روزنامہ
WATTAN
The Urdu Daily
وطن
بڈگام

بدھوار
08 جنوری 2024

WEDNESDAY
08-JANUARY-2025

بمراہ کا جوس نکال دیا گیا، ہربھجن برہم
صفحہ 08

یووراج کے والد کا کوہلی پر طنز
صفحہ 08

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ | ■ جلد: 15 ■ شمارہ نمبر: 07 ■ صفحات: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■

ایل جی کی ادھمپور میں منعقدہ پروبیشنری ڈی ایس پی ایز کی پاسنگ آؤٹ پریڈ میں شرکت

داخلی سلامتی میں پولیس کا اہم رول

غلط معلومات اور سرحد پار کے سائبر خطرات سے نمٹنے کیلئے جدید آلات استعمال کریں

سری نگر: ۷، جنوری //

جموں وکشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے منگل کو پولیس فورس سے کہا کہ وہ غلط معلومات کا مقابلہ کرنے اور سرحد پار سائبر خطرات سے نمٹنے کیلئے جدید آلات استعمال کریں۔ جے کے این ایس کے مطابق ادھم پور ضلع میں پولیس اکیڈمی میں پروبیشنری DSPs کی پاسنگ آؤٹ پریڈ کا جائزہ لیتے ہوئے، لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ جدید ٹیکنالوجی جیسے کہ مصنوعی ذہانت کے آلات AI-Tools نے سیکورٹی کے منظر نامے کو بدل دیا ہے۔ لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ جموں وکشمیر پولیس، انتہائی مشکل حالات میں کام کر رہی ہے۔ انہوں نے جموں وکشمیر پولیس کی سراہنا کرتے ہوئے کہا کہ یہ پولیس فورس ملک کی داخلی سلامتی میں اہم کردار ادا کر رہی ہے، اور ساتھ ملک کی سالمیت اور یونین میریٹری کے شہریوں کی حفاظت کو یقینی بنا رہی ہے۔ یہ بتاتے ہوئے کہ غلط معلومات اور گہرے فرضی مسائل کے چیلنجز اہم خدشات ہیں، لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ جموں وکشمیر پولیس کو غلط معلومات کا مقابلہ کرنے اور سرحد پار سائبر خطرات سے نمٹنے کیلئے اپنی صلاحیتوں کو بڑھانے کیلئے اختراعی ٹولز کا استعمال کرنا چاہیے۔ انہوں نے مزید کہا کہ آج پاس آؤٹ ہونے والے تمام پولیس افسران کو میری نیک خواہشات۔ میں ان کے ہر مشن میں فتح کی خواہش کرتا ہوں۔ غلط معلومات کا مقابلہ کرنے اور سرحد پار سائبر خطرات سے نمٹنے کیلئے جدید آلات استعمال کریں کی پولیس فورسز کو ہدایت دیتے ہوئے لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ جموں وکشمیر پولیس، انتہائی مشکل حالات میں کام کر رہی ہے جو ملک کی داخلی سلامتی میں اہم کردار ادا کر رہی ہے، ملک کی سالمیت اور جموں کشمیر کے شہریوں کی حفاظت کو یقینی بنا رہی ہے۔ سی این آئی کے مطابق جموں کے ادھم پور ضلع ۔۔۔۔101

برف زدہ علاقوں میں بحالی کا کام تیزی سے جاری

برفباری کے بعد بجلی کی سپلائی تقریباً بحال: وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ

سری نگر: ۷، جنوری //

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے منگل کو کہا کہ جموں وکشمیر کے برفباری زدہ علاقوں میں بحالی کا کام تیزی سے جاری ہے اور برف باری کے بعد بجلی کی سپلائی تقریباً بحال ہوگئی ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے مزید کہا کہ بحالی کے کام کی نگرانی وزراء، ان کے مشیروں اور سینئر افسران کے ذریعے کی جارہی ہے اور کشمیر کے ڈویژنل کمشنر کی طرف سے باقاعدہ جائزہ لیا جاتا ہے۔ سماجی رابطہ گاہ ایکس پر ایک پوسٹ میں وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے لکھا کہ جموں اور کشمیر کے برفباری والے علاقوں میں بحالی کے کام تیزی ۔۔۔۔102

نوہٹہ میں بھیانک آگ
پانچ رہائشی مکان خاکستر

سری نگر: ۷، جنوری //

شہر خاص کے بہاؤالدین صاحب نوہٹہ علاقے میں منگل کی صبح آگ کی ایک بھیانک واردات میں 5 رہائشی مکانات اور 5 دکانوں کو شدید نقصان پہنچا، جسکے نتیجے میں لاکھوں روپے مالیت کی املاک اور گھریلو وکاروباری سامان تباہ ہوگیا۔ جے کے این ایس کو حکام نے بتایا کہ ایک مکان سے نمودار ہونے والی آگ تیزی سے پھیلی، اور اطلاع ملتے ہی فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز اہلکاروں ۔۔۔۔103

نگروٹہ اور بڈگام اسمبلی سیٹ پر انتخابات فی الحال برفباری کی وجہ سے ممکن نہیں

ابھی انتخابات کرانے کیلئے ہمارے پاس وقت ہے، دونوں سیٹوں پر الیکشن اپریل سے پہلے منعقد ہونگے

سرینگر/ 07 جنوری //

جموں کے نگروٹہ اور کشمیر میں بڈگام اسمبلی حلقہ پر انتخابات فی الحال برفباری کی وجہ سے ممکن نہیں ہے کی بات کرتے ہوئے چیف الیکشن کمشنر راجیو کمار نے کہا کہ دونوں سیٹوں پر الیکشن اپریل 2025 سے پہلے پہلے منعقد ہونگے۔ سی این آئی کے مطابق الیکشن کمیشن آف انڈیا نے منگل کو اعلان کیا کہ وہ جموں و کشمیر کی دو اسمبلی سیٹوں پر برفباری کی وجہ سے ضمنی انتخابات فی الحال نہیں کیا جا سکتے ہیں اور کہا کہ ان کے پاس اب بھی انتخابات کرانے کا وقت ہے۔ نئی دہلی میں ایک پریس کانفرنس سے خطاب کرتے ہوئے چیف الیکشن کمشنر راجیو کمار نے کہا کہ وہ خطے میں برفباری کی وجہ سے بڈگام اور نگروٹہ میں ضمنی انتخابات کے شیڈول کا اعلان نہیں کر رہے ہیں۔ انہوں نے کہا ’’ابھی انتخابات کرانے کیلئے ہمارے پاس وقت ہے اور ان دونوں،،،104

بھاری برفباری کے بعد چلہ کلان کے تیور مزید سخت

گلمرگ اور پہلگام سرد ترین جگہیں ریکارڈ، 10 جنوری تک موسم بہتر رہیگا

سرینگر/ 07 جنوری //

بھاری برفباری کے بعد چلہ کلان کے سخت تیور کے بیچ سردی کی لہر نے وادی کو اپنی لپیٹ میں لے لیا جبکہ گلمرگ اور پہلگام سرد ترین جگہیں رہیں جہاں کم سے کم درجہ حرارت بالترتیب منفی 6.6 ڈگری سینٹی گریڈ اور منفی 8.7 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔ ادھر محکمہ موسمیات نے اگلے ایک ہفتے تک موسمی صورتحال مجموعی طور پر بہتر رہنے کی پیشگوئی کرتے ہوئے بتایا کہ موسمی صورتحال میں 11 جنوری کے بعد ہی تبدیلی آسکتی ہے۔ سی این آئی کے مطابق شدید سردی کی لہر نے وادی کو اپنی لپیٹ میں لے لیا ہے۔ ۔۔۔۔105

پولیس کی منشیات فروشی کے خلاف مہم جاری

اننت ناگ میں ایک کروڑ مالیت کی جائیداد قرق

اننت ناگ: ۷، جنوری //

منشیات کی اسمگلنگ کے خلاف ایک بڑے کریک ڈاؤن میں، اننت ناگ پولیس نے این ڈی پی ایس ایکٹ کے تحت ایک کروڑ روپے مالیت کے 2 منزلہ رہائشی مکان کو ضبط کرلیا۔ جے کے این ایس کے مطابق پولیس ترجمان نے ایک بیان میں کہا کہ اننت ناگ پولیس نے ننگی پورہ کے رہنے والے خورشید احمد ڈار ولد عبدالغنی ڈار کے 2 منزلہ منزلہ رہائشی مکان کو منسلک کیا۔ یہ جائیداد، جو ایک کنال اراضی پر بنائی گئی تھی اور اس کی قیمت تقریباً ایک کروڑ روپے تھی، NDPS ایکٹ کی دفعہ 68-F کے تحت منسلک کی گئی تھی۔ پولیس ترجمان نے مزید کہا کہ منشیات فروش کے ضبط شدہ مکان کا تعلق منشیات کی اسمگلنگ سے حاصل ہونے والی آمدنی سے ہے۔ ملزم کو ایف آئی آر نمبر 47/2019 کے تحت پولیس اسٹیشن سری گفوارہ میں درج ایک بڑے منشیات کیس میں ۔۔۔۔106

این سی ممبران اسمبلی عمر عبداللہ کی قیادت سے ناخوش

عمر عبداللہ اور روح اللہ کے درمیان جاری دراڑ وعدوں سے توجہ ہٹانے کی کوشش

سرینگر/ 07 جنوری //

نیشنل کانفرنس کے عمر عبداللہ اور آغا روح اللہ کے درمیان جاری دراڑ حکمران پارٹی کے ادھورے وعدوں سے عوام کی توجہ ہٹانے کی ایک حسابی حکمت عملی ہے کا انکشاف کرتے ہوئے جموں وکشمیر بی جے پی قانون ساز پارٹی کے رہنما سنیل شرما نے کہا کہ نیشنل کانفرنس کے ممبران اسمبلی عمر عبداللہ کی قیادت سے ناخوش ہیں۔ اس عدم اطمینان نے انہیں کابینہ کی متوقع توسیع میں تاخیر کرنے پر مجبور کردیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق جموں میں میڈیا سے بات کرتے ہوئے جموں و کشمیر بی جے پی قانون ساز پارٹی کے رہنما سنیل شرما نے منگل کو دعویٰ کیا کہ نیشنل کانفرنس کے رہنماؤں عمر عبداللہ اور آغا روح اللہ کے درمیان جاری ’دراڑ‘ حکمران پارٹی کے ادھورے وعدوں سے عوام کی توجہ ہٹانے کی ایک حسابی حکمت عملی ہے۔ شرما نے نیشنل کانفرنس کے اندر رپورٹ شدہ تناؤ کو ایک ’’فکسڈ میچ‘‘ کے طور پر بیان ۔۔۔۔107

سرحد پار بیٹھ کر کشمیر میں ملی ٹنسی کو بڑھاوا دینے کا الزام

پستونہ ترال میں ایک ملی ٹنٹ کی جائیداد پولیس نے منسلک کردی

سرینگر/ 07 جنوری //

سرحد پار سے کشمیر میں ملی ٹنسی کو بڑھاوا دینے کے الزام میں جموں کشمیر پولیس نے ترال کے سید آباد پستونہ علاقے کے ایک ملی ٹنٹ کی جائیداد منسلک کردی۔ سی این آئی کے مطابق ملی ٹنسی سرگرمیوں کو فروغ دینے کی پاداش میں ترال پولیس نے سرحد پار بیٹھے ایک ملی ٹنٹ کی لاکھوں روپے مالیت کی جائیداد منسلک کی ہے۔ پولیس کے مطابق سید آباد پستونہ ترال میں واقع چار مرلہ اراضی (غیر منقولہ جائیداد) کو منسلک کردیا گیا ہے۔ اس اراضی کی قیمت 80 لاکھ روپے بتائی جاتی ہے۔ پولیس کے مطابق یہ اراضی پاکستان میں مقیم ملی ٹنٹ ہینڈلر مبشر احمد ولد غلام نبی ڈار ساکن سید آباد پستونہ کی ہے جو چند برس قبل ۔۔۔۔108

کٹرا ریاسی میں ایک فورسز اہلکار کی موت

سری نگر: ۷، جنوری //

حکام نے منگل کو بتایا کہ سینٹرل ریزرو پولیس فورس کے ایک اسسٹنٹ سب انسپکٹر کی ضلع ریاسی میں گولی لگنے سے موت واقع ہوگئی۔ جے کے این ایس کے مطابق حکام نے بتایا کہ منگل کی صبح ریاسی ضلع کے کٹرا علاقے میں اپنی پوسٹنگ کے مقام پر CRPF کے اسسٹنٹ سب انسپکٹر کو خون میں لت پت پایا گیا۔ انہوں ۔۔۔۔109

مودی سرکار نے جموں وکشمیر کو ترقی کے خطہ میں تبدیل کردیا

نئے ریلوے ڈویژن کا قیام اور بارہمولہ تک ریل نیٹ ورک روزگار کے مواقع پیدا کریگا

سرینگر/ 07 جنوری //

مودی سرکار نے جموں وکشمیر کو اپنے لوگوں کی امنگوں کو پورا کرتے ہوئے مواقع اور ترقی کے خطہ میں تبدیل کردیا ہے کی بات کرتے ہوئے بی جے پی کے قومی جنرل سیکرٹری ترون چگ نے اس بات پر زور دیا کہ ایک نئے ریلوے ڈویژن کا قیام اور بارہمولہ تک ریل نیٹ ورک کی توسیع مرکز کے زیر انتظام علاقے میں سفر، مال کی نقل وحمل، کاروباری مواقع اور روزگار کے مواقع میں انقلاب لائے گی۔ سی این آئی کے مطابق بی جے پی کے قومی جنرل سیکرٹری ترون چگ نے اس بات پر زور دیا کہ ایک نئے ریلوے ۔۔۔۔110

منشیات فروش کی رہائی کا وعدہ کرنیوالا نقلی افسر

خاتون کی شکایت پر سرینگر پولیس کی کارروائی، ملزم گرفتار

سری نگر: ۷، جنوری //

سری نگر پولیس نے رشوت کے عوض منشیات فروشوں کی رہائی کا وعدہ کرنے والے ایک شخص کو سرکاری افسر کی نقالی کرنے کے الزام میں گرفتار کیا۔ جے کے این ایس کے مطابق ایک بیان میں پولیس نے کہا کہ 6 جنوری 2025 کو ریاض احمد چنہ کی بیوی صفیہ ریاض نے شہید گنج کے رہائشی صادق حسین چالو کے خلاف شکایت درج کرائی تھی۔ ملزم نے مبینہ طور پر ایک سرکاری اہلکار کے طور پر اثر ورسوخ کا دعویٰ کیا اور خاتون کے شوہر کی رہائی کے لیے رقم کا مطالبہ کیا، جسے راجباغ پولیس نے 19 نومبر 2024 کو منشیات کے ایک کیس میں گرفتار کیا تھا۔ شکایت کنندہ نے بتایا کہ ملزم نے دھوکہ دہی کا پتہ لگانے ۔۔۔۔111

سال رواں کے پہلے ہفتے میں آتشزدگی کے 41 واقعات

9 واقعات کے ساتھ سرینگر سرفہرست، آگ بجھانے کے دوران نصف درجن اہلکار زخمی

سرینگر/ 07 جنوری //

سال رواں کے پہلے سات دنوں میں وادی کشمیر میں کل ملا کر آتشزدگی کے 41 واقعات درج ہوئے جن میں سرینگر میں 9 معاملات پیش آئے۔ آگ کے بڑھتے واقعات کے بیچ محکمہ فائر اینڈ ایمرجنسی سروس نے کہا کہ گرمی دینے والے آلات کا زیادہ استعمال آگ لگنے کی بنیادی وجہ ہے۔ انہوں نے کہا کہ لوگ خریداری کرتے وقت آلات کی کوالٹی چیک نہیں کرتے۔ معیار اور برانڈ کی جانچ کرنا ضروری۔ ۔۔۔۔112

جموں میں بھی منشیات کے خلاف مہم جاری

ادھمپور، کٹھوعہ اور جموں میں پانچ منشیات فروش گرفتار

جموں: ۷، جنوری //

پولیس نے ادھم پور، کٹھوعہ اور جموں اضلاع میں منگل کو الگ الگ مقامات پر 5 مبینہ منشیات فروشوں کو لاکھوں روپے مالیت کی ہیروئن کے ساتھ گرفتار کیا گیا۔ جے کے این ایس کے مطابق پولیس کے ایک ترجمان نے بتایا کہ کمل شرما عرف پن اور جے جیت سنگھ عرف مونو، دونوں مطلوب منشیات فروشوں کو ادھم پور میں جموں سری نگر قومی شاہراہ پر ریہ مبل میں چیکنگ کے دوران ان کی گاڑی سے 1.6 گرام ہیروئن برآمد ہونے کے بعد گرفتار کیا گیا۔ انہوں نے کہا کہ ایک اور مطلوب منشیات فروش راجرو پندر سنگھ کو ادھم پور کے نگری کے قریب 7.38 گرام ہیروئن کے ساتھ گرفتار کیا گیا۔ پولیس ترجمان نے کہا کہ راجرو پندر سنگھ کو کٹرا کی طرف سے پیدل آتے ہوئے دیکھا گیا۔ ۔۔۔۔113

پی ڈی پی کے بانی اور سابق وزیر اعلیٰ مفتی سعید کی 9 ویں برسی

قبرستان کی خاموشی کو امن کے مترادف نہیں کیا جاسکتا: پی ڈی پی صدر محبوبہ مفتی

بیجبہاڑہ: ۷، جنوری //

سابق وزیر اعلیٰ اور پیپلز ڈیموکریٹک پارٹی کے بانی مفتی محمد سعید کی 9 ویں برسی کے موقع پر، ان کی بیٹی اور پی ڈی پی سربراہ محبوبہ مفتی نے جموں وکشمیر کے لوگوں کیلئے نئے سرے سے شفابخش رابطے کا مطالبہ کیا۔ جے کے این ایس کے مطابق پی ڈی پی صدر محبوبہ مفتی نے کہا کہ مفتی صاحب نے ہیلنگ ٹچ کی پالیسی پر عمل کیا، اور آج جموں وکشمیر کے لوگوں کو پہلے سے کہیں زیادہ اس کی ضرورت ہے۔ انہوں نے ۔۔۔۔114

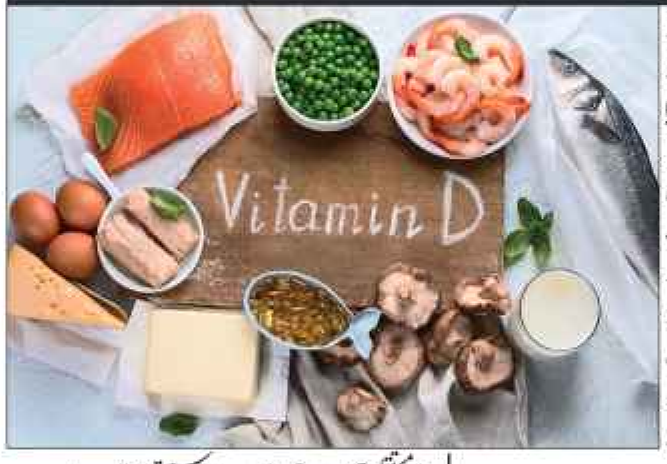
انزائٹی ڈس آرڈر کا مقابلہ کس طرح کیا جائے؟

انزائٹی ڈس آرڈر، امریکا میں ذہنی امراض میں سے سب سے عام ہے، جس سے 4 کروڑ بالغ امریکی افراد متاثر ہیں۔ انزائٹی ڈس آرڈر کے حوالے سے بریگھم اینڈ ویمنز ہاسپٹل کی ڈائریکٹر آف سائیکالوجی اور کلینیکل سائیکالوجسٹ نتالی ڈاڈیلو کہتی ہیں، ''اگر ہم نفسیاتی نقطۂ نظر سے انزائٹی کو سمجھنے کی کوشش کریں تو یہ ایک رونما ہونے والی صورت حال یا واقعہ کی مِس کیلکولیشن کا نتیجہ ہوتی ہے۔ ہم انزائٹی اس وقت محسوس کرتے ہیں، جب ہم اندازوں سے زیادہ کوئی بری بات کے واقع ہونے اور اس کا مقابلہ کرنے کے لیے اپنی صلاحیتوں کو کم درجے کا سمجھ بیٹھتے ہیں''۔ لائسنس یافتہ امریکی سوشل ورکر اور 'لائف از گڈ کڈز فاؤنڈیشن' کے بانی اسٹیو گراس خوف اور انزائٹی کو غیر فطری عمل قرار نہیں دیتے۔ وہ کہتے ہیں، ''انسانوں کی فطرت میں ایک 'منفی تعصب' پایا جاتا ہے، اس کا مطلب یہ ہے کہ ہر انسان ڈرانے والی اور خوف دینے والی معلومات کو مثبت اور عزم کو پختہ کرنے والی معلومات کے مقابلے میں زیادہ توجہ دیتا ہے۔ انزائٹی انسانوں کے اس قدیم دور میں بھی پائی جاتی تھی، جب انھیں زندہ رہنے کے لیے غذا، پانی اور چھت کی تلاش کرنا پڑتی تھی۔ ان چیزوں کا مستقل خوف انھیں 'فائٹ-آر-فلائٹ موڈ' میں رکھتا تھا''۔ جب آپ کا جسم، ایڈرینالین (دل کی دھڑکن تیز کرنے والا مواد) زیادہ بناتا ہے تو انزائٹی اس کا نفسیاتی جواب ہوتا ہے اور یہ مادہ ہر وقت خوف کا پتہ لگانے (تھریٹ ڈیٹیکشن) کے کام پر معمور ہوجاتا ہے۔ دونوں ماہرین کا ماننا ہے کہ پُرامیدی (آپٹی مزم) کو پروان چڑھا کر انزائٹی میں کمی لائی جاسکتی ہے۔ نتالی ڈاڈیلو کہتی ہیں، ''میرا خیال ہے کہ پُرامیدی، مثبت سوچ، اچھی توقع رکھنے، بامقصد رویہ اپنانے اور پُراعتمادی کا امتزاج ہے۔ ضروری نہیں ہے کہ 'آدھا گلاس بھرا ہوا ہے' والی سوچ کو پرامیدی کہا جائے۔ اس سے زیادہ پرامیدی یہ ہے کہ آپ کے ساتھ زندگی میں جو کچھ پیش آرہا ہے آپ اسے کس طرح بیان کرتے ہیں، خصوصاً وہ چیزیں جو آپ کی توقعات کے مطابق نہیں ہوتیں یا آنے والی زندگی کے بارے میں آپ کیا توقعات رکھتے ہیں''۔ اس صورتِ حال کو اس طرح سمجھا جاسکتا ہے کہ جب زندگی میں چیزیں آپ کی توقعات کے مطابق وقوع پذیر نہ ہورہی ہوں تو آپ انہیں اپنے تاریک مستقبل سے تشبیہ دینے کے بجائے یہ تصور کریں کہ یہ ایک عارضی حادثہ ہے، جو گزر جائے گا۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا ایسی سوچ، حقائق سے انکار کے زمرے میں نہیں آتی؟ اس حوالے سے اسٹیو گراس کہتے ہیں کہ پُرامید رویہ کا حامل شخص زندگی میں بری چیزوں کو قبول کرتا ہے، تاہم وہ انہیں لے کر زندگی سے مایوس نہیں ہوجاتا۔ ''ہمارے نزدیک پُرامیدی کی تعریف خود میں، دوسروں میں اور اپنے اردگرد اچھائی کو دیکھنے، محسوس کرنے اور اس پر توجہ مرتکز رکھنے کی استعداد ہے''۔ ماہرین کے مطابق، درج ذیل طریقوں پر عمل کرکے کوئی بھی شخص اپنی زندگی میں پُرامیدی کے جذبات کو پروان چڑھا اور انزائٹی گھٹا سکتا ہے۔

اپنی سوچ بدلیں

نتالی ڈاڈیلو انزائٹی کے مسائل پر کام کرنے کے دوران اپنے کلائنٹس کی سوچ کو بدلنے کے لیے 'ٹاک تھراپی' استعمال کرتی ہیں۔ ''میں اپنے کلائنٹس کے ساتھ اس بات پر گفتگو کرتی ہوں کہ ہمارے سوچنے کے انداز کس طرح عصبی طور پر ایک گھیرے میں آجاتے ہیں۔ اگر ہم چاہتے ہیں کہ ہم اپنے، دوسروں اور دنیا کے بارے میں جس طرح سوچتے ہیں، اس میں تبدیلی لے آئیں تو نئی راہیں تخلیق کرنے میں وقت لگتا ہے''۔ ہمارے دماغ کے ایک حصے کا نام آربیٹل فرنٹل کارٹیکس (OFC) ہے۔ یہ حصہ دانش، فہم اور جذباتی مراکز سے حاصل ہونے والی معلومات میں ہم آہنگی پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ دماغ کا یہ حصہ ان لوگوں میں حجم کے لحاظ سے زیادہ بڑا اور زیادہ نشوونما پاتا ہے جو زیادہ پُرامید اور کم فکرمند ہوتے ہیں۔ ڈاڈیلو سب سے پہلے یہ کوشش کرتی ہیں کہ وہ اپنے کلائنٹس کو یہ باور کراسکیں کہ کسی بھی واقعے، حادثے یا بات کو لے کر اس پر سوچنے کے مختلف زاویے ہوتے ہیں۔ وہ ایک سانحے کی نشاندہی کرتی ہیں اور پھر اپنے کلائنٹ کے ساتھ بحث و مباحثہ کے ذریعے یہ جاننے کی کوشش کرتی ہیں کہ اس کے سوچنے کا کون سا زاویہ مسئلے کا باعث ہے۔ سوالات کے ایک سلسلے کے ذریعے ڈاڈیلو اور ان کا کلائنٹ اس بات کا تعین کرتے ہیں کہ جب کوئی سانحہ یا واقعہ پیش آیا تو اس وقت اس کے ذہن میں کیا چل رہا تھا اور وہ اب اس کے بارے میں کیا سوچتا ہے۔ اس کے بعد وہ اپنے سائنسی علم کی بنیاد پر یہ اندازہ لگاتی ہیں کہ متاثرہ شخص مستقبل کے واقعات سے متعلق پیش گوئی کرنے کے لیے اپنی سوچوں کا کتنا استعمال کررہا ہے۔ اس میں سب سے اہم کرنے کا کام یہ ہوتا ہے کہ متاثرہ شخص کو سوچنے کے نئے زاویے اپنانے کی مشق کرنا پڑتی ہے۔ ''بہت سارے لوگ مشق کے ذریعے اپنے سوچنے کا انداز بدلنے اور اس میں استحکام لانے کے لیے جلد ہمت ہار جاتے ہیں۔ اس علاج کا سب سے اہم حصہ 'میٹیننس اسٹیج' ہوتا ہے، جہاں ہم پریکٹس کے ذریعے اپنے سوچنے کے انداز کو بڑی حد تک بدل چکے ہوتے ہیں، جب متاثرہ شخص اس اسٹیج سے آگے بڑھ جاتا ہے تو اس کے بعد اس کے سوچنے کے انداز میں حقیقی بدلاؤ آتا ہے اور اس کے سوچنے کا نیا انداز ہی اس کا فطری (اور مثبت) انداز بن جاتا ہے''۔ مزید برآں، ماہرین کے مطابق متاثرہ شخص اپنی انزائٹی پر قابو پانے کے لیے یا اگر کوئی چاہتا ہے کہ انزائٹی کبھی بھی اس کے پاس نہ آئے تو اسے چاہیے کہ وہ پُرامید لوگوں کے درمیان رہے، ایسے لوگوں کی فہرست بنائے جن کے ساتھ وقت گزار کر اور بات کرکے وہ اچھا محسوس کرتا ہے، روزانہ کوئی مثبت کام کرنے کی نیت کرے، چیزوں پر غور کرے اور خود میں مسکرانے کی عادت پیدا کرے۔

وٹامن ڈی کی کمی پوری کرنے کے طریقے



وٹامن ڈی ایک ایسا غذائی جزو ہے، جو جسمانی افعال کی صحیح کارکردگی کے لیے ضروری تصور کیا جاتا ہے۔ جسمانی عضلات مثلاً پٹھوں، ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی جبکہ اہم اعضاء دل، گردے، پھیپھڑے اور جگر کے تحفظ کے لیے وٹامن ڈی جسم کو درکار ضروری وٹامنز میں سے ایک ہے۔ یہ ایک ایسا وٹامن ہے، جس کی کمی بہت سی بیماریوں کو دعوت دیتی ہے۔

وٹامن ڈی کی کمی اور طبی مسائل

دنیا بھر کی آبادی کا تقریباً 13 فیصد وٹامن ڈی کی کمی کا شکار ہے۔ وٹامن ڈی کی کمی کے شکار افراد کی اتنی بڑی تعداد قابلِ غور ہونے کے ساتھ ساتھ تشویش ناک بھی ہے کیونکہ وٹامن ڈی کی کمی انسانی جسم کو ناقابلِ تلافی نقصان پہنچاتی ہے۔ مثلاً

☆ وٹامن ڈی کی کمی ہڈیوں کے بھربھرے پن، ہڈیوں کے سوکھنے اور ٹیڑھے ہوجانا جسم میں درد اور تکلیف کا سبب بنتی ہے۔

☆ وٹامن ڈی کی کمی کے شکار افراد کو مستقل تھکاوٹ، جسم میں درد اور سستی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

☆ اس کی کمی کی وجہ سے کیلشیم ہڈیوں میں جذب نہیں ہوتا اور پیشانی پر بہت زیادہ پسینہ آنے لگتا ہے۔

☆ وٹامن ڈی ہڈیوں میں کیلشیم کو جذب کرنے کی صلاحیت دگنی کردیتا ہے۔ اس طرح ہڈیوں اور مسلز کی صحت کو برقرار رکھا جاسکتا ہے۔

☆ جن افراد میں وٹامن ڈی کی کمی پائی جاتی ہے، وہ جوڑوں کے درد کا شکار ہوجاتے ہیں۔

وٹامن ڈی کی کمی اور علامات

ماہرین کے مطابق وٹامن ڈی کی کمی کی تشخیص کا عمل آسان نہیں کیونکہ اس کے اثرات طبیعت کی خرابی کا سبب نہیں بنتے۔ تاہم ذیل میں درج علامات کے ذریعے وٹامن ڈی کی کمی کی نشاندہی کی جاسکتی ہے۔

☆ کمزور مدافعتی نظام: مثلاً کسی انفیکشن یا وائرس کے ہوجانے کے بعد صحت یابی میں کافی وقت لگنا، یا پھر چوٹ لگنے کے بعد دیر سے ٹھیک ہونا۔

☆ کمر اور جوڑوں میں درد

☆ مستقل تھکاوٹ، جسم میں درد اور سستی کا غالب رہنا۔

☆ ڈپریشن، اکتاہٹ اور چڑچڑاپن۔

☆ پسینے کی زیادتی۔

☆ کمزور مسلز یا تکلیف ہونا وغیرہ۔

چربی والی مچھلی اور سمندری غذائیں

فیٹی فش اور سمندری غذاؤں میں وٹامن ڈی جیسا قدرتی اجزا کثیر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ مثلاً 100 گرام سامن مچھلی 386IU وٹامن کی مقدار فراہم کرتی ہے۔ وٹامن ڈی کی مقدار سمندری غذاؤں کی انواع و اقسام میں مختلف پائی جاتی ہے۔ جن سمندری غذاؤں میں وٹامن ڈی کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے ان میں ٹونا، سرمئی مچھلی، کستورا مچھلی، جھینگے، سارڈین مچھلی، اور ین کووے (سبلا مورہ مچھلی) شامل ہیں۔

کمی کیسے پوری کی جائے؟

نیشنل اکیڈمی آف میڈیسن کے مطابق نوجوانوں کے لیے وٹامن ڈی کے یومیہ 600 سے 800 انٹرنیشنل یونٹس مختص کیے گئے ہیں۔ اس تناسب کو مکمل کرنے کے لیے درج ذیل طریقہ کار پر غور کیا جاسکتا ہے۔

مشروم کا زیادہ استعمال

وٹامن ڈی کے حصول کے لیے مشروم کو ایک مکمل نباتاتی ذریعہ تسلیم کیا جاتا ہے۔ انسانوں کی طرح مشروم بھی سورج کی الٹراوائلٹ شعاعوں کے ذریعے وٹامن ڈی بنانے کی صلاحیت سے مالا مال ہوتے ہیں۔ سمندری نوع کی طرح مشروم کی بھی مختلف اقسام کی وٹامن ڈی کی مختلف مقدار فراہم کرتی ہیں مثلاً 100 گرام جنگلی مشروم وٹامن ڈی کے 2,384IU فراہم کرتے ہیں۔

طلبا کی صحت کیلئے عمدہ مشورے

ایک صحت مند جسم میں صحت مند دماغ ہوتا ہے اور دماغ صحت مند ہو تو کوئی بھی امتحان مشکل نہیں ہوتا اور کامیابی کی راہیں کھلتی چلی جاتی ہیں۔ لیکن ہمارے ہاں بچے جب تعلیم حاصل کرنے میں مصروف ہوتے ہیں تو اپنی غذا اور کھانے پینے کی روٹین کا خیال نہیں رکھ پاتے۔ امتحان کی تیاری، اسائنمنٹس جمع کروانے کی ٹینشن اور دیگر روزمرہ معمولات مستقل طور پر طلبا کے ذہنوں پر سوار رہتے ہیں۔ اسی وجہ سے بہت سے طلبا اس قدر توانائی نہیں رکھتے کہ وہ تعلیم اور زندگی میں توازن لا سکیں۔ اسکول، کالج، گھریلو اور سماجی سرگرمیوں میں اپنی بھرپور صلاحیتوں کے اظہار کیلئے طلبا کو فٹ اور صحت مند رہنا بہت ضروری ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ والدین اپنے بچوں کی غذا کا بہت خیال رکھتے ہیں۔ کم عمری سے ہی متوازن غذا مستقبل کیلئے ایک عمدہ بنیاد فراہم کرتی ہے۔ اس سلسلے میں کچھ نکات کو ذہن میں رکھنا ضروری ہے۔

غذا کی مقدار کا خیال رکھنا

بہت زیادہ کھانے کا مطلب صحت مند ہونا نہیں ہوتا۔ اس لیے غذا کے تناسب کا خیال رکھنا بہت ضروری ہوتا ہے خاص طور پر سبزیوں، دالوں اور گوشت کا تناسب عمر اور ضرورت کے مطابق ہونا چاہیے۔

ناشتہ ضرور کریں

چاہے آپ کتنے ہی مصروف کیوں نہ ہوں، آپ کو غذائیت سے بھرپور ناشتے پر کبھی سمجھوتہ نہیں کرنا چاہیے۔ اپنے دن کا آغاز عمدہ ناشتے کے ساتھ کیجئے۔

پانی پیتے رہیں

پڑھائی کے دوران آپ پانی پینا بھول جاتے ہیں یا ٹالتے رہتے ہیں، جو کہ نقصان دہ ہوسکتا ہے۔ وہ طلبا جو گھنٹوں مطالعہ کرتے ہیں یا اپنی توجہ مرکوز رکھتے ہیں، ان کیلئے زائد مقدار میں پانی پینا بہت اہم ہے۔ اپنے ساتھ ہمیشہ پانی کی ایک بوتل ضرور رکھیں۔

میٹھا اور جنک فوڈ کم کھائیں

بہت زیادہ کھانا کھانا پریشان کن نہیں ہوتا البتہ آپ میٹھی اشیا، کولڈ ڈرنک یا جنک فوڈ زیادہ استعمال کرتے ہیں تو اس سے اجتناب کرنا چاہیے۔ سب سے اہم چیز یہ ہے کہ کھانے والی غذا لذیذ ہونے کے ساتھ ساتھ صحت بخش بھی ہو۔

کھیلوں میں حصہ لیں

جو طلبہ ہر وقت پڑھائی میں مصروف رہتے ہیں ان کے لیے ورزش کو وقت دینا مشکل ہوتا ہے۔ کاہلی یا پڑھائی کی ذمہ داری کی وجہ سے بہت سے طلبا جم نہیں جاپاتے۔ اگر وہ کسی کھیل میں حصہ لیں تو ان کا جسم متحرک رہ سکتا ہے۔ بیڈمنٹن، ٹیبل ٹینس یا اسکواش جیسے کھیل عمدہ فٹنس دیتے ہیں اور فٹبال اور کرکٹ جیسے آؤٹ ڈور گیمز کھیلنے سے بھی صحت پر مثبت اثرات پڑتے ہیں۔

پیدل چلیں

بے شک آپ کے پاس موٹر بائیک یا کار ہے لیکن پیدل چلنے کی عادت آپ کی صحت کو بہتر رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ پیدل چلنے کے علاوہ جاگنگ یا رننگ بھی کی جاسکتی ہے۔ گاڑی یا بائیک ہو تو اسے دور کھڑا کرکے پیدل اپنی کلاس یا کسی بھی دکان پر جانے کی عادت ڈالیں۔

جم جوائن کریں

اگر آپ کسی جم جائیں تو آپ کو اس میں داخلہ لینے کی ترغیب ملے گی۔ جم میں سائیکلنگ، رننگ وغیرہ کی سہولتیں دستیاب ہوتی ہیں۔ اس بات کا خیال رکھیے کہ اگر آپ جم میں ایکسرسائز کررہے ہیں تو یہ مستقل بنیادوں پر ہونی چاہیے، ایسا نہ ہو کہ جوش و خروش میں چند دن گئے اور پھر جانا چھوڑ دیا۔ اس سے فائدے کے بجائے نقصان ہونے کا احتمال رہتا ہے۔

نیند

صرف طلبا کیلئے ہی نہیں بلکہ ہر انسان کیلئے بھرپور نیند بہت ضروری ہے کیونکہ جو کچھ آپ پڑھتے یاد یا ذہن نشین کرتے ہیں، وہ نیند کے دوران آپ کے دماغ میں جگہ بنا رہا ہوتا ہے۔ کوشش کریں کہ دوپہر میں تھوڑی دیر سونے (نیپ لینے) کی کوشش کریں۔ ایسا کرنے سے آپ کی کھوئی ہوئی توانائی لوٹ آئے گی، اسی لئے اسے پاور نیپ کہتے ہیں۔

پوری رات نہ پڑھیں

بہت سے طلبا ساری ساری رات پڑھتے ہیں، جس سے فائدہ ہونے کے بجائے نقصان ہوسکتا ہے۔ موزوں نیند نہیں لیں گے تو آپ اپنی بہتر کارکردگی پر سوالیہ نشان لگا رہے ہوں گے اور آپ کی صحت بھی متاثر ہونے لگے گی۔

بیماریوں سے بچنے کیلئے

تحقیق و تجزیے بتاتے ہیں کہ کلاس روم، تعلیمی اداروں میں ساتھ وقت گزارنا اور ہاسٹل میں ساتھ رہنے سے ایک دوسرے کو نزلہ زکام لگنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس ضمن میں محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ اس سے بچنے کیلئے جب بھی آپ کسی بیمار فرد سے ملیں یا گندی جگہ سے آئیں تو ہاتھ ضرور دھوئیں کیونکہ آپ کے ہاتھ پر جراثیم لگ چکے ہوتے ہیں اور اگر وہ جراثیم والے ہاتھ آپ اپنی آنکھوں، ناک یا کانوں میں لگائیں گے تو جراثیم وہاں منتقل ہوجائیں گے

انجکشن سے بلڈ کولیسٹرول کی سطح میں کمی ممکن

امریکا میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق ایک انجکشن کے ذریعے انسانی جسم میں بلڈ کولیسٹرول کی سطح کم کی جاسکتی ہے۔ امریکا میں موجود انٹرنیشنل سوسائٹی فور اسٹیم سیل ریسرچ کی سالانہ میٹنگ میں اس تجربے کے نتائج پیش کیے گئے۔ بندروں پر کیے گئے نوویل جین ایڈیٹنگ تجربے میں یہ بات دیکھی گئی ہے کہ ان میں ایل ڈی ایل کی سطح اور ٹرائی گلیسرائیڈ کی سطح میں کمی ہوئی۔ تجربے میں سائنسدانوں نے بندروں میں موجود دو جین کو ناکارہ بنایا، جو دل کے امراض کا خطرہ بڑھاتے ہیں، انسانوں میں بھی اسی طرح کے جین موجود ہوتے ہیں۔ یونیورسٹی آف شکاگو کے لیپیڈ کلینک کے ڈائریکٹر ڈاکٹر مائیکل ڈیوڈسن کا کہنا ہے کہ اس تجربے سے دل کے امراض کے علاج میں مدد مل سکتی ہے۔

باقاعدہ ورزش سے نمونیا کا خطرہ بھی کم ہوجاتا ہے/تحقیق

ہیلسنکی/لندن: فن لینڈ اور برطانیہ کے سائنسدانوں نے دریافت کیا ہے کہ جو لوگ روزانہ ورزش کرتے ہیں انہیں نمونیا کی شکایت بھی بہت کم ہوتی ہے۔ اس تحقیق میں دس لاکھ سے زیادہ افراد پر کیے گئے دس الگ الگ مطالعات میں جمع شدہ معلومات کا تجزیہ کیا گیا جس سے معلوم ہوا کہ جو لوگ ورزش سمیت دیگر اقسام کی جسمانی مشقت کرنے کے عادی تھے، ان میں نمونیا کا خطرہ بہت کم تھا۔ اس کے علاوہ، یہ بھی معلوم ہوا کہ جو لوگ زیادہ تر بیٹھے رہتے ہیں اور چلنے پھرنے سے گریز کرتے ہیں، ان کے لیے صحت کے دیگر مسائل کے ساتھ ساتھ نمونیا کا خطرہ بھی زیادہ ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ نمونیا پھیپھڑوں اور سانس کی بیماری ہے جو وائرس یا جراثیم کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اگرچہ یہ چھوٹے بچوں کے لیے زیادہ خطرناک اور ہلاکت خیز ہے لیکن بزرگ اور عمر رسیدہ افراد بھی بڑی تعداد میں اس سے شدید متاثر ہوسکتے ہیں۔ ورزش اور جسمانی مشقت کے طبی فوائد پر اب تک کئی تحقیقات ہوچکی ہیں تاہم یہ اپنی نوعیت کی سب سے بڑی تحقیق ہے جس میں نمونیا سے تحفظ کا اضافی پہلو بھی سامنے آیا ہے۔ نوٹ: اس تحقیق کی تفصیلات ریسرچ جرنل ''جیرو سائنس'' کے تازہ شمارے میں آن لائن شائع ہوئی ہیں۔

غذائیت سے بھرپور پھلوں کا استعمال

طبی ماہرین کے مطابق انسان کی خوراک میں پھلوں کا شامل ہونا ضروری ہے کیونکہ قدرت کی یہ عطا کردہ نعمت مختلف صورتوں میں ایک مکمل غذا ہے۔ پھلوں کو انسانی جسم نہ صرف بآسانی ہضم کرلیتا ہے بلکہ ان میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس اجزاء جلد کے خلیات کو خراب ہونے سے بھی بچاتے ہیں۔ اگرچہ تمام پھل صحت کے لیے بہترین ہیں لیکن مخصوص اوقات میں ان پھلوں کا استعمال، انہیں جلد ہضم کرنے کے ساتھ ساتھ زیادہ توانائی بڑھانے کا کام سرانجام دیتا ہے۔ اینٹی آکسیڈنٹس اور فائٹونیوٹرینٹس سے بھرپور مختلف سائز، ساخت اور رنگ برنگے پھلوں کو کمبی نیشن کی صورت اپنی خوراک کا حصہ بنانے پر غور کریں۔ خاص طور پر صبح کے وقت ان ذائقہ دار اور غذائیت سے بھرپور پھلوں کو شامل کریں کیونکہ اس وقت ان پھلوں کا استعمال پورے دن آپ کو توانائی فراہم کرے گا۔

اینٹی انفلیمیٹری پلیٹ

اینٹی انفلیمیٹری ان غذاؤں کو کہا جاتا ہے جن میں زیادہ مقدار میں اینٹی آکسیڈنٹس، منرلز اور ضروری فیٹی ایسڈز پائے جاتے ہوں۔ یہ اجزاء جسم سے زخم، سوزش اور ورم کو ٹھیک کرنے کے لیے بہترین تصور کیے جاتے ہیں۔ آپ بھی صبح کے وقت اپنی پلیٹ میں اینٹی انفلیمیٹری پھلوں کو شامل کرکے ان بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ غذائیت سے بھرپور اینٹی انفلیمیٹری فروٹ کمبی نیشن پلیٹ کی تیاری کے لیے چیری، پائن ایپل، بلیو بیری شامل کریں۔ یہ فروٹ وٹامن اے، سی اور ای کا بہترین مجموعہ ہوتے ہیں۔ پائن ایپل میں وٹامن سی اور ایسے انزائم پائے جاتے ہیں جو غذائی نالی سے سوزش کم کرتے ہوئے مدافعتی نظام کو بہتر بنانے کے علاوہ پروٹین کو ہضم کرنے میں بھی مددگار ہوتے ہیں۔

اینٹی آکسیڈنٹ پلیٹ

انجیر، انگور اور انار اینٹی آکسیڈنٹس اور بیماریوں سے لڑنے والے دیگر غذائی اجزاء پر مشتمل ہوتے ہیں۔ یہ غذائی اجزاء خلیات کی مرمت کرنے اور انسانی جلد کو کم عمر دکھانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ انار میں اینٹی آکسیڈنٹس اور جراثیم کش خوبیاں بھی پائی جاتی ہیں۔ یہ اجزاء بھی جلد کی بہتری کے کام سرانجام دیتے ہیں۔ انجیر نہ صرف ایک ذائقہ دار پھل ہے بلکہ یہ مختلف منرلز، وٹامنز اور فائبر سے بھرپور غذا ہے مثلاً وٹامن اے، وٹامن بی ون، وٹامن بی ٹو، کیلشیم، آئرن، فاسفورس، میگنیز، سوڈیم، پوٹاشیم اور کلورائن وغیرہ انجیر میں پائے جاتے ہیں۔ صبح اٹھتے غذائی اجزاء کی موجودگی آپ کو دن بھر تندرست و توانا اور بیماریوں سے محفوظ رکھنے کا کام سرانجام دیتی ہے۔

بیوٹی پلیٹ

خوبصورتی میں اضافے کی خواہش مند خواتین پپیتے، بلیک بیری اور خربوزے کو خوراک میں شامل کرکے اپنے حسن و شادابی میں اضافہ کرسکتی ہیں۔ یوں سمجھ لیں کہ صبح کے وقت لیے گئے یہ پھل آپ کو دن بھر خوبصورت اور حسین دکھانے کی تیاری کرتے ہیں۔ پپیتے کو حسن و خوبصورتی کا ذریعہ کہا جاتا ہے کیونکہ اس میں وٹامن اے اور پاپین انزائم پائے جاتے ہیں۔ یہ انزائم کولاجن کی مقدار میں اضافہ کرتے ہوئے جلد کے مردہ خلیوں کو دوبارہ سرگرم کردیتے ہیں، جس سے وہ تازہ اور چمکدار لگنے لگتی ہے جبکہ یہ جلد کو خشک ہونے سے بھی بچاتا ہے۔ اس کے علاوہ آپ اپنی بیوٹی پلیٹ میں موسم گرما کے پھل خربوزے کو بھی شامل کرسکتی ہیں۔ یہ آپ کی جلد کی چمک میں اضافہ کرنے کے ساتھ اس کو رونق بنانے کا سبب بنتا ہے۔

انرجی پلیٹ

ورک آؤٹ کرنے کی تیاری ہو یا پھر ایک مشکل اور مصروف دن آپ کا منتظر ہو، آپ کو ضرورت ہے انرجی پلیٹ کی۔ اس کے لیے کیلے، ایوا کاڈو اور سیب بطور فروٹ کمبی نیشن آپ کا انتخاب بن سکتے ہیں۔ یہ انرجی پلیٹ آپ کو کچھ ہی وقت میں دن بھر کے لیے توانائی فراہم کردے گی۔ ورک آؤٹ سے قبل کیلے کا استعمال بے حد فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ کیلے میں دیگر پھلوں کی نسبت چار گنا زیادہ پروٹین، دوگنا زیادہ کاربوہائیڈریٹ، تین گنا زیادہ فاسفورس، پانچ گنا زیادہ وٹامن اے، ساتھ ہی دیگر وٹامنز اور منرلز بھی دگنی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

بھارت میں ایف ڈی آئی تیزی سے بڑھ رہی ہے/ پیوش گوئل

نئی دہلی// ملک میں ایف ڈی آئی کی آمد میں اضافہ ہو رہا ہے، مشرق وسطیٰ، جاپان، یوروپی یونین اور امریکہ کے سرمایہ کاروں نے ہندوستان کی حیثیت کو سرمایہ کاری کے ایک اعلیٰ مقام کے طور پر تسلیم کیا ہے، جس سے تیز رفتار اقتصادی ترقی ہو رہی ہے اور لاکھوں نئی ملازمتیں پیدا ہو رہی ہیں۔ تجارت اور صنعت کے وزیر پیوش گوئل نے کہا کہ عالمی سرمایہ کار ہندوستان میں گہری دلچسپی دکھا رہے ہیں کیونکہ یہ ملک متعدد فوائد پیش کرتا ہے جیسے کہ مضبوط گھریلو مارکیٹ، ہنرمند اور باصلاحیت افرادی قوت اور قانون کی حکمرانی۔ میں واضح طور پر دیکھ سکتا ہوں کہ ہندوستان میں ایف ڈی آئی (براہ راست غیر ملکی سرمایہ کاری) ایک بار پھر تیزی سے بڑھ رہی ہے اور لاکھوں ملازمتیں پیدا ہو رہی ہیں۔ مشرق وسطیٰ کے ممالک، ای ایف ٹی اے ریجن، جاپان، اور یورپی یونین اور امریکہ کے سرمایہ کار بھی یہ محسوس کر رہے ہیں کہ ہندوستان مسلسل ترقی کر رہا ہے۔ بھارت ایف ڈی آئی کے لیے سب سے ترجیحی منزل ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ہندوستان کا مستحکم اور پیش قیاسی ریگولیٹری فریم ورک، سازگار کاروباری ماحول اور ترقی پسند پالیسیوں کے ساتھ جس کا مقصد کاروبار کرنے میں آسانی کو بڑھانا ہے، دنیا بھر سے سرمایہ کاروں کی بڑھتی ہوئی تعداد کو راغب کر رہا ہے۔ پچھلے مہینے میں نے امریکہ کے سب سے بڑے فنڈز میں سے ایک کے سی ای او سے ملاقات کی، جو ہندوستان میں سب سے بڑا سرمایہ کار بھی ہے، اور اس نے مجھ سے بتایا کہ گزشتہ 10 سالوں میں ہندوستان میں ان کی سرمایہ کاری ان کے فنڈز میں سے کچھ بہترین سرمایہ کاری ہے۔ گوئل نے کہا کہ امریکی فنڈ نے انہیں مطلع کیا کہ وہ گزشتہ 20 سالوں سے ہندوستان میں سرمایہ کار ہیں، لیکن ان کی 80 فیصد سے زیادہ سرمایہ کاری گزشتہ چند سالوں میں ہوئی ہے۔ انہوں نے کہا، "سی ای او نے مجھے بتایا کہ وہ ہندوستان میں سرمایہ کاری کے 20 سال مکمل ہونے کا جشن منانے کے لیے ہندوستان میں سرمایہ کاری کی مزید قسط کا اعلان کریں گے۔" وزیر نے کہا کہ ہندوستانی اسٹاک مارکیٹ کی صحت مند کارکردگی بھی زیادہ سے زیادہ غیر ملکی ادارہ جاتی سرمایہ کاروں کو راغب کرے گی۔ عالمی غیر یقینی صورتحال اور چیلنجوں کے باوجود ہندوستان اس سال جنوری سے ماہانہ براہ راست غیر ملکی سرمایہ کاری (FDI) کی آمد میں اوسطاً 4.5 بلین ڈالر سے زیادہ ہے۔ اس سال جنوری سے ستمبر کے عرصے میں، ملک میں ایف ڈی آئی تقریباً 42 فیصد بڑھ کر 42.13 بلین امریکی ڈالر تک پہنچ گئی۔ ایک سال پہلے کی مدت میں آمد 29.73 بلین امریکی ڈالر تھی۔ اپریل تا ستمبر 2024-25 کے دوران رقوم کی آمد 45 فیصد بڑھ کر 29.79 بلین امریکی ڈالر ہوگئی جو پچھلے مالی سال کی اسی مدت میں 20.48 بلین امریکی ڈالر تھی۔

ہندوستان کی اسمارٹ فون مارکیٹ کی 2025 میں ایک نئی بلندی پر پہنچنے کی توقع

نئی دہلی// ہندوستان کی سمارٹ فون مارکیٹ 2025 میں ایک بہت بڑا سنگ میل عبور کرنے کی راہ پر ہے۔ ایک کاؤنٹر پوائنٹ ریسرچ رپورٹ کے مطابق، اس کی فروخت میں $ 50 بلین سے تجاوز کرنے کی توقع ہے، جو اسے مارکیٹ میں اب تک کی سب سے زیادہ فروخت کر دے گی۔ تو، اس ترقی کو کیا چلا رہا ہے؟ آئیے ایک نظر ڈالتے ہیں کہ چیزیں کیسے بدل رہی ہیں۔ پچھلے کچھ سالوں میں، ہندوستانی صارفین نے بہتر اسمارٹ فونز پر زیادہ خرچ کرنا شروع کر دیا ہے۔ سستے، بنیادی فونز کے دن آہستہ آہستہ ختم ہو رہے ہیں کیونکہ زیادہ سے زیادہ لوگ بہتر خصوصیات کے ساتھ اعلیٰ درجے کے ماڈلز کا انتخاب کر رہے ہیں۔ درحقیقت، پہلی بار، ہندوستان میں اسمارٹ فون کی اوسط قیمت 30,000 روپے کو عبور کرنے کے لیے تیار ہے۔ ایپل اور سام سنگ جیسے بڑے برانڈز اس میں آگے ہیں۔ ایپل کے آئی فون پرو ماڈلز زیادہ مقبول ہو رہے ہیں، خاص طور پر اس کے بعد جب کمپنی نے ہندوستان میں مقامی طور پر فون بنانا شروع کیے اور قیمتیں کچھ کم کر دیں۔ سام سنگ کی فلیگ شپ گلیکسی ایس سیریز بھی اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کر رہی ہے، جو اپنے کچھ حریفوں کے مقابلے میں زیادہ سستی قیمت پر پریمیم تجربہ پیش کر رہی ہے۔ دوسرے برانڈز جیسے ون پلس، ویوو اور اوپو بھی پریمیم زمرے میں داخل ہو رہے ہیں۔ یہ 30,000 روپے اور 45,000 روپے کے درمیان قیمت والے اسمارٹ فونز ہیں، جو اعلیٰ درجے کے ماڈلز کی طرح مہنگے نہیں ہیں لیکن پھر بھی بہتر کیمروں اور چیکنا ڈیزائن جیسی عمدہ خصوصیات کے ساتھ آتے ہیں۔ ون پلس اپنے ون پلس 13 کے ساتھ الٹرا پریمیم مارکیٹ میں اپنی موجودگی کو بڑھانے کے لیے سخت محنت کر رہا ہے، جس کی قیمت 45,000 روپے سے زیادہ ہے۔ ایک دلچسپ رجحان یہ ہے کہ اب زیادہ صارفین اسمارٹ فون خریدنے سے پہلے آف لائن اسٹورز پر جانے کو ترجیح دے رہے ہیں۔ اس طرح، وہ AI ٹیکنالوجی جیسی نئی خصوصیات کی جانچ کر سکتے ہیں اور واقعی ڈیوائس کے لیے احساس حاصل کر سکتے ہیں۔

سنگاپور کے صدر کا دورہ ہند 60 سالہ اسٹریٹجک شراکت داری میں ایک نیا باب

نئی دہلی// سنگاپور کے صدر تھرمن شانموگرتنم 15 جنوری 2025 کو ہندوستان کا تاریخی دورہ شروع کریں گے۔ دونوں ممالک کے درمیان سفارتی تعلقات کی 60 ویں سالگرہ کے موقع پر یہ دورہ ہوگا۔ یہ دورہ، جو تین دنوں پر محیط ہے، ہندوستان اور سنگاپور کے درمیان ابھرتے ہوئے تعلقات میں ایک اہم لمحہ کی نشاندہی کرتا ہے۔ وہ ہندوستانی صدر دروپدی مرمو اور وزیراعظم نریندر مودی کے ساتھ اعلیٰ سطحی ملاقاتوں میں مشغول ہوں گے اور ساتھ ہی اڈیشہ کا دورہ کریں گے، جہاں سنگاپور اتکرش اڈیشہ- میک ان اوڈیشا کانکلیو 2025 کے شراکت دار ملک کے طور پر کام کرے گا۔ ہندوستان اور سنگاپور نے گزشتہ چھ دہائیوں کے دوران ایک متحرک اور کثیر جہتی تعلقات کا لطف اٹھایا ہے۔ سنگاپور آسیان کے اندر ہندوستان کے سب سے اہم تجارتی شراکت داروں میں سے ایک کے طور پر کھڑا ہے، مالی سال 2023-24 میں دوطرفہ تجارت 35.61 بلین امریکی ڈالر تک پہنچ گئی۔ دونوں ممالک کے درمیان گہرے اقتصادی تعلقات فنانس، ٹیکنالوجی، مینوفیکچرنگ، اور لاجسٹکس سمیت مختلف شعبوں پر محیط ہیں، جو سنگاپور کو ہندوستان کے چھٹے سب سے بڑے تجارتی پارٹنر کے طور پر پوزیشن میں رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ، سنگاپور کی تقریباً 7.5٪ آبادی ہندوستانی نژاد ہے، جو ایک متحرک ثقافتی تبادلے میں اپنا حصہ ڈال رہی ہے جو دوطرفہ تعلقات کو مستحکم کرتا ہے۔ چونکہ دونوں ممالک اس سنگ میل کی یاد مناتے ہیں، وہ تعاون کو وسعت دینے کے نئے عزم کے ساتھ مستقبل کی طرف بھی دیکھ رہے ہیں۔ پچھلے سال، وزیراعظم مودی کے سنگاپور کے دورے کے دوران، دونوں ممالک نے اپنے تعلقات کو ایک جامع اسٹریٹجک پارٹنرشپ (CSP) میں اپ گریڈ کیا۔ یہ اقدام ان کے اقتصادی، تکنیکی اور جغرافیائی سیاسی مفادات کے بڑھتے ہوئے سنگم کی عکاسی کرتا ہے۔ صدر کا دورہ سنگاپور کے ابھرتے ہوئے شعبوں میں تعاون کو گہرا کرنے کے ارادے کی نشاندہی کرتا ہے۔ ان کے سفر کی ایک اہم خاص بات اتکرش اوڈیشہ- میک ان اوڈیشہ کنکلیو میں شرکت ہے، جہاں سنگاپور پہلا شراکت دار ملک ہوگا۔ بات چیت سبز توانائی، شہری منصوبہ بندی، پیٹرو کیمیکلز، اور مہارت کی ترقی جیسے شعبوں پر توجہ مرکوز کرے گی- وہ علاقے جہاں دونوں ممالک ترقی کے بے پناہ امکانات دیکھتے ہیں۔ تجارت اور بنیادی ڈھانچے کے علاوہ، ہندوستان اور سنگاپور دونوں تکنیکی تعاون کو ترجیح دے رہے ہیں۔ سیمی کنڈکٹرز، سائبر سیکیورٹی اور ڈیجیٹل انفراسٹرکچر جیسے شعبوں میں گزشتہ سال پی ایم مودی کے دورہ کے دوران کئی یادداشتوں پر دستخط اس توجہ کا ثبوت ہیں۔ ایک قابل ذکر مفاہمت نامے کا مقصد سیمی کنڈکٹر سپلائی چین کو مضبوط کرنا ہے، جو عالمی معیشت کا ایک اہم پہلو ہے۔ بھارت، اپنی بڑھتی ہوئی مینوفیکچرنگ صلاحیتوں کے ساتھ، اور سنگاپور، ٹیکنالوجی میں اپنی مہارت کے ساتھ، عالمی سپلائی چین کی لچک کو بڑھانے کے لیے مل کر کام کر رہے ہیں۔ 40 سال سے زیادہ عمر کے ہندوستانی اپنی آمدنی بڑھانے کا راستہ تلاش کر سکتے ہیں۔

گرین ہائیڈروجن سیکٹر میں ہندوستان دوسرے ممالک سے آگے/ پرہلاد جوشی

نئی دہلی// نئی اور قابل تجدید توانائی کے مرکزی وزیر پرہلاد جوشی نے ہفتہ کو کہا کہ گرین ہائیڈروجن کے میدان میں ہندوستان دوسرے ممالک سے آگے ہے۔ مرکزی حکومت نے مدھیہ پردیش کے کھنڈوا ضلع میں اومکاریشور ڈیم میں تیرتے ہوئے سولر پلانٹ کے دورے کے دوران یہ بات کہی۔ وزیر نے نامہ نگاروں کو بتایا کہ مزید، آف شور ونڈ پاور پروجیکٹس کا کام جاری ہے اور گجرات میں ٹینڈرز طلب کیے گئے ہیں۔ جب ہم آف شور ونڈ پاور کے بارے میں بات کرتے ہیں تو اس کا مطلب سمندر میں ونڈ ملز لگانا ہے، جس کے لیے بندرگاہوں اور ٹرانسمیشن انفراسٹرکچر کی ترقی اور اپ گریڈیشن کی ضرورت ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ جیوتھرمل (پاور) پر بھی کام جاری ہے، حالانکہ یہ ابتدائی مرحلے میں ہے۔ انہوں نے کہا کہ شمسی توانائی کے میدان میں ایک انقلاب برپا ہو رہا ہے، اور ہندوستان قابل تجدید توانائی میں عالمی رہنما بن رہا ہے۔ "بھارت گرین ہائیڈروجن کے میدان میں دوسرے ممالک کے مقابلے آگے ہے۔ ہم نے گرین امونیا کے لیے ایک ٹینڈر جاری کیا ہے جو دنیا کا سب سے بڑا (منصوبہ) ہے۔ اومکاریشور ڈیم میں سولر پلانٹ اپنی نوعیت کا ایک ہے اور 278 میگاواٹ بجلی پیدا کرتا ہے۔ انہوں نے کہا" یہ پلانٹ دہلی میٹرو کو بجلی فراہم کر رہا ہے۔ میں سوچ رہا ہوں کہ ہم یہ ملک کے دوسرے حصوں میں کیسے کر سکتے ہیں جہاں صلاحیت موجود ہے۔ 90 گیگاواٹ بجلی پیدا کرنے کی صلاحیت ہے لیکن بہت کم کیا گیا ہے۔ دیگر ریاستوں کے حکام اور لیڈران اور توانائی کے ماہرین، خاص طور پر ان خطوں سے جہاں بڑے ڈیم ہیں، کو یہاں آنا چاہیے اور اس پروجیکٹ کو دیکھنا چاہیے تاکہ اسے کہیں اور نقل کیا جا سکے، تاکہ 2030 تک 500 گیگا واٹ (غیر فوسل انرجی) کا ہدف اور 1800 گیگاواٹ کا ہدف حاصل کیا جا سکے۔ جوشی نے کہا کہ بھارت کو بجلی کی ضرورت ہے، لیکن اسے پائیدار ذرائع سے آنا چاہیے۔

گجرات میں کوسٹ گارڈ کا ہیلی کاپٹر تباہ، تین افراد ہلاک

ویب ڈیسک// انڈین کوسٹ گارڈ کا ایک ایڈوانسڈ لائٹ ہیلی کاپٹر (اے ایل ایچ) گجرات کے پوربندر میں گر کر تباہ ہوگیا جس کے نتیجے میں تین افراد ہلاک ہو گئے۔ این ڈی ٹی وی کے مطابق یہ دھرو ہیلی کاپٹر مسلح افواج آپریٹ کرتی ہیں جو ایک کھلے میدان میں گر کر تباہ ہوا اور شعلوں کی لپیٹ میں تھا۔ حادثے کی وجہ تاحال معلوم نہیں ہو سکی ہے اور انکوائری شروع کر دی گئی ہے۔ دھرو ہیلی کاپٹر معمول کی پرواز پر تھا جب یہ گر کر تباہ ہوا۔ یہ حادثہ انڈین کوسٹ گارڈ کے ایئر انکلیو میں پیش آیا اور اس حادثے میں چند افراد زخمی بھی ہوئے جو سول ہسپتال میں زیر علاج ہیں۔ انڈین کوسٹ گارڈ ایک سمندری قانون نافذ کرنے والی اور ریسکیو ایجنسی ہے جس کا دائرہ اختیار انڈیا کے علاقائی پانیوں میں ہے۔ ہلاک شدگان کی شناخت معلوم نہیں اور مزید تفصیلات کا انتظار ہے۔ چار ماہ قبل ستمبر میں ایک اور اے ایل ایچ (ایم کے تھری) ہیلی کاپٹر کے پوربندر کے قریب بحیرہ عرب میں گرنے کے بعد عملے کے تین ارکان لاپتا ہو گئے تھے۔ جبکہ عملے کے دو ارکان کی لاشیں بعد میں برآمد ہوئیں۔ مشن کے پائلٹ ان کمانڈر راکیش کمار رانا کی تلاش جاری ہے۔ ایک ماہ کی تلاش کے بعد پائلٹ کی لاش اکتوبر میں گجرات کے ساحل سے کوسٹ گارڈ نے برآمد کی تھی۔ ہیلی کاپٹر پوربندر کے ساحل سے تقریباً 30 ناٹیکل میل کے فاصلے پر موٹر ٹینکر ہری لیلا پر سوار ایک زخمی شخص کو نکالنے کی کوشش کے دوران گر کر تباہ ہوگیا۔ دو سال قبل دھرو ہیلی کاپٹر میں خامیوں کی نشاندہی کی گئی تھی۔ ڈیزائن اور دھات کاری کے کچھ مسائل تھے جن کی نشاندہی کی گئی تھی۔

فرانسیسی طیارہ بردار جہاز چارلس ڈی گال کا گوا کا دورہ

گوا// فرانسیسی بحریہ کا طیارہ بردار بحری جہاز چارلس ڈی گال اپنے کیریئر اسٹرائیک گروپ کے ساتھ 4 جنوری 2025 کو گوا، ہندوستان پہنچا، ایک دورے کے لیے جس کا مقصد ہندوستان اور فرانسیسی بحریہ کے درمیان باہمی تعاون کو بڑھانا اور تعلقات کو مضبوط کرنا ہے۔ اس دورے میں فرانسیسی رافیل میرین لڑاکا طیارے اور ہندوستانی فضائیہ کے درمیان مشترکہ مشقیں شامل ہیں، نیز دوطرفہ ورونا بحری مشق کا 42 واں ایڈیشن، جو بحرالکاہل سے کیریئر اسٹرائیک گروپ کی واپسی کے دوران منعقد ہوگا۔ فرانسیسی کیریئر سٹرائیک گروپ، جس میں ایٹمی طاقت سے چلنے والے طیارہ بردار بحری جہاز چارلس ڈی گال، ایک فریگیٹ، ایک آبدوز، اور سپلائی بحری جہاز شامل ہیں۔

ایرو انڈیا 2025 کا انعقاد بنگلورو میں 10 سے 14 فروری تک ہوگا

نئی دہلی// ایشیا کے سب سے بڑے ایروشو کا 15 واں ایڈیشن- ایرو انڈیا 2025- 10 سے 14 فروری 2025 تک کرناٹک کے بنگلورو میں واقع ایئر فورس اسٹیشن، یلہنکا میں منعقد ہوگا۔ غیر ملکی اور ہندوستانی فرموں کے درمیان شراکت داری قائم کرنے اور عالمی سطح پر نئی راہوں کی دریافت کے لیے ایک پلیٹ فارم فراہم کرے گا۔ ایونٹ کے پہلے تین دن (10 فروری، 11 اور 12) کاروباری دن ہوں گے، جبکہ 13 اور 14 کو عوامی دنوں کے طور پر مقرر کیا گیا ہے تاکہ لوگوں کو شو کا مشاہدہ کرنے کی اجازت دی جا سکے۔ ایونٹ میں ایرو اسپیس سیکٹر سے ملٹری پلیٹ فارمز کی ایک بڑی صف کی ایئر ڈسپلے اور جامد نمائشیں شامل ہیں۔ اس پروگرام میں پردہ اٹھانے کی تقریب، افتتاحی تقریب، وزرائے دفاع کا کنکلیو، سی ای اوز کی گول میز، منتخب اسٹارٹ اپ ایونٹ، سانس لینے والے ایئر شوز، انڈیا پویلین پر مشتمل ایک بڑا نمائشی علاقہ اور ایرو اسپیس کمپنیوں کا تجارتی میلہ شامل ہے۔ دوست ممالک کے ساتھ اسٹریٹجک شراکت داری کے لیے بات چیت کو آسان بنانے کے لیے، ہندوستان 'برج - بین الاقوامی دفاع اور عالمی مشغولیت کے ذریعے لچک پیدا کرنا' کے موضوع پر وزرائے دفاع کے کنکلیو کی میزبانی کرے گا۔ یہ متحرک جغرافیائی سیاسی حالات اور باہمی خوشحالی کے راستے کو سمیٹتا ہے، جسے سلامتی اور ترقی کے مشترکہ وژن کے ساتھ اقوام کے درمیان تعاون کے ذریعے چلایا جا سکتا ہے۔ تقریب کے موقع پر رکشا منتری، رکشا راجیہ منتری، چیف آف ڈیفنس اسٹاف اور سکریٹری کی سطح پر بھی دوطرفہ میٹنگوں کا منصوبہ بنایا گیا ہے۔ شراکت داری کو اگلی سطح تک لے جانے کے لیے نئی راہیں تلاش کرکے دوست ممالک کے ساتھ دفاعی اور ایرو اسپیس تعلقات کو مضبوط بنانے پر توجہ مرکوز کی جائے گی۔ سی ای اوز کی گول میز سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ غیر ملکی اور اوریجنل ایکوپمنٹ مینوفیکچررز کو ہندوستان میں مینوفیکچرنگ کے لیے ایک سازگار پلیٹ فارم فراہم کرے گا۔ عالمی سی ای اوز، گھریلو پی ایس یوز کے سی ایم ڈی اور ہندوستان سے پرائیویٹ ڈیفنس اور ایرو اسپیس مینوفیکچرنگ کمپنیاں اس تقریب میں شرکت کریں گی۔ انڈیا پویلین اپنے میک ان انڈیا پہل کے تئیں ہندوستان کی وابستگی کو ظاہر کرے گا جس میں دیسی دفاعی مینوفیکچرنگ کی صلاحیتوں اور مستقبل کے امکانات سمیت عالمی سطح کے لیے تیار جدید ٹیکنالوجیز کی نمائش کی جائے گی۔ ایرو انڈیا 2025 میں ہندوستانی اسٹارٹ اپس کا فروغ ایک فوکس ایریا ہے اور ان کے ذریعہ تیار کردہ جدید ترین ٹیکنالوجیز/مصنوعات کا ایک وسیع میدان ایک خصوصی iDEX پویلین میں دکھایا جائے گا۔

مہاکمبھ-2025- دنیا کے سب سے بڑے روحانی اجتماع کے لیے ہندوستان کی تیاریاں

پریاگ راج (اترپردیش)۔6 جنوری۔ایم این این۔بھارت کے پریاگ راج میں ہر 12 سال بعد منعقد ہونے والا ایک بڑا ہندو مذہبی تہوار، 13 جنوری سے 26 فروری 2025 تک طے ہے اور اس میں 400 ملین سے زیادہ شرکاء کی شرکت کی توقع ہے۔ ہندوستانی اور اترپردیش کی ریاستی حکومتوں کی طرف سے وسیع پیمانے پر تیاریاں جاری ہیں، جس میں بنیادی ڈھانچے کی اپ گریڈیشن جیسے ہوائی اڈے کی توسیع، نئی ریل لائنیں، اور 30 پونٹون پلوں کی تعمیر (28 پہلے سے کام کر رہے ہیں) یاتریوں کی آمد کو منظم کرنے کے لیے شامل ہیں۔ 5,000 ہیکٹر سے زیادہ پر پھیلی ایک عارضی بستی کو عازمین کی رہائش کے لیے تیار کیا جا رہا ہے، جس میں بنیادی خیموں سے لے کر لگژری آپشنز جیسے آئی آر سی ٹی سی کے 'مہاکمبھ گرام' تک مختلف سہولیات اور رہائشیں شامل ہیں۔ حفاظت اور سلامتی سب سے اہم ہے، جس میں AI پر مبنی ہجوم کی نگرانی، بہتر ہنگامی خدمات بشمول طبی مراکز اور ایمبولینسز، اور آگ سے حفاظت کی اہم سرمایہ کاری (1310 ملین روپے سے زائد مختص) شامل ہیں۔ مذہبی پابندیوں کے علاوہ یہ تقریب روحانی گفتگو، ثقافتی پرفارمنس، نمائشوں، اور ورکشاپس کے ذریعے ہندوستان کی ثقافتی دولت کو ظاہر کرے گی، جبکہ پلاسٹک سے پاک زونز، کچرے کے مضبوط انتظام، اور سبز توانائی کے استعمال جیسے اقدامات کے ساتھ پائیداری پر بھی زور دیا جائے گا۔ ہندوستانی حکومت مہاکمبھ 2025 کو بین الاقوامی سطح پر مختلف چینلز بشمول سوشل میڈیا مہم، ایک وقف ویب سائٹ، خصوصی ویزا ترجیحات، اور بین الاقوامی تنظیموں کو دعوت نامے کے ذریعے فعال طور پر فروغ دے رہی ہے، جس کا مقصد ثقافتی سفارت کاری کو فروغ دینا اور عالمی پلیٹ فارم پر ہندوستان کے امیر ورثے کی نمائش کرنا ہے۔

فرانسیسی بحریہ کے جہاز ہندوستان-فرانس بحری تعاون کو مضبوط بنانے کے لیے کوچی پہنچے

کوچی// فرانسیسی بحری جہاز ایف ایس الاسک اور ایف ایس فاربین، فرانسیسی کیریئر اسٹرائیک گروپ کا حصہ، کیرالہ کے کوچی پہنچے ہیں۔ اس دورے سے باہمی تعاون کو فروغ ملے گا، باہمی افہام و تفہیم کو فروغ ملے گا اور دونوں بحری افواج کے درمیان تعاون کو تقویت ملے گی۔ ہندوستانی بحریہ کے پی آر او کے مطابق، دورے کے دوران، فرانسیسی بحری جہازوں کے کمانڈنگ افسران جنوبی بحریہ کی کمان کے اعلیٰ درجہ بندی کے ساتھ بات چیت کریں گے۔

بھارت کی سلامتی میں ہی ہماری سلامتی ہے/ مالدیپ کے وزیر خارجہ

نئی دہلی// بھارت کے دورے پر آئے ہوئے مالدیپ کے وزیر خارجہ عبداللہ خلیل نے کہا ہے کہ' ہندوستان کی سلامتی مالدیپ کی سلامتی ہے۔ یہ تبصرہ ہندوستان اور مالدیپ کے تعلقات میں مثبت رفتار کو ظاہر کرتا ہے۔ بحر ہند کی سلامتی بحر ہند کے اس پار کی اقوام کی سلامتی کو یقینی بنائے گی اور جیسا کہ میں نے ذکر کیا، ہندوستانی سلامتی کو ہم اپنی سلامتی سمجھتے ہیں۔ وزیر خارجہ اپنے ہم منصب وزیر خارجہ ڈاکٹر ایس جے شنکر کے ساتھ اہم بات چیت کے لیے دہلی میں تھے۔ وہ 2025 میں ہندوستان کے قومی دارالحکومت کا دورہ کرنے والے پہلے وزیر خارجہ ہیں۔ انہوں نے مالیاتی پیکیج اور ترقیاتی منصوبوں میں مالدیپ کی مدد کرنے پر ہندوستان کا شکریہ ادا کیا۔ انہوں نے کہا، 'خطے کی ترقی صرف اس وقت ممکن ہے جب ہندوستان ترقی کی قیادت کرے اور ہم اس ترقی کے شراکت دار ہوں۔ ہم پڑوسیوں کی مدد کرنے کے لیے بھارت کے شکر گزار ہیں۔ ہندوستان پورے مالدیپ میں متعدد ترقیاتی منصوبوں میں شامل رہا ہے، جس میں بنیادی ڈھانچے کی ترقی جیسے گریٹر میل کنیکٹیویٹی پروجیکٹ شامل ہے، جس کا مقصد اہم جزائر کو جدید ٹرانسپورٹ نیٹ ورکس کے ذریعے جوڑنا ہے۔ انہوں نے ہندوستان سے باہر نکلنے کی تحریک پر بھی بات کی۔ دونوں ممالک کے عوام کو دونوں ممالک کے تعلقات کے بارے میں بتانے کا یہ بہت اچھا موقع ہے۔ ماضی قریب میں ہم نے دونوں طرف سے اعلیٰ سطح کے دورے دیکھے ہیں۔ حال ہی میں عزت مآب وزیر خارجہ نے مالدیپ کا بھی دورہ کیا ہے۔ اور میں نے اس دورے کے دوران اور ہمارے صدر ڈاکٹر موئزو کے آخری دورے کے دوران دیکھا ہے کہ ہندوستان تعلقات کو ایک نئی سطح پر لے جانے کے لیے بہت پرعزم ہے، اور یہ بات ہندوستان کی طرف سے بھی دیکھی گئی ہے۔ میں آپ کی توجہ دلاؤں گا، صدر ڈاکٹر موئزو کے دورے کے دوران، ہندوستان نے 400 ملین امریکی ڈالر کی کرنسی کے تبادلے کا وعدہ کیا تھا، اور اس کا انجام اس دورے کے فوراً بعد کیا گیا تھا۔ اور اس 400 ملین ڈالر نے مالدیپ کو درپیش مالی صورتحال میں آسانی پیدا کر دی ہے۔ اور ہم نے دورے کے دوران مقامی کرنسی کے تصفیے کے معاہدے پر بھی بات کی۔ ایم او یو پر دستخط کیے گئے تھے، اور یہ بھی ہے، ہم اس کی سہولت کے لیے کام کر رہے ہیں۔ اس کے علاوہ بھارت کی طرف سے کئی دیگر امداد بھی فراہم کی گئی۔ 100 ملین روفیا، یعنی تقریباً 6 ملین امریکی ڈالر مالیت کے اعلیٰ اثر والے کمیونٹی ڈویلپمنٹ پروگرامز مالدیپ کو دیے گئے تھے اور اب میرے سفر کے دوران ہم نے ایم او یو پر بھی دستخط کیے ہیں۔ تو اس کے تحت، کمیونٹی ڈویلپمنٹ پروگرام لاگو کیے جائیں گے، اور یہ مالدیپ کے لیے بھی بہت مددگار ثابت ہوں گے۔ لہٰذا ان اشارے کے ساتھ جو ہم دیکھ رہے ہیں کہ ہندوستان ایک بہت ہی قریبی دوطرفہ تعلقات کے لئے بہت پرعزم ہے۔

پرواسی بھارتیہ دیوس 2025 میں شرکت کیلئے 50 ممالک سے ہندوستانی تارکین وطن نے رجسٹریشن کرایا/ وزارت خارجہ

نئی دہلی// وزارت خارجہ نے ہفتہ کو حکومت ہند کے پرچم بردار پروگرام پرواسی بھارتیہ دیوس 2025 کی تفصیلات شیئر کیں، جو اڈیشہ میں ہونے والا ہے۔ اس میں شرکت کیلئے بڑی تعداد میں ہندوستانی ڈائسپورا ممبران نے اس پروگرام کے لیے اندراج کرایا ہے۔ 18 ویں پرواسی بھارتیہ دیوس (PBD) کنونشن کا انعقاد ریاستی حکومت اوڈیشہ کے ساتھ شراکت میں 08- 10 جنوری 2025 کو بھونیشور میں کیا جا رہا ہے۔ اس پی بی ڈی کنونشن کا تھیم ہے "ایک وکست بھارت میں ڈائسپورا کا تعاون" ہے۔۔ پرواسی بھارتی دیوس کنونشن میں شرکت کے لیے 50 سے زیادہ مختلف ممالک سے بڑی تعداد میں ہندوستانی ڈائسپورا ممبران نے اندراج کیا ہے۔ وزیراعظم نریندر مودی 9 جنوری کو پی بی ڈی کنونشن کا افتتاح کریں گے۔ اس میں مہمان خصوصی کرسٹین کارلا کنگالو جمہوریہ ٹرینیڈاڈ اینڈ ٹوباگو کی صدر کا ورچوئل خطاب پیش کریں گے۔ وزیراعظم مودی دور دراز سے ہندوستانی تارکین وطن کے لئے خصوصی ٹورسٹ ٹرین پرواسی بھارتیہ ایکسپریس کے افتتاحی سفر کو جھنڈی دکھا کر روانہ کریں گے، جو دہلی کے نظام الدین ریلوے اسٹیشن سے روانہ ہوگی اور ہندوستان میں سیاحتی اور مذہبی اہمیت کے حامل متعدد مقامات کا سفر کرے گی۔ وزارت خارجہ امور نے کہا کہ پرواسی بھارتیہ ایکسپریس وزارت خارجہ کی پرواسی تیرتھ درشن یوجنا کے تحت چلائی جائے گی۔ قابل ذکر بات یہ ہے کہ وزیراعظم مودی 18 ویں پرواسی بھارتی دیوس کنونشن میں چار نمائشوں کا بھی افتتاح کریں گے۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

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 کر دیں۔اسے شام کے وقت بھگوتے ہوئے وقت نوٹ کرلیں اسے کم از کم 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 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 سبھی 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 مکی یا گندم کی چوکر والی روٹی پر مکھن لگا کر کھانے سے قبض کا مسئلہ نہیں رہتا۔قبض کو ام 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 کر دیتی 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 پھلوں 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 جا سکتا 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 پیئیں 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 پا سکتی 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 کار آمد 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 پھلوں 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 جا سکتا 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 ہو گی۔آپ اس میں سات عدد،بادام،کشمش کے دانے اور شہد بھی شامل کر سکتی ہیں۔گندم غذا بھی ہے اور دوا بھی۔اس کا زیادہ فائدہ تب بھی ہو سکتا 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 ہو گئے 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 جا رہا 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 جا سکتا 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 باہ،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 میٹابولک 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 میتھانولک 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۔مرکری 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 کر لیں۔

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 کر دیتے اور موت بھی واقع ہو سکتی تھی۔

رب کریم نے ہماری حفاظت کا نہایت جامع خود کار 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 خود کار 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 انہی 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 پکا لیا 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 جا سکتا 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 پکالے جائیں تو کڑواہٹ باقی نہیں رہتی۔

موسم برسات بیماریوں کا موسم

ہماء بلوچ

موسم برسات میں بارشوں اور سیلاب کے بعد مختلف قسم کی بیماریوں کے پھیلنے کا زبردست اندیشہ ہوتا ہے جو وبائی شکل اختیار کر سکتی 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 بیماریوں،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 جا سکتا 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 جوہڑوں 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 گرد و نواح میں گندے پانی کے جوہڑوں اور تالابوں وغیرہ کو چونا یا مٹی ڈال کر بند کر دیں تاکہ ان جگہوں میں مچھر پرورش نہ پا سکیں۔

روزنامہ
وطن
سرینگر

محکمہ صحت کا اپنے ملازمین کے تئیں حکمنامہ

باقی محکمہ جات کے ملازمین پر بھی لاگو ہو!

رواں ماہ کی گیارہ تاریخ کو محکمہ صحت کشمیر کی جانب سے ایک حکمنامہ جاری کیا گیا جس میں کہا گیا کہ محکمہ ان مال زمین کو تنخواہیں نہیں دے گا جن کی ماہانہ کارکردگی غیر تسلی بخش ہوگی۔ حکمنامہ میں محکمہ کے سبھی ضلعی ذمہ داروں سے کہا گیا ہے کہ وہ محکمہ کے ہر ایک ملازم کی جانب سے مہینے کے دوران کئے گئے کام کی تفصیلات ہر ماہ ڈائریکٹوریٹ کو روانہ کریں تاکہ ان ملازمین کو تنخواہیں دینے یا نہ دینے کے حوالے سے کوئی فیصلہ لیا جاسکے۔ محکمہ صحت کی جانب سے جاری کردہ یہ حکمنامہ اس اعتبار سے انتہائی صحیح اقدام ہے کہ اس سے محکمہ کے کام کاج کے ساتھ ساتھ ہسپتالوں میں مریضوں کو دستیاب رکھی جانی والی طبی سہولیات میں معقولیت آئے گی۔ اسی بیچ یہ بات بھی غور طلب ہے کہ جموں وکشمیر حکومت کے ماتحت کام کرنے والے اکثر و بیشتر محکمہ جات میں ایسے مال زمین کی بھاری تعداد موجود ہے جن کا کام غیر تسلی بخش ہے یا جو محض تنخواہوں کے حصول کے روز ہی اپنے دفاتر میں حاضر ہو جاتے ہیں۔ حکومت نے کچھ عرصہ قبل جنگلات کی اراضی کو غیر قانونی قبضہ جات سے آزاد کرانے کے لئے ایک مہم شروع کر دی اور اس مہم کے نتیجہ میں اب تک ہزاروں کنال اراضی کو غیر قانونی قبضے سے آزاد کرا لیا گیا ہے۔ ایسے میں سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جب اس اراضی پر قبضہ ہو رہا تھا تو متعلقہ مال زمین کہاں سوئے ہوئے تھے اور انہوں نے اپنے اعلیٰ حکام کو اس چیز کی اطلاع نہیں کی یا اگر کہیں اعلیٰ حکام کو مطلع بھی کیا گیا تھا تو انہوں نے کاروائی کیوں نہیں کی۔ کیا ان مال زمین کے خلاف کاروائی ضروری نہیں بنتی جنہوں نے جنگلات کی زمین کو غیر قانونی قبضے میں جاتے ہوئے اپنی آنکھیں بند کر کے رکھیں؟۔ ایم جی نریگا سابق یو پی اے کی مرکزی کی جانب سے دیہی علاقوں کو ترقی اور روزگار کی فراہمی کے حوالے سے ایک انقلابی سکیم تھی جس کی عالمی سطح پر بھی پزیرائی ہوئی ہے تاہم یہ بات روز روشن کی طرح عیاں ہے کہ جموں وکشمیر خاص کر وادی کے کونے کونے میں یہ سکیم متعلقہ محکمہ کے ملازمین اور افسران و انجینئروں کے لئے سونے کی کان ثابت ہوئی ہے اور چپراسی سے لے کر بلاک ڈیولپمنٹ افسران تک کمیشن کا ایک ریٹ فکس ہے جس کے تحت ایم جی نریگا کا کام کرنے والے ٹھیکیداروں سے کمیشن وصول کیا جاتا ہے۔ تعلیمی شعبے میں سرکاری سکولوں کی کارکردگی بے احتسابی کی ایک زندہ و جاوید مثال ہے۔ سرکاری سکولوں میں کام کرنے والے اساتذہ نے اپنے بچوں کو نجی سکولوں میں حصول تعلیم کے لئے داخل کرا لیا ہے جس کے نتیجہ میں سرکاری سکولوں کے اندر تعلیم کا معیار ہر گزرتے دن کے ساتھ گرتا ہی جا رہا ہے۔ کیا متعلقہ محکمہ جات کے حکام کے لئے ضروری نہیں کہ وہ اپنے ماتحت ملازمین کو احتساب کے دائرے میں لانے کی غرض سے اسی طرح کے احکامات جاری کرتے ہوئے ان کی کارکردگی کو بہتر کرنے کی سعی و کوشش کریں۔ جموں وکشمیر حکومت کے ماتحت کام کرنے والے متعدد بلکہ کم و بیش سبھی محکمہ جات میں کام کرنے والے ملازمین کے حوالے سے اس طرح کے احکامات صادر کئے جانے کی ضرورت ہے تاکہ ہر محکمہ کے کام کاج اور کارکردگی کو بہتر کیا جاسکے اور ہاں اس دوران یہ بات بھی ضروری ہے کہ جو سرکاری مال زمین لگن اور تندہی سے اپنا کام کاج کرتے ہوں ان کی حوصلہ افزائی کرنے کی بھی ضرورت ہے تب جا کر سرکاری دفاتر میں ورک کلچر کو بہتر بنایا جاسکتا ہے اور عام لوگوں کو انتظامی سطح پر درپیش مشکلات کو کم کیا جاسکتا ہے۔

عورت: جن سے ڈرتا ہے زمانہ سارا

تحریر
محمد صالح انصاری

ابھی چند دن بھی نہیں ہوئے جب دلّی پولیس اور ممبئی پولیس نے شکایت ملنے کے بعد کچھ نوجوان لڑکے اور لڑکیوں کو گرفتار کیا تھا۔ جو بلّی بائی ایپ کے ذریعہ مسلم خواتین کے خلاف نفرت پھیلانے اور انکی نیلامی کرنے کا کام کرتے تھے۔ ابھی تک وہ سلسلہ چل رہا ہے اور نئے نئے نوجوان جو ابھی تعلیم حاصل کر رہے ہیں انکی گرفتاریاں لگاتار ہو ہی رہی تھیں کہ اب ایک نیا معاملہ سامنے آ گیا۔ اور معاملہ بھی ٹھیک اسی طرح کا کہ کچھ اوباش اور بدمعاش قسم کے نوجوان کلب ہاؤس نام کے موبائل ایپ پر لڑکیوں کے خلاف گندی گندی نفرت آمیز باتیں کر رہے تھے اور حیرت کی بات یہ ہے کی یہ نوجوان نسل مسلم نفرت نے اتنی بری طرح گرفتار ہو چکے ہیں کہ خود لڑکیاں ہی لڑکیوں کے خلاف ایسے کاموں میں لڑکوں کا ساتھ دیتی نظر آ رہی ہیں۔

اب سوال یہ ہے کہ آخر کیا وجہ ہے جو معاشرے میں اتنی زیادہ نفرت کی آندھی چل رہی ہے۔ ایک طرف پولیس نے روکنے کی کوشش کی تو انہوں نے کوئی دوسری جگہ تلاش کر لی اور پھر سے اسی نفرت کے کام کو آگے بڑھانے لگے۔ ایسا لگتا ہے کہ ان لوگوں کو ایسے کاموں کو لیکر نشا ہو گیا ہے۔ شاید یہی وجہ ہے کہ یہ لوگ پولیس اور قانون کی موجودگی میں بھی اپنے ماں، بہن اور بیوی جیسے پاک رشتوں کو تار تار کر رہیں ہیں اور انکو کسی طرح کا کوئی ڈر اور شرمندگی کا احساس تک نہیں ہے۔

اگر پولیس نے یہی کام گزشتہ سال جون اور جولائی کے مہینے میں سلّی ڈیل کے معاملے میں ہی کیا ہوتا اور گنہگاروں کو گرفتار کر کیفر کردار تک پہنچایا ہوتا تو آج انکے حوصلے بلند نہیں ہوتے اور نہ انکی اتنی ہمت ہوتی۔ ایسا لگتا ہے کہ اس معاملے میں نفرت کی سیاست کرنے والی ہماری نام نہاد حکومتوں کا بھی ہاتھ ہے اور یہ بات بلکل یقینی ہے کہ ہماری حکومتوں نے جو آئی ٹی سیل تیار کر رکھا ہے یہ سارا نفرت کا بازار انہیں لوگوں کا تیار کیا ہوا ہے۔ جسکی وجہ سے جب بھی کوئی معاملہ سامنے آتا ہے تو نام نہاد لڑکوں کی گرفتاریاں کر کے معاملے کو رفع دفعہ کر دیا جاتا ہے اور کچھ دنوں بعد کوئی اور یہ کام کرنے لگتا ہے۔ جبکہ اصل مجرم کا پتہ نہیں چلتا۔

ایسے میں ضرورت ہے کہ اس معاملے میں عدالت کا عمل دخل ہو اور عدالت اس معاملے کو اپنے طریقہ سے تفتیش کا کام انجام دے تاکہ یہ نفرت کا بازار بند ہو۔ نہیں تو وہ دن دور نہیں جب یہ نفرت مسلم خواتین سے باہر نکل کر راہ چلتی ہر خواتین کو اپنی زد میں لے لیگی اور ہم ایک وحشی معاشرے کہ حصہ بن جائیں گے۔

یہ بات ہر کوئی جانتا ہے کہ اس معاملے میں جن خواتین اور بہنوں کو نشانہ بنایا گیا ہے وہ ایسی باہمت اور باصلاحیت خواتین اور لڑکیاں ہیں جو حکومتوں کو ہر محاذ پر گھیر رکھی ہیں۔ انکے ہر غلط فیصلہ پر سوال کرتی ہیں ان کو تنقید کا نشانہ بناتی ہیں اور انکی اصل حقیقت عوام کے سامنے لاتی ہیں۔ یہ ایسا کام ہے جو آج کی بڑی بڑی ٹی وی چینل کی اینکر نہیں کر سکیں۔ الغرض ان کے لاکھ روکنے کی کوشش کے بعد بھی جب یہ حق اور سچ کی آواز نہیں رکی تو انھوں نے اب انسانیت کی ساری حدیں پار کر انکی عزت اور عصمت کو نشانہ بنانا شروع کر دیا۔ لیکن انکو معلوم نہیں کی یہ خواتین اور لڑکیاں اب ڈرنے والے نہیں ہے اور انکا ہر حربہ ناکام ہو جائیگا۔ بھلا کوئی منزل پر پہنچ کر واپس آتا ہے۔ اور یہ لڑکیاں اب اپنی اصلی منزل کو پہچان گئی ہیں اب وہ کسی بھی حالت میں ڈر کر پیچھے نہیں جانے والی اب تو راستہ بہت آگے تک جائیگا اور نفرت کی حکومت اور سیاست کرنے والوں کو انکے انجام کی منزل کر رہیگی۔

اگر آپ تاریخ کا صفحہ الٹ کر دیکھیں تو ہر دور میں ایسے لوگ نکل آتے ہیں جو حق اور سچ کی آواز روکنے کے لیے ساری حدیں پار کر جاتے ہیں۔ مدینہ منورہ میں جب محمد ﷺ کی آواز کو روکنے میں دشمنوں کی فوج ناکام ہوئی تو انھونے بھی یہی حربہ اختیار کیا تھا اور آپ ﷺ کی بیوی حضرت عائشہ صدیقہ (رض) پر تہمت لگا دیا کہ شاید اس وجہ سے روک لیں گے۔ لیکن حق و انصاف کی آواز میں اتنی طاقت ہوتی ہے کہ اسکو کسی بھی حال میں روکا نہیں جا سکتا اور ہندوستان میں خاص کر مسلم معاشرے میں جو یہ آواز اٹھی ہے اب اسکو دنیا کی کوئی طاقت نہیں روک سکتی بس ضرورت ہے کہ ہم سب ملکر سچ کی آواز کے ساتھ اپنی آواز ملائیں۔

بچہ مزدوری: بے فکر سماج اور سرکار

تحریر
ڈاکٹر مظفر حسین غزالی

بچپن انسانی زندگی کا سب سے حسین پل ہوتا ہے، جس کی یاد ہمیشہ ستاتی ہے۔ نہ کسی بات کی فکر نہ ہی کوئی ذمہ داری۔ بس ہر وقت اپنی مستی میں کھوئے رہنا، کھیلنا کودنا اور پڑھنا۔ لیکن سبھی کا بچپن ایسا ہو یہ ضروری تو نہیں۔ دنیا بھر میں 21.5 کروڑ بچے ایسے ہیں جن کی عمر 14 سال سے کم ہے اور ان کا وقت کاپی کتابوں اور دوستوں کے بیچ نہیں بلکہ ہوٹلوں، گھروں، کارخانوں، صنعتوں، کھیت کھلیانوں برتنوں اور اوزاروں کے بیچ گزرتا ہے۔ بچوں کے ذریعہ سب سے زیادہ سامان بھارت، بنگلہ دیش اور فلپائن میں بنائے جاتے ہیں۔ دنیا کے کچھ ممالک میں مزدوری کیلئے عمر مقرر نہیں ہے تو کچھ نے خطرناک کاموں کی فہرست نہیں بتائی ہے۔ بچہ مزدوری دنیا بھر میں ایک اہم مسئلہ ہے۔

اس کے نام پر بچوں کے ساتھ کیا کیا نہیں ہوتا اور ان سے کیا کیا نہیں کرایا جاتا۔ 1991 کی مردم شماری کے مطابق بھارت میں بچہ مزدوری کا آنکڑا 11.3 ملین تھا۔ 2001 میں یہ تعداد 12.67 ملین تک پہنچ گئی۔ بچوں کیلئے کام کرنے والی این جی او کے مطابق 50.2 فیصد ایسے بچے ہیں جو ہفتہ میں ساتوں دن کام کرتے ہیں۔ 2 3.2 5 فیصد معصوم جنسی استحصال کا شکار ہو رہے ہیں۔ 50 فیصد خطرناک حالات میں کام کرتے ہیں۔ ان کی زندگی غلاموں سے بھی بدتر ہے۔ ان سے دن رات کام لیا جاتا ہے اور مزدوری بھی نہیں دی جاتی۔ انکے کام نہ کرنے پر انہیں جسمانی تکلیفیں برداشت کرنی پڑتی ہیں۔ مانا جا رہا ہے کہ آج 12 ملین بچے مزدوری میں لگے ہوئے ہیں۔ ان میں قریب ایک تہائی لڑکیاں ہیں۔ ویسے بچہ مزدوری کے ایک الگ اعداد و شمار ملتے ہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ تمام طرح کے قوانین موجود ہونے کے باوجود دنیا بھر میں 17 کروڑ بچے کام پر جا رہے ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر کا تعلق ایشیائی ممالک سے ہے۔ خاص طور پر بھارت کے سامنے یہ مسئلہ پہلے سے زیادہ بھیانک شکل میں کھڑا ہے۔

جب بھی بچوں کے حقوں سے متعلق بات ہوتی ہے، بہانے بنائے جانے لگتے ہیں۔ چھوٹے بچوں کو تعلیم کا حق دینے کیلئے گوپال کرشن گوکھلے نے 1911 میں امپیریل ودھان پریشد میں بل پیش کیا تھا۔ یہ بل جبکہ چھوٹے لڑکوں تک محدود تھا لیکن پھر بھی پاس نہیں ہو سکا تھا۔ مہاراجہ دربھنگا جیسے ہندوستانی ممبران نے سخت اعتراض جتاتے ہوئے پوچھا تھا کہ اگر گاؤں کے سارے لڑکے اسکول میں پڑھنے لگیں گے تو ہمارے کھیتوں میں مزدوری کون کرے گا؟ یہ ذہنیت آج بھی موجود ہے۔ 1986 میں جب پارلیمنٹ نے قانون بنایا کہ 18 سال سے کم عمر کے بچوں سے مزدوری نہیں کرائی جاسکتی ہے، تب بھی یہ سوال اٹھا تھا کہ غریب خاندانوں کیلئے مشکل ہو جائے گی۔ اس کا صاف مطلب ہے کہ جو غریب ہیں، وہ روزی روٹی میں الجھے رہیں۔ اس سے باہر نکل کر انہیں کچھ سوچنے کا موقع نہ ملے اور نہ ہی ان کا دیش کے کسی معاملے سے کوئی سروکار ہو۔ سوائے ووٹ دینے کے۔ پہلے تو ان کے ووٹ بھی دوسرے ہی ڈال دیتے تھے۔ کیا سرکاری یہ ذمہ داری نہیں ہے کہ بچوں کو پڑھنے، کھانے کی سہولت فراہم کرے تاکہ انہیں مزدوری کرنے کی نوبت نہ آئے۔

لازمی تعلیم کا قانون بننے کے پیچھے سپریم کورٹ میں چلے کئی مقدمے، مختلف تحقیقی رپورٹیں اور سیکڑوں سماجی وفلاحی تنظیموں کی محنت و کوششوں سے بنی سیاسی ہم خیالی کا زور تھا۔ 6 سے 14 برس کے ہر بچے کو تعلیم کا بنیادی حق دلانے والے اس قانون کی بڑی خاصیت یہ تھی کہ اس کے دائرے میں چھوٹی لڑکیاں شامل تھیں۔ اسی کے سہارے وزیر اعظم نریندر مودی کو بیٹی بچاؤ بیٹی پڑھائی اسکیم لانچ کرنے کا موقع ملا۔ جبکہ پسماندہ و حاشیہ پر رہنے والے طبقات کو یہ سبق پڑھایا جاتا رہا ہے کہ لڑکی کو پیدائش کے بعد سے ہی گھر کے ماحول میں ہاتھ بٹانے کی تربیت دی جائے۔ یہ تہذیب کا تقاضہ ہے۔ سات آٹھ سال کی بچی گھر کی صاف صفائی، کھانا بنانے جیسے روز مرہ کے کاموں کے علاوہ اس کام میں بھی داخل ہو چکی ہوتی ہے جو ذات کے لحاظ سے اس کے خاندان میں ہوتا آیا ہے۔ اس لڑکی کو اسکول بھیجنے والا اور اسکول میں اس کی پڑھائی کے معیار کو ماپنے کی کوشش کرنے والا قانون ایک خواب جیسا تھا۔ اس خواب کے حقیقت ہونے میں تہذیبی کانٹے اور سرکاری چٹانیں پہلے ہی حائل تھیں، تب نئے بچہ مزدوری قانون نے اس کے خواب کو کوئی دہائی آگے کھسکا دیا ہے۔ ترقی کی اصطلاح میں جسے آگے بڑھنا کہتے ہیں۔ اس نئے قانون سے اس کا ٹھیک الٹا ہوا ہے۔

بچہ مزدوری قانون میں 2012 میں بھی کچھ نرمی کی گئی تھی۔ 2016 میں اس قانون کو اور نرم بنا دیا گیا۔ اس وقت کے لیبر اور روزگار وزیر بنڈارو دتاتریہ نے بچہ مزدوری ترمیمی بل 2016 کو تاریخی و میل کا پتھر بتایا تھا۔ ان کے مطابق اس کا مقصد بچہ مزدوری کو پوری طرح ختم کرنا تھا۔ اس بل میں 14 سال سے کم عمر کے بچوں کیلئے خاندان سے جڑے کاموں کو چھوڑ کر مختلف زمروں میں کام کرنے پر مکمل روک لگانے کا انتظام کیا گیا ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ جب کوئی قانون زمین سے جڑا ہوتا ہے تبھی ٹکتا ہے اور لوگوں کو انصاف دیتا ہے۔ اسے تعلیم کا حق قانون 2009 سے بھی جوڑا گیا۔ نیا بل کہتا ہے کہ کوئی بھی بچہ کسی کام میں نہیں لگایا جائے گا لیکن جب بچہ اپنے اہل خانہ یا اہل خانہ کے روزگار میں مدد کر رہا ہو، اسکول کے بعد کے وقت میں یا چھٹیوں میں اور روزگار خطرناک نہیں ہے تو یہ قانون لاگو نہیں ہوگا۔ بنڈارو دتاتریہ کی دلیل تھی کہ خاندانی کاروبار میں مالک۔ مزدور کا تعلق نہیں ہوتا۔ یہ بڑی عام بات لگتی ہے کہ بچے گھر کے کاموں میں مدد کریں۔ سوال یہ ہے کہ بچے اسکول کے بعد یا چھٹیوں میں کام کریں گے تو سیر و تفریح کب کریں گے؟ پڑھیں گے کب؟ کھیلیں گے کب؟ کیا ان کی ذہنی ترقی کیلئے یہ ٹھیک رہے گا؟ کیا ان کے نازک جسم پر کسی بھی طرح کی مزدوری کا بوجھ لادنا صحیح ہوگا؟ اور یہ کون طے کرے گا یا نگرانی کرے گا کہ بچہ خاندان کے کام میں مدد کر رہا ہے؟ یا وہ اپنے والدین کا قرض چکانے کیلئے بندھوا مزدور بن گیا ہے۔

بچہ مزدور بل 2016 میں خطرناک صنعتوں کی تعداد 83 سے کم کر کے 3 کر دی گئی ہے۔ اب صرف کان کنی، آگ پکڑنے والی اشیاء اور دھماکہ خیز مواد کو ہی خطرناک مانا گیا ہے تو کیا زری، پلاسٹک، چوڑی بنانے کا کام، کپڑے، قالین بنانے کے کام، دکان، فیکٹری، کھیت کھلیان میں کیڑے مارنے والی دواؤں اور کیمیکل کے بیچ کام کرنا بچوں کیلئے محفوظ ہے۔ کیا بیٹری بنانا، رنگائی پتائی، اینٹ بھٹے میں کام کیا ان کیلئے ٹھیک ہے؟ کیا کوڑا چننا یا ڈھونا ان کی صحت کیلئے صحیح ہے؟ فلم ٹی وی سیریل اور اشتہارات میں آرٹسٹ کے طور پر کام کرنے سے بچوں میں کیا ذہنی تناؤ پیدا نہیں ہوتا؟ کیا یہ ان کی ذہنی نشو و نما کیلئے ٹھیک ہے؟ کچھ لوگوں کی زندگی ٹریفک سگنل پر کتاب، اخبار، پھول، کھلونے، موبائل چارجر بیچ کر چلتی ہے تو کیا ان کے بچوں کو ٹریفک سگنلس پر سامان بیچنے کی اجازت ہوگی؟

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

باقیات

101

میں پولیس اکیڈمی میں پروبیشنر ڈی وائی ایس پیز کی پاسنگ آؤٹ پریڈ کا جائزہ لیتے ہوئے لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ جدید ٹیکنالوجی جیسے کہ اے آئی ٹولز نے سیکورٹی کے منظرنامے کو بدل دیا ہے۔ منوج سنہا نے پولیس فورس سے کہا کہ وہ غلط معلومات کا مقابلہ کرنے اور سرحد پار سائبر خطرات سے نمٹنے کے لیے جدید آلات استعمال کریں۔ لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا نے کہا "جموں و کشمیر پولیس، انتہائی مشکل حالات میں کام کر رہی ہے، ملک کی داخلی سلامتی میں اہم کردار ادا کر رہی ہے، ملک کی سالمیت اور یونین ٹیریٹری کے شہریوں کی حفاظت کو یقینی بنارہی ہے"۔ یہ بتاتے ہوئے کہ غلط معلومات اور گہرے فرضی مسائل کے چیلنجز اہم خدشات ہیں، سنہا نے کہا "جموں کشمیر پولیس کو غلط معلومات کا مقابلہ کرنے اور سرحد پار سائبر خطرات سے نمٹنے کیلئے اپنی صلاحیتوں کو بڑھانے کے لیے اختراعی ٹولز کا استعمال کرنا چاہیے"۔ انہوں نے کہا "آج پاس آؤٹ ہونے والے تمام پولیس افسران کو میری نیک خواہشات۔ میں ان کے ہر مشن میں فتح کی خواہش کرتا ہوں"۔

102

ے جاری ہیں، جن کی نگرانی وزراء، میرے مشیروں اور سینئر افسران نے کی ہے، جس میں ڈویژنل کمشنر کشمیر کی طرف سے باقاعدگی سے جائزے لئے گئے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ آج، اندرونی سڑکوں اور گلیوں سے برف صاف کرنے پر توجہ دی جائے گی۔ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ **33KV** کے **100** فیصد اور **11KV** کے **99** فیصد فیڈرز کی بحالی کے ساتھ بجلی کی بحالی تقریباً مکمل ہوگئی ہے۔ وادی کشمیر اور جموں ڈویژن کے کچھ علاقوں میں اتوار کو درمیانے درجے سے بھاری برفباری ریکارڈ کی گئی، جس کی وجہ سے سڑکیں بند ہوگئیں اور کئی مقامات پر بجلی کی سپلائی منقطع ہوگئی۔

103

کی جانب کئی فائر ٹینڈرس کو جائے وقوعہ پر پہنچا کر فوری جوابی کارروائی عمل میں لائی گئی۔ فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز کی ٹیموں نے پولیس اور مقامی لوگوں کے تعاون سے آگ پر قابو پانے کی کوششیں شروع کردیں تاہم کئی مکانات اور دوکانات تک پھیل بھیانک آگ پر قابو پانے کیلئے فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز اہلکاروں کو کئی گھنٹے لگے۔ حکام نے بتایا کہ اولین کارروائی میں مکینوں کو وہاں سے بحفاظت نکالا گیا۔ انہوں نے بتایا کہ آگ پر قابو پانے اور مزید نقصان کو روکنے کے لئے کارروائی شروع ہونے تک کئی رہائشی مکانات اور دوکانات شعلوں کی لپیٹ میں آچکے تھے، تاہم فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز اہلکاروں نے بچاؤ کارروائی جاری رکھتے ہوئے آگ کو مزید مکانات تک پھیلنے سے روکنے میں کامیابی پائی۔ حکام نے بتایا کہ تاہم آگ کی اس واردات میں **5** رہائشی مکانات اور **5** دکانوں کو شدید نقصان پہنچا۔ آگ لگنے کی صحیح وجہ ابھی تک معلوم نہیں ہوسکی ہے۔ انہوں نے کہا کہ ابھی تک کسی جانی نقصان کی اطلاع نہیں ہے۔ مزید تفصیلات کا انتظار ہے۔

104

سیٹوں پر انتخابات **20** اپریل سے پہلے پہلے منعقد ہونگے۔ خیال رہے کہ عمر عبداللہ نے بڈگام سیٹ **21** اکتوبر کو خالی کی تھی جبکہ نگروٹہ سیٹ دیویندر سنگھ رانا کے انتقال کے بعد **31** اکتوبر کو خالی ہوئی تھی۔ عوامی نمائندگی ایکٹ **1951** کے سیکشن **151** اے کے مطابق کسی بھی اسامی کو پُر کرنے کے لیے ضمنی الیکشن اسامی کی موجودگی کی تاریخ سے چھ ماہ کے اندر کرانا ضروری ہے۔ جہاں بی جے پی دیویندر سنگھ رانا کی بیٹی دیویانی رانا کو نگروٹا سیٹ کیلئے اپنی امیدوار کے طور پر کھڑا کرنے کا امکان ہے وہیں بڈگام سیٹ کیلئے این سی کا امیدوار کون ہوگا۔ نیشنل کانفرنس نے اپنے امیدوار کے بارے میں کوئی اشارہ نہیں دیا ہے، جس سے سیاسی مبصرین اور رائے دہندگان میں یکساں دلچسپی پیدا ہورہی ہے۔ سال **2024** کے جموں وکشمیر کے انتخابات میں عمر عبداللہ نے بڈگام سیٹ سے علیحدگی پسند رہنما آغا حسن کے بیٹے منتظر مہدی کو **18,000** سے زیادہ ووٹوں کے فرق سے شکست دی تھی۔ دیویندر سنگھ رانا نے نگروٹا سیٹ پر نیشنل کانفرنس کے جوگندر سنگھ کو **30,472** ووٹوں سے ہرا کر جیت درج کرلی تھی۔

105

اور اس دوران صبح و شام 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 ہڈیوں کو گلا دینے والی اس سردی کی وجہ سے بیشتر لوگ گھروں سے باہر نہیں آتے۔ دن بھر اگرچہ کبھی کبھی 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 و شمال 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۔ محکمہ موسمیات کے مطابق سرینگر میں کم سے کم درجہ حرارت **9.0** ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔ وادی کے مشہور سیاحتی مقام گلمرگ جہاں قریب دو فٹ تازہ برف جمع ہے میں کم سے کم درجہ حرارت منفی **6.6** ڈگری سینٹی گریڈ جبکہ وادی کے دوسرے مشہور سیاحتی مقام پہلگام میں کم سے کم درجہ حرارت منفی **8.7** ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔ محکمہ موسمیات کے مطابق کپوارہ میں کم سے کم درجہ حرارت منفی **4.0** ڈگری سیلشس درج کیا گیا۔ اسی دوران محکمہ موسمیات کے ایک ترجمان نے بتایا کہ جموں کشمیر میں اگلے چوبیس گھنٹوں کے دوران موسم میں تبدیلی کا کوئی امکان نہیں ہے اور مجموعی طور پر موسم ایک ہفتے تک خشک رہنے کا امکان ہے۔ محکمہ موسمیات کے مطابق جموں و کشمیر میں موسم عام طور پر اگلے چند دنوں تک خشک رہنے کے ساتھ سردی کی صورتحال برقرار ہے۔ انہوں نے کہا کہ **8** اور **9** جنوری کو موسم عام طور پر خشک رہے گا جبکہ **11** اور **12** جنوری کے درمیان چند ایک مقامات پر برفباری کی پیشگوئی ہے۔

106

ملوث کیا گیا ہے، جس میں کافی مقدار میں ممنوعہ اشیاء کی برآمدگی شامل ہے۔ پولیس نے کہا کہ یہ فیصلہ کن قدم منشیات کی لعنت کو ختم کرنے اور منشیات کی غیر قانونی تجارت کی حمایت کرنے والے معاشی ڈھانچے کو ختم کرنے کیلئے اننت ناگ پولیس کے عزم کی نشاندہی کرتا ہے۔ اس کارروائی کا مقصد مجرمانہ سرگرمیوں کو روکنا اور معاشرے کو منشیات کے استعمال کے منفی اثرات سے بچانا ہے۔ بیان میں مزید کہا گیا ہے، پولیس شہریوں پر زور دیتی ہے کہ وہ منشیات سے پاک معاشرہ بنانے میں ان کی کوششوں میں تعاون کریں اور منشیات سے متعلق جرائم میں ملوث افراد کے خلاف سخت قانونی کارروائی کرنے کے عزم کا اعادہ کریں۔

107

کیا، پارٹی پر الزام لگایا کہ وہ اندرونی تنازعات کو دبانے والے مسائل جیسے کہ بے روزگاری، مفت بجلی کے نامکمل وعدوں اور دفعہ **370** کی بحالی جیسے مسائل سے خلفشار کے طور پر استعمال کر رہی ہے۔ سنیل شرما نے دعویٰ کیا کہ نیشنل کانفرنس کے ممبران اسمبلی عمر عبداللہ کی قیادت سے ناخوش ہیں۔ اس عدم اطمینان نے انہیں کابینہ کی متوقع توسیع میں تاخیر کرنے پر مجبور کر دیا ہے، کیونکہ اس طرح کے کسی بھی اقدام سے پارٹی میں اندرونی تقسیم کو بے نقاب اور گہرا ہو سکتا ہے۔

108

سرحد پار کر کے مبینہ طور پاکستان چلا گیا ہے۔ پولیس نے دعویٰ ہے کہ وہ پاکستان سے عسکریت پسندوں کی رہنمائی کررہا ہے۔ اس جائیداد کو ترال پولیس جو کہ اونتی پورہ ضلع پولیس کا حصہ ہے نے ضبط کیا ہے۔ اراضی پر پولیس اور محکمہ مال کے اہلکاروں نے ایک بورڈ لگایا ہے جس میں ان قوانین کی وضاحت کی گئی ہے جن کے تحت اس جائیداد کو منسلک کرنے کے احکامات جاری کئے گئے ہیں۔ حکام کے مطابق یو اے پی اے ایکٹ کی دفعہ **25** کے تحت یہ جائیداد اوم منسلک کر دی گئی ہے اور عام لوگوں سے کہا گیا ہے کہ وہ اس جائیداد کی خرید و فروخت کے عمل سے دور رہیں۔ پولیس نے دعویٰ ہے کہ پاکستان میں مقیم عسکریت پسند ہینڈلر مبشر احمد اسلحہ اور گولہ بارود اور مقامی دہشت گردی کے نیٹ ورکس کو فعال کرکے دہشت گردی کی سرگرمیوں کو فروغ دینے اور بحال کرنے میں ملوث ہے۔ آپریشن دہشت گردی کی سرگرمیوں سے نمٹنے کے لیے پولیس نے عزم کیا ہے۔و

109

نے کہا کہ تحقیقات جاری ہیں کہ اے ایس آئی کی رائفل غلطی سے چلی یا جان بوجھ کر۔ متوفی کی شناخت بہار کے **55** سالہ راج ناتھ پرساد کے طور پر کی گئی ہے۔ انہوں نے بتایا کہ اس کی لاش کو طبی قانونی کارروائی کے لیے ہسپتال منتقل کر دیا گیا ہے۔ دریں اثناء پولیس نے اس سلسلے میں مقدمہ بھی درج کرلیا ہے۔

110

ڈویژن کا قیام اور بارہمولہ تک ریل نیٹ ورک کی توسیع مرکز کے زیر انتظام علاقے میں سفر، مال کی نقل و حمل، کاروباری مواقع اور روزگار کے مواقع میں انقلاب لائے گی۔ چھنگ نے کہا "وزیر اعظم نریندر مودی نے جموں و کشمیر میں سڑک اور ریل کے بنیادی ڈھانچے کو مضبوط بنا کر ترقی کے ایک دور کا آغاز کیا ہے، جس سے سیاحت کو براہ راست تقویت ملی ہے۔ ان کے بصیرت انگیز نقطہ نظر نے جموں و کشمیر کو دہشت گردی کے دارالحکومت سے سیاحتی دارالحکومت میں تبدیل کر دیا ہے"۔ انہوں نے کہا کہ نئے ریلوے ڈویژن کے افتتاح سے مقامی نوجوانوں کیلئے روزگار کے اہم مواقع پیدا ہوں گے اور تجارت اور علاقائی معیشت کو بہت ضروری فروغ ملے گا۔ چھنگ نے کہا "سڑک اور ریل نیٹ ورک کی ترقی نے نہ صرف آنے جانے کے تجربے میں اضافہ کیا ہے بلکہ منزلوں کے درمیان مال برداری کی نقل و حرکت کو بھی بہتر بنایا ہے، اخراجات اور نقل و حمل کے وقت کو کم کیا ہے"۔ انہوں نے مزید کہا کہ پھلوں اور سبزیوں جیسی خراب ہونے والی اشیاء کی موثر نقل و حمل ذخیرہ اندوزی اور بلیک مارکیٹنگ کو روکے گی جبکہ مختلف شہروں میں ضروری اشیا کی قیمتوں کو مستحکم کرے گی۔ انہوں نے کہا کہ **40** ہزار کروڑ روپے کی تخمینی سرمایہ کاری کے ساتھ ریل نیٹ ورک، جموں اور سرینگر کی ترقی کو جڑواں اقتصادی مرکز کے طور پر، کاروبار کیلئے نئی راہیں کھولے گا اور موجودہ منصوبوں کو تیز کرے گا"۔

111

کے بعد ابتدائی طور پر جزوی رقم واپس کی لیکن باقی رقم سے انکار کر دیا۔ اس کی شکایت کی بنیاد پر، بی این ایس ایکٹ کی دفعہ **318(4)**، **319**، اور **351(2)** کے تحت مقدمہ درج کیا گیا، اور ملزم کو گرفتار کر لیا گیا۔ پولیس نے تصدیق کی کہ شکایت کنندہ خاتون کا شوہر ریاض احمد چینہ فی الحال **PIT-NDPS** ایکٹ کے تحت سب جیل بھدرواہ میں بند ہے۔ حکام نے عوام پر زور دیا ہے کہ وہ قانون نافذ کرنے والے اداروں کے ساتھ اثر و رسوخ کا دعویٰ کرنے والے افراد کا شکار نہ ہوں اور ایسے واقعات کی اطلاع فوری طور پر قریبی پولیس اسٹیشن یا **112** پر ڈائل کریں۔ بیان میں کہا گیا ہے کہ تفتیش جاری ہے۔

112

ے اور رات کو سوتے وقت ان آلات کو بند کرنا لازمی ہے۔ سی این آئی کے مطابق وادی کشمیر میں آتشزدگی کے بڑھتے واقعات کے بیچ محکمہ فائر اینڈ ایمرجنسی سروس کا کہنا ہے کہ سال **2025** کے پہلے سات دنوں میں پورے کشمیر میں آگ لگنے کے کل **41** واقعات رپورٹ ہوئے ہیں، جن میں سے **9** واقعات سرینگر سے ہیں۔ اسسٹنٹ ڈائریکٹر فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز کشمیر انجینئر عاقب حسین میر نے میڈیا کو بتایا کہ کشمیر میں سال **2025** کے پہلے ہفتے میں آتشزدگی کے **41** واقعات رپورٹ ہوئے جبکہ سرینگر میں صرف **9** واقعات رپورٹ ہوئے۔ انہوں نے کہا کہ گرمی دینے کے آلات کا زیادہ استعمال اس کی بنیادی وجہ ہے۔ انہوں نے کہا کہ لوگ خریداری کرتے وقت آلات کی کوالٹی چیک نہیں کرتے۔ معیار اور برانڈ کی جانچ کرنا ضروری ہے اور رات کو سوتے وقت ان آلات کو بند کرنا اور معیاری حرارتی مصنوعات کے استعمال کو یقینی بنانا ضروری ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ سال **2022** میں محکمہ کو آگ سے آگاہی کے پروگراموں میں اضافہ کرنے کی ہدایت کی گئی ہے۔ انہوں نے کہا "سال **2024** میں ہم نے **4** ہزار سے زیادہ بیداری پروگراموں کا انعقاد کیا"۔ چیلنجز کے بارے میں بات کرتے ہوئے، انہوں نے وضاحت کی اور کہا "ہمارے چیلنجز کا آغاز اس وقت ہوتا ہے جب ہمیں کال موصول ہوتی ہے۔ ہم اندازہ لگاتے ہیں کہ کتنے ڈھانچے اس میں شامل ہیں اور کیا علاقہ بھیڑ ہے۔ سب سے بڑا مسئلہ سڑکوں پر کھڑی گاڑیاں ہیں، جو رسائی میں رکاوٹ ہیں۔ لوگوں کا تعاون بہت ضروری ہے۔ انہیں غلط پارکنگ سے گریز کرنا چاہیے"۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ لکڑی کے ڈھانچے اور چپٹنگ عمارتوں کو آتشزدگی کے واقعات میں بڑے پیمانے پر نقصان پہنچانے کا بہت زیادہ خطرہ بناتے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا "میں لوگوں سے درخواست کرتا ہوں کہ وہ بجھانے والے آلات استعمال کریں، کیونکہ فائر سروسز کے آنے تک آگ پر قابو پانے کیلئے سب سے پہلے عوام ہیں"۔

113

جب اسے پولیس پارٹی نے روکا اور ان کی تلاشی لی۔ انہوں نے بتایا کہ ایک اور منشیات فروش درشن سنگھ کو کٹھوعہ ضلع کی بلاور تحصیل کے گالک گاؤں سے **7.1** گرام ہیروئن کی برآمدگی کے بعد گرفتار کیا گیا۔ ایک اور منشیات فروش نریش کمار عرف کٹی کو گرفتار کیا گیا اور جموں ضلع کے سچیت گڑھ علاقے میں بارڈر پولیس چوکی چکروئی کے قریب اس کے پاس سے **3.08** گرام ہیروئن ضبط کی گئی۔ پولیس ترجمان نے بتایا کہ تمام پانچوں گرفتار ملزمان کے خلاف نارکوٹک ڈرگس اینڈ سائیکوٹرپک سبسٹنسز (این ڈی پی ایس) ایکٹ کی متعلقہ دفعات کے تحت **4** الگ الگ مقدمات درج کیے گئے ہیں اور مزید تفتیش جاری ہے۔

114

کہا کہ لوگوں کے دل دکھ رہے ہیں، اور ان کے زخموں کو مندمل کرنے کی ضرورت ہے۔ انہوں نے دار اشکوف گارڈن میں مفتی کے قبرستان میں اجتماع سے خطاب کیا، جہاں مرحوم رہنما کو خراج عقیدت پیش کیا گیا۔ محبوبہ مفتی نے امن کیلئے خطے میں موجودہ خاموشی کو غلط سمجھنے سے خبردار کیا۔ انہوں نے کہا کہ خطے میں قبرستان کی خاموشی کو امن کے مترادف نہیں کیا جا سکتا۔ ہندوستانی آئین کے فریم ورک کے اندر کام کرنے کے اپنے والد کے اعتقاد کو دہراتے ہوئے، انہوں نے مزید کہا کہ ہم آسانوں کی تلاش نہیں کر رہے ہیں بلکہ اپنی کھوئی ہوئی شناخت اور وقار کی بحالی کا مطالبہ کر رہے ہیں۔ پی ڈی پی صدر محبوبہ مفتی نے خطے میں حالیہ پالیسیوں پر تنقید کرتے ہوئے موجودہ چیلنجوں کے ذریعے لوگوں کی رہنمائی کرنے کے اپنی پارٹی کے عزم کا اعادہ کیا۔ انہوں نے سوالیہ انداز میں کہا کہ "لوگوں سے مشورہ کیے بغیر ریزرویشن، سیٹلائٹ ٹاؤن شپ اور ریل کی تعمیر کے لیے پیداواری زمین کے حصول جیسے مسائل کیوں اٹھائے؟"۔ محبوبہ مفتی نے کشمیر میں سرکاری ملازمین کی برطرفی اور جموں کے لوگوں کو درپیش معاشی مشکلات پر بھی تشویش کا اظہار کیا۔ انہوں نے کہا کہ جموں کے لوگ بڑے کاروباری نقصانات سے دوچار ہیں، اور ان کے مسائل کو حل کرنے کے لیے کوئی قدم نہیں اٹھایا جا رہا ہے۔ پی ڈی پی صدر محبوبہ مفتی نے تجارت اور رابطے کی اہمیت کو اجاگر کرتے ہوئے اقتصادی ترقی کے لیے راستوں کو دوبارہ کھولنے کا مطالبہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ میرے والد مفتی محمد سعید نے جو راستے کھولے تھے، جیسے مظفرآباد روڈ اور پونچھ، راولاکوٹ روڈ، کو دوبارہ کھولا جائے۔ مزید برآں، جموں، سیالکوٹ روڈ جیسے راستوں کو معاشی خوشحالی کے لیے بحال کیا جانا چاہیے۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ عوام ہی ان کے والد کی میراث کے حقیقی وارث ہیں۔ محبوبہ مفتی نے کہا کہ پی ڈی پی کو کمزور کرنے کی کوشش کی گئی، لیکن آپ مشکل وقت میں ہمارے ساتھ کھڑے رہے۔

FROM THE OFFICE OF
ADVOCATE SAMEER UL HAMID

In the case of
1.M/S UMAR ELECTRICALS REGISTERED OFFICE AT SHAH KADAL SRINAGAR THROUGH ITS PROP. UMAR HUSSAIN RESHI R/O WATAL KADAL SRINAGAR.

[CAVEATOR]

Versus
Public at Large

...Non-Caveator's

In the matter of : Publication for Caveat.

The caveators apprehand that the non-caveator may file any suit or writ or any apeal at the back of the caveators and may manage to get ex parte order , therefore the caveators submit in case of any Writ Petition/Appeal/Suit or such proceedings are filed before this Hon'ble court by the non-Caveator's against the Caveators the Caveator's or the counsel for the Caveator's may be provided an reasonable opportunity of being heard before passing any of the order in the said Writ Petition/Appeal/Suit or any Proceeding otherwise the Caveator's may suffer such an irreparable loss and injury which cannot be compensated later on in any manner and same would be an abuse of the process of the court..

ناردرن ریلوے
ای-نیلامی نوٹس

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر / مال بھاڑہ، ناردرن ریلوے، فیروزپور کے ذریعے نیچے دیئے گئے کام کے لئے اہل اور رجسٹرڈ بولی دہندگان سے فیروزپور ڈویژن میں ای-نیلامی طلب کی جاتی ہیں۔

کام کا نام	نیلامی شروع ہونے کی تاریخ و وقت	نیلامی نوٹس نمبر
گاڑیوں میں پارسل اسپیس کی لیز پر دینے کا ٹھیکہ (ٹرین نمبر / ایس ایل آر کمپارٹمنٹ): 12474-F1, 14614-F1, 14601-R1, 12032-F1, 14606-F1, 14601-F1, 14601-F2, 14614-R1, 12588-F1 & 18102-F1.	28/01/2025 کو 11:00 بجے	EAFZR-SLR25-09

مفصل معلومات اور رجسٹریشن کے لئے براہ کرم ریلوے کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر جائیں۔

78/25 صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

از نیابت گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب محمد مقبول صوفی ولد غلام حسین صوفی ساکنہ موضع ملچھوٹش تحصیل پٹن نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق پسر خود ذیشان علی

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیرکارروائی ہے۔ نیز سائل مذکورہ موضع ملچھوٹش تحصیل پٹن میں ہی رہائش پذیر ہے۔ نیز مطابق اسکول ریکارڈ سائل مذکور کا پسر خود ذیشان علی مورخہ 12/08/2011 کو پیدا ہوا ہے جسکے نسبت سائل مذکور اپنی دختر خود کیلئے تحت ضابطہ DOB سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر
نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

از دفتر نائب تحصیلدار رجڈی بل
عنوان: درخواست از جانب مشتاق احمد تانترے ولد غلام رسول تانترے ساکنہ ملک صاحب نوا کدل سرینگر نسبت اجرائی لیگل ہیئر سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائلہ ہے کہ اس کا والد متوفی غلام رسول تانترے ساکنہ ملک صاحب نوا کدل سرینگر مورخہ 24/03/2024 کو فوت ہو چکا ہے۔ اس نسبت سائلہ خواہاں ہے کہ اسکے حق میں لیگل ہیئر سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے مطابق رپورٹ پٹواری متوفی کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	کیفیت
مشتاق احمد تانترے	۵۲	بیٹا	زمیندار	شادی شدہ
مذثرہ	۴۰	بیٹی	گھریلو کام	...

اسکے علاوہ اور کوئی وارثان جائز نہیں ہے۔ قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے ہر خاص وعام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر
نائب تحصیلدار رجڈی بل

از دفتر نائب تحصیلدار زونی مر
عنوان: درخواست از جانب سلیما زوجہ مرحوم محمد شفیع شنگلو ساکنہ ۹۰ فٹ روڈ اقبال کالونی صورہ سرینگر نسبت اجرائی لیگل ہیئر سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائلہ ہے کہ اس کا شوہر محمد شفیع شنگلو ولد محمد صدیق شنگلو ساکنہ ۹۰ فٹ روڈ اقبال کالونی صورہ مورخہ 27/06/2016 کو فوت ہو چکا ہے۔ اس نسبت سائلہ خواہاں ہے کہ اسکے حق میں لیگل ہیئر سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے مطابق رپورٹ پٹواری متوفی کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	آمدنی
سلیما	۷۹	زوجہ	گھریلو کام	بیوہ
طارق احمد شنگلو	۵۸	پسر	بنک ملازم	LPC
سمینہ	۵۰	دختر	شادی شدہ	
تنویر	۵۴	دختر	......	

اسکے علاوہ اور کوئی وارثان جائز نہیں ہے۔ قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے ہر خاص وعام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر
نائب تحصیلدار زونی مر

از دفتر نائب تحصیلدار زونی مر تحصیل عیدگاہ سرینگر
عنوان: درخواست منجانب فہیم جان زرگر ولد عبدالرشید زرگر ساکنہ ٹینگ پورہ زونی مر سرینگر بغرض حصول OBC سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست فہیم جان زرگر ولد عبدالرشید زرگر بغرض اجرائی OBC سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ معاملہ زیر بحث کے نسبت پٹواری حلقہ سے رپورٹ طلب کی گئی ہے جس کے مطابق سائل طبقہ زرگر سے تعلق رکھتے ہیں اور اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں OBC سرٹیفکیٹ بذمرۂ زرگر اجرا فرمائی جائے۔ بروئے رپورٹ پٹواری حلقہ سائل کا کنبہ بذیل درج ہے۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	آمدنی
فہیم جان زرگر	38	سائل	سرکاری ملازم	LPC
شبنم	35	زوجہ	گھریلو کام	
محمد حادی زرگر	9	پسر	زیر تعلیم	
ذہبی جان	6	دختر	...	
عبدالرشید زرگر	76	والد	ریٹائرڈ ملازم	
شریفہ	70	والدہ	گھریلو کام	

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

از نیابت گوم احمد پورہ باجلاس نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب غلام محی الدین چوپان پسر غلام احمد چوپان ساکنہ موضع اگری کلان تحصیل پٹن نسبت OBC سرٹیفکیٹ تحت ایس آر او 294/144 بحق خود

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں ہر خاص وعام کو بذریعہ اشتہار آگاہ کیا جاتا ہے کہ سائل نے ایک درخواست نسبت اجرائی OBC پیش کی ہے۔ جو کہ دفتر ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ پٹواری حلقہ سے رپورٹ اور ریونیو ریکارڈ طلب کیا گیا ہے جس کے مطابق سائل کے تمام جائیداد منقولہ وغیر منقولہ موضع اگری کلان پورہ میں موجود ہے اور تاحال کبھی بھی وہ حدود سے ترک سکونت نہیں کی ہے۔ کنبے کی زرعی و غیر زرعی آمدنی ماہوار 6000 روپے تک ہے۔ اور کنبہ ۳ افراد پر مشتمل ہے۔ اور تفصیل افراد کنبہ بذیل درج ہے۔

نام افراد کنبہ	عمر	پیشہ	رشتہ	ساکنہ
غلام محی الدین چوپان پسر غلام احمد چوپان	۲۸	مزدوری		
مسماۃ الفت جان زوجہ غلام محی الدین چوپان	۲۸	گھریلو کام		
دعا جان دختر...	۲	شیر خوار		

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

از نیابت گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب نثار احمد ڈار ولد محمد ابراہیم ڈار ساکنہ موضع تانترے پورہ تحصیل پٹن نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق پسر خود عابد حسین ڈار

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز سائل مذکورہ موضع تانترے پورہ پٹن میں ہی رہائش پذیر ہے۔ نیز مطابق اسکول ریکارڈ سائل مذکور کا پسر خود عابد حسین ڈار مورخہ 20/04/2008 کو پیدا ہوا ہے جسکے نسبت سائل مذکور اپنی دختر خود کیلئے تحت ضابطہ DOB سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر
نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

اتر ریلوے
ای ٹینڈر نوٹس

Sr/DEN-IV/FZR صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے مندرجہ ذیل ٹنڈروں کیلئے کھلے ٹنڈر (ای ٹنڈر) مدعو کرتے ہیں اور عمل ہونے کی تاریخ کے ساتھ www.ireps.gov.in پر دستیاب ہیں۔ 27.01.2025 تک 15.00 بجے بولی دہندہ اپنے اصل رقم شدہ بولیاں آخری تاریخ اور وقت تک ہی جمع کر سکیں گے۔ اس ٹنڈر کے خلاف مینول آفر کی اجازت نہیں ہے، اور حاصل ایسے کسی بھی مینول آفر کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔ ٹھیکیداروں کو اس ٹنڈر کیلئے ٹنڈر دستاویز کی لاگت اور زرِ ضمانت کی ادائیگی صرف www.ireps.gov.in پر دستیاب ادائیگی موڈ کے ذریعہ کرنے کی اجازت ہے۔ نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ جیسے پورٹل، ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، جمع رسیدیں، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعہ مینول ادائیگی کی اجازت نہیں ہے۔ مزید معلومات کیلئے لاگ آن کریں www.ireps.gov.in

ٹنڈر قسم	ٹنڈر کیٹگری	بولی سسٹم	ٹنڈر اپلوڈ کرنے کی آخری تاریخ	ٹنڈر شروع کی تاریخ	ٹنڈر بند کرنے کی تاریخ / وقت
کھلا	کام	سنگل پیکٹ سسٹم	04.01.2025	13.01.2025	27.01.2025، 15.00 بجے

نمبر	ٹنڈر نمبر تاریخ	ٹنڈر کی تفصیل			
1	281-2024-25-BDGM-DRM-FZR	ADEN/BDGM کے تحت BAHL-BRML سیکشن میں پہلگام میں لوٹے ویٹنگ ہال کی وسیع بہتری۔			
		اشتہار قیمت رقم (روپئے)	زرِ ضمانت	آخری مدت جواز	مدت تکمیل
		7946378.36	158900	60 دن	08 ماہ
		عام نوعیت کام: ٹریک کام کے علاوہ کوئی بھی سول کام"			

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

ٹنڈر نوٹس نمبر: 770-W/169/WA/FZR/2024-25 Date:07.01.2025

81/2025

صارفین کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ

ناردرن ریلوے
ای- نیلامی نوٹس

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر / مال بھاڑہ، ناردرن ریلوے فیروزپور کے ذریعے نیچے دیے گئے کام کے لئے اہل اور رجسٹرڈ بولی دہندگان سے فیروزپور ڈویژن میں ای- نیلامی طلب کیا جاتا ہے:

کام کا نام	نیلامی شروع ہونے کی تاریخ ووقت	نیلامی نوٹس نمبر
گاڑیوں میں پارسل لیز پر دینے کا ٹھیکہ (ٹرین نمبر / ایس ایل آر کمپارٹمنٹ): 11906-F1, 12550-F1, 14662-R1, 14662-F1, 20498-F1, 14654-F2, 14504-R1, 14662-F2, 19326-F1, 14610-F1 & 11906-R1.	27/01/2025 کو 11:00 Hrs.	EAFZR-SLR25-08

مفصل معلومات اور رجسٹریشن کے لئے براہ کرم ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر جائیں

67/2025

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

وقت کی اہمیت

تسنیم مرزا

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

دردِ دل کے واسطے پیدا کیا انسان کو۔۔!

ماہ طلعت نثار

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

خلق خدا کا سہارا بنو

صاحب زادہ ذیشان کلیم معصومی

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

قرآن مجید میں ارشاد کا مفہوم ہے: ''اور جو لوگ اللہ کے دیے ہوئے فضل کے معاملے میں بخل سے کام لیتے ہیں وہ اس غلط فہمی میں نہ رہیں کہ یہ ان کے لیے اچھا ہے بلکہ یہ ان کے لیے بہت برا ہے جس مال میں انہوں نے بخل کیا ہے۔

اس کا طوق روز قیامت ان کے گلے میں ڈالا جائے گا۔'' اللہ کی مخلوق جو اپنے تصرف میں لاتی ہے دراصل وہ اللہ کی ہی ملکیت ہے، اس نے مخلوق کو عارضی طور پر دیا ہے لہٰذا اس عارضی قبضے کے دوران اللہ کے مال کو اللہ کی راہ میں دل کھول کر خرچ کیا جائے اور بخل سے کام نہ لیا جائے۔

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

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

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

ریٹائرمنٹ کی افواہوں پر روہت شرما کا تبصرہ، بمرا کی انجری اور کوہلی پھر سے کپتان

ویب ڈیسک// آسٹریلیا کے خلاف آخری ٹیسٹ میں ویسے تو انڈیا کو دوسری اننگز میں 145 رنز کی برتری حاصل ہو چکی ہے مگر خبروں میں انڈین ٹیم کے 'تین کپتان' گردش کر رہے ہیں۔ پہلے روہت شرما جنھوں نے اپنے بقول خود یہ میچ نہ کھیلنے کا فیصلہ کیا۔ دوسرے جسپریت بمرا جو انجری کے باعث دوران میچ گراؤنڈ سے باہر چلے گئے۔ اور تیسرے ورات کوہلی جو دوران میچ اچانک کپتان کے روپ میں نظر آئے۔ دوسرے روز کے کھیل کے دوران محمد سراج اور پراسدھ کرشنا کی تین، تین وکٹوں کی بدولت انڈیا نے آسٹریلیا کو 181 پر آل آوٹ کیا اور چار رنز کی برتری حاصل کی۔ اس کے بعد دوسری اننگز میں کھیل کے اختتام تک سکاٹ بولینڈ نے چار وکٹیں حاصل کیں۔ انڈیا نے چھ وکٹوں کے نقصان پر کل 141 رنز بنائے ہیں۔ اس سیریز میں آسٹریلیا کو دو ایک کی برتری حاصل ہے۔ آخری ٹیسٹ کی شروعات سے روہت شرما ٹیم سے باہر ہونے پر خبروں میں ہیں۔ اس میچ میں ٹیم کی قیادت سے محروم کپتان نے براڈ کاسٹرز کو دیے ایک انٹرویو میں کہا کہ نہ انھیں اس میچ میں آرام دیا گیا ہے اور نہ ہی ڈراپ کیا گیا ہے۔ انھوں نے ہنستے ہوئے اس پر تبصرہ کیا کہ 'میں نے یہ میچ کھیلنے سے منع کیا تھا۔ میچ کے دوسری روز اس گفتگو میں وہ کہتے ہیں کہ 'میں نے (میچ شروع ہونے سے قبل) کوچ اور سلیکٹرز سے کہا کہ میرے بیٹ سے رن نہیں ہو رہے، فارم نہیں ہے۔ اہم میچ ہے، ہمیں فارم والے پلیئر چاہییں۔ ہماری ویسے بھی بیٹنگ میں لڑکوں کی فارم نہیں چل رہی ہے۔ تو آپ ٹیم میں زیادہ آوٹ آف فارم کھلاڑی نہیں رکھ سکتے۔ یہ عام سی بات میرے دماغ میں چل رہی تھی۔ انھوں نے کہا کہ 'میرے لیے یہ فیصلہ مشکل تھا لیکن یہ سمجھداری کا فیصلہ تھا اور زیادہ آگے کا نہیں سوچوں گا۔ بس یہی سوچ تھی کہ اس وقت ٹیم کو کیا چاہیے۔ ان کا کہنا تھا کہ 'یہ فیصلہ میری ریٹائرمنٹ کا نہیں ہے۔ نہ میں گیم سے ہٹنے والا ہوں۔ میں اس گیم سے باہر ہوا ہوں کیونکہ بیٹ نہیں چل رہا۔ کوئی گارنٹی نہیں کہ پانچ مہینے بعد بیٹ نہیں چلے گا۔ کوئی گارنٹی نہیں کہ دو مہینے بعد بیٹ نہیں چلے گا۔ کرکٹ میں بہت دیکھا ہے، ہر منٹ، سیکنڈ کے بعد زندگی بدل جاتی ہے۔ مجھے خود پر یقین ہے کہ حالات بدلیں گے، (لیکن) مجھے حقیقت پسند بھی ہونا ہوگا۔ روہت شرما نے کہا کہ 'لوگ یہ فیصلہ نہیں کر سکتے کہ ہم کب جائیں، ہم کب نہ کھیلیں یا ہم کب کپتانی کریں۔ سمجھدار آدمی ہوں، دو بچوں کا باپ ہوں تو میرے پاس تھوڑا سا دماغ ہے کہ مجھے لائف میں کیا چاہیے۔ انٹرویو کے اختتام پر روہت شرما نے اپنی ریٹائرمنٹ سے متعلق قیاس آرائیوں کی تردید کرتے ہوئے کہا کہ 'میں کہیں نہیں جا رہا۔ انڈیا کے موجودہ کپتان جسپریت بمرا کی انجری کے حوالے سے خدشات پائے جاتے ہیں۔ دوسرے روز کھانے کے وقفے کے بعد وہ گراؤنڈ سے باہر گئے اور پھر ٹیم ڈاکٹر اور سکیورٹی آفیسر کے ہمراہ ڈریسنگ روم سے چلے گئے۔ بعد ازاں انڈین کھلاڑی پراسدھ کرشنا نے بتایا کہ بمراہ کو کمر میں تکلیف ہو رہی تھی۔ خیال رہے کہ 2022 میں کمر کے سٹریس فریکچر کے باعث بمرا ٹیم سے باہر ہوئے تھے۔ اس سیریز میں بمرا نے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہے۔ انھوں نے اب تک 13 کی اوسط سے 32 وکٹیں حاصل کی ہیں۔ روہت شرما اور جسپریت بمرا کی عدم موجودگی میں بظاہر ورات کوہلی نے اس مختصر دورانیے کے لیے دوبارہ کپتانی کی ذمہ داریاں سنبھالیں۔ اس سیریز میں کوہلی تنقید کی زد میں رہے ہیں کیونکہ پانچ ٹیسٹ میچوں کے دوران وہ بیٹنگ میں اچھی کارکردگی نہیں دکھا سکے۔ مگر بعض انڈین فینز نے کوہلی کی کپتانی کی تعریف کرتے ہوئے کہا کہ آسٹریلیا کے 162 پر چھ کھلاڑی آوٹ تھے مگر انھوں نے ایسے فیصلے لیے کہ پوری آسٹریلوی ٹیم 181 رنز پر ڈھیر ہوگئی اور انڈیا کو میچ میں برتری حاصل ہوئی۔ پراسدھ کرشنا نے کہا ہے کہ بیک سپیزم سے متاثرہ بمرا نے سکینز کروائے ہیں اور میڈیکل ٹیم ان کی نگرانی کر رہی ہے۔ ان کے مطابق میڈیکل ٹیم اس حوالے سے بتائے گی کہ آیا وہ بقیہ میچ کھیلیں گے۔ تاحال یہ غیر واضح ہے کہ آیا بمرا دوبارہ فٹ ہو کر اس میچ میں انڈیا کی کپتانی کریں گے یا نہیں اور کوہلی یہ ذمہ داری سونپی جائے گی۔ دریں اثنا بھارتی کرکٹ ٹیم کے کپتان روہت شرما آسٹریلیا کے خلاف سیریز کے آخری ٹیسٹ سے باہر ہوگئے۔ روہت شرما کی ٹیسٹ کپتانی اور ٹیسٹ کیریئر کا بھی اختتام قرار دیا گیا ہے۔ بورڈر گواسکر ٹرافی کے آخری ٹیسٹ میچ میں جسپریت بمراہ قیادت کر رہے ہیں، آوٹ آف فارم روہت شرما کی جگہ شبمن گل کو ٹیم میں شامل کیا گیا ہے، وہ 20 رنز بنا کر آوٹ ہوگئے۔ جسپریت بمرا نے بورڈر گواسکر ٹرافی کے پہلے ٹیسٹ میں بھی کپتانی کی تھی اور انڈیا پرتھ ٹیسٹ جیتا تھا، پہلے ٹیسٹ میچ میں روہت شرما نجی مصروفیت کی وجہ سے دستیاب نہیں تھے۔ روہت شرما نے رواں سیریز کی پانچ اننگز میں 31 رنز اسکور کیے تھے

جنوبی افریقی بالرز نے پاکستان کو 211 رنز پر سمیٹا

سنچورین// ڈین پیٹرسن (پانچ وکٹ) اور کوربن بوش (چار وکٹ) کی شاندار گیند بازی کی بدولت جنوبی افریقہ نے جمعرات کو پاکستان کو پہلے ٹیسٹ میچ کی پہلی اننگز میں 211 کے اسکور پر سمیٹ دیا۔ آج یہاں جنوبی افریقہ نے ٹاس جیت کر پہلے گیند بازی کا فیصلہ کیا۔ بیٹنگ کے لیے آنے والے پاکستان کا آغاز اچھا نہیں تھا اور 15ویں اوور میں کوربن بوش نے کپتان شان مسعود (17) کو آوٹ کر کے جنوبی افریقہ کو پہلی کامیابی دلائی۔ اگلے ہی اوور میں ڈین پیٹرسن نے سیم ایوب (14) کو آوٹ کر کے پویلین بھیج دیا۔ اس کے بعد 18ویں اوور میں پیٹرسن نے بابر اعظم (چار) کو اپنا شکار بنا کر جنوبی افریقہ کو تیسری کامیابی دلائی۔ سعود شکیل (14) کو کوربن بوش نے آوٹ کیا۔ پہلے سیشن کے اختتام پر پاکستان نے 24 اوورز میں چار وکٹوں پر 88 رنز بنائے تھے۔ لنچ کے بعد پاکستانی بلے بازوں میں سے کوئی بھی جنوبی افریقہ کے بالنگ اٹیک کے سامنے نہ ٹھہر سکا۔ پاکستان کی جانب سے کامران غلام نے سب سے زیادہ (54) رنز کی اننگز کھیلی۔ پاکستان نے لنچ کے بعد صرف 123 رنز کا اضافہ کرتے ہوئے چھ وکٹ گنوائے۔ محمد رضوان (27)، سلمان آغا (18)، عامر جمال (28) اور خرم شہزاد (10) 10 رن بنانے کے بعد آوٹ ہوئے۔ ساوتھ ڈین پیٹرسن اور کوربن بوش کے بالنگ اٹیک کے سامنے پاکستان کی پوری ٹیم 57.3 اوور میں 211 کے اسکور پر ڈھیر ہوگئی۔ جنوبی افریقہ کی جانب سے ڈین پیٹرسن نے پانچ اور کوربن بوش نے چار وکٹ حاصل کیے۔

آسٹریلیا نے پہلے دن چار بلے بازوں کی نصف سنچریوں سے میچ پر گرفت بنائی

میلبورن//

اسٹیو اسمتھ (ناٹ آوٹ 68)، عثمان خواجہ (57)، سیم کونسٹاس (60) اور مارنس لیبوشین (72) کی نصف سنچریوں کی بدولت آسٹریلیا نے جمعرات کو چوتھے ٹیسٹ میچ میں پہلے دن کا کھیل ختم ہونے کے وقت چھ وکٹوں پر 311 رنز بنا کر میچ پر اپنی گرفت بنالی ہے۔ اس سے قبل آج یہاں آسٹریلیا کے کپتان پیٹ کمنز نے ٹاس جیت کر پہلے بلے بازی کرنے کا فیصلہ کیا۔ بلے بازی کرنے اتری عثمان خواجہ اور سیم کونسٹاس کی اوپننگ جوڑی نے عمدہ آغاز کیا اور پہلے وکٹ کے لیے 89 رنز کی شراکت کی۔ 20ویں اوور میں رویندرا جڈیجہ نے سیم کانسٹاس کو ایل بی ڈبلیو آوٹ کر کے اس شراکت کو توڑا۔ کونسٹاس نے 65 گیندوں میں چھ چوکے اور دو چھکے لگاتے ہوئے ڈیبیو ٹیسٹ میں اپنی پہلی نصف سنچری اسکور کرتے ہوئے (60) رنوں کی اننگ کھیلی۔ اس کے بعد بیٹنگ کے لیے آنے والے مارنس لیبوشگن نے عثمان خواجہ کے ساتھ مل کر محاذ سنبھالا۔ دونوں بلے بازوں کے درمیان دوسرے وکٹ کے لیے 65 رنز کی شراکت ہوئی۔ 45ویں اوور میں جسپریت بمراہ نے عثمان خواجہ کو کے ایل راہل کے ہاتھوں کیچ آوٹ کروا کر اس شراکت کو توڑا۔ عثمان خواجہ نے 121 گیندوں میں چھ چوکے لگا کر (57) رنز بنائے۔ چائے کے وقت تک آسٹریلیا نے 53 اوورز میں دو وکٹوں پر 176 رنز بنا لیے تھے۔ اس کے بعد واشنگٹن سندر نے مارنس لیبوشین کو کوہلی کے ہاتھوں کیچ آوٹ کروا کر ہندوستان کو تیسری کامیابی دلائی۔

آریہ نے بین الاقوامی کھیلوں کے اسٹیڈیم اور فٹ بال کے میدان کا افتتاح کیا

نینی تال// اتراکھنڈ کی وزیر کھیل ریکھا آریہ نے بدھ کو نیشنل گیمز سے قبل ہلدوانی میں انٹرنیشنل اسپورٹس کمپلیکس کے ساتھ ساتھ فٹ بال میدان کا افتتاح کیا۔ اس موقع پر محترمہ آریہ نے کہا کہ 38ویں قومی کھیلوں کے انعقاد سے نہ صرف اتراکھنڈ میں کھیلوں کو فروغ ملے گا بلکہ ملک بھر میں ریاست کی ایک الگ شناخت بھی بنے گی۔ نیشنل گیمز کو اتراکھنڈ کے لیے گیم چینجر قرار دیتے ہوئے انہوں نے کہا کہ یہ ایونٹ ریاست کے کھیلوں اور سیاحت کو نئی بلندیوں پر لے جائے گا۔ انہوں نے کہا کہ قومی کھیلوں کے شوبنکر، مشعل اور ترانہ بھی اتراکھنڈ کی ثقافت اور ورثے کی عکاسی کرتے ہیں۔ شوبنکر ماولی میں سدا بہار انگا اور برہما کمل جیسی علامتوں کو شامل کر کے اس تقریب کو ریاست کے لیے اور بھی خاص بنا دیا گیا ہے۔ وزیر کھیل نے کہا کہ 38ویں قومی کھیل 28 جنوری سے 14 فروری تک منعقد ہوں گے۔ ہلدوانی میں کل سات کھیل ہوں گے جن میں کھو کھو، تیراکی، فینسنگ، فٹ بال، تائیکوانڈو، جدید پینٹاتھلون اور ٹرائیتھلون شامل ہیں۔ انہوں نے کہا کہ کھلاڑیوں کو فٹ بال اینڈ اسپورٹس کالج کی بہت ضرورت تھی جس کا آج افتتاح کر کے کھلاڑیوں کے لیے وقف کیا گیا جس سے ہمارے کھلاڑیوں کو اچھے وسائل میسر آئیں گے اور وہ کھیل میں نئی بلندیوں کی طرف قدم بڑھائیں گے۔ انہوں نے مزید کہا کہ یہ ریاست کے لیے ایک تاریخی قدم ہے۔ ریاست کے تمام اضلاع میں قومی کھیلوں کا انعقاد کیا جا رہا ہے۔

چیمپئنز ٹرافی 2025، یونس خان کی پاکستان کے سیمی فائنل کھیلنے کی پیشگوئی

کراچی// چیمپئنز ٹرافی میں پاکستان کے سیمی فائنلز میں رسائی کی پیشگوئی ہونے لگی۔ سابق ٹیسٹ کپتان یونس خان نے کہا ہے کہ یہ امر خوش آئند ہے کہ چیمپئنز ٹرافی 2025 پاکستان میں منعقد ہو رہی ہے، میں پاکستان کو فائنل فور میں کھیلتا دیکھ رہا ہوں۔ چیمپئنز ٹرافی کے معاملے پر پی سی بی کا کردار شاندار رہا، خواہش ہے کہ پاک بھارت کرکٹ مستقل بنیادوں پر ہو، بھارت کے خلاف کھیل کر اچھے کھلاڑی سامنے آتے ہیں، فخر زمان کو پاکستان کرکٹ ٹیم کا حصہ ہونا چاہیے۔ اصغر علی شاہ کرکٹ اسٹیڈیم پر میڈیا سے گفتگو کرتے ہوئے یونس خان نے کہا کہ پاکستان کی میزبانی میں چیمپئنز ٹرافی کا انعقاد خوش آئند ہے، ٹرافی کے معاملے میں پاکستان کرکٹ بورڈ کا کردار قابل رشک رہا، پی سی بی نے اپنے موقف پر شاندار انداز میں اسمارٹ طریقے سے کھیلا، مجھے لگتا ہے کہ پاکستان چیمپئنز ٹرافی کے سیمی فائنل میں جگہ بنانے میں کامیاب ہوجائے گا، میں چاہتا ہوں کہ پاکستان اور بھارت کے درمیان مستقل بنیادوں پر کرکٹ مقابلوں کا انعقاد ہو، میں نے ہمیشہ پاک بھارت کرکٹ کی بات کی ہے، بھارت کے خلاف کھیل کر آپ اچھے اور بڑے پلیئر بنتے ہیں، جب آپ بڑی ٹیموں سے کھیلتے ہیں تو فائدہ ہوتا ہے، کھلاڑی کا اپنے ہوم گراونڈ پر کھیلنا سودمند فائدہ ہوتا ہے، ہم نے 9 برس پاکستان سے باہر کرکٹ کھیلی، اسد شفیق اور اظہر علی ان کھلاڑیوں میں شامل ہیں جنھوں نے زیادہ تر بیرون ملک کرکٹ کھیلی۔ یونس خان نے سینئر بیٹر فخر زمان کے حوالے سے سوال کے جواب میں کہا کہ فخر زمان ایک اچھے کھلاڑی ہیں اور ان کو پاکستان کرکٹ ٹیم میں ضرور شامل ہونا چاہیے۔

سیاست کو کھیل سے کوسوں دور ہونا چاہیے/ عطا تارڑ

کراچی// وفاقی وزیر اطلاعات عطاء اللہ تارڑ نے کہا ہے کہ سیاست کو کھیل سے کوسوں دور ہونا چاہیے۔ راولپنڈی میں چیمپئنز کپ کے فائنل کے بعد میڈیا سے گفتگو کرتے ہوئے عطا تارڑ کا کہنا تھا کہ چیمپئنز کپ کے فائنل میں اسٹالینز نے بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ دونوں ٹیموں نے بہترین کھیل پیش کیا۔ راولپنڈی میں گفتگو کرتے ہوئے وزیر اطلاعات نے کہا کہ چیئرمین پی سی بی محسن نقوی کی کاوشوں کو سراہتا ہوں۔ محسن نقوی اور ان کی ٹیم کو ایونٹ کے کامیاب انعقاد پر مبارکباد پیش کرتا ہوں، انہوں نے سلیکٹرز کا ایک بہترین پینل بنایا ہے۔ انہوں نے کہا کہ اس طرح کے میچز سے نیا ٹیلنٹ سامنے آتا ہے، پاکستان کرکٹ میں بہتری آ رہی ہے، کرکٹ کے بڑے ٹورنامنٹ پاکستان میں ہونے جا رہے ہیں۔ عطا تارڑ کا کہنا تھا کہ آسٹریلیا میں آسٹریلیا اور جنوبی افریقہ میں جنوبی افریقہ کو شکست دینا اچھی کاوش ہے۔ ہمارے پاس بہت ٹیلنٹ ہے، ہمارا ٹیلنٹ ابھر کر سامنے آ رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہوم گراونڈ پر پاکستان کرکٹ کی واپسی سے عالمی سطح پر پاکستان کا امیج بہتر ہوگا، ماضی میں جب بھی کوئی ٹیم آئی تو پاکستان کی مہمان نوازی کی ہمیشہ تعریف کی۔

بابر اعظم تینوں فارمیٹس میں 4 ہزار رنز مکمل کرنے والے تیسرے بیٹر بن گئے

سنچورین// پاکستان ٹیم کے تجربہ کار کھلاڑی بابر اعظم کرکٹ کے تینوں فارمیٹ میں 4 ہزار رنز بنا کر دنیا کے تیسرے بلے باز بن گئے۔ 30 سالہ بابر اعظم نے جنوبی افریقا کے خلاف پہلے ٹیسٹ میچ کے دوران یہ کارنامہ سرانجام دیا۔ بابر اعظم پہلی اننگز میں 4 رنز بنا کر پویلین لوٹ گئے۔ انہوں نے ٹیسٹ میں 9 سنچریاں اور 26 نصف سنچریاں بنا رکھی ہیں جبکہ ان کا سب سے زیادہ سکور 196 رنز کا ہے۔ اس شاندار کارنامے کے ساتھ بابر ٹیسٹ کرکٹ میں 4000 رنز، ون ڈے میں 5000 اور ٹی ٹوئنٹی میں 4000 رنز بنانے والے کھلاڑیوں کی خصوصی فہرست میں شامل ہو گئے ہیں۔ بابر نے آخری ٹیسٹ سنچری دسمبر 2022 میں نیوزی لینڈ کے خلاف بنائی تھی۔ بابر اعظم ون ڈے اور ٹی ٹوئنٹی میں پہلے ہی 4 ہزار رنز مکمل کر چکے ہیں۔ واضح رہے کہ سنچورین میں پاکستان اور جنوبی افریقا کے خلاف دو میچز پر مشتمل سیریز کا پہلا ٹیسٹ میچ کھیلا جا رہا ہے۔

ٹم ساؤدی آئی ایل ٹی- 20 کے تیسرے ایڈیشن میں شارجہ واریرز کی کپتانی کریں گے

شارجہ// نیوزی لینڈ کے تیز گیند بازوں میں سے ایک ٹم ساؤدی ڈی پی ورلڈ آئی ایل ٹی- 20 کے تیسرے ایڈیشن کے لیے شارجہ واریرز ٹیم کی کپتانی کریں گے شارجہ واریرز کا خیال ہے کہ ساؤدی کا تجربہ اور کھیل کا علم آئی ایل ٹی- 20 کے آئندہ سیزن کے لیے ٹیم کو مضبوط کرے گا۔ آئی ایل ٹی- 20 کا تیسرا سیزن 11 جنوری کو شروع ہوگا اور شارجہ واریرز اپنا پہلا میچ 12 جنوری کو گجرات جائنٹس کے خلاف کھیلے گی۔ اس موقع پر ٹم ساؤدی نے کہا کہ "شارجہ واریرز کے پاس ایک بہترین ٹیم ہے، جس میں بہت سے بہترین بلے باز اور قابل اور ہنرمند باولرز ہیں۔ ایسے باصلاحیت کرکٹرز کے ساتھ کپتانی کرنا اور ان کے ساتھ رہنا واقعی پرجوش ہوگا۔ ٹیم انتظامیہ کے ساتھ میری بات چیت بھی اب تک بہت کامیاب رہی ہے اور ہمیں یقین ہے کہ یہ سیزن اچھا رہے گا۔ میں ٹیم میں شامل ہونے اور اس کی قیادت کرنے کے لیے بہت پرجوش ہوں۔" شارجہ واریرز کے چیف ایگزیکٹو کمل وینکٹر نے کہا کہ "ہم کیپری اسپورٹس میں ٹم ساؤدی کو بطور کپتان شارجہ واریرز ٹیم میں شامل کرنے پر بہت پرجوش ہیں۔

پاکستان اور جنوبی افریقا کے میچ میں براڈ کاسٹر کی بڑی غلطی

سنچورین// پاکستان اور جنوبی افریقا کے درمیان آج سے شروع ہونے والی ٹیسٹ سیریز کے پہلے روز پاکستان کی بیٹنگ کے دوران براڈ کاسٹر سے بڑی غلطی ہوگئی۔ پاکستانی اننگ کے 18ویں اوور میں کوربن بوش نے تیسری گیند پر سعود شکیل کے آوٹ کی اپیل کی جس کو امپائر ایلکس وارف نے ناٹ آوٹ قرار دیا۔ جنوبی افریقی ٹیم نے شک کی بنیاد پر ریویو لیا جس میں سعود شکیل کو آوٹ قرار دیا گیا، تاہم ریویو لیتے وقت براڈ کاسٹر نے جب اسکرین پر دونوں ٹیموں کے پاس باقی ریویو کی تعداد بتائی تو وہاں پاکستان کے بجائے سری لنکا کا نام لکھا ہوا تھا۔

پی ایس ایل 10، آسٹریلیا اور انگلینڈ سمیت دیگر ملکوں کے مایہ ناز کھلاڑی دستیاب

لاہور// پی ایس ایل 10 کھیلنے آسٹریلیا اور انگلینڈ سمیت دیگر ملکوں کے مایہ ناز کھلاڑی دستیاب ہو گئے ہیں جس سے پی ایس ایل کے قد میں اضافہ ہوا ہے جبکہ بعض ملکوں کی طرف سے آئی پی ایل کی حوصلہ افزائی اور دیگر کی حوصلہ شکنی کی کوششیں بھی بری طرح ناکام ہو گئی ہیں۔ معلوم ہوا ہے کہ بنگلا دیش کے اہم فاسٹ بولر مستفیض الرحمان نے پی ایس ایل 10 کے ڈرافٹ کے لیے سائن کر لیا۔ مستفیض الرحمان نے آئندہ پاکستان سپر لیگ (پی ایس ایل) سیزن 10 کے لیے رجسٹریشن کرائی ہے، وہ ٹورنامنٹ میں شامل ہونے والے بین الاقوامی کھلاڑیوں کے پول میں شامل ہو گئے ہیں۔ اس سے قبل انگلینڈ کے اوپننگ بلے باز جیسن رائے نے بھی پی ایس ایل 10 کے لیے سائن اپ کیا تھا، جس نے ستاروں سے بھرپور لائن اپ میں اضافہ کیا۔ علاوہ ازیں پی ایس ایل انتظامیہ نے انگلینڈ کے ڈیوڈ ولی اور آسٹریلیا کے عثمان خواجہ کی شرکت کی تصدیق کر دی ہے۔ کھلاڑیوں کی رجسٹریشن کا عمل اس وقت جاری ہے جس کا ڈرافٹ 11 جنوری کو گوادر میں ہونا ہے۔ انگلش کرکٹر نے مہنگی ترین بھارتی لیگ کو اہمیت نہ دیتے ہوئے پاکستان سپر لیگ کھیلنے پلیئر ڈرافٹ میں خود کو رجسٹرڈ کروانے کا اعلان کیا ہے۔ ڈیوڈ ولی کو انڈین پریمیئر لیگ میں لکھنو سپر جائنٹس نے اپنے اسکواڈ کا حصہ بنایا تھا تاہم انھوں نے اب بھارتی ٹورنامنٹ سے دستبرداری اختیار کر لی اور پی ایس ایل کو ترجیح دی ہے۔

'کامران غلام نے رباڈا کو مایوس کر ڈالا'

ویب ڈیسک// کھیلو رباڈا نے اپنا طویل رن اپ مکمل کیا اور جونہی وہ گیند پھینکنے کے قریب تھے، کامران غلام اچانک اپنا 'سٹانس' توڑ کر پیچھے ہٹ گئے اور معذرت خواہانہ انداز میں انھیں بتلایا کہ سائٹ سکرین کے گرد نقل وحرکت دراصل ان کے ارتکاز میں مخل ہو رہی تھی۔ رباڈا تو خیر مطمئن ہو ہی گئے مگر وکٹوں کے پیچھے کھڑے کائل ویرینے اس پر سخت معترض ہوئے اور کامران غلام کے عین قریب آ کر انھوں نے کچھ ایسے الفاظ کہے جو پہلے سے ہی گرم اس مقابلے کی حدت اور بڑھانے کو کافی تھے۔ کچھ ہی لمحوں بعد جب رباڈا کی ایک آوٹ سوئنگ ہوتی گیند کامران غلام کے بلے کا باہری کنارہ لیتے لیتے رہ گئی تو وہ کامران کے قریب آئے اور انھیں جتلایا کہ وہ محض خوش قسمت رہ گئے ورنہ اس گیند پر نام انھی کا لکھا تھا۔ مگر کامران غلام محض خوش قسمت نہیں تھے۔ ویسے تو پچھلے چند روز سنچورین کو گاہے بگاہے بارش نے سیراب کیے رکھا ہے مگر جب کبھی یہاں دھوپ نکلی بھی تو پچ پر موجود گھاس کی بقا کے لیے اسے تمازت سے بچانے کی ہر ممکن کوشش کی گئی۔ شاید یہ راولپنڈی میں ہیئرز کے ذریعے پچ خشک کرنے کی پاکستانی 'ایجاد' تھی جو جنوبی افریقہ کے لیے بھی تحریک کا باعث بنی اور انھوں نے پچ پر پڑتی دھوپ سے بچاؤ کے لیے میچ سے پہلے یہاں ترپالوں کا سایہ بنائے رکھا۔ ایسی نگہداشت کے بعد لازم تھا کہ یہ پچ بھی اپنی تاثیر سے جنوبی افریقی پیسرز کو نوازتی جنھوں نے ابر آلود حالات میں ٹاس جیت کر پہلے بولنگ کا فیصلہ پاکستانی بلے بازوں کے اعصاب جانچنے کو کیا تھا۔ مگر پہلے ایک گھنٹے میں جو تکنیک اور تحمل پاکستانی اوپنرز نے دکھایا، اس نے شان پولاک جیسے جہاندیدہ کو بھی کہنے پر مجبور کر دیا کہ شاید باوومہ ٹاس جیت کر غلط فیصلہ کر بیٹھے تھے اور آخری اننگز میں خود پر بیٹنگ کا بوجھ ڈال کر لاشعوری طور پر نفسیاتی سبقت پاکستان کو دے بیٹھے تھے۔ شان مسعود اور صائم ایوب نے رباڈا اور یانسن کی سیم و سوئنگ کا مقابلہ کرنے کو نہ تو قدموں کا غیر ضروری استعمال کیا اور نہ ہی کاؤنٹر اٹیک کی کوئی ایسی لایعنی کوشش کی جو پاکستان کو مہنگی پڑ پاتی۔ دونوں اوپنرز نے وہی تکنیک اپنائی جو کسی بھی گرین ٹاپ پچ پہ قسمت کی طرفداری پانے کو آزمودہ رہتی ہے کہ ٹھوس قدموں پہ جم کر تمام شاٹس ایسے نرم ہاتھوں سے کھیلے جائیں کہ بلے کا کنارہ اگر خطا کھا بھی جائے تو بھی گیند سلپ فیلڈرز کے ہاتھوں سے دور ہی رہے۔ مگر دوسرے ہی گھنٹے میں پیٹرسن اور بوش کی جارحانہ بولنگ پاکستان کے سارے پلان ہوا کر گئی جب اوپر تلے چار وکٹیں محض 20 رنز کے عوض گر گئیں۔ بابر اعظم اور سعود شکیل اس پلیٹ فارم کا فائدہ اٹھانے میں ناکام رہے جو دونوں اوپنرز نے بہت سوچ بوجھ سے ترتیب دینے کی کوشش کی تھی۔ اب ساری بات کامران غلام پر آ ٹھہری جو طویل عرصے سے ٹیم میں اپنی جگہ کا دعویٰ قائم کرتے آئے ہیں مگر مڈل آرڈر میں بابر اعظم کے ہوتے ان کی جگہ بن پانا ممکن نہ تھا۔

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,