WATTAN
The Urdu Daily
روزنامہ
وطن
بڈگام

بدھوار
29 جنوری 2024

SUNDAY
26-JANUARY-2025

صفحہ 08
ارون جیٹلی اسٹیڈیم میں پریکٹس کی

صفحہ 08
جمہوریت ہمراہ فٹ ہو گئے تو معجزہ ہو گا

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■
■ جلد: 15 ■ شمارہ نمبر: 23 ■ صفحات: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■

بی جے پی نے خصوصی پوزیشن کی منسوخی کیلئے برسوں کا انتظار کیا

ہمیں واپسی کے لئے انتظار کرنا چاہئے

جموں وکشمیر میں کمانڈ اور کنٹرول کے لئے دو پاور سینٹر: وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ

سری نگر: ۲۸، جنوری //

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے جموں وکشمیر میں "کمانڈ اور کنٹرول کیلئے 2 پاور سینٹر" موجود ہونے کا اعتراف کرتے ہوئے کہا ہے کہ منتخب حکومت کو KAS افسران کے تبادلے وتعیناتیوں کا اختیار ہے جبکہ IAS افسران کا تبادلہ راج بھون سے کیا جارہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ پہلے یہ کابینہ طے کرتی تھی کہ ڈی سی، ایس پی، آئی جی، ڈویژنل کمشنر، چیف سیکریٹری وغیرہ کون ہوگا، اور اب ہم ان کی تقرریوں کا فیصلہ نہیں کر رہے ہیں۔ تاہم عمر عبداللہ نے اس یقین کا اظہار کیا کہ یہ 2 پاور سینٹروں والا انتظام زیادہ دیر تک قائم نہیں رہے گا۔ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے بی جے پی نے جموں وکشمیر کی خصوصی حیثیت کو ختم کرنے کے لئے برسوں انتظار کیا، کیوں نہ ہم اسے بحال کرنے کا

انتظار کریں۔ جے کے این ایس مانٹرنگ ڈیسک کے مطابق وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے ایک ٹی وی چینل کے زیر اہتمام ایک پروگرام کے دوران کہا کہ منتخب حکومت لوگوں کے مسائل کو حل کرنے پر توجہ دے رہی ہے اور جموں وکشمیر میں حکومت کو قائم ہوئے کتنے دن ہوئے ہیں، یہ گننا بے کار ہے۔ انہوں نے سوال پوچھنے والے صحافی سے کہا کہ اگر آپ کو یقین ہے کہ ہم دن نہیں گن رہے تھے، تو یہ آپ ہی ہیں جو دن گن رہے ہیں۔ یہ ہمارے لیے بیکار ہے۔ انہوں نے ساتھ ہی کہا کہ جب ہم 100 دن کام کرنے کی بات کرتے ہیں تو اس کا کوئی مقصد نہیں ہوتا۔ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ آپ جانتے ہیں کہ 6 سال کی مدت کے بعد یہ ایک مختلف دور ہے۔ حکومت کے ڈومین اور کام کاج کو سمجھنے میں وقت لگتا ہے۔ عمر عبداللہ کا کہنا تھا کہ اس سے پہلے میں نے ریاست کے چیف منسٹر کے طور پر کام کیا تھا اور وہاں خصوصی انتظامات تھے جن سے لوگ لطف اندوز ہو رہے تھے، لیکن آج یہ مرکز کے زیر انتظام علاقہ ہے جو بالکل مختلف ہے۔ لیکن ہماری کوشش ہے کہ عوام اور حکومت کے درمیان اچھے تعلقات قائم رہیں اور ہم اس میں کامیاب ہوئے ہیں۔ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ ہم نے انتخابی منشور میں کیے گئے وعدوں کو پورا کرنے کی بھی کوشش کی۔ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے حکومت کے کام کاج میں رکاوٹوں کا اعتراف کیا، کیوں کہ جموں وکشمیر کے مرکز کے زیر انتظام علاقے کو 2 پاور سینٹرز سے کمانڈ اور۔۔۔۔101

نئی دہلی میں تبدیلی جموں وکشمیر کیلئے نئے امکانات کا آغاز کریگی

مستقبل میں ہونے والی تبدیلیوں کے لئے پُر امید ہوں: عمر عبداللہ

سری نگر: ۲۸، جنوری //

جموں وکشمیر کے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے منگل کے روز ایک ریاست اور یونین ٹریٹری میں نظم ونسق کے درمیان واضح فرق کو تسلیم کرتے ہوئے مستقبل میں ہونے والی تبدیلیوں کیلئے امید کا اظہار کیا۔ انہوں نے کہا کہ ایک ریاست اور مرکز کے زیر انتظام علاقے کی حکمرانی کے درمیان ایک قابل ذکر تضاد ہے۔ عمر عبداللہ نے کہا کہ جب کہ ہمارے پاس مکمل کمانڈ اور کنٹرول نہیں ہے، مجھے امید ہے کہ وقت مثبت تبدیلی لائے گا۔ انہوں نے مزید کہا کہ رکاوٹوں کے باوجود 80 فیصد حکمرانی ان کے ہاتھ میں ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق جموں میں ایک تقریب سے خطاب کرتے ہوئے، وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے سونہ مرگ میں وزیر اعظم کی طرف سے کی گئی یقین دہانیوں کا حوالہ دیتے ہوئے اس بات کی تصدیق کی کہ ریاست کی بحالی ان کی انتظامیہ کا بنیادی ہدف ہے۔ انہوں نے کہا کہ موجودہ یونین ٹریٹری کی حیثیت مستقل نہیں ہے۔ عمر عبداللہ کا کہنا تھا کہ مجھے یقین ہے کہ ریاست کی حیثیت بالآخر بحال ہو جائے گی۔ عمر عبداللہ نے اپنی حکومت کی طرف سے خاص طور پر کابینہ اور اسمبلی دونوں میں قرار دادیں پاس کرنے میں نمایاں پیش رفت۔۔۔۔102

جواہر نگر میں آتشزدگی

سرکاری کوارٹر کو نقصان

سرینگر/ 28 جنوری //

سرینگر کے جواہر نگر علاقے میں آگ کی ہولناک واردات میں سرکاری کوارٹر کو نقصان پہنچ گیا جبکہ اس دوران اینٹی کورپشن بیورو میں تعینات ڈپٹی سپرنٹنڈنٹ جھلس کر زخمی ہو گیا اور اس کی ذاتی گاڑی کو بھی نقصان پہنچ گیا۔ سی این آئی کے مطابق منگل کی صبح جواہر نگر سرینگر علاقے میں اس وقت سنسنی کا ماحول پھیل گیا جب ایک سرکاری کوارٹر میں۔۔۔۔103

معراج النبیؐ: خطہ پیر پنچال کے آر پار شب خوانی کی روح پرور مجالس

درگاہ حضرت بل میں عظیم الشان اجتماع ہزاروں عقیدتمندوں کی شرکت، موئے مقدس کے دیدار سے فیضیاب

سری نگر: ۲۸، جنوری //

جموں وکشمیر میں منگل کے روز آقائے نامدار حضرت محمد مصطفی، احمد مجتبیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کے سفر عرش اور اللہ رب العزت سے ملاقی وہم کلام ہونے کی مناسبت سے معراج النبی صلی اللہ علیہ وسلم کی تقریب سعید انتہائی تزک واحتشام اور مذہبی جوش وخروش کیساتھ منائی گئی۔ شب خوانی روح پرور مجالس میں لاکھوں فرزندان توحید نے شرکت کی اور رسول رحمت صلی اللہ علیہ وسلم کے تئیں اپنی والہانہ عقیدت اور محبت کا اظہار کیا۔ شب خوانی کی سب سے بڑی اور روح پرور مجلس جھیل ڈل کے کنارے پر واقع تاریخی آثار شریف درگاہ حضرت بل میں منعقد ہوئی، جہاں ہزاروں مرد وزن عقیدت مندوں نے۔۔۔۔104

ون نیشن ون الیکشن نوجوانوں کے مستقبل سے منسلک

ملک کے نوجوانوں کے بغیر دنیا کے مستقبل کا تصور نہیں کیا جاسکتا: وزیر اعظم

سرینگر/ 28 جنوری //

"ون نیشن، ون الیکشن" ملک کے جمہوری عمل کیلئے اہم بحث ہے کی بات کرتے ہوئے وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ ملک کے نوجوانوں کے بغیر دنیا کے مستقبل کا تصور نہیں کیا جاسکتا۔ سی این آئی کے مطابق وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ "ایک قوم، ایک انتخاب" تجویز پر جاری بحث ہندوستان کے جمہوری عمل کے لیے اہم ہے اور نوجوانوں سے زور دیا کہ وہ اس بحث میں فعال طور پر شامل ہوں اور اسے فروغ دیں۔ نئی دہلی میں نیشنل کیڈٹ کور (این سی سی) کی ایک ریلی سے خطاب کرتے ہوئے وزیر اعظم مودی نے نوجوانوں پر زور دیا، بشمول این سی سی کیڈٹس اور این ایس ایس رضا کار، اس بحث میں فعال طور پر حصہ لینے اور اسے فروغ دینے کے لیے، جوان کے بقول ان کے مستقبل سے براہ راست جڑی ہوئی ہے۔ وزیر اعظم۔۔۔۔105

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کینال روڈ جموں پر

نوتعمیر شدہ توی اسٹیٹ گیسٹ ہاؤس کا افتتاح

سری نگر: ۲۸، جنوری //

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے منگل کے روز کینال روڈ جموں پر جدید سہولیات سے آراستہ نوتعمیر شدہ توی اسٹیٹ گیسٹ ہاؤس کا افتتاح کیا۔ انہوں نے کہا کہ جدید سہولیات سے آراستہ سرکاری گیسٹ ہاؤس ریاستی مہمانوں اور اعلیٰ سطحی وفود کی میزبانی کیلئے ایک اہم اثاثہ ہوگا۔ جے کے این ایس کے مطابق وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے منگل کو ریاست کے مہمان نوازی کے بنیادی ڈھانچے میں ایک اہم اضافہ کرتے ہوئے جموں کے کینال روڈ پر نوتعمیر شدہ توی اسٹیٹ گیسٹ ہاؤس کا افتتاح کیا۔ نائب وزیر اعلیٰ سریندر چودھری، کابینی وزراء جاوید احمد ڈار اور ستیش شرما، وزیر اعلیٰ کے مشیر ناصر اسلم وانی، چیف سکریٹری اٹل ڈلو، ایڈیشنل چیف سکریٹری دھیرج گپتا، پرنسپل سکریٹری ہاسپٹلٹی اینڈ پروٹوکول رخشی سنگھ، ڈائریکٹر ہاسپٹلٹی اینڈ پروٹوکول اشونی کمار،۔۔۔۔106

29 جنوری سے 03 فروری تک بارشوں اور برفباری کی پیشگوئی

شبانہ درجہ حرارت میں معمولی بہتری درج، سرینگر میں شبانہ درجہ حرارت منفی 4.3 ڈگری

سرینگر/ 28 جنوری //

دن بھر کھلی دھوپ نکلنے اور محکمہ موسمیات کی جانب سے بارشوں اور برفباری کی پیشگوئی کے بیچ شبانہ درجہ حرارت میں معمولی بہتری درج ہوئی ہے۔ سرینگر میں رات کا درجہ حرارت منفی 4.3، پہلگام میں منفی 6.6 اور گلمرگ میں شبانہ درجہ حرارت منفی 5 ڈگری سیلشیس درج کیا گیا۔ سی این آئی کے مطابق وادی کشمیر میں آنے والے کچھ دنوں تک محکمہ موسمیات نے برفباری اور بارشوں کی پیشگوئی کی ہے۔ محکمہ موسمیات کے مطابق اگلے 24 گھنٹوں میں کچھ ایک مقامات پر بارش جبکہ اس کے بعد مزید دو دنوں تک وسیع۔۔۔۔107

چھ دن قبل ائیر لفٹ کرائی گئی تین بہنیں

مکمل صحت یابی کے بعد اسپتال سے رخصت

سرینگر/ 28 جنوری //

بدھل راجوری میں 17 پر اسرار ہلاکتوں کے بعد لوگوں نے اس وقت کچھ حد تک راحت کی سانس لی جب چھ دن قبل میڈیکل کالج جموں میں ائیر لفٹ کرائی گئی تین بہنوں کو مکمل صحت یابی کے بعد اسپتال سے واپس رخصت کیا گیا۔ سی این آئی کے مطابق راجوری کے بدھل گاؤں میں راحت کی علامت ابھری ہے کیونکہ چھ دن قبل جی ایم سی جموں میں ائیر لفٹ کرائی گئی تین بہنوں کو مکمل صحت یاب ہونے کے بعد چھٹی دے دی گئی ہے۔ ذرائع نے بتایا کہ 23، 18 اور 16 سال کی بہنوں کو گاؤں سے نکالے جانے کے بعد طبی علاج کیلئے جی ایم سی جموں میں داخل کرایا گیا تھا۔ ذرائع نے بتایا کہ ان کی صحت۔۔۔۔108

NIA کے کشمیر میں چھ مقامات پر چھاپے

سرینگر/ 28 جنوری //

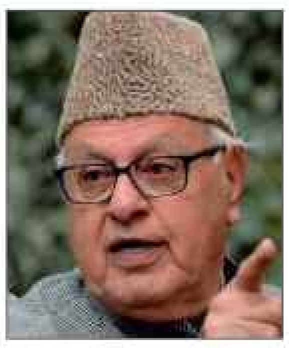
ملی ٹینسی سازش اور دو غیر مقامی شہریوں کی ہلاکت کے کیس کے سلسلے میں قومی تحقیقاتی ایجنسی (این آئی اے) نے وادی کشمیر میں چھ مقامات پر چھاپے ڈالیں اور تلاشیاں کارروائی انجام دی۔ سی این آئی کے مطابق قومی تحقیقاتی ایجنسی (این آئی اے) نے ملی ٹینسی سے متعلق ایک کیس کے سلسلے میں منگل وار کو کشمیر کے۔۔۔۔109

خصوصی پوزیشن کی بحالی کی لڑائی سے دستبرداری کا سوال ہی نہیں

ریاستی درجہ کی بحالی کے بعد ہی لوگوں کے مسائل حقیقی معنوں میں حل ہوسکتے ہیں

سرینگر/ 28 جنوری //

دفعہ 370 اور 35 اے کی بحالی کی لڑائی سے دستبرداری کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا ہے کی بات کرتے ہوئے نیشنل کانفرنس کے صدر ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے کہا کہ مہاراجہ ہری سنگھ نے ہی 1927 میں سٹیٹ سبجیکٹ قانون لایا تھا تاکہ یہاں کے عوام خصوصاً جموں کے ڈوگروں کے زمینیں اور نوکریاں مقامی لوگوں کیلئے بچائی جاسکیں اور اسی قانون نے بعد میں 35 اے کی شکل اختیار کی۔ سی این آئی کے مطابق معراج النبی کی تقریب کے موقعے پر صدر نیشنل کانفرنس ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے آج درگاہ حضرت بل میں حاضری دی اور۔۔۔۔110



جموں وکشمیر یوٹی حکومت کا پہلا بجٹ اجلاس

تین مارچ سے منعقد ہوگا، لیفٹنٹ گورنر کی منظوری

سرینگر/ 28 جنوری //

جموں کشمیر یوٹی حکومت کا پہلا بجٹ اجلاس 3 مارچ کو منعقد ہوگا جس کیلئے لیفٹنٹ گورنر نے منظوری دی ہے۔ اجلاس کے پہلے روز لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا ارکان اسمبلی سے خطاب کریں گے جبکہ اس دوران چھ سال بعد مرکزی زیر انتظام علاقے کا سالانہ بجٹ پیش کیا جائے گا۔ سی این آئی کے مطابق لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا نے 3 مارچ کو جموں کشمیر یوٹی کا پہلا بجٹ اجلاس بلانے کی منظوری دے دی ہے جس کے دوران چھ سال بعد یوٹی کا سالانہ بجٹ پیش کیا جائے گا۔ عہدیداروں نے بتایا کہ لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا بجٹ اجلاس کے پہلے دن 3 مارچ کو مقننہ سے خطاب کریں گے۔ خیال۔۔۔۔111

اننت ناگ میں یرقان کی بیماری پھوٹ پڑی، 27 ٹیسٹ مثبت

لوگوں میں تشویش کی لہر، محکمہ صحت متحرک، علاقے میں سکریننگ کا عمل تیز

سرینگر/ 28 جنوری //

جنوبی ضلع اننت ناگ کے مضافات میں یرقان کی بیماری پھوٹ پڑنے کے بعد 27 افراد کے ٹیسٹ مثبت آئیں ہے۔ ادھر بیماری کے پھیلاؤ کے باعث مقامی لوگوں میں تشویش کی لہر دوڑ گئی ہے جبکہ میڈیکل کالج اننت ناگ نے 27 افراد جن میں زیادہ تر بچے ہیں یرقان کے مثبت پائے جانے کے بعد ایک پانچ رکنی تحقیقاتی ٹیم تشکیل دی ہے۔ سی این آئی کو نمائندے پرویز وانی نے اس ضمن میں تفصیلات فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ اننت ناگ کے گلی باغ علاقے میں یرقان کی وبا پھیل۔۔۔۔112

پُر اسرار بیماری کے بارے میں تحقیق اور

تحقیقات سرعت سے جاری: میڈیکل اسپرانٹنڈنٹ

سرینگر/ 28 جنوری //

بدہال راجوری میں 11 مریضوں کی حالت میں سدھار آنے کا عندیہ دیتے ہوئے گورنمنٹ میڈیکل کالج راجوری کے میڈیکل سپرانٹنڈنٹ نے کہا کہ ٹیسٹوں کے دوران کوئی پُر اسرار بیماری ابھی تک ثابت نہیں ہوئی۔ بالائی علاقوں میں اس طرح کی بیماری کے بارے میں جانچ ہو رہی ہے حقائق ضرور منظر عام پر لائے جائے گے۔ ظاہریہ طور پر ابھی تک ایسی کوئی بات سامنے نہیں آئی جس پر اتفاق یا بھروسہ کیا جائے حالات بہتر ہو رہے ہے ضرور کسی نہ کسی نتیجے پر پہنچ جائینگے۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق بڈہال راجوری میں 13 بچوں سمیت 17 افراد کی ہلاکت کے بعد گیارہ کے قریب مریضوں کی حالت متغیر ہونے کے بعد انہیں جی ایم سی راجوری میں علاج۔۔۔۔113

راجوری اور پونچھ ضلع میں ملی ٹنٹوں کیخلاف آپریشن آل آوٹ

سیکورٹی فورسز نے کنٹرول لائن کے قریب دو درجن مقامات پر تلاشی آپریشن شروع کردیا

سرینگر/ 28 جنوری //

گزشتہ سال جموں کے راجوری اور پونچھ ضلع میں بڑھتے ملی ٹنٹ حملوں کے بعد سیکورٹی فورسز نے کنٹرول لائن کے قریب تقریباً دو درجن مقامات پر بڑے پیمانے پر تلاشی آپریشن شروع کردیا ہے اور ممکنہ طور پر جنگلات میں چھپے بیٹھے ملی ٹنٹوں کو ڈھونڈ نکالنے کیلئے کارروائی تیز کردی گئی ہے۔ سی این آئی کے مطابق جموں خطے کے مختلف اضلاع میں گزشتہ سال کئی حملے کرنے والے ملی ٹنٹوں کا مقابلہ کرنے کیلئے۔۔۔۔114

’پزل گیمز‘.... ضعیف عمری میں دماغ کو متحرک رکھتے ہیں

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

مطالعہ کا دائرہ کار

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

ماہرین کی آراء

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

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

دماغی توازن

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

مختلف تیل کے طبی فوائد

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

ارنڈی کا تیل (Castor Oil)

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

ناریل کا تیل (Coconut Oil)

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

بادام کا تیل (Almond Oil)

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

زیتون کا تیل (Olive Oil)

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

ٹیلی گرام نے میسج کے ترجمہ کی سہولت فراہم کردی

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

’شکر‘ کا زیادہ استعمال کیوں خطرناک ہے؟

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

شکر کی کتنی مقدار لینی چاہیے؟

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

موٹاپے کی وجہ

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

ذیابطیس کی وجہ

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

ایکنی کا شکر سے تعلق

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

دل کی صحت کیلئے خطرہ

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

کینسر کے خطرات کا بڑھ جانا

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

عمر کے مطابق صحت مند زندگی گزاریں

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

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

اپنی جلد پر مہربان رہیں

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

☆ باہر نکلتے وقت سن اسکرین لگائیں

☆ ہر سال اسکن کینسر اسکریننگ کروائیں

☆ اینٹی ایجنگ اسکن کیئر روٹین اپنائیں

☆ جلد کیلئے موزوں پروڈکٹس استعمال کریں

☆ پانی زیادہ سے زیادہ پیا کریں

ایکسر سائز کو معمول بنائیں

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

خوراک کا خیال رکھیں

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

☆ پھل اور سبزیاں استعمال کریں۔

☆ روکھا پروٹین، جیسے مچھلی اور پھلی کھائیں۔

☆ روزانہ کم سے کم تین اونس بغیر چھنا دلیہ، بغیر چھنے آٹے کی روٹی، چاول اور پاستا لیں۔

☆ کم چکنائی والی ڈیری مصنوعات جیسے کہ دودھ، دہی اور پنیر وغیرہ جن میں وٹامن ڈی ہوتا ہے۔

☆ صحت بخش چکنائی کھائیں۔

☆ پروسیس کی ہوئی غذاؤں، ریفائنڈ شوگر اور غیر صحت بخش چکنائی (مرغن غذاؤں) سے پرہیز کریں۔

☆ نمک کا استعمال کم سے کم کریں تاکہ بلڈ پریشر کی سطح کم رہے۔

☆ تمباکو نوشی سے پرہیز کریں۔

ذہنی دباؤ کم سے کم لیں

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

نئے مشغلے اپنائیں

The Urdu Daily WATTAN وطن

امریکی سپریم کورٹ کے فیصلے کے بعد طہور رانا کی انڈیا حوالگی کی راہ ہموار

ویب ڈیسک// امریکہ کی سپریم کورٹ نے پاکستانی نژاد کینیڈین تاجر طہور رانا کی شکاگو کی عدالت کی جانب سے انڈیا حوالگی کے خلاف دائر درخواست مسترد کر دی ہے۔ مئی 2023 میں شکاگو کی ایک عدالت نے ممبئی حملوں میں ملوث ہونے کے الزام میں انڈین حکومت کو مطلوب تاجر طہور رانا کو انڈیا کے حوالے کرنے کی منظوری دی تھی۔ تاہم عدالت نے کہا تھا کہ رانا اس وقت تک امریکہ کی حراست میں ہی رہیں گے جب تک امریکی وزارت خارجہ اس بارے میں حتمی فیصلہ نہیں کر لیتی۔ اس موقع پر مقامی میڈیا سے بات کرتے ہوئے ممبئی حملہ کیس میں سرکاری وکیل اجوال نکم نے کہا ہے کہ 'انڈیا کے لیے ایک بڑی فتح ہے کیونکہ طہور رانا وہ شخص ہے جسے ممبئی حملوں کے پیچھے مجرمانہ سازش کے حوالے سے متعدد تفصیلات معلوم ہیں' اُن کا مزید کہنا تھا کہ اس سے پاکستان کی اس حملے میں ملوث ہونے کے حوالے سے مزید معلومات سامنے آئیں گی نومبر 2008 میں انڈیا کے شہر ممبئی میں ہونے والے حملوں میں 166 افراد ہلاک ہوئے تھے اور ان کے لیے عسکریت پسند تنظیم لشکر طیبہ کو مورد الزام ٹھہرایا گیا تھا۔ 2011 میں شکاگو کی وفاقی عدالت کے ججوں نے طہور رانا کو لشکر طیبہ کی مدد کرنے کا مجرم قرار دیا تھا لیکن انھیں ممبئی حملوں کی منصوبہ بندی اور ان میں براہ راست ملوث ہونے کے الزامات سے بری کر دیا گیا تھا۔ ان جرائم پر انھیں 2013 میں 14 سال قید کی سزا سنائی گئی تھی۔ 2020 میں طہور رانا کو کووڈ 19 کا ٹیسٹ مثبت آنے کے بعد ہمدردی کی بنیاد پر امریکی جیل سے رہا کیا گیا تھا لیکن انڈیا کی جانب سے حوالگی کی درخواست کے بعد انھیں دوبارہ گرفتار کیا گیا۔ طہور رانا نے اپنے خلاف عائد تمام الزامات سے انکار کیا ہے۔ انڈین حکام نے طہور رانا پر الزام عائد کیا ہے کہ انھوں نے اپنے بچپن کے دوست ڈیوڈ کولمین ہیڈلی کے ساتھ مل کر سازش کی اور پاکستانی عسکریت پسند گروپ لشکر طیبہ کی مدد کی۔ اس کیس میں استغاثہ نے کہا کہ 2006 میں رانا نے ہیڈلی کو ممبئی میں شکاگو میں واقع اپنی امیگریشن سروس فرم کا دفتر کھولنے کی اجازت دی تھی، جسے ہیڈلی نے 2008 کے حملے کے لیے مقامات کی تلاش کے لیے کور کے طور پر استعمال کیا تھا۔ ممبئی حملوں میں ملوث ہونے کے الزام میں امریکہ میں 35 سال قید کی سزا کاٹنے والے ہیڈلی نے 2011 میں طہور رانا کے خلاف گواہی دی تھی۔ رانا کی دفاعی ٹیم نے اس وقت کہا تھا کہ ان کے پرانے دوست ہیڈلی نے اس انھیں استعمال کیا اور گمراہ کیا۔ ممبئی حملوں کے مقدمے کے سپیشل پبلک پراسیکیوٹر اجول نکم نے انڈین خبر رساں ایجنسی اے این آئی سے بات کرتے ہوئے طہور رانا کی حوالگی کے فیصلے کو ایک اہم پیش رفت قرار دیا۔ انھوں نے کہا کہ 'امریکی عدالت کا طہور رانا کی حوالگی کا حکم انڈیا کے لیے بڑی فتح ہے۔ میری معلومات کے مطابق ایسا پہلی مرتبہ ہوا ہے کہ امریکی حکومت نے انڈین تحقیقاتی ایجنسی کے شواہد پر بہت زیادہ انحصار کیا ہے۔ انھوں نے مزید کہا کہ 'میرے خیال میں طہور رانا کی حوالگی کا یہ حکم مجرمانہ سازش کا دروازہ پوری طرح سے کھولنے میں کئی طریقوں سے ہماری مدد کرے گا۔ 59 سالہ طہور حسین رانا کی پرورش پاکستان میں ہوئی اور انھوں نے میڈیکل کی ڈگری لینے کے بعد پاکستانی فوج کی میڈیکل کور میں شمولیت اختیار کی۔ وہ اور ان کی اہلیہ، جو خود بھی ایک ڈاکٹر ہیں، 2001 میں امیگریشن لینے کے بعد کینیڈا کے شہری بن گئے تھے۔ سنہ 2009 میں گرفتاری سے قبل رانا شکاگو میں رہتے تھے اور امیگریشن اور ٹریول ایجنسی سمیت کئی کاروبار چلاتے تھے۔

انڈونیشیا آسیان، انڈو پیسیفک میں بھارت کیلئے "اہم شراکت دار" ہے/مودی

نئی دہلی// وزیر اعظم نریندر مودی نے انڈونیشیا کو آسیان اور انڈو پیسیفک میں ہندوستان کے لئے ایک "اہم شراکت دار" قرار دیا۔ پی ایم مودی نے امن، سلامتی، ترقی اور حکمرانی پر مبنی نظم کو یقینی بنانے کے لیے ہندوستان اور انڈونیشیا کے عزم کا اظہار کیا۔ ہفتہ کو انڈونیشیا کے صدر پرابوو سوبیانتو کے ساتھ ملاقات کے بعد اپنے ریمارکس میں پی ایم مودی نے کہا، "انڈونیشیا آسیان اور انڈو پیسیفک میں ہمارے لیے ایک اہم شراکت دار ہے۔ دونوں ممالک اس میں امن، سلامتی، ترقی اور حکمرانی پر مبنی نظم کو یقینی بنانے کے لیے پرعزم ہیں۔ ہم دونوں اس بات پر متفق ہیں کہ بین الاقوامی قوانین کے مطابق جہاز رانی کی آزادی کو یقینی بنایا جائے۔" انہوں نے کہا کہ ہندوستان اور انڈونیشیا جی 20، آسیان، انڈین اوشین رم ایسوی ایشن جیسے فورمز میں مل کر کام کرتے ہیں۔ انہوں نے انڈونیشیا کی برکس رکنیت کا خیر مقدم کیا۔ انہوں نے کہا کہ ہماری ایکٹ ایسٹ پالیسی آسیان کے اتحاد اور مرکزیت پر زور دیتی ہے۔ ہم جی 20، آسیان، انڈین اوشین رم ایسوی ایشن جیسے فورمز میں مل کر کام کرتے رہے ہیں۔ اب، ہم انڈونیشیا کی برکس رکنیت کا خیر مقدم کرتے ہیں۔ انہوں نے یاد دلایا کہ انڈونیشیا ہندوستان کے پہلے یوم جمہوریہ میں مہمان خصوصی تھا اور یہ فخر کی بات ہے کہ انڈونیشیا دوبارہ مہمان خصوصی ہوگا کیونکہ ہندوستان جمہوریہ کے 75 سال کا جشن منا رہا ہے۔ پی ایم مودی نے کہا، "انڈونیشیا ہندوستان کے پہلے یوم جمہوریہ پر مہمان خصوصی ملک تھا اور یہ ہمارے لئے بڑے فخر کی بات ہے کہ جب ہم جمہوریہ کے 75 سال کا جشن مناتے ہیں، انڈونیشیا ایک بار پھر اس تاریخی موقع کا حصہ ہے۔ میں صدر پرابوو کا خیر مقدم کرتا ہوں۔

ہندوستان کی امریکی برآمدات 5.57 فیصد بڑھ کر 60 بلین ڈالر ہو گئیں

نئی دہلی// حکومتی اعداد و شمار کے مطابق، امریکی مارکیٹ میں گھریلو سامان کی صحت مند مانگ کی وجہ سے رواں مالی سال اپریل سے دسمبر کے دوران ملکی برآمدات 5.57 فیصد بڑھ کر 59.93 بلین امریکی ڈالر تک پہنچ گئیں۔ اعداد و شمار سے ظاہر ہوتا ہے کہ دسمبر کے دوران ترسیل 8.49 فیصد بڑھ کر 7 بلین امریکی ڈالر تک پہنچ گئی۔ دوسری طرف، 2024-25 کے پہلے نو مہینوں کے دوران درآمدات 1.91 فیصد بڑھ کر 33.4 بلین امریکی ڈالر تک پہنچ گئیں، جب کہ دسمبر میں یہ 9.88 فیصد اضافے کے ساتھ 3.77 بلین امریکی ڈالر تک پہنچ گئیں۔ ماہرین کے مطابق اس رجحان کو دیکھتے ہوئے دونوں ممالک کے درمیان آنے والے مہینوں میں بھی مجموعی تجارت میں اضافہ ہوتا رہے گا۔ اپریل تا دسمبر 2024-25 کے دوران دوطرفہ تجارت 93.4 بلین امریکی ڈالر رہی، جب کہ بھارت اور چین کے درمیان 94.6 بلین امریکی ڈالر تھے۔ ماہرین نے مزید کہا کہ امریکہ اور چین کے درمیان ممکنہ تجارتی جنگ ہندوستانی برآمد کنندگان کے لیے بہت زیادہ برآمدی امکانات فراہم کرے گی۔ امریکہ 2021-22 تک ہندوستان کا سب سے بڑا تجارتی شراکت دار ہے۔ ہندوستان کی کل اشیا کی برآمدات میں امریکہ کا حصہ تقریباً 18 فیصد ہے اور درآمدات میں 6 فیصد سے زیادہ اور دو طرفہ تجارت میں تقریباً 11 فیصد ہے۔ کچھ ماہرین نے خدشات کا اظہار کیا کہ اگر امریکہ بعض ہندوستانی اشیا پر اضافی ڈیوٹی عائد کرے گا، جیسا کہ امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ کی دھمکی ہے، تو اس سے تجارت متاثر ہو سکتی ہے۔ پچھلے سال دسمبر میں، ٹرمپ نے کہا تھا کہ ہندوستان "بہت زیادہ" محصولات وصول کرتا ہے، اس کے بدلے میں باہمی محصولات عائد کرنے کے اپنے ارادے کو دہراتے ہوئے جوئی دہلی بعض امریکی مصنوعات کی درآمد پر عائد کرے گا۔ اقتصادی تھنک ٹینک گلوبل ٹریڈ ریسرچ انیشیٹو (جی ٹی آر آئی) کے بانی اجے سریواستو نے کہا، "ہندوستان کو مضبوطی اور مساوی انداز میں جواب دینا چاہیے۔" 2018 میں، جب امریکہ نے ہندوستانی اسٹیل اور ایلومینیم پر ٹیکس لگایا، ہندوستان نے جوابی طور پر 29 امریکی مصنوعات پر محصولات بڑھا کر، مساوی محصول کی وصولی کی۔

انڈونیشیا "ہائی پاور دفاعی وفد" بھارت بھیجے گا

نئی دہلی // ہندوستان اور انڈونیشیا دفاعی تعلقات کے شعبے میں "مستقبل کی ترقی کے زبردست امکانات" دیکھ رہے ہیں۔ انڈونیشیا کے صدر اگلے چند دنوں میں ایک اعلیٰ سطحی دفاعی وفد ہندوستان بھیجیں گے۔ وزارت خارجہ کے سکریٹری (مشرق) جے دیپ مزومدار نے دفاعی شعبے میں تعلقات کی ترقی کے بارے میں بات کرتے ہوئے کہا، "دفاعی پہلو پر، دفاعی شعبے میں تعاون پر بہت وسیع پیمانے پر بات چیت ہوئی۔ دفاعی صنعت میں تعاون ان اہم شعبوں میں سے ایک ہے جس کا ذکر کیا گیا۔ مشترکہ مشقوں سے لے کر بہت زیادہ ہم آہنگی اور تعاون تک ہر چیز پر بات چیت سے زیادہ تربیتی تبادلے تک، نیز مشترکہ پلیٹ فارمز کی مرمت اور دیکھ بھال جیسی چیزوں پر تبادلہ خیال کیا گیا۔ وزارت خارجہ امور کے اہلکار نے مزید کہا،" دونوں فریقوں نے مستقبل کی ترقی کے لیے زبردست امکانات دیکھے، اور صدر نے درحقیقت کہا کہ وہ اگلے چند ہفتوں میں ایک اعلیٰ طاقت والا دفاعی وفد ہندوستان بھیجیں گے۔" دونوں ممالک کے درمیان رابطے کے بارے میں بات کرتے ہوئے، انہوں نے کہا، "دونوں ممالک کے درمیان رابطے ایک ایسی چیز تھی جس پر بات کی گئی۔ جیسا کہ آپ جانتے ہیں، ہندوستان اور انڈونیشیا کے درمیان اب ہمارے پاس ہفتے میں 21 پروازیں ہیں۔ ہمارے پاس بنگلور سے بالی، ممبئی سے جکارتہ، دہلی سے بالی، اور ہمارے پاس جلد ہی، دہلی سے جکارتہ کے لیے بھی پروازیں ہوں گی۔ یہ اس لیے اہم ہے کیونکہ دونوں فریق عوام سے لوگوں کے رابطے کی اہمیت پر زور دیتے ہیں۔ سیاحت کی صنعت کی اہمیت کو مزید اجاگر کرتے ہوئے، مزومدار نے نوٹ کیا،" سیاحت ایک اہم شعبہ ہے۔

مالی سال 30 تک ہندوستان کی الیکٹرک کاروں کی رسائی 9 فیصد تک بڑھ جائے گی

نئی دہلی// نومورا کی ایک رپورٹ کے مطابق، ہندوستان میں الیکٹرک کاروں کی رسائی میں نمایاں اضافہ ہونے کا امکان ہے، مالی سال 30 تک یہ موجودہ 2 فیصد سے 9 فیصد تک پہنچ جائے گی۔ یہ تبدیلی پائیدار اور ماحول دوست نقل و حرکت کے حل کی طرف ملک کی وسیع تر منتقلی کا حصہ ہے۔ رپورٹ میں روشنی ڈالی گئی ہے کہ مسافر کاروں میں الیکٹرک وہیکل (ای وی) کی رسائی پچھلے دو سالوں میں تقریباً 2 فیصد پر جمود کا شکار ہے۔ اس میں کہا گیا ہے کہ "کاروں میں ای وی کی دخول، جو گزشتہ دو سالوں میں 2 فیصد رہا ہے مالی سال 2027-30 تک 5 فیصد/ 9 فیصد۔ تاہم، مالی سال 27 تک اس کے 5 فیصد اور مالی سال 30 تک مزید 9 فیصد تک بڑھنے کی توقع ہے۔ اسی طرح، الیکٹرک ٹو وہیلر (2Ws) کو اپنانے کی پیش گوئی مالی سال 25 میں 5.8 فیصد سے بڑھ کر مالی سال 27 تک 10 فیصد اور مالی سال 30 تک 20 فیصد ہو جائے گی۔ رپورٹ میں اس بات پر زور دیا گیا ہے کہ کار سازوں کے لیے مستقبل کے کارپوریٹ ایوریج فیول ایفیشینسی کے اصولوں کو پورا کرنے اور طویل مدتی مسابقت اور پائیداری کو برقرار رکھنے کے لیے ای وی کے حصے میں کامیابی بہت اہم ہے۔ کمپنیاں اب پروڈکشن کے لیے تیار، سستی ای وی ماڈل تیار کرنے پر توجہ مرکوز کر رہی ہیں تاکہ اپنانے کو آگے بڑھایا جا سکے۔ حال ہی میں ختم ہونے والی بھارت موبلٹی ایکسپو 2025 نے ہندوستان کے ابھرتے ہوئے آٹوموبائل لینڈ سکیپ کی نمائش کی، جو برقی نقل و حرکت کی طرف واضح تبدیلی کا اشارہ دے رہی ہے۔ نمائش کنندگان نے ماحول دوست اور تکنیکی طور پر جدید گاڑیوں کے لیے مضبوط عزم کا مظاہرہ کیا، جس سے ہندوستانی نقل و حرکت میں ایک سرسبز اور زیادہ مربوط مستقبل کا مرحلہ طے ہوا۔

بھارت نے استوائی گنی کے لیے اینٹی ریٹرو وائرل ادویات کی طبی کھیپ بھیجی

نئی دہلی// ہندوستان نے استوائی گنی کو ایک طبی کھیپ بھیجی ہے، جس میں 10 ٹن اینٹی ریٹرو وائرل ادویات، ایچ آئی وی/ ایڈز کے انتظام کے لیے تشخیصی کٹس، اور علامتی علاج کے لیے ادویات شامل ہیں۔ وزارت خارجہ کے مطابق، امداد، جس کا مقصد افریقی ملک کی صحت کی دیکھ بھال کی صلاحیت کو مضبوط بنانا ہے، ہفتہ کو نئی دہلی سے روانہ ہوا۔ یہ تفصیلات وزارت خارجہ کے ترجمان رندھیر جیسوال نے ایکس پر ایک پوسٹ میں شیئر کی ہیں، جس میں لکھا ہے کہا ایک گلوبل ساؤتھ پارٹنر کے لیے مدد کا ہاتھ بڑھایا ہے۔ ایک طبی کھیپ جس میں 10 ٹن اینٹی ریٹرو وائرل ادویات، ایچ آئی وی/ ایڈز کے انتظام کے لیے تشخیصی کٹس کے ساتھ علامتی علاج اور ٹیسٹس کے لیے ادویات آج نئی دہلی سے روانہ ہو گئیں جو استوائی گنی کی صحت کی دیکھ بھال کی صلاحیت کو سہارا دے گی۔ یونیسیف نے نوٹ کیا کہ استوائی گنی کی حکومت نے 2030 کے ایجنڈے کو آگے بڑھانے کے لیے زبردست کوششیں کی ہیں۔ تاہم اپنی نسبتاً خوشحالی کے باوجود، ملک کو نمایاں ساختی چیلنجوں کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے جنہوں نے ایجنڈے کے مطلوبہ نفاذ میں رکاوٹ ڈالی ہے۔ ہندوستان اور استوائی گنی کے درمیان 1968 میں آزادی سے پہلے گرمجوشی اور دوستانہ تعلقات رہے ہیں۔ اکتوبر 2015 میں، ہندوستان نے نئی دہلی میں اپنا رہائشی سفارت خانہ کھولنے کے لیے استوائی گنی کا خیر مقدم کیا، اور مارچ 2019 میں مالابو میں اپنا سفارت خانہ کھولا۔

دھنکھڑ نے ہماچل پردیش کے یوم تاسیس پر مبارکباد دی

نئی دہلی// نائب صدر جمہوریہ جگدیپ دھنکھڑ نے ریاستی یوم تاسیس پر ہماچل پردیش کے لوگوں کو مبارکباد دی ہے۔ ہفتہ کو یہاں جاری ایک پیغام میں یہ جانکاری دیتے ہوئے نائب صدر جمہوریہ سکریٹریٹ نے کہا کہ مسٹر دھنکھڑ نے ریاست کے لوگوں کے لیے ترقی اور خوشحالی کی نئی بلندیاں چھونے کی خواہش ظاہر کی ہے۔ مسٹر دھنکھڑ نے کہا، "ہماچل پردیش کا یوم تاسیس مبارک ہو۔ ریاست ہمیشہ ترقی اور خوشحالی کی نئی بلندیوں کو چھوئے اور دیو بھومی کے لوگوں کو ہمیشہ ایشور کا آشیرواد ملے۔

مشترکہ ورثے کے 2000 سال: ہندوستان اور انڈونیشیا

نئی دہلی// ہندوستان اور انڈونیشیا کے درمیان تعلقات دو ہزار سال پر محیط ثقافتی تبادلے کی ایک قابل ذکر مثال ہے، جس کا آغاز پہلی صدی عیسوی میں ہندوستانی تاجروں نے ہندو مت، بدھ مت، اور انڈونیشی جزیرے میں فنی اظہار کو متعارف کرایا۔ اس ثقافتی ترسیل نے انڈونیشیا کے معاشرے پر گہرا اثر ڈالا، جو سری وجایا اور ماجاپاہت جیسی ہندو بدھ ریاستوں کے عروج اور پرمبنان مندر اور بوروبودور کی لازوال یادگاروں سے ظاہر ہوتا ہے۔ اثر مذہب سے آگے بڑھا، سنسکرت نے انڈونیشی زبان پر اثر ڈالا، رامائن اور مہابھارت انڈونیشی ثقافت کے لیے لازم و ملزوم بن گئے، اور جدید انڈونیشی ناموں کو بھی متاثر کیا۔ بعد میں اسلام کو اپنانے کے باوجود ہندوستانی ثقافتی اثرات برقرار رہے، جس کا مظاہرہ ہندوؤں سے متاثر پرفارمنس کے مسلسل جشن، اور گجرات اور انڈونیشیا کے درمیان ٹیکسٹائل کی روایات میں نظر آنے والے باہمی اثر و رسوخ سے ہوتا ہے۔ اس گہری جڑوں والے ثقافتی تعلق نے جدید سفارتی تعلقات کی بنیاد رکھی۔

ہم سب کو وکست بھارت کے عزم کو پورا کرنے کے لئے آگے آنا چاہئے/ برلا

نئی دہلی// لوک سبھا کے اسپیکر اوم برلا نے اتوار کو دہلی میں اپنی رہائش گاہ پر قومی پرچم لہراتے ہوئے 76 ویں یوم جمہوریہ کے موقع پر وکست بھارت کے عزم کو پورا کرنے کی اہمیت پر زور دیا۔ انہوں نے ملک کے اقدار اور اصولوں کی رہنمائی کرنے والے ایک زندہ دستاویز کے طور پر ہندوستانی آئین کی اہمیت کو اجاگر کرتے ہوئے قوم کو اپنی مبارکباد پیش کی۔ انہوں نے میڈیا کے نمائندوں سے خطاب کرتے ہوئے ہندوستان اور انڈونیشیا کے درمیان مضبوط تعلقات کا بھی اعتراف کیا، یہ نوٹ کرتے ہوئے کہ انڈونیشیا کے صدر پرابوو سوبیانتو کا بطور مہمان خصوصی دورہ ان کے دوطرفہ تعلقات میں ایک اہم سنگ میل ہے۔

آسٹریلیائی وزیر اعظم نے بھارت کے قومی دن پر مبارکباد دی

کینبرا// وزیر اعظم انتھونی البانی نے اپنے یوم آسٹریلیا 2025 کے خطاب میں قوم کی مشترکہ ہمت اور آسٹریلوی جذبے کی وضاحت کرنے والی اقدار پر زور دیتے ہوئے اتحاد اور امید پر زور دیا ہے۔ انہوں نے آسٹریلوی باشندوں کے متنوع ورثے کو تسلیم کیا، مقامی لوگوں سے لے کر جنہوں نے 60,000 سال سے زائد عرصے سے زمین کی دیکھ بھال کی ہے، نئے شہریوں تک جو قوم کے ساتھ اپنی وابستگی کا عہد کرتے ہیں۔ وزیر اعظم نے زندگی کے تمام شعبوں میں آسٹریلوی باشندوں کی بہادری کی تعریف کی۔ انہوں نے آسٹریلوی باشندوں کی اجتماعی کوششوں پر روشنی ڈالی جو کہ "سخت محنت کرتے ہیں، قربانیاں دیتے ہیں، اور مشکل وقت میں بھی آگے بڑھتے ہیں"، جو کہ اگلی نسل کے بہتر مستقبل کی آرزو سے چلتی ہے۔ البانی نے اپنے پیغام کو گرمجوشی کے ساتھ ختم کیا کہا ہے آپ ساحل سمندر کی طرف جا رہے ہوں، باربی کیو کے لیے دوستوں کے ساتھ مل رہے ہوں، یا طویل ویک اینڈ کے لیے سڑک پر جا رہے ہوں، میں آپ سب کو آسٹریلیا کا دن 2025 محفوظ اور مبارکباد دیتا ہوں۔ ہندوستان کے یوم جمہوریہ کے موقع پر ایک خصوصی خطاب میں، جو آسٹریلیا کے قومی دن کے ساتھ ملتا ہے، وزیر اعظم نے ہندوستان کی آزادی کے 75 سال کا جشن منایا اور دونوں ممالک کے درمیان بڑھتے ہوئے تعلقات کو اجاگر کیا۔ "یوم جمہوریہ ہندوستان کی آزادی کے 75 سال کا جشن منانے اور جدید ہندوستان کی غیر معمولی کامیابیوں کو تسلیم کرنے کا ایک موقع ہے۔ البانی نے ہندوستانی-آسٹریلیائی کمیونٹی کی اہم شراکتوں پر زور دیا، انہیں آسٹریلیا-بھارت تعلقات کا "زندگی کا خون" قرار دیا۔ انہوں نے کاروبار، سائنس، ثقافت اور کھیل پر ان کے اثرات کو نوٹ کیا، جس سے آسٹریلیا کے کثیر الثقافتی تانے بانے کو تقویت ملی۔ انہوں نے کہا کہ "ہمارے درمیان زبردست گرمجوشی اور خیر سگالی ہے، اور مستقبل کے لیے بہت بڑا وعدہ ہے۔

گیراج سنگھ 28 جنوری 2025 کو نئی دہلی میں ہینڈلوم کانکلیو 'منتھن' کا افتتاح کریں گے

نئی دہلی// ہینڈلوم کانکلیو- منتھن، گفتگو پر مبنی ایک ورکشاپ ہے جس میں ہینڈلوم شعبے کے مختلف فریقین شامل ہوں گے جیسے کہ ہینڈلوم کے دستکار/صنعت کار، ریٹیلرز/خریدار، ڈیزائنرز، اساتذہ، اسٹارٹ اپ فاؤنڈرز، ہینڈلوم انٹرپرینیورز/انوویٹرز، ہینڈلوم کوآپریٹوز، ای کامرس کمپنیاں، جو وزیر اعظم کی 5F ویژن (فارم ٹو فائبر ٹو فیکٹری ٹو فیشن ٹو فارین) کے مختلف حصوں سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس کانکلیو کا مقصد ہینڈلوم شعبے کے مستقبل کے روڈ میپ کو وضع کرنا ہے۔ اس کانکلیو میں تقریباً 250 متعلقہ فریقین شرکت کریں گے جن میں 21 چیمپئنز، 120 ہینڈلوم مستفیدین جو ملک کے مختلف حصوں سے آئیں گے، بنکروں سے متعلق سروس مراکز اور آئی آئی ایچ ٹیز کے 35 افسران، ریاستی حکومت کے تقریباً 25 افسران (ہینڈلوم، ریشم اور کپڑے) اور مختلف دیگر محکموں اور کپڑے کی وزارت کے افسران شامل ہوں گے۔ یہ کانکلیو مختلف اسٹیک ہولڈرز کو ایک پلیٹ فارم فراہم کرے گا جہاں وہ بہترین طریقوں، جدید کاریوں اور ترقی کی حکمت عملیوں کو شیئر کر سکیں گے تاکہ ہینڈلوم شعبے کی ترقی ہو سکے۔ یہ اقدام حکومت کی جاری کوششوں کے ساتھ ہم آہنگ ہے جس کا مقصد دستکاروں کی روزگار کی حالت کو بہتر بنانا اور ہینڈلوم صنعت کو مجموعی طور پر بہتر بنانا ہے۔ یہ ہینڈلوم شعبے کو ایک اہم شعبے کے طور پر ترقی دینے میں مدد کرے گا، جو وکست بھارت 2047 کے لیے ایک ترقی کے انجن کے طور پر کام کر سکتا ہے۔ وزیر برائے بافت و کپڑا اس ایونٹ میں افتتاح کے موقع پر مہمان خصوصی کی حیثیت سے شرکت کریں گے۔

ہریانہ میں غنڈہ راج اپنے عروج پر/ ابھے سنگھ

چندی گڑھ// انڈین نیشنل لوک دل (آئی این ایل ڈی) کے پرنسپل جنرل سکریٹری ابھے سنگھ چوٹالہ نے بہوجن سماج پارٹی (بی ایس پی) کے رہنما ہربلاس راجو ماجرا کے قتل پر ردعمل ظاہر کرتے ہوئے جمعہ کو کہا کہ حکومت کی ناکامی کی وجہ سے انتظامیہ، ہریانہ میں غنڈہ راج اپنے عروج پر ہے۔ مسٹر چوٹالہ نے سوشل میڈیا "ایکس" پر لکھا کہ انتہائی جدوجہد کرنے والے لیڈر ہربلاس راجو ماجرا جی کے وحشیانہ قتل کی خبر، جو آئی این ایل ڈی-بی ایس پی اتحاد کے امیدوار تھے، انتہائی افسوسناک اور چونکا دینے والی ہے۔ قابل ذکر ہے کہ مسٹر راجو ماجرا نے تین ماہ قبل انبالا ضلع کی نارائن گڑھ اسمبلی سیٹ سے بی ایس پی-آئی این ایل ڈی اتحاد کے امیدوار کے طور پر ہریانہ اسمبلی انتخابات میں حصہ لیا تھا۔

شاہ نے دہلی اسمبلی انتخابات کے لیے بی جے پی کے منشور کا تیسرا حصہ جاری کیا

نئی دہلی// مرکزی وزیر داخلہ اور بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کے سینئر لیڈر امت شاہ نے آج دہلی اسمبلی انتخابات کے لئے پارٹی کے منشور کا تیسرا حصہ جاری کرتے ہوئے کہا کہ بی جے پی کا کلچر کام کرنے کا ہے۔ جبکہ دہلی میں حکمراں عام آدمی پارٹی (آپ) کا کلچر وعدوں کے ساتھ آنا اور پھر اگلے انتخابات میں معصوم چہرے کے ساتھ کھڑا ہونا ہے۔ آپ حکومت اور سابق وزیر اعلیٰ اروند کیجریوال پر سخت حملہ کرتے ہوئے مسٹر شاہ نے کہا" کیجریوال نے دہلی میں اسکولوں اور مندروں، گرودواروں کو بھی نہیں بخشا۔ سب کو ٹھیکے دیے۔ ہزاروں کروڑ روپے کا گھپلہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ مسٹر کیجریوال نے ہر الیکشن میں صرف جھوٹے وعدے کیے ہیں، لیکن بی جے پی صرف وعدے نہیں کرتی بلکہ کام کرتی ہے۔ قابل ذکر ہے کہ اس سال بی جے پی نے دہلی اسمبلی انتخابات کے لیے اپنا ریزولیشن منشور تین حصوں میں جاری کیا ہے۔ بی جے پی نے 17 جنوری کو وکست دہلی سنکلپ پتر کا پہلا حصہ جاری کیا تھا۔ اسے جاری کرتے ہوئے بی جے پی کے قومی صدر جے پی نڈا نے اسے 'ترقی یافتہ دہلی کی بنیاد' قرار دیا تھا۔ اس کے بعد 21 جنوری کو سابق مرکزی وزیر اور رکن پارلیمنٹ انوراگ ٹھاکر نے سنکلپ پتر کا دوسرا حصہ جاری کیا۔ مسٹر شاہ نے کہا" ہم انتخابات کو بہت سنجیدگی سے لیتے ہیں۔ بی جے پی خالی وعدے نہیں کرتی، بلکہ وہ جو بھی کہتی ہے، اسے پورا کرتی ہے۔ ہم نے ریزولیشن لیٹر تیار کرنے کے لیے تجاویز مانگی تھیں اور ایک لاکھ آٹھ ہزار لوگوں نے اپنی تجاویز دیں۔ اس کے ساتھ ساتھ 62 اقسام کے گروپس کے اجلاس منعقد ہوئے۔ یہ سنکلپ پتر ان تجاویز، دہلی کے بجٹ اور دہلی کی ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے تیار کیا گیا ہے۔ مسٹر کیجریوال پر حملہ کرتے ہوئے مسٹر شاہ نے کہا کہ ان کی حکومت نے بہت سے وعدے کیے تھے، جنہیں پورا کرنے کا نہ تو جوش ہے اور نہ ہی عزم ہے۔ انہوں نے کہا کہ مسٹر کیجریوال نے کہا تھا کہ میں، میری حکومت اور کوئی وزیر سرکاری بنگلہ نہیں لیں گے، لیکن بنگلہ لے لیا۔ یہی نہیں، انہوں نے 51 کروڑ روپے سے زیادہ خرچ کر کے چار بنگلوں کو ملا کر شیش محل بنایا۔ اس میں کروڑوں کے پردے، لاکھوں کے صوفے اور ایل ای ڈی نصب کئے۔ مرکزی وزیر داخلہ نے کہا کہ آپ نے محلہ کلینک بنا کر دہلی کو دھوکہ دیا ہے۔ لوگ پوچھتے ہیں کہ آپریشن کرانا ہے تو کہاں جائیں؟ کیا محلہ کلینک کے اندر آپریشن اور ایکسرے کیے جا رہے ہیں؟ کیا وہاں ماہر ڈاکٹر ہیں؟ محلہ کلینک کے نام پر آپ اسپتالوں کے وعدے سے مکر گئے۔ بستروں کی تعداد دوگنی کرنے یا 7 دن تک صاف اور مفت پانی فراہم کرنے کا کوئی وعدہ نہیں کیا گیا۔ انہوں نے کہا کہ مسٹر کیجریوال اور ان کے وزراء روزانہ تین پریس کانفرنس کرتے ہیں اور دوسری ریاستوں پر الزام لگاتے ہیں، وہ خود آلودگی نہیں ہٹاتے ہیں۔

وقت کی اہمیت

تسنیم مرزا

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

دردِ دل کے واسطے پیدا کیا انسان کو۔۔!

ماہ طلعت نثار

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

خلق خدا کا سہارا بنو

صاحب زادہ ذیشان کلیم معصومی

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

آبی آلودگی کیوں؟ کیسے قابو پایا جائے؟

سمیرا رحمان

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

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

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ وہاں بہت بارش ہوتی ہے، لیکن لندن میں بارش کی مقدار پیرس اور نیو یارک کے مقابلے میں کم ہے اور یہاں کا 80 فیصد پانی دریاؤں سے آتا ہے۔

گریٹر لنڈن اتھارٹی کے مطابق 2025 تک شہر میں پانی کم پڑنا شروع ہو جائے گا اور یہ مسئلہ 2040 تک 'سنگین شکل' اختیار کر لے گا۔ عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) اور اقوامِ متحدہ کے بچوں سے متعلق ادارے 'یونیسف' کی رپورٹ کے مطابق پاکستان میں صرف 36 فی صد آبادی پینے کا صاف پانی استعمال کر رہی ہے۔

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

تیل ہماری صحت پر کیا اثرات مرتب کرتے ہیں؟

عائشہ شفیق

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

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

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

کلونجی کا تیل

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

زیتون کا تیل

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

سرسوں کا تیل

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

ناریل کا تیل

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

آملہ، ریٹھا اور سیکا کائی کا مکس تیل

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

مچھلی کا تیل

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

گھٹنیا، جوڑوں، پٹھوں اور ہڈیوں میں درد کی صورت میں اگر مچھلی کے تیل سے مالش کی جائے تو درد کی شدت میں کمی آجاتی ہے۔ مچھلی کے تیل کی افادیت کے پیش نظر دواساز کمپنیاں اس کے کیپسول بھی تیار کرتی ہیں تاہم ایک بار پھر تاکید ہے

تربیّت اطفال مگر کیسے ۔۔۔!

نگہت فرمان

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

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

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

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

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

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

چھوٹی نیکی بڑا اجر

حاجی محمد حنیف طیب

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

حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا، مفہوم:

کسی کے لیے مسکرا دینا بھی صدقہ ہے۔

راستے سے کانٹا ہٹا دینا بھی صدقہ ہے۔

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

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

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

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

نیکی کیا ہے۔۔۔؟

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

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

باقیات

101
کنٹرول کیا جا رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہم یعنی منتخب حکومت KAS افسران کا تبادلہ کر رہے ہیں، جبکہ IAS کا تبادلہ راج بھون سے کیا جا رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ دوہری کنٹرول سسٹم کی وجہ سے ہے۔ کابینہ کے فیصلے منظوری کے لیفٹیننٹ گورنر آفس کو بھیجے جا رہے ہیں۔

102
پر مزید زور دیا۔ انہوں نے کہا کہ دونوں قراردادوں کو مسترد نہیں کیا گیا، جو ایک قابل ذکر کامیابی ہے۔ وزیر اعلیٰ کا کہنا تھا کہ ماضی میں اسمبلی کی قراردادوں کو تیزی سے خارج کر دیا گیا تھا لیکن اس کو مختلف انداز میں موصول ہوا ہے۔

103
آگ نمودار ہوئی۔ عینی شاہدین کے مطابق جواہر نگر میں ایک سرکاری کوارٹر جس میں اینٹی کورپشن بیورو کا ڈپٹی سپر نٹنڈنٹ بلال احمد رہائش پذیر تھا میں صبح سویرے آگ نمودار ہوئی۔

104
شب بیداری کی اور پھر منگل کی صبح ہزاروں فرزندان توحید اور عاشقان رسول ﷺ موئے مقدس ﷺ کے دیدار سے فیضیاب ہوئے۔ اس دوران یہاں رقعت آمیز اور روح کو گرمانے والے مناظر دیکھے گئے جبکہ عقیدتمندوں نے درود حضور کا ورد کرتے ہوئے ہاتھ اٹھائے اور دعائیں مانگیں۔ درگاہ حضرتبل، خرم سرہامہ، بارہمولہ، تجر شریف سوپور اور وادی میں دیگر متعدد مقامات پر واقع آستانوں اور خانقاہوں میں منگل کو نماز ظہر کے بعد لاکھوں لوگ موئے مقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے دیدار سے فیضیاب ہوئے۔

105
نے مشاہدہ کیا کہ انتخابات اکثر ہندوستان میں مسلسل انتخابی مہم کے ایک زبردست چکر کا باعث بنتے ہیں۔ انہوں نے کہا، ''آزادی کے بعد، ریاستی اور مرکزی سطح پر انتخابات ایک طویل عرصے تک ایک ساتھ ہوتے رہے۔ لیکن وقت گزرنے کے ساتھ، یہ پیٹرن ٹوٹ گیا، جس سے ملک کے لیے اہم چیلنجز پیدا ہوئے۔'' دہلی میں این سی سی ریلی سے خطاب کرتے ہوئے۔ یہ ایک بہترین پلیٹ فارم ہے جو نوجوانوں کو قومی ترقی کے لیے اپنی صلاحیتوں کا ادراک کرنے کے لیے بااختیار بناتا ہے۔ مودی نے اس بات پر روشنی ڈالی کہ موجودہ صورتحال، جہاں انتخابات اکثر ہوتے ہیں، حکمرانی اور ترقی میں خلل ڈالتے ہیں۔ انہوں نے کہا آج قوم ون نیشن ون الیکشن کے بارے میں ایک اہم بحث چل رہی ہے۔ لوک سبھا اور ریاستی انتخابات کا ایک وقت انعقاد رکاوٹوں کو کم کر سکتا ہے اور زیادہ توجہ مرکوز گورننس اپروچ کو فعال کر سکتا ہے۔'' وزیر اعظم نے نوجوانوں پر زور دیا کہ وہ ملک کے مستقبل کیلئے اس کی مطابقت پر زور دیتے ہوئے بحث میں حصہ لیں۔ انہوں نے کہا ''میں این سی سی کیڈٹس، رضاکاروں اور ملک بھر کے تمام نوجوانوں سے اپیل کرتا ہوں۔ آپ جہاں کہیں بھی ہوں، اس بحث کو آگے بڑھائیں۔ یہ آپ کے مستقبل سے براہ راست جڑا ہوا ہے۔'' انہوں نے اس بات پر زور دیتے ہوئے کہا کہ بھارت کے مستقبل کے سیاسی منظرنامے کی تشکیل کے لیے بحث میں حصہ لینا ضروری ہے۔ انہوں نے کہا کہ امریکہ جیسے ممالک میں ہر چار سال بعد انتخابات ہوتے ہیں اور نئی حکومت کی تشکیل کی تاریخیں طے ہوتی ہیں۔ وزیر اعظم مودی نے یہ بھی کہا کہ ہندوستان کے نوجوانوں کے بغیر دنیا کے مستقبل کا تصور نہیں کیا جا سکتا۔ انہوں نے مزید کہا ''اس لیے میں آپ کو عالمی بھلائی کے لیے ایک قوت کہتا ہوں''۔

106
جوائنٹ ڈائریکٹر ایچ اینڈ پی نریش کمار اور دیگر سینئر افسران اور متعلقہ عہدیداروں نے اس تقریب میں شرکت کی۔ افتتاح کے دوران وزیر اعلیٰ نے اس مہمان خانے میں دستیاب سہولیات کا تفصیلی معائنہ کیا جس میں وی وی آئی پی سوئٹس، منی سوئٹس، بیڈ روم، کانفرنس ہال اور دیگر سہولیات شامل ہیں۔ عہدیداروں نے انہیں جگہ مختص کرنے اور گیسٹ ہاؤس میں دستیاب جدید ترین سہولیات کے بارے میں بتایا۔ اس موقع پر خطاب کرتے ہوئے وزیر اعلیٰ نے اس سہولت کو تیار کرنے میں محکمہ ہاسپٹلٹی اینڈ پروٹوکول کی کوششوں کو سراہا جو ریاستی مہمانوں اور اعلیٰ سطحی وفود کی میزبانی کے لیے ایک اہم اثاثہ ہوگا۔ تفصیلات دیتے ہوئے، ایک سرکاری بیان میں بتایا گیا کہ نوی اسٹیٹ گیسٹ ہاؤس کے گراؤنڈ فلور یعنی زمینی منزل میں 5 سوئٹ، 3 بیڈروم، 45 افراد کے بیٹھنے کی گنجائش والا ایک کانفرنس ہال، ایک کچن، پینٹری اور ویٹنگ ایریا ہے۔ پہلی منزل میں ایک وی وی آئی پی سویٹ، 2 منی سوئٹ، 2 سوئٹ، 2 اضافی کمرے اور دوسرا ویٹنگ ایریا شامل ہے۔ گیسٹ ہاؤس کو جدید سہولیات سے آراستہ کیا گیا ہے، جس میں ایک جدید HVAC سسٹم، آڈیو ویژول سہولیات کے ساتھ ایک فرنشڈ کانفرنس ہال، اور سہولت کے لیے 8 مسافروں کی لفٹ ہے۔

107
پیمانے پر بارش اور برفباری کا امکان ہے۔ محکمہ موسمیات کے مطابق 29 جنوری کو عام طور پر ابر آلود موسم کے ساتھ کافی ہلکی سے درمیانی بارش اور کئی مقامات پر برفباری کی توقع ہے۔ اس کے بعد 30 اور 31 جنوری کو ابر آلود موسمی صورتحال کے بیچ کئی مقامات پر ہلکی سے درمیانی بارش یا برفباری کا امکان ہے۔

108
یابی کے بعد، انہیں جی ایم سی راجوری میں قائم علیحدگی کی سہولت میں واپس لایا گیا ہے۔ یہ تینوں بدھل گاؤں میں صحت کے خدشات کے درمیان ہنگامی انخلا کا حصہ تھے، جہاں کئی پراسرار اموات نے خوف و ہراس پھیلا دیا تھا۔ حکام نے ان کی صحت یابی کیلئے تمام ضروری طبی امداد کو یقینی بنایا۔ پچھلے ہفتے سے گاؤں سے کوئی نیا کیس رپورٹ نہیں ہوا ہے، اور 300 سے زیادہ لوگوں کو ان کی حفاظت کیلئے قرنطینہ میں رکھا گیا ہے۔ علاقے کی طرف جانے والے تمام داخلی اور خارجی راستوں کو سیل کر دیا گیا ہے، اور کسی کو بھی بدھل گاؤں میں داخل ہونے یا جانے کی اجازت نہیں ہے۔ غور طلب ہے کہ بدھل گاؤں کے تین خاندانوں کے 13 بچوں سمیت 17 افراد کی حال ہی میں مشتبہ حالات میں موت ہو گئی تھی۔ معاملے کی تحقیقات ابھی جاری ہیں۔

109
مختلف مقامات پر بیک وقت چھاپے مارے۔ ذرائع نے بتایا کہ سرینگر میں لال منڈی میں واقع دعوت ٹیکسٹائل کے دفتر پر چھاپہ مارا گیا جس کی ملکیت جمیل احمد انعام ولد حبیب اللہ انعام ساکن جامع قدیم سوپور ہے جو اس وقت حیدر پورہ میں مقیم ہے۔ انہوں نے کہا کہ اسی طرح سے سوپور اور بڈگام سمیت پانچ دیگر مقامات پر این آئی اے نے الگ الگ چھاپہ مار کارروائی انجام دی۔ عینی شاہدین کے مطابق این آئی اے کے اہلکاروں نے پولیس اور سی آر پی ایف کے ہمراہ سوپور، سرینگر اور بڈگام میں چھ مقامات پر چھاپے ڈالیں جس دوران انہوں نے وہاں تلاشیاں لی۔ انہوں نے بتایا کہ یہ تلاشیاں کیس زیر ایف آئی آر نمبر 01/2024 کے سلسلے میں تلاشی لی گئی اور یہ مقدمہ شال کدل تھانہ سے متعلق ہے۔ ذرائع سے معلوم ہوا ہے کہ تلاشیوں کے دوران کچھ افراد سے پوچھ تاچھ بھی کی گئی اور اس کے علاوہ کچھ قابل اعتراض مواد بھی ضبط کر لیا گیا۔

110
نماز ظہر بھی وہیں ادا کی۔ انہوں نے وہاں عالم اسلام کی سربلندی، عالم انسانیت کی بقاء، ریاست میں مکمل امن و امان، لوگوں کی خوشحالی اور کشمیری قوم مصائب و مشکلات سے ہمیشہ ہمیشہ کیلئے نجات پانے کیلئے دعا کی۔ نماز کے بعد ڈاکٹر فاروق عبداللہ دیگر فرزندان توحید کے ہمراہ موئے پاک آنحضور کے دیدار سے فیضیاب ہوئے۔ ان کے ہمراہ سیاسی صلاح کار وایم ایل اے چھانہ پورہ مشتاق گورو بھی تھے۔ ڈاکٹر فاروق عبداللہ لوگوں سے بھی ملاقی ہوئے اور عام شہریوں سے بھی تبادلہ خیال کیا۔ انہوں نے عوام سے اپیل کی عالم اسلام کو درپیش چیلنجوں سے نجات پانے کیلئے اللہ کے دربار میں سربسجود ہو کر ان آزمائشوں سے نجات کیلئے دعائیں مانگیں۔ انہوں نے کہا کہ شب معراج میں ہمارے پیغمبر آخر زماں ﷺ محسن کائنات رحمت العالمین کو اللہ نے اپنے قدرتی آثار اور راز الٰہی سے آگاہ کیا اور اللہ نے حضرت رسول مقبول ﷺ کو افضل تحائف عطا کئیں۔ جن میں خاص کر ایک عظیم الشان تحفہ فرضیت پنجگانہ نماز ہیں۔ ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے کہا کہ اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے۔ اسلام کی بدولت ہی دنیا میں جہالت، گمراہی، دختر کشی، بت پرستی، اونچ نیچ، گورے کالے، رنگ نسل کی تمیز مٹ گئی اور ایک صالح نظام کی بنیاد پڑ گئی۔ اسلام اخوت، پیار محبت، عدل و انصاف، مساوات، بھائی چارہ کا درس دیتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ مقدس ایام کے دوران اللہ اپنے نیک اور بے لوث بندوں کی دعائیں قبول فرماتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ درگاہ ہمارے ملی سرمایہ اور اسلامی تہذیب و تمدن کا گہوارہ ہے۔ دریں اثنا ذرائع ابلاغ کے نمائندوں سے بات کرتے ہوئے ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے کہا کہ ہم ریاستی درجہ کی بحالی کیلئے کوششوں میں لگے ہیں کیونکہ ریاستی درجہ کی بحالی کے بعد ہی لوگوں کے مسائل حقیقی معنوں میں حل ہو سکتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ملک کے وزیر اعظم اور وزیر داخلہ ریاستی درجہ کی بحالی کا وعدہ کیا ہے اب اس کا ایفا کرنے کا وقت آگیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ دفعہ 370 اور 35 اے کی بحالی کی لڑائی سے دستبرداری کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ مہاراجہ ہری سنگھ نے ہی 1927 میں سٹیٹ سبجیکٹ قانون لایا تھا تاکہ یہاں کے عوام خصوصاً جموں کے ڈوگروں کے زمینیں اور نوکریاں مقامی لوگوں کیلئے بچ پائی جا سکیں اور اسی قانون نے بعد میں 35 اے کی شکل اختیار کی۔ انہیں دفعات کی بنیاد پر جموں وکشمیر کا یونین آف انڈیا کیساتھ رشتہ جڑا۔ ایک سوال کے جواب میں انہوں نے کہا کہ کوئی باہر سے آکر یہاں منشیات کا استعمال نہیں کرتا ہے بلکہ یہاں کے لوگ ہی فروخت کرتے ہیں اور یہاں کے لوگ ہی استعمال کرتے ہیں۔ اگرچہ پولیس اس بدعت کی روک تھام کیلئے کام کر رہی ہے لیکن بحیثیت سماج یہ ہم سب کی ذمہ داری ہے کہ ہم اس کی روک تھام کیلئے اپنا رول نبھائیں۔

111
رہے کہ جموں کشمیر یوٹی کابینہ نے 20 جنوری کو منعقدہ اپنی میٹنگ میں مارچ کے پہلے ہفتہ میں منعقد کے بجٹ اجلاس کی تجویز پیش کی تھی یہ تجویز لیفٹننٹ گورنر کو بھیجی گئی جنہوں نے اپنے خطاب کے ساتھ اجلاس کے آغاز کیلئے 3 مارچ کی تاریخ مقرر کی ہے۔

112
جانے کے باعث مقامی لوگوں میں تشویش کی لہر پائی جا رہی ہے۔ نمائندے نے مقامی لوگوں کا حوالہ دیتے ہوئے بتایا کہ علاقے میں یرقان کی بیماری پھوٹ پڑی ہے جس کے بعد 27 افراد کے ٹیسٹ اس بیماری کیلئے مثبت پائیں گئے ہیں۔ نمائندے نے بتایا کہ علاقے میں 27 افراد، جن میں زیادہ تر بچے ہیں یرقان کیلئے مثبت پائے گئے ہیں، جس سے مقامی لوگوں میں تشویش پائی جاتی ہے۔

113
کے لئے داخل کیا گیا تاہم ان مریضوں کی حالت بہتر ہوئی۔ جی ایم سی راجوری کے سپرانٹنڈنٹ ڈاکٹر شمیم احمد نے اس بات کی تصدیق کی کہ گیارہ مریضوں کی حالت میں بہتری آئی ہیں وہ بھی بیماری میں مبتلا ہو گئے تھے جسکے بارے میں فی الحال کوئی ثبوت نہیں مل رہا ہے۔ انہوں نے کہا راجوری سے 55 کلومیل دوری پر اور 145 کلومیٹر بدھال راجوری میں ٹیسٹنگ ایجنسیوں نے نمونے حاصل کئے ابھی تک کوئی مثبت چیز سامنے نہیں آیا۔ تحقیق اور تحقیقات ہو رہی ہے۔ انہوں نے کہا جس مریضوں کو وینٹلیٹر پر رکھا گیا اس کی حالت میں کافی سدھار آیا ہے۔ لوگوں کو فکر و تشویش میں مبتلا ہونے کی ضرورت نہیں۔ محکمہ صحت صورتحال پر پوری نظر رکھے ہوئے ہیں ہم امید کرتے ہیں کہ کسی نہ کسی نتیجے پر پہنچ کر اس وبائی بیماری کے اقدامات اٹھائے جائیں گے۔ انہوں نے کہا مریض اور عام لوگ دست تعاون فراہم کرے تاکہ مل کر اس صورتحال کا مقابلہ کیا جا سکے۔

114
سیکورٹی فورسز نے تقریباً دو درجن مقامات پر بڑے پیمانے پر تلاشی مہم شروع کی، جن میں زیادہ تر بالائی اور لائن آف کنٹرول کے ساتھ جنگلاتی علاقوں میں واقع ہے۔ حکام کے مطابق سال 2021 سے راجوری اور پونچھ کے جڑواں سرحدی اضلاع میں مہلک حملے کرنے کے بعد، دہشت گردوں نے گزشتہ سال جموں خطے کے چھ دیگر اضلاع میں اپنی سرگرمیاں پھیلا دیں، جس میں 18 سیکورٹی اہلکاروں اور 13 ملی ٹنوں سمیت 44 افراد ہلاک ہوئے۔ اگرچہ راجوری اور پونچھ کے پیر پنجال اضلاع میں پچھلے سالوں کے مقابلے 2024 میں دہشت گردی کی سرگرمیوں میں خاطر خواہ کمی دیکھنے میں آئی، لیکن اپریل سے مئی کے بعد ریاسی، ڈوڈہ، کشتواڑ، کٹھوعہ، ادھم پور اور جموں میں واقعات کا سلسلہ تشویش کا باعث بنا۔ عہدیداروں نے بتایا کہ اس وقت 23 مقامات پر تلاشی مہم جاری ہے جن میں سب سے زیادہ 10 چناب وادی کے اضلاع کشتواڑ، ڈوڈہ اور رام بن میں، سات راجوری پونچھ بیلٹ میں اور تین ادھم پور، دو ریاسی میں اور ایک جموں میں شامل ہے۔

ناردرن ریلوے
ای- نیلامی نوٹس

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

نیلامی نوٹس نمبر	نیلامی شروع ہونے کی تاریخ وقت	کام کا نام
EAFZR-SLR25-18	12.02.25 کو 11:00 بجے	گاڑیوں میں پارسل اسپیس کو لیز پر دینے کا ٹھیکہ (ٹرین نمبر / ایس ایل آر کمپارٹمنٹس) 14610/F1, 11906/R1, 14662/F2, 14662/F1, 12550/F1, 14662/R1, 20498/F1, 11906/F1, 14654/F2, 14504/R1 & 15015/F1.

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

294/2025

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

Government of Jammu & Kashmir
OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER JAL SHAKTI WATER SUPPLY MASTER PLAN DIVISION.
GIST OF E-NIT No.17/WSMP of 01 -2025, Date:-25/01/2025

For and on behalf of the Lieutenant Governor, Union Territory of J&K e-tenders (in Single Cover System) are invited from approved and eligible contractors registered with J&K Union Territory Govt., for the following Work.

S.No	Name of Work	Advt. Cost	EMD Cost	Cost	Class	Time	MH
1.	Improvements /Extension, Providing, Laying and Fitting of 40mm Dia GI Distribution Pipes at Sir Syed Abad Sector Ist Lane 1 Bemina (under District Capex)	Rs.1.49 Lacs	2% of Advertised Cost	Rs. 100/-	DEE	10 Days	District Capex

A.A (Accorded vide order No.06-DDCS of 2024 Dated 20-01-2025)

The NIT consisting of qualifying information, eligibility criteria, bill of quantities (BOQ), terms and conditions of contract can be seen/downloaded from the departmental web site (jktenders.gov.in) as per the dates shown below: -

S. No.	Description	Date DD	MM	YYYY
1	Publishing date of ENIT	25	01	2025
2	Download start date	25	01	2025
3	Bid submission start date	25	01	2025
4	Bid submission end date	13	02	2025
5	Bid opening date	14	02	2025

Sd/- Executive Engineer,
Jal Shakti WSMP Division Srinagar

DIPK-11257/24
Dtd. 27-01-2025

OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER R&B DIVISION SHOPIAN
EXTENSION NOTICE

It is notified for the information of all concerned that due to zero tender response for the work advertised vide this office NIT No:- 68/7820-29/SPN/RnB/e-tender of 2024-25 Dated:- 20-01-2025 figuring at S. No. 01, accordingly, the critical dates for the work are hereby :

Extended as

1	Bid Submission End Date	01-02-2025 up to 2:00 PM
2	Date & time of opening of Bids (Online)	03-02-2025 at 10:00 A.M in the Office of the Executive Engineer R&B Division Shopian.

Instead of

1	Bid Submission End Date	27-01-2025 up to 2:00 PM
2	Date & time of opening of Bids (Online)	28-01-2025 at 10:00 A.M in the Office of the Executive Engineer R&B Division Shopian.

Sd/- Executive Engineer
R&B Division Shopian

DIPK-11301/24
Dtd. 27-01-2025

SUBJECT GRANT OF REGISTRATION OF PAYING GUEST HOUSE /HOME STAY UNDER THE NAME AND STYLE `ALPINE RESORT` SITUATED AT CHECK GUREZ NEAR ITI GUREZ

PUBLIC NOTICE

WHERE, I MOHAMMAD IQBAL LONE S/MOHAMMAD MUNAWAR LONE R/O KHANDYAL TEHSIL GUREZ KASHMIR,INTENDS TO APPLY IN THE OFFICE OF PRESCRIBED AUTHORITY OF DIRECTORATE OF TOURISM KASHMIR FOR REGISTRATIONOF MY PROPOSED PAYING GUEST HOUSE/HOME STAY UNDER THE NAME AND STYLE ` ALPINE RESORT` SITUATED AT CHECK GUREZ NEAR ITI GUREZ KASHMIR UNDER THE TOURIST TRADE ACT 1978/82/2011.

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

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

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

من مظہر سید ندیم احمد شاہ گیلانی ولد سید کلندر شاہ گیلانی ساکنہ موضع کچواری۔ من مظہر نے ایک درخواست بابت RBA سرٹیفکیٹ آن لائن دائر کی ہے جو اس وقت زیر کارروائی ہے۔ من مظہر کا کنبہ چار 4 افراد پر مشتمل ہے۔ اور من مظہر کی سالانہ آمدنی زرعی وغیر زرعی 130000 روپے تک ہے۔ اس بارے میں بذریعہ اشتہار ہر خاص وعام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

دستخط سائل

از نیابت ماگام بااجلاس نائب تحصیلدار ماگام

عنوان: درخواست منجانب یاسمینہ سبحان دختر وزاہد سبحان ومزمل سبحان پسران محمد سبحان حجام ساکنہ بٹہ پورہ کانہامہ تحصیل ماگام نسبت اجرائی JK-OBC/SC سرٹیفکیٹ تحت ایس آر او 194/375 بحق سائلان خود

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

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

نائب تحصیلدار ماگام

از نیابت ماگام بااجلاس نائب تحصیلدار ماگام

عنوان: درخواست منجانب عمر سلطان وظہور احمد چوپان وبلال احمد پسران محمد سلطان چوپان ساکنہ سنور کلی پورہ تحصیل ماگام نسبت اجرائی JK-OBC/SC سرٹیفکیٹ تحت ایس آر او 194/375 بحق سائلان خود

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں سائلان نے ایک درخواست نسبت اجرائی سوشل کاسٹ/ JK-OBC/SC سرٹیفکیٹ دی ہے جو کہ دفتر ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ اس بارے میں پٹواری حلقہ سے رپورٹ طلب کیا گیا۔ جس کے مطابق سائلان کی تمام جائیداد منقولہ وغیر منقولہ موضع سنور کلی پورہ میں موجود ہے۔ سائلان بدستور موضع سنور کلی پورہ سائل طبقہ ''چوپان'' سے تعلق رکھتا ہے اور اس نسبت سائلان خواہاں ہے کہ انکے حق میں JK-OBC/SC سرٹیفکیٹ بذمرہ ''چوپان'' اجرا فرمائی جائے۔ قبل اسکے کہ درخواست سائلان پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار ماگام

از نیابت ماگام بااجلاس نائب تحصیلدار ماگام

عنوان: درخواست منجانب بلال غنی وساحل سبزار پسران عبدالغنی حجام ساکنہ موضع بٹہ پورہ کانہامہ تحصیل ماگام نسبت اجرائی JK-OBC/SC سرٹیفکیٹ تحت ایس آر او 194/375 بحق سائلان خود

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

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

نائب تحصیلدار ماگام

از نیابت ماگام بااجلاس نائب تحصیلدار ماگام

عنوان: درخواست منجانب حارث محی الدین ولد غلام محی الدین حجام ساکنہ موضع بٹہ پورہ کانہامہ تحصیل ماگام نسبت اجرائی JK-OBC/SC سرٹیفکیٹ تحت ایس آر او 194/375 بحق سائل خود

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں سائل نے ایک درخواست نسبت اجرائی سوشل کاسٹ/ JK-OBC/SC سرٹیفکیٹ دی ہے جو کہ دفتر ھذا 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 بٹہ پورہ کانہامہ میں موجود ہے۔ سائل بدستور موضع بٹہ پورہ کانہامہ سائل طبقہ ''حجام'' سے تعلق رکھتا ہے اور اس نسبت سائلان خواہاں ہے کہ اسکے حق میں JK-OBC/SC سرٹیفکیٹ بذمرہ ''حجام'' اجرا فرمائی جائے۔ قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار ماگام

از دفتر نائب تحصیلدار زونی مر

مضمون: درخواست منجانب قیصر نبی نجار ولد غلام نبی نجار ساکنہ داؤد کالونی صورہ سرینگر نسبت اجرائی OBC سرٹیفکیٹ بذمرہ نجار

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ وہ طبقہ نجار سے تعلق رکھتا ہے اور اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں OBC سرٹیفکیٹ بذمرہ نجار اجرا فرمائی جائے۔ بروئے رپورٹ پٹواری حلقہ سائل کا کنبہ بذیل درج ہے۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	آمدنی
غلام نبی نجار	۶۲	والد	مزدوری	8000
حلیمہ	۵۳	والدہ	گھریلو کام	
شمس النساء	۳۰	بہن	پرائیوٹ کام	10000
قیصر نبی	۲۹	سائل	زیر تعلیم	
سہر النساء	۲۲	بہن	زیر تعلیم	
تہریم نبی	۱۹	برادر	...	

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

نائب تحصیلدار زونی مر

از دفتر نائب تحصیلدار ماگام / بونہ مکہامہ

عنوان: درخواست منجانب محمد اشرف ولطیف احمد وکمیر سلطان پسران محمد سلطان کمار ساکنہ سنور کلی پورہ تحصیل ماگام نسبت اجرائی JK-OBC/SC سرٹیفکیٹ تحت ایس آر او 194/375 بحق سائلان خود

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں سائلان نے ایک درخواست نسبت اجرائی سوشل کاسٹ/ JK-OBC/SC سرٹیفکیٹ دی ہے جو کہ دفتر ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ اس بارے میں پٹواری حلقہ سے رپورٹ طلب کیا گیا۔ جس کے مطابق سائلان کی تمام جائیداد منقولہ وغیر منقولہ موضع سنور کلی پورہ میں موجود ہے۔ سائلان بدستور موضع سنور کلی پورہ ہے، سائلان طبقہ ''کمار'' سے تعلق رکھتا ہے اور انکے حق میں JK-OBC/SC سرٹیفکیٹ بذمرہ ''کمار'' اجرا فرمائی جائے۔ قبل اسکے کہ درخواست سائلان پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار ماگام

از نیابت کچواری

مضمون: چھٹی آمدہ از دفتر بلاک ڈیولپمنٹ آفیسر خانصاحب زیر نمبری BDO/KS/8021 مورخہ 14/01/2025 نسبت اجرائی پیدائشی سرٹیفکیٹ بحق شائستہ اختر دختر غلام حسن کالس ساکنہ موضع کچواری تحصیل خانصاحب

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کی نسبت رپورٹ چوکیدار علاقہ ودیگر فیلڈ عملہ سے عیاں ہے کہ شائستہ اختر دختر غلام حسن کالس ساکنہ موضع کچواری مورخہ 04/04/2010 کو گھر پر ہی پیدا ہوئی ہے۔ جسکی نسبت بیان حلفی کے سائل واجرا کردہ گورنمنٹ ہائی سکول وترڈ کا ریکارڈ بطور ثبوت شامل مثل ہے۔ اس بارے میں بذریعہ اشتہار ہر خاص وعام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار کچواری

از نیابت کچواری

مضمون: چھٹی آمدہ از دفتر بلاک ڈیولپمنٹ آفیسر خانصاحب زیر نمبری MC/KSB/2024/187 مورخہ 04/05/2024 نسبت اجرائی پیدائشی سرٹیفکیٹ بحق محمد عمر بٹھ پسر تجی احمد بٹھ موضع لانہ لب تحصیل خانصاحب

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کی نسبت رپورٹ چوکیدار علاقہ و اجرا کردہ Birth Certificate بلاک میڈیکل آفیسر خانصاحب جو کہ شامل مثل ہے سے عیاں ہے کہ محمد عمر بٹھ پسر تجی احمد بٹھ ساکنہ موضع لانہ لب مورخہ 28/07/2020 کو CHC خانصاحب میں پیدا ہوا ہے۔ اس بارے میں بذریعہ اشتہار ہر خاص وعام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار کچواری

ناپ تول کا اسلامی اصول

تحریر مولانا عمادالدین عندلیب

تجارت اور سوداگری کے باہمی لین دین کے معاملات میں کمی بیشی کرنے یعنی لیتے ہوئے تول کو بڑھا دینے اور دیتے ہوئے تول کو گھٹا دینے کو اصطلاح میں ''ناپ تول میں کمی بیشی'' سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ ناپ تول میں کمی بیشی کو اسلام سمیت دُنیا بھر کے تمام مذاہب میں انتہائی حقارت اور نفرت کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ ناپ تول میں کمی بیشی درحقیقت دوسرے شخص کے حق کو حرام اور ناجائز طریقے سے مارنے کا دوسرا نام ہے۔ اسلام نے اپنی کامل اور گراں قدر تعلیمات کی روشنی میں اپنے ماننے والوں کو تمام شعبہ ہائے زندگی میں احکامات الٰہیہ کا پابند بنایا ہے۔ تجارت وسوداگری بھی ہماری زندگی کا ایک اہم ترین شعبہ ہے جس سے ہر وقت ہمیں واسطہ پڑتا رہتا ہے۔ گزشتہ اقوام میں حضرت شعیب علیہ السلام کی قوم ''اہل مدین'' تجارت وسوداگری میں خاص طور پر قابل ذکر ہے۔ مدین، ایک قبیلے کا نام تھا، اور اسی کے نام پر ایک بستی بھی تھی، جو اُردن میں واقع تھی، اور انتہائی سرسبز وشاداب تھی، جس کی بدولت اہل مدین خاصے خوش حال اور پُرامن طور پر زندگی گزار رہے تھے۔ لیکن رفتہ رفتہ جب اُن میں مختلف قسم کی بدعنوانیوں کفر وشرک، راہ زنی وچوری اور لوگوں سے ظالمانہ طور پر ٹیکس لینے کے علاوہ بالخصوص ناپ تول میں کمی بیشی جیسی بدعنوانی کی بہتات ہونے لگی تو اللہ تعالیٰ نے حضرت شعیب علیہ السلام کی زبانی اُن کو ناپ تول میں کمی بیشی سے منع فرمایا۔ سورۂ اعراف میں ہے، مفہوم: ''اور مدین کی طرف ہم نے اُن کے بھائی شعیب کو بھیجا، اُنہوں نے کہا اے میری قوم کے لوگو! اللہ کی عبادت کرو! اللہ کی عبادت کرو! اُس کے سوا تمہارا کوئی معبود نہیں! تمہارے پاس تمہارے پروردگار کی طرف سے ایک روشن دلیل آچکی ہے۔ لہٰذا ناپ تول پورا پورا کیا کرو! (سورۂ اعراف)

سورۂ ہود میں ہے، مفہوم: ''اور مدین کی طرف ہم نے اُن کے بھائی حضرت شعیب علیہ السلام کو پیغمبر بنا کر بھیجا، انہوں نے (اُن سے) کہا: اے میری قوم اللہ کی عبادت کرو، اُس کے سوا تمہارا کوئی معبود نہیں ہے۔ اور ناپ تول میں کمی مت کیا کرو۔ میں دیکھ رہا ہوں کہ تم لوگ خوش حال ہو۔ اور مجھے تم پر ایک ایسے دن کے عذاب کا خوف ہے جو تمہیں چاروں طرف سے گھیر لے گا۔ اور اے میری قوم کے لوگو! ناپ تول پورا پورا کیا کرو! اور لوگوں کو اُن کی چیزیں گھٹا کر مت دیا کرو! اور زمین میں فساد پھیلاتے مت پھرا کرو۔''

لیکن جب وہ لوگ ناپ تول میں کمی بیشی جیسی بدعنوانی سے باز نہیں آئے تو اللہ تعالیٰ نے انہیں ظالم فرمایا۔ مفہوم: ''اور ایکہ کے باشندے (بھی) بڑے ظالم تھے!'' ایکہ، اصل میں گھنے جنگل کو کہتے ہیں۔ حضرت شعیب علیہ السلام جس قوم کی بستی کی طرف بھیجے گئے تھے، وہ ایسے ہی گھنے جنگل کے پاس واقع تھی۔ بعض مفسرین نے کہا ہے کہ اسی بستی کا نام مدین تھا۔ اور بعض کا کہنا ہے کہ یہ مدین کے علاوہ کوئی اور بستی تھی اور حضرت شعیب علیہ السلام اُس کی طرف بھی بھیجے گئے تھے۔ اہل مدین کو اللہ تعالیٰ نے ایک دوسرے زاویے سے یوں سمجھایا ہے۔ چناں چہ سورۂ شعراء میں ہے، مفہوم: ''ایکہ کے باشندوں نے پیغمبروں کو جھٹلایا، جب کہ شعیب نے ان سے کہا کہ کیا تم اللہ سے ڈرتے نہیں ہو؟ یقین جانو کہ میں تمہارے لیے ایک امانت دار پیغمبر ہوں، لہٰذا تم اللہ سے ڈرو اور میری بات مانو، اور میں تم سے اس کام پر کسی قسم کی کوئی اُجرت نہیں مانگتا، میرا اجر تو صرف اُس ذات کے اپنے ذمے لے رکھا ہے جو سارے دُنیا جہان کی پرورش کرتی ہے۔ پورا پورا ناپ دیا کرو! اور اُن لوگوں میں سے نہ بنو جو دوسروں کو گھاٹے میں ڈالتے ہیں۔ اور سیدھی ترازو سے تولا کرو! اور لوگوں کو اُن کی چیزیں گھٹا کر نہ دیا کرو! اور زمین میں فساد مچاتے مت پھرو۔'' (سورۂ شعراء)

لیکن جب کسی طرح بھی اُن لوگوں نے اللہ تعالیٰ اور اُس کے برگزیدہ پیغمبر حضرت شعیب علیہ السلام کی حکموں کو نہیں مانا اور اپنی بدعنوانیوں سے باز نہیں آئے تو پھر اللہ تعالیٰ نے اُن پر زلزلے کا عذاب بھیجا جس میں وہ تباہ و برباد ہوگئے۔ چناں چہ سورۂ عنکبوت میں آتا ہے، مفہوم: ''اور مدین کی طرف ہم نے اُن کے بھائی حضرت شعیب علیہ السلام کو بھیجا۔ چناں چہ اُنہوں نے کہا: ''میری قوم کے لوگو! اللہ کی عبادت کرو اور آخرت والے دن کی اُمید رکھو! اور زمین میں فساد پھیلاتے مت پھرو! پھر ہوا یہ کہ اُن لوگوں نے حضرت شعیب علیہ السلام کو جھٹلایا۔ چناں چہ زلزلے نے اُن کو آپکڑا اور وہ اپنے گھر میں اوندھے پڑے رہ گئے۔'' (سورۂ عنکبوت)

علاوہ ازیں اللہ تعالیٰ نے مسلمانوں کو سورۂ بنی اسرائیل میں جو اخلاقی نصیحتیں فرمائیں اُن کے ایک یہ بھی ہے، مفہوم: ''اور جب کسی کو کوئی چیز پیمانے سے ناپ کر دو تو پورا ناپو اور تولنے کے لیے صحیح ترازو استعمال کرو! یہی طریقہ درست ہے اور اسی کا انجام بہتر ہے۔'' (سورۂ بنی اسرائیل)

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہم فرماتے ہیں کہ حضورِ اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے ناپ تول میں کمی بیشی کرنے والوں کو فرمایا کہ تم ایسا کام کر رہے ہو جس سے پہلی اُمتیں ہلاک ہوچکی ہیں۔ (جامع ترمذی)

حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہم سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، مفہوم: ''ناپ تول میں کمی بیشی کرنے سے قحط اس طرح پڑ جاتا ہے، جس طرح زنا کی کثرت سے طاعون مسلط ہوجاتا ہے۔'' (ابن ماجہ)

قرآن کریم اور احادیث نبویہ کی مذکورہ بالا تعلیمات کی روشنی میں اگر ہم آج کل کے اپنے معاشی واقتصادی حالات کا جائزہ لیں تو ہمیں یہ بات روزِ روشن کی طرح واضح نظر آتی ہے کہ آج ہماری زندگیوں سے جو راحت وسکون اُٹھ گیا ہے، ہماری آمدنیوں سے جو خیر وبرکت نکل گئی ہے، اور ہمارے معاشی واقتصادی حالات جو زوال پذیر ہوگئے ہیں۔ من جملہ دیگر وجوہات کے ان کی ایک اہم اور بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ ہم لوگ سوداگری و بیوپاری میں ناپ تول میں کمی بیشی سے کام لیتے ہیں۔ قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ نے گزشتہ لوگوں کے ناپ تول میں کمی کرنے والے لوگوں کے حالات و واقعات سنا کر ہمیں اُن سے عبرت حاصل کر کے صحیح طرح سے ایمان داری کے ساتھ سوداگری، و بیوپاری اور تجارت کرنے کی تعلیم دی ہے۔

اخلاصِ نیّت، فضائل و برکات

مولانا سید شہنشاہ حسین نقوی

خلوصِ دل انسان کے ہر عمل میں ضروری ہے۔ عبادات میں تو یہ درجۂ اولیٰ ضروری ہے۔ اس سلسلے میں ہمیں خاص توجہ دینی چاہیے۔ جب تک دل کا خلوص نہ ہو کوئی کام کارگر نہیں ہوتا۔ ہر کام اللہ کے لیے خالص ہو کر کرنا چاہیے۔ جس کام میں خلوص اور للّٰہیت ہو، وہی کام ہمیشہ باقی رہتا ہے۔

سورۂ مبارکہ توحید جسے سورۂ اخلاص بھی کہا جاتا ہے، اس لیے کہ اس میں اللہ کی وحدانیت کو بیان کیا گیا ہے، نیز جو اس پر عمل پیرا ہو جائے، اُسی کو مخلص کہا جائے گا۔ اللہ تبارک وتعالیٰ اپنے کلام پاک میں ایک اور جگہ ارشاد فرماتا ہے، مفہوم:

''مسلمانوں سے کہو کہ رنگ تو اللہ ہی کا رنگ ہے جس میں تم رنگے گئے اور اللہ کے رنگ سے بہتر کون سا رنگ ہوگا اور ہم تو اُسی کی عبادت کرتے ہیں۔''

اخلاص کے چند نمونے دیکھنے کے لیے آیئے ہم متقین کی صفات کے ضمن میں نورانی بزمِ حضرت علی مرتضیٰ کرم اللہ وجہہ میں حاضر ہوتے ہیں، آپؓ فرماتے ہیں:

''جب ان میں سے کسی کی تعریف کی جاتی ہے تو وہ اپنی تعریف سے خوف کھاتا ہے۔''
(نہج البلاغہ)

''اپنے علم و عمل کو اور بغض کو اور لین دین اور گویائی اور خاموشی کو صرف خدا کے لیے انجام دو۔'' (غرر الحکم، کلمۂ اخلاص)

اس صورت میں تمہارے آثار و اعمال باقی رہ سکتے ہیں اور جس چیز میں خدا کا رنگ ہے وہ باقی رہنے والی ہے۔ اور جس چیز میں خود نمائی، شہرت طلبی، ریاکاری ہوگی، اُس کا کوئی عوض انسان کو نہیں ملے گا۔

اُستاد محسن قرائتی اس ضمن میں ہمیں یوں راہ نمائی فراہم کرتے ہیں:
''تمام عبادتوں کو بہ قصدِ قربت انجام دینا چاہیے اور اگر عبادت کا کوئی حصہ بھی غیر خدا کے لیے انجام پائے گا تو عبادت باطل ہوجائے گی۔ مثلاً نماز میں ایک واجب بھی غیر خدا کے لیے انجام پائے گا تو نماز باطل ہے۔ اگر کوئی مستحب کام بھی ریاکاری کی بناپر انجام پذیر ہوتا ہے، مثلاً عبادت کا وقت (اوّل وقت نماز پڑھنا) اور جگہ (مسجد میں پہلی صف میں نماز پڑھنا) غیر خدا کے لیے ہو تو نماز باطل ہے۔ یہاں تک کہ سردیوں میں آتش دان کے پاس کھڑے ہونے تاکہ گرمی بھی ملتی رہے اور نماز بھی ہوتی رہے، اس میں بھی نماز باطل ہے۔ خداوند عالم اُس عمل کو قبول فرماتا ہے کہ جو زمان و مکان اور کیفیت کے لحاظ سے خالص ہو اور اُس میں کسی کو خدا کا شریک قرار نہ دیا گیا ہو۔''

اللہ تبارک وتعالیٰ سورۂ کہف میں ارشاد فرماتا ہے، مفہوم:
''اپنے رب کی عبادت میں کسی کو بھی شریک قرار نہ دو۔''

اخلاص کے سلسلے میں حضرت امیر المتقین علی کرم اللہ وجہہ کے بہت سے نورانی اقوال ہیں، لیکن یہاں ہم اس مختصر سے مضمون میں چند پیش کرنے پر اکتفا کرتے ہیں:

کربلا میں سید الشہداء حضرت امام حسینؓ انتہائی مصائب کے عالم میں اپنے چھ ماہ کے فرزند حضرت علی اصغرؓ کی الم ناک شہادت کے بعد بچے کے لاشے کو دیکھ کر فرماتے ہیں:

''یہ مصیبت مجھ پر آسان ہوجاتی ہے، جب میں یہ سنتا ہوں کہ اللہ مجھے دیکھ رہا ہے۔'' مجھے جسے دکھانا تھا، وہ دیکھ رہا ہے۔ مجھے جس کی خدمت میں اپنی قربانی دینی تھی، وہ دیکھ رہا ہے۔ یہ ہے حضرت امام حسینؓ کا بے مثل خلوص۔

سب کچھ قربان کرنے کے بعد حسین ابن علیؓ نے یہ رُباعی پڑھی، یہ شعر کہا۔ اور شعر اُس وقت ہوتا ہے کہ جب انسان کسی اضطراب کی کیفیت میں ہو۔ امام عالی مقامؓ انتہائی اطمینان کی کیفیت میں فرماتے ہیں۔ مفہوم:

''اے اللہ! میں نے ساری مخلوق کو تیرے لیے چھوڑ دیا۔ اور اب اپنے بچوں کو یتیم کر رہا ہوں، تاکہ تیرا قرب نصیب ہوجائے۔'' یہ ہے امام حسینؓ کا قلبی اور رُوحانی خلوص، حسین ابن علیؓ کی دائمی سچائی اور ابدی راست اقدام۔ ایک جنگ کے موقع پر حضرت علی کرم اللہ وجہہ کے پاؤں مبارک میں ایک تیر پیوست ہوگیا، جب تیر نکالنے کی کوشش کی گئی تو بڑی تکلیف ہوتی تھی، تاہم جب اللہ کے ولیؓ نماز پڑھنے لگے تو تیر بہ آسانی نکال لیا گیا اور آپؓ کو مطلق خبر بھی نہ ہوئی۔ یہ یادِ خدا میں آپؓ کے انتہائی خلوص اور محویت کا عالم تھا، جس کی آج تک مثال دی جاتی ہے۔ جب آپؓ نماز کے لیے آمادہ ہوتے تھے، تو آپؓ کے بدن کے رُوئیں رُوئیں سے خوفِ الٰہی ظاہر ہوتا تھا کہ اب مالک الملک کی بارگاہ میں حاضر ہو رہا ہوں۔ یہ اولیاء اللہ کے واقعات ہیں، جو یقیناً ہم سب کے لیے ابد الآباد تک بہترین درس و نصیحت ہیں۔ رُوح کی اس بلندی پر خلوصِ نیت پہنچاتا ہے۔ بعض افراد سب کچھ ہونے کے باوجود اپنے جذبات کو ظاہر نہیں کرتے اور بعض ایسے بھی ہیں کہ اگر وہ ایک کوڑا دان راستے کی دُرستی میں دے دیتے ہیں تو اپنا نام لکھ دیتے ہیں تاکہ لوگوں کو علم ہوجائے کہ یہ فلاں شخص نے دیا ہے۔

اولیائے خدا صرف خدا کے لیے عمل و عبادت کرتے ہیں اور اُسی کی طرف دھیان لگاتے ہیں۔ اُن کے ہر عمل میں خدائی رنگ جھلکتا ہے، جو لازوال ہے۔

کسی شاعر نے کیا خوب کہا ہے:
خلوصِ دل سے کہا جس نے بھی خداوندا!
تو ہاتھ اُس کا خداوند نے ہے تھام لیا

ہم اس مفید مضمون کو بارگاہِ الٰہی میں اس پُرخلوص دُعا کے ساتھ اختتام پذیر کرتے ہیں کہ اے رحمن و رحیم! یہ مختصر کاوش تحریر توشۂ آخرت ہو اور ہمارے اور آپ سب کے لیے فائدے اور نجات کا سبب بنے۔ (آمین)

******

بھنگ......دوا یا وباء

تحریر رانا نسیم

مالی وطبی فوائد کو سامنے رکھتے ہوئے حکومت پاکستان نے یکم ستمبر 2020ء کو سرکاری نگرانی میں بھنگ کی کاشت کی محدود اجازت دی تو رواں برس اگست 2021ء میں راولپنڈی میں جی ٹی روڈ سے ہٹ کر واقع زرعی تحقیقاتی مرکز (رواٹ) میں ایک ایکڑ زمین پر گرین ہاؤس بنایا گیا، جس میں بھنگ کے چھوٹے بڑے پودے قطاروں کی شکل میں ترتیب سے گملوں میں لگائے گئے۔ ان پودوں کو ڈرپ اریگیشن کے ذریعے پانی دیا گیا جبکہ گرین ہاؤس میں بڑے ایگزاسٹ فین لگا کر وہاں ہوا کے بہاؤ کا انتظام کیا گیا۔ یہ فصل 3 ماہ کی مختصر مدت میں تیار ہوئی اور گزشتہ دنوں 23 دسمبر 2021ء کو وفاقی وزیر سائنس وٹیکنالوجی شبلی فراز نے اس فصل کی کٹائی کا افتتاح کیا۔ بھنگ ایک ایسا پودا ہے، جو اکثر اوقات خودرو بھی ہوتا ہے، لیکن اس کے پتوں، پھولوں اور تنے میں موجود سینکڑوں کیمیائی اجزاء کے بارے میں دنیا تاحال مکمل طور پر واضح نہیں کہ اس کے فوائد زیادہ ہیں یا نقصانات، تاہم ماہرین کا کہنا ہے کہ کڑی نگرانی میں سائنسی بنیادوں پر اس کی کاشت انسانیت کی خدمت کر سکتی ہے۔ بھنگ کا پودا آدھے میٹر سے ایک میٹر تک لمبا ہوتا ہے، اس کی شاخیں باریک ہوتی ہیں، جن پر چار پانچ پتے نکلتے ہیں۔ یہ پتے گہرے سبز اور کھردرے سے ہوتے ہیں۔ بھنگ کا پھول سفید رنگ کا ہوتا ہے اور بیج ہلکا گول اور چھوٹا ہوتا ہے۔ بھنگ کے پودوں کے پھول دار شاخوں کو جن کے پتوں پر رال دار دودھ لگا رہتا ہے، اس کو گانجا کہتے ہیں اور بھنگ کے پتوں پر جو لیس دار رطوبت لگی رہتی ہے، اسے چرس بولتے ہیں۔ یہ رطوبت بھنگ کو جوش دے کر حاصل کی جاتی ہے۔ بھنگ آج کی بات نہیں بلکہ اس کی تاریخ ہزاروں سال پرانی ہے۔ دنیا کی مختلف ثقافتوں میں ہزاروں سال قبل بھی بھنگ کے استعمال کے شواہد ملتے ہیں۔ یہ پودا چین میں 2800 قبل مسیح سے پہلے استعمال کیا جاتا تھا اور ہندوستان میں 1000 قبل مسیح اسے دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا اور کھانے پینے میں بھی استعمال کیا جاتا تھا۔ اسی طرح تاریخ مصر میں بھی بھنگ کا استعمال ملتا ہے۔ بھنگ کے ابتدائی شواہد مغربی چین کے پامیر پہاڑوں میں واقع جرزانکل قبرستان کے 25 سو سال پرانے مقبروں میں پائے گئے ہیں، جہاں بھنگ کی باقیات جلائے جانے والے کنکروں کے ساتھ پائی گئی تھیں، جو ممکنہ طور پر آخری رسومات کے دوران استعمال کی جاتی تھی، یہ شواہد 2013ء میں ہونے والی ایک کھدائی کے دوران ملے۔ مئی 2020ء میں اسرائیل کے ایک 2700 سال پرانے معبد کے آثار سے کچھ ایسے کیمیائی اجزا ملے تھے، جن کا سائنسی تجزیہ کرنے سے معلوم ہوا کہ یہ بھنگ کے اجزا ہیں۔ بھنگ کو 1530ء سے 1545ء کے درمیان ہسپانویوں نے جدید دنیا میں متعارف کرایا۔ 1836ء سے 1840 کے دوران شمالی افریقہ اور مشرق وسطی میں ایک تحقیق کے بعد فرانسیسی ماہر طب جیک جوزف موریو نے بھنگ کے استعمال کے نفسیاتی اثرات پر لکھا۔ 1842ء میں ایک آئرش معالج ولیم بروک اوشاگنیسی، جس نے ایسٹ انڈیا کمپنی کے ساتھ بنگال میں بطور میڈیکل آفیسر کام کرتے ہوئے اس دوا کا مطالعہ کیا تھا، ایک خاص مقدار میں بھنگ لے کر واپس برطانیہ لوٹے تو مغرب میں بھنگ کے حوالے سے نئے سرے سے دلچسپی پیدا ہوئی۔ 19ویں صدی کے آغاز میں مختلف ممالک میں بھنگ کو غیر قانونی قرار دیا گیا تھا۔ ماریشس کی نوآبادیاتی حکومت نے 1840 میں بھنگ پر پابندی عائد کردی تھی کیونکہ اس کے ہندوستانی ورکرز پر بداثرات کے خدشات تھے، امریکا میں بھنگ کی فروخت پر پہلی پابندی 1906ء میں لگی۔ کینیڈا نے افیون اور نارکوٹک ڈرگ ایکٹ 1923ء میں بھنگ کو جرم قرار دیا، 1925ء میں، ہیگ میں ہونے والی ایک بین الاقوامی کانفرنس میں ایک سمجھوتہ پر دستخط کئے گئے، جس کی رو سے ان ممالک کو ''ہندوستانی بھنگ'' کی برآمد پر پابندی عائد کی گئی تھی جنہوں نے اس کے استعمال پر پابندی عائد کی تھی، اور درآمد کرنے والے ممالک سے درآمد کی منظوری کے سرٹیفکیٹ جاری کرنے کی ضرورت پر زور دیا گیا۔ 1937ء میں امریکا نے ماریوانا ٹیکس ایکٹ منظور کیا اور بھنگ کے استعمال کے ساتھ اس کی پیداوار پر بھی پابندی لگا دی لیکن آج امریکا کی 36 ریاستوں میں طبی بنیادوں پر بھنگ کی کاشت کی اجازت ہے۔ 2018ء میں کینیڈا نے تفریحی اور دواؤں کے مقاصد کے لیے اس کے استعمال کو قانونی حیثیت دے دی۔ اب برطانیہ، آسٹریلیا، برازیل، کینیڈا، فن لینڈ، جرمنی، اٹلی، نیدرلینڈز، نیوزی لینڈ، پولینڈ، پرتگال، سری لنکا، تھائی لینڈ، جنوبی کوریا اور کولمبیا سمیت درجنوں ممالک میں تفریحی اور طبی مقاصد کے لئے بھنگ کی فصل کاشت کرنے کی اجازت ہے۔ عمومی طور پر برصغیر پاک و ہند میں بھنگ/ ملنگی بوٹی (بھنگ کا مقامی نام) کا تصور صرف ایک نشہ یا تفریح ہے کیوں کہ چرس اور حشیش جیسے نشے بھی اسی پودے سے حاصل ہوتے ہیں، اس کے جسم اور نتیجتاً خاندانوں پر مرتب ہونے والے بداثرات سے کون واقف نہیں.....لیکن ماہرین کے مطابق بھنگ اس سے بہت بڑھ کر ایک قیمتی نقد آور فصل ہے، جس کے کیمیائی اجزاء سے دکھی انسانیت کی دادرسی کی جاسکتی ہے۔ اور انہی حقائق کو مدنظر رکھتے ہوئے 2020ء میں تھائی لینڈ حکومت نے ملک کا پہلا سرکاری میڈیکل کینابس کلینک قائم کر دیا، جہاں فی الوقت مریضوں کو مفت علاج فراہم کیا جا رہا ہے۔ امریکا کی ورجینیا کامن ویلتھ یونیورسٹی کی طرف سے طبی جریدے سائنس آف فارماکولوجی اینڈ ایکسپریمنٹل تھیراپیوکس میں ایک تحقیق شائع ہوئی جس میں بتایا گیا کہ بھنگ یا چرس کے استعمال سے مرگی اور بعض دیگر اعصابی بیماریوں سے بچاؤ میں مدد ملتی ہے۔ امریکا کے نیشنل آئی انسٹیٹیوٹ کے مطابق یہ حقیقت قریب 10 برس قبل معلوم ہوگئی تھی کہ بھنگ یا چرس کا استعمال آنکھوں کی بیماری گلوکوما یا سبز موتیے سے بچاؤ میں معاون ثابت ہوتا ہے، گلوکوما مستقل نابینا پن کا سبب بن سکتا ہے۔

J&K Bank
Serving To Empower

BAJAJ Allianz
Caringly yours

Protect your Health from Everything that comes its way

Bajaj Allianz Extra Care Plus policy along with the added benefits of Health Prime Rider ensures that you don't have to settle for less when it comes to you and your family's growing healthcare needs.

Bajaj Allianz Extra Care Plus's Features:

Long Term Discount

Option to Opt for Air Ambulance

Free health check-up

Benefits of Health Prime Rider:

*Rider for both Individual & Family Floater Basis***

*24*7 Unlimited Tele-Consultation*

Investigations Cover

**Based on the variant opted in health plan

To know more, contact your **J&K Bank's Relationship Manager**

Bajaj Allianz General Insurance Co. Ltd., Bajaj Allianz House, Airport Road, Yerawada, Pune - 411006. IRDAI Reg No.: 113. | CIN: U66010PN2000PLC015329 | UIN: BAJHLIP23069V032223 - Extra Care Plus, BAJHLIA24087V022324 - Health Prime Rider | web: www.bajajallianz.com | Toll free: 1800-209-5858 / 1800-209-0144

J&K Bank Ltd is a licensed Corporate Agent [bearing License No.: CA0029] of Bajaj Allianz General Insurance Company Ltd. [IRDAI registration No. 113]. The benefits/features of products are indicative and for more details on risk factors and Terms and Conditions, please read the sales brochure before concluding a sale. | BJAZ-P-JK-0013/03-11-2023

PUBLISHED BY: BISMA TAJAMUL, PRINTED BY: BISMA TAJAMUL on behalf of BISMA TAJAMUL R.N.I No: JKURD/2011/37141,
Printed At : K.T. Press Pvt Ltd. Rangreth Budgam J&K 190021 , Published From: NEW BUS STAND, BUDGAM J&K 191111, Editor: BISMA TAJAMUL
CONTACT NO. 9419786936, 6006551484, EMAIL: WATTANDAILY@GMAIL.COM,