روزنامہ
وطن
بڈگام
WATTAN
The Urdu Daily

جمعرات
08 اگست 2024

THURSDAY
08-AUGUST-2024

صفحہ 08 ونیش پھوگاٹ کا جذبہ زیادہ چمکدار رہے

صفحہ 08 شکیب الحسن کی ملکی حالات پر خاموشی

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ Vol: 14 | No: 175 | Pages: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■ صفحات: 08 ■ شمارہ نمبر: 175 ■ جلد: 14 ■

جموں وکشمیر کے مشہور سیاحتی مقامات پر سیاحوں کا بھاری رش

ملک میں دہشت گردی آخری مرحلے میں

بنیادی ڈھانچے، موبائیل اور سڑک کو بہتر بنانے کیلئے روڈ میپ کے ساتھ آئیں: شیخاوت

سرینگر/07اگست/ /

جموں وکشمیر کی خوبصورتی کی تعریف کرتے ہوئے مرکزی وزیر برائے سیاحت وثقافت گاجندر سنگھ شیخاوت نے کہا کہ جموں وکشمیر کے مشہور سیاحتی مقامات بھیڑ کا مشاہدہ کررہے ہیں اور سیاحت کیلئے آف بیٹ مقامات پر کھولنے کا وقت آگیا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ملک میں دہشت گردی اپنے آخری مرحلے میں ہے جبکہ نکسلازم صرف چار اضلاع تک سکڑ کر رہ گیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق سرینگر کے ایس کے آئی سی سی میں ایک تقریب میں شرکت کے بعد میڈیا سے بات کرتے ہوئے مرکزی وزیر سیاحت گاجندر سنگھ شیخاوت نے کہا کہ جموں وکشمیر کے مشہور سیاحتی مقامات پر سیاحوں کی بھاری بھیڑ ہے اور اب وقت آگیا ہے کہ ''آف بیٹ'' مقامات کو کھول دیا جائے۔ انہوں نے کہا کہ وادی کشمیر کے مشہور ومعروف سیاحتی مقامات پر ان دنوں سیاحوں کی کافی تعداد موجود ہے اور وہاں بھاری رش دیکھنے کو ملتا ہے۔ انہوں نے فوری طور پر مزید کہا کہ مرکز تمام کنواری سیاحتی مقامات پر مناسب انفراسٹرکچر کے قیام کے علاوہ سڑک اور موبائل کنیکٹیویٹی کو بہتر بنانے کے لیے ہر طرح کی مدد فراہم کرنے کے لیے پرعزم ہے۔ مرکزی وزیر نے کہا کہ اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ معروف اور ممتاز سیاحتی مقامات پر سیاحوں کے زبردست رش کی وجہ سے بھیڑ دیکھی جارہی ہے۔ انہوں نے کہا ''اس کو مدنظر رکھتے ہوئے جموں وکشمیر سمیت ملک بھر میں غیر ملکی اور گھریلو سیاحوں کو کنواری اور غیر معمولی مقامات کی طرف موڑنے کی اشد ضرورت ہے''۔ ایک سوال کے جواب میں کہ کشمیر میں زیادہ تر آف بیٹ مقامات خاص طور پر جنگلس اور دودھ پتھری میں مناسب بنیادی ڈھانچے، موبائل اور سڑک کے رابطے کی کمی ہے، انہوں نے کہا ''ہم نے جموں وکشمیر سمیت تمام ریاستوں سے کہا ہے کہ وہ بنیادی ڈھانچے، موبائل اور سڑک کو بہتر بنانے کیلئے روڈ میپ کے ساتھ آئیں۔ ہم جموں وکشمیر اور دیگر ریاستوں کے لیے ہر ممکن تعاون کیلئے تیار ہیں''۔ جموں وکشمیر میں ٹورسٹ گائیڈز کی کمی کے بارے میں پوچھے گئے سوال کے جواب میں وزیر نے کہا کہ مرکز ریاستوں میں ٹورسٹ گائیڈز کی۔۔۔101

جموں وکشمیر میں اسمبلی انتخابات کیلئے تیاریاں جاری

انتخابات کیلئے ہلی کاپٹر اور ہیلی کاپٹر ایمبولنس کرایہ پر لینے کے لئے ٹینڈر طلب

سرینگر/07اگست/ /

جموں کشمیر میں اسمبلی انتخابات کے انعقاد کیلئے جاری تیاریوں کے بیچ چیف الیکٹورل آفیسر نے انتخابات کیلئے ہیلی کاپٹر اور ہیلی کاپٹر ایمبولینس کرایہ پر لینے کیلئے ٹینڈر طلب کی ہے۔ سی این آئی کے مطابق جموں کشمیر میں اسمبلی انتخابات کی تیاریاں زوروں پر ہے اور حکام اسمبلی انتخابات کیلئے تیاریوں کو حتمی شکل دے رہا ہے۔ اس سلسلے میں الیکشن کمیشن آف انڈیا کی ٹیم آج یعنی 8 اگست کو جموں وکشمیر کا دورہ کر رہا ہے تاکہ مختلف سیاسی جماعتوں کے نمائندوں سے بات چیت کرکے ان سے ستمبر کے آخر تک۔۔۔102

سرنکوٹ پونچھ میں پرانا زنگ آلودہ شل برآمد

سرینگر/07اگست//

پونچھ کے سرنکوٹ علاقے میں سیکورٹی فورسز نے ایک پرانا زنگ آلودہ شل برآمد کرلیا ہے جس کے بعد اس کو محفوظ مقام پر منتقل کیا گیا۔ سی این آئی کو اس ضمن میں ملی تفصیلات کے مطابق فوج نے کو پونچھ کے سورنکوٹ علاقے میں دریائے چندیمارہ کے قریب ایک پرانا اور زنگ آلود یو بی جی ایل شیل برآمد کیا۔ دفاعی ذرائع نے بتایا کہ یہ خول فوجیوں نے علاقے۔۔۔103

وادی کو ریل کے ذریعے ملک کے دیگر حصوں سے جوڑنے کیلئے تیاریاں زوروں پر

سرینگر/07اگست/ /

وادی کشمیر کو ریل سروس کے ذریعے ملک کے دیگر حصوں سے جوڑنے کیلئے تیاریاں زوروں پر ہے اور ادھم پور سرینگر بارہمولہ ریل لنک پروجیکٹ کا 45 کلومیٹر طویل سنگلدان ریاسی سیکشن مکمل ہوگیا ہے جس پر جلد ہی ٹرین سروس چالو کی جائے گی۔ سی این آئی کے مطابق ادھم پور سرینگر بارہمولہ ریل لنک پروجیکٹ کا 45 کلومیٹر طویل سنگلدان ریاسی سیکشن مکمل ہوگیا ہے جس پر جلد ہی ٹرین سروس چالو کی جائے گی توقع ہے کہ مرکزی وزیر ریلوے ستمبر کے آخر تک اس سیکشن کا افتتاح کریں گے۔ شمالی ریلوے کے ایک سینئر اہلکار نے اس کی تصدیق کی کہ کمشنر ریلوے سیفٹی دنیش چند دیشوال اور ان کی ٹیم نے حال ہی میں 46 کلومیٹر طویل سنگلدان ریاسی سیکشن کا تین روزہ معائنہ مکمل کیا۔ انہوں نے کہا ''ہم نے سنگلدان ریاسی سیکشن کو پہلے ہی مکمل کرلیا ہے، جس میں دنیا کے بلند ترین پل چناب پل پر کام بھی شامل ہے۔ ٹریک آپریشن کیلئے تیار ہے، اور ٹرین خدمات کا جلد ہی افتتاح کر دیا جائے گا''۔ افتتاحی تاریخ کی تصدیق ہونا ابھی باقی ہے، لیکن توقع ہے کہ ستمبر کے آخر۔۔۔104

الیکشن کمیشن نے راجیہ سبھا کی 12 خالی سیٹوں

کیلئے انتخاب کا کیا اعلان، 3 ستمبر کو ہوگی ووٹنگ، 21 اگست کو پرچہ نامزدگی داخل کیا جائیگا

سرینگر/07اگست//

راجیہ سبھا کی 12 خالی سیٹوں پر انتخاب کا اعلان الیکشن کمیشن کے ذریعے کر دیا گیا۔ جاری نوٹیفکیشن کے مطابق نامزدگی واپس لینے کی آخری تاریخ کچھ ریاستوں کی راجیہ سبھا سیٹوں کے لیے 26 اگست اور کچھ ریاستوں کی راجیہ سبھا سیٹوں کے لیے 27 اگست ہے۔ وائس آف انڈیا کے مطابق راجیہ سبھا کی 12 خالی سیٹوں پر انتخاب کا اعلان الیکشن کمیشن کے ذریعہ کر دیا گیا۔ دی گئی جانکاری کے مطابق سبھی سیٹوں کے لیے ووٹنگ 3 ستمبر کو ہوگی اور 6 ستمبر سے قبل سبھی انتخابی عمل مکمل کر لیے جائیں گے۔ اس انتخاب سے متعلق۔۔۔105

ایمپلائز اسٹیٹ انشورنس اسکیم کی توسیع

طبی خدمات کے انتظامات کا جائزہ لینے کیلئے کمیٹی تشکیل

سرینگر/07اگست//

جموں وکشمیر حکومت نے ایمپلائز اسٹیٹ انشورنس اسکیم کے تحت باقی 12 اضلاع میں بنیادی، ثانوی، اور تیسری سطح کی طبی خدمات کی فراہمی کے انتظامات کا جائزہ لینے کے لیے کمیٹی تشکیل دینے کی منظوری دی ہے۔ وائس آف انڈیا کے مطابق یہ کمیٹی ایمپلائز اسٹیٹ انشورنس اسکیم کے تحت طبی خدمات کی توسیع کے معاملات کا تفصیلی جائزہ لے گی اور متعلقہ محکموں کے درمیان رکاوٹوں کا بھی تجزیہ کرے گی۔ کمیٹی کے صدر محنت و روزگار کے انتظامی سیکرٹری ہوں گے، جبکہ دیگر اراکین میں محکمہ محنت و روزگار کے نمائندہ، صحت اور طبی تعلیم کے نمائندہ، ڈائریکٹر ہیلتھ سروسز، جموں اور کشمیر، لیبر اینڈ ایمپلائمنٹ کے نمائندہ، اور ایمپلائز اسٹیٹ انشورنس اسکیم کے علاقائی ڈائریکٹر شامل ہوں گے۔ کمیٹی کو حکم نامے کی تاریخ سے 10 دنوں میں رپورٹ پیش کرنے۔۔۔106

کرناہ میں رات کی تاریکی میں مکانوں کے چھتوں پر سنگباری

مقامی انتظامیہ نے اقدامات اٹھائے ہیں، لوگوں کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں

سرینگر/07اگست//

کرناہ میں رات کی تاریکی میں لوگوں کے گھروں چھتوں پر پتھر پھینکے جانے کے واقعات نے کرناہ کے لوگوں میں خوف وہراس پھیل گیا ہے جبکہ انتظامیہ نے اس ضمن میں اقدامات اٹھائے ہیں اور ایس ڈی ایم کرناہ کی قیادت میں ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ میں اس معاملے کو سنگین قرار دیتے ہوئے تدارک کرنے کا فیصلہ لیا گیا ہے اور ملوث افراد کے خلاف سخت کارروائی کا عندیہ دیا گیا۔ وائس آف انڈیا کے مطابق سرحدی ضلع کپوارہ کے قصبہ کرناہ میں مکانوں کی چھتوں پر پر اسرار طور پر پتھر پھینکنے کے متعدد شکایات موصول ہونے کے بعد سب ڈویژنل مجسٹریٹ (ایس ڈی ایم) ظفر احمد لون نے ایک ہنگامی میٹنگ طلب کی۔ ایس ڈی ایم نے مکینوں کو یقین دلایا کہ ڈرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بڑھتے ہوئے خدشات کے پیش نظر منعقدہ اس میٹنگ میں مقامی حکام، لمبرداروں، چوکیداروں، سول سوسائٹی کے اراکین، بیوپار منڈل کے صدر حاجی تسلیم میر، تحصیلدار کرناہ محمد امین بھٹ، ایس ایچ او کرناہ وسیم بڈو، میڈیا کے نمائندوں، کمیونٹی لیڈران اور دیگر نے شرکت کی۔ میٹنگ میں ایس ڈی ایم نے اس بات پر زور دیا کہ حکام اس معاملے کو سنجیدگی سے لے۔۔۔107

ہاؤس بوٹ مالکان نئے ٹیکسوں سے پریشان

90 دن کا سیزن، ٹیکس کا بوجھ، صنعت خطرے میں

سرینگر/07اگست//

ہاؤس بوٹ مالکان حکومت کی جانب سے لگائے گئے نئے ٹیکسوں سے بہت ناراض ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ محض 90 دن کے سیزن میں اتنے بھاری ٹیکس ادا کرنا ان کے لیے ناممکن ہے۔ وائس آف انڈیا کے مطابق ہاؤس بوٹ اونرز ایسوسی ایشن کے سابق جنرل سیکریٹری محمد یعقوب ڈون نے کہا کہ دہائیوں سے یہ صنعت بحران میں ہے اور اب نئے ٹیکسوں کی وجہ سے یہ مکمل طور پر تباہ ہونے کے کنارے پر ہے۔ انہوں نے بتایا کہ پہلے غیر یقینی صورتحال، پھر آرٹیکل 370 کی منسوخی اور کورونا وائرس کی وبا نے اس صنعت کو بہت نقصان پہنچایا ہے۔ ڈون کے مطابق، حالات خراب ہو گئے ہیں اور معاشی صورتحال۔۔۔108

اندرکوٹ سمبل میں درخت کی شاخ گرآنے کے بعد بزرگ شہری لقمہ اجل

سرینگر/07اگست//

شمالی ضلع بانڈی پورہ کے سمبل اندر کوٹ علاقے میں درخت کی شاخ گر آنے کے بعد بزرگ شہری لقمہ اجل بن گیا۔ سی این آئی کو اس ضمن میں نمائندے نے تفصیلات فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ سنبل بانڈی پورہ کے اندرکوٹ میں بدھ۔۔۔109

بنگلہ دیش میں درماندہ سینکڑوں کشمیری طلبہ کے والدین پریشان

بھارتی سفارتخانہ سے بچوں کو صحیح سلامت جلد از جلد واپس لانے کیلئے اقدامات اٹھانے کی اپیل

سرینگر/07اگست/ /

بنگلہ دیش میں جاری کشیدگی کے بیچ وہاں درماندہ سینکڑوں کشمیری طلبہ کے والدین میں فکر وتشویش کی لہر پائی جارہی ہے اور انہوں نے مطالبہ کیا کہ ان کے بچوں کو صحیح سلامت جلد از جلد واپس لانے کیلئے اقدامات اٹھائیں جائے۔ سی این آئی کے مطابق بنگلہ دیش میں کوٹا سسٹم کے خلاف پر تشدد احتجاجی مظاہروں کے بعد وہاں زیر تعلیم سینکڑوں کشمیری طلبہ ہنوز درماندہ پڑے ہوئے ہیں۔ کشمیری طلبہ کے وہاں درماندہ ہونے پر ان کے والدین پریشان ہے اور انہوں نے مطالبہ کیا کہ ان کے بچوں کو صحیح سلامت واپس لایا جائے۔ اسی دوران بنگلہ دیش میں پھنسے ہوئے سینکڑوں کشمیری طلباء نے صورتحال میں کچھ بہتری کے باوجود اپنے مستقبل کے بارے میں مسلسل غیر یقینی کا اظہار کیا ہے۔ ایم اے جی عثمانی میڈیکل کالج سلہٹ کے ایک انٹرن ایک مقامی انگریزی روزنامہ کو بتایا کہ اگر چہ پھنسے ہوئے کشمیری طلباء کی صحیح تعداد معلوم نہیں ہے۔۔۔۔110

تین سپرانٹنڈنگ انجینئروں کو ترقی اور 6

انجینئروں کی تقرری، چار AEE's کی تعیناتی

سرینگر/07اگست//

حکومت نے محکمہ تعمیرات عامہ میں 3 سپرنٹنڈنگ انجینئروں کو انچارج چیف انجینئروں (سیول) کے طور پر تعینات کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔ اس فیصلے کے تحت، ششیل کمار، جو کہ اس وقت سپرنٹنڈنگ انجینئر، جے اینڈ کے اکنامک ریکنسٹرکشن ایجنسی میں تعینات ہیں، کو انچارج چیف انجینئر بنایا گیا ہے۔ انچارج سپرنٹنڈنگ انجینئر، محکمہ تعمیرات عامہ سرکل، پلوامہ، شوپیاں نثار احمد لال، اور انچارج سپرنٹنڈنگ انجینئر، وزیراعظم دیہی سڑک یوجنا سرکل، جموں اجے کپاہی، کو بھی انچارج چیف انجینئرز کے طور پر تعینات کیا گیا ہے۔ وائس آف انڈیا کے مطابق یہ تعیناتیاں عارضی انتظامات کے طور۔۔۔111

370 کی منسوخی کے بعد کون سی بہتری آئی؟ عمر عبداللہ

گزشتہ پانچ سالوں سے عوام کو کوئی فائدہ نہیں پہنچا، الٹا منفی اثرات دیکھنے کو ملے

سرینگر/07اگست/ /

دفعہ 370 کے خاتمے سے جموں وکشمیر میں کوئی بھی بہتری نہیں آئی اور نہ ہی یہاں کے عوام کو کوئی فائدہ پہنچا، الٹا یہاں اس کے منفی اثرات دیکھنے کو ملے، 5 اگست 2019 کو جو اعلانات اور دعوے کئے گئے وہ سب سراب ثابت ہوئے۔ سی این آئی کے مطابق ان باتوں کا اظہار جموں وکشمیر نیشنل کانفرنس نائب صدر عمر عبداللہ نے آج کٹھوعہ میں بھاری ورکرس کنونشن سے خطاب کرتے ہوئے کیا۔ کنونشن کا انعقاد راجیو کمار نے کیا تھا جبکہ اس موقعے پر پارٹی معاون جنرل سکریٹری اجے کمار سدھوترا، صوبائی صدر رتن لعل گپتا، صوبائی یوتھ صدر اعجاز جان، پارٹی لیڈران وجے لوشن، ستونت کور ڈوگرا اور دیگر عہدیداران بھی موجود تھے۔ عمر عبداللہ نے اپنا خطاب۔۔۔112

پہلگام میں غیر قانونی تعمیرات کیخلاف کارروائی

انہدامی مہم کے تحت قریب تین درجن ڈھانچے مسمار

سرینگر/07اگست//

سیاحتی مقام پہلگام میں غیر قانونی طریقے سے تعمیرات کھڑا کرنے والوں کے خلاف کارروائی کرتے ہوئے پہلگام ڈیولپمنٹ اتھارٹی (پی ڈی اے) نے آج کئی ڈھانچوں کو مسمار کیا ہے۔ اس سلسلے میں چیف ایگزیکٹو افیسر (پی ڈی اے) طارق حسین نایک نے وائس آف انڈیا نمائندے کے نمائندے کے ساتھ بات کرتے ہوئے کہا کہ لوگوں کو اگر کسی بھی ڈھانچے کی تجدید ومرمت کا کام انجام دینا ہوگا تو وہ محکمہ سے رابطہ کرکے باضابطہ اجازت نامہ حاصل کریں۔ انہوں نے کہا کہ کسی بھی جگہ نئی تعمیرات کھڑا کرنے پر محکمہ نے روک لگائی ہے جس پر سختی سے عمل کیا جارہا ہے۔ وائس آف انڈیا کے نمائندے امان ملک کے مطابق لدرو، چیاری گام، اور آورہ۔۔۔113

مرکزی تفتیشی بیورو کی جانب سے جموں وکشمیر میں اہم کارروائی

رشوت لینے کے الزام میں پٹواری سمیت تین افراد رنگے ہاتھوں گرفتار

سرینگر/07اگست//

مرکزی تفتیشی بیورو (سی بی آئی) نے ایک اہم کارروائی کے تحت جموں کشمیر میں رشوت لینے کے الزام میں پٹواری سمیت تین افراد کو گرفتار کرلیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق رشوت خور ملازمین و دیگر افراد کیخلاف کارروائی جاری رکھتے ہوئے مرکزی تفتیشی ایجنسی (سی بی آئی) نے پٹواری سمیت تین افراد کو گرفتار کر لیا۔ سی بی آئی کی ٹیم نے پٹواری حلقہ سول، تحصیل کسترہ، اور ریاسی اور دو پرائیویٹ افراد۔۔۔114

نیند نہیں آ رہی؟ تو یہ چند حیران کن طریقے آزمائیں

رات گئے تک جاگنے والے اکثر افراد ان علامات کو بخوبی جانتے ہوں گے جب انہیں بستر پر نیند کے انتظار میں کروٹیں بدلنا پڑتی ہیں، تاہم اگر آپ کا خیال ہے کہ بستر پر لیٹے رہنا نیند لانے کا باعث بنتا ہے تو آپ کو ایک بار پھر سوچنا درحقیقت آپ ایسا بہت کچھ کرسکتے ہیں جو دیکھنے یا سننے میں تو عجیب لگے گا مگر نیند کے حصول میں مددگار ثابت ہوسکے گا۔ جی ہاں یہ ترکیب چند ماہرین طب کی ہیں جو اکثر بے خوابی کے شکار افراد کے لیے مددگار ثابت ہوسکیں گے۔ اگر آپ بھی اکثر بستر پر کروٹیں بدلتے رہتے ہیں تو درج ذیل طریقوں کو آزما کر ضرور دیکھیں۔ جاگنے کی کوشش کریں جی ہاں اگر آپ فوری نیند چاہتے ہیں تو جاگنے کے بارے میں سوچیں، یہ پڑھنے میں عجیب ضرور لگے گا مگر ماہرین کے مطابق جن لوگوں کو سونے میں مشکلات کا سامنا ہوتا ہے انہیں سونے کی بجائے جاگنے کے بارے میں سوچنا چاہیے، ماہرین کے مطابق اکثر نیند نہ آنے کی وجہ کسی قسم کی ذہنی بے چینی یا پریشانی ہوسکتی ہے تو نیند کے بارے میں فکر مند ہونے کی بجائے جاگنے کا سوچیں، جس سے ذہنی بے چینی کم ہوگی اور ذہن کو سکون ملے گی جس سے سونے میں مدد ملے گی۔ جرابیں پہن لیں یہ طریقہ گرم علاقوں میں زیادہ کارآمد نہیں، تاہم اگر سونے سے پہلے پیر ٹھنڈے ہوں تو دماغ کو ایسا سگنل ملتا ہے کہ ابھی سونے کا وقت نہیں ہوا، پیروں کو جرابوں کے ذریعے گرم کیا جائے تو اس سے خون کی شریانوں کو سکون ملتا ہے اور دماغ کو لگتا ہے کہ یہ سونے کا وقت ہے، اس طرح یہ حرارت جسم کو سونے کے لیے تیار کرتی ہے۔ آسان الفاظ میں پیروں کو گرم رکھنا بے خوابی کی شکایت دور کرتا ہے جبکہ نیند بھی بہت جلد آتی ہے۔ بستر سے نکل کر کچھ کریں پنسلوانیا یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن کی ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ اگر نیند نہ آرہی ہو تو اس سے نجات کا طریقہ بہت آسان ہے۔ تحقیق میں اکثر بے خوابی کے شکار رہنے والے 416 افراد کا جائزہ ایک سال تک لیا گیا اور یہ نتیجہ نکالا گیا کہ نیند نہ آنے پر بستر سے باہر نکل کر کسی اور سرگرمی میں حصہ بننا جلد سونے میں مدد دیتا ہے۔ محققین کا کہنا تھا کہ اگر آپ کو رات کو سونے میں مشکل کا سامنا ہوتا ہے تو بستر سے باہر نکلیں اور کسی کتاب کا مطالعہ کریں یا کچھ لکھنا شروع کردیں۔ کسی تیل سے مدد لیں طبی تحقیقی رپورٹس کے مطابق جسم کو سکون پہنچانے والے تیل جیسے گرمیوں میں ناریل کے تیل کو پیروں، سر اور کانوں کے پیچھے سونے سے پہلے لگائیں جبکہ سردیوں میں یہ کام تلوں کے تیل سے کریں، جس سے فوری نیند میں مدد ملے گی۔ کیلے کی چائے کیلے اور دار چینی سے بننے والی یہ چائے وٹامنز اور منرلز سے بھرپور ہوتی ہے جو کہ نیند آنے اور گہری نیند کو برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ کیلے میں موجود پوٹاشیم بلڈ پریشر کو ریگولیٹ کرنے کے ساتھ ساتھ اعصابی نظام کو بھی معاونت فراہم کرتا ہے۔ اسی طرح میگنیشیم مسلز کو سکون فراہم کرتا ہے جبکہ وٹامن بی سکس آپ کے جسم کو ایسے کیمیکلز بنانے میں مدد دیتا ہے جو نیند کے نظام کو کنٹرول کرتے ہیں۔ اسی طرح دار چینی بھی بلڈ شوگر لیول کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہے، اگر آپ کو علم نہ ہو تو جان لیں کہ بلڈ شوگر لیول میں اضافہ نیند کو دور بھگاتا ہے۔ سانس لینے کا مخصوص طریقہ ہارورڈ یونیورسٹی کے ایک ماہر نے بے خوابی کا ایک آسان حل پیش کیا ہے اور اس کی مدد سے آپ ایک منٹ میں سونے میں کامیاب ہوسکتے ہیں۔ ہارورڈ کے ڈاکٹر اینڈریو ویل کے مطابق یہ ایک قدرتی ٹوٹکا ہے جو صدیوں سے مختلف افراد استعمال کررہے ہیں۔ اس طریقے کو 4-7-8 کا نام دیا گیا ہے۔

صحت مند دانت صحت مند زندگی کی ضمانت

آج دنیا بھر میں دانتوں کی صحت کا عالمی دن منایا جارہا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ صحت مند دانت، صحت مند جسم اور صحت مند زندگی کے لیے ضروری ماہرین کا کہنا ہے کہ لوگ عموماً دانتوں کی صحت کو نظر انداز کردیتے ہیں کیونکہ ان کا خیال ہے کہ دانتوں کا علاج مہنگا ہوتا ہے۔ ان کے مطابق کسی پیچیدگی یا تکلیف کی صورت میں تو فوراً ماہر دندان سے رجوع کرنا چاہیے، تاہم دانتوں کا خیال رکھ کے آپ دانتوں کی صحت اور ان کی عمر میں اضافہ کرسکتے ہیں۔ ماہرین دندان تجویز کرتے ہیں کہ دن میں 2 بار دانتوں پر برش کرنے (عموماً صبح سو کر اٹھنے کے بعد اور رات سونے سے قبل)، ماؤتھ واش استعمال کرنے اور فلاس کرنے سے دانت اور مسوڑھے صاف اور صحت مند رہتے ہیں۔ ان کے مطابق دانتوں کی صحت کے لیے مسواک بھی بہت مفید ہے۔ علاوہ ازیں سال میں ایک مرتبہ ڈینٹسٹ سے اپنے دانتوں اور منہ کا معائنہ ضرور کروانا چاہیے۔ دانتوں کو صحت مند رکھنے کے لیے آسان تجویز آسٹریلوی طبی ماہرین کے مطابق چقندر کے باقاعدہ استعمال سے دانتوں کے امراض کو کم کیا جاسکتا ہے۔ چقندر کا استعمال خون میں اضافے کے ساتھ ساتھ دانتوں کی حفاظت بھی کرتا ہے۔ ان کے مطابق چقندر میں موجود غیر نامیاتی نائٹریٹ جسم میں داخل ہوکر نائٹرک آکسائیڈ میں تبدیل ہوجاتا ہے اور دانتوں کی حفاظت کرتا ہے۔ علاوہ ازیں مندرجہ ذیل غذاؤں کا استعمال کرکے دانتوں کو موتیوں کی طرح چمکدار بنایا جاسکتا ہے۔ اسٹرابیری دانتوں کو جگمگانے کے لیے سب سے آزمودہ شے اسٹرابیری ہے۔ اس میں شامل اینٹی آکسیڈنٹس دانتوں کی صحت کے لیے فائدہ مند ہیں اور ان کا باقاعدہ استعمال دانتوں کو جگمگا دیتا ہے۔ کھانے کے علاوہ اسٹرابیری کو کچل کر دانتوں پر لگایا بھی جاسکتا ہے مگر یاد رہے اسے براہ راست لگانا دانتوں کی حفاظتی تہہ کو نقصان پہنچا سکتا ہے لہٰذا اسے احتیاط سے استعمال کیا جائے۔ بیکنگ سوڈا دانتوں کی صفائی کا سب سے آسان طریقہ بیکنگ سوڈا کا استعمال بھی ہے۔ بیکنگ سوڈا کو ٹوتھ پیسٹ کی طرح ٹوتھ برش کی مدد سے دانتوں پر لگالیں واضح فرق محسوس ہوگا۔ لیموں اور نمک دانتوں کی صفائی کے لیے لیموں اور نمک کا آمیزہ بھی بہترین ہے۔ لیموں کا رس نکال کر اس میں اتنا نمک ملائیں کہ پیسٹ بن جائے۔ اب ٹوتھ برش کی مدد سے اس آمیزے سے دانتوں کی صفائی کریں۔

ایک سیب روز کھانا کیوں ضروری ہے؟

کہا جاتا ہے کہ ایک سیب روزانہ کھانے کی عادت ڈاکٹر کو دور رکھتی ہے جس کو طبی سائنس کافی حد تک درست بھی مانتی ہے۔ مگر کیا آپ جانتے ہیں کہ آخر ایک سیب روزانہ ڈاکٹر کو دور کیسے رکھ سکتا ہے؟ درحقیقت یہ ایک جادوئی پھل ہے جو اینٹی آکسیڈنٹس، وٹامنز، فائبر اور دیگر غذائی اجزا سے بھرپور ہوتا ہے جس کی دنیا بھر میں ساڑھے 7 ہزار سے زائد اقسام دستیاب ہیں۔ یہ پھل صحت کے لیے ہی فائدہ مند نہیں بلکہ اس کے ساتھ مٹھاس کی خواہش کو بھی پوری کرتا ہے جبکہ پیٹ کو بھرنے میں میں بھی مدد دیتا ہے۔ تو جانیں کہ سیب کو روزانہ کھانا آپ کو کس حد تک فائدہ پہنچا سکتا ہے۔ جسم سے زہریلے مواد کا اخراج سیب میں فلیوونوئڈز اور نباتاتی کیمیکلز ہوتے ہیں جو کہ انتہائی طاقتور اینٹی آکسیڈنٹس ہیں جو جسم میں گردش کرنے والے خطرناک فری ریڈیکلز سے لڑنے میں مدد دیتے ہیں، یہ فری ریڈیکلز خلیات، ڈی این اے اور ان کے افعال کے لیے تباہ کن ثابت ہوتے ہیں۔ جسمانی توانائی بڑھائے سیب میں موجود مٹھاس جسم کو گلوکوز اور دیگر اجزا فراہم کرتی ہے جس سے جسمانی توانائی میں فوری اضافہ ہوتا ہے۔ بھوک محسوس ہونے یا بلڈ شوگر لیول کم ہونے پر سامنے آنے والے مسائل پر ایک سیب کھالینا مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ خون کی کمی دور کرے سیب میں آئرن کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے جو خون میں ہیموگلوبن کی سطح بڑھا کر خون کی کمی یا انیمیا کا علاج کرتا ہے، یہ پھل نہ صرف خون کے سرخ خلیات کو ریگولیٹ کرتا ہے بلکہ اعضا تک آکسیجن کی مناسب فراہمی کو بھی یقینی بنانے میں مدد دیتا ہے۔

حکومت کی 59 کمپنیوں کے خلاف کارروائی، کروڑوں مالیت کی ادویات ضبط

اسلام آباد: وفاقی وزیر برائے قومی صحت سروسز (این ایچ ایس) عامر محمود کیانی نے کہا کہ گزشتہ کچھ دنوں میں حکومت نے 59 کمپنیوں کی کروڑوں روپے مالیت کی 226 ادویات کو قبضے میں لیا ہے۔ پریس انفارمیشن ڈپارٹمنٹ میں صحافیوں سے بات چیت کرتے ہوئے ان کا کہنا تھا کہ یہ کمپنیاں زیادہ سے زیادہ ریٹیل قیمتوں (ایم آر پیز) سے اضافی قیمتوں پر ادویات فروخت کررہی تھیں جس پر ڈرگ ریگولیٹری اتھارٹی پاکستان (ڈریپ) کو ان کمپنیوں کے خلاف کارروائی کی ہدایت کی گئی تھی۔ انہوں نے کہا کہ ہم قیمتوں میں اضافے کو برداشت نہیں کریں گے کیونکہ یہ براہ راست غریب عوام پر اثر انداز کرتی ہے۔ عامر محمود کیانی کا کہنا تھا کہ ادویات کی قیمتوں میں غیر قانونی اضافے میں ملوث دواساز کمپنیوں پر بھاری جرمانے عائد کیے گئے اور کراچی، لاہور اور پشاور میں ان کے خلاف آپریشن میں کروڑوں روپے کی ادویات کو قبضے میں لیا گیا۔ ان کا کہنا تھا کہ ہم نے ان ادویات کی مینوفیکچرنگ کو بھی روک دیا ہے جو ایم آر پیز کے مقابلے میں زائد قیمتوں پر فروخت ہورہی تھی، اس کے علاوہ نہ صرف ان کمپنیوں پر جرمانہ عائد کیا جارہا بلکہ اضافی رقم بھی ان سے وصول کی جائے گی۔ ایک سوال کے جواب میں ان کا کہنا تھا کہ روزانہ 65 ہزار صحت کارڈ پرنٹ کیے گئے ہیں اور سال کے اختتام تک تقریباً 5 کروڑ 50 لاکھ لوگ مفت طبی علاج کے حصول کے قابل ہوں گے۔ علاوہ ازیں ڈریپ کے صوبائی دفاتر کی جانب سے فیڈرل ڈرگ انسپکٹرز کو تجویز دی گئی ہے کہ وہ ادویات کی قیمتوں کی تصدیق کریں اور اگر ادویات کی قیمتیں زائد پائیں تو ڈریپ ایکٹ 2012 اور ڈرگ ایکٹ 1976 کے تحت فوری کارروائی کی جائے۔ اس حوالے سے ایک باضابطہ اعلامیے میں کہا گیا کہ ان دواساز کمپنیوں کے خلاف سخت کارروائی کا آغاز ہوگیا جنہوں نے غیر قانونی طور پر ادویات کی قیمتیں بڑھائیں، یہ ایکشن ان شکایات کے بعد کیا گیا جس میں بتایا گیا تھا کہ دواساز کمپنیوں نے حکومت کی جانب سے مقرر کی گئی ادویات کی قیمتوں میں زائد اضافہ کیا۔ دوسری جانب فارما بیورو کی ایگزیکٹو ڈائریکٹر عائشہ تیمی حق نے ڈان کو بتایا کہ بدقسمتی سے صورتحال بہت پیچیدہ ہے۔

دانتوں کی سفیدی واپس لانے میں مددگار غذائیں

سفید دانتوں کی چمک سے اپنی مسکراہٹ کو جگمگانا کس کی خواہش نہیں ہوتی اور لاتعداد افراد اس مقصد کے لیے ہزاروں روپے ڈینٹسٹ کو دے کر ان کی صفائی بھی کرواتے ہیں مگر اس مقصد کو حاصل کیا جائے؟ تو اس کا جواب بظاہر تو آسان ہے اور وہ ہے زیادہ برش کرنا مگر یہ کام اتنا بھی آسان نہیں۔ سب سے پہلے تو یہ جان لیں کہ دانتوں کی سفیدی کی دو اقسام ہوتی ہے بیرونی اور اندرونی۔ پہلی قسم میں دانتوں کے داغ دور کرکے سفیدی کو بحال کیا جاتا ہے یا اصل شکل میں واپس لایا جاتا ہے جبکہ دوسری قسم میں قدرتی سے زیادہ سفیدی لانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ تو موتیوں جیسے سفید دانتوں کا راستہ ہوسکتا ہے آپ کے کچن میں چھپا ہو، جی ہاں کچھ غذائیں دانتوں کی سفیدی میں مدد فراہم کرتی ہیں۔ گوبھی گوبھی کو کچا کھانا دانتوں کی سفیدی واپس لانے میں مدد دے سکتا ہے، اگر کچی گوبھی چبانا مشکل ہو تو اسے پیس لیں اور پھر کھالیں، یہ سبزی دانتوں کی سطح پر موجود داغ دھبوں کو دور کرسکتی ہے، اس کو جتنا زیادہ چبائیں گے، اتنا زیادہ لعاب دہن بنے گا جو کہ داغوں کو ہٹانے میں مدد دے گا۔ اسٹرابیری یہ سرخ پھل کسی جادوئی پھل سے کم نہیں، یہ دانتوں کی سفیدی کے لیے ایک طاقتور ہتھیار ثابت ہوتا ہے جو کسی اچھے ریگ مال کی طرح کام کرنے کے ساتھ ساتھ وٹامن سی کے حصول کا اچھا ذریعہ بھی ہے۔ اسٹرابیری کو بیکنگ سوڈا کے ساتھ دانتوں کو جگمگانے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے جبکہ اسے صرف کھانا بھی دانتوں کی سفیدی واپس لانے میں مدد دیتا ہے۔ پنیر اور دہی اگر تو آپ کے دانتوں پر پیلاہٹ جم رہی ہے تو اس سے نجات کے لیے پنیر ایک بہترین غذا ثابت ہوسکتی ہے۔ پنیر کیلشیم کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے جو کیویٹیز سے نجات میں مدد دیتا ہے۔ طبی تحقیقی رپورٹس کے مطابق ہائیڈروجن کی سطح دانتوں کی صحت کے لیے بہت اہمیت رکھتی ہے۔

موبائل و کمپیوٹر آلات موٹاپے کا باعث

ایک حالیہ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ موبائل و کمپیوٹر آلات چلانے سے انسان نہ صرف ذہنی تناؤ کا شکار بنتا ہے بلکہ اس سے موٹاپا بھی ہوتا ہے۔ اس سے قبل ہونے والی تحقیقات میں بھی یہ بات سامنے آچکی ہے کہ سوشل میڈیا کا زیادہ استعمال لوگوں میں ذہنی تناؤ پیدا کرنے سمیت انہیں مایوس کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ بات بھی سامنے آچکی ہے کہ زیادہ دیر تک بچوں اور کم عمر افراد کا ٹی وی دیکھنا، کمپیوٹر اور موبائل استعمال کرنا ان کے لیے نہ صرف موٹاپے کا باعث بنتا ہے بلکہ ان کے مزاج میں چڑچڑا پن بھی شامل ہوجاتا ہے۔ تاہم اب ہونے والی تحقیق کے مطابق نہ صرف موبائل و کمپیوٹر آلات استعمال کرنے بلکہ اس طرح کے دیگر ڈیجیٹل میڈیا آلات کے استعمال سے بھی لوگ موٹے ہوسکتے ہیں۔ سائنس جرنل 'برین امیجنگ اینڈ بیہیویئر' میں شائع تحقیق کے مطابق ماہرین نے ڈیجیٹل میڈیا کے استعمال اور اس کے جسمانی صحت پر اثرات کا جائزہ لیا۔ رپورٹ کے مطابق ماہرین نے 132 رضاکاروں کا ڈیجیٹل میڈیا آلات یعنی موبائل، کمپیوٹر، لیپ ٹاپ و آئی پیڈ جیسے آلات کے استعمال سے ان کی جسمانی صحت پر پڑنے والے اثرات کا جائزہ لیا۔ یہ بھی پڑھیں: ٹی وی کے سامنے زیادہ وقت گزارنے کا یہ نقصان جانتے ہیں؟ ماہرین نے رضاکاروں کی ذہنی و جسمانی صحت کا جائزہ لینے کے لیے نہ صرف ان کے ایم آر آئی ٹیسٹ کیے بلکہ ان سے ڈیجیٹل میڈیا استعمال کرتے وقت ان کے خیالات سے متعلق بھی دریافت کیا۔

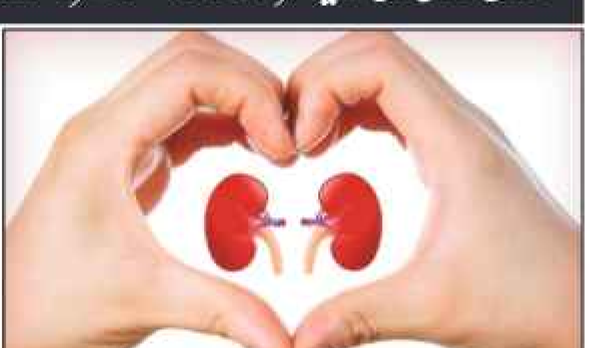
کینسر کی اہم وجہ کیا ہے؟ جانیں انجلینا جولی کی کینسر سرجن سے

گوشت کا بہت زیادہ استعمال مختلف بیماریاں پیدا کرنے کا سبب بن سکتا ہے تاہم حال ہی ایک معروف سرجن نے اس کے ایک اور خطرناک نقصان کی طرف اشارہ کیا ہے۔ ہالی ووڈ کی معروف اداکارہ انجلینا جولی کے بریسٹ کینسر کا علاج کرنے والی سرجن کرسٹی فنک کا کہنا ہے کہ گوشت اور ڈیری مصنوعات بریسٹ کینسر کے خطرے میں اضافہ کرسکتی ہیں۔ کرسٹی ایک معروف بریسٹ کینسر سرجن ہیں اور انہوں نے انجلینا جولی سمیت ہالی ووڈ کے کئی بریسٹ کینسر میں مبتلا فنکاروں کا علاج کیا ہے۔ کرسٹی کے مطابق پروسیسڈ گوشت کینسر کے خلیات کی نشونما میں اضافہ کرتا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ مختلف جانوروں کے گوشت کے پروٹین اور چکنائی پر جس طرح ہمارا جسم ردعمل دیتا ہے وہ خطرناک ہوتا ہے۔ سرجن کا کہنا ہے کہ ہماری مختلف بیماریوں کی 80 فیصد وجہ ہمارا غیر صحت مند طرز زندگی اور غیر متوازن غذائی عادات ہیں۔ مختلف سبزیوں کا روزانہ استعمال بریسٹ کینسر کے خطرے میں کمی کرتا ہے۔ انہوں نے تجویز دی کہ کینسر سمیت مختلف بیماریوں سے بچنے کے لیے سبزیوں اور پھلوں کا زیادہ اور گوشت کا کم سے کم استعمال کیا جائے۔ کرسٹی کا کہنا ہے کہ کھانے میں زیتون کے تیل کا استعمال کینسر کے خطرے میں 68 فیصد کمی کرتا ہے۔

نیند کا عالمی دن

کیا آپ جانتے ہیں ہم اپنی زندگی میں اپنی بہترین صلاحیتوں کا مظاہرہ اسی وقت کرسکتے ہیں جب ہم رات میں پرسکون نیند سوتے ہوں اور نیند کی کمی کا شکار نہ ہوں؟ پرسکون نیند کی اسی اہمیت کو اجاگر کرنے کے لیے ہر سال کی طرح آج یعنی مارچ کے تیسرے جمعے کو نیند کا عالمی دن منایا جارہا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ نیند پوری نہ ہونے سے سب سے پہلا اثر آپ کی جسمانی توانائی اور دماغی کارکردگی پر پڑتا ہے۔ نیند کی کمی سے آپ سارا دن تھکن اور سستی کا شکار رہیں گے۔ آپ اپنے کام ٹھیک طریقے سے انجام نہیں دے سکیں گے، نہ ہی نئے تخلیقی خیالات سوچ سکیں گے۔ یہی نہیں نیند کی کمی آپ کو بدمزاج اور چڑچڑا بھی بنا سکتی ہے۔ طویل عرصے تک نیند کی کمی کا شکار رہنے والے افراد موٹاپے، ڈپریشن، ذیابیطس، ذہنی دباؤ اور امراض قلب کا شکار ہوجاتے ہیں۔ آج ہم آپ کو ان وجوہات سے آگاہ کرنے جارہے ہیں جو آپ کی پرسکون نیند کی راہ میں رکاوٹ بنتے ہیں۔ ٹی وی اور موبائل کا استعمال آج کے اس ترقی یافتہ دور میں ہر شخص باخبر رہنا پسند رہتا ہے۔ ٹی وی، اسمارٹ فون، کمپیوٹر کے ذریعے ہم دنیا کے ہر کونے کی خبر جان سکتے ہیں۔ لیکن دراصل یہی چیز ہماری نیند کو سب سے زیادہ متاثر کرتی ہے۔ ٹی وی اور فون کی روشنی دماغ کو متحرک رکھتی ہے اور دماغ دن کے مطابق اپنے تمام افعال سرانجام دیتا ہے۔ اندھیرے میں ہمارے دماغ میں ایک ہارمون میلاٹونین متحرک ہوجاتا ہے جو نیند لانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ اگر ہم سونے سے ایک گھنٹہ پہلے ٹی وی یا موبائل فون بند کردیں تو ہم پرسکون نیند سو سکتے ہیں۔

گردوں کا عالمی دن: دنیا بھر میں 85 کروڑ افراد گردوں کے مختلف امراض کا شکار



پاکستان سمیت دنیا بھر میں آج ورلڈ کڈنی ڈے یا گردوں کا عالمی دن منایا جارہا ہے۔ دنیا بھر میں اس وقت 85 کروڑ افراد گردوں کے مختلف امراض کا شکار گردوں کا عالمی دن منانے کا مقصد گردوں کے امراض اور ان کی حفاظت سے متعلق آگہی و شعور پیدا کرنا ہے۔ یہ دن ہر سال مارچ کی دوسری جمعرات کو دنیا بھر میں منایا جاتا ہے۔ رواں برس یہ دن 'گردوں کی صحت، ہر جگہ سب کے لیے' کے عنوان سے منایا جارہا ہے۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق دنیا بھر میں ہر سال 24 لاکھ اموات گردوں کے مختلف امراض کی وجہ سے ہوتی ہیں اور یہ امراض موت کا چھٹا بڑا سبب بن چکے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق کینسر اور گردوں کے امراض سمیت دیگر کئی امراض سے موٹاپے کا براہ راست تعلق ہے۔ موٹاپے کا شکار افراد کو گردوں کے مختلف مسائل لاحق ہونے کا قوی امکان پیدا ہوجاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق کسی شخص کے موٹا ہونے کی صورت میں اس کے گردوں کو اضافی مقدار میں خون کی صفائی کرنی پڑتی ہے جو آہستہ آہستہ گردوں کی کارکردگی کو سست کرتا جاتا ہے۔ گردوں کے امراض آگے چل کر کسی شخص میں امراض قلب، ذیابیطس، بلند فشار خون، کولیسٹرول میں اضافے، مختلف اقسام کے کینسر اور ذہنی امراض کا سبب بن سکتے ہیں۔ یاد رہے کہ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا بھر کی ایک تہائی آبادی موٹاپے کا شکار ہے جس کے باعث وہ کئی اقسام کے خطرناک امراض کے خطرے کی براہ راست زد میں ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ موٹاپے میں کمی کرنا گردوں کے امراض میں مبتلا ہونے کے امکان میں بھی کمی کرسکتا ہے۔

کیا کھانے کے بعد لیٹ جانا صحت کے لیے نقصان دہ ہے؟

کیا آپ نے کبھی سنا کہ کھانے کے فوری بعد لیٹنا صحت کے لیے اچھا نہیں بلکہ ایسا کرنے سے گریز کرنا چاہیے؟ اگر ہاں تو اس میں کس حد تک صداقت ہے اور اس سے کیا نقصان ہوسکتا ہے؟ تو اس کا جواب ہے کہ واقعی کھانے کے فوری بعد لیٹ جانا صحت کے لیے کوئی اچھی عادت نہیں بلکہ اس سے کچھ مسائل کا سامنا ہوسکتا ہے۔ اگر آپ کھانے کے فوری بعد لیٹ جاتے ہیں تو معدے میں موجود غذا حلق میں واپس آنے کا امکان ہوتا ہے جس کے نتیجے میں سینے میں جلن کی شکایت عام ہوجاتی ہے۔ اسی طرح اگر دوپہر کے کھانے کے فوری بعد لیٹ کر کچھ دیر کے لیے سوجاتے ہیں تو اس سے میٹابولزم سست ہوجاتا ہے جس سے وقت گزرنے کے ساتھ جسمانی وزن بڑھنے کا خطرہ پیدا ہوسکتا ہے۔ اسی طرح رات کو کھانے کے بعد سونے کے لیے لیٹ جانا اکثر نیند کو آنکھوں سے دور بھگا دیتا ہے اور ماہرین طب مشورہ دیتے ہیں کھانے کے کم از کم 2 گھنٹے بعد سونے کے لیے بستر پر جائیں۔ درحقیقت ہمارا جسم غذا کو سیدھی حالت یعنی کھڑے ہونے یا بیٹھے ہونے کی پوزیشن میں ہضم کرنے کے لیے بنا ہے۔ اگر آپ کھاتے ہی لیٹ جاتے ہیں تو جسم کا ہضم کرنے کی کوشش میں بدہضمی کا شکار بنا سکتا ہے۔ ویسے اس عادت کے نتیجے میں سب سے زیادہ امکان پیٹ پھولنے یا گیس زیادہ ہونے کا ہوتا ہے بلکہ ایسا لگ بھگ یقینی ہوتا ہے۔ تو کھانے کے بعد لیٹنے کو دل کرتا ہے تو اس سے آپ کو کوئی روک نہیں رہا مگر 15 یا 20 منٹ تک انتظار کرلینے میں کوئی برائی نہیں بلکہ مختلف خطرات ہی کم ہوتے ہیں۔

کھانا اعتدال سے کھایئے!

مرض بھگایئے ماہرین صحت کہتے ہیں کہ غذا سادہ کھاؤ اور جب تک پہلی غذا ہضم نہ ہو جائے، دوسری غذا نہ کھاؤ۔ ایک کھانے کے فوراً بعد کچھ اور کھانے سے معدہ خراب ہو جاتا ہے۔ معدہ چونکہ ہمارے جسم کا انتہائی اہم حصہ ہے لہٰذا اس کی خرابی بے شمار بیماریوں کو جنم دیتی ہے۔ اس بہت اہم نکتے کو ہم عام طور پر یاد نہیں رکھتے۔ کہا جاتا ہے کہ انسانی جسم میں تقریباً ہر بیماری کی بنیاد معدہ ہے۔ خراب معدہ کئی امراض کو حملے کی دعوت دیتا ہے۔ اکثر لوگوں کے ذہن میں یہ سوال گردش کرتا ہے "کھانے ہی سے تو ہمیں قوت ملتی ہے تو پھر زیادہ کھانے میں کیا مضائقہ ہے۔" اطبا کی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ زیادہ کھانا صریحاً صحت کو نقصان پہنچاتا ہے۔ ہم مختلف قسم کی غذائیں کھاتے ہیں جن کے ہضم ہونے میں مختلف وقت لگتا ہے۔ بعض غذائیں جلد ہضم ہو جاتی ہیں بعض کو دیر لگتی ہے۔ جن لوگوں کے معدے کمزور ہوں یا وہ بوڑھے ہوں انہیں ہلکی یا جلد ہضم ہونے والی غذا کھانی چاہیے۔ جوان اور صحت مند آدمی مرغن اور دیر ہضم اشیا کھا سکتے ہیں لیکن قاعدے قرینے سے۔ "قدیم اطبا نے غذا ہضم ہونے کے سلسلے میں جو تجربے کیے تھے، جدید غذائی تحقیق بھی ان کی تصدیق کرتی ہے۔ قدیم اور جدید معلومات کے مطابق سب سے ہلکی غذا ابلے ہوئے چاول ہیں لیکن یہ یاد رہے کہ ابالنے کے بعد چاول اپنی زیادہ تر غذائیت سے محروم ہوجاتے ہیں لہٰذا ساتھ دوسری غذائیت بخش غذا بھی کھانی چاہیے۔ چاولوں کی کھچڑی بھی جلد ہضم ہونے والی غذا ہے۔ دیگر ایسی غذاؤں میں اراروٹ، ساگودانہ، جو کا شوربا، کچا انڈا، ابلے اور پکے ہوئے پھل شامل ہیں۔ ان کے ہضم ہونے کا دورانیہ ڈیڑھ سے دو گھنٹے ہے۔ یہاں لوگوں کی سہولت کے لیے مختلف غذاؤں کے ہضم ہونے کے اوقات کا چارٹ شائع کیا جارہا ہے۔

ایران اسرائیل کشیدگی کے باعث اسٹاک مارکیٹ میں بھگدڑ

نئی دہلی//تجارت کے پہلے گھنٹے میں سرمایہ کاروں کو 9.52 لاکھ کروڑ روپے کا نقصان ہوا۔ ایران اور اسرائیل کے درمیان کشیدگی کے باعث آج دنیا بھر کی اسٹاک مارکیٹوں میں خوف و ہراس ہے۔ گھریلو اسٹاک مارکیٹ میں آج زبردست گراوٹ ہے، جس کی وجہ سے اسٹاک مارکیٹ کے سرمایہ کاروں کو کاروبار کے پہلے گھنٹے میں اب تک 9.52 لاکھ کروڑ روپے کا نقصان ہوا ہے۔ آج کی ٹریڈنگ بڑی گراوٹ کے ساتھ شروع ہوئی۔ تاہم کاروبار کے پہلے آدھے گھنٹے کے بعد خریداروں نے خریداری کی کوششیں کیں جس کی وجہ سے اسٹاک مارکیٹ کافی حد تک نچلی سطح سے سنبھلنے میں کامیاب رہی۔ اس کے باوجود کاروبار کے پہلے گھنٹے کے دوران اسٹاک مارکیٹ میں 1.75 فیصد سے زیادہ کی کمی کے ساتھ کاروبار دیکھا گیا۔ ٹریڈنگ کے پہلے گھنٹے کے بعد سینسیکس 1.80 فیصد کی گراوٹ کے ساتھ اور نفٹی 1.75 فیصد کی گراوٹ کے ساتھ ٹریڈ کر رہا تھا۔ سن فارماسیوٹیکل، ہندوستان یونی لیور، ایشین پینٹس، نیسلے اور ٹاٹا کنزیومر بڑے اسٹاکس میں شامل تھے۔ اسٹاک مارکیٹ میں مصنوعات کے حصص 1.11 فیصد اور 0.26 فیصد کے درمیان تجارت کر رہے تھے۔ ٹاٹا موٹرز، ہنڈالکو انڈسٹریز، ماروتی سوزوکی، جے ایس ڈبلیو اسٹیل اور او این جی سی کے حصص 3.87 فیصد سے 3.17 فیصد کی کمی کے ساتھ ٹریڈنگ میں دیکھے گئے، اب تک اسٹاک مارکیٹ میں 2,314 حصص میں فعال تجارت ہوئی ہے۔ ان میں سے 261 شیئرز منافع کمانے کے بعد سبز رنگ میں جبکہ 2,053 شیئرز خسارے کے بعد سرخ رنگ میں ٹریڈ ہوئے۔ اسی طرح سینسیکس میں شامل 30 حصص میں سے 5 حصص خریداری کی حمایت کے ساتھ سبز رنگ میں رہے۔ فروخت کے دباؤ کی وجہ سے 25 اسٹاک سرخ رنگ میں تجارت کر رہے تھے، جب کہ نفٹی میں شامل 8 اسٹاک سبز رنگ میں تجارت کرتے ہوئے دیکھے گئے اور بی ایس ای سینسیکس آج 2,393.76 پوائنٹس کی گراوٹ کے ساتھ 78,588.19 پوائنٹس کی سطح پر کھلا۔ کاروبار شروع ہوتے ہی فروخت کے دباؤ کی وجہ سے یہ انڈیکس 78,580.46 پوائنٹس تک گر گیا۔ اس کے بعد خریداروں نے خریداری کا دباؤ بنا کر اس انڈیکس کو سہارا دینے کی کوشش کی۔ مسلسل خریداری کی حمایت کے ساتھ، سینسیکس صبح 10 بجے کے قریب نچلی سطح سے تقریباً 1,200 پوائنٹس حاصل کرنے اور 79,780.61 پوائنٹس تک پہنچنے میں کامیاب ہوا۔ اس کے بعد فروخت کے دباؤ کی وجہ سے یہ انڈیکس ایک بار پھر گر گیا۔ مارکیٹ میں مسلسل خرید و فروخت کے درمیان کاروبار کے پہلے گھنٹے کے بعد، صبح 10:15 بجے سینسیکس 1456.72 پوائنٹس کی کمزوری کے ساتھ 79,525.23 پوائنٹس پر ٹریڈ کر رہا تھا، این ایس ای کا نفٹی بھی آج 414.85 پوائنٹس کی کمی کے ساتھ 24,302.85 پوائنٹس کی سطح پر ٹریڈ کر رہا تھا۔ مارکیٹ کھلنے کے بعد منفی ماحول کے باعث یہ انڈیکس 24,192.50 پوائنٹس تک گر گیا۔ اس کے بعد مارکیٹ میں خریداروں نے چارج سنبھال لیا جس کی وجہ سے اس انڈیکس کی حرکت میں ریکوری دکھائی دینے لگی۔

بھارت میں مسلسل تیسرے مہینے UPI کے لین دین 20 ٹریلین روپے سے تجاوز کر گئے

نئی دلی//
نیشنل پیمنٹ کارپوریشن آف انڈیا (NPCI) کے اعداد و شمار کے مطابق، یونیفائیڈ پیمنٹس انٹرفیس (UPI) کے ذریعے کی جانے والی ادائیگیوں میں سالانہ 45 فیصد اضافہ ہوا ہے۔ یہ مسلسل تیسرا مہینہ ہے جب کل لین دین 20 ٹریلین روپے سے تجاوز کر گیا ہے۔ جون 2024 میں کل یو پی آئی ٹرانزیکشن کی قیمت 20.07 ٹریلین روپے تھی، جبکہ مئی میں یہ 20.44 ٹریلین روپے تھی۔ این پی سی آئی کے اعداد و شمار سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ جولائی 2024 میں یو پی آئی کے ذریعے اوسط روزانہ لین دین کی قیمت 466 ملین روپے، یا تقریباً 66,590 کروڑ روپے تھی۔ جون کے مقابلے میں، جولائی میں یو پی آئی ٹرانزیکشن کے حجم میں 3.95 فیصد اضافہ ہوا، جبکہ لین دین کی قدر میں 2.84 فیصد اضافہ ہوا۔ رواں مالی سال (2024-25) کے پہلے چار مہینوں میں، یو پی آئی نے تقریباً 55.66 بلین ٹرانزیکشنز میں 80.79 ٹریلین روپے کے لین دین ریکارڈ کیے ہیں۔ 2023-24 میں، کل یو پی آئی لین دین 131 بلین تھے، جو 2022-23 میں 84 بلین تھے۔ ریزرو بینک آف انڈیا (آر بی آئی) کے ماہانہ بلیٹن نے اطلاع دی ہے کہ پچھلے چار سالوں میں، یو پی آئی لین دین میں حجم میں دس گنا اضافہ دیکھا گیا ہے، جو کہ 2019-20 میں 12.5 بلین لین دین سے 2023-24 میں 131 بلین لین دین ہوا، جس میں ڈیجیٹل ادائیگی کے کل حجم کا 80% ہے۔ یونیفائیڈ پیمنٹس انٹرفیس (UPI) ٹرانزیکشنز نے خاطر خواہ ترقی کا تجربہ کیا۔ مالی سال 24 میں سال بہ سال 57% اضافہ ہوا۔ بوسٹن فیصد کمی واقع ہوئی۔ ڈیجیٹل ادائیگی پلیٹ فارم ٹیکنالوجی اور ڈیوائس کو اجناسٹک بنا کر، UPI نے نچلی سطح پر مالی شمولیت میں اپنا حصہ ڈالا ہے۔ ہندوستان میں ڈیجیٹل ادائیگی تازہ ترین بلندیوں کو چھو رہی ہے، کیونکہ شہری تیزی سے آن لائن لین دین کے ابھرتے ہوئے طریقوں کو اپنا رہے ہیں۔ ہندوستانی حکومت کا ایک اہم زور اس بات کو یقینی بنانا رہا ہے کہ UPI کے فوائد صرف ہندوستان تک محدود نہ رہیں۔ دوسرے ممالک بھی اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ یو پی آئی ہندوستان کا موبائل پر مبنی تیز ادائیگی کا نظام ہے، جو صارفین کو گاہک کے ذریعہ تخلیق کردہ ورچوئل ادائیگی ایڈریس کا استعمال کرتے ہوئے فوری طور پر چوبیس گھنٹے ادائیگی کرنے میں سہولت فراہم کرتا

از نیابت کھوری
مضمون: چٹھی آمدہ از دفتر بلاک ڈیولپمنٹ آفیسر خانصاحب زیر نمبری BDO/KSB/132-33 مورخہ 03/07/2024 نسبت اجرائی توحید کی سرٹیفکیٹ بحق محمد عبداللہ لون ولد غلام محمد لون ساکنہ موضع کھوری

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کی نسبت رپورٹ پٹواری کے علاوہ دیگر فیلڈ عملہ سے عیاں ہے کہ سائل فیاض احمد ولد محمد عبداللہ لون ساکنہ موضع کھوری کا باشندہ ہے۔ فیاض کا والد محمد عبداللہ لون ولد غلام محمد لون مورخہ 06/11/2014 کو اپنے ہی گھر موضع کھوری (درگنڈ) میں فوت ہو چکا ہے۔ جس کی تصدیق پٹواری سے بھی ہوئی ہے۔ اس کے علاوہ معاملہ زیر بحث کے نسبت وارثان کا بیان بھی قلمبند کیا گیا جو کہ شامل مثل ہے۔ معاملہ زیر بحث کے نسبت ایک بیان حلفی اجرا کردہ سپیشل موبائل مجسٹریٹ بڈگام بھی بطور ثبوت شامل مثل ہے۔ اس بارے میں بذریعہ اشتہار ہر خاص و عام 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 کھوری

از نیابت گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب بشیر احمد آہنگر پسر غلام محمد آہنگر ساکنہ موضع گوم احمد پورہ تحصیل پٹن نسبت OBC سرٹیفکیٹ بحق پسران خود قیصر احمد آہنگر و عابد بشیر و دختر خود شائستہ بشیر تحت ایس آر او 144/294

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق رپورٹ پٹواری حلقہ سائل مذکور موضع گوم احمد پورہ میں رہائش پذیر ہے۔ علاوہ ازیں سائل مذکور "آہنگر" کاسٹ سے تعلق رکھتا ہے جسکے نسبت سائل مذکور اپنے پسران خود قیصر احمد آہنگر و عابد بشیر و دختر خود شائستہ بشیر کیلئے OBC سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ اور سائل مذکور ماہوار آمدنی 7400 روپیہ ہے۔ تفصیل کنبہ بذیل ہیں

نام افراد کنبہ	عمر	پیشہ	سکونت	
بشیر احمد آہنگر پسر غلام محمد آہنگر	۵۶	مزدوری	گوم احمد پورہ	
مسماۃ محمودہ بیگم زوجہ بشیر احمد آہنگر	۵۰	گھریلو کام		
قیصر احمد آہنگر پسر----	۲۵	زیر تعلیم		
شائستہ بشیر دختر----	۲۱	زیر تعلیم		
عابد بشیر پسر----	۲۳	زیر تعلیم		
غلام محمد آہنگر پسر محمد صدیق آہنگر	۷۵	عمر رسیدہ		
مسماۃ مغلی بیگم زوجہ غلام محمد آہنگر	۷۰	----		

مندرجہ بالا تفصیل کنبہ ہیں اور کوئی بھی افراد کنبہ نہیں ہے لہذا 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 مسماۃ عطیقہ بانو دختر غلام احمد ملک ساکنہ موضع گوم احمد پورہ تحصیل پٹن نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق خود

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز سائلہ مذکورہ موضع گوم احمد پورہ پٹن میں ہی رہائش پذیر ہے۔ نیز مطابق بیان چوکیدار علاقہ و آدھار کارڈ سائلہ مذکورہ مورخہ 19/01/1992 کو پیدا ہوئی ہے جسکے نسبت سائلہ مذکورہ اپنے حق میں DOB سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے لہذا 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 غلام محمد گنائی پسر محمد قاسم گنائی ساکنہ موضع نولوری تحصیل پٹن نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق پسر خود مبشر حسن گنائی

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز سائل مذکور موضع نولوری پٹن میں ہی رہائش پذیر ہے۔ نیز مطابق سکول ریکارڈ سائل مذکور کا پسر خود مبشر حسین گنائی مورخہ 15/09/2016 کو پیدا ہوا ہے جسکے نسبت سائل مذکور اپنے پسر خود کے حق میں DOB سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے لہذا 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

ملک کی معیشت کو تیسرے نمبر پر لے جانے کی کوششیں کی جاری/بھوپیندر پٹیل

احمد آباد//انسٹی ٹیوٹ آف چینی سیکریٹریز آف انڈیا کے 51 ویں یوم تاسیس کے موقع پر، گجرات کے وزیر اعلی بھوپیندر پٹیل نے کہا کہ وزیر اعظم کے تیسری بار ملک کا چارج سنبھالنے کے بعد اس وقت ملکی معیشت کو پانچویں سے تیسرے نمبر پر لے جانے کے لیے بہت سی کوششیں کی جا رہی ہیں، جہاں چینی سیکریٹریز زیادہ سے زیادہ حصہ ڈال سکتے ہیں۔ اتوار کو احمد آباد میں ایک تقریب سے خطاب کرتے ہوئے پٹیل نے کہا کہ اگر کوئی بھی کمپنی مسلسل آگے بڑھتی ہے اور باقاعدگی سے ٹیکس ادا کرتی ہے، تو اس سے ملک کو فائدہ ہوتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ آج ملک کے تمام شہریوں کو ایک بات کا احساس ہوا ہے۔ پانچویں پوزیشن پر ملک کا سب سے چھوٹا آدمی بھی آگے بڑھ گیا ہے، اس لیے اب اس معیشت کو تیسرے نمبر پر لے جانے کے لیے سب کو اپنا حصہ ڈالنا ہوگا۔ وائبرینٹ گجرات سمٹ کی کامیابی پر بات کرتے ہوئے پٹیل نے کہا کہ وائبرینٹ گجرات سمٹ سے گجرات کو سب سے بڑا فائدہ یہ ہوا کہ آج ملک کی 500 بڑی کمپنیوں میں سے تقریباً 100 گجرات میں ہیں۔ عالمی مقابلے کے معاملے پر، سی ایم پٹیل نے کہا کہ آج مرکزی اور ریاستی حکومتیں ہر چیز کے معیار پر زور دے رہی ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ ہر کمپنی کو اس بات پر بھی زور دینا چاہیے کہ عالمی مقابلہ کے لیے کیا کیا جا سکتا ہے اور ان پر زور دیا کہ وہ 'میک ان انڈیا' کو 'میڈ ان انڈیا' میں تبدیل کریں۔ جی ایس ٹی پر بات کرتے ہوئے پٹیل نے کہا کہ اپریل میں 1.88 لاکھ کروڑ روپے کا جی ایس ٹی ریونیو موصول ہوا تھا، جو ملک کی ترقی کے لیے مفید ثابت ہونے والا ہے۔

حکومت نے گریٹ نیکوبار ٹرانس شپمنٹ پورٹ کیلئے تفصیلی پروجیکٹ رپورٹ کو حتمی شکل دی

نکوبار//
حکومت گریٹ نکوبار جزیرے پر 41,000 کروڑ روپے کی بین الاقوامی ٹرانس شپمنٹ پورٹ کے لیے تفصیلی پروجیکٹ رپورٹ (DPR) کو حتمی شکل دے رہی ہے۔ ایک سینئر اہلکار کے مطابق آنے والے مہینوں میں تعمیر شروع ہونے کی امید ہے۔ عظیم نکوبار ٹرانس شپمنٹ پورٹ پروجیکٹ کو ماحولیاتی جانچ کا سامنا کرنا پڑا ہے لیکن اب اسے نیشنل گرین ٹریبونل (این جی ٹی) سے ضروری منظوری مل گئی ہے، جس سے اس کے نفاذ کا راستہ صاف ہو گیا ہے۔ بندرگاہوں، جہاز رانی اور آبی گزرگاہوں کے سکریٹری ٹی کے رامچندرن نے تصدیق کی کہ ڈی پی آر مکمل ہو گیا ہے اور یہ منصوبہ جلد ہی آگے بڑھے گا۔ بندرگاہوں، جہاز رانی اور آبی گزرگاہوں کی وزارت نے پہلے اعلان کیا تھا کہ 41,000 کروڑ روپے (تقریباً 5 بلین ڈالر) کی تخمینہ لاگت کے ساتھ اس منصوبے میں حکومت اور پبلک پرائیویٹ پارٹنرشپ دونوں کی سرمایہ کاری شامل ہوگی۔ لارسن اینڈ ٹوبرو لمیٹڈ، افکونز انفراسٹرکچر لمیٹڈ، اور جے ایس ڈبلیو انفراسٹرکچر لمیٹڈ سمیت گیارہ کمپنیوں نے اس منصوبے میں دلچسپی ظاہر کی ہے۔ جزائر انڈمان اور نکوبار میں واقع، بندرگاہ میں آخر کار ہر سال 16 ملین کنٹینرز کو سنبھالنے کی گنجائش ہوگی۔ پہلا مرحلہ، جو 2028 تک مکمل ہونا ہے، اس پر 18,000 کروڑ روپے لاگت آئے گی اور اس کا مقصد سالانہ 40 لاکھ کنٹینرز کو ہینڈل کرنا ہے۔ اس منصوبے میں ہوائی اڈے، ٹاؤن شپ اور پاور پلانٹ کے منصوبے بھی شامل ہیں۔ ایک بڑے بین الاقوامی تجارتی راستے پر واقع، بندرگاہ تزویراتی طور پر موجودہ ٹرانس شپمنٹ کے مراکز جیسے سنگاپور، کلانگ اور کولمبو سے 40 ناٹیکل میل کے فاصلے پر واقع ہے۔ اس منصوبے کے اہم پہلوؤں میں اس کا اسٹریٹجک مقام، 20 میٹر سے زیادہ کی قدرتی پانی کی گہرائی اور قریبی بندرگاہوں بشمول ہندوستانی بندرگاہوں سے ٹرانس شپمنٹ کارگو کو ہینڈل کرنے کی صلاحیت شامل ہے۔ ترقی چار مرحلوں میں ہوگی، فیز 1 میں بریک واٹر، ڈریجنگ، ری کلیمیشن، برتھ، اسٹوریج ایریاز اور دیگر ضروری انفراسٹرکچر کی تعمیر پر توجہ دی جائے گی۔ پبلک پرائیویٹ پارٹنرشپ کی حوصلہ افزائی زمیندار موڈ کے انتظام کے ذریعے کی جائے گی، جس سے مراعات دہندگان کو 30 سے 50 سال کی طویل مدتی رعایتی مدت کے ساتھ، مارکیٹ کی ضروریات کی بنیاد پر اپنی اسٹوریج اور ہینڈلنگ کی سہولیات تیار کرنے کی اجازت دی جائے گی۔ مراعات دینے والے پورٹ سروسز کے ذمہ دار ہوں گے اور انہیں بندرگاہ کے صارفین سے چارجز وصول کرنے اور برقرار رکھنے کا اختیار حاصل ہوگا۔ فی الحال، ہندوستان کے تقریباً 75 فیصد سامان کو غیر ملکی بندرگاہوں پر پروسیس کیا جاتا ہے، کولمبو، سنگاپور اور کلانگ اس کارگو کے 85 فیصد سے زیادہ کو سنبھالتے ہیں، جن میں سے نصف کو کولمبو بندرگاہ پر پروسیس کیا جاتا ہے۔

عالمی رہنماؤں نے بھارت میں ویناڈ لینڈ سلائیڈنگ پر تعزیت کا اظہار کیا

تھمپو//عالمی رہنماؤں نے بھارت میں ویناڈ لینڈ سلائیڈنگ پر تعزیت کا اظہار کیا ہے۔ بھوٹان کے وزیر اعظم شیرنگ ٹوبگے نے اپنے دکھ کا اظہار کیا اور کیرالہ کے ویناڈ میں تباہ کن لینڈ سلائیڈنگ پر ہندوستان سے تعزیت کی، جس میں 300 سے زیادہ لوگوں کی جانیں گئیں۔ دوسری طرف امریکی صدر جو بائیڈن اور خاتون اول جل بائیڈن نے بھی متاثرین کے لیے اپنی دعاؤں کا اظہار کرتے ہوئے اور بازیابی کی کوششوں میں شامل ہندوستانی سروس کے ارکان اور پہلے جواب دہندگان کی بہادری کو سراہتے ہوئے ہندوستان کے تئیں اپنی گہری تعزیت کا اظہار کیا۔

भारतीय
indian 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

سکھ برادری کے ممبران ووٹر لسٹ میں زیادہ سے زیادہ نام درج کرائیں/نایاب سنگھ سینی

چنڈی گڑھ//ہریانہ کے وزیر اعلیٰ نایاب سنگھ سینی نے سکھ برادری کے ارکان سے اپیل کی ہے کہ وہ ہریانہ سکھ گرودوارہ مینجمنٹ کمیٹی (HSGMC) کی ووٹر لسٹ میں زیادہ سے زیادہ نام درج کرائیں۔ ریاستی حکومت نے ناموں کے اندراج کیلئے پہلے کی 100 روپے فیس کو ختم کر دیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ووٹر آئی ڈی بنانے کے لیے ایک مہم چلائی جائے گی۔ وزیر اعلیٰ نے یقین دلایا کہ اگر کوئی قانونی رکاوٹ پیدا نہیں ہوئی تو ہریانہ سکھ گوردوارہ مینجمنٹ کمیٹی کے انتخابات جلد کرائے جائیں گے۔ انہوں نے یقین دلایا کہ اسند کو ضلع بنایا جائے گا، یہ بتاتے ہوئے کہ اس مقصد کے لیے کابینہ کی ایک ذیلی کمیٹی تشکیل دی گئی ہے۔ ضروری اصولوں کی تکمیل کے بعد اسند کو ضلع بنایا جائے گا۔ وزیر اعلیٰ جمعہ کو اپنی رہائش گاہ سنت کبیر کٹیر میں سردار جگدیش سنگھ جھنڈا کی قیادت میں سکھ برادری کے ارکان سے خطاب کر رہے تھے۔ نایاب سنگھ سینی نے کہا کہ موجودہ ریاستی حکومت گرو صاحبان کی تعلیمات کو موجودہ اور آنے والی نسلوں تک پہنچانے کے لیے پرعزم ہے۔ انہوں نے سب پر زور دیا کہ وہ اپنی زندگیوں میں سکھ گروؤں کی طرف سے دکھائے گئے خیر سگالی، رواداری، بھائی چارے اور باہمی محبت کے راستے پر چلیں، یہ کہتے ہوئے کہ یہ انسانی فلاح و بہبود کا حقیقی منتر اور سکھ گروؤں سے حقیقی عقیدت ہے۔ وزیر اعلیٰ نے تسلیم کیا کہ یہ صرف گروؤں کے آشیرواد سے ہی وہ اپنے موجودہ مقام پر پہنچے ہیں۔ نایاب سنگھ نے سکھ برادری کی بہادری کی تعریف کی، جنہوں نے اپنے مذہب کی حفاظت کے لیے قربانیاں دی ہیں۔ انہوں نے کمیونٹی کی قربانیوں اور بہادری پر فخر کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ تمام ہندوستانیوں کو ان کی شراکت پر فخر ہے۔ وزیر اعلیٰ نے کہا کہ اس کمیونٹی کے بہادر جنگجوؤں نے عظیم گرو کے نظریات اور اصولوں پر عمل کرتے ہوئے ملک کی آزادی کی تحریک میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیا ہے۔ انہوں نے ایسی جرات مند برادری میں شامل ہونے پر بڑے اعزاز کا اظہار کیا۔ نایاب سنگھ سینی نے کہا کہ وزیر اعظم شری نریندر مودی نے پہلی بار گرو گرنتھ صاحب کی تعلیمات کو عالمی سطح پر فروغ دیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ کرتارپور صاحب کوریڈور کی تعمیر وزیر اعظم کی طرف سے۔ نریندر مودی، جس نے سکھ عقیدت مندوں کو سرحد سے باہر اپنی عقیدت ادا کرنے کی اجازت دی ہے۔ وزیر اعلیٰ نے کہا کہ ان کے دور حکومت میں حکومت نے سرسا میں گوردوارہ سری چلا صاحب کو زمین فراہم کی تھی، جہاں ایک بار گرونانک دیو جی کے مقدس قدم رکھے تھے۔ انہوں نے مزید کہا کہ وزیر اعظم شری نریندر مودی نے گزشتہ ایک دہائی کے دوران سکھ مذہب کے لیے متعدد اعلانات کیے ہیں، جن میں 26 دسمبر کو ویر بال دیوس کے طور پر منانا شامل ہے، جس میں سری گرو گوبند سنگھ کے بیٹوں-صاحبزادوں بابا زوراور سنگھ جی اور بابا فتح سنگھ جی کی شہادت کی یاد میں منایا جاتا ہے۔

بوئنگ نے چین کی بجائے بھارت پر توجہ مرکوز کی

نئی دلی//بوئنگ بھارت میں اپنی انجینئرنگ بھرتی کو نمایاں طور پر بڑھا رہا ہے۔ وہ چین کے مقابلے میں تقریباً 20 گنا زیادہ انجینئرز کی خدمات حاصل کر رہا ہے، کیونکہ امریکہ کا مقصد جغرافیائی سیاسی خدشات کی وجہ سے چینی مہارت پر اپنا انحصار کم کرنا ہے۔ یہ تبدیلی بوئنگ کی ملازمت کے مواقع سے ظاہر ہوتی ہے، بھارت میں 83 کے مقابلے میں چین میں صرف پانچ پوزیشنیں ہیں، زیادہ تر انجینئرنگ کے کرداروں کے لیے وقف ہیں۔ چین کے بڑے تجارتی ہوابازی کے بیڑے کے باوجود، بوئنگ کے بھارت میں ملازمین کی تعداد چین میں اس سے زیادہ ہے، جو کمپنی کے اسٹریٹجک محور کی عکاسی کرتی ہے۔ بوئنگ کا چین سے تاریخی تعلق اس کے پہلے ایروناٹیکل انجینئر وونگ سو سے ہے جس نے کمپنی کی ابتدائی کامیابی میں اہم کردار ادا کیا۔ بوئنگ کے چین کے ساتھ تعلقات 1970 کی دہائی میں پروان چڑھے، جس کے نتیجے میں مشترکہ منصوبوں اور تعاون کا آغاز ہوا، لیکن حالیہ حفاظتی واقعات اور جغرافیائی سیاسی تناؤ نے شراکت میں تناؤ پیدا کر دیا ہے۔ چین کی اپنے مسافر بردار جیٹ، C919 کی ترقی، اور ایئربس کے لیے اس کی بڑھتی ہوئی ترجیح نے بوئنگ کو ہندوستان میں ترقی کے مواقع تلاش کرنے پر مزید اکسایا ہے۔

بھارت نے اپنے شہریوں کو بنگلہ دیش کا سفر نہ کرنے کا مشورہ دیا

نئی دلی//ہندوستان کی وزارت خارجہ نے اپنے شہریوں کو بنگلہ دیش کا سفر کرنے سے گریز کرنے کا مشورہ دیا ہے اور اس وقت ملک میں رہنے والوں پر زور دیا ہے کہ وہ جاری پرتشدد مظاہروں کی وجہ سے انتہائی احتیاط برتیں اور اپنی نقل و حرکت کو محدود کریں۔ طلباء کی جانب سے سرکاری ملازمتوں میں کوٹہ سسٹم کے خاتمے کے مطالبے کے ساتھ شروع ہونے والا احتجاج پرتشدد شکل اختیار کر گیا، جس کے نتیجے میں پولیس افسران سمیت 300 سے زائد افراد ہلاک ہو گئے۔ حکومت کی جانب سے کوٹہ سسٹم کو ختم کرنے کی کوششوں کے باوجود، احتجاج جاری ہے، مظاہرین تشدد اور حکام کی طرف سے استعمال کی گئی طاقت کے زیادہ استعمال کے لیے جوابدہی کا مطالبہ کر رہے ہیں۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

کیا دنیا 5079 میں ختم ہوجائے گی؟

مرزا ظفر بیگ

پراسرار اور مخفی علوم کی نابینا ماہر بابا وینگا کا تعلق بلغاریہ سے تھا جنھوں نے ایک زمانے میں جو حیرت انگیز پیش گوئیاں کی تھیں، ان میں Brexit (برطانیہ کی یورپی یونین سے علیحدگی) کے بارے میں بھی پہلے سے بتادیا گیا تھا اور امریکا میں ٹوئن ٹاورز پر حملے کی پیش گوئی بھی کی گئی تھی جس کے ساتھ ساتھ ISIS کے عروج اور دوسرے تاریخی واقعات کے بارے میں بھی بہت پہلے سے بالکل صحیح بتادیا گیا تھا۔

ہم سب جانتے ہیں کہ بابا وینگا کی امریکی ٹوئن ٹاورز پر حملے کی پیش گوئی بالکل ٹھیک نکلی اور یہ واقعہ عالمی دہشت گردی کا ایک اہم اور ناقابل فراموش واقعہ ثابت ہوا جس کے پوری دنیا پر ناقابل بیان اثرات مرتب ہوئے۔

بابا وینگا نامی اس بلغاروی خاتون کا 86 سال کی عمر میں جب انتقال ہوا تو اس سے پہلے ہی وہ یہ پیش گوئی بھی کرچکی تھیں کہ ہماری اس دنیا میں ہمیشہ کے لیے کیا کیا اہم اور ناقابل یقین تبدیلیاں آنے والی ہیں، ان میں ایک اہم تبدیلی 2164 کی بھی کی گئی تھی جس میں انہوں نے یہ بتایا تھا کہ اس زمانے میں جانوروں کی حالت اس حد تک بدل جائے گی کہ وہ آدھے انسان اور آدھے جانور بن جائیں گے۔ گویا انسان پورا انسان نہیں رہے گا اور وہ نصف جانور بن جائے گا۔ اس پیش گوئی کے بارے میں کچھ نہیں کہا جاسکتا کہ آیا یہ بھی سچ ثابت ہوگی یا نہیں، کیوں کہ ابھی 2164 کے آنے میں بہت وقت باقی ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ بابا وینگا نے ایک اور حیرت انگیز پیش گوئی سنہ 2288 کے حوالے سے بھی کی تھی جس میں ان نابینا خاتون نے بتادیا تھا کہ اس دور میں ٹائم ٹریول یعنی ماضی اور مستقبل کے زمانوں میں انسان کا سفر ممکن اور آسان ہوجائے گا۔ یعنی ان کے کہنے کے مطابق انسان آنے والے وقت کے بارے میں پہلے سے جان لے گا اور پھر اس حوالے سے اس کی پیش بندی کے لیے اقدامات بھی کرے گا۔ بلاشبہ یہ دونوں پیش گوئیاں یعنی انسان کے آدھا انسان اور آدھا جانور بننے والی پیش گوئی اور ٹائم ٹریول والی پیش بینی دونوں ہی اپنی جگہ بہت اہمیت رکھتی ہیں اور اگر سچ ثابت ہوسکیں تو ان کے اس دنیا پر جو بھی اثرات مرتب ہوں گے، ان سے کسی بھی طرح آنکھیں بند نہیں کی جاسکیں گی۔

اور اب بابا وینگا کی ایک اور انوکھی مگر پریشان کن پیش گوئی بھی منظر عام پر آگئی ہے جس میں آنجہانی نابینا خاتون نے یہ بتایا تھا کہ ہماری اس ہری بھری انسانوں سے آباد دنیا کا مکمل خاتمہ کب ہوگا، یعنی ہمارا یہ کرۂ ارض کس دور میں ہمیشہ کے لیے نیست و نابود ہوجائے گا۔

اور بلاشبہ یہ پیش گوئی قابل فکر بھی ہے اور قابل تشویش بھی، کیوں کہ اس پیش گوئی کا مطلب ہے، قیامت کی تاریخ کا اعلان! گویا بابا وینگا نے دنیا کے مکمل خاتمے کی پہلے سے پیش گوئی کردی تھی۔ کیا یہ پیش گوئی سچ ہوگی یا نہیں، اس کے بارے میں سائنس دانوں اور عالمی ماہرین نے ابھی تک کسی بھی حتمی خیال یا آراء کا اظہار نہیں کیا ہے، اس پر ہم بعد میں بات کریں گے، مگر فی الوقت ہم بابا وینگا کے حالات زندگی کے بارے میں بات کریں گے کہ قدرت نے ان خاتون کو یہ خوبی یا صلاحیت کیسے عطا کردی کہ انہوں نے برسوں پہلے سے ہی آنے والے حالات کے بارے میں اہل دنیا کو بتادیا۔

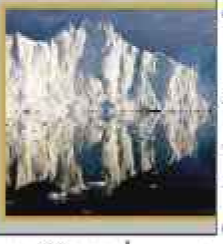
☆بابا وینگا کا ابتدائی زمانہ:

بابا وینگا نے اپنا ابتدائی دور یعنی اپنا بچپن بڑے مشکل حالات میں گزارا تھا، لیکن ہمیشہ صبر و ہمت سے کام لیا، کبھی اپنے کٹھن حالات کے باعث پریشان نہیں ہوئیں، یہاں تک کہ وہ جب لڑکی تھیں، اس زمانے میں بھی انہوں نے کبھی اپنی زبان سے کوئی شکوہ یا شکایت نہیں کی، انہوں نے اسی دور میں یہ کہا تھا کہ 5079 دنیا کے خاتمے کا آخری سال ہوگا، کیوں کہ اس سال میں دنیا ہمیشہ کے لیے نیست و نابود ہوجائے گی۔

لیکن ایک بات یہ بھی اپنی جگہ اہمیت رکھتی ہے کہ بابا وینگا نے مذکورہ پیش گوئی کرتے ہوئے یہ نہیں بتایا تھا کہ یہ سب کیسے اور کیوں ممکن ہوگا، مگر یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ بابا وینگا کی 85 فی صد پیش گوئیاں بالکل درست ثابت ہوئیں اور اسی لیے انہیں اس حوالے سے دنیا بھر میں بہت شہرت اور مقبولیت حاصل ہوئی اور لوگ ان کی پیش گوئیوں کو آج بھی یعنی ان کے دنیا سے جانے کے بعد بھی انہیں بہت اعتماد اور احترام کی نظر سے دیکھتے ہیں۔ اس سب کے علاوہ بابا وینگا نے اگلے بارہ ماہ کے لیے کچھ ایسے حیرت انگیز واقعات کے بارے میں بھی پہلے سے بتادیا تھا جن کے باعث دنیا بھر میں بہت اہم تبدیلیاں رونما ہوسکتی تھیں جن میں ایک اہم بات انہوں نے یورپ میں معاشی و اقتصادی زوال کے بارے میں کی تھی اور دوسری بات یہ بھی بتائی تھی کہ روس کے صدر ولادی میر پوتن پر قاتلانہ حملہ کیا جائے گا۔ بابا وینگا نے یہاں تک تو بتادیا تھا کہ ولادی میر پوتن پر حملہ کرنے والا ان کی اپنی سکیورٹی ٹیم کا ہی حصہ ہوگا، مگر یہ نہیں بتایا کہ اس حملے کا انجام کیا ہوگا، کیا پوتن اس حملے میں ہلاک ہوجائیں گے یا بچ جائیں گے۔

آنجہانی بابا وینگا کی ان پیش گوئیوں نے دنیا بھر کے لوگوں کو عموماً اور عالمی راہ نماؤں کو خصوصاً پریشان کردیا ہے اور نہ جانے کتنے ہی لوگوں کو یہ سب پڑھ کر پسینہ آجائے گا، مگر یہ سب کی سب کس حد تک درست ثابت ہوں گی، ان کے بارے میں کچھ کہنا قبل از وقت ہوگا، کیوں کہ بابا وینگا اب اس دنیا میں نہیں رہیں جن سے ان باتوں کی تصدیق کروائی جاسکے۔ یہاں سب سے اہم بات یہ ہے کہ بابا وینگا نے روس اور پوتن کی عالمی حکم رانی کے حوالے سے جو پیش گوئی کی تھی، وہ بھی عالمی راہ نماؤں کے لیے باعث تشویش ہے۔ آخر بلغاروی نابینا بابا وینگا نے یہ پیش گوئی کیسے کردی تھی کہ ولادی میر پوتن پوری دنیا پر چھا جائیں گے اور ساری دنیا ان کے کنٹرول میں آجائے گی۔ کیا انہیں اس حوالے سے کسی عالمی سازش کا اندازہ تھا یا وہ پہلے سے عالمی جغرافیائی تبدیلیوں سے اس حد تک آگاہ تھیں کہ انہوں نے اتنی بڑی بات ایسے دھڑلے سے کہہ ڈالی تھی۔ بلغاروی نابینا خاتون نے اس واقعے کے بارے میں پہلے سے بتادیا تھا کہ یہ انوکھا اور حیرت انگیز واقعہ 2018 میں پیش آئے گا۔

☆بابا وینگا کو یہ خصوصیات کیسے ملیں؟



بابا وینگا کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ جب وہ بارہ سال کی تھیں تو وہ نابینا ہوگئیں جس کے بعد انہیں قدرت کی طرف سے پہلے سے مستقبل کے بارے میں جاننے کے بارے میں ایک انوکھا تحفہ ملا اور وہ آنے والے وقت کے حوالے سے پیش گوئیاں کرنے لگیں۔ ان کا کہنا ہے کہ انہیں ایک طوفان کے دوران تند و تیز ہواؤں کے تھپیڑوں نے انہیں غیر محسوس انداز میں ہوا میں اٹھا کر ایک خالی میدان یا کھیت میں پھینک دیا تھا۔ تھوڑی دیر بعد جب بابا وینگا کے حواس بحال ہوئے تو انہوں نے اپنی آنکھیں کھولنے کی کوشش کی، مگر وہ انہیں نہ کھول سکیں، کیوں کہ ان کی آنکھیں دھول اور مٹی سے بھری ہوئی تھیں، وہ کوشش کے باوجود اپنی آنکھیں نہ کھول سکیں اور شدید تکلیف میں مبتلا ہوگئیں۔ اس کے بعد انہوں نے اپنی آنکھوں کا بہت علاج کرایا اور ان کے تین آپریشن بھی کروائے مگر کوئی فرق نہیں پڑا اور ان کی بینائی ٹھیک نہ ہوسکی۔ اس کے بعد ان پر یہ انکشاف ہوا کہ ان کے اندر مستقبل میں پیش آنے والے واقعات کے بارے میں جاننے کی صلاحیت پیدا ہوگئی ہے اور وہ عالمی معاملات پر اپنے اس وجدان سے کام لیتے ہوئے پیش گوئیاں کرنے لگی ہیں۔

☆انھوں نے موت کو شکست دے دی:

بعد میں بابا وینگا نے 18 سال کی عمر میں اس وقت موت کو شکست دی جب وہ سینے کی جھلی میں سوزش کے مرض جسے pleurisy کہا جاتا ہے، اس مرض میں مبتلا ہوگئیں۔ اس مرض میں مبتلا ہونے والے کو سانس اور پھیپھڑوں کی شدید تکلیف ہوجاتی ہے، اس موقع پر بابا وینگا کا تفصیلی معائنہ کرنے کے بعد ڈاکٹروں نے بتایا کہ اب وہ بچ نہیں سکیں گی اور اسی بیماری کی شدت کے باعث وہ موت کا شکار ہوجائیں گی۔ لیکن خدا نے انہیں نئی زندگی دی، کیوں کہ بابا وینگا نے اپنی ہمت اور قوت ارادی سے موت کو شکست دے دی تھی۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ اب آنجہانی بابا وینگا اس دنیا میں نہیں ہیں، اس کے باوجود ان کے پیروکاروں اور ان کے چاہنے والوں کی تعداد آج بھی لاکھوں کروڑوں تک پہنچی ہوئی ہے۔

☆وہ شروع سے صحت کے مسائل کا شکار رہیں:

بابا وینگا کے بارے میں یہ بھی کہا جاتا ہے کہ ان کی ولادت قبل از وقت ہوگئی تھی، اسی لیے وہ شروع سے صحت کے بے شمار مسائل میں مبتلا رہیں، ان کی نشو و نما نہایت غربت کے عالم میں ہوئی تھی، انہی حالات میں جب ان کی سگی ماں اور سوتیلی ماں کا انتقال بھی ہوگیا تو انہیں اپنے بہن بھائیوں کی نگہ داشت اور دیکھ بھال بھی کرنی پڑی۔ اسی دوران ان کے سر پر ایک اور کڑی آزمائش بھی آگئی جب ان کے باپ کو پولیس نے بلغاریہ نواز سرگرمیوں کے الزام میں گرفتار کرلیا تھا۔ یہ ایک نہایت مشکل دور تھا، مگر انہوں نے ان حالات میں بھی اپنے آپ کو سنبھالے رکھا اور ہر قسم کے حالات کا مقابلہ کرتی رہیں۔

☆شروعات کیسے ہوئی؟

بابا وینگا نے اپنے اس پراسرار اور مخفی علم کا اظہار کیسے کیا، اس بارے میں یہ بھی کہا جاتا ہے کہ پہلے انہیں غیر معمولی خواب دکھائی دیے جن میں وہ عجیب عجیب چیزیں دیکھتی تھیں، وہ انوکھی اور ناقابل یقین اور حیرت انگیز آوازیں بھی سنتی تھیں، وہ اپنے خوابوں میں دنیا سے چلے جانے والے لوگوں سے باتیں بھی کرتی تھیں اور پیڑ پودوں سے بھی گفت گو کرتی تھیں، ساتھ ہی انہیں انوکھے اور ناقابل یقین منظر بھی دکھائی دیتے تھے جس کے بعد یہ ہوا کہ وہ مستقبل کے بارے میں غیر معمولی پیش گوئیاں بھی کرنے لگی تھیں جو کافی حد تک درست اور سچ ثابت ہوتی تھیں۔ شروع میں تو لوگوں نے ان کی باتوں کو زیادہ اہمیت نہ دی، مگر جب مستقبل کی پیش گوئیوں کے حوالے سے ان کی شہرت ساری دنیا میں پھیلتی چلی گئی اور اہل دنیا کو بابا وینگا کی اس پراسرار خوبی کا علم ہوا تو ان کے پاس آنے والے لوگوں کا تانتا بندھ گیا، کوئی ان کے پاس اپنی پراسرار بیماری کا علاج کرانے آرہا تھا اور کوئی ان سے اپنے مستقبل کے بارے میں جاننا اور پوچھنا چاہتا تھا۔

عام طور سے بابا وینگا اپنے ہاتھ میں شکر کی ایک کیوب پکڑ کر اس میں ایسے دیکھتی تھیں جیسے وہ کوئی آئینہ ہو اور اس میں دیکھ دیکھ کر پوچھنے والے کو اس کے ہر سوال کا جواب دے دیتی تھیں۔ کہا جاتا ہے کہ بابا وینگا کسی بھی فرد کے بارے میں سب کچھ ایسے بتادیتی تھیں جیسے ان کے ذہن اور ان کے دماغ میں مذکورہ فرد کے بارے میں کوئی فلم چل رہی ہو جسے دیکھ دیکھ کر وہ سب کچھ بتارہی ہیں، ایسا لگتا تھا کہ قدرت ان کے دماغ میں پوچھنے والے فرد کی پیدائش سے موت تک پوری فلم چلادیتی تھی۔ ان کی کچھ ایسی پیش گوئیاں ملاحظہ کیجیے جو پوری ہوچکی ہیں یا جو انھوں نے کی ہیں مگر حقیقت بن کر سامنے نہیں آئیں۔

☆ڈونلڈ ٹرمپ پراسرار بیماری کا شکار ہوجائیں گے:

یہاں یہ بات ہمارے بھی قارئین اور عالمی لیڈروں اور سائنس دانوں کے لیے بہت زیادہ حیرت کا باعث ہوگی کہ بابا وینگا نے یہ تک کہہ دیا تھا کہ امریکا کے نئے صدر ڈونلڈ ٹرمپ ایک انوکھی اور پراسرار بیماری کا شکار ہوکر شدید بیمار ہوجائیں گے جس کی وجہ وہ بہرے بھی ہوجائیں گے، ان کی قوت سماعت اس بری طرح متاثر ہوگی کہ وہ ایک ذہنی عارضے traumabrain میں مبتلا ہوجائیں گے۔ یہ ایسی پیش گوئی ہے جس کے بارے میں حال ہی میں عالمی ذرائع ابلاغ اور اخبارات لکھ رہے ہیں کہ امریکی صدر بعض اوقات کسی بھی ملک کے بارے میں جیسے جیسے اعلانات کرتے ہیں بعد میں وہ ان پر پچھتاتے ہیں اور پھر ان سے یوٹرن بھی لے لیتے ہیں، جن میں پاکستان کے حوالے سے ان کا وہ بیان بھی شامل ہے جب انہوں نے پہلے پاکستان سے ہر قسم کے مالی تعاون سے انکار کردیا تھا اور بعد میں پاکستان کو اپنا سچا اور پکا دوست بتاتے ہوئے اس کے ساتھ تعلقات کے استحکام پر زور دیا تھا۔ ٹرمپ اور پوتن کے بارے میں انہوں نے یہ بھی کہا تھا کہ 2019 کا سال ٹرمپ اور پوتن دونوں کے لیے ہی نہایت شدید پریشانیوں اور مسائل کا سال ہوگا۔

☆دنیا کی منجمد برف پگھل جائے گی:

1979 میں بابا وینگا نے کہا تھا: "سب کچھ پگھل جائے گا، ساری برف ختم ہوجائے گی صرف ایک چیز کا کچھ نہیں بگڑ سکے گا اور وہ ہے، ولادی میر پوتن کی شان، یعنی روس کی شان! روس کو کوئی نہیں روک سکے گا۔ روس سب کو مٹادے گا، اور وہ خود سب کا مالک بن جائے گا۔"

☆قطبین کا پگھلاؤ:

2033 سے 2045 تک قطبین کی برفانی چوٹیاں پگھل جائیں گی جس کے بعد سمندروں میں پانی کی سطح بلند ہوجائے گی۔ اس دوران مسلم یورپ پر حکم رانی کریں گے اور عالمی معیشت ترقی پاتی رہے گی۔

☆کلوننگ اکثر امراض ٹھیک کردیے گی:

بابا وینگا نے عالمی صحت کے حوالے سے ایک اچھی پیش گوئی یہ کی تھی کہ آنے والا وقت کلوننگ کا ہوگا جب کلوننگ کے کام یاب استعمال کے باعث ڈاکٹرز کو مریضوں کے علاج میں کام یابی ملے گی، کیوں کہ اس کی وجہ سے جسم کے اکثر اعضا کو آسانی اور سادگی سے بدلا جاسکے گا۔ اس ٹیکنیک کا کام یاب استعمال دنیا بھر کے لاکھوں بیمار انسانوں کے لیے بہت بڑی اور خوشی کی بات ہوگی۔

☆ایک اور اہم پیش گوئی:

بابا وینگا مختلف ملکوں پر ایک تباہ کن حملہ کرے گا تو اس وقت کلائمیٹ ہیڈ ایک اینٹی فریزنگ ہتھیار استعمال کیا جائے گا جو دنیا کو اس تباہی سے بچانے میں اہم کردار ادا کرے گا۔ 2072 اور 2086 کے درمیان طبقے سے محروم ایک ایسا کمیونسٹ معاشرہ فروغ پائے گا جو نئے قدرتی مریخی حملوں سے بچاؤ کے لیے ہر طرح کا تعاون کرے گا۔

2170 سے 2256 کے درمیان بہت کچھ وقوع پذیر ہوگا جن میں وہ مریخی کالونی بھی شامل ہوگی جو بعد میں نیوکلیئر پاور بن جائے گی اور وہ اس کے بعد کرۂ ارض سے آزادی کا مطالبہ بھی کردے گی۔ اس کے ساتھ ساتھ ایک زیر آب شہر کا قیام بھی عمل میں آئے گا اور ایلین لائف کی تلاش میں کچھ خوف ناک کھوج بھی کی جائے گی۔

☆ٹائم ٹریول کا خاتمہ:

2262 اور 2304 کے درمیان ہم "ٹائم ٹریول" کو توڑ ڈالیں گے، اسی دوران فرنچ گورینے فرانس میں مسلم انتہا پسندوں سے جنگ کریں گے۔ چاند کے سربستہ راز بے نقاب ہوں گے اور دنیا کا خاتمہ ہوجائے گا۔ 2341 سے قدرتی اور انسان کے پیدا کردہ تباہ کن واقعات ہمارے کرۂ ارض کو اس حد تک تباہ و برباد کردیں گے کہ یہاں رہنا مشکل بلکہ ناممکن ہوجائے گا۔ نسل انسانی یہ کرہ چھوڑ کر اور یہاں سے ہجرت کرکے ایک اور شمسی نظام کی طرف چلی جائے گی، لیکن ذرائع وسائل کی قلت کے باعث جنگ اور لڑائیاں چھڑ جائیں گی۔

☆نفرت ختم ہوجائے گی:

کرۂ ارض پر تو اب تہذیب و تمدن ختم ہوچکی ہے، انسان اب درندوں کی طرح زندگی بسر کرنے پر مجبور ہوچکے ہیں، یہاں تک کہ ان کی قیادت و راہ نمائی کے لیے ایک نیا مذہب منظر عام پر آجائے گا جو انہیں تاریکیوں سے نکال کر روشنیوں کی طرف لے جائے گا۔ 4302 سے 4674 کے درمیان نفرت اور برائی کے تصورات کا خاتمہ ہوجائے گا۔ انسان لافانی ہیں اور ایلینز کے ساتھ جذب ہوچکے ہیں۔ پوری دنیا میں پھیلے ہوئے 340 ارب افراد خدا سے بات کرسکیں گے۔

☆دنیا کا اختتام:

5079 میں پوری دنیا کا خاتمہ ہوجائے گا۔ یہ وہ نہایت پریشان کن پیش گوئی ہے جس کے بارے میں ابھی تک کسی کو بالکل یقین نہیں ہے، مگر بابا وینگا کے ماننے والوں کا خیال ہے کہ ان کی یہ بات بھی درست ثابت ہوگی اور 5079 دنیا کے اختتام کا سال ہوگا، کیا یہ ہوگا یا نہیں، اس کے بارے میں کچھ نہیں کہا جاسکتا۔ یقینی طور پر آنے والا وقت ہی بابا وینگا کی بات کو صحیح یا غلط ثابت کرسکے گا اور اس کے لیے اہل دنیا کو 5079 کے سال کا انتظار کرنا ہوگا۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

زندگی سے محروم ہوتی صحافت

راحت علی صدیقی قاسمی

2022، رخصت ہوچکا ہے، اس کے دامن میں بہت سے مسائل تھے، جو اس نے وراثت کے طور پر 2023 کے کو دے دیے۔ معاشی، سیاسی، اقتصادی، ثقافتی اور تہذیبی بہت سے مسائل ہیں جو 2022 کے سینہ پر درج ہیں، جن سے ہمارا ملک اور ایشیا ہی نہیں بلکہ پوری دنیا متاثر ہوئی ہے، گذشتہ برس کائنات کے باشندوں نے بہت سی تکالیف کا مقابلہ کیا ہے، خوشیاں بھی دیکھیں، لطف اندوز بھی ہوئے، ضروریات زندگی کی عدم تکمیل کے باعث روئے اور گڑگڑائے بھی، مذہبی منافرت، سیاسی چپقلش اور آپسی رنجش کے باعث ایک دوسرے پر طعن و تشنیع بھی کی، بسا اوقات صورت حال اس سے بھی زیادہ تکلیف دہ ہوئی اور قتل و غارت گری کے واقعات بھی رونما ہوئے، ہجومی تشدد بھی اس سال ہمارے ملک کا بہت اہم مدعا رہا، جس کے باعث بہت سے نوجوان قتل کردیے گئے، غرض کہ 365 دنوں کی اس طویل مدت میں بہت سے حادثات و واقعات وقوع پذیر ہوئے ہیں اور تمام شعبوں میں اس طرح کے واقعات موجود ہیں، جو دل برداشتہ کرنے والے ہیں۔

اس سال کی سب سے متحیر کن اور تکلیف دہ بات یہ ہے کہ اس سال صحافیوں پر ظلم و ستم کی وارداتیں کثیر تعداد میں ہوئیں، جس طرح قلم کے خادموں کا خون بے دریغ بہایا گیا اور پوری دنیا میں 80 صحافیوں کا قتل کردیا گیا، یہ انتہائی تشویشناک صورت حال ہے، پوری دنیا آزادی اظہار رائے کی بات کرتی ہے، حق بات کہنے کی جرأت پیدا کرنے کا سبق پڑھاتی ہے، لیکن جب کوئی حق و صداقت کی راہ پر نکلتا ہے، عوام کے مسائل کو زیر بحث لاتا ہے، غریبوں اور مفلسوں کی مشکلات اور ان کے وجوہات کو عالم آشکار کرتا ہے، سیاسی رہنماؤں کی کرتوتوں کا پردہ فاش کرتا ہے، گھوٹالوں اور گھپلوں کی تحقیق کرتا ہے، انسانیت پر ہورہے ظلم و جور کی کہانی لکھتا ہے، دہشت پسندوں کے انسانیت سوز واقعات کو قلم بند کرتا ہے، تو اس موقع پر اس کی صداقت اس کے لئے وبال جان بن جاتی ہے، اس موقع پر اسے انعام و اکرام، تمغات و اعزازات میسر نہیں آتے بلکہ جان سے ہاتھ دھونا پڑتا ہے یا قید و بند کی صعوبتیں جھیلنی پڑتی ہیں اور ذلت بھری زندگی گذارنے پر مجبور ہونا پڑتا ہے۔ 2018 کی تاریخ ہمیں ان حقائق سے روبرو کراتی ہے، جس میں صحافیوں کے ساتھ بدزبانی و بدکلامی عام بات ہے، انہیں دھمکی بھرے پیغامات ارسال کرنا گالیاں دینا معمولی گردانا جاتا ہے، رویش کمار، پنیہ پرسون واجپئی، رعنا ایوب ان صحافیوں کے سوشل سائٹس کو دیکھ کر اندازہ لگایا جاسکتا ہے کس طرح لوگ ان کو گالیاں دیتے ہیں اور توہین آمیز جملے کستے ہیں، عرصہ دراز سے ایسا ہوتا چلا آرہا ہے لیکن سال 2018 میں صحافیوں کو سچ چھپانے کے لئے مجبور کیا گیا، ان پر اپنے نظریات تھوپنے کی کوشش کی گئی، اس وجہ سے بہت سے صحافی استعفیٰ دینے پر بھی مجبور ہوئے۔ انہوں نے اپنے ضمیر کا سودا نہیں کیا بلکہ اپنی ملازمت کو چھوڑنا بہتر خیال کیا، لیکن کچھ صحافی ایسے بھی ہیں، جو کسی خاص مشن پر تھے، تحقیق و تلاش میں مصروف تھے اور ممکن ہے اپنی منزل کے بہت قریب ہوں لیکن ان کی سانسوں کی ڈور کھینچ کر ان کا راستہ روک دیا گیا، ان کا سفر ختم کردیا گیا، ہمارے ملک میں بھی امسال چھ صحافیوں کو اپنی جان سے ہاتھ دھونا پڑا ہے، جن میں کشمیر کے عظیم صحافی شجاعت بخاری کو گولی مار کر قتل کردیا گیا، وہ انگریزی اخبار رائزنگ کشمیر کے مدیر تھے۔ انہوں نے کشمیر میں امن کانفرنس منعقد کرنے میں اہم رول ادا کیا تھا، ان کو بہت بے رحمی کے ساتھ قتل کردیا گیا، صحافیوں کے قتل کا سلسلہ ہندوستان تک محدود نہیں ہے بلکہ پوری دنیا اس کی زد میں ہے، خاص طور پر ترقی یافتہ ممالک کی صورت حال بھی اس معاملہ میں تکلیف دہ ہے، امریکہ میں چھ اور میکسکو میں نو صحافیوں کا قتل کیا گیا ہے، جس صحافیوں کی ابتر صورت حال کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے، وکٹوریہ ماریٹو ابلغاریہ کو قتل کیا گیا، ان کا جرم صرف اتنا تھا کہ انہوں نے یورپی یونین کے فنڈز میں ہورہی بدعنوانی کا پردہ فاش کیا تھا، اس کے بدلے میں انہیں اپنی جان گنوانی پڑی، جمال خاشقجی کو جس بے رحمی سے قتل کیا گیا، اس سے پوری دنیا واقف ہے، ان کی موت ایک معمہ بن کر رہ گئی ہے، اور عالمی میڈیا ان کے ساتھ کھڑا ہوا نظر آیا یہ ان کی خوش نصیبی ہے، ورنہ بہت سے صحافیوں کے قتل کی خبریں تک موصول نہیں ہو پاتیں اور علاقائی اخبارات میں بھی ان کی موت شہ سرخی نہیں بن پاتی، یان کو سیاک اور مارٹینا کسنیر وا کو اس لئے قتل کردیا گیا کہ وہ حکومت کے افراد اور مافیا کے درمیان تعلقات پر تحقیق کررہے تھے، پورے سلوا کیہ میں اس پر مظاہرے ہوئے، لوگوں نے ان کے حق اور انصاف کے لئے آواز بلند کی، اس طرح کے بہت سے افراد ہیں، جن کو ان کی صحافتی دیانت داری ان کے قتل تک لے گئی، کہیں احتجاج ہوئے اور لوگوں نے آزادی اظہار رائے کا حق طلب کیا اور کہیں اس درندگی پر خاموشی چھائی رہی، جو ممالک خانہ جنگی کا شکار ہیں، وہاں تو صحافیوں کی ابتر حالت قرین قیاس ہے، وہاں صحافت کرنا جان پر کھیلنے کے مترادف ہے، جو شخص وہاں اس میدان میں قدم رکھتا ہے وہ سر پر کفن باندھ کر نکلتا ہے، لیکن ان مقامات پر جہاں ماحول پر امن ہے، وہاں صحافیوں کا قتل ہونا بہت اہم اور نازک ترین پہلو جس سے ہر شخص سوچنے پر مجبور ہوجاتا ہے، کیا دنیا میں نفرت اتنی زیادہ پھیل چکی ہے؟ کیا کوئی اپنے خلاف ایک لفظ بھی برداشت کرنے کے لئے تیار نہیں ہے؟ کیا دنیا کی حکومتیں بے لگام ہوچکی ہیں جو ان کی راہ میں آئے گا وہ اسے کچل ڈالیں گی؟ یہ وہ سوالات ہیں جو ان صحافیوں کی موت کے سناٹے میں ابھر رہے ہیں غور کیجئے تو آپ کے کانوں کو بھی سنائی دیں گے۔ 258 سے زائد صحافی قید و بند کی صعوبتیں جھیل رہے ہیں، ابوالکلام آزاد اور شورش کاشمیری کی روایتوں پر گامزن ہیں، اپنے مقصد کی خاطر خوبصورت و خوب رو زندگی کو لات مار کر جیل کی مشقتیں برداشت کررہے ہیں۔

بعض صحافی اپنا کام بخوبی انجام دینے کے بعد بہت معمولی تنخواہ پاتے ہیں، بعض کو وہ بھی وقت پر میسر نہیں آتی، اپنے بچوں کے لئے اشیائے خورونی مہیا کرنا ان کے لئے ٹیڑھی کھیر ثابت ہوتا ہے، زندگی ان کے لئے اجیرن ہوجاتی ہے، یہ صورت حال میدان صحافت میں قدم رکھنے والوں کو سوچنے پر مجبور کرتی ہے، ان کے قدموں کو لرزہ براندام کرتی ہے اور انہیں کسی دوسرے شعبہ میں کریئر بنانے کے لئے اکساتی ہے، جس پر بسا اوقات وہ تیار بھی ہوجاتے ہیں اور صحافت ایک عمدہ ترین صحافی کی خدمات سے محروم ہوجاتی ہے۔ یہ صورت حال جمہوریت کے لیے تشویشناک ہے، اس سے جمہوریت کے مستقبل پر آمریت کے کالے بادل چھائے ہوئے محسوس ہوتے ہیں، صحافت جمہوریت کا چوتھا ستون ہے، اور یہ ستون اگر گر جائے گا، تو جمہوریت کی دیدہ زیب عمارت بدنما ہوجائے گی، اور اس کی کیفیت فالج زدہ شخص کی سی ہوجائے گی، صحافیوں کی محنت تحقیق تلاش و جستجو ملک کو بہت سے مسائل سے نجات دلاتی ہے، بہت سے مسائل جو پس پردہ ہوتے ہیں، انہیں عالم آشکار کرتی ہے، حق پرست صحافی نفرت و عداوت کی گہری کھائیوں کو پاٹنے کی کوشش کرتے ہیں، جس کے باعث محبت امن اور پیار کی شمعیں روشن ہوتی ہیں، دنیا کے تمام ممالک کو اس بات پر غور کرنا ہوگا اور صحافیوں کو جائز اختیار عطا کرنے ہوں گے، ان کی محنت و مجاہدہ کے بدلے میں انہیں موت اور گالیاں نہیں اعزازات عطا کرنے ہوں گے۔ (جاری)

آبی آلودگی کیوں؟ کیسے قابو پایا جائے؟

سمیرا رحمان

دنیا میں کم از کم ایک ارب لوگوں کو پانی کی کمی کا مسئلہ درپیش ہے اور 2.7 ارب انسان ایسے ہیں جنھیں سال کے کم از کم ایک مہینے میں پانی کی کم یابی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

حال ہی میں دنیا کے پانچ سو بڑے شہروں کا سروے کیا گیا جس سے معلوم ہوا کہ ہر چار میں سے ایک شہر 'پانی کے دباؤ' سے دوچار ہے۔ اقوامِ متحدہ کے مطابق یہ وہ صورتِ حال ہے جب پانی کی سالانہ مقدار 1700 مکعب میٹر (17 لاکھ لیٹر) فی کس سے کم ہو جائے۔ بہت سے لوگوں کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ لندن میں بھی پانی کی فراہمی دباؤ کا شکار ہے۔

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ وہاں بہت بارش ہوتی ہے، لیکن لندن میں بارش کی مقدار پیرس اور نیو یارک کے مقابلے میں کم ہے اور یہاں کا 80 فیصد پانی دریاؤں سے آتا ہے۔

گریٹر لندن اتھارٹی کے مطابق 2025 تک شہر میں پانی کم پڑنا شروع ہو جائے گا اور یہ مسئلہ 2040 تک 'سنگین شکل' اختیار کر لے گا۔ عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) اور اقوام متحدہ کے بچوں سے متعلق ادارے 'یونیسف' کی رپورٹ کے مطابق پاکستان میں صرف 36 فی صد آبادی پینے کا صاف پانی استعمال کر رہی ہے۔

پاکستان میڈیکل ایسوی ایشن کی گزشتہ سال جاری ہونے والی رپورٹ میں کہا گیا تھا کہ گندے پانی کا استعمال ملک میں 30 فی صد بیماریوں کا سبب ہے اور 40 فی صد اموات بھی اسی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

تعلیم کے ساتھ ساتھ پانی کے ماحول کے تحفظ میں حصہ لینے کے لیے عملی سرگرمیاں بھی ہونی چاہئیں جیسے جھیل کے اطراف کوڑا کرکٹ اٹھانا، کچرا سمندر میں نہ پھینکنا۔ ان لوگوں کے لیے جو ماحولیات کے شعبے میں کام کرتے ہیں، وسیع اطلاق کے لیے گندے پانی کے علاج کے نئے طریقوں کو تلاش کرنا اور جانچنا ہمیشہ ضروری ہوتا ہے۔

گھروں میں پانی کی صفائی کا خیال رکھنے کے لیے شعور پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔ کوڑا کرکٹ کو وقت پر ٹھکانے لگائیں۔ اسے تالابوں، جھیلوں یا ندیوں میں نہ پھینکیں۔

یونائیٹیڈ نیشن انوائرمنٹ پروگرام (UNEP) اقوام متحدہ کا ایک اہم ادارہ ہے۔

اس کی ایک رپورٹ کے مطابق صنعتیں بہت زیادہ فضلہ پیدا کرتی ہیں اور ویسٹ مینجمنٹ کا مناسب نظام نہ ہونے کے باعث وہ کچرے کو میٹھے پانی میں پھینک دیتے ہیں، جو نہروں، دریاؤں اور بعد میں سمندر میں پہنچ جاتا ہے۔

یہ فضلہ جو آبی آلودگی کی ایک بڑی وجہ ہے اس میں نقصان دہ کیمیکلز ہوتے ہیں جن میں لیڈ، مرکری، سلفر، نائٹریٹ، ایسبیسٹس اور بہت سے دیگر کیمیکلز شامل ہوتے ہیں جو پانی اور ہمارے ماحول کو آلودہ کرتے ہیں اور ہمیں نقصان پہنچاتے ہیں۔

اگلی نسل کو نقصان پہنچائے بغیر زندگی کے معیار کو بہتر بنانے کے لیے رہنما خطوط اور عالمی ایکشن پلان فراہم کرنے کے لیے قائم کی گئی ہے۔ بڑے پیمانے پر شہری ترقی آبی آلودگی کی اہم وجوہات میں سے ایک ہے۔ جب بھی ایک گنجان آباد علاقے میں بڑی تعداد میں لوگ جمع ہوتے ہیں تو زمین کی جسمانی خرابی اس کے بعد شروع ہوتی ہے۔

جیسے جیسے آبادی میں تیزی سے اضافہ ہوا ہے، اسی طرح رہائش، خوراک اور کپڑے کی مانگ بھی بڑھ رہی ہے۔ جیسے جیسے زیادہ شہر اور قصبے ترقی کر رہے ہیں، اس کے نتیجے میں زیادہ خوراک پیدا کرنے کے لیے کھادوں کے استعمال میں اضافہ ہوا ہے۔

نئی سڑکوں، مکانات اور صنعتوں کی تعمیر ڈٹرجنٹ، کیمیکلز اور اخراج کے ذریعے پانی کی صفائی کو متاثر کرتی ہے۔

سیوریج لائنوں کے لیک ہونے سے زمینی پانی میں کلوروفارم کے ساتھ ساتھ دیگر آلودگیاں شامل ہو سکتی ہیں اور جب بروقت مرمت نہ کی جائے تو، رسنے والا پانی سطح پر آ سکتا ہے اور کیڑوں اور مچھروں کی افزائش گاہ بن سکتا ہے۔ ڈرائی کلینرز سے سیوریج لائنوں تک کلورین شدہ سالوینٹس کا اخراج بھی ان مستقل اور نقصان دہ سالوینٹس کے ساتھ آبی آلودگی کا ایک تسلیم شدہ ذریعہ ہے۔

جب بارش ہوتی ہے تو کھادوں، کیڑے مار ادویات، جڑی بوٹی مار ادویات لے جانے والے کھیتوں سے بہنے والا پانی بارش کے پانی میں گھل مل جاتا ہے اور ندیوں اور نہروں میں بہہ جاتا ہے، جو آبی جانوروں کے لیے شدید نقصان کا باعث بنتا ہے۔ اور دیگر آلودگی والے آبی ذخائر جیسے جھیلوں، ندیوں، تالابوں) میں پانی کی آلودگی کا باعث بنتے ہیں۔

کیمیائی کھادیں اور کیڑے مار دوائیں آبی آلودگی کی ایک بڑی وجہ ہیں کیونکہ یہ کیمیائی کھادیں اور کیڑے مار ادویات کاشتکار فصلوں کو کیڑوں اور بیکٹیریا سے بچانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

بہت سے ممالک میں، گاڑیوں کے اخراج میں عام طور پر Pb ہوتا ہے اور یہ ہوا کو مختلف نیل پائپ مرکبات (بشمول سلفر اور نائٹروجن مرکبات، نیز کاربن آکسائیڈز) کے ساتھ آلودہ کرتا ہے جو پانی کے ذخائر میں بارش کے پانی کے ساتھ جمع ہو کر آبی آلودگی کا باعث بن سکتے ہیں۔ n

تیل ہماری صحت پر کیا اثرات مرتب کرتے ہیں؟

عائشہ شفیق

جب سر کے بال چھوٹے ہوتے تھے تو دادی اماں پکڑ کر سر میں تیل کی مالش کرتی تھیں اور پھر کس کر چٹیا باندھ دیتی تھیں۔ دو دن چٹیا بندھی رہتی، تیسرے دن چٹیا کھلوا کر سر دھوتی تھیں۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ آج سر کے بال گھنے سیاہ، چمک دار ہونے کے ساتھ ساتھ خشکی سے پاک ہیں لیکن آج زمانہ بدل گیا اور لوگوں نے اپنے اور بچوں کے سروں میں تیل لگانا ہی چھوڑ دیا۔ نوبت یہاں تک آ پہنچی ہے کہ چھوٹی عمروں ہی میں سر کے بال سفید ہونا شروع ہو گئے ہیں۔

بالوں کے بہت سارے مسائل نے جنم لے لیا ہے۔ اگر بچوں کے سروں میں تیل لگائیں تو وہ لگانے ہی نہیں دیتے۔ نوجوان لڑکے لڑکیاں بھی تیل لگانا گوارا نہیں کرتے۔ آج کل کی نوجوان نسل مارکیٹ میں آئے نت نئے شیمپو، مختلف برانڈز کیمیکلز سے بھرپور جانے کیا کیا پراڈکٹ بالوں کیلئے استعمال کر رہی ہیں۔ بڑے شہروں سے شروع ہونے والا یہ فیشن اب چھوٹے چھوٹے شہروں اور قصبوں تک کو اپنی لپیٹ میں لے چکا ہے۔ تاہم گاؤں میں آج بھی مائیں بچیوں کو بچپن ہی سے سر میں تیل لگا کر کس کر چٹیا باندھ دیتی ہیں۔ بزرگ خواتین کہتی ہیں کہ "تیل لگانے سے بالوں کی مضبوط نشوونما ہوتی ہے اور بال تیزی سے بڑھنے کے ساتھ ساتھ گھنے بھی ہونے لگتے ہیں۔" یہ بات دل کو بھی بھلی لگتی ہے کیونکہ آج بھی بزرگوں کے بال دیکھیں تو گھنے ہی دیکھنے کو ملیں گے۔

آج کل اکثر سننے کو ملتا ہے کہ بال بہت کمزور، روکھے اور سفید ہو گئے ہیں، بہت گرتے ہیں، بال لمبے نہیں ہوتے۔ اگر سوچیں! تو اس کی وجہ یہی ہے کہ ہم اپنے بالوں کی صحت اور ان کی خوراک پر توجہ ہی نہیں دیتے۔ جب ان پر توجہ نہیں دی جاتی تو پھر بڑے ہونے پر بالوں کی بیماریوں کا لاحق ہو جانا یقینی ہے۔ کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ آپ کے بالوں کو صحیح خوراک مل رہی ہے یا نہیں؟ اور یہ کہ آپ اپنے بالوں کی درست طریقے سے روزانہ صفائی کر رہی ہیں یا نہیں؟ بالوں کی صحت کیلئے مختلف قیمتی شیمپو، ہیئر کنڈیشنز اور ٹوٹکے آزمائے جاتے ہیں لیکن تیل کی طرف کوئی توجہ نہیں دی جاتی۔ اگر آپ کی خواہش ہے کہ آپ کے سر کے بال گھنے، سیاہ، چمک دار ہونے کے ساتھ ساتھ خشکی و سکری سے بھی محفوظ رہیں تو پھر سر میں سرسوں کا تیل لگانا شروع کر دیں اس قدر زیادہ لگائیں کہ وہ بالوں کی جڑوں تک پہنچ جائے تاکہ بالوں کی نشوونما میں اپنا ٹھیک طرح سے کردار ادا کر سکے۔ یہ بات یاد رکھنا ضروری ہے کہ تیل صرف بالوں ہی کیلئے ضروری نہیں ہوتا بلکہ مختلف اقسام کے تیل دردوں سے نجات کیلئے بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔ مثلاً

کلونجی کا تیل

حدیث نبوی ﷺ ہے کہ کلونجی میں موت کے سوا ہر بیماری کا علاج ہے۔ طبی نقطہ نظر سے روغن کلونجی ذیابیطس، فالج، دمہ، جلدی امراض کے ساتھ ساتھ امراض قلب، خشکی اور درد دور کرنے کے علاوہ بالوں کیلئے بے حد مفید ہے۔

زیتون کا تیل

حدیث نبوی ﷺ ہے کہ زیتون کا تیل کھاؤ اور اس سے جسم کی مالش کرو کیونکہ یہ پاک، صاف اور مبارک ہے۔ زیتون کا تیل خشک جلد کو نرم، ملائم کرتا ہے اور چہرے کی رنگت کو بھی نکھارتا ہے۔ یہ بدن کو قوی کرتا ہے اس لئے کمزور بچوں کو زیتون کے تیل سے مالش کرنی چاہئے۔ زیتون کا تیل فالج، گھنٹیا کے علاوہ خارش، چنبل، خشکی اور گنج کی صورت میں بھی مفید ہے۔

سرسوں کا تیل

سرسوں کا تیل بھی جسم کی مالش اور بالوں کو لگانے کے علاوہ کھانے پکانے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ نہ صرف جسم میں کولیسٹرول کو بڑھنے نہیں دیتا بلکہ گھی اور دیگر تیل کے برعکس جسم میں چربی اور وزن کو بھی بڑھنے سے روکتا ہے۔ اسے اچار کی تیاری کیلئے بھی استعمال کرتے ہیں۔ کھانا پکانے سے پہلے سرسوں کے تیل کو اچھی طرح کھول لیا جائے تو اس میں پکائے گئے سالن سے کچے تیل جیسی مہک دور ہو جاتی ہے۔ سرسوں کے تیل سے سر کے بالوں کی روزانہ مالش بالوں کو گھنا اور چمکدار بنانے کے علاوہ سر کی جلد کو خشکی و سکری سے صاف کرتی ہے۔ اس سے دماغ کو بھی تراوٹ اور سکون ملتا ہے۔

ناریل کا تیل

ناریل کا تیل بالوں میں لگانے سے نہ صرف بال گرنا بند ہو جاتے ہیں بلکہ یہ بالوں کو نرم و ملائم، چمک دار اور لمبا کرتا ہے۔ اس کی قدرتی خوشبو و تازگی کا احساس بھی پیدا کرتی ہے۔ واضح رہے کہ ناریل کا تیل بھی کھانا پکانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔

آملہ، ریٹھا اور سیکا کائی کا مکس تیل

یہ تیل سر پر لگانے سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں اور رفتہ رفتہ بال گرنا بند ہو جاتے ہیں۔ یہ تیل، خشکی و سکری کے خاتمے کے ساتھ ساتھ بالوں کی سفیدی کو بھی دور کرتا ہے اور بال لمبے، سیاہ، چمک دار، نرم و ملائم ہو جاتے ہیں۔

مچھلی کا تیل

مچھلی کا تیل بدن کو قوت بخشتا ہے اس لئے کمزور اشخاص اور لاغر بچوں کو چند قطرے دودھ میں ملا کر دینا انتہائی مفید ہے۔ اپنی افادیت کے ساتھ ساتھ یہ خاصا گرم ہوتا ہے اس لئے ہمیشہ اس تیل کا استعمال ڈاکٹر کے مشورے کے بعد ہی کرنا چاہیے۔

گھنٹیا، جوڑوں، پٹھوں اور ہڈیوں میں درد کی صورت میں اگر مچھلی کے تیل سے مالش کی جائے تو درد کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔ مچھلی کے تیل کی افادیت کے پیش نظر دواساز کمپنیاں اس کے کیپسول بھی تیار کرتی ہیں تاہم ایک بار پھر تاکید ہے

تربیّت اطفال مگر کیسے۔۔۔!

نگہت فرمان

اولاد اللہ کی ان نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے، جس کا شمار کیا ہی نہیں جا سکتا۔ جو اس نعمت سے محروم ہیں اس کی اہمیت ان سے پوچھی جائے تو ہمیں اندازہ ہوگا کہ یہ خالق کائنات کا کتنا بڑا انعام ہے۔ اولاد سے محرومی صد بار وگ لے کر آتی ہے، جن کا دائرہ جذباتی اور نفسیاتی محرومیوں تک اور کبھی کبھار اپنی زندگی ختم کر دینے جیسے سانحے میں بدل جاتا ہے، اسی لیے اولاد جیسے انعام کی قدر کرنا اور اس پر اپنے رب کا شکر ادا کرنا ہم سب پر لازم ہے۔ جب یہ نعمت ہمیں ملتی ہے تو ہماری ساری زندگی اپنے بچوں کے گرد ہی گھومتی رہتی ہے۔ اولاد کے ساتھ ہمارے رویے مختلف ہوتے ہیں، اور یہ اس لیے ہے کہ ہم سب بھی ایک جیسے نہیں ہیں، ہم میں سے ہر ایک کو اللہ نے مختلف صلاحیتوں کے ساتھ پیدا کیا ہے، جسمانی، ذہنی اور مالی تفریق بھی ہمیں ایک دوسرے سے مختلف بناتی ہے۔ لیکن اس سب کے باوجود والدین کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ اپنے بچوں کو دنیا بھر کی خوشیاں دیں، چاہے انہیں کچھ بھی اور کتنی ہی محنت کرنا پڑے، اور یہ خواہش فطری ہے اس میں کوئی دو رائے اور کوئی اختلاف نہیں ہے۔ اگر یہ خواہشات مثبت اور اپنے دائرے کے تعین کے ساتھ ہوں تو بچے والدین کی خواہشات کی تکمیل کے ساتھ اچھے مسلم اور اپنے ملک و قوم کی خدمت بھی احسن طریق سے کر سکتے ہیں۔

لیکن ان سب حقائق کے باوجود اکثر والدین میں اپنی اولاد کے معاملے میں دو طرح کی انتہائیں دیکھی گئی ہیں۔ ایک تو یہ کہ والدین اپنے بچوں کو بہت زیادہ لاڈ پیار میں رکھتے ہیں اتنا کہ بچے ہاتھوں سے نکل جاتے ہیں، اور یا پھر اتنی سختیاں کرتے ہیں کہ بچے اپنا اعتماد کھو دیتے اور والدین سے دور ہو جاتے ہیں۔ اولاد کی تربیت میں میانہ روی بہت ضروری ہے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ ہم اپنی اولاد کو دنیا جہاں کی آسائشیں دے دیں، اچھے کپڑے پہنا دیں، اعلیٰ اسکول میں پڑھا دیں یہ کافی ہے اور ہم نے اس طرح ان کا حق ادا کر دیا۔ لیکن حقیقت میں ایسا نہیں ہے اصل حق ان کا یہ ہے کہ ان کی اچھی تربیت کی جائے، اچھا انسان اور باعمل مسلمان بنایا جائے لیکن سوال یہ ہے کہ یہ کیسے ممکن ہے۔۔۔؟

آپ نے غور کیا ہے کہ ہم سب اس بات سے پریشان ہیں کہ بچے کہنا نہیں سنتے، پہلے کے بچوں میں جو فرماں برداری تھی وہ ذرا بھر بھی نظر نہیں آتی، ایسا کیوں ہے۔۔۔؟

پہلے لوگ اپنے بچوں کو جتنا وقت دیتے تھے اتنا نہ سہی لیکن پھر بھی وہ انہیں وقت دیتے ہی ہیں۔ لیکن پہلے بچوں کی جائز فرمائشیں بھی اس طرح پوری کی جاتی تھیں کہ انہیں اس کی قدر رہے، آج ان کے منہ سے جو نکلتا ہے اور وہ پورا ہو جاتا ہے۔ پہلے گھروں میں نکلنے اور رشتے داروں سے ملنے کا رواج تھا آج چاہے کوئی بھی چھٹی کا دن ہو کسی پارک یا ریسٹورنٹ نہیں تو شاپنگ مال کی نذر کرنا فیشن بن گیا ہے۔

اولاد کی خوشی اور ان کی بے جا فرمائشیں پوری کرنے کے لیے والدین جائز ناجائز طریقے سے مال کماتے ہیں، ان کی فرمائشیں غلط طریقے سے پوری کریں گے اور انہیں مشکوک رزق کھلائیں گے تو مسائل تو پیدا ہوں گے۔ بچے اگر گھروں میں ہوں تو ہم انہیں موبائل اور ٹی وی کی نذر کر دیتے ہیں کہ ہمیں ستائیں نہیں اور ہم اپنے کام بہ آسانی کر لیں۔ خود ان کے ساتھ کھیلنا، باتیں کرنا، ان کے مسائل سننا ہمیں مشکل لگنے لگا ہے۔ کیوں کہ ہمیں اپنی مصروفیات و دل چسپیاں زیادہ اہم لگتی ہیں۔ موبائل نے ہم سے ہمارا وقت چھین لیا ہے۔ خاص طور پر سوشل میڈیا ہمارے لیے زیادہ ضروری ہو گیا ہے بہ نسبت اس کے کہ ہم اپنے بچوں کو وقت دیں، انہیں اسلامی اور دیگر سبق آموز کہانیاں سنائیں، ان سے باتیں کریں، انہیں سکھائیں کہ وہ کیسے اچھے انسان اور مسلمان بن سکتے ہیں۔ بہ حیثیت ماں اولاد کی زیادہ تربیت کی ذمے داری خواتین پر عاید ہوتی ہے اسی لیے ہمیں اپنا محاسبہ کرنے کی ضرورت ہے کہ کیا ہم واقعی اپنی اولاد کو دائمی نقصان سے بچانے کے لیے اتنی جدوجہد کر رہے ہیں جتنی دنیاوی نقصان سے بچانے کے لیے کرتے ہیں؟

بچوں کے اگر امتحانات میں نمبر کم آئیں یا کسی مضمون میں کمزور ہو تو ہم کتنی تگ و دو کرتے ہیں، کیا یہ تگ و دو ہم اسے اچھا مسلمان بنانے کے لیے کرتے ہیں؟ بچوں کا دماغ سادہ تختی کی طرح ہوتا ہے جو ہم ابتداء میں سکھائیں گے وہ سیکھ لیں گے۔

چھوٹی نیکی بڑا اجر

حاجی محمد حنیف طیب

اسلام دنیا کا واحد دین ہے جو حقوق العباد اور حقوق اللہ پر بالخصوص زور دیتا ہے اور انسان کی عزت نفس کا خیال کرتا اور دوسروں کو اس کی تعظیم کا حکم دیتا ہے۔ دین اسلام میں حسنات کو قرب الٰہی کا ذریعہ بتایا گیا ہے۔ صوم و صلوٰۃ، زکوٰۃ و حج کے علاوہ بھی بے شمار طریق حسنات بیان کیے گئے ہیں جس کی ادائی سے بندہ اپنے رب سے قریب اور محبوب خدا ﷺ کی نگاہ میں محبوب ہو جاتا ہے۔

حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا، مفہوم:

کسی کے لیے مسکرا دینا بھی صدقہ ہے۔

راستے سے کانٹا ہٹا دینا بھی صدقہ ہے۔

بھوکے کو کھانا کھلا دینا اور لباس سے محروم کو کپڑے پہنا دینا بھی صدقہ ہے۔ کسی یتیم، غریب، مسکین، فقیر کے سر پر دست شفقت رکھ دینا بھی صدقہ ہے۔

بھٹکے ہوئے مسافر کو راستہ بتا دینا اور اندھیری رات میں چراغ جلا دینا بھی صدقہ ہے۔

پیاسے کو پانی پلا دینا بھی صدقہ ہے۔ یہ وہ چھوٹی چھوٹی نیکیاں ہیں جو دیکھنے میں تو کوئی حقیقت و زیادہ وقعت نہیں رکھتیں یہ تو چلتے پھرتے ہر شخص کر سکتا ہے، لیکن دراصل اسلام میں چھوٹی چھوٹی باتوں کو بالخصوص چھوٹی نیکیوں کو بڑی اہمیت دی گئی ہے اور ان چھوٹی نیکیوں کا اجر بہت بڑا ہے، اگر اس بات کو سمجھا جائے تو رب تعالیٰ کی نظر میں عمل و نیت کی جو اہمیت ہے اس کے پیش نظر یہ چھوٹی نیکی ہمارے اعمال کو وزنی اور اس قدر بھاری کر سکتی ہے کہ روز محشر ہمیں شرمندگی نہیں ہونے دے گی۔ کیوں کہ ان کے عمل کا حکم محبوب خدا ﷺ نے نا صرف دیا ہے، بل کہ آپ ﷺ نے ان پر عمل کر کے دکھایا بھی ہے۔

اسلام کسی بھی شخص کو دکھ، تکلیف، دھوکا یا فریب دینے کی قطعی اجازت نہیں دیتا، بل کہ وہ تو ہر ایک کے ساتھ حسن اخلاق سے پیش آنے کا حکم دیتا ہے اور یہی حسن اخلاق تھا کہ آج دنیا مسلمانوں سے بھری ہوئی ہے۔ حسن عمل اور حسن اخلاق قُربِ رب کریم کا پہلا زینہ ہے۔ قرآن کریم و احادیث مبارکہ ان دونوں معاملات کو نہایت شرح و بسط کے ساتھ بیان کرتے ہیں۔

نیکی کیا ہے۔۔۔؟

یہ انسان کے دل کی آواز ہے۔ اگر ایک شخص یہ طے کرتا ہے کہ وہ اپنی ذات سے کسی کو نقصان نہیں پہنچائے گا، کسی پر جبر و ظلم کے پہاڑ نہیں توڑے گا، ہر ایک کے کام آئے گا اور فرمان نبوی ﷺ کی روشنی میں اپنی نیکیاں بڑھانے کے لیے ان چھوٹی چھوٹی باتوں پر عمل کرے گا، تو یہ دنیا امن کا گہوارہ بن جائے گی۔

حضور نبی کریم ﷺ کے فرمان گرامی کا مفہوم ہے کہ مومن وہ ہے کہ اس کے ہاتھ اور اس کی زبان سے دوسرا محفوظ رہے۔ یہ حدیث ہماری زندگی کا نچوڑ ہے۔ بات صرف اتنی سی ہے کہ پہل کون کرے؟ سوال یہ ہے کہ مسلمان جب ایمان رکھتا ہے تو اسے اس بات پر کُلی یقین ہونا چاہیے کہ جو اجر اس پر پہلے عمل کرنے والے کو ملے گا تو وہی اجر آخر والے کو بھی ملے گا، لہٰذا بلا تاخیر و انتظار خود ہی اس پر عمل پیرا ہو جانا چاہیے کہ ہر ایک کو اپنا نامۂ اعمال بھرنا ہے۔

باقیات

101
تعداد بڑھ جانے کے لیے پر عزم ہے۔انہوں نے کہا"یہاں،ہم نے گائیڈز کی مہارت کو بڑھانے کے لیے آن لائن ماڈیولز شروع کیے ہیں۔ہم گائیڈز کے لیے نئے پروگرام بھی کریں گے جن میں خواہشمند افراد کو آف سیزن کے دوران تربیت فراہم کرنا ہے۔اس سے ان کی تعداد بڑھ جانے میں بھی مدد ملے گی"۔بنگلہ دیش کی صورتحال کے بارے میں،انہوں نے کہا کہ وہاں ایک منتخب حکومت کو گراتے ہوئے دیکھنا بدقسمتی ہے۔انہوں نے کہا"ہم چوکس ہیں اور اس بات کو یقینی بنانے کے لیے تمام اقدامات کر رہے ہیں کہ ہندوستان پر حالات کا کوئی منفی اثر نہ پڑے۔وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں دہشت گردی آخری سانسیں لے رہی ہے اور نکسل ازم اب ملک کے صرف چار اضلاع تک سکڑ کر رہ گیا ہے"۔

102
ہونے والے اسمبلی انتخابات کے بارے میں رائے حاصل کرے۔ای سی آئی چیف الیکٹورل آفیسر جموں کشمیر نے اسمبلی انتخابات کیلئے ستمبر سے نومبر تک بیلٹ پیپر اور بیلٹ پیپر ایوینس کی سپلائی کیلئے نامور کمپنیوں سے ٹینڈر طلب کرکے بال رولنگ کا آغاز کیا ہے۔تاہم ٹینڈر کو مدعو کرنے والے دستاویزات میں کہا گیا ہے کہ الیکشن کمیشن کی طرف سے اعلان کے حساب سے والے انتخابی شیڈول کے مطابق وقت تبدیل ہو سکتا ہے۔خیال رہے کہ چیف الیکٹورل آفیسر کی طرف سے بیلٹ پیپر اور بیلٹ پیپر ایوینس کی خدمات حاصل کرنا اس بات کا اشارہ ہے کہ جموں وکشمیر میں انتخابات ستمبر تک سپریم کورٹ کی مقرر کردہ آخری تاریخ کے مطابق ہوں گے۔گزشتہ سال دسمبر میں سپریم کورٹ نے مرکز کی طرف سے دفعہ 370 کی منسوخی کو برقرار رکھتے ہوئے الیکشن کمیشن کو 30 ستمبر 2024 تک جموں وکشمیر میں انتخابات کرانے کی ہدایت دی تھی۔

103
میں تلاشی کے دوران برآمد کیا۔انہوں نے کہا کہ فوج نے اس پرانے زنگ آلود یو بی جی ایل شیل کو بغیر کسی نقصان کے محفوظ اپنی تحویل میں لے لیا۔پولیس کے ایک سینئر آفیسر نے اس کی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ سرنکوٹ کے علاقے میں زنگ آلود شیل برآمد ہونے کے بعد سیکورٹی فورسز کی پارٹی وہاں پہنچ گئی جنہوں نے اس کو تحویل میں لیا اور محفوظ مقام پر منتقل کیا۔انہوں نے کہا کہ اس معاملے کی نسبت کیس درج کر کے تحقیقات شروع کر دی گئی ہے۔

104
تک ہو جائے گی۔سی آر ایس وشیش چندر دیشوال کی طرف سے جاری کردہ ایک اجازت نامے میں بتایا گیا ہے کہ ریاسی اور سنگلدان اسٹیشنوں کے درمیان ریل گاڑیاں چلنے کو تیار ہے اور اس سیکشن کو مکمل کر لیا گیا ہے۔خیال رہے کہ ریاسی اسٹیشن اس مرحلے کے دوران ایک کراسنگ اسٹیشن کے طور پر کام کرے گا،جس میں حفاظتی اقدامات اور بھیڑ کو کنٹرول کرنے کی حکمت عملی موجود ہے۔"جب بھی ممکن ہو،ختم ہونے والی ٹرینوں کو پلیٹ فارم-1(اسٹیشن کی عمارت کی طرف) کی طرف لے جانا چاہیے"دستاویز مشورہ دیتی ہے۔اس سے قبل جولائی میں پہلی بار ایک پوری ٹرین نے دریائے چناب کے پل کو عبور کیا تھا۔یہ پل،جس کا مرکزی دورانیہ 467 میٹر اور اونچائی 359 میٹر ہے،دنیا کا بلند ترین ریلوے پل ہے اور اسے اکثر"دنیا کا آٹھواں عجوبہ"کہا جاتا ہے۔

105
نوٹیفکیشن 14 اگست کو جاری کیا جائے گا،21 اگست کو پرچہ نامزدگی داخل کیا جائے گا اور پھر 22 اگست کو اسکروٹنی ہوگی۔الیکشن کمیشن کے ذریعہ جاری پریس نوٹ میں بتایا گیا ہے کہ 26 اگست تک آسام،مدھیہ پردیش،مہاراشٹر اور تریپورہ سے راجیہ سبھا سیٹوں کے لیے داخل پرچہ نامزدگی واپس لیے جا سکیں گے۔علاوہ ازیں بہار،ہریانہ،تلنگانہ،اڈیشہ اور راجستھان سے راجیہ سبھا سیٹوں کے لیے داخل پرچہ نامزدگی واپس کرنے کی آخری تاریخ 27 اگست ہوگی۔کمیشن نے بتایا ہے کہ 3 ستمبر کی صبح 9 بجے سے شام 4 بجے تک ووٹنگ ہوگی۔بعد ازاں ایک گھنٹے میں ووٹ شماری کا عمل انجام پایا جائے گا۔الیکشن کمیشن نے اپنے پریس نوٹ میں مطلع کیا ہے کہ آسام سے کامکھیا پرساد تاسا اور سربانند سونووال نے اپنی اپنی سیٹ خالی کی ہے۔بہار میں میسا بھارتی اور وویک ٹھاکر کی سیٹ خالی ہوئی ہے۔ہریانہ میں دیپیندر سنگھ ہڈا اور مدھیہ پردیش میں جیوتر ادتیہ مادھوراو سندھیا کی سیٹ خالی ہوئی ہے۔مہاراشٹر میں ادین راجے بھوسلے اور پیوش وید پرکاش گویل نے سیٹ خالی کی ہے۔راجستھان سے کے سی وینوگوپال اور تریپورہ سے بپلب کمار دیب کی سیٹ خالی ہوئی ہے۔یہ بھی 10 لوک سبھا کے رکن بن گئے ہیں۔دوسری طرف تلنگانہ سے ڈاکٹر کیشوا راو اور اڈیشہ سے ممتا موہنتا کی سیٹ خالی ہوئی ہے کیونکہ ان دونوں نے اپنے عہدہ سے استعفیٰ دے دیا ہے۔قابل ذکر ہے کہ راجیہ سبھا کی خالی 12 سیٹوں پر نظر ڈالی جائے تو بی جے پی کی قیادت والے این ڈی اے کو 12 میں سے 11 سیٹیں مل سکتی ہیں۔صرف ایک سیٹ ایسی ہے جو کانگریس کے حق میں جاتی دکھائی دے رہی ہے۔

106
کی ہدایت دی گئی ہے تاکہ اسکیم کی موثر توسیع اور طبی خدمات کی بہتری کو یقینی بنایا جا سکے۔جموں وکشمیر کے باقی اضلاع میں اسکیم کے اجرا کے دوران متعلقہ محکموں کے درمیان رکاوٹوں اور مواصلاتی خلا کا جائزہ لینے کے لیے کمیٹی تشکیل دی گئی ہے۔کمیٹی کا مقصد یہ ہے کہ وہ اسکیم کے موثر نفاذ میں درپیش مسائل اور مواصلاتی مشکلات کی نشاندہی کرے تاکہ باقی اضلاع میں اسکیم کو کامیابی کے ساتھ چلایا جا سکے۔یہ اقدام اس بات کو یقینی بنانے کے لیے اٹھایا گیا ہے کہ تمام متعلقہ محکمے بہتر ہم آہنگی کے ساتھ کام کریں اور اسکیم کے فوائد عوام تک پہنچ سکیں۔

106
رہے ہیں اور کمیونٹی کی حفاظت اور حفاظت کو یقینی بنانے کے لیے پر عزم ہیں۔ایس ڈی ایم نے کہا کہ ہم ان واقعات سے پیدا ہونے والی پریشانی اور تشویش کو سمجھتے ہیں اور میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ ہم اس معاملے کی مکمل تحقیقات کر رہے ہیں۔ڈرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے،کیونکہ ہم نے گشت بڑھا دیا ہے اور ذمہ داروں کی شناخت اور گرفتاری کے لیے مقامی پولیس کے ساتھ مل کر کام کر رہے ہیں۔رہائشیوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ کسی بھی مشکوک سرگرمی کی اطلاع فوری طور پر حکام کو دیں۔ایس ڈی ایم نے اس مسئلے کو حل کرنے میں کمیونٹی کی مدد اور تعاون کی اہمیت کو بھی اجاگر کیا۔اجلاس کا اختتام اتحاد اور امن کی کال کے ساتھ ہوا،کمیونٹی پر زور دیا کہ وہ علاقے میں امن وامان کو برقرار رکھنے کے لیے مل کر کام کریں۔واضح رہے کہ کچھ شرپسند عناصر گھروں کی چھتوں پر پتھر پھینک کر لوگوں کو خوفزدہ کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔یہ واقعات ہر رات پیش آتے ہیں جس سے لوگوں میں شدید خوف وہراس پایا جاتا ہے۔پولیس اور مقامی انتظامیہ نے عوام سے اپیل کی ہے کہ وہ خوفزدہ نہ ہوں اور کسی بھی مشکوک سرگرمی کی اطلاع فوری طور پر پولیس کو دیں۔حکام نے یقین دہانی کرائی ہے کہ علاقے میں گشت بڑھا دیا گیا ہے اور مسئلہ جلد حل کر لیا جائے گا۔

108
خراب ہو گئی ہے۔انہوں نے کہا کہ ہاؤس بوٹ انڈسٹری صرف سیاحت کے بارے میں نہیں ہے،یہ ہزاروں خاندانوں کو براہ راست اور بالواسطہ طور پر روزگار فراہم کرتی ہے اور اس کی تباہی مقامی معیشت پر دور رس اثرات مرتب کرے گی۔انہوں نے کہا،"ضروری ہے کہ حکومت اس شعبے کے اہم کردار کو تسلیم کرے اور اضافی بوجھ ڈالنے کے بجائے مدد کرے۔"محمد یعقوب ڈون نے حکومت کے فیصلے کی سخت تنقید کی ہے۔انہوں نے کہا کہ یہ صنعت اب بھی گزشتہ نقصانات سے مکمل طور پر ابھر نہیں پائی ہے اور یہ اضافی مالیاتی بوجھ نہیں اٹھا سکتی۔ڈون نے حکومت سے درخواست کی ہے کہ وہ اس فیصلے پر نظر ثانی کرے اور ٹیکس واپس لے۔انہوں نے کہا کہ محض 90 دن کے محدود سیزن میں ہاؤس بوٹ مالکان کو کم آمدنی کے ساتھ بھاری اخراجات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ڈون نے کہا کہ ہاؤس بوٹ مالکان کو ضروری مدد فراہم کرنا،جیسے کہ لکڑی تک رسائی،بحران کے دوران بجلی کے بلوں میں رعایات اور منصفانہ ٹیکس پالیسیوں کا نفاذ،اس اہم صنعت کے تحفظ کے لیے ضروری ہے۔

109
کی صبح اس وقت کہرام مچ گئی جب 50 سالہ شخص درخت کی شاخ گر آنے کے نتیجے میں لقمہ اجل بن گیا۔نمائندے نے عینی شاہدین کا حوالہ دیتے ہوئے بتایا کہ ایک بزرگ شہری جس کی شناخت جلال الدین ہرا ولد علی محمد ہرا ساکن اندر کوٹ سمبل کے طور ہوئی چنار کے درخت کی شاخیں کاٹ رہا تھا کہ وہ زمین پر گر گیا۔عینی شاہدین کے مطابق درخت کی شاخ شہری پر گرنے کے ساتھ ہی وہ بے ہوش ہو گیا جس کے بعد اگرچہ اس کو اسپتال پہنچانے کی کوشش کی گئی تاہم وہ وہیں دم توڑ بیٹھا۔ادھر جونہی علاقے میں بزرگ شہری کے موت کی خبر پھیل گئی تو وہاں صف ماتم بچھ گئی۔

110
دیکھ اسٹرز اپنے فرائض کی تکمیل کیلئے اپنے کالجوں میں رہتے ہیں۔انہوں نے کہا کہ"انٹرن ڈاکٹروں کے لیے کوئی خاص ایڈوائزری جاری نہیں کی گئی تھی،اس لیے ہم وہاں سے گزرنے میں کامیاب ہو گئے،حالانکہ یہ بھی حقیقی طور پر خوفناک ہوتا تھا۔ہم میں سے کوئی بھی اپنے فرائض کی مدت میں توسیع نہیں چاہتا تھا،اس لیے ہم ٹھہرے رہے۔"انہوں نے کہا کہ اگرچہ صورتحال بہتر ہوتی دکھائی دے سکتی ہے،لیکن یہ غیر متوقع ہے۔بہت سے کالجوں نے طلباء کو اگلے ہفتے واپس آنے کو کہا ہے۔لیکن بھارتی سفارت خانے نے حکومت کی طرف سے مستحکم فیصلہ ہونے تک کسی بھی قسم کی نقل وحرکت کے خلاف مشورہ دیا ہے۔انہوں نے مزید کہا کہ پیر کی شام ان کے کیمپس میں توڑ پھوڑ کے واقعے کی اطلاع دی،جس سے طلباء میں خوف پھیل گیا۔انہوں نے کہا"حالات اب قابو میں ہیں،اور ہم اس وقت ہوسٹل میں رہ رہے ہیں۔ہنگامی صورتحال سے نمٹنے کے لیے ہمیں ہر وقت ہوسٹل واپس آنا ہوگا۔"عدنان میڈیکل کالج ہسپتال کے ایک اور انٹرن نے بتایا کہ شہر میں انٹرنیٹ خدمات کا دوبارہ آغاز ایک راحت کا باعث ہے،جس سے طلباء کشمیر میں اپنے پریشان کن خاندانوں سے رابطہ کر سکتے ہیں۔انہوں نے مقامی کمیونٹی کی مدد کرنے پر آمادگی کی تعریف کی لیکن کہا کہ کیمپس میں ان کی رہائش کی وجہ سے مقامی لوگوں کے ساتھ بات چیت محدود ہے۔ادھر بنگلہ دیش کے مختلف کالجوں میں تقریباً 300 کشمیری طلباء پھنسے ہوئے ہیں اور انہوں نے وزارت خارجہ پر زور دیا ہے کہ وہ ان کو گھر واپس پہنچانے کیلئے اقدامات اٹھائیں جائے۔

111
پر کی گئی ہیں اور ان سے کسی بھی افسر کو ترقی کا کوئی حق نہیں ملے گا۔محکمہ تعمیرات عامہ کے انتظامی سیکریٹری بھوپندر کمار کے مطابق ترقی صرف اس وقت کی جائے گی جب خالی آسامیوں کے ساتھ مجاز کیڈر کی تعداد میں اضافہ ہوگا۔ان تعیناتیوں کے نتیجے میں تبادلے اور تعیناتیاں بھی فوری طور پر عمل میں لائی گئی ہیں۔انجینئر راکیش بالی،جو اس وقت انچارج چیف انجینئر،محکمہ تعمیرات عامہ،زون چناب میں ہیں،کو انچارج چیف انجینئر،وجیلنس،ڈائریکٹر،اور کوالٹی کنٹرول ڈیپارٹمنٹ،جے اینڈ کے میں تعینات کیا گیا ہے۔انجینئر اشوک کمار کھوکھر،جو انچارج چیف انجینئر،پبلک ورکس ڈیپارٹمنٹ،زون ساؤتھ کشمیر ہیں،کو انچارج چیف انجینئر،پبلک ورکس ڈیپارٹمنٹ،زون چناب ویلی میں تعینات کیا گیا ہے۔انجینئر شکیل کمار کو انچارج چیف انجینئر،محکمہ تعمیرات عامہ،زون شمالی کشمیر بنایا گیا ہے۔انجینئر نثار احمد لالا کو انچارج چیف انجینئر محکمہ تعمیرات عامہ،زون ساؤتھ کشمیر میں تعینات کیا گیا ہے اور انجینئر اے کے ایاس کو انچارج چیف انجینئر،جموں وکشمیر اقتصادی تعمیراتی ایجنسی بنایا گیا ہے۔یہ تمام انتظامات کسی بھی زیر سماعت عرضداشت کے نتائج کے تابع ہوں گے۔اس دوران حکومت نے لداخ سے واپس آنے والے انجینئروں کے تبادلے کے بعد محکمہ تعمیرات عامہ میں حکم کی منتظر انجینئر نریندر سنگھ کو اسسٹنٹ ایگزیکٹو انجینئر (میکینیکل) کے طور پر جل شکتی محکمے،انجینئر ارون کوہلی کو اسسٹنٹ ایگزیکٹو انجینئر (میکینیکل) کے طور پر ایگزیکٹو انجینئر،میکینیکل ہسپتال ڈویژن،ادھم پور کا ٹیکنیکل افسر انجینئر منیش گوترہ کو انچارج اسسٹنٹ ایگزیکٹو انجینئر (میکینیکل) کے طور پر میکینیکل اینڈ ہسپتال سب ڈویژن،اسکینڈ،کٹھوعہ اور انجینئر نوو کھتری کو انچارج اسسٹنٹ ایگزیکٹو انجینئر (میکینیکل) کے طور پر جل شکتی محکمے میں فوری طور پر تعینات کرنے کا حکم دیا ہے۔

112
جاری رکھتے ہوئے کہا کہ"ہم اس پریشانی میں تھے کہ یہاں الیکشن ہوں گے یا نہیں ہوں گے لیکن اب الیکشن کا بگل بجنے والا ہے،اب شاید اس میں شک کی گنجائش نہیں،2018 کے بعد یہاں کوئی اپنی حکومت رہی نہیں اور 2019 میں جموں وکشمیر کے حالات ہی بدل گئے،ہمارا نقشہ بدل گیا،اس ملک کیساتھ ہمارا جو آئینی رشتہ تھا اس میں بڑی تبدیلی آئی،جب یہ سب کچھ کیا گیا اس وقت بہت کچھ کہا گیا تھا۔

113
میں غیر قانونی طریقے سے تعمیرات کھڑا کرنے کے خلاف محکمہ پہلگام ڈیولپمنٹ اتھارٹی،ریونیو،پولیس،رورل ڈیولپمنٹ،ایگریکلچر کی جانب سے کارروائیاں جاری ہے۔آج تازہ کارروائی میں چیف ایگزیکٹو آفیسر پہلگام طارق احمد نائیک،ایس ڈی ایم پہلگام،ایس ایچ او پہلگام کی قیادت میں لدرو،چیاری گام اور آڑو،شالیمار میں تین درجن کے قریب ڈھانچوں کو مسمار کیا گیا جس کو غیر قانونی طریقے سے تعمیر کیا جا رہا تھا۔

114
(ایک پرائیویٹ ڈیلر اور ایک درمیانی) شکایت کنندہ سے 40,000 روپے کی رشوت کا مطالبہ کرتے ہوئے انہیں گرفتار کر لیا۔بیان کے مطابق ایک ضلع ادھم پور میں ایک پرائیویٹ ڈیلر کے خلاف شکایت پر ایک مقدمہ درج کیا گیا تھا

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

"اطلاع عام"

اتر ریلوے کے مندرجہ ذیل سیکشن کے مکمل کھنڈ پر واقع ریلوے لائنوں اور احاطہ کے سبھی استعمال کنندگان کو اطلاع ھذا کے ذریعہ نوٹس دیا جاتا ہے کہ 25 کے وی،50 ہرٹز اے سی اوور ہیڈ ٹریکشن وائر سیکشن کے خلاف مقررہ تاریخ کو یا اس کے بعد ایکٹیو ہو جائیں گے۔اس تاریخ کو اور اسی تاریخ سے اوور ہیڈ ٹریکشن لائن کو ہر وقت لائیو مانا جائے گا اور کوئی بھی غیر مجاز شخص مذکورہ اوور ہیڈ لائن کے پاس نہیں پہنچے گا یا کام نہیں کرے گا۔

ڈویژن	سیکشن	کلو میٹر سے	کلو میٹر تک	الیکٹریفکیشن کی تاریخ
فیروزپور	اتر ریلوے کے فیروزپور ڈویژن کے شری ماتا ویشنو دوی کٹرہ (ایس وی ڈی کے) سٹیشن پر لائن نمبر 6 (واشنگ لائن نمبر 1) اور لائن نمبر 8 (واشنگ لائن نمبر 3) پر 25 کے وی اے سی سنگل فیز، 50 ہرٹز سپلائی اور او ایچ ای کا الیکٹریفکیشن۔	او ایچ ای لوکیشن SVDK/1003A چینیز کلو میٹر 77/491.00 او ایچ ای لوکیشن SVDK/1007, چینیز کلو میٹر 77/540.50	او ایچ ای لوکیشن SVDK/1086, چینیز کلو میٹر 78/549.50 او ایچ ای لوکیشن SVDK/1083, چینیز کلو میٹر 78/541.50	20-08-2024

2407/24 سینئر ڈویژنل الیکٹرک انجینئر ٹریکشن/جموں توی،فیروزپور،اتر ریلوے

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

SUBJECT ; GRANT OF REGISTRATION OF PROPOSED TRAVEL UNIT UNDER THE NAME & STYLE OF PROUD TOUR AND TRAVELS SITUATED AT NOORBAGH SGR

PUBLIC NOTICE

WHEREAS, I MS INSHA RASHID D/O AB RASHID R/O NOORBAGH INTEND TO APPLY IN THE DEPARTMENT OF TOURISM FOR REGISTRATION OF MY PROPOSED TRAVEL UNIT UNDER THE NAME & STYLE OF M/S PROUD TOUR& TRAVELS UNDER TOURIST TRADE ACT 1978/82 /2011-12.

WHERE AS I WILL SUBMIT SATE SUBJECT / DOMICILE CERTIFICATE QUALIFICATION CERTIFICATE PAN CARD / EXPERIENCE CERTIFICATE MIN 5YEARS. POLICE CHARACTER CERTIFICATE , BANK STATEMENT (MINIMUM BALANCE 10000 SITE PLANEAFFIDAVIT RENT DEED DULY ATTESTED BY SUB REGISTRAR PRINTING MATERIAL (LATTER HEAD/ VISITING CARD) PHOTOGRAPHOF THE UNIT(INDOOR AND OUTDOOR) AND TWO PASSPORT SIZE PHOTOGRAPHS TO THE DEPARTMENT OF TOURISM AS PER PRECRIBED CHECKLIST PRIOR TO REGISTRATION OF MY UNIT AS AN EXCURSION AGENCY.

NOW AS PER J&K REGISTRATION OF TOURIST TRADE ACT 1978/2011/12) BEFORE MY CASE IS PROCESSED FOR MY REGISTRATION BY THE COMPETENT AUTHORITY, THE MATTER IS HEREBY NOTIFIED FOR INFORMATION OF GENERAL PUBLIC/ FINANCIAL IN SITUATIONS/ BANK/ORANISATION ETC FOR OBJECTION, IF ANY AND THE SAME SHOULD REACH TO THE DEPUTY DIRECTOR TOURISM REGISTRATION (EMAIL ID DDTREG123@GMAIL.COM) WITHIN A PERIOD OF 7 DAYS FROM THE PUBLICATION OF THIS NOTICE IN A LEADING NEWSPAPER/NEWSPAPER OF THE VALLEY.NO OBJECTION BEYOUND A PERIOD OF 7 DAYS SHALL BE ENTERTAINED.

PUBLIC NOTICE

I ISRAR UL ISLAM PEERZADA S/O PEERZADA FAROOQ AHMAD R/O TERINA TANTRI GUNG KUPWARA HAS WRONGLY MENTIONED IN ADHAAR CARD AS MY NAME AS PEERZADA ASRAR AHMAD INSTEAD OF ISRAR UL ISLAM PEERZADA . 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

Govt. of Jammu & Kashmir

Office of the Executive Engineer PMGSY (JKRRDA) Division Uri

NOTICE INVITING E- TENDERS

NIT No. 14/EE/PMGSY/Uri/e-Tendering of 2024-25, Dated:- 03/08/2024

For and on behalf of the Lt. Governor of Union Territory of Jammu and Kashmir, Executive Engineer PMGSY Division Uri invite e-tenders on Percentage basis from approved and eligible Contractors registered with Union Territory of J&K, CPWD, Railways, MES and other State/Central Governments for each of the following works:-

S.No	Name of work	Adv. Cost	Cost	E/M	Time	Class
1	Permanent restoration of road from NS Bridge to Silicote Package no JK03196, Length 3.25 Km	21.99	800	0.44	30 days	B & C
2	Permanent restoration of road from Garkote to Naik Mohalla Keller Package no JK032015, Length 4.67 Km	14.63	600	0.292	30 days	B, C & D

Position of AAA : Accorded Position of T.S : Accorded

Major Head of Account : M.H-5054, Sub Head-2181.

1. The important dates and time are as under:-

1.	Date of issue of tender notice	03-08-2024
2.	Period of downloading of bidding documents	05-08-2024 10:00 AM to 12- 08-2024 10:00 AM
3.	Bid submission start date	06-08-2024 from 10:00 AM
4.	Bid submission end date	12-08-2024 till 12:00 PM
5.	Date & time of opening of Bids (Online)	12-08-2024 at 03:30 PM

1. Cost of Bid Form (non-refundable) should be submitted only in form of echallan/treasury challan/receipt favoring Executive Engineer PMGSY Division Uri by crediting the requisite charges to MH 0059(Revenue).

2. Availability of Bid Document and mode of submission: The bid documents are available online and bids should be submitted online on website www.pmgsytendersjk.gov.in. The bidders are required to register in the website which is free of cost. For submission of bids, the bidder is required to have valid Digital Signature Certificate (DSC) from one of the authorized Certifying Authorities (CA). "Aspiring bidders who have not obtained the user ID and password for participating in e-tendering in PMGSY may obtain the same from the website: www. pmgsytendersjk.gov.in Digital signature is mandatory to participate in the etendering. Bidders already possessing the valid digital signature issued from authorized CAs can use the same in this tender.

3. Bids must be uploaded along with Scanned copy of cost of Tender Document as mentioned in column 4 in shape of e-challan/treasury challan to MH 0059-PWD (Revenue) and scanned copy of Bid Security/Earnest Money both favouring Executive Engineer PMGSY Division Uri. The bid security/earnest money in the form of CDR/FDR/BG shall be valid for a period not less than 120 days after the deadline date for bid submission.

Sd/- Executive Engineer
PMGSY Division Uri

DIPK-4179/24
Dtd. 06-08-2024

Government of Jammu and Kashmir

OFFICE OF THE CHILD DEVELOPMENT PROJECT OFFICER LARKIPORA HQ DOORU

Subject: Engagement of Sahayikas (Anganwadi Helpers) in Anganwadi Centres of Poshan Project Larkipora on Honorarium basis.

Reference: 1. Government order No. 222-JK (SWD) of 2022 Dated: 30-11-2022
2. Government Order No.103-JK (SWD) of 2023 dated: 28-04-2023.

Advertisement Notice.

Opening date of receipt of application forms: 08-08-2024
Closing date of receipt of appliciation forms: 12-08-2024.

Whereas Vide Advertisement No. CDPO/POSHAN/LP/2024-25/286-96 Dated: 20-07-2024 Application forms were invited for the engagement as Sahayikas (Anganwadi Helpers) of various AWCs from designated wards of notified Panchayat Halqas.

Whereas in view of aforesaid advertisement and no eligible application for the posts of Sahayikas (Anganwadi Helpers) of various AWCs has been received.

In view of the above applications on prescribed proforma (Annexure-A) are hereby invited from the 8th Pass and above candidates of the panch ward shown against the below mentioned panchayat Halqa, for the engagement of Sahayikas (Anganwadi Helpers) for the Anganwadi Centres of Poshan Project Larkipora on Honorarium basis.

Detail of Vacant Posts Sahayikas (Anganwadi Helper) along with name and location of Anganwadi Centre.

S.No	Name of Panchayat Halqa	Name of Anagnwadi Centre	Ward No.	Name of Post
1	Qammar A	Qammar A Darabihal	Panch Ward 4	Sahaykas (Anganwadi Helper)
2	Nowgam B	Nowgam B Rather Mohalla	Panch Ward 2	Sahaykas (Anganwadi Helper)
3	Hengipora	Saskhudan A	Panch Ward 4	Sahaykas (Anganwadi Helper)
4	Mehmoodabad B	Tethan Gujar Pora	Panch Ward 2	Sahaykas (Anganwadi Helper)
5	Shangran Nowpora B	Shangran A Mughal Mohala	Panch Wad 7	Sahaykas (Anganwadi Helper)
6	A. K Pora	AK pora A Maqdampora	Panch Ward 5	Sahaykas (Anganwadi Helper)
7	Poolia	Poolia Herpora	Panch Ward 7	Sahaykas (Anganwadi Helper)
8	MC Ward 10	Chambran	MC Ward 10	Sahaykas (Anganwadi Helper)
9	Fethapora B	Kuchpora B Mochi Mohala	Panch Ward 2	Sahaykas (Anganwadi Helper)
10	Fethapora A	Fathepora A Malikpora	Panch Ward 6	Sahaykas (Anganwadi Helper)
11	Fethapora A	Fathepora E Herpora	Panch Ward 5	Sahaykas (Anganwadi Helper)
12	MC Ward 7	Sheikhpora Mirmaidan	MC Ward 7	Sahaykas (Anganwadi Helper)
13	MC Ward 5	Khudhamam B Dhobi Mohal	MC Ward 5	Sahaykas (Anganwadi Helper)

Eligibility:

A. Sahayikas (Anganwadi Helpers)

1. The selection of Helper shall be restricted to the electoral ward where Anganwadi Centre (AWC) is located.
2. Women candidates in the age group of 18-37 years shall be eligible .
3. The candidate must be domicile of the UT of J&K.
4. Minimum qualification for Shayikas (Anganwadi Helper) shall be matriculation.
5. In case no matriculate candidate is available in the ward, candidates with qualification not less than 8th standard shall be considered.
6. The committee shall select the most destitute/needy married woman of the ward as helper from amongst those who fulfil the qualification criteria. In case no married candidate is available, unmarried candidate may be considered.

Sd/-
Child Dev. Project Officer
Poshan Project Larkipora HQ/Dooru

DIPK-4210/24
Dtd. 06-08-2024

ناپ تول کا اسلامی اصول

تحریر مولانا عماد الدین عندلیب

تجارت اور سوداگری کے باہمی لین دین کے معاملات میں کمی بیشی کرنے یعنی لیتے ہوئے تول کو بڑھا دینے اور دیتے ہوئے تول کو گھٹا دینے کو اصطلاح میں ”ناپ تول میں کمی بیشی“ سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ ناپ تول میں کمی بیشی کو اسلام سمیت دُنیا بھر کے تمام مذاہب میں انتہائی حقارت اور نفرت کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ ناپ تول میں کمی بیشی درحقیقت دوسرے شخص کے حق کو حرام اور ناجائز طریقے سے مارنے کا دوسرا نام ہے۔ اسلام نے اپنی کامل اور گراں قدر تعلیمات کی روشنی میں اپنے ماننے والوں کو تمام شعبہ ہائے زندگی میں احکامات الٰہیہ کا پابند بنایا ہے۔ تجارت وسوداگری بھی ہماری زندگی کا ایک اہم ترین شعبہ ہے جس سے ہر وقت ہمیں واسطہ پڑتا رہتا ہے۔ گزشتہ اقوام میں حضرت شعیب علیہ السلام کی قوم ”اہل مدین“ تجارت وسوداگری میں خاص طور پر قابل ذکر ہے۔ مدین، ایک قبیلے کا نام تھا، اور اسے کے نام پر ایک بستی بھی تھی، جو اُردن میں واقع تھی، اور انتہائی سرسبز وشاداب تھی، جس کی بدولت اہل مدین خاصے خوش حال اور پُرامن طور پر زندگی گزار رہے تھے لیکن رفتہ رفتہ جب اُن میں مختلف قسم کی بدعنوانیوں کفر وشرک، راہ زنی وچوری اور لوگوں سے ظالمانہ طور پر ٹیکس لینے کے علاوہ بالخصوص ناپ تول میں کمی بیشی جیسی بدعنوانی کی بہتات ہونے لگی تو اللہ تعالیٰ نے حضرت شعیب علیہ السلام کی زبانی اُن کو ناپ تول میں کمی بیشی سے منع فرمایا۔ سورۂ اعراف میں ہے، مفہوم: ”اور مدین کی طرف ہم نے اُن کے بھائی شعیب کو بھیجا، اُنہوں نے کہا اے میری قوم کے لوگو! اللہ کی عبادت کرو! اللہ کی عبادت کرو! اُس کے سوا تمہارا کوئی معبود نہیں! تمہارے پاس تمہارے پروردگار کی طرف سے ایک روشن دلیل آچکی ہے۔ لہٰذا ناپ تول پورا پورا کیا کرو! (سورۂ اعراف)

سورۂ ہود میں ہے، مفہوم: ”اور مدین کی طرف ہم نے اُن کے بھائی حضرت شعیب علیہ السلام کو پیغمبر بنا کر بھیجا، انہوں نے (اُن سے) کہا: اے میری قوم اللہ کی عبادت کرو، اُس کے سوا تمہارا کوئی معبود نہیں ہے۔ اور ناپ تول میں کمی مت کیا کرو۔ میں دیکھ رہا ہوں کہ تم لوگ خوش حال ہو۔ اور مجھے تم پر ایک ایسے دن کے عذاب کا خوف ہے جو تمہیں چاروں طرف سے گھیر لے گا۔ اور اے میری قوم کے لوگو! ناپ تول پورا پورا کیا کرو! اور لوگوں کو اُن کی چیزیں گھٹا کر مت دیا کرو! اور زمین میں فساد پھیلاتے مت پھرا کرو۔“

لیکن جب وہ لوگ ناپ تول میں کمی بیشی جیسی بدعنوانی سے باز نہیں آئے تو اللہ تعالیٰ نے انہیں ظالم فرمایا۔ مفہوم: ”اور ایکہ کے باشندے (بھی) بڑے ظالم تھے!“ ایکہ، اصل میں گھنے جنگل کو کہتے ہیں۔ حضرت شعیب علیہ السلام جس قوم کی بستی کی طرف بھیجے گئے تھے، وہ ایسے ہی گھنے جنگل کے پاس واقع تھی۔ بعض مفسرین نے کہا ہے کہ اسی بستی کا نام مدین تھا۔ اور بعض کا کہنا ہے کہ یہ مدین کے علاوہ کوئی اور بستی تھی اور حضرت شعیب علیہ السلام اُس کی طرف بھی بھیجے گئے تھے۔ اہل مدین کو اللہ تعالیٰ نے ایک دوسرے زاویے سے یوں سمجھایا ہے۔ چناں چہ سورۂ شعراء میں ہے، مفہوم: ”ایکہ کے باشندوں نے پیغمبروں کو جھٹلایا، جب کہ شعیب نے اُن سے کہا کہ کیا تم اللہ سے ڈرتے نہیں ہو؟ یقین جانو کہ میں تمہارے لیے ایک امانت دار پیغمبر ہوں، لہٰذا تم اللہ سے ڈرو اور میری بات مانو، اور میں تم سے اس کام پر کسی قسم کی کوئی اُجرت نہیں مانگتا، میرا اجر تو صرف اُس ذات نے اپنے ذمے لے رکھا ہے جو سارے دُنیا جہان کی پرورش کرتی ہے۔ پورا پورا ناپ دیا کرو! اور اُن لوگوں میں سے نہ بنو جو دوسروں کو گھاٹے میں ڈالتے ہیں۔ اور سیدھی ترازو سے تولا کرو! اور لوگوں کو اُن کی چیزیں گھٹا کر نہ دیا کرو! اور زمین میں فساد مچاتے مت پھرو۔“ (سورۂ شعراء)

لیکن جب کسی طرح بھی اُن لوگوں نے اللہ تعالیٰ اور اُس کے برگزیدہ پیغمبر حضرت شعیب علیہ السلام کی حکموں کو نہیں مانا اور اپنی بدعنوانیوں سے باز نہیں آئے تو پھر اللہ تعالیٰ نے اُن پر زلزلے کا عذاب بھیجا جس میں وہ تباہ وبرباد ہوگئے۔ چناں چہ سورۂ عنکبوت میں آتا ہے، مفہوم: ”اور مدین کی طرف ہم نے اُن کے بھائی حضرت شعیب علیہ السلام کو بھیجا۔ چناں چہ اُنہوں نے کہا: ”میری قوم کے لوگو! اللہ کی عبادت کرو اور آخرت والے دن کی اُمید رکھو! اور زمین میں فساد پھیلاتے مت پھرو! پھر ہوا یہ کہ اُن لوگوں نے حضرت شعیب علیہ السلام کو جھٹلایا۔ چناں چہ زلزلے نے اُن کو آ پکڑا اور وہ اپنے گھر میں اوندھے پڑے رہ گئے۔“ (سورۂ عنکبوت)

علاوہ ازیں اللہ تعالیٰ نے مسلمانوں کو سورۂ بنی اسرائیل میں جو اخلاقی نصیحتیں فرمائیں اُن کے ایک یہ بھی ہے، مفہوم: ”اور جب کسی کو کوئی چیز پیمانے سے ناپ کر دو تو پورا ناپو اور تولنے کے لیے صحیح ترازو استعمال کرو! یہی طریقہ درست ہے اور اسی کا انجام بہتر ہے۔“ (سورۂ بنی اسرائیل)

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہم فرماتے ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے ناپ تول میں کمی بیشی کرنے والوں کو فرمایا کہ تم ایسا کام کر رہے ہو جس سے پہلی اُمتیں ہلاک ہوچکی ہیں۔ (جامع ترمذی)

حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہم سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، مفہوم: ”ناپ تول میں کمی بیشی کرنے سے قحط اس طرح پڑ جاتا ہے، جس طرح زنا کی کثرت سے طاعون مسلط ہوجاتا ہے۔“ (ابن ماجہ)

قرآن کریم اور احادیث نبویہؐ کی مذکورہ بالا تعلیمات کی روشنی میں اگر ہم آج کل کے اپنے معاشی واقتصادی حالات کا جائزہ لیں تو ہمیں یہ بات روز روشن کی طرح واضح نظر آتی ہے کہ آج ہماری زندگیوں سے جو راحت وسکون اُٹھ گیا ہے، ہماری آمدنیوں سے جو خیر وبرکت نکل گئی ہے، اور ہمارے معاشی واقتصادی حالات جو زوال پذیر ہوگئے ہیں۔ من جملہ دیگر وجوہات کے ان کی ایک اہم اور بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ ہم لوگ سوداگری وبیوپاری میں ناپ تول میں کمی بیشی سے کام لیتے ہیں۔ قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ نے گزشتہ لوگوں کے ناپ تول میں کمی کرنے والے لوگوں کے حالات وواقعات سنا کر ہمیں اُن سے عبرت حاصل کرکے صحیح طرح سے ایمان داری کے ساتھ سوداگری، وبیوپاری اور تجارت کرنے کی تعلیم دی ہے۔

اخلاصِ نیّت، فضائل و برکات

مولانا سید شہنشاہ حسین نقوی

خلوصِ دل انسان کے ہر عمل میں ضروری ہے۔ عبادات میں تو یہ درجۂ اولیٰ ضروری ہے۔ اس سلسلے میں ہمیں خاص توجہ دینی چاہیے۔ جب تک دل کا خلوص نہ ہو کوئی کام کارگر نہیں ہوتا۔ ہر کام اللہ کے لیے خالص ہوکر کرنا چاہیے۔ جس کام میں خلوص اور للہیت ہو، وہی کام ہمیشہ باقی رہتا ہے۔

سورۂ مبارکہ توحید جسے سورۂ اخلاص بھی کہا جاتا ہے، اس لیے کہ اس میں اللہ کی وحدانیت کو بیان کیا گیا ہے، نیز جو اس پر عمل پیرا ہوجائے، اُسی کو مخلص کہا جائے گا۔ اللہ تبارک وتعالیٰ اپنے کلام پاک میں ایک اور جگہ ارشاد فرماتا ہے، مفہوم:

”مسلمانوں سے کہو کہ رنگ تو اللہ ہی کا رنگ ہے جس میں تم رنگے گئے اور اللہ کے رنگ سے بہتر کون سا رنگ ہوگا اور ہم تو اسی کی عبادت کرتے ہیں۔“

اخلاص کے چند نمونے دیکھنے کے لیے آیئے ہم متقین کی صفات کے ضمن میں نورانی بزم حضرت علی مرتضیٰ کرم اللہ وجہہ میں حاضر ہوتے ہیں، آپؓ فرماتے ہیں:

”جب ان میں سے کسی کی تعریف کی جاتی ہے تو وہ اپنی تعریف سے خوف کھاتا ہے۔“

(نہج البلاغہ)

”اپنے علم وعمل کو اور بغض کو اور لین دین اور گویائی اور خاموشی کو صرف خدا کے لیے انجام دو۔“ (غرر الحکم، کلمہ اخلاص)

اس صورت میں تمہارے آثار واعمال باقی رہ سکتے ہیں اور جس چیز میں خدا کا رنگ ہے وہ باقی رہنے والی ہے۔ اور جس چیز میں خود نمائی، شہرت طلبی، ریاکاری ہوگی، اُس کا کوئی عوض انسان کو نہیں ملے گا۔

اُستاد محسن قرائتی اس ضمن میں ہمیں یوں راہ نمائی فراہم کرتے ہیں:

”تمام عبادتوں کو بہ قصدِ قربت انجام دینا چاہیے اور اگر عبادت کا کوئی حصہ بھی غیر خدا کے لیے انجام پائے گا تو عبادت باطل ہوجائے گی۔ مثلاً نماز میں ایک واجب بھی غیر خدا کے لیے انجام پائے گا تو نماز باطل ہے۔ اگر کوئی مستحب کام بھی ریاکاری کی بنا پر انجام پزیر ہوتا ہے، مثلاً عبادت کا وقت (اوّل وقت نماز پڑھنا) اور جگہ (مسجد میں پہلی صف میں نماز پڑھنا) غیر خدا کے لیے ہو تو نماز باطل ہے۔ یہاں تک کہ سردیوں میں آتش دان کے پاس کھڑے ہونے تاکہ گرمی بھی ملتی رہے اور نماز بھی ہوتی رہے، اس میں بھی نماز باطل ہے۔ خداوند عالم اُس عمل کو قبول فرماتا ہے کہ جو زمان ومکان اور کیفیت کے لحاظ سے خالص ہو اور اس میں کسی کو خدا کا شریک قرار نہ دیا گیا ہو۔“

اللہ تبارک وتعالیٰ سورۂ کہف میں ارشاد فرماتا ہے، مفہوم:

”اپنے رب کی عبادت میں کسی کو بھی شریک قرار نہ دو۔“

اخلاص کے سلسلے میں حضرت امیر المتقین علی کرم اللہ وجہہ کے بہت سے نورانی اقوال ہیں، لیکن یہاں ہم اس مختصر سے مضمون میں چند پیش کرنے پر اکتفا کرتے ہیں:

کربلا میں سید الشہداء حضرت امام حسینؓ انتہائی مصائب کے عالم میں اپنے چھے ماہ کے فرزند حضرت علی اصغرؓ کی الم ناک شہادت کے بعد بچے کے لاشے کو دیکھ کر فرماتے ہیں:

”یہ مصیبت مجھ پہ آسان ہوجاتی ہے، جب میں یہ سنتا ہوں کہ اللہ مجھے دیکھ رہا ہے۔“ مجھے جسے دکھانا تھا، وہ دیکھ رہا ہے۔ مجھے جس کی خدمت میں اپنی قربانی دینی تھی، وہ دیکھ رہا ہے۔ یہ ہے حضرت امام حسینؓ کا بے مثل خلوص۔

سب کچھ قربان کرنے کے بعد حسین ابن علیؓ نے یہ رُباعی پڑھی، یہ شعر کہا۔ اور شعر اُس وقت ہوتا ہے کہ جب انسان کسی اضطراب کی کیفیت میں ہو۔ امام عالی مقامؓ انتہائی اطمینان کی کیفیت میں فرماتے ہیں۔ مفہوم:

”اے اللہ! میں نے ساری مخلوق کو تیرے لیے چھوڑ دیا۔ اور اب اپنے بچوں کو یتیم کر رہا ہوں، تاکہ تیرا قرب نصیب ہوجائے۔“ یہ ہے امام حسینؓ کا قلبی اور رُوحانی خلوص، حسین ابن علیؓ کی دائمی سچائی اور ابدی راست اقدام۔ ایک جنگ کے موقع پر حضرت علی کرم اللہ وجہہ کے پاؤں مبارک میں ایک تیر پیوست ہوگیا، جب تیر نکالنے کی کوشش کی گئی تو بڑی تکلیف ہوتی تھی، تاہم جب اللہ کے ولیؓ نماز پڑھنے لگے تو تیر بہ آسانی نکال لیا گیا اور آپؓ کو مطلق خبر بھی نہ ہوئی۔ یہ یادِ خدا میں آپؓ کے انتہائی خلوص اور محویت کا عالم تھا، جس کی آج تک مثال دی جاتی ہے۔ جب آپؓ نماز کے لیے آمادہ ہوتے تھے، تو آپؓ کے بدن کے رُوئیں رُوئیں سے خوفِ الٰہی ظاہر ہوتا تھا کہ اب مالک الملک کی بارگاہ میں حاضر ہو رہا ہوں۔ یہ اولیاء اللہ کے واقعات ہیں، جو یقیناً ہم سب کے لیے ابد الآباد تک بہترین درس ونصیحت ہیں۔ رُوح کی اس بلندی پر خلوصِ نیت پہنچاتا ہے۔ بعض افراد سب کچھ ہونے کے باوجود اپنے جذبات کو ظاہر نہیں کرتے اور بعض ایسے بھی ہیں کہ اگر وہ ایک کوڑا دان راستے کی دُرستی میں دے دیتے ہیں تو اپنا نام لکھ دیتے ہیں تاکہ لوگوں کو علم ہوجائے کہ یہ فلاں شخص نے دیا ہے۔

اولیائے خدا صرف خدا کے لیے عمل وعبادت کرتے ہیں اور اُسی کی طرف دھیان لگاتے ہیں۔ اُن کے ہر عمل میں خدائی رنگ جھلکتا ہے، جو لازوال ہے۔

کسی شاعر نے کیا خوب کہا ہے:

خلوصِ دل سے کہا جس نے بھی خداوندا!
تو ہاتھ اُس کا خداوند نے ہے تھام لیا

ہم اس مفید مضمون کو بارگاہِ الٰہی میں اس پُرخلوص دُعا کے ساتھ اختتام پزیر کرتے ہیں کہ اے رحمن ورحیم! یہ مختصر کاوشِ تحریر توشۂ آخرت ہو اور ہمارے اور آپ سب کے لیے فائدے اور نجات کا سبب بنے۔ (آمین)

****

بھنگ......دوا یا وباء

تحریر رانا نسیم

مالی وطبی فوائد کو سامنے رکھتے ہوئے حکومت پاکستان نے یکم ستمبر 2020ء کو سرکاری نگرانی میں بھنگ کی کاشت کی محدود اجازت دی تو رواں برس اگست 2021ء میں راولپنڈی میں جی ٹی روڈ سے ہٹ کر واقع زرعی تحقیقاتی مرکز (روات) میں ایک ایکڑ زمین پر گرین ہاؤس بنایا گیا، جس میں بھنگ کے چھوٹے بڑے پودے قطاروں کی شکل میں ترتیب سے گملوں میں لگائے گئے۔ ان پودوں کو ڈرپ اریگیشن کے ذریعے پانی دیا گیا جبکہ گرین ہاؤس میں بڑے ایگزاسٹ فین لگا کر وہاں ہوا کے بہاؤ کا انتظام کیا گیا۔ یہ فصل 3 ماہ کی مختصر مدت میں تیار ہوئی اور گزشتہ دنوں 23 دسمبر 2021ء کو وفاقی وزیر سائنس وٹیکنالوجی شبلی فراز نے اس فصل کی کٹائی کا افتتاح کیا۔ بھنگ ایک ایسا پودا ہے، جو اکثر اوقات خود رو بھی ہوتا ہے، لیکن اس کے پتوں، پھولوں اور تنے میں موجود سینکڑوں کیمیائی اجزاء کے بارے میں دنیا تاحال مکمل طور پر واضح نہیں کہ اس کے فوائد زیادہ ہیں یا نقصانات، تاہم ماہرین کا کہنا ہے کہ کڑی نگرانی میں سائنسی بنیادوں پر اس کی کاشت انسانیت کی خدمت کرسکتی ہے۔ بھنگ کا پودا آدھے میٹر سے ایک میٹر تک لمبا ہوتا ہے، اس کی شاخیں باریک ہوتی ہیں، جن پر چار پانچ پتے نکلتے ہیں۔ یہ پتے گہرے سبز اور کھردرے سے ہوتے ہیں۔ بھنگ کا پھول سفید رنگ کا ہوتا ہے اور بیج ہلکا گول اور چھوٹا ہوتا ہے۔ بھنگ کے پودوں کے پھول دار شاخوں کو جن کے پتوں پر رال دار دودھ لگا رہتا ہے، اس کو گانجا کہتے ہیں اور بھنگ کے پتوں پر جو لیس دار رطوبت لگی رہتی ہے، اسے چرس بولتے ہیں۔ یہ رطوبت بھنگ کو جوش دے کر حاصل کی جاتی ہے۔ بھنگ آج کی بات نہیں بلکہ اس کی تاریخ ہزاروں سال پرانی ہے۔ دنیا کی مختلف ثقافتوں میں ہزاروں سال قبل بھی بھنگ کے استعمال کے شواہد ملتے ہیں۔ یہ پودا چین میں 2800 قبل مسیح سے پہلے استعمال کیا جاتا تھا اور ہندوستان میں 1000 قبل مسیح اسے دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا اور کھانے پینے میں بھی استعمال کیا جاتا تھا۔ اسی طرح تاریخ مصر میں بھی بھنگ کا استعمال ملتا ہے۔ بھنگ کے ابتدائی شواہد مغربی چین کے پامیر پہاڑوں میں واقع جرزانکل قبرستان کے 25 سو سال پرانے مقبروں میں پائے گئے ہیں، جہاں بھنگ کی باقیات جلائے جانے والے کنکروں کے ساتھ پائی گئی تھیں، جو ممکنہ طور پر آخری رسومات کے دوران استعمال کی جاتی تھی۔ یہ شواہد 2013ء میں ہونے والی ایک کھدائی کے دوران ملے۔ مئی 2020 میں اسرائیل کے ایک 2700 سال پرانے معبد کے آثار سے کچھ ایسے کیمیائی اجزا ملے تھے، جن کا سائنسی تجزیہ کرنے سے معلوم ہوا کہ یہ بھنگ کے اجزا ہیں۔ بھنگ کو 1530ء سے 1545ء کے درمیان ہسپانویوں نے جدید دنیا میں متعارف کرایا۔ 1836ء سے 1840 کے دوران شمالی افریقہ اور مشرق وسطیٰ میں ایک تحقیق کے بعد فرانسیسی ماہر طب جیک جوزف موریو نے بھنگ کے استعمال کے نفسیاتی اثرات پر لکھا۔ 1842ء میں ایک آئرش معالج ولیم بروک اوشاگنیسی، جس نے ایسٹ انڈیا کمپنی کے ساتھ بنگال میں بطور میڈیکل آفیسر کام کرتے ہوئے اس دوا کا مطالعہ کیا تھا، ایک خاص مقدار میں بھنگ لے کر واپس برطانیہ لوٹے تو مغرب میں بھنگ کے حوالے سے نئے سرے سے دلچسپی پیدا ہوئی۔ 19ویں صدی کے آغاز میں مختلف ممالک میں بھنگ کو غیر قانونی قرار دیا گیا تھا۔ ماریشس کی نوآبادیاتی حکومت نے 1840 میں بھنگ پر پابندی عائد کردی تھی کیونکہ اس کے ہندوستانی ورکرز پر بداثرات کے خدشات تھے، امریکا میں بھنگ کی فروخت پر پہلی پابندی 1906ء میں لگی۔ کینیڈا نے افیون اور نارکوٹک ڈرگ ایکٹ 1923ء میں بھنگ کو جرم قرار دیا، 1925ء میں، ہیگ میں ہونے والی ایک بین الاقوامی کانفرنس میں ایک سمجھوتہ پر دستخط کیے گئے، جس کی رو سے ان ممالک کو ”ہندوستانی بھنگ“ کی برآمد پر پابندی عائد کی گئی تھی جنہوں نے اس کے استعمال پر پابندی عائد کی تھی، اور درآمد کرنے والے ممالک سے درآمد کی منظوری کے سرٹیفکیٹ جاری کرنے کی ضرورت پر زور دیا گیا۔ 1937ء میں امریکا نے ماریوانا ٹیکس ایکٹ منظور کیا اور بھنگ کے استعمال کے ساتھ اس کی پیداوار پر بھی پابندی لگا دی لیکن آج امریکا کی 36 ریاستوں میں طبی بنیادوں پر بھنگ کی کاشت کی اجازت ہے۔ 2018ء میں کینیڈا نے تفریحی اور دواؤں کے مقاصد کے لیے اس کے استعمال کو قانونی حیثیت دے دی۔ اب برطانیہ، آسٹریلیا، برازیل، کینیڈا، فن لینڈ، جرمنی، اٹلی، نیدرلینڈز، نیوزی لینڈ، پولینڈ، پرتگال، سری لنکا، تھائی لینڈ، جنوبی کوریا اور کولمبیا سمیت درجنوں ممالک میں تفریحی اور طبی مقاصد کے لئے بھنگ کی فصل کاشت کرنے کی اجازت ہے۔ عمومی طور پر برصغیر پاک وہند میں بھنگ/ ملنگی بوٹی (بھنگ کا مقامی نام) کا تصور صرف ایک نشہ یا تفریح ہے کیوں کہ چرس اور حشیش جیسے نشے بھی اسی پودے سے حاصل ہوتے ہیں، اس کے جسم اور نتیجتاً خاندانوں پر مرتب ہونے والے بداثرات سے کون واقف نہیں.....لیکن ماہرین کے مطابق بھنگ اس سے بہت بڑھ کر ایک قیمتی نقد آور فصل ہے، جس کے کیمیائی اجزاء سے دکھی انسانیت کی دادرسی کی جاسکتی ہے۔ اور انہی حقائق کو مدنظر رکھتے ہوئے 2020ء میں تھائی لینڈ حکومت نے ملک کا پہلا سرکاری میڈیکل کینابس کلینک قائم کردیا، جہاں فی الوقت مریضوں کو مفت علاج فراہم کیا جا رہا ہے۔ امریکا کی ورجینیا کامن ویلتھ یونیورسٹی کی طرف سے طبی جریدے سائنس آف فارماکولوجی اینڈ ایکسپیریمنٹل تھیراپیوٹکس میں ایک تحقیق شائع ہوئی جس میں بتایا گیا کہ بھنگ یا چرس کے استعمال سے مرگی اور بعض دیگر اعصابی بیماریوں سے بچاؤ میں مدد ملتی ہے۔ امریکا کے نیشنل آئی انسٹیٹیوٹ کے مطابق یہ حقیقت قریب 10 برس قبل معلوم ہوگئی تھی کہ بھنگ یا چرس کا استعمال آنکھوں کی بیماری گلوکوما یا سبز موتیے سے بچاؤ میں معاون ثابت ہوتا ہے، گلوکوما مستقل نابینا پن کا سبب بن سکتا ہے۔

ایمان خلیف کا کھلاڑیوں کیخلاف ہراسانی کے خاتمے پر زور

ویب ڈیسک//
اولمپک باکسر کے مطابق ان کی صنف سے متعلق غلط فہمیوں کی باعث انہیں جن نفرت آمیز رویوں کا سامنا کرنا پڑا ہے وہ "انسانی وقار کو نقصان" پہنچاتے ہیں۔ اولمپک باکسر ایمان خلیف نے کہا ہے کہ ان کی صنف سے متعلق غلط فہمیوں کی باعث انہیں جن نفرت آمیز رویوں کا سامنا کرنا پڑا ہے وہ "انسانی وقار کو نقصان" پہنچاتے ہیں۔ الجزائر سے تعلق رکھنے والی پچیس سالہ ایمان نے ان خیالات کا اظہار ایس این ٹی وی کو دیے گئے ایک حالیہ انٹرویو کے دوران کیا، جو اتوار کے روز نشر ہوا۔ ایس این ٹی وی سے منسلک خبر رساں ایجنسی دی ایسوی ایٹڈ پریس کی اس انٹرویو سے متعلق رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ ایمان نے کھلاڑیوں کی "بلی انگ" یعنی ان کے خلاف دھونس جمانے اور انہیں حراساں کیے جانے کے واقعات کی روک تھام پر بھی زور دیا۔ ان کا کہنا تھا،" میں تمام دنیا کے لوگوں کو یہ پیغام دینا چاہتی ہوں کہ وہ اولمپک کے اصولوں اور اولمپک چارٹر کو برقرار رکھیں اور بلی انگ سے اجتناب کریں کیونکہ اس کے اثرات بہت بڑے پیمانے پر ہوتے ہیں۔ اس سے انسان تباہ ہو سکتا ہے۔ اس کی سوچ، حوصلہ اور ذہن ختم ہو سکتے ہیں۔ اس سے لوگ تقسیم ہو سکتے ہیں۔ اور اسی لیے میرا سب سے کہنا ہے کہ بلی انگ نہ کریں۔" ایمان اور تائیوان سے تعلق رکھنے والی باکسر لین یو ٹینگ نے پیرس میں جاری اولمپک مقابلوں میں اس سال پہلی بار تمغے جیتے ہیں۔ تاہم اولمپکس میں ان کی شرکت ان کی صنف سے متعلق غیر مصدقہ دعووں کے باعث ایک تنازعے کا شکار ہو گئی ہے۔ پیرس اولمپکس میں فرانسیسی ایتھلیٹس کے حجاب پر پابندی پیرس اولمپکس میں

ایمان نے اپنا پہلا میچ جمعرات کو اٹلی کی انجیلا کیرینی کے خلاف کھیلا تھا۔ انجیلا مقابلہ شروع ہونے کے محض 46 سیکنڈ بعد ہی اس سے دستبردار ہو گئی تھیں اور یوں ایمان اس مقابلے میں فاتح قرار پائی تھیں۔ اس کے بعد سے ہی ایمان کی صنف کے حوالے سے ایک تنازع کھڑا ہو گیا تھا اور اس دوران سابق امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ اور مشہور ناول ہیری پوٹر کی مصنف جے کے رولنگ سمیت کئی افراد نے یہ جھوٹے دعوے کیے کہ ایمان مرد یا ٹرانس جینڈر ہیں۔ اس سے قبل انٹرنیشنل باکسنگ ایسوی ایشن (آئی بی اے) نے دعویٰ کیا تھا کہ پچھلے سال ایمان اور لین یو ٹینگ خواتین کے مقابلوں میں شرکت کے لیے درکار اہلیت کا ٹیسٹ پاس نہیں کر سکی تھیں۔ خیال رہے کہ آئی بی اے پر اولمپک کی جانب سے پہلے ہی پابندی عائد ہے۔ تاہم انٹرنیشنل اولمپک کمیٹی نے بارہا ان دونوں کو اولمپک مقابلوں میں شرکت کرنے کا اہل قرار دیا ہے اور آئی بی اے کے ٹیسٹنگ کے معیار اور غیر شفاف گورننس پر تنقید کی ہے۔

گوتم گمبھیر مغرور نہیں، وہ ایک معصوم بچہ ہے/کوچ سنجے بھاردواج

نئی دہلی//
ٹیم انڈیا کے نئے ہیڈ کوچ گوتم گمبھیر ان دنوں کافی سرخیوں میں ہیں۔ ابھی وہ سری لنکا دورے پر بھی ٹیم انڈیا کے ساتھ ہیں جہاں ٹی-20 مقابلوں میں شاندار کامیابی کے بعد دو ایک روزہ مقابلوں میں کھلاڑیوں نے مایوس کن کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہے۔ اس درمیان گوتم گمبھیر کے بچپن کے کوچ سنجے بھاردواج کا ایک دلچسپ بیان سامنے آیا ہے، جس میں انہوں نے گوتم کو معصوم بچہ قرار دیا ہے۔ سابق انڈر 19 عالمی کپ فاتح منجوت کالرا کے یوٹیوب چینل پر بات کرتے ہوئے سنجے بھاردواج نے اپنے شاگرد کے بارے میں کہا کہ "گمبھیر بچہ ہے، آج بھی وہ ایک معصوم بچے کی طرح ہے، اس میں کوئی غصہ نہیں ہے۔ وہ 12 سال کے بچے کے جیسا ہے۔ لوگ سوچتے ہیں کہ وہ مغرور ہے، لیکن وہ اس کا جیت کی طرف نظریہ ہے۔ میں اسے نیٹس کے بعد میچ کھلاتا تھا اور میچ ہارنے کے بعد وہ رویا کرتا تھا۔ اسے تب بھی ہارنا پسند نہیں تھا۔" سنجے بھاردواج نے اس سلسلے میں کہا کہ لوگوں کو لگتا ہے اس کے اندر ایٹیٹیوڈ (تکبر والا رویہ) ہے، یہ ہے، وہ ہے... نہیں، گمبھیر بچے دل والا آدمی ہے۔ وہ نرم ہے۔ اس نے کئی نوجوانوں کا کیریئر بنایا ہے۔" گوتم کے کوچ نے مزید کہا کہ اگر آپ اپنے کمفرٹ زون میں رہتے ہیں تو آپ جیتیں گے؟ جو شخص جیتنا چاہتا ہے اسے شکست سے بچنا بھی آنا چاہیے۔" واضح ہو کہ سری لنکا کے خلاف کھیلے گئے پہلے 2 یک روزہ مقابلے میں ٹیم انڈیا نے امید کے مطابق کارکردگی نہیں دکھائی ہے اور پہلا میچ ٹائی ہونے کے بعد دوسرا مقابلہ ہار کر سیریز میں 0-1 سے پچھڑ گئی ہے۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ گوتم گمبھیر ٹیم کے کھلاڑیوں کو کس طرح حوصلہ دیتے ہیں اور ان کی تیسرے یک روزہ مقابلے کے لئے حکمت عملی کس طرح کی ہوگی۔

پیرس اولمپکس، 11واں دن : ہاکی سیمی فائنل میں ٹیم انڈیا سے امیدیں

ویب ڈیسک//پیرس اولمپکس کے 10 دن مکمل ہو چکے ہیں اور اب تک ہندوستان کے کھاتے میں صرف 3 تمغے ہی آئے ہیں۔ ایسے میں آنے والے مقابلوں پر کھلاڑیوں کے مظاہرہ پر سب کی نظریں ہوں گی کہ تمغوں میں کتنا اضافہ ہوتا ہے۔ 11 ویں دن (منگل) ہندوستان کے کئی بہترین کھلاڑی میدان پر اپنا جوہر دکھاتے ہوئے نظر آنے والے ہیں اس میں سب سے اہم نام اسٹار جیولن تھرور نیرج چوپڑہ کا ہے جن سے طلائی تمغہ جیتنے کی امید کی جا رہی ہے۔ اس کے علاوہ پہلوان ونیش پھوگاٹ بھی آج میدان میں ایکشن میں نظر آنے والی ہیں۔ حالانکہ آج سب کی نگاہیں ہاکی کے سیمی فائنل مقابلے پر ہوگی جہاں ہندوستان کا مقابلہ جرمنی سے ہوگا۔ امید کی جا رہی ہے کہ ٹیم انڈیا یہاں بہترین کھیل کا مظاہرہ کرتے ہوئے طلائی تمغہ کی طرف پیش قدمی کرے گی۔ ایتھلیٹکس کے بھالا پھینک (جیولن تھرو) مقابلے میں کشور جینا دوپہر 1.50 بجے میدان میں ہوں گے جبکہ نیرج چوپڑہ 3.20 بجے ایکشن میں نظر آئیں گے۔ ہندوستانی شائقین نیرج چوپڑہ کے مقابلے کا بے صبری سے انتظار کر رہے ہیں۔ کشتی مقابلے میں 50 کیلوگرام زمرے میں راؤنڈ- 16 کے لیے ونیش پھوگاٹ کا جاپان کی یوئی سوسائی کے ساتھ مقابلہ ہوگا۔ رات میں 10.30 بجے سب سے اہم مقابلہ دیکھنے کو ملے گا جب ہاکی میں ہندوستانی ٹیم جرمنی کے سامنے میدان میں اترے گی۔

ہندوستان کا آج سیمی فائنل میں جرمنی سے مقابلہ

پیرس//ہندوستانی ہاکی ٹیم پیرس اولمپکس میں زبردست ہاکی کا مظاہرہ کرتے ہوئے سیمی فائنل میں پہنچ گئی ہے۔ سیمی فائنل میچ 6 اگست کو کھیلا جائے گا جہاں ہندوستان کا مقابلہ جرمنی سے ہوگا۔ تاہم اس بڑے میچ سے پہلے یہ خبر ہندوستانی ٹیم کے لیے اچھی نہیں ہے۔ اس کے ساتھ وہی ہوا جس کا خدشہ تھا۔ سیمی فائنل میں اسے اپنے سب سے تجربہ کار ڈیفنڈر امیت روہیداس کے بغیر کھیلنا ہوگا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہندوستان کے اسٹار ڈیفنڈر پر ایک میچ کی پابندی لگائی گئی ہے۔ ہندوستانی دفاعی کھلاڑی امیت روہیداس کو برطانیہ کے خلاف کوارٹر فائنل میچ میں ریڈ کارڈ دکھایا گیا۔ دراصل میچ کے دوران ان کی ہاکی اسٹک برطانیہ کے ایک کھلاڑی کے چہرے پر لگی جس کی وجہ سے انہیں ریڈ کارڈ دکھایا گیا تھا۔ ریڈ کارڈ ملنے کے بعد امیت روہیداس اس پورے میچ سے باہر رہے۔ اب وہ سیمی فائنل میچ میں بھی نہیں کھیلے گا۔ ایف آئی ایچ نے ایک بیان جاری کرتے ہوئے کہا کہ امت روہیداس کو ضابطہ اخلاق کی خلاف ورزی کرنے پر ایک میچ کی پابندی لگا دی گئی ہے۔ وہ میچ نمبر 35 یعنی ہندوستان اور جرمنی کے درمیان ہونے والے سیمی فائنل میں نہیں کھیلیں گے۔ ان کے علاوہ ہندوستان کو باقی 15 کھلاڑیوں میں سے سیمی فائنل کے لیے اپنی ٹیم بنانا ہوگی۔ یاد رہے کہ امیت روہیداس کو ریڈ کارڈ ملنے کا واقعہ ہندوستان اور برطانیہ کے درمیان کھیل کے دوسرے کوارٹر میں پیش آیا۔

تیر اندازی ریکرو مکسڈ ٹیم ایونٹ کے کوارٹر فائنل میں پہنچنے پر پر اعتماد محسوس کر رہا ہوں/ دھیرج بومادیورا

پیرس// جاری پیرس اولمپکس میں تیر اندازی کے مکسڈ ٹیم ایونٹ کے کوارٹر فائنل کے لیے کوالیفائی کرنے کے بعد، ہندوستانی تیر انداز دھیرج بومادیورا نے کہا کہ وہ اور انکیتا بھگت پر اعتماد محسوس کر رہے ہیں۔ کوالیفکیشن راؤنڈ کے بعد، بومادیوارا نے کہا کہ انہوں نے کوارٹر فائنل راؤنڈ کے لیے اپنی ذہنیت طے کر لی ہے۔ بومادیوارا نے اولمپک ڈاٹ کام کے حوالے سے کہا "ہم کافی پر اعتماد محسوس کر رہے ہیں۔ آج ہماری ایک ہی سوچ ہے کہ ہمیں اپنی شوٹنگ پر افسوس نہیں ہوگا۔ پہلے دن جب میں نے ٹیم کے میچ کھیلے تو میں نے سوچا کہ ورلڈ کپ کے مرحلوں کے مقابلے میں دباؤ 10 فیصد زیادہ ہوگا لیکن جب میں یہاں آیا تو یہ 90 فیصد زیادہ تھا"۔ انہوں نے کہا "میں نے محسوس کیا کہ اولمپکس میں دباؤ کی کوئی حد نہیں ہے۔ اس لیے میں نے اسے قبول کرنا شروع کر دیا۔ میں نے دباؤ کا سامنا کرنا شروع کر دیا۔ میں نے خود پر توجہ مرکوز کی، میں نے اس کے لیے تیاری کی۔" ہندوستانی تیر انداز انکیتا بھگت اور دھیرج بومادیورا نے جمعہ کو جاری پیرس اولمپکس میں تیر اندازی ریکرو مکسڈ ٹیم ایونٹ کے کوارٹر فائنل میں داخل ہونے کے لیے انڈونیشیا کے دیاننداچورونیسا اور عارف پنگیسٹو کو شکست دی۔ انکیتا-دھیرج نے انڈونیشیائی جوڑی کو راؤنڈ آف 16 کے میچ میں لیس انوٹیڈاس میں 5-1 سے شکست دی۔ انکیتا-دھیرج کا مقابلہ جمعہ کو تیر اندازی کے مکسڈ ٹیم ایونٹ کے کوارٹر فائنل میں ہسپانوی ٹیم سے ہوگا۔

منو بھاکر خواتین کے 25 میٹر پسٹل کے فائنل کیلئے کوالیفائی، ایشا سنگھ باہر

پیرس// آر آئی 2024 اولمپکس میں خواتین کی 25 میٹر پسٹل کوالیفکیشن میں، ہندوستانی شوٹر منو بھاکر مجموعی طور پر دوسرے نمبر پر رہیں اور 24x-590 کے مجموعی اسکور کے ساتھ فائنل میں جگہ بنائی۔ وہ ہفتہ کو دوپہر ایک بجے فائنل کھیلے گی۔ اس کے برعکس، 19 سالہ ایشا سنگھ، جس نے اپنا اولمپک ڈیبیو کیا، اسی ایونٹ میں کوالیفائی کرنے میں ناکام رہی، اور 18 ویں نمبر پر رہیں۔ ہنگری کی ویرونیکا میجر نے اولمپک کوالیفکیشن کا 592 کا ریکارڈ برابر کر دیا۔ ٹاپ تھری میں ایران کی ہانیہ رستمیان شامل ہیں۔ اس عالمی اسٹیج پر نووارد ہونے کے باوجود ایشا سنگھ نے قابل ذکر صلاحیت دکھائی ہے۔ 25 میٹر پسٹل ایونٹ کے درست مرحلے میں اس کی کارکردگی نے اشارہ دیا کہ وہ کوالیفکیشن راؤنڈ میں مضبوط حریف ثابت ہو سکتی ہیں۔ پچھلے سال، اس نے ایشیائی کھیلوں میں تین تمغے، ایک سونے اور دو چاندی کے تمغے جیت کر سرخیوں میں جگہ بنائی تھی۔ دریں اثنا، آج صبح ریتیکا مان جو خواتین کے +78 کلوگرام راؤنڈ آف 32 مقابلے میں کیوبا کی آئیڈیلس اوریئر کے خلاف ہار گئیں۔ مان کو اوریئر کے خلاف 10-0 سے شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ میچ صرف 28 سیکنڈ میں ختم ہو گیا۔

پاکستان کی مزید دو ایتھلیٹس پیرس اولمپکس سے باہر، کشمالہ اور فائقہ کا سفر تمام

ویب ڈیسک// پیرس اولمپکس میں پاکستان کے مزید دو ایتھلیٹس کا سفر ختم ہو گیا اور شوٹر کشمالہ طلعت کے ساتھ ساتھ فائقہ ریاض بھی عالمی مقابلوں سے باہر ہو گئیں۔ پاکستان کی شوٹر کشمالہ طلعت 25 میٹر ایئر پسٹل کے پہلے راؤنڈ میں ہی باہر ہو گئیں۔ کشمالہ طلعت نے پریسیژن راؤنڈ میں 279 اسکور کیے جبکہ ریپڈ راؤنڈ میں مجموعی طور پر 290 اسکور کیا۔ قومی شوٹر نے ایونٹ میں مجموعی طور پر چالیس کھلاڑیوں میں سے 22 ویں پوزیشن حاصل کی۔ اسی طرح پاکستان کی فائقہ ریاض سو میٹر ہیٹ ریس میں اگلے مرحلے میں نہ پہنچ سکیں۔ پاکستان کی فائقہ ریاض نے 100 میٹر ہیٹ ریس میں چھٹے نمبر پر اختتام کیا۔

ناروے کپ کے سیمی فائنل میں پاکستان اسٹریٹ چائلڈ فٹبال ٹیم کو شکست

ویب ڈیسک// ناروے کپ کے سنسنی خیز سیمی فائنل میں پاکستان اسٹریٹ چائلڈ فٹبال ٹیم کو شکست ہو گئی اور اب پاکستانی ٹیم تیسری پوزیشن کا میچ کھیلے گی۔ ناروے میں جاری ٹورنامنٹ کے سیمی فائنل میں پاکستان اسٹریٹ چائلڈ فٹبال ٹیم کو ناروے کے فورڈ آئی ایل کلب کے ہاتھوں شکست ہوئی۔ مقررہ وقت تک دونوں ٹیموں کے درمیان میچ ایک ایک گول سے برابر رہا، میچ کا فیصلہ پنالٹی ککس پر ہوا جس میں قومی ٹیم کو فورڈ آئی ایل کلب سے 4-3 سے شکست ہوئی۔ قومی اسٹریٹ چائلڈ فٹبال ٹیم کل تیسری پوزیشن کا میچ ناروے کے سوتر اکلب سے کھیلے گی یاد رہے کہ پاکستان اسٹریٹ چائلڈ فٹبال ٹیم کو 2023 میں بھی فائنل میں پینالٹی ککس پر شکست ہوئی تھی۔

قومی کوچ وریندر دہیا نے نشا دہیا کی چوٹ کیلئے کوریائی کھلاڑی کو ٹھہرایا ذمہ دار

ویب ڈیسک//پیرس اولمپکس میں خواتین کے 68 کلوگرام کشتی مقابلے کے کوارٹر فائنل میں اسٹار پہلوان نشا دہیا کے زخمی ہو کر میچ میں شکست کھا جانے سے پورے ملک میں مایوسی ہے۔ اب نشا دہیا کی چوٹ پر قومی ٹیم کے کوچ وریندر سنگھ نے ایک انتہائی اہم بیان دیا ہے۔ انہوں نے ہندوستانی پہلوان کی چوٹ کے لیے شمالی کوریائی کھلاڑی پاسول گم کو ذمہ دار قرار دیا ہے۔ وریندر سنگھ نے کہا کہ یہ صدفی صد جان بوجھ کر کیا گیا تھا۔ کوریائی کھلاڑی نے جان بوجھ کو نشا کو چوٹ پہنچائی۔ ہم نے دیکھا تھا، کوریائی کنارے سے ایک ہدایت آئی تھی جس کے بعد اس نے کلائی کی جوڑ کے پاس حملہ کیا۔ کوچ وریندر سنگھ نے کہا کہ نشا نے جس طرح میچ کا آغاز کیا تھا تمغہ اس کے گلے میں تھا لیکن اسے زخمی کر کے اس سے یہ چھین لیا گیا۔ نشا کا دفاع اور جوابی حملے دونوں میں وہ اپنے حریف سے شاندار تھی۔ اس نے ایشیائی کوالیفائر مقابلے میں اسی پہلوان کو شکست دی تھی۔ واضح ہو کہ نشا دہیا کے لیے یہ مقابلہ زندگی بھر ایک بڑے خواب کی طرح ہوگا کیونکہ انہوں نے میچ میں تین منٹ تک 8-1 کی سبقت بنائی تھی۔ پھر جنوبی کوریائی پہلوان نے نشا کو میٹ سے باہر کر کے ایک پوائنٹ حاصل کیا اور اسکور 2-8 ہو گیا۔

پی ایس ایل بہترین ٹورنامنٹ ہے، جس کا حصہ بننے پر خوشی ہوگی/ٹم ساؤتھی

ویب ڈیسک// نیوزی لینڈ کے فاسٹ باؤلر ٹم ساؤتھی نے کہا ہے کہ پاکستان سپر لیگ زبردست ٹورنامنٹ ہے جسے میں فالو کرتا ہوں، اور مجھے مستقبل میں پی ایس ایل کا حصہ بننے پر خوشی ہوگی۔ برمنگھم میں جیو نیوز سے خصوصی گفتگو کرتے ہوئے نیوزی لینڈ کرکٹ ٹیم کے فاسٹ باؤلر ٹم ساؤتھی نے کہا ہے کہ دو سال قبل نیوزی لینڈ کی ٹیم کے ساتھ پاکستان کا دورہ کیا تھا، اور پاکستان کے حوالے سے بہت سی خوشگوار یادیں ہیں۔ انہوں نے کہا کہ دورہ پاکستان میں ٹیسٹ سیریز کے دوران کراچی کے کھانوں اور میزبانی سے خوب لطف اندوز ہوا۔ کیوی باؤلر کا کہنا تھا کہ پاکستان کی وکٹیں فاسٹ باؤلر کے لیے چیلنجنگ ہوتی ہیں اور مجھے ان سخت کنڈیشنز میں ٹیسٹ سیریز کھیلنے کا بہت مزا آیا، اور یہ ایک اچھی سیریز تھی۔ ٹم ساؤتھی سے پوچھا گیا کہ آپ دی ہنڈرڈ اور انڈین پریمیئر لیگ (آئی پی ایل) کھیل چکے ہیں، لیکن پاکستانی شائقین آپ کو پاکستان سپر لیگ میں کھیلتا ہوا دیکھنا چاہتے ہیں، اس پر آپ کیا کہیں گے؟ انہوں نے جواب دیا کہ مجھے پی ایس ایل کا حصہ بننے پر خوشی ہوگی، اور میں پی ایس ایل کو فالو کرتا ہوں جو بہت اچھا ٹورنامنٹ ہے۔ کیا پاکستان میں ہونے والی چیمپئنز ٹرافی اور نیوزی لینڈ کے دورہ پاکستان میں ٹیم کا حصہ ہوں گے؟

فرانس نے ارجنٹینا کو شکست دے کر سیمی فائنل کیلئے کوالیفائی کیا

پیرس// جین فلپ ماٹیٹا کے واحد گول کی بدولت فرانس نے ہفتہ (ہندوستانی وقت کے مطابق) کو ارجنٹینا کو 0-1 سے شکست دے کر پیرس 2024 اولمپکس میں مردوں کے فٹ بال مقابلے کے سیمی فائنل کے لیے کوالیفائی کر لیا۔ جین فلپ ماٹیٹا نے میچ کے پانچویں منٹ میں ہیڈر پر گول کر کے اپنی ٹیم کو 0-1 کی برتری دلا دی جو میچ کے اختتام تک برقرار رہی۔ حالانکہ میچ کے 83 ویں منٹ میں مائیکل اولیس نے شاندار گول کیا جسے فاول قرار دیا گیا۔ گیند دائیں طرف سے باکس کے اندر اولیس کے پاس پہنچی۔ انہوں نے شاٹ مارا، جو ڈیفنڈر سے ٹکرا کر گول پوسٹ میں چلی گئی لیکن اس گول کو فاول سمجھ کر مسترد کر دیا گیا۔ اس کے باوجود میزبان ملک نے میچ کے آخری دس منٹ تک اپنا حوصلہ برقرار رکھا اور برتری یقینی کی۔ میچ جیتنے کے بعد فرانس کے سینٹر بیک لوئک بیڈے نے کہا، "یہ ایک اہم میچ تھا اور ہم فاتح بن کر ابھرے۔" آپ کو بتاتے چلیں کہ میچ کے دوران دونوں ممالک کے کھلاڑیوں کے درمیان کافی نوک جھونک بھی ہوئی اور میچ ختم ہونے کے بعد یہ لڑائی میں تبدیل ہو گئی تاہم میچ ریفری اور اہلکاروں کی مداخلت کے بعد سب کچھ معمول پر آ گیا۔ 5 اگست کو سیمی فائنل میں فرانس کا مقابلہ مصر سے ہوگا جبکہ اسپین کا مقابلہ دوسرے آخری چار میچ میں مراکش سے ہوگا۔

ڈوڈہ میں دو روزہ بلائنڈ کرکٹ ٹورنمنٹ کا افتتاح

جموں// ڈپٹی کمشنر ڈوڈہ ہر وریندر سنگھ نے محکمہ سوشل ویلفیئر ڈوڈہ کی طرف سے اسپورٹس اسٹیڈیم ڈوڈہ میں بلائنڈ کرکٹ ٹورنمنٹ کا افتتاح کیا۔ اس موقع پر سوشل ویلفئر کے ڈسٹرکٹ آفیسر طارق قاضی و بلائنڈ کرکٹ ایسوی ایشن کے عہدیدار موجود تھے ٹورنامنٹ میں جموں وکشمیر کے آٹھ اضلاع سے تعلق رکھنے والے 28 حصہ لے رہے ہیں۔ دو روز تک چلنے والے اس ٹورنامنٹ میں نشہ مکت بھارت اور سوچھ بھارت انتخابی عمل میں شرکت کے لیے سویپ مہم کے تحت بیداری بھی پھیلائی جا رہی ہے۔ اس موقع پر ڈپٹی کمشنر ڈوڈہ نے بتایا کہ جسمانی طور پر معذور افراد موجودہ وقت میں دیگر صحت مند لوگوں کی طرح ملک کی خدمات بخوبی انجام دے رہے ہیں۔

جنوبی افریقہ کے خلاف ویسٹ انڈیز کے ہوم ٹیسٹ میچوں کے لیے روچ کی واپسی، الزاری کو آرام

نئی دہلی// کیمار روچ جنوبی افریقہ کے خلاف ہوم سیریز کے لیے ویسٹ انڈیز کے ٹیسٹ ٹیم میں واپسی کے لیے تیار ہیں۔ روچ کو کاؤنٹی چیمپئن شپ کے دوران گھٹنے کی چوٹ کی وجہ سے ویسٹ انڈیز کے حال ہی میں ختم ہونے والے انگلینڈ کے دورے سے باہر ہونا پڑا تھا۔ اس دوران ساتھی تیز گیند باز الزاری جوزف کو آرام دیا گیا ہے جبکہ وکٹ کیپر بلے باز جوشوا ڈا سلوا نائب کپتانی سنبھالیں گے۔ ہیڈ کوچ آندرے کولی نے سی ڈبلیو آئی کی ایک پریس ریلیز میں کہا، "ہم نے اس سیریز کے لیے اپنے نائب کپتان الزاری جوزف کو آرام دینے کا فیصلہ کیا ہے۔ الزاری پر حال ہی میں کام کا زیادہ بوجھ رہا ہے اور یہ وقفہ انہیں صحت مند ہونے اور اعلیٰ کارکردگی کے لیے واپس آنے کا موقع دے گا۔" آف اسپن گیند باز آل راؤنڈر ریون سنکلیئر ٹیم کا حصہ نہیں ہیں کیونکہ وہ ابھی بائیں ہاتھ کی ہڈی کے فریکچر سے ٹھیک نہیں ہوئے ہیں۔ وہ انگلینڈ کے دورے کے دوران ناٹنگھم میں مارک ووڈ کی گیند سے زخمی ہو گئے تھے۔ ان کی جگہ آف اسپنر براین چارلس، تیز گیند باز آل راؤنڈر جسٹن گریوز اور بائیں ہاتھ کے اسپنر جومل واریکن کو، جو دورہ انگلینڈ کا حصہ نہیں تھے کو 15 رکنی اسکواڈ میں شامل کیا گیا ہے۔ ویسٹ انڈیز انگلینڈ میں تین میچوں کی ٹیسٹ سیریز 0-3 سے ہار گیا تھا اور اس وقت سات میچوں میں سے ایک جیت کے ساتھ ورلڈ ٹیسٹ چیمپئن شپ ٹیبل پر سب سے نیچے ہے۔ جنوبی افریقہ کے خلاف دو ٹیسٹ میچ پورٹ آف اسپین، ٹرینیڈاڈ میں 7 سے 11 اگست تک اور 15 سے 19 اگست تک پروویڈنس، گیانا میں کھیلے جائیں گے۔

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,