WATTAN
The Urdu Daily

روزنامہ

وطن

بڈگام

اتوار
15 دسمبر 2024

SUNDAY
15-DECEMBER-2024

صفحہ 08 — محمد عامر انٹرنیشنل کرکٹ سے ریٹائر

صفحہ 08 — گلبدن نائب پر جرمانہ عائد کیا گیا

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ Vol: 14 | No: 285 | Pages: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■ صفحات: 08 ■ شمارہ نمبر: 285 ■ جلد: 14 ■

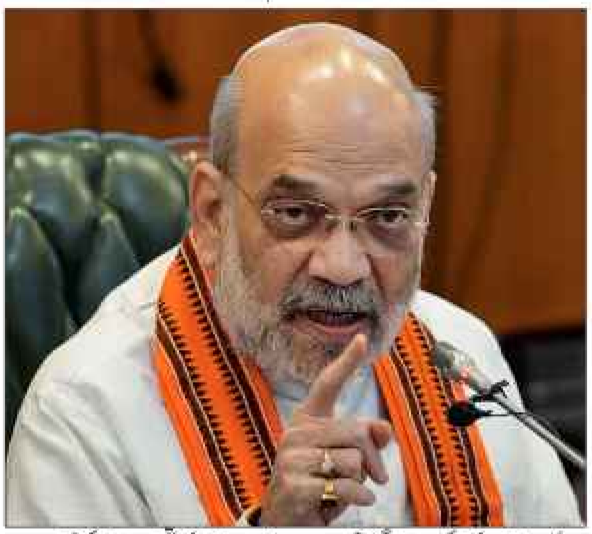
رواں ماہ کی 19 تاریخ کو نئی دہلی میں وزیر داخلہ کی صدارت میں اعلیٰ سطحی سیکورٹی جائزہ اجلاس

جموں وکشمیر کی تازہ صورتحال کا احاطہ ہوگا

انسداد دہشت گردی حکمت عملی، دراندازی کی روکتھام اور سرحدی صورتحال پر بھی ممکنہ تفصیلی غوروخوض

سری نگر: ۱۴، دسمبر //

رواں ماہ کی 19 تاریخ کو قومی دارالحکومت نئی دہلی میں مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ کی سربراہی میں جموں وکشمیر سے متعلق ایک اعلیٰ سطحی سیکورٹی جائزہ اجلاس منعقد ہوگا، جس میں تازہ سلامتی صورتحال اور سیکورٹی چیلنجوں کیساتھ ساتھ اسمبلی انتخابات کے بعد کے حالات اور جموں وکشمیر کو ریاستی درجے کی بحالی کا معاملہ زیرغور لایا جاسکتا ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق نئی دہلی میں سرکاری ذرائع نے ہفتہ کو بتایا کہ مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ ممکنہ طور پر 19 دسمبر کو قومی دارالحکومت میں ایک اعلیٰ سطحی سیکورٹی میٹنگ کی صدارت کریں گے۔ اس پیش رفت سے واقف حکام کے مطابق اعلیٰ سطحی میٹنگ میں بنیادی طور پر اہم سیکورٹی مسائل پر توجہ مرکوز کی جائے گی، جس میں جموں وکشمیر کی صورتحال پر خصوصی توجہ مرکوز رہے گی۔ ذرائع کے مطابق جموں وکشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا بھی میٹنگ میں شرکت کریں گے، جس کا مقصد مرکزی زیر انتظام علاقے میں امن واستحکام کو یقینی بنانے کی حکمت عملیوں کا جائزہ لینا ہے۔ سرکاری ذرائع نے مزید بتایا کہ قومی سلامتی کے مشیر اجیت ڈوول، مرکزی داخلہ سکریٹری گووند موہن، انٹیلی جنس بیورو کے ڈائریکٹر تپن ڈیکا، اعلیٰ فوجی افسران



بشمول چیف آف آرمی اسٹاف جنرل اوپیندر دویدی، سی اے پی ایف کے ڈائریکٹر جنرل، جموں وکشمیر کے چیف سکریٹری اٹل ڈلو، جموں وکشمیر پولیس کے ڈی جی پی اور دیگر سینئر افسران کے اس اہم میٹنگ میں شرکت کرنے کی توقع ہے۔ یاد رہے تقریباً 6 ماہ بعد قبل 16 جون کو وزیر داخلہ امت شاہ نے قومی دارالحکومت میں جموں وکشمیر میں سیکورٹی کے منظرنامے پر اسی طرح کی ایک اعلیٰ سطحی جائزہ میٹنگ کی صدارت کی تھی۔ ذرائع کا کہنا ہے کہ 19 دسمبر کو ممکنہ یہ میٹنگ اس لحاظ سے اہم ہے کہ وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت والی مرکزی حکومت نے جدید طریقوں سے دہشت گردوں کیخلاف کریک ڈاؤن کرکے ایک مثال قائم کرنے کا عہد کیا ہے۔ پچھلی میٹنگ میں، وزیر داخلہ نے سیکورٹی ایجنسیوں کو۔۔۔101

وادی کے ساتھ ساتھ جموں میں بھی شدید ٹھنڈ جاری

دوران شب میدانی علاقوں میں درجہ حرارت تنزلی کا شکار، تین روز تک صورتحال جوں کی توں

سری نگر: ۱۴، دسمبر //

پورے جموں وکشمیر میں سردی کی لہر برقرار ہے۔ جمعہ اور ہفتہ کی درمیانی رات سیاحتی مقامات گلمرگ، پہلگام اور سونہ مرگ میں شبانہ درجہ حرارت میں کچھ بہتری آنے کے برعکس سری نگر سمیت کشمیر کے بھی میدانی اور نچلے علاقوں میں رات کا درجہ حرارت پھر تنزلی کا شکار ہوا ہے۔ اس دوران شبانہ درجہ حرارت میں مزید کمی آنے کے باعث سری نگر سمیت کئی علاقوں میں پانی جم گیا اور صبح کے وقت کہرہ لگا ہوا تھا اور گہری دھند میں یخ بستہ ہوائیں چلتی رہیں جبکہ دن بھر بھی دھوپ نکلنے کے باوجود برفانی ہواؤں کی وجہ سے سخت سردی۔۔۔102

پاگل کتے کے کاٹنے سے بچی جاں بحق

سرینگر/14دسمبر//

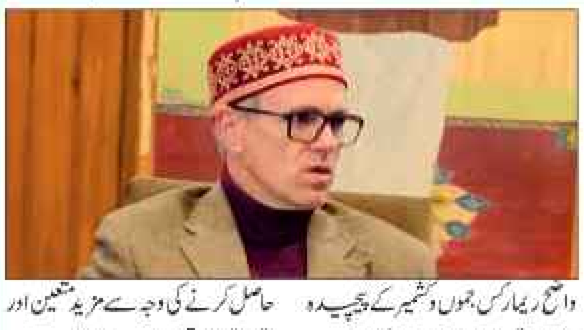
پاگل کتے کے کاٹنے سے لڑکی کی موت، 21 افراد کو دی گئی ویکسین، سی ایم او کی ٹیم نے شروع کی گئی ہے۔ جبکہ کتوں کی جانب سے انسانوں پر حملوں کے نتیجے میں لوگوں میں خوف وہراس پھیل گیا ہے۔ وائس آف انڈیا کے مطابق ارنیا قصبہ میں پاگل کتے کے کاٹنے سے لڑکی کی موت کے معاملے میں کانٹیکٹ ٹریسنگ جاری ہے۔ لڑکی کے رابطے میں آنے والے 21 افراد کو ارنیا پی ایچ سی کے۔۔۔103

ایل جی پولیس، سیکورٹی اور امن سنبھالتے ہیں، دوسری ذمہ داریاں منتخب حکومت کیساتھ ہوتی ہیں

دوہری حکمرانی کا ماڈل تباہی کا نسخہ، ریاستی حیثیت کی بحالی کا حتمی فیصلہ صرف 2 افراد کو لینا ہے: وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ

سری نگر: ۱۴، دسمبر //

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے جموں وکشمیر میں دوہری حکمرانی کے ماڈل، جہاں وہ لیفٹیننٹ گورنر کے ساتھ اقتدار کا اشتراک کرتے ہیں کو 'تباہی کا نسخہ' قرار دیا ہے۔ انہوں نے مرکز پر زور دیا کہ وہ اپنا وعدہ پورا کرے اور جلد از جلد خطے کو ریاست کا درجہ بحال کریں۔ جے کے این ایس مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق، 16 اکتوبر میں عہدہ سنبھالنے کے بعد اپنے پہلے انٹرویو میں، عمر عبداللہ نے انتخابی مہم کے دوران وزیر اعظم نریندر مودی اور وزیر داخلہ امیت شاہ کی طرف سے بار بار کیے گئے وعدوں کا حوالہ دیتے ہوئے، جموں وکشمیر کو ریاستی درجے کی بحالی کیلئے مرکز کے عزم پر محتاط امید کا اظہار کیا۔ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کے واضح ریمارکس جموں وکشمیر کے پیچیدہ سیاسی منظرنامے اور ریاست کا درجہ حاصل کرنے کی وجہ سے مزید متعین اور متحد انتظامی قیادت۔۔۔104

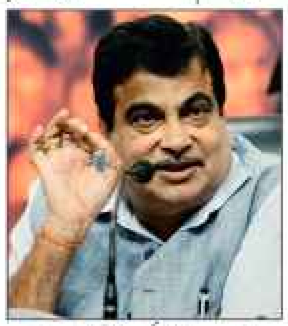


جموں وکشمیر میں سڑکوں کا جھال مزید پھیلانے کیلئے اقدامات

گاندربل کے پاندچھ سے مانیگام تک 4 لین ہائی پروجیکٹ کو منظوری دی گئی

سرینگر/14دسمبر//

جموں کشمیر میں سڑکوں کے جھال کو مزید پھیلانے کیلئے مرکزی حکومت نے وسطی ضلع گاندربل کے پاندچھ سے مانیگام تک 4 لین ہائی وے پروجیکٹ کیلئے 827.98 کروڑ روپے کی منظوری دی۔ پروجیکٹ کو منظوری دینے کے بعد وزیر ٹرانسپورٹ نتین گڈکری نے کہا کہ یہ منصوبہ اہم خطوں تک رسائی کو ہموار کرتا ہے جس سے علاقائی سلامتی کو اور سیاحت کو فروغ ملے گا جبکہ سفری مجموعی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔ سی این آئی کے مطابق مرکزی حکومت نے جموں وکشمیر کے ضلع گاندربل میں وائل پل کے قریب پاندچھ سے مانیگام تک 4 لین ہائی وے کی تعمیر اور اپ گریڈ کرنے کیلئے 827.98 کروڑ روپے کے پروجیکٹ کو منظوری دی ہے۔ یہ اعلان سڑک، ٹرانسپورٹ اور ہائی ویز کے مرکزی وزیر نتن گڈکری نے کیا۔ انہوں نے ایکس پر سلسلہ۔۔۔105



راجوری ضلع کے بڈھال علاقے میں

2 خاندانوں کے سات افراد کی المناک موت

سری نگر: ۱۴، دسمبر //

راجوری ضلع میں 2 خاندانوں سے تعلق رکھنے والے 7 افراد کی پراسرار موت کے بعد لوگوں سے نہ گھبرانے کی درخواست کرتے ہوئے حکام نے کہا ہے کہ وہ صورتحال پر گہری نظر رکھے ہوئے ہیں کیونکہ صحت کی ٹیموں نے دور دراز کے علاقے میں ایک گہرائی سے سروے کے ایک حصے کے طور پر اپنی کوششیں تیز کر دی ہیں۔ جے کے این ایس کے مطابق راجوری ضلع کے علاقے کوٹرنکا کے بڈھال گاؤں میں اتوار سے بظاہر فوڈ پوائزننگ کی وجہ سے 7 افراد بشمول ایک باپ اور اس کے 4 بچوں اور 2 دیگر بہن بھائیوں کی موت ہوگئی ہے۔ حکام نے بتایا کہ راجوری کے ڈپٹی کمشنر ابھیشیک شرما نے طبی ٹیموں کے ہمراہ جمعہ کو دور دراز کے گاؤں کا لگاتار دوسرا دورہ کیا تاکہ دو خاندانوں میں موت کے واقعات کی تحقیقات کی نگرانی کی جا سکے۔ انہوں نے بتایا۔۔۔106

ڈائریکٹر ایجوکیشن کی جانب سے پرائیوٹ اسکولوں کیلئے رہنما خطوط

داخلہ فیس یا ڈونیشن فیس وصول کرنے والوں کیخلاف سخت کارروائی ہوگی

سری نگر: ۱۴، دسمبر //

ڈائریکٹوریٹ آف اسکول ایجوکیشن کشمیر نے موقعہ کی مناسبت سے پرائیویٹ اسکول کیلئے رہنما خطوط جاری کردیے ہیں، جن کے تحت داخلہ فیس یا ڈونیشن سمیت کوئی بھی اضافی فیس وصول کرنے کی ممانعت کردی گئی ہے اور ساتھ ہی نجی اسکولوں کو اپنی من پسند دکانات کے ذریعے کتابیں یا دیگر مطالعاتی مواد فروخت کرنے سے روک لگادی گئی ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق اس سلسلے میں چیف ایجوکیشن افسروں کی جانب سے وادی کے سبھی دس اضلاع میں قائم تمام کے تمام چھوٹے بڑے بشمول نامی گرامی پرائیویٹ اسکول کے منتظمین تک ڈائریکٹوریٹ آف اسکول ایجوکیشن کشمیر کے احکامات تحریری شکل میں پہنچادیے گئے ہیں۔ ان احکامات جو کہ ایک سرکولر کی صورت میں ہے، میں کہا گیا ہے کہ بعض نجی اسکول پہلے ہی جاری کردہ احکامات اور ہدایات پر عمل کرنے میں ناکام رہے ہیں اور اس کے بجائے اپنی پالیسیوں پر عمل درآمد کر رہے ہیں۔ جاری سرکولر میں نجی اسکولوں سے سختی سے احکامات کی تعمیل کیلئے درج ذیل کلیدی ہدایات کا اعادہ کیا گیا ہے۔ ہدایات میں واضح کیا گیا ہے کہ کوئی بھی پرائیویٹ اسکول بچوں یا انکے والدین۔۔۔107

ون نیشن ون الیکشن کو نافذ کرنیکی طرف بڑا قدم

مرکز 16 دسمبر کو لوک سبھا میں بلوں کو متعارف کرینگے

سرینگر/14دسمبر//

حکومت نے 16 دسمبر کو لوک سبھا میں "ون نیشن ون الیکشن" سے متعلق بلوں کو متعارف کرانے کا اعلان کیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق مرکزی حکومت نے لوک سبھا میں "ون نیشن ون الیکشن" سے متعلق دو بلوں کی فہرست دی ہے اور ان کو 16 دسمبر کو پیش کیا جائیگا۔ مرکزی وزیر قانون میگھوال ایوان زیریں میں آئین (129 ویں ترمیم) بل اور مرکزی زیر انتظام علاقوں کے قوانین (ترمیمی) بل پیش کریں گے۔ حکمراں بی جے پی نے کہا کہ ون نیشن ون الیکشن کے اپنے کلیدی تختے کو نافذ کرنے کی طرف ایک بڑا قدم اٹھایا کیونکہ وزیر اعظم نریندر مودی کی سربراہی میں مرکزی کابینہ نے ایک ساتھ لوک سبھا۔۔۔108

کولگام اور اونتی پورہ میں سات منشیات فروش گرفتار

سرینگر/14دسمبر//

منشیات فروشوں کیخلاف مہم کو تیز کرتے ہوئے پولیس نے جنوبی ضلع کولگام اور اونتی پورہ میں 07 بدنام زمانہ منشیات فروشوں کیخلاف مقدمہ درج کرلیا۔ سی این آئی کے مطابق پولیس نے کولگام میں پی آئی ٹی این ڈی پی ایس ایکٹ کے تحت 03 بدنام زمانہ منشیات فروشوں کے خلاف مقدمہ درج کیا ہے۔ ان بدنام۔۔۔109

اونتی پورہ میں وندے بھارت سٹاپ کی درخواست

مرکزی ریلوے کی ممبر اسمبلی پلوامہ وحید الرحمان پرہ کو یقین دہانی

سری نگر: ۱۴، دسمبر //

ریلوے کی وزارت ممبر اسمبلی پلوامہ وحید الرحمن پرہ کی طرف سے پلوامہ کے اونتی پورہ ریلوے اسٹیشن پر وندے بھارت ایکسپریس کے سٹاپ کی تجویز پر غور کر رہی ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق ممبر اسمبلی موصوف کو لکھے گئے ایک جوابی خط میں، مرکزی وزیر برائے ریلوے اشونی ویشنو نے درخواست کو تسلیم کیا اور کارروائی کا یقین دلایا۔ خط میں کہا گیا ہے۔۔۔110

اننت ناگ، کولگام، جموں اور ادھمپورہ میں

کاؤنٹر انٹیلی جنس کشمیر کے چھاپے اور تلاشیاں

سرینگر/14دسمبر//

سرینگر کے سینٹرل جیل میں چھاپہ مار کارروائی کے بعد کاؤنٹر انٹیلی جنس کشمیر (سی آئی کے) کے اہلکاروں نے جموں وکشمیر میں مختلف مقامات پر چھاپے ڈالیں اور تلاشیاں لی جس دوران انہوں نے کئی موبائیل فون اور ٹیبلٹس کے علاوہ ڈیجیٹل آلات ضبط کرلیے۔ سی این آئی کے مطابق کاؤنٹر انٹیلی جنس کشمیر (سی آئی کے) نے ایک اور تازہ کارروائی میں جنوبی ضلع اننت ناگ میں ضلع جیل مٹن اور کولگام کے کچھ مقامات پر چھاپہ مار کارروائیاں انجام دی۔ معلوم ہوا ہے کہ سی آئی کے اہلکاروں نے پولیس اور سی آر پی ایف کی مدد سے سنیچروار کی صبح ضلع جیل اننت ناگ کے مختلف بلاکس اور بیرکوں اور کولگام۔۔۔111

اگر نیشنل کانفرنس کے 50 ممبر اسمبلی ریاستی درجہ کی

بحالی پر بات نہیں کرسکتے تو پی ڈی پی قیادت کرے گی: پی ڈی پی صدر محبوبہ مفتی

سرینگر/14دسمبر//

اگر نیشنل کانفرنس کے 50 ممبر اسمبلی ریاستی درجہ کی بحالی پر بات نہیں کرسکتے ہیں تو پی ڈی پی قیادت کرے گی کی بات کرتے ہوئے پارٹی صدر محبوبہ مفتی نے کہا کہ پی ڈی پی دفعہ 370 کی بحالی کیلئے جدوجہد جاری رکھے گی۔ سی این آئی کے مطابق جموں وکشمیر کی سابق وزیر اعلیٰ محبوبہ مفتی نے کہا کہ پی ڈی پی کی بنیاد بے آوازوں کی آواز بننے کیلئے رکھی گئی ہے اور اس بات کا اعادہ کیا کہ پارٹی ریاستی حیثیت کی بحالی، خصوصی حیثیت اور قیدیوں کی سیاسی آزادی جیسے اہم مسائل کو اٹھانے سے پیچھے نہیں ہٹے گی۔ انہوں نے الزام لگایا کہ نیشنل کانفرنس نے 50 ممبر اسمبلی ہونے کے باوجود پاؤ والے مسائل پر گہری خاموشی اختیار کررکھی ہے۔ انہوں۔۔۔112

بزنس رولز وضع نہ ہونے کے باعث

جموں وکشمیر میں دوہری حکمرانی!

سری نگر: ۱۴، دسمبر //

جموں وکشمیر میں دوہری انتظامیہ کے ایک کھینچا تانی میں لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے 2 زرعی یونیورسٹیوں کے وائس چانسلروں کی مدت ملازمت میں توسیع کا حکم دیا جس پر 10 دن پہلے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے پابندی عائد کردی تھی۔ جے کے این ایس کے مطابق ای ٹی وی بھارت کی ایک نیوز رپورٹ میں جانکاری دی گئی ہے کہ 13 دسمبر 2024 کو جاری کردہ 2 الگ الگ مگر مماثل احکامات میں لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے شیر کشمیر یونیورسٹی آف ایگریکلچر سائنسز اینڈ ٹیکنالوجی کے وائس چانسلر پروفیسر نذیر احمد گنائی اور جموں کی زرعی یونیورسٹی کے وائس چانسلر پروفیسر امیش رائے کی مدت ملازمت میں توسیع کی۔ کشمیر اینڈ جموں یونیورسٹیز ایکٹ 1969 کے سیکشن۔۔۔113

فلائٹ کیڈٹس فضائیہ کے اخلاق، روایات اور اعزاز کو برقرار رکھیں

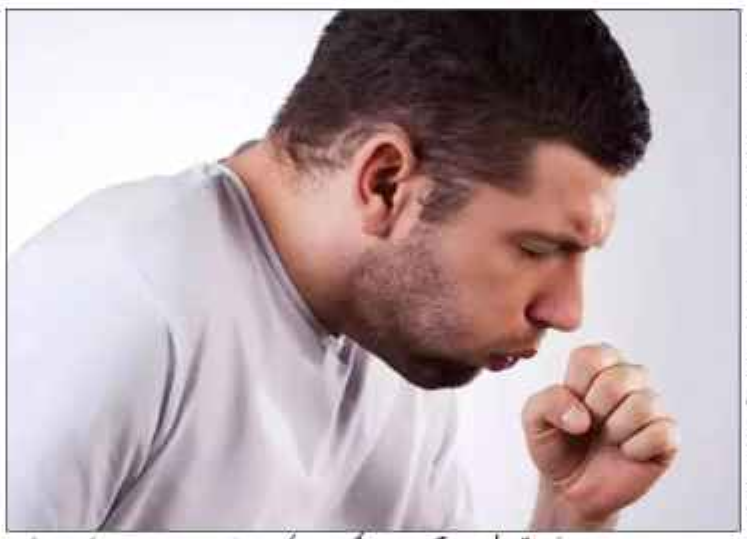
آپ مستقبل کے رہنما اور کمانڈر ہونے کے علاوہ ملک کے فضائیہ کی تقدیر لکھیں گے

سرینگر/14دسمبر//

فلائٹ کیڈٹس پر فضائیہ کے اخلاق، روایات اور اعزاز کو برقرار رکھنے کی تلقین کرتے ہوئے فضائیہ کے سربراہ ایئر چیف مارشل اے پی سنگھ نے کہا کہ چاہے وہ آسمان پر ہوں یا زمین پر، آپریشنز میں افسران کا اہم کردار ہوتا ہے اور اس بات کو یقینی بنانا چاہیے کہ وہ اپنے کردار کو سمجھتے ہیں۔ سی این آئی کے مطابق فضائیہ کے سربراہ ایئر چیف مارشل امر پریت سنگھ نے ایئر فورس اکیڈمی سے فارغ التحصیل ہونے والے کیڈٹس پر زور دیا کہ وہ ہندوستانی فضائیہ کے اخلاق، روایات اور اعزاز کو برقرار رکھیں۔ اس موقعہ پر کیڈٹس سے خطاب کرتے ہوئے سنگھ نے کہا کہ ان کا کیریئر نہ صرف چیلنجنگ ہے بلکہ۔۔۔114

The Urdu Daily WATTAN
روزنامہ وطن سرینگر

”تپ دق“ قابل علاج متعدی مرض



تپ دق (ٹی بی) ایک قابل علاج متعدی یعنی ایک دوسرے کو لگنے والی بیماری ہے۔ جب ٹی بی کا مریض کھانستا ہے تو ہوا کے ذریعے اس کے بلغم میں موجود بیکٹیریا دوسروں تک پہنچ جاتا ہے، اس طرح دوسرا شخص بھی ٹی بی کا مریض بن جاتا ہے۔ یہ ایک قسم کا انفیکشن ہے، جس کا سبب جراثیم ہوتے ہیں۔ یہ جراثیم عموماً پھیپھڑوں کو متاثر کرتے ہیں تاہم یہ جسم کے دیگر حصوں بشمول گردے، ریڑھ کی ہڈی اور دماغ کو بھی متاثر کرسکتے ہیں۔ تپ دق کی 2 قسمیں ہوتی ہیں، ایک مخفی یا پوشیدہ تپ دق جو ایک سے دوسرے کو نہیں لگتا، دوسرا اصل تپ دق جو متعدی ہوتا ہے یعنی ایک سے دوسرے کو لگ سکتا ہے۔ فعال تپ دق کی بیماری ”مائیکو بیکٹیریم ٹیوبرکلوسس“ جیسے ایک بیکٹیریا کے انفیکشن کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جو شخص مخفی تپ دق کے انفیکشن میں مبتلا ہوتا ہے، اس میں اس مرض کی کوئی بھی علامت ظاہر نہیں ہوتی اور نہ ہی وہ خود کو بیمار محسوس کرتا ہے، تاہم جب مریض کے خون کا ٹیسٹ کیا جاتا ہے تو اس وقت پتہ چلتا ہے کہ وہ مفری جراثیم کے انفیکشن میں مبتلا ہے۔ مخفی ٹی بی میں مبتلا شخص دوسرے لوگوں تک جراثیم پھیلانے کی صلاحیت نہیں رکھتا جو افراد مخفی ٹی بی میں مبتلا ہوتے ہیں، ان میں بیماری کی علامتیں کم ابھرتی ہیں، کیوں کہ ان کے جسم میں جراثیم غیر فعال ہوتے ہیں، تاہم پوشیدہ ٹی بی میں مبتلا افراد کا مدافعتی نظام اگر کمزور ہو تو پھر جراثیم فعال ہوجاتے ہیں اور وہ حقیقی ٹی بی کے مرض میں مبتلا ہوسکتے ہیں۔ پوشیدہ ٹی بی میں مبتلا افراد کا علاج اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کیا جاتا ہے کہ وہ کہیں فعال ٹی بی کے مرض میں مبتلا نہ ہوجائے۔ اس کی تشخیص کے لیے بلغم کا ٹیسٹ کروایا جاتا ہے۔ اس کی ایک قسم **Drug resistant TB** کہلاتی ہے۔ اگر تپ دق کے مریض پر دوائیں اثر نہ کررہی ہوں تو پھر کہا جاتا ہے کہ اسے ڈرگ ریزسٹنٹ ٹی بی ہوگئی ہے۔ ٹی بی کے جراثیم پر ادویہ کا اثر نہ ہونے کی دو اہم وجوہ ہوتی ہیں۔ ایک یہ کہ متاثرہ فرد جب دوا مقررہ مقدار اور تعداد میں باقاعدگی سے نہ کھا رہا ہو۔ دوسری وجہ یہ ہوسکتی ہے کہ اس فرد کو ٹی بی جس مریض سے منتقل ہوئی ہے اسے ڈرگ ریزسٹنٹ ٹی بی لاحق ہو۔ تپ دق کے جراثیم جسم میں داخل ہونے کے بعد ضروری نہیں کہ یہ انسان کو بیمار کردیں۔ یہ جسم کے اندر خاموش یا خوابیدہ حالت میں بھی رہ سکتے ہیں۔ طبی اصطلاح میں اسے **Latent TB** کہا جاتا ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق ہر سال لاکھوں لوگ اس بیماری کا شکار ہوتے ہیں۔ یہ کوئی ایسی بیماری نہیں ہے، جس کا علاج ممکن نہیں ہے۔ لیکن ظاہری علامات کی بنیاد پر تپ دق کی تشخیص بہت مشکل ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بعض دیگر امراض کی علامات بھی تپ دق کی علامات کے مشابہ ہوتی ہیں۔ اس کی حتمی تشخیص بیکٹیریا کی موجودگی کے یقینی شواہد مل جانے کے بعد ہی ممکن ہوتی ہے۔ اس کے کچھ ٹیسٹ براہ راست بیکٹیریا کی موجودگی کی نشان دہی کے لیے کیے جاتے ہیں۔ دوسرے ٹیسٹ جیسے ایکسرے وغیرہ ممکنہ مریض پر بیکٹیریا کے اثر کا مشاہدہ کرنے کے لیے کیے جاتے ہیں۔

اس کا علاج بھی موجود ہے اور اس کی ادویات بھی لیکن ان کے باوجود اقوام متحدہ کے عالمی ادارہ صحت کی رپورٹس کے مطابق تپ دق دنیا میں اموات کی ایک بڑی وجہ بن چکی ہے۔ پاکستان میں ہر سال تقریباً 5 لاکھ افراد ٹی بی سے متاثر ہوتے ہیں، جس میں تقریباً ایک تہائی علاج کے لیے کہیں بھی رجسٹرڈ نہیں ہوتے اور ان کے ذریعے یہ مرض پھیلتا رہتا ہے۔ تپ دق 5 سے 15 سال تک کے بچوں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ عالمی ادارہ صحت کی رپورٹ کے مطابق پوری دنیا میں 74000 بچے ہر سال تپ دق سے جان کھو بیٹھتے ہیں اور ہر سال نصف ملین اس کے نئے مریض بچے سامنے آتے ہیں۔ یہ ایک متعدی بیماری ضرور ہے لیکن سو فی صد قابل علاج ہے۔ اس کو ابتدائی مرحلہ میں ہی بروقت اور آسانی سے کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاج کا دورانیہ 6 سے 9 مہینے تک ہوتا ہے۔

علامات

اس کی علامات کا دارومدار اس بات پر ہوتا ہے کہ جسم کا کون سا حصہ متاثر ہوا ہے۔ عموماً تپ دق کے جراثیم پھیپھڑوں کو نشانہ بناتے ہیں۔ اسے ”پلموزی ٹیوبرکلوسس“ کہا جاتا ہے۔ ایکسٹرا پلموزی ٹیوبرکلوسس تپ دق کی وہ شکل ہے جب پھیپھڑوں کے علاوہ جسم کا کوئی حصہ اس سے متاثر ہوتا ہے، تاہم یہ دونوں اقسام بیک وقت بھی پائی جاسکتی ہیں۔ تپ دق کی عمومی علامات میں مسلسل 3 ہفتے سے زائد بلغم کے ساتھ ہونے والی کھانسی، کھانسی کے ساتھ خون آنا، تیز بخار، بہت زیادہ سردی کا محسوس ہونا، وزن میں کمی، سوتے ہوئے بہت زیادہ پسینہ آنا، تھکاوٹ کی وجہ سے ہر وقت نیند کا طاری رہنا، کھانے کی خواہش ختم ہوجانا، گلے کی سوجن، خاص طور پر لمفی گلینڈز کا سوج جانا، پھیپھڑوں میں بعض اوقات پانی بھر جانا، سینے سے سیٹی کی آوازوں کا آنا، آواز کا بہت زیادہ بیٹھ جانا، سینے میں درد شامل ہیں۔

قدرتی چیزوں سے علاج

سیب:۔ سیب کا استعمال تپ دق کے مریض کے لیے نہایت مفید ہے۔ روزانہ ایک گلاس سیب کا جوس پینے سے جسم میں ہونے والی کمزوری دور ہوجاتی ہے۔

سنگترہ:۔ پھیپھڑوں کی تپ دق میں مبتلا مریضوں کے لیے سنگترہ بے حد فائدے مند ثابت ہوتا ہے۔ اس کا روز ایک گلاس جوس پینے سے پھیپھڑے صحت مند ہوکر دوبارہ افعال ہو جاتے ہیں۔ ایک گلاس سنگترے کے رس میں ایک چائے کا چمچہ شہد اور چٹکی بھر نمک ڈال کر پئیں۔ اس جوس کا باقاعدہ استعمال مرض سے نجات دلاتا ہے۔

کیلا:۔ ایک پیالی ناریل کے پانی میں ایک کیلا چھیل کر اس میں ملائیں اور اچھی طرح سے اسے پھینٹ لیں، پھر اس میں ایک کپ دہی اور ایک چائے کا چمچہ شہد ملائیں۔ یہ ایک مربہ کی شکل تیار کرلے گا اور اسے روزانہ کھائیں یہ تپ دق میں بے حد مفید ہے۔

کلونجی:۔ آدھا چائے کا چمچہ کلونجی پیس کر پانی کے ساتھ کھائیں، یہ تپ دق کے لیے بے حد فائدہ مند ہے۔

اخروٹ:۔ دو اخروٹ کو پیس لیں۔ اس میں ایک چائے کا چمچہ پیسا ہوا لہسن اور اس مقدار کا مکھن بھی شامل کریں۔ ان تینوں اشیا کو ملا کر ان کا ایک چمچہ روز کھائیں۔

ادرک:۔ ایک چائے کا چمچہ ادرک لیں اس میں اتنی ہی مقدار میں شہد ڈال کر اسے صبح و شام کھائیں۔

بچاؤ:۔ تپ دق سے بچاؤ کے ممکنہ اقدامات میں سب سے ضروری اس کے جراثیم کو ایک سے دوسرے فرد تک پہنچنے سے روکنا ہے۔ اس سے بچاؤ کی ویکسین بھی موجود ہے جو ”بی سی جی“ کہلاتی ہے، مگر یہ صرف بچوں کو لگائی جاتی ہے، بالغ افراد میں یہ موثر نہیں ہوتی۔ اگر کسی گھر میں کوئی فرد ٹی بی سے متاثر ہو تو اس کے کھانے پینے کے برتن، تولیہ اور استعمال کی دوسری چیزیں الگ کردینی چاہئیں۔ علاوہ ازیں مریض اور گھر میں موجود لوگوں کو فیس ماسک کا استعمال لازمی کرنا چاہیے، تاکہ اس کے جراثیم صحت مند افراد میں منتقل نہ ہوسکیں۔

چھاتی کا سرطان

چھاتی کا سرطان خواتین کی صحت کو متاثر کرنے والا اہم مسئلہ ہے، جس کی تشخیص اور اس کے علاج کی جلد شناخت کاری کی ضرورت ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق ہر سال پاکستان میں تقریباً ہزاروں خواتین کو بریسٹ کینسر کی تشخیص ہوتی ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب تغیرات نامی تبدیلیاں جین میں ہوتی ہیں جو خلیوں کی نشوونما کو منظم کرتی ہیں۔ تغیرات خلیوں کو غیر کنٹرول شدہ طریقے سے تقسیم اور ضرب لگاتے ہیں۔ چھاتی کا کینسر چھاتی کے خلیوں میں تیار ہوتا ہے۔ عام طور پر یہ ”لوبولس“ یا ”چھاتی کی نالیوں“ میں بنتا ہے۔ لوبول وہ غدود ہیں جو دودھ پیدا کرتے ہیں اور نالیاں دودھ کو غدود سے نپل تک پہنچاتے ہیں۔ کینسر آپ کے چھاتی کے اندر فیٹی ٹشو یا ریشہ دار کنکشی ٹشو میں بھی ہوسکتا ہے۔ کینسر کے بے قابو خلیات اکثر چھاتی کے دوسرے صحت مند ٹشو پر حملہ کرتے ہیں اور بازوؤں کے نیچے لمف نوڈس تک جاسکتے ہیں۔ لمف نوڈس ایک بنیادی راستہ ہے جو کینسر کے خلیوں کو جسم کے دوسرے حصوں میں منتقل کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اکتوبر کو ”بریسٹ کینسر“ کی آگاہی کے مہینہ کے طور پر منایا جاتا ہے۔

...خطراتی عوامل... چھاتی کے سرطان کے حوالے سے عام تاثر یہ پایا جاتا ہے کہ یہ مرض صرف عورتوں میں ہوتا ہے، جب کہ ایسا نہیں ہے، یہ مرض مردوں میں بھی ہوسکتا ہے۔ عورتوں کو بریسٹ کینسر ہونے کا خطرہ مردوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے، اس لیے یہ مرض عورتوں میں ہی زیادہ دیکھنے کو ملتا ہے۔

......عمر...... بڑھتی عمر ایک خطرے کا عامل ہے، 40 سال سے کم عمر کی خواتین میں اس مرض کا خطرہ کم ہوتا ہے، تاہم بڑھتی عمر میں اس مرض کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

خاندانی پس منظر

بریسٹ کینسر کے اسباب میں سب سے بڑا سبب جینز کی تبدیلی ہے، اگر کسی کے خاندان میں بریسٹ کینسر کے مریض ہوں تو دوسرے لوگوں کے متاثر ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

......ذاتی صحت...... اگر کسی کو ایک بریسٹ میں کینسر کی تشخیص ہوجائے تو دوسرے میں اس کے ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ ☆ ریڈی ایشن ☆ حیض کا جلدی آنا ☆ دیر سے حیض کا بند ہونا ☆ موٹاپا ☆ نیکوٹین اور الکوحل کا استعمال ☆ ہارمون متبادلہ تھراپی۔

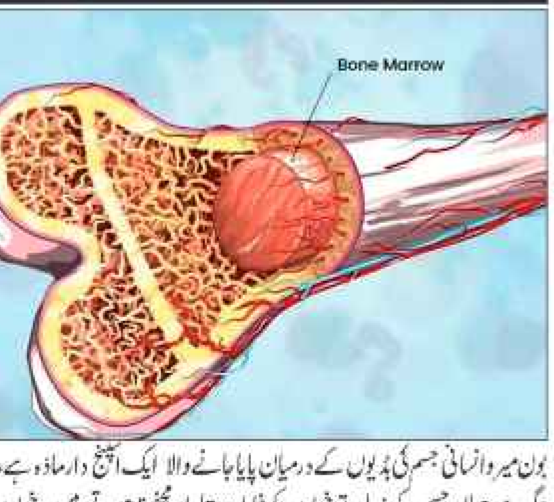
......اقسام...... چھاتی کے کینسر کی بھی مختلف اقسام ہیں۔ ☆ ڈکٹل کارسنوما: یہ دودھ کی نالی سے شروع ہوتا ہے اور یہ سب سے عام قسم ہے۔ ☆ لوبولر کارسنوما: یہ لوبولس میں شروع ہوتا ہے۔ حملہ آور چھاتی کا کینسر اس وقت ہوتا ہے جب کینسر کے خلیے لوبولس یا نالیوں کے اندر سے ٹوٹ جاتے ہیں اور قریبی ٹشو پر حملہ کرتے ہیں۔ اس سے جسم کے دوسرے حصوں میں کینسر پھیلنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ نان انویسو چھاتی کا کینسر اس وقت پیدا ہوتا ہے جب کینسر اپنی اصل جگہ کے اندر رہتا ہے، دوسرے حصوں میں پھیلا نہیں ہوتا، تاہم یہ خلیات بعض اوقات ناگوار چھاتی کے سرطان کی طرف بڑھ سکتے ہیں۔

......علامات...... چھاتی کے سرطان کی ہر قسم مختلف علامات کا سبب بن سکتی ہے۔ ان میں سے بہت سی علامات ایک جیسی ہیں، لیکن کچھ مختلف بھی ہوسکتی ہیں۔ چھاتی کے عام سرطان کی علامات مندرجہ ذیل ہیں۔ ☆ چھاتی یا بغلوں میں گلٹی نمودار ہونا ☆ چھاتیوں کے سائز یا ساخت میں تبدیلی ☆ چھاتی میں جلد کی تبدیلی ☆ نپل کا دھنس جانا یا اس میں سے مواد کا نکلنا ☆ چھاتی پر ایک نیا نپل نمودار ہونا ☆ چھاتیوں کی جلد سرخ ہوجانا ☆ چھاتی میں درد ہونا ☆ نپل سے رطوبت بہنا، کچھ کیسز میں خون بھی بہہ سکتا ہے۔

......تشخیص...... چھاتی کے سرطان کی تصدیق کے لیے مندرجہ ذیل ٹیسٹ کیے جاتے ہیں۔ ☆ میموگرافی ☆ الٹرا ساؤنڈ ☆ بایوپسی بایوپسی بریسٹ کینسر کی تشخیص کے لیے اہم ہوتی ہے، اس میں چھوٹی گلٹی کا نمونہ لیا جاتا ہے اور تصدیق کیا جاتا ہے کہ یہ گلٹی کینسر کی ہے یا نہیں۔ کچھ ذہنوں میں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ بایوپسی سے بریسٹ کینسر پھیلا سکتا ہے، جب کہ ایسا نہیں ہوتا بایوپسی بریسٹ کینسر کو پھیلانے کا ذریعہ نہیں بلکہ یہ اس کی بروقت تشخیص کا طریقہ کار ہے اور اس سے 90 فی صد جانیں بچائی جاسکتی ہیں۔

□□□□□

بون میرو ٹرانسپلانٹ



بون میرو انسانی جسم کی ہڈیوں کے درمیان پایا جانے والا ایک اسپنج دار مادہ ہے، یہ وہ جگہ ہے جہاں جسم کے زیادہ تر خون کے خلیات تیار اور محفوظ ہوتے ہیں، یہ خون کے سرخ و سفید خلیات اور پلیٹلیٹس بناتا ہے۔ یہ مادہ ہڈیوں میں اسٹیم سیل اور دیگر مادے تیار کرتا ہے، جس کے نتیجے میں انسانی جسم میں خون کے خلیے بننے کا عمل شروع ہوتا ہے، واضح رہے کہ خون بنیادی طور پر تین خلیات (**cells**) سفید خلیات، سرخ خلیات اور پلیٹلیٹس خلیات سے مل کر بنتا ہے۔

ہر قسم کے خون کے خلیے کا ایک اہم کام ہوتا ہے۔

☆ خون کے سرخ خلیے جسم کے تمام بافتوں (**Tissues**) تک آکسیجن لے جاتے ہیں۔

☆ پلیٹلیٹس خون کے جمنے میں مدد کرکے خون بہنا بند کرتے ہیں۔

☆ سفید خون کے خلیے انفیکشن سے لڑتے ہیں۔

بون میرو ٹرانسپلانٹ کیا ہے؟

بون میرو ٹرانسپلانٹ ایک طبی طریقہ علاج ہے جو کسی کے غیر صحت مند بون میرو کو صحت مند خلیوں سے بدل دیتا ہے۔ متبادل خلیات ڈونر کے جسم سے لیے جاسکتے ہیں۔ یہ جسم میں خون کے سرخ خلیات، سفید خون کے خلیات اور پلیٹلیٹس بنانے کی صلاحیت کو بحال کرتا ہے۔ بون میرو ٹرانسپلانٹ کو اسٹیم سیل ٹرانسپلانٹ بھی کہا جاتا ہے۔ یہ لیوکیمیا، اے پلاسٹک انیمیا، تھیلے سیمیا، سکل سیل انیمیا، مائیلوما، لیمفوما، خون اور مدافعتی نظام کی دیگر بیماریاں جو بون میرو کو متاثر کرتی ہیں کے علاج کے لیے کیا جاتا ہے۔

بون میرو ٹرانسپلانٹ کو 1968 سے لیوکیمیا، اے پلاسٹک انیمیا، سکل سیل انیمیا، مائیلوما، لیمفوما، مدافعتی نظام کی خرابی، اور کچھ ٹھوس ٹیومر کینسر جیسی بیماریوں کے علاج کے لیے کامیابی سے استعمال کیا جارہا ہے۔ بون میرو ٹرانسپلانٹ، بون میرو کی جگہ لیتا ہے جو بیماری سے خراب ہوچکا ہے، جیسے لیوکیمیا یا لیمفوما صحت مند خون کے خلیے کسی عطیہ دہندہ سے ٹرانسپلانٹ کیے جاتے ہیں، تاکہ وہ نئے خون کے خلیے تیار کریں اور نئے صحت مند میرو کی افزائش کریں۔

بون میرو ٹرانسپلانٹ کی ضرورت کیوں پیش آتی ہے؟

لیوکیمیا، اے پلاسٹک انیمیا، تھیلے سیمیا اور خون کی دیگر بیماریوں میں جب خون بننے کا عمل متاثر یا بند ہوجاتا ہے تو مریض کے سگے بھائی بہن یا والدین سے تشخیص کرنے کے بعد ڈونر سے ہڈیوں کا تھوڑا سا گودا مریض کو منتقل کیا جاتا ہے، یہ بون میرو دینے والے کے لیے ایک بے ضرر عمل ہوتا ہے، جس سے بون میرو دینے والے ڈونر کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔

”آسٹیو پروسس“ خاموش اور مسلسل بڑھنے والی بیماری

کبھی سوچا ہے یہ ہمارے جسم میں موجود ہڈیاں کیوں ہیں اور ان کی کیا اہمیت ہے۔

☆......ہماری ہڈیاں ہماری صورت گری کرتی ہیں۔

☆......ہمارے اعضا کی حفاظت کرتی ہیں۔

☆......ہمیں حرکت کرنے میں مدد کردیتی ہیں۔

☆......یہ اپنے اندر کیلشیم اور دیگر معدنیات کو ذخیرہ کرتی ہیں۔

بظاہر سخت اور ساکت نظر آنے والی ہڈیاں دراصل زندہ ٹشوز ہیں جن میں مسلسل تبدیلی آتی رہتی ہے۔ اور نئے ٹشو ان کی جگہ لیتے رہتے ہیں۔ اس سارے عمل میں ہڈیوں میں موجود خاص سیل **Osteoblast** اور **Osteoclast** حصہ لیتے ہیں۔ **Osteoblasts** جو ہڈیوں کے بننے اور گروتھ میں مدد کرتے ہیں اور نئے ٹشوز بناتے ہیں جب کہ **Osteoblasts** پرانی اور بوسیدہ ہڈی کے ٹشوز کو گھلا دیتے ہیں۔ اس طرح بوسیدہ ٹشو کی جگہ نئے ٹشوز لے لیتے ہیں یا صحت مند ٹشوز سے بوسیدہ ٹشوز **Replace** ہوجاتے ہیں جو **Osteoblast** بناتے ہیں۔ اس قدرتی عمل کو ہڈیوں کی تشکیل نو یا (**Remodeling**) کہا جاتا ہے۔ اس عمل سے ہمارے جسمانی ڈھانچے کی تقریباً 20 فی صد پرانی ہڈیاں ہر سال نئی ہڈیوں میں تبدیل ہوتی رہتی ہیں۔ ہڈیوں کی تشکیل نو ہماری جسمانی صحت کے لئے بہت ضروری ہے، کیوں کہ یہ عمل ہمارے ڈھانچے کو مضبوط رکھتا ہے اور جسم میں معدنیات کے توازن کو برقرار رکھتا ہے۔ 30 سال کی عمر تک ہماری ہڈیوں میں **Osteoblastic Activity** زیادہ ہوتی ہے اور 35 سال کی عمر کے بعد **Osteoblastic Activity** رفتہ رفتہ بڑھنے لگتی ہے۔ ہماری ہڈیاں بیمار بھی ہوجاتی ہیں۔ ان کی کچھ بیماریوں میں مندرجہ ذیل بیماریاں شامل ہیں۔

Osteoperia ہڈیوں کا کمزور اور پتلا ہونا۔

Osteoprosis ہڈیوں کا بھر بھرا ہونا۔

Rickets بچوں میں ہڈیوں کا ٹیڑھا ہونا۔

Osteomalasia ہڈیوں کا ٹیڑھا پن۔

Fracture ہڈیوں کا ٹوٹ جانا اور کچھ اقسام کے کینسر آتے ہیں۔

آج ہم آسٹیو پروسس (**Osteoprosis**) یا ہڈیوں کے بھر بھرا پن جسے ہم ہڈیوں کی خستگی بھی کہہ سکتے ہیں، اس پر بات کریں گے۔ ایک اندازے کے مطابق دنیا بھر میں 200 ملین افراد اسٹیو پروسس بیماری کا شکار ہیں۔ 50 سال سے زائد عمر کی ہر تین میں سے ایک عورت اور ہر پانچ میں سے ایک مرد اسٹیو پروسس کا شکار ہے۔ یہ مرض مردوں کی نسبت عورتوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ ”پیڑ کو دیمک لگ جائے یا آدم زاد کو غم“ میں تھوڑی ترمیم اگر کی جائے کہ پیڑ کو دیمک لگ جائے یا انسان کو آسٹیو پروسس تو اس کا بچنا مشکل ہوجاتا ہے۔ اگر بروقت تشخیص نہ ہوسکے، کیوں کہ آسٹیو پروسس بھی ایک طرح سے ہڈیوں کی دیمک ہے۔ یہ ایک خاموش بیماری ہے، جس کی علامات عام طور پر ظاہر نہیں ہوتیں یا یوں سمجھیں کہ آسٹیو پروسس خاموش مگر مسلسل بڑھنے والی بیماری ہے بروقت تشخیص اور علاج کے بغیر یہ رفتہ رفتہ ہڈیوں کو اس حد تک کمزور کردیتی ہے کہ وہ ٹوٹنے لگتی ہیں۔ ایک اچانک ٹھوکر، جھٹکا، گرنا یا پھر صرف کھانسی جس کا صحت مند انسان پر اثر نہیں ہوتا، مگر آسٹیو پروسس سے متاثر انسان میں ہڈی ٹوٹنے کا سبب بن سکتی ہے۔ اس مرض میں عام طور پر کولہے، کلائی اور ریڑھ کی ہڈی متاثر ہوتی ہے۔ گو کہ یہ ایک خاموش بیماری ہے، مگر ہمیں نظر رکھنا چاہیے کہ ہمارے قد میں ایک یا ایک انچ سے زیادہ کمی تو واقع نہیں ہورہی۔ ☆ کھڑے ہونے اور بیٹھنے کے انداز میں جھکاؤ تو نہیں بڑھ رہا یا کمر کے نچلے حصے میں مستقل درد ہورہا ہے یا پھر سانس لینے میں دشواری بھی ہورہی ہے۔ اگر ایسا ہو تو ہڈیوں کے امراض کے ماہر سے رجوع کرنا چاہیے۔ اگر ہم جائزہ لیں کہ کن لوگوں کو اس بیماری میں مبتلا ہوجانے کا زیادہ خطرہ ہے تو 50 یا 50 سال سے زیادہ عمر کی خواتین اس بیماری سے زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔

☆......خواتین میں اس کی بڑی وجہ مینوپاز ہے۔ کیوں کہ اس میں خون میں ایسٹروجن ہارمون کی کمی واقع ہوجاتی ہے جو ہڈیوں کو گھلنے سے روکتا ہے۔

☆......قبل از وقت حیض کا رک جانا جیسے کسی آپریشن کے نتیجے میں، قدرتی طور پر کم عمری میں

☆......موروثیت، اگر خاندان میں یہ مرض موجود ہے تو اس مرض کا شکار ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

☆......کچھ ایسی ادویات بھی ہیں جو آسٹیو پروسس کی وجہ بن جاتی ہیں، مثلاً کارٹی زون کا طویل عرصے تک استعمال، مرگی کی دوائیاں، چھاتی کے کینسر کے علاج کی دوائیاں۔

☆......کچھ روزمرہ کے معمولات کے نتیجے میں بھی آسٹیو پروسس ہوسکتا ہے۔

☆......غیر متحرک رہنا ☆......ورزش نہ کرنا

☆......سگریٹ نوشی کرنا ☆......کولا ڈرنکس کا بے تحاشہ استعمال

☆......غذا میں کیلشیم اور وٹامن ڈی کی کمی

...آسٹیو پروسس کی تشخیص...

اس مرض کی تشخیص کے لیے **BMD** ٹیسٹ یعنی **Bone mineral Density Test** کروایا جاتا ہے۔ اس سے ہڈیوں کی موٹائی یعنی **Bone mars** اور مضبوطی معلوم کی جاتی ہے۔ یوں بروقت ہڈیوں کے بھربھرے پن کا شکار ہوکر فریکچر سے پہلے ہی مرض کا پتا چل جاتا ہے اور بروقت علاج بھی ممکن ہوجاتا ہے۔ اس کے علاج کے لیے ورزش بہت ضروری ہے۔

انسانی جسم کا اہم منرل ”کیلشیم“

کیلشیم ہمارے جسم میں پایا جانے والا ایک اہم منرل ہے۔ یہ ہڈیوں، دانتوں، پٹھوں اور دل کو صحت مند رکھنے کے ساتھ ساتھ پورے جسم کو فعال رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس کی کمی ہمارے جسم میں کئی بیماریوں کا باعث بنتی ہے۔ اس منرل کو حاصل کرنے کے لیے کیلشیم سے بھرپور مختلف غذاؤں کا استعمال کرنا چاہیے۔ روزانہ ایک گلاس دودھ پینے سے جسم کو مطلوبہ مقدار میں یہ منرل حاصل ہوسکتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ کئی دوسری غذاؤں سے بھی کیلشیم کی کمی کو پورا کیا جاسکتا ہے۔ آج کل کیلشیم کی کمی ایک عام مسئلہ بن چکا ہے۔ ہر دوسرا شخص اس کا شکار ہو رہا ہے۔ اس کی کمی کی علامات کیا ہوتی ہیں اور اس کی کمی کو کیسے پورا کیا جاسکتا ہے۔ اس بارے میں ذیل میں چند علامات، علاج اور غذاؤں کے بارے میں موجود ہے۔

......علامات

پٹھوں میں کھنچاؤ

پٹھوں میں کھنچاؤ اور درد کیلشیم کی کمی کی ابتدائی علامات ہیں، ٹانگوں اور بازوؤں میں چلنے میں، اٹھنے بیٹھنے میں درد محسوس ہونا۔ اس کے ساتھ ساتھ ہاتھوں اور پیروں کا سن ہونا بھی اس کی کمی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔

انگلیاں سن ہونا

یہ جسم میں کیلشیم کی کمی کی سب سے بڑی اور پہلی وجہ ہوتی ہے۔ اس کمی ہونے پر اکثر افراد توجہ نہیں دیتے۔ انگلیوں کا سن ہونا یا سو جانا۔ اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ آپ کا جسم کیلشیم کی کمی کا شکار ہو رہا ہے۔

سستی اور غنودگی طاری رہنا

کیلشیم کی کمی کے باعث ہر وقت سستی اور غنودگی طاری رہتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس میں جسم میں کیلشیم کی کمی کی سطح کو متوازن کیا جاتا ہے۔ ہمارا جسم ایک وقت میں مخصوص تعداد میں کیلشیم کو جذب کرسکتا ہے۔ کچھ لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ بہت زیادہ کھانے سے کیلشیم کی کمی کو پورا کیا جاسکتا ہے لیکن ایسا نہیں ہے۔ بلکہ آہستہ آہستہ کم مقدار میں سارا دن میں وقفے کے ساتھ کھانا بہتر ہوتا ہے۔

تھکاوٹ محسوس ہونا

اس کی کمی کی صورت میں جسم شدید تھکاوٹ محسوس کرتا ہے اور ہر وقت سستی، کاہلی اور توانائی کا فقدان رہتا ہے۔ اس کی مزید علامات میں سر کا ہلکا محسوس ہونا، چکر آنا، دماغ کے آگے دھند کا چھا جانا، توجہ میں کمی وغیرہ۔

چیزوں کا بھولنا اور معاملات کو حل کرتے وقت دماغ کا الجھن کا شکار ہونا بھی شامل ہیں۔ خوش گوار اور پرسکون نیند میں مدد دینے والے کیمیکل میلاٹونن کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر جسم کو مطلوبہ مقدار میں یہ منرل حاصل نہ ہو تو میلاٹونن کا اخراج نہیں ہوپاتا، جس کے نتیجے میں پرسکون نیند نہیں ملتی۔

دل کی دھڑکن تیز ہونا

اگر دل کی دھڑکن معمول سے تیز رہنے لگے اور آپ کو ایسا کئی دن تک محسوس ہو تو یہ بھی کیلشیم کی کمی کی علامت ہوسکتی ہے۔ اس مسئلے کے حل کے لیے فوری ڈاکٹر سے رجوع کر کے مکمل معائنہ کروانا چاہیے۔

یادداشت کا کمزور ہونا

کیلشیم کی کمی کی ایک علامت چیزیں بھول جانا بھی ہے۔ اس کی وجہ عام طور پر ہر وقت طاری تھکاوٹ ہوتی ہے جو باتوں کو ذہن میں نقش نہیں ہونے دیتی۔

ناخن اور جلد

کیلشیم کی کمی ناخن کی ساخت کو بدل دیتی ہیں اور اس کی کمی کی وجہ سے ناخن خشک اور کھردرے ہوجاتے ہیں اور ٹوٹنے بھی لگتے ہیں۔ کیلشیم کی کمی کی علامات جلد پر بھی ظاہر ہوتی ہیں اور جلد کی بہت ساری بیماریاں کیلشیم کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

لوک سبھا کے اراکین کا ڈیزاسٹر مینجمنٹ کو جدید ترین بنانے پر اصرار

نئی دہلی// لوک سبھا میں اراکین نے قدرتی آفات سے متعلق نظام کو جدید اور تیز تر بنا کر متاثرین کو فوری مدد فراہم کرنے پر زور دیا اور کہا کہ مرکز اور ریاست دونوں کو اس میں مل کر کام کرنے کی ضرورت ہے۔ ڈیزاسٹر مینجمنٹ ترمیمی بل 2024 پر بحث کو آگے بڑھاتے ہوئے سماج وادی پارٹی کے رام شرومنی ورما نے کہا کہ نیشنل ڈیزاسٹر ریسپانس فورس (این ڈی آر ایف) کے لوگوں کو مقامی سطح پر جدید ترین سہولیات سے آراستہ کیا جانا چاہیے۔ بعض اوقات دوری کی وجہ سے وہ جائے حادثہ پر نہیں پہنچ پاتے جس کی وجہ سے کئی لوگ جان سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ لوگوں کو سمندری طوفانوں اور دیگر آفات سے بچانے کے لیے جدید ترین ٹیکنالوجی کا استعمال ضروری ہے۔ انہوں نے کہا کہ تباہی کے بعد متاثرین کو مناسب امداد نہیں دی جاتی جس کی وجہ سے لوگوں کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ دراوڑ منیترا کزگم (ڈی ایم کے) کی رکن کنی موزی کروناندھی نے کہا کہ آگ، سیلاب اور طوفان کے واقعات پوری دنیا میں ہو رہے ہیں اور یہ واقعات ہندوستان میں بڑے پیمانے پر ہو رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ڈیزاسٹر مینجمنٹ ریاستوں کا معاملہ ہے اور ریاستوں سے مشاورت کے بغیر اس میں ترمیم نہیں کی جا سکتی۔

حکومت کو اس اعداد و شمار سے آگاہ ہونا چاہیے کہ ریاستی انتظامیہ کے پاس اس بات کی معلومات ہے کہ کن گاؤں، قصبوں اور مقامات پر زیادہ آفات ہیں اور اس بل کو تیار کرتے وقت اس میں اس کو شامل کیا جانا چاہیے۔ انہوں نے کہا کہ تمل ناڈو میں طوفان متاثرین کی مدد کے لیے 35,000 کروڑ روپے کا مطالبہ کیا گیا تھا لیکن مرکزی حکومت نے اس کا کوئی نوٹس نہیں لیا۔ ریاستی حکومت کو سپریم کورٹ جانا پڑا اور اس طرح ریاستی حکومتوں کو لوگوں کو انصاف فراہم کرنے کے لیے عدالت کا سہارا لینا پڑا۔ انہوں نے کہا کہ ڈیزاسٹر مینجمنٹ کے لیے ایک الگ وزارت ہونی چاہیے اور مختلف محکموں کو جوڑنے والا ایک ہی محکمہ ہونا چاہیے۔ محترمہ کروناندھی نے کہا "2014 سے 2022 تک ہمارے ملک میں گرمی کی لہر سے پانچ ہزار لوگ مر چکے ہیں، اس لیے گرمی کی لہر کو بھی ڈیزاسٹر مینجمنٹ میں شامل کیا جانا چاہیے۔ تمل ناڈو کے لیے حکومت کی طرف سے لوگوں کو راحت فراہم کرنے کے لیے ڈیزاسٹر مینجمنٹ کے لیے دی گئی رقم اس کے مقابلے میں بہت کم ہے، جو کچھ بھی نہیں ہے۔ تیلگو دیشم پارٹی (ٹی ڈی پی) کے کے سینی شیوناتھ چننی نے بل کی حمایت کی اور کہا کہ حکومت نے یہ بل ملک میں ڈیزاسٹر مینجمنٹ کو بہتر بنانے کے لیے لایا ہے۔ انہوں نے کہا کہ اس بل کے ذریعے مقامی انتظامیہ کو مزید اختیارات دیے جائیں تاکہ مقامی سطح پر آفت زدگان کی مزید مدد کی جا سکے۔ جنتا دل یو کے دنیش چندر یادو نے کہا کہ ملک میں آفات کا خطرہ زیادہ ہے۔ مقامی سطح پر ڈیزاسٹر مینجمنٹ کے لیے اس بل میں جو انتظامات کیے گئے ہیں وہ آفات کے وقت متاثرہ افراد کو زیادہ فوائد فراہم کر سکتے ہیں۔ بہار میں ہر سال سیلاب اور خشک سالی کا مسئلہ ہوتا ہے، ریاستی حکومت اکیلے اس سے نمٹنے کے قابل نہیں ہے اس لیے اس میں مرکزی حکومت کو آگے آنا ہوگا۔ انہوں نے کہا کہ بہار نے مرکز سے جو رقم دینے کو کہا تھا وہ ابھی باقی ہے اور اسے جاری کیا جانا چاہیے۔ شیوسینا کے ادھو دھڑے کے انل یشونت دیسائی نے کہا کہ یہ بل تباہی کے وقت پر آیا ہے لیکن بل کو اعداد و شمار پر مبنی ہونا چاہیے۔ انہوں نے کہا کہ مقامی سطح پر ڈیزاسٹر مینجمنٹ کو مزید موثر بنانے کے لیے انہیں حالات کے مطابق کام کرنے کے لیے مالی اختیارات دیے جائیں۔ مہاراشٹر تیزی سے ماحولیاتی تبدیلیوں کی لپیٹ میں ہے، اس لیے ریاستی حکومت کو مرکز سے آفت کے لیے مناسب مدد فراہم کی جانی چاہیے۔

بھارت اور یورپی یونین کا مقصد ایک جامع اور باہمی طور پر فائدہ مند آزاد تجارتی معاہدہ ہے/ پیوش گوئل

نئی دہلی// تجارت اور صنعت کے مرکزی وزیر جناب پیوش گوئل نے آسٹریا، بیلجیم، بلغاریہ، چیک جمہوریہ، ایسٹونیا، اٹلی، آئرلینڈ، لاتویا، لتھوانیا، مالٹا، پولینڈ، پرتگال، رومانیہ، سلوواک جمہوریہ، اسپین اور سویڈن کے سفارتکاروں کے ساتھ بات چیت کی۔ میٹنگ میں کامرس اور صنعت کے وزیر مملکت جناب جتن پرساد، کامرس سکریٹری، ڈی پی آئی آئی ٹی سکریٹری اور دیگر سینئر افسران نے شرکت کی۔ ہندوستان اور یورپی یونین کے درمیان بڑھتے ہوئے رابطوں اور بڑھتی ہوئی تجارت کے بارے میں بات کرتے ہوئے جناب گوئل نے کہا کہ دونوں فریقوں کا ہدف ایک متوازن، حوصلہ افزا، جامع اور باہمی طور پر فائدہ مند آزاد تجارتی معاہدہ (ایف ٹی اے) ہے۔ شدید مصروفیت کے 9 دور کے بعد ایف ٹی اے مذاکرات کو ایک دوسرے کی حساسیت کو سمجھتے ہوئے تجارتی لحاظ سے بامعنی معاہدے پر پہنچنے کی خاطر سیاسی سمت کی ضرورت ہے۔ وزیر موصوف نے اس بات پر بھی زور دیا کہ کسی بھی پائیدار بات چیت کو مشترکہ لیکن تفریق شدہ ذمہ داری (سی بی ڈی آر) کے اصول کی تعریف کرنی چاہیے اور اس طرح کے اقدامات کے نفاذ میں ترقی کے مختلف راستوں کو مدنظر رکھنا چاہیے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ہندوستانی معیشت میں 7-8 فیصد سالانہ کی شرح سے ترقی کرنے کی توقع ہے تاکہ یہ اگلے چند برسوں میں دنیا کی تیسری سب سے بڑی معیشت بن جائے۔ اس کے بعد، تیز رفتار اور ممکنہ تیز رفتار ترقی سے ہندوستان کی جی ڈی پی 2047 تک 35 ٹریلین ڈالر کے سنگ میل تک پہنچنے میں مدد ملے گی۔ بڑی اور غیر استعمال شدہ اقتصادی صلاحیت کو تسلیم کرتے ہوئے، یورپی فریق نے اس بات پر زور دیا کہ طرفین دونوں معیشتوں کو مربوط کر کے اور اپنی سپلائی چین میں لچک پیدا کر کے زبردست فائدہ حاصل کریں گے۔ بات چیت میں ہندوستان-یورپی یونین ٹریڈ اینڈ ٹیکنالوجی کونسل میں پیشرفت پر تبادلہ خیال کرنے کا بھی موقع ملا۔ امریکہ کے علاوہ ہندوستان واحد وہ ملک ہے جس کے ساتھ یورپی یونین کے پاس ایسا طریقہ کار موجود ہے۔ یورپی یونین کے ساتھ اشیا میں ہندوستان کی دو طرفہ تجارت 2023-24 میں 137.41 بلین امریکی ڈالر تھی اور بھارت اشیا کے لیے سب سے بڑا تجارتی شراکت دار بن رہا ہے۔ اس کے علاوہ 2023 میں ہندوستان اور یورپی یونین کے درمیان خدمات میں دو طرفہ تجارت کا تخمینہ 51.45 بلین امریکی ڈالر تھا۔ یورپی یونین کے ساتھ تجارتی معاہدہ ہندوستان کو ویلیو چینز کو محفوظ بناتے ہوئے اپنی اشیاء اور خدمات کی برآمدات کو مزید وسعت دینے اور متنوع بنانے میں مدد کرے گا۔ ہندوستان عالمی تجارت میں اپنی مارکیٹ حصے داری بڑھانے کے لیے بڑی عالمی معیشتوں کے ساتھ متوازن معاہدے کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔

ہندوستان کو 2030 تک 7 ٹریلین ڈالر کی معیشت بننے کیلئے

انفراسٹرکچر پر 2.2 ٹریلین ڈالر کی سرمایہ کاری کی ضرورت ہے/ رپورٹ

نئی دہلی// ہندوستان کو 2030 تک 7 ٹریلین امریکی ڈالر کی معیشت بننے کے لیے بنیادی ڈھانچے کی ترقی کے لیے 2.2 ٹریلین امریکی ڈالر کی سرمایہ کاری کی ضرورت ہوگی۔ نائٹ فرینک انڈیا نے جمعرات کو یہ بات کہی۔ اس علاقے میں نجی شراکت کی حوصلہ افزائی کے لیے بنیاد پرست اقدامات کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے رئیل اسٹیٹ کنسلٹنٹ نائٹ فرینک انڈیا نے ایک رپورٹ جاری کی، 'انڈیا انفراسٹرکچر: ریویونگ پرائیویٹ انویسٹمنٹس'، جس میں بتایا گیا ہے کہ "بنیادی ڈھانچے کی ترقی میں 2.2 ٹریلین ڈالر کی تخمینی سرمایہ کاری 2030 تک 7 ٹریلین ڈالر تک بڑھنے کے لیے ہندوستان کے جی ڈی پی کے سائز کو سپورٹ کرنے کے لیے ضروری ہے۔ اس نے مزید کہا کہ 2030 تک 7 ٹریلین امریکی ڈالر کے اقتصادی حجم کو حاصل کرنے کے لیے، ہندوستان کی معیشت کو 2024-2030 کے درمیان 10.1 فیصد کی سی اے جی آر سے ترقی کرنا ہوگی۔ نائٹ فرینک انڈیا کے سی ایم ڈی ششیر بیجل نے کہا، بنیادی ڈھانچے کی ترقی پر مضبوط محرک اور حکومت کی طرف سے بجٹ میں اضافہ کی وجہ سے لاجسٹک پرفارمنس انڈیکس (ایل پی آئی) میں ہندوستان کی درجہ بندی 2014 میں 54 سے 2023 میں 38 ہو گئی ہے۔ انہوں نے کہا کہ گزشتہ چند سالوں میں پالیسی سازوں کی جانب سے ہندوستان کے بنیادی ڈھانچے کو نمایاں طور پر وسعت دینے کے لیے جارحانہ دباؤ ڈالا گیا ہے۔ بیجل نے کہا کہ اس سے نجی کھلاڑیوں کے لیے ہندوستان کے بنیادی ڈھانچے کی ترقی اور اقتصادی ترقی میں فعال طور پر حصہ لینے کا دائرہ وسیع ہوتا ہے۔" تاہم، اس دائرہ کار کو محدود کرنے میں کچھ رکاوٹیں ہیں۔ اس لیے بنیادی ڈھانچے کی ترقی کے لیے نجی سرمایہ کاری کی زیادہ رقم مختص کرنے کے لیے بنیادی اقدامات کی ضرورت ہے تاکہ حکومت کے بجٹ میں مالیاتی احتیاط کو متوازن کیا جا سکے۔ نائٹ فرینک کی رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ بنیادی ڈھانچے کی سرمایہ کاری پر مرکزی اور ریاستی حکومتوں کا بہت زیادہ انحصار مالیاتی خسارے کے اہداف کو دبا سکتا ہے۔" ہندوستان میں بنیادی ڈھانچے کی ترقی میں نجی شرکت نمایاں طور پر کم ہوئی ہے، 2009-13 کے درمیان 160 بلین ڈالر (کل سرمایہ کاری کا 46.4 فیصد) سے 2019-23 کے درمیان 39.2 بلین ڈالر (7.2 فیصد) تک۔ اس نے مزید کہا کہ اس تبدیلی نے حکومت کی زیر قیادت سرمایہ کاری کا ایک بڑا حصہ بنایا ہے، جس سے ممکنہ طور پر مالیاتی خسارہ بڑھ رہا ہے۔ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ "ایک کنٹرول شدہ مالیاتی خسارے کو برقرار رکھنا طویل مدتی معاشی استحکام اور قرض کے موثر انتظام کے لیے بہت ضروری ہے۔ مرکزی حکومت کا مقصد 2025 تک اپنے مجموعی مالیاتی خسارے کو 4.5 فیصد سے نیچے لانا ہے۔" کنسلٹنٹ نے محسوس کیا کہ انفراسٹرکچر کی ترقی میں پرائیویٹ سیکٹر کی شرکت کو بڑھانے سے مالیاتی خسارے کے اہداف کو متوازن کرنے میں مدد ملے گی۔

کانگریس سوروس اور سونیا کے معاملے سے توجہ ہٹانا چاہتی ہے/ نڈا

نئی دہلی// راجیہ سبھا میں قائد ایوان اور بھارتیہ جنتا پارٹی کے صدر جگت پرکاش نڈا نے جمعرات کو کانگریس پر الزام لگایا کہ وہ متنازعہ امریکی سرمایہ کار جارج سوروس اور کانگریس کی سینئر لیڈر سونیا کے درمیان تعلقات کے معاملے سے توجہ ہٹانے کے لیے مختلف حربے اختیار کر رہی ہے۔ راجیہ سبھا کی کارروائی ملتوی ہونے کے بعد، مسٹر نڈا نے پارلیمنٹ ہاؤس کے احاطے میں نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے کہا کہ ایوان میں جمہوریت کے وقار کا سوال اٹھانے والی کانگریس نے وقتاً فوقتاً جمہوری نظام کو طاق پر رکھا ہے۔ انہوں نے کہا کہ کانگریس کے منہ سے پارلیمانی نظام پر بحث کرنا مضحکہ خیز ہے۔ انہوں نے کہا کہ پارلیمانی نظام کی بات کرنے والی کانگریس کے سینئر لیڈر، پارلیمنٹ ہاؤس کے احاطے میں راجیہ سبھا کے چیئرمین کی نقالی کے واقعے کی ویڈیوگرافی کرتے ہیں اور دیگر اراکین کو اس کے لیے اکساتے ہیں۔ انہوں نے کہا، "مجھے تو ایسا لگا جیسے مجھے کالج کے دنوں کی یاد آگئی ہو۔ جب کالج میں یونیورسٹی کے باہر کالج کے لڑکے ایسا کرتے ہیں اسی طرح کی حرکت اپوزیشن لیڈر پارلیمنٹ کے احاطے میں کرتے ہیں اور محترمہ سونیا گاندھی جی ایک لفظ بھی نہیں بولتی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ اس سے پارلیمانی روایات کا وقار مجروح ہوتا ہے اور پارلیمانی روایات کو ٹھیس پہنچتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ کانگریس کا مقصد محترمہ گاندھی اور جارج سوروس کے تعلقات کے معاملے سے توجہ ہٹانا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہر کوئی جاننا چاہتا ہے کہ محترمہ گاندھی کا ایسے شخص سے کیا تعلق ہے جو ہمارے ملک کو غیر مستحکم کر کے اسے مشکل میں ڈالنا چاہتا ہے۔ وہ شخص ہندوستان کی خودمختاری پر سوال کھڑا کرتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ قومی جمہوری اتحاد اس کی شدید مذمت کرتا ہے اور ہم اس معاملے کو عوام کے سامنے لے کر جائیں گے۔

ہندوستان اور برازیل نے توانائی، حیاتیاتی ایندھن اور دفاع میں تعاون کو مضبوط کیا

نئی دہلی// ہندوستانی وزیر اعظم نریندر مودی اور برازیل کے صدر لولا ڈا سلوا نے حال ہی میں مختلف شعبوں بالخصوص توانائی، بائیو ایندھن اور دفاع میں دو طرفہ تعاون کو مضبوط بنانے کے اپنے عزم کا اعادہ کرنے کے لیے ملاقات کی۔ یہ ملاقات، جو ریو ڈی جنیرو میں G20 سربراہی اجلاس کے موقع پر منعقد ہوئی، ان دونوں برکس ممالک کے درمیان تعلقات کی بڑھتی ہوئی اہمیت کو واضح کرتی ہے۔ رہنماؤں نے توانائی، حیاتیاتی ایندھن، اور دفاع میں تجارت کو فروغ دینے کے اپنے ارادے پر زور دیا، لیکن زراعت، آٹوموبائل اور دیگر شعبوں میں تعاون کی اہمیت کو بھی اجاگر کیا۔ مودی اور لولا دونوں نے بھوک اور غربت سے نمٹنے کے لیے دو طرفہ تجارتی معاہدے کی ضرورت پر زور دیا، مودی نے بھوک اور غربت کے خلاف برازیل کے عالمی اتحاد کے لیے ہندوستان کی حمایت کا وعدہ کیا۔ برازیل سے آگے، مودی نے برطانیہ، فرانس، اٹلی، ناروے، انڈونیشیا، اور یورپی یونین کے رہنماؤں کے ساتھ دو طرفہ ملاقاتیں کیں، جن میں ٹیکنالوجی، سبز توانائی، اور AI سمیت مختلف شعبوں میں تجارت اور تعاون کو مضبوط بنانے پر توجہ مرکوز کی گئی۔ یہ میٹنگیں مضبوط بین الاقوامی شراکت داری قائم کرنے کے لیے ہندوستان کے فعال انداز اور عالمی معاملات میں اہم کردار ادا کرنے کے عزم کو ظاہر کرتی ہیں۔ بات چیت میں ایک عالمی اقتصادی کھلاڑی کے طور پر ہندوستان کے بڑھتے ہوئے اثر و رسوخ کو اجاگر کیا گیا ہے اور مشترکہ خوشحالی کو فروغ دینے اور عالمی چیلنجوں سے نمٹنے کے لیے گلوبل ساؤتھ میں کلیدی شراکت داروں کے ساتھ تعلقات کو مضبوط بنانے پر اس کی توجہ مرکوز ہے۔

پرتگالی وزیر خارجہ چار روزہ سرکاری دورے پر ہندوستان پہنچ گئے

نئی دہلی// پرتگال کے وزیر مملکت اور امور خارجہ پالو رینگل جمعرات کو ہندوستان کے اپنے پہلے سرکاری دورے پر دہلی پہنچے۔ وزارت خارجہ کے سرکاری ترجمان رندھیر جیسوال نے کہا کہ اس دورے سے ہندوستان اور پرتگال کے درمیان کثیر جہتی تعلقات مضبوط ہوں گے۔ ایکس پر ایک پوسٹ میں جیسوال نے کہا، پرتگال کے ایف ایم پالو رینگل کا ہندوستان کے پہلے سرکاری دورے پر پرتپاک خیر مقدم۔ اس دورے سے ہندوستان اور پرتگال کے کثیر جہتی تعلقات مزید مضبوط ہوں گے، جو 2025 میں 50ویں سال میں داخل ہوں گے۔ پالو رینگل، وزیر پرتگال کے ریاستی اور خارجہ امور، 12 سے 15 دسمبر تک ہندوستان کے چار روزہ سرکاری دورے پر ہوں گے۔ جمعہ، 13 دسمبر کو، پرتگالی وزیر خارجہ بھارتی وزیر خارجہ ایس جے شنکر کے ساتھ نئی دہلی کے تاج پیلس ہوٹل میں ایک اہم ملاقات کریں گے۔ وہ اتوار، 15 دسمبر کو صبح سویرے روانگی کے ساتھ ہندوستان کے دورے کا اختتام کریں گے۔ اپنے پرتگالی ہم منصب لوئس مونٹی نیگرو کے ساتھ دو طرفہ میٹنگ کی جہاں انہوں نے اقتصادی شراکت داری کو مضبوط بنانے پر توجہ مرکوز کی۔ پی ایم مودی نے کہا کہ دونوں ممالک نے قابل تجدید توانائی اور گرین ہائیڈروجن جیسے شعبوں میں مزید تعاون کے مواقع تلاش کیے ہیں۔ "پرتگال کے وزیر اعظم جناب لوئس مونٹی نیگرو کے ساتھ بہت اچھی ملاقات رہی۔ ہندوستان پرتگال کے ساتھ دیرینہ تعلقات کو قدر کی نگاہ سے دیکھتا ہے۔ ہماری بات چیت ہمارے اقتصادی روابط کو مزید مضبوط بنانے پر مرکوز رہی۔ قابل تجدید توانائی اور گرین ہائیڈروجن جیسے شعبے، بہت سے مواقع فراہم کرتے ہیں۔ مزید تعاون کے لیے ہم نے مضبوط دفاعی تعلقات، عوام سے عوام کے روابط اور اس طرح کے دیگر موضوعات پر بھی بات کی۔

ہندوستانی IT ٹیلنٹ اور اسٹارٹ اپس کو راغب کرنے کے لیے ایسٹونیا کا جرات مندانہ منصوبہ

نئی دہلی// ڈیجیٹل ٹکنالوجی میں ایک رہنما ایسٹونیا طویل عرصے سے اپنے اختراعی ای-حل کے لیے پہچانا جاتا رہا ہے۔ ایسٹونیا کے اہلکار پاکوستا نے کہا کہ "ہمارے ای-ریذیڈنٹ پروگرام کی وجہ سے ہندوستان ایسٹونیا میں ایک انتہائی قابل قدر ملک ہے۔ ہندوستان فی الحال ای-ریذیڈینسوں کی تعداد کے لحاظ سے ممالک کی فہرست میں چھٹے نمبر پر ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ "ہندوستانی ای-ریذیڈنٹ نے یہاں تقریباً 1000 کمپنیاں قائم کی ہیں۔ ایسٹونیا اس قسم کے تعاون کو آگے بڑھانے کا خواہاں ہے۔ ہم خود کو ہندوستانی کمپنیوں کے لیے یورپی یونین تک رسائی فراہم کرنے والے گیٹ وے کے طور پر دیکھتے ہیں۔ پاکوستا نے اس بات پر روشنی ڈالی کہ ایسٹونیا ہندوستان کے ساتھ اپنے ڈیجیٹل حل کا اشتراک کرنے کے لیے بے چین ہے، یہ نوٹ کرتے ہوئے کہ 130 سے زیادہ ممالک پہلے ہی ایسٹونیا کے جدید نظاموں سے مستفید ہو رہے ہیں۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ ہندوستان اور ایسٹونیا جیسی جمہوری قوموں کو شہریوں کے لیے ڈیجیٹل خدمات کو بہتر بنانے کے لیے مل کر کام کرنا چاہیے، انہیں زیادہ موثر اور قابل رسائی بنانا چاہیے۔ مزید برآں، انہوں نے سائبر سیکورٹی میں تعاون بڑھانے اور دونوں ممالک کے درمیان آئی ٹی ماہرین کے تبادلے میں دلچسپی ظاہر کی۔ ایسٹونیا نے پہلے ہی متعدد ہندوستانی آئی ٹی پروفیشنلز اور طلباء کا خیر مقدم کیا ہے، خاص طور پر ماسٹرز اور ڈاکٹریٹ کی سطحوں پر، اور مشترکہ تحقیق اور ترقیاتی منصوبوں کی تلاش جاری رکھے ہوئے ہے۔

بس۔ کار کی ٹکر میں خاتون سب۔ انسپکٹر کی موت

متھرا// اتر پردیش کے ضلع متھرا کے مانٹ علاقے میں ایک ڈبل ڈیکر بس اور کار کی زد میں آکر ایک خاتون سب انسپکٹر کی موت ہو گئی اور اس کے شوہر سمیت تین افراد زخمی ہو گئے۔ پولیس نے جمعرات کو بتایا کہ جمنا ایکسپریس وے کے سنگ میل نمبر 100 پر بدھ کی نصف رات نوئیڈا کی طرف سے آگرہ کی جانب جاری کار میں پیچھے سے آرہی ڈبل ڈیکر بس نے ٹکر مار دی۔ اس حادثے میں کار سوار پولیس سب انسپکٹر نیہا شکلا (36) کی موقع پر ہی موت ہو گئی جبکہ اس کے شوہر دہلی باشندہ راہن (40)، ڈبل ڈیکر بس کا کنڈکٹر انکش شکلا و راہل زخمی ہو گئے۔ زخمیوں کو کمیونٹی ہیلتھ سنٹر میں داخل کرایا گیا ہے جہاں پر راہن کی حالت نازک ہے۔

اہم بائیو ٹکنالوجی اداروں کی حکمرانی کو متحد کرنے میں برک کا کردار نمایاں ہے/ جتیندر سنگھ

نئی دہلی// بائیو ٹکنالوجی ریسرچ اینڈ انوویشن کونسل (BRIC) سوسائٹی کی دوسری سالانہ جنرل میٹنگ آج مرکزی وزیر مملکت (آزادانہ چارج) برائے سائنس اور ٹکنالوجی، ریاستی وزیر ڈاکٹر جتیندر سنگھ کی صدارت میں منعقد ہوئی۔ میٹنگ کے دوران، ڈاکٹر راجیش ایس گوکھلے، سکریٹری، ڈی بی ٹی اور ڈی جی، برک کی طرف سے بائیو ٹکنالوجی ریسرچ اینڈ انوویشن کونسل (BRIC) پر ایک پریزنٹیشن پیش کی گئی۔ اس موقع پر ڈاکٹر جتیندر سنگھ نے کرسچن میڈیکل کالج ویلور کے شعبہ بائیو ٹکنالوجی کے تعاون سے ہیموفیلیا کے کامیاب جین تھراپی ٹرائل کا بھی اعلان کیا۔ اس کی اطلاع دنیا کے سب سے معتبر جریدے "نیو انگلینڈ جرنل آف میڈیسن" نے دی ہے۔ مرکزی وزیر ڈاکٹر جتیندر سنگھ نے ہندوستان کے بائیو ٹکنالوجی سیکٹر کے تبدیلی کے سفر پر روشنی ڈالی۔ تحقیق، جدت طرازی اور صلاحیت کی تعمیر کو فروغ دینے کے لیے 14 اہم بائیو ٹکنالوجی اداروں کی حکمرانی کو متحد کرنے میں برک کا اہم کردار ہے۔ ڈاکٹر سنگھ نے BRIC-RCB i3c پی ایچ ڈی پروگرام کے آغاز کی تعریف کی، جو کہ ایک عالمی سطح پر مسابقتی بین الضابطہ اقدام ہے جو جدید تحقیق اور ہینڈ آن ٹریننگ کو فروغ دینے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ پروگرام نے پہلے ہی 58 طلباء کے پہلے بیچ میں داخلہ لیا ہے۔ انہوں نے BRIC کیمپس میں زیرو ویسٹ لائف ایتھیکس اپروچ کی بھی تعریف کی، جو ایک بنیادی ادارہ جاتی قدر کے طور پر پائیداری کو اجاگر کرتا ہے۔ مرکزی وزیر نے این سی آر بائیو کلسٹر میں آئی بی آر آئی سی + بائیو سائنسز انوویشن پارک کو تیار کرنے میں پیش رفت کی ستائش کی۔ اس جدید ترین سہولت کا مقصد بائیو ٹکنالوجی کے آغاز اور جدید تحقیق و ترقی کے لیے ایک مرکز کے طور پر کام کرنا ہے۔

عالمی گارمنٹس کی تجارت میں تبدیلی

چینی درآمدات میں کمی اور دیگر ایشیائی ممالک کا عروج

نئی دہلی// پچھلی دہائی کے دوران، امریکہ نے چین سے ملبوسات کی درآمدات میں نمایاں کمی کی ہے۔ یہ رجحان امریکہ اور چین کی تجارتی جنگ، چین میں انسانی حقوق کی خلاف ورزیوں پر تشویش (خاص طور پر اویغور جبری مشقت کی روک تھام کا ایکٹ) اور چین میں مزدوری کی بڑھتی ہوئی قیمتوں کے باعث ہوا ہے۔ چینی درآمدات میں اس کمی نے دیگر ایشیائی ممالک، خاص طور پر ویت نام، بنگلہ دیش، بھارت، اور کمبوڈیا کے لیے، امریکہ کو اپنے ملبوسات کی برآمدات بڑھانے کے لیے کافی موقع فراہم کیا ہے۔ ویتنام سب سے زیادہ فائدہ اٹھانے والے کے طور پر ابھرا ہے، جس نے چین سے اپنی قربت، کم لاگت، اور امریکی ملبوسات کی مارکیٹ کا ایک اہم حصہ حاصل کرنے کے لیے آزاد تجارتی معاہدوں کا فائدہ اٹھایا ہے۔ بنگلہ دیش، تیار ملبوسات میں اپنی مہارت اور پائیداری میں سرمایہ کاری کے ساتھ، بھی اپنی موجودگی کو بڑھا رہا ہے، جبکہ سوتی ملبوسات پر ہندوستان کی توجہ اور حکومتی اقدامات نے اس کی مسابقت کو بڑھایا ہے۔ کمبوڈیا، بنیادی ڈھانچے کی حدود کے باوجود، ترجیحی تجارتی معاہدوں اور مسابقتی لیبر لاگت سے فائدہ اٹھاتا ہے، جس سے چین کے متبادل تلاش کرنے والے امریکی خریداروں کو راغب کیا جاتا ہے۔ یہ تبدیلی امریکی کمپنیوں کے اپنی سپلائی چین کو متنوع بنانے، ایشیائی برآمد کنندگان کے درمیان بڑھتی ہوئی مسابقت، اور پائیداری اور اخلاقی سورسنگ کے طریقوں پر بڑھتے ہوئے زور کی عکاسی کرتی ہے۔

ہندوستان متوقع 6.5 تا 7 فیصد نمو حاصل کرنے کے راستے پر/ سی ای اے

نئی دہلی// حکومت ہند کے چیف اکنامک ایڈوائزر (سی ای اے) ڈاکٹر وی اننت ناگیشورن نے پھر کہا کہ ہندوستان رواں مالی سال کے لیے تخمینہ 6.5 سے 7 فیصد کی شرح نمو حاصل کرنے کی راہ پر گامزن ہے اور درمیانہ سے طویل مدتی معیشت کی پائیدار ترقی پر توجہ مرکوز کرنے کی اہمیت پر زور دیا۔ ڈاکٹر ناگیشورن نے آج یہاں کنفیڈریشن آف انڈین انڈسٹری (سی آئی آئی) کے زیر اہتمام گلوبل اکنامک پالیسی فورم 2024 میں کہا کہ "ہندوستانی معیشت دنیا کی سب سے زیادہ کھلی معیشتوں میں سے ایک ہے، جہاں ہندوستان کی جی ڈی پی کا 45.8 فیصد صرف تجارت سے آتا ہے۔" اس فورم کا تھیم 'عالمی معیشت کے لیے دہائیوں کی ترجیحات' تھا۔ انہوں نے کہا کہ 1991-92 کے بعد سے ہندوستان کی لبرلائزیشن میں نمایاں اضافہ ہوا ہے، جب جی ڈی پی میں تجارت کا حصہ صرف 17.1 فیصد تھا۔ انہوں نے کہا کہ ہندوستان اب کسی بھی دوسرے ملک کے مقابلے عالمی ویلیو چینز کا بہت بڑا حصہ ہے۔ رواں مالی سال کی دوسری سہ ماہی میں ہندوستان کی اقتصادی ترقی میں سست روی کے بارے میں حالیہ خدشات کو دور کرتے ہوئے، ڈاکٹر ناگیشورن نے کہا کہ غیر یقینی عالمی اقتصادی ماحول ہندوستان کے لیے ایک پائیدار چیلنج ہے اور ہمیں غیر یقینی صورتحال سے نمٹنے کے لیے گھریلو کوششوں کو دوگنا کرنے کی ضرورت ہے۔ انہوں نے سرمایہ کی تشکیل کو مضبوط بنانے کی اہمیت پر بھی زور دیا اور امید ظاہر کی کہ بہتر بیلنس شیٹس اور منافع کی وجہ سے اگلے پانچ برسوں میں نجی شعبے کی شراکت میں اضافہ متوقع ہے۔ انہوں نے پیداواری روزگار پیدا کرنے، مہارت کے فرق کے چیلنج سے نمٹنے، زراعت کے شعبے کی مکمل صلاحیتوں کو بروئے کار لانے، ڈی ریگولیشن کے ذریعے ہندوستان کی مینوفیکچرنگ اور ایم ایس ایم ای کی ترقی کو بڑھانے، ہندوستان کی توانائی کی حفاظت اور انفیکشن کا انتظام کرنے، دیہی-شہری ترقی میں توازن قائم کرنے، معیاری سرمایہ خرچ کو مسلسل حمایت دینے اور 'میک ان انڈیا' کو اختراعات کے ذریعے اعلیٰ معیار کا مترادف بنانا اہم محرکات ہیں جو 2047 تک ترقی یافتہ ہندوستان کی طرف ترقی کو برقرار رکھیں گے۔ ڈاکٹر ناگیشورن نے ہندوستان کے نوجوانوں میں دماغی صحت کے بڑھتے ہوئے خدشات کو دور کرنے کی ضرورت پر بھی روشنی ڈالی، جو موبائل فون کی لت، بیہودہ طرز زندگی اور انتہائی پراسیس شدہ کھانوں کے استعمال کی وجہ سے بڑھ گئے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ یہ نہ صرف حکومت کی ذمہ داری ہے بلکہ معاشرے اور نجی شعبے کی بھی ذمہ داری ہے۔ اگر ہندوستان کو ڈیموگرافک ڈیویڈنڈ سے فائدہ اٹھانا ہے تو ہندوستانیوں کو نہ صرف جسمانی طور پر صحت مند ہونا چاہیے بلکہ ذہنی طور پر بھی صحت مند ہونا چاہیے۔

مردوں کے لیے باپ بننے کی بہترین عمر کیا ہے

برسوں سے خواتین کے بارے میں کہا جارہا ہے کہ وہ بچوں کی پیدائش کے لیے عمر کی تیسری یا چوتھی دہائی کا انتظار مت کریں مگر اب یہ حقیقت سامنے آئی ہے کہ باپ کی عمر بھی اولاد کی صحت پر اثرانداز ہوتی ہے۔ تحقیق کے مطابق ادھیڑ عمر افراد کے بچے پیدائشی طور پر کم صحت مند ہوتے ہیں۔ یہ دعویٰ امریکا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آیا۔ اسٹینفورڈ یونیورسٹی کی تحقیق کے دوران 4 کروڑ سے زائد بچوں کی پیدائش کے ڈیٹا کا جائزہ لے کر والدین کی عمر اور بچے کی صحت پر اس کے اثرات کا تجزیہ کیا گیا۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ والد کی عمر اگر 45 سال ہو تو بچوں کی قبل از وقت پیدائش، کم پیدائشی وزن اور زچگی کے بعد طبی امداد جیسے وینٹی لیشن یا دیگر کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ تحقیق میں مزید بتایا گیا کہ والد کی عمر اگر 45 تک ہو تو بچے کی قبل از وقت پیدائش یا کم پیدائشی وزن کا خطرہ 14 فیصد تک بڑھ جاتا ہے۔ محققین کا تو یہ بھی دعویٰ ہے کہ اس عمر کے مردوں کی بیویوں میں بھی دوران زچگی ہائی بلڈ شوگر کا مسئلہ سامنے آسکتا ہے، جس کی وجہ عمر بڑھنے سے مردوں کے اسپرم میں آنے والی تبدیلیاں ہیں۔ محققین کا کہنا تھا کہ اس طرح کے منفی نتائج سے بچنا اس صورت میں ممکن ہے اگر مرد بچوں کی پیدائش کے لیے 45 سال تک کی عمر کا انتظار مت کریں۔ عمر بڑھنے سے ان کے مستقبل کے بچوں کے لیے خطرات بھی بڑھتے چلے جاتے ہیں اور ادھیڑ عمری میں بچوں کے خواہشمند افراد کو اس حوالے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ اس تحقیق کے نتائج طبی جریدے بی ایم جے میں شائع ہوئے۔ والد کا بچے کے ساتھ زیادہ وقت گزارنا مثبت: ایک طبی

تحقیق میں دعویٰ کیا گیا ہے کہ بچوں کی پیدائش کے بعد ابتدائی مہینوں میں والد کا ان کے ساتھ وقت گزارنا ان کی شعوری ترقی کے لیے نہایت مثبت ہے۔ آکسفورڈ یونیورسٹی، امپیریل کالج لندن اور کنگز کالج لندن کے ماہرین نے بچوں کی پیدائش کے تین ماہ تک والد کے ان کے ساتھ برتاؤ اور کچھ سال بعد ان بچوں کی شعوری ترقی پر ایک تحقیق کی۔ انفینٹ مینٹل ہیلتھ جرنل

میں شائع ہونے والی اس تحقیق کے نتائج میں سامنے آیا کہ وہ بچے جن کے والدان کی پیدائش کے تین ماہ بعد ان کے ساتھ زیادہ وقت گزارتے اور کھیلتے تھے، ان کا شعور دو سال کی عمر میں کافی بہتر تھا۔ محققین نے کہا کہ ایک بچے کی ترقی میں کئی عوامل اہم ہیں اور والد کا اپنے بچوں کے ساتھ فعال رویہ بھی ان میں سے ایک ہوسکتا ہے۔ امپیریل کالج کے پروفیسر پال رامچند انی نے کہا کہ ابتدائی تین ماہ کے دوران والد اور بچے کا آپسی تعلق، بچے کی شعوری ترقی میں مثبت بہتری کو 2 سال بعد سامنے لاتا ہے۔ تحقیق کے دوران محققین نے والدین کی اپنے بچوں کے ساتھ برتاؤ کی ویڈیوز بنائیں، جن میں ابتدائی تین ماہ میں والدین اپنے بچوں کے ساتھ کھلونوں سے کھیلتے نظر آئے، جس کے بعد 2 سال کی عمر میں ان کا ٹیک ریڈنگ سیشن کیا گیا جس سے ہر بچے کی ذہنی ترقی یعنی مینٹل ڈیولپمنٹ انڈیکس (ایم ڈی آئی) جانچا گیا۔ اس تحقیق میں یہ بھی سامنے آیا کہ والد کے اپنے بچوں کے ساتھ فعال برتاؤ کے باعث لڑکوں اور لڑکیوں دونوں کا ایم ڈی آئی اسکور اچھا رہا۔ پروفیسر رامچند انی نے یہ بھی کہا کہ 'وہ والد جو اپنے بچوں کے ساتھ زیادہ ایکٹو اور بہتر برتاؤ کررہے ہیں۔

سردیوں میں قدرت کا تحفہ "کینو"

سردیوں کی آمد کے ساتھ ہی آپ کو کینو کی صورت میں ہر جگہ نارنجی رنگ کی بہار نظر آنے لگتی ہے۔ ذائقے کی بات کریں تو دنیا کا سب سے بہترین کینو پاکستان میں دستیاب ہے اور اس کا ذائقہ لوگوں کے دلوں کو خوب بھاتا ہے۔ ہر سال سردیوں کے موسم میں یہ سب سے زیادہ فروخت ہونے والا پھل ہے، جسے بڑی تعداد میں برآمد بھی کیا جاتا ہے۔ کینو کا ترش ذائقہ کیلوریز میں کم اور غذائی اجزاء سے بھرپور ہوتا ہے جبکہ اس میں موجود وٹامنز اسے بہترین پھل بناتے ہیں۔ قدرت کا یہ عظیم پھل ان گنت اجزاء سے مالا مال ہے، جس میں کاربوہائیڈریٹ، فائبر، پروٹین، وٹامن اے، تھامین، وٹامن سی، فولیٹ، فلیوونائیڈز، فاسفورس، تانبا اور پوٹاشیم جیسی معدنیات شامل ہیں۔

دل کی بیماریوں سے تحفظ: کینو میں موجود وٹامن سی شریانوں کو سخت نہیں ہونے دیتا اور یوں بندہ امراض قلب سے محفوظ رہتا ہے۔ اس سے بلڈ پریشر بھی قابو میں رہتا ہے کیونکہ خون کی شریانیں بہتر ہونے سے خون کا بہاؤ ہموار رہتا ہے اور بلڈ پریشر کا مرض پیدا نہیں ہوتا۔

کینسر سے بچاؤ: کینو میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس خلیات اور ڈی این اے کو ٹوٹ پھوٹ سے محفوظ رکھتے ہیں، جو کینسر کی وجہ بنتے ہیں۔ کئی مطالعوں سے کینو کو آنتوں کے سرطان میں بھی مفید پایا گیا ہے۔

زہریلے مادوں کا اخراج: اگر آپ ایک گلاس روزانہ کینو کا جوس پیتے ہیں تو یہ بدن میں صفائی کا کام کرتے ہوئے تمام زہریلے اور فاسد مواد کو ختم کرتا ہے۔ اس عمل کو ڈی ٹاکسی فکیشن کہا جاتا ہے۔

مدافعتی نظام میں بہتری: قدرت نے ہمارے بدن میں امراض سے لڑنے والا ایک شاندار نظام بنایا ہے، جسے مدافعتی نظام (امیون سسٹم) کہا جاتا ہے۔ وٹامن سی اس نظام کو مزید طاقتور کردیتا ہے۔ وٹامن سی کو 'ایسکاربک ایسڈ' بھی کہا جاتا ہے، جو بدن میں اینٹی آکسیڈنٹ کا کام کرتا ہے اور جسم کو نقصان پہنچانے والے فری ریڈیکلز کو بننے نہیں دیتا۔ یہ انسانی جسم میں نئی بافتوں کی پیداوار میں بھی مددگار ہوتا ہے۔

جلد اور بالوں کیلئے مفید: کینو وٹامن سی سے بھرپور ہوتا ہے جبکہ اس میں وٹامن اے بھی پایا جاتا ہے، جو بالوں کی نمی برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ وٹامن سی جلد اور بالوں کے لیے کافی مفید ہے اور اس کی مناسب مقدار صرف جسم کے دفاعی نظام کو ہی مضبوط نہیں کرتی بلکہ ایک پروٹین کولیجن کی مقدار مستحکم رکھنے میں بھی مدد دیتی ہے، جو بالوں اور جلد کے لیے بہت ضروری ہے۔

دماغی افعال میں بہتری: کینو میں موجود مختلف اجزا جیسے پوٹاشیم، وٹامن بی 9 اور اینٹی آکسیڈنٹس دماغ کے لیے فائدہ مند مانے جاتے ہیں۔ پوٹاشیم دماغ کی جانب دوران خون بڑھانے اور اعصابی سرگرمیاں بڑھانے پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے ضروری ہے۔ وٹامن بی 9 عمر بڑھنے سے ہونے والی دماغی تنزلی کی روک تھام کرکے الزائمر کے مرض سے بچاتا ہے۔

خون کی کارکردگی میں بہتری: کینو کا استعمال نہ صرف خون کی گردش بڑھاتا ہے بلکہ سرخ خلیات کی پیداوار میں مدد دے کر نیا خون پیدا کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ اس میں موجود فولیٹ اور وٹامن بی خون کی گردش میں تیزی اور نئے خون کی پیداوار میں مدد دیتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق جو لوگ پوٹاشیم سے بھرپور غذا کھاتے ہیں، ان میں خون کی شریانوں کے مسائل جیسے امراض قلب یا فالج وغیرہ سے موت کا خطرہ 49 فیصد تک کم ہوجاتا ہے۔

ہاضمہ میں بہتری: کینو، فائبر کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔ فائبر معدے کی صحت کے لیے بہت ضروری جزو ہے جو کہ قبض، بدہضمی اور دیگر مسائل کی روک تھام کرتا ہے۔

او بلڈ گروپ کے مالک افراد کے لیے چند حقائق

انسانی خون کو 1900 کے اوائل میں 4 مختلف گروپس میں تقسیم کیا گیا تھا اور یہ کوئی راز نہیں کہ کسی فرد کے خون کا گروپ ہنگامی حالات یا محفوظ خون کی منتقلی کے لیے کتنا ضروری ہوتا ہے۔ مگر ہوسکتا ہے کہ آپ کو علم نہ ہو کہ خون کا مخصوص گروپ بھی انسانی صحت پر اثرات مرتب کرتا ہے۔ یہاں آپ او بلڈ گروپ کے حوالے سے سائنسی حقائق اور دلچسپ خیالات کے بارے میں جان سکیں گے۔ بلڈ گروپ مختلف کیوں ہوتے ہیں؟ کیا آپ جانتے ہیں کہ وہ کیا چیز ہے جو کسی مخصوص بلڈ گروپ کو کسی کے لیے جان لیوا اور کسی کے لیے حیات بخش ثابت ہوتی ہے؟ ان چاروں بلڈ گروپس کو جو چیز ایک دوسرے سے الگ کرتی ہے وہ اینٹی جنز ہے یعنی ایسے پروٹین یا کاربوہائیڈریٹ جو خون میں شامل ہوکر اینٹی باڈیز بنانے کا عمل تیز کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر اے بلڈ گروپ میں اینٹی جنز بھی اے ہوتے ہیں جبکہ بی بلڈ گروپ میں ٹائپ بی اینٹی جنز ہوتے ہیں۔ ویسے تو سائنسدان خون کے گروپس کو 35 کی تعداد میں تقسیم کرتے ہیں (یعنی انسانوں اور جانوروں کے گروپس) مگر دنیا کی نوے فیصد انسانی آبادی 8 بلڈ گروپس کی حامل ہوتی ہے یعنی اے پازیٹو، اے نیگیٹو، بی پازیٹو، بی نیگیٹو، او پازیٹو، او نیگیٹو، اے بی پازیٹو، اے بی نیگیٹو۔ اے پازیٹو اور او پازیٹو ایسے بلڈ گروپس ہیں جو مجموعی طور پر 65 فیصد تمام انسانی بلڈ گروپس پر مشتمل ہیں جبکہ اے بی نیگیٹو سب سے زیادہ نایاب ہوتا ہے۔ او بلڈ گروپ کے مالک افراد کسی کو بھی خون دے سکتے ہیں: او پازیٹو خون کا گروپ رکھنے والے افراد تمام چاروں گروپس کو خون دے سکتے ہیں، مگر ایسے افراد کو جن کا گروپ پازیٹو ہوگا جیسے او پازیٹو، اے پازیٹو، بی پازیٹو اور اے بی پازیٹو۔ او نیگیٹو بلڈ گروپ میں خون کے سرخ خلیات تمام 8 سب گروپس کو منتقل کیے جاسکتے ہیں اور انہیں یونیورسل ڈونر مانا جاتا ہے، مزید براں او نیگیٹو بلڈ خون رکھنے والے نومولود بچے امراض سے دوسروں کے گروپس کے مقابلے میں زیادہ محفوظ ہوتے ہیں۔ او بلڈ گروپ والوں کو صرف او بلڈ گروپ کے مالک ہی خون دے سکتے ہیں او پازیٹو گروپ رکھنے والے افراد او پازیٹو اور او نیگیٹو بلڈ گروپس کے مالک افراد سے خون لے سکتے ہیں۔

چند سیکنڈز میں جسم کی تھری ڈی اسکیننگ دکھانے والا طبی اسکینر تیار

کیلیفورنیا: ایک عشرے کی بھرپور محنت کے بعد پورے جسم کی اسکیننگ کرنے والا پی ای ٹی یا پوزیٹران ایمیشن ٹوموگرافی اسکینر تیار کیا گیا ہے جو موجودہ پیٹ اسکینر سے 40 گنا تیز رفتار ہے اور صرف ایک اسکین میں پورے جسم کا تھری ڈی ماڈل تیار کرسکتا ہے۔ اسے ایکسپلورر کا نام دیا گیا ہے جس میں پی ای ٹی اور ایکس رے کمپیوٹر ٹوموگرافی کو باہم ملا کر استعمال کیا گیا ہے۔ کئی سال کی مسلسل محنت کے بعد اس کا پہلا نمونہ 2016ء میں سامنے آیا تھا جو قدرے چھوٹا تھا اور اس کے بعد پورے انسانی قد کے برابر اسکینر حال ہی میں بنایا گیا ہے۔ اسے یونیورسٹی آف کیلی فورنیا ڈے وس اور چین میں شنگھائی امیجنگ ہیلتھ کیئر نے مشترکہ طور پر بنایا ہے۔ اسکینر کے حیرت انگیز نتائج دیکھ کر ماہرین بہت خوش ہیں اور ان کے مطابق اسے مریضوں کے علاج اور تحقیق میں بھرپور طریقے سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یونیورسٹی آف کیلی فورنیا میں نیوکلیئر میڈیسن کے ماہر اور اسکینر انجینئر رامسے بداوی نے کہا کہ اگرچہ یہ حیرت انگیز تصاویر اور تفصیل دکھاتا ہے لیکن اس میں تصاویر جوڑنے کا عمل مزید بہتر بنایا جائے گا، یہ عام پی ای ٹی اسکینر کے مقابلے میں بہت آگے ہے، اب تک ایسا کوئی آلہ نہیں بن سکا جو اس طرح کا تفصیلی جسمانی ڈیٹا ظاہر کرسکے۔ ایکسپلورر 20 سے 30 سیکنڈ میں پورے جسم کا اسکین بنالیتا ہے جو روایتی پی ای ٹی اسکینر کے مقابلے میں 40 گنا حساس اور تیز ہے۔ اس کے لیے مریض کو ریڈیائی ٹریسر کی کم مقدار دی جاتی ہے اور اس کے بدلے تفصیلی تصاویر لی جاسکتی ہیں جس کی بدولت سالماتی سطح پر بھی مرض کو جاننے میں مدد ملے گی۔

خوشگوار مزاج کے لیے بہترین غذائیں

صحت بخش اور متوازن غذا کا استعمال جسم کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے مگر ایسا کرنا اس وقت بہت مشکل ہوسکتا ہے جب دن برا گزر رہا ہو۔ مگر کچھ غذائیں ایسی ہوتی ہیں جو جسمانی وزن میں کمی اور صحت ہی بہتر نہیں بناتی، بلکہ وہ مزاج کو خوشگوار بنانے کے لیے بھی فائدہ مند ہیں۔ یہ غذائیں درج ذیل ہیں۔

چاکلیٹ: جب آپ مایوسی کا شکار ہو تو چاکلیٹ کا استعمال بہت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے اس کا ذائقہ ذہن کو تحریک دیتا ہے اور آپ کو خوش باش بناتا ہے۔ ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ چاکلیٹ کا ذائقہ، خوشبو یا بناوٹ بھی لوگوں کو خوش باش بنادیتی ہے، چاکلیٹ سے دماغ میں اچھا محسوس ہونے والے کیمیکل ڈوپامائن کی مقدار بڑھنے میں مدد ملتی ہے۔

چائے اور کافی: یہ گرم مشروبات صرف ذہن کو ہی نہیں جگاتے بلکہ مزاج کو بھی خوشگوار بناتے ہیں، جس کی وجہ دماغی مالیکیول ایڈنوسائن کے اثرات کو کیفین کی جانب سے بلاک کرنا ہے، کیفین ڈوپامائن اور گلیوٹامائن نامی کیمیکلز کو دماغ میں حرکت میں لاتا ہے جو کہ زیادہ الرٹ، مزاج کو بہتر بناتے ہیں۔ آسان الفاظ میں یہ گرم مشروبات ڈپریشن کا خطرہ کم کرتے ہیں۔

مچھلی: مچھلی اومیگا تھری فیٹی ایسڈز سے بھرپور ہوتی ہے جو کہ چڑچڑے پن اور ڈپریشن سے لڑنے میں مدد دینے والا جز ہے، اومیگا تھری یادداشت کو بہتر بنانے کے ساتھ توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت بھی بہتر بناتا ہے۔

انڈے: انڈے کسی بھی شکل میں کھائیں، صحت کے لیے بہت زیادہ فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ مسلز بنانے کے شوقین افراد کے لیے اس میں موجود پروٹین بہترین ہوتا ہے جبکہ وٹامن ڈی کی موجودگی جسمانی مدافعتی نظام بہتر کرتا ہے جس سے کھانسی، نزلہ زکام اور چھینکوں وغیرہ سے بچت ہوتی ہے، مگر وٹامن ڈی کا استعمال مزاج کے چڑچڑے پن کو بھی کم کرتا ہے جبکہ جسمانی وزن بھی کم ہوتا ہے۔

اخروٹ: گریاں خصوصاً اخروٹ متوازن غذا کے لیے اچھا انتخاب ہے، کسی بھی وقت اسے کھانا جسم کو میلاٹونین فراہم کرتا ہے جو کہ نیند کا معیار بہتر کرتا ہے بلکہ امراض قلب، ذیابیطس کا خطرہ اور ذہنی تناؤ کے باعث بننے والے ہارمون کی شرح کم کرتا ہے۔ اگر آپ چمکتی جلد اور بال چاہتے ہیں تو اخروٹ کو کھانا عادت بنالیں۔

کیلے: کیلے مزاج کو بہتر بناتے ہیں، اس پھل میں موجود جز tryptophan جسم میں سیروٹونین نامی ہارمون کے لیے فائدہ مند ہے، جسے خوشی کا ہارمون بھی کہا جاتا ہے۔ ہر کیلے میں میگنیشم بھی ہوتا ہے جو کہ خوشگوار مزاج اور صحت بخش نیند کے لیے ضروری ہے۔ سب سے اچھی بات یہ ہے کہ یہ سب فوائد روزانہ صرف ایک کیلے کو کھا کر حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

چینی کا کم استعمال: چینی کا استعمال ڈپریشن کا خطرہ بڑھاتا ہے، اس کی وجہ یہ چینی سے جسم کے اندر ورم کا امکان بڑھتا ہے جو دماغی افعال پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔ جب کوئی فرد چینی سے دوری اختیار کرتا ہے تو ذہنی دھند کا احساس کم ہوتا ہے جبکہ ایک سے 2 ہفتے میں مزاج پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اگر میٹھے کا استعمال اعتدال میں رکھا جائے تو مزاج کو چڑچڑے پن سے بچانا ممکن ہوتا ہے۔

چکن: چکن میں ایک امینو ایسڈ ٹرپٹوفان پایا جاتا ہے جو کہ ریلیف اور سکون کا احساس پیدا کرتا ہے۔ چکن کو کھانے سے دماغ میں سیروٹونین نامی کیمیکل کی مقدار بڑھنے کا بھی امکان ہوتا ہے جو کہ مزاج پر خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

کیا آپ ڈبے کے جوس پینا پسند کرتے ہیں

گزرتے وقت کے ساتھ ساتھ مارکیٹ میں نئے نئے برانڈز، جوس کے ڈبے متعارف کرا رہے ہیں اور لوگوں میں بھی ڈبے کے مشروبات پینے کی عادت میں اضافہ ہورہا ہے۔ آج کل لوگ تازہ پھل کھانے سے زیادہ ڈبے کے مشروبات پینا پسند کرتے ہیں، حتیٰ کہ کسی کو ہسپتال دیکھنے جائیں تو اس کے لیے بھی ڈبے کے جوس لے جانے کا فیشن بن چکا ہے۔ تاہم کیا آپ یہ جانتے ہیں کہ ڈبے کے مشروبات آپ کی صحت کے لیے کتنے خطرناک ہوسکتے ہیں؟ حال ہی میں سامنے آئی ایک امریکی تحقیق کے مطابق نوجوان آج کل دودھ کی جگہ ڈبے کے جوس کا انتخاب زیادہ کرتے ہیں۔ تحقیق میں چند طلبہ پر تجربہ کیا گیا، جن سے سوالات کیے گئے کہ وہ کس وقت میں کیا پینا پسند کرتے ہیں، جس میں سب سے زیادہ انتخاب ڈبے کے مشروبات کا کیا گیا۔ تحقیق میں سامنے آیا کہ سامنے رکھے پانی، پھل، دودھ اور ڈبے کا جوس میں سے سب سے زیادہ ڈبے کا جوس ہی پیا گیا۔ لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ دودھ اور پھلوں میں ڈبے کے مشروبات سے زیادہ غذائیت پائی جاتی ہے۔ جبکہ کیلشیم، وٹامن ڈی اور فائبر کے لیے بھی دودھ اور پھلوں کا انتخاب کرنا بہتر ہے۔ یہاں ایسی چند وجوہات بیان کی جارہی ہیں جنہیں پڑھ کر اندازہ ہوجائے گا کہ ڈبے کے مشروبات کا انتخاب کیوں ہمارے لیے غلط ہے: 1-فروٹ جوس میں فائبر موجود نہیں ہوتا، جب پھلوں کو بلینڈ کیا جاتا ہے تو اس کے گودے میں فائبر رہ جاتا ہے جو شربت میں نہیں پہنچتا۔ 2-فائبر کے بغیر یہ شربت صرف میٹھا پانی بن جاتے ہیں، پھلوں میں قدرتی طور پر شوگر موجود ہوتی ہے۔

نومولود بچوں میں یرقان کی وجوہات اور اس کا علاج

نومولود بچوں میں سب سے عمومی بیماری یرقان (پیلیا) ہے اور زیادہ تر معاملات میں یہ بغیر کسی خصوصی علاج کے 2 ہفتوں کے اندر خود ہی ٹھیک ہوجاتا ہے۔ مکمل دورانیے کے زیادہ تر بچوں میں یرقان ایک ہفتے سے زیادہ باقی نہیں رہتا۔ یرقان تب ہوتا ہے جب بلی روبن نامی کیمیکل کی اضافی تعداد بچوں کے خون میں شامل ہوجاتی ہے اور اس کی وجہ خون کے سرخ خلیوں کی تباہی ہوتی ہے۔ یرقان کی طبیعاتی وجوہات بھی ہوسکتی ہیں (مثلاً بچوں کے جگر کا مکمل نشوونما تک نہ پہنچنا)، 9 ماہ کی مدت سے پہلے بچے کی پیدائش، بلڈ گروپ کے مسائل (آر ایچ یا اے بی او بلڈ گروپ)، یا پھر ہیپاٹائٹس بھی اس کی وجہ ہوسکتی ہے مگر اس کے امکانات نہایت کم ہوتے ہیں۔ چھاتی کے دودھ پر پلنے والے بچوں کی ایک چھوٹی سی تعداد کو چھاتی کے دودھ کا یرقان بھی ہوسکتا ہے۔ اس کی وجوہات اب تک مکمل طور پر واضح تو نہیں مگر سمجھا جاتا ہے کہ ماں کے دودھ کی ساخت اس کی وجہ ہوسکتی ہے۔ چھاتی کے دودھ پر پلنے والے بچوں کے لیے فارمولا دودھ پر پل رہے بچوں کے مقابلے میں زیادہ بلی روبن ہونا عام ہے مگر اس کے باوجود ماؤں کو اپنے بچوں کو چھاتی کا دودھ پلاتے رہنا چاہیے۔ یرقان کی علامات: یرقان عموماً زندگی کے دوسرے یا تیسرے دن سے شروع ہوتا ہے۔ پہلے بچے کا چہرہ پیلا نظر آتا ہے اور اس کے بعد یہ پیلاہٹ سینے اور ٹانگوں تک پھیل جاتی ہے۔ آنکھوں کی سفیدی بھی پیلی پڑسکتی ہے۔ یرقان کا پتہ چلانے کے لیے بچے کے ناک یا پیشانی پر اپنی انگلی سے دباؤ ڈالیں۔ اگر جلد سفید ہوجائے (چاہے بچے کی رنگت جو بھی ہو) تو یرقان نہیں ہے۔ اگر جلد میں پیلاہٹ دکھائی دے تو فوراً اپنے بچے کے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ چونکہ کئی بچوں کو یرقان ہونے سے پہلے ہی ہسپتال سے ڈسچارج کردیا جاتا ہے اس لیے اس کا پتہ لگانا والدین کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ یاد رکھیے کہ یرقان بچوں کے لیے خطرناک ہوسکتا ہے جس سے عموماً بہرا پن، سیریبرل پالسی یا دماغ کو نقصان ہوسکتا ہے جبکہ یہ ہیپاٹائٹس کی موجودگی کی علامت بھی ہوسکتا ہے۔ اگر ڈاکٹر کو شک ہو کہ آپ کے بچے کو یرقان ہے تو وہ خون کے ٹیسٹ یا بلی روبینومیٹر کا استعمال کرتے ہوئے خون میں بلی روبن کی مقدار جانچ سکتے ہیں۔ خون کا ٹیسٹ عموماً صرف تب استعمال کیا جاتا ہے۔

جگر کے کینسر سے بچاؤ کے لیے "زعفران" کا استعمال مفید قرار

لندن: کینسر کی وجہ سے ہر سال لاکھوں لوگ موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں مگر حال ہی میں جگر کے سرطان سے بچاؤ کے لیے تحقیقات کی گئیں جس میں زعفران کو مرض سے نجات کے لیے نہایت اہم قرار دیا گیا۔ تفصیلات کے مطابق کینسر کا مرض دنیا بھر میں بسنے والے انسانوں کو تیزی سے متاثر کررہا ہے، جس کے باعث ہر سال لاکھوں لوگ موت کے منہ میں جارہے ہیں تاہم طبی ماہرین نے گھریلو مسالے کے استعمال سے جگر کے کینسر کا علاج دریافت کرلیا۔ حال ہی میں ہونے والی تحقیقات میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ ''زعفران'' جگر کے لیے بہت مفید ہے اور یہ کینسر سے محفوظ رکھنے کی صلاحیت بھی رکھتا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ اس میں پایا جانے والا 'بایو مالیکیول' جگر کی صحت کے لیے بہت اچھا ہے۔ تحقیقاتی ماہرین کا کہنا ہے کہ زعفران میں موجود 'کروسن' بھی جگر کو صحت مند رکھتا ہے اور یہ بھی کینسر کے مرض کو روکنے میں بہت حد تک مدد فراہم کرتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ 'کروسین' کے جگر پر پڑنے والے اثرات کے مختلف تجربات کیے گئے، جس کے نتائج آنے پر یہ بات سامنے آئی کہ زعفران میں موجود خوبیاں جگر کے کینسر کو روکنے کے لیے بے حد مفید ہیں۔ محققین کا مزید کہنا ہے کہ زعفران کے حوالے سے ہونے والی تحقیقات کے نتائج کو مدنظر رکھتے ہوئے فیصلہ کیا گیا ہے کہ آئندہ کینسر کے لیے بنائی جانے والی ادویات میں یہ مسالہ استعمال کیا جائے گا۔

بچوں کو روزانہ کتنی دیر موبائل استعمال کرنا چاہیے

والدین اپنے بچوں کو روزانہ صرف چالیس منٹ موبائل استعمال کرنے کی اجازت دیں اس سے زیادہ وقت دینے سے اُن کی صحت متاثر ہوسکتی ہے۔ ہماری روزمرہ کے معمول زندگی میں موبائل فون کی اہمیت اور اس کا استعمال مسلسل بڑھتا جارہا ہے جس کے انسانی صحت پر مضر اثرات مرتب ہورہے ہیں۔ عصر حاضر کی سب سے اہم ایجاد موبائل فون کو پہلے تو صرف ضرورت کے لیے استعمال کیا جاتا تھا مگر جب سے سوشل میڈیا کی ویب سائٹس متعارف ہوئیں تو اس کا غیر ضروری استعمال تشویشناک حد تک بڑھ گیا۔ موبائل کے زیادہ استعمال کے حوالے سے عالمی طبی اداروں نے مختلف تحقیقات میں صارفین کو متنبہ بھی کیا کہ وہ اسمارٹ ڈیوائس کو غیر ضروری ہاتھ نہ لگائیں۔ اے آر وائی ڈیجیٹل کے پروگرام 'گڈ مارننگ پاکستان' میں میزبان ندا یاسر کے ہمراہ گفتگو کرتے ہوئے ڈاکٹر شہلا نے موبائل فون استعمال کرنے کے نقصانات سے تفصیلی طور پر آگاہ کیا۔ ڈاکٹر شہلا کا کہنا تھا 'ہر چیز استعمال کرنے کے مثبت اور منفی پہلو ہوتے ہیں جس کا مکمل انحصار اور اختیار انسان پر خود ہی ہوتا ہے البتہ کسی بھی شخص کی بری عادت اُسے تباہی کی طرف ضرور لے جاتی ہے'۔ اُن کا کہنا تھا کہ 'گاڑی ڈرائیو کرتے وقت موبائل فون استعمال کرنے کی وجہ سے ٹریفک حادثات کی تعداد دگنی ہوگئی جبکہ ہر دوسرے شخص میں اس کی وجہ وہم کا مرض بھی پیدا ہوگیا کیونکہ فون کی گھنٹی ہر وقت کانوں میں محسوس ہوتی ہے'۔ ڈاکٹر شہلا کا کہنا تھا کہ 'موبائل استعمال کرنے کی وجہ سے سب سے زیادہ نیند متاثر ہوئی، آجکل کے نوجوان رات کو بستر پر موبائل ساتھ لے کر سوتے ہیں، اگر انہیں اس کے نقصانات کا اندازہ ہو تو اس سے چھٹکارا حاصل کریں گے'۔ اُن کا کہنا تھا کہ 'جب ہم رات کو سونے کے لیے لیٹتے ہیں تو جسم میں موجود ہارمون 'میلاٹونین' کا اخراج ہوتا ہے جو کینسر کے مرض کو روکنے میں سب سے بڑا دفاعی ہتھیار ہے، اگر ہلکی سی بھی روشنی ہو تو دماغ کو بھی پیغام ملتا ہے کہ ابھی دن ہے اور اس وجہ سے نیند متاثر ہوتی ہے اور ہارمون کا اخراج بھی نہیں ہوتا'۔ ڈاکٹر شہلا کا کہنا تھا کہ 'سگنلز کی وجہ سے موبائل میں سے الیکٹرک میگنیٹک (تابکاری) شعاعیں نکلتی ہیں جو انسانی صحت کے لیے بہت زیادہ نقصان دہ ہے اس لیے سوتے وقت اسمارٹ ڈیوائس کو اپنے سے بہت دور رکھیں، اسے بند کردیں یا پھر فلائٹ موڈ پر لگادیں تاکہ صحت متاثر نہ ہو'۔ اُن کا مزید کہنا تھا کہ 'موبائل کے مسلسل استعمال کی وجہ سے گردن کے پٹھے اکڑ جاتے ہیں۔

روزنامہ
وطن
سرینگر

کیا آپ وہ اُستاد ہیں؟

تحریر
بے نظیر فیصل

میں اپنے قلب و روح کی گہرائی سے ان اساتذہ کی تعظیم تکریم و تعریف کرتا ہوں جو واقعی تدریس کے شوقین ہیں۔ وہ استاد جو دوسروں کے لیے تحریک بنا چاہتا ہے۔ وہ استاد جو ہر وقت اپنی ملازمت سے خوش ہوتا ہے۔ وہ استاد جسے اسکول کا ہر بچہ پسند کرتا ہے۔ وہ استاد جسے بچے ساری زندگی یاد رکھتے ہیں۔ کیا آپ وہ استاد ہیں؟

میرے مطابق ایک استاد کو تدریس سے لطف اندوز ہونا، اپنے طلباء کی زندگی میں انقلابی تبدیلی پیدا کرنا، مثبت سوچ کا حامل ہونا وغیرہ کئی ایسی صفات و عادات ہیں جو بحیثیت معلم و استاد ہر استاد میں ہونی چاہیے۔ درحقیقت، کئی ایسی عادات ہیں جو ایک معمولی استاد کو موثر استاد بناتی ہیں لیکن مندرجہ ذیل وہ عادات ہیں جو مجھے سب سے اہم لگتی ہیں اور بہت سی دیگر کردار کی خصوصیات کو بھی ان میں باندھا جا سکتا ہے۔

۱۔ تدریس سے لطف اندوز ہونا:

تدریس کا مطلب ایک بہت ہی لطف اندوز اور فائدہ مند کیریئر کا میدان ہوتا ہے (اگرچہ بعض اوقات مطالب اور تھکا دینے والا!)۔ آپ کو صرف اسی صورت میں استاد بننا چاہیے جب آپ بچوں سے محبت کرتے ہیں اور اپنے دل سے ان کی دیکھ بھال کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ اگر آپ ان کے ساتھ تفریح نہیں کر رہے ہیں تو آپ بچوں سے تفریح کی توقع نہیں کر سکتے ہیں! اگر آپ صرف کسی نصابی کتاب سے ہدایات پڑھتے ہیں تو یہ غیر موثر ہے۔ اس کے بجائے، اپنے اسباق کو زیادہ سے زیادہ متعامل اور مشغول بنا کر زندہ کریں۔ تدریس کے لیے آپ کے شوق کو ہر دن چمکنے دیں۔ ہر تدریسی لمحے سے بھرپور لطف اندوز ہوں۔

۲۔ فرق پیدا کرنا:

ایک کہاوت ہے، بڑی طاقت کے ساتھ، بڑی ذمہ داری آتی ہے۔ ایک استاد کی حیثیت سے آپ کو اپنے پیشے کے ساتھ آنے والی بڑی ذمہ داری سے آگاہ ہونے اور اسے یاد رکھنے کی ضرورت ہے۔ آپ کا ایک مقصد یہ ہونا چاہیے کہ آپ طلباء کی زندگی میں فرق پیدا کریں۔ مگر کیسے؟ جب وہ آپ کے کلاس روم میں ہوں تو انہیں خاص اور محفوظ ہونے کا احساس دلائے۔ ان کی زندگی میں مثبت اثر بنیں۔ کیونکہ آپ کبھی نہیں جانتے کہ کسی خاص دن آپ کے کلاس روم میں داخل ہونے سے پہلے آپ کے طلباء پر کیا گزری ہیں یا وہ آپ کی کلاس کے بعد کن حالات میں گھر جا رہے ہیں۔ لہذا صرف اس صورت میں کہ انہیں گھر سے کافی مدد نہیں مل رہی ہے، کم از کم آپ کے مشفق رویے سے ایک مثبت فرق پیدا ہوگا جو آپ انہیں فراہم کر سکتے ہیں۔

۳۔ مثبتیت پھیلانا:

ہر روز کلاس روم میں مثبت توانائی لائیں۔ آپ کے پاس ایک خوبصورت مسکراہٹ ہے لہذا اسے دن بھر زیادہ سے زیادہ بکھیرنا نہ بھولیں۔ میں جانتا ہوں کہ آپ کو اپنی ذاتی زندگی میں اپنے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے لیکن ایک بار جب آپ اپنی کلاس روم میں داخل ہو جاتے ہیں تو آپ کو دروازے میں قدم رکھنے سے پہلے یہ سب پیچھے چھوڑ دینا چاہیے۔ آپ کے طلباء آپ سے زیادہ مستحق ہیں کہ آپ ان پر اپنی مایوسی نکالیں۔ چاہے آپ کیسا ہی محسوس کر رہے ہوں، آپ کو کتنی نیند آئی ہے یا آپ کتنے مایوس ہیں، کبھی بھی اس کو ظاہر نہیں ہونے دیں گے۔ یہاں تک کہ اگر آپ کا دن برا گزر رہا ہے، طلباء کے سامنے اداکاری کا ماسک پہننا سیکھیں اور انہیں آپ کو سپر ہیرو کے طور پر سوچنے دیں (یا آپ کا دن بھی بنا دے گا) کوئی ایسا شخص نہیں جو ہمیشہ مثبت، خوش اور مسکراتا ہے۔ ہمیشہ یاد رکھیں کہ مثبت توانائی متعدی ہے اور اسے پھیلانا آپ پر منحصر ہے۔ دوسرے لوگوں کی منفیت آپ کو اپنے ساتھ نیچے نہ لانے دیں۔

۴۔ ذاتی ہونا:

یہ تفریحی حصہ ہے اور ایک موثر استاد ہونے کے لیے بالکل اہم ہے! اپنے طلباء اور ان کی دلچسپیوں کو جانیں تاکہ آپ ان سے جڑنے کے طریقے تلاش کر سکیں۔ انہیں اپنے بارے میں بتانا بھی نہ بھولیں! اس کے علاوہ، ان کے سیکھنے کے انداز کو جاننا ضروری ہے تاکہ آپ ان میں سے ہر ایک کو ایک فرد کے طور پر پورا کر سکیں۔ اس کے علاوہ، اپنے طلباء کے والدین کو بھی جاننے کی کوشش کریں۔ والدین سے بات کرنے کو ایک ذمہ داری کے طور پر نہیں دیکھا جانا چاہیے بلکہ ایک اعزاز کے طور پر دیکھا جانا چاہیے۔ اسکول کے سال کے آغاز میں، یہ معلوم کریں کہ وہ (والدین) سال کے کسی بھی وقت کسی بھی چیز کے بارے میں آپ کے پاس آ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ، اپنے ساتھیوں کو ذاتی سطح پر بھی جاننے کی کوشش کریں۔ اگر آپ اسکول کے اندر اور باہر ایک مضبوط معاون نیٹ ورک تلاش کر سکتے ہیں تو آپ بہت زیادہ خوش ہوں گے۔

۵۔ پُر عزم ہونا:

چاہے آپ سبق دے رہے ہوں، رپورٹ کارڈ لکھ رہے ہوں یا کسی ساتھی کو مدد کی پیشکش کر رہے ہوں۔ اپنا ۱۰۰ فیصد دیں۔ اپنی تدریس بخوبی انجام دیں کیونکہ آپ تدریس سے محبت کرتے ہیں نہ کہ اس لیے کہ آپ ایسا کرنے کے پابند محسوس کرتے ہیں۔ یہ خود کی نشوونما کے لیے کریں، دوسروں کو ترغیب دینے کے لیے ایسا کریں۔ ایسا کریں تاکہ آپ کے طلباء کو آپ کی تعلیم سے زیادہ سے زیادہ حاصل ہو۔ اپنے لیے، طلباء، والدین، اسکول اور ہر اس شخص کے لیے ۱۰۰ فیصد دیں جو آپ پر یقین رکھتا ہے۔ کبھی ہار نہ مانیں اور اپنی پوری کوشش کریں یہ سب کچھ آپ کر سکتے ہیں۔

(میں بہر حال بچوں کو یہی بتاتا ہوں!)

۶۔ منظم رہنا:

طلباء کے کام کی نشان دہی یا فائلنگ پر کبھی پیچھے نہ پڑیں۔ اس کے اوپر رہنے کی پوری کوشش کریں اور اپنے سر کاموں کا انبار نہ لگنے دیں! اپنے کام کی طویل دوڑ میں ایسا کرنا آپ کا بہت وقت بچائے گا۔ خود کو ایک منظم منصوبہ ساز معلم بنانا اور منصوبہ بندی کرنا بھی ضروری ہے کیونکہ آخری لمحے کے سبق کے منصوبوں کے موثر ہونے کا امکان بہت کم ہوتا ہے۔ آخر میں، ایک ڈائری کو ہاتھ میں رکھیں اور جیسے ہی آپ کے ذہن میں ایک متاثر خیال تشکیل پائے اپنے خیالات کو ڈائری میں قلم بند کر لیں پھر ان خیالات کو عملی جامہ پہنانے کا منصوبہ بنائیں۔

۷۔ وہ کھلے ذہن کا ہونا:

ایک استاد کی حیثیت سے، ایسا وقت آنے والا ہے جہاں آپ کا رسمی یا غیر رسمی طور پر مشاہدہ کیا جائے گا (یہی وجہ ہے کہ آپ کو ہر وقت ۱۰۰ فیصد دیتے رہنا چاہیے)۔ آپ کے پرنسپل، اساتذہ، والدین اور یہاں تک کہ بچوں کی طرف سے آپ کا مسلسل جائزہ لیا جا رہا ہوگا اور تنقید کی جا رہی ہوگی۔ جب کوئی آپ کی تدریس پر تنقید کریں تو تلخی محسوس کرنے کے بجائے تعمیری تنقید کا سامنا کرتے وقت کھلے ذہن کا حامل بنیں اور ایک لائحہ عمل بنائیں و ثابت کریں کہ آپ ایک موثر استاد ہیں جو آپ بننا چاہتے ہیں۔ یاد رکھیں اس دنیا میں کوئی بھی شخص کامل نہیں ہے اور بہتری کی ہمیشہ گنجائش ہوتی ہے۔ بعض اوقات، دوسرے دیکھتے ہیں کہ آپ کیا دیکھنے میں ناکام رہتے ہیں۔

۸۔ معیارات طے کرنا:

اپنے طلبا اور اپنے لیے معیارات بنائیں۔ شروع سے ہی اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ (طلباء) جانتے ہیں کہ کیا قابل قبول ہے بمقابلہ کیا نہیں۔ مثال کے طور پر، طلباء کو یاد دلائیں کہ آپ (معلم) کس طرح کام مکمل کرنا چاہیں گے۔ کیا آپ وہ استاد ہیں جو چاہتے ہیں کہ آپ کے طلباء اپنی پوری کوشش کریں اور ان کے ہاتھ بہترین اور صاف ستھرا کام آئے؟ یا آپ وہ استاد ہیں جو کم

نقب زنی کے واقعات میں اضافہ
ناخوشگوار سماجی بدلاؤ کا نتیجہ یا کچھ اور؟

وادی میں پچھلے کچھ عرصے سے چوری اور نقب زنی کی وارداتوں میں تشویشناک اضافہ درج کیا جا رہا ہے جس کے نتیجہ میں جہاں مختلف علاقوں میں لاکھوں روپے مالیت کا مال، مویشی اور دیگر ساز و سامان اڑا لیا گیا ہے وہیں لوگوں کے اندر اس قدر تشویش پھیل چکی ہے کہ اب دن کے دوران بھی لوگ گھروں کو خالی چھوڑ کر باہر جانے سے خوف محسوس کر رہے ہیں۔ جنوبی کشمیر کے کولگام ضلع میں چند روز قبل ایک چور نے دن دہاڑے ایک گھر میں گھس کر وہاں موجود ایک عورت سے اس کے کچھ زیورات چھین لئے جس کے نتیجہ میں پورے علاقے میں سراسیمگی پھیل گئی۔ پولیس نے اس حوالے سے اگرچہ ایک کیس درج کر کے تحقیقات شروع کر دی ہے تاہم ابھی تک مذکورہ چور کا کوئی سراغ نہیں ملا ہے۔ جنوبی کشمیر کے کولگام سمیت دیگر اضلاع میں متعدد مقامات پر پچھلے کچھ عرصے سے نقب زنی کی وارادات پیش آ رہی ہیں اور اس دوران گھروں کے اندر قیمتی ساز و سامان کو لوٹنے کے ساتھ ساتھ نقدی پر بھی ہاتھ صاف کیا گیا۔ متعدد واقعات میں مویشی تک نقب زنوں نے اڑا لئے اور اس طرح سے چوری کی ان وارداتوں کے نتیجہ میں لوگوں کے اندر زبردست تشویش اور سراسیمگی پھیلی ہوئی ہے۔ ایک زمانہ تھا جب ہماری وادی میں لوگوں کے پاس زیادہ پیسہ یا دھن دولت نہیں ہوا کرتا تھا مگر اُن ایام میں وادی کے اندر سماجی سطح پر بھی اور خاندانی سطح پر بھی اس قدر امن اور چین و سکون پایا جاتا تھا کہ لوگ اس علاقے کو زمین کی جنت کے نام سے پکارتے تھے۔ یہ وہ زمانہ تھا جب وادی کے اندر لوگ دُکھ درد میں ایک دوسرے کا ساتھ دیا کرتے تھے اور اگر کسی گاؤں یا محلہ میں کوئی شخص غریب یا مفلوک الحال ہوتا تھا تو لوگ اس کی مدد کو آ جاتے تھے اور اس کو یا اسکے بال بچوں کو ہر طرح کی امداد بہم پہنچاتے تھے تاکہ اُسے مسائل و مشکلات کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ اس زمانے میں لوگ اونچے اونچے اور پختہ محلات میں رہائش پذیر نہیں ہوا کرتے تھے بلکہ امیر سے امیر شخص بھی مٹی کے گھر میں امن و سکون اور چین کے ساتھ زندگی گزارا کرتا تھا۔ تاہم جب سے ہماری وادی میں آپسی بھائی چارے، ہمدردی اور انسانیت کے جذبے کی جگہ دھن دولت اور مفادات نے لی تب سے ہمارے سماج کے اندر ہر چیز تبدیل ہو چکی ہے اور تلخ حقیقت اب یہ ہے کہ ہمارے یہاں اب لوگوں کی عزت و وقار محض اور محض دھن دولت، گاڑیوں اور بنگلوں کے ساتھ منسلک ہے اور نتیجہ یہ ہے کہ ہم انسانی اقدار کو بھلاتے ہوئے ایک ایسے مقام پر پہنچ چکے ہیں جہاں ہمارے لئے یا اخذ کرنا مشکل ہی نہیں بلکہ ناممکن بن گیا ہے کہ سماج کے اندر آئے اس منفی بدلاؤ کو روکنے یا کسی حد تک کم کرنے کے لئے ہمیں کیا کرنا ہوگا۔ پوری وادی کے اندر اب کوئی علاقہ ایسا نہیں ہے جہاں لوگوں نے کنکریٹ عمارات تعمیر کر کے دیہی علاقوں کو بھی شہروں جیسا روپ نہ دیا ہو۔ ہمارے سماج کے اندر دیکھا دیکی کے اس منفی جذبے کے نتیجہ میں لوگ اپنی زندگیوں کا مقصد بھول بیٹھے ہیں اور اب ہر کسی کو لگتا ہے کہ وہ جس قدر ہو سکے، پیسہ کمالے اور ایسا کرتے ہوئے اُسے اس بات کا کوئی خیال نہیں رہتا کہ اس کی جانب سے کمایا جانے والا پیسہ حلال ہے یا حرام۔ اس عمل کے دوران ہمارا سماجی تانا بانا بکھر گیا ہے اور ایک طرح کا معاشی اور اقتصادی عدم توازن پیدا ہو گیا ہے۔ اسی مالی عدم توازن کا نتیجہ ہے کہ جب لوگوں کو اپنا من چاہا معیار زندگی حاصل ہوتا ہوا دکھائی نہیں دیتا ہے تو وہ اس کے حصول کے لئے جائز و ناجائز کی تمیز کھو دیتے ہیں اور بعض دفعہ چوری اور نقب زنی جیسے اقدامات اٹھاتے ہیں۔ چوری کے بڑھتے ہوئے واقعات کی روکتھام کے لئے ضروری ہے کہ سماجی سطح پر اقدامات کئے جائیں اور جو لوگ بغیر محنت کے آسمان کی بلندیوں کو چھو لینا چاہتے ہیں اُن کو کاؤنسل کر کے زندگی کی حقیقتوں سے آشنا کیا جائے۔

پرورش کا ابتدائی مرحلہ اور والدین کی ذمہ داریاں

تحریر
سید تنویر احمد

بچوں کی تربیت والدین کی ایک اہم ذمہ داری ہے۔ ناقص تربیت اور اس میں کوتاہی سے آنے والی نئی نسل کا مستقبل تباہ و برباد ہو سکتا ہے، اس لیے والدین کو ان کی تربیت اور نگہداشت کے تئیں بہت ہی حساس اور سنجیدہ ہونے کی شدید ضرورت ہے۔ عموماً بچوں کی تربیت کے سلسلے میں والدین میں اس وقت فعالیت آتی ہے جب بچہ اپنی توتلی زبان سے بولنے کی ابتدا کرتا ہے۔ یاد رکھیں، یہ کوشش اس وقت سے ہی شروع ہو جانی چاہیے جب والدین رشتہ ازدواج میں منسلک ہونے جا رہے ہوتے ہیں۔ رشتہ ازدواج انسانی فطرت کی آسودگی کا ایک صالح طریقہ ہے۔ اس سے انسان کو جہاں ایک طرف نفسیاتی آسودگی حاصل ہوتی ہے وہیں نسلوں کو آگے بڑھانے کا ایک بہترین ذریعہ بھی میسر ہوتا ہے۔ اس سے نظام معاشرہ مستحکم ہوتا ہے اور نسل آگے بڑھتی ہے۔ بچے کی اچھی پرداخت و پرورش کر کے معاشرے کا ایک مثالی فرد بنانا والدین کی ذمہ داری ہے جس کے لیے ابتدائی ایام سے ہی نتیجہ خیز منصوبہ بندی ہونی چاہئے۔ اس منصوبہ بندی کا آغاز بچے کا ماں کے پیٹ میں آنے سے پہلے ہی ہو جانا چاہیے۔ یعنی زوجین اول ملاقات کے وقت سے ہی ایک نیک، صالح اور معاشرے کا معیاری فرد بننے والا بچہ پیدا ہونے کی خواہش کے ساتھ جب باہم ملیں تو صاف ستھرے ہوں، خوش اسلوبی سے ملیں، مسنون دعائیں پڑھیں، اس کے نتیجے میں اللہ جو تحفہ اولاد کی شکل میں عطا کرے گا وہ یقیناً آپ کی آنکھوں کی ٹھنڈک بنے گا۔ اس لیے لازمی ہے کہ والدین خود رشتہ ازدواج میں بندھنے سے پہلے ہی بچوں کی تربیت کے طور طریقے سیکھ لیں۔ یہ تربیت مختلف طریقوں سے حاصل کی جا سکتی ہے، لائبریریوں، بک اسٹالوں میں موجود کتابوں اور نیٹ و دیگر مستند ذرائع سے۔ ذریعہ کوئی بھی ہو لیکن معلومات لازمی طور پر لے لینی چاہیے۔

بچوں کی تربیت کے سلسلے میں یہ نکتہ بھی بہت اہم ہے کہ جب ماں حاملہ ہو جاتی ہیں تو اسی وقت سے پیٹ میں پل رہے بچے پر ماں کے افکار و خیالات کے اثرات پڑنے شروع ہو جاتے ہیں۔ ایک مخصوص مدت کے بعد بچہ خارجی ماحول سے متاثر ہونے لگتا ہے۔ اس پر متعدد تجربات ہوئے ہیں۔ ایک تجربہ میں کچھ حاملہ عورتوں کو دوران حمل ایک مخصوص قسم کی موسیقی سنائی گئی۔ ولادت کے بعد دیکھا گیا کہ بچہ اس مخصوص موسیقی سے اتنا مانوس ہو چکا تھا کہ جب اسے وہی مخصوص موسیقی سنائی جاتی تو بچہ آسودگی اور سکون محسوس کرتا اور جب کوئی دوسری موسیقی سنائی جاتی تو وہ بے چینی محسوس کرنے لگتا۔ یہ بات بہت مشہور ہے کہ اسرائیل میں حاملہ خواتین کو تناؤ سے محفوظ رکھنے کا خاص اہتمام کیا جاتا ہے۔ وہاں کی مائیں اپنے بچوں کی تربیت کا آغاز اس وقت سے ہی کر دیتی ہیں جب وہ جنین کی شکل میں ہوتا ہے۔ اس حالت میں ماؤں کو صاف ستھری فضا میں سانس لینے، خوش رہنے کے مواقع فراہم کیے جاتے ہیں۔ جب حمل کے تین ماہ گزر جاتے ہیں تو ماؤں کو ہر طرح کے ذہنی دباؤ سے دور رکھنے کے ساتھ اچھا لٹریچر پڑھنے کو دیا جاتا ہے اور انہیں آسان ریاضی (سمپل میتھمٹک پرابلم) حل کرنے کے لیے کہا جاتا ہے۔ اس میں حکمت یہ ہے کہ آج دنیا میں ترقی کرنے کے لیے ریاضی مشق بہت ضروری ہے۔ جب ماں ریاضی مشق کرتی ہیں تو ان کی یہ صلاحیت بچے میں منتقل ہوتی ہے اور وہ بچہ بڑا ہو کر عبقری شخصیت کا مالک بنتا ہے۔ آج کے دور میں اسرائیل بڑے بڑے سائنسداں پیدا کر رہا ہے۔ ظاہر ہے یہ جنین کی اچھی دیکھ ریکھ کا نتیجہ ہو سکتا ہے۔

اسلامی تعلیمات میں بھی حاملہ ماؤں کو جبری انداز میں تلاوت قرآن کی ترغیب دی گئی ہے۔ اس مدت میں مائیں صدقات و خیرات کا زیادہ سے زیادہ اہتمام کریں۔ خوشگوار ماحول میں رہیں، اچھی باتیں سنیں۔ نماز کی پابندی کریں۔ نماز سے بچے کی نشوونما پر مثبت اثرات پڑتے ہیں۔ بچہ ماں کے عمل اور اطراف کے خارجی ماحول کے اثرات قبول کرتا ہے۔ جب بچہ اپنی ماں سے قرآن کی تلاوت سنے گا تو اس کے اثرات اس پر پڑیں گے۔ وہ انہی چیزوں سے مانوس ہوگا جو ماں کے پیٹ میں سنا یا محسوس کیا ہوگا۔ ماؤں کو چاہیے کہ وہ تاریخ کی اہم شخصیتوں کی تربیت میں ان کے والدین کے طور طریقے اور ان کی گود میں پرورش پانے والی ہستیوں کے کمالات کا مطالعہ کریں۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ حمل کے دوران کچھ مائیں اپنا وقت موبائل پر لایعنی پروگرامس دیکھنے میں گزارتی ہیں۔ موبائل پر عریاں مناظر دیکھنے، غیر اخلاقی مضامین پڑھنے اور نازیبا حرکات و سکنات سے گریز کریں۔ آپ آنے والے ایک نئے مہمان کے استقبال کی تیاری میں ہیں، لہٰذا کوئی ایسا عمل ہرگز نہ کریں جو اس کی تربیت کو منفی سمت میں لے جانے کا موجب بنے۔ بچوں کی معیاری تربیت کے لیے مائیں ٹریننگ لیں۔ ان کی کونسلنگ ہونی چاہیے۔ گھر کے تمام افراد، خاص طور پر بزرگ خواتین کی ذمہ بڑھ جاتی ہے کہ وہ آنے والے نئے مہمان کی تیاری کے لیے بچے کی ماں کو ہر اعتبار سے چست و چوبند رکھنے کی سعی کریں۔ اس مدت میں زوجین کے باہمی تعلقات شیریں اور احترام پر مبنی ہو نا زیادہ ضروری ہے۔ ان کے حمل کو تمام اہل خانہ بالخصوص شوہر خصوصی اہمیت دیں۔ خاندان کے لوگ یہ نہ سمجھیں کہ ایک نیا بچہ گھر میں آ رہا ہے بلکہ بچے کی شکل میں اللہ کی جانب سے ایک نعمت آپ کو مل رہی ہے۔ اس عزم کے ساتھ اس کی تربیت کیجیے کہ وہ بچہ بڑا ہو کر عظیم کارنامہ انجام دے اور نوع انسان کے لیے قیمتی سرمایہ بنے۔ غرض ابتدائی مرحلے کی تربیت پر خصوصی توجہ دے کر ایک نوزائیدہ کو مستقبل کا عبقری انسان بنایا جا سکتا ہے۔

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

باقیات

101
ہدایت کی تھی کہ وہ وادی کشمیر میں حاصل کردہ کامیابیوں کو جموں ڈویژن میں علاقے کے تسلط اور زیرو ٹیرر پلان کے ذریعے دہرائیں۔ امت شاہ نے اس سے پہلے کی میٹنگوں میں تمام سیکورٹی ایجنسیوں کو مشن موڈ میں کام کرنے اور مربوط انداز میں فوری ردعمل کو یقینی بنانے کی ہدایت کی تھی۔ اس کے بعد انہوں نے سیکورٹی ایجنسیوں کے درمیان ہموار رابطہ کاری، کمزور علاقوں کی نشاندہی اور ایسے علاقوں کے سیکورٹی خدشات کو دور کرنے پر بھی زور دیا۔

102
محسوس کی گئی۔ اُدھر جموں خطہ بھی شدید سردی کی لپیٹ میں ہے، جہاں جموں شہر سمیت بیشتر علاقوں میں رات کے درجہ حرارت میں مزید گراوٹ درج کی گئی۔

103
تحت اینٹی ریبیز ویکسین لگائی گئی ہے۔ سی ایم او آفس سے ارنیا پہنچنے والی ٹیم نے رابطہ کا پتہ لگانے کے بعد ویکسینیشن مہم چلائی۔ اس موقع پر لوگوں کو ریبیز سے متعلق آگاہی بھی دی گئی۔ جمعرات کو وارڈ نمبر 5 میں 9 سالہ بچی ریبیز سے جاں بحق ہو گئی۔ اس کے بعد محکمہ صحت کی جانب سے کانٹیکٹ ٹریسنگ شروع کی گئی۔ جمعہ کو ارنیا پی ایچ سی کی ٹیم نے سی ایم او آفس سے پہنچنے والی ٹیم کے ساتھ گھر گھر جا کر لوگوں کو ٹیکے لگائے۔ اس موقع پر لڑکی نے جس سکول میں تعلیم حاصل کی۔ ڈاکٹر بھی وہاں تشریف لے گئے۔ اب اس بچی کے رابطے میں آنے والوں کو سکول میں ٹیکے لگائے جائیں گے۔ میڈیکل آفیسر ڈاکٹر روہت کمار نے بتایا کہ جمعہ کو 21 افراد کو اینٹی ریبیز ویکسین پلائی گئی۔ کنٹیکٹ ٹریسنگ کا سلسلہ جاری ہے۔ لوگوں کو ریبیز سے متعلق آگاہی دی جا رہی ہے۔ لڑکی کے رابطے میں آنے والے افراد کو ٹیکے لگائے جا رہے ہیں۔ انہوں نے لوگوں سے اپیل کی ہے کہ اگر وہ لڑکی کے رابطے میں آتے ہیں تو وہ خود ہسپتال آ کر اینٹی ریبیز ویکسین لگوا سکتے ہیں۔

104
کو آگے بڑھانے میں دشواریوں کی نشاندہی کرتے ہیں۔ عمر عبداللہ نے کارپوریٹ قیادت کے ساتھ مماثلت پیدا کی، جس نے کسی کو بھی چیلنج کیا کہ وہ متعدد لیڈروں کے ساتھ کامیاب کاروبار کا نام لے۔ ایک سوال کے جواب میں وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ میں صرف اتنا کہوں گا، کہیں بھی دو پاور سینٹرز (دوہری حکمرانی کا ماڈل) کا ہونا تباہی کا ایک نسخہ ہے۔ انہوں نے کہا کہ اگر ایک سے زیادہ پاور سینٹرز ہوں تو کوئی بھی ادارہ اچھا کام نہیں کرتا۔ ایک وجہ ہے کہ ہماری اسپورٹس ٹیم کا ایک کپتان ہے۔

105
وار پوسٹوں میں لکھا' 12.11 کلومیٹر پر پھیلے وائی ٹی کے قریب پانچ سے منی گام تک 4 لین ہائی وے کی تعمیر اور اپ گریڈ کیلئے 827.98 کروڑ روپے منظور کیے گئے ہیں'۔ انہوں نے کہا کہ اس پروجیکٹ میں ایک بڑا پل، تین چھوٹے پل، تین ریل انڈرپاس، اور 51 باکس کلورٹس شامل ہیں، اس کے ساتھ ساتھ گاندربل قصبے سے گزرنے والا 2.55 کلومیٹر بلند ڈھانچہ بھی شامل ہے۔ انہوں نے مزید لکھا کہ یہ شاہراہ سونمرگ اور کرگل جانے والے سیاحوں اور دفاعی گاڑیوں کیلئے رابطے میں نمایاں اضافہ کرے گی۔ انہوں نے مزید کہا کہ یہ منصوبہ اہم خطوں تک رسائی کو ہموار کرتا ہے، علاقائی سلامتی کو فروغ دیتا ہے اور سیاحت کو فروغ دیتا ہے جبکہ سڑک کی مجموعی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔

106
کہ بدھل کے ممبر اسمبلی جاوید اقبال چودھری اور سینئر سپرنٹنڈنٹ آف پولیس گورو سیکروار نے بھی گاؤں کا دورہ کیا تاکہ صورتحال کا جائزہ لیا جا سکے اور مربوط کارروائی کو یقینی بنایا جا سکے۔ عہدیداروں نے بتایا کہ انہوں نے مقامی لوگوں کے ساتھ بات چیت کی اور ان کے خدشات کو دور کرنے کے لیے انتظامیہ کے عزم کا اعادہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ ضلعی انتظامیہ اموات کی وجوہات کا تعین کرنے کی ہر ممکن کوشش کر رہی ہے۔ حکام نے بتایا کہ ڈپٹی کمشنر نے اپنے دورے کے دوران متاثرہ خاندانوں اور مقامی رہائشیوں سے اخلاقی مدد فراہم کرنے اور احتیاطی صحت کے اقدامات کے بارے میں بیداری پیدا کرنے کے لیے بات چیت کی۔

107
سے اضافی فیس نہیں کرے گا۔ پرائیویٹ اسکولوں کو داخلہ فیس یا عطیات سمیت کوئی بھی اضافی فیس وصول کرنے سے سختی سے منع کیا گیا ہے۔ رائٹ تو ایجوکیشن ایکٹ 2009 کے مطابق، جمع کی گئی کوئی بھی فیس والدین اور سرپرستوں کو واپس کی جانی چاہیے۔ اسکولوں کے احاطے میں کتابوں کی فروخت نہیں: نجی اسکولوں کو اپنی بک شاپس کے ذریعے کتابیں یا دیگر مطالعاتی مواد فروخت کرنے سے روک دیا گیا ہے۔ مشترکہ نصاب کو اپنانا: تمام نجی اسکولوں کو قومی تعلیمی پالیسی 2020 کے مطابق مشترکہ نصاب پر عمل کرنا چاہیے۔ سرمائی کوچنگ کلاسز پر پابندی: پرائیویٹ اسکولوں کو اپنے احاطے میں موسم سرما کی کوچنگ کلاسز کے انعقاد سے گریز کرنا چاہیے۔ عدم تعمیل سخت کارروائیوں کا باعث بنے گی۔ اس بات پر زور دیا گیا ہے کہ ان اصولوں یا رہنما خطوط پر عمل کیا جانا چاہیے۔ کسی بھی خلاف ورزی کے نتیجے میں کارروائی ہوگی، بشمول پیشگی اطلاع رجسٹریشن کی ممکنہ منسوخی وغیرہ۔

108
اور ریاستی اسمبلی انتخابات کے تصور کو آگے بڑھانے کیلئے آئینی ترمیمی بل کی منظوری دے دی۔ وہ مسودہ قانون سازی جس میں ایک سادہ بل شامل ہے جس میں تین مرکزی زیر انتظام علاقوں سے متعلق قانون ساز اسمبلیوں سے متعلق قوانین میں ترمیم کرنا ہے تاکہ انہیں آئینی ترمیمی بل کے ساتھ ہم آہنگ کیا جا سکے۔ مجوزہ آئینی ترمیمی بل لوک سبھا اور ریاستی قانون ساز اسمبلی کے انتخابات ایک ساتھ منعقد کرنے کے انتظامات سے متعلق ہوگا جبکہ سابق صدر رام ناتھ کووند کی قیادت میں ایک اعلیٰ سطحی کمیٹی نے ایک وقت انتخابات کے ساتھ ساتھ بلدیہ اور پنچایتی انتخابات بھی مرحلہ وار قومی اور ریاستی انتخابات کے انعقاد کی تجویز پیش کی تھی، کابینہ نے ابھی تک سے دور رہنے کا فیصلہ کیا ہے۔ جس طریقے سے بلدیاتی انتخابات کرائے جاتے ہیں۔

109
زمانہ منشیات فروشوں کے نام نثار احمد میر ولد عبدالسلام میر ساکنہ چندپورہ کولگام، منظور احمد میر ولد عبدالصمد میر ساکنہ ہمیکپل کولگام اور بلال احمد میر ولد عبدالرشید میر ساکنہ ہنگم اور کے طور پر ہیں کو حراست میں لیا گیا ہے جو نارکوٹک ڈرگس اور سائیکوٹروپک مادہ ایکٹ 1988 جو غیر قانونی ٹریفک میں ڈویژنل کمشنر کشمیر کی طرف سے جاری کردہ احکامات کے تحت انہیں سنٹرل جیل کوٹ بلوال جموں میں رکھا گیا ہے۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ پی آئی ٹی این ڈی پی ایس ایکٹ 1988 کی دفعہ 3 کے دفعات کے تحت منشیات اور نفسیاتی مادوں کی غیر قانونی اسمگلنگ میں ملوث شخص، جو کسی شخص اور معاشرے کی صحت کے لیے سنگین خطرہ بنتا ہے، کو زیادہ سے زیادہ حراست میں لیا جا سکتا ہے۔ ایک سال کی مدت اور توسیع کی جا سکتی ہے۔ اس طرح سے اونتی پورہ پولیس نے سب ڈویژن پانپور، اونتی پورہ اور ترال میں منشیات کی تجارت میں ملوث 04 بدنام زمانہ منشیات فروشوں کے خلاف مقدمہ درج کیا ہے اور انہیں منشیات کی غیر قانونی اسمگلنگ کی روک تھام اور سائیکوٹراپک مادہ ایکٹ 1988 کے تحت حراست میں لیا ہے۔ ان کی شناخت عادل احمد بٹ عرف تانکو ولد عبدالمجید بٹ ساکنہ حلباغ پانپور، گلزار احمد ڈار ولد غلام حسن ڈار ساکنہ چنزگام اونتی پورہ، یاور یوسف صوفی ولد محمد یوسف صوفی ساکنہ کدلبل پانپور اور فیروز احمد چوپان ولد مشتاق احمد ساکنہ لرحب اگیر ترال کو پی آئی ٹی این ڈی پی ایس ایکٹ کے تحت مجاز اتھارٹی سے نظربندی کے باضابطہ احکامات حاصل کرنے کے بعد مقدمہ درج کیا گیا ہے اور بعد میں ڈسٹرکٹ جیل جموں اور سنٹرل جیل کوٹ بلوال جموں میں رکھا گیا ہے۔ ان منشیات فروشوں کے خلاف کئی مقدمات درج ہیں اور وہ پولیس ڈسٹرکٹ اونتی پورہ کے نوجوانوں کو منشیات فراہم کر کے منشیات کے کاروبار کو فروغ دینے میں ملوث تھے۔

110
متعلقہ ڈائریکٹوریٹ کو ہدایات دی گئی ہیں کہ وہ پلوامہ ریلوے اسٹیشن پر وندے بھارت ایکسپریس کے اسٹاپیج کی تفصیلی چھان بین کرنے کے لیے آپ کے 29 نومبر 2024 کے خط میں مذکور ہیں۔ قابل ذکر بات یہ ہے کہ اس سے قبل ممبر اسمبلی پلوامہ وحید الرحمن پرہ نے وزارت ریلوے سے اونتی پورہ میں وندے بھارت ایکسپریس اسٹاپ قائم کرنے کی اپیل کی تھی۔ انہوں نے کہا کہ یہ مقام AIIMS، اونتی پورہ ہوائی اڈے، یونیورسٹی، صنعتی مرکز کا گھر ہے، اور کہا کہ یہ علاقہ جنوبی کشمیر کے رابطے اور ترقی کے لیے بہت اہم ہے۔

111
میں دو دیگر مقامات پر چھاپہ مار کارروائیاں انجام دی جس دوران انہوں نے وہاں تلاشیاں لی گئیں۔ اس کے علاوہ ادھم پور اور جموں میں دو مقامات پر مقامی پولیس کے ساتھ مسلسل کر تلاشی بھی لی گئی۔ ذرائع سے معلوم ہوا ہے کہ چھاپہ مار کارروائی کے دوران 6 سے 8 ڈیجیٹل ڈیوائسز، بشمول فون اور ٹیبلیٹ برآمد کیے جا چکے ہیں۔ چھاپوں کی منصوبہ بندی جیل کے احاطے کے اندر تشکیل دہشت گردوں کا سراغ لگانے اور دہشت گردی کے ایک مقدمے میں جاری تحقیقات کے بعد کی گئی تھی۔

112
نے کہا' جموں و کشمیر ایک ہنگامہ خیز دور سے گزر رہا ہے، اسی طرح پی ڈی پی بھی۔ ہماری پارٹی چیلنجز کا مقابلہ کرنے کے مقصد کے لیے قائم کی گئی ہے۔ اگر آپ کو یاد ہو کہ 1999 میں جب ایک پارٹی کے 60 سے زیادہ ممبر اسمبلی تھے اور مرکز میں بی جے پی کی حکومت میں ایک وزیر تھا، یہ صرف پی ڈی پی ہی تھی جس نے ناانصافیوں اور حکومت کی سرپرستی کرنے والے بدذوق بردار (اخوان) کے خلاف بھرپور طریقے سے جنگ لڑی۔ خطہ کشمیر میں کوئی ایسا ضلع نہیں تھا جہاں پی ڈی پی نے ان کے ظلم کے خلاف آواز نہ اٹھائی ہو'۔ انہوں نے کہا کہ یہاں تک کہ میری پارٹی کے کارکنوں نے مجھے خاموش رہنے کو کہا۔ انہوں نے کہا کہ آج وقت نے وہی ذمہ داری ہمارے کندھوں پر ڈال دی ہے اور ہمیں ریاست کا درجہ، خصوصی درجہ اور قیدیوں کی رہائی کے لیے بات کرنی ہے، کیونکہ حکمران حکومت نے ان مسائل پر خاموشی اختیار کر رکھی ہے۔ سرینگر میں پارٹی کی جنرل کونسل میٹنگ سے خطاب کرتے ہوئے محبوبہ مفتی نے اس بات کا اعادہ کیا کہ پی ڈی پی جمہوری اور آئینی طریقوں سے ان مسائل کو حل کرنے کے اپنے عزم میں ثابت قدم ہے۔ انہوں نے سیاسی قیدیوں کی رہائی کے لیے وکالت کی اہمیت پر بھی روشنی ڈالی، جن میں سے بہت سے ان کے بقول اگست 2019 میں جموں و کشمیر کی خصوصی حیثیت کے خاتمے کے بعد سے نظر بند ہیں۔ وہ عوام کی آواز ہیں، اپنے حقوق کے لیے کھڑے ہونے پر خاموش ہیں۔ ان کی رہائی اعتماد کو فروغ دینے اور امن کی فضا پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے۔ جموں و کشمیر کے آئینی حقوق کی بحالی کی وکالت کرنے کے علاوہ، پی ڈی پی سربراہ نے خطے کے منفرد چیلنجوں سے نمٹنے کے لیے دیگر جماعتوں کے درمیان سیاسی عزم کی کمی پر تنقید کی۔ انہوں نے کہا کہ پی ڈی پی دفعہ 370 کی بحالی کیلئے جدوجہد جاری رکھے گی، جس میں جموں و کشمیر کو خصوصی حیثیت کی ضمانت دی گئی ہے، اور اس خطے کو مکمل ریاست کا درجہ دیا جائے گا۔ مفتی کے خطاب میں لوگوں کو درپیش وسیع مسائل بشمول بے روزگاری، ماحولیاتی انحطاط اور منشیات کا بحران بھی شامل تھا۔ انہوں نے حکمرانی کے لیے ایک جامع نقطہ نظر پر زور دیا جو سیاسی مصلحت پر لوگوں کی ضروریات اور حقوق کو ترجیح دے۔

113
ن 12(5) کے تحت حاصل اختیارات کا استعمال کرتے ہوئے منوج سنہا نے پروفیسر اشیش رائے کی مدت ملازمت میں ان کی ریٹائرمنٹ کی تاریخ سے 3 سال کی توسیع کر دی۔ وائس چانسلر اشیش رائے 5 اپریل 2025 کو مدت پوری کر رہے ہیں۔ جب کہ وائس چانسلر پروفیسر نذیر احمد گنائی کی توسیع کا حکم منوج سنہا نے شیر کشمیر یونیورسٹی آف ایگریکلچر سائنس اینڈ ٹیکنالوجی ایکٹ کی دفعہ 12(5) کے تحت دیا ہے۔ پروفیسر نذیر احمد گنائی اس مہینے کی 16 تاریخ کو اپنی مدت پوری کر رہے تھے۔ دونوں وی سی کی تقرری سنہا نے کی تھی۔ یہ توسیع وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کی جانب سے غیر معمولی حالات کے علاوہ دوبارہ ملازمت / توسیع، اضافی چارجز اور انچارج پر پابندی عائد کیے جانے کے 10 دن بعد کی گئی ہے۔ 3 دسمبر 2024 کو جنرل ایڈمنسٹریشن ڈیپارٹمنٹ کے افسران کے ساتھ ایک میٹنگ کی صدارت کرتے ہوئے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے بہتر حکمرانی کو یقینی بنانے کیلئے توسیع پر پابندی لگائی تھی۔ عمر عبداللہ نے میٹنگ میں زور دیتے ہوئے کہا تھا کہ ہمیں اس پریکٹس کو ختم کرنا چاہیے۔ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا جو جموں و کشمیر کی یونیورسٹیوں کے چانسلر ہیں، ایسے فیصلے لینے کیلئے بااختیار ہیں۔ سابقہ ریاست جموں و کشمیر میں وزیر اعلیٰ کو یونیورسٹیوں کے وائس چانسلرز کی تقرری کا اختیار حاصل تھا۔ گرچہ لوگوں نے اسمبلی انتخابات میں عمر عبداللہ حکومت کو منتخب کیا مگر مرکز کے زیر انتظام علاقہ ہونے کی وجہ سے جموں و کشمیر ایل جی کے زیر انتظام ہے۔ کیوں کہ جموں و کشمیر تنظیم نو ایکٹ 2019 نے زیادہ تر اختیارات ایل جی کو سونپ دیئے ہیں۔ نائب وزیر اعلیٰ سریندر کمار چودھری کی سربراہی میں ایک ماہ قبل قائم ہونے والی کابینہ ذیلی کمیٹی کے باوجود منتخب حکومت نے ابھی تک بزنس رولز وضع نہیں کر سکی ہے۔ نیشنل کانفرنس حکومت کو باہر سے حمایت دے رہی کانگریس نے بھی بزنس رولز وضع کرنے پر زور دیا اور کہا کہ وہ دوہرا کنٹرول جموں و کشمیر کے لوگوں کو پریشانی میں ڈال رہا ہے

114
قابل احترام بھی ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ چاہے وہ آسمان پر ہوں یا زمین پر، آپریشنز میں افسران کا اہم کردار ہوتا ہے اور اس بات کو یقینی بنانا چاہیے کہ وہ اپنے کردار کو سمجھتے ہیں۔ نئے کمیشنڈ افسران کو مستقبل کے لیڈر اور کمانڈر بننے کی تلقین کرتے ہوئے، آئی اے ایف کے سربراہ نے کہا کہ ذمہ داری ان کی زندگیوں میں ایک حوصلہ افزا عنصر ہونی چاہیے۔ انہوں نے کہا' آپ مستقبل کے ہما اور کمانڈر ہیں، نہ صرف ہوائی کمانڈو اور آپ ہندوستانی فضائیہ کی تقدیر لکھیں گے۔ اس بڑی ذمہ داری کو آپ کو مایوس نہ ہونے دیں، بلکہ آپ کی زندگی میں ایک حوصلہ افزا عنصر بنیں'۔

اتر ریلوے

ای ٹنڈر نوٹس

ٹنڈر نوٹس لیٹر نمبر 770-W/169/WA-1/FZR-266-2024-25-ADEN-II-FZR (to be opened on date 06.01.2025) صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے کام کرتے ہوئے نیچے دیئے گئے عنوان والے ٹنڈروں کے خلاف کھلے ٹنڈر (ای ٹنڈر) مدعو کیے جاتے ہیں اور www.ireps.gov.in پر دستیاب ہیں، جس کی آخری تاریخ 06.01.2025 کو 15.00 بجے تک ہے۔ بولی دہندہ اپنے اصل / ترمیم شدہ بولیاں صرف ختم کی تاریخ اور وقت تک ہی جمع کر سکیں گے۔ ان ٹنڈروں کے خلاف مینول آفر کی اجازت نہیں ہے اور حاصل ہونے والے ایسے کسی بھی مینول آفر کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔ ٹھیکیداروں کو اس ٹنڈر کے خلاف ٹنڈر دستاویز لاگت اور زر بیعانہ کی ادائیگی صرف آئی آر ای پی ایس پورٹل پر دستیاب ادائیگی موڈ جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ کرنے کی اجازت ہے۔

نمبر	ٹنڈر نمبر تاریخ	ٹنڈر کی تفصیل	اشتہار قیمت (روپے)	آخری مدت جواز	مدت تکمیل
1	266-2024-25-ADEN-II-FZR	سینئر ڈویژنل انجینئر۔ II فیروزپور کے سیکشن میں پٹھانکوٹ اور جموں سب سیکشن میں ایریا میں مواد ہینڈلنگ کیلئے ٹرمینل گیڈوں اور ریزر وائر سسٹم کا استعمال کر کے ٹیمپنگ کے پہلے اور بعد میں ٹریک ماپ سروے کا کام کرنا۔	24,91,313.58 روپے	60 دن	03 ماہ

نوٹ: 1۔ ٹھیکیداروں کو صلاح دی جاتی ہے کہ وہ بولیاں پیش کرنے سے پہلے اس ٹنڈر کے خلاف جاری کسی بھی تصحیح نامہ کے لئے آئی آر پی ایس ویب سائٹ دیکھیں۔ 2۔ اگر ہندی / اشتہار میں کوئی غلطی پائی جاتی ہے تو انگریزی اشتہار منظور ہوگا۔

3819/2024

صارفین کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ

GOVERNMENT OF JAMMU AND KASHMIR

DIRECTORATE OF FLORICULTURE, PARKS & GARDENS, HAR KI PODI ROAD BAGH -E- BAHU JAMMU

NOTICE INVITING TENDER

e-NIT No. 09/2023-24 /Floriculture Department Jammu Dated:-12.12.2024

The Director General, Department Of Floriculture, Parks & Gardens, Har-Ki-Poudi Road Bagh-e-Bahu Jammu on behalf of Lieutenant Governor of Union Territory of J&K invites Tenders by e-Tendering mode from the General Suppliers/Persons dealing for the supply of Cow Dung Manure for Floriculture Department Jammu.

S.No	Name of the item	E/M	Cost	Time
1	Supply of Well decomposed Cow Dung Manure free from stones, pebbles and other admixtures	Rs.20,000/- (Twenty thousand only)	Rs. 200/ (Rupees Two Hundred Only) Non- Refundable	One year (from the date of issue of Rate contract)

The bidding documents (s) consisting of qualifying information eligibility criteria, specification, items and conditions and other details can be downloaded through the Departmental website www.dfj.jk.gov.in as per schedule of dates given below:-

1.	Period of downloading of bidding documents	13-12-2024 to 02.01.2025upto 1630 Hrs.
2.	Bid Submission Start Date	13-12-2024
3.	Bid Submission End Date	02.01.2025upto 1630 Hrs.
4.	Date and time of opening of Tenders online	03.01.2025 at 1400 Hrs.

1. Bid documents can be seen at and downloaded from the website http://jktenders.gov.inBid documents contain qualifying criteria for bidder, conditions and other details.

The intending bidders are strongly advised to go through the e-NIT before bidding.

2. Bids must be accompanied by CDR/FDR and cost of tender Document as specified in column 3 and 4 of the table payable at Jammu pledged in favour ofAccounts officer, Directorate of Floriculture, Parks & Gardens Har-Ki-Poudi Road Bagh-e-Bahu Jammu.Cost of tender document should also be uploaded online along with requisite Treasury Challan/ receipt under Receipt Head 0406- Forestry & Wild life.
3. Bids will be opened online in the office of the Director General Department of Floriculture, Parks &Gardens Har-Ki-Poudi Road Bagh-e-Bahu Jammu. In case of any eventuality, the date of opening will be considered on any other convenient working day.
4. Bidders should get ready with the hard copies of cost of documents as specified in the tender documents. The hard copies of the bids shall be obtained from the bidder who is declared as L1 after opening of financial bidsBidders should get ready with the hard copies of cost of documents as specified in the tender documents. The hard copies of the bids shall be obtained from the bidder who is declared as L1 after opening of financial bids.
5. The detailed terms and conditions can be obtained from this Directorate on any working day during office hours and also through Departmental website www.dfj.jk.gov.in.

Sd/- DIRECTOR GENERAL
(Chairman) Department of Floriculture
Parks and Gardens, Jammu

DIPK-9498/24
Dtd. 14-12-2024

Government of Jammu & Kashmir

OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER R&B DIVISION GUREZ

NOTICE INVITING TENDERS

(R&B) E-NIT No. 40/2024-25/EE/R&B/Grz/3446-54/E-tendering/Dated:-13-12-2024

For and on behalf of theLt. Governor, Union Territory of J&Ke-tenders (In single cover system) are invited onPercentage basisfrom approved and eligible Contractors registered with J&K Govt. CPWD, Railways and other State/Central Governments for each of the following works:-:

S. No	Name of Work	Estd. Cost	Cost	Time	E/M	Class
1	Specials Arrangement on the Eve of celebration of Republic day 26th January 2025 at Boys Hr. Sec. School Dawar Gurez	2.53	200	4 Days	5060	All Classes

1. Note:-(All items to be supplied should be neat ,Clean and upto the mark)
2. The NITConsisting of qualifying information, eligibility criteria, specifications, Bill of quantities (B.O.Q), Set of terms- and conditions of contract and other details can be seen/downloaded from the departmental website www.jktenders.gov.in as per schedule of dates given below:

S. No.	Particulars	Dated		
1	Date of Issue of Tender Notice.		13-12-2024	
2	Period of Downloading of bidder documents	From	14-12-2024	(10:00AM)
		To	23-12-2024	(04:00PM)
3	Bid submission Start Date	From	14-12-2024	(10:00AM)
4	Bid Submission End Date	To	23-12-2024	(04:00PM)
6	Date and time of opening of bid (online)		24-12-2024	(11:00 AM)
		In the office of Executive Engineer R&B Division Gurez		

1. Instruction to bidder.

14.1 All Bidders shall upload the following information and documents along with qualifying criteria/qualification information with the bids.

a. All bidders shall upload Copies of Original Documents defining constitution/Legal status, place of registration and principal place of Business with .
b. Cell No. and Correspondence Address.
c. All Bidders shall upload Treasury Challan pledged to Executive Engineer R&B Division Gurez.
d. All Bidders shall upload 2% of Adv Cost. in shape of CDR/FDR pledged to Executive Engineer R&B Division Gurez.
e. All Bidders shall upload PAN CARD.
f. All Bidders shall upload Registration Card with latest renewal on JKPWOMS Portal.

Sd/- Executive Engineer
R&B Division Gurez

DIPK-9551/24
Dtd. 14-12-2024

از دفتر نائب تحصیلدار زونی مر تحصیل عیدگاہ سرینگر

عنوان: درخواست منجانب مظفر احمد شیخ ولد مرحوم غلام نبی شیخ ساکنہ مرزا کامل صاحب حول بغرض اجرائی لیگل ہیئر سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ اس کا والد متوفی غلام نبی شیخ ساکنہ مرزا کامل صاحب حول مورخہ 31/01/2007 کو فوت ہو چکا ہے۔ اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں لیگل ہیئر سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے۔ مطابق رپورٹ پٹواری متوفی کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	کیفیت
شہزادہ	۷۰	دختر	گھریلو کام	شادی شدہ
مظفر احمد شیخ	۴۸	پسر	تجارت	.....
طارق احمد شیخ	۵۴	----	...	....

قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے ہر خاص و عام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار زونی مر

از دفتر نائب تحصیلدار زونی مر تحصیل عیدگاہ سرینگر

عنوان: درخواست منجانب مسماۃ رحتی زوجہ مرحوم عبدالعزیز ڈار ساکنہ دیگدر بار زونی مر بغرض اجرائی لیگل ہیئر سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائلہ ہے کہ اس کا شوہر متوفی عبدالعزیز ڈار ساکنہ دیگدر بار زونی مر مورخہ 03/02/2021 کو فوت ہو چکا ہے۔ اس نسبت سائلہ خواہاں ہے کہ اسکے حق میں لیگل ہیئر سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے۔ مطابق رپورٹ پٹواری متوفیہ کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	کیفیت
رحتی	۷۰	زوجہ	گھریلو کا	بیوہ
عبدالرشید	۴۴	پسر	پرائیوٹ ملازم	بلا شادی شدہ
معراج الدین ڈار	۴۰	---	...	.....
بلال احمد ڈار	۳۸	---	دستکاری	.....
غلام نبی ڈار	۴۱	---	...	شادی شدہ
اشتیاق احمد ڈار	۳۲	--	...	بلا شادی شدہ
تحسین	۵۱	دختر	گھریلو کام	شادی شدہ
حمیدہ	۳۶	--	...	.....
رقعیہ جان	۳۴	---	...	...
تسلیمہ	۴۴	--	...	...

قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے ہر خاص و عام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار زونی مر

از دفتر نائب تحصیلدار زونی مر تحصیل عیدگاہ سرینگر

عنوان: درخواست منجانب نثار احمد راجا ولد مرحوم عبدالسلام راجا ساکنہ ملیل کالونی صورہ بغرض اجرائی لیگل ہیئر سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ اس کا والد عبدالسلام راجہ ساکنہ ملیل کالونی صورہ مورخہ 13/07/2005 کو فوت ہو چکا ہے۔ اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں لیگل ہیئر سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے۔ مطابق رپورٹ پٹواری متوفی کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	کیفیت
مسماۃ منظورہ	۷۹	زوجہ	گھریلو کام	بیوہ
نثار احمد راجہ	۵۷	پسر	تجارت	شادی شدہ
محمد رفیق راجہ	۵۴	--	...	...
ریحانہ	۶۴	دختر	گھریلو کام	......

قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے ہر خاص و عام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار زونی مر

PUBLIC NOTICE

My Ward namely Farhana Mohammad name has been wrongly recorded/mentioned in school records as Farhana Bano.Now I want to rectify the same .If any body has any objection in this regard may contact Headmaster Govt high school Yall Tehsil Kunzer within a period of seven days after completion of said period no objection will be entertained.

Through
Ghulam Mohammad Ganie
S/o : Mohd Ramzan Ganie
R/o : Negarpora Mughama
Tehsil : Kunzer
District: Baramulla

اتر ریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس (دو پیکٹ)

ڈپٹی چیف انجینئر / کنسٹرکشن، اتر ریلوے، جموں، بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے مندرجہ ذیل کام کیلئے ای۔ ٹینڈر طلب کرتے ہیں:

کام کا نام	سک لائن بڈگام (جموں و کشمیر) کے لئے 04 کوچ لمبائی کے معاملہ کھڑے گڑھے کی سائیڈ ای او ٹی گینٹری کے انتظام کے ساتھ 110x25 میٹر سائز کے کورشیڈ کی تعمیر۔		
تخمینہ لاگت	22,58,67,686/-	بولی سیکورٹی رقم	12,79,300/-
مدت تکمیل کام	18 مہینے		
ای۔ ٹینڈر اپ لوڈ کرنے اور ٹینڈر کھولنے کی تاریخ اور وقت	ٹینڈر کو 27-12-2024 سے 10-01-2025 تک 11.30 بجے تک اپ لوڈ کیا جا سکتا ہے۔ مورخہ 10-01-2025 تک IREPS ویب سائٹ پر یعنی www.ireps.gov.in پر بولی دہندگان ای۔ ٹینڈر میں حصہ لے سکتے ہیں۔ ٹینڈر 10-01-2025 بجے 11.30 کو کھولی جائے گی۔		
مفصل ٹینڈر نوٹس اور ٹینڈر دستاویز	مذکورہ ٹینڈر دستاویز آئی آر ای پی ایس ویب سائٹ پر دستیاب ہوگا www.ireps.gov.in سے 20-12-2024 تا 10.01-2025 تک 11.30 بجے اور پیش کرنے کیلئے 27-12-2024 سے 10-01-2025 تک 11.30 بجے تک ای۔ ٹینڈر کے تحت حصہ لینے کے خواہشمند بولی دہندگان کو صلاح دی جاتی ہے کہ مذکورہ ویب سائٹ پر الیکٹرونک روپ سے خود کو رجسٹرڈ کریں، جس کیلئے انہیں آئی ٹی ایکٹ 2000 کے تحت سی سی اے کے ذریعہ جاری کلاس III ڈیجیٹل سرٹیفیکیٹ (اگر پہلے سے حاصل نہیں کیا گیا ہے) حاصل کرنا ہوگا۔ مذکورہ ٹینڈر کے سلسلے میں دیگر سبھی شرائط اور ضوابط ٹینڈر دستاویز میں دی گئی ہیں۔ مفصل ٹینڈر نوٹس مذکورہ دفتر کے نوٹس بورڈ پر بھی دیکھی جا سکتی ہے۔		

ٹینڈر نمبر۔ ڈپٹی چیف انجینئر / سی / جموں / سک لائن بڈگام
مورخہ 14-12-2024
3831/2024

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER R&B DIVISION SHOPIAN

EXTENSION NOTICE

It is notified for the information of all concerned that due to administrative reasons for the work advertised vide this office NIT No:- 57/6175-82 /RnB/SPN/e-tendering/2024-25 Dated:- 26 -11-2025, accordingly the critical dates for the work are hereby :

Extended as

1	Bid Submission End Date	20-12-2024 up to 2:00 PM
2	Date & time of opening of Bids (Online)	21-12 -2024 at 11.00 A.M in the Office of the Superintending Engineer PWD (R&B) Circle Pulwama/Shopian H.Q Shopian

Instead of

1	Bid Submission End Date	16-12-2024 up to 2:00 PM
2	Date & time of opening of Bids (Online)	17-12 -2024 at 11.00 A.M in the Office of the Superintending Engineer PWD (R&B) Circle Pulwama/Shopian H.Q Shopian

Sd/- Executive Engineer
R&B Division Shopian

DIPK-9589/24
Dtd. 14-12-2024

تربیت

سیدہ تبسم منظور

اللہ رب العزت کی بے شمار نعمتوں، نوازشوں اور احسانات میں سے ایک عظیم نعمت اولاد ہے۔ اس نعمت کی قدر ذرا ان لوگوں سے پوچھ کر دیکھیں جو اس خوشی سے اس نعمت سے محروم ہیں۔ وہ اسے پانے کے لئے اپنا قیمتی وقت اور دولت صرف کرتے ہیں اور اس سے بھی زیادہ دولت خرچ کرنے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔ اولاد والدین کے پاس اللہ تعالیٰ کی امانت ہوتے ہیں۔ قیامت کے دن والدین سے ان کے بارے میں سوال کیا جائے گا کہ انہوں نے یہ ذمہ داری بخوبی نبھائی یا نہیں اس امانت کی حفاظت کی تھی یا اسے برباد کیا تھا۔
یہی بچے مستقبل میں قوم کے معمار ہوتے ہیں۔ اگر انھیں صحیح تربیت دی جائے تو اس کا مطلب ہے ایک اچھے اور مضبوط معاشرے کے لیے ایک صحیح بنیاد ڈال دی گئی۔ ایک مضبوط ستون کھڑا ہو گیا۔ بچوں کی اچھی تربیت سے ایک مثالی معاشرہ وجود میں آتا ہے۔ جیسے کہ ایک ننھا سا پودا ہی مستقبل میں اچھا گھنا تناور سایہ دار اور پھل دار درخت بن سکتا ہے۔ کبھی بھی کوئی یہ نہیں پوچھتا کہ دولت کتنی ہے گاڑی بنگلے کتنے ہیں بلکہ یہی سوال ہوتا ہے اولاد کتنی ہے۔
اولاد اللہ رب العالمین کا سب سے بڑا قیمتی تحفہ ہے۔۔۔۔۔ یہ تحفہ ایسا ہے جس کے لئے انبیاء کرام نے بھی نیک اور صالح اولاد کی دعائیں مانگی۔ مال و دولت اور اولاد دنیا کے لئے زینت تو ہے ہی لیکن یہ آزمائش بھی ہیں۔ اولاد کی تربیت نہایت ضروری ہے۔ کیوں کہ یہی اولاد آگے چل کر اس روئے زمین کی فلاح کا انحصار ہوگی۔ ماں کی گود ہی اولاد کا پہلا مکتب ہے۔۔۔۔۔ اور ماں کی گود کو اولاد کا پہلا مکتب اس لئے کہا گیا ہے کہ اولاد کی تربیت میں ماں کو ایک اہم اور خاص مقام دیا گیا ہے۔ وہ نیک سیرت اور پاکیزہ مائیں ہی تو تھیں جنہوں نے اسلام کو عظیم مصلحین، علماء اور اولیاء کرام سے نوازا ہے جن کی علمی، اصلاحی اور دعوتی جدوجہد نے مختلف ادوار میں اسلام کو ظلم سے نکال کر صراط مستقیم پر گامزن کیا۔ جب بھی عالم اسلام کو معاشرتی، تہذیبی، اخلاقی اور مذہبی زوال نے گھیرا یا پھر دشمن کی مخالف سازشیں کامیاب ہونے لگیں تو انہیں نیک سیرت ماؤں کے نیک صالح بیٹوں نے عالم اسلام کی رہبری و رہنمائی کی ہے۔ قرآن کی تعلیمات کو عام کیا۔ اپنی جانیں گنوائیں اور اسلام کے خلاف اٹھنے والے ہر طوفان کو اپنا راستہ بدلنے پر مجبور کر دیا۔ اس لئے ماں نیک ہوگی تو وہ اپنے بچوں کی تربیت صحیح کر پائے گی۔
بچپن میں ہی کی گئی تربیت بچوں کے دماغ پر اثر انداز ہوتی ہے۔ بچپن میں ہی اگر بچوں کی صحیح دینی و اخلاقی تربیت کی جائے تو بڑے ہونے کے بعد بھی وہ تہذیب و تمیز اور اخلاق پر ہمیشہ قائم رہتے ہیں۔ جیسے پتھر پر کھینچے گئے نقش ہوں۔ ہم سب بہت اچھی طرح جانتے ہیں کہ اولاد اللہ رب العزت کا نہایت ہی قیمتی انعام ہے۔ رب العزت نے اپنے کلام میں انہیں زینت اور دنیاوی زندگی میں رونق بیان کیا ہے لیکن یہ رونق و بہار اور زینت اس وقت ہے جب اس نعمت کی قدر کی جائے دین و اخلاق اور تعلیم کے زیور سے انہیں آراستہ کیا جائے۔ بچپن ہی سے ان کی صحیح دیکھ بھال ہو دینی تربیت کا خاص خیال رکھا جائے۔ اسلامی ماحول میں انہیں پروان چڑھایا جائے۔۔۔۔ حقوق صرف اولاد کے ہی نہیں ہوتے بلکہ والدین پر بھی اولاد کے حقوق ہیں۔ ان میں سب سے اہم ان کی دینی تعلیم اور اچھی تربیت ہے۔ تعلیم اور تربیت میں سب سے زیادہ اہم چیز تربیت ہے جبکہ ہم آدھی سے زیادہ زندگی تعلیم حاصل کرنے پر صرف کر دیتے ہیں۔ ویسے علم تو ابلیس کے پاس بھی بہت تھا۔ اسلام نے عصری تعلیم کو ہرگز منا نہیں کیا لیکن دین کی بنیادی تعلیم کا حصول اور اسلام کے ارکان کا جاننا تو ہر مسلمان پر فرض ہے اور اس پر آخرت کی فلاح و کامیابی کا بھی دارو مدار ہے۔ جب تک دین کی بنیادی تعلیم سے آگاہی اور اس پر عمل نہ ہو تو حید و رسالت اور آخرت پر صحیح ایمان نہ ہو یا نماز روزہ اور قرآن کی تلاوت سے اور روزمرہ کی زندگی کے احکامات سے غفلت ہو۔ جہنم سے بچنے کی فکر جس طرح خود کو کرنی چاہئے اسی طرح والدین کی یہ بہت ہی اہم ذمہ داری ہے کے وہ اپنی اولاد کی بچپن سے ایسی تربیت کریں کے ان میں دینی شعور پختہ ہو اور بڑے ہو کر وہ زندگی کے جس کسی شعبے میں بھی رہیں ایمان و عمل سے ان کا رشتہ نہ صرف قائم رہیگا بلکہ بہت مضبوط بھی ہوگا۔
دور حاضر میں والدین دنیاوی زندگی کی بہت حد تک بچوں کے بہتر مستقبل کی خوب فکر اور کوشش میں دن رات ایک کرتے ہیں۔ اس کے لئے محنت کرتے ہیں تا کہ وہ معاشرہ میں سرخرو رہیں اور آرام کی زندگی گزار سکیں لیکن اس دنیا کی چھوٹی سی زندگی کے بعد آخرت کی جو کبھی نہ ختم ہونے والی زندگی ہے وہاں کی سرخروئی سے خود بھی غافل رہتے ہیں اور اپنے بچوں کی تربیت میں بھی اس پہلو کو اہمیت نہیں دیتے۔ جتنی عصری تعلیم کے لئے جدوجہد کی جاتی ہے اتنی دینی تعلیم کے لئے نہیں کی جاتی۔ بچوں کا ذہن صاف و شفاف بلکل کورے کاغذ کی طرح خالی ہوتا ہے اس میں جو لکھنا چاہے جو بھی نقش کھینچا جائے وہ مضبوط و پائیدار ہوتا ہے۔ بچپن میں بچے کے لئے علم کا حصول پتھر پر کھینچے نقش کی طرح ہوتا ہے۔ بچپن میں جو چیز دماغ میں بٹھا دی جائے وہ پائیدار اور مضبوط ہوتی ہے جیسے زمین سے آگنے والے نرم و نازک پودوں کی طرح بچوں کے خیالات و فکر اور طرز زندگی کو جس طرح جس رخ پر چاہے با آسانی سے موڑا جا سکتا ہے جب وہ بڑے ہو جائیں اور ان کی عقل پختہ ہو جائے تو ان میں تبدیلی ناممکن تو نہیں لیکن مشکل ضرور ہوتی ہے اس لئے شروع سے ہی مطلب ابتدائی عمر میں ہی بچوں کی نگرانی اور ان کی صحیح تربیت والدین کی اہم ذمہ داری ہے۔ لڑکا ہو یا لڑکی ہو دونوں کی تربیت ایکساں کرنی چاہئے۔ اگر بیٹی کو پردہ کرنے کے لئے کہا جاتا ہے تو بیٹوں کو بھی اپنی نگاہوں کو نیچی کرنے کی تلقین کریں۔ ماں بہن بیٹیوں کی عورت کی عزت کرنا سکھائیں۔
تعلیم جتنی ضروری ہے اس سے زیادہ تربیت ضروری ہے۔ آجکل جو میاں بیوی جھگڑے معمولی معمولی باتوں پر طلاق اور خلع کے تقاضے۔ والدین سے بدسلوکی بدتمیزی گھر سے باہر نکال دینا، در بدر کی ٹھوکریں کھانے کے لئے اکیلا چھوڑ دینا۔ رشتہ داروں میں بھائی بہنوں میں اختلافات پیدا ہونا۔ رشتوں ناطوں سے زیادہ مال و دولت اور چیزوں کو ترجیح دینا۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر گالی گلوچ کرنا۔۔۔۔ اپنے سے بڑوں کا احترام نا کرنا اور نا جانے کئی ایسی وجوہات ہیں جو سب کی سب بتار ہیں ہیں کہ یہ پڑھی لکھی ایجوکیشنل نسل تربیت سے بلکل پرے ہے۔ اپنی اولاد کو تعلیم کے ساتھ ساتھ تربیت کے زیور سے بھی آراستہ کیجئے تا کہ ایک صاف شفاف اور نیک معاشرہ تشکیل پا سکے۔ ایک بات ذہن نشین کر لیں تعلیم کی کمی کو تربیت ڈھانپ سکتی ہے پر تربیت کی کمی کو تعلیم نہیں ڈھانپ سکتی۔ جتنی تعلیم ضروری ہے اس سے زیادہ تربیت ضروری ہے۔ بچے پالنا کوئی بڑا کام نہیں یہ کام صدیوں سے جانور، چرند پرند بڑے بہت اچھی طرح سے کرتے آ رہے ہیں۔ بڑا کام ہے بچوں کی اچھی تربیت کرنا۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

اغیار کی نقالی، باعثِ ذلت وخواری

عبدالرشید طلحہ نعمانی

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

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

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

تشبہ کی مختلف قسمیں:

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

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

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

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

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

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

صحابہ کرام کا جذبہ ایمانی:

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

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

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

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

بسنت ایک غیر اسلامی رسم:

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

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

سرخرو کشتی رہی ہر حال میں

ڈاکٹر شکیل احمد خان

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

ایو لاوالیری کا اصل نام یوجین فینوگلیو تھا جو ۱۸۶۶ میں فرانس میں پیدا ہوئی۔ ۱۸۸۴ میں شرابی اور وہمی باپ نے ماں کو گولی مار کر خودکشی کر لی۔ دہشت زدہ ایو گھر سے بھاگ نکلی۔ قدرت نے اسے غیر معمولی حسن اور خوبصورت آواز سے نوازا تھا۔ وہ ہر قسم کے جذبات کے بہترین انظہار پر قادر تھی۔ حسن، آواز اور رکھ رکھاؤ نے اسے بہت جلد پیرس کے بہترین تھیٹرس کی جان بنا دیا۔ وہ فرانس کی سب سے زیادہ مقبول **celebrity** بن گئی۔ اس کا لباس اور کنگھی چوٹی کا انداز یورپ میں فیشن کا معیار تسلیم کیا جاتا۔ اس کے استعمال میں رہنے والی پرفیومس، صابن و کاسمیٹکس کی دھوم رہتی۔ اس دوران اس کے تعلقات ایک نواب سے ہوئے جس نے اس کا نام ایو لاوالیری کر دیا۔ یورپی ممالک کے بادشاہ، رانیاں، شہزادے، سفرا، نواب اور سالار جب فرانس آتے تو اس کے حسن، اداکاری اور آواز سے ضرور محظوظ ہوتے۔ پرتگال کا بادشاہ کارلوس، بیلجیم کا بادشاہ لیو پولڈ دوم، انگلینڈ کا بادشاہ ایڈورڈ ہفتم، ہنری آف باوریا وغیرہ اس کے فن کے معترف اور مداح تھے۔ خود ایو کا کہنا تھا، "سونا میرے ہاتھ کا میل تھا، میرے پاس ہر وہ چیز تھی جو دنیا دے سکتی تھی اور جس کی مجھے خواہش تھی لیکن اس کے باوجود میری روح سب سے زیادہ دکھی اور غمگین تھی"۔ اندرونی بے چینی دور کرنے وہ گناہ کے راستے پر چل پڑی۔ نواب سے پیچھا چھڑا کر ایک تھیٹر ڈائریکٹر سے تعلقات استوار کئے، ایک ناجائز بیٹی کو جنم دیا، دیگر کئی مردوں سے ہر قسم کے روابط رکھے۔ لیکن قلبی سکون اور اطمینان سے محروم ہی رہی۔ ناجائز بیٹی اسے ہراساں کرنے ہر طرح کی حرکتیں کرتی۔ یہاں تک کے ایو بیزار ہو کر خودکشی پر مائل ہوئی۔ آخر کار مذہب میں پناہ لی۔ دنیا کے تمام جھام اور رنگینیوں کو ٹھکرا کر ایک غیر معروف دیہات میں سادہ اور تیاگ کی زندگی گزار کر ۱۹۲۹ میں گمنامی کی موت کو گلے لگایا۔ اس داستان حیات کی عصر حاضر میں اور خصوصاً ہمارے لئے کیا معنویت ہے؟

دیکھئے، ٹی وی، اخبارات، اور سوشل میڈیا کے باعث ہم میں سے اکثر لوگ اور خصوصاً نوجوان اس بات کو شدت سے محسوس کرتے ہیں کہ بین الاقوامی سطح پر دیگر اقوام اور ملکی سطح پر اہل وطن کی دوسری برادریوں کے پاس آج اقتدار ہے، عیش و عشرت ہے، تام جھام ہے، قیمتی کاریں، ذاتی ہوائی جہاز اور بوٹ ہیں، محلات ہیں، طاقت، عزت، شہرت اور گلیمر ہے۔ اس کے برعکس ہماری قوم معاشی تنگدستی، سیاسی بے وقعتی، سماجی بے بضاعتی اور معاشرتی پسماندگی کی شکار ہے۔ یہ صورتحال ابتدائی مرحلہ میں فوری طور پر اکثر لوگوں میں احساس محرومی، مایوسی، بے بسی اور بے دلی کی کیفیت پیدا کرتی ہے۔ یہ احساس ہماری قوت عمل کے لئے سم قاتل ثابت ہوتا ہے اور ہمارے جوش و جذبہ کے شعلوں پر برفیلے پانی کی طرح کام کرتا ہے۔ ہم یہاں تک کیوں جا پہنچ گئے، یہ ایک الگ موضوع ہے۔ یہاں تو بس یہ اجاگر کرنا مقصود ہے کہ ظاہری شان و شوکت سے قطعاً متاثر نہیں ہونا چاہئے۔ کیونکہ یہ اکثر صرف ایک سراب ہوتا ہے۔ ظاہری شان و شوکت، طاقت اور تام جھام کے پیچھے بڑی دکھ بھری داستانیں ہوتی ہیں۔ بے چینی، بے بسی، بے سکونی اور جذباتی و روحانی خلا ہوتا ہے۔

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

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

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

J&K Bank
Serving To Empower

BAJAJ Allianz
Caringly yours

Hospital Bills can Exhaust your Family's Hard Earned Life Savings

Bajaj Allianz Family Health Care policy covers you and your family from expenses incurred during hospitalization along with the added benefits of Health Prime Rider.

Bajaj Allianz Family Health Care's Benefits:

- In Patient Hospitalization Expenses
- Pre & Post Hospitalization Expenses
- Road Ambulance
- Day Care Procedures
- Organ Donor Expenses
- Sum Insured Reinstatement Benefit

Benefits of Health Prime Rider:

- Rider for both Individual & Family Floater Basis**
- 24*7 Unlimited Tele-Consultation
- Investigations Cover
- 139000+ Doctors
- Preventive Health Check-up (45+ Test Parameters at Network Centers)

**Based on the variant opted in health plan

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

Bajaj Allianz General Insurance Co. Ltd., Bajaj Allianz House, Airport Road, Yerawada, Pune - 411006. IRDAI Reg No.: 113. | CIN: U66010PN2000PLC015329 | UIN: BAJHLIP22024V032122-Family Health Care , BAJHLGA22166V012122 -Health Prime Rider (Group) | 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.

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,