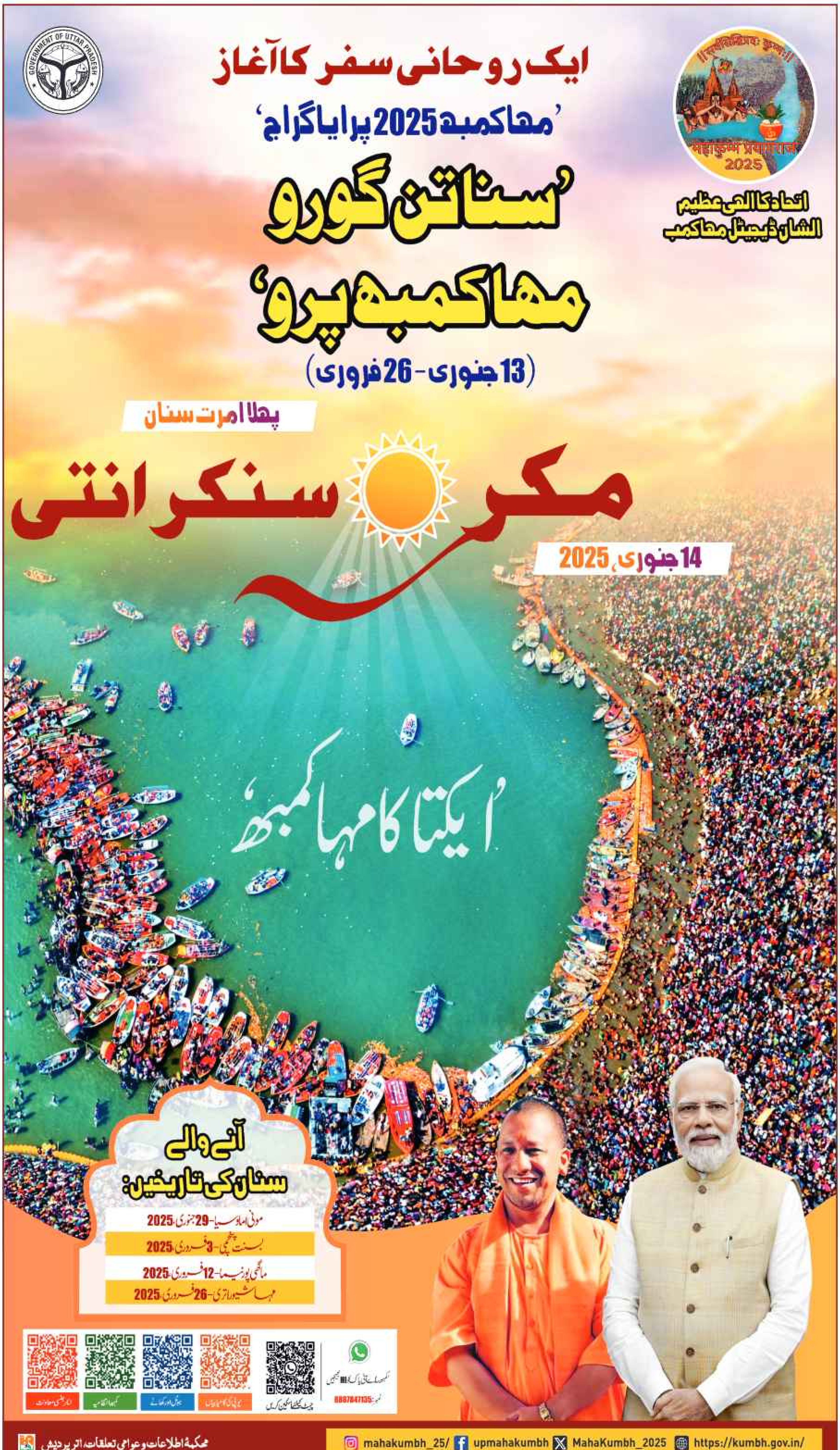
روزنامہ
وطن
بڈگام
WATTAN
The Urdu Daily

جمعہ
31 جنوری 2024
FRIDAY
31-JANUARY-2025

صفحہ 08
ایک بار پھر پاکستان کی نمائندگی کیلئے تیار

صفحہ 08
روہت شرما سمیت دیگر کھلاڑیوں تنقید

The Urdu Daily WATTAN Budgam | RNI No. JKURD/2011/37141 | جلد: 15 | شمارہ نمبر: 25 | صفحات: 08 | قیمت: 02 روپے



یکم فروری 2025 کو ملک کے پارلیمانی طرزِ حکومت میں نئی تاریخ رقم ہوگی

وزیر خزانہ نرملا سیتارمن اپنا دسواں بجٹ پیش کریں گی

سری نگر: ۳۰، جنوری //

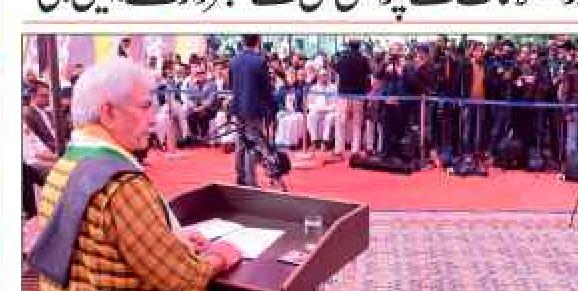
وزیر خزانہ نرملا سیتارمن یکم فروری کو لگاتار آٹھواں بجٹ پیش کریں گی جس میں توقع ہے کہ کمزور پڑتی ہوئی اقتصادی ترقی کو کم کرنے اور اعلی قیمتوں اور مستحکم اجرت کی ترقی کے ساتھ جدو جہد کرنے والے متوسط طبقے پر بوجھ کو کم کرنے کے اقدامات ہوں گے۔ جے کے این ایس مانٹرنگ ڈیسک کے مطابق یہ وزیر خزانہ نرملا سیتارمن کو 10 بجٹوں کے ریکارڈ کے قریب لے جائے۔۔۔۔ 101

وزیر اعلیٰ کی ممبئی میں جے ایس ڈبلیو گروپ کے چیئرمین اور منیجنگ ڈائریکٹر سے اہم ملاقات

سری نگر: ۳۰، جنوری //

جے ایس ڈبلیو گروپ کے ارب پتی چیئرمین اور منیجنگ ڈائریکٹر سجن جندال نے جمعرات کو شمالی کشمیر میں گلمرگ کے مشہور سکی ریزورٹ کو تعطیلات کیلئے عالمی معیار کی منزل کے۔۔۔ 102

مہاتما گاندھی سچائی، عدم تشدد، اصول و اقدار اور اختلافات کے پُرامن حل کے علمبردار تھے: ایل جی



سری نگر: ۳۰، جنوری //

جموں و کشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے جمعرات کو بابائے قوم مہاتما گاندھی کو ان کی برسی پر۔۔۔۔ 103

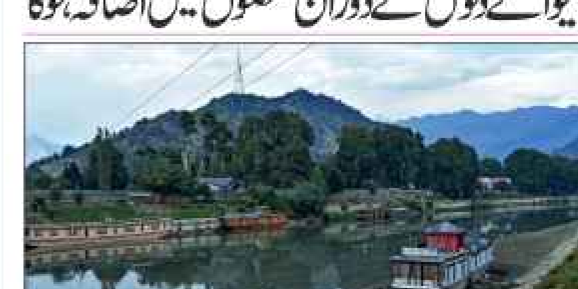
بالائی علاقوں میں تازہ برفباری

میدانی علاقوں میں ہلکی سے درمیانی درجے کی بارش

سری نگر: ۳۰، جنوری //

حکام نے جمعرات کو بتایا کہ وادی کشمیر کے اونچے علاقوں بشمول مشہور سیاحتی مقامات گلمرگ اور پہلگام میں ہلکی برفباری ہوئی جبکہ کچھ میدانی علاقوں میں بارش ہوئی۔ اس دوران موسمیاتی مرکز سری نگر نے آنے والے دنوں میں موسم گرم رہنے کی پیش گوئی کی ہے۔ جے کے این ایس۔۔۔۔۔ 104

آنیوالے دنوں کے دوران موسم نہ بدلا تو آنیوالے دنوں کے دوران مشکلوں میں اضافہ ہوگا



سرینگر /30 جنوری //

وادی کشمیر میں موسم نے اپنے تیور مزید سخت کر دیے راتوں کو سردی اور دن میں بڑھتی ہوئے۔۔۔۔ 105

خواتین تھکن کو نظر انداز نہ کریں

ماہرین طب و نفسیات کا کہنا ہے کہ ہمارے ہاں ہر چار عورتوں میں سے ایک عورت تھکن کا شکار ہے جس کی ایک سے زیادہ وجوہ ہیں جن میں سرفہرست خون کی کمی ہے جو خواتین میں عام طور سے پائی جاتی ہے۔ خواتین میں تھکن کی ایک اور وجہ نیند کی کمی ہے۔ خواتین ہاؤس وائف ہوں یا ورکنگ وومن اپنے گھروں اور ملازمت کی جگہوں پر جس قسم کے سخت اور مشقت طلب کام انجام دیتی ہیں، ان کا تقاضا ہے کہ وہ کم سے کم 8 یا 9 گھنٹے کی گہری نیند ضرور لیں ورنہ نیند کی کمی سے پیدا ہونے والے نقصانات جمع ہوتے رہتے ہیں جو بعد میں بڑی مشکلات پیدا کردیتے ہیں۔ چناں چہ لازم ہے کہ ایک رات کی بے خوابی کا اثر زائل کرنے کے لیے اگلی راتوں میں اپنی نیند ضرور پوری کرلیں۔ نیند کے دوران اس میں خلل پڑنا بھی لازم ہے جس سے چھٹکارا ممکن نہیں۔ چھوٹے بچے کا رونا، بھوک لگنا، فیڈ کرانا، نیپی وغیرہ بدلوانا، اور لوڈ شیڈنگ سے بھی نیند میں خلل پڑتا ہے جس کے نتیجے میں دوسرے دن آپ تھکن محسوس کریں گی اور ایسے میں اگر دفتر جانا پڑے تو وہاں کا کام اس تھکن کو مزید بڑھا دے گا۔ تھکن کا ایک سبب تھائیرائیڈ گلینڈز کی سست روی ہے۔ اس مرض کی دیگر علامات میں جلد میں خشکی اور تناؤ کا پیدا ہونا، بالوں کا پتلا اور بے لچک ہوجانا، مخصوص ایام میں بے قاعدگی کا پیدا ہوجانا بھی شامل ہے۔ اگر اس کا بروقت اور صحیح علاج نہ کرایا جائے تو رات کو نہ صرف نیند میں خلل واقع ہوتا ہے، بلکہ متاثرہ خاتون بہت جلد تھکن محسوس کرنے لگتی ہیں، خاص طور پر درمیانی عمر کی خواتین میں اس بیماری کو زیادہ بڑھتے دیکھا گیا ہے۔ پھر بے توجہی، بے پروائی اور علاج نہ کرانے یا بے احتیاطی سے یہ بیماری زور پکڑتی ہے اور خاتون بہت تھوڑا سا کام کرکے بھی بہت جلد خود کو زیادہ تھکا تھکا محسوس کرنے لگتی ہیں لہٰذا اس تھکن کو نظر انداز نہ کریں بلکہ فوراً اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں، تاکہ یہ معلوم ہوسکے کہ اس تھکن کا اصل سبب کیا ہے اور اس کا سدباب کس طرح ممکن ہے۔ تھکن کو کام کی زیادتی اور بے آرامی کے زمرے میں ڈال کر مطمئن نہ ہوجائیں، بلکہ وجہ جاننا بے حد ضروری ہے۔

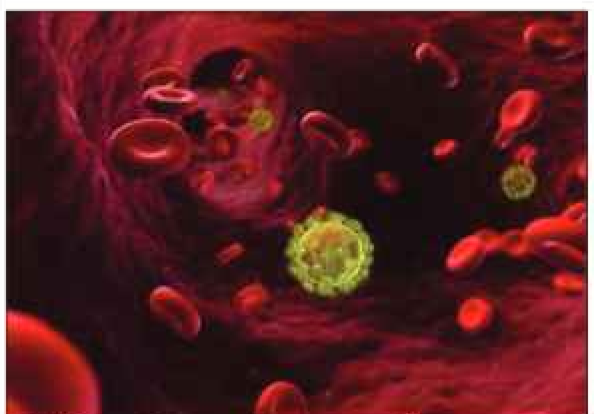
کیا ذیابیطس کے مریضوں کے لیے انڈے نقصان ہوتے ہیں

انڈے غذائی کولیسٹرول سے بھرپور ہوتے ہیں تو کیا یہ ذیابیطس ٹائپ ٹو کے شکار افراد کھا سکتے ہیں۔ درحقیقت عام طور پر غذائی کولیسٹرول سے بھرپور غذائیں جیسے انڈوں کے بارے میں ذیابیطس کے مریضوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ انہیں کھانے سے گریز کریں۔ تاہم کچھ عرصے قبل طبی جریدے امریکن جرنل آف کلینیکل نیوٹریشن میں شائع ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ ذیابیطس کے مریض کسی خوف کے بغیر انڈے کھا سکتے ہیں۔ درحقیقت ہفتہ بھر میں 12 انڈے کھانے سے بھی ذیابیطس ٹائپ ٹو یا پری ڈائبیٹس کے مریضوں میں خون کی شریانوں سے جڑے امراض جیسے امراض قلب یا فالج وغیرہ کا خطرہ نہیں بڑھتا۔ ذیابیطس کے شکار افراد میں صحت کے لیے نقصان دہ کولیسٹرول ایل ڈی ایل کی سطح میں اضافہ کا خطرہ ہوتا ہے جو کہ امراض قلب کا باعث بن سکتا ہے۔ اب نئی تحقیق میں بتایا گیا کہ انڈوں کا استعمال ذیابیطس کے شکار افراد کے خون میں موجود کولیسٹرول کی سطح پر کچھ زیادہ اثرات،

ریشوں سے بھرپور گوبھی صحت کے لیے انتہائی مفید

کراچی: ماہرین گوبھی کو برسلز اسپراؤٹس کی طرح سپر فوڈ قرار دینے پر غور کررہے ہیں کیونکہ ہر ماہ اس کے نئے فوائد سامنے آرہے، اس میں کینسر سے لڑنے والے طاقتور اجزا اور فائبر کا خزانہ موجود ہے اس کا تعلق براسیکا فیملی سے ہے اور اسی وجہ سے یہ صحت کا ایک خزانہ ہے۔ ماہرین کے مطابق ایک کپ پھول گوبھی میں صرف 27 کیلوریز ہوتی ہیں۔ اس میں دو گرام پروٹین، 5.3 گرام کاربوہائیڈریٹس، دو گرام چینی اور دو گرام سے کچھ زائد فائبر (ریشے) موجود ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ وٹامن سی، فولیٹ، وٹامن کے، اور وٹامن بی 6 کی بھی اچھی مقدار پائی جاتی ہے تاہم حیرت انگیز بات یہ ہے کہ اس میں چکنائی صفر ہوتی ہے۔ گوبھی اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہے یہ اینٹی آکسیڈنٹس خلیاتی سطح پر تباہی اور خرابی کو روکتے ہیں۔ اسی وجہ سے یہ سوزش، اندرونی جلن اور کئی اقسام کے کینسر کو روکتی ہے۔ گوبھی معدے کے لیے انتہائی مفید ہے اور یہ بلڈ پریشر قابو رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ دوسری جانب گوبھی میں میگنیشیم کی مقدار پٹھوں، عضلات اور دماغ کے لیے انتہائی مفید ہے۔ گوبھی میں موجود فولیٹ اور وٹامن بی 6 دماغی اور اعصابی نظام کو تندرست حالت میں رکھتے ہیں۔ اس میں موجود 'وٹامن کے' ہڈیوں کی معدنیات کو برقرار رکھتا ہے اور ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ اس میں کیلوریز کی کم مقدار وزن بڑھنے نہیں دیتی۔ گوبھی کو سلاد، دہی اور آلوؤں کے ساتھ کھانا زیادہ مفید ہوگا۔ اگر اسے سفید چاولوں یا مسالے دار چاولوں کے ساتھ ملا کردیا جائے تو بچے بھی اسے خوشی خوشی کھاتے

ایچ آئی وی کے خلاف موثر ویکسین کی تیاری میں پیشرفت



ایچ آئی وی انفیکشن لاعلاج مرض ہے جو کہ ایڈز کی شکل میں دنیا بھر میں لاکھوں افراد کی اموات کا باعث بن چکا ہے۔ مگر بہت جلد ایچ آئی وی لاعلاج مرض نہیں رہے گا کیونکہ ماہرین طب نے اس پر قابو پانے کے لیے موثر ویکسین کے حوالے سے انقلابی پیشرفت کی ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی کے ماہرین نے ایچ آئی وی انفیکشن کے حوالے سے ویکسین تیار کی تھی اور اب انسانوں میں اس کے ابتدائی تجربات میں محققین کو کامیابی ملی ہے۔ تجربہ جاری ہے جن افراد پر تجربے کے طور پر اس ویکسین کا استعمال کرایا گیا، ان کے اندر ایچ آئی وی کے خلاف کسی نہ کسی قسم کا ردعمل سامنے آیا ہے جبکہ 80 فیصد مریضوں میں تو یہ پیشرفت کافی نمایاں رہی۔ محققین نے یہ بھی دریافت کیا کہ یہ ویکسین ایچ آئی وی کے شکار 67 فیصد بندروں پر موثر ثابت ہوئی اور اس سے عندیہ ملتا ہے کہ یہ انسانوں میں بھی موثر ثابت ہوگی۔ تاہم ان کا کہنا تھا کہ ابھی یہ کہنا قبل از وقت ہوگا کہ یہ ویکسین ایچ آئی وی کے حوالے سے موثر ثابت ہوگی، بندروں پر تجربہ حوصلہ افزا ثابت ہوا مگر اس انفیکشن کے شکار افراد میں اس حوالے سے مزید ٹیسٹ کیے جانے کی ضرورت ہے۔ اگلے مرحلے پر محققین کی جانب سے جنوبی افریقہ کی ایچ آئی وی کی شکار ڈھائی ہزار خواتین میں اس ویکسین کی آزمائش کی جائے گی۔ یہ ان 5 میں سے ایک ویکسین ہے جو کہ آزمائشی مراحل میں سے گزری ہیں، تاہم اتنی موثر پہلے کوئی ویکسین ثابت نہیں ہوئی۔

آواز کی لہروں سے کینسر کی

شناخت کرنے والا آلہ ایجاد

کیرولینا: سنگاپور کے طبی ماہرین نے موذی مرض کی شناخت کرنے کے لیے ایسا آلہ ایجاد کرلیا جو آوازوں کی لہروں سے کینسر کی شناخت کرلے گا۔ تفصیلات کے مطابق ڈیوک یونیورسٹی، ایم آئی ٹی اور سنگاپور کی ننیانگ یونیورسٹی کے ماہرین نے مشترکہ تحقیقات کے بعد ایسا آلہ ایجاد کیا جو آوازوں کے ذریعے کینسر کی شناخت کرسکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق یہ آلہ خون کے نمونوں پر مبنی مائع بایوپسی کے طریقے سے خون میں موجود کینسر کے ذرات کی آسانی کے ساتھ شناخت کرسکتا ہے۔ آلے کو انسانی جسم میں موجود باریک نالی سے گزارا جاتا ہے جس کے بعد ایک خاص سمت سے آواز کی لہریں پھینکی جاتی ہیں تاکہ کینسر والے بڑے اور سخت خلیات کو سطح پر آسانی کے ساتھ لایا جاسکے۔ ماہرین کے مطابق اس عمل سے کینسر کا خلیہ تباہ نہیں ہوتا بلکہ اسے آسانی اور بہت تفصیل سے دیکھا جاسکتا ہے کہ یہ مرض کی کون سی قسم ہے۔ ڈیوک یونیورسٹی میں میٹیریل سائنس کے پروفیسر ٹونی جون ہوانگ اور ان کے ساتھیوں نے خون کو ایک باریک نالی سے گزارا اور اس پر ایک خاص سمت سے آواز کی لہریں پھینکیں چونکہ آواز یہاں دباؤ کی قوت ڈال رہی تھی اس لیے خون کے تندرست خلیات گزرتے رہے لیکن کینسر والے بڑے اور سخت خلیات خون کی سطح پر ظاہر ہوگئے، بعد ازاں ماہرین نے انہیں ایک اور چینل کے ذریعے خانے میں جمع کیا۔ ماہرین کا کا کہنا ہے۔

خشک میوہ جات کھانے سے سپرم کی طاقت میں اضافہ

ایک تازہ ترین تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ خشک میوہ جات کھانے سے سپرم کی صحت میں بہتری آتی ہے۔ سائنس دانوں کے مطابق جن مردوں نے 14 ہفتوں تک روزانہ اخروٹ، بادام اور ہیزل نٹ کھائے ان کے سپرم کی تعداد بڑھ گئی اور ساتھ ہی ساتھ ان کے سپرم کے تیرنے کی طاقت میں بھی اضافہ ہوا۔ یہ تحقیق ایک وقت سامنے آئی ہے جب تقریباً تمام مغربی دنیا کے مردوں میں سپرم کی تعداد میں کمی ریکارڈ کی گئی ہے، جس کی وجہ آلودگی، سگریٹ نوشی اور غیر صحت مند خوراک بتائی جاتی ہے۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ اچھی اور متوازن خوراک سے اس مسئلے پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ ہر سات میں سے ایک جوڑے کو بچے پیدا کرنے میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، اور تقریباً نصف جوڑوں میں اس کی وجہ مرد ہوتے ہیں۔ سائنس دانوں نے 119 صحت مند مردوں کا انتخاب کیا جن کی عمریں 18 اور 35 سال کے درمیان تھیں اور انھیں دو حصوں میں تقسیم کردیا۔ ان میں سے ایک گروپ کو روزانہ 60 گرام خشک میوہ کھانے کو دیا گیا جب کہ دوسرا گروپ جو خوراک پہلے کھایا کرتا تھا، اسی پر قائم رہا۔ سائنس دانوں نے معلوم کیا کہ میوہ جات کھانے والے گروپ کے سپرم کی تعداد میں ماہرین کے مطابق اس تحقیق کی تصدیق اس طرح سے ہوتی ہے کہ خشک میوہ جات میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈ، اینٹی آکسیڈنٹ اور بی وٹامن فولیٹ ہوتے ہیں جن کے بارے میں پہلے سے معلوم ہے کہ وہ مردانہ زرخیزی میں اضافہ کرتے ہیں۔ تمام مغربی دنیا کے مردوں میں سپرم کی تعداد میں کمی واقع ہورہی ہے، جس کی وجہ آلودگی، سگریٹ نوشی اور غیر صحت مند خوراک بتائی جاتی ہے سپین کی یونیورسٹی آف روویرا کے ڈاکٹر البرٹ سالس ہوسٹس اس تحقیق کے سربراہ تھے۔ انھوں نے کہا: سائنسی شواہد اکٹھے ہورہے ہیں کہ اچھی خوراک سے زرخیزی میں مدد مل سکتی ہے تاہم کچھ دوسرے سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ یہ مرد صحت مند اور بظاہر زرخیز تھے، اس لیے یہ دیکھنا ابھی باقی ہے

کم نمک کھانا بھی جان لیوا ثابت ہوسکتا ہے

نمک کا بہت زیادہ استعمال فالج اور ہارٹ اٹیک کا خطرہ بڑھا دیتا ہے مگر اس کے بہت کم استعمال کے نتیجے میں بھی ایسا ہوسکتا ہے۔ یہ انتباہ کینیڈا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آیا ہے۔ میک ماسٹر یونیورسٹی اور ہیملٹن ہیلتھ سائنسز کی اس تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ نمک کا بہت کم استعمال کرنے کے نتیجے میں دل کے دورے اور فالج جیسے جان لیوا امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس تحقیق کے دوران 49 ممالک کے ایک لاکھ 30 ہزار افراد کا جائزہ لیتے ہوئے دیکھا گیا کہ نمک کے استعمال، امراض قلب اور فالج وغیرہ کے درمیان کیا تعلق ہے۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ لوگ چاہے ہائی بلڈ پریشر کے ہی شکار کیوں نہ ہو، غذا میں نمک کا بہت کم استعمال دل کے دورے اور فالج کا خطرہ بہت زیادہ بڑھا دیتا ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ نمک کا زیادہ استعمال کم کرنے کی اہمیت پہلے ہی سامنے آچکی ہے تاہم اسے انتہائی کم کردینا بھی کوئی فائدہ مند چیز نہیں۔ عالمی ادارہ صحت کی جانب سے روزانہ پانچ سے چھ گرام نمک استعمال کرنا صحت کے لیے فائدہ مند قرار دیا گیا ہے۔ تاہم نئی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ 3 گرام سے کم نمک کا استعمال جان لیوا۔

نرم و ملائم ہاتھ؛ خواتین کے حُسن کی علامت

ملک وال: چہرے کی دیکھ بھال کے چکر میں ہم اکثر اپنے ہاتھوں کو یکسر بھول جاتے ہیں۔ ہاتھوں کو نرم و ملائم بنانے کے لیے آپ گھریلو نسخہ استعمال کرسکتی ہیں۔ اس کے لیے بہت زیادہ محنت کی ضرورت بھی نہیں پڑے گی۔ اکثر ہم چہرے کی دیکھ بھال میں لگ جاتے ہیں اور جسم کے دوسرے حصوں کو یکسر نظر انداز کردیتے ہیں جس کا زیادہ اثر ہمارے ہاتھوں اور پیروں پر پڑتا ہے۔ آپ اپنے پیر تو چھپا سکتی ہیں لیکن اپنے ہاتھ کبھی نہیں چھپا سکتیں، اس کے علاوہ جب آپ اپنی دوست خواتین یا رشتے داروں سے ہاتھ ملاتی ہیں تو آپ کے ہاتھوں کی سختی کی وجہ سے آپ کی شخصیت پر بہت برا اثر پڑتا ہے، اس لیے آپ اپنے ہاتھوں کی رنگت کو نکھاریں اور ان کو نرم و ملائم بنائیں جس کے لیے آپ گھریلو نسخے استعمال کرسکتی ہیں اور ہاتھوں کو نرم و ملائم بنا سکتی ہیں۔ کھردرے اور جھریوں والے ہاتھ پوری شخصیت پر برا اثر ڈالتے ہیں جس سے شخصیت اور وقار مجروح ہوتا ہے۔ جس طرح چہرے کو حفاظت کی ضرورت ہوتی ہے، اسی طرح ہاتھوں کو بھی حفاظت اور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہاتھوں کی پشت زیادہ حساس اور نرم ہوتی ہے، اس لیے یہ زیادہ خراب ہوکر بدنما لگنے لگتی ہے۔ ہتھیلی کی پشت کی جلد پر چکنائی والے غدود نہیں ہوتے، اس لیے اسے جسم کے دوسرے حصوں کی نسبت زیادہ چکنائی کی ضرورت ہوتی ہے اور مطلوبہ چکنائی نہ ملنے کی صورت میں ہاتھوں کی جلد خراب ہوجاتی ہے۔

موٹاپے کا سبب بننے والی ایک اور وجہ

جسم کے فربہ ہونے کی بے شمار وجوہات ہیں جن میں سب سے بڑی وجہ جنک فوڈ کا استعمال اور ورزش نہ کرنا ہے، تاہم ماہرین نے موٹاپے کا سبب بننے والی ایک اور وجہ کی طرف نشاندہی کی ہے۔ ماہرین کے مطابق رات میں اچھی اور پرسکون نیند سونا آپ کے صحت مند رہنے کی ضمانت ہے۔ تاہم اگر آپ رات میں بے سکون نیند سوتے ہیں یا کم سوتے ہیں تو یہ آپ کو موٹاپے میں مبتلا کرسکتی ہے۔ نیند میں خلل پڑنا اور بے سکون نیند سونا آج کل کے دور میں معمول بن چکا ہے۔ اس کی سب سے بڑی وجہ تو سونے سے قبل اسمارٹ فونز کا استعمال ہے جس کی نیلی روشنی نیند کے خلیات پر منفی اثر ڈالتی ہے۔ نیند میں یہ خلل جسم پر کئی منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔ یہ دن کے اوقات میں بے چینی اور سستی پیدا کرنے کا سبب بن سکتا ہے، جسم کے میٹابولزم میں کمی کرسکتا ہے جبکہ یہ آپ کی بھوک میں اضافہ کر کے آپ کے جسم کو فربہی کی طرف مائل بھی کرسکتا ہے۔ سوئیڈن کی اپسالا یونیورسٹی کے طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ بے سکون نیند دراصل موٹاپے کو دعوت دینے کا سبب ہے۔ ان کے مطابق بہتر اور پرسکون نیند ایک اچھی اور خوشگوار طرز زندگی کی ضمانت ہے جو کئی طبی پیچیدگیوں سے بچا سکتی ہے۔ ماہرین کی تحقیق کے مطابق صرف ایک رات بھی کم یا بے سکون نیند اگلے دن جسم کے میٹابولزم کو نہایت سست کردیتی ہے جس کے بعد جسم کو اپنے معمول کے افعال جیسے نظام تنفس اور ہاضمہ کے لیے درکار توانائی کی مقدار کم ہوجاتی ہے۔ تحقیق میں شامل ماہرین کا یہ بھی کہنا ہے کہ کم نیند جسم کے ان خلیات کو متحرک کرتی ہے جو بھوک پیدا کرتے ہیں۔

چاکلیٹ کا عالمی دن چاکلیٹ کھا کر منائیں

کیا آپ جانتے ہیں آج دنیا بھر میں بچوں اور بڑوں کی پسندیدہ چاکلیٹ کا عالمی دن منایا جارہا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ اب سے 467 سال قبل آج ہی کے دن یورپ میں پہلی بار چاکلیٹ متعارف کروائی گئی تھی اور یہ دن اسی کی یاد میں منایا جاتا ہے۔ دنیا بھر میں چاکلیٹ کی مختلف اقسام پائی جاتی ہیں جن میں تلخ، کھٹے اور چٹپٹے ذائقے جبکہ سفید، سیاہ اور بھورے رنگ کی چاکلیٹس شامل ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بظاہر دانتوں کے لیے نقصان دہ سمجھی جانے والی چاکلیٹ جسمانی و دماغی صحت پر نہایت مفید اثرات مرتب کرتی ہے۔ آئیں دیکھتے ہیں کہ چاکلیٹ کھانے سے ہم کیا کیا فوائد حاصل کرسکتے ہیں۔ ایک امریکی طبی جریدے میں چھپنے والی ایک تحقیق کے مطابق باقاعدگی سے چاکلیٹ کھانا دماغی کارکردگی میں اضافہ کرتا ہے۔ چاکلیٹ کھانے والوں کی یادداشت ان افراد سے بہتر ہوتی ہے جو چاکلیٹ نہیں کھاتے یا بہت کم کھاتے ہیں۔ دراصل چاکلیٹ دماغ میں خون کی روانی بہتر کرتی ہے جس سے یادداشت اور سیکھنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق ناشتے میں چاکلیٹ کھانے والے افراد دن بھر چاک و چوبند رہتے ہیں اور وہ اپنے کاموں میں زیادہ صلاحیت اور مستعدی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ براؤن چاکلیٹ جسم کو نقصان پہنچانے والے کولیسٹرول میں کمی کرکے مفید کولیسٹرول کو بڑھاتی ہے۔

فضائی آلودگی بھی ذیابیطس کی وجہ بن سکتی ہے، تحقیق

میسوری، امریکہ: بظاہر فضائی آلودگی اور ذیابیطس کے مرض کے درمیان دور دور تک کوئی تعلق نظر نہیں آتا لیکن اب ایک تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ آلودگی بھی ذیابیطس کی وجہ بن سکتی ہے۔ اس سے قبل عالمی ادارہ برائے صحت (ڈبلیو ایچ او) نے واضح طور پر اعلان کیا تھا کہ فضائی آلودگی سے ہر سال سانس، پھیپھڑوں کے کینسر، امراض قلب اور دیگر بیماریوں سے لاتعداد اموات ہورہی ہیں۔ لیکن اب اس کا ذیابیطس سے بھی تعلق دریافت ہوا ہے۔ سینٹ لوئی میں واقع واشنگٹن یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن نے دیگر اداروں کے ساتھ مل کر فضائی آلودگی اور ذیابیطس کے درمیان تعلق کا انکشاف کیا ہے۔ یہ تحقیق لینسٹ پلانیٹری ہیلتھ نامی جرنل میں شائع ہوئی ہے۔ اس میں امریکی فوجیوں کا ساڑھے آٹھ سال تک مطالعہ کیا گیا ہے جو ذیابیطس کے شکار نہ تھے۔ اس مطالعے میں کئی ماڈلوں پر تحقیق کی گئی ہے جن میں فضا میں سوڈیم کی موجودگی اور نچلے اعضا میں فریکچر کو بھی نوٹ کیا گیا ہے۔ اس بنا پر ماہرین نے کہا ہے کہ فضائی آلودگی سے ہر سال 32 لاکھ افراد ذیابیطس میں مبتلا ہورہے ہیں۔ تحقیق کے سینئر محقق زیاد ال علی نے کہا، 'ہماری تحقیق بتاتی ہے کہ پوری دنیا میں فضائی آلودگی اور ذیابیطس کے درمیان گہرا تعلق تھا۔ یہاں تک کہ ڈبلیو ایچ او اور امریکی محکمہ ماحولیات کے تعین کردہ آلودگی کے کم معیار پر بھی ذیابیطس لاحق ہوسکتی ہے۔ اب تک ماہرین ذیابیطس اور آلودگی کے درمیان تعلق کو سمجھ نہیں سکے ہیں۔ تاہم آلودگی کے اجزا سانس کے ذریعے جسم کے اعضا اور ٹشوز تک میں جذب ہوجاتے ہیں۔ اس طرح سے جسم میں انسولین کی حساسیت متاثر ہوتی ہے جس سے لوگ شوگر کے مرض میں مبتلا ہورہے ہیں۔ ماہرین نے خبردار کیا ہے کہ غریب ممالک اس سے زیادہ لوگ متاثر ہورہے ہیں جن میں بھارت اور انڈونیشیا جیسے ممالک شامل ہیں جبکہ کینیڈا، آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ جیسے ممالک میں یہ شرح بہت کم ہے۔

بچوں کو نظر کی کمزوری سے بچانے کا آسان طریقہ

حال ہی میں ایک تحقیق میں ماہرین نے انکشاف کیا کہ وہ بچے جو باہر کھلی فضا میں کھیلتے اور مختلف سرگرمیوں میں اپنا وقت گزارتے ہیں، ان میں دور کی نظر کی کمزوری کا امکان کم ہوتا ہے۔ برٹش جرنل آف اوفتھیمولوجی میں شائع ہونے والی اس تحقیق کے لیے 5 ہزار سے زائد بچوں کا معائنہ کیا گیا۔ تحقیق کے لیے ماہرین نے بچوں اور ان کے والدین کے طرز زندگی، ان کے معمولات اور دیگر عوامل کا جائزہ لیا۔ ماہرین نے دیکھا کہ وہ بچے جو باہر کھلی فضا میں کم وقت گزارتے تھے نتیجتاً ان میں وٹامن ڈی کی کمی ہوتی تھی، ایسے بچوں میں نظر کی کمزوری یا اس کا امکان زیادہ پایا گیا۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ کھلی فضا میں کھیلنا بچوں کی جسمانی و دماغی صحت کے لیے نہایت مفید ہے۔ یہ ان پر بے شمار مثبت اثرات مرتب کرتا ہے جو آگے چل کر ان کے رویوں اور سماجی زندگی کو بہتر بناتے ہیں اور ان کی ذہانت و اہمیت کا تعین کرتے ہیں۔ اس سے قبل بھی ایک تحقیق میں بتایا گیا تھا۔

The Urdu Daily WATTAN
وطن

بھارت ۔انڈونیشیا دفاعی مینوفیکچرنگ پر مشترکہ طور پر کام کریں گے/ وزیر اعظم

نئی دلی// وزیر اعظم نریندر مودی اور انڈونیشیا کے صدر پرابووو سوبیانتو نے اکتوبر 2024 میں عہدہ سنبھالنے کے بعد ہندوستان کے پہلے سرکاری دورے کے دوران، دفاعی شعبے پر خصوصی توجہ کے ساتھ، دوطرفہ تعاون کو گہرا کرنے کے لیے نئے اقدامات کا اعلان کیا ہے۔ان کی بات چیت میں دفاعی مینوفیکچرنگ، سپلائی چین اور علاقائی سلامتی کے خدشات سمیت متعدد شعبوں کا احاطہ کیا گیا، کیونکہ دونوں ممالک اپنے پہلے سے مضبوط تعلقات کو استوار کرنا چاہتے ہیں۔ان کی میٹنگ کے بعد ایک پریس بیان میں، پی ایم مودی نے ہندوستان کے پہلے یوم جمہوریہ کی تقریبات میں انڈونیشیا کی شرکت کی تاریخی اہمیت کو یاد کرتے ہوئے، اس فخر کو نوٹ کیا کہ ہندوستان اس سال اس کے 75 ویں یوم جمہوریہ کے لئے مہمان خصوصی کے طور پر ملک کا دوبارہ استقبال کرنے میں محسوس کرتا ہے۔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 منا رہے ہیں، انڈونیشیا ایک بار پھر اس تاریخی موقع کا حصہ ہے۔میں صدر پرابووو سوبیانتو کا ہندوستان میں خیر مقدم کرتا ہوں۔اپنی بات چیت کے دوران، رہنماؤں نے اس بات میں مشغول کیا جسے مودی نے متعدد موضوعات پر" جامع بحث" کے طور پر بیان کیا جو ان کی اسٹریٹجک شراکت داری کو مزید مضبوط کرے گا۔وزیر اعظم نے اپنے 2018 کے انڈونیشیا کے دورے پر غور کیا جس میں دونوں ممالک کے درمیان جامع اسٹریٹجک پارٹنرشپ کا آغاز دیکھا گیا۔انہوں نے مزید کہا،" آج، صدر پرابوو کے ساتھ باہمی تعاون کے مختلف پہلوؤں پر ایک جامع بات چیت ہوئی۔دفاعی شعبے میں تعاون کو بڑھانے کے لیے، ہم نے دفاعی مینوفیکچرنگ اور سپلائی چین میں مل کر کام کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔وزیر اعظم نریندر مودی نے انڈونیشیا کو آسیان اور ہند بحرالکاہل میں ہندوستان کے لیے 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۔پی ایم مودی نے کہا،" آسیان اور انڈو پیسفک میں انڈونیشیا ہمارے لیے ایک اہم شراکت دار ہے۔دونوں ممالک اس خطے میں امن، سلامتی، ترقی اور حکمرانی پر مبنی نظم کو یقینی بنانے کے لیے پرعزم ہیں۔ہم دونوں اس بات پر متفق ہیں کہ جہاز رانی کی آزادی کو یقینی بنایا جانا چاہیے۔انہوں نے کہا کہ ہندوستان اور انڈونیشیا جی 20، آسیان، انڈین اوشین رم ایسوسی ایشن جیسے فورمز میں مل کر کام کرتے ہیں۔انہوں نے انڈونیشیا کی برکس رکنیت کا خیر مقدم کیا۔

ماں۔بیٹے کی جوڑی کو مسلح افواج کی خدمات کیلئے صدارتی ایوارڈ سے نوازا گیا

نئی دلی// ہندوستانی مسلح افواج کے لیے ایک تاریخی سنگ میل میں، ایک ماں بیٹے کی جوڑی کو اسی سال باوقار صدارتی ایوارڈز سے نوازا گیا ہے، جس نے خدمت اور عمدگی کے لیے ان کی مشترکہ لگن کا مظاہرہ کیا۔لیفٹیننٹ جنرل سادھنا ایس نائر، وی ایس ایم کو ان کی شاندار قیادت اور فوج میں شراکت کے لیے اتی وششٹ سیوا میڈل (AVSM) سے نوازا گیا۔ دریں اثنا، ان کے بیٹے، اسکواڈرن لیڈر ترون نائر نے ہندوستانی فضائیہ میں اپنی غیر معمولی بہادری کے لیے وایو سینا میڈل (بہادری) حاصل کیا۔لیفٹیننٹ جنرل سادھنا سکسینہ نائر نے 1 اگست 2024 کو ڈائریکٹر جنرل میڈیکل سروسز (آرمی) کے طور پر خدمات انجام دینے والی پہلی خاتون بن کر ایک تاریخی سنگ میل حاصل کیا۔معزز آرمڈ فورسز میڈیکل کالج، پونے کی گریجویٹ، نے فیملی میڈیسن میں پوسٹ گریجویٹ ڈگری، میٹرنل اینڈ چائلڈ ہیلتھ اینڈ ہیلتھ کیئر مینجمنٹ میں ڈپلوما، اور ایمز، نئی دہلی سے میڈیکل انفارمیٹکس میں جدید تربیت حاصل کی۔اس نے اسرائیلی دفاعی افواج کے ساتھ کیمیائی، حیاتیاتی، ریڈیولاجیکل، اور نیوکلیئر (CBRN) وارفیئر اور سوئس مسلح افواج کے ساتھ ملٹری میڈیکل اخلاقیات میں خصوصی تربیت بھی حاصل کی۔اس سے قبل، اس نے پہلی خاتون ڈائریکٹر جنرل ہسپتال سروسز (آرمڈ فورسز) اور ہندوستانی فضائیہ میں ویسٹرن ایئر کمانڈ اور ٹریننگ کمانڈ کی پہلی خاتون پرنسپل میڈیکل آفیسر کے طور پر رکاوٹوں کو توڑا۔لیفٹیننٹ جنرل نائر کی شاندار شراکتیں پالیسی کی ترقی میں پھیلی ہوئی ہیں، کیونکہ وہ قومی تعلیمی پالیسی کے تحت طبی تعلیم کے جزو کا مسودہ تیار کرنے کے لیے ڈاکٹر کستوری رنگن کمیٹی کی ماہر رکن تھیں۔اس کی خدمات کے اعتراف میں، اس نے دیگر اعزازات کے ساتھ ساتھ وششٹ سیوا میڈل بھی حاصل کیا ہے، جس نے ملٹری میڈیسن میں ٹریل بلیزر اور مسلح افواج میں خواتین کے لیے ایک تحریک کے طور پر اپنی میراث کو مزید مستحکم کیا۔اسکواڈرن لیڈر ترون نائر، لیفٹیننٹ جنرل سادھنا سکسینہ نائر کا بیٹا، ایئر فورس کا اعزاز یافتہ پائلٹ ہے۔ جانکاری کے مطابق، انہوں نے 16 جون 2018 کو فضائیہ میں کمیشن حاصل کیا تھا۔

چھتیس گڑھ میں ماؤ ازم اپنی آخری سانسیں لے رہا ہے/ وزیر اعلیٰ سائی

امبیکا پور (چھتیس گڑھ)// چھتیس گڑھ کے وزیر اعلیٰ وشنو دیو سائی نے اتوار کو کہا کہ ریاست میں ماؤ ازم اپنی آخری سانسیں لے رہا ہے اور بستر خطہ جلد ہی اس لعنت سے چھٹکارا حاصل کر لے گا۔انہوں نے کہا کہ ریاست میں گزشتہ ایک سال میں 260 سے زیادہ نکسلائٹس کا خاتمہ کیا گیا۔سائی 76 ویں یوم جمہوریہ کی تقریب کے دوران راجدھانی رائے پور سے تقریباً 300 کلومیٹر دور سرگوجا ضلع کے ہیڈکوارٹر امبیکا پور میں پی جی کالج گراؤنڈ میں قومی پرچم لہرانے کے بعد لوگوں سے خطاب کر رہے تھے۔انہوں نے کہا کہ اس جمہوریہ کے ورثے کی حفاظت اور سلامتی کی ذمہ داری ہمارے اور آنے والی نسلوں کے ہاتھ میں ہے۔ہماری جمہوریہ ہمیں 'ستیہ میو جیتے' سکھاتی ہے۔' منڈکوپنشد کا ایک ستر ہمیں بتاتا ہے کہ چاہے کتنا ہی اندھیرا کیوں نہ ہو، ہمیں امید نہیں کھونی چاہیے۔انہوں نے کہا" بالآخر، سچ کی ہمیشہ جیت ہوتی ہے۔ہم نے اپنے جمہوریہ کے اس جذبے کی جیت کو شدید نکسل متاثرہ علاقوں میں دیکھا ہے۔انہوں نے کہا کہ ان علاقوں میں، نکسلیوں نے نہ صرف اپنے پرتشدد نظریہ سے عام لوگوں کی زندگی کو دکھی بنا دیا تھا بلکہ وہ ہندوستان کے جمہوریہ کو چیلنج کرنے کے لیے" بندوق تنتر" قائم کرنے کا منصوبہ بھی بنا رہے تھے۔سی ایم نے کہا کہ ہماری سیکورٹی فورسز ان کے خلاف مسلسل لڑ رہی ہیں۔انہوں نے کہا کہ ماؤ ازم ایک کینسر کی طرح ہے اور اس لعنت کو ختم کرنے کے لیے اس کی جڑوں پر ضرب لگانے کی ضرورت پر زور دیا۔سائی نے کہا،" وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں، ہم نے ایک نئی حکمت عملی بنا کر ماؤ ازم کے کینسر کو ختم کرنے کے لیے کام کیا ہے۔اس کینسر کو ختم کرنے کے لیے اس کی جڑوں پر حملہ کرنا ضروری تھا۔انہوں نے مزید کہا کہ" ہمارے سپاہیوں نے ماؤنوازوں کے محفوظ ترین ٹھکانوں کو نشانہ بنایا۔اس کے بہت اچھے نتائج نکلے۔ایک سال کے اندر، ہم نے 260 سے زیادہ نکسلیوں کو مار ڈالا۔جب مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ نے گزشتہ ماہ چھتیس گڑھ کا دورہ کیا تو بستر کے گندم گاؤں کی ایک بزرگ خاتون نے ان سے ملاقات کی، انہیں جنگلاتی پیداوار کی ایک ٹوکری پیش کی اور ان سے ماؤ ازم کو مکمل طور پر ختم کرنے پر زور دیا۔

بھارت فرنٹیئر ٹیکنالوجیز میں عالمی قیادت کا ہدف رکھتا ہے/ جتیندر سنگھ

بنگلورو// سائنس اور ٹکنالوجی کے وزیر مملکت (آزادانہ چارج) ڈاکٹر جتیندر سنگھ نے کہا کہ ہندوستان فرنٹیئر ٹیکنالوجیز، خاص طور پر اختراعات اور ٹیکنالوجی میں عالمی قیادت کا ہدف رکھتا ہے۔بنگلورو میں انڈین انسٹی ٹیوٹ آف سائنس (IISc) میں منعقدہ" ٹیکنالوجی ڈائیلاگ 2025" میں ڈاکٹر جتیندر سنگھ نے" وژن انڈیا ٹیکیڈ" کی نقاب کشائی کی، جو کہ ہندوستان کو جدت اور ٹیکنالوجی میں ایک عالمی رہنما کے طور پر تصور کرتا ہے۔ڈاکٹر سنگھ نے 2020 کی دہائی کو" ہندوستان کے لیے ٹیکیڈ" بنانے کے لیے حکومت کی وابستگی کا خاکہ پیش کیا، جس میں انوسندھان نیشنل ریسرچ فاؤنڈیشن، نیشنل کوانٹم مشن، اور انڈیا AI مشن سمیت متعدد حکومتی اقدامات کو اجاگر کیا گیا۔جتیندر سنگھ نے عالمی ٹیکنالوجی لیڈر کے طور پر ہندوستان کی پوزیشن کو مستحکم کرنے کے لیے مضبوط بین الاقوامی شراکت داری کی ضرورت پر زور دیا۔انہوں نے کوانٹم کمپیوٹنگ، مصنوعی ذہانت اور گرین ہائیڈروجن جیسی اہم ٹیکنالوجیز کو آگے بڑھانے کے لیے ہم خیال ممالک کے ساتھ شراکت داری کرنے کی ضرورت پر زور دیا۔ہندوستان نے عالمی ٹکنالوجی گورننس میں ایک اہم کردار ادا کیا ہے، جس کا مظاہرہ اس کی سربراہی اجلاس برائے ایکشن برائے مصنوعی ذہانت، جو اگلے ماہ فرانس میں منعقد ہو رہا ہے، اور اقوام متحدہ کے کوانٹم سائنس اور ٹیکنالوجی کے بین الاقوامی سال میں اس کے فعال تعاون سے ہوا ہے۔ ڈاکٹر جتیندر سنگھ نے سماجی اور اقتصادی اثرات کو زیادہ سے زیادہ کرنے کے لیے مختلف شعبوں کے تعاون کو مربوط کرنے کی اہمیت پر زور دیا۔انہوں نے AI کو بائیو ٹیکنالوجی یا کوانٹم کمپیوٹنگ کے ساتھ محفوظ مواصلاتی نظام کے ساتھ جوڑنے کی صلاحیت کا حوالہ دیا۔سنگھ نے تکنیکی ترقی سے فائدہ اٹھانے کو یقینی بنانے کے لیے اخلاقی ٹیکنالوجی کی حکمرانی، ذمہ دارانہ جدت، اور مضبوط دانشورانہ املاک کے تحفظ کی ضرورت پر زور دیا۔

امریکہ نے 76 ویں یوم جمہوریہ پر بھارت کو مبارکباد پیش کی

واشنگٹن// ریاستہائے متحدہ نے یوم جمہوریہ پر ہندوستان کو مبارکباد پیش کی، اور کہا کہ واشنگٹن اس موقع پر نئی دہلی کے ساتھ شامل ہوتا ہے تاکہ اس کی" دنیا کی سب سے بڑی جمہوریت کی بنیاد کے طور پر پائیدار اہمیت" کو تسلیم کرے۔امریکی وزیر خارجہ مارکو روبیو نے ایک بیان میں کہا کہ ہندوستان اور امریکہ کے تعلقات مسلسل نئی بلندیوں کو چھو رہے ہیں اور یہ 21 ویں صدی کا اہم رشتہ ہوگا۔ریاستہائے متحدہ امریکہ کی طرف سے، میں ہندوستان کے لوگوں کو مبارکباد پیش کرتا ہوں جب وہ اپنے ملک کا یوم جمہوریہ منا رہے ہیں۔جب وہ ہندوستان کے آئین کو اپنانے کی یاد مناتے ہیں، ہم دنیا کے سب سے بڑے آئین کی بنیاد کے طور پر اس کی پائیدار اہمیت کو تسلیم کرنے میں ان کے ساتھ شامل ہوتے ہیں۔

الیکٹرک، فلیکس فیول، اور سی این جی گاڑیاں ہندوستانی آٹو موٹو لانچوں پر غالب

نئی دلی// ہندوستانی آٹوموبائل انڈسٹری ایک قابل ذکر تبدیلی کا مشاہدہ کر رہی ہے، جس میں الیکٹرک گاڑیاں، فلیکس فیول ماڈلز، اور سی این جی سے چلنے والی گاڑیاں حالیہ لانچوں میں مرکزی حیثیت حاصل کر رہی ہیں۔فلپ کیپٹل کی ایک رپورٹ پر روشنی ڈالی گئی ہے کہ ایندھن کی یہ متبادل گاڑیاں تیزی سے مسافروں اور دو پہیوں والے دونوں حصوں کو نئی شکل دے رہی ہیں، جو صارفین اور صنعت کی ترجیحات میں ایک بڑی تبدیلی کا اشارہ دے رہی ہیں۔رپورٹ میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ دلی میں حال ہی میں ختم ہونے والی بھارت موبلٹی آٹو OEM ایکسپو نے متبادل ایندھن والی گاڑیوں پر زور دیتے ہوئے کارسازوں کی حکمت عملیوں میں ایک اہم تبدیلی کی نمائش کی۔اس میں کہا گیا ہے کہ" بھارت موبلٹی آٹو او ای ایم ایکسپو نے متبادل ایندھن والی گاڑیوں کی طرف آٹومیکرز کی توجہ میں ایک اہم تبدیلی کا انکشاف کیا۔ الیکٹرک گاڑیاں، فلیکس فیول، اور سی این جی ماڈل مسافروں اور دو پہیوں والے دونوں حصوں کے لیے لانچوں پر غالب رہے۔" رپورٹ کے مطابق، ہندوستان میں آٹوموٹیو سیکٹر نمایاں ترقی کے لیے تیار ہے، جس کی وجہ SUVs، الیکٹرک گاڑیاں، اور ہائبرڈ ماڈلز کی بڑھتی ہوئی مقبولیت ہے۔آٹومیکرز ان سیگمنٹس میں مارکیٹ کے بدلتے ہوئے مطالبات کو پورا کرنے کے لیے متعدد لانچوں کی سرگرمی سے منصوبہ بندی کر رہے ہیں۔صنعت میں جاری پریمیمائزیشن کے رجحان نے مسابقتی قیمتوں پر متاثر کن ڈیزائن بھی لائے ہیں، جس سے نئے ماڈلز کی اپیل میں مزید اضافہ ہوا ہے۔

آئندہ پانچ برسوں میں دہلی کے تمام علاقوں میں سیوریج لائنیں ٹھیک کریں گے/ کیجریوال

نئی دہلی// عام آدمی پارٹی کے قومی کنوینر اروند کیجریوال نے کہا کہ گزشتہ 10 برسوں میں نئے گٹر بچھانے کا بہت کام کیا گیا ہے اور آئندہ پانچ سالوں میں ہم تمام گٹروں کی سیوریج لائنوں کو ٹھیک کر دیں گے۔دہلی کے علاقوں مسٹر کیجریوال نے ہفتہ کو ایک پریس کانفرنس میں کہا کہ 2015 میں جب ہماری حکومت پہلی بار بنی تھی تو ہمیں کئی مسائل ورثے میں ملے تھے۔ایک بڑا مسئلہ سیوریج کا تھا۔دہلی میں 1,792 کچی کالونیاں ہیں۔سپریم کورٹ اور مرکزی حکومت کے احکامات کی وجہ سے 2015 سے پہلے ان کالونیوں میں ترقی کی اجازت نہیں دی گئی تھی۔ہم نے ان تمام رکاوٹوں کو عبور کیا اور تمام کچی کالونیوں کے اندر کام کرنا شروع کر دیا۔ان کا کہنا تھا کہ ان کچی کالونیوں میں سیوریج کی پائپ لائن نہیں تھی اس لیے تمام گٹر نالیوں اور گلیوں کے اندر بہہ جاتے تھے۔گزشتہ 10 برسوں میں ہم نے تقریباً تمام کالونیوں میں بڑے پیمانے پر سیوریج پائپ لائنیں بچھائی ہیں۔پائپ لائن بچھانے کے بعد اب ہر گھر کو گٹر سے جوڑنے کا کام جاری ہے۔مسٹر کیجریوال نے کہا کہ دوسری طرف جن کالونیوں میں سیوریج پائپ لائنیں تھیں وہ بہت پرانی ہو چکی ہیں۔آج مجھے بہت سی جگہوں سے شکایات سننے کو ملتی ہیں کہ گٹر اوور فلو اور لیک ہو رہے ہیں، گٹر بھرا ہوا ہے۔گٹر کا پانی پینے کے پانی میں گھل مل رہا ہے۔حکومت بننے کے بعد دہلی میں جہاں جہاں سیوریج کی پائپ لائنیں بیٹھی ہیں، لیک ہوئی ہیں یا خراب ہیں، ان پرانی پائپ لائنوں کو جنگی بنیادوں پر تبدیل کیا جائے گا تاکہ لوگوں کو گٹروں کی وجہ سے ہونے والی پریشانیوں سے نجات مل سکے۔کیجریوال نے کہا کہ اگر آپ کے علاقے میں گٹر کا مسئلہ ہے تو گھبرانے کی ضرورت نہیں ہے۔حکومت بننے کے بعد ہم آپ کے علاقے کی سیوریج پائپ لائن بھی بدل دیں گے گٹر کی صفائی کروائیں گے تاکہ سب گٹر کی گندگی سے نجات حاصل کر سکیں۔

بھاجپا نے کیجریوال پر خواتین کو دھوکہ دینے کا الزام لگایا

نئی دہلی// بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) نے عام آدمی پارٹی (آپ) اور سابق وزیر اعلیٰ اروند کیجریوال پر دہلی کی خواتین کو دھوکہ دینے کا الزام لگایا ہے۔ہفتہ کو نامہ نگاروں سے خطاب کرتے ہوئے دہلی بی جے پی کے صدر وریندر سچدیوا نے کہا کہ ریاستی حکومت نے خواتین کو 1000 روپے دینے کے لیے مہیلا سمان یوجنا کے نام پر فارم بھروائے اور بعد میں ان فارموں کو کباڑ میں فروخت کیا۔

آشا کارکنان صحت کی دیکھ بھال کی اسکیموں کی ریڑھ کی ہڈی/ وزارت صحت

نئی دہلی// صحت اور خاندانی بہبود کی مرکزی وزارت میں سکریٹری پنیا سلیلا سریواستو نے آج کہا کہ ٹی بی کے خاتمے کے پروگرام کی کامیابی میں آشا کارکنوں کا بہت بڑا رول ہے اور وہ مرکزی صحت کی اسکیموں کی ریڑھ کی ہڈی ہیں۔یوم جمہوریہ کی پریڈ دیکھنے کے لیے خصوصی مہمانوں کے طور پر مدعو کیے گئے 250 آشا کارکنوں کا خیر مقدم کرتے ہوئے محترمہ سریواستو نے کہا کہ ان کی شاندار شراکت کو تسلیم کرنے کے لیے حکومت نے تقریباً 250 آشا کارکنوں کو 76 ویں یوم جمہوریہ کی تقریبات میں بطور مہمان خصوصی مدعو کیا ہے۔ریاستوں سے کارکنوں کو ان کی شریک

اتر ریلوے

ای۔نیلامی نوٹس

بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر اتر ریلوے، فیروزپور کے ذریعہ نیچے دیئے گئے کام کیلئے قابل اور رجسٹرڈ بولی دہندگان سے فیروزپور ڈویژن میں ای۔نیلامی طلب کی جاتی ہے:

نیلامی لسٹ نمبر	نیلامی شروع ہونے کا وقت اور تاریخ	کام کا نام
EAFZR-CTG25-3	11-02-2025 کو 11.00 بجے	کھیم کرن، مکتسر، ترن تارن، ساھنیوال، کرتاپور، آر سی ایف۔ کپورتھلا ھالٹ، نواں شہر، دو آبا، نکودر، ویرکا، جگراوں، فیروزپور سٹی اور فاضلکہ ریلوے سٹیشنوں پر کیٹرنگ سٹال کا ٹھیکے پر الاٹمنٹ۔
EAFZR-CTG25-4	12-02-2025 کو 11.00 بجے	ملر شاہ آباد، اننت ناگ، بازی براھمنا، سانبہ، دینانگر، نگروٹا، سوریاں، نورپور روڈ، گولیر، نگروٹا، پالمپور ھماچل، تانڈا، ازموڑ، بھوگپور سیروال اور کوٹ کپورا ریلوے سٹیشنوں پر کیٹرنگ سٹال کا ٹھیکے پر الاٹمنٹ۔
EAFZR-PRKG25-2	14-02-2025 کو 11.00 بجے	بیاس اور کپورتھلا ریلوے سٹیشن پر پارکنگ سائٹ کا ٹھیکہ کا الاٹمنٹ۔

مفصل معلومات اور رجسٹریشن کیلئے براہ مہربانی ریلوے کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر جائیں۔

332/2025 نمبر۔ MC/38015/Pub/E-Auction/FZR/22 مورخہ 30-01-2025

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

از دفتر نائب تحصیلدار جڈی بل تحصیل عیدگاہ سرینگر
عنوان: درخواست منجانب مسماۃ شائستہ بیوہ نصر اللہ احمد ڈار ساکنہ نور باغ باغوان پورہ نسبت اجرائی ڈیپنڈنٹ سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست منجانب مسماۃ شائستہ بیوہ نصر اللہ احمد ڈار ساکنہ نور باغ باغوان پورہ بغرض اجرائی لیگل ہیئر سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔معاملہ زیر بحث کے نسبت پٹواری حلقہ سے رپورٹ طلب کی گئی ہے جس کے نسبت سائلہ کا شوہر نصر اللہ ڈار فوت ہو چکا ہے۔مطابق رپورٹ پٹواری متوفی کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ
شائستہ	۳۷	بیوہ	گھریلو کام
مقدس جان	۱۰	دختر	زیر تعلیم
صالحہ	۳	---	....

قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے ہر خاص و عام 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 جڈی بل

از دفتر نائب تحصیلدار جڈی بل
عنوان: درخواست منجانب شیخ عمر حمید ولد شیخ عبد الحمید ساکنہ رتھ پورہ عیدگاہ سرینگر بغرض حصول لیگل ہیئر سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائلہ ہے کہ اس کا والد شیخ عبد الحمید مورخہ 04/01/2025 کو فوت ہو چکا ہے۔اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں لیگل ہیئر سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے مطابق رپورٹ پٹواری متوفی کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ
صفیا	۵۵	بیوہ	گھریلو کام
شیخ آزاد حمید	۴۳	پسر شادی شدہ	سیلز مین
راشدہ جان	۳۷	دختر---	گھریلو کام
شیخ عمر حمید	۴۰	پسر---	سیلز مین

اسکے علاوہ اور کوئی وارثان جائز نہیں ہے۔قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے ہر خاص و عام 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 جڈی بل

از نیابت گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب علی محمد ملک پسر محمد جعفر ملک ساکنہ موضع نواوری پٹن نسبت unemployment سرٹیفکیٹ بحق خود بمراد Joinery Mill Licence

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔نیز مطابق رپورٹ پٹوار حلقہ و بیانات نمبردار و چوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع نواوری پٹن میں ہی رہائش پذیر ہے۔سائل مذکور تا حال کسی بھی سرکاری یا غیر سرکاری محکمہ میں کام نہیں کر رہا ہے جسکے نسبت سائل مذکور اپنے حق میں unemployment سرٹیفکیٹ بمراد Joinery Mill Licence حاصل کرنے کا خواہاں ہے لہذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔تحریر الصدر
نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

از نیابت کھوری
مضمون: چھٹی آمدہ از دفتر بلاک ڈیولپمنٹ آفیسر خانصاحب زیر نمبری BDO/KSB/6078 مورخہ 04/11/2024 نسبت اجرائی پیدائشی سرٹیفکیٹ بحق عنایت جاوید پسر جاوید احمد کھانڈے تحصیل خانصاحب

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کی نسبت رپورٹ چوکیدار علاقہ و دیگر فیلڈ عملہ سے عیاں ہے کہ عنایت جاوید پسر جاوید احمد کھانڈے مورخہ 10/05/2009 کو گھر پر ہی پیدا ہوئے ہیں۔جسکی نسبت بیان حلفی کے سائل و اجرا کردہ جموں و کشمیر بورڈ آف سکول ایجوکیشن کی مارکس سرٹیفکیٹ بطور ثبوت شامل مشل ہے۔اس بارے میں بذریعہ اشتہار ہر خاص و عام 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 کھوری

The Urdu Daily WATTAN
وطن

گندم غذا بھی علاج بھی-تحریر نمبر1928

سعدیہ قمر

دانوں کا جوس

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

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

بھوسی یا چوکر کی افادیت

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

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

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

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

نزلہ وزکام

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

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

پیشاب کی تکالیف

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

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

چہرے کی شادابی

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

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

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

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

گندم کا تیل

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

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

پیٹھا کدو

دیبا جاوید

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

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE JUNAID K. BHAT

In the case of
1.MUNAZIR MANZOOR S/O MANZOOR AHMAD WANI R/O BREIN ,NISHAT SGR
[CAVEATOR]
Versus
Public at Large
...Non-Caveator's
In the matter of : PETITION IN TERMS OF SEC 148-A CPC
THE CAVEATORS HAVE REASON TO BELIVE THAT NON-CAVEATOR MAY FILE ANY APPLICATION PETITION AP-PEAL SUIT OR ANY OTHER TYPE OF PROCEEDING BEFORE THE HONBLE COURT AND ON THE GROUND DISTORTED FACTS/MISREPRESENTATION AND COOKED STORY AND MAY SUCCEED IN OBTAINING SOME RELIEF /ORDER AT THEIR BACK IN EXPARTE AGAINST THE CAVEATORS AND IN SUCH EVENTUALLY THE CAVEATORS WILL BE PUT IRREPARABLE LOSS AND INCONVENIENCE . OWNER AND IS IN POSSESSION OF VARIOUS PROPERTIES SOME OF THE NO. IS 2008/1615 . IT WOULD BE PROPER THAT CAVEATORS BE GIVEN AN OPPORTUNITY OF BEING HEARD BY THE HON`BLE COURT BEFORE PASSING ANY ORDER
ADVOCATE

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE JUNAID K. BHAT

In the case of
1.MANZOOR AHMAD WANI S/O MOHAMMAD YASIN WANI R/O BREIN NISHAT SRINAGAR.
2.SHAZADA HUSSAIN D/O HABIBULLAH KHANYARI R/O RAJBAGH, SGR
[THROUGH MANZOOR AHMAD WANI]
[CAVEATORS]
Versus
Public at Large
...Non-Caveator's
In the matter of : PETITION IN TERMS OF SEC 148-A CPC
THE CAVEATORS HAVE REASON TO BELIVE THAT NON-CAVEATOR MAY FILE ANY APPLICATION PETITION AP-PEAL SUIT OR ANY OTHER TYPE OF PROCEEDING BEFORE THE HONBLE COURT AND ON THE GROUND DISTORTED FACTS/MISREPRESENTATION AND COOKED STORY AND MAY SUCCEED IN OBTAINING SOME RELIEF /ORDER AT THEIR BACK IN EXPARTE AGAINST THE CAVEATORS AND IN SUCH EVENTUALLY THE CAVEATORS WILL BE PUT IRREPARABLE LOSS AND INCONVENIENCE. THAT THE CAVEATORS HAVING PROPERTIES IN VARIOUS DISTRICTS SOME SURVEY NO,S ARE 1083,1017,1023,1332 ETC .IT WOULD BE PROPER THAT CAVEATORS BE GIVEN AN OPPORTUNITY OF BEING HEARD BY THE HON`BLE COURT BEFORE PASSING ANY ORDER
ADVOCATE

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE INAYAT JAMAL

In the case of
1.ABDUL REHIM BHAT S/O GHULAM MOHAMMAD BHAT R/O DURBOUGH CHADOORA
[CAVEATOR]
Versus
Public at Large
...Non-Caveator's
In the matter of : Publication for Caveat.
The caveators apprehand that the non-caveator may file any suit or writ or any apeal at the back of the caveators and may manage to get ex parte order , therefore the caveators submit in case of any Writ Petition/Appeal/Suit or such proceedings are filed before this Hon'ble court by the non-Caveator's against the Caveators the Caveator's or the counsel for the Caveator's may be provided an reasonable opportunity of being heard before passing any of the order in the said Writ Petition/Appeal/Suit or any Proceeding otherwise the Caveator's may suffer such an irreparable loss and injury which cannot be compensated later on in any manner and same would be an abuse of the process of the court.

ذیابیطس کے مریضوں کے لئے آم کھانا کیسا ہے

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

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

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

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

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

لوکی۔غذائیت سے بھرپور سبزی

نسرین شاہین

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

موسم برسات بیماریوں کا موسم

ہما بلوچ

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

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

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

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

ملیریا کا علاج

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

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

کریلا ذیابیطس کا قدرتی علاج

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

کریلے کا رس کیسے نکالا جائے؟

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

خون کے امراض کے لئے

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

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

'پردہ' کا بدلتا منظر

مذہب اسلام نے جو عزت و شرف عورت (صنف نازک) کو بخشا ہے، بے شک اس کی مثال دوسرے مذاہب میں ملنے سے قاصر ہے۔ بعثت اسلام سے قبل عورتوں کے ساتھ نہایت سوتیلا سلوک کیا جاتا تھا۔ اسے پیدا ہوتے ہی زندہ درگور کر دیا جاتا تھا، اس پر بے جا ظلم کیا جاتا تھا، معاشرہ میں عورت کی حیثیت محض ایک خاک کے پتلہ کی سی تھی۔

جب اسلام کی روشنی ہر سو پھیلی تو اس نے عورتوں کے متعلق پاکیزہ تعلیمات پیش کی۔ اس کے حقوق کا خیال رکھا، اسے مردوں کے برابر کا درجہ دیا۔ جب وہ بچی تھی تو اس کے والدین پر اس کی کفالت کی ذمہ داری ڈال دی، اور اس کی اچھی پرورش و تعلیم و تربیت کرنے پر اس کے والد کو جنت کی بشارت دی شادی کے بعد اس کے نان و نفقہ کی ذمہ داری اس کے شوہر کے سپرد کی، اور جب وہ ماں بنی تو اسے نہایت اہم مقام عطا کر دیا۔ جنت کو اس کے قدموں میں ڈال دیا، غرض ہر طرح سے اسلام نے عورت کو تقدس کا تاج پہنایا ہے۔

اگر عبادات کی بات کی جائے تو عبادات میں بھی اللہ کا قرب حاصل کرنے کی جو شرطیں مردوں کے لیے ہے وہی عورتوں کے لیے بھی ہے۔ روزہ، نماز وغیرہ جس طرح اور جتنی مردوں پر فرض ہیں، اتنی ہی عورتوں پر بھی ہیں۔ جہاں کہیں اللہ تعالیٰ نے عورتوں کو رعایت دی وہ ان کی اپنی ذاتی فطرت کے مطابق دی اور جہاں کہیں انھیں کسی چیز سے روکا یا کسی چیز کا پابند بنایا تو وہ ان کے مفاد کو مدنظر رکھ کر بنایا۔ اب "پردہ" کو ہی لے لیجیے۔

عورتیں حسن و حیا کا مرکز ہوتی ہیں، اس کے اندر کشش کی صلاحیت

تحریر

حنا خان/(آکولہ مہاراشٹر)

ہوتی ہے۔ عورت کا حسن حفاظت میں رہے اس پر کسی غیر محرم کی ہوس بھری نظر نہ پڑے اس لیے اللہ نے اسے پردہ کا حکم دے کر اس کے حسن، شرم و حیا کی حفاظت فرمائی ہے۔ پردہ کرنے سے عورت کی قدر و قیمت میں اضافہ ہوتا ہے۔ جب وہ پردہ میں ہوتی ہے تو ہر قسم کی غلیظ نظروں سے محفوظ ہوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے عورتوں کو پردہ کا حکم دے کر یقیناً اس پر بہت بڑا احسان کیا ہے۔

جب اللہ نے قرآن مجید میں پردہ کا حکم دیا تو فرمایا۔

اے نبی!! مومن مردوں سے کہو کہ اپنی نظریں نیچی رکھیں، یہ ان کے لیے پاکیزگی کا طریقہ ہے اور مومن عورتوں سے کہو کہ اپنی نگاہیں نیچی رکھیں اور اپنی زینت کو ظاہر نہ کریں"۔ (النور 30-31)

"اے نبی! اپنی بیویوں اور مسلمان عورتوں سے کہہ دو کہ اپنے اوپر اپنی چادروں کے گھونگھٹ ڈال لیا کریں۔" (سورہ احزاب)

مندرجہ بالا آیات کے ترجمہ و مفہوم سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے مردوں و عورتوں کو سب سے پہلے نگاہیں نیچی رکھنے کا حکم دیا، کیوں کہ زنا کی شروعات نگاہوں سے ہوتی ہے۔

سورہ احزاب میں اللہ نے عورتوں کو حکم دیا کہ وہ چادروں کے گھونگھٹ ڈال کر اپنے حسن زیب و زینت کی حفاظت کریں۔ یعنی اپنے چہرہ اور جسم کو اس طرح ڈھانکے کہ اس کا حسن اور زینت ظاہر نہ ہو۔ جسے "پردہ" کرنا کہتے ہیں۔ پردہ (نقاب) مطلب مخفی کرنا، چھپانا۔

عورت کا پردہ کرنا یعنی اس کے حسن اس کی زینت کا چھپنا۔ یہی پردہ کا مقصد ہے۔ لیکن اگر موجودہ وقت کے نقابوں پر نظر ڈالی جائے تو کئی سوالات ذہن میں آتے ہیں۔ جیسے کیا واقعی آج کا نقاب پردہ کا کام کر رہا ہے؟؟ کیا موجودہ وقت کا نقاب عورت کے حسن اس کی زینت کو چھپانے میں کامیاب ہے؟

کیا آج عورت نقاب پہن کر ہوس بھری نگاہوں سے خود کو محفوظ رکھ پا رہی ہے؟؟ یقیناً یہ ایسے سوالات ہیں جن کے جوابات ڈھونڈے جائے تو پشیمانی کے سوا کچھ ہاتھ نہ آئے گا کیونکہ اس کا جواب صرف ایک ہی ہے اور وہ یہ ہے کہ "مقصد نقاب فوت ہو گیا ہے"۔ نقاب میں عورتیں بے نقاب ہو گئی ہیں۔

جس طرح کے چست و بھڑکیلے نقابوں کا آج خواتین استعمال کر رہی ہیں اس سے ان کے جسم کے اعضاء مکمل طور سے نمایاں ہو رہے ہیں۔ اور اس نقاب کے نقش و نگار لوگوں کو اپنی طرف مائل کر رہے ہیں۔

ایسا لگتا ہے جیسے نقاب کا استعمال جسم چھپانے کے لیے نہیں بلکہ اس کی نمائش کے لیے ہو رہا ہے۔ سونے پہ سہاگہ والی بات تو یہ ہے کہ چست و بھڑکیلے نقاب پر دوپٹہ بھی چھوٹا و جالی نما جو محض ایک شو پیس بن کر رہ گیا ہے۔ فیشن پرستی و مغربی کلچر میں عورتیں (خاص طور سے نئی نسل کی لڑکیاں) اس قدر ملوث ہو گئی ہیں کہ انھیں اپنی شرم و حیا کی بھی پرواہ نہیں۔ اب وہ نقاب کا استعمال اس لیے نہیں کرتی کہ اللہ نے انھیں پردہ کا حکم دیا ہے بلکہ اس لیے کرتی ہیں کہ نقاب اب فیشن بن گیا ہے۔ اور فیشن کے اس دوڑ میں انھیں آگے بڑھنا ہے پھر چاہے اس دوڑ میں شرم و حیا ہی کیوں نہ پیچھے چھوٹ جائے!

غرض یہ کہنا بے جا نہ ہوگا کہ آج کے نقاب نے نقاب کے معنی ہی بدل ڈالے۔ ہر خواتین کو چاہیے کہ وہ نقاب کو پردہ ہی سمجھ کر استعمال کریں۔ اسے فیشن کے طرز پر نہیں بلکہ احکام خدا کے طرز پر اختیار کریں اللہ تعالیٰ نے جو احکامات بندوں کو دیے ہیں، ان احکامات کو ماننا اس پر عمل کرنا، یہی ایمان کا تقاضہ ہے۔ لہذا خواتین پردہ کے حکم کو ایمان کا تقاضہ سمجھیں اللہ تعالیٰ نے عورتوں کو پردہ کا جو حکم دیا ہے وہ اس کے حق میں بہت بہتر ہے، اس لیے اس حکم کو تسلیم کر اپنے حسن و حیا کی حفاظت کرے نہ کے نقاب میں بے نقاب ہو کر اپنے حسن و ایمان کو پارہ پارہ کریں۔

اسلام کی شہزادی، آخر تجھے کیا ہوا؟

از قلم الشیخ فاطمہ بشیر

اے میری لاڈلی بیٹی!

میں جب جب اس دنیا پر ایک نگاہ ڈالتی ہوں، ہر روز تمہیں ایک بگڑی ہوئی حالت میں پاتی ہوں۔ ترقی کے نام پر نت نئے انداز تمہارا مشغلہ بن چکا ہے۔ مساوات مرد و زن کے لئے مغربی عورتوں کی صفوں میں تم بھی کھڑی دکھائی دیتی ہو لیکن اس معاشرے کی زبوں حالی سے تم ناواقف ہو۔ حقوق پانے کی جدوجہد میں وہاں خاندانی نظام بکھر چکا ہے۔ زناکاری، منشیات کی لت، عصمت دری، خودکشی، ذہنی امن و سکون سے بربادی، اسقاط حمل، خراب اخلاق، ناپاک فضا، ذہنی دباؤ، کینسر، خطرناک امراض، غیر شادی شدہ عورتوں کی بڑھتی تعداد، برباد ہوتی نسلیں، بنا ماں باپ کی اولادیں، قتل اطفال، تکبر، خود پسندی جیسی بیماریاں اس سماج میں اپنا ڈیرہ بسا چکی ہیں۔ تحریک نسواں کے تحت وہ خود کفیل تو ہو گئیں، لیکن سماج میں مرد کے برابر درجہ حاصل نہ کر سکیں۔ جس نے انھیں جسمانی، ذہنی اور نفسیاتی مریض بنا دیا۔ جب وہ فطرت سے جنگ کر بیٹھیں تو بربادی ان کا مقدر بن گئی۔ اور تم مغرب کی ان چکا چوند کے پیچھے اندھا دھند بھاگنے لگی۔

اے دختر اسلام!

تمہیں تو مریم، طاہرہ، صدیقہ اور زہرا کی پیروی کرنی تھی، لیکن تم نے بھی تہذیب اور اسلامی شعار کو اتار پھینکا۔ برقع تم پر ایک بوجھ بن گیا۔ شوہر کی اطاعت و فرمانبرداری دقیانوسیت لگنے لگی۔ ملازمت کا نشہ ایسا چڑھا کہ پیسوں کے سامنے رحم کے رشتے ہیچ لگنے لگے۔ اولاد کی اسلامی نہج پر پرورش سر درد محسوس ہونے لگی۔ بدکرداری و بداخلاقی جیسی صفات کی تم اعلیٰ خوگر بن گئی۔ فحاشی و عریانیت کے نام پر بازاروں میں ملنے والے عریاں لباس فیشن کے طور پر اپنانا تمہاری پسند بن گئی۔

جو بیٹی دنیا کی عورتوں کے لیے بہترین مثال تھی، آج وہی مغرب اور مغربی عورتوں کو اپنا نمونہ بنا بیٹھی۔ جو دنیا کو اچھائی و پاکدامنی اور سلامتی کا درس دیتی تھی، غیروں کی نقالی میں مصروف ہو گئیں۔ جس کی تہذیب و ثقافت اور اعلیٰ کردار کو دنیا قدر کی نگاہ سے دیکھتی تھی، اس نے اپنی میراث کو پاؤں سے ٹھوکر مار دی۔ مغرب کے حقوق نسواں کے نعرے خوشنما لگنے لگے اور اسلامی تہذیب قدیم محسوس ہونے لگی۔ اور پھر زوال شروع ہوا اور اس زوال نے اسلامی معاشرے کو درہم برہم کر دیا۔ اسلامی تعلیمات میں کوئی تبدیلی نہیں ہوئی لیکن دنیا نے مسلمان عورتوں پر مظلوم، لاچار، کمزور اور بے بس جیسے الفاظ ہمدردی کے لیے استعمال کیے۔ اسلام پر عورت کے حقوق سے متعلق کئی اعتراضات کھڑے کئے۔ لیکن۔۔۔ حوا کی بیٹی افسوس ہے تجھ پر کہ ان اعتراضات کے جوابات اپنی زندگی سے دینے کی بجائے تو بھی اس تحریک کے تیز منجھدار میں بہتی چلی گئی۔

آہ میری بیٹی!

تمہیں تو اسلام کا چلتا پھرتا نمونہ بن کر دکھانا تھا۔ انہیں بتانا تھا کہ اسلام کے سائے میں ہی عورت کو حقیقی وقار، عزت، احترام، تکریم اور مقام حاصل ہوا۔ جس نے عورت کو روز اول سے مذہبی، سماجی، معاشرتی، قانونی، آئینی، سیاسی اور انتظامی حقوق دیے اور ان کی ضمانت بھی فراہم کی۔ ماضی کی غلامی، ذلت اور ظلم و استحصال کے بندھنوں سے آزاد کیا۔ عورت کے وقار کے منافی تمام قبیح رسومات کا خاتمہ کیا۔ سماج کے سب سے کمزور طبقے کو ایک مقام و مرتبہ دیا۔ فطرت کے مطابق ذمہ داریاں سونپیں۔ جس نے معاشرے کو ارتقاء کی اعلیٰ منازل کی طرف گامزن کرنے میں اپنا فعال کردار پیش کیا۔

میری پیاری بیٹی!

اس عظیم ترین افتخار و اعزاز کو اپنے ہاتھ سے نہ گنواؤ۔ اپنی زندگی اسلام کے سانچے میں ڈھال لو اور اسے تحریک نسواں"، وقار نسواں"، آزادی نسواں" اور حقوق نسواں" کے لیے اٹھنے والوں کے سامنے ایک مضبوط عملی دلیل بنا کر پیش کرو۔ اپنی حیثیت کو پہچانو جو وسعت فطرت نے تمہیں عطا کیا۔ اور ماں، بہن، بیٹی، بیوی، بہو، ساس، پڑوسی، رشتہ دار غرض ہر روپ میں دنیا کو یہ باور کرا دو کہ اسلام کے دامن رحمت میں تمام حقوق بنا کسی نعروں، تحریکوں، محنتوں اور قربانیوں سے حاصل ہیں، تم بھی اس کے دامن میں پناہ لے کر خوش و خرم زندگی بسر کر سکتی ہو۔ جنت سے تمہاری ایک غیور ماں!

مسلمانوں میں مرکزیت کا بحران کب اور کیسے ختم ہوگا؟

2019 کے پارلیمانی انتخابات کی تاریخوں کا اعلان ہو چکا ہے۔ تمام سیاسی و غیر سیاسی جماعتیں اپنے مفادات کی تکمیل کے لئے جی توڑ کوششوں میں مصروف ہیں۔ ضمیر کی خرید و فروخت کا سلسلہ جاری ہے اور سیاست کے بازار میں ایمان منہ مانگے داموں پر نیلام ہو رہا ہے۔ ایسے حالات میں جب ہر کوئی اپنے ذاتی فائدے کے لئے ہاتھ پاؤں مار رہا ہے ایک قوم ایسی بھی ہے جو حالات سے بے خبر شتر مرغ کی طرح ریت میں سر ڈالے ہوئے اس خوش فہمی کا شکار ہے کہ شکاری ان سے بے خبر ہے۔ لیکن انہیں علم نہیں کہ شکاری کئی بار انکے بڑوں کا شکار کر چکا ہے اور اب وہ بے پاؤں ان کی طرف بڑھ رہا ہے۔

ہمیشہ کی طرح اس بار بھی انتخابات کے موقع پر مسلم قیادت کے پاس کوئی لائحہ عمل نہیں ہے۔ کسی قومی تنظیم اور قومی رہنما کی طرف سے کوئی ایسا بیان اور منشور منظر عام پر نہیں آیا جس سے یہ معلوم ہو سکے کہ مسلم قیادت موجودہ صورتحال اور درپیش مسائل سے نپٹنے کے لئے آمادہ ہے یا نہیں۔ یہ وہ وقت ہے کہ جب پورا ہندوستان، خاص طور پر اقلیتوں اور دلتوں کو کمزور کرنے والے لوگ، زعفرانی تنظیمیں اور ملک کے سیکولر کردار کو ختم کرنے والے افراد چاروں محاذ پر اپنی پوری تیاری کے ساتھ کھڑے نظر آتے ہیں، مگر ایسے پر آشوب حالات میں بھی ہماری قیادت خواب خرگوش کے مزے لے رہی ہے۔ یہ وقت بیان بازی، کسی مخصوص سیاسی جماعت کی حمایت یا مخالفت اور اپنی ناکامیوں اور پسماندگی کا ٹھیکرا دوسروں کے سر پھوڑنے کا نہیں ہے بلکہ اپنے

تحریر

عادل فراز

حالات بدلنے کے لئے مضبوط لائحہ عمل کے ساتھ میدان عمل میں اترنے کا وقت ہے۔ لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ ہمارے قائدین کو ملت کی پرواہ نہیں ہے۔ انہیں صرف اپنے اور متعلقین کے مفادات کی فکر ہے۔ اگر انہیں ذرا بھی ملت کی پرواہ ہوتی تو پارلیمانی انتخابات سے پہلے منصوبہ بندی کے ساتھ میدان عمل میں اتر جاتے اور انتخابات تک ملت کو اسکے حقوق دلانے اور سیاسی حیثیت عطا کرنے کی جدوجہد میں مصروف ہوتے۔ مگر اب تک ہر طرف سناٹا ہے۔ ہو کا عالم ہے۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جیسے ہم پرخطر حالات سے آگاہ ہی نہیں ہیں۔ موجودہ صورتحال تشویش ناک نہیں بلکہ اطمینان بخش ہے اور ہمارے قائدین نے یہ باور کر لیا ہے کہ جس طرح ان کے ذاتی مسائل آسانی کے ساتھ حل ہو جاتے ہیں اسی طرح شاید امت کے مسائل بھی حل ہو جائیں گے۔

مسلم قائدین سے ہمارا مخاطب ہونا ہی شاید غلط ہے کیونکہ مسلمانوں کا سب سے بڑا مسئلہ قیادت کا بحران اور مرکزیت کا فقدان ہے۔ جو قائد ہیں وہ علاقائی سطح پر مختلف نظریات اور سیاسی جماعتوں کے ایجنڈے کے اسیر ہیں اس لئے ہم ان سے کسی بھی طرح کی توقع نہیں رکھتے۔ کیونکہ انہوں نے آج تک امت کے مفاد میں کوئی اقدام نہیں کیا ہے تو اب کیا کریں گے۔ مگر المیہ یہ ہے کہ مسلمان انہی قائدین کے دام فریب میں الجھے ہوئے ہیں۔ جب تک امت مسلمہ ان نام نہاد قائدین کے دام فریب سے نکلنے کی کوشش نہیں کرے گی حالات کبھی نہیں بدلیں گے۔ یہ وہ لوگ ہیں جو امت کا سیاسی استحصال کر کے اپنے ذاتی مفادات حاصل کرتے ہیں۔ اس لئے مسلمانوں کو چاہئے کہ پہلے تو ان نام نہاد قائدین پر لگام کسیں اور انہیں ایک پلیٹ فارم پر جمع کر کے اپنے مسائل کے حل پر مجبور کریں۔ آج تک مسلمانوں پر قیادت کو تھوپا گیا ہے انہیں قائد کے انتخاب کا حق نہیں دیا گیا۔ اگر انہیں یہ حق دیا جاتا تو شاید اب تک ایک مرکز قائم ہو چکا ہوتا اور مسلمان اس قدر پسماندگی اور سیاسی بے اعتنائی کا شکار نہ ہوتے۔

موجودہ حالات میں مرکزیت کیسے قائم ہو؟

اس سوال کا جواب آسان نہیں ہے۔ کیونکہ اس سوال کا دائرہ اور پس منظر ایک مکمل صدی پر محیط ہے۔ جب تک ہم ان حالات اور واقعات کا تجزیہ نہیں کریں گے جن کی بنیاد پر آج مسلمانوں میں قیادت کا بحران ہے اور مرکزیت کا فقدان ہے، اس وقت تک ہم کسی ایک مرکز پر جمع نہیں ہو سکتے اور نہ مرکزیت کی تلاش ختم ہو سکتی ہے۔ ۱۸۵۷ء کے بعد سے ۱۹۴۷ء تک اور آزادی کے بعد سے موجودہ عہد تک ایک مکمل اور منظم سازش کے تحت مسلمانوں میں قیادت اور مرکزیت کو ختم کیا گیا ہے، جس کا نقصان یہ ہوا کہ آج مسلمان کی حیثیت خس و خاشاک کی سی ہو کر رہ گئی ہے۔ ہم نے حالات کا تجزیہ نہیں کیا۔ درپیش صورتحال پر غور و خوض کرنے سے ہمیشہ کتراتے رہے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ آج ہماری عدم مرکزیت کا فائدہ اس طرح اٹھایا جا رہا ہے کہ ناعاقبت اندیش افراد قومی رہنما بن کر ہمارے سروں پر مسلط ہیں۔ لہذا ضروری ہے کہ ایسے افراد کو معین کیا جائے جو ان عوامل کا تجزیہ پیش کریں جن کی بنیاد پر مسلمانوں کی مرکزیت کو ختم کر کے اس مرکزیت کو دوسروں کی طرف منتقل کر دیا گیا۔

تمام سیاسی و مذہبی رہنما خواہ وہ کسی بھی نظریے کے حامل ہوں اپنے اتحاد کا مظاہرہ کریں۔ اپنی انانیت اور خود پرستانہ فکر کو ختم کر کے امت کو ایک مرکز پر جمع ہونے کی دعوت دیں۔ کیونکہ جب تک یہ علاقائی رہنما متحد نہیں ہونگے اس وقت امت کے اتحاد کی دہائی دینا ناانصافی ہے۔ اگر یہ بکھری ہوئی طاقتیں پہلے خود متحد ہو جائیں تو امت خود بخود ان کے گرد جمع ہو جائے گی۔ لیکن ان علاقائی رہنماؤں کو جمع کرنا ایسا ہی ہے جیسے کتے کی ٹیڑھی دم کو سیدھا کرنا، لیکن اگر ان میں سے بعض امت کے مفاد کی خاطر متحد ہو گئے تو بہت سی آسانیاں پیدا ہو جائیں گی۔ اس کا ایک بڑا فائدہ یہ ہوگا کہ ہمیں اپنی سیاسی طاقت اور حیثیت منوانے کی ضرورت پیش نہیں آئے گی بلکہ تمام سیاسی جماعتیں اور حکومت ہماری طاقت اور حیثیت کو پہچان کر تسلیم کرے گی۔ اس طرح جن حقوق کا رونا ہم روتے رہتے ہیں ان کی بازیابی میں کوئی دشواری پیش نہیں آئے گی اور جو صورتحال اس وقت درپیش ہے اس پر بھی قابو پانا ممکن ہوگا۔

یہ بھی ایک تلخ حقیقت ہے کہ مسلمان اس وقت خوفزدہ ماحول میں زندگی بسر کر رہا ہے۔ اسے اس ماحول سے باہر آ کر اپنی طاقت کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔ ہمیں سمجھنا ہوگا کہ جن لوگوں نے جارحیت اور تشدد کے ذریعہ ہمیں خوف کے ماحول میں زندگی جینے پر مجبور کیا ہے انکے مقاصد کیا ہیں۔ اگر ہم اس خوف کے ماحول سے باہر نکل کر بغیر ڈرے ہوئے اپنی پوری طاقت کا مظاہرہ نہیں کرینگے تو ان کے ذریعہ کئے جا رہے تشدد اور ظلم میں مزید اضافہ ہوگا، جس کا نقصان ہم تو اٹھا ہی رہے ہیں مگر ہماری آنے والی نسلیں اس کا زیادہ خمیازہ بھگتیں گی۔ ممکن ہے اس ڈر کے ماحول کو ختم کرنے کے لئے کئی طرح کی قربانیاں دینا پڑیں مگر ہمیں دریغ نہیں کرنا چاہئے کیونکہ ذلت کی زندگی سے عزت کی موت بہر حال بہتر ہوتی ہے۔

مسلم نوجوانوں کو انکے تابناک ماضی سے روشناس کرایا جائے اور موجودہ صورتحال سے نپٹنے کے طریق کار پر مکالماتی فضا قائم ہو تاکہ انکے اندر جو ناامیدی اور خوف کی فضا پائی جاتی ہے اس کا خاتمہ ہو سکے۔ مسلم تنظیمیں اور ادارے نوجوانوں کی تربیت پر مکمل دھیان دیں۔ ان کے لئے تربیتی ورکشاپ قائم کئے جائیں جو نئے زمانے کے تقاضوں کے مطابق ہوں تاکہ ہمارا نوجوان کسی بھی طرح احساس کمتری کا شکار نہ ہو۔

ایسے جدید تعلیمی مراکز قائم کئے جائیں جہاں ایسے دانشوروں کو تیار کیا جا سکے جو مسلمانوں کو ایک بہتر قیادت اور مرکزیت عطا کرنے کی راہ میں اپنے بہتر خدمات پیش کر سکیں۔ یاد رکھیں جب تک قیادت مولویوں کے ہاتھ سے نکل کر دانشور طبقے کے ہاتھ میں نہیں جائے گی ہم اسی طرح رسوائی اور ذلت کا منہ دیکھتے رہیں گے۔ علماء کو چاہئے وہ ان مراکز اور تعلیمی اداروں کی سرپرستی کریں اور اپنے علمی بیانات اور مالی تعاون سے ان اداروں کو ہر ممکن کمک پہونچائیں۔ اب یہ اصرار نہیں کرنا چاہئے کہ امت کی رہنمائی صرف اور صرف مولوی حضرات کا حق ہے۔ ہندوستان کے سیاسی حالات میں علماء کا کردار مشکوک ہو کر رہ جاتا ہے اور سیاسی تقاضوں کی تکمیل میں سیاسی رہنماؤں کی طرح انکے قول و فعل کا تضاد انکی شخصیت کشی کرتا ہے۔

ممکن ہے کہ ہمارے بعض نظریات سے مکمل طور پر اتفاق نہ کیا جائے لیکن اس حقیقت سے کوئی انکار نہیں کر سکتا کہ اس وقت ہمیں جتنے بھی مسائل درپیش ہیں اور جس خوف اور ناامیدی کے ماحول میں ہماری ملت زندگی گذار رہی ہے، اس کے بنیادی اسباب میں ایک اہم سبب مرکزیت کا فقدان ہے۔ ہمارے دانشوران اور علماء حضرات کو چاہئے کہ اس مرکزیت کی بحالی اور ملی قیادت کے بحران کے خاتمے کے لئے سرگرم عمل ہوں۔ یوں تو بہت دیر ہو چکی ہے لیکن جب جاگیں تبھی سویرا ہے۔

آستھا سے لڑنا، خودکشی کرنا ہے

تحریر/حفیظ نعمانی

یہ بات زیادہ دنوں کی نہیں ہے اس لئے سب کو یاد ہوگا کہ جب سپریم کورٹ کے پانچ جج صاحبان کی بینچ بابری مسجد کی زمین کی ملکیت کے بارے میں پہلی بار فیصلہ کرنے بیٹھی تو بابری مسجد کے وکیل نے بڑے ادب کے ساتھ عرض کیا کہ یہ آنریبل۔۔۔۔ صاحب بابری مسجد کو شہید کرنے والے ملزموں میں سے کلیان سنگھ کے وکیل کی حیثیت سے عدالت میں پیش ہوئے تھے۔ یہ بات میں اعتراض کے لئے نہیں بلکہ اطلاع کیلئے گوش گذار کر رہا ہوں۔ اتنا سننا تھا کہ آنریبل جج موصوف از خود یہ کہتے ہوئے اٹھ گئے کہ میں اپنے کو بینچ سے الگ کر رہا ہوں۔

وہی سپریم کورٹ ہے جس نے مصالحت کے لئے عدالت سے باہر ایک پینل بنایا ہے اس میں ایک شری شری روی شنکر صاحب بھی ہیں جن کا ایک کھلا خط سوشل میڈیا کے ذریعہ پوری دنیا میں گشت کر رہا ہے جس کا ایک جملہ یہ ہے۔ "آپ اچھی طرح باخبر ہیں کہ گنگا جمنی تہذیب والے ہندوستان کی پاک سرزمین میں بابری مسجد کا معاملہ کانٹے کی طرح 500 برس سے چبھتا آ رہا ہے۔" اس کے علاوہ وہی تھے جو اپنے نامعلوم اور لامحدود وسائل کے بل پر ایسے مسلمان عالم، قائد یا لیڈر کو تلاش کرتے پھر رہے تھے جو مسلمانوں کو بابری مسجد کی زمین رام مندر کے لئے کسی بھی قیمت پر دلانے کو تیار ہو جائے اور انہوں نے حضرت مولانا علی میاں کے نواسے مولوی سلمان حسینی ندوی استاد حدیث دار العلوم ندوۃ العلماء سے سودا کر لیا لیکن اس عاشقی میں عزت سادات کو بھی لٹا کر وہ ایک کنارے بیٹھ گئے۔ ہمیں صرف چیف جسٹس محترم سے یہ عرض کرنا ہے کہ وکیل کی وکالت نظریہ نہیں خدمت ہوتی ہے۔ جو وکیل آج بابری مسجد کی زمین کی وکالت کر کے یہ ثابت کرنا چاہ رہے ہیں کہ یہ میر باقی نے۔۔۔۔ سے خریدی تھی وہی کسی اور مقدمہ میں کل کو یہ کہتے ہوئے مل سکتے ہیں کہ بابری مسجد مندر کو گرا کر بنائی گئی تھی۔ اور ملک کے نہ کسی مسلمان کو اور نہ ہندو کو اس پر تعجب ہوگا اور نہ اعتراض لیکن شری شری روی شنکر وکیل نہیں وہ ان میں سے ایک ہیں جن کے سینے میں بابری مسجد 500 برس سے کانٹے کی طرح چبھ رہی ہے۔ اور وہ آخری بات بھی کہہ چکے ہیں کہ اگر یہ زمین مسلمانوں نے نہیں دی تو شام (سیریا) جیسے حالات بھی ہو سکتے ہیں۔

سپریم کورٹ نے شاید یہ دیکھ لیا تھا کہ اگر انہوں نے اپنی شاندار روایات کے مطابق فیصلہ کر کے سنا دیا تو اکثریت باغی ہو جائے گی اور اگر فیصلہ میں ماحول کے دباؤ میں آ کر ڈنڈی ماری تو انصاف کا منھ کالا ہو جائے گا۔ ہو سکتا ہے سابق چیف جسٹس دیپک مشرا صاحب نے بھی اسی نتیجہ پر پہونچنے کے بعد عدالت سے باہر فیصلہ کرنے کا مشورہ دیا ہو؟ اس کی وجہ صاف ہے کہ جب کروڑوں انسان آستھا کو اندراجات سے زیادہ صحیح مانیں تو نتیجہ وہی ہوتا ہے جو سناتن دھرم کے ماننے والے کروڑوں ہندو دھرم گرو جھگڑا چاہ رہے کے صاف صاف یہ کہنے کے بعد کہ سائیں بابا نہ بھگوان ہیں نہ گرو ہیں نہ سنیاسی ہیں بلکہ وہ تو مسلمان تھے مسجدوں میں بھی پڑے رہتے تھے گوشت کھاتے بھی تھے اور کھلاتے بھی تھے اس کی پوجا حرام ہے۔ لیکن سناتن دھرم کے ماننے والے ہندو ہی ہر بھگوان سے زیادہ سائیں بابا کی مورتی پر سونا چاندی اور نوٹ برسا رہے ہیں اور جہاں کئی بھگوانوں کی مورتیاں ہیں وہاں سب سے نمایاں اور دروازے کے قریب سائیں بابا کی مورتی ہے جن کے بارے میں پجاری کہتے ہیں کہ سائیں بابا کا مارکٹ سب سے اوپر جا رہا ہے۔

باقیات

101
گا جو سابق وزیر اعظم مرارجی ڈیسائی نے مختلف مدتوں میں پیش کیے تھے۔ ڈیسائی نے 1959 سے 1964 تک وزیر خزانہ کے طور پر اپنے دور میں کل 6 بجٹ اور پھر 1967 سے 1969 کے درمیان 4 بجٹ پیش کیے ہیں۔ سابق وزرائے خزانہ پی چدمبرم اور پرنب مکھرجی نے مختلف وزرائے اعظم کے دور میں بالترتیب 9 اور 8 بجٹ پیش کیے تھے۔ وزیر اعظم نریندر مودی کے تحت 8 براہ راست بجٹ کیا تو نرملا سیتارمن، سب سے زیادہ بجٹ پیش کرنے کا ریکارڈ برقرار رکھیں گی۔ نرملا سیتارمن کو 2019 میں ہندوستان کی پہلی کل وقتی خاتون وزیر خزانہ کے طور پر مقرر کیا گیا تھا جب وزیر اعظم مودی نے دوسری بار فیصلہ کن کامیابی حاصل کی تھی۔ مودی کے 2024 میں تیسری بار اقتدار میں آنے کے بعد سیتارمن نے اپنا فنانس پورٹ فولیو برقرار رکھا۔ اب تک، وہ کل 7 براہ راست بجٹ پیش کر چکی ہیں، جن میں فروری 2024 کا ایک عبوری بجٹ بھی شامل ہے۔ آزاد ہندوستان میں بجٹ کی پیشکش کے جانے سے متعلق کچھ حقائق یہ ہیں۔ پہلا بجٹ: آزاد ہندوستان کا پہلا مرکزی بجٹ 26 نومبر 1947 کو ملک کے پہلے وزیر خزانہ آر کے شانمکھم چیٹی نے پیش کیا۔ بجٹ کی سب سے زیادہ تعداد: سابق وزیر اعظم مرارجی ڈیسائی سب سے زیادہ بجٹ پیش کرنے کا ریکارڈ رکھتے ہیں۔ انہوں نے وزیر اعظم جواہر لعل نہرو اور بعد میں وزیر اعظم لال بہادر شاستری کے دور میں وزیر خزانہ کے طور پر اپنے دور میں کل 10 بجٹ پیش کیے ہیں۔ مرارجی ڈیسائی نے اپنا پہلا بجٹ 28 فروری 1959 کو پیش کیا اور 1962 میں عبوری بجٹ پیش کرنے سے پہلے اگلے دو سالوں میں مکمل بجٹ پیش کیا۔ اس کے بعد دو مکمل بجٹ آئے۔ 4 سال کے بعد، انہوں نے 1967 میں ایک اور عبوری بجٹ پیش کیا، جس کے بعد 1967، 1968 اور 1969 میں 3 مکمل بجٹ پیش کیے گئے، جن میں کل 10 بجٹ پیش کیے گئے۔ بجٹ کی دوسری سب سے زیادہ تعداد: سابق وزیر خزانہ پی چدمبرم نے نو مواقع پر بجٹ پیش کیا۔ انہوں نے پہلی بار 19 مارچ 1996 کو وزیر اعظم ایچ ڈی دیوے گوڑا کی قیادت میں متحدہ محاذ کی حکومت کے دوران بجٹ پیش کیا۔ انہوں نے اگلے سال اسی حکومت کے تحت ایک اور بجٹ پیش کیا اور 2009 میں کانگریس کی قیادت والی یو پی اے کے اقتدار میں آنے پر ہاٹ سیٹ پر واپس آئے۔ پی چدمبرم نے 2004 اور 2008 کے درمیان 5 بجٹ پیش کیے۔ مرکزی وزیر داخلہ کے طور پر کام کرنے کے بعد، وہ وزارت خزانہ میں واپس آئے اور 2013 اور 2014 میں بجٹ پیش کیا۔ بجٹ کی تیسری سب سے زیادہ تعداد: پرنب مکھرجی نے بطور وزیر خزانہ اپنے دور میں 8 بجٹ پیش کیے۔ انہوں نے 1982، 1983 اور 1984 میں بجٹ پیش کیا اور کانگریس کی قیادت والی یو پی اے حکومت میں فروری 2009 اور مارچ 2012 کے درمیان مسلسل 5 بجٹ پیش کیے۔ سابق وزیر اعظم منموہن سنگھ نے 1991 سے 1995 کے درمیان جب وہ پی وی نرسمہا راؤ کی حکومت میں وزیر خزانہ تھے تو انہوں نے سیدھے 5 بجٹ پیش کیے تھے۔ سب سے طویل بجٹ تقریر: سیتارمن کے پاس سب سے طویل بجٹ تقریر کا ریکارڈ ہے جب یکم فروری 2020 کو ان کی پیشکش 2 گھنٹے 40 منٹ تک جاری رہی۔ اس وقت، اس نے اپنی تقریر کو 2 صفحات کے ساتھ مختصر کر دیا۔ مختصر بجٹ تقریر: 1977 میں ہیرو بھائی ملجی بھائی پٹیل کی عبوری بجٹ تقریر صرف 800 الفاظ میں اب تک کی سب سے چھوٹی ہے۔ (پی ٹی آئی)

102
طور پر تیار کرنے کے لیے مختلف اقدامات کا اعلان کیا۔ جے کے این ایس کے مطابق جے ایس ڈبلیو گروپ کے چیئرمین اور منیجنگ ڈائریکٹر سجن جندال نے یہ اعلان جموں و کشمیر کے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ سے ملاقات کے بعد کیا جنھوں نے ممبئی میں ایم آئی سی ای (میٹنگز، ترغیبات، کانفرنسیں، نمائشیں) تقریب کے دوران ہائی پروفائل ون آن ون ملاقاتوں کا سلسلہ شروع کیا۔ جموں و کشمیر کے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ سے اچھی ملاقات ہوئی۔ ہم نے اسکیئنگ اور تعطیلات کے لیے عالمی معیار کی منزل بنانے کے لیے اپنی وہ حوصلوں کے ساتھ گلمرگ کی ترقی پر تبادلہ خیال کیا۔ جندال نے ایکس پر ایک پوسٹ میں لکھا کہ JSW گروپ JSW فاؤنڈیشن کے ذریعے مختلف اقدامات اٹھائے گا۔ گلمرگ، گرمائی دارالحکومت سری نگر سے تقریباً 50 کلومیٹر کے فاصلے پر کشمیر آنے والے سیاحوں، خاص طور پر موسم سرما کے کھیلوں کے شائقین کے لیے توجہ کا مرکز ہے۔ یہ 22 سے 25 فروری تک پانچویں کھیلو انڈیا ونٹر گیمز 2025 کی میزبانی کر رہا ہے، جس میں 35 ریاستوں، مرکز کے زیر انتظام علاقوں اور کھیلوں کے بورڈز کے 1000 سے زیادہ کھلاڑی الپائن سکینگ، نورڈک سکینگ، سکی کوہ پیمائی، سنو بورڈنگ جیسے مقابلوں میں حصہ لیں گے۔ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے جندال کی پوسٹ کا اشتراک بھی کیا، کہا کہ وہ جموں و کشمیر کی غیر استعمال شدہ صلاحیت کو کھولنے کے لیے MICE ایونٹ میں سیکٹر کے رہنماؤں کے ساتھ اہم بات چیت میں مصروف رہے۔ وزیر اعلیٰ نے اپنے دفتر کے ذریعہ ایکس پر شیئر کی گئی ایک اور پوسٹ میں لکھا کہ ماحولیاتی تحفظ، ورثے کو منانا اور حجم سے زیادہ عمیق تجربات کو ترجیح دینا۔ جموں و کشمیر صرف زمین پر جنت نہیں ہے، یہ حیرت کرنے کے لیے ہندوستان کا تمام سیزن گیٹ وے ہے۔ حکومت کے ایک ترجمان نے کہا کہ بدھ کی شام وزیر اعلیٰ اور صنعتی رہنماؤں کے درمیان ہونے والی بات چیت میں کھیل، فیشن، پاک فنون، تندرستی، صحت کی دیکھ بھال اور ٹیکنالوجی سمیت مختلف شعبوں میں تعاون کو فروغ دینے پر توجہ مرکوز کی گئی۔ انہوں نے کہا کہ اہم بات چیت کے درمیان بزنس لیجنڈ وجے امرتراج اور ان کی ٹیم نے جموں و کشمیر میں گولف ٹورازم اور کھیلوں کے بنیادی ڈھانچے کی ترقی کو فروغ دینے پر تبادلہ خیال کیا۔ انیتا ڈونگرے اور ان کی ٹیم نے کشمیری فیشن کے لیبل کے ذریعے عالمی پلیٹ فارمز پر کشمیر کے روایتی ٹیکسٹائل اور دستکاری کو بحال کرنے کے مواقع تلاش کیے۔ ترجمان نے بتایا کہ میکلین اسٹار شیف وکاس کھنہ اور ان کی ٹیم نے پاک سیاحت اور ثقافتی تبادلے کو بڑھانے کے لیے کشمیر کے منفرد کھانوں سے فائدہ اٹھانے پر غور کیا۔ مزید برآں، انہوں نے کہا، فلاح و بہبود کے ماہر مکی مہرا نے کشمیر کے پرسکون مناظر کے ساتھ فلاح و بہبود کی سیاحت کو مربوط کرنے کی حکمت عملیوں پر روشنی ڈالی۔ انہوں نے کہا کہ صحت کی ٹیم کے ساتھ بات چیت میں صحت عامہ کے اقدامات اور خطے میں احتیاطی نگہداشت کے فریم ورک کو آگے بڑھانے پر توجہ دی گئی۔ ترجمان نے کہا کہ ٹیک یونیکورنز کے نمائندوں نے، جو کہ اعلیٰ ترقی یافتہ اسٹارٹ اپس کا اتحاد ہے، جموں و کشمیر میں انٹرپرینیورشپ کو فروغ دینے اور ڈیجیٹل انفراسٹرکچر کو مضبوط بنانے کے لیے ٹیک پر مبنی اختراعات کی کھوج کی۔

103
خراج عقیدت پیش کیا۔ لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ سچائی اور عدم تشدد کے اصول اور اقدار جن کے لیے گاندھی جی ہمیشہ پابند رہے، وہ زمان و مکان سے ماورا ہیں۔ انہوں نے کہا کہ گاندھی جی آج بھی اتنے ہی متعلق ہیں جتنے ان کی زندگی میں تھے۔ انہوں نے اختلافات کے پرامن حل اور ہر ہندوستانی کی بھلائی کے لئے ہماری رہنمائی کی ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق گاندھی گلوبل فیملی کے زیر اہتمام شانتی دوت سمیلن میں شرکت کرتے ہوئے لیفٹیننٹ گورنر نے فوج کے بہادر جوانوں کے اہل خانہ کو خراج عقیدت پیش کیا اور ان تمام لیڈروں، مجاہدین آزادی اور شہیدوں کو بھی خراج عقیدت پیش کیا جنہوں نے ہندوستان کی آزادی کے لیے خود کو وقف کیا۔ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ دنیا، جس میں ہم آج رہتے ہیں، تنازعات کا مشاہدہ کر رہی ہے۔ دنیا کے کئی حصوں میں جاری جارحیت کی وجہ سے معاشروں کو خلل کا سامنا ہے۔ ایسے میں امن اور عدم تشدد کی ضرورت شدت سے محسوس کی جاتی ہے۔ منوج سنہا نے کہا کہ مجھے یقین ہے کہ اس صورتحال میں باپو کے نظریات انسانیت کو صحیح راستہ دکھائیں گے۔ لیفٹیننٹ گورنر نے سماج کے ہر طبقے پر زور دیا کہ وہ خود کو مہاتما گاندھی کے نظریات اور اقدار کے لیے وقف کریں اور غریبوں، نوجوانوں، خواتین اور کسانوں کو بااختیار بنانے کے مقصد کے لیے اکٹھے ہوں اور وکشت بھارت کے وژن کو عملی جامہ پہنانے کے لیے اپنا گراں قدر تعاون کریں۔ انہوں نے مزید کہا کہ مہاتما گاندھی نے ایک بار کہا تھا کہ ان کی زندگی کا مشن ہر آنکھ سے آنسو پونچھنا ہے۔ یہ ہماری زندگی کا نصب العین ہونا چاہیے۔ لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ محروم طبقے کی فلاح و بہبود حکومت کی اولین ترجیح ہونی چاہیے اور معاشرے کی اجتماعی طاقت کو غریب سے غریب کو ترقی کے مرکزی دھارے میں لانا چاہیے۔ منوج سنہا نے گاندھی گلوبل فیملی جموں و کشمیر کی گاندھیائی اقدار کو فروغ دینے اور سچائی، عدم تشدد اور سماجی ہم آہنگی کے عظیم پیغام کو پھیلانے کی مسلسل کوششوں کی تعریف کی۔ گاندھی گلوبل فیملی جے اینڈ کے کے صدر پدم ڈاکٹر ایس پی ورما کی طرف سے پیش کیے گئے مطالبے کا جواب دیتے ہوئے لیفٹیننٹ گورنر نے یقین دلایا کہ پورے جموں و کشمیر میں ایک ماہ تک جاری رہنے والی گاندھی جینتی کی تقریبات ماضی کے طرز عمل کے مطابق جاری رہیں گی۔ انہوں نے کہا کہ باپو کے نظریات پر عمل پیرا ہو کر ہی انسانیت جموں کشمیر، ملک اور دنیا میں امن، ہم آہنگی اور ترقی کا صحیح راستہ اور ہدف حاصل کر سکتی ہے۔ اس موقع پر گاندھی گلوبل فیملی کی طرف سے لیفٹیننٹ گورنر کو شانتی دوت سمان سے نوازا گیا۔ پدم شری ایوارڈ یافتہ جن میں ڈاکٹر ایس پی ورما، پروفیسر وشوا مورتی شاستری، ڈاکٹر جتیندر اودھمپوری، اور رومالو رام؛ ہونہار طلباء اور نوجوانوں کو لیفٹیننٹ گورنر نے گاندھی دوت سمان سے بھی نوازا۔ بابائے قوم اور ہندوستان کی آزادی کی جدوجہد میں لازوال قربانیاں دینے والے شہداء کو خراج عقیدت پیش کرتے ہوئے دو منٹ کی خاموشی اختیار کی گئی۔ گاندھی جی کے وژن، نظریات اور فلسفوں کو برقرار رکھنے اور فروغ دینے کا عہد بھی لیا گیا۔ چیف سکریٹری اٹل ڈلو، آنند جین اے ڈی جی پی جموں، رمیش کمار ڈویژنل کمشنر، جموں، سول انتظامیہ، پولیس اور سیکورٹی فورسز کے ریٹائرڈ اور حاضر سروس اہلکار، گاندھی گلوبل فیملی کے ارکان، شہداء، اور آزادی پسندوں کے لواحقین، مختلف سماجی تنظیموں کے نمائندوں اور طلباء کی کثیر تعداد موجود تھی۔ یودھویر سیٹھی، ممبر قانون ساز اسمبلی، جموں ایسٹ؛ اس موقع پر ارجن سنگھ راجو ممبر قانون ساز اسمبلی، راعین اور سرکردہ شہری بھی موجود تھے۔

104
کے مطابق موسمیاتی مرکز سری نگر نے جانکاری دی کہ شمالی کشمیر کے گلمرگ کے سکی ریزورٹ میں 2.5 سینٹی میٹر برف باری اور 3.8 ملی میٹر بارش ریکارڈ کی گئی، جبکہ جنوبی کشمیر کے پہلگام میں رات بھر 2.7 سینٹی میٹر برف باری اور 1.8 ملی میٹر بارش ہوئی۔ گاندربل ضلع میں وسطی کشمیر کا سونمرگ اور اس کے آس پاس کے پہاڑی راستے بھی برف سے ڈھکے ہوئے تھے، جس نے اس خطے کو سیاحوں کے لیے موسم سرما کے عجوبے میں تبدیل کر دیا۔ مزید برآں، شمالی کشمیر کے کپواڑہ ضلع کے بالائی علاقوں میں ہلکی برفباری ہوئی، جبکہ علاقے کے میدانی علاقوں میں بارش ہوئی۔ دریں اثنا، موسم سرما کا 40 دن کا سب سے سخت مرحلہ، جسے مقامی طور پر چلہ کلاں کہا جاتا ہے، آج یعنی جمعرات اور جمعہ کی درمیانی رات ختم ہو جائے گا۔ یہ مدت، عام طور پر شدید سردی اور بار بار برف باری کی خصوصیت ہے، اس سال برف کے 2 مختصر اوقات کے علاوہ، زیادہ تر خشک رہا۔ موسمیاتی مرکز سری نگر نے کہا کہ جمعرات کو موسم عام طور پر ابر آلود رہے گا جس میں ہلکی سے درمیانی بارش، برف باری اور گرج چمک کے ساتھ بارش کا امکان ہے۔ موسم عام طور پر خشک اور ابر آلود رہے گا جس میں جمعہ کے روز ہلکی بارش اور برفباری کا امکان ہے جبکہ ہفتہ کو بارش اور برفباری کا ایک اور وسیع سلسلہ ممکن ہے۔ موسمیاتی مرکز سری نگر کے مطابق گیلا موسم 4 فروری تک جاری رہے گا اور 3 فروری کو جموں و کشمیر میں بڑے پیمانے پر بارش اور برف باری کی پیشن گوئی کی گئی ہے۔ دریں اثنا، جمعرات کو وادی کشمیر میں اونچی جگہوں پر برف باری کے بعد بیشتر موسمی مراکز پر رات کے درجہ حرارت میں ایک بار پھر کمی دیکھی گئی۔ سری نگر میں بدھ اور جمعرات کی درمیانی رات کے دوران کم سے کم درجہ حرارت میں منفی 5.1 ڈگری سینٹی گریڈ کے مقابلے میں قدرے کمی واقع ہوئی جو گزشتہ رات ریکارڈ کی گئی 9.1 سینٹی گریڈ تھی اور یہ جموں و کشمیر کے موسم گرما کی راجدھانی کے لیے معمول سے 6.0 سینٹی گریڈ کم تھا۔ پہلگام کے سیاحتی مقام پر بھی کم از کم درجہ حرارت منفی 8.0 سینٹی گریڈ کے مقابلے میں منفی 4.3 سینٹی گریڈ تک گر گیا اور گلمرگ کا سکی ریزورٹ پچھلی رات کے منفی 5.2 سینٹی گریڈ کے مقابلے میں 6.5- سینٹی گریڈ تک گر گیا۔

105
درجہ حرارت کو ماہرین نے خطرے کی گھنٹی قرار دیتے ہوئے کہا کہ آنے والے مہینے فروری میں برفباری اور بارش نہ ہو تو فصلوں سیب کی پیداوار متاثر ہوگی۔ پینے کے پانی کی قلت کا سامنا کرنا پڑیگا سدباب آج سے ہی تلاش کرنے ہونگے۔ ادھر محکمہ موسمیات کے مطابق 5-30 فروری تک وادی کشمیر کے پہاڑی علاقوں میں ہلکی برفباری اور میدانی علاقوں میں بوندا باندی کو خارج از امکان قرار نہیں دیا جا سکتا ہے تاہم محکمہ موسمیات نے جوتیس جنوری سے موسم ناسازگار ہونے کی پیشن گوئی کی تھی وہ وادی کشمیر میں کسی حد تک غلط ثابت ہوئی پہاڑی علاقوں میں ہلکی سی برف باری کے بعد مطلع صاف ہوا اور وادی میں دن بھر کھلی دھوپ رہی۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق کشمیر وادی میں جاڑے کے دوران موسم نے پھر دغابازی کی چلہ کلاں شروع ہونے کے ساتھ ہی ہلکی سی برفباری ہوئی اور لوگوں نے اطمینان کا اظہار کیا تھا کہ اب جاڑے کا موسم بہتر گا خوب برف باری ہوگی اور اب کے لحاظ سے جس قلت کا اس وقت وادی کو سامنا کرنا پڑ رہا ہے اسے ضرور ختم ہوں گی مگر خدا مہربان نہ ہوا زیادہ تر موسم خشک رہا سردی عروج پر تھی ہر بار یہی یقین ہوتا تھا کہ برفباری ہوگی وادی کشمیر آباد ہوگی پر ایسا دکھائی نہیں دیا۔ اب چلہ کلاں اپنے انتہا پر ہے اس کے ختم ہونے میں صرف ایک دن باقی ہے چلہ بچہ اور چلہ خورد نے کوئی کمال کر دیا تو یہ مہربانی ہوگی۔ محکمہ موسمیات نے آج بھی پیشن گوئی کی تیس سے پانچ فروری تک موسم ناسازگار رہے گا مغربی سمندری ہوائیں جموں و کشمیر میں داخل ہونے جا رہی ہے پہاڑی علاقوں میں برف باری اور میدانی علاقوں میں بوندا باندی کے امکانات کو خارج نہیں کیا جا سکتا ویسے تو پہلے بھی محکمہ موسمیات نے پیشن گوئی کی تھی کہ تیس جنوری سے موسم ناسازگار ہوگا۔ 29 جنوری کی رات کو پہاڑی علاقوں میں ہلکی برف باری ہوئی میدانی علاقوں میں مطلع صاف رہا اور کھلی دھوپ نظر آئی بارش کی کوئی امکان ظاہر نہیں ہو رہا ہے۔

از نیابت کچواری
مضمون: چھٹی آمدہ از دفتر میونسپل کمیٹی خانصاحب زیر نمبری MC/KSB/D&B/2024/1760 مورخہ 29/01/2025 نسبت اجرائی پیدائش سرٹیفکیٹ بحق رہان مجید پسر عبدالمجید ریشی ساکنہ موضع لانہ لب تحصیل خانصاحب

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کی نسبت رپورٹ چوکیدار علاقہ و بلاک میڈیکل آفیسر خانصاحب کی اجرا کردہ Birth Certificate سے عیاں ہے کہ رہان مجید پسر عبدالمجید ریشی ساکنہ موضع لانہ لب مورخہ 24/01/2019 کو CHC خانصاحب میں پیدا ہوئے ہیں۔ جسکی نسبت بیان حلفی کے سائل و اجرا کردہ جموں و کشمیر بورڈ آف سکول ایجوکیشن کی مارکس سرٹیفکیٹ بطور ثبوت شامل مثل ہے۔ اس بارے میں بذریعہ اشتہار ہر خاص و عام 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۔ میعاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار کچواری

اتر ریلوے

ای۔نیلامی نوٹس

بھارت کے راشٹر پتی کی جانب سے سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر/ پارسل بھار، اتر ریلوے، فیروزپور کی ذریعہ نیچے دیئے گئے کام کیلئے اہل اور رجسٹرڈ بولی دہندگان سے فیروزپور ڈویژن میں ای۔نیلامی طلب کی گئی ہیں:

نیلامی کیٹلاگ نمبر	نیلامی شروع ہونے کا وقت اور تاریخ	کام کا نام
EAFZR-SLR-25-19	13-02-2025 11.00 بجے	گاڑیوں میں پارسل سپیس کو لیز پر دینے کا ٹھیکہ (ٹرین نمبر / ایس ایل آر کمپارٹمنٹ) 12474/F1, 18102/F1, 14606/F1,14601/R1, 14601/F2, 14614/R1, 12032/F1, 12588/F1, 14614/F1, 14601/F1 & 22126/F1.

مکمل معلومات اور رجسٹریشن کیلئے براہ مہربانی ریلوے کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in ملاحظہ کریں
324/25 گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

GOVERNMENT MEDICAL COLLEGE SRINAGAR

10-KARAN NAGAR SRINAGAR KASHMIR
(ACADEMIC SECTION)
NOTICE

In view of the holiday on 28-01-2025 (TUESDAY) and as requested by many applicants, the last date for submission of online form for the post of Senior Resident /Tutor is hereby extended upto 31-01-2025 (Friday) till 12:00 midnight and accordingly, Hard Copy of the applicant forms shall be submitted by or before 01-02-2025 (Saturday) upto 04:00 PM in the office of the Registrar Academics, Government Medical College Srinagar in respect of this office Advertisement Notice No. 01 of 2025 DAted: 01-01-2025.
The terms and conditions/eligibility criteria will remain unchanged.

Sd/-
Secretary Selection Committee

DIPK-11355/24
Dtd. 29-01-2025

Government of Jammu & Kashmir (UT)

OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER R&B DIVISION PULWAMA.

TENDER NOTICE

E-NIT No: : 119/EEP/RNB/of 2024-25/8812-22 Dated: 30/ 01/2025

For and on behalf of the Lt. Govemor, J&K UT term e-tenders (In Single Cover system) are invited on %age Basis from approved and eligible Contractors registered with J&K State Govt. CPWD, Railways and other State/Central Government for the following work : -

S. No	Name of Work	Advt. Cost	Cost	E/M	Time	Class	MH	AAA	Call No:
1	Elementary Dilapidated Building (Primary) At GPS Achan Pulwama.	49.50	1100	2% of Adv. cost	180 days	BEE, AAY	Samgra Shiksha	AAA.NO.06-chirag of 2023 Dated.05-01.2024 S.NO.1023 this office no.E-8/EEP/8809-10 dt.29.01.2025	Ist call
2	Elementary Dilapidated Building (Upper Primary) at UPS Litter	49.50	1100	2% of Adv. cost	180 days	BEE, AAY	Samgra Shiksha	AAA.NO.06-chirag of 2023 Dated.05-01.2024 S.NO.1025 this office no.E-8/EEP/8809-10 dt.29.01.2025	Ist call
3	Sr. Secondary Physics, chemistry and Biology Lab. At BHSS Koil	58.85	1600	2% of Adv. cost	180 days	AAY	Samgra Shiksha	AAA.NO.06-chirag of 2023 Dated.05-01.2024 S.NO.1065 this office no.E-8/EEP/8809-10 dt.29.01.2025	Ist call

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

1.	Date of Issue of Tender Notice	30 - 01-2025
2.	Bid downloading Start Date	30 - 01-2025 from 10:00 A.M
3.	Bid submission Start Date	30- 01-2025 from 10:00 A.M
4.	Bid Submission End Date	14- 02-2025 upto 0 4:00 P.M
5.	Date & time of opening of Bids (Online)	15 - 02-2025 at 11.00 A.M in the Office of the Executive Engineer R&B Div.Pulwama
6.	Submission of Performance Security(PS)	Within three (03) days of receipt of LOA. (The First lowest successful bidder has to provide 5% of allotted cost as Performance Security in the shape of CDR/FDR/BG and EMD of 2% shall be released after receipt of 5% Performance security.

1. Bids must be accompanied with cost of Tender document in the shape of Treasury Challan /Receipt as per Annexure -C (Debited to M.H.0059 PWD) and EMD in the shape of CDR/FDR/BG pledged to the Executive Engineer R&B Div. Pulwama (The Date of Treasury Challan and EMD should be between the date of start of bid and Bid Submission End date.
2. The date and time of opening of Bids shall be notified on Web site www.jktenders.gov.in and conveyed to the bidders automatically through an e-mail message on their e-mail address. The bids of responsive bidders shall be opened online on same Web Site in the office of Executive Engineer R&B Div. Pulwama
3. The bids for the work shall remain valid for a period of 120 days from the date of opening of bids.
4. EMD in the shape of CDR/FDR/BG in favour of the Executive Engineer R&B Div. Pulwama

Sd/- Executive Engineer
R&B Division Pulwama

DIPK-11400/24
Dtd. 30-01-2025

SAD DEMISE

With profound grief and sorrow we inform the sad demise of Omar Showkat (Jeel sahab) S/O Late Haji Ghulam Mohamad Najar R/O Kursu Padshahi Bagh sgr near Wanposh Complex. He left for heavenly abode on 28th Jan 2025 at 11 PM. The bereavement (Taziya) shall be held for 3 days only, up to 31 Jan 2025.

Bereaved family
Er Omar farooq (Retd CE (Brother)
Omar javid (Brother in law).

Government of Jammu & Kashmir

Office of the Executive Engineer (R&B) Division Ganderbal

Subject:- Construction of Walling and Other allied works at District Hospital Ganderbal.
Reference: This Office NIT No. 95 of 2024-25 issued under endorsement No. 8527-32 Dated: 03-01-2025.
Extension Notice

The Bid submission end date for the subject work floated for tenders vide this office NIT No. referred to above which were scheduled to be on 31-01-2025 upto 4:00 PM is hereby extended and the details where of are given as under:-

1	Date of issue of Tender	03-01-2025
2	Period of downloading of bidding documents	04-01-2025
3	Bid submission start date	06-01-2025 from 12:00 PM
4	Bid submission End date	03-02-2025 upto 04:00 PM
5	Date & time of opening	04-02-2025 at 11:00 AM in the office Of the Superintending Engineer PW R&B Circle Ganderbal

The other terms and conditions of the aforesaid NIT shall remain unaltered.

Sd/- Executive Engineer
(R&B)Division Ganderbal

DIPK-11341/24
Dtd. 30-01-2025

GOVERNMENT OF (U.T) JAMMU & KASHMIR

Office Of The Executive Engineer Jal Shakti (PHE) Deptt.

Ground Water Division Srinagar
Baghi-Ali-Mardan,NowsharaSrinagar.
Extension Notice 5th.

Subject: Installation of Bore well in Thayan block Kalaroose.

Reference: 01. This office Re-Tender Corrigendum Notice Issued Vide Endorsement No. PHE/GWDS/24-25/Corrs./8695-8705, dated: 10-12-2024.
02. This office e-NIT No.30-JS-PHE/GWDS/Mech. of 2024-25, issued vide endorsement No: JS-PHE/GWDS/24-25/Corrs./7063-74, dated: 04-11-2024,
Bearing Tender ID. No. 2024_PHE_263359_24, for the S. No. 11 of e-NIT.
Due to "No Response" for the above mentioned Subject work advertised vide e-NIT No. and Tender ID No under reference No. 02 & Re-Tender Corrigendum under Reference No. 01. Which was scheduled to be downloaded till 29-01-2025 Up-to 11:00 AM are extended as per the details given below: -

S.No.	Item	Fresh Date
1.	Period of submission of bids	05-02-2025 Up-to 11:00 AM
2.	Date of opening of tenders	06-02-2025 11.00 AM

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

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

DIPK-11366/24
Dtd. 29-01-2025

خاتون جنت محبوب خدا کی محبوب بیٹی

تحریر
پیرزادہ مولوی ہلال یوسف

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

دین اسلام کی تبلیغ میں حضرت زینبؓ کا کردار

تحریر
اطہر بشیر

اگر کربلا میں موجود شیر دل خاتون جناب زینب بنت علی علیہ السلام کا ذکر نہ کی جائے تو کربلا کی کتاب ادھوری رہ جاتی ہے کیونکہ حضرت زینب ع نے کربلا میں اور کربلا کے بعد دین اسلام کا دفاع کرنے میں اہم کردار ادا کیا ہے جناب زینب یعنی باپ کی زینت گہوارہ ولایت کی تیسری اولاد ہیں یہ نام خدا نے اس دختر کے لئے انتخاب کیا تھا کیونکہ اپنا پیغام پہنچا کر فخر تاریخ اور خاندان نبوت و ولایت کے لئے باعث افتخار بن گئی اسی لیے تاریخ کربلا جو کہ اسلام کی زندہ و جاوید تاریخ ہے زینب بنت علی علیہ السلام کا نام فداکاری کی وجہ سے درخشاں ہے جب جناب زینب پیدا ہوئیں تو رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سفر پر تھے جب سفر سے واپس تشریف لائے اور جناب زینب کی ولادت کی خبر سنی تو فرمایا فاطمہ کی اولاد میری اولاد ہے لیکن ان کے بارے میں خدا فیصلہ کرتا ہے اور اس کے بعد جبرئیل علیہ السلام نازل ہوئے اور عرض کی کہ خداوند عالم آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر سلام بھیجنے کے بعد فرماتا ہے کہ اس دختر کا نام زینب رکھ دیجئے اور اس وقت رسول خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے زینب کو آغوش مبارک میں لیا بوسہ دیا اور فرمایا میری وصیت ہے کہ سب اس بچی کا احترام کریں کہ یہ خدیجۃ الکبریٰ کی مانند ہیں یعنی جس طرح اسلام کی ترقی اور مقصد پیغمبری کی تکمیل کے لئے حضرت خدیجہ کی کوششیں نہایت ثمر بخش تھیں اسی طرح راہ خدا میں حضرت زینب کی استقامت وصبر بھی بقاء اسلام کے لئے اہمیت کا حامل ہے جناب زینب کی عظیم شخصیت کہ جس نے مرکز ولایت میں پرورش پائی اور بہترین تربیتوں کے سایہ میں پروان چڑھیں کی مثال ایک دریا کی مانند ہے آپ نے معرفت، انسانی فضائل وکمالات اور اخلاقی و تربیتی تجربات اپنے والدین سے حاصل کئے تھے اور باپ کے مکتب میں تعلیم حاصل کی تھی کہ انہوں نے کربلا، کوفہ وشام میں اپنی تعلیم کا مظاہرہ کیا اور اپنی تدبیر، شجاعت اور صبر و استقامت کے ذریعہ ثابت کردیا کہ ایسے باپ کی بیٹی ہے کہ جس نے پوری زندگی راہ خدا میں گزاری عدل پھیلایا اور تمام چیزوں کو اپنے محبوب پر قربان کردیا جناب زینب کی زندگی کا روشن ترین زمانہ وہ ہے کہ جس میں آپ امام حسین علیہ السلام کے ہمراہ کاروان عشق وشہادت کے ساتھ ہیں جناب زینب نے واقعہ کربلا کے پورے منظر کو اپنی آنکھوں سے دیکھا مگر صبر و رضا میں اس طرح اعلیٰ تھیں کہ اپنے سرفراز خاندان کو حزب اللہ کہہ کر یزیدی فوج کی حرکتوں کو عدل کے خلاف قرار دیتی ہیں جناب زینب کو تاریخ اسلام پر اتنا عبور حاصل تھا کہ اس کا اندازہ آپ کی تقاریر سے بخوبی لگایا جاسکتا ہے آپ نے دربار یزید میں بھی یزید کو منطقی باتوں سے دندان شکن جواب دیا اور آپ کی منطقی باتوں کا یزید کے پاس کوئی جواب نہ تھا قصر یزید میں جناب زینب کی رسوا کن تقریر نے اور مسجد شام میں امام زین العابدین علیہ السلام کے خطبہ نے اہلبیت کے خلاف معاویہ کے چالیس سالہ مسموم پروپیگنڈے کو طشت ازبام کردیا اور بنی امیہ کے مظالم سے پردہ اٹھا دیا اور ان کے سیاہ و تاریک کارنامے آشکار ہوگئے اور شام والے ہوش میں آگئے اور محسوس کرنے لگے کہ معاویہ اور یزید جھوٹے تھے اور جاہ طلب اور خونخوار ہیں آپ کے تقاریر نے یزید کے گھمنڈ اور جاہ وجلال کو مٹی میں ملادیا اور دکھایا کہ زینب سلام اللہ علیہا کو اپنے مقصد و راستہ پر کامل ایمان تھا اور اس سلسلہ میں جانفشانی کرنے میں آپ نے دریغ نہ کیا تمام مراحل میں زینب سلام اللہ علیہا اپنے فرائض سے آگاہ تھیں جہاں خاموشی راس آتی تھی وہاں خاموشی اختیار کی جہاں فریاد کرنا چاہئے تھی وہاں فریاد کی جہاں صدائے احتجاج بلند کرنا چاہئے تھا وہاں احتجاج کیا تاریخ گواہ ہے کہ عورت نرم دل اور جذباتی ہوتی ہے لیکن یہ احساسات وجذبات جناب زینب کی فکر پر غالب نہ ہوسکے انہوں نے اپنی پوری زندگی میں خصوصاً سید الشہداء علیہ السلام کی خونی تحریک کے دوران اپنے آرام کو بھلا دیا تھا خود کو اور اپنے عزیزوں کو راہ خدا میں قربان کردیا تھا تمام مصیبتوں پر صبر کیا اور تمام سختیاں برداشت کئے جناب زینب علیہ السلام نے میدان کربلا میں بھی پردے کا اہتمام کیا جب پردہ چھن گیا تو خاک سے پردہ کیا اور تمام مستورات کو ایک پیغام دیا کہ اگر کوئی بھی مصیبت پیش آئے مگر حجاب وعفت کا ہمیشہ دفاع کرنا چاہئے جناب زینب بنت علی علیہ السلام نے جس بہادری، دلیری اور شجاعت سے یزید پلید کا مقابلہ کیا کہ دنیا میں اس کی مثال ملنا ناممکن ہی نہیں مشکل بھی ہے جو مجلسیں ہم آج امام بارگاہوں میں منعقد کرتے ہیں [illegible]

ذمہ داریوں کو پورا کرنے اور بنی نوع آدم کو حقیقت کی پاکیزہ راہ دکھانے میں جہاں مریم وآسیہ وہاجرہ و خدیجہ اور طیب وطاہر صدیقہ طاہرہ فاطمہ زہرا (س) کی عظیم شخصیت اپنے مقدس کردار کی روشنی میں ہمیشہ جبین تاریخ کی زینت بن کر نمونہ عمل ہیں وہاں جناب زینب بھی اپنے عظیم باپ کی زینت بن کر انقلاب کربلا کا پرچم اٹھائے ہوئے آواز حق و باطل سچ اور جھوٹ ایمان وکفر اور عدل وظلم کے درمیان حد فاصل کے طور پر پہچانی جاتی ہیں۔ کربلا کی شیر دل خاتون زینب کبریٰ ہیں جو عقیلہ بنی ہاشم کہلاتی ہیں۔ انہیں سیدہ زینب نے کربلا کی سرزمین پر کسب کمال میں وہ مقام حاصل کیا جس کی سرحدیں دائرہ امکان میں آنے والے ہر کمال سے آگے نکل گئیں اور حضرت زینب کی شخصیت تاریخ بشریت کی کردار ساز ہستیوں میں ایک عظیم اور منفرد مثال بن گئیں حضرت زینب نے واقعہ کربلا میں اپنی بے مثال شرکت کے ذریعہ تاریخ بشریت میں حق کی سربلندی کے لئے لڑی جانے والی سب سے عظیم جنگ اور جہاد وسرفروشی کے سب سے بڑے معرکے کربلا کے انقلاب کو رہتی دنیا کے لئے [illegible]

کے بعد اہلبیت رسول کی اسیری اور کوفہ وشام کے بازاروں اور درباروں میں تشہیر سے تعلق رکھتا ہے جناب زینب نے اپنے وقت کے ظالم وسفاک ترین افراد کے سامنے پوری دلیری کے ساتھ اسیری کی پروا کیے بغیر مظلوموں کے حقوق کا دفاع کیا ہے اور اسلام وقرآن کی حقانیت کا پرچم بلند کیا محسن نقوی نے کیا خوب کہا ہے:

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

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

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

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,