اتوار
10 نومبر 2024

روزنامہ
WATTAN
The Urdu Daily
وطن
بڈگام

SUNDAY
10-NOVEMBER-2024

صفحہ 08 بھارتی ٹیم پاکستان نہیں جارہی ہے

صفحہ 08 فخر زمان کی نئی ٹویٹ سامنے آگئی

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ Vol:14 | No:255 | Pages: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■ صفحات: 08 ■ شمارہ نمبر: 255 ■ جلد: 14

راہل گاندھی کی چوتھی نسل بھی جموں وکشمیر میں دفعہ 370 کو واپس نہیں لاسکتی

کشمیر بھارت کا اٹوٹ انگ

کانگریس لیڈر نے آئین کی ''جعلی'' کاپی دکھا کر اس کی توہین کی اور مذاق اڑایا: امیت شاہ

سرینگر/09 نومبر//

کشمیر بھارت کا اٹوٹ انگ ہے اور کوئی بھی اس کو ہم سے چھین نہیں سکتا ہے کا زوردار اعلان کرتے ہوئے وزیر داخلہ امیت شاہ نے کہا کہ میں راہول گاندھی کو خبردار کرتا ہوں کہ ان کی چوتھی نسل بھی جموں کشمیر میں دفعہ 370 کو واپس نہیں لاسکتی۔ امیت شاہ نے کانگریس لیڈر راہول گاندھی پر آئین کی ''جعلی'' کاپی دکھا کر اس کی توہین کرنے اور اس کا مذاق اڑانے کا الزام لگایا ہے اور یہ بھی دعویٰ کیا کہ بی جے پی کانگریس کو اقلیتوں کے تحفظات کو لاگو کرنے کی کبھی اجازت نہیں دے گی۔ سی این آئی کے مطابق جھارکھنڈ کے پالاموں میں بی جے پی کی ریلی سے خطاب کرتے ہوئے وزیر داخلہ امیت شاہ نے کہا کہ کشمیر میں دفعہ 370 کو بحال کرنے کی مبینہ کوششیں کی جارہی ہے تاہم انہوں نے کہا کہ میں واضح کردینا چاہتا ہوں کہ کشمیر ہندوستان کا اٹوٹ انگ ہے اور کوئی طاقت اس کو ہم سے چھین نہیں سکتی ہے۔ انہوں نے کہا ''میں راہول گاندھی کو خبردار کرتا ہوں کہ آپ کی چوتھی نسل بھی جموں کشمیر میں دفعہ 370 کو واپس نہیں لاسکتی۔'' شاہ نے کانگریس لیڈر راہول گاندھی پر آئین کی ''جعلی'' کاپی دکھا کر اس کی توہین کرنے اور اس کا مذاق اڑانے کا الزام لگایا ہے۔ انہوں نے یہ بھی دعویٰ کیا کہ بی جے پی کانگریس کو اقلیتوں کے تحفظات کو لاگو کرنے کی کبھی اجازت نہیں دے گی۔ انہوں نے کہا ''راہول گاندھی آئین کی ایک کاپی دکھاتے ہیں۔ انہیں دو دن پہلے ہی بے نقاب کیا گیا تھا۔ کسی کو اس آئین کی کاپی ملی ہے جو انہوں نے دکھائی ہے۔ اس کاپی کے سرورق پر ہندوستان کا آئین لکھا ہوا تھا جس میں کوئی بھی مواد نہیں تھا۔ آئین کا مذاق اڑانا یہ ایمان اور اعتماد کا سوال ہے، آئین کی جعلی کاپی لہرا کر، آپ نے آئین ساز اسمبلی کی توہین کی ہے۔'' انہوں نے کہا کہ وزیر اعظم نریندر مودی نے 26 نومبر کو یوم دستور کے طور پر منانے کا فیصلہ کیا ہے۔ امیت شاہ نے کہا'' کانگریس او بی سی کوٹے کے خلاف ہے، اس نے اقلیتوں کو 10 فیصد ریزرویشن دینے کا وعدہ کیا تھا جب علمائے کرام کے ایک وفد نے مہاراشٹر میں کانگریس لیڈروں۔۔۔101

کانگریس دور میں دہشت گردی اور جرائم کو بڑھاوا ملا تھا

ہماری سرکار نے ملک کو محفوظ بنایا اور بھارت عالمی طاقت بننے کی راہ پر گامزن: وزیر اعظم

سرینگر/09 نومبر//

وزیر اعظم نریندر مودی نے ایک بار پھر کانگریس پارٹی کو ہدف تنقید بناتے ہوئے کہا کہ کانگریس پارٹی کے دور میں دہشت گردی، مار دھاڑ اور لوٹ مار کو فروغ ملا، بدعنوانی اور جرائم بڑھے اور یہ پارٹی جرائم پیشہ افراد کو پناہ دے رہی ہے۔ وزیر اعظم نے کہا کہ مرکز میں سرکار بنانے کے بعد ہم نے ملک کو مضبوط کیا اور ملک عالمی طاقت بننے کی راہ پر گامزن ہے اور کانگریس چاہتی ہے کہ ملک کو کمزور کرنے پر ہی وہ مضبوط ہوگی۔ سی این آئی کے مطابق مہاراشٹرا انتخابات سے قبل مہم جاری رکھتے ہوئے وزیر اعظم نریندر مودی نے ایک بار پھر کانگریس حکومت پر تنقید کی، اور الزام لگایا کہ پارٹی نے سماج دشمن عناصر کو خوش کرنے کی اپنی پالیسی سے ڈھیل دے کر جرائم اور فسادات میں ریاست کو سب سے اوپر بھیج دیا ہے۔ اکولا میں ریلی سے خطاب کرتے ہوئے۔۔۔۔102

خوشیاں ماتم میں تبدیل
بانڈی پورہ میں آتشزدگی
دو رہائشی مکانات خاکستر

سرینگر/09 نومبر//

شمالی ضلع بانڈی پورہ کے بنکوٹ علاقے میں شادیوں کی خوشیاں اس وقت ماتم میں تبدیل ہوئی جب آگ کی ہولناک واردات میں دو رہائشی مکانات جل کر خاکستر ہوگئیں اور ان میں موجود تمام ساز و سامان راکھ کی ڈھیر میں تبدیل ہو گیا۔ سی این آئی کو نمائندے نے اس ضمن میں تفصیلات فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ بانڈی۔۔۔103

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے موسم سرما کے پیش نظر اعلیٰ سطحی میٹنگ میں تیاریوں کا جائزہ لیا

خشک موسم نے سردیوں کے چیلنجز میں اضافہ کردیا، عوام کو پریشانی کا شکار نہ ہونے دیں: عمر عبداللہ کی ہدایات

سرینگر/09 نومبر//

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے تمام عہدیداروں کو ہدایت دی کہ وہ سردیوں میں لوگوں کو پریشانی کا شکار نہ ہونے دیں کیونکہ خشک موسم نے چیلنجوں میں اضافہ کردیا ہے۔ انہوں نے افسران سے کہا کہ وہ مناسب بجلی کی فراہمی کو یقینی بنائیں اور کسی بھی صورتحال سے نمٹنے کے لیے جوانوں اور مشینری کو تیار رکھیں۔ سی این آئی کے مطابق وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے سیول سیکریٹریٹ میں ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ کی صدارت کی جس میں موسم سرما کی تیاریوں کے انتظامات کا جائزہ لیا گیا جس میں محکموں کو سخت ہدایات جاری کی گئیں۔ ذرائع نے بتایا کہ عہدیداروں سے کہا گیا کہ وہ سردیوں میں لوگوں کو تکلیف نہ ہونے دیں اور وادی میں خشک موسم کی وجہ سے درپیش چیلنجوں سے نمٹیں۔ اس میٹنگ۔۔۔104

اقوام متحدہ سیشن میں جموں وکشمیر کی ذکر کرنے پر بھارت سیخ پا

یوٹی میں لوگوں نے حال ہی میں اپنے جمہوری اور انتخابی حقوق کا استعمال کیا: ترویدی

ممبر پارلیمنٹ اور بی جے پی کے ترجمان سدھانشو ترویدی نے پاکستان کو نشانہ

سرینگر/09 نومبر//

اقوام متحدہ کے اجلاس میں ایک مرتبہ پھر بھارت نے جموں کشمیر کے معاملہ کو لیکر پاکستان کو تنقید کا نشانہ بناتے ہوئے کہا واضح کردیا کہ جموں کشمیر ہندوستان کا اٹوٹ انگ ہے، تھا، رہے گا۔ سی این آئی کے مطابق اقوام متحدہ کے سیشن میں پاکستان کی جانب سے جموں کشمیر کے مسئلہ کو اجاگر کرنے کے بعد وہاں موجود ممبر پارلیمنٹ اور بی جے پی کے ترجمان سدھانشو ترویدی نے پاکستان کو نشانہ بناتے ہوئے اس بات کا اعادہ کیا کہ جموں وکشمیر ''بھارت کا اٹوٹ انگ تھا، ہے اور رہے گا''۔ واضح رہے کہ سدھانشو ترویدی نے اقوام متحدہ میں ہندوستان کی نمائندگی کی اور اقوام متحدہ کی امن فوج کی کارروائیوں پر ایک بیان دیا۔ سیشن کے دوران انہوں نے اپنی جانوں کا نذرانہ پیش کرنے والے اقوام متحدہ کے امن فوجیوں کیلئے دیوار بنانے کیلئے بھارت۔۔۔105

ہم جموں وکشمیر کو یوٹی نہیں بلکہ ریاست مانتے ہیں

این سی خطے میں ریاست کا درجہ بحال کرنے کیلئے محو جدوجہد

سرینگر/09 نومبر//

ہم جموں کشمیر کو یوٹی نہیں بلکہ ریاست مانتے ہیں کی بات کرتے ہوئے نائب وزیر اعلیٰ سریندر کمار چودھری نے کہا کہ نیشنل کانفرنس خطے میں ریاست کا درجہ بحال کرنے کیلئے مصروف جدوجہد ہے۔ سی این آئی کے مطابق سوپور میں ایک تقریب کے دوران بات کرتے ہوئے نائب وزیر اعلیٰ سریندر کمار چودھری نے کہا کہ نیشنل کانفرنس خطے میں ریاست کا درجہ بحال کرنے کیلئے وقف ہے اور وہ جموں وکشمیر کو ریاست مانتی ہے نہ کہ مرکز کے زیر انتظام علاقہ۔ اس موقعہ پر نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے چودھری نے کہا کہ وہ ریاستی حیثیت کی بحالی پر اپنے موقف پر واضح ہیں اور وہ ان قوتوں کے خلاف لڑتے رہیں گے جنہوں نے جموں وکشمیر کو یونین کے زیر انتظام علاقہ بنادیا۔ انہوں نے یہ بھی کہا کہ سیکورٹی فورسز کو اقدامات کو مضبوط بنانا چاہئے اور اپنے فرائض تندہی۔۔۔106

فوجی سربراہ جنرل اوپیندر دیودی ہنگامی دورے پر جموں وارد

کٹھوعہ، پٹھانکوٹ میں سرحدی علاقوں کا دورہ کرکے سیکورٹی صورتحال کا تفصیلی جائزہ لیا

سرینگر/09 نومبر//

جموں کشمیر میں بڑھتی ملی ٹنٹ سرگرمیوں کے بیچ فوجی سربراہ جنرل اوپیندر دیودی ہنگامی دورے پر جموں وارد ہوئے جس دوران کٹھوعہ اور پٹھانکوٹ میں سیکورٹی صورتحال کا جائزہ لیا۔ اس موقعہ پر انہوں نے تمام صورتحال کی جانکاری لی۔ سی این آئی کے مطابق فوجی سربراہ جنرل اوپیندرا دیودی دیگر افسران کے ہمراہ ہنگامی دورے پر جموں پہنچ گئے جس کے بعد انہوں نے جموں کے پٹھانکوٹ اور کٹھوعہ میں بین الاقوامی سرحدوں کے ساتھ سیکورٹی اور آپریشنل تیاریوں کا جائزہ لیا۔ بتایا جاتا ہے کہ فوجی سربراہ جمعہ کی سہ پہر جموں پہنچ گئے جہاں انہوں نے مغربی کمان کے ہیڈ کوارٹر کا دورہ کیا تاکہ کمانڈ کی آپریشنل تیاریوں کا جائزہ لیا جاسکے۔ انہیں مغربی کمان کے آرمی کمانڈر لیفٹیننٹ جنرل منوج کمار کٹیار نے کمانڈ کی اہم آپریشنل، تربیتی، لاجسٹک اور انتظامی پہلوؤں۔۔107

وزیر اعظم کے دفتر میں ایڈیشنل سیکریٹری کے بطور

خود ظاہر کرنیوالے گجراتی ٹھگ کیخلاف سرینگر میں مقدمہ درج

سرینگر/09 نومبر//

وزیر اعظم کے دفتر میں ایڈیشنل سیکریٹری کے بطور خود ظاہر کرنے والے گجراتی ٹھگ جس کو سرینگر میں گرفتار کیا گیا کیخلاف انفورسمنٹ ڈائریکٹوریٹ نے مقدمہ درج کرلیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق انفورسمنٹ ڈائریکٹوریٹ نے گجرات سے تعلق رکھنے والے کرن پٹیل نامی ٹھگ کے خلاف مقدمہ دائر کردی ہے۔ خیال رہے کہ کرن پٹیل کو گزشتہ سال وزیر اعظم آفس کے ایک سینئر آفیسر کا روپ دھارنے اور حکومت سے خصوصی پروٹوکول حاصل کے الزام میں گرفتار کیا گیا تھا۔ پٹیل کو مارچ میں سرینگر سے اس وقت حراست میں لیا گیا تھا جب وہ خود کو پی ایم او آفس میں ''ایڈیشنل سیکریٹری''۔۔۔108

منشیات میں ملوث کسی بھی شخص کو بخشا نہیں جائیگا

سرینگر/09 نومبر//

شمالی ضلع کپواڑہ کو منشیات سے پاک بنانے کیلئے پولیس نے ایک اہم اقدام کے تحت دستخطی مہم کا آغاز کیا۔ سی این آئی کو نمائندے نے کپواڑہ سے تفصیلات فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ منشیات مخالف مہم کو جاری رکھتے ہوئے کپوارہ پولیس نے ایک اہم اقدام کے تحت دستخطی مہم کا آغاز کیا تاکہ کپوارہ ضلع کو منشیات سے۔۔۔۔109

اول سے 9 جماعت تک کے سالانہ امتحان

ماہ نومبر کے وسط شروع ہوجائیں گے یہ امتحان طلباء دوستانہ اور قابلیت پر مبنی ہونگے

سرینگر/09 نومبر/

اول سے 9 جماعت تک کے سالانہ امتحان ماہ نومبر کے وسط سے شروع ہوجائیں گے کا اعلان کرتے ہوئے ناظم تعلیم کشمیر ڈاکٹر تصدق حسین میر نے کہا کہ یہ امتحان طلباء دوستانہ اور قابلیت پر مبنی ہونگے اور اس میں طلب علموں کو گھبرانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ سی این آئی کے مطابق سرینگر کے ٹانگور حال میں ایک تقریب کے حاشیہ پر میڈیا سے بات کرتے ہوئے۔۔۔۔110

کشتواڑ ضلع میں دو ویلیج ڈیفنس گارڈوں کی

ہلاکت کے بعد سیکورٹی بڑھادی گئی

سرینگر/09 نومبر//

جموں کے کشتواڑ ضلع میں دو ویلیج ڈیفنس گارڈوں کی ہلاکت کے بعد سیکورٹی بڑھا دی گئی ہے اور مستقبل میں اس طرح کے واقعات کے روکتھام کیلئے فورسز کو چوکس رہنے کی ہدایت دی گئی ہے۔ سی این آئی کے مطابق کشتواڑ ضلع میں ملی ٹنٹوں کی جانب سے دو ویلیج ڈیفنس گارڈز کو ہلاک کرنے کے بعد ان کی رہائش گاہوں کے قریب سیکورٹی کو بڑھا دیا گیا ہے تاکہ مزید کسی حادثے کو روکا جاسکے۔ خیال رہے کہ ایک دن قبل کشتواڑ کے جنگلی علاقہ میں دو ویلیج ڈیفنس گارڈوں کو اغوا کرنے کے بعد انہیں ہلاک کیا گیا جس کے بعد جنگلات سے دونوں کی نعشیں برآمد کرلی گئی ہے۔ دو وی ڈی سی ممبران کی ہلاکت۔۔۔111

وادی کشمیر میں موسم سرما کی آمد، پہاڑی علاقوں میں تیاریاں شروع

بازاروں میں گرم ملبوسات و کانگڑیوں کی خریداری، قیمتوں کا کوئی پُرسان نہیں

سرینگر/09 نومبر//

وادی کشمیر میں موسم سرما شروع ہوا ہے اور سردیوں میں آئے روز اضافہ ہوتا جارہا ہے۔ موسم سرما کی شروعات نومبر کے مہینے سے ہوتے ہیں جو مارچ کے مہینے تک جاری رہے گا اور ان پانچ مہینے میں وادی کشمیر میں کافی زیادہ سردی رہتی ہے اور درجہ حرارت بہت نیچے گرجاتا ہے۔ وائس آف انڈیا کے مطابق سردیوں سے بچنے کیلئے لوگ آج سے ہی تیاریاں شروع کررہے ہیں۔ جنوبی کشمیر کے ضلع اننت ناگ، شوپیاں اور کولگام میں بھی لوگ موسم سرما کی تیاریوں میں مصروف ہیں یہاں۔۔۔۔112

مشرقی لداخ میں آج سے آٹھ روزہ فوجی مشقیں شروع

لداخ میں ہندوستانی فوج اپنی فوجی طاقت کا مظاہرہ کریگی

سرینگر/09 نومبر//

ہندوستانی فوج مشرقی لداخ میں اتوار دس نومبر سے 18 نومبر تک فوجی مشقیں منعقد کرکے اپنی فوجی طاقت کا مظاہرہ کرے گا۔ ان مشقوں کے دوران چنوک ہیلی کاپٹر، ایڈوانسڈ لائٹ ہیلی کاپٹر کے علاوہ الٹرا لائٹ ہووٹزر آرٹلری سسٹم۔ فوجی ان جدید ٹیکنالوجیز کا مظاہرہ بھی کیا جائے گا۔ وائس آف انڈیا کے مطابق چین کے ساتھ مشرقی لداخ کے ڈیمچوک اور ڈیپسانگ میں متنازعہ علاقوں میں تخفیف اور گشت کے معاہدے پر پہنچنے کے چند ہی دن بعد، ہندوستان چین کے ساتھ اپنی مشرقی سرحد کے ساتھ ایک بڑی سہ فریقی مشقوں کے ساتھ اپنی فوجی طاقت کا مظاہرہ کرنے کے لیے تیار ہے۔ ''پوروی پرہار'' کے نام سے یہ مشترکہ مشق 10 نومبر کو شروع ہوگی۔ یہ مشق سرویلنس ٹیکنالوجی۔۔۔۔113

فضائی آلودگی سے بچوں اور نوجوانوں کی جاسکتی ہے یادداشت

اسٹڈی میں پی ایم 2.5 کے نقصانات کا پتہ لگایا گیا

سرینگر/09 نومبر//

ایک اسٹڈی میں پی ایم 2.5 آلودگی کے اہم جز امونیم نائٹریٹ کی شناخت کی گئی ہے۔ دہلی اور اس کے آس پاس علاقوں میں سردیوں میں پی ایم 2.5 پارٹیکولیٹ میٹر کی سطح تشویشناک طور پر بڑھ جاتی ہے۔ وائس آف انڈیا کے مطابق ہوا میں گھلی آلودگی اپنی خطرناک سطح پر پہنچ چکی ہے۔ لوگوں کو سانس لینے میں کافی دقتوں کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ ساتھ ہی صحت سے متعلق مسائل بھی لوگوں کو پریشان کررہے۔۔۔۔114

The Urdu Daily WATTAN
وطن

پزل گیمز..... ضعیف عمری میں دماغ کو متحرک رکھتے ہیں

ایک حالیہ مطالعے نے اس بات کو مزید تقویت پہنچائی ہے کہ پزل گیمز یعنی پہیلی یا معمہ حل کرنے والے کھیل یا سرگرمیاں دماغی صحت کیلئے مؤثر ثابت ہوتی ہیں۔ ایک بین الاقوامی تحقیقی جرنل میں شائع ہونے والی رپورٹ کے مطابق، 50 برس سے زائد عمر افراد 'سُڈوکو' یا 'کراس ورڈز' وغیرہ جیسے پزل گیمز میں خود کو جس قدر مصروف رکھیں گے، ان کا دماغ اتنا ہی بہتر طور پر کام کرتا رہے گا۔

مطالعہ کا دائرہ کار

یہ مطالعہ برطانیہ میں 50 برس سے زائد عمر کے 19 ہزار ایک سو افراد پر کیا گیا ہے، جس کے دوران یہ دیکھا گیا کہ یہ افراد الفاظ، اعداد یا اشکال پر مشتمل معمے والی گیمز یا سرگرمیوں کو کتنا وقت دیتے ہیں۔ اس کے بعد ان پر کئی طبی معائنے کیے گئے، جس کا مقصد ان افراد میں توجہ مرکوز کرنے، یادداشت اور استدلال کی صلاحیتوں کو جانچنا تھا۔ محققین کے مطابق، نتائج سے ظاہر ہوا کہ وہ افراد جو پزل گیمز کھیلتے تھے، ان کے نتائج ایسے افراد کے مقابلے میں کہیں بہتر تھے، جو پزل گیمز میں دلچسپی نہیں رکھتے تھے۔ مطالعے کے نتائج کی روشنی میں مزید کہا گیا ہے کہ جو افراد اپنا کچھ وقت پزل گیمز کھیلنے میں صرف کرتے ہیں، ان کا دماغ ان کی طبعی عمر کے مقابلے میں 10 سال جوان ہوتا ہے۔ مزید برآں، مختصر مدتی یادداشت کے ٹیسٹ میں ایسے افراد کی عمر ان کی طبعی عمر کے مقابلے میں 8 سال جوان ہوتی ہے۔ مطالعے کے نتائج سے متعلق یونیورسٹی آف ایگزیٹر میڈیکل اسکول میں ڈیمنشیا کی لیکچرر اور متذکرہ بالا مطالعے کی مصنفہ ڈاکٹر این کوربیٹ کا کہنا ہے، ”نتائج سے واضح طور پر پتہ چلتا ہے کہ دماغی سرگرمیوں میں مصروف رہنے اور ان سے دور رہنے والوں کے درمیان خصوصی طور پر رفتار اور درستگی میں بڑا فرق پایا جاتا ہے۔ کئی معاملات میں فرق انتہائی ڈرامائی تھا“۔

ماہرین کی آراء

ڈاکٹر کوربیٹ کہتی ہیں، ”اس مطالعے کی بنیاد پر ہم یہ نہیں کہہ سکتے کہ ان دماغی سرگرمیوں کے ذریعے زائد عمری میں ڈیمنشیا کے خطرات کو کم کیا جاسکتا ہے۔ تاہم یہ مطالعہ ایک بار پھر ماضی کے ان تجربات کی تجدید ضرور کرتا ہے کہ لفظی اور عددی پہیلیوں پر مشتمل سرگرمیوں میں باضابطہ طور پر مشغول رہنے والے اذہان نسبتاً بڑی عمر تک بہتر طور پر کام کرتے رہنے کے قابل ہوتے ہیں“۔ تاہم مطالعہ میں ابھی بھی ایک سوال کا جواب دستیاب نہیں ہے: طویل مدت میں پہیلی یا معمے حل کرنے والی سرگرمیاں کس طرح دماغی صحت پر اثرات مرتب کرتی ہیں اور آیا کہ یہ انسان کی ادراکی اور شعوری صلاحیتوں کو کمزور ہونے سے روکتی ہیں؟ اس حوالے سے مطالعے کے محققین، معمر افراد کے اسی گروہ کے ساتھ ایک 'فالو-اپ اسٹڈی' کا انعقاد کرنا چاہتے ہیں۔

یونیورسٹی آف ساؤتھ فلوریڈا کی پروفیسر ڈاکٹر جیری ڈی ایڈورڈز اپنے ردِعمل کا اظہار کچھ ان الفاظ میں کرتی ہیں، ”چونکہ یہ مطالعہ بے ترتیبی کے بجائے باہمی تعلق کی بنیاد پر کیا گیا ہے، اس لیے اس بات کو حتمی نہیں مانا جاسکتا کہ پزل گیمز کھیلنے سے ادراکی صلاحیتوں میں بہتری آتی ہے یا ان کی موجودہ استعداد برقرار رہتی ہے اور ان میں کمی نہیں آتی۔ اس کے برعکس یہ بھی ہوسکتا ہے کہ پزل گیمز میں دراصل وہی لوگ دلچسپی لیتے ہوں، جن کی ادراکی صلاحیتیں بہتر ہوں۔ مزید برآں، یہ بھی ممکن ہے کہ جب ان کی ادراکی صلاحیتیں کم ہونے لگتی ہوں، وہ ان سرگرمیوں سے کنارہ کشی اختیار کرلیتے ہوں کیونکہ کمزور ذہن والے افراد کے لیے یہ گیمز کھیلنا کافی مشکل ہوتا ہے“۔ تاہم، وہ اس مطالعے سے اس حد تک ضرور اتفاق کرتی ہیں کہ ضعیف عمری میں ادراکی سرگرمیوں میں مشغول رہنا دماغی صلاحیتوں کو مزید کمزور ہونے کے خلاف ایک طرح کی قوت مدافعت فراہم کرسکتا ہے۔ وہ امریکا میں ہونے والی اس سے ملتی جلتی ایک اور تحقیق کا حوالہ بھی دیتی ہیں، جس میں یہ ثابت کرنے کی کوشش کی گئی ہے کہ ضعیف عمری میں کمزور پڑتی ادراکی صلاحیتیں متاثرہ افراد کے لائف اسٹائل، خصوصاً سماجی تعلقات اور سرگرمیوں میں کمی کا باعث بنتی ہیں۔ پروفیسر ڈاکٹر جیری ڈی ایڈورڈز کے برعکس ایریزونا میں واقع 'الزائمر پری وینشن انسٹیٹیوٹ' کی ایسوسی ایٹ ڈائریکٹر ڈاکٹر جیسیکا لینگبام اس مطالعے سے اتفاق کرتی ہیں۔ وہ کہتی ہیں کہ ادراکی صلاحیتوں کو ابھارنے والی سرگرمیاں جیسے کہ پزل گیمز، ہماری سوچنے، توجہ مرتکز کرنے اور استدلال کی صلاحیتیں بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوسکتی ہیں۔ ”تاہم، ہم یہ نہیں جانتے کہ ان دو چیزوں میں براہ راست تعلق ہے یا پھر کچھ دیگر عناصر کارفرما ہوتے ہیں“، وہ کہتی ہیں۔

دماغی توازن

لینکس ہل ہاسپٹل، نیویارک میں یادداشت کی بے ترتیبی (میموری ڈس آرڈر) میں اسپیشلائزیشن کرنے والی نیورولاجسٹ ڈاکٹر گیاتری دیوی کہتی ہیں کہ دماغ اس وقت کام کرتا ہے جب دماغ کی 'پیتھالوجی' اور دماغ کی 'ادراکی استعداد' میں توازن ہوتا ہے۔ وہ کہتی ہیں، ”جب دماغ کی پیتھالوجی غالب آجاتی ہے، جوکہ شدید ڈیمنشیا کی صورت میں ہوتی ہے، تب دماغ کی ادراکی صلاحیتوں کو ابھارنے کی کوئی بھی کوشش اسے مزید بڑھنے سے روکنے سے قاصر ہوتی ہے۔ خوش قسمتی سے، ڈیمنشیا اور الزائمر کی اکثر اقسام سست رفتاری سے شدت پکڑتی ہیں، جس کا مطلب یہ ہے کہ ہم ادراکی صلاحیتوں کو ابھارنے والی سرگرمیاں اختیار کرکے ڈیمنشیا کی علامات ظاہر ہونے میں تاخیر یا اس سے مکمل طور پر محفوظ رہ سکتے ہیں۔ فیصلہ کن بات یہ ہے کہ آپ جیسے جیسے ضعیف العمری کی طرف بڑھنے لگیں تو اپنے دماغ کو چیلنج کرنے والی سرگرمیوں میں زیادہ سے زیادہ مشغول رکھیں کیونکہ جب کوئی مشکل مسئلہ درپیش ہوتا ہے تو دماغ کے تمام حصے اس کا حل تلاش کرنے میں مصروف ہوجاتے ہیں، جوکہ دماغ کے مجموعی ڈھانچے اور ادراکی ذخائر کو بہتر بنانے کے لیے اچھی مشق ہے“۔

مختلف تیل کے طبی فوائد

قدرت کی عطا کردہ ہر نعمت کسی نہ کسی طور انسانی صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔ یہ نعمتیں مختلف صورتوں مثلاً پھلوں، سبزیوں، جڑی بوٹیوں یا پھر تیل کی شکل میں ہمیں دستیاب ہیں، جو ایک طرف بیماریوں سے نجات کا ذریعہ ثابت ہوتی ہیں تو دوسری جانب صحت مند اور لمبی زندگی کی ضمانت بنتی ہیں۔ دنیا بھر میں مختلف اشیا سے تیار کردہ تیل کا استعمال بیماریوں سے محفوظ رہنے اور صحت مند زندگی کے حصول کے لیے کیا جاتا ہے۔ یہ تیل مختلف سبزیوں، میووں اور پھلوں سے نکالا جاتا ہے، جو مارکیٹ میں مہنگے اور سستے داموں مل جاتا ہے۔ آج کے مضمون ہم کچھ ایسے ہی فائدہ مند اور مؤثر تیلوں کا ذکر کرنے جارہے ہیں کہ یہ کس طرح اور کیوں مفید ہیں۔

ارنڈی کا تیل (Castor Oil)

ارنڈی کا تیل یا کیسٹر آئل کثیر المقاصد ویجیٹیبل آئل ہے، جس کا استعمال دنیا کے تقریباً ہر ملک میں سالہا سال سے کیا جارہا ہے۔ یہ تیل ارنڈی کے بیجوں (Ricinus communis plant) سے نکالا جاتا ہے۔ اس تیل کی خاصیت یہ ہے کہ اینٹی بیکٹیریل اور دافع سوزش خصوصیات کی بناء پر یہ دنیا بھر میں مشہور ہے۔ مختلف صنعتی اور فارماسیوٹیکل کمپنیاں اپنی مصنوعات کی تیاری کے لیے ارنڈی کا تیل استعمال کرتی ہیں، جس کا سب سے اہم فائدہ مدافعتی نظام کو مضبوط کرنا ہے۔ یہ تیل انسانی جسم میں Lymphatic Function کو متحرک کرتا ہے۔ دوسری جانب ارنڈی کا تیل بہترین قبض کشا تاثیر کا حامل ہے۔ آنکھوں کی تمام تر تکالیف دور کرنے کے لیے بھی ماہرین اس کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ اس تیل میں ایسی خصوصیات پائی جاتی ہیں، جس کے باعث یہ بالوں کی نشوونما اور جلدی مسائل مثلاً سورج کی تمازت سے جھلسی ہوئی جلد، ایگزیما، خشک جلد اور مختلف نشانات کے خاتمے کے لیے ایک بہترین تیل سمجھا جاتا ہے۔

ناریل کا تیل (Coconut Oil)

دنیا بھر میں ناریل کے تیل کی درجہ بندی 'سپر فوڈ' کے طور پر کی جاتی ہے۔ ناریل میں قدرتی طور پر اینٹی بیکٹیریا، اینٹی ٹاکسائیڈ اور اینٹی فنگل اجزا شامل ہوتے ہیں اور یہ مختلف وٹامنز اور منرلز سے بھرپور ہوتا ہے۔ یوں کہہ لیں کہ ناریل کا تیل فیٹی ایسڈ کا ایک ایسا مجموعہ ہے، جو صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتا ہے۔ ان میں وزن میں کمی، دماغی صلاحیت میں بہتری، گردوں کی اچھی صحت اور مدافعتی نظام سمیت دیگر متاثر کن فوائد شامل ہیں جبکہ تیل میں شامل سیچوریٹڈ فیٹس فائدہ مند کولیسٹرول کی سطح میں اضافہ کرتے ہیں، جو قلبی امراض سے بچاؤ میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ ناریل کا تیل خوبصورتی بڑھانے کا ذریعہ بھی تسلیم کیا جاتا ہے۔ نرم و ملائم جلد کا حصول، بالوں کی نشوونما یا پھر جگمگاتے دانتوں کی خواہش پوری کرنے کیلئے ناریل کا تیل بہترین انتخاب ثابت ہوتا ہے۔

بادام کا تیل (Almond Oil)

بادام کو فوائد سے بھرپور میوہ مانا جاتا ہے کیونکہ یہ وٹامن، پروٹین، پوٹاشیم، میگنیشیم اور فاسفورس جیسے منرلز پر مشتمل ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق جسم کے اندرونی اور بیرونی مسائل کے حل کے لیے بادام یا بادام کے تیل کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ اگرچہ یہ تیل خاصا مہنگا ہوتا ہے لیکن اپنے اندر ایسے پوشیدہ خزانے محفوظ کیے ہوئے ہے، جو نہ صرف خوبصورتی بڑھانے کا ذریعہ ہوتے ہیں بلکہ بہت سی بیماریوں کا حل بھی ثابت ہوتے ہیں۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ بادام کا تیل مختلف بیماریوں مثلاً کان کے درد، ایگزیما، سورائسس اور قبض کو ٹھیک کرتا جبکہ جسم کو تندرست و توانا اور آنتوں کی صحت بہتر بناتا ہے۔ روغن بادام، ناریل کے تیل کی طرح خوبصورتی بڑھانے کا ذریعہ بھی ثابت ہوتا ہے۔ وٹامن ڈی کی کثرت کے سبب خواتین روغن بادام کو اینٹی ایجنگ بیوٹی پراڈکٹ کے طور پر استعمال کرسکتی ہیں۔ دوسری جانب چہرے کی خشکی دور کرنے، آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں اور چہرے کی جھریوں سے نجات کیلئے بادام کا تیل بے حد مفید ہے۔

زیتون کا تیل (Olive Oil)

صحت و تندرستی کیلئے زیتون کا تیل ایک ایسا انتخاب ہے، جس کی نظیر نہیں ملتی۔ زیتون کا تیل نہ صرف کھانوں میں بلکہ بطور بیوٹی پراڈکٹ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ صحت کے حوالے سے بات کی جائے تو زیتون کا تیل مفید مونو ان سیچوریٹڈ فیٹس، کثیر مقدار میں اینٹی آکسیڈنٹس اور اینٹی انفلیمیٹری خصوصیات پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کھانا پکانے کے دوران اس کا استعمال زیادہ سے زیادہ کیا جانے لگا ہے۔ اس کا استعمال ہارٹ اٹیک، اسٹروک اور الزائمر سے تحفظ فراہم کرتا ہے جبکہ جلد کی خوبصورتی کیلئے بہترین موئسچرائزر اور بالوں کی نشوونما کیلئے بہترین ٹانک ہے۔

'شکر' کا زیادہ استعمال کیوں خطرناک ہے؟

کوئی بھی میٹھا تیار کیا جائے، اس کے لیے شکر کا استعمال لازمی سمجھا جاتا ہے حتیٰ کہ سوس اور پی نٹ بٹر میں بھی شکر ڈالی جاتی ہے۔ شکر، روزمرہ زندگی کا ایک ایسا جزو ہے، جس کے بغیر عام افراد کا گزارا ممکن نہیں ہوتا۔ لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ سفید شکر انسانی صحت کے لیے کس حد تک خطرناک ہے؟ سائنسدان سفید شکر کو میٹھا زہر اور تمباکو نوشی جتنا خطرناک قرار دیتے ہیں۔ امریکا میں کی گئی تحقیق کے مطابق نوجوانوں کی دن بھر میں لی گئی کیلوریز کا 17 فیصد حصہ کین یا ریفائنڈ شوگر پر مشتمل ہوتا ہے جبکہ بچوں میں یہ شرح 14 فیصد ہے۔ شکر کے نقصانات کے پیشِ نظر، طبی ماہرین اس کو ترک کرنے یا کم مقدار میں استعمال کرنے پر زور دیتے ہیں لیکن اس کے باوجود زیادہ تر افراد شکر کے استعمال پر قابو نہیں رکھ پاتے۔ اگر آپ بھی زیادہ شکر استعمال کرنے کے عادی ہیں تو مندرجہ ذیل نقصانات سے متعلق آگہی آپ کے لیے بے حد ضروری ہے، یہ آپ کو شکر کا استعمال کم کرنے کی جانب مائل کرے گی۔

شکر کی کتنی مقدار لینی چاہیے؟

شکر کے نقصانات سے قبل یہ جاننا زیادہ اہم ہے کہ ایک انسان کو دن میں کتنی مقدار میں شکر لینی چاہیے۔ ایک اندازے کے مطابق ہر پاکستانی دن میں اوسطاً 62 گرام شکر کی مقدار حاصل کرتا ہے جوکہ بہت زیادہ ہے۔ امریکن ایسوسی ایشن کے مطابق مردوں کے لیے دن میں 5.37 گرام یا 9 چمچ جبکہ عورتوں کے لیے 25 گرام یا 6 چمچ چینی کی مقدار مناسب ہے۔ اس سے زائد مقدار انسانی جسم کے لیے خطرناک اور بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہوسکتی ہے۔

موٹاپے کی وجہ

تحقیق ظاہر کرتی ہے کہ دنیا میں موٹاپے کی شرح میں اضافے کا ایک سبب شکر کا زائد استعمال بھی ہے۔ خاص طور پر میٹھے مشروبات (مثلاً سوڈا، جوسز اور میٹھی چائے) وزن میں تیزی سے اضافہ کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ ان مشروبات میں شکر کی سادہ قسم فرکٹوس پائی جاتی ہے، جو انسان کی بھوک میں اضافہ کرنے کے ساتھ گلوکوز کی سطح کو بھی بڑھا دیتی ہے۔ دوسری جانب میٹھے مشروبات کیلوریز میں تیزی سے اضافہ کرنے کا سبب بنتے ہیں اور یہ اضافہ چند ہی دنوں میں موٹاپے کی وجہ بن جاتا ہے۔

ذیابطیس کی وجہ

گزشتہ تیس سالوں کے دوران، دنیا بھر میں ذیابطیس کے مریضوں کی تعداد میں دگنا اضافہ ہوا ہے۔ اگرچہ اس مرض کی کئی وجوہات پیش کی جاتی ہیں، تاہم اس کے باوجود شکر کے زائد استعمال اور ذیابطیس کے مرض کے درمیان ایک خاص تعلق پایا جاتا ہے۔ چینی کی صورت میں اضافی 150 کیلوریز ذیابطیس ٹائپ ٹو کا خطرہ بڑھا دیتی ہیں۔ یہی نہیں، ایک تحقیق میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ چینی کا زیادہ استعمال ذیابطیس ٹائپ تھری (دماغی ذیابطیس) کی وجہ بھی بنتا ہے۔

ایکنی کا شکر سے تعلق

اگر آپ کی خوراک کا بیشتر حصہ ریفائنڈ کاربوہائیڈریٹ والی غذاؤں اور میٹھے مشروبات پر مشتمل ہے تو ایسی خوراک بھی آپ کی جلد کیلئے مضر ہوسکتی ہے۔ شکر کے زیادہ استعمال سے بلڈ شوگر لیول بڑھ جاتا ہے اور جسم انسولین کی زیادہ مقدار بنانے لگتا ہے۔ یہ زائد مقدار ایکنی بنانے والے ہارمون اینڈروجن کی پیداوار، آئل گلینڈ کو متحرک کرنے اور سوزش بڑھانے کا سبب بن جاتی ہے۔

دل کی صحت کیلئے خطرہ

شکر کی زائد مقدار والی غذائیں بہت سی بیماریوں کے ساتھ ساتھ دل کی بیماریوں کو حملہ آور ہونے کی دعوت دیتی ہیں۔ 30 ہزار افراد پر کی گئی تحقیق کے نتائج کے مطابق، وہ افراد جنہوں نے 17 سے 21 فیصد کیلوریز شکر کے ذریعے حاصل کی تھیں، ان میں دل کی بیماریوں کا تناسب 38 فیصد تھا جبکہ وہ افراد جنہوں نے 8 فیصد کیلوریز حاصل کی ان میں دل کے امراض کی شرح 10 فیصد تھی۔

کینسر کے خطرات کا بڑھ جانا

جو لوگ شکر کی زائد مقدار استعمال کرتے ہیں، ان میں کینسر کا خطرہ عام افراد کی نسبت زیادہ ہوتا ہے۔ شکر کی زائد مقدار انسولین میں اضافے، موٹاپے اور سوزش کا سبب بنتی ہے اور یہ تمام عوامل کینسر کے خطرات پیدا کرتے ہیں۔ 43 ہزار افراد پر کی گئی تحقیق کے نتائج کے مطابق شکر کا زیادہ استعمال غذائی نالی کے کینسر، پھیپھڑوں کے کینسر اور چھوٹی آنت کے کینسر کا باعث بن سکتا ہے۔ حالیہ تحقیقی نتائج کے مطابق وہ خواتین جو ہفتے میں تین مرتبہ کوکیز، بن یا میٹھی غذائیں استعمال کرتی ہیں، ان میں ان غذاؤں کا کم استعمال کرنے والی خواتین کی نسبت 4.1 گنا کینسر کا خطرہ پایا جاتا ہے۔

ٹیلی گرام نے میسج کے ترجمہ کی سہولت فراہم کردی

سان فرانسسکو / واٹس ایپ کے متبادل کے طور پر سامنے آنے والی موبائل ایپلی کیشن ٹیلی گرام نے میسج ترجمہ کرنے کا سب سے منفرد فیچر متعارف کرادیا۔ ٹیلی گرام نے سال کے آخری روز اپنے صارفین کے لیے مجموعی طور پر 4 فیچرز متعارف کرائے جن میں میسج کا ترجمہ کرنے والی سہولت سب سے منفرد ہے۔ اس فیچر کو استعمال کرنے کے لیے صارف کو سیٹنگز میں جاکر لینگویج کے آپشن میں اپنی پسندیدہ زبان کا انتخاب کرنا ہوگا، جس میں وہ پیغام پڑھنا چاہتا ہے۔ ٹرانسلیشن فیچر فی الحال اینڈرائیڈ صارفین کے لیے متعارف کرایا گیا جبکہ اگلے مرحلے میں اسے آئی او ایس 15 پلس ورژن کے لیے بھی پیش کیا جائے گا۔ فیچر ان ایبل کرنے کے بعد صارف جب کسی پیغام کو کلک کرے گا تو وہاں ٹرانسلیشن کا آپشن آجائے گا، جس پر کلک کرنے کے بعد ترجمے کو با آسانی پڑھا جاسکے گا۔ اس سے قبل صارفین کسی بھی پیغام کا ترجمہ کرنے کے لیے تھرڈ پارٹی ایپس یا پھر گوگل کی خدمات حاصل کرتے تھے۔ علاوہ ازیں، ٹیلی گرام نے میسج ری ایکشن، تھیم، کیو آر کوڈ اور ٹیکسٹ چھپانے کی سہولت بھی متعارف کرائی ہے۔

عمر کے مطابق صحت مند زندگی گزاریں

یہ بات زبان زدِ خاص و عام کہ عمر میں کیا رکھا ہے، دل جوان ہونا چاہیے یا پھر عمر محض ایک ہندسہ ہے۔ کہنے اور سننے میں تو یہ باتیں بہت اچھی لگتی ہیں، لیکن حقیقت یہی ہے کہ ہر گزرتا لمحہ آپ کی عمر گھٹا رہا ہے اور آپ کو پیرانہ سالی کی طرف لے جارہا ہے۔ اکثر لوگوں کو جوانی گزارنے یہاں تک کہ ادھیڑ عمر ہونے کے بعد ہوش آتا ہے کہ اگر وہ اپنا طرز زندگی بہت پہلے ہی تبدیل کرلیتے تو حالات یکسر مختلف ہوتے۔ اگر آپ ایک صحت مند زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو آپ کو اس مضمون کے ذریعے اپنی عمر کے مطابق ابھی سے اپنے طرز زندگی پر نظر ثانی کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

جیسے ہی آپ کی عمر 30 سال کی حد عبور کر جائے تو آپ کو اپنے معمولات میں تبدیلی لاتے ہوئے اپنے لیے وقت نکالنا بہت ضروری ہو جاتا ہے۔ مثلاً اگر آپ صبح یا شام کو چہل قدمی کرنا اپنا معمول بنالیتے ہیں اور کبھی ناغہ نہیں کرتے تو آپ 70 سال کی عمر میں بھی اتنی ہی آسانی اور مزے سے چہل قدمی کر رہے ہوں گے اور تھکن نہیں ہوگی۔ یہ بالکل ایسا ہی ہے کہ آپ کم وزن سے ایکسرسائز کا آغاز کریں اور جیسے جیسے وقت گزرتا جائے گا تو آپ کے زائد وزن اٹھانے کی صلاحیت بھی بڑھتی چلی جائے گی۔ خیر یہ تو ایک مثال تھی کہ کوئی بھی چیز مستقل مزاجی سے کی جائے تو وہ آپ کی زندگی کا حصہ بن جاتی ہے اور آپ اسے غیر محسوس طریقے سے کرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اگر اس وقت آپ کی عمر 30 سال ہے تو آپ کو درج ذیل مشوروں پر عمل کرنے کی بہت ضرورت ہے۔

اپنی جلد پر مہربان رہیں

جلد آپ کے جسم کا ایک اہم عضو ہے۔ اگر اس کی دیکھ بھال اچھی طرح کی جائے تو یہ پورے جسم کی دیکھ بھال میں لگی رہتی ہے، ساتھ ہی جسم کے درجہ حرارت کو کنٹرول اور حس کو زندہ رکھتی ہے۔ اس کے علاوہ آپ کو چاہیے کہ:

☆ باہر نکلتے وقت سن اسکرین لگائیں
☆ ہر سال اسکن کینسر اسکریننگ کروائیں
☆ اینٹی ایجنگ اسکن کیئر روٹین اپنائیں
☆ جلد کیلئے موزوں پروڈکٹس استعمال کریں
☆ پانی زیادہ سے زیادہ پیا کریں

ایکسرسائز کو معمول بنائیں

ایکسرسائز کا معمول آپ کو بیماریوں سے دور رکھتا ہے، خاص طور پر دل کے امراض اور کینسر کے خلاف متحرک رکھتا ہے۔ ایکسرسائز سے ذہنی تناؤ میں کمی کے علاوہ نیند، جلد اور ہڈیوں کی صحت میں بہتری آتی اور موڈ بہتر رہتا ہے۔ ماہرین صحت تجویز کرتے ہیں کہ ہفتے میں ڈھائی سے پانچ گھنٹے کی عام اور سوا سے ڈھائی گھنٹے کی تیز ایکسرسائز یا دونوں کا امتزاج آپ کے عضلات کو مضبوط بناتا ہے۔ یہ ایکسرسائز واکنگ، سوئمنگ، سائیکلنگ اور ویٹ لفٹنگ پر مشتمل ہوسکتی ہے۔

خوراک کا خیال رکھیں

اپنی عمر کے مطابق غذاؤں کا انتخاب آپ کی عمر میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔ ماہرین غذائیت کے مطابق آپ کو درج ذیل غذاؤں کو اپنی خوراک کا حصہ بنانا چاہیے۔

☆ پھل اور سبزیاں استعمال کریں۔
☆ روکھا پروٹین، جیسے مچھلی اور پھلی کھائیں۔
☆ روزانہ کم سے کم تین اونس بغیر چھنا دلیہ، بغیر چھنے آٹے کی روٹی، چاول اور پاستا لیں۔
☆ کم چکنائی والی ڈیری مصنوعات جیسے کہ دودھ، دہی اور پنیر وغیرہ جن میں وٹامن ڈی ہوتا ہے۔
☆ صحت بخش چکنائی کھائیں۔
☆ پروسیس کی ہوئی غذاؤں، ریفائنڈ شوگر اور غیر صحت بخش چکنائی (مرغن غذاؤں) سے پرہیز کریں۔
☆ نمک کا استعمال کم سے کم کریں تاکہ بلڈ پریشر کی سطح کم رہے۔
☆ تمباکو نوشی سے پرہیز کریں۔

ذہنی دباؤ کم سے کم لیں

ذہنی دباؤ صرف آپ کی ذہنی ہی نہیں جسمانی صحت کو بھی متاثر کرتا ہے۔ اس طرح وقت سے پہلے آپ کے چہرے پر جھریاں پڑنے اور دل کی بیماریاں ہونے کے مواقع بڑھنے لگتے ہیں۔ اسی لیے ذہنی دباؤ کو دور یا کم کرنے کیلئے ریلیکس ہونے کی تکنیکس اپنائیں جیسے کہ مراقبہ، سانس کی مشقیں، یوگا، بھرپور نیند اور دوستوں سے بات چیت وغیرہ۔ وقتاً فوقتاً نماز کی عادت بھی ذہنی دباؤ کم کرنے میں بہت مدد دیتی ہیں۔

نئے مشغلے اپنائیں

بھارت۔آسیان تعاون عصری مسائل سے نمٹنے میں اہم ہو سکتا ہے/ جے شنکر

نئی دہلی// وزیر خارجہ ایس جے شنکر نے کہا کہ ہندوستان اور آسیان بڑی آبادی والے ممالک ہیں اور ان کا تعاون عصری مسائل سے نمٹنے، خوراک اور صحت کی حفاظت کو یقینی بنانے اور میانمار جیسے مشترکہ خطہ میں سیاسی چیلنجوں سے نمٹنے میں اہم ثابت ہو سکتا ہے۔ جے شنکر کا یہ تبصرہ اس وقت آیا جب انہوں نے آسیان۔ انڈیا نیٹ ورک آف تھنک ٹینکس کی آٹھویں گول میز کانفرنس سے خطاب کیا۔ انہوں نے کہا کہ ہندوستان اور آسیان بڑی آبادی ہیں جن کے ابھرتے ہوئے مطالبات نہ صرف ایک دوسرے کا ساتھ دے سکتے ہیں بلکہ بین الاقوامی معیشت میں بڑی پیداواری قوتیں بن سکتے ہیں۔ وزیر خارجہ جے شنکر نے کہا کہ آسیان اور بھارت مل کر دنیا کی ایک چوتھائی سے زیادہ آبادی پر مشتمل ہیں۔ جنوب مشرقی ایشیائی ممالک کی تنظیم (آسیان) کے ارکان میں برونائی، کمبوڈیا، انڈونیشیا، لاؤس، ملائیشیا، میانمار، فلپائن، سنگاپور، تھائی لینڈ اور ویتنام شامل ہیں۔ "ہمارے صارفین کے مطالبات اور طرز زندگی کے انتخاب خود بڑے معاشی محرک ہیں۔ یہ خدمات اور رابطے کے پیمانے کو بھی تشکیل دیں گے کیونکہ ہم تجارت، سیاحت، نقل و حرکت اور تعلیم کو فروغ دیتے ہیں۔ عصر حاضر کے چیلنجوں سے نمٹنے کے لیے تعاون بھی اہم ہو سکتا ہے۔ انتہائی موسمیاتی واقعات کے دور میں، غذائی تحفظ کو یقینی بنانا ایک اہم تشویش ہے۔ اسی طرح، عالمی وبائی امراض کے تجربے کے ساتھ صحت کی حفاظت کے لیے تیاری بھی کم ضروری نہیں ہے۔ جے شنکر نے کہا کہ میانمار جیسے مشترکہ خطہ میں سیاسی چیلنجز موجود ہیں اور ہوں گے جن سے ہندوستان اور آسیان کو مل کر نمٹنا ہوگا۔ انہوں نے کہا، آج کی ایک اہم مثال میانمار کی صورتحال ہے اور میں یہ کہنے کی جسارت کرتا ہوں کہ ان لوگوں کا نقطہ نظر جو قریبی ہیں... ہمیشہ مشکل ہوتا ہے۔ ہمارے پاس فاصلہ یا واقعی وقت کی عیش و آرام نہیں ہے۔ یہ انسانی امداد اور آفات سے نجات کے حالات کے ساتھ ساتھ سمندری حفاظت اور سلامتی کا بھی بڑھتا جا رہا ہے۔ جے شنکر نے اپنی مدد آپ کے ایک مضبوط کلچر پر زور دیا جو صرف "ہمارے سر اور اپنا وقت ایک ساتھ ڈال کر" حاصل کرے گا۔ انہوں نے کہا کہ ہندوستان اور آسیان کے درمیان تعلق ایک گہرے ثقافتی اور تہذیبی تعلق اور پرورش میں جڑا ہوا ہے جس کی اپنی اہمیت ہے۔ وزیر نے ثقافتی ورثہ کی بحالی اور آرٹ کی شکلوں کے تحفظ میں حالیہ دنوں میں ہندوستان کے تعاون کو اجاگر کیا۔ دریں اثنا

وزارت خارجہ کے ترجمان رندھیر جیسوال نے کینیڈا میں ہندوستانی سفارت کاروں کی نگرانی کی سخت مذمت کرتے ہوئے اسے "مکمل طور پر ناقابل قبول" قرار دیا ہے۔ جمعرات کو بریفنگ سے خطاب کرتے ہوئے، جیسوال نے کینیڈا میں ہندوستانی سفارت کاروں کے خلاف بڑھتے ہوئے خطرات پر روشنی ڈالتے ہیں میں انہیں ہراساں کرنے، دھمکیاں دینے اور نگرانی کی مثالوں کا حوالہ دیا۔ جیسوال نے کہا، "ہندوستانی سفارت کاروں کو نگرانی میں رکھا جا رہا ہے، جو کہ مکمل طور پر ناقابل قبول ہے۔ وزارت خارجہ نے بھی اس کے بارے میں بات کی ہے۔ ہم نے اس معاملے کو کینیڈین فریق کے ساتھ بھی سختی سے اٹھایا تھا۔ انہوں نے مزید کہا، "پچھلے سال یا اس سے بھی زیادہ، جس طرح کی چیزیں ہم نے ہندوستانی سفارت کاروں پر حملہ، دھمکیاں، دھمکانا، ہندوستانی سفارت کاروں کو ہراساں کرتے ہوئے دیکھا ہے... ہاں، دھمکیوں میں اضافہ ہوا ہے۔ مزید یہ کہ ایم ای اے کے ترجمان نے کہا کہ ہندوستان نے قونصلر کیمپ کے لئے اپنے سفارت کاروں کے لیے سیکورٹی مانگی ہے جو کینیڈین کی طرف سے فراہم نہیں کی گئی ہے۔ انہوں نے کہا کہ "ہم نے اپنے سفارت کاروں کے لیے جہاں قونصلر کیمپ ہونا تھا وہاں سیکورٹی فراہم کرنے کا کہا تھا اور وہ کینیڈا کی جانب سے فراہم نہیں کیے گئے"۔ یہ پیش رفت کینیڈا کے شہری ہردیپ سنگھ نجار کے قتل میں بھارتی ایجنٹوں کے مبینہ ملوث ہونے کے حوالے سے بھارت اور کینیڈا کے درمیان کشیدگی کے بعد ہوئی ہے۔ حالیہ برسوں میں، کینیڈا میں خالصتانی انتہا پسندانہ سرگرمیوں میں اضافہ دیکھا گیا ہے، جن میں پرتشدد مظاہرے اور ہندو مندروں پر حملے شامل ہیں۔

لڑکیوں کو خود اعتمادی اور خود انحصار بننا چاہئے/ اسمرتی ایرانی

نئی دہلی// سابق مرکزی وزیر اسمرتی ایرانی نے ملک کی نوجوان خواتین سے اپنی عزت کرنے اور مالی طور پر خود انحصار ہونے کی اپیل کرتے ہوئے جمعرات کو کہا کہ ہر عورت میں آگے بڑھنے کی طاقت ہے اور اسے اس کا استعمال کرنا چاہیے۔ محترمہ ایرانی یہاں امپیکٹ انٹرنیشنل بینز میں خواتین کے عالمی نیٹ ورک یووی کے کے زیر اہتمام 'یوتھ پریزیز 2024' کانفرنس کے افتتاحی اجلاس سے خطاب کر رہی تھیں۔ اس موقع پر بات کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ 'ہمیں نوجوان خواتین کو خود کی قدر کرنا، اپنی آزادی اور فلاح و بہبود پر توجہ دینا سکھانے کی ضرورت ہے'۔ جس میں انہیں نہ صرف اپنے لیے بلکہ دوسروں کے لیے بھی مضبوط ہونا سکھانا بھی شامل ہے۔' انہوں نے کہا کہ 'مالی آزادی اور ذاتی صحت کو خود غرضی کے طور پر نہیں دیکھا جانا چاہیے، بلکہ خواتین کے لیے زیادہ سے زیادہ استحکام اور تحفظ حاصل کرنے کے طریقوں کے طور پر دیکھا جانا چاہیے۔' اس سال کی تقریب کا تھیم 'خواتین میں سرمایہ کاری، پائیدار مستقبل کے لیے' ہے۔ عالمی رہنما، بصیرت رکھنے والے اور تبدیلی لانے والے اہم موضوعات پر بات کرنے کے لیے اکٹھے ہوتے ہوئے نظر آئیں گے جیسے ٹیکنالوجی میں صنفی مساوات، انٹرپرینیورشپ میں قیادت، پائیدار تجارت اور سماجی اثرات کے لئے جمع کیا ہے۔ سابق مرکزی وزیر نے کہا کہ "کاروبار میں خواتین ایک منفرد نقطہ نظر لاتی ہیں، جو ہر کسی کے لیے اچھا ہے۔" جب خواتین قیادت کرتی ہیں، تو وہ پائیداری، تعلیم اور معاشرتی صحت جیسی چیزوں کو ترجیح دیتی ہیں۔" کاروبار میں خواتین کی حمایت اور حوصلہ افزائی کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے انہوں نے کہا کہ جب خواتین کامیاب ہوتی ہیں تو وہ تبدیلی کی طاقتور ایجنٹ بن جاتی ہیں۔ اس تقریب میں انٹرپرینیورشپ میں قیادت، پائیدار تجارت اور خواتین کی قیادت میں اسٹارٹ اپس کو بڑھانے کے چیلنجز پر پینل ڈسکشن شامل تھے۔

بھارت جی سی سی کیلئے ایک منی سلیکن ویلی قائم کرنے کا خواہاں/گوئل

نئی دہلی// مرکزی وزیر تجارت وصنعت شری پیوش گوئل نے کہا کہ ہندوستان گوا میں عالمی صلاحیت کے مراکز (جی سی سی) کے لیے ایک منی سلیکون ویلی قائم کرنے کا ارادہ رکھتا ہے۔ جی سی سیز کے بارے میں گوئل کے تبصرے ایک ایسے وقت میں سامنے آئے ہیں جب وہ پچھلے دو سالوں سے ہندوستان میں تیزی سے اضافے کے درمیان ہیں اور آر اینڈ ڈی، مصنوعات کی ترقی اور اختراع میں خدمات فراہم کر رہے ہیں۔ 1 5 0 سے زیادہ ملٹی نیشنل کمپنیوں نے ملک میں اپنے جی سی سی قائم کیے ہیں، جن کی تعداد 2012 میں 760 سے بڑھ کر مارچ 2023 تک 1,600 جی سی سی تک پہنچ گئی ہے۔ انہوں نے کہا کہ یقین ہے کہ مرکز اور گوا حکومت اضافی فریم ورک بنائیں گے جہاں ہائی ٹیک انڈسٹری گوا میں بڑے پیمانے پر آئیں جس میں ہم ریاست کو اعلیٰ معیار کی ترقی کے لیے ڈیٹا سینٹرز کے لیے ایک ترجیحی منزل کے طور پر تیار کرنے کے قابل ہیں۔ جناب پیوش گوئل حیرت انگیز گوا گلوبل بزنس سمٹ میں عملی طور پر بول رہے تھے۔ اس سال جولائی میں پیش کیے گئے اقتصادی سروے 2024 میں کہا گیا ہے کہ جی سی سیز 2030 تک ہندوستان کے جی ڈی پی میں تقریباً 3.5 فیصد کا حصہ ڈال سکتے ہیں، اس وقت تک 121 بلین ڈالر کی تخمینہ آمدنی پیدا کر سکتے ہیں۔ سروے میں پی ڈبلیو سی کی رپورٹ کا حوالہ دیتے ہوئے کہا گیا ہے کہ 2028 تک، ملک میں 2,100 جی سی سیز ہوں گے اور سہولیات کی مارکیٹ کا حجم 90 بلین ڈالر تک پہنچ جائے گا۔ جی سی سی ایک وقف شدہ آف شور یونٹ ہے جو کمپنی غیر ملکی ملک میں ان سورس آئی ٹی اور متعلقہ کاروباری افعال کے لیے قائم کرتی ہے۔ وزیر تجارت نے ملک میں مزید غیر ملکی سرمایہ کاری کو راغب کرنے کے لیے کاروباری اداروں کے لیے تعمیل کو آسان بنانے کے لیے مرکزی حکومت کے عزم کا اعادہ کیا۔ انہوں نے کہا، "ہندوستان میں ایک نوجوان آبادی ڈیجیٹل طور پر جڑی ہوئی ہے، دنیا میں کہیں بھی ڈیٹا کی سب سے کم لاگت کی بدولت، اعلیٰ معیار اور پائیدار کاروباری کارروائیوں کی تلاش میں سرمایہ کاروں کو راغب کرنے کا ایک طاقتور مجموعہ ہے۔

اشتہار کے بعد بھرتی کے عمل میں تبدیلی نہیں کی جاسکتی/سپریم کورٹ

نئی دہلی// سپریم کورٹ نے آج کہا کہ کسی عہدے کے لیے اشتہار جاری ہونے کے بعد بھرتی کے عمل کو درمیان میں نہیں بدلا جا سکتا۔ چیف جسٹس ڈی وائی چندر چوڑ اور جسٹس رشی کیش رائے، پی ایس نرسمہا، پنکج متھل اور منوج مشرا کی آئینی بنچ نے تیج پرکاش پاٹھک بمقابلہ راجستھان ہائی کورٹ کیس کا فیصلہ سناتے ہوئے کہا کہ امیدواروں کو حیران کرنے کے لیے ضابطوں کو تبدیل نہیں کیا جا سکتا۔ جسٹس چندر چوڑ کی سربراہی میں پانچ ججوں کی آئینی بنچ نے کہا کہ بھرتی کے عمل کے آغاز میں مطلع کردہ انتخابی فہرست میں شامل کرنے کے لیے اہلیت کے معیار کو درمیان میں تبدیل نہیں کیا جا سکتا، جب تک کہ موجودہ ضابطے یا اشتہار (جو موجودہ قانون کے خلاف ہو) اس کی اجازت نہ دیں۔ جسٹس مشرا نے بنچ کی جانب سے فیصلہ سناتے ہوئے یہ بھی کہا کہ سلیکشن لسٹ میں شامل ہونے کے بعد مذکورہ عہدہ کے امیدوار کو تقرری کا ناقابل تنسیخ حق نہیں ملتا، لیکن حکومت یا اس کی مشینری حقیقی وجوہات کی بنا پر آسامیاں نہ بھرنے کے آپشن کا انتخاب کر سکتی ہے۔ تاہم، اگر آسامیاں موجود ہیں، تو حکومت یا اس کی مشینری سلیکشن لسٹ میں زیر غور علاقے سے کسی شخص کو مقرر کرنے سے من مانی طور پر انکار نہیں کر سکتی۔ یہ معاملہ تیج پرکاش پاٹھک اور دیگر بمقابلہ راجستھان ہائی کورٹ اور دیگر (2013) میں تین ججوں کی بنچ نے پانچ ججوں کی آئینی بنچ کے پاس بھیج دیا، جس نے اس معاملے کو پانچ ججوں کے آئینی بنچ کے پاس بھیج دیا۔ بنچ نے 'منجوشری بمقابلہ ریاست آندھرا پردیش اور دیگر (2008)' میں کیس کے سابقہ فیصلے پر شکوک کا اظہار کیا تھا۔ اس معاملے میں کہا گیا تھا کہ سلیکشن کے معیار کو درمیان میں تبدیل نہیں کیا جا سکتا۔ آئینی بنچ نے جولائی میں سماعت مکمل ہونے کے بعد اپنا فیصلہ محفوظ کر لیا تھا۔

بھارت 4- 5 سالوں میں مکمل سولر مینوفیکچرنگ ماحولیاتی نظام تیار کرے گا/ اواڈا گروپ

ابوظہبی// اواڈا گروپ کے بانی اور چیئرمین ونیت متل کا کہنا ہے کہ ہندوستان دوسرے ممالک کے مقابلے میں اگلے چار سے پانچ سالوں میں شمسی آلات کی تیاری کا مکمل ماحولیاتی نظام تیار کر لے گا جس میں 20 سال لگ چکے ہیں۔ متل نے ابوظہبی میں ابوظہبی بین الاقوامی پیٹرولیم نمائش اور کانفرنس کے موقع پر خصوصی طور پر بات کی۔ ہندوستانی کمپنیاں شمسی توانائی کے اجزاء کے لیے دوسرے ممالک پر انحصار کر رہی ہیں، جو ہندوستانی شمسی کمپنیوں کی صلاحیتوں میں رکاوٹ ہیں، انہوں نے امید ظاہر کی کہ حالات جلد بدل جائیں گے۔ شمسی توانائی کے ایک مکمل مینوفیکچرنگ ماحولیاتی نظام کی ترقی پر متل نے کہا کہ دیگر ممالک نے پچھلے 20 سالوں میں کیا ہے...

اسرائیلی ایلچی رووین آزر نے یہودیوں کو پناہ دینے کے بھارتی موقف کی تعریف کی

نئی دہلی// بھارت میں اسرائیلی ایلچی رووین آزر نے یہودیوں کو پناہ دینے کی ہندوستان کی تاریخ پر روشنی ڈالی اور ہولوکاسٹ کے دوران یہودی خاندانوں کو بچانے کے لیے دو گجراتی خاندانوں کی تعریف کی۔ ہندوستان میں اسرائیلی سفیر رووین آزر نے ہولوکاسٹ کے دوران یہودیوں کو بچانے والے دو گجراتی خاندانوں کی کوششوں کی تعریف کی اور ہندوستان اور یہودی لوگوں کے درمیان تاریخی رشتے پر زور دیا۔ آزر نے نوٹ کیا کہ ہندوستانیوں اور یہودیوں دونوں نے ماضی میں جبر کا سامنا کیا ہے۔ لیکن اب جب کہ وہ آزاد ہیں، ان کے پاس ایک ساتھ پنپنے کا موقع ہے، جس نے ہندوستان کی سامیت دشمنی کی کمی کو یہودیوں کے ملک میں پناہ لینے کی وجہ کے طور پر اجاگر کیا۔ آزر نے گجراتی کتاب کے لیے اپنی تعریف کا اظہار کیا، جس میں پانچ یہودی خاندانوں کو بچانے کی تاریخ بیان کی گئی ہے۔ اور اسے تحقیقی مقاصد کے لیے ہولوکاسٹ کے متاثرین کے لیے اسرائیل کی سرکاری یادگار یاد واشم بھیجنے کا عہد کیا۔

ہندوستان۔امریکہ کی شراکت داری بہت خاص ہے

امریکی انتخابات میں ٹرمپ کی جیت کے بعد وزارت خارجہ کا بیان

نئی دہلی// وزارت خارجہ نے امریکہ کے ساتھ ہندوستان کے تعلقات کی اہمیت کی تصدیق کرتے ہوئے اسے "بہت خاص اور کثیر جہتی" قرار دیا ہے۔ وزارت خارجہ امور کے ترجمان رندھیر جیسوال نے حالیہ امریکی صدارتی انتخابات کے بعد یہ ریمارکس دیے، جو ڈیموکریٹک پارٹی سے ریپبلکن میں اقتدار کی منتقلی کا نشان بنائے گا۔ جمعرات کو بریفنگ سے خطاب کرتے ہوئے جیسوال نے کہا ہندوستان۔امریکہ کی شراکت داری ایک بہت ہی خاص اور کثیر جہتی شراکت داری ہے۔ ہمارے وزیر اعظم نے کل صدر منتخب ٹرمپ سے بات کی۔ اس سے پہلے انہوں نے ان کی تاریخی انتخابی جیت پر انہیں مبارکباد کا پیغام بھیجا تھا۔ مزید، جیسوال نے اس بات پر روشنی ڈالی کہ وزیر اعظم نریندر مودی اور امریکہ کے نو منتخب صدر ڈونالڈ ٹرمپ نے پہلے ایک ساتھ موثر طریقے سے کام کیا تھا، اور ہندوستان اپنی جامع عالمی اور اسٹریٹجک شراکت داری کو مزید مضبوط بنانے کے لیے اس تعاون کو جاری رکھنے کا منتظر ہے۔ ایک ساتھی جمہوریت کے طور پر، ہندوستان امریکہ میں عوامی مینڈیٹ کے اس اظہار کا جشن مناتا ہے۔ وزیر اعظم مودی نے منتخب صدر کو پیغام دیا کہ ہم بہت قریب سے کام کرنے کے منتظر ہیں۔ امریکہ۔ہند جامع عالمی اور اسٹریٹجک شراکت داری لوگوں کی بہتری اور عالمی امن و استحکام اور خوشحالی کے لیے کام کرے گی اور ہم اس کے منتظر ہیں۔ مزید برآں، جیسوال نے ہندوستان اور امریکہ کے درمیان وسیع اقتصادی تعلقات پر بھی روشنی ڈالی اور کہا، "ہندوستان اور امریکہ کے درمیان اقتصادی تعلقات کافی وسیع ہیں۔ گزشتہ سال 2023 میں ہندوستان اور امریکہ کے درمیان تقریباً 190 بلین امریکی ڈالر کی تجارت ہوئی تھی، جس میں خدمات اور سامان بھی شامل تھا۔ امریکہ ہندوستان کا دوسرا سب سے بڑا تجارتی شراکت دار ہے۔

ہند نژاد امریکیوں نے ٹرمپ کی جیت کو سراہا

نیویارک//

ہندوستانی نژاد امریکی صدارتی انتخابات میں ڈونالڈ ٹرمپ کی جیت کا جشن منا رہے ہیں اور معیشت، سرحدی سلامتی اور عالمی امن کے لیے ممکنہ فوائد کے بارے میں امید کا اظہار کر رہے ہیں۔ ڈونالڈ ٹرمپ نے میدان جنگ کی اہم ریاستوں میں کامیابی حاصل کرنے کے بعد صدر کے طور پر دوسری مدت حاصل کی ہے۔

سنتوں کا مطالبہ گائے کے ذبیحہ پر پابندی کا قانون بنایا جائے

نئی دہلی// سنتوں اور مذہبی تنظیموں نے گائے کے بھگت شہداء کو خراج عقیدت پیش کرتے ہوئے جمعرات کو وزیر اعظم نریندر مودی سے گائے کے ذبیحہ پر پابندی لگانے کا قانون بنانے کا مطالبہ کیا۔ دھرم سنگھ اور آل انڈیا آل پارٹی گاؤ رکشا مہا ابھیان کمیٹی کے زیر اہتمام یہاں جنتر منتر پر منعقد ایک تقریب میں 7 نومبر 1966 کے گائے کے بھگت شہیدوں کو خراج عقیدت پیش کیا گیا۔ جگت گرو دیودیانند سرسوتی جی مہاراج، جو جگت گرو شنکر اچاریہ برہمالن سوامی مادھوا شرام جی مہاراج کے شاگرد ہیں، نے گائے کو قومی جانور قرار دینے کا مطالبہ کیا، جبکہ کاشی سے آئے ہوئے سینئر سنت ڈانڈی سوامی سرویشوارانند سرسوتی جی نے مسٹر مودی سے ملک کے مفاد میں گائے کے ذبیحہ پابندی کا قانون نافذ کرنے کا مطالبہ کیا۔

گوتم نے انڈیا گیٹ پر واک تھون کو جھنڈی دکھا کر روانہ کیا

نئی دہلی// ہریانہ کے وزیر برائے کھیل کو دگورو گوتم نے آج یہاں انڈیا گیٹ پر ہندوستان اور اسکاؤٹس گائیڈ کے زیر اہتمام واک تھون کو جھنڈی دکھا کر روانہ کیا۔ اس موقع پر وزیر کھیل نے میراتھن کے شرکاء سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ نوجوان ملک کا فخر ہیں۔ مسٹر گوتم نے کہا کہ نوجوانوں کا جسم تندرست ہو اور وہ منشیات سے دور رہیں اور قومی اور بین الاقوامی سطح پر کھیلوں میں میڈلز جیت کر ملک کا نام روشن کریں۔ اس مقصد کے لیے وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں مرکزی حکومت اور ہریانہ کے وزیر اعلیٰ نائب سینی کی قیادت میں ہریانہ حکومت نے نوجوانوں کے لیے ایک بہترین اسپورٹس پالیسی بنائی ہے۔ اس پالیسی کے اثرات زمینی سطح پر بھی نظر آرہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ہمارے نوجوان اولمپکس، ورلڈ چیمپئن شپ، ایشین اور کامن ویلتھ گیمز میں میڈلز مار رہے ہیں۔ انہوں نے نوجوانوں پر زور دیا کہ وہ تعلیم کے ساتھ ساتھ کھیلوں میں بھی حصہ لیں جس سے ان میں قائدانہ صلاحیتیں بھی پیدا ہوں گی۔ مسٹر گوتم نے کہا کہ آج ہمارے لیے ایک تاریخی لمحہ ہے، جب ہم انڈیا اسکاؤٹس اور گائیڈس کی ڈائمنڈ جوبلی منانے کے لیے اکٹھے ہوئے ہیں۔ یہ نہ صرف ہماری ماضی کی کامیابیوں کا جشن ہے بلکہ ہمارے مستقبل کی امنگوں کا بھی جشن ہے۔ انہوں نے 75 سال کے اس سفر کو مکمل کرنے پر انڈیا اسکاؤٹس اینڈ گائیڈس کے 65 لاکھ اراکین کو مبارکباد پیش کی اور کہا کہ اس تقریب میں آپ کی شرکت تبدیلی لانے کے عزم کی عکاس ہے۔ قومی تعمیر کے غیر متزلزل عزم کی ایک جھلک اس واک تھون میں دیکھی جا سکتی ہے۔

بی جے پی نے چھٹھ پوجا کو روک دیا اور برت رکھنے والوں کے خلاف ایف آئی آر درج کرائی/سومناتھ بھارتی

نئی دہلی// عام آدمی پارٹی (آپ) نے کہا کہ بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) نے حوض خاص علاقے میں چھٹھ پوجا کو روک کر دہلی ڈیولپمنٹ اتھارٹی (ڈی ڈی اے) اور دہلی پولیس کا غلط استعمال کیا ہے اور چھٹھ کے عقیدت مندوں کے خلاف ایف آئی آر درج کرائی ہے۔ عام آدمی پارٹی کے ممبر اسمبلی سومناتھ بھارتی نے آج صحافیوں کو بتایا کہ دہلی میں عام آدمی پارٹی کی حکومت کے اقتدار میں آنے سے پہلے ریاست میں 60 مقامات پر چھٹھ کا تہوار منایا جاتا تھا۔ اروند کیجریوال کی حکومت کے اقتدار میں آنے کے بعد دہلی میں ایک ہزار سے زیادہ مقامات پر حکومت کی مدد سے چھٹھ گھاٹوں کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ ہماری مالویہ نگر اسمبلی میں 10 مقامات پر چھٹھ کا عظیم تہوار بڑے جوش و خروش کے ساتھ منایا جاتا ہے۔ مسٹر بھارتی نے کہا کہ بی جے پی نے دہلی میں مختلف مقامات پر چھٹھ پوجا اور چھٹھ کے برت کے خلاف احتجاج میں بھی سرگرمیاں کی ہیں۔ انہوں نے گریٹر کیلاش اسمبلی میں سوربھ بھاردواج کے علاقے میں چھٹھ کے عظیم تہوار کو روکنے کی کوشش کی۔ مالویہ نگر اسمبلی کے حوض خاص گاؤں میں کئی دہائیوں سے چھٹھ منائی جا رہی ہے۔ ڈی ایم کے حکم نامہ میں جس جگہ چھٹھ منائی جاتی ہے اس کا ذکر ہے۔ ہر سال کی طرح اس بار بھی چھٹھ گھاٹ بنانے کے لیے دہلی حکومت کے پی ڈبلیو ڈی اور ڈی ایم آفس کے اہلکار وہاں پہنچ گئے لیکن جیسے ہی گھاٹ بنانے کا عمل شروع ہوا، بی جے پی نے ڈی ڈی اے اور دہلی پولیس کا غلط استعمال کیا اور وہاں پہنچ کر خواتین، چھٹھ کا برت رکھنے والے لوگوں کو گرفتار کیا گیا اور پوروانچلیوں کے ساتھ بدتمیزی کی۔ وہاں جو کچھ بھی ہوا اس نے بی جے پی کے ذہنوں میں چھٹھ کا تہوار منانے والوں اور پوروانچلیوں کے تئیں نفرت کو بے نقاب کیا ہے۔

نیپال اور بھارت آبی وسائل اور توانائی کے تعاون کو تیز کرنے پر متفق

کھٹمنڈو// نیپال اور ہندوستان نے پن بجلی کے منصوبوں کو تیز کرنے اور توانائی، آبی وسائل اور دیگر اہم شعبوں میں تعاون کو آگے بڑھانے پر اتفاق کیا ہے۔ نیپال کے توانائی اور آبی وسائل کے وزیر دیپک کھڑکا، جنہوں نے 3 سے 6 نومبر تک ہندوستان کا دورہ کیا، نے یہاں آمد پر تریبھون بین الاقوامی ہوائی اڈے پر میڈیا کے نمائندوں سے مختصر بات چیت کے دوران یہ تبصرہ کیا۔ اس دورے کے دوران، جسے انہوں نے "اہم" اور "نتیجہ خیز" قرار دیا، کھڑکا نے ہندوستان کے بجلی کے وزیر منوہر لال کھٹر اور آبی وسائل کے وزیر سی آر پاٹل سے ملاقات کی اور توانائی، آبی وسائل اور آبپاشی پر تعاون کو آگے بڑھانے پر تبادلہ خیال کیا۔"

ٹرمپ کی جیت بھارت امریکہ آزاد تجارتی معاہدے پر بات چیت کی راہ ہموار کرسکتی ہے/ ماہرین

نئی دہلی// ڈونالڈ ٹرمپ کے امریکہ کے 47ویں صدر کے طور پر دوبارہ منتخب ہونے سے کچھ شراکتوں کے دوبارہ شروع ہونے کے بارے میں توقعات بڑھ گئی ہیں جو صدر جو بائیڈن کے دور میں روک دی گئی تھیں۔ اس میں ہندوستان۔امریکہ آزاد تجارتی معاہدہ (FTA) کا امکان شامل ہے۔ سابق سکریٹری خارجہ اور امریکہ میں سفیر ہرش وردھن شرنگلا نے بتایا کہ صدر ٹرمپ کی اقتدار میں واپسی سے ہندوستان۔امریکہ ایف ٹی اے مذاکرات (جو صدر بائیڈن کے دور میں کوئی پیش رفت نہیں ہوئے) کا باعث بن سکتے ہیں جو دونوں فریقوں کو زیادہ سے زیادہ مارکیٹ تک رسائی فراہم کرے گا۔ امریکہ ہندوستان کا سب سے بڑا تجارتی پارٹنر ہے اور دونوں ممالک کے درمیان دوطرفہ تجارت 2023 میں 128.78 بلین ڈالر رہی جو 2022 میں 119.48 بلین ڈالر تھی۔ "بھارت نے ماضی میں صدر ٹرمپ کے ساتھ کامیابی سے بات چیت کی ہے اور پی ایم مودی اور صدر ٹرمپ کے درمیان ایک اچھی مساوات ہے۔ ٹرمپ یوکرین اور مغربی ایشیا میں جاری تنازعات کو ختم کرنے کے حق میں ہیں۔ امریکہ میں قانونی طور پر رہنے والے ہندوستانی پر امید ہیں کہ ان کے ویزا کے مسائل کو اب زیادہ منصفانہ طریقے سے نمٹا جائے گا۔ اس دوران پی ایم مودی نے ٹرمپ کو مبارکباد دیتے ہوئے مختلف مواقع پر ان کی ایک ساتھ تصویریں بھی شیئر کیں۔ میرے دوست کو آپ کی تاریخی انتخابی جیت پر دل کی گہرائیوں سے مبارکباد۔ جیسا کہ آپ اپنی پچھلی مدت کی کامیابیوں کو آگے بڑھا رہے ہیں، میں ہندوستان۔امریکہ جامع عالمی اسٹریٹجک شراکت داری کو مزید مضبوط کرنے کے لیے اپنے تعاون کی تجدید کا منتظر ہوں۔ آئیے مل کر اپنے لوگوں کی بہتری کے لیے کام کریں۔ امریکہ میں بھارتی سفیر ترنجیت سنگھ سندھو نے کہا کہ توقع ہے کہ ہندوستان امریکہ کا کلیدی پارٹنر بنے گا جیسا کہ ٹرمپ کی پچھلی حکومت کے دوران تھا۔ طویل مدت میں، امریکہ کے ساتھ ہندوستان کے تعلقات پروان چڑھیں گے۔ اگر آپ ہند۔بحرالکاہل کی حکمت عملی کو یاد کریں تو، ہندوستان نے ریپبلکن حکومت کے دور میں ایک اہم کردار ادا کیا تھا جو اب کو بھی مزید مضبوط کیا جائے گا۔

منشیات نے بڑھائے صحت کے مسائل

بہت سے سنگین مسائل معاشرتی طور پر نہ صرف اثرانداز ہوتے ہیں بلکہ بہت دیر تک ان کا سدباب یا حل مشکل ہوجاتا ہے۔نشہ آور اشیاء کا استعمال بھی انہی میں سے ایک ہے۔موجودہ دور میں نوجوانوں کی ایک بڑھتی ہوئی تعداد نشے کی طرف مائل نظر آتی ہے اور اس کا سدباب کرنا ناگزیر ہوتا جارہا ہے۔اقوام متحدہ کی ایک رپورٹ کے مطابق ہر دس میں سے 4 افراد بالخصوص 28 فی صد نوجوان نشے کے امراض کا شکار ہیں، جس میں سے 9 فی صد نابالغ ہے اور نوعمر بچوں کی ہے۔نشے کا استعمال تاریخی لحاظ سے بہت پرانا عمل ہے۔عموماً لوگ مختلف ادویات کے بے جا استعمال سے بھی اس کے عادی ہوجاتے ہیں۔نشے کے استعمال کو اب بھی ایک معاشرتی مسئلے کے طور پر دیکھنے کے لیے ایک انفرادی مسئلہ سمجھا جاتا ہے۔جس کی وجہ سے اس مسئلے پر توجہ نہیں دی جاتی اور نشے کے فعل کو برائی سمجھنے کے بجائے نشے کے عادی فرد کو برا قرار دے دیا جاتا ہے اور یوں یہ مسئلہ جوں کا توں معاشرے میں پروان چڑھتا رہتا ہے۔نشہ کا استعمال ترقی پذیر ممالک کے مسائل میں سب سے اہم مسئلہ بن گیا ہے۔زیادہ آبادی اور کم وسائل کی بنا پر اس کی روک تھام اور کنٹرول ناممکن ہوگیا ہے۔زیادہ تر نوجوان طبقہ اس مرض میں مبتلا ہے اور اس کے نقصانات سے دوچار نظر آتا ہے۔اسی لیے نشے کو ایک عادت سمجھنے کے بجائے اسے ایک مرض کے طور پر سمجھا جائے تو اس کے سدباب اور روک تھام میں مدد مل سکتی ہے۔اے پی اے کے مطابق نشے کی عادت ایک مرض ہے۔اس کی درج ذیل علامات ہوسکتی ہیں۔

☆ نشہ آور اشیاء یا ادویات کا ضرورت سے زیادہ استعمال کرنا۔
☆ نشے کی عادت کو چاہ کے بھی نہ روک پانا۔
☆ زیادہ تر وقت نشہ آور اشیاء کے حصول اور استعمال میں صرف کرنا۔
☆ نشے کی بے جا طلب ہونا۔
☆ نشے کے استعمال کی وجہ سے اپنے روزمرہ کاموں میں دھیان نہ دینا۔
☆ اپنی معمولات زندگی نشے کی وجہ سے ترک کرنا۔
☆ نشے کا بار بار خطرناک حد تک استعمال کرنا۔
☆ یہ جانتے ہوئے بھی نشے کا استعمال کرنا کہ اس سے آپ کی ذہنی اور جسمانی صحت متاثر ہورہی ہے۔
☆ نشے کے استعمال کی پہلے والی مقدار کا ناکافی ہونا اور ضرورت سے زیادہ اس کی طلب ہونا۔
☆ نشے کے استعمال کو وقتی طور پر ترک کرنے کے علامات کا شکار ہونا۔

تمام عوامل کی شدت کم، درمیانہ اور زیادہ ہوسکتی ہے۔جیسے ان علامات سے کم سے کم 6 یا زیادہ علامات کا ہونا مرض کے شدت اختیار کرنے کی نشاندہی کرتا ہے۔نوجوانوں میں منشیات کے استعمال کی بلند شرح کو مختلف وجوہات سے منسوب کیا جاتا ہے اور اس کے مجموعی طور پر افراد اور معاشرے دونوں پر اہم اثرات مرتب ہوتے ہیں۔اس کے ممکنہ اثرات اور مضمرات میں اہم کردار ادا کرنے والے چند اہم عوامل یہ ہیں۔ساتھیوں کا دباؤ، نوعمر اور بالخصوص نابالغ افراد کی اکثریت ایسے ساتھیوں کے دباؤ کی وجہ سے نشے کی لت میں مبتلا ہوتے ہیں۔اپنے سماجی حلقوں میں فٹ ہونے یا قبول کیے جانے کے لئے نشے کا تجربہ کرنے سے بھی ان کے مستقل استعمال کا آغاز ہوتا ہے۔دوسری اہم وجہ ہے تجسس۔نوجوان عموماً نشے کے اثرات سے نابلد ہوتے ہیں اور اس کے بظاہر اچھے نظر آنے والے عوامل کی بنا پر تجسس ہوسکتے ہیں۔فہم جوئی، نئے تجربات کی تلاش میں عموماً منشیات کا تجربہ کیا جاتا ہے۔تیسری اہم وجہ تناؤ اور ذہنی صحت کے مسائل ہیں۔ نوجوان اضطراب، تناؤ اور ڈپریشن کا شکار نظر آتی ہے اور اس طرح کے دیگر ذہنی چیلنجز سے نمٹنے کے لیے نشے کا استعمال نوجوانوں کو مستقل طور پر اس کی طرف مائل کرتا ہے۔ چوتھی اور اہم وجہ خاندانی مسائل ہیں۔خاندان یا فیملی کے اندر ایک ناکارہ شخص ہونے کا تاثر، والدین کے جھگڑے، مالی مدد کا فقدان یا گھر میں نشہ آور اشیاء کا استعمال نوجوانوں میں منشیات کے استعمال کے ممکنہ وجوہات میں سب سے اہم مسئلہ ہوسکتا ہے۔عموماً نوعمر افراد اپنے گھر میں نشے کے استعمال کی وجہ سے اس کو عادتاً اختیار کرلیتے ہیں۔باپ، دادا یا گھر کے بڑے افراد کے نشے کے استعمال کی عادت کو فطری طور پر اختیار کرلینے سے نوعمر افراد اس کو استعمال کرنا شروع ہوجاتے ہیں جو آگے چل کر ایک ذہنی مرض میں تبدیل ہوجاتی ہے۔ایک اور اہم وجہ میڈیا یا بالخصوص Visual میڈیا میں نشے کے استعمال کی گلیمرائزیشن ہے۔فلموں، موسیقی اور سوشل میڈیا میں منشیات کے استعمال کو معمولی طرح نشر کرنا اور اس کو سوسائٹی میں ایک اچھے عمل کے طور پر پیش کرنا اس کو ایک قابل مقبول عمل اور رویے کے طور پر اس کی تشکیل کرتا ہے، جسے نوجوان ایک فطری عمل کے طور پر تصور کرتا ہے۔منشیات تک آسان رسائی، منشیات کی دستیابی خاص طور پر شہری اور دیہی علاقوں میں اس تک رسائی اور فروغ اس کے حصول کو ممکن بنا دیتی ہے۔نشے کے سدباب کے لئے سب سے پہلے اس کے استعمال کو فروغ دینے والے عوامل کا جائزہ لینا بہت ضروری ہے اور ساتھ ہی ساتھ اس کے استعمال سے ہونے والے اثرات کا علم ہونا بھی اس کے روک تھام کے لئے بے حد ضروری ہے۔نشے کے استعمال سے ہونے والے چند چیدہ چیدہ اثرات کا ذکر کرنا ضروری ہے۔جیسے کہ نشے کے استعمال سے صحت پر خطرات کا لاحق ہونا۔نشے کے استعمال سے جسمانی اور ذہنی صحت پر سنگین نتائج ہوسکتے ہیں خاص طور پر جسم کی نشونما پر اس کا گہرا اثر ہوتا ہے۔نشے کے استعمال سے دماغ کے سوچنے سمجھنے کی صلاحیت کم ہوجاتی ہے اور یوں جسمانی امراض اور حادثات وغیرہ کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔دوسرا اہم مسئلہ جو نشے کے استعمال سے ہوتا ہے۔وہ ہے تعلیمی اور پیشہ ورانہ صلاحیتوں کا معدوم ہونا۔منشیات کا استعمال ایک نوجوان کی اسکول/کالج میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرنے یا مستقل ملازمت کو برقرار رکھنے کی صلاحیت کو مستقل طور پر متاثر کرسکتا ہے جو ان کی ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگیوں میں ممکنہ طور پر ایک طویل مدتی رکاوٹ کا باعث بن سکتا ہے۔ایک اور سنگین مسئلہ جو منشیات کے استعمال سے وقوع پذیر ہوتا ہے، وہ ہے جرائم کی سطح میں اضافہ ہونا۔منشیات کا استعمال مجرمانہ سرگرمیوں میں ملوث ہونے کے اور بڑھتے ہوئے امکان کے ساتھ منسلک کیا جاسکتا ہے، کیوں کہ نشے کے عادی افراد اپنی منشیات کی عادات کو پورا کرنے کے لئے غیر قانونی سرگرمیوں، چوری، ڈاکہ زنی میں ملوث ہوسکتے ہیں۔اس طرح نوجوانوں میں منشیات کا استعمال پیداواری صلاحیت میں کمی اور قانون نافذ کرنے والے اداروں کے علاج کے پروگراموں اور اقتصادی صلاحیت کو کھونے سے متعلق اخراجات میں اضافے کا باعث بن سکتا ہے۔نشے کا استعمال خاندان، دوستوں اور شرکت داری کو کشیدہ کرسکتا ہے، جس سے ذاتی، معاشرتی اور سماجی طور پر پشیمانی کا شکار ہوتا ہے اور یوں باہمی تعاون کی فضا قائم نہیں رہتی۔الغرض، نوجوانوں اور نوعمر افراد میں منشیات کے زیادہ استعمال کے مسئلے سے نمٹنے کے لئے ایک جامع نقطہ نظر کی ضرورت ہے، جس میں تعلیمی روک تھام کے پروگرام، صحت کے حصول، علاج تک بہتر رسائی، سماجی اور معاشی عوامل کو حل کرنا جیسے عوامل اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ابتدائی مداخلت اور نوجوانوں میں منشیات کے استعمال کے پھیلاؤ کو کم کرنے اور اس کے طویل مدتی اثرات کو کم کرنے میں مدد کرسکتے ہیں۔نوجوانوں میں ذہنی صحت اور معاونت کو بہتر بنانے کے لئے ایک کثیر جہتی نقطہ نظر کی ضرورت ہے۔مختلف اسٹیک ہولڈرز بشمول سرکاری ایجنسیاں، تعلیمی ادارے، صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے ادارے، خاندان اور کمیونٹی شامل ہیں۔اس بات کو یقینی بنانے کی ضرورت ہے کہ ذہنی صحت کی خدمات تک رسائی کو ممکن بنایا جائے، تاکہ نوجوان ضرورت کے وقت اپنے ذہنی مسائل کا سدباب کرے نہ کہ نشے کا استعمال کرنے۔اسکولوں میں ذہنی صحت سے متعلق پروگرامز کا فروغ کرنا چاہیے۔جہاں طلباء کو صحت مند ماحول ملیں، تاکہ وہ اپنی صلاحیتوں کو نکھار سکیں اور ایک صحت مند مقابلہ ممکن ہوسکے۔اسکول میں کاؤنسلر اور ماہر نفسیات کا موجود ہونا طلباء کو ان کی شناخت میں اہم کردار ادا کرسکتے ہیں۔اسی طرح نصاب میں نشے کے استعمال اور اس کے مضر اثرات کے بارے میں آگہی فراہم کرنا۔اس امر کو یقینی بنانا کہ نوجوان اس کے مضر اثرات کو پہچان سکیں اور اس سے اجتناب کے رویے کو اپنا سکیں۔ایک اور اہم امر یہ ہے کہ پیئر سپورٹ پروگرام تشکیل دیے جائیں۔ جہاں نوجوان اپنے ہم عمر ساتھیوں سے رابطہ کرسکیں اور ایسے افراد سے تعاون کرسکیں جنہوں نے اس طرح کے چیلنجز کا سامنا کیا ہو۔اساتذہ کو بھی ذہنی صحت اور نشے کے اثرات کے متعلق آگاہی اور تربیت دینا بھی ضروری ہے، تاکہ وہ اس کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرسکیں۔اس طرح کے سماجی حکمت عملیوں کے پھیلاؤ سے نشے کے استعمال اور اس کے عمومی اثرات پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

''نیگلیریا'' ایک جان لیوا اور لاعلاج مرض

نیگلیریا (Naegleria Fowleri) ایک جرثومہ ہے جو کہ صرف خوردبین کے ذریعے سے ہی دیکھا جاسکتا ہے۔یہ جرثومہ انسانی دماغ میں ناک کے ذریعے سے داخل ہوتا ہے اور شدید انفیکشن کا سبب بنتا ہے، جس کی وجہ سے انسان کی موت واقع ہوسکتی ہے۔یہ جرثومہ پانی کے ذخائر میں پلتا پھولتا ہے اور اسی وجہ سے شہروں میں جان لیوا بیماری کا باعث بنتا ہے۔اس بیماری سے 95 فی صد لوگ جانبر نہیں ہوسکتے اور موت واقع ہونے کے امکانات بہت زیادہ ہیں۔

نیگلیریا کہاں پر پایا جاتا ہے

☆......تازے پانی کے تالاب اور جھیلوں میں
☆......دریاؤں میں
☆......گرم پانی کے چشموں میں
☆......سوئمنگ پولز میں جہاں کلورین شامل نہ ہو
☆......شہری آبادیوں، پانی کے ذخائر میں

گرمیوں کے مہینوں میں نیگلیریا کی افزائش تیزی سے ہوتی ہے یہ 47oC تک درجہ حرارت میں زندہ رہ سکتا ہے۔

علامات

نیگلیریا کی علامات جرثومے کے جسم میں داخل ہونے کے 2 سے 3 دن کے بعد ظاہر ہوتی ہے۔

☆......سر میں شدید درد ☆......بخار
☆......متلی اور قے ☆......گردن کا اکڑاؤ
☆......چلنے لڑکھڑاہٹ ☆......کنفیوژن
☆......دورہ پڑنا

ایسی ہی ملتی جلتی علامات ''گردن توڑ بخار'' (Meningitis) میں بھی پائی جاتی ہیں۔اس لئے مرض کی درست تشخیص کے لیے ڈاکٹر سے رجوع لازمی کریں۔خیال رہے کہ یہ متعدی مرض نہیں ہے۔یعنی ایک مریض سے دوسرے مریض میں منتقل نہیں ہوتا۔

نیگلیریا سے بچاؤ کیسے ممکن ہے

☆......پانی ذخیرہ کرنے والے انڈر گراؤنڈ (Underground) اور اوورہیڈ (Over Head) ٹینکوں کی فوراً صفائی کروائیں۔
☆......پانی کے ٹینکوں پر ڈھکن رکھوائیں۔
☆......بغیر کلورین (Chlorine) ملے پانی میں تیراکی اور نہانے سے گریز کریں۔
☆......ناک صاف کرنے کے لیے اور وضو کے وقت ابلے ہوئے یا کلورین ملے پانی کا استعمال کریں۔

پانی کو قابل استعمال بنائیں

پانی کو تقریباً 5-8 منٹ تک ابال لیں۔اس سے یہ جرثومہ اور اس کے انڈے ختم ہوجاتے ہیں۔1000 گیلن پانی کے ٹینک میں ایک کلورین ٹیبلٹ (Chlorine Tablet) یا 2000-3000 گیلن پانی کے لیے 2 کلورین ٹیبلٹ کا استعمال کریں۔یہ ٹیبلٹ 15 دن کے لئے کافی ہوتی ہیں۔

بچھو کا زہر کئی جان لیوا بیماریوں میں کارگر

انسان کو اگر بچھو ڈنگ مار دے تو اس کا زہر جان لیوا ثابت ہوسکتا ہے لیکن اگر یہی زہر بچھو کے ڈنگ سے نکال کر محفوظ کرلیا جائے تو یہ کسی قیمتی چیز سے کم نہیں ہوتا۔غیر ملکی میڈیا کی ایک رپورٹ کے مطابق بچھو کا ایک لیٹر زہر تقریباً ایک کروڑ ڈالر میں فروخت کیا جاتا ہے۔بچھو کا زہر نہ صرف کاسمیٹکس اور کاسمیٹک سرجری میں استعمال ہوتا ہے بلکہ کئی جان لیوا بیماریوں کی ادویات بھی اسی زہر کی معمولی مقدار سے تیار کی جاتی ہیں۔اس کے علاوہ مختلف درد سے چھٹکارا پانے والی اور جسم کے مدافعتی نظام سے جڑی ادویات میں بھی اسے استعمال کیا جاتا ہے۔واضح رہے کہ بچھو کے زہر کے طبی استعمال پر کئی برسوں سے تحقیق بھی ہوتی رہی ہے۔2020 میں نیشنل لائبریری آف میڈیسن کی جانب سے شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق بچھو کے زہر سے اسی کے زہر کے خلاف کارگر ثابت ہونے والی دوا بھی تیار کی جاسکتی۔غیر ملکی میڈیا رپورٹس کے مطابق برطانوی ہارٹ فاؤنڈیشن، ویلکم ٹرسٹ اور برطانوی میڈیکل ریسرچ کونسل کی مدد سے دل کی بیماریوں میں بچھو کے زہر کے استعمال پر نئی تحقیق کی جارہی ہے۔برطانوی ماہرین کے مطابق بچھو کے زہر سے مارگاٹوکسن نامی مواد حاصل کیا جاتا ہے جو عموماً دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے تاہم اسے دل کی بیماریوں کے لیے بطور اسپرے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔خیال رہے کہ مارگاٹوکسن لاطینی امریکا میں پائے جانے والے ایک مخصوص بچھو کے زہر سے حاصل ہوتا ہے، جو خون کی رگوں میں نئے خلیے بنانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔اسے دل کی سرجری میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔یہ بچھو 5 سے 8 سینٹی میٹر تک کے ہوتے ہیں، اگرچہ ان کا زہر جان لیوا نہیں ہوتا لیکن پھر بھی اگر یہ کسی کو کاٹ لیں تو اس شخص کو شدید درد، سوجن اور خارش ہوتی ہے۔بچھو کے ڈنگ پر تحقیق کرنے والے برطانوی ماہرین کے مطابق بچھو کا زہر بہت مفید ہوتا ہے، اس کی کافی کم تعداد بھی فائدہ مند ہوتی ہے۔

یہ خون کی موروثی بیماری ہے ''تھیلے سیمیا''

تھیلے سیمیا کا مرض سب سے پہلے یونان، اٹلی، سائپرس اور بحیرۂ روم سے منسلک علاقوں میں تشخیص ہوا۔1925ء میں خون کی بیماری انیمیا پر تحقیق کرنے والے امریکی شہر مشی گن کے ایک ڈاکٹر ''کولے'' (Cooley) اور ''لی'' (Lee) نے اس مرض کی تشخیص کی، ان کے نام کی نسبت سے ابتداء میں یہ Cooley's anaemia کہلاتی تھی، جب کہ 1946ء میں اس مرض کی وجوہات کا پتا چلایا گیا۔اس مرض کے باقاعدہ علاج کا سلسلہ 1960ء سے ہوا، جس میں پہلی مرتبہ انتقال خون (Blood Transfusion) کے ذریعے تھیلے سیمیا کے مرض میں مبتلا بچوں کا علاج شروع کیا گیا، تب سے آج تک اسی طریقۂ علاج کے ذریعے اس مرض میں مبتلا بچوں کی زندگیاں بچانے کی کوشش کی جارہی ہے۔یہ مرض دنیا کے بیشتر خطوں میں موجود ہے۔

اسباب ووجوہات

تھیلے سیمیا خون کی ایک جینیاتی خرابی (Genetic Disorder) کا نام ہے جو ہیموگلوبن کو بناتا ہے، اگر ماں اور باپ دونوں تھیلے سیمیا مائنر ہوں تو پیدا ہونے والا بچہ اس مرض میں مبتلا ہوجاتا ہے۔تھیلے سیمیا خون کی ایک موروثی بیماری ہے، جو والدین سے بچوں میں منتقل ہوتی ہے، اس بیماری میں خون بننے کا عمل رک جاتا ہے۔نتیجتاً مریض کو ہر ماہ انتقال خون کی ضرورت پڑتی ہے اور ان کی پوری زندگی کا انحصار بھی اسی پر ہوتا ہے۔خاندان میں شادی کی وجہ سے اس مرض کی شرح میں کئی گنا اضافہ ہورہا ہے۔

اقسام

جینیاتی اعتبار سے تھیلے سیمیا کی دو بڑی اقسام ہیں، جنہیں ''الفا تھیلے سیمیا'' اور ''بی ٹا تھیلے سیمیا'' کہتے ہیں۔پاکستان میں بی ٹا تھیلے سیمیا زیادہ پایا جاتا ہے، جب کہ فارایسٹ میں الفا تھیلے سیمیا کی شرح زیادہ ہے۔سب سے کم شدت والی قسم تھیلے سیمیا مائنر کہلاتی ہے، شدید ترین قسم تھیلے سیمیا میجر کہلاتی ہے اور درمیانی شدت والی قسم تھیلے سیمیا انٹرمیڈیا کہلاتی ہے۔ایک طرح کا تھیلے سیمیا کبھی بھی دوسری طرح کے تھیلے سیمیا میں تبدیل نہیں ہوسکتا۔یعنی الفا تھیلے سیمیا کبھی بھی بی ٹا تھیلے سیمیا میں تبدیل نہیں ہوسکتا اور نہ ہی بی ٹا کبھی الفا میں۔اسی طرح نہ تھیلے سیمیا مائنر کبھی تھیلے سیمیا میجر بن سکتا ہے اور نہ ہی میجر کبھی مائنر بن سکتا ہے۔

تھیلے سیمیا مائنر

تھیلے سیمیا مائنر کوئی بیماری نہیں نہ ہی اس کی وجہ سے مریض کو کوئی تکلیف یا شکایت ہوتی ہے اور نہ اس کی زندگی پر کوئی خاص اثر پڑتا ہے۔علامات وشکایات نہ ہونے کی وجہ سے ایسے لوگوں کی تشخیص صرف لیبارٹری کے ٹیسٹ سے ہی ہوسکتی ہے۔ایچ بی الیکٹروفرسس کے ذریعے تھیلے سیمیا مائنر کا پتا لگایا جاتا ہے۔ایسے لوگ نارمل زندگی گزارتے ہیں، مگر یہ لوگ تھیلے سیمیا اپنے بچوں کو منتقل کرسکتے ہیں۔تھیلے سیمیا مائنر میں مبتلا بیشتر افراد اپنے جین کے نقص سے قطعاً لاعلم ہوتے ہیں اور جسمانی و ذہنی لحاظ سے عام لوگوں کی طرح ہوتے ہیں اور نارمل انسان جتنی ہی عمر پاتے ہیں۔تھیلے سیمیا مائنر کوئی علامت ظاہر نہیں کرتا، مگر جب والدین تھیلے سیمیا مائنر کا شکار ہوں تو پیدا ہونے والے بچوں میں اس بات کا قوی امکان ہوتا ہے کہ وہ تھیلے سیمیا میجر کا شکار ہوسکتے ہیں۔

تھیلے سیمیا میجر

تھیلے سیمیا میجر میں خون بننے کا عمل رک جاتا ہے، نتیجتاً ایسے بچوں کے جسم میں خون کی شدید کمی پیدا ہوجاتی ہے اور انہیں ساری زندگی انتقال خون (Blood Tranfusion) کی ضرورت پیش آتی ہے۔تھیلے سیمیا میجر کے مریضوں میں خون اتنا کم بنتا ہے کہ انہیں ہر دو سے چار ہفتے بعد خون کی بوتل لگانے کی ضرورت پیش آتی ہے۔ایسے بچے پیدائش کے چند مہینوں بعد ہی خون کی کمی کا شکار ہوجاتے ہیں اور ان کی بقیہ زندگی بلڈ بینک کی محتاج ہوتی ہے۔

تھیلے سیمیا میجر ایک موروثی جینیاتی (Genetic) بیماری ہے، جو کہ ماں اور باپ دونوں سے یکساں طور پر بچوں میں منتقل ہوتی ہے اگر والدین تھیلے سیمیا مائنر کا شکار ہوں تو ہر حمل میں 25 فی صد امکان آنے والے بچے میں تھیلے سیمیا میجر کا ہوتا ہے۔تھیلے سیمیا میجر کی بیماری میں جسم میں لال خون کے ذرات نہیں بنتے، جس کی وجہ سے بچے میں خون کی شدید کمی واقع ہوجاتی ہے، عام طور پر اس مرض کی علامات بچے میں چار ماہ کی عمر سے ظاہر ہونا شروع ہوجاتی ہیں۔

منہ کا سرطان

سرطان (Cancer) کا مرض، پاکستان سمیت ایشیائی اور خصوصاً جنوبی ایشیا میں صحت کے لیے ایک شدید خطرہ بنتا جارہا ہے۔سرعت رفتار سے بڑھتا ہوا یہ مرض فراہمی صحت کی سہولیات اور اداروں پر ایک بھاری بوجھ بن رہا ہے۔معاشرتی طور پر سرطان مختلف طریقوں سے عمومی نظام زندگی پر بری طرح اثرانداز ہوتا ہے، خواہ وہ معاشی طور پر ہو یا خاندانی طور پر۔2020 میں دنیا بھر میں سرطان کے 19.3 ملین نئے کینسر رجسٹرڈ ہوئے اور 10 ملین لوگ سرطان کی وجہ سے فوت ہوئے۔

توقعات کے مطابق، اگر موجودہ روک تھام کے طریقوں میں اور انتظامیہ کے رویوں میں تبدیلی نہ کی گئی تو 2030 میں سرطان کے 26 ملین نئے کیسز اور اس کے نتیجے میں اموات کی تعداد 17 ملین تک بڑھ سکتی ہے۔پاکستان میں 2020 میں 1,78,388 نئے سرطان کیسز رجسٹرڈ ہوئے اور کل 1,17,149 اموات رپورٹ ہوئیں کہ سرطان ایک نہایت وسیع الجہت مرض ہے جو انسانی جسم کے کسی بھی حصے کو متاثر کرسکتا ہے۔چناں چہ اس زیرنظر مضمون میں منہ کے سرطان (Oral/Mouth Cancer) کی بات کی جارہی ہے۔

نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ہیلتھ کی رپورٹ کے مطابق دنیا بھر میں پایا جانے والا نمبر 1 کینسر پھیپھڑوں اور دوسرے نمبر پر مردانہ غدود یعنی پروسٹیٹ گلینڈ کا ہے جب کہ خواتین میں چھاتی کا سرطان سب سے زیادہ پایا جاتا ہے اور دوسرے نمبر پر بڑی آنت کا سرطان ہے۔اس کے برعکس پاکستان میں منہ کا سرطان مردوں میں پہلے اور خواتین میں دوسرے نمبر پر ہے۔

منہ کے سرطان کا آپریشن آسان نہیں ہوتا بلکہ ان کا دورانیہ بعض اوقات دس سے بارہ گھنٹے پر محیط ہوتا ہے۔تاہم ان کڑی کوششوں اور ڈاکٹرز کی سخت جانفشانی کے باوجود بھی یہ خطرناک مرض بعض اوقات مکمل طور پر ختم نہیں ہوتا اور کچھ عرصے کے بعد دوبارہ نمودار ہوجاتا ہے جو نہ صرف مریضوں کے لیے انتہائی تکلیف دہ ہوتا ہے بلکہ معالجین کے لیے بھی شدید مایوسی کا سبب بنتا ہے۔منہ کے سرطان کے مریضوں کی روز افزوں بڑھتی ہوئی تعداد نظام صحت پر اضافی دباؤ کا باعث ہے۔

یہ غیر معمولی بوجھ خصوصی طور پر پاکستان میں موجود پہلے ہی سے غیر مستحکم نظام صحت کے معیار پر بھی اثرانداز ہوتا ہے۔کچھ سرطان جیسے چھاتی کے سرطان، خون کے سرطان، معدے اور آنتوں کے سرطان وغیرہ کے پیدا ہونے میں بیرونی عوامل کارفرما نہیں ہوتے اور اکثر و بیشتر ان سے بچاؤ کا کوئی خاص طریقہ کار بھی نہیں ہوتا، جب کہ کچھ سرطان جیسے منہ اور زبان کے سرطان، پھیپھڑوں اور سانس کی نالیوں کے سرطان اور حلق کے سرطان ایسے بیرونی عوامل سے وقوع پذیر ہوتے ہیں جن سے 99 فی صد بچاؤ بلاشبہ ممکن ہے۔سرطان پیدا ہونے کی وجوہات کو تین بڑے زمروں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

معدے کا السر

معدے کا السر معدے کی اندرونی نچلی نما دیوار کے زخم کا دوسرا نام ہے۔اس زخم کی وجہ سے موٹی رطوبتی تہہ کی موٹائی میں کمی آجاتی ہے۔یہ رطوبتی تہہ معدے میں موجود تیزاب سے معدے کی دیوار کو محفوظ رکھتی ہے لیکن جب یہ تہہ پتلی ہو تو تیزاب معدے کی دیوار کو گلانے لگتا ہے، جس کی وجہ اس میں زخم ہوجاتا ہے۔یہ اکثر معدے کی پچھلی دیوار پر ہوتا ہے، تاہم کچھ مریضوں کو اگلی سطح پر بھی یہ زخم ہوجاتا ہے۔

یہ پرانا ہونے کے ساتھ بڑھتا چلا جاتا ہے، معدے کے السر کا علاج مشکل نہیں ہے لیکن اس میں غفلت شدید تکلیف اور پیچیدگیوں کو جنم دے سکتی ہے۔السر معدے، چھوٹی آنت یا غذائی نالی کی اندرونی تہہ پر ایک زخم ہوتا ہے۔پیٹ میں السر کو گیسٹرک السر کہا جاتا ہے۔یہ چھوٹی آنت کے پہلے حصے میں بنتا ہے۔معدے کے السر کو غذائی نالی کا السر بھی کہتے ہیں۔اس کی علامات پیٹ میں درد، جلن، تیزابیت، تھکاوٹ اور وزن کم ہونا ہیں۔یہ درد کھانے پینے کے معمولات کو متاثر کرکے تکلیف کا باعث بنتا ہے۔تکلیف دہ زخم بھی نظام انہضام کے عمل میں رکاوٹ کا سبب بنتے ہیں۔

معدے کے السر کی بہت سی علامات ہیں جو پیٹ کے السر کے متعلق جاننے میں مدد کرسکتی ہیں۔کچھ غذائیں معدے کے درد کو بڑھا سکتی ہیں۔کھانے یا مشروبات معدے کے السر کا سبب نہیں بنتے اور نہ ہی ان کا علاج کرسکتے ہیں۔لیکن کچھ غذائیں خراب ٹشوز کو ٹھیک کرنے میں مدد کرتی ہیں۔معدے کے السر کو آرام پہنچانے والی غذا کا مقصد درد اور جلن کو کم کرنے میں مدد کرنا ہے جو معدے، غذائی نالی یا چھوٹی آنت میں زخم سے ہوتا ہے۔السر میں کوئی سخت پرہیز نہیں ہوتا لیکن ایسی کھانوں سے پرہیز کرنا چاہیے جو تیزابیت کی وجہ بنتے ہیں۔

از نیابت پگواری باجلاس محمد یاسین نائب تحصیلدار پگواری
مضمون: چٹھی آمدہ از دفتر بلاک ڈیولپمنٹ آفیسر خانصاحب زیر نمبری BDO/KSB/765 مورخہ 07/11/2024 نسبت اجرائی پیدائشی سرٹیفکیٹ بحق آرافیل امین دختر محمد امین بٹ ساکنہ موضع وتر ڈوال بل تحصیل خانصاحب

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کی نسبت رپورٹ چوکیدار علاقہ ودیگر فیلڈ عملہ سے عیاں ہے کہ آرافیل امین دختر محمد امین بٹ ساکنہ وتر ڈوال بل مورخہ 08/11/2009 کو گھر پر ہی پیدا ہوئی ہے۔جسکی نسبت سائلہ کی DOB سکول سرٹیفکیٹ شامل مثل ہے۔اس بارے میں بذریعہ اشتہار 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 پگواری

تیل ہماری صحت پر کیا اثرات مرتب کرتے ہیں؟

عائشہ شفیق

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

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

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

کلونجی کا تیل

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

زیتون کا تیل

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

سرسوں کا تیل

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

ناریل کا تیل

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

آملہ، ریٹھا اور سیکا کائی کا مکس تیل

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

مچھلی کا تیل

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

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

آبی آلودگی کیوں؟ کیسے قابو پایا جائے؟

سمیرا رحمان

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

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

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ وہاں بہت بارش ہوتی ہے، لیکن لندن میں بارش کی مقدار پیرس اور نیویارک کے مقابلے میں کم ہے اور یہاں کا 80 فیصد پانی دریاؤں سے آتا ہے۔ گریٹر لندن اتھارٹی کے مطابق 2025 تک شہر میں پانی کم پڑنا شروع ہو جائے گا اور یہ مسئلہ 2040 تک 'سنگین شکل' اختیار کر لے گا۔ عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) اور اقوام متحدہ کے بچوں سے متعلق ادارے 'یونیسف' کی رپورٹ کے مطابق پاکستان میں صرف 36 فی صد آبادی پینے کا صاف پانی استعمال کر رہی ہے۔

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

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

گھروں میں پانی کی صفائی کا خیال رکھنے کے لیے شعور پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔ کوڑا کرکٹ کو وقت پر ٹھکانے لگائیں۔ اسے تالابوں، جھیلوں یا ندیوں میں نہ پھینکیں۔ یونائیٹڈ نیشن انوائرمنٹ پروگرام (UNEP) اقوام متحدہ کا ایک اہم ادارہ ہے۔

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

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

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

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

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

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

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

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

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

تربّیت اطفال مگر کیسے۔۔۔!

نگہت فرمان

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

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

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

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

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

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

چھوٹی نیکی بڑا اجر

حاجی محمد حنیف طیب

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

حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا، مفہوم:

کسی کے لیے مسکرا دینا بھی صدقہ ہے۔

راستے سے کانٹا ہٹا دینا بھی صدقہ ہے۔

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

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

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

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

نیکی کیا ہے۔۔۔؟

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

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

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

باقیات

101
سے ملاقات کی تھی۔ وزیر اعظم مودی کی قیادت میں بی جے پی مذہب کی بنیاد پر تحفظات کی بھی اجازت نہیں دے گی۔" جھارکھنڈ کے وزیر اعلیٰ ہیمنت سورین پر نشانہ لگاتے ہوئے، انہوں نے کہا "وزیر اعلیٰ کہتے ہیں کہ دراندازی بی جے پی کا سیاسی ایجنڈا ہے۔ میں کہتا ہوں کہ یہ وزیر اعلیٰ کا چینک ہے۔ بدعنوان لیڈروں کو الٹا لٹکایا جائے گا۔" خیال رہے کہ 81 رکنی جھارکھنڈ اسمبلی کے انتخابات 13 اور 20 نومبر کو ہوں گے اور ووٹوں کی گنتی 23 نومبر کو ہوگی۔

102
وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ جہاں کہیں بھی کانگریس کی حکومت بنتی ہے، وہ ریاست پارٹی کے "شاہی پریوار" کی اے ٹی ایم بن جاتی ہے۔ انہوں نے کہا "ہم مہاراشٹر کو کانگریس کا اے ٹی ایم نہیں بننے دیں گے۔" مودی نے کہا "میں کانگریس کے شاہی پریوار کو چیلنج کرتا ہوں کہ وہ ثابت کریں کہ کیا وہ بھی ڈاکٹر بابا صاحب امبیڈکر کے نقش قدم پر چلے ہیں"۔ انہوں نے کہا "کانگریس جانتی ہے کہ ملک کو کمزور کرنے پر ہی وہ مضبوط ہوگی۔ اس پارٹی کی پالیسی ایک ذات کو دوسری ذات کے خلاف کھڑا کرنا ہے۔" انہوں نے پارٹی پر مجرمانہ عناصر کو خوش کرنے کی اپنی پالیسی کے ساتھ آزادانہ ہاتھ دینے کا بھی الزام لگایا۔ مودی نے کہا کہ "جہاں بھی کانگریس آتی ہے، دہشت گردوں، مجرموں اور فسادیوں کو چھوڑ دیا جاتا ہے۔ کانگریس کے لیے خوشامد ہی سب کچھ ہے۔ کانگریس مطمئن کرنے کے لیے کسی بھی حد تک جا سکتی ہے، چاہے اس کا مطلب آپ کی زندگی کو داؤ پر لگانا ہو۔

103
پورہ کے نکوٹ میں جمعہ اور سنیچر وار کی درمیانی رات کو اس وقت سنسنی کا ماحول پھیل گیا جب آگ کی واردات میں دو رہائشی مکانات جل کر خاکستر ہو گئے۔ معلوم ہوا ہے کہ دوران شب آگ ایک رہائشی مکان سے نمودار ہوئی۔ عینی شاہدین کے مطابق جونہی آگ لگنے کی خبر علاقے میں پھیل گئی تو وہاں سنسنی کا ماحول پھیل گیا اور مقامی لوگوں نے محکمہ فائر اینڈ ایمرجنسی سروس کو مطلع کیا جنہوں نے آگ بجھانے کیلئے کارروائی شروع کر دی تاہم جب تک آگ پر قابو پالیا گیا تب تک دو رہائشی مکانات جل کر خاکستر ہو گئے تھے اور ان میں موجود ساز و سامان راکھ کی ڈھیر میں تبدیل ہو گیا تھا۔ آگ سے جن مکانوں کو نقصان پہنچ گیا وہ نظیر احمد اور اس کے کزن بشیر بابا کے تھے۔ نظیر احمد کے بارے میں بتایا جاتا ہے کہ انہوں نے 4 نومبر کو اپنے بیٹے کی شادی کی تھی اور آگ میں انہوں نے وہ سب کچھ کھو بیٹھا ہے جس میں اس کی بہو کی جائیداد، زیورات اور کپڑے شامل ہیں۔ اس دوران نظیر احمد نے بتایا "ہم کچھ حاصل نہیں کر سکے اور آگ کی واردات میں سب لٹ گیا"۔ نمائندے کے مطابق اس کا کزن جو 17 نومبر کو اپنے بیٹے کی شادی کی تیاری کر رہا تھا اس کا بھی سارا املاک راکھ میں تبدیل ہو گیا۔ انہوں نے کہا "اس نے شادی کی تقریب کے لیے جو کچھ بھی جمع کیا تھا وہ گھر کی باقی چیزوں کے علاوہ راکھ میں تبدیل ہو گیا۔" انہوں نے مزید کہا کہ ہمارے خوشی کے مواقع ماتم میں بدل گئے ہیں۔

104
میں دریائے جہلم اور دیگر ندی نالوں میں بارش اور پانی کی کم سطح کے درمیان بجلی اور پانی کی مناسب فراہمی کے مسائل کے علاوہ برفباری کے بعد سڑکوں کی صفائی کا معاملہ بھی زیر بحث آیا۔ ذرائع نے بتایا کہ میٹنگ میں سردیوں کیلئے راشن اور دیگر چیزوں کا مناسب ذخیرہ رکھنے کے لیے بھی ہدایات جاری کی گئیں۔ قابل ذکر بات یہ ہے کہ میٹنگ میں وزیر اعلیٰ کے مشیر ناصر اسلم وانی، چیف سیکرٹری جموں و کشمیر اٹل ڈلو، پرنسپل سیکرٹری خزانہ محکمہ، چیف منسٹر کے ایڈیشنل چیف سیکرٹری، محکمہ داخلہ کے پرنسپل سیکرٹری، محکمہ جل شکتی، کمشنر سیکرٹری جنرل ایڈمنسٹریشن محکمے نے شرکت کی۔

105
کے عزم پر زور دیا اور دہرایا۔ ایک دلچسپ لمحہ اس وقت آیا جب پاکستان کے نمائندے نے اقوام متحدہ کے امن مشن کے اسی موضوع پر بات کرتے ہوئے اس بات کی طرف توجہ دلانے کی کوشش کی کہ اقوام متحدہ نے جموں وکشمیر میں 1948 میں امن دستوں کو ایک متنازعہ علاقہ قرار دیا تھا۔ ترویدی کے اس بیان پر سخت استثنیٰ لیتے ہوئے فوری طور پر رائٹ آف ریپلائی کا آپشن استعمال کیا اور کہا کہ "جموں وکشمیر کا مرکزی علاقہ ہندوستان کا اٹوٹ انگ تھا، ہے اور رہے گا"۔ انہوں نے فورم کو یہ بھی بتایا کہ یونین ٹیریٹری نے حال ہی میں مناسب جمہوری انتخابات کرائے اور اقوام متحدہ کے فورم کو غیر مستند اور گمراہ کن اصطلاحات کے لیے استعمال کرنے پر پاکستان کی سرزنش کی۔ اپنی تقریر میں انہوں نے کہا "ہندوستان پاکستان کی طرف سے کیے گئے تبصروں کا جواب اور جواب دینے کا انتخاب کرتا ہے جس نے ایک بار پھر اس معزز باڈی کو اپنے ایجنڈے سے ہٹانے کی کوشش کی ہے۔ ہم یہ بتانا چاہیں گے کہ جموں وکشمیر کا مرکزی علاقہ ہندوستان کا اٹوٹ انگ تھا، ہے اور رہے گا"۔ انہوں نے مزید کہا "جموں وکشمیر کے لوگوں نے حال ہی میں اپنے جمہوری اور انتخابی حقوق کا استعمال کیا ہے اور ایک نئی حکومت کو منتخب کیا ہے۔ پاکستان کو ایسی بیان بازی اور جھوٹ سے باز آنا چاہیے کیونکہ اس سے حقائق نہیں بدلیں گے۔ اس فورم کے اکثر ممبران کے احترام میں، ہندوستان اقوام متحدہ کے طریقہ کار کو استعمال کرنے، زیادتی کرنے کی پاکستان کی جانب سے مزید کسی بھی کوشش کا جواب دینے سے گریز کرے گا"۔ ایکس پر اپنی پوسٹ میں ترویدی نے لکھا "جب اقوام متحدہ میں اقوام متحدہ کے امن مشن کے بارے میں بات چیت ہوئی تو جب پاکستان کے نمائندے نے اقوام متحدہ کے امن مشن کے اسی موضوع پر بات کی تو اس موضوع کو ہٹانے کی کوشش کی اور غیر ضروری طور پر اس بات کا ذکر کیا کہ اقوام متحدہ کے امن فوجیوں کے ساتھ پاکستان کی شمولیت اس وقت شروع ہوئی جب اقوام متحدہ متنازعہ علاقے جموں وکشمیر میں 1948 میں امن دستوں کو تعینات کیا ہے"۔

106
سے انجام دینا چاہئے اور دہشت گردانہ حملوں کو روکنا چاہئے۔ انہوں نے نمائندگی کی کمی کو بھی اجاگر کیا جس کا جموں وکشمیر کو ایک مستحکم حکومت کی عدم موجودگی کی وجہ سے گزشتہ ایک دہائی میں سامنا کرنا پڑا۔ انہوں نے کہا "ہم پچھلی حکومت میں لوگوں سے دور تھے، جو اکثر کشمیریوں کیلئے سب سے زیادہ اہمیت کے حامل مسائل کو نظر انداز کرتے تھے۔ اب، ہم ان خدشات کو دور کرنے کے لیے پرعزم ہیں"۔

107
کے بارے میں بریفنگ دی۔ میٹنگ کے دوران انہوں نے جموں خطے میں مکمل سیکورٹی صورتحال کا جائزہ لیا جبکہ اس کے ساتھ ساتھ جموں خطے میں ملی ٹینٹ حملوں کے بعد جنگلات میں جاری تلاشی آپریشن کے بارے میں بھی جانکاری حاصل کر لی۔ میٹنگ کے دوران فوجی سربراہ کا کہنا تھا کہ فوج کے حوصلے بلند ہیں۔ انہوں نے کہا کہ مجموعی طور پر قومی سلامتی کے چیلنج ہیں۔ دفاعی ذرائع سے معلوم ہوا ہے کہ میٹنگ کے دوران فوجی سربراہ نے ملی ٹینٹوں کیخلاف آپریشن تیز کرنے کی ہدایت دی اور ساتھ ہی انہوں نے فوج و پولیس افسران کو ہدایت دی کہ وہ ملی ٹینٹوں کیخلاف آپریشن تیز کر کے فوجی اہلکاروں کی ہلاکت میں ملوث ملی ٹینٹوں کیخلاف بڑے پیمانے پر کارروائی انجام دیں تاکہ آئندہ اس طرح کا کوئی بھی واقعہ پیش نہ آئیں۔ اس کے علاوہ انہوں نے سیکورٹی صورتحال کا موقع پر جائزہ لینے کیلئے کٹھوعہ پٹھانکوٹ خطے کے تین آگے والے علاقوں کا دورہ کیا۔ آرمی چیف نے رائزنگ سٹار کور کے اہلکاروں کی پیشہ ورانہ مہارت اور خطے میں انسداد دہشت گردی آپریشنز میں حالیہ کامیابیوں کو سراہتے ہوئے علاقے کی حفاظت اور سلامتی کو یقینی بنانے میں ان کی مثالی کارکردگی کو تسلیم کیا۔

108
ظاہر کر رہا تھا۔ انفورسمنٹ ڈائریکٹوریٹ نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر تصدیق کرتے ہوئے کہا "یہ پراسیکیوشن شکایت 28 اکتوبر 2024 کو سرینگر کی خصوصی عدالت میں پریوینشن آف منی لانڈرنگ ایکٹ 2002 کے تحت دائر کی گئی۔ عدالت نے شکایت کا نوٹس لے لیا ہے۔ جو کرن پٹیل کے خلاف قانونی کارروائی میں ایک اہم پیشرفت ہے"۔ پٹیل جو گجرات کے احمد آباد سے تعلق رکھنے والے جگدیش بھائی پٹیل کے بیٹے ہیں، کو سرینگر کے ایک اعلیٰ شان ہوٹل میں قیام کے دوران گرفتار کیا گیا تھا۔ تحقیقات سے معلوم ہوا کہ وہ وزیر اعظم آفس کے اعلیٰ افسر بن کر مختلف مراعات اور حساس علاقوں تک رسائی حاصل کر رہے تھے۔ ای ڈی کی تحقیقات کا مرکز سرکاری شناخت کے غلط استعمال کے ذریعے ذاتی فوائد حاصل کرنے اور مالی لین دین میں مشتبہ بدعنوانی ہے۔ گرفتاری کے وقت پٹیل کے پاس پی ایم او کے نام کے جعلی دستاویزات برآمد ہوئے جنہیں وہ اپنی حیثیت کو مضبوط کرنے کے لیے استعمال کرتے تھے۔

109
پاک بنایا جائے گا۔ اس مہم میں پولیس، سکولی بچوں سمیت دیگر شہریوں نے شرکت کی۔ اس موقع پر ایس ایس پی کپواڑہ غلام جیلانی نے کہا کہ منشیات میں ملوث کسی بھی شخص کو بخشا نہیں جائے گا۔ اس دوران اسکولی بچوں نے پولیس کے ہمراہ ایک ریلی نکالی۔ ریلی کی قیادت ایس ایس پی کپواڑہ غلام جیلانی وانی کر رہے تھے۔ وہیں پولیس کے دیگر افسران نے بھی دستخطی مہم اور ریلی میں شرکت کی۔ ایس ایس پی کپواڑہ نے کہا کہ منشیات کا پھیلاؤ قطعی طور پر ضلع میں برداشت نہیں کیا جائے گا اور اس میں جو بھی ملوث پایا جائے گا۔ انہوں نے کہا کہ جو بھی منشیات میں ملوث ہوں گے ان کیخلاف کڑی کارروائی ہوگی۔ ایس ایس پی نے واضح کر دیا کہ جو بھی منشیات کی لت میں پایا جائے گا ان کو جیل بھیجنے کے بغیر کوئی چارہ نہیں ہے۔

110
ناظم تعلیم کشمیر ڈاکٹر تصدق حسین میر نے کہا کہ محکمہ اسکولی تعلیم ماہ دسمبر کے وسط تک پہلی سے نویں جماعت کے طلباء دوستانہ اور قابلیت پر مبنی سالانہ امتحانات کا انعقاد کرے گا۔ انہوں نے کہا کہ پہلی سے نویں جماعت کے امتحانات کیلئے یکساں ڈیٹ شیٹ جاری کریں گے۔ انہوں نے کہا "ہم نے پہلی سے نویں جماعت کے امتحانات منعقد کرنے کی تجویز پیش کی ہے اور مجھے لگتا ہے کہ دسمبر کے وسط تک ہم تمام امتحانات مکمل کر لیں گے تاکہ طلباء اگلے درجے کیلئے تیار ہو سکیں"۔ انہوں نے طلباء پر زور دیا کہ وہ نصاب کی تکمیل پر کسی قسم کا تناؤ نہ لیں۔ انہوں نے کہا "ہم نصاب سے واقف ہیں اور اس کا تقریباً 90 فیصد مکمل کر چکے ہیں"۔ ناظم تعلیم نے مزید کہا کہ یہ اسکول بیس کے امتحانات ہوں گے۔ پریشان ہونے کی کوئی بات نہیں ہے۔ انہوں نے کہا "طلباء کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ تناؤ کا شکار نہ ہوں۔ طلباء کیلئے دوستانہ اور قابلیت کی بنیاد پر امتحانات ہوں گے"۔ ایک اور سوال کے جواب میں انہوں نے کہا کہ فی الحال ہماری توجہ رواں سیشن کے اختتام اور نئے سیشن کی شروعات پر ہے اور اس کے بعد موسم سرمائی کی تعطیلات پر غور کیا جائے گا۔

111
کے بعد سیکورٹی فورسز نے مشترکہ طور پر حملہ آوروں کی تلاش بڑے پیمانے پر جاری کر دی ہے اور اس کے علاوہ حساس مقامات پر سیکورٹی بڑھا دی گئی ہے اور سیکورٹی فورسز کو چوکس رہنے کی ہدایت دی گئی ہے۔ معلوم ہوا ہے کہ وی ڈی جی ممبران کی ہلاکت کے بعد سیکورٹی فورسز کو چوکس رہنے کی ہدایت دی گئی ہے اور انہیں اس طرح کے کسی بھی حملے کو ناکام بنانے کا کہا گیا ہے۔ خیال رہے کہ دونوں متوفی کی لاشیں پولیس نے اوہلی کنتواڑہ کے جنگلاتی علاقوں میں جموں کشمیر پولیس کے ساتھ مرکزی ریزرو پولیس فورس (سی آر پی ایف) اور فوج کے ساتھ مشترکہ تلاشی مہم کے بعد برآمد کیں۔ اسی دوران جموں وکشمیر کے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے اس قتل کی مذمت کرتے ہوئے کہا کہ وہ اس حملے سے غمزدہ اور فکر مند ہیں۔ ان کا مزید کہنا تھا کہ سیکورٹی فورسز کو اس بات کو یقینی بنانا چاہیے کہ اس طرح کے حملوں کو مکمل طور پر روکا جائے۔

112
کے لوگ سیب کے درختوں کی شاخ تراشی کر کے شاخوں کو جمع کرتے ہیں جس کے بعد جلا کر ان سے کوئلہ حاصل کرتے ہیں۔ کوئلے کو موسم سرما کے لئے ذخیرہ کیا جاتا ہے۔ سرما شروع ہوتے ہی کوئلہ گرمی دینے والی کشمیر کی روایتی آگ کانگڑی میں بھر کر گرمی حاصل کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

113
میں ہندوستان کی تازہ ترین پیشرفت کو ظاہر کرے گی۔ ایک دفاعی ذریعہ کے مطابق، پوروی پرہار کا مقصد پہاڑی علاقوں کو چیلنج کرنے والے انٹیگریٹیڈ جوائنٹ آپریشنز کے لیے ہندوستانی فوج، بحریہ اور فضائیہ کے تعاون اور تیاری کو مضبوط بنانا ہے۔ 18 نومبر تک جاری رہنے والی اس مشق میں جدید فوجی اثاثے شامل ہوں گے جیسے لڑاکا طیارے، جاسوسی طیارے، چنوک ہیلی کاپٹر، ایڈوانسڈ لائٹ ہیلی کاپٹر (رودرا) اور نئے شامل کیے گئے M777 الٹرا لائٹ ہووٹزر آرٹلری سسٹم۔ فوجی ان جدید ٹیکنالوجیز کے ساتھ اپنی صلاحیتوں کو نکھاریں گے جو حالات سے متعلق آگاہی، درستگی اور رفتار کو بڑھاتے ہوئے جنگ کے جدید منظر نامے کے مطابق ڈھالتے ہیں۔ انٹر سروس کوآرڈینیشن کو بہتر بنانے کے لیے مشترکہ کمانڈ ڈھانچے قائم کیے جائیں گے تاکہ ایک متحدہ کمان آپریٹنگ پکچر بنایا جا سکے۔ یہ ڈھانچے AI سے چلنے والے تجزیات اور سیٹلائٹ مواصلات کا فائدہ اٹھائیں گے، آپریشنل ہم آہنگی کو مزید مضبوط کریں گے۔

114
ہیں۔ دہلی اور اس کے آس پاس کے علاقوں میں سردیوں کے مہینے میں پی ایم 2.5 پارٹیکولیٹ میٹر کی سطح تشویشناک طور سے بڑھ جاتی ہے، جس کی اہم وجہ پرالی جلانا اور گاڑیوں سے نکلنے والا دھواں ہے۔ یہ باریک ذرات صحت کے لیے بہت بڑا خطرہ پیدا کرتے ہیں۔ خاص طور پر پٹاخوں کی وجہ سے کافی زیادہ آلودگی ہوتی ہے۔ اس سال دیوالی کے 8 دن بعد بھی اے کیو آئی انتہائی خراب زمرے میں بنا ہوا ہے جو اس علاقے میں پی ایم 2 اعشاریہ 5 اور پی ایم 10 کی اس موسم میں خطرناک حالت کو دکھاتا ہے۔

□□□□□

از دفتر نائب تحصیلدار زونی مر تحصیل عیدگاہ سرینگر
عنوان: درخواست منجانب فرقان احمد دھوبی ولد منظور احمد دھوبی ساکنہ منڈی بل نوشہرہ بغرض اجرائی OBC سرٹیفکیٹ بذمرہ "دھوبی"

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

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

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	آمدنی
منظور احمد دھوبی	46	والد	چھاپڑی فروش	7000
گلشن	40	والدہ	گھریلو کام	
فرقان احمد دھوبی	18	سائل	زیر تعلیم	
منزہ منظور	17	بہن	زیر تعلیم	

قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتے کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر
نائب تحصیلدار زونی مر

از دفتر نائب تحصیلدار زونی مر تحصیل عیدگاہ سرینگر
عنوان: درخواست منجانب مدثر احمد قریشی ولد مرحوم محمد اشرف قریشی ساکنہ لال بازار سرینگر بغرض اجرائی لیگل ہیئر سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ اس کا والد محمد اشرف قریشی ولد غلام مصطفیٰ مورخہ 19/09/2010 کو فوت ہو چکا ہے۔ اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں لیگل ہیئر سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے۔ مطابق رپورٹ پٹواری متوفی کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	ماہوار آمدنی
پروینہ قادری	٦٦	زوجہ	گھریلو کام	پنشنر
مسعود احمد قریشی	٥٣	پسر	انجینئر بیرون ملک	
عصمت آرا	٤٩	دختر (شادی شدہ)	گھریلو کام	
مدثر احمد قریشی	٤١	پسر	بینک ملازم	LPC
ثاقب قریشی	٣٦	پسر	---	----
نذیر احمد قریشی	٧٨	بھائی	ریٹائرڈ ملازم	
محمودا	٧٥	بہن	گھریلو کام	....

اس طور پر متوفی کا کنبہ ۷ افراد پر مشتمل ہے۔ قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے ہر خاص و عام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتے کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر
نائب تحصیلدار زونی مر

از نیابت پگواری باجلاس محمد یاسین نائب تحصیلدار پگواری
مضمون: چٹھی آمدہ از دفتر بلاک ڈیولپمنٹ آفیسر خانصاحب زیر نمبری MC/KSB/2023/243 مورخہ 22/05/2023 نسبت اجرائی پیدائشی سرٹیفکیٹ بحق صالیہ مفید دختر مفید احمد نجار ساکنہ موضع کروسنو کلان تحصیل خانصاحب

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کی نسبت رپورٹ چوکیدار علاقہ و دیگر فیلڈ عملہ سے عیاں ہے کہ صالیہ مفید دختر مفید احمد نجار ساکنہ موضع کروسنو کلان مورخہ 13/09/2021 کو CHC خانصاحب میں پیدا ہوئی ہے جس کی نسبت میونسپل کمیٹی خانصاحب کی اجرا کردہ Birth certificate بطور ثبوت شامل مثل ہے۔ اس بارے میں بذریعہ اشتہار ہر خاص و عام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتے کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر
نائب تحصیلدار پگواری

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE SADAF YASIN

In the case of:
1. GHULAM MOHAMMAD ZARGAR S/O GHULAM HASSAN ZARGAR
2. PARVAIZ AHMAD ZARGAR S/O GHULAM MOHAMMAD ZARGAR
3. ZAHOOR AHMAD ZARGAR S/O GHULAM MOHAMMAD ZARGAR
4. MANZOOR AHMAD ZARGAR S/O O. GHULAM MOHAMMAD ZARGAR
ALL R/O,S NAIKPORA, SHEIKH HAMZA COLONY EIDGAH SGR

[CAVEATORS]

Versus
Public at Large

...Non-Caveator's

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

PUBLIC NOTICE

My Wards namely Insha Altaf ,Adnan Altaf and Toiba Altaf parentage has been wrongly recorded/mentioned in Birth certificates issued by Police station kunzer.Now I want to rectify the same and correct their Parentage from Mohd Altaf Malla to Altaf Hussain Malla.If any body has any objection in this regard may contact police station Kunzer within a period of seven days after completion of said period no objection will be entertained.
Through
Altaf hussain malla S/o : Ab Rahim malla R/o : kreshama
Tehsil : Kunzer District: Baramulla

FROM THE DESK OF ADVOCATE SHOAIB HUSSAIN & ASSOCIATES

In the case of:
1. MEHFOOZA RAMZAN D/O MOHAMMAD RAMZAN GANIE
2. SHABIR AHMAD GANIE
3. NAZIR AHMAD GANIE
BOTH SONS OF MOHAMMAD RAMZAN GANIE.
ALL R/O,S CHANDERHAMA PATTAN DIST BARAMULLA

[CAVEATORS]

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..

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE SAMEER UL HAMID & ASSOCIATES

In the case of:
1. SALIM SHAFI BHAT S/O MOHAMMAD SHAFI BHAT R/O RAJBAGH SGR
2. MOHAMMAD SHAFI BHAT S/O GHULAM MOHAMMAD BHAT R/O RAJBAGH SGR

[CAVEATORS]

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..

Government of Jammu & Kashmir

Office of the Executive Engineer R&B Division Gurez

CORRIGENDUM

Subject:- Fresh Tender invited due to Identical Bids Received.

Reference: E-NIT No. 35/2024-25/EE/R&B/Grz/2887-95 Dated 25-10-2024, Item No (01) regarding the "Construction of 1×40 Mtr Span Mini Bridge near Asthan Nallah Peer Baba at Dawar Gurez."
This is to inform all concerned that a fresh tender is being issued for the aforementioned work due to identical bidding rates submitted by two bidders at 15% below the estimated cost. To uphold transparency and fair competition, fresh tenders are now invited.
The new tender will be available on the [e-tendering portal] on the specified date.
Note: All previous bids under E-NIT No. 35/2024-25 Item No (01) are now considered null and void.

Sd/- Executive Engineer
R&B Division Gurez

DIPK-7748/24
Dtd. 09-11-2024

GOVERNMENT OF JAMMU AND KASHMIR

OFFICE OF THE CHILD DEVELOPMENT PROJECT OFFICER BUDGAM

Advertisement Notice: No-- of 2024 Dated:: 11-2024

Subject: Re-Advertisement for Recruitment of Sahayikas (Anganwadi Helper) in Anganwadi Centre of POSHAN Project Budgam. Pending against 2nd Phase due rectification of Panch Ward No.
Reference: 1. Government order No 222-JK (SWD) of 2022 Dated: 30.11.2022
2. Government Order No.103-JK (SWD) of 2023 dated: 28.04.2023.
3 SMD/ICDS/Requirement/2022-23/6239-42 dated: - 21-02-2024.
4. CDPO/Poshan/Bud/2024/1388 dated 04-11-2014/
5. DPO/ICDS/Bud/2024/2296 dated 06-11-2024.
Approval has been accorded, vide letter No: 103-JK (SWD) of 2023 Dated: 28.04.2023 for filling up of various vacancies of Sahayikas (Anganwadi Helpers) in Anganwadi Centre of POSHAN Project Budgam, as per the details given below:

S.No	Name of Project	Name pf Post	No of Post
01	Poshan Project Budgam	Sahayika (Anganwadi Helper)	01
	Total Posts		

The rest of the eligibility conditions and terms and conditions remain the same as mentioned in references.
a) Date of commenc ement for submission of application 12-11-2024
b) Last date for submission of applications is 02-12.2024
c) Annexure B- Name of the Post, Location/Ward, Qualification and Criteria for selection
d) Annexure C- Affidavit

ANNEXURE 'A'S.No..........
Format of Application
1. Name of POSHAN Project Budgam
2. Name of Anganwadi Centre________________
3. Post applied for________________
4. Name of the Candidate________________
5. Father's Name ________________
6. Husband's Name________________
7. Residence________________
8. Ward. No.____________
9. Address for correspondence________________
10. Contact No.________________
11. Date of Birth________________
12. Age as on 01.01.2024________________
13. Academic Qualification:

Sr. No.	Examination passed	Board/University	Year of Passing	Marks Obtained	Total Marks	Percentage

14. Do the candidate belong to Retiring AWW/AWH (YES/NO)
15. Document Attached:
Signature of the Candidate____________
Date: ____________

ANNEXURE 'B'
Detail of Vacant Posts Sahaykas (Anganwadi Helper along with name and location of AWC.

Sr. No.	NAME OF ANGANWADI CENTRE	WARD NO.	NAME OF POST	NO. OF POSTS
01	Soibugh "B"	04	Sahayikas (Anganwadi Helper	01

Eligibility:
A. Sahayikas (Anganwadi Helpers;-
1. The selection of Helper shall be restricted to the electoral ward where Anganwadi Centre is located.
2. Women candidates in the age group of 18-37 years shall be eligible.
3. The candidate must be domicile of the UT of J&K.
4. Minimum qualification for Anganwadi Helper shall be matriculation.
5. In case no matriculate candidate available in the ward, candidates with qualification not less than 8th standard shall be considered.
6. The committee shall select the most destitute/needy married woman of the ward as helper from amongst those who fulfill the qualification criteria. In case no married candidate is available, unmarried candidate may be considered.
B. In case eligible candidate is available within the family of retiring AWHs, the said candidate shall qualify for additional two percent points.

Document Verification
1) The candidate who is shortlisted for Document verification will be required to appear for Document Verification along-with the original documents as well as self-attested Photostat copy of each document as per the Advertisement Notification. The candidate must be in possession of the prescribed academic qualification and other document like Domicile Certificate, on or before the last date of submission of application form.
a) Marks sheet(s)/Diploma/Degree of the qualification prescribed for the post as per Advertisement Notification.
b) Date of Birth/Matriculate Certificate.
c) Domicile Certificate.
d) Unmarried Certificate (where required)
2) Candidates have to bring two passport size recent color photographs and one original Photo ID proof. Photo ID Proof can be:
i) Aadhaar Card
ii) Voter ID card.
3) The candidate who are supposed to furnish various certificate issued by or before the prescribed cut-off date, shall be required to produce them at the time of Document Verification or as may be sought by the Committee; in case of failure, the committee shall take necessary decision which shall be final.

ANNEXURE C
All applicants to submit affidavit stating following facts:
1. All Documents submitted are correct, without any mismatch, scanning, duplicate or fallacious in nature. If found incorrect or in any of the above stated situation the candidature of deponent may be cancelled and liable to action under law.
2. The deponent has read the HR policy no. 222-JK(SWD) of 2022 dated: 30.11.2022 and is well versed with all salient features of the policy and shall be applicable to the deponent in case of selection as Anganwadi Helper.

Sd/-
Child Development
Project Officer Budgam

DIPK-7703/24
Dtd. 09-11-2024

ناپ تول کا اسلامی اصول

تحریر مولانا عمادالدین عندلیب

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

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

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

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

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

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

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

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

اخلاصِ نیت، فضائل وبرکات

مولانا سید شہنشاہ حسین نقوی

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

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

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

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

''جب ان میں سے کسی کی تعریف کی جاتی ہے تو وہ اپنی تعریف سے خوف کھاتا ہے۔'' (نہج البلاغہ)

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

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

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

اللہ تبارک وتعالیٰ سورۂ کہف میں ارشاد فرماتا ہے، مفہوم: ''اپنے رب کی عبادت میں کسی کو بھی شریک قرار نہ دو۔''

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

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

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

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

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

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

کسی شاعر نے کیا خوب کہا ہے:

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

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

******

بھنگ......دوا یا وباء

تحریر رانا نسیم

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

ویسٹ انڈیز نے انگلینڈ کو آٹھ وکٹوں سے شکست دے کر سیریز بھی کی اپنے نام

بارباڈوس//
گیند بازوں کی شاندار کارکردگی کے بعد بریںڈن کنگ (**102**) اور کیسی کارٹی (ناٹ آوٹ **128**) کی شاندار سنچری اننگز کی بنیاد پر ویسٹ انڈیز نے تیسرے ون ڈے میں انگلینڈ کو **42** گیند میں باقی رہتے آٹھ وکٹوں سے شکست دے دی۔ اس کے ساتھ ہی ویسٹ انڈیز نے تین میچوں کی سیریز **2-1** سے جیت لی۔ بریںڈن کنگ کو **102** رن کی اننگز کھیلنے پر میچ کے بہترین کھلاڑی کا ایوارڈ دیا گیا۔ جبکہ میتھیو فورڈ مین آف دی سیریز رہے۔ انگلینڈ کے **263** رن کے جواب میں بیٹنگ کے لیے آنے والی ویسٹ انڈیز کی اوپننگ جوڑی بریںڈن کنگ اور ایون لوئس نے محتاط انداز میں کھیلتے ہوئے پہلے وکٹ کے لیے **42** رن جوڑے۔ جیمی اوورٹن نے ساتویں اوور میں ایون لوئس (**19**) کو آوٹ کر کے اس شراکت داری کو توڑا۔ اس کے بعد بیٹنگ کے لیے آنے والے کیسی کارٹی نے بریںڈن کنگ کے ساتھ مل کر اننگز کو سنبھالا اور تیزی سے رنز بنائے۔ دونوں بلے بازوں نے دوسرے وکٹ کے لیے **209** رنوں کا اضافہ کیا اور اپنی ٹیم کو فتح کی جانب لے گئے۔ **41**ویں اوور میں ریس ٹوپلے نے بریںڈن کنگ (**102**) کو بولڈ کر کے یہ شراکت توڑ دی لیکن تب تک برانڈن اپنا کام کر چکے تھے۔ انہوں نے **117** گیندوں کا سامنا کیا اور **102** رن کی اننگز میں **13** چوکے اور ایک چھکا لگایا۔ کیسی کارٹی نے **114** گیندوں میں **15** چوکے اور دو چھکے لگاے ہوئے (**128** ناٹ آوٹ) رنز کی اننگز کھیلی۔ کپتان شی ہوپ پانچ رن بنانے کے بعد ناٹ آوٹ رہے۔ ویسٹ انڈیز نے **43** اوور میں دو وکٹوں پر **267** رن بنانے کے بعد یہ میچ آٹھ وکٹوں سے جیت لیا۔ انگلینڈ کی جانب سے ریس ٹوپلی اور جیمی اوورٹن نے ایک ایک بلے باز کو آوٹ کیا۔ اس سے قبل ویسٹ انڈیز نے ٹاس جیت کر پہلے گیند بازی کا فیصلہ کیا۔ بیٹنگ کے لیے آنے والی انگلینڈ کی شروعات انتہائی خراب رہی اور **24** کے اسکور پر اس کے چار وکٹ گر گئے۔ ول جیکس (**5**)، جارڈن کاکس (**1**)، جیکب بیتھل (**0**) اور کپتان لیام لیونگسٹن (**6**) رن بنانے کے بعد آوٹ ہوئے۔ بحران کے ایسے وقت میں فل سالٹ ایک سرے پر کھڑے رہے۔ انہوں نے سیم کرن کے ساتھ اننگز کو سنبھالا۔ دونوں بلے بازوں کے درمیان پانچویں وکٹ کے لیے **70** رن کی شراکت داری ہوئی۔ روسٹن چیز نے **26**ویں اوور میں سیم کرن (**40**) کو آوٹ کر کے اس شراکت کو توڑا۔ اس کے بعد فل سالٹ (**74**) کو رومار یو شیفرڈ نے اپنا شکار بنایا۔ ڈین موسلے نے (**57**) رن کی اہم اننگز کھیلی۔ جیمی اوورٹن **32** رن بنانے کے بعد آوٹ ہوئے۔ جوفرا آرچر نے **17** گیندوں میں رن (ناٹ آوٹ **38**) رنز کی شاندار اننگز کھیلی اور ٹیم کے اسکور کو **50** اوورز میں آٹھ وکٹوں پر **263** تک پہنچا دیا۔ ویسٹ انڈیز کی جانب سے میتھیو فورڈ نے تین، الزاری جوزف اور رومار یو شیفرڈ نے دو دو وکٹ حاصل کئے۔ روسٹن چیز نے ایک بلے باز کو آوٹ کیا۔

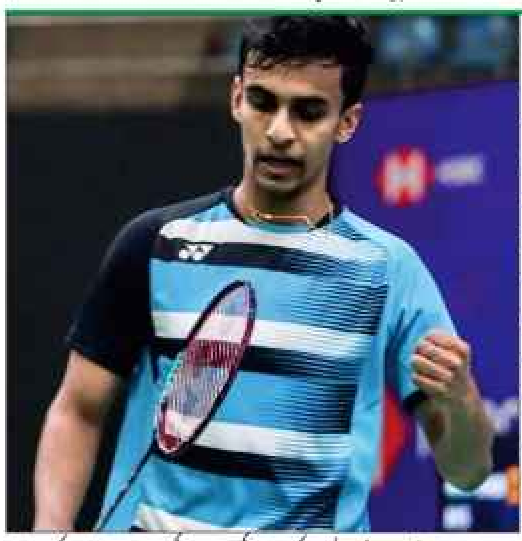
افغانستان نے بنگلہ دیش کو 92 رن سے دی شکست

شارجہ//محمد نبی (**84**)، کپتان حشمت اللہ شاہدی (**52**) کی نصف سنچریوں اور اے ایم غضنفر (چھ وکٹ) کی شاندار کارکردگی کی بدولت افغانستان نے پہلے ون ڈے میں بنگلہ دیش کو **92** رن سے شکست دے دی۔ میچ میں چھ وکٹیں لینے والے اے ایم غضنفر کو پلیئر آف دی میچ سے نوازا گیا۔ افغانستان کے **235** رن کے جواب میں بیٹنگ کے لیے آنے والے بنگلہ دیش کی شروعات خراب رہی کیونکہ وہ چوتھے اوور میں تنزید حسن (تین) کا وکٹ گنوا بیٹھی۔ اس کے بعد بیٹنگ کے لیے آئے کپتان نظم ال شانتو نے سومیا سرکار کے ساتھ مل کر اننگز کو سنبھالا۔ عظمت اللہ عمرزئی نے **12**ویں اوور میں سومیا سرکار (**33**) کو آوٹ کر کے اس شراکت کو توڑا۔ **26**ویں اوور میں محمد نبی نے نظم ال شانتو (**47**) کو آوٹ کر کے بنگلہ دیش کو بڑا جھٹکا دیا۔ مہدی حسن معراج **28** رن بنانے کے بعد پویلین لوٹ گئے۔ اس کے بعد بنگلہ دیش کا کوئی بھی بلے باز غضنفر اور راشد خان کے سامنے نہ ٹھہر سکا اور پوری ٹیم **34.3** اوورز میں **143** کے اسکور پر ڈھیر ہوگئی۔ اس کے ساتھ ہی بنگلہ دیش کو افغانستان کے ہاتھوں **92** رن سے شکست کا منہ دیکھنا پڑا۔ افغانستان کی جانب سے اے ایم غضنفر نے **6.3** اوورز میں **26** رنز دے کر چھ وکٹ حاصل کئے۔ راشد خان کو دو وکٹ ملے۔ محمد نبی اور عمرزئی نے ایک ایک بلے باز کو آوٹ کیا۔ اس سے قبل ٹاس جیت کر بیٹنگ کا فیصلہ کرتے ہوئے افغانستان نے محمد نبی (**84**)، حشمت اللہ شاہدی (**52**) کی شاندار نصف سنچریوں کی بدولت **49.4** اوورز میں **235** رن بنائے تھے۔ صدیق اللہ اٹل (**22**)، گلبدین نائب (**22**)، راشد خان (**10**) رن بنانے کے بعد آوٹ ہوئے۔ نانگیلیا کھروٹے نے (ناٹ آوٹ **27**) کی اننگز کھیلی۔

حارث روف اور صائم ایوب کی بدولت پاکستان نے آسٹریلیا کو دی شکست

پاکستانی ٹیم نے ایڈیلیڈ میں آج کھیلے گئے یک روزہ مقابلے میں آسٹریلیا کو بری طرح شکست دے کر اس کا گھمنڈ چکنا چور کر دیا۔ **3** یک روزہ میچوں کی سیریز کا پہلا مقابلہ ملبورن میں کھیلا گیا تھا جہاں پاکستان کو شکست کا سامنا کرنا پڑا تھا، لیکن ایڈیلیڈ میں پاکستانی گیند بازوں نے آسٹریلیا کو پوری طرح گھٹنوں پر بٹھا دیا۔ بعد میں بلے بازوں نے بھی اپنا جوہر دکھایا اور آسٹریلیائی گیند بازوں کی خوب دھنائی کی۔ اس طرح اب سیریز **1-1** کی برابری پر آگئی ہے اور تیسرا میچ جیتنے والی ٹیم سیریز کی فاتح قرار پائے گی، جو کہ **10** نومبر کو پرتھ میں کھیلا جائے گا۔ آج ایڈیلیڈ میں آسٹریلیائی کھلاڑی بری طرح فلاپ ثابت ہوئے۔ نہ ہی اس کے بلے باز کچھ کارنامہ انجام دے پائے، نہ ہی گیند بازوں میں وہ طاقت دکھائی دی۔ آسٹریلیا نے پہلے بلے بازی کرتے ہوئے **35** اوورس میں محض **163** رن بنائے۔ جواب میں پاکستان کی ٹیم نے یہ ہدف **26.3** اوورس میں ہی حاصل کر لیے۔ پاکستان کے لیے یہ جیت بے حد خاص ہے، کیونکہ ایڈیلیڈ میں اس نے **28** سال بعد آسٹریلیا کو شکست دی ہے۔ آخری بار پاکستان نے ایڈیلیڈ میں کھیلے گئے یک روزہ میچ میں آسٹریلیا کو **1996** میں شکست دی تھی۔ آسٹریلیا کو سب سے زیادہ چوٹ حارث روف اور صائم ایوب نے پہنچائی۔ پہلے حارث نے اپنی تیز رفتار گیندوں سے آسٹریلیائی مڈل آرڈر کو تہس نہس کر دیا۔

کرن جارج چی یوجین کو شکست دے کر کوریا ماسٹرز کے کوارٹر فائنل میں داخل



اکسان (جنوبی کوریا)//ہندوستانی شٹلر کرن جارج نے جمعرات کو مردوں کے سنگلز مقابلے میں چینی تائپے کے چی یوجین کو شکست دے کر کوریا ماسٹرز ٹورنامنٹ کے کوارٹر فائنل میں جگہ بنالی ہے۔ آج یہاں کھیلے گئے راونڈ آف **16** کے میچ میں بیڈمنٹن رینکنگ میں **41**ویں نمبر پر موجود کرن نے چائنیز تائپے کی **31**ویں رینک کی چی یوجین کو ایک گھنٹے اور **15** منٹ تک جاری رہنے والے انتہائی دلچسپ مقابلے میں **21-17**، **19-21**، **21-17** سے شکست دی۔ میچ کے آغاز میں کرن نے ابتدائی برتری حاصل کی اور اسکور کو **5-1** سے اپنے حق میں کر لیا۔ اس کے بعد چی یوجین نے جوابی حملہ کیا اور کچھ شاندار شاٹس لگائے اور ایک موقع پر اسکور کو **12-11** سے اپنے حق میں کر دیا۔ اس کے بعد کرن نے شاندار کھیل کا مظاہرہ کرتے ہوئے چائنیز تائپے کے کھلاڑی پر دباو ڈالنا شروع کر دیا اور آخر کار یہ گیم **21-17** سے جیت لی۔ دوسرے گیم کے آغاز میں بھی ہندوستانی شٹلر نے اپنی لے برقرار رکھی اور **4-1** کی برتری حاصل کی۔ تاہم اس کے بعد چی یوجین نے واپسی کی اور دیکھتے ہی دیکھتے **13-9** کی برتری حاصل کر لی۔ اس دوران ہندوستانی کھلاڑی نے بھی جین کو سخت مقابلہ دیا اور کھیل آخر تک سنسنی خیز رہا۔ لیکن جین نے اسے **21-19** سے جیت لیا۔ تیسرے گیم میں کرن نے بہتر کھیل پیش کیا اور **6-1** کی اہم اور ابتدائی برتری حاصل کی۔

بحران میں پھنسے کرناٹک کو ابھینو اور شریاس کا سہارا

بنگلورو// ابھینو منوہر (ناٹ آوٹ **50**) اور شریاس گوپال (**23** ناٹ آوٹ) نے رنجی ٹرافی گروپ سی میچ میں کرناٹک کی متزلزل اننگز کو سنبھالا اور جمعرات کو دن کا کھیل ختم ہونے تک پانچ وکٹ پر **155** رن بنالئے ہیں۔ تاہم وہ بنگال سے اب بھی **146** رن پیچھے ہے۔ آج کے دوسرے میچ سے پہلے بنگال نے کل کے اسکور پانچ وکٹ پر **249** رن سے آگے کھیلنا شروع کیا۔ بنگال کے بلے باز کرناٹک کے بولنگ اٹیک کے سامنے زیادہ دیر نہیں ٹک سکے۔ ٹیم کے اسکور میں صرف چھ رن کا اضافہ ہوا تھا جب واسوکی کوشک نے شہباز احمد (**59**) کو آوٹ کر کے کرناٹک کو چھٹی کامیابی دلائی۔ اس کے بعد ریدھیمان ساہا (**6**) بھی ابھیلاش شیٹی کا شکار بنے۔ سورج سندھو جیسوال (**16**)، عامر غنی (**18**) اور ایشان پورل (**5**) رن بنانے کے بعد آوٹ ہوئے۔ بنگال کی پہلی اننگز **301** کے اسکور پر ختم ہوئی۔ کرناٹک کے لیے واسوکی کوشک نے پانچ وکٹ لیے۔ ابھیلاش شیٹی نے دو اور شریاس گوپال نے تین بلے بازوں کو آوٹ کیا۔ اس کے بعد اتری کرناٹک کا بلے بازی کا آغاز اچھا نہیں رہا اور اس نے **64** کے اسکور تک چار وکٹ گنوا دیے۔ کشن بیدارے (**23**)، سوجے ستار (**10**)، کپتان مینک اگروال (**17**) اور منیش پانڈے (**0**) آوٹ ہوئے۔ **33**ویں اوور میں جیسوال نے آرمرن (**25**) کو پویلین بھیجا۔ دن کا کھیل ختم ہونے پر کرناٹک نے پانچ وکٹ پر **155** رن بنالئے تھے اور ابھینو منوہر (**50** ناٹ آوٹ) اور شریاس گوپال (**23** ناٹ آوٹ) کریز پر موجود تھے۔ بنگال کی جانب سے سورج سندھو جیسوال اور شو وویک نے دو دو وکٹیں حاصل کیں۔

چیمپئنز ٹرافی، یس یا نو لکھ کر دو، بھارت کو واضح پیغام

کراچی//چیمپئنز ٹرافی میں شرکت کے حوالے سے "یس یا نو" میں تحریری جواب دینے کیلئے بھارت کو واضح پیغام پہنچا دیا گیا۔ پی سی بی کے سی او او سلمان نصیر گذشتہ کئی روز دبئی میں آئی سی سی حکام کے ساتھ ملاقاتوں میں مصروف تھے، گذشتہ ہفتے چیئرمین محسن نقوی نے بھی انہیں جوائن کیا تھا، آئی سی سی ایونٹس کے شیڈول کا عموماً طور پر تین ماہ قبل ہی اعلان ہو جاتا ہے، **10** سے **12** نومبر کے دوران کسی ایک دن پاکستان میں تقریب میں چیمپئنز ٹرافی کا شیڈول جاری کیا جانا متوقع ہے، بھارت کے میچز لاہور میں ہی رکھے جائیں گے۔ تفصیلات کے مطابق پاکستان طویل عرصے بعد آئندہ برس فروری، مارچ میں چیمپئنز ٹرافی کی صورت میں آئی سی سی ایونٹ کی میزبانی کرے گا، ہر بار کی طرح بھارت نے اب بھی رنگ میں بھنگ ڈالتے ہوئے شرکت کو حکومتی اجازت سے مشروط کر دیا، اسی لیے غیر یقینی کی فضا ختم نہ ہو سکی۔ انٹرنیشنل کرکٹ کونسل عموماً تین ماہ قبل اپنے ایونٹس کا شیڈول جاری کرتی ہے، اب بھی یہی ارادہ ہے، ذرائع کے مطابق بھارتی کرکٹ بورڈ کو واضح پیغام دے دیا گیا ہے کہ وہ پاکستان جانے کے حوالے سے اپنی حکومت سے ہاں یا ناں میں تحریری جواب لے کر دے، **10**، **11** اور **12** نومبر کے دوران کسی ایک دن شیڈول جاری کرنے کی تقریب ہوگی۔

بائیسکل موٹو کراس: اسٹنٹ سے بھرپور ایک سنسنی خیز مقابلہ جاتی کھیل

نئی دہلی//بی ایم ایکس کا مطلب ہے بائیسکل موٹو کراس۔ یہ ایک سائیکلنگ کا کھیل ہے جہاں کھلاڑی بی ایم ایکس بائک کا استعمال کرتے ہوئے ایک دوسرے سے مقابلہ کرتے ہوئے دوڑتے ہیں۔ بی ایم ایکس میں بی ایم ایکس ریسنگ اور فری اسٹائل بی ایم ایکس شامل ہیں۔ ریس زیادہ تر موٹو کراس ٹریکس میں ہوتی ہیں جو مختلف جمپس اور رولرز سے بنی ہوتی ہیں۔ اس گیم میں دلچسپ اسٹنٹس دیکھنے کو ملتے ہیں۔ یہ کھیل بہت سنسنی خیز اور انتہائی دلچسپ ہوتا ہے۔ اس کھیل کو دیکھنے والے اسے اسی لیے شروع سے آخر تک دیکھتے ہیں اور یہی اس گیم کی بڑھتی ہوئی مقبولیت کی بنیادی وجہ بھی ہے۔ بی ایم ایکس ماونٹین بائیک کی طرح ایک آف روڈ کھیل ہے جہاں بائیکرز خاص طور پر ڈیزائن کردہ بی ایم ایکس بائک استعمال کرتے ہیں۔ **2008** کے بعد سے، بی ایم ایکس کو سمر اولمپکس میں شامل کیا گیا ہے، جبکہ فری اسٹائل بی ایم ایکس سمر ایکس گیمز کے انتہائی کھیلوں کے مقابلوں میں اہم مقابلوں میں سے ایک رہا ہے۔ بی ایم ایس ریسرز کو بہت زیادہ طاقت درکار ہوتی ہے۔ **100** میٹر اسپرنٹر کی طرح انتہائی مضبوط ٹانگیں ہونی چاہیے۔ مضبوط بازوں کا ہونا بھی ضروری ہے تاکہ بائیکرز ہمیشہ اپنی موٹر سائیکل کو مضبوطی سے تھام سکیں۔ رائیڈرز اپنی صلاحیتوں کو چیلنج کرنے کے لیے رولرس، چھلانگ اور موڑ کے ساتھ گندے راستے پر دوڑتے ہیں۔ **BMX** بائک عام سائیکلوں سے چھوٹی ہوتی ہیں کیونکہ بائیکرز اس پر کبھی نہیں بیٹھتے اور انہیں موٹر سائیکل پر چست رہنا پڑتا ہے۔ سوار پورے چہرے کو ہیلمٹ سے ڈھانپ لیتے ہیں اپنی آنکھوں پر چشمہ لگاتے ہیں اور دستانے پہنتے ہیں۔ وہ لمبی بازو کی شرٹ اور مضبوط پینٹ پہنتے ہیں جس کے نیچے پیڈ ہوتے ہیں تاکہ کوئی حادثہ پیش آنے کی صورت میں وہ محفوظ رہ سکیں۔ اس گیم میں، رائیڈ آف روڈ مقامات پر درمیانے درجے سے اونچی سطح پر سواری کرتا ہے اور موٹر سائیکل پر توازن برقرار رکھتے ہوئے دوسرے سواروں سے مقابلہ کرتا ہے۔ یہ کھیل کی قسم پر منحصر ہوتا ہے، بائیکرز کو جلد از جلد فنشنگ لائن تک پہنچنا ہوتا ہے۔

کلارک نے ہوم گراونڈ پر کیویز سے کلین سویپ کی بڑی وجہ بتا دی

میلبرن//سابق آسٹریلوی کمنٹیٹر و کپتان مائیکل کلارک نے کیویز کے ہاتھوں بھارتی ٹیم کے کلین سویپ کی وجہ ٹیم کی تھکاوٹ کو قرار دیا ہے۔ بارڈر گواسکر ٹرافی کے آغاز سے قبل سابق آسٹریلوی کرکٹر مائیکل کلارک نے تنقید کے نشتر چلاتے ہوئے کہا کہ ہوم گراونڈ پر روہت الیون کو شکست کی بڑی وجہ ذہنی تھکاوٹ کو قرار دیا، کچھ پلیئرز کی باڈی لینگویج دیکھ صاف اندازہ ہو رہا ہے کہ وہ تھکے ہوئے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ مجھے امید ہے کہ بارڈر گواسکر ٹرافی سے قبل بھارت کے اہم بیٹرز روہت شرما اور ویرات کوہلی مکمل ردھم میں آجائیں گے، ان کی قابلیت اور تجربہ کا امتحان مشکل وقت میں ہوگا۔ مائیکل کلارک نے مزید کہا کہ بھارتی ٹیم جانتی ہے کہ انہوں نے یہاں آسٹریلیا میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہے اور وہ اب بھی کافی ٹیلنٹ اور اس خود اعتمادی کے ساتھ یہاں آئیں گے۔ بارڈر گواسکر ٹرافی سیریز کا آغاز **22** نومبر سے پرتھ میں ہوگا جس کے بعد ایڈیلیڈ، برزبین، میلبرن اور سڈنی میں میچز ہوں گے۔

ناصر، رمیز بھی بابر اعظم کے حق میں بول اُٹھے

کراچی//سابق چیئرمین پاکستان کرکٹ بورڈ (پی سی بی) اور انگلش کمنٹیٹر ناصر حسین ون ڈے کپتانی سے دستبرداری کے بعد ون ڈے میں واپسی کرنیوالے بابر اعظم کے حق میں بول اٹھے۔ معروف انگلش کمنٹیٹر و سابق کپتان ناصر حسین نے کہا کہ میں کون ہوتا ہوں کہ کسی ایک عظیم کرکٹر کو مشورہ دوں؟ ہر بہترین کھلاڑی ایک ایسے دور سے گزرتا ہے، بعض اوقات یہ صرف ایک ذہنی وقفہ ہوتا ہے اور آرام کرکے انہیں واپسی کا بہتر موقع ملتا ہے۔ ناصر حسین نے کہا کہ امید ہے پاکستانی فینز جلد بابر اعظم کو پرانی فارم میں دیکھ سکیں گے۔ دریں اثنا، سابق چیئرمین پاکستان کرکٹ بورڈ (پی سی بی) رمیز راجا نے اپنے یوٹیوب چینل پر گفتگو کرتے ہوئے سوشل میڈیا پر تنقید پر مایوسی کا اظہار کیا۔ انکا کہنا تھا کہ اگر آپ کو بابر اعظم جیسا کھلاڑی غلطی سے مل گیا تو آپ کو اس کی عزت کرنی چاہیے، میں مایوس ہو جاتا ہوں جب میں کی بورڈ کے پیچھے اعلیٰ عہدیداروں کو بابر کو ٹرول اور گالی دیتے ہوئے دیکھتا ہوں۔ خیال رہے کہ بابر اعظم نے آسٹریلیا کیخلاف پہلے ون ڈے میچ میں **37** رنز کی اننگز کھیلی تھی تاہم وہ ایڈم زمپا کا شکار ہو گئے تھے۔ پاکستان کی ٹیم پہلے میچ میں کینگروز کیخلاف بیٹنگ کرتے ہوئے **46.4** اوورز میں **203** رنز بنا سکی تھی اور آسٹریلیا نے محض **2** وکٹوں سے فتح پائی تھی۔

آئی سی سی نے پاک انگلینڈ ٹیسٹ سیریز کی پچز کو اطمینان بخش قرار دے دیا

دبئی//انٹرنیشنل کرکٹ کونسل (آئی سی سی) نے پاکستان انگلینڈ ٹیسٹ سیریز کی پچز کو اطمینان بخش قرار دے دیا۔ کرکٹ ویب سائٹ کے مطابق تینوں ٹیسٹ میچز کے لیے استعمال ہونے والی پچز کو اطمینان بخش قرار دیا گیا ہے۔ علم میں رہے کہ پاکستان اور انگلینڈ کے مابین پہلا ٹیسٹ ملتان جبکہ دوسرا اور تیسرا میچ راولپنڈی میں کھیلا گیا تھا۔

ہاکی انڈیا نے ہندوستانی ہاکی کے 100 سال مکمل ہونے پر جشن کا آغاز کیا

نئی دہلی//ہاکی انڈیا نے جمعرات کو ہندوستانی ہاکی کے **100** سال مکمل ہونے کے موقع پر سال بھر تک جاری رہنے والی ایک عظیم الشان تقریب کے آغاز کا اعلان کیا۔ آج کے ہی دن، **7** نومبر **1925** میں شہر گوالیار میں ہاکی کے لیے ایک قومی ادارہ سرکاری طور پر قائم کیا گیا تھا۔ اس فیصلہ کن لمحے نے فتح اور شان کے ایک سفر کو روشن کیا، جس نے ہندوستان کو کھیل میں ایک طاقتور ملک کے طور پر مضبوطی سے قائم کیا۔ گزشتہ **99** برسوں میں، ہندوستانی ہاکی نے آٹھ اولمپک گولڈ میڈل، ایک چاندی اور چار کانسے کے تمغے اور ایک ہاکی ورلڈ کپ ٹرافی جیتی ہے۔ **52** سال کے انتظار کے بعد ہندوستانی مردوں کی ہاکی ٹیم کا لگاتار دو اولمپک تمغے جیتنا اور ٹوکیو اولمپکس میں خواتین کی ہاکی ٹیم کا شاندار چوتھا مقام حاصل کرنا، نیز ان کی ایف آئی ایچ نیشن کپ جیت، اس بحالی کا ثبوت ہیں۔ ہاکی انڈیا لیگ کی واپسی، جو اس یادگار سالگرہ کے ساتھ ملتی ہے، ہاکی انڈیا کے اپنے شاندار ماضی کو محفوظ رکھنے اور آنے والے دلچسپ مستقبل کو اپنانے کے عزم کا ایک زندہ ثبوت ہے۔ ہندوستان نے کئی باوقار بین الاقوامی ٹورنامنٹس کی کامیابی کے ساتھ میزبانی کی ہے اور ملک بھر میں جدید ترین مصنوعی ٹرف کے ساتھ عالمی معیار کا بنیادی ڈھانچہ تیار کیا ہے۔ ہاکی انڈیا نے ممبر یونٹ پورٹل اور آن لائن پلیئر رجسٹریشن سسٹم جیسے ڈیجیٹل اقدامات کے ساتھ اختراع کو اپنایا ہے۔ حکام نے ہماری کوچنگ ایجوکیشن کا راستہ بھی بین الاقوامی معیار کے مطابق تیار کیا ہے۔ ہاکی انڈیا نے ہمیشہ کھیلوں میں صنفی مساوات کی حمایت کی ہے۔ وہ ٹورنامنٹ جیتنے والی مردوں اور خواتین کی ٹیموں کے لیے مساوی انعامی رقم اور تمام جنسوں کے لیے معیاری میچ جیتنے والی فیس کا فخر کے ساتھ حمایت کرتے ہیں۔ ہاکی ملک کا واحد ٹیم کھیل ہے جس میں پوری تنخواہ برابر ہے۔ ہاکی انڈیا لیگ کی واپسی کا وقت اس صد سالہ تقریبات کے لیے احتیاط سے منصوبہ بند خراج تحسین ہے۔ ویمنز ہاکی انڈیا لیگ کے تاریخی شروعات کی خصوصیت کے ساتھ، یہ لیگ بڑی اور بہتر ہونے والی ہے۔ یہ اقدام نہ صرف ہندوستان کی ہاکی کی نشاۃ ثانیہ کو ظاہر کرے گا بلکہ تمام ایتھلیٹس کو یکساں مواقع اور پہچان فراہم کرنے کے لیے ہاکی انڈیا کے اٹل عزم کو بھی اجاگر کرے گا۔ اس موقع پر ہاکی انڈیا کے صدر ڈاکٹر دلیپ ٹرکی نے کہا، "جب ہم ہندوستانی ہاکی کے **100** سال کا جشن منا رہے ہیں، تو مردوں کی ہاکی انڈیا لیگ کا دوبارہ شروع ہونا اور خواتین کی ہاکی انڈیا لیگ کا افتتاح ایک اہم موقع ہے۔ یہ سال بھر کا جشن ہمارے شاندار سفر اور ہماری دیرپا میراث کا ثبوت ہے۔" ہم ان لیگز میں دلچسپ میچوں اور غیر معمولی ٹیلنٹ کو دیکھنے کے لیے پرجوش ہیں، جو ممدگی کے جذبے کو اجاگر کرتی ہیں، جس نے ایک صدی سے ہندوستانی ہاکی کی تعریف کی ہے۔" ہاکی انڈیا کے سکریٹری جنرل بھولا ناتھ سنگھ نے کہا، "ہندوستانی ہاکی کی صد سالہ تقریبات ایک تاریخی سنگ میل ہے جو ہمارے شاندار ورثے اور مستقبل کے لیے ہمارے وژن کی عکاسی کرتی ہے

ہندوستان جیت کے ہدف کے ساتھ 17 سال بعد ڈربن کے کنگس میڈ گراونڈ پر اترے گا

نئی دہلی// جنوبی افریقہ کے دورے پر جمعہ سے شروع ہونے والی چار میچوں کی ٹی **20** سیریز کے پہلے میچ میں سوریہ کمار یادو کی قیادت والی ہندوستانی ٹیم جیت کے مقصد کے ساتھ **17** سال بعد ڈربن کے کنگس میڈ میدان میں اترے گی۔ ہندوستان نے سال **2007** میں کنگس میڈ گراونڈ میں واحد ٹی **20** میچ کھیلا ہے۔ **17** سال پہلے کھیلے گئے اس میچ میں ہندوستانی ٹیم نے جنوبی افریقہ کو **37** رنوں سے شکست دی تھی۔ اس میچ میں روہت شرما نے نصف سنچری بنائی تھی اور آر پی سنگھ نے خطرناک گیند بازی کرتے ہوئے چار اوورز میں صرف **13** رنز دے کر چار وکٹیں حاصل کیں۔ سیریز کا پہلا میچ ڈربن کے کنگس میڈ گراونڈ میں کھیلا جائے گا۔ اس گراونڈ کی پچ کا مزاج سمجھنا بڑا ہی مشکل رہا ہے۔ اس گراونڈ پر **18** ٹی-**20** انٹرنیشنل میچ کھیلے جا چکے ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ یہ ایک ہائی اسکورنگ گراونڈ رہا ہے۔ اس گراونڈ میں پہلی اننگ میں اوسط اسکور **153** رنز اور دوسری اننگ میں اوسط اسکور **135** رنز پر آتا ہے۔ اس گراونڈ پر پہلے بیٹنگ کرنے والی ٹیم نو بار اور دوسری اننگ میں بیٹنگ کرنے والی ٹیم آٹھ بار جیت چکی ہے۔ ایک میچ کا کوئی نتیجہ نہ نکل سکا۔ گزشتہ سال اسی گراونڈ پر آسٹریلیا نے **191** رنز کا ہدف کامیابی سے حاصل کرکے جنوبی افریقہ کو شکست دی تھی۔ اگر ہم ریکارڈ پر نظر ڈالیں تو ہندوستانی ٹیم یہاں پچھلی پانچ ٹی-**20** سیریز میں ایک بار بھی نہیں ہاری ہے۔ اس دوران تین سیریز ڈرا ہو چکی ہیں۔

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,