روزنامہ
WATTAN
The Urdu Daily
وطن
بڈگام

جمعہ
13 دسمبر 2024
FRIDAY
13-DECEMBER-2024

صفحہ 08 نورٹجے پاکستان کیخلاف سیریز سے باہر

صفحہ 08 صائم ایوب پاکستان کے لئے آئیڈیل

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ Vol: 14 | No: 284 | Pages: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■ صفحات: 08 ■ شمارہ نمبر: 284 ■ جلد: 14

جموں وکشمیر گواہی دے رہا ہے کہ وزیر اعظم کی قیادت میں پچھلے دس سالوں میں

خوشحالی اور مساوی ترقی کی نئی لہر اٹھ گئی

جمہوری نظریات اور آئینی اقدار ہمارے اجتماعی شعور کے رہنما اصول بن گئے/منوج سنہا

سرینگر/12دسمبر//

جموں وکشمیر گواہی دے رہا ہے کہ وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں پچھلے کچھ سالوں میں خوشحالی اور مساوی ترقی کی ایک نئی لہر اٹھ گئی ہے کی بات کرتے ہوئے لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ حالیہ برسوں میں ہونے والی تبدیلیاں جامع ترقی، تعصبات کو ختم کرنے اور لوگوں میں امید اور استحکام کو فروغ دینے کی مثال ہیں۔ دیہات ہوں یا شہروں میں، بنیادی سہولیات اور شہریوں کی امنگوں کے درمیان فرق واضح طور پر کم ہوتا ہے۔ سی این آئی کے مطابق لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا نے لیجنڈ ڈوگرہ جنرل زوراور سنگھ کو گلشن گراونڈ، گاندھی نگر، جموں میں منعقدہ ایک یادگاری تقریب کے دوران خراج عقیدت پیش کرتے ہوئے کہا کہ جموں وکشمیر گواہی دے رہا ہے کہ وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں پچھلے کچھ سالوں میں خوشحالی اور مساوی ترقی کی ایک نئی لہر اٹھ گئی ہے۔ اس موقعہ پر اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے لیفٹنٹ گورنر سنہا نے وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں جموں وکشمیر میں ہونے والی تبدیلی کی پیش رفت پر روشنی ڈالی۔ انہوں نے کہا ’’جموں اور کشمیر میں، حالیہ برسوں میں ہونے والی تبدیلیاں جامع ترقی، تعصبات کو ختم کرنے اور لوگوں میں امید اور استحکام کو فروغ دینے کی مثال ہیں۔ دیہات ہوں یا شہروں میں، بنیادی سہولیات اور شہریوں کی امنگوں کے درمیان فرق واضح طور پر کم ہوتا ہے۔‘‘ جموں وکشمیر میں حالیہ پیش رفت کے بارے میں بات کرتے ہوئے، ایل جی سنہا نے کہا ’’گزشتہ چند سالوں میں نچلی سطح پر جمہوریت گہرا ہوا ہے، اور جمہوری نظریات اور آئینی اقدار ہمارے اجتماعی شعور کے رہنما۔۔۔101

کشمیر وادی اور خطہ پیر پنچال کے بالائی علاقوں میں برفباری

شمالی، وسطی اور جنوبی کشمیر کے میدانی علاقوں میں رواں موسم کی پہلی برفباری، لوگوں میں خوشی کی لہر

سری نگر: ۱۲، دسمبر //

موسمیاتی ماہرین کی پیش گوئی کے عین مطابق بدھ اور جمعرات کو کشمیر وادی، لداخ، خطہ پیر پنچال اور وادی چناب کے بیشتر بالائی اور کشمیر کے کئی میدانی علاقوں میں ہلکی سے درمیانی درجے کی برف باری ہوئی۔ سونہ مرگ، زیڈ گلی، سادھنا پاس، گلمرگ، پیر کی گلی مارگن ٹاپ اور زوجیلا پاس میں جمعرات کو دوپہر تک 10 سے 15 انچ تک برف جمع ہوئی تھی جبکہ اس دوران شوپیاں، پلوامہ اور بارہمولہ کے میدانی علاقوں بشمول سوپور اور پٹن کے ساتھ ساتھ اننت ناگ کے نچلے و میدانی علاقوں میں بھی۔۔۔102

منجکوٹ راجوری میں تعینات فوجی حوالدار کی خودکشی معاملے کی تفتیش شروع

سری نگر: ۱۲، دسمبر //

خودکشی کے ایک بظاہر معاملے میں، ایک فوجی اہلکار نے مبینہ طور پر راجوری ضلع میں اپنی سروس رائفل کا استعمال کرتے ہوئے خود کو گولی مار کر اپنی زندگی کا خاتمہ کر دیا۔ جے کے این ایس کے مطابق حکام نے بتایا کہ حوالدار اندیش کمار راجوری ضلع کے منجاکوٹ علاقے کے انجوالی گاؤں میں اپنے کیمپ کے۔۔۔103

بیک وقت پارلیمانی و اسمبلی انتخابات، شہری باڈی اور پنچایتی انتخابات کرائے جانیکا معاملہ

ون نیشن، ون الیکشن بل کو مرکزی کابینہ کی منظوری، سرمائی اجلاس میں مسودہ قانون پارلیمنٹ میں پیش کیا جائیگا

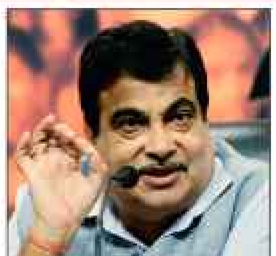
سری نگر: ۱۲، دسمبر //

ملک میں بیک وقت پارلیمانی اور اسمبلی انتخابات منعقد کرانے کی جانب ایک اہم اقدام کے بطور مرکزی کابینہ نے جمعرات کو ’ایک قوم، ایک انتخاب‘ بل کو منظوری دے دی۔ جے کے این ایس کے مطابق وزیر اعظم مودی نے کچھ سال قبل ’ون نیشن، ون الیکشن‘ کا آئیڈیا اس تناظر میں سامنے لایا کہ سال بھر ملک کے کسی نہ کسی علاقے میں الیکشن ہوتے رہتے ہیں اور یوں حکمرانی متاثر ہونے کیساتھ ساتھ بھاری اخراجات بھی برداشت کرنا پڑتے ہیں۔ مرکزی کابینہ نے جمعرات کو ’ایک قوم، ایک انتخاب‘ کو لاگو کرنے کے بلوں کو منظوری دے دی، اور امکان ہے کہ جاری سرمائی اجلاس میں مسودہ قانون پارلیمنٹ میں پیش کیا جائے گا۔ یہ فیصلہ وزیر اعظم نریندر مودی کی زیر صدارت۔۔۔104

سڑک حادثات میں سالانہ 1.78 لاکھ لوگ مارے جاتے ہیں

متاثرین میں سے 60 فیصد 18 سے 34 سال کے درمیان ہوتے ہیں: گڈکری

سرینگر/12دسمبر//



ملک بھر میں سڑک حادثات میں ازجاں ہونے والوں میں سے 60 فیصدی لوگ 18 سے 34 سال کے عمر کے ہیں کا انکشاف کرتے ہوئے سڑک کے ٹرانسپورٹ اور ہائی ویز کے وزیر نتن گڈکری نے افسوس کا اظہار کیا کہ لوگ قانون سے نہیں ڈرتے اور بہت سے لوگ بغیر ہیلمٹ کے دوپہیہ گاڑیاں چلاتے ہیں اور کچھ ریڈ سگنل کودتے ہیں۔ سی این آئی کے مطابق سڑک کے ٹرانسپورٹ اور ہائی ویز کے وزیر نتن گڈکری نے لوک سبھا کو بتایا کہ ملک میں سڑک حادثات میں سالانہ 1.78 لاکھ لوگ مارے جاتے ہیں اور متاثرین میں سے 60 فیصد 18 سے 34 سال کے درمیان ہوتے ہیں۔ انہوں نے افسوس کا اظہار کیا کہ لوگ قانون سے نہیں ڈرتے اور بہت سے لوگ بغیر ہیلمٹ کے دوپہیہ گاڑیاں چلاتے ہیں اور کچھ ریڈ سگنل کودتے۔۔۔105

جل جیون مشن دیہی علاقوں میں خواتین کو بااختیار بنانے کو تقویت دے رہا ہے: وزیر اعظم مودی

سرینگر/12دسمبر//

جل جیون مشن دیہی علاقوں میں خواتین کو بااختیار بنانے کو تقویت دے رہا ہے کی بات کرتے ہوئے وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ اپنی دہلیز پر صاف پانی کے ساتھ خواتین اب ہنرمندی کے فروغ اور خود انحصاری پر توجہ مرکوز کر سکتی ہیں۔ سی این آئی کے مطابق وزیر اعظم نے آج اس بات پر زور دیا کہ جل جیون مشن بالخصوص ہمارے دیہی علاقوں میں خواتین کو بااختیار بنانے کو تقویت دے رہا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ اپنی دہلیز پر صاف پانی کے ساتھ خواتین اب ہنرمندی کے فروغ اور خود انحصاری پر توجہ مرکوز کر سکتی ہیں۔ ایکس پر ایک ویڈیو پوسٹ شیئر کرتے ہوئے انہوں نے لکھا ’’جل جیون مشن، بالخصوص ہمارے دیہی علاقوں میں کس طرح سے خواتین کو بااختیار بنانے کو تقویت دے رہا ہے، اس سلسلے میں ایک اچھا نقطہ نظر ہے۔ اپنی دہلیز پر صاف پانی۔۔۔106

فنڈنگ معاملہ: انجینئر رشید کی ضمانتی عرضی پر سماعت موخر

جج چھٹی پر ہونے کے باعث شنوائی نہیں ہوئی، آج سماعت ہوگی: پارٹی ترجمان

سرینگر/12دسمبر//

ملی ٹنسی فنڈنگ معاملہ میں نظر بند ممبر پارلیمنٹ اور عوامی اتحاد پارٹی کے سربراہ انجینئر رشید کی عبوری ضمانت پر سماعت جج کی چھٹی کے باعث ایک اور دن کیلئے موخر کر دی گئی ہے اور اب اس پر فیصلہ آج یعنی 13 دسمبر کو ہوگی۔ سی این آئی کے مطابق ممبر پارلیمنٹ برائے بارہمولہ اور عوامی اتحاد پارٹی کے سربراہ انجینئر رشید کی ضمانتی عرضی پر آج یعنی جمعہ کو سماعت ہو رہی ہے۔ خیال رہے کہ جمعرات کو مقررہ سماعت جج کے چھٹی پر رہنے کی وجہ سے ایک بار پھر ملتوی کر دی گئی۔ عوامی اتحاد پارٹی کے چیف ترجمان انعام النبی نے اس کی تصدیق کی کہ اب سماعت آج 13 دسمبر 2024 کیلئے مقرر کی گئی ہے۔ انہوں نے بار بار ہونے والی تاخیر پر تشویش کا اظہار کیا لیکن وہ انصاف کیلئے پر امید ہیں۔ انہوں نے کہا ’’اے آئی پی ایر رشید کی حمایت میں۔۔۔107

1994 سینئر آئی پی ایس آفیسر

53 سالہ جاوید مجتبیٰ گیلانی کو ڈی جی پی گریڈ میں ترقی

سری نگر: ۱۲، دسمبر //

شہرخاص کے حول علاقے سے تعلق رکھنے والے 1994 بیچ کے سینئر آئی پی ایس آفیسر سید جاوید مجتبیٰ گیلانی کو DGP گریڈ میں ترقی سے نوازا گیا ہے۔ 53 سالہ سینئر پولیس آفیسر نے جموں وکشمیر پولیس، دیگر فورسز اور اداروں میں اہم عہدوں پر فرائض انجام دیئے ہیں۔ 4 ستمبر 1994 کو پولیس میں اپنی سروس کی شروعات کرنے والے آئی پی ایس آفیسر سید جاوید مجتبیٰ گیلانی کو اسے پہلے 22 دسمبر 2017 کو ADGP کے بطور ترقی دی گئی تھی۔ جے کے این ایس کے مطابق وزارت داخلہ نے جمعرات کو 1994 بیچ کے سینئر آئی پی ایس آفیسر سید جاوید مجتبیٰ گیلانی، کو ڈائریکٹر جنرل آف پولیس (ڈی جی پی)۔۔۔108

پونچھ میں LOC کے قریب پاکستانی درانداز گرفتار کوئی مجرمانہ مواد برآمد نہیں

سری نگر: ۱۲، دسمبر //

سیکورٹی حکام نے جمعرات کو بتایا کہ پونچھ ضلع میں لائن آف کنٹرول کے قریب ایک پاکستانی درانداز کو فوج نے پکڑلیا۔ جے کے این ایس کے مطابق حکام نے بتایا کہ 18 سالہ محمد صادق مبینہ طور پر سرحد پار سے ہندوستانی حصے میں گھسنے۔۔۔109

جموں وکشمیر کا ریاستی درجہ بحال ہونے تک مطالبہ کیا جائیگا

ایل جی آفس اور وزیر اعلیٰ کے دفاتر کے درمیان تناؤ کا نقصان لوگوں کو ہوگا: قرہ

سرینگر/12دسمبر//

کانگریس پارٹی ریاستی حیثیت کی بحالی کے مطالبے پر قائم ہے کی بات کرتے ہوئے جموں وکشمیر پردیش کانگریس کمیٹی کے صدر طارق حمید قرہ نے کہا کہ کانگریس پارٹی پہلے ہی واضح کرچکی ہے کہ ریاست کا درجہ بحال ہونے تک پارلیمنٹ کے اندر اور باہر اس کا مطالبہ کیا جائے گا۔ سی این آئی کے مطابق سرینگر میں پارٹی ہیڈ کوارٹر پر ایک اجلاس کے بعد میڈیا سے بات کرتے ہوئے جموں و کشمیر پردیش کانگریس کمیٹی کے صدر طارق حمید قرہ نے کہا کہ کانگریس پارٹی پہلے ہی واضح کرچکی ہے کہ ریاست کا درجہ بحال ہونے تک۔۔۔110

گاڑی لڑھک کر گہری کھائی میں جاگری

ڈرائیور لقمہ اجل، مینڈھر میں کمسن لڑکا بجلی کرنٹ لگنے سے لقمہ اجل

سرینگر/12دسمبر//

جنوبی ضلع اننت ناگ کے مرگن ٹاپ پر ایک گاڑی حادثے کی شکار ہونے کے بعد ڈرائیور کی موت واقع ہوئی جبکہ کنڈیکٹر زخمی ہوگیا۔ اسی دوران جموں کے ڈوڈہ ضلع میں مسافر گاڑی کھائی میں گرنے کے بعد سات مسافر زخمی ہوگئے جبکہ مینڈھر پونچھ میں بجلی کرنٹ لگنے سے کمسن بچے کی موت واقع ہوئی۔ سی این آئی کے مطابق جنوبی ضلع اننت ناگ کے مرگن ٹاپ پر ایک گاڑی جمعرات کی صبح حادثے کی شکار ہوئی۔ عین شاہدین کے مطابق اننت ناگ سے واڑون جا رہے ایک ٹرک نے مرگن ٹاپ پر اپنا کنٹرول کھودیا اور گہری کھائی میں جا گرا۔ کچھ ہی دیر میں پولیس اور مقامی لوگوں کی ایک ٹیم۔۔۔111

این آئی اے کی جانب سے ملی ٹنسی کیس کی تحقیقات

19 مقامات پر چھاپے اور تلاشیاں، کچھ اہم دستاویزات اور الیکٹرانک آلات ضبط

سرینگر/12دسمبر//

قومی تحقیقاتی ایجنسی (این آئی اے)

ملی ٹنسی سے متعلق ایک کیس کے سلسلے میں قومی تحقیقاتی ایجنسی (این آئی اے) نے جموں کشمیر سمیت 19 مقامات پر چھاپے ڈالیں جس دوران تلاشیاں لی گئی۔ تلاشوں کے دوران کچھ اہم دستاویزات اور الیکٹرانک آلات ضبط کئے گئے ہیں۔ سی این آئی کے مطابق نے ملی ٹنسی سے متعلق ایک معاملے میں چار ریاستوں اور جموں وکشمیر کے 19 مقامات پر چھاپے ڈالیں۔ معلوم ہوا ہے کہ این آئی اے کی ٹیموں نے جمعرات کی صبح جموں کشمیر سمیت ملک بھر میں 19 مقامات پر چھاپے مار کارروائیاں انجام دی جس دوران تلاشیاں لی گئی۔ ذرائع نے بتایا کہ این آئی اے اہلکاروں نے جموں کشمیر پولیس۔۔۔112

پانیواہ کولگام میں شبانہ آتشزدگی

تین رہائشی مکانات کو نقصان، کئی کنبے موسم سرما میں بے گھر

سری نگر: ۱۲، دسمبر //

جنوبی کشمیر کے ضلع کولگام کے پانیواہ گاؤں میں بدھ کو دیر رات آگ لگنے کے واقعے میں کم از کم 3 رہائشی مکانات کو نقصان پہنچا۔ جے کے این ایس کے مطابق حکام نے۔۔۔113

منشیات فروشوں کے خلاف پولیس کی مہم میں تیزی

اونتی پورہ، بارہمولہ، کولگام اور کپوارہ میں 07 منشیات فروش گرفتار، ممنوعہ مادہ برآمد

سرینگر/12دسمبر//

سماج سے منشیات کو ختم کرنے کی کوششوں کو جاری رکھتے ہوئے پولیس نے اونتی پورہ، بارہمولہ، کولگام اور کپواڑہ میں 07 منشیات فروشوں کو گرفتار کر کے ان کے قبضے سے ممنوعہ مادہ برآمد کیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق پولیس چوکی ریشی پورہ کی ایک پولیس پارٹی نے انچارج پولیس ریشی پورہ انسپکٹر بلال احمد کی سربراہی میں ایس ڈی پی او اونتی پورہ کی نگرانی میں ڈوگری پورہ میں ناکہ چیکنگ کے دوران ایک گاڑی کو روکا اور تلاشی کے دوران منشیات عارف احمد ولد سونا اللہ وار ساکن وار پورہ سوپور اور نصیر احمد وار ولد محمد مقبول وار ساکن وار پورہ سوپور کے قبضے سے 1.680 کلوگرام پسی ہوئی بھنگ برآمد ہوئی۔ دونوں ملزمان کو حراست میں لے کر تھانے منتقل کر دیا گیا ہے۔ جرائم میں استعمال ہونے والی گاڑی بھی قبضے میں لے لی گئی ہے۔ اسی مناسبت سے ایف آئی آر نمبر 175/2024 کے تحت قانون کی متعلقہ دفعات کے تحت پولیس اسٹیشن اونتی پورہ میں ایک کیس درج کیا گیا ہے اور مزید تحقیقات شروع کی گئی ہے۔ یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ پچھلے پانچ دنوں سے۔۔۔114

The Urdu Daily WATTAN
وطن

پھیپھڑوں کا سرطان

پھیپھڑوں کا سرطان بہت مہلک اور جان لیوا سرطان ہے اور دنیا بھر میں ہر سال کینسر سے ہونے والی اموات میں سے ہر پانچ میں سے ایک موت پھیپھڑوں کے سرطان کی وجہ سے ہوتی ہے۔ دنیا بھر میں ہر سال پھیپھڑوں کے سرطان کا عالمی دن منایا جاتا ہے جس کا مقصد عالمی برادری میں پھیپھڑوں کے سرطان کے بارے میں آگاہی اور اس سے تدارک کے حل کے لئے کوشش شامل ہیں۔

پھیپھڑوں کا سرطان زیادہ تر سگریٹ نوشی اور آلودگی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق 94 فیصد پھیپھڑوں کے سرطان میں بنیادی وجہ تمباکو نوشی ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق تمباکو نوشی کرنے والے 24 سے 36 فیصد افراد میں پھیپھڑوں کے سرطان کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ کیڑے مار ادویات، ڈیزل کا دھواں، زیادہ گوشت کا استعمال، سیمنٹ کے ذرات اور کان کنی کے شعبے سے متعلق افراد کو بھی پھیپھڑوں کے سرطان میں مبتلا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ تابکاری، صنعتی اداروں کے کچرے، فضائی آلودگی اور چند دیگر عوامل بھی اس سرطان کو پروان چڑھانے میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔

تمباکو نوشی کے بڑھتے ہوئے استعمال کے ساتھ ساتھ پھیپھڑوں کے سرطان میں بھی اضافہ ہو رہا ہے۔ پاکستان میں نہ صرف تمباکو نوشی کرنے والے افراد بلکہ PassiveSmokers یعنی وہ لوگ جو تمباکو نوشی سے دور ہیں، دونوں میں پھیپھڑوں کا سرطان موجود ہوسکتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق جو لوگ سگریٹ نہیں پیتے ہیں مگر سگریٹ پینے والوں کے نزدیک رہتے ہیں ان میں بھی یہ کینسر ہونے کا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ ایک حالیہ ریسرچ کے مطابق خالی پیٹ یا نہار منہ سگریٹ نوشی کرنے والوں میں پھیپھڑوں کے سرطان کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ تحقیق کے مطابق سگریٹ نوشی کرنے والے افراد میں نکوٹین کی ایک ذیلی پیداوار کو ٹنائن (Contine) کی مقدار کی پیمائش سے پھیپھڑوں کے کینسر کے خطرے کا اندازہ ہوتا ہے اور تجربے کے بعد یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ناشتہ کرنے کے بعد سگریٹ پینے سے اس مادہ کی مقدار کم ہوجاتی ہے۔

پھیپھڑوں کے سرطان میں سب سے خطرناک چیز یہ ہوتی ہے کہ اسکی علامات اس وقت ظاہر ہوتی ہیں جب مرض دوسرے یا تیسرے مرحلے میں داخل ہوچکا ہوتا ہے۔ کھانسی مسلسل دو ہفتوں سے زیادہ رہے اور علاج اور دوائیوں کے باوجود بھی کھانسی میں افاقہ نہ ہو تو یہ پھیپھڑوں کے کینسر کی ایک علامت ہوسکتی ہے اور اگر کھانسی کی آواز میں تبدیلی کے ساتھ ساتھ کھانسنے کے دوران درد ہو اور کھانسی میں خون یا سرخ اور سبز رنگ کا بلغم (Sputum) آئے تو وہ بھی فوری طور پر چیک اپ کروانا چاہیے۔ اس کے علاوہ متاثرہ مریض میں پھیپھڑوں کے کینسر کا ٹیومر ہوا کے دباؤ کو محدود کرنے کی وجہ سے مریض کے پھیپھڑوں کے چاروں طرف ایک سیال جمع ہونے کا سبب ہو سکتا ہے جس کی وجہ سے مریض کو سانس لینے میں بھی بہت دشواری پیش آتی ہے۔ پھیپھڑوں کے کینسر میں مریض کو سانس لینے میں خرخراہٹ کی آواز بھی آتی ہے جو ٹیومر کی افزائش اور سوزش کی وجہ سے ہوسکتی ہے۔ مریض کے وزن میں کمی بھی ایک نمایاں تبدیلی اور علامت ہوتی ہے۔ کینسر کے خلیات توانائی حاصل کرنے کے لئے متاثر فرد کے میٹابولزم سے اپنی ضروریات پوری کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ کینسر میں مبتلا شخص عام طور پر ریڑھ کی ہڈی، ران کی ہڈی، پسلیوں کی بڑی ہڈیوں کے ساتھ ساتھ کندھے کے درد میں بھی مبتلا ہوجاتا ہے۔ اگر جسم میں ان جگہوں پر مسلسل درد کی شکایت رہے تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

پھیپھڑوں کے سرطان کی ابتدائی حالت میں اگر تشخیص ہوجائے تو علاج کے ستر فیصد امکانات ہوتے ہیں کہ مریض علاج کے سہارے پانچ سال تک زندگی گزار سکتا ہے۔ جبکہ اگر مرض آخری مرحلے پر ہو تو علاج کے امکانات پانچ فیصد سے بھی کم ہوجاتے ہیں جبکہ سگریٹ نوشی سے ہونے والی بیماریوں کے شکار افراد میں پھیپھڑوں کے سرطان کا آپریشن یا علاج مفید ثابت نہیں ہوتا ہے۔

ہم صحت مند طرز زندگی اپنا کر اور تمباکو نوشی سے پرہیز کرکے پھیپھڑوں کے سرطان سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ پھیپھڑوں کے کینسر کے علاج جس میں کیموتھراپی بھی شامل ہے، اس میں قوت مدافعت میں بہت کمی آجاتی ہے۔ لہذا صحت بخش پھلوں، سبزیوں اور مشروبات کو لازمی استعمال میں رکھنا چاہیے۔ اور کھانے کی چیزوں کو ہاتھ لگانے سے پہلے ہاتھ اچھی طرح سے دھو لینے چاہیے۔ پھلوں اور سبزیوں کو بھی استعمال کرنے سے پہلے، پکانے اور کھانے سے پہلے اچھی طرح دھو لینا چاہیے تاکہ ان کے اوپر سے مٹی اور دیگر جراثیم وغیرہ صاف ہوجائیں۔ کچا پکا یا بالکل کچا گوشت، انڈہ، مچھلی اور مرغی وغیرہ نہیں کھانا چاہیے اور انڈے سے بنی ہوئی بیکری اور دیگر چیزیں بھی استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ ایک تحقیق کے مطابق سیب میں پائے جانے والے ایک مادے فلیوونائیڈ (Flavonides) کے باعث اس کے استعمال سے پھیپھڑوں کے سرطان کے خطرات میں کمی آسکتی ہے۔ اس کے علاوہ cancer prevention research جرنل میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق تازہ لہسن کو اپنی روزمرہ کی خوراک میں استعمال کرنے سے پھیپھڑوں کے کینسر کے خطرے کے امکانات کو کم کیا جاسکتا ہے۔ تحقیق کے مطابق لہسن میں موجود ایلی سین (Allicin) انسانی جسم کے لئے بے حد فائدہ مند ہوتا ہے جو جسم میں سوزش کو کم کرکے مختلف infections کو کنٹرول میں رکھتا ہے۔ زیادہ فوائد حاصل کرنے کے لئے لہسن کو کچا کھانا چاہیے۔

بند گوبھی میں سلفورفین (Sulforaphane) نامی مادہ پھیپھڑوں کے کینسر سے محفوظ رکھتا ہے۔ اور یہ انسانی جسم میں انزائمز کی پیداوار کو بڑھا کر سرطان پیدا کرنے والے مادے کی پیداوار کو کم کردیتا ہے۔ اس کے علاوہ شملہ مرچ، سرخ مرچیں جن میں موجود فائٹو کیمیکل موجودگی پھیپھڑوں کے کینسر کے خطرے کو کم کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ ہری سبزیوں خصوصاً پالک میں موجود آئرن، وٹامن اور لوٹین کی وافر مقدار کی موجودگی بھی پھیپھڑوں کے سرطان سے محفوظ رکھتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق گریپ فروٹ کا اینٹی آکسیڈنٹ (AntiOxidant)، لائکوپین پر مشتمل ہوتا ہے جو پھیپھڑوں میں موجود نقصان دہ Toxins کو ختم کر دیتا ہے اور سفید خلیات کی تعداد میں اضافہ کرتے ہیں۔

ایک طبی جریدے cancer epidemiology biomarkers & prevention کی ایک تحقیق کے مطابق نشاستہ دار غذا زیادہ استعمال کرنے سے پھیپھڑوں کے کینسر کا خطرہ 49 فیصد تک بڑھ جاتا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق 90 فیصد پھیپھڑوں کے کینسر کو صرف تمباکو نوشی کو ترک کرکے روکا جاسکتا ہے۔ اور ہمیں انفرادی اور اجتماعی طور پر تمباکو نوشی کے بڑھتے ہوئے رجحان کو روکنے کی اشد ضرورت ہے۔ آج کل مختلف مختلف ناموں سے لوگ تمباکو نوشی کر رہے ہیں۔ جس میں ایک نشہ شیشہ بھی ہے جو تمباکو نوشی کی ایک بے حد خطرناک صورت ہے۔ کارخانوں کے مضر صحت دھوئیں سے ممکنہ حد تک پرہیز کرنا چاہیے اور اپنے اردگرد اور گھر کے ماحول کو صاف ستھرا، دھول مٹی سے دور رکھنا چاہیے۔ باقاعدگی سے اپنے قریبی معالج یا فزیشن سے مکمل چیک اپ کرواتے رہنا چاہیے۔ تاکہ اگر کینسر یا دیگر کسی بھی بیماری کی موجودگی کا ابتدائی مرحلے سے ہی معلوم ہوسکے اور اسکا بروقت علاج کیا جاسکے۔ خاص کر ایسے افراد جن میں پھیپھڑوں کے سرطان کا خطرہ زیادہ ہو، جیسے تمباکو نوشی کرنے والے افراد جن کی عمر 55 سال سے زیادہ ہو۔ ان کو سال میں ایک بار لازمی چیک اپ کروالینا چاہیے۔ برطانیہ کی ایک حالیہ تحقیق کے مطابق ہزاروں افراد سرطان کی ابتدائی علامات اپنے معالج کے سامنے خوف کی وجہ سے بیان نہیں کرپاتے ہیں۔ سرطان کے علاج کے لئے ابتدائی مرحلے میں ہی اس کی تشخیص ضروری ہے۔

موسمی و وبائی امراض کب اور کیسے جنم لیتے ہیں

بارشوں کے ٹھہرے ہوئے پانی کی سڑن، بو اور تعفن انسانی صحت کے لیے کافی مضر ثابت ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں مچھر اور مکھیاں امراض سے آلودہ جراثیم، وائرس اور بیکٹیریاز کو انسان جسم میں منتقل کرنے کا کردار بخوبی نبھاتے ہیں۔ موسم برسات میں موسمی اور وبائی امراض کے حملہ آور ہونے کے خطرات بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔ پانی جو کہ ہر ذی روح کی پہلی اور بنیادی ضرورت مانی جاتی ہے، اگر اسی کے استعمال میں بے توجہی برتی جائے تو فوڈ پوائزننگ، اسہال، ہیضہ اور پیچش جیسے موذی اور مہلک امراض حملہ آور ہوکر زندگی کو خطرے میں ڈال دیتے ہیں۔ انتڑیوں میں انفیکشن کی کیفیت پیدا ہوکر سوزشی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ ہلکی سی غذائی بداحتیاطی سے ہی فوڈ پوائزننگ، پیچش، اسہال اور قے جیسے عوارض لاحق ہونے کے امکانات میں اضافہ ہونے لگتا ہے۔ موسمی اور وبائی امراض کے پھوٹنے کی ایک بڑی وجہ فضائی آلودگی بھی ہوتی ہے جو خورونوش کی اشیاء کو جراثیم، وائرس اور بیکٹیریاز سے آلودہ کردیتی ہے۔ جراثیم، وائرس اور بیکٹیریاز کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ مکھیاں ہیں۔ یوں زہریلے جراثیم، وائرس اور بیکٹیریاز غذا کے رستے معدے میں جا کر فوڈ پوائزننگ کا باعث بن جاتے ہیں۔ فوڈ پوائزننگ سے ہیضہ، پیچش اور اسہال جیسے موذی اور مہلک امراض کی راہ ہموار ہوتی ہے۔ ہیضہ اور اسہال دو ایسے جان لیوا مرض ہیں کہ اگر ان کے علاج معالجے میں ذرا سی کوتاہی کا مظاہرہ کیا جائے تو انسان جان سے ہاتھ تک دھو بیٹھتا ہے۔ اسہال اور قے آنے کی علامات بالخصوص برسات کے موسم میں اس طرح کی کسی بھی علامت کو معمولی ہرگز خیال نہیں کیا جانا چاہیے۔ موسم برسات دیگر موسموں کی نسبت زیادہ تکلیف دہ اور خطرناک ثابت ہوتا ہے۔ اس میں عام طور پر معدہ اور انتڑیوں کے امراض وبائی شکل اختیار کر جاتے ہیں۔ ان امراض کا اگر مناسب اور بروقت علاج نہ کیا جائے تو یہ جان لیوا بھی ثابت ہوسکتے ہیں۔ مذکورہ امراض میں سے فوڈ پوائزننگ ایک ایسا مرض ہے، جو ہلکی سی بے احتیاطی اور لاپرواہی سے ہی حملہ آور ہوکر نہ صرف انسانی صحت کو خطرے میں ڈال دیتا ہے بلکہ ہیضہ اور اسہال جیسے موذی امراض کے جنم کی راہ بھی ہموار کرتا ہے۔ فوڈ پوائزننگ یا غذائی تعفن کو غذا سے پیدا ہونے والی بیماری کہا جاسکتا ہے۔ یہ حفظان صحت کے اصولوں سے روگردانی کرتے ہوئے ناقص اور آلودہ خوراک کھانے کے نتیجے میں معدے اور انتڑیوں میں خرابی پیدا ہونے سے رونما ہوتی ہے۔ اس بیماری کا سبب بننے والے عام اسباب کے ساتھ ساتھ مختلف قسم کے بیکٹیریاز، وائرس، جراثیم اور طفیلیے شامل ہوا کرتے ہیں۔ بعض اوقات غذا میں شامل کیمیائی اجزاء زہریلے ہوکر فوڈ پوائزننگ کا باعث بھی بن جایا کرتے ہیں لیکن ایسا کبھی کبھار ہی ہوا کرتا ہے۔ مرض پیدا کرنے والے ذرائع، خوراک کو پکانے یا تیار کرنے کے دوران کسی وقت بھی آلودہ کرسکتے ہیں۔ ایسا عام طور پر غذا کو نامناسب طریقے سے پکاتے ہوئے یا غیر محفوظ طرز پر رکھی گئی حالت میں ہوتا ہے۔ آلودہ اور ناقص غذا کھانے کے بعد فوڈ پوائزننگ کا دارومدار غذائی تعفن کی شدت، قوت مدافعت اور آپ کی عمر و بدنی حالت پر ہوتا ہے۔ جو آدمی جس قدر کمزور قوت مدافعت کا حامل ہوتا ہے وہ اسی قدر جلد مرض کی لپیٹ میں آجایا کرتا ہے۔ جس قدر غذا میں زہریلے اجزاء شامل ہوتے ہیں، اسی قدر فوڈ پوائزننگ کا حملہ جلد ہوتا ہے۔

ایک اسپرین روزانہ، ایچ آئی وی انفیکشن روکنے میں انتہائی مددگار

وِنی پیگ// اس وقت خصوصاً افریقا سمیت دنیا کا غالب حصہ ایچ آئی وی ایڈز کے چنگل میں گرفتار ہے تاہم سو سال سے بھی پرانی ایک دوا اسپرین اس مرض کو بھی مؤثر انداز میں روک سکتی ہے۔ کینیڈا کی یونیورسٹی آف مینیٹوبا کے ماہرین نے کہا ہے کہ کم مقدار میں اسپرین کھانے سے ایچ آئی وی (ایڈز وائرس) کے پھیلاؤ کو کم کیا جاسکتا ہے۔ افریقی خواتین ایچ آئی وی انفیکشن کی زیادہ شکار ہوتی ہیں اور اسی بنا پر ماہرین نے تحقیق کے لیے افریقا کا انتخاب کیا ہے۔ جامعہ مینیٹوبا، یونیورسٹی آف واٹرلو، کینیڈا میں صحت کی ایجنسی اور کینیا کے دیگر اداروں نے کینیا کی بہت سی خواتین کو اسپرین دی جس کا کیمیائی نام ایسِٹائل سیلی سائیلک ایسڈ یا اے ایس اے ہے۔ یہ تحقیق بین الاقوامی ایڈز سوسائٹی کے جرنل میں شائع ہوئی ہے جس میں اسپرین جیسی عام دوا کے ایچ آئی وی پر اثرات کا جائزہ لیا گیا ہے جس کے بہت حیرت انگیز مثبت نتائج برآمد ہوئے ہیں۔ وائرس کو پھیلنے کیلیے انسان کے اندر مطلوبہ خلیہ درکار ہوتا ہے۔ اسی ضمن میں عام خلیات کے مقابلے میں زیادہ تر سرگرم امنیاتی خلیات (امیون سیلز) ہی ایچ آئی وی کا نوالہ بنتے ہیں۔ ماہرین کے خیال میں خواتین کے تولیدی نظام (ری پروڈکٹیو ٹریکٹ) میں اندرونی سوزش ہی ایچ آئی وی کے پھیلاؤ کی وجہ بنتی ہے۔ تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ اسپرین نے خواتین کے رحم اور تولیدی نظام میں ایچ آئی وی سے متاثر ہونے والے خلیات کی تعداد میں 35 فیصد تک کمی کردی۔ اس کے علاوہ ایچ آئی وی کے خطرے سے دوچار خواتین کئی برس تک انفیکشن سے محفوظ رہیں۔ ماہرین نے اس کامیابی کے بعد اسپرین پر مزید تحقیق پر زور دیا ہے۔ ماہرین اب یہ جاننا چاہتے ہیں کہ اسپرین جیسی سادہ دوا کس طرح خلوی سطح پر انفیکشن کو روک رہی ہے۔ اگر یہ بات اچھی طرح ثابت ہوجاتی ہے تو اسپرین کے ذریعے کم خرچ طریقے پر غریب ممالک کی خواتین میں ایچ آئی وی کے پھیلاؤ کو روکا جاسکتا ہے تاہم اسے علاج کے بجائے احتیاطی تدبیر ہی کہا جائے گا۔

اسمارٹ فونز کی روشنی بینائی کے لیے خطرناک

یہ تو سب جانتے ہیں کہ اسمارٹ فونز سے خارج ہونے والی نیلی روشنی ہماری آنکھوں کے لیے اچھی نہیں مگر اب یہ انکشاف سامنے آیا ہے کہ یہ توقعات سے زیادہ تباہ کن ہے۔ امریکا کی ٹولیڈو یونیورسٹی کی تحقیق میں انکشاف کیا گیا کہ اسمارٹ فونز سے خارج ہونے والی یہ روشنی ہمارے قرنیے میں جذب ہوکر ایسے زہریلے کیمیکل کی پیداوار کو حرکت میں لاتی ہے جو خلیات کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ اس نقصان کے نتیجے میں بینائی میں بڑے بلائنڈ اسپاٹس بنتے ہیں جو بڑھاپے میں تنزلی کی علامت ہوتے ہیں، یہ ایک ایسا مرض ہے جو اندھے پن کا خطرہ بڑھاتا ہے۔ تحقیقی ٹیم نے لوگوں کو مشورہ دیا ہے کہ اندھیرے میں ان ڈیوائسز کو استعمال نہ کریں کیونکہ اس وقت زیادہ خطرناک نیلی روشنی آنکھوں میں داخل ہوتی ہے۔ عمر بڑھنے کے ساتھ آنکھوں کی تنزلی عام طور پر 50 سال یا اس سے زائد عمر کے افراد کو شکار بناتی ہے جس سے اندھے پن کا خطرہ بڑھتا ہے۔ ایسا اس وقت ہوتا ہے جب قرنیے کے مرکز کے قریب واقع ایک حصہ جو نظر تیز رکھنے میں مدد دیتا ہے، کو نقصان پہنچتا ہے۔ اس کے شکار افراد کو دھندلے پن اور بلائنڈ اسپاٹس کا سامنا ہوتا ہے جو وقت کے ساتھ بڑے ہونے لگتے ہیں جبکہ قرنیہ مرنے لگتا ہے۔ اس تحقیق میں اسمارٹ فونز کی روشنی کے بینائی پر مرتب ہونے والے اثرات کا جائزہ لیا گیا۔ محققین کا کہنا تھا کہ انسانی آنکھ یو وی لائٹ کو بہت اچھی طرح منعکس کرتی ہے مگر نیلی روشنی کو اندر داخل ہونے کی اجازت دیتی ہے اور قرنیہ بھی اسے اچھی طرح جذب کرتا ہے۔

کیا ذہنی تناؤ بال گرنے کی رفتار بڑھانے کا باعث بنتا ہے

ہر ایک کو ہی روزمرہ کی زندگی میں ذہنی تناؤ کا سامنا ہوتا ہے، اب وہ پیشہ وارانہ فرائض کی وجہ سے ہو یا گھریلو مسائل، بیماریاں یا کسی بھی وجہ سے، ذہنی صحت تو متاثر ہوتی ہے۔ مگر کیا ذہنی تناؤ بالوں کے گرنے یا گنج پن کا خطرہ بھی بڑھاتا ہے؟ اس سوال کا جواب ہے ہاں ایسا ہوتا ہے کیونکہ کئی بار تناؤ کے باعث جسم اپنا ردعمل مختلف مسائل جیسے ناخن کمزور ہوجانا، کیل مہاسوں یا بالوں کے گرنے کی شکل میں ظاہر کرتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق اس وجہ سے اگر بالوں سے محروم ہورہے ہوں تو اسے telogeneffluvium کہا جاتا ہے جس کے دوران تناؤ کے باعث بالوں کی جڑوں کو "سونے" پر مجبور کردیتا ہے جس کے نتیجے میں بال گرنے لگتے ہیں یا کچھ حصوں سے کھوپڑی نمایاں ہونے لگتی ہے۔ ماہرین کے مطابق بالوں کی جڑوں کی اپنی زندگی کا چکر ہوتا ہے، نشوونما، تبدیلی، آرام اور گرنا، بیشتر افراد اس پیچیدہ عمل کو سمجھنے سے قاصر ہوتے ہیں، آسان الفاظ میں کہا جائے تو ذہنی تناؤ آپ کو گنج پن کا شکار بنا سکتا ہے۔ تاہم یہ اثر اکثر حالات میں دیرپا نہیں ہوتا بلکہ مکمل گنج پن اسی وقت تک ممکن نہیں جب تک سر کے اندر ورم موجود نہ ہو اور یہ آٹو امیون مرض اس وقت حرکت میں آتا ہے جب کوئی شخص بہت زیادہ تناؤ کا شکار ہو۔ درحقیقت تناؤ کے نتیجے میں بالوں کے گرنے کا نوٹس فوری طور پر نہیں ہوتا بلکہ 3 ماہ بعد اس کے آثار نظر آنا شروع ہوتے ہیں کیونکہ نئے بالوں کی نشوونما جو نہیں ہوتی۔ عام طور پر اوسطاً ہر فرد کے روزانہ 50 سے 100 بال گرتے ہیں جو کہ معمول کا حصہ ہے بلکہ عام طور پر ان بالوں کی عدم موجودگی کا علم بھی نہیں ہوتا، مگر جب یہ تعداد زیادہ ہوجائے تو پھر یہ واقعی سوچنے پر مجبور کردینے والا مسئلہ ہے۔ یعنی اگر آپ کنگھے یا سر دھونے کے بعد ٹوٹ جانے والے بالوں کو معمول سے زیادہ دیکھیں یا ان کا گھنا پن کسی ایک حصے سے کم ہورہا ہو یا پورے سر پر ایسا ہورہا ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔ طرز زندگی میں مخصوص تبدیلیاں کرنا اس حوالے سے مددگار ثابت ہوسکتا ہے، جیسے مناسب وقت تک نیند، اپنے پسندیدہ مشاغل میں وقت گزارنا جس سے تناؤ میں کمی آئے، قابل ذکر ہیں۔ اسی طرح وٹامنز اور منرلز سے بھرپور متوازن غذا کا استعمال بھی ضروری ہوتا ہے، ورزش کو معلوم بنالینا بھی ذہنی تناؤ میں کمی لاتا ہے۔

نیند کی کمی کے یہ اثرات آنکھیں کھول دیں گے

ہوسکتا ہے آپ دفتر میں بہت مصروف ہو یا یہ بھی ممکن ہے کہ کسی نومولود کی دیکھ بھال کررہے ہوں، یہ نہیں تو ہوسکتا ہے آپ کو اچانک پتا چلے کہ آج شب تو کوئی بہت پسندیدہ پروگرام ٹی وی پر آنے والا ہے۔ غرض لاکھوں وضاحتیں ہوسکتی ہیں جن کی مدد سے آپ خود کو تسلی دیں گے کہ طبی ماہرین کے تجویز کردہ 7 سے 8 گھنٹے کی نیند نہیں لی جاسکتی۔ مگر یہاں کچھ وجوہات ایسی بتائی جارہی ہیں جو یہ سمجھانے میں مددگار ثابت ہوسکتی ہے کہ ہر رات پوری نیند لینا کیوں ضروری ہے۔

حادثات کا خطرہ بڑھتا ہے

نیند کی کمی صرف آپ کی نہیں بلکہ دیگر افراد کی زندگیاں خطرے میں ڈال سکتی ہے، خصوصاً سڑک پر، ذہنی و جسمانی تھکاوٹ اور غنودگی ردعمل کی صلاحیت کو انتہائی سست کردیتے ہیں بالکل جیسے الکحل استعمال کرنے والوں کی طرح، امریکا کے نیشنل ہائی وے ٹریفک سیفٹی ایڈمنسٹریشن کے مطابق صرف امریکا میں ہی نیند کی کمی کی وجہ سے ایک لاکھ حادثات ہوتے ہیں اور 7 ہزار ہلاکتیں ہوتی ہیں، اسی طرح بے خوابی دفاتر میں بھی حادثات اور زخمی ہونے کا خطرہ بڑھاتی ہے۔

دماغی صلاحیتیں سست ہوجانا

نیند سوچنے، خیالات کے تجزیے اور سیکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے، اس کی کمی ان دماغی صلاحیتوں کو نمایاں حد تک سست کردیتی ہے، اس سے توجہ مرکوز کرنے، چوکنا پن اور مسائل حل کرنے کی صلاحیتیں بھی متاثر ہوتی ہیں، آسان الفاظ سے دماغ کے لیے اپنی مکمل صلاحیت کام کرنا ممکن نہیں ہوتا جس کی وجہ سے روزمرہ کے کاموں میں مشکلات کا سامنا ہوتا ہے۔

جان لیوا طبی امراض

مختلف طبی تحقیقی رپورٹس کے مطابق بے خوابی کے شکار افراد میں ذیابیطس، دل کی دھڑکن میں بے ترتیبی، ہائی بلڈ پریشر، امراض قلب، ہارٹ فیلیئر، فالج، بانجھ پن اور بینائی کی کمزوری کا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔

ذہنی صحت کے مسائل

نیند کی کمی سے ڈپریشن کا مرض لاحق ہوسکتا ہے، ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ 6 گھنٹے سے کم نیند لینے والے افراد میں ڈپریشن اور ذہنی بے چینی کا عارضہ اکثر سامنے آتا ہے۔

قبل از وقت بڑھاپا

صرف ایک دن کی ناکافی نیند کے اثرات بھی جلد پر نمایاں ہوتے ہیں، یعنی آنکھیں پھول جاتی ہیں اور جلد بھی سوجن کا شکار ہوتی ہے، تاہم اگر ناکافی نیند کو عادت بنالیا جائے تو اس کے جلد پر انتہائی منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں، وہ ڈھیلی ہوجاتی ہے، فائن لائنز تیزی سے ابھرنے لگتی ہیں جبکہ آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے تو سب سے پہلے نمودار ہوتے ہیں۔

یادداشت سے محرومی

جب ہم سوتے ہیں تو دماغ یادداشت کو منظم کرنے کا کام کرتا ہے، جس سے یادداشت منظم رہتی ہے اور نئی چیزیں سیکھنے میں بھی مدد ملتی ہے، تاہم نیند کی کمی کی صورت میں دماغ یادوں کو عارضی طور پر محفوظ کرتا ہے اور طویل المعیاد بنیادوں پر لوگ چیزیں بھولنے لگتے ہیں یا انہیں کچھ یاد نہیں رہتا۔

موٹاپا

کم نیند کے نتیجے میں لوگوں کا جسمانی ہارمون توازن بگڑ جاتا ہے جس کے نتیجے میں کھانے کی اشتہا خاص طور پر بہت زیادہ کیلوریز والی غذاؤں کی خواہش پیدا ہوتی ہے۔

بے داغ اور جگمگاتی جلد کے لیے یہ عادت چھوڑ دیں

کیا بے داغ اور جگمگاتی جلد چاہتے ہیں؟ تو بے وقت مختلف چیزوں کو کھانے کی عادت سے جان چھڑالیں۔ یہ بات امریکا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آئی۔ ٹیکساس یونیورسٹی کی تحقیق میں بتایا گیا کہ رات گئے یا بے وقت کچھ کھانا جلد کی سورج کی نقصان دہ الٹرا وائلٹ شعاعوں سے خود کو بچانے کی صلاحیت کو متاثر کرسکتی ہے۔ تحقیق میں یہ بتایا گیا کہ ایسے افراد کی جلد سورج کی تپش سے جلد جل جاتی ہے جبکہ طویل المعیاد بنیادوں پر جلد کو قبل از وقت بڑھاپے اور اسکین کینسر جیسے خطرات کا سامنا بھی ہوسکتا ہے۔ محققین کا کہنا تھا کہ نتائج نے ہمیں حیران کردیا، ہمارا نہیں خیال تھا کہ کھانے کے وقت سے جلد پر کوئی فرق پڑ سکتا ہے، چوہوں پر کیے گئے تجربات کے دوران انہیں مختلف اوقات میں غذا دی گئی اور معلوم ہوا کہ بے وقت غذا کھانے سے جلد پر سورج کی شعاعوں کے زیادہ منفی اثرات مرتب کرتی ہیں۔ محققین کے مطابق رات گئے کھانے کے نتیجے میں ایک انزائم جو کہ سورج کی شعاعوں سے متاثرہ جلد کی مرمت کا کام کرتا ہے، کی کارکردگی دن میں کم متحرک ہوجاتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ کھانے کا نظام الاوقات جلد کو بے داغ اور جگمگانے کے لیے ضروری ہے اور سورج کی شعاعوں سے زیادہ تحفظ مل سکتا ہے۔ ہم اگر کسی فرد کے کھانے پینے کا کوئی وقت نہیں، تو اس کی جلدی گھڑی پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں، جس سے سورج کی شعاعوں کے اثرات بڑھتے نظر آتے ہیں۔ اس تحقیق کے نتائج طبی جریدے جرنل سیل میں شائع ہوئے۔

جلد کی بیماریاں کینسر کا باعث قرار

کیلی فورنیا: امریکا کے طبی ماہرین نے انکشاف کیا ہے کہ جلد کی مختلف معمولی بیماریاں شدت اختیار کرکے خطرناک موذی مرض کینسر میں تبدیل ہوجاتی ہیں۔ تفصیلات کے مطابق امریکا کی اسٹینفورڈ یونیورسٹی میں جلدی امراض سے متعلق تحقیقاتی مطالعے کا انعقاد کیا گیا جس کے دوران یہ بات سامنے آئی کہ بے ضرر سمجھی جانے والی جلد کی بیماری بڑھ کر کینسر میں تبدیل ہوجاتی ہے۔ ماہرین کے مطابق تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ اکثر لوگ جلد پر نکلنے والے دانوں وغیرہ کو عام سمجھ کر نظر انداز کردیتے ہیں مگر یہ حقیقت میں کینسر کی آمد کا خاموش پیغام ہوتا ہے۔ تحقیقاتی ماہرین کے مطابق بے ضرر سمجھے جانے والے جلدی امراض شدت اختیار کرکے جان لیوا کینسر میں تبدیل ہوجاتے ہیں۔

سائبر جرائم اور آب وہوا میں تبدیلی انسانی حقوق کیلئے نئے خطرات/ مرمو

نئی دہلی// صدر جمہوریہ ہند دروپدی مرمو نے سائبر جرائم اور آب وہوا میں تبدیلی کو انسانی حقوق کے لیے نئے خطرات قرار دیتے ہوئے ایک محفوظ، مضبوط اور مساوی ڈیجیٹل ماحول کی اہمیت پر زور دیا، جہاں ہر فرد کے حقوق اور وقار کا تحفظ کیا جاسکے۔ صدر جمہوریہ ہند محترمہ دروپدی مرمو نے آج نئی دہلی میں قومی انسانی حقوق کمیشن کے زیر اہتمام انسانی حقوق کے دن کی تقریب میں شرکت کی اور خطاب کیا۔ اس موقع پر خطاب کرتے ہوئے صدر جمہوریہ نے کہا کہ ہندوستان، 5000 سال پر محیط اپنی تہذیبی وراثت کے ساتھ، ایک ہم آہنگ معاشرے میں ہمدردی، رواداری اور باہمی روابط کی قدروں کو طویل عرصے سے برقرار رکھے ہوئے ہے۔ ان اقدار کی بنیاد پر، این ایچ آر سی اور ایس ایچ آر سی جیسے ادارے سول سوسائٹی، انسانی حقوق کا دفاع کرنے والے، خصوصی نمائندے اور خصوصی نگراں، سب کے لیے انسانی حقوق کے تحفظ کو یقینی بنانے کے لیے کام کر رہے ہیں۔ انہوں نے خلاف ورزیوں سے نمٹنے، بیداری بڑھانے اور پسماندہ افراد کے حقوق کو برقرار رکھنے کے لیے پالیسی میں تبدیلی کی سفارش کرنے میں این ایچ آر سی کے فعال کردار کی تعریف کی۔ صدر جمہوریہ نے کہا کہ ہندوستان اپنے تمام شہریوں کو شہری اور سیاسی حقوق کی ضمانت دینے میں ثابت قدم ہے۔ حکومت بھی سماجی، اقتصادی اور ثقافتی حقوق کی ضمانت بھی دیتی ہے۔ جن میں رہائش، صاف پینے کا پانی، بہتر صفائی ستھرائی، بجلی، کھانا پکانے کی گیس، مالی خدمات، صحت کی دیکھ بھال اور تعلیم فراہم کرنے سے لے کر تمام بنیادی ضروریات تک شامل ہیں۔ بنیادی ضروریات کی فراہمی کو ایک حق کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔ صدر جمہوریہ نے کہا کہ مصنوعی ذہانت اب ہماری روزمرہ کی زندگی میں شامل ہو چکی ہے، جو کئی مسائل کو حل کر رہی ہے اور کئی نئے مسائل بھی پیدا کر رہی ہے۔ اب تک انسانی حقوق کے مباحثے کا مرکز انسانی ایجنسی رہا ہے۔ یعنی خلاف ورزی کرنے والا انسان ہی ہوتا تھا، جس کے پاس ہمدردی اور شرمندگی جیسے انسانی جذبات ہوتے ہیں۔ تاہم مصنوعی ذہانت کے معاملے میں، مجرم ایک غیر انسانی مگر ذہین ایجنٹ بھی ہوسکتا ہے۔ صدر جمہوریہ نے کہا کہ آب وہوا کی تبدیلی ہمیں عالمی سطح پر انسانی حقوق کے حوالے سے سوچ پر نظر ثانی کرنے پر مجبور کرتی ہے۔ ایک مختلف جگہ اور مختلف دور کے آلودگی پھیلانے والے لوگ دوسرے مقام اور دور کے لوگوں کی زندگیوں پر اثر انداز ہو رہے ہیں۔ ہندوستان نے خطہ عالمی جنوب کی آواز کی حیثیت سے آب وہوا کی تبدیلی سے متعلق اقدامات کے سلسلے میں صحیح طور پر قیادت کی ذمہ داری سنبھالی ہے۔ حکومت کی کئی اہم پہل قدمیاں، جیسے 2022 کا توانائی تحفظ (ترمیمی) بل، گرین کریڈٹ اقدام، اور "ماحولیات کے لیے طرز زندگی" (لائف) تحریک، ہندوستان کے اس عزم کا واضح ثبوت ہیں کہ وہ آئندہ نسلوں کے لیے ایک صاف ستھرے اور ماحول کے لئے سازگار کرۂ ارض کی تشکیل کے لئے پرعزم ہے۔ دریں اثنا صدر جمہوریہ دروپدی مرمو نے کہا کہ انسانی حقوق کا دن ہمیں اس بات پر غور کرنے کا موقع فراہم کراتا ہے کہ انسان ہونے کا مطلب کیا ہے اور نوع انسانی کے بنیادی وقار میں اضافہ کرنے میں ہمارا رول کیا ہے۔ ہمارے حقوق، ہماری ساجھا ذمہ داری ہیں۔ وائس آف انڈیا کے مطابق صدر جمہوریہ دروپدی مرمو نے کہا کہ انسانی حقوق کے عالمگیر اعلامیے میں ایسے حقوق اور آزادی کی وضاحت کی گئی ہے جن کا ہر ایک انسان مستحق ہے۔ یہ حقوق غیر منقسم ہیں اور ان کا انحصار پوری طرح اس حقیقت پر ہے کہ ہر ایک انسان کا تعلق نسل انسانی سے ہی چاہے وہ کسی بھی علاقے، صنف، قومیت، مذہب، زبان اور دیگر فرقے سے تعلق رکھتا ہو۔ اس اعلامیے کے بعد عالمی برادری نے رسمی طور پر بنیادی انسانی وقار کو تسلیم کیا۔

بھارت اور روس کے تعلقات سب سے اونچے پہاڑ سے بلند

روسی صدر پوتن سے ملاقات کے بعد بھارتی وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ کا بیان

ماسکو// وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ نے منگل کو ماسکو میں روسی صدر ولادیمیر پوتن کے ساتھ ملاقات میں کہا کہ ہندوستان اور روس کے درمیان دوستی "سب سے بلند پہاڑ سے بلند اور گہرے سمندر سے گہری ہے"۔ راج ناتھ سنگھ اتوار کی رات تین روزہ دورے پر ماسکو پہنچے اور روس میں ہندوستانی سفیر ونئے کمار اور روس کے نائب وزیر دفاع الیگزینڈر فومین نے ان کا پرتپاک استقبال کیا۔ راج ناتھ سنگھ نے روس کے وزیر دفاع آندرے بیلوسوف کے ساتھ ملٹری اور فوجی تعاون پر ہندوستان-روس بین الحکومتی کمیشن کے 21 ویں اجلاس کی شریک صدارت کے بعد منگل کو پوتن سے ملاقات کی۔ میٹنگ میں ایک ہندوستانی ریڈ آوٹ نے کہا کہ میٹنگ میں، دونوں رہنماؤں نے اس بات کا اظہار کیا کہ ممالک کے درمیان شراکت داری میں بے پناہ صلاحیت ہے اور مشترکہ کوششیں قابل ذکر نتائج کی راہ ہموار کریں گی۔ ہندوستان میں وزارت دفاع کی طرف سے ایک ریڈ آوٹ میں کہا گیا" میٹنگ کے دوران، راج ناتھ سنگھ نے کہا کہ 'ہمارے ممالک کے درمیان دوستی سب سے بلند پہاڑ سے بلند اور گہرے سمندر سے گہری ہے۔ راجناتھ سنگھ نے پوتن کو بتایا کہ ہندوستان ہمیشہ اپنے روسی دوستوں کے ساتھ کھڑا رہا ہے اور مستقبل میں بھی ایسا کرتا رہے گا۔ وزیر دفاع نے صدر پوتن کو وزیر اعظم نریندر مودی کی گرمجوشی سے مبارکباد بھی دی۔ وزیر دفاع نے ایکس پر کہا کہ ماسکو میں کریملن میں روسی صدر ولادیمیر پوتن سے ملاقات کر کے خوشی ہوئی۔ راجناتھ سنگھ کا روس کا دورہ وزیر اعظم نریندر مودی کے ماسکو کا دورہ کرنے اور پوتن کے ساتھ سربراہی ملاقات کے پانچ ماہ بعد آیا ہے۔ سربراہی اجلاس کے دوران، دونوں فریقوں نے ہندوستان-روس دفاعی اور فوجی تعلقات کو مزید وسعت دینے کا عزم ظاہر کیا۔ پی ایم مودی نے سالانہ برکس سربراہی اجلاس میں شرکت کے لیے اکتوبر میں دوبارہ روس کا سفر کیا۔

وزیر خارجہ جے شنکر نے بحرین میں ہندوستانی تارکین وطن سے خطاب کیا

منامہ// وزیر خارجہ ایس جے شنکر نے پیر کے روز منامہ میں ہندوستانی تارکین وطن سے خطاب کیا اور اقتصادی تعاون اور کمیونٹی ویلفیئر سمیت متعدد سطحوں پر مسلسل مصروفیت کے ذریعہ ہندوستان-بحرین تعلقات کو مضبوط بنانے کی اہمیت پر زور دیا۔ جے شنکر نے اپنے خطاب کے دوران 1.7 بلین امریکی ڈالر کی بڑھتی ہوئی باہمی تجارت، سرمایہ کاری میں اضافے اور 3,35,000 افراد پر مشتمل ہندوستانی برادری کی فلاح وبہبود پر بھی روشنی ڈالی۔ "یہ میرا بحرین کا دوسرا دورہ ہے۔ لیکن ایک لحاظ سے، یہ میرا پہلا مناسب دورہ ہے۔ میں نومبر 2020 میں اس وقت تعزیت کرنے آیا تھا جب آنجہانی وزیر اعظم شہزادہ خلیفہ کا انتقال ہو گیا تھا۔ جے شنکر نے کہا کہ میں سمجھتا ہوں، یہاں رہنے والے ہندوستانی کمیونٹی کے طور پر، آپ کی توجہ فطری طور پر ہمارے دوطرفہ تعلقات پر رہے گی۔ آپ جاننا چاہیں گے کہ یہاں کیا ہو رہا ہے؟ یہ کہاں جا رہا ہے؟ کیا امکانات ہیں؟ آپ کے لیے اس کا کیا مطلب ہے؟ اور میں یہاں کچھ خیالات میں جو میں آپ کے سامنے رکھنا چاہوں گا اور سب سے اہم حقیقت یہ ہے کہ ہر تعلق کے لیے ممالک کی قیادتوں کے درمیان مسلسل بات چیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ دوسری ترقی، جس پر میں آپ کو سمجھونا چاہتا ہوں، یقیناً ہمارے تعلقات کا معاشی پہلو ہے۔ ہمارے تجارتی تعلقات بڑھتے جا رہے ہیں۔ ہمارا سالانہ تجارتی کاروبار تقریباً 1.7 بلین امریکی ڈالر ہے اور دونوں طرف سے سرمایہ کاری میں بھی اضافہ ہوا ہے۔ ہندوستانی کمپنیاں یہاں آ رہی ہیں۔ جے شنکر نے دنیا کے مختلف حصوں میں رہنے والے ہندوستانی کمیونٹی کی حمایت کرنے میں وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت کی مزید تعریف کی۔ "تیسرا کمیونٹی کے مفادات سے متعلق ہے۔ آپ آج 3,35,000 لوگوں کی کمیونٹی کی نمائندگی کرتے ہیں۔ اپنی مادر وطن سے دور ملک میں رہنے والے 3,35,000 لوگوں کے اپنے مفادات ہوں گے اور ان کے تحفظات ہوں گے۔ اس پر غور کیا جائے... تو مجھے لگتا ہے کہ یہ وہ چیز ہے، جو کئی طریقوں سے رہی ہے، ہم جس ملک میں بھی جاتے ہیں، اس پر ہماری توجہ مرکوز ہوتی ہے۔ کمیونٹی کی فلاح وبہبود اور یہ بھی کچھ ہے جو ہم کرنا چاہیں گے کیونکہ خاص طور پر اس ملک میں، میں ایک حد تک قبولیت اور مقامی مقبولیت دیکھتا ہوں، جو میرے خیال میں واقعی غیر معمولی ہے اور ہم اسے مضبوط رکھنا چاہیں گے

بھارت نے سبز سرمایہ کاری میں چین کو پیچھے چھوڑ دیا

نئی دہلی// بھارت نے حالیہ مہینوں میں کلین ٹیکنالوجی کی فنڈنگ کے لیے چین کو پیچھے چھوڑ دیا ہے، کیونکہ گھریلو سبز مینوفیکچرنگ کو فروغ دینے کی کوششوں سے سرمایہ کاروں کو راغب کرنے میں مدد ملتی ہے۔ تقریباً 2.4 بلین ڈالر مالیت کے سودے تیسری سہ ماہی میں مکمل ہوئے، جو کہ چین کی قیمت سے چار گنا زیادہ اور امریکہ کے بعد عالمی سطح پر دوسرے نمبر پر ہے۔ بلومبرگ این ای ایف کے مرتب کردہ ڈیٹا کے مطابق یہ رفتار چین پر انحصار کو محدود کرنے کے لیے مقامی صاف توانائی کی صلاحیت کو بڑھانے کے لیے ہندوستان کے دباؤ اور ٹیکنالوجیز کے برآمد کنندہ بننے کے امکانات سے چل رہی ہے۔ تیسری سہ ماہی میں بھارت میں گرین ٹیکنالوجیز کے لیے فنڈنگ میں اضافہ ہوا، جس سے ملک دوسری سب سے بڑی مارکیٹ بن گیا۔ بین الاقوامی توانائی ایجنسی کے مطابق، وزیر اعظم نریندر مودی کی حکومت کی جانب سے پالیسی اقدامات کا ایک سلسلہ خاص طور پر صاف توانائی کے شعبے کو فروغ دے رہا ہے، اور ہندوستان میں ممکنہ طور پر باقی دہائی کے دوران بڑی معیشتوں کے درمیان قابل تجدید ذرائع کی توسیع کی تیز ترین شرح دیکھنے کو ملے گی۔" آب وہوا اس وقت وینچر کیپٹل کے لئے سب سے زیادہ گرم موضوع ہے" ہندوستان میں، ایجنسی نے کہا کہ وینچر کیپٹل گروپس کے ذریعہ ہندوستان میں بیج مرحلے کی تمام سرمایہ کاری کا تقریباً ایک چوتھائی حصہ اس وقت آب وہوا سے متعلق اسٹارٹ اپس میں بنایا جا رہا ہے۔ ایورسورس کیپٹل کے چیف ایگزیکیٹو آفیسر دھن پال جھاویری نے کہا" ہم ایک تالاب میں بھی نہیں ہیں، ہم ایک ایسے گڑھے میں ہیں جہاں ہمیں سرمائے کے سمندر کی ضرورت ہے۔

وزیر خارجہ نے منامہ میں چوتھے ہندوستان۔ بحرین ہائی جوائنٹ کمیشن کی شریک صدارت کی

منامہ (بحرین)// وزیر خارجہ ایس جے شنکر نے پیر کو منامہ میں بحرین کے ہم منصب عبداللطیف بن راشد الزیانی کے ساتھ چوتھے ہندوستان۔ بحرین ہائی جوائنٹ کمیشن کی مشترکہ صدارت کی۔ وزیر خارجہ نے دوطرفہ تعلقات کا جائزہ لیا اور خلا، تعلیم، فن ٹیک اور ٹیکنالوجی میں نئے مواقع پر بھی تبادلہ خیال کیا۔ جے شنکر نے ایکس پر ایک پوسٹ میں کہا کہ منامہ میں ایف ایم ڈاکٹر عبداللطیف بن راشد الزیانی کے ساتھ چوتھے ہندوستان۔ بحرین ہائی جوائنٹ کمیشن کی میٹنگ کی شریک صدارت کرتے ہوئے خوشی ہوئی۔ تجارت، سرمایہ کاری، صحت کی دیکھ بھال پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے ہمارے باہمی تعلقات کا جائزہ لیا۔ توانائی، سیاحت اور لوگوں کے درمیان تعلقات، تعلیم، فن ٹیک اور ٹیکنالوجی میں نئے مواقع پر تبادلہ خیال کیا۔ خطے میں حالیہ پیش رفت کے بارے میں خیالات کا تبادلہ کرتے ہوئے انہوں نے مزید کہا، "مجھے ہمارے دونوں ممالک کے درمیان چوتھے اعلیٰ مشترکہ کمیشن کی مشترکہ میزبانی میں آپ کے ساتھ شامل ہونے پر بہت خوشی ہوئی ہے کہ ہم ایجنڈے کے آئٹمز ہوں گے۔ اس پر غور کرنے کے بہت سے مثبت نتائج برآمد ہوں گے۔ میں اس وسیع البنیاد ایجنڈے پر ایک بہت کھلی اور تعمیری بات چیت کا منتظر ہوں اور ہمارے تعلقات کے تمام پہلوؤں کا جائزہ لے رہا ہوں۔ یہ بتاتے ہوئے کہ دو ممالک نے حالیہ برسوں میں تجارت اور سرمایہ کاری میں نمایاں پیش رفت کی ہے، جے شنکر نے کہا کہ دونوں ممالک کا کام سالوں میں بنائے گئے تعلقات کو استوار کرنا ہے۔ ہماری مسلسل ملاقاتیں اور ہمارے دونوں ممالک کے درمیان ہونے والی اعلیٰ سطحی بات چیت نے ہمارے درمیان دوستی کے مضبوط رشتوں کی گواہی دی، نہ صرف دوستی کے بندھن، بلکہ وہ جو وقت گزرنے کے ساتھ اور ہمارے معاشروں کے درمیان بہت گہرے گہرے ہوتے چلے گئے ہیں۔ میں سمجھتا ہوں کہ آج ہمارے لیے کام امن، سلامتی اور اپنے لوگوں اور خطے کی ترقی اور خوشحالی کے لیے مشترکہ عزم سے کام لینا ہے۔ خلائی تعلیم، فن ٹیک، سائنس اور ٹیکنالوجی جیسے بہت سے نئے شعبوں میں بڑی صلاحیت، اور میں عوامی طور پر اس ترجیح کی تصدیق کرنا چاہوں گا کہ ہم نے بحرین کے ساتھ اپنے تعاون کو فروغ دینے کے لیے تجارت میں حالیہ برسوں میں نمایاں پیش رفت کی ہے اور سرمایہ کاری، اور ہم یقینی طور پر اس مثبت رفتار کو فروغ دینا چاہیں گے، اور میں یہ کہنا چاہتا ہوں کہ ہندوستان بحرین کے سرمایہ کاروں کو ہندوستان میں آنے اور مواقع تلاش کرنے کا خیر مقدم کرتا ہے۔"

ہنگامہ آرائی کے باعث راجیہ سبھا کی کارروائی ملتوی

نئی دہلی// پارلیمنٹ کے ایوان بالا راجیہ سبھا میں ہنگامہ آرائی کی وجہ سے کوئی کام نہیں ہوسکا اور چیئرمین نے ایوان کی کارروائی کل تک کے لیے ملتوی کر دی۔ قبل ازیں صبح بھی اسی وجہ سے کارروائی شروع ہونے کے چند ہی منٹوں میں ملتوی کر دی گئی تھی۔ دوپہر 12 بجے جب کارروائی شروع ہوئی تو حکومت اور اپوزیشن کے ارکان نے ہنگامہ آرائی شروع کر دی۔ شور شرابے سے کچھ سنائی نہیں دے رہا تھا۔ اس دوران ایوان کے رہنما جے پی نڈا نے کہا کہ میڈیا میں ملک کی ایک سیاسی جماعت کے سینئر لیڈر اور جارج سوروس کے بارے میں رپورٹ آئی ہے۔ ملی بھگت کے حوالے سے میڈیا میں آنے والی رپورٹس کو قومی سلامتی کے لیے سنگین خطرہ قرار دیا جا رہا ہے۔ مسٹر نڈا نے کہا کہ دنیا کے کسی بھی ملک نے ایسے لوگوں کو معاف نہیں کیا ہے۔ بیرونی طاقتوں نے کئی ممالک کو برباد کر دیا ہے۔ ملک کے عام آدمی کے تئیں ہم ذمہ دار ہیں۔ گاؤں کے لوگ پوچھ رہے ہیں کہ کیا ہم انہیں سیکورٹی فراہم کرنے کی پوزیشن میں ہیں یا نہیں۔ ہم لوگوں کو یقین دلانا چاہتے ہیں کہ مودی حکومت انہیں مکمل طور پر محفوظ رکھنے کی صلاحیت رکھتی ہے اور ہم کسی کو بھی ملک کو خطرے میں ڈالنے کی اجازت نہیں دیں گے۔ انہوں نے کہا کہ مسٹر نریندر مودی کی قیادت میں ملک 11 ویں نمبر سے دنیا کی پانچویں بڑی اقتصادی طاقت بن گیا ہے اور جلد ہی تیسری بڑی معیشت بننے جا رہا ہے۔ اس پر کانگریس کے پرمود تیواری نے کہا کہ ہمیں یقین ہے کہ سچ بہت جلد سامنے آجائے گا۔

راجیہ سبھا نے سابق رکن ایس ایم کرشنا کو خراج عقیدت پیش کیا

نئی دہلی// راجیہ سبھا نے سابق وزیر خارجہ اور ایوان بالا میں کانگریس کی قیادت کرنے والے سینئر لیڈر ایس ایم کرشنا کے انتقال پر غم کا اظہار کرتے ہوئے منگل کو انہیں خراج عقیدت پیش کیا۔ چیئرمین جگدیپ دھنکھڑ نے جب صبح ایوان کا اجلاس شروع ہونے پر کہا کہ انہیں ارکان کو بڑے دکھ کے ساتھ یہ اطلاع دینی پڑ رہی ہے کہ ایوان بالا کے سابق رکن ایس ایم کرشنا کا آج بنگلورو میں انتقال ہوگیا۔ ان کی عمر 92 برس تھی۔ انہوں نے کہا کہ کرناٹک کے وزیر اعلیٰ ہونے کے علاوہ مسٹر کرشنا دو بار راجیہ سبھا اور تین بار لوک سبھا کے رکن رہے۔ وہ ہندوستان کے وزیر خارجہ بھی تھے۔ چیئرمین نے کہا کہ مسٹر کرشنا کے انتقال سے ملک ایک وژنری لیڈر، موثر منتظم اور قابل پارلیمنٹرین سے محروم ہوگیا ہے۔

سرکردہ لیڈر ایس ایم کرشنا کا انتقال

بنگلورو// کرناٹک اور ہندوستان کے سب سے معزز سیاست دانوں میں سے ایک اور سابق وزیر اعلیٰ ایس ایم کرشنا کا منگل کو 92 سال کی عمر میں انتقال ہوگیا۔ جدید بنگلورو کے معمار سمجھے جانے والے کرشنا نے کچھ عرصے تک صحت کے مسائل سے لڑنے کے بعد آج صبح 2:45 بجے اپنی رہائش گاہ پر آخری سانس لی۔ ہندوستانی سیاست میں ایک بلند پایہ شخصیت، کرشنا کا کئی دہائیوں پر محیط ایک شاندار کیریئر رہا، جو تاریخی کامیابیوں اور حکمرانی کے لیے ایک بصیرت مندانہ نقطہ نظر کو ظاہر کرتا ہے۔ وہ یکم مئی 1932 کو منڈیا ضلع کے گاؤں سومن ہلی میں پیدا ہوئے۔ انہوں نے 1962 میں مدور حلقے کی نمائندگی کرنے والے ایک آزاد ایم ایل اے کی حیثیت سے اپنے سیاسی سفر کا آغاز کیا۔ کرناٹک کے وزیر اعلیٰ کے طور پر ان کا دور (1999-2004) بے مثال اضافے اور ترقی کے دور کی شروعات کے لیے یاد کیا جاتا ہے۔ ان کی قیادت کے دوران، بنگلورو ہندوستان کی سیلیکان ویلی کے طور پر ابھرا، جس نے ٹیکنالوجی اور اختراع کے مرکز کے طور پر عالمی شناخت حاصل کی۔ کرشنا کا تعاون کرناٹک تک محدود نہیں رہا بلکہ انہوں نے مہاراشٹر کے گورنر (2004-2008) اور ہندوستان کے وزیر خارجہ (2009-2012) کے طور پر خدمات انجام دیں، جہاں ان کی سفارتی مہارت نے عالمی سطح پر ہندوستان کی پوزیشن مضبوط کی۔ وہ دل سے ماہر تعلیم اور میسور کے مہاراجہ کالج اور گورنمنٹ لاء کالج، بنگلورو کے سابق طالب علم تھے۔ علم کا حصول انہیں امریکہ لے گیا، جہاں انہوں نے سدرن میتھوڈسٹ یونیورسٹی، ٹیکساس اور جارج واشنگٹن یونیورسٹی سے ڈگریاں حاصل کیں۔ کرشنا اپنے سیاسی کیریئر کے بیشتر حصے میں کانگریس پارٹی کے رکن رہے اور اپنے کیریئر کے اختتام پر بی جے پی میں شامل ہونے کا ان کا فیصلہ پارٹی لائنوں کے پار عوامی خدمت کے لیے ان کی موافقت اور وابستگی کو ظاہر کرتا ہے۔ کرشنا ایک وژنری لیڈر تھے اور ان کی وراثت ترقی کے تئیں ان کی غیر متزلزل لگن میں پنہاں ہے، چاہے وہ حکمرانی ہو شہری ترقی ہو یا خارجہ پالیسی۔ ان کا انتقال کرناٹک کی سیاسی تاریخ میں ایک ایسے دور کا خاتمہ ہے، جس نے ریاست اور ملک پر انمٹ نقوش چھوڑے ہیں۔ ایس ایم کرشنا کو ملک بھر سے خراج عقیدت پیش کی جا رہی ہے۔ انہیں ایک ایسے سیاست دان کے طور پر یاد رکھا جائے گا جنہوں نے علم کو عمل کے ساتھ جوڑا، کرناٹک کو جدید بنایا اور لیڈروں کی نسلوں کو متاثر کیا۔

ایس اینڈ پی گلوبل نے مالی سال 2025 میں ہندوستانی معیشت کیلئے 6.8 فیصد نمو رہنے کی پیش گوئی کی

نئی دہلی// ایس اینڈ پی گلوبل ریٹنگز نے منگل کو مالی سال 25 میں ہندوستانی معیشت کے لیے 6.8 فیصد نمو کی پیش گوئی کی۔ ایس اینڈ پی گلوبل ریٹنگز کی طرف سے ترقی کا تخمینہ 2024-25 کے لیے ہندوستان کی جی ڈی پی کی شرح نمو کے لیے ریزرو بینک آف انڈیا (آر بی آئی) کی تازہ ترین پیش گوئی سے زیادہ ہے، جو کہ پہلے 7.2 فیصد سے 6.6 فیصد ہے۔ عالمی کریڈٹ ریٹنگ ایجنسی نے بھی 7.0 فیصد جی ڈی پی کا تخمینہ لگایا مالی سال 27 میں ہندوستانی معیشت کی نمو، ملک کے لیے اپنے مثبت نقطہ نظر کو برقرار رکھتے ہوئے جو دنیا میں سب سے تیزی سے ترقی کرنے والی معیشت ہے۔ ایس اینڈ پی گلوبل ریٹنگز کے ماہر معاشیات وشروت رانا نے کہا کہ "ہم توقع کرتے ہیں کہ مرکزی بینک 2025 کے دوران مالیاتی پالیسی کو معمولی طور پر نرم کرے گا کیونکہ افراط زر کے دباؤ میں کمی آئے گی۔ ہندوستانی معیشت 2025 میں لچکدار ترقی کے لیے تیار ہے۔ ہم فی الحال مالی سال 2024/25 کے لیے معیشت کے لیے 6.8 فیصد نمو کا تخمینہ لگا رہے ہیں اور اس کے بعد مالی سال 2025/26 میں 6.9 فیصد اضافہ ہوگا۔ مالی سال 25 میں دوسری سہ ماہی (جون تا ستمبر 2024) کے لیے جی ڈی پی کی شرح نمو 5.4 فیصد رہی جو متوقع سے کم تھی۔ تاہم، معاشی استحکام کے لیے حکومت کے دانشمندانہ مالیاتی انتظام کی وجہ سے عالمی معیشت کی سست روی کے درمیان ملک تیزی سے ترقی کر رہا ہے۔ مالیاتی انتظام نے مالیاتی خسارے اور ترقی کے لیے مالی معاونت کے درمیان کامل توازن برقرار رکھا ہے۔ آر بی آئی کے سبکدوش ہونے والے گورنر شکتی کانتا داس کے مطابق، ہندوستان کی ترقی کی کہانی برقرار تھی کیونکہ" آگے بڑھتے ہوئے، اب تک دستیاب اعلیٰ تعدد کے اشارے بتاتے ہیں کہ گھریلو اقتصادی سرگرمیوں میں سست روی اس سال کی دوسری سہ ماہی میں ختم ہوگئی ہے اور اس کے بعد سے یہ مضبوطی کی مدد سے بحال ہوئی ہے۔

ناردرن ریلوے
ای۔ٹینڈر نوٹس
ٹینڈر نوٹس نمبر & 770-W/169/WA-1/FZR-262-2024-25-ADEN-LHD
263-2024-25-ADEN-JRC۔ سینئر ڈویژنل انجینئر۔ فرسٹ، فیروز پور کے ذریعہ بھارت کے راشٹر پتی کی جانب سے مندرجہ ذیل ای۔ ٹینڈرز آخری تاریخ 03-01-2025 بوقت 15.00 بجے تک طلب کئے جاتے ہیں۔ ٹینڈر دہندگان اپنی اصل / ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کر سکتے ہیں۔ مینول ٹینڈر جائز نہیں ہے اور ایسے کسی بھی مینول آفر کو منظور نہیں کیا جائے گا۔ ٹھیکیدار ٹینڈر فارم کی بیعانہ کی رقم کی جگہ " ٹینڈر سیکورٹی اعلامیہ" مقررہ فارمیٹ میں ٹینڈر کے ساتھ ای۔ پورٹل پر منسلک کریں گے۔

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر تاریخ	ٹینڈر کی تفصیلات
1.	262-2024-25-ADEN-LDH	سینئر ڈویژنل انجینئر۔ 1 فیروز پور کے دائرہ اختیار علاقہ کے تحت اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر لدھیانہ کے سیکشن میں 5 سالوں کے لئے ٹریک بیسڈ الیکٹرونک ٹائپ ریل گیج فیس لوبریکیٹر 19 نمبر (19x12x5 سال =1140 مہینے) کی سپلائی، انسٹالیشن اور کمیشننگ۔
	مشتہر قیمت (روپے) 2,45,10,000.00	آفر کی ویلڈیٹی 90 دن / مدت تکمیل کام 60 مہینے
2.	263-2024-25-ADEN-JRC	سینئر ڈویژنل انجینئر۔ 1 فیروز پور کے دائرہ اختیار علاقہ کے تحت اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر، جالندھر کینٹ کے سیکشن میں 5 سالوں کے لئے ٹریک بیسڈ الیکٹرونک ٹائپ ریل گیج فیس لوبریکیٹر 19 نمبر (62x12x5 سال =3720 مہینے) کی سپلائی، انسٹالیشن اور کمیشننگ۔
	مشتہر قیمت (روپے) 7,98,27,625.80	آفر کی ویلڈیٹی 90 دن / مدت تکمیل کام 60 مہینے

نوٹ 1۔ ٹینڈر ڈالنے سے پہلے، ٹینڈر دہندگان ٹینڈر کے سلسلے میں جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے۔
3810/24
گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

از نیابت کچواری
مضمون: چٹھی آمدہ از دفتر بلاک ڈیولپمنٹ آفیسر خانصاحب زیر نمبری BDO/KSB/1162 مورخہ 07/12/2024 بہ نسبت اجرائی پیدائشی سرٹیفکیٹ بحق زاہد احمد بجران پسر گلزار احمد بجران ساکنہ موضع کچواری تحصیل خانصاحب

اشتہار برائے آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کی نسبت رپورٹ چوکیدار علاقہ و نمبردار دہ کے علاوہ دیگر فیلڈ عملہ سے عیاں ہے کہ زاہد احمد بجران پسر گلزار احمد بجران ساکنہ موضع کچواری تحصیل خانصاحب مورخہ 15/03/2008 کو گھر پر ہی پیدا ہوئی ہے جسکی نسبت بیان حلفی سائل و بورڈ آف سکول ایجوکیشن کی اجرا کردہ مارکس سرٹیفکیٹ بھی بطور ثبوت شامل مثل ہے۔ اس بارے میں بذریعہ اشتہار ہر خاص وعام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گزرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر
نائب تحصیلدار کچواری

The Urdu Daily
WATTAN
روزنامہ وطن

زندگی سے محروم ہوتی صحافت

راحت علی صدیقی قاسمی

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

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

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

کیا دنیا 5079 میں ختم ہو جائے گی؟

مرزا ظفر بیگ

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

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

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

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

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

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

☆بابا وینگا کا ابتدائی زمانہ:

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

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

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

☆بابا وینگا کو یہ خصوصیات کیسے ملیں؟

بابا وینگا کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ جب وہ بارہ سال کی تھیں تو وہ نابینا ہو گئیں جس کے بعد انہیں قدرت کی طرف سے پہلے سے مستقبل کے بارے میں جاننے کے بارے میں ایک انوکھا تحفہ ملا اور وہ آنے والے وقت کے حوالے سے پیش گوئیاں کرنے لگیں۔ ان کا کہنا ہے کہ انہیں ایک طوفان کے دوران تند و تیز ہواؤں کے تھپیڑوں نے انہیں غیر محسوس انداز میں ہوا میں اٹھا کر ایک خالی میدان یا کھیت میں

پھینک دیا تھا۔ تھوڑی دیر بعد جب بابا وینگا کے حواس بحال ہوئے تو انہوں نے اپنی آنکھیں کھولنے کی کوشش کی، مگر وہ انہیں نہ کھول سکیں، کیوں کہ ان کی آنکھیں دھول اور مٹی سے بھری ہوئی تھیں، وہ کوشش کے باوجود اپنی آنکھیں نہ کھول سکیں اور شدید تکلیف میں مبتلا ہو گئیں۔ اس کے بعد انہوں نے اپنی آنکھوں کا بہت علاج کرایا اور ان کے تین آپریشن بھی کروائے مگر کوئی فرق نہیں پڑا اور ان کی بینائی ٹھیک نہ ہو سکی۔ اس کے بعد ان پر یہ انکشاف ہوا کہ ان کے اندر مستقبل میں پیش آنے والے واقعات کے بارے میں جاننے کی صلاحیت پیدا ہو گئی ہے اور وہ عالمی معاملات پر اپنے اس وجدان سے کام لیتے ہوئے پیش گوئیاں کرنے لگی ہیں۔

☆انہوں نے موت کو شکست دے دی:

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

☆وہ شروع سے صحت کے مسائل کا شکار رہیں:

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

☆شروعات کیسے ہوئی؟

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

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

☆ڈونلڈ ٹرمپ پراسرار بیماری کا شکار ہو جائیں گے:

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

☆دنیا کی منجمد برف پگھل جائے گی:

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

☆قطبین کا پگھلاؤ:

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

☆کلوننگ اکثر امراض ٹھیک کردے گی:

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

☆ایک اور اہم پیش گوئی:

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

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

☆ٹائم ٹریول کا خاتمہ:

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

☆ نفرت ختم ہوجائے گی:

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

☆ دنیا کا اختتام:

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

آبی آلودگی کیوں؟ کیسے قابو پایا جائے؟

ثمیرا رحمان

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

تیل ہماری صحت پر کیا اثرات مرتب کرتے ہیں؟

عائشہ شفیق

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

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

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

کلونجی کا تیل

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

زیتون کا تیل

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

سرسوں کا تیل

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

ناریل کا تیل

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

آملہ، ریٹھا اور سیکا کائی کا مکس تیل

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

مچھلی کا تیل

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

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

تربیّت اطفال مگر کیسے۔۔۔۔!

نگہت فرمان

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

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

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

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

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

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

چھوٹی نیکی بڑا اجر

حاجی محمد حنیف طیب

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

حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا، مفہوم:

کسی کے لیے مسکرا دینا بھی صدقہ ہے۔

راستے سے کانٹا ہٹا دینا بھی صدقہ ہے۔

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

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

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

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

نیکی کیا ہے۔۔۔؟

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

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

باقیات

101
اصول بن گئے ہیں۔ وزیر اعظم کی قیادت میں جموں وکشمیر مساوات، مواقع اور سماجی انصاف کی طرف بڑھ رہا ہے۔ دیہات ہوں یا شہروں میں، بنیادی سہولیات اور شہریوں کی امنگوں کے درمیان خلیج میں کمی واضح طور پر نظر آتی ہے۔'' انہوں نے پاکستان کے زیر قبضہ جموں وکشمیر اور مغربی پاکستان سے بے گھر ہونے والوں سمیت پسماندہ کمیونٹیز کی بہتری کی

کوششوں کی مزید وضاحت کی۔

102
موسم کی پہلی برف باری ہوئی، سری نگر میں کوئی برف باری نہیں ہوئی۔ اس دوران تازہ برف باری کے بیچ شبانہ درجہ حرارت میں بہتری واقع ہونے کے ساتھ ساتھ جمعرات کو دن بھر پوری کشمیر وادی میں یخ بستہ برفانی ہوائیں چلنے سے لوگوں نے سخت سردی محسوس کی۔

103
اندر سنتری ڈیوٹی پر تھا، جب اس نے منگل کو دیر گئے خود کو گولی مار کر مبینہ طور پر خودکشی کرلی۔ ان کا کہنا تھا کہ فوری طور پر اس انتہائی قدم کی وجہ معلوم نہیں ہوسکی ہے۔

104
مرکزی کابینہ کی میٹنگ میں لیا گیا۔ حکومت بلوں پر وسیع تر مشاورت کرنے کی خواہشمند ہے جو ممکنہ طور پر پارلیمانی کمیٹی کو بھیجے جائیں گے۔

105
ہیں۔ انہوں نے کہا ''ایک بدقسمتی حقیقت یہ ہے کہ سڑک حادثات میں مرنے والے 1.78 لاکھ لوگوں میں سے 60 فیصد 18 سے 34 سال کی عمر کے ہیں۔ پھر بھی قانون کا کوئی خوف نہیں۔ کچھ ہیلمٹ نہیں پہنتے، کچھ ریڈ سگنل چھلانگ لگاتے ہیں۔'' انہوں نے مزید کہا کہ یہ ایک ''عجیب'' صورتحال تھی۔ سپلیمنٹریوں کا جواب دیتے ہوئے انہوں نے کہا کہ جہاں سڑک حادثات کی وجہ سے ہونے والی اموات میں اتر پردیش سب سے آگے ہے، وہیں شہروں میں، دہلی ایسی اموات کے چارٹ میں سرفہرست ہے۔ اتر پردیش میں، 23,000 سے زیادہ لوگ یا کل اموات کا 13.7 فیصد سڑک حادثات کی وجہ سے ہوتے ہیں اس کے بعد تامل ناڈو میں 18,000 (10.6 فیصد) سے زیادہ اموات ہوتی ہیں۔ مہاراشٹر میں، یہ تعداد 15,000 یا کل اموات کا نو فیصد ہے، اس کے بعد مدھیہ پردیش میں 13,000 (آٹھ فیصد) سے زیادہ اموات ہوئیں۔ شہروں میں، دہلی 1400 سے زیادہ اموات کے ساتھ چارٹ میں سرفہرست ہے، اس کے بعد بنگلورو، 915 اموات کے ساتھ ہے۔ جے پور میں سڑک حادثات کی وجہ سے 850 اموات ہوئیں۔

106
کے ساتھ، خواتین اب ہنر مندی کے فروغ اور خود انحصاری پر توجہ مرکوز کرسکتی ہیں''۔

107
ثابت قدم ہے اور ان کے حقوق کے لیے لڑتی رہے گی۔ ہم ان کے تمام حامیوں سے درخواست کرتے ہیں کہ وہ انہیں اپنے خیالات اور دعاؤں میں رکھیں کیونکہ ہم کل کی کارروائی کا انتظار کررہے ہیں۔'' فنڈنگ معاملے میں تہاڑ جیل میں نظر بند انجینئر رشید کو جموں کشمیر میں اسمبلی انتخابات کے دوران عبوری ضمانت پر رہا کیا گیا تھا جس کے بعد ضمانت کی مدت

مکمل ہونے کے بعد انہوں نے خود سپردگی کی۔

108
گریڈ میں ترقی دی۔ راکیش کمار سنگھ، انڈر سکریٹری برائے حکومت ہند کی طرف سے جاری کردہ ایک حکم میں لکھا ہے کہ 20 دسمبر 2023 کو ہونے والے اجلاس میں اسکریننگ کمیٹی کی سفارشات کی روشنی میں مجاز اتھارٹی کی جانب سے منظوری کے بعد سید جاوید مجتبیٰ گیلانی، آئی پی ایس (1994:AGMUT) کو ڈی جی پی گریڈ میں ترقی دی گئی ہے۔ حکم نامے میں کہا گیا ہے کہ سید جاوید مجتبیٰ گیلانی اپنے چارج سنبھالنے کی تاریخ سے ڈی جی پی گریڈ (پے میٹرکس میں لیول 16) سنبھالیں گے۔ قابل ذکر ہے، سید جاوید مجتبیٰ گیلانی ولد سید محمد اسلم ساکنہ مدین صاحب حول سری نگر 4 ستمبر 1994 کو اپنی پہلی تعیناتی کے بعد سے اپنے کیریئر کے دوران قانون نافذ کرنے والے اداروں اور پبلک ایڈمنسٹریشن میں مختلف اہم عہدوں پر فائز رہے ہیں۔ انہوں نے جموں وکشمیر میں انسپکٹر جنرل آف پولیس (آئی جی پی) جیسے کرداروں میں خدمات انجام دی ہیں اور انسداد دہشت گردی اور امن وامان کی اہم کارروائیوں میں شامل رہے ہیں۔

109
کی کوشش کررہا تھا جب اسے بدھ کی شام دیر گئے سرحدی باڑ کے قریب واقع گاؤں نور کوٹ میں الرٹ فوجیوں نے روک لیا۔ ان کا کہنا تھا کہ اس شخص کے پاس کوئی مجرمانہ مواد نہیں تھا اور اس کے مقصد کا پتہ لگانے کیلئے اس سے پوچھ گچھ کی جارہی ہے۔ حکام نے بتایا کہ ابتدائی تفتیش سے معلوم ہوا ہے کہ اس نے نادانستہ طور پر ایل او سی کو عبور کیا تھا۔

110
پارلیمنٹ کے اندر اور باہر اس کا مطالبہ کیا جائے گا۔ انہوں نے کہا ''جہاں تک جموں وکشمیر کانگریس یونٹ کا تعلق ہے ہم نے انتخابات سے پہلے بھی اس مسئلے کو اٹھایا تھا۔ ہمارے رہنما راہول گاندھی نے کشمیر کے دورے کے دوران واضح طور پر کہا تھا کہ ہم اس مسئلے کو پارلیمنٹ کے اندر اور باہر اٹھائیں گے۔ جموں وکشمیر کانگریس مرکز کے زیر انتظام علاقے کے لیے ریاست کا درجہ بحال کرنے کے لیے جدوجہد کررہی ہے''۔ انہوں نے بتایا کہ یہ خوشی کی بات ہے کہ آج بڑی سیاسی جماعتیں ہماری لائن پر چلی آئی ہیں اور جموں وکشمیر کو ریاست کا درجہ دینے کا مطالبہ کررہی ہیں۔ ایل جی جموں وکشمیر کے دفتر اور وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کے دفتر کے درمیان جھگڑے کی خبروں پر تبصرہ کرتے ہوئے، انہوں نے کہا کہ اگر دونوں دفاتر کے درمیان کوئی تناؤ ہے تو جموں وکشمیر کے لوگوں کو اس کا پہلا نقصان ہوتا ہے۔ انہوں نے کہا ''صرف دو سرے ہیں جو کہہ سکتے ہیں کہ کیا کوئی جھگڑا ہے؟'' میں مسلسل

اس بات کا اعادہ کرتا ہوں کہ یہ جموں وکشمیر کے لوگ ہیں جو بجلی کی راہداریوں کے درمیان جھگڑے کا پہلا نشانہ بنتے ہیں، اگر کوئی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ جمہوری نظام کے لیے اچھا نہیں ہے۔ کابینہ کا مینڈیٹ مکمل طور پر واضح نہیں ہے، جو جموں وکشمیر کے لیے اچھا شگون نہیں ہے۔'' انہوں نے مزید کہا کہ لوک سبھا میں اپوزیشن لیڈر راہول گاندھی کو ''ملک دشمن'' قرار دینے والے بدنام کردار کے حامل ہیں۔ انہوں نے کہا ''انہیں کانگریس لیڈر راہول گاندھی پر انگلیاں اٹھانے کا کوئی حق نہیں ہے۔ وہ برطانوی طاقتوں کے مخبر رہے تھے، اور انہیں اپنی مرضی کے مطابق لوگوں کو تصدیق کرنے کا کوئی حق نہیں ہے۔''

111
ڈرائیور اور کنڈیکٹر کو بچانے کیلئے موقع پر پہنچ گئی۔ جہاں سے دونوں کو قریبی ہسپتال منتقل کر دیا گیا تاہم ٹرک کے ڈرائیور کو پہلے ہی مردہ قرار دے دیا گیا جہاں کنڈیکٹر اسپتال میں زیر علاج ہے۔ دریں اثنا، پولیس نے اس سلسلے میں ایک کیس درج کرلیا ہے اور تحقیقات شروع کردی گئی ہے۔ ادھر پونچھ ضلع کے مینڈھر میں بجلی کا جھٹکا لگنے سے ایک 15 سالہ لڑکا ہلاک ہوگیا۔ حکام نے بتایا کہ ایک لڑکا حادثاتی طور پر ترسیلی لائن کی زد میں آیا جس کے نتیجے میں شدید چوٹیں آئیں۔ انہوں نے کہا کہ مقامی لوگوں نے اسے علاج کیلئے سب ڈسٹرکٹ اسپتال مینڈھر منتقل کیا تاہم وہاں ڈاکٹروں نے اسے مردہ قرار دے دیا۔ بچے کی شناخت محمد اشفاق (15) ولد محمد اسلم ساکنہ گوہلاد کے بطور ہوئی ہے۔ اسی دوران ڈوڈہ ضلع میں ایک گاڑی کے کھائی میں گرنے سے سات افراد زخمی ہوگئے۔ ذرائع نے بتایا کہ ٹاٹا سومو کیپ بیئرنگ گاڑی گستی گڑھ سے آرہی تھی اور ڈوڈہ شہر کی طرف بڑھ رہی تھی لیکن راستے میں حادثے کا شکار ہوگئی جس سے گاڑی میں سوار سات افراد زخمی ہوگئے۔ زخمیوں کو علاج کیلئے گورنمنٹ میڈیکل کالج ڈوڈہ منتقل کیا گیا اور پولیس نے اس سلسلے میں کیس درج کرلیا ہے۔

112
اور سی آر پی ایف کے ہمراہ جموں کشمیر میں ریاسی، بڈگام اور اننت ناگ میں مختلف مقامات پر چھاپے ڈالیں جس دوران انہوں نے وہاں تلاشیاں لی۔ انہوں نے کہا کہ یہ کارروائی پہلے سے درج ایک کیس زیر نمبر RC/13/NIA/DLI/2024 کے سلسلے میں ڈالیں گے۔ انہوں نے کہا کہ چھاپے دہشت گردی کے نیٹ ورکس کو ختم کرنے اور ان کے مالیاتی اور لاجسٹک سپورٹ سسٹم کا پتہ لگانے کی جاری کوششوں کا حصہ تھی۔ ذرائع سے پتہ چلا ہے کہ چھاپوں کا مقصد اہم شواہد کو بے نقاب کرنا اور جیش محمد سے متعلق کیس میں ملوث

افراد کو گرفتار کرنا ہے جو ہندوستان بھر میں دہشت گردانہ کارروائیوں کو انجام دینے کے لئے ہندوستانی نوجوانوں کو بنیاد پرست بنانے اور بھرتی کرنے کی سازش میں ملوث ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ چھاپوں کے دوران کچھ اہم دستاویزات اور الیکٹرانک آلات ضبط کئے گئے ہیں۔

113
بتایا کہ کولگام کے پایواہ گاؤں میں بدھ کو رات گئے آگ پہلے ایک گھر سے شروع ہوئی اور جلد ہی اس نے 2 دیگر مکانوں کو اپنی لپیٹ میں لے لیا، جسکے بعد تینوں مکانات کو آگ کی لپیٹ میں لے لیا۔ انہوں نے کہا کہ تینوں مکانات کو بھاری نقصان پہنچا اور ان میں رہائش پذیر کنبے بے گھر ہوگئے۔ انہوں نے کہا کہ متاثرہ مکانات مالکان میں غلام محی الدین بٹ ولد جلال دین بٹ، محمد شعبان بٹ اور بشیر احمد بٹ ولد محمد عبداللہ بھ پسران محمد عبداللہ بٹ شامل ہیں۔ دریں اثنا، مقامی رہائشیوں کی مدد سے فائر فائٹرز نے آگ پر قابو پالیا تاہم آگ سے مکانات کو نقصان پہنچا جبکہ کوئی جانی نقصان نہیں ہوا۔

114
چھ منشیات فروشوں کو گرفتار کیا گیا ہے جس میں ایک خاتون منشیات فروش بھی شامل ہے، دو بدنام زمانہ منشیات فروشوں کے خلاف پی آئی ٹی این ڈی پی ایس کے تحت مقدمہ درج کیا گیا ہے اور ایک گاڑی کو تفتیش کے دوران غیر قانونی طور پر حاصل کی گئی جائیداد کے طور پر ضبط کیا گیا۔ اسی دوران بارہمولہ میں، ایس ایچ او تھانہ پٹن کی قیادت میں پولیس اسٹیشن پٹن کی ایک پولیس پارٹی نے ٹکری پٹن کے قریب

قائم ایک ناکہ پر بغیر رجسٹریشن نمبر کے ایک موٹر سائیکل (دو پہیہ گاڑی) کو روکا جس پر 02 افراد سوار تھے۔ ان کی شناخت مشتاق احمد بٹ ولد غلام محمد ساکنہ چھتکام وکورو، طاہر احمد بٹ ولد غلام احمد ساکنہ وارپورہ ٹنگمرگ اور نثار احمد گنائی کے طور پر ہوئی ہے۔ تلاشی کے دوران ان کے قبضے سے 90 گرام چرس برآمد ہوئی۔ اس کے علاوہ کولگام میں، یاری پورہ میں قائم ایک ناکہ پر پولیس اسٹیشن یاری پورہ کی ایک پولیس پارٹی نے ایک گاڑی (آٹو) کو روکا جسے سجاد احمد گھر ولد محمد عبداللہ گھر ساکن کھار پورہ چلا رہا تھا۔ تلاشی کے دوران 900 گرام بھنگ کا پاؤڈر برآمد ہوا۔ تمام ملزمان کو گرفتار کرکے جرائم میں استعمال ہونے والی گاڑیاں قبضے میں لے لی گئی ہیں۔ متعلقہ تھانوں میں قانون کی متعلقہ دفعات کے تحت مقدمات درج کرکے مزید تفتیش شروع کردی گئی ہے۔ پولیس اسٹیشن کرالپورہ کی ایک پولیس پارٹی نے گزریال ریشی کنڈ کراسنگ پر قائم ایک ناکہ پر ایک مشکوک شخص کو روکا جس کی شناخت امتیاز احمد خان ولد لال خان ساکنہ لون ہری تشکواری کے طور پر کی گئی۔ دوران تلاشی اس کے قبضے سے 20.09 گرام چرس نما مادہ برآمد ہوا۔ اسے گرفتار کیا گیا ہے۔ اسی مناسبت سے ایف آئی آر نمبر 106/2024 کے تحت قانون کی متعلقہ دفعات کے تحت پولیس اسٹیشن کرالپورہ میں مقدمہ درج کرکے تحقیقات شروع کردی گئی ہے۔ ہم عوام سے گزارش کرتے ہیں کہ اگر آپ اپنے آس پاس کہیں بھی منشیات فروشی یا کوئی اور جرم دیکھتے ہیں۔

M/SMAJESTIC VOLUNTARY ORGANISATION, NARWARA, NEAR GOVT. BOYS HIGH SCHOOL, SRINAGAR J&K-UT- 190002

Phone No: 9419076948 Email: shameemraina@yahoo.com

Toolkits advertisement Notice

No: MVO/TK/2024-25 dated 13-12-2024

Sealed quotations are invited from eligible registered suppliers/ vendors/ agencies for supply of 50 numbers of Improved Toolkits in Embroidery &Crocheted Goods Craft as per the details given below. The sealed quotations must reach of office within 15 days from the issuance of this advertisement. The details of the toolkits are given below:

Name of Product	Quantity
Stitching Machine (ISI approved, Foot operated Machine)	1pcs
Embroidery rounds frame Small, Medium, Large (8",10",12")	2 pcs
Tracing paper Sheet	5 pcs each
Zari needles for Kasab, 1 taar, 2 taar, 3 taar, 8 taar	2 pack each
Pencils HB & B	1 pack each
Powder for tracing	250gm
Steel Scale (1 ft & 2 ft)	1 pc each
Measuring Tape (Tailor)	2 pcs
Scissor	1 pc
Thread Trimmer	2 pcs
Seam Ripper	4 pcs
Zardozi Needles 9 upto 12 no	1 pack each
Pattern Cloth	2 pc
Figure thimble	5 pcs

Office Address: M/S MAJESTIC VOLUNTARY ORGANISATION, NARWARA, NEAR GOVT. BOYS HIGH SCHOOL, SRINAGAR J&K-UT- 190002

Sd/- Chairman
M/S MAJESTIC VOLUNTARY ORGANISATION,
NARWARA, NEAR GOVT. BOYS HIGH SCHOOL,
SRINAGAR J&K-UT- 190002

OFFICE OF THE DISTRICT LEGAL SERVICES AUTHORITY SRINAGAR

DATED 23-08-2024
PRESENT J.A BAKSH

IN THE CASE OF
STATE BANK OF INDIA BRANCH RASMACCC SRINAGAR JAMMU& KASHMIR THROUGH ITS MANAGER MR.SYED KOUSER
VS
TAJAMUL QUYOOM S/O ABDUL QUYOOM R/O 83-DAVIPORA BUCHPORA SRINAGAR A/C NO,S CC41049295720, T/L 41039970344 R/O NEW COLONY BATMALLO SGR
IN THE MATTER OF SUBSTITUTE SERVICE THROUGH PUBLICATION /ADVERTISEMENT
WHEREAS ,APPLICANT BANK HAS FILED APPLICATION BEFORE THIS AUTHORITY IN TERMS OF SECTION 12-A OF ACT AND COMMERCIAL COURTS
WHEREAS , NOTICE WAS ISSUED AGAINST AGAIST NON- APPLICANT BUT SERVICES COULD NOT BE EFFECTIVE DUE TO INSUFFICIENT /INCOMPLETE ADDRESS
WHEREAS,IT HAS BEEN SHOWN TO THE SATISFACTION OF THE UNDERSIGNED THAT SERVICE OF NON – APPLICANT COULD NOT BE EFFECTIVE IN ORDINARY MODE
THERFORE, THE NON –APPLICANT THROUGH THE MEDIUM OF THOS NOTICE ARE DIRECTED TO APPEAR IN PERSON OR THEIR ATTORNEY BY OR BEFORE THE NEXT DATE OF HEARING I.E. 21-12-2024
NO.1823/DLSA/NOT/SGR/24 DT 04/11/24

Sd/-SECRETARY [SUB –JUDGE]
DISTRICT LEGAL SEVICE AUTHORITY SRINAGAR

Government of Jammu & Kashmir

OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER PWD(R&B) DIVISION ANANTNAG

NOTICE INVITING TENDERS
TWO COVER SYSTEM

NIT No. 76 of R&B/ANANTNAG/2024-25/ 9368-77 Dated 11-12-2024 (E-tendering)

For and on behalf of the President of India, e-tenders are invited on %age 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	E/M	Time	T&D	Class
1.	Construction of Government Medical College. (Construction of Block A at MMABM Ang).	475.47 Lacs Contract Price exclusive of GST: 402.94 + (18% GST Amount 72.53)	5500/=	950940/-	01 Working Seasons	27-12-2024 11.00 A.M	AAY Class Only

Project Authority = Health and Medical Education Department J&K.
Major Head of Account = Medical Education.
Position of AAA = Accorded Vide Govt Order No. 500 –JK(HME) of 2024, Dated 05/08/2024.
Position of TS = Accorded Vide Govt Order No. CE(R&B) SK/TS/43 of 2024-25, Dated 11/12/2024.

1.	Date of Issue of Tender Notice	11/12/2024
2.	Period of downloading of bidding documents	From 12/12/2024, 10.00 A.M to 26/12/2024, 4.00 P.M
3.	Date, Time and place of pre-bid meeting	14/12/2024 at 11.00 A.M in the Office of the Superintending Engineer PWD (R&B) Circle Anantnag H.Q Khanabal.
4.	Bid submission Start Date	14-12-2024 From 11.00 A.M
5.	Bid Submission End Date	26-12-2024 upto 4.00 P.M
6.	Date & time of opening of Technical Bids (Online)	27-12-2024 at 11.00 A.M in the Office of the Superintending Engineer PWD (R&B) Circle Anantnag H.Q Khanabal.
7.	Date & time of opening of Financial Bids (Online)	To be notified after technical bid evaluation is completed

1. The Bidding documents Consisting of qualifying information, eligibility criteria, specifications, Drawings,bill of quantities (B.O.Q), Set of terms and conditions of contract and other details can be seen/downloaded from the departmental website www.jktenders.gov.in as per below schedule:
2. Bids must be accompanied with cost of tender document in shape of Treasury Challan(Under MH- 0059 PWD) in favour of Executive Engineer R&B Division Anantnag[Tender Inviting Authority] (NIT No. and Item No/Name of Work to be mentioned on the Treasury Challan / Receipt)(The Date of Treasury Challan should be between the date of Start of Bid and Bid Submission End Date) and EMD (2% of advertised Cost) in the shape ofCDR/FDR/BG pledged to Superintending Engineer PWD (R&B) Circle Anantnag H.Q Khanabal(Tender receiving Authority).The Date of EMD(CDR/FDR/BG) should be between the dateof Start of Bid and Bid Submission End Date and validity of EMD at the time of opening of Bids shall be a periodof45DaysbeyondBid Validityof120Days.
3. All the Bidders have to submit Earnest Money/Bid Security (EMD@2% of Advertised Cost) in the shape of CDR/FDR/BG. Non submission of Earnest Money/Bid Security shall render the bidder as Non-responsive.
4. The 1st lowest responsive (Successful) Bidder has to produce an amount equal to 5% of contract as Performance Security in the shape of CDR/FDR/BG in favour of Superintending Engineer PWD (R&B) Circle Anantnag H.Q Khanabal (Tender receiving authority) within 15 Days after the date of receipt of letter of acceptance and shall be released 60 Days after successful completion of Defect Liability Period (DLP) of the work. The date of Performance Security (CDR/FDR/BG) should be after the date of issuance of letter/LOI to deposit theperformance securityThe Bank Guarantee should be valid for a period of28 days after the expiry of Defect Liability Period.
5. The Earnest Money Deposit (EMD@2% of Advertised Cost) in the shape of CDR/FDR/BG of the successful Bidder shall be released after receiving Performance Security @5% of the allotted cost in the shape of CDR/FDR/BG and same shall be released 60 Days after successful completion of Defect Liability Period (DLP) of the work.
6. The rates quoted in the BOQ are exclusive of GST. GST @18 Percent shall be added to the contract value by the allotting authority at the time of issuance of allotment
7. Bidders can resubmit/withdraw the bids as specified.
8. The date and time of opening of Financial-Bids shall be notified on Web Site www.jktenders.gov.in and conveyed to the bidders automatically through an e-mail message on their e-mail address. The Financial-bids of Responsive Bidders shall be opened online in the Office of Superintending Engineer (R&B) Circle Anantnag HQ Khanabal ._The date for same shall be intimated separately.
9. The bids for the work shall remain valid for a period of 120 days from the date of opening of Technical bids.
10. The Bid Security/Performance Security shall be forfeited If:-
a) Any bidder/tendrer withdraws his bid/tender during the period of bid validity or makes any modification in the terms and conditions of the bid.
b) Failure of Successful bidder to furnish the required Performance Security within specified time period before signing contract agreement.
c) In case contractor fails to execute the agreement within 28 days after fixation of contract.
d) If at any stage of work, the Bidder back up from the contract, again the Performance security as well as work done claim will be forfeited.

Sd/- Executive Engineer
PWD(R&B) Division Anantnag

DIPK-9456/24
Dtd. 12-12-2024

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE SAJAD AHAMD DAR & ASSOCIATES

BEFORE THE HON`BLE COURT OF PRINCIPAL DISTRICT & SESSIONS JUDGE AT SRINAGAR

In the case of
1 MRS .VIJAY BHAN W/O LATE RATTAN LAL BHAN R/O ZAINDAAR MOHALLA HABBA KADAL SGR A/P CONCORDE MANHATTAN APT NEELADRI ROAD ELECTRONIC CITY PHASE 1 SOUTH BANGLORE KARNATAKA
2. MUSHTAQ RAFIQ LAWAY S/O MOHAMMAD RAFIQ LAWAY R/O INDRANAGAR SONWAR BAGH SRINAGAR
[CAVEATORS]
Versus
Public at Large
…Non-Caveator's
In the matter of : Publication for Caveat.
The caveators apprehend that the non-caveator may file any suit or writ or any apeal at the back of the caveators and may manage to get ex parte order , therefore the caveators submit in case of any Writ Petition/Appeal/Suit or such proceedings are filed before this Hon'ble court by the non-Caveator's against the Caveators the Caveator's or the counsel for the Caveator's may be provided an reasonable opportunity of being heard before passing any of the order in the said Writ Petition/Appeal/Suit or any Proceeding otherwise the Caveator's may suffer such an irreparable loss and injury which cannot be compensated later on in any manner and same would be an abuse of the process of the court..

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE SAJAD AHAMD DAR & ASSOCIATES

BEFORE THE HON`BLE HIGH COURT OF JAMMU& KASHMIR AND LADAKH AT SRINAGAR

-IN THE CASE:
1. MRS .VIJAY BHAN W/O LATE RATTAN LAL BHAN R/O ZAINDAAR MOHALLA HABBA KADAL SGR A/P CONCORDE MANHATTAN APT NEELADRI ROAD ELECTRONIC CITY PHASE 1 SOUTH BANGLORE KARNATAKA
2. MUSHTAQ RAFIQ LAWAY S/O MOHAMMAD RAFIQ LAWAY R/O INDRANAGAR SONWAR BAGH SRINAGAR
…Caveators
VERSUS
Public at Large.
In the matter of : Publication for Caveat.
The caveators apprehend that the non-caveator may file any suit or writ or any apeal at the back of the caveators and may manage to get ex parte order , therefore the caveators submit in case of any Writ Petition/Appeal/Suit or such proceedings are filed before this Hon'ble court by the non-Caveator's against the Caveators the Caveator's or the counsel for the Caveator's may be provided an reasonable opportunity of being heard before passing any of the order in the said Writ Petition/Appeal/Suit or any Proceeding otherwise the Caveator's may suffer such an irreparable loss and injury which cannot be compensated later on in any manner and same would be an abuse of the process of the court..

Government of Jammu & Kashmir

Office of the Executive Engineer JSD PHE Division Baramulla

E- Tender Notice No 14 of 12/2024 Dated 12/10/2024

For and on behalf of Government of UT of J&K, "Jal Shakti Department J&K" invites e-tenders on percentage rate basis from reputed and resourceful Contractors/Firms/Companies/Joint Ventures, eligible bidders registered with JKPWD/JS/CPWD/Railways or any other state Government for "Name of Work", approved under Ut Capex. The bidding process shall be completed online in two cover system with Cover 1st consisting of Qualification Criteria, Tender fee, Bid Security, General Terms and Conditions and Technical Specifications etc. Cover '2nd' shall consist of Financial Bid (BOQ) in the prescribed format.

S. No.	Name of work	Estd. Cost	Class	Cost of EMD	Cost	Time
1.	WSS Alsafa Coloney under CAPEX	211.34	Eligible bidders	2% of advertised cost	1000/-	120 days
2.	WSS Makhdompora under CAPEX	202.00	Eligible bidders	2% of advertised cost	1000/-	120 days
3.	WSS New Colony Mahrajpora under CAPEX	611.09	Eligible bidders	2% of advertised cost	3000/-	220 days
4.	WSS Wanigam Tilgam under CAPEX	514.00	Eligible bidders	2% of advertised cost	2500/-	220 days
5.	WSS Shirpora Bangil under Capex	352.00	Eligible bidders	2% of advertised cost	2000/-	180 days
6.	WSS Syed Coloney Chinned under Capex	612.00	Eligible bidders	2% of advertised cost	3000/-	220 days

Instruction/ Terms & Conditions:
1. The bidding documents consisting of qualifying information, eligibility criteria, technical specifications, bill of quantities [B.O.Q.] set of terms and conditions of contract and other details can be seen/downloaded from the website jktenders.gov.in as per schedule of dates given hereunder:

1.	Date of Issue of Tender Notice	11/12/2024
2.	Date of Publishing	11/12/2024
3.	Period of downloading of bidding documents	11/12/2024
4.	Bid Submission Start date	11/12/2024
5.	Pre Bid Meeting	13/12/2024
6.	Bid Submission End date	02/01/2025
7.	Date and time of opening of bids [online]	04/01/2025

2. Bid must be accompanied with cost of tender documents in shape of TREASURY CHALLANagainst account No. 0215 favouring of Executive Engineer, PHE Div. Baramulla [tender inviting authority].
3. All Bidders have to upload scanned copy of Earnest money deposit (EMD) in shape of CDR/FDR/BG pledged to Executive Engineer PHE Division Baramulla.
4. The pre-bid meeting will be held in the office chamber of Executive Engineer PHE Division Baramulla on 13/12/2024 at 11.00 am.
5. The date and time of opening of Financial Bid shall be notified on website jktenders.gov.in and conveyed to the bidders automatically through an e-mail message on their e-mail address. The bids of responsive bidders shall be opened on-line in the office of Executive Engineer, PHE Division, Baramulla.
6. The Executive Engineer, PHE Division, Baramulla reserves the right to accept or reject any or all tenders without assigning any reason thereof.
7. No conditional tenders shall be accepted and such tenders are liable to be rejected even if rates quoted are the lowest.
8. To participate in bidding process, bidders have to get 'Digital Signature Certificate (DSC)' as per Information Technology Act-2000. Bidders can get digital certificate from any approved Vendor.

Sd/- Executive Engineer
P.H.E Division Baramulla

DIPK-9420/24
Dtd. 12-12-2024

UnionTerritory of Jammu and Kashmir.

Office of the Executive Engineer, (Jal Shakti) PHE, Mechanical Rural Division, Sgr.

Abstractof Short term e-Tender.
Short Term E-N.I.T.No:-PHE/MRD/TS/80 of12/2024

For and on behalf of the Lieutenant Governor of Union Territory of Jammu and Kashmir, Short term e-tenders are invited in two cover system from approved and eligible Contractors having GST registration/registered with J&K Govt., Railways and other State/Central Government Organizations for the following work:-

Sr.	Nature of Work	Location	Estd. Cost	Cost	Time	Programme
A	SITC of 35mm2 XLPE HT Cable (ABC type) of 11KV Grade	Chuntwaliwar 3rd	0.55	50/=	03 days	M&R

CriticalDates/Information.

1.	Publishing Date	12-12-2024 (5:00 PM)	
2.	Period of Downloading of Bids	12-12-2024 (5:00 PM) to	18 -12-2024 (11:00 AM)
3.	Period of Submission of bids	12-12-2024 (5:00 PM) to	18 -12-2024 (11:00 AM)
4.	Date of opening of Tender/Timing	18-12-2024 at (12:00 P.M)	
5.	Tender Receiving Authority: Executive Engineer , (Jal Shakti) PHE Mechanical Rural Division Srinagar		
6.	Document Cost : Non-Refundable in the shape of Treasury Challan/receipt shall be deposited to Account Head 0215 in favour of Executive Engineer (Jal Shakti) PHE Mechanical Rural Division Srinagar (The firm shall specify the e-NIT No. & name of work for which applied)		
7.	Bid Validity Period: 90 Days		
8.	The bids can be downloaded or uploaded on www. Jktenders.gov.in		
9	Instead of EMD the firm has to furnish "Bid Security Declaration", format of the declaration is enclosed in the Bid Document		

Note:- ThetendererwhoisdeclaredasL1afteropeningofpricebidwilldeposit5%oftheEstimatedcost ofthework in shape of CDR/FDR beforeallotmentisissuedinhisfavour.

Sd/- Executive Engineer,
Jal Shakti (PHE) Mechanical Rural
Division Srinagar.

DIPK-9480/24
Dtd.12-12-2024

ناپ تول کا اسلامی اصول

تحریر مولانا عماد الدین عندلیب

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

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

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

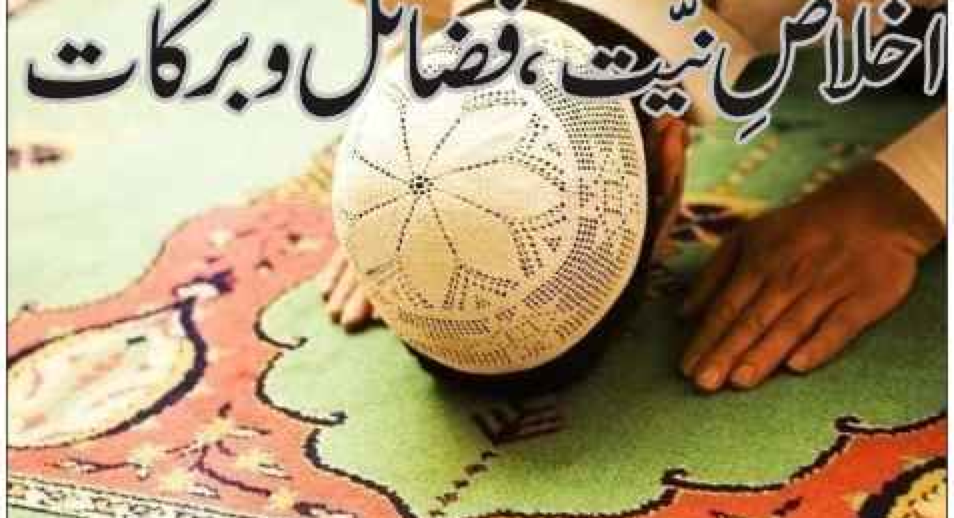
لیکن جب کسی طرح بھی اُن لوگوں نے اللہ تعالیٰ اور اُس کے برگزیدہ پیغمبر حضرت شعیب علیہ السلام کی حکموں کو نہیں مانا اور اپنی بدعنوانیوں سے باز نہیں آئے تو پھر اللہ تعالیٰ نے اُن پر زلزلے کا عذاب بھیجا جس میں وہ تباہ و برباد ہو گئے۔ چناں چہ سورۂ عنکبوت میں آتا ہے، مفہوم: ''اور مدین کی طرف ہم نے اُن کے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

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

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

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

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



مولانا سید شہنشاہ حسین نقوی

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

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

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

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

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

(نہج البلاغہ)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

کسی شاعر نے کیا خوب کہا ہے:

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

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

****

بھنگ...... دوا یا وباء

تحریر رانا نسیم

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

تبریز شمسی کی بابر اعظم سے مقابلے پر نگاہیں مرکوز

جوہانسبرگ// جنوبی افریقی اسپنر تبریز شمسی نے بابر اعظم سے مقابلے پر نگاہیں مرکوز کر لیں۔ اِن کا کہنا ہے کہ عظیم پاکستانی بیٹر کو قابو کرنے کی حکمت عملی اینالسٹ کے ساتھ بیٹھ کر بناؤں گا۔ ملکی معاہدہ قبول نہ کرتے ہوئے فری لانس کھیلنے والے اسپنر نے کہا کہ کوئی بھی فرنچائز لیگ ملک کی نمائندگی سے بڑھ کر نہیں ہے۔ تفصیلات کے مطابق اسپنر تبریز شمسی گرین شرٹس سے سیریز کیلئے جنوبی افریقی ٹی ٹوئنٹی اسکواڈ میں شامل ہیں۔ انھوں نے کہا کہ سیریز میں بابر اعظم کو آؤٹ کرنے کے حوالے سے ابھی تک کوئی خاص حکمت عملی نہیں بنائی، میری توجہ گیا ایک ٹورنامنٹ پر رہی، مگر میں ان کے خلاف پہلے بھی کھیل چکا ہوں لہٰذا ذہن میں آئیڈیا ہے کہ کیا کرنا چاہیے، وہ عظیم کھلاڑی ہیں، واپسی پر اینالسٹ کے ساتھ بیٹھ کر ایسے پلان بناؤں گا جو ٹیم کے کام آسکیں۔ اسپنر نے جنوبی افریقی بورڈ کے معاہدے کو قبول نہیں کیا اور اب بطور فری لانس کرکٹ کھیل رہے ہیں۔ اس حوالے سے تبریز شمسی نے کہا کہ یہ ایک ذاتی انتخاب تھا جو میں نے مختلف وجوہات کی بنا پر کیا لیکن میرے لیے جنوبی افریقا کی نمائندگی ہمیشہ اولین ترجیح رہی، اپنے ملک کے لیے کھیلنا سب سے زیادہ اہم ہے، جس کا میں نے قومی کنٹریکٹ قبول نہ کرتے وقت بھی اظہار کیا، جب بھی قومی ٹیم کو ضرورت ہو میں ہمیشہ دستیاب رہتا ہوں، کوئی فرنچائز کرکٹ ملک کی نمائندگی سے بڑھ کر نہیں ہے، میرے لیے یہی اولین ترجیح ہے، بطور بولر میری یہی کوشش ہوتی ہے کہ جس میچ میں بھی حصہ لوں اپنی بولنگ کا بھرپور تاثر چھوڑوں، تاکہ ٹیم کو فتح دلاؤں۔ کرکٹ ایک فن ہے، ہر کسی کا اپنا طریقہ ہوتا ہے، اپنی صلاحیت کے مطابق کھیلنے کی کوشش کرتا ہوں۔ جدید کرکٹ میں اسپنرز کے کردار پر تبریز شمسی نے کہا کہ جب ٹی ٹوئنٹی کرکٹ شروع ہوئی تو لوگ سمجھتے تھے کہ اب اسپنرز کا دور ختم ہو گا لیکن حقیقت برعکس نکلی، سلو بولرز نے ہمیشہ ٹیم کی کامیابی میں اہم کردار ادا کیا ہے۔ فیلڈ میں پابندیوں، پاور پلے جیسی چیزوں کی وجہ سے بعض اوقات ایسا بھی لگتا ہے کہ حالات بیٹرز کے لیے زیادہ سازگار ہیں، لوگ چوکے چھکے دیکھنا چاہتے ہیں لہٰذا زیادہ تر میچز فلیٹ پچز پر ہوتے ہیں، وکٹیں لینے اور رنز کی رفتار کم کرنے کے لیے ہم منظم حکمت عملی اور بولنگ پلانز کے ساتھ سامنے آتے ہیں، اسپنرز اپنی ٹیم کے حق میں میچ کا نتیجہ تبدیل کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ سوشل میڈیا پر کافی متحرک تبریز شمسی کھلاڑیوں کو نشانہ بنائے جانے پر ناخوش ہیں، انھوں نے کہا کہ لوگ سمجھتے ہیں کہ کھلاڑیوں کو آن لائن تنقید کا نشانہ بنانا درست ہے حالانکہ ایسا نہیں ہونا چاہیے۔ ان کا وکٹ لینے کے بعد جشن منانے کا منفرد انداز بہت مقبول ہے، البتہ حال ہی میں ایک انڈر 19 کرکٹر نے اس کی نقل کرتے ہوئے خود کو زخمی کر لیا۔

ویسٹ انڈیز نے بنگلہ دیش کو پانچ وکٹوں سے ہرایا

باسیٹیرے، (سینٹ کٹس)// شرفن رودرفورڈ (113) کی دھماکہ خیز سنچری اور کپتان شی ہوپ (86) کی نصف سنچری کی بدولت ویسٹ انڈیز نے پہلے ایک روزہ مقابلے میں بنگلہ دیش کو پانچ وکٹوں سے شکست دے دی۔ اس کے ساتھ ہی ویسٹ انڈیز نے تین میچوں کی سیریز میں 1-0 کی برتری حاصل کر لی ہے۔ بنگلہ دیش کے 294 رنز کے جواب میں بلے بازی کرنے اتری ویسٹ انڈیز کا آغاز اچھا نہیں تھا اور اس نے 27 کے اسکور پر اپنے دو وکٹ گنوا دیے۔ برینڈن کنگ (9) اور ایون لیوس (16) رنز بنانے کے بعد آؤٹ ہوئے۔ اس کے بعد کیسی کارٹی اور کپتان شی ہوپ نے اننگ کو سنبھالنے کی کوشش کی۔ 22 ویں اوور میں 94 رنز کے اسکور پر رشاد حسین نے کیسی کارٹی (21) کو آؤٹ کرکے ویسٹ انڈیز کو تیسرا جھٹکا دیا۔ اس کے بعد بلے بازی کرنے آئے شرفن رودرفورڈ نے نہ صرف اننگ کو سنبھالا بلکہ تیزی سے رنز بھی بنائے۔ ان دونوں بلے بازوں کے درمیان چوتھے وکٹ کے لیے 99 رنز کی شراکت ہوئی۔ 38 ویں اوور میں مہدی حسن میراز نے شی ہوپ کو آؤٹ کر کے اس شراکت کو توڑا۔ شی ہوپ نے 88 گیندوں میں تین چھکوں اور چار چوکوں کی مدد سے 86 رنز بنائے۔ شرفن رودرفورڈ نے 80 گیندوں پر سات چھکوں اور آٹھ چوکوں کی مدد سے 113 رنز بنائے۔ جسٹن گریوز (41) اور روسٹن چیس (2) رنز بنانے کے بعد ناٹ آؤٹ رہے۔ ویسٹ انڈیز نے 47.4 اوورز میں پانچ وکٹوں پر 295 رنز بنائے اور میچ پانچ وکٹوں سے جیت لیا۔ بنگلہ دیش کی جانب سے تنظیم حسن ثاقب، ناہید رانا، رشاد حسین، مہدی حسن میراز اور سومیا سرکار نے ایک ایک بلے باز کو آؤٹ کیا۔

بنگال چندی گڑھ کو تین رن سے شکست دے کر ایس ایم اے ٹی کے کوارٹر فائنل میں داخل

بنگلورو// کرن لال (33)، پردیپت پرمانک (30) اور محمد شامی (ناٹ آؤٹ 32) کی شاندار اننگز کے بعد سیان گھوش (چار وکٹ) کی شاندار گیند بازی کی مدد سے بنگال نے پیر کو سید مشتاق علی ٹرافی کے پری کوارٹر فائنل میچ میں چندی گڑھ کو تین رن سے شکست دے کر کوارٹر فائنل میں جگہ بنالی۔ بنگال کے 159 رن کے جواب میں بیٹنگ کرنے آئی چندی گڑھ کی ٹیم کا آغاز اچھا نہیں رہا اور 20 کے اسکور پر اس کی دو وکٹیں گر گئیں۔ ارسلان خان (0) اور شیوم بھمبری (14) رن بنانے کے بعد آؤٹ ہوئے۔ کپتان منن ووہرا (24)، راج باوا (32)، ارمیت لبانا (14)، پردیپ یادو (27)، نکھل شرما (22) اور جگجیت سنگھ (12) رن بنانے کے بعد آؤٹ ہوئے۔ چندی گڑھ کی ٹیم 20 اوورز میں نو وکٹ پر صرف 156 رن بنا سکی اور میچ تین رن سے ہار گئی۔ بنگال کی جانب سے سیان گھوش نے چار وکٹیں حاصل کیں۔ کنشک سیٹھ نے دو وکٹیں حاصل کیں۔ محمد شامی اور شہباز احمد نے ایک ایک بلے باز کو آؤٹ کیا۔ اس سے پہلے آج چندی گڑھ نے ٹاس جیت کر پہلے گیند بازی کرنے کا فیصلہ کیا۔ بیٹنگ کرتے ہوئے بنگال کی ٹیم نے کرن لال (33)، پردیپت پرمانک (30)، ہرشتک چٹرجی (28) اور محمد شامی (32) کی شاندار بلے بازی کی بدولت 20 اوورز میں نو وکٹوں پر 159 رن بنائے۔ چندی گڑھ کی جانب سے جگجیت سنگھ نے چار وکٹیں حاصل کیں۔ راج باوا نے دو وکٹیں حاصل کیں۔ نکھل شرما، ارمیت لبانا اور بھاگمیندر لاٹھر نے ایک ایک بلے باز کو آؤٹ کیا۔

پرتھ کو ہم نے پرتھ میں ہی چھوڑ دیا تھا! / مچل اسٹارک

ایڈیلیڈ// مچل اسٹارک نے دوسرے ٹیسٹ میں اپنی تباہ کن بولنگ سے بھارتی بیٹرز کو نشانہ بنایا تھا، اب انھوں نے پرتھ ٹیسٹ کے حوالے سے انکشاف کیا ہے۔ ایڈیلیڈ میں بھارت کی تباہی میں اہم کردار ادا کرنے والے اسٹارک نے میچ کے اختتام کے بعد گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ پرتھ ٹیسٹ کی ہار کے بعد باہر سے بہت شور مچ رہا تھا لیکن ہم نے پرتھ کو پرتھ میں ہی چھوڑ دیا تھا، واقعی میں اس شور کو اپنی انگلی سے خاموش نہیں کروا سکتا تھا۔ پنک بال کے حوالے سے اپنے نقطہ نظر کے بارے میں گفتگو کرتے ہوئے مچل اسٹارک نے کہا کہ میرے حساب سے کچھ بھی نہیں بدلا ہے، شاید ہمیں فل لینتھ پر بالز کرنا پڑیں، یہ پنک بال بھی ریڈ بال اور وائٹ بال کی طرح ہی ہے۔ فیلڈنگ و بولنگ نے کہا کہ ہم بلے اور گیند دونوں کے ساتھ واقعی مثبت تھے اور ہمیں اسکا انعام ملا، جب گیند اسٹمپ سے ٹکراتی ہے تو اچھا لگتا ہے۔ مچل اسٹارک نے اپنے کپتان پیٹ کمنز کو سراہتے ہوئے کہا کہ میں پچھلے سات سالوں سے پیٹ کمنز سے بہت کچھ سیکھ رہا ہوں۔ اس لیے میں نے اپنے ترکش میں کئی تیر شامل کیے ہیں۔ بھارت بیٹرز پر قہر برسانے والے پیسر نے کہا کہ مجھے ہوا کی رفتار اور سوئنگ سے مدد ملی، گزرنے والے سالوں کے دوران مجھے اپنی بولنگ کی درستگی کو بہتر بنانے میں کافی مدد ملی۔ کمنز نے بھی اسٹارک کے بارے میں کہا کہ وہ حیرت انگیز بولر ہے، وہ ایک دہائی سے زیادہ عرصے سے ایسا کر رہا ہے۔ ہماری ٹیم میں وہ شامل ہے اس پر میں خود کو بہت خوش قسمت اور فخر محسوس کرتا ہوں۔

بنگلہ دیش نے ہندوستان کو شکست دے کر انڈر 19 ایشیا کپ کا ٹائٹل جیت لیا

دبئی// رضان حسن (47 رن اور تین وکٹ) اور عزیز الحکیم (آٹھ رن پر تین وکٹ) کی آل راؤنڈ کارکردگی کی بدولت بنگلہ دیش نے ہندوستان کو 59 رنز سے شکست دے کر انڈر 19 ایشیا کپ کا خطاب اتوار کو فائنل میچ میں جیت لیا۔ بنگلہ دیش کے 199 رنز کے جواب میں بیٹنگ کرنے آئی ہندوستانی ٹیم کا آغاز اچھا نہیں تھا اور 24 کے اسکور تک اس نے دو وکٹیں گنوا دیں۔ آیوش مہاترے (ایک) اور ویبھو سوریاونشی (نو) رنز بنانے کے بعد آؤٹ ہوئے۔ اس کے بعد آندرے سدھارتھ اور کے پی کارتیکیا نے اننگز کو سنبھالنے کی کوشش کی۔ 12 ویں اوور میں رضان حسن نے آندرے سدھارتھ (20) کو آؤٹ کرکے ہندوستان کو تیسرا جھٹکا دیا۔ کے پی کارتیکیا (21) کو اقبال حسن نے اپنا شکار بنایا۔ نکھل کمار (صفر)، ہرونش پنگالیا (چھ) اور کرن چورملے (ایک) رنز بنانے کے بعد آؤٹ ہوئے۔ عزیز الحکیم نے جلد ہی آخری تین وکٹیں حاصل کیں جب ہندوستان شکست کی طرف بڑھ گیا۔ کپتان محمد امان (26) کے آؤٹ ہونے کے بعد ہندوستان کی ٹائٹل جیتنے کی امیدوں پر پانی پھر گیا۔ ہاردک راج (24) اور چیتن شرما (10) رنز بنانے کے بعد آؤٹ ہوئے۔ پوری ہندوستانی ٹیم 35.2 اوور میں 139 رنز پر ڈھیر ہو گئی۔ بنگلہ دیش کی جانب سے اقبال حسن اور عزیز الحکیم نے تین تین وکٹیں حاصل کیں۔ الفہد نے دو وکٹیں حاصل کیں۔ معروف مردھا اور رضان حسن نے ایک ایک بلے باز کو آؤٹ کیا۔ اس سے پہلے آج ہندوستانی انڈر 19 ٹیم نے ٹاس جیت کر پہلے گیند بازی کرنے کا فیصلہ کیا۔ بیٹنگ کے لیے آنے والے بنگلہ دیش کا آغاز خراب رہا اور 66 کے اسکور پر اس کی تین وکٹیں گر گئیں۔

آسٹریلیا سے شرمناک شکست کے بعد روہت شرما سے سوالات کی بوچھاڑ

ایڈیلیڈ// ایڈیلیڈ ٹیسٹ میں آسٹریلیا کے ہاتھوں بھارت کو 10 وکٹوں سے شرمناک شکست کا سامنا کرنا پڑا تاہم میچ کے بعد بھارتی کپتان روہت شرما سے بھی ایک کو لے کر کئی سوالات کیے گئے۔ کپتان روہت شرما جیسے ہی پریس کانفرنس میں پہنچے تو ان پر صحافیوں کی جانب سے سوالات کی بوچھاڑ ہو گئی، نہ صرف میچ کھیلنے والے کھلاڑیوں جسپریت بمراہ، محمد سراج اور ہرشیت رانا کے بارے میں سوالات پوچھے گئے بلکہ روہت کو محمد شامی کے بارے میں بھی جواب دینا پڑا جو ابھی آسٹریلیا بھی نہیں پہنچے۔ پریس کانفرنس کے دوران کپتان روہت شرما سے پوچھا گیا کہ محمد شامی کی کمی کتنی محسوس ہو رہی ہے، ان کی چوٹ کیسی ہے وہ کب آسٹریلیا آ کر ٹیم کو جوائن کر سکتے ہیں، جس پر روہت شرما نے ان سوالوں کا ایک ایک کر کے جواب دیا۔ بھارتی کپتان نے کہا کہ ٹیم کے دروازے محمد شامی کے لیے ہمیشہ کھلے ہیں، وہ جب بھی آئیں گے، ٹیم میں شامل ہوں گے اور کھیلیں گے، ہم ان پر نظر رکھے ہوئے ہیں، وہ سید مشتاق علی ٹرافی میں کچھ میچ کھیل چکے ہیں، ان کے گھٹنے میں سوجن آ گئی تھی، اس سے ان کی تیاری میں فرق پڑا، روہت شرما نے یہ بھی بتایا کہ ٹیم محمد شامی کی واپسی کو لے کر کوئی جلد بازی کرنے کے موڈ میں نہیں ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ محمد شامی ابھی کھیل رہے ہیں، بی سی سی آئی کے ڈاکٹروں کی ٹیم ان پر نظر رکھے ہوئی ہے، وہ میچ کھیلنے سے پہلے کیسا محسوس کر رہے ہیں میچ کھیلنے کے بعد صبح کی فٹنس کیسی ہے 4 اوورز کرنے اور 20 اوورز تک میدان میں رہنے کے بعد شامی کی حالت کیسی ہوتی ہے ڈاکٹر اس سب پر نظر رکھے ہوئے ہیں۔

ٹیسٹ چیمپئن شپ، آسٹریلیا پھر نمبر ون بن گیا

کراچی// ورلڈ ٹیسٹ چیمپئن شپ میں آسٹریلیا نے بھارت کو ایڈیلیڈ میں شکست دے کر ایک بار پھر ٹاپ پوزیشن حاصل کر لی۔ دوسری جانب انگلینڈ نے نیوزی لینڈ کیخلاف 3 میچز کی سیریز میں 0-2 کی فیصلہ کن برتری لے کر کیویز کی فائنل میں رسائی کا امکان ماند کر دیا۔ 10 وکٹ سے ملنے والی شکست نے بھارت کو تیسرے نمبر پر دھکیل دیا، سردست جنوبی افریقہ دوسرے نمبر پر براجمان ہے، سری لنکا چوتھے نمبر پر ہے جبکہ انگلینڈ نے پانچویں اور نیوزی لینڈ نے چھٹی پوزیشن سنبھال رکھی ہے۔ کرائسٹ چرچ میں کامیابی کے باوجود انگلینڈ کو سلو اوور ریٹ پر 3 ورلڈ چیمپئن شپ پوائنٹس کی کٹوتی کا سامنا رہا تھا، کیویز بھی اسی سزا سے دوچار ہوئے ہیں۔ کرائسٹ چرچ میں ناکامی پر کیویز پانچویں نمبر پر گئے تھے لیکن اب ویلنگٹن میں 232 رنز سے ملنے والی بڑی شکست نے انہیں مزید تنزلی کا دو چار کر کے چھٹے نمبر پر دھکیل دیا۔ آسٹریلیا سردست 60.71 کا بار جیت تناسب کے ساتھ نمبر ون ہے، کینگروز کے ابھی بھارت سے ہوم سیریز کے 3 اور سری لنکا سے اوے سیریز کے 2 میچز باقی ہیں، ان کی بیسٹ ممکنہ اختتام 67.65 فیصد ہو سکتا ہے۔ جنوبی افریقہ نے سری لنکا کو پہلے ٹیسٹ میں مات دے کر اپنی پوزیشن مضبوط کر لی ہے۔

ٹریوس ہیڈ اور محمد سراج کو ضابطہ اخلاق کی خلاف ورزی پر سزا کا سامنا

سڈنی// آسٹریلیا کے بیٹر ٹریوس ہیڈ اور بھارت کے فاسٹ بولر محمد سراج کو ضابطہ اخلاق کی خلاف ورزی پر سزا کا سامنا کرنا پڑے گا۔ ایڈیلیڈ ٹیسٹ میں محمد سراج نے ٹریوس ہیڈ کو آؤٹ کرنے پر اشتعال دلانے والا ایکشن کیا تھا جبکہ ٹریوس ہیڈ نے بھی نامناسب رویہ اختیار کیا تھا۔ آسٹریلوی میڈیا کے مطابق ٹریوس ہیڈ اور محمد سراج ضابطہ اخلاق کی خلاف ورزی کے مرتکب قرار پائے ہیں۔ آسٹریلوی میڈیا کا کہنا ہے کہ کرکٹرز کو سزا دینے کا باضابطہ اعلان کیا جانا ہے، آئی سی سی کی جانب سے جرمانہ یا سخت تنبیہ کی جائے گی۔ میڈیا کے رپورٹس کے مطابق ان کا ماضی کا ریکارڈ سامنے رکھ کر معطلی کا فیصلہ بھی ممکن ہے۔ ٹریوس ہیڈ کو 140 رنز پر آؤٹ کرنے کے بعد محمد سراج نے اشتعال انگیز انداز میں جشن منایا تھا، آسٹریلوی سابق کرکٹرز اور کمنٹیٹرز نے بھی محمد سراج پر تنقید کی ہے۔ واضح رہے کہ آسٹریلیا نے دوسرے ٹیسٹ میچ میں بھارت کو 10 وکٹوں سے شکست دی تھی۔ ایڈیلیڈ میں کھیلے گئے میچ میں بھارت کی جانب سے دیے گئے 19 رنز کے ہدف کو آسٹریلیا نے با آسانی 10 وکٹوں پر حاصل کر لیا تھا۔ 5 میچوں کی سیریز اب ایک ایک سے برابر ہو گئی ہے۔ پہلے ٹیسٹ میچ میں بھارت نے آسٹریلیا کو شکست دی تھی۔

ڈیون کانوے انگلینڈ کیخلاف تیسرے ٹیسٹ سے باہر

ویلنگٹن// نیوزی لینڈ کرکٹ ٹیم کے اوپنر ڈیون کانوے انگلینڈ کے خلاف تیسرے ٹیسٹ سے باہر ہو گئے۔ اس حوالے سے نیوزی لینڈ کرکٹ بورڈ کا کہنا ہے کہ ڈیون کانوے پہلے بچے کی ولادت کے باعث تیسرا ٹیسٹ مس کریں گے۔ نیوزی لینڈ کرکٹ بورڈ کے مطابق ڈیون کانوے کی جگہ مارک چیپمین کو اسکواڈ میں شامل کر لیا گیا ہے۔ نیوزی لینڈ اور انگلینڈ کے درمیان ٹیسٹ سیریز کا تیسرا میچ ہفتے سے ہیملٹن میں شروع ہوگا۔ 3 ٹیسٹ میچز کی سیریز میں انگلینڈ کو 2 صفر سے فیصلہ کن برتری حاصل ہے۔

چیمپئنز ٹرافی: آئی سی سی میں محسن نقوی نے 24 کروڑ عوام کی ترجمانی کی"

کراچی// وزیر اعظم شہباز شریف نے چیمپئنز ٹرافی ٹورنامنٹ کے حوالے سے چیئرمین پی سی بی محسن نقوی پر مکمل اعتماد کا اظہار کیا۔ آئی سی سی چیمپئنز ٹرافی کے معاملے پر وزیر اعظم شہباز شریف نے چیئرمین پاکستان کرکٹ بورڈ (پی سی بی) محسن نقوی سے ملاقات کی ہے اور پیشرفت سے آگاہ کیا۔ اس موقع پر وزیر اعظم نے چیئرمین پی سی بی محسن نقوی کے اصولی موقف کو سراہا۔ شہباز شریف کا کہنا تھا کہ آئی سی سی میں آپ نے پاکستان کے 24 کروڑ عوام کی ترجمانی کی، پاکستان کی عزت سب سے پہلے ہے اور اس کے بعد کچھ اور ہے، ٹورنامنٹ سے متعلق آپ کا موقف ہر پاکستانی کے دل کی آواز ہے۔ شہباز شریف نے کہا کہ پاکستان میں چیمپئنز ٹرافی ٹورنامنٹ کے انعقاد کیلئے مکمل طور پر تیار ہے۔ خیال رہے کہ گزشتہ روز بھارتی ہٹ دھرمی کے باعث ممکنہ شیڈول اور ہائبرڈ ماڈل سے متعلق انٹرنیشنل کرکٹ کونسل (آئی سی سی) کی کل کوئی میٹنگ نہیں ہو سکی تھی۔

گوکیش نے 11 ویں گیم میں لیرین کو شکست دی

سنگاپور// ہندوستان کے اٹھارہ سالہ گرینڈ ماسٹر ڈی گوکیش نے اتوار کو ایف آئی ڈی ای ورلڈ شطرنج چیمپئن شپ کے 11 ویں گیم میں شاندار کھیل کا مظاہرہ کرتے ہوئے موجودہ چیمپئن چین کے ڈنگ لیرین کے خلاف کامیابی حاصل کی۔ گوکیش کی یہ جیت کل ڈرا کے بعد ہوئی ہے۔ آج یہاں کھیلے گئے گیارہویں راؤنڈ کے میچ میں گوکیش نے لیرین پر دباؤ ڈالا اور انہیں غلطیاں کرنے پر مجبور کیا اور ان کی غلطیوں کا فائدہ اٹھاتے ہوئے 6-5 کی برتری حاصل کرتے ہوئے ٹائٹل کی طرف قدم بڑھایا۔ اس چیمپئن شپ میں گوکیش کی یہ دوسری جیت ہے۔ اب چیمپئن شپ کے صرف تین میچ کھیلے جانے باقی ہیں۔ اس جیت کے ساتھ ہندوستانی کھلاڑی کے چھ پوائنٹس ہو گئے ہیں جبکہ چینی کھلاڑی کے پانچ پوائنٹس ہو گئے ہیں۔ 7.5 پوائنٹس حاصل کرنے والا چیمپئن شپ کا فاتح بنے گا۔

بابر اعظم پر جنسی ہراسانی کا الزام: اندراج مقدمہ کیلئے رجوع کرنے والی خاتون لاہائیکورٹ طلب

لاہور// کرکٹر بابر اعظم پر جنسی ہراسانی کے الزام پر لاہور ہائیکورٹ نے اندراج مقدمہ کے لیے رجوع کرنے والی خاتون کو 12 دسمبر کو طلب کر لیا۔ لاہور ہائیکورٹ میں کرکٹر بابر اعظم کے خلاف اندراج مقدمہ کے حکم کے خلاف کیس کی سماعت ہوئی۔ جسٹس محمد وحید خان نے سابق کپتان کرکٹ ٹیم بابر اعظم کی درخواست پر حکم جاری کیا۔

انگلینڈ نے نیوزی لینڈ کو شکست دے کر 16 سال بعد سیریز میں ناقابل شکست برتری حاصل کی

ویلنگٹن// پہلی اننگز میں ہیری بروک (123) دوسری اننگز میں جو روٹ (103) کے ساتھ بین ڈکٹ (92) اور جیکب بیتھل (96) کی شاندار اننگز کے بعد بین اسٹوکس (تین وکٹ)، کرس ووکس (دو وکٹوں) کے ساتھ دیگر گیند بازوں کی عمدہ کارکردگی کی بدولت انگلینڈ نے دوسرے ٹیسٹ میچ میں اتوار کو بیسن ریزرو میں نیوزی لینڈ کے خلاف 323 رن سے جیت حاصل کی۔ انگلینڈ نے تقریباً 16 سال بعد پہلی بار نیوزی لینڈ کو شکست دیکر تین میچوں کی سیریز میں 2-0 سے ناقابل تسخیر برتری حاصل کر لی ہے۔ نیوزی لینڈ کو ٹام بلنڈل کی شاندار سنچری کے باوجود تین دن کے اندر ہی شکست کا منہ دیکھنا پڑا۔ انگلینڈ نے نیوزی لینڈ کو جیت کے لیے 583 رن کا ہدف دیا۔ یہ نیوزی لینڈ کے لیے ایک ناممکن چیلنج تھا۔ انگلینڈ کے گیند بازوں نے دوسری اننگز میں بیٹنگ کے لیے آئے نیوزی لینڈ کے ٹاپ آرڈر کو جلد ہی تباہ کر دیا۔ کھانے کے وقت تک نیوزی لینڈ نے 59 رن پر چار وکٹ گنوا دیے تھے۔ ایسے بحران میں بلنڈل نے شاندار سنچری والی اننگز کھیلی۔ انہوں نے اپنی سنچری 96 گیندوں میں مکمل کی۔ انہوں نے 102 گیندوں پر 115 رن کی اننگز کھیلی۔ اس کے علاوہ نیتھن اسمتھ (42)، ڈیرل مچل (32)، گلین فلپس (16) اور کپتان ٹام لیتھم (24) نے رن بنائے۔ نیوزی لینڈ کے باقی بلے بازوں میں سے کوئی بھی ڈبل فیگر تک نہیں پہنچ سکا۔ انگلینڈ کے بالنگ اٹیک کے سامنے نیوزی لینڈ کی پوری ٹیم دوسری اننگز میں 54.2 اوورز میں 259 رن ہی بنا سکی اور 323 رن سے میچ ہار گئی۔ انگلینڈ کی جانب سے بین اسٹوکس نے پانچ رن کے عوض تین وکٹ حاصل کیے۔ کرس ووکس، برائیڈن کارس اور شعیب بشیر نے دو دو وکٹ لیے۔ گس اٹکنسن نے ایک بلے باز کو آؤٹ کیا۔ اس سے قبل انگلینڈ نے اپنی پہلی اننگز میں ہیری بروک (123) کی سنچری اور اولی پوپ (66) کی اننگز کی بدولت 280 رن بنائے تھے۔

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,