بارے میں آپ کیا کہیں گے؟ مثلاً مچھلی اور آلو؟ خیال رہے کہ مچھلیاں سائز میں چھوٹی ہو رہی ہیں اور اس کی ایک وجہ گرم سمندر میں آکسیجن کی سطح کا مسلسل کم ہونا ہے۔ سمندر کے پانی میں کاربن ڈائی آکسائڈ کی شمولیت پانی کو مزید تیزابی بنا رہی ہے جس کی وجہ سے صدفی مچھلیوں کو اپنی کھال بنانا مشکل ہو رہا ہے۔ اس کے ٹھوس شواہد جال میں نظر آتے ہیں جہاں عالمی سطح پر پانچ فیصد کی کمی واقع ہو چکی ہے اور جو شمالی سمندروں میں ماہی گیری کرتے ہیں ان کی مچھلیوں میں ایک تہائی کی کمی واقع ہو چکی ہے۔

آلو کے بارے میں کیا ہوگا؟

ہر چند کہ آلو زمین کے نیچے پیدا ہوتے ہیں لیکن بار بار کی خشک سالی کے ان پر بھی اثرات مرتب ہوں گے۔ برطانیہ کی میڈیا نے بتایا ہے کہ برطانیہ میں سنہ 2018 کے ایک ہی زیادہ گرم موسم میں آلو کی فصل میں ایک چوتھائی کی دیکھی گئی جبکہ دوسری سبزی ترکاریوں کے سائز میں تین سینٹی میٹر کی کمی دیکھی گئی۔ جنوب مغربی فرانس میں 600 سال سے جاری کونیک (برانڈی کی ایک قسم) کی صنعت کو بحران کا سامنا ہے۔ درجہ حرارت میں اضافے کے نتیجے میں ان کے انگور اتنے میٹھے ہوتے جا رہے ہیں کہ ان کی کشید مشکل ہوتی جا رہی ہے۔ اس کے پیدا کرنے والے مناسب متبادل کے لیے ہر سال تحقیق پر ہزاروں یورو خرچ کر رہے ہیں لیکن ابھی تک کوئی کامیابی حاصل نہیں ہوئی ہے۔ مزید شمال یعنی سکاٹ لینڈ میں وسکی بنانے والے بھی اپنا سر کھجا رہے ہیں۔ عالمی حدت اور بار بار آنے والی خشک سالی نے تازہ پانی کی فراہمی کو متاثر کیا ہے۔ گذشتہ موسم گرما میں بہت سے وسکی تیار کرنے والوں کو اپنا کاروبار بند کرنا پڑا اور ماہر موسمیات نے شدید موسم کی مستقبل میں پیش گوئی کر رکھی ہے۔ برطانیہ کی نیشنل ویدر سروس کے مطابق برطانوی جزائر میں گرم اور خشک موسم گرما میں صنعتی انقلاب سے قبل کے زمانے کے مقابلے میں 30 گنا زیادتی ہوئی ہے۔ برطانیہ اور آئرلینڈ میں اب ہر آٹھ سال بعد شدید گرمی کا امکان ہے اور کئی دوسرے ممالک کی بھی یہی کہانی ہے۔ اسی قسم کے مسائل سے چیک جمہوریہ سے لے کر امریکہ تک کے بیئر بنانے والے دوچار ہیں۔ انھیں خشک سالی کے سبب خراب فصل اور پانی کی کمی کی دوہری مار کا سامنا ہے۔

میرا مسئلہ نہیں؟

آپ کہہ سکتے ہیں کہ ان میں سے کوئی بھی مصنوعات سے آپ کا لینا دینا نہیں یا وہ آپ کے لیے انتہائی ضروری نہیں۔ لیکن اس بات پر غور کریں کہ عالمی سطح پر فوڈ چین میں آنے والی اس ڈرامائی تبدیلی سے سینکڑوں ہزار لوگوں کے روزگار چلے جائیں گے۔ قیمتوں میں اضافے کی بات ہی نہیں کیونکہ فصلوں کے خراب ہونے یا نہ ہونے کے نتیجے میں قیمت میں اضافہ ناگزیر ہے۔ خوراک میں کمی سے انسانی بحران پیدا ہو جائے گا جو سیاسی عدم استحکام میں اضافے کا سبب ہوگا۔

بارشوں میں بیماریوں سے کیسے محفوظ رہا جائے؟

پاکستان میں ان دنوں بارشوں کا سیزن چل رہا ہے اور رواں ہفتے کے شروع ہوتے ہی ملک کے سب سے بڑے شہر کراچی سمیت کئی شہروں اور علاقوں میں برسات ہوئی۔ ملک کے مختلف علاقوں میں شدید بارشیں بھی ہوئیں جب کہ ملک بھر میں مناسب صفائی نہ ہونے کی وجہ سے بارشوں کے بعد بدبو اور تعفن پھیلنے کا سلسلہ شروع ہو گیا، جس سے کئی لوگوں کو صحت کے مسائل ہونا شروع ہو گئے۔ بارشوں کے موسم میں عام افراد کو نزلہ، زکام، بخار اور سر درد جیسی شکایات ہو جاتی ہیں جب کہ کم عمر افراد اور بچوں کو الٹی، موشن، بخار اور اسہال جیسے مسائل ہو جاتے ہیں۔ اگرچہ بارشوں کے کم ہونے سے ان امراض میں بھی کمی آ جاتی ہے، تاہم اگر بارشوں کے دوران چند حفاظتی انتظامات کیے جائیں تو ان بیماریوں اور مسائل سے بچا جا سکتا ہے۔ گھر کے ارد گرد صفائی رکھیں: بارشوں کے بعد جہاں گھر میں پانی جمع ہونے سے مسائل پیدا ہوتے ہیں، وہیں گھر کے ارد گرد پھیلی گندگی سے بھی مسائل ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں بارشوں کے دوران باہر سے گھر میں داخل ہونے والے افراد بھی جوتوں کے ذریعے بیماریوں کے وائرس گھر کے اندر لے آتے ہیں، اس لیے ایسے میں اگر بارشوں کے دوران گھر سمیت ارد گرد کی صفائی کا خیال رکھا جائے تو بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔ بارشوں کے دوران گھر کے دروازے پر فٹ ویئر رکھنے سے بھی فائدہ ہوگا اور باہر سے آنے والے افراد کے پاؤں کے ذریعے گھر میں وائرس داخل نہیں ہوں گے۔ ہری سبزیوں اور سلاد کا استعمال ترک کر دیں: بارشوں کے موسم میں ہرے پتوں والی سبزیوں سمیت سلاد کو کھانے سے گریز کیا جائے، کیوں کہ بارشوں کی وجہ سے تازہ سبزیوں میں وائرس اور گندگی شامل ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ سادہ یا نیم گرم پانی استعمال کریں: بارشوں کے موسم میں نزلہ، زکام، تھکاوٹ اور بخار جیسے مسائل شروع ہوتے ہی سادہ یا نیم گرم پانی میں تھوڑے سا نمک شامل کر کے استعمال کرنا بھی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ ایسے موسم میں سیب کا سرکہ بھی مسائل سے چھٹکارہ دلوانے میں مددگار ہوتا ہے۔ چائے، کافی اور نیم کے پتوں کا استعمال: بارشوں کے موسم میں اگر نظام ہاضمہ کو بہتر رکھا جائے تو کئی بیماریوں اور مسائل سے بچا جا سکتا ہے اور نظام ہاضمہ کو بہتر بنانے کے لیے تازہ پھلوں کو پانی میں دھونے کے بعد استعمال کرنے سمیت چائے، کافی اور نیم کے پتوں کو گرم کر کے استعمال کیا جائے تو کافی اچھے نتائج برآمد ہوں گے۔ احتیاط علاج سے بہتر ہے: بارشوں کے موسم میں سب سے اچھا قدم احتیاط ہوتا ہے، ایسے موسم میں باہر کی غذا میں کھانے سے گریز کیا جائے، زیادہ کیچڑ اور گندگی سے بچنے کے لیے گھر میں ہی رہنے کو ترجیح دی جائے۔ کم مقدار میں، مناسب اور ہلکی پھلکی غذاؤں کو استعمال کیا جائے، بچوں کو بارش اور گندگی سے بچایا جائے۔

صرف سبزے کو دیکھنا بھی صحت کیلیے مفید ہے

لندن: درختوں، پودوں اور سبزے میں وقت گزارنے کے ان گنت فوائد سامنے آئے ہیں لیکن اب ماہرین یہاں تک کہہ رہے ہیں کہ اگر آپ بیٹھ کر صرف سبزے کو دیکھتے ہیں تو اس سے بھی صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ایک نئے مطالعے سے انکشاف ہوا ہے کہ اپنے بیڈ روم کی کھڑکی سے درختوں کو دیکھنا بھی صحت کے لیے انتہائی مفید ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ اس سے غیر صحتمندانہ عادتوں میں بھی کمی کرنے میں مدد ملتی ہے۔ گزشتہ برس ایک تحقیق سے انکشاف ہوا تھا کہ سرسبز مقامات پر چلنے سے ذہنی تناؤ کی وجہ بننے والے ہارمون، کارٹیسول میں بھی کمی ہوتی ہے اور موڈ بہتر ہوتا ہے۔ چند ماہ قبل ماہرین نے کہا تھا کہ اگر ہفتے میں مناسب وقت درختوں میں گزارا جائے تو اس سے صحت پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جو اپنا بچپن سبزے میں گزارنے والے افراد دوسروں کے مقابلے میں دماغی اور نفسیاتی امراض کے کم کم شکار ہوتے ہیں۔ اس طرح وہ زندگی کے چیلنجوں کو بہتر انداز میں مقابلہ کر سکتے ہیں۔ اب برطانیہ میں یونیورسٹی آف پلے ماؤتھ کے ساتھیوں نے ہیلتھ اینڈ پلیس نامی تحقیقی جرنل میں کہا ہے کہ اگر آپ گھر کی کھڑکی سے کچھ وقت درخت اور سبزے کو دیکھتے ہیں تو اس سے صحت کے لیے مضر اشتہا یعنی فاسٹ فوڈ، شراب اور تمباکو نوشی وغیرہ کو طلب بھی کم ہوتی ہے۔ تحقیق میں شامل ڈاکٹر لین مارٹن کہتی ہیں کہ سبزے کے فوائد سے سب واقف ہیں لیکن ہماری تحقیق سے اس میں ایک نئے زاویے کا اضافہ ہوا ہے کہ سبزے کو تکتے رہنا بھی بری عادتوں سے چھٹکارے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔ اس تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ ماحول اور انسانوں کے درمیان گہرا تعلق ہوتا ہے۔ اسی ... بنا پر طبی مسائل کم کرنے میں بھی مدد ملے ... گی، ڈاکٹر لین نے کہا۔ مطالعے میں 21 سے 65 سال کے 149 افراد ... سے پوچھا گیا ہے کہ وہ کس طرح سے ... فطرت کے قریب ہیں۔ ساتھ ہی ان ... میں بری عادتوں مثلاً غیر صحت بخش ... کھانے اور نشے وغیرہ کی لت کے ... بارے میں بھی پوچھا گیا تھا۔ اس ... سروے میں شریک افراد سے ان کے گھر ... کی اطراف درخت اور سبزے کے ... بارے میں بھی پوچھا گیا تھا۔ یا کسی پر فضا مقام پر جانے کے دورانیے کے متعلق بھی سوال کیے گئے تھے۔ لوگوں نے اعتراف کیا کہ عوامی باغات یا گھر کے باغات میں جانے سے ان میں لت اور اشتہا کم ہوتی ہے لیکن حیرت انگیز طور پر جو لوگ اپنے گھر کی بالکونی یا کھڑکی سے سبزہ دیکھ پائے ان میں بھی بری لت کی شرح 25 فیصد تک کم ہوئی۔ ہزاروں لاکھوں افراد کسی نہ کسی بری لت میں گرفتار ہے۔

سوشل میڈیا اور ٹی وی: نوجوانوں میں ڈپریشن کی اہم ترین وجہ

سڈنی: کینیڈا اور آسٹریلیا میں کیے گئے ایک حالیہ مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ نوبالغ افراد جتنا زیادہ وقت ٹی وی اسکرین کے سامنے اور سوشل میڈیا پر گزارتے ہیں، ان میں ڈپریشن بھی اتنا ہی زیادہ بڑھتا جاتا ہے۔ اگرچہ ماضی میں ٹی وی دیکھنے اور سوشل میڈیا استعمال کرنے کے مختلف منفی اثرات سامنے آتے رہے ہیں تاہم یہ پہلا موقعہ ہے جب نوبلوغت (Adolescence) کی عمر میں ڈپریشن سے ان کا واضح تعلق سامنے آیا ہے۔ واضح رہے کہ 13 سالہ بچوں سے لے کر 19 سال نوجوانوں تک کو ''نوبالغ'' شمار کیا جاتا ہے کیونکہ اس عمر میں مختلف اندرونی و بیرونی جسمانی اور نفسیاتی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جن کے مکمل ہو جانے کے بعد انسان لگ بھگ 20 سال کی عمر میں ''مکمل بلوغت'' کی دہلیز پر قدم رکھ دیتا ہے۔ یہ وسیع مطالعہ 3826 نوبالغ افراد پر کیا گیا جس میں سوشل میڈیا پر اور ٹی وی اسکرین کے سامنے ان کے گزارے ہوئے وقت کو مدنظر رکھتے ہوئے ان کے عمومی مزاج کا جائزہ لیا گیا۔ تجزیے کی غرض سے 2012 سے 2018 تک، چھ سال تک مختلف نفسیاتی مراکز اور اسپتالوں سے نوبالغ افراد کا ڈیٹا حاصل کیا گیا۔ نتائج حسب توقع برآمد ہوئے: وہ لڑکے اور لڑکیاں جو سوشل میڈیا پر زیادہ سرگرم تھے یا پھر زیادہ ٹی وی دیکھ رہے تھے، ان میں ڈپریشن کی علامات ایسے لڑکے لڑکیوں کے مقابلے میں واضح طور پر زیادہ تھیں جو سوشل میڈیا اور ٹی وی دیکھنے میں خاصا کم وقت صرف کر رہے تھے۔

فوڈ سپلیمنٹس صحت پر خاطر خواہ اثرات مرتب نہیں کرتے

بالٹی مور// دنیا بھر میں سیکڑوں کمپنیاں ہزاروں اقسام کے مہنگے ''فوڈ سپلیمنٹس'' فروخت کر رہی ہیں جنہیں وہ ''غذائیت سے بھرپور'' قرار دیتی ہیں اور انہیں عام غذا کے ساتھ استعمال کرنے کے ان گنت فائدے گنواتی ہیں۔ لیکن ایک تازہ تحقیق میں انکشاف ہوا ہے فوڈ سپلیمنٹس کے بارے میں کیے جانے والے ایسے بیشتر دعووں میں کوئی سچائی نہیں ہوتی۔ جان ہاپکنز میڈیسن، بالٹیمور کے ماہرین نے جب 277 کلینیکل ٹرائلز اور دوسرے 24 مطالعات کا باریک بینی سے جائزہ لیا (جن میں دنیا بھر سے 992,129 رضاکار شریک ہوئے تھے) تو معلوم ہوا کہ زیادہ تر فوڈ سپلیمنٹس کے استعمال کا نہ تو کوئی فائدہ ہے اور نہ ہی کوئی نقصان۔ یعنی کمپنیوں کے دعووں کے برعکس، فوڈ سپلیمنٹس سے کچھ نہیں ہوتا۔ البتہ، اس تجزیے کے دوران معلوم ہوا کہ کم نمک والی غذا، اومیگا تھری فوڈ سپلیمنٹس اور فولک ایسڈ فوڈ سپلیمنٹس استعمال کرنے والوں کی صحت میں معمولی سی بہتری ضرور آئی لیکن اسے ''انقلابی فائدہ'' ہرگز قرار نہیں دیا جا سکتا۔ علاوہ ازیں ملٹی وٹامنز، معدنیات (منرلز) اور ''اہم غذائی اجزاء سے بھرپور'' اکثر فوڈ سپلیمنٹس کے استعمال سے نہ تو لمبی عمر حاصل ہوتی ہے اور نہ ہی دل کی بیماریوں میں کوئی فائدہ پہنچتا ہے۔ اس کے برعکس وہ فوڈ سپلیمنٹس جن میں کیلشیم اور وٹامن ڈی ایک ساتھ موجود ہوتے ہیں، ان کے استعمال سے فالج کے خطرے میں اضافہ ضرور دیکھا گیا۔ اس مطالعے کے سینئر مصنف، ڈاکٹر ایرن میکوس کہتے ہیں۔

ذہنی تناؤ سے نجات حاصل کرنے کا بیحد آسان حل

آج کل تقریباً ہر گھر میں کوئی ایک شخص تو ایسا ضرور موجود ہے جو ذہنی تناؤ کا شکار ہے، تاہم اب اس سے نجات حاصل کرنے کا ایک نہایت آسان طریقہ بھی سامنے آ گیا ہے۔ اگر تو آپ چیونگم چبانے کے شوقین ہیں تو اچھی خبر یہ ہے کہ یہ عادت ذہنی تناؤ میں کمی لانے کا باعث بنتی ہے۔ یہ دعویٰ امریکا میں ہونے والی ایک نئی طبی تحقیق میں سامنے آیا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ لوگ جتنا زیادہ چیونگم کو چباتے ہیں اتنا ہی ان کے ذہنی تناؤ میں کمی آتی ہے۔ تحقیق کے دوران 19 مرد و خواتین رضاکاروں پر تجربات کرتے ہوئے ان کے ذہنی تناؤ کا جائزہ چیونگم چبانے سے قبل اور بعد میں لعاب دہن کے ذریعے کیا گیا۔ تجربے سے معلوم ہوا کہ صرف تین منٹ تک چیونگم کو بھرپور طریقے سے چبانا ایسے ہارمونز کی شرح کم کرتا ہے جو تناؤ کا باعث بنتے ہیں۔ تحقیق میں یہ بات بھی سامنے آئی کہ چیونگم کو دس منٹ تک چبانے سے ایک جز catecholamines کی تعداد بڑھتی ہے۔ واضح رہے کہ یہ جز اس وقت جسم سے خارج ہوتا ہے جب کوئی فرد ذہنی تشویش یا تناؤ کا شکار ہوتا ہے اور یہ اس میں کمی لانے کا کام کرتا ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ تحقیق کے نتائج دلچسپ رہے اور یہ معلوم ہوا کہ اسے چبانا تناؤ میں کمی لاتا ہے اور یہ ایسا فوری طور پر ہوتا ہے۔

لوک سبھا میں ہنگامہ، کارروائی پھر ملتوی

نئی دہلی// لوک سبھا میں عام بجٹ 2024-25 پر بحث کے دوران ہنگامہ آرائی کی وجہ سے آج ایوان کی کارروائی دو بار ملتوی کرنی پڑی۔ ایک بار ملتوی ہونے کے بعد جیسے ہی دوپہر 2 بجے ایوان کی کارروائی شروع ہوئی، اسپیکر اوم برلا نے حکمراں اور اپوزیشن ارکان اسمبلی کو ایوان میں شائستگی سے پیش آنے کی نصیحت کی اور کہا کہ چیئرمین کی میز پر موجود تمام ارکان کو ایوان کے وقار کو برقرار رکھنے میں تعاون کرنا چاہیے ۔ اس کے بعد انہوں نے کانگریس کے چرنجیت سنگھ چنی کو، جو عام بجٹ پر بحث میں حصہ لے رہے تھے، کو بولنے کی اجازت دی۔ اس پر مسٹر چنی نے کہا کہ یہ بجٹ مکمل طور پر کھوکھلا بجٹ ہے۔ اس میں کسی کلاس کو کچھ نہیں ملا۔ کئی ریاستوں کا نام تک نہیں لیا گیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ آج ملک مسٹر راہل گاندھی کی طرف دیکھ رہا ہے۔ کل کسان تنظیمیں ان کے پاس آئیں اور امید کے ساتھ انڈیا اتحاد کی طرف دیکھ رہی ہیں۔ حکومت غریب اور لاچار کسانوں کے ساتھ دشمنی کا سلوک کر رہی ہے۔ جب مسٹر چنی نے ایسے الزامات لگائے تو مرکزی وزیر پیوش گوئل نے کھڑے ہو کر مسٹر چنی سے اپنی بات کی تصدیق کرنے کے لئے کہا۔ اس پر اپوزیشن ارکان نے اعتراض شروع کر دیا۔ پارلیمانی امور کے وزیر کرن رجیجو نے کہا کہ اگر کوئی وزیر کسی رکن سے تصدیق مانگتے تو اپوزیشن کو کیا اعتراض ہے؟ مسٹر برلا نے کہا کہ مسٹر چنی تصدیق کریں گے ۔ اس پر ترنمول کانگریس کے سدیپ بندیوپادھیائے نے کہا کہ مسٹر گوئل کو قواعد کا علم نہیں ہے۔ لوک سبھا میں بیان کی تصدیق کا کوئی اصول نہیں ہے، یہ اصول صرف راجیہ سبھا میں ہے۔ مسٹر چنی نے پھر بولنا شروع کیا اور کہا کہ اگر کسان قرض معافی کا مطالبہ کر رہے ہیں تو غلط کیا ہے۔ اگر صنعت کاروں کے لاکھوں کروڑوں روپے کے قرضے معاف ہو سکتے ہیں تو غریب کسانوں کے قرض معاف کرنے میں کیا حرج ہے ۔ انہوں نے نیشنل سیکورٹی ایکٹ لگا کر چار کسانوں کو قید کرنے کا الزام لگاتے ہوئے کہا کہ کسان وزیر اعظم سے ملنا چاہتے ہیں وہ پنجاب سے چلے ہیں۔ جب حکمراں جماعت کے لوگوں نے اس پر اعتراض کیا تو اپوزیشن ارکان بھی کھڑے ہو گئے اور اونچی آواز میں بولنا شروع کر دیا۔ بعد ازاں چیئرمین برلا نے ٹینشٹ کانگریس پارٹی کے سنیل تٹکرے کو بولنے کے لیے بلایا۔ مسٹر تٹکرے نے بجٹ کی حمایت میں مراٹھی زبان میں بولنا شروع کیا۔ انہوں نے اپنی تقریر میں اپوزیشن پر تنقید کی جس سے ترنمول کانگریس کے کلیان بنرجی اور اپوزیشن کے دیگر ارکان مشتعل ہو گئے۔ جیسے ہی ہنگامہ بڑھتا گیا، وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ نے مداخلت کرنے کی کوشش کی لیکن پریزائیڈنگ چیئرپرسن جگدمبیکا پال نے ان سے بیٹھنے کی درخواست کی۔ جب ہنگامہ ختم نہیں ہوا تو مسٹر پال نے ایوان کی کارروائی تین بجے تک ملتوی کر دی۔ اس سے قبل جب تقریباً ایک بجے بجٹ پر بحث شروع ہوئی تو کانگریس کے چرنجیت سنگھ چنی اور بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کے رونیت سنگھ بٹو کے درمیان گرما گرم بحث ہوئی اور دونوں طرف کے ارکان ایوان کے وسط میں آ گئے ۔ اور ہنگامہ کھڑا کرنا شروع کر دیا۔ مسٹر چنی بجٹ پر اپنی تقریر ختم کرنے والے تھے جب مسٹر بٹو نے بی جے پی حکومت کی نجکاری کی پالیسی پر ان کے تبصرے پر

بنگال کی تقسیم کو لے کر بی جے پی اور ترنمول کانگریس آمنے سامنے

کلکتہ// ایک دن قبل بنگال بی جے پی کے ریاستی صدر سوکانت مجمدار نے وزیر اعظم نریندر مودی سے ملاقات کر کے مغربی بنگال کے شمالی اضلاع علاحدہ کرنے کی تجویز پیش کر چکے ہیں۔ اس کے بعد سے ہی سیاست تیز ہوگئی ہے۔ بی جے پی میں بھی اس مطالبے پر عدم اطمینان کا ماحول ہے۔ اب جھارکھنڈ سے بی جے پی کے رکن پارلیمنٹ نے لوک سبھا میں ایک نئی تجویز پیش کی ہے۔ انہوں نے کہا کہ بنگال کے مالدہ، مرشد آباد ضلع کو ڈیموگرافک توازن برقرار رکھنے کیلئے مرکز کے زیر انتظام علاقہ بنایا جائے۔ اس کے ساتھ ہی انہوں نے بہار کے کشن گنج، ارریہ اور کٹیہار اضلاع کو بھی مرکز کے زیر انتظام علاقے میں شامل کرنے کا مطالبہ کیا۔ نشی کانت دوبے نے لوک سبھا میں بنگال اور بہار کے پانچ مسلم اکثریتی اضلاع کو مرکز کے زیر انتظام علاقہ بنانے کا مطالبہ اٹھاتے ہوئے کہا کہ بنگال اور بہار کے مذکورہ اضلاع میں بنگلہ دیشی دراندازوں کی وجہ سے آبادی کا ڈھانچہ تبدیل ہو رہا ہے۔ انہوں نے یہ بھی دعویٰ کیا کہ ان اضلاع کو مرکز کے زیر انتظام علاقہ قرار دے کر این آر سی نافذ کیا جائے۔ انہوں نے دعویٰ کیا کہ ان کی ریاست جھارکھنڈ میں قبائلی آبادی کم ہوئی ہے۔ نشی کانت کا دعویٰ ہے کہ 10 فیصد کمی آئی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ بنگلہ دیشی تارکین وطن کے ساتھ قبائلی خواتین کی شادیوں کی تعداد میں اضافے کی وجہ سے یہ مسئلہ پیدا ہوا ہے۔ انہوں نے کہا کہ میں سنتھال پرگنہ سے ہوں۔ جب اس علاقے کو بہار سے الگ کر کے جھارکھنڈ میں شامل کیا گیا تو قبائلی آبادی 36 فیصد تھی۔ اب یہ 26 فیصد ہوگئی ہے۔ یہ ووٹ بینک کی سیاست کی وجہ سے ہوا۔ ہمارے علاقے میں بنگلہ دیشی دراندازوں کی تعداد میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے کیونکہ جے ایم ایم حکومت کوئی کارروائی نہیں کرتی ہے۔ نشی کانت دوبے الزام عائد کیا کہ "مرشد آباد اور مالدہ کے لوگ آ کر ہندوؤں کو ستا رہے ہیں۔ جھارکھنڈ پولیس کوئی کام نہیں کر رہی ہے۔ میری درخواست ہے کہ مالدہ، مرشد آباد، ارریہ، کشن گنج اور کٹیہار کے ساتھ مرکز کے زیر انتظام علاقہ بنایا جائے۔ ورنہ ہندو نہیں رہے گا۔ این آر سی نافذ کیا جائے۔ اگر آپ کچھ نہیں کر سکتے تو پہلے کمیٹی کو بھیج دیں۔ تبادلوں اور شادیوں کے لیے اجازت کو لازمی قرار دیا جائے۔ نشی کانت نے اپنی تقریر میں بنگال کی ترنمول حکومت کا نام بھی لیا۔ انہوں نے کہا کہ بنگال میں ممتا بنرجی کی پولیس بنگلہ دیشیوں کے داخلے کو یقینی بنانے کے لیے مالدہ اور مرشد آباد کے گاؤں گاؤں خالی کر رہی ہے، ساتھ ہی انھوں نے کہا کہ اگر ان کا بیان غلط ثابت ہوتا ہے تو وہ استعفیٰ دینے کے لیے تیار ہیں۔ ترنمول کانگریس کے ممبر پارلیمنٹ سوگت رائے نے کہا کہ بی جے پی بنگال میں کچھ کرنے کے قابل نہیں ہے ممتا بنرجی کو نہیں کھو سکتی۔ اس لیے یہ سب کر رہا ہے۔ اس سب پر ممتا! میں نے اس سے بڑی فرقہ وارانہ گفتگو کبھی نہیں سنی جو نشی کانت دوبے نے کہی ہیں۔ ایسا ہی چلتا رہا تو ملک ایک اور پاکستان بن جائے گا۔ ہم پوری طاقت سے اس کا مقابلہ کریں گے۔ وہ (نشی کانت) کہتے ہیں، مسلم ضلع کو الگ کر دینا چاہیے۔ یہ بنگال کو تقسیم کرنے کی سازش ہے۔ ہم ایسا نہیں ہونے دیں گے۔ کارشیانگ سے بی جے پی کے ممبر اسمبلی وشنو پرساد شرما نے پارٹی کے ریاستی صدر کی تجویز کو غیر حقیقت پسندانہ اور حقیقی طور پر ممکن نہیں قرار دیا۔ بدھ کو وزیر اعظم نریندر مودی کے ساتھ میٹنگ میں سوکانت مجمدار نے ریاست کو تقسیم کیے بغیر شمالی بنگال کے آٹھ اضلاع کو شمال مشرق میں ضم کرنے کی تجویز پیش کی تھی۔ جمعرات کو وشنو نے کہا کہ سوکانت 2026 کے اسمبلی انتخابات سے پہلے شمالی بنگال کے لوگوں کو گمراہ کر رہے ہیں۔ بدھ کو سوکانت نے کہا کہ شمالی بنگال کی ترقی کی خاطر انہوں نے وہاں کے آٹھ اضلاع کو شمال مشرقی ہندوستان کی ریاستوں کے ساتھ ملانے کی تجویز پیش کی ہے۔ وشنو نے کہا کہ یہ ایک غیر حقیقی خیال ہے۔ ایسا کبھی نہیں ہوگا۔ وشنو نے یہ بھی بتایا کہ ایسا کیوں نہیں ہوگا۔ ان کے مطابق، سکم کے پاس نارتھ ایسٹرن کونسل (این ای سی) میں شرکت کے حوالے سے ایک خصوصی قانون ہے۔ لیکن مغربی بنگال میں ایسا نہیں ہے۔

نوجوان ملک کے مستقبل میں ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتے ہیں/ چندرا

نئی دہلی// صحت اور خاندانی بہبود کی مرکزی وزارت کے سکریٹری اپوروا چندرا نے جمعرات کو کہا کہ قومی اور بین الاقوامی ترقی کے اہداف کو حاصل کرنے کے لیے نوجوانوں کی صحت، تعلیم اور انہیں بااختیار بنانا اہم ہے۔ آج یہاں "اکونومک کیس فار انویسٹمنٹ ان دی ویل بینگ آف ایڈولسنٹس ان انڈیا" رپورٹ کے اجراء کے موقع پر مسٹر چندرا نے نوجوانوں کے لیے ہندوستان کی واضح وابستگی کا اعادہ کیا اور کہا کہ نوجوانوں کو بااختیار بنانا پائیدار ترقی کے اہداف (ایس ڈی جی) کا ایک اہم عنصر ہے۔ انہوں نے کہا "حکومت ایک ایسا ماحول بنانے کے لیے وقف ہے جہاں نوجوان ترقی کر سکیں، سوچ سمجھ کر فیصلے کر سکیں اور معاشرے میں بامعنی کردار ادا کر سکیں"۔ انہوں نے کہا کہ حکومت نوعمروں کی صلاحیتوں کو پروان چڑھانے، ان کے عوام کی حمایت اور سب کے لیے ایک روشن، جامع مستقبل کی تعمیر کے لیے انہیں بااختیار بنانے کے اپنے عزم پر ثابت قدم ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہندوستان میں نوعمروں کی آبادی دنیا میں سب سے زیادہ 25 کروڑ 30 لاکھ ہے۔ نوجوان مستقبل کی ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتے ہیں، جو ایک متحرک اور ترقی پسند قوم کے وعدے کو پورا کرتے ہیں۔ مرکزی سکریٹری نے کہا کہ نوجوانوں کی صحت، تعلیم اور بااختیار بنانے کو یقینی بنانا قومی اور بین الاقوامی ترقی کے اہداف بشمول پائیدار ترقی کے اہداف کو حاصل کرنے کے لیے اہم ہے۔ حکومت ایک ایسا ماحول بنانے کے لیے وقف ہے جہاں نوجوان ترقی کر سکیں، سوچ سمجھ کر فیصلے کر سکیں اور معاشرے میں بامعنی کردار ادا کر سکیں۔ انہوں نے کہا کہ ہندوستان پہلا ملک ہے جس نے راشٹریہ کشور سوستھیا کاریا کرم (آر کے ایس کے) کو شروع کیا ہے، جو نوجوانوں۔ مرد اور عورت، دیہی اور شہری، شادی شدہ اور غیر شادی شدہ، اسکول جانے والے اور اسکول سے باہر جانے والے نوعمروں تک تک پہنچنے کے لیے ایک وقف پروگرام ہے۔

فیوچر ریڈی مدھیہ پردیش میں حکومت کا تعاون/ یادو

بھوپال// مدھیہ پردیش کے وزیر اعلی ڈاکٹر موہن یادو نے کہا کہ مدھیہ پردیش میں سرمایہ کاری کو آسان بنانے کے لیے تمل ناڈو کے کوئمبٹور میں مدھیہ پردیش کا انڈسٹری آفس کھولا جائے گا۔ یہ دفتر مدھیہ پردیش اور تمل ناڈو کے درمیان تجارت اور کاروبار کو بڑھانے کے لیے ایک پل کا کام کرے گا۔ ڈاکٹر یادو کوئمبٹور میں انویسٹ ایم پی انٹرایکٹو سیشن سے خطاب کر رہے تھے۔ انہوں نے کہا کہ انویسٹرسمٹ کا ایک مقصد یہ ہے کہ مختلف ریاستیں تجارت اور کاروبار کی بنیاد پر ایک دوسرے کے قریب آئیں اور ہم سب مل کر وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں ہندوستان کو دنیا کا نمبر ایک ملک بنانے کے لیے پرعزم طریقے سے کام کریں۔ یہاں کے صنعت کاروں نے کوئمبٹور اور تریپورہ کو اپنے طور پر صنعتی مرکز بنایا ہے۔ اب مدھیہ پردیش آپ کو بلا رہا ہے۔ ہم آپ کو اپنے کاروبار کو بڑھانے کے لیے مواقع دینے اور مدھیہ پردیش اور تمل ناڈو کے درمیان تعلقات کو مضبوط بنانے مقصد سے یہاں آئے ہیں۔ انہوں نے جنوبی ہند کے بڑے صنعتی مرکز کوئمبٹور میں منعقدہ 'انویسٹ ایم پی- انٹرایکٹو سیشن' کا افتتاح چراغ جلا کر اور تلسی کے پودے کو پانی دے کر کیا۔ کوئمبٹور صنعتی شعبوں جیسے ٹیکسٹائل اور گارمنٹس، انجینئرنگ اور انفارمیشن ٹیکنالوجی کے لیے جانا جاتا ہے۔ کوئمبٹور میں سرمایہ کاروں اور صنعت کاروں کے ساتھ روڈ شو اور انٹرایکٹو سیشن کا انعقاد کیا گیا جس کا مقصد تمل ناڈو کے صنعت کاروں کو بھوپال میں ہونے والی گلوبل انویسٹرسمٹ میں مدعو کرنا ہے تاکہ ریاست میں سرمایہ کاری اور صنعتی سرگرمیوں کو فروغ دیا جا سکے۔ سیشن میں 1200 سے زیادہ نمائندوں نے حصہ لیا اور مدھیہ پردیش میں سرمایہ کاری کے لیے 3500 کروڑ روپے سے زیادہ کی سرمایہ کاری کی تجاویز موصول ہوئیں۔ ڈاکٹر یادو نے کہا کہ مدھیہ پردیش میں ٹیکسٹائل اور ملبوسات کی صنعت، آٹو موبائل اور انجینئرنگ کی صنعتیں بھی تیزی سے ترقی کر رہی ہیں۔ مدھیہ پردیش میں ان شعبوں میں بے پناہ امکانات ہیں۔ صنعت کاروں کے لیے مدھیہ پردیش میں سرمایہ کاری کرنے اور اپنے کاروبار کو نئی بلندیوں تک لے جانے کا یہ سب سے موزوں وقت ہے۔ مدھیہ پردیش میں سرمایہ کاری کے ہر پہلو کا خیال رکھا گیا ہے۔ مدھیہ پردیش فیوچر ریڈی ریاست ہے، یہاں امکانات کے ساتھ حکومت کا تعاون اور عوام کا ساتھ ہے۔ وزیر اعلی ڈاکٹر یادو نے کہا کہ 7- 8 فروری 2025 کو بھوپال میں گلوبل انویسٹرس سمٹ کا انعقاد کیا جائے گا۔ میں آپ کو ریاست میں سرمایہ کاری کے انقلاب کا حصہ بننے کی دعوت دینے آیا ہوں۔ مجھے یقین ہے کہ مدھیہ پردیش میں دستیاب بے پناہ مواقع کا فائدہ اٹھا کر آپ ترقی یافتہ ہندوستان کے ساتھ ساتھ ایک ترقی یافتہ مدھیہ پردیش کے وژن کو عملی جامہ پہنانے میں اہم رول ادا کریں گے۔ ڈاکٹر یادو نے کہا کہ ریاست کو معدنیات، جنگلات، پانی اور سیاحت کی دولت سے بھرپور تحفہ ملا ہے۔ مدھیہ پردیش صنعتوں اور سرمایہ کاری کے لیے عوام دوست، ترقی دوست اور ماحول دوست مقام ہے۔ ریاست کا دیگر ریاستوں کے ساتھ رابطہ اچھا ہے، ریاست کے صنعتی راہداریوں سے مختلف ایکسپریس وے گزر رہے ہیں۔ ریاست ایک پاور سرپلس ریاست ہے، صنعتوں کے لیے مناسب زمینی بینک دستیاب ہے اور صاف اور سبز توانائی کا ذخیرہ موجود ہے۔ ریاست میں 320 سے زیادہ صنعتی علاقے، 10 فوڈ پارکس، 5 آئی ٹی ایس ای زیڈ، 2 اسپائس پارکس، 2 ملٹی پروڈکٹ ایس ای زیڈ اور 2 پلاسٹک پارکس ہیں۔ نئے صنعتی پارکس اور ایس ای زیڈ قائم کیا جا رہی ہیں۔ انٹرایکٹو سیشن میں 25 سے زیادہ صنعت کاروں اور 4 بڑی صنعتی تنظیموں کے ساتھ ون ٹو ون ملاقاتیں کی گئیں اور ریاست کے ایک ضلع سے ایک پروڈکٹ کے بارے میں بھی معلومات فراہم کی گئیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ریاست میں ای ایل ایس کپاس کی پیداوار اور رقبہ کو فروغ دینے کے لیے انڈین کاٹن کارپوریشن کے ساتھ نالج شیئرنگ پر ایم او یو اور ریاست میں اسکلڈ مین پاور کی دستیابی کو بڑھانے اور ٹیکسٹائل کلسٹر قائم کرنے کے لیے ترو پور ایکسپورٹ ایسوی ایشن کے ساتھ نالج شیئرنگ پر ایم او یو پر دستخط کیے گئے۔ مدھیہ پردیش میں کپاس کی کاشت کو فروغ دینے اور ریسرچ اینڈ ڈیولپمنٹ شیئرنگ کے لیے ساؤتھ انڈیا ملز ایسوسی ایشن کے ساتھ ایک ایم او یو پر بھی دستخط کیے گئے۔

صدر مرمو اپنے دور اقتدار کے دو سال مکمل ہونے کے موقع پر ایک استاد کے کردار میں نظر آئیں

نئی دہلی// صدر دروپدی مرمو نے جمعرات کو اپنے دور اقتدار کے دو سال مکمل کیے اور انہوں نے اس موقع کو بطور ٹیچر اسکول کے بچوں کو پڑھا کر منایا۔ محترمہ مرمو نے ڈاکٹر راجندر پرساد کیندریہ ودیالیہ، راشٹرپتی اسٹیٹ کے 9 ویں جماعت کے طالب علموں کے ساتھ بطور استاد اپنے پرانے کردار کی یاد تازہ کی۔ طالب علموں کے ساتھ ایک مختصر لیکن جاندار گفتگو میں انہوں نے فطرت کے تحفظ اور موسمیاتی تبدیلی کے بارے میں سبق سکھایا۔ اپنی طالب علمی کی زندگی کی یادوں کا تذکرہ کرتے ہوئے انہوں نے پودوں اور جانوروں کی دیکھ بھال کے اپنے تجربات سے آگاہ کیا۔ طلباء نے ان کی گفتگو کا پرجوش جواب دیا اور کئی تجاویز بھی دیں۔ انہوں نے صدارتی اسٹیٹ میں کئی دیگر اہم اقدامات میں بھی حصہ لیا۔ ان میں دوبارہ تیار شدہ شیو مندر کا افتتاح اور پردھان منتری پبلک

مکھان کیلئے ایم ایس پی جاری کرنے کا مطالبہ

نئی دہلی// راشٹریہ جنتا دل کے اے ڈی سنگھ نے آج راجیہ سبھا میں زیرو آور کے دوران حکومت سے بہار میں پیدا ہونے والے مکھان کے لئے کم از کم امدادی قیمت (ایم ایس پی) کا اعلان کرنے کا مطالبہ کیا۔ مسٹر سنگھ نے کہا کہ ہندوستان میں پیدا ہونے والے مکھان میں بہار کا حصہ 90 فیصد ہے۔ بہار میں ہر سال 10 ہزار ٹن مکھان پیدا ہوتا ہے اور پانچ لاکھ ملاح اسے پیدا کرتے ہیں۔ انہوں نے مکھان کے غذائی اجزا کا تذکرہ کرتے ہوئے کہا کہ بین الاقوامی سطح پر مکھان کی قیمت 8000 روپے فی کلو ہے جب کہ اس کی پیداوار کرنے والوں کو بہت کم قیمت ملتی ہے۔ اس کے پیش نظر اس کے لیے ایم ایس پی طے کرنے کی ضرورت ہے۔

भारतीय handicrafts हस्तशिल्प continuing tradition

DEVELOPMENT COMMISSIONER (HANDICRAFTS)

Ministry of Textiles, Government of India

SABZAR SOCIAL WELFARE SOCIETY ARCHANDERHAMA
Organizes Gandhi Shlip Bazar (State)
Venue at Sangermal Shopping Complex
(General Category)

Ek desh,kay pardesh aur uss se bhi zyada qasab, sab milay ge ek sath ek he jagah per. ek naayab numayish kay liya.
Office of the Development Commissioner (Handicrafts) Ministry of Textiles Govt of India lay kay aya hi Gandhi Shlip Bazar (State) at Sangermal City Centre Srinagar. 01 se 10 August kay beech jaha stalls lagayge munfarid Crafts kay jo aapko milaygah munasib quumato pe. Aap be aayay aur kaareegari ki iss azeem numayish ka hissa banay

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE MIAN TUFAIL AHMAD

CHAMBER NO.72 HIGH COURT SGR

In the case of

1..MOHAMMAD SIDIQ MALIK S/O GHULAM NABI MALIK R/O HARIPORA HARAN TEHSIL & DISTRICT BUDGAM

...[Caveator]

Versus

Public at Large

...Non-Caveator's

In the matter of : Publication for Caveat.

The caveators apprehand that the non-caveator may file any suit or writ or any apeal at the back of the caveators and may manage to get ex parte order , therefore the caveators submit in case of any Writ Petition/Appeal/Suit or such proceedings are filed before this Hon'ble court by the non-Caveator's against the Caveators the Caveator's or the counsel for the Caveator's may be provided an reasonable opportunity of being heard before passing any of the order in the said Writ Petition/Appeal/Suit or any Proceeding otherwise the Caveator's may suffer such an irreparable loss and injury which cannot be compensated later on in any manner and same would be an abuse of the process of the court.

PUBLIC NOTICE

I YUSRA AJAZ D/O ALI MOHAMMAD KOUL R/O ARIFEEN COLONY NEAR CRPF CAMP , ILLAHI BAGH SRINAGAR HAS WRONGLY MENTIONED IN ADHAAR CARD AS MY NAME AS YASMEENA ALI INSTEAD OF YUSRA AJAZ . NOW I WANT TO CHANGE IT IF ANY BODY HAVING ANY OBJECTIONS IN THIS REGARD HE/SHE MAY CONTACT CONCERN AUTHORITY WITH IN 7 DAYS AFTER THAT NO OBJECTION SHALL BE ENTERTAINED

ہندوستان نے کینیڈا کے مندر میں توڑ پھوڑ پر تشویش کا اظہار، مجرموں کے خلاف کارروائی کا مطالبہ

نئی دہلی// ہندوستان نے کینیڈا کے ایڈمنٹن میں مندر میں توڑ پھوڑ کی رپورٹ پر تشویش کا اظہار کرتے ہوئے کینیڈین حکومت سے قصورواروں کے خلاف سخت کارروائی کرنے کا مطالبہ کیا ہے۔ وزارت خارجہ کے ترجمان رندھیر جیسوال نے آج یہاں ایک باقاعدہ بریفنگ میں اس معاملے پر سوالوں کا جواب دیتے ہوئے کہا کہ "ہم نے اس معاملے کو دہلی اور اوٹاوا دونوں میں کینیڈین حکام کے ساتھ سختی سے اٹھایا ہے۔ ہم توڑ پھوڑ کی مذمت کرتے ہیں۔ ہم امید کرتے ہیں کہ مقامی حکام ذمہ داروں کے خلاف سخت اور فوری کارروائی کریں گے۔ مندروں کے خلاف یہ حملے تواتر سے ہوتے رہے ہیں اور ایک ایسے مقصد کے ساتھ کیے جاتے ہیں جسے سمجھنا مشکل نہیں ہے۔ مسٹر جیسوال نے کہا کہ ہم نے حالیہ دنوں میں اس طرح کے کئی واقعات کینیڈا میں دیکھے ہیں۔ جرائم پیشہ عناصر کے خلاف کارروائی نہ ہونے سے ایسے جرائم پیشہ عناصر کی مزید حوصلہ افزائی ہوئی ہے۔ انتہاپسندی اور تشدد کی وکالت کرنے والوں اور ان کے ذمہ داروں کو انصاف کے کٹہرے میں لانے کی ضرورت ہے ورنہ کینیڈا میں قانون کی حکمرانی اور تکثیریت کے احترام کو شدید طور پر دھچکا لگے گا۔ ہمیں امید ہے کہ کینیڈین حکومت ایکشن لے گی۔ ان اطلاعات کے بارے میں پوچھے جانے پر کہ کینیڈا کی حکومت نے سوشل میڈیا پر وزیر اعظم جسٹن ٹروڈو اور دیگر رہنماؤں کے خلاف جان سے مارنے کی دھمکیاں دینے پر دو افراد پر فرد جرم عائد کی ہے، ترجمان نے کہا کہ ہم نے یہ رپورٹس دیکھی ہیں۔ جب جمہوریت قانون کی حکمرانی اور اظہار رائے کی آزادی کو ماپنے یا نافذ کرنے کے لیے مختلف پیمانوں کو اپناتی ہے، تو وہ اپنے ہی دوہرے معیار کو بے نقاب کرتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ "ہم توقع کرتے ہیں کہ کینیڈا ہندوستان مخالف عناصر کے خلاف کارروائی کرے گا جنہوں نے ہندوستانی رہنماؤں، اداروں، ایئر لائنز اور سفارت کاروں کو تشدد کی دھمکیاں دی ہیں۔ ہم اپنے خلاف دھمکیوں پر مضبوط ایکشن دیکھنا چاہتے ہیں۔"

کاربن کے اخراج کا ہدف وقت سے پہلے حاصل کیا جائے گا/ منوہر لال

نئی دہلی// بجلی کے وزیر منوہر لال نے جمعرات کو لوک سبھا میں کہا کہ ہندوستان وقت سے پہلے کاربن کے اخراج کی شدت میں اضافہ کو خالص صفر تک کم کرنے کا ہدف حاصل کرے گا۔ وقفہ سوالات کے دوران مسٹر منوہر لال نے کانگریس کے منیش تیواری کے ایک ضمنی سوال کے جواب میں کہا کہ ملک میں کاربن کے اخراج کی شدت میں 32 سے 35 فیصد تک کمی آئی ہے اور سال 2030 تک یہ کمی 45 فیصد ہو جائے گی۔ واضح رہے کہ اقوام متحدہ کی موسمیاتی تبدیلی کانفرنس میں ہندوستان نے 2070 تک کاربن کے اخراج کی سطح کو خالص صفر تک کم کرنے کا قومی عزم ظاہر کیا ہے اور اس کے لیے صاف توانائی کی پیداوار اور استعمال کی حوصلہ افزائی کی جا رہی ہے۔ ایوان میں ایک ضمنی سوال کے جواب میں مسٹر منوہر لال نے کہا کہ فضائی آلودگی قومی تشویش کا معاملہ ہے اور صنعتوں سے کہا جا رہا ہے کہ وہ قومی ہدف کے مطابق کاربن کے اخراج کو کم کرنے کے لیے اقدامات کریں۔ شہری ہوابازی کے وزیر کے رام موہن نائیڈو نے مارکسی کمیونسٹ پارٹی کے اے ایم آرف کے ایک ضمنی سوال کے جواب میں کہا کہ پروازیں مختلف وجوہات کی وجہ سے منسوخ ہوتی ہیں اور ان کی وزارت کو اس کے بارے میں مناسب معلومات ملتی ہیں۔ کانگریس کے کے سی وینوگوپال کے ایک سوال کا جواب دیتے ہوئے مسٹر نائیڈو نے کہا کہ پرواز منسوخ ہونے کی صورت میں متعلقہ ایئر لائنز مسافروں کی رہائش کا انتظام کرتی ہے اور انہیں دوسرے طیاروں سے بھیجتی ہے۔

تربیت

سیدہ تبسم منظور

اللہ رب العزت کی بے شمار نعمتوں، نوازشوں اور احسانات میں سے ایک عظیم نعمت اولاد ہے۔ اس نعمت کی قدر ذرا ان لوگوں سے پوچھ کر دیکھیں جو اس خوشی سے اس نعمت سے محروم ہیں۔ وہ اسے پانے کے لئے اپنا قیمتی وقت اور دولت صرف کرتے ہیں اور اس سے بھی زیادہ دولت خرچ کرنے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔ اولاد والدین کے پاس اللہ تعالی کی امانت ہوتے ہیں۔ قیامت کے دن والدین سے ان کے بارے میں سوال کیا جائے گا کے انہوں نے یہ ذمہ داری بخوبی نبھائی یانہیں اس امانت کی حفاظت کی تھی یا اسے برباد کیا تھا۔

یہی بچے مستقبل میں قوم کے معمار ہوتے ہیں۔ اگر انھیں صحیح تربیت دی جائے تو اس کا مطلب ہے ایک اچھے اور مضبوط معاشرے کے لیے ایک صحیح بنیاد ڈال دی گئی۔ ایک مضبوط ستون کھڑا ہو گیا۔ بچوں کی اچھی تربیت سے ایک مثالی معاشرہ وجود میں آتا ہے۔ جیسے کہ ایک ننھا سا پودا ہی مستقبل میں اچھا گھنا تناور سایہ دار اور پھل دار درخت بن سکتا ہے۔ کبھی بھی کوئی یہ نہیں پوچھتا کہ دولت کتنی ہے گاڑی بنگلے کتنے ہیں بلکہ یہی سوال ہوتا ہے اولاد کتنی ہے۔

اولاد اللہ رب العالمین کا سب سے بڑا قیمتی تحفہ ہے۔۔۔۔ یہ تحفہ ایسا ہے جس کے لئے انبیاء کرام نے بھی نیک اور صالح اولاد کی دعائیں مانگی۔ مال و دولت اور اولاد دنیا کے لئے زینت تو ہے ہی لیکن یہ آزمائش بھی ہیں۔ اولاد کی تربیت نہایت ضروری ہے۔ کیوں کہ یہی اولاد آگے چل کر اس روئے زمین کی فلاح کا انحصار ہوگی۔ ماں کی گود ہی اولاد کا پہلا مکتب ہے۔۔۔۔ اور ماں کی گود کو اولاد کا پہلا مکتب اس لئے کہا گیا ہے کہ اولاد کی تربیت میں ماں کو ایک اہم اور خاص مقام دیا گیا ہے۔ وہ نیک سیرت اور پاکیزہ مائیں ہی تو تھیں جنہوں نے اسلام کو عظیم مصلحین، علماء ؒ اور اولیاء ؒ کرام سے نوازا ہے جن کی علمی، اصلاحی اور دعوتی جدوجہد نے مختلف ادوار میں اسلام کو ظلم سے نکال کر صراط مستقیم پر گامزن کیا۔ جب بھی عالم اسلام کو معاشرتی، تہذیبی، اخلاقی اور مذہبی زوال نے گھیرا یا پھر دشمن کی مخالف سازشیں کامیاب ہونے لگیں تو انہیں نیک سیرت ماؤں کے نیک صالح بیٹوں نے عالم اسلام کی رہبری و رہنمائی کی ہے۔ قرآن کی تعلیمات کو عام کیا۔ اپنی جانیں گنوائی اور اسلام کے خلاف اٹھنے والے ہر طوفان کو اپنا راستہ بدلنے پر مجبور کر دیا۔ اس لئے ماں نیک ہوگی تو وہ اپنے بچوں کی تربیت صحیح کر پائے گی۔

بچپن میں ہی کی گئی تربیت بچوں کے دماغ پر اثر انداز ہوتی ہے۔ بچپن میں ہی اگر بچوں کی صحیح دینی و اخلاقی تربیت کی جائے تو بڑے ہونے کے بعد بھی وہ تہذیب و تمیز اور اخلاق پر ہمیشہ قائم رہتے ہیں۔ جیسے پتھر پر کھینچے گئے نقش ہوں۔ ہم سب بہت اچھی طرح جانتے ہیں کے اولاد اللہ رب العزت کا نہایت ہی قیمتی انعام ہے۔ رب العزت نے اپنے کلام میں انہیں زینت اور دنیاوی زندگی میں رونق بیان کیا ہے لیکن یہ رونق و بہار اور زینت اس وقت ہے جب اس نعمت کی قدر کی جائے دین و اخلاق اور تعلیم کے زیور سے انہیں آراستہ کیا جائے۔ بچپن ہی سے ان کی صحیح دیکھ بھال ہو دینی تربیت کا خاص خیال رکھا جائے۔ اسلامی ماحول میں انہیں پروان چڑھایا جائے۔۔۔ حقوق صرف اولاد کے ہی نہیں ہوتے بلکہ والدین پر بھی اولاد کے حقوق ہیں۔ ان میں سب سے اہم اُن کی دینی تعلیم اور اچھی تربیت ہے۔ تعلیم اور تربیت میں سب سے زیادہ اہم چیز تربیت ہے جبکہ ہم آدھی سے زیادہ زندگی تعلیم حاصل کرنے پر صرف کر دیتے ہیں۔ ویسے علم تو ابلیس کے پاس بھی بہت تھا۔ اسلام نے عصری تعلیم کو ہرگز منع نہیں کیا لیکن دین کی بنیادی تعلیم کا حصول اور اسلام کے ارکان کا جاننا تو ہر مسلمان پر فرض ہے اور اس پر آخرت کی فلاح و کامیابی کا بھی دار و مدار ہے۔ جب تک دین کی بنیادی تعلیم سے آگاہی اور اس پر عمل نہ ہو توحید و رسالت اور آخرت پر صحیح ایمان نہ ہو یا نماز روزہ اور قرآن کی تلاوت سے اور روزمرہ کی زندگی کے احکامات سے غفلت ہو۔ جہنم سے بچنے کی فکر جس طرح خود کو کرنی چاہیے اسی طرح والدین کی یہ بہت ہی اہم ذمہ داری ہے کے وہ اپنی اولاد کی بچپن سے ایسی تربیت کریں کے ان میں دینی شعور پختہ ہو اور بڑے ہو کر وہ زندگی کے جس کسی شعبے میں بھی رہیں ایمان و عمل سے ان کا رشتہ نہ صرف قائم رہیگا بلکہ بہت مضبوط بھی ہوگا۔

دور حاضر میں والدین دنیاوی زندگی کی بہت حد تک بچوں کے بہتر مستقبل کی خوب فکر اور کوشش میں دن رات ایک کرتے ہیں۔ اس کے لئے محنت کرتے ہیں تا کہ وہ معاشرہ میں سرخرو رہیں اور آرام کی زندگی گزار سکیں لیکن اس دنیا کی چھوٹی سی زندگی کے بعد آخرت کی جو کبھی نہ ختم ہونے والی زندگی ہے وہاں کی سرخروئی سے خود بھی غافل رہتے ہیں اور اپنے بچوں کی تربیت میں بھی اس پہلو کو اہمیت نہیں دیتے۔ جتنی عصری تعلیم کے لئے جدوجہد کی جاتی ہے اتنی دینی تعلیم کے لئے نہیں کی جاتی۔ بچوں کا ذہن صاف و شفاف بلکل کورے کاغذ کی طرح خالی ہوتا ہے اس میں جو لکھنا چاہے جو بھی نقش کھینچا جائے وہ مضبوط و پائیدار رہتا ہے۔ بچپن میں بچے کے لئے علم کا حصول پتھر پر کھینچے نقش کی طرح ہوتا ہے۔ بچپن میں جو چیز دماغ میں بٹھا دی جائے وہ پائیدار اور مضبوط ہوتی ہے جیسے زمین سے آگنے والے نرم و نازک پودوں کی طرح بچوں کے خیالات و فکر اور طرز زندگی کو جس طرح جس رخ پر چاہے با آسانی سے موڑا جاسکتا ہے جب وہ بڑے ہو جائیں اور ان کی عقل پختہ ہو جائے تو ان میں تبدیلی ناممکن تو نہیں لیکن مشکل ضرور ہوتی ہے اس لئے شروع سے ہی مطلب ابتدائی عمر میں ہی بچوں کی نگرانی اور ان کی صحیح تربیت والدین کی اہم ذمہ داری ہے۔ لڑکا ہو یا لڑکی ہو دونوں کی تربیت ایکساں کرنی چاہئے۔ اگر بیٹی کو پردہ کرنے کے لئے کہا جاتا ہے تو بیٹوں کو بھی اپنی نگاہوں کو نیچی کرنے کی تلقین کریں۔ ماں بہن بیٹیوں کی عورت کی عزت کرنا سکھائیں۔

تعلیم جتنی ضروری ہے اس سے زیادہ تربیت ضروری ہے۔ آجکل جو میاں بیوی جھگڑے معمولی معمولی باتوں پر طلاق اور خلع کے تقاضے۔ والدین سے بدسلوکی بدتمیزی گھر سے باہر نکال دینا، در بدر کی ٹھوکریں کھانے کے لئے اکیلا چھوڑ دینا۔ رشتہ داروں میں بھائی بہنوں میں اختلافات پیدا ہونا۔ رشتوں ناطوں سے زیادہ مال و دولت اور چیزوں کو ترجیح دینا۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر گالی گلوچ کرنا۔۔۔ اپنے سے بڑوں کا احترام نا کرنا اور ناجانے کئی ایسی وجوہات ہیں جو سب کی سب بتا رہی ہیں کہ یہ پڑھی لکھی ایجوکیشنل نسل تربیت سے بلکل پرے ہے۔ اپنی اولاد کو تعلیم کے ساتھ ساتھ تربیت کے زیور سے بھی آراستہ کیجئے تا کہ ایک صاف شفاف اور نیک معاشرہ تشکیل پا سکے۔ ایک بات ذہن نشین کر لیں تعلیم کی کمی کو تربیت ڈھانپ سکتی ہے پر تربیت کی کمی کو تعلیم نہیں ڈھانپ سکتی۔ جتنی تعلیم ضروری ہے اس سے زیادہ تربیت ضروری ہے۔ بچے پالنا کوئی بڑا کام نہیں یہ کام صدیوں سے جانور چرند پرند بڑے بہت اچھی طرح سے کرتے آ رہے ہیں۔ بڑا کام ہے بچوں کی اچھی تربیت کرنا۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

اغیار کی نقالی، باعثِ ذلت و خواری

عبدالرشید طلحہ نعمانی

تہذیبوں کی آویزش، ثقافتوں کا ٹکراؤ اور روایتوں کا تصادم کوئی انوکھی بات نہیں، روزِ اول سے یہ سلسلہ بام عروج پر ہے اور تاقیامت جاری رہیگا۔ بالخصوص اسلامی تہذیب کو ہر زمانے میں نت نئے چیلنجز درپیش ہوئے، صلیبیوں، یہودیوں اور تاتاریوں کے ہاتھوں متعدد مرتبہ اسلامی تمدن و حضارت پر شب خون مارنے اور چوطرفہ یلغار کرنے کی ناپاک کوششیں کی گئیں؛ مگر ہر بار یا تو اسلام کھوالے اپنی تہذیب کے آگے سد سکندری بن کر کھڑے ہو گئے یا پھر کعبہ کو صنم خانہ سے پاسباں میسر آتے رہے۔ اس وقت بھی اسلامیان برصغیر کے لیے ہندوانہ تہذیب، کشمکش کا ایک ایسا دوراہا ہے؛ جہاں آکر عوام کی اکثریت قلادۂ اسلام گلوں سے نکال پھینکتی ہے اور اغیار کی نقالی کو قابل فخر کارنامہ سمجھنے لگتی ہے۔ کتاب وسنت کی اصطلاح میں اسی کو تشبہ کہا جاتا ہے؛ یعنی اپنی ہیئت و وضع تبدیل کر کے دوسری قوم کی وضع قطع اختیار کر لینا، اپنے تہذیبی ورثہ سے دست کش ہو کر دوسروں کی روایات کو حرز جاں بنالینا، اپنی حقیقی شناخت و پہچان کو مسخ کر کے غیروں کے طور طریق کو بہتر تصور کر لینا۔۔۔۔ اور یہ ایسا سنگین جرم ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے بد دعا کے طور پر فرمایا: جو جس قوم کی مشابہت اختیار کرے گا وہ اسی میں شمار ہوگا۔ (ابوداؤد)

علماء کرام نے فرمایا کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے اس ارشاد میں عقیدہ و ایمان کے تعلق سے غیروں سے مماثلت ومشابہت مراد نہیں؛ کیوں کہ جو شخص عقیدہ و ایمان کے اعتبار سے غیر اسلامی فکر اختیار کر لے وہ تو پہلے ہی سے مسلمان نہیں، اس حدیث میں عملی اور سماجی زندگی میں غیروں کے تشبہ سے منع فرمایا گیا ہے، اور مختلف مسائل میں حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی توضیح وتشریح نے اس نکتہ کو مزید واضح کیا ہے۔ مثلاً آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے سورج نکلنے، اس کے نصف آسمان پر ہونے اور ڈوبنے کے وقت نماز پڑھنے سے منع فرمایا کہ یہ اوقات عام طور پر آفتاب پرست قوموں کی عبادت کے رہے ہیں، روزہ میں حکم ہے کہ افطار میں جلدی کی جائے، تاخیر نہ کی جائے، کہ یہ اہل کتاب کا طریقہ ہے، یوم عاشوراء کے ساتھ مزید ایک روزہ کا حکم ہوا، اس دن یہود روزہ رکھا کرتے تھے، تاکہ مسلمان اپنی عبادت میں بھی ان سے ممتاز رہیں۔

ان ہدایات سے حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا منشا یہی ہے کہ مسلمان کو ہر شعبۂ زندگی میں دیگر اقوام سے قومی و دینی اعتبار سے ممتاز اور متشخص رہنا چاہیے۔ اس کے باوجود اگر کوئی ان ہدایات کو پس پشت ڈال کر غیروں کی مشابہت اختیار کرتا ہے تو یہ بھی ایک اعتبار سے منافقت ہے اور منافقین کا مقام جہنم کا نچلا طبقہ ہے۔

تشبہ کی مختلف قسمیں:

حضرت حکیم الامت ؒ نے اپنی ایک کتاب میں تشبہ کے اقسام پر تفصیلی روشنی ڈالی ہے، مناسب معلوم ہوتا ہے کہ اس کا کچھ خلاصہ یہاں بھی نقل کر دیا جائے؛ تاکہ مزید بصیرت ہو جائے۔

(1) تشبہ بالکفار اعتقادات وعبادات میں کفر ہے اور مذہبی رسومات میں حرام ہے، جیسا کہ نصاری کی طرح سینہ پر صلیب لٹکانا اور ہنود کی طرح زنار باندھنا ایسا تشبہ بلاشبہ حرام ہے۔ تشبہ بالکفار امور مذہبیہ میں حرام ہے جو چیزیں دوسری قوموں کی مذہبی وضع ہیں ان کا اختیار کرنا کفر ہوگا جیسے صلیب لٹکانا، سر پر چوٹی رکھنا "یا جے" پکارنا۔

(2) معاشرت اور عبادات اور قومی شعار میں تشبہ مکروہ تحریمی ہے مثلاً کسی قوم کا وہ مخصوص لباس استعمال کرنا جو خاص انہی کی طرف منسوب ہو، اور اس کا استعمال کرنے والا اسی قوم کا ایک فرد سمجھا جانے لگے جیسے نصرانی ٹوپی اور ہندوانہ دھوتی، یہ سب ناجائز اور ممنوع ہے اور تشبہ میں داخل ہے۔ وعلی ہذا، کافروں کی زبان اور ان کے لب ولہجہ اور طرز کلام کو اس لئے اختیار کرنا کہ ہم بھی انگریزوں کے مشابہ بن جائیں تو بلاشبہ یہ ممنوع ہوگا۔

(3) اور جو چیزیں دوسری قوموں کی نہ قومی وضع ہیں نہ مذہبی ہیں گو ان کی ایجاد ہوں اور عام ضرورت کی چیزیں ہیں جیسے دیا سلائی یا گھڑی یا نئے ہتھیار ریاضی ورزشیں جن کا بدل ہماری قوم میں نہ ہو اس کا برتنا جائز ہے مگر ان جائز چیزوں کی تفصیل اپنی عقل سے نہ کریں بلکہ علماء سے پوچھ لیں۔ ایجادات وانتظامات اور اسلحہ اور سامان جنگ میں غیر قوموں کے طریقے لے لینا جائز ہے جیسے بندوق ہوائی جہاز وغیرہ یہ درحقیقت تشبہ نہیں مگر شرط یہ ہے کہ اس کے استعمال سے نیت وارادہ کافروں کی مشابہت کا نہ ہو، یہ ان ایجادات کا حکم ہے جن کا بدل مسلمانوں کے پاس نہیں اور جو ایسی ایجاد ہوں کہ جس کا بدل مسلمانوں کے پاس موجود ہو تو اس میں تشبہ مکروہ ہے۔

(4) مسلمانوں میں جو فاسق یا بدعتی ہیں ان کی وضع اختیار کرنا بھی گناہ ہے پھر ان سب ناجائز وضعوں میں اگر پوری وضع بنائی تو زیادہ گناہ ہوگا اور اگر ادھوری بنائی تو اس سے کم ہوگا۔ (ماخوذ از انفاس عیسی)

مختصر یہ کہ ہم مسلمانوں کو رحمت دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم کی جانب سے ظاہری و باطنی اعتبار سے جو کامل ومکمل اور فطری وپاکیزہ طریقۂ زندگی ملا ہے، اگر کوئی بدنصیب اسے ترک کر کے کسی اور قوم کی نقل وحرکت اور مشابہت اختیار کرتا ہے، خواہ اخلاق واطوار میں ہو، یا افعال واحوال میں، لباس ومعاش میں ہو، یا تہذیب وتمدن میں، جب کہ وہ طور طریق خاص ان ہی کے ہوں تو ان کی مشابہت اختیار کرنے والا حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا سچا امتی اور عاشق نہیں ہوسکتا۔

صحابہ کرام کا جذبہ ایمانی:

عہد نبوی ﷺ میں جب کوئی شخص مشرف بہ اسلام ہوتا تو اس میں کئی ایک تبدیلیاں رونما ہو چکی ہوتیں، ان میں سے ایک اہم تبدیلی یہ ہوتی کہ اس کی دوستی اور دشمنی کا معیار بدل جاتا ہے۔ جو کل تک اس کے دوست تھے وہ دشمن بن جاتے ہیں اور جو دشمن تھے وہ دوست ہو جاتے ہیں اور ان نئے بننے والے دوستوں کی خاطر وہ اپنے پرانے دوستوں سے لڑائی تک کے لیے تیار ہو جاتا؛ بل کہ اس لڑائی میں اپنی جان اور مال قربان کرنے سے بھی گریز نہیں کرتا۔

حضرت ثمامہ بن اثال رضی اللہ عنہ پہلے کافر تھے، بنو حنیفہ کے سردار تھے، مسیلمہ کذاب کے کہنے پر رسول اللہ ﷺ کو دھوکے سے قتل کرنے نکلے، مگر مسلمانوں نے انہیں گرفتار کر لیا اور مسجد کے ستون کے ساتھ لا کر باندھ دیا۔ رسول اللہ ﷺ ان کے پاس تشریف لائے، فرمایا: ثمامہ کہو کیا حال ہے؟ انہوں نے کہا: "اچھا ہے، اگر آپ مجھے قتل کریں گے تو ایک خون والے کو قتل کریں گے (جس کا بدلہ لینے والے موجود ہیں) اور اگر مال چاہتے ہو تو فرمائیے جتنا آپ چاہتے ہیں آپ کو دیدیا جائے گا۔" آپ ﷺ انہیں وہیں چھوڑ کر چلے گئے، پھر اگلے دن ان کے پاس آئے اور ان سے یہی بات فرمائی اور انہوں نے یہی جواب دیا۔ پھر تیسرے دن وہاں سے گذرے اور حال دریافت کیا، انہوں نے وہی جواب دیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا "ثمامہ کو چھوڑ دو!" ثمامہ اس (اسیری کے) دوران قرآن پاک سنتے رہے۔ نبی پاک ﷺ اور صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کی نماز اور دوسرے حالات دیکھتے رہے۔ جوں ہی انہیں چھوڑا گیا، مسجد کے قریب کھجوروں کے ایک باغ میں گئے، غسل کیا، مسجد میں آئے اور بلند آواز سے پڑھا: "اشھد ان لا الہ الا اللہ، وان محمدا رسول اللہ ﷺ" (صحیح بخاری) اب دیکھیے! اسلام لینے کے ساتھ ہی کیا تبدیلی واقع ہوئی؟ کہنے لگے "یا رسول اللہ ﷺ! اللہ کی قسم! اس روئے زمین پر آپ کے چہرے سے زیادہ بغض مجھے کسی چہرے سے نہیں تھا، اب آپ کا چہرا مجھے سب چہروں سے زیادہ محبوب ہو گیا ہے۔ اللہ کی قسم! روئے زمین پر کوئی دین مجھے آپ کے دین سے زیادہ ناپسندیدہ نہیں تھا اور اب آپ ﷺ کا دین مجھے سب دینوں سے زیادہ پیارا اور محبوب ہے۔ اللہ کی قسم! کوئی شہر آپ کے شہر سے زیادہ برا دکھائی نہیں دیتا تھا اور اب آپ ﷺ کا شہر مجھے سب شہروں سے زیادہ محبوب دکھائی دیتا ہے۔" اس سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ ایک مومن صادق کی قلبی وایمانی کیفیت کیا ہونی چاہیے۔

اسی طرح ہندہ بنت عتبہ بن ربیعہ رضی اللہ عنہ جس نے رسول اللہ ﷺ کے چچا حمزہ رضی اللہ عنہ کا مثلہ کیا تھا اور جگر چبایا تھا، جب ایمان لائی تو کہتی ہیں: یا رسول اللہ ﷺ تمام روئے زمین پر آپ ﷺ کے خیمے والوں سے زیادہ کسی خیمہ میں رہنے والوں کے متعلق میری یہ خواہش نہیں تھی کہ وہ ذلیل ہوں اور اب حالت یہ ہوگئی ہے کہ روئے زمین پر آپ کے خیمہ سے بڑھ کر کسی خیمہ کے متعلق میری خواہش نہیں کہ انہیں عزت حاصل ہو (صحیح بخاری)

الغرض: یہ ایک قدرتی چیز ہے کہ ایمانی محبت تمام محبتوں پر غالب ہوتی ہے اور اللہ پاک کا ہم سے تقاضا بھی یہی ہے کہ ہماری طرف آؤ تو پورے آؤ۔ یہ نہیں کہ کچھ دوستی ہم سے اور کچھ دشمنوں سے۔ یہ بات اللہ پاک کو بالکل گوارا نہیں۔ ارشاد باری ہے کہ: "اے وہ لوگو جو ایمان لائے ہو!۔۔۔۔ اسلام میں پورے پورے داخل ہو جاؤ اور شیطان کے قدموں کی پیروی مت کرو۔ یقیناً وہ تمہارا کھلا دشمن ہے۔" (البقرہ: 208)

بسنت ایک غیر اسلامی رسم:

دیوالی، دسہرا اور ہولی کے متعلق تو سب جانتے ہیں کہ یہ ہندوؤں کے مذہبی تہوار ہیں، مگر سنکرانتی اور بسنت وغیرہ کے متعلق یہ غلط فہمی عام پائی جاتی ہے کہ یہ موسمی اور ثقافتی تہوار ہیں۔ ایسا صرف وہی لوگ سمجھتے ہیں جو ان تہواروں میں حصہ تو لیتے ہیں، البتہ ان کا پس منظر جاننے کی زحمت انہوں نے کبھی گوارا نہیں کی، حالاں کہ مورخین کے مطابق یہ خالصتاً ہندوانہ تہوار ہے۔ نامور محقق، مؤرخ اور سائنسدان علامہ ابوریحان البیرونی تقریباً ایک ہزار سال قبل ہندوستان آئے تھے۔ انہوں نے کلر کہار (ضلع چکوال) کے نزدیک ہندوؤں کی معروف یونیورسٹی میں عرصہ دراز تک قیام کیا، وہیں انہوں نے اپنی شہرہ آفاق تصنیف "کتاب الہند" تحریر کی جو آج بھی ہندوستان کی تاریخ کے ضمن میں ایک مستند حوالہ سمجھی جاتی ہے۔ اس کتاب کے باب 76 میں انہوں نے "عیدین اور خوشی کے دن" کے عنوان کے تحت ہندوستان میں منائے جانے والے مختلف مذہبی تہواروں کا ذکر کیا ہے۔ اس باب میں عید "بسنت" کا ذکر کرتے ہوئے علامہ البیرونی لکھتے ہیں "اسی مہینہ میں استوائے ربیعی ہوتا ہے، جس کا نام بسنت ہے، حساب سے اس وقت کا پتہ لگا کر ہندو اس دن عید کرتے ہیں اور برہمنوں کو کھلاتے ہیں، دیوتاؤں کی نذر چڑھاتے ہیں"۔ (کتاب الہند، مترجم: سید اصغر علی: صفحہ 206)

الغرض: بسنت غیر مہذب، بے دین اور لامذہب قوم کا شیوا ہے، ہمیں کب زیبا دیتا ہے کہ مردود وملعون، بے ضمیر قوم کے طرز عمل کو اپنا مشغلہ بنائیں، ہمیں تو نعمت عظمی کے طور پر "ہدایت نامہ انسانیت" عطا ہوا تاکہ ہدایت کے روشن چراغ سے دوسری قوم وملل کے گھرانوں کو روشن کریں نہ کہ اپنے گھروں کی ایمانی شمع کو گل کر کے ظلمت کدہ و کفر بنالیں۔ اس لیے ہم اس بات کی بھرپور کوشش کریں کہ غیروں کی مشابہت سے اپنے آپ کو اور اپنی اولاد کو بچائیں؛ تاکہ کل میدان حشر میں سرخروئی ہمارا مقدر بن سکے۔

سرخرو کشتی رہی ہر حال میں

ڈاکٹر شکیل احمد خان

۱۹۱۶ کی لندن کی ایک سہانی شام، اپنے عہد کی مقبول ترین اداکارہ کے فن کا مظاہرہ، ناظرین سے کھچا کھچ بھرا ہال، تالیوں کی گڑگڑاہٹ، لوگوں کا کھڑے ہو کر خراج پیش کرنا، سب کچھ بہت خوشگوار تھا۔ ہر کوئی اداکارہ سے ملنے کا متمنی تھا۔ بہ ہزار وقت شائقین سے پیچھا چھڑا کر وہ پچھلے دروازے سے نکل پڑی۔ ناظرین میں موجود ایک شخص بھی اداکارہ کے خیالوں میں گمن اپنے گھر روانہ ہوا۔ مشہور ندی ٹیمز پر بنے پل پر ملگجے اندھیرے میں اسے ایک ہیولہ دکھائی دیا جو ندی میں چھلانگ لگانے ہی والا تھا۔ آخری لمحے میں اس نے اسے پیچھے سے پکڑ کر بچالیا۔ روشنی میں اس کے چہرے پر نظر پڑتے ہی وہ انگشت بدنداں رہ گیا۔ خودکشی کرنے جا رہی لڑکی کوئی اور نہیں بلکہ وہی اداکارہ تھی جس کی قربت کے لئے سارا لندن دیوانہ ہو رہا تھا۔ اس نے بے اختیار کہا، "میں سوچ بھی نہیں سکتا تھا کہ تم خودکشی کرنا چاہوں گی! اور وہ بھی اس وقت جب کے سارا لندن تمہاری ایک نظر عنایت کے لئے اس وقت بھی تھیٹر کے اطراف گھوم رہا ہے۔ تمہارے پاس حسن ہے، دولت ہے، صلاحیت ہے، شہرت ہے اور تم کامیابی کی بلندی پر ہو۔ اداکارہ نے بیزارگی سے جواب دیا، "حسن، دولت، شہرت، کامیابی، جائے جہنم میں۔ کیا یہ میری اندرونی بے چینی کا علاج کرسکتی ہے؟" اس تضاد کی شدت مزید بڑھ جاتی ہے جب ہمیں پتہ چلتا ہے کہ یہ اداکارہ کوئی عام فرد نہیں بلکہ ۱۸ ویں صدی کی آخری دہائیوں کی یورپ کی مقبول ترین ہستی ایو لاوالیری Lavallier Eve تھی۔

ایو لاوالیری کا اصل نام یوجین فینوگلیو تھا جو ۱۸۶۶ میں فرانس میں پیدا ہوئی۔ ۱۸۸۴ میں شرابی اور وہمی باپ نے ماں کو گولی مار کر خودکشی کر لی۔ دہشت زدہ ایو گھر سے بھاگ نکلی۔ قدرت نے اسے غیر معمولی حسن اور خوبصورت آواز سے نوازا تھا۔ وہ ہر قسم کے جذبات کے بہترین اظہار پر قادر تھی۔ حسن، آواز اور رکھ رکھاؤ نے اسے بہت جلد پیرس کے بہترین تھیٹرس کی جان بنا دیا۔ وہ فرانس کی سب سے زیادہ مقبول celebrity بن گئی۔ اس کا لباس اور کنگی چوٹی کا انداز یورپ میں فیشن کا معیار تسلیم کیا جاتا۔ اس کے استعمال میں رہنے والی پرفیومس، صابن و کاسمٹکس کی دھوم رہتی۔ اس دوران اس کے تعلقات ایک نواب سے ہوئے جس نے اس کا نام ایو لاوالیری کر دیا۔ یورپی ممالک کے بادشاہ، رانیاں، شہزادے، سفرا، نواب اور سالار جب فرانس آتے تو اس کے حسن، اداکاری اور آواز سے ضرور محظوظ ہوتے۔ پرتگال کا بادشاہ کارلوس، بلجیم کا بادشاہ لیوپولڈ دوم، انگلینڈ کا بادشاہ ایڈورڈ ہفتم، ہنری آف باوریا وغیرہ اس کے فن کے معترف اور مداح تھے۔ خود ایو کا کہنا تھا "سونا میرے ہاتھ کا میل تھا میرے پاس ہر وہ چیز تھی جو دنیا دے سکتی تھی اور جس کی مجھے خواہش تھی، لیکن اس کے باوجود میری روح سب سے زیادہ دکھی اور غمگین تھی"۔ اندرونی بے چینی دور کرنے وہ گناہ کے راستے پر چل پڑی۔ نواب سے پیچھا چھڑا کر ایک تھیٹر ڈائریکٹر سے تعلقات استوار کئے، ایک ناجائز بیٹی کو جنم دیا، دیگر کئی مردوں سے ہر قسم کے روابط رکھے۔ لیکن قلبی سکون اور اطمینان سے محروم ہی رہی۔ ناجائز بیٹی اسے ہراساں کرنے ہر طرح کی حرکتیں کرتی۔ یہاں تک کے ایو بیزار ہو کر خودکشی پر مائل ہوئی۔ آخر کار مذہب میں پناہ لی۔ دنیا کے تام جھام اور رنگینیوں کو ٹھکرا کر ایک غیر معروف دیہات میں سادہ اور تیاگ کی زندگی گزار کر ۱۹۲۹ میں گمنامی کی موت کو گلے لگایا۔ اس داستانِ حیات کی عصر حاضر میں اور خصوصاً ہمارے لئے کیا معنویت ہے؟ دیکھئے، ٹی وی، اخبارات، اور سوشل میڈیا کے باعث ہم میں سے اکثر لوگ اور خصوصاً نوجوان اس بات کو شدت سے محسوس کرتے ہیں کہ بین الاقوامی سطح پر دیگر اقوام اور ملکی سطح پر اہل وطن کی دوسری برادریوں کے پاس آج اقتدار ہے، عیش و عشرت ہے، تام جھام ہے، قیمتی کاریں، ذاتی ہوائی جہاز اور بوٹ ہیں، محلات ہیں، طاقت، عزت، شہرت اور گلیمر ہے۔ اس کے برعکس ہماری قوم معاشی تنگدستی، سیاسی بے وقعتی، سماجی بے بضاعتی اور معاشرتی پسماندگی کی شکار ہے۔ یہ صورتحال ابتدائی مرحلہ میں فوری طور پر اکثر لوگوں میں احساس محرومی، مایوسی، بے بسی اور بے دلی کی کیفیت پیدا کرتی ہے۔ یہ احساس ہماری قوت عمل کے لئے سم قاتل ثابت ہوتا ہے اور ہمارے جوش و جذبہ کے شعلوں پر برفیلے پانی کی طرح کام کرتا ہے۔ ہم یہاں تک کیوں پہونچ گئے، یہ ایک الگ موضوع ہے۔ یہاں تو بس یہ اجاگر کرنا مقصود ہے کہ ظاہری شان و شوکت سے قطعاً متاثر نہیں ہونا چاہئے۔ کیونکہ یہ اکثر صرف ایک سراب ہوتا ہے۔ ظاہری شان وشوکت، طاقت اور تام جھام کے پیچھے بڑی دکھ بھری داستانیں ہوتی ہیں۔ بے چینی، بے بسی، بے سکونی اور جذباتی و روحانی خلا ہوتا ہے۔

اس کی سیکڑوں مثالیں پیش کی جاسکتی ہیں۔ لیکن اس کا قطعی یہ مطلب نہیں کہ ہم موجودہ قومی حالت میں مست رہیں اور اسے بدلنے کی کوشش نہ کریں۔ اسلام رہبانیت اور فرار کی تعلیم نہیں دیتا۔ دولت، حشمت اور اقتدار خود اپنے اندر کوئی خراب چیز نہیں ہے۔ ہمیں تو آخرت کے ساتھ دنیا کی بھی بھلائی مانگنے کی تعلیم دی گئی ہے۔ لیکن ناجائز طریقوں اور اقدار، ایمان اور محبت کی قیمت پر حاصل کی جانے والی دولت اور گلیمر بھی سچی خوشی، سکون اور کامیابی کی ضمانت نہیں ہوسکتی۔ جبکہ زندگی میں بنیادی اہمیت قلبی سکون اور محبت کی ہے۔ اصل کامیابی آخرت کی کامیابی ہے۔ اب اپنی ذمہ داریوں کو پورا کرنے، دوسروں کی مدد کر کے آخرت بنانے، اور سکون و اطمینان کی زندگی بتانے کے لئے دولت، شہرت، اقتدار ایک ذریعہ ہوسکتا ہے اور ہوتا ہے۔ ہمیں اپنی پوری صلاحیتوں اور قوت کے ساتھ شرعی حدود میں اسے حاصل کرنے کی بھرپور اور جامع کوشش کرتے رہنا ہے۔ بس اہم بات یہ ہے کہ ہم ذریعہ اور مقصد کے فرق کو نہ بھولیں۔ دولت ذریعہ ہے، اور سکون، محبت، دائمی کامیابی ہمارا مقصد!

دولت سے سکون، محبت اور کردار حاصل نہیں کیا جاسکتا، ہاں، کردار، محبت اور سکون قلب سے دولت و وقار حاصل کیا جاسکتا ہے۔ دنیا میں ہر سال کئی امیر ترین، خوبصورت ترین، طاقتور ترین، قابل ترین افراد دامن اسلام میں پناہ لیتے ہیں۔ ہمارے پاس امیر، خوبصورت، طاقتور اور قابل لوگوں کی قطعی کمی نہیں ہے۔ اب دنیا کے کچھ حصوں میں علاقائی وجوہات اور حکمت عملی کی کمی کے باعث یہ چیزیں کمیاب ہیں تو اسے وقتی کمزوری تو مانا جاسکتا ہے ناکامی نہیں۔ مسلمان اگر سچ میں مسلمان ہے تو وہ ناکام ہو ہی نہیں سکتا۔ کردار اور ایمان ہو تو پھر کوئی اور چیز ہو یا نہ ہو، وہ کامیاب ہے۔ اس کے ساتھ اگر دولت وحشمت بھی ہو تو سونے پہ سہاگہ! لیکن صرف دولت وحشمت تو دنیاوی سکون، محبت اور کامیابی کی بھی ضمانت نہیں، جیسا کہ ایو لاوالیری کی مثال سے واضح ہے۔ لہذا ہمیں دوسروں کی امارت و تام جھام دیکھ کر نفسیاتی طور پر متاثر نہ ہوتے ہوئے دین و دنیا دونوں کے حصول کے لئے اپنی جدوجہد جاری رکھنا ہے۔ اس حقیقت کو ذہن نشین کر لیں کہ اگر ہم ایمان و کردار کے ساتھ جدوجہد کر رہے ہیں تو ہم ہر حال میں کامیاب ہیں۔ دولت و شہرت کے ساتھ بھی، دولت و شہرت کے بغیر بھی! بقول احسن یوسف زئی

سرخرو کشتی رہی ہر حال میں!
ڈوبنے کے بعد بھی پانی میں ہے

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

جسمانی توانائی آپ کے لیے کتنی ضروری ہے

توانا انسانی جسم کی نہایت اہم ضرورت ہے۔سارا دن کام کاج کے بعد اس میں کمی آجاتی ہے۔اس کمی کی وجہ سے آج امریکہ میں تقریباً دس کروڑ افراد ایسی بیماریوں میں مبتلا ہوگئے ہیں جن کا کوئی علاج نہیں ہے یا پھر یہ کہ ساری زندگی دوا کھاتے رہیں۔ٹھیک ہے کہ دن بھر کام کاج سے توانائی کم ہوجاتی ہے مگر جو بچی ہے اسے اگر آپ ڈھنگ سے استعمال کریں تو کھوئی ہوئی توانائی کو واپس حاصل کرنا مسئلہ نہیں ہے۔ہوسکتا ہے کہ آپ کو لگے کہ آپ ایسا نہیں کرسکتے ہیں مگر سچ یہ ہے کہ آپ ایسا کرسکتے ہیں یاد رکھیں کہ آپ پر لوگ انحصار کرتے ہیں۔آپ کے گھر والے آپ کے دوست آپ کے ساتھ کام کرنے والے آپ کے کلائنٹس حتیٰ کہ آپ کے پالتو جانور بھی۔توانائی کی بحالی کے لیے ذیل کی باتوں پر عمل کریں اور پھر نتیجہ دیکھیں۔میں اپنے ایک دوست سے باتیں کررہا تھا بہت ہی کاہل قسم کا ہے۔وہ ورزش سے دور بھاگتا ہے۔میں نے اس سے کہا کہ وہ صرف مین گیٹ تک جائے اس نے ایسا کیا پھر میں نے اندر سے زور سے کہ اب زور زور سے سانس لے۔اس نے ایسا ہی کیا اور جب واپس لوٹا تو اس نے اعتراف کیا کہ اس کے اندر توانائی آئی ہے۔کبھی ماحول میں گھٹن کا احساس ہو تو کمرے سے باہر نکلیں اور دس منٹ تک سانس لیں۔آپ کو تازگی اور توانائی کا احساس ہوگا۔ورزش انرجی پیدا کرتی ہے۔بے شک تھوڑی سی حرکت ہو مگر اپنے جسم کو حرکت ضرور دیں اور کچھ نہیں تو ہتھیلی اور گھٹنوں کو ہی حرکت دیں۔شدید سردی ہو تب بھی چل قدمی کریں۔اگر باہر نہیں جاسکتے ہیں تو گھر کے اندر ہی چکر لگالیں۔اگر آپ کسی وجہ سے یہ سب نہیں کرسکتے ہیں تو اس کا تصور ہی کرلیا کریں۔یقیناً آپ نے ویت نام کے اس جنگی قیدی کی کہانی سنی یا پڑھی ہوگی جسے آٹھ سال قید رکھا گیا تھا۔اس نے کبھی ورزش نہیں کی مگر روزانہ تصور ہی تصور میں اسٹروک ہائی اسٹروک گولف کھیلتا تھا۔جس روز وہ گھر پہنچا اس نے سچ مچ گولف کھیلی اور زندگی کا بہترین اسکور کیا۔حاصل گفتگو یہ ہے کہ ہم سب کو ورزش کی ضرورت ہے۔مسلز اور اعصاب کو حرکت دینے سے ان ڈورفنز ((Endorphins پیدا ہوتا ہے۔یہ کیمیاوی اجزاء انرجی کی سطح کو اوپر لاتا ہے اور اس میں اضافہ کرتا ہے۔اپنے رویوں میں انرجی کو داخل کریں۔ایک اسکول کا تصور کریں۔یاد رکھیں اگر ہم نے سیکھنا چھوڑ دیا تو گویا ہم مردہ ہوگئے۔اپنے ذہن کو کھولیں۔روزانہ کچھ نہ کچھ سیکھیں اسے کھیل بنالیں۔جو کچھ نیا سیکھیں۔اس کے بارے میں نوٹ بک میں لکھیں۔کچھ دنوں کے بعد آپ جب ان تحریروں کو پڑھیں گے تو آپ کو احساس ہوگا کہ آپ نے کیا کچھ سیکھ لیا ہے۔یہ بات انرجی کو خاموشی سے ختم کرتی رہتی ہے۔کیا آپ کے اردگرد اشیاء بکھری رہتی ہیں اگر ایسا ہے تو آپ یہ جان لیں کہ اس کا آپ کی توانائی پر منفی اثر پڑتا ہے۔گھبرانے کی ضرورت نہیں۔ہم آپ سے یہ نہیں کہہ رہے ہیں کہ آپ ایک ہی مرتبہ میں سارا کچھ ترتیب سے رکھ دیں۔ٹائم کو سیٹ کریں اور روزانہ صرف چند منٹ اس کام کو دیں۔اپنے جسم میں پانی کی کمی نہ ہونے دیں۔جسم میں پانی کی کمی ہونے لگے تو انسانی جسم سست پڑنے لگتا ہے۔صرف دو مفید پانی بھی جسم میں کم ہوجائے تو یادداشت متاثر ہونے لگتی ہے۔حساب کتاب میں گڑبڑ ہونے لگتی ہے اور کمپیوٹر اسکرین دھندلانے لگتا ہے۔اب تو خود کو پیاسا نہیں رکھیں گے۔توانائی کی سطح اور اندرونی غصہ میں براہ راست رشتہ ہے۔غصہ کو اپنے اندر دبا کر رکھنا اور اس کا اظہار نہ کرنا بہت زیادہ متاثر کرتا ہے۔یہ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ ہر انسان کی اپنی ایک حد ہوتی ہے۔کسی سے تکلیف پہنچتی ہے تو ہم اس سے دور ہوجاتے ہیں۔اپنے غصہ کو باہر نکالیں۔جس سے تکلیف پہنچی ہے۔اس کا نام ایک کاغذ پر لکھیں اور اس کو جو کچھ بولنا چاہتے ہیں۔کاغذ پر لکھ ڈالیں اس کے بعد کاغذ کو جلادیں، پھاڑ کر پرزے پرزے کردیں یا پانی میں بہادیں۔آپ اس عمل کے بعد یقیناً خود کو بہتر پائیں گے۔نظرانداز کرنے اور معاف کردینے کی عادت اپنائیں۔پیسہ خوشی نہیں خرید سکتا ہے۔مگر کچھ لوگ اس بات کو سمجھ نہیں پاتے ہیں۔اگر آپ کچھ رقم محض اس لیے خرچ کررہے ہیں کہ اس کی وجہ سے آپ کو خوشی ملے گی تو یہ بات درست نہیں ہے۔اس سے توانائی کا زیاں ہوگا۔بلاوجہ کے کام کرنے سے بہتر ہے کہ کچھ تعمیر اور مثبت کام کریں۔کسی ضرورت مند کی ضرورت پوری کردیں۔اس عمل سے بہت خوشی حاصل ہوگی خدمت خلق میں بہت سکون ہے۔اگر آپ کو اپنی جاب پسند نہیں ہے اور کام کرنے میں مزہ نہیں آرہا ہے تو اخبار میں سے چار مختلف فیلڈز کی دس خالی اسامیاں نکالیں۔ہوسکتا ہے کہ ان میں سے کوئی ایسی جاب نکل آئے جو آپ کے مطلب کی ہو۔مگر ضروری نہیں کہ آپ اسے اپنالیں۔

صحت بنانی ہے تو سبزیاں کھانی ہیں

کچھ کھانے ہری پیاز کے بغیر اچھے نہیں لگتے مثلاً چائنیز اور سنگا پورین رائس، پاستا اور دیگر کھانے۔ہری پیاز میں سیچوریٹڈ فیٹ، کولیسٹرول اور سوڈیم برائے نام موجود ہیں۔یہ تھیامن، وٹامن B - 6، فاسفورس، زنک، کاپر، ڈائٹری فائبر، وٹامن A، کیلشیئم، آئرن، پوٹاشیم اور مینگانیز کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔پیاز میں فائبر، فولک ایسڈ، اور وٹامن B کے خاص ذخائر پائے جاتے ہیں جس کا کچا یا پکا کر دونوں صورتوں میں استعمال جسم میں نئے خلیات کی پیداوار کو بڑھانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔اب چاہیں تو اسے پاستا یا چکن کے سالن پر ڈال کر کھائیں یا گرما گرم سوپ میں شامل کریں۔معدنیات اور وٹامنز سے بھرپور سبزی کھانے کا لطف دوبالا کرتی ہے۔اس میں بیٹا کیروٹین کے خاص ذخائر پائے جاتے ہیں۔اس میں فاسفورس، مینگانیز، وٹامن B1، B2، وٹامن C، وٹامن B6، Pantothenic Acid، پوٹاشیم، ڈائٹری فائبر اور نیاسین وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔کچھ لوگ کہتے ہیں کہ غذا میں آلو کا استعمال صحت بخش نہیں جس کی ایک اہم وجہ فرنچ فرائز، ٹاٹر ٹوٹس کی صورت میں استعمال ہے جو کہ چکنائی اور سوڈیم سے بھرپور کھانے ہیں۔موسم سرما کی اس خاص سوغات شکر قندی کو سادہ اور چاٹ کی صورت میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔بھرپور غذائیت اور اینٹی آکسیڈینٹس سے لیس یہ چھوٹے چھوٹے کھٹے بیر جنہیں کروندا بھی کہا جاتا ہے، موسم سرما کی خاص سوغاتوں میں سے ہیں یہ "سپر فوڈ" بھی کہلاتا ہے۔آدھا کپ کرین بیری میں بھی صرف 25 کیلوریز پائی جاتی ہیں۔اس میں موجود غذائیت مثانے کی تکالیف اور پیشاب سے متعلق مسائل کے امکانات کم کرنے، قوت مدافعت بہتر بنانے اور بلڈ پریشر کی سطح میں کمی لانے میں فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔تحقیق سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ کرین بیری رسولی کی افزائش کو روکنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔یہ جگر، پستان، بڑی آنت، بیضہ دانی اور پروسٹیٹ کینسر سے بچاؤ میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ٹماٹر سے مشابہت رکھتا یہ میٹھا اور رسیلا پھل موسم سرما میں انتہائی شوق سے کھایا جاتا ہے۔یہ ایک ایشیائی پھل ہے جس کی دو بنیادی اقسام Fuyu اور Hachiya ہیں۔ایک پکا ہوا Hachiya ساخت میں شاہ بلوط کے پھل کی مانند ہوتا ہے اور انتہائی نرم و ملائم ہوتا ہے۔جبکہ Fuyu ساخت میں چھوٹا اور چپٹا ہوتا ہے۔یہ پکنے کے بعد آڑو کی مانند نظر آتا ہے۔املوک کی دونوں اقسام انتہائی میٹھی اور لذیذ ہوتی ہیں۔اسے فریج میں رکھنے کی ضرورت نہیں۔املوک سے منسلک زیادہ تر تراکیب میں کچا پھل ہی استعمال کیا جاتا ہے تا ہم اسے پکا کر کھانے اسے اس کی لذت میں کئی درجے اضافہ ہو جاتا ہے۔اس کا شوخ نارنجی رنگ اس میں موجود وٹامن A، وٹامن C اور مینگانیز کے علاوہ فائٹوکیمیکلز نشاندہی کرتا ہے۔کاسنی کے پتوں کی تین مختلف اقسام پائی جاتی ہیں جو دیکھنے میں بھی خاصی مختلف نظر آتی ہیں البتہ یہ تمام اقسام ذائقے میں ہلکے درجے کی کڑوی اور کرکری اور ان کی خوشبو انتہائی لاجواب ہوتی ہے۔یہ مغزیات اور پھلوں کی مدد سے تیار کیے جانے والے تمام اقسام کے سلاد کی جان تصور کیا جاتا ہے۔یہ ہرے سلاد کے پتوں کا بہترین متبادل ہے۔بیلجیئن کاسنی کے پتے سائز میں لمبے ہوتے ہیں جو کہ اکثر دیگر کھانوں کے ساتھ یا ڈپنگ کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔عموماً بل دار کاسنی کے پتے سلاد میں جبکہ چوڑے اور چپٹے کاسنی کے پتے سوپ کے ساتھ نہایت لذیذ اور منفرد ذائقہ دیتے ہیں۔غذائیت کے اعتبار سے اس کی تمام اقسام مختلف غذائی افادیت کی حامل ہوتی ہیں تاہم وٹامن C، فائبر، فولیٹ اور وٹامن E اس کے بنیادی اجزاء میں شامل ہیں۔

نمک صحت کے لیے مفید یا مضر

آج سے کئی صدیوں پہلے تک ہمارے آباؤاجداد کی خوراک میں نمک نام کی کوئی چیز شامل نہیں ہوتی تھی لیکن پچھلے کئی سو سالوں سے انسانوں نے اپنی روزانہ کی خوراک میں نمک کی مقدار 3-4 گرام (جو کہ قدرتی طور پر پھلوں اور سبزیوں میں موجود ہوتی ہے) سے بڑھا کر 10-12 گرام کرلی ہے اور نمک کا یہ اضافہ زیادہ تر کیمیائی و تجارتی بنیادوں پر تیار و محفوظ کیے جانے والے کھانوں (Processed Foods) کی تیاری کے دوران یا پھر کھانے کی میز پر دھری نمک دانی سے کھانا کھانے سے قبل کیا جاتا ہے۔یہ حقیقت ہے کہ انسان کی نمک سے وابستگی ثقافتی اور خاصی غیر منطقی ہے اور صرف اسی لیے بہت سے لوگ اپنے کھانوں میں زیادہ نمک شامل کرتے ہیں اگرچہ کہ ان کو اس نمک کی ضرورت ہرگز بھی نہیں ہوتی اور انہیں صرف اس کا ذائقہ اچھا لگتا ہے۔نمک کو زندگی کا اناج کہا جاتا ہے کیوں کہ یہ جسم کے خلیاتی افعال (Cellular Activity) کے لیے ایک نہایت اہم عنصر ہے۔اس میں کوئی حیرت کی بات نہیں کہ کچھ ثقافتیں نمک سے رغبت اور مذہبی عقیدتیں رکھتی ہیں۔رومن فوجیوں کو ان کی جرأت پر یوں نوازا جاتا تھا کہ ان کی تنخواہ میں اضافے کے نام پر نمک کی فراہمی میں اضافہ کردیا جاتا۔ماضی میں نمک کے لیے کئی جنگیں بھی لڑی گئیں۔(جیسے آج کل تیل پر لڑی جارہی ہیں)۔نمک کی تجارت بھی کبھی ایسے ہی اہم ہوا کرتی تھی جیسے آج اناج کی تجارت ہوتی ہے اور گئے وقتوں میں حکومتوں کی طرف سے نمک پر بھاری ٹیکس بھی عائد کیے جاتے رہے تھے۔مہاتما گاندھی نے تو ایک تاریخی نمک مارچ میں بھی حصہ لیا جو کہ نمک پر ٹیکس عائد کرنے کے خلاف تھی۔اب بھی نمک کی حالیہ استعمال ہونے والی مقدار ایک متنازعہ صورت اختیار کیے ہوئے ہے۔بلڈ پریشر کے بڑھتے ہوئے پھیلاؤ میں نمک کی زیادہ مقدار کا استعمال اہم محرک تصور کیا جارہا ہے۔اس نقطے کو یہ بات ثابت کرتی ہے کہ کچھ اقوام میں اور ثقافتوں میں نمک کی اضافی مقدار بہت ہی کم استعمال کی جاتی ہے جیسے برازیل میں Yanomanno Indians اور Solomon Islanders وغیرہ۔محققین نے ان ثقافتوں کے حامل افراد میں بہت کم ہی بلڈ پریشر کے مریض دریافت کیے۔دراصل نمک کی اضافی مقدار سے مسائل اس لیے بھی عود آتے ہیں کہ گردوں کو نمک کی اس غیر ضروری مقدار کو خارج کرنے میں بہت مشکل درپیش ہوتی ہے جبکہ خون کے بڑھتے ہوئے دباؤ کے بارے میں اب تک کچھ معلوم نہیں ہوسکا کہ اس کا اہم سبب کیا ہے؟ لیکن اس بابت شواہد یہ بتاتے ہیں کہ 10-20% آبادی صرف زیادہ نمک کھانے کی وجہ سے بلڈ پریشر کے مرض میں مبتلا ہے۔اب تک ایسا کوئی طریقہ دریافت نہیں کیا گیا ہے کہ جس کے ذریعے پہلے سے معلوم ہوجائے کہ آپ نمک کی وجہ سے حساس میں یا نہیں؟ لیکن دانائی اسی میں ہے کہ آپ خود کو نمک سے حساس لوگوں میں شامل کرلیں اور بلڈ پریشر کے مرض میں مبتلا ہونے سے پہلے ہی نمک کی مقدار کو کم کرلیں۔یہ بھی واضح طور پر مشاہدہ کیا گیا ہے کہ معتدل اور کم درجے کے بلڈ پریشر کے مریضوں نے جب اپنی غذا میں نمک کی مقدار کو 10-12 گرام سے کم کرکے 5-6 گرام کیا تو ان کا بلڈ پریشر واضح حد تک کم ہوا جتنا۔

کیا آپ چائے کے نقصانات سے واقف ہیں

گھمبیر الجھنوں میں الجھ کر رہ گیا ہے۔وہ موذی امراض پر قابو پاتے پاتے مزید مہلک امراض کے نرغے میں پھنستا جارہا ہے۔یہ مہلک امراض انسان کی اپنی کاوشوں اور دریافتوں کا نتیجہ ہیں۔چائے انیسویں صدی کی معروف دریافت ہے اور شروع میں اسے بطور دوا استعمال کروایا جاتا تھا لیکن بعد ازاں کاروباری ذہن رکھنے والے افراد نے اسے بطور کنزیومر پروڈکٹ متعارف کروا کر لوگوں کو اس کے پلانے کی رغبت دلائی۔فی زمانہ پرنٹ اور الیکٹرونک میڈیا کی موثر تشہیری مہم نے چائے کو گھر کے ہر فرد کی لازمی ضرورت بنا دیا ہے۔یہی مشروب ایسے عوارض کا باعث ہے جن کے ہاتھوں آج کا انسان بہت زیادہ پریشان ہے۔چائے ترقی یافتہ زمانے کا ایسا زہر ہے جس سے چند خوش نصیب ہی محفوظ ہوں گے۔روزانہ لاکھوں لوگ لاکھوں کروڑوں روپے کا یہ مضر صحت مشروب پیتے ہیں اور اپنی صحت میں مزید بگاڑ پیدا کر رہے ہیں۔ہم بھی کمال دوہرے معیار کے لوگ ہیں کہ پہلے بیماری خریدتے ہیں اور پھر اس سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے پیسہ خرچ کرتے ہیں۔اور یہ ایک تلخ حقیقت بھی ہے کہ روزانہ ہزاروں لوگ اس کی بھینٹ بھی چڑھتے ہیں۔ہم باذوق طور پر یہ کہتے ہیں اگر دنیا سے صرف چائے نکال دی جائیں تو انسان 50% سے زیادہ امراض کے خطرات سے محفوظ ہو جائے۔چائے ایک عام استعمال کی چیز ہے۔یہ طبی خواص کے لحاظ سے گرم اور خشک مزاج کی حامل ہے۔یہ پیاس کو بجھاتی اور پیشاب آور ہے۔اس میں ایک زہریلا اور نشیلا مادہ کیفین پایا جاتا ہے، جو جدید طبی و سائنسی تحقیقات کی رو سے بلڈ پریشر میں نہ صرف اضافہ کرتا ہے بلکہ بلڈ پریشر کے مرض کا باعث بھی بنتا ہے۔کیلشیم کو جسم کا حصہ بننے سے روکتا ہے۔RNA اور DNA کی پیدائش میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔ذیابیطس، کینسر اور گردوں کے امراض کا سبب بھی چائے بنتی ہے۔چائے کے زیادہ استعمال سے جسم میں تیزابیت وافر مقدار میں پیدا ہونے لگتی ہے، جو بعد ازاں تیزابی مادوں کا ذریعہ بن کر جسم میں یورک ایسڈ کی افزائش کرنے لگتی ہے۔یوں چائے کے عادی افراد نقرس، گنٹھیا اور جوڑوں کے درد جیسے موذی امراض میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔چائے اپنی پیشاب آور خصوصیات کی وجہ سے جسم سے پانی کو خارج کرتی ہے، جس کے نتیجے میں انسانی جسم میں پانی کی مطلوبہ مقدار میں کمی واقع ہونے لگتی ہے، جس سے خون گاڑھے پن کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔خون گاڑھا ہونے کی وجہ سے خون کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں اور یوں دوران خون کے عوارض سامنے آنے لگتے ہیں۔گردوں کی کارکردگی متاثر ہونے لگتی ہے۔خون میں کولیسٹرول کی مقدار بڑھنے لگتی ہے۔نتیجتاً ہارٹ اٹیک، انجائنا، گردوں کا فیل ہونا بلڈ پریشر اور بلڈ شوگر کے خطرات ظاہر ہونے لگتے ہیں۔چائے میں شامل کیفین کی زیادتی ہڈیوں کی کمزوری کا باعث بنتی ہے اور بچوں میں چائے کا زیادہ استعمال ان کی جسمانی نشوونما کو متاثر کرتا ہے۔جس سے قد کا چھوٹا رہ جانا معمولی سی بات ہے۔چائے کے مزاج میں شامل گرمی اور خشکی سے اعصاب کمزور ہونے لگتے ہیں۔چائے نوش آہستہ آہستہ دائمی قبض میں مبتلا ہو کر دوسرے کئی امراض معدہ،

ذہنی دباؤ میں دماغ کا کردار

ایک عام ذہنی معیار رکھنے والے فرد کے لئے یہ سائنسی حقیقت ہضم کرنا نسبتاً دشوار امر ہے کہ اس کا اپنی بیوی کی طرف محبت سے دیکھنا خود اس کے جسم میں کیسی کیسی کیمیائی تبدیلیاں واقع کر دیتا ہے، جب کہ خود اس نے سوائے ایک فطری جذبے کے کچھ بھی محسوس نہیں کیا۔لیکن سائنسدان کہتے ہیں کہ کسی بھی قسم کا جذبہ اور احساس جسم میں کئی طرح کی سرگرمیاں شروع کرسکتا ہے اور جذباتی حالت کے اعتبار سے انسانی دماغ پچاس سے بھی زیادہ کیمیائی مرکبات جنہیں نیورو پیپٹائیڈز (Neuropeptides) کہتے ہیں، پیدا کرسکتا ہے۔اس کی سب سے واضح اور سہل مثال اینڈ روفرن ہے۔دماغ میں یہ کیمیائی مرکب جان توڑ محنت اور ورزش کے بعد جسم کو سکون پہنچانے کے لئے تیار ہوتا ہے، جس میں خواب آور ادویات کی سی خصوصیات ہوتی ہیں۔بھاگ دوڑ کرنے والوں میں اتھلیٹس کے جسموں میں اس مرکب کی مقدار نسبتاً زیادہ پائی جاتی ہے۔لیکن سوال، ذہنی دباؤ اور بیماریوں میں تعلق کا پیدا ہوتا ہے۔آخر ذہنی دباؤ کی حالت میں بیماریاں کیسے لاحق ہو جاتی ہیں؟ انسانی دماغ اور بدن کے درمیان یہ عمل بیماریوں کے خلاف اندرونی مدافعتی نظام کو آخر بھلا کیوں کر اور کس طرح متاثر کرتا ہے؟ ماہرین ان سوالات کا جواب یوں دیتے ہیں کہ انسانی جسم میں چھوٹے چھوٹے جراثیم اور دیگر مضر صحت عناصر مستقل داخل ہوتے رہتے ہیں۔اگر ان عناصر کو خون کے ساتھ آزادانہ گردش کی اجازت دے دی جائے تو جسم بیماریوں کی ایک مستقل آماجگاہ بن کر رہ جائے۔لہٰذا قدرت نے ان کے خلاف بدن میں اندرونی طور پر ایک حفاظتی نظام قائم کر دیا ہے جس میں دماغ اور بدن میں موجود سفید خلیے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔یہ دونوں اپنے باہمی عمل سے مضر صحت عناصر کا راستہ روکتے ہیں، انہیں تباہ کرتے ہیں اور پھر بدن سے باہر لے جانے میں معاونت کرتے ہیں۔یوں سمجھئے کہ جوں ہی جسم میں کوئی شرپسند خطرناک ارادے لے کر داخل ہوتا ہے بدن کے حفاظتی نظام کا الارم بجنے لگتا ہے اور دماغ کو فوری اطلاع مل جاتی ہے کہ فلاں جگہ پر ایک تخریب کار نقصان پہنچانے کے لئے تیار بیٹھا ہے۔

بچوں کو نفسیاتی امراض سے بچانے کے لئے کیا کیا جائے

دماغ کا عمل دخل شعوری اعمال سے کہیں زیادہ ہے۔کچھ لوگوں کو شاید یہ سن کر حیرانی ہو کہ دل کی دھڑکن سے لے کر سوتے ہوئے نظام انہضام اور نیند سب کسی نہ کسی حد تک دماغ کے دائرہ کار میں آتے ہیں۔دماغ کے خاص خلیے باہمی پیغام رسانی کے لیے کچھ خاص کیمیائی اجزا کا استعمال کرتا ہے جنہیں سائنسی زبان میں نیوروٹرانسمٹرز کہتے ہیں۔انسان کے اندر کیا کیسا محسوس کیا جارہا ہے، یہ سب نیوروٹرانسمٹرز فیصلہ کرتے ہیں۔نفسیاتی امراض کی بڑی وجہ ان نیوروٹرانسمٹرز کی کمی بیشی ہوتی ہے۔بچوں کو نفسیاتی امراض نہیں ہوتیں، یہ ایک عام غلط فہمی ہے۔بچے نفسیاتی امراض کا شکار جلدی ہوجاتے ہیں کیونکہ وہ نازک طبیعت کے مالک ہوتے ہیں۔پاکستان کے نفسیاتی امراض میں مبتلا افراد کے صحیح اعداد و شمار تو شاید نہیں معلوم تاہم ایک سروے کے مطابق تقریباً 16 فیصد پاکستانی مختلف نفسیاتی امراض کا شکار ہیں جن میں خواتین اور خصوصاً 12 سے 18 سال کی عمر کی بچیوں کی کثیر تعداد ہے۔نفسیاتی امراض میں مبتلا بچے عموماً تب تک ہسپتال نہیں لائے جاتے جب تک ان کی حالت زیادہ خراب نہ ہوجائے۔بدقسمتی سے پاکستان میں ان امراض کی تشخیص اور علاج کے لیے مناسب مقدار میں خصوصی میڈیکل سنٹرز بہت ہی کم ہیں جس کی وجہ سے بہت سے بچے اور بڑے تشخیص اور علاج کی سہولیات سے محروم رہ جاتے ہیں۔عالمی ادارہ صحت کی ایک رپورٹ کے مطابق پاکستان میں صحت کے پہلے سے معمولی حجم والے بجٹ کا صرف 0.4 فیصد حصہ دماغی ذہنی اور نفسیاتی امراض کے علاج کے لیے مختص کیا جاتا ہے۔بچوں میں نفسیاتی امراض کی ایک اہم وجہ گھر کا اندرونی ماحول اور والدین کا آپس میں اور بچوں کے ساتھ برتاؤ ہے۔دوسری اہم جگہ بچے کے سکول کا ماحول ہے۔والدین کے معاشی حالات، بچوں کے ساتھ گالم گلوچ، مارپیٹ وغیرہ بچوں کی نفسیاتی صحت کو بری طرح متاثر کرتے ہیں۔ایک بین الاقوامی سروے کے مطابق نفسیاتی امراض میں مبتلا بچوں میں 32 فیصد کا تعلق گھر کے اندرونی ماحول کے ساتھ ہوتا ہے۔بچوں میں نفسیاتی امراض کی علامات بہت مختلف طریقوں سے ظاہر ہوسکتی ہیں۔مندرجہ ذیل علامات کی صورت میں فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔بچے کا خواہ مخواہ چڑچڑا ہونا، نافرمانی کرنا، طبیعت میں تیزی آجانا یا بالکل خاموش ہوجانا۔کلاس میں اور گھر پر کوئی دوست نہ بنانا، کسی بھی کام پر توجہ مرکوز نہ کرسکنا، لڑاکا رجحانات وغیرہ وغیرہ۔نفسیاتی امراض کے بچے اپنے قد کے مقابلے میں ذہنی نشوونما میں اپنی عمر کے بچوں سے بہت پیچھے رہ جاتے ہیں۔بدقسمتی سے ہمارے معاشرے میں نفسیاتی امراض کو ایک "سماجی داغ" سمجھا جاتا ہے حالانکہ یہ بالکل غلط بات ہے۔کسی بھی بیماری کی طرح یہ بھی ایک بیماری ہے اور اس کا علاج ممکن ہے۔بہت سے لوگ اسے ناقابل علاج سمجھ کر مایوسی کی زندگی بسر کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔اگر کسی بچے میں مندرجہ بالا علامات ہوں تو فوراً بچوں کے قریبی نفسیاتی مرکز میں معائنہ کرائیں۔بچے ملک و قوم کا اثاثہ ہوتے ہیں۔

خود اعتمادی کا کامیابی یا ناکامی میں اہم کردار

ہم اپنے بارے میں جو احساس رکھتے ہیں وہ ہمارے تجربات کے تمام پہلوؤں کو متاثر کرتا ہے۔مثلاً ہم کیسے کام کرتے ہیں؟ یا والدین کی حیثیت سے کس طرح کا رویہ اپناتے ہیں؟ نفسیات کی رو سے ہمارا رویہ ہماری اس سوچ سے بہت متاثر ہوتا ہے جو ہم اپنے بارے میں رکھتے ہیں۔یوں خود اعتمادی کامیابی یا ناکامی میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ساتھ ہی یہ ہمیں اپنے اور دوسروں کے بارے میں سمجھنے میں بڑی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ہماری کوئی بھی رائے اتنی اہم نہیں جتنی کہ وہ رائے جو ہم خود کے بارے میں رکھتے ہیں۔خود اعتمادی کیا ہے؟ آئیے اسے سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔اس کے دو پہلو ہیں ایک اپنی قابلیت کا احساس اور دوسرا ذاتی ورتھ کا احساس، دوسرے لفظوں میں خود اعتمادی اور عزت نفس کا مجموعہ ہے۔خود اعتمادی اور عزت نفس پیدا کرنے کی صلاحیت انسانی فطرت میں شامل ہے۔اس میں کوئی شک نہیں کہ ہر فرد کو بلند درجے کی خود اعتمادی کا حامل ہونا چاہیے تاہم بدقسمتی سے بہت سے لوگوں کے ساتھ ایسا نہیں ہے اور وہ عدم تحفظ، احساس جرم اور زندگی میں بھرپور شمولیت کے خوف جیسے احساسات کا شکار ہوتے ہیں۔اس قسم کے احساسات ہمیشہ فوراً سامنے نہیں آتے مگر یہ درپردہ موجود ہوتے ہیں۔تاہم یہ منفی احساسات عمر کے بڑھنے کے ساتھ اپنے بارے میں مثبت سوچ رکھنے سے دور ہوتے جاتے ہیں۔خود اعتمادی میں ترقی کرنے کیلئے ضروری ہے کہ اس سوچ کو پروان چڑھایا جائے کہ ہم زندہ رہنے اور خوش رہنے کا استحقاق رکھتے ہیں۔خود اعتمادی بڑھنے کا مطلب ہماری خوشی میں اضافہ ہے۔اگر ہم اس بات کو سمجھ سکیں تو پھر ہمیں اس حقیقت کا ادراک ہونا چاہیے کہ ہمارے اندر خود اعتمادی بڑھانے کی صلاحیت موجود ہے۔خود اعتمادی بڑھانے کے بہت سے فوائد ہیں مثلاً جتنی زیادہ ہماری خود اعتمادی ہوگی اتنا ہی ہم زندگی کی تلخیوں کا مقابلہ کرنے اور اپنے کام میں زیادہ تخلیقی اور زیادہ کامیابی کی توقع کرسکیں گے۔مزید براں ہم زندگی کے بارے میں پرامید ہوں گے اور ہمارے تعلقات دوسروں سے خوشگوار ہوں گے۔اس کے علاوہ ہماری خود اعتمادی جتنی عمدہ ہوگی اتنا ہی زیادہ ہم دوسروں کی عزت کریں گے۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

باقیات

101

کیا مطلب تھا۔ "منوج سنہا نے کہا "ملکی اور بین الاقوامی سیاحت میں اضافہ دیکھا گیا ہے۔ گزشتہ سال مئی میں G20 ورکنگ گروپ کے اجلاس کے بعد بین الاقوامی سیاحوں کے حوالے سے ڈھائی گنا اضافہ ہوا تھا۔ اور پچھلے سال دو کروڑ سے زیادہ سیاح جموں وکشمیر آئے تھے، اور ہمیں امید ہے کہ اس سال سیاحوں کی آمد کا ریکارڈ 2.5 کروڑ ہوگا"۔ یہ بتاتے ہوئے کہ سب سے بڑی ترجیح منفرد ثقافت اور روایت کو دنیا کے سامنے پیش کرنا ہے، سنہا نے کہا، "ہمیں یہ دیکھنا ہوگا کہ کسانوں، کاریگروں اور ثقافتی انفرادیت کو کس طرح بدلا جا سکتا ہے اور ان کی آمدنی میں کیسے اضافہ کیا جاسکتا ہے"۔ آخر میں انہوں نے پورے ملک پر زور دیا کہ وہ ایک 'انقلابی تبدیلی' کا حصہ بنیں جو جموں وکشمیر میں دیکھی جارہی تھی۔

102

امتیاز احمد راتھر، ریشما زوجہ عبدالمجید، عریبہ امتیاز دختر امتیاز احمد، آمینہ جان دختر امتیاز احمد، آبان امتیاز دختر امتیاز احمد، موصیب مجید ولد عبدالمجید اور موشہل مجید ولد عبدالمجید جو کہ تمام کشتواڑ کے رہائشی تھے کے بطور ہوئی ہے۔ پولیس کے ایک سنیئر آفیسر نے اس کی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ کوکرناگ کے ڈاکسم علاقے کے قریب ایک گاڑی گہری کھائی میں جاگری جس کے نتیجے میں 8 افراد جن میں سے پانچ بچے شامل ہے موت کی آغوش میں چلے گئے۔ انہوں نے کہا کہ گاڑی پرس، ڈرائیور، اپنا کنٹرول

ساتھ ہے"۔ انہوں نے مزید لکھا کہ ضلع انتظامیہ کو ہدایت دی گئی ہے کہ وہ مہلوک کنبے کو ہر ممکن مدد کریں۔

103

علاقوں میں پینے کے پانی کی شدید قلت پیدا ہوگئی ہے اور لوگوں کو اس بنیادی ضرورت کو حاصل کرنے کیلئے گوناگوں مصائب ومشکلات برداشت کرنے پڑ رہے ہیں۔ رفیع آباد، بارہمولہ، ہندواڑہ، کپواڑہ، ترہگام، لولاب، کرالہ پورہ علاقوں میں پینے کے پانی کی قلت نے لوگوں کو ایک دوسرے کے ساتھ لڑنے لڑانے پر مجبور کر دیا ہے جبکہ بانڈی پورہ، گاندربل، سوپور، حاجن، نائد کھائی، ہمبل، صفاپورہ اور دوسرے علاقوں میں بھی پانی کی قلت نے لوگوں کو بے حال کر دیا ہے جبکہ جنوبی کشمیر کے، واصورہ، چکورہ، لاسی پورہ اور دیگر علاقوں میں بھی پانی کی عدم دستیابی کی وجہ سے لوگوں کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ پلوامہ کے کئی علاقوں میں پانی کی اس قدر قلت پیدا ہوگئی ہے کہ لوگوں کو سارا دن پینے کا پانی حاصل کرنے پر صرف کرنا پڑتا ہے جبکہ گرمیوں کے ان ایام کے دوران بھی لوگوں کو پینے کا پانی فراہم کرنے کیلئے سرکاری جانب سے اقدامات نہیں اٹھائے گئے، نمائندے کے مطابق پلوامہ کے کئی علاقوں میں پینے کے پانی کی قلت، بجلی کی عدم دستیابی، سڑکوں کی خستہ حالت کی وجہ سے لوگوں کو گوناگوں مشکلات ومصائب برداشت کرنے پڑ رہے ہیں۔ مقامی لوگوں نے کہا کہ محکمہ جل شکتی، پی ڈی ڈی، ہیلتھ اور آر

وہ اس بات کی نشاندہی ہے کہ ملازمین سے جواب دہی نہیں کرسکتی ہیں جس کا خمیازہ عوام کو بھگتنا پڑ رہا ہے۔

104

نے کہا کہ ہندوستان کو 2047 تک ایک ترقی یافتہ ملک بنانا ہر ہندوستانی کی آرزو ہے، اور ریاستیں اس مقصد کو حاصل کرنے کیلئے ایک فعال کردار ادا کرسکتی ہیں کیونکہ وہ عوام سے براہ راست جڑے ہوئے ہیں۔ اس میٹنگ میں 2047 تک ہندوستان کو ایک ترقی یافتہ ملک بنانے پر توجہ مرکوز کی گئی ہے۔ اس کا مقصد حکومتی مداخلتوں کی فراہمی کے طریقہ کار کو مضبوط بنا کر دیہی اور شہری آبادی دونوں کے لیے زندگی کے معیار کو بڑھا کر مرکز اور ریاستی حکومتوں کے درمیان شراکتی حکمرانی اور تعاون کو فروغ دینا ہے۔ اسی دوران وزیر اعظم نریندر مودی نے سی آر پی ایف کے اہلکاروں کو یوم تاسیس کے موقع پر مبارکباد دی ہے اور کہا ہے کہ ان کی غیر متزلزل عہد بندگی اور ملک کے تئیں ان کی انتھک خدمات حقیقت میں قابل ستائش ہیں۔

105

پر زور دیتا رہا ہے۔ اس لیے گزشتہ 3 ہفتوں سے تمام ٹریژریز اور سب ٹریژریز میں تصدیق کا عمل شروع کر دیا گیا ہے۔ عمر رسیدہ پنشنرز جو ٹریجری دفاتر پہنچنے سے قاصر ہیں ان کی مشکلات کو دور کرنے کے لیے ٹریجری کا عملہ اس طرح کی تصدیق کے لیے ان کے گھر جا رہا ہے۔ دستیاب اعداد وشمار کے مطابق 80 سے 90 سال کی عمر کے گروپ میں پنشنرز کے

جیون پرمان ایپ کا استعمال کرتے ہیں۔ اس لیے ٹریژری کا عملہ پنشنرز کو ان کی سہولت کے لیے ایپ ڈاؤن لوڈ کرنے کے بارے میں آگاہ اور رہنمائی بھی کر رہا ہے۔ 3 ہفتوں کے بعد 44700 پنشنرز اور فیملی پنشنرز کی خزانے سے تصدیق ہو چکی ہے اور ان کے ڈیٹا کو ڈیجیٹل طور پر اپ ڈیٹ کر دیا گیا ہے۔ یہ پورے کام کا تقریباً 20 % ہے جس کے ستمبر 2024 کے آخر تک مکمل ہونے کی امید ہے۔ اس طرح کی فزیکل تصدیق نہ صرف حکومت کے ساتھ پنشنرز کے ڈیٹا کو اپ ڈیٹ کرنے میں مدد دے رہی ہے بلکہ مستقبل میں آن لائن تصدیق کی طرف بھی جا رہی ہے۔ یہ تصدیق کسی بھی نااہل کیس کی نشاندہی کر رہی ہے جس کے نتیجے میں اوورڈرا اور بعد میں ریکوری ہو سکتی ہے۔ 27 جولائی تک تقریباً 70 کیسز کا پتہ چل چکا ہے جن کے خلاف 20 کروڑ روپے کی ریکوری ہوئی ہے۔ اضافی پنشن/ الاؤنسز کی وجہ سے 61 لاکھ روپے شروع کیے گئے ہیں۔

106

فرض اور قربانی کی سبقت پر عمل کرنا چاہیے جو ہمارے بہادر جنگجوؤں نے قائم کیے ہیں۔ تاہم، کچھ تخریب کار اور علیحدگی پسند قوتیں ہمارے ملک کے اتحاد اور سالمیت کو نقصان پہنچانے کی کوشش کر رہی ہیں۔" ان قوتوں کے خلاف غیر متزلزل لگن، فرض شناسی اور قربانی کے جذبے کے ساتھ لڑنا چاہیے۔ جیسا کہ ہم اپنے عظیم ہیروز کو یاد کرتے ہیں، آیئے ہم اپنی پوری طاقت اور لگن کے ساتھ ان روایات سے وابستگی کا اعادہ کریں۔ اس عظیم قوم کی بنیاد ان کی قربانیوں پر استوار ہے اور یہ ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنے ہر عمل میں ان اقدار کو برقرار رکھتے ہوئے ان کا احترام کریں۔

107

کی۔ انہوں نے کہا کہ الرٹ فوجیوں نے بھرپور جواب دیا اور فائرنگ کے تبادلے میں ایک پاکستانی درانداز کو ہلاک کرنے کے ساتھ ساتھ اسلحہ، گولہ بارود اور جنگی سامان جیسے سٹور برآمد کر لیا گیا۔ جبکہ مارے گئے درانداز کی شناخت اور وابستگی کا پتہ لگایا جا رہا ہے۔ سرینگر میں مقیم دفاعی ترجمان کی جانب سے موصولہ بیان کے مطابق شدید فائرنگ کے تبادلے کے دوران دو فوجی اہلکاروں کو بھی شدید چوٹیں آئیں اور انہیں فوری طور پر سرینگر کے بیس ہسپتال منتقل کیا گیا۔ بدقسمتی سے ان میں سے ایک زخموں کی تاب نہ لاتے ہوئے چل بسا۔ انہوں نے کہا کہ دوسرا فوجی علاج اور دیکھ بھال کیلئے اچھی طرح سے جواب دے رہا ہے اور اس وقت وہ مستحکم ہے۔ انہوں نے کہا کہ ماضی میں بھی، دراندازوں کی اسی طرح کی کوششیں، جنہیں پاکستانی فوج نے فعال طور پر مدد فراہم کی اور ان کی حوصلہ افزائی کی، نے گھنے پودوں اور مربیت کی خراب صورتحال کا فائدہ اٹھایا لیکن ہمیشہ کی طرح، آج کی طرح، کامیابی کے ساتھ ناکام اور خلل ڈالا گیا ہے۔ بیان میں کہا گیا ہے کہ ہندوستانی فوج لائن آف کنٹرول کے تقدس کو برقرار رکھنے اور پاک فوج کے مذموم اور دشمن عزائم کو ناکام بنانے کے اپنے عزم اور عزم پر قائم ہے۔

108

آر آئی ٹریننگس کے ڈائریکٹر فائنانس کے طور پر تعینات کیا گیا۔ ڈائریکٹر فائنانس محکمہ مال انیل کمار ڈوگرہ کو اپنی موجودہ ذمہ داریوں کے علاوہ ڈائریکٹر فائنانس محکمہ سماجی بہبود کی اضافی ذمہ داریاں بھی تفویض کی گئی ہیں۔ پیرزادہ احتشام الحق، جو پہلے سرینگر میونسپل کارپوریشن کے چیف اکاؤنٹس افسر تھے، کو محکمہ خوراک، شہری رسدات، امور صارفین وعوامی تقسیم کاری میں تعینات کیا گیا، اور وہ لیک اینڈ واٹر منیجمنٹ اتھارٹی کا چارج بھی بدستور سنبھالیں گے۔ عالیہ اختر کو محکمہ شہری رسدات وامور صارفین کی چیف اکاؤنٹس افسر کے طور پر تبدیل کیا گیا، اور ارشد احمد لون کو سرینگر میونسپل کارپوریشن میں چیف اکاؤنٹس افسر کی کمان سونپی گئی۔ زرعی یونیورسٹی جموں کی ڈپٹی کمپٹرولر، چیف اکاؤنٹس افسر ریشمی شرما کو آر آئی ٹی سی کے چیف انجینئر کے دفتر میں چیف اکاؤنٹس افسر تعینات کیا گیا، جبکہ آر ٹی آئی سی کے چیف انجینئر پریکا شرما کو تکاست جموں میں چیف اکاؤنٹس افسر مقرر کیا گیا۔ جموں کشمیر پاور ڈولپمنٹ کارپوریشن کے اکاؤنٹس افسر نصیر احمد لون کو محکمہ تعمیرات عامہ کے چیف انجینئر جنوبی کشمیر کے دفتر میں تعینات کیا گیا، اور سکمز میڈیکل کالج میمہ کے چیف اکاؤنٹس افسر علی محمد ڈار کو ضلع فنڈس آفس بڈگام میں چیف اکاؤنٹس افسر تعینات کیا گیا۔ انہیں ڈی یو ڈی اے بڈگام کے چیف پے واکاؤنٹس افسر کا اضافی چارج بھی تفویض کیا گیا۔ ایم آر ڈی اے کی چیف اکاؤنٹس افسر ارم نذیر کو سکمز میڈیکل کالج بمنہ میں تعینات کیا گیا، اور ضلع فنڈ آفس سامبا کی چیف اکاؤنٹس افسر راحیلہ پروین کو جموں یونیورسٹی میں چیف اکاؤنٹس افسر مقرر کیا گیا۔ محکمہ شہری رسدات وامور صارفین و عوامی تقسیم کاری کے چیف اکاؤنٹس افسر اختر حسین کو جموں ڈولپمنٹ اتھارٹی میں چیف اکاؤنٹس افسر کے طور پر تعینات کیا گیا، اور جموں یونیورسٹی کے چیف اکاؤنٹس افسر ناگیش جموال کو چیف اکاؤنٹس افسر کلسٹر یونیورسٹی جموں تعینات کیا گیا۔ ضلع فنڈ آفس بڈگام کے چیف اکاؤنٹس افسر محمد اشرف آہنگر اور ڈی یو ڈی اے کے چیف پے واکاؤنٹس افسر کو محکمہ خوراک، شہری رسدات وامور صارفین میں چیف اکاؤنٹس افسر تعینات کیا گیا۔ لداخ سے واپسی کے بعد، انچارج چیف اکاؤنٹس افسر سکھدیپ سنگھ کو محکمہ تعمیرات عامہ جموں کے چیف انجینئر کے دفتر میں تعینات کیا گیا، اور راکیش کمار کو ضلع فنڈ آفس سامبا میں چیف اکاؤنٹس افسر تعینات کیا گیا۔ جنرل منیجر، پاور ڈولپمنٹ کارپوریشن سرینگر کے دفتر میں تعینات سابقہ حسن کو چیف پے واکاؤنٹس افسر پی ڈی سی سرینگر کا اضافی چارج تفویض کیا گیا۔ لیک اینڈ کنزرویشن اینڈ منیجمنٹ اتھارٹی کے چیف اکاؤنٹس افسر ظفر بشیر کو کشمیر یونیورسٹی میں تعینات کیا گیا، جبکہ پیرزادہ احتشام الحق کو لیک اینڈ کنزرویشن اینڈ منیجمنٹ اتھارٹی کے چیف اکاؤنٹس افسر کا اضافی چارج دیا گیا۔ ضلع جیل ادھمپور کے اکاؤنٹس افسر راج کمار ڈوگرہ کو ضلع ترقیاتی کمشنر دفتر ادھمپور میں اکاؤنٹس افسر کا اضافی چارج تفویض کیا گیا۔ محکمہ دیہی ترقی میں 24 جونیئر انجینئرز کے تبادلے اور تقرریوں کا عمل مکمل کیا گیا، جس میں نریش کمار، بال کرشن، محمد یاسین، راج کمار، راجیو میانی، ندیم یونس مغل، سریش کمار، امجد علی، شاہ پسندیدہ، وشال کنڈل، محمد اشرام، اعجاز علی شاہ، محمد آصف، کلدیپ سنگھ، ریاض احمد، اویس انجم، پرویز احمد ملک، اقبال سنگھ، فہیم راجہ، راہل ڈوگرہ، ندیم اقبال، وکاس چندر، زاہد احمد، اور نتین کمار شامل ہیں۔ محکمہ قانون و انصاف میں سیکریٹری لیگل مظفر احمد وانی کو اے آر آئی ٹریننگس میں سیکریٹری لیگل تعینات کیا گیا، اور ڈپٹی لیگل ریممبرنس وسیم احمد لون کو محکمہ عمومی انتظامی میں تعینات کیا گیا۔ اسسٹنٹ لیگل ریممبرنس سوربھ منگوترا کو محکمہ سیاحت میں تبدیل کیا گیا، اور اسسٹنٹ لیگل ریممبرنس مکیش سنگھ کو محکمہ عمومی انتظامی میں تعینات کیا گیا۔ اسسٹنٹ لیگل ریممبرنس جاوید نذیر کو محکمہ خزانہ میں تعینات کیا گیا، اور اسسٹنٹ لیگل ریممبرنس مدثر حسین چودھری کو محکمہ مال میں تعینات کیا گیا۔ ڈپٹی سیکریٹری سنجیو شرما کو سب رجسٹرار کٹھوعہ تعینات کیا گیا، جبکہ اسسٹنٹ کمشنر مال وشو پرتاپ سنگھ کو اضافی چارج سے فارغ کیا گیا۔ یہ تبادلے اور تقرریاں انتظامی بہتری اور کارکردگی کے حصول کے لیے عمل میں لائی گئی ہیں۔و

109

پل سمبل کے قریب 18 سالہ نوجوان دریائے جہلم میں ڈوب گیا۔ انہوں نے بتایا کہ سمبل میں نوجوان دریائے جہلم میں نہاتے ہوئے ڈوب گیا۔ اس کی شناخت حذیف احمد شاہ ولد بلال احمد شاہ ساکنہ نائیرہ سمبل کے بطور ہوئی ہے۔ انہوں نے کہا کہ ڈوبنے کے واقعہ کے فوراً بعد مقامی لوگ، پولیس اور ایس ڈی آر ایف موقع پر پہنچ گئے اور لڑکے کو بچانے کی کوششیں جاری ہیں۔ آخری اطلاعات ملنے تک علاقے میں بچاؤ آپریشن جاری تھا۔ پولیس کے ایک سنیئر آفسر نے اس کی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ معاملے کی نسبت کیس درج کر کے تحقیقات شروع کردی گئی ہے۔

110

خطہ میں سیکورٹی کو مضبوط بنانے کیلئے تعینات کرنے کا حکام دیا ہے۔ ذرائع نے بتایا کہ دونوں یونٹوں کو نکسل مخالف آپریشن گرڈ سے جموں منتقل کرنے کا فیصلہ خطے میں حالیہ حملوں کے تناظر میں لیا گیا ہے۔ ذرائع نے بتایا کہ توقع ہے کہ ان دونوں یونٹوں کے دستے سانبہ اور جموں پنجاب سرحد کے قریب مقیم ہوں گے۔ ایک سینئر افسر نے نام ظاہر نہ کرنے کی شرط پر ایک نیشنل خبر رساں ایجنسی کو بتایا کہ حالیہ دو میٹنگیں، ایک دہلی میں اور ایک جموں میں، اعلی سیکورٹی افسران کی جموں میں بی ایس ایف کی تعیناتی کو تقویت دینے کی ضرورت تھی۔ انہوں نے مزید کہا کہ بی ایس ایف کی دو بٹالین کو اوڈیسہ سے چھتیس گڑھ منتقل کرنے کی تجویز تھی تاکہ وہاں نکسل مخالف کارروائیوں کو تیز کیا جا سکے لیکن موجودہ صورتحال کو دیکھتے ہوئے ان یونٹوں کو اب جموں بھیجا جا رہا ہے۔ جموں کا خطہ اس سرحد کے 485 کلومیٹر پر محیط ہے، جو گھنے جنگلات اور پہاڑی خطوں سے گھرا ہوا ہے۔ جموں میں بین الاقوامی سرحدی علاقے میں تقریباً ایک درجن بی ایس ایف بٹالین تعینات ہیں۔ جموں کے علاقے میں اس سال راجوری، پونچھ، ریاسی، ادھم پور، کٹھوعہ اور ڈوڈا اضلاع میں دہشت گردانہ حملوں کی ایک سیریز کے بعد توجہ مرکوز کی گئی ہے جس میں 11 سیکورٹی اہلکاروں اور ایک گاؤں کے دفاعی گارڈ کے رکن سمیت 22 افراد ہلاک ہوئے ہیں۔ ذرائع نے بتایا کہ بی ایس ایف کی ایک بٹالین کو مرکزی وزارت داخلہ کی ہدایت پر ملکانگیری ضلع اور دوسری کو اڈیسہ کے کوراپٹ ضلع سے واپس لیا جا رہا ہے۔ دونوں یونٹوں کو نکالنے سے پہلے، دونوں اضلاع میں چار بٹالین تھیں، جو نکسل مخالف آپریشن ڈیوٹی کے حصے کے طور پر تعینات تھیں۔ حکام نے کہا کہ ان دو بٹالین کے متبادل کی تعیناتی ایک فیصلہ ہے جو بعد میں لیا جائے گا۔

111

چلتے وادی گریز ان دنوں سیاحوں کی توجہ کا مرکز بن چکی ہے اور بڑی تعداد میں ملی وغیر ملکی سیاح گریز وادی کا رخ کرتے ہوئے نظر آرہے ہیں۔ وی او آئی نمائندے امان ملک کے مطابق بڑی تعداد میں سیاحوں نے گریز وادی کا دورہ کرنے کے حوالے سے اپنے جوش وخروش کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ اس کی خوبصورتی کا کوئی موازنہ نہیں ہے اور حکام کو اس بات کو یقینی بنانے کی ضرورت ہے کہ پلاسٹک کا کچرا اور دیگر چیزیں کھلے میں نہ پھینکی جائیں۔ سیاحوں نے کہا کہ یہ ایک قدرتی خوبصورتی ہے اور اس کے ماحولیاتی نظام کو انسانی شمولیت سے پریشان نہیں ہونا چاہیے۔ ہمیں یہ دیکھ کر خوشی ہوئی کہ اس جگہ کو سیر وتفریح اور کیمپنگ کے مقاصد کے لیے کھولا جارہا ہے۔ اس جگہ کا دورہ کرنے والے تمام افراد کو یہ یقینی بنانا چاہیے کہ فضلہ قدرتی میدانوں میں نہ پھینکا جائے اور پانی کی ندی بہتی ہے۔ ایک اور سیاح کا کہنا تھا کہ گریز جگہ کسی جنت سے کم نہیں۔ انہوں نے کہا "یہ میرا یہاں پہلی بار دورہ ہے اور ایمانداری سے بے مثال محسوس ہوتا ہے۔ قدرتی حسن کے لحاظ سے اس جگہ کا کوئی ثانی نہیں"۔ انہوں نے کہا کہ اس جگہ نے ہماری توجہ اپنی طرف کھینچ لی اور ہم سب کو رات گزارنے پر مجبور کردیا۔ انہوں نے یہ بھی مشورہ دیا کہ لوگوں کو اپنے سامان کا خیال رکھنے کی ضرورت ہے۔ کسی کو بھی پلاسٹک کے تھیلے اور دیگر فضلہ کھلے میں نہیں پھینکنا چاہیے۔ اس کے نتیجے میں اس خوبصورت جگہ کی تباہی ہوگی۔

112

کردہ تفصیلات کے مطابق 29 جون کو یاترا شروع ہونے کے بعد سے گزشتہ 28 دنوں میں 4.40 لاکھ سے زیادہ یاتریوں نے گپھا کا درشن کیا۔ انہوں نے کہا کہ 1,771 یاتریوں کا تازہ جتھا سنیچر وار کی صبح جموں کے بھگوتی نگر یاتری نواس سے وادی کیلئے دو حفاظتی قافلوں میں روانہ ہوئی۔ انہوں نے کہا کہ پہلا قافلہ جس میں 772 یاتری تھے، 30 گاڑیوں کے ایک قافلے میں شمالی کشمیر کے بالتل بیس کیمپ کیلئے روانہ ہوئے۔ انہوں نے مزید کہا کہ 33 گاڑیوں پر مشتمل دوسرا قافلہ 999 یاتریوں کو لیکر جنوبی کشمیر کے نون وان (پہلگام) بیس کیمپ کیلئے روانہ ہوا۔ خیال رہے کہ اس سال کی یاترا 52 دنوں کے بعد 29 اگست کو شراون پورنیما اور رکشا بندھن کے تہواروں کے ساتھ اختتام پذیر ہوگی۔

113

اوقات میں تبدیلی کی ہے تاہم اگر ہم مزید چھٹیوں کا اعلان کرتے رہے، تو ہم وقت پر نصاب مکمل نہیں کر پائیں گے۔ کمار نے صحافیوں کو مزید بتایا کہ گرمیوں کی مزید تعطیلات کا اعلان کرنا ممکن نہیں ہے۔ انہوں نے کہا" اگر کوئی طالب علم موسم کی وجہ سے اچھا نہیں کررہا ہے، تو ہم کم حاضری کیلئے ان پر سختی نہیں کریں گے"۔ انہوں نے کہا" سرکاری اسکولوں میں، ہمارے پاس طلبا کیلئے پینے کے پانی کی سہولیات اور چھاؤں کی دستیابی جیسی سہولیات ہیں"۔ کمار نے مزید کہا کہ ابھی تک اسکول ایجوکیشن ڈیپارٹمنٹ کیلئے ایئر کنڈیشنر لگانا ممکن نہیں تھا لیکن ہم سرکاری اسکولوں میں بنیادی ڈھانچے کو اپ گریڈ کرنے پر کام کررہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ تعطیلات میں توسیع گرمی کے مسائل کا حل نہیں۔ انہوں نے سوالیہ انداز میں پوچھا" ہم کتنے دن سکول بند رکھیں گے" اور اسکولوں کو بلا تعطل چلنے کی ضرورت پر زور دیا۔

114

درجہ حرارت نئی بلندیوں کو چھو سکتا ہے۔ سی این آئی کے مطابق برطانیہ کے موسمیاتی ادارے کی تحقیق کے مطابق کہ موسمیاتی تبدیلی کی وجہ سے پاکستان اور شمال مغربی انڈیا میں موسموں کی شدت کے نئے ریکارڈ قائم ہونے کے امکانات 100 گنا زیادہ ہو چکے ہیں۔ اب اس خطے کو ہر تین برسوں بعد شدید ترین گرم موسم سے زیادہ گرم موسموں کی توقع کرنی چاہیے۔ برطانوی میٹ آفس کے مطابق پاکستان اور شمال مغربی انڈیا کو ہر تین سال بعد ایسے شدید گرم موسم کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے جو موسمیاتی تبدیلی کے بغیر 312 سال میں صرف ایک بار ہوتا ہے۔ موسمیاتی پیشین گوئی کرنے والوں کا کہنا ہے کہ آنے والے دنوں میں شمال مغربی انڈیا میں درجہ حرارت نئی بلندیوں کو چھو سکتا ہے۔ پاکستان اور انڈیا کے موسموں کا نیا تجزیہ اقوام متحدہ کے ماحولیاتی سائنس کے ادارے ورلڈ میٹرولوجیکل آرگنائزیشن کی اسٹیٹ آف دی کلائمٹ رپورٹ کے طور پر سامنے آیا ہے۔ اس رپورٹ میں خبردار کیا گیا ہے کہ سال 2021 میں موسمیاتی تبدیلی کے چار اہم نشانیوں، گرین ہاؤس گیسوں کا ارتکاز، سطح سمندر میں اضافہ، سمندر کی گرمی اور سمندری تیزابیت، نے نئے ریکارڈ قائم کیے ہیں۔ اقوام متحدہ کے سیکرٹری جنرل نے اس رپورٹ کو ماحولیاتی تبدیلی سے نمٹنے میں انسانیت کی ناکامی کی ایک مایوس کن داستان قرار دیا ہے۔ حالیہ ہفتوں میں شمال مغربی انڈیا اور پاکستان میں مون سون سے پہلے کی شدید گرمی کی لہر میں درجہ حرارت 51 سینٹی گریڈ تک پہنچنے کے بعد تھوڑا کم ہوا ہے۔ برطانوی میٹ آفس کے گلوبل گائیڈنس یونٹ نے خبردار کیا ہے کہ رواں ہفتے کے اختتام میں گرمی کی شدت میں ایک بار پھر اضافہ ہو سکتا ہے۔ میٹ آفس کی سٹڈی کرنے والی ٹیم کی قیادت کرنے والے ڈاکٹر نیکوس کرسٹیڈیس کا کہنا ہے کہ شمال مغربی انڈیا اور پاکستان میں مون سون کے موسم سے پہلے اپریل اور مئی کے دوران گرم موسم آتے رہتے ہیں۔ تاہم، ہمارے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ موسمیاتی تبدیلی گرمی کی شدت کو بڑھا رہی ہے اور درجہ حرارت کے موجودہ ریکارڈ ٹوٹنے کا امکان 100 گنا زیادہ ہے۔ ماہر موسمیات کے مطابق خطے میں 1900 کے بعد اپریل اور مئی کے اوسط درجہ حرارت کا سب سے زیادہ درجہ ریکارڈ کیا گیا تھا۔ اس سٹڈی میں یہ اندازہ لگانے کی کوشش کی گئی ہے کہ موسمیاتی تبدیلی کا موسموں کی شدت میں کیا کردار ہے۔ اس سٹڈی میں کمپیوٹر میں مختلف منظرناموں کا موازنہ کر کے یہ اندازہ لگایا جاتا ہے کہ ایسے موسم کتنے تواتر کے ساتھ بن سکتے ہیں۔ ایک منظر نامے میں موجودہ موسم کا ماڈل تیار کیا جاتا ہے جبکہ دوسرے منظر نامے میں موسمیاتی تبدیلی کے دیگر محرکات کی بنیاد پر ماڈل تیار کیا جاتا ہے۔ ان منظرناموں کو 14 مختلف کمپیوٹر ماڈلوں کے ذریعے چلایا جاتا ہے اور درجنوں مختلف نمونے تیار کیے جاتے ہیں جن کا موازنہ اس بات سے کیا جاتا ہے کہ کس طرح موسمیاتی تبدیلی نے کسی واقعے کے رونما ہونے کے امکان کو تبدیل کر دیا ہے۔ میٹ آفس نے مستقبل میں موسمیاتی تبدیلیوں کے اثرات کا اندازہ لگانے کے لیے یہی طریقہ استعمال کیا اور خبردار کیا کہ آنے والے حالات بدترین ہوں گے۔ اگر برطانوی محکمہ موسمیات کی پیشنگوئی کے مطابق موسمیاتی تبدیلی واقع ہوئی تو صدی کے آخر تک انڈیا اور پاکستان کو تقریباً ہر سال اسی طرح کے شدید موسموں کی توقع کرنی چاہیے۔

भारतीय handicrafts हस्तशिल्प Indian continuing tradition

DEVELOPMENT COMMISSIONER (HANDICRAFTS)

Ministry of Textiles, Government of India

SABZAR SOCIAL WELFARE SOCIETY ARCHANDERHAMA
Organizes Gandhi Shlip Bazar (State)
Venue at Sangermal Shopping Complex
(SC Category)

Ek desh,kay pardesh aur uss se bhi zyada qasab, sab milay ge ek sath ek he jagah per. ek naayab numayish kay liya.

Office of the Development Commissioner (Handicrafts) Ministry of Textiles Govt of India lay kay aya hi Gandhi Shlip Bazar (State) at Sangermal City Centre Srinagar. 01 se 10 August kay beech jaha stalls lagayge munfarid Crafts kay jo aapko milaygah munasib quumato pe. Aap be aayay aur kaareegari ki iss azeem numayish ka hissa banay

بھارتیہ ریل

حکومت ہند، وزارت ریل، ریلوے بھرتی بورڈ

مرکزی روزگار کی اطلاع (سی ای این) نمبر 03/2024

جونیئر انجینئر (جے ای)، ڈپو اشیا سپرنٹنڈنٹ (ڈی ایم ایس)، کیمیکل اور میٹالرجیکل اسسٹنٹ (سی ایم اے)، کیمیائی سپروائزر (تحقیق) اور میٹالرجیکل سپروائزر (تحقیق) کے مختلف عہدوں کی بھرتی

نیچے دیے گئے جدول میں دیے گئے مختلف زمروں کے عہدوں کیلئے اہل امیدواروں سے درخواست طلب کی جاتی ہیں۔ درخواست جمع کرنے کی آخری تاریخ 29.08.2024 ہے۔ کسی طرح سے مکمل درخواست صرف آن لائن جمع کی جانی چاہئے۔

درخواست شروع ہونے کی تاریخ: 30.07.2024 — درخواست جمع کرنے کی آخری تاریخ: 29.08.2024

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ڈپٹی چیف اشیا منیجر، شمالی ریلوے، عالم باغ لکھنؤ-226005 کے ذریعہ خواہشمند فرموں سے درج ذیل آئٹم کیلئے ای-ٹینڈر طلب کی جاتی ہے:

عہدوں کے نام	7ویں سی پی سی میں تنخواہ کی سطح	شروعاتی تنخواہ (روپے)	تعلیمی معیارات	عمر معمول کے مطابق (01.01.2025)	کل آسامیاں (All RRBs) Tentative
کیمیکل سپروائزر/ ریسرچ اور میٹالرجیکل سپروائزر/ تحقیق	سطح-7	44,900	تفصیلی سی ای این میں ضمیمہ-A دیکھیں	18-36 سال	17 (صرف آر آر بی گورکھپور)
جونیئر انجینئر (جے ای)، ڈپو اشیا سپرنٹنڈنٹ (ڈی ایم ایس)، کیمیکل اور میٹالرجیکل اسسٹنٹ (سی ایم اے)	سطح-6	35,400			7934

اس میں کووڈ-19 عالمی وبا کی وجہ سے ایک بار کے طریقے کی شکل میں مقررہ عمر حد سے زیادہ عمر میں 3 سال کی چھوٹ شامل ہے۔

زیادہ معلومات کیلئے براہ کرم نیچے درج کسی بھی حصہ لینے والے ریلوے بھرتی بورڈ (آر آر بی) کی سرکاری ویب سائٹ پر دستیاب تفصیلی مرکزی روزگار نوٹس (نمبر 03/2024) دیکھیں۔

آر آر بی	ویب سائٹ کا پتہ	آر آر بی	ویب سائٹ کا پتہ
احمد آباد	www.rrbahmedabad.gov.in	کولکاتہ	www.rrbkolkata.gov.in
اجمیر	www.rrbajmer.gov.in	مالدہ	www.rrbmalda.gov.in
بینگلورو	www.rrbbnc.gov.in	ممبئی	www.rrbmumbai.gov.in
بھوپال	www.rrbbhopal.gov.in	مظفر پور	www.rrbmuzaffarpur.gov.in
بھوبنیشور	www.rrbbbs.gov.in	پٹنہ	www.rrbpatna.gov.in
بلاس پور	www.rrbbilaspur.gov.in	پریاگ راج	www.rrbald.gov.in
چندی گڑھ	www.rrbcdg.gov.in	رانچی	www.rrbranchi.gov.in
چینئی	www.rrbchennai.gov.in	سکندر آباد	www.rrbsecunderabad.gov.in
گورکھپور	www.rrbgkp.gov.in	سلی گوڑی	www.rrbsiliguri.gov.in
گوہاٹی	www.rrbguwahati.gov.in	تروونت پورم	www.rrbthiruvananthapuram.gov.in
جموں وکشمیر	www.rrbjammu.nic.in		****

یہ اطلاع خاص اشارہ ہے۔ امیدواروں کو آن لائن کے ذریعہ سے درخواست کرنے سے پہلے اپنی اہلیت جانچ کرنے کیلئے تفصیلی سی ای این 03/2024 کی پوسٹ ہی اسٹر مکمل اور خانی مکمل کر دیکھنا ضروری ہے۔ مذکورہ بھرتی سے متعلق کوئی بھی نتیجہ خاص طور پر خصوصی اطلاع وقت پر صرف آر آر بی کی مذکورہ ویب سائٹوں پر جاری کی جائے گی۔

نمبر: RRB/BBS/Advt./CEN-03/2024 — تاریخ: 27.07.2024 — چیئرمین، ریلوے بھرتی بورڈ

2289/24 — دلالوں اور نوکری دلانے والے جعلسازوں سے ہوشیار رہیں

وادی کے کئی علاقوں میں پینے کے صافی پانی کی قلت

سرینگر/27جولائی/ /

پینے کے پانی کی قلت نے وادی کے کئی علاقوں میں لوگوں کو سخت مشکلات میں مبتلا کر دیا ہے۔ گرمیوں کے ان ایام میں بھی لوگوں کو کئی کلومیٹر کی مسافت طے کرنے کے بعد پینے کا پانی حاصل کرنا پڑا جبکہ سڑکوں کی خستہ حالت بجلی کی عدم دستیابی اور طبی سہولیات کے فقدان نے عوام کو مزید مصائب ومشکلات میں مبتلا کر دیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق وادی کے پہاڑی اور نشیبی علاقوں میں پینے کے پانی کی شدید قلت پیدا ہوگئی ہے اور لوگوں کو اس بنیادی ضرورت کو حاصل کرنے کیلئے گوناگوں مصائب ومشکلات برداشت کرنے پڑ رہے ہیں۔ رفیع آباد، بارہ مولہ، ہندواڑہ، کپواڑہ، ترہگام، لولاب، کرالہ پورہ علاقوں میں پینے کے پانی کی قلت نے لوگوں کو ایک دوسرے کے ساتھ لڑنے لڑانے پر مجبور کر دیا ہے جبکہ بانڈی پورہ، گاندربل سوپور، حاجن، نائدکھائی، سمبل، صفاپورہ اور دوسرے علاقوں میں بھی پانی کی قلت نے لوگوں کو بے حال کر دیا ہے جبکہ جنوبی کشمیر کے، واسورہ، چکورہ، لاسی پورہ اور دیگر علاقوں میں بھی پانی کی عدم دستیابی کی وجہ سے لوگوں کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ پلوامہ کے کئی علاقوں میں پانی کی اس قدر قلت پیدا ہوگئی ہے کہ لوگوں کو سارا دن پینے کا پانی حاصل کرنے پر صرف کرنا پڑتا ہے جبکہ گرمیوں کے ان ایام کے دوران بھی لوگوں کو پینے کا پانی فراہم کرنے کیلئے سرکار کی جانب سے اقدامات نہیں اٹھائے گئے، نمائندے کے مطابق پلوامہ کے کئی علاقوں میں پینے کے پانی کی قلت، بجلی کی عدم دستیابی، سڑکوں کی خستہ حالت کی وجہ سے لوگوں کو گوناگوں مشکلات ومصائب برداشت کرنے پڑ رہے ہیں۔ مقامی لوگوں نے کہا کہ محکمہ جل شکتی، پی ڈی ڈی، ہیلتھ اور آر اینڈ بی محکموں کو لوگوں کے ان مشکلات کے بارے میں بار بار آگاہ کیا گیا کہ ان کا ازالہ کرنے کیلئے اقدامات اٹھائے جائیں تاہم متعلقہ محکموں کے مطابق فنڈس کی عدم دستیابی کے باعث وہ عوام کو سہولیات بہم نہیں پہنچا سکتے ہیں۔ لوگوں کے مطابق سرکاری دفتروں میں نظام مکمل طور پر درہم برہم ہو چکا ہے اور عوامی مشکلات کا ازالہ کرنے کیلئے زمینی سطح پر اقدامات نہیں اٹھائے جا رہے ہیں جس کی وجہ سے لوگوں کے مشکلات میں آئے دن اضافہ ہوگیا ہے اور عوام کو پینے کا پانی حاصل کرنے کیلئے کئی کلومیٹر کی مسافت بھی طے کرنی پڑ رہی ہے، عوامی حلقوں نے کہا کہ عوام کو بنیادی سہولیات فراہم کرنا اگرچہ سرکار کی ذمہ داری ہے تاہم سرکاری دفتروں میں جمود طاری ہو چکا ہے۔

از دفتر نائب تحصیلدار زونی مر تحصیل عیدگاہ سرینگر

عنوان: درخواست منجانب فردوسہ زوجہ مرحوم جان محمد گرکھو ساکنہ ہاؤسنگ کالونی بونہ کدل لالبازار بغرض اجرائی لیگل ہیر سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست منجانب فردوسہ زوجہ مرحوم جان محمد گرکھو ساکنہ ہاؤسنگ کالونی بونہ کدل لالبازار بغرض اجرائی لیگل ہیر سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ معاملہ زیر بحث کے نسبت پٹواری حلقہ سے رپورٹ طلب کی گئی ہے جس کے نسبت سائلہ کا شوہر جان محمد گرکھو ولد نور محمد مورخہ 25/12/2023 کو فوت ہو چکا ہے۔ مطابق رپورٹ پٹواری متوفیہ کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	ماہوار آمدنی
فردوسہ	۵۳	زوجہ متوفی	گھریلو کام	
محمد ارزان	۲۵	پسر۔۔۔	مزدوری	6000
عدنان	۲۹	۔۔۔	پرائیویٹ	7000
فاطمہ	۷۵	والدہ متوفی	عمر رسیدہ	

اس طور پر متوفی کا کنبہ 4 افراد پر مشتمل ہیں۔ قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے ہر خاص وعام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار زونی مر

از دفتر نائب تحصیلدار صفاکدل سرینگر

عنوان: درخواست منجانب طارق بشیر ولد بشیر احمد آہنگر ساکنہ سعد پورہ سرینگر بغرض اجرائی SC سرٹیفکیٹ بذمرہ "آہنگر"

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ وہ طبقہ آہنگر سے تعلق رکھتا ہے اور اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں سوشل کاسٹ سرٹیفکیٹ بذمرہ آہنگر اجرا فرمائی جائے۔ بروئے رپورٹ پٹواری حلقہ سائل کا کنبہ بذیل درج ہے۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	آمدنی
بشیر احمد آہنگر	۵۸	والد سائل	پشمینہ ووِیر	7000
مسمات حنیفہ	۵۴	والدہ سائل	گھریلو کام	
فاروق احمد آہنگر	۳۷	برادر سائل	ملازم الگ رہائش	LPC
معراج دین آہنگر	۳۴	۔۔۔	....	....
طارق بشیر	۲۹	سائل خود	زیر تعلیم	
عشرت	۲۶	ہمشیرہ	...	

اس طرح کنبہ ۶ افراد پر مشتمل ہیں۔ قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار صفاکدل

از نیابت گوم احمد پورہ

عنوان: درخواست منجانب پرویز احمد راتھر پسر غلام محی الدین راتھر ساکنہ موضع ارچندرہامہ تحصیل سنگھپورہ بارہمولہ نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق خود

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق بیان مطابق سکول ریکارڈ سائل مذکور موضع ارچندرہامہ تحصیل سنگھپورہ میں ہی رہائش پذیر ہے اور سائل مذکور کی یوم پیدائش 10/04/1980 ہے جسکے نسبت سائل مذکور اپنے حق میں DOB سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کی خواہاں ہے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

از نیابت گوم احمد پورہ

عنوان: درخواست منجانب عبد الرشید تیلی پسر عبد المجید تیلی ساکنہ موضع شیر آباد (کھور) تحصیل پٹن نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق خود

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز سائل مذکور موضع شیر آباد (کھور) پٹن میں ہی رہائش پذیر ہے۔ مزید یہ کہ مطابق اسکول ریکارڈ سائل مذکور کی یوم پیدائش 10/03/1975 ہے جسکے نسبت سائل مذکور اپنے حق میں DOB سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کی خواہاں ہے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔

تحریر الصدر

نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

از دفتر نائب تحصیلدار زونی مر تحصیل عیدگاہ سرینگر

عنوان: درخواست منجانب محمد افضل بٹ ولد مرحوم غلام حسن بٹ ساکنہ بونہ کدل مولوی اسٹاپ لالبازار بغرض اجرائی لیگل ہیر سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست منجانب محمد افضل بٹ ولد مرحوم غلام حسن بٹ ساکنہ بونہ کدل مولوی اسٹاپ لالبازار بغرض اجرائی لیگل ہیر سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ معاملہ زیر بحث کے نسبت پٹواری حلقہ سے رپورٹ طلب کی گئی ہے جس کے نسبت سائل کی والدہ سرواہ بیگم زوجہ مرحوم غلام حسن بٹ مورخہ 10/01/2021 کو فوت ہو چکی ہے۔ مطابق رپورٹ پٹواری متوفیہ کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	ماہوار آمدنی
محمد افضل بٹ	۵۴	پسر متوفیہ	مزدوری	۸۰۰۰
افروزہ	۵۷	دختر۔۔۔	شادی شدہ	
عابدہ	۵۶	۔۔۔	...	
فردوسہ	۵۴	۔۔۔	....	
تسلیمہ	۵۰	۔۔۔	....	
شاہین اختر	۴۸	۔۔۔	....	

اس طور پر متوفیہ کا کنبہ 6 افراد پر مشتمل ہیں۔ قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے ہر خاص وعام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار زونی مر

OFFICE OF THE CHILD DEVELOPMENT PROJECT OFFICER
POSHAN PROJECT SINGHPORA
ADVERTISEMENT NOTICE

Applications on prescribed proforma (Annexure-A) are hereby invited from the eligible female candidates of the Panch wards shown against the below mentioned Panchayat Halqas for the engagement of Sanginis (AWWs) for the Anganwadi Centres of Poshan Project Singhpora on Honorarium basis. The applications along with required documents shall be deposited in the office of the undersigned i.e the child development project officer Singhpora by or before 13-08-2024 upto 4:30 PM agianst proper receipt.

S,NO	Name of the District	Name of the Project	Name of the Panchayat	Vacancy of Sangni (Anganwadi Worker)	
				No. of Panch Ward	Name of AWC
1	Baramulla	Singhpora	Mirchimar	05	Khan Mohalla CR Khan
2	Baramulla	Singhpora	KP Seri	01	Bhagwan Mohalla

Criteria for selction of Sanginis (Anganwadi Workers) shall remain as envisaged in the Govt. order No. 103 JK (SWD) of 2023 Dated: 28-03-2023 i.e

Women candidates in the age group of 18-37 years as on 01-01-2024 shall be considered for the post.

The candidate should be a domicile of the UT of J&K.

The candidate should be a resident of the Electoral ward where AWC is located.

Minimum Education qualification should be 10+2 and maximum graducation.

Weightage shall be given on the basis of marks obtained in 10+2 and selection shall be granted purely on academic merit basis and there shall not be any interview.

In case eligible candidate is available within the family of retired AWW the said candidate shall qualify for additional two percent points.

Candidates with qualification higher than graduation shall not be considered.

In case of tie in merit of the eligible candidate,candidates with higher age will be preferred.

Self attested copies of documents to be attached with the application form:

Ward certificate issued by the concerned BDO certifying the name of the candidate in the Punch Ward Voter List where AWC is situated. Whereever there is any dispute as to residence for any reason,the residence proof certifying the ward of residence from the concerned SM/ACR shall be considered.

Domicile certificate issued by Tehsildar concerned.

Date of Birth Certificate.

Academic qualification certificates with Marks card of 10+2.

If candidate belong to family of retired AWW,copy of document proof.

Non employment certificate from a Gazetted Officer.

In case the applicant is unmarried certificate from the conerned Tehsildar certifying the same.

Copy of Ration Card/e-ticket.

Sd/-
Child Development
Project Officer
Poshan Project Singhpora

DIPK-3705/24
Dtd. 27-07-2024

UNION TERRITORY OF JAMMU & KASHMIR

OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER PWD(R&B) PROJECTS DIVISION III, SRINAGAR.

NOTICE INVITING TENDER

FRESH NIT No. 14-NP of 07/2024 Dated:-26-07-2024

For and on behalf of the Hon'ble Lt. Governor of Union Territory of Jammu & Kashmir, e-tenders (In Single Cover System) are invited on Percentage basis for the below mentioned works from approved and eligible Contractors Registered with UT of J&K Govt. CPWD, JKPWD, MES, Railways, and other State/Central Governments as per pre-qualification criteria in this bid document for each of the following works: -

S. No.	Name of Work	Advt. Cost	Cost	E/M	Time	Class	MH
1.	Annual Maintenance Contract by way of Electrical repairs 2 x 1 MVA Receiving Station at Assembly Complex Civil Secretariat Srinagar for the year 2024-25.	8.38	600/-	16760/-	Upto 25th of March-2025	Registered Approved Electrical Contractors	M&R
2.	Cleaning of Main Holes/Drains including laying of pipes in Various Quarters under the Jurisdiction of PW(R&B) Project Division-3rd, Sub Division 1st & 2nd Srinagar for the year 2024-25.	10.58	600/-	21160/-	Upto 25thof March-2025	BEE/CEE/DEE	

Position of AAA : Authorized by Director, Estates Department Kashmir
Position of TS : Accorded by Executive Engineer, PW(R&B) Project Division-III, Kashmir
Position of Funds : Available
Project Authority : Estates Department, Kashmir

1. SCHEDULE OF TENDER: -

• The Bidding documents consisting of pre-qualifying information, eligibility criteria, specifications, Drawings, bill of quantities (B.O.Q), Set of terms and conditions of contract and other details can be seen/downloaded from the departmental website www.jktenders.gov.in as per the scheduled date given below in Table 2.

1	Date of Issue of Tender Notice	26.07.2024
2	Period of downloading of bidding documents	27.07.2024 From 10.00 AM
3	Bid submission Start Date	27.07.2024 From 10.00 AM
4	Bid Submission End Date	02.08.2024 up to 12:00 PM
5	Date and Time of Opening of Bids (Online)	02.08.2024 up to 12:30 PM in the office of the Executive Engineer PW (R&B) Project Division-III, Polo View, Srinagar.

2. DOCUMENTS COMPRISING THE BID: -

• Notice Inviting Tender (NIT)
• Bill of Quantities (BOQ)

3. INSTRUCTIONS TO BIDDER (ITB)

• All bidders shall upload the following information and documents along with qualification criteria/ qualification information with their bids.
- Copies of original documents defining constitution/ legal status/ place of registration and principal place of Business.
- Those cards which stands renewed/generated through www.jkpwdons.gov.in.are eligible for bidding only.
- Valid GSTIN Registration No. & Pan No. along with the latest GST Return Form GST-3/GSTR-3B i.e, latest clearance certificate.

• The confirmation status of GST-3/GSTR-3B will be verified online
• If it is determined to be invalid, the defaulting contractor shall be barred from participating in the future tendering process.

Sd/-
Executive Engineer
PW (R&B) Project Division III Srinagar.

DIPK-3656/24
Dtd. 27-07-2024

Government of Jammu and Kashmir

HIGHER EDUCATION DEPARTMENT CIVIL SECRETARIAT J&K

Ms. Tania Gupta D/o. Subash Chander Village Khokhyal Nagri Parole 24 Near Shiv Mandhir Kathua
No. HED-GAZ/347/2023-04 (7322226) Dated: 25-07-2024
Subject: Notice

Madam,

Whereas the Jammu and Kashmir Public Service Commission had vide letter dated PSC/DR-HE/AP-Economics/2023 dated: 16-10-2023 recommended the name of 21 candidates under different categories for their appointment as Assistant Proffessor in Economics in the Higher Education Department wherein your name was also figuring in the list at Serial No. 01 under EWS category; and

Whereas, vide this Department's Notice dated: 09-11-2023, all the selected candidates were advised to furnish teir bio-data including email ID and contact Number for conduct of CID verification of their character and Antecedents and in response to which all the applicants including yourself have submitted details to the department which were uploaded on the portal

Whereas, after receiving the CID verification report issued in your favour viz,Ms. Tania Gupta D/o. Subhash Chander R/o.24 Near Shiv Mandir Village Khokhyal Nagri Parole, accordingly vide Government order No. 279-JK(HE) of 2024 Dated: 13-05-2024 issued in continuation to the Government order No. 79-JK(HE) of 2024 dated: 16-02-2024 appointment orders were issued in your favour;and

Whereas, the Nodal Principal, Jammu vide his office letter dated: 21-06-2024 has intimated that you have not submitted your joning in the Government College for Women,Gandhi Nagar Jammu as on date which has necessitated cancellation of your appointment orders.

Now therefore, before proceeding further in the matter, through the medium of this notice you are being afforded a last and final oppurtunity to submit your joining in the Office of Nodal Principal Jammu within 7 days with the reason for not joining earlier,failing which it will be presumed that you are not interested to join on the said post in this Department and your appointment made as such shall be cancelled without any further notice.

Yours Faithfully
Under Secretary to Government

DIPK-3608/24
Dtd. 26-07-2024

Government of Jammu and Kashmir

OFFICE OF THE CHIEF MEDICAL OFFICER
OLD SECRETARIAT 2ND FLOOD BLOCK -B SRINAGAR

Auction Notice

Auction of fruit crop of Government Leper Hospital Behrar, Lalbazar Srinagar will be held on 07-08-2024 at 11:30 AM in Hospital premises.

The terms and conditions are as under:

01. All the interested bidders can visit the respective site for assessment basis of the fruit crop products to be auctioned during any working days between office hours upto auction date.
2. Auction will be conducted under the Supervision of Zonal Medical Officer Zadibal in presence of constituted auction Committee.
3. The starting bid value is Rs. 31048 (Rupees Thrigty one thousand and forty Eight Only).
4. The interested bidders have to deposit an amount of Rs. 3000/- as security deposit with the department before participating in the auction proceedings.
5. The successful bidders shall have necessarily had to deposit 100% of the final bid amount on spot.
6. In case of holiday or any other reason the auction shall be held on next following working day on the same time and venue.

Sd/-
Chief Medical Officer
Srinagar

DIPK-3677/24
Dtd. 27-07-2024

J&K Bank
Serving To Empower

BAJAJ Allianz
Caringly yours

Bajaj Allianz Extra Care Plus policy along with the added benefits of Health Prime Rider ensures that you don't have to settle for less when it comes to you and your family's growing healthcare needs.

Bajaj Allianz Extra Care Plus's Features:

- Long Term Discount
- Option to Opt for Air Ambulance
- Free health check-up

Benefits of Health Prime Rider:

- Rider for both Individual & Family Floater Basis**
- 24*7 Unlimited Tele-Consultation
- Investigations Cover

**Based on the variant opted in health 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: BAJHLIP23069V032223 - Extra Care Plus , BAJHLIA24087V022324 - Health Prime Rider | 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-0013/03-11-2023

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,