08 صفحہ
کھلاڑیوں کو جوش دینے لگے

WATTAN
The Urdu Daily

روزنامہ
وطن
بڈگام

اتوار
24 نومبر 2024

SUNDAY
22-NOVEMBER-2024

08 صفحہ
چمپئنز ٹرافی کا فیصلہ ٹیبل پر ہوگا

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ Vol: 14 | No: 267 | Pages: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■ صفحات: 08 ■ شمارہ نمبر: 267 ■ جلد: 14 ■

کشمیر میں بڑے پیمانے پر غیر ملکی سرمایہ کاری کی توقع کرنا ایک چیلنج

صرف سرکاری نوکریاں بیروزگاری کا علاج نہیں

ہم جتنا دے سکیں گے، دیں گے لیکن پرائیوٹ سیکٹر کا فروغ وقت کی اہم ضرورت/ وزیر اعلیٰ

سری نگر: ۲۳، نومبر //

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے واضح کیا ہے کہ سرکاری ملازمتوں سے روزگار کے پورے بحران کو حل نہیں کیا جا سکتا۔ انہوں نے کہا کہ ہم جتنا دے سکتے ہیں، دیں گے لیکن جب تک ہم پرائیویٹ سیکٹر میں اضافہ نہیں کریں گے، ہم بے روزگاری کے اس مرض کا علاج نہیں کر سکیں گے۔ وزیر اعلیٰ نے کہا کہ حقیقت یہ ہے کہ ہم سب کو سرکاری نوکری نہیں دے سکتے۔ جے کے این ایس کے مطابق وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے گزشتہ روز سری نگر کے باٹنکل گارڈن میں ایک ہائی ٹیک پھولوں کی نرسری کی اپ گریڈیشن اور باغ گل داؤد (گل داؤدی تھیم گارڈن) کی ترقی کا سنگ بنیاد رکھنے کے بعد کہا کہ سری نگر میں جموں و کشمیر میں سرکاری ملازمتوں سے بے روزگاری ختم نہیں ہوگی۔ انہوں نے کہا کہ ہم جتنا دے سکتے ہیں دیں گے۔ لیکن جب تک ہم پرائیویٹ سیکٹر میں اضافہ نہیں کریں گے، ہم بے روزگاری کے اس مرض کا علاج نہیں کر سکیں گے۔ بیرونی سرمایہ کاری کے بارے میں وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ ہمیں امید ہے کہ بیرون ملک سے بڑے مالکان آئیں گے اور یہاں فیکٹریاں لگائیں گے، لیکن وہ ایسا نہیں کریں گے۔ 4.83 کروڑ روپے اور 1.87 کروڑ روپے کی تخمینہ لاگت سے ہائی ٹیک پھولوں کی نرسری اور باغ گل داؤد کے منصوبے تیار کیے جا رہے ہیں۔ پولوویو سہولت میں اپ گریڈ شدہ نرسری کا مقصد نہ صرف پودوں کے وسائل کے مرکز کے طور پر بلکہ ایک تعلیمی مرکز کے طور پر بھی کام کرنا ہے۔ باغبانی کے پائیدار طریقوں سے کاشتکاروں اور شہریوں کو بااختیار بنانے کے لیے ورکشاپس اور تربیتی سیشن منعقد کیے جائیں گے۔ باغ گل داؤد (گل داؤدی تھیم گارڈن)، جو 100 کنال پر پھیلا ہوا ہے، موسم خزاں۔۔۔۔101

سونہ مرگ سمیت کچھ بالائی علاقوں میں ہلکی برفباری

ہفتہ اور اتوار کی درمیانی رات برف و باراں، آسمان پر بادلوں کا جماؤ

سری نگر: ۲۳، نومبر //

آسمان پر بادل چھائے رہنے کے بیچ سونمرگ اور گلمرگ کے علاوہ زوجیلا اور سادھنا ٹاپ سمیت کچھ بالائی علاقوں میں ہلکی برفباری ہونے کی اطلاعات ہیں۔ موسمیاتی ماہرین کی پیشگوئی کے عین مطابق کچھ اوپری علاقوں میں برف باری کا سلسلہ جاری ہے جبکہ دوران شب کشمیر وادی کے بیشتر علاقوں میں سردی کی شدت میں کمی پائی گئی تاہم موسمیاتی ماہرین نے کہا کہ 24 نومبر کے بعد درجہ حرارت میں 2 سے 3 ڈگری سینٹی گریڈ گراوٹ آنے کے۔۔۔102

بدنام زمانہ منشیات فروش کی جائیداد قرق

بارہمولہ: ۲۳، نومبر //

بدنام منشیات اسمگلروں کیخلاف مہم جاری رکھتے ہوئے بارہمولہ پولیس نے ایک منشیات فروش کی ایک کروڑ 72 لاکھ روپے کی جائیداد بشمول دو منزلہ رہائشی مکانات، ایک ٹپر، ایک ٹرالر اور ایک چار پہیہ گاڑی بھی ضبط کی۔ جے کے این ایس کے مطابق جموں و کشمیر میں منشیات فروشوں کے خلاف اپنی کارروائی کو جاری رکھتے ہوئے، بارہمولہ پولیس نے ایک بدنام زمانہ منشیات فروش رفیق احمد۔۔۔103

نوجوانوں کو نشانہ بنانے والے منشیات فروشوں کو قانون کا سامنا کرنا پڑے گا

منشیات کا دھندہ اور استعمال ایک سنگین چیلنج، اس طرح کی سرگرمیوں کو روکنا ہمارا مشن/ آئی جی پی کشمیر

اننت ناگ: ۲۳، نومبر //

جموں وکشمیر پولیس کے صوبائی سربراہ وی کے بردھی نے ہفتہ کو کہا کہ منشیات کا غیر قانونی دھندہ اور استعمال ایک سنگین چیلنج ہے۔ انہوں نے تاہم کیا کہ پولیس منشیات کی لت کی بنیادی وجوہات کو حل کرنے کیلئے پر عزم ہے۔ آئی جی پی کشمیر نے کہا کہ ہمارے معاشرے میں منشیات کو دھکیلنے اور ہمارے نوجوانوں کو نشانہ بنانے والوں کو قانون کی پوری طاقت کا سامنا کرنا پڑے گا۔ جے کے این ایس کے مطابق انسپکٹر جنرل آف پولیس کشمیر زون، وی کے بردھی نے ہفتہ کو کہا کہ پولیس وادی میں منشیات کے استعمال کی بڑھتی ہوئی لعنت سے نمٹنے کے لئے کھیلوں کی سرگرمیوں کا انعقاد کر رہی ہے تا کہ اس کیساتھ مضبوط تعلق قائم کیا جا سکے۔ ضلع اننت ناگ میں ایک ٹی 20 کرکٹ ٹورنامنٹ کا افتتاح کرتے ہوئے، آئی جی پی کشمیر بردی نے نوجوانوں کی توانائی اور صلاحیت کو مثبت اور نتیجہ خیز سرگرمیوں میں استعمال کرنے کے لیے محکمہ پولیس کے عزم پر زور دیا۔ انہوں نے کہا کہ کھیل نہ صرف جسمانی صحت کو بہتر بنانے کا بلکہ زندگی کی مہارتوں جیسے کہ۔۔۔۔104

کشمیر میں سالانہ امتحانات کے بعد سرمائی تعطیلات کا فیصلہ

یکساں ڈیٹ شیٹ کے امتحانات پہلی ترجیح: ناظم تعلیم کشمیر

سری نگر: ۲۳، نومبر //

ناظم تعلیم کشمیر نے ہفتہ کو یہ واضح کیا کہ سرمائی تعطیلات کا حتمی فیصلہ طلبہ کے سالانہ امتحانات کے بعد لیا جائے گا۔ پرائیویٹ اسکولوں میں داخلہ اور ماہانہ فیس میں بے قاعدگی یا من مانے طور پر فیس میں اضافہ کئے جانے کے بارے میں انہوں نے کہا کہ ایسی شکایات کا فوری نوٹس لیکر قواعد کے مطابق کارروائی کی جائے گی۔ جے کے این ایس کے مطابق ڈائریکٹر اسکول ایجوکیشن کشمیر تصدق حسین میر نے ہفتہ کو کہا کہ محکمہ تعلیم کشمیر وادی کے اسکولوں میں پرائمری سے 9 ویں جماعت تک کے سالانہ امتحانات مکمل ہونے کے بعد موسم سرما کی تعطیلات پر فیصلہ لے گا۔ سری نگر میں نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے ڈائریکٹر سکول ایجوکیشن کشمیر نے کہا کہ حکومت کی پہلی ترجیح نویں جماعت تک کی تمام کلاسوں کیلئے یکساں ڈیٹ شیٹ کے تحت آنے۔۔۔105

آن لائن مالیاتی دھوکہ دہی کیخلاف کارروائی

سائبر سیل پلوامہ نے کئے 4 لاکھ سے زائد روپے برآمد

سری نگر: ۲۳، نومبر //

ضلع پولیس پلوامہ کے سائبر سیل نے سائبر کرائم سے نمٹنے میں اہم پیشرفت کرتے ہوئے کامیابی کیساتھ اکتوبر 2024 سے اب تک مختلف مالیاتی فراڈز سے 4 لاکھ 48 ہزار 500 روپے برآمد کئے ہیں۔ پولیس نے کہا کہ سائبر سیل ابھرتے ہوئے سائبر خطرات سے نمٹنے اور ڈیجیٹل حفاظت کو یقینی بنانے کے لئے پر عزم ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق جموں وکشمیر پولیس سائبر کرائم پریوینشن سیل نے ہفتہ کو کہا کہ اس نے پلوامہ ضلع میں مختلف مالیاتی دھوکہ دہی سے 4 لاکھ 48 ہزار 500 روپے برآمد کیے ہیں۔ ایک سرکاری بیان میں کہا گیا ہے کہ ضلع پولیس پلوامہ کے سائبر سیل نے اکتوبر 2024 سے اب تک رپورٹ کیے گئے مختلف مالیاتی دھوکہ دہی سے 4 لاکھ 48 ہزار 500 روپے کامیابی کے ساتھ برآمد کر کے سائبر کرائم سے نمٹنے میں اہم پیش رفت۔۔۔۔106

مہا وکاس اگھاڑی (مہا) فتح کی ترقی کی جیت، جھارکھنڈ میں جے ایم ایم اتحاد کو مبارکباد

پارٹی عوام کے مسائل کے حل کیلئے ہمیشہ سے آگے رہے گی: وزیر اعظم نریندر مودی

سرینگر / 23 نومبر //

وزیر اعظم نریندر مودی نے ہفتہ کے روز مہاراشٹرا اسمبلی انتخابات میں بی جے پی کی زیر قیادت نیشنل ڈیموکریٹک الائنس کی زبردست جیت کو ترقی اور اچھی حکمرانی کی جیت کے طور پر سراہا، لوگوں کو ریاست کی ترقی کے لئے حکمران بلاک کے مسلسل کام کرنے کا یقین دلایا۔ X پر پوسٹس میں، انہوں نے جھارکھنڈ میں جیت کے لیے جھارکھنڈ مکتی مورچہ کی قیادت والے اتحاد کو بھی مبارکباد دی، ساتھ ہی اس بات پر زور دیا کہ ان کی پارٹی عوام کے مسائل کے حل کے لیے ہمیشہ سب سے آگے رہے گی۔ انہوں نے ریاست میں انڈیا بلاک اتحاد کی قیادت کرنے والے چیف منسٹر ہیمنت سورین کو اپنی پوسٹ میں ٹیگ کیا۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق "ترقی کی جیت! گڈ گورننس کی جیت! متحدہ ہم اور بھی بلندی پر جائیں گے! این۔۔۔107

روپ وے منصوبے کے خلاف مقامی اسٹیک ہولڈروں کی 72 گھنٹے کی ہڑتال دوسرے دن میں داخل

سرینگر / 23 نومبر //

ضلع ریاسی میں تریکوٹہ پہاڑیوں کی چوٹی پر واقع وشنو دیوی کے مندر پر جانے والے سینکڑوں یاتریوں کو سخت مشکلات کا سامنا کرنا پڑا کیونکہ مجوزہ روپ وے منصوبے کے خلاف مقامی اسٹیک ہولڈروں کی 72 گھنٹے کی ہڑتال دوسرے دن میں داخل ہوگئی۔ سی این آئی کے مطابق مجوزہ روپ وے منصوبے کے خلاف مقامی اسٹیک ہولڈروں کی 72 گھنٹے کی ہڑتال دوسرے دن میں داخل ہونے کے بعد وشنو دیوی کے مندر پر جانے والے سینکڑوں یاتریوں کو سخت مشکلات کا سامنا کرنا پڑا۔ عہدیداروں نے بتایا کہ دکانداروں اور ٹٹو اور پالکی مالکان کی ہڑتال جمعہ کو اس۔۔۔۔108

منشیات فروشوں کیخلاف پولیس کی فیصلہ کن مہم جاری

سرینگر / 23 نومبر //

منشیات فروشوں کے خلاف اپنی کارروائی کو جاری رکھتے ہوئے پولیس بارہمولہ نے 1.72 کروڑ مالیت کی متعدد جائیداد قرق کر لی۔ سی این آئی کے مطابق منشیات فروشوں کیخلاف پولیس کی مہم تیز ہوگی ہے جس دوران بارہمولہ میں پولیس نے ایک بدنام زمانہ منشیات فروش کی 1.72 کروڑ مالیت کی متعدد جائیداد۔۔۔109

جموں وکشمیر میں راجیہ سبھا کی چار نشستوں کیلئے

انتخابات اگلے سال جنوری میں ہونے کی توقع، راجیہ سبھا سیکریٹریٹ نے حکام کو مطلع کیا

سرینگر / 23 نومبر //

جموں وکشمیر میں راجیہ سبھا کی چار نشستوں کیلئے انتخابات اگلے سال جنوری میں ہونے کی امید ہے جب ایوان بالا کی کچھ خالی سیٹوں کو دیگر ریاستوں یا مرکز کے زیر انتظام علاقوں میں بھی پر کی جائیں گی۔ اس ضمن میں راجیہ سبھا سکریٹریٹ نے خالی سیٹوں کے حوالہ سے حکام کو مطلع کیا ہے جبکہ الیکشن کمیشن آف انڈیا ان کیلئے جلد ہی نوٹیفکیشن جاری کرے گا۔ سی این آئی کے مطابق جموں وکشمیر سے راجیہ سبھا کی چاروں سیٹیں فروری 2021 سے خالی ہیں کیونکہ قانون ساز اسمبلی کے انتخابات میں تاخیر ہوئی تھی۔ تاہم ماہ ستمبر اکتوبر میں ہونے والے اسمبلی انتخابات اور نئے ایوان کی جگہ کے ساتھ، راجیہ سبھا کی نشستوں کیلئے ایک نوٹیفکیشن اکتوبر کے وسط میں جاری ہونے کی امید تھی۔ 90 ممبران پر مشتمل ایوان میں 88 ممبر اسمبلی ہیں جن میں دو سیٹیں خالی ہیں جبکہ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے بڈگام سیٹ سے استعفیٰ دے دیا اور گاندربل۔۔۔110

تشخیصی مراکز کے لئے نرخ مقرر کر دیئے گئے

جلد عام کے سامنے لایا جائے گا: وزیر تعلیم

سرینگر / 23 نومبر //

تعلیم صحت اور طبی تعلیم اور سماجی بہبود کی وزیر سکینہ ایتو نے سنیچر کے روز کہا ہے کہ تشخیصی مراکز کے لیے نرخ مقرر کر دیے گئے ہیں جنہیں جلد عوام کے سامنے لایا جائے گا۔ انہوں کہا کہ پورا انتظام درہم برہم ہے اور اسے ٹھیک کرنے میں وقت لگے گا، وہ گنڈر کولگام میں جلسہ عام سے خطاب کریں گی۔ کشمیر نیوز سروس کے نامہ نگار کے مطابق وزیر صحت نے کہا کہ تشخیصی مراکز کے لیے نرخ مقرر کر دیے گئے ہیں جنہیں جلد عوام کے سامنے لایا جائے گا، تا کہ مریضوں کو کسی قسم کی پریشانی کا سامنا نہ کرنا پڑے، انہوں نے کہا نیشنل کانفرنس کو ووٹ دینے پر عوام سے شکریہ ادا کرتی ہوں کہ چیف منسٹر عمر عبداللہ نے۔۔۔۔111

دارالعلوم نورالحرمین بورن پٹن کی لائبریری علم و تحقیق کا نایاب خزانہ

اردو مصنفین کی نادر اور تواریخی کتب دستیاب محب علم کے لئے ایک بیش ذخیرہ

سرینگر / 23 نومبر //

شمالی کشمیر کے پٹن علاقے میں دارالعلوم نورالحرمین میں لائبریری میں نادر اور قیمتی کتب کا خزانہ ہے۔ اس لائبریری میں تواریخی، اسلامی اور دیگر اہم "اردو کتب" موجود ہیں جو علمی ذوق رکھنے والوں کیلئے کسی بیش بہا قیمتی خزانے سے کم نہیں ہے۔ وی او آئی کے مطابق دارالعلوم نورالحرمین بورن پٹن کی لائبریری ایک عظیم علمی۔۔۔۔112

راجوری میں 14 افراد اشتہاری ملزم قرار

30 دنوں تک اگر خود سپرد نہیں کرینگے تو جائیداد ضبط کی جائیگی

سرینگر / 23 نومبر //

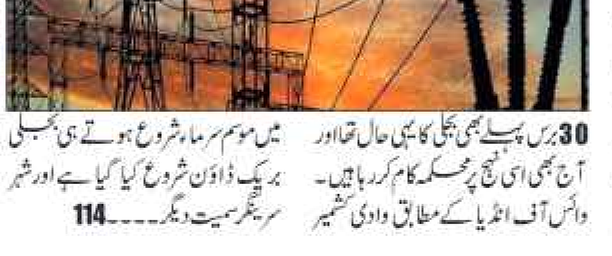
عدالت نے راجوری ضلع کے کوٹرنکا سب ڈویژن سے ایک خاتون سمیت 14 افراد کو مفرور قرار دے کر ان کے خلاف کارروائی شروع کر دی ہے۔ یہ سب کئی سال پہلے ملیٹنٹ بن کر پاکستان گئے تھے اور آج تک واپس نہیں آئے۔ مجسٹریٹ نے خبردار کیا ہے کہ اگر یہ تمام لوگ 30 دن کے اندر خود کو پولیس کے حوالے نہیں کرتے یا عدالت میں پیش نہیں ہوتے تو ان کی تمام منقولہ اور غیر منقولہ جائیدادیں ضبط کر لی جائیں۔ وائس آف انڈیا کے مطابق منصف جوڈیشل مجسٹریٹ فرسٹ کلاس کوٹرنکا نے حکم جاری کرتے ہوئے کہا کہ ایس ایچ او کوٹرنکا نے عدالت سے ایک درخواست دی تھی جس میں ایک خاتون اور دیگر 13 افراد کو مفرور قرار دینے اور ان کے۔۔۔۔113

وادی میں غیر اعلانیہ بجلی کٹوتی سے صارفین کو مشکلات

دہائیوں بعد بھی لوگوں کو بجلی فراہمی میں کوئی خاص بہتری نہیں آئی

سرینگر / 23 نومبر //

شہر سرینگر سمیت وادی میں بجلی بریک ڈاؤن کی وجہ سے لوگوں کو شدید مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے جبکہ شام ہوتے ہی ہر سو اندھیرا چھا جاتا ہے اور سڑکوں پر جیسے الو بولتے ہیں۔ اس صورتحال پر لوگوں نے محکمہ پی ڈی ڈی کے خلاف سخت برہمی کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ 30 برس پہلے بھی بجلی کا یہی حال تھا اور آج بھی اسی نہج پر محکمہ کام کر رہا ہیں۔ وائس آف انڈیا کے مطابق وادی کشمیر میں موسم سرما شروع ہوتے ہی بجلی بریک ڈاؤن شروع کیا گیا ہے اور شہر سرینگر سمیت دیگر۔۔۔۔114



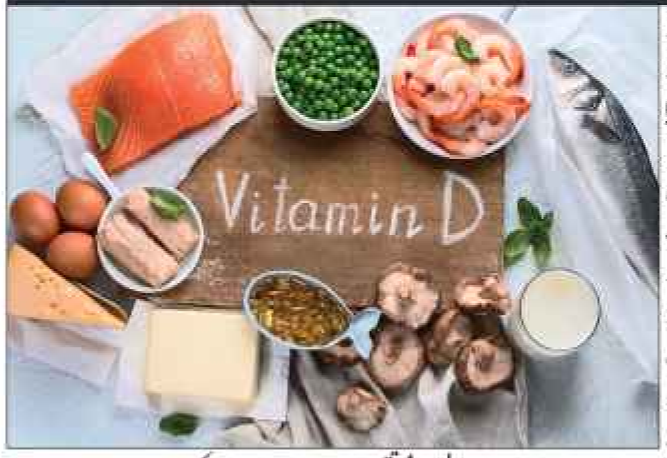
انزائٹی ڈس آرڈر کا مقابلہ کس طرح کیا جائے؟

انزائٹی ڈس آرڈر، امریکا میں ذہنی امراض میں سے سب سے عام ہے، جس سے 4 کروڑ بالغ امریکی افراد متاثر ہیں۔ انزائٹی ڈس آرڈر کے حوالے سے بریگھم اینڈ ویمنز ہاسپٹل کی ڈائریکٹر آف سائیکالوجی اور کلینیکل سائیکالوجسٹ نتالی ڈائیلو کہتی ہیں، ''اگر ہم نفسیاتی نقطہ نظر سے انزائٹی کو سمجھنے کی کوشش کریں تو یہ ایک رونما ہونے والی صورت حال یا واقعہ کی مس کیلکولیشن کا نتیجہ ہوتی ہے۔ ہم انزائٹی اس وقت محسوس کرتے ہیں، جب ہم اندازوں سے زیادہ کوئی بڑی بات کے واقع ہونے اور اس کا مقابلہ کرنے کے لیے اپنی صلاحیتوں کو کم درجے کا سمجھ بیٹھتے ہیں''۔ لائسنس یافتہ امریکی سوشل ورکر اور 'لائف از گڈ کڈز فاؤنڈیشن' کے بانی اسٹیو گراس خوف اور انزائٹی کو غیر فطری عمل قرار نہیں دیتے۔ وہ کہتے ہیں، ''انسانوں کی فطرت میں ایک 'منفی تعصب' پایا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہر انسان ڈرانے والی اور خوف دینے والی معلومات کو مثبت اور عزم کو پختہ کرنے والی معلومات کے مقابلے میں زیادہ توجہ دیتا ہے۔ انزائٹی انسانوں کے اس قدیم دور میں بھی پائی جاتی تھی، جب انھیں زندہ رہنے کے لیے غذا، پانی اور چھت کی تلاش کرنا پڑتی تھی۔ ان چیزوں کا مستقل خوف انھیں 'فائٹ-آر-فلائٹ موڈ' میں رکھتا تھا''۔ جب آپ کا جسم، ایڈرینالین (دل کی دھڑکن تیز کرنے والا مواد) زیادہ بناتا ہے تو انزائٹی اس کا نفسیاتی جواب ہوتا ہے اور یہ مادہ ہر وقت خوف کا پتہ لگانے (تھریٹ ڈیٹیکشن) کے کام پر معمور ہو جاتا ہے۔ دونوں ماہرین کا ماننا ہے کہ پُرامیدی (آپٹی مزم) کو پروان چڑھا کر انزائٹی میں کمی لائی جاسکتی ہے۔ نتالی ڈائیلو کہتی ہیں، ''میرا خیال ہے کہ پُرامیدی؛ مثبت سوچ، اچھی توقع رکھنے، بامقصد رویہ اپنانے اور پُراعتمادی کا امتزاج ہے۔ ضروری نہیں ہے کہ 'آدھا گلاس بھرا ہوا ہے' والی سوچ کو پُرامیدی کہا جائے۔ اس سے زیادہ پُرامیدی یہ ہے کہ آپ کے ساتھ زندگی میں جو کچھ پیش آرہا ہے آپ اسے کس طرح بیان کرتے ہیں، خصوصاً وہ چیزیں، جو آپ کی توقعات کے مطابق نہیں ہوتیں یا آنے والی زندگی کے بارے میں آپ کیا توقعات رکھتے ہیں''۔ اس صورتِ حال کو اس طرح سمجھا جاسکتا ہے کہ جب زندگی میں چیزیں آپ کی توقعات کے مطابق وقوع پذیر نہ ہورہی ہوں تو آپ انھیں اپنے تاریک مستقبل سے تشبیہ دینے کے بجائے یہ تصور کریں کہ یہ ایک عارضی حادثہ ہے، جو گزر جائے گا۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا ایسی سوچ، حقائق سے انکار کے زمرے میں نہیں آتی؟ اس حوالے سے اسٹیو گراس کہتے ہیں کہ پُرامید رویہ کا حامل شخص زندگی میں بری چیزوں کو قبول کرتا ہے، تاہم وہ انھیں لے کر زندگی سے مایوس نہیں ہوجاتا۔ ''ہمارے نزدیک پُرامیدی کی تعریف خود میں، دوسروں میں اور اپنے اردگرد اچھائی کو دیکھنے، محسوس کرنے اور اس پر توجہ مرکوز رکھنے کی استعداد ہے''۔ ماہرین کے مطابق، درج ذیل طریقوں پر عمل کرکے کوئی بھی شخص اپنی زندگی میں پُرامیدی کے جذبات کو پروان چڑھا اور انزائٹی گھٹا سکتا ہے۔

اپنی سوچ بدلیں

نتالی ڈائیلو انزائٹی کے مسائل پر کام کرنے کے دوران اپنے کلائنٹس کی سوچ کو بدلنے کے لیے 'ٹاک تھراپی' استعمال کرتی ہیں۔ ''میں اپنے کلائنٹس کے ساتھ اس بات پر گفتگو کرتی ہوں کہ ہمارے سوچنے کے انداز کس طرح عصبی طور پر ایک گھیرے میں آجاتے ہیں۔ اگر ہم چاہتے ہیں کہ ہم اپنے، دوسروں اور دنیا کے بارے میں جس طرح سوچتے ہیں، اس میں تبدیلی لے آئیں تو نئی راہیں تخلیق کرنے میں وقت لگتا ہے''۔ ہمارے دماغ کے ایک حصے کا نام آربیٹل فرنٹل کارٹیکس (OFC) ہے، یہ حصہ دانش، فہم اور جذباتی مراکز سے حاصل ہونے والی معلومات میں ہم آہنگی پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ دماغ کا یہ حصہ ان لوگوں میں حجم کے لحاظ سے زیادہ بڑا اور زیادہ نشوونما پاتا ہے جو زیادہ پُرامید اور کم فکرمند ہوتے ہیں۔ ڈائیلو سب سے پہلے یہ کوشش کرتی ہیں کہ وہ اپنے کلائنٹس کو یہ باور کراسکیں کہ کسی بھی واقعے، حادثے یا بات کو لے کر اس پر سوچنے کے مختلف زاویے ہوتے ہیں۔ وہ ایک سانحے کی نشاندہی کرتی ہیں اور پھر اپنے کلائنٹ کے ساتھ بحث و مباحثہ کے ذریعے یہ جاننے کی کوشش کرتی ہیں کہ اس کے سوچنے کا کون سا زاویہ مسئلے کا باعث ہے۔ سوالات کے ایک سلسلے کے ذریعے ڈائیلو اور ان کا کلائنٹ اس بات کا تعین کرتے ہیں کہ جب کوئی سانحہ یا واقعہ پیش آیا تو اس وقت اس کے ذہن میں کیا چل رہا تھا اور وہ اب اس کے بارے میں کیا سوچتا ہے۔ اس کے بعد وہ اپنے سائنسی علم کی بنیاد پر یہ اندازہ لگاتی ہیں کہ متاثرہ شخص مستقبل کے واقعات سے متعلق پیشگوئی کرنے کے لیے اپنی سوچوں کا کتنا استعمال کررہا ہے۔ اس میں سب سے اہم کرنے کا کام یہ ہوتا ہے کہ متاثرہ شخص کو سوچنے کے نئے زاویے اپنانے کی مشق کرنا پڑتی ہے۔ ''بہت سارے لوگ مشق کے ذریعے اپنے سوچنے کا انداز بدلنے اور اس میں استحکام لانے کے لیے جلد ہمت ہار جاتے ہیں۔ اس علاج کا سب سے اہم حصہ 'مینٹیننس اسٹیج' ہوتا ہے، جہاں ہم پریکٹس کے ذریعے اپنے سوچنے کے انداز کو بڑی حد تک بدل چکے ہوتے ہیں۔ جب متاثرہ شخص اس اسٹیج سے آگے بڑھ جاتا ہے تو اس کے بعد اس کے سوچنے کے انداز میں حقیقی بدلاؤ آتا ہے اور اس کے سوچنے کا نیا انداز ہی اس کا فطری (اور مثبت) انداز بن جاتا ہے''۔ مزید برآں، ماہرین کے مطابق متاثرہ شخص اپنی انزائٹی پر قابو پانے کے لیے یا اگر کوئی چاہتا ہے کہ انزائٹی کبھی بھی اس کے پاس نہ آئے تو اسے چاہیے کہ وہ پُرامید لوگوں کے درمیان رہے، ایسے لوگوں کی فہرست بنائے جن کے ساتھ وقت گزار کر اور بات کرکے وہ اچھا محسوس کرتا ہے، روزانہ کوئی مثبت کام کرنے کی نیت کرے، چیزوں پر غور کرے اور خود میں مسکرانے کی عادت پیدا کرے۔

وٹامن ڈی کی کمی پوری کرنے کے طریقے



وٹامن ڈی ایک ایسا غذائی جزو ہے، جو جسمانی افعال کی صحیح کارکردگی کے لیے ضروری تصور کیا جاتا ہے۔ جسمانی عضلات مثلاً پٹھوں، ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی جبکہ اہم اعضاء دل، گردے، پھیپھڑے اور جگر کے تحفظ کے لیے وٹامن ڈی جسم کو درکار ضروری وٹامنز میں سے ایک ہے۔ یہ ایک ایسا وٹامن ہے، جس کی کمی بہت سی بیماریوں کو دعوت دیتی ہے۔

وٹامن ڈی کی کمی اور طبی مسائل

دنیا بھر کی آبادی کا تقریباً 13 فیصد وٹامن ڈی کی کمی کا شکار ہے۔ وٹامن ڈی کی کمی کے شکار افراد کی اتنی بڑی تعداد قابل غور ہونے کے ساتھ ساتھ تشویش ناک بھی ہے کیونکہ وٹامن ڈی کی کمی انسانی جسم کو ناقابل تلافی نقصان پہنچاتی ہے۔ مثلاً

☆ وٹامن ڈی کی کمی ہڈیوں کے بھربھرے پن، ہڈیوں کے سوکھنے اور ٹیڑھے ہوجانا، جسم میں درد اور تکلیف کا سبب بنتی ہے۔

☆ وٹامن ڈی کی کمی کے شکار افراد کو مستقل تھکاوٹ، جسم میں درد اور سستی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

☆ اس کی کمی کی وجہ سے کیلشیم ہڈیوں میں جذب نہیں ہوتا اور پیشانی پر بہت زیادہ پسینہ آنے لگتا ہے۔

☆ وٹامن ڈی ہڈیوں میں کیلشیم کو جذب کرنے کی صلاحیت دگنی کردیتا ہے، اس طرح ہڈیوں اور مسلز کی صحت کو برقرار رکھا جاسکتا ہے۔

☆ جن افراد میں وٹامن ڈی کی کمی پائی جاتی ہے، وہ جوڑوں کے درد کا شکار ہوجاتے ہیں۔

وٹامن ڈی کی کمی اور علامات

ماہرین کے مطابق وٹامن ڈی کی کمی کی تشخیص کا عمل آسان نہیں کیونکہ اس کے اثرات طبیعت کی خرابی کا سبب نہیں بنتے۔ تاہم ذیل میں درج علامات کے ذریعے وٹامن ڈی کی کمی کی نشاندہی کی جاسکتی ہے۔

☆ کمزور مدافعتی نظام: مثلاً کسی انفیکشن یا وائرس کے ہوجانے کے بعد صحت یابی میں کافی وقت لگنا، یا پھر چوٹ لگنے کے بعد دیر سے ٹھیک ہونا۔

☆ کمر اور جوڑوں میں درد

☆ مستقل تھکاوٹ، جسم میں درد اور سستی کا غالب رہنا۔

☆ ڈپریشن، اکتاہٹ اور چڑچڑاپن۔

☆ پسینے کی زیادتی۔

☆ کمزور مسلز یا تکلیف ہونا وغیرہ۔

چربی والی مچھلی اور سمندری غذائیں

فیٹی فش اور سمندری غذاؤں میں وٹامن ڈی جیسا قدرتی اجزا کثیر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ مثلاً 100 گرام سامن مچھلی 386IU وٹامن کی مقدار فراہم کرتی ہے۔ وٹامن ڈی کی مقدار سمندری غذاؤں کی انواع واقسام میں مختلف پائی جاتی ہے۔ جن سمندری غذاؤں میں وٹامن ڈی کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے ان میں ٹونا، سرمئی مچھلی، کستورا مچھلی، جھینگے، سارڈین مچھلی، اور رین کووے (سبنا مورو مچھلی) شامل ہیں۔

کمی کیسے پوری کی جائے؟

نیشنل اکیڈمی آف میڈیسن کے مطابق نوجوانوں کے لیے وٹامن ڈی کے یومیہ 600 سے 800 انٹرنیشنل یونٹس مختص کیے گئے ہیں۔ اس تناسب کو مکمل کرنے کے لیے درج ذیل طریقہ کار پر غور کیا جاسکتا ہے۔

مشروم کا زیادہ استعمال

وٹامن ڈی کے حصول کے لیے مشروم کو ایک مکمل نباتاتی ذریعہ تسلیم کیا جاتا ہے۔ انسانوں کی طرح مشروم بھی سورج کی الٹراوائلٹ شعاعوں کے ذریعے وٹامن ڈی بنانے کی صلاحیت سے مالا مال ہوتے ہیں۔ سمندری نوع کی طرح مشروم کی بھی مختلف اقسام کی وٹامن ڈی کی مختلف مقدار فراہم کرتی ہیں مثلاً 100 گرام جنگلی مشروم وٹامن ڈی کے 2,384IU فراہم کرتے ہیں۔

طلبا کی صحت کیلئے عمدہ مشورے

ایک صحت مند جسم میں صحت مند دماغ ہوتا ہے اور دماغ صحت مند ہو تو کوئی بھی امتحان مشکل نہیں ہوتا اور کامیابی کی راہیں کھلتی چلی جاتی ہیں۔ لیکن ہمارے ہاں بچے جب تعلیم حاصل کرنے میں مصروف ہوتے ہیں تو اپنی غذا اور کھانے پینے کی روٹین کا خیال نہیں رکھ پاتے۔ امتحان کی تیاری، اسائنمنٹس جمع کروانے کی ٹینشن اور دیگر روزمرہ معمولات مستقل طور پر طلبا کے ذہنوں پر سوار رہتے ہیں۔ اسی وجہ سے بہت سے طلبا اس قدر توانائی نہیں رکھتے کہ وہ تعلیم اور زندگی میں توازن لا سکیں۔ اسکول، کالج، گھریلو اور سماجی سرگرمیوں میں اپنی بھرپور صلاحیتوں کے اظہار کیلئے طلبا کو فٹ اور صحت مند رہنا بہت ضروری ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ والدین اپنے بچوں کی غذا کا بہت خیال رکھتے ہیں۔ کم عمری سے ہی متوازن غذا مستقبل کیلئے ایک عمدہ بنیاد فراہم کرتی ہے۔ اس سلسلے میں کچھ نکات کو ذہن میں رکھنا ضروری ہے۔

غذا کی مقدار کا خیال رکھنا

بہت زیادہ کھانے کا مطلب صحت مند ہونا نہیں ہوتا۔ اس لیے غذا کے تناسب کا خیال رکھنا بہت ضروری ہوتا ہے خاص طور پر سبزیوں، دالوں اور گوشت کا تناسب عمر اور ضرورت کے مطابق ہونا چاہیے۔

ناشتہ ضرور کریں

چاہے آپ کتنے ہی مصروف کیوں نہ ہوں، آپ کو غذائیت سے بھرپور ناشتے پر کبھی سمجھوتہ نہیں کرنا چاہیے۔ اپنے دن کا آغاز عمدہ ناشتے کے ساتھ کیجئے۔

پانی پیتے رہیں

پڑھائی کے دوران آپ پانی پینا بھول جاتے ہیں یا ٹالتے رہتے ہیں، جو کہ نقصان دہ ہوسکتا ہے۔ وہ طلبا جو گھنٹوں مطالعہ کرتے ہیں یا اپنی توجہ مرکوز رکھتے ہیں، ان کیلئے زائد مقدار میں پانی پینا بہت اہم ہے۔ اپنے ساتھ ہمیشہ پانی کی ایک بوتل ضرور رکھیں۔

میٹھا اور جنک فوڈ کم کھائیں

بہت زیادہ کھانا کھانا پریشان کن نہیں ہوتا البتہ آپ میٹھی اشیا، کولڈ ڈرنک یا جنک فوڈ زیادہ استعمال کرتے ہیں تو اس سے اجتناب کرنا چاہیے۔ سب سے اہم چیز یہ ہے کہ کھانے والی غذا لذیذ ہونے کے ساتھ ساتھ صحت بخش بھی ہو۔

کھیلوں میں حصہ لیں

جو طلبہ ہر وقت پڑھائی میں مصروف رہتے ہیں ان کے لیے ورزش کو وقت دینا مشکل ہوتا ہے۔ کاہلی یا پڑھائی کی ذمہ داری کی وجہ سے بہت سے طلبا جم نہیں جا پاتے۔ اگر وہ کسی کھیل میں حصہ لیں تو ان کا جسم متحرک رہ سکتا ہے۔ بیڈمنٹن، ٹیبل ٹینس یا اسکواش جیسے کھیل عمدہ فٹنس دیتے ہیں اور فٹبال اور کرکٹ جیسے آؤٹ ڈور گیمز کھیلنے سے بھی صحت پر مثبت اثرات پڑتے ہیں۔

پیدل چلیں

بے شک آپ کے پاس موٹر بائیک یا کار ہے لیکن پیدل چلنے کی عادت آپ کی صحت کو بہتر رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ پیدل چلنے کے علاوہ جاگنگ یا رننگ بھی کی جاسکتی ہے۔ گاڑی یا بائیک ہو تو اسے دور کھڑا کرکے پیدل اپنی کلاس یا کسی بھی دکان پر جانے کی عادت ڈالیں۔

جم جوائن کریں

اگر آپ کسی جم جائیں تو آپ کو اس میں داخلہ لینے کی ترغیب ملے گی۔ جم میں سائیکلنگ، رننگ وغیرہ کی سہولتیں دستیاب ہوتی ہیں۔ اس بات کا خیال رکھیے کہ اگر آپ جم میں ایکسرسائز کررہے ہیں تو یہ مستقل بنیادوں پر ہونی چاہیے، ایسا نہ ہو کہ جوش وخروش میں چند دن گئے اور پھر جانا چھوڑ دیا۔ اس سے فائدے کے بجائے نقصان ہونے کا احتمال رہتا ہے۔

نیند

صرف طلبا کیلئے ہی نہیں بلکہ ہر انسان کیلئے بھرپور نیند بہت ضروری ہے کیونکہ جو کچھ آپ پڑھتے یا ذہن نشین کرتے ہیں، وہ نیند کے دوران آپ کے دماغ میں جگہ بنا رہا ہوتا ہے۔ کوشش کریں کہ دوپہر میں تھوڑی دیر سونے (نیپ لینے) کی کوشش کریں۔ ایسا کرنے سے آپ کی کھوئی ہوئی توانائی لوٹ آئے گی، اسی لئے اسے پاور نیپ کہتے ہیں۔

پوری رات نہ پڑھیں

بہت سے طلبا ساری ساری رات پڑھتے ہیں، جس سے فائدہ ہونے کے بجائے نقصان ہوسکتا ہے۔ موزوں نیند نہیں لیں گے تو آپ اپنی بہتر کارکردگی پر سوالیہ نشان لگا رہے ہوں گے اور آپ کی صحت بھی متاثر ہونے لگے گی۔

بیماریوں سے بچنے کیلئے

تحقیق وتجزیے بتاتے ہیں کہ کلاس روم، تعلیمی اداروں میں ساتھ وقت گزارنا اور ہاسٹل میں ساتھ رہنے سے ایک دوسرے کو نزلہ زکام لگنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس ضمن میں محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ اس سے بچنے کیلئے جب بھی آپ کسی بیمار فرد سے ملیں یا گندی جگہ سے آئیں تو ہاتھ ضرور دھوئیں کیونکہ آپ کے ہاتھ پر جراثیم لگ چکے ہوتے ہیں اور اگر وہ جراثیم والے ہاتھ آپ اپنی آنکھوں، ناک یا کانوں میں لگائیں گے تو جراثیم وہاں منتقل ہوجائیں گے

انجکشن سے بلڈ کولیسٹرول کی سطح میں کمی ممکن

امریکا میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق انجکشن کے ذریعے انسانی جسم میں بلڈ کولیسٹرول کی سطح کم کی جاسکتی ہے۔ امریکا میں موجود انٹرنیشنل سوسائٹی فور اسٹیم سیل ریسرچ کی سالانہ میٹنگ میں اس تجربے کے نتائج پیش کیے گئے۔ بندروں پر کیے گئے نوویل جین ایڈیٹنگ تجربے میں یہ بات دیکھی گئی ہے کہ ان میں ایل ڈی ایل کی سطح اور ٹرائی گلیسرائیڈ کی سطح میں کمی ہوئی۔ تجربے میں سائنسدانوں نے بندروں میں موجود دو جین کو ناکارہ بنایا، جو دل کے امراض کا خطرہ بڑھاتے ہیں، انسانوں میں بھی اسی طرح کے جین موجود ہوتے ہیں۔ یونیورسٹی آف شکاگو کے لیپیڈ کلینک کے ڈائریکٹر ڈاکٹر مائیکل ڈیوڈسن کا کہنا ہے کہ اس تجربے سے دل کے امراض کے علاج میں مدد مل سکتی ہے۔

باقاعدہ ورزش سے نمونیا کا خطرہ بھی کم ہوجاتا ہے/تحقیق

ہیلسنکی/لندن: فن لینڈ اور برطانیہ کے سائنسدانوں نے دریافت کیا ہے کہ جو لوگ روزانہ ورزش کرتے ہیں انہیں نمونیا کی شکایت بھی بہت کم ہوتی ہے۔ اس تحقیق میں دس لاکھ سے زیادہ افراد پر کیے گئے دس الگ الگ مطالعات میں جمع شدہ معلومات کا تجزیہ کیا گیا جس سے معلوم ہوا کہ جو لوگ ورزش سمیت دیگر اقسام کی جسمانی مشقت کرنے کے عادی تھے، ان میں نمونیا کا خطرہ بہت کم تھا۔ اس کے علاوہ، یہ بھی معلوم ہوا کہ جو لوگ زیادہ تر بیٹھے رہتے ہیں اور چلنے پھرنے سے گریز کرتے ہیں، ان کے لیے صحت کے دیگر مسائل کے ساتھ ساتھ نمونیا کا خطرہ بھی زیادہ ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ نمونیا پھیپھڑوں اور سانس کی بیماری ہے جو وائرس یا جراثیم کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اگرچہ یہ چھوٹے بچوں کے لیے زیادہ خطرناک اور ہلاکت خیز ہے لیکن بزرگ اور عمر رسیدہ افراد بھی بڑی تعداد میں اس سے شدید متاثر ہوسکتے ہیں۔ ورزش اور جسمانی مشقت کے طبی فوائد پر اب تک کئی تحقیقات ہوچکی ہیں تاہم یہ اپنی نوعیت کی سب سے بڑی تحقیق ہے جس میں نمونیا سے تحفظ کا اضافی پہلو بھی سامنے آیا ہے۔ نوٹ: اس تحقیق کی تفصیلات ریسرچ جرنل ''جیروسائنس'' کے تازہ شمارے میں آن لائن شائع ہوئی ہیں۔

غذائیت سے بھرپور پھلوں کا استعمال

طبی ماہرین کے مطابق انسان کی خوراک میں پھلوں کا شامل ہونا ضروری ہے کیونکہ قدرت کی یہ عطا کردہ نعمت مختلف صورتوں میں ایک مکمل غذا ہے۔ پھلوں کو انسانی جسم نہ صرف بآسانی ہضم کرلیتا ہے بلکہ ان میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس اجزاء جلد کے خلیات کو خراب ہونے سے بھی بچاتے ہیں۔ اگرچہ تمام پھل صحت کے لیے بہترین ہیں لیکن مخصوص اوقات میں ان پھلوں کا استعمال، انہیں جلد ہضم کرنے کے ساتھ ساتھ زیادہ توانائی بڑھانے کا کام سرانجام دیتا ہے۔ اینٹی آکسیڈنٹس اور فائٹونیوٹرینٹس سے بھرپور مختلف سائز، ساخت اور رنگ برنگے پھلوں کو کمبی نیشن کی صورت اپنی خوراک کا حصہ بنانے پر غور کریں۔ خاص طور پر صبح کے وقت ان ذائقہ دار اور غذائیت سے بھرپور پھلوں کو شامل کریں کیونکہ اس وقت ان پھلوں کا استعمال پورے دن آپ کو توانائی فراہم کرے گا۔

اینٹی انفلیمیٹری پلیٹ

اینٹی انفلیمیٹری ان غذاؤں کو کہا جاتا ہے جن میں زیادہ مقدار میں اینٹی آکسیڈنٹس، منرلز اور ضروری فیٹی ایسڈز پائے جاتے ہوں۔ یہ اجزاء جسم سے زخم، سوزش اور ورم کو ٹھیک کرنے کے لیے بہترین تصور کیے جاتے ہیں۔ آپ بھی صبح کے وقت اپنی پلیٹ میں اینٹی انفلیمیٹری پھلوں کو شامل کرکے ان بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ غذائیت سے بھرپور اینٹی انفلیمیٹری فروٹ کمبی نیشن پلیٹ کی تیاری کے لیے چیری، پائن ایپل، بلیو بیری شامل کریں۔ یہ فروٹ وٹامن اے، سی اور ای کا بہترین مجموعہ ہوتے ہیں۔ پائن ایپل میں وٹامن سی اور ایسے انزائم پائے جاتے ہیں جو غذائی نالی سے سوزش کم کرتے ہوئے مدافعتی نظام کو بہتر بنانے کے علاوہ پروٹین کو ہضم کرنے میں بھی مددگار ہوتے ہیں۔

اینٹی آکسیڈنٹ پلیٹ

انجیر، انگور اور انار اینٹی آکسیڈنٹس اور بیماریوں سے لڑنے والے دیگر غذائی اجزاء پر مشتمل ہوتے ہیں۔ یہ غذائی اجزاء خلیات کی مرمت کرنے اور انسانی جلد کو کم عمر دکھانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ انار میں اینٹی آکسیڈنٹس اور جراثیم کش خوبیاں بھی پائی جاتی ہیں۔ یہ اجزاء بھی جلد کی بہتری کے کام سرانجام دیتے ہیں۔ انجیر نہ صرف ایک ذائقہ دار پھل ہے بلکہ یہ مختلف منرلز، وٹامنز اور فائبر سے بھرپور غذا ہے مثلاً وٹامن اے، وٹامن بی ون، وٹامن بی ٹو، کیلشیم، آئرن، فاسفورس، میگنیشیم، سوڈیم، پوٹاشیم اور کلورائن وغیرہ انجیر میں پائے جاتے ہیں۔ صبح اتنے غذائی اجزاء کی موجودگی آپ کو دن بھر تندرست وتوانا اور بیماریوں سے محفوظ رکھنے کا کام سرانجام دیتی ہے۔

بیوٹی پلیٹ

خوبصورتی میں اضافے کی خواہش مند خواتین پپیتے، بلیک بیری اور خربوزے کو خوراک میں شامل کرکے اپنے حسن وشادابی میں اضافہ کرسکتی ہیں۔ یوں سمجھ لیں کہ صبح کے وقت لیے گئے یہ پھل آپ کو دن بھر خوبصورت اور حسین دکھانے کی تیاری کرتے ہیں۔ پپیتے کو حسن وخوبصورتی کا ذریعہ کہا جاتا ہے کیونکہ اس میں وٹامن اے اور پاپین انزائم پائے جاتے ہیں۔ یہ انزائم کولیجن کی مقدار میں اضافہ کرتے ہوئے جلد کے مردہ خلیوں کو دوبارہ سرگرم کردیتے ہیں، جس سے وہ تازہ اور چمکدار لگنے لگتی ہے جبکہ یہ جلد کو خشک ہونے سے بھی بچاتا ہے۔ اس کے علاوہ آپ اپنی بیوٹی پلیٹ میں موسم گرما کے پھل خربوزے کو بھی شامل کرسکتی ہیں۔ یہ آپ کی جلد کی چمک میں اضافہ کرنے کے ساتھ اس کو رونق بنانے کا سبب بنتا ہے۔

انرجی پلیٹ

ورک آؤٹ کرنے کی تیاری ہو یا پھر ایک مشکل اور مصروف دن آپ کا منتظر ہو، آپ کو ضرورت ہے انرجی پلیٹ کی۔ اس کے لیے کیلے، ایواکاڈو اور سیب بطور فروٹ کمبی نیشن آپ کا انتخاب بن سکتے ہیں۔ یہ انرجی پلیٹ آپ کو کچھ ہی وقت میں دن بھر کے لیے توانائی فراہم کردے گی۔ ورک آؤٹ سے قبل کیلے کا استعمال بے حد فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ کیلے میں دیگر پھلوں کی نسبت چار گنا زیادہ پروٹین، دوگنا زیادہ کاربوہائیڈریٹ، تین گنا زیادہ فاسفورس، پانچ گنا زیادہ وٹامن اے، ساتھ ہی دیگر وٹامنز اور منرلز بھی دگنی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

بھارت۔اٹلی نے پانچ سالہ اسٹریٹجک ایکشن پلان کی نقاب کشائی کی

ریوڈی جنیرو//

بھارت اور اٹلی کے وزرائے اعظم نریندر مودی اور جارجیا میلونی نے برازیل میں جی 20 سربراہی اجلاس میں دونوں ممالک کے درمیان پانچ سالہ اسٹریٹجک ایکشن ڈیل کی نقاب کشائی کی۔ یہ اعلان 19 نومبر کو سربراہی اجلاس کے موقع پر دونوں رہنماؤں کی ملاقات کے بعد سامنے آیا۔ یہ منصوبہ جو 2025 سے 2029 تک چلے گا، دس شعبوں پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔ ان میں اقتصادی تعلقات، صاف توانائی، دفاع اور دونوں ممالک کے درمیان لوگوں کی آسان نقل و حرکت شامل ہیں۔ ہندوستان اور اٹلی بھی ماحولیاتی تبدیلی اور جمہوری اقدار کی حمایت جیسے عالمی مسائل پر مل کر کام کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ ایک دستاویز کے مطابق، ایکشن پلان 2025-29 کے اہم ستون، جن کا مقصد دو طرفہ تعلقات کو فروغ دینا ہے۔ اس میں اقتصادی تعاون، سرمایہ کاری، توانائی کی منتقلی، دفاع سیکورٹی، نقل مکانی، نقل و حرکت، لوگوں سے لوگوں کا تبادلہ جیسے شعبے شامل ہیں۔ ہندوستان کی وزارت خارجہ نے کہا کہ مودی اور میلونی نے اپنی بات چیت کے دوران "جمہوریت، قانون کی حکمرانی اور پائیدار ترقی کی مشترک اقدار کو برقرار رکھنے کے لیے کثیر الجہتی اور عالمی پلیٹ فارمز پر مشترکہ طور پر کام کرنے پر بھی اتفاق کیا۔ معاہدے کے بعد، مودی نے ایکس پر پوسٹ کیا" ہماری بات چیت دفاع، سلامتی، تجارت اور ٹیکنالوجی میں تعلقات کو گہرا کرنے پر مرکوز تھی۔ ہم نے ثقافت، تعلیم اور اس طرح کے دیگر شعبوں میں تعاون کو فروغ دینے کے بارے میں بھی بات کی۔" پچھلے دو سالوں میں مودی اور میلونی کی یہ پانچویں ملاقات تھی۔ وہ آخری بار جون میں G7 سربراہی اجلاس کے موقع پر اٹلی کے پگلیا میں اکٹھے ہوئے تھے۔ وزارت خارجہ امور کے ایک بیان کے مطابق، پگلیا میں اپنی بات چیت کے بعد، دونوں رہنماؤں نے ہندوستان-اٹلی اسٹریٹجک شراکت داری کو آگے بڑھانے کے اپنے عزم کا اعادہ کیا اور ایک مشترکہ اسٹریٹجک ایکشن پلان 2025-29 کا اعلان کیا جو اگلے پانچ سالوں کے لیے ان کے وژن کا خاکہ پیش کرتا ہے۔ سائنس اور ٹیکنالوجی اور نئی اور ابھرتی ہوئی ٹیکنالوجی بھی اس منصوبے میں شامل ہیں۔ وزارت خارجہ امور نے کہا کہ دونوں فریق متعدد ڈومینز میں باقاعدہ وزارتی اور سرکاری بات چیت کریں گے۔ وزارت خارجہ امور کے ایک بیان میں کہا گیا ہے کہ "مشترکہ پیداوار، متعلقہ صنعتوں اور اداروں کے درمیان تعاون، اختراع اور نقل و حرکت دو طرفہ شراکت کو رفتار اور مزید گہرائی فراہم کرے گی اور دونوں ممالک کی معیشتوں اور لوگوں کو فائدہ دے گی۔" مودی اور میلونی نے "عالمی بایو ایندھن اتحاد اور ہندوستان-مشرق وسطی-یورپ اقتصادی راہداری سمیت کثیر فریقی اسٹریٹجک اقدامات کے نفاذ کے لئے مل کر کام جاری رکھنے کا عزم کیا۔ واضح رہے کہ بھارت اور اٹلی ان اتحاد کے بانی رکن ہیں۔

روسی صدر ولادیمیر پوتن جلد بھارت کا دورہ کریں گے/ کریملن

نئی دلی، ماسکو// روسی صدر ولادیمیر پوتن مستقبل قریب میں ہندوستان کا دورہ کرنے والے ہیں۔ کریملن کے پریس سکریٹری دمتری پیسکوف نے منگل کو اس ضمن کا اعلان کیا۔ اگرچہ صحیح تاریخوں کو حتمی شکل دینا ابھی باقی ہے، یہ اعلان دونوں ممالک کے درمیان دیرینہ شراکت داری کو مضبوط بنانے میں ایک اہم قدم کا اشارہ دیتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ مجھے امید ہے کہ ہم جلد ہی ان کے دورے کی صحیح تاریخوں پر کام کرلیں گے... یقیناً وزیر اعظم مودی کے روس کے دو دوروں کے بعد، اب ہمارے پاس صدر کا دورہ ہندوستان ہے، اس لیے ہم اس کے منتظر ہیں۔ اس کے بعد انہوں نے ہندوستان چین تعلقات میں روس کے کردار کے بارے میں بات کی۔ انہوں نے کہا، "ہمیں خوشی ہے کہ دونوں رہنماؤں، ہندوستان کے رہنما اور چین کے رہنما، کو روس کے شہر کازان میں اپنی دو طرفہ میٹنگ کرنے کا موقع ملا اور یہ واقعی دنیا کے ہر فرد کے لیے اچھی خبر تھی۔ لیکن پھر، یہ ہندوستان اور چین کا دو طرفہ اقدام تھا، جس میں بیرونی مداخلت نہیں تھی، اس لیے ہم صرف اس سربراہی اجلاس کے منتظم تھے... بلاشبہ، نئی دہلی اور بیجنگ کے دوست ہونے کے ناطے ہم ہر طرح سے تعاون کرنے کے لیے تیار ہیں۔ ہمارے دو دوستوں کے درمیان تعلقات کو معمول پر لانے کا ممکنہ طریقہ۔ پیسکوف نے کواڈ میں ہندوستان کی شرکت کو بھی مخاطب کیا اور کہا "ہمیں اس میں کوئی شک نہیں کہ ہندوستان روس کا احترام کرتا ہے اور ہندوستان روس کے ساتھ تعاون کو قدر کی نگاہ سے دیکھتا ہے۔ لیکن ساتھ ہی، ہم یہ بھی اچھی طرح سمجھتے ہیں کہ ہندوستان ایک خودمختار ملک ہے۔ ہندوستان اس میں فوائد کی تلاش میں ہے۔ ہر ممکن سمت اور ہم اسے سمجھتے ہیں۔ انہوں نے یہ بھی دعویٰ کیا کہ امریکہ بھارت پر دباؤ ڈال رہا ہے۔ ہر ملک خودمختار ہے، ہر ملک وہ کر رہا ہے جو اس کے لیے زیادہ نفع بخش ہے اور ہر ملک ان کے ساتھ تعاون کرتا ہے جسے وہ اپنے لیے ضروری سمجھتے ہیں، کسی تیسرے ملک کا حکم پورا کرکے نہیں، میں کھلے عام اس کا نام لوں گا۔ جی ہاں، ہم مختلف شعبوں میں اپنا تعاون بڑھا رہے ہیں، اور ہم اس بات سے بخوبی واقف ہیں کہ بھارت کو امریکہ کی طرف سے آنے والے بے مثال دباؤ کا سامنا ہے۔ ہندوستانی بینکوں کو بتائیں کہ انہیں کیا کرنا ہے اور کیا نہیں کرنا چاہیے؟

جلد ہی سوامی وویکانند ہوائی اڈے سے بین الاقوامی ہوائی سروس/ نائیڈو

رائے پور/نئی دہلی// شہری ہوابازی کے مرکزی وزیر کنجراپو رام موہن نائیڈو نے چھتیس گڑھ کی راجدھانی رائے پور کے سوامی وویکانند ہوائی اڈے سے جلد ہی بین الاقوامی ہوائی خدمات شروع کرنے پر اتفاق کیا ہے۔ اس کے ساتھ ہی رائے پور ہوائی اڈے پر کارگو ہب بنانے کا عمل بھی جلد شروع کیا جائے گا اور رائے پور ہوائی اڈے سے پٹنہ اور رانچی کے لیے ہوائی سروس شروع کرنے کے لیے رضامندی دی گئی ہے۔ مسٹر نائیڈو نے بدھ کو نئی دہلی کے راجیو گاندھی بھون میں چھتیس گڑھ کے وزیر اعلیٰ وشنو دیو سائی کے ساتھ ملاقات کے دوران یہ یقین دہانی کرائی۔ میٹنگ میں ریاست کے فضائی رابطے کو مضبوط بنانے اور علاقائی ہوائی اڈوں کی ترقی کے بارے میں تبادلہ خیال کیا گیا۔ مسٹر سائی نے رائے پور کے سوامی وویکانند ہوائی اڈے کو بین الاقوامی ہوائی اڈے کا درجہ دینے کا مطالبہ کیا۔ اس کے ساتھ ہی انہوں نے کہا کہ چھتیس گڑھ میں بین الاقوامی ہوائی خدمات کے بہت زیادہ امکانات ہیں۔ اس قدم سے ریاست کی اقتصادی ترقی کو فروغ ملے گا اور عالمی کنکٹیویٹی میں اضافہ ہوگا۔ وزیر اعلیٰ نے چھتیس گڑھ میں بین الاقوامی مسافروں کی آمدورفت کو مدنظر رکھتے ہوئے رائے پور سے سنگاپور اور دبئی کے لیے براہ راست پروازوں کی ضرورت پر تبادلہ خیال کیا۔ انہوں نے کہا کہ ان راستوں پر مسافروں کی آمدورفت کافی اچھی ہے، جس سے یہ خدمات تجارتی لحاظ سے منافع بخش ہوں گی۔ مرکزی وزیر ہوابازی نے رائے پور کے سوامی وویکانند ہوائی اڈے سے جلد ہی بین الاقوامی ہوائی خدمات شروع کرنے کی تجویز سے اتفاق کیا ہے۔ مسٹر سائی نے اس سے زرعی اور باغبانی مصنوعات کی نقل و حمل کو فروغ ملے گا۔ مسٹر نائیڈو نے اس تجویز پر جلد کارروائی کا یقین دلایا ہے۔ میٹنگ میں بلاس پور ایئرپورٹ کو 3 سی آئی ایف آر زمرہ میں اپ گریڈ کرنے کی تجویز بھی پیش کی گئی۔ اس کے لیے وزیر اعلیٰ نے ریڈیو نیویگیشن سسٹم (ڈی وی او آر) کی تنصیب کا عمل جلد از جلد مکمل کرنے کی درخواست کی ہے۔ بلاس پور ہوائی اڈے پر طیاروں کی نائٹ لینڈنگ میں درپیش مسائل کے پیش نظر مرکزی وزیر نے حکام کو ہدایت دی کہ وہ اسے فوری طور پر شروع کریں۔ مسٹر سائی نے امبیکاپور ہوائی اڈے کو رائے پور، وارانسی، پریاگ راج اور اجودھیا جیسے بڑے شہروں سے جوڑنے کے لیے نئی پروازیں شروع کرنے کا بھی مطالبہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ خطے کی ثقافتی اور معدنی دولت کو دیکھتے ہوئے نئی فلائٹ سروس شروع کرنے سے لوگوں کو کافی فائدہ پہنچے گا، جس پر مرکزی وزیر نے بھی مثبت اقدامات کا یقین دلایا ہے۔ میٹنگ میں وزیر اعلیٰ نے جگدل پور اور بلاس پور ہوائی اڈوں پر آر سی ایس پروازوں کے لیے مالی امداد کی بحالی کا بھی مطالبہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ ان راستوں پر کنکٹیویٹی بڑھانے سے علاقائی ترقی میں مدد ملے گی۔ مسٹر سائی نے کہا کہ جگدل پور اور کرنے پر زور دیتے ہوئے انہوں نے کہا کہ بستر میں سیاحت کی بے پناہ صلاحیت کے پیش نظر اس راستے پر فضائی کنکٹیویٹی کی بہت زیادہ مانگ ہے۔ مرکزی وزیر نے دیگر تجاویز پر بھی مثبت پہل کی یقین دہانی کرائی ہے۔ اس دوران چیف منسٹر کے سکریٹری راہل بھگت اور نئی دہلی میں تعینات چھتیس گڑھ کی سرمایہ کاری کمشنر ریتو سین بھی موجود تھیں۔

افرادی قوت میں بڑھتی ہوئی شرکت کے باوجود خواتین صنفی امتیاز کا شکار

نئی دہلی// سال 2024 میں ملک کی مجموعی افرادی قوت میں حصہ بڑھنے کے باوجود خواتین صنفی امتیاز کا شکار ہو رہی ہیں اور جنسی ہراسانی کی شکایات میں تیزی سے اضافہ ہوا ہے۔ کام کی جگہ پر خواتین کے تئیں صنفی مساوات اور مواقع کا مطالعہ بتاتا ہے کہ ہندوستان میں صرف 18 فیصد رسمی ملازمت خواتین کے پاس ہے۔ تاہم صحت کی دیکھ بھال میں 41 فیصد اور صارفین کی خدمات 30 فیصد جیسے بعض شعبوں میں خواتین کی مضبوط نمائندگی ہے۔ تعمیرات اور بجلی جیسی صنعتیں مکمل طور پر مردوں کے قبضے میں ہیں۔ ان دونوں شعبوں میں خواتین کی تعداد صرف تین سے چار فیصد ہے۔ مطالعہ میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ 98 فیصد کمپنیوں کے بورڈ آف ڈائریکٹرز میں کم از کم ایک خاتون ڈائریکٹر ہونے کے باوجود ایک سے زیادہ خواتین ڈائریکٹر والی کمپنیوں کے معاملے میں یہ تعداد کم ہو کر 46 فیصد رہ گئی ہے۔ اس کے علاوہ، صرف 10 فیصد کمپنیوں نے اہم انتظامی اہلکاروں کے عہدوں پر ایک سے زیادہ خواتین کو رکھنے کی اطلاع دی ہے، جو خواتین کے لئے اعلیٰ عہدوں میں بہت بڑا فرق ظاہر کرتی ہے۔ تعمیرات اور اسی طرح کے شعبوں میں بھی خواتین کو تنخواہوں میں بھاری تفاوت کا سامنا ہے۔ اعلیٰ عہدوں پر فائز خواتین اپنے مرد ہم منصبوں کے مقابلے میں سالانہ 2 کروڑ روپے تک کم کماتی ہیں۔ صارفین کی خدمات اور اسپتال اور لیبارٹری کے شعبوں میں خواتین کی زیادہ نمائندگی ہے۔

ہندوستان۔برازیل کی باہمی تجارت 15 بلین ڈالر سے تجاوز کرگئی

نئی دلی// انڈیا۔برازیل چیمبر آف کامرس کے ایگزیکٹو ڈائریکٹر، لیونارڈو آنند اگومز نے اعلان کیا کہ ہندوستان اور برازیل کے درمیان دو طرفہ تجارت 15 بلین ڈالر کے ایک اہم سنگ میل تک پہنچ گئی ہے۔ گومز نے وزیر اعظم نریندر مودی اور برازیل کے صدر لوئیز اناسیو لولا دا سلوا کے درمیان مضبوط تعلقات پر زور دیا جس نے اس کامیابی میں اہم کردار ادا کیا ہے۔ گومز نے دونوں ممالک کے درمیان تجارتی تعلقات میں مزید ترقی اور تلاش کے امکانات کو اجاگر کیا، اور برازیل میں ہندوستانی وفود کی انتظامیہ بانی کا ذکر کیا۔ انہوں نے وزیر اعظم مودی کی قیادت اور ہندوستان کی کامیاب G20 صدارت کی بھی ستائش کی۔

مندارمنی میں انہدامی کارروائی پر ممتا حکومت نے روک لگائی

کلکتہ// مشرقی مدنی پور کے ضلع مجسٹریٹ پورنیندو ماجی نے 11 نومبر کو ایک نوٹیفکیشن جاری کرتے ہوئے کہا تھا کہ مندار منی میں ساحل سمندر پر غیر قانونی طور پر بنائے گئے 144 ہوٹلوں اور ریزورٹس کو منہدم کرنے کا اعلان کیا تھا۔ اس اعلان کے بعد ہی مندارمنی میں سیاحوں کی آمد میں کمی ہوگئی ہے۔ وزیر اعلیٰ ممتا بنرجی نے ضلع انتظامیہ کو انہدامی کارروائی کرنے سے روک دیا ہے۔ مئی 2022 میں آلودگی کنٹرول ٹریبونل نے فیصلہ دیا تھا کہ مندارمنی کے 144 ہوٹل ساحلی علاقے کے ماحولیاتی ضوابط کی تعمیل میں نہیں بنائے گئے ہیں۔ اس لیے ان تمام عمارتوں کو منہدم کرنا ہوگا۔ اس فیصلے کے بعد ڈھائی سال بعد مشرقی مدنی پور ضلع انتظامیہ نے اسے نافذ کرنے کے لیے رہنما خطوط جاری کیے ہیں۔ لیکن نوبنو ذرائع کا دعویٰ ہے کہ وزیر اعلیٰ ناراض ہیں۔ درحقیقت وزیر اعلیٰ نے کہا کہ وہ اس واقعہ پر صدمہ میں ہیں۔ کیونکہ ضلع انتظامیہ نے نوبنو سے رابطہ کئے بغیر خطوط جاری کئے ہیں۔ دوسری طرف یہ کہا جا رہا ہے کہ ٹریبونل کے فیصلے پر عمل درآمد کرنا ضلع مجسٹریٹ کی ذمہ داری ہے۔ کیونکہ فیصلے پر عمل درآمد نہیں کرنے پر ان کے خلاف مقدمہ درج ہو جائے گا۔ تاہم ممتا بنرجی کا کہنا ہے کہ اس فیصلے کی وجہ سے سیکڑوں افراد متاثر ہوں گے۔ سیاحت بھی متاثر ہوگی۔ ضلع انتظامیہ کے ایک افسر نے کہا کہ ڈاسے مشرقی مدنی پور اور نوبنو کے درمیان تنازع کے طور پر نہیں دیکھا جانا چاہیے۔ اگر مندار منی میں انہدامی کارروائی ہوتی ہے تو چار لاکھ سے زائد افراد متاثر ہوسکتے ہیں۔ اس کا سیاسی اثر ناگزیر ہے۔ یہ ضلع اپوزیشن لیڈر شوبھندو ادھیکاری کا مقامی ضلع ہے۔ ترنمول کانگریس کے ایک سینئر لیڈر نے کہا کہ "اگر یہ واقعہ مندرمنی میں ہوا ہوتا تو اس کا براہ راست فائدہ بی جے پی کو ہوگا۔ شوبھندو ادھیکاری اس کے نام پر احتجاج کریں گے۔

بھاجپا مسلمانوں اور دلتوں کی سیاسی قیادت کو ختم کرنے کی سازش کر رہی ہے/ کانگریس

نئی دہلی//

آج کے موجودہ ملک کے سیاسی حالات پر اگر آپ غور کریں تو دیکھیں گے کہ بی جے پی خفیہ طور پر سازش کر کے مسلم اور دلت قیادت کو پورے ملک سے آہستہ آہستہ ختم کر رہی ہے۔ وہ نہیں چاہتی کہ مسلم اور دلت سیاسی طور پر مستحکم ہوں اور ملک کی قیادت میں اپنا کردار ادا کرکے سیاست میں اپنی نمائندگی حاصل کرسکیں۔ یہ بات آل انڈیا کانگریس کمیٹی کے نیشنل میڈیا انچارج اور مہاراشٹر اور جھارکھنڈ کے کانگریس کے اقلیتی شعبہ کے انچارج عدنان اشرف نے کہی۔ انہوں نے آج یہاں جاری ایک بیان میں کہا کہ یہی وجہ ہے کہ وہ مسلم قائدین کو کہیں انکاؤنٹر میں تو کہیں بدعنوانی کے جھوٹے کیسوں میں پھنسا کر جیل کی سلاخوں کے پیچھے دھکیل رہی ہے۔ انہوں نے مہاراشٹر اور جھارکھنڈ میں جاری اسمبلی انتخابات کے پیش نظر دونوں ریاستوں میں مختلف مقامات کا دورہ کیا۔ انہوں نے اپنے انتخابی دورے کے دوران صحافیوں سے عوامی مسائل پر گفتگو کی اور ریلیوں سے خطاب بھی کیا۔ انہوں نے مہاراشٹر کے موجودہ سیاسی تناظر میں گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ بی جے پی مرکز اور مہاراشٹر میں گزشتہ دس برسوں سے اقتدار میں ہے مگر انہوں نے عوام کے لئے کوئی کام نہیں کیا۔ جو وعدے کئے وہ زمینی سطح پر پورے نہیں ہوئے۔ مہنگائی اور بے روزگاری کے خلاف خوب تشہیر کی مگر اقتدار میں آنے کے بعد مہنگائی اور بے روزگاری پر گفتگو نہ کر کے محض فرقہ وارانہ نفرت پھیلا رہے ہیں۔ ان کے پاس عوام کے سامنے بتانے کیلئے کوئی ترقیاتی کام نہیں ہے۔ سب کا ساتھ اور سب کا وکاس ایک خوبصورت نعرہ تھا مگر وزیر اعظم اور بی جے پی رہنما کہیں اب اس نعرے کا ذکر نہیں کر رہے ہیں، ان کا زور صرف نفرت کی سیاست پر ہے۔ کانگریس کے قومی میڈیا انچارج عدنان اشرف نے اس دوران جھارکھنڈ کے مختلف اضلاع کا دورہ کیا جہاں انہوں نے انتخابی ریلیوں سے خطاب بھی کیا۔ ایک انتخابی ریلی میں خطاب کرتے ہوئے انہوں نے مسلمانوں سے سیاست میں بڑھ چڑھ کر حصہ لینے کی اپیل کی۔ انہوں نے کہا کہ بی جے پی مسلم قیادت کو ختم کرنا چاہتی ہے اس لیے مسلمانوں سے اپیل ہے کہ وہ سیاست میں آئیں۔ سیاست کوئی بری چیز نہیں ہے۔ اسی سیاست کی دین ہے کہ آج ہم سر اٹھا کر چل رہے ہیں۔ اسی سیاست کے ذریعہ سے ہم اپنا آئینی حق حاصل کر سکتے ہیں۔ انہوں نے نوجوانوں سے سیاست میں آنے کی اپیل کی اور کہا کہ آج کے نوجوان ہی مستقبل کے رہنما ہوں گے۔ جھارکھنڈ میں بی جے پی کے ذریعہ دراندازی کے الزام پر گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ دراندازی کے ذریعہ مسلمانوں کو ٹارگیٹ کیا جاتا ہے ہیمنتا بسوا سرما روزانہ جھارکھنڈ میں آ کر ہندو مسلمان کرتے ہیں۔ جھارکھنڈ میں کوئی جگہ نہیں ہے جہاں سے دراندازی ہوسکتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہیمنتا بسوا سرما تو خود بی جے پی میں 'گھس پیٹھیا' ہیں۔ جس پارٹی نے انہیں سب کچھ دیا اس کو ٹھکرا کر وہ بی جے پی میں آئے ہیں اور یہاں ہندو مسلمان کی نفرت کی سیاست کر رہے ہیں۔

از دفتر نائب تحصیلدار زونی مر

عنوان: درخواست منجانب مہوش معراج دختر معراج الدین زرگر ساکنہ علمدار کالونی بی لال بازار (باغات شور) نسبت اجرائی OBC سرٹیفکیٹ بذمرہ "زرگر"

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

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

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	آمدنی
زاہدہ پروین	62	والدہ	گھریلو کام	
زبیر معراج زرگر	37	برادر	working in Dubai	
منفیس معراج	35	ہمشیرہ	شادی شدہ بیرون خانہ	
مہوش معراج	31	سائلہ	زیر تعلیم	

قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہٰذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہوتو 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 صورہ

از دفتر نائب تحصیلدار زونی مر

عنوان: درخواست منجانب نرگس زوجہ مرحوم اختر حسین وانی ساکنہ باغوان پورہ لال بازار نسبت اجرائی لیگل ہیر سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائلہ ہے کہ اس کا شوہر متوفی اختر حسین وانی ساکنہ باغوان پورہ لال بازار مورخہ 27/04/2001 کو فوت ہو چکا ہے۔ اس نسبت سائلہ خواہاں ہے کہ اسکے حق میں لیگل ہیر سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے۔ بروئے رپورٹ پٹواری حلقہ متوفی کنبہ بذیل ہے۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	کیفیت
نرگس	۴۶	زوجہ	گھریلو کام	بیوہ
دانش عباس	۲۹	پسر	سرکاری ملازم	بلا شادی شدہ
آذان اختر	۲۶	---	کاروبار	....

اس کے علاوہ اور کوئی افراد کنبہ نہیں ہے۔ قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہٰذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہوتو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار زونی مر

از نیابت گوم احمد پورہ

عنوان: درخواست منجانب فیروز حسین حرہ پسر غلام محمد حرہ ساکنہ موضع ملہوشن تحصیل پٹن بارہمولہ نسبت u nemployment سرٹیفکیٹ بحق خود بمراد D-class contractor

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ہٰذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق رپورٹ پٹواری و بیانات نمبردار وچوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع ملہوشن پٹن میں ہی رہائش پذیر ہے۔ نیز سائل مذکور تاحال زیر تعلیم ہیں اور کسی بھی سرکاری یا غیر سرکاری محکمہ میں کام نہیں کر رہا ہے جسکے نسبت سائل مذکور اپنے حق میں تحت ضابطہ unemployment سرٹیفکیٹ بمراد D-Class contractor حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہٰذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہوتو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

از نیابت گوم احمد پورہ

عنوان: درخواست منجانب ظہور احمد چوپان پسر عبدالخالق چوپان ساکنہ موضع آگری کلان تحصیل پٹن نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق اولادان خود آصف ظہور و عارفہ ظہور و مہک ظہور و پاکیزہ ظہور

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ہٰذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق بیان نمبردار وچوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع آگری کلان تحصیل پٹن میں ہی رہائش پذیر ہے۔ نیز مطابق اسکول رکارڈ سائل مذکور کے اولادان آصف ظہور مورخہ 09/11/2006 و عارفہ ظہور مورخہ 01/11/2007 و مہک ظہور مورخہ 15/06/2007 و پاکیزہ ظہور مورخہ 15/06/2017 کو پیدا ہوئے ہیں جسکے نسبت سائل مذکور اپنے اولادان کے حق میں DOB سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کی خواہاں ہے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہٰذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہوتو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

از نیابت گوم احمد پورہ

عنوان: درخواست منجانب مسماۃ شاہینہ اختر زوجہ مرحوم اعجاز حسین میر ساکنہ موضع ڈانگر پورہ (مالموہ) تحصیل پٹن نسبت لیگل ہیر سرٹیفکیٹ بحق خود

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں ہر خاص و عام کو بذریعہ اشتہار آگاہ کیا جاتا ہے کہ سائل نے ایک درخواست نسبت اجرائی لیگل ہیر سرٹیفکیٹ پیش کی ہے۔ جو کہ دفتر ہٰذا میں زیر کارروائی ہے لہٰذا رپورٹ پٹواری حلقہ و بیانات نمبردار و چوکیدار علاقہ سائلہ مذکورہ موضع ڈانگر پورہ (مالموہ) تحصیل پٹن میں اپنے فرزندان کے ہمراہ رہائش پذیر ہے۔ نیز سائلہ مذکورہ کا شوہر مسمی اعجاز حسین میر پسر محمد اکبر میر محکمہ پولیس میں کام کرتا تھا اور دوران سروس ہی مورخہ 05/11/2024 کو فوت ہو چکا ہے جسکے نسبت سائلہ مذکورہ اپنے حق میں تحت ضابطہ legal heir سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ نیز متوفی اعجاز حسین میر مذکور کے وارثان جائز بذیل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ
مسماۃ شاہینہ اختر زوجہ مرحوم اعجاز حسین میر	۳۱	زوجہ	گھریلو کام
شاہد حسن میر پسر	۷	پسر	زیر تعلیم
زینب جان دختر	۵	دختر	...
محمد اکبر میر دلد غلام حسین ملک	۶۹	والد	ریٹائرڈ ملازم
مسماۃ تاجہ بیگم زوجہ محمد اکبر میر	۶۶	والدہ	گھریلو کام

مندرجہ بالا متوفی مذکور کے وارثان جائز ہیں اور کوئی بھی وارث جائز نہیں ہے۔ قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہٰذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہوتو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

بیماری جسم وروح کے لئے فائدہ مند ہے

-مبشر جاوید-

کوئی لاعلاج مرض لاحق ہونے کی صورت میں مریض بسا اوقات انتہائی بے صبرا اور اللہ کی رحمت سے نا امید ہو جاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ شیطان کی کارستانی ہے کہ انسان کو ماضی میں کیے ہوئے گناہ اس قدر یاد دلاتا ہے کہ وہ نا امیدی کو گلے لگا لیتا ہے، حالاں کہ اگر فرائض ادا کرتا رہے اور صدق دل سے توبہ کرے اور شرک سے اپنے آپ کو بچائے تو اللہ کی ذات سے قوی امید ہے کہ اللہ اس کے ساتھ رحم والا معاملہ فرمائیں گے اور اسے جنت میں داخل فرمائیں گے۔ چناں چہ ایک حدیث میں ہے کہ: ''میری امت میں سے جو بھی اس حال میں مرا کہ اس نے اللہ کے ساتھ کچھ بھی شریک نہ کیا تو وہ جنت میں داخل ہوگا۔ حضرت ابوذر رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ اے اللہ کے رسولؐ! اگر چہ زنا کرے یا چوری کرے تب بھی؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ ہاں اگر چہ زنا کیا ہو اور چوری کی ہو۔'' اور صحیح مسلم کی ایک حدیث ہے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: تم میں سے جو کوئی مرے اسے چاہیے کہ وہ اللہ کے ساتھ حسن ظن رکھتا ہو۔'' اور حدیث قدسی ہے کہ ''میں اپنے بندے سے اس کے گمان جیسا معاملہ کرتا ہوں پس جیسا چاہے وہ مجھ سے گمان رکھے۔''

اللہ تعالیٰ نے نعمتوں کے مقابلے میں کچھ ایسی چیزیں بھی پیدا کی ہیں کہ اگر ان کا سامنا ہو جائے تو نعمت کی قدر ہوتی ہے۔ ان چیزوں کو ہم مختلف نام دے سکتے ہیں۔ پریشانی آئے تو اچھے وقت کی قدر آتی ہے، فقر کے بعد فراوانی، ذلت کے بعد عزت، غم کے بعد خوشی، نفرت کے بعد محبت، جہالت کے بعد علم، دن کے بعد رات، رات کے بعد دن، سردی کے بعد گرمی، گرمی کے بعد سردی، مشغولیت کے بعد فراغت، اور اسی طرح بیماری کے بعد صحت کی قدر آجاتی ہے۔

یہیں اس بات کو بھی سمجھ لینا چاہیے کہ ایمان اور حسن اخلاق کے علاوہ ہر نعمت کسی کے لیے وبال اور کسی کے لیے واقعی نعمت ہوتی ہے، جیسا کہ کسی بھی چیز کے بارے میں علم وآگہی حاصل ہونا نعمت ہے، مثال کے طور پر اگر کسی کے بارے میں یہ پتا چل جائے کہ اس نے کسی سے قرض لیا اور واپس نہ کیا، تو لوگ اس شخص کو قرض دینے کے معاملے میں محتاط ہو جائیں گے تو یہ علم لوگوں کے حق میں تو نعمت ہوا، لیکن اگر مقروض کو پتا چل جائے کہ وہ قرض ادا نہ کرنے کی وجہ سے لوگوں کی نظر سے گر گیا ہے۔ تو اب دو صورتیں ہیں یا تو وہ اپنے معاملہ کو درست کرے گا یا بات دل پہ لگا لے گا اور غم وپریشانی کا شکار ہوگا پہلی صورت میں علم اس کے لیے نعمت اور دوسری میں وبال بن جائے گا۔ بالکل اسی طرح مرض مریض کے لیے اس وقت نعمت بن جاتا ہے جب وہ صبر وشکر کرتا ہے اور شفا کے بعد صحت کی قدر اور اللہ رب العزت کی دی ہوئی اس نعمت کا شکر ادا کرتا ہے۔

کہ ''جو بھی مصیبت تمھیں پہنچتی ہے وہ تمہارے اعمال ہی کی بدولت ہوتی ہے اور اللہ پاک کتنی ہی باتیں تو معاف فرما دیتے ہیں۔'' اسی لیے کسی کو یہ زیب نہیں دیتا کہ وہ کہتا پھرے کہ کہاں سے یہ مصیبت آچکی؟ بلکہ یہ اس کے اپنے اعمال کا نتیجہ ہے، جو دنیا میں اس کے سامنے ظاہر ہو گیا ہے اور اگر ہم اس بات کو سمجھیں کہ دنیا کی مصیبتیں ہمارے اعمال کا نتیجہ ہیں تو یہ سمجھنے میں دشواری نہ ہوگی کہ اس کے اندر ہمارے لیے خوش خبری بھی ہے اور ڈراوا بھی۔ ڈراوا بایں طور کہ انسان پریشانیوں کا سامنا کر کے خوف زدہ رہتا ہے اور خوش خبری بایں وجہ ہے کہ امام بخاری نے حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کی ایک روایت نقل کی ہے کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا'' مومن کو جو بھی بیماری یا غم یا پریشانی یا کوئی بھی تکلیف پہنچے، حتیٰ کہ کوئی کانٹا چبھ جائے تو اللہ اس کے بدلے اس کے گناہ معاف فرماتے ہیں۔'' اور ایک دوسری حدیث میں فرمایا: کہ'' مصیبت مستقل بندہ مومن کے ساتھ اور اس کے گھر میں، اس کے مال میں اس کی اولاد میں رہتی ہے، یہاں تک کہ وہ اللہ تعالیٰ سے اس حال میں جاملتا ہے کہ اس پر کوئی گناہ باقی نہیں رہتا۔''

مرض کے ذریعے آدمی کے صبر کا پتا چلتا ہے، جیسا کہ کہا گیا ہے کہ آزمائش نہ ہوتی تو صبر کی فضیلت ظاہر نہ ہوتی، اگر صبر کیا تو بہت سی بھلائیاں حاصل کر لیں اور اگر صبر نہ کر سکا تو سب کچھ گنوا دیا۔ تو اللہ تعالیٰ بیماری کے ذریعے بندو کے صبر کا امتحان لیتے ہیں۔ اب یا تو وہ سونا نکلتا ہے یا پھر کھوٹا......

حضرت انس رضی اللہ عنہ سے مرفوعاً منقول ہے کہ'' اجروثواب کی زیادتی تکالیف برداشت کرنے کے بقدر ہوتی ہے اور اللہ تعالیٰ جب کسی قوم سے محبت فرماتے ہیں تو اس کو آزمائش میں مبتلا فرما دیتے ہیں تو جو اس پر راضی ہو جاتا ہے اس کے لیے اللہ کی رضا ہے اور جو ناراض اس کے لیے اللہ کی ناراضی ہے۔''

مرض کے فوائد میں ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ مریض پر اللہ تعالیٰ کی نعمت کا اتمام ہوتا ہے اور وہ اس طرح کہ جب اسے کوئی بیماری لاحق ہوتی ہے تو خوف اسے گھیر لیتا ہے اور پھر یہی بیماری اور خوف اسے اللہ رب العزت کی توحید کی طرف مائل کر دیتا ہے اور وہ بزبان حال یہی کہہ رہا ہوتا ہے کہ اے مولیٰ! سب اطباء نے اپنی طبابت اور حکمت آزمائی اور وہ ناکام ہو گئے، اب کوئی ہے تو بس تو ہی ہے، تیرے سوا مجھے کوئی شفا دینے والا نہیں۔ اس طرح مریض کا دل اللہ رب العزت کے ساتھ رابطے میں رہتا ہے اور وہ ہر وقت پورے خلوص کے ساتھ اپنے خالق حقیقی اور پرورش کرنے والی ذات کو یاد کرتا ہے۔

جب بندہ اللہ تعالیٰ سے نہ مانگے تو اللہ پاک ناراض ہوتے ہیں بندے پر پریشانی نازل فرماتے ہیں، تاکہ وہ اللہ کی طرف متوجہ ہو اور اسی سے دعا مانگے تو اللہ تعالیٰ اس پر انعامات کی بارش فرماتے ہیں۔ تاکہ وہ اللہ کا شکر ادا کرے۔

اللہ تعالیٰ نے قرآن میں کیا خوب انسان کا حال بیان فرمایا کہ جب انسان پر اللہ کی نعمتیں ہوتی ہیں تو اللہ تعالیٰ سے اعراض کرتا رہتا ہے اور جب اسے پریشانی لاحق ہوتی ہے۔ تو بس لمبی لمبی دعائیں شروع کر دیتا ہے لہٰذا اس بیماری کی برکات ہوتی ہیں کہ جس نے کبھی مسجد کا رخ نہ کیا ہو وہ بیماری کے بعد پانچ وقت کی نماز مسجد میں ادا کرتا نظر آتا ہے اور صبر وشکر، توکل وعاجزی، خشوع وخضوع، حلاوت ایمان سے بھرا بھرا دکھائی دیتا ہے۔ جو کہ اس کے ایمان میں زیادتی کا موجب ہوتا ہے۔

بیماری کے ذریعہ اللہ رب العزت انسان کے دل کو تکبر وعجب اور فخر جیسی مہلک بیماریوں سے نجات عطا فرماتے ہیں، کیوں کہ اگر یہ روحانی بیماریاں انسان کے ساتھ مستقل رہیں تو سرکشی ونافرمانی جیسی دوسری بیماریاں اس کے اندر جنم لیتی ہیں اور انسان اپنی ابتدا وانتہا کو بھول جاتا ہے او رجوانی کی طاقت یا بڑھاپے کی جوشیلی صحت اس کو خود اعتمادی دیتی ہیں اور وہ اپنے علاوہ کسی کو تسلیم نہیں کرتا۔ پھر جب اللہ رب العزت کی طرف اس کے اوپر بیماریوں کی آزمائش ہوتی ہے تو اس کا نشہ، غرور وتکبر کافور ہو جاتا ہے اور پھر اسے اس بات کا یقین ہوتا ہے کہ اس کے اپنے قبضہ میں نہ اس کا نفع ہے، نہ نقصان، نہ زندگی نہ موت، کبھی کسی چیز کو یاد کرتا ہے تو اس کے ادراک پر قادر نہیں ہوتا، کبھی چیز کے بارے میں جاننا چاہتا ہے، لیکن جہالت اس کے دامن گیر رہتی ہے۔ کبھی کسی ایسی چیز کو حاصل کرنا چاہتا ہے جو اس کی ہلاکت کا سبب ہو اور کبھی ایسی چیز سے دور بھاگتا ہے جس میں اس کے لیے بھلائی ہو اور دن اور رات میں، کسی بھی وقت اس خطرہ سے محفوظ نہیں رہتا کہ اللہ تعالیٰ اپنی دی ہوئی نعمتوں میں سے دیکھنے اور سننے کی طاقت کو سلب فرمالیں، یا اس کی عقل میں فساد پیدا کر دیں، یا اس سے اس کی محبوب دنیا چھین لیں اور وہ کچھ بھی نہ کر سکے، تو کیا اس سے زیادہ کوئی محتاج وذلیل ہے؟ نہیں! تو پھر اسے تکبر وعجب کیسے زیب دے گا؟

چین میں پھلتی پھولتی اردو زبان

محمد کریم احمد

'ڈاکٹر چانگ جیامی' جن کا پاکستانی یا اردو میں نام 'طاہرہ' ہے ڈیپارٹمنٹ آف ساؤتھ ایشین سٹڈیز، سکول آف فارن لینگوئجز، پیکنگ یونیورسٹی میں ایسوسی ایٹ پروفیسر کی حیثیت سے خدمات انجام دے رہی ہیں۔ اس کے ساتھ وہ اردو ٹیچنگ اینڈ ریسرچ سیکشن کی۔ ڈائریکٹر کی ذمہ داریاں بھی نبھا رہی ہیں۔ 2004 سے 2018 کے دوران انہوں نے مختلف ادبی کانفرنسوں میں شرکت اور کلچرل ایکسچینج پروگرامز کے تحت کئی مرتبہ پاکستان کا دورہ کیا۔ 2019 میں وہ وزٹنگ اسکالر، سنٹر فار ریلیجس سٹڈیز، پرنسٹن یونیورسٹی، امریکہ کے ساتھ منسلک رہیں۔ ان کے کئی تحقیقی آرٹیکلز ساؤتھ ایشین سٹڈیز، اورینٹل سٹڈیز، ایریا سٹڈیز جرنل آف پیکنگ یونیورسٹی، لٹریچر اینڈ ہسٹری آف ویسٹرن ریجن میں شائع ہو چکے ہیں۔ انہوں نے ٹریک آن الیگزینڈرز اور پاکستان کی منتخب نظموں کا ترجمہ کیا ہے جو شائع ہو چکی ہیں۔ وہ کتاب 'گندھارا کی مسکراہٹ'، اے ٹور آف پاکستان مانومنٹ' کی چیف ایڈیٹر اور ایک دوسری کتاب 'شی جن پھنگ دی گورنس آف چائنہ' کے اردو ترجمہ کے لیے قائم ریویو گروپ کی ممبر بھی ہیں۔ اس کے علاوہ انہوں نے چین میں اور چین سے باہر کئی تحقیقی پروجیکٹس میں حصہ لیا ہے۔

سوال: آپ کی اردو زبان سے آشنائی کب ہوئی؟

جواب: اردو سے میرا تعلق یا تعارف 1997 میں ہوا جب میں اردو زبان سیکھنے کے لیے پیکنگ یونیورسٹی میں داخل ہوئی۔ اور اس وقت سے لیکر اب تک یہ تعلق قائم اور پھل پھول رہا ہے۔

سوال: اردو زبان سیکھنے کا شوق یا خواہش کب پیدا ہوئی؟

چین میں ہم پرائمری سکول سے انگریزی زبان سیکھتے ہیں، اور اس کے ساتھ کوئی ایک غیر ملکی زبان بھی سیکھنی ہوتی ہے۔ تو اس وقت مجھے غیر ملکی زبان میں دلچسپی پیدا ہوئی۔ مجھے پانچ یا چھ زبانوں میں سے کسی ایک کا انتخاب کرنا تھا۔ ان میں جاپانی، منگولین، ویت نامی، کورین، عربی اور اردو شامل تھیں۔ تو میں نے اردو کا انتخاب کیا کیونکہ یہ ہمارے ایک اچھے دوست اور پڑوسی ملک کی زبان تھی۔ باقی زبانیں منگولیا، جاپانی، کورین، ویت نامی ہمارے ریجن کی تھیں اور کسی نہ کسی حد تک چینی زبان سے مماثلت رکھتی تھیں۔ تو میں نے سوچا کہ مختلف زبان ہونی چاہیے۔ تو اس لیے میں نے اردو کا انتخاب کیا۔

سوال: چین میں رہتے ہوئے اردو زبان کیسے سیکھی؟

میں چونکہ پیکنگ یونیورسٹی کے شعبہ اردو کی طالبہ تھی، تو زیادہ زبان تو اپنے شعبہ سے ہی سیکھی۔ اُس وقت زیادہ تر فلمیں بھی پاکستان سے آتی تھیں۔ میرا نام ہے محبت اور آوارہ وغیرہ یہ فلمیں پاکستان کی تھیں جن کی چین میں نمائش ہوئی۔ تو ان سے اردو سیکھنے میں مدد ملی۔ اُس وقت پاکستان اور چین کے درمیان تسلسل کے ساتھ وفود وغیرہ آتے جاتے تھے۔ تو اس طرح آہستہ آہستہ اردو زبان سیکھتے رہے۔ اس وقت پاکستان سے محبت بھی اردو زبان سیکھنے کی وجہ بنی۔

سوال: اردو زبان سیکھنے کے دوران ابتدائی مراحل میں کس قسم کی مشکلات پیش آئیں؟

مشکلات تو بہت تھیں۔ سب سے پہلے تو انیس سو ستانوے میں انٹرنیٹ اتنا تیز اور آسانی سے دستیاب نہیں تھا۔ اردو زبان میں لکھے گئے مواد کی دستیابی آسان نہیں تھی۔ صرف نصابی کتب پڑھتے تھے۔ اردو اخبار بہت کم ملتے تھے۔ گرامر کے لحاظ سے بھی چینی زبان اور اردو زبان میں فرق ہوتا ہے۔ شروع میں اردو زبان سیکھنے کے لیے بہت محنت کی۔ بیجنگ میں پاکستانی سفارت خانے جایا کرتے تھے اور وہاں تعینات عملے اور افراد سے اردو میں بات چیت کیا کرتے تھے۔ انٹرنیٹ کی دستیابی سے اردو سیکھنے میں بہت مدد ملی۔ اب انٹرنیٹ پر اردو اخبارات، فلمیں اور کتابیں دستیاب ہیں جس کے باعث بہت آسانی ہوگئی ہے۔

سوال: چین میں آپ کے اردو کے اساتذہ کون تھے؟

چین میں میرے اردو کے اساتذہ میں پروفیسر تھانگ مونگ شون، پروفیسر لیوشوشو، پروفیسر محترمہ ہونگ چواین تھے۔ ان کو پاکستان میں کئی اعزازات سے نوازا گیا ہے۔ پروفیسر تھانگ مونگ شن، شاہراہ قراقرم کی تعمیر میں شریک رہے ہیں اور پاکستان کے بارے میں بہت معلومات رکھتے ہیں۔

سوالؒ: آپ کے اساتذہ نے اردو زبان کہاں سے سیکھی؟

میرے اساتذہ نے اردو زبان پیکنگ یونیورسٹی کے شعبہ اردو سے سیکھی بعد میں وہ پاکستان سے بھی اردو سیکھ کر اور پڑھ کر آئے۔

سوال: آپ نے کتنے عرصے تک اردو زبان سیکھی؟

میں نے چار سال تک اردو زبان سیکھی اور اس میں گریجویشن کی۔

سوال: اردو کے کونسے ادیب یا شاعر آپ کو پسند ہیں؟

میں نے اردو کے کئی ادیبوں کو پڑھا ہے۔ ان کی ادبی نگارشات کا بھی مطالعہ کیا ہے۔ مجھے بانو قدسیہ، سعادت حسن منٹو اور امتیاز علی تاج پسند ہیں۔ جبکہ موجودہ لکھاریوں میں عمیرہ احمد پسند ہیں۔ اردو شاعری قدرے مشکل ہے۔ مگر غالب، اقبال اور فیض کو جانتے ہیں اور ان کے کلام سے واقفیت ہے۔

سوال: آپ کو اردو زبان میں پی ایچ ڈی کرنے کا خیال کیسے آیا؟

اردو زبان سیکھتے ہوئے اس میں دلچسپی پیدا ہونا شروع ہوئی۔ جو روز بروز بڑھتی چلی گئی۔ پھر پڑھانا شروع کیا تو اردو کو جاننے کا مزید موقع ملا۔ تو پی ایچ ڈی کرلی۔

سوال: پی ایچ ڈی میں آپ کے تحقیقی مقالے کا عنوان کیا تھا؟

میرے تحقیقی مقالے کا عنوان 'مغل بادشاہ اکبر کی مذہبی سوچ' تھا۔ اور میرے پی ایچ ڈی مقالے کے نگران پروفیسر تھانگ تھے۔

سوال: اردو زبان سیکھنے کے دوران آپ کل کتنے طلباء تھے۔ اور ان میں سے کتنے گریجویشن کے بعد اردو زبان سے کسی نہ کسی طرح جڑے رہے یا اردو زبان کی وجہ سے کسی پیشے سے وابستہ ہوئے؟

جب ہم انیس سو ستانوے میں پیکنگ یونیورسٹی کے شعبہ اردو میں داخل ہوئے تو ہم کل گیارہ طالب علم تھے۔ ان میں چار لڑکیاں اور سات لڑکے تھے۔ ان میں سے تین نے گریجویشن کے بعد مزید تعلیم کے لیے ایم اے میں داخلہ لیا۔ اور اس کلاس میں سے ایک میں اُردو کی تدریس سے منسلک ہوں۔ ایک میری کلاس فیلو 'شوشیاؤشن' (اردو نام نسیم) چائنہ میڈیا گروپ کی اردو سروس میں کام کر رہی ہیں۔ ایک کلاس فیلو چین کی ایک موبائل کمپنی میں ہیں اور وہ اُردو زبان جاننے کی وجہ سے پاکستان اور بھارت کا کئی مرتبہ دورہ کر چکے ہیں۔ تو ہم تین ہم جماعت کسی نہ کسی طرح اردو زبان سے منسلک ہیں۔ باقی ہم جماعت دیگر شعبوں میں چلے گئے۔

سوال: پیکنگ یونیورسٹی کا شعبہ اردو کب قائم ہوا؟

پیکنگ یونیورسٹی کا شعبہ اردو انیس سو چون میں قائم ہوا۔

سوال: شعبہ اردو میں کس درجہ کی کلاسز ہوتی ہیں

شعبہ اردو میں گریجویشن، ایم اے اور پی ایچ ڈی لیول کی کلاسز ہوتی ہیں۔

سوال: شعبہ اردو سے اب تک اندازاً کتنے طلباء اردو زبان سیکھ چکے ہیں

اب تک دو سو سے زائد طلباء اردو زبان سیکھ چکے ہیں۔ جب سے یہ شعبہ قائم ہوا ہے اس وقت سے آج تک اس میں داخلے ہو رہے ہیں 1960 میں ثقافتی انقلاب کے دوران اس میں تعطل آیا۔ 1970 سے آج تک یہ شعبہ بغیر کسی تعطل کے کام کر رہا ہے۔

سوال: پیکنگ یونیورسٹی کے شعبہ اردو سے وابستہ اساتذہ کون کون ہیں؟ ان میں چینی اساتذہ اور پاکستانی اساتذہ کی تعداد کیا ہے؟

چینی اساتذہ کی تعداد تین ہے اور ایک پاکستانی اُستاد ہیں۔ پاکستان سے اساتذہ آتے رہتے ہیں۔ کچھ عرصہ پڑھاتے ہیں پھر واپس چلے جاتے ہیں۔

سوال: آپ خود ایک اسکالر ہیں اور چینی ادب اور پاکستانی ادب سے واقف ہیں۔ آپ کو دونوں زبانوں کے لکھاریوں کے موضوعات میں کیا مماثلت یا فرق نظر آتا ہے؟

جواب یہ ایک دلچسپ سوال ہے۔ چینی ادب اور پاکستانی ادب کے موضوعات میں مماثلت بھی ہے اور فرق بھی۔ ادب کے موضوعات تو ملتے جلتے ہیں۔ ہر معاشرے میں کم وبیش یہ ایک جیسے ہوتے ہیں۔ بس معاشرتی روایت کے فرق کی وجہ سے موضوعات میں تھوڑا بہت فرق آجاتا ہے۔

میری ذاتی رائے میں چین اور پاکستان کے ادب میں فرق جدید ناول کے لحاظ سے ہے۔ چینی ناول میں کردار زیادہ پیچیدہ اور تفصیلی ہیں۔ اس میں مصنف اس کی تفصیل اور جزئیات کا ذکر کرتا ہے۔ کردار کا مزاج، طبیعت، مزاج، شکل، لباس اور دل میں کیا چل رہا ہے، کردار سے جڑی باریک سے باریک جزئیات کا تمام تر ذکر مصنف خود کرتا ہے۔ جبکہ پاکستان میں ناول میں مکالمہ زیادہ ہے۔ کردار اپنے تمام تر خیالات کا اظہار مکالمے سے کرتا ہے۔ جہاں تک موضوعات کا تعلق ہے تو چین میں مختلف مذاہب موجود ہیں۔ معاشرتی مسائل ہیں۔ گھریلو تنازعات ہیں۔

محبت کے معاملات ہیں۔ اردگرد کے ماحول سے تعلق یا جڑت کے حوالے سے ایشوز ہیں۔ تو چین میں لکھاری ان موضوعات سے جڑے مسائل پر لکھتا ہے اور یہ بتاتا ہے کہ ان کو کیسے حل کرنا ہے۔ پاکستان میں چونکہ مذہب کا عمل دخل زیادہ ہے تو یہ مصنف پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ اس میں مذہب کے حوالے سے احساسات کا تذکرہ ہے۔ جیسے عمیرہ احمد کے ناول 'پیر کامل' اور 'حاصل لا حاصل' میں مذہبی معاملات کو زیر بحث لایا گیا ہے۔ تو اس طرح ادب کہیں کھو جاتا ہے۔ وہ شاید اجنبی لگتا ہے۔ کیونکہ اس میں اخلاقیات کے حوالے سے اصلاح کا پہلو ہوتا ہے۔ بہرحال اس سے ہم پاکستانی معاشرے کو سمجھ سکتے ہیں۔

سوال: کیا شعبہ اردو کے تحت دونوں ممالک کے منتخب ادب کے تراجم کیے گئے ہیں۔ اردو زبان سے چینی زبان میں یا چینی سے اردو میں

جی ہاں۔ تراجم ہوتے رہتے ہیں۔ اور یہ سلسلہ جاری ہے۔ ہمارے طلباء جب گریجویٹ ہوتے ہیں۔ تو ڈگری کے حصول کے لیے انہیں مقالہ لکھنا ہوتا ہے۔ اس مقالے کا ایک حصہ

روزنامہ وطن سرینگر

عورت: جن سے ڈرتا ہے زمانہ سارا

تحریر
محمد صالح انصاری

ابھی چند دن بھی نہیں ہوئے جب دلّی پولیس اور ممبئی پولیس نے شکایت ملنے کے بعد کچھ نوجوان لڑکے اور لڑکیوں کو گرفتار کیا تھا۔ جو بلّی بائی ایپ کے ذریعہ مسلم خواتین کے خلاف نفرت پھیلانے اور انکی نیلامی کرنے کا کام کرتے تھے۔ ابھی تک وہ سلسلہ چل رہا ہے اور نئے نئے نوجوان جو ابھی تعلیم حاصل کر رہے ہیں انکی گرفتاریاں لگاتار ہو ہی رہی تھیں کہ اب ایک نیا معاملہ سامنے آ گیا۔ اور معاملہ بھی ٹھیک اسی طرح کا کہ کچھ اوباش اور بدمعاش قسم کے نوجوان کلب ہاؤس نام کے موبائل ایپ پر لڑکیوں کے خلاف گندی گندی نفرت آمیز باتیں کر رہے تھے اور حیرت کی بات یہ ہے کی یہ نوجوان نسل مسلم نفرت نے اتنی بری طرح گرفتار ہو چکے ہیں کہ خود لڑکیاں ہی لڑکیوں کے خلاف ایسے کاموں میں لڑکوں کا ساتھ دیتی نظر آ رہی ہیں۔

اب سوال یہ ہے کہ آخر کیا وجہ ہے جو معاشرے میں اتنی زیادہ نفرت کی آندھی چل رہی ہے۔ ایک طرف پولیس نے روکنے کی کوشش کی تو انہوں نے کوئی دوسری جگہ تلاش کر لی اور پھر سے اسی نفرت کے کام کو آگے بڑھانے لگے۔ ایسا لگتا ہے کہ ان لوگوں کو ایسے کاموں کو لیکر نشا ہو گیا ہے۔ شاید یہی وجہ ہے کہ یہ لوگ پولیس اور قانون کی موجودگی میں بھی اپنے ماں، بہن اور بیوی جیسے پاک رشتوں کو تار تار کر رہیں ہیں اور انکو کسی طرح کا کوئی ڈر اور شرمندگی کا احساس تک نہیں ہے۔

اگر پولیس نے یہی کام گزشتہ سال جون اور جولائی کے مہینے میں سُلی ڈیل کے معاملے میں ہی کیا ہوتا اور گنہگاروں کو گرفتار کر کیفر کردار تک پہنچایا ہوتا تو آج انکے حوصلے بلند نہیں ہوتے اور نہ اُنکی اتنی ہمت ہوتی۔ ایسا لگتا ہے کہ اس معاملے میں نفرت کی سیاست کرنے والی ہماری نام نہاد حکومتوں کا بھی ہاتھ ہے اور یہ بات بالکل یقینی ہے کہ ہماری حکومتوں نے جو آئی ٹی سیل تیار کر رکھا ہے یہ سارا نفرت کا بازار انہیں لوگوں کا تیار کیا ہوا ہے۔ جسکی وجہ سے جب بھی کوئی معاملہ سامنے آتا ہے تو نام نہاد لڑکوں کی گرفتاریاں کر کے معاملے کو رفع دفعہ کر دیا جاتا ہے اور کچھ دنوں بعد کوئی اور یہ کام کرنے لگتا ہے۔ جبکہ اصل مجرم کا پتہ نہیں چلتا۔

ایسے میں ضرورت ہے کہ اس معاملے میں عدالت کا عمل دخل ہو اور عدالت اس معاملے کو اپنے طریقہ سے تفتیش کا کام انجام دے تاکہ یہ نفرت کا بازار بند ہو۔ نہیں تو وہ دن دور نہیں جب یہ نفرت مسلم خواتین سے باہر نکل کر راہ چلتی ہر خواتین کو اپنی زد میں لے لیگی اور ہم ایک وحشی معاشرے کہ حصہ بن جائیں گے۔

یہ بات ہر کوئی جانتا ہے کہ اس معاملے میں جن خواتین اور بہنوں کو نشانہ بنایا گیا ہے وہ ایسی باہمت اور باصلاحیت خواتین اور لڑکیاں ہیں جو حکومتوں کو ہر محاذ پر گھیر رکھی ہیں۔ انکے ہر غلط فیصلہ پر سوال کرتی ہیں اُن کو تنقید کا نشانہ بناتی ہیں اور اُنکی اصل حقیقت عوام کے سامنے لاتی ہیں۔ یہ ایسا کام ہے جو آج کی بڑی بڑی ٹی وی چینل کی اینکر نہیں کر سکیں۔ الٹا ان کے لاکھ روکنے کی کوشش کے بعد بھی جب یہ حق اور سچ کی آواز نہیں رکی تو انھونے نے اب انسانیت کی ساری حدیں پار کر کے انکی عزت اور عصمت کو نشانہ بنانا شروع کر دیا۔ لیکن انکو معلوم نہیں کی یہ خواتین اور لڑکیاں اب ڈرنے والے نہیں ہے اور اُنکا ہر حربہ ناکام ہو جائیگا۔ بھلا کوئی منزل پر پہنچ کر واپس آتا ہے۔ اور یہ لڑکیاں اب اپنی اصلی منزل کو پہچان گئی ہیں اب وہ کسی بھی حالت میں ڈر کر پیچھے نہیں جانے والی اب تو راستہ بہت آگے تک جائیگا اور نفرت کی حکومت اور سیاست کرنے والوں کو اُنکے انجام کی منزل کر رہیگی۔

اگر آپ تاریخ کا صفحہ الٹ کر دیکھیں تو ہر دور میں ایسے لوگ نکل آتے ہیں جو حق اور سچ کی آواز روکنے کے لیے ساری حدیں پار کر جاتے ہیں۔ مدینہ منورہ میں جب محمد ﷺ کی آواز کو روکنے میں دشمنوں کی فوج ناکام ہوئی تو انھونے بھی یہی حربہ اختیار کیا تھا اور آپ ﷺ کی بیوی حضرت عائشہ صدیقہ (رض) پر تہمت لگا دیا کہ شاید اس وجہ سے روک لیں گے۔ لیکن حق و انصاف کی آواز میں اتنی طاقت ہوتی ہے کہ اسکو کسی بھی حال میں روکا نہیں جا سکتا اور ہندوستان میں خاص کر مسلم معاشرے میں جو یہ آواز اٹھی ہے اب اسکو دنیا کی کوئی طاقت نہیں روک سکتی بس ضرورت ہے کہ ہم سب ملکر سچ کی آواز کے ساتھ اپنی آواز ملائیں۔

محکمہ صحت کا اپنے ملازمین کے تئیں حکمنامہ

باقی محکمہ جات کے ملازمین پر بھی لاگو ہو!

رواں ماہ کی گیارہ تاریخ کو محکمہ صحت کشمیر کی جانب سے ایک حکمنامہ جاری کیا گیا جس میں کہا گیا کہ محکمہ ان مال زمین کو تنخواہیں نہیں دے گا جن کی ماہانہ کارکردگی غیر تسلی بخش ہوگی۔ حکمنامہ میں محکمہ کے سبھی ضلعی ذمہ داروں سے کہا گیا ہے کہ وہ محکمہ کے ہر ایک ملازم کی جانب سے مہینے کے دوران کئے گئے کام کی تفصیلات ہر ماہ ڈائریکٹوریٹ کو روانہ کریں تاکہ ان ملازمین کو تنخواہیں دینے یا نہ دینے کے حوالے سے کوئی فیصلہ لیا جاسکے۔ محکمہ صحت کی جانب سے جاری کردہ یہ حکمنامہ اس اعتبار سے انتہائی صحیح اقدام ہے کہ اس سے محکمہ کے کام کاج کے ساتھ ساتھ ہسپتالوں میں مریضوں کو دستیاب رکھی جانی والی طبی سہولیات میں معقولیت آئے گی۔ اسی بیچ یہ بات بھی غور طلب ہے کہ جموں وکشمیر حکومت کے ماتحت کام کرنے والے اکثر و بیشتر محکمہ جات میں ایسے مال زمین کی بھاری تعداد موجود ہے جن کا کام غیر تسلی بخش ہے یا جو محض تنخواہوں کے حصول کے روز ہی اپنے دفاتر میں حاضر ہو جاتے ہیں۔ حکومت نے کچھ عرصہ قبل جنگلات کی اراضی کو غیر قانونی قبضہ جات سے آزاد کرانے کے لئے ایک مہم شروع کر دی اور اس مہم کے نتیجہ میں اب تک ہزاروں کنال اراضی کو غیر قانونی قبضے سے آزاد کرا لیا گیا ہے۔ ایسے میں سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جب اس اراضی پر قبضہ ہو رہا تھا تو متعلقہ مال زمین کہاں سوئے ہوئے تھے اور انہوں نے اپنے اعلیٰ حکام کو اس چیز کی اطلاع نہیں کی یا اگر کہیں اعلیٰ حکام کو مطلع بھی کیا گیا تھا تو انہوں نے کارروائی کیوں نہیں کی۔ کیا ان مال زمین کے خلاف کارروائی ضروری نہیں بنتی جنہوں نے جنگلات کی زمین کو غیر قانونی قبضے میں جاتے ہوئے اپنی آنکھیں بند کر کے رکھیں؟۔ ایم جی نریگا سابق یو پی اے کی مرکزی کی جانب سے دیہی علاقوں کو ترقی اور روزگار کی فراہمی کے حوالے سے ایک انقلابی سکیم تھی جس کی عالمی سطح پر بھی پزیرائی ہوئی ہے تاہم یہ بات روز روشن کی طرح عیاں ہے کہ جموں وکشمیر خاص کر وادی کے کونے کونے میں یہ سکیم متعلقہ محکمہ کے ملازمین اور افسران و انجینئروں کے لئے سونے کی کان ثابت ہوئی ہے اور چپراسی سے لے کر بلاک ڈیولپمنٹ افسران تک کمیشن کا ایک ریٹ فکس ہے جس کے تحت ایم جی نریگا کا کام کرنے والے ٹھیکیداروں سے کمیشن وصول کیا جاتا ہے۔ تعلیمی شعبے میں سرکاری سکولوں کی کارکردگی بے احتسابی کی ایک زندہ و جاوید مثال ہے۔ سرکاری سکولوں میں کام کرنے والے اساتذہ نے اپنے بچوں کو نجی سکولوں میں حصول تعلیم کے لئے داخل کرا لیا ہے جس کے نتیجہ میں سرکاری سکولوں کے اندر تعلیم کا معیار ہر گزرتے دن کے ساتھ گرتا ہی جا رہا ہے۔ کیا متعلقہ محکمہ جات کے حکام کے لئے ضروری نہیں کہ وہ اپنے ماتحت ملازمین کو احتساب کے دائرے میں لانے کی غرض سے اسی طرح کے احکامات جاری کرتے ہوئے ان کی کارکردگی کو بہتر کرنے کی سعی و کوشش کریں۔ جموں وکشمیر حکومت کے ماتحت کام کرنے والے متعدد بلکہ کم و بیش سبھی محکمہ جات میں کام کرنے والے ملازمین کے حوالے سے اس طرح کے احکامات صادر کئے جانے کی ضرورت ہے تاکہ ہر محکمہ کے کام کاج اور کارکردگی کو بہتر کیا جاسکے اور ہاں اس دوران یہ بات بھی ضروری ہے کہ جو سرکاری مال زمین لگن اور تندہی سے اپنا کام کاج کرتے ہوں ان کی حوصلہ افزائی کرنے کی بھی ضرورت ہے تب جا کر سرکاری دفاتر میں ورک کلچر کو بہتر بنایا جاسکتا ہے اور عام لوگوں کو انتظامی سطح پر درپیش مشکلات کو کم کیا جاسکتا ہے۔

بچہ مزدوری: بے فکر سماج اور سرکار

تحریر
ڈاکٹر مظفر حسین غزالی

بچپن انسانی زندگی کا سب سے حسین پل ہوتا ہے، جس کی یاد ہمیشہ ستاتی ہے۔ نہ کسی بات کی فکر نہ ہی کوئی ذمہ داری۔ بس ہر وقت اپنی مستی میں کھوئے رہنا، کھیلنا کودنا اور پڑھنا، لیکن سبھی کا بچپن ایسا ہو یہ ضروری تو نہیں۔ دنیا بھر میں 21.5 کروڑ بچے ایسے ہیں جن کی عمر 14 سال سے کم ہے اور ان کا وقت کاپی کتابوں اور دوستوں کے بیچ نہیں بلکہ ہوٹلوں، گھروں، کارخانوں، صنعتوں، کھیت کھلیانوں برتنوں اور اوزاروں کے بیچ گزرتا ہے۔ بچوں کے ذریعہ سب سے زیادہ سامان بھارت، بنگلہ دیش اور فلپائن میں بنائے جاتے ہیں۔ دنیا کے کچھ ممالک میں مزدوری کیلئے عمر مقرر نہیں ہے تو کچھ نے خطرناک کاموں کی فہرست نہیں بتائی ہے۔ بچہ مزدوری دنیا بھر میں ایک اہم مسئلہ ہے۔

اس کے نام پر بچوں کے ساتھ کیا کیا نہیں ہوتا اور ان سے کیا کیا نہیں کرایا جاتا۔ 1991 کی مردم شماری کے مطابق بھارت میں بچہ مزدوری کا آنکڑا 11.3 ملین تھا۔ 2001 میں یہ تعداد 12.67 ملین تک پہنچ گئی۔ بچوں کیلئے کام کرنے والی این جی او کے مطابق 50.2 فیصد ایسے بچے ہیں جو ہفتہ میں ساتوں دن کام کرتے ہیں۔ 2 3.2 5 فیصد معصوم جنسی استحصال کا شکار ہو رہے ہیں۔ 50 فیصد خطرناک حالات میں کام کرتے ہیں۔ ان کی زندگی غلاموں سے بھی بدتر ہے۔ ان سے دن رات کام لیا جاتا ہے اور مزدوری بھی نہیں دی جاتی۔ الٹے کام نہ کرنے پر انہیں جسمانی تکلیفیں برداشت کرنی پڑتی ہیں۔ مانا جا رہا ہے کہ آج 12 ملین بچے مزدوری میں لگے ہوئے ہیں۔ ان میں قریب ایک تہائی لڑکیاں ہیں۔ ویسے بچہ مزدوری کے ایک الگ اعداد و شمار ملتے ہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ تمام طرح کے قوانین موجود ہونے کے باوجود دنیا بھر میں 17 کروڑ بچے کام پر جا رہے ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر کا تعلق ایشیائی ممالک سے ہے۔ خاص طور پر بھارت کے سامنے یہ مسئلہ پہلے سے زیادہ بھیانک شکل میں کھڑا ہے۔

جب بھی بچوں کے حقوں سے متعلق بات ہوتی ہے، بہانے بنائے جانے لگتے ہیں۔ چھوٹے بچوں کو تعلیم کا حق دینے کیلئے گوپال کرشن گوکھلے نے 1911 میں امپیریل ودھان پریشد میں بل پیش کیا تھا۔ یہ بل جبکہ چھوٹے لڑکوں تک محدود تھا لیکن پھر بھی پاس نہیں ہو سکا تھا۔ مہاراجہ دربھنگا جیسے ہندوستانی ممبران نے سخت اعتراض جتاتے ہوئے پوچھا تھا کہ اگر گاؤں کے سارے لڑکے اسکول میں پڑھنے لگیں گے تو ہمارے کھیتوں میں مزدوری کون کرے گا؟ یہ ذہنیت آج بھی موجود ہے۔ 1986 میں جب پارلیمنٹ نے قانون بنایا کہ 18 سال سے کم عمر کے بچوں سے مزدوری نہیں کرائی جاسکتی ہے، تب بھی یہ سوال اٹھا تھا کہ غریب خاندانوں کیلئے مشکل ہو جائے گی۔ اس کا صاف مطلب ہے کہ جو غریب ہیں، وہ روزی روٹی میں الجھے رہیں۔ اس سے باہر نکل کر انہیں کچھ سوچنے کا موقع نہ ملے اور نہ ہی ان کا دیش کے کسی معاملے سے کوئی سروکار ہو۔ سوائے ووٹ دینے کے۔ پہلے تو ان کے ووٹ بھی دوسرے ہی ڈال دیتے تھے۔ کیا سرکار کی یہ ذمہ داری نہیں ہے کہ بچوں کو پڑھنے، کھانے کی سہولت فراہم کرے تاکہ انہیں مزدوری کرنے کی نوبت نہ آئے۔

لازمی تعلیم کا قانون بننے کے پیچھے سپریم کورٹ میں چلے کئی مقدمے، مختلف تحقیقی رپورٹیں اور سیکڑوں سماجی وفلاحی تنظیموں کی محنت و کوششوں سے بنی سیاسی ہم خیالی کا زور تھا۔ 6 سے 14 برس کے ہر بچے کو تعلیم کا بنیادی حق دلانے والے اس قانون کی بڑی خاصیت یہ تھی کہ اس کے دائرے میں چھوٹی لڑکیاں شامل تھیں۔ اسی کے سہارے وزیر اعظم نریندر مودی کو بیٹی بچاؤ بیٹی پڑھائی اسکیم لانچ کرنے کا موقع ملا۔ جبکہ پسماندہ و حاشیہ پر رہنے والے طبقات کو یہ سبق پڑھایا جاتا رہا ہے کہ لڑکی کو پیدائش کے بعد سے ہی گھر کے ماحول میں ہاتھ بٹانے کی تربیت دی جائے۔ یہ تہذیب کا تقاضہ ہے۔ سات آٹھ سال کی بچی گھر کی صاف صفائی، کھانا بنانے جیسے روزمرہ کے کاموں کے علاوہ اس کام میں بھی داخل ہو چکی ہوتی ہے جو ذات کے لحاظ سے اس کے خاندان میں ہوتا آیا ہے۔ اس لڑکی کو اسکول بھیجنے والا اور اسکول میں اس کی پڑھائی کے معیار کو ماپنے کی کوشش کرنے والا قانون ایک خواب جیسا تھا۔ اس خواب کے حقیقت ہونے میں تہذیبی کانٹے اور سرکاری چٹانیں پہلے ہی حائل تھیں، تب نئے بچہ مزدوری قانون نے اس کے خواب کو کئی دہائی آگے کھسکا دیا ہے۔ ترقی کی اصطلاح میں جسے آگے بڑھنا کہتے ہیں۔ اس نئے قانون سے اس کا ٹھیک الٹا ہوا ہے۔

بچہ مزدوری قانون میں 2012 میں بھی کچھ نرمی کی گئی تھی۔ 2016 میں اس قانون کو اور نرم بنا دیا گیا۔ اس وقت کے لیبر اور روزگار وزیر بنڈارو دتاتریہ نے بچہ مزدوری ترمیمی بل 2016 کو تاریخی و میل کا پتھر بتایا تھا۔ ان کے مطابق اس کا مقصد بچہ مزدوری کو پوری طرح ختم کرنا تھا۔ اس بل میں 14 سال سے کم عمر کے بچوں کیلئے خاندان سے جڑے کاموں کو چھوڑ کر مختلف زمروں میں کام کرنے پر مکمل روک لگانے کا انتظام کیا گیا ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ جب کوئی قانون زمین سے جڑا ہوتا ہے تبھی ٹکتا ہے اور لوگوں کو انصاف دیتا ہے۔ اسے تعلیم کا حق قانون 2009 سے بھی جوڑا گیا۔ نیا بل کہتا ہے کہ کوئی بھی بچہ کسی کام میں نہیں لگایا جائے گا لیکن جب بچہ اپنے اہل خانہ یا اہل خانہ کے روزگار میں مدد کر رہا ہو، اسکول کے بعد کے وقت میں یا چھٹیوں میں اور روزگار خطرناک نہیں ہے تو یہ قانون لاگو نہیں ہوگا۔ بنڈارو دتاتریہ کی دلیل تھی کہ خاندانی کاروبار میں مالک۔ مزدور کا تعلق نہیں ہوتا۔ یہ بڑی عام بات لگتی ہے کہ بچے گھر کے کاموں میں مدد کریں۔ سوال یہ ہے کہ بچے اسکول کے بعد یا چھٹیوں میں کام کریں گے تو سیر و تفریح کب کریں گے؟ پڑھیں گے کب؟ کھیلیں گے کب؟ کیا ان کی ذہنی ترقی کیلئے یہ ٹھیک رہے گا؟ کیا ان کے نازک جسم پر کسی بھی طرح کی مزدوری کا بوجھ لادنا صحیح ہوگا؟ اور یہ کون طے کرے گا یا نگرانی کرے گا کہ بچہ خاندان کے کام میں مدد کر رہا ہے؟ یا وہ اپنے والدین کا قرض چکانے کیلئے بندھوا مزدور بن گیا ہے۔

بچہ مزدور بل 2016 میں خطرناک صنعتوں کی تعداد 83 سے کم کر کے 3 کر دی گئی ہے۔ اب صرف کان کنی، آگ پکڑنے والی اشیاء اور دھماکہ خیز مواد کو ہی خطرناک مانا گیا ہے تو کیا زری، پلاسٹک، چوڑی بنانے کا کام، کپڑے، قالین بنانے کے کام، دکان، فیکٹری، کھیت کھلیان میں کیڑے مارنے والی دواؤں اور کیمیکل کے بیچ کام کرنا بچوں کیلئے محفوظ ہے۔ کیا بیٹری بنانا، رنگائی چھپائی، اینٹ بھٹے میں کام کیا ان کیلئے ٹھیک ہے؟ کیا کوڑا چننا یا ڈھونا ان کی صحت کیلئے صحیح ہے؟ فلم ٹی وی سیریل اور اشتہارات میں آرٹسٹ کے طور پر کام کرنے سے بچوں میں کیا ذہنی تناؤ پیدا نہیں ہوتا؟ کیا یہ ان کی ذہنی نشو و نما کیلئے ٹھیک ہے؟ کچھ لوگوں کی زندگی ٹریفک سگنل پر کتاب، اخبار، پھول، کھلونے، موبائل چارجر بیچ کر چلتی ہے تو کیا ان کے بچوں کو ٹریفک سگنلس پر سامان بیچنے کی اجازت ہوگی؟

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

The Urdu Daily WATTAN

وطن

باقیات

101

کی ایک بڑی کشش بننے کیلئے تیار ہے۔ یہ پیلے، سرخ، گلابی اور جامنی رنگوں کے رنگوں میں متحرک پھولوں کی نمائش کرے گا، جو روایتی طور پر پرسکون موسم خزاں کے مہینوں کے دوران کشمیر کے سیاحتی منظرنامے میں دلکشی کا اضافہ کرے گا۔ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کشمیر کے ورثے اور سیاحت میں باغات کی اہمیت پر زور دیا۔ انہوں نے کہا کہ وادی کشمیر اپنی دلکش خوبصورتی کے لیے دنیا بھر میں مشہور ہے، اور اس دلکشی میں ہمارے باغات ایک خاص مقام رکھتے ہیں۔ جب سے لوگوں نے کشمیر کا دورہ کرنا شروع کیا، انہوں نے یا تو باغات قائم کیے یا پھر انہیں دیکھنے کا مقام بنایا۔ مثال کے طور پر مغلوں نے چشمہ شاہی، نشاط، شالیمار اور ہروان جیسے مشہور باغات بنائے۔ وقت گزرنے کے ساتھ زائرین، چاہے انہوں نے پچھا اور دیکھا یقینی بنایا کہ وہ ان مغل باغات کا دورہ کریں۔ وزیر اعلیٰ نے اس بات پر روشنی ڈالی کہ کس طرح ٹیولپ گارڈن کے تعارف نے کشمیر کے سیاحتی موسم کو بدل دیا۔ انہوں نے کہا کہ ہمارا سیاحت کا موسم کبھی 2 ادوار تک محدود تھا: سردیوں میں، جب لوگ برف باری دیکھنے کے لیے آتے تھے یا گرمی میں جب زائرین باغات اور دیگر قدرتی مقامات کی سیر کرتے تھے۔ تاہم، ٹیولپ گارڈن کے قیام کیا تھا، یہ نمونہ بدل گیا۔ اس نے ہمارے سیاحتی سیزن کو مارچ اور اپریل تک بڑھا دیا۔ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کہ آج سری نگر کے لوگ جانتے ہیں کہ اس دوران ٹیولپ گارڈن کے آس پاس کا علاقہ کتنا ہلچل سے بھرپور ہو جاتا ہے۔ باغ کے قریب ٹریفک سے گزرنا بھی ایک چیلنج ہے۔ موسم خزاں کی سیاحت کے لیے اسی طرح کے فروغ کی ضرورت پر توجہ دیتے ہوئے، وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے محکمہ پارکس اور باغات اور شیر کشمیر یونیورسٹی آف ایگریکلچرل سائنسز اینڈ ٹیکنالوجی کشمیر (SKUAST-K) کی کوششوں کو سراہا۔ انہوں نے کہا کہ جب کہ ٹیولپ گارڈن نے ایک قابل ذکر اثر ڈالا ہے، ایک نیا چیلنج اکتوبر اور نومبر کے 'آف سیزن' مہینوں کو استعمال کرنے میں ہے۔ اس سے پہلے کہ برف باری سیاحوں کو گلمرگ، سونمرگ اور پہلگام جیسے مقامات کی طرف راغب کرے۔ اس کو حل کرنے کیلئے، میں پارکس اینڈ گارڈنز ڈیپارٹمنٹ اور SKUAST-K کو باغ گل داؤدی (گل داؤدی تھیم گارڈن) متعارف کرانے میں ان کے کردار کی ستائش کرتا ہوں۔ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے باغ گل داؤدی (گل داؤدی تھیم گارڈن) کی صلاحیت کی وضاحت کرتے ہوئے کہا کہ گل داؤدی، ایک ایسا پھول جو خزاں میں کھلتا ہے، اکتوبر اور نومبر میں وہی کچھ کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے جو مارچ اور اپریل میں ٹیولپ گارڈن کرتا ہے۔ اس باغ میں آنے والے سیاحت کے پورے ماحولیاتی نظام کو فائدہ پہنچاتے ہوئے کشمیر کے دیگر حصوں کو بھی دیکھیں گے، خواہ وہ شکارا والے، ٹیکسی چلانے والے، ہاؤس بوٹ مالکان، یا دیگر ہوں۔ اس اقدام کی پائیداری کے بارے میں وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ اہم بات یہ ہے کہ ٹیولپس کے برعکس، جن کو باغ کی دیکھ بھال کے لیے مہنگے بلب کی درآمد کی ضرورت ہوتی ہے، گل داؤدی کو بیرونی انحصار کے بغیر مقامی طور پر اگایا جا سکتا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ہماری کوششیں پہلے ہی مقامی طور پر ٹیولپ بلب تیار کرنے کے لیے جاری ہیں تاکہ درآمدات کو کم کیا جا سکے اور مستقبل میں انہیں برآمد بھی کیا جا سکے۔ گل داؤدی کے ساتھ، تاہم، ہم شروع سے خود انحصار ہیں۔ وزیر اعلیٰ نے کہا کہ مجھے امید ہے کہ یہ پہل اگلے سال تک پوری طرح تیار اور مارکیٹنگ کی جائے گی جس سے سری نگر کو گل داؤدی گارڈن کی شکل میں ایک نیا سیاحتی مقام ملے گا۔ اس موقع پر، وزیر اعلیٰ نے ضروری تیل جیسی اعلیٰ قیمت، کم حجم والی مصنوعات کو فروغ دینے کی اہمیت کے بارے میں بھی بات کی۔ کٹے ہوئے پھولوں اور ترقی پسند کاشتکاروں کے تعاون کے ساتھ لیونڈر آئل، پودے کا تیل اور اسی طرح کی مصنوعات کی پہلے ہی نمائش کی جا رہی ہے۔ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے ترقی پسند کسانوں کو ان کی کامیابی پر مبارکباد دی اور حکومتی تعاون کا وعدہ کرتے ہوئے کہا کہ اگر آپ کو کوئی مشکل درپیش ہے تو ہمیں بتائیں تاکہ ہم آپ کی مدد کر سکیں۔ انہوں نے بے روزگاری سے نمٹنے کے لیے نجی شعبے کو تقویت دینے کی ضرورت پر زور دیا۔ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ یہ ایک حقیقت ہے کہ ہم ہر ایک کو سرکاری نوکری نہیں دے سکتے، بلکہ جموں و کشمیر میں بے روزگاری سے نمٹنے کے لیے سرکاری ملازمتوں سے آگے بڑھنے کی ضرورت ہے۔ انہوں نے کہا کہ اگرچہ ہم زیادہ سے زیادہ سرکاری ملازمتیں پیدا کریں گے، لیکن اس کا حل نجی شعبے کو فروغ دینے میں ہے۔ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ جب تک ہم اس شعبے کو با اختیار نہیں بنائیں گے، بے روزگاری سے مؤثر طریقے سے نمٹا نہیں جا سکتا۔ انہوں نے کہا کہ یہاں (کشمیر) میں بڑے پیمانے پر غیر ملکی سرمایہ کاری کی توقع کرنا ایک چیلنج تھا۔ وزیر اعلیٰ نے کہا کہ اس کے بجائے، ہمیں مضبوط مقامی بنیادوں، جیسے کہ زراعت، باغبانی، دستکاری، اور پھولوں کی زراعت پر توجہ مرکوز کرنی چاہیے۔ انہوں نے کہا کہ جو لوگ پہلے سے ان شعبوں میں ہیں یا ان میں داخل ہونے کے خواہشمند ہیں، میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ ہماری حکومت ہر ممکن طریقے سے آپ کی مدد کرنے کے لیے پرعزم ہے۔ مل کر، ہم پھولوں کی زراعت اور اس سے منسلک صنعتوں کو مضبوط بنا سکتے ہیں، جو پائیدار ترقی اور مواقع کی راہ ہموار کر سکتے ہیں۔ اس موقع پر وزیر اعلیٰ کے مشیر ناصر اسلم وانی، ممبر قانون ساز اسمبلی شیخ احسن احمد، ڈویژنل کمشنر کشمیر وجے کمار بیدھوری، کمشنر سیکرٹری فلوریکلچر، پارکس اینڈ گارڈنز شیخ فیاض احمد اور ڈائریکٹر فلوریکلچر کشمیر موجود تھے۔

102

آثار ہیں۔ اس دوران موسمیاتی مرکز سری نگر نے پھر کہا کہ ہفتہ کو دیر رات سے اتوار کی دوپہر تک کافی وسیع مقامات پر ہلکی بارشیں اور برفباری ہونے کا امکان ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق حکام نے بتایا کہ کشمیر کے بالائی علاقوں میں کچھ مقامات پر جمعہ کو تازہ برفباری ہوئی۔ علاقائی موسمیاتی مرکز نے کم سے کم درجہ حرارت میں اضافے کے درمیان وادی میں گیلے موسم کی پیش گوئی کی ہے۔ عہدیداروں نے بتایا کہ وسطی کشمیر کے گاندربل ضلع کے سیاحتی مقام سونمرگ اور گلمرگ کے بالائی علاقوں میں ہلکی برفباری ہوئی۔ انہوں نے بتایا کہ گیوار و مسین زوجیلا اور سادھنا ٹاپ سمیت کچھ دیگر اونچے علاقوں میں ہلکی برفباری کی اطلاعات ہیں۔ انہوں نے کہا کہ کچھ اونچے علاقوں میں برف باری کا سلسلہ جاری ہے جبکہ گھنے بادل چھائے رہنے کے بیچ کشمیر وادی میں کچھ مقامات پر ہلکی بارش بھی ہوئی۔ حکام نے بتایا کہ آسمان پر بادل چھائے رہنے کی وجہ سے کشمیر کے بیشتر مقامات بشمول سری نگر میں کم از کم درجہ حرارت میں اضافہ ریکارڈ کیا گیا جبکہ کچھ مقامات پر دوران شب پارہ نقطہ انجماد سے اوپر رہا۔ سری نگر شہر میں جمعہ اور ہفتہ کی درمیانی رات کو کم سے کم درجہ حرارت ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا، جو جمعرات اور جمعہ کی درمیانی رات منفی 1.2 ڈگری درج ہوا تھا۔ قاضی گنڈ میں دوران شب کم سے کم درجہ حرارت 0.8 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا جبکہ پہلگام میں پارہ 2.3 ڈگری درج کیا گیا۔ شمالی کشمیر میں واقع مشہور سیاحتی مقام گلمرگ میں جمعہ اور ہفتہ کی درمیانی رات کو کم سے کم درجہ حرارت منفی 0.5 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا جبکہ کپواڑہ میں 1.2 ڈگری درجہ حرارت درج کیا گیا۔ موسمیاتی مرکز سری نگر نے ہفتے کے روز کشمیر کے بالائی علاقوں میں کافی وسیع مقامات پر ہلکی بارش یا برفباری کی پیش گوئی کی ہے جبکہ اتوار کے روز، بالائی علاقوں میں الگ تھلگ مقامات پر ہلکی بارش یا برفباری کا امکان ہے تاہم اس کے بعد رواں ماہ کے آخر تک موسم بنیادی طور پر خشک رہے گا۔ موسمیاتی مرکز سری نگر نے ہفتے کے روز جاری تازہ موسم کاری میں بتایا کہ 25 سے 30 نومبر تک موسم عمومی طور پر خشک رہنے کا امکان ہے تاہم 30 نومبر کو دیر رات سے یکم دسمبر کی دوپہر کے دوران عام طور پر مطلع ابر آلود رہنے کے بیچ کافی وسیع مقامات پر ہلکی اور برفباری کی توقع ہے جبکہ 2 سے 5 دسمبر کے دوران موسم خشک رہنے کا امکان ہے۔

103

خان عرف رفیع رافع ولد غلام حسن ساکن ترکا نجن بونیار ضلع بارہمولہ کی چھوودی جموں اور ترکا نجن بونیار میں واقع 1.72 کروڑ روپے مالیت کی متعدد جائیدادیں بشمول دو منزلہ رہائشی مکانات، ایمپر ولر ٹیلر، اور ایک چار پہیہ گاڑی کو ضبط کیا۔ ہفتہ کو ایک بیان میں پولیس نے مزید کہا کہ منشیات اسمگلر کے خلاف یہ کارروائی NDPS ایکٹ 1985 کے F(1)-68 ساتھ پڑھی گئی دفعہ E-68 کے تحت کی گئی اور اس کارروائی کا تعلق پولیس تھانہ بونیار اوڑی میں درج مقدمہ زیر ایف آئی آر 134/2016 تحت این ڈی پی ایس دفعات 8/21 اور 29 ایکٹ سے ہے۔ بیان کے مطابق پولیس کی جانب سے کی گئی تحقیقات کے دوران ان جائیدادوں کی شناخت غیر قانونی طور پر حاصل کی گئی تھی۔ یہ جائیدادیں منشیات فروش کی جانب سے منشیات اور سائیکوٹراپک مادوں کی غیر قانونی اسمگلنگ سے حاصل کی گئیں۔

104

نظم وضبط، ٹیم ورک، ثابت قدمی اور قیادت کو بھی فروغ دینے کا ایک طاقتور ذریعہ ہے۔ آئی جی پی کشمیر نے نوجوانوں میں منشیات کی لت پر بڑھتے ہوئے خدشات کو تسلیم کیا اور نوجوان نسل کو اس سماجی برائی کا شکار ہونے سے بچانے کے لیے بروقت اقدامات کی ضرورت پر زور دیا۔ پولیس کے صوبائی سربراہ وی کے بردی نے خبردار کیا کہ منشیات کا استعمال ایک سنگین چیلنج ہے جو ہمارے معاشرے کے تانے بانے، خاص طور پر ہمارے نوجوانوں کے لیے، جو اس خطے کا مستقبل ہیں۔ انہوں نے کہا کہ کھیلوں کے ٹورنامنٹ جیسے اقدامات کے ذریعے، ہمارا مقصد انہیں ایک صحت مند متبادل، ایک ایسا پلیٹ فارم پیش کرنا ہے جہاں وہ اپنی صلاحیتوں کو ظاہر کر سکیں، اعتماد پیدا کر سکیں، اور نقصان دہ خلفشار سے دور رہ سکیں۔ آئی جی پی نے اس طرح کی تقریبات کے دوہرے مقصد پر بھی روشنی ڈالی: نوجوانوں میں ذاتی ترقی کو فروغ دینا اور پولیس فورس اور کمیونٹی کے درمیان تعلقات کو مضبوط کرنا۔ انہوں نے کہا کہ پولیس کا مقصد نوجوانوں کے ساتھ اعتماد، تعاون اور باہمی احترام کا رشتہ استوار کرنا ہے۔ اس طرح رکاوٹوں کو توڑنا اور بہتر رابطے کو یقینی بنانا ہے۔ انسپکٹر جنرل آف پولیس کشمیر زون وی کے بردی نے عوام کو یقین دلایا کہ پولیس نہ صرف نوجوانوں کو تعمیری پلیٹ فارم فراہم کرنے کے لیے کام کر رہی ہے بلکہ ان لوگوں کے خلاف بھی سخت کارروائیاں کر رہی ہے جو انہیں منشیات کی طرف راغب کرنے میں ملوث ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ہم منشیات کی لت کی بنیادی وجوہات کو حل کرنے کے لیے پرعزم ہیں۔ آئی جی پی کشمیر نے کہا کہ ہمارے معاشرے میں منشیات کو پھیلانے اور ہمارے نوجوانوں کو نشانہ بنانے والوں کو قانون کی پوری طاقت کا سامنا کرنا پڑے گا۔ انہوں نے مزید کہا کہ ہمارا مشن نہ صرف سزا دینا ہے بلکہ اس طرح کی سرگرمیوں کو روکنا بھی ہے۔ آئی جی پی کشمیر نے اس طرح کے اقدامات کی تعداد کو بڑھانے کے لیے پولیس کے عزم پر مزید زور دیا، اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ تمام اضلاع میں نوجوانوں کو کھیلوں اور دیگر تعمیری سرگرمیوں میں حصہ لینے کے مواقع میسر ہوں۔ آئی جی پی کشمیر کے مطابق، یہ تقریبات صرف تفریح یا مقابلے کے بارے میں نہیں ہیں، وہ ایک صحت مند، فعال، اور بااختیار کمیونٹی کی تعمیر کا ایک لازمی حصہ ہیں۔

105

والے پیر 25 نومبر سے شروع ہونے والے آزادانہ اور ہموار امتحانات کا انعقاد ہوگا۔ تصدق حسین میر نے کہا کہ حکومت پہلی سے نویں جماعت کے امتحانات کے اختتام کے بعد ہی موسم سرما کی تعطیلات کا اعلان کرے گی۔ انہوں نے واضح کیا کہ سالانہ امتحانات سے پہلے موسم سرما کی چھٹیاں (سرمائی تعطیلات) نہیں ہوں گی۔ کچھ پرائیویٹ اسکولوں کی طرف سے داخلہ اور طلبہ کے ماہانہ فیس کے بارے میں ناظم تعلیم کشمیر نے کہا کہ ان کے پاس فیس فکسیشن کمیٹی ہے، جو پرائیویٹ سکولوں کی فیس اور دیگر چارجز کو ریگولیٹ کر رہی ہے یا باقاعدہ بستا تی ہے۔ ڈائریکٹر اسکول ایجوکیشن کشمیر نے کہا کہ ہم نے پہلے ہی واضح کر دیا ہے کہ کوئی بھی پرائیویٹ سکول والدین سے Capitation فیس نہیں لے سکتا۔ انہوں نے مزید کہا کہ ایسی شکایات ان کے پاس آنے کی صورت میں وہ ضرور نوٹس لیں گے اور اس کے مطابق کارروائی کریں گے۔

106

کی ہے۔ بیان کے مطابق یہ وصولیاں آن لائن گھوٹالوں کا مقابلہ کرنے اور شہریوں کو مالی استحصال سے بچانے کیلئے سائبر سیل کی سرشار کوششوں کو اجاگر کرتی ہیں۔ اکتوبر 2024 سے، سائبر سیل کو مختلف گھوٹالوں سے متعلق عام لوگوں کی جانب سے متعدد شکایات موصول ہوئی ہیں۔ ان میں سے 3 لاکھ 35 ہزار روپے کے جعلی سرمایہ کاری گھوٹالے تھے جن میں سے 1,56, ایک لاکھ 56 ہزار 500 روپے کی وصولی کی گئی۔ آن لائن خریداری کے گھپلوں کے بارے میں شکایات 96 ہزار روپے کی تھیں، جن میں سے 87,500 روپے کامیابی کے ساتھ بازیافت کیے گئے۔ جنسی تعلقات سے متعلق بھتہ خوری کے اسکینڈل سے 2 لاکھ روپے کا مالی نقصان ہوا اور سائبر سیل نے ایک لاکھ 14 ہزار 500 روپے کی وصولی کی۔ سوشل میڈیا کی نقالی کے اسکینڈل کے نتیجے میں 50 ہزار روپے کا نقصان ہوا جس کی مکمل وصولی کی گئی۔ مزید برآں، ایس ایم ایس سرمایہ کاری کے جال، جعلی سود سے پاک قرض کی پیشکش، جنسی استحصال کی اسکیمیں، اور سوشل میڈیا کی نقالی کے فراڈ شامل تھے۔ سائبر سیل پلوامہ نے ان شکایات کی چھان بین کے لیے تیزی سے کام کیا، متاثرہ افراد کے تعاون سے فنڈز کو منجمد اور بازیافت کیا۔ پلوامہ پولیس شہریوں سے محتاط رہنے اور مشتبہ سرگرمیوں کی فوری اطلاع دینے کی اپیل کرتی ہے۔ پولیس نے کہا کہ سائبر سیل ابھرتے ہوئے سائبر خطرات سے نمٹنے اور ڈیجیٹل حفاظت کو یقینی بنانے کے لیے پرعزم ہے۔ بیان میں کہا گیا ہے کہ شہری سائبر کرائمز کی اطلاع پلوامہ پولیس کو pulwama@jkpolice.gov.in-cybercrime پر ای میل کے ذریعے یا 9541943103 پر کال کر کے دے سکتے ہیں۔

107

ڈی اے کو تاریخی مینڈیٹ کے لیے مہاراشٹر کے میری بہنوں اور بھائیوں، خاص طور پر ریاست کے نوجوانوں اور خواتین کا تہہ دل سے شکریہ ادا کرتا ہوں۔ یہ پیار اور گرمجوشی بے مثال ہے،" مودی نے کہا۔ مودی نے کہا کہ این ڈی اے کی عوام نواز کوششیں ہر طرف گونج رہی ہیں۔ میں مختلف ریاستوں کے لوگوں کا شکریہ ادا کرتا ہوں جنہوں نے مختلف ضمنی انتخابات میں این ڈی اے کے امیدواروں کو آشیرواد دیا۔ ہم ان کے خوابوں اور امنگوں کو پورا کرنے میں کوئی کسر نہیں چھوڑیں گے،" انہوں نے کہا۔ مودی نے یہ بھی کہا کہ انہیں زمین پر این ڈی اے کارکنوں کی کوششوں پر فخر ہے۔ "انہوں نے سخت محنت کی، لوگوں کے درمیان گئے اور ہمارے گڈ گورننس کے ایجنڈے کی وضاحت کی... میں جھارکھنڈ کے لوگوں کا شکریہ ادا کرتا ہوں کہ وہ ہمارے ساتھ تعاون کرتے ہیں۔ ہم لوگوں کے مسائل اٹھانے اور ریاست کے لیے کام کرنے میں ہمیشہ سب سے آگے رہیں گے۔

108

خدشے کے درمیان شروع ہوئی کہ روپ وے پروجیکٹ انہیں بے روزگار کر دے گا۔ خیال رہے کہ ماتا ویشنو دیوی شرائن بورڈ نے حال ہی میں 250 کروڑ روپے کے مسافر روپ وے پروجیکٹ کو آگے بڑھانے کا فیصلہ کیا ہے۔ عہدیداروں نے بتایا کہ کٹرا شہر میں جہاں دکانیں اور کاروباری ادارے کھلے رہے، مندر پر آنے والے زائرین کے لیے بیس کیمپ ٹریک کے راستے پر دکانداروں نے دوسرے دن بھی شٹر بند کر دیے۔ ٹٹو اور پالکی کے مالکان بھی دور رہے جس کی وجہ سے بہت سے یاتریوں کو سفر کے دوران مشکلات کا سامنا کرنا پڑا۔ مظاہرین کٹرا شہر کے شالیمار پارک میں جمع ہوئے اور شرائن بورڈ کے فیصلے کے خلاف نعرے لگاتے ہوئے پرامن دھرنا دیا۔ مظاہرین نے کہا "روپ وے پروجیکٹ اگلے دو سالوں میں مکمل ہو جائے گا اور سروس فراہم کرنے والوں کیلئے روزی روٹی کمانے کے مواقع سے محروم ہو جائے گا۔ حکومت ... "ہم نے اپنی 72 گھنٹے کی ہڑتال شروع کر دی ہے۔ اگر وہ پروجیکٹ کو روکنے کے ہمارے مطالبے کو تسلیم نہیں کرتے ہیں تو ہم ہڑتال جاری رکھیں گے۔"

109

قرق کر لی۔ پولیس کے مطابق یہ جائیداد چاندی چوک جموں اور ترکا نجن بونیار میں قرق کر لی گئی جس میں ایمپر ولر اور سکارپیو میں دو منزلہ رہائشی مکان شامل ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ یہ جائیدادیں ایک بدنام زمانہ منشیات فروش رفیق احمد خان ولد غلام حسن ساکن ترکا نجن بونیار، ضلع بارہمولہ کی ہیں۔ پولیس کے مطابق یہ کارروائی 1985 کے این ڈی پی ایس ایکٹ کے تحت کی گئی تھی اور اس کا تعلق ایف آئی آر جو پہلے ہی این ڈی پی ایس ایکٹ پی ایس گنگیال جموں میں درج تھا کے ساتھ ہے۔ پولیس کی طرف سے کی گئی تفتیش کے دوران ضبط کردہ جائیداد غیر قانونی طور پر حاصل کی گئی ہے۔ یہ جائیدادیں منشیات فروش کی جانب سے منشیات اور سائیکوٹراپک مادوں کی غیر قانونی اسمگلنگ سے حاصل کی گئیں۔ یہ کارروائی منشیات کی لعنت سے نمٹنے میں پولیس کے عزم کی تصدیق کرتا ہے۔

110

کو برقرار رکھا اور نگروٹا سے بی جے پی ممبر اسمبلی دیویندر سنگھ رانا کی موت ہوگئی۔ ذرائع نے بتایا کہ الیکشن کمیشن آف انڈیا، جو راجیہ سبھا کے انتخابات کے انعقاد کیلئے ذمہ دار ہے، عام طور پر اگر زیادہ ریاستوں/مرکز کے زیر انتظام علاقوں میں انتخابات ہونے ہیں تو ان کو جوڑ کر منسلک کرتا ہے۔ چونکہ مزید ریاستوں/UT میں کچھ سیٹیں ہوں گی جموں و کشمیر کی چار راجیہ سبھا سیٹوں کیلئے انتخابات ان کے ساتھ جوڑے جا رہے ہیں اور اب جنوری کے مہینے میں ہونے کی امید ہے۔ ذرائع نے بتایا کہ ممبر اسمبلی حلف لینے کے فوراً بعد ووٹ ڈالنے کے اہل ہو جاتے ہیں۔ راجیہ سبھا انتخابات کے معاملے میں، خالی آسامیوں کو راجیہ سبھا سکریٹریٹ کے ذریعہ مطلع کیا جاتا ہے جو پہلے ہی ہو چکا ہے جبکہ ووٹنگ کے لئے نوٹیفکیشن الیکشن کمیشن آف انڈیا کے ذریعہ جاری کیا جاتا ہے۔ نیشنل کانفرنس، کانگریس اور آزاد امیدواروں کا اتحاد راجیہ سبھا کی چار میں سے تین سیٹیں جیت سکتا ہے جبکہ بی جے پی ایک سیٹ پر محفوظ رہے گی جو بڑی پارٹیاں قانون ساز اسمبلی میں حاصل کرتی ہیں۔

111

انہیں ہدایت دی ہے کہ وہ لوگوں سے رابطہ کریں اور ان کی شکایات کو دور کریں۔ "آپ ایک مشکل وقت سے گزرے ہیں اور آپ کی بات سننے والا کوئی نہیں تھا۔ آپ اپنے گھروں سے باہر نکلنے اور اظہار خیال کرنے سے قاصر تھے۔ ہم آپ کی زیادہ سے زیادہ خدمت کرنے کے لیے پرعزم ہیں۔ وزیر نے کہا کہ عوام نے ایک مہذب اور پرامن طریقے سے اپنا فیصلہ دیا۔ سکینہ ایتو نے کہا حال ہی میں نے ایک جائزہ لیا ہے جس میں ... انہیں من مانا نرخ وصول کیا جاتا ہے اس حوالے سے بہت جلد ایک لائحہ عمل طے ہوگا۔

112

خزانے کی حامل ہے۔ حال ہی میں وائس آف انڈیا (VOI) کے نامہ نگار عاشق حلاگامی نے اس ادارے کا دورہ کیا، جہاں ایک وسیع اور شاندار لائبریری دیکھنے کو ملی۔ اس لائبریری میں ہزاروں نایاب اور معیاری کتابیں محفوظ ہیں، جو اسلامی علوم، فقہ، سیرت، تفسیر قرآن، اور دیگر اہم موضوعات پر مشتمل ہیں۔ خاص طور پر مولانا ابوالکلام آزاد کے تاریخی اخبارات 'الہلال' اور 'البلاغ' کے عکس و ذخائر یہاں موجود ہیں، جو آزادی کی تحریک اور اسلامی فکر کے اہم دستاویزات ہیں۔ عاشق حلاگامی نے اس بات کو بھی نمایاں کیا کہ اس لائبریری کی ایک خاصیت یہ ہے کہ یہاں قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان (NCPUL) کی اکثر مطبوعات ایک ساتھ دستیاب ہیں، جو اردو زبان و ادب کے فروغ میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ یہ لائبریری نہ صرف طلبہ بلکہ محققین کے لیے بھی ایک قیمتی اثاثہ ہے۔ دارالعلوم نور الحرمین کا یہ علمی و تحقیقی مرکز علاقے میں دینی اور تعلیمی ترقی کا ایک روشن مینار بن چکا ہے۔ وائس آف انڈیا کے نمائندے نے اس علمی خزانے کو علم کے متلاشیوں کے لیے ایک نادر اثاثہ قرار دیا۔

113

خلاف 2011 میں 2/AMIC03 میں کارروائی کرنے کی اجازت مانگی گئی تھی۔ اندرونی تحریک کی روک تھام (کنٹرول) آرڈیننس کے تحت اس کا فیصلہ ابھی تک معلوم نہیں ہے۔ اس کے خلاف متعدد بار وارنٹ جاری کرنے کے بعد بھی کوئی گرفتاری عمل میں نہیں آسکی۔ یہ لوگ برسوں سے گھر نہیں لوٹے۔ ساتھ ہی کیس کی سنگینی کو دیکھتے ہوئے عدالت نے تمام 14 افراد کو مفرور قرار دیا ہے۔ مجسٹریٹ نے ان سبھی کو 30 دن کے اندر خود کو پولیس کے حوالے کرنے یا عدالت میں پیش ہونے کی ہدایت کی ہے۔ اسی وقت، جمعہ کو کوٹرنکا پولیس نے کوٹرنکا کے بازار میں ڈھول بجا کر اطلاع دی کہ ان تمام 14 افراد کو مفرور قرار دیا گیا ہے۔ اسے مفرور قرار دے دیا۔ ان میں خدام حسین، محمد شریف، صحبت علی، محمد اسلم، حاکم جان، محمد اقبال، نورانی، تمام ساکن کنڈی، کوٹرنکا سب ڈویژن، گلزار، محمد اعظم، دونوں ساکن گوڈا سرکاری، گلزار حسین ساکن پیڑی، منیر حسین ساکن کسنڈی۔ گھروٹ، محمد شبیر ساکن پنجادوہ، کالا سکت دھرسکدی اور جابر حسین ساکن تنشول شامل ہیں۔ انہیں عدالت نے خود سپردگی کا آخری موقع دیکر کہا ہے کہ وہ تیس دنوں کے اندر اندر عدالت یا پولیس کے پاس خود سپردگی کریں بصورت دیگر ان کی جائیداد کو ضبط کیا جائے گا۔

114

قصبہ جات میں برقی رو نایاب بنائی گئی ہے۔ ایک گھنٹہ بجلی جا اور بیٹے کے بعد اگلے تین چار گھنٹوں تک بجلی بند رہتی جاتی ہے اور جن گھنٹے بجلی فراہم کی ...

Government of Jammu & Kashmir

OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER (R&B) DIVISION Pattan.

Fresh NOTICE INVITING E-TENDER

Fresh NIT No: 42 /R&B of 2024-25 / – Dated:22.11.2024

For and on behalf of the Lt. Governor, UT J&K, e-tenders (In single cover system) are invited on Percentage basis from approved and eligible Contractors registered with J&K Govt., CPWD, Railways sand other State/Central Governments for the following works:-

S. No	Name of Work	Adv. Cost (Rs. In Lacs)	Cost of T/Doc. (In Rupees)	Earnest money (In Rupees)	Time of completion	M.H of Account	Class of Contractor
1	2	3	4	5	6	7	9
1	Construction of cement concrete drain at Noorpora Sheerabad Khore	4.50 Lacs	200	9000	35 days	District Sector	DEE

Position Of AAA: ***Accorded***
Position of T.S: ***Accorded***
Position of funds: ***Available***

1. The Bidding documents Consisting of qualifying information, eligibility criteria, specifications, Drawings, bill of quantities (B.O.Q),Set of terms and conditions of contract and other details can be viewed/downloaded from the departmental website **www.jktenders.gov.in** as per schedule of dates given below·-

1	Date of Issue of Tender Notice	22.11.2024
2	Period of downloading of bidding documents	23.11-**2024**
3	Bid submission **Start Date**	23.11-**2024**
4	Bid Submission **End Date**	**27-11-2024 4:00 PM**
5	Date & time of opening of Bids **(Online)**	**27-11-2024 04:30 PM**

2. Bids must be accompanied with cost of Tender document in shape of Treasury Challan (Dated between bid submission start date and bid submission end date) with NIT No. , Serial No. and name of work to be deposited in **M.H. 0059 in favour of Executive Engineer RnB Division Pattan(tender inviting authority)**

3. All the bidders must upload Earnest money /Bid security equal to **2%** of advertised cost in the shape of CDR/FDR/BG pledged to **Executive Engineer R&B Division Pattan (tender receiving authority)** (The Date of earnest money/Bid security should be between the Bid Submission start date and Bid submission End date, otherwise bids shall be rejected).

4. The Successful bidder will have to provide performance security **@ 5%** of contract value in the form of CDR/FDR/BG pledged to **Executive Engineer R&B Division Pattan (tender receiving authority) as per rule-171 (I) of GFR 2017. The earnest money/ Bid security @2% shall be released to the successful bidder only on receipt of Performance Security @ 5% of Contract**

DIPK-8428/24
Dtd. 23-11-2024

Sd/- Executive Engineer

Government of Jammu & Kashmir

Office Of The Executive Engineer (R&B) Electric Division Kashmir, Engineering Complex SrinagarRajbagh.

Near Silk Factory Srinagar- 190008.

NOTICE INVITING TENDER

E-NIT No.92/R&B/Electric Division Kashmir of 2024-25 issued under Endorsement No: ERB/4982-90

DATED: 20-11-2024.

For and on behalf of The Government of J&K(U/T)e-tenders (in Double cover system) arei Invited on percentage basis from approved and eligible Contractors registered with J&K UT Govt. CPWD, Railways and other State/UT/Central Government Departments for the following works:-

Sl. No.	Name of Work	Estimated. Cost (In Lacs)	Cost of Tender/ Doc. (In Rs.)	2% Earnest Money (In Rs.)	Time of Completion (Calendar Days)	Class of Contract	Major Head of Account	Remarks
01	Electrification of District Hospital Pulwama B W O Restoration/ upgradation of Electric system , by way of replacement of old damaged/ defunct wiring system and other allied accessories (Medicine ward, Surgical ward , Gyne Ward and OPD Block)	Rs. 38.553/= Lacs	Rs. 1100/=	Rs. 77,110/=	30 Days	"AAY" Class Electrical	District Capex Budget 2024-25	Accord of Administrative Approval accorded by District Development Commissioner Pulwama vide order No.175-DDCP of 2024 Dt:-10-08--2024(S.NO 13)

1	Date of Issue of Tender Notice	20-11-2024
2	Period of downloading of bidding documents	21-11-2024 from 10.00 AM
3	Bid submission **Start Date**	21-11-2024 from 10:00 AM
4	**Bid Submission End Date**	09-12-2024 upto 04.00 PM
5	Date & time of opening of Technical Bids **(Online)**	10-12-2024 at 02.00 PM in the office of Executive Engineer R&B Electric Division Kashmir, Engineering Complex Srinagar Rajbagh.
6	Date & time of opening of Financial Bids**(Online)**	To be notified after technical bid evaluation is completed.

The bidding documents consisting of qualifying information, eligibility criteria, specifications, drawings, bill of quantities(BOQ), set of terms and conditions of contract and other details can be seen /downloaded from the departmental website www.jktenders.gov.in as per schedule of dates given below:-

Note:- The Bidders are advised to read all conditions laid down in the E-NIT carefully before uploading soft's copy.

As per Circular issued by the Government of Jammu and Kashmir Civil Secretariat Finance department vide No. OM No. A/24(2017)-651 dtd.07-06-2018whichreadsasunder:-

a) Furnishing of Hard Copies of bids immediately after submission of e-tenders is dispensed with. The same should be obtained only from the Bidder who's declared 1st Lowest (L-1) after opening of financial bids.

1. *The Cost of tender document should be collected by Introducing Treasury Challan (Receipt).*

1.1. **The successful Bidder has to produce Performance Security Deposit @5% of contract value in the shape of CDR/ FDR within the specified time as mentioned after issuance of Letter of Acceptance in his favour and which shall be released after successful completion of work with DLP. The EMD @ 2% of successful bidder will be released only after the submission of 5% performance Security deposit.**

1.2. **The bidder who so ever participate the e-tenders floated by this office will submit Additional Performance security in shape of CDR/FDR at the time of issuance of Allotment Order in case the bidder has Uploaded below Percentage Bid against the Advertised Cost for the work as per below mentioned percentage Breakup in order to avoid unbalancing of e-tender and shall be released after 75% completion of work:-**

S. No.	% age of Unbalanced bid Viz-a-viz advertised cost on account of Low Rate.	Additional Performance security to be Deposited on quoted bid by L1
1.	Upto and including 15%	NIL
2.	Greater than 15% upto& including 20%	5%
3.	Greater than 20% upto& including 25%	10%
4	Greater than 25% upto& including 30%	15%
5	Greater than 30% below	20%

The date and time of opening of Bids shall be notified on Web Site www.jktenders.gov.inand conveyed to the bidders automatically through an e-mail message on their e-mail address. The bids of Responsive bidders shall be opened online on

DIPK-8508/24

Sd/- Executive Engineer

آبی آلودگی کیوں؟ کیسے قابو پایا جائے؟

سمیرا رحمان

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

حال ہی میں دنیا کے پانچ سو بڑے شہروں کا سروے کیا گیا جس سے معلوم ہوا کہ ہر چار میں سے ایک شہر ’پانی کے دباؤ‘ سے دوچار ہے۔ اقوامِ متحدہ کے مطابق یہ وہ 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 نیو یارک کے مقابلے میں کم ہے اور یہاں کا 80 فیصد پانی دریاؤں سے آتا ہے۔

گریٹر لندن اتھارٹی کے مطابق 2025 تک شہر میں پانی کم پڑنا شروع ہو جائے گا اور یہ مسئلہ 2040 تک ’سنگین شکل‘ اختیار کرلے 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 نیشنز انوائرمنٹ پروگرام (UNEP) اقوام متحدہ کا ایک اہم ادارہ ہے۔

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

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

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

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

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

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

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

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

بہت سے ممالک میں، گاڑیوں کے اخراج میں عام طور پر Pb ہوتا ہے اور یہ ہوا کو مختلف 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

تیل ہماری صحت پر کیا اثرات مرتب کرتے ہیں؟

عائشہ شفیق

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

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

آج کل اکثر سننے کو ملتا ہے کہ بال بہت کمزور، روکھے اور سفید ہو گئے ہیں، بہت گرتے ہیں، بال لمبے نہیں ہوتے۔ اگر سوچیں! تو اس کی وجہ یہی ہے کہ ہم اپنے بالوں کی صحت اور ان کی خوراک پر توجہ ہی نہیں دیتے۔ جب ان پر توجہ نہیں دی جاتی تو پھر بڑے ہونے پر بالوں کی بیماریوں کا لاحق ہو جانا یقینی ہے۔ کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ آپ کے بالوں کو صحیح خوراک مل رہی ہے یا نہیں؟ اور یہ کہ آپ اپنے بالوں کی درست طریقے سے روزانہ صفائی کر رہی ہیں یا نہیں؟ بالوں کی صحت کیلئے مختلف قیمتی شیمپو، ہیئر 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 و تازگی کا احساس بھی پیدا کرتی ہے۔ واضح رہے کہ ناریل کا تیل بھی کھانا پکانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔

آملہ، ریٹھا اور سیکا کائی کا مکس تیل

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

مچھلی کا تیل

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

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

تربیّت اطفال مگر کیسے ۔ ۔ ۔ !

نگہت فرمان

اولاد اللہ کی ان نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے، جس کا شمار کیا ہی نہیں جا سکتا۔ جو اس نعمت سے محروم ہیں اس کی اہمیت ان سے پوچھی جائے تو ہمیں اندازہ ہوگا کہ یہ خالق کائنات کا کتنا بڑا انعام ہے۔ اولاد سے محرومی صد 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 دُور 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 ٹکنے اور رشتے داروں سے ملنے کا رواج تھا آج چاہے کوئی بھی چھٹی کا دن ہو کسی پارک یا ریسٹورنٹ نہیں تو شاپنگ مال کی نذر کرنا فیشن بن گیا ہے۔

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

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

چھوٹی نیکی بڑا اجر

حاجی محمد حنیف طیب

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

حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا، مفہوم:

کسی کے لیے مسکرا دینا بھی صدقہ ہے۔

راستے سے کانٹا ہٹا دینا بھی صدقہ ہے۔

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

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

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

J&K Bank
Serving To Empower

BAJAJ Allianz
Caringly yours

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

Key Features & Benefits

Pre and Post-Hospitalization Expenses

Preventive Health Check-Up

Recharge Benefit

Super Cumulative Bonus (Platinum Plan)

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

Bajaj Allianz General Insurance Co. Ltd., Bajaj Allianz House, Airport Road, Yerawada, Pune - 411006. IRDAI Reg No.: 113. | CIN: U66010PN2000PLC015329 | UIN: BAJHLIP23212V062223 | web: www.bajajallianz.com | Toll free: 1800-209-5858 / 1800-209-0144
J&K Bank Ltd is a licensed Corporate Agent [bearing License No.: CA0029] of Bajaj Allianz General Insurance Company Ltd. [IRDAI registration No. 113]. The benefits/features of products are indicative and for more details on risk factors and Terms and Conditions, please read the sales brochure before concluding a sale. | BJAZ-P-JK-0015/15-11-2023

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