روزنامہ
WATTAN
The Urdu Daily
وطن
بڈگام

سنیچروار
08 فروری 2025
SATURDAY
08-FEBRUARY-2025

صفحہ 08 چمپینز ٹرافی کا آفیشل گانا ریلیز

صفحہ 08 صائم کی واپسی میں مزید وقت لگے گا

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ | ■ جلد: 15 ■ شمارہ نمبر: 32 ■ صفحات: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■

وزیر اعظم کا راجیہ سبھا میں در کے خطاب پر شکریہ کی تحریک پر بحث کا جواب

زیر التواء کشمیر تک ریلوے لائن مکمل

سب کا سب کا وکاس ہماری اجتماعی ذمہ داری، اپنا وکاس، خاندان پہلے کانگریس کا مشن/مودی

سرینگر: ۷، فروری //

وزیر اعظم نریندر مودی نے جمعہ کے روز کہا کہ ہماری حکومت نے ادھم پور، سری نگر، بارہمولہ ریلوے لائن پر کام شروع ہونے کے 3 دہائیوں بعد مکمل کیا ہے۔ انہوں نے کانگریس پر خاندان پہلے اور مطمئن کرنے کی پالیسی اپنانے کا الزام لگاتے ہوئے اس پر سخت حملہ کیا اور کہا کہ بی جے پی حکومت صرف قوم پہلے اور سب کا ساتھ، سب کا وکاس کی پالیسی پر یقین رکھتی ہے۔ جے کے این ایس مانٹرنگ ڈیسک کے مطابق وزیر اعظم نریندر مودی نے راجیہ سبھا میں اپنی 90 منٹ کی تقریر میں صدر کے خطاب پر شکریہ کی تحریک پر بحث کا جواب دیتے ہوئے کہا کہ جموں و کشمیر کی ادھم پور، سری نگر، بارہمولہ ریلوے لائن کو 1994 میں منظوری دی گئی تھی۔ یہ کام برسوں سے زیر التوا تھا۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ ہم نے 2025 میں 3 دہائیوں کے بعد ادھم پور، سری نگر، بارہمولہ ریلوے لائن پر کام مکمل کیا۔ راجیہ سبھا میں اپنی طویل تقریر میں وزیر اعظم مودی نے راجیہ سبھا میں کانگریس پر خاندان پہلے اور مطمئن کرنے کی پالیسی اپنانے کا الزام لگاتے ہوئے اس پر سخت حملہ کیا اور کہا کہ بی جے پی حکومت صرف قوم پہلے اور سب کا ساتھ، سب کا وکاس کی پالیسی پر یقین رکھتی ہے۔ انہوں نے بی آر امبیڈکر کے تئیں نفرت اور غصہ رکھنے پر کانگریس پر تنقید کی اور کہا کہ یہ ہندوستان کے آئین کے معمار کو بھارت رتن جیسی مناسب پہچان نہ دینے سے ظاہر ہوتا ہے۔ عظیم پرانی پارٹی کانگریس پر امبیڈکر کا احترام نہ کرنے کا الزام لگاتے ہوئے، انہوں نے کہا کہ کانگریس اب 'جے بھیم' بولنے پر مجبور ہے اور یہ کہتے ہوئے ان کا دم گھٹ جاتا ہے۔ مودی نے کانگریس حکومت کی معاشی پالیسیوں اور 'لائسنس کو راج' پر بھی تنقید کی جس نے بقول موصوف ملک میں بدعنوانی کو جنم دیا اور ملک کی اقتصادی ترقی اور ترقی کو متاثر کیا۔ انہوں نے یہ بھی کہا کہ پوری ہند و برادری کو مورد الزام ٹھہرایا گیا اور کانگریس کے شاہی خاندان کی معاشی۔۔۔101

پانچ ارکان اسمبلی کی نامزدگی کیلئے ایل جی کے اختیار سے متعلق کیس

جموں و کشمیر تنظیم نو ایکٹ 2019 کو چیلنج فریقین درخواستوں کو مکمل کریں، 20 مارچ کو حتمی سماعت

سرینگر: ۷، فروری //

جموں و کشمیر اور لداخ ہائی کورٹ نے مرکز کے زیر انتظام علاقے کی قانون ساز اسمبلی کیلئے 5 اراکین کو نامزد کرنے کے جموں و کشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر کے اختیار کو چیلنج کرنے والی مفاد عامہ کی عرضی کیلئے 20 مارچ کو حتمی سماعت مقرر کی ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق ہائی کورٹ کے جسٹس سنجیو کمار اور جسٹس راجیش سیکھری پر مشتمل ایک ڈویژن بنچ نے دونوں فریقوں کو ہدایت دی کہ وہ 20 مارچ تک درخواستوں کو مکمل کریں، جن میں جوابات اور جوابی جوابات شامل ہیں، جب حتمی سماعت ہوگی۔ کارروائی کے دوران، سالیسٹر جنرل۔۔۔102

بانہال کے مضافات میں عدم شناخت نعش برآمد

سرینگر/ 07 فروری //

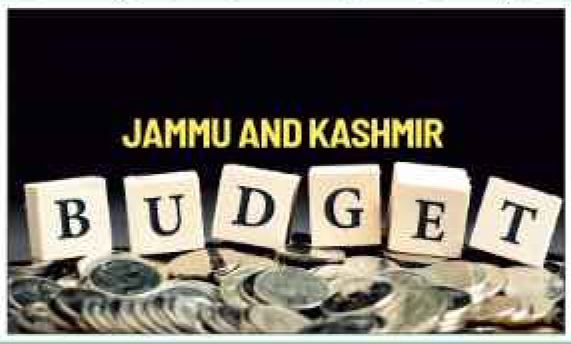
جموں کے بانہال ضلع میں ایک نامعلوم شہری کی نعش برآمد ہونے کے بعد پولیس نے تحقیقات شروع کردی۔ سی این آئی کو نمائندے نے اس ضمن میں تفصیلات فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ بانہال کے کھار پورہ چوک کے قریب ایک نامعلوم مرد کی لاش ملی۔ انہوں نے کہا کہ علاقے میں نعش ملنے کے بعد مقامی لوگوں نے پولیس کو مطلع کیا جنہوں نے موقعہ پر پہنچ کر نعش کو اپنی تحویل میں لیا جس کے۔۔۔103

عمر عبداللہ حکومت کا دوسرا بجٹ اجلاس تقریباً ایک ماہ تک جاری رہنے کی توقع

پہلا اجلاس صرف پانچ دن چلا، تین مارچ کو آغاز، نجی بلوں، قراردادوں، مباحثوں کیلئے کافی وقت

سرینگر: ۷، فروری //

16 اکتوبر 2024 کو برسراقتدار عمر عبداللہ حکومت کا پہلا بجٹ اجلاس تقریباً ایک ماہ تک جاری رہنے کی امید ہے جس میں لیفٹننٹ گورنر کے خطاب، بجٹ، وزارتوں کی گرانٹس اور پرائیویٹ ممبروں کے بلوں اور قراردادوں پر بحث کے لئے قانون سازوں (ارکان اسمبلی) کو پورا وقت دیا جائے گا۔ اگرچہ جموں و کشمیر اب ایک مرکز کے زیر انتظام علاقہ ہے، یہاں مکمل وقفہ سوالات، وقفہ صفر اور کال اٹینشن نوٹس ہوں گے اور کوئی کاروبار نہیں کٹے گا۔ جے کے این ایس کے مطابق جموں و کشمیر یوٹی کی اسمبلی کے پہلے اجلاس۔۔۔104



پونچھ کے بٹل سیکٹر میں دراندازی کی کوشش اور خوفناک دھماکے

بارودی سرنگ کی زد میں آکر پانچ درانداز ہلاک، تلاشی آپریشن کا دائرہ وسیع

سرینگر: ۷، فروری //

سرحدی ضلع پونچھ کے بٹل سیکٹر میں دراندازی کی ایک کوشش کے دوران خوفناک دھماکوں کی زد میں آکر 5 درانداز مارے گئے، جن کے بارے میں سیکورٹی حکام کا کہنا ہے کہ وہ پاکستانی دہشت گرد ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ اس پورے علاقے کو سخت محاصرے میں لیکر تلاشی آپریشن شروع کیا گیا ہے، کیونکہ مزید کچھ دہشت گردوں کے یہاں چھپے ہونے کا اندیشہ ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق پونچھ ضلع کا بٹل سیکٹر اسوقت خوفناک دھماکوں سے گونج اُٹھا، جب یہاں لائن آف کنٹرول پر دراندازی۔۔۔105

11 فروری کو اسمبلی کی رولز کمیٹی کا چوتھا اجلاس

اتفاق رائے ہو تو مسودہ قوانین کو منظور کیا جائے گا

سرینگر: ۷، فروری //

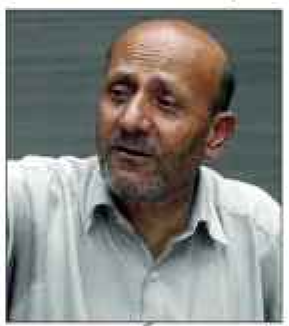
جموں و کشمیر قانون ساز اسمبلی کی رولز کمیٹی کا چوتھا اجلاس 11 فروری کو ہوگا۔ جے کے این ایس کے مطابق اجلاس کی صدارت قانون ساز اسمبلی کے اسپیکر عبدالرحیم راتھر کریں گے جو کہ کمیٹی کے سابق چیئرمین ہیں۔ توقع ہے کہ میٹنگ میں مسودہ قوانین کو منظور کیا جائے گا، اگر ارکان کی اکثریت میں اتفاق رائے ہو جائے اور پھر اسے منظوری کیلئے لیفٹیننٹ گورنر کو بھیجا جائے۔ اسپیکر عبدالرحیم راتھر کی سربراہی میں رولز کمیٹی میں مبارک گل سابق اسپیکر، سیف اللہ میر سابق وزیر قانون، حسنین مسعودی سابق ممبر پارلیمنٹ اور ہائی کورٹ کے ریٹائرڈ جج (نیشنل کانفرنس)، پون کمار گپتا سابق وزیر اور رنبیر سنگھ پٹھانیا، دونوں بی جے پی، محمد یوسف تاریگامی تاریگامی (سی پی آئی ایم)، نظام الدین بٹ (کانگریس)، مظفر اقبال خان (آزاد تھانہ منڈی)۔۔۔106

پارلیمنٹ اجلاس میں شرکت کیلئے حراستی پیرول کی درخواست

دہلی کی عدالت نے نظر بند ممبر پارلیمنٹ انجینئر رشید کی عرضی پر اپنا فیصلہ محفوظ رکھا

سرینگر/ 07 فروری //

ٹیرر فنڈنگ کیس معاملہ میں نظر بند ممبر پارلیمنٹ برائے بارہمولہ اور عوامی اتحاد پارٹی کے سربراہ انجینئر رشید کی جانب سے پارلیمنٹ کے جاری اجلاس میں شرکت کیلئے حراستی پیرول کی درخواست پر دہلی کی عدالت نے اپنا فیصلہ محفوظ رکھا۔ سی این آئی کے مطابق دہلی ہائی کورٹ نے ٹیرر فنڈنگ کے معاملے میں مقدمے کا سامنا کرنے والے جیل میں بند رکن پارلیمنٹ انجینئر رشید کی جانب سے پارلیمنٹ کے جاری اجلاس میں شرکت کیلئے حراستی پیرول کی درخواست پر جمعہ کو اپنا حکم محفوظ کرلیا۔ جسٹس وکاس مہاجن نے بارہمولہ کے ممبر پارلیمنٹ کے ساتھ ساتھ قومی تحقیقاتی ایجنسی (این آئی اے) کی طرف سے پیش ہونے والے وکیل کی سماعت کی اور کہا فیصلہ محفوظ ہے۔ این آئی اے کی طرف سے پیش ہونے والے وکیل نے حراستی پیرول کی منظوری۔۔۔107



مرحوم ظہور احمد ترمبو کی پانچویں برسی پر

خراجِ عقیدت

آپ گئے تو ہر خوشی چلی گئی
ان چراغوں کی روشنی چلی گئی
کیا کہوں، کیا گزری اس زندگی پر
ہم زندہ ہیں، مگر زندگی چلی گئی

آج ہی کے دن، یعنی 8 فروری 2020 کو، آپ ہم سے ہمیشہ کے لیے جدا ہو گئے۔ لیکن آپ کی یادیں آج بھی ہمارے دلوں میں زندہ ہیں۔ آپ کی محبت، آپ کی شفقت، سب کچھ آج بھی ہماری زندگی کا حصہ ہے۔ ہمیں یقین ہے کہ آپ جنت الفردوس میں اعلیٰ مقام پا چکے ہوں گے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو ہمیشہ اپنے جوار رحمت میں رکھے اور ہمیں آخرت میں آپ سے ملنے کی سعادت نصیب کرے۔

بذریعہ: الحبیب سیدہ، بیوی، بیٹا، بیٹی، داماد اور بہو

9906883396

بجٹ مشاورت: وزیر اعلیٰ نے تیسرے روز بھی

ممبران اسمبلی اور ڈی ڈی سی چیئرپرسن کے ساتھ میٹنگ کی

سرینگر/ 07 فروری //

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے آج پری بجٹ مشاورت کے مسلسل تیسرے دن پلوامہ اور ریاسی اضلاع کے ممبران اسمبلی اور ڈی ڈی سی چیئرپرسن کے ساتھ میٹنگ کی۔ سی این آئی۔۔۔108

وادی میں تین منشیات فروش گرفتار ممنوعہ مادہ برآمد

سرینگر/ 07 فروری //

سماج سے منشیات کو ختم کرنے کی کوششوں کے سلسلے میں شوپیان اور اننت ناگ پولیس نے تین منشیات فروشوں کو گرفتار کرکے ان کے قبضے سے ممنوعہ مادہ برآمد کرکے ضبط کی۔ سی این آئی کے مطابق تھانہ ہیر پورہ کی پولیس پارٹی نے پوریہالاں کے مقام پر ایک ناکہ قائم کی، ناکہ چیکنگ کے دوران ایک شخص۔۔۔109

ڈائریکٹر جنرل سی آر پی ایف کا دورہ راجوری

سیکورٹی صورتحال اور آپریشنل تیاریوں کا لیا جائزہ

سرینگر/ 07 فروری //

سی آر پی ایف کے ڈائریکٹر جنرل نے جموں کے راجوری علاقے کا دورہ کرکے وہاں سیکورٹی صورتحال کا جائزہ لیا۔ دورے کے دوران انہوں نے وہاں تعینات افسران اور اہلکاروں کے ساتھ بات چیت کی اور آپریشنل تیاریاں کی جانکاری حاصل کرلی۔ سی این آئی کے مطابق سی آر پی ایف کے ڈائریکٹر جنرل جی پی سنگھ نے راجوری۔۔۔111

جمہوری نظام کا بدلاؤ زمینی سطح پر بخوبی دیکھا جاسکتا ہے

این سی کے عوامی نمائندے، وزراء اور حکومت عوام کیلئے وقف: ڈاکٹر کمال

سرینگر/ 07 فروری //

10 سال کے غلط فیصلوں، بدحکمرانی، بدانتظامی اور غیر سنجیدہ اقدامات سے پیدا شدہ صورتحال راتوں رات حل نہیں ہوسکتی ہے، 2015 کے بعد جموں و کشمیر نے ہر لحاظ سے تنزلی دیکھی اور کسی بھی شعبے میں ترقی کا مظاہرہ نہیں ہوا، پہلے بھاجپا پی ڈی پی اور پھر بھاجپا کی بذریعہ گورنر راج براہ راست حکمرانی کے دوران یہاں کے عوام کو اندھیروں میں دھکیلنے میں کوئی کسر باقی نہیں چھوڑی گئی۔ سی این آئی کے مطابق ان باتوں کا اظہار پارٹی کے معاون جنرل سکریٹری ڈاکٹر شیخ مصطفیٰ کمال نے آج شیر کشمیر بھون جموں میں ایک تقریب سے خطاب کرتے ہوئے کیا۔ انہوں نے کہا کہ جموں و کشمیر میں 6 سال بعد جمہوریت کا سورج طلوع ہوا۔۔۔112

جے کے بینک Mpay بینکنگ سروسز؟

عوام لوگوں اور تاجر برادری کو رقم نکالنے میں مشکلات

سرینگر: ۷، فروری //

کشمیر ٹریڈ الائنس نے جے اینڈ کے بینک کی Mpay موبائل بینکنگ سروسز کے جاری مسائل پر شدید تشویش کا اظہار کیا ہے، اور کہا ہے کہ صارفین کو بار بار ہونے والی بندش کی وجہ سے بڑی مشکلات کا سامنا ہے۔ جے کے این ایس کو موصولہ بیان میں کشمیر ٹریڈ الائنس کے صدر اعجاز شہدار نے کہا کہ یہ مسائل نہ صرف روزمرہ کی مالی معاملات کو متاثر کرتے ہیں بلکہ۔۔۔113

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 یہ 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 کر دیتے ہیں۔ چناں چہ لازم ہے کہ ایک رات کی بے خوابی کا اثر زائل کرنے کے لیے اگلی راتوں میں اپنی نیند ضرور پوری کر لیں۔ 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 چمک ہو جانا، مخصوص ایام میں بے قاعدگی کا پیدا ہو جانا 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 کر کے 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 ہو سکے کہ اس تھکن کا اصل سبب کیا ہے اور اس کا سد باب کس طرح ممکن ہے۔ تھکن کو کام کی زیادتی اور بے آرامی کے زمرے میں ڈال کر مطمئن نہ ہو جائیں، 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 ڈائیبیٹس 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 کر رہے ہیں کیونکہ ہر ماہ اس کے نئے فوائد سامنے آ رہے، 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 میگنیشیئم 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 کر دیا 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 کر لیا جو آوازوں کی لہروں سے کینسر کی شناخت کرلے گا۔ تفصیلات کے مطابق ڈیوک یونیورسٹی، ایم آئی ٹی اور سنگاپور کی نیانگ یونیوسٹی 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 زرات 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 سپریم 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 جا سکتا ہے۔ ہر سات میں سے ایک جوڑے کو بچہ 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 انہیں دو حصوں میں تقسیم کر دیا۔ 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 ہو رہی ہے، جس کی وجہ آلودگی، سگریٹ نوشی اور غیر صحت مند خوراک بتائی جاتی ہے سپین کی یونیورسٹی آف روویرا کے ڈاکٹر البرٹ سالس ہوئتوس اس تحقیق کے سربراہ تھے۔ انھوں نے کہا: سائنسی شواہد اکٹھے ہو رہے 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 کر دینا 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 کر دیتے 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 ہو کر 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 ہو جاتی 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۔ سویڈن کی اپسلا 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 کر دیتی ہے جس کے بعد جسم کو اپنے معمول کے افعال جیسے نظام تنفس اور ہاضمہ کے لیے درکار توانائی کی مقدار کم ہو جاتی 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 پھیکے 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 ہو رہی 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 ہو رہے ہیں۔ تحقیق کے سینئر محقق زائد 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 ہو سکتی 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 ہو جاتے ہیں۔ اس طرح سے جسم میں انسولین کی حساسیت متاثر ہوتی ہے جس سے لوگ شوگر کے مرض میں مبتلا ہو رہے ہیں۔ ماہرین نے خبردار کیا ہے کہ غریب ممالک اس سے زیادہ لوگ متاثر ہو رہے 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 اوپتھیمولوجی 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۔

راجیہ سبھا میں مہاکمبھ حادثے پر اپوزیشن نے حکومت کو گھیرا

نئی دہلی// صدر جمہوریہ کے خطبے پر راجیہ سبھا میں بحث کے دوسرے دن اپوزیشن اراکین نے پریاگ راج واقعہ پر حکومت کو گھیرنے کی کوشش کی اور حکومت کی پالیسیوں پر بے روزگاری اور فرقہ وارانہ کشیدگی بڑھانے کا الزام لگایا۔ خطبے پر بحث میں حصہ لیتے ہوئے ترنمول کانگریس کی رکن ساگاریکا گھوش نے کہا "موجودہ حکومت خوابوں کی دنیا میں رو رہی ہے اور حقیقت سے کٹی ہوئی ہے۔" انہوں نے کہا کہ وزیر اعظم نریندر مودی 'چھوٹی سرکار، بڑا کام کاج' کا نعرہ دے کر اقتدار میں آئے لیکن سچائی یہ ہے کہ 'آج کام کم اور تشہیر زیادہ ہو رہی ہے۔ پریاگ راج مہاکمبھ میں بھگدڑ کا سانحہ اس کی ایک تازہ مثال ہے۔ بیجو جنتا دل کے مانس رنجن منگراج نے اڈیشہ کے مسائل اٹھاتے ہوئے کہا کہ آزادی کے طویل عرصے بعد بھی ریاست کے کئی اضلاع ریل نیٹ ورک سے نہیں جڑے ہیں۔ راشٹریہ جنتا دل (آر جے ڈی) کے منوج کمار جھا نے تجویز پیش کی کہ صدر کے خطبے کے حوالے سے قائم روایت کو تبدیل کیا جانا چاہیے اور اس کی تیاری کا کام وزراتی کونسل کے بجائے خود صدر جمہوریہ پر چھوڑ دیا جانا چاہیے۔ انہوں نے مہاکمبھ سانحہ میں مبینہ طور پر لاپتہ لوگوں کے بارے میں وضاحت پیش کرنے کا مطالبہ کیا۔ انہوں نے ملک میں 'مذہبیت' کی بجائے 'جنونیت' کے پھیلاؤ پر تشویش کا اظہار کیا۔ انہوں نے بڑھتی ہوئی آمدنی میں عدم مساوات کا مسئلہ اٹھایا اور کسانوں سے بات چیت کرنے کی اپیل کی۔ مسٹر جھا نے بے روزگاری کے خاتمے کے لیے ایک جامع منصوبہ تیار کرنے کی ضرورت پر زور دیا۔ آر جے ڈی کے رکن پارلیمنٹ نے کہا کہ یہ ایک ایسا مسئلہ ہے جس کا کوئی فوری حل نہیں ہے لیکن اس مسئلہ کو قبول کرنے کی ضرورت ہے اور نمبروں سے کھیلنے کی ضرورت نہیں ہے۔ انہوں نے یونیورسٹیوں میں درج فہرست ذاتوں اور قبائل کے لیے ریزرویشن کے اعداد و شمار سے متعلق وائٹ پیپر جاری کرنے کا بھی مطالبہ کیا۔ بھارت راشٹر سمیتی (بی آر ایس) کے رکن کے آر۔ سریش ریڈی نے کمبھ جیسے میگا ایونٹس کا انتظام کرتے ہوئے انڈین ایڈمنسٹریٹو سروس اور اسٹیٹ ایڈمنسٹریٹو سروسز کے نوجوان افسروں کی ایک بڑی تعداد کو شامل کرنے کا مشورہ دیا۔ انہوں نے کہا کہ یہ تجربات ایسے افسران کے لیے مواقع ہو سکتی ہیں جو مستقبل میں ہندوستان کے تنوع کو سمجھنے اور ایونٹ مینجمنٹ کے بارے میں منفرد تجربات حاصل کرنے کے لیے سکریٹری سطح کی ذمہ داریاں سنبھالیں گے۔ انہوں نے کہا کہ پریاگ راج مہاکمبھ میں اس تجربے کو آزمانے کا ابھی وقت ہے۔ مسٹر ریڈی نے گزشتہ دس سالوں میں مودی حکومت کی کامیابیوں کی تعریف کی لیکن کہا کہ آبی وسائل کے استعمال کے میدان میں بہت کچھ کرنا باقی ہے۔ انہوں نے اس بات کا ذکر کیا کہ ان کی پارٹی کے سربراہ اور تلنگانہ کے سابق وزیر اعلیٰ کے چندر شیکھر راؤ نے اس سمت میں زمینی پانی کو ری چارج کرنے کی ضرورت پر زور دیا تھا۔ انہوں نے کہا کہ خدا ہمیں پانی فراہم کرنے میں فیاض ہے لیکن ہمارے پانی کا انتظام درست نہ ہونے کی وجہ سے ریاستوں اور خطوں کے درمیان جھگڑے ہوتے ہیں۔

مصر کے وزیر خارجہ پہلے اسٹریٹجک مذاکرات کیلئے ہندوستان کا دورہ کریں گے

نئی دہلی// مصر کے وزیر خارجہ بدر عبدالعطی اس ہفتے پہلے دوطرفہ اسٹریٹجک ڈائیلاگ کے لیے ہندوستان کا دورہ کریں گے، جس کے دوران دونوں فریقین سے اپنے تعلقات کا جائزہ لینے اور مغربی ایشیا کی صورتحال پر بات چیت کی توقع ہے۔ اس معاملے سے واقف لوگوں نے پیر کو بتایا۔ گزشتہ سال وزیر خارجہ مقرر ہونے کے بعد عبدالعطی کا یہ پہلا ہندوستان کا دورہ ہوگا۔ ان کے ہم منصب ایس جے شنکر کے ساتھ اسٹریٹجک ڈائیلاگ 2023 میں دونوں ممالک کے اپنے تعلقات کو اسٹریٹجک پارٹنرشپ میں اپ گریڈ کرنے کے فیصلے کی پیروی ہے۔ مصری صدر عبدالفتاح السیسی کا 2023 میں ہندوستان کا دورہ، جب وہ یوم جمہوریہ کی تقریبات میں مہمان خصوصی تھے، نے دوطرفہ تعلقات کو بڑا فروغ دیا اور دونوں فریقوں نے دوطرفہ تجارت کو 7 بلین ڈالر سے بڑھا کر پانچ سالوں میں 12 بلین ڈالر کرنے کا فیصلہ کیا تھا۔ جے شنکر اور عبدالعطی کے درمیان اسٹریٹجک ڈائیلاگ دوطرفہ تعلقات کا جائزہ لینے، سیسی کے دورہ ہند اور وزیر اعظم نریندر مودی کے 2023 میں مصر کے دورے کے دوران کیے گئے فیصلوں کے نفاذ کا جائزہ لینے اور اسرائیل۔ حماس کے بعد مغربی ایشیا کی صورتحال پر تبادلہ خیال کرنے کا ایک موقع ہوگا۔ لوگوں نے کہا کہ مصر پردے کے پیچھے ہونے والے مذاکرات میں ایک کلیدی کھلاڑی رہا ہے جس کی وجہ سے حالیہ جنگ بندی ہوئی اور یہ بات چیت دونوں فریقوں کے لیے علاقائی صورتحال پر نوٹوں کے تبادلے کا ایک موقع ہو گی۔ لوگوں نے کہا کہ تجارت اور سرمایہ کاری کے علاوہ دفاع اور سیکورٹی تعاون کو مذاکرات میں شامل کرنے کی امید ہے۔ تقریباً 55 ہندوستانی کمپنیوں نے مصر میں مختلف شعبوں میں 3.75 بلین ڈالر سے زیادہ کی سرمایہ کاری کی ہے اور تقریباً 38,000 مصریوں کو براہ راست اور بالواسطہ روزگار فراہم کیا ہے۔ لوگوں نے بتایا کہ مصری فریق نے سوئز کینال اکنامک زون میں ہندوستانی صنعتوں کے لیے ایک خصوصی علاقے کی پیشکش کی ہے، اور امید ہے کہ بات چیت کے دوران عبدالعطی کی طرف سے یہ معاملہ اٹھایا جائے گا۔ مصری فریق آئی سی ٹی، دواسازی کی صنعتوں، ویکسینز، قابل تجدید توانائی بشمول گرین ہائیڈروجن، اعلیٰ تعلیم اور سیاحت میں تعاون بڑھانے کا خواہاں ہے، جس میں قاہرہ اور نئی دہلی کے درمیان براہ راست پروازیں شامل ہیں۔

وزیر اعظم کی قیادت میں بھارت کی بائیو اکانومی 10 سے 130 بلین ڈالر تک بڑھ گئی/ جتیندر سنگھ

جموں// جین تھراپی ہر مریض کے لیے بیماری کے انفرادی انتظام کا وعدہ کرتی ہے۔ یہاں تک کہ اگر دو افراد ایک ہی حالت میں مبتلا ہوں- چاہے وہ کینسر ہو، گردے کی بیماری ہو یا کوئی اور بیماری ہو، علاج ہر معاملے میں مختلف ہو سکتا ہے، جس کی رہنمائی فرد کے منفرد جینیاتی میک اپ، پہلے سے موجود حساسیت اور وراثت میں ملنے والی کمزوریوں سے ہوتی ہے۔" مرکزی وزیر مملکت (آزادانہ چارج) برائے سائنس اور ٹیکنالوجی ڈاکٹر جتیندر سنگھ نے ایس جموں میں سنٹر فار ایڈوانسڈ جینومکس اینڈ پریسیژن میڈیسن کا افتتاح کرتے ہوئے یہ بات کہی۔ 4 بیس کیئر کے تعاون سے قائم کردہ، سینٹر کا مقصد ذاتی ادویات کے ایک نئے دور کا آغاز کرنا ہے، جس میں جدید جینومک تحقیق سے فائدہ اٹھایا جا رہا ہے تاکہ انفرادی جینیاتی پروفائلز کی بنیاد پر ٹارگٹڈ علاج فراہم کیا جا سکے۔ جین تھراپی کی تبدیلی کی صلاحیت پر روشنی ڈالتے ہوئے، وزیر نے اس بات پر زور دیا کہ جینومک ترقی کے ساتھ، ڈاکٹر اب ایک ہی سائز کے تمام طریقوں پر انحصار نہیں کریں گے بلکہ ہر فرد کے لیے زیادہ سے زیادہ افادیت اور خاصیت کو بڑھانے کے لیے علاج کو تیار کریں گے۔ جدید جینومکس اینڈ پریسیژن میڈیسن کے لیے نئے شروع کیے گئے سنٹر نے ایس جموں کو ہندوستان کے طبی تحقیقی منظر نامے میں سب سے آگے رکھا ہے۔ جینومک ڈیٹا کو AI سے چلنے والی تشخیص کے ساتھ مربوط کر کے، مرکز کا مقصد بیماری کی ابتدائی شناخت کو بڑھانا، علاج کی حکمت عملیوں کو بہتر بنانا، اور طبی نسخوں میں آزمائش اور غلطی کے نقطہ نظر کو کم کرنا ہے۔ تقریب میں موجود ماہرین نے نوٹ کیا کہ یہ سہولت صحت سے متعلق آنکولوجی، کارڈیو ویسکولر جینومکس اور نادر امراض کے لیے جینیاتی اسکریننگ کو آگے بڑھانے میں اہم کردار ادا کرے گی۔ ڈاکٹر جتیندر سنگھ نے نشاندہی کی کہ وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں، ہندوستان نے صحت کی دیکھ بھال کے شعبے میں ٹیکنالوجی پر مبنی ترقی کو ترجیح دی ہے۔ انہوں نے دیسی تحقیق اور بائیو ٹکنالوجی کو فروغ دینے میں حکومت کی کوششوں کا حوالہ دیا، جس میں ہندوستان کی بائیو اکانومی میں نمایاں نمو کو نمایاں کیا گیا جو کہ 2014 میں محض 10 بلین ڈالر سے آج تقریباً 130 بلین ڈالر تک ہے، جس کا مستقبل قریب میں 300 بلین ڈالر کا ہدف ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ 2014 میں صرف 50 کے مقابلے 9,000 سے زیادہ بائیوٹیک اسٹارٹ اپس کے ساتھ، ہندوستان تیزی سے طبی اختراع میں عالمی رہنما کے طور پر ابھر رہا ہے۔ وزیر نے ملک کے منفرد جینیاتی تنوع کو اجاگر کرتے ہوئے ہندوستان کے مخصوص جینومک ڈیٹا بیس کی ضرورت پر زور دیا۔ انہوں نے کہا ہندوستان اپنے آپ میں ایک برصغیر ہے، جس میں 4,600 سے زیادہ مختلف آبادیاتی گروپ ہیں۔ ہماری جین کی ترتیب کی کوششیں، جو پہلے ہی 99 کمیونٹیز میں 10,000 صحت مند افراد کو نقشہ بنا چکی ہیں، ہندوستانی مخصوص صحت کے چیلنجوں کے مطابق ایک مضبوط ڈیٹا سیٹ بنانے میں مدد کرے گی۔ انہوں نے آنے والے سالوں میں 10 لاکھ جینوم کی ترتیب کو مکمل کرنے کے حکومت کے عزم کا اعادہ کیا تاکہ بیماری کی مزید درست پیشین گوئی اور ذاتی مداخلت کو ممکن بنایا جا سکے۔

روسی قانون ساز ویاچسلا وولوڈن کی طرف طرفہ تعاون پر بات چیت کیلئے بھارت آمد

نئی دہلی// روسی پارلیمنٹ کے ایوان زیریں کے چیئرمین ویاچسلاو وولوڈن پیر کو سرکاری دورے پر ہندوستان پہنچے۔ ہندوستانی رہنماؤں کے ساتھ ان کی بات چیت دونوں ممالک کے درمیان بین الپارلیمانی مکالمے کو مضبوط بنانے کے ساتھ ساتھ اقتصادی، ثقافتی، تعلیمی اور تکنیکی شعبوں میں تعاون کو بہتر بنانے پر مرکوز ہوگی۔ ایکس پر اپنی آمد کی تصویریں شیئر کرتے ہوئے، ہندوستان میں روسی سفارت خانے نے لکھا، "ریاست ڈوما کے چیئرمین ویاچسلاو وولوڈن ہندوستان کے سرکاری دورے پر نئی دہلی پہنچے ہیں۔ نئی دہلی میں، اقتصادی، ثقافتی، تعلیمی اور تکنیکی شعبوں میں روس۔ ہند تعاون کے مسائل کے ساتھ ساتھ بین الپارلیمانی مکالمے کی ترقی پر تبادلہ خیال کیا جائے گا۔ ایک اور پوسٹ میں، سفارت خانے نے مزید کہا، ہندوستانی قیادت کے ساتھ چیئرمین کی ملاقاتیں اور انڈیا کی پارلیمنٹ کے دونوں ایوانوں کے دورے کا منصوبہ بنایا گیا ہے۔ دریں اثنا، روسی صدر ولادیمیر پوتن بھی اس سال سالانہ سربراہی اجلاس کے لیے ہندوستان کا دورہ کرنے والے ہیں۔ وزارت خارجہ کے ترجمان رندھیر جیسوال نے گزشتہ ماہ ہفتہ وار پریس بریفنگ میں کہا کہ دورے کی تاریخوں کا تعین سفارتی ذرائع سے کیا جائے گا۔ آخری سالانہ چوٹی کانفرنس ماسکو میں ہوئی تھی، جس کے لیے وزیر اعظم مودی ماسکو گئے تھے۔ جیسوال نے کہا کہ اگلی چوٹی کانفرنس اگلے سال ہندوستان میں ہونے والی ہے، اور اس کی تاریخیں سفارتی ذرائع سے طے کی جائیں گی۔

گہرے سمندر کے مشن سمودریان کو 600 کروڑ روپے کے بجٹ میں اضافہ ہوا

نئی دہلی// بھارت کے بلند حوصلہ جاتی ڈیپ اوشین مشن کے لیے ایک بڑے فروغ میں، مرکزی وزیر خزانہ نرملا سیتارمن نے سمندریان پروجیکٹ کے لیے 600 کروڑ روپے مختص کیے ہیں، جس کے تحت سائنسدانوں کو سمندر کی گہرائیوں میں خصوصی طور پر ڈیزائن کردہ آبدوز میں بھیجا جائے گا۔ ہندوستان اس سال کے آخر میں سمندر میں 500 میٹر کی گہرائی تک چنئی میں قائم نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف اوشین ٹیکنالوجی (این آئی او ٹی) کے ذریعہ تیار کردہ ایک انسان بردار آبدوز بھیجنے کا ارادہ رکھتا ہے، اور بتدریج اگلے سال 6,000 میٹر کی گہرائی میں سمندری تہہ کی تلاش کرے گا۔ اس مشن میں گہرے سمندروں کی منزلوں کی نقشہ سازی اور انسانی آبدوز جیسی ٹیکنالوجیز کی ترقی، گہرے سمندر میں کان کنی کے لیے کان کنی کا نظام، گہرے سمندر میں موجود حیاتیاتی وسائل کا پائیدار استعمال، اور آف شور تھرمل توانائی سے چلنے والے ڈی سیلینیشن پلانٹس کے لیے انجینئرنگ ڈیزائن تیار کرنا شامل ہے۔ صنعتی ایپلی کیشنز میں تحقیق کے ترجمہ کے ذریعے سمندری حیاتیات اور انجینئرنگ میں انسانی صلاحیت کو فروغ دیا جائے گا۔ ڈیپ اوشین مشن کا مقصد گہرے سمندری وسائل کو تلاش کرنا اور ان کے پائیدار استعمال کے لیے ٹیکنالوجیز تیار کرنا ہے۔ یہ مشن چھ بڑے موضوعات پر مشتمل ہے۔ یعنی گہرے سمندر میں کان کنی کے لیے ٹیکنالوجیز کی ترقی، انسانوں سے چلنے والی آبدوز، اور پانی کے اندر روبوٹکس؛ سمندری موسمیاتی تبدیلی کی مشاورتی خدمات کی ترقی؛ گہری سمندری حیاتیاتی تنوع کی تلاش اور تحفظ کے لیے تکنیکی اختراعات؛ گہرے سمندری سروے اور ریسرچ؛ سمندر سے توانائی اور میٹھا پانی؛ اور سمندری حیاتیات کے لیے جدید سمندری اسٹیشن۔ وزیر نے مشن موسم کے لیے 1,329 کروڑ روپے بھی مختص کیے ہیں۔

ٹیکس اصلاحات بجٹ کی اہم خصوصیت ہیں/ پانڈے

نئی دہلی// فنانس سکریٹری اور ریونیو سکریٹری توہن کانت پانڈے نے منگل کو کہا کہ ٹیکس اصلاحات مرکزی بجٹ 2025-26 کی ایک اہم خصوصیت ہے کیونکہ اس کا معیشت کے باقی حصوں اثر پڑتا ہے اور پہلی بار اسے بجٹ کے حصہ اے میں شامل کیا گیا ہے۔ مسٹر پانڈے نے صنعتی تنظیم ایسوچیم کی طرف سے منعقدہ ایک کانفرنس میں کہا کہ بجٹ سازی دراصل مختلف ضروریات کو متوازن کرنا ہے اور کبھی بھی حصوں میں پریکٹس نہ کریں۔ ہمارے ذاتی انکم ٹیکس میں پچھلے تین سالوں میں 20-25 فیصد اضافہ ہوا ہے۔ انہوں نے کہا "ہم دراصل ایک ہی ٹیکس دہندگان پر بہت زیادہ ٹیکس نہیں لگاتے۔" ہمیں آمدنی پیدا کرنے اور رضاکارانہ تعمیل کے ماحول کے لیے ایک وسیع راستہ بنانے کی ضرورت ہے۔

این سی سی کیڈٹس جہاں اور پدما ماؤنٹ ایورسٹ مہم کیلئے منتخب

چنڈی گڑھ// این سی سی کی 2 چنڈی گڑھ بٹالین کے دو روشن این سی سی کیڈٹس جہاں کوکل اور پدما نا مکیل کو این سی سی کے ڈائریکٹر جنرل نے دنیا کی بلند ترین چوٹی ماؤنٹ ایورسٹ کو سر کرنے کی ایک اہم کوہ پیمائی مہم کے لیے منتخب کیا ہے۔ دونوں کیڈٹس نے حال ہی میں ماؤنٹ ابھیمنیو (7,335 میٹر) پر ایورسٹ سے پہلے کی مہم اور سیاچن (بیس کیمپ) میں موسم سرما کے تربیتی کیمپ میں حصہ لیا، جو دنیا کا سب سے اونچا میدان جنگ ہے۔ کیڈٹ جہاں کوکل نے ماؤنٹ کانگ یاتسے (6,250mII) کی مہم کو بھی کامیابی کے ساتھ مکمل کیا۔ ان تجربات نے انہیں حتمی چیلنج کے لیے تیار کیا ہے۔ 2 این سی سی چنڈی گڑھ بٹالین کے کمانڈنگ آفیسر کرنل پرمجیت سنگھ تے منگل کے روز کیڈٹس کو ان کی شاندار کامیابی پر مبارکباد دیتے ہوئے کہا کہ آئندہ ماؤنٹ ایورسٹ مہم کے لیے کوکل اور نا مکیل کا انتخاب پختگی اور قیادت کا احساس پیدا کرنے کے لیے این سی سی کے عزم کا ثبوت ہے۔ نوجوانوں کے درمیان یہ ایک شاندار مثال ہے۔ انہوں نے کہا کہ ان کا ایورسٹ کا سفر صرف ایک ذاتی سنگ میل ہوگا بلکہ پوری این سی سی تنظیم اور قوم کے لیے باعث فخر ہوگا۔ انہوں نے کہا کہ یہ مہم چنڈی گڑھ کے علاقے کے خواہشمند نوجوانوں کے لیے ایک تحریک ہے اور این سی سی کیڈٹس میں ہمت، عزم اور ٹیم ورک کو فروغ دینے کے شاندار مقصد کی عکاسی کرتی ہے۔ کوکل اور نا مکیل کی کامیابی این سی سی کیڈٹس کی آنے والی نسلوں کے لیے اپنے خوابوں کو پورا کرنے اور اپنی حدوں سے آگے بڑھنے کی راہ ہموار کرے گی۔

بھاجپا اور عآپ دونوں خواتین کی توہین کرتے ہیں، وائرل ویڈیو دکھایا گیا/ کانگریس

نئی دہلی// کانگریس نے کہا کہ دہلی کے لوگوں سے سب کی حفاظت کی بات کر کے ووٹ مانگ کر اقتدار میں لانے کی اپیل کر رہی بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) اور عام آدمی پارٹی (اے اے پی) مکمل طور پر خواتین مخالف ہیں اور ان دونوں جماعتوں کے لیڈروں نے خواتین کی توہین کرنے میں کبھی کوئی ہچکچاہٹ محسوس نہیں کی اور خواتین کو ہراساں کرنے کا سلسلہ بند نہیں ہوا ہے۔ خواتین کانگریس صدر الکا لامبا نے منگل کو یہاں پارٹی ہیڈکوارٹر میں ایک پریس کانفرنس میں کہا کہ صبح سے ایک ویڈیو وائرل ہو رہا ہے جس میں سابق وزیر اعلی مدن لال کھورانہ کے بیٹے اور دہلی کے موتی نگر اسمبلی حلقہ سے بی جے پی امیدوار ہریش کھورانہ اپنی ہی پارٹی کی رکن پارلیمنٹ بانسوری سوراج سمیت خواتین کے خلاف توہین آمیز تبصرے کر رہے ہیں۔ اس ویڈیو میں وہ خواتین کے لیے نہ صرف نازیبا زبان استعمال کر رہے ہیں بلکہ خواتین کو جنسی استحصال سے ٹکٹ ملنے جیسے قابل اعتراض بیانات بھی دے رہے ہیں۔ محترمہ لامبا نے کہا، "ہریش کھورانہ نے خواتین کے جنسی استحصال کے بارے میں جو کہا ہے وہ انتہائی شرمناک ہے۔ بی جے پی سیاست کو کس سطح پر لے آئی ہے؟ وزیر اعظم نریندر مودی، وزیر داخلہ امت شاہ اور بی جے پی صدر جے پی نڈا جیسے کئی بڑے لیڈر ہریش کھورانہ کے لیے مہم چلا چکے ہیں۔ ان سب کو اس ویڈیو پر وضاحت دینی چاہیے۔ یہ پہلی بار نہیں ہے کہ بی جے پی خواتین کی توہین کر رہی ہے۔ کالکا جی سے بی جے پی امیدوار رمیش بدھوری کے بیانات مسلسل خواتین مخالف رہے ہیں۔ بی جے پی ایم ایل اے او پی شرما کو بھی خواتین کے خلاف نازیبا زبان استعمال کرنے پر معطل کر دیا گیا تھا۔ انہوں نے کہا کہ بی جے پی دہلی میں الیکشن ہارنے والی ہے۔ ان کا طرز عمل، کردار اور چہرہ پوری دہلی کے سامنے ہے۔ یہ لوگ صرف طاقت، پیسہ اور طاقت کا استعمال کر کے الیکشن جیتنا چاہتے ہیں۔ عام آدمی پارٹی اور بی جے پی میں خواتین کی توہین عام ہے۔ اے اے پی کی ایم پی سواتی مالیوال کو تشدد اور بدتمیزی کا نشانہ بنایا گیا، اروند کیجریوال دہلی کی خاتون وزیر اعلی آتشی جی کو عارضی کہہ کر ان کی توہین کرتے ہیں۔ بی جے پی لیڈر خود بانسوری سوراج جی کے خلاف نازیبا الفاظ کہتے ہیں۔ یہ بی جے پی اور اے اے پی کا 'چلن'، کردار، چہرہ اور زبان ہے۔ کانگریس کی لیڈر نے کہا کہ بی جے پی میں رسہ کشی ہے اور اس کے لیڈر کھلے عام ایک دوسرے کو گالی دیتے ہیں اور اس صورت حال کو دیکھ کر صاف ہے کہ دہلی میں بی جے پی ہار رہی ہے۔ اے اے پی خواتین کی کتنی عزت کرتے ہیں اس کی ایک مثال پارٹی ایم پی سواتی مالیوال کے ساتھ تشدد اور بدسلوکی اور سابق وزیر اعلی اروند کیجریوال کا وزیر اعلی آتشی کو عارضی کہہ کر ان کی توہین کرنے کا بیان ہے۔

از دفتر نائب تحصیلدار عیدگاہ سرینگر
عنوان: درخواست از جانب بشیر احمد وانی ولد محمد سلطان وانی ساکنہ رتھ پورہ عیدگاہ سرینگر برائے حصول اموات سرٹیفکیٹ

اشتہار برائے آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ اس کا والدہ متوفیہ چاند بی بی زوجہ محمد سلطان وانی ساکنہ رتھ پورہ عیدگاہ سرینگر مورخہ 11/08/2020 کو فوت ہو چکی ہے۔ اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں اموات سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے۔ مطابق رپورٹ پٹواری متوفیہ کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	ماہوار آمدنی
بشیر احمد وانی	۴۶	پسر		
ظہور احمد وانی	۵۰	--		
منیرہ	۴۸	دختر		
محمودہ	۴۶	دختر		
بلال احمد وانی	۴۴	پسر		

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 عیدگاہ

از دفتر نائب تحصیلدار زونی مر سرینگر
عنوان: درخواست از جانب عامر بٹ ولد مرحوم غلام محمد بٹ ساکنہ شری بٹھ علمگری بازار سرینگر برائے حصول لیگل ہیر سرٹیفکیٹ

اشتہار برائے آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ اس کا والد غلام محمد بٹ ولد محمد اقبال بٹ ساکنہ شری بٹھ علمگری بازار مورخہ 18/12/2024 کو فوت ہو چکا ہے۔ اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں اموات سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے۔ مطابق رپورٹ پٹواری متوفی کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	ماہوار آمدنی
عامر بٹ	۳۳	پسر	دکانداری	
روحی	۴۹	دختر	گھریلو کام	
شگفتہ	۴۶	--	...	
صبا امین	۴۶	---	....	
مسرت بانو	۳۷	---	...	
ثریا جان	۴۴	---	....	
زاہدہ بشیر	۴۹	--	....	

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 زونی مر

از دفتر نائب تحصیلدار زونی مر سرینگر
عنوان: درخواست از جانب سمیر حسین راتھر ولد مرحوم محمد اکبر راتھر ساکنہ کاٹھی میدان جڈی بل سرینگر برائے حصول لیگل ہیرز/ ڈپنڈنٹ سرٹیفکیٹ

اشتہار برائے آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ اس کا والد محمد اکبر راتھر ولد محمد صفدر راتھر ساکنہ کاٹھی میدان جڈی بل سرینگر مورخہ 30/12/2024 کو فوت ہو چکا ہے۔ اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں لیگل ہیرز/ ڈپنڈنٹ سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے۔ مطابق رپورٹ پٹواری متوفی کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	کیفیت
سمیر حسین راتھر	۳۳	پسر	سرکاری ملازم	شادی شدہ
زرینہ	۳۶	دختر	گھریلو کام	....
بشارت حسین راتھر	۳۲	پسر	معذور	...
عادل حسین راتھر	۳۶	پسر	پرائیوٹ ملازم	

اس کے علاوہ والدہ متوفیہ زکیہ راتھر زوجہ مرحوم محمد اکبر راتھر مورخہ 03/05/2022 کو فوت ہو چکی 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 زونی مر

زندگی سے محروم ہوتی صحافت

راحت علی صدیقی قاسمی

2022، رخصت ہو چکا ہے، اس کے دامن میں بہت سے مسائل تھے، جو اس نے وراثت کے طور پر 2023 کو دے دیے۔ معاشی، سیاسی، اقتصادی، ثقافتی اور تہذیبی بہت سے مسائل ہیں جو 2022 کے سینہ پر درج ہیں، جن سے ہمارا ملک اور ایشیا ہی نہیں بلکہ پوری دنیا متاثر ہوئی ہے، گذشتہ برس کائنات کے باشندوں نے بہت سی تکالیف کا مقابلہ کیا ہے، خوشیاں بھی دیکھیں، لطف اندوز بھی ہوئے، ضروریات زندگی کی عدم تکمیل کے باعث روئے اور گڑگڑائے بھی، مذہبی منافرت، سیاسی چپقلش اور آپسی رنجش کے باعث ایک دوسرے پر طعن و تشنیع بھی کی، بسا اوقات صورت حال اس سے بھی زیادہ تکلیف دہ ہوئی اور قتل و غارت گری کے واقعات بھی رونما ہوئے، ہجومی تشدد بھی اس سال ہمارے ملک کا بہت اہم مدعا رہا، جس کے باعث بہت سے نوجوان قتل کر دیے گئے، غرض کہ 365 دنوں کی اس طویل مدت میں بہت سے حادثات و واقعات وقوع پذیر ہوئے ہیں اور تمام شعبوں میں اس طرح کے واقعات موجود ہیں، جو دلبرداشتہ کرنے والے ہیں۔

اس سال کی سب سے متحیر کن اور تکلیف دہ بات یہ ہے کہ اس سال صحافیوں پر ظلم و ستم کی وارداتیں کثیر تعداد میں ہوئیں، جس طرح قلم کے خادموں کا خون بے دریغ بہایا گیا اور پوری دنیا میں 80 صحافیوں کا قتل کر دیا گیا، یہ انتہائی تشویشناک صورت حال ہے، پوری دنیا آزادی اظہار رائے کی بات کرتی ہے، حق بات کہنے کی جرأت پیدا کرنے کا سبق پڑھاتی ہے، لیکن جب کوئی حق و صداقت کی راہ پر نکلتا ہے، عوام کے مسائل کو زیر بحث لاتا ہے، غریبوں اور مفلسوں کی مشکلات اور ان کے وجوہات کو عالم آشکار کرتا ہے، سیاسی رہنماؤں کی کرتوتوں کا پردہ فاش کرتا ہے، گھوٹالوں اور گھپلوں کی تحقیق کرتا ہے، انسانیت پر ہو رہے ظلم و جور کی کہانی لکھتا ہے، وحشت پسندوں کے انسانیت سوز واقعات کو قلم بند کرتا ہے، تو اس موقع پر اس کی صداقت اس کے لئے وبال جان بن جاتی ہے، اس موقع پر اسے انعام و اکرام، تمغات و اعزازات میسر نہیں آتے بلکہ جان سے ہاتھ دھونا پڑتا ہے یا قید و بند کی صعوبتیں جھیلنی پڑتی ہیں اور ذلت بھری زندگی گذارنے پر مجبور ہونا پڑتا ہے۔ 2018 کی تاریخ ہمیں ان حقائق سے روبرو کراتی ہے، جس میں صحافیوں کے ساتھ بدزبانی و بدکلامی عام بات ہے، انہیں دھمکی بھرے پیغامات ارسال کرنا گالیاں دینا معمولی گردانا جاتا ہے، رویش کمار، پنیہ پرسون واجپئی، رعنا ایوب ان صحافیوں کے سوشل سائٹس کو دیکھ کر اندازہ لگایا جا سکتا ہے کس طرح لوگ ان کو گالیاں دیتے ہیں اور توہین آمیز جملے کستے ہیں، عرصہ دراز سے ایسا ہوتا چلا آ رہا ہے لیکن سال 2018 میں صحافیوں کو سچ چھپانے کے لئے مجبور کیا گیا، ان پر اپنے نظریات تھوپنے کی کوشش کی گئی، اس وجہ سے، بہت سے صحافی استعفیٰ دینے پر بھی مجبور ہوئے۔ انہوں نے اپنے ضمیر کا سودا نہیں کیا بلکہ اپنی ملازمت کو چھوڑنا بہتر خیال کیا، لیکن کچھ صحافی ایسے بھی ہیں، جو کسی خاص مشن پر تھے، تحقیق و تلاش میں مصروف تھے اور ممکن ہے اپنی منزل کے بہت قریب ہوں لیکن ان کی سانسوں کی ڈور کھینچ کر ان کا راستہ روک دیا گیا، ان کا سفر ختم کر دیا گیا، ہمارے ملک میں بھی امسال چھ صحافیوں کو اپنی جان سے ہاتھ دھونا پڑا ہے، جن میں کشمیر کے عظیم صحافی شجاعت بخاری کو گولی مار کر قتل کر دیا گیا، وہ انگریزی اخبار رائزنگ کشمیر کے مدیر تھے۔ انہوں نے کشمیر میں امن کانفرنس منعقد کرنے میں اہم رول ادا کیا تھا، ان کو بہت بے رحمی کے ساتھ قتل کر دیا گیا، صحافیوں کے قتل کا سلسلہ ہندوستان تک محدود نہیں ہے بلکہ پوری دنیا اس کی زد میں ہے، خاص طور پر ترقی یافتہ ممالک کی صورت حال بھی اس معاملہ میں تکلیف دہ ہے، امریکہ میں چھ اور میکسکو میں نو صحافیوں کا قتل کیا گیا ہے، جس صحافیوں کی ابتر صورت حال کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے، وکٹوریہ مارینوا بلغاریہ کو قتل کیا گیا، ان کا جرم صرف اتنا تھا کہ انہوں نے یورپی یونین کے فنڈز میں ہو رہی بدعنوانی کا پردہ فاش کیا تھا، اس کے بدلے میں انہیں اپنی جان گنوانی پڑی، جمال خاشقجی کو جس بے رحمی سے قتل کیا گیا، اس سے پوری دنیا واقف ہے، ان کی موت ایک معمہ بن کر رہ گئی ہے، اور عالمی میڈیا ان کے ساتھ کھڑا ہوا نظر آیا یہ ان کی خوش نصیبی ہے، ورنہ بہت سے صحافیوں کے قتل کی خبریں تک موصول نہیں ہو پاتیں اور علاقائی اخبارات میں بھی ان کی موت شہ سرخی نہیں بن پاتی، یان کوسیاک اور مارٹینا کسنیروا کو اس لئے قتل کر دیا گیا کہ وہ حکومت کے افراد اور مافیا کے درمیان تعلقات پر تحقیق کر رہے تھے، پورے سلوا کیہ میں اس پر مظاہرے ہوئے، لوگوں نے ان کے حق اور انصاف کے لئے آواز بلند کی، اس طرح کے بہت سے افراد ہیں، جن کو ان کی صحافتی دیانت داری ان کے قتل تک لے گئی، کہیں احتجاج ہوئے اور لوگوں نے آزادی اظہار رائے کا حق طلب کیا اور کہیں اس درندگی پر خاموشی چھائی رہی، جو ممالک خانہ جنگی کا شکار ہیں، وہاں تو صحافیوں کی ابتر حالت قرین قیاس ہے، وہاں صحافت کرنا جان پر کھیلنے کے مترادف ہے، جو شخص وہاں اس میدان میں قدم رکھتا ہے وہ سر پر کفن باندھ کر نکلتا ہے، لیکن ان مقامات پر جہاں ماحول پر امن ہے، وہاں صحافیوں کا قتل ہونا بہت اہم اور نازک ترین پہلو جس سے ہر شخص سوچنے پر مجبور ہو جاتا ہے، کیا دنیا میں نفرت اتنی زیادہ پھیل چکی ہے؟ کیا کوئی اپنے خلاف ایک لفظ بھی برداشت کرنے کے لئے تیار نہیں ہے؟ کیا دنیا کی حکومتیں بے لگام ہو چکی ہیں جو ان کی راہ میں آئے گا وہ اسے کچل ڈالیں گی؟ یہ وہ سوالات ہیں جو ان صحافیوں کی موت کے سناٹے میں ابھر رہے ہیں غور کیجئے تو آپ کے کانوں کو بھی سنائی دیں گے۔ 258 سے زائد صحافی قید و بند کی صعوبتیں جھیل رہے ہیں، ابوالکلام آزاد اور شورش کاشمیری کی روایتوں پر گامزن ہیں، اپنے مقصد کی خاطر خوبصورت و خوب رو زندگی کو لات مار کر جیل کی مشقتیں برداشت کر رہے ہیں۔

بعض صحافی اپنا کام بخوبی انجام دینے کے بعد بہت معمولی تنخواہ پاتے ہیں، بعض کو وہ بھی وقت پر میسر نہیں آتی، اپنے بچوں کے لئے اشیائے خوردنی مہیا کرنا ان کے لئے ٹیڑھی کھیر ثابت ہوتا ہے، زندگی ان کے لئے اجیرن ہو جاتی ہے، یہ صورت حال میدان صحافت میں قدم رکھنے والوں کو سوچنے پر مجبور کرتی ہے، ان کے قدموں کو لرزہ براندام کرتی ہے اور انہیں کسی دوسرے شعبہ میں کریئر بنانے کے لئے اکساتی ہے، جس پر بسا اوقات وہ تیار بھی ہو جاتے ہیں اور صحافت ایک عمدہ ترین صحافی کی خدمات سے محروم ہو جاتی ہے۔ یہ صورت حال جمہوریت کے لیے تشویشناک ہے، اس سے جمہوریت کے مستقبل پر آمریت کے کالے بادل چھائے ہوئے محسوس ہوتے ہیں، صحافت جمہوریت کا چوتھا ستون ہے، اور یہ ستون اگر گر جائے گا، تو جمہوریت کی دیدہ زیب عمارت بدنما ہو جائے گی، اور اس کی کیفیت فالج زدہ شخص کی سی ہو جائے گی، صحافیوں کی محنت تحقیق تلاش و جستجو ملک کو بہت سے مسائل سے نجات دلاتی ہے، بہت سے مسائل جو پس پردہ ہوتے ہیں، انہیں عالم آشکار کرتی ہے، حق پرست صحافی نفرت و عداوت کی گہری کھائیوں کو پاٹنے کی کوشش کرتے ہیں، جس کے باعث محبت امن اور پیار کی شمعیں روشن ہوتی ہیں، دنیا کے تمام ممالک کو اس بات پر غور کرنا ہوگا اور صحافیوں کو جائز اختیار عطا کرنے ہوں گے، ان کی محنت و مجاہدہ کے بدلے میں انہیں موت اور گالیاں نہیں اعزازات عطا کرنے ہوں گے۔ (جاری)

کیا دنیا 5079 میں ختم ہو جائے گی؟

مرزا ظفر بیگ

پراسرار اور مخفی علوم کی نابینا ماہر بابا وینگا کا تعلق بلغاریہ سے تھا جنھوں نے ایک زمانے میں جو حیرت انگیز پیش گوئیاں کی تھیں، ان میں Brexit (برطانیہ کی یورپی یونین سے علیحدگی) کے بارے میں بھی پہلے سے بتا دیا گیا تھا اور امریکا میں ٹوئن ٹاورز پر حملے کی پیش گوئی بھی کی گئی تھی جس کے ساتھ ساتھ ISIS کے عروج اور دوسرے تاریخی واقعات کے بارے میں بھی بہت پہلے سے بالکل صحیح بتا دیا گیا تھا۔

ہم سب جانتے ہیں کہ بابا وینگا کی امریکی ٹوئن ٹاورز پر حملے کی پیش گوئی بالکل ٹھیک نکلی اور یہ واقعہ عالمی دہشت گردی کا ایک اہم اور ناقابل فراموش واقعہ ثابت ہوا جس کے پوری دنیا پر ناقابل بیان اثرات مرتب ہوئے۔

بابا وینگا نامی اس بلغاروی خاتون کا 86 سال کی عمر میں جب انتقال ہوا تو اس سے پہلے ہی وہ یہ پیش گوئی بھی کر چکی تھیں کہ ہماری اس دنیا میں ہمیشہ کے لیے کیا کیا اہم اور ناقابل یقین تبدیلیاں آنے والی ہیں، ان میں ایک اہم تبدیلی 2164 کی بھی کی گئی تھی جس میں انہوں نے یہ بتایا تھا کہ اس زمانے میں جانوروں کی حالت اس حد تک بدل جائے گی کہ وہ آدھے انسان اور آدھے جانور بن جائیں گے۔ گویا انسان پورا انسان نہیں رہے گا اور وہ نصف جانور بن جائے گا۔ اس پیش گوئی کے بارے میں کچھ نہیں کہا جا سکتا کہ آیا یہ بھی سچ ثابت ہوگی یا نہیں، کیوں کہ ابھی 2164 کے آنے میں بہت وقت باقی ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ بابا وینگا نے ایک اور حیرت انگیز پیش گوئی سن 2288 کے حوالے سے بھی کی تھی جس میں ان نابینا خاتون نے بتا دیا تھا کہ اس دور میں ٹائم ٹریول یعنی ماضی اور مستقبل کے زمانوں میں انسان کا سفر ممکن اور آسان ہو جائے گا۔ یعنی ان کے کہنے کے مطابق انسان آنے والے وقت کے بارے میں پہلے سے جان لے گا اور پھر اس حوالے سے اس کی پیش بندی کے لیے اقدامات بھی کرے گا۔ بلاشبہ یہ دونوں پیش گوئیاں یعنی انسان کے آدھا انسان اور آدھا جانور بننے والی پیش گوئی اور ٹائم ٹریول والی پیش بینی دونوں ہی اپنی جگہ بہت اہمیت رکھتی ہیں اور اگر سچ ثابت ہو سکیں تو ان کے اس دنیا پر جو بھی اثرات مرتب ہوں گے، ان سے کسی بھی طرح آنکھیں بند نہیں کی جا سکیں گی۔

اور اب بابا وینگا کی ایک اور انوکھی مگر پریشان کن پیش گوئی بھی منظر عام پر آ گئی ہے جس میں آنجہانی نابینا خاتون نے یہ بتایا تھا کہ ہماری اس ہری بھری انسانوں سے آباد دنیا کا مکمل خاتمہ کب ہوگا، یعنی ہمارا یہ کرۂ ارض کس دور میں ہمیشہ کے لیے نیست و نابود ہو جائے گا۔

اور بلاشبہ یہ پیش گوئی قابل فکر بھی ہے اور قابل تشویش بھی، کیوں کہ اس پیش گوئی کا مطلب ہے، قیامت کی تاریخ کا اعلان! گویا بابا وینگا نے دنیا کے مکمل خاتمے کی پہلے سے پیش گوئی کر دی تھی۔ کیا یہ پیش گوئی سچ ہوگی یا نہیں، اس کے بارے میں سائنس دانوں اور عالمی ماہرین نے ابھی تک کسی بھی حتمی خیال یا آرا، کا اظہار نہیں کیا ہے، اس پر ہم بعد میں بات کریں گے، مگر فی الوقت ہم بابا وینگا کے حالات زندگی کے بارے میں بات کریں گے کہ قدرت نے ان خاتون کو یہ خوبی یا صلاحیت کیسے عطا کر دی کہ انہوں نے برسوں پہلے سے ہی آنے والے حالات کے بارے میں اہل دنیا کو بتا دیا۔

☆بابا وینگا کا ابتدائی زمانہ:

بابا وینگا نے اپنا ابتدائی دور یعنی اپنا بچپن بڑے مشکل حالات میں گزارا تھا، لیکن ہمیشہ صبر و ہمت سے کام لیا، کبھی اپنے کٹھن حالات کے باعث پریشان نہیں ہوئیں، یہاں تک کہ وہ جب لڑکی تھیں، اس زمانے میں بھی انہوں نے کبھی اپنی زبان سے کوئی شکوہ یا شکایت نہیں کی، انہوں نے اسی دور میں یہ کہا تھا کہ 5079 دنیا کے خاتمے کا آخری سال ہوگا، کیوں کہ اس سال میں دنیا ہمیشہ ہمیشہ کے لیے نیست و نابود ہو جائے گی۔

لیکن ایک بات یہ بھی اپنی جگہ اہمیت رکھتی ہے کہ بابا وینگا نے مذکورہ پیش گوئی کرتے ہوئے یہ نہیں بتایا تھا کہ یہ سب کیسے اور کیوں ممکن ہوگا، مگر یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ بابا وینگا کی 85 فی صد پیش گوئیاں بالکل درست ثابت ہوئیں اور اسی لیے انہیں اس حوالے سے دنیا بھر میں بہت شہرت اور مقبولیت حاصل ہوئی اور لوگ ان کی پیش گوئیوں کو آج بھی یعنی ان کے دنیا سے جانے کے بعد بھی انہیں بہت اعتماد اور احترام کی نظر سے دیکھتے ہیں۔ اس سب کے علاوہ بابا وینگا نے اگلے بارہ ماہ کے لیے کچھ ایسے حیرت انگیز واقعات کے بارے میں بھی پہلے سے بتا دیا تھا جن کے باعث دنیا بھر میں بہت اہم تبدیلیاں رونما ہو سکتی تھیں جن میں ایک اہم بات انہوں نے یورپ میں معاشی و اقتصادی زوال کے بارے میں کی تھی اور دوسری بات یہ بھی بتائی تھی کہ روس کے صدر ولادی میر پوتن پر قاتلانہ حملہ کیا جائے گا۔ بابا وینگا نے یہاں تک تو بتا دیا تھا کہ ولادی میر پوتن پر حملہ کرنے والا ان کی اپنی سیکیورٹی ٹیم کا ہی حصہ ہوگا، مگر یہ نہیں بتایا کہ اس حملے کا انجام کیا ہوگا، کیا پوتن اس حملے میں ہلاک ہو جائیں گے یا بچ جائیں گے۔

آنجہانی بابا وینگا کی ان پیش گوئیوں نے دنیا بھر کے لوگوں کو عموماً اور عالمی راہ نماؤں کو خصوصاً پریشان کر دیا ہے اور نہ جانے کتنے ہی لوگوں کو یہ سب پڑھ کر پسینہ آ جائے گا، مگر یہ سب کی سب کس حد تک درست ثابت ہوں گی، ان کے بارے میں کچھ کہنا قبل از وقت ہوگا، کیوں کہ بابا وینگا اب اس دنیا میں نہیں رہیں جن سے ان باتوں کی تصدیق کروائی جا سکے۔ یہاں سب سے اہم بات یہ ہے کہ بابا وینگا نے روس اور پوتن کی عالمی حکم رانی کے حوالے سے جو پیش گوئی کی تھی، وہ بھی عالمی راہ نماؤں کے لیے باعث تشویش ہے۔ آخر بلغاروی نابینا بابا وینگا نے یہ پیش گوئی کیسے کر دی تھی کہ ولادی میر پوتن پوری دنیا پر چھا جائیں گے اور ساری دنیا ان کے کنٹرول میں آ جائے گی۔ کیا انہیں اس حوالے سے کسی عالمی سازش کا اندازہ تھا یا وہ پہلے سے عالمی جغرافیائی تبدیلیوں سے اس حد تک آگاہ تھیں کہ انہوں نے اتنی بڑی بات ایسے دھڑلے سے کہہ ذالی تھی۔ بلغاروی نابینا خاتون نے اس واقعے کے بارے میں پہلے سے بتا دیا تھا کہ یہ انوکھا اور حیرت انگیز واقعہ 2018 میں پیش آئے گا۔

☆بابا وینگا کو یہ خصوصیات کیسے ملیں؟

بابا وینگا کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ جب وہ بارہ سال کی تھیں تو وہ نابینا ہو گئیں جس کے بعد انہیں قدرت کی طرف سے پہلے سے مستقبل کے بارے میں جاننے کے بارے میں ایک انوکھا تحفہ ملا اور وہ آنے والے وقت کے حوالے سے پیش گوئیاں کرنے لگیں۔ ان کا کہنا ہے کہ انہیں ایک طوفان کے دوران تند و تیز ہواؤں کے تھپیڑوں نے انہیں غیر محسوس انداز میں ہوا میں اٹھا کر ایک خالی میدان یا کھیت میں پھینک دیا تھا۔ تھوڑی دیر بعد جب بابا وینگا کے حواس بحال ہوئے تو انہوں نے اپنی آنکھیں کھولنے کی کوشش کی، مگر وہ انہیں نہ کھول سکیں، کیوں کہ ان کی آنکھیں دھول اور مٹی سے بھری ہوئی تھیں، وہ کوشش کے باوجود اپنی آنکھیں نہ کھول سکیں اور شدید تکلیف میں مبتلا ہو گئیں۔ اس کے بعد انہوں نے اپنی آنکھوں کا بہت علاج کرایا اور ان کے تین آپریشن بھی کروائے مگر کوئی فرق نہیں پڑا اور ان کی بینائی ٹھیک نہ ہو سکی۔ اس کے بعد ان پر یہ انکشاف ہوا کہ ان کے اندر مستقبل میں پیش آنے والے واقعات کے بارے میں جاننے کی صلاحیت پیدا ہو گئی ہے اور وہ عالمی معاملات پر اپنے اس وجدان سے کام لیتے ہوئے پیش گوئیاں کرنے لگی ہیں۔

☆انہوں نے موت کو شکست دے دی:

بعد میں بابا وینگا نے 18 سال کی عمر میں اس وقت موت کو شکست دی جب وہ سینے کی جھلی میں سوزش کے مرض جسے pleurisy کہا جاتا ہے، اس مرض میں مبتلا ہو گئیں۔ اس مرض میں مبتلا ہونے والے کو سانس اور پھیپھڑوں کی شدید تکلیف ہو جاتی ہے، اس موقع پر بابا وینگا کا تفصیلی معائنہ کرنے کے بعد ڈاکٹروں نے بتایا کہ اب وہ بچ نہیں سکیں گی اور اسی بیماری کی شدت کے باعث وہ موت کا شکار ہو جائیں گی۔ لیکن خدا نے انہیں نئی زندگی دی، کیوں کہ بابا وینگا نے اپنی ہمت اور قوت ارادی سے موت کو شکست دے دی تھی۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ اب آنجہانی بابا وینگا اس دنیا میں نہیں ہیں، اس کے باوجود ان کے پیروکاروں اور ان کے چاہنے والوں کی تعداد آج بھی لاکھوں کروڑوں تک پہنچی ہوئی ہے۔

☆وہ شروع سے صحت کے مسائل کا شکار رہیں:

بابا وینگا کے بارے میں یہ بھی کہا جاتا ہے کہ ان کی ولادت قبل از وقت ہو گئی تھی، اسی لیے وہ شروع سے صحت کے بے شمار مسائل میں مبتلا رہیں، ان کی نشو و نما نہایت غربت کے عالم میں ہوئی تھی، انہی حالات میں جب ان کی سگی ماں اور سوتیلی ماں کا انتقال بھی ہو گیا تو انہیں اپنے بہن بھائیوں کی نگہداشت اور دیکھ بھال بھی کرنی پڑی۔ اسی دوران ان کے سر پر ایک اور کڑی آزمائش بھی آ گئی جب ان کے باپ کو پولیس نے بلغاریہ نواز سرگرمیوں کے الزام میں گرفتار کر لیا تھا۔ یہ ایک نہایت مشکل دور تھا، مگر انہوں نے ان حالات میں بھی اپنے آپ کو سنبھالے رکھا اور ہر قسم کے حالات کا مقابلہ کرتی رہیں۔

☆شروعات کیسے ہوئی؟

بابا وینگا نے اپنے اس پراسرار اور مخفی علم کا اظہار کیسے کیا، اس بارے میں یہ بھی کہا جاتا ہے کہ پہلے انہیں غیر معمولی خواب دکھائی دیے جن میں وہ عجیب عجیب چیزیں دیکھتی تھیں، وہ انوکھی اور ناقابل یقین اور حیرت انگیز آوازیں بھی سنتی تھیں، وہ اپنے خوابوں میں دنیا سے چلے جانے والے لوگوں سے باتیں بھی کرتی تھیں اور پیڑ پودوں سے بھی گفتگو کرتی تھیں، ساتھ ہی انہیں انوکھے اور ناقابل یقین منظر بھی دکھائی دیتے تھے جس کے بعد یہ ہوا کہ وہ مستقبل کے بارے میں غیر معمولی پیش گوئیاں بھی کرنے لگی تھیں جو کافی حد تک درست اور سچ ثابت ہوتی تھیں۔ شروع میں تو لوگوں نے ان کی باتوں کو زیادہ اہمیت نہ دی، مگر جب مستقبل کی پیش گوئیوں کے حوالے سے ان کی شہرت ساری دنیا میں پھیلتی چلی گئی اور اہل دنیا کو بابا وینگا کی اس پراسرار خوبی کا علم ہوا تو ان کے پاس آنے والے لوگوں کا تانتا بندھ گیا، کوئی ان کے پاس اپنی پراسرار بیماری کا علاج کرانے آ رہا تھا اور کوئی ان سے اپنے مستقبل کے بارے میں جاننا اور پوچھنا چاہتا تھا۔

عام طور سے بابا وینگا اپنے ہاتھ میں شکر کی ایک کیوب پکڑ کر اس میں ایسے دیکھتی تھیں جیسے وہ کوئی آئینہ ہو اور اس میں دیکھ دیکھ کر پوچھنے والے کو اس کے ہر سوال کا جواب دے دیتی تھیں۔ کہا جاتا ہے کہ بابا وینگا کسی بھی فرد کے بارے میں سب کچھ ایسے بتا دیتی تھیں جیسے ان کے ذہن اور ان کے دماغ میں مذکورہ فرد کے بارے میں کوئی فلم چل رہی ہو جسے دیکھ دیکھ کر وہ سب کچھ بتا رہی ہیں، ایسا لگتا تھا کہ قدرت ان کے دماغ میں پوچھنے والے فرد کی پیدائش سے موت تک پوری فلم چلا دیتی تھی۔ ان کی کچھ ایسی پیش گوئیاں ملاحظہ کیجیے جو پوری ہو چکی ہیں یا جو انہوں نے کی ہیں مگر حقیقت بن کر سامنے نہیں آ ئیں۔

☆ڈونلڈ ٹرمپ پراسرار بیماری کا شکار ہو جائیں گے:

یہاں یہ بات ہمارے سبھی قارئین اور عالمی لیڈروں اور سائنس دانوں کے لیے بہت زیادہ حیرت کا باعث ہوگی کہ بابا وینگا نے یہ تک کہہ دیا تھا کہ امریکا کے نئے صدر ڈونلڈ ٹرمپ ٹرمپ ایک انوکھی اور پراسرار بیماری کا شکار ہو کر شدید بیمار ہو جائیں گے جس کی وجہ وہ بہرے بھی ہو جائیں گے، ان کی قوت سماعت اس بری طرح متاثر ہوگی کہ وہ ایک ذہنی عارضے traumabrain میں مبتلا ہو جائیں گے۔ یہ ایسی پیش گوئی ہے جس کے بارے میں حال ہی میں عالمی ذرائع ابلاغ اور اخبارات لکھ رہے ہیں کہ امریکی صدر بعض اوقات کسی بھی ملک کے بارے میں جیسے جیسے اعلانات کرتے ہیں بعد میں وہ ان پر پچھتاتے ہیں اور پھر ان سے یوٹرن بھی لے لیتے ہیں، جن میں پاکستان کے حوالے سے ان کا وہ بیان بھی شامل ہے جب انہوں نے پہلے پاکستان سے ہر قسم کے مالی تعاون سے انکار کر دیا تھا اور بعد میں پاکستان کو اپنا سچا اور پکا دوست بتاتے ہوئے اس کے ساتھ تعلقات کے استحکام پر زور دیا تھا۔ ٹرمپ اور پوتن کے بارے میں انہوں نے یہ بھی کہا تھا کہ 2019 کا سال ٹرمپ اور پوتن دونوں کے لیے ہی نہایت شدید پریشانیوں اور مسائل کا سال ہوگا۔

☆دنیا کی منجمد برف پگھل جائے گی:

1979 میں بابا وینگا نے کہا تھا: ”سب کچھ پگھل جائے گا، ساری برف ختم ہو جائے گی صرف ایک چیز کا کچھ نہیں بگڑ سکے گا اور وہ ہے، ولادی میر پوتن کی شان، یعنی روس کی شان! روس کو کوئی نہیں روک سکے گا۔ روس سب کو مٹا دے گا، اور وہ خود سب کا مالک بن جائے گا۔“

☆قطبین کا پگھلاؤ:

2033 سے 2045 تک قطبین کی برفانی چوٹیاں پگھل جائیں گی جس کے بعد سمندروں میں پانی کی سطح بلند ہو جائے گی۔ اس دوران مسلم یورپ پر حکم رانی کریں گے اور عالمی معیشت ترقی پاتی رہے گی۔

☆کلوننگ اکثر امراض ٹھیک کردیے گی:

بابا وینگا نے عالمی صحت کے حوالے سے ایک اچھی پیش گوئی یہ کی تھی کہ آنے والا وقت کلوننگ کا ہوگا جب کلوننگ کے کام یاب استعمال کے باعث ڈاکٹرز کو مریضوں کے علاج میں کام یابی ملے گی، کیوں کہ اس کی وجہ سے جسم کے اکثر اعضا کو آسانی اور سادگی سے بدلا جا سکے گا۔ اس ٹیکنیک کا کام یاب استعمال دنیا بھر کے لاکھوں بیمار انسانوں کے لیے بہت بڑی اور خوشی کی بات ہوگی۔

☆ایک اور اہم پیش گوئی:

بابا وینگا مختلف ملکوں پر ایک تباہ کن حملہ کرے گا تو اس وقت کلائمیٹ ہیڈ ایک اینٹی فریزنگ ہتھیار استعمال کیا جائے گا جو دنیا کو اس تباہی سے بچانے میں اہم کردار ادا کرے گا۔ 2072 اور 2086 کے درمیان طبقے سے محروم ایک ایسا کمیونسٹ معاشرہ فروغ پائے گا جو نئے قدرتی مریخی حملوں سے بچاؤ کے لیے ہر طرح کا تعاون کرے گا۔

2170 سے 2256 کے درمیان بہت کچھ وقوع پذیر ہوگا جن میں وہ مریخی کالونی بھی شامل ہوگی جو بعد میں نیوکلیئر پاور بن جائے گی اور وہ اس کے بعد کرۂ ارض سے آزادی کا مطالبہ بھی کر دے گی۔ اس کے ساتھ ساتھ ایک زیر آب شہر کا قیام بھی عمل میں آئے گا اور ایلین لائف کی تلاش میں کچھ خوف ناک کھوج بھی کی جائے گی۔

☆ٹائم ٹریول کا خاتمہ:

2262 اور 2304 کے درمیان ہم ”ٹائم ٹریول“ کو توڑ ڈالیں گے، اسی دوران فرنچ کور یلے فرانس میں مسلم اتھارٹیز سے جنگ کریں گے۔ چاند کے سربستہ راز بے نقاب ہوں گے اور دنیا کا خاتمہ ہو جائے گا۔ 2341 سے قدرتی اور انسان کے پیدا کردہ تباہ کن واقعات ہمارے کرۂ ارض کو اس حد تک تباہ و برباد کر دیں گے کہ یہاں رہنا مشکل بلکہ ناممکن ہو جائے گا۔ نسل انسانی یہ کرہ چھوڑ کر اور یہاں سے ہجرت کر کے ایک اور شمسی نظام کی طرف چلی جائے گی، لیکن ذرائع وسائل کی قلت کے باعث جنگ اور لڑائیاں چھڑ جائیں گی۔

☆ نفرت ختم ہوجائے گی:

کرۂ ارض پر تو اب تہذیب و تمدن ختم ہو چکی ہے، انسان اب درندوں کی طرح زندگی بسر کرنے پر مجبور ہو چکے ہیں، یہاں تک کہ ان کی قیادت و راہ نمائی کے لیے ایک نیا مذہب منظر عام پر آ جائے گا جو انہیں تاریکیوں سے نکال کر روشنیوں کی طرف لے جائے گا۔ 4302 سے 4674 کے درمیان نفرت اور برائی کے تصورات کا خاتمہ ہو جائے گا۔ انسان لافانی ہیں اور ایلینز کے ساتھ جذب ہو چکے ہیں۔ پوری دنیا میں پھیلے ہوئے 340 ارب افراد خدا سے بات کر سکیں گے۔

☆ دنیا کا اختتام:

5079 میں پوری دنیا کا خاتمہ ہو جائے گا۔ یہ وہ نہایت پریشان کن پیش گوئی ہے جس کے بارے میں ابھی تک کسی کو بالکل یقین نہیں ہے، مگر بابا وینگا کے ماننے والوں کا خیال ہے کہ ان کی یہ بات بھی درست ثابت ہوگی اور 5079 دنیا کے اختتام کا سال ہوگا، کیا یہ ہوگا یا نہیں، اس کے بارے میں کچھ نہیں کہا جا سکتا۔ یقینی طور پر آنے والا وقت ہی بابا وینگا کی بات کو صحیح یا غلط ثابت کر سکے گا اور اس کے لیے اہل دنیا کو 5079 کے سال کا انتظار کرنا ہوگا۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

روزنامہ وطن سرینگر

سنڈے مارکیٹ میں بچہ مزدوری عروج پر

متعلقہ محکمہ بچہ مزدوری روکنے میں مکمل طور ناکام

ہر اتوار کو سرینگر کے لال چوک اور اس کے گردونواح کے علاقوں میں لگنے والا سنڈے مارکیٹ میں اگرچہ ہزاروں کی تعداد میں مختلف قسم کا ساز و سامان بیچ کر اپنے اور اپنے بال بچوں کے لئے دو وقت کی روٹی کما لیتے ہیں وہیں اس مارکیٹ کا ایک تاریک پہلو یہ بھی ہے کہ یہاں بچہ مزدوری عروج پر ہے اور اپنا ساز و سامان بیچنے کی لالچ میں امیر لوگ غریب بچوں کا استحصال کرتے ہیں۔ جن ہاتھوں میں قلم، کاغذ اور کتاب ہونا چاہیے تھی اُن ہاتھوں میں مختلف نوعیت کا ساز و سامان تھما کر ان سے کمائی کروائی جاتی ہے اور ان معصوم بچوں کو مشتِ از نمونے چند پیسے دے جاتے ہیں۔ گزشتہ تین سال کے دوران حکومت کی جانب سے عائد کئے گئے لاک ڈاؤن اور بعد از اں کورونا وائرس کی وجہ سے پیدا ہونے والی صورتحال کے نتیجہ میں لگنے والے لاک ڈاؤن کے نتیجہ میں سنڈے مارکیٹ بھی بڑی طرح سے متاثر ہوا اور یہاں کاروباری سرگرمیاں اکثر اوقات بند ہی رہیں۔ رواں برس کورونا وائرس کے پھیلاؤ کا دائرہ محدود ہو جانے اور یومیہ بنیادوں پر سامنے آنے والے کورونا وائرس معاملات کی تعداد نہ ہونے کے برابر ہو جانے کے بعد سے سنڈے مارکیٹ میں کاروباری سرگرمیاں ایک مرتبہ پھر بحال ہوگئی ہیں اور ہر اتوار کو جہانگیر چوک سے ٹی آر سی گراؤنڈ تک لگنے والے سنڈے مارکیٹ میں ایک مرتبہ پھر چہل پہل لوٹ آئی ہے۔ اس مارکیٹ میں ہزاروں کی تعداد میں چھاپڑی فروش چھاپڑیاں لگا کر اپنے اور اپنے بال بچوں کے لئے روزی روٹی کما لیتے ہیں۔ سنڈے مارکیٹ نے وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ پوری وادی کے اندر زبردست شہرت پائی ہے اور اس کے نتیجہ میں اتوار کے روز وادی کے دور دراز علاقوں سے بڑی تعداد میں لوگ سنڈے مارکیٹ آکر ملبوسات، بچن کا ساز و سامان اور دیگر ضرورت کی چیزیں خرید لیتے ہیں۔ اس دوران کچھ عرصہ سے یہ بات بھی دیکھنے میں آئی ہے کہ غیر مقامی لوگ حتیٰ کہ سیاح تک سنڈے مارکیٹ میں خریداری میں مصروف دکھائی دیتے ہیں اور اس طرح سے اس سستہ بازار میں ہر اتوار کو کروڑوں روپے کی خرید و فروخت ہوتی ہے۔ اس دوران سنڈے مارکیٹ میں ہو رہے کاروبار کا ایک تاریک پہلو ابھر کر سامنے آیا ہے کہ یہاں بڑی تعداد میں مقامی اور غیر مقامی بچے مزدوری کرتے ہوئے دیکھے جاتے ہیں اور اس طرح سے سنڈے مارکیٹ بچہ مزدوری کو پروان چڑھانے کا باعث بن رہا ہے۔ مذکورہ مارکیٹ کے اندر کئی چھاپڑیاں لگانے والے لوگ غریب اور مفلوک الحال گھرانوں کے بچوں کو دہاڑی پر چھاپڑیاں حوالے کر دیتے ہیں اور ان سے طرح طرح کا ساز و سامان بیچنے کا کام لیا جاتا ہے۔ اس دوران ستم ظریفی کی بات یہ ہے کہ ان غریب گھرانوں کے بچوں کو محض ایک یا دو سو بطور دہاڑی ادا کیا جاتا ہے جبکہ کمائی کا اکثر حصہ آسودہ حال ٹھیکہ دار لے جاتے ہیں۔ بچہ مزدوری پر پوری دنیا کے ساتھ ساتھ جموں وکشمیر میں بھی مکمل پابندی ہے مگر اس کے باوجود بھی سنڈے مارکیٹ میں بچوں سے مزدوری کروائی جاتی ہے۔ جن بچوں کے ہاتھ میں قلم، کاغذ اور کتابیں ہونی چاہئیں تھیں انہیں پیسہ کمانے کے لئے معمولی سی دہاڑی پر لگایا جاتا ہے۔ جموں وکشمیر حکومت کے ماتحت "محکمہ لیبر اینڈ ایمپلائمنٹ" کے نام سے باضابطہ طور ایک محکمہ کام کر رہا ہے مگر اس محکمہ کے حکام سنڈے مارکیٹ میں بچہ مزدوری کو روکنے میں مکمل طور ناکام ہوئے ہیں۔ بلکہ سچ تو یہ ہے کہ یہ حکام بچہ مزدوری کو روکنے کے حوالے سے کوئی بھی اقدامات نہیں کر رہے ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ حکومت سنڈے مارکیٹ میں بچہ مزدوری کو روکنے کے حوالے سے موثر اقدامات کرکے یہاں کام کر رہے بچوں کے مستقبل کو تاریک ہونے سے بچائیں۔

پہلے پڑھائی پھر کام

تحریر
الطاف حسین جنجوعہ

دنیا بھر میں ترقی یافتہ اقوام کی تاریخ کا مطالعہ کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ اُن کی ترقی کا راز تعلیم، بہتر نظم و نسق اور اصول پسندی ہے۔ ان سب میں تعلیم ابتدائی اور لازمی جز ہے جس کے بعد دیگر چیزوں کی حصولی ممکن ہے۔ دُنیا کے نقشے پر اسرائیل ملک ایک نقطہ اتنا دکھائی دیتا ہے۔ بحیرہ روم کے جنوب مشرقی کنارے پر واقع اسرائیل ملک کا کل رقبہ 21,937 مربع کلومیٹر ہے۔ رقبے کے لحاظ سے دنیا کا 9 4 1 واں ملک ہے۔ آبادی 9,0 5 4,0 0 0 لاکھ ہے۔ مجموعی گھریلو پیداوار فی کس 41,948 ڈالر اور مجموعی جی ڈی پی 395 بلین ڈالر ہے۔ سینکڑوں کے حساب سے ملٹی نیشنل کمپنیاں ہیں، جو دُنیا کے مختلف ممالک میں اربوں کھربوں کا منافع کما رہی ہیں۔ بینکنگ، سائنس و ریسرچ، اقتصادیات، تعلیم ہر میدان میں اسرائیلی آگے ہیں۔ عالمی سطح کے اہم اداروں کی پالیسیوں، منصوبوں میں اُن کا غلبہ ہے، بڑے بڑے سپر پاور ممالک کو اتنی جرائت نہیں کہ وہ اسرائیل کو آنکھیں دکھا سکیں۔ یہ سب ممکن ہوا تعلیم سے۔ اسرائیل کے لوگوں نے تعلیمی طور خود کو اتنا تیار کیا ہے کہ وہ کسی سے بھی کسی بھی شعبہ میں مقابلہ کرنے کے لیے تیار ہیں، بلکہ مقابلے کی دوڑ میں آگے ہیں۔

جموں وکشمیر کی بات کریں تو یہاں پر کشمیری پنڈت طبقہ صدیوں سے تعلیم یافتہ قوم سمجھی جاتی ہے اور آج بھی ہے۔ 1990 کے نامساعد حالات کی وجہ سے کشمیری پنڈت گھرانوں نے وادی کشمیر سے نقل مکانی کی اور جموں، اودھم پور کے علاوہ انڈیا کی مختلف ریاستوں اور شہروں میں پناہ لی۔ آپ کو اپنی مال و جائیداد، مکانات وغیرہ چھوڑ کر ایک یا دو کمروں میں پورے کنبہ کے ساتھ رہنا پڑے، کتنا مشکل ہوگا، یہ بس وہی بتا سکتا ہے جو ان حالات سے گذرا ہو۔ کشمیری پنڈتوں نے حالات سے سمجھوتہ کر لیا مگر اپنے بچوں کی پڑھائی کو ذرا بھر متاثر نہیں ہونے دیا۔ جہاں رہائش اختیار کی، وہیں اپنے بچوں کو بہتر سے بہتر تعلیم دلانے کے مواقعے تلاش کئے۔ اگرچہ مرکزی وزارت داخلہ کی طرف سے انہیں دی جانے والی ماہانہ مالی امداد، مفت راشن، مفت بجلی وغیرہ سہولیات نے اہم رول بھی ادا کیا مگر وہ اتنی زیادہ بھی نہیں تھی کہ وہ کھل کر اپنے پر یا اپنی اولاد پر خرچ کرتے۔ بہترین نظم و نسق اور سلیقہ سے کم کھایا، اپنے اوپر اخراجات کم کئے مگر پڑھائی کو جاری و ساری رکھا۔ حکومت سے ملنے والی امداد پر ہی اکتفا نہیں کیا بلکہ اڑوس پڑوس نجی سیکٹر میں کام کے مواقعے تلاش کئے، کئی دکان پر کام کیا۔ کچھ نے نجی دفاتر، اداروں اور ہوٹلوں میں کلریکل کام انتہائی کم اُجرت پر بھی شروع کئے، کئی جگہوں پر تو ایسا بھی ہوا ہے کہ کشمیری پنڈتوں نے کہا کہ ہمیں بس کام کرنا ہے، کام پر رکھ لو، اُجرت اپنی مرضی سے جو چاہیے دے دیں۔ جب کام ملا تو اپنی صلاحیتوں کا ایسا مظاہرہ کیا کہ اُس دفتر، اُس ہوٹل یا پرائیویٹ اسکول کے مرکزی کردار بن گئے۔ محنت، ایمانداری، دیانتداری کی ایسی مثال قائم کی کہ چند سالوں میں کشمیری پنڈتوں کے لیے نجی سیکٹر میں روزگار کے مواقعے کھل گئے۔ بینکنگ، دوا ساز کمپنیوں (فارماسیوٹیکل)، انشورینس کمپنیوں، پرائیویٹ اسکولوں، پرائیویٹ کلنک، اسپتالوں، وکلاء کے چیمبرز حتیٰ کہ ہر جگہ وہ آپ کو دکھائی دیں گے۔ آج اگر آپ مشاہدہ کریں تو معلوم ہوگا کہ جموں صوبہ کے اندر سرکاری و نجی سطح پر ہر شعبہ میں آپ کو کلریکل کیڈر سے لیکر اعلیٰ عہدوں پر کشمیری پنڈت نظر آئیں گے۔ سول و پولیس انتظامیہ، عدلیہ، سپورٹس، میڈیا، ہوٹل مینجمنٹ، انڈسٹری، کاروبار میں نمایاں رول ادا کر رہے ہیں۔

آج دنیا بہت تیزی سے آگے جا رہی ہے، جو اس کے ساتھ نہیں چل پاتا، وہ بہت پیچھے رہ جاتا ہے۔ ایسے میں تعلیمی میدان میں اصلاحات کے عمل کو تیز کرنے کے ساتھ ساتھ اس بات کو یقینی بنانے کی ضرورت ہے کہ ہر کوئی پڑھے۔ ملک میں نا صرف معیار تعلیم بہتر ہو بلکہ خواندگی کی شرح میں بھی اضافہ ہو۔ تعلیم نظام زندگی کا احاطہ کرتی ہے، ساتھ ہی معاشرے میں شعور اجاگر کرنے اور بچوں کی اچھی تربیت میں بھی معاون ہوتی ہے۔ کسی بھی ملک کی ترقی کا اندازہ اس کی شرح خواندگی سے لگایا جا سکتا ہے۔

لیے نوجوان جلد ہی تعلیم چھوڑ کر محنت مزدوری کرنا شروع کر دیتے ہیں، جب اُن سے اس کی وجہ پوچھی جائے تو یہ جواب ملتا ہے کہ پڑھ لکھ کر نوکری تو ملتی نہیں، پھر کیوں اپنے سال برباد کریں، اس سے بہتر ہے کہ آج ہی کام کاج سنبھال لیں۔ پھر بعد از اں ایسا وقت آتا ہے کہ کاروبار اور محنت مزدوری کا دائرہ بھی تنگ ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ کئی تلخ تجربات سے گذرنا پڑتا ہے، ایک چپراسی کی منت و سماجت کرنی پڑتی ہے تو احساس ہوتا کہ کاش مزید پڑھائی حاصل کی ہوتی۔

تعلیم وہ روشنی ہے، جو اندھیرے کو مٹا دیتی ہے۔ کسی بھی معاشرے میں اس بات کی اہمیت بڑھ جاتی ہے کہ شعبہ تعلیم میں صنفی مساوات کا لازمی خیال رکھا جائے تاکہ مردوں کے ساتھ ساتھ خواتین بھی باشعور اور پڑھی لکھی ہوں تاکہ وہ عملی زندگی میں کچھ کر سکیں اور نسلوں کی بھی بہتر پرورش ہو سکے۔

اگر ہم اپنی قوم وطن کے تئیں مخلص ہیں، اس کی صحیح معنوں میں ترقی، فلاح و بہبودی چاہتے ہیں تو ہمیں سب سے زیادہ توجہ اس بات پر دینی چاہیے کہ آپ کے گھر، اڑوس پڑوس، محلہ اور گاؤں میں زیادہ سے زیادہ بچے پڑھے لکھے ہوں، معیاری تعلیم حاصل کریں۔ زیر تعلیم طلبا کی ذہنی صلاحیتوں کو جانچ کر موثر ان کی رہنمائی کریں تاکہ وہ ایک بہترین کیریئر کا انتخاب کر سکیں۔ مزہ تو تب ہے کہ ہمارے گاؤں محلہ سے ڈاکٹر بھی پیدا ہو، انجینئر بھی ہو، سول و پولیس انتظامیہ کے اعلیٰ افسران، جج، ماہرین تعلیم، دانشور، شاعر و ادیب، کامیاب تاجر، تعلیم یافتہ سیاستدان بھی ہوں، تبھی جا کر ہم ترقی کے اس تیز رفتار دور کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔ آج جسمانی طاقت، تلوار اور ہتھیار کی کوئی اہمیت نہیں۔ آج ذہنی طاقت اور قلم کا دور ہے۔ تعلیم وہ طاقتور ہتھیار ہے جس کا استعمال کر کے آپ ہر میدان فتح کر سکتے ہیں اور یہ ایسا ہتھیار ہے جس کو کوئی چھین نہیں سکتا۔

گاؤں دیہات کے اسکولوں میں طلبا کے اندراج کی شرح اگرچہ زیادہ ہے مگر آٹھویں، دسویں یا بارہویں کے بعد اسکول چھوڑنے کی شرح بہت زیادہ ہے۔ اچھا مکان بنانے، گاڑی خریدنے اور شادی کے لیے مالی اخراجات کا بندوبست کرنے کے

اسکول چھوڑنے کی شرح کو روکنے اور نوجوانوں کو اپنی پڑھائی مکمل کرنے کی ترغیب دینے کے لیے سول سوسائٹی، علاقے کے معززین، سیاسی وسماجی شخصیات اور غیر سرکاری رضاکار تنظیموں کا اہم رول بنتا ہے کہ تعلیم کے شعبہ پر خاص توجہ دی جائے۔ نوجوان کی ذہن سازی کی جائے کہ 'پہلے پڑھائی مکمل کرو، پھر چاہیے جو مرضی کاروبار کرو'۔ ہر شخص میں خداداد صلاحیتیں ہوتی ہیں، جو ہر دوسرے شخص سے مختلف ہوتی ہیں اور ان صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کا طریقہ صرف تعلیم ہی ہے۔ دنیا میں آنے کا مقصد صرف روٹی، کپڑا، مکان ہی نہیں۔ 'ہمارے پاس اچھا مکان ہو، اچھی گاڑی ہو، اچھی شادی ہو'...... کی سوچ سے باہر نکل کر خود سے یہ سوال کرنے کی ضرورت ہے کہ ہم دنیا میں کس مقصد کے لیے آئے اور ہم نے اپنی قوم، علاقہ یا ملک کے لیے کیا خدمات انجام دیں، میری کنٹری بیوشن کیا رہی...........؟۔ مفکر قوم سرسید احمد خان نے علی گڑھ تحریک سے مسلمانان ہند کی تعلیم و تربیت کے لیے جو تحریک شروع کی تھی، اسی طرز پر ہر گاؤں میں سرسید احمد خان پیدا کرنے کی ضرورت ہے کیونکہ اُن کا خواب ابھی بھی ادھورا ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ گھر کے حالات یا مالی مسائل کی وجہ سے کوئی نوجوان تعلیم سے محروم نہ رہے۔ سب سے بہترین سرمایہ کاری اور خدمت خلق پڑھائی کے لیے بچے بچیوں کی بہتر رہنمائی اور ضروری مالی امداد ہے۔ وقت کی اہم ضرورت ہے کہ 'پہلے پڑھائی مکمل کرو' کے نعرے کو عام کیا جائے اور اس سوچ کو فروغ دیا جائے کہ اگر آپ کو بھوک سے بھی سمجھوتہ کرنا پڑے تو کریں مگر تعلیم سے نہیں۔

پھانسی کی سزا اور عالمی قوانین

تحریر
ایڈووکیٹ ابوبکر سباق

حالیہ دنوں میں احمدآباد گجرات کی ایک عدالت نے سیریل بلاسٹ کے مقدمے کا فیصلہ سناتے ہوئے 38 ملزمین کو پھانسی کی سزا سنائی ہے، ان بلاسٹ کے دوران تقریبا 56 افراد جاں بحق ہوئے تھے جب کہ 200 سے زائد افراد شدید زخمی ہوئے تھے، لگ بھگ 15 سال کے طویل عرصے کے بعد یہ فیصلہ آیا، اس فیصلے کے بعد کئی سوال موضوع بحث رہے جن میں ایک اہم موضوع ہمارے ملک میں پھانسی کی سزا اور عالمی سطح پر پھانسی یا موت کی سزا کو لے کر ہوئے بدلاؤ کے تئیں رہا۔ دنیا کے اکثر و بیشتر ممالک اپنے دستور و قوانین میں تبدیلی کر کے موت کی سزا خصوصا پھانسی کی سزا کو مکمل طور سے ختم کر چکے ہیں۔ لیکن کیا ہمارے ملک میں پھانسی یا موت کی سزا ہی انصاف کا واحد طریقہ ہے؟ وہیں دوسری طرف ملک کے ایک مخصوص اقلیتی طبقے کا خیال ہے کہ ہمارے ملک میں پھانسی کی سزا صرف اسی ایک اقلیتی طبقے کے لیے ہی مختص ہے۔

1980 میں سپریم کورٹ آف انڈیا نے "بچن سنگھ بنام اسٹیٹ آف پنجاب" کا تاریخی فیصلہ سناتے ہوئے کہا تھا کہ سزائے موت صرف اور صرف بہت ہی مخصوص مقدمات (Rarest of rare cases) میں ہی دی جا سکتی ہے، لیکن چونکہ عدالتوں کو اپنی سمجھ اور صوابدید کے لحاظ سے تشریح و توضیح کا اختیار حاصل ہے اس وجہ سے اس کی کوئی اصولی تعریف موجود نہیں ہے، سپریم کورٹ کے فیصلے کے بعد رحم کرنے کا اختیار صرف صدر جمہوریہ کے پاس ہوتا ہے لیکن ماضی میں ہم دیکھ چکے ہیں کہ ہمارے ملک کے صدر جمہوریہ "مرسی پٹیشن" کو زیر التوا رکھنے کی پالیسی پر ہی عمل کرتے رہے ہیں۔

عالمی سطح پر پھانسی کی سزا یا سزائے موت پر ہمارے ملک کا نظریہ ابھی تک دگرگوں رہا ہے، اقوام متحدہ نے عالمی کنونشن برائے شہری و سیاسی حقوق کو پیش کیا تو دیگر ممالک کے ساتھ بھارت بھی اس کنونشن کے مطابق اپنے ملک سے پھانسی کی سزا کو ختم کرنے اور اس سمت میں پیش رفت کرنے کے لیے اصولا پابند تھا لیکن اس کو ریٹیفائی کرنے کے بجائے بعد میں چین اور سعودی عرب کے ساتھ مل کر اقوام متحدہ کی اس ریزولوشن کی مخالفت میں ووٹ دیا جس کے تحت سزائے موت پر کلی پابندی کی تجویز پیش کی گئی تھی۔

اٹھارہویں صدی عیسوی کے اواخر میں سزائے موت کے خلاف یورپ میں پہلی بار تحریک شروع ہوتی ہے، اس سے پہلے سزائے موت کسی بھی جرم کی پاداش میں سنا دی جاتی تھی حتیٰ کہ چوری کے الزام میں بھی سزائے موت کی سزا سنائے جانے کے واقعات موجود ہیں۔ 1794 میں امریکہ کی ایک ریاست پینسلوانیہ نے پہلی بار سزائے موت کو لے کر سخت پالیسی بنائی جس کے مطابق صرف بہیمانہ قتل کے واقعات میں ہی سزائے موت دی جا سکے گی۔

نصف صدی کا عرصہ بیت جانے کے بعد انیسویں صدی کے دوران بھی بہت سے ممالک سزائے موت کے قوانین سے دست بردار ہوتے رہے، 1846 میں امریکہ کی ایک دوسری ریاست مچیگان نے سزائے موت کو قتل کے مقدمات میں بھی کلی طور پر ختم کرنے کا فیصلہ لیا۔ 1863 میں وینیزویلا تاریخ کا پہلا ملک ہے جس نے قتل کے ساتھ دیگر خطرناک نوعیت کے الزامات میں بھی پھانسی کی سزا کو پوری طرح سے ختم کیا، ان الزامات میں ملک سے غداری اور جنگی جرائم بھی شامل ہیں۔ یوروپین ممالک میں سین میرینو پہلا یوروپین ملک ہے جس نے 1865 میں پھانسی کی سزا کو قانونی طور پر پوری طرح سے ختم کرنے کا اعلان کیا۔

بیسویں صدی کے دوران سیاسی وسماجی بدلاؤ زیادہ رہے، نیدرلینڈ، ناروے، سویڈن، ڈنمارک اور اٹلی نے صدی کے اوائل میں ہی سزائے موت اپنے ممالک میں ختم کر دی تھیں، مسولینی نے اپنے دور میں دوبارہ اٹلی میں پھانسی کی سزا کو شروع کر دیا تھا۔ 1960 کی دہائی میں تقریبا 25 دیگر ممالک نے پھانسی کی سزا کے ساتھ ہی سزائے موت کو ختم کر دیا تھا، جب کہ ان میں سے کچھ ممالک نے "ملک سے غداری" کی سزا کے طور پر پھانسی یا سزائے موت کو باقی رکھا تھا۔ انگلینڈ نے 1965 میں ہی قتل کی سزا کے طور پر تو پھانسی کو ختم کر دیا تھا تاہم ملک سے غداری، جنگی جرائم جیسے جرائم کی سزا میں پھانسی کو برقرار رکھا گیا تھا جس کو 1998 میں پوری طرح ختم کرنے کا فیصلہ لیا گیا۔

پھانسی کی سزا کے خلاف آج پوری دنیا میں ایک بڑی تحریک کام کر رہی ہے، حقوق انسانی کے لیے کام کرنے والی ملکی و عالمی تنظیمیں پھانسی کی سزا کو حقوق انسانی کے خلاف تسلیم کرتے ہیں، چونکہ یہ سزا بہت زیادہ اذیتناک ہوتی ہے اس وجہ سے اس کو غیر انسانی بھی کہا جاتا ہے۔ 1971 میں اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی نے ایک رزولوشن پاس کیا کہ "حق برائے زندگی کی ضمانت کو پوری طرح سے یقینی بنانے کے لیے یونیورسل ڈکلیریشن آف ہیومن رائٹس کے ذریعے ان جرائم کو مزید محدود کیا جاتا ہے جن کی سزا کے طور پر پھانسی کی اجازت ہوگی، ہمارا ارادہ و مقصد ہے کہ ہم پھانسی کی سزا کو پوری طرح سے ختم کرنے کی کوشش کریں۔ اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی نے اس ریزولوشن کی 1977 میں ایک بار پھر توثیق کی۔

1983 میں یوروپین یونین نے حقوق انسانی پر کنونشن کیا، نیز 1989 میں انٹرنیشنل کووننٹ برائے شہری و سیاسی حقوق کا انعقاد ہوا، جس کے تحت تمام ہی منتفق ممالک سے یہ معاہدہ لیا گیا کہ وہ اپنے ممالک میں کسی بھی مجرم کو پھانسی کے تختے پر نہیں چڑھائیں گے، یعنی عملاً اس پر پابندی لگائے گی کر تجویز پاس کی گئیں۔ کونسل آف یوروپ نے 1994 میں اور پھر یوروپین یونین نے 1998 میں اپنی ممبرشپ کے لیے یہ شرط بنا دی کہ اگر کسی ملک میں ان کی تنظیمی ممبرشپ لینی ہو تو پہلے وہ اپنے ملک میں پھانسی کو عملی طور روکیں گے نیز اس کے خاتمے کے لیے سنجیدہ کوشش کریں گے۔

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

باقیات

101

بدانتظامی اور غلط پالیسیوں کی وجہ سے پوری دنیا میں اس کی شبیہ کو داغدار کیا گیا جس کی وجہ سے ترقی کی رفتار سست ہوئی، جسے ہندو شرح نمو کہا گیا۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے ملک میں ایمرجنسی نافذ کرنے کیلئے کانگریس حکومت کو بھی نشانہ بنایا جس کے دوران پوری اپوزیشن کو سلاخوں کے پیچھے ڈال دیا گیا اور ہتھکڑیاں لگائی گئیں۔ انہوں نے فلمی ستاروں، گلوکاروں اور مصنفین کی کئی مثالیں بھی پیش کیں جن کے خلاف اس دوران کانگریس کی تعریف نہ کرنے پر کارروائی کی گئی تھی۔ راہول گاندھی اور دیگر کانگریسی لیڈروں پر طنز کرتے ہوئے وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ آئین کی کاپیاں اٹھانے والوں میں اس کا احترام بہت کم ہے کیونکہ انہوں نے یاد کیا کہ کس طرح نہرو نے اپنی پہلی اسٹاپ گیپ حکومت کے دوران آئین میں ترمیم کر کے عام لوگوں کی آزادی اظہار اور اظہار رائے کو روکا اور ایسا کرنے میں انتخابات کا انتظار بھی نہیں کیا۔ انہوں نے کہا کہ ملک کے لوگوں نے بی جے پی کے ترقی کے ماڈل کو سمجھ لیا ہے، جانچ لیا ہے اور اس کی حمایت کی ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے زور دے کر کہا کہ "سب کا ساتھ سب کا وکاس" ہماری اجتماعی ذمہ داری ہے۔ کانگریس سے 'سب کا ساتھ سب کا وکاس' کی امید رکھنا بڑی غلطی ہوگی۔ یہ ان کی سوچ سے بالاتر ہے اور ان کے روڈ میپ میں فٹ نہیں آتا۔ انہوں نے کہا کہ کانگریس کے ماڈل میں فیملی فرسٹ سب سے اوپر ہے۔ اس لیے اس کی پالیسیاں، اس کی تقریر، اس کا برتاؤ صرف اسی خاندان کے گرد مرکوز ہے۔ ترقی کی سست رفتار کے لیے ماضی کی کانگریس حکومتوں کو نشانہ بناتے ہوئے انہوں نے کہا کہ پابندیاں اور لائسنس راج پالیسیاں اس کے لیے ذمہ دار ہیں۔ انہوں نے زور دے کر کہا کہ اقتدار کی خاطر اور شاہی خاندان کی انا کی خاطر لاکھوں خاندان تباہ اور ملک کو جیل میں تبدیل کر دیا گیا۔ ... سول کوڈ کے خیال کی مخالفت کرنے والوں پر تنقید کرتے ہوئے، وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ ہم اپنے آئین کے بنانے والوں سے تحریک لے کر آگے بڑھ رہے ہیں۔ کچھ سوچ سکتے ہیں کہ یہ یکساں سول کوڈ کیا ہے۔ لیکن، آئین ساز اسمبلی کے مباحث کو پڑھنے کے بعد، کسی کو احساس ہوگا کہ یہ اسی جذبے میں ہے۔

102

تشار مہتا جواب دہندگان کی طرف سے پیش ہوئے، جبکہ سپریم کورٹ کے سینئر وکیل ڈاکٹر ابھیشیک منو سنگھوی نے مجوزہ کے ساتھ، درخواست گزار رویندر شرما کی نمائندگی کی۔ عدالت عالیہ نے کہا کہ ڈویژن بنچ 20 مارچ کو پورا دن دستیاب رہے گا۔ چیف جسٹس تاشی ربستان نے گزشتہ اکتوبر میں 5 ممبران اسمبلی کی نامزدگی سے متعلق مفاد عامہ کی عرضی کی سماعت کے لیے ایک خصوصی ڈویژن بنچ تشکیل دیا تھا۔ 14 اکتوبر 2024 کو سپریم کورٹ نے درخواست پر غور کرنے سے انکار کر دیا اور درخواست گزار کو ہائی کورٹ سے رجوع کرنے کی ہدایت کی۔ مفاد عامہ کی عرضی میں جے اینڈ کے ری آرگنائزیشن ایکٹ کی دفعات کو چیلنج کیا گیا ہے، جو لیفٹیننٹ گورنر کو 5 ممبران اسمبلی کو نامزد کرنے کا اختیار دیتا ہے۔ درخواست گزار رویندر شرما کے مطابق، لیفٹیننٹ گورنر کو اس طرح کی نامزدگیوں سے پہلے وزراء کی کونسل کی مدد اور

GOVERNMENT OF JAMMU & KASHMIR
Office of the Chief Medical Officer
Convener - District Health Society,

Ms. Shaista Rasool
FMPHW
UPHC Batmaloo

Subject: Show Cause Notice

Whereas, as informed by Zonal Medical Officer, Batmaloo vide Letter No ZMO/BAT/NHM/176-178 dated 25.01.2025 that you have found absconding from your duties since 22-01-2025.

Whereas you have not resumed your duties since the said date, resulting in your **unauthorized absence** and affecting patient care services at UPHC Batamaloo.

Whereas Despite explanation served to you vide in the aforementioned reference, but you have failed to do so.

Whereas, your actions demonstrate a clear disregard for service rules and have set a negative precedent, impacting the work culture within the Medical Zone Batmaloo.

In view of above, facts, you are, therefore, **directed to report office of the undersigned** within **seven (07) days** from the issuance of the letter failing to which it will be presumed you are not willing to work under the ambit of National Health Mission and your services deemed to be terminated without any further notice.

Sd/- CMO
Convener District Health Society

DIPK-11646/24

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 میں طلب کی جاتی ہے:

نیلامی لسٹ نمبر	نیلامی شروع ہونے کا وقت اور تاریخ	کام کا نام
EAFZR-WVM-25-3	20-02-2025 کو 11.00 بجے	شری ماتا ویشنو دیوی کٹڑہ ریلوے سٹیشن پر ریل کوچ ریسٹورینٹ کی سنبھال کیلئے ٹھیکے کی الاٹمنٹ

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

نمبر: MC/38015/Pub/E-Auction/FZR/22 مورخہ 07-02-2025

420/2025

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

ناردن ریلوے

ای۔ٹنڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل الیکٹرک انجینئر ٹی آر ڈی، ناردن ریلوے، جموں توی کے ذریعے صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ای ٹنڈرز (www.ireps.gov.in) طلب کی جاتی ہیں۔ ٹنڈر دہندہ اپنی اصل ورچوئل شدہ ٹنڈر دستاویز کی تاریخ و وقت تک جمع کر سکتے ہیں۔

ٹنڈر نمبر	کاموں کی تفصیل	تخمینہ لاگت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	کام کی مدت	ٹنڈر کھلنے کی تاریخ و وقت	ویب سائٹ
251J-الیکٹرک T-14-2024-25	شری ماتا ویشنو دیوی کٹڑہ۔ چک رکھوال اسٹیشنوں کے بیچ IBS کے انتظامات کا الیکٹرک کام (او ایچ ای)	Rs. 2,71,363.31	Rs. 5,400.00	03ماہ	28.02.2025 15:00 بجے کے بعد	www.ireps.gov.in

نمبر: 251J-الیکٹرک-ٹنڈر نوٹس نمبر 14/2024-25 مورخہ 05.02.2025

401/2025

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

PUBLIC NOTICE

I, Ghulam Ahmad Gudoo S/O Mohammad Shaban Gudoo R/O Shalbaf Mohalla Anchar Soura Srinagar,JK, do hereby solemnly declare on oath AS under;

That I am a permanent resident of Jammu and Kashmir UT.

That I have been using an electricity connection on the name of my grand father Mohammad Ismail Gudoo S/O Ghulam Mohammad Gudoo bearing consumer id : 0204040011250 installation no. 40185 who passed away years aback and since then I was using this electricity connection for my house as domestic use .

That I wish the service of the said electricity connection at the above-mentioned address of, to be disconnected and the relevant agreement with the licensee be terminated forthwith

That I have shifted from the said premises and I am no longer using the said electricity connection for my domestic use however the said electricity connection is still in my name

That I have applied to the concerned PDD department for Disconnect the said connection.

That if my above averment found false/ fabricated in any time I shall be responsible as per law rules.

Hence this affidavit

اتر ریلوے

ٹنڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر، اتر ریلوے، فیروزپور کے ذریعہ فیروزپور ڈویژن کے ہالٹ اسٹیشنوں پر ٹکٹ تقسیم کرنے کیلئے ہالٹ ٹھیکیدار کی تقرری کیلئے درخواست فارم مدعو کئے جاتے ہیں۔

کام کا نام	فیروزپور ڈویژن (1) بولیانوالہ ہالٹ (2) بابا پور (3) گرنوں ہتھ (4) کھلو (5) بیاس گورا (6) شام چوراسی (7) منکوکلاں جنڈ ارابی (8) بھجن ہالٹ (9) گرو صاحب (10) کشمیر خاص (11) جامنہ مارگ (12) پدھانی ہالٹ پر ہالٹ ٹکٹ ایجنٹ کو 3 سال کیلئے ٹھیکہ کا الاٹمنٹ
ٹنڈر جمع کرنے کی آخری تاریخ اور ٹنڈر کھلنے کا وقت	مورخہ 11.03.2025 کو 15.00 بجے تک (کسی وجہ سے آفس بند ہونے کی صورت میں درخواست فارم اگلے کام کے دن رکھے جائیں گے۔
آفس کا پتہ اور تاریخ جہاں سے درخواست فارم حاصل کئے جا سکتے ہیں	سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر، اتر ریلوے، فیروزپور مورخہ 07.02.2025 سے 11.03.2025 تک کسی بھی کام کے دن پر اور اتر ریلوے کی ویب سائٹ www.nr.indianrailways.gov.in سے ڈاؤن لوڈ کئے جا سکتے ہیں۔

اس الاٹمنٹ سے متعلق دستاویز جیسے درخواست فارم، معاہدہ و شرائط اور ضابطہ و شرائط کو اتر ریلوے کی ویب سائٹ www.nr.indianrailways.gov.in سے ڈاؤن لوڈ کیا جا سکتا ہے۔

405/2025

صارفین کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ

اتر ریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل انجینئر ٹیلی کمیونیکیشن، اتر ریلوے، فیروزپور بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے ٹینڈر نمبر 433۔سگنل۔ٹی۔25-24-45 ای۔ٹینڈرنگ کے ذریعے سے مورخہ 03-03-2025 کو 15.00 بجے تک ویب سائٹ https://www.ireps.gov.in پر ٹینڈرز طلب کئے جاتے ہیں۔ ٹینڈر دہندگان اپنے ٹینڈرز اصلی ترمیم شدہ کے گئے وقت اور تاریخ تک ضرور جمع کروائیں۔ اس ٹینڈر کے تحت مینول ٹینڈر منع ہے اور اگر کوئی مینول ٹینڈر موصول ہوگا تو وہ جائز نہیں ہوگا۔ ٹھیکیداروں کے ذریعہ ٹینڈر دستاویز کی قیمت اور بیعانہ کی رقم جو کہ اس ٹینڈر کیلئے جائز ہے وہ صرف آئی آر ای پی ایس پورٹل جیسے کہ نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ اور کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ ہی جمع کی جائے گی اس کے علاوہ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، ڈپازٹ رسید، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعہ جمع کروائی گئی رقم جائز نہیں ہوگی۔ ای آئی ٹی۔

کام کا نام	(I) فیروزپور ڈویژن میں ٹی مارک پر لگے ہوئے میکینکل لفٹنگ بیریئروں کو بجلی سے چلنے والی لفٹنگ بیریئروں سے انسٹال کرنے کا کام کرنا۔ (II) فیروزپور ڈویژن کے کٹھوناگل (کے این جی) اور چھینٹا (سی ایچ این) سٹیشنوں پر تین سال کیلئے الیکٹرونک انٹر لاکنگ سسٹم (ویسٹرس) میک کا جامع سالانہ رکھ رکھاؤ ٹھیکہ سسٹم قائم کرنے کا کام کرنا۔
ٹینڈر بند کرنے کی تاریخ و وقت	03-03-2025 کو 15.00 بجے
ٹینڈر کی اپ لوڈ کرنے کی تاریخ و وقت	06-02-2025 کو 13.05 بجے
تخمینہ لاگت (روپے)	(I) ₹3,38,37,171.42 (II) ₹54,61,573.86
بیعانہ کی رقم	(I) ₹3,19,200/- (II) ₹1,09,200/-
بڈنگ شروع کرنے کی تاریخ (آئی آر ای پی ایس)	17-02-2025
مدت تکمیل کام	(I) 09 مہینے (II) 36 مہینے

ٹینڈر نوٹس نمبر۔433۔سگنل۔ٹی۔25-24-45 مورخہ 06-02-2025

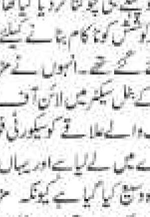
410/2025

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

Name Change Notice

We, the parents, want to change the name of our daughter (whose photograph is given here)who is presently studying in 8thclass at IMI(Girls Wing), Bemina.If anyone has any objection, he/she may contact us or IMI (Girls Wing), Bemina on following numbers within a week's time, Later no objection will be entertained.

Present Name Zenab Shamshad New Name: Zainab Najeeb
DOB: 15-12-2011
Student of: 8th
Roll, No. 34
Parents: Father = Dr.Mohd Najeeb Mughal (Mob. No. 9541961886)
Mother= Dr.Sabiya Bashir
R/o. H.No., F-5, Lane No. 9,
Firdous Abad, Batamaloo
Srinagar-190010



Contact No. of (IMI Girls wing)= 0194-2491636

Name Change Notice

We, the parents, want to change the name of our son {whose photograph is given here)who is presently studying in 10th class at IMI(Boys Wing), Bemina.If anyone has any objection, he/she may contact us or IMI (Boys Wing), Bemina on following numbers within a week's time. Later no objection will be entertained.

Present Name Mohammad HussainZeeshan. New Name Mohammad Zeeshan Mughal
DOB: 19-10-2010

Student of: 10th
Roll. No. 10
Parents: Father = Dr.MohdNajeeb Mughal (Mob. No. 9541961886)
Mother= Dr.Sabiya Bashir
R/o. H.No., F-5, Lane No. 9,
Firdous Abad, Batamaloo
Srinagar-190010

Contact No. of (IMI Boys wing)= 0194-2490075

Union Territory of Jammu and Kashmir
OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER
Public Works(R&B) DIVISION AWANTIPORA

CANCELLATION NOTICE

Subject: Construction of 2 No. Culvert with Deep Drain on Interior roads of Tral Near Kadi Masjid.

Reference:
1. This office-NIT No. 40/EEA/RNB/Of 2024-25/3784-94 Dated: 14/08/2024
2. This office LOI No's T-1/EEA/5322-23 Dated 16.10.2024
3. This office Notice No: T-1/6064-65 Dated 02.11.2024,
4. This office Notice –II No :T-1EEA/7444-45 Dated 06.11.2024,
5. Worthy Superintending Enineer R&B
Worthy Superintending Enineer R&B CirclePul-Spn Letter No: SE/PS/6429--30 Dated: 01.02.2025.
6. This office Letter No: T-1/EEA/9373-75 Dated 03.02.2025.

It is for the information of all concerned that due to Failure of submission of Bid Performance Security by first lowest lowest bidder for the work mentioned above in subject Advertised vide this office e-NIT No. 40/EEA/RNB/Of 2024-25/3784-94 Dated: 14/08/2024 is hereby cancelled and shall be invited afresh. Moreover, the contractor namely M/s Kowsar Ahmad Dar is debarred for participating tendering process in this division for the period of (1) one year also his EMD shall be forfeited.

Sd/- Executive Engineer
R&B Division Awantipora

DIPK-11654/24
Dtd. 06-02-2025

Government of Jammu & Kashmir
OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER PW (R&B) DIVISION ZAINPORA

e-mail:-aenrandbzainapora@gmail.com

NOTICE INVITING TENDER
CIVIL WORKS
SINGLE COVER SYSTEM (up to Rs. 2.50 Crores)

NIT No: 49/ZNP/RnB/e-Tendering/2024-25 Dated: 05-02-2025

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

S. No	Name of Work	Major Head of Account	Est. Cost (in Lacs)	Earnest Money Deposit (Rs.)	Class of Contractor	Time of Completion	Cost of T/Doc (Rs.)	AAA No. Date	TS No. Date
1	Construction of Tehsil Office Hermain Shopian	Capex Budget 2024-25	77.22	154440/-	AAY	240 Days	1600/-	181-DDCS Of 2024 Dated: 19-11-2024	90/SE/PS Of 2024-25 Dated: 29/01/2025

Position of funds:-Committed

The Payment shall be made strictly as per the release of funds by the Competent authority.

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

1	Date of issue of Tender Notice	05-02-2025	
2	Document downloading Start Date.	05-02-2025	From 5.00 P.M
3	Document Downloading End Date.	15-02-2025	upto 5.00 P.M
4	Bid submission Start Date.	05-02-2025	From 5.00 P.M
5	Bid Submission End Date.	15-02-2025	Upto 5.00 P.M
6	Date & time of opening of Bids (Online)	17-02-2025	at 12.00 P.M

1. Bids must be accompanied by a Treasury Challan (dated between the bid start date and the Bid Submission End date) deposited in M.H. 0059 in the name of Executive Engineer R&B Division Zainpora (tender inviting authority) as the cost of the tender document.

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

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

Bidders are advised to quote Rates without GST. GST @ 18% shall be added at the time of allotment by allotting authority

2. The bids for the work shall remain valid for a period of 120 days from the date of opening of Technical bids.
3. The earnest money shall be forfeited if:-
a) Any bidder/ tenderer withdraws his bid/ tender during the period of bid validity or makes any modifications in the terms and conditions of the bid.
b) Failure of Successful bidder to furnish the required performance security within the specified time limit.
c) Failure of Successful bidder to execute the agreement within 28 days after fixation of contract.
4. The date and time of opening of Bids shall be notified on website 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 website in the office of the Executive Engineer R&B Division Zainpora (Tender receiving authority).

4(A). **Instruction to bidders regarding e-tendering process.**

4.1 Bidders are advised to download bid submission manual from the "Downloads" option as well as from "Bidders Manual Kit" on website www.jktenders.gov.in to acquaint bidsubmission process.

4.2 To participate in bidding process, bidders have to get 'Digital Signature Certificate (DSC)' as per Information Technology Act-2000. Bidders can get digital certificate from any approved Vendor.

4.3 The bidders have to submit their bids online in electronic format with digital Signature. No bidwill be accepted in physical form.

4.4 Bids will be opened online as per time schedule mentioned in Para-1.

4.5 Bidders must ensure to upload scanned copy of all necessary documents with the bid. Besides, original documents related to the bid shall be submitted by L1 before issuance of Allotment in his favour.

4.6. Bidders must ensure to upload scanned copies of all necessary documents EMD, tender documents fee in terms of soft copies and all other documents required as per NIT with technical bid. No document (s) which has/have not been uploaded shall be entertained for technical evaluation in the form of hard copy. However in case of any clarification the bidders all have to produce original documents in support of soft copies if need arises.

Note: - Scan all the documents on 100 dpi with black and white option.

DIPK-11623/24
Dtd. 06-02-2025

Sd/- Executive Engineer
PW (R&B) Division Zainapora

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

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

نیند پوری نہ ہونے سے دماغ خود کو کھانا شروع کر دیتا ہے

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

اب زخموں کا علاج چینی سے بھی ممکن!

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

سر درد ہونے کی صورت میں لاپرواہی نہ کریں

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

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

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

سگریٹ نوشی:

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

جھک کر بیٹھنا:

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

وٹامن ڈی نہ لینا:

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

موبائل فون کا استعمال:

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

کافی پینا:

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

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

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

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

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

ناریل کا تیل بالوں اور جلد کیلئے انتہائی موثر

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

صاف پانی میں ہے صحت مند زندگی

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

پانی اور ہماری صحت

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

پانی محدود ہے

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

پانی کی خصوصیات

پانی دو گیسوں ہائیڈروجن اور آکسیجن کے ملاپ سے بنتا ہے۔ پانی کے اس مرکب کا کیمیائی فارمولا H2O ہے۔ اس فارمولے کو اس طرح بھی سمجھا جاسکتا ہے کہ ہائیڈروجن گیس کے دو اور آکسیجن گیس کا ایک ایٹم مل کر پانی کا ایک مالیکیول بناتے ہیں۔ اپنی مخصوص خصوصیات کے باعث، پانی دیگر مائعات (Liquids) سے مختلف ہے۔ بہت کم درجہ حرارت پر ٹھوس حالت سے بھاپ کی حالت میں تبدیل ہوجاتا ہے اور جب پانی کو ٹھنڈا کیا جاتا ہے، سکڑنے کے بجائے پھیلنے لگتا ہے۔ پانی مختلف درجہ حرارت پر مائع، ٹھوس اور بھاپ کی حالت میں تبدیل ہوجاتا ہے۔ کیمیائی لحاظ سے پانی کا کوئی رنگ، ذائقہ اور خوشبو نہیں ہوتی۔

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

پانی کا عالمی دن

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

پانی کی کمی۔ احتیاط واحد حل

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

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

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,