روزنامہ
وطن
بڈگام
WATTAN
The Urdu Daily

جمعرات
26 دسمبر 2024

THURSDAY
26-DECEMBER-2024

صفحہ 08 اکشر پٹیل کے ہاں بیٹے کی پیدائش

صفحہ 08 میرا کام کھیلنا ہے سیاست نہیں

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ Vol: 14 | No: 294 | Pages: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■ صفحات: 08 ■ شمارہ نمبر: 294 ■ جلد: 14

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کا اچانک دورہ چلڈرن اور برزلہ اسپتال

طبی سہولیات کا معائینہ کیا

ڈاکٹروں اور پیرامیڈیکس سمیت طبی عملے کی کمی کو دور کرنے کیلئے ہم وعدہ بند/ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ

سرینگر/ 25 دسمبر//

جموں کشمیر کے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے بدھ کا اچانک وادی کے اہم طبی اداروں بشمول بون اینڈ جوائنٹ اسپتال برزلہ اور چلڈرن اسپتال بمنہ سرینگر دورہ کر کے وہاں سہولیات کا جائزہ لیا۔ اس موقعہ پر انہوں نے جموں وکشمیر میں صحت کی دیکھ بھال کی سہولیات میں ڈاکٹروں اور پیرامیڈیکس سمیت طبی عملے کی کمی کو دور کرنے کا وعدہ کیا اور کہا کہ صحت کی دیکھ بھال کے بنیادی ڈھانچے کو بہتر بنانے کیلئے تمام کوششیں جاری ہے۔ سی این آئی کے مطابق وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے بدھ کو سرینگر میں اعلیٰ صحت کے اداروں کا اچانک معائنہ کیا تاکہ مریضوں اور ان کے لواحقین کو فراہم کی جا رہی سہولیات اور خدمات کے بارے میں خود آگاہی حاصل کی جا سکے۔ وزیر اعلیٰ نے بون اینڈ جوائنٹ ہسپتال، بارزولا کا دورہ کیا، جو کہ خطے کی اعلیٰ آرتھوپیڈک صحت کی دیکھ بھال کی سہولیات میں سے ایک ہے۔ اپنے معائنے کے دوران، انہوں نے مختلف حصوں اور وارڈز کا دورہ کیا اور مریضوں اور اٹینڈنٹ سے بات چیت کی تاکہ ان کے خدشات کو سمجھا جا سکے۔ وزیر صحت سکینہ ایتو، سینئر فیکلٹی ممبران اور ڈاکٹروں کے ہمراہ، وزیر اعلیٰ نے ہسپتال کے عملے کے ساتھ سردیوں کے انتظامات، علاج کی سہولیات اور طبی پیشہ ور افراد اور پیرامیڈیکس کی دستیابی کا جائزہ لیا۔ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے جہلم توی فلڈ ریکوری پروجیکٹ کے تحت ورلڈ بینک کی فنڈنگ سے تعمیر کیے گئے ہسپتال کے جدید ترین اضافی بلاک کا بھی معائنہ کیا۔ اپنے دورے کے دوران، وزیر اعلیٰ نے نئے بلاک کی تکمیل کو تیز کرنے کی ضرورت پر زور دیا، جو کہ 2022 میں آتشزدگی کے واقعے کی وجہ سے پیدا ہونے والے خلائی بحران سے نمٹنے کے لیے اہم ہے جس نے ہسپتال کی 200 بستروں کی اصل گنجائش کو۔۔۔ 101

نیتی آیوگ میں مرکزی بجٹ 2025-26 کی

تیاری پر اہم غور وخوض، وزیر اعظم کی شرکت، بھارت کو ترقی یافتہ ملک بنانا مشن

سری نگر: ۲۵، دسمبر//

وزیر اعظم نریندر مودی نے منگل کو مرکزی وزیر خزانہ نرملا سیتارمن کے ہمراہ نیتی آیوگ نئی دہلی میں مرکزی بجٹ برائے مالی سال 2025-26 کی تیاری کے سلسلے میں ممتاز ماہرین اقتصادیات اور فکری رہنماؤں کے ایک گروپ سے تبادلہ خیال کیا۔ جے کے این ایس مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق اپنے خیالات کیلئے شکریہ ادا کیا۔ انھوں نے زور دیا کہ 'ترقی یافتہ بھارت' کی منزل کو ذہنیت میں بنیادی تبدیلی کے ذریعے حاصل کیا جا سکتا ہے جو کہ 2027 تک بھارت کو ترقی یافتہ بنانے پر مرکوز ہے۔ شرکاء نے کئی اہم مسائل پر اپنے خیالات کا اظہار کیا جن میں عالمی اقتصادی غیر یقینی صورتحال اور جغرافیائی سیاسی تناؤ کی وجہ سے درپیش چیلنجوں کا مقابلہ کرنے۔۔۔ 102

تبصروں میں، وزیر اعظم نریندر مودی نے مقررین کا ان کے بصیرت افروز

محبوبہ مفتی نے واجپائی کو خراج عقیدت پیش کیا

سرینگر/ / 25 دسمبر//

پیپلز ڈیموکریٹک پارٹی (پی ڈی پی) کی صدر محبوبہ مفتی نے آج سابق وزیر اعظم اٹل بہاری واجپائی کو ان کی 100 ویں سالگرہ کے موقع پر زبردست خراج عقیدت پیش کیا اور انہیں "عظیم" اور "وژنری" قرار دیا۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق اپنے خراج تحسین میں، محبوبہ نے واجپائی کی ان کی شاندار قیادت کے لیے تعریف کی، اور کہا کہ امن اور سفارت کاری کے لیے ان کا نقطہ۔۔۔ 103

وزیر اعظم، وزیر داخلہ، صدر اور لیفٹننٹ گورنر کا اٹل بہاری واجپائی کو خراج عقیدت پیش

آیئے ہم اپنے آپ کو انہیں آئیڈیلز سمجھے اور بھارت کیلئے ان کے ویژن کو پورا کرنے کیلئے وقف کریں

سرینگر/ 25 دسمبر//

وزیر اعظم نریندر مودی نے سابق وزیر اعظم اٹل بہاری واجپائی کے 100 ویں یوم پیدائش پر انہیں ایک ایسے سیاستدان کے طور پر سراہا جس کی قیادت ان گنت لوگوں کو متاثر کرتی رہتی ہے۔ ادھر وزیر داخلہ امیت شاہ نے اٹل بہاری واجپائی کو خراج عقیدت پیش کیا اور کہا کہ اچھی حکمرانی اور عوامی بہبود کے تئیں ان کی لگن آئندہ نسلوں کی رہنمائی کرتی رہے

گی۔ سی این آئی کے مطابق وزیر اعظم نریندر مودی نے سابق وزیر اعظم اٹل بہاری واجپائی کو ان کی 100 ویں یوم پیدائش پر انہیں ایک ایسے سیاستدان کے طور پر سراہا جس کی قیادت ان گنت لوگوں کو متاثر کرتی رہتی ہے۔ انہوں نے ایکس پر لکھا'' آج، اٹل جی کی 100 ویں یوم پیدائش پر، ہمارے ملک کیلئے ان کی یادگار شراکت اور کس طرح ان کی کوششوں نے بہت سی زندگیوں کو تبدیل کر دیا اس پر چند۔۔۔ 104

ملک میں امن کو یقینی بنانے میں سی آر پی ایف کا اہم کردار

جموں وکشمیر میں امن واستحکام کو بحال کرنے میں قابل ستائش کام کیا/ امیت شاہ

سرینگر/ 25 دسمبر//

ملک میں داخلی سلامتی اور امن کو یقینی بنانے میں سی آر پی ایف اہم کردار ادا کر رہی ہے کا اعلان کرتے ہوئے وزیر داخلہ امیت شاہ نے کہا کہ سی آر پی ایف نے نکسل ازم سے نمٹنے اور شمال مشرقی ریاستوں اور جموں وکشمیر میں امن و استحکام کو بحال کرنے میں قابل ستائش کام کیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق نئی دہلی میں سی آر پی ایف ہیڈ کوارٹر کا دورہ کرتے ہوئے وزیر داخلہ امیت شاہ نے کہا کہ سی آر پی ایف نے نکسل ازم سے نمٹنے اور شمال مشرقی ریاستوں اور جموں وکشمیر میں امن و استحکام کو بحال کرنے میں قابل ستائش کام کیا ہے۔ دورے کے دوران انہوں نے فورس کے ڈائریکٹر جنرل انیش دیال سنگھ سمیت اس کے سینئر افسران سے ملاقات کی۔ اس موقعہ پر امیت شاہ نے یہ بھی کہا کہ مرکزی ریزرو پولیس فورس (سی آر پی ایف)۔۔۔ 105

ہملا رڈیوسو مسیح کی عظیم تعلیمات کو یاد کرتے ہیں

وزیر اعظم مودی نے کرسمس پر ملک کے لوگوں کو مبارکباد پیش کی

سرینگر/ 25 دسمبر//

وزیر اعظم نریندر مودی نے بدھ کو کرسمس کے موقع پر ملک کے لوگوں کو مبارکباد پیش کرتے ہوئے سب کیلئے امن اور خوشحالی کی خواہش کی۔ انہوں نے یسوع مسیح کی عظیم تعلیمات کو بھی یاد کیا۔ سی این آئی کے مطابق وزیر اعظم مودی نے کرسمس پر ملک کے لوگوں کو مبارکباد پیش کی۔ انہوں نے کہا سب کو میری کرسمس کی مبارکباد! دعا ہے کہ یہ تہوار کا موسم سب کے لیے خوشی، امن اور خوشحالی لائے۔'' آیئے ہم آہنگی اور ہمدردی کے اس جذبے کو منائیں جس کی علامت کرسمس ہے اور ایک ایسی دنیا کے لیے کام کریں جہاں ہر کوئی خوش اور صحت مند ہو''۔ وزیر اعظم مودی نے آفیشل سوشل میڈیا اکاؤنٹ پر ایک پیغام میں لکھا'' ملک بھر میں لوگوں نے کرسمس کی شام کو مختلف ریاستوں میں آدھی رات کی اجتماعی دعاؤں کے ساتھ منایا''۔ گرجا گھروں کو روشن کیا۔۔۔ 106

چلہ کلان کے تیور سخت، وادی میں سردیوں کا راج برقرار

سرینگر میں شبانہ درجہ حرارت منفی 3.7 ڈگری سینٹی گریڈ، پلوامہ، شوپیان سرد ترین علاقہ درج

سرینگر/ 25 دسمبر//

بادشاہ چلہ کلان کے سخت تیور کے بیچ سردی کی لہر نے وادی کو اپنی لپیٹ میں لے لیا جبکہ سرینگر میں مسلسل درجہ حرارت نقطہ انجماد سے نیچے درج کیا گیا ہے۔ سرینگر میں ایک بار پھر شبانہ درجہ حرارت منفی 3.7 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا جبکہ شوپیان، پلوامہ، اننت ناگ حرارت بالترتیب منفی 1.9 ڈگری سینٹی گریڈ، منفی 1.9 ڈگری سینٹی گریڈ اور منفی 0.9 ڈگری سینٹی گریڈ کے ساتھ وادی کشمیر میں سرد ترین علاقے درج ہوئے۔ اسی دوران بدھ کی صبح کہری دھند کے باعث کئی گھنٹوں تک معمول کی زندگی متاثر رہی جبکہ۔۔۔ 107

منشیات کے خلاف پولیس کی مہم میں تیزی

بارہمولہ، بانڈی پورہ اور سرینگر میں 8 منشیات فروش گرفتار

سرینگر/ 25 دسمبر//

سماج سے منشیات کو ختم کرنے کی کوششوں کو جاری رکھتے ہوئے پولیس نے بارہمولہ، بانڈی پورہ، سرینگر اور سوپور میں 08 منشیات فروشوں کو گرفتار کر کے ان کے قبضے سے کافی تعداد میں ممنوعہ مادہ برآمد کر کے ضبط کی۔ سی این آئی کے مطابق پولیس اسٹیشن بارہمولہ کی ایک پولیس پارٹی نے ایس ایچ او پی ایس بارہمولہ کی سربراہی میں آزاد گنج چوک بارہمولہ پر قائم ناکہ پر گرڈ اسٹیشن کے قریب ایک شخص کو روکا جس کی شناخت مبشر محی الدین ڈار ولد غلام محی الدین ساکن آزاد گنج کے طور پر ہوئی ہے۔ تلاشی کے دوران اس کے قبضے سے 200 گرام چرس جیسی مادہ برآمد ہوئی۔ اسے گرفتار کیا گیا۔ اسی۔۔۔ 108

بڈگام میں بھاجپا کارکن پر حملے کی خبریں بے بنیاد

سرینگر/ 25 دسمبر//

جموں وکشمیر پولیس نے بڈگام میں بھارتیہ جنتا پارٹی کے کارکن پر حملے کی خبروں کی تردید کرتے ہوئے کہا کہ افواہ پھیلانے والوں سے قانون کے تحت سختی سے نمٹا جائے گا۔ سی این آئی کے مطابق وسطی ضلع بڈگام میں بی جے پی کارکن پر ملی ٹنٹ حملے کے بارے میں کچھ سوشل میڈیا پیجز پر پھیلائی جانے والی۔۔۔ 109

سال رواں میں تین ملین سیاحوں نے کشمیر کا دورہ کیا

ماحولیاتی عدم توازن کے بغیر ہماری توجہ اعلیٰ درجے کی سیاحت کو فروغ دینا ہے: ناظم سیاحت

سرینگر/ 25 دسمبر//

کشمیر میں شعبہ سیاحت ایک اہم سنگ میل حاصل کرنے کیلئے تیار ہے کی بات کرتے ہوئے ناظم سیاحت کشمیر راجہ یعقوب فاروق نے کہا کہ غیر ملکی سیاحوں کی بڑھتی ہوئی آمد کے درمیان 20 دسمبر تک کشمیر میں سیاحوں کی تعداد تین ملین کو چھو گئی۔ انہوں نے کہا کہ ہماری توجہ اعلیٰ درجے کی اور اعلیٰ قدر والی سیاحت کو فروغ دینے پر ہے جبکہ اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ کوئی۔۔۔ 110

سائبر پولیس کشمیر کی یوٹیوبروں کو وارننگ

دھوکہ دہی پر مبنی اسکیموں کو فروغ دینے سے گریز کریں

سری نگر: ۲۵، دسمبر//

اعلان میں سائبر پولیس کشمیر نے کہا کہ اس طرح کے پلیٹ فارم کو فروغ دینا عوام کو گمراہ کرتا ہے اور قابل سزا جرم ہے۔ ماسکیرو بلاگنگ پلیٹ فارم ایکس پر، سائبر پولیس کشمیر نے ایک پوسٹ میں لکھا'' سوشل میڈیا پر اثر انداز ہونے والے اور یوٹیوبرز توجہ دیں: بیٹنگ ایپس (شرط لگانے والی ایپس)، دھوکہ دہی پر مبنی سرمایہ کاری۔۔۔ 111

سائبر پولیس کشمیر نے سوشل میڈیا پر اثر انداز کرنے والوں اور یوٹیوبروں کو شرط لگانے والی ایپس، جعلی سرمایہ کاری اسکیموں، اور گھر سے کام کرنے کی جعلی پیشکشوں کی توثیق کرنے سے خبردار کیا ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق سماجی رابطہ گاہ 'ایکس' پر شیئر کئے گئے ایک

سخت سردی میں پانی کی پائپوں کو جمنے اور رساؤں سے

بچانے کیلئے ایڈوائزری، منجمد ہونے سے بچانے کیلئے موصلیت سے محفوظ رکھیں

سری نگر: ۲۵، دسمبر//

چیف انجینئر جل شکتی ڈیپارٹمنٹ (محکمہ پی ایچ ای) کشمیر نے منگل کو ایک عوامی ایڈوائزری جاری کی ہے تاکہ موجودہ سخت سردی کے حالات کے پیش نظر پانی کی پائپوں کو جمنے اور پھٹنے سے روکا جا سکے۔ جے کے این ایس کے مطابق ایڈوائزری میں کہا گیا ہے کہ احتیاطی تدابیر اور حفاظتی اقدامات پر عمل کرتے ہوئے، پائپوں کے جمنے یا پھٹنے اور رساؤ کو روکا جا سکتا ہے جو سردیوں کے مہینوں میں محفوظ اور صحت مند پانی کی فراہمی کو یقینی بنانے گا۔ چیف انجینئر نے صارفین کو مشورہ دیا۔۔۔ 112

برفانی جھیلوں کے بہاؤ سے لاحق خطرات!

حکومت سریع الحرکت، ضروری احتیاطی اقدامات

سری نگر: ۲۵، دسمبر//

برفانی جھیلوں کے بہاؤ سے پیدا ہونے والے بڑھتے ہوئے خطرات سے نمٹنے کی کوشش میں، جموں وکشمیر حکومت نے گلیشیل لیک آؤٹ برسٹ فلڈ (GLOFS) کے خطرات کی نگرانی اور ان کو کم کرنے کی کوششیں تیز کر دی ہیں۔ جے کے این ایس کے مطابق ڈیزاسٹر مینجمنٹ، ریلیف، بحالی اور تعمیر نو کے محکمے کی طرف سے اس سلسلے میں جاری کردہ ایک باضابطہ مواصلت میں کہا گیا ہے کہ ان ممکنہ خطرات کے خلاف بجھ بوجھ اور تیاری کو بڑھانے کے لیے سائنسی مہمات کا ایک سلسلہ چلایا گیا ہے۔ ان اقدامات کے ایک حصے کے طور پر، جموں کی سنٹرل یونیورسٹی کے شعبہ ماحولیاتی سائنس کے ڈاکٹر سنیل دھر کی قیادت میں ایک خصوصی مہم کی ٹیم نے حال ہی میں کشتواڑ۔۔۔ 113

اگلے سال جنوری سے ادھمپور سرینگر ریل سروس شروع ہوگی

مارچ 2025 میں جموں وکشمیر کیلئے دو خصوصی ٹرینیں شروع ہوں گی

سرینگر/ 25 دسمبر//

سرینگر اودھمپور، بانہال بارہمولہ ریل لنک مکمل ہو چکی ہے اور ممکنہ طور پر اگلے برس جنوری سے بارہمولہ سے براہ راست ریل جموں تک چلے گی جبکہ وندے بھارت ٹرین 26 جنوری سے شروع کی جائے گی جس کیلئے مشق چند ایک دن میں شروع ہو گی۔ ادھر بھارتیہ ریلوے دلی سے سرینگر تک مزید دو ریل گاڑیاں چلانے کی تیاری کر رہی ہے جن میں سے ایک اضافی وندے بھارت ٹرین بھی ہو گی۔ واٹس آف انڈیا کے مطابق سرینگر اودھمپور ریل لنک منصوبے پر کام قریب۔۔۔ 114

جگر کو ڈی ٹوکس" کریں

نظام ِ ہاضمہ کا مرکزی کردار جگر ہمارے بدن کا ایک اہم ترین عضو ہے لیکن ہم اسے خاص اہمیت نہ دیتے ہوئے نظر انداز کر دیتے ہیں، جس کا ہمیں بعد میں خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔ چونکہ جگر ہر وقت جسم کی صفائی ستھرائی پر مامور رہتا ہے، اس لئے اسے بھی صاف ستھرا اور صحت مند رکھنا ضروری ہے۔ اس کیلئے آپ کو کوئی مشکل کام نہیں کرنا پڑے گا، بس جگر کو صحت مند رکھنے والی غذائیں کھانا ہوں گی، پھر کبھی بھی آپ اپنے 'جگر' کو مشکل میں نہیں پائیں گے۔

چقندر

قدرت کا یہ تحفہ غذائیت اور ڈی ٹوکس اجزاء سے مالا مال ہے۔ وٹامن سی کی وجہ سے بہترین اینٹی آکسیڈنٹ کا حامل چقندر خون کو صاف اور خالص بناتا ہے۔ اس میں موجود آئرن، فائبر، فولیٹ، بیٹیائن اور بیٹا سیئن جگر کے لئے بہت فائدہ مند ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ چقندر میں ایک فائبر پیکٹن بھی ہوتا ہے، جو جسم کی صفائی میں مدد کرتا ہے۔ یہ بائل ڈکٹ کی حفاظت میں مدد کرتا ہے، جس سے ہاضمہ کا عمل آسان ہوتا ہے۔

بیریز

بیریز کی ہر شکل جیسے کہ اسٹرابیری، بلوبیری اور رس بیری جگر کو نقصان سے محفوظ رکھتی ہیں۔ بلڈ اسٹریم میں ریلیز ہونے والے انزائمز کی وجہ سے یہ اس کے خلیوں کو محفوظ اور میٹابولزم کو تقویت پہنچا سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ جگر پر چربی چڑھنے سے محفوظ رکھتے ہوئے پورے نظام ِ ہاضمہ سے زہریلے مواد کو باہر پھینکنے میں مدد دیتی ہیں۔

لہسن

یہ غذا جگر کو ڈی ٹوکس کرنے والی غذاؤں میں سب سے اہم ہے۔ ایک دن میں تازہ لہسن کا صرف ایک جوا جگر کیلئے معجزے کا کام کرتا ہے، کیونکہ اس میں وافر مقدار میں سیلینیم ہوتا ہے، جو انزائمز کو اس قابل بناتا ہے کہ وہ زہریلے مواد کو باہر نکال دیں۔ اس میں ایلیسین (Allicin) مادہ کینسر سے لڑنے اور تکسیدی تناؤ سے ہونے والے نقصان سے محفوظ رکھتا ہے۔

لیموں

لیموں میں موجود وٹامن سی سے جگر کو قدرتی طور پر صاف رہنے میں مدد ملتی ہے۔ وٹامن سی جگر کو درکار انزائمز پیدا کرنے میں معاونت کرتا ہے، جس سے جسم کو توانائی ملتی اور نظام ِ ہاضمہ بہتر ہوتا ہے۔

ڈینڈی لائن چائے

اس چائے میں ڈینڈی لائن کے پتے، جڑیں اور تنا شامل ہوتا ہے، جس میں اینٹی انفلیمیٹری یعنی جلن سے بچانے والی خصوصیات ہوتی ہیں۔ ڈینڈی لائن چائے براہ راست بائل ڈکٹ کو ٹھیک کرتی ہے، جس سے جگر صحت مند زندگی گزارتا ہے اور پورے جسم کا نظام ِ ہاضمہ خاص طور پر مثانہ بہتر طریقے سے کام کرتا ہے۔

گوبھی اور ہری سبزیاں

گوبھی اور ہرے پتوں والی سبزیاں جیسے بروکلی میں وافر مقدار میں جگر کیلئے فائدہ مند آئرن، وٹامنز اور اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان میں ایک جز و گلوکوسینولیٹ (Glucosinolate) بھی ہوتا ہے، جو جگر کو ڈی ٹوکس کرنے والے انزائمز پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے اور جگر کی اندرونی اندرمرمت کرتا ہے۔ ہرے پتوں والی سبزیوں میں موجود کلوروفل بھی جگر کو ڈی ٹوکس کرنے میں بہت مدد کرتا ہے۔

شکر قندی

شکر قندی میں بیٹا کروٹین کی موجودگی جسم میں اینٹی انفلیمیٹری خصوصیات کا باعث بنتی ہے۔ دراصل بیٹا کروٹین جسم میں پہنچ کر وٹامن اے میں ڈھل جاتا ہے، جو جگر کیلئے بہت فائدہ مند ہے۔ پیلمنٹ لینے سے بہتر ہے کہ بیٹا کروٹین والی غذاؤں، جیسے شکر قندی اور کدو وغیرہ سے وٹامن اے کی ضرورت پوری کی جائے اور اپنے جگر کو درست رکھا جائے۔

سبز چائے

سبز چائے کے جہاں دیگر فوائد ہیں، وہیں اس میں موجود پولی فینولز جگر کیلئے بہت مفید ہیں اور اسے کینسر، ہیپاٹائٹس جیسے امراض سے محفوظ رہنے میں مدد کرتے ہیں۔ ایک ریسرچ کے مطابق سبز چائے کے ایکسٹریکٹ سے جگر پر چڑھنے والی نقصان دہ چربی کا باعث بننے والے انزائمز کو دور رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ تاہم سبز چائے کے بہت زیادہ استعمال سے گریز کرنا چاہئے اور ایک دن میں دو یا تین کپ سے زیادہ نوش نہیں کرنا چاہئے۔

گاجر

گاجر بھی وٹامنز، منرلز، غذائی فائبر اور اینٹی آکسیڈنٹس سے لبریز ہوتی ہے۔ اس کا جوس پینے سے جگر میں ٹرائی گلیسرائڈز اور مونو ان سیچوریٹڈ فیٹی ایسڈ کی سطح کم ہوتی ہے۔ گاجر کا استعمال جگر پر زہریلے مواد اور چربی چڑھنے سے ہونے والے نقصان سے محفوظ رہنے میں مدد دیتا ہے۔

آئسڈ ٹی کی افادیت

گلوبل ولیج کی اصطلاح جب سے سامنے آئی ہے، ہم بلاواسطہ اس گلوبل ولیج کے باشندے بن گئے ہیں۔ ہمارے شب و روز اب بین الاقوامی طور پر منائے جانے والے دنوں سے مشروط ہونے لگے ہیں۔ دنیا بھر میں ہر مہینے اور پھر ہر مہینے کے کئی ایک دنوں کو مخصوص چیز یا چیزوں سے مشروط کر دیا جاتا ہے، ایسے ہی جون کو آئسڈ ٹی کا مہینہ بھی قرار دیا گیا ہے۔

آئسڈ ٹی کی ایک بھرپور تاریخ ہے اور لوگ 100 سال سے زائد عرصے سے اس سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔

چائے کے شوقین گرمیوں میں بھی گرما گرم چائے نوش فرمانے سے باز نہیں آتے، لیکن اگر آپ ماہ ِ جون میں گرما گرم چائے پینے سے اجتناب کرنا چاہتے ہیں تو آپ کیلئے آئسڈ ٹی ایک بہتر انتخاب ثابت ہو سکتی ہے۔ اس سے نہ صرف موڈ اچھا ہو جاتا ہے بلکہ کئی بہترین فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں۔ آئسڈ ٹی کپ کے بجائے گلاس میں پی جاتی ہے اور اس کا گلاس وٹامنز، منرلز اور اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتا ہے، یعنی آپ کو وہ تمام غذائی اجزا ملتے ہیں، جن کی آپ کو دن بھر ضرورت ہوتی ہے۔ کم کیلوریز کی حامل ہونے کی وجہ سے آئسڈ ٹی آپ کے وزن میں کمی لانے میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ آئیں دیکھتے ہیں، آئسڈ ٹی سے ہم مزید کون سے اہم فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

ہائیڈریشن کا خیال رکھے

گرم چائے کے مقابلے میں آئسڈ ٹی کا ایک گلاس آپ کے جسم میں پانی کی سطح زیادہ برقرار رکھتا ہے۔ یہاں تک کہ ہارورڈ پبلک اسکول آف ہیلتھ نے ہائیڈریشن کی فہرست میں پانی کے بعد اسے دوسرا بہترین مشروب قرار دیا ہے۔ اس کی ویب سائٹ کہتی ہے کہ سادہ آئسڈ ٹی کیلوریز سے پاک لیکن اینٹی آکسیڈنٹس، فیلوونائڈز اور دیگر ایسے اجزا پر مبنی ہوتی ہے جو آپ کی صحت کو عمدہ حالت میں رکھ سکتے ہیں۔ البتہ کریم، شکر یا دودھ شامل کرنے سے اس کی افادیت میں کمی آسکتی ہے۔

کیویٹیز سے حفاظت

آئسڈ ٹی دانتوں کیلئے عمدہ مشروب ہے۔ امریکی ریاست اوہائیو میں موجود کینیان کالج کی ریسرچ کے مطابق میٹھا کھانے کے بعد چینی سے پاک مشروب پینا آپ کے دانتوں پر پلاک جمع ہونے اور انہیں بیکٹیریا کی نشوونما سے محفوظ رکھتا ہے۔

ڈائٹ سوڈا کا بہتر متبادل

بظاہر آپ کے میٹھے کی طلب کو ڈائٹ سوڈا پورا کرنے کی کوشش کرتا ہے لیکن اس میں بھی مصنوعی شوگر شامل ہوتی ہے، جو آپ کے جسم کیلئے کئی حوالوں سے نقصان دہ ہے۔ اس کے برعکس، آئسڈ ٹی طاقتور غذائی اجزا سے بھرپور اور شوگر سے مبرا ہوتی ہے، جس سے کیلوریز کنٹرول میں رہتی ہیں۔

میٹابولزم میں اضافہ

میٹھنیز سے بھرپور یہ مشروب آپ کے زخموں کو تیزی سے مندمل کرنے اور ہڈیوں کو مضبوط کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ لیکن اس سے بھی بڑا فائدہ یہ ہے کہ جب آپ وزن کم کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو یہ مشروب آپ کے میٹابولزم کو کم نہیں ہونے دیتا۔ میٹھنیز آپ کے ہاضمے کے نظام کی مدد کرتا ہے، جسم کی چربی کو کام میں لاتا ہے اور میٹابولزم کو تقویت بخشتا ہے۔

اسٹریس سے دوری

چائے تو ویسے بھی اکثر لوگوں کا ذہنی تناؤ کم کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ سائنٹیفک جرنل میں پروسیڈنگز آف دی نیشنل اکیڈمی آف سائنسز کی شائع شدہ ایک تحقیق کے مطابق آئسڈ ٹی آپ کی انزائٹی اور اسٹریس کی سطح کو کم کر سکتی ہے۔ یعنی آئسڈ ٹی کے اس فائدے کی سائنس نے بھی توثیق کر دی ہے، تو ایک گلاس آئسڈ ٹی بنائیں اور ذہنی تناؤ میں کمی لائیں۔

اینٹی ایجنگ کیلئے مفید

کیا آپ جانتے ہیں کہ آئسڈ ٹی میں پھلوں اور سبزیوں کے مقابلے میں 8 سے 10 فیصد زیادہ پولی فینول اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں؟ یہ اینٹی آکسیڈنٹس آپ کے جسم میں فری ریڈیکلز کو توازن میں رکھتے ہیں، کولاجن کی پیداوار کو بڑھاتے ہیں اور ٹوٹے پھوٹے خلیوں کی مرمت کرتے ہیں۔ آئسڈ ٹی کا استعمال آپ کے چہرے اور آنکھوں کو جھریوں سے زیادہ عرصے تک محفوظ رکھ سکتا ہے۔

دل کی صحت میں بہتری

آئسڈ ٹی کے آپ کے جسم پر اور بھی مثبت اثرات رونما ہوتے ہیں۔ میڈیکل جرنل سرکولیشن میں شائع شدہ ایک تحقیق کے مطابق جو لوگ آئسڈ ٹی کا زیادہ استعمال کرتے ہیں، انہیں ایسے افراد کے مقابلے میں ہارٹ اٹیک کا خطرہ کم ہوتا ہے، جو کہ آئسڈ ٹی نوش نہیں فرماتے۔

آئسڈ ٹی بنانے کا طریقہ

ان فوائد کو پڑھنے کے بعد اگر آپ کا دل آئسڈ ٹی پینے کو چاہ رہا ہے تو آپ درج ذیل طریقے سے اسے تیار کر سکتے ہیں۔

فروٹی آئسڈ ٹی کے اجزا

3 سے 4 ٹی بیگس

حب ذائقہ چینی

ایک کپ کٹا ہوا کوئی بھی پھل (جیسے اسٹرابری وغیرہ)

آئس کیوبز، پانی

پودینے کے پتے

شہد

لیمن جوس

ایک اسکوپ ونیلا آئس کریم

سوئٹ لیمن آئسڈ ٹی کے اجزا

10 ٹی بیگس

حب ذائقہ چینی

ملیٹھی ایک جادوئی شفائی جڑی بوٹی بھی ہے

کراچی: برصغیر پاک و ہند میں ملیٹھی ایک معروف جڑی بوٹی ہے جو زمین کی گہرائی میں پائی جاتی ہے۔ عموماً یہ گلے کی خراش اور دیگر عارضوں میں استعمال ہوتی ہے لیکن طبی ماہرین ملیٹھی (لیکرائس) کو سپر فوڈ بھی قرار دیتے ہیں۔ ملیٹھی میں کئی طرح کی معدنیات، اینٹی آکسیڈنٹس، فاسفورس، پوٹاشیم اور دیگر اہم اجزا پائے جاتے ہیں لیکن کیا آپ جانتے کہ اس کا احوال بھی میٹھی دانوں جیسا ہے جو بے حساب فوائد کے باوجود نظر انداز کیے جاتے ہیں اور ملیٹھی کا بھی یہی حال ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یونانی، اسلامی، آیورویدک اور دیگر پرانی تہذیبوں میں بھی ملیٹھی کو غیر معمولی مقام حاصل رہا ہے۔ اسی لیے گھریلو نسخوں میں بھی اسے اہمیت حاصل ہے۔ غذائی ماہرین کے مطابق ملیٹھی میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس اندرونی جسمانی سوزش یا جلن کو کم کرتی ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ جسم کے اندر سوزش، گرمی یا جلن کسی نہ کسی بیماری کا اشارہ ہوتی ہے۔ دوسری جانب اس میں اینٹی سیپٹک اور بیکٹیریا کے خلاف تاثیر بھی موجود ہے۔ ملیٹھی کو سردیوں کی خاص سوغات قرار دیا جاسکتا ہے۔

انزائٹی میں مبتلا شخص کی مدد کیسے کی جائے؟

جب آپ کا کوئی پیارا شخص انزائٹی سے دوچار ہو تو آپ کو بھی تکلیف ہوتی ہے اور چاہتے ہیں کہ اس مشکل وقت میں آپ اس کی مدد کو پہنچیں۔ تاہم، معاملہ انتہائی حساس اور پیچیدہ ہونے کے باعث آپ یہ بھی سوچتے ہیں کہ اس کی مدد کا درست طریقہ کیا ہو سکتا ہے کیونکہ تھوڑا سا بھی نامناسب رویہ اور بات چیت میں غلط الفاظ کا چناؤ، اس کی طبیعت میں بہتری لانے کے بجائے انزائٹی میں اضافے کا باعث بن سکتا ہے۔

اگر آپ انزائٹی کے شکار اپنے پیارے کی مدد کرنا چاہتے ہیں یا اس کی کیفیت کو نارمل سطح پر لانا چاہتے ہیں تو اس کے لیے آپ کو پہلے یہ سوچنا ہوگا کہ آپ کس طرح اس سے ہم احساسی (Empathy) پیدا کر سکتے ہیں۔ علم نفسیات پر کئی کتابوں کے مصنف اور کلینیکل سائیکالوجسٹ ڈیوڈ شانلے کہتے ہیں، "آپ کو ایک اچھا سامع (سننے والا) اور ایک اچھا کوچ بننا پڑے گا۔ انزائٹی میں مبتلا شخص کو اس کے خول سے نکال کر کسی موضوع پر مخلص بات کرنے پر آمادہ کرنے سے بھی اس کی انزائٹی کی بلند شدت میں کمی لائی جا سکتی ہے۔" آپ انزائٹی میں مبتلا اپنے پیارے کی مدد کے لیے بہت کچھ کر سکتے ہیں، جن کا ذیل میں ذکر کیا جا رہا ہے۔

بہترین دوست اور ہم احساس بنیں

کچھ لوگ سماجی تقریب سے صرف یہ سوچ کر ہی کنارہ کشی اختیار کرنے کا فیصلہ کر لیتے ہیں کہ وہاں آنے والے لوگ ان کے بارے میں کیا رائے قائم کریں گے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ کبھی بھی سماجی تقریب میں انزائٹی سے متاثرہ شخص کے لیے اکیلے جانا بہت مشکل ہوتا ہے، اس لیے اسے رفاقت کی پیشکش کرتے ہوئے سماجی تقریبات میں آپ اس کے ساتھ چلے جائیں۔ ایک سماجی تقریب میں شخص آپ کا ساتھ ہی اس کی انزائٹی کو معتدل سطح پر لے آئے گا۔

انزائٹی اٹیک کھیل تماشا نہیں

جب انزائٹی کے شکار شخص پر نیا Panic Attack (پریشانی کا حملہ) ہو تو اسے لوگوں کے ہجوم کے سامنے نہ رکھیں بلکہ کسی تنہا اور پرسکون جگہ پر لے جانے کی کوشش کریں، جہاں اسے پرائیویسی میسر آسکے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ لوگوں کی غیر ضروری توجہ ایسے شخص کی پریشانی میں اضافے کا باعث بنتی ہے، بالخصوص اگر وہ شخص سوشل انزائٹی کا شکار ہو۔

اپنی خدمات پیش کریں

'انزائٹی ڈس آرڈر' کا شکار افراد اپنی بے چین سوچوں اور محسوسات پر آسانی سے قابو نہیں پا سکتے۔ اس کے لیے تھراپی کی ضرورت ہوتی ہے۔ تاہم اچھی بات یہ ہے کہ اس میں آپ کردار ادا کر سکتے ہیں۔ مثلاً: فلوریڈا میں ایسے شخص کو فلو ویکسین کے ایک شاٹ کی ضرورت ہوتی ہے، تاہم وہ انجکشن سے گھبرایا ہوتا ہے۔ آپ ایسے شخص کے ساتھ ایک ڈرامائی منظر ترتیب دیں۔ اپنے دوست کے بازو کو الکوحل سواب سے صاف کریں اور ہاتھ کی انگلی سے اسے فلوشاٹ دیں۔ ڈرامائی منظر ادا کرنے کے بعد اب آپ کا دوست اصل فلوشاٹ کے لیے اپنا ذہن بنا چکا ہے۔ اب اپنے دوست کو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں، جہاں ڈاکٹر اسے اصل فلوشاٹ دے گا۔

حقیقت کے قریب رکھیں

انزائٹی کے شکار لوگ اپنی مشکلات، مشکل ہدف یا تصور میں تخلیق کردہ ممکنہ ناکامی کے منظر نامے کو کھینچتے وقت انتہائی مبالغہ آرائی سے کام لیتے ہیں۔ اس صورتحال میں آپ انزائٹی کے شکار اپنے پیارے کو مبالغہ آرائی کے سمندر میں بہنے نہ دیں۔ اگر وہ ممکنہ بھیانک نتائج سے پریشان ہے تو آپ اس سے پوچھیں، 'آپ کے خیال میں ممکنہ طور پر بدترین نتائج کیا ہو سکتے ہیں؟' ماہرین کہتے ہیں کہ جب آپ ایسے شخص کو سوچوں کے سمندر سے نکال کر حقیقت میں لے کر آتے ہیں تو وہ خوف کا سامنا بہتر طور پر کرنے کے لائق بن سکتا ہے۔

پرسکون رہنے کی تلقین کریں

انزائٹی کے شکار شخص پر جب Panic Attack ہوتا ہے تو اس کا دماغ ماؤف ہو جاتا ہے۔ ایسے میں آپ سب سے پہلے اسے گہری سانس لینے کے لیے کہیں اور ایسا کہتے وقت آپ خود بھی اسے گہری سانس لے کر دکھائیں۔ اس دوران آپ اس سے جو بات چیت کریں، اس میں الفاظ کی رفتار کو سست کر دیں۔ اسے Co-regulation کہا جاتا ہے، جس کے تحت آپ کا اعصابی نظام اس کے اعصابی نظام کی خاطر مدارت کرتا ہے۔ آپ سکون میں ہوں گے تو وہ بھی اپنے اندر سکون اور ٹھہراؤ محسوس کرے گا۔

مل بیٹھ کر مسائل کا حل تلاش کریں

انزائٹی کے شکار افراد زندگی کے چیلنجز، صحت، کام، تعلیم اور مالی معاملات وغیرہ کے بارے میں بہت پریشان رہتے ہیں۔ ذرا خیال کیجئے وہ اپنا جو وقت، توانائیاں، صحت اور دماغ پریشان ہونے پر خرچ کرتے ہیں، وہ اسی وقت کو درحقیقت ان مسائل کو حل کرنے کے لیے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کیسے کنٹرول میں رکھا جائے؟

آج کل گرمی کا دور دورہ ہے، اچھے خاصے ٹھنڈے مزاج کے انسان کا بھی پارہ ہائی ہو جاتا ہے تو سوچیں جو لوگ ہائی بلڈ پریشر کے مرض میں مبتلا ہیں ان کو خود پر قابو پانے میں کتنی دقت پیش آتی ہوگی۔ ہائی بلڈ پریشر ایک خطرناک حالت ہے، خاص طور پر آپ کے دل کیلئے۔ امریکا میں ہر تین سے میں سے ایک اور دنیا بھر میں ایک ارب سے زائد لوگ ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہیں۔ ماہرین کے مطابق ہائی بلڈ پریشر ویسے تو کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے، مگر اس کا خطرہ 40 برس کی عمر کے بعد تیزی سے بڑھ سکتا ہے۔ آپ وقت کو پلٹا تو نہیں سکتے لیکن بلڈ پریشر کو باقاعدگی سے چیک کر کے اسے کنٹرول میں رکھ سکتے ہیں۔ اب تو بلڈ پریشر چیک کرنے کا ڈیجیٹل آلہ بھی مل رہا ہے، جس کے ذریعے کوئی بھی بآسانی بلڈ پریشر چیک کر سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ کوئی شخص ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہو، لیکن اسے معلوم نہ ہو۔ بعض اوقات انسان بلڈ پریشر کو معمولی یا معمول کے مطابق سمجھ رہا ہوتا ہے کیونکہ اسے اپنا آپ ٹھیک لگتا ہے لیکن وہ نہیں جانتا کہ ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہونے والے انسان کو کسی قسم کی جسمانی خرابی کا سامنا نہیں ہوتا۔ دراصل ہائی بلڈ پریشر کی کوئی علامت نہ ہونے کی وجہ سے اس کا پتہ نہیں چل پاتا، اس کا ادراک اس وقت ہوتا ہے جب صحت کو نقصان پہنچنا شروع ہوتا ہے۔ اچھی بات یہ ہے کہ بہت سی ایسی چیزیں ہیں، جو آپ کے بلڈ پریشر کو کم یا نارمل رکھ سکتی ہیں یہاں تک کہ اس کے لیے آپ کو دوائیں کھانے کی بھی ضرورت نہیں پڑتی۔

چہل قدمی اور ورزش کریں

اپنے بلڈ پریشر کا لیول کم رکھنے کیلئے ورزش سب سے بہترین چیز ہے۔ باقاعدگی سے ورزش کرنے سے آپ کا دل مضبوط ہوتا ہے اور خون کو بہتر انداز میں پمپ کرنے لگتا ہے، اس سے آپ کی شریانوں میں خون کا دباؤ بھی کم ہونے لگتا ہے۔ ہر ہفتے 150 منٹ کی معتدل ورزش جیسے کہ چہل قدمی کرنا یا 75 منٹ تک دوڑنا، آپ کے بلڈ پریشر کو نارمل اور دل کی صحت کو بہتر کرتا ہے۔ کچھ نہیں کر سکتے تو روزانہ صرف 30 منٹ چہل قدمی کریں، ایسا کرنے سے بلڈ پریشر کو معمول پر رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

نمک کا استعمال کم کریں

پراسیسڈ یا پہلے سے تیار شدہ غذاؤں کی وجہ سے دنیا بھر میں نمک کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے۔ اسی وجہ سے فوڈ انڈسٹری میں نمک کے کم استعمال کی آگاہی اور فلاح عامہ کیلئے کوششیں کی جا رہی ہیں۔ بہت سے مطالعوں سے پتہ چلا ہے کہ ہائی بلڈ پریشر اور سوڈیم یعنی نمک کا گہرا تعلق ہے۔ اگر آپ ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہیں تو اپنی غذا میں نمک کا استعمال کم کر کے مشاہدہ کریں، آپ کو فرق صاف نظر آئے گا۔ ساتھ ہی پراسیسڈ غذاؤں کی جگہ تازہ غذاؤں اور نمک کی جگہ ہرب اور مسالوں کے استعمال سے بھی افاقہ ہوگا۔

پوٹاشیم والی غذاؤں کا استعمال

پوٹاشیم ایک اہم منرل ہے، جو آپ کے جسم میں سوڈیم یعنی نمک کو زائل کرتا ہے اور شریانوں میں خون کے دباؤ کو سہل بناتا ہے۔ آج کے دور کی پراسیسڈ غذاؤں نے نمک کے استعمال کو زیادہ اور پوٹاشیم کے استعمال کو کم کر دیا ہے۔ ان دونوں کو متوازن رکھنے کیلئے آپ کو اپنی ڈائٹ میں پوٹاشیم والی غذاؤں کا استعمال بڑھانا ہوگا اور پراسیسڈ کے بجائے تازہ کھانوں اور پھلوں جیسے کہ تربوز، کیلا، ایوا کاڈو، نارنگی، چیکو وغیرہ کو شامل کرنا ہوگا۔ ڈیری مصنوعات جیسے کہ دودھ اور دہی وغیرہ، ٹونا اور سامن مچھلی، خشک میوہ جات اور پھلیاں بھی پوٹاشیم کے حصول کا عمدہ ذریعہ ہیں۔

وزن میں کمی لائیں

موٹاپا بھی بیماریوں کی وجہ بن جاتا ہے، جن میں سے ایک ہائی بلڈ پریشر بھی ہے۔ وزن میں ہر ایک کلوگرام کی کمی سے بلڈ پریشر کی سطح نیچے لانے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس کیلئے چکنائی والی غذاؤں سے پرہیز کریں اور چکن، مچھلی، تازہ پھل، سبزیوں اور ریشے دار غذاؤں کا استعمال زیادہ کریں۔

ذہنی دباؤ سے کیسے نمٹیں

بلڈ پریشر میں اضافے کی ایک وجہ ذہنی دباؤ بھی ہوتا ہے۔ اگر آپ دائمی ذہنی دباؤ میں مبتلا ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ دیگر عادات جیسے سگریٹ نوشی یا غیر صحت بخش غذائیں کھانے وغیرہ میں مبتلا ہیں۔ ان چیزوں سے دوری اور ذہنی دباؤ پر قابو پانے سے آپ اپنے بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھ سکتے ہیں۔

The Urdu Daily WATTAN

وطن

ہندوستان-سری لنکا سرمایہ کاری پر مبنی ترقی، رابطے اور باہمی تجارت میں اضافہ کریں گے

نئی دہلی//

ایک دوسرے کی سلامتی اور اسٹریٹجک مفادات کے تحفظ کے عزم کا اظہار کرتے ہوئے ہندوستان اور سری لنکا نے آج اپنی دوطرفہ شراکت داری میں سرمایہ کاری پر مبنی ترقی، رابطے اور باہمی تجارت کو بڑھانے پر اتفاق کیا۔ مذکورہ معاہدہ وزیراعظم نریندر مودی اور سری لنکا کے صدر انورا کمارا ڈسانائیکے کے درمیان یہاں حیدرآباد ہاؤس میں وفود کی سطح پر بات چیت کے دوران طے پایا، جو یہاں ہندوستان کے دورے پر ہیں۔ ملاقات کے دوران دونوں ممالک کے درمیان استعداد کار میں اضافے اور باہمی تعاون سے متعلق دو مفاہمتی یادداشتوں پر دستخط کیے گئے۔ میٹنگ میں سری لنکا نے تمل ناڈو کے ماہی گیروں کے مسئلے کو حل کرنے کے لیے انسانی ہمدردی پر مبنی رویہ اپنانے کے ہندوستان کے موقف کی حمایت کی اور قابل قبول حل تلاش کرنے تک ہندوستانی ماہی گیروں کی جانب سے متنازعہ علاقے میں بھاری مشینری کے ساتھ ماہی گیری روکنے کی درخواست کی۔ ہندوستان نے اس توقع کا اظہار کیا کہ تملوں کی امنگیں پوری ہوں گی۔ میٹنگ کے بعد مشترکہ پریس کانفرنس میں مسٹر مودی نے صدر ڈسانائیکا کا ہندوستان میں گرمجوشی سے خیر مقدم کرتے ہوئے کہا کہ ”ہمیں خوشی ہے کہ آپ نے بطور صدر اپنے پہلے غیر ملکی دورے کے لیے ہندوستان کا انتخاب کیا ہے۔ آج کا دورہ ہمارے تعلقات میں نئی رفتار اور توانائی پیدا کر رہا ہے۔ ہم نے اپنی شراکت داری کے لیے مستقبل کے حوالے سے نظریہ اپنایا ہے۔ ہم نے اپنی اقتصادی شراکت داری میں سرمایہ کاری کی قیادت میں ترقی اور رابطے پر زور دیا ہے اور فیصلہ کیا ہے کہ فزیکل، ڈیجیٹل اور انرجی کنیکٹوٹی ہماری شراکت داری کے اہم ستون ہوں گے۔ انہوں نے کہا کہ دونوں ممالک کے درمیان بجلی کی گرڈ کنیکٹیویٹی اور ملٹی پروڈکٹ پیٹرولیم پائپ لائن کے قیام پر کام کیا جائے گا۔ سمپور شمسی توانائی کے منصوبے کو تحریک دی جائے گی۔ اس کے علاوہ سری لنکا کے پاور پلانٹس کو مائع قدرتی گیس (ایل این جی) فراہم کی جائے گی۔ دو طرفہ تجارت کو فروغ دینے کے لیے دونوں فریق 'ایکٹا' کو جلد مکمل کرنے کی کوشش کریں گے۔ وزیر اعظم نے کہا کہ ہندوستان نے اب تک سری لنکا کو پانچ بلین ڈالر کا سستا قرض اور گرانٹ امداد فراہم کی ہے۔ سری لنکا کے تمام 25 اضلاع میں ہمارا تعاون ہے اور ہمارے منصوبوں کا انتخاب ہمیشہ شراکت دار ممالک کی ترقیاتی ترجیحات پر مبنی ہوتا ہے۔

اپنے ترقیاتی تعاون کو آگے بڑھاتے ہوئے ہم نے مکمل انورادھاپورم ریل سیکشن کے سگنلنگ سسٹم اور کنکیسنتھورائی بندرگاہ کے احیا کے لیے گرانٹ امداد دینے کا فیصلہ کیا ہے۔ تعلیمی تعاون کے تحت اگلے سال سے جافنا اور مشرقی صوبے کی یونیورسٹیوں میں 200 طلباء کو ماہانہ وظائف دیے جائیں گے۔ اگلے پانچ سالوں میں سری لنکا کے 1500 سرکاری ملازمین کو ہندوستان میں تربیت دی جائے گی۔ ہاؤسنگ، قابل تجدید توانائی اور بنیادی ڈھانچے کے ساتھ ساتھ ہندوستان سری لنکا میں زراعت، ڈیری اور ماہی پروری کی ترقی میں بھی مدد کرے گا۔ ہندوستان سری لنکا میں منفرد ڈیجیٹل شناختی پروجیکٹ میں بھی حصہ لے گا۔ مسٹر مودی نے کہا کہ ”ہم دونوں مکمل طور پر متفق ہیں کہ ہمارے سیکورٹی مفادات ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں۔

ہم نے دفاعی تعاون کے معاہدے کو جلد حتمی شکل دینے کا فیصلہ کیا ہے۔ ہائیڈروگرافی پر بھی تعاون کا معاہدہ ہوا ہے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ کولمبو سیکورٹی کانکلیو علاقائی امن، سلامتی اور ترقی کے لیے ایک اہم پلیٹ فارم ہے۔ اس کے تحت سمندری سلامتی، انسداد دہشت گردی، سائبر سیکورٹی، اسمگلنگ اور منظم جرائم کے خلاف جنگ، انسانی امداد اور قدرتی آفات سے نجات جیسے موضوعات پر تعاون بڑھایا جائے گا۔ وزیر اعظم نے کہا کہ ہندوستان اور سری لنکا کے لوگوں کے تعلقات ہماری تہذیبوں سے جڑے ہوئے ہیں۔ جب پالی زبان کو ہندوستان میں 'کلاسیکی زبان' کا درجہ دیا گیا تو سری لنکا میں بھی یہ جشن منایا گیا۔ فیری خدمات اور چنئی-جافنا ہوائی رابطے نے سیاحت کو فروغ دیا ہے اور ساتھ ہی ساتھ ہمارے ثقافتی تعلقات کو بھی مضبوط کیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ”ہم نے فیصلہ کیا ہے کہ ناگاپٹنم اور کنکیسنتھورائی فیری سروس کے کامیاب آغاز کے بعد فیری سروس اب رامیشورم اور تلیمنار کے درمیان شروع کی جائے گی۔ سری لنکا کے بدھسٹ سرکٹ اور رامائن ٹریل کے ذریعے سیاحت کی بے پناہ صلاحیتوں کا ادراک کرنے کے لیے بھی کام کیا جائے گا۔ انہوں نے کہا کہ ”ہم نے ماہی گیروں کے ذریعہ معاش سے متعلق مسائل پر بھی بات کی۔ ہم اس بات سے اتفاق کرتے ہیں کہ ہمیں اس معاملے کے لیے انسانی ہمدردی کے ساتھ آگے بڑھنا چاہیے۔ ہم نے سری لنکا میں تعمیر نو اور مفاہمت پر بھی بات کی۔ صدر ڈسانائیکے نے مجھے اپنے جامع انداز کے بارے میں بتایا۔ ہمیں امید ہے کہ سری لنکا کی حکومت تملوں کی امنگوں کو پورا کرے گی اور سری لنکا کے آئین کو مکمل طور پر نافذ کرنے اور صوبائی کونسلوں کے انتخابات کرانے کے اپنے عہد کو پورا کرے گا۔ مسٹر مودی نے کہا کہ” میں نے صدر ڈسانائیکے کو یقین دلایا ہے کہ سری لنکا کی ترقی کے لیے ان کی کوششوں میں، ہندوستان ایک قابل اعتماد اور قابل اعتماد شراکت دار رہے گا۔ میں ان کے بودھ گیا کے دورے کے لیے نیک خواہشات کا اظہار کرتا ہوں، کہ یہ روحانی توانائی اور الہام سے بھرپور ہو۔ سری لنکا کے صدر انورا کمارا ڈسانائیکے نے کہا کہ سری لنکا کا صدر بننے کے بعد یہ میرا پہلا غیر ملکی دورہ ہے۔ میں بہت خوش ہوں کہ میں اپنے پہلے سرکاری دورے پر دہلی آسکا۔ مجھے دعوت دینے کے لیے میں ہندوستان کا شکریہ ادا کرنا چاہوں گا اور میں وزیر اعظم مودی اور صدر مرمو کا مجھ سمیت پورے وفد کی گرمجوشی سے مہمان نوازی کے لیے شکریہ ادا کرنا چاہوں گا۔

امریکہ کیساتھ اسٹریٹجک شراکت داری پہلے سے کہیں زیادہ مضبوط ہے/ وزیر خارجہ

نئی دہلی//

وزیر خارجہ ڈاکٹر ایس جے شنکر نے پیر کو سی آئی آئی پارٹنرشپ سمٹ 2024 میں اپنے خطاب کے دوران ہندوستان اور امریکہ کے درمیان بڑھتی ہوئی اسٹریٹجک شراکت داری پر روشنی ڈالی۔ انہوں نے دوسری ٹرمپ انتظامیہ کی غیر متوقع صلاحیت کو تسلیم کیا، لیکن اس بات پر زور دیا کہ امریکہ کے ساتھ ہندوستان کا اسٹریٹجک کنورژن صرف وقت کے ساتھ مضبوط ہوا ہے۔ مختلف ممالک نے پہلی انتظامیہ سے اپنے تجربات کیے ہیں اور ممکنہ طور پر دوسری انتظامیہ سے رجوع کریں گے۔ جہاں ہندوستان کا تعلق ہے۔ میں اعتماد کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ وقت کے ساتھ ساتھ امریکہ کے ساتھ اسٹریٹجک کنورژنس مزید گہرے ہوئے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ قدرتی طور پر، دو بڑی معیشتوں کے درمیان، ہمیشہ کچھ نہ کچھ دینا اور لینا ہوگا۔ جب ہم اقتصادی یا ٹکنالوجی ڈومینز کو دیکھتے ہیں تو حالیہ برسوں میں قابل اعتماد اور بھروسے مند شراکت داری کے معاملے میں اضافہ ہوا ہے۔ جے شنکر کے مطابق، گہرا تعاون دونوں ممالک کے لیے خاص طور پر اقتصادی اور تکنیکی شعبوں میں نئے مواقع پیش کرتا ہے۔ انہوں نے نشاندہی کی کہ ہندوستان کی نوجوان، باصلاحیت افرادی قوت اے آئی، الیکٹرک گاڑیاں اور صاف توانائی جیسے شعبوں میں عالمی چیلنجوں سے نمٹنے میں اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ وسیع تر عالمی تبدیلیوں سے خطاب کرتے ہوئے، جے شنکر نے عالمگیریت کے خلاف بڑھتے ہوئے ردعمل، امریکہ-چین کشیدگی، اور یوکرین تنازعہ پر تبادلہ خیال کیا، جس نے دنیا بھر میں صنعتوں اور معیار زندگی کو متاثر کیا ہے۔ انہوں نے ان چیلنجوں سے نمٹنے کے لیے قابل اعتماد شراکت داروں کی تلاش میں قوموں کی بڑھتی ہوئی اہمیت پر روشنی ڈالی۔ مزید برآں، جے شنکر نے گلوبل ساؤتھ میں ہندوستان کے کردار پر روشنی ڈالی، 78 ممالک کے ساتھ اس کی شراکت داری اور ترقیاتی امداد فراہم کرنے اور صلاحیت سازی کی کوششوں پر توجہ مرکوز کی۔ انہوں نے ہندوستان کو اپنی گھریلو صلاحیتوں کو مضبوط بنانے کی ضرورت پر زور دیا، مینوفیکچرنگ سے لے کر ہنر کی ترقی تک، عالمی شراکت دار کے طور پر اپنی اپیل کو بڑھانے کے لیے۔ آخر میں، جے شنکر نے ہندوستان سے مطالبہ کیا کہ وہ بین الاقوامی اتحاد کے ساتھ ملکی ترقی کو متوازن کرے تاکہ آنے والے سالوں میں ایک عالمی رہنما کے طور پر اپنی پوزیشن کو محفوظ بنایا جا سکے۔

سپلائی چین ریزیلینس معاہدے کے تحت سپلائی چین کونسل تشکیل دی گئی

امریکہ صدر اور ہندوستان نائب صدر ہوگا

نئی دہلی// ہندوستان نے نومبر 2023 میں انڈو پیسیفک اکنامک فریم ورک فار پراسپیرٹی (آئی پی ای ایف) کے تحت سپلائی چین ریزیلینس ایگریمنٹ (ستون II) پر دستخط کیے ہیں، جو کہ خطے میں 14 کثیر فریقی گروپ ہے۔ یہ معاہدہ قومی سلامتی اور اقتصادی استحکام کے لیے اہم سپلائی چین کو مضبوط بنانے کی کوشش کرتا ہے۔ یہ معاہدہ 24 فروری 2024 کو نافذ العمل ہوا۔ معاہدے کے تحت، امریکہ بطور صدر اور ہندوستان بطور نائب صدر پر مشتمل ایک سپلائی چین کونسل (ایس سی سی) قائم کی گئی ہے۔ آئی پی ای ایف کے شراکت دار عالمی جی ڈی پی کے تقریباً 40 فیصد، اور عالمی اشیا اور خدمات کی تجارت کا 28 فیصد نمائندگی کرتے ہیں، جو اسے بین الاقوامی تجارتی حرکیات کے لیے اہم بناتے ہیں۔ یہ معاہدہ فریقین کی معیشتوں میں کاروباری اداروں کے درمیان اقتصادی، کاروباری اور تجارتی تعلقات کو مضبوط بنانے اور اہم شعبوں میں سپلائی چین کی لچک کو بہتر بنانے کی کوشش کرتا ہے۔ معاہدے کا آرٹیکل 6.10 آئی پی ای ایف سپلائی چین کی لچک، کارکردگی، پیداواریت، پائیداری کی شمولیت وغیرہ کو بہتر بنانے کے لیے نجی شعبے کی شمولیت کی بھی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ معاہدے کا آرٹیکل 10 آئی پی ای ایف کے شراکت داروں کے ذریعے قومی سلامتی، صحت عامہ اور حفاظت کو یقینی بنانے، یا اہم یا وسیع پیمانے پر اقتصادی رکاوٹوں کی روک تھام کے لیے اہم شعبوں یا اہم اشیا کی شناخت فراہم کرتا ہے۔ ہندوستان اہم شعبوں یا اہم اشیا کی شناخت کے لیے صنعت، اکیڈمی، ماہرین وغیرہ جیسے اسٹیک ہولڈروں کے ساتھ مل کر کام کر رہا ہے۔ ستمبر 2024 میں، واشنگٹن میں پہلی ایس سی سی میٹنگ کے نتیجے میں ایکشن پلان ٹیمیں تشکیل دی گئیں جو سیمی کنڈکٹر، اہم معدنیات اور کیمیکل جیسے اہم شعبوں پر توجہ مرکوز کرتی ہیں۔ میٹنگ میں، ہندوستان نے صحت کی دیکھ بھال/ فارماسیوٹیکل پر ایک مجوزہ ایکشن پلان ٹیم کی قیادت کرنے پر آمادگی ظاہر کی ہے۔ لاجسٹک اور سامان کی نقل و حرکت اور ڈیٹا اور تجزیات پر توجہ مرکوز کرنے والی دو ذیلی کمیٹیاں بھی تشکیل دی گئی ہیں۔ اس کے علاوہ گزشتہ دو سالوں میں محکمہ تجارت نے امریکہ کے ساتھ دو مفاہمت ناموں پر دستخط کیے ہیں: ایک سیمی کنڈکٹر کے شعبے میں اور دوسرا اہم معدنیات کے شعبے میں۔ یہ دونوں ہندوستان کی سپلائی کو محفوظ بنانے کی جانب ایک مضبوط قدم ہیں۔ کامرس اور صنعت کے مرکزی وزیر مملکت جناب جتن پرساد نے آج لوک سبھا میں ایک تحریری جواب میں یہ معلومات فراہم کی ہے۔

حکومت خواتین کی زیر قیادت ترقی کے لیے پرعزم ہے/ اناپورنا دیوی

نئی دہلی// خواتین اور بچوں کی ترقی کی مرکزی وزیر، اناپورنا دیوی نے منگل کو میڈیا کو 2014 سے خواتین کو بااختیار بنانے کے لیے حکومت کے اقدامات کے بارے میں بتایا۔ انہوں نے کہا کہ پی ایم مودی نے ہمیشہ خواتین کو بااختیار بنانے کی اہمیت پر زور دیا ہے۔ اس توجہ کو ذہن میں رکھتے ہوئے، ہم خواتین کی ترقی کی طرف پیش قدمی کر رہے ہیں۔" اناپورنا دیوی نے مختلف شعبوں میں خواتین کی حفاظت اور ترقی کو یقینی بنانے کے لیے 2014 سے حکومت کی طرف سے کیے گئے کچھ اہم اقدامات پر روشنی ڈالی۔ انہوں نے مزید کہا، "ناری شکتی وندن ایکٹ کو پی ایم مودی کی قیادت والی حکومت نے ان کوششوں کے ایک حصے کے طور پر منظور کیا تھا۔" انہوں نے یہ بھی نشاندہی کی کہ خواتین کے لیے صنفی بجٹ میں نمایاں اضافہ ہوا ہے، جس میں 2024- 25 کے لیے 3 لاکھ کروڑ سے زیادہ مختص کیے گئے ہیں، جو کہ 2014 سے پہلے کے اعداد و شمار کے مقابلے میں کافی اضافہ ہے۔ اناپورنا دیوی نے کہا، "ایک کروڑ خواتین کو لکھپتی دیدی بنایا گیا ہے، اور ہمارا مقصد خواتین پر مبنی ترقیاتی اسکیموں کے ذریعے 3 کروڑ خواتین کو لکھپتی دیدی بنانا ہے۔" اناپورنا دیوی نے کہا کہ مرکزی حکومت خواتین کی زیر قیادت ترقی کے لیے پابند عہد ہے۔ "حکومت خواتین کی زیر قیادت ترقی کے لیے پرعزم ہے، جس کا مقصد 2037 تک زیادہ تر شعبوں میں ان کی شرکت کرنا ہے۔ نربھیا فنڈ کے تحت، 2014 سے اب تک 11,000 کروڑ روپے سے زیادہ کی تخمینہ رقم کے ساتھ تقریباً 49 اسکیمیں شروع کی گئی ہیں۔ مرکزی وزیر نے کہا کہ پردھان منتری ماترو وندنا یوجنا سے 3.5 کروڑ سے زیادہ خواتین مستفید ہوئی ہیں۔ یہ اسکیم ایک مرکزی اسپانسرڈ ڈی بی ٹی اسکیم ہے جس میں 5000 روپے کی نقد ترغیب (تین قسطوں میں) براہ راست حاملہ خواتین اور دودھ پلانے والی ماؤں کے بینک اکاؤنٹ میں فراہم کی جاتی ہے۔

بھارت میں مولدووا کی سفیر نے سکریٹری ڈاکٹر دیویش چترویدی سے خیر سگالی ملاقات کی

نئی دہلی// جمہوریہ مولدووا کی سفیر محترمہ اینا تبان نے نئی دہلی کے کرشی بھون میں محکمہ زراعت اور کسانوں کی بہبود کے سکریٹری ڈاکٹر دیویش چترویدی سے خیر سگالی ملاقات کی۔ سفیر کا خیر مقدم کرتے ہوئے ڈاکٹر چترویدی نے ہندوستان اور مولدووا کے درمیان خوشگوار باہمی تعلقات پر زور دیا۔ انہوں نے زرعی شعبے میں ہندوستان کی اہم ترجیحات پر روشنی ڈالی، جس میں تلہن اور دالوں میں خود کفیل ہونا، فصلوں کے تنوع کو فروغ دینا، ڈیجیٹل زراعت مشن کو آگے بڑھانا، اور کسانوں کو خدمات کی فراہمی کو بہتر بنانے کے لیے پالیسیوں کا نفاذ شامل ہے۔ ڈاکٹر چترویدی نے کلین پلانٹ پروگرام کے قیام کے بارے میں بھی بات کی تاکہ بیماریوں سے بچا کر باغبانی کے پودے لگانے کے مواد تک رسائی کو یقینی بنایا جا سکے اور ساتھ ہی ساتھ قدرتی کھیتی سے متعلق قومی مشن کا مقصد پائیداری کو بڑھانا ہے۔ سفیر اینا تبان نے مالدووا کے زرعی شعبے کا ایک جائزہ پیش کیا، جس میں درپیش چیلنجوں کا خاکہ پیش کیا گیا۔ انہوں نے مولدووا کے متعدد ممالک کے ساتھ آزاد تجارتی معاہدوں (ایف ٹی اے) کے مضبوط نیٹ ورک پر بھی روشنی ڈالی، جس میں تجارت کے ممکنہ مارکیٹ مواقع کو اجاگر کیا گیا۔ سفیر نے مفاہمت نامے (ایم او یو) کے ذریعے ایک جوائنٹ ورکنگ گروپ (جے ڈبلیو جی) کے قیام کی منظوری کی صورتحال اور اے اینڈ ایف ڈبلیو سکریٹری کے ساتھ سیب کی مارکیٹ تک رسائی کے بارے میں بھی تبادلہ خیال کیا۔ مفاہمت نامے پر دستخط کے بعد تعاون کے ممکنہ شعبوں کو اجاگر کرتے ہوئے، جوائنٹ سکریٹری (بین الاقوامی تعاون)، اے اینڈ ایف ڈبلیو، نے زرعی یونیورسٹیوں کے ساتھ علم کے تبادلے، ٹیکنالوجی کی منتقلی، تحقیق اور ترقی کے تعاون اور ہندوستان-مولدووا کے درمیان زرعی آلات میں تجارت کے مواقع پر زور دیا۔

پنجاب زرعی یونیورسٹی نے متحرک انٹر یونیورسٹی یوتھ فیسٹیول کا انعقاد کیا

چنڈی گڑھ// پنجاب زرعی یونیورسٹی (PAU) نے سالانہ پنجاب اسٹیٹ انٹر یونیورسٹی یوتھ فیسٹیول کی میزبانی کی۔ یہ چار روزہ ایونٹ ہے جس میں 15 یونیورسٹیوں کے 2,500 سے زائد طلباء نے شرکت کی، روایتی رقص سے لے کر تھیٹر کی پرفارمنس تک کے 15 متنوع مقابلوں میں اپنی صلاحیتوں کا مظاہرہ کیا۔ وزیر سوندھ نے اپنے خطاب میں نوجوانوں کی فلاح و بہبود کے لیے حکومت کے عزم پر زور دیا سماجی و اقتصادی ترقی کی جانب ان کی توانائیوں کو بروئے کار لانے کے اقدامات کو اجاگر کیا اور فنون اور ثقافتی تقریبات میں فعال شرکت کے ذریعے پنجاب کے امیر ثقافتی ورثے کو فروغ دیا۔ یہ میلہ مقابلوں سے ہٹ کر، شرکاء کے درمیان ذاتی ترقی، اعتماد پیدا کرنے اور قائدانہ صلاحیتوں کے لیے ایک پلیٹ فارم کے طور پر کام کرتا ہے

سولاپور کے گاؤں میں پولس نے ای وی ایم کے بغیر بیلٹ پیپر سے ووٹنگ کو ناکام بنادیا، پولنگ منسوخ

سولاپور/ممبئی//

مہاراشٹر کے شہر سولاپور کے مارکاواڑی گاؤں میں پولیس نے ای وی ایم کے بغیر بیلٹ پیپر سے ووٹنگ کروانے کی کوشش کو ناکام بنا دیا، جس کے بعد پولنگ منسوخ کردی گئی ہے اور 5 دسمبر تک کرفیو نافذ کر دیا گیا ہے۔ واضح رہے کہ مقامی لوگوں نے الیکٹرانک ووٹنگ مشینوں (ای وی ایم) کے نتائج پر شکوک وشبہات ظاہر کیا تھا اور اس کے پیش نظر شبہات کو دور کرنے کے لئے ظاہری طور پر فرضی بیلٹ پیپر سے انتخاب کے ذریعے کرانے پولنگ کا فیصلہ کیا گیا جسے پولیس نے ناکام بنا دیا۔ نیشنلسٹ کانگریس پارٹی (ایس پی) کے نو منتخب ایم ایل اے، اتم راؤ جانکر کے مطابق، جنہوں نے ریاستی اسمبلی انتخابات میں بی جے پی کے رام ستپوتے کو 13,147 ووٹوں سے شکست دی تھی۔ حکام اور پولیس کی مداخلت کے بعد یہ اقدام واپس لے لیا گیا۔ یہاں کے مقامی رائے دہندگان کی تعداد تقریباً 2,000 ہے جن میں سے 1,900 نے حقیقت میں ووٹ دیا اور جانکر نے دعویٰ کیا کہ انہیں گنتی کے عمل میں گڑبڑ اور ہیرا پھیری کا شبہ ہے کیونکہ گاؤں نے دکھایا کہ بی جے پی کے شکست خوردہ امیدوار رام وی ستپوتے نے کامیاب امیدوار سے زیادہ ووٹ حاصل کیے ہیں۔ مہاراشٹر میں 23 نومبر کو انتخابی نتائج کا اعلان ہونے کے بعد گزشتہ ایک ہفتے سے فرضی پول کی تیاریاں پورے جوش وخروش سے کی گئی تھیں، لیکن مقامی پولیس نے نے رکن اسمبلی اور ان کے حامیوں کو یہ انتباہ کردیا تھا بلکہ پولنگ کو منسوخ کرنے پر مجبور کیا اور وارننگ دی کہ جو بھی ووٹ دے گا اس کے خلاف سخت کارروائی کی جائے گی۔ گاؤں میں آج صبح پولیس کی بھاری نفری تعینات کی گئی تھی۔ قبل ازیں، گاؤں والوں نے حال ہی میں مہاراشٹر ریاستی اسمبلی کے انتخابات کے دوران اپنے گاؤں میں الیکٹرانک ووٹنگ مشینوں (ای وی ایم) کے 'کام کرنے' پر بے اعتمادی کا اظہار کیا تھا، جب مسٹر جانکر نے بیلٹ پیپر کا استعمال کرتے ہوئے ووٹنگ کی مشق کرانے کا مطالبہ کیا، کیونکہ وہ مارکواڑی گاؤں میں برتری اور زیادہ ووٹ حاصل کرنے میں ناکام رہے تھے۔ ان کا خیال تھا کہ گاؤں میں ان کے سب سے زیادہ وفادار ووٹرز ہیں، جنہوں نے انہیں گزشتہ انتخابات میں گاؤں میں مسلسل برتری دلائی تھی۔ تاہم ایک بی جے پی کارکن اور ستپوتے کے حامی، کا نظریہ ہے کہ ستپوتے کو میرٹ پر ووٹ ملے۔ وہ اس گاؤں کے لیے فنڈز لائے، اور لوگوں نے اسی بنیاد پر ووٹ دیا۔ اس کا ای وی ایم سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ پولیس نے عملی طور پر گاؤں کا محاصرہ کر لیا، دفعہ 144 کے تحت امتناعی احکامات نافذ کر دیے بلکہ 5 دسمبر تک کرفیو نافذ کر دیا ہے۔ اور سخت ترین کارروائی کا انتباہ کیا کہ "اگر ایک شخص بھی ووٹ ڈالنے کی جرات کرتا ہے" اس کے خلاف سخت کارروائی کی جائے گی۔ ایک پولیس اہلکار کے مطابق ہم نے گاؤں والوں سے کہا ہے کہ وہ قوانین پر عمل کریں، کسی بھی پریشانی سے بچنے کے لیے بڑی تعداد میں باہر نہ نکلیں۔ ہم نے منتظمین کو یہ بھی بتایا کہ اگر ایک ووٹ بھی ڈالا گیا تو ہم ان کا تمام انتخابی سامان، بیلٹ پیپرز، بکس وغیرہ ضبط کر لیں گے۔

ملک میں 1.73 لاکھ آیوشمان آروگیہ مندر قائم کیے جارہے ہیں/ نڈا

نئی دہلی// مرکزی وزیر برائے صحت و خاندانی بہبود جے پی نڈا نے آج راجیہ سبھا میں بتایا کہ ملک میں 1.73 لاکھ آیوشمان آروگیہ مندر قائم کیے جا رہے ہیں، جس کا مقصد ابتدائی مراحل میں کینسر سمیت مختلف بیماریوں کا پتہ لگانا ہے۔ مسٹر نڈا نے ایوان میں وقفہ سوالات کے دوران ایک ضمنی سوال کے جواب میں یہ بات کہی۔ انہوں نے کہا کہ حکومت نے یونیورسل اسکریننگ کے لیے عمر کی حد کو کم کرکے 30 سال کر دیا ہے، تاکہ بیماریوں کا ابتدائی مرحلے میں پتہ لگایا جا سکے اور پھر ان کا علاج کیا جا سکے۔ مسٹر نڈا نے کہا کہ دیا میں 55 ٹیلی مانس سینٹر قائم کیے گئے ہیں، جہاں دماغی امراض میں مبتلا لوگوں کی مدد کی جا رہی ہے اور ان کے علاج میں مدد کی جارہی ہے۔ ان مراکز کے ذریعے دماغی امراض کا علاج بھی کیا جا رہا ہے۔ ایک دیگر سوال کے جواب میں انہوں نے کہا کہ صحت کی خدمات کو تیز کرنے کے لیے تربیت یافتہ کارکنوں کی تعداد میں اضافہ کیا جا رہا ہے اور اس کے لیے ڈیجیٹل ٹریننگ بھی دی جا رہی ہے۔ ایک اور ضمنی سوال کے جواب میں مسٹر نڈا نے کہا کہ زچہ بچہ عمل (جے ایس ایس کے) کے تحت حمل کے دوران تمام حاملہ خواتین پر کم از کم چار اور زیادہ سے زیادہ سات قسم کے ٹیسٹ کیے جاتے ہیں اور ضرورت کے مطابق مفت علاج بھی فراہم کیا جاتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ ریاست پر مبنی نہیں بلکہ آبادی پر مبنی اسکیم ہے اور یہ اسکیم ملک کی تمام حاملہ خواتین کے لیے ہے۔ اس میں بچے کی پیدائش سے پہلے تمام ضروری ٹیکے لگائے جاتے ہیں اور اس کی پوری ذمہ داری آشا کارکنوں پر عائد ہوتی ہے۔ آشا ورکرس کو ٹریننگ دی جاتی ہے اور وقتاً فوقتاً ان کو اپ گریڈ بھی کیا جاتا ہے۔

بحریہ اور ساحلی سلامتی کو فروغ دینے کیلئے 21,772 کروڑ روپے کے دفاعی حصول کو منظوری

نئی دہلی// یوم بحریہ (4 دسمبر 2024) کے موقع پر، وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ کی صدارت میں ڈیفنس ایکوزیشن کونسل نے کُل 21,771 کروڑ روپے کی پانچ بڑی سرمایہ کے حصول کی تجاویز کے لیے اے او این کو منظوری دی۔ ان حصولیوں کا مقصد ہندوستان کی بحری اور ساحلی سلامتی کی صلاحیتوں کو بڑھانا ہے، دفاعی ڈھانچے کو مضبوط بنانے کے لیے حکومت کے عزم کو اجاگر کرنا ہے۔ منظوری کے ایک اہم حصے میں ہندوستانی بحریہ کے لیے 31 نئے واٹر جیٹ فاسٹ اٹیک کرافٹس کی خریداری شامل ہے۔ یہ تیز رفتار بحری جہاز بھارت کی وسیع ساحلی پٹی اور جزیرے کے علاقوں میں کم شدت والے میری ٹائم آپریشنز، نگرانی، اور تلاش اور بچاؤ مشن جیسے اہم کرداروں کے لیے ڈیزائن کیے گئے ہیں۔ مزید برآں، وہ بحری قزاقی کے خلاف کارروائیوں میں اہم کردار ادا کریں گے۔ ہیملٹن واٹر جیٹس سے لیس NWJFACs تیزی سے حرکت کرنے والے کشتی دستکاری کو روکنے اور انسداد اسمگلنگ، ماہی گیری کے تحفظ اور تیز رفتار ردعمل کی کارروائیوں میں مدد کرنے کے قابل ہوں گے۔ بحری جہازوں کو گارڈن ریچ شپ بلڈرز اینڈ انجینئرز کی طرف سے تعمیر کیے جانے کا امکان ہے، جس سے مقامی صلاحیتوں کو یقینی بنایا جائے گا۔ ڈی اے سی نے 120 فاسٹ انٹرسیپٹر کرافٹ کی خریداری کی بھی منظوری دی۔ یہ دستکاری متعدد کردار ادا کرے گی جس میں اعلیٰ قیمت والے بحری اثاثوں جیسے کہ طیارہ بردار جہاز، تباہ کن اور آبدوزوں کی حفاظت شامل ہے۔ ان کی شمولیت سے ہندوستان کے ساحلی دفاعی ڈھانچے کو مزید تقویت ملتی ہے اور ساحلی پٹی کے ساتھ تیز، فیصلہ کن کارروائیوں کو انجام دینے کی بحریہ کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ بحریہ کے حصول کے علاوہ، ڈی اے سی نے Su-30 MKI ہوائی جہاز کے لیے جدید الیکٹرانک وارفیئر سویٹ آلات کی خریداری کی منظوری دی، جس کو دشمن کے علاقے میں دشمن کے ریڈار اور ہتھیاروں کے نظام سے محفوظ رکھ کر ہوائی جہاز کو موثر طریقے سے چلانے کی صلاحیت کو بڑھانے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ اس جدید ٹیکنالوجی میں جیمنگ پوڈز اور اگلی نسل کا ریڈار وارننگ ریسیور شامل ہے۔

یقینی مقصد کی تکمیل نہ ہونے پر روکے جا سکتے ہیں منریگا فنڈز/ یوراج

نئی دہلی// دیہی ترقی کے مرکزی وزیر شیوراج سنگھ چوہان نے منگل کو لوک سبھا میں کہا کہ منریگا فنڈز کا مقصد ایک خاص مقصد کو پورا کرنا ہے اور اگر اس رقم کو کسی خاص مقصد کو پورا کرنے کے لیے استعمال نہیں کیا جا سکتا، تو اسے روکا جا سکتا ہے۔ وقفہ سوالات کے دوران ایک ضمنی سوال کے جواب میں مسٹر چوہان نے کہا کہ منریگا فنڈز کا مقصد ایک خاص مقصد کو پورا کرنا ہے۔ اگر اس رقم کو کسی خاص مقصد کی تکمیل کے لیے استعمال نہیں کیا جا سکتا تو اسے روکا جا سکتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ مغربی بنگال میں بڑے بڑے کاموں کو چھوٹا کر کے کچھ لوگوں کو فائدہ پہنچانے کا کام کیا گیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ اس سکیم کے تحت نا اہل افراد کو اہل بنایا گیا ہے اور ان کی تصدیق کر دی گئی ہے۔ کچھ دیہی ترقیاتی اسکیموں کے نام بدلے گئے۔ وہاں پی ایم آواس یوجنا کا نام بدل کر اپنے نام کرنے کا جرم کیا ہے۔ یہ رقم غلط استعمال کے لیے نہیں ہے، جو گڑبڑی کی گئی ہے وہ صحیح پائی گئی ہے۔

گندم غذا بھی علاج بھی-تحریر نمبر1928

سعدیہ قمر

دانوں کا جوس

تقریباً آدھی پیالی گیہوں کے دانوں کو اچھی طرح دھولیں۔اب ایک صاف مٹی کے پیالے میں دو پیالی پانی ڈالیں اور گیہوں شامل کردیں۔اسے شام کے وقت بھگوتے ہوئے وقت نوٹ کرلیں اسے کم ازکم 12 سے 14 گھنٹے بھگونا ضروری ہے۔صبح و شام یہ پانی پی لیں۔ اس میں شہد،چینی،لیموں اور نمک سمیت کوئی چیز شامل نہ کریں۔

گیہوں کا پانی تازہ ہونا چاہئے اور اسے پینے کے ایک گھنٹے بعد تک کچھ کھایا یا پیا نہ جائے۔تین ہفتوں تک مسلسل یہ پانی پینے سے جسم میں قوت آجاتی ہے اور بیماری کی وجہ سے لاغر ہو جانے والے مریضوں کی توانائی بحال ہونے لگتی ہے۔

بھوسی یا چوکر کی افادیت

پہلے زمانے میں پتھر کے دو بڑے پاٹ لے کر انہیں ہاتھ سے چلنے والی چکی کی شکل دی جاتی تھی۔

چھوٹی بڑی چکیاں ہر گھر میں موجود ہوتی تھیں اور خواتین ان پر مختلف مصالحے اور آٹا خود پیستی تھیں۔اس طرح سرخ رنگ کا آٹا حاصل ہوتا جس میں چوکر سمیت بھی کچھ شامل ہوتا تھا،لہٰذا وہ زیادہ قوت بخش ہوتا تھا۔چوکر والے آٹے کے استعمال سے قبض نہیں ہوتا اور آنتوں کی سوزش دور ہوتی ہے۔ہری سبزی کے ساتھ چوکر کی روٹی بہترین غذا ہے اور قبض کے پرانے مریض بھی جب یہ آٹا کھانا شروع کرتے ہیں تو تندرست ہو جاتے ہیں۔

سرسوں کے ساگ اور مکئی یا گندم کی چوکر والی روٹی پر مکھن لگا کر کھانے سے قبض کا مسئلہ نہیں رہتا۔قبض کو اُم الامراض کہا جاتا ہے اس لئے کہ اس سے پورے جسم کا نظام گڑبڑ ہو جاتا ہے۔شوگر کے مریضوں کو بھی چوکر والی روٹی تجویز کی جاتی ہے۔قدرت نے چوکر میں وٹامنز،معدنی اجزاء اور صحت بخش نمکیات رکھے ہیں۔اس کے فائبر پر مشتمل اجزاء آنتوں میں چپکے ہوئے فضلے کو بھی باہر لے آتے ہیں۔

چوکر والی روٹی خون کی گردش کو متوازن رکھتی ہے۔یہ غذا کی نالی کے زخموں،خراشوں اور ورم کو بھی ٹھیک کردیتی ہے۔پتے اور گردے کی پتھری کا آسان علاج بھی چوکر ہے۔آج کل چوکر کی ڈبل روٹی اور رس با آسانی دستیاب ہیں۔آپ کے لئے بہتر یہ ہے کہ آٹے کو کبھی نہ چھانئے بلکہ اس سے پورا فائدہ اٹھائیے۔اس کے استعمال کو معمول بنالیں آپ کے پورے گھرانے کی صحت ٹھیک رہے گی۔

نزلہ وزکام

اگر آپ کو نزلہ وزکام ہو سر بھاری محسوس ہو تو ایک بڑے کپ پانی میں چائے کے دو چمچ آٹے سے نکالی ہوئی چوکر ڈال کر اسے پکائیں۔جب اچھی طرح جوش آجائے تو چھان لیں اور اس میں ایک بڑا چمچ شہد ملا کر رات کو سوتے وقت پی لیں۔اس سے قبض بھی دور ہوگا اور جما ہوا بلغم بھی پتلا ہو کر نکل جائے گا۔اگر ناک بند ہو زکام تیز ہو تو آپ آدھی پیالی پانی میں تھوڑا سا چھلوں کا سرکہ ملا کر جوش دیں۔

اس میں دو چمچ بھوسی ملائیں اور پھر پیالے میں نکال کر اس کی بھاپ لیں۔اس طرح ناک کھل جائے گی۔

پیشاب کی تکالیف

اگر پیشاب میں جلن ہو تو مریض کو بہت اذیت ہوتی ہے۔اس کیفیت میں بھی گندم سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔تقریباً 12 گرام گیہوں دھو کر مٹی کے پیالے میں رات کو بھگوئیں۔صبح اسے مل کر اور چھان کر اس کے پانی میں 20 گرام مصری ملا کر پیں لیں۔

چند روز میں جلن دور ہو جائے گی۔گیہوں کے پودے کا رس پیا جائے تو بھی فائدہ ہوگا۔

چہرے کی شادابی

گندم سے گھریلو طور پر ابٹن بھی بنایا جاتا ہے۔اس کے لئے دو چمچ گیہوں کے آٹے میں ایک چمچ بالائی اور آدھے لیموں کا رس ملا لیں۔اگر یہ سخت ہو تو اس میں تھوڑا سا عرق گلاب ملا کر چہرے پر ابٹن کی طرح لگائیں۔تقریباً 15 منٹ بعد اسے ہاتھوں سے مل مل کر اتار لیں اور منہ دھولیں۔

چہرہ خشک ہونے پر عرق گلاب لگائیں وہ نکھر جائے گا۔اکثر نومولود بچے کے چہرے پر رواں (نرم باریک بال) ہوتے ہیں۔اسے ختم کرنے کے لئے بزرگ خواتین آدھی پیالی آٹے میں ایک چمچ گھی اور چٹکی بھر نمک ملا کر سخت آٹا گوندھ لیتی ہیں پھر تھوڑا سا آٹا پیڑے کی طرح گول بنا کر ہلکے ہاتھ سے آہستہ آہستہ پیشانی پر لگاتی ہیں تاکہ بچے کو تکلیف نہ ہو دن میں تین بار یہ آٹا لگایا جاتا ہے اور 8 سے 10 دن میں روئیں آہستہ آہستہ کم ہو جاتے ہیں۔

تقریباً 12 سال سے کم عمر بچیاں بھی چہرے اور ہاتھوں پر آٹا لگا کر ان سے چھٹکارا پاسکتی ہیں۔انہیں چاہئے کہ اس میں نمک زیادہ شامل کریں۔ایسا کرنے سے تین ہفتوں میں بال کم ہونے لگتے ہیں۔اس سے بڑی عمر کی لڑکیوں میں یہ نسخہ کارآمد نہیں ہے۔تھوڑے سے آٹے میں دودھ اور ہلدی ملا کر چہرے پر لگانے سے کھردری جلد ملائم ہو جاتی ہے۔ثابت گندم پیس کر چھلوں کے تھوڑے سے سرکے اور پانی کے ساتھ ابال کر چہرے پر ماسک کی طرح لگانے سے چھائیاں اور داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

کچھ خواتین کی جلد حساس ہوتی ہے انہیں چاہئے کہ اسے استعمال نہ کریں سرکہ خالص ہو۔پہلے تھوڑا سا لگا کے دیکھیں۔اگر مناسب لگے تو پورے چہرے پر لگائیں ورنہ چھوڑ دیں۔گندم کا یہ تیل چہرے کے داغ دھبوں،چھائیوں،کیل مہاسوں کے نشانوں کے لئے اچھا ہے۔

گندم کا تیل

گندم کا تیل تیز،خوشبودار اور گاڑھا ہوتا ہے،اسے فوڈ سپلیمنٹ کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے اور جسم پر لگایا بھی جاتا ہے۔اسے سلاد میں ڈالا جاتا ہے اور سر میں بھی لگایا جاتا ہے۔واضح رہے کہ اسے فریج میں 6 سے 8 ماہ تک رکھا جاسکتا ہے۔اسے استعمال سے قبل گرم نہیں کیا جاتا۔سردیوں میں جلد پھٹ جائے،سوزش،داغ دھبوں،جلنے کے بعد کے نشانات اور بہت خشک جلد پر یہ تیل بہت اچھا مانا جاتا ہے۔اسے دوسرے تیل میں ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔جن لوگوں کا پیٹ خراب رہتا ہو اور اسہال آتے ہوں وہ آٹے میں دو کھانے کے چمچ سونف ملا کر اس کی روٹی کھائیں،جو خواتین بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہوں وہ ایک پیالہ ثابت گندم ابال کر رکھ لیں اور اس میں دودھ اور چینی ملا کر کھائیں۔

انشاء اللہ دودھ کی کمی نہیں ہوگی۔آپ اس میں سات عدد،بادام،کشمش کے دانے اور شہد بھی شامل کرسکتی ہیں۔گندم غذا بھی ہے اور دوا بھی۔اس کا زیادہ فائدہ تب بھی ہوسکتا ہے جب اس کو چوکر سمیت استعمال کریں اس لئے بازاری آٹے کے بجائے چکی سے چوکر والا آٹا استعمال کرنے کی عادت اپنائیں۔شروع میں اسے پکانا اور کھانا مشکل لگے گا لیکن ایک دفعہ اس کے عادی ہوگئے تو چھوڑنا مشکل ہو جائے گا۔

پیٹھا کدو

دیبا جاوید

غذائیت سے بھرپور پیٹھا کدو بطور غذا اور دوا صدیوں سے استعمال ہو رہا ہے۔اس میں حرارے بہت کم ہوتے ہیں۔اردو میں اسے پیٹھا کدو یا سفید کدو کہتے ہیں جبکہ انگریزی میں اس کے کئی نام ہیں جیسے Winter Melon,Ash Gourd,White Gourd اور White Pumpkin وغیرہ۔اس کا لاطینی نام Benincasa Cerifera اور اس کا تعلق Cucurbitaceae فیملی ہے۔زمانہ قدیم سے اسے انڈیا،چائنا،ملائیشیا،نیوگنی میں کاشت کیا جارہا ہے۔

چائنا میں یہ 2000 سال سے استعمال ہو رہا ہے وہاں اسے Preserving Gourd کہتے ہیں۔پیٹھا کدو کا پھل،پھول،بیج،پتے،جڑ سب ہی غذائی و ادویاتی طور پر استعمال ہوتے ہیں۔انڈیا،پاکستان میں اسے بطور سبزی استعمال کیا جاتا ہے۔اس سے کینڈی یا مربہ بھی بنتا ہے۔چائنا اور تائیوان میں اس سے سوپ بنایا جاتا ہے۔

اس سے مشروب بھی بنتا ہے جو Winter Melon Tea کے نام سے مارکیٹ میں دستیاب ہے۔

پھل 25 سے 40 سینٹی میٹر لمبا ہوتا ہے اس کی شکل لمبوتری سے گول ہوتی ہے اور اندر کا گودا سفید اور Spongy ہوتا ہے۔کچے گودے کا ذائقہ میٹھا ہوتا ہے جبکہ پکا ہوا بے ذائقہ Bland ہوتا ہے۔باہر کا چھلکا سبز اور سخت ہوتا ہے کیونکہ اس کے اوپر قدرتی ویکس کوٹنگ ہوتی ہے جس کی وجہ سے پھل کی شیلف لائف بڑھ جاتی ہے۔اسے 12 ماہ تک بغیر فریج میں رکھے سٹور کیا جاسکتا ہے۔

قدرتی ویکس کوٹنگ کی وجہ سے اسے Wax Gourd کا نام بھی دیا جاتا ہے۔اس کا وزن 2 سے 50 کلوگرام تک ہوتا ہے۔

پھل کی خصوصیات

مقوی باؤ،باری کے بخار کو دور کرتا ہے،دافع کرم اور امعا،قبض کشا،مسکن،پیشاب آور،دافع کینسر،مخرج بلغم،دافع بخار اور ٹانک ہے۔میٹھا کدو Natural Healen کہا جاتا ہے۔آیورویدک اور روایتی مشرقی ادویات میں اسے بطور ٹانک استعمال کروایا جاتا ہے۔

آیورویدک میں دماغی کمزوری اور اعصابی تکالیف مرگی،Insanity Parabola کے علاج کے لئے بھی استعمال ہوتا ہے۔پیٹھا کدو میں تقریباً 90 فیصد پانی ہے لہٰذا اس کے استعمال سے وزن نہیں بڑھتا کیونکہ میٹا بولک ریٹ (استحالہ) بڑھاتا ہے اور چینی کو چکنائی میں بدلنے سے روکتا ہے۔جبکہ اس کے گودے اور چینی سے بنی سویٹ ڈش (حلوہ) جسمانی کمزوری اور تھکن کو دور کرتی ہے اور وزن بڑھاتی ہے) پیٹھا کدو خون کی بیماریاں سانس کی تکالیف (دمہ) اور گردے کی پتھری کے علاج کے لئے بھی مفید پایا گیا ہے۔

معدے کی تیزابیت کو ختم کرتا ہے۔پیشاب آور ہے۔بلڈ پریشر کو بڑھنے نہیں دیتا اور فاسد مادوں کو نکالتا ہے۔

تحقیق کے مطابق پیٹھا کدو کا الکوحل میں ایکسٹریکٹ Antinociceptive اور دافع بخار اثرات رکھتا ہے۔خون کی کمی کے علاج کے لئے پتوں اور پھل کا خشک سفوف Buttermilk کے ساتھ ایک چائے کا چمچ استعمال کروایا جاتا ہے اور اس کا میٹھا لوٹک ایکسٹریکٹ ڈائریا (اسہال) کو ختم کرنے میں موثر ثابت ہوا ہے۔

تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ پھل میں مانع تکسیدی مرکبات پائے جاتے ہیں جو الزائمر بیماری سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ایک تحقیق کے مطابق پھل میں دافع کینسر Terpenes بھی پائے جاتے ہیں۔چائنا میں پیٹھا کدو کا استعمال کاسمیٹکس میں خاصا مقبول ہے۔یہ چہرے کی جھریوں اور داغوں Blemishes کو دور کرتا ہے اور جلد کو نمی اور نرمی دیتا ہے۔انڈیا میں السر کے علاج کے لئے اس کے جوس کو استعمال کیا جاتا ہے۔

جوس کی خصوصیات

پیٹھا کدو کا جوس بھی کئی بیماریوں کے علاج کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔مسکن ہے اور بے خوابی کو دور کرتا ہے۔ذیابیطس،بدہضمی اور السر کے علاج کے لئے بہترین ہے۔نہار منہ پینا معدے کی تیزابیت اور سوجن کو دور کرتا ہے۔مرگی Poisoning اور سانپ کے کاٹنے کی صورت میں موثر Antidote ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کے لئے آم کھانا کیسا ہے

آم مٹھاس سے بھرپور ایک پھل ہے جس کی وجہ سے بہت سے لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ آم ذیابیطس کے مریضوں کے لئے فائدہ مند نہیں بلکہ نقصان کا باعث بنتا ہے۔آج ہم آپ کی اس ہی کشمکش کے بارے میں بات کرنے والے ہیں کہ کیا واقعی ذیابیطس کے مریضوں کے لئے آم کھانا صحیح ہے؟۔ماہرین صحت کے مطابق یہ صرف ایک افواہ ہے کہ آم کھانا ذیابیطس کے مریضوں کے لئے ٹھیک نہیں ہے،موسم کے آم کھانا ذیابیطس کے مریضوں کو نقصان نہیں پہنچاتے لیکن انہیں آم کھاتے وقت اس کی مقدار کا خاص خیال رکھنا ہوگا۔

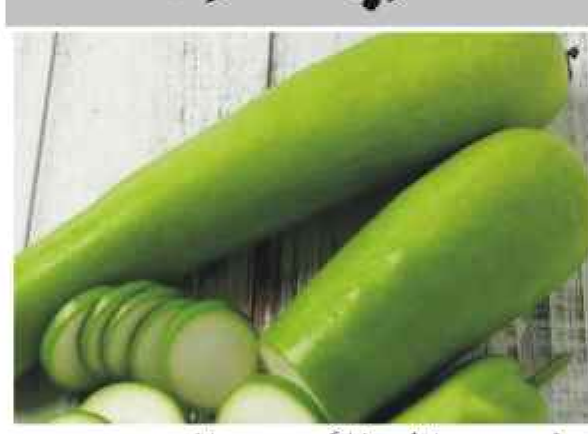
طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ آم میں وٹامن سی،وٹامن بی 6 اور وٹامن ای ہونے کے ساتھ ساتھ کوپر اور فولیٹ بھی پایا جاتا ہے،آم میں موجود وٹامن سی جسم میں آئرن کی کمی پوری کرنے کے ساتھ قوت مدافعت کے لئے بھی بہترین ہوتا ہے۔

دوسری جانب آم میں فائبر اور اینٹی آکسیڈنٹس بھی پائے جاتے ہیں جس سے خون میں موجود شکر کی مقدار بھی معتدل رہتی ہے۔

ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ اگر ذیابیطس کے مریض آم کھانا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے آپ کو اس کی مقدار کا خاص خیال رکھنا ہوگا اور کھانے کے بعد آم کھانے سے گریز کرنا ہوگا کیونکہ ایسا کرنے سے خون میں موجود شکر کی مقدار بڑھ سکتی ہے۔

طبی ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ پھل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے لیکن ضروری ہے کہ آپ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرلیں۔

لوکی۔غذائیت سے بھرپور سبزی



نسرین شاہین

قدرت نے ہماری صحت کے لئے موسم کے لحاظ سے غذائیں پیدا کیں ہیں،جو ہمارے جسم کو گرم اور ٹھنڈا رکھنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ہمارا جسم اللہ تعالیٰ کا بنایا ہوا حیرت انگیز شاہکار ہے۔یہ ہر قسم کا موسم ایک مناسب حد تک برداشت کر سکتا ہے۔موسم سرد ہو یا گرم،ہمارے جسم کا اندرونی درجہ حرارت صحت کی حالت میں تقریباً یکساں رہتا ہے۔

گرمی میں پسینا آتا ہے تو جسم کی فالتو حرارت جسم سے خارج ہو جاتی ہے اور جسم ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔جسم کے درجہ حرارت کے نظام کو ہمارا دماغ قابو میں رکھتا ہے۔

گرمیوں میں پسینا آنے سے پانی کے بخارات اڑنے میں حرارت استعمال ہوتی ہے تو ہم ٹھنڈک محسوس کرتے ہیں۔اگر جسم سے پسینے کے ذریعے گرمی کے اخراج کا نظام نہ ہوتا تو ہمارا جسم تندور کی طرح گرم ہو جاتا،نتیجتاً جسمانی اعضا کام کرنا بند کردیتے اور موت بھی واقع ہوسکتی تھی۔

رب کریم نے ہماری حفاظت کا نہایت جامع خودکار نظام بنایا ہے۔گرمی کے موسم میں خون کا زیادہ حصہ جلد کی سطح کے قریب گردش کرتا ہے۔جلد کی سطح پر باریک باریک رگیں ہیں،لہٰذا جب جلد کے مساموں سے پسینا خارج ہوتا ہے تو ہمیں ٹھنڈک محسوس ہوتی ہے۔موسم سرما میں پسینا نہیں آتا تو جسم کی حرارت بھی خارج نہیں ہو پاتی اور جسم کا درجہ حرارت یکساں رہتا ہے۔

قدرتی طور پر جسم کو ٹھنڈا رکھنے کا خودکار نظام موجود ہے،لیکن ہمیں بیرونی طور پر بھی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت ہوتی ہے،مثلاً ہم ایسی غذائیں کھائیں،جو گرمی کے اثرات کو زائل کرنے میں معاون ثابت ہوں۔ایسی غذاؤں میں لوکی بے شمار فوائد کی حامل سبزی ہے۔طبی اور غذائی فوائد سے مالا مال لوکی ہمارے رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی مرغوب غذاؤں میں شامل ہے۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی پسندیدہ سبزی ہونے کے اعتبار سے لوکی ہمارے لئے نہایت اہمیت و افادیت کی حامل سبزی ہے،جس سے ہم بے شمار فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

لوکی کا تقریباً 92 فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔لوکی گول اور لمبی،یعنی دو قسموں کی ہوتی ہے۔اس کی باہر کی سطح ہلکے سبز رنگ کی ہوتی ہے،جب کہ اندرونی سفید نرم اسفنج کی طرح ہوتی ہے۔

اس میں آدھے انچ لمبے اور چوتھائی انچ چوڑے نوک دار بیج درمیان میں موجود ہوتے ہیں۔لوکی میں گوشت بنانے والے روغنی اور معدنی نمکیات زیادہ ہوتے ہیں۔قدرت نے اس سبزی میں کیلسیئم،پوٹاشیئم اور فولاد جیسے مفید اجزاء رکھے ہیں،تاکہ انسانوں کو فائدے حاصل ہوں۔مشاہدے سے یہ معلوم ہوا ہے کہ موسم گرما میں پیدا ہونے والی سبزیوں میں حیاتین الف اور حیاتین ج (وٹامنز اے اور سی) وافر مقدار میں پائی جاتی ہیں۔

لوکی بھی انھی سبزیوں میں سے ایک ہے،جس میں حیاتین الف،ب اور ج پائی جاتی ہیں۔لوکی کا گودا غذائی طاقت سے بھرپور ہوتا ہے اور اس کے بیج بھی فاسفورس سے مالا مال ہوتے ہیں۔

لوکی میں وافر مقدار میں پانی ہوتا ہے جس کی وجہ سے یہ ہمارے جسم میں ٹھنڈک کا احساس پیدا کرتی ہے۔لوکی پیٹ کو راحت و ٹھنڈک پہنچاتی ہے اور جسم

کریلا ذیابیطس کا قدرتی علاج

کریلے کو انگریزی زبان میں Bitter Gourd کہا جاتا ہے۔یہ ایک معروف سبزی ہے جس کی کڑواہٹ دور کرکے پکایا جائے تو بچوں اور بڑوں دونوں کو پسند آتی ہے۔اگر بطور دوا استعمال کی جائے تو متعدد امراض جن میں جگر اور تلی کا بڑھ جانا،ذیابیطس،چیچک،خسرہ اور جوڑوں کے درد میں بے حد مفید ہے۔انسانی جسم میں جگر ایک ایسا عضو ہے جسے فولاد کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح دماغ کے لئے کیلشیئم اور فاسفورس کی جتنی ضرورت ہوتی ہے اس کو پورا کرنے کے لئے کریلا ایک بہترین سبزی ہے۔کریلے میں غذائی فائبرز (کاربوہائیڈریٹس) وٹامن B،بیٹا کیروٹین،وٹامن C،آئرن،پوٹاشیم کی وسیع تر مقدار موجود ہے۔اس سبزی کا سبز رنگ اس میں موجود کلوروفل کی وجہ سے ہوتا ہے۔ہڈیوں اور جوڑوں کے درد کی بیماری Jicht میں بطور دوا کھانا بہتر رہتا ہے۔ذیابیطس کے علاج کے لئے یہ قدرتی مجرب نسخہ ہے اور تجربات سے ثابت ہو چکا ہے کہ کریلا شوگر کے مریضوں کے لئے بہترین اور شافی علاج ہے۔شوگر کو متوازن رکھنے اور خون میں جانے سے روکنے کے لئے کریلوں کا رس پیا جاتا ہے۔

کریلے کا رس کیسے نکالا جائے؟

رس نکالنے کے لئے کریلے کے اوپر کا سبز اور ناہموار چھلکا کسی چھری سے چھیل کر اسے گرائنڈ کیا جاسکتا ہے۔اہل حکمت کا کہنا ہے کہ اس رس کے مستقل استعمال سے انسولین کی ضرورت نہیں رہتی۔

خون کے امراض کے لئے

کریلے کے ٹکڑے کو کاٹ کر فضا میں سکھا کر باریک پیس لیا جائے اور یہ پاؤڈر 3 سے 6 گرام سادہ پانی سے لینے سے Urine میں شکر آنے یا خون کے امراض کے لئے غذائی علاج تصور کیا جاتا ہے۔

عام طور پر ذیابیطس کے معالج ہی اسے استعمال کرنا مفید قرار دیتے ہیں۔خونی بواسیر کے لئے کریلے کے جوشاندے کا شربت بنا کر روزانہ پینے سے آرام آجاتا ہے۔کریلے کی کڑواہٹ کیسے دور کی جائے؟یہ سوال تو آموز پکانے والی خواتین اور بچیاں کیا کرتی ہیں اور اکثر تو اس کے ذائقے ہی کی وجہ سے یہ سبزی پکاتی ہی نہیں ہیں جبکہ اگر موسم کی تازہ بھری ہوئی شکل میں پکانا ہو تو درمیان سے لمبا کٹ لگا کے تھوڑی دیر کے لئے چٹکی بھر نمک لگا کے تھوڑے سے پانی کے ساتھ کھلے صحن یا کچن میں سلیب پر رکھ دیا جائے اور پھر اس پانی کو ضائع کرکے دھو کر پکا لئے جائیں تو کڑواہٹ باقی نہیں رہتی۔

موسم برسات بیماریوں کا موسم

ہما بلوچ

موسم برسات میں بارشوں اور سیلاب کے بعد مختلف قسم کی بیماریوں کے پھیلنے کا زبردست اندیشہ ہوتا ہے جو وبائی شکل اختیار کرسکتی ہیں۔ان بیماریوں پر قابو پانے کے لئے عمومی نوعیت کی آسان اور حفاظتی تدابیر پر عمل کرنا بہت ضروری ہے۔بارشوں اور سیلاب کی وجہ سے ہونے والی بیماریاں پانی سے پھیلنے والی بیماریاں،ملیریا،آنکھوں کی بیماریاں،جلدی بیماریاں۔پانی سے پھیلنے والی بیماریاں

گندے پانی میں مختلف بیماریوں کے جراثیم پائے جاتے ہیں۔جراثیم والا پانی پینے یا استعمال کرنے سے زیادہ تر معدے اور آنتوں کی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔مثلاً ہیضہ،میعادی بخار،پیچش،ڈائریا (اسہال) بدہضمی،پیٹ کے کیڑے وغیرہ۔ان بیماریوں سے بچنے کے لئے مندرجہ ذیل حفاظتی تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہے۔

1۔پینے کے لئے صاف پانی استعمال کیا جائے اور اگر ممکن ہو تو وبا کے دنوں میں پانی کو ابال کر پینے اور کھانا پکانے کے لئے استعمال کریں۔2۔گلے سڑے پھل اور کچی سبزیاں کھانے سے پرہیز کریں۔پھل اور سبزیاں اچھی طرح دھو کر استعمال کریں۔3۔کھانے پینے کی اشیاء کو مکھیوں سے بچانے کے لئے اچھی طرح ڈھانپ کر رکھیں۔کیونکہ مکھیاں مختلف بیماریوں کے جراثیم ایک جگہ سے دوسری جگہ تک پہنچانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔4۔کھانا پکانے سے پہلے اپنے ہاتھ اچھی طرح صابن اور صاف پانی سے دھوئیں۔گندے ہاتھ بیماری کا باعث بنتے ہیں۔5۔ڈائریا ہونے کی صورت میں بچوں کو نمکول پلائیں اور دوسری غذا بھی جاری رکھیں۔نمکول بڑوں کو بھی دیا جاسکتا ہے۔

6۔وبا کے دنوں میں سب کو بیماریوں کے خلاف حفاظتی ٹیکے لگوانے چاہئیں۔

ملیریا کا علاج

ملیریا کا بخار ایک جراثیم کے ذریعے ہوتا ہے جو مچھر کے کاٹنے سے صحت مند آدمی کے خون میں داخل ہو کر بیماری کا باعث بنتا ہے۔

بارشوں اور سیلاب کے بعد گندا پانی جو گڑھوں اور تالابوں کی شکل میں جمع ہو جاتا ہے۔ایسی جگہوں میں مچھر آسانی سے پھلتا پھولتا ہے۔یہی مچھر انسان کو سوتے یا جاگتے میں کاٹ کر ملیریا بخار کرنے کا سبب بنتے ہیں۔اس سے بچنے کے لئے اپنے گردو نواح میں گندے پانی کے جوہڑوں اور تالابوں وغیرہ کو چونا یا مٹی ڈال کر بند کردیں تاکہ ان جگہوں میں مچھر پرورش نہ پاسکیں۔

حقیقی مسلمان اور قانونی مسلمان میں فرق؟۔۔۔"تم سبھی کچھ ہو بتاؤ تو مسلمان بھی ہو"

عبدالعزیز

مسلمانوں کی نوے پچانوے فیصد آبادی یا مسلم ممالک بحیثیت مجموعی قولاً ایک حد تک مسلمان رہنا پسند کرتے ہیں مگر عملاً نہیں۔ عادتاً وہی سب کچھ کرتے ہیں جو مسلمان نہیں ہیں، یہ سب قانونی مسلمان تو ہو سکتے ہیں حقیقی مسلمان ہرگز نہیں ہو سکتے: "سچے مسلمان تو وہ ہیں جن کے دل اللہ کا ذکر سن کر لرز تے ہیں اور جب اللہ کی آیات ان کے سامنے پڑھی جاتی ہیں تو ان کا ایمان بڑھ جاتا ہے اور وہ اپنے رب پر اعتماد رکھتے ہیں، جو نماز قائم کرتے ہیں اور جو کچھ ہم نے ان کو دیا ہے ان میں سے (ہماری راہ میں) خرچ کرتے ہیں۔ ایسے ہی لوگ حقیقی مومن ہیں۔ ان کیلئے ان کے رب کے پاس بڑے درجے ہیں، قصوروں سے درگزر ہے اور بہترین رزق ہے" (سورہ انفال **2-4**)۔ ہر شخص جو ایمان کا دعویدار ہے مذکورہ آیات کی روشنی میں آیات کا متن یا ترجمہ پڑھ کر آسانی سے سمجھ سکتا ہے کہ وہ حقیقی مسلمان ہے یا قانونی مسلمان۔

ایمان کے ایک خاص معنی ایقان کے بھی ہیں۔ قرآن مجید اس معنی میں اس لفظ کو ہمیشہ صیغہ فعل کی صورت میں لاتا ہے اور اس کے ساتھ اس کے متعلق کو بھی ذکر کرتا ہے۔ مثلاً "ایمان لایا (یقین کیا) رسول اس چیز پر جو اس پر اتاری گئی اس کے رب کی جانب سے اور مومنین۔ ہر ایک ایمان لایا اللہ پر، اس کے فرشتوں پر، اس کی کتابوں پر، اور اس کے رسولوں پر، اور کہا ہم اللہ کے رسولوں کے درمیان تفریق نہیں کرتے اور کہا (سمیع قلب سے) ہم نے سنا اور اطاعت کی" (بقرہ: **285**)۔

قرآن مجید کے اس استعمال سے بعضوں کو خیال ہوا کہ ایمان معتبر و حقیقی یہی ایقان ہے۔ اور یہ ایک یقین محض کی حالت ہے۔ اس وجہ سے عمل سے اس میں جو کوئی کمی یا زیادتی نہیں ہو سکتی۔ یقین اور عمل دو بالکل الگ الگ چیزیں ہیں، پس عمل یقین کا جز کیسے ہو سکتا ہے، پھر ان لوگوں کو یہ خیال ہوا کہ یہی رائے ہے جو ایمان و عمل کے باب میں حضرت امام ابوحنیفہ علیہ الرحمہ نے بھی اختیار فرمائی ہے۔ اس سے ان لوگوں کے خیال کو مزید تقویت ہوئی اور نتیجہ یہ ہوا کہ ایک واضح مسئلہ میں تاویل و توجیہ کے نہایت دور از کار پہلو اختیار کر لئے گئے۔

لیکن ہمارے نزدیک یہ مسئلہ بالکل علاحدہ نوعیت رکھتا ہے۔ امام ابوحنیفہؒ نے اس مسئلہ کو بالکل اس نگاہ سے دیکھا ہے جس نگاہ سے ایک قاضی و فقیہ ان مسائل کو دیکھتا ہے یا جس نگاہ سے امیر اسلام وراثت و نکاح اور خراج و جزیہ وغیرہ کے معاملات اور سیاسی مسائل کے فیصلے کرتا ہے۔ یہ قانون و سیاست کی نگاہ ہے جو حکمت و فلسفہ کی نگاہ سے بالکل مختلف ہے۔ اس اعتبار سے ہر وہ شخص مومن ہوگا جو اقرار کرے کہ وہ مسلمانوں کی جماعت میں سے ہے، یا جو مسلمانوں کے شعار اور ان کے ظاہر حالات میں بالکل ان کے طریقہ پر ہو۔ ایسے اشخاص کے متعلق یہی حکم لگایا جائے گا کہ یہ مسلمان ہیں۔ ان میں صادق و کاذب اور متقی و فاجر کی تفریق نہیں کی جائے گی۔ اس قانونی ایمان پر سب برابر ہوں گے۔ اس میں کمی بیشی نہیں واقع ہوتی؛ کیونکہ قانون اور سیاست کی نگاہ خدا اور بندہ کے درمیان باطنی احوال و معاملات کی جستجو نہیں کیا کرتی۔ یہ معاملات صرف قیامت کے دن بے نقاب ہوں گے۔ سورہ حدید کی ایک آیت سے اس حقیقت پر روشنی پڑتی ہے۔

"اس دن جبکہ تم مومن مردوں اور عورتوں کو دیکھو گے کہ ان کا نور ان کے آگے آگے اور ان کے دائیں جانب دوڑ رہا ہوگا۔ (ان سے کہا جائے گا کہ) "آج بشارت ہے تمہارے لئے"۔ جنتیں ہوں گی جن کے نیچے نہریں بہہ رہی ہوں گی، جن میں وہ ہمیشہ رہیں گے۔ یہی ہے بڑی کامیابی۔ اس روز منافق مردوں اور عورتوں کا حال یہ ہوگا کہ وہ مومنوں سے کہیں گے ذرا ہماری طرف دیکھو تاکہ ہم تمہارے نور سے کچھ فائدہ اٹھائیں، مگر ان سے کہا جائے گا پیچھے ہٹ جاؤ، اپنا نور کہیں اور تلاش کرو۔ پھر ان کے درمیان ایک دیوار حائل کر دی جائے گی جس میں ایک دروازہ ہوگا۔ اس دروازے کے اندر رحمت ہوگی اور باہر عذاب۔ وہ مومنوں سے پکار پکار کر کہیں گے کیا ہم تمہارے ساتھ نہ تھے؟ مومن جواب دیں گے ہاں؛ مگر تم نے اپنے آپ کو خود فتنے میں ڈالا، موقع پرستی کی، شک میں پڑے رہے اور جھوٹی توقعات تمہیں فریب دیتی رہیں، یہاں تک کہ اللہ کا فیصلہ آگیا۔ آخر وقت تک وہ بڑا دھوکے باز تمہیں اللہ کے معاملہ میں دھوکا دیتا رہا، لہٰذا آج نہ تم سے کوئی فدیہ قبول کیا جائے گا اور نہ ان لوگوں سے جنھوں نے کھلا کھلا کفر کیا تھا۔ تمہارا ٹھکانہ جہنم ہے، وہی تمہاری خبر گیری کرنے والی ہے اور یہ بدترین انجام ہے۔ کیا ایمان لانے والوں کیلئے ابھی وہ وقت نہیں آیا کہ ان کے دل اللہ کے ذکر سے پگھلیں اور اس کے نازل کردہ حق کے آگے جھکیں اور وہ ان لوگوں کی طرح نہ ہو جائیں جنھیں پہلے کتاب دی گئی تھی، پھر ایک لمبی مدت ان پر گزر گئی تو ان کے دل سخت ہو گئے اور آج ان میں سے اکثر فاسق بنے ہوئے ہیں؟ خوب جان لو کہ اللہ زمین کو اس کی موت کے بعد زندگی بخشتا ہے، ہم نے نشانیاں تم کو صاف صاف دکھا دی ہیں، شاید کہ تم عقل سے کام لو"۔

اس سے معلوم ہوا کہ ایک جماعت ایسی ہے جو دنیا کی زندگی میں تو مومنین کے ساتھ ہے لیکن آخرت میں ان سے علاحدہ کر دی جائے گی اور اس کا حشر کفار کے ساتھ ہوگا۔ ظاہر ہے کہ ایسا ہونا اسی صورت میں ممکن ہے جب میرا اسلام مسلمانوں کو اور ان لوگوں کو جو اگرچہ مسلمان نہیں ہیں لیکن زبان سے اسلام کا اظہار کرتے ہیں، معاملات میں بالکل یکساں درجہ دے۔ پس امام ابوحنیفہؒ نے اس بحث میں ایمان سے اس کے خاص مفہوم یعنی ایقان کو نہیں مراد لیا بلکہ مجرد اقرار و اظہار کو مراد لیا ہے یعنی ان کے سامنے سوال یہ تھا کہ ایمان قول و عمل دونوں کا نام ہے یا محض قول کا؟ یہ سوال نہ تھا کہ علم و عمل دونوں کا نام ہے یا محض علم کا۔ اگر سوال موخر الذکر صورت میں ہوتا تو اس کا جواب محض ایک ہی ہوتا؛ کیونکہ اس بارے میں دو رائیں نہیں ہو سکتیں کہ ایمان علم و عمل دونوں چیزوں کا مجموعہ ہے۔

اب غور کرو اس بارہ میں ایک جج کا نقطۂ نگاہ کیا ہونا چاہئے؟ ظاہر ہے کہ وہ ایمان کو صرف قول کے معنی میں لے گا اور وہ ایسا کرنے میں ہرگز کوئی غلطی نہیں کر رہا ہے لیکن ساتھ ہی یہ حقیقت بھی اپنی جگہ پر مسلم ہے کہ قول کسی کمی بیشی کا محل نہیں ہو سکتا۔ اس سے معلوم ہوا کہ ایک قاضی کی نظر میں ایمان سے صرف وہ ایمان مراد ہوتا ہے جو ہماری عدالتوں میں احکام قضا کے اجراء و نفاذ کی بنیاد بن سکے۔ اس کو ایمان کی حقیقت، اس کے اجزاء ترکیبی اور اس کی ظاہری و باطنی خصوصیات سے کوئی بحث نہیں ہوا کرتی۔ اب اگر قرآن ایمان کی کمی اور زیادتی کی تصریح کرتا ہے تو اس تصریح کا اس مسئلہ پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ یہ ایک بالکل دوسری چیز ہے اور قرآن ایمان کی کمی اور زیادتی کی تصریح کرتا ہے تو اس تصریح کا اس مسئلہ پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ یہ ایک بالکل دوسری چیز ہے اور قرآن اس سے ایک بالکل ہی مختلف بات کہتا ہے۔ بلاشبہ قرآن سے یہی حقیقت واضح ہوتی ہے کہ ایقان و عمل دونوں ہر حالت میں یکساں نہیں رہتے بلکہ ان میں مختلف حالات کے ماتحت تغیر و تفاوت ہوتا رہتا ہے۔ یہ کبھی کم ہوتے ہیں کبھی زیادہ۔ عقل سلیم اس صداقت کی تائید کرتی ہے۔

مسلمان کسے کہتے ہیں؟

ہر مسلمان کو سب سے پہلے جو چیز جاننی چاہئے وہ یہ ہے کہ "مسلمان" کہتے کس کو ہیں اور "مسلم" کے معنی کیا ہیں۔ اگر انسان یہ نہ جانتا ہو کہ "انسانیت" کیا چیز ہے اور انسان و حیوان میں فرق کیا ہے تو وہ حیوانوں کی سی حرکات کرے گا اور اپنے آدمی ہونے کی قدر نہ کر سکے گا۔ اسی طرح اگر کسی شخص کو یہ نہ معلوم ہو کہ مسلمان ہونے کے معنی کیا ہیں اور مسلم اور غیر مسلم میں امتیاز کس طرح ہوتا ہے تو وہ غیر مسلموں کی سی حرکات کرے گا اور اپنے مسلمان کی قدر نہ کر سکے گا، لہٰذا مسلمان کو اور مسلمان کے ہر بچے کو اس بات سے واقف ہونا چاہئے کہ وہ جو اپنے آپ کو مسلمان کہتا ہے تو اس کے معنی کیا ہیں، مسلمان ہونے کے ساتھ ہی آدمی کی حیثیت میں کیا فرق واقع ہو جاتا ہے، اس پر کیا ذمہ داری عائد ہو جاتی ہے اور اسلام کے حدود کیا ہیں جن کے اندر رہنے سے آدمی مسلمان رہتا ہے اور جن کے باہر قدم رکھتے ہی وہ مسلمانیت سے خارج ہو جاتا ہے چاہے وہ زبان سے اپنے آپ کو مسلمان ہی کہتا جائے۔

اسلام کے معنی: "اسلام" کے معنی ہیں خدا کی اطاعت اور فرماں برداری کے، اپنے آپ کو خدا کے سپرد کر دینا "اسلام" ہے۔ خدا کے مقابلہ میں اپنی آزادی و خود مختاری سے دست بردار ہو جانا "اسلام" ہے۔ خدا کی بادشاہی و فرماں روائی کے آگے سر تسلیم خم کر دینا "اسلام" ہے۔ جو شخص اپنے سارے معاملات کو خدا کے حوالہ کر دے وہ مسلمان ہے اور جو اپنے معاملات کو اپنے ہاتھ میں رکھے یا خدا کے سوا کسی اور کے سپرد کر دے وہ مسلمان نہیں ہے۔ خدا کے حوالہ کرنے یا خدا کے سپرد کرنے کا مطلب یہ ہے کہ خدا نے اپنی کتاب اور اپنے رسولؐ کے ذریعہ سے جو ہدایت بھیجی ہے اس کو قبول کیا جائے، اس میں چوں و چرا نہ کی جائے۔ اور زندگی میں جو معاملہ بھی پیش آئے اس میں صرف قرآن اور سنت رسولؐ کی پیروی کی جائے۔ جو شخص اپنی عقل اور دنیا کے دستور اور خدا کے سوا ہر ایک کی بات کو پیچھے رکھتا ہے اور ہر معاملہ میں خدائی کتاب اور اس کے رسولؐ سے پوچھتا ہے کہ مجھے کیا کرنا چاہئے اور کیا نہ کرنا چاہئے اور جو ہدایت وہاں سے ملے اس کو بے چوں و چرا مان لیتا ہے اور اس کے خلاف ہر چیز کو رد کر دیتا ہے، وہ اور صرف وہی "مسلمان" ہے۔ اس لئے کہ اس نے اپنے آپ کو بالکل خدا کے سپرد کر دیا اور اپنے کو خدا کے سپرد کرنا ہی "مسلمان" ہونا ہے۔ اس کے برخلاف جو شخص قرآن و سنت رسولؐ پر انحصار نہیں کرتا بلکہ اپنے دل کا کہا کرتا ہے یا باپ دادا سے جو کچھ ہوتا چلا آتا ہوا اس کی پیروی کرتا ہے یا دنیا میں جو کچھ ہو رہا ہو اس کے مطابق چلتا ہے اور اپنے معاملات میں قرآن اور سنت سے یہ دریافت کرنے کی ضرورت ہی نہیں سمجھتا کہ اسے کیا کرنا چاہئے یا اگر اسے معلوم ہو جائے کہ قرآن و سنت کی ہدایت یہ ہے اور پھر وہ اس کے جواب میں کہتا ہے کہ میری عقل اسے قبول نہیں کرتی اس لئے میں اس بات کو نہیں مانتا یا باپ دادا سے تو اس کے خلاف ہے لہٰذا میں اسی پر چلوں گا تو ایسا شخص ہرگز مسلمان نہیں ہے۔ وہ جھوٹ کہتا ہے اگر اپنے کو مسلمان کہتا ہے۔

مسلمان کے فرائض: آپ جس وقت کلمہ "لا الہ الا اللہ محمد رسول اللہ" پڑھتے ہیں اور مسلمان ہونے کا اقرار کرتے ہیں اسی وقت گویا آپ اس بات کا اقرار کرتے ہیں کہ آپ کیلئے قانون صرف خدا کا قانون ہے، آپ کا حاکم صرف خدا ہے، آپ کو اطاعت صرف خدا کی کرنی اور آپ کے نزدیک حق صرف وہ ہے جو خدا کی کتاب اور اس کے رسولؐ کے ذریعہ سے معلوم ہو۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ آپ مسلمان ہوتے ہی خدا کے حق میں اپنی آزادی سے دستبردار ہو گئے۔ اب آپ کو یہ کہنے کا حق ہی نہ رہا کہ میری رائے یہ ہے یا دنیا کا دستور یہ ہے یا خاندان کا رواج یہ ہے، یا فلاں حضرت یا فلاں بزرگ یہ فرماتے ہیں۔ خدا کے کلام اور اس کے رسولؐ کی سنت کے مقابلہ میں اب ان میں سے کوئی چیز بھی آپ نہیں کر سکتے۔ اب آپ کا کام یہ ہے کہ ہر چیز کو قرآن اور سنت کے سامنے پیش کریں جو کچھ اس کے مطابق ہو قبول کریں اور جو اس کے خلاف ہو اسے اٹھا کر پھینک دیں خواہ وہ کسی کی بات اور کسی کا طریقہ ہو۔ اپنے آپ کو مسلمان بھی کہنا اور پھر قرآن و سنت کے مقابلہ میں اپنے خیال یا دنیا کے دستور یا کسی انسان کے قول یا عمل کو ترجیح دینا یہ دونوں ایک دوسرے کی ضد ہیں۔ جس طرح کوئی اندھا اپنے آپ کو آنکھوں والا نہیں کہہ سکتا اور کوئی نکٹا اپنے آپ کو ناک والا نہیں کہہ سکتا، اسی طرح کوئی ایسا شخص اپنے آپ کو مسلمان بھی نہیں کہہ سکتا جو اپنی زندگی کے سارے معاملات کو قرآن اور سنت کا تابع بنانے سے انکار کرے اور خدا و رسولؐ کے مقابلہ میں اپنی عقل یا دنیا کے دستور یا کسی انسان کے قول و عمل کو پیش کرے۔

جو شخص مسلمان نہ رہنا چاہتا ہو اسے کوئی مسلمان رہنے پر مجبور نہیں کر سکتا۔ اسے اختیار ہے کہ جو مذہب چاہے اختیار کرے اور اپنا نام جو چاہے رکھ لے، مگر جب وہ اپنے آپ کو مسلمان کہتا ہے تو اس کو خوب سمجھ لینا چاہئے کہ وہ مسلمان اسی وقت تک رہ سکتا ہے جب تک وہ اسلام کی سرحد میں رہے۔ خدا کے کلام اور اس کے رسولؐ کی سنت کو حق اور صداقت کا معیار تسلیم کرنا اور اس کے خلاف ہر چیز کو باطل سمجھنا اسلام کی سرحد ہے۔ اس سرحد میں جو شخص رہے وہی مسلمان ہے، اس سے باہر قدم رکھتے ہی آدمی اسلام سے خارج ہو جاتا ہے۔ اور اس کے بعد وہ اگر اپنے آپ کو مسلمان سمجھتا ہے اور مسلمان کہتا ہے تو خود وہ اپنے نفس کو بھی دھوکا دیتا ہے اور دنیا کو بھی۔" اور جو اللہ کے نازل کردہ قانون کے مطابق فیصلہ نہ کریں، وہی کافر ہیں" (المائدہ: **44**)۔

E-mail:azizabdul03@gmail.com
Mob:9831439068

ہیجڑا بھی مرد بن جاتا ہے۔۔۔۔جب پاؤر کے ساتھ ہو

پچھلے ہفتہ ایک فرقہ پرست فاشسٹ ایم پی نے ایک مسلم ایم پی کو پارلیمنٹ کے بھرے اجلاس میں اپنی **Hate speech** کا نشانہ بنایا، یوں تو اس سے پہلے بھی کہیں زیادہ شرمناک **Hate speeches** اوروں نے بھی یہیں لیکن وہ پارلیمنٹ کے باہر تھیں۔ یہ پہلی بار ہوا کہ کسی غنڈہ مزاج نے پارلیمنٹ کے اندر یہ جسارت کی ہے۔ پارلیمنٹ کو سمودھان کا مندر بھی کہا جاتا ہے۔ یہاں قانون بنایا جاتا ہے۔ اس کو یہیں سے چلایا جاتا ہے اور قانون کی مکمل حفاظت پارلیمنٹ سے ہی کی جاتی ہے۔ اس اعتبار سے یہ جگہ سمودھان کے لئے ایسی ہی مقدس ہے جیسے ہندوؤں کے لئے مندر یا مسلمانوں کے لئے مسجد۔ اگر کسی دوسرے دھرم کا کوئی آدمی کسی مندر، یا مسجد یا گردوارے یا چرچ میں جا کر غلط حرکت کرے تو اس دھرم کے لوگ اس کے ساتھ جو سلوک کرتے ہیں، وہ لنچنگ سے بھی زیادہ خوفناک ہوتا ہے۔ لیکن پارلیمنٹ اور سمودھان کے دھرم کی دھجیاں اڑا دی گئیں اس گستاخ کو سزا دینا تو درکنار، خود اسپیکر اور بھگوا پارٹی کے بھی ممبر ہنس ہنس کر اس کی ہمت افزائی کرتے نظر آئے۔ نہ حکمران پارٹی کے اور نہ اپوزیشن پارٹی کے کسی ممبر آف پارلیمنٹ نے بروقت ایکشن لیا، نہ واک آوٹ کیا اور نہ اپنے پارٹی ورکرز کے ساتھ سڑک پر آیا، جبکہ یہ لیڈر اپنے دھرم یا جاتی یا اپنی پارٹی ایجنڈے کے خلاف اگر کوئی بات ہو تو پارلیمنٹ کو سبوتاج کر ڈالتے ہیں۔ اور وہ ایم پی جس کو ذلیل کیا گیا نہ اس کے پاس اتنی غیرت تھی اور نہ اس کی پارٹی میں اتنی ہمت تھی کہ دھرنا دیتے، فلور پر اس وقت تک احتجاج کرتے جب تک اس غنڈے کو پارلیمنٹ سے معطل نہیں کر دیا جاتا۔ اگرچہ کہ راہل گاندھی اور دوسرے کئی اپوزیشن لیڈروں نے مذمتی بیانات دیے لیکن یہ بیانات دینا ایسا ہی ہے جیسے کسی سڑک حادثے کے زخمی کو جس کی فوری آپریشن کی ضرورت ہے، اس کے زخموں کو **Dettol** سے دھو کر ڈریسنگ کر کے بھیج دیا جائے۔

اگر علاج تلاش کرنا ہو تو پہلے اس غنڈہ حرکت کرنے والے کی ہمت کی اور پھر ڈر کر خاموش رہ جانے والوں کی سائیکالوجی کو سمجھنا ہوگا۔ جس نے پارلیمنٹ کے **Ethical rules** کا وائلیشن کیا ہے اس غنڈے ایم پی کے پیچھے چلنے والوں کی تعداد جس کو **Mass strength** کہتے ہیں ان کی تعداد ہزاروں میں ہے جو کہ اس کی ایک آواز پر لبیک کہتے ہوئے سڑکوں پر آسکتے ہیں۔ جب کہ گالیاں کھانے والوں کی بزدلی کا یہ عالم ہے کہ خود انہیں کوئی معمولی سڑک چلتا بھگوا غنڈہ گالی دے تو گھر میں چھپ جاتے ہیں، سڑک پر نہیں آتے۔ اسی سائیکالوجی کا فائدہ اٹھا کر طاقتور ہمیشہ تھرمامیٹر کی طرح لوگوں کے دلوں میں ڈر کتنا ہے اس کا ٹیسٹ کرتے ہیں۔ نیچو بھٹ، جسٹس لویا، اعظم دوسری اہم نفسیات یہ سمجھنے کہ یہ معاملہ ہندو مسلمان کا نہیں ہے۔ یہ **Power** اور **Powerless** کی جنگ ہے جو روز ازل سے چلی آرہی ہے۔ کربلا میں دونوں طرف کلمہ پڑھنے والے ہی تھے۔ پاکستان بنگلہ دیش، عراق ایران، سعودی اور یمن، سوڈان کے دونوں متحارب گروپس، ترک اور عرب، یہ سارے وہی کلمہ پڑھنے والے لوگ تھے جنہوں نے ایک دوسرے کا **Bloodshed** کیا۔ دوسری طرف ہزاروں بدھسٹوں کا قتل ہوا، مرہٹوں نے چار لاکھ بنگالیوں کا قتل کیا، مرہٹوں نے ہی ساؤتھ کی مندریں لوٹیں، ہندوستان میں مسلمانوں کے داخلے سے پہلے تک ہر ریاست ایک دوسرے کے خلاف قتل و غارتگری کر رہی تھی، یہ تمام مثالیں ہیں کہ دونوں طرف اسی رام کو ماننے والے تھے۔ اسی طرح **China square** پر ٹینکوں سے عوام کو کچل دیا گیا، ہر دو طرف چینی تھے۔ پہلی اور دوسری جنگ عظیم میں اکثریت جو ایک دوسرے کو قتل کر رہی تھی، وہ بھائی عیسائی تھی۔ اسی طرح سری لنکا، یوگانڈا، نیکاراگوا، انگلینڈ کے پروٹیسٹنٹس اور کیتھولکس، وغیرہ اگرچہ سارے ایک ہی دھرم کے لوگ تھے لیکن ایک دوسرے کے اوپر پاؤر حاصل کرنے کے لئے ایک دوسرے کے قتل کرتے رہے۔ یہ سلسلہ قیامت تک چلنے والا ہے۔

سوال وہی آتا ہے کہ حل کیا ہے؟ کیا کبھی کمزوروں کو بھی طاقت حاصل ہوگی؟ کیا کبھی طاقتور شکست کھائیں گے؟ اس نفسیات کا قرآن بہترین تجزیہ بھی کرتا ہے اور حل بھی پیش کرتا ہے۔ قرآن کہتا ہے کہ طاقتور ہو کہ کمزور، اہل ایمان ہوں کہ انکار کرنے والے، دونوں کے پاس جہاد اور قتال کا ہی راستہ ہے۔ سورہ نسا آیت **76** "جو ایمان والے ہوتے ہیں وہ قتال کرتے ہیں، اور جو انکار کرنے والے ہوتے ہیں وہ بھی قتال کرتے ہیں۔ پس قتال کرو ان سے جو شیطان کے دوست ہیں، اور بے شک شیطان کی چالیں ضرور کمزور پڑتی ہیں"۔

جو بھی قتال کے لئے تیار ہوگا، طاقت اسی کا حق ہے۔ جس کی شاندار مثال یہی کہ اندھ بھگت ہر وقت جلسے جلوسوں اور فسادات کے ذریعے قتال کے لئے تیار رہتے ہیں، اسی لئے انہیں پاؤر حاصل ہے۔ ارتغرل نے قتال کیا اُسے چھ سو سال کا پاؤر ملا۔ عبدالعزیز ابن سعود نے قتال کیا سو سال سے اس کا خاندان سعودی عرب پر حکومت کر رہا ہے۔ لیکن آج کے مسلمانوں کی طرح جو قتال کے لئے تیار نہیں ہوں گے اور اسی سورہ کی آیت **77** کے مصداق نماز اور زکوٰۃ پر تو خوب عمل کریں گے لیکن قتال سے بھاگیں گے" وہ اسی سزا کے مستحق ہوں گے جو سزا انہیں گجرات، آسام، مئو، مظفر پور اور سقوط حیدرآباد وغیرہ میں مل چکی ہے، اور بقول مولانا سجاد ندوی کے "ابھی تو اور جوتے پڑنے باقی ہیں"۔ پہلا حل یہی ہے کہ ہر ہر شخص پہلے کسی مضبوط جماعت میں شامل ہو جائے۔

نے کا طریقہ یہی ہے کہ زیادہ نے کی کوشش میں لگ

Mass strenth میں نبی ﷺ ایک تھے۔ تیرہ کی، بدر میں **313**، غزوہ لاکھ پچیس ہزار، اور خلافت تہائی دنیا پر اسلام کے دامن

یہی ہے کہ **Mass** جماعت کہتے ہیں، اسی لئے ا۔ جماعۃ۔۔۔۔۔" یعنی میں سے پہلے ہے جماعت"۔ یہ بھی ایمان سے پھر گیا۔ ہر شخص شامل ہو جائے۔ صحیح جماعت ۃ کے ساتھ ساتھ کو نوا قوامین حقوق اور انصاف کے لئے آنا ہی جہاد و قتال کا پہلا قدم **Arab S**، یمنی، آریس رئن لوتھر کنگ، منڈیلا وغیرہ

سب اسی طرح سڑکوں پر آکر **Mass strength** پیدا کر کے انقلاب لانے کی مثالیں ہیں۔ لیکن اس کے لئے سب سے بڑی شرط یہ ہے کہ سب اپنی اپنی امیری، پراپرٹی، ڈگریوں اور خاندانوں کو بالائے طاق رکھ کر صرف اور صرف ایک والنٹیر کے طور پر پیش کر کے کام کریں جیسے کہ صحابہؓ نے کام کیا اور صرف **23** سال میں ایک تہائی دنیا کے لیڈر بن گئے۔ آر یس یس اس کی دوسری زبردست مثال ہے جس نے جماعت کے بنیادی اصول پر کام کیا، اور ان کے تمام ارکان قابل تعریف ہیں جنہوں نے اپنی اپنی قابلیت اور انا کو بازو بٹا کر صرف ایک والنٹیر کی طرح کام کیا اور آج بھی کر رہے ہیں۔ تاریخ یہی بتاتی ہے کہ بہترین والنٹیر ہی بہترین لیڈر بنتے ہیں۔ لیکن امت کی ٹریجڈی یہ ہے کہ جو ایجوکیٹیڈ یا مدرسوں کے فارغ یا اہل سلسلہ ہیں وہ تو خود ساختہ لیڈر، دانشور، عالم گل ہیں ہی، لیکن جو آٹو والے، میکانک، بیلڈین یا فقیر بھی ہیں وہ بھی اپنے آپ کو بہت بڑے دانشور اور لیڈر سمجھتے ہیں۔ ہر وقت مشورے، تبصرے اور اعتراضات کے انبار اپنی جیبوں میں لئے پھرتے ہیں۔ سارے امام ہیں مقتدی کوئی نہیں، کوئی انصاف کو قائم کرنے والے گروپ کو اختیار کرنے اس لئے تیار نہیں کہ ہر گروپ اس شخص کے مسلک، عقیدے، سوچ اور مشوروں کے سامنے اس سے بہت چھوٹا ہے۔ پاؤر ہر شخص کی خواہش ہے لیکن اس کے لئے وقت لگانا، جہاد و قتال کے لئے تیار ہونا، جیب سے مال نکالنا اس کے لئے ناممکن ہے۔ شادی بیاہ پر تو لاکھوں خرچ کرے گا، اس کے لئے گھر بھی بیچے گا، بھیک بھی مانگے گا لیکن انصاف کو قائم کرنے والیل کسی گروپ میں شامل ہو کر اپنے جان و مال کا نذرانہ دینے تیار نہیں ہوگا۔

ایسی قوم کے لئے دوسرا حل یہ ہے کہ قانون نے ووٹ کا جو انتہائی طاقتور تیار دیا ہے کم سے کم وہ تو استعمال کرے۔ یہاں بھی مسئلہ یہی ہے کہ مسلمان ووٹ ڈالنے گھروں سے نکلتے ہی نہیں۔ اگر چہ یہ کہ مسئلہ دوسروں کے ساتھ بھی ہے۔ **SC** جیتنے والا ہو تو **BC** یا **ST** ووٹ ڈالنے نہیں آتا، مالا کھڑا ہو تو مادیگا یا دیملا اس کو ووٹ ڈالنے نہیں آئے گا۔ برہمن کو ووٹ ڈالنے تو ہر نچلی ذات آئیگی لیکن کسی نچلی ذات کو ووٹ ڈالنے برہمنوں کی اکثریت نہیں آئے گی۔ لیکن پھر بھی ان کی اوسط ووٹنگ **50 to 60%** ہو ہی جاتی ہے، لیکن مسلمان مشکل سے بیس تیس فیصد گھروں سے نکلتے ہیں۔ دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ اگر کسی علاقے سے مسلمان کا جیتنا یقینی ہو تو وہاں بھی بے ضمیر، بے حس، اور لالچی مسلمان ووٹ کاٹنے دوسری پارٹیوں سے پیسہ لے کر یا اپنی لیڈری چمکانے کی حرص میں کھڑے ہو جاتے ہیں، جس کے نتیجے میں کوئی بھی سو دو کروڑ خرچ کرنے والا جیت جاتا ہے۔

اگر وفیصد مرد اور عورتیں یہ فیصلہ کر لیں کہ انہیں ہر قیمت ووٹ ڈالنا ہے تو ملک میں پاؤر کا نقشہ بدل سکتا ہے۔ یہ صحیح ہے کہ موجودہ جمہوریت بھی ایک ناکام طرز حکومت ہے، اس سے کوئی انصاف قائم ہونے والا نہیں ہے۔ اسی کے ذریعے جتنے لوگ پاؤر میں آتے ہیں، ان میں آدھے سے زیادہ لوگ کرائم اور مقدمات میں ملوث ہوتے ہیں، لیکن ان کو ہٹانے کے لئے بھی تو وہی کورس کرنا پڑے گا، یعنی سڑکوں پر آنا، ایک جماعت بننا اور ووٹ کا بھرپور استعمال کرنا۔ یہی تو اس جمہوریت اور سیکولرزم کو بچانے کا آخری راستہ ہے۔ کچھ لوگ یہ بھی کہتے ہیں کہ جمہوریت حرام، ووٹ حرام صرف خلافت جائز وغیرہ وغیرہ۔ لیکن سالہا سال سے یہ فکری نادانی ہو رہی ہے خلافت کے لئے بھی **Mass strength** چاہئے، وہ کہاں سے آئے گی؟ اس لئے جو ذریعہ یعنی ووٹ موجود ہے، اس سیڑھی کا استعمال کر کے تو پہلے اپنی شناخت، اپنی حالت اور تھوڑا بہت پاؤر چاہے خیرات میں ملے اُسے حاصل تو کیجئے ورنہ اس وقت تو نہ کوئی نیشنل پارٹی آپ سے بات کرنا چاہتی ہے نہ آپ کو مائناریٹی سیل سے آگے بڑھا کر نیشنل لیڈر بنانے تیار ہے۔ کیا آپ اُس وقت کا انتظار کرنا چاہتے ہیں جب آپ سے ووٹ ڈالنے کا بھی حق چھین لیا جائیگا؟

ڈاکٹر سلیم خان فلکی
صدر سوشیو ریفارمس سوسائٹی، حیدرآباد
9642571721

باقیات

101

کم کر دیا۔انہوں نے ایگزیکیوٹنگ ایجنسیوں کو ہدایت کی کہ وہ جنوری **2025** تک اس کے تیزی سے آپریشنلائزیشن کو یقینی بنائیں تاکہ مریضوں کی دیکھ بھال میں اضافہ ہو اور اس سہولت کو عوامی خدمت کے لیے وقف کیا جاسکے۔وزیر اعلیٰ نے بمنہ میں **500** بستروں پر مشتمل چلڈرن ہسپتال کا بھی معائنہ کیا□ جہاں انہوں نے مریضوں□ حاضرین اور ہسپتال کے عملے سے بات چیت کی۔ان کے دورے کے دوران□ دور دراز علاقوں سے آنے والے حاضرین نے اپنے قیام کے لیے سرائے (سرائے **1** کی کمی پر تشویش کا اظہار کیا۔وزیر اعلیٰ نے متعلقہ حکام کو فوری طور پر حاضرین کی رہائش اور ان کی مشکلات کو دور کرنے کے لیے سرائے تعمیر کرنے کی ہدایت کی۔اسپتال کے عملے نے جگہ کی تنگی کی وجہ سے سپر اسپیشلٹی سہولیات کو بڑھانے کے چیلنجوں پر روشنی ڈالی۔وزیر اعلیٰ نے انہیں یقین دلایا کہ اس مسئلے کو ترجیحی بنیادوں پر حل کیا جائے گا۔انہوں نے نہ صرف اس اسپتال بلکہ جموں وکشمیر میں صحت کی دیکھ بھال کی سہولیات میں ڈاکٹروں اور پیرا میڈیکس سمیت طبی عملے کی کمی کو دور کرنے کا بھی وعدہ کیا۔اس کے علاوہ وزیر اعلیٰ نے ہسپتال کے حکام کو ہدایت کی کہ مریضوں کو ادویات اور دیگر ضروری سہولیات کی بروقت فراہمی کو یقینی بنایا جائے۔معائنے کے دوران□ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے صحت کی دیکھ بھال کے بنیادی ڈھانچے کو بہتر بنانے کے لیے اپنی حکومت کے عزم کا اعادہ کیا تاکہ عوام کے لیے بہتر سہولیات کو یقینی بنایا جاسکے اور جموں وکشمیر کے صحت کے اداروں میں افرادی قوت کی کمی کو دور کیا جاسکے۔وزیر صحت سکینہ ایتو□ چیلڈرن ہسپتال کے میڈیکل سپرنٹنڈنٹ□ سینئر فیکلٹی ممبران اور دیگر متعلقہ حکام ان کے دوروں کے دوران وزیر اعلیٰ کے ہمراہ تھے۔

102

روزگار کو بڑھانے کی حکمت عملی□ خاص طور پر نوجوانوں کے درمیان اور شعبوں میں روزگار کے پائیدار مواقع پیدا کرنے□ تعلیم اور تربیتی پروگراموں کو ابھرتی ہوئی ضروریات کیساتھ ہم آہنگ کرنے کی حکمت عملی، روزگار کی منڈی□ زرعی پیداوار میں اضافہ اور دیہی روزگار کے پائیدار مواقع پیدا کرنا□ نجی کو راغب کرنا سرمایہ کاری□ اور اقتصادی ترقی کو فروغ دینے ،روزگار کے مواقع پیدا کرنے اور مالی شمولیت کو فروغ دینے اور برآمدات کو فروغ دینے اور غیر ملکی سرمایہ کاری کو راغب کرنے کے لیے بنیادی ڈھانچے کے منصوبوں کے لیے عوامی فنڈز کو متحرک کرنا۔متعدد نامور ماہرین اقتصادیات اور تجزیہ کاروں نے اس بات چیت میں حصہ لیا□ جن میں سرجیت ایس بھلا□ اشوک گلاٹی□ سدیپ منڈلے□ دھرمکرتی جوشی □ نجے سنہا □ مدن سبھنویس□ ایتا بترا□ روحم دیسائی□ چیتن گھاٹ□ بھارت رامسوامی□ سومیا کانتی گھوش □ لاوا سنہار □ سی۔ بھنڈاری□ رجنی سنہا□ کیشب داس□ پریتم بنرجی□ راہول باجوریا□ گوپال□ اور شاشوت آلوک شامل ہیں۔

103

نظر□ خاص طور پر پاکستان کے ساتھ□ ان کی میراث کا ایک اہم حصہ ہے۔کرگل تنازعہ اور **2001** کے پارلیمنٹ حملے کے چیلنجوں کے باوجود□ واجپائی نے پاکستان کے ساتھ بات چیت کرنے سے گریز نہیں کیا□ ایک ایسا موقف جس نے انہیں ایک ایسے رہنما کے طور پر ممتاز کیا جو تنازعات پر بات چیت کو اہمیت دیتا تھا۔'اٹل بہاری واجپائی امن کے وژن کے حامل انسان تھے۔کارگل کے ہنگامے اور پارلیمنٹ پر حملے کے باوجود انہوں نے پاکستان کے ساتھ مذاکرات کا راستہ بھی نہیں چھوڑا۔مجبوبہ نے کہا کہ مشکلات کے باوجود مذاکرات میں شامل ہونے کے ان کے عزم نے سفارت کاری میں ان کے یقین کو پائیدار امن کا واحد حل قرار دیا۔اس نے واجپائی کی مرحوم مفتی محمد سعید کی

"ہیلنگ

ٹچ" پالیسی کے اعتراف پر بھی روشنی ڈالی□ جو جموں وکشمیر کی صورتحال کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتی تھی۔اس پالیسی کے لیے واجپائی کی حمایت نے عملی اقدامات کیے□ جیسے کہ سڑکوں کا کھلنا جس نے خطے میں تناؤ والے ماحول کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کیا اور اس کے لوگوں کو بہت ضروری ریلیف فراہم کیا۔جموں اور کشمیر کی سیاحوا جپائی کی طرف سے مفتی صاحب کی ہیلنگ ٹچ پالیسی کو تسلیم کرنا کشمیر کے لیے ایک اہم موڑ تھا۔سڑکوں کا افتتاح اور اعتماد سازی کے اقدامات کا آغاز اس بات کی پہلی حقیقی نشانیاں تھیں کہ کشمیر کے لوگوں کو وہ توجہ دی جارہی ہے جس کے وہ حقدار تھے۔یہ امن کے عمل میں ایک اہم لمحہ تھا□□ انہوں نے مزید کہا۔انہوں نے نوٹ کیا کہ واجپائی کا ایک پرامن□ خوشحال ہندوستان کا وژن□ جو مواصلات اور باہمی مفاہمت کی بنیاد پر بنایا گیا تھا□ آج بھی جموں وکشمیر میں گفتگو کو تشکل دے رہا ہے۔

104

خیالات لکھے "۔انہوں نے مزید لکھا "آج **25** دسمبر ہم سب کیلئے بہت خاص دن ہے۔ ہمارا ملک ہمارے پیارے سابق وزیر اعظم اٹل بہاری واجپائی جی کی **100** ویں جینتی منا رہا ہے۔ وہ ایک سیاستدان کے طور پر لمبا کھڑا ہے جو لاتعداد لوگوں کو متاثر کرتا رہتا ہے "۔انہوں نے کہا " ہماری قوم **21** ویں صدی میں ہندوستان کی تبدیلی کے معمار ہونے کے لیے اٹل جی کی ہمیشہ شکر گزار رہے گی۔ جب انہوں نے **1998** میں وزیر اعظم کا حلف اٹھایا تو ہماری قوم سیاسی عدم استحکام کے دور سے گزر رہی تھی۔ تقریباً **9** سالوں میں ہم نے **4** لوک سبھا انتخابات دیکھے۔ ہندوستان کے لوگ بے صبرے ہو رہے تھے اور حکومتوں کے ڈیلیور کرنے کے قابل ہونے کے بارے میں شکوک بھی۔ یہ اٹل جی ہی تھے جنہوں نے مستحکم اور موثر حکمرانی فراہم کر کے اس موڑ کو موڑ دیا۔ عاجزانہ جڑوں سے آتے ہوئے□ انہوں نے عام شہری کی جدوجہد اور موثر حکمرانی کی تبدیلی کی طاقت کو محسوس کیا۔ " وزیر اعظم مودی نے کہا کہ جب سماجی شعبے کی بات آتی ہے□ تو سرو شکشا ابھیان جیسی پہل اس بات پر روشنی ڈالتی ہے کہ کس طرح اٹل جی نے ایک ایسے ہندوستان کی تعمیر کا خواب دیکھا جہاں جدید تعلیم پورے ملک کے لوگوں کیلئے خاص طور پر غریب اور پسماندہ طبقات کے لیے قابل رسائی ہو۔انہوں نے لکھا " ان کی **100** ویں جینتی پر□ آیئے ہم اپنے آپ کو ان کے آئیڈیلز کو سمجھنے اور ہندوستان کے لیے ان کے ویژن کو پورا کرنے کے لیے وقف کریں۔ آیئے ہم ایک ایسے ہندوستان کی تعمیر کی کوشش کریں جو اس کے گڈ گورننس□ اتحاد اور ترقی کے اصولوں کو مجسم کرے۔ ہماری قوم کی صلاحیت پر اٹل جی کا اٹل یقین ہمیں بلند مقصد اور مزید محنت کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔ " " ادھر مرکزی وزیر داخلہ امیت شاہ نے بدھ کے روز سابق وزیر اعظم اٹل بہاری واجپائی کو ان کی یوم پیدائش پر خراج عقیدت پیش کیا اور کہا کہ اچھی حکمرانی اور عوامی بہبود کے تئیں ان کی لگن آئندہ نسلوں کی رہنمائی کرتی رہے گی۔ یہاں واجپائی کو ان کی یادگار 'سدایو اٹل ' پر خراج عقیدت پیش کرنے کے بعد□ شاہ نے کہا کہ واجپائی نے نظریہ اور قدر پر مبنی سیاست کے تئیں اپنی لگن کے ساتھ ملک میں ترقی اور اچھی حکمرانی کے ایک نئے دور کا آغاز کیا۔انہوں نے ایکس پر لکھا " گڈ گورننس اور عوامی بہبود کے تئیں اٹل جی کی لگن آنے والی نسلوں کی رہنمائی کرتی رہے گی۔ "

105

ملک میں داخلی سلامتی اور امن کو یقینی بنانے میں اہم کردار ادا کر رہی ہے۔دورے کے دوران شاہ نے دنیا کی سب سے بڑی نیم فوجی فورس کے آپریشنز اور انتظامی کارکردگی کا جامع جائزہ لیا۔انہوں نے کہا کہ سی آر پی ایف نے نکسل ازم سے نمٹنے اور شمال مشرقی ریاستوں اور جموں وکشمیر میں امن واستحکام کو بحال کرنے میں قابل ستائش کام کیا ہے۔سی آر پی ایف کے سربراہ نے وزیر داخلہ کو فورس کے شہید جوانوں کے اہل خانہ کیلئے لاگو کی جانے والی مختلف فلاحی اسکیموں کے بارے میں آگاہ کیا جس میں سی آر پی ایف میں ہمدردانہ تقرری بھی شامل ہے۔اس موقعہ پر امیت شاہ نے لسانی اتحاد کو مضبوط کرنے کیلئے فورس کے روزمرہ کے کام میں ہندی کو فروغ دینے کی اہمیت پر زور دیا۔وزیر داخلہ کا دورہ قومی سلامتی کے تئیں سی آر پی ایف کے عزم اور قوم کی تعمیر میں اس کے کثیر جہتی شراکت کو حکومت کی طرف سے تسلیم کرتا ہے۔مرکزی داخلہ سکریٹری گووند موہن سمیت وزارت داخلہ کے کئی سینئر افسران میٹنگ میں موجود تھے۔

106

گیا اور لوگوں نے مدھیہ پردیش میں موسم سرما کا تہوار منانے کے لیے پٹاخے بھی پھوڑے۔کرسمس کے موقع پر دہلی کے سیکرڈ ہارٹ کیتھیڈرل کیتھولک چرچ میں آدھی رات کو اجتماعی دعا کی گئی۔ بنگلورو کے سینٹ فرانسس زیویئرز کیتھیڈرل میں بھی دعائیں کی گئیں۔ کرسمس ایک سالانہ تہوار ہے جس میں یسوع مسیح کی پیدائش کا جشن منایا جاتا ہے□ جسے دنیا بھر میں اربوں لوگ **25** دسمبر کو ایک مذہبی اور ثقافتی تقریب کے طور پر مناتے ہیں۔کیرول گانا□ شاندار کرسمس لائٹس□ اور سجے ہوئے کرسمس ٹری لوگوں کو بدھ کو ہونے والی تقریبات میں شامل ہونے پر آمادہ کرتے ہیں۔

107

سڑکوں پر چلنے کے دوران گاڑیوں کو ہیڈ لائٹس کا استعمال کرنا پڑا۔ادھر محکمہ موسمیات نے **2** تا **6** دسمبر تک خشک موسم جبکہ **27** اور **28** دسمبر کو کہیں کہیں پر ہلکی سے درمیانی درجے کی برفباری کی پیشگوئی کی ہے۔سی این آئی کے مطابق شدید سردی کی لہر نے وادی کو اپنی لپیٹ میں لے لیا ہے اور اس دوران صبح وشام یخ بستہ ہواؤں کی وجہ سے عام زندگی معطل ہو کر رہ گئی ہے۔ اگرچہ رات بھر آسمان کھلا رہتا ہے تاہم اس دوران کھلے آسمان کی وجہ سے سردی میں بے پناہ اضافہ ہو رہا ہے جبکہ رات کے وقت ہڑبڑیوں کو گلا دینے والی اس سردی کی وجہ سے بیشتر لوگ گھروں سے باہر نہیں آتے۔ بدھ کی اعلیٰ الصبح شہر سرینگر کے ساتھ ساتھ وادی کے دیگر علاقوں میں گہری دھند کے باعث معمول کی زندگی کئی گھنٹوں تک متاثر رہی۔ صبح قریب **11** بجے تک گہری دھند کے باعث جہاں لوگ گھروں میں ہی محصور تھے وہیں سڑکوں پر چلتی گاڑیوں کو ہیڈ لائٹس کا استعمال کرنا پڑا کیونکہ دھند اس قدر گہری تھی کہ دور دور تک کچھ نہیں دکھائی دیتا تھا۔ دن بھر اگرچہ فضاء میں سورج بھی جلوہ افروز ہوتا تاہم اس دوران بھی سرد ہواؤں کی لہر سورج کی تمازت کو کھا جاتی ہے۔شہر سرینگر سمیت وادی کے جنوب وشمال میں سردیوں کی وجہ سے صبح دیر سے دن شروع ہوتا ہے اور شام کو جلد ہی رات ہونے کی وجہ سے اوقات کار میں بھی کمی آئی ہے۔ موسم سرما کی آمد کے ساتھ ہی وادی میں عام زندگی اگرچہ متاثر ہوتی ہے تاہم سخت ترین سردیوں اور یخ بستہ ہواؤں کی وجہ سے اس میں اضافہ ہوتا ہے۔دریں اثنا سرینگر سمیت وادی کے بیشتر علاقوں میں درجہ حرارت بھی نقطہ انجماد سے مسلسل نیچے گر گیا۔محکمہ موسمیات نے بتایا کہ سرینگر میں گزشتہ رات منفی **2.1** ڈگری سینٹی گریڈ کے مقابلے میں کم سے کم **2.3** ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔اسی طرح سے قاضی گنڈ میں گزشتہ رات منفی **2.0** ڈگری سینٹی گریڈ کے مقابلے میں کم از کم منفی **2.6** ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔محکمہ موسمیات نے بتایا کہ پہلگام میں گزشتہ رات منفی **3.9** ڈگری سینٹی گریڈ کے مقابلے میں کم سے کم **4.3** ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا جبکہ شہرہ آفاق گلمرگ میں گزشتہ رات منفی **3.5** ڈگری سینٹی گریڈ کے مقابلے میں کم سے کم **2.6** ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔محکمہ موسمیات نے بتایا کہ جموں میں گزشتہ رات **9.6** ڈگری کے مقابلے میں کم از کم **7.3** ڈگری سیلشس ریکارڈ کیا گیا۔ دریں اثنا وادی میں چلہ کلان کے پانچویں روز موسم خشک رہا اور دن میں ہلکی دھوپ بھی چھائی رہی۔جس کے باعث صبح پینے کے پانی کے نل منجمد پائے گئے۔ کچھ ایک آبی ذخائر کو بھی جزوی طور پر منجمد پایا گیا۔ تاہم سری نگر سمیت وادی کے تمام علاقوں میں دوپہر ایک بجے سے اچھی خاصی دھوپ کھلی رہی۔ادھر وادی کشمیر میں خشک موسم کے بیچ محکمہ موسمیات نے **27** دسمبر سے برفباری کے ایک اور مرحلے کی پیشگوئی کی ہے متعلقہ محکمے کے ایک ترجمان نے بتایا کہ وادی کشمیر میں اگلے چوبیس گھنٹوں کے دوران موسم مجموعی طور پر خشک رہنے کا امکان ہے انہوں نے کہا کہ **27** دسمبر سے موسم کہیں کہیں خراب ہو سکتا ہے۔ سرینگر میں کم سے کم درجہ حرارت منفی **3.7** ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا جہاں گذشتہ شب کا درجہ حرارت منفی **6.6** ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ ہوا تھا۔ اسی طرح سے شہرہ آفاق سیاحتی مقام گلمرگ میں کم سے کم درجہ حرارت منفی **6. 6** ڈگری سینٹی گریڈ اور سیاحتی مقام پہلگام میں کم سے کم درجہ حرارت منفی **8. 4** ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا جہاں گذشتہ شب کا درجہ حرارت منفی **7. 8** ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ ہوا تھا۔ ادھر سونہ مرگ میں کم سے کم درجہ حرارت منفی **5. 7** ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ اور کپوارہ میں کم سے کم درجہ حرارت منفی **4. 6** ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔ محکمہ موسمیات کے مطابق شوپیان□ پلوامہ اور اننت ناگ وادی کشمیر میں سر ترین علاقہ درج ہوئے جہاں شبانہ درجہ حرارت بالترتیب منفی **9. 1** ڈگری سینٹی گریڈ اور منفی **9. 1** ڈگری سینٹی گریڈ اور منفی **9. 0** ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ ہوا۔ ادھر وادی میں شبانہ درجہ حرارت نقطہ انجماد سے نیچے درج ہونے کے باعث آبی ذخائر اور گھروں میں نصب نلکوں کے جم جانے کا سلسلہ بھی جاری ہے جس کی وجہ سے اہلیان وادی کو صبح کے وقت پانی کی شدید قلت سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ محکمہ موسمیات کے مطابق وادی کے بعض علاقوں میں **26** دسمبر تک سردی کی لہر جاری رہنے کا امکان ہے۔انہوں نے کہا کہ **26** دسمبر تک موسم عام طور پر خشک رہنے کا امکان ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ **27** اور **28** دسمبر کو جموں کے میدانی علاقوں میں ہلکی بارشیں جبکہ چناب وادی اور پیر پنچال کے ہاڑی علاقوں میں ہلکی برف باری متوقع ہے۔ موصوف ترجمان نے کہا کہ بعد ازاں وادی میں **29** اور **30** دسمبر کو موسم عام طور پر خشک رہنے کا امکان ہے۔انہوں نے کہا کہ **31** دسمبر کو موسم ابر آلود رہنے کے ساتھ پہاڑی علاقوں میں کہیں کہیں ہلکی برف باری متوقع ہے۔

108

مناسبت سے پولیس اسٹیشن بارہمولہ میں قانون کی متعلقہ دفعات کے تحت مقدمہ درج کر کے تحقیقات شروع کر دی گئی ہے۔اسی دوران بانڈی پورہ پولیس نے ضلع کے مختلف علاقوں میں تین منشیات فروشوں کو گرفتار کیا اور ان کے قبضے سے مشمولہ / سائیکوٹراپک مادے برآمد کئے۔ تھانہ پولیس بانڈی پورہ کے پاپاچن پل پر ناکہ چیکنگ کے دوران اہلکاروں نے ایک منشیات فروش کو گرفتار کیا اور اس کے قبضے سے کوڈین فاسفیٹ کی **47** بوتلیں برآمد کیں۔اس کی شناخت ارشاد احمد وانی ساکن حاجن کے طور پر کی گئی ہے اور اسی کے مطابق این ڈی پی ایس ایکٹ کے تحت ایف آئی آر پی ایس بانڈی پورہ میں درج کی گئی ہے۔اسی طرح شوپیان میں ناکے کی چیکنگ کے دوران ایک اور منشیات فروش کو گرفتار کیا گیا اور اس کے قبضے سے **40** گرام چرس جیسا مادہ برآمد ہو□ اس کی شناخت عبدالرشید شیخ ولد سونا اللہ شیخ کے نام سے ہوئی ہے۔اس سلسلے میں این ڈی پی ایس ایکٹ کے تحت ایف آئی آر پی ایس بانڈی پورہ میں درج کی گئی ہے۔دریں اثناء چیک چندرگیر پر ناکے کی چیکنگ کے دوران ایک ماروتی آلٹو کار کو چیکنگ کیلئے روکا گیا اور تلاشی کے دوران کوڈین فاسفیٹ کی **98** بوتلیں برآمد ہوئیں۔کار ڈرائیور کی شناخت محمد عاقب وانی ولد غلام محمد وانی ساکن حاجن کے طور پر ہوئی ہے۔اس سلسلے میں این ڈی پی ایس ایکٹ کے تحت ایف آئی آر پی ایس حاجن میں درج کی گئی ہے۔ جرم میں استعمال ہونے والی گاڑی کو بھی ضبط کر لیا گیا ہے۔اس کے علاوہ سرینگر پولیس نے منشیات فروشوں کے خلاف کاروائی کرتے ہوئی تھانہ پولیس نوہٹہ سرینگر نے گنج بخش پارک کے نزدیک ناکہ چیکنگ کے دوران دو منشیات فروشوں کو گرفتار کیا جن کی شناخت خالد احمد ولد محمد اسماعیل راتھر ساکن راشن گھاٹ صورہ اور باست احمد ڈار ولد بلال احمد ڈار ساکن عثمانیہ کالونی وانتہ پورہ عیدگاہ کے طور پر ہوئی ہے۔ تلاشی کے دوران ان کے قبضے سے کافی تعداد میں ممنوعہ مادہ برآمد ہوا ہے تھانہ پولیس نوہٹہ نے اس سلسلے میں متعلقہ دفعات کے تحت درج کر کے مذید تحقیقات شروع کر دی۔اس کے ساتھ ساتھ منشیات کے خلاف کاروائی کے دوران سوپور میں پولیس نے دو منشیات فروشوں کو گرفتار کر کے ان کے خلاف متعلقہ دفعات کے تحت کیس درج کر کے مذید تحقیقات شروع کر دی۔

109

خبروں کو پولیس نے یکسر مسترد کرتے ہوئے انہیں بے بنیاد قرار دیا۔ پولیس نے عام لوگوں اور میڈیا سے درخواست کی کہ وہ اس قسم کی پوسٹ پر دھیان نہ دیں اور ان سے کہا کہ وہ ایسی خبروں سے پرہیز کریں۔انہوں نے کہا کہ افواہ پھیلانے والوں سے قانون کے تحت سختی سے نمٹا جائے گا۔"

110

ماحولیاتی عدم توازن نہ ہو۔سی این آئی کے مطابق شہرہ آفاق گلمرگ میں ایک تقریب کے موقع پر میڈیا سے گفتگو کرتے ناظم سیاحت کشمیر راجہ یعقوب نے کہا کہ جموں کشمیر میں سال **2024** کے آخر تک **3** ملین سیاحوں کی میزبانی کی توقع ہے، جو گزشتہ سال کے **2.7** کے مقابلے میں **10** فیصد زیادہ ہے۔انہوں نے انکشاف کیا کہ کشمیر آنے والے غیر ملکی سیاحوں کی تعداد اس سال پہلے ہی **43,000** تک پہنچ گئی ہے، جبکہ پچھلے سال کی اسی مدت میں یہ تعداد **37,000** تھی۔انہوں نے کہا" گزشتہ سال، ہمارے پاس کشمیر میں تقریباً **37,000** غیر ملکی سیاح تھے۔اس سال، ہم نے پہلے ہی **20** دسمبر تک **43,000** غیر ملکی آمد ریکارڈ کی ہے، جس میں صرف گزشتہ چار دنوں میں ایک ہزار شامل ہیں"۔انہوں نے اس ترقی کو عوام کے استمراج سے منسوب کیا، جس میں گزشتہ پانچ سالوں میں امن وامان میں بہتری، انفراسٹرکچر میں بہتری اور اسٹریٹجک تشہیر کی کوششیں خاص طور پر **G 2 0** تقریب کے بعد شامل ہیں۔انہوں نے کہا" ہماری توجہ اعلیٰ درجے کی اور اعلیٰ قدر والی سیاحت کو فروغ دینے پر ہے جبکہ اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ کوئی ماحولیاتی عدم توازن نہ ہو۔ تمام متعلقہ محکموں کو حساس بنایا جائے گا اور خطے کی ماحولیاتی سالمیت کے تحفظ کے لیے شامل کیا جائے گا"۔قابل ذکر بات یہ ہے کہ وادی میں سیاحت کے شعبے میں تیزی دیکھنے میں آرہی ہے اور ریکارڈ تعداد میں سیاحوں نے دلکش مقامات کا دورہ کیا ہے۔پچھلے دو سالوں میں وادی نے ریکارڈ تعداد میں سیاحوں کا خیر مقدم کیا ہے۔

111

کی اسکیموں، یا گھر سے کام کرنے کی جعلی پیشکشوں کو فروغ دینے سے گریز کریں۔ اس طرح کے اقدامات نہ صرف عوام کو گمراہ کرتے ہیں۔لیکن قانون کے تحت قابل سزا بھی ہیں"۔بیان میں کہا گیا کہ سائبر پولیس کشمیر ان سرگرمیوں پر کڑی نظر رکھے ہوئے ہے۔ جو بھی اس طرح کے دھوکہ دہی والے پلیٹ فارمز کی تشہیر یا تائید کرتا ہوا پایا گیا، اس کیخلاف سخت قانونی کارروائی کی جائے گی۔ شہریوں سے گزارش ہے کہ وہ ذمہ داری سے کام لیں اور کسی بھی مشکوک سرگرمی کی اطلاع حکام کو دیں۔

112

ہے کہ وہ غیر گرم جگہوں جیسے گیراج، تہہ خانے، یا کرال اسپیس میں پائپ لپیٹ کر بے نقاب پائپوں کو انسولیشن کیساتھ موصلیت سے محفوظ رکھیں تاکہ ان کو منجمد ہونے سے بچایا جاسکے۔انہوں نے لوگوں کو یہ بھی مشورہ دیا کہ وہ ٹھنڈے اور جمنے سے بچنے کے لیے بیرونی نل سے ہوز کو منقطع کر دیں۔مزید برآں، ایڈوائزری میں عوام سے کہا گیا کہ لوگ پانی کی پائپوں اور ٹونٹی میں کسی بھی لیک یا دراڑ کو بند کر دیں تاکہ ٹھنڈی ہوا کو داخل ہونے سے روکا جاسکے اور پائپوں کو جم جائے۔اسی طرح، چیف انجینئر جل شکتی ڈیپارٹمنٹ نے لوگوں سے کہا کہ وہ کیبنٹ کے دروازے سنک کے نیچے کھلے رکھیں تاکہ گرم ہوا گردش کر سکے اور پائپوں کو جمنے سے روکنے میں مدد ملے اور اس بات کو ذہن میں رکھتے ہوئے ٹھنڈے پانی کو ٹپکنے دیا جائے کہ کھلی ہوئی پائپوں کے ذریعے پیش کیے جانے والے نل سے بہاؤ کم سے کم ہے کیونکہ بہتا ہوا پانی ہے۔منجمد ہونے کا امکان کم ہے۔انہوں نے پانی کے دباؤ اور جمنے کی علامات کی نگرانی کے لیے ایک چیک لسٹ جاری کی۔ایڈوائزری میں لوگوں سے کہا گیا کہ وہ گھر سے جڑے پائپ میں پانی کے بہاؤ کو چیک کریں اور اس میں ذکر کیا گیا ہے کہ پانی کے دباؤ یا بہاؤ میں نمایاں کمی ہونے پائپ کی نشاندہی کر سکتی ہے۔مزید برآں، ایڈوائزری میں لوگوں کو انجماد کی علامات، جیسے کہ ٹھنڈ، برف، یا دیواروں اور چھتوں پر پانی کے داغ کی جانچ کرنے کی ہدایت کی گئی ہے۔ان ہنگامی علامات کے پیش نظر، محکمے نے صارفین سے کہا ہے کہ وہ واٹر لائن کو بند کر دیں اور پائپ پھٹنے کی صورت میں ایک منصوبہ تیار کرنے کے علاوہ لوگوں سے اپنے گھر کو گرم رکھنے کے لیے کہا ہے۔دریں اثنا، صارفین کو مشورہ دیا گیا ہے کہ وہ پانی کا درست استعمال کریں اور پائپوں کے لیک ہونے یا منجمد ہونے کی صورت میں پانی کی فراہمی میں کمی یا میٹر خدمات کی مانگ کی صورت میں، صارفین کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ پی ایچ ای ڈیپارٹمنٹ کے ٹول فری اور کنٹرول روم کیمپ لائن نمبر **1800180702** اور **0194-2452047** پر کال کریں۔

113

ضلع میں تین نازک برفانی جھیلوں کا ایک جامع مطالعہ کیا۔ یہ نے کشتواڑ کے علاقے میں منڈ یکسار، ہنگو اور بے نام جھیل سمیت مختلف جھیلوں کا ایک جامع مطالعہ کیا۔ اس کے علاوہ، جیولوجیکل سروے آف انڈیا (**GSI**) نے کولگام ضلع میں برام سر جھیل کا گہرا مطالعہ کیا۔ اس کے علاوہ، کشمیر یونیورسٹی کے شعبہ جغرافیہ اور ڈیزاسٹر مینجمنٹ نے جون کے اوائل میں دو برفانی جھیلوں کی فیلڈ مہم چلائی تھی۔ ان مہمات نے جھیل کے حالات، اردگرد کے ماحولیاتی عوامل اور **GLOF** واقعات کے ممکنہ خطرات کے بارے میں قیمتی ڈیٹا فراہم کیا۔ حاصل کردہ بصیرت خطرے کو کم کرنے کی حکمت عملی وضع کرنے اور خطے میں ابتدائی انتباہی نظام کو بڑھانے میں معاون ثابت ہوں گی"، دستاویز نے مزید کہا۔

114

قریب مکمل ہو چکا ہے اور او دھمپورے سرینگر تک مشق کے طور پر ٹرین چلانے کیلئے اقدامات کئے گئے اور اگلے چند دنوں میں اس مشق کو انجام دیا جائے گا۔ادھر اگلے سال جنوری سے ہی سرینگر او دھمپور ریل شروع کی جارہی ہے۔ذرائع نے بتایا کہ اس دوران ہندوستانی ریلوے مارچ **2025** تک جموں وکشمیر میں دو نئی ٹرین خدمات شروع کرنے کا ارادہ رکھتی ہے، جس میں ایک مرکزی گرم سلیپر ٹرین اور خطے کی سخت سردیوں کا مقابلہ کرنے کے لیے جدید ترین حرارتی نظاموں سے لیس وندے بھارت ایکسپریس شامل ہیں۔

Union Territory of Jammu and Kashmir.

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

Abstractof Short terme-Tender.

Short Term E-N.I.T.No:-PHE/MRD/TS/86 of12/2024

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

Sr. No.	Nature of Work	Location	Estd. Cost	Cost	Time	Programme
A	Providing and Fitting of Safety Devices at various WSSs	Sub-Division Rural Sgr	0.62	50/=	0 7 days	M&R

CriticalDates/Information.

1.	Publishing Date	23-12-2024 (5:00 PM)	
2.	Period of Downloading of Bids	23-12-2024 (5:00 PM) to	30 -12-2024 (11:00 AM)
3.	Period of Submission of bids	23-12-2024 (5:00 PM) to	30 -12-2024 (11:00 AM)
4.	Date of opening of Tender/Timing	30-12-2024 at (13:00 P.M)	
5.	Tender Receiving Authority: Executive Engineer , (Jal Shakti) PHE Mechanical Rural Division Srinagar		
6.	Document Cost :Non-Refundable in the shape of Treasury Challan/receipt shall be deposited to Account Head 0215 in favour of Executive Engineer (Jal Shakti) PHE Mechanical Rural Division Srinagar (The firm shall specify the e-NIT No. & name of work for which applied)		
7.	Bid Validity Period: 90 Days		
8.	The bids can be downloaded or uploaded on www. Jktenders.gov.in		
9	Instead of EMD the firm has to furnish "Bid Security Declaration", format of the declaration is enclosed in the Bid Document		

Note:- The tenderer who is declared as L1 after opening of price bid will deposit 5% of the Estimated cost of the work in shape of CDR/FDR before allotment is issued in his favour.

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

DIPK-9952/24
Dtd. 24-12-2024

Government of Jammu & Kashmir

OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER

Mechanical and Hospital Division Anantnag

Mechanical and Hospital Engineering Department, Kashmir

Gist of short term e-NIT No: MHDA /TS/69of 2024-25 Dated: 21-12-2024.

For and on behalf of Lt. Governor of J&K Union Territory, e-tenders are invited from original equipment manufacturers or their authorized dealers/ representatives having experience for the below mentioned works:

Name of Work	Estd. Cost	Cost	E/M	Time	Position
Repairs to Split AC's installed at MCCH, Associated Hospital, Govt. Medical College Anantnag.	6.68	500	13400	15	Committed by intending Department.

- Administrative Approval: Accorded vide order No. 29 GMCA(Plg) of 2024 Dated: 09-08-2024
- Technical Sanction: Accorded vide order No. MHED/K/TS/42 Dated: 14-08-2024

1. Downloading of Bids:

The Tender document Consisting of qualifying information, eligibility criteria, specifications, Bill of quantities (B.O.Q), Set of terms and conditions of contract and other details can be seen/downloaded from the Govt. website www.jktenders.gov.in from 21-12-2024(16:00 Hrs.)

2. Submissionof Bids:

The bidders shall deposit their bids in electronic format on the above websitefrom 21-12-2024(17:00 Hrs.) to 27-12-2024(14:00 Hrs) in two covers.

3. Opening of Bids:

The bid uploaded on the Web Site up to due date and time will be opened on28-12-2024(14:00Hrs) in Office of the undersigned.

Sd/-
Executive Engineer,
Mechanical and Hospital
Division, Anantnag

DIPK-9935/24
Dtd. 24-12-2024

GOVERNMENT OF (U.T) JAMMU & KASHMIR

Office Of The Executive Engineer Jal Shakti (PHE) Deptt. Ground Water Division Srinagar

Extension Notice 6th.

Subject: Construction of 03 No's of Bore wells Bandi, ThayanGajjarn near House of Irfan Deedad and other, Nagsari near Madrisa and Masjid Colony Water khaniin District Kupwara. Bearing Tender ID 2024_PHE_260361_12.

Reference: This office e-NIT No. 25-JS-PHE/GWDS/Mech. of 2024-25, issued vide endorsement No: JS-PHE/GWDS/24-25/Corrs./ 6383-92, dated: 15-10-2024.

Due to "No Response" for the above subject mentioned works with tender ID's advertised videe-NIT No. under reference. Which was scheduled to be downloaded till 17-12-2024 Up-to 11:00 AM are extended as per the details given below: -

S.No.	Item	Fresh Date
1.	Period of submission of bids	01-01-2025 Up-to 11:00 AM
2.	Date of opening of tenders	02-01-2025 11:00 AM

NOTE:

All other terms and conditions shall remain same as laid down in the aforesaid e-NIT issued vide above referred endstt: nos.

Sd/- Executive Engineer
Jal Shakti (PHE) Deptt.
Ground Water Division Srinagar.

DIPK-9980/24
Dtd. 24-12-2024

آبی آلودگی کیوں؟ کیسے قابو پایا جائے؟

سمیرا رحمان

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

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

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ وہاں بہت بارش ہوتی ہے، لیکن لندن میں بارش کی مقدار پیرس اور نیویارک کے مقابلے میں کم ہے اور یہاں کا 80 فیصد پانی دریاؤں سے آتا ہے۔ گریٹر لندن اتھارٹی کے مطابق 2025 تک شہر میں پانی کم پڑنا شروع ہوجائے گا اور یہ مسئلہ 2040 تک 'سنگین شکل' اختیار کرلے گا۔ عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) اور اقوامِ متحدہ کے بچوں سے متعلق ادارے 'یونیسف' کی رپورٹ کے مطابق پاکستان میں صرف 36 فی صد آبادی پینے کا صاف پانی استعمال کررہی ہے۔

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

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

گھروں میں پانی کی صفائی کا خیال رکھنے کے لیے شعور پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔ کوڑا کرکٹ کو وقت پر ٹھکانے لگائیں۔ اسے تالابوں، جھیلوں یا ندیوں میں نہ پھینکیں۔ یونائیٹڈ نیشن انوائرمنٹ پروگرام (UNEP اقوام متحدہ) کا ایک اہم ادارہ ہے۔

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

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

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

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

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

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

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

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

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

تیل ہماری صحت پر کیا اثرات مرتب کرتے ہیں؟

عائشہ شفیق

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

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

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

کلونجی کا تیل

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

زیتون کا تیل

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

سرسوں کا تیل

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

ناریل کا تیل

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

آملہ، ریٹھا اور سیکا کائی کا مکس تیل

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

مچھلی کا تیل

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

گھٹیا، جوڑوں، پٹھوں اور ہڈیوں میں درد کی صورت میں اگر مچھلی کے تیل سے مالش کی جائے تو درد کی شدت میں کمی آجاتی ہے۔

مچھلی کے تیل کی افادیت کے پیش نظر دواساز کمپنیاں اس کے کیپسول بھی تیار کرتی ہیں تاہم ایک بار پھر تاکید ہے

تربّیت اطفال مگر کیسے۔۔۔۔!

نگہت فرمان

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

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

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

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

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

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

چھوٹی نیکی بڑا اَجر

حاجی محمد حنیف طیّب

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

حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا، مفہوم:

کسی کے لیے مسکرا دینا بھی صدقہ ہے۔

راستے سے کانٹا ہٹا دینا بھی صدقہ ہے۔

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

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

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

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

نیکی کیا ہے۔۔۔؟

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

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

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

پاکستان کی جنوبی افریقہ کو سیریز میں تین صفر سے شکست

ویب ڈیسک// صائم ایوب کے عمدہ سٹروک پلے اور پاکستانی بولرز کی عمدہ فارم اور ڈسپلن کے باعث پاکستان نے جنوبی افریقہ کو تین میچوں کی ون ڈے سیریز میں تین صفر سے شکست دے دی ہے۔ پاکستان کو آج بھی جنوبی افریقہ کی جانب سے پہلے بیٹنگ کی دعوت دی گئی تھی اور آج پھر پاکستانی بلے بازوں بالخصوص صائم ایوب نے مایوس نہیں کیا۔ سوشل میڈیا پر نظر دوڑائی جائے تو صرف صائم ایوب کی ویڈیوز اور تعریفیں دکھائی دیتی ہیں۔ یہ ان کی صرف نو ون ڈے میچوں میں دو سنچری تھی اور دونوں ہی انھوں نے اس سیریز میں بنائی ہیں۔ صائم ایوب نے آغاز میں ساتھی عبداللہ شفیق کے سیریز میں مسلسل تیسری بار صفر پر آوٹ ہونے کے بعد بہترین بلے بازی جاری رکھی اور آغاز میں ربادا کے خلاف مشکلات کے باوجود جارحانہ انداز اپنائے رکھا۔ صائم کی اننگز میں 13 چوکے اور دو چھکے شامل تھے۔ صائم کے ساتھ بابر اعظم کے سنچری اور محمد رضوان کی نصف سنچری شراکت قائم ہوئی جس کے باعث پاکستان کو آخری دس اوورز سے پہلے ایک بہترین بنیاد فراہم ہوگئی تھی اور پھر آج عرفان خان کی جگہ ٹیم میں شامل ہونے والے طیب طاہر اور سلمان علی آغا کی 74 رنز کی شراکت نے یہ یقینی بنایا کہ پاکستان 300 رنز کا ہدف دینے میں کامیاب رہے۔ پاکستان نے جنوبی افریقہ کو بارش کے باعث متاثرہ اس میچ میں 309 رنز کا ہدف دیا تھا جس کا تعاقب کرتے ہوئے جنوبی افریقہ 36 رنز پہلے ہی آل آوٹ ہوگئی۔ اس دوران بھی صائم ایوب کی نپی تلی بولنگ نے اہم کردار ادا کیا اور جنوبی افریقہ پر دباو قائم رکھا۔ جنوبی افریقہ کی جانب سے ایک بار پھر ہینرک کلاسن نے 81 رنز کی عمدہ اننگز کھیلی لیکن وہ ایک بار پھر اپنی ٹیم کو جیت سے ہمکنار کروانے میں ناکام رہے۔ پاکستان کی جانب سے محمد رضوان 53، بابر اعظم 52 اور سلمان علی آغا 48 رنز بنا کر نمایاں رہے۔ پاکستان کی جانب سے بولنگ میں یوں تو سفیان مقیم چار وکٹوں کے ساتھ نمایاں رہے لیکن بلاشبہ سب سے اہم وکٹ ایک بار پھر شاہین آفریدی کے حصے میں آئی جنھوں نے ہنرک کلاسن کو ایک اہم موقع پر پویلین کی راہ دکھائی۔ شاہین اور نسیم شاہ نے دو، دو جبکہ صائم ایوب اور محمد حسنین نے ایک، ایک وکٹ حاصل کی۔ سوشل میڈیا پر صارفین صائم ایوب اور پاکستان کرکٹ ٹیم کی تسلسل کے ساتھ فتوحات کا ذکر کرتے دکھائی دیتے ہیں۔ اکثر صارفین صائم ایوب کا موازنہ مایہ ناز اوپنر اور سابق پاکستانی کپتان سعید انور سے کر رہے ہیں۔ سعید انور نے 1990 میں پاکستان کے لیے ڈیبیو کیا تھا اور انھوں نے بطور اوپنر پاکستان کے لیے 55 ٹیسٹ میچوں میں 45 کی اوسط سے چار ہزار رنز بنائے جبکہ انھوں نے 247 ون ڈے میچوں میں 39 کی اوسط سے آٹھ ہزار رنز سکور کیے۔ احمد نامی صارف نے لکھا کہ 'سعید انور سنا تھا، صائم ایوب دیکھا ہے۔' ایک اور صارف نے لکھا کہ 'کیا ہم سب اتفاق کر سکتے ہیں کہ ہمیں ایک اور سعید انور مل گیا ہے؟' سابق ویسٹ انڈین بولر ایان بشپ نے ٹویٹ کیا کہ 'صائم ایوب بیٹنگ میں ایک بار پھر عمدہ کھیلے اور بولنگ میں انھیں لینتھ پر عمدہ عبور حاصل ہے۔'

ایشون کی ریٹائرمنٹ پر بیوی کا بطور پرستار محبت بھرا جذباتی خط

نئی دہلی// گزشتہ دنوں عالمی کرکٹ سے ریٹائرمنٹ لینے والے بھارتی کرکٹر روی چندرن ایشون کو دنیا بھر سے کرکٹ کے لیے ان کی خدمات اور شاندار کیریئر پر ساتھی کرکٹرز اور مداحوں کی جانب سے زبردست خراج تحسین پیش کیے جانے کا سلسلہ جاری ہے۔ اس دوران انہیں ایک اور محبت بھرا پیغام موصول ہوا جس کے بارے میں کہا جاسکتا ہے کہ وہ اب تک سامنے آنے والا سب سے خاص پیغام ہے۔ یہ پیغام ان کی اہلیہ پریتی کی جانب سے انسٹاگرام کی ایک پوسٹ میں سامنے آیا ہے۔ اپنی جذباتی پوسٹ میں ایشون کی اہلیہ نے لکھا کہ یہ 2 دن میرے لیے کافی دھندلے رہے۔ میں سوچ رہی ہوں کہ میں کیا کہوں، کیا میں اپنی زندگی کے پسندیدہ ترین کرکٹر کو خراج تحسین پیش کروں؟ اپنے لائف پارٹنر کی حیثیت سے کچھ کہوں؟ یا پھر بطور ایک مداح لڑکی کے طور پر انہیں محبت بھرا خط لکھوں؟ میرے خیال میں یہ ان سب میں سے کچھ ہے۔ پریتی نے لکھا کہ جب میں نے ایشون کے گزشتہ 13، 14 برسوں کے بارے میں سوچا تو میرے ذہن میں بہت سی یادیں آئیں جن میں اہم کامیابیاں تھیں۔ وہ لمحات یاد آئے جب وہ میچ کے بعد معمول سے زیادہ دیر تک رنگ کرتے، کاغذ پر اپنے خیالات لکھتے، اپنی ویڈیوز بار بار دیکھتے، میچ کے حوالے سے منصوبہ بندی کرتے، ہر میچ کے لیے میدان میں جانے سے پہلے گہری سانس لیتے اور کچھ گانے بار بار سنتے تھے۔ اپنے جذباتی پیغام میں مایہ ناز کرکٹر کی اہلیہ نے لکھا کہ مجھے وہ لمحات یاد آئے جب ہم خوشی میں روئے، جب ہم نے اہم کامیابیاں حاصل کیں، سی ٹی فائنل کے بعد، ایم سی جی میں جیت کے بعد، سڈنی میں میچ ڈرا کرنے کے بعد، گابا میں فتح پر، ٹی 20 میں واپسی پر اور وہ وقت یاد آتا ہے جب ہم ہمارے دل ٹوٹے ہوتے اور ہم خاموش بیٹھے رہتے تھے۔ انہوں نے لکھا کہ پیارے ایشون، تمہیں نہ جاننے سے لے کر تمہارے ساتھ رہنے، تمہیں دیکھنے، تم سے سیکھنے تک کا سفر، یہ سب کچھ انتہائی مسرت انگیز ہے۔

آئی سی سی چیمپیئنز ٹرافی کا ممکنہ شیڈول سامنے آگیا

دوبئی// آئی سی سی چیمپیئنز ٹرافی کا ممکنہ شیڈول سامنے آگیا، ٹرافی کا آغاز 19 فروری سے ہوگا، افتتاحی مقابلہ پاکستان اور نیوزی لینڈ کے درمیان 19 فروری کو کراچی میں کھیلا جائے گا۔ ایکسپریس نیوز کے مطابق چیمپیئنز ٹرافی میں پاکستان اور بھارت کے درمیان میچ 23 فروری کو نیوٹرل وینیو پر کھیلا جائے گا، فائنل 9 مارچ کو لاہور یا نیوٹرل وینیو پر ہوگا۔ ذرائع کے مطابق قومی ٹیم اپنا تیسرا میچ 27 فروری کو بنگلادیش کے خلاف کھیلے گی، پہلا سیمی فائنل 3 مارچ اور دوسرا 4 مارچ کو کھیلا جائے گا۔ ذرائع کا کہنا ہے کہ ایونٹ کے فائنل کے لیے ریزرو ڈے بھی رکھا گیا ہے، نیوٹرل وینیو کے لیے دبئی کو فائنل کرلیا گیا ہے۔ آئی سی سی جلد ایونٹ کے شیڈول کا باقاعدہ اعلان کرے گا۔ چیمپیئنز ٹرافی کو لے کر پی سی بی کی شرائط تسلیم کیے جانے پر بھارتی میڈیا اپنے ہی کرکٹ بورڈ پر برس پڑا۔ بھارتی میڈیا نے پی سی بی کی شرائط تسلیم کرنے پر نہ صرف بی سی سی آئی کو آڑے ہاتھوں لیا بلکہ اسے آئی سی سی کی جانب سے پاکستان کی تجویز کردہ سہ فریقی سیریز پر اعتراض نہ کرنا بھی ایک آنکھ نہ بھایا۔ بھارتی میڈیا کا کہنا ہے کہ آئی سی سی کون ہوتا ہے کہ جو اعلامیے میں سہ فریقی سیریز کی بات کرے، آئی سی سی کیسے لکھ سکتا ہے کہ اسے اعتراض نہیں، یہ بورڈز پر منحصر ہے، سہ فریقی سیریز آئی سی سی کے دائرہ اختیار میں نہیں آتی۔ بھارتی میڈیا کے مطابق پاکستان کرکٹ بورڈ نے وہ مطالبہ کیا جو بھارتی سرکاری پالیسی کے خلاف جاتا ہے، بھارت جب باہمی سیریز نہیں کھیلتا تو یہ کیسے مان لیا گیا، اگر بھارتی حکومت کا موقف تبدیل نہیں ہوا تو پھر بھارتی بورڈ نے کیوں خیال نہیں رکھا، ہمارا سوال یہ ہے کہ اتنے سال آپس میں کھیلنے پر منع ہی کیوں کیا گیا۔

چیمپیئنز ٹرافی: پاکستان اور بھارت فائنل میں پہنچے تو میچ نیوٹرل مقام پر ہوگا: محسن نقوی

لاہور// پاکستان کرکٹ بورڈ کے چیئرمین محسن نقوی نے کہا ہے کہ چیمپیئنز ٹرافی ایونٹ میں بھارت پاکستان فائنل میں گئے تو نیوٹرل مقام پر میچ ہوگا۔ چیئرمین پی سی بی محسن نقوی نے نیشنل اسٹیڈیم کا دورہ کیا اور وہاں جاری کاموں کا معائنہ کیا۔ سربراہ پی سی بی نے کہا کہ پاکستان اور بھارت کے درمیان آئندہ 3 سال میچز نیوٹرل وینیو پر ہونگے، بھارت کے ایونٹ میں اگر پاکستان بھی فائنل میں پہنچا تو نیوٹرل وینیو پر کھیلے گا۔ محسن نقوی نے کہا کہ چیمپیئنز ٹرافی سے متعلق امید ہے کل تک نیوٹرل وینیو فائنل کرلیں گے۔ ہماری بات چل رہی ہے، آج رات یا کل تک فائنل ہو جائے گا۔ انھوں نے کہا کہ بھارت نہیں آتا تو مجھے معلوم ہے کیا کرنا ہے، مجھے کنفرم نہیں ہے کہاں سے ایونٹ شروع ہوگا، ٹرائی سیریز سے متعلق اے سی سی اور آئی سی سی بتا سکتے ہیں۔ سربراہ پی سی بی نے کہا کہ ویسٹ انڈیز کے میچز کراچی سے لے جانے پڑیں گے، ٹرائی سیریز کے میچز کراچی میں کرا سکتے ہیں، نیشنل سٹیڈیم میں نیا پویلین بھی بنائیں گے۔ محسن نقوی نے کہا کہ جو پرفارم کر رہا ہے وہی کھیلے گا میرا کوئی فیصلہ نہیں، ہیڈ کوچ کا کام کوچنگ کرنا، سلیکٹرز کا کام سلیکشن کرنا ہے، کلیسی کو ممبر سلیکشن کمیٹی بنایا تھا، سلیکشن کا اختیار نہیں دیا تھا، سلیکشن کمیٹی میں کوئی ایک ممبر ساری ٹیم کا فیصلہ نہیں کرسکتا۔ انھوں نے کہا کہ کراچی میں اسٹیڈیم کا کام وقت پر مکمل کیا جائے گا، سٹیڈیم کے اطراف 2700 گاڑیوں کی پارکنگ بنا رہے ہیں، واش روم کا مسئلہ تھا اسے بھی بہتر کر رہے ہیں، کراچی کا پروجیکٹ لاہور سے بھی تیزی سے ہوا ہے، نئی بلڈنگ میں 24 گھنٹے کام جاری ہے۔ چیئرمین پی سی بی کو نیشنل اسٹیڈیم میں تعمیراتی کام پر بریفنگ بھی دی گئی، انجینئرنگ ٹیم نے بریفنگ دیتے ہوئے بتایا کہ 90 فیصد کام مکمل کرلیا۔

منشیات کا غلط استعمال : آرمی نے والی بال ٹورنامنٹ کا انعقاد کیا

جالندھر// ہندوستانی فوج کی سرمائی بریگیڈ نے پینتھر ڈویژن اور وجرا کور کے زیر اہتمام بھوگپور والی بال ٹورنامنٹ 2024 کا جمعہ کو بھوگپور کے گاوں دھلی کے سری ہرگوبند صاحب اسپورٹس اسٹیڈیم میں انعقاد کیا۔ فوج کے ایک ترجمان نے ایک ریلیز میں کہا کہ ہندوستانی فوج جسمانی تندرستی کے مظہر کے طور پر کھڑی ہے اور اس تقریب کا مقصد بھوگ پور تحصیل، جالندھر کے نوجوانوں میں کھیلوں کے ذریعے اچھی صحت کو فروغ دینا اور انہیں منشیات کے مضر اثرات کے بارے میں آگاہ کرنا ہے۔ انہوں نے کہا کہ 20 دسمبر کو ختم ہونے والے تین روزہ ٹورنامنٹ میں آٹھ دیہات کی ٹیموں نے حصہ لیا جن کی عمریں 16 سے 20 سال کے درمیان تھیں۔ فائنل میچ گاوں غوراہی اور گاوں کھنن کے درمیان کھیلا گیا جس میں گاوں کھنن نے میچ جیت لیا جس کے بعد جیتنے والی ٹیموں کو ٹرافیاں اور سرٹیفکیٹس سمیت پرکشش انعامات دیئے گئے۔ والی بال ٹورنامنٹ کے علاوہ، پنجاب انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز (پی آئی ایم ایس)، جالندھر کے تربیت یافتہ افراد کی طرف سے منشیات کے استعمال پر ایک فکر انگیز اسٹریٹ پلے کا مظاہرہ کیا گیا۔ ڈرامے کا مقصد سامعین کو افراد، خاندانوں اور کمیونٹیز پر منشیات کی لت کے تباہ کن اثرات کے بارے میں آگاہ کرنا تھا۔ یہ پہل ہندوستانی فوج کی قوم کی تعمیر اور سماجی چیلنجوں سے نمٹنے کے عزم کا حصہ ہے۔ اس تقریب کو مقامی کمیونٹی نے بڑے پیمانے پر سراہا، جنہوں نے منشیات کے استعمال سے نمٹنے کے لیے ہندوستانی فوج کی کوششوں کو سراہا۔

بابر اعظم، ویرات کوہلی، ہاشم آملہ کو پیچھے چھوڑ کر ایک اور تاریخی سنگ میل عبور کرنے کے قریب

لندن// پاکستان کے مایہ ناز بلے باز بابر اعظم ایک اور تاریخی سنگ میل عبور کرنے کے قریب ہیں اور آج جنوبی افریقہ کے خلاف ہونے والے میچ میں وہ جنوبی افریقہ کے ہاشم آملہ اور عالمی شہرت یافتہ بیٹر ویرات کوہلی کو پیچھے چھوڑ سکتے ہیں۔ عالمی سطح پر ٹاپ رینک پلیئر ایک روزہ کرکٹ فارمیٹ میں تیز ترین 6000 رنز مکمل کرنے والے کھلاڑی بن سکتے ہیں۔ اس وقت 123 اننگز میں 6 ہزار رنز بنانے کا ریکارڈ جنوبی افریقہ کے ہاشم آملہ کے پاس ہے جب کہ بابر اعظم نے 119 اننگز میں 5 ہزار 905 رنز بنا رکھے ہیں، انہیں اس شاندار کارنامے کو انجام دینے کے لیے 95 رنز درکار ہیں، جب کہ بھارت کے ویرات کوہلی نے 136 اننگز میں 6000 رنز مکمل کیے تھے۔ جنوبی افریقہ کیخلاف سیریز کے دوسرے ون ڈے میں نصف سینچری اسکور کرکے بابر اعظم نے سابق بھارتی وکٹ کیپر بیٹر مہندرا سنگھ دھونی کا ریکارڈ توڑ دیا۔ اسپورٹس کیڈا کی رپورٹ کے مطابق بابر اعظم نے سینا ممالک کیخلاف مہندرا سنگھ دھونی کی جانب سے بنائی گئی نصف سینچریوں کا ریکارڈ اپنے نام کرلیا تھا۔ پاکستانی ٹیم کے سابق کپتان بابر اعظم نے 300 سے زائد انٹرنیشنل میچز کھیلے ہیں جن میں 14 ہزار سے زائد رنز شامل ہیں جبکہ 31 سینچریاں اور 95 نصف سنچریاں اسکور کر رکھی ہیں۔

جنوبی افریقہ نے انڈر 19 ویمنز ٹی 20 ورلڈکپ کیلئے 15 رکنی اسکواڈ کا اعلان کردیا

کیپ ٹاون// جنوبی افریقہ نے اگلے ماہ ملائیشیا میں ہونے والے انڈر 19 خواتین کے ٹی 20 ورلڈ کپ 2025 کے لیے 15 رکنی ٹیم کا اعلان کر دیا ہے۔ جنوبی افریقہ نے 18 جنوری 2025 سے شروع ہونے والے اس ٹورنامنٹ کے لیے ٹیم کی کمان آل راونڈر کیلا رینیکے کو سونپ دی ہے۔ تجربہ کار لیگ اسپنر سیشنی نائیڈو اور وکٹ کیپر کارابو ماسو کو ٹیم میں شامل کیا گیا ہے۔ نائیڈو نے آئی سی سی خواتین کے ٹی 20 ورلڈ کپ 2024 سے قبل پاکستان کے خلاف سیریز میں اپنا ڈیبیو کیا۔ تاہم انہیں متحدہ عرب امارات میں منعقد ہونے والے ٹورنامنٹ کے لیے ٹیم میں شامل کیا گیا تھا لیکن وہ کسی بھی میچ میں نہیں کھیلی۔ جبکہ ماسو نے مارچ کے شروع میں سری لنکا کے خلاف بین الاقوامی کرکٹ میں ڈیبیو کیا۔ ٹیم کے انتخاب کے بارے میں، ہیڈ کوچ ڈینش دیونارائن نے کہا، "یہ ٹیم اس بھوک اور عزم کی عکاسی کرتی ہے جو ہم نے پچھلے 18 مہینوں میں حاصل کیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہم نے جدید کرکٹ کو مدنظر رکھتے ہوئے ایک متحرک اور ورسٹائل ٹیم کا انتخاب کیا ہے۔ جنوبی افریقہ کو ٹورنامنٹ میں گروپ سی میں ساموا، نیوزی لینڈ اور نائیجیریا کے ساتھ رکھا گیا ہے۔ جنوبی افریقہ انڈر 19 ویمنز ٹی 20 ورلڈ کپ کے پہلے دن 18 جنوری کو اپنی مہم کا آغاز کرے گا۔

کم ترین ون ڈے اننگز میں 3 سنچریاں، صائم ایوب نے فخر زمان اور بابر اعظم کو پیچھے چھوڑ دیا

لاہور// پاکستانی ٹیم کے اوپنر صائم ایوب نے کم ترین ون ڈے اننگز میں 3 سنچریاں بنانے والے پاکستانی بیٹرز کی فہرست میں فخر زمان اور بابر اعظم کو پیچھے چھوڑ دیا۔ صائم ایوب نے جنوبی افریقہ کیخلاف تیسرے ون ڈے میں اپنی 9 ویں اننگز میں تیسری ون ڈے سنچری سکور کی۔ اس فہرست میں صرف امام الحق ان سے آگے ہیں جنہوں نے 8 اننگز میں اپنی پہلی 3 سنچریاں بنائی تھیں۔ فخر زمان 17 اننگز میں 3 سنچریاں بنا کر تیسرے، بابر اعظم 18 اننگز میں اتنی سنچریاں سکور کرکے چوتھے جب کہ ناصر جمشید 21 اننگز میں 3 سنچریاں بنا کر پانچویں نمبر پر ہیں۔ صائم ایوب کی سیریز میں دوسری سنچری نے انہیں غیر ملکی بلے بازوں کے ایک خصوصی گروپ میں شامل کیا جنہوں نے جنوبی افریقہ میں متعدد ون ڈے سنچریاں سکور کیں۔ ان کے ساتھ ساتھ ویرات کوہلی، ڈیوڈ وارنر، فخر زمان اور جو روٹ نے بھی یہ کارنامہ انجام دیا ہے، کیون پیٹرسن اور کوہلی نے جنوبی افریقہ میں 3، 3 سنچریاں سکور کی ہیں۔ تیسرے ون ڈے میں پاکستان کی 36 رنز کی فتح میں 22 سالہ کھلاڑی نے 94 گیندوں پر 101 رنز بنا کر مضبوط بنیادوں پر استوار کی۔ بابر اعظم (52) اور محمد رضوان (53) نے بھی نصف سنچریاں بنائیں۔ شاہین آفریدی اور نسیم شاہ نے بھی دو دو جبکہ محمد حسنین اور صائم ایوب نے ایک ایک وکٹ حاصل کی۔ صائم ایوب کی شاندار آل راؤنڈ کارکردگی جس میں دو وکٹوں کے ساتھ سیریز میں 2 سنچریاں اور 235 رنز شامل تھے، صائم ایوب کو آخری ون ڈے میں پلیئر آف دی میچ اور سیریز کا بہترین کھلاڑی قرار دیا گیا۔ اس تاریخی سیریز کی جیت نے نہ صرف پاکستان کو جنوبی افریقہ کے خلاف 3- 0 سے وائٹ واش کیا بلکہ جنوبی افریقہ کی سرزمین پر یہ کارنامہ انجام دینے والی پہلی ٹیم کے طور پر کرکٹ کی تاریخ میں اپنا نام بھی روشن کر دیا۔

ہریدوار کو کھیلوں کے شہر کے طور پر بھی پہچانا جائے گا/ دھامی

ہریدوار/ دہرادون// اتراکھنڈ کے وزیر اعلیٰ پشکر سنگھ دھامی نے جمعہ کو ہریدوار میں نو تعمیر شدہ جدید اسپورٹس کمپلیکس میں 54 کروڑ 31 لاکھ روپے کی 239 اسکیموں کا افتتاح اور سنگ بنیاد رکھا۔ اس دوران انہوں نے کہا کہ کمبھ شہر کو اب کھیلوں کے شہر کے طور پر بھی پہچانا جائے گا۔ وزیر اعلیٰ نے کہا کہ ہماری حکومت جن اسکیموں کا سنگ بنیاد رکھتی ہے ان کا افتتاح بھی کرتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ وزیر اعظم کی قیادت میں ترقی کا سلسلہ جاری رہنا چاہیے، یہ ہمارا عزم ہے۔ انہوں نے کہا کہ جن پروجیکٹوں کا آج افتتاح کیا گیا ہے، ان سے آنے والے وقت میں مذہبی شہر ہریدوار میں ترقی کی گنگا بہے گی۔ ہریدوار-روڑکی ڈیولپمنٹ اتھارٹی کی طرف سے نئے تعمیر شدہ سٹی اسپورٹس کمپلیکس میں بنائے گئے لان ٹینس کورٹ، کرکٹ پریکٹس پچ، بیڈمنٹن کورٹ ہریدوار کے ساتھ ساتھ پوری ریاست کے کھلاڑیوں کے لیے اہم اور مددگار ثابت ہوں گے۔ یقیناً یہ ہمارے کھلاڑیوں کی کھیلوں کے میدان میں ترقی میں ہر طرح سے مدد کرے گا۔ انہوں نے کہا کہ سٹی اسپورٹس کمپلیکس ہماری ریاست میں منعقد ہونے والے 38 ویں نیشنل گیمز کے انعقاد کے نقطہ نظر سے بھی ایک بڑی حصولیابی ہے۔

پاکستانی ٹیم کیپ ٹاؤن سے جوہانسبرگ پہنچ گئی

جوہانسبرگ// پاکستان کرکٹ ٹیم جنوبی افریقا کے خلاف تیسرا ایک روزہ میچ کھیلنے کیلئے کیپ ٹاون سے جوہانسبرگ پہنچ گئی ہے۔ ٹیم نے نیٹ پریکٹس اور جسمانی ورزش کی، آج جنوبی افریقہ سے سامنا ہوگا۔ گرین شرٹس نے کیپ ٹاون میں کھیلے گئے دوسرے ون ڈے میں مہمان ٹیم کو 81 رنز کے مارجن سے شکست دے کر سیریز میں 2- 0 کی فیصلہ کن برتری حاصل کر لی ہے۔

2024 ہندوستانی کھیلوں کیلئے بے مثال حصولیابیوں کے ساتھ قابل ذکر سال رہا

نئی دہلی// سال 2024 ہندوستانی کھیلوں کے لئے ایک یادگار سال رہا جس میں ملک نے عالمی سطح پر بے مثال کامیابی حاصل کی۔ پیرس پیرا اولمپک گیمز میں ریکارڈ توڑ کارکردگی سے لے کر شطرنج میں تاریخی جیت اور کھیلوں میں خواتین کی شرکت کو فروغ دینے تک، ہندوستان نے کئی شعبوں میں اپنی بڑھتی ہوئی طاقت کا مظاہرہ کیا ہے۔ بے مثال اقدامات اور ایتھلیٹس کو بااختیار بنانے پر از سر نو توجہ مرکوز کرنے والی یہ قابل ذکر حصولیابیاں کھیلوں کی عمدہ کارکردگی کو فروغ دینے اور آنے والی نسلوں کی حوصلہ افزائی کے لیے ملک کے عزم کی عکاسی کرتی ہیں۔ ہندوستان نے پیرس اولمپک گیمز 2024 میں ایک چاندی اور پانچ کانسے سمیت چھ تمغوں کی شاندار جیت کے ساتھ اپنی شرکت مکمل کی۔ اس حصولیابی میں نشانہ بازی کی کلیدی کردار ادا رہا جس میں ایتھلیٹس منو بھاکر، سربجوت سنگھ اور سوپنل کسالے نے تین کانسے کے تمغے جیتے۔ اس کے علاوہ نیرج چوپڑا نے جیولین تھرو میں چاندی کا تمغہ جیتا، امن سہراوت نے کشتی میں کانسے کا تمغہ جیتا اور ہندوستانی ہاکی ٹیم نے کامیابی سے اپنا کانسے کا تمغہ برقرار رکھا۔ قومی فخر کے اس لمحے میں، تمام تمغے جیتنے والے کھلاڑیوں کو 15 اگست 2024 کو لال قلعہ میں یوم آزادی کی تقریب میں بطور مہمان خصوصی مدعو کیا گیا تھا۔ اس کے بعد انہوں نے وزیر اعظم نریندر مودی سے بات کی۔ ہندوستان نے 28 اگست سے 08 ستمبر 2024 تک پیرس پیرا اولمپک 2024 گیمز میں اپنے سب سے بڑے دستے کے ساتھ تاریخ رقم کی۔ ایتھلیٹس نے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے سات طلائی، 9 چاندی اور 13 کانسی کے ساتھ 29 تمغے جیتے اور تمغوں کی تعداد میں 18 ویں نمبر پر رہے۔ یہ تاریخی کارکردگی پیرا اولمپک کی تاریخ میں ملک کی اب تک کی بہترین کامیابی ہے۔ ایف آئی ڈی ای شطرنج اولمپیاڈ اور عالمی شطرنج چیمپئن شپ ہنگری کے بڈاپسٹ میں 45 ویں ایف آئی ڈی ای شطرنج اولمپیاڈ میں ملک کے شطرنج کے ہنر نے نئی بلندیوں کو چھو لیا۔ جہاں ہندوستانی مردوں اور خواتین کی شطرنج ٹیموں نے گولڈ میڈل جیت کر تاریخ رقم کی۔ گکیش ڈی، پرگنانندھا آر، ارجن اریگیسی اور ودیت گجراتی جیسے شاندار کھلاڑیوں پر مشتمل مردوں کی ٹیم نے مقابلہ میں اپنا دبدبہ بنا کر 11 میں سے 10 میچ جیتے اور فائنل راونڈ میں سلووینیا کو شکست دی۔ گکیش ڈی اور ارجن اریگیسی نے اپنی غیر معمولی کارکردگی کے لیے انفرادی گولڈ میڈل جیتے۔ ہریکا دروناولی، ویشالی آر، دیویا دیشمکھ، وانتیکا اگروال اور تانیہ سچدیو کی ہندوستانی خواتین کی ٹیم نے ابتدائی دھچکوں سے نکلتے ہوئے فائنل راونڈ میں آذربائیجان کو شکست دے کر ٹائٹل جیت لیا۔ وزیر اعظم مسٹر مودی نے ہندوستان کے نوجوان شطرنج کھلاڑیوں کی تاریخی حصولیابی کی ستائش کی اور جیتنے والی ٹیموں کو نئی دہلی میں اعزاز سے نوازا جس میں ہندوستانی شطرنج کی تاریخ میں اس شاندار کامیابی کا جشن منایا گیا۔

مشعل یاترا 26 دسمبر سے شروع ہوگی/ ریکھا

دہرادون// اتراکھنڈ میں مجوزہ 38 ویں نیشنل گیمز سے پوری ریاست کے لوگوں کو جوڑنے کے لیے سرکاری مشعل یاترا 26 دسمبر کو ہلدوانی سے شروع ہوگی۔ یہ یاترا تمام 13 اضلاع سے گزرے گی۔ ہر ضلع میں اس دوران دو سے تین روز مختلف تقریبات کا انعقاد کیا جائے گا۔ جمعہ کو وزیر کھیل ریکھا آریہ نے راجیو گاندھی انٹرنیشنل کرکٹ اسٹیڈیم میں واقع اسپورٹس سکریٹریٹ میں سینئر عہدیداروں کے ساتھ میٹنگ کے بعد یہ معلومات دی۔ انہوں نے بتایا کہ وزیر اعلیٰ پشکر سنگھ دھامی 26 دسمبر کو ہلدوانی سے مشعل یاترا کا آغاز کریں گے۔ یہاں سے یہ یاترا کماون اور گڑھوال ڈویژن کے تمام 13 اضلاع میں جائے گی۔ انہوں نے کہا کہ اس دوران یہ یقینی بنانے کی کوشش کی جائے گی کہ یاترا زیادہ سے زیادہ بلاکس تک پہنچے اور عام لوگ اس میں حصہ لے سکیں۔ میٹنگ میں محترمہ آریہ نے محکمہ اطلاعات کے سکریٹری اور ڈائریکٹر جنرل سے کہا کہ وہ کھیلوں کے بارے میں زیادہ سے زیادہ تشہیر کریں۔ انہوں نے کہا کہ قومی کھیلوں کے بارے میں تشہیری مہم نہ صرف ٹی وی، اخبارات، نیوز پورٹلز اور ریڈیو کے ذریعے کی جائے گی، نیز سوشل میڈیا کو بھی اس میں شامل کیا جائے گا۔ اس کے علاوہ انہوں نے تمام میونسپل کارپوریشن اور میونسپلٹی ایریاز میں ہورڈنگز، بینرز، پوسٹرز اور اسکرین ڈسپلے کے ذریعے نیشنل گیمز کی تشہیر کی ہدایات بھی جاری کیں۔ اسپیشل اسپورٹس سکریٹری امیت سنہا، ڈائرکٹر جنرل آف انفارمیشن بنشیدھر تیواری اور دیگر اعلیٰ عہدیداروں نے بھی میٹنگ میں شرکت کی۔

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,