WATTAN
The Urdu Daily

روزنامہ
وطن
بڈگام

جمعہ
20 ستمبر 2024

FRIDAY
20-SEPTEMBER-2024

صفحہ 08
بین اسٹوکس کھیلیں گے یا نہیں؟

صفحہ 08
ڈیوڈوارز ڈان بن گئے، ویڈیو وائرل

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ Vol: 14 | No: 208 | Pages: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■ صفحات: 08 ■ شمارہ نمبر: 208 ■ جلد: 14 ■

میرا مشن جموں وکشمیر کو عبداللہ، مفتی اور گاندھی خاندانوں کے سیاسی جاگیر سے آزادی دلانا ہے

ریاستی درجے کی بحالی کے وعدے پر کاربند

پہلے مرحلہ میں ووٹروں کی بڑی تعداد نے جموں وکشمیر کی تاریخ میں نیا باب لکھا ہے: وزیراعظم

سرینگر/19 ستمبر//

اسمبلی انتخابات کے پہلے مرحلے میں ووٹ ڈالنے کیلئے بڑی تعداد میں باہر آنے پر جموں وکشمیر کے لوگوں کی تعریف کرتے ہوئے وزیراعظم نریندر مودی نے کہا کہ ان کا حتمی مشن جموں کشمیر کو عبداللہ، مفتی اور گاندھی خاندانوں کے سیاسی جاگیر سے مکمل آزادی دلانا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ان جماعتوں نے کئی دہائیوں تک جموں وکشمیر کو برباد کیا۔ وزیراعظم مودی نے کہا کہ گزشتہ 35 سالوں میں کشمیر 3000 دن تک بند رہا۔ الیکشن کے بارے میں انہوں نے کہا کہ پہلے مرحلہ میں ووٹروں کی بڑی تعداد نے جموں و کشمیر کی تاریخ میں نیا باب لکھا ہے۔ دنیا دیکھ رہی ہے کہ جموں وکشمیر کے لوگ جمہوریت کو کیسے مضبوط کر رہے ہیں۔ سی

این آئی کے مطابق سرینگر کے شیر کشمیر اسٹیڈیم میں ایک انتخابی ریلی سے خطاب کرتے ہوئے وزیراعظم نریندر مودی نے کہا کہ میرا مشن جموں وکشمیر کو عبداللہوں، مفتیوں اور گاندھیوں کی سیاسی جاگیر سے آزاد کرنا ہے۔ انہوں نے اپنی تقریر کا آغاز کشمیری میں کیا اور کہا ''میئنو ساری کشیر ہند بھائیوں ست بنوں مین ترفے چھونمسکار (میرے تمام کشمیری بھائیوں اور بہنوں کو نمسکار)''۔ اس موقعہ پر وزیراعظم نے اسٹیج سے گرج کر کہا ''یہ نیا کشمیر ہے۔ ہماری کوشش جموں وکشمیر کی ترقی اور ترقی ہے۔ میں آج دیکھ سکتا ہوں، میرے بھائی اور بہن خوشامدی پی ایم (وزیراعظم کا استقبال) کا نعرہ لگا رہے ہیں۔ میں دل کی گہرائیوں سے آپ سب کا شکرگزار ہوں۔'' وزیراعظم مودی نے کہا کہ جموں وکشمیر میں جمہوریت کا میلہ چل رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ کل سات اضلاع میں انتخابات کا پہلا مرحلہ دیکھا گیا، پہلی بار دہشت گردی کے سائے کے بغیر پولنگ ہوئی۔ انہوں نے کہا ''یہ واقعی ایک قابل فخر لمحہ تھا کہ کل اتنی بڑی تعداد میں لوگ ووٹ ڈالنے آئے۔ کشتواڑ میں 80 فیصد، ڈوڈا میں 71 فیصد، رام بن میں 70 فیصد اور کولگام۔۔۔101

جاری اسمبلی انتخابات کا جموں وکشمیر کے مستقبل سے تعلق

دنیا کی کوئی طاقت دفعہ 370 کو واپس نہیں لاسکتی: وزیراعظم نریندر مودی

سرینگر: ۱۸، ستمبر //

وزیراعظم نریندر مودی نے جمعرات کو لوگوں سے جاری اسمبلی انتخابات میں عقلمندی سے ووٹ ڈالنے کو کہتے ہوئے کہا کہ یہ انتخابات 'جموں وکشمیر کے مستقبل'' سے جڑے ہوئے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ لوگوں کو کانگریس، نیشنل کانفرنس اور پی ڈی پی کے سیاسی غروب کو یقینی بنانا چاہیے،'' جنہوں نے برسوں سے خطے میں زخم دیے ہیں۔ جے کے این ایس کے مطابق جموں وکشمیر کے ضلع ریاسی کے کٹرا میں ایک انتخابی ریلی سے خطاب کرتے ہوئے وزیراعظم نریندر مودی نے کانگریس قیادت پر ایک سوچی سمجھی سازش کے تحت ہندو دیوی دیوتاؤں کی توہین کا الزام بھی لگایا اور لوگوں سے پوچھا کہ کیا انہیں اس کی سزا نہیں ملنی چاہیے؟۔ جمعرات کو جموں وکشمیر میں وزیراعظم کی طرف سے خطاب کرنے والی یہ دوسری اور ایک ہفتے میں تیسری انتخابی ریلی تھی۔ انہوں نے پہلے دن سری نگر میں ایک اور ریلی سے خطاب کیا۔ 14 ستمبر کو مودی نے ڈوڈہ ضلع میں ایک ریلی سے خطاب کیا تھا۔ وزیراعظم نریندر مودی نے ووٹروں سے انتخابات میں بی جے پی کی جیت کو یقینی بنانے کی اپیل کرتے ہوئے کہا کہ یہ انتخاب جموں وکشمیر کے مستقبل۔۔۔۔102

پی ڈی پی کی حمایت کے بغیر کوئی سکولر سرکار قائم نہیں ہوسکتی

سرینگر/19 ستمبر //

برادری کے نام پر خطہ پیر پنچال کے لوگوں کو تقسیم در تقسیم نہ کرتے ہوئے پی ڈی پی لیڈر محبوبہ مفتی نے کہا کہ کانگریس این سی کا اتحاد اصولوں کی بنیاد پر نہیں ہوا ہے۔ بھارتیہ جنتا پارٹی نے جموں وکشمیر کے لوگوں کو جو تکلیف پہنچائی ہے اسمبلی الیکشن میں لوگ اس سے اس کا ضرور بدلہ۔۔۔103

صفائی متروں کی حفاظت، وقار اور فلاح وبہبود کو یقینی بنانا معاشرے کی اہم ذمہ داری

ہمارے صفاء دوست صف اول کے جنگجو ہمیں بیماریوں، گندگی اور صحت کے خطرات سے بچاتے ہیں

سرینگر/19 ستمبر//

صفائی متروں کی حفاظت، وقار اور فلاح و بہبود کو یقینی بنانا حکومت اور معاشرے کی اہم ذمہ داری ہے کی بات کرتے ہوئے صدر جمہوریہ نے کہا کہ ہمارے صفاء دوست صف اول کے جنگجو ہیں۔ وہ ہمیں بیماریوں، گندگی اور صحت کے خطرات

سے بچاتے ہیں۔ وہ قوم کی تعمیر میں بہت اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ سی این آئی کے مطابق صدر جمہوریہ ہند دروپدی مرمو نے مدھیہ پردیش کے اجین میں صفائی مترا سمیلن میں شرکت کی اور خطاب کیا۔ اس موقع پر انہوں نے اندور۔ اجین سکس لین روڈ پروجیکٹ کا سنگ بنیاد بھی رکھا۔ اجتماع سے۔۔۔۔104

جلد ہی ہندوستان کی لاجسٹکس لاگت سنگل ہندسہ پر آجائیگی

پچھلے سال ہندوستان جاپان کو پیچھے چھوڑ کر دنیا کی تیسری بڑی مارکیٹ میں آ گیا

سرینگر/19 ستمبر//

ہندوستان کی لاجسٹکس لاگت اگلے پانچ سالوں میں سنگل ہندسہ پر آجائے گی کی بات کرتے ہوئے پچھلے سال، ہندوستان جاپان کو پیچھے چھوڑ کر دنیا کی تیسری سب سے بڑی آٹوموبائل مارکیٹ بن گیا تھا۔ سی این آئی مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق روڈ ٹرانسپورٹ اور ہائی ویز کے وزیر نتن گڈکری نے کہا کہ ہندوستان کی

لاجسٹکس لاگت اگلے پانچ سالوں میں سنگل ہندسہ پر آجائے گی۔ نئی دہلی میں ''ڈیلوئٹ گورنمنٹ سمٹ'' سے خطاب کرتے ہوئے، گڈکری نے کہا کہ وزارت کئی ہائی ویز اور ایکسپریس ویز تعمیر کر رہی ہے جس سے ہندوستان کی لاجسٹک لاگت کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔ انہوں نے کہا کہ مجھے یقین ہے کہ پانچ سالوں کے اندر ہماری لاجسٹک لاگت سنگل ڈیجٹ میں ہوجائے گی۔ انہوں نے کہا کہ پچھلے سال، ہندوستان جاپان کو۔۔۔۔105

فول پروف سیکورٹی انتظامات، جلسہ گاہ کے اردگرد

سیکورٹی حصار، چوراہوں پر چوکسی، ٹریفک تبدیل

سرینگر: ۱۸، ستمبر //

وزیراعظم مودی کی سری نگر آمد اور یہاں شیر کشمیر کرکٹ اسٹیڈیم سونہ وار میں انتخابی ریلی کے پیش نظر گرمائی دارالحکومت سری نگر بالخصوص جلسہ گاہ کے اطراف و اکناف میں سیکورٹی کے فول پروف انتظامات کیے گئے تھے۔ جے کے این ایس کے مطابق جمعرات کو صبح سے ہی جلسہ گاہ کے نواحی علاقوں میں بڑی تعداد میں پولیس و فورسز کے دستے تعینات کیے گئے جبکہ کچھ نواحی علاقوں کے چوراہوں کو ٹریفک کی آمدورفت کیلئے جلسے کی تکمیل تک بند رکھا گیا۔ اس دوران کچھ علاقوں میں ٹریفک کا رخ بھی بدلا گیا، اور گاڑیوں کیلئے متبادل روٹ مقرر کیے گئے۔ پولیس نے بدھ کو ہی کہا تھا کہ سیکورٹی اقدامات کے پیش نظر کچھ ٹریفک کا رخ بھی کیا جائے گا۔ پولیس نے کہا تھا کہ وزیراعظم کے دورے کے لیے، اس طرح کے دورے کو۔۔۔۔106

نفرتوں کی دکانیں چلانے والوں کو مسترد کرنا ضروری

ہمیں ایک مضبوط منڈیٹ کی ضرورت، جو عوام کے تعاون اور اشتراک کے بغیر ممکن نہیں ہوسکتا

سرینگر/19 ستمبر//

جموں وکشمیر کے عوام کو گذشتہ 5 برسوں سے سخت ترین مشکلات کا سامنا ہے اور آنے والی نیشنل کانفرنس کی حکومت لوگوں کو راحت پہنچانے کیلئے پرعزم ہے، لیکن اس کیلئے ہمیں ایک مضبوط منڈیٹ کی ضرورت ہے، جو عوام کے تعاون اور اشتراک کے بغیر ممکن نہیں ہوسکتا ہے۔ سی این آئی کے مطابق ان

باتوں کا اظہار نیشنل کانفرنس صدر ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے آج خطہ جموں میں انتخابی مہم کے دوران اودھم پور، کٹھوعہ، سانبہ اور وجے پور میں چناوی اجتماعات سے خطاب کرتے ہوئے کیا۔ اجتماعات میں پارٹی کے صوبائی صدر جموں ایڈوکیٹ رتن لعل گپتا، اجیت کمار، سنیل ورما، کے کے بخشی، شام نارائن مہتا، سوداگر گپتا بھی موجود تھے۔ ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے کہا کہ آنے والے انتخابات میں نفرتوں کی دکانیں چلانے والوں کو مسترد کرنا ہے اور۔۔۔۔107

فاروق احمد شاہ نے عوامی مسائل کی نشاندہی کی

روزگار اور بنیادی سہولیات کی فراہمی کو ترجیح قرار دیا

سرینگر/19 ستمبر//

نیشنل کانفرنس کے لیڈر اور گلمرگ حلقہ کے امیدوار فاروق احمد شاہ نے علاقے میں روزگار اور بنیادی سہولیات کی حصولیابی کو اہم ترجیح قرار دیتے ہوئے کہا کہ سابق حکمرانوں نے وسائل کی موجودگی کے باوجود آج تک ان کو بروئے کار نہیں لایا گیا۔ وی او آئی کے مطابق فاروق احمد شاہ نے عوامی رابطہ پروگرام کے تحت متعدد گاؤں کا دورہ کیا، جن میں گوہ کام، پونچوزہ، ہیونگ، ترہما، ون، اتیگو اور تیج پورہ شامل ہیں۔ اس دورے کا مقصد عوامی مسائل کو براہ راست سمجھنا اور ان کے حل کے لیے عزم کا اظہار کرنا تھا۔ شاہ نے عوام کے مختلف مسائل سنے، جن میں بنیادی سہولیات کی کمی، سڑکوں کی خراب۔۔۔108

ڈاکٹر فاروق عبداللہ کا وزیراعظم پر جوابی حملہ

سرینگر: ۱۸، ستمبر //

نیشنل کانفرنس کے صدر اور سابق وزیراعلیٰ ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے جمعرات کو وزیراعظم نریندر مودی پر جوابی حملہ کرتے ہوئے کہا کہ 1989 میں روبیہ سعید کے بدلے دہشت گردوں کی رہائی اور 1999 میں افغانستان میں انڈین ایئر لائن کا طیارہ خطے میں دہشت۔۔۔109

این سی اور کانگریس کا پاکستان کے ساتھ اتحاد بے نقاب

پاکستان این سی، کانگریس کو انتخابات کا ایجنڈا دے رہا ہے: ترون چگھ

سرینگر/19 ستمبر//

بی جے پی کے قومی جنرل سیکرٹری ترون چگ نے نیشنل کانفرنس اور کانگریس پر جموں وکشمیر انتخابات کے دوران پاکستان کا ایجنڈا آگے بڑھانے کا الزام عائد کیا۔ سی این آئی کے مطابق پاکستان کے وزیر دفاع خواجہ آصف کے ایک

پاکستانی ٹی وی چینل کو دیے گئے بیان کا سخت نوٹس لیتے ہوئے، جس میں انہوں نے کہا تھا کہ پاکستان اور این سی۔ کانگریس اتحاد آرٹیکل 370 اور 35 اے کی بحالی کے لیے ایک صفحے پر ہیں، چگ، جو جموں وکشمیر کے انچارج بھی ہیں، نے کہا کہ اس سے مکمل طور پر این سی اور کانگریس بے۔۔۔۔110

دفعہ 370 کے حمایتی بے نقاب

پاکستان اور کانگریس ہمیشہ ایک ہی صفحے پر: شاہ

سرینگر: ۱۸، ستمبر //

مرکزی وزیر داخلہ اور بی جے پی کے سینئر لیڈر امیت شاہ نے جمعرات کو کہا کہ آرٹیکل 370 اور 35A کی حمایت کرنے والے کانگریس اور نیشنل کانفرنس پر پاکستان کے وزیر دفاع کے بیان نے ایک بار پھر اپوزیشن پارٹی کو بے نقاب کر دیا ہے۔ امت شاہ نے یہ بھی دعویٰ کیا کہ

اپوزیشن لیڈر راہول۔۔۔۔111

جموں وکشمیر کے عوام کیساتھ بہت بڑی ناانصافی ہوئی

لڑائی ہم اکیلے نہیں لڑسکتے، عوام کے بھرپور تعاون اور اشتراک کی ضرورت: عمر عبداللہ

سرینگر/19 ستمبر//

جموں وکشمیر کے عوام کیساتھ بہت بڑی ناانصافی ہوئی ہے اور یہاں کے عوام کو انصاف دلانے کی جدوجہد آسان نہیں ہے کی بات کرتے ہوئے نیشنل کانفرنس کے نائب صدر عمر عبداللہ نے کہا کہ یہ لڑائی ہم اکیلے نہیں لڑسکتے ہیں، اس کیلئے عوام کے بھرپور تعاون اور اشتراک کی

ضرورت ہے اور تبھی ہم اس کاروان کو آگے بڑھا کر یہاں کے عوام کی خوشحالی، فارغ البالی، وقار، پہچان اور عزت کے خواب کو شرمندۂ تعبیر کرسکتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ہم جب بات کرتے ہیں تو کسی ایک کی بات نہیں کرتے ہیں، ہم جب کوئی کام کرتے ہیں تو کسی ایک مخصوص طبقہ یا علاقے کیلئے نہیں کرتے ہیں، ہم جو بھی کرتے ہیں ہر۔۔۔۔112

کشمیر کے پہلے مسلمان آئی اے ایس

محمد شفیع پنڈت 80 سال کی عمر میں انتقال کر گئے

سرینگر/19 ستمبر//

انڈین ایڈمنسٹریٹیو سروس کا امتحان پاس کرنے والے کشمیر کے پہلے مسلمان محمد شفیع پنڈت کا جمعرات کو 80 سال کی عمر میں انتقال ہوگیا۔ ان کے انتقال پر لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا سمیت دیگر سیاسی جماعتوں نے دکھ کا اظہار کیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق کشمیر کے پہلے مسلمان آئی اے ایس آفیسر محمد شفیع پنڈت کا 80 سال کی عمر میں انتقال کر گئے۔ پنڈت نے 1969 میں سول سروسز کے لیے کوالیفائی کیا تھا اور اس طرح کرنے والے پہلے کشمیری مسلمان بن کر تاریخ رقم کی۔ عوامی خدمت میں ان کا آخری کردار جموں اور کشمیر پبلک سروس کمیشن کے چیئرمین کے طور پر تھا، جہاں انہوں نے شفافیت اور انصاف پسندی کے ساتھ کام کرنے کے لیے شہرت حاصل ہے۔ اپنے پورے۔۔۔۔113

وادی کشمیر میں دھان فصل کٹائی کا سیزن جوبن پر

کسان اپنے اپنے کھیت کھلیانوں میں انتہائی مصروف

سری نگر/19 ستمبر//

وادی کشمیر میں دھان فصل کی کٹائی کا سیزن جوبن پر ہے اور کسان اپنے اپنے کھیت کھلیانوں میں انتہائی مصروف دیکھے جارہے ہیں۔ وائس آف انڈیا کے مطابق شمالی ضلع کپواڑہ کے کسانوں کے چہرے پر مسرت و شادمانی نمایاں ہے کیونکہ ان کا کہنا ہے کہ امسال دھان کی

فصل کافی اچھی ہے۔ پارس آباد سے تعلق رکھنے والے غلام نبی میر نامی ایک کسان نے وی او آئی نمائندے امان ملک کو بتایا کہ امسال دھان کی۔۔۔۔114

جگر کو ''ڈی ٹوکس'' کریں

نظام ہاضمہ کا مرکزی کردار 'جگر' ہمارے بدن کا ایک اہم ترین عضو ہے لیکن ہم اسے خاص اہمیت نہ دیتے ہوئے نظرانداز کر دیتے ہیں، جس کا ہمیں بعد میں خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔ چونکہ جگر ہر وقت جسم کی صفائی ستھرائی پر مامور رہتا ہے، اس لئے اسے بھی صاف ستھرا اور صحت مند رکھنا ضروری ہے۔ اس کیلئے آپ کو کوئی مشکل کام نہیں کرنا پڑے گا، بس جگر کو صحت مند رکھنے والی غذائیں کھانا ہوں گی، پھر کبھی بھی آپ اپنے 'جگر' کو مشکل میں نہیں پائیں گے۔

چقندر

قدرت کا یہ تحفہ غذائیت اور ڈی ٹوکس اجزاء سے مالا مال ہے۔ وٹامن سی کی وجہ سے بہترین اینٹی آکسیڈنٹ کا حامل چقندر خون کو صاف اور خالص بناتا ہے۔ اس میں موجود آئرن، فائبر، فولیٹ، بیٹیائن اور بیٹا سیئن جگر کے لئے بہت فائدہ مند ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ چقندر میں ایک فائبر پیکٹن بھی ہوتا ہے، جو جسم کی صفائی میں مدد کرتا ہے۔ یہ بائل ڈکٹ کی حفاظت میں مدد کرتا ہے، جس سے ہاضمہ کا عمل آسان ہوتا ہے۔

بیریز

بیریز کی ہر شکل جیسے کہ اسٹرابیری، بلوبیری اور رس بیری جگر کو نقصان سے محفوظ رکھتی ہیں۔ بلڈ اسٹریم میں ریلیز ہونے والے انزائمز کی وجہ سے یہ اس کے خلیوں کو محفوظ اور میٹابولزم کو تقویت پہنچا سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ جگر پر چربی چڑھنے سے محفوظ رکھتے ہوئے پورے نظام انہضام سے زہریلے مواد کو باہر پھینکنے میں مدد دیتی ہیں۔

لہسن

یہ غذا جگر کو ڈی ٹوکس کرنے والی غذاؤں میں سب سے اہم ہے۔ ایک دن میں تازہ لہسن کا صرف ایک جوا جگر کیلئے معجزے کا کام کرتا ہے، کیونکہ اس میں وافر مقدار میں سیلینیم ہوتا ہے، جو انزائمز کو اس قابل بناتا ہے کہ وہ زہریلے مواد کو باہر نکال دیں۔ اس میں ایلیسین (Allicin) مادہ کینسر سے بچنے اور تکسیدی تناؤ سے ہونے والے نقصان سے محفوظ رکھتا ہے۔

لیموں

لیموں میں موجود وٹامن سی سے جگر کو قدرتی طور پر صاف رہنے میں مدد ملتی ہے۔ وٹامن سی جگر کو درکار انزائمز پیدا کرنے میں معاونت کرتا ہے جس سے جسم کو توانائی ملتی اور نظام ہاضمہ بہتر ہوتا ہے۔

ڈینڈی لائن چائے

اس چائے میں ڈینڈی لائن کے پتے، جڑیں اور تنا شامل ہوتا ہے جس میں اینٹی انفلیمیٹری یعنی جلن سے بچانے والی خصوصیات ہوتی ہیں۔ ڈینڈی لائن چائے براہ راست بائل ڈکٹ کو ٹھیک کرتی ہے، جس سے جگر صحت مند زندگی گزارتا ہے اور پورے جسم کا نظام ہاضمہ خاص طور پر مثانہ بہتر طریقے سے کام کرتا ہے۔

گوبھی اور ہری سبزیاں

گوبھی اور ہرے پتوں والی سبزیاں جیسے بروکلی میں وافر مقدار میں جگر کیلئے فائدہ مند آئرن، وٹامنز اور اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان میں ایک جزو گلوکوسینولیٹ (Glucosinolate) بھی ہوتا ہے، جو جگر کو ڈی ٹوکس کرنے والے انزائمز پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے اور جگر کی اندر ہی اندر مرمت کرتا ہے۔ ہرے پتوں والی سبزیوں میں موجود کلوروفل بھی جگر کو ڈی ٹوکس کرنے میں بہت مدد کرتا ہے۔

شکرقندی

شکر قندی میں بیٹا کروٹین کی موجودگی جسم میں اینٹی انفلیمیٹری خصوصیات کا باعث بنتی ہے۔ دراصل بیٹا کروٹین جسم میں پہنچ کر وٹامن اے میں ڈھل جاتا ہے، جو جگر کیلئے بہت فائدہ مند ہے۔ سپلیمنٹ لینے سے بہتر ہے کہ بیٹا کروٹین والی غذاؤں بشمول گوبھی اور کدو وغیرہ سے وٹامن اے کی ضرورت پوری کی جائے اور اپنے جگر کو درست رکھا جائے۔

سبز چائے

سبز چائے کے جہاں دیگر فوائد ہیں، وہیں اس میں موجود پولی فینولز جگر کیلئے بہت مفید ہیں اور اسے کینسر، ہیپاٹائٹس جیسے امراض سے محفوظ رہنے میں مدد کرتے ہیں۔ ایک ریسرچ کے مطابق سبز چائے کے ایکسٹریکٹ سے جگر پر چڑھنے والی نقصان دہ چربی کا باعث بننے والے انزائمز کو دور رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ تاہم سبز چائے کے بہت زیادہ استعمال سے گریز کرنا چاہئے اور ایک دن میں دو یا تین کپ سے زیادہ نوش نہیں کرنا چاہئے۔

گاجر

گاجر بھی وٹامنز، منرلز، غذائی فائبر اور اینٹی آکسیڈنٹس سے لبریز ہوتی ہے۔ اس کا جوس پینے سے جگر میں ٹرائی گلیسرائڈز اور مونو ان سیچوریٹڈ فیٹی ایسڈ کی سطح کم ہوتی ہے۔ گاجر کا استعمال جگر پر زہریلے مواد اور چربی چڑھنے سے ہونے والے نقصان سے محفوظ رہنے میں مدد دیتا ہے۔

آئسڈ ٹی کی افادیت

گلوبل ولیج کی اصطلاح جب سے سامنے آئی ہے، ہم بلاواسطہ اس گلوبل ولیج کے باشندے بن گئے ہیں۔ ہمارے شب و روز اب بین الاقوامی طور پر منائے جانے والے دنوں سے مشروط ہونے لگے ہیں۔ دنیا بھر میں ہر مہینے اور پھر ہر مہینے کے کئی ایک دنوں کو مخصوص چیز یا چیزوں سے مشروط کر دیا جاتا ہے، ایسے ہی جون کو آئسڈ ٹی کا مہینہ بھی قرار دیا گیا ہے۔ آئسڈ ٹی کی ایک بھرپور تاریخ ہے اور لوگ 100 سال سے زائد عرصے سے اس سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔

چائے کے شوقین گرمیوں میں بھی گرما گرم چائے نوش فرمانے سے باز نہیں آتے، لیکن اگر آپ ماہ جون میں گرما گرم چائے پینے سے اجتناب کرنا چاہتے ہیں تو آپ کیلئے آئسڈ ٹی ایک بہتر انتخاب ثابت ہو سکتی ہے۔ اس سے نہ صرف موڈ اچھا ہو جاتا ہے بلکہ کئی بہترین فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں۔ آئسڈ ٹی کپ کے بجائے گلاس میں پی جاتی ہے اور اس کا گلاس وٹامنز، منرلز اور اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتا ہے، یعنی آپ کو وہ تمام غذائی اجزا ملتے ہیں، جن کی آپ کو دن بھر ضرورت ہوتی ہے۔ کم کیلوریز کی حامل ہونے کی وجہ سے آئسڈ ٹی آپ کے وزن میں کمی لانے میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ آئیں دیکھتے ہیں، آئسڈ ٹی سے ہم مزید کون سے اہم فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

ہائیڈریشن کا خیال رکھے

گرم چائے کے مقابلے میں آئسڈ ٹی کا ایک گلاس آپ کے جسم میں پانی کی سطح زیادہ برقرار رکھتا ہے۔ یہاں تک کہ ہارورڈ پبلک اسکول آف ہیلتھ نے ہائیڈریشن کی فہرست میں پانی کے بعد اسے دوسرا بہترین مشروب قرار دیا ہے۔ اس کی ویب سائٹ کہتی ہے کہ سادہ آئسڈ ٹی کیلوریز سے پاک لیکن اینٹی آکسیڈنٹس، فلیونائیڈز اور دیگر ایسے اجزا پر مبنی ہوتی ہے جو آپ کی صحت کو عمدہ حالت میں رکھ سکتے ہیں۔ البتہ کریم، شکر یا دودھ شامل کرنے سے اس کی افادیت میں کمی آسکتی ہے۔

کیویٹیز سے حفاظت

آئسڈ ٹی دانتوں کیلئے عمدہ مشروب ہے۔ امریکی ریاست اوہائیو میں موجود کینیان کالج کی ریسرچ کے مطابق میٹھا کھانے کے بعد چینی سے پاک مشروب پینا آپ کے دانتوں پر پلاک جمع ہونے اور انہیں بیکٹیریا کی نشوونما سے محفوظ رکھتا ہے۔

ڈائٹ سوڈا کا بہتر متبادل

بظاہر آپ کے میٹھے کی طلب کو ڈائٹ سوڈا پورا کرنے کی کوشش کرتا ہے لیکن اس میں بھی مصنوعی شوگر شامل ہوتی ہے، جو آپ کے جسم کیلئے کئی حوالوں سے نقصان دہ ہے۔ اس کے برعکس، آئسڈ ٹی طاقتور غذائی اجزا سے بھرپور اور شوگر سے مبرا ہوتی ہے، جس سے کیلوریز کنٹرول میں رہتی ہیں۔

میٹابولزم میں اضافہ

میگنیز سے بھرپور یہ مشروب آپ کے زخموں کو تیزی سے مندمل کرنے اور ہڈیوں کو مضبوط کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ لیکن اس سے بھی بڑا فائدہ یہ ہے کہ جب آپ وزن کم کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو یہ مشروب آپ کے میٹابولزم کو کم نہیں ہونے دیتا۔ میگنیز آپ کے ہاضمے کے نظام کی مدد کرتا ہے، جسم کی چربی کو کام میں لاتا ہے اور میٹابولزم کو تقویت بخشتا ہے۔

اسٹریس سے دوری

چائے تو ویسے بھی اکثر لوگوں کا ذہنی تناؤ کم کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ سائنٹیفک جرنل میں پروسیڈنگز آف دی نیشنل اکیڈمی آف سائنسز کی شائع شدہ ایک تحقیق کے مطابق آئسڈ ٹی آپ کی انزائٹی اور اسٹریس کی سطح کو کم کر سکتی ہے۔ یعنی آئسڈ ٹی کے اس فائدے کی سائنس نے بھی توثیق کر دی ہے تو ایک گلاس آئسڈ ٹی بنائیں اور ذہنی تناؤ میں کمی لائیں۔

اینٹی ایجنگ کیلئے مفید

کیا آپ جانتے ہیں کہ آئسڈ ٹی میں پھلوں اور سبزیوں کے مقابلے میں 8 سے 10 فیصد زیادہ پولی فینول اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں؟ یہ اینٹی آکسیڈنٹس آپ کے جسم میں فری ریڈیکلز کو توازن میں رکھتے ہیں، کولاجن کی پیداوار کو بڑھاتے ہیں اور ٹوٹے پھوٹے خلیوں کی مرمت کرتے ہیں۔ آئسڈ ٹی کا استعمال آپ کے چہرے اور آنکھوں کو جھریوں سے زیادہ عرصے تک محفوظ رکھ سکتا ہے۔

دل کی صحت میں بہتری

آئسڈ ٹی کے آپ کے جسم پر اور بھی مثبت اثرات رونما ہوتے ہیں۔ میڈیکل جرنل سرکولیشن میں شائع شدہ ایک تحقیق کے مطابق جو لوگ آئسڈ ٹی کا زیادہ استعمال کرتے ہیں، انہیں ایسے افراد کے مقابلے میں ہارٹ اٹیک کا خطرہ کم ہوتا ہے، جو کہ آئسڈ ٹی نوش نہیں فرماتے۔

آئسڈ ٹی بنانے کا طریقہ

ان فوائد کو پڑھنے کے بعد اگر آپ کا دل آئسڈ ٹی پینے کو چاہ رہا ہے تو آپ درج ذیل طریقے سے اسے تیار کر سکتے ہیں۔

فروٹی آئسڈ ٹی کے اجزا

3 سے 4 ٹی بیگس

حسب ذائقہ چینی

ایک کپ کٹا ہوا کوئی بھی پھل (جیسے اسٹرابیری وغیرہ)

آئس کیوبز، پانی

پودینے کے پتے

شہد

لیمن جوس

ایک اسکوپ ونیلا آئس کریم

سوئٹ لیمن آئسڈ ٹی کے اجزا

10 ٹی بیگس

حسب ذائقہ چینی

ملیٹھی ایک جادوئی شفائی جڑی بوٹی بھی ہے

کراچی: برصغیر پاک و ہند میں ملیٹھی ایک معروف جڑی بوٹی ہے جو زمین کی گہرائی میں پائی جاتی ہے۔ عموماً یہ گلے کی خراش اور دیگر عارضوں میں استعمال ہوتی ہے لیکن بعض ماہرین ملیٹھی (لیکرائس) کو سپرفوڈ بھی قرار دیتے ہیں۔ ملیٹھی میں کئی طرح کی معدنیات، اینٹی آکسیڈنٹس، فاسفورس، پوٹاشیئم اور دیگر اہم اجزا پائے جاتے ہیں لیکن کیا کیجئے کہ اس کا احوال بھی میتھی کی دانوں جیسا ہے جو بے حساب فوائد کے باوجود نظرانداز کئے جاتے ہیں اور ملیٹھی کا بھی یہی حال ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یونانی، اسلامی، آیوروید اور دیگر پرانی تہذیبوں میں بھی ملیٹھی کو غیرمعمولی مقام حاصل رہا ہے۔ اسی لیے گھریلو نسخوں میں بھی اسے اہمیت حاصل ہے۔ غذائی ماہرین کے مطابق ملیٹھی میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس اندرونی جسمانی سوزش یا جلن کو کم کرتی ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ جسم کے اندر سوزش، گرمی یا جلن کسی نہ کسی بیماری کا اشارہ ہوتی ہے۔ دوسری جانب اس میں اینٹی سیپٹک اور بیکٹیریا کے خلاف تاثیر بھی موجود ہے۔ ملیٹھی کو سردیوں کی خاص سوغات قرار دیا جاسکتا ہے۔

انزائٹی میں مبتلا شخص کی مدد کیسے کی جائے؟

جب آپ کا کوئی پیارا شخص انزائٹی سے دوچار ہو تو آپ کو بھی تکلیف ہوتی ہے اور چاہتے ہیں کہ اس مشکل وقت میں آپ اس کی مدد کو پہنچیں۔ تاہم، معاملہ انتہائی حساس اور پیچیدہ ہونے کے باعث آپ یہ بھی سوچتے ہیں کہ اس کی مدد کا درست طریقہ کیا ہو سکتا ہے کیونکہ تھوڑا سا بھی نامناسب رویہ اور بات چیت میں غلط الفاظ کا چناؤ، اس کی طبیعت میں بہتری لانے کے بجائے انزائٹی میں اضافے کا باعث بن سکتا ہے۔

اگر آپ انزائٹی کے شکار اپنے پیارے کی مدد کرنا چاہتے ہیں یا اس کی کیفیت کو نارمل سطح پر لانا چاہتے ہیں تو اس کے لیے آپ کو پہلے یہ سوچنا ہوگا کہ آپ کس طرح اس سے ہم احساسی (Empathy) پیدا کر سکتے ہیں۔ علم نفسیات پر کئی کتابوں کے مصنف اور کلینیکل سائیکالوجسٹ ڈیوڈ شانلے کہتے ہیں، ''آپ کو ایک اچھا سامع (سننے والا) اور ایک اچھا کوچ بننا پڑے گا۔ انزائٹی میں مبتلا شخص کو اس کے خول سے نکال کر کسی موضوع پر محض بات کرنے پر آمادہ کرنے سے بھی اس کی انزائٹی کی بلند شدت میں کمی لائی جا سکتی ہے''۔ آپ انزائٹی میں مبتلا اپنے پیارے کی مدد کے لیے بہت کچھ کر سکتے ہیں، جن کا ذیل میں ذکر کیا جا رہا ہے۔

بہترین دوست اور ہم احساس بنیں

کچھ لوگ سماجی تقریب سے صرف یہ سوچ کر ہی کنارہ کشی اختیار کرنے کا فیصلہ کر لیتے ہیں کہ وہاں آنے والے لوگ ان کے بارے میں کیا رائے قائم کریں گے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ کسی بھی سماجی تقریب میں انزائٹی سے متاثرہ شخص کے لیے اکیلے جانا بہت مشکل ہوتا ہے، اس لیے اسے رفاقت کی پیشکش کرتے ہوئے سماجی تقریبات میں آپ اس کے ساتھ چلے جائیں۔ ایک سماجی تقریب میں شخص آپ کا ساتھ ہی اس کی انزائٹی کو معتدل سطح پر لے آئے گا۔

انزائٹی اٹیک کھیل تماشا نہیں

جب انزائٹی کے شکار شخص پر نیا Panic Attack (پریشانی کا حملہ) ہو تو اسے لوگوں کے ہجوم کے سامنے نہ رکھیں بلکہ کسی تنہا اور پرسکون جگہ پر لے جانے کی کوشش کریں، جہاں اسے پرائیویسی میسر آسکے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ لوگوں کی غیرضروری توجہ ایسے شخص کی پریشانی میں اضافے کا باعث بنتی ہے، بالخصوص اگر وہ شخص سوشل انزائٹی کا شکار ہو۔

اپنی خدمات پیش کریں

'انزائٹی ڈس آرڈر' کا شکار افراد اپنی بے چین سوچوں اور محسوسات پر آسانی سے قابو نہیں پا سکتے۔ اس کے لیے تھراپی کی ضرورت ہوتی ہے۔ تاہم اچھی بات یہ ہے کہ اس میں آپ کردار ادا کر سکتے ہیں۔ مثلاً: فلو سیزن میں ایسے شخص کو فلو ویکسین کے ایک شاٹ کی ضرورت ہوتی ہے، تاہم وہ انجکشن سے گھبرایا ہوتا ہے۔ آپ ایسے شخص کے ساتھ ایک ڈرامائی منظر ترتیب دیں۔ اپنے دوست کے بازو کو الکوحل سواب سے صاف کریں اور ہاتھ کی انگلی سے اسے فلو شاٹ دیں۔ ڈرامائی منظر ادا کرنے کے بعد اب آپ کا دوست اصل فلو شاٹ کے لیے اپنا ذہن بنا چکا ہے۔ اب اپنے دوست کو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں، جہاں ڈاکٹر اسے اصل فلو شاٹ دے گا۔

حقیقت کے قریب رکھیں

انزائٹی کے شکار لوگ اپنی مشکلات، مشکل ہدف یا تصور میں تخلیق کردہ ممکنہ ناکامی کے منظرنامے کو کھینچتے وقت انتہائی مبالغہ آرائی سے کام لیتے ہیں۔ اس صورتحال میں آپ انزائٹی کے شکار اپنے پیارے کو مبالغہ آرائی کے سمندر میں بہنے نہ دیں۔ اگر وہ ممکنہ بھیانک نتائج سے پریشان ہے تو آپ اس سے پوچھیں، 'آپ کے خیال میں ممکنہ طور پر بدترین نتائج کیا ہو سکتے ہیں؟' ماہرین کہتے ہیں کہ جب آپ ایسے شخص کو سوچوں کے سمندر سے نکال کر حقیقت میں لے کر آتے ہیں تو وہ خوف کا سامنا بہتر طور پر کرنے کے لائق بن سکتا ہے۔

پرسکون رہنے کی تلقین کریں

انزائٹی کے شکار شخص پر جب Panic Attack ہوتا ہے تو اس کا دماغ ماؤف ہو جاتا ہے۔ ایسے میں آپ سب سے پہلے اسے گہری سانس لینے کے لیے کہیں اور ایسا کہتے وقت آپ خود بھی اسے گہری سانس لے کر دکھائیں۔ اس دوران آپ اس سے جو بات چیت کریں، اس میں الفاظ کی رفتار کو سست کر دیں۔ اسے Co-regulation کہا جاتا ہے، جس کے تحت آپ کا اعصابی نظام اس کے اعصابی نظام کی خاطر مدارت کرتا ہے۔ آپ سکون میں ہوں گے تو وہ بھی اپنے اندر سکون اور ٹھہراؤ محسوس کرے گا۔

مل بیٹھ کر مسائل کا حل تلاش کریں

انزائٹی کے شکار افراد زندگی کے چیلنجز، صحت، کام، تعلیم اور مالی معاملات وغیرہ کے بارے میں بہت پریشان رہتے ہیں۔ ذرا خیال کیجئے وہ اپنا جو وقت، توانائیاں، صحت اور دماغ پریشان ہونے پر خرچ کرتے ہیں، وہ اسی وقت کو درحقیقت ان مسائل کو حل کرنے کے لیے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کیسے کنٹرول میں رکھا جائے؟

آج کل گرمی کا دور دورہ ہے، اچھے خاصے ٹھنڈے مزاج کے انسان کا بھی پارہ ہائی ہو جاتا ہے تو سوچیں جو لوگ ہائی بلڈ پریشر کے مرض میں مبتلا ہیں ان کو خود پر قابو پانے میں کتنی دقت پیش آتی ہوگی۔ ہائی بلڈ پریشر ایک خطرناک حالت ہے، خاص طور پر آپ کے دل کیلئے۔ امریکا میں ہر تین سے میں سے ایک اور دنیا بھر میں ایک ارب سے زائد لوگ ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہیں۔ ماہرین کے مطابق ہائی بلڈ پریشر ویسے تو کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے، مگر اس کا خطرہ 40 برس کی عمر کے بعد تیزی سے بڑھ سکتا ہے۔ آپ وقت کو پلٹا تو نہیں سکتے لیکن بلڈ پریشر کو باقاعدگی سے چیک کرکے اسے کنٹرول میں رکھ سکتے ہیں۔ اب تو بلڈ پریشر چیک کرنے کا ڈیجیٹل آلہ بھی مل رہا ہے، جس کے ذریعے کوئی بھی بآسانی بلڈ پریشر چیک کر سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ کوئی شخص ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہو، لیکن اسے معلوم نہ ہو۔ بعض اوقات انسان بلڈ پریشر کو معمولی یا معمول کے مطابق سمجھ رہا ہوتا ہے کیونکہ اسے اپنا آپ ٹھیک لگتا ہے لیکن وہ نہیں جانتا کہ ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہونے والے انسان کو کسی قسم کی جسمانی خرابی کا سامنا نہیں ہوتا۔ دراصل ہائی بلڈ پریشر کی کوئی علامت نہ ہونے کی وجہ سے اس کا پتہ نہیں چل پاتا، اس کا ادراک اس وقت ہوتا ہے جب صحت کو نقصان پہنچنا شروع ہوتا ہے۔ اچھی بات یہ ہے کہ بہت سی ایسی چیزیں ہیں، جو آپ کے بلڈ پریشر کو کم یا نارمل رکھ سکتی ہیں یہاں تک کہ اس کے لیے آپ کو دوائیں کھانے کی بھی ضرورت نہیں پڑتی۔

چہل قدمی اور ورزش کریں

اپنے بلڈ پریشر کا لیول کم رکھنے کیلئے ورزش سب سے بہترین چیز ہے۔ باقاعدگی سے ورزش کرنے سے آپ کا دل مضبوط ہوتا ہے اور خون کو بہتر انداز میں پمپ کرنے لگتا ہے، اس سے آپ کی شریانوں میں خون کا دباؤ بھی کم ہونے لگتا ہے۔ ہر ہفتے 150 منٹ کی معتدل ورزش جیسے کہ چہل قدمی کرنا یا 75 منٹ تک دوڑنا، آپ کے بلڈ پریشر کو نارمل اور دل کی صحت کو بہتر کرتا ہے۔ کچھ نہیں کر سکتے تو روزانہ صرف 30 منٹ چہل قدمی کریں، ایسا کرنے سے بلڈ پریشر کو معمول پر رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

نمک کا استعمال کم کریں

پراسیسڈ یا پہلے سے تیار شدہ غذاؤں کی وجہ سے دنیا بھر میں نمک کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے۔ اسی وجہ سے فوڈ انڈسٹری میں نمک کے کم استعمال کی آگاہی اور فلاح عامہ کیلئے کوششیں کی جا رہی ہیں۔ بہت سے مطالعوں سے پتہ چلا ہے کہ ہائی بلڈ پریشر اور سوڈیم یعنی نمک کا گہرا تعلق ہے۔ اگر آپ ہائی بلڈ پریشر کا شکار رہیں تو اپنی غذا میں نمک کا استعمال کم کرکے مشاہدہ کریں، آپ کو فرق صاف نظر آئے گا۔ ساتھ ہی پراسیسڈ غذاؤں کی جگہ تازہ غذاؤں اور نمک کی جگہ ہرب اور مسالوں کے استعمال سے بھی افاقہ ہوگا۔

پوٹاشیم والی غذاؤں کا استعمال

پوٹاشیم ایک اہم منرل ہے، جو آپ کے جسم میں سوڈیم یعنی نمک کو زائل کرتا ہے اور شریانوں میں خون کے دباؤ کو سہل بناتا ہے۔ آج کے دور کی پراسیسڈ غذاؤں نے نمک کے استعمال کو زیادہ اور پوٹاشیم کے استعمال کو کم کر دیا ہے۔ ان دونوں کو متوازن رکھنے کیلئے آپ کو اپنی ڈائٹ میں پوٹاشیم والی غذاؤں کا استعمال بڑھانا ہوگا اور پراسیسڈ کے بجائے تازہ کھانوں اور پھلوں جیسے کہ تربوز، کیلا، ایواکاڈو، نارنگی، چیکو وغیرہ کو شامل کرنا ہوگا۔ ڈیری مصنوعات جیسے کہ دودھ اور دہی وغیرہ، ٹونا اور سامن مچھلی، خشک میوہ جات اور پھلیاں بھی پوٹاشیم کے حصول کا عمدہ ذریعہ ہیں۔

وزن میں کمی لائیں

موٹاپا کئی بیماریوں کی وجہ بن جاتا ہے، جن میں سے ایک ہائی بلڈ پریشر بھی ہے۔ وزن میں ہر ایک کلو گرام کی کمی سے بلڈ پریشر کی سطح نیچے لانے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس کیلئے چکنائی والی غذاؤں سے پرہیز کریں اور چکن، مچھلی، تازہ پھل، سبزیوں اور ریشے دار غذاؤں کا استعمال زیادہ کریں۔

ذہنی دباؤ سے کیسے نمٹیں

بلڈ پریشر میں اضافے کی ایک وجہ ذہنی دباؤ بھی ہوتا ہے۔ اگر آپ دائمی ذہنی دباؤ میں مبتلا ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ دیگر عادات جیسے سگریٹ نوشی یا غیر صحت بخش غذائیں کھانے وغیرہ میں مبتلا ہیں۔ ان چیزوں سے دوری اور ذہنی دباؤ پر قابو پانے سے آپ اپنے بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھ سکتے ہیں۔

وزیر اعظم اسی دور حکومت میں ون نیشن، ون الیکشن، کریں گے نافذ/ وزیر داخلہ

نئی دہلی//
مودی حکومت کی تیسری میعاد کے 100 دن مکمل ہونے پر مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ اور اشونی وشنو نے پریس کانفرنس کی اور حکومت کی کامیابیوں کا ذکر کیا۔ پریس کانفرنس میں وزیر داخلہ امت شاہ نے بڑا اعلان کرتے ہوئے کہا کہ پی ایم مودی اس دور حکومت میں 'ون نیشن، ون الیکشن' کو نافذ کریں گے۔ واضح رہے کہ بی جے پی نے اپنے منشور میں اس کا وعدہ کیا تھا۔ اس کے ساتھ ہی یوم آزادی کے موقع پر وزیر اعظم مودی نے لال قلعہ کی فصیل سے دی گئی اپنی تقریر میں 'ون نیشن، ون الیکشن' کا ذکر کیا تھا۔ انہوں نے اس وقت کہا تھا کہ سابق صدر رام ناتھ کووند کی صدارت میں ایک کمیٹی بنائی گئی تھی جس نے اپنی رپورٹ پیش کر دی ہے۔ اسی دور میں 'ون نیشن، ون الیکشن' نافذ ہوں گے۔ مودی حکومت کی کامیابیوں کا ذکر کرتے ہوئے مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ نے پریس کانفرنس میں کہا، "60 سال کے بعد ایک لیڈر مسلسل تیسری بار وزیر اعظم بن کر ملک کی قیادت کر رہا ہے۔ ملک میں 60 سال بعد سیاسی استحکام آیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ گزشتہ 10 سالوں میں مودی حکومت نے ملک کی بیرونی سلامتی، داخلی سلامتی اور ملک کے دفاعی نظام کو مضبوط بنا کر ایک محفوظ ہندوستان بنانے میں بڑی کامیابی حاصل کی ہے۔ نئی تعلیمی پالیسی لانے کے لیے کام کیا گیا۔" ہندوستان پوری طرح سے دنیا میں پیداوار کا سب سے پسندیدہ مرکز بن گیا ہے۔" وزیر داخلہ امت شاہ نے مزید کہا کہ کوئی بھی ملک اپنی مقامی زبانوں کو ختم کر کے ترقی نہیں کر سکتا۔ ہماری ثقافت، ہماری تاریخ اور ہماری روایات مقامی زبانوں سے جڑی ہوئی ہیں۔ جہاں تک سرکاری زبان کا تعلق ہے، میں نے واضح کر دیا ہے کہ ہندی کا کسی مقامی زبان سے کوئی مقابلہ نہیں ہے۔ دفتری زبان کا محکمہ خود ایک ایپ/پورٹل لائے گا، جو چند ہی سیکنڈ میں آئین کے آٹھویں شیڈول کی تمام زبانوں میں تمام آرٹیکلز کا ترجمہ کرے گا۔ درس اثنا آج وزیر اعظم نریندر مودی کی سالگرہ ہے اور PM مودی 74 برس کے ہو گئے ہیں۔ ہر سال پی ایم مودی ملک کے مختلف مقامات پر جا کر اپنی سالگرہ مناتے ہیں اور کبھی سرکاری پروگرام کا آغاز یا اسے مکمل کرتے ہیں۔ آج پی ایم مودی اپنے یوم پیدائش پر اوڈیشہ کے دورے پر ہیں۔ ملک میں آج وشوکرما جینتی کا تہوار بھی منایا جا رہا ہے۔ پی ایم مودی اپنے اڈیشہ دورے کے دوران اپنی 74ویں سالگرہ منا رہے ہیں۔ اڈیشہ میں 'سبھد را یوجنا' سمیت بڑی فلاحی اسکیموں کا افتتاح انجام دیا اور منگل کو بھوبنیشور کے گڈکان (Gadakan) میں پی ایم آواس یوجنا کے تحت 26 لاکھ مکانات کا افتتاح انجام دیا۔ بھوبنیشور ہوائی اڈے پر پہنچنے کے بعد پی ایم مودی یہاں سینک اسکول کے قریب گڈکان کے مقامی لوگوں سے ملاقات کی۔ پی ایم آواس یوجنا کے تحت مکان حاصل کرنے والے استفادہ کنندگان سے بات چیت کی۔ اس موقع پر پی ایم مودی نے ان کے مسائل سے متعلق جانکاری حاصل کی ہے۔ اس موقع پر خواتین نے پی ایم مودی کو گھیر پیش کی ہے۔ اڈیشہ میں جہاں پی ایم مودی نے لڑکیوں کو آشیرواد دیا، وہیں انہوں نے خواتین سے بھی بات چیت کی اور اہم مسائل پر براہ راست بات کی۔ اس دوران انہوں نے جذباتی اپیل بھی کی۔ پی ایم مودی نے کہا کہ آپ کو اپنی ماں کے لیے کم از کم ایک پودا لگانا چاہیے اور اس کی دیکھ بھال کرنی چاہیے۔ اوڈیشہ حکومت نے 17 ستمبر کو وزیر اعظم مودی کے دورے کے موقع پر بھوبنیشور کے اسکولوں اور کالجوں میں تعطیل کا اعلان کیا ہے۔ سرکاری دفاتر دن کے پہلے حصے میں بند رہیں گے۔ خواتین خاص طور پر پی ایم مودی کی آمد کو لے کر پرجوش ہیں اور سبھد را یوجنا کے آغاز کا انتظار کر رہی ہیں۔ خواتین کے لیے سبھدرا اسکیم آج متعارف کی گئی یعنی پی ایم مودی کی سالگرہ کے دن ہی اس کا آغاز ہو گیا ہے۔ اس مالی امدادی اسکیم سے ہر سال ایک کروڑ سے زیادہ غریب خواتین کو 10,000 روپے ملیں گے۔ اس اسکیم کا نام بھگوان جگن ناتھ کی بہن سبھدرا کے نام پر رکھا گیا ہے۔

پیرس موسمیاتی وعدوں کو حاصل کرنے والے جی 20 ممالک میں بھارت پہلا ملک/مودی

گاندھی نگر// وزیر اعظم نریندر مودی نے پیر کو کہا کہ ہندوستان پہلا جی 20 ملک ہے جس نے پیرس موسمیاتی وعدوں کو ڈیڈ لائن سے پہلے ہی حاصل کیا۔ یہ کہتے ہوئے کہ جو کام ترقی یافتہ ممالک نہیں کر سکتے، وہ ایک ترقی پذیر ملک نے کیا۔ بھارت جی 20 میں پہلا ملک ہے جس نے اپنے پیرس موسمیاتی وعدوں کو مقررہ تاریخ سے نو سال پہلے حاصل کیا۔ G20 ممالک میں، ہم واحد ہیں جنہوں نے یہ کارنامہ انجام دیا ہے۔ جو کچھ ترقی یافتہ قومیں نہیں کر سکیں، وہ ایک ترقی پذیر ملک نے پورا کیا ہے۔ وزیر اعظم نے آج گاندھی نگر میں چوتھی عالمی قابل تجدید توانائی سرمایہ کاروں کی میٹنگ (ری-انوسٹ 2024) سے خطاب کرتے ہوئے اس بات پر زور دیا کہ ہندوستان 2030 تک 500 گیگا واٹ کے اپنے ہدف کو حاصل کرنے کے لیے کام کر رہا ہے۔ انہوں نے پی ایم سوریہ گھر مفت بجلی یوجنا کی بھی ستائش کی، جو گھر والوں کو ان کے گھروں میں چھت پر شمسی نظام لگانے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ اب، ہم 2030 تک 500 گیگاواٹ کا ہدف حاصل کرنے کے لیے بہت سے محاذوں پر کام کر رہے ہیں۔ ہم گرین ٹرانزیشن کو عوامی تحریک میں تبدیل کر رہے ہیں۔ ہماری پی ایم سوریہ گھر مفت بجلی یوجنا کا مطالعہ کیا جانا چاہیے۔ یہ چھت پر شمسی توانائی کی ایک منفرد اسکیم ہے۔ اس کے تحت، ہم ہر خاندان کو چھت پر شمسی توانائی کے قیام کے لیے فنڈ فراہم کر رہے ہیں، تنصیب میں مدد کر رہے ہیں۔ اس اسکیم کے ذریعے، ہندوستان کا ہر گھر بجلی پیدا کرنے والا بننے والا ہے۔ اب تک، 1 3 ملین سے زیادہ خاندان پہلے ہی اس اسکیم میں رجسٹر ہو چکے ہیں۔ قبل ازیں انہوں نے گاندھی نگر ضلع میں نئی اور قابل تجدید توانائی کی وزارت کے زیر اہتمام تین روزہ عالمی قابل تجدید توانائی سرمایہ کاروں کی میٹنگ 2024 کا افتتاح کیا۔ انہوں نے مہاتما گاندھی کی ماحولیاتی دور اندیشی پر زور دیتے ہوئے کہا کہ وہ ماحولیاتی تبدیلی کے مسئلے کے عالمی سطح پر تسلیم ہونے سے بہت پہلے کم سے کم کاربن فٹ پرنٹ کے ساتھ رہتے تھے۔ جب دنیا میں موسمیاتی تبدیلی کا مسئلہ ابھرا بھی نہیں تھا، مہاتما گاندھی نے دنیا کو خبردار کیا۔

سربانند سونووال نے توتیکورن بین الاقوامی ٹرمینل قوم کو وقف کیا

نئی دہلی// بندرگاہوں، جہاز رانی اور آبی گزرگاہوں کے مرکزی وزیر جناب سربانند سونووال نے آج یہاں وی او چدمبرانار پورٹ اتھارٹی میں توتیکورن انٹرنیشنل کنٹینر ٹرمینل کو قوم کے نام وقف کیا۔ مرکزی وزیر نے کلیدی انفرا پراجیکٹس کا افتتاح کرنے کے ساتھ ساتھ کئی اقدامات کا سنگ بنیاد بھی رکھا۔ وزیر اعظم جناب نریندر مودی نے ویڈیو پیغام کے ذریعے توتیکورن انٹرنیشنل کنٹینر ٹرمینل کے افتتاح سے خطاب کیا۔ اس موقع پر بات کرتے ہوئے، وزیر اعظم نے اس بات پر زور دیا کہ آج کا دن ایک ترقی یافتہ ملک بننے کی طرف ہندوستان کے سفر میں ایک اہم سنگ میل کا نشان ہے اور نئے توتیکورن انٹرنیشنل کنٹینر ٹرمینل کو 'ہندوستان کے سمندری ڈھانچے کا نیا ستارہ' قرار دیا۔ وزیر اعظم نے کہا، 14 میٹر سے زیادہ کے گہرے مسودے اور 300 میٹر سے زیادہ لمبی برتھ کے ساتھ، یہ ٹرمینل وی او سی کی صلاحیت کو بڑھانے میں اہم کردار ادا کرے گا۔ وزیر اعظم نے مزید کہا کہ توقع ہے کہ نئے ٹرمینل سے بندرگاہ پر لاجسٹکس کے اخراجات کم ہوں گے، اور ہندوستان کے لیے زرمبادلہ کی بچت ہوگی۔ انہوں نے تمل ناڈو کے لوگوں کو مبارکباد دی اور وی او سی سے متعلق کئی پروجیکٹوں کو یاد کیا۔ بندرگاہ، جس کا آغاز دو سال قبل ان کے دورے کے دوران کیا گیا تھا۔ انہوں نے تیزی سے تکمیل پر اطمینان کا اظہار کیا۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ ٹرمینل کی اہم کامیابیوں میں سے ایک صنفی تنوع کے لیے اس کی وابستگی ہے، جس کے 40 فیصد ملازمین خواتین ہیں، جو کہ میری ٹائم سیکٹر میں خواتین کی قیادت میں ترقی کی علامت ہے۔ شری سونووال نے نئے ٹرمینل سے پہلے کنٹینر ویسل کو بھی جھنڈی دکھا کر ملک میں بندرگاہ کے بنیادی ڈھانچے کے اہم منصوبے میں سے ایک کے لیے آپریشن کا آغاز کیا۔ بندرگاہ کو 434 کروڑ روپے سے زیادہ کی سرمایہ کاری کے ساتھ تیار کیا گیا ہے، جس میں سالانہ 6 لاکھ ٹی ای یوز کو ہینڈل کرنے کی صلاحیت ہے۔ ٹرمینل میں 14.20 میٹر کا مسودہ ہے جو اسے 10,000 ٹی ای یوز تک کے کنٹینر ویسلز کو ایڈجسٹ کرنے کی اجازت دیتا ہے۔ مرکزی وزیر نے نو تعمیر شدہ گرین ہائیڈروجن پروجیکٹ کا بھی افتتاح کیا، جسے انہوں نے 'بھارت کو گرین ہائیڈروجن کا عالمی مرکز بنانے کے وزیر اعظم نریندر مودی کے وژن کو عملی جامہ پہنانے کی سمت ایک اہم قدم قرار دیا۔ جناب سربانند سونووال نے 'ہریت ساگر گرین پورٹ انیشی ایٹو' کے حصے کے طور پر 400 کلو واٹ کے روف ٹاپ سولر پاور پلانٹ کا بھی افتتاح کیا۔

مرکزی وزیر خزانہ نرملا سیتارمن این پی ایس واتسلیہ اسکیم کا آغاز کریں گی

نئی دہلی// مرکزی بجٹ 2024-25 میں اعلان کی پیروی میں، مرکزی وزیر خزانہ اور کارپوریٹ امور محترمہ نرملا سیتارمن 18 ستمبر 2024 کو نئی دہلی میں این پی ایس وتسالیہ اسکیم کا آغاز کریں گی۔ سکول کے بچے بھی لانچ میں شامل ہوں گے۔ مرکزی وزیر خزانہ این پی ایس واتسلیہ کی رکنیت لینے، اسکیم بروشر کی ریلیز، اور نئے نابالغ صارفین کو مستقل ریٹائرمنٹ اکاؤنٹ نمبر (PRAN) کارڈ تقسیم کرنے کے لیے ایک آن لائن پلیٹ فارم بھی شروع کریں گے۔ نئی دہلی میں لانچ کے ایک حصے کے طور پر، پورے ملک میں تقریباً 75 مقامات پر ایک ساتھ این پی ایس واتسالیہ پروگرام منعقد کیے جائیں گے۔ دیگر مقامات ویڈیو کانفرنس کے ذریعے لانچ میں شامل ہوں گے اور اس جگہ پر نئے چھوٹے سبسکرائبرز کو PRAN کی رکنیت بھی تقسیم کریں گے۔ این پی ایس واتسلیہ والدین کو پنشن اکاؤنٹ میں سرمایہ کاری کر کے اپنے بچوں کے مستقبل کے لیے بچت کرنے کی اجازت دے گا اور کمپاؤنڈنگ کی طاقت کے ساتھ طویل مدتی دولت کو یقینی بنائے گا۔ این پی ایس واتسلیہ لچکدار شراکت اور سرمایہ کاری کے اختیارات پیش کرتا ہے، والدین کو بچے کے نام پر سالانہ 1,000 روپے کی سرمایہ کاری کرنے کی اجازت دیتا ہے۔ اس طرح اسے تمام معاشی پس منظر والے خاندانوں کے لیے قابل رسائی بناتا ہے۔ یہ نئی پہل بچوں کے مالی مستقبل کو محفوظ بنانے کے لیے جلد شروع کرنے کے لیے ڈیزائن کی گئی ہے، جو ہندوستان کے پنشن نظام میں ایک اہم قدم ہے۔ یہ اسکیم پنشن فنڈ ریگولیٹری اینڈ ڈیولپمنٹ اتھارٹی کے تحت چلائی جائے گی۔ این پی ایس واتسلیہ کا آغاز طویل مدتی مالیاتی منصوبہ بندی اور سب کے لیے سیکورٹی کو فروغ دینے کے لیے حکومت ہند کے عزم کو اجاگر کرتا ہے۔ یہ ہندوستان کی آنے والی نسلوں کو زیادہ مالی طور پر محفوظ اور خود مختار بنانے کی جانب ایک بڑا قدم ہے۔

صدر جمہوریہ ہند 17 ستمبر کو نئی دہلی میں 8 ویں انڈیا واٹر ویک کا افتتاح کریں گے

نئی دہلی// صدر جمہوریہ ہند محترمہ دروپدی مرمو 17 ستمبر 2024 کو نئی دہلی میں 8 ویں انڈیا واٹر ویک 2024 کا افتتاح کریں گی۔ جل شکتی کے مرکزی وزیر جناب سی آر پاٹل اور ریاستی وزیر جناب راج بھوشن چودھری کی موجودگی میں یہ افتتاح ہوگا۔ بین الاقوامی تقریب کا اہتمام جل شکتی کی وزارت نے 17 سے 20 ستمبر 2024 تک بھارت منڈپم، نئی دہلی میں کیا ہے۔ اس تقریب میں ممتاز مندوبین، بشمول مختلف ممالک کے آبی وسائل کے شعبے کے ماہرین کے ساتھ ساتھ مرکزی اور ریاستی حکومتوں کے وزراء اور سینئر افسران کے علاوہ مختلف تعلیمی اداروں کے ماہرین تعلیم، غیر سرکاری تنظیموں کے نمائندے اور شہری شامل ہوں گے۔ واٹر ویک کی کرٹین ریزر پریس کانفرنس کے دوران میڈیا سے خطاب کرتے ہوئے، سکریٹری (جل شکتی) شریمتی دیباشری مکھرجی نے مطلع کیا کہ 8ویں انڈیا واٹر ویک 2024 کا تھیم ہے 'شامل پانی کی ترقی اور انتظام کے لیے شراکت داری اور تعاون'۔ ہمارا تھیم ایک بنیادی سچائی کی نشاندہی کرتا ہے۔ پانی کے پائیدار انتظام کے حصول کے لیے تمام شعبوں اور ملکوں پر تعاون کی ضرورت ہے۔ سکریٹری نے مزید بتایا کہ انڈیا واٹر ویک کو ہندوستان کی حکومت کی جل شکتی کی وزارت نے ایک نئے تصور کے طور پر تصور کیا تھا، جس کا مقصد باقاعدہ اور منظم بحث شروع کرنا تھا۔ 8ویں انڈیا واٹر ویک 2024، مذاکرہ، میٹنگز کے علاوہ ایک ثقافتی پروگرام اور مطالعاتی دورہ بھی شامل ہے، جو نیٹ ورکنگ، علم کے تبادلے اور اختراعات کی نمائش کے لیے کافی مواقع فراہم کرے گا۔ اس تقریب کا مقصد روایتی حل سے ہٹ کر سوچنا اور ایسے اختراعی طریقوں کو تلاش کرنا ہے جو 21 ویں صدی میں پانی کے انتظام کی پیچیدگیوں کو حل کر سکیں۔

افتتاح سے پہلے وندے میٹرو کا نام تبدیل، نمو بھارت ریپڈ ریل نام دیا گیا

بھج (گجرات)// ریلوے نے مختصر اور درمیانہ فاصلے کا سفر کم از کم وقت میں مکمل کرنے والی نو تعمیر شدہ ایئر کنڈیشنڈ وندے میٹرو ٹرین کا نام افتتاح سے چند گھنٹے پہلے تبدیل کر دیا اور اسے 'نمو بھارت ریپڈ ریل' کا نیا نام دیا گیا ہے۔ پیر کو حکومت نے اس ٹرین کا نام تبدیل کرنے کی اطلاع دی۔ اس کے ساتھ ہی میرٹھ اور دہلی کے درمیان چلنے والی وندے بھارت ٹرین کو بھی 'نمو بھارت ریپڈ ریل' کا نام دیا گیا ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی پیر کو احمد آباد میں منعقد ایک پروگرام میں ویڈیو کانفرنسنگ کے ذریعے اس 'نمو بھارت ریپڈ ریل' کو ہری جھنڈی دکھائیں گے۔ دو شہروں کے درمیان سفر کے وقت کو کم کرنے والی اس انٹرسٹی ٹرین سیٹ سے مقامی سطح پر لوگوں کے سفر کے تجربے میں انقلابی تبدیلی آئے گی۔ نمو بھارت ریپڈ ریل گجرات میں بھج اور احمد آباد کے درمیان (359 کلومیٹر) چلے گی اور گاندھی دھام، انجار، بھاچاؤ، دھرانگدھرا، سامکھیالی، ہلواڑ، ویرمگام، چاندلوڈیا اور سابرمتی اسٹیشنوں کو جوڑے گی۔ سہولیات کے مقابلے اس کے کرایے کے نرخ سستے رکھے گئے ہیں۔ احمد آباد-بھج-احمد آباد 94802 / 94801 نمو بھارت ریپڈ ریل کا دونوں اسٹیشنوں کے درمیان سفری کرایہ 455 روپے ہوگا۔ ٹرین 359 کلومیٹر کا فاصلہ پانچ گھنٹے 45 منٹ میں طے کرے گی۔ گاڑی کی اوسط رفتار 62.43 سے 62.49 کلومیٹر فی گھنٹہ ہوگی۔ ٹرین ہفتے میں چھ دن چلے گی۔ ٹرین ہفتہ کو احمد آباد سے اتوار کو بھج سے نہیں چلے گی۔ سروس کے دنوں میں، یہ ٹرین صبح 5.05 بجے بھج سے روانہ ہوگی اور صبح 10.40 بجے احمد آباد پہنچے گی۔ جب کہ واپسی میں یہ ٹرین احمد آباد سے 17.30 بجے روانہ ہوگی اور 23.10 بجے بھج واپس آئے گی۔

ہائی کورٹ نے ہرش مہاجن کی درخواست خارج کر دی

شملہ// ہائی کورٹ نے پیر کو ہماچل کے مشہور راجیہ سبھا الیکشن کیس میں بھارتیہ جنتا پارٹی کے لیڈر اور راجیہ سبھا کے رکن پارلیمنٹ ہرش مہاجن کی درخواست کو خارج کر دیا۔ مسٹر مہاجن کے انتخاب کو کانگریس لیڈر اور ابھیشیک منو سنگھوی نے ایک عرضی کے ذریعے چیلنج کیا تھا، جو یہاں سے راجیہ سبھا انتخابات کے امیدوار تھے۔ مسٹر سنگھوی کی عرضی کے بعد مسٹر مہاجن نے بھی ایک درخواست دائر کی تھی اور عدالت سے درخواست کی تھی کہ مذکورہ عرضی قابل سماعت نہیں ہے۔ جسٹس جیوتسنا ریوال دعا نے اس معاملے میں تمام فریقین کو سننے کے بعد مسٹر ہرش مہاجن کی اسی درخواست کو مسترد کر دیا ہے۔ مسٹر مہاجن کے کیس میں ایڈوکیٹ وکرانت ٹھاکر نے کہا، "مسٹر ابھیشیک منو سنگھوی نے ایک عرضی کے ذریعے مسٹر مہاجن کے انتخاب کو چیلنج کیا تھا۔ اس معاملے میں مسٹر مہاجن نے مسٹر سنگھوی کی عرضی کو خارج کرنے کی درخواست کی تھی۔ مسٹر ٹھاکر کے مطابق راجیہ سبھا انتخابات کے دوران دونوں امیدواروں نے نتائج کے عمل پر اتفاق کیا تھا۔ نتیجہ کا اعلان پرچی سسٹم کے ذریعے کیا گیا یعنی قرعہ اندازی جس میں مسٹر مہاجن راجیہ سبھا کے لیے منتخب ہوئے۔ بعد میں مسٹر سنگھوی نے مسٹر مہاجن کے انتخاب میں پرچی کے نظام کو چیلنج کرتے ہوئے ایک عرضی دائر کی تھی۔ اسی عرضی کے حوالے سے مسٹر مہاجن کی جانب سے ایک علیحدہ درخواست دائر کی گئی تھی۔ انہوں نے کہا کہ درخواست میں کہا گیا ہے کہ انتخابات میں دو بار دونوں جماعتوں کی رضامندی لی گئی تھی۔

جہاز پور میں تیسرے دن بھی بازار بند رہے

بھیلواڑہ// راجستھان کے شاہ پورہ ضلع کے جہاز پور قصبہ میں جھولنی ایکادشی کے دن پتھراؤ کے واقعہ کے بعد آج تیسرے دن بھی بازار بند رہے۔ دریں اثنا بھگوان کی پالکی کو کلیان جی مندر میں رکھا گیا ہے، بارہ ربیع الاول کو لے کر پولیس چوکس ہے، وہیں بھیلواڑہ، شاہ پورہ، اجمیر ضلع میں کئی مقامات پر رضاکارانہ بازار بند ہونے کی خبر ہے۔ جہاز پور قصبہ میں پیر کو بند کے دوران چائے کی دوکانیں بھی نہیں کھلی ہیں، ایسے میں لوگ چائے پانی کے لیے بھی ترس رہے ہیں۔ دوسری جانب سب ڈویژنل آفیسر نے جہاز پور میں بارہ وفات کے انعقاد کی اجازت کو منسوخ کر دیا ہے جس کی وجہ سے قصبے میں چوکسی بڑھا دی گئی ہے۔ جہاز پور میں پتھراؤ کے بعد موقع پر ہی رکھا چتا مبر رائے جی کا بیوان پیر کو کلیان رائے مندر لے جایا گیا۔

UPI ٹرانزیکشن کی حد 5 لاکھ تک بڑھائی گئی

UPI
UNIFIED PAYMENTS INTERFACE

نئی دہلی// نیشنل پیمنٹ کارپوریشن آف انڈیا (NPCI) نے یونیفائیڈ پیمنٹس انٹرفیس (UPI) ٹرانزیکشن کی حد کو بڑھا کر 5 لاکھ روپے کر دیا ہے۔ یہ تبدیلی، جو 16 ستمبر سے لاگو ہے، یو پی آئی کے ذریعے اعلیٰ قیمت کے لین دین کرنے والے صارفین کے لیے زیادہ لچک اور سہولت لانے کے لیے تیار ہے۔ معیاری یو پی آئی ٹرانزیکشن کی حد فی ٹرانزیکشن 1 لاکھ ہے، مخصوص زمروں جیسے کیپٹل مارکیٹ، کلیکشن، انشورنس اور غیر ملکی اندرون ترسیلات کے لیے 2 لاکھ کی قدرے زیادہ حد کے ساتھ دستیاب ہے۔ نیا اقدام، جیسا کہ 24 اگست کے این پی سی آئی سرکلر میں بیان کیا گیا ہے، ٹیکس کی ادائیگیوں، ہسپتالوں اور تعلیمی اداروں کو ادائیگیوں اور آئی پی اوز اور آر بی آئی کی خوردہ راست اسکیموں میں سرمایہ کاری سے متعلق لین دین کے لیے اس حد کو 5 لاکھ روپے تک بڑھا دے گا۔ این پی سی آئی سرکلر کے مطابق، "اس اضافہ کو فعال کرنے کے لیے" درج ذیل شرائط کو پورا کرنا ضروری ہے: بینکوں، ادائیگی کی خدمات فراہم کرنے والے اور یو پی آئی ایپس کو تصدیق شدہ مرچنٹس کے زمرے کے لیے فی لین دین کی حد کو اپ ڈیٹ کرنا چاہیے جیسا کہ ضمیمہ میں بیان کیا گیا ہے۔ حاصل کرنے والے اداروں کو اس بات کو یقینی بنانے کی ضرورت ہے کہ 'MCC-9311' کے تحت درجہ بندی شدہ تاجر خصوصی طور پر ٹیکس کی ادائیگیوں کو سنبھال رہے ہیں۔ انہیں ان اداروں کو مکمل مستعدی کے بعد ہی 'تصدیق شدہ مرچنٹ' کی فہرست میں شامل کرنا چاہیے۔

لوگوں کو کام کرنے والے کی ضرورت ہے نہ کہ غبارے بیچنے والے کی/ وج

امبالہ// وزیر اعلیٰ کے عہدے پر دعویٰ کرنے والے اپنے بیان کے ایک دن بعد بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کے سینئر لیڈر انل وج نے پیر کو کہا کہ لوگوں کو کام کرنے والے کی ضرورت ہے، غبارے بیچنے والے کی نہیں۔ یہ واضح نہیں تھا کہ مسٹر وج کس کو غبارہ بیچنے والا کہہ رہے ہیں۔ کل ان کے اس بیان پر کہ وہ لوگوں کے مطالبے اور سب سے سینئر لیڈر ہونے کی بنیاد پر ہریانہ کے وزیر اعلیٰ کے عہدہ پر دعویٰ کریں گے، مرکزی وزیر تعلیم دھرمیندر پردھان اور بی جے پی کے دیگر کئی لیڈروں کو وضاحت کرنے پر مجبور کر دیا تھا۔ بی جے پی وزیر اعلیٰ نایب سنگھ سینی کی قیادت میں ہریانہ اسمبلی انتخابات لڑ رہی ہے۔ مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ سے لے کر وزیر اعظم نریندر مودی تک ان کے نام کو منظوری دے چکے ہیں۔ مسٹر وج نے پیر کو کہا کہ وہ جہاں بھی جاتے ہیں، لوگ ان کے کیے ہوئے کاموں کو گنوانے لگتے ہیں۔ لوگوں کو کام کرنے والے کی ضرورت ہے نہ کہ غبارے بیچنے والے۔ اس دوران امبالہ کے سندر نگر سے کانگریس کے یوتھ صدر منگل پانڈے سنگھو نے اپنے حامیوں کے ساتھ مسٹر وج کی موجودگی میں بی جے پی میں شمولیت اختیار کی۔ دہلی کے وزیر اعلیٰ اروند کیجریوال کے استعفیٰ کے اعلان پر مسٹر وج نے کہا کہ مسٹر کیجریوال کو جس دن یہ الزامات لگے تھے اسی دن استعفیٰ دے دینا چاہیے تھا۔

شاہجہاں پور: بارہ ربیع الاول کے جلوس میں کرنٹ لگنے سے ایک کی موت

شاہجہاں پور// اترپردیش کے ضلع شاہجہاں پور کے بندا علاقے میں پیر کو بارہ ربیع الاول کے جلوس کے دوران ڈی جے میں کرنٹ اترنے سے ایک شخص کی موت ہو گئی جبکہ دو دیگر جھلس گئے۔ ایس پی راجیش ایس نے پیر کو بتایا کہ علاقے کے مراد پور گاؤں میں بارہ ربیع الاول کا جلوس کٹوا پورٹی گاؤں میں پہنچا۔ جلوس میں ٹریکٹر ٹرالی پر ڈی جے رکھا ہوا تھا جس پر ایک شخص جھنڈا لیے کھڑا تھا۔ اس درمیان بجلی کی لائن سے جھنڈا ٹچ ہو گیا جس کی وجہ ڈی جے پر بیٹھے لوگوں کو کرنٹ لگ گیا۔ انہوں نے بتایا کہ موقع پر پولیس فورس موجود تھی۔ فوراً حادثے میں زخمی ہوئے تینوں افراد کو علاج کے لیے اسپتال میں داخل کرایا گیا جس میں نظیر (40) کی موت ہو گئی جبکہ چھوٹے للا اور قاسم کو نازک حالت میں علاج کے لیے میڈیکل کالج میں داخل کرایا گیا ہے۔

مولوی باقر کا کام میں آج کے صحافیوں کے لیے انمول سبق/ ڈاکٹر سوپنا لڈل

نئی دہلی// مشہور مورخ اور دی بروکن اسکرپٹ کی مصنفہ ڈاکٹر سوپنا لڈل نے پریس کلب آف انڈیا کے زیر اہتمام جنگ آزادی کے پہلے شہید صحافی مولوی محمد باقر پر ایک یادگاری تقریب کے دوران مولوی محمد باقر کی زندگی پر روشنی ڈالی۔ "مولوی محمد باقر: شخصیت اور ان کا عہد" کے عنوان سے منعقدہ تقریب میں 1857 کی بغاوت کے دوران ان کی قربانیوں کو یاد کیا گیا۔ مولوی باقر دہلی اردو اخبار کے بانی مدیر تھے۔ ڈاکٹر سوپنا لڈل نے اس بات پر زور دیا کہ کس طرح مولوی باقر برطانوی راج کے خلاف مزاحمت کی آواز بن گئے تھے، جس نے انہیں 1857 کی بغاوت اور ہندوستانی صحافت کی تاریخ دونوں میں ایک اہم شخصیت بنا دیا۔ ڈاکٹر سوپنا لڈل کے مطابق مولوی باقر کا کام آج کے صحافیوں کے لیے انمول اسباق پیش کرتا ہے۔ برطانوی حکمرانی، نسلی امتیاز، ملازمت میں عدم مساوات، اور ہندوستان کی دولت کے استحصال کے بارے میں ان کے خیالات نے ایک ایسی بنیاد رکھی جس کی اب بھی وہی افادیت ہے۔ برطانوی پالیسیوں پر مولوی باقر کی شدید تنقید، دہلی کے لوگوں میں اتحاد کے لیے ان کی غیر متزلزل کوشش اور انگریز مخالف جدوجہد نے انہیں ایک سچے محب وطن کے طور پر کھڑا کر دیا۔ تقریب کی صدارت کرتے ہوئے پریس کلب آف انڈیا کے صدر گوتم لہری نے مولوی باقر کو ہندوستانی صحافت کا علمبردار قرار دیا۔ انہوں نے موجودہ دور کی صحافت کی حالت پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا کہ مولوی محمد باقر کی لگن اور اصول سے مطابقت نہیں رکھتے بالکل برعکس ہیں، جیسا کہ عالمی میڈیا فریڈم انڈیکس میں ہندوستان کی گرتی ہوئی پوزیشن سے ظاہر ہوتا ہے۔ "بدقسمتی کی بات ہے کہ ہم مولوی باقر کی صحافت کی جانب بڑھنے کے بجائے ایسا لگتا ہے کہ ہم پیچھے ہٹ گئے ہیں۔" پریس کلب کے صدر نے PCI جیسے اداروں کی حفاظت کی اہمیت پر بھی زور دیا، یہ زمین ہمیں ہمارے پہلے وزیر اعظم نے دی تھی اور یہاں ایک وقت کی سابق وزیر اعظم اندرا گاندھی کی رہائش گاہ تھی۔ ہمیں عمارت اور ادارے دونوں کی حفاظت کرنی چاہیے، ان آئینی اقدار کو برقرار رکھتے ہوئے جن کے لیے یہ قائم کیا گیا ہے۔" سینئر صحافی اے یو آصف نے مولوی باقر کی تحقیقاتی اور فیلڈ رپورٹنگ میں شاندار کام کی تعریف کی۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ کس طرح مولوی باقر کی صحافتی دیانتداری نے آنے والی نسلوں کے لیے ایک پائیدار مثال قائم کی ہے۔ اس موقع پر "مولوی محمد باقر اور موجودہ اردو صحافت" کے عنوان پر مذاکرے کی نشست ہوئی، جس میں نئی نسل کے تین صحافیوں نے شرکت کی۔ الجزیرہ عربی و دیگر اہم میڈیا اداروں سے وابستہ فری لانس جرنلسٹ سہیل اختر قاسمی نے اپنے تجربات کی روشنی میں بتایا کہ وہ اردو صحافت سے وابستہ ہو کر خوش ہیں، انہیں اپنی مادری زبان کی خدمت کرنے کا موقع ملا، لیکن وہ یہیں نہیں ٹھہرے۔ آگے بڑھتے رہے آج وہ عربی اور انگریزی کی صحافت بھی کر رہے ہیں۔ نیوز 18 اردو کی منزہ شاہ نے کہا "مولوی باقر کی قربانیوں اور ان کی کارکردگی سے موجودہ دور کی اردو صحافت کا موازنہ نہیں کیا جا سکتا۔ انہوں نے صحافت ملک کی آزادی کے لیے کی اور جان کا نذرانہ پیش کر دیا۔ یہ بات بڑی حد تک درست ہے کہ اردو صحافت کا دائرہ تنگ ہو رہا ہے۔

وقت کی اہمیت

تسنیم مرزا

دنیا کی سب سے قیمتی متاع وقت ہے جو ایک بار چلا جائے تو واپس نہیں آتا، وقت ہمارا سب سے بڑا استاد ہے جو وہ کچھ سکھاتا ہے جو شاید ماں باپ، اساتذہ، عالم کوئی بھی نہیں سکھا سکتا۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ وقت ہمارے لیے ایسے ہے جیسا کہ بہتا ہوا سمندر، دریا اور آبشار، جو ایک بار بہہ کر واپس نہیں آتے، اسی طرح گزرے وقت کی مثال ہے کہ گزرنے کے بعد کبھی واپس نہیں آتا۔ سب سے اہم یہ کہ اس کو گزارنا کیسے ہے؟ بلکہ اس کو ایسے کہیں کہ وقت ہم کو گزارتا ہے۔ تجربوں سے، لوگوں کو ہماری زندگی کا حصہ بنا کر وقت اس کا تعین کر رہا ہوتا ہے۔ وقت یہ طے کرتا ہے کہ ہماری تعلیم اور تربیت کے بارے میں کون ذمے دار ہوگا ہماری کن لوگوں سے ملاقات ہوگی، ہم کن کے درمیان پروان چڑھیں گے اور کن لوگوں کے ساتھ ہمارا واسطہ پڑے گا، یہ وہ دور ہوتا ہے ہماری زندگی کا جس میں ہماری ایسی کوئی سوچ نہیں ہوتی، قوت فیصلہ نہیں ہوتی یہ سب ہمارے والدین طے کرتے ہیں کہ معیار تعلیم کیا ہوگا اور تربیت کس طرح ہوگی کیوں کہ تعلیم سے زیادہ اہم تربیت، اگر یہ صحیح اور وقت پر نہ ہوئی تو تمام عمر کی آزمائش، اس جگہ بھی وقت کی اہمیت لازم، اگر دیر کردی اور وقت نکل گیا تو تمام عمر کا پچھتاوا۔ اس لیے یہ جاننا بہت ضروری کہ ہم کس کے زیر سایہ تربیت پائیں گے اور کس رخ پر چلیں گے؟ یہ سب وقت پر ہونا ضروری یہ سب وقت طے کرتا ہے جو ہمیں گزارتا ہے، مختلف مرحلوں سے تجربوں سے، اس وقت کے بارے میں فکرمند ہونا ضروری ہے۔ زندگی کے تجربوں سے گزرنا ایسا ہی ہے جیسے ہیرے کو تراشا کہ جتنی خوب صورتی سے تراشیں گے اتنا خوب صورت ہوگا۔ پھر اس کے بعد مرحلہ آتا ہے ہماری زندگی کے اس وقت کا جب ہم فیصلہ کرنے میں خود مختار ہوتے ہیں اور یہ ہماری اپنی ذات کے فیصلے پر منحصر ہوتا ہے کہ ہم کن لوگوں کو چنتے ہیں اپنے ساتھ کے لیے، چاہے ہمارے دوست ہوں، کاروبار کے ساتھی یا ہمارے ساتھ زندگی گزارنے والے لوگ، یہ سب فیصلے وقت کے ساتھ ہوتے ہیں۔ بعض اوقات بہت سے لوگوں سے اچانک بھی ملتے ہیں حادثاتی طور پر لیکن وقت ان کا مقرر کردہ لیکن پھر یہ مرحلہ بھی شروع ہوتا کہ اس کا تعین کریں کہ کس کے ساتھ ہمیشہ کے لیے رہنا ہے؟ زندگی کیسے گزارنی ہے اور پھر کون سا وقت کس کو دینا ہے، تقسیم کیسے کرنا ہے وقت کو؟ اور کون وقت کو ہمارے ساتھ گزارنا چاہتا ہے اور یہ بات اس پر منحصر کہ ہم کس طرح کے رویے اختیار کرتے ہیں اور وقت کی قدر کر کے ہم خود کو کیسے لوگوں کے لیے آسانی مہیا کرنے والا بنتے ہیں؟ وقت کی ایک اہم ترین مثال دن اور رات ہے، اللہ تعالیٰ نے وقت کو تقسیم کیا ہے دن اور رات میں، 12 گھنٹے کا دن اور 12 گھنٹے کی رات، اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ وقت کی کیا اہمیت ہے۔ نمازوں کا وقت مقرر ہے اگر بروقت نہ پڑھیں تو قضاء۔ صبح کے وقت میں برکت رکھی گئی کہ یہ رزق کی تقسیم کا وقت ہے۔ حکم ہے کہ مغرب کے اندھیرے کے بعد دروازے بند کردیں اور برتنوں کو ڈھانپ دیں، یعنی اس میں بھی وقت کا تعین ہے۔ دن میں ایسا کوئی حکم نہیں ہے۔ رزق کی تلاش کے لیے اللہ نے صبح کے وقت کو بہترین کہا ہے کہ سورج کے ساتھ ہی رزق کی تلاش میں نکلو اور اس کا فضل تلاش کرو، پرندوں کو وہ کبھی بھوکا نہیں چھوڑتا کیوں کہ وہ صبح کے وقت رزق کی تلاش میں نکلتے ہیں۔ طے یہ ہوا کہ سب سے اہم ہے وقت کہ ہم اس کو کیسے صرف کرتے ہیں اور کیا حاصل کرتے ہیں۔ یہ بات طے شدہ ہے کہ ہر چیز اگر وقت پر کرلی جائے تو اہم ہے یعنی رزق حلال کا تعین، لوگوں کی قدر، نقصان سے سبق، یہ سب وہ باتیں ہیں جو وقت کے بعد بے کار ہیں اور خسارے کا سودا ہیں۔ سب سے اہم یہ بات کہ وقت کی قدر سیکھیں اور یہ سمجھیں کہ خدا نے جب ہر چیز کا وقت طے کردیا ہے تو کیا اہمیت ہے اس کی۔ سورج اپنے وقت پر طلوع اور غروب ہوتا ہے۔ موسم اپنے وقت پر آتے ہیں اور جاتے ہیں۔

دردِ دل کے واسطے پیدا کیا انسان کو۔۔!

ماہ طلعت نثار

اسلام سے پہلے جتنے بھی الہامی مذاہب آئے ان میں سے کسی کے لیے بھی مکمل دین ہونے کی شہادتِ خداوندی نہیں ملتی۔ اسلام ایک مکمل ضابطۂ حیات پیش کرتا اور جامع اور مکمل دین ہونے کے ناتے انسانی زندگی کے ہر شعبے میں راہ نمائی اور واضح ہدایات فراہم کرتا ہے۔ خالق کائنات اپنے بندوں پر بہت مہربان ہے، اس نے ہمیں ان گنت نعمتوں سے نوازا ہے پھر راہ نمائی بھی فرما دی ہے کہ نعمتوں کو کس طرح استعمال کرنا ہے۔

مال و دولت بھی اللہ کی دی ہوئی نعمتوں میں سے ایک اہم نعمت اور امانت ہے۔ معاشی معاملات بھی دین کا اہم حصہ ہیں اور دین اس میں بھی ہماری راہ نمائی فرماتا ہے۔

سورۃ بقرہ کی ابتداء ہی میں مومنین کی صفات بیان کرتے ہوئے ایک صفت یہ بتائی گئی کہ مومن اللہ کے دیے ہوئے رزق میں سے اللہ کی راہ میں خرچ کرتا ہے۔ سورہ بنی اسرائیل میں اللہ رب العزت نے بڑی تفصیل کے ساتھ مال داروں کو غرباء کے حقوق کی ادائی کی تاکید کی ہے۔

ارشاد ربانی کا مفہوم: ''اور قرابت داروں کو ان کا حق ادا کرو اور محتاجوں اور مسافروں کو بھی دو، اور اپنا مال فضول خرچی سے مت اڑاؤ، بے شک! فضول خرچی کرنے والا شیطان کا بھائی ہے اور شیطان اپنے رب کا بڑا ہی ناشکرا ہے، اگر تمہیں تنگ دستی کے باعث ان سے منہ پھیر لینا پڑے، اپنے رب کی اس رحمت کی جستجو میں، جس کی تو امید رکھتا ہے تو بھی تجھے چاہیے کہ عمدگی اور نرمی سے انھیں سمجھا دے۔

اپنا ہاتھ اپنی گردن سے بندھا ہوا نہ رکھو اور نہ ہی اسے بالکل کھول دو کہ سب کچھ ہی دے ڈالو اور پھر تمہیں خود ملامت زدہ تھکا ہارا بن کر بیٹھنا پڑے۔ بے شک! تمہارا رب جس کے لیے چاہتا ہے رزق کشادہ فرما دیتا ہے اور جس کے لیے چاہتا ہے تنگ کر دیتا ہے۔ بے شک! وہ اپنے بندوں کے اعمال و احوال کی خوب خبر رکھنے والا خوب دیکھنے والا ہے۔''

مندرجہ بالا آیت مبارکہ میں اللہ عزوجل نے قرابت داروں، محتاجوں اور مسافروں کے حقوق کی ادائیگی کی تلقین فرمائی ہے اور ان کی امداد کر کے احسان جتلانے کی مخالفت کی ہے۔ دراصل اللہ تبارک وتعالیٰ نے اصحاب مال کے مالوں میں مذکورہ ضرورت مندوں کا حصہ رکھا ہے۔ اگر صاحب مال یہ حق ادا نہیں کرتا تو وہ اللہ تعالیٰ کے ہاں مجرم شمار ہوگا۔

ساتھ ہی یہ بھی تاکید کردی گئی کہ اگر اللہ نے تمہیں مال و دولت سے نوازا ہے تو اسے فضول خرچی کے کاموں میں ضایع نہ کرو۔ فضول خرچ کو شیطان سے مماثلت دی گئی ہے کیوں کہ فضول خرچ اللہ کا ایسا ہی ناشکرا ہے جیسا کہ شیطان اللہ کا ناشکرا ہے لہٰذا انسان کے لیے لازم ہے کہ فضول خرچی سے بچے۔ مزید اس آیت میں اللہ رب العزت مالی استطاعت کے فقدان کی صورت میں انکار کرنے کا ادب سکھا رہا ہے کہ اگر اظہار معذرت کرنا پڑے تو نرمی اور عمدگی کے ساتھ معذرت کرو، لہجے میں ترشی اور سختی نہ ہو، جیسا کہ لوگ عام طور پر ضرورت مندوں اور غریبوں کے ساتھ کرتے ہیں۔

پھر اللہ تبارک وتعالیٰ نے خرچ کرنے کے انداز میں مکمل راہ نمائی فرمائی ہے اگر اللہ تعالیٰ نے مالی وسعت و فراوانی دی ہے اور ضرورت مندوں پر خرچ کرنے کا جذبہ بھی ہو تو اپنا ہاتھ نہ اتنا کھلا کرو کہ سب کچھ لٹا دو اور پھر تنگ دستی کا شکوہ کرو اور نہ اپنا ہاتھ اتنا تنگ کرو کہ بالکل گلے سے لگا لو بلکہ درمیانی روش یعنی اعتدال کا راستہ اپناؤ۔

اسی طرح کے احکامات کی سورۃ البقرہ میں تاکید فرمائی ہے، مفہوم: ''اللہ کے سوا کسی دوسرے کی عبادت نہ کرنا اور ماں باپ کے ساتھ اچھا سلوک کرنا اور قرابت داروں، یتیموں، غریبوں، محتاجوں اور عام لوگوں کے ساتھ بات اچھی طرح خوش خلقی سے کرنا۔'' مذکورہ آیت مبارکہ میں اللہ کی عبادت کے فوراً بعد والدین کے ساتھ حسن سلوک کا حکم ہے۔ اس میں کوتاہی کی کوئی گنجائش نہیں اس کے بعد رشتہ داروں، یتیموں اور مساکین کے ساتھ حسن سلوک اور حسن گفتار کے ساتھ مدد کرنے کی تلقین ہے۔ حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے روایت ہے کہ حضورؐ نے فرمایا، مفہوم: ''تمام مخلوق اللہ کا کنبہ ہے۔ سو ان میں سے اللہ تعالیٰ کو پیارا وہ شخص ہے جو اس کے عیال کو زیادہ سے زیادہ نفع پہنچانے والا ہو۔''

سورہ بقرہ، مفہوم: ''حقیقی نیکی یہ ہے کہ مال کی محبت کے باوجود اقرباء کو دے۔ یتیموں، مسکینوں، مسافروں اور سوال کرنے والوں کو دے۔ غلاموں کو آزاد کرے۔''

جب ہم اپنا محبوب مال اللہ کی راہ میں خرچ کریں تو سب سے پہلے نظر دوڑائیں کہ ہمارا کوئی عزیز رشتہ دار مالی تنگی کے پیش نظر مستحق تو نہیں۔ اگر کوئی رشتہ دار تنگ دست ہے تو سب سے پہلے اللہ سبحانہ وتعالیٰ نے اس کی ضروریات پوری کرنے کی تاکید کی ہے۔

یعنی مصارف فی سبیل اللہ کی اس فہرست میں سب سے پہلے تاکید رشتے داروں کی ہے۔ حضورؐ کے ارشاد مبارک کا مفہوم: ''رشتہ داروں سے بدلے کے طور پر سلوک کرنے والا صحیح معنوں میں صلہ رحمی کرنے والا نہیں، اصل صلہ رحمی کرنے والا تو وہ ہے کہ رشتے دار اس سے قطع تعلق بھی کرلیں پھر بھی وہ ان سے تعلق باقی رکھے اور ان کے حقوق ادا کرے۔''

یعنی رشتے دار اگر کسی بات پر ناراض بھی ہو جائیں اور قطع تعلق بھی کرلیں تو خود ایسا ہرگز نہ کریں ایک وقت آئے گا کہ وہ ہماری بے پناہ محبت اور تعاون کو محسوس کر کے خود شرمندہ ہو جائیں گے۔

حضورؐ کے ارشاد مبارک کا مفہوم: ''جس کو یہ پسند ہو کہ اس کے رزق میں وسعت اور اس کی عمر میں برکت ہو، اسے صلہ رحمی کرنا چاہیے۔'' (بخاری شریف)

اسلامی عبادات اور نظام کا یہ کمال ہے کہ وہ انسانوں کو حیوانیت سے نکال کر زیور انسانیت سے آراستہ کرتی ہیں۔ اگر انسان اپنی زندگی کے شب و روز کو اسلام کی ہدایات کی روشنی میں ادا کرے تو جہاں وہ ایک مومن کامل بنتا ہے وہاں ایک مثالی معاشرہ تشکیل پاتا ہے۔ جہاں مسلمانوں کو رشتہ داروں، مسکینوں اور محتاجوں کی مدد کے لیے ابھارا ہے، وہیں گداگری کی مذمت اور دوسروں کے آگے ہاتھ نہ پھیلانے کی تاکید بھی کی ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو معزز پیدا کیا ہے۔ اشرف المخلوقات بنایا ہے اگر وہ سب کے آگے ہاتھ پھیلانے لگے تو ساری عزت و وقار برباد ہو جائے گا۔ اس بارے میں ہادیٔ برحق نبی آخر الزماںؐ کے ارشاد گرامی کا مفہوم ہے: ''جس شخص نے اپنی ذات کے لیے ایک مرتبہ سوال کا دروازہ کھولا، اللہ اس کے لیے فقر و احتیاج کا دروازہ کھول دیتا ہے۔'' یعنی جو انسان خود اپنے آپ کو ذلیل و رسوا کرتا ہے خدا بھی اس پر ذلت و رسوائی مسلط کر دیتا ہے اور اس کے لیے تنگی و افلاس کا دروازہ کھول دیتا ہے۔

دراصل معاشرے کی صحت اور حسن کا دار و مدار احسن اور پرخلوص طریقے سے حقوق کی ادائیگی پر منحصر ہے۔ حقوق اللہ کے مقابلے میں حقوق العباد کی زیادہ اہمیت ہے کیوں کہ مخلوق تو اللہ کی عیال ہوتی ہے اور اللہ تعالیٰ ستر ماؤں سے بھی زیادہ اپنی مخلوق سے پیار و محبت کرتا ہے لہٰذا جو اس کی مخلوق کی مدد کرے گا اللہ بھی اس کو محبوب رکھے گا۔

اب ضروری ہے کہ مخلوقِ خدا کی خدمت کرتے ہوئے کسی چھوٹی سی نیکی کو بھی حقیر سمجھ کر یہ موقع گنوانا نہیں چاہیے جیسا کہ آقائے دو عالم آنحضرتؐ کا فرمان ہے: ''آگ سے بچو، اگرچہ کھجور کا کچھ حصہ کسی ضرورت مند کو دے کر ہی سہی۔'' سورہ بقرہ میں اللہ تبارک وتعالیٰ کا ارشاد ہے: ''اور نیکی کے کاموں میں آگے بڑھنے کی کوشش کیا کرو۔'' حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ حضورؐ نے فرمایا، مفہوم: ''جو شخص دنیا میں کسی مومن کی تکلیفوں میں سے کسی تکلیف کو دور کرے گا، جو شخص کسی مشکل میں پھنسے ہوئے آدمی کو آسانی فراہم کرے گا، جو کسی مسلمان کی ستر پوشی کرے گا، جب تک بندہ اپنے بھائی کی مدد میں لگا رہتا ہے اللہ تبارک وتعالیٰ اپنے بندے کی مدد میں لگا رہتا ہے۔''

خلق خدا کا سہارا بنو

صاحب زادہ ذیشان کلیم معصومی

آیئے! ان سب کا دست و بازو و مددگار بنیں اور کشادہ دلی اور اعلیٰ ظرفی سے ان کی مدد کریں یہ ہمارا دینی اخلاقی اور انسانی فریضہ ہے، اس موقع پر سخاوت کیجیے اور بخل سے اجتناب برتیے۔

قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ کے ارشاد کا مفہوم ہے: ''اور ایسے لوگ بھی اللہ کو پسند نہیں ہیں جو کنجوسی کرتے ہیں اور دوسروں کو بھی کنجوسی کی ہدایت کرتے ہیں اور جو کچھ اللہ نے اپنے فضل سے انہیں دیا ہے اسے چھپاتے ہیں، ایسے کفران نعمت کرنے والوں کے لیے ہم نے رسوا کن عذاب مہیا کر رکھا ہے۔'' (النساء)

اس آیت مبارکہ سے ہمیں معلوم ہوا کہ اللہ نے اپنے کرم سے اگر کسی کو دنیاوی دولت روپیا پیسا اور شہرت سے نوازا ہے اور وہ شخص اس کو اللہ کی راہ میں خرچ نہیں کرتا اور اس کو چھپا کر رکھتا ہے تو اس کو یہ عمل اللہ کے نزدیک بہت ناپسندیدہ ہے اور اس کے لیے عذاب کا باعث بنے گا، جب کہ اگر اس مال و دولت پر اللہ کی نعمت پر اس کا شکر ادا کیا جائے تو اللہ تعالیٰ خوش ہوگا اور نعمتوں میں اضافہ فرما دے گا۔

ارشاد ربانی کا مفہوم ہے: ''تم (ان نعمتوں پر) مجھے یاد کرو میں تمہیں (عنایت سے) یاد رکھوں گا اور میری (نعمت کی) شکر گزاری کرو۔'' (البقرہ)

جب کسی نعمت پر بندہ شکر گزار ہوتا ہے تو اللہ کریم اپنا فضل و کرم اس بندے کے شکر کے صلے میں اور زیادہ فرما دیتا ہے اور یہ بہت غلط ہے کہ اللہ کسی پر اپنی نوازش اور کرم کرے اور بندہ اس کو چھپائے اور اپنے آپ کو خستہ حال اور لاچار و مجبور ظاہر کرے۔

ایسا کرنا اللہ کی نعمت کی ناشکری ہے اور اللہ بھی جب کسی کو اپنی نعمت سے نوازتا ہے تو یہ چاہتا ہے کہ اس کی عطا کردہ نعمت کا اثر اس بندے کے رہن سہن، کھانے پینے، لباس مسکن اور لین دین غرض ہر چیز پر پڑے، اس کے ہر عمل سے اللہ کی نعمت کے ملنے کا اظہار شکرانہ کی صورت میں ہو، یہ نہ ہو کہ اللہ تو اس کو اپنے فضل سے نواز رہا ہو اور وہ اپنے قول و فعل سے اس کی نعمتوں کی ناشکری کرے۔ دراصل وہ ہر کس و ناکس پر اپنی مجبوری اس لیے ظاہر کرتا ہے تاکہ جو فضل اللہ نے اس پر کیا ہے اس میں دوسروں کو حصے دار نہ بنانا پڑے۔

قرآن پاک میں رب کریم ارشاد فرماتا ہے، مفہوم: ''جس نے مال جمع کیا اور گن گن کر رکھا وہ سمجھتا ہے کہ اس کا مال اس کے پاس ہمیشہ رہے گا ہرگز نہیں! وہ توڑ ڈالنے والی آگ میں پھینکا جائے گا۔'' (الھمزہ) تو معلوم ہوا کہ جس نے مال جمع کیا اور اسے نہ اپنے اوپر خرچ کیا نہ اپنے اہل و عیال پر اور نہ ہی دوسرے ضرورت مندوں پر تو ایسے شخص سے اللہ بہت سخت حساب لے گا، جو مال و دولت اللہ اپنے کرم سے کسی بندے کو دیتا ہے۔

اس میں غریبوں اور ناداروں کا بہت بڑا حصہ ہوتا ہے، سب سے پہلا خاندان کے غریب و نادار رشتے داروں کا ہوتا ہے جن کے حالات سے خاندان کے لوگ بہت اچھی طرح واقف ہوتے ہیں اس کے بعد یتیموں، محتاجوں اور مسافروں کا حق ہے، اللہ نے جو بھی مال دیا ہے اسے تمام حق داروں میں درجہ بہ درجہ تقسیم کرنے سے اللہ کی خوش نودی حاصل ہوتی ہے، یہ صحیح نہیں ہے کہ اپنی خواہشات کو انسان اتنا بڑھا دے کہ ان حق داروں کا حصہ بھی خود ہڑپ کرلیا جائے، جو ان کے مال میں سے اللہ نے بہ طور امانت اسے ان لوگوں کو حق دیا ہے۔

قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ کے ارشاد کا مفہوم ہے: ''اور جو لوگ سونا چاندی جمع کر کے رکھتے ہیں اور اسے اللہ کی راہ میں خرچ نہیں کرتے انہیں دردناک سزا کی خبر دے دو۔'' ضرورت سے زیادہ سونا، چاندی اور مال و دولت جمع کرنے کی اسلام میں سخت ممانعت ہے، یہ سب اللہ کی راہ میں خرچ ہونا چاہیے، اپنی ضرورت سے زیادہ مال کا جمع کرنا اور اسے غریبوں اور ناداروں میں تقسیم نہ کرنا اپنے آپ کو مشکل اور ہلاکت میں ڈالنے کے مترادف ہے۔

ارشاد ربانی کا مفہوم ہے: ''اور اپنا ہاتھ نہ تو اپنی گردن سے باندھ رکھ کہ خرچ نہ کرے اور نہ اسے بالکل ہی کھول دے تاکہ ملامت زدہ اور حسرت زدہ بن کر بیٹھا رہ جائے۔'' اللہ کو ہر کام میں اعتدال پسند ہے، حد سے زیادہ اور حد سے کم دونوں ہی عمل نقصان دہ ہیں، اعتدال پسندی بہترین طریقہ کار ہے اسی لیے مسلمانوں کو امت وسط بنایا گیا۔

قرآن کریم میں ارشاد باری تعالیٰ کا مفہوم: ''اور ہم نے تمہیں (ایسی) جماعت بنا دیا ہے جو (ہر پہلو سے) اعتدال پر ہے۔'' اللہ کے نزدیک پسندیدہ عمل یہ ہے کہ بندہ نہ تو کنجوسی کرے اور نہ ضرورت سے زیادہ خرچ کرے بلکہ اپنے ہر عمل میں اعتدال کا مظاہرہ کرے۔

کنجوسی کی بناء پر انسان اللہ کے بہت سے احکامات کی بجا آوری میں ناکام رہتا ہے، انسان کو چاہیے کہ نہ تو وہ کنجوسی کر کے اللہ کی ناراضی مول لے اور نہ سب کچھ دے ڈالے کہ اپنی جائز ضروریات کے لیے بھی کچھ نہ رکھے، اگر یہ ایسا کرے گا تو حسرت زدہ بن جائے گا، بہتر یہ ہے کہ اعتدال کو اپنائے اسی میں نجات ہے۔ ہر عمل میں اعتدال بندے کو اللہ کی نظر میں سرفراز کرتا ہے۔

ارشاد ربانی کا مفہوم ہے: ''اور جس نے بخل کیا اور (اپنے اللہ سے) بے نیازی برتی اور بھلائی کو جھٹلایا اس کے لیے سخت عذاب ہے اور اس کا مال آخر اس کے کس کام آئے گا جب کہ وہ ہلاک ہو جائے گا۔'' جس شخص نے کنجوسی سے مال و دولت جوڑ جوڑ کر رکھا اور صرف اپنی ذات اپنے عیش و آرام پر تو دل کھول کر خرچ کیا مگر نیکی اور بھلائی کے کاموں میں تنگ دلی کا مظاہرہ کیا وہ بڑے خسارے میں رہے گا، جو مال اس نے جوڑ کر رکھا ہے وہ اللہ ہی کی امانت ہے اللہ نے وہ مال اسے امانت کے طور پر دیا ہے اگر وہ یہ امانت غریبوں اور ضرورت مندوں کو نہیں دے گا تو خیانت کا مرتکب ہوگا، یہ جمع کیا ہوا مال اس کے مرنے کے بعد کس کام آئے گا۔۔۔؟

قرآن میں ارشاد کا مفہوم: ''اور جو دل کی تنگی (یا نفس کے بخل) سے محفوظ رہے ایسے ہی لوگ فلاح پانے والے ہیں۔'' زیادہ تر لوگ اپنے نفس کے بخل کی بناء پر ضرورت مندوں کی مدد نہیں کرتے اور نفس کے غلام بنے رہتے ہیں جو نہیں بخل کی طرف مائل رکھتا ہے اور اپنے علاوہ کسی دوسرے پر خرچ کرنے سے روکتا ہے وہ اپنی خواہشوں کی تکمیل میں اللہ کی امانت میں مسلسل خیانت کرتے رہتے ہیں، ایسے لوگ بڑے نقصان میں ہیں لیکن جو لوگ ضرورت مندوں کی مدد کرتے ہیں اللہ اپنے فضل سے انہیں اور بھی دے گا جو نیکی کے کاموں میں خرچ نہیں کرتے وہ تنگ دل ہیں اور جو ضرورت کے وقت ضرورت مندوں کے کام آتے ہیں وہی فلاح پانے والا ہیں۔

ایسے شخص کے لیے اللہ نے بہت انعام رکھا ہے جو شخص اپنے نفس کی بے پناہ خواہشوں کے باوجود کسی دوسرے کی مدد کرے اللہ اسے اور زیادہ عطا فرماتا ہے اور اس کے رزق میں وسعت عطا فرماتا ہے۔

قرآن مجید میں ارشاد کا مفہوم ہے: ''اور جو لوگ اللہ کے دیے ہوئے فضل کے معاملے میں بخل سے کام لیتے ہیں وہ اس غلط فہمی میں نہ رہیں کہ یہ ان کے لیے اچھا ہے بلکہ یہ ان کے لیے بہت برا ہے جس مال میں انہوں نے بخل کیا ہے۔ اس کا طوق روز قیامت ان کے گلے میں ڈالا جائے گا۔'' اللہ کی مخلوق جو اپنے تصرف میں لاتی ہے دراصل وہ اللہ کی ہی ملکیت ہے، اس نے مخلوق کو عارضی طور پر دیا ہے لہٰذا اس عارضی قبضے کے دوران اللہ کے مال کو اللہ کی راہ میں دل کھول کر خرچ کیا جائے اور بخل سے کام نہ لیا جائے۔

قرآن پاک میں ارشاد باری تعالیٰ کا مفہوم ہے: ''انسان جلد باز پیدا کیا گیا جب اس پر مصیبت آتی ہے تو یہ گھبرا جاتا ہے اور جب خوش حالی نصیب ہوتی ہے تو بخل کرنے لگتا ہے۔''

مفہوم: ''اللہ ایسے لوگوں کو پسند نہیں کرتا کہ جو اپنے آپ کو بڑی چیز سمجھتے ہیں اور فخر جتاتے ہیں وہ خود بخل کرتے ہیں اور دوسروں کو بخل کرنے پر اکساتے ہیں۔'' (الحدید)

اللہ ہمیں بخل جیسی لعنت سے بچائے رکھے اور دیا ہوا مال اپنی راہ پر زیادہ سے زیادہ خرچ کرنے کی اپنے حبیب پاک ﷺ کے صدقے توفیق عطا فرمائے۔ آمین

The Urdu Daily WATTAN وطن

اسلام کی شہزادی، آخر تجھے کیا ہوا؟

از قلم/الشیخ فاطمہ بشیر

اے میری لاڈلی بیٹی!

میں جب جب اس دنیا پر ایک نگاہ ڈالتی ہوں، ہر روز تمہیں ایک بگڑی ہوئی حالت میں پاتی ہوں۔ ترقی کے نام پر تمہارا مشغلہ بن چکا ہے۔ مساوات مرد وزن کے لئے مغربی عورتوں کی صفوں میں تم بھی کھڑی دکھائی دیتی ہو، لیکن اس معاشرے کی زبوں حالی سے تم ناواقف ہو۔ حقوق پانے کی جدوجہد میں وہاں خاندانی نظام بکھر چکا ہے۔ زنا کاری، منشیات کی لت، عصمت دری، خودکشی، ذہنی امن وسکون سے بربادی، اسقاط حمل، خراب اخلاق، ناپاک فضا، ذہنی دباؤ، کینسر، خطرناک امراض، غیر شادی شدہ عورتوں کی بڑھتی تعداد، برباد ہوتی نسلیں، بنا ماں باپ کی اولادیں، قتل اطفال، تکبر، خود پسندی جیسی بیماریاں اس سماج میں اپنا ڈیرہ بسا چکی ہیں۔ تحریک نسواں کے تحت وہ خود کفیل تو ہو گئیں، لیکن سماج میں مرد کے برابر درجہ حاصل نہ کر سکیں۔ جس نے انھیں جسمانی، ذہنی اور نفسیاتی مریض بنا دیا۔ جب وہ فطرت سے جنگ کر بیٹھیں تو بربادی ان کا مقدر بن گئی۔ اور تم مغرب کی ان چکا چوند کے پیچھے اندھا دھند بھاگنے لگی۔

اے دختر اسلام!

تمہیں تو مریم، طاہرہ، صدیقہ اور زہرا کی پیروی کرنی تھی، لیکن تم نے بھی تہذیب اور اسلامی شعار کو اتار پھینکا۔ برقع تم پر ایک بوجھ بن گیا۔ شوہر کی اطاعت و فرمانبرداری دقیانوسیت لگنے لگی۔ ملازمت کا نشہ ایسا چڑھا کہ پیسوں کے سامنے رحم کے رشتے ہیچ لگنے لگے۔ اولاد کی اسلامی نہج پر پرورش سر درد محسوس ہونے لگی۔ بدکرداری و بداخلاقی جیسی صفات کی تم اعلیٰ خوگر بن گئی۔ فحاشی وعریانیت کے نام پر بازاروں میں ملنے والے عریاں لباس فیشن کے طور پر اپنانا تمہاری پسند بن گئی۔

جو بیٹی دنیا کی عورتوں کے لیے بہترین مثال تھی، آج وہی مغرب اور مغربی عورتوں کو اپنا نمونہ بنا بیٹھی۔ جو دنیا کو اچھائی و پاکدامنی اور سلامتی کا درس دیتی تھی، غیروں کی نقالی میں مصروف ہو گئیں۔ جس کی تہذیب وثقافت اور اعلیٰ کردار کو دنیا قدر کی نگاہ سے دیکھتی تھی، اس نے اپنی میراث کو پاؤں سے ٹھوکر ماردی۔ مغرب کے حقوق نسواں کے نعرے خوشنما لگنے لگے اور اسلامی تہذیب قدیم محسوس ہونے لگی۔ اور پھر زوال شروع ہوا اور اس زوال نے اسلامی معاشرے کو درہم برہم کر دیا۔ اسلامی تعلیمات میں کوئی تبدیلی نہیں ہوئی لیکن دنیا نے مسلمان عورتوں پر مظلوم، لاچار، کمزور اور بے بس جیسے الفاظ ہمدردی کے لیے استعمال کیے۔ اسلام پر عورت کے حقوق سے متعلق کئی اعتراضات کھڑے کئے۔ لیکن۔۔۔ حوا کی بیٹی افسوس ہے تجھ پر کہ ان اعتراضات کے جوابات اپنی زندگی سے دینے کی بجائے تو بھی اس تحریک کے تیز منجدھار میں بہتی چلی گئی۔

آہ میری بیٹی!

تمہیں تو اسلام کا چلتا پھرتا نمونہ بن کر دکھانا تھا۔ انہیں بتانا تھا کہ اسلام کے سائے میں ہی عورت کو حقیقی وقار، عزت، احترام، تکریم اور مقام حاصل ہوا۔ جس نے عورت کو روز اول سے مذہبی، سماجی، معاشرتی، قانونی، آئینی، سیاسی اور انتظامی حقوق دیے اور ان کی ضمانت بھی فراہم کی۔ ماضی کی غلامی، ذلت اور ظلم واستحصال کے بندھنوں سے آزاد کیا۔ عورت کے وقار کے منافی تمام قبیح رسومات کا خاتمہ کیا۔ سماج کے سب سے کمزور طبقے کو ایک مقام و مرتبہ دیا۔ فطرت کے مطابق ذمہ داریاں سونپیں۔ جس نے معاشرے کو ارتقاء کی اعلیٰ منازل کی طرف گامزن کرنے میں اپنا فعال کردار پیش کیا۔

میری پیاری بیٹی!

اس عظیم ترین افتخار و اعزاز کو اپنے ہاتھ سے نہ گنوانا۔ اپنی زندگی اسلام کے سانچے میں ڈھال لو اور اسے "تحریک نسواں"، "وقار نسواں"، "آزادی نسواں" اور "حقوق نسواں" کے لیے اٹھنے والوں کے سامنے ایک مضبوط عملی دلیل بنا کر پیش کرو۔ اپنی حیثیت کو پہچانو جو حسن فطرت نے تمہیں عطا کیا۔ اور ماں، بہن، بیٹی، بیوی، بہو، ساس، پڑوسی، رشتہ دار غرض ہر روپ میں دنیا کو یہ باور کرا دو کہ اسلام کے دامن رحمت میں تمام حقوق بنا کسی نعروں، تحریکوں، محنتوں اور قربانیوں سے حاصل ہیں، تم بھی اس کے دامن میں پناہ لے کر خوش وخرم زندگی بسر کر سکتی ہو۔ جنت سے تمہاری ایک غیور ماں!

'پردہ' کا بدلتا منظر

مذہب اسلام نے جو عزت وشرف عورت (صنف نازک) کو بخشا ہے، بے شک اس کی مثال دوسرے مذاہب میں ملنے سے قاصر ہے۔ بعثت اسلام سے قبل عورتوں کے ساتھ نہایت سوتیلا سلوک کیا جاتا تھا۔ اسے پیدا ہوتے ہی زندہ درگور کر دیا جاتا تھا، اس پر بے جا ظلم کیا جاتا تھا، معاشرہ میں عورت کی حیثیت محض ایک خاک کے پتلہ کی سی تھی۔

جب اسلام کی روشنی ہر سو پھیلی تو اس نے عورتوں کے متعلق پاکیزہ تعلیمات پیش کی۔ اس کے حقوق کا خیال رکھا، اسے مردوں کے برابر کا درجہ دیا۔ جب وہ بچی تھی تو اس کے والدین پر اس کی کفالت کی ذمہ داری ڈال دی، اور اس کی اچھی پرورش، تعلیم وتربیت کرنے پر اس کے والد کو جنت کی بشارت دی شادی کے بعد اس کے نان ونفقہ کی ذمہ داری اس کے شوہر کے سپرد کی، اور جب وہ ماں بنی تو اسے نہایت اہم مقام عطا کر دیا۔ جنت کو اس کے قدموں میں ڈال دیا، غرض ہر طرح سے اسلام نے عورت کو تقدس کا تاج پہنایا ہے۔

اگر عبادات کی بات کی جائے تو عبادات میں بھی اللہ کا قرب حاصل کرنے کی جو شرطیں مردوں کے لیے ہے وہی عورتوں کے لیے بھی ہے۔ روزہ، نماز وغیرہ جس طرح اور جتنی مردوں پر فرض ہیں، اتنی ہی عورتوں پر بھی ہیں۔ جہاں کہیں اللہ تعالی نے عورتوں کو رعایت دی وہ ان کی اپنی ذاتی فطرت کے مطابق دی اور جہاں کہیں انھیں کسی چیز سے روکا یا کسی چیز کا پابند بنایا تو وہ ان کے مفاد کو مدنظر رکھ کر بنایا۔ اب "پردہ" کو ہی لے لیجیے۔

عورتیں حسن وحیا کا مرکز ہوتی ہیں، اس کے اندر کشش کی صلاحیت

تحریر

حنا خان/ (آکولہ، مہاراشٹر)

ہوتی ہے۔ عورت کا حسن حفاظت میں رہے اس پر کسی غیر محرم کی ہوس بھری نظر نہ پڑے اس لیے اللہ نے اسے پردہ کا حکم دے کر اس کے حسن، شرم وحیا کی حفاظت فرمائی ہے۔ پردہ کرنے سے عورت کی قدر وقیمت میں اضافہ ہوتا ہے۔ جب وہ پردہ میں ہوتی ہے تو ہر قسم کی غلیظ نظروں سے محفوظ ہوتی ہے۔ اللہ تعالی نے عورتوں کو پردہ کا حکم دے کر یقیناً اس پر بہت بڑا احسان کیا ہے۔

جب اللہ نے قرآن مجید میں پردہ کا حکم دیا تو فرمایا۔

اے نبی!! مومن مردوں سے کہو کہ اپنی نظریں نیچی رکھیں، یہ ان کے لیے پاکیزگی کا طریقہ ہے اور مومن عورتوں سے کہو کہ اپنی نگاہیں نیچی رکھیں اور اپنی زینت کو ظاہر نہ کریں"۔ (النور 30-31)

"اے نبی! اپنی بیویوں اور مسلمان عورتوں سے کہہ دو کہ اپنے اوپر اپنی چادروں کے گھونگھٹ ڈال لیا کریں۔" (سورہ احزاب)

مندرجہ بالا آیات کے ترجمہ ومفہوم سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ اللہ تعالی نے مردوں وعورتوں کو سب سے پہلے نگاہیں نیچی رکھنے کا حکم دیا، کیوں کہ زنا کی شروعات نگاہوں سے ہوتی ہے۔

سورہ احزاب میں اللہ نے عورتوں کو حکم دیا کہ وہ چادروں کے گھونگھٹ ڈال کر اپنے حسن زیب وزینت کی حفاظت کریں۔ یعنی اپنے چہرہ اور جسم کو اس طرح ڈھانکے کہ اس کا حسن اور زینت ظاہر نہ ہو۔ جسے "پردہ" کرنا کہتے ہیں۔ پردہ (نقاب) مطلب مخفی کرنا، چھپانا۔

عورت کا پردہ کرنا یعنی اس کے حسن اس کی زینت کا چھپنا۔ یہی پردہ کا مقصد ہے۔ لیکن اگر موجودہ وقت کے نقابوں پر نظر ڈالی جائے تو کئی سوالات ذہن میں آتے ہیں۔ جیسے کیا واقعی آج کا نقاب پردہ کا کام کر رہا ہے؟؟ کیا موجودہ وقت کا نقاب عورت کے حسن اس کی زینت کو چھپانے میں کامیاب ہے؟

کیا آج عورت نقاب پہن کر ہوس بھری نگاہوں سے خود کو محفوظ رکھ پا رہی ہے؟؟ یقیناً یہ ایسے سوالات ہیں جن کے جوابات ڈھونڈے جائے تو پشیمانی کے سوا کچھ ہاتھ نہ آئے گا کیونکہ اس کا جواب صرف ایک ہی ہے اور وہ یہ ہے کہ "مقصد نقاب فوت ہو گیا ہے"۔ نقاب میں عورتیں بے نقاب ہو گئی ہیں۔

جس طرح کے چست وبھڑکیلے نقابوں کا آج خواتین استعمال کر رہی ہیں اس سے ان کے جسم کے اعضاء مکمل طور سے نمایاں ہو رہے ہیں۔ اور اس نقاب کے نقش ونگار لوگوں کو اپنی طرف مائل کر رہے ہیں۔

ایسا لگتا ہے جیسے نقاب کا استعمال جسم چھپانے کے لیے نہیں بلکہ اس کی نمائش کے لیے ہو رہا ہے۔ سونے پہ سہاگہ والی بات تو یہ ہے کہ چست وبھڑکیلے نقاب پر دوپٹہ بھی چھوٹا وجالی نما جو محض ایک شوپیس بن کر رہ گیا ہے۔ فیشن پرستی ومغربی کلچر میں عورتیں (خاص طور سے نئی نسل کی لڑکیاں) اس قدر ملوث ہو گئی ہیں کہ انھیں اپنی شرم وحیا کی بھی پرواہ نہیں۔ اب وہ نقاب کا استعمال اس لیے نہیں کرتی کہ اللہ نے انھیں پردہ کا حکم دیا ہے بلکہ اس لیے کرتی ہیں کہ نقاب اب فیشن بن گیا ہے۔ اور فیشن کے اس دوڑ میں انھیں آگے بڑھنا ہے پھر چاہے اس دوڑ میں شرم وحیا ہی کیوں نہ پیچھے چھوٹ جائے!

غرض یہ کہنا بے جا نہ ہوگا کہ آج کے نقاب نے نقاب کے معنی ہی بدل ڈالے۔ ہر خواتین کو چاہیے کہ وہ نقاب کو پردہ ہی سمجھ کر استعمال کریں۔ اسے فیشن کے طرز پر نہیں بلکہ احکام خدا کے طرز پر اختیار کریں اللہ تعالی نے جو احکامات بندوں کو دیے ہیں، ان احکامات کو ماننا اس پر عمل کرنا، یہی ایمان کا تقاضہ ہے۔ لہذا خواتین پردہ کے حکم کو ایمان کا تقاضہ سمجھیں اللہ تعالی نے عورتوں کو پردہ کا جو حکم دیا ہے وہ اس کے حق میں بہت بہتر ہے، اس لیے اس حکم کو تسلیم کر اپنے حسن وحیا کی حفاظت کرے نہ کے نقاب میں بے نقاب ہو کر اپنے حسن وایمان کو پارہ پارہ کریں۔

آستھا سے لڑنا، خودکشی کرنا ہے

تحریر/حفیظ نعمانی

یہ بات زیادہ دنوں کی نہیں ہے اس لئے سب کو یاد ہوگا کہ جب سپریم کورٹ کے پانچ جج صاحبان کی بینچ بابری مسجد کی زمین کی ملکیت کے بارے میں پہلی بار فیصلہ کرنے بیٹھی تو بابری مسجد کے وکیل نے بڑے ادب کے ساتھ عرض کیا کہ یہ آنریبل ...... صاحب بابری مسجد کو شہید کرنے والے ملزموں میں سے کلیان سنگھ کے وکیل کی حیثیت سے عدالت میں پیش ہوئے تھے۔ یہ بات میں اعتراض کے لئے نہیں بلکہ اطلاع کیلئے گوش گذار کر رہا ہوں۔ اتنا سننا تھا کہ آنریبل جج موصوف ازخود یہ کہتے ہوئے اٹھ گئے کہ میں اپنے کو بینچ سے الگ کر رہا ہوں۔

وہی سپریم کورٹ ہے جس نے مصالحت کے لئے عدالت سے باہر ایک پینل بنایا ہے اس میں ایک شری شری روی شنکر صاحب بھی ہیں جن کا ایک کھلا خط سوشل میڈیا کے ذریعہ پوری دنیا میں گشت کر رہا ہے جس کا ایک جملہ یہ ہے۔ ''آپ اچھی طرح باخبر ہیں کہ گنگا جمنی تہذیب والے ہندوستان کی پاک سرزمین میں بابری مسجد کا معاملہ کانٹے کی طرح 500 برس سے چبھتا آ رہا ہے۔'' اس کے علاوہ وہی تھے جو اپنے نامعلوم اور لامحدود وسائل کے بل پر ایسے مسلمان عالم، قائد یا لیڈر کو تلاش کرتے پھر رہے تھے جو مسلمانوں کو بابری مسجد کی زمین رام مندر کے لئے کسی بھی قیمت پر دلانے کو تیار ہو جائے اور انہوں نے حضرت مولانا علی میاں کے نواسے مولوی سلمان حسینی ندوی استاد حدیث دار العلوم ندوۃ العلماء سے سودا کر لیا لیکن اس عاشقی میں عزت سادات کو بھی لٹا کر وہ ایک کنارے بیٹھ گئے۔ ہمیں صرف چیف جسٹس محترم سے یہ عرض کرنا ہے کہ وکیل کی وکالت نظریہ نہیں خدمت ہوتی ہے۔ جو وکیل آج بابری مسجد کی زمین کی وکالت کر کے یہ ثابت کرنا چاہ رہے ہیں کہ یہ میر باقی نے ...... سے خریدی تھی وہیں کسی اور مقدمہ میں کل کو یہ کہتے ہوئے مل سکتے ہیں کہ بابری مسجد مندر کو گرا کر بنائی گئی تھی۔ اور ملک کے نہ کسی مسلمان کو اور نہ ہندو کو اس پر تعجب ہوگا اور نہ اعتراض لیکن شری شری روی شنکر وکیل نہیں وہ ان میں سے ایک ہیں جن کے سینے میں بابری مسجد 500 برس سے کانٹے کی طرح چبھ رہی ہے۔ اور وہ آخری بات بھی کہہ چکے ہیں کہ اگر یہ زمین مسلمانوں نے نہیں دی تو شام (سیریا) جیسے حالات بھی ہو سکتے ہیں۔

سپریم کورٹ نے شاید یہ دیکھ لیا تھا کہ اگر انہوں نے اپنی شاندار روایات کے مطابق فیصلہ کر کے سنا دیا تو اکثریت باغی ہو جائے گی اور اگر فیصلہ میں ماحول کے دباؤ میں آکر ڈنڈی ماری تو انصاف کا منھ کالا ہو جائے گا۔ ہو سکتا ہے سابق چیف جسٹس دیپک مشرا صاحب نے بھی اسی نتیجہ پر پہونچنے کے بعد عدالت سے باہر فیصلہ کرنے کا مشورہ دیا ہو؟ اس کی وجہ صاف ہے کہ جب کروڑوں انسان آستھا کو اندراجات سے زیادہ صحیح مانیں تو نتیجہ وہی ہوتا ہے جو سناتن دھرم کے ماننے والے کروڑوں ہندو دھرم گرو شنکر آچاریہ کے صاف صاف یہ کہنے کے بعد کہ سائیں بابا نہ بھگوان ہیں نہ گرو ہیں نہ سنیاسی ہیں بلکہ وہ تو مسلمان تھے مسجدوں میں بھی پڑے رہتے تھے گوشت کھاتے بھی تھے اور کھلاتے بھی تھے اس کی پوجا حرام ہے۔ لیکن سناتن دھرم کے ماننے والے ہندو ہی ہر بھگوان سے زیادہ سائیں بابا کی مورتی پر سونا چاندی اور نوٹ برسا رہے ہیں اور جہاں کئی بھگوانوں کی مورتیاں ہیں وہاں سب سے نمایاں اور دروازے کے قریب سائیں بابا کی مورتی ہے جن کے بارے میں پجاری کہتے ہیں کہ سائیں بابا کا مارکٹ سب سے اوپر جا رہا ہے۔

مسلمانوں میں مرکزیت کا بحران کب اور کیسے ختم ہوگا؟

2019 کے پارلیمانی انتخابات کی تاریخوں کا اعلان ہو چکا ہے۔ تمام سیاسی و غیر سیاسی جماعتیں اپنے مفادات کی تکمیل کے لئے جی توڑ کوششوں میں مصروف ہیں۔ ضمیر کی خرید وفروخت کا سلسلہ جاری ہے اور سیاست کے بازار میں ایمان منہ مانگے داموں پر نیلام ہو رہا ہے۔ ایسے حالات میں جب ہر کوئی اپنے ذاتی فائدے کے لئے ہاتھ پاؤں مار رہا ہے ایک قوم ایسی بھی ہے جو حالات سے بے خبر شتر مرغ کی طرح ریت میں سر ڈالے ہوئے اس خوش فہمی کا شکار ہے کہ شکاری ان سے بے خبر ہے۔ لیکن انہیں علم نہیں کہ شکاری کئی بار انکے بڑوں کا شکار کر چکا ہے اور اب دبے پاؤں ان کی طرف بڑھ رہا ہے۔

ہمیشہ کی طرح اس بار بھی انتخابات کے موقع پر مسلم قیادت کے پاس کوئی لائحہ عمل نہیں ہے۔ کسی قومی تنظیم اور قومی رہنما کی طرف سے کوئی ایسا بیان اور منشور منظر عام پر نہیں آیا جس سے یہ معلوم ہو سکے کہ مسلم قیادت موجودہ صورتحال اور درپیش مسائل سے نمٹنے کے لئے آمادہ ہے یا نہیں۔ یہ وہ وقت ہے کہ جب پورا ہندوستان، خاص طور پر اقلیتوں اور دلتوں کو کمزور کرنے والے لوگ، زعفرانی تنظیمیں اور ملک کے سیکولر کردار کو ختم کرنے والے افراد چاروں محاذ پر اپنی پوری تیاری کے ساتھ کھڑے نظر آتے ہیں، مگر ایسے پرآشوب حالات میں بھی ہماری قیادت خواب خرگوش کے مزے لے رہی ہے۔ یہ وقت بیان بازی، کسی مخصوص سیاسی جماعت کی حمایت یا مخالفت اور اپنی ناکامیوں اور پسماندگی کا ٹھیکرا دوسروں کے سر پھوڑنے کا نہیں ہے بلکہ اپنے

تحریر

عادل فراز

حالات بدلنے کے لئے مضبوط لائحہ عمل کے ساتھ میدان عمل میں اترنے کا وقت ہے۔ لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ ہمارے قائدین کو ملت کی پرواہ نہیں ہے۔ انہیں صرف اپنے اور متعلقین کے مفادات کی فکر ہے۔ اگر انہیں ذرا بھی ملت کی پرواہ ہوتی تو پارلیمانی انتخابات سے پہلے منصوبہ بندی کے ساتھ میدان عمل میں اتر جاتے اور انتخابات تک ملت کو اسکے حقوق دلانے اور سیاسی حیثیت عطا کرنے کی جدوجہد میں مصروف ہوتے۔ مگر اب تک ہر طرف سناٹا ہے۔ ہو کا عالم ہے۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جیسے ہم پرخطر حالات سے آگاہ ہی نہیں ہیں۔ موجودہ صورتحال تشویشناک نہیں بلکہ اطمینان بخش ہے اور ہمارے قائدین نے یہ باور کر لیا ہے کہ جس طرح ان کے ذاتی مسائل آسانی کے ساتھ حل ہو جاتے ہیں اسی طرح شاید امت کے مسائل بھی حل ہو جائیں گے۔

مسلم قائدین سے ہمارا مخاطب ہونا ہی شاید غلط ہے کیونکہ مسلمانوں کا سب سے بڑا مسئلہ قیادت کا بحران اور مرکزیت کا فقدان ہے۔ جو قائدین ہیں وہ علاقائی سطح پر مختلف نظریات اور سیاسی جماعتوں کے ایجنڈے کے اسیر ہیں اس لئے ہم ان سے کسی بھی طرح کی توقع نہیں رکھتے۔ کیونکہ انہوں نے آج تک امت کے مفاد میں کوئی اقدام نہیں کیا ہے تو اب کیا کریں گے۔ مگر المیہ یہ ہے کہ مسلمان انہی قائدین کے دام فریب میں الجھے ہوئے ہیں۔ جب تک امت مسلمہ ان نام نہاد قائدین کے دام فریب سے نکلنے کی کوشش نہیں کرے گی حالات کبھی نہیں بدلیں گے۔ یہ وہ لوگ ہیں جو امت کا سیاسی استحصال کر کے اپنے ذاتی مفادات حاصل کرتے ہیں۔ اس لئے مسلمانوں کو چاہئے کہ پہلے تو ان نام نہاد قائدین پر لگام کسیں اور انہیں ایک پلیٹ فارم پر جمع کر کے اپنے مسائل کے حل پر مجبور کریں۔ آج تک مسلمانوں پر قیادت کو تھوپا گیا ہے انہیں قائد کے انتخاب کا حق نہیں دیا گیا۔ اگر انہیں یہ حق دیا جاتا تو شاید اب تک ایک مرکز قائم ہو چکا ہوتا اور مسلمان اس قدر پسماندگی اور سیاسی بے اعتنائی کا شکار نہ ہوتے۔

موجودہ حالات میں مرکزیت کیسے قائم ہو؟

اس سوال کا جواب آسان نہیں ہے۔ کیونکہ اس سوال کا دائرہ اور پس منظر ایک مکمل صدی پر محیط ہے۔ جب تک ہم ان حالات اور واقعات کا تجزیہ نہیں کرینگے جن کی بنیاد پر آج مسلمانوں میں قیادت کا بحران ہے اور مرکزیت کا فقدان ہے، اس وقت تک ہم کسی ایک مرکز پر جمع نہیں ہو سکتے اور نہ مرکزیت کی تلاش ختم ہو سکتی ہے۔ ۱۸۵۷ء کے بعد سے ۱۹۴۷ء تک اور آزادی کے بعد سے موجودہ عہد تک ایک مکمل اور منظم سازش کے تحت مسلمانوں میں قیادت اور مرکزیت کو ختم کیا گیا ہے، جس کا نقصان یہ ہوا کہ آج مسلمان کی حیثیت خس وخاشاک کی سی ہو کر رہ گئی ہے۔ ہم نے حالات کا تجزیہ نہیں کیا۔ درپیش صورتحال پر غور وخوض کرنے سے ہمیشہ کتراتے رہے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ آج ہماری عدم مرکزیت کا فائدہ اس طرح اٹھایا جا رہا ہے کہ ناعاقبت اندیش افراد قومی رہنما بن کر ہمارے سروں پر مسلط ہیں۔ لہذا ضروری ہے کہ ایسے افراد کو معین کیا جائے جو ان عوامل کا تجزیہ پیش کریں جن کی بنیاد پر مسلمانوں کی مرکزیت کو ختم کر کے اس مرکزیت کو دوسروں کی طرف منتقل کر دیا گیا۔

تمام سیاسی ومذہبی رہنما خواہ وہ کسی بھی نظریے کے حامل ہوں اپنے اتحاد کا مظاہرہ کریں۔ اپنی انانیت اور خود پرستانہ فکر کو ختم کر کے امت کو ایک مرکز پر جمع ہونے کی دعوت دیں۔ کیونکہ جب تک یہ علاقائی رہنما متحد نہیں ہونگے اس وقت امت کے اتحاد کی دہائی دینا ناانصافی ہے۔ اگر یہ بکھری ہوئی طاقتیں پہلے خود متحد ہو جائیں تو امت خود بخود ان کے گرد جمع ہو جائے گی۔ لیکن ان علاقائی رہنماؤں کو جمع کرنا ایسا ہی ہے جیسے کتے کی ٹیڑھی دم کو سیدھا کرنا۔ لیکن اگر ان میں سے بعض امت کے مفاد کی خاطر متحد ہو گئے تو بہت سی آسانیاں پیدا ہو جائینگی۔ اس کا ایک بڑا فائدہ یہ ہوگا کہ ہمیں اپنی سیاسی طاقت اور حیثیت منوانے کی ضرورت پیش نہیں آئے گی بلکہ تمام سیاسی جماعتیں اور حکومت ہماری طاقت اور حیثیت کو پہچان کر تسلیم کرے گی۔ اس طرح جن حقوق کا رونا ہم روتے رہتے ہیں ان کی بازیابی میں کوئی دشواری پیش نہیں آئے گی اور جو صورتحال اس وقت درپیش ہے اس پر بھی قابو پانا ممکن ہوگا۔

یہ بھی ایک تلخ حقیقت ہے کہ مسلمان اس وقت خوفزدہ ماحول میں زندگی بسر کر رہا ہے۔ اسے اس ماحول سے باہر آکر اپنی طاقت کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔ ہمیں سمجھنا ہوگا کہ جن لوگوں نے جارحیت اور تشدد کے ذریعہ ہمیں خوف کے ماحول میں زندگی جینے پر مجبور کیا ہے انکے مقاصد کیا ہیں۔ اگر ہم اس خوف کے ماحول سے باہر نکل کر بغیر ڈرے ہوئے اپنی پوری طاقت کا مظاہرہ نہیں کرینگے تو ان کے ذریعہ کئے جا رہے تشدد اور ظلم میں مزید اضافہ ہوگا، جس کا نقصان ہم تو اٹھا ہی رہے ہیں مگر ہماری آنے والی نسلیں اس کا زیادہ خمیازہ بھگتیں گی۔ ممکن ہے اس ڈر کے ماحول کو ختم کرنے کے لئے کئی طرح کی قربانیاں دینا پڑیں مگر ہمیں دریغ نہیں کرنا چاہئے کیونکہ ذلت کی زندگی سے عزت کی موت بہر حال بہتر ہوتی ہے۔

مسلم نوجوانوں کو انکے تابناک ماضی سے روشناس کرایا جائے اور موجودہ صورتحال سے نمٹنے کے طریق کار پر مکالماتی فضا قائم ہو تاکہ انکے اندر جو ناامیدی اور خوف کی فضا پائی جاتی ہے اس کا خاتمہ ہو سکے۔ مسلم تنظیمیں اور ادارے نوجوانوں کی تربیت پر مکمل دھیان دیں۔ ان کے لئے تربیتی ورکشاپ قائم کئے جائیں جو نئے زمانے کے تقاضوں کے مطابق ہوں تاکہ ہمارا نوجوان کسی بھی طرح احساس کمتری کا شکار نہ ہو۔

ایسے جدید تعلیمی مراکز قائم کئے جائیں جہاں ایسے دانشوروں کو تیار کیا جا سکے جو مسلمانوں کو ایک بہتر قیادت اور مرکزیت عطا کرنے کی راہ میں اپنے بہتر خدمات پیش کر سکیں۔ یاد رکھیں جب تک قیادت مولویوں کے ہاتھ سے نکل کر دانشور طبقے کے ہاتھ میں نہیں جائے گی ہم اسی طرح رسوائی اور ذلت کا منہ دیکھتے رہیں گے۔ علماء کو چاہئے وہ ان مراکز اور تعلیمی اداروں کی سرپرستی کریں اور اپنے علمی بیانات اور مالی تعاون سے ان اداروں کو ہر ممکن کمک پہونچائیں۔ اب یہ اصرار نہیں کرنا چاہئے کہ امت کی رہنمائی صرف اور صرف مولوی حضرات کا حق ہے۔ ہندوستان کے سیاسی حالات میں علماء کا کردار مشکوک ہو کر رہ جاتا ہے اور سیاسی تقاضوں کی تکمیل میں سیاسی رہنماؤں کی طرح انکے قول وفعل کا تضاد انکی شخصیت کشی کرتا ہے۔

ممکن ہے کہ ہمارے بعض نظریات سے مکمل طور پر اتفاق نہ کیا جائے لیکن اس حقیقت سے کوئی انکار نہیں کر سکتا کہ اس وقت ہمیں جتنے بھی مسائل درپیش ہیں اور جس خوف اور ناامیدی کے ماحول میں ہماری ملت زندگی گذار رہی ہے، اس کے بنیادی اسباب میں ایک اہم سبب مرکزیت کا فقدان ہے۔ ہمارے دانشوران اور علماء حضرات کو چاہئے کہ اس مرکزیت کی بحالی اور ملی قیادت کے بحران کے خاتمے کے لئے سرگرم عمل ہوں۔ یوں تو بہت دیر ہو چکی ہے لیکن جب جاگیں تبھی سویرا ہے۔

باقیات

101

میں 62 فیصد سے زیادہ پولنگ ہوئی۔ اس فیصد نے پچھلے ریکارڈ کو توڑ دیا ہے۔ جموں وکشمیر کے لوگوں نے تاریخ میں ایک نیا باب لکھا ہے۔'' انہوں نے کہا کہ آج دنیا دیکھ رہی ہے کہ جموں وکشمیر کے لوگ کس طرح ہندوستانی جمہوریت کو مضبوط کر رہے ہیں۔ مودی نے کہا ''اس کے لئے، میں جموں وکشمیر کے لوگوں کو مبارکباد دیتا ہوں۔ انہوں نے ایک بار پھر اعلان کیا کہ بی جے پی نے جموں وکشمیر کو ریاست کا درجہ بحال کرنے کا وعدہ کیا ہے اور یہ صرف بی جے پی کرے گی۔ انہوں نے کہا کہ یہ تینوں خاندان جموں وکشمیر کو چلانے کے ذمہ دار ہیں۔ مودی نے کہا ''تب سے، دہلی سے لے کر جموں وکشمیر تک، یہ پارٹیاں بے چین محسوس کر رہی ہیں۔ ان تینوں خاندانوں نے جموں وکشمیر کے لوگوں میں خوف اور غیر یقینی کی کیفیت پیدا کر دی ہے۔ لیکن وقت بدل گیا ہے، ہم لوگوں کو ان خاندانوں کے جال کا شکار نہیں ہونے دیں گے''۔ مودی نے کہا کہ ان کا مشن دہشت گردی کو شکست دینا اور جموں وکشمیر کو دوبارہ خاندانی راج کا شکار نہ ہونے دینا ہے۔ یہ جماعتیں نوجوانوں کو اسکول جانے سے محروم کرنے کی ذمہ دار ہیں۔ یہ جماعتیں، این سی، پی ڈی پی اور کانگریس اسکولوں کو نذر آتش کرنے کی ذمہ دار ہیں۔ انہوں نے نوجوانوں کا مستقبل تباہ کر دیا۔ وزیر اعظم مودی نے کہا کہ ان کا مشن جموں وکشمیر کے نوجوانوں کو کافی مواقع فراہم کرنا ہے تاکہ وہ اپنے مستقبل کا انتخاب اپنی جگہ پر کریں۔ انہوں نے کہا کہ 1980 کے بعد سے، یہ تینوں خاندان جموں وکشمیر کو اپنی ''سیاسی جاگیر'' سمجھ رہے ہیں کیونکہ وہ پنچایت، بلاک ڈیولپمنٹ کونسل اور ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کونسل (ڈی ڈی سی) کے انتخابات کرانے میں کبھی دلچسپی نہیں رکھتے تھے۔ مودی نے کہا ''وہ جانتے تھے کہ اگر وہ یہ انتخابات کراتے ہیں تو نئے چہرے سامنے آئیں گے اور وہ ان پارٹیوں کو چیلنج کریں گے''۔ انہوں نے کہا کہ ایک وقت تھا جب لال چوک سورج غروب ہونے سے پہلے بند ہو جاتا تھا۔ مودی نے کہا ''لال چوک جانا ماضی قریب تک موت کو دعوت دینے کے مترادف تھا۔ لیکن بازار رات گئے تک کھلا رہتا ہے۔ عید اور دیوالی ایک ساتھ ہم آہنگی کے ساتھ منائی جاتی ہیں۔ الیکٹرک بسیں چل رہی ہیں اور ہر کوئی عزت سے روزی روٹی کما رہا ہے۔'' مودی نے لوگوں سے پوچھا ''یہ سب کس نے کیا؟''۔ مودی نے کہا کہ پچھلے 35 سالوں میں 3000 دنوں میں ہڑتال اور بند دیکھنے کو ملے۔ اس کا مطلب ہے کہ کشمیر 35 سالوں میں سے آٹھ سال تک بند رہا۔ لیکن پچھلے پانچ سالوں میں آٹھ گھنٹے تک بند نہیں ہوا۔ انہوں نے کہا کہ حکومت ہند پی ایم سوریہ گھر یوجنا کے ذریعے مفت بجلی پر غور کر رہی ہے جس میں فی خاندان 80000 روپے سبسڈی دینے کا وعدہ کیا گیا ہے۔ اپنی 40 منٹ کی تقریر کے اختتام پر وزیر اعظم مودی نے صوفی یوسف، انجینئر اعجاز حسین اور عارف راجہ کیلئے ووٹ مانگے۔ انہوں نے لوگوں سے اپیل کی کہ بڑی تعداد میں باہر آئیں اور 25 ستمبر کو تمام ریکارڈ توڑ دیں۔

102

کے انتخاب کے لیے ہیں۔ اس انتخاب کا مقصد نئے جموں وکشمیر کو نئی بلندیوں پر لے جانا ہے۔ انہوں نے کہا کہ کانگریس، این سی اور پی ڈی پی کے تینوں خاندانوں نے برسوں تک یہاں کے لوگوں کو زخم لگائے۔ ہمیں بی جے پی کے نشان کنول کے ساتھ والے بٹن کو دبا کر ان پارٹیوں کے سیاسی غروب کو یقینی بنانا ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے ایک بار، بی جے پی سرکار کا نعرہ دیتے ہوئے کہا کہ یہ بی جے پی ہے جس نے آپ کے مفادات کو ترجیح دی اور خطے کے ساتھ دہائیوں پرانے امتیازی سلوک کو ختم کیا۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے پڑوسی ملک پاکستان کو جموں وکشمیر میں ہم خیال رکھنے والی جماعتوں کے ساتھ گٹھ جوڑ کرنے کی کوششوں کے درمیان ایک مضبوط پیغام بھیجا اور کہا کہ دنیا کی کوئی طاقت وادی میں آرٹیکل 370 کو واپس نہیں لا سکتی۔ مودی نے گرجتے ہوئے کہا ''میں بلند اور صاف کہہ رہا ہوں کہ ہم پاکستان کو جموں وکشمیر میں اپنا ایجنڈا چلانے کی اجازت نہیں دیں گے۔'' وزیر اعظم نریندر مودی نے پولنگ والے علاقے میں کانگریس نیشنل کانفرنس اتحاد پر بھی سخت حملہ کیا اور پاکستانی اسٹیبلشمنٹ کے ساتھ مشترکہ ایجنڈا کا اشتراک کرنے پر اسے تنقید کا نشانہ بنایا۔ مودی نے کہا کہ بی جے پی کبھی بھی ایسا نہیں ہونے دے گی۔ انہوں نے کہا کہ پاکستان کے وزیر نے آرٹیکل 370 پر اپنے انتخابی وعدوں کی حمایت کا کھل کر اظہار کرتے ہوئے آج کانگریس اور این سی کا موقف بے نقاب ہو گیا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ این سی، کانگریس اتحاد کشمیر میں پاکستان کا ایجنڈا مسلط کرنا چاہتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ بی جے پی اپنے ایجنڈے کو کبھی کامیاب نہیں ہونے دے گی۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے کانگریس اور این سی پر ہندوستان کے مفادات کے خلاف کام کرنے کا الزام لگایا، یہ جاننے کے باوجود کہ پاکستانی دراندازوں نے جموں وکشمیر کے باشندوں کو گہرے زخم لگائے ہیں۔ انہوں نے یہ بھی کہا کہ بی جے پی کے لیے قوم سب سے اولین ہے اور وہ ہمیشہ ملک کی سرحدوں کی حفاظت اور ملک کے دشمنوں کو سزا دینے میں پوری کوشش کرے گی۔

103

دیگئے۔ مرحوم وزیر اعلیٰ نے خطہ پیر پنچال کے لوگوں کی خدمت کرنے اور انہیں ترقی کی منزلوں پر لانے کے لئے اپنی خدمات انجام دی اے پی آئی نیوز کے مطابق جموں وکشمیر کی سابق وزیر اعلیٰ پی ڈی پی صدر محبوبہ مفتی نے راجوری میں عوامی ریلی سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ لوگوں سے تلقین کی کہ وہ طبقوں کی بنیاد پر تقسیم نا ہو جائے۔ انہوں نے پہاڑیوں کو مخاطب ہوتے ہوئے کہا کہ ریزرویشن شڈول کاسٹ شڈول ٹرائب حاصل کرنا انکا حق ہے مگر اس بات پر وہ تقسیم نا ہو جائے۔ انہون نے کہا وہ متحد مضبوط رہیں اور اسکا مظاہرہ ابھی کرے۔ انہوں نے کہا کہ گجر بکروال اس قوم کا حصہ ہیں اور جموں وکشمیر کے ساتھ جو کچھ ہوا وہ بھی اسمیں شامل ہیں انہیں بھی ان تمام تکلیفوں سے گزرنا پڑا جن مصائب سے دوسرے طبقوں کے لوگوں کو گزرنا پڑا۔ انہوں نے کہا قوم میں غیرت کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔ پی ڈی پی صدر نے کانگریس این سی کے اتحاد کو ہدف تنقید کا نشانہ بناتے ہوئے کہا 47 میں ان جماعتوں نے الحاق کیا اسکے بعد کیا ہوا وہ ہمارے سامنے ہیں۔ قبرستانوں کو سجانے کے سوا ہم نے کچھ نہیں کیا۔ بی جے پی کو حاشیے پر رکھتے ہوئے سابق وزیر اعلیٰ نے کہا اس پارٹی کے پاس منافرت کے بغیر اور کچھ نہیں ہے۔ وہ لوگوں کو تقسیم در تقسیم کر کے اپنے مفاد کو پائے تکمیل تک پہنچاتی ہے۔ سابق وزیر اعلیٰ نے لوگوں سے خطاب کرتے ہوئے کہا پی ڈی پی این سی کا متبادل ہے اور اسکے بانی نے جموں وکشمیر کے لوگوں کے لئے پارٹی کا قیام عمل میں لایا ہے۔ انہوں نے سابق وزیر اعلیٰ کی خدمات کو گنواتے ہوئے کہا خطہ پیر پنچال کو مغل شاہراہ کے ذریعے راجوری میں بابا غلام شاہ یونیورسٹی کا قیام عمل میں لانے کالجوں کو فراہم کرنے کے لئے انہوں نے اقدامات اٹھائیں اور اس خطے کو لوگوں کو ترقی کی منزلوں پر لے جانے میں مرحوم نے اپنی خدمات انجام دی۔ انہوں نے لوگوں سے تلقین کی کہ وہ پی ڈی پی کے ہاتھ مضبوط کرے ان کے نامزد دامیدواروں کے حق میں ووٹ کرے۔

104

خطاب کرتے ہوئے صدر جمہوریہ نے کہا کہ ہمارے صفائی دوست صف اول کے جنگجو ہیں۔ وہ ہمیں بیماریوں، گندگی اور صحت کے خطرات سے بچاتے ہیں۔ وہ قوم کی تعمیر میں بہت اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ مقامی، ریاستی اور قومی سطح پر صفائی کے میدان میں ہماری کامیابیوں کا سب سے بڑا سہرا ہمارے صفائی متروں کو جاتا ہے۔ صدر نے کہا کہ صفائی متروں کی حفاظت، وقار اور فلاح وبہبود کو یقینی بنانا حکومت اور معاشرے کی اہم ذمہ داری ہے۔ مین ہولز کو ختم کرنے اور مشینی سوراخوں کے ذریعے صاف کرنے کے انتظامات کیے جا رہے ہیں۔ مرکزی اور ریاستی حکومتوں کی مختلف فلاحی اسکیموں کے تحت صفائی متروں کو فائدہ پہنچانے کی کوششیں کی جا رہی ہیں۔ انہیں صفائی متر تحفظ کیمپس کے ذریعے صحت کی جانچ کی سہولیات بھی فراہم کی جا رہی ہیں۔ انہیں یہ جان کر خوشی ہوئی کہ مدھیہ پردیش کے کئی شہروں کو صفائی متر تحفظ شہر قرار دیا گیا ہے۔ صدر نے کہا کہ سوچھ بھارت مشن کے دوسرے مرحلے کے دوران، جو سال 2025 تک جاری رہے گا، ہمیں مجموعی طور پر ہدف حاصل کرنا ہے۔ ہمیں کھلے رفع حاجت سے پاک' ہونے کی حیثیت کو برقرار رکھتے ہوئے ٹھوس اور مائع فضلے کے انتظام میں قومی اہداف کو حاصل کرنا ہوگا۔

105

پیچھے چھوڑ کر دنیا کی تیسری سب سے بڑی آٹوموبائل مارکیٹ بن گیا تھا اور صرف امریکہ اور چین کے بعد ہیں۔ ان کے مطابق، ہندوستان کی آٹوموبائل انڈسٹری کا حجم 2014 میں 7.5 لاکھ کروڑ روپے سے بڑھ کر 2024 میں 22 لاکھ کروڑ روپے تک پہنچ گیا۔ ہندوستان کی میکرو اکانومی کے بارے میں بات کرتے ہوئے گڈکری نے کہا کہ ہندوستان دنیا کی سب سے تیزی سے ترقی کرنے والی بڑی معیشت ہے۔ انہوں نے کہا کہ اگر ہم کسانوں کی قوت خرید میں اضافہ کر سکتے ہیں تو اس سے ہماری معیشت پر بڑا مثبت اثر پڑے گا۔ گڈکری نے اس بات پر بھی زور دیا کہ ہندوستان کو اپنی برآمدات بڑھانے اور درآمدات کو کم کرنے کی ضرورت ہے۔ انہوں نے کہا کہ سمارٹ شہروں کی طرح، سمارٹ ولیج بھی اقتصادی طور پر قابل عمل ہے۔ وزیر نے کہا کہ کسی بھی ادارے میں کارکردگی کا اڈٹ مالیاتی آڈٹ سے زیادہ اہم ہوتا ہے۔

106

کنٹرول کرنے کے لیے ایک تفصیلی معیاری آپریٹنگ طریقہ کار موجود ہے اور ہم اس کی انتہائی تفصیل سے پیروی کر رہے ہیں۔ حکام نے بتایا کہ SPG کی ایک ٹیم وزیر اعظم مودی کے دورے سے 4 دن پہلے سری نگر پہنچی تھی تاکہ VVIP کے تحفظ کی تفصیلات سے متعلق یوٹی حکام کے ساتھ رابطہ قائم کیا جا سکے۔

107

اپنے آنے والے نسلوں کیلئے ایک بہترین مستقبل کی داغ بیل ڈالنی ہے۔ انہوں نے کہا کہ نیشنل کانفرنس نے ماضی بھی یہاں کے لوگوں کی زندگیاں بہتر بنانے میں کلیدی رول نبھایا ہے اور یہی جماعت مستقبل میں بھی لوگوں کو ایک بہتر کل فراہم کر سکتی ہے۔ تاریخ گواہ ہے کہ یہاں کے بیشتر غریب لوگ شام کو سوئے اور دوسرے روز بڑی بڑی زمینوں کے مالک ہو گئے تھے۔ یہ صرف جموں وکشمیر میں ممکن ہو پایا اور یہ تاریخی انقلابی اقدام کرنے والی جماعت نیشنل کانفرنس تھی۔ شیر کشمیر نے نہ صرف یہاں کے عوام کو زمینیں فراہم کیں بلکہ مفت تعلیم عام کر کے خواندگی کو گھر گھر پہنچایا، جسکی بدولت آج جموں وکشمیر تعلیم کے میدان میں کسی بھی ریاست سے کم نہیں ہے۔ ڈاکٹر فاروق عبداللہ کہا کہ بی جے پی نے جموں وکشمیر کو تباہی اور بربادی کے دہانے پر پہنچا دیا ہے، یہاں کے عوام سے تمام بنیادی جمہوری اور آئینی حقوق چھین لئے گئے، تعمیر وترقی کی تمام راہیں بند کی گئیں، گذشتہ 10 برس سے جموں وکشمیر کے عوام کو خوف وہراس، دھونس و دباؤ اور تنگ طلبی کے زیر عتاب رکھا گیا ہے۔ ہمارے وسائل باہری لوگوں کو دیکر ان کی لوٹ جاری ہے۔ بی جے پی کے تمام تعمیر وترقی اور امن کے دعوے فریب اور جھوٹ پر مبنی ہیں۔ غیر مقامی افسران کی بھرمار سے یہاں کی انتظامیہ مفلوج ہو کر رہ گئی ہے، لوگوں کا کوئی پرسان حال نہیں۔ مہنگائی عروج پر ہے، اقتصادی بدحالی نے ہر ایک کو اپنی لپیٹ میں لیا ہے، بے روزگاری کے تمام ریکارڈ مات ہو گئے ہیں اور درپردہ طور پر یہاں کی نوکریاں باہر کے اُمیدواروں کو دی جارہی ہیں۔ ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے عوام سے اپیل کی کہ وہ آنے والے اسمبلی انتخابات میں نیشنل کانفرنس کو بھرپور حمایت دیکر اپنی اس آبائی جماعت کو اپنی خدمت کرنے کا موقع فراہم کریں۔

108

حالت، تعلیم اور صحت کی سہولیات کی عدم دستیابی، اور نوجوانوں کے لیے روزگار کے مواقع کی کمی شامل ہیں۔ حلقے کے لوگوں نے پانی، بجلی، اور صفائی کی سہولیات کی کمی کا ذکر کیا، جو ان کی روزمرہ زندگی میں مشکلات پیدا کر رہی ہیں۔ کئی گاؤں کے لوگوں نے سڑکوں کی خراب حالت کی شکایت کی، جس کی وجہ سے آمدورفت میں مشکلات پیش آتی ہیں۔ عوام نے کہا کہ تعلیمی اداروں اور صحت کے مراکز کی کمی کی وجہ سے بچوں کی تعلیم اور صحت متاثر ہو رہی ہے۔ نوجوانوں نے شکایت کی کہ انہیں روزگار کے مواقع نہیں مل رہے، جس کی وجہ سے وہ بے روزگاری کا شکار ہیں۔ شاہ نے ان مسائل کے حل کے لیے اپنے عزم کا اظہار کیا اور کہا کہ اگر وہ منتخب ہوتے ہیں تو وہ ان چیلنجوں کو حل کرنے کے لیے سنجیدہ اقدامات کریں گے۔ انہوں نے عوام کو یقین دلایا کہ ان کی آواز سننا اور ان کے مسائل حل کرنا ان کی اولین ترجیحات میں شامل ہوگی۔

109

گردی کے فروغ کیلئے کون ذمہ دار ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق ڈاکٹر فاروق عبداللہ سری نگر میں ایک انتخابی ریلی میں وزیر اعظم مودی کی تقریر کا جواب دے رہے تھے جس میں نیشنل کانفرنس، کانگریس اور پی ڈی پی پر جموں وکشمیر کی تباہی کا الزام لگایا گیا تھا۔ جموں وکشمیر کے سابق وزیر اعلیٰ نے کہا کہ لوگوں کو شکر گزار ہونا چاہئے کہ نیشنل کانفرنس تقسیم کے وقت 1947 میں موجود تھی، ورنہ مسلم اکثریتی ریاست پاکستان کا حصہ بن چکی ہوتی۔ پارٹی امیدوار سنیل ورما کی حمایت میں مشرق اودھم پور میں ایک انتخابی ریلی کے موقع پر نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے، ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے بی جے پی کی قیادت والی حکومت کے ایک ملک، ایک انتخاب منصوبے کی بھی مخالفت کی اور پارٹی پر ملک میں نفرت پھیلانے کا الزام لگایا۔ فاروق عبداللہ نے پوچھا کہ دسمبر 1999 میں انڈین ایئر لائن کے ہائی جیک ہونے والے 814 طیارے کے بدلے قندھار، افغانستان میں کٹر دہشت گردوں کو کس نے رہا کیا؟ 1989 میں اس وقت کے وزیر داخلہ مفتی محمد سعید کی بیٹی روبیہ سعید کو اغوا کرنے کے بعد ان کی رہائی کے بدلے کس نے دہشت گردوں کو رہا کیا

110

نقاب ہو گئے ہیں کہ وہ پاکستان کا ایجنڈا آگے بڑھا رہے ہیں۔ چھگ نے کہا کہ اس سے نہ صرف پاکستان کی جموں وکشمیر انتخابات میں مداخلت کی نیت ظاہر ہوتی ہے بلکہ اس بات کی بھی تصدیق ہوتی ہے کہ این سی کے عبداللہ اور کانگریس کے گاندھی خاندان پاکستان کی ہدایات پر عمل کر رہے ہیں تاکہ جموں وکشمیر میں خلل اور بدامنی پیدا کی جا سکے۔ عبداللہ خاندان اور گاندھی خاندان سے پاکستان کی آئی ایس آئی کے ساتھ تعلقات کی وضاحت کا مطالبہ کرتے ہوئے چگ نے کہا کہ یہ افسوسناک ہے کہ ایک قوم دشمن اتحاد جموں وکشمیر کے عوام کو بے وقوف بنانے کے لیے پاکستان کی طاقتوں کے اشاروں پر ناچ رہا ہے۔ ماضی میں بھی یہ واضح طور پر ظاہر ہو چکا ہے کہ عبداللہ خاندان جموں وکشمیر کو اس کی ترقی اور پیشرفت سے محروم کرنے کے لیے پاکستان کی آئی ایس آئی کے اشارے پر ایجنڈا آگے بڑھانے کو ترجیح دیتا ہے۔'' یہ عبداللہ خاندان اور گاندھی خاندان کا سب سے اہم ایجنڈا رہا ہے کہ جموں وکشمیر کو افراتفری میں رکھا جائے تاکہ ان کے ذاتی سیاسی مفادات کو جموں وکشمیر کے عام لوگوں کی قیمت پر محفوظ کیا جا سکے''۔ چگ نے کہا کہ بی جے پی اس خطرناک اتحاد، جس میں پاکستان کی طاقتیں، این سی اور کانگریس شامل ہیں، پر سخت اعتراض کرتی ہے اور جموں وکشمیر کے عوام کو خبردار کیا کہ وہ اس قوم دشمن جال میں نہ پھنسیں، خاص طور پر جب کہ جموں وکشمیر اسمبلی انتخابات کے لیے ووٹنگ شروع ہو چکی ہے۔

111

گاندھی کی پارٹی اور پاکستان کی دھن ہمیشہ ایک جیسی رہی ہے اور کانگریس ہمیشہ ملک دشمن طاقتوں کے ساتھ وستانے میں رہی ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق مرکزی وزیر داخلہ نے سماجی رابطہ گاہ ایکس پر اپنے ایک پوسٹ میں کہا کہ پاکستان کے وزیر دفاع خواجہ آصف کے بیان نے ثابت کر دیا کہ پڑوسی ملک اور کانگریس کے ایک ہی ارادے اور ایجنڈا ہیں۔ انہوں نے کہا کہ پاکستان کے وزیر دفاع کے آرٹیکل 370 اور 35A پر کانگریس اور نیشنل کانفرنس کی حمایت کے بارے میں بیان نے ایک بار پھر کانگریس کو بے نقاب کر دیا ہے۔ امت شاہ کا کہنا ہے کہ اس بیان نے ایک بار پھر واضح کر دیا ہے کہ کانگریس اور پاکستان کے ارادے اور ایجنڈا ایک ہی ہے۔ پچھلے کچھ سالوں سے راہول گاندھی ہر ہندوستان مخالف قوت کے ساتھ کھڑے ہیں، جس سے ہم وطنوں کے جذبات کو ٹھیس پہنچ رہی ہے۔ وزیر داخلہ نے کہا کہ پاکستان کے خلاف فضائی حملوں اور سرجیکل اسٹرائیکس کے ثبوت مانگنا ہوں یا ہندوستانی فوج کے بارے میں قابل اعتراض باتیں کہنا، کانگریس پارٹی اور پاکستان کی دھن ہمیشہ ایک ہی رہی ہے۔ انہوں نے زور دے کر کہا کہ کانگریس ہمیشہ ملک دشمن طاقتوں کے ساتھ وستانے میں رہی ہے۔ مرکزی وزیر داخلہ کا مزید کہنا ہے کہ لیکن، کانگریس پارٹی اور پاکستان بھول جاتے ہیں کہ مرکز میں مودی کی حکومت ہے، اس لیے کشمیر میں نہ تو آرٹیکل 370 اور نہ ہی دہشت گردی واپس آنے والی ہے۔ قابل ذکر ہے کہ پاکستان کے وزیر دفاع آصف نے کہا ہے کہ شہباز شریف حکومت اور جموں وکشمیر میں کانگریس نیشنل کانفرنس اتحاد آرٹیکل 370 کی بحالی کے معاملے پر ایک صفحے پر ہیں۔ انہوں نے (اتحاد) اسے انتخابی مسئلہ بنا دیا ہے۔ آصف نے ایک انٹرویو میں کہا کہ پاکستان اور نیشنل کانفرنس وکانگریس اتحاد جموں وکشمیر میں آرٹیکل 370 اور 35A کو بحال کرنے کے لیے ایک ہی صفحے پر ہیں۔

112

ایک کیلئے کرتے ہیں۔ سی این آئی کے مطابق بڈگام میں ایک شاندار روڈ شو کی قیادت کے دوران خطاب کرتے ہوئے نیشنل کانفرنس کے نائب صدر عمر عبداللہ نے کہا کہ ہم اُن طاقتوں کیخلاف لڑ رہے ہیں، جو ہمیں تباہی اور بربادی کی طرف کھینچ کر لے گئے اور جنہوں نے جموں وکشمیر کو تہس نہس کرنے میں کوئی کثر باقی نہیں رکھی۔ جہاں ہم دفعہ 370، ریاستی درجہ اور قیدیوں کی رہائی کو لیکر سیاسی باتیں کرتے ہیں وہاں ہمیں یہاں کے عوام کے روزمرہ کی پریشانیوں کا بھی احساس ہے، جن کا ازالہ موجودہ حکومت کر نہیں پا رہی ہے، ہم ان کا حل نکالنے کی بات بھی کرتے ہیں۔ یہاں گزشتہ 10 سال میں اگر کچھ ہوا، تو پکڑ دھکڑ ہوئی، مار دھاڑ ہوئی، گرفتاریاں ہوئی، پی ایس اے کے کیس لگے۔ ہم نے اپنے منشور میں وعدہ کیا ہے کہ ہماری حکومت آتے ہی پی ایس اے کے قانون کو ختم کریں، تاکہ دوبارہ اس کا غلط استعمال نہ ہو۔ انہوں نے کہا کہ ہم نے اپنے منشور میں عوام کی راحت کے وعدے لئے ہیں، ہم نے ایک لاکھ نوکریاں دینے کی بات کی ہے، مفت تعلیم جو ہمیں شیر کشمیر نے وراثت میں دی تھی، ایک ایک کر کے اس کا سلسلے کو بند کر دیا، نیشنل کانفرنس نے اپنے منشور میں وعدہ کیا ہے یونیورسٹی سطح تک مفت تعلیم کو دوبارہ رائج کیا جائے گا۔ آج ہر ایک گھر بجلی فیس کے اضافے سے دباؤ محسوس کر رہا ہے، ہم نے اس کا علاج بھی اپنے منشور میں رکھا ہے اور ہر گھر کو 200 یونٹ مفت بجلی کی فراہمی کا وعدہ کیا ہے۔ ہم نے معیشی طور پسماندہ گھرانوں کو سالانہ 12 سلینڈر گیس دینے کا وعدہ کیا ہے، ہم نے گوجر، بکروال اور پہاڑیوں کے جنگلات کے حقوق کی بحالی کا وعدہ کیا ہم نے کشمیر کی سیب صنعت کو بچانے کا تہیہ کر رکھا ہے، نیز ہم جموں وکشمیر کے عوام کو ہر سطح پر راحت پہنچانے کیلئے پرعزم ہیں۔ ان کے ہمراہ پارٹی ٹریجرر شمی اوبرائے، ضلع صدر بڈگام غلام نبی بٹ اور پارٹی لیڈر آغا سید یوسف بھی تھے۔

113

کیریئر کے دوران، محمد شفیع پنڈت کشمیر میں متعدد سول سوسائٹی اور انسان دوستی کی کوششوں میں شامل رہے۔ انہوں نے 1992 میں حکومت ہند میں جوائنٹ سکریٹری کے طور پر منڈل کمیشن کی رپورٹ کو نافذ کرنے میں اہم کردار ادا کیا۔ ادھر جموں کشمیر کے لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا سمیت دیگر سیاسی لیڈران نے ان کے انتقال پر دکھ کا اظہار کیا ہے۔ ادھر کانگریس لیڈر جے رام رمیش نے اپنی تعزیت کا اظہار کرتے ہوئے پنڈت کو ایک اچھا دوست اور [illegible] کے نوجوانوں کے لیے سول سروسز میں شامل ہونے کے لیے ایک رول ماڈل'' قرار دیا۔ جموں وکشمیر کے سابق وزیر خزانہ حسیب درابو نے بھی خراج تحسین پیش کرتے ہوئے کہا ''اپنی جوانی میں ایک رول ماڈل، اپنی درمیانی عمر میں ایک آئیکن اور ایک بزرگ شہری کے طور پر ایک رہنما، ایم ایس پنڈت، آئی اے ایس، نے کشمیریوں کی کئی نسلوں کو شمول میرے متاثر کیا''۔

114

فصل کافی اچھی ہے۔ انہوں نے کہا کہ امسال بارشیں کم ہوئیں اور دھوپ بھی زیادہ رہی جس کی وجہ سے فصل اچھی ہوئی اور پانی کی قلت کا سامنا بھی نہیں کرنا پڑا۔ غلام قادر لون نامی ایک کسان نے کہا کہ امسال دھان کی فصل توقع سے بھی بہتر ہے۔ انہوں نے کہا کہ مجھے امسال اپنی ہی کھیت سے سال بھر کے لئے چاول حاصل ہوگا اور دکان یا راشن گھاٹ سے خریدنے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ ان کا کہنا تھا کہ چند برس قبل میں اپنے کھیت کا چاول فروخت بھی کرتا تھا۔

PUBLIC NOTICE

I MIR SUHAIL F/O AIMAH R/O N-9, COOPERATIVE COLONY PEERBAGH SGR ,THAT THE NAME OF MY DAUGHTER HAS INADVERTENTLY RECORDED IN SCHOOL RECORDS AS AIMAH INSTEAD OF AIMAH SUHAIL AND THE SAID ERROR HAD OCCURRED IN ADHAAR CARD ALSO AND NOW RECTIFIED ADHAAR HAS BEEN FURNISHED AS , CORRECT NAME MAY BE REFLECTED IN SCHOOL RECORDS ALSO. IF ANY BODY HAVING ANY OBJECTION IN THIS REGARD HE /SHE MAY CONTACT CONCERNED AUTHORITY WITH IN 7 DAYS AFTER THAT NO OBJECTION SHALL BE ENTERTAINED.

PUBLIC NOTICE

I MOHAMMAD AYOUB BHAT S/O MOHAMMAD RAMZAN BHAT R/O KATTI MOHALLA KHONMOH PANTHA CHOWK SGR HAS WRONGLY MENTIONED IN ADHAAR CARD AS MY NAME AS MOHD AYUB BHAT INSTEAD OF MOHAMMAD AYOUB BHAT . 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.

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE OF SHABIR AHMAD MALIK

In the case of
1.MOHAMMAD LATEEF DAR S/O ALI MOHAMMAD DAR R/O SHANKARPORA NOWGAM .
[CAVEATOR]
Versus
Public at Large
...Non-Caveator's
In the matter of : Publication for Caveat.
The caveators apprehand that the non-caveator may file any suit or writ or any apeal at the back of the caveators and may manage to get ex parte order , therefore the caveators submit in case of any Writ Petition/Appeal/Suit or such proceedings are filed before this Hon'ble court by the non-Caveator's against the Caveators the Caveator's or the counsel for the Caveator's may be provided an reasonable opportunity of being heard before passing any of the order in the said Writ Petition/Appeal/Suit or any Proceeding otherwise the Caveator's may suffer such an irreparable loss and injury which cannot be compensated later on in any manner and same would be an abuse of the process of the court..

از نیابت سرکل لاوے پورہ تحصیل سنٹرل سرینگر
عنوان: درخواست منجانب روشن آرا زوجہ مرحوم عبدالمجید لون ساکنہ مجہ گنڈ سرینگر بغرض حصول وارثان جائز سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائلہ ہے کہ اس کا شوہر عبدالمجید لون ولد غلام احمد لون ساکنہ مجہ گنڈ مورخہ 09/06/2022 کو فوت ہو چکا ہے۔ اس نسبت سائلہ خواہاں ہے کہ اسکے حق میں وارثان جائز سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے مطابق رپورٹ پٹواری متوفی کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام ولدیت	عمر	رشتہ	پیشہ	آمدنی
روشن آرا زوجہ مرحوم عبدالمجید لون	۳۶	بیوہ متوفی	آنگن واڑی ورکر	5000
محسن مجید ولد۔۔۔۔۔	۱۵	پسر	زیر تعلیم	
مہک مجید دختر۔۔۔۔	۱۷	دختر۔۔۔	۔۔۔	

اسکے علاوہ اور کوئی وارثان جائز نہیں ہے۔ قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے ہر خاص وعام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا 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 لاوے پورہ

از دفتر نائب تحصیلدار لاوے پورہ سنٹرل سرینگر
عنوان: درخواست منجانب سراج الدین ملک والد عدنان سراج ملک و ابرار سراج ملک ساکنہ پنزی نارہ سرینگر برائے عطائیگی پیدائشی سرٹیفکیٹ بحق پسر سائل

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت سائل نے ایک درخواست بغرض اجرائی یوم پیدائشی سند پیش کی ہے۔ سائل یوم پیدائشی سند حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ سائل دعویٰ کرتا ہے کہ عدنان سراج ملک ولد سراج الدین ملک ساکنہ پنزی نارہ کی پیدائش 08/07/2016 اور ابرار سراج ولد سراج الدین ملک ساکنہ پنزی نارہ کی پیدائش 15/08/2012 ہے۔ بذریعہ اشتہار اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ دو دن کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار لاوے پورہ

از دفتر نائب تحصیلدار لاوے پورہ سنٹرل سرینگر
عنوان: درخواست منجانب فردوس احمد میر والد منزہ فردوس ساکنہ پنزی نارہ سرینگر برائے عطائیگی پیدائشی سرٹیفکیٹ بحق پسر سائل

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت سائل نے ایک درخواست بغرض اجرائی یوم پیدائشی سند پیش کی ہے۔ سائل یوم پیدائشی سند حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ سائل دعویٰ کرتا ہے کہ منزہ فردوس ولد فردوس احمد میر ساکنہ پنزی نارہ کی پیدائش 25/09/2009 ہے۔ بذریعہ اشتہار اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ دو دن کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار لاوے پورہ

اتر ریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل بجلی انجینئر/ جنرل، شمالی ریلوے فیروزپور کے ذریعہ صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ای۔ٹینڈرس (www.ireps.gov.in) طلب کی جاتی ہیں۔ ٹینڈر روہندہ اپنی اصل ترسیمی ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کر سکتے ہیں۔

ٹینڈر نمبر	کاموں کی تفصیل	تخمینہ (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)
251۔بجلی۔ T-38-2024-25	ایس ایس ای/ پی/ بے یو ی کے تحت کپورتھلہ، ٹانڈہ ارمر، ہوشیارپور دوآب، بگا اور جالندھر سٹی کوڈس شیڈ کی ترقی/ اسدھار کے تعلق میں بجلی کام۔	1,59,28,655.88	2,29,700.00

کام کی مدت	06 ماہ	ٹینڈر کھلنے کی تاریخ اور وقت	08.01.2024 کو 15.00 بجے کے بعد	ویب سائٹ	www.ireps.gov.in

نمبر: 251۔بجلی۔ٹینڈر نوٹس نمبر 31۔بجلی/ 2024-25 تاریخ: 18.09.2024 2913/24

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

سانس کے ذریعے ملیریا کی تشخیص کے تجربات میں حوصلہ افزا کامیابی

سانس کے ذریعے ملیریا کی تشخیص کے تجربات میں حوصلہ افزا کامیابی حاصل ہوئی ہے جس کے بعد امید ظاہر کی جارہی ہے کہ اس مرض کی جلد تشخیص ممکن ہوسکے گی۔ برطانوی میڈیا رپورٹ کے مطابق افریقا میں سانس کے ذریعے ملیریا کی تشخیص کے آلے استعمال کیے جارہے ہیں اور یہ آلے فی الحال بچوں میں اس بیماری کا پتہ لگانے میں کافی بہتر کارکردگی دکھارہے ہیں البتہ بڑے پیمانے پر ان کے استعمال سے قبل مزید بہتری درکار ہوگی۔ ماہرین نے ملیریا سے متاثرہ افراد کی سانس کی بو کا ڈیٹا اکٹھا کیا ہے اور اس سے ایک ''printbreath'' تیار کیا ہے جسے ملیریا کی تشخیص کے لیے تیار کیے گئے آلے میں شامل کیا گیا ہے۔ یہ آلہ ملیریا کا پتہ چلانے کے لیے 6 مختلف بوؤں کو پہچاننے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ان میں ایک بو وہ بھی ہے جو قدرتی طور پر صنوبر کے درخت میں ہوتی ہے اور ملیریا پھیلانے والے مچھر و دیگر کیڑے اس بو کی جانب آتے ہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ جب کوئی شخص ملیریا سے متاثر ہوتا ہے تو اس کے منہ میں بھی اسی طرح کی بو پیدا ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے مچھر اس کی طرف اور زیادہ متوجہ ہوتے ہیں اور اس کے ارد گرد موجود دیگر لوگوں کو بھی کاٹتے ہیں۔ محققین نے اس آلے کو افریقی ملک ملاوی میں 34 بچوں پر آزمایا جن میں سے بعض ملیریا کا شکار تھے اور بعض صحت مند تھے۔ آلے نے ان میں سے 29 بچوں کے حوالے سے بالکل درست نتائج دیے یعنی مرض کو پہچاننے کی شرح 83 فیصد رہی البتہ بڑے پیمانے پر استعمال سے قبل اس میں مزید بہتری کی گنجائش باقی ہے۔ خیال رہے کہ ملیریا کی تشخیص کے لیے خون کے ٹیسٹ کا طریقہ کار موجود ہے تاہم محققین کا کہنا ہے کہ سانس کے ذریعے مرض کی تشخیص زیادہ آسان اور سستا طریقہ ہے۔

نیند پوری نہ ہونے سے دماغ خود کو کھانا شروع کردیتا ہے

روم، اٹلی: نیند کی کمی سے نہ صرف روزمرہ کے معمولات متاثر ہوتے ہیں بلکہ اس سے دماغ کے اندر پیدا ہونے والے فاسد مادے اور دماغی تھکاوٹ بھی دور ہوجاتی ہے۔ لیکن نیند کی مسلسل کمی سے نیورون کم ہونے لگتے ہیں اور ان کے درمیان باہمی روابط بھی کمزور ہوجاتے ہیں اور بعد کی نیند بھی اس نقصان کا ازالہ نہیں کرپاتی۔ اس ضمن میں اٹلی میں مارشے پولی ٹیکنک یونیورسٹی کے پروفیسر مائیکل بیلیسے نے چوہوں پر بے خوابی اور مکمل نیند کے تجربات کیے ہیں اور اس کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے۔ واضح رہے کہ دماغی خلیات یا نیورونز دو طرح کے ذیلی گلائیل خلیات سے مسلسل تازہ ہوتے رہتے ہیں جنہیں اعصابی نظام کا گوند بھی کہا جاتا ہے۔ مائیکروگلائیل خلیات دماغ سے ٹوٹے پھوٹے خلیات کو باہر نکالتے رہتے ہیں اور یہ عمل فیگو سائٹوسس کہلاتا ہے۔ نیند اس ضمن میں اہم کردار ادا کرتی ہے اور دماغ سے فالتو مواد اور ٹوٹ پھوٹ کو دور کرتی رہتی ہے۔ لیکن نیند کی کمی سے دماغ متاثر ہوتا ہے اور یوں خود اپنے آپ کو نقصان پہنچانا شروع کردیتا ہے۔ ماہرین نے حیرت انگیز طور پر دیکھا کہ نیند کی کمی سے دماغی خلیات کے رابطے یا کنکشنز شدید متاثر ہونے لگے۔ اس شے کی مزید کھوج کیلئے انہوں نے چوہوں کے دماغ کے اسکین لینے شروع کیے۔ ان چوہوں کو چار گروہوں میں بانٹا گیا: چھ سے آٹھ گھنٹے سونے والے چوہے، دوسرے گروہ کو اچانک بار بار نیند سے اٹھایا گیا، تیسرے گروپ کے چوہوں کو آٹھ گھنٹے تک نیند کے بجائے جگایا گیا اور جبکہ آخری گروہ کو مسلسل پانچ روز تک سونے نہیں دیا گیا یعنی ان میں نیند کی شدید کمی پیدا کی گئی۔ ان میں سے آٹھ گھنٹے جاگنے والے اور مسلسل پانچ روز نہ سونے والے دونوں طرح کے چوہوں میں ایک ایسی سرگرمی پیدا ہوئی جس میں مائیکروگلائیل نے رابطہ خلیات کو عین اسی طرح کھانا شروع کردیا جس طرح وہ نیند میں دماغ کے فاسد مواد کو تلف کرتے تھے اور ان میں یہ شرح 14 فیصد تک نوٹ کی گئی جو حیرت انگیز ہے۔ بری خبر یہ ہے کہ ماہرین نے کہا کہ اس طرح بہت سی بیماریوں کا راستہ کھل سکتا ہے جن میں اعصابی انحطاط اور الزائمر بھی شامل ہیں۔ یعنی نیند کی مسلسل کمی ہمیں الزائمر جیسے مرض کی جانب لے جاسکتی ہے۔ تاہم اب تک ہم حتمی طور پر نہیں کہہ سکتے ہیں انسانوں پر بھی یہی کچھ گزرتا ہے لیکن چوہوں پر ماضی میں کی گئی اہم تحقیق انسانوں پر ثابت ہوتی رہی ہیں اور ایک دن شاید ان کے درمیان کوئی مماثلت سامنے آسکتی ہے۔ اپنی نوعیت کی یہ اہم تحقیق جرنل آف نیوروسائنس میں شائع ہوئی ہے۔

اب زخموں کا علاج چینی سے بھی ممکن!

جسم پر خراش یا زخم ہونے کی صورت میں اینٹی بائیوٹک کی مدد لی جاتی ہے لیکن ایک نئی طبی تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ زخم بھرنے کے لیے اینٹی بائیوٹک کی جگہ چینی کا بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ زمبابوے سے تعلق رکھنے والے محقق موسیس موراندو کے مطابق چینی سے جسم پر لگے زخم یا خراش کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ موسیس موراندو اپنے بچپن میں والد کو کسی بھی زخم پر کوئی دوا لگانے کے بجائے چینی لگاتے ہوئے دیکھتے تھے جس سے وہ ایسے متاثر ہوئے کہ بڑے ہوکر اسی پر تحقیق شروع کردی۔ وہ اکثر ایسے تجربات کرتے تھے جس میں چینی کا استعمال کیا جاتا تھا اور پھر ایک دن انہوں نے غور کیا کہ کسی بھی چوٹ پر چینی لگانے سے اس کا زخم تیزی سے بھر جاتا ہے۔ بی بی سی فیوچر کی رپورٹ کے مطابق موسیس موراندو 1997 میں برطانیہ کے نیشنل ہیلتھ سسٹم میں نرسنگ کا کام کرنے پہنچے تو انہوں نے دیکھا کہ طبی میدان میں چینی سے کوئی افادیت حاصل نہیں کی جارہی جب کہ اسے بطور دوا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ایک دن ایک مریض، جس کے گھٹنے پر چوٹ لگی تھی، ان کے پاس بھیجا گیا اور انہوں نے زخم پر پٹی کرتے ہوئے اس پر چینی ڈالی جس سے وہ دو ہفتوں میں ٹھیک ہوگیا۔ تحقیق کے مطابق زخم کی پٹی کو اگر گیلا رکھا جائے تو جلدی ٹھیک ہوتا ہے اور چونکہ چینی کے ذرات پٹی پر پگھلتے ہیں، لہذا زخم کی پٹی گیلی رہتی ہے۔

سر درد ہونے کی صورت میں لاپرواہی نہ کریں

سر درد کو روزمرہ زندگی کا حصہ سمجھا جاتا ہے اور اس کے علاج کے لیے درد کش ادویات پر ہی اکتفا کیا جاتا ہے لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ سر کے درد پر ہمیں کب تشویش ہونی چاہیے اور اسے کب سنجیدگی سے لینا ہے۔ اوورلینڈ پارک، کنساس کے ڈاکٹر مائیکل مونگر کا کہنا ہے کہ تین ہفتوں کے دوران ہر ہفتے دو سے زائد مرتبہ سر درد کی صورت میں اسے سنجیدگی سے لینا چاہیے۔ تاہم اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ متاثرہ شخص بہت زیادہ پریشان ہو اور یہ کسی طبی مسئلے کی جانب اشارہ ہو۔ ڈاکٹر مونگر کا کہنا ہے کہ میڈیکل چیک اپ سے ڈاکٹرز کو سر درد کی تہہ تک پہنچنے میں مدد ملتی ہے۔ انہوں نے خبردار کیا کہ سر کے درد کو بدترین تکلیف سمجھا جاتا ہے جو بہت کم کیسز میں دماغ میں رسولی کی علامت ہوتا ہے۔ ڈاکٹر مونگر کا کہنا ہے کہ لوگوں کو اس پر غیر ضروری ردعمل نہیں دینا چاہیے لیکن اسے نظر انداز بھی نہیں کرنا چاہیے۔ دوسری جانب بالٹی مور میں جان ہوپکنز میڈیسن کے ڈائریکٹر ہیڈک سینٹر نعمان طارق نے خبردار کیا ہے کہ مریض کو طویل عرصے تک درد کش ادویات نہیں لینی چاہئیں کیونکہ ان ادویات کا زیادہ استعمال سر درد سے زیادہ نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق درد کش ادویات کا زیادہ استعمال السر کا باعث بن سکتا ہے جب کہ یہ گردوں اور جگر کو بھی نقصان پہنچا سکتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے اعداد و شمار کے مطابق دنیا کی نصف بالغ آبادی کو ذہنی تناؤ اور درد شقیقہ سمیت مختلف وجوہات کے باعث سال میں کم از کم ایک بار ضرور سر درد ہوتا ہے۔

ریڑھ کی ہڈی کیلئے نقصان دہ ثابت ہونے والی روزمرہ کی حرکات

ریڑھ کی ہڈی انسانی جسم میں طاقت کی بنیاد ہوتی ہے اور اگر یہی بنیاد کسی مشکل سے دوچار ہوجائے تو خطرے کی علامت بن جاتی ہے۔ ماہرین صحت کے مطابق دن بھر میں کچھ ایسی حرکات ہوتی ہیں جس سے ریڑھ کی ہڈی شدید متاثر ہوتی ہے اور تکلیف کا باعث بن جاتی ہے، جن میں سگریٹ نوشی، جھک کر بیٹھنا، مسلسل ڈیسک ٹاپ کمپیوٹر پر کام کرنا وغیرہ شامل ہیں۔

سگریٹ نوشی:

سگریٹ نوشی مضر صحت ہے، اکثر لوگوں کا ماننا ہے کہ سگریٹ صرف پھیپھڑوں کو متاثر کرتی ہے لیکن محققین کے مطابق یہ ہڈیوں اور جوڑوں کو بھی کمزور کردیتی ہے۔ سگریٹ نوشی سے ریڑھ کی ہڈی کمزور ہونے لگتی ہے

ڈپریشن کی ادویہ سے دل کی دھڑکن میں خرابی کا امکان، تحقیق

نیو اورلینز: ڈپریشن کے علاج میں استعمال ہونے والی ادویہ دل کی دھڑکنوں میں بے ترتیبی اور دل کے عضلات کو کمزور کرنے کا باعث بن سکتی ہیں۔ نیو اورلینز میں 20 سے 23 مارچ کے دوران منعقد ہونے والی امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کی کانفرنس میں پیش کیے گئے ایک مقالے میں بتایا گیا ہے کہ افسردگی کے باعث دل کے

6644 مریضوں پر ڈپریشن کے مرض اور اینٹی ڈپریسنٹ دواؤں کے دل کی دھڑکن سے تعلق کا 13 سال تک مطالعہ کیا گیا جس سے پتا چلا کہ ڈپریشن کے مرض میں مبتلا افراد اور ڈپریشن کی دوا استعمال کرنے والے مریضوں کے دل کی دھڑکنوں میں بے ترتیبی پیدا ہونے کے خطرات کی شرح میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ تحقیقی مقالے میں انتباہ کیا گیا ہے کہ ڈپریشن کی دوائیں عضلات پر اثر انداز ہوتی ہیں اور بلاتفریق دل کے پٹھوں میں موجود عضلاتی ریشوں کو بھی متاثر کرتی ہیں جس کی وجہ سے دل کے عضلات بوجھل ہوکر معمول کی حرکت نہیں کرپاتے۔ بالخصوص دل کے اوپری چیمبرز (ایٹریم) کے عضلات پر اثر انداز ہوتے ہیں جس سے دل کی دھڑکن بے قابو ہوجاتی ہے۔ بے ترتیب اور بے قابو دل کی دھڑکن سے خون درست طریقے سے پمپ نہیں ہو پاتا۔ تحقیقی مقالے میں ڈپریشن کے مریضوں کے علاج کے دوران ماہرین نفسیات کو دل کی دھڑکن کی بے ترتیبی پر نظر رکھنے کی تجویز دی گئی ہے اور اگر کسی ذہنی مریض میں ادویہ کے استعمال سے دل کی دھڑکن کی بے ترتیبی میں مبتلا ہوجائے تو ایسے شخص کو ماہر امراض قلب کو ریفر کیا جانا چاہیے۔ واضح رہے کہ اینٹی ڈپریسنٹ دواؤں کے بہت سے منفی اثرات پہلے بھی سامنے آچکے ہیں اور معلوم ہوچکا ہے کہ وہ لوگ جو ڈپریشن ختم کرنے والی دواؤں کا زیادہ استعمال کرتے ہیں، ان میں خودکشی کا رجحان بھی بڑھ جاتا ہے۔

اتر ریلوے

ای۔آکشن نوٹس

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

نیلامی لسٹ نمبر	نیلامی شروع ہونے کا وقت اور تاریخ	کام کا نام
FZRCLOAK ROOM21	03-10-2024 کو 11.00 بجے	امرتسر ریلوے سٹیشن کے پلیٹ فارم نمبر 1 (ایف او بی کے پاس) پر کلاک روم سہولیات کیلئے ٹھیکہ کا الاٹمنٹ۔ n
EAFZR-MIS24-9	04-10-2024 کو 11.00 بجے	پھلور، فرید کوٹ، فیروز پور کینٹ، پٹھانکوٹ کینٹ، جالندھر سٹی ریلوے سٹیشن پر واٹر وینڈنگ مشینوں کے انتظام اور آپریشن کیلئے کانٹریکٹ کی الاٹمنٹ اور ریلوے سٹیشن جالندھر سٹی اور پٹھانکوٹ پر باڈی ریلیف چیئر کی انسٹالیشن، آپریشن اور رکھ رکھاؤ کے ذریعہ پرامن و آرام سے علاقہ کیلئے کانٹریکٹ کی الاٹمنٹ۔
EAFZR-SLR24-55	04-10-2024 کو 11.00 بجے	گاڑیوں میں پارسل سپیس کو لیز پر دینے کا ٹھیکہ (ٹرین نمبر / ایس ایل آر کمپارٹمنٹ) 22424/F1, 14674/F1, 12238/F1, 15212/F1, 14604/F1, 15532/F1, 14650/F1, 14618/F1, 12238/R1, 12474/F1, 16318/F1 & 19326/F1.
EAFZR-PRKG24-5	04-10-2024 کو 12.30 بجے	DAV کالج جالندھر ہالٹ ریلوے سٹیشن پر کانٹریکٹ پر پارکنگ سائٹ (مکسڈ) کا الاٹمنٹ۔
EAFZR-SLR24-56	07-10-2024 کو 11.00 بجے	گاڑیوں میں پارسل سپیس کو لیز پر دینے کا ٹھیکہ (ٹرین نمبر / ایس ایل آر کمپارٹمنٹ): 12460/F1, 12498/F1, 14508/R1, 14508/F2, 14504/F1, 14633/F1, 14633/F2, 14634/R1, 22486/F1, 14633/R1, 14634/F2, 14508/F1, 22462/F1, 20498/F1, 14654/R1, 14654/F1, 19804/F1, 12266/F1, 14654/F2, 14634/F1, 14034/F1, 12446/F1, 14504/R1 & 22446/F1.
EAFZR-PACKING-10	07-10-2024 کو 11.00 بجے	فیروز پور کینٹ میں نو ہیلروں اور دیگر پارسل پیکجوں کی پیکنگ کی ٹھیکے کی الاٹمنٹ۔
EAFZR-SCANNER-5	09-10-2024 کو 11.00 بجے	سرینگر، بڈگام اور جموں توی ریلوے سٹیشن پر سبھی آؤٹ گوئنگ پارسلوں کی سکیننگ کیلئے پارسل سکینر مشین کے انتظام کی کام کیلئے کانٹریکٹ کی الاٹمنٹ۔
EAFZR-CTG24-19	09-10-2024 کو 11.00 بجے	بکل، ڈگا، سومبر، کھاری، سنگل ڈیم، سانولکوٹ اور ریاسی ریلوے سٹیشن پر مختلف کھان پان کانٹریکٹ (جی ایم یو اور ایس ایم یو) کا الاٹمنٹ۔
FZRCLOAK ROOM22	09-10-2024 کو 12.00 بجے	جالندھر شہر کے پلیٹ فارم نمبر 1 اور شری ماتا ویشنو دیوی کٹڑہ ریلوے سٹیشن پر کلاک روم سہولیات کیلئے کانٹریکٹ کی الاٹمنٹ۔
EAFZR-PRKG24-4	09-10-2024 کو 12.30 بجے	ریاسی ریلوے سٹیشن پر کانٹریکٹ پر پارکنگ سائٹ (مکسڈ) کا الاٹمنٹ۔
EAFZR-MIS24-7	09-10-2024 کو 12.30 بجے	اودھم پور، کٹھوعہ اور شری ماتا ویشنو دیوی کٹڑہ ریلوے سٹیشن پر پانی کی وینڈنگ مشینوں کے انتظام اور سنچالن کیلئے کانٹریکٹ کی الاٹمنٹ اور شری ماتا ویشنو دیوی کٹڑہ ریلوے سٹیشن پر بی او سی پر اشتہار کے ساتھ بھگتان کی بنیاد پر مسافروں کو لے جانے کیلئے بیٹری آپریٹڈ کاروں (بی او سی) کی سپلائی، سنچالن اور رکھ رکھاؤ کیلئے کانٹریکٹ

2924/2024 مفصل معلومات اور رجسٹریشن کیلئے براہ مہربانی ریلوے کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر جائیں۔

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

ناریل کا تیل بالوں اور جلد کیلئے انتہائی موثر

قدرتی طور پر ناریل میں بے شمار فوائد موجود ہیں۔ ناریل کا استعمال غذا کے طور پر کیا جائے یا پھر اس کا تیل استعمال کیا جائے، دونوں ہی انسانی صحت کے لیے انتہائی مفید ہیں۔ بالخصوص اگر ناریل کے تیل کی بات کی جائے تو یہ نہ صرف بالوں کی خوبصورتی میں اضافہ کرتا ہے بلکہ جلد کو بھی نکھار بخشتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ناریل کا تیل بطور ٹونر استعمال کیا جاسکتا ہے، جس سے خواتین با آسانی اپنا میک اپ صاف کرسکتی ہیں۔ ناریل کے تیل میں یہ خاصیت موجود ہوتی ہے کہ یہ جلد کو نرم و ملائم بناتا ہے اور جلد پر موجود میل کو کاٹتا ہے۔ موسم خزاں میں بالوں کی خوبصورتی کو برقرار رکھنے کے چند مفید نسخے ناریل کے تیل سے رات کو اگر ہلکا مساج کیا جائے تو جلد کی خشکی دور ہوجاتی ہے، ساتھ ہی روز بروز جلد کی چمک میں بھی اضافہ ہوجاتا ہے اور وہ پہلے سے زیادہ نکھری ہوئی لگتی ہے۔ اکثر جلد پر کوئی زخم یا کٹ لگ جائے یا پھر جلد جل جائے تو اس صورت میں ناریل کا تیل بے حد مفید ہے، جس کے فوری استعمال سے زخم کا نشان بھی دور ہوجاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ہفتے میں دوبار ناریل کا تیل بالوں پر لگانے سے ان کی چمک برقرار رہتی ہے اور بال تیزی سے لمبے ہوتے ہیں۔ اکثر بالوں پر ہیئر کلر لگوانے کی وجہ سے بال بے جان ہوجاتے ہیں، ناریل کا تیل اس مشکل کو بھی دور کرتا ہے اور اس کے استعمال سے بے جان بال جاندار اور مضبوط ہونے لگتے ہیں۔ اگر خواتین یا مرد حضرات بال گرنے کی مشکل سے دوچار ہوجائیں تو ایسے میں ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ انہیں ناریل کا تیل استعمال کرنا چاہیے۔

صاف پانی میں ہے صحت مند زندگی

پانی کے بغیر زندگی کا تصور ممکن نہیں۔ اگر پانی کی شکل میں اللہ تعالیٰ کا یہ عظیم احسان نہ ہوتا تو دنیا بے رونق ہوتی۔ سرسبز و شاداب ہرے بھرے کھیت ہوں یا رنگ و نکہت اور رونق، پانی کے بغیر ان کا وجود نہ ہوتا۔ ایک انسان کو کتنا پانی پینا چاہیے؟ اس کا دارومدار غذا، جسمانی سرگرمی، موسم، نمی، صحت اور جسم سے خارج ہونے والے پانی کی مقدار پر ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ ہر انسان کو جسمانی نظام کی بحالی کے لیے کم از کم اتنا پانی ضرور پینا چاہیے، جو اس جسم سے نکلنے والے پانی کو لوٹا سکے۔ پانی کے کئی طبی فوائد ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق، پانی میں متعدد بیماریوں کا علاج ہے۔ پانی غذا ہضم کرنے کے لئے ضروری ہے، پانی جسم کے ٹمپریچر کو ترتیب دینے اور گردش خون کو رواں رکھنے کے لئے ضروری ہے، پانی گردوں کو صاف رکھتا ہے، بڑھتی عمر کے اثرات کم کرتا ہے۔

پانی اور ہماری صحت

تحقیق کے مطابق، پاکستان کے دو تہائی گھرانے پینے کے لیے آلودہ پانی استعمال کرنے پر مجبور ہیں، جو کئی بیماریوں کی وجہ بنتا ہے۔ پانی سے لگنے والی بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لیے ہمیشہ ابلا ہوا پانی استعمال کریں، پانی کے برتنوں کو ٹھیک طرح سے صاف کرکے اور ڈھانپ کر رکھا کریں وغیرہ وغیرہ۔ جاپان کے لوگ ہر صبح نہار منہ، برش کرنے سے بھی پہلے چار گلاس پانی (تقریباً 122 اونس) پینے کو صحت کی علامت قرار دیتے ہیں، یہاں تک کہ برش بھی بعد میں کرتے ہیں اور پانی پینے کے کم از کم 45 منٹ بعد ناشتہ کرتے ہیں۔

پانی محدود ہے

معاشیات کا بنیادی اصول ہے کہ وسائل محدود ہوتے ہیں اور ہر محدود چیز چاہے کتنی ہی وافر مقدار میں کیوں نہ ہو، ایک دن ختم ہوجائے گی۔ پانی کی دستیابی بھی محدود ہے۔ اب تو اس کے اثرات بھی نمودار ہونا شروع ہوگئے ہیں۔ اقوام متحدہ کے ہیومن ڈیولپمنٹ پروگرام کی ایک رپورٹ کے مطابق، دنیا بھر میں ایک ارب دس کروڑ افراد کی پانی تک رسائی نہیں، جب کہ تین کروڑ سے زائد افراد ہر سال پانی کے بحران کی وجہ سے لقمۂ اجل بن جاتے ہیں۔ اسی رپورٹ کے مطابق 2050 تک دنیا کی ایک تہائی آبادی کو پانی کی شدید قلت کا سامنا ہوسکتا ہے۔ دنیا میں بڑھتی آبادی اور ماحولیاتی عوامل کی وجہ سے فی کس پانی کی دستیابی میں 50 سال کے دوران 60% کمی آئی ہے۔ اس وقت دنیا کی آبادی 7.63 ارب ہے۔ 2050 تک یہ آبادی 9 ارب سے بھی زیادہ ہوجائے گی۔ ان سب انسانوں کو پیٹ بھرنے، فصلیں اگانے اور توانائی پیدا کرنے کے لیے پانی کی ضرورت ہوگی۔ ماحولیاتی تبدیلی کے باعث بارشیں نہ ہونے کے نتیجے میں دنیا کے کچھ حصے بنجر اور بے آباد ہوچکے ہیں۔ جبکہ پچھلے چالیس برسوں کے دوران دنیا کے خشک سالی سے متاثرہ حصوں میں دوگنا اضافہ ہوچکا ہے۔ ایسے میں پانی کی بڑھتی ہوئی طلب دنیا کو ایک سنگین بحران کی طرف دھکیل رہی ہے اور اس بات کا اندیشہ ہے کہ پانی کے لیے تیسری جنگ عظیم ہوسکتی ہے۔

پانی کی خصوصیات

پانی دو گیسوں ہائیڈروجن اور آکسیجن کے ملاپ سے بنتا ہے۔ پانی کے اس مرکب کا کیمیائی فارمولا H_2O ہے۔ اس فارمولے کو اس طرح بھی سمجھا جاسکتا ہے کہ ہائیڈروجن گیس کے دو اور آکسیجن گیس کا ایک ایٹم مل کر پانی کا ایک مالیکیول بناتے ہیں۔ اپنی مخصوص خصوصیات کے باعث، پانی دیگر مائعات (Liquids) سے مختلف ہے۔ بہت کم درجہ حرارت پر ٹھوس حالت سے بھاپ کی حالت میں تبدیل ہوجاتا ہے اور جب پانی کو ٹھنڈا کیا جاتا ہے، سکڑنے کے بجائے پھیلنے لگتا ہے۔ پانی مختلف درجہ حرارت پر مائع، ٹھوس اور بھاپ کی حالت میں تبدیل ہوجاتا ہے۔ کیمیائی لحاظ سے پانی کا کوئی رنگ، ذائقہ اور خوشبو نہیں ہوتی۔

بین الاقوامی مالیاتی ادارے (IMF) کے مطابق، دنیا میں قلت آب کے شکار ممالک میں پاکستان کا نمبر تیسرا ہے۔ اس وقت پاکستان میں فی کس استعمال کے لیے دستیاب پانی کی مقدار 908 مکعب میٹر ہے جو کہ پانی کی کمی کے معیار 1000 مکعب میٹر سے کم ہے۔ صرف ایک دہائی قبل 2009 میں پاکستان میں فی کس 1500 مکعب میٹر پانی دستیاب تھا۔ خدشہ یہ ہے کہ پاکستان 2025 میں پانی کی شدید قلت سے دوچار ہوجائے گا، فی کس صرف 500 مکعب میٹر پانی دستیاب ہوگا۔ ہماری حالت صومالیہ سے بھی بدتر ہوجائے گی۔ اقوام متحدہ کے ذیلی ادارے یو این ڈی پی کی ایک رپورٹ کے مطابق، پاکستان میں پانی کے استعمال کرنے کی اوسط دنیا بھر میں چوتھے نمبر پر ہے۔ پاکستان کی مجموعی قومی پیداوار کے تناسب سے پانی کے استعمال کا اشاریہ (جی ڈی پی کے ایک یونٹ میں پانی کا مکعب میٹروں میں استعمال) دنیا بھر میں سب سے بلند شرح پر ہے۔

پانی کا عالمی دن

اقوام متحدہ کے تحت ہر سال 22 مارچ کو پانی کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ اقوام متحدہ کی جانب سے عالمی سطح پر یہ دن منانے کا مقصد، پانی کی اہمیت کو اجاگر کرنا اور سائنسی اپروچ اختیار کرتے ہوئے پانی کا کم سے کم استعمال کرکے اس کے فوائد سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانا ہے۔ اس سال اقوام متحدہ کی جانب سے اس دن کی تھیم Water NatureFor رکھی گئی ہے کہ ہم کس طرح فطرت کو استعمال میں لاتے ہوئے پانی کے 21 ویں صدی کے چیلنجز پر قابو پاسکتے ہیں۔

پانی کی کمی۔ احتیاط واحد حل

جب دستیاب وسائل کم ہوں تو عقل عام کا تقاضہ ہے کہ ان کا استعمال احتیاط سے کیا جائے۔ ہمارے ملک میں معاملہ اس کے الٹ ہے۔ ہم پانی کا بے دریغ ضیاع کررہے ہیں۔ قیام پاکستان کے وقت ہمارے ملک میں اوسطاً پانچ ہزار چھ سو مکعب میٹر پانی دستیاب تھا جو بتدریج کم ہوتے ہوتے ایک ہزار کیوبک میٹر فی شہری سے بھی کم ہوگیا ہے۔ ہمارے دریا تقریباً سوکھ چکے ہیں، بلکہ ستلج تو سوکھ ہی چکا ہے۔ سرکاری اعداد و شمار کے مطابق، پاکستان کا 90% پانی زراعت اور آبپاشی کے مقاصد کے لیے استعمال ہوتا ہے، تاہم کوئی نہیں جانتا کہ ہمارے ملک کا کئی دہائیاں پرانا آبپاشی کا نظام کتنا پانی ضائع کردیتا ہے۔ زراعت میں جدید ٹیکنالوجی کا استعمال کرکے پانی کے استعمال میں خاطر خواہ کمی کی جاسکتی ہے۔ 1960 کی دہائی کے بعد ہم نے کوئی بڑا قابل ذکر ڈیم نہیں بنایا۔ ہم بارشوں کا پانی سمندر میں بہادیتے ہیں۔ گلی، محلے اور سڑکوں پر مٹی کو بھگانے کے لیے پانی وہاں پانی چھڑکنے کے بجائے آئیے وہاں کچرا، کوڑا کرکٹ اور چھوٹی چھوٹی چیزیں پھینکنا ترک کریں۔ اپنی گاڑیاں اور گھروں کے کار پورچ کو دھوتے وقت اپنے گھر کے باہر گلیوں کو نالے میں تبدیل نہ ہونے دیں۔ ہاتھ منہ دھوتے وقت یا وضو کرتے وقت، وضو سے پہلے مسواک کرتے وقت یا نہاتے وقت پانی کا نل (ٹونٹی) مسلسل کھلا نہ رکھیں۔ بوقت ضرورت نل کھولیں اور پھر بند کردیں اور اس طرح ضرورت کے مطابق یہ عمل دہرائیں۔ برتن اور کپڑے دھوتے وقت اور گھر کی دھلائی کرتے وقت پانی کے نل کا منہ کھول کر بھول نہ جایا کریں۔ اس سلسلے میں سب سے اچھا لائحہ عمل یہ ہے کہ پانی کو کسی پتیلی یا بالٹی میں بھرلیں اور پھر وہاں سے پانی نکال کر حسب ضرورت خرچ کریں۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

ایشیئن چیمپیئنز ٹرافی میں کانسی کا تمغہ، پاکستانی ٹیم اب میدان میں لڑتی دکھائی دے رہی ہے

ویب ڈیسک// گذشتہ ایک سال سے پاکستان کو ایک ایسے کھیل سے اچھی خبریں مل رہی ہیں جس میں پاکستانی ٹیم کے عروج کو اب دہائیاں گزر چکی ہیں۔ یہ پاکستان کا قومی کھیل ہاکی ہے جہاں پاکستان کی بہتر کارکردگی کے باعث اب گذشتہ کچھ عرصے سے پاکستانی ہاکی کے اچھے دنوں کے لوٹ آنے کی بات ہونے لگی ہے۔ منگل کے روز چین میں کھیلے جانے والے ایشیئن چیمپیئنز ٹرافی ٹورنامنٹ میں پاکستان نے جنوبی کوریا کو 2-5 سے شکست دے کر کانسی کا تمغہ اپنے نام کر لیا ہے۔ تیسری پوزیشن کے لیے کھیلے جانے والے اس میچ میں پاکستان کی جانب سے سفیان خان اور حنان شاہد نے دو، دو گول سکور کیے جبکہ رومان خان نے ایک گول سکور کیا۔ پاکستان کی اس پورے ٹورنامنٹ میں بھی کارکردگی بہت اچھی رہی اور ٹورنامنٹ کی بہترین ٹیم انڈیا کے ساتھ گروپ میچ پاکستان ایک گول کے مقابلے میں دو گول سے ہارا تھا۔ پاکستان ٹیم ٹورنامنٹ کے سیمی فائنل کے لیے کوالیفائی کر گئی تھی جہاں اس کا مقابلہ چین سے ہوا۔ اس میچ کو بظاہر پاکستان کے لیے ایک آسان میچ سمجھا جا رہا تھا کیونکہ گروپ سٹیج پر بھی پاکستان نے چین کو با آسانی شکست دی تھی لیکن پینلٹی شوٹ آؤٹس پاکستان کے آڑے آ گئے۔ چین نے پاکستان کو پینلٹی شوٹ آؤٹس پر دو کے مقابلے میں صفر سے شکست دے کر پہلی مرتبہ ایشین ہاکی چیمپیئنز ٹرافی کے فائنل میں جگہ بنائی جہاں انڈیا سے شکست کے بعد اسے چاندی کا تمغہ ملا۔ یاد رہے کہ 2018 کے بعد یہ پہلی بار پاکستان اس ٹورنامنٹ میں میڈل جیتنے میں کامیاب ہوا ہے۔ تاہم سوشل میڈیا پر جہاں پاکستان میں صارفین ٹیم کو کانسی کا تمغہ جیتنے پر سراہ رہے ہیں وہیں اکثر صارفین چین سے شکست اور ایک بار پھر پینلٹی شوٹ آؤٹس پر ہارنے کی وجہ سے تنقید بھی کر رہے ہیں۔ دوسری جانب پاکستان ہاکی کو درپیش مالی مسائل سے نہیں اور گذشتہ ماہ یہ خبر سامنے آئی تھی کہ چین میں ہونے والی ایشین ہاکی چیمپیئنز ٹرافی کے لیے پاکستان کی ہاکی ٹیم کو اپنا ٹکٹ خود خریدنا پڑا ہے۔ اس صورتحال میں ٹیم کے بہتر پر روانہ ہوا تھا۔ تاہم گذشتہ ایک سال پاکستان کی ہاکی ٹیم کی بہتر کارکردگی کی وجہ کیا ہے؟ یہ جاننے کے لیے، ہم نے سابق پاکستانی کھلاڑیوں کے علاوہ، ہاکی پر نظر رکھنے والے کھلاڑیوں سے بھی بات کی۔ پاکستان ہاکی پر گہری نظر رکھنے والے صحافی منیب فرخ نے بی بی سی کو بتایا کہ

'پاکستانی ٹیم اب میدان میں لڑتی دکھائی دے رہی ہے جو پہلے نظر نہیں آتا تھا۔ پہلے ہم سے تھوڑی بہتر ٹیم سامنے آ جاتی تو ہمارے لیے مشکل ہو جاتا تھا لیکن اس دفعہ انڈیا جو اولمپکس میں کانسی کا تمغہ جیت کر آئی ہے اس سے 2-1 سے ہارنا کوئی بری کارکردگی نہیں۔' انھوں نے بتایا کہ 'معین شکیل، عماد انجم اور اعجاز احمد انگلینڈ میں ہاکی لیگ کھیلتے ہیں، اس سے پہلے عماد بٹ بھی کھیلتے رہے ہیں۔ جب آپ لیگ میں کھیلتے ہیں تو ہر ہفتے میچز میں رہتے ہیں اور بہتر تجربہ حاصل ہوتا ہے اور جب آپ ٹیم میں آ کر کھیلتے ہیں تو اس سے کارکردگی پر فرق پڑتا ہے۔ تاہم ان کا یہ بھی کہنا تھا کہ ایسا صرف وہی کھلاڑی کر سکتے ہیں جو اپنی جیب سے گھر کا خرچ پورا کر رہے ہوں تو متعدد ایسے بھی کھلاڑی ہیں جو صرف لیگز پر ہی اکتفا کرتے ہیں۔ منیب فرخ نے بتایا کہ 'پاکستان کی ٹیم کے بہترین کھلاڑیوں میں عبدالحنان شاہد ہیں جنھوں نے اس ٹورنامنٹ میں پانچ گول کیے ہیں، انھیں ٹورنامنٹ کے ابھرتے ہوئے کھلاڑی کا بھی ایوارڈ دیا گیا۔ وہ نوجوان کھلاڑی ہیں اور اس وقت ہمارے بہترین کھلاڑیوں میں سے ایک ہیں۔ اس کے علاوہ پاکستان ٹیم کے کپتان عماد بٹ ایک اچھے ڈیفنڈر ہیں اور جہاں پاکستان کو ڈیفنس میں ایک اچھے کھلاڑی کی ضرورت تھی وہاں وہ اس کردار کو بخوبی نبھاتے ہیں۔ اسی طرح پاکستان کے پاس مڈفیلڈ میں معین شکیل اور محمد ندیم بلوچ اور فاروق اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کر رہے ہیں۔ انھوں نے مزید کہا کہ 'پاکستان کے لیے پینلٹی کارنرز کی ذمہ داری محمد سفیان پر جاتی ہے جو عموماً ایک اچھے کھلاڑی تصور کیے جاتے ہیں لیکن اس ٹورنامنٹ میں اہم موقعوں پر خاطرخواہ کارکردگی نہیں دکھا سکے۔ ان کا مزید کہنا تھا کہ پاکستان جب تک ایف آئی ایچ پرو لیگ کے لیے کوالیفائی نہیں کرے گا جس میں تمام بڑی ٹیمیں حصہ لیتی ہیں تو اس کی کارکردگی میں نمایاں بہتری دیکھنے کو نہیں ملے گی۔ انھوں نے کہا کہ پاکستان ہاکی فیڈریشن فنڈ نہ ہونے کے باعث سیریز کروا نہیں سکتی اور ٹورنامنٹ میں حصہ لینے تک کے تو پیسے نہیں ہوتے۔ تو اس لیے پاکستان کے لیے یہ اہم ہے کہ وہ ایف آئی ایچ پرو لیگ کے لیے کوالیفائی کر کے اپنی گیم میں بہتری لائے۔ پاکستان ہاکی ٹیم کے سابق گول کیپر عمران بٹ کا کہنا ہے کہ پاکستان کی دفاعی کھیل اور پینلٹی شوٹ آؤٹس میں کافی مسئلے ہیں جو کافی عرصے سے چلتے آ رہے ہیں۔ ان کا کہنا تھا کہ پاکستان کو اس مسئلے پر قابو پانے کی ضرورت ہے۔ 'سلطان اذلان شاہ کپ میں بھی یہی ہوا تھا اور چین کے کیس میں بھی یہی ہوا، ہمیں اس پر کام کرنے کی ضرورت ہے کیونکہ ایسا نہیں کریں گے تو انٹرنیشنل ہاکی میں بقا مشکل ہو جائے گا۔' عمران بٹ کا کہنا تھا کہ ایشین چیمپیئنز ٹرافی ایشیائی سطح کا ایونٹ ہے جس میں صرف ایک ٹاپ لیول کی ٹیم انڈیا کھیل رہی تھی۔ ان کے مطابق باقی کی ٹیمیں دنیا میں رینکنگ کے لحاظ سے بہت نیچے کی ٹیمیں ہیں۔ پاکستان گول کیپر کا کہنا ہے کہ موجودہ ٹیم کے کھلاڑی سنہ 2017 سے کھیلتے چلے آ رہے ہیں۔ ان کا مزید کہنا تھا کہ پاکستان میں اچھے کھلاڑیوں کا فقدان ہے۔ 'جب آپ ڈومیسٹک ایونٹس نہیں کروائیں گے تو آپ کے پاس پیچھے پول کون سا تیار ہوگا، ناممکن ہے۔

ہندوستان ہر ٹسٹ میں کامیابی کا خواہاں/ روہت شرما

چنئی// بنگلہ دیش کے خلاف ٹسٹ سیریز کے آغاز سے قبل ٹیم کے کپتان روہت شرما نے کہا کہ ٹیم انڈیا ہر میچ جیتنا چاہتی ہے۔ روہت نے واضح کیا کہ بنگلہ دیش کے خلاف ٹسٹ سیریز ان کے لیے ڈریس ریہرسل سیریز نہیں ہے۔ روہت نے واضح کیا کہ ٹیم انڈیا کے لیے ہر میچ اہم ہے، وہ ہر سیریز اور میچ جیتنا چاہتا ہے۔ روہت نے کہا کہ وہ ملک کے لیے میچ کھیلتے ہیں اور ورلڈ ٹسٹ چیمپئن شپ میں پوائنٹ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ وہ نئے سیزن کا شاندار آغاز کرنا چاہتا ہے۔ اس کے علاوہ روہت نے کے ایل راہل کا بھی دفاع کیا جنہیں اس سیریز کے لیے ٹیم انڈیا میں جگہ ملی ہے۔ کے ایل راہول طویل عرصے سے ٹسٹ کرکٹ کھیل رہے ہیں اور انہوں نے بیرون ملک کچھ شاندار سنچریاں اسکور کی ہیں لیکن اس کھلاڑی کی کارکردگی باقاعدہ نہیں رہی۔ یہی وجہ ہے کہ کے ایل راہول کو ٹیم انڈیا میں جگہ ملنے پر سوالات اٹھتے رہتے ہیں لیکن روہت نے واضح کیا کہ کے ایل راہول ایک معیاری بیٹر ہیں اور ان میں حیرت انگیز صلاحیت ہے۔ روہت نے کہا کہ جب سے راہول نے واپسی کی ہے، انہوں نے جنوبی افریقہ میں سنچری بنائی ہے۔ حیدرآباد میں بھی انہوں نے 80 سے زیادہ رنز بنائے لیکن وہ زخمی ہو گئے۔ روہت نے کہا کہ ایسی کوئی وجہ نہیں ہے جس سے وہ کہہ سکیں کہ کے ایل راہول ٹسٹ میں اچھا نہیں کر پائیں گے۔

چین کو شکست دیکر ہندوستان پانچویں مرتبہ چمپئن

موکی (چین)// ہندوستانی ہاکی ٹیم نے ایک بار پھر ایشین چیمپئنز ٹرافی کا خطاب جیت لیا ہے۔ ٹیم انڈیا نے فائنل میں چین کو 1-0 سے شکست دے کر لگاتار دوسری مرتبہ اور مجموعی طور پر پانچویں بار یہ خطاب جیتا۔ ٹیم انڈیا کے لیے فائنل کا واحد گول جوگراج سنگھ نے کیا۔ چین کے ہولن بیئر میں منعقدہ اس ٹورنمنٹ میں ٹیم انڈیا نے منگل 17 ستمبر کو منعقدہ فائنل میں میزبان کو شکست دی۔ اس طرح ہندوستان نے ٹورنمنٹ کے پہلے اور آخری میچ میں چین کو شکست دے کر ٹورنمنٹ کا خطاب اپنے نام کیا۔ دوسری جانب پاکستان نے جنوبی کوریا کو شکست دے کر برونز میڈل جیتا۔ ٹورنمنٹ کے پہلے میچ میں چین کو 3-0 سے شکست دے کر ہرمن پریت سنگھ کی کپتانی والی ہندوستانی ٹیم نے فائنل سمیت مسلسل 7 میچ جیت کر خطاب پر قبضہ کیا۔ ٹیم انڈیا نہ تو ایک بھی میچ ہاری اور نہ ہی ڈرا ہوئی۔ تاہم منگل کی شام منعقدہ فائنل میں ٹیم انڈیا کو جیت کے لیے سخت جدوجہد کرنی پڑی۔ پورے ٹورنمنٹ میں پہلی بار ہندوستانی ٹیم شروع میں کوئی گول کرنے میں ناکام رہی اور اسے مخالف ٹیم کے گول پوسٹ میں داخل ہونے کے لیے آخری 10 منٹ تک انتظار کرنا پڑا۔ ٹیم انڈیا کو شروع سے ہی خطاب کا دعویدار سمجھا جا رہا تھا اور لیگ مرحلے اور سیمی فائنل میں ٹیم نے جس طرح کا مظاہرہ کیا اس کو دیکھتے ہوئے فائنل میں بھی آسان جیت کی امید تھی تاہم چین نے ایسا نہیں ہونے دیا اور اس ٹورنمنٹ کے میچوں میں توقع سے بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔

حکومت نے کھلاڑیوں کی خوراک کی رقم میں نمایاں اضافہ کیا/سکھو

شملہ// ہماچل پردیش کے وزیر اعلیٰ ٹھاکر سکھویندر سنگھ سکھو نے منگل کو کہا کہ ریاست میں کھیلوں کی سرگرمیوں اور کھلاڑیوں کی حوصلہ افزائی کے لیے، ریاستی حکومت نے کھلاڑیوں کی خوراک کی رقم میں نمایاں اضافہ کیا ہے۔ یہاں محکمہ تعلیم کی میٹنگ کی صدارت کرتے ہوئے مسٹر سکھو نے کہا کہ اس کے تحت، ریاستی سطح کے مقابلوں میں حصہ لینے والے کھلاڑیوں کی ڈائٹ منی 240 روپے سے بڑھا کر 400 روپے کر دی گئی ہے۔ ضلع سطح کے مقابلوں میں 300 روپے اور بلاک سطح کے مقابلوں میں 240 روپے دیے جاتے ہیں۔ ریاست سے باہر مقابلوں میں حصہ لینے والے کھلاڑیوں کے لیے ڈائٹ منی بڑھا کر 500 روپے کر دی گئی ہے۔ اس کے علاوہ کھلاڑیوں کو سہولیات فراہم کرنے کے لیے، ریاستی حکومت نے ریاست سے باہر منعقد ہونے والے ایونٹس میں شرکت کرنے والے کھلاڑیوں کے لیے سفری سہولیات میں بھی اضافہ کیا ہے۔ وزیر اعلیٰ نے کہا کہ ریاستی حکومت تعلیمی اداروں میں کھیلوں کی سرگرمیوں کو فروغ دے رہی ہے تاکہ طلبا کی ہمہ گیر ترقی کو یقینی بنایا جا سکے اور انہیں منشیات کی لت سے دور رکھا جا سکے۔ انہوں نے کہا کہ کھیل زندگی کا لازمی جزو ہے جو انسان کو ذہنی اور جسمانی طور پر صحت مند رکھتا ہے۔ ریاستی حکومت نے تمام اسکولوں کو ہدایت دی ہے کہ وہ روزانہ کم از کم 15 منٹ جسمانی ورزش کے لیے وقف کریں۔ انہوں نے کہا کہ اسکولوں کے انضمام کے پیش نظر فاضل مڈ ڈے میل ورکرز کو قریبی اسکولوں میں رکھا جائے گا اور ان کی خدمات ختم نہیں کی جائیں گی۔ انہوں نے کہا کہ ریاستی حکومت مختلف اقدامات کے ذریعے موجودہ تعلیمی نظام میں انقلابی تبدیلیاں لا رہی ہے اور تعلیمی اداروں میں معیاری تعلیم فراہم کرنے کے مقصد سے سرکاری اسکولوں کو ضم کیا جا رہا ہے۔

شریاس کے حالات مشکل ہو گئے

نئی دہلی// ٹیم انڈیا کی ٹسٹ ٹیم میں شریاس ایر کا مستقبل اب ایک بڑا سوال بن گیا ہے۔ ٹسٹ ٹیم میں ان کی واپسی اس وقت ایک دور کا خواب بن گیا ہے۔ جو رپورٹ سامنے آئی ہے اس نے اس طرف اشارہ کیا ہے۔ ٹیلی گراف نے بی سی سی آئی حکام کا حوالہ دیتے ہوئے اپنی رپورٹ میں شریاس ایر کی ٹسٹ ٹیم میں واپسی کے حوالے سے اشارے دیے ہیں۔ رپورٹ کے مطابق بنگلہ دیش سے باہر ہونے والے شریاس ایر کو بارڈر گواسکر ٹرافی کی ٹیم میں جگہ ملتی نظر نہیں آ رہی۔ شریاس ایر کے حوالے سے ایسی رپورٹس اور اشارے کے پیچھے ان کی اپنی کارکردگی بھی ایک بڑا عنصر ہے۔ دلیپ ٹرافی میں شریاس ایر کی کارکردگی اچھی نہیں رہی۔ انہوں نے دلیپ ٹرافی میں کھیلے گئے 2 میچوں کی 4 اننگز میں صرف 104 رنز بنائے۔ اس دوران انہوں نے صرف ایک نصف سنچری بنائی۔ سب سے حیران کن بات یہ تھی کہ شریاس ایر کو وکٹ پر سیٹ ہونے کے بعد اپنی وکٹ کھوتے ہوئے دیکھا گیا۔ شریاس ایر کی اسی کارکردگی کو دیکھنے کے بعد بی سی سی آئی عہدیدار نے ٹیلی گراف کو بتایا کہ فی الحال ٹسٹ ٹیم میں شریاس ایر کے لیے کوئی جگہ نہیں ہے۔ دلیپ ٹرافی میں ان کا شاٹ سلیکشن حیران کن تھا۔ ایک بار سیٹ ہونے کے بعد اس نے جس طرح خراب شاٹس کھیل کر اپنی وکٹ دی اس نے بہت مایوس کیا۔ یہ ٹورنامنٹ ایر کے لیے ایک موقع تھا جسے وہ فائدہ اٹھانے میں ناکام رہے۔

فٹبال آسٹریلیا نے ٹام سرمانی کو خواتین ٹیم کا عبوری کوچ مقرر کیا

سڈنی// فٹ بال آسٹریلیا (ایف اے) نے منگل کو قومی خواتین ٹیم کے سابق ہیڈ کوچ ٹام سرمانی کو عبوری کوچ مقرر کیا ہے۔ ایف اے نے آج یہاں کہا کہ مستقل کوچ کی تلاش جاری ہے۔ سرمانی تیسری بار ماٹلڈاس کے ہیڈ کوچ کا عہدہ سنبھال رہے ہیں۔ سرمانی تاریخ میں سب سے طویل عرصے تک خدمات انجام دینے والے ماٹلڈاس کوچ رہے ہیں، اس سے قبل 1994، 1997 اور 2005، 2012 میں قومی ٹیم کی کوچنگ کر چکے ہیں۔ ایف اے کے چیف ایگزیکٹو جیمز جانسن نے ایک بیان میں کہا کہ "ہم ٹام کو ماٹلڈاس پروگرام میں واپس آنے پر خوش آمدید کہتے ہیں۔" "آسٹریلیا اور بین الاقوامی سطح پر فٹ بال کے تین دہائیوں سے زیادہ کے تجربے کے ساتھ، عالمی خواتین کے فٹ بال کے منظرنامے، مقامی آسٹریلیائی کھیل اور ٹیم کے ساتھ ماضی کی کامیابی کے بارے میں ان کی وسیع معلومات اس عبوری دور میں ماٹلڈاس کی رہنمائی کے لیے مثالی شخص ہیں۔"

پاکستان نے 8 سال بعد ایشین ہاکی چیمپئنز ٹرافی میں کانسی کا تمغہ حاصل کر لیا

بیجنگ// پاکستان نے جنوبی کوریا کو تیسری پوزیشن کے میچ میں شکست دے کر 8 سال بعد ایشین ہاکی چیمپئنز ٹرافی میں کانسی کا تمغہ حاصل کر لیا۔ پاکستانی ٹیم نے میچ میں جنوبی کوریا کو پانچ دو سے شکست دی۔ پاکستان کی جانب سے سفیان خان اور حنان شاہد نے دو دو گول کیے جبکہ رومان خان نے ایک گول داغا۔ پاکستان کے سفیان خان کو دو گول کرنے پر پلیئر آف دی میچ قرار دیا گیا

لیہمن نے کمنٹری کے لیے ہیٹ اور کوئنز لینڈ کی کوچنگ کی پوزیشنیں چھوڑ دیں

سڈنی// آسٹریلیا کے سابق ہیڈ کوچ ڈیرن لیہمن نے ریڈیو کمنٹری کے لیے برسبین ہیٹ اور کوئنز لینڈ کی مرد ٹیم کے اسسٹنٹ کوچ کے عہدے سے استعفیٰ دے کر سب کو حیران کر دیا ہے۔ 54 سالہ لیہمن کا ہیٹ اور کوئنز لینڈ کے ساتھ اسسٹنٹ کوچ کے طور پر ایک سال کا معاہدہ تھا۔ وہ گزشتہ سال بی بی ایل خطاب جیتنے والی ہیٹ کوچنگ گروپ کا حصہ تھے۔ اس سال کے شروع میں ویڈ سیکومبے کی رخصتی کے بعد لیہمن کو نئے ہیڈ کوچ جوہان بوتھا کے ساتھ اسسٹنٹ کا کردار جاری رکھنے کے لئے تیار تھے لیکن انہوں نے اچانک اے بی سی اسپورٹس کے ساتھ کمنٹری کرنے کے لیے اپنا عہدہ چھوڑنے کا فیصلہ کیا۔ اس میں بارڈر-گواسکر سیریز اور بی بی ایل کی کوریج شامل ہے۔ استعفیٰ دینے کے بعد لیہمن نے کہا کہ 'میں نے اس سفر میں بہت اچھا وقت گزارا۔ میرے پاس اس وقت کی بہت سی یادیں ہیں۔' انہوں نے کہا؛ "میں کیو سی اور ہیٹ میں تمام کے مستقبل کے لیے نیک خواہشات کا اظہار کرتا ہوں اور کیو سی میں اپنے وقت کو اتنا خوشگوار اور اطمینان بخش بنانے کے لیے عملے اور پلے گروپ کے ہر رکن کا شکریہ ادا کرتا ہوں۔" کوئنز لینڈ کرکٹ کے سی ای او ٹیری سوینسن نے لیہمن کو کوئنز لینڈ کرکٹ پر ان کے اثرات پر مبارکباد دیتے ہوئے کہا، "ہمارے ساتھ ان کی طویل وابستگی کے دوران، چاہے وہ بلز اینڈ ہیٹ کے ساتھ ٹیم کے کوچ ہوں یا انفرادی طور پر کھلاڑیوں کی ترقی میں ان کی مدد کرنے کے لئے، ڈیرن صوبہ میں کرکٹ پر ان کا ایک مثبت اور فعال اثر رہا ہے۔"

سنتوش کشیپ ہندوستانی قومی خواتین فٹ بال ٹیم کے ہیڈ کوچ مقرر

نئی دہلی// آل انڈیا فٹ بال فیڈریشن (اے آئی ایف ایف) نے سابق قومی کھلاڑی سنتوش کشیپ کو ہندوستانی قومی خواتین فٹ بال ٹیم کا نیا ہیڈ کوچ مقرر کیا ہے۔ پیر کو یہ اعلان کرتے ہوئے اے آئی ایف ایف نے کہا کہ 58 سالہ کشیپ آئندہ ماہ کھٹمنڈو میں منعقد ہونے والی ایس اے اے ایف خواتین چیمپئن شپ کی تیاری کے کیمپ کے پیش نظر فوری اثرات سے ہندوستانی خواتین کی فٹ بال ٹیم کی ذمہ داری سنبھالیں گے۔ اس کے ساتھ ہی سال 2022 سے ہندوستان کی انڈر 17 خواتین ٹیم کی ہیڈ کوچ پریا پی وی نئی اسسٹنٹ کوچ اور رگھویر پروین کھانولکر گول کیپنگ کوچ ہوں گے۔ ہیڈ کوچ بننے کے بعد سنتوش کشیپ نے کہا، "قومی ٹیم کی کوچنگ کرنا ہمیشہ اعزاز کی بات ہے۔ میں اے آئی ایف ایف کے صدر کلیان چوبے، ٹیکنیکل کمیٹی، ٹیکنیکل ڈپارٹمنٹ اور فیڈریشن کے دیگر سینئر ممبران کا شکر گزار ہوں جنہوں نے مجھے سینئر قومی خواتین ٹیم کی کوچنگ کا موقع دیا۔ انہوں نے کہا، "مجھے سینئر خواتین کی قومی ٹیم کی موجودہ کھلاڑیوں پر مکمل اعتماد ہے۔ یہ سب باصلاحیت کھلاڑی ہیں لیکن ہمیں حکمت عملی کو بہتر بنانے کی ضرورت ہے۔ انہوں نے کہا کہ مجھے یقین ہے کہ میں قومی کیمپ کے دوران ٹیم کے ارکان کو ضروری معلومات دے سکتا ہوں۔ کشیپ کا فٹ بال کیریئر بہت سے آئی لیگ کلبوں جیسے ایئر انڈیا، موہن بگان اے سی، آئیزول ایف سی، سالگاوکر ایف سی اور او این جی سی سے وابستہ رہا ہے۔

پریانشو راجاوت مردوں کے سنگلز مقابلوں میں کینیڈا کے برائن ینگ سے شکست خوردہ

چانگ زو// ہندوستانی شٹلر پریانشو راجاوت منگل کو چائنا اوپن 2024 بیڈمنٹن مقابلے کے مردوں کے سنگلز مقابلے کے راؤنڈ آف 32 میں کینیڈا کے برائن ینگ سے شکست کھا گئے۔ آج یہاں کینیڈا کے برائن ینگ نے پریانشو راجاوت کو 36 منٹ تک جاری رہنے والے مقابلے میں 21-13، 21-16 سے شکست دی۔ برائن نے میچ کے آغاز سے ہی پریانشو پر دباؤ ڈالنا شروع کر دیا۔ پہلے گیم میں کینیڈین کھلاڑی نے پانچ پوائنٹس بنائے جبکہ ہندوستانی شٹلر صرف دو پوائنٹس اسکور کر سکے۔ پریانشو کو پہلے گیم میں 13-21 سے شکست ہوئی۔ دوسرے گیم میں ہندوستانی کھلاڑی راجاوت نے برائن کو سخت مقابلہ دیا لیکن کینیڈین شٹلر نے شاندار دفاعی کارکردگی کا مظاہرہ کیا اور 42 ریلیوں میں کامیابی حاصل کی جبکہ پریانشو صرف 29 ریلیاں جیت سکے۔ اس دوران برائن نے دو میچ پوائنٹس بھی حاصل کیے۔ برائن ینگ نے دوسرا گیم 21-16 سے جیتا۔ بیڈمنٹن رینکنگ میں 40 ویں نمبر پر موجود ہندوستانی کھلاڑی کرن جارج اب اس مقابلے کے مردوں کے سنگلز مقابلے میں واحد ہندوستانی چیلنجر رہ گئے ہیں۔ پہلے راؤنڈ میں ان کا مقابلہ کینٹا نشیموتو سے ہوگا۔ دولت مشترکہ کھیلوں کی کانسے کا تمغہ جیتنے والی جوڑی گایتری گوپی چند-تریشا جولی اور روتپرنا پانڈا-شویتپرنا پانڈا خواتین کے ڈبلز مقابلے میں حصہ لیں گی۔ این سکی ریڈی اور بی سمیت ریڈی کی جوڑی مکسڈ ڈبلز مقابلے میں حصہ لے

امریکہ نے ون ڈے میچ میں نمیبیا کو سات وکٹوں سے شکست دے دی

ونڈہوک// گیند بازوں کی شاندار کارکردگی کے بعد امریکہ نے کپتان مونانک پٹیل (72) اور سائی تیجا ایم (ناٹ آوٹ 59) کی شاندار بلے بازی کی بنیاد پر ورلڈ کپ لیگ 2 ون ڈے میچ میں پیر کو نمیبیا کو سات وکٹوں سے شکست دے دی۔ 200 رنز کے ہدف کے تعاقب میں امریکہ کی شروعات اچھی نہیں رہی اور 57 کے اسکور پر اس کی دو وکٹیں گر گئیں۔ سمیت پٹیل (9) اور سوشانت موڈانی (36) رنز بنانے کے بعد آوٹ ہوئے۔ اس کے بعد مونک پٹیل اور سائی تیجا ایم نے چارج سنبھالا اور اپنی ٹیم کو فتح کی طرف لے گئے۔ مونک پٹیل (72) رنز بنانے کے بعد آوٹ ہوئے۔ سائی تیجا ایم (59 ناٹ آوٹ) اور شایان جہانگیر (21 ناٹ آوٹ) کی مدد سے امریکی ٹیم نے 41.3 اوور میں چار وکٹ پر 200 رنز بنائے اور سات وکٹوں سے جیت حاصل کی۔ نمیبیا کی جانب سے ایراڈ ایراسمس نے دو وکٹیں حاصل کیں۔ گیلینی لونگا مینی نے ایک بلے باز کو آوٹ کیا۔ آج یہاں امریکی ٹیم نے ٹاس جیت کر پہلے گیند بازی کا فیصلہ کیا۔ بیٹنگ کے لیے آنے والی نمیبیا کا آغاز اچھا نہیں تھا اور اس نے 19 کے اسکور پر اپنے دونوں اوپنرز کی وکٹیں گنوا دیں۔ مائیکل وین لنگن (5) اور جے پی کوٹزی (8) رنز بنانے کے بعد آوٹ ہوئے۔ یان فرائی لنک اور کپتان ایراڈ ایراسمس نے اننگز کو سنبھالا۔ دونوں نے تیسری وکٹ کے لیے 75 رنز جوڑے۔ جان فرائلنک 70 اور ایراڈ ایراسمس 27 رنز بنانے کے بعد آوٹ ہوئے۔ نمیبیا کا کوئی بھی بلے باز امریکی باولرز کے خلاف زیادہ دیر تک نہ چل سکا۔ جے جے سمٹ (49) اور نکول لوفٹی ایٹن (17) نے رنز کی اننگز کھیلی۔ نمیبیا نے مقررہ 50 اوورز میں نو وکٹوں پر 199 رنز بنائے۔ امریکہ کی جانب سے سوربھ نیترا ولکر، ہرمیت سنگھ ... ہواتوائے ڈرینڈل اور ملند کمار نے دو دو وکٹیں حاصل کیں۔ جسدیپ سنگھ، نوتھوش کینجیگے اور ہرمیت سنگھ نے ایک ایک بلے باز کو آوٹ کیا۔

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,