WATTAN

The Urdu Daily

روزنامہ

وطن

بڈگام

منگلوار

31 دسمبر 2024

TUESDAY

31-DECEMBER-2024

صفحہ 08 جیسوال کو آوٹ دیئے جانیکا فیصلہ غلط

صفحہ 08 روہت کو ریٹائرمنٹ کا کہہ دیا گیا

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ Vol: 14 | No: 298 | Pages: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■ صفحات: 08 ■ شمارہ نمبر: 298 ■ جلد: 14 ■

مرکزی داخلہ سیکریٹری گووند موہن ہنگامی بنیادوں پر سرینگر پہنچے

مجموعی سیکورٹی صورتحال کا جائزہ لیا

جموں وکشمیر میں جاری سیکورٹی آپریشنز اور ممکنہ خطرات سے نمٹنے کیلئے فورسز کی تیاری پر بھی تبادلہ خیال

سرینگر/30دسمبر//

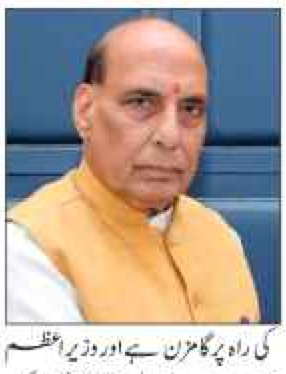
مرکزی داخلہ سیکرٹری گووند موہن سوموار کو ہنگامی بنیادوں پر سرینگر پہنچے جہاں انہوں نے ایک اعلیٰ سطحی سیکورٹی میٹنگ کی صدارت کی۔ میٹنگ میں موسم سرما کے دوران خطے میں موجود سیکورٹی تیاریوں کا جائزہ لیا گیا جبکہ جاری سیکورٹی آپریشنز اور ممکنہ خطرات سے نمٹنے کے لیے فورسز کی تیاری پر تبادلہ خیال کیا گیا۔ سی این آئی کے مطابق مرکزی داخلہ سیکرٹری گووند موہن سوموار کو ہنگامی بنیادوں پر سرینگر پہنچے جہاں انہوں نے ایک اعلیٰ سطحی سیکورٹی جائزہ میٹنگ کی صدارت کی۔ جس میں جموں وکشمیر میں سیکورٹی کی صورتحال کا جائزہ لینے کیلئے سینئر عہدیداروں نے شرکت کی۔ اس میٹنگ میں انٹیلی جنس بیورو کے ڈائریکٹر، اعلیٰ پولیس افسران، اور دیگر اہم سیکورٹی اہلکاروں نے شرکت کی۔ ذرائع نے بتایا کہ میٹنگ کا بنیادی مقصد موسم سرما کے پیش نظر خطے کی سیکورٹی تیاریوں کا جائزہ لینا تھا جس دوران حکام نے جاری سیکورٹی آپریشنز اور ممکنہ خطرات سے نمٹنے کے لیے فورسز کی تیاری پر تبادلہ خیال کیا۔ شہری اور دیہی دونوں علاقوں میں امن وامان کے موثر انتظام کو یقینی بنانے کے لیے مرکزی اور مقامی سیکورٹی ایجنسیوں کے درمیان تال میل کو بڑھانے پر زور دیا گیا۔ ذرائع نے بتایا کہ میٹنگ میں خاص طور پر پہلگام، گلمرگ اور دیگر مشہور سیاحتی مقامات میں آنے والے سرمائی کارنیوال کے پروگراموں کے لیے حفاظتی انتظامات پر بات ہوئی جبکہ موسم سرما کے مہینوں میں متوقع سیاحوں کی آمد میں اضافے کے ساتھ حکام خاص طور پر سیاحوں اور مقامی لوگوں دونوں کی حفاظت پر توجہ مرکوز کررہے ہیں۔ میٹنگ میں پولیس اور انٹیلی جنس ایجنسیوں کی کسی بھی غیر متوقع سیکیورٹی چیلنجز سے نمٹنے کے لیے تیار رہنے پر بھی روشنی ڈالی گئی۔ سیاحت سے متعلق خدشات کے علاوہ، اس جائزے میں جموں اور کشمیر میں سیکورٹی کے وسیع مسائل کا بھی احاطہ کیا گیا، بشمول انسداد ملی ٹنسی کی کوششوں اور سرحدوں پر سیکورٹی کی صورتحال۔ حکام نے امن کو برقرار رکھنے اور کسی بھی سیکورٹی خطرات سے فوری اور مستعدی سے نمٹنے کے لیے اپنے عزم کا اعادہ کیا۔ میٹنگ کا اختتام جموں وکشمیر کو محفوظ رکھنے کو یقینی بنانے کے لیے مختلف ایجنسیوں کے درمیان مسلسل نگرانی اور تعاون کے مطالبے کے ساتھ اختتام پذیر ہوا۔

فوج کی تینوں شاخوں کے درمیان اتحاد بڑھانے کیلئے کوشاں

ملک مسلسل ترقی کی راہ پر گامزن، 2047 تک ملک کو ایک ترقی یافتہ بنانیکا ہدف مقرر کیا جائیگا

سرینگر/30دسمبر//

ہماری حکومت فوج کی تینوں شاخوں کے درمیان انضمام اور اتحاد کو بڑھانے کیلئے مسلسل کوششیں کررہی ہے کی بات کرتے ہوئے وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے کہا کہ مستقبل میں ہمیں ایسے چیلنجز کا سامنا کرنا پڑے گا جن کا مقابلہ ہماری سروسز مل کر بہتر طریقے سے کرسکیں گی۔ انہوں نے کہا کہ ہندوستان مسلسل ترقی



کی راہ پر گامزن ہے اور وزیر اعظم نریندر مودی نے سال 2047 تک ملک کو ایک ترقی یافتہ ملک بنانے کا ہدف مقرر کیا ہے اور وہ موجودہ وقت کو عبوری دور کے طور پر دیکھتے ہیں۔ سی این آئی کے مطابق گزشتہ 24 سالوں میں وزیر دفاع کے بطور آرمی وار کالج، مہو کے پہلے دورے کے دوران راجناتھ سنگھ نے وہاں فوجیوں سے خطاب کیا۔ اس موقع پر انہوں نے ملک کے سامنے نئے چیلنجوں کے طور پر جنگ کے ''غیر روایتی طریقوں'' کی نشاندہی۔۔۔101

پونچھ جنگلات میں تلاشی آپریشن جاری

سرینگر/30دسمبر//

لائن آف کنٹرول کے نزدیک پونچھ میں مشکوک نقل وحمل کی اطلاعات ملنے کے بعد جنگلات میں فوج وفورسز کی جانب سے مشترکہ تلاشی آپریشن جاری ہے جبکہ دشمن اور ملی ٹنسی سرگرمیوں کا مقابلہ کرنے میں جدید ڈرون فوج کی مدد میں پیش پیش ہے۔ جنگلات میں وسیع پیمانے پر تلاشی آپریشن جاری ہے تاہم ابھی تک کوئی بھی قابل اعتراض مواد برآمد ہونے کی اطلاع موصول نہیں ہوئی ہے۔۔۔۔102

برفباری کے بعد سرینگر سمیت بیشتر علاقوں می شبانہ درجہ حرارت میں نمایاں بہتری

جموں میں دھند کی موٹی تہہ، پروازیں اور ٹرینیں تاخیر کا شکار، ٹریفک کی روانی میں کمی، لائٹس استعمال

سری نگر: ۳۰، دسمبر //

حالیہ برف باری کے بعد جہاں سری نگر سمیت کم وبیش تمام میدانی علاقوں میں شبانہ درجہ حرارت میں نمایاں بہتری ہوئی ہے، وہیں گلمرگ، پہلگام اور سونہ مرگ میں شبانہ پارہ تنزلی کا شکار ہوا ہے۔ اتوار اور پیر کی درمیانی رات گلمرگ میں کم سے کم درجہ حرارت

منفی 10.0، پہلگام میں منفی 2.9، اور سونمرگ میں منفی 9.9 ڈگری سینٹی گریڈ درج کیا گیا۔ اس دوران جگہ جگہ برف جمع ہونے کے بعد پورے کشمیر میں دن کے وقت چلنے والی یخ بستہ ہواؤں نے لوگوں کی مشکلات میں اضافہ کر دیا ہے۔ ادھر جموں میں موسم کی گہری دھند چھائے رہنے کی وجہ سے معمولات زندگی پر اثرات مرتب ہوئے ہیں۔ جے کے این ایس کے مطابق اتوار اور پیر کی درمیانی رات۔۔۔۔103

2025 میں جموں وکشمیر میں 28 تعطیلات

شیخ محمد عبداللہ کا یوم پیدائش 5 دسمبر فہرست میں شامل نہیں

سری نگر: ۳۰، دسمبر //

عمر عبداللہ کی قیادت والی حکومت کی وزارتی کونسل کی طرف سے لکھے گئے خط کے باوجود، سابق وزیر اعلیٰ اور نیشنل کانفرنس کے بانی شیخ محمد عبداللہ کے یوم پیدائش کو 2025 کیلئے جموں وکشمیر کی عام (سرکاری) تعطیلات کی فہرست میں شامل نہ کئے جانے پر بحث شروع ہوگئی ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق جموں وکشمیر حکومت کی طرف سے جاری کردہ نوٹیفکیشن کے مطابق، مرکز کے زیر انتظام علاقہ 2025 میں 28 عام تعطیلات منائے گا۔ تاہم، سابق وزیر اعلیٰ اور نیشنل کانفرنس کے بانی شیخ محمد عبداللہ کی 5 دسمبر کو یوم پیدائش تعطیلات کی فہرست میں شامل نہیں ہے۔ یہ عمر عبداللہ کی زیر قیادت حکومت کی طرف سے نیشنل کانفرنس کے بانی کی یوم پیدائش اور دیگر تعطیلات کو بحال کرنے کے بارے میں بار ہا یقین دہانیوں کے باوجود ہے۔ لیفٹیننٹ۔۔۔۔105

جموں وکشمیر میں 2 مغربی ہواؤں کی دخل اندازی

کیم سے 2 جنوری کو ہلکی برفباری کا امکان، 3 سے 6 جنوری تک درمیانی برفباری متوقع

سری نگر: ۳۰، دسمبر //

جمعہ کی دوپہر سے ہفتہ کی شام تک ہونے والی حالیہ درمیانی تا بھاری برف باری کے بیچ موسمیاتی ماہرین نے بھاری برف باری کے ایک اور مرحلہ کا بگل بجاتے ہوئے کہا کہ کیم جنوری کی شام سے 2 مغربی ہواؤں کی دخل اندازی سے جموں وکشمیر میں موسمی صورتحال متاثر ہو جائے گی۔ جے کے این ایس

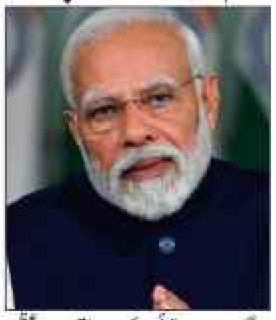
کے مطابق علاقائی موسمیاتی سری نگر نے پیر کی صبح جاری تازہ موسم کاری میں بتایا کہ 2 مغربی ہوائیں جنوری کی پہلی سے 6 تاریخ کے دوران جموں وکشمیر اور ملحقہ علاقوں کے موسم کو متاثر کرنے والی ہیں۔ 30 اور 31 دسمبر۔۔۔۔106

مجموعی سرمایہ کاری کے ساتھ ترقی اور روزگار کی تخلیق کو تیز کرنا

وزیر اعظم نریندر مودی آج شام بنیادی ڈھانچے کے منصوبوں کا جائزہ لیں گے

سرینگر/30دسمبر//

وزیر اعظم نریندر مودی 31 دسمبر کی شام کو ملک کے بنیادی ڈھانچے کی ترقی کا جائزہ لینے کیلئے ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ کی صدارت کرنے والے ہیں۔ ریلوے، پاور، شپنگ، کوئلہ، دیہی ترقی، روڈ ٹرانسپورٹ اور ہائی ویز، پیٹرولیم اور قدرتی گیس سمیت اہم بنیادی ڈھانچے کی وزارتوں کے سینئر افسران موجود ہوں



گے۔ سی این آئی کے مطابق وزیر اعظم کے جائزہ اجلاس کے لیے تفصیلی پروجیکٹس اور شعبہ جاتی پیش رفت کی رپورٹ تیار کی جارہی ہے۔ ایجنڈا میں بنیادی ڈھانچے کے اہم اقدامات جیسے کہ بھارت مالا پریوجنا، پردھان منتری گرام سڑک یوجنا، کلیدی ریلوے پیشرفت اور جہاز رانی کے پروجیکٹوں کے بارے میں اپ ڈیٹس شامل ہیں۔ خاص طور پر، سات ریاستوں کے 14 اضلاع کا احاطہ کرنے والے آٹھ نئے ریل لائن۔۔۔۔104

تازہ برفباری کے بعد دو دن تک بند پڑی

سرینگر لیہہ شاہراہ ٹریفک کی آمد ورفت کے لئے بحال

سرینگر/30دسمبر//

تازہ برفباری سے بند پڑی سرینگر لیہہ شاہراہ کو ٹریفک کی آمد رفت کیلئے کھول دیا گیا تاہم مغل روڑ ہنوز بند پڑا ہوا ہے۔ سی این آئی کو نمائندے نے اس ضمن میں تفصیلات فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ سرینگر لیہہ شاہراہ پر ٹریفک کی آمد رفت بحال کردی گئی ہے۔ نمائندے نے حکام کا حوالہ دیتے ہوئے بتایا کہ سرینگر سونہ مرگ گمری شاہراہ پر برف ہٹانے کے بعد گاڑیوں کی آمد ورفت بحال کردی گئی ہے تاہم تاریخی مغل روڑ برف باری کے باعث مسلسل تیسرے روز بھی بند رہی۔ لداخ کو وادی کشمیر سے جوڑنے والی سری نگر-سونمرگ-گمری سڑک کو زوجیلا پاس اور دیگر مقامات پر تازہ برف باری کے بعد۔۔۔۔110

برف کی موٹی چادر بچھ جانے سے خوبصورتی دوبالا

گلمرگ اور سونمرگ میں موجود سیاح شادماں لیکن نئے سال کے موقع پر کوئی جشن نہیں

سری نگر: ۳۰، دسمبر //

حالیہ برف باری کے بعد جہاں سیاحتی مقامات گلمرگ، پہلگام اور سونہ مرگ میں موجود سیاح کافی خوش ہیں، لیکن امسال سیاحوں کو نیا سال منانے کا موقع نہیں ملے گا، کیونکہ سابق وزیر اعظم منموہن سنگھ کے انتقال کے پیش نظر

مرکزی حکومت کی طرف سے اعلان کردہ 7 روزہ سوگ کی وجہ سے جموں و کشمیر میں نئے سال کے موقع پر کسی بھی جگہ کوئی جشن نہیں۔۔۔۔109

اننت ناگ میں فورسز اہلکار کی حرکت قلب بند

اننت ناگ: ۳۰، دسمبر //

جنوبی کشمیر کے اننت ناگ ضلع میں پیر کو ایک سی آر پی ایف ہیڈ کانسٹیبل کی اچانک بے ہوش ہونے سے موت ہو گئی۔ جے کے این ایس کے مطابق عہدیداروں نے بتایا کہ سی آر پی ایف کا ایک ہیڈ کانسٹیبل اچانک بے ہوش ہوگیا، اسے فوری طور پر ضلع اسپتال اننت ناگ منتقل کیا گیا جہاں ڈاکٹروں نے اسے۔۔۔۔108

آن لائن جوئے کی لت کے خطرناک نتائج

جنوبی کشمیر میں دو بچوں کے باپ کو 82 لاکھ روپے کا نقصان

سری نگر: ۳۰، دسمبر //

جنوبی کشمیر سے تعلق رکھنے والا 2 بچوں کا باپ آن لائن جوا کھیلنے والی ایپ سے 82 لاکھ روپے ہارنے کے بعد تباہ ہوگیا ہے۔ اس شخص نے جس کی شناخت کو پوشیدہ رکھا گیا ہے، نے اپنی آزمائش کو دوسروں کے لیے جوئے کی ایپس کے خطرات کے بارے میں انتباہ کے طور پر ظاہر کیا، جو خطے میں تیزی سے مقبول ہو رہی ہیں۔ جے کے این ایس کے مطابق مقامی میڈیا سے بات کرتے ہوئے، آن لائن جوئے سے مالی طور پر تباہ ہونے والے شخص نے بتایا کہ کس طرح اس کی ابتدائی چھوٹی شرطیں مالیاتی تباہی میں بدل گئیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ تفریح کے طور پر جو شروع ہوا وہ نشے میں بدل گیا۔ مجھے آسان رقم۔۔۔۔107

حالیہ برفباری نے کشمیر میں سیاحتی سرگرمیوں کو چار چاند لگادیا

کشمیر کو جنت کے بارے میں سنا تھا لیکن اپنی آنکھوں سے دیکھنا توقعات سے بالاتر

سری نگر: ۳۰، دسمبر //

وادی کشمیر میں حالیہ برف باری کے بعد، عالمی شہرت یافتہ سیاحتی مقامات گلمرگ، پہلگام اور سونہ مرگ کیساتھ ساتھ سری نگر میں بھی سیاحوں کی تعداد میں نمایاں اضافہ دیکھنے میں آرہا ہے۔ جوں جوں نیا سال قریب آرہا ہے، بے شمار سیاحوں نے برف سے ڈھکی کشمیر

وادی کے دلکش مناظر کے درمیان تہواروں اور نئے سال کے جشن میں حصہ لینے کے لئے ہوٹل بکنگ کرائے ہیں۔ جے کے این ایس کے مطابق برف کی چمکتی چادر سے ڈھکی کشمیر وادی سیاحوں کی توجہ کا۔۔۔۔113

15 جنوری تک انتخابی عمل کو مکمل کرکے

رکنیت سازی مہم کو تیز کی جائے: جے پی نڈا

سرینگر/30دسمبر//

بی جے پی کے قومی صدر جے پی نڈا نے پارٹی کے جموں وکشمیر یونٹ سے کہا کہ وہ 15 جنوری تک انتخابی عمل کو مکمل کریں اور ساتھ ہی رکنیت سازی مہم کو تیز کرکے اگلے سال کے آغاز کیلئے تنظیمی پروگرام تیار کریں۔ سی این آئی کے مطابق بی جے پی کے قومی صدر جے پی نڈا نے نئی دہلی میں بی جے پی ہیڈ کوارٹر میں

ریاستوں اور مرکز کے زیر انتظام علاقوں کے پارٹی سربراہان۔۔۔۔112

ریزرویشن کا معاملہ حساس، سب کمیٹی نے کام کرنا شروع کردیا

پی ڈی پی کو حق حاصل نہیں کہ وہ اس معاملے پر سیاست کرے: سکینہ ایتو

سرینگر/30دسمبر//

ریزرویشن کے معاملے کو انتہائی حساس معاملہ قرار دیتے ہوئے تعلیم صحت امداد باہمی کی خاتون وزیر نے کہا کہ تمام طبقات کے ساتھ انصاف کیا جائیگا۔ کسی کو مایوس ہونے کی ضرورت نہیں سب کمیٹی نے کام کرنا شروع کردیا ہے۔ سرکار کو رپورٹ پیش کی جائیگی کی سیاسی

پارٹیاں اسے سیاست کا مسئلہ نہ بنائے کئی ایک سیاسی پارٹیوں کا وجود مٹ چکا ہے۔ وہ عوام کا ہمدرد ہونا ہے سرکار کو کام کرنا آتا ہے بجلی کی فراہمی قلت آب کو دور کرنا صحت سہولیات کو بہم پہنچانا اور عوام کو راحت پہنچانے کیلئے سرکار کام کر رہی ہے اسکے نتائج عنقریب سامنے آئے گے۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق تعلیم صحت امداد باہمی کی وزیر سکینہ ایتو نے ایک نیوز چینل۔۔۔۔111

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

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

مطالعہ کا دائرہ کار

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

ماہرین کی آراء

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

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

دماغی توازن

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

مختلف تیل کے طبی فوائد

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

ارنڈی کا تیل (Castor Oil)

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

ناریل کا تیل (Coconut Oil)

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

بادام کا تیل (Almond Oil)

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

زیتون کا تیل (Olive Oil)

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

ٹیلی گرام نے میسج کے ترجمہ کی سہولت فراہم کردی

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

'شکر' کا زیادہ استعمال کیوں خطرناک ہے؟

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

شکر کی کتنی مقدار لینی چاہیے؟

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

موٹاپے کی وجہ

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

ذیابطیس کی وجہ

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

ایکنی کا شکر سے تعلق

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

دل کی صحت کیلئے خطرہ

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

کینسر کے خطرات کا بڑھ جانا

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

عمر کے مطابق صحت مند زندگی گزاریں

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

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

اپنی جلد پر مہربان رہیں

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

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

ایکسرسائز کو معمول بنائیں

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

خوراک کا خیال رکھیں

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

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

ذہنی دباؤ کم سے کم لیں

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

نئے مشغلے اپنائیں

نوجوانوں کی توانائی نے ملک کی ترقی میں اہم کردار ادا کیا ہے/ وزیر اعظم

نئی دہلی// وزیر اعظم نریندر مودی نے آج یہاں ویر بال دیوس کے پروگرام میں حصہ لیا اور کہا کہ تاریخ سے لے کر آج تک نوجوانوں کی توانائی نے ہندوستان کی ترقی میں ہمیشہ بڑا رول ادا کیا ہے۔ مسٹر مودی نے کہا کہ ان کی حکومت نے صاحبزادوں کی بے مثال بہادری اور قربانی کی یاد میں ویر بال دیوس شروع کیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ دن اب کروڑوں ہندوستانیوں کے لئے قومی تحریک کا تہوار بن گیا ہے۔ اس دن نے بہت سے بچوں اور نوجوانوں کو بے مثال ہمت کی ترغیب دی ہے۔ وزیر اعظم مودی نے بہادری، اختراع، سائنس اور ٹیکنالوجی، کھیل اور فنون کے شعبوں میں آج ویر بال ایوارڈز سے نوازے گئے 17 بچوں کی تعریف کی۔ انہوں نے کہا کہ آج کے ایوارڈ یافتگان ہندوستان کے بچوں اور نوجوانوں کی مختلف شعبوں میں بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کی صلاحیت کو ظاہر کرتے ہیں۔ اس موقع پر وزیر اعظم نے گروؤں اور ویر صاحبزادوں کو خراج عقیدت پیش کیا اور ایوارڈ جیتنے والوں اور ان کے اہل خانہ کو بھی مبارکباد دی۔ انہوں نے بہادر صاحبزادوں کی قربانیوں کو یاد کرتے ہوئے کہا کہ آج کے نوجوانوں کو ان کی بہادری کی داستان جاننا ضروری ہے اس لیے ان واقعات کو یاد رکھنا بھی ضروری ہے۔ انہوں نے کہا کہ آج کے دن تین صدیاں قبل بہادر صاحبزادوں نے کم عمری میں اپنی جانوں کا نذرانہ پیش کیا تھا۔ انہوں نے کہا کہ صاحب زوراور سنگھ اور صاحب فتح سنگھ کی کم عمری کے باوجود ان کی ہمت کی کوئی حد نہیں تھی۔ انہوں نے کہا کہ صاحبزادوں نے مغلیہ سلطنت کے تمام فتنوں کو ٹھکرا دیا، تمام مظالم برداشت کیے اور وزیر خان کی طرف سے دی گئی سزائے موت کو پوری بہادری سے قبول کیا۔ انہوں نے کہا کہ صاحبزادوں نے انہیں گرو ارجن دیو، گرو تیغ بہادر اور گرو گوبند سنگھ کی بہادری کی یاد دلائی اور یہ بہادری ہمارے ایمان کی روحانی طاقت ہے۔ انہوں نے کہا کہ صاحبزادوں نے اپنی جانوں کا نذرانہ پیش کرنے کا انتخاب کیا لیکن کبھی ایمان کی راہ سے نہیں ہٹے۔ وزیر اعظم نے زور دے کر کہا کہ ویر بال دیوس ہمیں سکھاتا ہے کہ حالات کتنے ہی مشکل کیوں نہ ہوں، ملک اور قومی مفاد سے بڑی کوئی چیز نہیں ہے۔ انہوں نے کہا کہ ملک کے لیے کیا جانے والا ہر کام بہادری کا کام ہے اور ملک کے لیے جینے والا ہر بچہ اور نوجوان بہادر بچہ ہے۔ وزیر اعظم نے کہا" اس سال کا ویر بال دیوس اور بھی خاص ہے کیونکہ یہ ہندوستانی جمہوریت اور ہمارے آئین کے قیام کا 75واں سال ہے۔ انہوں نے زور دے کر کہا کہ ہندوستانی آئین کے اس 75ویں سال میں ملک کا ہر شہری ملک کے اتحاد اور سالمیت کے لیے کام کرنے کے لیے بہادر صاحبزادوں سے تحریک لے رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ملک کی مضبوط جمہوریت کو اس بات پر فخر ہے کہ یہ دن صاحبزادوں کی بہادری اور قربانیوں پر استوار ہے۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ ہماری جمہوریت ہمیں معاشرے کے آخری آدمی کی بہتری کی طرف لے جاتی ہے۔ مسٹر مودی نے کہا" آئین ہمیں سکھاتا ہے کہ ملک میں کوئی چھوٹا یا بڑا نہیں ہے" وزیر اعظم مودی نے کہا کہ ہماری جمہوریت کی گہرائی گروؤں کی تعلیمات، صاحبزادوں کی قربانیوں اور قومی اتحاد کے منتر کی علامت ہے۔ مسٹر مودی نے کہا کہ ماضی سے لے کر آج تک نوجوانوں کی توانائی نے ہندوستان کی ترقی میں اہم کردار ادا کیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ آزادی کی جدوجہد سے لے کر 21ویں صدی کی تحریکوں تک ہر انقلاب میں ہندوستانی نوجوانوں نے اہم رول ادا کیا ہے۔ مسٹر مودی نے زور دے کر کہا کہ نوجوانوں کی طاقت کی وجہ سے ہی دنیا امید اور توقعات کے ساتھ ہندوستان کی طرف دیکھتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ آج اسٹارٹ اپس سے لے کر سائنس تک، کھیلوں سے لے کر انٹرپرینیورشپ تک، نوجوان قوت نئے انقلابات کو جنم دے رہی ہے۔ اس لیے حکومت کی سب سے بڑی توجہ نوجوانوں کو بااختیار بنانا ہے۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ تمام پالیسیاں چاہے وہ اسٹارٹ اپ ایکو سسٹم کے لیے ہوں، خلائی معیشت کا مستقبل، کھیل اور فٹنس سیکٹر، فن ٹیک اور مینوفیکچرنگ انڈسٹریز، یا اسکل ڈیولپمنٹ اور انٹرن شپ اسکیمیں، نوجوانوں پر مرکوز ہیں اور ان کا مقصد نوجوانوں کو فائدہ پہنچانا ہے۔ انہوں نے کہا کہ نوجوانوں کو ملک کی ترقی سے متعلق ہر شعبے میں نئے مواقع مل رہے ہیں۔

کانگریس اور آپ دونوں نے دہلی کو لوٹا/ سچدیوا

نئی دہلی// بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کی دہلی یونٹ کے صدر ویریندر سچدیوا نے عام آدمی پارٹی (آپ) اور کانگریس پر سخت حملہ کرتے ہوئے دونوں پارٹیوں پر دہلی کو لوٹنے کا الزام لگایا ہے۔ دہلی کی وزیر اعلیٰ آتشی کے بیان پر ردعمل ظاہر کرتے ہوئے آج مسٹر سچدیوا نے کہا کہ گلستان کو تباہ کرنے کے لیے صرف ایک الو کافی ہے، لیکن یہاں دو، دو الو ہیں۔ انہوں نے کہا" پہلے کانگریس نے 15 سال تک دہلی کو لوٹا۔ پھر پچھلے 12 برسوں سے اروند کیجریوال اور عام آدمی پارٹی کی حکومت دہلی کو برباد کر رہی ہے۔ انہوں نے کہا کہ دونوں جماعتیں ایک مخصوص طبقے کے ووٹ حاصل کرنے کے لیے مقابلہ کر رہی ہیں۔ بی جے پی کے ریاستی صدر نے کہا" میں آتشی مارلینا اور اجے ماکن دونوں سے پوچھنا چاہتا ہوں کہ اس دن آپ کا غصہ کہاں گیا تھا، جب یہ دونوں لوک سبھا انتخابات کے دوران ایک دوسرے سے گلے ملتے ہوئے گھوم رہے تھے"۔ انہوں نے کہا کہ لوک سبھا انتخابات کے دوران جب مسٹر کیجریوال کانگریس امیدواروں کو اپنی گاڑی میں لے جا رہے تھے، اس وقت ان کی ہمت کہاں تھی۔ وہ چلو بھر پانی میں ڈوب کر مر جائیں۔ عام آدمی پارٹی کے رہنما سونیا گاندھی اور راہل گاندھی سے ملتے تھے، جو انڈیا اتحاد میں ایک ساتھ تصویر کھنچواتے تھے۔ انہوں نے کہا کہ آج جب دہلی میں شکست نظر آ رہی ہے تو یہ دونوں پارٹیاں نوراکشتی کر رہی ہیں۔ کانگریس اور آپ کو ایک ہی سکے کے دو رخ بتاتے ہوئے انہوں نے کہا کہ اگر دہلی کے لوگ کانگریس کو ووٹ دیں گے تو یہ عام آدمی کے پاس جائے گا اور اگر دہلی کے لوگ عام آدمی پارٹی کو ووٹ دیں گے تو وہ کانگریس کو جائے گا۔ انہوں نے کہا کہ یہ دونوں جماعتیں چوروں کی بارات ہیں۔ پہلے کانگریس نے 15 سال تک دہلی کو لوٹنے کا کام کیا اور اب مسٹر کیجریوال کی عام آدمی پارٹی 12 سال سے دہلی کو برباد کر رہی ہے۔ بی جے پی گزشتہ 27 برسوں سے ان دونوں پارٹیوں کے خلاف لڑ رہی ہے۔ ہماری لڑائی جاری رہے گی۔" کانگریس کے امیدواروں کو بی جے پی کی فنڈنگ کے معاملے پر انہوں نے کہا" آتشی بہتر جانتی ہوں گی، کیونکہ ان دونوں نے لوک سبھا انتخابات کے دوران ایک دوسرے کے امیدواروں کو فنڈ فراہم کیا تھا۔

ہندوستان اور فرانس مشترکہ طور پر نئی دہلی میں یوگا یوگین بھارت نیشنل میوزیم تیار کریں گے

نئی دہلی// وزارت ثقافت نے یوگا یوگین بھارت نیشنل میوزیم کو ایک عالمی معیار کے ثقافتی ادارے کے طور پر اپ گریڈ کرنے کے لیے فرانس میوزیم ڈیولپمنٹ (FMD) کے ساتھ ایک معاہدے پر دستخط کیے ہیں جو پارلیمنٹ کے شمالی اور جنوبی بلاکس میں 1,55,000 مربع میٹر پر تعمیر کیا جائے گا۔ 1.55 لاکھ مربع میٹر پر پھیلے ہوئے، یہ میوزیم پیرس میں دی لوور کو پیچھے چھوڑتے ہوئے دنیا کا سب سے بڑا میوزیم ہونے کی امید ہے۔ سینٹرل وسٹا ری ڈیولپمنٹ پروجیکٹ کا ایک حصہ، اس مشن کا سب سے پہلے اعلان مئی 2023 میں بین الاقوامی میوزیم ایکسپو میں وزیر اعظم نریندر مودی کی طرف سے کیا گیا تھا۔ عہدیداروں نے بتایا کہ پہلے مرحلے میں نارتھ بلاک کو عجائب گھر کی جگہ میں دوبارہ تیار کرنا شامل ہے، جس کی تکمیل کی تاریخ جون 2026 ہے۔ عمارت کی ابتدائی نقشہ سازی فرانس میوزیم ڈیولپمنٹ کے تعاون سے مکمل کی گئی ہے، جس کے ماہرین ثقافتی ورثہ کی عمارتوں کو ان کی تعمیراتی خصوصیات کو برقرار رکھتے ہوئے دوبارہ تعمیر کرنے کے لیے رہنمائی فراہم کریں گے۔ نارتھ بلاک، جو مالیات اور امور داخلہ کی وزارتوں کا گھر ہے، اور ساؤتھ بلاک، جس میں وزیر اعظم کا دفتر اور وزارت خارجہ واقع ہے، اس منصوبے کے لیے جن پتھ پر واقع کامن سینٹرل سیکریٹریٹ کی عمارتوں میں منتقل ہو جائے گا۔ حکام کو توقع ہے کہ نارتھ بلاک مارچ 2025 تک خالی ہو جائے گا، جبکہ ساؤتھ بلاک کی منتقلی اس کے بعد آئے گی۔

ہندوستان کے گائیڈڈ پیناکا راکٹ سسٹم میں بین الاقوامی دلچسپی بڑھ رہی ہے/ ماہر دفاع

نئی دہلی// سولر ایکسپلوسیوز کے ایگزیکٹیو ڈائریکٹر میجر جنرل وی آریہ (ریٹائرڈ) نے تصدیق کی ہے کہ گائیڈڈ پیناکا راکٹ سسٹم نے دنیا بھر کے کئی ممالک سے خاصی دلچسپی حاصل کی ہے۔ ایک حالیہ بیان میں، میجر جنرل آریہ نے روشنی ڈالی کہ آرمینیا نے پہلے ہی اس جدید راکٹ سسٹم کے لیے آرڈر دے دیے ہیں، جو کہ ہندوستان کی دفاعی برآمدات میں ایک قابل ذکر کامیابی ہے۔ گائیڈڈ پیناکا ہندوستان کے مقامی ملٹی بیرل راکٹ لانچر کا ایک ارتقاء ہے، جسے توسیعی رینج اور درست حملوں کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے اور 75 سے 90 کلومیٹر کے درمیان اہداف تک پہنچنے کی صلاحیت کے ساتھ، یہ نظام اپنے غیر رہنمائی پیشرو سے ایک اہم اپ گریڈ کی نمائندگی کرتا ہے۔ جس میں تکنیکی ترقیوں میں نیویگیشن شامل ہے۔ گائیڈڈ پیناکا راکٹ سسٹم کی خریداری کا آرمینیا کا فیصلہ ہندوستانی دفاعی ٹیکنالوجی پر اس کے اعتماد کو واضح کرتا ہے۔ آرمینیا کا یہ اقدام نہ صرف دوطرفہ دفاعی تعلقات کو مضبوط کرتا ہے بلکہ بین الاقوامی میدان میں ہندوستان کو ہائی ٹیک فوجی ساز و سامان کے قابل بھروسہ فراہم کنندہ کے طور پر بھی پوزیشن دیتا ہے۔ اس نظام کی صلاحیتوں بشمول اس کی حد اور درستگی کو آرمینیا کی دفاعی حکمت عملی کے لیے اہم سمجھا جاتا ہے۔ میجر جنرل آریہ کے مطابق، گائیڈڈ پیناکا میں دلچسپی صرف آرمینیا تک محدود نہیں ہے۔ کئی دوسری قوموں نے تجسس کا اظہار کیا ہے اور وہ مذاکرات یا تشخیص کے مختلف مراحل میں ہیں۔ فیلڈ ٹیسٹ اور ٹرائلز میں اس کی ثابت شدہ کارکردگی کے ساتھ مل کر دوسرے ممالک کے ملتے جلتے سسٹمز کے مقابلے اس سسٹم کی اپیل اس کی لاگت کی تاثیر میں ہے۔ گائیڈڈ پیناکا اور اسی طرح کے نظاموں کے لیے آگے کا راستہ ممکنہ طور پر آرمینیا جیسے ممالک سے صارف کے تاثرات اور ممکنہ طور پر مخصوص علاقائی ضروریات کے لیے موافقت کی بنیاد پر مزید تطہیر پر مشتمل ہوگا۔ جیسا کہ زیادہ ممالک دلچسپی ظاہر کرتے ہیں، آرڈرز میں اضافہ ہو سکتا ہے، جس سے سولر ایکسپلوسیوز اور ممکنہ طور پر اس پروجیکٹ میں شامل دیگر ہندوستانی دفاعی مینوفیکچررز کی پیداواری صلاحیتوں کو بڑھانے کی ضرورت ہوگی۔

فیڈیکس بھارت میں اہم سرمایہ کاری کرنے کیلئے پرعزم ہے

چنئی// فیڈیکس انٹرنیشنل کے چیف آپریٹنگ آفیسر اور ایئر لائن کے سی ای او رچرڈ ڈبلیو اسمتھ نے کہا کہ ہندوستان فیڈیکس کے لیے تیزی سے ترقی کرنے والی تین سرفہرست مارکیٹوں میں سے ایک ہے۔ یہاں نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے، اسمتھ نے کہا کہ ہندوستانی کارروائیوں میں گزشتہ سال سالانہ بنیادوں پر 40 فیصد اضافہ ہوا اور تیزی سے تیز ہو رہی ہے، توقع ہے کہ تین سالوں میں دوگنا ہو جائے گا۔ ہندوستان بہت تیزی سے ترقی کر رہا ہے۔ (جیسا کہ) عالمگیریت کا دور علاقائیت کو راستہ دیتا ہے، ہم ہندوستان کو اس کا بڑا فائدہ اٹھانے والے کے طور پر دیکھ رہے ہیں۔ ہم استعداد بڑھانے کے لیے اس مارکیٹ میں اہم سرمایہ کاری کر رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ کمپنی ہندوستانی شہروں کو بین الاقوامی منڈیوں سے تیزی سے جوڑنے اور دیگر منڈیوں کے لیے ذیلی علاقائی مرکز کے طور پر کام کرنے میں مدد کے لیے ایک فضائی مرکز قائم کرنے کی تلاش کر رہی ہے۔ اسمتھ نے آنے والی ٹرمپ انتظامیہ کی تجارتی پالیسیوں پر مثبت نقطہ نظر کا اظہار کیا۔ انہوں نے مزید کہا کہ وہ سپلائی چین میں ممکنہ رکاوٹ کو نیویگیٹ کرنے کے لیے تیار ہیں۔ "ہم بھارت، میکسیکو اور ویتنام جیسی منڈیوں میں اہم سرمایہ کاری کر رہے ہیں، جو مغرب اور چین کے درمیان جغرافیائی سیاسی تناؤ کے بڑے مستفید ہیں۔ جب تجارتی ہوائیں بدلتی ہیں اور گاہک سپلائی چین کو متنوع بناتے ہیں، ہم ان کی ترقی کو سہارا دینے کے لیے موجود ہیں۔

ارجنٹائن کی ہندوستانی کاروباریوں کو کلیدی شعبوں میں سرمایہ کاری کرنے کی دعوت

نئی دہلی// معیشت کو کھولنے پر مضبوط توجہ کے ساتھ، ارجنٹینا ہندوستانی کاروباری اداروں کو توانائی، کان کنی، ٹیکنالوجی اور زراعت سمیت مختلف شعبوں میں سرمایہ کاری کے مواقع تلاش کرنے کے لیے فعال طور پر مدعو کر رہا ہے۔ غیر ملکی سرمائے کو راغب کرنے کے لیے ارجنٹائن کے دباؤ میں سب سے آگے نیا منظور شدہ لارج انویسٹمنٹ انسینٹیو رجیم قانون ہے، جو ایک اہم اقدام ہے جو غیر ملکی سرمایہ کاروں کو اہم فوائد فراہم کر کے طویل مدتی اقتصادی ترقی کو فروغ دینے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ اس پر بات کرتے ہوئے، ہندوستان میں ارجنٹائن کے سفیر، ماریانو اے کاکینو نے نئی دہلی میں کہا کہ یہ قانون نہ صرف پرکشش مراعات فراہم کرتا ہے بلکہ 40 سال کی مدت کے لیے قانونی اور ٹیکس کی شرائط کو منجمد کر کے استحکام کی ضمانت بھی فراہم کرتا ہے۔ انہوں نے اس اقدام کی تبدیلی کی نوعیت پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا" صدر جیویر میلی کی پالیسیاں انتخابی نعروں سے ٹھوس قانونی اقدامات میں بدل گئی ہیں۔ ہماری پارلیمنٹ نے حکمران جماعت اور اپوزیشن دونوں کے ووٹوں سے، ایک بڑے سرمایہ کاری کی ترغیب کے قانون کی منظوری دی ہے، جو 40 سال کے لیے قانونی اور ٹیکس کی شرائط منجمد کرنے کے علاوہ غیر ملکی سرمایہ کاروں کو بہت اہم فوائد فراہم کرتا ہے۔ یہ اقدام اس عزم کی تصدیق کرنا ممکن بناتا ہے کہ ہمارے ملک نے ترقی کے ایک ذریعہ کے طور پر غیر ملکی سرمایہ کاری کے حق میں اپنایا ہے۔ یہ نیا قانون صدر میلی کی قیادت میں وسیع تر اقتصادی اصلاحات کے ایجنڈے کا حصہ ہے، جس نے ترقی کی حوصلہ افزائی اور غیر ملکی سرمایہ کاری کو راغب کرنے کے لیے مارکیٹ کے حامی نقطہ نظر کو اپنایا ہے۔ ترغیبی نظام، جو معیشت کے کلیدی شعبوں کو بے ضابطگی سے ہٹانے پر مرکوز ہے، ارجنٹائن کے ماضی سے تیزی سے رخصت ہونے کی نشاندہی کرتی ہے۔

خاتون رکن کیساتھ غیر مہذب رویہ اپنانے پر راجیہ سبھا کی کارروائی ملتوی

نئی دہلی// راجیہ سبھا میں حکمران جماعت نے آج سہ پہر لوک سبھا میں اپوزیشن لیڈر راہل گاندھی پر بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کی ایک خاتون رکن کے ساتھ غیر مہذب برتاؤ کرنے کے الزامات لگائے۔ پارلیمنٹ ہاؤس کے احاطے میں اپوزیشن اراکین کی ہنگامہ آرائی کے بعد ایوان کی کارروائی دن بھر کے لیے ملتوی کر دی گئی۔ قبل ازیں، جیسے ہی راجیہ سبھا کی کارروائی التوا کے بعد دوپہر 2 بجے پھر سے شروع ہوئی، قائد ایوان بی جے پی کے رکن جے پی نڈا اور پارلیمانی امور کے وزیر کرن رجیجو نے صدر نشین سے پارلیمنٹ ہاؤس کی سیڑھیوں پر بی جے پی کی ایک خاتون رکن کے ساتھ کانگریس کے لیڈر کے ذریعے غیر اخلاقی سلوک کرنے کا الزام لگایا۔ بی جے پی کے اراکین نے اپوزیشن لیڈر سے اس مسئلہ پر معافی مانگنے پر اصرار کیا لیکن اپوزیشن اراکین نے اس پر اعتراض کیا۔ دراوڑ منیترا کزگم (ڈی ایم کے) کے رکن ترچی سیوا نے کہا کہ حکمراں پارٹی جو کچھ بھی کہہ رہی ہے وہ اس کا محض دعویٰ ہے، جب کہ مسٹر راہل گاندھی نے الزام لگایا کہ بی جے پی کے اراکین نے ایوان کے باہر سیڑھیوں پر ان کے دھکا مکی کی۔ دونوں جانب سے الزامات اور جوابی الزامات کا سلسلہ تھمتا نہ دیکھ کر چیئرمین نے ایوان کی کارروائی دن بھر کے لیے ملتوی کر دی۔ اس دوران ناگالینڈ سے منتخب بی جے پی کی رکن ایس۔ فانگن کونیاک نے ایوان میں کہا "انتہائی افسوس کے ساتھ کہنا پڑ رہا ہے کہ ایوان کے باہر پرامن مظاہرے کے دوران میں مکر دوار کے باہر سیڑھیوں کے نیچے کھڑی تھی۔ اس وقت میرے ساتھ ایک انتہائی مایوس کن واقعہ پیش آیا۔ لوک سبھا میں اپوزیشن لیڈر مسٹر گاندھی وہاں میرے قریب آئے، جس کی وجہ سے میں بے چین ہونے لگی اور وہ مجھ پر چیخنے لگے۔ میں نے محسوس کیا کہ ان کا طرز عمل قائد حزب اختلاف سے میل نہیں کھاتا۔ محترمہ کونیاک نے کہا" ایسا نہیں ہے کہ میں اپنا دفاع کرنے سے قاصر ہوں"۔ پھر بھی میں نے اپنے دفاع کے لیے کچھ نہیں کیا لیکن آج جو کچھ ہوا وہ واقعی بہت برا واقعہ تھا۔ کوئی بھی خاتون رکن خواہ وہ شیڈولڈ ٹرائب کی ہی کیوں نہ ہو، اس کے ساتھ ایسا سلوک نہیں کیا جانا چاہیے، اس لیے میں اس معاملے میں آپ (چیئرمین) سے تحفظ چاہتی ہوں۔ قبل ازیں صبح جیسے ہی ایوان کی کارروائی شروع ہوئی، راجیہ سبھا میں وزیر داخلہ امت شاہ کے ڈاکٹر بی آر امبیڈکر پر تبصرہ کے معاملے پر اپوزیشن کا ہنگامہ جاری رہا اور ایوان کی کارروائی دوپہر 2 بجے تک کے لئے ملتوی کرنی پڑی۔ چیئرمین جگدیپ دھنکڑ نے صبح ایوان کی کارروائی شروع کرتے ہوئے بھارتیہ جنتا پارٹی کے گھنشیام تیواری کو ان کی سالگرہ پر مبارکباد دی۔ اس کے بعد انہوں نے ضروری کاغذات ایوان کی میز پر رکھے۔ مسٹر دھنکڑ نے ایوان کو بتایا کہ انہیں رول 267 کے تحت چار نوٹس موصول ہوئے ہیں، جو وزیر داخلہ کے ریمارکس اور کسانوں کے احتجاج پر بحث سے متعلق ہیں۔ انہوں نے کہا کہ یہ نوٹس طے شدہ دفعات کے مطابق نہیں ہیں، اس لیے انہیں مسترد کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد اپوزیشن اراکین نے ہنگامہ شروع کر دیا۔ کانگریس کے اراکین نے زور زور سے بولنا شروع کر دیا۔ صورتحال کو دیکھتے ہوئے مسٹر دھنکڑ نے صبح 11.10 بجے ایوان کی کارروائی دوپہر 2 بجے تک ملتوی کرنے کا اعلان کیا۔

مہاراشٹر تمام محاذوں پر بالادست ہے/ نائب وزیر اعلیٰ

ناگپور// مہاراشٹر کے نائب وزیر اعلیٰ ایکناتھ شندے نے جمعرات کو یہاں ناگپور میں کہا کہ مہاراشٹر تمام محاذوں پر بالادست ہے، ترقی یافتہ ہندوستان ترقی یافتہ مہاراشٹر کے ساتھ مضبوط روابط رکھنا چاہتا ہے۔ شندے نے آج مہاراشٹر قانون ساز اسمبلی میں مزید کہا کہ پچھلے ڈھائی سال میں مہاراشٹر میں تبدیلی شروع ہوئی ہے اور اب مہاراشٹر کا مقصد ایک خوشحال مہاراشٹر ہے۔ شندے نے یقین دلایا کہ وہ مہاراشٹر کو تین گنا رفتار سے ترقی کی راہ پر لے جائیں گے۔ گورنر کے خطبہ پر بحث کا جواب دیتے ہوئے نائب وزیر اعلیٰ نے کہا کہ پچھلے ڈھائی سال میں مہایوتی نے ترقیاتی اور فلاحی اسکیموں کے تاریخی کام کیے ہیں۔ انہوں نے دعویٰ کیا کہ گزشتہ ڈھائی سال میں عوامی فلاح و بہبود کے ریکارڈ ساز کام ہوئے ہیں۔

یوتھ کانگریس نے امت شاہ کے خلاف مظاہرہ کیا

نئی دہلی// یوتھ کانگریس نے جمعرات کو وزیر داخلہ امت شاہ کے بابا صاحب بھیم راؤ امبیڈکر کے خلاف بیان کے خلاف احتجاج کرتے ہوئے کہا کہ مسٹر شاہ کو اپنے بیان پر معافی مانگنی چاہیے ورنہ تنظیم کے کارکنان اب سڑکوں پر اتر کر ملک گیر مظاہرہ کریں گے۔ یوتھ کانگریس کے ترجمان ورون پانڈے کے مطابق تنظیم کے کارکنان یوتھ کانگریس کے دفتر کے باہر مظاہرے کے لیے جمع ہوئے اور وہیں احتجاج کرنا شروع کر دیا لیکن پولیس نے سخت رکاوٹیں لگا کر تمام کارکنوں کو آگے بڑھنے نہیں دیا۔ اس دوران مظاہرین سے خطاب کرتے ہوئے یوتھ کانگریس کے صدر اودے بھانو چب نے کہا کہ بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کے ارادے بابا صاحب امبیڈکر اور آئین کے خلاف ہیں۔ مسٹر شاہ نے بابا صاحب کی توہین کی ہے اور پوری دنیا نے یہ سب دیکھا ہے۔ بابا صاحب کی توہین کو ملک برداشت نہیں کر سکتا، اسی لیے یوتھ کانگریس کے کارکنان مسٹر شاہ کے بیان کے خلاف احتجاج کر رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ مسٹر شاہ کو ایوان میں بابا صاحب کی توہین کرنے پر ملک سے معافی مانگنی چاہیے۔ بی جے پی جمہوریت کے مندر میں آمریت کر رہی ہے۔ بی جے پی ممبران پارلیمنٹ اپوزیشن ممبران اسمبلی کو پلے کارڈز کے ساتھ ایوان میں داخل ہونے سے روک رہے ہیں، یہ کسی بھی قیمت پر برداشت نہیں کیا جائے گا۔

دریاؤں کو باہم مربوط کرنے کے لیے خصوصی کمیٹی کی 22ویں میٹنگ نئی دہلی میں منعقد

نئی دہلی// این ڈبلیو ڈی اے سوسائٹی کی 38ویں سالانہ عام میٹنگ اور دریاؤں کو آپس میں جوڑنے کے لیے خصوصی کمیٹی (ایس سی آئی ایل آر) کی 22ویں میٹنگ جل شکتی کے عزت مآب وزیر جناب سی آر پاٹل کی صدارت میں منعقد ہوئی۔ جناب سی آر پاٹل نے ایم پی کے سی (موڈیفائیڈ پربتی کالی سندھ چمبل) اور کین بیتوا لنک پروجیکٹ کی حالیہ پیش رفت کا ذکر کیا۔ انہوں نے راجستھان کے مختلف پروجیکٹوں کے افتتاح کے لیے جے پور میں منعقد کیے گئے حالیہ پروگرام کے بارے میں بھی بتایا اور ساتھ ہی ہندوستان کے وزیر اعظم کے ذریعہ ایم پی کے سی لنک پروجیکٹ پر ایم او اے پر دستخط کرنے کے اعلان کے بارے میں بھی بتایا۔ ساتھ ہی انہوں نے دیگر ریاستوں سے بھی درخواست کی کہ وہ ہمارے ملک کی ترقی میں مزید پیش رفت کے لیے اپنے متعلقہ لنک پروجیکٹس پر اتفاق رائے پیدا کریں۔ سکریٹری (ڈی او ڈبلیو آر، آر ڈی اینڈ جی آر) نے اس بات پر روشنی ڈالی کہ دریاؤں کو آپس میں جوڑنے کے پروگرام میں حالیہ برسوں کے دوران خاطر خواہ پیش رفت ہوئی ہے۔ انہوں نے خاص طور پر کین-بیتوا لنک پروجیکٹ کا ذکر کیا جو کہ زیر عمل قومی پرسپیکٹیو پلان کی پہلی کڑی ہے۔ سکریٹری نے ذکر کیا کہ آبی وسائل کا انتظام حکومت ہند کی کلیدی ترجیحات میں سے ایک رہا ہے اور دریاؤں کو آپس میں جوڑنے کے (آئی ایل آر) پروگرام کو حکومت کی اولین ترجیح دی گئی ہے۔ میٹنگ کے دوران، ڈائریکٹر جنرل، این ڈبلیو ڈی اے کی طرف سے ایجنڈے کے موضوعات پر تفصیلی پریزنٹیشن دی گئی۔ مختلف کام کی صورت حال اور آئی ایل آر پروجیکٹس کے لیے زیر التوا مسائل/ کام میں رکاوٹ وغیرہ، این ڈبلیو ڈی اے اور انٹرا اسٹیٹ لنکس کے سال 2023-24 کے لیے سالانہ رپورٹ اور آڈٹ شدہ اکاؤنٹس پر تفصیل سے تبادلہ خیال کیا گیا۔

بھارت کے جی سی سیز کی تعداد 1,700 تک پہنچ گئی 2029 تک 2,200 تک پہنچ جائے گی/ ناسکوم

نئی دہلی// ناسکوم کے صدر نے کہا ہے کہ ہمارے اندازوں کے مطابق، مجموعی طور پر 1,700 جی سی سی کے سائز میں 25 فیصد اضافہ ہوا ہے، یعنی وہ انفرادی طور پر پھیل رہے ہیں جبکہ نئے بھی شامل کیے جا رہے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ آپ بہت زیادہ سرگرمی اور ملازمتیں دیکھ رہے ہیں۔ نمبیار نے اس بات پر زور دیا کہ جی سی سی کی ترقی IT سیکٹر کے لیے نقصان کی علامت نہیں ہے۔ اس کے بجائے، دونوں شعبے ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں، جو بھارت کے لیے جیت کی صورتحال پیدا کر رہے ہیں۔ اس شعبے کی ترقی کو مزید تیز کرنے کے لیے جس نے IT سروسز فرموں سے زیادہ لوگوں کی خدمات حاصل کی ہیں، ناسکوم جی سی سیز کو درپیش اہم خدشات جیسے کہ محفوظ بندرگاہ کی فراہمی اور قیمتوں کے پیشگی معاہدے کے لیے مختلف سرکاری اتھارٹیز کے ساتھ کام کر رہا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ٹیکس مراعات یا رعایت کی درخواست کا دور ختم ہو گیا ہے۔ "ہم اعلیٰ سطح پر بات چیت کر رہے ہیں...... ہم اس بات کو یقینی بنائیں گے کہ حکومت ان راستوں کو صاف کر کے صنعت کی حمایت کرے۔ مثال کے طور پر، آر اینڈ ڈی اور دانشورانہ املاک کے ساتھ کیسا سلوک کیا جانا چاہیے؟ نمبیار نے یہ بھی تسلیم کیا کہ میکرو اکنامک اور جیو پولیٹیکل خدشات کی وجہ سے آخری دو سہ ماہی 254 بلین ڈالر آئی ٹی انڈسٹری کے لیے چیلنجنگ رہی ہے۔

وقت کی اہمیت

تسنیم مرزا

دنیا کی سب سے قیمتی متاع وقت ہے جو ایک بار چلا جائے تو واپس نہیں آتا، وقت ہمارا سب سے بڑا استاد ہے جو وہ کچھ سکھاتا ہے جو شاید ماں باپ، اساتذہ، عالم کوئی بھی نہیں سکھا سکتا۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ وقت ہمارے لیے ایسے ہے جیسا کہ بہتا ہوا سمندر، دریا اور آبشار، جو ایک بار بہہ کر واپس نہیں آتے، اسی طرح گزرے وقت کی مثال ہے کہ گزرنے کے بعد کبھی واپس نہیں آتا۔ سب سے اہم یہ کہ اس کو گزارنا کیسے ہے؟ بلکہ اس کو ایسے کہیں کہ وقت ہم کو گزارتا ہے۔ تجربوں سے، لوگوں کو ہماری زندگی کا حصہ بنا کر وقت اس کا تعین کر رہا ہوتا ہے۔ وقت یہ طے کرتا ہے کہ ہماری تعلیم اور تربیت کے بارے میں کون ذمے دار ہوگا ہماری کن لوگوں سے ملاقات ہوگی، ہم کن کے درمیان پروان چڑھیں گے اور کن لوگوں کے ساتھ ہمارا واسطہ پڑے گا، یہ وہ دور ہوتا ہے ہماری زندگی کا جس میں ہماری ایسی کوئی سوچ نہیں ہوتی، قوت فیصلہ نہیں ہوتی یہ سب ہمارے والدین طے کرتے ہیں کہ معیار تعلیم کیا ہوگا اور تربیت کس طرح ہوگی کیوں کہ تعلیم سے زیادہ اہم تربیت، اگر یہ صحیح اور وقت پر نہ ہوئی تو تمام عمر کی آزمائش، اس جگہ بھی وقت کی اہمیت لازم، اگر دیر کر دی اور وقت نکل گیا تو تمام عمر کا پچھتاوا۔ اس لیے یہ جاننا بہت ضروری کہ ہم کس کے زیر سایہ تربیت پائیں گے اور کس رخ پر چلیں گے؟ یہ سب وقت پر ہونا ضروری یہ سب وقت طے کرتا ہے جو ہمیں گزارتا ہے، مختلف مرحلوں سے تجربوں سے، اس وقت کے بارے میں فکر مند ہونا ضروری ہے۔ زندگی کے تجربوں سے گزرنا ایسا ہی ہے جیسے ہیرے کو تراشنا کہ جتنی خوب صورتی سے تراشیں گے اتنا خوب صورت ہوگا۔ پھر اس کے بعد مرحلہ آتا ہے ہماری زندگی کے اس وقت کا جب ہم فیصلہ کرنے میں خود مختار ہوتے ہیں اور یہ ہماری اپنی ذات کے فیصلے پر منحصر ہوتا ہے کہ ہم کن لوگوں کو چنتے ہیں اپنے ساتھ کے لیے، چاہے ہمارے دوست ہوں، کاروبار کے ساتھی یا ہمارے ساتھ زندگی گزارنے والے لوگ، یہ سب فیصلے وقت کے ساتھ ہوتے ہیں۔ بعض اوقات بہت سے لوگوں سے اچانک بھی ملتے ہیں حادثاتی طور پر لیکن وقت ان کا مقرر کردہ لیکن پھر یہ مرحلہ بھی شروع ہوتا کہ اس کا تعین کریں کہ کس کے ساتھ ہمیشہ کے لیے رہنا ہے؟ زندگی کیسے گزارنی ہے اور پھر کون سا وقت کس کو دینا ہے، تقسیم کیسے کرنا ہے وقت کو؟ اور کون وقت کو ہمارے ساتھ گزارنا چاہتا ہے اور یہ بات اس پر منحصر کہ ہم کس طرح کے رویے اختیار کرتے ہیں اور وقت کی قدر کر کے ہم خود کو کیسے لوگوں کے لیے آسانی مہیا کرنے والا بنتے ہیں؟ وقت کی ایک اہم ترین مثال دن اور رات ہے، اللہ تعالیٰ نے وقت کو تقسیم کیا ہے دن اور رات میں، **12** گھنٹے کا دن اور **12** گھنٹے کی رات، اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ وقت کی کیا اہمیت ہے۔ نمازوں کا وقت مقرر ہے اگر بروقت نہ پڑھیں تو قضاء۔ صبح کے وقت میں برکت رکھی گئی کہ یہ رزق کی تقسیم کا وقت ہے۔ حکم ہے کہ مغرب کے اندھیرے کے بعد دروازے بند کر دیں اور برتنوں کو ڈھانپ دیں، یعنی اس میں بھی وقت کا تعین ہے۔ دن میں ایسا کوئی حکم نہیں ہے۔ رزق کی تلاش کے لیے اللہ نے صبح کے وقت کو بہترین کہا ہے کہ سورج کے ساتھ ہی رزق کی تلاش میں نکلو اور اس کا فضل تلاش کرو، پرندوں کو وہ کبھی بھوکا نہیں چھوڑتا کیوں کہ وہ صبح کے وقت رزق کی تلاش میں نکلتے ہیں۔ طے یہ ہوا کہ سب سے اہم ہے وقت کہ ہم اس کو کیسے صرف کرتے ہیں اور کیا حاصل کرتے ہیں۔ یہ بات طے شدہ ہے کہ ہر چیز اگر وقت پر کر لی جائے تو اہم ہے یعنی رزق حلال کا تعین، لوگوں کی قدر، نقصان سے سبق، یہ سب وہ باتیں ہیں جو وقت کے بعد بے کار ہیں اور خسارے کا سودا ہیں۔ سب سے اہم یہ بات کہ وقت کی قدر سیکھیں اور یہ سمجھیں کہ خدا نے جب ہر چیز کا وقت طے کر دیا ہے تو کیا اہمیت ہے اس کی۔ سورج اپنے وقت پر طلوع اور غروب ہوتا ہے۔ موسم اپنے وقت پر آتے ہیں اور جاتے ہیں۔

دردِ دل کے واسطے پیدا کیا انسان کو۔۔۔!

ماہ طلعت نثار

اسلام سے پہلے جتنے بھی الہامی مذاہب آئے ان میں سے کسی کے لیے بھی مکمل دین ہونے کی شہادت خداوندی نہیں ملتی۔ اسلام ایک مکمل ضابطۂ حیات پیش کرتا اور جامع اور مکمل دین ہونے کے ناتے انسانی زندگی کے ہر شعبے میں راہ نمائی اور واضح ہدایات فراہم کرتا ہے۔ خالق کائنات اپنے بندوں پر بہت مہربان ہے، اس نے ہمیں ان گنت نعمتوں سے نوازا ہے پھر راہ نمائی بھی فرما دی ہے کہ نعمتوں کو کس طرح استعمال کرنا ہے۔

مال و دولت بھی اللہ کی دی ہوئی نعمتوں میں سے ایک اہم نعمت اور امانت ہے۔ معاشی معاملات بھی دین کا اہم حصہ ہیں اور دین اس میں بھی ہماری راہ نمائی فرماتا ہے۔

سورۃ بقرہ کی ابتدا ہی میں مومنین کی صفات بیان کرتے ہوئے ایک صفت یہ بتائی گئی کہ مومن اللہ کے دیے ہوئے رزق میں سے اللہ کی راہ میں خرچ کرتا ہے۔ سورہ بنی اسرائیل میں اللہ رب العزت نے بڑی تفصیل کے ساتھ مال داروں کو غرباء کے حقوق کی ادائی کی تاکید کی ہے۔

ارشاد ربانی کا مفہوم: ''اور قرابت داروں کو ان کا حق ادا کرو اور محتاجوں اور مسافروں کو بھی دو، اور اپنا مال فضول خرچی سے مت اُڑاؤ، بے شک! فضول خرچی کرنے والا شیطان کا بھائی ہے اور شیطان اپنے رب کا بڑا ہی ناشکرا ہے، اگر تمہیں تنگ دستی کے باعث ان سے منہ پھیر لینا پڑے، اپنے رب کی اس رحمت کی جستجو میں، جس کی تُو امید رکھتا ہے تو بھی تجھے چاہیے کہ عمدگی اور نرمی سے انھیں سمجھا دے۔

اپنا ہاتھ اپنی گردن سے بندھا ہوا نہ رکھو اور نہ ہی اسے بالکل کھول دو کہ سب کچھ ہی دے ڈالو اور پھر تمہیں خود ملامت زدہ تھکا ہارا بن کر بیٹھنا پڑے۔ بے شک! تمہارا رب جس کے لیے چاہتا ہے رزق کشادہ فرما دیتا ہے اور جس کے لیے چاہتا ہے تنگ کر دیتا ہے۔ بے شک! وہ اپنے بندوں کے اعمال و احوال کی خوب خبر رکھنے والا خوب دیکھنے والا ہے۔''

مندرجہ بالا آیت مبارکہ میں اللہ عزوجل نے قرابت داروں، محتاجوں اور مسافروں کے حقوق کی ادائیگی کی تلقین فرمائی ہے اور ان کی امداد کر کے احسان جتلانے کی مخالفت کی ہے۔ دراصل اللہ تبارک و تعالیٰ نے اصحاب مال کے مالوں میں مذکورہ ضرورت مندوں کا حصہ رکھا ہے۔ اگر صاحب مال یہ حق ادا نہیں کرتا تو وہ اللہ تعالیٰ کے ہاں مجرم شمار ہوگا۔

ساتھ ہی یہ بھی تاکید کر دی گئی کہ اگر اللہ نے تمہیں مال و دولت سے نوازا ہے تو اسے فضول خرچی کے کاموں میں ضائع نہ کرو۔ فضول خرچ کو شیطان سے مماثلت دی گئی ہے کیوں کہ فضول خرچ اللہ کا ایسا ہی ناشکرا ہے جیسا کہ شیطان اللہ کا ناشکرا ہے لہٰذا انسان کے لیے لازم ہے کہ فضول خرچی سے بچے۔ مزید اس آیت میں اللہ رب العزت مالی استطاعت کے فقدان کی صورت میں انکار کرنے کا ادب سکھا رہا ہے کہ اگر اظہار معذرت کرنا پڑے تو نرمی اور عمدگی کے ساتھ معذرت کرو، لہجے میں ترشی اور سختی نہ ہو، جیسا کہ لوگ عام طور پر ضرورت مندوں اور غریبوں کے ساتھ کرتے ہیں۔

پھر اللہ تبارک و تعالیٰ نے خرچ کرنے کے انداز میں مکمل راہ نمائی فرمائی ہے اگر اللہ تعالیٰ نے مالی وسعت و فراوانی دی ہے اور ضرورت مندوں پر خرچ کرنے کا جذبہ بھی ہو تو اپنا ہاتھ نہ اتنا کھلا کرو کہ سب کچھ لٹا دو اور پھر تنگ دستی کا شکوہ کرو اور نہ اپنا ہاتھ اتنا تنگ کرو کہ بالکل گلے سے لگا لو بل کہ درمیانی روش یعنی اعتدال کا راستہ اپناؤ۔

اسی طرح کے احکامات کی سورۃ البقرہ میں تاکید فرمائی ہے، مفہوم: ''اللہ کے سوا کسی دوسرے کی عبادت نہ کرنا اور ماں باپ کے ساتھ اچھا سلوک کرنا اور قرابت داروں، یتیموں، غریبوں، محتاجوں اور عام لوگوں کے ساتھ بات اچھی طرح خوش خلقی سے کرنا۔'' مذکورہ آیت مبارکہ میں اللہ کی عبادت کے فوراً بعد والدین کے ساتھ حسن سلوک کا حکم ہے۔ اس میں کوتاہی کی کوئی گنجائش نہیں اس کے بعد رشتہ داروں، یتیموں اور مساکین کے ساتھ حسن سلوک اور حسن گفتار کے ساتھ مدد کرنے کی تلقین ہے۔ حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے روایت ہے کہ حضورؐ نے فرمایا، مفہوم: ''تمام مخلوق اللہ کا کنبہ ہے۔ سو ان میں سے اللہ تعالیٰ کو پیارا وہ شخص ہے جو اس کے عیال کو زیادہ سے زیادہ نفع پہنچانے والا ہو۔''

سورہ بقرہ، مفہوم: ''حقیقی نیکی یہ ہے کہ مال کی محبت کے باوجود اقرباء کو دے۔ یتیموں، مسکینوں، مسافروں اور سوال کرنے والوں کو دے۔ غلاموں کو آزاد کرے۔''

جب ہم اپنا محبوب مال اللہ کی راہ میں خرچ کریں تو سب سے پہلے نظر دوڑائیں کہ ہمارا کوئی عزیز رشتہ دار مالی تنگی کے پیش نظر مستحق تو نہیں۔ اگر کوئی رشتہ دار تنگ دست ہے تو سب سے پہلے اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے اس کی ضروریات پوری کرنے کی تاکید کی ہے۔

یعنی مصارف فی سبیل اللہ کی اس فہرست میں سب سے پہلے تاکید رشتے داروں کی ہے۔ حضورؐ کے ارشاد مبارک کا مفہوم: ''رشتہ داروں سے بدلے کے طور پر سلوک کرنے والا صحیح معنوں میں صلہ رحمی کرنے والا نہیں، اصل صلہ رحمی کرنے والا تو وہ ہے کہ رشتے دار اس سے قطع تعلق بھی کر لیں پھر بھی وہ ان سے تعلق باقی رکھے اور ان کے حقوق ادا کرے۔''

یعنی رشتے دار اگر کسی بات پر ناراض بھی ہو جائیں اور قطع تعلق بھی کر لیں تو خود ایسا ہرگز نہ کریں ایک وقت آئے گا کہ وہ ہماری بے پناہ محبت اور تعاون کو محسوس کر کے خود شرمندہ ہو جائیں گے۔

حضورؐ کے ارشاد مبارک کا مفہوم: ''جس کو یہ پسند ہو کہ اس کے رزق میں وسعت اور اس کی عمر میں برکت ہو، اسے صلہ رحمی کرنا چاہیے۔'' (بخاری شریف)

اسلامی عبادات اور نظام کا یہ کمال ہے کہ وہ انسانوں کو حیوانیت سے نکال کر زیور انسانیت سے آراستہ کرتی ہیں۔ اگر انسان اپنی زندگی کے شب و روز کو اسلام کی ہدایات کی روشنی میں ادا کرے تو جہاں وہ ایک مومن کامل بنتا ہے وہاں ایک مثالی معاشرہ تشکیل پاتا ہے۔ جہاں مسلمانوں کو رشتہ داروں، مسکینوں اور محتاجوں کی مدد کے لیے ابھارا ہے، وہیں گداگری کی مذمت اور دوسروں کے آگے ہاتھ نہ پھیلانے کی تاکید بھی کی ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو معزز پیدا کیا ہے۔ اشرف المخلوقات بنایا ہے اگر وہ سب کے آگے ہاتھ پھیلانے لگے تو ساری عزت و وقار برباد ہو جائے گا۔ اس بارے میں ہادیٔ برحق نبی آخر الزماںؐ کے ارشاد گرامی کا مفہوم ہے: ''جس شخص نے اپنی ذات کے لیے ایک مرتبہ سوال کا دروازہ کھولا، اللہ اس کے لیے فقر و احتیاج کا دروازہ کھول دیتا ہے۔'' یعنی جو انسان خود اپنے آپ کو ذلیل و رسوا کرتا ہے خدا بھی اس پر ذلت و رسوائی مسلط کر دیتا ہے اور اس کے لیے تنگی و افلاس کا دروازہ کھول دیتا ہے۔

دراصل معاشرے کی صحت اور حسن کا دار و مدار احسن اور پُرخلوص طریقے سے حقوق کی ادائیگی پر منحصر ہے۔ حقوق اللہ کے مقابلے میں حقوق العباد کی زیادہ اہمیت ہے کیوں کہ مخلوق تو اللہ کی عیال ہوتی ہے اور اللہ تعالیٰ ستر ماؤں سے بھی زیادہ اپنی مخلوق سے پیار و محبت کرتا ہے لہٰذا جو اس کی مخلوق کی مدد کرے گا اللہ بھی اس کو محبوب رکھے گا۔

اب ضروری ہے کہ مخلوق خدا کی خدمت کرتے ہوئے کسی چھوٹی سی نیکی کو بھی حقیر سمجھ کر یہ موقع گنوانا نہیں چاہیے جیسا کہ آقائے دو عالم آنحضرتؐ کا فرمان ہے: ''آگ سے بچو، اگرچہ کھجور کا کچھ حصہ کسی ضرورت مند کو دے کر ہی سہی۔'' سورہ بقرہ میں اللہ تبارک و تعالیٰ کا ارشاد ہے: ''اور نیکی کے کاموں میں آگے بڑھنے کی کوشش کیا کرو۔'' حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ حضورؐ نے فرمایا، مفہوم: ''جو شخص دنیا میں کسی مومن کی تکلیفوں میں سے کسی تکلیف کو دور کرے گا، جو شخص کسی مشکل میں پھنسے ہوئے آدمی کو آسانی فراہم کرے گا، جو کسی مسلمان کی ستر پوشی کرے گا، جب تک بندہ اپنے بھائی کی مدد میں لگا رہتا ہے اللہ تبارک و تعالیٰ اپنے بندے کی مدد میں لگا رہتا ہے۔''

خلق خدا کا سہارا بنو

صاحب زادہ ذیشان کلیم معصومی

آیئے! ان سب کا دست و بازو و مددگار بنیں اور کشادہ دلی اور اعلیٰ ظرفی سے ان کی مدد کریں یہ ہمارا دینی اخلاق اور انسانی فریضہ ہے، اس موقع پر سخاوت کیجیے اور بخل سے اجتناب برتیے۔

قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ کے ارشاد کا مفہوم ہے: ''اور ایسے لوگ بھی اللہ کو پسند نہیں ہیں جو کنجوسی کرتے ہیں اور دوسروں کو بھی کنجوسی کی ہدایت کرتے ہیں اور جو کچھ اللہ نے اپنے فضل سے انہیں دیا ہے اسے چھپاتے ہیں، ایسے کفران نعمت کرنے والوں کے لیے ہم نے رسوا کن عذاب مہیا کر رکھا ہے۔'' (النساء)

اس آیت مبارکہ سے ہمیں معلوم ہوا کہ اللہ نے اپنے کرم سے اگر کسی کو دنیاوی دولت روپیا پیسا اور شہرت سے نوازا ہے اور وہ شخص اس کو اللہ کی راہ میں خرچ نہیں کرتا اور اس کو چھپا کر رکھتا ہے تو اس کو یہ عمل اللہ کے نزدیک بہت ناپسندیدہ ہے اور اس کے لیے عذاب کا باعث بنے گا، جب کہ اگر اس مال و دولت پر اللہ کی نعمت پر اس کا شکر ادا کیا جائے تو اللہ تعالیٰ خوش ہوگا اور نعمتوں میں اضافہ فرما دے گا۔

ارشاد ربانی کا مفہوم ہے: ''تم (ان نعمتوں پر) مجھے یاد کرو میں تمہیں (عنایت سے) یاد رکھوں گا اور میری (نعمت کی) شکر گزاری کرو۔'' (البقرہ)

جب کسی نعمت پر بندہ شکر گزار ہوتا ہے تو اللہ کریم اپنا فضل و کرم اس بندے کے شکر کے صلے میں اور زیادہ فرما دیتا ہے اور یہ بہت غلط ہے کہ اللہ کسی پر اپنی نوازش اور کرم کرے اور بندہ اس کو چھپائے اور اپنے آپ کو خستہ حال اور لاچار و مجبور ظاہر کرے۔

ایسا کرنا اللہ کی نعمت کی ناشکری ہے اور اللہ بھی جب کسی کو اپنی نعمت سے نوازتا ہے تو یہ چاہتا ہے کہ اس کی عطا کردہ نعمت کا اثر اس بندے کے رہن سہن، کھانے پینے، لباس مسکن اور لین دین غرض ہر چیز پر پڑے، اس کے ہر عمل سے اللہ کی نعمت کے ملنے کا اظہار شکرانہ کی صورت میں ہو، یہ نہ ہو کہ اللہ تو اس کو اپنے فضل سے نواز رہا ہو اور وہ اپنے قول و فعل سے اس کی نعمتوں کی ناشکری کرے۔ دراصل وہ ہر کس و ناکس پر اپنی مجبوری اس لیے ظاہر کرتا ہے تاکہ جو فضل اللہ نے اس پر کیا ہے اس میں دوسروں کو حصے دار نہ بنانا پڑے۔

قرآن پاک میں رب کریم ارشاد فرماتا ہے، مفہوم: ''جس نے مال جمع کیا اور گن گن کر رکھا وہ سمجھتا ہے کہ اس کا مال اس کے پاس ہمیشہ رہے گا ہرگز نہیں! وہ توڑ ڈالنے والی آگ میں پھینکا جائے گا۔'' (الھمزہ) تو معلوم ہوا کہ جس نے مال جمع کیا اور اسے نہ اپنے اوپر خرچ کیا نہ اپنے اہل و عیال پر اور نہ ہی دوسرے ضرورت مندوں پر تو ایسے شخص سے اللہ بہت سخت حساب لے گا، جو مال و دولت اللہ اپنے کرم سے کسی بندے کو دیتا ہے۔

اس میں غریبوں اور ناداروں کا بہت بڑا حصہ ہوتا ہے، سب سے پہلا خاندان کے غریب و نادار رشتے داروں کا ہوتا ہے جن کے حالات سے خاندان کے لوگ بہت اچھی طرح واقف ہوتے ہیں اس کے بعد یتیموں، محتاجوں اور مسافروں کا حق ہے، اللہ نے جو بھی مال دیا ہے اسے تمام حق داروں میں درجہ بہ درجہ تقسیم کرنے سے اللہ کی خوش نودی حاصل ہوتی ہے، یہ صحیح نہیں ہے کہ اپنی خواہشات کو انسان اتنا بڑھا دے کہ ان حق داروں کا حصہ بھی خود ہڑپ کر لیا جائے، جو ان کے مال میں سے اللہ نے بہ طور امانت اسے ان لوگوں کو حق دیا ہے۔

قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ کے ارشاد کا مفہوم ہے: ''اور جو لوگ سونا چاندی جمع کر کے رکھتے ہیں اور اسے اللہ کی راہ میں خرچ نہیں کرتے انہیں دردناک سزا کی خبر دے دو۔'' ضرورت سے زیادہ سونا، چاندی اور مال و دولت جمع کرنے کی اسلام میں سخت ممانعت ہے، یہ سب اللہ کی راہ میں خرچ ہونا چاہیے، اپنی ضرورت سے زیادہ مال کا جمع کرنا اور اسے غریبوں اور ناداروں میں تقسیم نہ کرنا اپنے آپ کو مشکل اور ہلاکت میں ڈالنے کے مترادف ہے۔

ارشاد ربانی کا مفہوم ہے: ''اور اپنا ہاتھ نہ تو اپنی گردن سے باندھ رکھ کہ خرچ نہ کرے اور نہ اسے بالکل ہی کھول دے تاکہ ملامت زدہ اور حسرت زدہ بن کر بیٹھا رہ جائے۔'' اللہ کو ہر کام میں اعتدال پسند ہے، حد سے زیادہ اور حد سے کم دونوں ہی عمل نقصان دہ ہیں، اعتدال پسندی بہترین طریقہ کار ہے اسی لیے مسلمانوں کو امت وسط بنایا گیا۔

قرآن کریم میں ارشاد باری تعالیٰ کا مفہوم: ''اور ہم نے تمہیں (ایسی) جماعت بنا دیا ہے جو (ہر پہلو سے) اعتدال پر ہے۔'' اللہ کے نزدیک پسندیدہ عمل یہ ہے کہ بندہ نہ تو کنجوسی کرے اور نہ ضرورت سے زیادہ خرچ کرے بلکہ اپنے ہر عمل میں اعتدال کا مظاہرہ کرے۔

کنجوسی کی بناء پر انسان اللہ کے بہت سے احکامات کی بجا آوری میں ناکام رہتا ہے، انسان کو چاہیے کہ نہ تو وہ کنجوسی کر کے اللہ کی ناراضی مول لے اور نہ سب کچھ دے ڈالے کہ اپنی جائز ضروریات کے لیے بھی کچھ نہ رکھے، اگر یہ ایسا کرے گا تو حسرت زدہ بن جائے گا، بہتر یہ ہے کہ اعتدال کو اپنائے اسی میں نجات ہے۔ ہر عمل میں اعتدال بندے کو اللہ کی نظر میں سرفراز کرتا ہے۔

ارشاد ربانی کا مفہوم ہے: ''اور جس نے بخل کیا اور (اپنے اللہ سے) بے نیازی برتی اور بھلائی کو جھٹلایا اس کے لیے سخت عذاب ہے اور اس کا مال آخر اس کے کس کام آئے گا جب کہ وہ ہلاک ہو جائے گا۔'' جس شخص نے کنجوسی سے مال و دولت جوڑ جوڑ کر رکھا اور صرف اپنی ذات اپنے عیش و آرام پر تو دل کھول کر خرچ کیا مگر نیکی اور بھلائی کے کاموں میں تنگ دلی کا مظاہرہ کیا وہ بڑے خسارے میں رہے گا، جو مال اس نے جوڑ کر رکھا ہے وہ اللہ ہی کی امانت ہے اللہ نے وہ مال اسے امانت کے طور پر دیا ہے اگر وہ یہ امانت غریبوں اور ضرورت مندوں کو نہیں دے گا تو خیانت کا مرتکب ہوگا، یہ جمع کیا ہوا مال اس کے مرنے کے بعد کس کام آئے گا۔۔۔؟

قرآن میں ارشاد کا مفہوم ہے: ''اور جو دل کی تنگی (یا نفس کے بخل) سے محفوظ رہے ایسے ہی لوگ فلاح پانے والے ہیں۔'' زیادہ تر لوگ اپنے نفس کے بخل کی بناء پر ضرورت مندوں کی مدد نہیں کرتے اور نفس کے غلام بنے رہتے ہیں جو انہیں بخل کی طرف مائل رکھتا ہے اور اپنے علاوہ کسی دوسرے پر خرچ کرنے سے روکتا ہے وہ اپنی خواہشوں کی تکمیل میں اللہ کی امانت میں مسلسل خیانت کرتے رہتے ہیں، ایسے لوگ بڑے نقصان میں ہیں لیکن جو لوگ ضرورت مندوں کی مدد کرتے ہیں اللہ اپنے فضل سے انہیں اور بھی دے گا جو نیکی کے کاموں میں خرچ نہیں کرتے وہ تنگ دل ہیں اور جو ضرورت کے وقت ضرورت مندوں کے کام آتے ہیں وہی فلاح پانے والا ہیں۔

ایسے شخص کے لیے اللہ نے بہت انعام رکھا ہے جو شخص اپنے نفس کی بے پناہ خواہشوں کے باوجود کسی دوسرے کی مدد کرے اللہ اسے اور زیادہ عطا فرماتا ہے اور اس کے رزق میں وسعت عطا فرماتا ہے۔

قرآن مجید میں ارشاد کا مفہوم ہے: ''اور جو لوگ اللہ کے دیے ہوئے فضل کے معاملے میں بخل سے کام لیتے ہیں وہ اس غلط فہمی میں نہ رہیں کہ یہ ان کے لیے اچھا ہے بلکہ یہ ان کے لیے بہت برا ہے جس مال میں انہوں نے بخل کیا ہے۔ اس کا طوق روز قیامت ان کے گلے میں ڈالا جائے گا۔'' اللہ کی مخلوق جو اپنے تصرف میں لاتی ہے دراصل وہ اللہ کی ہی ملکیت ہے، اس نے مخلوق کو عارضی طور پر دیا ہے لہٰذا اس عارضی قبضے کے دوران اللہ کے مال کو اللہ کی راہ میں دل کھول کر خرچ کیا جائے اور بخل سے کام نہ لیا جائے۔

قرآن پاک میں ارشاد باری تعالیٰ کا مفہوم ہے: ''انسان جلد باز پیدا کیا گیا جب اس پر مصیبت آتی ہے تو یہ گھبرا جاتا ہے اور جب خوش حالی نصیب ہوتی ہے تو بخل کرنے لگتا ہے۔''

مفہوم: ''اللہ ایسے لوگوں کو پسند نہیں کرتا کہ جو اپنے آپ کو بڑی چیز سمجھتے ہیں اور فخر جتاتے ہیں وہ خود بخل کرتے ہیں اور دوسروں کو بخل کرنے پر اکساتے ہیں۔'' (الحدید)

اللہ ہمیں بخل جیسی لعنت سے بچائے رکھے اور دیا ہوا مال اپنی راہ پر زیادہ سے زیادہ خرچ کرنے کی اپنے حبیب پاک ﷺ کے صدقے توفیق عطا فرمائے۔ آمین

چیری۔ صحت دوست پھل

چیری ایشیا، آسٹریلیا، یورپ اور شمالی امریکا کے علاوہ دنیا کے بیشتر ملکوں میں کاشت کی جاتی ہے۔ چیری کا گودا زیادہ تر پانی پر مشتمل ہوتا ہے اس میں شکر، لحمیات (پروٹینز)، نمکیات، نامیاتی تیزاب، فینولک مرکبات، بایوفلیوونائڈز اور سرخ مواد بھی ہوتا ہے۔ جسے "انتھو سیانن" کہتے ہیں۔ یہ مواد آزاد اصلیوں (فری ریڈیکلز) کو ختم کرتا ہے آزاد اصلیے جسم کی بافتوں (ٹشوز) کو نقصان پہنچاتے اور جان لیوا امراض کا سبب بنتے ہیں۔ چیری قلب کے لیے بہت مفید ہے یہ جسم کی فالتو چربی کو ختم کر دیتی ہے۔ چیری میں ایسے اجزا بھی پائے جاتے ہیں جو درد و ورم سے نجات دلانے میں مدد دیتے ہیں۔ جو مرد و خواتین جوڑوں کے درد و ورم کا شکار ہوں، انھیں چیری ضرور کھانی چاہیے۔ چیری کے گودے میں مانع تکسید جزو "میلاٹونن" بھی ہوتا ہے، جو بڑھاپے کی رفتار کو سست کر دیتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ یادداشت کو بہتر کرتا اور اچھی نیند لاتا ہے۔

سیب صحت و تندرستی کے لیے انمول نعمت

سیب اور اس کے جوس میں شامل متعدد صحت بخش غذائی اجزاء 'اینٹی آکسیڈنٹ' وٹامنز متعدد بیماریوں کے خلاف مؤثر مزاحمت کرتے اور ان سے بچاؤ میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ نسرین شاہین: قدرت نے پھلوں میں وہ تمام ضروری اور اہم اجزاء چھپا رکھے ہیں جو انسانی صحت کے لیے بہت ضروری اہمیت کے حامل ہیں۔ پھلوں کے استعمال سے انسان کو صحت اور توانائی ملتی ہے جو لوگ باقاعدگی کے ساتھ پھل کھاتے ہیں وہ اصل میں اپنے آپ کو ہر لحاظ سے توانا رکھنے کے ساتھ ساتھ کچھ دائمی بیماریوں سے بھی خود کو محفوظ رکھنے میں کامیاب رہتے ہیں۔ پھلوں میں بہت سارے غذائی اور صحت بخش اجزاء موجود ہوتے ہیں جو انسانی جسم کی خوب اچھی طرح سے دیکھ بھال کے لیے بھی بہت ضروری ہیں۔ امراض قلب اور ہائی بلڈ پریشر: ہائی بلڈ پریشر کے باعث وزن میں اضافہ، گردے کا ایک خاص ہارمون "ری نن" کی زیادتی اور انسولین میں مزاحمت (ذیابیطس سے پہلے کا مرحلہ' جب جسم ہارمونز کے حوالے سے ریسپانس کم دینے لگتا ہے) وغیرہ وغیرہ پیدا ہونے والی عموی صورتحال ہیں۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ سیب کا جوس بلڈ پریشر کو کم کر سکتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ سیب کے رس میں جو تیزابی مادہ موجود ہوتا ہے وہ جسم کو بھدا فربہی مائل بنانے والے اور شریانوں کو سکیڑ دینے والے ہارمونز کی پیداوار میں کمی لانے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔ سیب کا رس وزن میں کمی کرتا ہے جس سے خون کے دباؤ میں کمی آتی ہے کہتے ہیں کہ کھانا کھانے کے بعد خون میں شوگر کی کمی ہونے لگتی ہے جس سے شوگر کی سطح تیزی سے گرنے لگتی ہے اور نتیجتاً دوبارہ شدید بھوک لگنے لگتی ہے۔ روزانہ 2-4 سیب چھ ماہ تک استعمال کرنے سے دل کی شریانوں کو بند کرنے والے کولیسٹرول LDL کی سطح میں حیرت انگیز کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس لیے امراض قلب میں مبتلا افراد روزانہ تازے سیب اور اپنی غذا میں سیب کے سرکے کا استعمال بھی ضرور کریں۔ جسم کا اکڑنا: اکثر دیکھا گیا ہے کہ عمر رسیدگی کا شکار ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کا جسم اس مزمن مرض کی وجہ سے عموماً اکڑ جاتا ہے یا ان کا کوئی عضو اکڑن کا شکار ہو جاتا ہے اور اس کی وجہ ماہرین کے مطابق جسم میں کیلشیم، میگنیشیم، پوٹاشیم اور وٹامن B اور C کی کمی ہوتی ہے اور یہ تمام غذائی اجزاء سیب میں پائے جاتے ہیں۔ سیب کے علاوہ سیب کا جوس بھی نہایت مفید ہے اس میں موجود تیز ابیت معدے کی تیزابیت کو ابھارتی ہے اور کیلشیم اور میگنیشیم کو جسم میں تیزی سے جذب ہونے میں مدد دیتی ہے۔ استعمال۔ سیب کا رس 2 کھانے کے چمچے لے کر ایک گلاس پانی میں مکس کریں اور دن میں تین بار پئیں یا پھر ایک کپ گرم پانی میں 2 کھانے کے چمچے سیب کا رس مکس کر کے کسی سوتی کپڑے کو اس میں بھگوئیں اور پھر اس کپڑے کو سوجے ہوئے مسلز پر رکھ کر اوپر تولیہ رکھ دیں یا لپیٹ دیں سوجن ختم ہو جائے گی اور درد بھی جاتا رہے گا۔ دمہ کا علاج: سانس کا پھولنا' مسلسل کھانسنا اور سینہ جکڑا ہوا ہونا' یہ دمہ کی علامتیں ہیں اور اس کی وجہ سے سانس کی نالیوں میں جلن اور حساسیت ہے۔

موٹاپا۔ ایک بیماری

موٹاپا (Obesity) انسانی جسم کی ایک ایسی طبعی حالت کا نام ہے جس میں انسانی جسم پر ضرورت سے زیادہ چربی کی تہہ چڑھ جاتی ہے، اور انسان کا وزن زیادہ ہو جاتا ہے۔ موٹاپے کی ایک اہم وجہ آگاہی کا نہ ہونا، غیر متحرک طرز زندگی، موٹاپا، بسیار خوری اور ورزش نہ کرنا شامل ہے۔ یہ مختلف غذائی خرابیوں اور نامناسب طرز زندگی سے پیدا ہونے والی پیچیدگی ہے، جس کی اصل اور بنیادی وجوہات میں ضرورت سے زیادہ کھانا کھانا یا غلط قسم کے کھانے کھانا جن میں غیر صحت اشیاء اور تیل، چکنائی وغیرہ کی مقدار زیادہ ہو۔ ورزش کا نہ کرنا یا ناکافی جسمانی سرگرمیاں جبکہ کچھ لوگوں میں موٹاپے کی بیماری موروثی طور پر ایک نسل سے دوسری نسل میں بھی منتقل ہوتی ہے۔ اور اکثر حالات میں کسی بیماری کی وجہ سے بھی انسان موٹاپے کا شکار ہو سکتا ہے۔

بعض حالات میں مختلف جذباتی انتشار یا ڈپریشن بھی موٹاپے کا باعث بن سکتے ہیں کیونکہ بعض افراد ڈپریشن یا ذہنی دباؤ کی حالت میں زیادہ کھاتے ہیں جو آگے جا کر موٹاپے کا باعث بنتی ہے۔ اوہائیو اسٹیٹ یونیورسٹی کی ایک تحقیق کے مطابق ذہنی دباؤ یا ڈپریشن کے شکار خواتین کا وزن ایک سال میں تقریباً چھ کلوگرام سے زیادہ بڑھ سکتا ہے کیونکہ ذہنی دباؤ کا شکار خواتین میں میٹابولزم کی رفتار سست ہوتی ہے اور روزانہ کی بنیاد پر سو کیلوریز کم استعمال ہوتی ہے جس کی وجہ سے ایک سال میں تقریباً چھ کلوگرام (6Kg) تک وزن بڑھ سکتا ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق کچھ افراد میں مختلف ہارمونل خرابیوں یا تبدیلیوں کی وجہ سے بھی موٹاپا لاحق ہو سکتا ہے۔ اینڈوکرائن گلینڈ سے رطوبت کے اخراج یعنی ہارمون کی خرابی کی وجہ سے بھی موٹاپے کی بیماری ہو جاتی ہے۔ جبکہ تھائی رائیڈ ہارمونز کی وجہ سے اور جسم میں چکنائی کا بڑھتا ہوا تناسب بھی موٹاپے کا باعث بنتا ہے۔ اس کے علاوہ مختلف جینیاتی اسباب، پیدائشی و ذہنی پسماندگی اور ذیابیطس بھی موٹاپے کو بڑھانے کا سبب بنتے ہیں۔ Hypothalamicsyndrome اور ہائپوتھیلمس (Hypothalamus) کے زخموں اور رسولیوں کی وجہ سے بہت زیادہ کھانا (Polyphagia) اور بسیار خوری موٹاپا بڑھاتا ہے۔

ایک اور تحقیق کے مطابق بہت کم یا بہت زیادہ نیند لینے والے افراد میں بھی موٹاپے کی بیماری ہو سکتی ہے۔ کیلی فورنیا یونیورسٹی کے مطابق جو افراد پانچ گھنٹے یا اس سے کم سوتے ہیں ان میں چربی کی تہہ بڑھ جاتی ہے جس سے وزن بڑھنے کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں اور یہی حال زیادہ سونے والوں کے ساتھ بھی ہوتا ہے۔

امریکی یونیورسٹی کے مطابق جو لوگ مناسب اور صحت مند ناشتہ نہیں کرتے ہیں ان افراد میں موٹاپے کا حملہ جلد ہو جاتا ہے یا وہ لوگ جو ڈائٹنگ کے نام پر کھانا پینا چھوڑ دیتے ہیں کیونکہ کھانا ترک کرنے سے میٹابولزم سست ہو کر بھوک بڑھا دیتا ہے اور پھر انسان اگلے وقت معمول سے زیادہ کھانا کھاتا ہے جو کہ نقصان دہ ہوتا ہے۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق بچوں میں موٹاپے کی شرح بہت تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق چینی کا زیادہ استعمال، زیادہ دیر تک بیٹھ کر ویڈیو گیمز کھیلنا اور موبائل فون کا حد درجے استعمال بچوں میں بڑھتے ہوئے موٹاپے کی ایک اہم وجہ ہے۔ رپورٹ کے مطابق موٹاپے کے باعث دل کے بائیں وینٹریکل کے عضلات کا حجم 27 فیصد جبکہ دل کے عضلات بارہ فیصد تک بڑھ جاتے ہیں جو دل کی بیماری کی علامات میں شمار کیے جاتے ہیں۔ موٹاپے کے حامل زیادہ تر افراد مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق موٹاپا مختلف (Non Communicable diseases) مثلاً دل کی بیماریاں، ذیابیطس، جگر کی بیماریوں اور مختلف اقسام کے کینسر جن میں چھاتی کا سرطان (BreastCencer)، آنتوں کا کینسر، جگر کا سرطان (Liver Cancer)، خوراک کی نالی کا کینسر اور پروسٹیٹ کینسر وغیرہ کا باعث بننے کے ساتھ ساتھ فالج، پٹھوں اور ٹانگوں میں سوزش اور گٹھیا کا مرض، پتے میں پتھری، خواتین میں مختلف مسائل، پیشاب کی زیادتی وغیرہ کا بھی باعث بنتا ہے۔

موٹاپے کے باعث سانس اور پھیپھڑے کی بھی مختلف بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ موٹے افراد کو ہمیشہ سانس پھولنے کی شکایت رہتی ہے۔ یہاں تک کہ معمولی سی ورزش یا جسمانی سرگرمی سے بھی ان کا سانس پھول جاتا ہے۔ ایک تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق موٹاپا انسان کی زندگی کو آٹھ سال تک کم کر کے مختلف بیماریوں کا باعث بھی بن سکتا ہے۔ تحقیق کے مطابق نوعمری میں موٹاپا صحت اور لمبی عمر دونوں کے لئے بے حد نقصان دہ ہوتا ہے۔

موٹاپے کے باعث جوڑوں کے درد جیسی بیماریاں بھی عام ہوتی جا رہی ہیں جس میں موٹاپے کے باعث گھٹنوں پر وزن پڑتا ہے تو ان میں موجود گودہ کم ہونا شروع ہو جاتا ہے جو کہ درد کا باعث بھی بنتا ہے اور پھر چلنا پھرنا، اٹھنا بیٹھنا بھی مشکل ہو جاتا ہے اور پھر موٹاپے کی وجہ سے ریڑھ کی ہڈی اور گردن کے مہرے بھی کمزور ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ خوراک میں سبزیوں اور پھلوں کے استعمال کو زیادہ سے زیادہ رکھنا چاہیے۔ واشنگٹن اسٹیٹ یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق سبز رنگ کے سیبوں کا روزانہ استعمال نہ صرف پیٹ بھرنے کے احساس کو زیادہ دیر تک قائم رکھتا ہے بلکہ یہ معدے میں موجود فائدہ مند بیکٹیریا کی تعداد میں بھی اضافے کا باعث بنتا ہے جو موٹاپے کے خلاف جنگ میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ ایک نئی طبی تحقیق کے مطابق روزانہ پانچ بار کھانے سے جسمانی وزن میں نمایاں کمی رونما ہوتی ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق روزانہ کے معمول یعنی ناشتے، دوپہر اور رات کے کھانے کے ساتھ ساتھ اضافی دو بار کھانے سے وزن کم کرنے میں بے حد مدد ملتی ہے۔

موسمِ سرما میں جلد کی حفاظت

سردی کے مہینوں میں خواتین اپنی جلد کی حفاظت کے لیے بہت فکر مند ہو جاتی ہیں۔ ان میں سے بہت سی خواتین پہلی بار نمی پیدا کرنے والی کریم (MOISTURIZER) کا استعمال یہ سمجھ کر شروع کر دیتی ہیں کہ انھوں نے مسئلے کا حل پا لیا ہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ موسم کوئی سا بھی ہو، جلد کی مناسب حفاظت کے لیے محض نمی پیدا کرنے والی کریم پر انحصار کر لینا کافی نہیں ہوتا۔ جلد کی صحیح معنوں میں حفاظت کے لیے آپ کو معمول بنانا پڑے گا۔ اچھی بات یہ ہے کہ اس معمول میں جو آسان طریقوں پر مشتمل ہے، صرف پانچ منٹ صرف ہوتے ہیں اور اگر آپ نے ایسی مصنوعات کا انتخاب کیا ہے، جو معیاری ہیں اور آپ کی جلد کے لیے موزوں بھی، تو اس کے نتائج فوری طور پر نظر آنے لگیں گے۔ چہرے کی بہتری کے لیے جو کچھ بھی کیا جائے، وہ اگر سونے سے کچھ پہلے ہو تو یہ بہترین وقت ہوتا ہے، کیوں کہ آپ اپنی جلد کو میک اپ اور دن بھر میں ماحول سے جلد پر جمع ہونے والی تمام آلودگیوں سے صاف کر سکتی ہیں۔ اس کام کے لیے آپ کپڑے کے ایک صاف ٹکڑے کو گرم پانی میں ڈبو کر اپنے چہرے کے اتنے قریب لائیں کہ اس میں سے نکلتی ہوئی بھاپ چہرے کی جلد میں پیوست ہو کر مساموں کو کھول دے۔ یہ عمل ڈیڑھ منٹ تک جاری رکھیں۔ جب مسامات کھل جائیں تو گرم پانی سے اپنے چہرے اور گردن کو دھوئیں۔ جلد کی صفائی کی کسی کریم میں تھوڑا سا پانی ملا کر اسے اپنے بھیگے ہوئے چہرے پر ملیں۔ اب اپنی انگلیوں یا ایک نرم برش سے چہرے اور گردن پر گولائی میں ۳۰ سیکنڈ تک مالش کریں۔ پھر چہرے اور گردن کو نیم گرم پانی سے دھو کر تولیے سے خشک کر لیں۔ بہتر ہوگا کہ صابن کے بجائے چہرے کو صاف کرنے کے لیے کوئی ایسی کریم استعمال کریں، جو آپ کی جلد کے لیے موزوں ہو۔ آنکھوں کے گرد کی جلد نازک ہوتی ہے، اس لیے اس کی صفائی بڑی احتیاط سے کریں۔ صاف سوتی کپڑے کے ایک ٹکڑے کو گیلا کریں اور اس سے چہرے کو اچھی طرح صاف کر لیں۔ اب آپ کی جلد نمی پیدا کرنے والی کریم کے استعمال کے لیے تیار ہے۔ اب آپ منتخب کردہ نمی پیدا کرنے والی کریم اپنے چہرے اور گردن پر لگائیں۔

نمک کی کمی جان بھی لے سکتی ہے

نمک کا بہت زیادہ استعمال فالج اور ہارٹ اٹیک کا خطرہ بڑھا دیتا ہے مگر اس کے بہت کم استعمال کے نتیجے میں بھی ایسا ہو سکتا ہے۔ یہ انتباہ کینیڈا میں ہونے والی حالیہ طبی تحقیق میں سامنے آیا ہے۔ میک ماسٹر یونیورسٹی اور ہیملٹن ہیلتھ سائنسز کی اس تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ نمک کا بہت کم استعمال کرنے کے نتیجے میں دل کے دورے اور فالج جیسے جان لیوا امراض کا خطارہ بڑھ جاتا ہے۔ اس تحقیق کے دوران 49 ممالک کے ایک لاکھ 30 ہزار افراد کا جائزہ لیتے ہوئے دیکھا گیا کہ نمک کے استعمال، امراض قلب اور فالج وغیرہ کے درمیان کیا تعلق ہے۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ لوگ چاہے ہائی بلڈ پریشر کے ہی شکار کیوں نہ ہو، غذا میں نمک کا بہت کم استعمال دل کے دورے اور فالج کا خطرہ بہت زیادہ بڑھا دیتا ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ نمک کا زیادہ استعمال کم کرنے کی اہمیت پہلے ہی سامنے آچکی ہے تاہم اسے انتہائی کم کر دینا بھی کوئی فائدہ مند چیز نہیں۔ عالمی ادارہ صحت کی جانب سے روزانہ پانچ سے چھ گرام نمک استعمال کرنا صحت کے لیے فائدہ مند قرار دیا گیا ہے۔ تاہم نئی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ 3 گرام سے کم نمک کا استعمال جان لیوا امراض کا باعث بن سکتا ہے۔ نمک کی کتنی مقدار صحت کے لیے محفوظ؟ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ کھانے میں نمک نہ ہو تو اس کا مزہ باقی نہیں رہتا اور ماہرین غذائیت ایک چٹکی کو صحت کے لیے مناسب قرار دیتے ہیں مگر ایک شخص کے لیے روزانہ کتنا نمک استعمال کرنا مددگار ثابت ہوتا ہے؟ ہو سکتا ہے کہ ہمیں معلوم نہ ہو کہ کتنا نمک بہت زیادہ ہے یعنی کتنی مقدار؟ کیا آپ کو معلوم ہے کہ ہمیں کتنا نمک کھانا چاہیے اور ہم کتنا کھاتے ہیں؟ طبی ماہرین کے مطابق نمک کا استعمال ترک تو کیا نہیں جا سکتا کیونکہ ہمارے خلیات سوڈیم کے ذریعے غذائی اجزاء کو ایک سے دوسری جگہ منتقل کرتے ہیں جبکہ یہ مسلز اور اعصابی نظام کے کنٹرول کے لیے بھی ضروری ہے۔ اسی طرح نمک لو بلڈ پریشر کے شکار افراد کے لیے بھی انتہائی مددگار ثابت ہوتا ہے مگر اس حوالے سے توازن برقرار رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے اور تازہ پھلوں و سبزیوں سے پوٹاشیم کو حاصل کرنا زیادہ بہتر ہے۔ طبی ماہرین نے بتایا کہ بہت زیادہ نمک کا استعمال بلڈ پریشر کو بڑھاتا ہے جو امراض قلب کا باعث بن سکتا ہے۔

بچوں کا زکام روکنے کے ٹوٹکے کتنے موثر

اگر علاج نہ بھی کیا جائے تو یہ علامات ہفتے بھر میں خود بخود ختم ہو جاتی ہیں۔ مانیں نہ مانیں، بچوں کو سال میں چھ سے آٹھ دفعہ زکام ہو ہی جاتا ہے، یعنی بڑوں کے مقابلے میں دوگنا۔ کہنے کو بچوں میں بند یا بہتی ناک اور چھینکوں پر قابو پانے کے کئی نسخے ہیں، لیکن کیا ثبوت ہے کہ یہ ٹوٹکے واقعی کام کرتے ہیں؟ کسی بھی ادویات کی دکان یا سپر مارکیٹ میں چلے جائیں تو وہاں آپ کو ایسی کئی ادویات نظر آئیں گی جن کے بنانے والے دعوی کرتے ہیں کہ ان سے زکام یا ٹھنڈ لگ جانے کی علامات پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ لیکن برطانیہ سے شائع ہونے والے طبی جریدے 'برٹش میڈیکل جرنل' کا کہنا ہے کہ ڈاکٹر کے نسخے کے بغیر دستیاب ان ادویات کے موثر ہونے کا ثبوت نہ ہونے کے برابر ہے۔

نہ صرف یہ، بلکہ ان میں کچھ نسخے بچوں اور حاملہ خواتین دونوں کے لیے مناسب نہیں ہیں، مثلاً بند ناک کان کھولنے کے لیے دستیاب 'ڈی کنجسٹنٹ'۔ جریدے کا کہنا ہے کہ زکام کی علامات، جیسے گلے میں خراش، کھانسی، ناک کان بند ہو جانا، بخار اور چھینکیں، اگر ان کا کوئی علاج نہ بھی کیا جائے تو یہ علامات ہفتے بھر میں خود بخود ختم ہو جاتی ہیں۔ اور سچ یہ ہے کہ زکام کا کوئی جادوئی علاج موجود نہیں۔ ایسا کچھ نہیں کہ کوئی گولی لی اور زکام رفو چکر۔ نوزائیدہ بچوں کے امراض اور صحت اطفال کے ماہر ڈاکٹر راہل چوہدری کہتے ہیں کہ بند ناک کے لیے والدین کو چاہیے کہ وہ نمکین پانی یا 'سیلائن نیزل واش' استعمال کیا کریں۔ نمکین پانی سے یوں ناک صاف کرنے کو ناک کو سیراب کرنا یا نیزل اریگیشن بھی کہتے ہیں۔ یہ سیلائن واش ناک کے ڈراپس اور سپرے کی شکل میں دستیاب ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر چوہدری کہتے ہیں کہ یہ نمکین پانی ناک میں پھنسے ہوئے مادے کو نکال دیتا اور یوں بچوں کی ناک کھل جاتی ہے۔ ان کے بقول آپ یہ نسخہ دن میں جتنی مرتبہ چاہیں استعمال کر سکتے ہیں کیونکہ اس کے کوئی مضر اثرات بھی نہیں ہوتے۔ اس کے علاوہ، بخار کم کرنے کے لیے آپ بچوں کو 'کیلپول' کی شکل میں دستیاب پیراسیٹامول دے سکتے ہیں، اور اس سے بخار کے ساتھ ساتھ سانس لینے میں بھی بہتری آ جاتی ہے۔ برطانوی محکمہ صحت کا کہنا ہے کہ بارہ سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے 'ڈی کنجسٹنٹ' مفید نہیں کیونکہ بند ناک کے لیے والی ان ادویات کے دوسرے اثرات بھی ہوتے ہیں، جیسے غنودگی، بے چینی اور سر میں [illegible]۔ اٹھارہ سال سے زیادہ عمر کے افراد دو ہفتے تک ان ادویات کا استعمال کر سکتے ہیں لیکن برٹش میڈیکل جرنل کی تحقیق کے مطابق ہمیں چاہیے کہ یہ چیزیں زیادہ سے زیادہ تین سے سات دن تک ہی استعمال کی جائیں۔

اس قسم کی ڈی کنجسٹنٹ، ناک اور گلے کی سوزش کو کم کرتے ہیں جس سے آپ بہتر سانس لینے لگتے ہیں۔ لیکن سانس کی نالی کھولنے کے ساتھ ساتھ، ان ادویات سے سر درد اور نیند میں کمی بھی ہو سکتی ہے اور اگر آپ ان کا زیادہ عرصہ تک استعمال کریں تو اس سے آپ کو مستقل طور پر ناک بند ہونے کی بیماری یا کرونک نیزل کنجیشن ہو سکتی ہے۔ ڈاکٹر چوہدری کے مطابق بچوں کو کھانسی کا شربت دینے کا بھی کوئی فائدہ نہیں ہے کیونکہ اس سے کھانسی کی شدت کم نہیں ہوتی اور بلغم خارج ہوتی ہے، اور جہاں تک سوال ہے اینٹی بائیوٹکس کا، تو یہ صرف اسی صورت میں کام کرتی ہیں جب آپ کو بیکٹیریا سے ہونے والی انفیکشن ہو۔ اس کے علاوہ برطانوی محکمہ صحت کے مطابق بچوں کو [illegible]۔ جہاں تک سوال زکام کے گھریلو ٹوٹکوں کا ہے، تو اس سلسلے میں سائنسی تحقیق واقعی بہت محدود ہے۔

جوڑوں کے اذیت ناک درد سے بچیں

پاکستان سمیت دنیا بھر میں آج گٹھیا یا جوڑوں کے درد کی بیماری سے بچاؤ اور آگاہی کا عالمی دن منایا جا رہا ہے۔ آرتھرائٹس نامی اس بیماری کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں جن میں کسی حادثے کے نتیجے میں چوٹ لگنا، میٹابولک نظام کی خرابی، بیکٹریل اور وائرل انفیکشن کے بالواسطہ یا بلاواسطہ اثرات اور کیلشیم کی کمی شامل ہیں۔ آرتھرائٹس یا جوڑوں کا درد ایک عام مرض ہے جس کی کئی اقسام ہیں۔ گٹھیا میں بدن کے مختلف جوڑوں پر سوزش ہو جاتی ہے اور اس کا درد شدید ہو سکتا ہے۔ یہ مرض طویل عرصے تک مریض کو شدید تکلیف میں مبتلا رکھتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق گٹھیا کا مرض مرد و خواتین اور بچوں کو کسی بھی عمر میں اپنا شکار بنا سکتا ہے۔ مرض کی علامات: گٹھیا کے درد کی عام علامات میں شدید درد، سوجن، جوڑوں میں حرکت کی طاقت کم ہو جانا اور ان کے حرکت کرنے میں فرق آ جانا شامل ہیں۔ ان علامات کے ساتھ بعض مریض کو بخار، وزن میں تیزی سے کمی اور تھکاوٹ کا سامنا بھی ہوتا ہے۔ علاج: اگر ابتدائی مراحل میں اس مرض کی تشخیص کر لی جائے تو نہ صرف آسانی سے اس پر قابو پایا جا سکتا ہے بلکہ دیگر اعضا کو بھی مزید نقصان سے بچایا جا سکتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق اس سے نجات کے لیے سب سے آسان ترکیب جوڑوں کو متحرک رکھنا ہے۔ آسان ورزشیں (معالج کے مشورے کے مطابق) اس بیماری میں مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ آرتھرائٹس کا شکار جوڑوں کو آرام دینے کے لیے ماہرین یوگا بھی تجویز کرتے ہیں۔ اس سلسلے میں یوگا کے ایسے پوز جن میں کمر اور گردن کو آسانی سے حرکت دی جا سکے مفید ہیں۔ جوڑوں کے درد میں سبز چائے کا استعمال بھی مفید ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق روزانہ 4 کپ سبز چائے کے استعمال سے جسم میں ایسے کیمیائی عناصر کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو جوڑوں کے درد میں مبتلا ہونے کا امکان کم کر دیتے ہیں۔ سبز چائے میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس سوجن میں کمی لانے کی صلاحیت رکھتے ہیں جس سے جوڑوں میں آنے والی توڑ پھوڑ اور درد میں نمایاں کمی آتی ہے۔ ماہرین کے مطابق ہلدی کا استعمال بھی جوڑوں کے مریضوں کی تکلیف اور سوجن میں کمی لاتا ہے۔ ہلدی کا آدھا چائے کا چمچ کھانے پر چھڑک کر روزانہ استعمال کریں۔

اومیگا تھری سے بھرپور غذائیں، چھاتی کے سرطان کے خلاف مؤثر

نبراسکا// ایک نئی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ سمندری غذاؤں مثلاً چکنائی والی مچھلی میں موجود اومیگا تھری فیٹی ایسڈ بریسٹ کینسر روکنے میں انتہائی مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ اس ضمن میں سامن مچھلی خاص اہمیت رکھتی ہے۔ جرنل آف میمری گلینڈ بائیولوجی اینڈ نیوپلیسیا میں شائع نئی تحقیقات کے مطابق امریکی شہر اوماہا میں واقع یونیورسٹی آف نبراسکا کی پروفیسر سرسوتی اور ان کے ساتھیوں نے یہ نیا تحقیقی کام کیا ہے۔ ان ماہرین نے چھاتی کے سرطان میں مبتلا چوہیا پر کئی تجربات کیے ہیں جس کے بہت حوصلہ افزا نتائج برآمد ہوئے۔ ماہرین نے ثابت کیا ہے کہ اومیگا تھری فیٹی ایسڈ سے بھرپور غذا نے نہ صرف سرطان زدہ چوہیاؤں کی چھاتی میں سرطانی گومڑوں کے پھیلاؤ کو روکا بلکہ ان کے زندہ رہنے کا دورانیہ بھی بڑھ گیا۔ اس سے قبل پانچ لاکھ سے زائد افراد پر کیے گئے ایک بڑے سروے سے ثابت ہوا ہے کہ پھلیوں، بیجوں، مچھلیوں اور مچھلی کے تیل میں موجود اومیگا تھری نہ صرف صحت کا انقلابی خزانہ ہے بلکہ یہ زندگی بھی بڑھاتا ہے اور قبل از وقت موت کو روکتا ہے۔ واضح رہے کہ یہ سروے مسلسل 16 برس تک جاری رہا تھا۔ نئی تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کینسر سے لڑنے کی بھرپور صلاحیت بھی رکھتا ہے، یہ جادوئی مرکب کینسر پھیلنے سے روکتا ہے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ جن چوہیاؤں کو اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کی خوراک دی گئی تھی ان کی چھاتیوں میں رسولی 50 فیصد تک کم دیکھی گئی جو ایک حیرت انگیز امر ہے۔

کینسر کے خاتمے میں اسپرین کا اہم کردار، حیران کن نتائج

نیویارک: امریکا کے طبی ماہرین نے کہا ہے کہ اسپرین کی دو گولیاں کینسر کے خاتمے میں معاون ثابت ہو رہی ہیں اور اس کے استعمال سے مرض ختم ہو جاتا ہے۔ تفصیلات کے مطابق امریکا کے ماساچیٹس جنرل اسپتال کے ماہرین نے مختلف بیماریوں کے لیے استعمال ہونے والی گولی 'اسپرین' کے نتائج دیکھنے کے لیے تحقیقاتی مطالعہ کیا۔ ماہرین کے مطابق دنیا بھر میں مختلف بیماریوں کی وجہ سے ہونے والی اموات میں دوسری بڑی بیماری جگر کا کینسر ہے، متاثرہ شخص میں جب مرض کی تشخیص ہوتی ہے تو وہ ایک سال سے بھی کم عرصہ زندہ رہتا ہے۔ تحقیق کے دوران جگر کے کینسر میں مبتلا مریضوں کو روزانہ 325 ایم جی کی گولیاں دیں جس کے بعد ان کے جسم سے اس بیماری کے وائرس میں کمی ہوئی۔ تحقیقاتی ماہرین کا کہنا ہے کہ کینسر کے وہ مریض جن کی بیماری کی تشخیص دوسرے مرحلے میں ہوئی وہ اگر روزانہ دو اور ہفتے میں کم از کم پانچ گولیاں استعمال کریں تو موذی مرض ان کے جسم سے ختم ہو سکتا ہے۔ پروفیسر سیمون کا کہنا ہے کہ جگر کے کینسر کی ویسے تو کئی وجوہات ہیں مگر ہیپاٹائٹس بی اور سی یا پھر شراب نوشی کی عادت اس کی بڑی وجہ ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ اسپرین میں ایسی صلاحیت موجود ہے جو کینسر کے وائرس سے لڑتی ہے اور متاثرہ شخص کو اس بیماری سے بچاتے ہوئے اُسے صحت مند زندگی کی طرف لوٹاتی ہے۔ سیمون کہتی ہیں کہ 'اسپرین کا استعمال طبیب کے مشورے کے بعد ہی کیا جا سکتا ہے کیونکہ اگر یہ کوئی شخص اسے روزانہ کھائے گا تو اس کے جسم سے خون رسنا شروع ہو سکتا ہے، یہ خون اور جگر کے خطرناک سرطان کی نشاندہی ہے۔ تحقیق میں ایک لاکھ 70 ہزار سے زائد مریضوں کی تفصیلات اکھٹی کی گئیں جو 30 سال سے موذی مرض میں مبتلا تھے، متاثرہ افراد نے جب اسپرین کھائی تو 49 فیصد کا مرض کم یا ختم ہوا جبکہ 59 فیصد ایسے بھی لوگ سامنے آئے جو پانچ برس سے اس گولی کو باقاعدگی سے استعمال کر رہے تھے اور اب وہ صحت مند زندگی گزار رہے ہیں۔

باقیات

101

کی۔ راجناتھ سنگھ نے کہا بہت سے غیر روایتی طریقے جیسے انفارمیشن وار فیئر، اے آئی پر مبنی جنگ، پراکسی وار، الیکٹرو میگنیٹک وار، خلائی جنگ، اور سائبر حملے اب ہمارے لیے ایک چیلنج ہیں۔ الیکٹرانک چپس کی دستیابی پر مختلف ممالک کا غلبہ بھی مسئلہ ہے۔ نایاب زمینی مواد پر اجارہ داری بھی ایک بڑے چیلنج کی نشاندہی کرتی ہے۔ ہائبرڈ جنگ اور گرے زون جنگ ہمارے چیلنجوں میں اضافہ کر رہے ہیں۔ انہوں نے کہا" اس مشکل صورتحال میں یہ ضروری ہو جاتا ہے کہ ہندوستانی فوج کو ایسے تمام حالات سے نمٹنے کیلئے تربیت یافتہ اور لیس رہنا چاہیے۔ یہ دیکھنا بہت اچھا ہے کہ مہو کے تربیتی مراکز ان کوششوں میں بہت اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ یہ جگہ 200 سال سے زیادہ عرصے سے اپنی فوجی بہادری کیلئے مشہور ہے"۔ راجناتھ سنگھ نے کہا" ہماری حکومت تینوں افواج کے درمیان انضمام اور اتحاد کو بڑھانے کیلئے مسلسل کوششیں کر رہی ہے۔ کیونکہ مستقبل میں ہمیں ایسے چیلنجز کا سامنا کرنا پڑے گا جن کا مقابلہ ہماری سروسز مل کر بہتر طریقے سے کر سکیں گی۔ مجھے یہ دیکھ کر بہت خوشی ہوئی کہ مہو چھاؤنی میں تمام ونگز کے افسران کو اعلیٰ سطح کی تربیت فراہم کی جاتی ہے۔" وزیر اعظم نریندر مودی نے 2047 تک ملک کو ایک ترقی یافتہ ملک بنانے کا ہدف مقرر کیا ہے۔ اور وہ موجودہ وقت کو عبوری دور کے طور پر دیکھتے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ ہندوستان مسلسل ترقی کی راہ پر گامزن ہے۔ انہوں نے کہا" فوجی نقطہ نظر سے، ہم مسلسل جدید ہتھیاروں سے لیس ہو رہے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ ہم نہ صرف اپنی فوجوں کو لیس کر رہے ہیں بلکہ ملک میں تیار کردہ آلات بھی دوسرے ممالک کو بھیج رہے ہیں"۔ خیال رہے کہ اتوار کو وزیر دفاع نے مہو میں ڈاکٹر بی آر امبیڈکر کے لیے وقف ایک یادگار بھیم جنم بھومی کا دورہ کیا اور ان کی جائے پیدائش پر بھارت رتن اور ہندوستانی آئین کے معمار کو خراج عقیدت پیش کیا۔ انہوں نے ڈاکٹر بی آر امبیڈکر کو بے لوث خدمت کا مظہر قرار دیا، جنہوں نے اپنی زندگی سماجی مساوات اور بااختیار بنانے کے لیے وقف کر دی۔

102

سی این آئی کو اس ضمن میں ملی تفصیلات کے مطابق مصدقہ اطلاع کے بعد پولیس، فوج اور فورسز نے سرحدی ضلع پونچھ کے جنگلات میں تلاشی آپریشن دوبارہ شروع کر دیا ہے۔ دفاعی ذرائع نے بتایا کہ مینڈھر پونچھ کے پورے علاقے کو محاصرے میں لے کر فوج، پولیس اور سی آر پی ایف نے مشترکہ طور پر آپریشن شروع کیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ مشکوک افراد کی نقل و حرکت کی اطلاع موصول ہونے کے بعد تلاشی آپریشن کا دائرہ وسیع کیا گیا۔ ان کے مطابق قصبے کو محفوظ رکھنے کے لئے جتنے بھی جنگل اور مضافاتی علاقے ہیں ان میں لگاتار گشت کئے جاتے ہیں۔ ذرائع کا کہنا ہے کہ امکانی دراندازی کے پیش نظر سرحدی علاقوں میں پہلے ہی الرٹ جاری کیا گیا ہے۔ ذرائع نے بتایا کہ مینڈھر پونچھ میں ایل او سی کے ساتھ لگنے والے علاقوں میں فوج نے گشت تیز کیا ہے۔ اسی دوران معلوم ہوا ہے کہ کنٹرول لائن کے ساتھ دشمن اور دہشت گردانہ سرگرمیوں کا مقابلہ کرنے میں جدید ڈرون فوج کی مدد کرتے ہیں جبکہ ایچ ڈی کیمروں سے لیس یہ ڈرون حرکات کی نگرانی کرتے ہیں، گھات لگا کر حملے کا پتہ لگاتے ہیں، اور آپریشن کے دوران فوجیوں کی حفاظت کو یقینی بناتے ہیں۔ معلوم ہوا ہے کہ ان کا استعمال خاص طور پر اس وقت کیا جا رہا ہے جب اونچائی والے علاقے میں بھاری برفباری کے بعد وہاں جانا مشکل ہوتا ہے تاہم اس دوران یہ ان کی نگرانی کرتے ہیں۔

103

مشہور سیاحتی مقامات گلمرگ، پہلگام اور سونہ مرگ سرد ترین مقامات رہے کیونکہ ان تینوں جگہوں پر رات کا کم از کم درجہ حرارت بالترتیب منفی 10.0، پہلگام میں منفی 2C.9، اور سونمرگ میں منفی 9.9 ڈگری سینٹی گریڈ درج کیا گیا۔ تاہم سری نگر سمیت وادی کے بیشتر میدانی علاقوں میں حالیہ کئی ہفتوں سے جاری شدید سردی کی لہر کا زور ٹوٹ گیا ہے۔ اتوار اور پیر کی درمیانی رات سری نگر میں کم سے کم پارہ منفی 0.9 ڈگری ریکارڈ کیا گیا جبکہ قاضی گنڈ میں منفی 8.2، کپواڑہ میں 0.1، کوکرناگ میں منفی 1.2، بانڈی پورہ میں منفی 1.0، بارہمولہ میں منفی 2.1، بڈگام میں منفی 9.1، گاندربل میں منفی 6.1، پلوامہ میں منفی 2.0، اننت ناگ میں منفی 0.1، کولگام میں منفی 3. 0، شوپیاں میں منفی 3. 1 اور لارنو کوکرناگ میں منفی 5. 8 ڈگری سینٹی گریڈ درج کیا گیا۔ حکام نے بتایا کہ سرینگر اور وادی کشمیر کے دیگر حصوں میں برفانی سرد موسمی حالات میں کوئی کمی نہیں آئی ہے جس نے آبی ذخائر جم کر عام زندگی کو درہم برہم کر دیا ہے۔ ادھر جموں نے پیر کو موسم کی پہلی گھنی دھند کا تجربہ کیا، جس نے عام زندگی کو نمایاں طور پر متاثر کیا اور پورے شہر میں خلل ڈالا۔ دھند کی موٹی تہہ نے مرئیت کو محض چند میٹر تک کم کر دیا، جس سے سفر مشکل ہو گیا اور روزمرہ کے معمولات متاثر ہوئے۔ نقل و حمل سب سے زیادہ متاثر ہونے والے شعبوں میں شامل تھا، جس میں کئی پروازیں اور ٹرینیں تاخیر کا شکار ہوئیں یا دوبارہ شیڈول کی گئیں۔ مسافروں کو سڑکوں پر آمد و رفت میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑا جس کی وجہ سے ٹریفک کی روانی میں کمی اور حادثات کا خطرہ بڑھ گیا۔ حکام نے لوگوں کو مشورہ دیا ہے کہ وہ ڈرائیونگ کے دوران احتیاط برتیں اور جہاں دستیاب ہو فوگ لائٹس استعمال کریں۔ حکام نے مزید بتایا کہ دھند کی وجہ سے درجہ حرارت میں بھی کمی واقع ہوئی ہے، جس سے سردی کی لہر نے پہلے ہی خطے کو اپنی لپیٹ میں لے رکھا ہے۔ رہائشیوں، خاص طور پر وہ لوگ جو صبح سویرے یا دیر سے باہر نکلتے ہیں، انہوں نے سخت سردی اور مرئیت میں کمی کی وجہ سے تکلیف کی اطلاع دی ہے۔ مقامی محکمہ موسمیات کے حکام نے دھند کی وجہ نمی کی بلند سطح اور رات کے کم درجہ حرارت کو قرار دیا ہے۔ انہوں نے پیش گوئی کی ہے کہ آئندہ چند دنوں میں بھی اسی طرح کے موسمی حالات برقرار رہ سکتے ہیں۔ لوگوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ اپنی حفاظت اور تندرستی کو یقینی بنانے کے لیے ضروری احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔ یہ موسمی رجحان جموں کے موسم سرما کی دھند کے آغاز کی نشاندہی کرتا ہے، یہ ایک عام واقعہ ہے جو اکثر خطے میں زندگی کو درہم برہم کر دیتا ہے۔

104

پروجیکٹ، جنہیں اگست میں مرکزی کابینہ کی منظوری ملی تھی، بھی زیر بحث آنے کا امکان ہے۔ پچھلے ہفتے وزیر اعظم مودی نے پرگتی پہل کے تحت نو اہم بنیادی ڈھانچے کے منصوبوں کا جائزہ لیا۔ 1 لاکھ کروڑ روپے سے زیادہ کی مجموعی سرمایہ کاری کے ساتھ ان پروجیکٹوں کا مقصد ملک بھر میں ترقی اور روزگار کی تخلیق کو تیز کرنا ہے۔ ان میں چھ میٹرو سسٹم، ایک سڑک کنیکٹیویٹی پروجیکٹ، اور مختلف ریاستوں اور مرکز کے زیر انتظام علاقوں پر محیط ایک تھرمل پاور پروجیکٹ شامل ہیں۔ انہوں نے مرکزی اور ریاستی دونوں سطحوں پر سرکاری عہدیداروں پر زور دیا کہ وہ رکاوٹوں کو دور کرنے اور پیشرفت کو تیز کرنے کے لئے باہمی تعاون سے کام کریں۔ بنیادی ڈھانچے کے علاوہ، وزیر اعظم نے بینکنگ اور انشورنس کے شعبوں سے متعلق عوامی شکایات کا بھی جائزہ لیا۔ شکایات کے ازالے کے اوقات میں کمی کو تسلیم کرتے ہوئے، انہوں نے قراردادوں کے معیار کو بہتر بنانے کی اہمیت پر زور دیا۔

105

گورنر کی انتظامیہ نے ابتدائی طور پر 2020 میں کئی عام تعطیلات کو فہرست سے نکال دیا تھا۔ یہ اخراج کئی سالوں سے جاری ہے، حالانکہ عمر عبداللہ نے تقریباً 2 ماہ قبل وزیر اعلیٰ کے طور پر حلف لینے کے بعد، انہیں بحال کرنے کا وعدہ کیا تھا۔ عمر عبداللہ کی قیادت والی حکومت، جس کے پاس 90 رکنی اسمبلی میں اتحادیوں سمیت تقریباً 50 نشستیں ہیں، اب تک اس وعدے کو پورا کرنے میں ناکام رہنے پر تنقید کا سامنا کر رہی ہے۔ 28 عام تعطیلات کے علاوہ، 2025 کیلنڈر میں کشمیر خطے کے لیے 4 صوبائی تعطیلات، جموں کے لیے 3، 8 مقامی تعطیلات، اور 4 ممنوعہ تعطیلات شامل ہیں۔ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کے مشیر ناصر اسلم وانی نے اس ماہ کے شروع میں یہاں صحافیوں کو بتایا کہ وزراء کی کونسل نے 5 دسمبر کو چھٹی کے حوالے سے ایک تجویز بھیجی تھی۔ انہوں نے کہا تھا کہ امید ہے کہ اگلے سال دوبارہ اس دن چھٹی منائی جائے گی۔ قبل ازیں نائب وزیر اعلیٰ سریندر کمار چودھری نے کہا تھا کہ عمر عبداللہ کی قیادت والی حکومت جلد ہی شیخ محمد عبداللہ کے یوم پیدائش پر عام تعطیل کو بحال کرے گی جبکہ اسے قبل نیشنل کانفرنس کے جنرل سیکرٹری علی محمد ساگر نے 5 دسمبر کو عام تعطیل کے طور پر بحال کرنے کا مطالبہ کیا تھا۔ قابل ذکر ہے کہ کیلنڈر میں ڈاکٹر بی آر امبیڈکر اور مہاراجہ ہری سنگھ جیسی تاریخی شخصیات کو خراج تحسین پیش کیا گیا ہے لیکن شیخ محمد عبداللہ اور 13 جولائی کو منائے جانے والے یوم شہداء فہرست میں شامل نہیں ہے۔

106

کو موسم عام طور پر خشک رہنے کی توقع ظاہر کرتے ہوئے علاقائی موسمیاتی سری نگر کے ڈائریکٹر ڈاکٹر مختار احمد نے تفصیلات فراہم کرتے ہوئے کہا کہ پہلا ویسٹرن ڈسٹربنس کمزور ہے، جس کی وجہ سے یکم جنوری کی شام اور رات کے اوقات میں اور 2 جنوری کی صبح تک عام طور پر ابر آلود آسمان اور ہلکی برفباری کی توقع ہے۔ ڈاکٹر مختار نے کہا، دوسری، فطرت میں اعتدال پسند مغربی ڈسٹربنس 3 سے 6 جنوری تک متوقع ہے، جس میں جموں کے میدانی علاقوں میں ہلکی سے درمیانی بارش اور جموں و کشمیر کے کئی مقامات پر برف باری ہوگی۔ اس اعتدال پسند خلل کے باعث خاص موسمی سرگرمی 4 اور 5 جنوری کو متوقع ہے، 4 اور 5 جنوری کو الگ تھلگ اونچی جگہوں پر بھاری برف باری کا امکان ہے، جو رکاوٹوں کا باعث بن سکتا ہے۔ علاقائی موسمیاتی سری نگر کی جاری کردہ ایڈوائزری کا حوالہ دیتے ہوئے ڈاکٹر مختار نے کہا کہ 30 اور 31 دسمبر کے دوران الگ تھلگ مقامات پر سردی کی لہر رہے گی۔ انہوں نے، نیچے جمنے والے درجہ حرارت اور سڑکوں پر برفانی صورتحال، خاص طور پر میدانی علاقوں اور اونچی جگہوں پر، سیاحوں، مسافروں اور ٹرانسپورٹروں سے انتظامی اور ٹریفک ایڈوائزری پر عمل کرنے پر زور دیا۔ ڈاکٹر مختار نے مزید کہا کہ لوگوں کو اس دوران محتاط رہنے اور اس کے مطابق منصوبہ بندی کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

107

کے وعدے کی طرف راغب کیا گیا لیکن اس سے میری بچت، میرا ذہنی سکون، اور تقریباً میرے خاندان کو نقصان پہنچا۔ اس شخص نے، جس نے برسوں کی محنت سے پیسے بچائے تھے، نے کہا کہ اس کی لت اس وقت بڑھتی گئی جب وہ اپنے نقصانات کو پورا کرنے کی کوشش کرتا رہا، جس کے نتیجے میں اسے زبردست مالی نقصان پہنچا۔ اب، قرض اور جرم کے بوجھ سے دبے ہوئے، وہ لوگوں، خاص طور پر نوجوانوں کو ایسے پلیٹ فارمز سے دور رہنے کی تلقین کر رہے ہیں۔ مذکورہ شخص نے باقی لوگوں کو خبردار کرتے ہوئے کہا کہ یہ ایپس آپ کا استحصال کرنے اور آپ کو پھنسانے کے لیے بنائی گئی ہیں۔ وہ زندگیوں اور خاندانوں کو برباد کرتے ہیں۔ براہ کرم، اپنی اور اپنے پیاروں کی خاطر، اس جال میں نہ پڑیں۔ یہ واقعہ کشمیر میں آن لائن جوئے کے بڑھتے ہوئے مسئلے پر روشنی ڈالتا ہے، جہاں بہت سے افراد اس کا شکار ہو رہے ہیں، جنہیں اکثر سوشل میڈیا کے ذریعے جارحانہ انداز میں فروغ دیا جاتا ہے۔ مقامی حکام نے ان پلیٹ فارمز کے حوالے سے ضابطے اور آگاہی کی کمی پر بھی تشویش کا اظہار کیا ہے۔ کمیونٹی رہنما اور ماہرین فوری کارروائی کا مطالبہ کر رہے ہیں، بشمول سخت قوانین، آگاہی مہم، اور متاثرہ افراد کے لیے مشاورتی خدمات۔

108

مردہ قرار دیا۔ اس کی شناخت سی آر پی ایف کے جی کمپنی 116 ویں بٹالین کے خرت پرکاش کے طور پر کی گئی ہے۔ وہ ضلع جیل اننت ناگ میں تعینات تھا۔ دریں اثنا، پولیس نے اس سلسلے میں ایک کیس درج کر لیا ہے اور تحقیقات شروع کر دی گئی ہے۔ ادھر کھڈ وانی کولگام میں ڈمپر ڈرائیور لٹکا ہوا پایا گیا۔ حکام نے بتایا کہ ایک 26 سالہ ڈمپر ڈرائیور کو پیر کی صبح جنوبی کشمیر کے کولگام ضلع کے کھڈ وانی علاقے کے نکوتا چلو گاؤں میں لٹکا ہوا پایا گیا۔ ایک پولیس افسر نے بتایا کہ 26 سالہ شخص (نام ظاہر نہیں) کو کولگام کے نکوتا چلو علاقے کے قریب لٹکتا ہوا پایا گیا۔ انہوں نے بتایا کہ لاش کو پہلے مقامی لوگوں نے درخت پر لٹکتے ہوئے دیکھا، جس کے بعد پولیس کو اطلاع دی۔ پولیس نے موقع پر پہنچ کر لاش کو تحویل میں لے لیا۔ دریں اثنا، پولیس نے نوٹس لیتے ہوئے مزید تفتیش شروع کر دی ہے۔

109

منایا جائے گا۔ جے کے این ایس کے مطابق حالیہ برف باری کے بعد جہاں سیاحتی مقامات گلمرگ، پہلگام اور سونہ مرگ برف کی موٹی چادر بچھ جانے سے مزید دلکش دکھائی دے رہے ہیں اور یہاں واقع ہوٹلوں میں ٹھہرے برف سے لطف اندوز بھی ہو رہے ہیں لیکن امسال سیاح نئے سال جشن نہیں منا پائیں گے کیونکہ سابق وزیر اعظم منموہن سنگھ کی موت پر مرکزی حکومت کی طرف سے اعلان کردہ 7 روزہ سوگ کی وجہ سے جموں و کشمیر میں نئے سال کے موقع پر کسی بھی جگہ کوئی جشن نہیں منایا جائے گا۔ حکام کا کہنا ہے کہ پہلگام اور گلمرگ میں سرمائی جشن کے پروگرام 2 جنوری کے بعد ہوں گے۔ حکام نے کہا کہ سابق وزیر اعظم منموہن سنگھ کے انتقال پر 7 روزہ قومی سوگ کے اعلان کے باعث جموں و کشمیر کے کسی بھی محکمے میں اس سال نئے سال کی تقریبات نہیں منائی جائیں گی۔ انہوں نے یہ بھی کہا کہ محکمہ سیاحت 2 جنوری 2025 کو پہلگام میں شروع ہونے والے سرمائی کارنیول کے حصے کے طور پر تقریبات منائے گا۔ حکام نے کہا کہ جنوری کے وسط میں، ہم گلمرگ سرمائی کارنیول منائیں گے۔ قومی یوم سیاحت کی تقریب سری نگر میں بھی منائی جائے گی، جبکہ سونمرگ، دودھ پتھری، دولاب اور دیگر مقامات پر بھی کئی تقریبات منعقد کی جائیں گی۔ سابق وزیر اعظم اور کانگریس کے سینئر رہنما ڈاکٹر منموہن سنگھ کا 92 سال کی عمر میں دہلی کے ایمس میں گزشتہ ہفتے جمعرات کو عمر سے متعلق صحت کے مسائل کے باعث داخل ہونے کے بعد انتقال ہو گیا۔ ان کی موت کے بعد، مرکزی حکومت نے قومی پرچم کے ساتھ 7 روزہ قومی سوگ کا اعلان کیا اور اس دوران سرکاری تقریبات اور تقریبات بھی ملتوی کر دی گئیں۔

110

جمعہ کو گاڑیوں کی آمد و رفت کیلئے بند کر دیا گیا تھا تاہم بارڈر روڈز آرگنائزیشن نے شاہراہ کی دیکھ بھال کے لیے خدمات انجام دینے والے اہلکاروں اور مشینری کو استعمال کرتے ہوئے سڑک کو برف سے صاف کیا۔ ٹریفک پولیس کے ایک اہلکار نے بتایا کہ سڑک کو گاڑیوں کی آمد و رفت کے لیے رکھا گیا تھا۔ ادھر جنوبی کشمیر کے شوپیاں ضلع کو جموں صوبے کے ضلع راجوری اور پونچھ سے ملانے والی مغل روڈ پیر کی گلی میں برف جمع ہونے کی وجہ سے سوموار کو مسلسل تیسرے دن بھی بند رہی۔

111

کے ساتھ انٹرویو کے دوران کہا کہ ریزرویشن کا معاملہ انتہائی حساس ہے اور اس مسئلے کو حل کرنے کے لیے سب کمیٹی نے کام کرنا شروع کیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہر طبقے کے لوگوں کے ساتھ بات کی جائے گی ان سے تجویز لی جائے گی پھر ایک مفصل رپورٹ سرکار کو پیش کی جائیگی کسی بھی طبقہ کو مایوس نا امید ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ منصفانہ اقدامات اٹھائے جائے گے جن طبقوں کو فی الحال ریزرویشن دے دی گئی ہے انہیں خدشات کا شکار ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ اوپن میرٹ میں آنے والے نوجوان لڑکے او لڑکیاں بھی جموں و کشمیر کے شہری ہیں عوام کا بھی حق ہیں انہیں مایوس نہیں کیا جائیگا۔ ایک ایسا حل سامنے لایا جائیگا جو سب کیلئے قابل قبول ہوگا۔ انہوں نے کہا کہ سرکار نے سب کمیٹی کا قیام مسئلے کو حل کرنے کے لئے عمل میں لایا ہے۔ جموں و کشمیر میں بالعموم اور وادی کشمیر میں عوام کو بہتر سے بہتر سہولیت فراہم کرنے کے معاملے پر پوچھے گئے سوال کے جواب میں خاتون وزیر نے کہا کہ وزیر اعلیٰ بذات خود وادی کشمیر میں خیمہ زن ہے ہر ایک سہولیت کا وہ باریک بینی سے جائزہ لیتے ہے۔ میٹنگوں کا انعقاد کرتے ہے کہ عوام کو پریشانیوں میں مبتلا نا ہونا پڑے۔ انہوں نے کہا بجلی کی فراہمی پینے کے پانی کی فراہمی کو دور کرنا طبی سہولیات کو بہتر بنانا سرکار کی ترجیحات میں ہے اسی لیے سرکار وجود میں آئی ہے کہ ہم اپنے عوام کا ازالہ کر سکے۔ ریزرویشن کے معاملے پر پی ڈی پی سمیت کئی سیاسی پارٹیوں کے لیڈروں کی جانب سے سرکار کو ہدف تنقید کا نشانہ بناتے ہوئے سکینہ ایتو نے کہا کہ پی ڈی پی کا وجود مٹ گیا ہے اسے یہ حق حاصل نہیں کہ وہ ریزرویشن عوام کو سہولیات بہم پہنچانے کے معاملات پر سیاست کرے جب عوام نے انہیں مسترد کر دیا ہیں تو انہیں یہ حق حاصل نہیں کہ وہ عوام کے ان مسائل کو ابھارے جن سے جذبات احساسات مجروح ہوتے ہے۔ انہوں نے کہا اگر 2014 میں اس پارٹی نے بی جے پی کے ساتھ ہاتھ نہ ملایا ہوتا تو ہمیں اس طرح کے حالات کا سامنا نہ کرنا پڑتا یہ پی ڈی پی کی دین ہے۔ نیشنل کانفرنس ہمیشہ عوام کے ساتھ رہی ہے اور عوام کے جذبات احساسات کی قدر کرتی ہے، جبکہ پارٹی نے ہمیشہ وادی کشمیر میں منفی پہلوؤں کو اجاگر کرتے ہوئے جموں و کشمیر کے عوام کو مصائب اور مشکلات سے دوچار کر دیا۔

112

کے ساتھ میٹنگ کی جس دوران جموں و کشمیر سے میٹنگ میں بی جے پی یوٹی کے سربراہ ست شرما، اشوک کول، ڈاکٹر نریندر سنگھ، اور ایم ایل اے وائیشن انچارج راکیش مہاجن نے شرکت کی۔ بی جے پی صدر نے میٹنگ میں جموں کشمیر میں جاری ممبر سازی مہم، انتخابی عمل اور پارٹی کی دیگر سرگرمیوں بشمول مختلف فورمز پر عوام کے مسائل کو اجاگر کرنے کے بارے میں تفصیلی بریفنگ دی۔ ذرائع نے بتایا کہ جموں و کشمیر بی جے پی یونٹ کو پارٹی ہائی کمان نے 15 جنوری تک پارٹی کے انتخابی عمل کو مکمل کرنے کیلئے کہا ہے۔ مختلف سطحوں پر انتخابی عمل پہلے سے ہی جاری ہے اور پارٹی قیادت کو یقین ہے کہ یہ مقررہ ڈیڈ لائن کے اندر ہی اندر مکمل ہو جائے گی۔ رویندر رینا کی جگہ ست شرما فی الحال یوٹی پارٹی کے سربراہ کے طور پر کام کر رہے ہیں۔ اگرچہ ابھی تک کوئی انتخاب نہیں ہے۔ امکانات ہیں کہ شرما کو انتخابی عمل کی تکمیل کے بعد متفقہ طور پر پارٹی صدر کے طور پر منتخب کیا جائے گا۔ نئی بی جے پی ٹیم کو صدر پارٹی ہائی کمان کے ساتھ مشاورت کے بعد نامزد کریں گے۔ بی جے پی ہائی کمان نے پارٹی یونٹ سے بھی کہا ہے کہ وہ رکنیت سازی مہم کو مکمل کریں۔ اندرونی ذرائع نے بتایا کہ" بی جے پی قیادت سے اگلے سال کے لیے تنظیمی سرگرمیوں کے لیے کیلنڈر کو حتمی شکل دینے کے لیے بھی کہا گیا ہے جس میں پارٹی کیڈر کو لوگوں کی توقعات پر پورا اترنے کے لیے مختلف پروگرام شامل ہیں۔"

113

مرکز بن گئی ہے اور حالیہ دنوں میں جوق در جوق سیاح ملک کے مختلف حصوں سے کشمیر پہنچے ہیں، اور وہ یہاں برفانی چوٹیوں کا نظارہ کرنے کیلئے سیاحتی مقامات گلمرگ، پہلگام اور سونہ مرگ کا رخ کر رہے ہیں۔ ممبئی کی ایک سیاح خوشی نے وادی کشمیر کے اپنے پہلے دورے کے بارے میں بات کی۔ انہوں نے بتایا کہ انہوں نے سری نگر اور پہلگام کی بھی تلاش کی تھی۔ انہوں نے کہا کہ ہم نے ہمیشہ کشمیر کو زمین پر جنت کے بارے میں سنا تھا، لیکن اسے اپنی آنکھوں سے دیکھنا ہماری توقعات سے بالاتر تھا۔ یہاں تصاویر اور سوشل میڈیا پوسٹس سے بھی زیادہ شاندار ہے جو ہم نے دیکھی ہیں، خوشی نے کہا کہ ان کے خاندان نیدرنگ میں ٹھہرے ہوئے پانی کا بھی دورہ کیا اور گلمرگ میں رات گزارنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ اپنے ہوٹل کی بکنگ پہلے سے کر چکے ہیں۔ دہرادون، اتراکھنڈ سے تعلق رکھنے والی خاتون سیاح نے کشمیر کی خوبصورتی اور اس کے لوگوں کی گرمجوشی کی تعریف کی۔ انہوں نے کہا کہ کشمیر زمین پر سب سے خوبصورت جگہوں میں سے ایک ہے، اور میں اپنی زندگی کے دوران اس کا تجربہ کرنا خوش قسمت سمجھتا ہوں۔ انہوں نے کہا کہ مقامی لوگ ناقابل یقین حد تک مددگار ہیں۔ جب ہم جمعہ کی برف باری کے بعد سونمرگ میں پھنسے ہوئے تھے تو گاندربل ضلع کے گنڈ کے دیہاتیوں نے ہمیں اپنے گھروں میں مفت رہائش اور کھانے کی پیشکش کی۔ اتراکھنڈ سے تعلق رکھنے والی سیاح نور پور نے وادی کشمیر کی مشہور مہمان نوازی کی بھی تعریف کی، یہ نوٹ کرتے ہوئے کہ مقامی لوگوں نے برف کی وجہ سے سڑکوں کی بندش کی وجہ سے پھنسے ہوئے دوسرے سیاحوں کی مدد کی۔ انہوں نے کہا کہ میں اپنے شوہر اور دو بچوں کے ساتھ آئی ہوں۔ انہوں نے مزید کہا کہ یہ ہماری پہلی بار برف باری کا سامنا تھا، اور ہم اس منظر و لمحے سے لطف اندوز ہونے کے موقع کے لیے شکر گزار ہیں۔ سیاحتی سرگرمیوں میں اضافہ واضح ہے، خاص طور پر گلمرگ، پہلگام اور سونہ مرگ میں، جہاں دیگر مختلف ریاستوں کے سیاحوں کی تعداد بڑھ رہی ہے۔ بہت سے لوگ برف باری اور چھٹیوں کے ماحول دونوں سے لطف اندوز ہوتے ہوئے خطے میں نئے سال کا جشن منانے کا انتخاب کر رہے ہیں۔ گلمرگ ڈیولپمنٹ اتھارٹی کے چیف ایگزیکٹو آفیسر طارق احمد نے سیاحوں کی سرگرمیوں میں اضافے کی تصدیق کی۔

اسپیشل ریل گاڑی کے آپریشن کی میعاد میں توسیع

ریل مسافروں کی آسان آمدورفت کیلئے اتر ریلوے کے ذریعہ مندرجہ ذیل اسپیشل ریل گاڑی کے آپریشن کی میعاد کو بڑھانے کا فیصلہ لیا گیا ہے۔ جس کی تفصیل درج ذیل ہے:۔

ریل گاڑی نمبر	سے	تک	چلنے کے دن	پہلے نوٹیفائی تاریخ تک	توسیع شدہ میعاد تک	کل پھیرے
04688	بڈگام	بانیہال	روزانہ (جمعہ چھوڑ کر)	01.10.2024 سے	01.01.2025 سے	26
04687	بانیہال	بڈگام		31.12.2024 تک	31.01.2025 تک	26

دیگر تمام تفصیل حسب سابق رہیں گی۔

مذکورہ ریل گاڑیوں کے روٹ میں آنے والے ٹھہراؤں کے نظام الاوقات کے برائے مہربانی ریل مددهیلپ لائن نمبر 139 ڈائل کریں یا ریل گاڑی انکوائری ویب سائٹ

ہر ہمیں فالو کریں

اتر ریلوے ہمیشہ آپ کی خدمت میں www.nr.indianrailways.gov.in

ریل مدد ویب سائٹ دیکھیں www.railmadad.indianrailways.gov.in ریل مدد ایپ ڈاؤن لوڈ کریں

ریل مدد ہیلپ لائن نمبر 139

3982/2024

صارفین کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ

ناردرن ریلوے

ای۔ ٹنڈر نوٹس

ٹنڈر نوٹس نمبر:۔ 770-W/169/WA/FZR/2024-25 مورخہ: 30.12.2024

Sr.DEN-IV/FZR صدر جمہوریہ ہند کے لئے اور ان کی جانب سے کام کرتے ہوئے نیچے دی گئی ٹنڈرز کے لئے اوپن ٹنڈرز (ای۔ ٹنڈرز) طلب کرتے ہیں اور تکمیل تاریخ کے ساتھ www.ireps.gov.in پر دستیاب ہے۔ 16/01/2025 تک 15:00 گھنٹے، بولی دہندہ اپنی اصل ترمیم شدہ بولیاں آخری تاریخ اور وقت تک ہی جمع کر سکیں گے۔ اس ٹنڈر کے خلاف مینوئل آفر کی اجازت نہیں ہے، اور موصول ایسے کسی بھی مینوئل آفر کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔

ٹھیکیداروں کو اس ٹنڈر کے لئے ٹنڈر دستاویز کی لاگت اور بیعانہ رقم کی ادائیگی صرف www.ireps.gov.in پر دستیاب ادائیگی موڈ کے ذریعے سے کرنے کی اجازت ہے۔ نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ جیسے پوسٹل، ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکرس چیک، جمع رسیدیں، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعے سے مینوئل ادائیگی کی اجازت نہیں ہے۔ مزید معلومات کے لئے لاگ ان کریں www.ireps.gov.in

ٹنڈر کی قسم	ٹنڈر زمرہ	ٹنڈر سسٹم
اوپن	کام	278-2024-25-MCTM-DRM-FZR ایکل بولی سسٹم / 279-2024-25-MCTM-DRM-FZR دو پیکٹ سسٹم
ٹنڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ	ٹنڈر شروع ہونے کی تاریخ	ٹنڈر بند کرنے کی تاریخ و وقت
25.12.2024	02.01.2025	16.01.2025/ 15:00 Hrs.

نمبر شمار	ٹنڈر نمبر	ٹنڈر کی تفصیل			
1	278-2024-25-MCTM-DRM-FZR	SSE-W/UHP کے تحت JAT-SVDK میں وندے بھارت روٹ پر CRO کو روکنے کے لئے ٹریک کے کنارے 10.20 کلومیٹر لمبی آر سی سی ریلوار اور 48.10 کلومیٹر چین لنک کریش بیریئر باڑ لگانے کی فراہمی (آر سی سی دیوار 2.1 کلومیٹر، 1.0 کلومیٹر چال باڑ اور دھاتی کریش بیریئر 33.00 کلو میٹر)			
		اشتہار کی قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	آفر کی مدت	تکمیل میعاد
		215623296.50	1228100	90 days	12 Months
		کام کی جنرل نوعیت: "ٹریک کام کے علاوہ کوئی بھی سول کام"			
2	279-2024-25-MCTM-DRM-FZR	SSE-W/SVDK کے تحت JAT-SVDK میں وندے بھارت روٹ پر CRO کو روکنے کے لئے ٹریک کے کنارے 10.20 کلومیٹر لمبی آر سی سی ریلوار اور 48.10 کلومیٹر چین لنک کریش بیریئر باڑ لگانے کی فراہمی (آر سی سی دیوار 1.0 کلومیٹر اور چین کریش بیریئر 14.160 کلومیٹر جالی دار باڑ 2.2 کلومیٹر)			
		اشتہار کی قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	آفر کی مدت	تکمیل میعاد
		95916784.56	629600	60 days	12 Months
		کام کی جنرل نوعیت: "ٹریک کام کے علاوہ کوئی بھی سول کام"			

نوٹ: 1. بولی لگانے سے پہلے، بولی لگانے والوں کو جانچ کرنی ہوگی ٹنڈر کے خلاف جاری کسی بھی تصحیح نامے کے لئے۔

3974/2024

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

از نیابت سری وار پورہ

عنوان: درخواست منجانب عابد رشید ملک پسر عبدالرشید ملک ساکنہ موضع سری وار پورہ تحصیل پٹن نسبت income dependency سرٹیفکیٹ بحق ہمشیران خود مصباح رشید و رضیہ رشید

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ہذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق رپورٹ پٹواری حلقہ و بیانات نمبردار وہ چوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع سری وار پورہ پٹن میں ہی مسلسل طور رہائش پذیر ہے۔ نیز سائل مذکور پیشہ سے مزدوری کا کام کرتا ہے جسکے نسبت سائل مذکور کو اپنے ہمشیران خود مصباح رشید و رضیہ رشید دختران مرحوم عبدالرشید ملک کیلئے income dependency سرٹیفکیٹ بمراد Labour scholarship حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ نیز سائل مذکور کی ماہوار آمدنی -/7000 روپے تک ہے اور سائل مذکور کے dependents بذیل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	پیشہ	رشتہ	آمدنی ماہانہ
مسماۃ سارہ بیگم بیوہ عبدالرشید ملک	۵۵	گھریلو کام	ہمشیرہ	
آصیہ رشید دختر۔۔۔	۲۶	زیر تعلیم	---	
مصباح رشید دختر۔۔۔	۲۳	---	---	
رضیہ رشید دختر۔۔۔	۲۰	--	---	

مندرجہ بالا سائل مذکور کے Dependents میں اور کوئی بھی dependent نہیں ہے۔ 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 سری وار پورہ

اتر ریلوے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نوٹس نمبر 770-W/169/WA-1/FZR-280-2024-25-Sr-DEN-I-FZR سینئر ڈویژنل انجینئر۔ فرسٹ، فیروزپور کے ذریعہ بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے مندرجہ ذیل ای۔ ٹینڈرز، آخری تاریخ 20-01-2025 بوقت 15.00 بجے تک طلب کئے جاتے ہیں۔ ٹینڈر دہندگان اپنے اصل/ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کر سکتے ہیں۔ مینوئل ٹینڈر رجاز نہیں ہے اور ایسے کسی بھی مینوئل آفر کو منظور نہیں کیا جائے گا۔ ٹھیکیدار، ٹینڈر فارم کی ادائیگی رقم کی جگہ "ٹینڈر سیکورٹی اعلامیہ" مقررہ فارمیٹ میں ٹینڈر کے ساتھ ای۔ پورٹل پر منسلک کرے گا۔

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر تاریخ	ٹینڈر کی تفصیلات
1.	280-2024-25 Sr.DEN-I-FZR	سینئر ڈویژنل انجینئر/I فیروزپور کے تحت سوچی پنڈ۔ پٹھانکوٹ سیکشنز ڈاون لائن کلو میٹر 4.50 سے کلو میٹر 12.00 کلو میٹر 14.00 سے کلو میٹر 34.30 تک، کلو میٹر 36.40 سے کلو میٹر 48.20 تک کلو میٹر 53.10 سے کلو میٹر 55.20 اور کلو میٹر 59.20 سے کلو میٹر 62.80 تک 60 کلو گرام (90/110 یو ٹی ایس) نئی پٹریوں کے ساتھ موجودہ پرانی 52 کلو گرام 45.30 کلو میٹر پٹریوں کی ٹی آر (پی)

مشتہر قیمت (روپے)	آفر کی ویلڈٹی	مدت تکمیل کام
43314062.10	60 دن	12 ماہ

نوٹ: 1. ٹینڈر دانی سے پہلے، ٹینڈر دہندگان ٹینڈر کے سلسلے میں جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح کی جانچ کر لیں گے۔

3976/24

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

از نیابت کچواری تحصیل خانصاحب باجلاس محمد یاسین صاحب نائب تحصیلدار

عنوان: درخواست از جانب توحیدہ فاروق و مزمل فاروق اولادان فاروق احمد نجار ساکنہ گروسٹھ کلان تحصیل خانصاحب اجرائی OBC سرٹیفکیٹ تحت ایس آر او ۲۹۴

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں ہر خاص و عام کو بذریعہ اشتہار آگاہ کیا جاتا ہے کہ سائل نے ایک درخواست نسبت اجرائی OBC 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 گروسٹھ کلان میں موجود ہے اور تا حال بھی وہ ہذا سے ترک سکونت نہیں کی ہے۔ کنبے کی زرعی وغیر زرعی آمدنی ماہانہ 71090 روپے تک ہے۔ اور کنبہ ۷ افراد پر مشتمل ہے۔ اور تفصیل افراد کنبہ بذیل درج ہے۔

نام افراد کنبہ	عمر	پیشہ	رشتہ	آمدنی ماہانہ
فاروق احمد نجار ولد غلام قادر نجار	۴۵	سرکاری ملازم		70257
شہنازہ بانو زوجہ فاروق احمد	۴۳	گھریلو کام		
رفعت فاروق دختر۔۔۔	۲۲	زیر تعلیم		
توحیدہ فاروق۔۔۔	۱۸	---		
زاہدہ فاروق دختر۔۔۔	۲۰	---		
مزمل فاروق پسر۔۔۔	۱۶	---		
شہزادہ فاروق دختر	۱۴	----		

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 نذیر احمد ڈار ولد غلام محمد ڈار ساکنہ موضع بدی بگ تحصیل سنگھ پورہ نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق پسران خود مزمل علی ڈار و مدثر حسین ڈار

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ہذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق بیان نمبردار وہ چوکیدار علاقہ سائل مذکور نذیر احمد ڈار ولد غلام محمد ڈار مسلسل طور بدی بگ سنگھ پورہ میں ہی رہائش پذیر ہے۔ نیز مطابق اسکول ریکارڈ سائل مذکور کے پسران خود مزمل علی ڈار مورخہ 15/04/2017 کو پیدا ہوا ہے اور مدثر حسین ڈار یونیو ٹیزیشن کارڈ یا ڈراپس کارڈ کے مطابق مورخہ 24/12/2022 کو پیدا ہوا ہے۔ جسکے نسبت سائل مذکور اپنے پسران کیلئے تحت ضابطہ DOB 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 تحصیل خانصاحب باجلاس محمد یاسین صاحب نائب تحصیلدار

عنوان: درخواست از جانب بلال احمد وگے ولد عبدالرزاق وگے ساکنہ کچواری تحصیل خانصاحب اجرائی RBA سرٹیفکیٹ تحت ایس آر او ۲۹۴

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں ہر خاص و عام کو بذریعہ اشتہار آگاہ کیا جاتا ہے کہ سائل نے ایک درخواست نسبت اجرائی 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 کچواری میں موجود ہے اور تا حال بھی وہ ہذا سے ترک سکونت نہیں کی ہے۔ کنبے کی زرعی وغیر زرعی آمدنی ماہانہ 83295 روپے تک ہے۔ اور کنبہ ۴ افراد پر مشتمل ہے۔ اور تفصیل افراد کنبہ بذیل درج ہے۔

نام افراد کنبہ	عمر	پیشہ	رشتہ	آمدنی ماہانہ
عبدالرزاق وگے	۵۳	سرکاری ملازم	سربراہ	83295
حمیدہ بانو زوجہ عبدالرزاق	۵۰	گھریلو کام		
بلال احمد وگے ولد۔۔۔	۲۸	زیر تعلیم		
رئیس احمد وگے پسر۔۔۔	۲۴	----		

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

SUBJECT GRANT OF REGISTRATION OF PAYING GUEST HOUSE /HOME STAY UNDER THE NAME AND STYLE 'SRINAGAR VIEW' SITUATED AT CHECK DARA.

PUBLIC NOTICE

WHERE, I MS RAZIA BANOO W/O MUSHTAQ AHMAD R/O CHECK DARA KASHMIR,INTENDS TO APPLY IN THE OFFICE OF PRESCRIBED AUTHORITY OF DIRECTORATE OF TOURISM KASHMIR FOR REGISTRATIONOF MY PROPOSED PAYING GUEST HOUSE/HOME STAY UNDER THE NAME AND STYLE 'SRINAGAR VIEW' SITUATED AT CHECK DARA KASHMIR UNDER THE TOURIST TRADE ACT 1978/82/2011.

WHEREAS, I WILL SUBMIT LANDOWNERSHIUP CERTIFICATE FROM CONCERNED TEHSILDAR WITRH ATTESTED PHOTOGRAPHS OF THE UNIT THROUGH DY. COMMISSIONER CONCERNED ,RENT /LEASE DEED/ PARTNERSHIP DEED / ISSUED BY CONCERNED SUB – REGISTRAR , JUDICIAL MAGISTRATE [IF APPLICABLE NOC FROM THE OWNER TO THE EFFECT THAT THE PROPERTY CAN BE USED AS HOME STAY]CHARACTER CERTIFICATE OF THE APPLICANT FROM THE CONCERNED POLICE STATION , UNDERTAKING FROM THE OWNER AS SELF DECLARATION, PUBLIC NOTICE INVITING OBJECTION, IF ANY IN PRINT MEDIA , LIST OF FAMILY MEMBERS NAME AGE ANDPHOTOGRAPH SELF ATTESTED BY OWNER, PHOTOGRAPHS OF THE UNIT AS MENTIONED IN THE APPLICATION(EACH OF EXTERIOR AND INDIVIDUAL BED ROOMS AND BATHROOMS) INSPECTION REPORT BY THE COMMITTEE [THE RECOMMENDATION OF THE INSPECTION COMMITTEE SHALL DECIDE WHETHER TO ISSUE A REGISTRATION TO THE UNIT OR NOT KEEPING IN VIEW THE TYPE OF ACCOMODATION AND AMENITY ,ADHAR CARD.

NOW BEFORE MY CASE IS PROCESSED FOR REGISTRATION BY THE PRESCRIBED AUTHORITY. THE MATTER IS HEREBY NOTIFIED FOR INFORMATION OF PUBLIC/ ORGANISATIONS FOR OBJECTIONS IF ANY AND THE SAME SHOULD REACH TO THE GENERAL OFFICE OF PRESCRIBED AUTHORITY WITHIN A PERIOD OF 7 DAYS FROM THE PUBLICATION OF THIS NOTICE IN LEADING LOCAL NEWSPAPER OF THE VALLEY.OBJECTION RECIVED BEYOUND THE PERIOD OF 7 DAYS FROM THE DATE OF PUBLICATION SHALL NOT BE ENTERTAINED AND THE CASE SHALL BE PROCESSED UNDER RULES AS PER MERIT.

Public Notice

Whereas, I, Mr.SaliqKhurshidWani, S/o Mr.Khurshid Ahmad Wani, R/o Sikhbagh Hubby Colony, Lal Bazar, Srinagar, Kashmir, intend to apply to the Department of Tourism for the registration of my proposed travel unit under the name and style of M/s Unexpected Tour and Travels, situated at Sikhbagh Hubby Colony, Lal Bazar, Srinagar, Kashmir, under the provisions of the Tourist Trade Act 1978/82/2011-12.

For the purpose of registration as an Excursion Agency/Adventure Tour Operator/Travel Agency, I will submit the required documents to the Department of Tourism as per the prescribed checklist. These include the State Subject/Domicile Certificate, Qualification Certificate, PAN Card, Experience Certificate (minimum 5 years), Character Certificate from the Police Department, Bank Statement showing a minimum balance of ₹10,000, Site Plan, Affidavit, Rent Deed duly attested by the Sub-Registrar, Printing Material such as Letterheads and Visiting Cards, photographs of the unit (both indoor and outdoor), and two passport-sized photographs.

Now, as per the J&K Registration of Tourist Trade Act 1978/82/2011-12, before my case is processed for registration by the Competent Authority, this notice is hereby issued for the information of the general public, financial institutions, banks, organizations, etc., to file objections, if any. Any objections must be submitted to the Deputy Director: Tourism Registration at the email ID: ddtreg123@gmail.com within a period of 7 days from the publication of this notice. No objections beyond a period of 7 days shall be entertained.

دینی درس گاہوں میں عصری تعلیم کا امتزاج

ترتیب : عبدالعزیز

ریاست کرناٹک میں بیدر ایک تاریخی مقام اور ایک اہم ضلع ہے۔ چند برس پہلے یہاں ایک تعلیمی پروگرام کے سلسلہ میں جانا ہوا۔ بیدر میں مدرسہ محمود گاواں کے کھنڈر کے قریب ہی ایک دینی تعلیم کا مرکز ہے جہاں پر طلبا و طالبات تین سو سے زائد ہیں اور اس مدرسہ کو شروع ہوئے تین برس ہو چکے تھے۔ 9 اساتذہ پڑھاتے ہیں۔ انہی اساتذہ سے اصل گفتگو کرنی تھی۔ میں نے اس اسکول کا نصاب دریافت کیا تو صدر مدرسہ نے ٹائم ٹیبل سامنے رکھ دیا۔ یہ دیکھ کر حیرت ہوئی کہ اس میں تفسیر قرآن، حدیث شریف کے ساتھ ساتھ کلاسیکل عربی ادب، صرف ونحو، منطق، فقہ، فلسفہ اور علم الکلام وغیرہ شامل ہیں۔ ان اساتذہ سے دریافت کیا کہ آخر یہ تیسری جماعت کے بچے کس طرح صرف ونحو، فلسفہ اور منطق، علم الکلام کو سمجھ پائیں گے۔ جامعہ عثمانیہ میں منطق صرف بی اے کے درجہ میں مضمون اختیاری تھا۔ خود ان میں اکثر وظیفہ یاب مدرسین تھے جنھوں نے کسی دینی مدرسہ میں کبھی تعلیم نہیں پائی تھی۔ جواب میں بتایا گیا کہ یہ نصاب اور نظام الاوقات حیدرآباد کی مشہور دینی درسگاہ دارالعلوم سے حاصل کیا گیا ہے۔ اسی سے نقل کرلیا گیا۔ اگر حیدرآباد کی بڑی درسگاہیں اپنے ہاں ترمیم کرلیں تو پھر ہم بھی اپنا نصاب بدل سکتے ہیں۔ چونکہ اس قسم کا حیرت انگیز انکشاف راقم کو پہلی مرتبہ ہوا تھا اس لئے وہ اپنے کو اس پر کسی قسم کے تبصرہ کا اہل نہیں پاتا۔

ایک دوسرا تجربہ یہ ہوا کہ حیدرآباد کی ایک بڑی دینی درسگاہ دیکھنے کا اتفاق ہوا جہاں چھ سو طلبا تعلیم پاتے ہیں اور نصف دارالاقامہ میں مقیم ہیں۔ کوئی ڈیڑھ سو طلبا حفظ میں مشغول ہیں۔ میرے ایک دوست نے ایک 14 سالہ لڑکے کو اپنے پاس بلایا اور پوچھا کہاں تک حفظ کر چکے ہیں؟ اس کے بعد ایک سوال کیا کہ آپ کے ہاں 32 آم ہیں۔ اپنے 4 دوستوں میں آپ نے اسے مساوی تقسیم کردیئے۔ بتلایئے کہ ہر ایک کو کتنے آم ملے؟ وہ طالب علم اس کا جواب نہیں دے سکا اور صورت دیکھتا رہ گیا۔

اس تمہیدی نوٹ کے بعد اصل عنوان کی طرف آیئے کہ یہ دین و دنیا کے علوم میں بھید بھاؤ کیسے پیدا ہوا اور اب ہم کیا کرسکتے ہیں؟ عنوان بہت وسیع ہے۔ لیکن یہاں مختصراً چند اہم نکات آپ کی غور وفکر کیلئے پیش ہیں۔

1) پروفیسر مجیب نے لکھا ہے کہ سولہویں صدی کا یورپ میں نشاۃ ثانیہ اسپین کے عربوں کا رہین منت ہے۔ لیکن یورپ کے ماہرین عمرانیات کا خیال ہے کہ بے شک مسلمانوں نے یورپ میں تعلیم وتحقیق، علوم وفنون کی روشنی پھیلائی لیکن ان کا حال ان مزدوروں کا سا ہے جو علم کا بوجھ سروں پر اٹھالائے اور یورپ کی منڈیوں میں اتار کر دور جا بیٹھے۔ گزشتہ پانچ سو برس کے دوران پھر ان کے علمی اور سائنسی کارناموں کا کہیں تذکرہ تک نہیں ملتا۔

2) پروفیسر معاشیات جناب حبیب الرحمن نے اپنے ایک رسالہ میں لکھا ہے کہ اٹھارہویں صدی عیسوی میں انگلستان کے صنعتی انقلاب 1760ء تک دینی اور دنیاوی تعلیم کا کوئی بھید بھاؤ نہیں تھا۔ جو کچھ علم تھا وہ دین کا تھا۔ باقی روزی روزگار کیلئے زراعت، تجارت، محنت، مزدوری اور معمولی پیشے تھے۔ صنعتی انقلاب کے بعد سے ایک سو برس کے دوران جدید ایجادات، صنعت و حرفت، مشینوں کے استعمال نے مادی علوم میں سینکڑوں شعبوں کو جنم دیا اور پھر علم کی سینکڑوں شاخیں ہوگئیں۔ اگر کوئی جدید میڈیکل سائنس پر غور کرے تو اندازہ ہوگا کہ ہر مرض، ہر عضو کے سینکڑوں ماہرین یا Specialists پیدا ہو چکے ہیں۔ پھر ان کا ایک ہاسپٹل چلانے کیلئے بڑی ٹیم کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس طرح دینی علوم اور مادی علوم ایک دوسرے سے دور ہوتے چلے گئے۔ مادی علوم کیلئے کسی ایک فن میں مہارت لازمی ہوگئی جبکہ دینی علوم کے چند شعبے رہ گئے ہیں جن کا اجر اس دنیا میں نہیں۔ اس لئے مذہبی علوم کی عوام کے ذہن میں وہ اہمیت نہیں رہی جو مادی علوم کے حصول کے ساتھ ہی جاہ وحشمت، دولت وعزت حاصل ہوتی ہے۔ آج وہ نسل جو دینی درسگاہوں میں تعلیم پارہی ہے، وہ دنیاوی علوم کی کشش سے بے نیاز نہیں رہ سکتی اور وہ طلبہ جو جدید علوم کے حصول میں لگے ہوئے ہیں وہ مذہب سے بہت دور ہو چکے ہیں۔ ان کا تعلق اگر کچھ ہے تو بس اتنا سا :

کل کہتے تھے یہ بھائی گھورن ...... دنیا ہے روٹی، مذہب ہے چورن (اکبر)

کوئی ساٹھ ستر برس پہلے آپ کو یاد ہوگا آلہ مکبر الصوت (Mike) کا استعمال جلسوں میں نیا نیا ہوا تھا۔ مسجدوں میں اذان اور خطبہ کیلئے اس آلہ کے استعمال کے خلاف میں علمائے دین نے فتوے دیئے کہ "اس نجس آلہ کو مسجد ہی میں نہ لایا جائے"۔ پروفیسر غلام دستگیر رشید (عثمانیہ) اپنی تقاریر میں کہتے تھے، ہمارے علمائے دین کے جمود کا کیا کہنا کہ دس برس تک وہ اسی بے کار بحث میں پھنسے رہے جبکہ اس عرصہ میں روس نے دو پنج سالہ منصوبے کو پورا کرلیا۔ وہ علمائے کرام اور ان کے شاگرد کہاں ہیں جبکہ مائیک کا استعمال بے دھڑک نہ صرف مساجد میں ہوتا ہے بلکہ مکہ اور مدینہ میں دن رات ہورہا ہے۔ میرا ایک مضمون "سرسید کا کام اور پیام" ایک عالم دین کی نظروں سے گزرا جن سے مجھے ایک عرصہ سے نیاز حاصل ہے۔ وہ پیراگراف آپ بھی پڑھ لیں، اس لئے کہ اسی ایک پیراگراف پر قریب دو ماہ خط وکتابت کا سلسلہ جاری رہا جو پندرہ بیس صفحات پر مشتمل ہے۔

"مسلمان فطرتاً ہر نئی چیز کو سمجھنے اور اسے قبول کرنے کے معاملہ میں متشکک واقع ہوئے ہیں۔ وہ نوشتہ دیوار پڑھنے کیلئے برسوں لگادیتے ہیں۔ جب جاگتے ہیں تو دیکھتے ہیں کہ دوسری قومیں بہت آگے نکل چکی ہیں۔ اس قسم کا فکری ڈھانچہ کوئی بر سہا برس میں تیار ہوا ہے جبکہ مذہبی علماء نے دنیوی اور مادی علوم، معاش، کسب، ایجادات وغیرہ کا کچھ اس طرز سے مضحکہ اڑایا کہ امت مسلمہ کا ذہن اس طرف سے مفلوج ہوگیا" (سرسید)۔ مسلمانوں میں جہاں تک علم وعمل کا تعلق ہے، قناعت پسندی کا رجحان عام ہے، وہ جو تحقیق وتجربہ یا کسی علم میں کمال پیدا کرنے میں سنگ راہ ہے" (سرسید۔ میری کتاب "تعلیمی مسائل" ص 60-61)۔

اس پیراگراف پر اعتراض کرتے ہوئے وہ لکھتے ہیں : علم الٰہی کے مقابلہ میں طبعی علم باعتبار آخرت مطلق اور کذب محض ہے۔ جس رونق و دنیا کی طرف نظر اٹھانے کی اجازت نہ ہو اس کی تحقیق وتخلیق کی محنت اور مسابقت کا تصور کس طرح کیا جاسکتا ہے؟ آخر میں عرض کروں کہ سائنس اور سائنس دانوں کو حق تعالیٰ نے مومنین کا خادم بنایا ہے کہ ان کی مادی محنت اور مسابقت کے ثمرات سے بقدر ضرورت استفادہ ہورہا ہے اور ان شاء اللہ ہوتا رہے گا۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ مومنین خود کچھ نہیں کریں گے۔ دنیوی و مادی ضرورتوں کا جہاں تک تعلق ہے، وہ دوسروں کے محتاج ہی رہیں گے۔ بہرحال دین و دنیا الگ الگ دریا ہیں جو کہیں ملتے نہیں، مَرَجَ الْبَحْرَيْنِ يَلْتَقِيٰنِ بَيْنَهُمَا بَرْزَخٌ لَّا يَبْغِيٰنِ o اوپر کے خط کا مطلب یہ ہے کہ علم سے مراد علم الٰہی ہے، باقی سب جہل ہے۔ اس لئے اس کے حصول پر کسی قسم کی رغبت ومحنت عبث ہے۔

قرآن کریم میں وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا سے صاف ظاہر ہے کہ انسان کو دنیا و مافیہا زمین و آسمان کے سارے علوم سے روشناس کروایا گیا۔ اسماء میں وہ ساری اشیائے کائنات کا علم، آثار اور خواص سب کچھ آگئے، (تفسیر ماجدی)۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ تمام سائنسی علوم، ایجادات وانکشافات سب کچھ علم کے دائرہ میں شامل ہیں۔ اسی لئے انسان کو عَلَّمَ الْإِنسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ، ہر وہ علم سکھلا دیا گیا جو وہ نہ جانتا تھا۔ ہر ایجاد، ہر جدید تحقیق اور وہ سب انکشافات جو زمین و آسمان کے نیچے یا اوپر قیامت تک ہوتے رہیں گے وہ سب آیت کے اس ایک ٹکڑے نے احاطہ کرلئے ہیں۔ اس سے صاف ظاہر ہے کہ علم میں دین و دنیا کا سب علم شامل ہے۔ دین و دنیا کے علوم کو الگ الگ کرنا قرآنی علم کی روح کے خلاف ہے۔

قرآن کریم اور احادیث میں بیشک دنیا کو حقیر جاننے اور اس کی چند روزہ زندگی میں گم ہوجانے کے خلاف آیات اور احادیث مل جائیں گی لیکن مادی علوم سے پوری طرح کنارہ کشی کرلینے، مادی علوم کے سیکھنے، حلال کسب اور معاش کی جستجو کے خلاف شاید کوئی چیز نہیں ملے گی۔ اس دنیا میں بے حیثیت زندگی گزارنے، دوسروں کے رحم وکرم پر قناعت کی زندگی گزارنے کیلئے جو ملت تیار ہوجائے وہ کس طرح خلیفۃ اللہ کہلانے کی مستحق ہوگی۔ اس کے سر پر زمین کی خلافت کا تاج کیسے زیب دے گا۔

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک مرتبہ صحابہ کرامؓ سے کہا کہ اپنے میں قوت پیدا کرو۔ پھر اس کا مطلب یوں سمجھایا کہ شمشیر زنی اور شہسواری میں کمال پیدا کرو۔ وہ زمانہ تیر اندازی اور شمشیر زنی کا گزر گیا۔ آج سائنس اور ٹکنالوجی میں کمال پیدا کرنا ہی قوت حاصل کرنا ہے۔ ان علوم کا حصول دین کی بلندی اور خدمت کے جذبہ سے کئے جائیں تو یہ بھی دین ہی ہے۔ اسلام میں دولت، رزق، عزت و حکومت اولاد اور زمین جائیداد اور مویشیوں کو انعامات الٰہی سے تعبیر کیا ہے۔

گزشتہ دو چار برسوں سے علمائے کرام کی فکر میں کچھ تبدیلیاں آنے لگی ہیں۔ وہ دبی دبی زبان سے ہی سہی اب کہنے لگے ہیں کہ دینی درسگاہوں میں عصری علوم کا داخل کرنا ضروری ہوگیا ہے تاکہ وہ زمانہ کے تقاضوں کو سمجھ سکیں اور ایک ایسے ملک کے شہری کی حیثیت سے زندگی گزار سکیں جہاں کئی مذاہب کے لوگ بستے ہیں۔ دین کے تبلیغی تقاضے نہ صرف اس خطہ کی بلکہ مختلف زبانوں کے ساتھ انگریزی زبان پر عبور نہ ہو تو آج وہ شخص گونگا معلوم ہونے لگا ہے۔ اس کے باوجود علمائے دین نے ابھی تک اجتماعی طور پر کوئی جرأت مندانہ عملی اقدام نہیں اٹھایا ہے۔

جناب سید حامد لکھتے ہیں کہ "آج کل عصری تعلیم کی مانگ زور پکڑ رہی ہے۔ میتھس، فزیکس، کیمسٹری، انگریزی جیسے عصری علوم کو تعلیم دیئے جانے کا مطالبہ بڑھ رہا ہے۔ یوپی کے اعظم گڑھ ضلع کے بلریا گنج میں جامعۃ الفلاح نے اپنے نصاب تعلیم میں زبردست انقلابی تبدیلیوں سے روشناس کروایا ہے"۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ بہت دیری سے ہی اور بہت محدود حد تک ہی سہی کہیں تو اس کا احساس ہوا۔ زمانہ کے تقاضوں اور وقت کے دباؤ سے علمائے کرام میں عصری علوم کی ضرورتوں کا احساس بڑھتا جارہا ہے، لیکن ان دینی حلقوں میں بعض واجبی اندیشوں کا ذکر ضروری ہے۔

1) عصری علوم کی دینی درسگاہوں میں داخل ہوتے ہی دین کے قلعوں میں رخنے پڑ جائیں گے۔ پھر انھیں بند کرنا مشکل ہوجائے گا۔ آج تو یہ حال ہے کہ ملک کی بعض مشہور دینی درسگاہوں میں اخبار بھی پڑھنا ممنوع ہے۔

تعلیمی اداروں کا معیارِ تعلیم

ترتیب : عبدالعزیز

کسی محفل میں آپ بیٹھے ہوئے ہیں کہ بچوں کی تعلیم کا ذکر چل پڑا۔ کوئی نہ کوئی صاحب یہ تبصرہ کر بیٹھتے ہیں کہ فلاں کرسچین مشنری اسکول کا معیار تعلیم بہت اونچا ہے، ہمارے تعلیمی اداروں کا پست۔ کسی ہائی اسکول کا نتیجہ ہر سال صفر ہے تو کسی اور اسکول کا دس پانچ فیصد۔ برسوں سے یہ ادارے اپنی روایت کو برقرار رکھے ہوئے ہیں۔ جس شخص کی زندگی کا سارا تعلق تعلیم ہی سے رہا ہو وہ اس بحث کا اولین مخاطب ہوتا ہے۔ کبھی کبھی کسی تعلیمی ادارہ نے اس احقر کو معیار تعلیم پر کچھ کہنے کی دعوت دی لیکن ایسے وعظ ونصیحت سے معیار تعلیم اونچا ہونے کی کوئی توقع نہیں۔

کرسچین مشنری اسکولوں کی تعداد کہا جاتا ہے کہ اس وقت سارے ملک میں چالیس ہزار کے قریب ہے۔ یہ سب اسکول بظاہر وہی نصاب، وہی زبان، وہی قابلیت کے ٹیچرز ہوتے ہیں جو ہمارے اسکولوں میں ہوتے ہیں، لیکن معیار تعلیم میں بڑا فرق ہوجاتا ہے۔ آخر کچھ تو بات ضرور ہوگی جو ہم سے آج تک راز ہی رہ گئی ہے، جس کا سمجھنا اور پانا مشکل ہے۔ اس مضمون کے لکھنے کی غرض بھی یہی ہے کہ ہمارے تعلیمی اداروں کے ذمہ داروں کو پتہ چل جائے کہ آخر اس امتیاز کی وجہ کیا ہے۔

کوئی دس بارہ برس پہلے کی بات ہے کہ حیدرآباد کے ایک نامور اسکول "لٹل فلاور" کے پرنسپل سے ایک نجی ملاقات میں بات چیت کا موقع ملا۔ میں پوچھ بیٹھا کہ آپ کا اسکول کوئی پچاس برس سے اعلیٰ معیار تعلیم کیلئے مشہور ہے۔ آپ کالج کیوں نہیں کھول لیتے۔ آپ کو منظوری سرکار سے لینا چند گھنٹوں کی بات ہے، اس لئے کہ سارے سکریٹریز اور ڈائرکٹرز کے بچے آپ کے اسکول میں ہیں۔ "برادر" نے جواب دیا کہ کالج کی ہمیں کیا ضرورت ہے۔ دیکھئے اس سال انٹرمیڈیٹ میں ایک سو طلبا بیٹھے۔ 98 درجہ اول آئے اور صرف 2 درجہ دوم میں۔ ان میں 21 میڈیکل کالج، 29 انجینئرنگ کالج، آئی آئی ٹی، چند زرعی کالج اور وٹنری وغیرہ میں داخلے کے مستحق ہوئے۔ باقی رامنتا پور پالی ٹیکنیک میں نمبر ایک تا پندرہ سرفہرست ہمارے ہی طلبا کا قبضہ ہے۔

تعلیمی معیار کا اندازہ چند باتوں سے ہوجاتا ہے۔ بچوں کے سیکھنے کی رفتار، مضامین پر ان کی گرفت، ہوم ورک کا سلیقہ، طلبا کا ذوق و شوق، اساتذہ کی دلچسپی، پبلک امتحان کے نتائج جو ہر اسکول کے معیار تعلیم کیلئے بیرومیٹر کا کام دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ اسکول کا ڈسپلن، تعلیمی مصروفیات، اسپورٹس گیمز، ڈرامے، تفریحی وتحریری مقابلوں سے طلبا کی تعلیم اور تربیت کا اندازہ ہوجاتا ہے۔ محض بچوں کے یونیفارم، وزنی اسکول بیگ، اونچی فیس اور ٹیپ ٹاپ سے یہ سمجھ لینا کہ تعلیمی معیار بہت اونچا ہوگا، غلط فہمی ہے۔ البتہ یہ باتیں اسکول کے ڈسپلن اور معیار تعلیم میں معاون ہوسکتی ہیں۔ ایک اور بات یہ ہے کہ اسکول سے کامیاب طلبا نے کس حد تک پیشہ ورانہ کالجوں میں داخلہ لیا ہے کیونکہ اکثر فرسٹ کلاس طلبا کو آرٹس کالجز میں بھی داخلہ نہیں ملتا۔

اچھی معیاری تعلیم مہنگی ہوتی ہے۔ غیر معیاری تعلیم سستی ہوتی ہے۔ ویسے تعلیم "ایجوکیشن انڈسٹری" میں تبدیل ہوچکی ہے۔ اعلیٰ معیاری شئے کیلئے بازار میں قیمت زیادہ دینی پڑتی ہے۔ اسی لئے بعض تعلیمی ادارے (Education Shops) میں تبدیل ہوچکے ہیں۔ گورنمنٹ اسکول اور میونسپل اسکول پست تعلیمی معیار کیلئے مشہور ہیں۔ غریب ماں باپ انہی اسکولوں کا رخ کرتے ہیں۔ ان میں برسوں میں ایک آدھ کوئی کسی پیشہ ورانہ کالج میں داخلہ کا مستحق ہوتا ہے۔

معیار تعلیم کا انحصار : کسی بھی تعلیمی ادارے کی کارکردگی ور معیار تعلیم کا انحصار مندرجہ ذیل سات عناصر کے باہمی خوشگوار اور گہرے ربط وضبط پر ہے، جس کو ہم "زنجیر مجموعی اثر" یا انگریزی میں "Cumulative Effect" کہتے ہیں۔ (1) ادارہ کے قیام کا مقصد، 2) انتظامیہ کی کارکردگی، 3) اساتذہ کی قابلیت اور دلچسپی، 4) داخلہ کے شرائط، 5) والدین کا تعاون، 6) مادری زبان کی سہولتیں، 7) پرنسپل کی شخصیت۔ یہاں پر ان سب پر تفصیل سے بحث کی نہ تو گنجائش ہے اور نہ ضرورت، لیکن ایک اجمالی خاکہ سے یہ بات واضح ہوجائے گی کہ معیار تعلیم میں ان عناصر کی کیا اہمیت ہے۔

-1 تعلیمی ادارہ کے قیام کا مقصد تجارتی یا ذاتی منفعت ہوسکتا ہے یا پھر اپنی کمیونٹی کی خدمت یا ایسا اسکول قائم کرنا جس میں صرف اونچے طبقہ کے لوگ ہی اس کا رخ کرسکیں۔ داخلہ فیس اتنی رکھی جائے کہ عام لوگ ادھر کا خیال ہی نہ کریں۔ وہ ادارے جو عام غریب طلبہ کیلئے قائم کئے جاتے ہیں وہ سوشل سروس کے جذبہ اور مذہبی نوعیت کے ہوتے ہیں۔ یہاں پر تعلیم کا کچھ انتظام ضرور ہوجاتا ہے لیکن معیار تعلیم بہت دور رہ جاتا ہے۔

-2 کرسچین مشنری اسکولوں میں انتظامیہ کہاں ہے، کسی کو پتہ نہیں اور نہ ان تک پہنچ آسان ہے۔ سارے اسکول کا ذمہ دار پرنسپل اپنے کام کے پکے اور سچے ہوتے ہیں۔ سارا اسکول مشین کی طرح چلتا ہے۔ مشین کے ہر پرزہ پر پرنسپل کی نظر ہوتی ہے۔ کوئی ناقص ٹیچر ان اسکولوں میں چھ سات مہینوں سے زیادہ نہیں رہ سکتا۔

اب ذرا ہمارا حال دیکھئے۔ انتظامیہ کے رکن کی پہنچ ٹائم ٹیبل سے لے کر بچوں کے نمبر بڑھانے تک ہے۔ سارے ٹیچرز کسی نہ کسی ممبر کے منظور نظر ہیں۔ پرنسپل صرف پوسٹ آفس ورک کرتا ہے۔ کبھی اس کی شکایت، کبھی اس کی شکایت مگر اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اس صورت حال کی خرابی یہ ہے کہ اسکول چلانے کی ذمہ داری پرنسپل یا صدر مدرس کی ہے لیکن اسے کوئی اختیار نہیں۔ جن کے ہاتھوں میں اختیار ہے وہ ذمہ دار نہیں۔ اسی کو لارڈ کلائیو کی دوعملی پالیسی کہا جاتا ہے۔ وہ مال گزاری وصول کرتا لیکن انتظام کا ذمہ دار نہیں تھا۔ جو انتظام کے ذمہ دار ہیں وہ بے بس ہے۔ اس صورت حال کی عملی مثالیں ہمارے تعلیمی اداروں میں کثرت سے مل جائیں گی۔

انتظامیہ کے بعض اراکین کی انا (Ego) بہت گہری ہوتی ہے۔ بعض تو احساس کمتری میں مبتلا تھے، اب انھیں کوئی سیٹ مل گئی تو ان کا عمل دخل بڑھ جاتا ہے۔ اکثر تو تو میں میں ہوجاتی ہے۔ پھر یہ باتیں فلٹر ہوکر اسٹاف روم میں آتی ہیں۔ چند اساتذہ کے گروپ بن جاتے ہیں۔ اسکول کی سیاست خوب کام کرتی ہے۔ وہ جو پڑھانے کی بات تھی، نصاب کی تکمیل وغیرہ سب بھول جاتے ہیں۔ سب کچھ ہے مگر تعلیم نہیں ہے، جس کیلئے یہ ادارہ قائم کیا گیا تھا۔

-3 کسی بھی تعلیمی ادارہ کا معیار تعلیم اچھے اور قابل اساتذہ پر ہی منحصر ہوتا ہے۔ اگر اسکول میں سب کچھ ہے، اچھے ٹیچر نہیں ہیں تو سب بے کار محض ہے۔ مشنری اسکولوں میں Sister اور Nuns ہوتی ہیں جنھیں خدائی خدمت گار کہا جاتا ہے۔ انھیں دنیا کے دھندوں سے کام نہیں، بچوں کی تعلیم ہی ان کا ایمان اور زندگی ہے۔ ان میں بلا شبہ بہت سے ایسے ہوتے ہیں جنھیں Dedicated کہا جاسکتا ہے۔ انھوں نے اس پیشہ کو خدمت خلق اور مذہب کے پرچار کا ذریعہ بنالیا۔ ان کے کام اور لگن کو دیکھئے تو رشک آتا ہے۔ یہ ٹیچر اسکول کا نمک ہیں۔ ان کا وجود اس ادارہ کیلئے باعث فخر اور دوسروں کیلئے قابل تقلید ہے۔

اب ذرا تصویر کا دوسرا رخ دیکھئے۔ ہمارے پرائمری اسکول سے لے کر کالج، یونیورسٹی کی سطح تک دو چار اساتذہ ضرور ایسے مل جائیں گے جنھیں ہم Dedicated کہہ سکتے ہیں۔ آپ نے اکثر سنا ہوگا کہ فلاں لیڈر، فلاں منسٹر ابتدا میں ٹیچر رہ چکے ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ہمارے تعلیمی ادارے سیاسی شعبدہ بازی کے ٹریننگ سنٹرز ہیں۔ دیہات میں شاید ہی کوئی ایسا ٹیچر ہوگا جو کسی نہ کسی پارٹی کا سرگرم کارکن نہیں ہے۔ الیکشن کے زمانہ میں ان کی حاضری اسکولوں میں مہینوں برائے نام رہتی ہے۔ جب ان کا لیڈر کامیاب ہوگیا تو دوسرے الیکشن تک اس سے جائز وناجائز کام لے کر اپنی آمدنی بڑھاتے ہیں۔ اصل تعلیم کا مسئلہ کہاں رہ گیا، خود انھیں بھی نہیں معلوم۔

پیشہ تعلیم اکثر اساتذہ کیلئے ان کے مزاج اور ذوق سے بہت دور کی بات ہے۔ ساری زندگی یہ لوگ اس پیشہ کا بوجھ پیٹھ پر لادے چلے جاتے ہیں۔ تعلیم کا کام اکثر وجدان اور روحانی نوعیت کا ہوتا ہے، جہاں تک ان بے چاروں کی پہنچ نہیں۔ جو کام لشتم پشتم چلتا رہا ہو تعلیم کے معیار کا تذکرہ بے کار ہے۔

ہمارے مدارس میں ایک اور مرض عام ہے۔ اساتذہ کو تنخواہیں بہت کم دی جاتی ہیں۔ گورنمنٹ سے گرانٹ جو ملتی ہے وہ ٹیچر کو نہیں دی جاتی۔ وہ دستخط تو کرتا ہے لیکن تنخواہ کچھ اور ہوتی ہے۔ یہ ایک ایسی آگ ہے جو ہر ٹیچر کے سینہ میں سلگتی ہے۔ وہ اس کا بدلہ معصوم بچوں سے لیتا ہے۔ آنے والی ساری نسل کی قابلیت کا انحصار اس کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔ کسی ماہر تعلیم نے سچ کہا ہے کہ جو ٹیچر مالی پریشانیوں سے بدحال رہتا ہے وہ ملک کو اتنا نقصان پہنچاتا ہے جو کسی بیرونی دشمن سے ممکن نہیں۔

"A Dissatisfied Teacher Can Harm the Country More than the Army of a foreign Enemy."

دینی مدارس میں اساتذہ کی معاشی حالت قابل رحم ہوتی ہے۔ بے شک دین کا کام ثواب کا ہے لیکن محض تعریف وتوصیف، ایثار و قربانی کا درس دیتے رہنے سے ٹیچر کا حال درست نہیں ہوسکتا۔ انھیں حکومت کے معیار کی تنخواہیں دینا لازمی ہے۔ تب ہی انھیں سکون حاصل ہوگا اور تعلیم کا معیار بلند ہوگا۔

ایک عرصہ سے مغربی ممالک میں ایک نئی اصطلاح چل پڑی ہے "فروغ انسانی وسائل میں سرمایہ کی مشغولیت" (Investment in Human Resources)۔ یہ بات اب مسلمہ ہوچکی ہے کہ سرمایہ کا بہترین استعمال انسانی وسائل کی ترقی کیلئے ہی ہوسکتا ہے۔ اس راز کو جاپان نے پالیا۔ دوسری جنگ عظیم میں ایک تباہ شدہ ملک نے پرائمری اور سکنڈری ایجوکیشن پر اپنی توجہ مرکوز کردی۔ اچھی تعلیم کیلئے اچھے ٹیچرز کی ضرورت ہے۔ حکومت نے ان کی تنخواہوں کو پرکشش بنادیا اور ٹیچرز کو وہی سہولتیں دیں جو منسٹر کو نصیب ہیں۔ نتیجہ یہ ہوا کہ بس تیس چالیس برس میں جاپان دنیا کا سب سے زیادہ ترقی یافتہ ملک بن گیا۔ ذہین اور اعلیٰ تعلیم یافتہ بچے ملک کا اصل سرمایہ ہیں۔ ہم چاہے ملک کی دولت کتنے ہی شعبوں پر صرف کرتے ہیں، تعلیم پر اگر خرچ نہ کیا جائے تو سو برس بعد بھی وہیں ہوں گے جہاں آج ہیں۔ اساتذہ کی تنخواہوں سے بہتر کوئی اور انسانی وسائل میں سرمایہ کی مشغولیت نہیں ہوسکتی۔ ہمارا ملک تعلیم پر سالانہ بجٹ سے صرف 2.5 فیصد خرچ کرتا ہے اور دفاع پر 24 فیصد۔ کوٹھاری ایجوکیشن کمیشن نے 1966ء میں ملک کی کل پیداوار (GNP) کا چھ فیصد مختص کرنے کی سفارش کی تھی لیکن آج تک تعلیم کا حصہ یہاں تک نہیں پہنچ سکا۔

اخراجات برداشت کریں تو ہر شہر کے سینکڑوں بچے اسکولوں میں داخل ہوسکتے ہیں۔ ہمارے سامنے ایسی بھی مثالیں ہیں کہ بعض حضرات اور خواتین نے ایک دو بچوں کی تعلیمی فیس اخراجات کی کفالت کی ذمہ داری دو سال تا پانچ سال تک لے لی ہے۔ جو شہری تعلیمی کمیٹیاں پہلے سے یہ کام خاموشی سے کئے جارہی ہیں وہ مبارکباد کے قابل ہیں۔

ہمارے تعلیمی اداروں کی مسلم انتظامیہ کے پاس مقاصد کی فہرست میں کوئی ایک دفعہ ایسی نہیں ہے کہ ہر سال پانچ تا دس فیصد غریب، ذہین میرٹ لانے والے طلبہ کیلئے داخلہ مفت رہے گا اور ان کے تعلیمی اخراجات بھی ایجوکیشن سوسائٹی ہی برداشت کرے گی۔ سارے ملک کی اکثر ریاستوں میں میڈیکل انجینئرنگ کالجز، کالجز آف ایجوکیشن، کمپیوٹر انجینئرنگ، پالی ٹیکنیک، آئی ٹی آئی کے کئی ادارے مسلم انتظامیہ کے ہاتھوں میں ہیں۔ بے شک انھیں قائم کرنے اور اثاثہ جات کی تعمیر وترقی کیلئے لاکھوں کروڑوں روپے کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب تک یہ ادارے ابتدائی دس بارہ برس تک کوئی ڈونیشن فیس نہ لیں وہ اپنے اداروں کو ترقی نہیں دے سکتے۔ چنانچہ کورسز کے لحاظ سے پانچ لاکھ سے لے کر ساٹھ ہزار روپے کی ڈونیشن فیس اب عام بات ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ شکایت اب عام ہوچکی ہے کہ غریب اور ذہین طلبہ میرٹ لانے کے بعد بھی اس کورس کو خرید نہیں سکتے۔ ان کی حیرت اور حسرت اس وقت بڑھ جاتی ہے جبکہ سینکڑوں رینک پیچھے کے امیدوار کو داخلہ مل جاتا ہے اور وہ محروم رہ جاتا ہے۔ ایسی بھی مثالیں ہمارے سامنے ہیں کہ ان کورسز میں داخلہ کیلئے بعض نے اپنے رہائشی مکانات فروخت کردیئے اور اس عرصہ میں اس سیٹ کا بھاؤ دوگنا ہوگیا۔ اس طرح وہ گھر سے بے گھر ہوگئے اور اپنے ہونہار کا مستقبل بھی تاریک ہوگیا۔

ہمارے عمائدین ملت کی زبانیں ایک عرصہ سے اس بارے میں خاموش ہیں۔ اگر یہ تعلیمی ادارے پانچ تا دس فیصد غریب، ذہین طلبہ کا داخلہ مفت رکھیں اور ان کے تعلیمی اخراجات کی بھی کفالت کسی حد تک کریں تو یہ ملت پر بڑا احسان ہوگا۔ انھیں ضرور کثیر سرمایہ کی ضرورت ہے لیکن اتنی بھی نہیں کہ وہ یہودی شیلاک (Shylock) کا رول ادا کرے اور بڑی بے دردی سے ملت کے لاقیمت ذہین سرمایہ کو یوں اپنے ہی ہاتھوں برباد کردے جو ملت کی ریڑھ کی ہڈی ثابت ہوسکتے ہیں۔

یہ ایک ایسا مسئلہ ہے جس پر اجتماعی طور پر نہ کسی تعلیمی کانفرنس میں غور کیا گیا ہے اور نہ اس کی اہمیت پر سنجیدگی سے گفتگو ہو پاتی ہے۔ ان غریب طلبہ کی شرکت اور ساتویں جماعت تک ان کی تعلیمی ضرورت کی پابجائی ایک منصوبہ بند پروگرام کی طالب ہے۔ بظاہر یہ ایک معمولی سا کام نظر آتا ہے لیکن آج کرنے کا کام یہی ہے۔ باقی سب کام تعلیمی میدان میں دوسرے تیسرے درجہ پر آتے ہیں۔ (استفادہ از : تعلیم ایک تحریک ایک چیلنج)

موبائل : 9831439068
azizabdul03@gmail.com

J&K Bank
Serving To Empower

BAJAJ Allianz
Caringly yours

TIME FOR HEALTHY WINS

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,