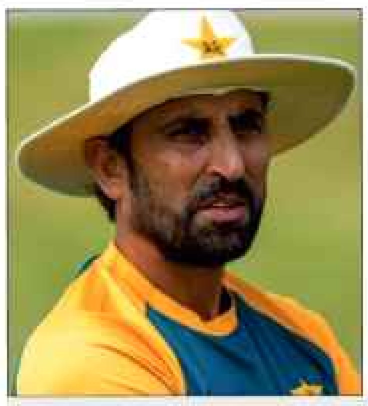
WATTAN
The Urdu Daily

روزنامہ
وطن
بڈگام

جمعرات
09 جنوری 2024

THURSDAY
09-JANUARY-2025



صفحہ 08 افغانستان کرکٹ کے مینٹور مقرر

صفحہ 08 فخر زمان کی ٹیم میں صد فیصد واپسی

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■

■ جلد: 15 ■ شمارہ نمبر: 08 ■ صفحات: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■

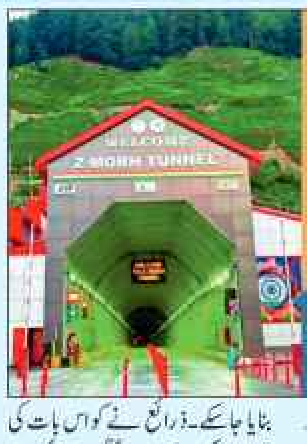
گگن گیر اور سونہ مرگ کے درمیان 6.5 کلو میٹر لمبی 2 لین والی سڑک زیڈ موڑ ٹنل

وزیر اعظم 13 جنوری کو افتتاح کریں گے

سیاح اور مقامی لوگ سال بھر ہل سٹیشن کا دورہ کرسکیں گے فوجی رسد میں بھی اضافہ ہوگا

سرینگر/08 جنوری//

وزیر اعظم نریندر مودی 13 جنوری کو جموں وکشمیر کے دورے پر وارد ہورہے ہیں جس دوران وہ سرینگر سونہ مرگ شاہراہ پر واقع ''زیڈ موڑ'' ٹنل کا افتتاح کریں گے۔ اسی دوران وزیر اعظم کے جموں وکشمیر کے دورے سے پہلے خصوصی پروٹیکشن گروپ (ایس پی جی) کی آج یعنی جمعرات کو آمد ہورہی ہے تاکہ زیڈ موڑ ٹنل کے افتتاح کیلئے سخت سکیورٹی کو یقینی بنایا جاسکے۔ سی این آئی کے مطابق وزیر اعظم نریندر مودی 13 جنوری کو ''زیڈ موڑ'' ٹنل کا افتتاح کرنے کیلئے کشمیر وارد ہورہے ہیں۔ ذرائع نے بتایا کہ وزیر اعظم نریندر مودی دورے کے دوران ٹنل کا افتتاح کریں گے جبکہ ان کے ہمراہ کچھ مرکزی وزیر بھی ہونگے۔ افتتاحی تقریب میں جموں کشمیر



انتظامیہ کے اعلی افسران خاص طور پر لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا اور وزیر اعلی عمر عبداللہ کے علاوہ کابینہ وزراء کی بھی شرکت ہوگی۔ اسی دوران وزیر اعظم نریندر مودی کے 13 جنوری کو جموں و کشمیر کے دورے سے پہلے اسپیشل پروٹیکشن گروپ (ایس پی جی) آج یعنی جمعرات کشمیر پہنچے گا تاکہ زیڈ موڑ ٹنل کے افتتاح کے لیے سخت سیکورٹی کو یقینی بنایا جاسکے۔ ذرائع نے کو اس بات کی تصدیق کی ہے کہ وزیر اعظم 6.5 کلومیٹر لمبی سرنگ کا افتتاح کریں گے۔ زیڈ موڑ سرنگ سفر کے وقت میں نمایاں کمی کرے گی جس سے مشہور سیاحتی مقام تک سال بھر کی رسائی میں اضافہ ہوگا۔ توقع ہے کہ اس سے سیاحت، مقامی روزگار اور فوجی رسد کو فروغ ملے گا۔ وزیر اعظم کا دورہ تیزی سے قریب آنے کے ساتھ ایس پی جی زیڈ موڑ ٹنل کے محفوظ اور ہموار افتتاح کو یقینی بنانے کے لیے حفاظتی اقدامات کو مربوط کرے گی۔ اس منصوبے کو علاقائی روابط کو بہتر بنانے اور مقامی معیشت کو مضبوط بنانے کی جانب ایک اہم قدم کے طور پر دیکھا جارہا ہے۔ خیال رہے کہ زیڈ موڑ ٹنل 31 سڑکوں میں سے ایک سرنگ ہے، 20 جموں و کشمیر میں اور 11 لداخ میں ہیں۔ سرنگ کی تعمیر کا کام 2018 میں شروع کیا گیا تھا۔ سرنگ کے مزدور 20 اکتوبر 2024 کو اس وقت دہشت گردوں کے حملے کی زد میں آئے جب دو دہشت گرد گگن گیر میں مزدوروں کے کیمپ میں داخل ہوئے اور اندھا دھند فائرنگ کی۔ زیڈ موڑ سرنگ بنانے والی انفراسٹرکچر کمپنی کے چھ غیر مقامی کارکنوں سمیت سات شہری مارے گئے۔ حملے میں ایک مقامی ڈاکٹر بھی مارا گیا۔

حضرتبل میں آتشزدگی
چار رہائشی مکانات خاکستر

سرینگر/08 جنوری//

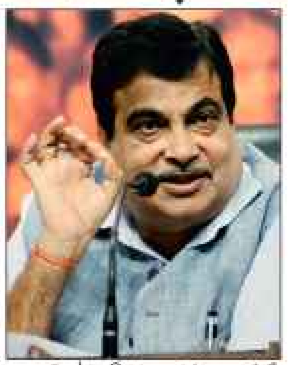
شہر سرینگر میں آتشزدگی کے بڑھتے واقعات کے بیچ حضرت بل میں آگ کی ایک واردات میں چار رہائشی مکانات کو نقصان پہنچ گیا۔ سی این آئی کو نمائندے نے اس ضمن میں تفصیلات فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ حضرت بل سرینگر میں بدھ کو آگ لگنے کے واقعے میں کم از کم 4 رہائشی مکانات جل کر خاکستر ہوگئے۔ نمائندے نے عین شاہدین کا حوالہ دیتے ہوئے ۔۔۔۔۔102

سڑک حادثات زخمیوں کیلئے بغیر نقدی علاج اسکیم کا اعلان

7 دن کے علاج کیلئے ڈیڑھ لاکھ روپے تک اخراجات حکومت اٹھائے گی: گڈکری

سری نگر: ۸، جنوری //

مرکزی وزیر نتن گڈکری نے 'کیش لیس ٹریٹمنٹ' یعنی بغیر نقدی علاج اسکیم کا اعلان کیا ہے، جس کے تحت سڑک حادثے کے متاثرین کے 7 دن کے علاج کیلئے ڈیڑھ لاکھ روپے تک کے اخراجات حکومت برداشت کرے گی۔ یو این ایس کے مطابق مرکزی وزیر ٹرانسپورٹ اینڈ ہائی ویز نتن



گڈکری نے کہا ہے کہ اگر پولیس کو 24 گھنٹے کے اندر حادثے کی اطلاع دی جاتی ہے تو حکومت علاج کا خرچ برداشت کرے گی۔ مرکزی وزیر نے ہٹ اینڈ رن کیسوں میں مرنے والوں کے لواحقین کے لیے 2 لاکھ روپے کی ایکس گریشیا رقم کا بھی اعلان کیا۔ مرکزی روڈ ٹرانسپورٹ اینڈ ہائی ویز کے وزیر نے کہا کہ ہم نے کیش لیس علاج کے لیے ایک نئی اسکیم شروع کی ہے۔ اس میں اگر پولیس ۔۔۔۔101

کشمیر کو ریل کے ذریعے نئی دہلی سے جوڑنے کا عمل تیز لوازمات کی تکمیل کیلئے حکام کوشاں

خصوصی طور پر تیار کردہ وندے بھارت ٹرین کی نقاب کشائی، کمشنر آف ریلوے معائینہ کرنے میں مصروف

سری نگر: ۸، جنوری //

ریلوے بورڈ نے منگل کو ایک وندے بھارت ایکسپریس ٹرین کی نقاب کشائی کی، جسے خاص طور پر جموں وکشمیر کے مشکل موسم سرما کے حالات میں کٹرا، سری نگر ریل روٹ کے لئے بغیر کسی رکاوٹ کے چلنے کے لئے بنایا گیا ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق

ریلوے حکام نے بتایا کہ اس وقت کمشنر آف ریلوے سیفٹی اسپکشن کے ذریعہ روٹ کا معائنہ کیا جارہا ہے۔ ریلوے کے مطابق، نئی دہلی کے شکور بستی کوچنگ ڈپو میں قائم، ٹرین میں موسم سے متعلق خصوصی خصوصیات ہیں۔ میڈیا کے نمائندوں کو جموں وکشمیر کیلئے مخصوص ٹرین کی خصوصیات بتاتے ہوئے، ریلوے حکام نے کہا کہ اس وقت ملک کے مختلف حصوں میں چلنے والی دیگر 136 وندے بھارت ۔۔۔۔103

حکومت نئے وائرس سے نمٹنے کے لئے تیار

جموں وکشمیر کے تمام اسپتالوں کو آئسولیشن بیڈ تیار رکھنے کی ہدایت دی گئی: سکینہ

سرینگر/08 جنوری//

حکومت ہیومن میٹاپنیو وائرس (ایچ ایم پی وی) سے نمٹنے کیلئے تیار ہے اور جموں و کشمیر کے تمام اسپتالوں کو آئیسولیشن بیڈ تیار رکھنے کی ہدایت دی گئی ہے کی بات کرتے ہوئے وزیر صحت سکینہ ایتو نے کہا کہ ہمارے پاس پہلے سے ہی تیاریاں ہیں۔ بنیادی توجہ آکسیجن کی دستیابی کو یقینی بنانے پر ہے۔ سی این آئی کے مطابق وزیر صحت وطبی تعلیم سکینہ ایتو نے کہا کہ جموں کشمیر حکومت چین میں نئے وائرس ہیومن میٹاپنیو وائرس (ایچ ایم پی وی) کے خطرات سے نمٹنے کیلئے پوری طرح سے تیار ہے۔ وزیر صحت سکینہ ایتو نے بتایا کہ حکومت ۔۔۔۔106

ملک میں نئے وائرس کی نشاندہی تشویشناک

جموں میں خصوصی آئی سی یو وارڈ قائم کیا گیا

سرینگر/08 جنوری//

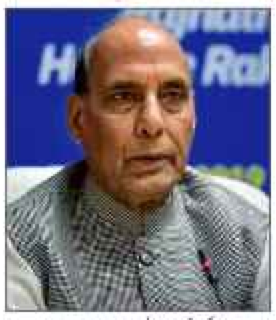
ملک میں ہیومن میٹانیومو وائرس کے معاملات کی نشاندہی سے پیدا ہونے والی تشویش کے بعد جموں وکشمیر کے محکمہ صحت نے اس بیماری کے کسی بھی ممکنہ چیلنج سے نمٹنے کیلئے جموں میں ایک خصوصی آئی سی یو وارڈ قائم کیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق نئے وائرس کی جانب سے سر اٹھانے کے ساتھ ہی جموں کشمیر سرکار نے اس سے نمٹنے کیلئے تیاریاں کر رکھی ہے جس کے چلتے جموں میں ایک خصوصی آئی سی یو وارڈ قائم کیا ہے۔ جموں کے گاندھی نگر سرکاری اسپتال کے میڈیکل سپرنٹنڈنٹ ڈاکٹر حامد زرگر نے ایک خبر رساں ایجنسی کو بتایا ''ہم نے کسی بھی صورت حال سے نمٹنے کیلئے ایک خصوصی آئی سی یو وارڈ تیار کیا ہے۔ خدانہ کرے اگر کوئی وبائی بیماری ہو تو ہم تیار ہیں۔'' انہوں نے مزید کہا ''مرکزی طور پر گرم ہونے والے وارڈ میں آٹھ بیڈ ہیں جن کی مدد ۔۔۔۔۔105

چین کے منصوبے کے بارے میں ہم پہلے سے چوکس

ملک دفاعی میدان میں خودکفیل ہورہا ہے اور نئی ٹیکنالوجی کا استعمال کررہا ہے

سرینگر/08 جنوری//

حکومت ہندوستان کے ساتھ اپنی سرحد کے قریب تبت میں دریائے برہم پترا پر ایک میگا ڈیم بنانے کے چین کے منصوبے کے بارے میں چوکس ہے کی بات کرتے ہوئے وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے کہا کہ ملک دفاعی میدان میں خودکفیل ہورہا ہے اور نئی ٹیکنالوجی اور اختراعات کا استعمال کررہا ہے۔ انہوں



نے مزید کہا کہ پہلے جب ہندوستان بین الاقوامی فورمز پر بولتا تھا تو لوگ اسے سنجیدگی سے نہیں لیتے تھے، لیکن اب جب ہندوستان بولتا ہے تو دنیا سنتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہندوستان ان دنوں ہر پہلو سے ترقی کر رہا ہے۔ اس سے قبل معیشت 11 ویں نمبر پر تھی، اب ہندوستانی معیشت پانچویں نمبر پر ہے اور آنے والے ڈھائی سالوں میں وہ ٹاپ تین ممالک میں شامل ہو جائے گی۔ سی این آئی کے مطابق آگرہ میں ایک تقریب کے ۔۔۔104

منشیات کی اسمگلنگ کے خلاف کریک ڈاؤن

پاکستان سے اسمگل کی گئی منشیات کی ایک بھاری کھیپ ضبط

سرینگر/08 جنوری//

منشیات کی اسمگلنگ کے خلاف ایک بڑے کریک ڈاؤن میں سرینگر پولیس نے پاکستان سے اسمگل کی گئی منشیات کی ایک کھیپ کو ضبط کر کے دو منشیات فروشوں کو گرفتار کیا۔ گرفتاری کے بعد دونوں سے 8 کلوگرام ہیروئن ضبط کرلیا گیا۔ سی این آئی کے مطابق سرینگر پولیس نے ایک اہم کارروائی کے دوران 8 کلوگرام ہیروئن ضبط کرنے کا دعویٰ کیا۔ اس سلسلے میں سینئر سپر منٹنڈنٹ آف پولیس سرینگر امتیاز حسین نے ایک پریس کانفرنس کے دوران میڈیا کو بتایا کہ برتھانہ کراسنگ پر ایک معمول کی چوکی کے دوران پولیس نے ایک گاڑی کو روکا جس میں دو افراد سوار تھے۔ انہوں نے کہا کہ گاڑی کی ۔۔۔۔110

ہر شہری ایک سپاہی جیسا، خدمت کرنے کا ایک الگ جذبہ

کوئی بھی فوجی رنگ چڑھائے بغیر قوم کو خدمت کرسکتا ہے: فضائیہ سربراہ

سرینگر/08 جنوری//

ہندوستان کا ہر شہری ایک سپاہی جیسا ہے اور یہ کہ یونیفارم میں ملک کی خدمت کرنے کا ایک الگ جذبہ ہے کی بات کرتے ہوئے فضائیہ کے سربراہ ایئر چیف مارشل اے پی سنگھ نے کہا کہ کوئی بھی فوجی رنگ چڑھائے بغیر قوم کی

خدمت کرسکتا ہے۔ سی این آئی کے مطابق دہلی چھاؤنی میں جاری یوم جمہوریہ نیشنل کیڈٹ کور (این سی سی) کیمپ میں اپنے خطاب میں فضائیہ کے سربراہ ایئر چیف مارشل اے پی سنگھ نے این سی سی کی اخلاقیات پر روشنی ڈالی، یہ نوٹ کرتے ہوئے کہ یہ وہ جگہ ہے جہاں مختلف پس منظر سے تعلق رکھنے والے لوگ 'ایک' ہوجاتے ۔۔۔109

بارہمولہ میں تین منشیات فروش گرفتار

سرینگر/08 جنوری//

سماج سے منشیات کی لعنت کو ختم کرنے کیلئے اپنی کوششوں کو جاری رکھتے ہوئے پولیس نے بارہمولہ میں 3 منشیات فروشوں کو گرفتار کر کے منشیات برآمد کی ہے۔ ان کے قبضے سے ممنوعہ مادہ برآمد کیا۔ سی این آئی کے مطابق خواجہ باغ بارہمولہ میں قائم ناکہ پر ایس ایچ او تھانہ بارہمولہ کی سربراہی میں پولیس پارٹی ۔۔۔108

اسمبلی انتخابات کے تاریخوں کا اعلان کے ساتھ ہی

دہلی میں انتخابات کا بخار سر چڑھ کر بول رہا ہے

سرینگر/08 جنوری//

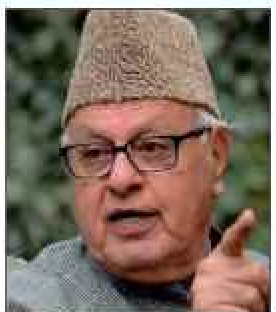
الیکشن کمیشن آف انڈیا کی جانب سے اسمبلی انتخابات کے تاریخوں کا اعلان کرنے کے ساتھ ہی دہلی میں انتخابات کا بخار سر چڑھ کر بول رہا ہے جبکہ انتخابی ضابطہ اخلاق بھی نافذ العمل ہوگیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق دہلی اسمبلی انتخابات 5 فروری کو ہونے والے ہیں، جس میں اب ماڈل ضابطہ اخلاق نافذ ہے۔ تیاریوں کے تحت بدھ کو شہر بھر میں پوسٹروں اور ہورڈنگز ہٹائے جارہے ہیں۔ خیال رہے کہ منگل کو الیکشن کمیشن آف انڈیا نے دہلی قانون ساز اسمبلی کے انتخابات کی تاریخوں کا اعلان کیا۔ انتخابات ایک ہی مرحلے میں 5 فروری کو ہوں گے جبکہ ووٹوں کی گنتی 8 فروری کو ہوگی۔ کاغذات ۔۔۔107

عوامی سرکار کا متبادل کچھ نہیں ہوسکتا: ڈاکٹر فاروق عبداللہ

جمہوریت اور آئینی ماحول میں دھونس دباؤ اور طاقت کی کوئی بھی قیمت نہیں

سرینگر/08 جنوری//

عوامی نمائندہ سرکار بہتر اور افضل انتظامیہ کی علامت ہوتی ہے کیونکہ عوامی سرکار ہی لوگوں کے مسائل و مشکلات سے باخبر ہوتی ہے کی بات کرتے ہوئے نیشنل کانفرنس کے صدر ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے کہا کہ عوامی سرکار کا متبادل کچھ بھی نہیں ہوسکتا۔ ان کا کہنا تھا کہ جمہوریت



اور آئینی ماحول میں سخت گیر پالیسی، دھونس دباؤ اور طاقت کی کوئی بھی قیمت نہیں ہوتی۔ سی این آئی کے مطابق جموں وکشمیر نیشنل کانفرنس کے صدر ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے جموں میں اپنی رہائش گاہ پر متعدد عوامی، انفرادی وفود اور پارٹی لیڈران وعہدیداران سے ملاقات کی۔ اس موقعے پر معاون جنرل سکریٹری ڈاکٹر شیخ مصطفیٰ کمال، انچارج صدر صوبائی ۔۔۔۔112

جموں وکشمیر میں ہائی اسپیڈ ٹرین کا ٹرائل رن کامیاب

25 جنوری کو ریل کا عوام کیلئے افتتاح ہونے کا امکان

سرینگر/8 جنوری//

اودھم پور، سری نگر، بارہمولہ، ریل لنک (یو ایس بی آر ایل) کے کٹرہ تا بانہال روٹ پر بدھ کے روز ایک تیز رفتار ٹرین کا کامیاب ٹرائل کیا گیا۔ اس ہائی اسپیڈ ٹرین نے کٹرہ کے شری ماتا ویشنو دیوی ریلوے اسٹیشن سے بانہال تک 110 کا فاصلہ ایک گھنٹہ ۱۰ منٹ میں طے کر لیا۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق ناردرن سرکل کے کمشنر ریلوے سیفٹی (CRS) دنیش چند دیشوال اور کونکن ریلوے اور ناردرن ریلوے کے دیگر افسران اس ٹرائل رن کا حصہ تھے۔ اب یہ بانہال سے دوپہر کے بعد کٹرہ واپس آئے گی۔ اس کامیاب ٹرائل رن کے بعد اب سب کی نظریں کشمیر میں ہائی اسپیڈ ٹرین کے باضابطہ افتتاح پر لگی ہوئی ہیں جو جلد ہی کسی بھی وقت منعقد ہوسکتی ہے۔ ریلوے کے ۔۔۔112

دن رات ٹھٹھرتی سردیوں سے لوگوں کو مشکلات کا سامنا

گلمرگ، پہلگام سردین علاقے درج، شبانہ درجہ حرارت میں مزید کمی کا امکان

سرینگر/08 جنوری//

بادشاہ چلہ کلان کے سخت تیور کے بیچ سردی کی لہر نے وادی کو اپنی لپیٹ میں لے لیا جبکہ سرینگر میں مسلسل درجہ حرارت نقطہ انجماد سے نیچے گر کر منفی میں ریکارڈ کیا گیا۔ وادی کے سیاحتی مقامات گلمرگ، پہلگام اور سونہ مرگ سرد ترین علاقے بنے ہوئے ہیں۔ اس دوران

دن بھر کھلی دھوپ نکلنے سے رات کے دوران ٹھٹھرتی سردیوں میں مزید اضافہ کا امکان ہے۔ ادھر محکمہ موسمیات کے مطابق وادی کشمیر ۔۔۔111

The Urdu Daily WATTAN وطن

موسمی و وبائی امراض کب اور کیسے جنم لیتے ہیں

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

پھیپھڑوں کا سرطان

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

اسمارٹ فونز کی روشنی بینائی کے لیے خطرناک

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

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

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

نیند کی کمی کے یہ اثرات آنکھیں کھول دیں گے

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

حادثات کا خطرہ بڑھتا ہے

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

دماغی صلاحیتیں سست ہوجانا

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

جان لیوا طبی امراض

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

ذہنی صحت کے مسائل

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

قبل از وقت بڑھاپا

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

یاداشت سے محرومی

جب ہم سوتے ہیں تو دماغ یاداشت کو منظم کرنے کا کام کرتا ہے، جس سے یاداشت مستحکم رہتی ہے اور نئی چیزیں سیکھنے میں بھی مدد ملتی ہے، تاہم نیند کی کمی کی صورت میں دماغ یادوں کو عارضی طور پر محفوظ کرتا ہے اور طویل المعیاد بنیادوں پر لوگ چیزیں بھولنے لگتے ہیں یا یوں کہہ لیں بھلکڑ ہو جاتے ہیں۔

موٹاپا

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

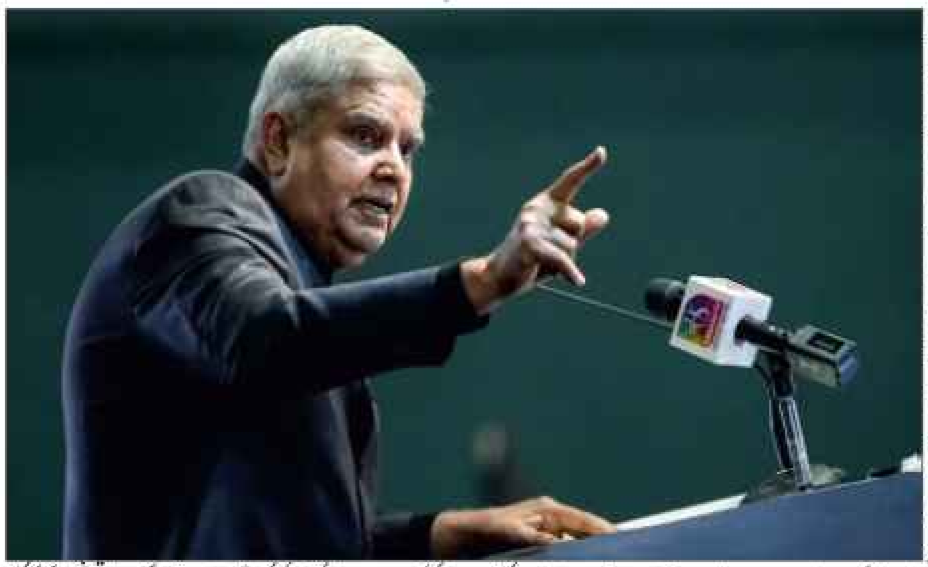
بے داغ اور جگمگاتی جلد کے لیے یہ عادت چھوڑ دیں

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

جلد کی بیماریاں کینسر کا باعث قرار

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

”راشٹر سب سے پہلے“ ہمارا واحد نقطہ نظر ہونا چاہئے/ نائب صدر



نئی دلی// نائب صدر جمہوریہ ہند جناب جگدیپ دھنکھر نے آج کہا، "ہماری قومی تبدیلی کی بنیاد پانچ طاقتور ستونوں پر ہے، یعنی سماجی ہم آہنگی، خاندانی روشن خیالی، ماحولیاتی شعور، سودیشی اور شہری فرائض۔ یہ پانچ عوامل ہمارا پنچ پران ہمارے معاشرے کی رگوں میں بہتا ہے، جو قوم پرستی کے ناقابل تسخیر جذبے کو فروغ دیتا ہے۔ وہ ہمیں ایک ایسے سفر پر لے جاتے ہیں جو ذاتی ذمہ داری، روایتی اقدار، اور ماحولیاتی شعور کو ثقافتی فخر، اتحاد اور خود انحصاری کے ساتھ جوڑتا ہے۔ پنچ پران کی مزید وضاحت کرتے ہوئے، شری دھنکھر نے کہا، "سماجی ہم آہنگی جو تنوع کو قومی اتحاد میں بدل دیتی ہے، ضروری ہے۔ پہلی سطح پر حب الوطنی کی اقدار کی پرورش کا آغاز ہمارے خاندانوں کے اندر روشن خیالی سے ہونا چاہیے۔ خاندان وہ نرسری ہے جہاں یہ سٹرلنگ خوبیاں سمائی جاتی ہیں۔ بھارت ماتا کی تعظیم کرتے ہوئے، ہمیں تحفظ اور ایک پائیدار ماحول بھی بنانا چاہیے۔ سودیشی اور خود انحصاری آتم نربھر بھارت کی علامتیں ہیں، اور انہیں فعال طور پر فروغ دینا چاہیے۔ آخر میں، شہری فرائض کو ہر شہری کو ترقی کی راہ پر گامزن کرنا چاہیے۔ آج ہیڈ کوارٹر ڈی جی این سی سی کیمپ، کریپا پریڈ گراؤنڈ، دہلی کینٹ میں این سی سی یوم جمہوریہ کیمپ - 2025 کے افتتاح کے موقع پر این سی سی کیڈٹس سے خطاب کرتے ہوئے، نائب صدر نے ان سے مطالبہ کیا کہ وہ ہندوستان کی جمہوری اقدار کو محفوظ بنانے کے لیے ملک دشمن طاقتوں کے خلاف چوکس رہیں۔ انہوں نے زور دے کر کہا کہ مادر وطن کے لیے ہماری لگن کو ثابت قدم، غیر متزلزل اور غیر متزلزل ہونا چاہیے کیونکہ یہ ہمارے وجود کی بنیاد اور بنیاد ہے۔ مزید انہوں نے پچھلی دہائی کے دوران ہندوستان کے شاندار سفر پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا، "چیلنجز اس لیے جنم لے رہے ہیں کہ قوم ایک عروج کا مشاہدہ کر رہی ہے جس کی عالمی سطح پر تعریف کی جا رہی ہے۔ ایک ایسا عروج جو دنیا کی حسد ہے۔ اس ملک کے ہر فرد پر مثبت اثر ڈال رہا ہے۔ انہوں نے این سی سی کی تعریف کی کہ وہ ایک نظم و ضبط والی قوت ہے جو انسانی ترقی کے لیے ضروری خوبیوں کو جنم دیتی ہے۔" این سی سی کی آپ کی رکنیت، ایک بہت ہی نظم و ضبط والی قوت، جہاں آپ ایسی خوبیوں کو اپناتے ہیں جو انسانی ترقی کے لیے اہمیت رکھتی ہیں، آپ کو بہت فائدہ دیتی ہیں۔ یہ تنظیم قوم پرستی اور قوم اول نقطہ نظر کو جنم دیتی ہے۔ دنیا کی کوئی بھی قوم اس وقت تک ترقی نہیں کر سکتی جب تک کہ اس کے شہری قومیت پر مجبور نہ ہوں۔ قوم پرستی کو دوسرے تمام مفادات، ذاتی یا سیاسی مفادات کو زیر کرنا پڑتا ہے۔ قوم کا پہلا نقطہ نظر ہمارا واحد نقطہ نظر ہونا چاہیے، اپنی مادر وطن کو خراج تحسین کے طور پر ان خصوصیات کو برقرار رکھیں۔ انہوں نے تبصرہ کیا۔

مضبوط ڈیجیٹل انفرا کے بعد، ہندوستان قابل تجدید توانائی میں بڑی ترقی کر رہا ہے/ چندر شیکرن

نئی دہلی// عالمی معیار کا ڈیجیٹل پبلک انفراسٹرکچر (DPI) بنانے کے بعد، بھارت قابل تجدید توانائی میں بڑی پیش رفت کر رہا ہے جو کہ ایک اور عالمی مستقبل کا شعبہ ہے، ٹاٹا گروپ کے چیئرپرسن این چندر شیکرن نے زور دیتے ہوئے کہا کہ ملک نے 2024 میں 214 گیگاواٹ نصب شدہ گرین انرجی کی گنجائش تک پہنچ گئی اور 2030 تک غیر جیواشم ایندھن سے 500 گیگاواٹ توانائی کی صلاحیت حاصل کرنے کے اپنے بلند حوصلہ جاتی ہدف کو پورا کرنے کے لیے مضبوطی سے راستے پر گامزن ہے۔ چنئی میں این آئی ٹی تریچی کے 'گلوبل ایلومنی میٹ (جی اے ایم) 2025' سے خطاب کرتے ہوئے، چندر شیکرن نے کہا کہ ہماری قابل تجدید پر مبنی بجلی 45 فیصد تک پہنچ گئی ہے، جو کہ گزشتہ دہائی میں تقریباً 30 فیصد تھی۔ یہ کافی نہ ہونے کی وجہ یہ ہے کہ اگر آپ کو 1.5 ڈگری کا ہدف حاصل کرنا ہے جو پیرس میں مقرر کیا گیا تھا، تو اس دہائی میں عالمی کاربن کے اخراج کو 43 فیصد کم کرنا ہوگا۔ اس کے بجائے، 2019 اور 2024 کے درمیان، ہم دوسری سمت گئے ہیں، اس میں 3.3 فیصد اضافہ ہوا ہے۔ پی ایم سوریہ گھر مفت بجلی یوجنا کے ایک اہم کارنامے میں، اسکیم نے 6.85 لاکھ سے زیادہ تنصیبات حاصل کی ہیں اور تقریباً ایک سال میں ایک دہائی کی شمسی ترقی کو عبور کرنے کے لیے تیار ہے۔ اس سال فروری میں اپنے آغاز کے بعد سے، 685,763 تنصیبات کے ساتھ یہ اسکیم پہلے ہی اس سے 86 فیصد تک پہنچ چکی ہے جو اس سے پہلے ایک دہائی میں نصب کی گئی تھی۔ ٹاٹا گروپ کے چیئرپرسن کے مطابق، اس ملک میں جو ڈیجیٹل انفراسٹرکچر بنایا گیا ہے وہ کسی بھی جگہ سے آگے ہے جو کہیں بھی ہوا ہے۔ "ہمارے پاس کچھ غیر معمولی ڈیجیٹل سسٹم ہیں، چاہے وہ ہمارا ادائیگی کا نظام ہو، آدھار، صحت کی دیکھ بھال، سیٹلمنٹ سسٹم، اور ریٹیل بینکنگ سسٹم۔ ہمارے پاس کچھ بہترین ڈیجیٹل سسٹم ہیں۔ ہمارے پاس ٹیلنٹ بھی ہے۔ چندر شیکرن نے مزید کہا کہ اس سال ترقی میں اعتدال کے باوجود، ہندوستان دنیا میں سب سے تیزی سے ترقی کرنے والی معیشت بن کر رہے گا۔ ہندوستانی معیشت بہت مضبوط ہے۔ اس سال ترقی میں اعتدال کے باوجود، ہم اب بھی کسی بھی دوسرے ملک سے بہتر ترقی کرتے رہیں گے۔ ہم سب سے تیزی سے ترقی کرنے والے ہوں گے۔ چندر شیکرن نے کہا کہ 2025 AI کے لیے ایک 'غیر معمولی سال ہونے والا ہے، جس میں سال کے دوران چھوٹے لینگویج ماڈلز (SLMs) میں بڑی سرمایہ کاری متوقع ہے، جبکہ بڑے لینگویج ماڈلز (LLMs) بھی اپنا کردار ادا کریں گے۔

”ٹیکسٹائل کی وزارت سال 2030 میں مارکیٹ کا حجم 300 بلین ڈالر تک پہنچانے کیلئے پرعزم/ گری راج سنگھ

پٹنہ// ٹیکسٹائل کے مرکزی وزیر جناب گری راج سنگھ نے انڈین انسٹی ٹیوٹ آف ہینڈلوم ٹیکنالوجی (آئی آئی ایچ ٹی) فولیہ کے نئے مستقل کیمپس کا افتتاح کیا ہے۔ انسٹی ٹیوٹ کا نیا کیمپس 5.38 ایکڑ اراضی کے وسیع و عریض رقبے پر جدید ترین ٹکنالوجی کا استعمال کرتے ہوئے تعمیر کیا گیا ہے جس کی لاگت 75.95 کروڑ روپے ہے۔ عمارت میں جدید بنیادی ڈھانچہ ہے جس میں اسمارٹ کلاسز، ڈیجیٹل کتب خانہ، اور جدید اور اچھی طرح سے لیس جانچ لیبارٹریاں شامل ہیں۔ نیا کیمپس سیکھنے کی ایک مثالی جگہ ہوگی اور ہینڈلوم اور ٹیکسٹائل ٹیکنالوجی کے شعبے میں مرکز کے طور پر کام کرے گا اور مغربی بنگال، بہار، جھارکھنڈ اور سکم کے طلباء کی تعلیمی ضروریات کو پورا کرے گا۔ عزت مآب مرکزی وزیر جناب گری راج سنگھ کیمپس کا افتتاح کرتے ہوئے۔ افتتاحی تقریب کے دوران، عزت مآب مرکزی وزیر نے دیگر معززین کے ساتھ "ایک پیڑ ماں کے نام" مہم کے تحت پودے لگائے۔ اس افتتاحی تقریب کے دوران تمام 06 مرکزی آئی آئی ایچ ٹیز کے لیے متحد ویب سائٹ لانچ کی گئی تقریب کے دوران مرکزی وزیر نے "کمپیوٹر ایڈیڈ فگرڈ گراف ڈیزائننگ فار جیکورڈ ویونگ" کے عنوان سے ایک کتاب جاری کی۔ اس موقع پر جناب گری راج سنگھ نے اپنے افتتاحی خطاب میں ہاتھ سے بننے والے کپڑے کے کاریگروں کی ترقی اور خوشحالی کے لیے ٹیکسٹائل کی وزارت کی مختلف اسکیموں کے تعاون کو اجاگر کیا۔ وزیر نے اس عالمی معیار کے بنیادی ڈھانچے والے ادارے کو مغربی بنگال کے نام وقف کیا اور اس ادارے میں پہلے سال کے داخلے کے لیے نشستوں کی تعداد 33 سے بڑھا کر 66 کرنے کا اعلان کیا۔ ہاتھ سے کپڑا بننے والے کاریگروں کے بچوں کو اس ادارے میں تعلیم حاصل کرنے اور مغربی بنگال، بہار، جھارکھنڈ اور سکم کی ہاتھ سے کپڑا بننے کی صنعت کی خدمت کرنے کا موقع ملے گا۔ قابل احترام وزیر نے اس بات پر زور دیا کہ آئی آئی ایچ ٹی فولیہ فلاکس اور لینن کو خام مال کے طور پر استعمال کرتے ہوئے اور نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف فیشن ٹیکنالوجی کولکتہ سے ڈیزائن کی مدد حاصل کرتے ہوئے ٹیکسٹائل ویلیو چین میں نمایاں تعاون کرے گا۔ مرکزی وزیر نے مغربی بنگال کے ہاتھ سے کپڑا بننے کی وراثت پر بھی روشنی ڈالی اور کہا کہ صنعتی انقلاب سے پہلے ہمارے ہاتھ سے بنے ہوئے کپڑے کی مانگ مانچسٹر میں تیار ہونے والے کپڑے سے زیادہ تھی۔ بنگال کے ہاتھ سے بنے ہوئے کپڑوں کی باریکی ایسی تھی کہ ایک ساڑی کو ایک چھوٹی سی انگوٹھی کے ذریعے گزارا جا سکتا تھا۔ مرکزی وزیر نے اس بات پر بھی روشنی ڈالی کہ ٹیکسٹائل کی وزارت سال 2030 میں 300 بلین ڈالر کے بازار تک پہنچنے اور ٹیکسٹائل ویلیو چین میں 6 کروڑ افراد کو روزگار فراہم کرنے کے لیے پرعزم ہے۔ وزیر موصوف نے کہا کہ یہ آئی آئی ایچ ٹی عمارت صرف ایک عمارت نہیں ہے بلکہ یہ ایک ایسا پلیٹ فارم ہے جہاں سے ہینڈلوم بنانے والوں کے بچے اپنے خواب پورے کر سکتے ہیں۔ طلباء کو انتہائی ہنر مند بنا کر، ہینڈلوم کے دستکاری کو پائیدار بنایا جائے گا اور اس سے ہینڈلوم سیکٹر کو عالمی سطح پر پہچان ملے گی۔

CSIR نے مقامی طور پر ”پیراسیٹامول“ تیار کی/ جتیندر سنگھ

نئی دہلی// یہاں ڈاکٹر امبیڈکر انٹرنیشنل سینٹر میں سائنسی اور صنعتی تحقیق کے شعبہ (سی ایس آئی آر) کے 40 ویں یوم تاسیس سے خطاب کرتے ہوئے سائنس اور ٹیکنالوجی کے وزیر مملکت، مرکزی وزیر ڈاکٹر جتیندر سنگھ، نے مقامی طور پر تیار کردہ دوا "پیراسیٹامول" کا اعلان کیا جو عام طور پر درد، بخار وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ کونسل آف سائنٹفک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ (CSIR) جو سائنس اور ٹیکنالوجی کی وزارت، حکومت ہند سے وابستہ ہے۔ وزیر نے وضاحت کی کہ سی ایس آئی آر نے پیراسیٹامول تیار کرنے کے لیے دیسی ٹیکنالوجی تیار کی ہے، جو کہ درد کو دور کرنے اور بخار کو کم کرنے والا وسیع پیمانے پر استعمال ہوتا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ اس اختراع کا مقصد ہندوستان کو پیراسیٹامول مینوفیکچرنگ میں خود کفیل بنانا ہے، درآمد شدہ اجزاء پر انحصار کم کرنا ہے۔ کرناٹک میں قائم ستیہ دیپتھا فارماسیوٹیکلز لمیٹڈ اس پیش رفت کو مقامی طور پر سستی پیراسیٹامول تیار کرنے کے لیے استعمال کرے گی۔ فی الحال، ہندوستان پیراسیٹامول کے لیے اہم خام مال مختلف ممالک سے درآمد کرتا ہے۔ اس طرح CSIR پہل نہ صرف اس انحصار کو دور کرتی ہے بلکہ وزیر اعظم نریندر مودی کے آتم نربھر ویژن سے بھی ہم آہنگ ہے۔ ڈاکٹر جتیندر سنگھ نے اپنے خطاب میں DSIR کی تاریخ اور گزشتہ ایک دہائی میں اس کے تعاون کا سراغ لگایا اور جدت طرازی اور تکنیکی ترقی کو فروغ دینے کے لیے صنعت کے شراکت داروں کے ساتھ ہم آہنگی کے تعاون پر توجہ مرکوز کرنے کے اپنے مینڈیٹ کو یاد کیا۔ انہوں نے سی ایس آئی آر کی پیدائش کو بھی یاد کیا جو ایک بہت پرانی تنظیم ہے جس کا مقصد تحقیق کے ذریعے ہندوستان کی سائنسی اور صنعتی ترقی ہے۔

بھارتی بحری جہاز آئی این ایس توشیل ڈکار، سینیگال پہنچ گیا

ڈکار (سینیگال)// ہندوستانی بحریہ کے تازہ ترین اسٹیلتھ فریگیٹ آئی این ایس توشیل نے جاری آپریشنل تعیناتی کے ایک حصے کے طور پر 3 جنوری 25 کو سینیگال کے ڈاکار بندرگاہ کا دورہ کیا۔ کیپٹن پیٹر ورگیز کی قیادت میں آئی این ایس توشیل۔ پورٹ کال کے دوران مختلف فوجی اور سماجی مصروفیات میں مشغول رہے گی۔ اس میں سینیگال کے سینئر فوجی اور حکومتی عہدیداروں کے ساتھ بات چیت اور جدید ترین دیسی ہتھیاروں، سینسرز اور جہاز پر فٹ ہونے والے آلات کی نمائش شامل ہوگی۔ یہ جہاز دونوں بحری افواج کے ماہرین کے درمیان باہمی طور پر فائدہ مند راستوں پر بات چیت کرے گا اور مظاہروں کے ساتھ تربیت بھی کرے گا۔ سینیگال کے شائقین کے لیے یوگا کے ایک پرجوش سیشن کا بھی منصوبہ بنایا گیا ہے۔ ہندوستانی ثقافت کی نمائش کے لیے یہ جہاز جہاز میں سماجی میل جول کا بھی اہتمام کرے گا۔ مکمل ہونے پر، جہاز ایک گزرگاہ مشق (PASSEX) میں حصہ لے گا اور مغربی افریقی ساحل کے پانیوں پر سینیگال کی بحریہ کے ساتھ مشترکہ گشت کرے گا۔ مشق کا مقصد دونوں بحری افواج کے درمیان بحری تعاون کو مزید فروغ دینا ہے جبکہ علاقائی سلامتی کو بڑھانا اور باہمی تعاون کو فروغ دینا ہے۔ یہ دورہ اس اہمیت کی ایک اور مضبوط علامت ہے جو ہندوستان سینیگال کے ساتھ اپنے تعلقات کو دیتا ہے اور دونوں ممالک کے درمیان بڑھتے ہوئے دفاعی تعاون اور دوستانہ تعلقات کو مزید مستحکم کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ یہ دونوں بحری افواج کو ایک دوسرے سے سیکھنے اور تعاون کی نئی راہیں تلاش کرنے کا موقع بھی فراہم کرے گا۔

بھارت نے ایک مستحکم اور جامع بنگلہ دیش کی حمایت کی

نئی دلی// وزارت خارجہ نے ایک جمہوری، مستحکم، پرامن، ترقی پسند اور جامع بنگلہ دیش کی حمایت کرنے کے اپنے عزم کا اعادہ کیا، اس بات پر زور دیتے ہوئے کہ ہندوستان اور بنگلہ دیش دونوں کے عوام اپنے باہمی تعلقات میں بنیادی اسٹیک ہولڈرز ہیں۔ سکریٹری خارجہ وکرم مصری کے ڈھاکہ کے دورے کے دوران، ہندوستان نے بنگلہ دیش کے ساتھ ایک مثبت اور تعمیری تعلقات کی اپنی خواہش کا اعادہ کیا، جو باہمی اعتماد، احترام اور ایک دوسرے کے تحفظات کو سمجھنے پر مبنی ہے۔ بنگلہ دیش کے ساتھ ہندوستان کا ترقیاتی تعاون، جس میں تجارت، کنیکٹیویٹی، اور صلاحیت کی تعمیر شامل ہے، بنگلہ دیشی عوام کو فائدہ پہنچانے پر مرکوز ہے، جیسا کہ وزارت خارجہ کے ترجمان نے روشنی ڈالی ہے۔

پمبن میں ہندوستان کے پہلے عمودی لفٹ ریل پل پر جلد ہی سروس دوبارہ شروع ہوگی

رامیشورم// دو سال سے زیادہ انتظار کے بعد، پمبن - رامیشورم سیکشن پر ریل خدمات دوبارہ شروع ہونے والی ہیں۔ پمبن پر ایک نئے عمودی لفٹ برج کے ساتھ مشہور لیکن پرانے ڈھانچے کی جگہ لے لی جائے گی جو طویل عرصے سے رامیشورم جزیرے کو ہندوستانی سرزمین سے جوڑتا تھا۔ خلیج بنگال میں آبنائے پالک پر پھیلا ہوا یہ نیا 2.08 کلومیٹر طویل پل نہ صرف ایک اہم ٹرانسپورٹ لنک ہے بلکہ اسے انجینئرنگ کا ایک کارنامہ بھی سمجھا جاتا ہے۔ اس کی منفرد خصوصیت 72.5 میٹر طویل نیویگیشن اسپین میں ہے، جس کا وزن حیرت انگیز طور پر 660 میٹرک ٹن ہے۔ ایک نظریاتی طور پر سادہ ٹیکنالوجی کا استعمال کرتے ہوئے ایک کاؤنٹرویٹ سسٹم سمندر کے اوپر 660 ایم ٹی میں سے 620 کو سسپنس کرنے کے لیے، یہ پل طاقتور الیکٹرک موٹرز پر انحصار کم کرتا ہے جو صرف بقیہ 40 ایم ٹی کو بلند کرنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ کمشنر آف ریلوے سیفٹی نے خدشات کو دور کرنے کے بعد پل کو کلیئر کر دیا ہے۔ نیا پمبن پل 99 اسپین پر مشتمل ہے، ہر ایک 18.3 میٹر لمبا ہے، جس میں اہم نیوی گیشن اسپین سب سے طویل اور سب سے بھاری جزو ہے۔ 660 ایم ٹی پر، یہ پل کے کل وزن 1,880 ایم ٹی کا ایک اہم حصہ بناتا ہے۔ 760 آر پی ایم کی گنجائش والی الیکٹرک موٹر کا استعمال کرتے ہوئے اسپین کو خود ہی اٹھایا اور نیچے کیا جاتا ہے، جس سے اسے صرف 5 منٹ اور 3 سیکنڈ میں اٹھانے کی اجازت ملتی ہے۔

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

نئی دلی// ایشیا کے سب سے بڑے ایرو شو 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، مختلف 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 پلایا جا سکتا ہے۔ تقریب کے موقع پر رکشا منتری، رکشا راجیہ منتری، چیف آف ڈیفنس اسٹاف اور سکریٹری کی سطح پر کئی دو طرفہ 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 ہندوستانی اوریجنل ایکویپمنٹ مینوفیکچررز کو ہندوستان میں مینوفیکچرنگ کے لیے ایک سازگار پلیٹ فارم فراہم کرے گا۔

ہمارے ملک میں اب 1000 کلومیٹر سے زیادہ میٹرو نیٹ ورک ہے/ وزیر اعظم

نئی دلی// وزیر اعظم نریندر مودی نے پیر کو ہندوستان کے ٹرانسپورٹیشن انفراسٹرکچر، خاص طور پر میٹرو نیٹ ورک اور ہندوستانی ریلوے میں ایک اہم ترقی کو اجاگر کرتے ہوئے کہا کہ ملک میں اب 1000 کلومیٹر میٹرو خدمات ہیں۔ تلنگانہ، اڈیشہ اور جموں و کشمیر کے لیے متعدد ریلوے پروجیکٹوں کا عملی طور پر افتتاح کرتے ہوئے، پی ایم مودی نے اس بات پر زور دیا کہ یہ پروجیکٹ ملک کی ترقی کی نمائندگی کرتے ہیں اور سب کا ساتھ سب کا وکاس کے اصول کو ظاہر کرتے ہیں۔ وزیر اعظم نے کہا کہ ہمارے ملک میں اب 1000 کلومیٹر سے زیادہ میٹرو نیٹ ورک ہے۔ آج جن پراجیکٹس کا افتتاح کیا گیا ہے-- تلنگانہ، اڈیشہ اور جموں و کشمیر کے لئے-- کنیکٹیویٹی میں ایک بہت بڑا سنگ میل ہے۔ یہ ظاہر کرتا ہے کہ ملک ایک ساتھ آگے بڑھ رہا ہے۔ یہ ہے سب کا ساتھ، سب کا وکاس ہے۔ قابل ذکر بات یہ ہے کہ وزیر اعظم نے جموں و کشمیر میں نیو جموں ریلوے ڈویژن اور تلنگانہ میں چارلا پلی نیو ٹرمینل اسٹیشن کا افتتاح کیا اور ایسٹ کوسٹ ریلوے کے رائے گڈا ریلوے ڈویژن کی عمارت کا سنگ بنیاد رکھا۔ مزید برآں، پی ایم مودی نے پچھلی دہائی میں ہندوستانی ریلوے کی تبدیلی پر غور کیا، اور اسے نمایاں تبدیلی کے دور کے طور پر بیان کیا جس نے ملک کی شبیہ کو بہتر کیا اور ہندوستانی عوام کے اعتماد کو بڑھایا۔ "پچھلی دہائی ہندوستانی ریلوے کی نمایاں تبدیلی کی دہائی رہی ہے۔ جو تبدیلیاں لائی گئی ہیں اس نے ملک کی شبیہ بدل دی ہے اور ہم وطنوں کو اعتماد دیا ہے۔

انڈونیشیا کے صدر سوبیانتو آر ڈے یوم جمہوریہ کی پریڈ میں مہمان خصوصی ہونگے

نئی دلی// انڈونیشیا کے صدر پرابوو سوبیانتو نے 2025 کے یوم جمہوریہ کی پریڈ کے مہمان خصوصی کے طور پر نئی دہلی کی دعوت کو باضابطہ طور پر قبول کر لیا ہے۔ یہ قابل اعتماد طور پر معلوم ہوا ہے۔ وزیر اعظم مودی کی تیسری میعاد کے پہلے مہمان کے طور پر سوبیانتو کا انتخاب انڈونیشیا کے ساتھ دو طرفہ تعلقات اور اس کی ایکٹ ایسٹ پالیسی کو ہندوستان کی اہمیت کا اشارہ دیتا ہے۔ توقع ہے کہ اس دورے میں دونوں فریق اپنے اسٹریٹجک تعاون اور دفاعی تعلقات کو مزید مضبوط کریں گے۔ 2018 میں وزیر اعظم کے جکارتہ کے دورے کے دوران ہندوستان۔ انڈونیشیا کے تعلقات کو نمایاں فروغ ملا کیونکہ دونوں ممالک نے ایک جامع اسٹریٹجک پارٹنرشپ پر دستخط کیے اور انڈو پیسفک میں میری ٹائم تعاون پر مشترکہ وژن کو اپنایا، جس سے ان کے دفاعی تعلقات مزید مضبوط ہوئے۔ ہندوستان کے پہلے یوم جمہوریہ کے مہمان انڈونیشیا سے تھے، صدر سوکارنو، جو نوآبادیاتی تحریک کے سنہری سالوں کے دوران ملک کے وزیر اعظم جواہر لعل نہرو کے اہم اتحادی تھے۔ ہندوستان اور انڈونیشیا کے درمیان دو ہزار سال سے زیادہ مضبوط ثقافتی اور تجارتی روابط ہیں، جن میں ہندو، بدھ اور مسلم روایات ہندوستان سے انڈونیشیا تک پھیلی ہوئی ہیں۔ انڈونیشیا کا لوک فن اور تھیٹر رامائن اور مہابھارت کی کہانیوں سے گہرا متاثر ہے۔ انڈونیشیا آسیان خطے میں ہندوستان کے سب سے بڑے تجارتی شراکت داروں میں سے ایک بن گیا ہے، 2023- 24 میں کل دو طرفہ تجارت 26.69 بلین امریکی ڈالر تک پہنچ گئی ہے۔ ہندوستان انڈونیشیا سے کوئلہ اور خام پام تیل کا دوسرا سب سے بڑا درآمد کنندہ ہے اور معدنیات، ربڑ، گودا اور کاغذ اور ہائیڈرو کاربن بھی درآمد کرتا ہے۔ دوسری طرف، ہندوستان انڈونیشیا کو بہتر پیٹرولیم مصنوعات، تجارتی گاڑیاں، ٹیلی کمیونیکیشن کا سامان، زرعی پیداوار، گائے کا گوشت، اسٹیل کی مصنوعات اور پلاسٹک برآمد کرتا ہے۔ انڈونیشیا ہندوستانی سرمایہ کاری کے لیے بھی ایک پرکشش مقام ہے، جہاں ملک میں تقریباً 30 ہندوستانی مشترکہ منصوبے اور سرمایہ کاری ہے۔

امریکی این ایس اے سلیوان نے بھارتی وزیر خارجہ جے شنکر سے ملاقات کی

نئی دلی// امریکی قومی سلامتی کے مشیر (این ایس اے) جیک سلیوان نے پیر (6 جنوری) کو وزیر خارجہ ایس جے شنکر سے ملاقات کی۔ سلیوان جے شنکر اور ان کے ہندوستانی ہم منصب اجیت ڈوبھال کے ساتھ بات چیت کے لیے ہندوستان کے دو روزہ دورے پر ہیں۔ توقع ہے کہ وہ وزیر اعظم نریندر مودی سے بھی ملاقات کریں گے اور ہندوستانی کاروباریوں کے ساتھ ایک سیشن کریں گے۔ سلیوان کا دورہ جے شنکر کے دورہ امریکہ کے دو ہفتوں کے اندر ہوا ہے جس میں دونوں اعلیٰ عہدیداروں نے ملاقات کی تھی۔ جے شنکر کے دورے کے دوران، انہوں نے امریکی وزیر خارجہ انٹونی بلنکن اور امریکی صدر منتخب ڈونالڈ ٹرمپ کے این ایس اے کے نامزد کردہ مائیک والٹز سے بھی ملاقات کی۔ امریکہ کی سبکدوش ہونے والی جو بائیڈن انتظامیہ اور ہندوستانی حکومت کے درمیان یہ آخری اعلیٰ سطحی ملاقات ہوگی۔ امریکی صدارتی انتخابات میں بھاری اکثریت سے کامیابی حاصل کرنے والے ٹرمپ 20 جنوری کو عہدہ سنبھالیں گے۔ ہندوستان ٹائمز کے مطابق، اپنے دورے کے دوران سلیوان، اجیت ڈوبھال کے ساتھ انیشی ایٹو آن کریٹیکل اینڈ ایمرجنگ ٹیکنالوجی (آئی سی ای ٹی) کے اجلاس کی شریک صدارت کریں گے۔

آؤ کسی غریب ومحتاج کو سہارا دیں

از قلم . مفتی محمد ضیاء

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

غاصب اسرائیل فلسطینیوں کیخلاف نسلی امتیاز کا مرتکب

خورشید عالم داؤد قاسمی

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

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

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

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

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

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

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

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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

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

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

طبی اثرات

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

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

جانوروں کے حقوق

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

آپریشن کی صبح سور کا دل نکال لیا گیا تھا۔

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

مذہب

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

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

گاجر اور چقندر کا جوس روزانہ صحت مند گھرانہ

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

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

جنگ نیوز

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

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

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

4۔ قوت مدافعت میں زبردست اضافہ کرتا ہے۔

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

6۔ پٹھوں کے کھنچاؤ کو دور کرتا ہے۔

7۔ قبض کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔

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

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

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

چقندر کے فوائد

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

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

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

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

دورانِ خون میں بہتری

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

بڑھتی توانائی

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

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

ایک رپورٹ میں دعویٰ کیا گیا ہے کہ شمالی کوریائی ہیکرز نے گذشتہ برس تقریباً 400 ملین ڈالر مالیت کے ڈیجیٹل اثاثے چرائے ہیں۔ بتایا گیا ہے کہ یہ چوری کرپٹو کرنسی کے پلیٹ فارمز پر کم از کم سات حملوں میں کی گئی۔ بلاک چین تجزیاتی کمپنی چین اینیلیسز کا کہنا ہے کہ سخت پابندیوں کی حامل مشرقی ایشیائی ریاست میں سائبر کرائم میں ملوث افراد کے لیے یہ کامیاب ترین سالوں میں سے ایک تھا۔ ان حملوں میں ہیکرز کے نشانے پر زیادہ تر سرمایہ کاری کرنے والی فرمز اور سینٹرلائزڈ ایکسچینجز تھیں۔ شمالی کوریا ہیکنگ کے ان حملوں سے لاتعلقی کا اظہار کرتا رہا ہے۔ چین اینیلیسز کے مطابق سنہ 2020 سے 2021 تک شمالی کوریا سے جڑے ہیکنگ کے حملوں کی تعداد چار سے بڑھ کر سات تک پہنچ گئی اور

رقم کے تناسب کے اعتبار سے ان حملوں میں 40 فیصد اضافہ ہوا۔ کمپنی کا کہنا ہے کہ ہیکرز نے بہت سی تکنیکیں استعمال کیں جن میں فشنگ، کوڈ کا ناجائز استعمال، اور میل ویئر کے ذریعے کمپنیوں کے ہاٹ والٹ سے فنڈز حاصل کرنا شامل تھا اور اس کے بعد انھیں شمالی کوریا کے زیرِ کنٹرول ایڈریسز پر منتقل کر دیا گیا۔ کرپٹو کرنسی کے ہاٹ والٹ دراصل انٹرنیٹ اور کرپٹو کرنسی کے نیٹ ورک سے جڑے ہوئے ہوتے ہیں اس لیے وہ ہیکنگ کے لیے آسان ہدف ہوتے ہیں۔ انھیں کرپٹو کرنسی بھجوانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور یہ صارفین کو یہ اجازت دیتے ہیں کہ وہ دیکھ سکیں کہ ان کے پاس کتنے ٹوکن ہیں۔ بہت سے ماہرین کہتے ہیں کہ کرپٹو کرنسی کی بڑی مقدار کو جس کی روزانہ ضرورت نہ ہو۔ ایسے 'کولڈ والٹ' میں بھجوانا چاہیے جو انٹرنیٹ سے جڑا ہوا نہ ہو۔ چین اینیلیسز کا کہنا ہے کہ زیادہ تر حملے نام نہاد لازارس گروپ کی جانب سے ہوئے۔ یہ وہ گروپ ہے جس پر امریکہ نے پابندیاں عائد کر رکھی ہیں۔ اس گروپ کے بارے میں یہ خیال ظاہر کیا جاتا ہے کہ اسے شمالی کوریا کی بنیادی انٹیلیجنس ایجنسی دی ریکونائسنس جنرل بیورو کنٹرول کرتا ہے۔ لازارس گروپ پر 'واناکرائے' رینسم ویئر اٹیک، بین الاقوامی بینکوں اور کسٹمرز کے اکاؤنٹس کی ہیکنگ اور سنہ 2014 میں سونی پکچرز پر ہونے والے سائبر حملوں میں بھی شامل ہونے کے الزامات لگتے رہے ہیں۔ رپورٹ میں گذشتہ برس کے حملوں کے حوالے سے یہ بھی کہا گیا ہے کہ شمالی کوریا کے قبضے میں فنڈز آ گئے تو اس نے ان کی پردہ پوشی اور کیش آؤٹ کرنے کے لیے بہت احتیاط سے منی لانڈرنگ کا عمل شروع کیا۔ اقوام متحدہ کے پینل نے جو شمالی کوریا پر پابندیوں کا جائزہ لیتا ہے، پیانگ یانگ پر الزام عائد کیا ہے کہ وہ اپنے جوہری اور بیلسٹک میزائل پروگرام کی مدد کے لیے چوری شدہ فنڈز کا استعمال کر رہا ہے تاکہ بین الاقوامی پابندیوں سے بچا جا سکے۔ ایک اور واقعے میں امریکہ نے گذشتہ برس فروری میں شمالی کوریا سے تعلق رکھنے والے تین کمپیوٹر پروگرامرز پر بڑے پیمانے پر ہیکنگ کرنے کا الزام عائد کیا تھا۔ کہا گیا ہے کہ ان کا مقصد ایک اعشاریہ تین بلین ڈالر کی رقم اور کرپٹو کرنسی کو چوری کرنا تھا۔ امریکی محکمہ انصاف کے مطابق سائبر حملوں میں بینکوں سے لے کر ہالی وڈ کے فلم سٹوڈیوز تک بھی متاثر ہوئے ہیں۔

8 غذائیں، تمام ماہرین غذائیت تجویز کرتے ہیں

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

بلیوبیری

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

ایواکاڈو

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

بینز

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

لہسن

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

لیموں

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

تخم بالنگا

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

کینووا

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

سامن

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

باقیات

101
کو 24 گھنٹے کے اندر حادثے کی اطلاع ملتی ہے تو مریض یعنی زخمی کے 7 دن کے علاج کے اخراجات یا زیادہ سے زیادہ 1.5 لاکھ روپے ہوں گے۔ علاج کے لیے معاوضہ ادا کیا جائے گا۔ انہوں نے مزید کہا کہ ہم ہٹ اینڈ رن کیس میں مرنے والوں کے لواحقین کیلئے 2 لاکھ روپے بھی فراہم کریں گے۔ مرکزی وزیر نتن گڈکری نے کہا کہ ہیلمٹ نہ پہننے کی وجہ سے 30 ہزار اموات ہوئی ہیں۔ انہوں نے زور دے کر کہا کہ حکومت کی اولین ترجیح سڑک کی حفاظت ہے۔ مرکزی وزیر نتن گڈکری نے اعداد وشمار کا بھی حوالہ دیا کہ 2024 میں تقریباً ایک لاکھ 80 ہزار افراد سڑک حادثات میں اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھے۔ ان میں سے 30 ہزار اموات ہیلمٹ نہ پہننے کی وجہ سے ہوئیں۔ گڈکری نے کہا کہ تشویشناک بات یہ ہے کہ 66 فیصد حادثات 18 سے 34 سال کی عمر کے لوگوں کے درمیان ہوئے ہیں۔ مرکزی وزیر نتن گڈکری نے تاسف کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ ملک بھر میں گزشتہ برس ہونے والے سڑک حادثات میں 10 ہزار بچے ہلاک ہوئے۔ گڈکری نے مزید کہا کہ اسکولوں اور کالجوں جیسے تعلیمی اداروں کے قریب داخلی اور خارجی راستوں پر ناکافی انتظامات کی وجہ سے سڑک حادثات میں 10 ہزار بچے ہلاک ہو چکے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ہمارے اسکولوں اور کالجوں کے سامنے ایگزٹ انٹری پوائنٹس پر مناسب انتظامات نہ ہونے کی وجہ سے 10 ہزار بچے ہلاک ہو چکے ہیں۔ اسکولوں میں آٹو رکشا اور منی بسوں کے لیے بھی قوانین بنائے گئے ہیں کیونکہ اس کی وجہ سے بہت زیادہ اموات ہوئی۔ سب نے مل کر فیصلہ کیا کہ ہم اسے کم کرنے کی کوشش کریں گے۔ آپ کو بتاتے ہیں کہ یہ اعلان منگل کو دہلی کے بھارت منڈپم میں تمام ریاستوں اور مرکز کے زیر انتظام علاقوں کے ٹرانسپورٹ وزراء کے ساتھ مرکزی وزیر نتن گڈکری کی صدارت میں ہوئی میٹنگ کے بعد کیا گیا۔ میٹنگ کا مقصد مرکزی اور ریاستی حکومتوں کے درمیان باہمی تعاون کی کوششوں کو آسان بنانا اور ٹرانسپورٹ سے متعلق پالیسیوں پر تبادلہ خیال کرنا تھا۔

102
بتایا کہ علاقے میں بدھ کی صبح آگ رونما ہوئی جس نے دیکھتے ہی دیکھتے ہولناک رخ اختیار کر لی۔ انہوں نے کہا کہ آگ لگنے کے ساتھ ہی مقامی لوگوں نے محکمہ فائر اینڈ ایمرجنسی سروس کو مطلع کیا جنہوں نے علاقے میں پہنچ کر مقامی لوگوں و پولیس کے ساتھ آگ بجھانے کیلئے کارروائی شروع کر دی اور جب تک آگ پر قابو پالیا گیا تب تک چار رہائشی مکانات جل کر خاکستر ہوئی تھی اور ان میں موجود ساز وسامان راکھ کی ڈھیر میں تبدیل ہو گیا۔ محکمہ فائر اینڈ ایمرجنسی سروس کے ایک اہلکار نے اس کی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ حضرت بل سرینگر کے قریب ایک گھر میں آگ بھڑک اٹھی اور آس پاس کے مکانات کو لپیٹ میں لے لیا جس سے چار رہائشی مکانات کو بڑے پیمانے پر نقصان پہنچا۔ ان کا کہنا تھا کہ شہر کے مختلف اسٹیشنوں سے کئی فائر ٹینڈرز کو موقع پر پہنچایا گیا تاکہ آگ کو بجھایا جا سکے۔ انہوں نے کہا کہ اس واقعے میں کوئی زخمی نہیں ہوا۔ ساتھ ہی انہوں نے کہا کہ آگ لگنے کی وجہ کا پتہ لگایا جا رہا ہے۔

103
ایکسپریس ٹرینوں کے مقابلے اس ٹرین میں کئی اضافی خصوصیات ہیں تاکہ یہ جموں وکشمیر کے انتہائی موسمی حالات میں آپریشنل چیلنجوں اور مسافروں کی سہولیات کا مقابلہ کر سکے۔ ایگزیکٹو ڈائریکٹر (اطلاعات اور پبلسٹی) ریلوے بورڈ دلیپ کمار نے کہا کہ اس میں ایڈوانس ہیٹنگ سسٹم ہیں جو پانی کے ٹینک اور بائیو ٹوائلٹ ٹینک کو جمنے سے روکتے ہیں، ویکیوم سسٹم کے ساتھ ساتھ لیواٹریوں کے لیے گرم ہوا فراہم کرتے ہیں اور سب سے زیرو درجہ حرارت میں بھی ہموار آپریشن کے لیے ایئر بریک سسٹم کے کام کو یقینی بناتے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ اس نے ونڈ شیلڈ میں حرارتی عناصر کو سرایت کر دیا ہے تاکہ ڈرائیور کا سامنے کا لُک آؤٹ گلاس خود بخود ڈیفروسٹ ہو جائے اور سخت سردیوں کے حالات میں واضح مرئیت کو یقینی بنایا جائے۔ ریلوے بورڈ کے حکام نے کہا کہ آب وہوا سے متعلق خصوصیات کے علاوہ، اس میں دیگر تمام سہولیات ہیں جو موجودہ وندے بھارت ٹرینوں میں موجود ہیں۔ مکمل طور پر ایئر کنڈیشنڈ کوچز، خودکار پلگ دروازے، موبائل چارجنگ ساکٹ وغیرہ۔ ریلوے کے ایک پریس بیان میں کہا گیا ہے کہ وادی کشمیر کو زیادہ مؤثر طریقے سے قومی ریلوے نیٹ ورک سے جوڑ کر، یہ ٹرین جغرافیائی اور اقتصادی خلیج کو ختم کرنے کے لیے ہندوستان کی لگن کی علامت ہے۔

104
دوران خطاب کرتے ہوئے وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے کہا کہ چین کی جانب سے برہم پترا پر دنیا کے سب سے بڑے ڈیم کی تعمیر کے اپنے منصوبے کے اعلان کے چند دن بعد ہندوستان نے کہا کہ وہ اپنے مفادات کے تحفظ کیلئے نگرانی اور ضروری اقدامات کرے گا۔ نئی دہلی نے بیجنگ پر بھی زور دیا ہے کہ وہ اس بات کو یقینی بنائے کہ برہم پترا کے نیچے کی دھارے والی ریاستوں کے مفادات کو بالائی علاقوں میں سرگرمیوں سے نقصان نہ پہنچے۔ ڈیم کے بارے میں پوچھے جانے پر وزیر دفاع نے یہاں ایک تقریب کے دوران کہا "ہندوستانی حکومت چوکس ہے"۔ تقریب کے لیے جمع ہونے والوں سے خطاب کرتے ہوئے سنگھ نے کہا "پہلے جب ہندوستان بین الاقوامی فورم پر بولتا تھا تو لوگ اسے سنجیدگی سے نہیں لیتے تھے، لیکن اب جب ہندوستان بولتا ہے تو دنیا سنتی ہے"۔ انہوں نے کہا کہ "ہندوستان ان دنوں ہر پہلو سے ترقی کر رہا ہے۔ اس سے قبل معیشت 11 ویں نمبر پر تھی (عالمی سطح پر ممالک میں)۔ اب ہندوستانی معیشت پانچویں نمبر پر ہے اور آنے والے ڈھائی سالوں میں وہ ٹاپ تین ممالک میں شامل ہو جائے گی"۔ سنگھ نے مزید کہا کہ ہندوستان دفاعی میدان میں خود کفیل ہو رہا ہے اور نئی ٹیکنالوجی اور اختراعات کا استعمال کر رہا ہے۔ اساتذہ سے خطاب کرتے ہوئے وزیر دفاع نے کہا کہ وہ طلباء کے مستقبل کو سنواریں اور قوم کی ترقی میں مدد کریں۔ سنگھ نے کہا کہ انہیں سیاسی فائدے سے زیادہ طلباء کی زندگی کی فکر ہے۔

105
سے وینٹی لیٹروں اور 24 گھنٹوں آکسیجن کی فراہمی ہے۔ انہوں نے عوام کو یقین دلایا ہے کہ گھبرانے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس بات پر زور دیتے ہوئے کہ HMPV کوئی نیا روگن نہیں ہے اور یہ بڑے پیمانے پر پھیلنے کا سبب نہیں بن رہا ہے۔ زرگر نے کہا "یہ اوپری سانس کی ہلکی بیماری ہے۔ اب تک چھ کیسوں کا پتہ چلا ہے، لیکن گھبرانے کی ضرورت نہیں ہے۔" تیاری کو بڑھانے کے لیے، انتظامیہ نے صورتحال کا جائزہ لینے اور مناسب سہولیات کی فراہمی کو یقینی بنانے کے لیے میٹنگیں بلائی ہیں۔ انہوں نے مزید کہا "خصوصی وارڈ کے علاوہ، ہمارے ہسپتال میں آکسیجن سے چلنے والے 100 بیڈز ہیں، ساتھ ہی کافی کونسنٹریٹرز اور مختلف قسم کے سلنڈر بھی ہیں"۔ ادھر ماہرین صحت نے بچوں اور بوڑھے بالغوں پر اس کے ممکنہ اثرات کو اجاگر کرتے ہوئے احتیاطی علامات کے لیے چوکسی پر زور دیا ہے۔

106
کسی بھی صورت حال سے نمٹنے کیلئے ہر سطح پر اچھی طرح سے تیار ہے۔ انہوں نے کہا "ہمارے پاس پہلے سے ہی تیاریاں ہیں۔ بنیادی توجہ آکسیجن کی دستیابی کو یقینی بنانے پر ہے۔ اس کیلئے ہمارے پاس آکسیجن پلانٹس تیار ہیں، اور ہم اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کام کر رہے ہیں کہ وہ فعال رہیں اور ضرورت پڑنے پر استعمال کے لیے تیار رہیں۔ ان سہولیات کا معمول کے مطابق جائزہ لیا جا رہا ہے۔" انہوں نے مزید کہا کہ حکومت صحت کی بہتر سہولیات فراہم کرنے کیلئے پرعزم ہے اور HMPV کی وجہ سے پیدا ہونے والی کسی بھی صورت حال میں مضبوط خدمات کو یقینی بنائے گی۔ انہوں نے کہا کہ دیگر اقدامات کے علاوہ، عوام میں شعور بیدار کرنے پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے تمام ہسپتالوں کو دو الگ تھلگ بستروں کو تیار رکھنے کی ہدایت کی گئی ہے۔ ہسپتالوں اور انفلوئنزا کے رجحانات سے SARI ڈیٹا کی قریب سے نگرانی کرنے کی بھی ضرورت ہے۔ ادھر ماہرین کے مطابق ایچ ایم پی وی کی علامات میں کھانسی، بخار، ناک بند ہونا اور سانس کی قلت شامل ہیں۔ سنگین معاملات برونکائٹس اور نمونیا کا باعث بن سکتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ اگرچہ HMPV کیلئے کوئی مخصوص اینٹی وائرل علاج یا ویکسین نہیں ہے، علاج علامات کے انتظام پر مرکوز ہے۔ اس میں ہائیڈریٹ رہنا، آرام کرنا، درد اور سانس کی علامات کے لیے دوائیں استعمال کرنا، اور شدید صورتوں میں آکسیجن کی مدد فراہم کرنا شامل ہے۔

107
نامزدگی داخل کرنے کی آخری تاریخ 17 جنوری ہے، کاغذات نامزدگی کی جانچ پڑتال کی تاریخ 18 جنوری ہے، جبکہ دستبرداری کی آخری تاریخ ہے۔ امیدواری کی تاریخ 20 جنوری ہے۔ انتخابی تاریخوں کے اعلان کے ساتھ ہی دہلی میں ماڈل کوڈ آف کنڈکٹ نافذ ہو گیا ہے اور انتخابی عمل کے مکمل ہونے تک نافذ رہے گا۔ سال 2025 کے دہلی اسمبلی انتخابات کیلئے 6 جنوری کو شائع ہونے والی حتمی ووٹر لسٹ میں دہلی کے قومی دارالحکومت علاقے میں کل 1,55,24,858 رجسٹرڈ ووٹرز درج کیے گئے، جس میں 1.09 فیصد کا خالص اضافہ ظاہر ہوا۔ انتخابات کے قریب آتے ہی بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) نے اپنی مہم تیز کر دی ہے۔ بی جے پی امیدواروں نے دہلی ایکسائز پالیسی کیس میں مبینہ طور پر ملوث ہونے پر دہلی کے وزیر اعلیٰ اروند کیجریوال کو نشانہ بنایا ہے بی جے پی نے عام آدمی پارٹی لیڈروں پر بدعنوانی اور غلط حکمرانی کا الزام لگایا ہے جبکہ عام آدمی پارٹی جو مسلسل تیسری بار اقتدار میں آنے کا ارادہ رکھتی ہے، تعلیم اور صحت کے شعبے میں اپنی کامیابیوں کو اجاگر کرنے پر توجہ مرکوز کر رہی ہے۔ دہلی میں مسلسل 15 سال تک اقتدار میں رہنے والی کانگریس کو گزشتہ دو اسمبلی انتخابات میں دھچکا لگا ہے اور وہ کوئی بھی سیٹ جیتنے میں ناکام رہی ہے۔

108
نے ایک شخص کو روکا۔ تلاشی کے دوران اس کے قبضے سے ایبرازولم کی 60 گولیاں اور کوڈین سائیکلوں اپک کی 29 گولیاں برآمد ہوئیں۔ اس کی شناخت سرفراز احمد ڈار ولد سونا اللہ ڈار ساکنہ کرالپارہ بارہمولہ کے طور پر ہوئی ہے۔ اسی طرح تھانہ بونیار کی پولیس پارٹی نے پانہالی بونیار میں قائم ناکہ پر ایک مشکوک شخص کو روک کر اس کی شناخت معراج الدین شیخ ولد غلام حسن ساکنہ دوردان کے نام سے کی۔ دوران تلاشی اس کے قبضے سے 54 گرام ہیروئن برآمد ہوئی۔ علاوہ ازیں پولیس چوکی واگورہ کی پولیس پارٹی نے تکیہ واگورہ میں قائم ناکہ پر کارروائی کرتے ہوئے ایک مشکوک شخص کو روکا جس کی شناخت جہانگیر احمد شاہ ولد معراج الدین ساکنہ تکیہ واگورہ کے نام سے ہوئی۔ دوران تلاشی اس کے قبضے سے 30 گرام چرس برآمد ہوئی۔ تمام ملزمان کو گرفتار کر کے متعلقہ تھانوں میں منتقل کر دیا گیا ہے۔ اسی مناسبت سے متعلقہ تھانوں میں قانون کی متعلقہ دفعات کے تحت مقدمات درج کر کے مزید تفتیش شروع کر دی گئی ہے۔ ہم عام لوگوں سے گزارش کرتے ہیں کہ اگر آپ اپنے آس پاس کہیں بھی منشیات فروشی یا کوئی اور جرم دیکھتے ہیں تو بلا جھجک قریبی پولیس اسٹیبلشمنٹ سے رابطہ کریں یا 112 پر ڈائل کریں۔ لوگوں سے درخواست ہے کہ معاشرے سے منشیات کی لعنت کو روکنے میں پولیس کے ساتھ تعاون کریں۔

109
ہیں ہندوستان کے جوہر کو مجسم بناتے ہیں"۔ انہوں نے کہا کہ این سی سی اور یوم جمہوریہ کیمپ میں تربیت یافتہ ہندوستان کے نوجوان ذہنوں کو قوم سازی کے لئے تیار کیا جا رہا ہے، کیونکہ وہ ہندوستان کا مستقبل ہیں جو بعد میں مختلف پیشے اپنائیں گے۔ انہوں نے کہا "میں نے بہت سے کیڈٹس کو مسلح افواج آرمی، نیوی، اور ایئر فورس میں شمولیت کی خواہش کا اظہار کرتے سنا ہے۔ یہ بہت اچھا ہے کہ آپ جانتے ہیں، جیسا کہ یونیفارم میں قوم کی خدمت کرنا ایک الگ دلکشی ہے۔ لیکن قوم کی خدمت کیلئے ضروری نہیں کہ یونیفارم پہننا پڑے۔ یہ وہ چیز ہے جسے ہمیں یاد رکھنا چاہیے۔" انہوں نے مزید کہا کہ قوم کی خدمت صرف وردی والوں تک ہی محدود نہیں ہے اور نہ ہی حب الوطنی ان تک محدود ہے بلکہ یہ اس ملک کے ہر شہری میں بستی ہے۔ اس نے اپنی بات پر زور دینے کے لیے ایک کیمپ کا دورہ سنایا۔ انہوں نے کہا "وہاں کسی نے کہا، ہر سپاہی یونیفارم میں ایک شہری ہے، اور ہر شہری وردی میں سپاہی ہے۔ میرے خیال میں یہی طریقہ ہے اس ملک کا ہر شہری ایک سپاہی ہے، اور اسے ملک کی حفاظت اور حفاظت کو یقینی بنانے کے لیے اس کی دیکھ بھال کرنی چاہیے۔" انہوں نے کہا "لہٰذا ہم وردی پہنیں یا نہ پہنیں، ہم قوم کی خدمت کر سکتے ہیں۔ یہاں سیکھی گئی اقدار آپ کی زندگی بھر رہنمائی کریں گی، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ کیریئر کا کون سا راستہ منتخب کرتے ہیں۔" اس نے عوامی یا نجی زندگی میں ایک سپاہی کے مشابہ نظم وضبط کا مظاہرہ کرتے ہوئے ایک اچھا شہری بننے کے اپنے نقطہ کی مثال دی۔ قبل ازیں ان کی آمد پر ایئر چیف مارشل کا این سی سی کیڈٹس نے استقبال کیا اور اسکول کے بینڈ نے ان کے ساتھ پرفارمنس دی۔ بعد ازاں انہوں نے کیڈٹس کی جانب سے پیش کیے گئے گارڈ آف آنر کا جائزہ لیا اور پنڈال میں رنگارنگ ثقافتی پروگرام میں شرکت کی۔

110
مکمل تلاشی لینے سے ڈرائیور کی سیٹ کے نیچے چھپائی گئی چھ کلوگرام ہیروئن برآمد ہوئی۔ ایس ایس پی نے مزید کہا کہ افراد کی ذاتی تلاشی کے دوران ان سے دو کلوگرام منشیات برآمد ہوئی۔ گرفتار افراد کی شناخت کپواڑہ کے دلدار تنگڈار کے رہنے والے انس اعجاز اعوان اور کپواڑہ کے تنگڈار کے ہی پورو کے رہنے والے زاہد احمد شیخ کے طور پر کی گئی ہے۔ انہوں نے بتایا کہ منشیات اور جرم میں استعمال ہونے والی گاڑی کو ثبوت کے طور پر قبضے میں لے لیا گیا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ نارکوٹک ڈرگس اینڈ سائیکوٹروپک سبسٹینس (این ڈی پی ایس) ایکٹ کے تحت مقدمہ درج کیا گیا ہے اور مزید تفتیش جاری ہے۔ ایس ایس پی نے مزید کہا "ابتدائی تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ برآمد شدہ منشیات سرحد پار منشیات کی اسمگلنگ کے نیٹ ورک کے حصے کے طور پر پاکستان سے اسمگل کی گئی تھیں"۔ ایس ایس پی نے مزید کہا کہ جموں کشمیر پولیس اس سنڈیکیٹ کو ختم کرنے اور اس میں ملوث تمام افراد کی [illegible] اپنے مشن میں پرعزم ہے۔

111
میں 10 جنوری تک موسم خشک رہنے کا امکان ہے۔ سی این آئی کے مطابق شدید سردی کی لہر نے وادی کو اپنی لپیٹ میں لے لیا ہے اور اس دوران صبح وشام یخ بستہ ہواؤں کی وجہ سے عام زندگی معطل ہو کر رہ گئی ہے۔ اگرچہ رات بھر آسمان کھلا رہتا ہے تاہم اس دوران کھلے آسمان کی وجہ سے سردی میں بے پناہ اضافہ ہو رہا ہے جبکہ رات کے وقت 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 وشمال میں سردیوں کی وجہ سے صبح دیر سے دن شروع ہوتا ہے اور شام کو جلدی رات ہونے کی وجہ سے اوقات کار میں بھی کمی آئی ہے۔ موسم سرما کی آمد کے ساتھ ہی وادی میں عام زندگی اگرچہ متاثر ہوتی ہے تاہم سخت ترین سردیوں اور یخ بستہ ہواؤں کی وجہ سے اس میں اضافہ ہوتا ہے۔ دریں اثناء سرینگر سمیت وادی کے بیشتر علاقوں میں درجہ حرارت بھی نقطہ انجماد سے مسلسل نیچے گر گیا۔ محکمہ موسمیات کے مطابق وادی کشمیر میں رات کے درجہ حرارت میں ایک بار پھر کمی آئی جس کے سیاحتی مقامات گلمرگ میں منفی 9.8، پہلگام میں منفی 8.2 اور سونمرگ میں منفی 10.4 ڈگری سیلسیس درج کیا گیا۔ محکمہ موسمیات نے پیشگوئی کی ہے کہ موسم عام طور پر 15 جنوری تک خشک رہے گا، سوائے جموں کے میدانی علاقوں میں ہلکی بارش اور جموں وکشمیر میں 11 اور 12 جنوری کے دوران کچھ مقامات پر برف باری کا امکان ہے۔ محکمہ موسمیات نے بتایا کہ شہرہ آفاق گلمرگ میں رات کا درجہ حرارت منفی 9 ڈگری تک گر گیا۔ انہوں نے کہا کہ پہلگام میں منگل کو منفی 7.8 ڈگری کے مقابلے میں منفی 8.2 ڈگری سیلسیس ریکارڈ کیا گیا۔ انہوں نے کہا کہ سرینگر میں گزشتہ رات 0.9 ڈگری کے مقابلے میں منفی 1 ڈگری سیلسیس حرارت دیکھا گیا۔ ادھر بدھوار کی صبح پینے کے پانی کے نل منجمد پائے گئے۔ کچھ ایک آبی ذخائر کو بھی جزوی طور پر منجمد پایا گیا۔ اسی دوران جموں میں بھی شدید سردی کی لہر جاری ہے جس کے نتیجے میں لوگوں کو شدید مشکلات کا سامنا ہے۔ اسی دوران محکمہ موسمیات کے ایک ترجمان نے بتایا کہ جموں کشمیر میں اگلے چوبیس گھنٹوں کے دوران موسم مجموعی طور پر خشک رہے گا جس کے نتیجے میں کم سے کم درجہ حرارت میں مزید گراوٹ درج کی جا سکتی ہے۔

112
ایک اہلکار نے کہا کہ اگر سب کچھ منصوبے کے مطابق ہوتا ہے تو 25 جنوری کو کشمیر کے لیے ہائی اسپیڈ ٹرین کا باقاعدہ افتتاح ہو سکتا ہے اور 26 جنوری سے کشمیر کے لیے ہائی اسپیڈ ٹرین سروس کا آپریشن شروع ہو جائے گا۔ [illegible] وندے بھارت ایکسپریس ٹرین [illegible] پٹریوں پر دوڑے گی۔ ریلوے کے مطابق اس ٹرین میں آب وہوا سے متعلق خاص خصوصیات رکھی گئی ہیں۔ ریلوے حکام نے میڈیا سے بات کرتے ہوئے اس کی خصوصیات کے بارے میں بتایا۔ انہوں نے کہا کہ اس ٹرین میں ملک کے مختلف حصوں میں چل رہی دیگر 136 وندے بھارت ایکسپریس ٹرینوں کے مقابلے میں بہت سی اضافی خصوصیات ہیں۔ یہ خصوصیات اسے جموں وکشمیر کے انتہائی سخت موسمی حالات میں آپریشنل چیلنجز اور مسافروں کی سہولیات کا مقابلہ کرنے کے قابل بنائیں گی۔ ریلوے بورڈ کے ایگزیکٹو ڈائریکٹر دلیپ کمار نے کہا کہ اس میں ایک جدید ترین ہیٹنگ سسٹم نصب کیا گیا ہے جو پانی کے ٹینک اور بائیو ٹوائلٹ ٹینک کو جمنے سے روکتا ہے۔ یہ ویکیوم سسٹم کے ساتھ ساتھ لیواٹریوں کے لیے گرم ہوا فراہم کرتا ہے اور اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ ایئر بریک سسٹم منفی درجہ حرارت میں بھی بہتر آپریشن کے لیے مناسب طریقے سے کام کرتا رہے۔ انہوں نے کہا کہ اس میں ونڈ شیلڈ میں حرارتی نظام نصب ہیں تاکہ ڈرائیور کا سامنے کا لک آؤٹ گلاس خود بخود ڈیفروسٹ ہو جائے اور سخت سردیوں کے حالات میں واضح وزیبلٹی کو یقینی بنایا جا سکے۔ "بورڈ کے عہدیداروں نے کہا کہ آب وہوا سے متعلق خصوصیات کے علاوہ اس میں دیگر تمام سہولیات ہیں جو موجودہ وندے بھارت ٹرینوں میں موجود ہیں۔ انہوں نے کہا کہ یہ ٹرین مکمل طور پر ایئر کنڈیشنڈ کوچز، خودکار پلگ دروازے، موبائل چارجنگ ساکٹ وغیرہ سے لیس ہے۔ ریلوے نے ایک بیان میں کہا کہ وادی کشمیر کو زیادہ مؤثر طریقے سے قومی ریلوے نیٹ ورک سے جوڑ کر یہ ٹرین جغرافیائی اور اقتصادی فرق کو ختم کرنے کے لیے حکومت کے عزم کی علامت ہے۔

112

صدر ایڈووکیٹ رتن لعل گپتا، سینئر لیڈر غلام قادر پردیسی، صوبائی سکریٹری شیخ بشیر احمد اور اقلیتی سیل کے کنوینر جگدیش سنگھ آزاد کے علاوہ دیگر عہدیداران بھی موجود تھے۔ اس دوران ڈاکٹر فاروق نے ملاقی ہونے والے وفود کے مسائل و مشکلات بغور سنے اور موقعے پر ہی متعلقہ حکام کیساتھ رابطہ کر کے ان کا سدباب کرانے کی تاکید کی۔ اس کے ساتھ ساتھ انہوں نے انہیں یقین دلایا کہ ان کے مسائل کو متعلقہ وزراء کی نوٹس میں لایا جائے گا اور ان پر زور دیا کہ وہ مزید مدد کے لئے اپنے مقامی ایم ایل ایز کے ساتھ رابطے رکھیں۔ اس موقعے پر یہاں موجود لوگوں سے خطاب کرتے ہوئے ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے کہا کہ عوامی نمائندہ سرکار بہتر اور افضل انتظامیہ کی علامت ہوتی ہے کیونکہ عوامی سرکار ہی لوگوں کے مسائل و مشکلات سے باخبر ہوتی ہے اور ان کا ازالہ کر سکتی ہے۔ ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے کہا کہ عوامی سرکار کا متبادل کچھ بھی نہیں ہو سکتا۔ ان کا کہنا تھا کہ جمہوریت اور آئینی ماحول میں سخت گیر پالیسی، دھونس دباؤ اور طاقت کی کوئی بھی قیمت نہیں ہوتی ہے۔ ان کا کہنا تھا "جموں کشمیر کا رشتہ مرکز کے ساتھ جن اصولوں پر آنجہانی ہری سنگھ نے کیا ہے ان پر ہی عمل کر کے ریاست کی ترقی، خوشحالی اور امن وسکون کا راز مضمر ہے"۔ انہوں نے کہا کہ جموں کشمیر کے عوام نے جس سرکار کو اپنے قیمتی ووٹوں سے جس طرح کامیاب بنایا ہے اس کو آزادانہ طور پر کام کرنے کیلئے ہر سطح پر تعاون دینے کی ضرورت ہے۔ ڈاکٹر عبداللہ نے کہا کہ نیشنل کانفرنس کی عوامی نمائندہ سرکار لوگوں کے تمام مسائل و مشکلات کا ازالہ کرنے کیلئے برسر جہد ہے جن وعدوں کا انتخابی منشور میں ذکر کیا گیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ لوگوں کے مسائل کو کم کرنا موجودہ سرکار کی اولین ترجیح ہے۔

از نیابت سرکل ہارون تحصیل نارتھ سرینگر
عنوان: درخواست منجانب منظور احمد راتھر ولد غلام احمد راتھر ساکنہ برزہامہ بغرض اجرائی وارثان جائز سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ اس کی والدہ مسماۃ عطیقہ زوجہ مرحوم غلام احمد راتھر ساکنہ برزہامہ مورخہ 04/09/2024 کو فوت ہوئی ہے۔ اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں وارثان جائز سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے مطابق رپورٹ پٹواری متوفیہ کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ متوفیہ	پیشہ
منظور احمد راتھر	۵۵	پسر شادی شدہ	سرکاری ملازم
محمد شفیع راتھر	۵۲	---	مزدوری
مختار احمد راتھر	۴۶	---	ڈرائیور
نعیمہ اختر	۵۸	دختر---	گھریلو کام
شفیقہ بانو	۵۶	---	....

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 ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر
نائب تحصیلدار سرکل ہارون تحصیل نارتھ

از دفتر نائب تحصیلدار زونی مر
عنوان: درخواست منجانب اجمل فاروق ولد محمد فاروق نجار ساکنہ عدالت مسجد حول سرینگر نسبت اجرائی OBC سرٹیفکیٹ بذمرہ "نجار"

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست اجمل فاروق ولد محمد فاروق نجار ساکنہ عدالت مسجد حول سرینگر 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 نجار سے تعلق رکھتا ہے اور اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اس کے حق میں OBC سرٹیفکیٹ بذمرہ نجار اجرا فرمائی جائے۔ بروئے رپورٹ پٹواری حلقہ سائل کا کنبہ بذیل درج ہے۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	آمدنی
شہزادہ	50	والدہ	گھریلو	
اجمل فاروق	۳۲	سائل	پرائیویٹ کام	9000
اشفاق فاروق	۲۴	ہمشیرہ	زیر تعلیم	

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 ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر
نائب تحصیلدار زونی مر

از نیابت گہواری باجلاس نائب تحصیلدار گہواری
مضمون: چٹھی آمدہ از دفتر بلاک ڈیولپمنٹ آفیسر خانصاحب زیر نمبری BDO/KS/3065 مورخہ 30/12/2024 نسبت اجرائی پیدائشی سرٹیفکیٹ بحق ساحل احمد ولد عبدالاحد ڈار ساکنہ موضع شالنار تحصیل خانصاحب

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کی نسبت رپورٹ چوکیدار علاقہ و دیگر فیلڈ عملہ سے عیاں ہے کہ ساحل احمد ولد عبدالاحد ڈار ساکنہ موضع شالنار کی پیدائش مورخہ 14/08/2007 کو گھر پر ہی ہوئی ہے۔ جسکی نسبت بیان حلقے کے علاوہ گورنمنٹ بائیز سکینڈری سکول شالنار کی DOB سرٹیفکیٹ بھی بطور ثبوت شامل مثل ہے۔ اس بارے میں بذریعہ اشتہار ہر خاص وعام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر
نائب تحصیلدار گہواری

از نیابت گہواری باجلاس نائب تحصیلدار گہواری
مضمون: چٹھی آمدہ از دفتر بلاک ڈیولپمنٹ آفیسر خانصاحب زیر نمبری BDO/KS/4003 مورخہ 31/12/2024 نسبت اجرائی پیدائشی سرٹیفکیٹ بحق سمانہ نذیر دختر نذیر احمد شاہ ساکنہ [illegible] تحصیل خانصاحب

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کی نسبت رپورٹ چوکیدار علاقہ و دیگر فیلڈ عملہ سے عیاں ہے کہ سمانہ دختر نذیر احمد شاہ ساکنہ [illegible] کی پیدائش مورخہ 20/01/2012 کو گھر پر ہی ہوئی ہے۔ جسکی نسبت بیان حلقے کے علاوہ گورنمنٹ مڈل سکول [illegible] کی DOB سرٹیفکیٹ بھی بطور ثبوت شامل مثل ہے۔ اس بارے میں بذریعہ اشتہار ہر خاص وعام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر
نائب تحصیلدار گہواری

از نیابت گہواری باجلاس نائب تحصیلدار گہواری
مضمون: چٹھی آمدہ از دفتر بلاک ڈیولپمنٹ آفیسر خانصاحب زیر نمبری BDO/KS/4010 مورخہ 01/01/2025 نسبت اجرائی پیدائشی سرٹیفکیٹ بحق صفیہ مشتاق دختر مشتاق احمد کھانڈے ساکنہ وترڈ ڈال بل تحصیل خانصاحب

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کی نسبت رپورٹ چوکیدار علاقہ و دیگر فیلڈ عملہ سے عیاں ہے کہ صفیہ مشتاق دختر مشتاق احمد کھانڈے ساکنہ وترڈ ڈال بل کی پیدائش مورخہ 04/01/2010 کو گھر پر ہی ہوئی ہے۔ جسکی نسبت بیان حلقے کے علاوہ [illegible] سکول کی DOB سرٹیفکیٹ بھی بطور ثبوت شامل مثل ہے۔ اس بارے میں بذریعہ اشتہار ہر خاص وعام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر
نائب تحصیلدار گہواری

از دفتر نائب تحصیلدار جڈی بل سرینگر
عنوان: درخواست منجانب خوشبو جان دختر غلام نبی آہنگر ساکنہ نور باغ صفا کدل سرینگر نسبت اجرائی OBC سرٹیفکیٹ بذمرہ "آہنگر"

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست خوشبو جان دختر غلام نبی آہنگر ساکنہ نور باغ صفا کدل سرینگر 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 سائلہ طبقہ آہنگر سے تعلق رکھتی ہے اور اس نسبت سائلہ خواہاں ہے کہ اسکے حق میں OBC سرٹیفکیٹ بذمرہ "آہنگر" اجرا فرمائی جائے۔ بروئے رپورٹ پٹواری حلقہ سائلہ کا کنبہ بذیل درج ہے۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	آمدنی
غلام نبی آہنگر	60	والد	پلمبر	As per jucoare certified
خالدہ	58	والدہ	گھریلو کام	
طاہر احمد	25	بھائی	زیر تعلیم	
خوشبو	24	سائلہ		

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

شمالی ریلوے
ای-ٹینڈر نوٹس
سینئر ڈویژنل الیکٹریکل انجینئر/جنرل، شمالی ریلوے، فیروزپور [illegible] کی جانب سے ای-ٹینڈرز مدعو کیے جاتے ہیں۔ www.ireps.gov.in [illegible]
ٹینڈر نمبر: 251-25-2024-T-53
[illegible]
33,88,896.00
67,800/-
06 ماہ
15:00 بجے 29.01.2025
www.ireps.gov.in
نمبر: 251/44/2024-25 تاریخ: 08.01.2025 88/2025
گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

Government of Jammu & Kashmir
OFFICE OF THE CHILD DEVELOPMENT PROJECT OFFICER POSHAN PROJECT SUMBAL
Phone/Fax: +91-1954-230723 Email ID: [illegible]

Subject: Engagement of candidates for the Posts of Sangnis (AWW).

This office has advertised three posts of Sangnis (AWW) vide advertisement Notice No 01 of 2024 Dated 01-07-2024 under endorsement No: CDPO/SBL/ADV/ 2024-25/183-195 Dated: 01-07-2024 and same was published through department of information vide DIP No. #DIPK-2197/24 in Newspaper Kashmir Monitor, Subhu Kashmir and Kashmir Leader on Dated 02-07-2024 and vide publicity was also given through PRIs and same was also uploaded on website of DC Bandipora and applications were received accordingly. After proper scrutiny of application forms by the District Level selection committee the final merit of candidates for each ward was made accordingly as per H.R policy for Sangnis (AWW) & Sahikayas (AWH) constituted by Government vide order No: 222-JK(SWD) of 2022 Dated: 30-11-2022 which is now being published for inviting of objections if any within 10 days from the date of publication, after expiry of cut date no objection shall be entertained. The merit list of all candidates is mentioned at Annexure "A" and provisional/Tentative selection list as per Annexure "B" is shown below for each ward from were applications for engagement of Sangnis (AWW) were received.

Annexure "A"

S. No	Name of Candidate	Parentage /Husbands Name	DOB	Name of location for which she has applied	Marks obtained as per 12th Class Marks Sheet submitted by candidate	Percentage of Marks
01	Munzah Parvaiz	D/o Parvaiz Ahmad Rather	16-08-2004	Bunpora Trigam W.No. 3	390/500	78.00
02	Shahida Aziz	D/o Ab Aziz Rather	19-04-1997	Bunpora Trigam W.No. 3	389/500	77.80
03	Taufeeqa Aziz	D/o Ab Aziz Bhat	01-02-1999	Bunpora Trigam W.No. 3	386/500	77.20
04	Tawseena Anwar	D/o Mohd Anwar Ganie	12-08-2005	Bunpora Trigam W.No. 3	356/500	71.20
05	Subena Jan	D/o Habib Ullah Ganie	20-02-1993	Bunpora Trigam W.No. 3	480/750	64.00
06	Urfeena Bashir	D/o Bashir Ahmad Ahanger	02-11-2003	Bunpora Trigam W.No. 3	319/500	63.80
07	Rozia Rashid	D/o Ab Rashid Dar	01-02-1999	Bunpora Trigam W.No. 3	318/500	63.60
08	Shahida Nazeer	W/O.Rafiq Ahmad Rather	02-07-1991	Bunpora Trigam W.No. 3	458/750	61.07
09	Shebeena Jan	D/o Ab Khaliq Bhat	06-01-1993	Bunpora Trigam W.No. 3	454/750	60.53
10	Nighata Akhter	D/o Gulzar Ahmad Dar	12-10-2005	Bunpora Trigam W.No. 3	300/500	60.00
11	Rehana Akbar	D/o Mohd Akbar Ganie	02-03-1997	Bunpora Trigam W.No. 3	279/500	55.80
12	Iqra Manzoor	D/o Manzoor Ahmad Bhat	10-06-2002	Bunpora Trigam W.No. 3	275/500	55.00
13	Shameema Bano	D/o Ab Aziz Rather	01-01-1985	Bunpora Trigam W.No. 3	401/750	53.47
14	Sheela Bashir	W/o Gh Ahmad Bhat	02-02-1992	Bunpora Trigam W.No. 3	378/750	50.40
15	Ishrat Aziz	D/o Ab Aziz Bhat	13-10-1996	Bunpora Trigam W.No. 3	240/500	48.00
16	Bilqees Gowher	W/o Mohd Ashraf Dar	14-07-1990	Bunpora Trigam W.No. 3	209/500	41.80
01	Yasmeena Jan	D/o Nazir Ahmad Dar	15-08-2004	Malikpora Trigam W. No. 8	369/500	73.80
02	Asmata Jan	W/o Aijaz Dar	08-03-1968	Malikpora Trigam W. No. 8	339/500	67.80
03	Mahmooda Bano	W/o Aijaz Ahmad Malik	16-03-1989	Malikpora Trigam W. No. 8	308/750	41.07

Annexure "B"

S. No	Name of Candidate	Parentage/ Husband's Name	DOB	Location for which selected provisionally	Marks obtained as per 12th Class Marks Sheet submitted by candidate	Percentage of Marks	Remarks
01	Munzah Parvaiz	D/o Parvaiz Ahmad Rather	16-08-2004	Bunpora Trigam W.No. 3	390/500	78.00	
02	Yasmeena Jan	D/o Nazir Ahmad Dar	15-08-2004	Malikpora Trigam W. No. 8	369/500	73.80	

DIPK-10557/24
Dtd. 07-01-2025

Child Development Project Officer,
Poshan Project Sumbal Bandipora.
(Member Secretary DLSC)

خاتون جنت محبوب خدا کی محبوب بیٹی

تحریر
پیرزادہ مولوی بلال یوسف

نبوت کے ابتدائی زمانے کا ایک اور واقعہ ہے کہ ایک دن رسول اللہ ﷺ بازار سے گزر رہے تھے کہ ایک گستاخ کافر نے آپ ﷺ کے سر اقدس میں مٹی ڈال دی اور اپنے خبث باطن کا مظاہرہ کرتے ہوئے بھاگ نکلا۔ آپ ﷺ اسی حالت میں گھر واپس آگئے۔ حضرت فاطمہؓ نے جب آپ ﷺ کی یہ حالت دیکھی تو رونے لگیں۔ وہ آپ ﷺ کا سر دھوتی جاتیں اور فرط غم سے روتی جاتیں۔ آپ ﷺ نے انہیں تسلی دی اور فرمایا ''بیٹا صبر کرو! اللہ تمہارے باپ کا حامی و ناصر ہے۔ وہ تمہارے والد کو قریش کی دست درازیوں اور ایذاء رسانیوں سے محفوظ رکھے گا۔ حضرت فاطمہؓ کی شادی آپ کے چچازاد بھائی حضرت علیؓ سے ہوئی، جنہوں نے بارگاہ رسالت میں ہی پرورش پائی تھی۔ نبی کریم ﷺ نے پیغام نکاح پر حضرت فاطمہؓ کی خاموشی کو ان کی رضا مندی سمجھ کر قبول فرمالیا

حضرت سیدہ فاطمۃ الزہرا رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی پاک بیٹیوں میں سے سب سے چھوٹی شہزادی ہیں۔ آپ کا اسم مبارک ''فاطمہ'' ہے۔ آپ کا لقب بتول اور زہرا ہے۔ بتول کا معنی ہے منقطع ہونا' کٹ جانا چونکہ آپ دنیا میں رہتے ہوئے بھی دنیا سے الگ تھیں لہٰذا بتول لقب ہوا۔

زہرا بمعنی کلی' آپ جنت کی کلی تھیں۔ آپ کے جسم پاک سے جنت کی خوشبو آتی تھی۔ اس لئے آپ کا لقب زہرا ہوا۔ مختلف روایات کے مطابق آپ اعلان نبوت سے ایک سال یا پانچ سال پہلے پیدا ہوئیں۔

حضرت مسور بن مخرمہ سے روایت ہے' فرماتے ہیں' رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

فاطمۃ بضعۃ منی فمن اغضبھا اغضبنی وفی روایۃ یریبنی ما ارابھا ویؤذینی ما اذاھا'' (حضرت) فاطمہ میرا ٹکڑا ہے جس نے انہیں ناراض کیا اس نے مجھے ناراض کیا اور ایک روایت میں ہے جو چیز انہیں پریشان کرے مجھے پریشان کرتی ہے اور جو انہیں تکلیف دے وہ مجھے ستاتا ہے۔

ہجرت کے دوسرے سال غزوۂ بدر کے بعد نبی کریم نے ان کا نکاح امیر المومنین حضرت سیدنا علی سے کردیا۔ نکاح کے موقع پر حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے پوچھا: اے علی آپ کے پاس کوئی چیز ہے؟

امیر المومنین حضرت سیدنا علی نے عرض کیا کہ میرے پاس ایک گھوڑا اور ایک زرہ ہے۔ آپ نے فرمایا: گھوڑا جہاد کے لئے ضروری ہے۔ زرہ کو فروخت کر ڈالو۔ امیر المومنین حضرت سیدنا علی فرماتے ہیں' میں نے زرہ اٹھائی اور بازار مدینہ منورہ میں چلا گیا اور میں نے یہ زرہ امیر المومنین حضرت سیدنا عثمان بن عفان ذوالنورین کے ہاتھ 400 (چارسو) درہم میں فروخت کردی۔

حضرت فاطمہؓ نبی کریم ﷺ کی سب سے محبوب صاحبزادی ہیں۔ آپؓ کا لقب زہرا ہے۔ آپؓ بعثت نبوی ﷺ سے پانچ سال قبل پیدا ہوئیں۔ آپؓ کی والدہ حضرت خدیجۃ الکبریٰ رسول اللہ ﷺ پر ایمان لانے والی سب سے پہلی خاتون تھیں۔ حضرت عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ ''جنتی خواتین میں افضل ترین خدیجہ، فاطمہ، مریم اور آسیہ ہیں''۔ ایک اور حدیث میں آپ کو تمام عورتوں کی سردار بھی کہا گیا ہے۔ حضرت فاطمہؓ کم عمری سے ہی نہایت زیرک اور حق پرست تھیں۔ مکی دور کا مشہور واقعہ ہے کہ ایک روز نبی پاک ﷺ کعبہ کے قریب نماز ادا کرنے میں مصروف تھے کہ کفار نے آپ ﷺ کو ایذاء پہنچانے کا منصوبہ بنایا۔ ''عقبہ بن معیط'' نامی سردار جو دیگر سرداران قریش کے ساتھ وہاں موجود تھا اور آپ ﷺ کو نماز ادا کرتے دیکھ رہا تھا، وہاں سے اٹھا اور اونٹ کی اوجھڑی اٹھا لایا۔ اونٹ کی وزنی اوجھڑی اس نے سجدے کی حالت میں آپ ﷺ کی پشت مبارک پر رکھ دی۔ اس دوران کسی نے حضرت فاطمہؓ کو اس واقعہ کی خبر کردی، یہ سن کر آپؓ خانہ کعبہ پہنچیں اور روتے ہوئے اپنے ہاتھوں سے اپنے والد کی پشت سے وہ اوجھڑی ہٹائی، اور قریش کے ان سرداروں تنبیہ کی۔۔

نبوت کے ابتدائی زمانے کا ایک اور واقعہ ہے کہ ایک دن رسول اللہ ﷺ بازار سے گزر رہے تھے کہ ایک گستاخ کافر نے آپ ﷺ کے سر اقدس میں مٹی ڈال دی اور اپنے خبث باطن کا مظاہرہ کرتے ہوئے بھاگ نکلا۔ آپ ﷺ اسی حالت میں گھر واپس آگئے۔ حضرت فاطمہؓ نے جب آپ ﷺ کی یہ حالت دیکھی تو رونے لگیں۔ وہ آپ ﷺ کا سر دھوتی جاتیں اور فرط غم سے روتی جاتیں۔ آپ ﷺ نے انہیں تسلی دی اور فرمایا ''بیٹا صبر کرو! اللہ تمہارے باپ کا حامی و ناصر ہے۔ وہ تمہارے والد کو قریش کی دست درازیوں اور ایذاء رسانیوں سے محفوظ رکھے گا۔ حضرت فاطمہؓ کی شادی آپ کے چچازاد بھائی حضرت علیؓ سے ہوئی، جنہوں نے بارگاہ رسالت میں ہی پرورش پائی تھی۔ نبی کریم ﷺ نے پیغام نکاح پر حضرت فاطمہؓ کی خاموشی کو ان کی رضا مندی سمجھ کر قبول فرمالیا

حضرت علیؓ نے اپنی زرہ بیچ کر مہر ادا کیا۔ نیز شادی کے سامان اور گھر کی ضروری اشیاء کا انتظام کیا۔ غرض حضرت فاطمہؓ کا نکاح انتہائی سادگی سے سرانجام پایا۔ آپ ﷺ نے اس موقع پر خصوصی طور پر ان دونوں کے لیے دعا فرمائی۔ حضرت فاطمہؓ نے نہایت سادہ اور پرمشقت زندگی بسر فرمائی۔ گھر کے تمام کام خود سرانجام دیتی یہاں تک کہ چکی بھی خود پیستیں، جس کی وجہ سے آپؓ کے ہاتھوں میں آبلے پڑ جاتے تھے۔ گھریلو ذمہ داریوں میں مدد کے لیے آپؓ نے نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہو کر ایک لونڈی کا مطالبہ کیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا ''بیٹی! میں تمہیں ایسی بات نہ بتاؤں، جو لونڈی اور غلام سے بہتر ہو؟ آپ بولیں ''میرے پیارے ابا جان! فرمایئے وہ کیا بات ہے؟''۔ آپ ﷺ نے انہیں نصیحت فرمائی کہ جب رات کو آرام کرنے لگو تو 33 بار سبحان اللہ 33 بار الحمد للہ 33 اللہ اکبر پڑھ لیا کرو کیونکہ یہ لونڈی یا غلام سے بہتر ہے۔ حضرت فاطمہؓ نے اصرار کرنے کی بجائے انتہائی سعادت مندی سے فرمایا کہ ''میں اللہ اور اس کے رسول کی رضا پر راضی ہوں۔ تسبیح کے یہ کلمات ''تسبیحات فاطمہ'' کے نام سے معروف ہیں۔ اپنی محبوب بیٹی کے لیے نبی اکرم ﷺ نے مال و دولت اور آسائشات کو پسند نہیں فرمایا۔ گویا حقیقی محبت کا پیمانہ یہ نہیں کہ جس سے محبت ہو، اس کے قدموں میں تمام دنیاوی نعمتیں ڈھیر کردی جائیں، بلکہ محبت کا تقاضا ہے یہ کہ محبوب ہستی کی آخرت سنوارنے کے لیے حتی المقدور کوشش کی جائے۔

آپؓ عادات و اطوار اور حلیہ میں اپنے والد محترم سے مشابہت رکھتی تھیں، نیز بے حد سخی اور فیاض تھیں۔ رسول اللہ ﷺ کو حضرت فاطمہؓ سے خصوصی لگاؤ تھا۔ وہ اپنے والد محترم کو دیکھتے ہی احتراماً کھڑی ہو جاتیں۔ اسی طرح حضرت فاطمہؓ جب آپ کے گھر تشریف لے جاتیں تو آپ ﷺ بھی کھڑے ہو کر شفقت کا اظہار کرتے ہوئے ان کی پیشانی پر بوسہ دیتے۔ رسول اللہ ﷺ حضرت فاطمہؓ کو اپنی تمام اولاد سے بڑھ کر چاہتے تھے۔ ایک موقع پر آپ ﷺ نے فرمایا ''فاطمہ میرے جگر کا ٹکڑا ہے، جو چیز اسے اذیت دے، اس سے مجھے اذیت ہوتی ہے اور جو بات اسے پریشان کرے وہ مجھے پریشان کرتی ہے''۔ آپ ﷺ کی علالت کے دوران ایک مرتبہ حضرت فاطمہؓ آپ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئیں۔ آپ ﷺ نے انہیں اپنے پاس بٹھا کر سرگوشی میں کچھ فرمایا، جسے سن کر وہ رونے لگیں۔ آنحضور ﷺ نے دوبارہ ان سے آہستہ آواز میں کچھ فرمایا، جسے سن کر وہ مسکرانے لگیں۔ آنحضور ﷺ کے وصال کے بعد حضرت عائشہؓ کے دریافت فرمانے پر حضرت فاطمہؓ نے بتایا کہ حضور ﷺ نے فرمایا تھا کہ ''اے فاطمہ! میرے وصال کا وقت قریب آگیا ہے اور میرے گھر والوں میں سے تم سب سے پہلے مجھ کو ملو گی اور میں تمہارے لیے کتنا بہترین پیش رو ہوں۔'' اس موقع پر میں رو پڑی تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ ''کیا تم اس بات سے راضی نہیں کہ تم تمام جہانوں کی عورتوں کی سردار بنو؟ اس بات پر میں ہنس پڑی''۔ حضرت فاطمہؓ کو اللہ تعالیٰ نے حضرت حسنؓ اور حسینؓ جیسے بے مثال بیٹے عطا فرمائے۔ آنحضرت ﷺ کا ارشاد ہے کہ ''جس نے حسن اور حسین سے محبت کی، اس نے مجھ سے محبت کی اور جس نے ان دونوں سے بغض رکھا، اس نے مجھ سے بغض رکھا۔ حضرت فاطمہؓ کو اللہ تعالیٰ نے دو بیٹیاں حضرت زینبؓ اور ام کلثومؓ بھی عطا فرمائیں۔ حیا ایمان کا لازمی جزو ہے۔ خصوصاً ایک عورت کا تو زیور ہی حیا ہے۔ آپؓ میں ایمان کا یہ حصہ بھی بدرجہ اتم موجود ہے۔ آپؓ حد درجہ حیادار اور گوشہ نشین خاتون تھیں۔

ایک مرتبہ رسول اللہ ﷺ نے عورت کی بہترین صفت کے بارے میں پوچھا تو حضرت فاطمہؓ نے جواب دیا کہ ''عورت کی سب سے اعلیٰ و ارفع خوبی یہ ہے کہ نہ وہ کسی غیر مرد کو دیکھے اور نہ کوئی غیر مرد اسے دیکھے۔ آپؓ نے وفات سے پہلے اپنی تدفین کے بارے میں جو ہدایات فرمائیں، ان میں پردے کا خیال رکھنے بارے میں باتیں بھی تھیں۔ حیا کا اس سے اعلیٰ درجہ کیا ہوسکتا ہے کہ انسان موت کے بعد بھی اپنے پردے کا خیال سے غافل نہ ہو۔

حضرت فاطمۃ الزہراؓ کی وفات ہجرت کے گیارہویں سال ماہ رمضان میں نبی پاک ﷺ کے وصال کے چھ ماہ بعد ہوئی، آپؓ کا انتقال رات کے وقت ہوا اور ان کی وصیت کے مطابق انہیں رات کے وقت ہی دفن کیا گیا۔

دین اسلام کی تبلیغ میں حضرت زینبؓ کا کردار

تحریر
اطہر بشیر

اگر کربلا میں موجود شیر دل خاتون جناب زینب بنت علی علیہ السلام کا ذکر نہ کی جائے تو کربلا کی کتاب ادھوری رہ جاتی ہے کیونکہ حضرت زینب رضی نے کربلا میں اور کربلا کے بعد دین اسلام کا دفاع کرنے میں اہم کردار ادا کیا ہے جناب زینب یعنی باپ کی زینت گہوارہ ولایت کی تیسری اولاد ہیں یہ نام خدا نے اس دختر کے لئے انتخاب کیا تھا جو کہ اپنا پیغام پہنچا کر فخر تاریخ اور خاندان نبوت و ولایت کے لئے باعث افتخار بن گئی اسی لیے تاریخ کربلا جو کہ اسلام کی زندہ و جاوید تاریخ ہے زینب بنت علی علیہ السلام کا نام فداکاری کی وجہ سے درخشاں ہے جب جناب زینب پیدا ہوئیں تو رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سفر پہ تھے جب سفر سے واپس تشریف لائے اور جناب زینب کی ولادت کی خبر سنی تو فرمایا فاطمہ کی اولاد میری اولاد ہے لیکن ان کے بارے میں خدا فیصلہ کرتا ہے اور اس کے بعد جبرئیل علیہ السلام نازل ہوئے اور عرض کی کہ خداوند عالم آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پہ سلام بھیجنے کے بعد فرماتا ہے کہ اس دختر کا نام زینب رکھ دیجئے اور اس وقت رسول خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے زینب کو آغوش مبارک میں لیا بوسہ دیا اور فرمایا میری وصیت ہے کہ سب اس بچی کا احترام کریں کہ یہ خدیجۃ الکبریٰ کی مانند ہیں یعنی جس طرح اسلام کی ترقی اور مقصد پیغمبری کی تکمیل کے لئے حضرت خدیجہ کی کوششیں نہایت ثمر بخش تھیں اسی طرح راہ خدا میں حضرت زینب کی استقامت وصبر بھی بقاء اسلام کے لیے اہمیت کا حامل ہے جناب زینب کی عظیم شخصیت کہ جس نے مرکز ولایت میں پرورش پائی اور بہترین تربیتوں کے سایہ میں پروان چڑھیں کی مثال ایک دریا کی مانند ہے آپ نے معرفت، انسانی فضائل و کمالات اور اخلاقی و تربیتی تجربات اپنے والدین سے حاصل کئے تھے اور باپ کے مکتب میں تعلیم حاصل کی تھی کہ انہوں نے کربلا، کوفہ و شام میں اپنی تعلیم کا مظاہرہ کیا اور اپنی تدبیر، شجاعت اور صبر و استقامت کے ذریعہ ثابت کردیا کہ ایسے باپ کی بیٹی ہے کہ جس نے پوری زندگی راہ خدا میں گزاری عدل پھیلایا اور تمام چیزوں کو اپنے محبوب پر قربان کردیا جناب زینب کی زندگی کا روشن ترین زمانہ وہ ہے کہ جس میں آپ امام حسین علیہ السلام کے ہمراہ کاروان عشق و شہادت کے ساتھ ہیں جناب زینب نے واقعہ کربلا کے پورے منظر کو اپنی آنکھوں سے دیکھا مگر صبر و رضا میں اس طرح اعلیٰ تھیں کہ اپنے سرفراز خاندان کو حزب اللہ کہہ کر یزیدی فوج کی حرکتوں کو عدل کے خلاف قرار دیتی ہیں جناب زینب کو تاریخ اسلام پر اتنا عبور حاصل تھا کہ اس کا اندازہ آپ کی تقاریر سے بخوبی لگایا جا سکتا ہے آپ نے دربار یزید میں بھی یزید کو منطقی باتوں سے دندان شکن جواب دیا اور آپ کی منطقی باتوں کا یزید کے پاس کوئی جواب نہ تھا قصر یزید میں جناب زینب کی رسوا کن تقریر نے اور مسجد شام میں امام زین العابدین علیہ السلام کے خطبہ نے اہلبیت کے خلاف معاویہ کے چالیس سالہ مسموم پروپیگنڈے کو طشت از بام کردیا اور بنی امیہ کے مظالم سے پردہ اٹھا دیا اور ان کے سیاہ و تاریک کارنامے آشکار ہو گئے اور شام والے ہوش میں آگئے اور محسوس کرنے لگے کہ معاویہ اور یزید جھوٹے تھے اور جاہ طلب اور خونخوار ہیں آپ کے تقاریر نے یزید کے گھمنڈ اور جاہ و جلال کو مٹی میں ملا دیا اور دکھایا کہ زینب سلام اللہ علیہا کو اپنے مقصد و راستے پر کامل ایمان تھا اور اس سلسلہ میں جانفشانی کرنے میں آپ نے دریغ نہ کیا تمام مراحل میں زینب سلام اللہ علیہا اپنے فرائض سے آگاہ تھیں جہاں خاموشی راس آتی تھی وہاں خاموشی اختیار کی جہاں فریاد کرنا چاہئے تھی وہاں فریاد کی جہاں صدائے احتجاج بلند کرنا چاہئے تھا وہاں احتجاج کیا تاریخ گواہ ہے کہ عورت نرم دل اور جذباتی ہوتی ہے لیکن یہ احساسات و جذبات جناب زینب کی فکر پر غالب نہ ہو سکے انہوں نے اپنی پوری زندگی میں خصوصاً سید الشہداء علیہ السلام کی خونی تحریک کے دوران اپنے آرام کو بھلا دیا تھا خود کو اور اپنے عزیزوں کو راہ خدا میں قربان کردیا تھا تمام مصیبتوں پر صبر کیا اور تمام سختیاں برداشت کئے جناب زینب علیہ السلام نے میدان کربلا میں بھی پردے کا اہتمام کیا جب پردہ چھن گیا تو خاک سے پردہ کیا اور تمام مستورات کو ایک پیغام دیا کہ اگر کوئی بھی مصیبت پیش آئے مگر حجاب و عفت کا ہمیشہ دفاع کرنا چاہئے جناب زینب بنت علی علیہ السلام نے جس بہادری، دلیری اور شجاعت سے یزید پلید کا مقابلہ کیا کہ دنیا میں اس کی مثال ملنا ناممکن ہی نہیں مشکل بھی ہے جو مجلسیں ہم آج امام باڑوں میں منعقد کرتے ہیں ان مجالس کی ابتداء جناب زینب نے ہی کیا اور ظلم کے خلاف صدائے احتجاج بلند کیا عورتوں کی فطری ذمہ داریوں کو پورا کرنے اور بنی نوع آدم کو حقیقت کی پاکیزہ راہ دکھانے میں جہاں مریم و آسیہ و ہاجرہ و خدیجہ اور طیب و طاہر صدیقہ طاہرہ فاطمہ زہرا (س) کی عظیم شخصیت اپنے مقدس کردار کی روشنی میں ہمیشہ جبین تاریخ کی زینت بن کر نمونہ عمل ہیں وہاں جناب زینب بھی اپنے عظیم باپ کی زینت بن کر انقلاب کربلا کا پرچم اٹھائے ہوئے آواز حق و باطل سچ اور جھوٹ ایمان و کفر اور عدل و ظلم کے درمیان حد فاصل کے طور پر پہچانی جاتی ہیں۔ کربلا کی شیر دل خاتون زینب کبریٰ ہیں جو عقیلہ بنی ہاشم کہلاتی ہیں۔ انہیں سیدہ زینب نے کربلا کی سرزمین پر کسب کمال میں وہ مقام حاصل کیا جس کی سرحدیں دائرہ امکان میں آنے والے ہر کمال سے آگے نکل گئیں اور حضرت زینب کی شخصیت تاریخ بشریت کی کردار ساز ہستیوں میں ایک عظیم اور منفرد مثال بن گئیں حضرت زینب نے واقعہ کربلا میں اپنی بے مثال شرکت کے ذریعہ تاریخ بشریت میں حق کی سربلندی کے لڑے جانے والی سب سے عظیم جنگ اور جہاد و سرفروشی کے سب سے بڑے معرکہ کربلا کے انقلاب کو رہتی دنیا کے لئے جاوداں بنا دیا۔ جناب زینب کی قربانی کا بڑا حصہ میدان کربلا میں نواسۂ رسول امام حسین کی شہادت کے بعد اہلبیت رسول کی اسیری اور کوفہ و شام کے بازاروں اور درباروں میں تشہیر سے تعلق رکھتا ہے جناب زینب نے اپنے وقت کے ظالم و سفاک ترین افراد کے سامنے پوری دلیری کے ساتھ اسیری کی پرواہ کیے بغیر مظلوموں کے حقوق کا دفاع کیا ہے اور اسلام و قرآن کی حقانیت کا پرچم بلند کیا محسن نقوی نے کیا خوب کہا ہے:

آیات حق کی چھاؤں میں عصمت کا پھول تھیں
زینب کہیں علی تھیں کہیں بتول تھیں

واقعہ کربلا میں دختر بتول کی بے مثال شرکت نے تاریخ بشریت میں اعلائے کلمۃ الحق کیلئے لڑی جانے والی سب سے بڑی جنگ میں بپا ہونے والے انقلاب کو رہتی دنیا کیلئے جاوداں بنا دیا۔ کربلا کے عظیم معرکے کے دوران اور اسکے بعد سیدہ زینب کے کردار کا ہر پہلو اہمیت کا حامل اور چراغ راہ کی مانند ہے مگر آپ کا انقلابی کردار تاریخ کی کتاب میں درخشندہ باب بن کر چمک رہا ہے اللہ تعالیٰ ہماری ماؤں بہنوں کو حضرت زینب کی نیک سیرت کنیزوں میں شامل کرے اور انہیں آپ سلام اللہ علیہا کے نقش قدم پر چلنے کی توفیق عطا فرمائے۔

واقعہ کربلا میں دختر بتول کی بے مثال شرکت نے تاریخ بشریت میں اعلائے کلمتہ الحق کیلئے لڑی جانے والی سب سے بڑی جنگ میں بپا ہونے والے انقلاب کو رہتی دنیا کیلئے جاوداں بنادیا۔ کربلا کے عظیم معرکے کے دوران اور اسکے بعد سیدہ زینب کے کردار کا ہر پہلو اہمیت کا حامل اور چراغ راہ کی مانند ہے مگر آپ کا انقلابی کردار تاریخ کی کتاب میں درخشندہ باب بن کر چمک رہا ہے اللہ تعالیٰ ہماری ماؤں بہنوں کو حضرت زینب کی نیک سیرت کنیزوں میں شامل کرے اور انہیں آپ سلام اللہ علیہا کے نقش قدم پر چلنے کی توفیق عطا فرمائے۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

’ایک ہی دن میں بابر کو دو بار بیٹنگ کرتے دیکھنے سے بہتر کچھ بھی نہیں‘

ویب ڈیسک//

کیپ ٹاون ٹیسٹ میں جنوبی افریقہ کے خلاف پاکستان ٹیم فالو آن کا شکار ہوگئی ہے اور میزبان ٹیم کے 615 رنز کے جواب میں 194 رنز پر میچ کے تیسرے روز ہو گئی۔ جنوبی افریقا کو 421 رنز کی برتری حاصل ہوگئی اور فالو آن کے بعد اس وقت پاکستان کی دوسری اننگز جاری ہے۔ کیپ ٹاون ٹیسٹ کے تیسرے روز پاکستان نے تین وکٹ پر 64 رنز کے ساتھ کھیل کا آغاز کیا۔ تیسرے دن بابر اعظم اور رضوان نے کچھ دیر تک مقابلہ کیا جس کے بعد قومی ٹیم کی وکٹیں پتوں کی طرح بکھرتی چلی گئیں اور پوری ٹیم 194 رنز پر آوٹ ہوگئی۔ بابر اعظم 58 اور محمد رضوان 46 رنز بنا کر آوٹ ہوئے، سلمان آغا 19 اور عامر جمال 15 رنز بنا کر آوٹ ہوئے۔ کامران غلام 12 رنز بنا سکے، کپتان شان مسعود نے دو رنز بنائے جب کہ سعود شکیل صفر پر آوٹ ہوئے۔ جنوبی افریقہ کی جانب سے کیوانا ماپھاکا اور کیشو مہاراج نے دو، دو وکٹیں حاصل کیں۔ مارکو یانسن اور ویان مولڈر نے ایک ایک وکٹ حاصل کی۔ اس سے قبل ٹیسٹ میچ کے دوسرے روز جنوبی افریقہ کی ٹیم پہلی اننگز میں 615 رنز بنا کر آوٹ ہو گئی تھی لیکن ہدف کے تعاقب میں پاکستانی ٹیم ابتدا میں ہی لڑکھڑا گئی تھی۔ دوسرے روز پروٹیز بلے بازوں نے 316 رنز سے کھیل کا آغاز کیا اور اپنے سکور میں 299 رنز کا اضافہ کیا۔ جنوبی افریقہ کے ریان رکلٹن 259 رنز بنا کر نمایاں رہے۔ کپتان ٹیمبا باوومانے 106 جبکہ کائل ویرینے نے 100 رنز بنائے۔ مارکو جانسن نے جارحانہ انداز میں 62 رنز بنائے جبکہ کیشو مہاراج نے 40 رنز بنائے۔ پاکستان کے لیے محمد عباس اور آغا سلمان نے تین، تین وکٹیں حاصل کیں جبکہ میر حمزہ اور خرم شہزاد کے حصے میں دو، دو وکٹیں آئیں۔ آوٹ ہونے سے قبل جنوبی افریقہ نے پاکستان کے لیے رنز کا جو پہاڑ کھڑا کیا پاکستانی ٹیم اس کے تعاقب میں شدید مشکلات کا شکار نظر آئی۔ پہلے اوور میں ہی کپتان شان مسعود دو رنز بنا کر رباڈا کی گیند پر پہلی سلپ میں کیچ پکڑا بیٹھے۔ ان کے بعد مارکو جانسن کی گیند پر کامران غلام بولڈ ہو گئے۔ تیسرے آوٹ ہونے والے کھلاڑی سعود شکیل تھے جو بغیر کوئی رن بنائے پویلین لوٹ گئے۔ اس وقت بابر اعظم 31 اور محمد رضوان نو رنز بنا کر کریز پر موجود ہیں جبکہ پاکستان کا سکور 64 رن ہے۔ یاد رہے کہ میچ کے پہلے روز پاکستان کے اوپنر بلے باز صائم ایوب فیلڈنگ کے دوران باونڈری لائن کے قریب پاوں مڑنے کے باعث زخمی ہو گئے تھے، جس کی وجہ سے وہ آج کھیل کا حصہ نہیں بن سکے۔ واضح رہے کہ دو ٹیسٹ میچز کی سیریز کا پہلا میچ جنوبی افریقہ نے جیتا تھا۔ ٹیسٹ سیریز سے قبل جنوبی افریقہ نے تین ٹی ٹونٹی میچز کی سیریز 0-2 سے جیتی تھی۔ ایک میچ بارش کی وجہ سے نہیں ہوسکا تھا جبکہ اس کے بعد کھیلی گئی تین ون ڈے میچز کی سیریز میں پاکستان نے کلین سویپ کر کے فتح حاصل کی تھی۔ پاکستان اور جنوبی افریقہ کے درمیان کھیلی جاری دو ٹیسٹ میچز کی سیریز کے دوسرے ٹیسٹ میچ میں پروٹیز نے پہلے دن کے کھیل کے اختتام پر پاکستان کے خلاف چار وکٹوں کے نقصان پر 316 رنز بنائے۔ کیپ ٹاون میں کھیلے جا رہے دوسرے ٹیسٹ میچ میں جنوبی افریقہ نے ٹاس جیت کر پہلے بیٹنگ کا فیصلہ کیا۔ میزبان ٹیم کی پہلی وکٹ 61 رنز پر گری۔ جنوبی افریقہ کے اوپنر ایڈن مرکرم 17 رنز بنانے کے بعد خرم شہزاد کی گیند پر وکٹ کیپر رضوان کے ہاتھوں کیچ آوٹ ہو گئے۔ تیسرے نمبر پر آنے والے ویان ملڈر بھی صرف پانچ رنز بنانے کے بعد 70 کے مجموعی سکور پر محمد عباس کی گیند پر رضوان کو کیچ تھما بیٹھے جبکہ تیسرے نمبر پر آنے والے ٹرسٹن سٹبز بھی کھاتہ کھولے بغیر ہی آغا سلمان کی گیند پر رضوان کے ہاتھوں کیچ آوٹ ہو کر پویلین لوٹ گئے۔ تاہم اس کے بعد پروٹیز کے کپتان ٹیمبا باوومانے کریز پر آ کر ٹیم کو سہارا دیا اور نوجوان بلے باز ریان رکلٹن کے ساتھ شاندار 235 رنز کی شراکت قائم کی۔ جنوبی افریقہ کی جانب سے نوجوان بلے باز ریان رکلٹن نے شاندار بیٹنگ کا مظاہرہ کرتے ہوئے اپنے کیریئر کی دوسری سنچری سکور کی۔ انھوں نے کپتان ٹیمبا باوومانے کے ساتھ چوتھی وکٹ کی ناقابل شکست شراکت قائم کرتے ہوئے پاکستانی بولنگ کو آڑے ہاتھوں لیا اور پروٹیز کے دونوں بلے بازوں نے پراعتماد بیٹنگ کرتے ہوئے گراونڈ کے چاروں جانب دلکش سٹروکس کھیلے۔ اس موقع پر جنوبی افریقہ کے کپتان ٹیمبا باوومانے بھی شاندار کھیل پیش کرتے ہوئے اپنی سنچری مکمل کی۔ انھوں نے 106 رنز بنائے اور 307 کے مجموعے پر سلمان آغا کے ہاتھوں آوٹ ہوئے۔ پاکستان کی بیٹنگ کی ناکامی پر سوشل میڈیا پر صارفین نے بھی اپنے دل کی بھڑاس نکالی ہے۔ ایک صارف نے لکھا کہ ہماری بیٹنگ تو ریان رکلٹن جتنے رنز بھی نہیں بنا سکی۔ خیال رہے کہ رکلٹن نے جنوبی افریقہ کے لیے پہلی اننگز میں 259 رنز سکور کیے۔ ایک صارف علی نے لکھا کہ پاکستانی بلے باز اس پچ پر اپنی غلطیوں سے ہی آوٹ ہوئے، بابر بدقسمت رہے لیکن رضوان نے کیا شاٹ کھیلی سمجھ نہیں آئی۔ ایک صارف نے لکھا ایک ہی دن میں بابر کو دو بار بیٹنگ کرتے دیکھنے سے بہتر کچھ بھی نہیں۔‘

بمراہ کی پیٹھ میں کھنچاؤ، میڈیکل اپ ڈیٹ کا انتظار

سڈنی // ہندوستانی تیز گیند باز پرسدھ کرشنا نے جاری سیریز کے دوران جسپریت بمراہ کی پیٹھ میں کھنچاؤ کے بعد ان کی حالت کے بارے میں معلومات دی ہے۔ ہفتہ کو صحافیوں سے بات کرتے ہوئے کرشنا نے کہا کہ بمراہ سخت طبی نگرانی میں ہیں۔ انہوں نے کہا کہ بمراہ کو کمر میں کھنچاؤ کا سامنا کرنا پڑا اور ان کا اسکین بھی کروایا گیا۔ میڈیکل ٹیم ان کی حالت پر گہری نظر رکھے ہوئے ہے اور ہمیں اپ ڈیٹ دینے کے بعد صورتحال کا پتہ چل جائے گا۔ روہت شرما کی غیر موجودگی میں ہندوستان کے قائم مقام کپتان بمراہ نے میڈیکل اسکین کے لیے آج سڈنی کرکٹ گراونڈ (ایس سی جی) سے چلے گئے۔ تاہم وہ بعد میں اسٹیڈیم واپس آئے اور ڈریسنگ روم میں اپنے ساتھیوں کے ساتھ دوبارہ شامل ہو گئے ہیں۔ 29 سالہ فاسٹ باولر سڈنی ٹیسٹ کے دوسرے دن لنچ کے بعد کے سیشن کے دوران تکلیف کا سامنا کرنے کے بعد میدان چھوڑنے پر مجبور ہو گئے۔ فوری طبی امداد حاصل کرنے کے بعد بمراہ کو میدان چھوڑتے دیکھا گیا۔ بعد میں رپورٹس سے اس بات کی تصدیق ہوئی کہ چوٹ کی شدت کا پتہ لگانے کے لیے ان کا اسکین کرایا گیا۔ جانے سے پہلے، بمراہ نے آج آٹھ اوور پھینکے تھے، جس میں انہوں نے مارنس لیبوشین کا وکٹ لیا۔ چوٹ سے پہلے، انہوں نے سیریز کے پانچ ٹیسٹ میچوں میں مجموعی طور پر 151.2 اوور کرائے تھے، جو آسٹریلیا کے تیز گیند باز پیٹ کمنز (152 اوورز) کے بعد دوسرے نمبر پر تھے۔ ان کے زیادہ استعمال نے خطرات کے بارے میں خدشات کو جنم دیا ہے۔ تیز گیند باز پوری سیریز میں زبردست فارم میں رہے۔

بورڈ کا زخمی بیٹر صائم ایوب کو علاج کے لیے لندن بھیجنے کا فیصلہ

ویب ڈیسک // پاکستان کرکٹ بورڈ کے چیئرمین محسن نقوی نے نوجوان بلے باز صائم ایوب کو فوری علاج کے لیے لندن بھیجنے کا فیصلہ کیا ہے۔ اتوار کو پاکستان کرکٹ بورڈ کی جانب جاری کیے گئے بیان کے مطابق پی سی بی کے چیئرمین نے یہ فیصلہ ڈاکٹروں سے مشاورت کے بعد کیا۔ صائم ایوب جمعے کو جنوبی افریقہ کے خلاف کیپ ٹاون میں دوسرے ٹیسٹ میچ کے پہلے دن فیلڈنگ کرتے ہوئے زخمی ہو گئے تھے۔ جمعے کی دوپہر کو ہی ایم آر آئی نے فریکچر کی تصدیق کی جس کے بعد صائم ایوب کے ٹخنے کو میڈیکل مون بوٹ سے فکس کیا گیا۔ بیان کے مطابق چیئرمین پی سی بی محسن نقوی نے صائم ایوب سے خود بھی رابطہ کیا اور ان کی خیریت دریافت کرتے ہوئے صحت یابی کے لیے نیک خواہشات کا اظہار کیا۔ پی سی بی کے بیان میں مزید کہا گیا ہے کہ چیئرمین محسن نقوی نے بتایا کہ لندن کے سپورٹس آرتھو کے ماہر ڈاکٹرز صائم ایوب کا چیک اپ کریں گے۔ صائم ایوب کی لندن کے سپورٹس آرتھو کے ماہر ڈاکٹرز کے ساتھ اپوائنمنٹ طے کی گئی ہے۔ پاکستان میں ڈاکٹر ممریز صائم ایوب کے علاج معالجے کے سارے کیس کو دیکھ رہے ہیں۔ پی سی بی کے مطابق ڈاکٹر ممریز نے صائم ایوب کی تمام میڈیکل رپورٹس لندن بھجوادی ہیں۔ کرکٹ بورڈ کے چیئرمین نے کہا کہ صائم ایوب سٹائلش زبردست بیٹر اور پاکستان کرکٹ کا اثاثہ ہیں۔

اطالوی سپر کپ: اے سی میلان کے ٹیمی ابراہم کا شائقین کیلئے اظہار تشکر

ویب ڈیسک // اے سی میلان کے سٹرائیکر ٹیمی ابراہام نے ریاض کے الاول پارک میں موجود شائقین کا شکریہ ادا کیا ہے جنہوں نے اے سی میلان کو زبردست کامیابی کے ساتھ 37 ویں اطالوی سپر کپ کے فائنل میں پہنچنے کے لیے حوصلہ افزائی کی۔ عرب نیوز کے مطابق اطالوی سپر کپ کھیلنے کے لیے ریاض میں موجود انگلینڈ کے پروفیشنل فٹبالر ٹیمی ابراہم نے سعودی عرب کو خوبصورت ملک قرار دیا ہے۔ ابراہم نے 37 ویں اطالوی سپر کپ کے سیمی فائنل میں آخری آدھے گھنٹے میں میدان میں آ کر اے سی میلان کو 0-1 کے خسارے سے نکلنے اور جوونٹس کے خلاف 1-2 کی کامیابی میں اہم کردار ادا کیا ہے۔ گذشتہ روز کھیلے گئے سیمی فائنل میں جوونٹس نے 21 ویں منٹ میں سبقت حاصل کی جب یمول ایمباگولا کے پاس پر کینن ییلڈز نے گیند کو اے سی میلان کے گول کیپر مائیک میگنن کے قریب سے جال میں پھینک دیا۔ کھیل کے آخری 20 منٹ میں میچ کی بازی یکسر پلٹ گئی جب اے سی میلان کے کرچن پولیسک نے پنالٹی کک پر گول کیا اور پھر اے سی میلان کے متبادل یونس موسیٰ کی بھرپور موو میں گیند دائیں جانب سے جوونٹس کے کھلاڑی فیڈریکو گائی سے ٹکرا کر گول پوسٹ کراس کر گئی۔ ریاض کے الاول پارک میں 25000 کی گنجائش والے سٹیڈیم میں اے سی میلان کی زبردست کامیابی پر ٹیمی ابراہم نے بھرپور جوش وخروش کو سراہتے ہوئے تماشائیوں کا شکریہ ادا کیا۔

رونالڈو کا گرل فرینڈ جارجینا روڈریگز کو بیوی کہنا تنازع کھڑا کر گیا

ویب ڈیسک // پرتگال کے اسٹار فٹبالر کرسٹیانو رونالڈو نے دبئی میں 2024 کے گلوب ساکر ایوارڈز کی تقریب میں اپنی گرل فرینڈ جارجینا روڈریگز کو ”میری بیوی“ کہہ کر مخاطب کیا تو تنازع کھڑا ہو گیا۔ دبئی میں منعقدہ گلوب ساکر کی تقریب میں کرسٹیانو رونالڈو نے 2 ایوارڈز اپنے نام کیے جس میں بہترین مڈل ایسٹرن پلیئر اور ٹاپ گول اسکورر کے ایوارڈز شامل تھے۔ ایوارڈز حاصل کرنے کے بعد رونالڈو نے اپنے اہل خانہ سے اظہار تشکر کرتے ہوئے کہا کہ یہ ٹرافیز جیتنا بہت خوشی کی بات ہے، میرا سب سے بڑا بیٹا اور میری بیوی جارجینا (گرل فرینڈ) یہاں ہے، کھیل جاری رکھنے کیلئے وہ میرا سہارا ہیں، ایک ماہ کے بعد 40 سال کا ہو جاوں گا لیکن ابھی سب کچھ مکمل نہیں ہوا۔ سعودی کلب النصر کے اسٹار فٹبالر 30 سالہ جارجینا سے 2016 سے ڈیٹنگ کر رہے جس سے انکے 2 بچے ہیں جبکہ تین بچے انکے پچھلی گرل فرینڈ سے تھے۔ جوڑے نے تاحال شادی نہیں کی اور نہ ہی رونالڈو نے جارجینا کو شادی کیلئے پروپوز کیا ہے، جس کے باعث گرل فرینڈ کو بیوی کہنے پر انہیں تنقید کا نشانہ بنایا جا رہا ہے۔

صائم ایوب فریکچر کے سبب 6 ہفتے تک کوئی بھی کرکٹ میچ نہیں کھیل سکیں گے

اسلام آباد // پاکستان کے سلامی بلے باز صائم ایوب دائیں ٹخنے میں فریکچر کے سبب 6 ہفتے تک کوئی بھی کرکٹ میچ نہیں کھیل سکیں گے۔ انہیں یہ فریکچر جنوبی افریقا کے خلاف دوسرے ٹیسٹ میچ کے پہلے دن فیلڈنگ کرتے ہوئے ہوا تھا۔ ٹیم مینجمنٹ کا کہنا تھا کہ ٹیسٹ کے پہلے روز فیلڈنگ کے دوران صائم ایوب کا ٹخنہ مڑ گیا تھا۔ ایم آر آئی نے صائم ایوب کے فریکچر کی تصدیق کر دی ہے۔ پاکستان کرکٹ بورڈ (پی سی بی) کا کہنا ہے کہ صائم ایوب دائیں ٹخنے میں فریکچر کے سبب انجری کا شکار ہوئے ہیں۔ پی سی بی نے کہا ہے کہ صائم ایوب ٹیم کے ساتھ ہی رہیں گے اور ٹیسٹ ختم ہونے کے بعد ٹیم کے ساتھ واپس پاکستان آئیں گے۔

کیا صائم ایوب کی انجری فخر زمان کی واپسی کی راہ ہموار کر سکتی ہے؟

کیپ ٹاون // پاکستانی ٹیم کے اوپنر صائم ایوب کی انجری نے جارح مزاج فخر زمان کی راہ ہموار کر دی۔ گزشتہ روز کیپ ٹاون میں کھیلے جا رہے میچ میں شارٹ تھرڈ مین باونڈری پر گیند کا پیچھا کرنے کی کوشش کی، اس دوران باونڈری لائن کے قریب قومی ٹیم کے اوپنر صائم کا دائیں ٹخنہ مڑ جانے سبب انجری کا شکار ہوئے تھے۔ پاکستان کرکٹ بورڈ (پی سی بی) کی جانب سے جاری کردہ اعلامیے میں کہا گیا ہے کہ اوپنر کی ایم آر آئی رپورٹس میں فریکچر کی تصدیق ہوئی ہے جس کے باعث وہ 6 ہفتوں تک انٹرنیشنل کرکٹ سے دور ہو گئے ہیں۔ صائم ایوب کی انجری اوپنر فخر زمان کی ٹیم میں واپسی کی راہ ہموار کر سکتی ہے کیونکہ چیمپئنز ٹرافی سے قبل نوجوان کرکٹر کی انجری انکے ٹورنامنٹ میں شرکت کے مستقبل پر سوال کھڑا کر دیا ہے۔ نوجوان صائم ایوب تینوں فارمیٹ میں بطور اوپنر پاکستان کی فرسٹ چوائس تھے تاہم اچانک انجری نے ٹیم بڑا دھچکا دیا ہے۔

سڈنی ٹیسٹ میں ٹیم انڈیا نے مقابلے میں واپسی کرتے ہوئے آسٹریلیا کو 181 رن پر سمیٹ دیا

سڈنی // سڈنی ٹیسٹ کے دوسرے دن ہفتے کے روز ٹیم انڈیا نے مقابلے میں واپسی کرتے ہوئے آسٹریلیا کی پہلی اننگز کو 181 رنز پر سمیٹ کر چار رنز کی اہم برتری حاصل کر لی ہندوستان نے پہلی اننگز میں 185 رنز بنائے تھے چائے کے وقفے سے بالکل پہلے آسٹریلیا کی اننگز ختم ہوگئی سیریز میں پہلی بار کھیلنے والے پرسدھ کرشنا نے 42 رنز دے کر تین وکٹیں اور محمد سراج نے 51 رنز دے کر تین اہم وکٹیں حاصل کیں جبکہ جسپریت بمراہ اور نیتیش کمار ریڈی کو دو دو وکٹیں ملی۔ چار رنز کی برتری ملنے کے باوجود، جسپریت بمراہ کی فٹنس نے ہندوستان کو تشویش میں ڈال دیا ہے۔ آج کے سیشن کی شروعات میں صرف ایک اوور پھینکنے کے بعد، بمراہ میدان سے باہر چلے گئے اور بعد میں انہیں اسکین کے لیے ہسپتال جاتے دیکھا گیا، جس سے باقی میچ کے لیے ان کی دستیابی مشکوک ہوگئی ہے۔ ہندوستانی گیند بازوں کے سامنے آسٹریلیائی بلے باز دباو کے باعث جدوجہد میں رہے۔ خاص طور پر لنچ کے بعد ہندوستانی گیند بازوں نے اپنی سوئنگ اور رفتار سے آسٹریلیائی بلے بازوں کو خاصا پریشان کیا۔ بمراہ کی غیر موجودگی میں محمد سراج نے شاندار گیند بازی کا مظاہرہ کیا۔

نہ تو ہٹایا گیا اور نہ ہی ریٹائر ہو رہا ہوں / روہت

سڈنی // ہندوستانی کرکٹ ٹیم کے کپتان روہت شرما نے بارڈر-گاوسکر ٹرافی سیریز کے پانچویں اور فیصلہ کن ٹیسٹ میچ کے لیے ٹیم سے باہر ہونے کے بعد جاری قیاس آرائیوں کو ختم کرتے ہوئے کہا ہے کہ وہ نہ تو ہٹائے گئے ہیں اور نہ ہی ان کا ریٹائر ہونے کا کوئی ارادہ ہے۔ روہت نے ہفتہ کو ایک انٹرویو کے دوران اپنے ٹیسٹ کرکٹ کے مستقبل کے بارے میں یہ باتیں کہیں۔ ہندستانی کپتان نے مضبوطی سے کہا کہ ان کا ٹیسٹ کرکٹ سے ریٹائرمنٹ کا کوئی ارادہ نہیں ہے۔ آسٹریلیا کے خلاف پانچویں اور فیصلہ کن ٹیسٹ کے لیے 16 رکنی اسکواڈ سے روہت کو باہر کیے جانے سے ڈریسنگ روم میں ممکنہ تناو کے بارے میں میڈیا میں قیاس آرائیاں شروع ہوگئی تھیں، جب کہ ہیڈ کوچ گوتم گمبھیر کے ذریعہ میچ کے لیے روہت کی دستیابی کی تصدیق کرنے سے انکار کے بعد ان قیاس آرائیوں کو ہوا ملی تھی۔ روہت نے کہا کہ ٹیم سے ان کی دستبرداری مکمل طور پر رضاکارانہ تھی اور ٹیم کی ضروریات کے مطابق تھی۔ انہوں نے کہا ”یہ ریٹائرمنٹ کا فیصلہ نہیں ہے۔ میں اس کھیل سے دور نہیں جا رہا ہوں۔ ٹیم کو اتنے اہم میچ کے لیے ان فارم کھلاڑیوں کی ضرورت تھی۔ ہندوستان کے آئندہ دورہ انگلینڈ کے حوالے سے انہوں نے کہا ”اس بات کی کوئی گارنٹی نہیں ہے کہ میں اب سے دو ماہ یا پانچ ماہ بعد رنز بناوں گا۔ مجھے یقین ہے کہ چیزیں بدل جائیں گی لیکن اس کے ساتھ ساتھ مجھے حقیقت پسند بھی ہونا پڑے گا۔ روہت نے ناقدین کو سیدھا جواب دیتے ہوئے کہا، بیرونی رائے ان کے کیریئر کے بارے میں فیصلہ نہیں کرے گی۔

ہندوستانی پیشہ ور شوٹر اپوروی چندیلا نے اپنی کامیابیوں اور صلاحیتوں سے پوری دنیا کو حیران کیا

نئی دہلی // راجستھان نہ صرف عظیم بادشاہوں اور شہنشاہوں کی جگہ رہی ہے بلکہ یہاں کی بیٹیوں نے اپنی کامیابیوں اور صلاحیتوں سے پوری دنیا کو حیران کر دیا ہے۔ اپوروی چندیلا بھی ایسا ہی ایک نام ہے۔ راجپوت گھرانے میں پیدا ہونے والی اپوروی کے شوق بچپن سے ہی راجپوتوں جیسے تھے۔ وہ ہمیشہ زندگی میں کچھ کرنا چاہتی تھی، جس سے انہیں اور ان کے خاندان کو ایک الگ پہچان ملے۔ اپوروی سنگھ چندیلا ایک ہندوستانی شوٹنگ ایتھلیٹ ہیں۔ انہوں نے نئی دہلی میں منعقدہ 2019 کے آئی ایس ایس ایف ورلڈ کپ میں طلائی تمغہ جیتا تھا۔ ہر کوئی اس شعبے میں بڑا نام کمانا چاہتا ہے جس سے وہ وابستہ ہے۔ لیکن ایک کھلاڑی ہمیشہ پہلے ملک کا نام بلند کرنے کا سوچتا ہے اور پھر اپنا نام کمانا چاہتا ہے۔ ہندوستان کی ہونہار شوٹر اپوروی چندیلا بھی اسی طرح کے خیالات رکھتی ہیں۔ اپوروی سنگھ چندیلا 4 جنوری 1993 کو جے پور، راجستھان میں پیدا ہوئیں۔ ان کے والد کلدیپ سنگھ چندیلا کھیلوں کے شوقین ہیں اور ان کی ماں بندو راٹھور ایک کاروباری خاتون ہیں جو باسکٹ بال کی کھلاڑی رہ چکی ہیں۔ ان کی والدہ بندو راٹھور اور بہنیں قومی سطح کی باسکٹ بال کھلاڑی رہی ہیں۔ اس کے بعد چندیلا بھی باسکٹ بال کھیلنا چاہتی تھیں، لیکن ان کا چھوٹا قد ایک مسئلہ بن گیا تھا۔ اگرچہ وہ نہیں جانتی تھی کہ وہ ایک پیشہ ور کھلاڑی بن جائیں گی، لیکن وہ بچپن سے ہی کھیلوں سے منسلک رہیں۔ اپوروی نے اپنی اسکول کی تعلیم میو کالج گرلز اسکول، اجمیر اور مہارانی گایتری دیوی گرلز اسکول، جے پور سے کی۔ انہوں نے دہلی یونیورسٹی کے جیسس اینڈ میری کالج سے سوشیالوجی میں آنرز کی تعلیم حاصل کی۔ اپنے ابتدائی سالوں میں، چندیلا ایک کھیل صحافی بننا چاہتی تھیں، لیکن 2008 کے بیجنگ اولمپکس میں ابھینو بندرا کی کارکردگی سے شوٹنگ کو بطور کھیل شروع کرنے کے لیے بہت متاثر ہوئیں، جہاں انہوں نے شوٹنگ میں طلائی تمغہ جیتا تھا۔ یہ سال 2008 تھا، جب اپوروی نے شوٹر ابھینو بندرا کو اولمپکس میں جیتتے ہوئے دیکھا اور انہیں اپنا آئیڈیل مان لیا۔ اس کے بعد اپوروی شوٹنگ میں اپنا کیریئر بنانے کے لیے پرعزم تھیں۔ ابتدائی طور پر، انہیں جے پور میں شوٹنگ رینج تک پہنچنے کے لیے 45 منٹ کا سفر کرنا پڑتا تھا۔ ان کے والد، جو جے پور میں ہوٹل کا کاروبار چلاتے ہیں، نے چندیلا کو کھلاڑی بنانے میں کوئی کسر نہیں چھوڑی۔ ایک باپ کا کردار ادا کرتے ہوئے، انہوں نے چندیلا کے لیے اپنے گھر کے پیچھے شوٹنگ رینج بنائی، تاکہ ان کی بیٹی کو پریکٹس میں کسی قسم کی پریشانی کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ انہوں نے بچپن میں ہی فیصلہ کر لیا تھا کہ وہ شوٹنگ کے کھیل کے ذریعے ہندوستان کا نام روشن کریں گی۔ دونوں والدین نے اپنی ہونہار بیٹی کی خواہشات کا احترام کیا اور اس کے کھیل کو بہتر بنانے کے لیے سخت محنت کی۔ اپوروی بچپن سے ہی کھیلوں میں آگے تھی لیکن اپوروی پڑھائی میں بھی ہمیشہ اول رہی۔ یہاں دہلی یونیورسٹی سے سماجیات کی تعلیم حاصل کی۔ پڑھائی کے دوران انہیں شوٹنگ کا شوق تھا۔

ملتان سلطانز کا محمد رضوان سمیت 5 کھلاڑیوں کو ریٹین کرنے کا فیصلہ

لاہور // پی ایس ایل فرنچائز ملتان سلطانز کے ریٹین کیے گئے کھلاڑیوں کی فہرست سامنے آگئی، محمد رضوان، عثمان خان سمیت 5 کھلاڑی شامل ہیں۔ پاکستان سپر لیگ کی ڈرافٹنگ تقریب 11 جنوری کو ہوگی جب کہ ایونٹ اپریل میں منعقد کیا جائے گا۔ پی ایس ایل 10 کیلئے بین الاقوامی کھلاڑی اپنی رجسٹریشن کروا رہے ہیں جب کہ فرنچائزز بھی ریٹین کیے گئے کھلاڑیوں کی فہرستیں سامنے لا رہی ہیں۔ تازہ اطلاعات کے مطابق ملتان سلطانز نے بھی 5 کھلاڑیوں کو ریٹین کرنے کا فیصلہ کیا ہے، جن میں کپتان محمد رضوان، اوپنر عثمان خان، فیصل اکرم، افتخار احمد، اسامہ میر شامل ہیں جب کہ ڈیوڈ ولی اور طیب طاہر کے مستقبل کا ابھی فیصلہ نہیں ہوا۔ پی ایس ایل 10 کے ڈرافٹ میں پہلی پلاٹینیم پک لاہور قلندرز کی ہوگی جبکہ دوسری پک کراچی کنگز کی ہوگی۔

سارو گنگولی کی بیٹی کی گاڑی کو حادثہ

کولکتہ // بھارتی کرکٹ ٹیم کے سابق کپتان سارو گنگولی کی بیٹی کی گاڑی کو حادثہ پیش آیا ہے۔ بھارتی میڈیا کے مطابق سارو گنگولی کی بیٹی ثنا جمعے کو اپنی گاڑی میں کولکتہ کے ڈائمنڈ ہاربر روڈ پر جا رہی تھیں کہ پیچھے سے ایک بس نے ان کی گاڑی کو زوردار ٹکر ماری۔ جس وقت یہ حادثہ پیش آیا ثنا اس وقت گاڑی کے اندر موجود تھیں اور گاڑی ڈرائیور چلا رہا تھا تاہم حادثے میں ثنا اور ڈرائیور محفوظ رہے

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,