WATTAN
The Urdu Daily
روزنامہ
وطن
بڈگام

سنیچروار
21 دسمبر 2024
SATURDAY
21-DECEMBER-2024

صفحہ 08 صائم بڑے سٹار بننے جا رہے ہیں

صفحہ 08 رضوان اور کلاسن میں تلخ کلامی


The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ Vol: 14 | No: 290 | Pages: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■ صفحات: 08 ■ شمارہ نمبر: 290 ■ جلد: 14 ■


## اب وقت آگیا ہے کہ سماج دشمن عناصر کو تلاش کیا جائے

# سرحدوں پر مسلسل چوکسی کی ضرورت

## ہم نے دفعہ 370 کو ہٹانے کا وعدہ کیا تھا اور ہٹا دیا، رام مندر بنانے کو کہا وہ بھی تعمیر کیا

سرینگر/20 دسمبر//

ملک میں ''دہشت گردوں کو بچانے کیلئے کوئی دلیل نہیں دی جائے گی'' کا اعلان کرتے ہوئے وزیر داخلہ امیت شاہ نے کہا کہ مودی حکومت واضح طور پر ''دہشت گردی'' کو مجرمانہ انصاف کے نظام کے دائرے میں لے آئی ہے۔ انہوں نے ملک کی سرحدوں پر مسلسل چوکسی کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے کہا اب وقت آگیا ہے کہ سماج دشمن عناصر کو تلاش کیا جائے جو غیر قانونی طور پر کھلی بارڈ کا استعمال کر رہے ہیں۔ سی این آئی کے مطابق وزیر داخلہ امیت شاہ نے مغربی بنگال کے سلی گوڑی میں سشتر سیما بل کے 61 ویں یوم تاسیس کی تقریبات میں شرکت کی۔ امیت شاہ نے قومی دفاع اور قانون کے نفاذ میں فورس کے اہم کردار کو اجاگر کرتے ہوئے ہند نیپال اور ہند بھوٹان سرحدوں پر چوکسی اور انتھک کام کیلئے ایس ایس بی کی تعریف کی۔ تقریب سے خطاب کرتے ہوئے امیت شاہ نے نوٹ کیا کہ غیر قانونی سرحدی سرگرمیوں کو روکنے میں ایس ایس بی کی چوکسی مثالی رہی ہے۔ انہوں نے ہندوستان کی سرحدوں پر مسلسل چوکسی کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے کہا اب وقت آگیا ہے کہ سماج دشمن عناصر کو تلاش کیا جائے جو غیر قانونی طور پر کھلی بارڈ کا استعمال کر رہے ہیں۔ شاہ نے نیپال کے ساتھ ہندوستان کے مضبوط اور خوشگوار تعلقات کے بارے میں بات کی، سرحد پار تعاون کو مضبوط بنانے میں ایس ایس بی کو اس کے کردار کا سہرا دیا۔ انہوں نے جموں و کشمیر میں فورس کی کارروائیوں کی تعریف کی۔ جہاں یہ خطے کو محفوظ بنانے میں اہم کردار ادا کر رہی ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ مودی حکومت واضح طور پر 'دہشت گردی' کو مجرمانہ انصاف کے نظام کے دائرے میں لے آئی ہے۔ امیت شاہ نے تقریر میں مزید کہا ''نئے قانون کا مقصد حکومت کو بچانا نہیں بلکہ ملک بچانا ہے۔ ایک صحت مند جمہوریت میں، ہر کسی کو حکومت پر تنقید کرنے کا حق ہے، لیکن ہم کسی کو بھی ہندوستان کے بارے میں توہین آمیز کچھ کہنے کی اجازت نہیں دیں گے۔'' نریندر مودی حکومت کی کامیابیوں کو اجاگر کرتے ہوئے وزیر داخلہ نے کہا کہ وہ اپنے ہر وعدے کو پورا کرتی ہے۔ ''ہم نے کہا تھا کہ ہم دفعہ 370 اور 35اے کو ہٹا دیں گے، ہم نے اسے ہٹا دیا۔ ہم نے وعدہ۔۔۔ 101

## منشیات فروشی اور لعنت کا خاتمہ کرنے کی ہمہ گیر مہم جاری

### سوپور پولیس نے کیا ضبط شدہ زائد از ایک کروڑ روپے مالیت کی منشیات کو کیا تباہ

سوپور، سری نگر: ۲۰ دسمبر//

جموں و کشمیر پولیس نے منشیات کا خاتمہ کرنے کی جاری مہم کے ایک تحت سوپور میں ضبط شدہ ایک کروڑ روپے سے زیادہ مالیت کی منشیات اور ممنوعہ نشہ آور ادویات کو تباہ کر دیا۔ اس دوران سری نگر میں پولیس نے 2 کارروائیوں میں 2 منشیات فروشوں کو ممنوعہ مادہ سمیت دھر لیا۔ جے کے این ایس کے مطابق پولیس نے ایک بیان میں بتایا کہ ایس ایس پی سوپور دیویا ڈی آئی پی ایس کی سربراہی میں ڈسٹرکٹ ڈرگ ڈسپوزل کمیٹی بشمول ایس ڈی پی او۔۔۔ 102

## سمبل میں ٹریکٹر کو حادثہ ڈرائیور لقمہ اجل

سرینگر/20 دسمبر//

شمالی ضلع بانڈی پورہ کے نوگام سمبل علاقے میں سڑک سے ٹریکٹر الٹ جانے کے بعد ڈرائیور لقمہ اجل بن گیا۔ سی این آئی کے مطابق بانڈی پورہ ضلع کے نوگام سمبل میں جمعہ کی دوپہر بند سڑک سے ٹریکٹر کے نیچے گرنے سے ایک ڈرائیور کی موت ہوگئی۔ عینی شاہدین کے مطابق نوگام سمبل میں ایک حادثہ پیش آیا، جہاں ایک ٹریکٹر بند سڑک سے الٹ گیا۔ انہوں نے بتایا کہ ٹریکٹر۔۔۔ 103

## سخت سردی کی لہر اور یخ بستہ برفانی ہواؤں کے بیچ 40 روزہ چلہ کلان کی آمد

### ریکارڈ توڑ شبانہ سردی سے اہلیان وادی کانپ اٹھے، سرینگر میں سرد ترین رات ریکارڈ

سری نگر: ۲۰ دسمبر//

سردی کی لہر کے شدت اختیار کر جانے کی وجہ سے اہلیان وادی کانپ رہے ہیں، کیونکہ صبح اور شام کے وقت گھروں سے باہر نکلنا محال بن گیا ہے۔ موسمیاتی ماہرین نے اگلے 2 دنوں کے دوران کم از کم درجہ حرارت میں 2 ڈگری سینٹی گریڈ تک معمولی اضافہ ہونے کی توقع ظاہر کرتے ہوئے کہا کہ اس کے بعد 26 دسمبر تک درجہ حرارت دوبارہ 2 سے 3 ڈگری سینٹی گریڈ تک گرنے کا امکان ہے۔ اس دوران جمعرات اور جمعہ کی درمیانی رات منفی 6.2 ڈگری سینٹی گریڈ درجہ حرارت کیساتھ سری نگر میں رواں سیزن کی سرد ترین رات ریکارڈ کی گئی جبکہ شوپیاں: منفی 10.2 ڈگری، اننت ناگ: منفی 9.0 ڈگری، سونمرگ: منفی 9.0، پلوامہ: منفی 8.4 ڈگری، اور پہلگام: منفی 8.2 ڈگری کیساتھ سرد ترین مقامات رہے۔ اس۔۔۔ 104

## امبیڈکر پر امیت شاہ کا بیان؛ کانگریس کا جموں میں احتجاج

### شاہ کا تبصرہ ملک لوگوں اور بابا صاحب کی براہ راست توہین: طارق حمید قرہ

سرینگر/20 دسمبر//

بی جے پی کے خلاف اپنی احتجاج کو کو تیز کرتے ہوئے جموں و کشمیر پردیش کانگریس نے دوسرے روز بھی جموں میں احتجاجی ریلی کا اہتمام کرتے ہوئے راجیہ سبھا میں بی آر امبیڈکر پر اپنے ریمارکس پر مرکزی وزیر داخلہ امیت شاہ کے استعفیٰ کا مطالبہ کیا۔ سی این آئی کے مطابق جموں کشمیر پردیش کانگریس نے جمعہ میں مسلسل دوسرے روز بھی جموں میں اپنا احتجاج جاری رکھتے ہوئے امیت شاہ سے ان کے بیان پر عوامی معافی مانگنے کے اپنے مطالبے کا اعادہ کیا، جس کا دعویٰ تھا کہ یہ امبیڈکر کی توہین تھی، اور ان کے استعفیٰ کا مطالبہ کیا۔ جموں و کشمیر کانگریس کے صدر طارق حمید قرہ کی قیادت میں، پارٹی کارکنوں، رہنماؤں، سابق وزراء اور سابق اراکین اسمبلی نے شاہ کے ریمارکس کے خلاف احتجاج کیلئے ستواری چوک پر مارچ کیا۔ کانگریس کے۔۔۔ 105

## سردی کی لہر، یخ بستہ ہوائیں، معمولات متاثر

### ملازمین کے لئے صبح ڈیوٹیوں پر پہنچنا عذاب

سری نگر: ۲۰ دسمبر//

سری نگر سمیت پوری کشمیر وادی میں شدید ترین سردی کی لہر نے معمولات زندگی بشمول عوامی نقل و حمل اور کاروباری سرگرمیوں کو بری طرح سے اثر انداز کر دیا ہے، کیونکہ معمول کے اوقات کار گھٹ کر صرف تقریباً 6 گھنٹے رہ گئے ہیں۔ صبح اور شام کے وقت بازاروں میں خریداری اور سڑکوں پر چہل پہل کافی ہو کر رہ گئی ہے، کیونکہ لوگ یخ بستہ ہواؤں سے بچنے کیلئے کام جلدی سے نپٹا کر گھر جانے کو ترجیح دیتے ہیں۔ جے کے این ایس کے مطابق سری نگر سے تعلق رکھنے والے ایک سرکاری کلرک اور جموں و کشمیر بینک کے ایک کیشیر، جو شمالی کشمیر میں تعینات ہیں، نے کہا کہ ان کیلئے صبح 8 بجے گھروں سے نکلنا سخت تکلیف دہ ثابت ہو رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ اگر ہم میں سے ایک کے پاس اپنی گاڑی نہ ہوتی، تو وقت پر ڈیوٹی پہنچنا مشکل ہی نہیں بلکہ۔۔۔ 106

## پارلیمنٹ میں کانگریس ارکان کا پرتشدد رویہ قابل مذمت

### کانگریس کی غنڈہ گردی پارلیمانی اخلاقیات سے مکمل خیانت: ترون چھگ

سرینگر/20 دسمبر//

پارلیمنٹ میں کانگریس کے ارکان پارلیمنٹ کے بے ہنگم اور پرتشدد رویے کی سخت مذمت کرتے ہوئے بھارتیہ جنتا پارٹی کے قومی جنرل سیکرٹری ترون چھگ نے اسے جمہوریت اور آئینی اقدار پر شرمناک حملہ قرار دیا۔ انہوں نے کہا کہ تعمیری بحث میں الجھنے کے بجائے، کانگریس نے جارحیت، جسمانی تصادم اور غنڈہ گردی کا راستہ اختیار کیا، جو کہ پارلیمانی اخلاقیات سے مکمل خیانت ہے۔ سی این آئی کے مطابق میڈیا نمائندوں سے بات کرتے ہوئے بھارتیہ جنتا پارٹی کے قومی جنرل سیکرٹری ترون چھگ نے کہا کہ پوری قوم نے دیکھا کہ کس طرح کانگریس کے ارکان پارلیمنٹ نے بحث کو ترک کر دیا اور ہندوستان کی مقدس پارلیمنٹ میں تشدد کو اپنایا۔ یہ صرف ایک دن کا واقعہ نہیں ہے۔ یہ جوابدہی سے بھاگنے کی کانگریس کی پرانی عادت۔۔۔ 107

## سال رواں کے دوران میدانی علاقوں میں

### طویل خشک سالی سے فصلوں پر منفی اثرات مرتب ہونے لگے

سرینگر/20 دسمبر//

سال رواں کے دوران میدانی علاقوں میں طویل خشک موسم نے ربی کی فصل کے بیجوں کے اگنے میں نمایاں طور پر تاخیر کی ہے، جس سے کسانوں میں پیداوار میں کمی کے بارے میں تشویش بڑھ رہی ہے۔ اس کے علاوہ بارشیں اور برفباری نہ ہونے کے باعث زعفران کے فصل کو بھی امسال کافی نقصان ہونے کا اندیشہ لاحق ہو گیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق امسال طویل خشک سالی سے جہاں لوگ پریشان ہے وہیں فصلوں کو اگانے کیلئے بیج بونے کے عمل میں بھی تاخیر سے کسان پریشان ہے۔ اگرچہ وادی کے کچھ بالائی علاقوں میں ہلکی برفباری ہوئی تاہم میدانی علاقوں میں گزشتہ چند ماہ میں۔۔۔ 108

## سرینگر اور پلوامہ میں پانچ منشیات فروش گرفتار

سرینگر/20 دسمبر//

منشیات فروشوں کے خلاف اپنی کارروائی جاری رکھتے ہوئے سرینگر اور پلوامہ پولیس نے 05 منشیات فروشوں کو گرفتار کیا ہے اور ان کے قبضے سے ممنوعہ سائیکوٹراپک اشیاء برآمد کی ہیں۔ سی این آئی کے مطابق بشیر احمد گنی ولد غلام محمد گنی ساکن سوتھسو کلاں جس نے اپنے رہائشی مکان میں ممنوعہ۔۔۔ 109

## انسانوں پر جنگلی جانوروں کی جانب سے حملوں میں اضافہ

### کشمیر میں گزشتہ تین سالوں میں چیتے اور ریچھ حملوں میں 36 افراد لقمہ اجل

سرینگر/20 دسمبر//

جنگلی جانوروں کی جانب سے انسانوں پر بڑھتے حملوں کے بیچ اس بات کا انکشاف ہو گیا ہے کہ کشمیر میں گزشتہ تین سالوں میں چیتے اور ریچھ کے حملوں میں 36 افراد ہلاک ہو چکے ہیں۔ اس عرصہ کے دوران جنگلی جانوروں کی جانب سے انسانوں پر 10 ہزار سے زائد حملے ریکارڈ کئے گئے جس دوران 261 افراد زخمی بھی ہو گئے ہیں۔ سی این آئی کے مطابق وادی کشمیر میں۔۔۔ 110

## دسویں، گیارہویں، بارہویں جماعت کیلئے

### ڈیٹ شیٹ آنیوالے کچھ دنوں میں جاری کی جائے گی

سرینگر/20 دسمبر//

دسویں، گیارہویں، بارہویں جماعت کے سالانہ امتحان کیلئے ڈیٹ شیٹ آنے والے کچھ دنوں میں جاری کی جائے گی کا اعلان کرتے ہوئے جموں کشمیر بورڈ آف سکول ایجوکیشن کے چیرمین نے کہا کہ تینوں جماعتوں کے سالانہ امتحان ماہ فروری کے وسط سے شروع ہو رہے ہیں۔ سی این آئی کے مطابق جموں و کشمیر بورڈ آف اسکول ایجوکیشن آنے والے دنوں کے اندر 10ویں، 11ویں اور 12ویں کلاس کے سالانہ باقاعدہ امتحانات کے لیے ڈیٹ شیٹ جاری کرنے کیلئے تیار ہے۔ بورڈ چیرمین ڈاکٹر پرکھشت سنگھ منہاس نے بتایا کہ 10ویں، 11ویں اور 12ویں جماعت کے لیے ڈیٹ شیٹس کو حتمی شکل دے۔۔۔ 111

## ون نیشن ون الیکشن، اپوزیشن جماعتوں کے مطالبات تسلیم

### مرکزی حکومت کی جانب سے بل پر نظر ثانی کے لئے بڑا اعلان متوقع

سری نگر: ۲۰ دسمبر//

وزیر اعظم مودی کی سربراہی والی این ڈی اے حکومت نے 'ون نیشن ون الیکشن' کے حوالے سے اپنے ارادوں کا اظہار کیا ہے۔ اس سے متعلق ایک بل بھی سرمائی اجلاس میں پیش کیا گیا ہے۔ اسے مشترکہ پارلیمانی کمیٹی (JPC) کو بھیجنے کیلئے لوک سبھا میں بھی ووٹنگ ہوئی ہے۔ جے کے این ایس مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق مرکزی حکومت 'ون نیشن ون الیکشن' بل پر نظر ثانی کے حوالے سے بڑا اعلان۔۔۔ 112

## ٹریفک قوانین کی خلاف ورزیوں کی سخت جانچ

### چالانوں کی تعداد چار لاکھ سے تجاوز کر جائے گی

سرینگر/20 دسمبر//

سری نگر سٹی ٹریفک کے سینئر سپرنٹنڈنٹ آف پولیس (ایس ایس پی) مظفر احمد شاہ نے جمعہ کو کہا کہ اس سال کے آخر تک شہر میں ٹریفک چالانوں کی تعداد 4 لاکھ سے تجاوز کرنے کی امید ہے۔ ''ٹریفک پولیس سری نگر، ہمیشہ کی طرح، فعال طور پر ٹریفک کی خلاف ورزیوں کو حل کر رہی ہے۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق انہوں نے کہا کہ 2022 میں، جاری کیے گئے چالانوں کی کل تعداد 3.75 لاکھ تھی، اور 2024 میں یہ 4 لاکھ تک پہنچ گئی۔ اس سال، ہم توقع کرتے ہیں کہ یہ تعداد 4 لاکھ سے تجاوز کر جائے گی۔ جبکہ اس سال ٹریفک جرمانے اور گاڑیوں کی ضبطی میں معمولی اضافہ ہوا ہے، انہوں نے زور دے کر کہا کہ یہ کوئی نئی پیشرفت نہیں۔۔۔ 113

## جموں و کشمیر میں امسال 42 غیر مقامی جنگجو مارے گئے

### جنوبی کشمیر کے ضلع کولگام میں گزشتہ روز جھڑپ میں پانچ ملی ٹنٹ مارے گئے

سرینگر/20 دسمبر//

جموں کشمیر میں رواں برس اب تک مختلف اضلاع میں فوج اور ملی ٹنٹوں کے مابین ہوئی جھڑپوں میں 17 دراندازوں سمیت 42 غیر مقامی ملی ٹنٹ ہلاک کئے گئے جبکہ گزشتہ روز اننت ناگ میں پانچ مقامی جنگجوؤں سمیت متعدد مقامی ملیٹنٹوں کو بھی ہلاک کیا جا چکا ہے جن سے بڑی مقدار میں اسلحہ و گولہ بارود برآمد کیا گیا ہے۔ وائس آف انڈیا کے مطابق جموں و کشمیر میں اس سال 26 سے زیادہ گولیوں کے۔۔۔ 114

The Urdu Daily WATTAN وطن

# 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 اس کے استعمال میں بے توجہی برتی جائے تو فوڈ پوائزننگ، اسہال، ہیضہ اور پیچش جیسے موذی اور مہلک امراض حملہ آور ہو کر زندگی کو خطرے میں ڈال دیتے ہیں۔ انتڑیوں میں انفیکشن کی کیفیت پیدا ہو کر 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 کر دیتی 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 ہو سکتے ہیں۔ مذکورہ امراض میں سے فوڈ پوائزننگ ایک ایسا مرض ہے، جو ہلکی سی بے احتیاطی اور لاپرواہی سے ہی حملہ آور ہو کر 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 جا سکتا 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 ہو کر 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 کر سکتے 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 آ جایا 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

دبئی پیک// 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 موثر 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 جا سکتا 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 'ایسائل 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۔ اس 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 کر دی۔ 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 ہو جاتی ہے تو اسپرین کے ذریعے کم خرچ طریقے پر غریب ممالک کی خواتین میں ایچ آئی وی کے پھیلاؤ کو روکا جا سکتا 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 ہو کر 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 آنے والی 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 قرینہ 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 قرینہ بھی اسے اچھی طرح جذب کرتا 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 کر رہے 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 کر دیتے 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 بڑھا جاتی 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 کر دیتی 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 مستحکم 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 یوں کہہ لیں بھلکڑ ہو جاتے ہیں۔

### 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۔

## 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 ہو جانا، کیل مہاسوں یا بالوں کے گرنے کی شکل میں ظاہر کرتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق اس وجہ سے اگر بالوں سے محروم ہو رہے ہوں تو اسے **telogeneffluvium** کہا جاتا ہے جس کے دوران تناؤ کے باعث بالوں کی جڑوں کو "سونے" پر مجبور کر دیتا 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 ہو جائے تو پھر یہ واقعی سوچنے پر مجبور کر دینے 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 ہو رہا ہو یا پورے سر پر ایسا ہو رہا 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۔

## 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 کر کے خطرناک موذی مرض کینسر میں تبدیل ہو جاتی 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 بیماری بڑھ کر کینسر میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ ماہرین کے مطابق تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ اکثر لوگ جلد پر نکلنے والے غدود کو عام سمجھ کر نظر انداز کرتے 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 کر کے جان لیوا کینسر میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔

## 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 بھی 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 کر دیا، ہمارا انہیں خیال تھا کہ جلد اس چیز پر توجہ دیتی ہے کہ ہم کیا کھاتے ہیں۔ چوہوں پر کیے گئے تجربات کے دوران انہیں مختلف اوقات میں غذا دی گئی اور معلوم ہوا کہ بے وقت یا رات گئے کھانے سے جلد پر سورج کی شعاعیں زیادہ اثرات مرتب کرتی ہیں۔ محققین کے مطابق رات گئے کھانے کے نتیجے میں ایک انزائمے جو کہ سورج کی شعاعوں سے متاثر جلد کی مرمت کا کام کرتا ہے، کی کارکردگی دن میں کم متحرک ہو جاتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ کھانے کا نظام الاوقات ہونا جلد کو بے داغ اور جگمگانے کے لیے ضروری ہے اور سورج کی شعاعوں سے زیادہ تحفظ مل سکتا ہے۔ تاہم اگر کسی فرد کے کھانے پینے کا کوئی وقت نہیں، تو اس کی جلدی گھڑی پر مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں اور وہ قبل از وقت بوڑھے نظر آنے لگتے ہیں۔ اس تحقیق کے نتائج طبی جریدے جرنل سیل میں شائع ہوئے۔

## 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 لیے 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 ٹائن (**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 ہو جاتی 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 ہو چکا 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 متاثرہ 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 ہو جاتا 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 ہو جائے 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 ہو جاتے 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 کر کے 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 آ جاتی ہے۔ لہٰذا 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 ہو جائیں۔ 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 آ سکتی 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 جا سکتا 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 کر کے 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 کر دیتا 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 کر کے روکا جا سکتا 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 ہو سکے اور اس کا بروقت علاج کیا جا سکے۔ 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 کروا لینا چاہیے۔ برطانیہ کی ایک حالیہ تحقیق کے مطابق ہزاروں افراد سرطان کی ابتدائی علامات اپنے معالج کے سامنے خوف کی وجہ سے بیان نہیں کر پاتے ہیں۔ سرطان کے علاج کے لئے ابتدائی مرحلے میں ہی اس کی تشخیص ضروری ہے۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

# شفافیت کیساتھ نوجوانوں کو مل رہی ہے سرکاری نوکری/ یوگی

لکھنؤ// اترپردیش کے وزیراعلی یوگی آدتیہ ناتھ نے منگل کو کہا کہ ان کی حکومت نے شفافیت اور ریزرویشن کے ضوابط پر عمل کرتے ہوئے صرف محکمہ تعلیمات میں ہی ایک لاکھ 50 ہزار سے زیادہ تقرریاں کی ہیں۔ اسمبلی کے سرمائی اجلاس کے دوسرے دن سپلیمنٹری گرانٹ کی تجویز پیش کرنے کے بعد بحث میں حصہ لیتے ہوئے یوگی نے تعلیم کے شعبے میں حکومت کی طرف سے کیے گئے کام کو پیش کیا۔ انہوں نے ایس پی ایم ایل اے منوج کمار پارس، پوجا پال کے معاملے کو اہم اور حساس قرار دیا، لیکن مشورہ دیا کہ اراکین کو ایوان کے وقار کو ملحوظ رکھتے ہوئے حقائق پر مبنی باتیں پیش کرنی چاہیے۔ وزیراعلی نے کہا کہ ان کی حکومت نے محکمہ تعلیم میں 1.60 لاکھ سے زائد بھرتیاں کی ہیں۔ مجموعی تعلیم (بنیادی، ثانوی، اعلی، تکنیکی، پیشہ ورانہ طبی تعلیم) کے لیے ایک نیا سلیکشن بورڈ (اترپردیش ایجوکیشن سروس سلیکشن کمیشن) تیار ہے، وہ مختلف محکموں سے درخواستیں طلب کرکے تقرری کے عمل کو آگے بڑھا رہا ہے۔ ہماری حکومت نے صرف محکمہ تعلیم میں 1.60 لاکھ سے زیادہ بھرتیاں کی ہیں۔ یہ وہ بھرتیاں ہیں جو پچھلی حکومت کی بدنیتی کی وجہ سے پر نہیں ہوسکیں۔ وزیراعلی نے کہا کہ بے روزگاری ملک، دنیا اور اترپردیش کے سامنے ایک چیلنج ہے۔ اترپردیش دنیا کی سب سے کم عمر ریاست ہے۔ 25 کروڑ کی آبادی والے اترپردیش میں 56 سے 60 فیصد آبادی محنت کش نوجوانوں پر مشتمل ہے۔ ہماری حکومت نے ریاست کے نوجوانوں کو ذہن میں رکھتے ہوئے بہت سے کام کیے ہیں۔ پچھلے سیشن میں، ہماری حکومت نے پیپر لیک ہونے کے واقعات کو موثر طریقے سے روکنے کے لیے عوامی امتحانات اور غیر منصفانہ ذرائع کی روک تھام ایکٹ- 2024 پاس کیا۔ ریاست کے نوجوانوں کو ایمانداری اور شفافیت کے ساتھ سرکاری ملازمتیں مل رہی ہیں۔ اس میں ریزرویشن کے اصولوں پر عمل کیا جارہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہاں ارکان نے جو اعداد و شمار پیش کیے ہیں وہ حقائق پر مبنی نہیں ہیں۔ اگر ہم اترپردیش میں بنیادی تعلیم اور ثانوی تعلیمی کونسل کے اساتذہ کی بھرتی کے عمل کو مکمل کرنے کی بات کررہے ہیں، تو 69000 اساتذہ کو تقرری لیٹر جاری کیے گئے ہیں، یہ بھی چار سال سے اسکولوں میں پڑھا رہے ہیں۔ اس سے پہلے، 68500 اساتذہ کی بھرتی کا عمل مکمل ہو چکا تھا، کیونکہ اس وقت این سی ٹی ای کی طرف سے بی ایڈ کو اس امتحان کے لیے اہل نہیں سمجھا جاتا تھا اور اس وقت ہمارے پاس اتنے بی ٹی سی امیدوار نہیں تھے۔ اس میں صرف 42 ہزار اساتذہ ہی بھرتی ہو سکے جو آج بیسک ایجوکیشن کونسل کے سکولوں میں پڑھا رہے ہیں۔ ان سب کو تقرری نامہ جاری کر دیا گیا۔ وزیراعلی نے کہا کہ سابقہ حکومتوں نے تعلیم کے معیار سے کھیلا۔ شکشا متروں کو اسسٹنٹ ٹیچر کے طور پر بھرتی کیا گیا۔ سپریم کورٹ نے انہیں برطرف کردیا تھا اور ان کی خدمات ختم کرنے کا حکم دیا تھا لیکن ریاستی حکومت نے انہیں مقررہ اعزازیہ پر برقرار رکھا ہوا ہے۔ وہ تمام شکشا مترا ابھی معمول کے مطابق کام کر رہے ہیں۔ انہیں ویٹیج دے کر بھرتی کے عمل سے جوڑا گیا۔ سپریم کورٹ کی منشی کے مطابق اقدامات کیے گئے۔ سیکنڈری ایجوکیشن سلیکشن کمیشن بورڈ اور ہائر ایجوکیشن سلیکشن کمیشن بورڈ کی جانب سے 44 ہزار سے زائد اساتذہ کی بھرتی کا عمل مکمل کرلیا گیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ 69 ہزار اساتذہ کی بھرتی کے عمل میں نہایت عاجزی سے کہوں گا کہ 18 ہزار اسامیاں پسماندہ ذاتوں کے لیے 27 فیصد ریزرویشن کی بنیاد پر ریزرو ہیں اور اس میں پسماندہ ذاتوں کے 32 ہزار 200 سے زائد نوجوانوں کو بھرتی کیا گیا ہے۔ درج فہرست ذاتوں کے لیے ریزرویشن کی حد 21 فیصد ہے، جس میں 12 ہزار اسامیاں ان کے لیے محفوظ ہیں، لیکن 14 ہزار سے زیادہ بھرتیاں ہوئی ہیں۔ ان چیزوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ جن لوگوں نے اپنی قابلیت کی بنیاد پر ترقی کی ہے انہیں بھی جنرل کیٹیگری کا فائدہ دیا گیا ہے۔

## وزیراعظم مودی ہفتے کے آخر میں کویت کا دورہ کریں گے

نئی دہلی// وزیراعظم نریندر مودی 21- 22 دسمبر کو کویت کا دورہ کریں گے جو 43 سالوں میں کسی ہندوستانی وزیراعظم کا خلیجی ملک کا پہلا دورہ ہوگا۔ جبکہ مودی کا اس ماہ سعودی عرب کا دورہ بھی متوقع تھا لیکن تاریخوں کو حتمی شکل دینے میں تاخیر کی وجہ سے اب یہ دورہ اگلے سال متوقع ہے۔ ہندوستان کو خام اور ایل پی جی کا ایک قابل اعتماد سپلائر اور ایک ملین مضبوط ہندوستانی برادری کا گھر، کویت واحد خلیج تعاون کونسل (جی سی سی) ملک ہے جس کا مودی نے ابھی تک دورہ نہیں کیا تھا۔ کویت کے پاس اس وقت جی سی سی کی صدارت ہے۔ کویت کے وزیر خارجہ عبداللہ علی الیحیی نے اس ماہ کے شروع میں ہندوستان کا دورہ کیا تھا اور مودی سے ملاقات کی تھی تاکہ انہیں ملک کے دورے کی دعوت دی جاسکے۔ ایک ہندوستانی ریڈ آؤٹ کے مطابق کویت کے ولی عہد شیخ صباح خالد الحمد الصباح کے ساتھ ستمبر میں نیویارک میں اپنی ملاقات کو یاد کرتے ہوئے مودی نے دوطرفہ تعلقات میں بڑھتی ہوئی رفتار پر اطمینان کا اظہار کیا تھا۔ مودی نے دورہ پر آئے ہوئے وزیر خارجہ کے ساتھ مغربی ایشیا کی صورتحال پر تبادلہ خیال کیا اور خطے میں امن، سلامتی اور استحکام کی جلد واپسی کی حمایت کا اظہار کیا۔ کویت نے یکم دسمبر کو 6 رکنی جی سی سی ممالک کے سربراہی اجلاس کی میزبانی کی تھی جس میں اس نے فوری جنگ بندی کا مطالبہ کیا تھا اور بین الاقوامی برادری پر زور دیا تھا کہ وہ بے گناہ شہریوں کو بین الاقوامی تحفظ فراہم کرے اور "محفوظ راہداریوں کے کھلنے اور فوری طور پر آمد کو یقینی بنائے۔ ہندوستان نے بھی بارہا غزہ میں جنگ بندی کی کوشش کی ہے اور اس بات کو یقینی بنانے کی کوششوں پر زور دیا ہے کہ تنازعہ مغربی ایشیا کے دیگر حصوں تک نہ پھیلے۔ دورہ کرنے والے وزیر خارجہ اور ان کے ہم منصب ایس جے شنکر نے تعاون کے لیے مشترکہ کمیشن کے قیام کے لیے ایک مفاہمت نامے پر دستخط کیے تھے۔ وزرائے خارجہ کی سطح پر، جس کے تحت تجارت، سرمایہ کاری، تعلیم، زراعت، ٹیکنالوجی، سلامتی اور ثقافت جیسے شعبوں میں نئے مشترکہ ورکنگ گروپس قائم کیے جائیں گے۔ ہندوستانی حکومت نے کہا" جے سی سی کا طریقہ کار نئے جوائنٹ ورکنگ گروپس کے تحت ہمارے دوطرفہ تعلقات کے تمام پہلوؤں اور ہائیڈروکاربن، صحت اور قونصلر معاملات سمیت شعبوں میں موجودہ تعلقات کا جامع جائزہ لینے اور نگرانی کرنے کے لیے ایک چھتری کے ادارہ جاتی طریقہ کار کے طور پر کام کرے گا۔

## ہندوستانی آئین سنجیدہ سوچ کا نتیجہ ہے/ نڈا

نئی دہلی// راجیہ سبھا میں حزب اقتدار کے قائد جگت پرکاش نڈا نے آج کہا کہ ہندوستانی آئین گہری سوچ، ذہن سازی اور سنجیدہ بحث کا نتیجہ ہے۔ ایوان میں 'ہندوستانی آئین کے شاندار سفر کے 75 سال' پر بحث کا دوبارہ آغاز کرتے ہوئے مسٹر نڈا نے کہا کہ ہندوستانی آئین کسی نئے ملک کا نہیں ہے، بلکہ یہ ایک قدیم ثقافت والے ملک کا آئین ہے۔ دستور ساز اسمبلی کے اراکین اس حقیقت کو بخوبی جانتے تھے۔ انہوں نے کہا کہ ہندوستانی آئین تمام مشکلات اور پریشانیوں پر قابو پانے کی ترغیب دیتا ہے۔ آئین ہندوستانی ثقافت کی علامتوں کے ساتھ نقش ہے۔ مسٹر نڈا نے کہا کہ برے عناصر نے بھی شروع سے ہی آئین سے ہٹ کر کام کرنا شروع کر دیا۔ انہوں نے کہا کہ سردار پٹیل نے یونین آف انڈیا میں 562 شاہی ریاستیں شامل کیں لیکن پنڈت جواہر لال نہرو نے ایک ریاست، جموں و کشمیر کی ذمہ داری لی۔ انہوں نے شیخ عبداللہ کو جموں و کشمیر کے ہندوستان میں انضمام کے عمل میں شامل کیا۔ آرٹیکل 370 آئین پر حملہ تھا۔ ڈاکٹر شیاما پرساد مکھرجی نے جموں و کشمیر کو ہندوستان میں شامل کرنے کے لیے اپنی جان کا نذرانہ پیش کیا اور انہوں نے سری نگر جیل میں مشتبہ حالات میں آخری سانس لی۔ ایوان کے رہنما نے کہا کہ آرٹیکل 35A صدارتی حکم کے ذریعے شامل کیا گیا اور آئین اور پارلیمنٹ کی روح کو نظر انداز کیا گیا۔ اس کے ذریعے، جموں و کشمیر کی شہریت کی دفعات کا فیصلہ کیا گیا۔ جموں و کشمیر کی خواتین اگر ریاست سے باہر شادی کرتی ہیں تو انہیں جائیداد کے حقوق سے محروم کر دیا جاتا ہے۔ اس کے مطابق 1944 سے پہلے وہاں رہنے والوں کو ہی ریاست کا شہری تصور کیا جائے گا۔ آئین کے مطابق پارلیمنٹ کے بنائے ہوئے قوانین جموں و کشمیر میں نافذ نہیں ہوتے تھے۔ جموں و کشمیر کے لوگوں کو درج فہرست ذاتوں اور قبائل کی دفعات دستیاب نہیں تھیں۔ پنچایتی راج کا 73 واں ترمیمی ایکٹ جموں و کشمیر میں نافذ نہیں تھا۔ مسٹر نڈا نے کہا کہ جو لوگ تقسیم کے بعد پاکستان سے آئے تھے وہ ہندوستان میں وزیراعظم کے عہدے پر پہنچے، لیکن جموں و کشمیر میں پنچایتی انتخابات نہیں لڑ سکے۔ صفائی کے کارکنوں کو پنجاب سے جموں و کشمیر لایا گیا اور انہیں بتایا گیا کہ انہیں جموں و کشمیر کی شہریت دی جائے گی، لیکن وہ صرف صفائی کے کارکن بن سکتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ مودی حکومت نے سال 2019 میں اس نظام کو ختم کیا اور ریاست کے لوگوں کو دوسرے شہریوں کے برابر حقوق دیے۔ ایمرجنسی کا ذکر کرتے ہوئے مسٹر نڈا نے کہا کہ کانگریس کو 25 دسمبر کو یوم جمہوریت مخالف تقریبات میں شرکت کرنی چاہیے۔ انہوں نے کہا کہ کانگریس حکومتوں نے منتخب ریاستی حکومتوں کو برخاست کرنے کے لیے دفعہ 356 کا استعمال کیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ایسے واقعات کو روکنے کے لیے ون نیشن ون الیکشن ضروری ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ ایمرجنسی کے دوران میڈیا کو دبایا گیا تھا۔ ایک طرح سے ایمرجنسی کے دوران ایک چھوٹا آئین لکھا گیا۔ انہوں نے کہا کہ آئین کے دیباچے میں تبدیلی کرکے سیکولر اور سوشلسٹ الفاظ کا اضافہ کیا گیا ہے۔ دستور ساز اسمبلی کے اراکین نے اس کی ضرورت کو نہیں سمجھا، لیکن کانگریس نے ووٹ بینک کی سیاست کے ایک حصے کے طور پر تمہید کے ساتھ چھیڑ چھاڑ کی۔ شاہ بانو کیس کا حوالہ دیتے ہوئے مسٹر نڈا نے کہا کہ راجیو حکومت نے ہائی کورٹ کے فیصلے کو پلٹنے کے لیے پارلیمنٹ کا استعمال کیا، اس طرح مسلم خواتین کو ان کے حقوق سے محروم رکھا گیا۔ انہوں نے کہا کہ سپریم کورٹ کے فیصلوں کے باوجود کانگریس حکومت نے تین طلاق کے رواج کو ختم کرنے کی کوشش نہیں کی۔

## ہندوستان دنیا کی قابل تجدید توانائی کی راجدھانی بنے گا/ پرہلاد جوشی

نئی دلی// قابل تجدید توانائی میں ہندوستان کی نمایاں ترقی کو اجاگر کرتے ہوئے، نئی اور قابل تجدید توانائی کے مرکزی وزیر جناب پرہلاد جوشی نے کہا کہ ہندوستان میں نہ صرف توانائی کا انقلاب آرہا ہے بلکہ دنیا کی قابل تجدید توانائی کی راجدھانی بھی بن رہا ہے۔ وزیر موصوف نئی دہلی میں 5 ویں سی آئی آئی بین الاقوامی توانائی کانفرنس اور نمائش (آئی ای سی ای) سے خطاب کر رہے تھے۔ جناب جوشی نے کہا کہ ہندوستان اس وقت وزیراعظم جناب نریندر مودی کی قیادت میں صاف ستھری توانائی کے میدان میں دنیا کے سب سے زیادہ امید افزا ممالک میں سے ایک ہے۔ وزیر موصوف نے کہا کہ "ہندوستان قابل تجدید توانائی میں جو کچھ کر رہا ہے۔ اسے دنیا صرف گہری نظر سے دیکھ رہی ہے، بلکہ کئی ممالک نے اسے اپنایا بھی ہے۔" انہوں نے 120 ممالک کے دستخط کنندگان کے ساتھ ہندوستان کی پہل کے تحت عالمی تعاون کے لیے ایک رہنما سیٹ اپ کے طور پر بین الاقوامی شمسی اتحاد کے کردار پر روشنی ڈالی۔ مرکزی وزیر جناب پرہلاد جوشی نے کہا، "رواں مالی سال کے اپریل اور نومبر کے درمیان، ہندوستان نے قابل تجدید توانائی کی صلاحیت میں تقریباً 15 گیگاواٹ کا اضافہ کیا، جو پچھلے سال کی اسی مدت میں شامل کی گئی 7.54 گیگاواٹ سے تقریباً دوگنی ہے"۔ انہوں نے مزید روشنی ڈالی کہ غیر رکازی ایندھن کے توانائی کے شعبے میں ہندوستان کی کل نصب شدہ صلاحیت 214 گیگاواٹ تک پہنچ گئی ہے، جو پچھلے سال کی اسی مدت کے مقابلے میں 14 فیصد سے زیادہ کا اضافہ ہے۔ مزید برآں، انہوں نے نشاندہی کی کہ صرف نومبر 2024 میں 2.3 گیگاواٹ نئی صلاحیت کا اضافہ کیا گیا، جو نومبر 2023 میں شامل کردہ 566 میگاواٹ سے چار گنا اضافہ کی عکاسی کرتا ہے۔ مرکزی وزیر جوشی نے 2030 تک 500 گیگاواٹ غیر رکازی ایندھن پر مبنی صلاحیت حاصل کرنے کے لیے مرکزی حکومت کے عزم کو دہرایا۔

## فوڈ ڈیلیوری کی معیشت ملازمت کی تخلیق کی کلید/ نتن گڈکری

نئی دلی// مرکزی وزیر نتن گڈکری نے منگل کو بڑے پیمانے پر روزگار کے مواقع پیدا کرنے میں ہندوستان کی خوراک کی ترسیل کی معیشت کے اہم کردار پر زور دیا۔ فوڈ ڈیلیوری سے متعلق ایک کانفرنس سے خطاب کرتے ہوئے، روڈ ٹرانسپورٹ اور ہائی ویز کے وزیر نے نوٹ کیا کہ ہندوستان میں اس وقت 77 لاکھ ڈیلیوری ورکرز ہیں، جن کی تعداد 2030 تک 2.5 کروڑ تک بڑھنے کا امکان ہے۔ ہمارے ملک کے لیے ایک بڑی کامیابی ہے۔ روزگار پیدا کرنا ہماری اولین ترجیح ہے۔ گڈکری نے آن لائن فوڈ ڈیلیوری پلیٹ فارم زوماٹو کی ملک بھر میں بے روزگار نوجوانوں کو ملازمت کے مواقع فراہم کرنے کی کوششوں کی تعریف کی۔ انہوں نے اسے بے روزگاری کے چیلنجوں سے نمٹنے کے لیے ایک اہم شراکت کے طور پر بیان کیا۔ روزگار کے مواقع کی تعریف کرتے ہوئے، گڈکری نے ڈیلیوری کارکنوں کو درپیش سڑک کی حفاظت کے مسائل پر تشویش کا اظہار کیا۔ انہوں نے نوٹ کیا کہ وقت پر ڈیلیوری کی فوری ضرورت ان کے حادثات کا خطرہ بڑھا دیتی ہے۔ وزیر نے کہا" ہندوستان میں ہر گھنٹے میں 45 سڑک حادثات اور 20 اموات ہوتی ہیں، جن میں سے زیادہ تر متاثرین کی عمریں 18 سے 45 سال ہوتی ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ صرف دو پہیہ گاڑیوں کے حادثات میں سالانہ 80,000 اموات ہوتی ہیں جن میں 55,000 ہلاکتیں ہیلمٹ کا استعمال نہ کرنے کی وجہ سے ہوتی ہیں

## قدرتی کاشتکاری سے زرعی پیداوار میں کمی نہیں آتی/ دیوورت

گاندھی نگر// گجرات کے گورنر آچاریہ دیوورت نے منگل کو یہاں کہا کہ قدرتی کھیتی سے زرعی پیداوار میں کمی نہیں آتی ہے اور کسانوں کو بغیر کسی خوف کے قدرتی کھیتی کو اپنانا چاہیے۔ آج گاندھی نگر ضلع کے کسانوں کے ساتھ بات چیت کرتے ہوئے مسٹر دیوورت نے کہا کہ کسانوں کو غیر ضروری فکرمندیوں کو چھوڑ کر پوری لگن کے ساتھ پانچ جہتوں پر عمل کرتے ہوئے قدرتی کھیتی کو اپنانا چاہیے۔ قدرتی کاشتکاری پیداوار کو کم نہیں کرتی بلکہ زرعی اخراجات کو مکمل طور پر کم کرتی ہے۔ اس کے علاوہ کھیتوں میں پیدا ہونے والی فصلوں کی زیادہ قیمت ملتی ہے جس سے کسانوں کی آمدنی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ زمین کی زرخیزی میں اضافہ ہوتا ہے، صحت مند اناج اور سبزیوں سے لوگوں کی صحت بہتر ہوتی ہے، زیر زمین پانی کی سطح بلند ہوتی ہے اور موسمیاتی تبدیلی کا مسئلہ بھی کم ہوتا ہے۔ گاندھی نگر ضلع انتظامیہ اور آتما پروجیکٹ گاندھی نگر کے مشترکہ زیراہتمام کلول تعلقہ کے بھڈول گاؤں میں آج قدرتی زراعت کے مکالمے کا انعقاد کیا گیا۔ گاندھی نگر ضلع کے کسانوں کے ساتھ بات چیت کرتے ہوئے گورنر نے کہا کہ وزیراعظم نریندر مودی نے ملک بھر کے کسانوں کو قدرتی کھیتی کو اپنانے کی ترغیب دینے کے مقصد سے نیشنل نیچرل فارمنگ مشن قائم کیا ہے اور اس کے لیے خصوصی فنڈز بھی مختص کیے ہیں۔ ہندوستان کے تعاون اور روز وزیرداخلہ امت شاہ بھی اپنے حلقے کے تمام کسانوں کے حق میں ہیں جو قدرتی کھیتی کرتے ہیں۔ قدرتی کاشتکاری ہماری آنے والی نسلوں کو خوش رکھنے کا ایک طریقہ ہے۔

## تھکے ہوئے وزیراعلی اور ریٹائرڈ عہدیدار بہار چلا رہے ہیں/ تیجوی

مدھے پورہ// بہار اسمبلی میں اپوزیشن لیڈر اور سابق نائب وزیراعلی تیجسوی پرساد یادو نے الزام لگایا کہ تھکے ہوئے وزیراعلی اور ریٹائرڈ عہدیدار ریاست کو چلا رہے ہیں۔ کاریا کرتا درشن سہ سمواد پروگرام کے چوتھے مرحلے میں مدھے پورہ پہنچنے والے تیجسوی یادو نے صحافیوں سے بات کرتے ہوئے کہا کہ نیتی آیوگ کی رپورٹ میں بہار کو سب سے غریب ریاست قرار دیا گیا ہے۔ بے روزگاری اور غربت کے ساتھ ساتھ نقل مکانی سب سے بڑا مسئلہ ہے۔ نتیش حکومت اسے ختم کرنے میں ناکام رہی ہے۔ انہوں نے بہار کو خصوصی درجہ نہ دینے پر وزیراعلی اور وزیراعظم سے جواب مانگا۔ مسٹر یادو نے جنتا دل یونائیٹڈ (جے ڈی یو) کے رکن پارلیمنٹ للن سنگھ کے ماں بہن سمان یوجنا کے بارے میں بیان کا جواب دیا اور ان سے چیف منسٹر کے 15 روزہ دورہ بہار کے اخراجات کا حساب دینے کو کہا۔ انہوں نے کہا کہ اس سے پہلے للن سنگھ جواب دیں کہ چیف منسٹر نتیش کمار کے 15 دنوں کے دورہ بہار پر 2 ارب 25 کروڑ 78 لاکھ روپے کا خرچ کہاں سے آرہا ہے۔ اس کا حساب انہیں عوام کو دینا چاہیے۔ اس دوران ون نیشن ون الیکشن پر اپنا ردعمل دیتے ہوئے انہوں نے کہا کہ بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کے لوگ ملک میں راشٹریہ سویم سیوک سنگھ (آر ایس ایس) کا قانون نافذ کرنا چاہتے ہیں۔ الیکشن کمیشن وقت پر الیکشن نہیں کروا سکتا۔ ایک ساتھ بھی ریاستوں میں انتخابات نہیں ہوسکتے۔ اگر ایک ریاست میں بھی ایک مرحلے میں انتخابات نہیں ہوسکتے تو پورے ملک میں ایک ساتھ انتخابات کیسے ہوسکتے ہیں۔ اگر اخراجات بچانے کی بات ہے تو سب سے پہلے وزیراعظم نریندر مودی کو عوام کو حساب دینا چاہیے کہ پچھلے 11 سالوں میں اشتہارات پر کتنا خرچ کیا گیا ہے۔ اپوزیشن لیڈر نے کہا کہ آج کہہ رہے ہیں ون نیشن ون الیکشن، تو کل کہیں گے ون نیشن، ون پارٹی اور ون نیشن ون لیڈر۔ اس سب کا کوئی مطلب نہیں، یہ لوگ صرف آر ایس ایس کا ایجنڈا طے کرنا چاہتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ تھکے ہوئے وزیراعلی اور ریٹائرڈ عہدیداروں کے ساتھ بہار ترقی نہیں کرسکتا۔

## مہاراشٹر قانون ساز اسمبلی سے اپوزیشن نے واک آؤٹ کیا

ناگپور// مہاراشٹر قانون ساز اسمبلی کے اسپیکر راہل نارویکر کی طرف سے بیڈ قتل عام پر بحث کی اجازت نہ دینے کے بعد منگل کو پوری اپوزیشن نے ایوان سے واک آؤٹ کیا۔ قابل ذکر ہے کہ اس وقت مہاراشٹر حکومت کا سرمائی قانون ساز اجلاس ناگپور میں جاری ہے جو 21 دسمبر تک جاری رہے گا۔ پیر کو بھی اپوزیشن جماعتوں نے پربھنی میں دلتوں کے قتل عام پر ایوان سے واک آؤٹ کیا تھا۔ قانون ساز کونسل کے ناگپور اجلاس کا آج دوسرا دن ہے۔ چیف منسٹر دیویندر فڑنویس نے پیر کو ایوان میں وعدہ کیا تھا کہ وہ بیڈ واقعہ سے متاثرہ لوگوں کو انصاف فراہم کریں گے۔ اس سے پہلے اپوزیشن پارٹیوں نے دونوں ایوانوں میں بیڈ اور پربھنی کے مسائل کو بھرپور طریقے سے اٹھایا تھا۔

## UPI دیہی، نیم شہری ہندوستان میں پسندیدہ لین دین کا طریقہ بن گیا/ رپورٹ

نئی دلی// ای وائی اور کنفیڈریشن آف انڈین انڈسٹری کی طرف سے جاری کردہ ایک نئی رپورٹ کے مطابق، یونیفائیڈ پیمنٹس انٹرفیس (UPI) دیہی اور نیم شہری ہندوستان کے لیے مالی لین دین کا سب سے پسندیدہ موڈ بن کر ابھرا ہے۔ 'ہندوستان میں ٹیکنالوجی اور خواندگی کے ذریعے مالیاتی شمولیت: پائیدار ترقی کے لیے حکمت عملی کے عنوان سے یہ رپورٹ، نئی دلی میں سی آئی آئی کے سالانہ ٹیکنالوجی سمٹ میں شروع کی گئی۔ رپورٹ UPI کے بڑھتے ہوئے اپنانے پر روشنی ڈالتی ہے، جس میں 38٪ دیہی اور نیم شہری علاقوں کے جواب دہندگان اسے اپنے بنیادی لین دین کے موڈ کے طور پر منتخب کرتے ہیں۔ 18 سے 35 سال کی عمر کے لوگوں میں UPI کے لیے ترجیح خاص طور پر زیادہ تھی۔ تاہم 19٪ جواب دہندگان اب بھی مکمل طور پر نقد پر انحصار کرتے ہیں، جبکہ 11٪ نے یو پی آئی کو بالکل بھی ترجیح نہیں دی۔ رپورٹ میں بچت کے مضبوط کلچر پر بھی زور دیا گیا 96٪ جواب دہندگان نے بچت اور سرمایہ کاری پر آمادگی ظاہر کی، مالیاتی اداروں کو اپنی مرضی کے مطابق سرمایہ کاری کی مصنوعات پیش کرنے کا موقع فراہم کیا۔ مزید برآں، 55٪ شرکاء نے مالیاتی نظم و نسق سیکھنے، بچتوں، بجٹ سازی، قرضوں اور انشورنس میں دلچسپی ظاہر کی۔ جب کہ ڈیجیٹل ادائیگی اپنانے میں اضافہ ہوتا ہے، روایتی بینکنگ پر اعتماد مضبوط رہتا ہے۔ سروے سے پتہ چلا ہے کہ دیہی اور نیم شہری علاقوں میں 86٪ کھاتہ دار اب بھی فزیکل بینک برانچوں میں جانا پسند کرتے ہیں۔ قرضوں کے لیے 60٪ قرض دہندگان رسمی بینکنگ چینل استعمال کرتے ہیں۔ ای وائی انڈیا میں سینئر پارٹنر اور فنانشل سروسز (گھریلو) کنسلٹنگ ہیڈ سوربھ چندرا نے کہا" جیسے ہی ہندوستان 5 ٹریلین ڈالر کی معیشت بننے کی طرف بڑھ رہا ہے۔

## پردھان منتری فصل بیمہ یوجنا کے لیے فصل کے نقصان کا اندازہ لگانے کا نظام پی ایم ایف بی وائی

نئی دلی// زراعت اور کسانوں کی بہبود کے وزیر مملکت جناب رام ناتھ ٹھاکر نے آج لوک سبھا میں ایک تحریری جواب میں یہ معلومات دی کہ پردھان منتری فصل بیمہ یوجنا (PMFBY) بہتر ٹیکنالوجی کے استعمال کا تصور کرتی ہے جس میں سیٹلائٹ امیج، ڈرون، بغیر پائلٹ ایریل وہیکل (UAV) اور مختلف ایپلی کیشنز جیسے فصل کے رقبہ کے تخمینہ اور پیداوار کے تنازعات کے لیے ریموٹ سینسنگ اور ریموٹ سینسنگ کے استعمال کو بھی فروغ دینا اور دیگر متعلقہ امور جیسے فصل کاٹنے کے تجربات (سی سی ای ز) کی منصوبہ بندی، پیداوار کے لیے ٹیکنالوجی تخمینہ، نقصان کا اندازہ، روکی ہوئی بوائی کا اندازہ اور اضلاع کی کلسٹرنگ شامل ہیں۔ یہ نقصان کی تشخیص اور دعووں کی بروقت ادائیگی میں زیادہ شفافیت، جوابدہی اور درستگی کو قابل بناتا ہے۔ اسی مناسبت سے حکومت نے اسکیم کے نفاذ کو مضبوط بنانے، اسکیم کے نفاذ میں ٹیکنالوجی کا فائدہ اٹھانے CCE-Agri ایپ کے ذریعے پیداوار کے ڈیٹا/ کراپ کٹنگ تجربات (CCEs) کے ڈیٹا کو براہ راست NCIR پر اپ لوڈ کرنے کے لیے مختلف اقدامات کیے ہیں، بیمہ کمپنیوں کو اجازت دی ہے۔ سی سی ای کے انعقاد کا مشاہدہ کرنے کے لیے، نیشنل کراپ انشورنس پورٹل (NCIP) کے ساتھ ریاستی اراضی کے ریکارڈ کا انضمام وغیرہ۔ اس کے علاوہ بروقت اور شفاف نقصان کے جائزے کے ساتھ ساتھ قابل قبول دعووں کے بروقت تصفیہ کے لیے یس-ٹیک (ٹیکنالوجی پر مبنی پیداوار کا تخمینہ سسٹم) اسٹیک ہولڈرز کے ساتھ بات چیت اور تکنیکی مشاورت کے بعد خریف 2023 سے متعارف کرایا گیا ہے۔ پروگرام کے تحت پیداوار کے ساتھ ساتھ منصفانہ اور درست فصل کی پیداوار کا تخمینہ لگانے میں مدد کے لیے، ریموٹ سینسنگ پر مبنی پیداوار کے تخمینے کی طرف بتدریج منتقل ہونے کا تصور کیا گیا ہے۔ یہ اقدام دھان اور گندم کی فصلوں کے لیے خریف 2023 سے شروع کیا گیا ہے، جس میں 30 فیصد وزن کے ساتھ یس-ٹیک سے حاصل شدہ پیداوار کا تخمینہ لازمی ہے۔ خریف 2024 کے سیزن سے سویابین کی فصل بھی شامل کی گئی ہے۔ فی الحال اسے 10 ریاستوں میں نافذ کیا گیا ہے۔ خریف 2023 میں لاگو ہونے والی تمام 7 ریاستوں میں دعوے کی ادائیگی یس ٹیک کی بنیاد پر کی گئی ہے۔ یس ٹیک کے نفاذ کے لیے تفصیلی رہنما خطوط یس ٹیک مینول، 2023 میں بیان کیے گئے ہیں۔ اس پورے عمل کو مزید منظم، بروقت، مقصد اور شفاف بنانے کی تجویز پیش کی گئی ہے۔ ریاست کی طرف سے منتخب کردہ ٹیکنالوجی امپلیمنٹیشن پارٹنر (TIP) ایجنسی مینو انسٹی ٹیوٹ فار ٹیکنالوجی رول آؤٹ (MITR) نامی ماہر ایجنسی کی رہنمائی اور نگرانی میں منتخب پیداوار ماڈل کو نافذ کرے گی جسے حکومت ہند نے نامزد کیا ہے۔ TIP کے انتخاب کے لیے رہنما خطوط یس ٹیک مینول میں دیے گئے ہیں۔ اسی طرح، MITR ایجنسیوں کی فہرست بھی فراہم کی گئی ہے جو سرکاری ادارے ہیں جیسے ICAR، ISRO وغیرہ۔ یس-ٹیک کے نفاذ کے لیے ریاستوں کے لیے مالی تعاون کا بھی اشارہ دیا گیا ہے۔

## ایڈمرل دنیش ترپاٹھی اور انڈونیشیا کے وزیر دفاع نے بڑھتے ہوئے دفاعی تعلقات پر بات چیت کی

جکارتہ// چیف آف نیول اسٹاف (سی این ایس) ایڈمرل دنیش کے ترپاٹھی نے منگل کو انڈونیشیا کے وزیر دفاع لیفٹیننٹ جنرل جعفری جم الدین (ریٹائرڈ) سے ملاقات کی اور بڑھتے ہوئے دفاعی تعلقات کو مزید آگے بڑھانے کے اقدامات پر توجہ مرکوز کرنے پر تبادلہ خیال کیا۔ ملاقات کے دوران، ایڈمرل ترپاٹھی نے دونوں ملکوں کے درمیان تعاون بڑھانے کے لیے دفاعی صنعت میں تعاون کے ممکنہ مواقع پر روشنی ڈالی۔ ایکس پر شیئر کیے گئے ایک بیان میں، ہندوستانی بحریہ کے ترجمان نے کہا" ایڈمرل دنیش کے ترپاٹھی، سی این ایس نے انڈونیشیا کے جاری دورے کے دوران لیفٹیننٹ جنرل سجافری جم الدین (ریٹائرڈ)، وزیر دفاع، جمہوریہ انڈونیشیا سے ملاقات کی، جو کہ ایک اہم بات ہے۔

## ایلن نے دھنکھڑ سے ملاقات کی

نئی دہلی// جمہوریہ آرمینیا کی قومی اسمبلی، پارلیمنٹ کے اسپیکر، ہز ایکسی لینسی ایلن سائمونیان نے منگل کو نائب صدر اور راجیہ سبھا کے چیئرمین جگدیپ دھنکھڑ سے ملاقات کی اور دونوں ممالک کے درمیان دوطرفہ تعلقات پر تبادلہ خیال کیا۔ نائب صدر کے سکریٹریٹ نے یہاں بتایا کہ دونوں قائدین کے درمیان ملاقات پارلیمنٹ بلڈنگ کمپلیکس میں ہوئی۔ دونوں رہنماؤں کے درمیان ہونے والی بات چیت میں دونوں جمہوریتوں کے درمیان تاریخی طویل مدتی تعلقات پر توجہ مرکوز کی گئی۔

# آؤ کسی غریب ومحتاج کو سہارا دیں

**از قلم . مفتی محمد ضیاء**

اسلام پوری دنیا کے لئے مکمل نظام حیات ہے اسلام میں ہر ایک کے حقوق کا خیال رکھا گیا ہے۔اللہ عزوجل نے اپنے بندوں کو بے یارو مددگار نہیں چھوڑا۔ ہر ایک کے لیے ایسے اسباب و ذرائع ابلاغ مہیا کر دیا ہے۔ کہ اللہ عزوجل کے بندے آسانی کے ساتھ زمین پر رہ کر اپنی زندگی کے شب و روز شائستگی اور شگفتگی کے ساتھ بسر کر سکے۔یتیم ومفلس ونادار اور لاوارث بچوں کے بھی معاشرتی حقوق ہیں۔ان کی مکمل کفالت اور ان کے حقوق کی پاسداری ہے۔اور اس سے صرف نظر کر لینا ان کے حقوق کے تقدس کی پامالی ہے اسلامی تعلیمات ہر طرح سے اپنے چاہنے والوں کے لیے مکمل نظام زندگی بیان کرتی ہے چاہیے وہ معاشراتی زندگی ہو یا کہ سیاسی زندگی ہو یا انفرادی زندگی ہو یا اجتماعی زندگی ہو اس وقت جو بات موضوع بحث ہے وہ ہے معاشرے کے ایک خاص حکم کی جو ہمارے معاشرے کو تباہ و برباد ہونے سے روکتا ہے میری مراد ہے غرباء ویتماں اور مساکین کی دل جوئی اوران سے الفت ومحبت ان کی ضروریات زندگی کا پاس ولحاظ اور ہمدردی وغمگساری اسلام کی ایسی پاکیزہ تعلیمات ہیں جو معاشرے کو تباہ و برباد ہونے سے بچاتی ہیں۔

محتاجوں، غریبوں، یتیموں، اور ضرورت مندوں کی مدد، مزاج پرسی، حاجت روائی اور اور دل جوئی کا پاس ولحاظ کرنا اسلام کا بنیادی درس ( نقطہ نظر ) ہے۔ دوسروں کی امداد کرنا اور ان کے ساتھ حتی المقدور تعاون کرنا ان کے لیے روز مرہ کی ضرورت کی اشیاء فراہم کرنا دین اسلام نے کار ثواب اور اللہ عزوجل کو راضی کرنے کا نسخہ کیمیا بتایا ہے۔خالق کائنات اللہ عزوجل نے امیروں کو اپنے مال میں سے غریبوں کو دینے کا حکم دیا ہے صاحب استطاعت پر واجب ہے کہ وہ مستحقین کی حتی الامکان مدد کرے۔قرآن مجید میں ارشاد باری تعالی ہے۔۔

سورۃ البقرۃ **177** ترجمہ * کچھ اصل نیکی یہ نہیں کہ منہ مشرق یا مغرب کی طرف کرو ہاں اصل نیکی یہ ہے کہ ایمان لائے اللہ اور قیامت اور فرشتوں اور کتاب اور پیغمبروں پر اور اللہ کی محبت میں اپنا عزیز مال دے رشتہ داروں اور یتیموں اور مسکینوں اور راہ گیر اور سائلوں کو اور گردنیں چھوڑنے میں اور نماز قائم رکھے اور زکوۃ دے اور اپنا قول پورا کرنے والے جب عہد کریں اور صبر والے مصیبت اور سختی میں اور جہاد کے وقت یہی ہیں جنھوں نے اپنی بات سچی کی اور یہی پرہیزگار ہیں

* ( ترجمہ کنزالایمان ) اور دوسرے مقام پر اللہ عزوجل نے ارشاد فرمایا * بی وابن **215** ترجمہ * تم سے پوچھتے ہیں۔ کیا خرچ کریں تم فرماؤ جو کچھ مال نیکی میں خرچ کرو تو وہ ماں باپ اور قریب کے رشتہ داروں اور یتیموں اور مسکینوں محتاجوں اور راہ گیر کے لیے ہے اور جو بھلائی کرو بیشک اللہ اسے جانتا ہے * ( کنزالایمان ) ان لوگوں کی مثال جو اپنا مال اللہ پاک کی خوشنودی کی طلب میں دل کی خوشی سے خرچ کرتے ہیں۔تو وہ لوگ تنگ دستی اور حاجت کے وقت میں بھی اللہ عزوجل کی راہ میں خرچ کریں قرض حسن یا صدقات وخیرات کے لیے لازم و ضروری نہیں ہے کہ ہم ایک بڑی رقم ہی خرچ کریں یا اسی وقت امت مسلمہ کی مدد کریں۔جب ہمارے پاس دنیاوی وسائل بالکل ہی نہ ہوں بلکہ تنگ دستی کے دنوں میں بھی ہمیں حسب استطاعت مدد کرنے کے لیے پیش پیش رہنا چاہیے۔

ترجمہ وہ جو اللہ کی راہ میں خرچ کرتے ہیں خوشی میں اور رنج میں ( کنزالایمان ) ان کے رب کی طرف سے اس کے بدلے میں گناہوں کی معافی اور ایسی جنتیں ہیں جن کے نیچے نہریں بہتی ہیں مفسر قرآن صدر الافاضل سید نعیم الدین علیہ الرحمہ اس آیت کریمہ کی تفسیر بیان فرماتے ہیں یعنی ہر حال میں خرچ کرتے ہیں۔حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے اللہ کے محبوب دانائے غیوب منزہ عن العیوب صلی اللہ تعالی علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا خرچ کرو تم پر خرچ کیا جائے گا یعنی خدا کی راہ میں دو تمہیں اللہ عزوجل کی رحمت سے ملے گا ( بخاری ومسلم شریف ) سماجی کامیابی کا بنیادی مقصد معاشرے کے محتاجوں، بیکسوں، اور معذوروں، بیماروں، بیواؤں، غریبوں، یتیموں لوگوں کی دیکھ بھال اور ان کی فلاح وکامرانی ہے اور ضروریات زندگی کا خیال رکھنا درس عظیم ہے۔

اسلامی تعلیمات کا اللہ عزوجل نے قرآن مجید میں اس حوالے سے متعدد مقامات پر مختلف طریقوں سے حکم دیا ہے ان کی دل جوئی کی جائے انہیں بے سہارا نہ چھوڑا جائے مگر ایک بات کا ہم سب کو خصوصیت کے ساتھ خیال رکھنا چاہیے انہیں صدقات و خیرات وعطیات دے کر ان پر احسان نہ جتایا جائے کیونکہ دے کر احسان جتانا تمہاری نیکی کو برباد کر دے گا۔اللہ عزوجل قرآن مجید میں مومنین سے مخاطب ہو کر ارشاد فرمایا کہ اے ایمان والو اپنے صدقات ضائع نہ کرو لینے والوں کو ایذا دے کر آج ہماری قوم حال یہ ہو چکا ہے غریبوں کی مدد کرتے وقت کچھ مال اس کے ہاتھ میں دے کر تصاویر لی جاتی ہے اس تصویر کو فیس بک پر اپلوڈ کرتے ہیں اور اخبارات وغیرہ میں بھی نکلواتے ہیں اس غریب عزت دار کی عزت کا جنازہ نکلتے ہیں اس طرح کا یہ فعل بدترین گناہ ہے لہذا اس قبیح عمل سے ہماری قوم کو پرہیز کرنا چاہیے یہ تھوڑے ہی آپ ہم ان پر کوئی احسان کر رہے ہیں جو انہیں سر عام رسوا کر رہے ہیں یہ تو عین عبادت اور حکم ربی ہیا گر ہم اس سے صرف نظر کر لیں تو یقیناً یہ ہمارے ایمان کے لیے کوئی سعادت مندی کی بات تھوڑی ہو گی۔

اے ہماری قوم کے خیر خواہوں ان غرباء ومحتاجوں کی بے کسی کا تماشا مت بناؤ۔ان کی عزت وتوقیر کو سر بازار نیلام مت کرو یہ اسلام کی تعلیمات نہیں ہے بلکہ ابلیسی مکر وفریب ہے ورنہ حکم تو یہ ہے لینے والا ہاتھ بہتر ہے دینے والے سے۔احادیث مصطفیٰ صلی اللہ تعالی علیہ وسلم میں بار ہاں اس بات کی تاکید کی گئی ہے کہ یتیموں محتاجوں مفلسوں کی امداد کی جائے اور ان کے ساتھ حسن سلوک سے پیش آیا جائے۔سرکار مدینہ سلطان باقرینہ قرار قلب وسینہ فیض گنجینہ صاحب معطر پسینہ صلی اللہ تعالی علیہ وسلم خود بھی ایسا کرتے تھے آپ صلی اللہ علیہ وسلم تو یتیموں کے والی غریبوں کے مولی ملجا تھے آپ کی چشم مبارک نم ہو جاتی تھی جب کسی لاچار ومفلس کو دیکھ کر۔

اللہ کے نبی کریم صلی اللہ تعالی علیہ وسلم نے یتیموں اور مسکینوں محتاجوں کے بارے میں اپنی امت کے خیر خواہوں کو کیا کیا تعلیم دیا ہے حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ ایک شخص نے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے اپنے دل کے سخت ہو جانے کے بارے میں ذکر کیا تو کریم آقا علیہ السلام نے ارشاد فرمایا اگر تم اپنے دل کو نرم کرنا چاہتے ہو تو مسکینوں کو کھانا کھلاؤ اور یتیموں کے سر پر ہاتھ رکھو۔حضرت عبداللہ بن ابی اوفی رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ سرکار مدینہ صلی اللہ تعالی علیہ وسلم کثرت سے ذکر الٰہی مشغول رہتے عام بات چیت بہت کم فرماتے۔آپ صلی اللہ تعالی علیہ وسلم نماز کو طول فرماتے اور خطبے کو مختصر اور آپ کریم صلی اللہ تعالی علیہ وسلم بیواؤں اور مسکینوں کی حاجت روائی کرنے کے لیے ان کے ساتھ چلنے میں کوئی عار محسوس نہیں فرماتے تھے حضرت ابو امامہ رضی اللہ تعالی عنہ سے مروی ہے کہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علی وسلم نے ارشاد فرمایا جس نے کسی یتیم کے سر پر ہاتھ پھیرا اور اس کا مقصد صرف اللہ عزوجل کی خوشنودی حاصل کرنا تھا۔

تو اس کے لیے ہر اس بال کے بدلے نیکیاں ہیں جس جس بال کو اس کا ہاتھ لگا تھا جس نے اپنی زیر کفالت کسی یتیم بچی یا بچے کے ساتھ اچھا سلوک کیا تو وہ اور میں جنت میں اس طرح ہوں گے۔آپ کریم آقا نے اپنی شہادت کی انگشت مبارک اور درمیانی انگشت مبارک میں تھوڑا سا فاصلہ رکھا۔ترجمہ۔ نبی اکرم صلی اللہ تعالی علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:** میں اور یتیم کی کفالت کرنے والا جنت میں اس طرح ہو نگے اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے انگشت شہادت اور بیچ والی انگشت مبارک سے اشارہ کیا حضرت مصعب بن سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ ارشاد فرماتے ہیں کہ ( ان کے والد ) حضرت سعد رضی اللہ تعالی عنہ کو یہ خیال ہوا کہ انہیں اپنے سے کم تر لوگوں پر فضیلت حاصل ہے تو نبی کریم صلی اللہ تعالی علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا تم لوگ تو انھیں کمزوروں کی وجہ سے مدد کئے اور رزق دیئے جاتے ہو۔( بخاری شریف ) ان احادیث مبارک کی روشنی میں یہ بات سمجھ میں آ گئی ہو گی کہ ان لاچار ومفلس ونادار لوگوں کی مدد کرنا حکم نبوی صلی اللہ تعالی علیہ وسلم سے بھی ثابت ہے طریقہ نبوی صلی اللہ تعالی علیہ وسلم بھی بحیثیت امت یہ ہم غلامان محمد مصطفیٰ صلی اللہ تعالی علیہ وسلم کے لیے عین عبادت ہے۔

اس میں ہم غلامان محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے لئے فلاح و کامرانی ہے پر اس بات کا خیال رہے کہ ہمارا یہ عمل خیر صرف عبادت ہو تجارت نہ بنے۔اس دور پر فتن میں جہاں امت مسلمہ انتہائی کرب و اذیت میں مبتلا ہے ہر چہار جانب امت مسلمہ کی چیخ وپکار بلند ہو رہی ہے بچے بوڑھے مردوں زن قربان ہو رہے ہیں ہزاروں قیمتی افراد بے گھر بے سہارا ( بے یارو مددگار ) در در کی ٹھوکریں کھا رہے ہیں اور اپنی حالات کو یاد کر کے خون کے آنسو بہا رہے ہیں تو وہی پر امت مسلمہ کی ایک کثیر تعداد مختلف شہروں ومختلف ممالک میں کچرے سے کھانے کے چند لقمے چن رہی ہے اور اپنی شکم آگ کیب کو مٹا رہی ہے۔چھوٹے چھوٹے بچے روٹی کے لقمے نہ ملنے کے سبب اپنی ایڑیاں رگڑ رگڑ کر اپنی جان جاں آفرین کے سپرد کر رہے ہیں۔

تو ایسے میں ہم بخوبی جانتے ہیں کہ ہمارے یہاں بیواؤں اور یتیموں ومفلسوں کی ایک بڑی تعداد موجود ہے جو کہ بے سہارا وبے کس ہیں جن کے پاس سبحانہ تعالی کے نام کے سوا کچھ بھی نہیں۔ میں نے اپنی آنکھوں سے دیکھا ہے کہ عید قریب ہے ایک دن کا فاصلہ ہے پر یتیموں کے گھر میں کھانے کے لالے پڑے ہیں بیوائیں اپنی بے بسی ولاچارگی کی مار کو برداشت کر رہی ہیں پر انکی مدد کرنے والا کوئی موجود نہیں ان کی آنکھوں سے بہتے موتیوں کا سمندر ان کا درد بیان کرنے کو کافی ہے اور وہ بیوائیں اپنے رب کے حضور لرزتے ہوئے ہونٹ اور آنسوؤں کی شکل میں پیش کر کے امداد کی بھیک مانگ رہی ہیں۔اور ایسے بھی یتیموں کی تعداد کچھ کم نہیں ایسے بھی یتیم اور بیوہ ہمارے مابین موجود ہیں جن کے والد وشوہر نے اپنی پوری زندگی ملت اسلامیہ کی بقا وتحفظ کے لئے قربان کر دی تو یہ فریضہ ہم پر بھی اب عائد ہوتا ہے کہ ان بچوں کا خیال رکھیں ان کی بیواؤں کی مدد کریں۔اگر ان کی مدد نہ کی گئی تو یقیناً وہ اپنی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے اللہ نہ کرے کوئی غلط قدم اٹھالیں کیونکہ لاچارگی انسان سے اس کی پہچان ہی نہیں اس کی عزت وتوقیر بھی چھین لیتی ہے۔

ان مبارک ساعتوں میں ان کی امیدیں بھی ہم سے وابستہ ہیں۔کہ اب امت مسلمہ کے خیر خواہ ہماری مدد کرینگے۔اور ہم بھی اپنا چولھا گرم کریں گے۔تو اے ہم اپنے اس پاس میں اس بات کے لیے کوشاں رہیں کہ کہیں ہمارا حال ایسا تو نہیں کہ جن کے بارے میں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان عالی شان ہے کہ وہ مومن ہی نہیں جو خود شکم سیر ہو جائے اور اس کا پڑوسی بھوکا پیاسا ہو۔* ایک اور یاد دہانی امت مسلمہ کے خیر خواہوں کے لیے * اکثر وبیشتر ہمارے معاشرے میں اس بات کا خیال رکھا جاتا ہے کہ ماہ صیام کے آخری عشرے کے آخری دنوں میں صدقات وخیرات دینا زیادہ بہتر ہے۔

ایسا کچھ بھی نہیں میرے عزیزوں ہم جو رمضان المبارک کے پچھلے عشرے کے اختتام پر ہی اپنی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے اپنے بچوں کے مختلف انواع واقسام کی خریداری کرتے ہیں راقم الحروف کا ملت اسلامیہ کے لوگوں سے سوال ہے کیا یہ یتیم بچے بیوائیں اپنی ضروریات صرف ایک دن پہلے ہی عید کی پوری کر سکتے ہیں ایک بار دل پر ہاتھ رکھ کر سوچے کہ اللہ عزوجل نہ کرے اگر یہ ہمارا بچہ ہوتا گر یہ بیوہ ہماری بہن یا بیٹی ہوتی تو کیا تب بھی ہم اس کی اعانت ایسے ہی کرتے ہر گز نہیں۔تو پھر رسول رحمت صلی اللہ تعالی علیہ وسلم کی امت کے بچوں اور بیواؤں سے یہ سلوک رکھنا ہم باعث فخر ومسرت سمجھتے ہیں۔زیادہ بہتر یہ ہوتا کہ ان کی مدد پہلے سے ہی کی جاتی تا کہ یہ اپنی ہلکی پھلکی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے پریشان نہ رہتے۔ *

دوسری * ہم یہ جو ایک دو روپیہ یا زیادہ سے زیادہ دس بیس روپیہ کسی غریب ومحتاج کو تھما دیتے ہیں اس سے تو ممکن ہی نہیں کہ یہ اپنی ضروریات کو پورا کر سکیں بہتر یہ ہوتا کہ اگر ہم ان کی کم از کم کوئی ایسی ضرورت خود ہی پوری کرتے جو ان کو حاجت ہوتی یہ بات بھی کوئی فرض عین نہیں ہے کہ جو صدقہ فطر کی رقم مقرر کی گئی ہے اس سے زائد ایک روپیہ بھی نہیں دینا ہے میرے بھائی ہم سے جتنا بھی ہو سکے ہماری جتنی استطاعت ہو ہمیں ان کی اعانت کرنا چاہیے اللہ تعالی تو کبھی بھی ہمیں گن گن کر نہیں دیتا بلکہ اللہ پاک کا فرمان ہے تو ہم ایسا کیوں کرتے ہیں۔اللہ عزوجل سے دعا ہے مولی اپنے حبیب صلی اللہ تعالی علیہ وسلم کے صدقے یتیموں اور مسکینوں محتاجوں و بیواؤں کی اعانت کی توفیق عطاء فرمائے۔آمین یارب العالمین مضمون نگار کی رائے سے ادارہ کا متفق ہونا ضروری نہیں ہے

# غاصب اسرائیل فلسطینیوں کیخلاف نسلی امتیاز کا مرتکب

**خورشید عالم داؤد قاسمی**

غاصب ریاست اسرائیل، اس کی قابض فوجیں اور اس کے غیر مہذب، شدت پسند صہیونی شہری ہر وقت کسی نہ کسی حیلہ اور بہانہ کی تلاش وجستجو میں لگے رہتے کہ کوئی موقع ہاتھ لگے اور بچے کھچے فلسطین پر بمباری شروع کر دیں، فلسطین کے معصوم شہریوں پر راکٹ داغ سکیں، فلسطینیوں کے خلاف بے دریغ اپنے اسلحہ کا استعمال کر سکیں، ان کے خون سے اپنی پیاس بجھا سکیں، ان کی سرسبز وشاداب کھیتی اور ہرے بھرے باغات کو نذر آتش کر کے اپنی درندگی کو سکون پہنچا سکیں۔ ابھی اوائل رمضان (**1442**ھ) میں یہ خبر آئی تھی کہ اسرائیلی فوج کے جنگی طیاروں نے وسطی غزہ میں، البریج مہاجر کیمپ کے قریب اور خان یونس کے مقام پر متعدد بار بمباری کی۔ انھوں نے جنوبی غزہ میں رفح کے مقام پر میزائل داغا۔ ہر مہینے، دو مہینے میں ایک دو بار اس طرح کی بمباری کرنا اور میزائل داغنا غاصب ریاست کے معمول کا حصہ ہے۔ جہاں تک قابض اسرائیلی فوجیوں کی بات ہے، تو اس کا کسی نہ کسی شکل میں فلسطینیوں پر ظلم وجور کرنا، ان کو تکلیف واذیت دینا اور خطرناک اسلحہ سے لیس ہو کر، ان کو خوف زدہ اور دہشت زدہ کرنا، تو بغیر کسی استثناء کے شب وروز کا مشغلہ ہے۔

غاصب ریاست اسرائیل کی طرف سے فلسطین کے خلاف اس طرح کی منظم تباہی و بربادی اور معصوم انسانی جانوں کی ہلاکت پر کسی عالمی طاقت نے نوٹس لیکر، اقوام متحدہ کے پلیٹ فارم سے یا پھر کسی دوسری یونین اور تنظیم کے پلیٹ فارم سے اسرائیل کے خلاف کارروائی کا پرزور مطالبہ نہیں کیا۔ جب بھی اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی یا اس کے ذیلی ادارے میں اس طرح کی بات آتی ہے: تو محض رسمی طور پر مذمتی قرارداد پاس کر کے، سب کے سب خاموش ہو جاتے ہیں اور اسرائیلی حکومت اپنے طور پر اس قرارداد کو مسترد کر کے، سکون کی سانس لینا شروع کر دیتی ہے۔ اگر اقوام متحدہ میں اس سے زیادہ کچھ کرنے کی کوشش کی جائے گی؛ تو امریکہ بہادر اسے ویٹو کرنے کے لیے تیار بیٹھا رہتا ہے۔

ابھی ماہ رواں یعنی بروز منگل، **27** / اپریل **2021** کو ''ہیومن رائٹس واچ'' نے **213** صفحات مشتمل اپنی تفصیلی اور جامع رپورٹ پیش کی ہے۔ اس تنظیم نے اپنی رپورٹ میں یہ بات واضح طور پر کہی ہے کہ اسرائیل مقبوضہ علاقوں میں فلسطینیوں اور اپنے عرب شہریوں (وہ فلسطینی جنھوں نے اسرائیلی شہریت اختیار کر لی ہے۔) کے خلاف ''اپارتھائیڈ'' (**Apartheid**) اور ریاستی جبر واستبداد، ظلم وستم کے جرائم کا مرتکب ہو رہا ہے۔ اس رپورٹ کے مطابق اسرائیل کی حکمت عملی یہ ہے کہ اپنے عرب شہریوں سمیت مقبوضہ علاقوں کے فلسطینیوں پر یہودی اسرائیلیوں کے تسلط کو قائم رکھا جائے۔ ''ہیومن رائٹس واچ'' نے اپنی اس رپورٹ میں ''بین الاقوامی عدالت'' سے اپیل کی ہے کہ وہ فلسطینیوں کے خلاف برتی جانے والی نسلی امتیاز کے حوالے سے جانچ کرے اور اس جرم میں ملوث پائے جانے والے لوگوں کے خلاف قانونی کارروائی کرے۔ اپارتھائیڈ (**Apartheid**) انگریزی زبان کا لفظ ہے۔

اس کا معنی ہے: ''ایک ایسا سیاسی نظام جہاں، لوگ واضح طور پر رنگ، نسل، جنس وغیرہ کی بنیاد پر آپس میں منقسم ہوں۔'' یہاں اس رپورٹ میں اس لفظ کا مطلب فلسطینیوں کے خلاف نسلی امتیاز کی ایسی پالیسی ہے جسے غاصب اسرائیل ریاست انجام دے رہی ہے۔ یہ عالمی قانون کے تحت انسانیت کے خلاف جرم ہے۔ ہیومن رائٹس واچ کے ایگزیکٹو ڈائریکٹر مسٹر کینتھ روتھ نے صاف صاف یہ بیان دیا ہے کہ اسرائیل چالیس سالوں سے فلسطینیوں کے خلاف نسل پرستانہ جرائم کا ارتکاب کر رہا ہے۔ مسٹر کینتھ روتھ نے کھلے لفظوں میں یہ بھی کہا ہے کہ اسرائیلی حکومت پر فلسطینیوں کے خلاف نسل پرستانہ جرائم کے ارتکاب کے ثبوت موجود ہیں۔ واضح رہے کہ ہیومن رائٹس واچ حقوق انسانی کی بین الاقوامی تنظیم جو عالمی سطح پر حقوق انسانی کے لیے کام کرتی ہے۔ اس کی ہیڈ آفس امریکہ کے نیویارک شہر میں قائم ہے۔

امریکی صدر جو بائیڈن کے اقتدار سنبھالتے ہی، اقوام متحدہ میں قائم امریکی سفیر رچرڈ ملز نے **26** / جنوری **2021** کو کہا تھا کہ امریکی صدر جو بائیڈن فلسطینیوں کی مدد بحال کرنے اور ٹرمپ انتظامیہ کے دور میں بند کیے گئے فلسطینی سفارتی مشن کو جلد کھولنا چاہتے ہیں۔ اس سفیر نے مزید کہا تھا کہ بائیڈن کی پالیسی فلسطین اور اسرائیل کے درمیان جاری تنازع کے دو ریاستی حل کی حمایت پر مبنی ہے۔ وہ اسرائیل اور فلسطینیوں کے لیے الگ الگ ریاستوں کے قیام کے حامی ہیں، جہاں اسرائیل کے ساتھ فلسطینی بھی اپنی ایک آزاد ریاست میں جی سکیں۔ اس خبر کے بعد، انسانیت پسند لوگوں کو ایک امید جگی تھی کہ امریکہ کی موجودہ انتظامیہ اپنے پیشرو کے غلط فیصلے کو مسترد کرتے ہوئے مظلوم فلسطینیوں کے لیے کچھ مثبت فیصلے لے گی؛ مگر ''ہیومن رائٹس واچ'' کی اس رپورٹ کے آتے ہی بائیڈن انتظامیہ نے بھی امید کے برخلاف اس رپورٹ کو مسترد کر دیا اور اسرائیل کو بچانے کے لیے میدان میں آ گئی۔ وائٹ ہاؤس کی ترجمان جین بساکی نے یہ بیان دیا ہے کہ ہیومن رائٹس واچ کی طرف سے اسرائیل کے خلاف جو رپورٹ آئی ہے اور جس میں اسرائیل پر نسل پرستی کا الزام لگایا گیا ہے، وہ ہمارے موقف کے خلاف ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ امریکہ ہر سال انسانی حقوق کی تحقیقات کرتا ہے اور اس حوالے سے ایک رپورٹ شائع کرتا ہے۔ امریکی محکمہ خارجہ نے اسرائیل کے حوالے سے کبھی بھی ایسی اصطلاح استعمال نہیں کی۔

جہاں ایک طرف ''ہیومن رائٹس واچ'' کی یہ تفصیلی رپورٹ **27** / اپریل **2021** کو آئی، وہیں دوسری طرف بیروت میں منعقد ہونے والی عرب پارلیمنٹ اجلاس کی طرف سے، اسی دن ایک بیان جاری کیا گیا۔ اس کا ایک حصہ یہاں پیش کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد، ہم اس پر بھی غور کریں گے کہ یہ بیان کتنا موثر ثابت ہوگا۔ بیان میں کہا گیا ہے کہ پارلیمنٹ انسانی حقوق کی تنظیموں، قومی پارلیمنٹس اور بین الاقوامی پارلیمانی یونینوں سے وابستہ بین الاقوامی تنظیموں سے اسرائیل پر دباؤ ڈالنے، قانونی احتساب کے اصول کو فعال کرنے اور اس قابض ریاست اور اس کے آبادکاروں کے خلاف کارروائی پر زور دینے کا مطالبہ کرتا ہے۔ بیان میں مزید یہ بھی کہا گیا ہے کہ اسرائیل ایک سوچے سمجھے منصوبے کے تحت بیت المقدس کیہمارے فلسطینی بھائیوں کو جبر وتشدد کے ذریعے اپنے گھر بار چھوڑنے پر مجبور کر رہا ہے۔ اسرائیلی ریاست بیت المقدس کی آئینی اور آبادیاتی حیثیت تبدیل کرنے کے لیے یہودی آبادکاروں کا فلسطینی آبادی پر غلبہ اور تسلط قائم کرنا چاہتی ہے۔ عرب پارلیمانی یونین نے بین الاقوامی برادری، سلامتی کونسل اور دنیا کے تمام آزاد ضمیر انسانوں سے مطالبہ کیا ہے کہ وہ قابض ریاست اسرائیل کے فلسطینیوں کے خلاف جاری سنگین جرائم کی روک تھام کے لیے آواز بلند کریں۔ واضح رہے کہ ''عرب پارلیمنٹ'' عرب لیگ کا ایک ذیلی ادارہ ہے جو **27** / دسمبر **2002** کو قائم ہوا۔ عرب ممبر ممالک میں سے ہر ایک کی طرف سے تقریباً چار چار افراد اس پارلیامنٹ کے رکن ہیں۔

ایک طرف عرب پارلیمنٹ کا یہ بیان ہے؛ جب کہ دوسری طرف کچھ عرب ممالک کے عملی اقدامات ہیں۔ اب ان دونوں صورت حال کو پیش نظر رکھ کر، دوسرے بین الاقوامی برادری سے کچھ دیر کے لیے صرف نظر کر کے، صرف عرب اور مسلم ممالک پر توجہ دیجیے اور غور کیجیے؛ تو ایک اہم سوال آپ کے سامنے آئے گا کہ کیا ان ممالک پر عرب پارلیمنٹ کے اس مطالبہ کا کچھ اثر پڑے گا؟ جواب یقیناً نفی میں ہوگا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ابھی چند مہینے پہلے کچھ عرب ممالک نے، امریکی سابق صدر ڈونلڈ ٹرمپ کی نگرانی میں، غاصب ریاست اسرائیل کی طرف خوشی خوشی دوستی کا ہاتھ بڑھا کر، اس سے سفارتی تعلقات قائم کیے ہیں۔ کسی شروط وقیود کے بغیر ان ممالک کا غاصب ریاست کے ساتھ سفارتی تعلقات قائم کرنا، درحقیقت غاصب ریاست کے سنگین جرائم کو جواز فراہم کرنے جیسا ہے۔ پھر یہ ممالک قابض وغاصب ریاست اسرائیل کے فلسطینیوں کے خلاف جاری سنگین جرائم کی روک تھام کے لیے اپنی آواز کیسے بلند کر سکیں گے! غاصب ریاست اسرائیل کا فلسطینیوں کے خلاف نسلی امتیاز اور ریاستی جبر واستبداد کے جرائم کا مرتکب ہونے کے بعد بھی کچھ عرب ریاستوں کا اسرائیل کے ساتھ تعلقات قائم کیے رہنا اور ''عرب پارلیمنٹ'' کے ذریعے عالمی برادری سے اسرائیل کے خلاف آواز بلند کرنے کا مطالبہ زبانی جمع خرچ کرنے کے برابر ہے۔

یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ یہ بعض عرب ممالک اپنی طرف سے جتنی بھی کوشش کر لیں، جس درجے کی بھی دوستی کر لیں، جس سطح کے بھی تعلقات قائم کر لیں، غاصب وقابض ریاست اسرائیل اور اس کا آقا امریکہ کبھی بھی ان ممالک کے حقیقی کے دوست نہیں ہو سکتے ہیں۔ قرآن کریم میں ارشاد خداوندی ہے: ترجمہ: ''اے ایمان والو! یہودیوں اور نصرانیوں کو یار ومددگار نہ بناؤ۔ یہ خود ہی ایک دوسرے کے یار ومددگار ہیں۔ اور تم میں سے جو شخص ان کی دوستی کا دم بھرے گا؛ تو پھر وہ انھی میں سے ہوگا۔'' اللہ پاک ہم سب کو پیغامات قرآنی کو سمجھنے اور ان پر عمل کی توفیق عطا فرمائے!

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

# سور کا دل کسی انسان کو لگانے سے متعلق مذہبی، طبی اور حقوق کی بحث

ایک امریکی شخص دنیا کے پہلے ایسے شخص بن گئے ہیں جنھیں سور کا جینیاتی طور پر تبدیل شدہ دل لگایا گیا ہے۔ ستاون سالہ ڈیوڈ بینیٹ کے بارے میں ڈاکٹروں کا کہنا تھا کہ وہ اتنے صحت مند تو نہیں جتنا انسانی دل حاصل کر کے ہو سکتے تھے مگر اب سات گھنٹے طویل تجرباتی علاج کے تین دن بعد بھی وہ کافی بہتر محسوس کر رہے ہیں۔ اس سرجری کو نہایت اہم طبی پیش رفت قرار دیا جا رہا ہے کیونکہ اس سے ٹرانسپلانٹ کے لیے انتظار کا وقت کم ہو جائے گا اور دنیا بھر میں مریضوں کی زندگیاں بدل جائیں گی۔ مگر کچھ لوگ ایسے علاج کے اخلاقی جواز پر بھی سوال کر رہے ہیں۔ تنقید کرنے والے ایسے ٹرانسپلانٹس سے مریضوں کے تحفظ، جانوروں کے حقوق اور مذہبی خدشات کا اظہار کر رہے ہیں۔

آیئے دیکھتے ہیں کہ سوروں کے دل انسانوں کو لگانے میں کیا تنازع ہے۔

## طبی اثرات

یہ ایک تجرباتی سرجری تھی اور اس میں مریض کے لیے خطرہ بھی ہو سکتا ہے۔ انسانوں کے عطیہ کردہ وہ اعضا جو وصول کنندہ کے جسم سے میچ کر چکے ہوتے ہیں، وہ بھی کبھی کبھی جسم مسترد کر دیتا ہے اور جانوروں سے حاصل کردہ اعضا میں یہ خطرہ زیادہ ہے۔ ڈاکٹر کئی دہائیوں سے زینوٹرانسپلانٹیشن نامی اس تکنیک کے ذریعے جانوروں کے اعضا انسانوں کو لگانے کی کوشش کر رہے ہیں جس میں ملی جلی کامیابی حاصل ہوئی ہے۔ سنہ **1984** میں کیلیفورنیا کے ڈاکٹروں نے ایک شیر خوار بچی کو لنگور کا دل لگایا تھا مگر اس کی **21** دن کے بعد موت ہو گئی تھی۔ لیکن اس طرح کے علاج میں موجود خطرے کے باوجود ماہرین طبی اخلاقیات کا کہنا ہے کہ اگر مریض کو ان خطرات کا علم ہو تو یہ علاج ہونے چاہییں۔ یونیورسٹی آف آکسفرڈ کے پروفیسر جولیئن سیوولیسکو کا کہنا ہے کہ 'آپ کو کبھی معلوم نہیں ہو سکتا کہ کسی شخص کی علاج کے فوراً بعد افسوس ناک طور پر موت ہو جائے گی لیکن آپ خطرہ اٹھائے بغیر آگے بھی نہیں بڑھ سکتے۔ وہ کہتے ہیں کہ اگر مذکورہ فرد (اس سے منسلک) تمام خطرات سے مکمل طور پر آگاہ ہو تو میرا خیال ہے کہ لوگوں کو اس طرح کے منفرد تجربات کا حصہ بننے کی اجازت ہونی چاہیے۔ پروفیسر سیوولیسکو کہتے ہیں کہ یہ اہم ہے کہ انھیں تمام دستیاب آپشنز کے بارے میں بتایا جائے جن میں مصنوعی دل یا انسانی دل شامل ہیں۔ ڈیوڈ بینیٹ کے کیس پر کام کرنے والے ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ اس آپریشن کا جواز موجود تھا کیونکہ اس کے علاوہ ان کے پاس علاج کے دیگر آپشنز موجود نہیں تھے اور یہ کہ اس کے بغیر ان کی موت ہو جاتی۔

پروفیسر سیوولیسکو کا کہنا ہے کہ کسی بھی سرجری سے قبل اس کو مکمل طور پر محفوظ بنانے کے لیے 'بافتوں کی سخت ترین ٹیسٹنگ اور کسی جانور پر ٹیسٹنگ کی جانی چاہیے۔ ڈیوڈ بینیٹ کا ٹرانسپلانٹ کسی تکنیکی آزمائش کے طور پر نہیں تھا جو کہ تجرباتی علاج کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ انھیں جو دوائیں دی گئی تھیں، انھیں اب تک انسانوں کے علاوہ موجود حیوانات رئیسہ یعنی بندروں، لنگوروں یا بن مانسوں میں نہیں آزمایا گیا ہے۔ مگر میری لینڈ سکول آف میڈیسن کی ڈاکٹر کرسٹین لاؤ جو ڈیوڈ بینیٹ کے علاج کی منصوبہ بندی میں شامل تھیں، ان کا کہنا ہے کہ اس آپریشن کی تیاری میں کوئی کسر نہیں چھوڑی گئی تھی۔ انھوں نے بی بی سی کو بتایا کہ 'ہم نے یہ کام لیبارٹری میں بندروں پر کئی دہائیوں تک کیا ہے اور اس نقطے تک پہنچنے کی کوشش کی جہاں یہ علاج کسی انسان کو فراہم کرنا محفوظ ہو۔

## جانوروں کے حقوق

اس علاج نے انسانوں میں اعضا کی منتقلی کے لیے سوروں کے استعمال پر ایک مرتبہ پھر بحث چھیڑ دی ہے اور انسانوں کے حقوق کے کئی گروہ اس کے مخالف ہیں۔ پیپل فار ایتھیکل ٹریٹمنٹ آف اینیملز (پیٹا) نامی تنظیم نے ڈیوڈ بینیٹ کو سور کا دل لگانے کو 'غیر اخلاقی، خطرناک، اور وسائل کا بے تحاشہ زیاں قرار دیا ہے۔ پیٹا کا کہنا ہے کہ 'جانور اوزاروں کی کوئی دکان نہیں جنھیں لوٹ لیا جائے، بلکہ یہ پیچیدہ اور ذہین جاندار ہوتے ہیں۔ جانوروں کے حقوق کے لیے سرگرم کارکنوں کا کہنا ہے کہ جانوروں کے جینز میں تبدیلی کر کے انھیں انسانوں کے قریب لانا غلط ہے۔ واضح رہے کہ جس سور کا دل ڈیوڈ بینیٹ کو لگایا گیا، اس کے **10** جینز میں تبدیلی کی گئی تھی تاکہ ڈیوڈ کا جسم اس دل کو مسترد نہ کر دے۔

آپریشن کی صبح سور کا دل نکال لیا گیا تھا۔

جانوروں کے حقوق کی ایک برطانوی تنظیم اینیمل ایڈ کے ترجمان نے بی بی سی کو بتایا کہ تنظیم 'ہر حال میں جانوروں کے جینز میں تبدیلی کرنے یا زینوٹرانسپلانٹس کے خلاف ہے۔ تنظیم کا کہنا ہے کہ 'جانوروں کو جینے کا حق ہے، اس درد اور صدمے کے بغیر جو جینیاتی تبدیلی سے انھیں پہنچتا ہے، اور اس کے بعد انھیں مار کر اور ان کے اعضا حاصل کر لیے جاتے ہیں۔ آکسفرڈ یونیورسٹی میں حیاتیاتی اخلاقیات کی فیلو ڈاکٹر کیٹرین ڈیوولڈر کہتی ہیں کہ 'اہمیں جینیاتی تبدیلیوں والے سوروں کے اعضا صرف تب استعمال کرنے چاہییں جب ہم 'یقینی بنا سکیں کہ انھیں غیر ضروری نقصان نہیں پہنچے گا۔ وہ کہتی ہیں کہ 'گوشت کے حصول کے لیے سوروں کا استعمال جان بچانے کے لیے ان کے استعمال سے کہیں زیادہ پریشان کن ہے لیکن یہاں بھی جانوروں کی بہبود کو نظر انداز کرنے کی کوئی وجہ موجود نہیں ہے۔

## مذہب

اس کے علاوہ ان لوگوں کے لیے بھی پریشانی ہو سکتی ہے جنھیں جانوروں سے اعضا حاصل کرنے میں مذہبی پابندیوں کا سامنا ہو گا۔ سوروں کو اس لیے منتخب کیا جاتا ہے کیونکہ ان کے اعضا کا سائز انسانی اعضا کے قریب ہوتا ہے اور سوروں کی افزائش اور پرورش کرنا آسان ہے۔ مگر سوروں کے حوالے سے سخت پابندیوں کے حامل مذاہب یہودیت اور اسلام کے ماننے والوں پر اس کے کیا اثرات مرتب ہوں گے؟ ویسے تو یہودی مذہبی قانون میں سوروں کی پرورش اور انھیں کھانے پر پابندی ہے مگر لندن کے ایک سینیئر ربی ڈاکٹر موشے فریڈمین کا کہنا ہے کہ سور سے دل کا حصول 'یہودی ضوابط خوراک کی کسی بھی طرح خلاف ورزی نہیں ہے۔ ڈاکٹر موشے فریڈمین برطانوی محکمہ صحت کے اخلاقی مشاورتی گروپ (ایم ای اے جی) کے بورڈ میں بھی ہیں۔ انھوں نے بی بی سی کو بتایا کہ 'چونکہ یہودی قانون میں بنیادی اہمیت انسانی جان بچانے کی ہے اس لیے اگر جانور سے اعضا کا حصول کسی انسان کو جینے کا بہترین امکان اور مستقبل میں بہترین معیار زندگی فراہم کر سکتا ہے تو کسی یہودی مریض پر کسی جانور سے عضو کا حصول لازم ہو جائے گا۔

مصر کے دارالافتاء نے اپنے ایک فتوے میں کہا ہے کہ اگر مریض کی زندگی ختم ہونے، اس کے کسی عضو کی ناکامی، مرض کے پھیلنے اور شدید تر ہونے، یا جسم کو شدید نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہو تو سور کے دل کے والو انسان کو لگائے جا سکتے ہیں۔ دوسری جانب پروفیسر سیوولیسکو کا کہنا ہے کہ اگر کوئی شخص مذہبی یا اخلاقی بنیادوں پر جانور سے اعضا کی وصولی سے انکار بھی کر دے، تب بھی انھیں انسانوں سے اعضا کے حصول کے لیے انتظار کی فہرست میں کم ترجیح نہیں دی جانی چاہیے۔ وہ کہتے ہیں کہ 'کچھ لوگ کہیں گے کہ آپ کو ایک مرتبہ ٹرانسپلانٹ کا موقع ملا تھا، اب آپ فہرست میں نیچے جائیں۔ مگر کچھ لوگ کہیں گے کہ آپ کا بھی اتنا ہی حق ہونا چاہیے جتنا کہ دوسروں کا۔ پروفیسر سیوولیسکو کے مطابق 'یہ وہ موقف ہیں جن کے ساتھ ہمیں مفاہمت کرنی پڑے گی۔

# گاجر اور چقندر کا جوس روزانہ صحت مند گھرانہ

قدرت نے ہمیں جو نعمتیں دی ہیں ان میں ایک انمول گاجر ہے جو مفید غذائی عناصر سے بھرپور ہے۔ یہ تو بچہ بچہ جانتا ہے کہ گاجر آنکھوں کے لیے مفید ہے کیوں کہ اس میں بیٹا کیروٹین ہوتا ہے۔ دنیا بھر میں ہونے والی متعدد تحقیقات میں سے پتہ چلا ہے کہ گاجر میں دیگر فوائد بھی موجود ہیں، جن کا ذکر عام طور پر کم ہی سننے کو ملتا ہے۔ غذائیت سے بھرپور گاجر کا جوس کئی مہلک امراض کو روکنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ گاجر کے جوس میں بہت زیادہ مقدار میں موجود وٹامن **A** آنکھوں، جگر، جلد ہڈیوں اور دانتوں کے لیے بہت ہی اہم ہے۔ اس کے علاوہ اس میں وٹامن سی، بی، ای، ڈی، پروٹینز، پوٹاشیم، کیلشیم، آئرن، کاپر اور بہت سے دوسرے لازمی اجزا، پائے جاتے ہیں، جن میں ہر ایک کے اپنے اپنے فوائد ہیں۔

گاجر کے جوس میں اگر تھوڑا سا چقندر اور سیب شامل کر لیا جائے تو اس کے فوائد مزید بڑھ جاتے ہیں۔ جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں:

### جنگ نیوز

**1**۔ کینسر سے بچاؤ کیلئے مفید ہے کیونکہ اس کا جوس کا استعمال کینسر سے متاثرہ خلیوں کی پرورش کو روکتا ہے۔ ایک خیال یہ بھی ہے کہ کینسر کے مریض اگر اس جوس کو مسلسل استعمال کریں تو یہ بیماری مکمل طور پر ختم بھی ہو سکتی ہے۔

**2**۔ جگر، گردوں اور لبلبہ کی حفاظت کیلئے گاجر بہترین ہے جبکہ السر کی بیماری میں بھی بہت مفید ہے۔

**3**۔ اس کا جوس پھیپھڑوں کو قوت بخشتا اور بلڈ پریشر کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔

**4**۔ قوت مدافعت میں زبردست اضافہ کرتا ہے۔

**5**۔ گاجر کا جوس آنکھوں اور بینائی کے لیے تو مفید ہونے کے ساتھ ساتھ یہ آنکھوں کو روشنی اور قوت بخشتا ہے، ساتھ ہی بینائی تیز کرتا ہے۔

**6**۔ پٹھوں کے کھنچاؤ کو دور کرتا ہے۔

**7**۔ قبض کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔

**8**۔ گاجر کا جوس بدہضمی کی وجہ سے سینے میں پیدا ہونے والی جلن کو دور کرتا ہے۔

**9**۔ جلد کی رنگت کو نکھارنے کیلئے بہت مفید ہے۔

**10** جسم سے فضول فیٹس کو نکلنے میں مدد دیتا ہے اور جگر کی صفائی میں بہت ہی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

### چقندر کے فوائد

گاجر کی طرح چقندر بھی نظر مضبوط کرنے کے ساتھ ساتھ جگر کی چربی، آنت کی سوزش اور قبض دور کرتی ہے۔

بیماری کے بعد لوگ کمزوری کو دور کرنے کے لیے گلوکوز کے بجائے چقندر کا استعمال کریں تو زیادہ افاقہ ہو گا۔ چقندر میں چونکہ شکر موجود ہے شکر اور نشاستہ کی خواہ کوئی بھی قسم ہو جسم اندر جا کر ایک مختصر عمل کے بعد گلوکوز میں تبدیل ہو جاتی ہے اس لئے چقندر میں شکر کی موجودگی کمزوری کے لئے یقیناً فائدہ مند ہوتی ہے۔ سبزی اور پھل جیسے بھی ہوں ان میں ناقابل ہضم مادہ کثیر تعداد میں ہوتا ہے، جو قبض کو دور کرتا ہے۔

توانائی سے بھرے چقندر کے جوس کو ذیابطیس کے مریضوں کے ساتھ بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے بھی بہترین قرار دیا جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق یہ دل کے پٹھوں کو فوری طور پر قوت فراہم کرتا ہے۔ امریکا میں ہونے والی تحقیق کے مطابق چقندر میں موجود نائٹرک آکسائیڈ دل کے افعال کو منظم رکھتا ہے اور دل کے پٹھوں اور عضلات کو قوت دیتا ہے۔ اس سے قبل ماہرین نے سائیکل چلانے اور دوڑنے والے کھلاڑیوں پر چقندر کے جوس کے تجربات کے بعد کہا تھا کہ اس سے دل مضبوط ہوتا ہے اور ان کی صلاحیت بتدریج بہتر ہوتی ہے۔

چقندر کے جوس میں موجود اہم مرکبات عمر رسیدہ افراد کے ساتھ ساتھ جوانوں کو بھی غیر معمولی توانائی پہنچاتے ہوئے ان کے کام کاج، سیڑھیاں چڑھنے اور ورزش میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ اسی طرح اگر کوئی **20** میٹر تک دوڑتا ہے تو چقندر کا جوس اس صلاحیت کو **2** فیصد تک بڑھا سکتا ہے۔

### دوران خون میں بہتری

اس زبردست سبزی کے جوس کے استعمال سے خون کے سرخ خلیوں میں اضافہ ہوتا ہے، خون پتلا ہوتا ہے اور دوران میں اعتدال آتا ہے۔ جس کی وجہ سے بلڈ پریشر سے محفوظ رکھا جا سکتا ہے اور انسان صحت مند رہتا ہے۔

### بڑھتی توانائی

محنت مشقت کرنے والے لوگوں کو چاہیے کہ چقندر کے جوس کا استعمال کریں۔ روزانہ ایک گلاس چقندر کا جوس پینے سے انسان کے جسم میں توانائی بڑھ جاتی ہے۔

# 8 غذائیں، تمام ماہرین غذائیت تجویز کرتے ہیں

ہمیں ہر آئے دن درست غذائیت حاصل کرنے کی حت نئی کہانیاں سننے کو ملتی ہیں۔ تمام ڈائٹ پلان کے منفرد اور زبردست فوائد بتائے جاتے ہیں اور ہر ڈائٹ پلان دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ کچھ غذائی ماہرین سویا کو صحت کے لیے مفید جبکہ کچھ اسے زہر قاتل تصور کرتے ہیں۔ کچھ ماہرین پھلوں کو صحت کے لیے زبردست جبکہ کچھ انھیں شوگر میں اضافے کی وجہ قرار دیتے ہیں۔ کچھ ماہرین ڈیری مصنوعات کو وزن اور جلد کے لیے نقصان دہ جبکہ کچھ اسے نعمت خداوندی قرار دیتے ہیں۔ ایسے میں یہ جاننا کہ ایسی کون سی غذائیں ہیں، جن پر تمام ماہرین غذائیت متفق ہیں، بہت خاص بات ہو سکتی ہے۔ اسی لیے آج ہم انہی غذاؤں کا ذکر کر رہے ہیں۔

### بلیو بیری

بلیو بیریز میں کم از کم **15** اقسام کے فائٹو نیوٹرینٹس (**Phytonutrients**) پائے جاتے ہیں۔ یہ فائٹو نیوٹرینٹس زبردست اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات رکھتے ہیں اور جسم کا کوئی ایک بھی ایسا نظام نہیں، جسے یہ تحفظ اور قوت مدافعت فراہم نہ کرتے ہوں۔ اینٹی آکسیڈنٹس خلیوں، ریشوں اور پٹھوں کو کمزور ہونے سے بچاتے ہیں جبکہ دل و دماغ کی صحت کے لیے اہم مانے جاتے ہیں۔ بلیو بیریز صحت مند کاربوہائیڈریٹس سے بھرپور ہوتی ہیں اور نظام ہضم کو درست اور وزن کو متوازن رکھتی ہیں۔ بلیو بیریز میں وٹامنز، معدنیات، بشمول آئرن، میگنیشیم، زنک، کیلشیم، پوٹاشیم اور وٹامنز **C**،**A** اور **K** بھی بھرپور مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

### ایواکاڈو

دنیا بھر کے ماہر غذائیت، دل کی صحت کے لیے ایواکاڈو کو دنیا کی چند صحت بخش ترین غذاؤں میں شمار کرتے ہیں۔ کئی ماہرین اسے **Perfect Food** بھی قرار دیتے ہیں۔ ایواکاڈو میں وٹامنز **C**،**K**،**B5** اور **B6** کے علاوہ اہم معدنیات بھی پائی جاتی ہیں۔ ایواکاڈو میں کیلے سے زیادہ پوٹاشیم پایا جاتا ہے اور اچھی بات یہ ہے کہ اس میں کیلے کے برعکس شکر کی مقدار نہیں ہوتی۔ ایواکاڈو میں فائبر بھی بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے، جو نظام ہضم کو درست رکھتا ہے۔ ایواکاڈو کی سب سے اہم خصوصیت یہ ہے کہ یہ خلوی جھلی (**Cell membrane**) کو تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں، 'جب آپ کے خلیے فری ریڈیکلز کے نقصان سے محفوظ رہتے ہیں تو وہ بہتر کام کرتے ہیں، جس کی نتیجے میں آپ زیادہ خوبصورت جلد، تیز تر دماغ اور زیادہ توانائی حاصل کرتے ہیں۔ ایواکاڈو کے ایک کپ میں **42** ملی گرام میگنیشیم پایا جاتا ہے۔ یہ ایک ایسا غذائی عنصر ہے، جس کی تقریباً ہم سب میں کمی پائی جاتی ہے۔ ماہرین کے مطابق، ہلکے سبز کے مقابلے میں گہرے سبز رنگ (کالے رنگ کے قریب) کا ایواکاڈو زیادہ صحت بخش غذائیت فراہم کرتا ہے۔

### بینز

تمام غذائی ماہرین متفق ہیں کہ بینز (لوبیا، مٹر وغیرہ) غذائیت کی 'پاور ہاؤس' ہوتے ہیں۔ بینز، پودوں سے پروٹین حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ اور فائبر سے بھرپور ہوتے ہیں۔ یہ کولیسٹرول اور خون میں شوگر کی سطح کو متناسب رکھنے کے علاوہ وزن کو بھی قابو میں رکھتے ہیں۔ بینز میں آئرن، میگنیشیم، پوٹاشیم اور زنک بھرپور مقدار میں پایا جاتا ہے۔

### لہسن

لہسن کو قدرت کی بہترین نعمتوں میں شمار کیا جاتا ہے اور ماہرین اسے 'سپر فوڈ' قرار دیتے ہیں۔ لہسن میں **allicin** نامی ایک فائٹو کیمیکل پایا جاتا ہے، جس کی کئی طبی خصوصیات ہیں۔ یہ وائرس اور خراب بیکٹیریا کے خلاف زبردست مدافعت رکھتا ہے۔ یہ سردی اور سردی کی عام بیماریوں جیسے نزلہ، زکام اور کھانسی کا بھی بہترین علاج ہے۔ لہسن آپ کے جسم میں ایک بھی کیلوری کا اضافہ کیے بغیر بڑی مقدار میں وٹامنز اور معدنیات فراہم کرتا ہے، جس میں مینگنیز، وٹامن **B6** اور وٹامن **C** شامل ہے۔ ماہرین کے مطابق لہسن کو تازہ حالت میں کھانا بہتر رہتا ہے کیونکہ اگر اسے **10** منٹ تک پکایا جائے تو اس میں شامل **allicin** کے فوائد زائل ہونے لگتے ہیں۔

### لیموں

رس بھرے لیموں میں انتہائی اہم وٹامنز اور معدنیات موجود ہوتے ہیں، جو ہمارے نظام ہضم اور مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے کے علاوہ بالوں اور جلد کے لیے بھی کئی فوائد رکھتے ہیں۔ لیموں میں موجود وٹامن **C** کولاجن کی پیداوار کو بڑھاتا ہے۔ کولاجن جلد کو فری ریڈیکلز سے محفوظ رکھتا ہے، جو کینسر کا باعث بنتے ہیں۔

### تخم بالنگا

اس چھوٹے سے خوردنی بیج کو 'سپر فوڈ' کی فہرست میں شمار کرنے کی کئی وجوہات ہیں۔ اس میں اومیگا **3** اور اینٹی آکسیڈنٹ اجزا وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں، جو صحت کو فروغ دیتے ہیں۔ تخم بالنگا میں **40** فی صد فائبر ہوتا ہے، اس طرح یہ فائبر کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے، جو نظام ہضم کے لیے مفید ہے۔ اس میں کیلشیم اور میگنیشیم کی موجودگی اسے ہڈیوں کی صحت کے لیے بھی بہترین بناتی ہے۔

### کینووا

کینووا ایک مکمل پروٹین ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ اس میں تمام کے تمام لازمی امینو ایسڈز موجود ہوتے ہیں، جو بہترین غذائیت حاصل کرنے کے لیے ضروری ہیں۔ کینووا کا چھوٹا سا دانہ گلوٹن سے بھی پاک ہوتا ہے، جو گندم اور جو میں پایا جاتا ہے۔ کینووا میں میگنیشیم، فائبر، مینگنیز، رائبوفلووین اور وٹامن **B** بھی پائے جاتے ہیں، جو غذا کو توانائی میں بدلتے ہیں۔

### سامن

سامن ایک ایسی غذا ہے، جس کی غذائی افادیت اور فوائد پر سارے ماہرین غذائیت متفق ہیں، تاہم شرط یہ ہے کہ وہ فارمنگ والی نہ ہو۔ سامن میں اومیگا **3** فیٹی ایسڈز بھرپور مقدار میں پائے جاتے ہیں جبکہ فارمنگ کے ذریعے حاصل کردہ سامن میں پولی کلورینیٹڈ بائفینلز (**PCBs**) نامی زہریلی مادے پیدا ہو جاتے ہیں۔ اومیگا **3** فیٹی ایسڈز دل کے امراض کے خطرات کو کم کرتے ہیں اور اچھے کولیسٹرول میں اضافہ کرتے ہیں۔ یہ ایسڈز ڈپریشن اور کینسر کے خلاف مزاحمت رکھتے ہیں اور مجموعی دماغی صلاحیتوں کو بہتر بناتے ہیں۔ جنگلی سامن میں امینو ایسڈز اور وٹامن **B** بھی بھرپور مقدار میں پائے جاتے ہیں، جو چمکدار جلد، مضبوط پٹھے اور متحرک توانائی فراہم کرتے ہیں۔

# شمالی کوریائی ہیکرز نے 2021 میں 400 ملین ڈالر مالیت کی کرپٹو کرنسی چوری کی

ایک رپورٹ میں دعویٰ کیا گیا ہے کہ شمالی کوریائی ہیکرز نے گذشتہ برس تقریباً **400** ملین ڈالر مالیت کے ڈیجیٹل اثاثے چرائے ہیں۔ بتایا گیا ہے کہ یہ چوری کرپٹو کرنسی کے پلیٹ فارمز پر کم از کم سات حملوں میں کی گئی۔ بلاک چین تجزیاتی کمپنی چین اینیلیسز کا کہنا ہے کہ سخت پابندیوں کی حامل مشرقی ایشیائی ریاست میں سائبر کرائم میں ملوث افراد کے لیے یہ کامیاب ترین سالوں میں سے ایک تھا۔ ان حملوں میں ہیکرز نے نشانے پر زیادہ تر سرمایہ کاری کرنے والی فرمز اور سینٹرلائزڈ ایکسچینجز تھیں۔ شمالی کوریا ہیکنگ کے ان حملوں سے لاتعلقی کا اظہار کرتا رہا ہے۔ چین اینیلیسز کے مطابق سنہ **2020** سے **2021** تک شمالی کوریا سے جڑے ہیکنگ کے حملوں کی تعداد چار سے بڑھ کر سات تک پہنچ گئی اور رقم کے تناسب کے اعتبار سے ان حملوں میں **40** فیصد اضافہ ہوا۔ کمپنی کا کہنا ہے کہ ہیکرز نے بہت سی تکنیکیں استعمال کیں جن میں فشنگ، کوڈ کا ناجائز استعمال، اور میل ویئر کے ذریعے تنظیموں کے 'ہاٹ' والٹ سے فنڈز حاصل کرنا شامل تھا اور اس کے بعد انھیں شمالی کوریا کے زیر کنٹرول ایڈریسز پر منتقل کر دیا گیا۔ کرپٹو کرنسی کے ہاٹ والٹ دراصل انٹرنیٹ اور کرپٹو کرنسی کے نیٹ ورک سے جڑے ہوئے ہوتے ہیں اس لیے وہ ہیکنگ کے لیے آسان ہدف ہوتے ہیں۔ انھیں کرپٹو کرنسی بھجوانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور یہ صارفین کو یہ اجازت دیتے ہیں کہ وہ دیکھ سکیں کہ ان کے پاس کتنے ٹوکن ہیں۔ بہت سے ماہرین کہتے ہیں کہ کرپٹو کرنسی کی بڑی مقدار کو جس کی روزانہ ضرورت نہ ہو ایسے 'کولڈ' والٹ میں بھجوانا چاہیے جو انٹرنیٹ سے جڑا ہوا نہ ہو۔ چین اینیلیسز کا کہنا ہے کہ زیادہ تر حملے نام نہاد لازارس گروپ کی جانب سے ہوئے۔ یہ وہ گروپ ہے جس پر امریکہ نے پابندیاں عائد کر رکھی ہیں۔ اس گروپ کے بارے میں یہ خیال ظاہر کیا جاتا ہے کہ اسے شمالی کوریا کی بنیادی انٹیلیجنس ایجنسی دی ریکونائسنس جنرل بیورو کنٹرول کرتا ہے۔ لازارس گروپ پر 'وانا کرائے' رینسم ویئر اٹیک، بین الاقوامی بینکوں اور کسٹمرز کے اکاؤنٹس کی ہیکنگ اور سنہ **2014** میں سونی پکچرز پر ہونے والے سائبر حملوں میں بھی شامل ہونے کے الزامات لگتے رہے ہیں۔ رپورٹ میں گذشتہ برس کے حملوں کے حوالے سے یہ بھی کہا گیا ہے کہ شمالی کوریا کے قبضے میں فنڈز آ گئے تو اس نے ان کی پردہ پوشی اور کیش آؤٹ کرنے کے لیے بہت احتیاط سے منی لانڈرنگ کا عمل شروع کیا۔ اقوام متحدہ کے پینل نے جو شمالی کوریا پر پابندیوں کا جائزہ لیتا ہے، پیانگ یانگ پر الزام عائد کیا ہے کہ وہ اپنے جوہری اور بیلسٹک میزائل پروگرام کی مدد کے لیے چوری شدہ فنڈز کا استعمال کر رہا ہے تاکہ بین الاقوامی پابندیوں سے بچا جا سکے۔ ایک اور واقعے میں امریکہ نے گذشتہ برس فروری میں شمالی کوریا سے تعلق رکھنے والے تین کمپیوٹر پروگرامرز پر بڑے پیمانے پر ہیکنگ کرنے کا الزام عائد کیا تھا۔ کہا گیا ہے کہ ان کا مقصد ایک اعشاریہ تین بلین ڈالر کی رقم اور کرپٹو کرنسی کو چوری کرنا تھا۔ امریکی محکمہ انصاف کے مطابق سائبر حملوں میں بینکوں سے لے کر ہالی وڈ کے فلم سٹوڈیوز تک بھی متاثر ہوئے ہیں۔

# باقیات

101
وکیا تھا کہ ہم دہشت گردی کا خاتمہ کریں گے اور سیکورٹی اہلکاروں کو آزادانہ طور پر دیا جائے گا، ہم نے پورا کیا"۔ہم نے کہا ہے کہ ہم ایودھیا میں رام مندر کی تعمیر کریں گے وہ بھی کیا۔

102
سوپور سرفراز بشیر ہے کے پی ایس (ممبر) اور ڈی وائی ایس پی ڈی ار سوپور (ممبر) نے معزز خصوصی عدالت (NDPS) بارہمولہ کے حکم کی

تعمیل کرتے ہوئے ایک کروڑ سے زیادہ مالیت کی نشہ آور ادویات اور سائیکوٹراپک اشیا کو تباہ کیا۔

103
ڈرائیور کی شناخت محمد یوسف ملہ ولد محمد اسحاق، ساکن ٹوگام سنبل کے طور پر ہوئی، وہ شدید زخمی ہوا۔انہوں نے بتایا کہ اسے سی ایچ سی سنبل منتقل کیا گیا تاہم ڈاکٹروں نے اسے مردہ قرار دے دیا۔

104

دوران رات کے وقت درجہ حرارت میں مسلسل گراوٹ کی وجہ سے سری نگر میں جھیل اور دیگر علاقوں میں واقع آبی ذخائر کے منجمد ہونے کا سلسلہ جاری ہے جبکہ پانی کی سپلائی لائنوں میں کہرہ لگنے سے سری نگر سمیت کئی علاقوں میں پانی کی فراہمی میں رکاوٹ پیدا ہو رہی ہے۔

105
جھنڈے اور پلے کارڈ اٹھائے ہوئے مظاہرین نے شاہ اور بی جے پی کے خلاف نعرے لگائے

اور ان کے استعفیٰ کا مطالبہ کیا۔پولیس کی بھاری نفری نے مظاہرین کو روکا جس کے بعد تھوڑی دیر تک ہاتھا پائی ہوئی۔

106
ناممکن تھا۔تیتھ پورہ بائی پاس پر ایک تویرا گاڑی میں سوار ایک خاتون ملازمہ نے کہا کہ انہیں بارہمولہ پہنچنا ہے، کیونکہ وہ وہیں ایک سرکاری دفتر میں تعینات ہیں۔

107

کا عکاس ہے۔ جب سچائی کا سامنا ہوتا ہے تو کانگریس افراتفری کا سہارا لیتی ہے، بات چیت نہیں۔انہوں نے کانگریس پر مزید الزام لگایا کہ وہ اپنے آئین مخالف ماضی کو چھپا رہی ہے۔ چگ نے کہا" یہ وہی کانگریس ہے جس نے ایمرجنسی کے دوران لوگوں کے بنیادی حقوق چھین لیے منتخب ریاستی حکومتوں کو گرانے کیلئے 90 مرتبہ دفعہ 356 کا غلط استعمال کیا، اور او بی سی تحفظات کی مخالفت کی۔

108
کوئی بڑی بارش نہیں ہوئی ہے جس کے نتیجے میں وادی کے مختلف حصوں کے کسانوں نے فصلوں کیلئے بیج بونے میں تاخیر پر خدشہ ظاہر کیا ہے، جس سے انہیں خدشہ ہے کہ مجموعی پیداوار پر اثر پڑے گا۔ جنوبی ضلع پلوامہ کے پنگل باغ گاؤں کے ایک کسان نے بتایا کہ اس علاقے میں موسم سرما میں شدید خشکی رہی ہے۔

109
اشیاء کی ذخیرہ اندوزی کی تھی، کے بارے میں ایک مخصوص اطلاع پر کارروائی کرتے ہوئے پولیس اسٹیشن ٹوگام کی پولیس پارٹی نے فرسٹ کلاس ایگزیکٹیو مجسٹریٹ بی کے پورہ کے ہمراہ مذکورہ مقام پر چھاپہ مارا۔تلاشی کے دوران مذکورہ مقام سے 8.5 کلوگرام سائیکوٹراپک مادہ برآمد ہوا اور ملزم کو گرفتار کر لیا گیا ہے۔

110
جنگلی جانوروں کے انسانوں پر بڑھتے حملوں کے بیچ اس بات کا انکشاف ہو گیا ہے کہ گزشتہ تین سالوں کے دوران 36 افراد کی موت ہوئی جن پر جنگلی جانوروں نے حملہ کیا۔تفصیلات کے مطابق گزشتہ تین سالوں 2022 سے لیکر 2024 کے دوران، وادی کشمیر میں انسانی جنگلی حیات کے تنازعہ کی وجہ سے حیرت انگیز طور پر کل 36 اموات ریکارڈ کی گئی ہیں، اس کے علاوہ 261 زخمی اور 10,303 حملے ہوئے ہیں۔

111
دی گئی ہے، اور دنوں میں جاری کر دی جائے گی۔انہوں نے کہا" ڈیٹ شیٹوں کو حتمی شکل دے دی گئی ہے اور کچھ ہی دنوں میں جاری کر دی جائیں گی، شاید 25 دسمبر تک ان کا منظر عام پر لایا جائے گا۔انہوں نے مزید کہا کہ امتحانات حکومت کی طرف سے پہلے سے اعلان کردہ تاریخوں سے شروع ہوں گے اور ماہ فروری کے وسط سے تینوں جماعتوں کے سالانہ امتحان شروع ہوں گے۔ یہ بتانا ضروری ہے کہ عمر عبداللہ کی قیادت والی این سی حکومت نے رواں سال مارچ سے اکتوبر تک کے تعلیمی سیشن کو کلاس 9 ویں سے تبدیل کرنے کا اعلان کیا تھا، تاہم 10 ویں،

11 ویں اور 12 ویں جماعت کے لیے حکومت نے یقین دہانی کرائی ہے کہ سیشن اگلے سال اکتوبر نومبر تک واپس کر دیا جائے گا۔

112
کرتے جاری ہے۔ پارلیمنٹ اجلاس کے آخری دن مرکزی حکومت لوک سبھا میں ایک تجویز لائے گی۔میڈیا رپورٹس میں بتایا گیا کہ اب مشترکہ پارلیمانی کمیٹی میں 31 کے بجائے 39 ارکان ہوں گے۔حکومت ایسا اس لیے کر رہی ہے کہ جن جماعتوں کو اس کمیٹی میں جگہ نہیں ملی، انہیں بھی اپنے خیالات پیش کرنے کا موقع مل سکے۔

113
ہے کہ سڑک کی حفاظت کو نافذ کرنے کے لیے برسوں سے جاری مسلسل کوششوں کا حصہ ہے۔"ٹریفک پولیس خلاف ورزی کرنے والوں کے خلاف کارروائی جاری رکھے ہوئے ہے، بشمول نابالغ اور والدین جو انہیں گاڑی چلانے کی اجازت دیتے ہیں۔تاہم حالیہ "ٹینگ پورہ واقعہ" کے تناظر میں ایک مثبت تبدیلی دیکھی گئی ہے۔والدین نابالغوں کو گاڑی چلانے سے روکنے کے لیے زیادہ متحرک ہو گئے ہیں۔انہوں نے نوٹ کیا کہ اب سڑک کی حفاظت کے بارے میں زیادہ عوامی بیداری اور تشویش ہے، خاص طور پر گاڑیاں چلانے والے نابالغوں کے حوالے سے۔انہوں نے نشاندہی کی کہ ٹریفک پولیس قانون پر عمل درآمد جاری رکھے ہوئے ہے، حادثات کو کم کرنے کے لیے والدین اور سڑک استعمال کرنے والوں سمیت عوام کی اجتماعی ذمہ داری ضروری ہے۔افسر نے سڑک کی حفاظت کے بنیادی اقدامات جیسے سیٹ بیلٹ، ہیلمٹ پہننے اور ٹریفک قوانین کی پیروی کرنے کی اہمیت پر بھی زور دیا۔انہوں نے عوام پر زور دیا کہ وہ اپنی حفاظت کے ساتھ ساتھ سڑک پر دوسروں کی حفاظت کی بھی ذمہ داری لیں۔ان کے مطابق اگر ہر شخص ٹریفک قوانین کا احترام کرے اور ذمہ دارانہ ڈرائیونگ کی مشق کرے تو حادثات میں خاطر خواہ کمی لائی جا سکتی ہے۔ایس ایس پی نے اس بات پر زور دیا کہ محکمہ ٹریفک مسلسل خلاف ورزیوں کو روکنے کے لیے کام کر رہا ہے اور شہریوں پر زور دیا کہ وہ لائسنسنگ کے قوانین اور روڈ سیفٹی کے معیارات پر عمل کریں تاکہ ٹریفک کے بہتر اور محفوظ انتظام کو یقینی بنایا جا سکے۔انہوں نے ٹریفک سیفٹی کے حوالے سے اہم خدشات کا اظہار کرتے ہوئے اس بات پر زور دیا کہ ڈرائیونگ لائسنس کو چلائی جانے والی گاڑی کے مخصوص طبقے کے مطابق ہونا چاہیے۔افسر نے روشنی ڈالی کہ گاڑیوں کو مختلف زمروں میں درجہ بندی کیا گیا ہے جیسے دو پہیہ، چار پہیہ، ہلکی موٹر گاڑیاں (LMV)

اور بھاری گاڑیاں، جن میں سے ہر ایک کو مخصوص قسم کے ڈرائیونگ لائسنس کی ضرورت ہوتی ہے۔

114
تبادلوں میں 17 دراندازوں سمیت کم از کم 42

غیر مقامی عسکریت پسند مارے گئے۔دستیاب اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ یہ 42 غیر مقامی عسکریت پسند جموں و کشمیر کے 9 اضلاع میں مارے گئے۔

---

از نیابت کچواری تحصیل خانصاحب باجلاس محمد یاسین صاحب نائب تحصیلدار
عنوان: درخواست از جانب نثار احمد خان ولد غلام احمد خان ساکنہ گروہڈ کلاں تحصیل خانصاحب اجرائی RBA سرٹیفکیٹ تحت ایس آر او ۲۹۴

## اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں ہر خاص وعام کو بذریعہ اشتہار آگاہ کیا جاتا ہے کہ سائل نے ایک درخواست نسبت اجرائی RBA پیش کی ہے۔ جو کہ دفتر ہذا میں زیر کارروائی ہے۔ پٹواری حلقہ سے رپورٹ اور ریونیو ریکارڈ طلب کیا گیا ہے جس کے مطابق سائل کے تمام جائیداد منقولہ وغیر منقولہ موضع گروہڈ کلاں میں موجود ہے اور تاحال کبھی بھی وہ حد ہذا سے ترک سکونت نہیں کی ہے۔ کنبے کی زرعی وغیر زرعی آمدنی ماہانہ 64412 روپے تک ہے۔ اور کنبہ ۳ افراد پر مشتمل ہے۔ اور تفصیل افراد کنبہ بذیل درج ہے۔

| نام افراد کنبہ | عمر | پیشہ | رشتہ | آمدنی ماہانہ |
|---|---|---|---|---|
| نثار احمد خان ولد غلام احمد خان | ۳۷ | سرکاری ملازم | | 63579 |
| کلثوم اختر زوجہ نثار احمد | ۳۵ | گھریلو کام | | |
| رامسیا خان دختر۔۔۔ | ۸ | زیر تعلیم | | |
| حمنہ خان دختر۔۔۔ | ۴ | ۔۔۔ | | |
| خان محمد عبداللہ پسر۔۔۔ | ڈھائی سال | شیر خوار | | |

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

---

از نیابت گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب عبدالرشید چوپان پسر محمد سلطان چوپان ساکنہ موضع ڈانگر پورہ (مالموہ) تحصیل پٹن بارہمولہ حال مائیگرنٹ واری پورہ بانگل تحصیل کارہامہ بارہمولہ migration سرٹیفکیٹ

## اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ہذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق رپورٹ پٹواری حلقہ و بیانات نمبرداران ڈانگر پورہ (مالموہ) و واری پورہ بانگل و چوکیداران اگری کلاں پٹن و واری پورہ کارہامہ سائل عبدالرشید چوپان پسر محمد سلطان چوپان مذکور نے سال ۱۹۸۸ء میں موضع ڈانگر پورہ (مالموہ) پٹن بارہمولہ سے ترک سکونت اختیار کر کے موضع واری پورہ بانگل تحصیل کارہامہ (بارہمولہ) میں رہائش اختیار کی ہے جسکے نسبت سائل مذکور اپنے حق میں تحت ضابطہ migration سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر
نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

---

از نیابت کچواری
مضمون: چھٹی آمدہ از دفتر بلاک ڈیولپمنٹ آفیسر خانصاحب زیر نمبری BDO/KSB/1059 مورخہ 30/11/2024 نسبت اجرائی پیدائشی سرٹیفکیٹ بحق آصفہ حسن دختر غلام حسن بجران ساکنان موضع کچواری تحصیل خانصاحب

## اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کی نسبت رپورٹ چوکیدار علاقہ و دیگر فیلڈ عملہ سے عیاں ہے کہ آصفہ حسن دختر غلام حسن بجران ساکنہ موضع کچواری مورخہ 02/01/2010 کو گھر پر ہی پیدا ہوئی ہے۔ اس نسبت بیان حلفی سائل و اجرا کردہ گورنمنٹ ہائی سکول وترڈ کی DOB سرٹیفکیٹ 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 گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر
نائب تحصیلدار کچواری

---

## از دفتر نائب تحصیلدار صاحب ہارون نارتھ سرینگر

عنوان

Application on behalf from Gh. Ahmad Bhat, Gh. Nabi Bhat and executive members of Masjid Ahle Sunnat wal Jamat basic root structure of Chinar tree lying in the mid Kitchen garden of Gh. Ahmad Bhat S/O Late Abdul Salam BhatR/O Wanihama

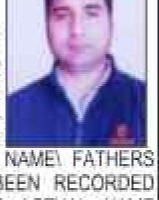
## اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ ذیل عنوان الصدر میں نسبت قرار حکم جناب ڈپٹی کمشنر صاحب سرینگر زیر نمبری 20/DCS/Chinar/tree/2024-25 مورخہ 27/11/2024 تحصیل نارتھ زیر نمبری MM/TNS/FS/04 مورخہ 28/11/2024 درخت چنار واقعہ موضع وانیہامہ کی نیلامی مطلوب ہے۔لہٰذا ہر خاص و عام کو بذریعہ اشتہار مطلع کیا جاتا ہے کہ جو بھی خواہشمند افراد مذکورہ نیلامی میں شرکت کرنے کے خواہاں ہوں وہ مورخہ 26/12/2024 بوقت 11:00 بجے حاضر آ کر نیلامی میں حصہ لیں۔
نائب تحصیلدار ہارون تحصیل نارتھ

---

## THE JAMMU & KASHMIR BOARD OF SCHOOL EDUCATION NEW CAMPUS BEMINA SRINAGAR

### PUBLIC NOTICE



I HAVE PASSED/APPEARED IN SECOUNDARY SCHOOL EXAMINATION 10TH UNDER ROLL NO 246249 SESSION OCT-NOV YEAR 2006 THROUGH THE J&K BOARD OF SCHOOL EDUCATION. DUE TO THE ERROR COMMITTED BY. THE CONCERNED SCHOOL/PARENT, MY NAME\ FATHERS NAME/ MOTHERS NAME/DOB/ CASTE HAS BEEN RECORDED WITH THE BOARD AS HANEEFA WHILE AS ACTUAL NAME FATHERS NAME MOTHERS NAME/ CASTE/DOB/ IS MISRA BEGUM.IN SCHOOL RECORD THERE EXISTS MY CASTE AS YATTO BUT ACTUAL IS YATOO.
NOW I HAVE APPLIED FOR CORRECTION/ RETIFICATION OF ERROR IN J&K BOARD OF SCHOOL EDUCATION, NEW CAMPUS BEMINA SRINAGAR.IF ANY PERSON HAS OBJECTION IN THIS REGARD. MAY FILE THE SAME IN THE OFFICE OF THE DEPUTY SECRETARY, CERTIFICATE-KD WITHIN 7DAYS FROM THE DATE OF PUBLICATION OF THIS NOTICE AFTER THE EXPIRY OF SAID PERIOD NO OBJECTION WILL BE ENTERTAINED.
THIS IS PUBLISHED FOR THE INFORMATION OF GENERAL PUBLIC.
NAME: IRSHAD HUSSAIN YATOO
F/N GHHUSSAIN YATOO
M/N MISRA BEGUM
B.O.B 01-04-1989
RESIDENCE : KANLOO PATTAN BARAMULLA

---

## اتر ریلوے

### ای ٹینڈر نوٹس

ٹنڈر نوٹس نمبر-770-W/169/WA-1/FZR-273-2024-25-ADEN-JRC&274-2024-25-ADEN-JRC سینئر ڈویژنل انجینئر۔ اول، فیروز پور کے ذریعہ صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے مندرجہ ذیل ای ٹنڈر آخری تاریخ 10.01.2025 وقت 15.00 بجے تک مدعو کیا جاتا ہے۔ٹنڈر دہندہ اپنے اصل دستاویزات بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کر سکتے ہیں۔مینول ٹنڈر منظور نہیں ہے اور ایسے کسی بھی مینول آفر کو منظور نہیں کیا جائے گا۔ٹھیکیدار ٹنڈر فارم کی زر ضمانت کی جگہ ٹنڈر سیکورٹی قرارنامہ منظر روفارم میں ٹنڈر کے ساتھ ای پورٹل پر منسلک کریں گے۔

| نمبر شمار | ٹنڈر نمبر تاریخ | ٹنڈر کی تفصیل | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 273-2024-25-ADEN-JRC | JRC-PTK سیکشن پر C-118 ایل سی ایس پر ایل ایچ ایس کاموں سے متعلق لنک روڈ، ریلنگ وال، برج ریلوے چینل گیٹ اور دیگر متعلقہ کاموں، ایل ایچ ایس C-118، C-124 اور C-125 پر گیٹ شیڈ کے بچے ہوئے کاموں کی تعمیر۔ | | |
| | | اشتہاری قیمت (روپے) | آخری مدت جواز | مدت تکمیل |
| | | 5,84,94,016.94 | 60 دن | 09 ماہ |
| 2 | 274-2024-25-ADEN-JRC | اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر جالندھر کینٹ کے زیر اختیار علاقہ میں مختلف یارڈوں میں پٹریوں کے بیچ سی سی چینل کی تعمیر۔ | | |
| | | اشتہاری قیمت (روپے) | آخری مدت جواز | مدت تکمیل |
| | | 14,99,959.66 | 60 دن | 06 ماہ |

نمبر:۔1 ٹنڈر ڈالنے سے پہلے ٹنڈر دہندہ ٹنڈر کے سلسلے میں جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے۔

3899/2024

صارفین کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ

---

## Government of Jammu and Kashmir
## Higher Education Department
## Civil Secretariat, J&K.
**

Subject: Appointment of Assistant Professor, Political Science in the Higher Education Department.
Ref$^{nce}$ : Letter No. PSC/DR-HE/AP-Pol. Science/2023 dated 27-03-2024 (recommendation) from J&K Public Service Commission, J&K.

**Government Order No. 571 -JK(HE) of 2024**
**Dated: 19 -12-2024**

In continuation to the Government Order No.355-JK(HE) of 2024 dated 01-07-2024 and as recommended by the J&K Public Service Commission, sanction is hereby accorded to the appointment of Suhail Qamar s/o Qamar Din Hakeem R/o A Ghat Doda under SLC category as Assistant Professor (Political Science) on regular temporary basis in the pay band of Rs.15600-39100 with AGP Rs.6000/-(Pre-revised) Academic Level-10 with pay structure of Rs.57700/- in the Higher Education Department notionally w.e.f 01-07-2024 and monetarily with immediate effect:-

The Above mentioned appointee shall report to the Nodal Principal, Government College for Women, Gandhi Nagar, Jammu within a period of 21 days from the date of issuance of this order failing which his appointment shall be deemed to have cancelled without any notice.

The appointment of candidate shall be subject to the following Conditions :-

1. The appointee will be on probation for a period of two years from the date of joining.
2. The appointment of the above candidate shall be governed by the "New Pension Scheme" as per SRO-400 of 2009 dated 24-12-2009.
3. The appointee shall, at the time of joining, produce the following testimonials in original which will be verified by the concerned Principal.

a. Domicile Certificate.
b. Date of Birth Certificate.
c. Qualification and Marks Certificate i.e. NET/SLET/Ph.D. etc and marks cards/degrees.
d. Category certificate as may be applicable to the appointee.
e. Health and Medical Certificate.
f. Any other certificate as required under law.

The salary of the appointee shall be drawn and disbursed only after the receipt of the satisfactory report in respect of genuineness of Qualification/Date of Birth/Relevant Category Certificate and subject to production of an affidavit (as per **Annexure-A**) to this order.

The inter-se-seniority of the candidate shall be determined in terms of the J&K Civil Services (Classification, Control & Appeal) Rules, 1956.

The appointment of the candidate shall remain provisional till such time the certificates are got verified by the concerned Principal and are found to be in order. In case any certificate is found to be fake, inadequate or not consistent with the eligibility requirements, the appointment of the candidate shall be deemed to have been cancelled ab-initio.

DIPK-9793/24
Dtd. 19-12-2024

Sd/- Deputy Secretary
to the Government

---

Government of Jammu & Kashmir

# Directorate of Tourism, Kashmir

**Subject:-** **Retirement of partner from the Registration certificate of the Excursion Agency "Kashmir Travel Network" situated at Alibad Behind Shalimar, Srinagar.**

### Public Notice.

Whereas, Mr. Zahid Ahmad Bhat S/o Mr. Ghulam Ahmad Bhat co-partner of the Excursion Agency namely "Kashmir Travel Network" situated at Alibad Behind Shalimar, Srinagar has requested this office for retirement of the another partner namely Ms. Shazia Ahmad D/o Mr. Ghulam Ahmad Bhjat R/o Arabal Shalimar, Srinagar from the registration certificate of the above named Excursion Agency under the J&K Registration of Tourist Trade Act 1978/82/2011-12;
Whereas, the Excursion Agency under the name and style ""Kashmir Travel Network" situated at Alibad Behind Shalimar, Srinagar is registered with the Tourism Department under Registration No. Reg/T/1706/671/DTK/L8/P 42 dated 17.05.2019 in the name of Ms. Shazia Ahmad D/o Mr. Ghulam Ahmad Bhat R/o Arabal Shalimar, Srinagar and Mr. Zahid Ahmad Bhat S/o Mr. Ghulam Ahmad Bhat R/o Arabal Shaliamr, Srinagar the Registration Certificate stands renewed upto 31.03.2023;
Whereas, the applicant has submitted photocopy of registration certificate, Affidavit dated 02.12.2024 duly authenticated by Judicial Magistrate First Class Srinagar to the effect that the Ms. Shazia Ahmad D/o Mr. Ghulam Ahmad Bhat (partner) is retiring from the said partnership business, Deed of retirement from Partnership dated 11.11.2024, NOC from Bank, ID proof of both partners;
Now therefore, in exercise of powers conferred on me under section 39 of Registration of Tourist Trade Act 1978/82/2011/12, before the request of the applicant is considered for Retirement of a partner in the Registration Certificate, the matter is hereby notified for information of General Public/Financial Institutions/ Bank/Organization, etc for objection if any. The same should reach this office within a period of 7 days from the publication of this notice in the local newspaper. Objections received beyond a period of 7 days will not be entertained and changes in the Registration/ records shall be made under rules.

Sd/- Assistant Director Tourism,
Registration (Kashmir).

DIPK-9774/24
Dtd. 19-12-2024

---

UNION TERRITORY OF JAMMU & KASHMIR

# OFFICE OF THE ASSISTANT DIRECTOR SHEEP BREEDING FARM BALNOI

**Sub: Advertisement for livestock at 'Govt Sheep Breeding Farm, Balnoi**

This is for information of the general public that the auction of livestock is scheduled to be held on 24/12/2024 at 11:30 AM in the premises of "Sheep Breeding Farm, Balnoi in presence of the auction committee; so anyone Interested can participate in the bid.
The bidder shall have to necessarily pay 100% of the final bid amount on spot to the auction committee.
The Auction Committee reserves the right to cancel the auction if the amount is not received properly on the spot.
Any terms and conditions, if found necessary, shall be announced accordingly on the bid spot.

Assistaht Director
Sheep Breeding Farm Balnoi

DIPK-9789/24

---

*Government of Jammu & Kashmir*

***OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER PW (R&B) DIVISION ZAINPORA***

*e-mail:-xenrandbzainapora@gmail.com*

NOTICE INVITING TENDER

**CIVIL WORKS**

**SINGLE COVER SYSTEM (up to Rs. 2.50 Crores)**

NIT No: 41/ZNP/RnB/e-Tendering/2024-25 Dated: 17-12-2024

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

| S No | Name of Work | Major Head of Account | Est. Cost (in Lacs) | Earnest Money Deposit (Rs.) | Class of Contractor | Time of Completion | Cost of T/Doc (Rs.) | AAA No. Date | TS No. Date |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Development of Ziyarat Sharief Bukharia (R.A) at Turkwangam Shopian | Capex Budget | 47.74 | 95480/- | AAY/ BEE | 90 Days | 1100/- | 05-DTK/PLN Of 2024 Dated: 15-01-2024 | 68-SE/PS Of 2024-25 Dated: 16-12-2024 |

***Position of funds:-Committed***
The Payment shall be made strictly as per the release of funds by the Intending Department and availability of funds on account of financial restrictions due to imposition of cap.

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 schedule of dates given below:-

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Date of Issue of Tender Notice | 17-12-2024 | |
| 2 | Document downloading Start Date. | 17-12-2024 | From 6:00 P.M |
| 3 | Document Downloading End Date. | 27-12-2024 | upto 6:00 P.M |
| 4 | Bid submission Start Date. | 17-12-2024 | From 6:00 P.M |
| 5 | Bid Submission End Date. | 27-12-2024 | Upto 6:00 P.M |
| 6 | Date & time of opening of Bids (Online) | 28-12-2024 | at 12:00 P.M |

1. Bids must be accompanied by a Treasury Challan (dated between the bid start date and the Bid Submission End date) deposited in M.H. 0059 in the name of Executive Engineer R&B Division Zainpora (tender inviting authority) as the cost of the tender document.

Note:- The Date of Treasury Challan must be between the date of start of bid and Bid Submission End date. **Any deviation shall render the bidder as Non-responsive.**

**2.1 At the time of tendering, all bidders must upload earnest money/bid security equal to 2% of the Advertised Cost in the form of CDR/FDR/BG pledged to the tender receiving authority, i.e. Executive Engineer R&B Division Zainpora. The successful bidder will have to provide Performance Security @ 5% at the time of contract award, strictly in accordance with the Government's circular instructions from time to time. The earnest money/bid security of 2% will be released to the successful bidder only after the submission of a Performance Security of 5% of the Bid cost, which will be released after successful completion of the DLP/Maintenance Period.**

2. **The bids for the work shall remain valid for a period of 120 days from the date of opening of Technical bids.**
3. **The earnest money shall be forfeited If:-**

a) Any bidder/ tenderer withdraws his bid/ tender during the period of bid validity or makes any modifications in the terms and conditions of the bid.
b) Failure of Successful bidder to furnish the required performance security within the specified time limit.
c) Failure of Successful bidder to execute the agreement within 28 days after fixation of contract.

4. The date and time of opening of Bids shall be notified on website **www.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 online on same web site in the office of the Executive Engineer R&B Division Zainpora (Tender receiving authority).

**32.The tender/bid is liable to rejection if it does not fulfill the requirements as laid down in NIT.**
33 All other terms conditions are as per PWD Form 25 (Double agreement Form) as well as this NIT.

**No: NIT/R&B/ZNP/DIV/5081-92**
**Dt: 17-12-2024**

Sd/-
(Er. H.M Jahangir)
*Executive Engineer*
*(R&B)Division Zainpora*

DIPK-9694/24
Dtd. 19-12-2024

# بیماری جسم و روح کے لئے فائدہ مند ہے

-مبشر جاوید-

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# چین میں پھلتی پھولتی اردو زبان

محمد کریم احمد

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

سوال: آپ کی اردو زبان سے آشنائی کب ہوئی؟

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

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

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

سوال: چین میں رہتے ہوئے اردو زبان کیسے سیکھی؟

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

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

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

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

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

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

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

سوال: آپ نے کتنے عرصے تک اردو زبان سیکھی؟

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

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

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

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

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

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

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

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

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

سوال: پیکنگ یونیورسٹی کا شعبہ اردو کب قائم ہوا؟

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

سوال: شعبہ اردو میں کس درجہ کی کلاسز ہوتی ہیں

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

J&K Bank
Serving To Empower

BAJAJ Allianz
Caringly yours

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

Key Features & Benefits

*Pre and Post-Hospitalization Expenses*

*Preventive Health Check-Up*

*Recharge Benefit*

*Super Cumulative Bonus (Platinum Plan)*

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

Bajaj Allianz General Insurance Co. Ltd., Bajaj Allianz House, Airport Road, Yerawada, Pune - 411006. IRDAI Reg No.: 113. | CIN: U66010PN2000PLC015329 | UIN: BAJHLIP23212V062223 | web: www.bajajallianz.com | Toll free: 1800-209-5858 / 1800-209-0144

J&K Bank Ltd is a licensed Corporate Agent [bearing License No.: CA0029] of Bajaj Allianz General Insurance Company Ltd. [IRDAI registration No. 113]. The benefits/features of products are indicative and for more details on risk factors and Terms and Conditions, please read the sales brochure before concluding a sale. | BJAZ-P-JK-0015/15-11-2023

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