روزنامہ
وطن
WATTAN
The Urdu Daily
بڈگام

سنیچروار
11 جنوری 2024
SATURDAY
11-JANUARY-2025

صفحہ 08 تیواری نے گوتم گمبھیر کو منافق قرار دیا

صفحہ 08 چمپیئنز ٹرافی: صائم نہیں کھیل سکیں گے

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ ■ جلد: 15 ■ شمارہ نمبر: 10 ■ صفحات: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■

وزیر اعظم نریندر مودی کا 13 جنوری کو دورہ کشمیر

تیاریوں کو حتمی شکل دی جارہی ہے

وزیر اعظم کی حفاظت کیلئے ذمہ دار خصوصی حفاظتی گروپ پہلے سے ہی سونہ مرگ میں خیمہ زن

سرینگر/10 جنوری//

وزیر اعظم نریندر مودی کے دورے کشمیر کے پیش نظر تیاریوں کو حتمی شکل دی جارہی ہے کہ جبکہ سونہ مرگ اور اس کے ملحقہ علاقوں میں سیکورٹی کے سخت ترین انتظامات کئے گئے ہیں۔ ادھر خصوصی حفاظتی گروپ جو وزیر اعظم کی حفاظت کا ذمہ دار ہے، سونمرگ پہنچ گیا ہے اور انتظامات کی نگرانی کر رہا ہے۔ سی این آئی کے مطابق وزیر اعظم نریندر مودی 13 جنوری کو کشمیر کے دورے پر وارد ہور ہے ہیں جس دوران وہ زیڈ موڑ ٹنل کا افتتاح کریں گے۔ وزیر اعظم مودی کے دورے کے پیش نظر سونہ مرگ اور اس کے ملحقہ علاقوں میں سیکورٹی بڑھادی گئی ہے جبکہ وزیر اعظم کو ریلی سے خطاب کرنا ہے جس کیلئے فی الحال جگہ کا انتخاب نہیں کیا گیا۔ پولیس کے ایک سینئر عہدیدار نے بتایا کہ وزیر اعظم نریندر مودی کے دورے کے پیش نظر سونہ مرگ اور اس کے آس پاس کے علاقے کو کثیر سطحی حفاظتی اقدامات اٹھائیں گئے ہیں۔ تزویراتی لحاظ سے اہم زیڈ مورہ ٹنل کے افتتاح کیلئے وزیر اعظم نریندر مودی کے متوقع دورے کیلئے سونمرگ میں تیاریاں زوروں پر ہیں۔ اس سلسلے میں اسپیشل پروٹیکشن گروپ (ایس پی جی) جو وزیر اعظم کی حفاظت کا ذمہ دار ہے، سونمرگ پہنچ گیا ہے اور انتظامات کی نگرانی کر رہا ہے۔ سینئر پولیس حکام نے کہا کہ افتتاح کے مقام کو ابھی حتمی شکل دی جارہی ہے، سیکورٹی اور سہولت دونوں کو یقینی بنانے کیلئے دو آپشن زیر غور ہیں۔ ایک سینئر پولیس افسر نے مقامی انگریزی روزنامہ کو بتایا ''دو مقامات ویسٹرن پورٹل اور زیڈ مورہ سرنگ کا مشرقی پورٹل اس مقام کیلئے زیر غور ہے۔ اسے جمعہ کی شام تک حتمی شکل دی جائے گی۔ افسر نے بتایا کہ وزیر اعظم پہلے سری نگر ٹیکنیکل ہوائی اڈے پر اتریں گے اور بعد میں ہیلی کاپٹر میں سونمرگ جائیں گے۔ افتتاح کے بعد وزیر اعظم سونمرگ میں ایک عوامی ریلی سے خطاب کرنے والے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ہائی پروفائل ایونٹ کی۔۔۔۔101

فوجی اپنی حکمت عملیوں اور پالیسیوں پر کام کریں: راجناتھ

2047 تک بھارت کو سب سے طاقتور ملک بنانے کے عہد پر مرکز قائم

سرینگر/10 جنوری//

سال 2047 تک ہندوستان کو دنیا کا سب سے طاقتور ملک اور مضبوط ترین معیشتوں میں سے ایک بنانے کے اپنے عہد پر مرکز قائم ہے کا اعلان کرتے ہوئے وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے ہندوستانی مسلح افواج پر زور دیتے ہوئے کہ وہ مستقبل کے چیلنجوں کو ذہن میں رکھتے ہوئے اپنی حکمت عملیوں اور

پالیسیوں پر کام کریں۔ سی این آئی مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق نئی دہلی میں ایک راؤنڈ ٹیبل کانفرنس کے دوران بات کرتے ہوئے وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ نے کہا کہ حکومت فوج کو جدید ترین ہتھیاروں اور ٹیکنالوجی سے لیس کر کے اور 2047 تک ہندوستان کو دنیا کے سب سے طاقتور ممالک اور مضبوط ترین معیشتوں میں سے ایک بنا کر قومی سلامتی کو مضبوط کرنے کیلئے پر عزم ہے۔ وزیر دفاع نے اپنے خطاب میں یہ بھی زور دے کر کہا کہ مرکزی۔۔۔102

غیر متناسب اثاثے اے سی بی کے 6 مقامات پر چھاپے

سری نگر: ۱۰، جنوری //

سری نگر اسمارٹ سٹی پروجیکٹ کے اعلی عہدیداروں سے منسلک غیر متناسب اثاثوں کے ایک معاملے میں انسداد بدعنوانی بیورو ACB نے بدھ کے روز سری نگر اور پلوامہ اضلاع میں 6 مقامات پر وسیع پیمانے پر چھاپے مارے۔ جے کے این ایس کو باوثوق ذرائع نے بتایا کہ چھاپوں میں سری نگر اسمارٹ سٹی پروجیکٹ۔۔۔۔103

شہریوں کی معلومات تک رسائی کو آسان بنانے کیلئے جموں و کشمیر حق معلومات آن لائن پورٹل کا آغاز

سرکاری معلومات تک ہوگی عوام کی رسائی اب آسان، یہ اقدام شہریوں کو تیز تر طریقہ کار کیساتھ با اختیار بنائیگا

جموں: ۱۰، جنوری //

وزیر اعلی عمر عبداللہ نے جمعہ کے روز سول سیکریٹریٹ جموں میں جموں و کشمیر رائٹ ٹو انفارمیشن (آر ٹی آئی) آن لائن پورٹل کا آغاز کیا، جو گورننس میں شفافیت اور جوابدہی کو بڑھانے کی طرف ایک اہم قدم ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق اس موقع پر اپنے خطاب میں،

وزیر اعلی عمر عبداللہ نے شہریوں کیلئے آر ٹی آئی اپلی کیشن کے عمل کو آسان بنانے میں اس کی تبدیلی کی صلاحیت پر زور دیتے ہوئے پورٹل کو تیار کرنے میں شامل افسران کو مبارکباد دی۔ انہوں نے کہا کہ یہ اقدام آر ٹی آئی ایکٹ کے تحت سرکاری معلومات تک آسان رسائی فراہم کرے گا، شہریوں کو تیز تر، زیادہ شفاف اور کم لاگت کے طریقہ کار کے ساتھ با اختیار بنائے گا۔ وزیر اعلی نے متعلقہ حکام پر بھی زور دیا کہ وہ اس اقدام کی وسیع پیمانے پر تشہیر کو یقینی بنائیں تا کہ جموں و۔۔۔۔104

دن بھر کھلی دھوپ، وادی میں ٹھٹھراتی سردیوں کا سلسلہ جاری

شبانہ درجہ حرارت میں کمی، جھیل، ندی نالے اور دیگر آبی ذخائر بدستور منجمد

سرینگر/10 جنوری//

وادی کشمیر میں جاری خشک موسمی صورتحال کے بیچ وادی کشمیر میں شبانہ درجہ حرارت میں کچھ حد تک بہتری ریکارڈ کی گئی تاہم ٹھٹھراتی سردیوں کا سلسلہ جاری ہے جس نے اہلیان وادی کو گونا گوں مشکلات سے دوچار کر دیا ہے۔ شبانہ درجہ حرارت میں پھر سے کمی آئی ہے جس دوران سیاحتی مقام پہلگام

میں ایک بار پھر منفی 10 ڈگری کے ساتھ سرد ترین علاقہ درج ہوا جبکہ شہرہ آفاق گلمرگ میں منفی 8.1 ڈگری سیلشس درج کیا گیا ادھر محکمہ موسمیات نے 11 جنوری کو ہلکی برفباری اور بارشوں کی پیشگوئی کرتے ہوئے۔۔۔105

نئی دہلی سے کشمیر کے درمیان چلنے والی ریل گاڑی

کیلئے کٹرا میں روکنا مسافروں کیلئے نئی پریشانی

سرینگر/10 جنوری//

نئی دہلی سے براہ راست کشمیر تک ٹرین سروس نہ چلنے کے رپورٹس پر تنقید کرتے ہوئے پیپلز ڈیموکریٹک پارٹی نے کہا کہ کٹرا میں ڈی بورڈنگ مسافروں کیلئے نئے مشکلات پیدا کریں گے۔ سی این آئی کے مطابق پیپلز ڈیموکریٹک پارٹی نے ان رپورٹس کی سخت مذمت کی ہے جس میں لکھا گیا ہے کہ نئی دہلی سے کشمیر آنے والی ٹرین میں سوار مسافروں کو سیکورٹی خدشات کی وجہ سے کٹرا میں اترنا ہوگا۔ پارٹی نے اس فیصلے کو وادی کے لوگوں کے لیے ایک غیر ضروری تکلیف قرار دیتے ہوئے اسے ایک اور قدم قرار دیا ہے جو ان کی مشکلات کو بڑھاتا ہے۔ پریس کے نام جاری ایک بیان میں پی ڈی پی کے جنرل سیکرٹری محمد خورشید عالم نے اس اقدام کو تنقید کا نشانہ بناتے ہوئے کہا کہ یہ کشمیریوں کے لیے سہولت کے بہت زیادہ بولے جانے والے وعدے۔۔۔106

اسمبلی انتخابات: دلی میں تیاریاں زوروں پر

وزیر داخلہ امیت شاہ نے بی جے پی صدر جے پی نڈا سے ملاقات کی

سرینگر/10 جنوری//

دلی میں اسمبلی انتخابات کا بگل بجنے کے ساتھ ہی تیاریاں زوروں پر ہے جس دوران وزیر داخلہ امیت شاہ نے بی جے پی کے صدر جے پی نڈا سے ملاقات کی اور ان سے دہلی اسمبلی انتخابات میں وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں بھارتیہ جنتا پارٹی کی تاریخی جیت کو یقینی بنانے پر زور دیا۔ سی این آئی کے مطابق وزیر

داخلہ امیت شاہ نے نئی دہلی میں این سی او آر ڈی کی اعلی سطحی میٹنگ کی صدارت کی۔ اس موقعہ پر انہوں نے بی جے پی کے صدر جے پی نڈا کے ساتھ ملاقات کی جس دوران انہوں نے ان پر زور دیا کہ دہلی اسمبلی انتخابات۔۔۔107

منشیات اسمگلروں کے خلاف پولیس کی مہم تیز

سوپور اور اننت ناگ میں چھ منشیات فروش گرفتار، ممنوعہ مادہ برآمد

سرینگر/10 جنوری//

وادی میں منشیات کے خلاف اپنی کاروائی جاری رکھتے ہوئے پولیس نے سوپور اور اننت ناگ میں چھ منشیات فروشوں کو گرفتار کر کے ان کے قبضے سے ممنوعہ مادہ برآمد کر کے ضبط کی۔ سی این آئی کے مطابق سوپور پولیس نے معاشرے سے منشیات سے متعلق مسائل کو ختم کرنے کی اپنی جاری کوششوں میں کامیابی کے ساتھ ایک منشیات فروش کو گرفتار کیا ہے اور ممنوعہ اشیاء اور سائیکوٹراپک مادے ضبط کئے ہیں۔ کونیڈ حل کراسنگ پر ایک ناکے کی چیکنگ کے دوران، ایس ایچ او پی ایس پنزلہ کی قیادت میں ایک پولیس ٹیم نے، انسپکٹر منظور احمد نے شاکر احمد شیخ ولد محمد ماجو شیخ ساکن نور باغ بارہمولہ نامی ایک۔۔۔108

کپوارہ جنگلات میں اسلحہ اور گولہ بارود ضبط

سرینگر/10 جنوری//

سرحدی ضلع کپواڑہ کے جنگلات میں تین روز سے جاری تلاشی آپریشن کے دوران سیکورٹی فورسز نے بھاری مقدار میں اسلحہ و گولہ بارود ضبط کر لیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق فوج، بی ایس ایف اور جموں کشمیر پولیس نے ایک مشترکہ آپریشن کے دوران کپواڑہ کے جنگلات سے بھاری مقدار میں اسلحہ و گولہ بارود ضبط۔۔۔۔109

سرینگر جموں شاہراہ پر رام بن کے مقام پر المناک حادثہ

رفیع آباد سوپور سے تعلق رکھنے والے دو بھائی لقمہ اجل، ٹرک کو بھی نقصان

سرینگر/10 جنوری//

سرینگر جموں شاہراہ پر رام بن کے مقام پر المناک سڑک حادثے میں سوپور سے تعلق رکھنے والے دو بھائی جاں بحق ہو گئے۔ ادھر جونہی دونوں بھائی کی نعشیں آبائی علاقے میں پہنچائی گئی تو وہاں صف ماتم بچھ گئی اور ہر طرف رقعت آمیز مناظر دیکھنے کو ملیں۔ سی این آئی کے مطابق سرینگر جموں شاہراہ پر رام بن کے مقام پر جمعرات کی رات دیر گئے ایک المناک سڑک۔۔۔۔110

پاندریٹھن میں جاں بحق پانچ افراد

التجاء مفتی گنگل اوڑی گئیں، غمزدہ خاندان کی ڈھارس بندھائی

بارہمولہ: ۱۰، جنوری //

رواں ماہ کی 6 تاریخ کو سری نگر ضلع کے پاندریٹھن علاقے میں کرائے کے مکان میں دم گھٹنے کی وجہ سے ایک المناک واقعہ میں گنگل اوڑی سے تعلق رکھنے والے ایک خاندان کے 5 افراد بشمول میاں بیوی اور ان کے 3 بچوں کی جان چلی گئی۔ جے کے این ایس کے مطابق پی ڈی پی کی جواں سالہ لیڈر التجا مفتی نے ڈی ڈی سی ممبر نارواؤ بارہمولہ انجینئر رضیہ، ضلع نائب صدر شیراز میر کے ہمراہ گنگل جا کر غمزدہ خاندان کیساتھ تعزیت کا اظہار کیا۔ انہوں نے غمزدہ خاندان سے دلی تعزیت کا اظہار کیا اور یقین دلایا کہ پارٹی اس مشکل وقت میں متاثرہ خاندان کی ہر ممکن مدد کرے گی۔ التجا مفتی نے رہائشیوں۔۔۔111

جموں و کشمیر میں غیر متوقع موسمیاتی تبدیلی تشویشناک

گزشتہ 60 سالوں میں جموں و کشمیر نے تقریباً 30 فیصد گلیشیئروں کو کھو دیا

سرینگر/10 جنوری//

جموں کشمیر میں غیر متوقع موسمیاتی تبدیلی کے بڑھتے ہوئے اثرات نے خطرے کی گھنٹی بجادی ہے جس پر ماہرین میں بھی تشویش کی لہر دوڑ رہی ہے۔ بدلتے موسمی صورتحال سے دریائے جہلم میں پانی کی سطح کافی نیچے درج کی گئی ہے جبکہ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر موسمی صورتحال

میں غیر متوقع تبدیلی آتی رہی تو اس صدی کے آخر تک ہمالیائی گلیشیئر جو پانی سپلائی کرنے کا اہم ذریعہ ہے 70 فیصدی تک کم ہو سکتی ہے۔۔۔۔112

مسافر گاڑیوں میں مختص سیٹوں کے حکمنامہ پر

عملدرآمد نہ ہونے کے باعث خواتین مسافروں کو پریشانی

سرینگر/10 جنوری//

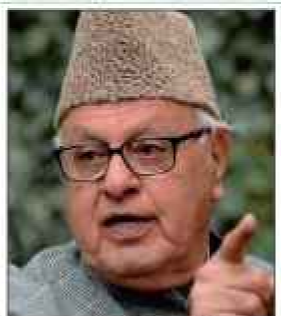
مسافر گاڑیوں میں خواتین کیلئے مختص سیٹوں کے حکمنامہ پر عملدرآمد نہ ہونے کے باعث وادی بھر خاص طور پر شہر سرینگر میں خواتین مسافروں کو کافی پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور انہیں گاڑیوں میں اوور لوڈ میں کھڑا سفر کرنے پر مجبور ہونا پڑتا ہے۔ سی این آئی کے مطابق وادی بھر کے ساتھ ساتھ شہر سرینگر میں بھی مسافر گاڑیوں میں خواتین کیلئے مختص سیٹوں کیلئے محکمہ ٹرانسپورٹ کی جانب سے جاری کردہ حکمنامہ پر کبھی عملدرآمد نہ ہونے کے باعث خواتین کو سفر کرنے کے دوران کافی مشکلات درپیش ہوتے ہیں۔ ٹریفک حکام مقررہ سیٹوں کی تقسیم کو یقینی بنانے کی اپنی ہدایت کو نافذ کرنے میں مسلسل ناکام رہے ہیں۔ وادی کے مختلف علاقوں سے تعلق رکھنے والی۔۔۔113

سرکار خواتین کو با اختیار بنانے کیلئے پُر عزم: فاروق عبداللہ

خواتین پنچایتی اور شہری و بلدیاتی انتخابات میں تبدیلی کے اہم کارندوں کے طور پر ابھریں

سرینگر/10 جنوری//

عمر عبداللہ کی قیادت میں موجودہ حکومت خواتین کو با اختیار بنانے اور معاشرے میں ان کے جائز مقام کو یقینی بنانے کے اپنے عزم میں اٹل ہے کی بات کرتے ہوئے صدر جموں و کشمیر نیشنل کانفرنس ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے خواتین سے کہا کہ وہ جموں و کشمیر میں آنے والے



پنچایتی اور شہری بلدیاتی انتخابات میں تبدیلی کے اہم کارندوں کے طور پر ابھریں۔ سی این آئی کے مطابق جموں کے ضلع کٹھوعہ میں ایک جلسہ عام سے خطاب کرتے ہوئے صدر جموں و کشمیر نیشنل کانفرنس ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے جموں و کشمیر میں آنے والے پنچایتی اور شہری بلدیاتی انتخابات میں تبدیلی کے خواتین کے آگے بڑھنے کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے ان۔۔۔114

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

فطرت سے قربت: بیماریوں کے علاج کی انوکھی لیکن مفید تجویز

اسکاٹ لینڈ: آپ باہر جائیے اور روز بادلوں یا تاروں کو دیکھیے؛ دریا یا سمندر کے کنارے جاکر ایک پتھر پر اپنی پریشانی لکھیے اور اسے پانی میں پھینک دیجیے، یا گھر کے باغیچے میں کھمبیوں کی دس اقسام تلاش کیجیے۔ یہ وہ عجیب نسخے ہیں جو آج کل اسکاٹ لینڈ کے ڈاکٹر اپنے مریضوں کے لیے لکھ رہے ہیں۔ اسے ماہرین نے 'فطرت کے نسخے' یا نیچر پرسکرپشن کا نام دیا ہے، بالخصوص شیٹ لینڈ جزائر کے ڈاکٹر دیگر دواؤں کے ساتھ اپنے مریضوں کو فطرت سے قریب ہونے کے مشورے دے رہے ہیں۔ برطانیہ میں اپنی نوعیت کا یہ پہلا تجربہ ہے جو نیشنل ہیلتھ سروسز اور اسکاٹ لینڈ میں پرندوں کے تحفظ کی تنظیم (آر ایس پی بی) نے شروع کیا ہے۔ ڈاکٹروں کے مطابق اس سے بلڈ پریشر قابو میں رہتا ہے، دماغی اور جسمانی اطمینان بڑھتا ہے اور امراض قلب کا خطرہ کم ہوجاتا ہے۔ سب سے بڑھ کر انسان جب قدرتی مناظر کے قریب ہوتا ہے تو اس سے خوشی ملتی ہے۔ آر ایس پی بی کی ایک افسر کیرن کمک کیلوی کے مطابق فطری مناظر دل و دماغ پر بہت اچھے اثرات مرتب کرتے ہیں اور یہ بات سائنسی طور پر درست ثابت ہوچکی ہے۔ اگر مریض پہلی بار افاقہ محسوس کرے تو اسے قدرتی مناظر اور سبزے وغیرہ میں مزید وقت گزارنے کو کہا جاتا ہے۔ مریض اس روداد کو ایک کیلنڈر کے ذریعے نوٹ بک میں لکھتا جاتا ہے۔ مثلاً جنوری میں خاص پھولوں کو کھلتے ہوئے دیکھا جاسکتا ہے۔ یا فروری میں پیاز اور دیگر جڑ والی سبزیاں اگائی جاسکتی ہیں اور مارچ میں پالتو جانوروں کے ساتھ واک کی جاسکتی ہے۔

ماہرین کا اصرار ہے کہ اس طرح صحت پر مفید اثرات ہوتے ہیں۔ لوگ ذیابیطس، ڈپریشن اور کینسر تک میں بہتری محسوس کرتے ہیں۔ ایک اور ڈاکٹر کلوای ایوانز نے کہا کہ اگر آپ چاہتے ہیں کہ دوا کے بغیر علاج کیا جائے تو لوگوں کو فطری اور قدرتی مناظر میں جانے دیجیے۔ واضح رہے کہ یہ طریقہ علاج ایک مطالعہ بھی ہے جو طویل عرصے تک جاری رہے گا۔

کھیرا قبض اور پیٹ کے دیگر امراض سے محفوظ رکھتا ہے

نئی دہلی: گرمی کے موسم میں کھیرا کھانا صحت کے لیے مفید ہے ہی ساتھ میں جسم کی خوبصورتی کو بھی نکھارتا ہے۔ کم فیٹ و کیلوری کے ساتھ ہی فائبر سے بھرپور کھیرے کے استعمال سے کئی طرح کے فائدے ہیں۔

سلاد کے طور پر استعمال کئے جانے والے کھیرے میں ارپسن نام کا ایک انزائم ہوتا ہے جو پروٹین کو ہضم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

کھیرے کے فوائد:

کھیرا پانی کا بہت اچھا ذریعہ ہوتا ہے، اس میں 95% پانی ہوتا ہے۔

کھیرے کے روزانہ استعمال سے جوڑوں کے درد میں آرام ملتا ہے۔

کھیرے میں موجود عنصر کھانا کو جلد ہضم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

کھیرے میں وٹامن اے بی 1، بی 6 سی، ڈی پوٹیشیم، فاسفورس، ایرن وغیرہ اچھی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ جو صحت کے نظریہ سے بہت مفید ہے۔

کھیرا قبض سے نجات دلانے کے ساتھ ہی پیٹ کے کئی امراضکے لئے فائدہ مند ہے۔

سینے میں جلن میں مسلسل طور سے کھیرا کھانا فائدہ مند ہے۔

کھیرے میں موجود رس پین کریز سرگرم ہونے پر جسم میں انسولین بنتی ہے۔ انسولین جسم میں بننے پر ذیابیطس سے لڑنے میں مدد ملتی ہے۔

کھیرا کھانے سے کولسٹرل کی سطح کنٹرول رہتی ہے۔ اس سے دل سے متعلق بیماری ہونے کا خدشہ کم رہتا ہے۔

گوشت کو آگ پر بھون کر کھانے سے ہائی بلڈ پریشر کا مرض لاحق ہوسکتا ہے

نئی دہلی: امریکی طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر مرغی، مچھلی یا گوشت کو براہ راست آگ پر بھون کر کھایا جائے تو اس سے بلڈ پریشر میں اضافے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ امریکن ہارٹ ایسوی ایشن کے سالانہ اجلاس میں پیش کردہ ایک سروے رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ باربی کیو، گرلنگ اور گوشت کو آگ پر براہ راست بھوننے کے رجحان کو کم کرنے کی ضرورت ہے۔

ایسے کھانوں کی زیادتی سے لوگوں میں ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ پیدا ہوسکتا ہے لیکن یہ خدشہ درمیانے درجے کا ہوسکتا ہے۔ سروے کے مرکزی مصنف گوانگ لائیو ہیں جو ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ میں ریسرچ فیلو ہیں۔ ان کی ٹیم نے 53 ہزار 852 افراد کا طویل مدتی مطالعہ کیا جن میں 32 ہزار 925 خواتین پر مشتمل دو گروپ اور 17 ہزار 104 مرد شامل تھے۔ سروے کے آغاز میں کسی کو بھی بلڈ پریشر، ذیابیطس، امراض قلب اور کینسر کا مرض لاحق نہ تھا۔

اگلے 12 سے 16 سال کے درمیان ان میں سے 37 ہزار 123 افراد کو ہائی بلڈ پریشر کا مرض لاحق ہوگیا۔ ان میں سے جن خواتین و حضرات نے ہفتے میں دو مرتبہ مچھلی، مرغی یا سرخ گوشت کھایا ان میں بلڈ پریشر کا خطرہ 17 فیصد تک نوٹ کیا گیا لیکن یہ مرض ان میں پیدا ہوا جو گوشت کو آگ پر بھون کر یا گرلنگ کے بعد کھاتے رہے۔

جن لوگوں نے مہینے میں 15 مرتبہ اس طرح گوشت کھایا ان میں بلڈ پریشر بڑھنے کا رجحان سب سے زیادہ تھا۔ ماہرین کا خیال ہے کہ گوشت کو بلند درجہ حرارت پر پکانے سے اس میں بعض مضر صحت کیمیکل پیدا ہونے لگتے ہیں جو کھانے والوں میں اندرونی سوزش، انسولین سے مزاحمت اور ہائی بلڈ پریشر کی وجہ بنتے ہیں۔

ماہرین نے زور دیا ہے کہ ہر دوسرے دن اس طرح کا گوشت کھانے والوں کا بلڈ پریشر بڑھ سکتا ہے لہٰذا اس سے اجتناب ضروری ہے تاہم ہفتے میں ایک یا دو مرتبہ آگ پر بھنا گوشت کھانے سے صحت پر کوئی منفی اثر نہیں پڑتا۔

بلیڈر کینسر کی علامتیں اور اس کا علاج

بلیڈر (مثانہ) میں غیر معمولی خلیات بے قابو اضافہ کو بلیڈر کینسر کہتے ہیں۔ بلیڈر کی باہری دیوار کے پٹھوں (ماسلس) کی پرت کو سروسا کہتے ہیں جو کہ فیٹی ٹیشیو، ایڈی پوزٹیشیو زیالیمف کے بہت پاس ہوتا ہے۔ بلیڈر وہ غبارہ نما اعضاء ہے جہاں پر پیشاب (یورین) کے کلکشن کا اخراج ہوتا ہے۔ بلیڈر کی اندرونی دیوار نئے بنے پیشاب کے رابطے میں آتی ہے اور اسے یورین بلیڈر (مثانہ) کا اوپری پرت کہتے ہیں۔ یہ ٹرانجشنل سیلس کی وجہ سے گھری ہوتی ہیں جسے یورو تھیلیم کہتے ہیں۔

بلیڈر کینسر مرد اور خواتین دونوں کو ہوتا ہے۔

بلیڈر کینسر مرد اور خواتین دونوں کو بھی ہوسکتا ہے۔ لیکن عورتوں میں یہ کینسر زیادہ ہوتا ہے۔ بلیڈر کینسر کے کئی وجہ ہیں۔ پراسٹیٹ گرنتھی کا بڑھنا، پیشاب کے راستے میں کنٹرکشن (سکڑن) ہونا، حاملہ ہونے وقت آنے والی پریشانیاں، پیشاب کے راستے میں پتھری کا ہونا، اسقاط حمل کا ہونا وغیرہ بلیڈر انفیکشن کے ذمہ دار ہیں۔ خلیات کی پرت کے نیچے پٹھوں کی ایک پرت ہوتی ہے جو کہ بلیڈر کے سکڑن کے ساتھ پیشاب کو اخراج کرتی ہے جس سے یورین یوریتھرا نام کا ٹیوب سے اخراج کیا جاتا ہے۔

بلیڈر کینسر کا پتہ کب چلتا ہے

بلیڈر کی باہری دیوار کی ماسلس (مانس پیشیوں) کی پرت کو کہتے ہیں جو کی فیٹی ٹیشیو، ایڈی پوزٹیشیو زیالیمف نوڈس کے بہت قریب ہوتا ہے۔ بلیڈر کینسر بلیڈر کی پرت سے شروع ہوتا ہے اور تقریباً 70 سے 80 فیصد بلیڈر کینسر کے مریضوں میں کینسر کا پتہ تبھی لگ جاتا ہے جب یہ باہری سطح میں ہوتا ہے جب کہ یہ بلیڈر کی دیوار کی اندرونی سطح میں ہوتا ہے۔

کینسر جب بلیڈر کی بیرونی دیوار میں شروع ہوتا ہے اسے سپرفیشل کینسر کہتے ہیں اور یہ غیر معمولی خلیات میں آئی سولیٹیڈ پیچ کی طرح دکھتا ہے۔ اگر بلیڈر کی اندرونی دیوار پر انگلی نما نکلا ہوا حصہ پایا گیا تو اسے پیپلری ٹرانجشنل سیل کینسر کہتے ہیں۔

کبھی کبھی ٹیومر کا پتہ لگتا ہے جب کہ یہ گہرے طور پر بلیڈر کی اندرونی دیوار سے لیکر لیمف نوڈس اور دوسرے اعضاء میں پھیل چکا ہوتا ہے۔

بلیڈر کینسر کے دیگر اقسام

بلیڈر کینسر کا ایک اور طرح کا ہوتا جس کو کارسینوما ان سیٹو کہتے ہیں۔ جس کے معنی ہیں کہ یہ کینسر صرف اسی جگہ پر رہتا جہاں پر اس کی شروعات ہوئی ہوتی ہے۔ حالانکہ یہ کینسر بلیڈر کو بہت گہرائی سے نہیں متاثر کرتا ہے لیکن اس کے کچھ علامات ہیں، یوری نیشن کے دوران جلن ہونا، ایسا بھی ہوسکتا ہے کہ ڈاکٹر کے ذریعہ سائی ٹوکس سے جانچ کرنے کے بعد بھی یورولوجسٹ اس بیماری کو نہ پکڑ پائے۔ جانچ کے لئے بلیڈر کی باہری دیوار کو جو حصہ سرخ لگے وہاں کی بائیوپسی کرنی ہوتی ہے۔

اس کا پتہ ایک دوسری جانچ سے بھی لگایا جاتا ہے جسے کہ یورین سائٹولوجی کہتے ہیں اور اس میں پیشاب کے سیل کی جانچ کی جاتی ہے۔ اس جانچ میں پیشاب کا ایک نمونہ لیا جاتا ہے وار مائیکرو اسکوپ کے اندر اس کی جانچ کر کینسر کے سیل کا پتہ لگایا جاتا ہے۔ بلیڈر کینسر کی تین علامتیں ہیں اور سبھی میں الگ الگ طرح کی سیل ہوتی ہیں:

تقریباً 90 فیصدی بلیڈر کے کینسر ٹرانجشنل سیل کارسینوماز کہلاتے ہیں۔

6 سے 8 فیصدی اسکواماس سیل کارسینوما

2 فیصدی ایڈنو کارسینوماز ہوتے ہیں۔

اس طرح کے پیدا ہونے والے انفیکشن جسے سیزوسومیاسی کہتے ہیں وہ بلیڈر کینسر کا خطرہ بڑھاتا ہے۔ وہ مریض جن میں طویل وقت سے بلیڈر کی پتھری ہے ان میں بلیڈر کی دیوار پر سوزن اور لمبے وقت تک جلن کی وجہ سے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ وہ مریض جن میں پہلے بھی بلیڈر کینسر ہوچکا ہے ان میں اس بیماری کے دوبارہ ہونے کا خدشہ رہتا ہے۔

بلیڈر کینسر کی علامت:

پاخانہ یا پیشاب کے وقت خون آنا

ہمیشہ بخار رہنا

کھانسی میں خون آنا

حیض کے دوران زیادہ خون آنا

چھاتی میں گانٹھ کا ہوجانا

بلیڈر کینسر کا علاج:

اس کا علاج بہت مشکل اور مہنگا ہوتا ہے کئی بار سرجری کے ذریعہ بھی اسے ٹھیک کیا جاتا ہے اور کئی بار علاج کے چاروں قسم کا بھی ایک ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ علاج کے یہ چار قسم خاص ہیں:

سرجری

انٹرویسیکل تھریپی

موبائل فون کے زیادہ استعمال سے جسم کے کسی بھی حصہ میں ٹیومر بن سکتا ہے

واشنگٹن: آج کے دور میں اسمارٹ فون ہمارے زندگی کا لازمی جزو بن گیا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ہی ہم یہ بات بھول گئے کہ ہم اسمارٹ فون کا استعمال اتنا زیادہ کررہے ہیں کہ ہمارے جسم میں کہیں بھی کینسر کا پھوڑا بن سکتا ہے یہاں تک کہ دل میں بھی ٹیومر بن سکتا ہے۔ امریکی حکومت کی تازہ ریسرچ میں محققین نے تقریباً 20 سالوں تک 160 کروڑ روپے خرچ کر کے چوہوں پر اسمارٹ فون کے ریڈیشن سے ہونے والے تغیرات پر تحقیق کی گئیہے۔ محققین نے پایا ہے کہ اسمارٹ فون سے نکلنے والی ریڈیشن انسانوں کے جسم میں ٹیومر کو جنم دے سکتی ہے۔ محققین نے مذکر (Male) چوہوں پر موبائل ریڈیشن کا استعمال کرکے یہ پایا کہ ان کے دل کی خلیات (Cells) میں ٹیومر جنم لیتا ہے۔ وہیں محققین نے جب یہی تحقیق مونث (Female) چوہوں پر کی تو ان میں ٹیومر نہیں بنا۔ اس تحقیق میں شامل کئے چوہوں پر بے حد تیز ریڈیشن ڈالی گئی، جس کے بعد 6 فیصد جانوروں میں ''schwannomas'' کا ٹیومر بن گیا۔ یہ خاص طرح کا ٹیومر دل کے پاس موجود ٹیشو میں پیدا ہوتا ہے۔ اس تحقیق میں مصروف سائنس داں جان بوچر نے کہا' یہ بات کہی ہے کہ اس سے پہلے بھی فون کی ریڈیشن سے ہونے والے کینسر کا پتہ لگ چکا ہے، لیکن یہ کان اور دماغ کے پاس پائے گئے تھے۔ اب ٹھیک اسی طرح کا ٹیومر پہلی بار دل کے قریب ملا ہے۔ حالانکہ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ یہ ضروری نہیں کہ جو اثرات چوہوں پر مرتب ہوتے دیکھے گئے ہیں وہی انسانوں پر بھی مرتب ہوں گے۔ واضح رہے کہ یہ نتیجے 3 جی اور 2 جی فون کے ذریعہ حاصل ہوئے۔ 4 جی اور 5 جی، الگ فریکوئنسی پر کام کرتے ہیں اور ان سے نکلنے والی ریڈیشن بھی الگ ہوتی ہے۔

بیروں میں چھپے ہیں بے شمار قدرتی فوائد

نئی دہلی: (ایجنسی) بیر ایک مزیدار پھل اور صحت کے لیے بھی مفید ہے، اس کے ذائقے سے تو سب ہی واقف ہیں لیکن کیا آپ اس میں چھپے بے شمار قدرتی فوائد سے واقف ہیں؟ یہ ایک بھرپور غذائیت والا پھل ہے جو پروٹین، وٹامن، کیلشیم، کاربوہائیڈریٹ، سوڈیم اور میگنیشیم سے مالا مال ہے۔ بیر میں آئرن اور فاسفورس بھی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے جو جسم میں خون کی گردش کو بڑھاتا ہے اور آئرن کی کمی کو دور کرتا ہے۔ آج کل ہر دوسرے شخص خصوصاً خواتین کو ہڈیوں کے درد کی شکایت ہے، ایسے میں بیر کھانا ہڈیوں کے لیے مفید ہے کیونکہ اس میں موجود کیلشیم، آئرن اور فاسفورس ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔ بیر ایک کم کیلوریز والا لیکن فائبر سے بھرپور پھل ہے، جس سے وزن میں اضافہ بھی نہیں ہوتا اور وزن کم کرنے کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔ بیر میں وٹامن اے، وٹامن سی اور مختلف نامیاتی مرکبات بھی پائے جاتے ہیں جو جسم میں قوت مدافعت کو بڑھانے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ اس کو کھانے کے علاوہ اگر اس کا جوس بنا کر پیا جائے تو وہ بھی موثر ہوگا۔ بیر کا جوس پینے سے چہرے کی جلد نرم و ملائم ہوتی ہے اور اگر جلد پر کوئی ایگزیما یا الرجی ہوجائے تو اس کو دور کرنے میں بھی یہ کارآمد ہے۔ بیر کھانے سے قبض، سینے کی جلن، معدے کی تیزابیت اور نظام ہضم کی شکایت بھی دور ہوجاتی ہے۔

پاستہ وزن بڑھانے یا موٹاپے کا باعث نہیں بنتا

نئی دہلی: آج کے دور میں گھر کا کھانا لوگوں کو زیادہ پسند نہیں آتا یا پھر کاہلی، سستی یا وقت کی تنگی کے باعث لوگوں خاص طور پر شہری زندگی گذارنے والے لوگ ہوٹل بازی یا پھر فاسٹ فوڈ وغیرہ میں زیادہ دلچسپی لینے لگے ہیں۔ لیکن ان کھانوں سے گھبراتے بھی رہے ہیں۔ ایسے میں پاستا، میکرونی کے شوقین افراد کے لیے یہ انکشاف کسی خوشخبری سے کم نہیں ہوگا کہ یہ غذائیں وزن بڑھاتی نہیں بلکہ کم کرتی ہیں۔ ایک نئی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ پاستا، میکرونی اور اسپگیٹی وزن کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ ہفتے میں تین بار یہ غذائیں کھانے سے 3 ماہ کے دوران وزن میں آدھا کلو کمی آتی ہے۔ ٹورنٹو کے مائیکل اسپتال میں ہونے والی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ ان غذاؤں میں گلیسیمک انڈیکس (جی آئی) دیگر کاربوہائیڈریٹس کے برعکس کم ہوتا ہے جو کہ خون میں اچانک شکر (شوگر) کی مقدار نہ بڑھنے کی وجہ نہیں بنتا۔ اس سے پہلے تحقیق میں محققین نے تجویز کیا تھا کہ گلیسیمک انڈیکس (جی آئی) والی غذائیں زیادہ اطمینان بخش ہوتی ہیں اسی وجہ سے لوگوں کو بھوک دیر سے لگتی ہے۔ تازہ تحقیق کے مصنف ڈاکٹر جان کا کہنا ہے کہ ہم بلا جھجک یہ کہہ سکتے ہیں کہ پاستا وزن بڑھانے میں انسانی جسم پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے لیکن یہ ضروری ہے کہ اس کا استعمال اعتدال میں کیا جائے۔

نابینا خواتین بھی بریسٹ کینسر کی تشخیص کرسکتی ہیں

بھارت میں بریسٹ کینسر کی تشخیص کے لیے اہم اقدام کیا گیا ہے جس میں بینائی سے محروم خواتین کو سکھایا گیا ہے کہ کس طرح ابتدائی مرحلے میں ہی بریسٹ کینسر کی تشخیص کی جاسکتی ہے۔ بھارتی اخبار ہندوستان ٹائمز کی رپورٹ کے مطابق بھارت کی قومی ایسوسی ایشن نابینا افراد (نیب) کے ادارہ برائے معذور اور نابینا خواتین کی تعلیم نے جرمنی کے ڈسکورنگ ہینڈز سے مل کر 'ڈسکورنگ ہینڈز' کے نام سے مہم کا آغاز کیا۔ ڈائریکٹر نیب شالنی کھنہ کا کہنا تھا کہ جرمنی کے ادارے نے ہم سے 2015 میں رابطہ کرکے اپنے پروگرام کے بارے میں اطلاع دی تھی کہ کس طرح بریسٹ کینسر کی ابتدائی نشانیوں کی خود سے تشخیص کی جاسکتی ہے۔

انہوں نے بتایا کہ ہم نے جرمنی میں ادارے کا دورہ کرکے اس بات کی جانچ کی کہ یہ کیسے ممکن ہے جس کے بعد ہمیں معلوم ہوا کہ بینائی سے محروم خواتین بھی یہ کام انجام دے سکتی ہیں۔

انہوں نے کہا کہ بھارت میں بریسٹ کے بارے میں زیادہ بات نہیں کی جاتی ہے تاہم ہم نے 18 سال سے زائد عمر کی چند خواتین کو چنا جنہیں ہم نے 9 مہینوں تک بریسٹ کینسر کی تشخیص کا عمل سکھایا۔ اس پروگرام کے ہسپتالوں میں آغاز فورٹس ہسپتال کے سرجیکل اونکولوجی کے سربراہ ڈاکٹر مندیپ سنگھ ملہوترہ کی جانب سے کیا گیا۔

بریسٹ کینسر کی تشخیص کرنے والی نابینا خاتون شویتا ورما نے بتایا کہ ان کے اہل خانہ ان کی بینائی سے محروم ہونے کی وجہ سے انہیں گھر میں رکھنا چاہتے تھے تاہم ان کا کہنا تھا کہ 'مجھے آج خوشی ہے کہ اس پروگرام کی بدولت دہلی کے ہسپتال میں نوکری ملی۔ ان کا کہنا تھا کہ 'میں تمام نابینا افراد کے والدین کو کہنا چاہوں گی کہ وہ اپنے بچوں کو نظر انداز نہ کریں بلکہ ان کے ساتھ تعاون کریں، وہ آپ کا سر فخر سے بلند کریں گے۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

بھارت پول ملک میں بین الاقوامی تحقیقات میں نئے دور کا آغاز/شاہ

نئی دہلی// مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ نے کہا ہے کہ ہندوستان میں 'بھارت پول پورٹل سے بین الاقوامی تحقیقات کے معاملے میں ایک نئے دور کا آغاز ہو رہا ہے اور اس پورٹل اور تین نئے فوجداری قوانین سے بیرون ملک فرار ہونے والے مجرموں کو پکڑنے کے لئے ایک مضبوط ذریعہ بن جائے گا۔ مسٹر شاہ نے آج یہاں سینٹرل بیورو آف انویسٹی گیشن (سی بی آئی) کے ذریعہ تیار کردہ بھارت پول پورٹل کا آغاز کیا۔ انہوں نے مرکزی تفتیشی بیورو (سی بی آئی) کے 35 ایوارڈ یافتہ افسران کو پولیس میڈل بھی پیش کیے جنہیں ممتاز خدمات کے لیے صدر جمہوریہ کا پولیس تمغہ اور تفتیش میں بہترین کارکردگی کے لیے مرکزی وزیر داخلہ کا تمغہ دیا گیا ہے۔ اس موقع پر مرکزی داخلہ سکریٹری اور سی بی آئی کے ڈائریکٹر سمیت کئی معززین موجود تھے۔ مرکزی وزیر داخلہ نے کہا کہ اس پورٹل کے آغاز کے ساتھ ہی ہندوستان بین الاقوامی تحقیقات کے معاملے میں ایک نئے دور میں داخل ہو رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ بھارت پول کے ذریعے ہندوستان کی ہر ایجنسی اور پولیس فورس بہت آسانی سے انٹرپول کے ساتھ رابطہ قائم کر سکے گی اور تفتیش کو تیز کر سکے گی۔ مسٹر شاہ نے کہا کہ حکومت کی پالیسیوں نے سائنسی روڈ میپ اور ٹائم باؤنڈ پروگرام کے تحت ہندوستان کے علاقائی لیڈر سے عالمی لیڈر بننے کے سفر کو تشکیل دیا ہے اور ہم اس راستے پر بھی آگے بڑھتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ اس سمت میں آگے بڑھتے ہوئے اور عالمی چیلنجوں کو ذہن میں رکھتے ہوئے ہمیں اپنے سسٹم کو اپ گریڈ کرنا ہوگا اور بھارت پول اس سمت میں ایک قدم ہے۔ مرکزی وزیر داخلہ نے کہا کہ بھارت پول کے پانچ بڑے ماڈیولز کے ذریعے قانون نافذ کرنے والی تمام ایجنسیوں کو ان کی مدد کے لیے ایک تکنیکی پلیٹ فارم ملا ہے۔ انہوں نے کہا کہ کنیکٹ ماڈیول کے ذریعے قانون نافذ کرنے والے تمام ادارے اب ایک طرح سے انٹرپول کا نیشنل سینٹرل بیورو بن جائیں گے۔ انہوں نے کہا کہ اس سے انٹرپول نوٹس کے لیے درخواستوں کی فوری، محفوظ اور منظم ترسیل کو بھی یقینی بنایا جائے گا، جس سے ہم ہندوستان اور دنیا بھر میں مجرموں کی تیز رفتار ٹریکنگ کے لیے ایک سائنسی نظام تشکیل دے سکیں گے۔ مسٹر شاہ نے کہا کہ 195 ممالک کے انٹرپول کے ذریعے بیرون ملک تحقیقات کے لیے بین الاقوامی مدد دینا اور لینا بہت آسان ہو جائے گا۔ انہوں نے کہا کہ 195 ممالک سے امداد کی درخواستیں ہمیں براڈکاسٹ ماڈیول کے ذریعے فوری طور پر دستیاب ہوں گی اور وسائل کے ذریعے ہم دستاویزات وصول کرنے اور بھیجنے اور صلاحیت بڑھانے کے لیے ایک نظام ترتیب دے سکیں گے۔ مسٹر شاہ نے کہا کہ بہت تفصیلی مشق کے بعد بھارت پول پورٹل بنایا گیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ اس پورٹل کی خصوصیت یہ ہے کہ یہ جرائم پر قابو پانے کے لیے ہماری ایجنسیوں کے درمیان براہ راست اور موثر رابطے کو یقینی بنائے گا۔ انہوں نے کہا کہ اس پورٹل کے ذریعے ہم عالمی نیٹ ورک کے ساتھ ڈیٹا شیئر کرنے کے قابل ہو جائیں گے اور ریڈ کارنر نوٹس اور دیگر نوٹس جاری کرنے کے لیے اپنی اور دیگر ممالک کی درخواستوں پر تیزی سے عمل کریں گے۔ انہوں نے کہا کہ کئی برسوں سے ہندوستان میں جرائم کرنے والے اور دنیا کے دیگر ممالک میں فرار ہونے والے مجرم ہمارے قوانین کی گرفت سے باہر ہیں۔ انہوں نے کہا کہ اب وقت آگیا ہے کہ جدید نظام کے ذریعے قانون کی گرفت سے باہر جرائم پیشہ افراد کو قانون کی گرفت میں لایا جائے۔

مائیکروسافٹ کے سی ای او نڈیلا کی وزیر اعظم مودی سے ملاقات

بھارت میں 3 بلین امریکی ڈالر کی سرمایہ کاری کا اعلان کیا

نئی دہلی// مائیکروسافٹ کے سی ای او ستیہ نڈیلا نے ہندوستان میں ٹیکنالوجی اور مصنوعی ذہانت (AI) کے مستقبل پر تبادلہ خیال کرنے کے لیے ہندوستانی وزیر اعظم نریندر مودی سے ملاقات کی، جس میں مائیکروسافٹ کے AI حل کو بڑھانے اور ملک کے اندر اپنی شراکت داری کو مضبوط بنانے کے عزم پر توجہ مرکوز کی گئی۔ میٹنگ کے بعد، نڈیلا نے ایکس پر ہندوستان کو ایک AI- پہلی قوم بنانے اور AI پلیٹ فارم کی تبدیلی سے تمام شہریوں کو فائدہ پہنچانے کو یقینی بنانے کے لیے وزیر اعظم مودی کے ساتھ تعاون کرنے کے لیے اظہار کیا، ہندوستان میں مائیکروسافٹ کی کیا۔ پی ایم مودی نے مائیکروسافٹ منصوبوں کا مثبت جواب دیا، جدت طرا ان کی توجہ کا خیر مقدم کرتے ہوئے، بحث ترقی اور مستقبل کے لیے ایسے امید افزا قرار ساتھ ملاقات سے پہلے، نڈیلا نے حیدرآ اٹلی کے ریونت ریڈی سے بھی ملاقات کی تاکہ ریاست میں مائیکروسافٹ کی کافی سرمایہ کاری، بشمول 600 میگاواٹ ڈیٹا سینٹر اور 10,000 ملازمین، اور ممکنہ تعاون پر تبادلہ

از دفتر نائب تحصیلدار زونی مر
عنوان: درخواست منجانب محمد یاسین حجام ولد محمد صدیق حجام ساکن ٹانکواری پورہ سرینگر نسبت اجرائی OBC سرٹیفکیٹ بذمرہ "حجام"

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست محمد یاسین حجام ولد محمد صدیق حجام ساکن ٹانکواری پورہ سرینگر بغرض اجرائی OBC سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ معاملہ زیر بحث کے نسبت پٹواری حلقہ سے رپورٹ طلب کی گئی ہے جس سے مطابق سائل طبقہ حجام سے تعلق رکھتی ہے اور اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں OBC سرٹیفکیٹ بذمرہ حجام اجرا فرمائی جائے۔ بروئے رپورٹ پٹواری حلقہ سائل کا کنبہ بذیل درج ہے۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	آمدنی
محمد یاسین حجام	34	سائل	تجارت	5000
مسماۃ رفعہ رسول	32	زوجہ	گھریلو کام	
عبداللہ بن یاسین	4	پسر	زیر تعلیم	
سیف اللہ ابن یاسین	2	---	شیر خوار	

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

از دفتر نائب تحصیلدار بونہ مکہامہ
عنوان: درخواست منجانب نیلوفر رشید دختر عبدالرشید کمار ساکن نصیب پورہ تحصیل ماگام نسبت اجرائی JK-OBC سرٹیفکیٹ تحت ایس آر او 194/375 بحق سائلہ خود

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں سائل نے ایک درخواست نسبت اجرائی سوشل کاسٹ/ JK-OBC سرٹیفکیٹ دی ہے جو کہ دفتر ہذا میں زیر کارروائی ہے۔ اس بارے میں پٹواری حلقہ سے رپورٹ طلب کیا گیا۔ جس کے مطابق سائل کی تمام جائیداد منقولہ وغیر منقولہ موضع نصیب پورہ میں موجود ہے۔ سائل بدستور موضع بدپورہ کانہامہ میں سکونت پذیر ہے اور تا حال کبھی بھی وہ خدا سے ترک سکونت نہیں کی ہے۔ سائل طبقہ "حجام" سے تعلق رکھتا ہے اور اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں JK-OBC سرٹیفکیٹ بذمرہ "حجام" اجرا فرمائی جائے۔ قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر
نائب تحصیلدار بونہ مکہامہ

از نیابت گوم احمد پورہ بااجلاس نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب مسماۃ خدیجہ بیگم زوجہ مرحوم غلام احمد میر ساکن موضع گنڈ خواجہ قاسم نسبت لیگل ہیر سرٹیفکیٹ بمراد PNB Metlife Insurance Policy

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائلہ بغرض اجرائی لیگل ہیر سرٹیفکیٹ بمراد PNB Metlife Insurance Policy حاصل کرنے کی خواہاں ہے۔ معاملہ زیر بحث کے نسبت پٹواری حلقہ سے رپورٹ طلب کی گئی ہے جس کے مطابق سائلہ مسماۃ خدیجہ بیگم زوجہ مرحوم غلام احمد میر موضع گنڈ خواجہ قاسم میں اپنے پسران کے ہمراہ رہائش پذیر ہے۔ نیز سائلہ مذکورہ کا شوہر غلام احمد میر ولد غلام محمد میر مورخہ 22/03/2023 کو فوت ہو چکا ہے۔ بروئے رپورٹ پٹواری حلقہ متوفی مذکور کے لیگل ہیرس مندرجہ ذیل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	پیشہ	رشتہ
مسماۃ خدیجہ بیگم زوجہ مرحوم غلام احمد میر	60	گھریلو کام	زوجہ
گلشن بیگم دختر---	۳۵	---	دختر شادی شدہ از بیرون خانہ
شکیلہ بیگم دختر---	۳۲	--	...
محمد مقبول میر پسر---	۳۳	مزدوری	پسر
شبیر احمد میر پسر---	۳۰	--	...
فیاض احمد میر پسر---	۲۹	--	....
محمد عباس میر پسر---	۲۲	ناتواں	..
سمینہ بانو دختر---	۲۳	گھریلو کام	دختر

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

از نیابت گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب غلام حسین راتھر پسر غلام احمد راتھر ساکن موضع بدی بوگ تحصیل سنگھ پورہ نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق پسر خود قمر علی راتھر

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ہذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق بیان نمبردار وہ چوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع بدی بوگ سنگھ پورہ میں ہی مسلسل طور رہائش پذیر ہے۔ نیز مطابق اسکول ریکارڈ سائل مزکور کا پسر خود قمر علی راتھر مورخہ 10/05/2009 کو پیدا ہوا ہے۔ جسکے نسبت سائل مذکور اپنے پسر کے حق میں DOB سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کی خواہاں ہے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر
نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

بھارت اور ملائیشیا کے بیچ افتتاحی سیکورٹی ڈائیلاگ کا انعقاد

نئی دہلی// افتتاحی ہندوستان-ملائیشیا سیکورٹی ڈائیلاگ 7 جنوری 2025 کو نئی دہلی میں منعقد ہوا، جس کی صدارت بھارت کے قومی سلامتی کے مشیر شری اجیت ڈوبھال اور ملائیشیا کی قومی سلامتی کونسل کے ڈائریکٹر جنرل داتو نوشیروان بن زینال عابدین نے کی۔ وزارت خارجہ کی طرف سے ایک سرکاری پریس ریلیز میں کہا گیا ہے کہ اس اعلیٰ سطحی ملاقات نے دونوں ممالک کے درمیان سلامتی اور دفاع میں دوطرفہ تعاون کو مضبوط بنانے میں ایک اہم قدم قرار دیا۔ بات چیت کے دوران، دونوں فریقوں نے عالمی اور علاقائی سلامتی کے منظر نامے پر تبادلہ خیال کیا اور سلامتی، دفاع اور میری ٹائم آپریشنز کے شعبوں میں جاری شراکت داری کا جائزہ لیا۔ وزارت خارجہ کی سرکاری پریس ریلیز کے مطابق، انسداد دہشت گردی، ریڈیکلائزیشن، سائبر سیکورٹی، دفاعی صنعتوں اور میری ٹائم سیکورٹی میں تعاون کو بڑھانے کے لیے کلیدی معاہدے طے پائے۔ مزید برآں، انہوں نے اہم معدنیات اور نایاب زمین کے شعبوں میں مشترکہ کوششوں کے مواقع تلاش کیے۔ ملاقات کا ایک بڑا نتیجہ یہ تھا کہ دوطرفہ مصروفیات میں تسلسل اور پیشرفت کو یقینی بناتے ہوئے سالانہ اجلاسوں کے ذریعے بات چیت کو ادارہ جاتی شکل دی جائے۔ پریس ریلیز میں کہا گیا کہ یہ بات چیت اگست 2024 میں ملائیشیا کے وزیر اعظم داتو سری انور ابراہیم کے ہندوستان کے وزیر اعظم جناب نریندر مودی کی دعوت پر ہندوستان کے دورے سے شروع ہوئی ہے۔ اس دورے کے دوران، دوطرفہ تعلقات کو ایک جامع اسٹریٹجک پارٹنرشپ کی طرف بڑھا دیا گیا، جو متعدد شعبوں میں تعلقات کو گہرا کرنے کے لیے دونوں ممالک کے عزم کی عکاسی کرتا ہے۔

قول وفعل میں تضاد سے سیاست دانوں پر اعتماد کم ہوا/ راجناتھ سنگھ

آگرہ// وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے منگل کو کہا کہ سیاست میں قول وفعل میں تضاد ہونے کی وجہ سے سیاست دانوں پر اعتماد کم ہوا ہے۔ مفید عام انٹر کالج میں سیکنڈری ایجوکیشن گروپ (شرما گروپ) ریاستی کمیلن سے خطاب کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ سیاسی میدان میں بھی کسی کو گمراہ نہیں کرنا چاہئے۔ قول وفعل میں تضاد سے سیاست دانوں نے اپنا اعتماد کھویا ہے۔ انہوں معیشت 11 ویں سے پانچویں مقام پر پہنچ چکی ہے۔ یہ لگاتار بڑھ رہی ہے۔ ہندوستان کا قد بیرون ممالک میں کافی بڑھا ہے۔ بین الاقوامی اسٹیج پر ہندوستان کی بات کو اب سنجیدگی سے سنا جاتا ہے۔ کمیلن میں مرکزی وزیر اور مقامی ایم پی پروفیسر ایس پی سنگھ بگھیل نے بھی شرکت کی۔

از نیابت گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب ہلال احمد شاہ پسر شمس الدین شاہ ساکنہ موضع اگری کلاں تحصیل چٹن نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق پسران خود
Anam Hilal،Arzan Ahmad Shah

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ہذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق بیان نمبردار وہ چوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع اگری کلاں چٹن میں ہی مسلسل طور رہائش پذیر ہے۔ نیز مطابق اسکول ریکارڈ سائل مزکور کے پسران خود مسمیاں Arzan Ahmad Shah مورخہ 07/08/2017 ،Anam Hilal مورخہ 15/01/2019 کو پیدا ہوئے ہیں جسکے نسبت سائل مذکور اپنے پسران کے حق میں DOB سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کی خواہاں ہے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر
نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

از نیابت گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب محمد شفیع چوپان پسر غلام رسول چوپان ساکنہ موضع اگری کلاں تحصیل چٹن نسبت OBC سرٹیفکیٹ بحق خود و پسران خود اشفاق شفیع چوپان وارشاد شفیع چوپان و دختران خود سکینہ شفیع وشاہینہ شفیع تحت ایس آر او 144/294

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ہذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق رپورٹ پٹواری حلقہ سائل مذکور اگری کلاں تحصیل چٹن میں رہائش پذیر ہے۔ علاوہ ازیں سائل مذکور "چوپان" کاسٹ سے تعلق رکھتا ہے جسکے نسبت سائل مذکور اپنے حق میں اور اپنے پسران خود و دختران خود کیلئے تحت ضابطہ OBC سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے سائل کی آمدنی حد مقررہ سے کم ہے۔ تفصیل کنبہ بذیل ہیں

نام افراد کنبہ	عمر	پیشہ	سکونت
محمد شفیع چوپان پسر غلام رسول چوپان	۴۵	ایس پی او	اگری کلاں
مسماۃ نسیمہ بیگم زوجہ محمد شفیع چوپان	۴۴	گھریلو کام	
سکینہ شفیع دختر---	۲۴	زیر تعلیم	
شاہینہ شفیع دختر---	۲۳	---	
اشفاق شفیع چوپان پسر---	۲۱	---	
ارشاد شفیع چوپان پسر---	۱۷	---	

مندرجہ بالا تفصیل کنبہ ہیں اور کوئی بھی افراد کنبہ نہیں ہے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر
نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

بی ایس پی کی سابق لیڈر ٹھگی کے الزام میں گرفتار

اناوہ//
اترپردیش کے ضلع اناوہ میں بی ایس پی لیڈر کو سائبر ٹھگی معاملے میں گرفتار کیا گیا ہے۔ ان کے اکاؤنٹ میں ایک کروڑ 90 لاکھ روپے ٹھگی کے ذریعہ سے آنے کا معاملہ ہے۔ ضلع کے بین پوری کے کلی پور کھیڑا اگرام باشندہ کملیش کماری کو تلنگانہ پولیس نے گرفتار کیا اور اپنے ساتھ حیدرآباد لے گئی۔ پولیس کے مطابق حیدرآباد سے پولیس کی ایک ٹیم نے پیر کی رات کملیش کماری کے بالیہ باشندہ آواس وکاس کالونی پر چھاپہ ماری کر انہیں گرفتار کرلیا۔ ان پر سائبر ٹھگی کے ذریعہ ایک کروڑ 90 لاکھ اپنے بینک کھاتے میں ٹرانسفر کرانے کا الزام ہے۔ پولیس ذرائع نے بتایا کہ کملیش کماری ایک این جی او بھی چلاتی ہیں اور ان کے پٹرول پمپ وغیرہ کا کاروبار بھی ہے۔

برہم پترا پر ڈیم کی تعمیر سے ہندوستان اور بنگلہ دیش کو کوئی نقصان نہیں ہوگا/ چین

نئی دہلی// چین نے آج وضاحت کی ہے کہ دریائے برہم پتر پر بنائے جانے والے اس کے نئے ڈیم سے ہندوستان اور بنگلہ دیش پر کوئی منفی اثر نہیں پڑے گا بلکہ سیلاب کے مسئلہ سے نمٹنے میں مدد ملے گی۔ دریائے برہم پتر پر ڈیم بنائے جانے پر ہندوستانی وزارت خارجہ کے ردعمل کے جواب میں ہندوستان میں چین کے سفارتخانے کی ترجمان یو جِنگ نے چینی وزارت خارجہ کے ترجمان کے حوالے سے ایکس پر اپنی پوسٹ میں کہا ہے کہ دی یارلنگ زانگبو (برہم پتر) دریا یاست کے نچلے علاقوں میں ہائیڈرو پاور پراجیکٹ بنانے کا فیصلہ ایک بہت ہی مکمل سائنسی جائزے کے بعد کیا گیا ہے۔ اس منصوبے کا ماحولیات، ارضیاتی حالات اور آبی وسائل سے متعلقہ حقوق اور نیچے دھارے والے ممالک کے مفادات پر کوئی منفی اثر نہیں پڑے گا۔ "بلکہ یہ آفات اور آب وہوا کے ردعمل کو روکنے یا کم کرنے میں کسی حد تک ان کی مدد کرے گا۔" قابل ذکر ہے کہ ہندوستان کی وزارت خارجہ کے ترجمان رندھیر جیسوال نے گزشتہ جمعہ کو ایک باقاعدہ بریفنگ کے دوران تبت میں ایک ڈیم کی تعمیر سے متعلق رپورٹ کے بارے میں پوچھے جانے پر کہا تھا کہ "ہم نے دریائے یرلنگ زانگبو (برہم پتر) پر ایک ڈیم بنایا ہے۔ چین کے تبت خود مختار علاقے نے 25 دسمبر 2024 کو پن بجلی منصوبے کے بارے میں ژنہوا کی طرف سے جاری کردہ رپورٹ کو دیکھا ہے۔" دریائی پانیوں پر قائم صارف کے حقوق کے ساتھ ایک نچلی ریاست کے طور پر، ہم نے مسلسل اپنے خیالات اور خدشات کا اظہار ماہرین کی سطح کے ساتھ ساتھ سفارتی چینلز کے ذریعے ان کی سرزمین میں دریاؤں پر بڑے منصوبوں پر چینی فریق سے کیا ہے۔" مسٹر جیسوال نے کہا تھا کہ تازہ ترین رپورٹ کے بعد، ان کا اعادہ کیا گیا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ نیچے دھارے والے ممالک کے ساتھ شفافیت اور مشاورت کی ضرورت ہے۔

از نیابت گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب فیضان ارشد ولد ارشد احمد تیلی ساکنہ موضع مہاراج پورہ ننگلم ذارہ تحصیل چٹن نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق خود

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ہذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق بیان نمبردار وہ چوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع مہاراج پورہ ننگلم ذارہ میں ہی مسلسل طور رہائش پذیر ہے۔ نیز مطابق اسکول ریکارڈ سائل مذکور مورخہ 05/10/2006 کو پیدا ہوئے ہیں جسکے نسبت سائل مذکور اپنے پسران کے حق میں DOB سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کی خواہاں ہے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر
نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

از نیابت گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب سجاد احمد ڈار پسر محمد اسحاق ڈار ساکنہ موضع بدی بوگ تحصیل سنگھ پورہ نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق پسر خود مظفر علی ڈار

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ہذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق بیان نمبردار وہ چوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع بدی بوگ میں ہی مسلسل طور رہائش پذیر ہے۔ نیز مطابق اسکول ریکارڈ سائل مزکور کا پسر خود مظفر علی ڈار مورخہ 10/06/2009 کو پیدا ہوا ہے۔ جسکے نسبت سائل مذکور اپنے پسران کے حق میں DOB سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کی خواہاں ہے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر
نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

سنٹرل ایڈمنسٹریٹو ٹربیونل، جموں برانچ نے 2020 میں اپنے قیام کے بعد سے قلیل مدت میں 15,537 مقدمات کو نمٹا کر ایک ریکارڈ قائم کیا ہے/ ڈاکٹر جتیندر سنگھ

نئی دہلی// مرکزی ایڈمنسٹریٹو ٹربیونل (سی اے ٹی) جموں برانچ نے 2020 کو کووڈ وبائی مرض کے عروج کے دوران اپنے قیام کے بعد سے مختصر مدت میں 15,537 معاملات کو نمٹا کر ایک ریکارڈ قائم کیا ہے۔ اس کا انکشاف سائنس اور ٹیکنالوجی کے مرکزی وزیر مملکت (آزادانہ چارج)، وزیر مملکت ارضیاتی سائنس (آزادانہ چارج)، وزیر مملکت برائے پی ایم او، محکمہ جوہری توانائی اور خلائی محکمہ، ایم او ایس عملہ، عوامی شکایات اور پنشن، ڈاکٹر جتیندر نے کیا۔ سنگھ کو چیئرمین سی اے ٹی جسٹس رنجیت مورے، چیئرمین سی اے ٹی کی جانب سے ٹربیونل کی موجودہ صورتحال اور کام کے بارے میں بریفنگ دی گئی۔ میٹنگ میں خاص طور پر سپریم کورٹ میں دائر رٹ پٹیشن (سول) نمبر 877 / 2020 بعنوان اپل شرما بنام حکومت ہند کے تحت جموں شہر، مرکز کے زیر انتظام ریاست جموں شہر میں حال ہی میں بنائے گئے بنچ میں بنیادی ڈھانچے کے سیٹ اپ، انتظامی پوزیشن اور ادارے/مقدمات کو نمٹانے پر توجہ مرکوز کی گئی۔ ڈاکٹر جتیندر سنگھ نے اس کے لیے وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں مرکزی حکومت کی طرف سے فراہم کردہ مسلسل تائید اور رہنمائی کی ستائش کی۔ انہوں نے خطے کو دی جانے والی ترجیح اور اس کے سرکاری افسران اور عملے کی فلاح وبہبود پر زور دیا، جس کا مقصد انہیں متحرک رکھنے اور جموں وکشمیر کے مرکزی علاقے کی تیز رفتار ترقی میں اپنا رول ادا کرنا ہے۔ جموں شہر میں مرکزی ایڈمنسٹریٹو ٹربیونل کا بنچ 8 جون 2020 کو کورونا کے عروج کے دور میں ایک ڈویژن بنچ کے ساتھ قائم کیا گیا تھا، جسے بعد میں مرکزی حکومت نے 10 جنوری 2023 کو دو ڈویژن بنچوں میں تبدیل کر دیا تھا جموں وکشمیر کے معزز ہائی کورٹ سے مرکز کے زیر انتظام علاقوں میں قائم ٹربیونل کے بنچوں کو بڑی تعداد میں زیر التوا مقدمات کی جموں وکشمیر منتقلی۔ ابھی تک جموں بنچ میں 2 جوڈیشل ممبران اور 2 ایڈمنسٹریٹو ممبران پر مشتمل دونوں ڈویژن بنچ پوری طاقت کے ساتھ کام کر رہے ہیں۔ جموں بنچ کے قیام کے بعد سے، جموں وکشمیر کی معزز ہائی کورٹ سے منتقل کیے گئے مقدمات کی کل تعداد 11792 ہے، جن میں سے 9275 پہلے ہی نمٹائے جا چکے ہیں، جن میں ایسے مقدمات بھی شامل ہیں، جو برسوں سے زیر التوا تھے۔ ان کے علاوہ سی اے ٹی، جموں بنچ میں قیام کے بعد سے 8745 مقدمات نئے سرے سے داخل کیے گئے ہیں اور ان میں سے 6262 مقدمات پہلے ہی نمٹائے جا چکے ہیں۔

The Urdu Daily WATTAN
وطن

خاندان کا ادارہ ٹوٹ پھوٹ کا شکار کیوں؟۔

تحریر-شاہنواز فاروقی

ایک وقت تھا کہ خاندان ایک مذہبی کائنات تھا۔ ایک تہذیبی واردات تھا۔ محبت کا قلعہ تھا۔ نفسیاتی حصار تھا۔ جذباتی اور سماجی زندگی کی ڈھال تھا...... ایک وقت یہ ہے کہ خاندان افراد کا مجموعہ ہے۔ چنانچہ جون ایلیا نے شکایت کی ہے۔

مجھ کو تو کوئی ٹوکتا بھی نہیں
یہی ہوتا ہے خاندان میں کیا

ٹوکنے کا عمل اپنی نہاد میں ایک منفی عمل ہے۔ مگر آدمی کسی کو ٹوکتا بھی اسی وقت ہے جب اُس سے اس کا ''تعلق'' ہوتا ہے۔ جون ایلیا کی شکایت یہ ہے کہ اب خاندان سے ٹوکنے کا عمل بھی رخصت ہوگیا ہے۔ یہی خاندان کے افراد کا مجموعہ بن جانے کا عمل ہے۔ لیکن خاندان کا یہ ''نمونہ'' بھی بڑی نعمت ہے۔ اس لیے کہ بہت سی صورتوں میں اب خاندان افراد کا مجموعہ بھی نہیں رہا۔ اسی لیے شاعر نے شکایت کی ہے۔

اک زمانہ تھا کہ سب ایک جگہ رہتے تھے
اور اب کوئی کہیں کوئی کہیں رہتا ہے

بعض لوگ اس طرح کی باتوں کو مشترکہ خاندانی نظام کے ٹوٹ جانے کا سانحہ سمجھتے ہیں اور کہتے ہیں کہ اسلام مشترکہ خاندانی نظام پر نہیں صرف خاندان پر اصرار کرتا ہے۔ مشترکہ خاندانی نظام ٹوٹ رہا ہے تو اپنی خرابیوں کی وجہ سے ٹوٹ رہا ہے اور اسے ٹوٹ ہی جانا چاہیے۔ اور اب اگر لوگ الگ گھر بنا کر رہ رہے ہیں تو اس میں اعتراض کی کون سی بات ہے! لیکن مسئلہ یہ نہیں ہے کہ اب کوئی کہیں، کوئی کہیں رہتا ہے، بلکہ یہ ہے کہ جو جہاں بھی رہتا ہے محبت کے ساتھ دوسرے سے نہیں ملنا چاہتا۔ ایک وقت تھا کہ لوگ کسی ضرورت کے تحت خاندان سے سیکڑوں بلکہ ہزاروں میل دور جاکر آباد ہوجاتے تھے، مگر یہ فاصلہ صرف جغرافیائی ہوتا تھا...... نفسیاتی، ذہنی اور جذباتی نہیں ہوتا تھا۔ اب لوگ ایک گھر میں رہتے ہیں تو ان کے درمیان ہزاروں میل کا نفسیاتی، جذباتی اور ذہنی فاصلہ ہوتا ہے...... اور یہی فاصلہ اصل خرابی ہے، یہی فاصلہ خاندان کی ٹوٹ پھوٹ کی علامت ہے، یہی ہمارے عہد کا ایک بڑا انسانی المیہ ہے۔ لیکن سوال یہ ہے کہ اس المیے کی وجہ کیا ہے؟ اس سوال کا جواب یہ ہے کہ خاندان اپنی اصل میں ایک مذہبی تصور ہے۔ کائناتی سطح کے مفہوم میں مرد اللہ تعالیٰ کی ذات اور عورت اللہ تعالیٰ کی صفت کا مظہر ہے، چنانچہ شادی کا ادارہ ذات اور صفت کے وصال کی علامت ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسلام میں شادی کی غیر معمولی اہمیت ہے اور رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے نکاح کو نصف دین کہا ہے۔ مرد اور عورت کے تعلق کی اسی نوعیت کی وجہ سے اسلام طلاق کو سخت ناپسند کرتا ہے، کیونکہ اس سے انسانی سطح پر ذات اور صفت میں علیحدگی ہوجاتی ہے۔ لیکن مرد اور عورت کے اس تعلق کا مرکز اللہ تعالیٰ کی ذات ہے۔ اسی ذات نے انسانوں کو ''جوڑے'' کی صورت میں پیدا کیا۔ اسی ذات نے زوجین کے درمیان محبت پیدا کی۔ اسی ذات نے بچوں کی پیدائش کو عظیم نعمت اور رحمت میں تبدیل کیا اور اسی ذات نے بچوں کی پرورش پر بے پناہ اجر رکھا۔ مذہبی معاشروں میں خاندان کا یہ تصور انسانوں کے شعور میں پوری طرح راسخ تھا۔ یہی وجہ ہے کہ خاندان کا ادارہ لاکھوں یا ہزاروں سال کا سفر طے کرنے کے باوجود بھی نہ صرف یہ کہ باقی اور مستحکم رہا بلکہ اس میں کروڑوں انسان ایک حسن و جمال اور ایک گہری رغبت بھی محسوس کرتے رہے۔ لیکن جیسے ہی خدا انسانوں کے باہمی تعلق سے غائب ہوا خاندان کا ادارہ اضمحلال، انتشار اور انہدام کا شکار ہوگیا۔

مذہب کی وجہ سے خاندان کے ادارے کی ایک تقدیس تھی۔ اس پر اللہ تعالیٰ کی رحمت کا سایہ تھا۔ اس میں کائناتی سطح کی معنویت تھی جس کا کچھ نہ کچھ ابلاغ بہت کم پڑھے لکھے لوگوں تک بھی کچھ نہ کچھ ضرور ہوتا تھا۔ مذہبی بنیادوں کی وجہ سے خاندان میں ایک برکت تھی اور اس کے ساتھ اجر و ثواب کے درجنوں تصورات وابستہ تھے۔ لیکن خدا کے تصور کے منہا ہوتے ہی اور مذہب سے رشتہ توڑتے ہی خاندان اچانک صرف ایک حیاتیاتی، سماجی اور معاشی حقیقت بن گیا۔ یعنی انسان محسوس کرنے لگے کہ خاندان انسانی نسل کی بقا اور تسلسل کے لیے ضروری ہے۔ خاندان نہیں ہوگا تو انسانی نسل فنا ہوجائے گی۔ خاندان کے خالص حیاتیاتی تصور نے مرد اور عورت کے باہمی تعلق کو صرف جسمانی تعلق تک محدود کردیا۔ اس تعلق کی اہمیت تو بہت تھی مگر اس میں معنی کا فقدان تھا، اور اس سے کوئی تقدیس وابستہ نہ تھی۔ خدا اور مذہب سے بے نیاز ہوتے ہی انسان کو محسوس ہونے لگا کہ خاندان صرف ہماری سماجی ضرورت ہے۔ انسان ایسی حالت میں پیدا ہوتا ہے کہ اسے طویل عرصے تک ماں باپ اور دوسرے خاندانی رشتوں کی ''ضرورت'' ہوتی ہے، لیکن ضرورت ایک ''مجبوری'' اور ایک ''جبر'' ہے اور اس کی کوئی اخلاقیات نہیں۔ چنانچہ مغربی دنیا میں کروڑوں انسانوں نے اس مجبوری اور جبر کے طوق کو گلے سے اتار پھینکا۔ انسان صرف سماجی نفسیات کا اسیر ہوجاتا ہے تو اس سے ''معاشی ضرورت'' کے نمودار ہونے میں دیر نہیں لگتی، اور معاشی ضرورت دیکھتے ہی دیکھتے سماجی ضرورت کو بھی ''ثانوی ضرورت'' بنادیتی ہے۔ خاندان کے ادارے کے حوالے سے یہی ہوا۔ خاندان کے سماجی ضرورت ہونے کے تصور سے معاشی ضرورت کا تصور نمودار ہوا اور دیکھتے ہی دیکھتے خاندان کے ادارے کے تشخص کا نمایاں ترین پہلو بن گیا۔

خاندان کے ادارے کے حوالے سے خدا اور مذہب کے بعد سب سے زیادہ اہمیت محبت کے تصور کو حاصل ہے۔ محبت انسانی زندگی میں کتنی اہم ہے اس کا اظہار میر تقی میر نے اس سطح پر کیا ہے جس سے بلند سطح کا تصور ذرا مشکل ہے۔ میر نے کہا ہے۔

محبت نے کاڑھا ہے ظلمت سے نور
نہ ہوتی محبت نہ ہوتا ظہور

میر نے اس شعر میں محبت کو پوری کائنات کی تخلیق کا سبب قرار دیا ہے۔ محبت نہ ہوتی تو یہ کائنات ہی وجود میں نہ آتی۔ محبت کے حوالے سے میر کا ایک اور شعر بے مثال ہے۔ انہوں نے کہا ہے۔

محبت مسبب محبت سبب
محبت سے ہوتے ہیں کار عجب

محبت کے ''کارِ عجب'' کرنے کی صلاحیت کا اندازہ اس بات سے کیا جاسکتا ہے کہ ہر انسان ایک دوسرے سے مختلف کائنات ہوتا ہے، لیکن محبت شادی کی صورت میں دو کائناتوں کو اس طرح ایک کردیتی ہے کہ ان کے درمیان کوئی تضاد اور کوئی کش مکش باقی نہیں رہتی۔ یہ عمل معجزے سے کم نہیں، مگر محبت نے اس معجزے کو تاریخ و تہذیب کے سفر میں اتنا عام کیا ہے کہ یہ معجزہ کسی کو معجزہ ہی نظر نہیں آتا۔ بچوں کو پالنا دنیا کا مشکل ترین کام ہے۔ اس میں ماں باپ کی شخصیت کی اس طرح نفی ہوتی ہے کہ اس کا بوجھ اٹھانا آسان نہیں۔ بچوں کی پرورش ماں باپ کی نیندیں حرام کردیتی ہے، ان کا آرام چھین لیتی ہے، ان کی ترجیحات کو تبدیل کردیتی ہے۔ لیکن ماں باپ کی محبت ہر قربانی کو سہل کردیتی ہے۔ ماں باپ کے دل میں بچوں کے لیے محبت نہ ہو تو وہ بچوں کو پالنے سے انکار کردیں، یا ان کو ہلاک کر ڈالیں۔ لیکن محبت، بے پناہ مشقت کو بھی خوشگوار بنادیتی ہے اور انسان کو تکلیف میں بھی ''راحت'' محسوس ہونے لگتی ہے، پریشانی بھی بھلی معلوم ہوتی ہے، قربانی میں بھی بے پناہ لطف کا احساس ہوتا ہے۔ بچوں کو ماں باپ کی محبت کا جو تجربہ ہوتا ہے وہ ان کی شخصیت کو ایسا بنادیتا ہے کہ جب ماں باپ بوڑھے ہوجاتے ہیں تو اکثر بچے اسے لوٹانے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ محبت ہی ہے جو بچوں ہی نہیں بڑوں کو بھی اس لائق بناتی ہے کہ وہ اپنے وقت، خوشیوں اور وسائل میں دوسروں کو شریک کریں۔ لیکن مغرب میں انسان خدا اور مذہب سے دور ہوا تو اس کے دل میں محبت کا کال پڑ گیا، اور محبت کے قحط نے والدین کے لیے بچوں اور بچوں کے لیے والدین کو بوجھ بنادیا۔ یہاں تک کہ شوہر اور بیوی بھی ایک دوسرے کو ایک وقت کے بعد ''اضافی'' نظر آنے لگے۔ مغرب کا یہ ہولناک تجربہ اب مشرق میں بھی عام ہے، یہاں تک کہ اسلامی معاشرے بھی اس سے محفوظ نہیں۔ اس سلسلے میں اسلامی اور غیر اسلامی معاشروں میں فرق یہ ہے کہ غیر اسلامی معاشروں میں خدا اور مذہب لوگوں کی زندگی سے یکسر خارج ہوچکے ہیں، جبکہ اسلامی معاشروں میں مذہب آج بھی اکثر لوگوں کے لیے ایک زندہ تجربہ ہے۔ البتہ جدید دنیا کے رجحانات کا دباؤ اتنا شدید ہے کہ مسلم معاشروں میں بھی مذہب پیش منظر سے پس منظر میں چلا گیا ہے۔ چنانچہ مسلم معاشروں میں بھی خاندان کا ادارہ اضمحلال، انتشار اور انہدام کا شکار ہورہا ہے۔

مادی دنیا حقیقی خدا کے انکار تک محدود نہ رہی بلکہ اس نے دولت کی صورت میں اپنا خدا پیدا کرکے دکھایا، اور وہ معاشرے جو کبھی ''خدا مرکز'' یا God Centric تھے وہ دولت مرکز یا Money entric بنتے چلے گئے۔ ان معاشروں میں دولت ہر چیز کا نعم البدل بن گئی۔ اس نے حسب نسب کی صورت اختیار کرلی۔ وہی شرافت اور نجابت کا معیار ٹھیری۔ اسی سے علم و ہنر منسوب ہوگئے، اسی سے انسانوں کی اہمیت کا تعین ہونے لگا، اسی نے خوشی اور غم کی صورت اختیار کرلی۔ یہاں تک کہ دولت ہی ''تعلق'' بن کر رہ گئی۔ دولت کی اس بالادستی اور مرکزیت نے معاشروں میں قیامت برپا کردی۔ مغرب کی تو بات ہی اور ہے، ہم نے اپنے معاشرے میں دیکھا ہے کہ والدین تک معاشی اعتبار سے کامیاب بچوں کو اپنے اُن بچوں پر ترجیح دینے لگتے ہیں جو معاشی اعتبار سے نسبتاً کم کامیاب ہوتے ہیں، خواہ معاشی اعتبار سے کمزور بچوں میں کیسی ہی انسانی خوبیاں کیوں نہ ہوں۔ پاکستان اور دوسرے ملکوں میں مشرق وسطیٰ جانے کا رجحان پیدا ہوا تو کروڑوں لوگ اپنے خاندانوں کو چھوڑ کر بہتر معاشی مستقبل کے لیے عرب ملکوں میں جا آباد ہوئے۔ یہ لوگ دس پندرہ اور بیس سال کے بعد لوٹے تو ان کے پاس دولت تو بہت تھی مگر وہ اپنے بچوں کے لیے تقریباً اجنبی تھے۔ یہاں تک کہ ان کی بیویوں اور ان کے درمیان بھی ''نیم اجنبی'' کا تعلق استوار ہوچکا تھا۔

انسانوں کی شخصیتوں کی جڑیں معاشیات میں اتنی گہری پیوست ہوئیں کہ ہم نے متوسط طبقے کے بہت سے بچوں کو یہ کہتے سنا کہ ہمیں ہمارے باپ نے دیا ہی کیا ہے؟ حالانکہ ان کے پاس شرافت کی دولت تھی، ایمان داری کا سرمایہ تھا، علم کی میراث تھی، تخلیقی رجحانات کا ورثہ تھا۔ لیکن انہیں ان میں سے کسی چیز کی موجودگی کا شعور نہ تھا، کسی چیز کی موجودگی کا احساس نہ تھا۔ انہیں شعور اور احساس تھا تو صرف اس چیز کا کہ ان کے پاس دولت نہیں ہے۔ کار اور کوٹھی نہیں ہے۔ بینک بیلنس نہیں ہے۔ ہم دیکھ رہے ہیں کہ شادی بیاہ کے معاملات میں دولت تقریباً واحد معیار بن چکی ہے۔ اس سلسلے میں مذہبی اور سیکولر کی کوئی تخصیص نہیں۔ دولت کے حمام میں سب ننگے ہیں۔ اس کے بعد بھی لوگ سوال کرتے ہیں کہ خاندان کا ادارہ کیوں کمزور پڑ رہا ہے!

کیوں مسلمان ہوئے

-ڈاکٹر عبدالغنی فاروق-

حسین روف (انگلستان)۔

جب کوئی شخص اپنے آبائی اور نسلی مذہب کو چھوڑ کر نیا دین اختیار کرتا ہے تو اس کے پس پردہ عموماً جذباتی، فکری یا سماجی عوامل کارفرما ہوتے ہیں لیکن جہاں تک میری افتادِ طبع کا تعلق ہے میں اس معاملے میں کبھی جذباتیت کا شکار نہیں ہوا بلکہ خالص فکری اور سماجی بنیادیں تھیں جنہوں نے بالآخر مجھے اسلام کی آغوش میں لا ڈالا جب کہ اس سے قبل میں نے دنیا بھر کے تمام مذاہب کے دعاوی، الہامی کتب اور نتائج فکر کا ایک ایک پہلو کھنگال ڈالا تھا۔

میرے والد رومن کیتھولک تھے جب کہ والدہ یہودی تھیں۔ تعلیم اور تربیت چرچ آف انگلینڈ کے اصولوں کے مطابق ہوئی یوں بیک وقت تین مذاہب سے میرا تعارف ہوگیا۔ میری تشکیک کا آغاز اس وقت ہوا جب میں نے یہودیت اور عیسائیت کے عقائد کا موازنہ کیا۔ میرے وجدان نے مقدس اوتار کے تصور اور کفارے کے عقیدے کو ماننے سے صاف انکار کردیا بلکہ میں تو سمجھتا ہوں کہ کوئی بھی ذہین انسان نہ تو بائبل کے بلند آہنگ اور تہہ در تہہ دعاوی سے مطمئن ہوسکتا ہے نہ وہ خدا کے روایتی تصور پر مبنی چرچ آف انگلینڈ کے ان تعلیمات کو قبول کرسکتا ہے جن میں عقل و شعور پر مبنی کسی زندہ نظریہ عبادت کا وجود نہیں۔

جہاں تک یہودیت کا تعلق ہے اگرچہ بائبل کی مختلف کتابوں میں اس کا تناسب گھٹتا بڑھتا رہتا ہے تاہم یہاں میں نے خدا کا خاصا باوقار تصور پایا ہے اور اس کی قدیم اصلیت ابھی برقرار ہے چنانچہ میں نے یہودیت کے کئی اجزا کو قبول کرلیا مگر بعض کو یکسر مسترد کردیا۔ مثال کے طور پر اگر اس کے تمام اصولوں اور سفارشوں کو قبول کرلیا جائے تو دنیاوی و مادی زندگی کی لیے بہت کم گنجائش رہ جاتی ہے۔ ثانیاً ذہن کو رسوم و روایات اور مصنوعی تصورات کے ایک لمبے سلسلے کا پابند بنانا پڑتا ہے اور سب سے بڑی قباحت تو یہ ہے کہ یہودیت ایک نسلی مذہب ہے اور محدود طبقے سے تعلق رکھتا ہے۔ مختلف انسانی گروہوں کے درمیان اختلافات کی خلیج وسیع کرتا ہے۔

میں نے چرچ آف انگلینڈ کے طریق عبادت اور تصورات کو قریب سے دیکھا تھا اور یہودیت کی مذہبی رسوم کا بغور مشاہدہ کیا تھا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ میرے ذہن نے دونوں میں سے کسی کو قبول نہ کیا۔ رومن کیتھولک میں میں نے پُراسراریت کا غلبہ پایا اور انسانی وقار و احترام کو توہمات تلے کراہتے دیکھا۔ یہاں ایک طرف تو انسان کو پیدائشی گناہ گار کہا جاتا ہے مگر دوسری طرف پوپ اور اس کے حواری معصوم عن الخطا قرار دیے گئے ہیں۔

اکتا کر میں نے ہندو فلاسفی کا مطالعہ شروع کیا اور اپنشد اور وید کو بنیاد بنایا مگر نتیجہ وہی ڈھاک کے تین پات یعنی کچھ چیزوں میں نے احترام کی نظر سے دیکھا مگر اکثر باتوں کو رد کردیا۔ معاشرتی برائیوں کا ہندو تعلیمات کوئی حل پیش نہیں کرتیں۔ برہمن کو غیر معمولی تقدس اور ان گنت سہولتوں کا مستحق ٹھہرایا گیا مگر اچھوت کو زندہ درگور کردیا گیا ہے کسی مذہب میں بھی انسانی توہین کی وہ مثال نہیں ملتی جس کا نمونہ ہندو مت میں نظر آتا ہے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ سارا الزام خدا کے سر تھوپا جاتا ہے کہ یہ سب کچھ اس کی مرضی کے مطابق ہورہا ہے۔

بدھ مت نے مجھے انسانی ذہن اور اس کے طریق کار کو سمجھنے میں مدد دی۔ میں نے اندازہ کیا کہ ضروری قسم کی قربانیاں دی جائیں تو مظاہر فطرت کا ادراک بالکل کسی کیمیائی تجربے کی طرح حاصل ہوسکتا ہے۔ یوں لگتا ہے کہ بدھ مت ذات پات کے نظریے کا محض ردعمل ہے۔ لیکن اس میں ان اخلاقی تعلیمات کا فقدان ہے جو ہندو مت میں پائی جاتی ہیں۔ بدھ مت میں مافوق الانسان قوتیں تو حاصل ہوسکتی ہیں مگر مجھے بہت جلد پتا چل گیا کہ ان قوتوں کا روحانیت سے کوئی تعلق نہیں بلکہ سائنس کا ایک شعبہ ہے جو اخلاقیات کو سہارا تو نہیں دیتا محض اعلیٰ درجے کی تفریح کا باعث بنتا ہے۔ جذبات کو دبا دینا اور تمام خواہشات کو تابع کرلینا یہ کام تو زینو (زینو یونان کا ایک فلسفی (265-336 قبل مسیح) جس کا نقطہ نظر یہ ہے کہ سب انسان برابر ہیں اور مثالی زندگی یہ ہے کہ کسی شخص کو کوئی پریشانی لاحق نہ ہو۔) کے پیروکار بھی کرتے تھے۔ پھر بدھ ازم میں خالق کائنات کا کہیں تصور نہیں ملتا محض ذاتی نجات کی خاطر تگ و دو کی جاتی ہے اور اس کا انداز بھی سراسر غیر فطری اور مصنوعی ہے۔ ٹالسٹائی کی عیسائیت کی مانند کم از کم نظریاتی اعتبار سے بدھ ازم دنیا کی رہنمائی کرسکتا تھا مگر جس طرح عیسائیت مسیح علیہ السلام کے اقوال تک محدود ہوکے رہ گئی اسی طرح بدھ ازم محض زبانی جمع خرچ کا ایک نمونہ بن گیا اور بس۔

یہاں ایک سوال پیدا ہوتا ہے کہ جب کچھ مذاہب نظریاتی اعتبار سے دنیا کے لیے باعث نجات ہوسکتے تھے تو عملی میدان میں وہ ایسا کرنے سے کیوں قاصر رہے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ وہ مذاہب ایک محدود طبقے کے لیے تھے عوام تک ان کی رسائی نہیں تھی۔ عیسائیت اور بدھ ازم کے مطالعے سے پتا چلتا ہے کہ ان مذاہب کے بانیوں نے سماجی مسائل کو چھوا تک نہیں وجہ یہ ہے کہ وہ انہیں اہمیت ہی نہیں دیتے تھے۔ مسیح اور بدھ دونوں نے ترک دنیا کی تعلیم دی ہے اور خدا کو پانے کے لیے بھی ذات کو پسندیدہ اور لازمی قرار دیا ہے۔ ''دائرا گیام یعنی برائی کی مزاحمت نہ کرو'' کل کی فکر نہ کرو یا بھیک کے کشکول کی عظمت'' جیسے خیالات کتنے ہی بلند کیوں نہ ہوں اور جو لوگ ان پر کاربند ہوتے ہیں ان کی کتنی ہی تعظیم کیوں نہ کی جائے مگر ان تعلیمات کی کوئی سماجی حیثیت یا اہمیت نہیں ہے کہ نہ تو ایک عام آدمی ان پر عمل پیرا ہوسکتا ہے نہ ان سے کسی غریب کسان یا مزدور کے دکھوں میں کوئی کمی ہوسکتی ہے ان میں شاید روحانی تسکین کا کوئی پہلو تو موجود ہو مگر سماجی فوائد کے اعتبار سے یہ بے کار محض ہیں۔

یہ بات آپ کو خاصی عجیب لگے گی کہ عرب ممالک میں رہنے کے باوجود اسلام سے میرا تعارف بس سرسری اور سطحی نوعیت کا تھا اور میں نے جتنی گہری توجہ دوسرے مذاہب پر صرف کی اسلام کا حصہ اس میں صفر کے برابر ہے۔ میں نے اس وقت تک صرف راڈویل کا ترجمہ قرآن مجید پڑھا تھا اور اس سے کوئی خاص تاثر نہیں لیا تھا۔ معاملہ تو اُس وقت آگے بڑھا جب لندن میں میری ایک بہت اچھے مسلمان مبلغ سے ملاقات ہوئی۔ اس وقت مجھے احساس ہوا کہ غیر مسلموں کو اسلام کے قریب لانے کے لیے عرب ملکوں میں کچھ نہیں ہوا حالانکہ اگر اس سمت میں کام ہوتا تو اس کے بڑے خوش گوار نتائج سامنے آسکتے تھے۔

بہرحال میں نے مسلمان مصنفین کی کتابوں کا مطالعہ کیا اور ایک مسلمان کا ترجمہ قرآن پڑھا تو مجھ پر انکشاف ہوا کہ مجھے میری منزل مل گئی ہے اور میں سالہا سال سے اسی گوہر مقصود کا متلاشی تھا۔ 1945ء کی ایک عید کے موقع پر

اور اس سے کوئی خاص تاثر نہیں لیا تھا۔ معاملہ تو اُس وقت آگے بڑھا جب لندن میں میری ایک بہت اچھے مسلمان مبلغ سے ملاقات ہوئی۔ اس وقت مجھے احساس ہوا کہ غیر مسلموں کو اسلام کے قریب لانے کے لیے عرب ملکوں میں کچھ نہیں ہوا حالانکہ اگر اس سمت میں کام ہوتا تو اس کے بڑے خوش گوار نتائج سامنے آسکتے تھے۔

بہرحال میں نے مسلمان مصنفین کی کتابوں کا مطالعہ کیا اور ایک مسلمان کا ترجمہ قرآن پڑھا تو مجھ پر انکشاف ہوا کہ مجھے میری منزل مل گئی ہے اور میں سالہا سال سے اسی گوہر مقصود کا متلاشی تھا۔ 1945ء کی ایک عید کے موقع پر

میں بیان نہیں کرسکتا کہ اسلام سے اس باقاعدہ اور عملی تعارف نے میرے دل و دماغ پر کیا تاثرات چھوڑے۔ یہاں مجھے وہ سب کچھ نظر آیا جو کسی بھی دوسرے مذہب میں نہیں تھا۔ آپ میری سوچوں کا اندازہ اس امر سے لگا سکتے ہیں کہ میں نے دنیا بھر کے مذاہب کا تفصیلی مطالعہ کیا مگر کسی میں کشش نظر نہ آئی مگر اسلام نے بہت تھوڑے عرصے میں مجھے اپنی طرف کھینچ لیا اور میں مسلمانوں کی عظیم عالمی برادری کا باقاعدہ رکن بن گیا۔

متذکرہ بالا تصریحات سے یہ بات تو سامنے آگئی کہ میں مسلمان کیوں ہوا مگر یہ وضاحت نہیں ہوئی کہ مجھے مسلمان ہونے پر فخر کیوں ہے؟ دراصل فخر و ناز کا احساس مجھے وقت اور تجربے نے عطا کیا۔ میں نے اسلامی تہذیب و ثقافت کی تعلیم ایک انگریزی یونیورسٹی میں حاصل کی۔ یہاں مجھے پتا چلا کہ یورپ کو قرون مظلمہ (Dark Age) سے نکالنے والا اسلام تھا۔ تاریخ نے مجھے بتایا کہ دنیا میں مسلمانوں نے کتنی عظیم و پُرشوکت سلطنتیں قائم کیں اور آج کے سائنسی علوم اور ایجادات دراصل اسلام کی مرہون منت ہیں چنانچہ اب جب کوئی اظہار افسوس کرتا ہے کہ تم پیچھے کی طرف لڑھک گئے ہو تو میں اس کی جہالت پر مسکرا دیتا ہوں۔ میں

ہونے پر فخر کیوں ہے؟ دراصل فخر و ناز کا احساس مجھے وقت اور تجربے نے عطا کیا۔ میں نے اسلامی تہذیب و ثقافت کی تعلیم ایک انگریزی یونیورسٹی میں حاصل کی۔ یہاں مجھے پتا چلا کہ یورپ کو قرون مظلمہ (Dark Age) سے نکالنے والا اسلام تھا۔ تاریخ نے مجھے بتایا کہ دنیا میں مسلمانوں نے کتنی عظیم و پُرشوکت سلطنتیں قائم کیں اور آج کے سائنسی علوم اور ایجادات دراصل اسلام کی مرہون منت ہیں چنانچہ اب جب کوئی اظہار افسوس کرتا ہے کہ تم پیچھے کی طرف لڑھک گئے ہو تو میں اس کی جہالت پر مسکرا دیتا ہوں۔ میں

کیا آپ وہ اُستاد ہیں؟

تحریر
بے نظیر فیصل

میں اپنے قلب وروح کی گہرائی سے ان اساتذہ کی تعظیم تکریم وتعریف کرتا ہوں جو واقعی تدریس کے شوقین ہیں۔ وہ استاد جو دوسروں کے لیے تحریک بننا چاہتا ہے۔ وہ استاد جو ہر وقت اپنی ملازمت سے خوش ہوتا ہے۔ وہ استاد جسے اسکول کا ہر بچہ پسند کرتا ہے۔ وہ استاد جسے بچے ساری زندگی یاد رکھتے ہیں۔ کیا آپ وہ استاد ہیں؟

میرے مطابق ایک استاد کو تدریس سے لطف اندوز ہونا' اپنے طلباء کی زندگی میں انقلابی تبدیلی پیدا کرنا' مثبت سوچ کا حامل ہونا وغیرہ کئی ایسی صفات وعادات ہیں جو بحیثیت معلم واستاد ہر استاد میں ہونی چاہیئے۔ درحقیقت، کئی ایسی عادات ہیں جو ایک معمولی استاد کو موثر استاد بناتی ہیں لیکن مندرجہ ذیل وہ عادات ہیں جو مجھے سب سے اہم لگتی ہیں اور بہت سی دیگر کردار کی خصوصیات کو بھی ان میں باندھا جاسکتا ہے۔

۱۔ تدریس سے لطف اندوز ہونا:

تدریس کا مطلب ایک بہت ہی لطف اندوز اور فائدہ مند کیریئر کا میدان ہوتا ہے (اگرچہ بعض اوقات مطالبہ اور تھکا دینے والا)۔ آپ کو صرف اسی صورت میں استاد بننا چاہیے جب آپ بچوں سے محبت کرتے ہیں اور اپنے دل سے ان کی دیکھ بھال کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ اگر آپ ان کے ساتھ تفریح نہیں کر رہے ہیں تو آپ بچوں سے تفریح کی توقع نہیں کرسکتے ہیں! اگر آپ صرف کسی نصابی کتاب سے ہدایات پڑھتے ہیں تو یہ غیر موثر ہے۔ اس کے بجائے، اپنے اسباق کو زیادہ سے زیادہ متعامل اور مشغول بنا کر زندہ کریں۔ تدریس کے لیے آپ کے شوق کو ہر دن چمکنے دیں۔ ہر تدریسی لمحے سے بھرپور لطف اندوز ہوں۔

۲۔ فرق پیدا کرنا:

ایک کہاوت ہے، بڑی طاقت کے ساتھ، بڑی ذمہ داری آتی ہے"۔ ایک استاد کی حیثیت سے، آپ کو اپنے پیشے کے ساتھ آنے والی بڑی ذمہ داری سے آگاہ ہونے اور اسے یاد رکھنے کی ضرورت ہے۔ آپ کا ایک مقصد یہ ہونا چاہیئے آپ طلباء کی زندگی میں فرق پیدا کریں۔ مگر کیسے؟ جب وہ آپ کے کلاس روم میں ہوں تو انہیں خاص اور محفوظ ہونے کا احساس دلائے۔ ان کی زندگی میں مثبت اثر بنیں۔ کیونکہ آپ کبھی نہیں جانتے کہ کسی خاص دن آپ کے کلاس روم میں داخل ہونے سے پہلے آپ کے طلباء پر کیا گزری ہیں یا وہ آپ کی کلاس کے بعد کن حالات میں گھر جارہے ہیں۔ لہٰذا، صرف اس صورت میں کہ انہیں گھر سے کافی مدد نہیں مل رہی ہے کم از کم آپ کے مشفق رویے سے ایک مثبت فرق پیدا ہوگا جو آپ انہیں فراہم کرسکتے ہیں۔

۳۔ مثبتیت پھیلانا:

ہر روز کلاس روم میں مثبت توانائی لائیں۔ آپ کے پاس ایک خوبصورت مسکراہٹ ہے لہٰذا اسے دن بھر زیادہ سے زیادہ بکھیرنا نہ بھولیں۔ میں جانتا ہوں کہ آپ کو اپنی ذاتی زندگی میں اپنے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے لیکن ایک بار جب آپ اپنی کلاس روم میں داخل ہوجاتے ہیں تو آپ کو دروازے میں قدم رکھنے سے پہلے یہ سب پیچھے چھوڑ دینا چاہیے۔ آپ کے طلباء آپ سے زیادہ مستحق ہیں کہ آپ ان پر اپنی مایوسی نکالیں۔ چاہے آپ کیسا ہی محسوس کررہے ہوں، آپ کو کتنی نیند آئی ہے یا آپ کتنے مایوس ہیں، کبھی بھی اس کو ظاہر نہیں ہونے دیں گے۔ یہاں تک کہ اگر آپ کا دن برا گزر رہا ہے، طلباء کے سامنے اداکاری کا ماسک پہننا سیکھیں اور انہیں آپ کو سپر ہیرو کے طور پر سوچنے دیں (یہ آپ کا دن بھی بنادے گا) کوئی ایسا شخص بنیں جو ہمیشہ مثبت، خوش اور مسکراتا رہے۔ ہمیشہ یاد رکھیں کہ مثبت توانائی متعدی ہے اور اسے پھیلانا آپ پر منحصر ہے۔ دوسرے لوگوں کی منفیت آپ کو اپنے ساتھ پیچھے نہ لانے دیں۔

۴۔ ذاتی ہونا:

یہ تفریحی حصہ ہے اور ایک موثر استاد ہونے کے لیے بالکل اہم ہے! اپنے طلباء اور ان کی دلچسپیوں کو جانیں تاکہ آپ ان سے جڑنے کے طریقے تلاش کرسکیں۔ انہیں اپنے بارے میں بتانا بھی نہ بھولیں! اس کے علاوہ، ان کے سیکھنے کے انداز کو جاننا ضروری ہے تاکہ آپ ان میں سے ہر ایک کو ایک فرد کے طور پر پورا کرسکیں۔ اس کے علاوہ، اپنے طلباء کے والدین کو بھی جاننے کی کوشش کریں۔ والدین سے بات کرنے کو ایک ذمہ داری کے طور پر نہیں دیکھا جانا چاہیے بلکہ ایک اعزاز کے طور پر دیکھا جانا چاہیے۔ اسکول کے سال کے آغاز میں، یہ معلوم کریں کہ وہ (والدین) سال کے کسی بھی وقت کسی بھی چیز کے بارے میں آپ کے پاس آسکتے ہیں۔ اس کے علاوہ، اپنے ساتھیوں کو ذاتی سطح پر بھی جاننے کی کوشش کریں۔ اگر آپ اسکول کے اندر اور باہر ایک مضبوط معاون نیٹ ورک تلاش کرسکتے ہیں تو آپ بہت زیادہ خوش ہوں گے۔

۵۔ پُرعزم ہونا:

چاہے آپ سبق دے رہے ہوں، رپورٹ کارڈ لکھ رہے ہوں یا کسی ساتھی کو مدد کی پیشکش کررہے ہوں۔ اپنا ۱۰۰ فیصد دیں۔ اپنی تدریس بخوبی انجام دیں کیونکہ آپ تدریس سے محبت کرتے ہیں نہ کہ اس لیے کہ آپ ایسا کرنے کے پابند محسوس کرتے ہیں۔ یہ خود کی نشوونما کے لیے کریں، دوسروں کو ترغیب دینے کے لیے ایسا کریں۔ ایسا کریں تاکہ آپ کے طلباء کو آپ کی تعلیم سے زیادہ سے زیادہ حاصل ہو۔ اپنے لیے، طلباء، والدین، اسکول اور ہر اس شخص کے لیے ۱۰۰ فیصد دیں جو آپ پر یقین رکھتا ہے۔ کبھی ہار نہ مانیں اور اپنی پوری کوشش کریں یہ سب کچھ آپ کرسکتے ہیں۔ (میں بہر حال بچوں کو یہی بتاتا ہوں!)

۶۔ منظم رہنا:

طلباء کے کام کی نشان دہی یا فائلنگ پر کبھی پیچھے نہ پڑیں۔ اس کے اوپر رہنے کی پوری کوشش کریں اور اپنے سر کاموں کا انبار نہ لگنے دیں! اپنے کام کی طویل دوڑ میں ایسا کرنا آپ کا بہت وقت بچائے گا۔ خود کو ایک منظم منصوبہ ساز معلم بنانا اور منصوبہ بندی کرنا بھی ضروری ہے کیونکہ آخری لمحے کے سبق کے منصوبوں کے موثر ہونے کا امکان بہت کم ہوتا ہے۔ آخر میں، ایک ڈائری کو ہاتھ میں رکھیں اور جیسے ہی آپ کے ذہن میں ایک متاثر خیال تشکیل پائے اپنے خیالات کو ڈائری میں قلم بند کرلیں پھر ان خیالات کو عملی جامہ پہنانے کا منصوبہ بنائیں۔

۷۔ وہ کھلے ذہن کا ہونا:

ایک استاد کی حیثیت سے، ایسا وقت آنے والا ہے جہاں آپ کا رسمی یا غیر رسمی طور پر مشاہدہ کیا جائے گا (یہی وجہ ہے کہ آپ کو ہر وقت ۱۰۰ فیصد دیتے رہنا چاہیے)۔ آپ کے پرنسپل، اساتذہ، والدین اور یہاں تک کہ بچوں کی طرف سے آپ کا مسلسل جائزہ لیا جارہا ہوگا اور تنقید کی جارہی ہوگی۔ جب کوئی آپ کی تدریس پر تنقید کریں تو تلخی محسوس کرنے کے بجائے تعمیری تنقید کا سامنا کرتے وقت کھلے ذہن کا حامل بنیں اور ایک لائحہ عمل بنائیں و ثابت کریں کہ آپ ایک موثر استاد ہیں جو آپ بننا چاہتے ہیں۔ یاد رکھیں اس دنیا میں کوئی بھی شخص کامل نہیں ہے اور بہتری کی ہمیشہ گنجائش ہوتی ہے۔ بعض اوقات، دوسرے دیکھتے ہیں کہ آپ کیا دیکھنے میں ناکام رہتے ہیں۔

۸۔ معیارات طے کرنا:

اپنے طلباء اور اپنے لیے معیارات بنائیں۔ شروع سے ہی اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ (طلباء) جانتے ہیں کہ کیا قابل قبول ہے بمقابلہ کیا نہیں۔ مثال کے طور پر، طلباء کو یاد دلائیں کہ آپ (معلم) کس طرح کام مکمل کرنا چاہیں گے۔ کیا آپ وہ استاد ہیں جو چاہتے ہیں کہ آپ کے طلباء اپنی پوری کوشش کریں اور ان کے ہاتھ بہترین اور صاف ستھرا کام آئے؟ یا آپ وہ استاد ہیں جو کم

نقب زنی کے واقعات میں اضافہ
ناخوشگوار سماجی بدلاؤ کا نتیجہ یا کچھ اور؟

وادی میں پچھلے کچھ عرصے سے چوری اور نقب زنی کی وارداتوں میں تشویشناک اضافہ درج کیا جارہا ہے جس کے نتیجہ میں جہاں مختلف علاقوں میں لاکھوں روپے مالیت کا مال، مویشی اور دیگر ساز وسامان اُڑا لیا گیا ہے وہیں لوگوں کے اندر اس قدر تشویش پھیل چکی ہے کہ اب دن کے دوران بھی لوگ گھروں کو خالی چھوڑ کر باہر جانے سے خوف محسوس کر رہے ہیں۔ جنوبی کشمیر کے کولگام ضلع میں چند روز قبل ایک چور نے دن دہاڑے ایک گھر میں گھس کر وہاں موجود ایک عورت سے اس کے کچھ زیورات چھین لئے جس کے نتیجہ میں پورے علاقے میں سراسیمگی پھیل گئی۔ پولیس نے اس حوالے سے اگرچہ ایک کیس درج کر کے تحقیقات شروع کردی ہے تاہم ابھی تک مذکورہ چور کا کوئی سراغ نہیں ملا ہے۔ جنوبی کشمیر کے کولگام سمیت دیگر اضلاع میں متعدد مقامات پر پچھلے کچھ عرصے سے نقب زنی کی وارادات پیش آرہی ہیں اور اس دوران گھروں کے اندر قیمتی ساز وسامان کو لوٹنے کے ساتھ ساتھ نقدی پر بھی ہاتھ صاف کیا گیا۔ متعدد واقعات میں مویشی تک نقب زنوں نے اُڑا لئے اور اس طرح سے چوری کی ان وارداتوں کے نتیجہ میں لوگوں کے اندر زبردست تشویش اور سراسیمگی پھیلی ہوئی ہے۔ ایک زمانہ تھا جب ہماری وادی میں لوگوں کے پاس زیادہ پیسہ یا دھن دولت نہیں ہوا کرتا تھا مگر اُن ایام میں وادی کے اندر سماجی سطح پر بھی اور خاندانی سطح پر بھی اس قدر امن اور چین وسکون پایا جاتا تھا کہ لوگ اس علاقے کو زمین کی جنت کے نام سے پکارتے تھے۔ یہ وہ زمانہ تھا جب وادی کے اندر لوگ دُکھ درد میں ایک دوسرے کا ساتھ دیا کرتے تھے اور اگر کسی گاؤں یا محلہ میں کوئی شخص غریب یا مفلوک الحال ہوتا تھا تو لوگ اس کی مدد کو آجاتے تھے اور اس کو یا اسکے بال بچوں کو ہر طرح کی امداد بہم پہنچاتے تھے تاکہ اُسے مسائل ومشکلات کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ اُس زمانے میں لوگ اونچے اونچے اور پختہ محلات میں رہائش پذیر نہیں ہوا کرتے تھے بلکہ امیر سے امیر شخص بھی مٹی کے گھر میں امن وسکون اور چین کے ساتھ زندگی گزارا کرتا تھا۔ تاہم جب سے ہماری وادی میں آپسی بھائی چارے، ہمدردی اور انسانیت کے جذبے کی جگہ دھن دولت اور مفادات نے لی تب سے ہمارے سماج کے اندر ہر چیز تبدیل ہوچکی ہے اور تلخ حقیقت اب یہ ہے کہ ہمارے یہاں اب لوگوں کی عزت ووقار محض اور محض دھن دولت، گاڑیوں اور بنگلوں کے ساتھ منسلک ہے اور نتیجہ یہ ہے کہ ہم انسانی اقدار کو بھلاتے ہوئے ایک ایسے مقام پر پہنچ چکے ہیں جہاں ہمارے لئے یہ اخذ کرنا مشکل ہی نہیں بلکہ ناممکن بن گیا ہے کہ سماج کے اندر آئے اس منفی بدلاؤ کو روکنے یا کسی حد تک کم کرنے کے لئے ہمیں کیا کرنا ہوگا۔ پوری وادی کے اندر اب کوئی علاقہ ایسا نہیں ہے جہاں لوگوں نے کنکریٹ عمارات تعمیر کر کے دیہی علاقوں کو بھی شہروں جیسا روپ نہ دیا ہو۔ ہمارے سماج کے اندر دیکھا دیکھی کے اس منفی جذبے کے نتیجہ میں لوگ اپنی زندگیوں کا مقصد بھول بیٹھے ہیں اور اب ہر کسی کو لگتا ہے کہ وہ جس قدر ہوسکے، پیسہ کمالے اور ایسا کرتے ہوئے اُسے اس بات کا کوئی خیال نہیں رہتا کہ اس کی جانب سے کمایا جانے والا پیسہ حلال ہے یا حرام۔ اس عمل کے دوران ہمارا سماجی تانا بانا بکھر گیا ہے اور ایک طرح کا معاشی اور اقتصادی عدم توازن پیدا ہوگیا ہے۔ اسی مالی عدم توازن کا نتیجہ ہے کہ جب لوگوں کو اپنا من چاہا معیار زندگی حاصل ہوتا ہوا دکھائی نہیں دیتا ہے تو وہ اس کے حصول کے لئے جائز وناجائز کی تمیز کھو دیتے ہیں اور بعض وقعہ چوری اور نقب زنی جیسے اقدامات اٹھاتے ہیں۔ چوری کے بڑھتے ہوئے واقعات کی روکتھام کے لئے ضروری ہے کہ سماجی سطح پر اقدامات کئے جائیں اور جو لوگ بغیر محنت کے آسمان کی بلندیوں کو چھو لینا چاہتے ہیں اُن کو کاؤنسل کر کے زندگی کی حقیقتوں سے آشنا کیا جائے۔

پرورش کا ابتدائی مرحلہ اور والدین کی ذمہ داریاں

تحریر
سید تنویر احمد

بچوں کی تربیت والدین کی ایک اہم ذمہ داری ہے۔ ناقص تربیت اور اس میں کوتاہی سے آنے والی نئی نسل کا مستقبل تباہ وبرباد ہوسکتا ہے۔ اس لیے والدین کو ان کی تربیت اور نگہداشت کے تئیں بہت ہی حساس اور سنجیدہ ہونے کی شدید ضرورت ہے۔ عموماً بچوں کی تربیت کے سلسلے میں والدین میں اس وقت فعالیت آتی ہے جب بچہ اپنی توتلی زبان سے بولنے کی ابتدا کرتا ہے۔ یاد رکھیں، یہ کوشش اس وقت سے ہی شروع ہوجانی چاہیے جب والدین رشتہ ازدواج میں منسلک ہونے جارہے ہوتے ہیں۔ رشتہ ازدواج انسانی فطرت کی آسودگی کا ایک صالح طریقہ ہے۔ اس سے انسان کو جہاں ایک طرف نفسیاتی آسودگی حاصل ہوتی ہے وہیں نسلوں کو آگے بڑھانے کا ایک بہترین ذریعہ بھی میسر ہوتا ہے۔ اس سے نظام معاشرہ مستحکم ہوتا ہے اور نسل آگے بڑھتی ہے۔ بچے کی اچھی پرداخت و پرورش کر کے معاشرے کا ایک مثالی فرد بنانا والدین کی ذمہ داری ہے جس کے لیے ابتدائی ایام سے ہی نتیجہ خیز منصوبہ بندی ہونی چاہیے۔ اس منصوبہ بندی کا آغاز بچہ کا ماں کے پیٹ میں آنے سے پہلے ہی ہوجانا چاہیے۔ یعنی زوجین اول ملاقات کے وقت سے ہی ایک نیک، صالح اور معاشرے کا معیاری فرد بننے والا بچہ پیدا ہونے کی خواہش کے ساتھ جب باہم ملیں تو صاف ستھرے ہوں، خوش اسلوبی سے ملیں، مسنون دعائیں پڑھیں، اس کے نتیجے میں اللہ جو تحفہ اولاد کی شکل میں عطا کرے گا وہ یقیناً آپ کی آنکھوں کی ٹھنڈک بنے گا۔ اس لیے لازمی ہے کہ والدین خود رشتہ ازدواج میں بندھنے سے پہلے ہی بچوں کی تربیت کے طور طریقے سیکھ لیں۔ یہ تربیت مختلف طریقوں سے حاصل کی جاسکتی ہے، لائبریریوں، بک اسٹالوں میں موجود کتابوں اور نیٹ و دیگر مستند ذرائع سے۔ ذریعہ کوئی بھی ہو لیکن معلومات لازمی طور پر لے لینی چاہیے۔

بچوں کی تربیت کے سلسلے میں یہ نکتہ بھی بہت اہم ہے کہ جب ماں حاملہ ہوجاتی ہیں تو اسی وقت سے پیٹ میں پل رہے بچے پر ماں کے افکار وخیالات کے اثرات پڑنے شروع ہوجاتے ہیں۔ ایک مخصوص مدت کے بعد بچہ خارجی ماحول سے متاثر ہونے لگتا ہے۔ اس پر متعدد تجربات ہوئے ہیں۔ ایک تجربہ میں کچھ حاملہ عورتوں کو دوران حمل ایک مخصوص قسم کی موسیقی سنائی گئی۔ ولادت کے بعد دیکھا گیا کہ بچہ اس مخصوص موسیقی سے اتنا مانوس ہوچکا تھا کہ جب اسے وہی مخصوص موسیقی سنائی جاتی تو بچہ آسودگی اور سکون محسوس کرتا اور جب کوئی دوسری موسیقی سنائی جاتی تو وہ بے چینی محسوس کرنے لگتا۔ یہ بات بہت مشہور ہے کہ اسرائیل میں حاملہ خواتین کو تناؤ سے محفوظ رکھنے کا خاص اہتمام کیا جاتا ہے۔ وہاں کی مائیں اپنے بچوں کی تربیت کا آغاز اس وقت سے ہی کردیتی ہیں جب وہ جنین کی شکل میں ہوتا ہے۔ اس حالت میں ماؤں کو صاف ستھری فضا میں سانس لینے، خوش رہنے کے مواقع فراہم کیے جاتے ہیں۔ جب حمل کے تین ماہ گزر جاتے ہیں تو ماؤں کو ہر طرح کے ذہنی دباؤ سے دور رکھنے کے ساتھ اچھا لٹریچر پڑھنے کو دیا جاتا ہے اور انہیں آسان ریاضی (سمپل میتھمٹک پرابلم) حل کرنے کے لیے کہا جاتا ہے۔ اس میں حکمت یہ ہے کہ آج دنیا میں ترقی کرنے کے لیے ریاضی مشق بہت ضروری ہے۔ جب ماں ریاضی مشق کرتی ہیں تو ان کی یہ صلاحیت بچے میں منتقل ہوتی ہے اور وہ بچہ بڑا ہو کر عبقری شخصیت کا مالک بنتا ہے۔ آج کے دور میں اسرائیل بڑے بڑے سائنسداں پیدا کررہا ہے۔ ظاہر ہے یہ جنین کی اچھی دیکھ ریکھ کا نتیجہ ہوسکتا ہے۔

اسلامی تعلیمات میں بھی حاملہ ماؤں کو جبری انداز میں تلاوت قرآن کی ترغیب دی گئی ہے۔ اس مدت میں مائیں صدقات وخیرات کا زیادہ سے زیادہ اہتمام کریں۔ خوشگوار ماحول میں رہیں، اچھی باتیں سنیں۔ نماز کی پابندی کریں۔ نماز سے بچے کی نشوونما پر مثبت اثرات پڑتے ہیں۔ بچہ ماں کے عمل اور اطراف کے خارجی ماحول کے اثرات قبول کرتا ہے۔ جب بچہ اپنی ماں سے قرآن کی تلاوت سنے گا تو اس کے اثرات اس پر پڑیں گے۔ وہ انہی چیزوں سے مانوس ہوگا جو ماں کے پیٹ میں سنا یا محسوس کیا ہوگا۔ ماؤں کو چاہیے کہ وہ تاریخ کی اہم شخصیتوں کی تربیت میں ان کے والدین کے طور طریقے اور ان کی گود میں پرورش پانے والی ہستیوں کے کمالات کا مطالعہ کریں۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ حمل کے دوران کچھ مائیں اپنا وقت موبائل پر لایعنی پروگرامس دیکھنے میں گزارتی ہیں۔ موبائل پر عریاں مناظر دیکھنے، غیر اخلاقی مضامین پڑھنے اور نازیبا حرکات وسکنات سے گریز کریں۔ آپ آنے والے ایک نئے مہمان کے استقبال کی تیاری میں ہیں، لہٰذا کوئی ایسا عمل ہرگز نہ کریں جو اس کی تربیت کو منفی سمت میں لے جانے کا موجب بنے۔ بچوں کی معیاری تربیت کے لیے مائیں ٹریننگ لیں۔ ان کی کونسلنگ ہونی چاہیے۔ گھر کے تمام افراد، خاص طور پر بزرگ خواتین کی ذمہ بڑھ جاتی ہے کہ وہ آنے والے نئے مہمان کی تیاری کے لیے بچے کی ماں کو ہر اعتبار سے چست وچوبند رکھنے کی سعی کریں۔ اس مدت میں زوجین کے باہمی تعلقات شیریں اور احترام پر مبنی ہونا زیادہ ضروری ہے۔ ان کے حمل کو تمام اہل خانہ بالخصوص شوہر خصوصی اہمیت دیں۔ خاندان کے لوگ یہ نہ سمجھیں کہ ایک نیا بچہ گھر میں آرہا ہے بلکہ بچے کی شکل میں اللہ کی جانب سے ایک نعمت آپ کو مل رہی ہے۔ اس عزم کے ساتھ اس کی تربیت کیجیے کہ وہ بچہ بڑا ہو کر عظیم کارنامہ انجام دے اور نوع انسان کے لیے قیمتی سرمایہ بنے۔ غرض ابتدائی مرحلے کی تربیت پر خصوصی توجہ دے کر ایک نوزائیدہ کو مستقبل کا عبقری انسان بنایا جاسکتا ہے۔

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

The Urdu Daily WATTAN وطن

باقیات

101
شفاف اور کم لاگت کے طریقہ کار کے ساتھ بااختیار بنائے گا۔ وزیر اعلیٰ نے متعلقہ حکام پر بھی زور دیا کہ وہ اس اقدام کی وسیع پیمانے پر تشہیر کو یقینی بنائیں تاکہ جموں و کشمیر بھر کے شہری اس کے فوائد سے واقف ہوں۔ نیشنل انفارمیٹکس سنٹر (NIC) جموں و کشمیر کے ذریعہ تیار کردہ پورٹل مینول سے آن لائن آر ٹی آئی ایپلیکیشنز میں تبدیلی متعارف کرایا گیا ہے۔ یہ منتقلی شہریوں کو سرکاری دفاتر کے جسمانی دوروں کی ضرورت کو ختم کرتے ہوئے، درست انفارمیشن درخواستیں جمع کرانے، اپنی حیثیت کا پتہ لگانے، اور الیکٹرانک طور پر جوابات حاصل کرنے کے قابل بناتی ہے۔ قبل ازیں، سکریٹری جنرل ایڈمنسٹریشن ڈیپارٹمنٹ (جی اے ڈی)، ایم راجو نے پورٹل کی خصوصیات پر ایک پریزنٹیشن پیش کی، جس میں اس کی رسائی، سہولت، پروسیسنگ کی رفتار، لاگت کی کارکردگی اور احتساب کو فروغ دینے میں کردار پر روشنی ڈالی۔ انہوں نے پورٹل کی کلیدی خصوصیات بشمول اس کا صارف دوست انٹرفیس، ہموار آر ٹی آئی ورک فلو، اور مضبوط دستاویزی خصوصیات کا خاکہ پیش کیا۔ پورٹل کی ایک انوکھی خصوصیت درخواست دہندگان کو ایس ایم ایس اور ای میل کے ذریعے مستقبل میں حوالہ کے لیے رجسٹریشن نمبر جاری کرتا ہے، جس سے آر ٹی آئی درخواستوں کی باآسانی ٹریکنگ ممکن ہو گی۔ پورٹل 61 سرکاری محکموں، 272 نوڈل افسران / پبلک انفارمیشن، 720 فرسٹ اپیلیٹ اتھارٹیز (FAAS) اور 3419 سینٹرل پبلک انفارمیشن آفیسرز اور پبلک انفارمیشن آفیسرز کو مربوط کرتا ہے، جس سے حکومت کی جامع کوریج کو یقینی بنایا جاتا ہے اور شہریوں کو سرگرمیوں سے آگاہ کیا جاتا ہے۔ لانچنگ تقریب میں نائب وزیر اعلیٰ سریندر کمار چودھری، کابینی وزراء سکینہ ایتو، جاوید احمد رانا، اور جاوید احمد ڈار، چیف سکریٹری اٹل ڈولو، چیف منسٹر کے ایڈیشنل چیف سکریٹری دھیرج گپتا، انتظامی سکریٹریز اور سینئر افسران بھی موجود تھے۔

102
کے بعد بی ایس ایف، فوج اور جموں کشمیر پولیس نے پی ٹی جنگل میں پولیس اسٹیشن کرالپورہ کے دائرہ اختیار میں 7 سے 9 جنوری تک ایک وسیع سرچ آپریشن شروع کیا جس دوران تلاشی آپریشن کے دوران وہاں سے بھاری مقدار میں اسلحہ گولہ بارود ضبط کر لیا گیا۔ انہوں نے کہا کہ برآمد شدہ اسلحہ میں ایک پستول، آٹھ راؤنڈوں کے ساتھ میگزین، پانچ دستی بم، AK47 کے 270 راؤنڈ شامل ہیں۔ بی ایس ایف نے ایکس پر اس کی تصدیق کرتے ہوئے لکھا ''جنگلات میں تلاشی آپریشن کے دوران ایک پستول، آٹھ راؤنڈوں کے ساتھ میگزین، پانچ دستی بم، AK47 کے 270 راؤنڈ شامل ہیں۔ انہوں نے کہا کہ اس معاملے کی مزید تحقیقات جاری ہے۔

103
میں، ہندوستان میں اب تک کی سب سے زیادہ FDI کی آمد 83.57 بلین امریکی ڈالر ریکارڈ کی گئی۔ ہندوستانی مسلح افواج پر زور دیتے ہوئے کہ وہ مستقبل کے چیلنجوں کو ذہن میں رکھتے ہوئے اپنی حکمت عملیوں، حکمت عملیوں اور پالیسیوں پر کام کریں، انہوں نے کہا، ''آج کل کا کل بن جاتا ہے۔ کوئی بھی فوج یا تنظیم جو اپنے آپ کو حال کے مطابق تیار کرتی ہے وہ جلد ہی پرانا اور ناکارہ ہو جاتا ہے۔ کل، پرسوں اور اگلے 30 سالوں پر کام کرنا ضروری ہے۔ یہ ہماری سلامتی اور خوشحالی کو یقینی بنائے گا۔ آیئے ہم مل کر ایک ترقی یافتہ اور محفوظ ہندوستان بنائیں''۔ وزیر دفاع نے ریاست کے متعدد انقلابیوں کو بھی زبردست خراج تحسین پیش کیا، جنہوں نے غیر ملکی راج سے ملک کی آزادی کو یقینی بنانے کے لیے اپنی جانوں کا نذرانہ پیش کیا۔

104
میں مسلسل ناکام رہے ہیں۔ وادی کے مختلف علاقوں سے تعلق رکھنے والی بہت سی خواتین اور نوجوان لڑکیوں نے نمائندوں سے بات کرتے ہوئے بتایا کہ خواتین کی مخصوص نشستوں کے باوجود انہیں بھیڑ بھری پبلک ٹرانسپورٹ بسوں میں کھڑا رہنا پڑتا ہے، اور ٹرانسپورٹ حکام پر سیٹ ریزرویشن قانون کو نافذ نہ کرنے کا الزام لگایا۔ سرینگر کی ایک طالبہ عندلیب جان نے کہا کہ بہت سی خواتین مسافروں کو بھیڑ بھری بسوں میں اس وقت تک لٹکنا پڑتا ہے جب تک کہ کوئی بھی مرد مسافر رضاکارانہ طور پر خواتین مسافروں کو اپنی نشستیں پیش نہیں کرتا۔ دیگر خواتین مسافروں نے ٹریفک حکام پر پبلک ٹرانسپورٹ میں خواتین کے لیے مخصوص نشستوں کی دستیابی کو یقینی نہ بنانے کا الزام لگایا اور کہا کہ ٹریفک پولیس کو قوانین پر عمل نہ کرنے والوں کے خلاف سخت کارروائی کرنی چاہیے۔ خواتین مسافروں کے ایک گروپ نے بتایا کہ ایک عورت کے لیے ایک مرد کو مخصوص نشست چھوڑنے کیلئے کہنا مشکل ہے، پھر بھی بہت سے لوگ رضاکارانہ طور پر سیٹ پیش کرتے ہیں، نہ صرف مخصوص نشستیں بلکہ غیر محفوظ نشستیں بھی، لیکن زیادہ تر حالات میں مرد سیٹوں سے اٹھانے سے انکار کرتے ہیں۔ ان کا کہنا تھا کہ ہم احکامات پر عمل درآمد نہیں کر سکتے لیکن جب بھی ہم مرد مسافروں کو خواتین کیلئے مخصوص نشستیں چھوڑنے کے لیے کہتے ہیں، تو ہمیں اکثر جھگڑالو مسافروں کی طرف سے مشکل حالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

105
ایک سینئر عہدیدار نے بتایا کہ وزیر اعظم نریندر مودی کے دورے کے پیش نظر سونہ مرگ اور اس کے آس پاس کے علاقے کو کثیر سطحی حفاظتی اقدامات اٹھائے گئے ہیں۔ تزویراتی لحاظ سے اہم زیڈ موڑ ٹنل کے افتتاح کیلئے وزیر اعظم نریندر مودی کے متوقع دورے کیلئے سونمرگ میں تیاریاں زوروں پر ہیں۔ اس سلسلے میں اسپیشل پروٹیکشن گروپ (ایس پی جی) جو وزیر اعظم کی حفاظت کا ذمہ دار ہے، سونمرگ پہنچ گیا ہے اور انتظامات کی نگرانی کر رہا ہے۔ سینئر پولیس حکام نے کہا کہ افتتاح کے مقام کو ابھی حتمی شکل دی جا رہی ہے، سیکورٹی اور سہولت دونوں کو یقینی بنانے کیلئے دو آپشن زیر غور ہیں۔ ایک سینئر پولیس افسر نے مقامی انگریزی روزنامہ کو بتایا ''دو مقامات ویسٹرن پورٹل اور زیڈ موڑ سرنگ کا مشرقی پورٹل اس مقام کیلئے زیر غور ہے۔ اسے جمعہ کی شام تک حتمی شکل دی جائے گی۔ افسر نے بتایا کہ وزیر اعظم پہلے سری نگر ٹیکنیکل ہوائی اڈے پر اتریں گے اور بعد میں ہیلی کاپٹر میں سونمرگ جائیں گے۔ افتتاح کے بعد وزیر اعظم سونمرگ میں ایک عوامی ریلی سے خطاب کرنے والے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ہائی پروفائل ایونٹ کی تیاریوں کیلئے سونمرگ اور اس کے آس پاس کے حفاظتی اقدامات کو تیز کر دیا گیا ہے۔ فوج، نیم فوجی دستوں اور جموں و کشمیر پولیس کی مشترکہ ٹیمیں علاقے میں گشت کر رہی ہیں جبکہ سرنگ کی طرف جانے والے اہم راستوں پر اضافی چوکیاں قائم کی گئی ہیں۔

106
میں دو بھائی لقمہ اجل بن گئے۔ عینی شاہدین کے مطابق ایک ٹرک جس کا رجسٹریشن نمبر JK04E-9110 جموں سے سرینگر جا رہا تھا اور بندر موڑ ضلع رام بن کے قریب رات 10 بجکر 30 منٹ پر سڑک سے پھسل کر گہری کھائی میں جا گرا، جس کے نتیجے میں اس میں سوار دو نوجوان شدید طور پر زخمی ہو گئے۔ انہوں نے کہا کہ حادثہ پیش آنے کے ساتھ ہی وہاں مقامی لوگوں نے پولیس و فوج کے ساتھ بچاؤ آپریشن شروع کر دیا اور دونوں نوجوانوں کو بے ہوشی کی حالت میں نکالا گیا جس کے بعد ضلع اسپتال منتقل کیے گئے تاہم وہاں ڈاکٹروں نے دونوں کو مردہ قرار دیا۔ دونوں کی شناخت یاسر احمد اور دانش احمد ولد امتیاز احمد خان ساکن چھیا ہامہ رفیع آباد سوپور کے بطور ہوئی۔ دونوں کے بارے میں بتایا جاتا ہے کہ وہ بھائی تھے اور چند سال قبل ان کے بڑے بھائی معراج الدین خان بھی اسی شاہراہ پر ایک حادثے میں جان کی بازی ہار گئے تھے۔ پولیس کے ایک سینئر آفیسر نے اسکی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ دونوں کی نعشیں برآمد کرلی گئی اور ضروری لوازمات کی ادائیگی کے بعد انہیں آخری رسومات کیلئے لواحقین کے سپرد کر دیا گیا۔ انہوں نے کہا کہ اس معاملہ میں کیس درج کرکے تحقیقات بڑے پیمانے پر شروع کر دی گئی ہے۔

107
کے جنرل سکریٹری محمد خورشید عالم نے اس اقدام کو تنقید کا نشانہ بناتے ہوئے کہا کہ یہ کشمیریوں کے لیے سہولت کے بہت زیادہ بولے جانے والے وعدے کو کمزور کرتا ہے۔ انہوں نے کہا ''سالوں سے ہمیں بتایا گیا تھا کہ کشمیر کیلئے ٹرین سروس عام لوگوں کو فائدہ دے گی اور سفر میں آسانی پیدا کرے گی۔ تازہ ترین رپورٹس یہ ثابت کرتی ہے کہ کشمیری سفر کی سہولت کا تجربہ کرنے سے کوسوں دور ہیں''۔ اطلاعات کے مطابق سرینگر جانے والی یا نئی دہلی واپس آنے والی تمام ٹرینیں جموں کے کٹرا میں ویشنو دیوی ریلوے اسٹیشن پر رکیں گی۔ مسافروں کو اپنا سفر جاری رکھنے کیلئے کٹرا میں ٹرینیں بدلنی ہوں گی۔ عالم نے اس انتظام کو مسافروں، خاص طور پر بزرگوں اور طبی علاج کیلئے سفر کرنے والوں پر ایک اضافی بوجھ قرار دیا۔

108
کے دوران، ایس ایچ او پی ایس بارہمولہ کی قیادت میں ایک پولیس ٹیم نے، انسپکٹر منظور احمد نے شاکر احمد شیخ ولد محمد ماجو شیخ ساکن نور باغ بارہمولہ نامی ایک شخص کو روکا۔ اس کی تلاشی لینے پر، پولیس نے 32.38 گرام کا چرس سے مشابہ مادہ اور اسپاسمو پروکسیون پلس کے 64 کیپسول برآمد کیا۔ پولیس اسٹیشن بارہمولہ میں قانون کی متعلقہ دفعات کے تحت مقدمہ درج کر کے تفتیش شروع کر دی گئی ہے۔ اسی دوران اننت ناگ پولیس نے الگ الگ کارروائیوں میں پانچ دکانداروں کو گرفتار کر کے اور ممنوعہ اشیاء برآمد کر کے بڑی کامیابیاں حاصل کیں۔ بلوسہ نکلم پر معمول کے ناکہ کی چیکنگ کے دوران، ایک ویگن آر گاڑی کو روکا گیا۔ معائنہ کرنے پر تین افراد سے کوڈین فاسفیٹ کی 21 بوتلیں برآمد ہوئیں جن کی شناخت جاوید احمد شیخ ساکن ہوشمولہ ترال، محمد الطاف شیخ ولد محمد شیخ اور محمد صادق بیرو کے بیٹے محمد ہارون بیج کو موقع پر منشیات سمیت گرفتار کیا گیا، گاڑی کو پولیس نے ضبط کیا۔ ایک اور کارروائی میں، ہوبیئر کارگو ٹرانسپورٹ کمپنی، سری نگر سے تعلق رکھنے والے ایک ٹرک کو فروٹ منڈی کے قریب جبلی پورہ NHW میں معائنے کے لیے روکا گیا۔ تلاشی کے دوران کوڈین فاسفیٹ کی 10 بوتلیں برآمد ہوئیں۔ ٹرک ڈرائیور جاوید احمد شاہ ولد محمد یوسف شاہ اور کنڈکٹر شبیر احمد شاہ ولد علی محمد شاہ ساکنان بابو، اوتی پورہ کو گرفتار کیا گیا۔ ٹرک کو قبضے میں لے کر مقدمہ درج کر لیا گیا ہے۔

109
سے ملاقات کی اور ان سے دہلی اسمبلی انتخابات میں وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں بھارتیہ جنتا پارٹی کی تاریخی جیت کو یقینی بنانے پر زور دیا۔ پی ٹی آئی کے مطابق وزیر داخلہ امیت شاہ نے نئی دہلی میں این سی او آر ڈی کی اعلیٰ سطحی میٹنگ کی صدارت کی۔ اس موقع پر انہوں نے بی جے پی کے صدر جے پی نڈا کے ساتھ ملاقات کی جس دوران انہوں نے ان پر زور دیا کہ دہلی اسمبلی انتخابات میں وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں بھارتیہ جنتا پارٹی کی تاریخی جیت کو یقینی بنائی جائے۔ اس موقع پر دہلی ریاستی بی جے پی صدر وریندر سچدیوا، الیکشن انچارج بائجینت جے پانڈا، کو الیکشن انچارج اتل گرگ (ایم پی)، کو انچارج الکا گرجر، ریاستی تنظیم کے جنرل سکریٹری پون رانا، ایم پی ہرش ملہوترا اور ممبر پارلیمنٹ منوج تیواری موجود تھے۔ اس سے قبل نڈا نے بی جے پی کی دہلی الیکشن کنڈکٹنگ کمیٹی کے ساتھ میٹنگ کی اور پھر الیکشن مینجمنٹ کے مختلف محکموں کی میٹنگ کی اور پارٹی کی انتخابی تیاریوں کا جائزہ لیا۔ نڈا نے ریاستی بی جے پی الیکشن کنڈکٹنگ کمیٹی اور الیکشن مینجمنٹ کمیٹی کے ارکان سے کہا کہ وہ پارٹی کے انتظامات کو مزید بہتر بنائیں۔ خیال رہے کہ دہلی اسمبلی انتخابات 5 فروری کو ایک ہی مرحلے میں ہوں گے اور ووٹوں کی گنتی 8 فروری کو ہوگی۔ کاغذات نامزدگی داخل کرنے کی آخری تاریخ 17 جنوری ہے۔ کاغذات نامزدگی کی جانچ پڑتال کی تاریخ 18 جنوری اور آخری تاریخ ہے۔ کاغذات نامزدگی واپس لینے کی تاریخ 20 جنوری ہے۔

110
گریڈ ریکارڈ کی گئی۔ محکمہ موسمیات کے مطابق سرینگر میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 3.4 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا جہاں گزشتہ شب کا درجہ حرارت منفی 4.4 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ ہوا تھا۔ انہوں نے کہا کہ شیرو آفاق گلمرگ میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 1.8 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا جبکہ پہلگام میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 10.4 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔ گاندربل میں واقع سونہ مرگ میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 6.7 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا جبکہ زوجیلا پر شبانہ درجہ حرارت منفی 30.0 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ ہوا تھا۔ اس دوران گزشتہ رات بھر شدید سردی ہونے کے ساتھ جمعہ کی صبح بھی سرینگر سمیت پوری وادی میں شدت کی سردی محسوس کی جا رہی ہے۔ شدید سردی کی لہر جاری رہنے کے باعث جھیل ڈل کی اوپری سطح پوری طرح سے منجمد رہی۔ صبح کے وقت چلنے والی یخ بستہ ہواؤں اور شدت کی سردی کی لہر برقرار رہنے کے باعث صبح کے وقت زیادہ تر لوگ گھروں سے باہر نہیں نکل پا رہے ہیں۔ درجہ حرارت منفی ریکارڈ ہونے نتیجے میں نل اور پانی کی ٹینکیوں میں بھی پانی جم گیا ہے جس وجہ سے اب گھروں کے اندر بھی پانی دستیاب نہیں ہو رہا ہے اور لوگوں کو کافی مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا۔

111
کے بڑھتے ہوئے اثرات کے بارے میں خطرے کی گھنٹی بجا دی ہے۔ تازہ رپورٹس کے مطابق سنگم کے مقام پر جہلم اس وقت منفی 0.75 جبکہ رام منشی باغ میں 73.3 فٹ اور عشم میں 1.08 فٹ کی سطح کے نشان پر بہہ رہا ہے۔ یہ پیمائشیں پانی کے بہاؤ میں شدید کمی کی نشاندہی کرتی ہیں۔ اسی طرح لدر نالہ اور دیگر آبی نالے بھی شدید نشیب و فراز کا سامنا کر رہے ہیں۔ محکمہ آبپاشی اور فلڈ کنٹرول کے ایک اعلیٰ اہلکار نے بات کرتے ہوئے کہا ''دریائے جہلم میں زیرو بہاؤ دیکھا جا رہا ہے۔ جہلم کا بنیادی ذریعہ گلیشیر ہیں لیکن بدقسمتی سے کشمیر میں طویل خشکی کی وجہ سے یہ رونق کھو رہے ہیں''۔ انہوں نے کہا کہ جہلم خشک ہونے کی وجہ سے کشمیر بھر میں پانی کی فراہمی کی مختلف سکیمیں متاثر ہو رہی ہیں۔ یہ تشویش کا باعث ہے۔ ادھر ماہرین نے متنبہ کیا ہے کہ یہ اعداد و شمار ایک بڑے ماحولیاتی بحران کی علامت ہیں جو موسمیاتی تبدیلیوں اور طویل خشکی کی وجہ سے ہوا ہے۔ آزاد موسمی ماہر فیضان عارف نے اس بارے میں بات کرتے ہوئے کہا ''موجودہ خشک موسم جو کہ اکتوبر سے جاری ہے نے صورتحال کو مزید خراب کر دیا ہے۔ درحقیقت، جہلم نے اس سیزن کے آغاز میں پہلے ہی ایک فٹ کی تاریخی کم ترین سطح ریکارڈ کی تھی۔ انہوں نے مزید کہا کہ گزشتہ پانچ سالوں کے دوران، جموں و کشمیر نے دسمبر سے فروری کے موسم سرما کے اہم مہینوں میں معمول سے کم بارش کا تجربہ کیا ہے، جس نے دریا کو پانی فراہم کرنے والے گلیشیرز کی بھرائی میں نمایاں طور پر رکاوٹ ڈالی ہے۔ انہوں نے خبردار کیا کہ اوسط سے زیادہ درجہ حرارت اور بارش کے بے قاعدہ نمونوں کا یہ رجحان جاری رہنے کا امکان ہے، جس سے خطے کی آبی سلامتی کو خطرہ ہے۔ ایک اور ماہر نے کہا ''گزشتہ 60 سالوں میں جموں و کشمیر نے تقریباً 30 فیصد گلیشیروں کو کھو دیا ہے اور اگر یہی سلسلہ جاری رہا تو اس صدی کے آخر تک ان میں سے 70 فیصد گم ہو جائیں گے''۔

112
نائب صدر شیراز میر کے ہمراہ گنگل جاکر غمزدہ خاندان کیساتھ تعزیت کا اظہار کیا۔ انہوں نے غمزدہ خاندان سے دلی تعزیت کا اظہار کیا اور یقین دلایا کہ پارٹی اس مشکل وقت میں متاثرہ خاندان کی ہر ممکن مدد کرے گی۔ التجا مفتی نے رہائشیوں پر زور دیا کہ وہ سردیوں کے موسم میں ضروری احتیاطی تدابیر اختیار کریں، خاص طور پر حرارتی آلات کا استعمال کرتے وقت۔ انہوں نے ایسے ناخوشگوار سانحات کو روکنے کے لیے مناسب وینٹیلیشن کو برقرار رکھنے کی اہمیت پر زور دیا۔

113
کشمیر کی سماجی و سیاسی تحریک میں اہم کردار ادا کرنے والی اور خواتین کی خواندگی اور پسماندہ طبقوں کو بااختیار بنانے کی وکالت کرنے والی مادر مہربان بیگم اکبر جہاں کی ناقابل یقین شراکت کو اجاگر کرتے ہوئے ڈاکٹر فاروق نے اس بات پر زور دیا کہ جموں و کشمیر نیشنل کانفرنس کی ایک قابل فخر تاریخ ہے۔ خواتین کے پس منظر سے قطع نظر ان کی حمایت کرنا اس جماعت کا شیوا رہا ہے۔ عمر عبداللہ کی قیادت میں موجودہ حکومت خواتین کو بااختیار بنانے اور معاشرے میں ان کے جائز مقام کو یقینی بنانے کے اپنے عزم میں اٹل ہے۔ نیشنل کانفرنس ہمیشہ سے ہی خواتین کے حقوق کی پرزور حمایت کرتی رہی ہے اور زندگی کے تمام شعبوں میں ان کی شمولیت اور نمائندگی کو ترجیح دیتی رہے گی۔ یہ ضروری ہے کہ ہم مادر مہربان جیسی خواتین کی کامیابیوں کو تسلیم کریں اور ان کا جشن منائیں اور سب کے لیے ایک زیادہ مساوی اور جامع معاشرے کے لیے کام کرتے رہیں۔ نیشنل کانفرنس خواتین کی حمایت اور انہیں بااختیار بنانے کے اپنے عزم میں مضبوطی سے کھڑی ہے۔

FATEH KHAWANI

INNA LILLAHI WA INNA ILAYHI RAJI'UN

With profound grief and sorrowwe announce the passing of Mrs. Hamida Banihali, wife of Peer Bashir Ahmad Shah, Resident of House No. 09, Alamdar Colony, Lane C, Rawalpora, Srinagar J&K on the late evening of 9th January 2025.

Her congregational Fateh Khawani will be held on Sunday, 12th January 2025, at 11:00 am at our ancestral graveyard near Islamia College, Makhdoom Sahib LinkRoad, OppositeDarul Shifa, Darul Uloom.

We beseech Allah to grant her maghfirat, mercy and a high rank in Jannah.

Bereaved Family
Peer Bashir Ahmad Shah (Husband)
Aijaz Anwar Shah (Son)
Qayoom-ul-Hassan Shah (Son)
Contact: 8082166548 / 9858476090

اتر ریلوے

ای ٹنڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل انجینئر-اول، فیروز پور کے ذریعہ صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے مندرجہ ذیل ای ٹنڈر، آخری تاریخ 31.01.2025 وقت 15.00 بجے تک www.ireps.gov.in پر طلب کیے جاتے ہیں۔ ٹنڈر دہندہ اپنے اصل رقم شدہ ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کر سکتے ہیں۔ مینول ٹنڈر منظور نہیں ہے اور ایسے کسی بھی مینول آفر کو منظور نہیں کیا جائے گا۔ تکمیلی ٹنڈر فارم کی لاگت اور زر بیعانہ کی ادائیگی صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر موجود آن لائن ذرائع جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ/کریڈٹ کارڈ سے ادائیگی کر سکتے ہیں۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، ایف ڈی آر اور جمع رسیدوں وغیرہ کے ذریعہ ادائیگی کی اجازت نہیں ہے۔

ٹنڈر کی قسم	ٹنڈر کیٹیگری	بولی سسٹم	ٹنڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع کرنے کی تاریخ	بولی ختم کی تاریخ اور وقت
کھلا	کام	ڈبل بولی سسٹم	08.01.2025	17.01.2025	31.01.2025/15.00 Hrs

نمبر شمار	ٹنڈر نمبر	ٹنڈر کی تفصیل	اشتہار قیمت	زر بیعانہ	آخری مدت جواز	مدت تکمیل
1	291/2024-25 ADEN-JRC-FZR	سینئر ڈویژنل انجینئر ورکس، جالندھر کینٹ کے زیر اختیار علاقہ میں جالندھر کینٹ۔ پٹھان کوٹ کینٹ سیکشن پر آر او وی روکنے کیلئے ٹریک کے کنارے جبل ایم کریٹ بیریئر اور آر سی باؤنڈری وال موجود کرانا اور کھڑا کرنا۔ اہلیتی تکمیلی چارج: ٹریک کام کے علاوہ کوئی بھی سول کام	18,12,03,682.70/-	10,56,000.00/-	90دن	06ماہ
2	292/2024-25 ADEN-JRC-FZR	سینئر سیکشن انجینئر ورکس، مکیریاں کے زیر اختیار علاقہ میں جالندھر کینٹ۔ پٹھان کوٹ کینٹ سیکشن پر آر او وی روکنے کیلئے ٹریک کے کنارے جبل ایم کریٹ بیریئر اور آر سی باؤنڈری وال دستیاب کرانا اور کھڑا کرنا۔ اہلیتی تکمیلی چارج: ٹریک کام کے علاوہ کوئی بھی سول کام	19,89,47,319.19/-	11,44,700.00/-	90دن	06ماہ

نوٹ: 1. ٹنڈر ڈالنے سے پہلے ٹنڈر دہندہ ٹنڈر کے سلسلے میں جاری کیے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے۔
2. ہندی میں کسی بھی غلطی کے لیے انگریزی ورژن کا مطالعہ کریں، نیز انگریزی ورژن ہی قابل قبول ہوں گے۔

109/2025 ٹنڈر نوٹس نمبر:- 291 & 292-2024-25-ADEN-JRC Date: 09.01.2025

صارفین کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ

M/S Shahbi Handicrafts Producer Company Limited, Ganderbal, Jammu And Kashmir –UT

Phone No: 7889850324 Email: shahbihpcl@gmail.com

Advertisement Notice

No: Shahbi-PC/Web-Publicity/2023-24 dated 10-01-2025

Sealed quotations are invited from eligible Information Technology (IT) service providers /Agencies/ for website development, Logo-development, Product Tagging and Bar Coding, E-Catalogue, Packaging, Advertising and Publicity, Business development and marketing, selling of products, display of relevant information about cluster, craft processes, craft persons and their stories, craft products etc, Information service and potential customers, to improve interaction with current and potential customers of Crewel and Aari Goods Crafts (Embroidery and Crocheted goods craft) at ST Cluster Area District Ganderbal, J&K-UT in respect of M/S Shahbi Handicrafts Producer Company Limited.

Further, the sealed quotations must reach our office within 15 days from the issuance of this notice.

Office Address: M/S Shahbi Handicrafts Producer Company Limited, Bazar Batamallo, Srinagar, J&K –UT-190010

Sd/- Director
M/S Shahbi Handicrafts Producer Company Limited

GOVERNMENT OF JAMMU & KASHMIR
OFFICE OF THE TRANSPORT COMMISSIONER
J&K, JAMMU/SRINAGAR.

Subject: Reservation of seats for women and physically challenged persons.

CIRCULAR.

This office have issued orders/notifications from time to time for reservation of seats traveling in Public Service Vehicles viz. Big Buses 1 to 12 & for Medium/Mini Buses 1 to 09, it has been observed that the instructions issued are not implemented by the owners/Transport operators, with the result the general public are especially the women/handicapped persons traveling in passenger service vehicles are facing in-convenience. It is necessary in the public interest to reserve the seats for women/handicapped persons travelling in passenger service vehicles;

"For Big Buses seats 1 to 12 & for Medium/Mini Buses 1 to 09 shall be reserved for women and handicapped persons. **The words "Reserved for women and Handicapped Persons'** should prominently be painted either on back of the seat or alongside of the body of the vehicles adjacent to seat in **White Alphabets** so as to display the orders of reservation of such seats to occupants of the vehicle at all times. In case passengers of these categories are not travelling in the bus the seats may be allowed to be occupied by the normal male passengers who shall vacate these seats in case any persons for the reserved category boards the vehicle en-route at any station".

All enforcement agencies are once again requested to ensure implementation of this circular effectively. Non compliance of this condition shall make the permit holder liable for action under Motor Vehicle Act and Rules framed there under, which apart from fine and penalties may result in suspension/cancellation of permit. Besides, this all the Board(s) of Inspection shall ensure proper implementation of the circular instructions while issuance of fitness certificate of Big Buses, Medium & Mini Buses. .

DIPK-10632/24
Dtd. 09-01-2025

Vishesh Paul Mahajan, (JKAS)
Transport Commissioner,
J&K, Jammu/Srinagar.

GOVERNMENT OF JAMMU AND KASHMIR

Office Of The Executive Engineer JSD (PHE) Rural Water Supply Division, Ganderbal/Sgr.

H.Q: Cheki-Duderhama Ganderbal.

NOTICE INVITING e – TENDERS:

GIST OfFresh e– NIT No: - 36/JS-PHE/RWSD/Civil of 2024-25

For and on behalf of Lt. Governor of UT of J&K, "Executive Engineer JS-PHE RWSD Ganderbal/Sgr" invites e-tenders on percentage rate basis from reputed and resourceful Contractors/Firms/Companies/Joint Ventures registered with JKPWD/JS/CPWD/Railways or any other state Government for "Providing, Laying, testing & commissioning of clear water main from existing intake chamber to proposed PST, Construction of 0.1 MGD RSFP with Flashmixer, Clarifloculator & 0.50 lac gallons SR, Jacketting to old SR, change of filter media of existing SSFP bed and conversion of existing SSFP bed into PST for proposed 0.1 MGD RSFP including providing installation of all electro-Mechanical / Electrical equipments for WSS IshberNishat along with its coverage part under AMRUT 2.00 incld. 05 years O&M"approved under Amrut 2.0. The bidding process shall be completed online in two cover system with Cover 1stconsisting of Qualification Criteria, Tender fee, Bid Security, General Terms and Conditions and Technical Specifications etc. Cover '2nd' shall consist of Financial Bid (BOQ) in the prescribed format.

S r .No	Particulars	Estd. Cost	Cost	Cost	E/M	Bid	Time
1.	Providing, Laying, testing & commissioning of clear water main from existing intake chamber to proposed PST, Construction of 0.1 MGD RSFP with Flashmixer, Clarifloculator & 0.50 lac gallons SR, Jacketting to old SR, change of filter media of existing SSFP bed and conversion of existing SSFP bed into PST for proposed 0.1 MGD RSFP including providing installation of all electro-Mechanical / Electrical equipments for WSS IshberNishat along with its coverage part under AMRUT 2.00 incld. 05 years O&M	104.99 (excluding O&M Cost)	Rs4.30La (Civil = Rs1.90lacsElectro-Mech = Rs2.40lacs)	500/- (to be pledged in f/o of Exen JS-PHE RWSD Gbl/Sgr	02% of the estimated costi .e. Rs.2.10 lacs (to be pledged in f/o of Exen JS-PHE RWSD Gbl/Sgr	180 days	190 days

Position of funds: Approved Under Amrut 2.0

The work was earlier advertised vide this office e – NIT No. 17 of 2024 – 25 Fresh e NIT No 20 & 25 of 2024 – 25 Key/CriticalDates:

i	PublishDate	09.01.2025
ii	DocumentDownload/salestart Date	09.01.2025 from 10:00 AM
iii	Clarificationstartdate	09.01.2025 FROM 10:00 AM
iv	Bidsubmissionstartdate	09.01.2025 from 10:00 AM
v	Clarificationenddate	15.01.2025 upto 12:00 PM
vi	Pre-bidMeetingdate	16.01.2025 at 02:00 PM (offline) (in the office of the Executive Engineer JS-PHE RWS Division Ganderbal/Sgr (Hq: ChekDuderhama Ganderbal)
vii	DocumentDownload/saleendDate	23.01.2025 upto 12:00 PM
Viii	Bidsubmissionenddate	23.01.2025 upto 12:00 PM
ix	Dateandtime of Bid opening (online) In the office of TOA (i.e. the Executive Engineer JS-PHE RWSD Division Ganderbal/Sgr (Hq: Ganderbal)	23.01.2025 at 02:00 PM

Bids must be accompanied by bid security viz: Earnest Money in shape of CDR/FDR (to be pledged in favour of the Executive Engineer RWS Division Ganderbal/Sgr) and Treasury Receipt (mentioning therein the NIT No., S.No. of work and Advertised Cost as per the NIT) as cost of Tender Document under M.H 0215 to be pledged in favour of the Executive Engineer RWS Division Ganderbal (as specified in the table (I)& all other requisite documents mentioned in the SBD of the work. Bids will be opened in the Office of Executive Engineer RWS Division Ganderbal/Sgron23.01.2025 at 02:00 pm.

Sd/- Executive Engineer JS-PHE
RWSD Ganderbal/Sgr

DIPK-10634/24
Dtd. 09-01-202

Government of Jammu & Kashmir

OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER (R&B) DIVISION AWANTIPORA

NOTICE INVITING TENDERS
Single Cover System

E-NIT No: 120/EEA/RNB of 2024-25/8581-91 **DATED: 09/01/2025**

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

S. No	Name of Work	Advt. Cost	Cost	E/M	Time	MH	AAA	Class
1.	Making of necessary arrangements on the eve of Republic Day on 26th January 2025 at District Police lines Jawbrara Awantipora	2.906	200/-	2% of Adv cost	1 working days	4059-DS	ADC Awantipora's Letter No: ADC/AWP/PA/2024/294-96 Dated: 04.01.2025.	DEE
2.	Making necessary arrangements on the eve of Republic Day on 26th January 2025 at Sub-District Police Lines Tral.	1.545	200/-	2% of Adv cost	1 working days	4059-DS	ADC Tral's Letter No: ADC/TRAL/GEN/2024-25/414-17 Dated: 02.01.2025	DEE

Position of AAA: Accorded-
Position of funds: - Available
Project Authority: DDCP

1. The Bidding documents consisting of qualifying information, eligibility criteria, specifications, Drawings, bill of quantities (B.O.Q), Set of terms and conditions of contract and other details can be seen/downloaded from the departmental website www.jktenders.gov.in as per schedule of dates given below:-

1	Date of Issue of Tender Notice	09/01/2025
2	Period of downloading of bidding documents	09/01/2025
3	Bid submission Start Date	09/01/2025
4	Bid Submission End Date	15/01/2025 upto 3.00 PM.
5	Date & time of opening of Technical Bids	16/01/2025 at 12.00 PM in the office of Executive Engineer R&B Division Awantipora.

2. Bids must be accompanied with cost of Tender document in shape of Treasury Challan (deposited in MH: 0059) in favour of Executive Engineer R&B Division Awantipora (tender inviting authority) and Earnest money / Bid security in shape of CDR/FDR/BG pledged to Executive Engineer R&B Division Awantipora_ (tender receiving authority).

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

2.1 The 1st lowest bidder has to produce an amount equal to 5% of contract as Performance Security in the shape of CDR/FDR/BG in favour of Executive Engineer R&B Division Awantipora within 07 (Seven) days after the date of receipt of letter of acceptance and shall be released after successful completion of DLP. The Bank Guarantee(bid security) should be valid for 45 days beyond bid validity.

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

4. All Bidders shall to quote the rates in BOQ including GST. GST @ 18% or as admissible will be added separately at the time of issuance of Allotment by the allotting authority.

Sd/-
Executive Engineer
R&B Division Awantipora

DIPK-10677/24
Dtd. 09-01-2025

سانس کے ذریعے ملیریا کی تشخیص کے تجربات میں حوصلہ افزا کامیابی

سانس کے ذریعے ملیریا کی تشخیص کے تجربات میں حوصلہ افزا کامیابی حاصل ہوئی ہے جس کے بعد امید ظاہر کی جارہی ہے کہ اس مرض کی جلد تشخیص ممکن ہوسکے گی۔ برطانوی میڈیا رپورٹ کے مطابق افریقا میں سانس کے ذریعے ملیریا کی تشخیص کے آلے استعمال کیے جارہے ہیں اور یہ آلے فی الحال بچوں میں اس بیماری کا پتہ لگانے میں کافی بہتر کارکردگی دکھا رہے ہیں البتہ بڑے پیمانے پر ان کے استعمال سے قبل مزید بہتری درکار ہوگی۔ ماہرین نے ملیریا سے متاثرہ افراد کی سانس کی بُو کا ڈیٹا اکٹھا کیا ہے اور اس سے ایک "printbreath" تیار کیا ہے جسے ملیریا کی تشخیص کے لیے تیار کیے گئے آلے میں شامل کیا گیا ہے۔ یہ آلہ ملیریا کا پتہ چلانے کے لیے 6 مختلف بُوؤں کو پہچاننے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ان میں ایک بُو وہ بھی ہے جو قدرتی طور پر صنوبر کے درخت میں ہوتی ہے اور ملیریا پھیلانے والے مچھر و دیگر کیڑے اس بُو کی جانب آتے ہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ جب کوئی شخص ملیریا سے متاثر ہوتا ہے تو اس کے منہ میں بھی اسی طرح کی بُو پیدا ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے مچھر اس کی طرف اور زیادہ متوجہ ہوتے ہیں اور اس کے اردگرد موجود دیگر لوگوں کو بھی کاٹتے ہیں۔ محققین نے اس آلے کو افریقی ملک ملاوی میں 34 بچوں پر آزمایا جن میں سے بعض ملیریا کا شکار تھے اور بعض صحت مند تھے۔ آلے نے ان میں سے 29 بچوں کے حوالے سے بالکل درست نتائج دیے یعنی مرض کو پہچاننے کی شرح 83 فیصد رہی البتہ بڑے پیمانے پر استعمال سے قبل اس میں مزید بہتری کی گنجائش باقی ہے۔ خیال رہے کہ ملیریا کی تشخیص کے لیے خون کے ٹیسٹ کا طریقہ کار موجود ہے تاہم محققین کا کہنا ہے کہ سانس کے ذریعے مرض کی تشخیص زیادہ آسان اور سستا طریقہ ہے۔

نیند پوری نہ ہونے سے دماغ خود کو کھانا شروع کردیتا ہے

روم، اٹلی: نیند کی کمی سے نہ صرف روزمرہ کے معمولات متاثر ہوتے ہیں بلکہ اس سے دماغ کے اندر پیدا ہونے والے فاسد مادے اور دماغی تھکاوٹ بھی دور ہوجاتی ہے۔ لیکن نیند کی مسلسل کمی سے نیورون کم ہونے لگتے ہیں اور ان کے درمیان باہمی روابط بھی کمزور ہوجاتے ہیں اور بعد کی نیند بھی اس نقصان کا ازالہ نہیں کرپاتی۔ اس ضمن میں اٹلی میں مارشے پولی ٹیکنک یونیورسٹی کے پروفیسر مائیکل بیلیسے نے چوہوں پر بے خوابی اور مکمل نیند کے تجربات کیے ہیں اور اس کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے۔ واضح رہے کہ دماغی خلیات یا نیورونز دو طرح کے ذیلی گلائیل خلیات سے مسلسل تازہ ہوتے رہتے ہیں جنہیں اعصابی نظام کا گوند بھی کہا جاتا ہے۔ مائیکروگلائیل خلیات دماغ سے ٹوٹے پھوٹے خلیات کو باہر نکالتے رہتے ہیں اور یہ عمل فیگوسائٹوسس کہلاتا ہے۔ نیند اس ضمن میں اہم کردار ادا کرتی ہے اور دماغ سے فالتو مواد اور ٹوٹ پھوٹ کو دور کرتی رہتی ہے۔ لیکن نیند کی کمی سے دماغ متاثر ہوتا ہے اور یوں خود اپنے آپ کو نقصان پہنچانا شروع کردیتا ہے۔ ماہرین نے حیرت انگیز طور پر دیکھا کہ نیند کی کمی سے دماغی خلیات کے رابطے یا کنکشنز شدید متاثر ہونے لگے۔ اس شے کی مزید کھوج کیلیے انہوں نے چوہوں کے دماغ کے اسکین لینے شروع کیے۔ ان چوہوں کو چار گروہوں میں بانٹا گیا؛ چھ سے آٹھ گھنٹے سونے والے چوہے، دوسرے گروہ کو اچانک بار بار نیند سے اٹھایا گیا، تیسرے گروپ کے چوہوں کو آٹھ گھنٹے تک نیند کے بجائے جگایا گیا اور جبکہ آخری گروہ کو مسلسل پانچ روز تک سونے نہیں دیا گیا یعنی ان میں نیند کی شدید کمی پیدا کی گئی۔ ان میں سے آٹھ گھنٹے جاگنے والے اور مسلسل پانچ روز نہ سونے والے دونوں طرح کے چوہوں میں ایک ایسی سرگرمی پیدا ہوئی جس میں مائیکروگلائیل نے رابطہ خلیات کو عین اسی طرح کھانا شروع کردیا جس طرح وہ نیند میں دماغ کے فاسد مواد کو تلف کرتے تھے اور ان میں یہ شرح 14 فیصد تک نوٹ کی گئی جو حیرت انگیز ہے۔ بری خبر یہ ہے کہ ماہرین نے کہا کہ اس طرح بہت سی بیماریوں کا راستہ کھل سکتا ہے جن میں اعصابی انحطاط اور الزائمر بھی شامل ہیں۔ یعنی نیند کی مسلسل کمی ہمیں الزائمر جیسے مرض کی جانب لے جاسکتی ہے۔ تاہم اب تک ہم حتمی طور پر نہیں کہہ سکتے ہیں انسانوں پر بھی یہی کچھ گزرتا ہے لیکن چوہوں پر ماضی میں کی گئی اہم تحقیق انسانوں پر ثابت ہوتی رہی ہیں اور ایک دن شاید ان کے درمیان کوئی مماثلت سامنے آسکتی ہے۔ اپنی نوعیت کی یہ اہم تحقیق جرنل آف نیوروسائنس میں شائع ہوئی ہے۔

صاف پانی میں ہے صحت مند زندگی

پانی کے بغیر زندگی کا تصور ممکن نہیں۔ اگر پانی کی شکل میں اللہ تعالیٰ کا یہ عظیم احسان نہ ہوتا تو دنیا بے رونق ہوتی۔ سرسبز و شاداب ہرے بھرے کھیت ہوں یا رنگ و نکہت اور رونق، پانی کے بغیر ان کا وجود نہ ہوتا۔ ایک انسان کو کتنا پانی پینا چاہیے؟ اس کا دارومدار غذا، جسمانی سرگرمی، موسم، نمی، صحت اور جسم سے خارج ہونے والے پانی کی مقدار پر ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ ہر انسان کو جسمانی نظام کی بحالی کے لیے کم از کم اتنا پانی ضرور پینا چاہیے، جو اس جسم سے نکلنے والے پانی کو لوٹا سکے۔ پانی کے کئی طبی فوائد ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق، پانی میں متعدد بیماریوں کا علاج ہے۔ پانی غذا ہضم کرنے کے لئے ضروری ہے، پانی جسم کے ٹمپریچر کو ترتیب دینے اور گردشِ خون کو رواں رکھنے کے لئے ضروری ہے، پانی گردوں کو صاف رکھتا ہے، بڑھتی عمر کے اثرات کم کرتا ہے۔

پانی اور ہماری صحت

تحقیق کے مطابق، پاکستان کے دو تہائی گھرانے پینے کے لیے آلودہ پانی استعمال کرنے پر مجبور ہیں، جو کئی بیماریوں کی وجہ بنتا ہے۔ پانی سے لگنے والی بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لیے ہمیشہ ابلا ہوا پانی استعمال کریں، پانی کے برتنوں کو ٹھیک طرح سے صاف کرکے اور ڈھانپ کر رکھا کریں وغیرہ وغیرہ۔ جاپان کے لوگ ہر صبح نہار منہ، برش کرنے سے بھی پہلے چار گلاس پانی (تقریباً 122 اونس) پینے کو صحت کی علامت قرار دیتے ہیں، یہاں تک کہ برش بھی بعد میں کرتے ہیں اور پانی پینے کے کم از کم 45 منٹ بعد ناشتہ کرتے ہیں۔

پانی محدود ہے

معاشیات کا بنیادی اصول ہے کہ وسائل محدود ہوتے ہیں اور ہر محدود چیز چاہے کتنی ہی وافر مقدار میں کیوں نہ ہو، ایک دن ختم ہوجائے گی۔ پانی کی دستیابی بھی محدود ہے۔ اب تو اس کے اثرات بھی نمودار ہونا شروع ہوگئے ہیں۔ اقوام متحدہ کے نیشن ڈیولپمنٹ پروگرام کی ایک رپورٹ کے مطابق، دنیا بھر میں ایک ارب دس کروڑ افراد کی پانی تک رسائی نہیں، جب کہ تین کروڑ سے زائد افراد ہر سال پانی کے بحران کی وجہ سے لقمہ اجل بن جاتے ہیں۔ اسی رپورٹ کے مطابق 2050 تک دنیا کی ایک تہائی آبادی کو پانی کی شدید قلت کا سامنا ہوسکتا ہے۔ دنیا میں بڑھتی آبادی اور ماحولیاتی عوامل کی وجہ سے فی کس پانی کی دستیابی میں 50 سال کے دوران 60% کمی آئی ہے۔ اس وقت دنیا کی آبادی 7.63 ارب ہے۔ 2050 تک یہ آبادی 9 ارب سے بھی زیادہ ہوجائے گی۔ ان سب انسانوں کو پینے، فصلیں اگانے اور توانائی پیدا کرنے کے لیے پانی کی ضرورت ہوگی۔ ماحولیاتی تبدیلی کے باعث بارشیں نہ ہونے کے نتیجے میں دنیا کے کچھ حصے بنجر اور بے آباد ہوچکے ہیں۔ جبکہ پچھلے چالیس برسوں کے دوران دنیا کے خشک سالی سے متاثرہ حصوں میں دوگنا اضافہ ہوچکا ہے۔ ایسے میں پانی کی بڑھتی ہوئی طلب دنیا کو ایک سنگین بحران کی طرف دھکیل رہی ہے اور اس بات کا اندیشہ ہے کہ پانی کے لیے تیسری جنگ عظیم ہوسکتی ہے۔

پانی کی خصوصیات

پانی دو گیسوں ہائیڈروجن اور آکسیجن کے ملاپ سے بنتا ہے۔ پانی کے اس مرکب کا کیمیائی فارمولا H_2O ہے۔ اس فارمولے کو اس طرح بھی سمجھا جاسکتا ہے کہ ہائیڈروجن گیس کے دو اور آکسیجن گیس کا ایک ایٹم مل کر پانی کا ایک مالیکیول بناتے ہیں۔ اپنی مخصوص خصوصیات کے باعث، پانی دیگر مائعات (Liquids) سے مختلف ہے۔ بہت کم درجہ حرارت پر ٹھوس حالت سے بھاپ کی حالت میں تبدیل ہوجاتا ہے اور جب پانی کو ٹھنڈا کیا جاتا ہے، سکڑنے کے بجائے پھیلنے لگتا ہے۔ پانی مختلف درجہ حرارت پر مائع، ٹھوس اور بھاپ کی حالت میں تبدیل ہوجاتا ہے۔ کیمیائی لحاظ سے پانی کا کوئی رنگ، ذائقہ اور خوشبو نہیں ہوتی۔

بین الاقوامی مالیاتی ادارے (IMF) کے مطابق، دنیا میں قلت آب کے شکار ممالک میں پاکستان کا نمبر تیسرا ہے۔ اس وقت پاکستان میں فی کس استعمال کے لیے دستیاب پانی کی مقدار 908 مکعب میٹر ہے جو کہ پانی کی کمی کے معیار 1000 مکعب میٹر سے کم ہے۔ صرف ایک دہائی قبل 2009 میں پاکستان میں فی کس 1500 مکعب میٹر پانی دستیاب تھا۔ خدشہ یہ ہے کہ پاکستان 2025 میں پانی کی شدید قلت سے دوچار ہوجائے گا، فی کس صرف 500 مکعب میٹر پانی دستیاب ہوگا۔ ہماری حالت صومالیہ سے بھی بدتر ہوجائے گی۔ اقوام متحدہ کے ذیلی ادارے یو این ڈی پی کی ایک رپورٹ کے مطابق، پاکستان میں پانی کے استعمال کرنے کی اوسط دنیا بھر میں چوتھے نمبر پر ہے۔ پاکستان کی مجموعی قومی پیداوار کے تناسب سے پانی کے استعمال کا اشاریہ (جی ڈی پی کے ایک یونٹ میں پانی کا مکعب میٹروں میں استعمال) دنیا بھر میں سب سے بلند شرح پر ہے۔

پانی کا عالمی دن

اقوام متحدہ کے تحت ہر سال 22 مارچ کو پانی کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ اقوام متحدہ کی جانب سے عالمی سطح پر یہ دن منانے کا مقصد، پانی کی اہمیت کو اجاگر کرنا اور سائنسی اپروچ اختیار کرتے ہوئے پانی کا کم سے کم استعمال کرکے اس کے فوائد سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانا ہے۔ اس سال اقوام متحدہ کی جانب سے اس دن کی تھیم Water NatureFor رکھی گئی ہے کہ ہم کس طرح فطرت کو استعمال میں لاتے ہوئے پانی کے 21 ویں صدی کے چیلنجز پر قابو پاسکتے ہیں۔

پانی کی کمی۔ احتیاط واحد حل

جب دستیاب وسائل کم ہوں تو عقل عام کا تقاضہ ہے کہ ان کا استعمال احتیاط سے کیا جائے۔ ہمارے ملک میں معاملہ اس کے الٹ ہے۔ ہم پانی کا بے دریغ ضیاع کررہے ہیں۔ قیام پاکستان کے وقت ہمارے ملک میں اوسطاً پانچ ہزار چھ سو مکعب میٹر پانی دستیاب تھا جو بتدریج کم ہوتے ہوتے ایک ہزار کیوبک میٹر فی شہری سے بھی کم ہوگیا ہے۔ ہمارے دریا تقریباً سوکھ چکے ہیں، بلکہ ستلج تو سوکھ ہی چکا ہے۔ سرکاری اعداد و شمار کے مطابق، پاکستان کا 90% پانی زراعت اور آبپاشی کے مقاصد کے لیے استعمال ہوتا ہے، تاہم کوئی نہیں جانتا کہ ہمارے ملک کا کئی دہائیاں پرانا آبپاشی کا نظام کتنا پانی ضائع کردیتا ہے۔ زراعت میں جدید ٹیکنالوجی کا استعمال کرکے پانی کے استعمال میں خاطر خواہ کمی کی جاسکتی ہے۔ 1960 کی دہائی کے بعد ہم نے کوئی بڑا قابل ذکر ڈیم نہیں بنایا۔ ہم بارشوں کا پانی سمندر میں بہادیتے ہیں۔ گلی، محلے اور سڑکوں پر مٹی کو بھگانے کے لیے پانی وہاں پانی چھڑکنے کے بجائے آئیے وہاں کچرا، کوڑا کرکٹ اور چھوٹی چھوٹی چیزیں پھینکنا ترک کریں۔ اپنی گاڑیاں اور گھروں کے کارپورچ کو دھوتے وقت اپنے گھر کے باہر گلیوں کو نالے میں تبدیل نہ ہونے دیں۔ ہاتھ منہ دھوتے وقت یا وضو کرتے وقت، وضو سے پہلے مسواک کرتے وقت یا نہاتے وقت پانی کا نل (ٹونٹی) مسلسل کھلا نہ رکھیں۔ بوقت ضرورت نل کھولیں اور پھر بند کردیں اور اس طرح ضرورت کے مطابق یہ عمل دہرائیں۔ برتن اور کپڑے دھوتے وقت اور گھر کی دھلائی کرتے وقت پانی کے نل کا منہ کھول کر بھول نہ جایا کریں۔ اس سلسلے میں سب سے اچھا لائحہ عمل یہ ہے کہ پانی کو کسی پتیلی یا بالٹی میں بھرلیں اور پھر وہاں سے پانی نکال کر حسب ضرورت خرچ کریں۔

اب زخموں کا علاج چینی سے بھی ممکن!

جسم پر خراش یا زخم ہونے کی صورت میں اینٹی بائیوٹک کی مدد لی جاتی ہے لیکن ایک نئی طبی تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ زخم بھرنے کے لیے اینٹی بائیوٹک کی جگہ چینی کا بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ زمبابوے سے تعلق رکھنے والے محقق موسیس موراندو کے مطابق چینی سے جسم پر لگے زخم یا خراش کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ موسیس موراندو اپنے بچپن میں والد کو کسی بھی زخم پر کوئی دوا لگانے کے بجائے چینی لگاتے ہوئے دیکھتے تھے جس سے وہ ایسے متاثر ہوئے کہ بڑے ہوکر اسی پر تحقیق شروع کردی۔ وہ اکثر ایسے تجربات کرتے تھے جس میں چینی کا استعمال کیا جاتا تھا اور پھر ایک دن انہوں نے غور کیا کہ کسی بھی چوٹ پر چینی لگانے سے اس کا زخم تیزی سے بھر جاتا ہے۔ بی بی سی فیوچر کی رپورٹ کے مطابق موسیس موراندو 1997 میں برطانیہ کے نیشنل ہیلتھ سسٹم میں نرسنگ کا کام کرنے پہنچے تو انہوں نے دیکھا کہ طبی میدان میں چینی سے کوئی افادیت حاصل نہیں کی جارہی جب کہ اسے بطور دوا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ایک دن ایک مریض، جس کے گھٹنے پر چوٹ لگی تھی، ان کے پاس بھیجا گیا اور انہوں نے زخم پر پٹی کرتے ہوئے اس پر چینی ڈالی جس سے وہ دو ہفتوں میں ٹھیک ہوگیا۔ تحقیق کے مطابق زخم کی پٹی کو اگر گیلا رکھا جائے تو جلدی ٹھیک ہوتا ہے اور چونکہ چینی کے ذرات پٹی پر پگھلتے ہیں، لہٰذا زخم کی پٹی گیلی رہتی ہے۔

سردرد ہونے کی صورت میں لاپرواہی نہ کریں

سردرد کو روزمرہ زندگی کا حصہ سمجھا جاتا ہے اور اس کے علاج کے لیے دردکش ادویات پر ہی اکتفا کیا جاتا ہے لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ سر کے درد پر ہمیں کب تشویش ہونی چاہیے اور اسے کب سنجیدگی سے لینا ہے۔ اوورلینڈ پارک، کنساس کے ڈاکٹر مائیکل مونگر کا کہنا ہے کہ تین ہفتوں کے دوران ہر ہفتے دو سے زائد مرتبہ سردرد کی صورت میں اسے سنجیدگی سے لینا چاہیے۔ تاہم اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ متاثرہ شخص بہت زیادہ پریشان ہو اور یہ کسی طبی مسئلے کی جانب اشارہ ہو۔ ڈاکٹر مونگر کا کہنا ہے کہ میڈیکل چیک اپ سے ڈاکٹرز کو سر درد کی تہہ تک پہنچنے میں مدد ملتی ہے۔ انہوں نے خبردار کیا کہ سر کے درد کو بدترین تکلیف سمجھا جاتا ہے جو بہت کم کیسز میں دماغ میں رسولی کی علامت ہوتا ہے۔ ڈاکٹر مونگر کا کہنا ہے کہ لوگوں کو اس پر غیر ضروری ردعمل نہیں دینا چاہیے لیکن اسے نظر انداز بھی نہیں کرنا چاہیے۔ دوسری جانب بالٹی مور میں جان ہوپکنز میڈیسن کے ڈائریکٹر ہیڈک سینٹر نعمان طارق نے خبردار کیا ہے کہ مریض کو طویل عرصے تک دردکش ادویات نہیں لینی چاہئیں کیونکہ ان ادویات کا زیادہ استعمال سر درد سے زیادہ نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق دردکش ادویات کا زیادہ استعمال السر کا باعث بن سکتا ہے جب کہ یہ گردوں اور جگر کو بھی نقصان پہنچا سکتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے اعداد و شمار کے مطابق دنیا کی نصف بالغ آبادی کو ذہنی تناؤ اور درد شقیقہ سمیت مختلف وجوہات کے باعث سال میں کم از کم ایک بار ضرور سر درد ہوتا ہے۔

ریڑھ کی ہڈی کیلئے نقصان دہ ثابت ہونے والی روزمرہ کی حرکات

ریڑھ کی ہڈی انسانی جسم میں طاقت کی بنیاد ہوتی ہے اور اگر یہی بنیاد کسی مشکل سے دوچار ہوجائے تو خطرے کی علامت بن جاتی ہے۔ ماہرین صحت کے مطابق دن بھر میں کچھ ایسی حرکات ہوتی ہیں جس سے ریڑھ کی ہڈی شدید متاثر ہوتی ہے اور تکلیف کا باعث بن جاتی ہے، جن میں سگریٹ نوشی، جھک کر بیٹھنا، مسلسل ڈیسک ٹاپ کمپیوٹر پر کام کرنا وغیرہ شامل ہیں۔

سگریٹ نوشی:

سگریٹ نوشی مضر صحت ہے، اکثر لوگوں کا ماننا ہے کہ سگریٹ صرف پھیپھڑوں کو متاثر کرتی ہے لیکن محققین کے مطابق یہ ہڈیوں اور جوڑوں کو بھی کمزور کردیتی ہے۔ سگریٹ نوشی سے ریڑھ کی ہڈی کمزور ہونے لگتی ہے جو تندرست رہنے کے لیے انتہائی نقصان دہ ہے۔

جھک کر بیٹھنا:

جھک کر بیٹھنے سے کمر پر دباؤ پڑتا ہے، جس سے ریڑھ کی ہڈی میں درد محسوس ہونے لگتا ہے اور آہستہ آہستہ یہ بیماری کی شکل اختیار کرجاتی ہے، اس حوالے سے ایک امریکی یوگا انسٹرکٹر لورین ہیرٹ کا کہنا ہے کہ یوگا، ریڑھ کی ہڈی کے درد اور اسے مضبوط رکھنے کے لیے انتہائی مؤثر ہے کیونکہ یوگا کرتے وقت بالکل سیدھے طریقے سے بیٹھا جاتا ہے جس سے پٹھے کھنچتے ہیں اور آرام محسوس ہوتا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ کوشش کرنی چاہیے کہ ہمیشہ کمر کو سیدھا رکھ کر بیٹھیں تاکہ کمر کے درد اور اندرونی تکالیف سے بچا جاسکے۔

وٹامن ڈی نہ لینا:

ہڈیوں کی نشوونما اور مضبوطی کے لیے وٹامن ڈی کی ضرورت ہوتی ہے جو دھوپ سے وافر مقدار میں ملتی ہے لیکن اکثر افراد اس پر زیادہ دھیان نہیں دیتے اور نتیجتاً وٹامن ڈی کی کمی کا شکار ہوجاتے ہیں۔

موبائل فون کا استعمال:

مسلسل موبائل فون پر گردن جھکائے رکھنے سے ریڑھ کی ہڈی کھنچاؤ کا شکار ہوتی ہے جس سے اس بات کے خدشات بڑھ جاتے ہیں کہ کہیں ہڈی کے مہروں میں فاصلہ نہ آجائے یا پھر یہ آہستہ آہستہ کمزور پڑنے لگ جاتی ہے، ایسی صورت میں موبائل کے مسلسل استعمال سے پرہیز کرنا بہتر ہے۔

کافی پینا:

کافی پینا جہاں صحت کے لیے مفید ہے وہیں اس کی زیادتی کیلشیئم کی کمی بھی پیدا کردیتی ہے جس سے ہڈیاں کمزور پڑنے لگ جاتی ہیں۔

ڈپریشن کی ادویہ سے دل کی دھڑکن میں خرابی کا امکان، تحقیق

نیو اورلینز: ڈپریشن کے علاج میں استعمال ہونے والی ادویہ دل کی دھڑکنوں میں بے ترتیبی اور دل کے عضلات کو کمزور کرنے کا باعث بن سکتی ہیں۔ نیو اورلینز میں 20 سے 23 مارچ کے دوران منعقد ہونے والی امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کی کانفرنس میں پیش کیے گئے ایک مقالے میں بتایا گیا ہے کہ افسردگی کے باعث دل کے عضلات کی حرکات بے ترتیب ہوجاتی ہیں جس کی وجہ سے دل کی دھڑکن کی رفتار پر اثر پڑتا ہے اور دل معمول کی کارکردگی بہتر طریقے سے انجام نہیں دے پاتا۔ دل کی دھڑکن کی اس بے ترتیبی اور رفتار میں پیدا ہونے والی خرابی کو Atrial Fibrillation کہا جاتا ہے۔ یونیورسٹی آف ساؤتھ کیلیفورنیا میں 6644 مریضوں پر ڈپریشن کے مرض اور اینٹی ڈپریسنٹ دواؤں کے دل کی دھڑکن سے تعلق کا 13 سال تک مطالعہ کیا گیا جس سے پتا چلا کہ ڈپریشن کے مرض میں مبتلا افراد اور ڈپریشن کی دوا استعمال کرنے والے مریضوں کے دل کی دھڑکنوں میں بے ترتیبی پیدا ہونے کے خطرات کی شرح میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ تحقیقی مقالے میں انتباہ کیا گیا ہے کہ ڈپریشن کی دوائیں عضلات پر اثر انداز ہوتی ہیں اور بلاتفریق دل کے پٹھوں میں موجود عضلاتی ریشوں کو بھی متاثر کرتی ہیں جس کی وجہ سے دل کے عضلات بوجھل ہوکر معمول کی حرکت نہیں کرپاتے۔ بالخصوص دل کے اوپری چیمبرز (ایٹریم) کے عضلات پر اثر انداز ہوتے ہیں جس سے دل کی دھڑکن بے قابو ہوجاتی ہے۔ بے ترتیب اور بے قابو دل کی دھڑکن سے خون درست طریقے سے پمپ نہیں ہو پاتا۔ تحقیقی مقالے میں ڈپریشن کے مریضوں کے علاج کے دوران ماہرین نفسیات کو دل کی دھڑکن کی بے ترتیبی پر نظر رکھنے کی تجویز دی گئی ہے اور اگر کسی ذہنی مریض میں ادویہ کے استعمال سے دل کی دھڑکن کی بے ترتیبی میں مبتلا ہوجائے تو ایسے شخص کو ماہر امراض قلب کو ریفر کیا جانا چاہیے۔ واضح رہے کہ اینٹی ڈپریسنٹ دواؤں کے بہت سے منفی اثرات پہلے بھی سامنے آچکے ہیں اور معلوم ہوچکا ہے کہ وہ لوگ جو ڈپریشن ختم کرنے والی دواؤں کا زیادہ استعمال کرتے ہیں، ان میں خودکشی کا رجحان بھی بڑھ جاتا ہے۔

بڑھتی عمر میں دماغ کے سیل کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں، نئی تحقیق

نئی تحقیق کے مطابق بڑھتی عمر میں دماغ کے سیل کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں جس کی وجہ سے بوڑھے افراد یادداشت کم ہونے کے ساتھ الزائمر اور پارکنسن جیسی بیماری کا شکار ہوجاتے ہیں۔ ماہرین نے نومولود سے لے کر اناسی سال افراد کے دماغ کے سیلز پر تحقیق کی۔ نتائج کے مطابق دماغ میں سیلز کا پاور اسٹیشن بوڑھے افراد میں بالکل مختلف پایا گیا، اس پاور اسٹیشن میں موجود توانائی فراہم کرنے والے جینز نے بڑھتی عمر کے ساتھ اپنا کام کرنا بند کردیا تھا، جس کی وجہ سے بوڑھے افراد کا دماغ کمزور ہوجاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق بڑھتی عمر کا سب سے زیادہ اثر جسم کے کسی دوسرے حصے کے مقابلے میں دماغ پر ہوتا ہے۔

ناریل کا تیل بالوں اور جلد کیلئے انتہائی موثر

قدرتی طور پر ناریل میں بے شمار فوائد موجود ہیں۔ ناریل کا استعمال غذا کے طور پر کیا جائے یا پھر اس کا تیل استعمال کیا جائے، دونوں ہی انسانی صحت کے لیے انتہائی مفید ہیں۔ بالخصوص اگر ناریل کے تیل کی بات کی جائے تو یہ نا صرف بالوں کی خوبصورتی میں اضافہ کرتا ہے بلکہ جلد کو بھی نکھار بخشتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ناریل کا تیل بطور ٹونر استعمال کیا جاسکتا ہے، جس سے خواتین با آسانی اپنا میک اپ صاف کرسکتی ہیں۔ ناریل کے تیل میں یہ خاصیت موجود ہوتی ہے کہ یہ جلد کو نرم و ملائم بناتا ہے اور جلد پر موجود میل کو کاٹتا ہے۔ موسم خزاں میں بالوں کی خوبصورتی کو برقرار رکھنے کے چند مفید نسخے ناریل کے تیل سے رات کو اگر ہلکا مساج کیا جائے تو جلد کی خشکی دور ہوجاتی ہے، ساتھ ہی روز بروز جلد کی چمک میں بھی اضافہ ہوجاتا ہے اور وہ پہلے سے زیادہ نکھری ہوئی لگتی ہے۔ اکثر جلد پر کوئی زخم یا کٹ لگ جائے یا پھر جلد جل جائے تو اس صورت میں ناریل کا تیل بے حد مفید ہے، جس کے فوری استعمال سے زخم کا نشان بھی دور ہوجاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ہفتے میں دو بار ناریل کا تیل بالوں پر لگانے سے ان کی چمک برقرار رہتی ہے اور بال تیزی سے لمبے ہوتے ہیں۔ اکثر بالوں پر ہیئر کلر لگوانے کی وجہ سے بال بے جان ہوجاتے ہیں، ناریل کا تیل اس مشکل کو بھی دور کرتا ہے اور اس کے استعمال سے بے جان بال جاندار اور مضبوط ہونے لگتے ہیں۔ اگر خواتین یا مرد حضرات بال گرنے کی مشکل سے دوچار ہوجائیں تو ایسے میں ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ انہیں ناریل کا تیل استعمال کرنا چاہیے۔

لاہور میں میچ نہ کھیل کر افغان طالبان کو پیغام دیں، انگلش ٹیم پر چیمپینز ٹرافی سے قبل دباؤ

ویب ڈیسک// پاکستان میں کھیلی جانے والی چیمپینز ٹرافی سے قبل برطانیہ میں 150 سے زائد سیاستدانوں نے انگلینڈ اینڈ ویلز کرکٹ بورڈ سے مطالبہ کیا ہے کہ وہ خواتین کے حقوق کی پامالی پر افغانستان کے خلاف میچ کا بائیکاٹ کریں۔ چیمپینز ٹرافی میں انگلینڈ کا افغانستان سے مقابلہ 26 فروری کو لاہور میں ہونا ہے لیکن برطانوی سیاستدان چاہتے ہیں کہ ان کا کرکٹ بورڈ طالبان حکومت کی جانب سے خواتین کے حقوق کی خلاف ورزیوں پر سخت موقف اختیار کرے اور افغانستان کے خلاف ون ڈے میچ کھیلنے سے انکار کر دے۔ افغانستان کے خلاف میچ کا بائیکاٹ کرنے کے حوالے سے انگلینڈ کرکٹ بورڈ کو خط لیبر پارٹی کی رکن پارلیمان ٹونیا انٹونیازی نے لکھا ہے اور اس پر ریفارم پارٹی کے سربراہ نائجل فراج اور لیبر پارٹی کے سابق سربراہ جیریمی کوربن سمیت درجنوں سیاستدانوں کے دستخط موجود ہیں۔ اس خط میں کرکٹ بورڈ سے مطالبہ کیا ہے کہ وہ افغانستان کے خلاف میچ کھیلنے سے انکار کر کے طالبان حکومت کو واضح پیغام بھیجیں کہ ایسی خلاف ورزیاں برداشت نہیں کی جائیں گی۔ خیال رہے افغانستان میں سنہ 2021 میں طالبان کی واپسی کے بعد سے خواتین کی کھیلوں میں شریک ہونے پر پابندی عائد کر دی گئی تھی اور متعدد خواتین کھلاڑی اپنی حفاظت کے پیش نظر ملک بھی چھوڑ چکی ہیں۔ انٹرنیشنل کرکٹ کونسل (آئی سی سی) کے قواعد کے مطابق بورڈ کی مستقل رکنیت کے لیے لازمی ہے کہ تمام رکن ممالک خواتین کرکٹ ٹیمیں بنائیں اور ان کی بہتری کے لیے سرپرستی کریں۔ تاہم افغانستان میں مردوں کی کرکٹ ٹیم تمام آئی سی سی ایونٹس میں شرکت کرتی آ رہی ہے اور ان پر کسی بھی قسم کی پابندیاں بھی عائد نہیں کی گئی ہیں۔ 160 سے زائد برطانوی سیاستدانوں کے خط کے جواب میں انگلینڈ کرکٹ بورڈ کے سربراہ رچرڈ گولڈ نے کہا ہے کہ وہ اس مسئلے کا ایسا حل ڈھونڈنے کے لیے پرعزم ہیں جس سے افغانستان میں خواتین اور لڑکیوں کے حقوق کی حفاظت ہو سکے۔ ان کا کہنا تھا کہ 'آئی سی سی میں (افغانستان کے خلاف) بین الاقوامی اقدامات کے حوالے سے اتفاق نہیں پایا جاتا لیکن انگلینڈ کرکٹ بورڈ ایسے اقدامات کی وکالت کرتا رہے گا۔ اتفاق پر مبنی اور پورے آئی سی سی کی جانب سے ایسے اقدامات لینے سے زیادہ فرق پڑے گا، بجائے اس کے کہ تمام رکن ممالک انفرادی اقدامات اٹھائیں۔ رچرڈ گولڈ کا کہنا ہے کہ انگلینڈ کرکٹ بورڈ افغانستان کے ساتھ دوطرفہ میچز نہ کھیلنے کی پالیسی جاری رکھے گا، تاہم انھوں نے چیمپینز ٹرافی میں افغانستان کے خلاف میچ کا بائیکاٹ کرنے یا نہ کرنے پر کوئی تبصرہ نہیں کیا۔ دوطرفہ میچز کا انعقاد انفرادی کرکٹ بورڈز کی رضامندی سے ہوتا ہے تاہم چیمپینز ٹرافی جیسے بڑے ایونٹس کا انعقاد آئی سی سی کرواتا ہے۔ افغانستان کو اس ٹورنامنٹ میں حصہ لینے کی اجازت مل چکی ہے اور شیڈول کے مطابق انگلینڈ کو ان کا لاہور میں سامنا کرنا ہوگا۔ طالبان حکومت کی جانب سے خواتین پر عائد پابندیوں کے سبب حالیہ برسوں میں آسٹریلیائی کرکٹ ٹیم افغانستان کے خلاف کرکٹ سیریز کھیلنے سے انکار کر چکی ہے۔ تاہم آسٹریلیا نے 2023 کے ون ڈے ورلڈ کپ اور 2024 کے ٹی 20 ورلڈ کپ میں افغانستان کے خلاف اپنے میچز کھیلے تھے۔ رچرڈ گولڈ کہتے ہیں کہ انگلینڈ کرکٹ بورڈ اس معاملے پر برطانوی حکومت اور دیگر انٹرنیشنل بورڈز سے بات چیت جاری رکھے گا تاکہ 'معنی خیز تبدیلی کے لیے تمام راہیں دیکھی جا سکیں۔ ہم ان لوگوں کے خدشات کو بھی سمجھتے ہیں جن کا ماننا ہے کہ افغانستان میں مردوں کی کرکٹ ٹیم کا بائیکاٹ طالبان کی آزادی کو دبانے اور افغان معاشرے کو تنہا کرنے کی کوششوں کی حمایت کا باعث بن سکتا ہے۔' انگلینڈ کرکٹ بورڈ کے سربراہ کے مطابق 'یہ تسلیم کرنا بھی ضروری ہے کہ کرکٹ بہت سارے افغان شہریوں کے لیے امید کا ذریعہ ہے، ان لوگوں میں وہ افراد بھی شامل ہیں جنھیں اپنا ملک چھوڑنا پڑا ہے۔' برطانوی حکومت کا محکمہ برائے کلچر، میڈیا اور سپورٹس بھی افغانستان میں خواتین کرکٹ ٹیم کے مسئلے پر انگلینڈ کرکٹ بورڈ کے ساتھ رابطے میں ہے۔ تصویر کا کیپشن طالبان حکومت کی جانب سے خواتین پر عائد پابندیوں کے سبب حالیہ برسوں میں آسٹریلیا کی کرکٹ ٹیم افغانستان کے خلاف کرکٹ سیریز کھیلنے سے انکار کر چکی ہے ہم اس بات کا خیر مقدم کرتے ہیں کہ انگلینڈ کرکٹ بورڈ اس معاملے کو آئی سی سی میں اٹھا رہا ہے۔ افغانستان میں پہلی مرتبہ خواتین کرکٹ ٹیم طالبان حکومت کے گرنے کے بعد سنہ 2010 میں بنائی گئی تھی۔ ابتدائی طور پر حکومت نے خواتین ٹیم کو متعدد بین الاقوامی ٹورنامنٹس کھیلنے کی اجازت نہیں دی تھی اور کہا تھا کہ انھیں 'طالبان کی دھمکیاں موصول ہوئی ہیں۔ سنہ 2020 میں افغان کرکٹ بورڈ نے 25 خواتین کرکٹرز کو کنٹریکٹ دیے تھے۔ تاہم اس کے بعد ایک برس سے بھی کم عرصے میں طالبان اقتدار میں واپس آ گئے۔ تقریباً 20 خواتین کھلاڑی افغانستان چھوڑنے میں کامیاب ہو گئی تھیں اور اب وہ آسٹریلیا میں رہائش پزیر ہیں۔

کوئی کرکٹر کتنا بھی بڑا ہو جائے گیم سے بڑا نہیں ہو سکتا، یوراج کے والد کا کوہلی پر بھرپور طنز

نئی دہلی// یوراج سنگھ کے والد یوگراج سنگھ بارڈر گواسکر ٹرافی میں سینئر پلیئرز کی شرمناک پرفارمنس کے باعث بھارتی ٹیم کی شکست پر برس پڑے۔ بھارتی ذرائع ابلاغ کو دیے گئے ایک انٹرویو میں سابق بھارتی کرکٹر یوگراج سنگھ نے کہا کہ کوئی فرق نہیں پڑتا کہ کوئی کھلاڑی کتنا بھی بڑا ہو جائے وہ گیم سے بڑا نہیں ہو سکتا، صرف اس لیے کہ ویرات کوہلی نے لیجنڈ کا اسٹیٹس حاصل کر لیا ہے تو غلطیاں کرنا ان کے لیے جائز نہیں ہو جاتا ہے۔ یوراج سنگھ کے والد نے کہا کہ ویرات کوہلی آف اسٹمپ سے باہر جاتی گیندوں پر آؤٹ ہو رہے ہیں اب پر انھیں کسی کی رہنمائی کی ضرورت ہے جبکہ ان کی مجموعی فارم پر بھی انھیں گائیڈنس دی جانی چاہیے۔ انھوں نے کہا کہ جب آپ بھارت کے لیے کھیلتے ہیں تو کوچ کا رول اہمیت اختیار کر جاتا ہے، کبھی کبھی ایک پلیئر کا دماغ بلاک ہو جاتا ہے اور وہ رنز اسکور نہیں کر پاتا اور بار بار آؤٹ ہوتا رہتا ہے۔ ویرات کوہلی جو کہ کبھی بھارتی ٹیم کے مایہ ناز بیٹر تصور کیے جاتے تھے، آسٹریلیا میں ان کا بلا خاموش رہا، وہ سیریز کے پانچ ٹیسٹ میچز میں 23.75 کی اوسط سے صرف 190 رنز بنا سکے۔ یوراج سنگھ کے والد یوگراج سنگھ بارڈر گواسکر ٹرافی میں سینئر پلیئرز کی شرمناک پرفارمنس کے باعث بھارتی ٹیم کی شکست پر برس پڑے۔ بھارتی ذرائع ابلاغ کو دیے گئے ایک انٹرویو میں سابق بھارتی کرکٹر یوگراج سنگھ نے کہا کہ کوئی فرق نہیں پڑتا کہ کوئی کھلاڑی کتنا بھی بڑا ہو جائے وہ گیم سے بڑا نہیں ہو سکتا، صرف اس لیے کہ ویرات کوہلی نے لیجنڈ کا اسٹیٹس حاصل کر لیا ہے تو غلطیاں کرنا ان کے لیے جائز نہیں ہو جاتا ہے۔ یوراج سنگھ کے والد نے کہا کہ ویرات کوہلی آف اسٹمپ سے باہر جاتی گیندوں پر آؤٹ ہو رہے ہیں اب پر انھیں کسی کی رہنمائی کی ضرورت ہے جبکہ ان کی مجموعی فارم پر بھی انھیں گائیڈنس دی جانی چاہیے۔

چیمپینز ٹرافی؛ بھارت کو بڑا دھچکا لگنے کا امکان

نئی دہلی// آسٹریلیا کیخلاف بارڈر۔گواسکر ٹرافی کے آخری ٹیسٹ میچ میں انجری کے سبب دوسری اننگز میں بالنگ نہ کروانے والے بھارتی فاسٹ بولر جسپریت بمراہ کی چیمپینز ٹرافی میں شرکت مشکوک ہوگئی۔ میڈیا رپورٹس کے مطابق آسٹریلیا کے حالیہ دورے کے اختتام پر بمراہ کو کمر کے درد کا سامنا کرنا پڑا، جس کے باعث وہ سیریز کے آخری ٹیسٹ میچ کی دوسری اننگز میں بالنگ کرنے سے قاصر رہے۔ کینگروز کیخلاف سڈنی ٹیسٹ میچ کے دوران جسپریت بمراہ لنچ کے فوراً بعد ایک اوور پھینک کر باہر چلے گئے تھے جبکہ کھیل کے اختتام پر ساتھی کرکٹر پراسدھ کرشنا کا کہنا تھا کہ بمراہ کو بیک اسپیزم ہوا ہے، وہ اسکینز کے لیے گئے ہیں، میڈیکل ٹیم ان کی نگرانی کر رہی ہے۔ آسٹریلیا کے اس دورے پر جسپریت بمراہ کا ورک لوڈ تشویشناک رہا ہے، اس سیریز میں انہوں نے نو اننگز میں 152.1 اوورز کرائے ہیں اور 13.06 کی اوسط سے 32 وکٹیں حاصل کیں تھیں۔ سلیکٹرز اور میڈیکل اسٹاف کرکٹر کے ورک لوڈ کو دیکھتے ہوئے آئی سی سی چیمپینز ٹرافی کے پیش نظر انہیں انگلینڈ کیخلاف وائٹ بال سیریز کیلئے آرام دینا چاہتا ہے تاکہ وہ ٹورنامنٹ تک مکمل فٹ ہو سکیں۔ تاہم ابھی واضح نہیں، بمراہ چیمپینز ٹرافی تک مکمل صحتیاب ہو سکیں گے یا نہیں البتہ انکی شمولیت کا فیصلہ انجری کو مدنظر رکھتے ہوئے کیا جائے گا۔ بھارتی میڈیائی رپورٹ میں مزید بتایا گیا ہے کہ اگر بمراہ کو گریڈ 1 کی انجری ہوئی ہے تو ان کی ریکوری میں 2 سے 3 ہفتے لگ سکتے ہیں، گریڈ 2 کی انجری کی صورت میں، بمراہ کی ریکوری 6 ہفتوں تک بڑھ سکتی ہے جبکہ گریڈ 3 کی انجری انہیں 3 ماہ کے لیے کھیل سے باہر کر سکتی ہے۔

جنوبی افریقہ نے پاکستان کو 10 وکٹوں سے شکست دے دی

کیپ ٹاؤن// کاگیسو ربادا، کیشو مہاراج (تین وکٹ) اور مارکو جانسن (دو وکٹ) کے بعد ڈیوڈ بیڈنگھم (ناٹ آؤٹ 44) نے رنز کی شاندار اننگز کی بدولت جنوبی افریقہ نے چوتھے دن پاکستان کو آج دوسرے ٹیسٹ میچ میں 10 وکٹوں سے شکست دے دی۔ جنوبی افریقہ نے 58 رنز کا ہدف پاکستان کو دوسری اننگز میں 7.1 اوورز میں بغیر کوئی وکٹ کھوئے 478 رنز پر آؤٹ کر کے حاصل کر لیا۔ دوسری اننگز میں بیٹنگ کے لیے آنے والے جنوبی افریقہ کی اوپننگ جوڑی ڈیوڈ بیڈنگھم اور ایڈن مارکرم نے شاندار بلے بازی کا مظاہرہ کیا اور تیز رفتاری سے رنز بنائے۔ ڈیوڈ بیڈنگھم نے 30 گیندوں میں چار چوکے اور دو چھکے مار کر (ناٹ آؤٹ 44) رنز بنائے، جبکہ ایڈن مارکرم 13 گیندوں پر (14) رنز بنانے کے بعد ناٹ آؤٹ رہے۔ یہاں آج پاکستان نے کل ایک وکٹ پر 213 رنز سے آگے کھیلنا شروع کیا۔ مارکو جانسن نے خرم شہزاد (18) کو آؤٹ کر کے پاکستان کو دوسرا جھٹکا دیا۔ اس کے بعد پاکستان نے بلے بازی کا سلسلہ جاری رکھا اور وقفے وقفے سے اپنی وکٹیں گنوائیں۔ کامران غلام (28)، سعود شکیل (23)، کپتان شان مسعود (145)، آغا سلمان (48) اور محمد رضوان (41)، عامر جمال (34) اور میر حمزہ (16) رنز بنانے کے بعد آؤٹ ہوئے۔

چیمپینز ٹرافی : بھارت کا نائب کپتان تبدیل کرنے کا فیصلہ

نئی دہلی// چیمپینز ٹرافی کے لیے بھارتی اسکواڈ کا اعلان کچھ دنوں میں کر دیا جائے گا۔ بھارتی میڈیا کے مطابق چیمپینز ٹرافی میں بھارتی ٹیم کی قیادت روہت شرما ہی کریں گے تاہم نائب کپتانی کے حوالے سے نئے نام پر غور کیا جا رہا ہے۔ بھارتی میڈیا کے مطابق چیمپینز ٹرافی میں نائب کپتان کی ذمے داری جسپریت بمراہ کو دیے جانے کا امکان ہے۔ میڈیا رپورٹس کے مطابق ون ڈے فارمیٹ میں نائب کپتانی کے حوالے سے کے ایل راہول، شبمن گل اور ہاردک پانڈیا کے نام بھی سامنے آ رہے تھے لیکن اب جسپریت بمراہ کو نائب کپتان بنانے کا فیصلہ کیا گیا ہے۔ اس حوالے سے حتمی اور باضابطہ اعلان کچھ دنوں میں کر دیا جائے گا۔ واضح رہے کہ جسپریت بمراہ نے حال ہی میں دورہ آسٹریلیا میں 2 ٹیسٹ میچز میں ٹیم کی قیادت کی تھی جن میں سے ایک ٹیسٹ میچ بھارت نے جیت لیا تھا۔ واضح رہے کہ چیمپینز ٹرافی 19 فروری سے شروع ہوگی اور ایونٹ کا فائنل میچ 9 مارچ کو شیڈول ہے۔

آئی ایس ایل : ممبئی سٹی ایف سی نے ایسٹ بنگال ایف سی کو 3 - 2 سے شکست دی

کولکاتہ// ممبئی سٹی ایف سی نے انڈین سپر لیگ (آئی ایس ایل) کے ایک سنسنی خیز مقابلے میں ایسٹ بنگال ایف سی کو 3 - 2 سے شکست دی۔ وویکانند یووا بھارتی کریڈانگن میں پیر کی شب کھیلے گئے میچ میں ممبئی سٹی ایف سی نے پہلے ہاف میں شاندار جارحانہ کھیل کا مظاہرہ کیا اور ابتدائی 45 منٹ میں ایسٹ بنگال ایف سی کے باکس میں 12 بار داخل ہوئے۔ ممبئی سٹی کے لیے اپل چھنگتے نے 39 ویں منٹ میں گول کر کے اپنی ٹیم کو برتری دلائی۔ اس کے چار منٹ بعد نیکوس کیریلس نے 43 ویں منٹ میں گول کر کے برتری کو دوگنا کر دیا۔ ایسٹ بنگال کی جانب سے ساحل پنوار نے 66 ویں منٹ میں گول کیا۔ اس کے بعد ڈیوڈ لیلانزنگا نے کارنر کک کے ذریعے 83 ویں منٹ میں گول کر کے اسکور 2 - 2 سے برابر کر دیا۔ 87 ویں منٹ میں ممبئی سٹی کے نکولس کیریلس نے گول کر کے اپنی ٹیم کی جیت کو یقینی بنایا۔ کیریلس کا میچ میں یہ دوسرا گول تھا۔

صائم ایوب اسسٹنٹ کوچ کے ہمراہ لندن روانہ

لندن// پاکستانی ٹیم کے اوپنر صائم ایوب اسسٹنٹ کوچ اظہر محمود کے ہمراہ کیپ ٹاؤن سے لندن روانہ ہو گئے۔ کیپ ٹاؤن میں کھیلے گئے سیریز کے دوسرے ٹیسٹ میچ میں شارٹ تھرڈ مین باؤنڈری پر گیند کا تعاقب کرنے کی کوشش کی، اس دوران باؤنڈری لائن کے قریب قومی ٹیم کے اوپنر صائم کا دائیں ٹخنہ مڑ جانے سبب انجری کا شکار ہو گئے تھے۔ ابتدائی طور پر صائم ایوب جنوبی افریقا کیخلاف دوسرے ٹیسٹ میچ سے باہر کر دیے گئے تھے تاہم وہ ٹیم کے ہمراہ ہی موجود تھے۔ جنوبی افریقا کیخلاف میچ ختم ہونے کے بعد انہیں علاج کیلئے لندن روانہ کر دیا گیا ہے، جہاں چیئرمین کی ہدایت پر پاکستان کرکٹ بورڈ (پی سی بی) نے انگلینڈ کے ماہر اسپورٹس آرتھوڈاکٹرز انکا چیک اپ کریں گے۔

جنوبی افریقہ کے خلاف دوسرے ٹیسٹ میں سلو اوور ریٹ پر پاکستانی ٹیم کو جرمانہ

کیپ ٹاؤن ٹیسٹ میں سلو اوور ریٹ کے باعث انٹرنیشنل کرکٹ کونسل (آئی سی سی) نے پاکستان ٹیم پر جرمانہ عائد کر دیا ہے۔ آئی سی سی کی جانب سے جاری کیے گئے ایک بیان کے مطابق آئی سی سی نے جنوبی افریقہ کے خلاف ٹیسٹ میچ میں سلو اوور ریٹ پر پاکستان کے پانچ ورلڈ ٹیسٹ چیمپین شپ پوائنٹس کاٹ لیے ہیں۔ آئی سی سی کی جانب سے پاکستانی ٹیم پر میچ فیس کا 25 فیصد جرمانہ بھی عائد کیا گیا ہے۔ کیپ ٹاؤن ٹیسٹ میں پاکستان ٹیم مقررہ وقت سے پانچ اوورز پیچھے رہی جس کی وجہ سے ٹیم پر جرمانہ عائد کیا گیا ہے۔ پاکستان کو یہ جرمانہ آئی سی سی کے ضابطہ اخلاق کے آرٹیکل 2.22 کے تحت عائد کیا گیا ہے جو اوور ریٹ کی خلاف ورزی سے متعلق ہیں۔ اس قانون کے تحت کھلاڑیوں کو ہر اس اوور کے لیے پانچ فیصد میچ فیس جرمانہ کیا جاتا ہے جو ان کی ٹیم مقررہ وقت میں مکمل نہیں کر پاتی ہے۔ پاکستان کے پوائنٹس آئی سی سی کے آرٹیکل 16.11.2 کے تحت کاٹے گئے ہیں۔ یہ آرٹیکل آئی سی سی ورلڈ ٹیسٹ چیمپین شپ کے پلیئنگ کنڈیشنز سے متعلق ہے۔ اس آرٹیکل کے مطابق مقررہ وقت کے بعد کیے گئے ہر اوور کے لیے ٹیم سے ایک پوائنٹ کاٹ لیا جاتا ہے۔ یاد رہے کہ جنوبی افریقہ نے دوسرے ٹیسٹ میچ میں پاکستان کو شکست دے کر سیریز 0-2 سے اپنے نام کر لی تھی۔ دریں اثنا جنوبی افریقا کیخلاف دوسرے ٹیسٹ میچ میں 10 وکٹوں کی شکست کے باوجود پاکستانی ٹیم نے جنوبی افریقا میں منفرد ریکارڈ بنا ڈالا۔ پروٹیز کیخلاف دوسرے ٹیسٹ میچ کی دوسری اننگز میں پاکستان نے فالو آن کا شکار ہونے کے بعد 478 رنز کا مجموعہ بورڈ پر لگایا، جس میں کپتان شان مسعود کے 145 اور بابر اعظم کے 81 رنز شامل تھے۔ جنوبی افریقا میں 136 برس کے طویل عرصے بعد کسی ٹیم نے 400 رنز کا ہندسہ عبور کیا، یہ بھی پہلی بار ہوا ہے کہ کسی مہمان ٹیم نے پروٹیز کیخلاف فالو آن کا شکار ہونے کے بعد 400 سے زائد رنز بورڈ پر لگائے ہوں۔

شکست کے باوجود پاکستان نے جنوبی افریقا میں 136 سال پرانا ریکارڈ توڑ ڈالا

کیپ ٹاؤن// جنوبی افریقا کیخلاف دوسرے ٹیسٹ میچ میں 10 وکٹوں کی شکست کے باوجود پاکستانی ٹیم نے جنوبی افریقا میں منفرد ریکارڈ بنا ڈالا۔ پروٹیز کیخلاف دوسرے ٹیسٹ میچ کی دوسری اننگز میں پاکستان نے فالو آن کا شکار ہونے کے بعد 478 رنز کا مجموعہ بورڈ پر لگایا، جس میں کپتان شان مسعود کے 145 اور بابر اعظم کے 81 رنز شامل تھے۔ جنوبی افریقا میں 136 برس کے طویل کے عرصے بعد کسی ٹیم نے 400 رنز کا ہندسہ عبور کیا، یہ بھی پہلی بار ہوا ہے کہ کسی مہمان ٹیم نے پروٹیز کیخلاف فالو آن کا شکار ہونے کے بعد 400 سے زائد رنز بورڈ پر لگائے ہوں۔ اس سے قبل 122 سال قبل 1902 میں آسٹریلیا نے جوہانسبرگ میں فالو آن کا شکار ہونے کے بعد 372/7 رنز بنائے تھے۔ جنوبی افریقا میں فالو آن کے بعد سب سے زیادہ رنز بنانے کا ریکارڈ میزبان ملک کے پاس ہے، جس نے 1999 میں ڈربن میں انگلینڈ کے خلاف 572 رنز بنائے تھے۔ خیال رہے کہ کیپ ٹاؤن میں کھیلے گئے میچ میں جنوبی افریقا نے پہلی اننگز میں 615 رنز کا پہاڑ کھڑا کیا تھا، جس کے جواب میں قومی ٹیم محض 194 رنز بنا کر فالو آن کا شکار ہو گئی تھی، بعدازاں دوسری اننگز میں گرین شرٹس نے کپتان شان مسعود کے 145 اور بابر اعظم کے 81 کی مدد سے 478 رنز بورڈ پر لگائے تھے۔

جسپریت بمراہ کا جوس نکال دیا گیا، ہربھجن سنگھ برہم

نئی دہلی// بھارت کے سابق آف اسپنر ہربھجن سنگھ نے کہا ہے بھارتی کرکٹ ٹیم نے فاسٹ بولر جسپریت بمراہ کا گنے کی مشین میں ڈال کر جوس نکال دیا۔ بارڈر گواسکر ٹرافی میں بھارت کے 3-1 سے شرمناک شکست کے بعد وہاں ہاہاکار مچی ہوئی ہے سابق کرکٹرز، تجزیہ کار اور شائقین اس شرمناک شکست پر آگ بگولا ہوئے بیٹھے ہیں، ایسے میں ہربھجن سنگھ نے جسپریت بمراہ کو بہت زیادہ استعمال کرنے پر شدید تنقید کی ہے۔ سابق آف اسپنر نے کہا کہ بمراہ کو ایسے استعمال کیا گیا جیسے گنے کا سارا رس نچوڑ لیا گیا ہو، سیریز میں ایسا ہی تھا کہ ٹریوس ہیڈ آئے، مارنس لبوشین آئے یا اسٹیون اسمتھ بیٹنگ کے لیے آئے جسپریت بمراہ کو بال پکڑا دی جاتی تھی۔ یوٹیوب چینل پر اظہار خیال کرتے ہوئے ہربھجن سنگھ نے کہا کہ فاسٹ بولر بمراہ کتنے اوورز بال کر سکتے ہیں، انہیں استعمال کر کر کے اس حالت تک پہنچا دیا گیا، ہربھجن سنگھ نے کہا کہ آپ نے بمراہ کی کمر توڑ دی، ٹیم مینجمنٹ کو اس بات کا فیصلہ کرنا چاہیے تھا کہ جسپریت کو کتنے اوورز کرنے ہیں، وہ اگر فٹ ہوتے تو بھارت پانچواں ٹیسٹ جیت جاتا۔ خیال رہے کہ جسپریت بمراہ کو بارڈر گواسکر سیریز میں شاندار بولنگ کرنے پر مین آف دی سیریز کا ایوارڈ دیا گیا، انھوں نے پانچ ٹیسٹ میچز میں 32 وکٹیں حاصل کی تھیں۔

انٹرنیشنل کھو کھو فیڈریشن نے ورلڈ کپ میچز کیلئے ضوابط کا اعلان کیا

نئی دہلی// بین الاقوامی کھو کھو فیڈریشن نے 13 سے 19 جنوری تک نئی دہلی میں منعقد ہونے والے کھو کھو ورلڈ کپ میچوں کے لیے نئے ضوابط کو مطلع کر دیا ہے۔ یہ قوانین قومی اور بین الاقوامی کھو کھو میچوں پر فوری طور پر لاگو ہوں گے۔ انٹرنیشنل کھو کھو فیڈریشن کے صدر سدھانشو متل نے کہا کہ کھو میچ کا دورانیہ 50 منٹ ہوگا اور میچ سے قبل ٹاس کے ذریعے دونوں ٹیموں کو اٹیک اور دفاع کا آپشن منتخب کرنے کا موقع ملے گا۔ ہر ٹیم میں 15 کھلاڑی ہوں گے جن میں سے 12 کھلاڑی میدان میں کھیلیں گے جبکہ باقی تین کھلاڑی متبادل ہوں گے۔ جاری کردہ ضوابط کے مطابق سنٹرل لین کو پار کرنا، جلدی اٹھ جانا، پیچھے ہٹنا اور سمت بدلنا فاؤل مانا جائے گا۔ کھو کھو ورلڈ کپ کے لیے کھیل کے میدان کا سائز 26 بائی 20 میٹر مستطیل ہوگا۔ ہر میچ دو اننگز پر مشتمل ہوگا۔ ہر اننگ کو سات منٹ کے اٹیکنگ اور ڈیفنس ٹرن میں تقسیم کیا جائے گا۔ ہر اننگ کے بعد چار منٹ کا آرام ہوگا اور ٹرن کے درمیان تین منٹ کا وقفہ ہوگا۔ ٹرن کے آغاز میں تین ڈیفنڈرز پچ کھیل کے میدان میں ہوگا۔

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,