روزنامہ وطن بڈگام
WATTAN
The Urdu Daily

بدھوار
05 فروری 2024
WEDNESDAY
05-FEBRUARY-2025

صفحہ 08 — سچن کا 19 سالہ پرانا ریکارڈ توڑنے کا موقع

صفحہ 08 — ورون چکرورتی ہندوستانی ٹیم میں شامل

The Urdu Daily WATTAN Budgam | RNI No. JKURD/2011/37141 | جلد: 15 | شمارہ نمبر: 29 | صفحات: 08 | قیمت: 02 روپے

وزیر داخلہ امیت شاہ کی سربراہی میں سی دہلی میں اعلیٰ سطحی سیکورٹی میٹنگ

جموں وکشمیر کی مجموعی صورتحال پر تبادلہ خیال

امن کو برقرار رکھنے اور جموں وکشمیر میں دہشت گردی کو جڑ سے اکھاڑ پھینکنے کیلئے اقدامات کرنے کی ہدایت

سرینگر/04 فروری//

وزیر داخلہ امیت شاہ نے نئی دہلی میں جموں کشمیر کی سیکورٹی صورتحال کا تفصیلی جائزہ لیا جس دوران انہوں نے امن وامان کی فضا کو قائم رکھنے اور دہشت گردی کو جڑ سے اکھاڑ پھینکنے کی سیکورٹی فورسز کو ہدایت دی۔ سی این آئی کے مطابق وزیر داخلہ امیت شاہ نے جموں کشمیر کی مجموعی سیکورٹی صورتحال کے ساتھ ساتھ دیگر امور کا جائزہ لینے کیلئے نئی دلی میں اعلیٰ سطحی میٹنگ کی صدارت کی۔ میٹنگ میں وزیر داخلہ کو سیکورٹی حکام نے جموں وکشمیر میں امن و امان کی موجودہ صورتحال پر تفصیلی جانکاری دینے کے علاوہ سرحد پار سے دراندازی کی کوششوں اور ملی ٹنسی سرگرمیوں پر بھی تبادلہ خیال کیا گیا۔ میٹنگ میں قومی سلامتی مشیر اجیت

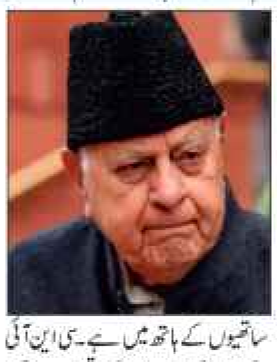
ڈوول، فوجی سربراہ جنرل دیویدی، انٹیلی جنس بیورو کے سربراہ، داخلہ سیکرٹری اجے بھلا، جموں کشمیر کے لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا، چیف سیکرٹری اٹل ڈولو، شمالی کمان کے فوجی کمانڈر لیفٹننٹ جنرل پرتیک شرما، 15 کور کے فوجی کمانڈر، پولیس سربراہ نلین پربھات کے ساتھ ساتھ وزارت داخلہ کے اعلیٰ افسران اور سنٹرل آرمڈ پولیس فورسز کے دیگر سینئر افسران نے شرکت کی۔ میٹنگ کے دوران وزیر داخلہ امیت شاہ کو جموں وکشمیر میں امن و امان کی موجودہ صورتحال پر تفصیلی جانکاری دی گئی۔ اس کے علاوہ لائن آف کنٹرول اور بین الاقوامی سرحد کے ساتھ والے علاقوں کی صورتحال، سرحد پار سے دراندازی کی کوششوں پر بھی تبادلہ خیال کیا گیا۔ اس دوران معلوم ہوا ہے کہ امیت شاہ نے تشدد سے پاک رکھنے اور قانون کی حکمرانی کو نمایاں طور پر بحال کرنے کیلئے سیکورٹی ایجنسیوں اور مرکز کے زیر انتظام جموں وکشمیر کی انتظامیہ کی کوششوں کی تعریف کی۔ وزیر داخلہ نے ہدایت کی کہ سیکورٹی گرڈ کو مزید مضبوط کیا۔۔۔101

جموں وکشمیر کا ریاستی درجہ ضرور بحال ہوگا: ڈاکٹر فاروق

اگر جموں وکشمیر میں ملی ٹنسی ختم ہوئی ہے تو کولگام حملے جیسے واقعات نہیں ہونا چاہیں

سرینگر/04 فروری//

اگر جموں وکشمیر میں ملی ٹنسی ختم ہوئی ہے تو کولگام حملے جیسے واقعات نہیں ہونے چاہئیں کی بات کرتے ہوئے نیشنل کانفرنس کے صدر ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے دہلی انتخابات میں جیت کا دعویٰ کرنے والوں پر بھی تنقید کی اس بات پر زور دیتے ہوئے کہ فیصلہ ملک کے عوام کے ساتھ ہے، نہ کہ ان کے یا ان کی



ساتھیوں کے ہاتھ میں ہے۔ سی این آئی کے مطابق جموں میں ایک تقریب کے دوران میڈیا نمائندوں سے بات کرتے ہوئے نیشنل کانفرنس کے صدر فاروق عبداللہ نے مرکزی حکومت کے ان دعووں پر سوال اٹھایا کہ جموں وکشمیر میں دہشت گردی کا خاتمہ کر دیا گیا ہے اور کہا کہ اگر ملی ٹنسی ختم ہوگئی ہے تو کولگام دہشت گردانہ حملے جیسے واقعات نہیں ہونے چاہئیں۔ عبداللہ نے دہلی انتخابات میں جیت کا دعویٰ کرنے والوں پر بھی تنقید کی، اس۔۔۔102

سی آر پی ایف اہلکار حرکت قلب بند ہونے موت کی آغوش میں چلا گیا

سرینگر/04 فروری//

جنوبی ضلع کولگام میں ایک سی آر پی ایف اہلکار دل کا دورہ پڑنے سے فوت ہو گیا۔ سی این آئی کو نمائندے پرویز وانی نے اس ضمن میں تفصیلات فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ کولگام کے نیلو علاقے میں ایک سی آر پی ایف اہلکار حرکت قلب بند ہونے سے موت کی آغوش میں چلا گیا۔ نمائندے نے عین شاہدین کا حوالہ۔۔۔103

ملک کی سرحدوں پر سمجھوتہ کا کوئی سوال ہی پیدا نہیں ہوتا، ہمارے لئے سب سے پہلا ملک ہے

یہ افسوس کی بات ہے کہ راہل قومی مفاد کے معاملات پر غیر ذمہ دارانہ سیاست کرنا چاہتے ہیں: راجناتھ سنگھ

سرینگر/04 فروری//

ملک کی سرحدوں پر سمجھوتہ کا کوئی سوال ہی پیدا نہیں ہوتا کی بات کرتے ہوئے وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے کہا کہ یہ گہرے افسوس کی بات ہے کہ راہول گاندھی کو قومی مفاد کے معاملات پر غیر ذمہ دارانہ سیاست کرنا چاہئے۔ سی این آئی مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے کانگریس لیڈر راہل گاندھی پر ہند چین سرحد کی صورتحال پر آرمی چیف کے بیان کے بارے میں ''جھوٹے الزامات'' لگانے کا الزام لگایا۔ سنگھ نے ایکس پر لکھا ''آرمی چیف سے منسوب الفاظ راہل گاندھی نے کبھی نہیں کہے تھے۔ یہ گہرے افسوس کی

بات ہے کہ راہول گاندھی کو قومی مفاد کے معاملات پر غیر ذمہ دارانہ سیاست کرنا چاہئے۔'' خیال رہے کہ صدر کے خطاب پر شکریہ کی تحریک پر بحث کے دوران پیر کو لوک سبھا میں اپنی تقریر میں اپوزیشن لیڈر نے دعویٰ کیا کہ چینی ہندوستانی سرزمین پر گھس آئے ہیں لیکن وزیر اعظم نریندر مودی۔۔۔104

بھارت اور امریکہ کے درمیان رشتوں کی مضبوطی کی ایک پہل

امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ نے وزیر اعظم کو اگلے ہفتے وائٹ ہاوس میں مدعو کیا

سرینگر/04 فروری//

بھارت اور امریکہ کے درمیان رشتوں کی مضبوطی کی ایک پہل کے تحت امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ نے وزیر اعظم نریندر مودی کو اگلے ہفتے وائٹ ہاوس میں مدعو کیا ہے۔ سی این آئی مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق وزیر اعظم نریندر مودی کو اگلے ہفتے امریکی صدر ٹرمپ سے ملاقات کی دعوت دی گئی ہے۔ وائٹ ہاوس کے

ایک اہلکار نے اس کی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ ٹرمپ کے اپنے دوسرے دور اقتدار میں اقتدار سنبھالنے کے بعد، انہوں نے 27 جنوری کو وزیر اعظم مودی کے ساتھ بات کی اور ہندوستان کی جانب سے مزید حفاظتی۔۔۔105

نظر بند ملی ٹنٹوں تک سم کارڈ پہنچانے کا کیس

سی آئی کے کشمیر نے 5 مشتبہ افراد کو حراست میں لے لیا

سرینگر/04 فروری//

مختلف جیلوں میں بند ملی ٹنٹوں کو سم کارڈ پہنچانے اور اسمگلنگ کے الزام میں کاؤنٹر انٹیلی جنس کشمیر (سی آئی کے) نے پانچ مشتبہ افراد کو حراست میں لیا۔ سی این آئی کے مطابق سی آئی کے نے مختلف جیلوں میں بند ملی ٹنٹوں کو سم کارڈ فراہم کرنے کے الزام میں 5 مشتبہ افراد کو حراست میں لے لیا۔ اس ضمن میں پولیس کی جانب سے جاری ایک بیان کے مطابق 04 فروری 2025 کو کیس کی تفتیش کے سلسلے میں ایف آئی آر نمبر 06/2023 جو مختلف دفعات کے تحت پولیس اسٹیشن سی آئی کے میں درج ہے کو لیکر پانچ افراد تھے پوچھ گچھ کیلئے حراست میں لیا گیا۔ انہوں نے کہا کہ پوچھ گچھ کے لیے ان کے ملوث ہونے کی مجرمانہ سازش میں ملوث ہونے کے لیے ملک دشمن عناصر جس کا مقصد سینٹرل جیل کے احاطے کے اندر سم کارڈز کی خریداری/نقل وحمل/۔۔۔106

دن بھر کھلی دھوپ نکلنے سے موسم سرما میں بہار جیسا سماں

دن کا درجہ حرارت بڑھ گیا لیکن شبانہ سردیوں کا زور مسلسل جاری

سرینگر/04 فروری//

دن بھر کھلی دھوپ نکلنے کے بیچ محکمہ موسمیات نے آئندہ 24 گھنٹوں کے دوران خراب موسمی صورتحال جاری رہنے کی پیشگوئی کرتے ہوئے بھاری سے درمیانی درجے کی برفباری کا امکان ظاہر کیا ہے۔ محکمہ موسمیات کے مطابق کمزور مغربی ہوائیں جموں کشمیر میں اثر انداز ہو رہی ہے جس کے چلتے آئندہ

36 گھنٹوں میں بارشوں اور برفباری کا امکان ہے۔ ادھر شبانہ درجہ حرارت میں پھر کمی درج ہوئی ہے اور رات کا درجہ حرارت مسلسل منفی ہے۔۔۔107

پہلگام گنڈولا پروجیکٹ کیلئے قواعد کے تحت اجازت

تقریبات سات سے آٹھ لاکھ درخت کٹنے کا امکان

سرینگر: ۴ فروری//

ڈی ایف او لدر شمع روتی نے کہا کہ سروے کے مطابق ضلع اننت ناگ کے سیاحتی مقام پہلگام میں نئے پیش کئے جانے والے گنڈولا کی وجہ سے تقریباً 700 سے 800 درخت کٹ جائیں گے۔ انہوں نے کہا کہ ہم شجر کاری سے اس کمی کو پورا کر سکتے ہیں۔ جے کے این ایس کے مطابق ڈی ایف او لدر شمع روتی نے گزشتہ روز ایک پریس کانفرنس کے دوران کہا کہ لوگ جنگلات کے طور پر ہمارا ساتھ دیں۔ انہوں نے کہا کہ پہلگام گنڈولا پروجیکٹ کیلئے قواعد وضوابط کے تحت اجازت لی گئی ہے اور اب اس پروجیکٹ پر عمل درآمد کیلئے لدر فاریسٹ ڈویژن کے تحت آنے والے جنگلوں میں۔۔۔108

لاسی پورہ میں اونچائی سے گر کر مزدور لقمہ اجل

سرینگر/04 فروری//

جنوبی ضلع پلوامہ کے لاسی پورہ علاقے میں فیکٹری میں کام کرنے کے دوران اونچائی سے گرنے کے بعد بہار سے تعلق رکھنے والا مزدور لقمہ اجل بن گیا جبکہ دوسرا زخمی ہوگیا۔ سی این آئی کو نمائندے نے تفصیلات فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ لاسی پورہ پلوامہ میں اونچائی سے گرنے سے ایک بہار مزدور کی موت ہوگئی۔۔۔109

بدھل راجوری کے تمام 11 مریض مستحکم، تمام زیر نگرانی

آئی سی یو میں داخل تین مریض بھی مستحکم، چھٹی کا فیصلہ حکومت کرے گی: ہسپتال حکام

سرینگر/04 فروری//

راجوری کے بدھل علاقے میں پراسرار طور پر 17 ہلاکتوں کے بعد اسپتال میں زیر علاج 11 مریض اب روبہ صحت ہو رہے ہیں جبکہ انتہائی نگہداشت وارڈ میں جو تین مریض تھے ان کی حالت بھی مستحکم ہے۔ ادھر اسپتال حکام کا کہنا ہے کہ

مریضوں کو گھروں کیلئے رخصت کرنے کا فیصلہ سرکار لے گی۔ سی این آئی کے مطابق حکام کا کہنا ہے کہ بدھل راجوری میں پراسرار طور۔۔۔110

بدھل راجوری میں مریضوں کی حالت بہتر

تمام ٹیسٹ مکمل ہوگئے، حقائق سامنے لائے جائیں گے

سرینگر/04 فروری//

بڈہال راجوری میں پراسرار بیماری جاری ہونے کا عندیہ دیتے ہوئے صحت امداد باہمی تعلیم کی وزیر نے کہا کہ مریض اب اپنے آپ کو بہتر محسوس کر رہے ہیں ٹیسٹنگ مکمل ہوگئی ہے۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق بڈہال راجوری میں 17 افراد کی پراسرار بیماری نے ہلاکت

کے واقعے کو بدقسمتی سے تعبیر کرتے ہوئے صحت تعلیم امداد۔۔۔111

سابق فوجی اہلکار کی ہلاکت کے بعد تلاشی آپریشن جاری

سیکورٹی فورسز نے شبانہ کریک ڈاؤن کے دوران سینکڑوں افراد کی پوچھ تاچھ کی

سرینگر/04 فروری//

جنوبی ضلع کولگام کے بہی باغ علاقے میں سابق فوجی اہلکار کی ہلاکت کے بعد حملہ آوروں کی تلاش بڑے پیمانے پر جاری ہے جبکہ سیکورٹی فورسز نے شبانہ کریک ڈاؤن کے دوران سینکڑوں مشتبہ افراد کو پوچھ تاچھ کیلئے حراست میں لیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق بہی باغ کولگام میں

سابق ٹیریٹوریل فوجی اہلکار اور اس کی اہلیہ و بچی پر حملے کے بعد سیکورٹی فورسز نے رات بھر حملہ آوروں کی تلاش جاری رکھتے ہوئے مختلف۔۔۔112

دہلی سے سرینگر سفر کے دوران مسافروں کو ٹکٹ تبدیل کرنے کی ضرورت نہیں: وزیر ریلوے

سرینگر/04 فروری//

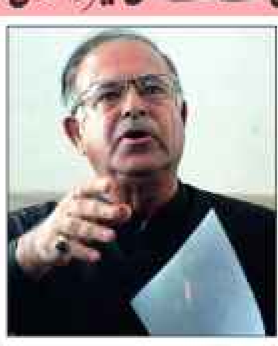
دہلی سے سرینگر سفر کے دوران مسافروں کو ٹکٹ تبدیل نہ کرنے کا عندیہ دیتے ہوئے مرکزی ریلوے زیر نے کہا کہ ستمبر کے بعد ہی وندے بھارت ریل دہلی سے سرینگر جائے گی فی الحال دہلی سے کٹرا تک اور کٹرا سے دوسری ریل سرینگر کی طرف جائیگی۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق دہلی سے براہ راست سرینگر تک وندے بھارت ٹرین چلانے کی ذکر کرتے ہوئے مرکزی وزیر ریلوے اشونی وشنو نے کہا کہ جموں ریلوے اسٹیشن کی مرمت کا کام ہاتھ میں لیا گیا ہے جس میں چار سے چھ ماہ کا عرصہ درکار ہوگا اور اس عرصے کے دوران نئی دہلی سے سرینگر وندے بھارت ٹرین کو چلانا مشکل ہی نہیں بلکہ ناممکن ہے۔ انہوں نے کہا فی الحال ٹرین نئی دہلی سے کٹرا اور کٹرا۔۔۔113

مرکزی سرکار کے امن بحال کرنے کے دعووں کی پول کھل گئی

کشمیری پنڈتوں کی گھر واپسی کے سلسلے میں میر واعظ کی کوششیں قابل تعریف: قرہ

سرینگر/04 فروری//

جموں وکشمیر میں امن بحال ہونے کے مرکزی سرکار کے دعووں کی نفی کرتے ہوئے پردیش کانگریس کے صدر نے کہا کہ پولیس وفورسز کے جوانوں افسروں عام شہریوں کی ہلاکتوں کا سلسلہ اب بھی جاری ہے۔ مرکزی سرکار کو حقیقت بیان کرنی چاہئے اور اسکا



اعتراف بھی کرنا چاہئے۔ میر واعظ کے کشمیری پنڈتوں کی واپسی کی کوششیں قابل تعریف ہے کشمیری پنڈتوں کی ہجرت کے بعد صرف یو پی فاسٹ اور سیکنڈ کے دوران ہی کشمیری پنڈتوں کو واپس لانے کی کارروائیاں عمل میں لائی گئی جب کہ بی جے پی نے انہیں ووٹ بینک کے طور پر آج تک استعمال کیا ہے۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق بہی باغ کولگام۔۔۔114

ہاتھ دھونا آپ کی زندگی بچا سکتا ہے

آج دنیا بھر میں ہاتھ دھونے کا عالمی دن منایا جارہا ہے۔ رواں برس اس دن کا مرکزی خیال ہاتھ دھونے اور غذا کے درمیان تعلق کا ہے۔ ہاتھ دھونے کے عالمی دن کو منانے کا مقصد اس عمل کی اہمیت کو اجاگر کرنا ہے جو بے شمار جان لیوا بیماریوں سے بچا سکتا ہے۔ دنیا بھر میں اس وقت سالانہ **22** لاکھ اموات ایسی بیماریوں کے باعث ہوتی ہیں جن سے صرف درست طریقے سے ہاتھ دھونے سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ ان بیماریوں میں نزلہ، زکام، نمونیا، ہیپاٹائٹس، اور سانس کی بیماریاں شامل ہیں۔ یہ **22** لاکھ اموات زیادہ تر ان پسماندہ ممالک میں ہوتی ہیں جہاں صحت و صفائی کی سہولیات کا فقدان اور بے انتہا غربت ہے۔ اس قدر غربت کہ یہ لوگ ایک صابن خریدنے کی بھی استطاعت

کیا آپ کے بال بھی وقت سے پہلے سفید ہونے لگے ہیں

عام طور پر ایشیائی لوگوں کے بالوں کا رنگ سیاہ ہوتا ہے اور **50** برس کی عمر کے بعد ہی بال سفید ہوتے ہیں۔ جس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ بالوں میں موجود رنگت کو سیاہ بنانے والا سیل (**Cell**) یعنی میلانن (**Melanin**) عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ رنگ بنانا کم کردیتا ہے جس سے بالوں کا قدرتی رنگ سفیدی میں بدل جاتا ہے۔ اسی لئے سفید بال بڑھتی عمر کی علامت سمجھے جاتے ہیں مگر **20** برس سے کم عمری میں لڑکیوں کے بال سفید ہونا پری میچورٹی (**maturityPre**) ہے۔ اب تک میڈیکل سائنس میں کوئی ایسا علاج دریافت نہیں ہوا جس کے ذریعے سفید بالوں کو قدرتی طور پر دوبارہ کالا کیا جاسکے ہاں البتہ سفید بالوں کے بڑھنے کی رفتار کو سست ضرور کیا جاسکتا ہے۔ بہتر ہے کہ ایسی غذائیں کھائیں جن کے ذریعے جسم کو اینٹی آکسیڈنٹس (**Antioxadants**) کی مناسب مقدار مہیا ہوتی رہے۔ پالک یا بادام مچھلی، کدو، سورج مکھی کے بیجوں اور تجھینگوں میں وافر مقدار میں پایا جانے والا وٹامن ای (**EVitamin**) اینٹی آکسیڈنٹس کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس کے علاوہ تمام موسمی سبزیاں اور پھل کھائیں عام طور پر سبز پتوں والی سبزیوں میں اینٹی آکسیڈنٹس کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ آلو، گاجر، لہسن، پیاز، بینگن، بند گوبھی، پھول گوبھی، ٹماٹر، انگور، آلو بخارا، اسٹرابیری آم، تربوز، مچھلی، دودھ اور خشک میوہ جات میں بھی اینٹی آکسیڈنٹس موجود ہوتے ہیں اس لئے انہیں بھی اپنی روزمرہ خوراک میں ضرور شامل کریں۔ سفید بالوں سے متعلق مفروضے: عام طور پر کہا جاتا ہے کہ دماغ کی کمزوری کی وجہ سے کم عمری میں ہی بال سفید ہوجاتے ہیں۔ کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ اگر سر میں سفید بال نظر آئے تو اسے فوراً کھینچ دیں، بال مزید نہیں بڑھتے جبکہ کچھ لوگوں کی رائے ہے کہ سفید بال کھینچنے سے بال مزید تیزی سے بڑھنے لگتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کے مطابق ذہنی دباؤ اور سٹریس جیسے نفسیاتی مسائل کی بنا پر کم عمری میں بال سفید ہوسکتے ہیں۔ ان کا یہ بھی کہنا ہے کہ زیادہ سوچ بچار کرنے والے لوگ جلد بوڑھے لگنے لگتے ہیں اور ماہرین طب کا ماننا ہے کہ دائمی نزلہ یعنی پرانا نزلہ بال سفید کرنے کا باعث بنتا ہے مگر اب تک میڈیکل سائنس میں ان میں سے ایک بھی مفروضہ درست ثابت نہیں ہوسکا۔ بال سفید ہونے کی کئی وجوہات ہیں (**1**) وراثتی مسئلہ (**2**) تھائی رائیڈ گلینڈز (**ThyroidGlands**) کی خرابی (**3**) وٹامن بی ٹویلو (**B12**) کی کمی (**4**) وٹامن ای (**EVitamin**) کی کمی (**5**) بعض اوقات جسم کا ڈیفنس سسٹم (**DefenceSystem**) کمزور ہوجاتا ہے اور اپنے ہی ٹشوز (**Tissues**) کو کھانے لگتا ہے اسی طرح بالوں کی جڑوں میں موجود سیلز (**Cells**) جن سے بالوں کا رنگ کالا بنتا ہے، ختم ہوجاتے ہیں اور نتیجتاً بال سفید ہونے لگتے ہیں۔ سفید بالوں کو چھپانا ممکن ہے۔ پہلے سے موجود سفید بالوں کو چھپانے کے لئے آپ ہیئر ڈائی (**DyeHair**) استعمال کرسکتی ہیں۔ آج کل ویسے بھی لڑکیاں ہیئر ڈائی (**DyeHair**) کا شیڈ بدلتی رہتی ہیں۔ آپ بھی اپنی شخصیت کے مطابق اور ہمیشہ اعلیٰ معیار کے ہیئر ڈائی ہی استعمال کریں۔ عام طور پر پر ہیئر ڈائی یا سٹریکنگ (**Streaking**) وغیرہ کے لئے سیاہ بالوں پر کٹ ڈاؤن (**DownCut**) بھی کیا جاتا ہے یعنی بالوں کا قدرتی رنگ کاٹ کر مصنوعی رنگ چڑھایا جاتا ہے اور اس طرح ہیئر ڈائی کا شیڈ پختہ ہوجاتا ہے یا بالوں کو دھونے اور شیمپو کرنے سے کلر لیک (**LeakColor**) بھی نہیں ہوتا اور شیڈ ماند بھی نہیں پڑتا جبکہ جڑوں سے نئے نکلنے والے بال قدرتی رنگ کے ہوتے ہیں جنہیں کچھ عرصے کے بعد دوبارہ ڈائی کرنا پڑتا ہے۔

”انار“ صحت کیلئے بے حد مفید

انار جنت کا پھل مانا جاتا ہے۔ قدیم یونان و مصر میں لوگ اسے نسلی زرخیزی اور لافانی زندگی کی علامت سمجھتے تھے۔ انار کثیر المنافع پھل ہے۔ ذائقے کے لحاظ سے اس کی تین اقسام ہیں۔ انار شیریں، انار ترش اور انار میخوش، یعنی کھٹا میٹھا۔ یہ تینوں ہی اقسام دوا اور غذائی خصوصیات سے بھرپور ہیں۔ انار قدرت کا شاندار تحفہ ہے۔ کہ اس کے درخت کی چھال، پھول، پھل کا چھلکا اور یہاں تک کہ پتیاں بھی مفید ہیں۔ تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ انار میں حیران کن طبی فوائد موجود ہوتے ہیں۔ اس خوش ذائقہ پھل کے استعمال سے آپ کئی ایسے فوائد حاصل کرسکتے ہیں، جو آپ کو مہنگی دواؤں کے ذریعے حاصل ہوتے ہیں۔

وٹامنز اور توانائی کا خزانہ

انار میں کیلشیم، پوٹاشیم، فاسفورس، آئرن، ہائیڈروکلورک ایسڈ، فائٹو کیمیکلز، اینٹی آکسیڈنٹس، پولی فینول، کم کیلوریز اور وٹامن اے، بی اور سی موجود ہوتے ہیں۔ ڈائریا، پیچش اور جوڑوں کے درد میں انار کا استعمال کافی فائدہ مند ہے لیکن اس کا بہت زیادہ استعمال قبض کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

وزن میں کمی کا باعث

100 گرام انار میں **83** کیلوریز ہوتی ہیں، جس سے آپ کو دن بھر بیدار، چوکنا اور توانا رہنے کے لیے توانائی ملتی ہے۔ اگر آپ ڈائٹ پر ہیں تو انار ضرور کھائیں کیونکہ اس میں بڑی مقدار میں فائبر موجود ہوتا ہے، جس سے آپ کو بھوک کم لگے گی اور آپ کا ہاضمہ بھی تیز ہوگا۔ انار میں جذب ہونے والی چکنائی موجود نہیں ہوتی، جس کی وجہ سے یہ ڈائٹنگ کرنے والوں کے لیے بہترین غذا کا کام دیتا ہے۔ ماہرین کے مطابق روزانہ انار کا جوس پینے سے کمر کے اردگرد چربی کا خاتمہ ہوجاتا ہے، اس کے قدرتی اجزا موٹاپے کا باعث بننے والے خلیات کا خاتمہ کرکے چربی پگھلانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

قوت مدافعت میں اضافہ

قوت مدافعت میں اضافے کے لیے وٹامن سی سب سے بہترین ہے اور انار میں یہ وٹامن سیب سے چار گنا زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں وٹامن ای بھی کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ قدرت کا یہ انمول تحفہ جگر کی صحت کے لیے بھی بہت مفید ہے۔

مہاسوں اور بال گرنے میں کمی

اگر آپ روزانہ آٹھ اونس انار کا جوس پئیں، تو آپ کی جلد دانوں سے پاک، جوان اور چمکدار نظر آئے گی۔ پیونک ایسڈ کی وجہ سے انار کا جوس آپ کی جلد کو سردیوں میں خشکی اور کھردرے پن سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ ایسڈ بالوں کی جڑوں کو مضبوط بناتا ہے، جس کی وجہ سے بالوں کے گرنے میں کمی واقع ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے اکثر لوگ انار سے حاصل کردہ تیل کو جلد اور بالوں کیلئے استعمال کررہے ہیں۔

کینسر سے بچاؤ

اگر انار کے استعمال کو معمول بنالیا جائے تو یہ چھاتی، بڑی آنت اور مثانے کے کینسر کے خلاف مدافعت فراہم کرتا ہے۔ اس کے چھلکے میں ایلجک ایسڈ موجود ہوتا ہے، جو جلد کے کینسر کو بڑھنے سے روکتا ہے۔ اسی لیے آنکولوجی یعنی رسولیوں کے ماہرین اپنے مریضوں کو گودا ہوا انار باقاعدگی سے کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ انار کا باقاعدہ استعمال نہ صرف پروسٹیٹ کینسر اور آنتوں کے کینسر کو بڑھنے سے روک سکتا ہے بلکہ پروسٹیٹ کینسر کے خلیات کو ختم بھی کرسکتا ہے۔

دل کے امراض سے بچانے

انار میں موجود فائٹو کیمیکلز کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کم کرتے ہیں جبکہ روزانہ انار کا ایک اونس تازہ جوس پینے سے آپ کی کیروٹڈ آرٹری میں موجود رکاوٹیں دور ہوتی ہیں، یہ رکاوٹیں اسٹروک اور دل کی دیگر بیماریوں کا باعث بنتی ہیں۔ وٹامن سی، وٹامن بی فائیو، پوٹاشیم اور فائبر سے بھرپور اس پھل کے سفید چھلکے اور باہر کی پتلی جلد بھی کھائی جاسکتی ہے بلکہ وہ پھل کا ہی حصہ ہوتے ہیں۔ اس پھل میں اینٹی آکسیڈنٹس اور جراثیم کش خوبیاں بھی پائی جاتی ہیں۔ صبح نہار منہ پانی کے علاوہ انار کا جوس پینا بے حد مفید ہے۔ انار کا تازہ جوس (ایک گلاس) گرم کریں، جب بھاپ نکلنا شروع ہوجائے تو اسے نیم گرم حالت میں نہار منہ پی لیں یا پھر مٹھی بھر انار دانے کو آدھے لیٹر پانی میں دس منٹ اُبال کر نچوڑیں۔ انجائنا کے مریضوں کو یہ پانی عام درجہ حرارت پر صبح کے وقت پینے کو دیں، اس سے سینے میں کھنچاؤ اور درد میں بے پناہ افاقہ ہوگا۔ انجائنا کے ساتھ ساتھ دل کی رگوں کی بندش، کارڈیک اسکیمیا یعنی دل کو خون کی ناکافی مقدار پہنچنا اور ایسے مریض جو بائی پاس آپریشن کروانے والے ہوں، ان سب کو خالی پیٹ یہ پانی استعمال کرنے سے بے پناہ افاقہ ہوگا۔ اس سے نہ صرف خون پتلا ہوتا ہے بلکہ ایل ڈی ایل یعنی برا کولیسٹرول ختم کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ یہ ایچ ڈی ایل یعنی اچھے کولیسٹرول کی شرح میں بھی اضافہ کرتا ہے۔ انار کے استعمال سے خون میں لوتھڑے بننے کا عمل رک جاتا ہے۔ یہ شریانوں میں رکاوٹ پیدا ہونے سے بچاتا، خون کے بہاؤ کو برقرار رکھتا، بلڈ پریشر مناسب کرتا اور دل کی رگوں کی اندرونی سطح کے سخت ہونے کے عمل کو روک کر انہیں پھر سے صحت مند بناتا ہے۔

دانت موتی کی طرح چمکانے

انار کے خشک چھلکے کا سفوف کالی مرچ اور نمک کے ساتھ بطور منجن استعمال کیا جائے تو دانتوں اور مسوڑھوں کی کئی تکالیف سے نجات مل سکتی ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے مسوڑھے مضبوط ہوجاتے ہیں جبکہ خون رسنا بھی بند ہوجاتا ہے۔ اس کے علاوہ پائیوریا کا خطرہ لاحق نہیں ہوتا اور دانت موتی کی طرح چمکتے اٹھتے ہیں۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

وقفے وقفے سے فاقہ، ٹائپ ٹو ذیابیطس میں افاقہ

ٹورنٹو، کینیڈا: برطانوی ماہرین نے کہا ہے کہ ان کی نگرانی میں رہنے والے ٹائپ ٹو ذیابیطس کے ایسے تین مریضوں کو اپنی نگرانی میں رکھا جنہیں وقفے وقفے سے فاقے کروائے گئے اور اب تینوں افراد کو انسولین کی کوئی ضرورت نہیں رہی؟ اس کے لیے منصوبہ بندی کے تحت ماہرین نے ٹائپ ٹو ذیابیطس کے تین مریضوں کو وقفے وقفے سے فاقے کرائے اور اس سے حیرت انگیز نتائج برآمد ہوئے ہیں۔ اس عمل کو طب کی زبان میں 'انٹرمٹنٹ فاسٹنگ' کہا جاتا ہے۔ یہ عمل ٹورانٹو میں واقع انٹینسو ڈائٹری مینجمنٹ کلینک میں انجام دیا گیا ہے۔ تینوں مریض شوگر کنٹرول رکھنے کے انسولین کے محتاج تھے جن کی عمریں **40** سے **67** برس تھیں جن میں کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کے امراض۔ تحقیقی عمل میں معمول کے دوائیں اور انسولین دی جاتی رہیں لیکن ان میں سے دو افراد کو ہر **24** گھنٹے بعد **24** گھنٹے کا فاقہ کرایا گیا۔ تیسرے مریض کو ایک ہفتے میں تین روز تک فاقہ کرایا گیا۔ تمام شرکا کو فاقے کے روز شام میں کم کیلوری کی چائے، کافی، پانی یا یخنی دی گئی اور ہر ایک نے شام میں کم کیلوریز کا کھانا بھی کھایا۔ اس سے قبل تمام مریضوں کو چھ گھنٹے تک غذائیت، ذیابیطس اور دیگر امور پر اہم لیکچر اور تربیت دی گئی۔ پھر ان سے کہا گیا کہ وہ دس ماہ تک اس پروگرام پر سختی سے عمل کریں۔ اس دوران ان کا فاسٹنگ گلوکوز، دوسرا اوسط بلڈ گلوکوز، وزن اور کمر کی موٹائی کو مسلسل نوٹ کیا گیا۔ حیرت انگیز طور پر ایک ماہ کے بعد ہی تینوں مریضوں کو انسولین کی ضرورت نہیں پڑی اور ایک مریض نے تو صرف پانچ روز بعد ہی انسولین سے جان چھڑالی۔ دو مریضوں نے شوگر کی ساری دوائیں چھوڑ دیں اور تیسرے مریض نے چار میں سے تین دوائیں ترک کردیں۔ سب نے اوسطاً **10** سے **18** فیصد وزن کم کیا۔ ان کی بلڈ شوگر ریڈنگ بہتر ہوتی گئیں جسے کسی انقلاب سے تعبیر کیا جاسکتا ہے۔ اس زبردست کامیابی کے بعد بھی ماہرین کسی حتمی نتیجے سے انکاری ہے۔ ایک تو سارے مریض مرد تھے اور ان کی تعداد بہت کم ہے لیکن سب کے باوجود فاقے کے حیرت انگیز نتائج ضرور برآمد ہوئے ہیں۔ تاہم ماہرین نے اعتراف ضرور کیا ہے کہ فاقوں کو نظر انداز کیا جاتا رہا ہے لیکن وہ شوگر کے مریضوں کے لیے بہت فائدہ مند ثابت ہوسکتے ہیں۔ یہ تحقیق برٹش میڈیکل جرنل میں شائع ہوئی ہے۔

موسمیاتی تبدیلی انسانی صحت کے لیے کتنی نقصان دہ

دنیا کی سلامتی کو پیش نظر مسائل کے علاوہ بڑھتی ہوئی موسمیاتی تبدیلی ایک اہم خطرہ ہے جس کا حل ضروری ہے۔ ماحولیاتی تبدیلی سے متعلق اقوام متحدہ کے خصوصی پینل کی رپورٹ میں تشویش کا اظہار کیا گیا کہ اگر گلوبل وارمنگ کے بڑھتے ہوئے اثرات کو روکنے کی کوشش نہیں کی گئی تو مزید خطرات درپیش ہوں گے۔ ماحولیاتی تبدیلی انسانی صحت کو مختلف طریقوں سے متاثر کرسکتی ہے جو کچھ یوں ہیں: حشرات کی پیداوار میں اضافہ: ماحولیاتی ماہرین کا کہنا ہے کہ درجہ حرارت اور فضا میں نمی کے تناسب میں اضافہ مچھروں اور دیگر حشرات کی افزائش نسل کے لیے بہتر ماحول فراہم کرتا ہے، اس وجہ سے ان کے ذریعے پھیلنے والی بیماریوں میں اضافہ ہوسکتا ہے۔ موسمیاتی تبدیلی دنیا بھر میں نہ صرف حشرات کی تقسیم کو متاثر کرتی ہے بلکہ ان میں موجود وائرس کی تعداد بیماریوں کے خطرات میں بھی اضافہ کرتی ہے۔ آلودہ پانی سے انفیکشن: درجہ حرارت اور بارشوں میں اضافہ خصوصاً گرمیوں میں شدید بارشوں کی وجہ سے آلودہ پانی کے ذریعے دیگر انفیکشن کے پھیلاؤ میں اضافہ ہوسکتا ہے۔ علاوہ ازیں اس بات کا بھی اندیشہ ہے کہ کرہ ارض کا بڑھتا ہوا درجہ حرارت سیلاب اور طوفانوں سے مزید تباہی لائے گا۔ ذہنی امراض میں اضافہ: ماحولیاتی تبدیلی حیران کن طور پر ذہنی صحت سے وابستہ مسائل میں اضافے کا باعث بھی بنتی ہے، ایک تحقیق کے مطابق پانچ برس میں درجہ حرارت میں صرف ایک ڈگری اضافے سے ذہنی امراض میں **2** فیصد اضافہ ہوا تھا۔ تحقیق میں کہا گیا تھا کہ درجہ حرارت اسی تناسب سے بڑھتا رہا تو **20** لاکھ افراد میں ذہنی پریشانیوں کا اضافہ ہوگا۔ نیچر کلائمیٹ چینج کی تحقیق کے مطابق فی مہینہ ایک ڈگری سینٹی گریڈ اضافہ خودکشی کی شرح میں **0.68** فیصد اضافے کی وجہ ہے، ایک اندازے کے مطابق **2050** تک درجہ حرارت میں اضافہ **14** ہزار افراد کی خودکشی کی وجہ ہوگا۔ ٹائپ **2** ذیابیطس: کرہ ارض کا بڑھتا ہوا درجہ حرارت ٹائپ **2** ذیابیطس میں اضافے کا باعث بنتا ہے، محققین کے مطابق امریکا میں ایک ڈگری سینٹی گریڈ اضافے سے ذیابیطس کی شرح میں **4** فیصد اضافہ ہوتا ہے۔

غصہ آپ کی صحت کا دشمن

غصہ آنا معمولی سی بات ہے، یہ ایک ایسا فطری اور جذباتی عمل ہے، جو کسی بھی وقت کہیں بھی اور کسی بھی ناخوشگوار صورتحال کے نتیجے میں سامنے آتا ہے مثلاً جب کوئی غلط راستے (رانگ وے) سے آتے ہوئے آپ کی گاڑی سے ٹکرا جائے یا آگے سے گزر جائے، یا جب آپ طویل محنت کرنے کے بعد کوئی اسائنمنٹ تیار کریں لیکن غلطی سے کسی کے ہاتھ سے اس پر چائے یا پانی گرجائے وغیرہ۔ صحت کے ماہر ڈاکٹر مائیکل برٹن کے مطابق ”غصے کے دوران انسانی جسم میں حقیقی اور ذہنی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ غصے کے نتیجے میں انسانی جسم ہارمونز اور نیوروٹرانسمیٹر کی معمول سے زیادہ مقدار خارج کرتا ہے، جو کہ آپ کے دماغ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ غصے کے دوران انسان کا دماغ معمول سے ہٹ کر عمل کرتا ہے“۔ طبی ماہرین کبھی کبھار غصہ آجانے کو صحت مند قرار دیتے ہیں لیکن ہر وقت غصہ میں رہنا گھریلو یا سماجی تعلقات کے لیے ہی نہیں بلکہ آپ کی ذہنی اور جسمانی صحت کے لیے بھی نقصان دہ ہے۔

دل کی بیماریاں

طبی ماہرین غصہ اور مخالفت کے جذبات کو دل کی بیماری کے خطرے کی ایک ابتدائی علامت قرار دیتے ہیں۔ نیدرلینڈ کی ٹل برگ یونیورسٹی کے ڈاکٹر جان ڈینولٹ کے مطابق مختلف تجزیوں سے یہ بات ثابت ہے کہ جن صحت مند افراد کو دل کا دورہ پڑا اور ایسے لوگ جن میں دورہ پڑنے سے پہلے دل کی بیماری کی علامتیں موجود تھیں، ان میں غصہ اور مخالفانہ جذبات ابتدائی علامت کے طور پر پہلے سے موجود تھے۔ نفسیاتی معاملات دل کے امراض پیدا کرنے اور پہلے سے موجود دل کی بیماریوں میں اضافے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ معالجین کو غصے اور مخالفت کے جذبات کی علامتوں پر سنجیدگی سے توجہ دینی چاہیے اور ایسے مریضوں کو نفسیاتی علاج کے لیے بھیجنا چاہیے۔

ہائی بلڈ پریشر کا سبب

ہائپرٹینشن یا ہائی بلڈ پریشر ایک ایسا مرض ہے، جو دیگر کئی امراض اور خطرات کو پیدا کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔ اگر اس بیماری سے متعلق احتیاطی تدابیر اختیار نہ کی جائیں تو اس کا انجام دماغ کی رگ پھٹنے یا دل کا دورہ پڑنے کی صورت میں بھی ہوسکتا ہے۔ غصے کے دوران انسان کا بلڈ پریشر معمول سے زیادہ بڑھ جاتا ہے، جس کے باعث دل کو خون پمپ کرنے کے لیے اضافی محنت کرنا پڑتی ہے اور وہ دباؤ کا شکار ہوجاتا ہے۔

کمزور مدافعتی نظام

مختلف تحقیقات سے ثابت ہے کہ غصہ انسان کا مدافعتی نظام کمزور کرسکتا ہے اور مدافعتی نظام کی کمزوری مختلف بیماریوں کو حملہ آور ہونے کی دعوت دیتی ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق مستقل غصہ میں رہنے کی عادت قوت مدافعت کو آہستہ آہستہ ناکارہ بنانے کا سبب بنتی ہے۔

ہاضمہ کیلئے نقصان دہ

غصہ انسان کی ذہنی اور قلبی صحت پر ہی نہیں بلکہ اس کے نظام انہضام پر بھی بری طرح اثر انداز ہوتا ہے۔ ہارورڈ میڈیکل اسکول کی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ مستقل غصہ کرنے والے لوگوں کا نظام ہضم درست طور پر کام کرنا چھوڑ دیتا ہے، جس کی وجہ سے نہ صرف ان کی صحت متاثر ہوتی ہے بلکہ خوراک میں بھی کمی آتی ہے۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

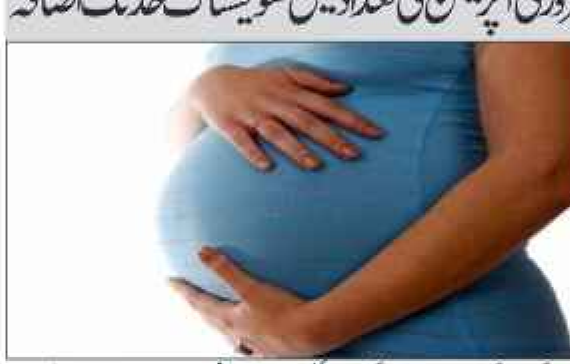
بچے ماضی کے مقابلے جلد بالغ ہونے لگے

یورپی ملک ڈنمارک کے سائنسدانوں کی جانب سے کی جانے والی ایک حالیہ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ اب بچے ماضی کے مقابلے جلد ہی بالغ ہو رہے ہیں۔ علاوہ ازیں تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی کہ بچوں کے بالغ ہونے کی عمر میں ہر سال کمی واقع ہورہی ہے، یعنی کہ وہ کم عمری میں بالغ ہو رہے ہیں۔ اگرچہ ماضی میں بھی بچوں کے بالغ ہونے کی عمر کے حوالے سے متعدد تحقیقات کی جا چکی ہیں، جن سے یہ ثابت ہوا ہے کہ بچے ماضی کے مقابلے جلد ہی بالغ ہونے لگے ہیں۔ تاہم حالیہ تحقیق میں بچوں کے جلد بالغ ہونے کی وجوہات بھی جاننے کی کوشش کی گئی۔ آکسفورڈ اکیڈمک کے سائنس جرنل 'ہیومن ری پروڈکشن' میں شائع تحقیق کے مطابق بچے اب انتہائی کم عمری میں بالغ ہونے لگے ہیں۔ رپورٹ کے مطابق ڈنمارک کی یونیورسٹی آف آرہس کے ماہرین کی جانب سے لیے گئے جائزے سے یہ بات بھی سامنے آئی کہ وہ بچے جلد ہی بالغ ہوجاتے ہیں، جن کی مائیں جلد بالغ ہوئی تھیں۔ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ بیٹوں کے بالغ ہونے کا تعلق اپنی والدہ کے بالغ ہونے سے جا ملتا ہے، ڈیٹا سے یہ بات سامنے آئی کہ جن خواتین کے ہاں ایام خصوصی جلد ہوئے، ان کے بیٹے بھی جلد ہی بالغ ہوئے۔ رپورٹ کے ماہرین نے تحقیقات کے دوران ڈنمارک کی **16** ہزار خواتین اور ان کے بچوں کے ڈیٹا اور بالغ ہونے کے اوقات کا جائزہ لیا۔ جائزے سے پتہ چلا کہ جن بچوں کی مائیں جلد بالغ ہوئی تھیں، ان کے بیٹے بھی جلد بالغ ہوئے۔ رپورٹ میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ کم عمری اور جلدی میں بالغ ہونے بچوں اور خصوصی طور پر بچیوں میں بعد ازاں ذہنی مسائل اور بیماریاں بھی پائی جاتی ہیں۔ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ دنیا بھر میں بچے ماضی کے مقابلے میں جلد بالغ ہو رہے ہیں اور ہر سال ان کے بالغ ہونے کی عمر میں کمی واقع ہورہی ہے۔ رپورٹ میں بچوں کی پیدائش، بعد ازاں وزن اور بالغ ہونے کے بعد ان میں پائی جانے والی بیماریوں اور مسائل کا بھی جائزہ لیا گیا۔ خیال رہے کہ اس وقت دنیا کے مختلف ممالک میں بچوں کے بالغ ہونے کی درست عمر کا تعین جدید تحقیقات کے باعث الگ الگ رکھا گیا ہے۔

دوا کے سائیڈ ایفیکٹس نے سر پر دوبارہ بال اگا دیئے

بوسٹن: حال ہی میں طبی سائنس کا ایک اور دلچسپ واقعہ سامنے آیا ہے کہ دائمی گنج پن کی ایک قسم 'ایلوپیشیا' میں مبتلا ایک نوعمر لڑکی کے بال اس وقت فوری طور پر اگ آئے جب اس نے ایک جلدی بیماری ایکزیما (**eczema**) کی دوا کھانا شروع کردی۔ جرنل آف امریکن میڈیکل ایسوی ایشن (جاما) میں شائع رپورٹ کے مطابق یہ لڑکی ایک طویل عرصے سے ایلوپیشیا ٹوٹالس کا شکار تھی جس میں سر کے تمام بال جھڑ جاتے ہیں اور صرف چکنی جلد ہی باقی رہ جاتی ہے۔ تاہم ایکزیما کی ایک دوا نے حیرت انگیز ضمنی اثر (سائیڈ ایفیکٹ) دکھایا اور تیزی سے اس کے سر پر بال اگنے لگے۔ واضح رہے کہ ایلوپیشیا ایک لاعلاج مرض ہے جسے ”آٹوامیون“ بیماریوں میں شمار کیا جاتا ہے جس میں بدن کا دفاعی نظام ازخود بیدار ہوجاتا ہے اور کئی بیماریوں کی وجہ بنتا ہے لیکن ایکزیما کی ایک دوا سے دوبارہ بالوں کی افزائش سے خود ماہرین بھی حیران رہ گئے ہیں۔ ماہرین اب بھی پر یقین نہیں کہ یہی طریقہ ایلوپیشیا ٹوٹالس کے دیگر مریضوں کو بھی فائدہ دے سکتا ہے لیکن قابل عمل ہونے کی صورت میں اس سے گنج پن میں مبتلا لاتعداد مریضوں کو افاقہ ہوسکتا ہے۔ میساچیوسیٹس جنرل ہاسپٹل (ایم جی ایچ) کی ڈاکٹر ماریانہ میکریلیس نے کہا کہ اس لڑکی کے سر پر دو سال کی عمر کے بعد سے بال نہیں اگے تھے لیکن اب بالوں کی دوبارہ افزائش سے ہم بہت حیران ہیں کیوں کہ اس مرض کے علاج میں دیگر طریقے بھی لڑکی کو فائدہ نہیں دے سکے تھے۔ ڈاکٹروں کے مطابق یہ ایکزیما کی دوا ڈیوپی لیومیب کی جانب سے ایلوپیشیا کی شکار کسی مریض میں دوبارہ بالوں کی افزائش کا پہلا واقعہ ہے لیکن طبی تاریخ اتفاقی اور حادثاتی طور پر دریافت ہونے والی دواؤں سے بھری پڑی ہے جن میں ویلیم سے لے کر ویاگرا تک شامل ہیں۔

بچوں کی پیدائش کیلئے غیر ضروری آپریشن کی تعداد میں تشویشناک حد تک اضافہ



طبی تحقیق کے مطابق بعض ممالک میں بچوں کی پیدائش کے لیے غیر ضروری آپریشن کی تعداد میں گزشتہ **15** برسوں کے دوران 'خطرناک' حد تک اضافہ ہوا ہے۔ برطانوی نشریاتی ادارے 'بی بی سی' کی رپورٹ کے مطابق میڈیکل جریدے دی لینسیٹ کے مطابق سال **2000** میں تقریباً **1** کروڑ **60** لاکھ سیزیرین آپریشن ہوئے اور **2015** میں ان آپریشنز کی تعداد بڑھ کر **2** کروڑ **97** لاکھ تک پہنچ گئی۔ رپورٹ کے مطابق لاطینی امریکا کے ملک ڈومینکا میں **58** فیصد بچوں کی پیدائش آپریشن کے ذریعے ہوئی۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ ڈاکٹروں نے تصدیق کی کہ ہزاروں بچوں کی پیدائش میں آپریشن کی ضرورت نہیں تھی۔ اس سے قبل ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (ڈبلیو ایچ او) نے بتایا تھا کہ آپریشن کے ذریعے بچوں کی پیدائش میں **15** فیصد اضافہ ہوا۔ اگر ڈبلیو ایچ او کے بتائے گئے **15** فیصد کو حالیہ تحقیق کے تناظر میں دیکھا جائے تو تقریباً **44** لاکھ **55** ہزار بچوں کی پیدائش میں آپریشن کی ضرورت ہی نہیں تھی۔ محققین نے بتایا کہ ڈومینکا، برازیل، مصر اور ترکی میں تقریباً **50** فیصد بچوں کی پیدائش میں آپریشن ہوئے تاہم برازیل نے **2015** میں پالیسی کا اطلاق کرتے ہوئے ڈاکٹروں سے آپریشن کی تعداد میں کمی کا کہا۔ تحقیق میں امیر اور غریب ممالک کے تناظر میں بھی انکشاف کیا گیا کہ بعض حالات میں خاص طور پر افریقہ میں بچوں کی پیدائش کے وقت ضرورت کے باوجود آپریشن نہیں کیا جاتا۔ پروفیسر سینڈال نے کہا کہ سیزیرین سیکشن (آپریشن) سے خاتون میں طبی مسائل جنم لیتے ہیں اور ہر مرتبہ آپریشن کی صورت میں طبی نوعیت کے سنگین مسائل پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ ڈاکٹر نے بتایا کہ نجی ہسپتالوں یا کلینکس میں بچے کی پیدائش کی تاریخ طے ہونے کی وجہ سے ڈاکٹر اور ہسپتال کو بہتر مالی فائدہ پہنچتا ہے۔

کنیکٹیویٹی انفراسٹرکچر میں سرمایہ کاری کو برقرار رکھنے کی ضرورت ہے/ اقتصادی سروے

نئی دہلی// اقتصادی سروے 2024-25 میں کہا گیا ہے کہ موجودہ مالی سال میں کنیکٹیویٹی انفراسٹرکچر میں سرمایہ کاری کی وجہ سے کنیکٹیویٹی میں اضافہ جاری ہے اور کچھ دہائیوں کے دوران کنیکٹیویٹی انفراسٹرکچر میں سرمایہ کاری کو برقرار رکھنے کے لیے اگلے دو برسوں میں ہندوستان کی بلند شرح نمو کو برقرار رکھنے کی ضرورت ہے۔ مرکزی وزیر خزانہ نرملا سیتا رمن نے آج پارلیمنٹ میں اقتصادی سروے 2024-25 (2024-25) پیش کیا جس میں کہا گیا ہے کہ مالی سال 2025 کے دوران ٹریفک، نقل و حمل اور سڑک رابطہ کی سہولیات میں اضافہ ہوتا رہے گا۔ انہوں نے کہا کہ آنے والی دہائیوں میں ترقی کی بلند شرح کو برقرار رکھنے کے لیے ہندوستان کو بنیادی ڈھانچے میں سرمایہ کاری کرنے کی ضرورت ہے۔ سروے رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ گزشتہ سال کے مقابلے اس سال ریلوے نیٹ ورک کی توسیع میں نمایاں اضافہ ہوا ہے جبکہ رولنگ اسٹاک میں اضافہ ریکارڈ کیا گیا۔ ریلوے اسٹیشن کے بنیادی ڈھانچے پر توجہ اور انجنوں اور ٹرین کے ڈبوں کی تعداد میں اضافہ اور بہتری نے ریلوے سیکٹر میں مسافروں کی سہولیات میں نمایاں اضافہ کیا ہے۔

ہندوستانی ریلوے اپنے سگنلنگ اور حفاظتی نظام کو جدید بنا کر اور ریلوے کے وسیع نیٹ ورک میں حفاظت کو یقینی بنا کر ٹرین آپریشن کے معیار کو بہتر بنا رہا ہے۔ ریل کے سفر کو محفوظ بنانے کے لیے مختلف انتظامات کیے گئے ہیں جن میں میکینیکل سگنلنگ سسٹم کا خاتمہ، کاوچ آٹومیٹک ریلوے پروٹیکشن سسٹم، الیکٹرانک انٹر لاکنگ، آٹومیٹک بلاک سگنلنگ اور الیکٹرانک انٹر لاکنگ کے لیے سنگل ڈیزائن آٹومیشن جیسی چیزیں شامل ہیں۔ سروے کے مطابق ریل نظام میں کثیر جہتی ملٹی ماڈل کارگو ٹرمینلز (جی سی ٹی) قائم کیے جا رہے ہیں۔ 31 اکتوبر 2024 تک 91 کثیر جہتی ملٹی ماڈل کارگو ٹرمینلز اور 234 سائٹس کی منظوری دی گئی۔ صفر کاربن کے اخراج کے مقصد کے لیے انڈین ریلوے نے 2029-30 تک 30 گیگاواٹ قابل تجدید توانائی کا ہدف مقرر کیا ہے۔ جس کے لیے اکتوبر 2024 تک 375 میگاواٹ سولر انرجی اور 103 میگاواٹ ونڈ انرجی مقرر ہے۔ سروے میں کہا گیا ہے کہ پی ایم گتی شکتی پورٹل پر دکھائے گئے تین ریلوے راہداریوں کے تحت 11.17 لاکھ کروڑ روپے کے 434 پروجیکٹوں کو منظوری دی گئی ہے۔

پبلک پرائیویٹ پارٹنرشپ ماڈل کے تحت، 7 1 پروجیکٹ (16,434 کروڑ روپے کی مالیت) مکمل ہو چکے ہیں اور فی الحال 8 پروجیکٹ (16,614 کروڑ روپے کی) پر کام جاری ہے۔ اپریل اور اکتوبر 2024 کے درمیان نئی وندے بھارت ٹرینوں کے 17 جوڑے ہندوستانی ریلوے کے نیٹ ورک میں شامل کیے گئے ہیں اور 228 کوچز تیار کیے گئے ہیں۔ پورٹ شپنگ اور اندرون ملک آبی نقل و حمل کے شعبے کے بارے میں سروے میں کہا گیا ہے کہ مالی سال 2025 میں بندرگاہوں کی صلاحیت میں اضافہ ہوا ہے، جس سے آپریشنل کارکردگی میں بہتری آئی ہے اور ملک کی بڑی بندرگاہوں پر اوسطاً کنٹینر کی آمدورفت میں کمی آئی ہے۔ مالی سال 2024 میں یہ 48 گھنٹے 1 منٹ تھا جو مالی سال 2025 (اپریل تا نومبر) میں 30 گھنٹے 4 منٹ تک پہنچ گیا۔ اس شعبے میں کی گئی اصلاحات میں کہا جاتا ہے کہ مرکزی حکومت نے پبلک پرائیویٹ پارٹنرشپ کے تحت 69 ہزار 800 کروڑ روپے کی لاگت کے 98 پروجیکٹوں کو منظوری دی ہے جن میں 23 مشترکہ پروجیکٹ بھی شامل ہیں۔ اس کے علاوہ پی پی پی کی 38 ہزار کروڑ روپے کی سرمایہ کاری سے وادھون پورٹ پروجیکٹ تیار کیا جا رہا ہے۔ اس وقت 41 ہزار 480 کروڑ روپے کی لاگت کے 56 پروجیکٹ چل رہے ہیں، جس سے بندرگاہ کی صلاحیت میں تقریباً 550 ملین ٹن سالانہ (ایم ٹی پی اے) کا اضافہ ہوگا۔ رپورٹ کے مطابق اکتوبر 2024 کے دوران لوتھل میں 14 گیلریوں کے ساتھ ایک میوزیم سمیت نیشنل میری ٹائم ہیریٹیج کمپلیکس کی منظوری دی گئی، جس میں سب سے اونچا لائٹ ہاؤس میوزیم، ہندوستانی بحریہ کی ایک وسیع گیلری اور ایک خصوصی تفریحی پارک شامل ہے۔ اسی طرح، بحر ہند میں عظیم نکوبار جزیرے کی گلیتھیا بے میں ایک بین الاقوامی کنٹینر ٹرانس شپمنٹ پورٹ کا منصوبہ بنایا گیا ہے۔ اس پروجیکٹ کا مقصد ہندوستانی مشرقی ساحلی بندرگاہوں اور پڑوسی ممالک کے ساتھ ٹرانس شپمنٹ کو فروغ دینا ہے۔ ارن واٹر ویز پروجیکٹ کے تحت 1303 کروڑ روپے کے پروجیکٹوں پر کام ہو رہا ہے اور فی الحال 30 میں سے 16 پروجیکٹ مکمل ہو چکے ہیں۔ ان ترقیاتی کاموں سے 35 لاکھ مسافروں کو فائدہ ہوا ہے اور 5 لاکھ گاڑیوں اور سازوسامان کی آمدورفت میں سہولت ہوئی ہے۔ ہندوستان شمال مشرقی خطے میں اپنی گزرگاہوں کے رابطے کو تیزی سے بڑھا رہا ہے۔ اس کے لیے بنگلہ دیش میں آبی گزرگاہوں کی ترقی میں 80 فیصد حصہ ڈالا جا رہا ہے اور 305 کروڑ روپے کا ایک منصوبہ ہے۔ برہم پتر اور باراک ندیوں اور ہند-بنگلہ دیش پروٹوکول روٹ کی ترقی کے لیے ہندوستان 1,100 کروڑ روپے کی سرمایہ کاری کر رہا ہے۔ روڈ ٹرانسپورٹ سیکٹر کے حوالے سے اکنامک سروے، رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ ہندوستان کا کل روڈ نیٹ ورک 63.4 لاکھ کلومیٹر ہے جس میں 1 لاکھ 46 ہزار 195 کلومیٹر کا نیشنل ہائی وے نیٹ ورک بھی شامل ہے۔ نیشنل ہائی وے نیٹ ورک ہندوستان میں روڈ ٹرانسپورٹ کی ریڑھ کی ہڈی ہے۔

مالی سال 2025-26 میں خوردہ مہنگائی تقریباً چار فیصد تک کم ہو جائے گی

نئی دہلی// حکومت کی طرف سے آج پارلیمنٹ میں پیش کیے گئے مالی سال 2024-25 کے اقتصادی سروے میں کہا گیا ہے کہ مالی سال 2025-26 میں ہندوستان میں خوردہ مہنگائی تقریباً نیچے آجائے گی۔ ریزرو بینک آف انڈیا کے ذریعے طے کردہ مہنگائی کی تخمینی سطح چار فیصد کا ہدف رواں مالی سال 2024-25 میں اپریل سے دسمبر تک مہنگائی 4.9 فیصد پر آگئی ہے۔ مالیات اور کارپوریٹ امور کی وزیر نرملا سیتا رمن کے ذریعہ پیش کردہ اقتصادی سروے میں کہا گیا ہے "چیلنجوں کے باوجود ریزرو بینک آف انڈیا اور بین الاقوامی مالیاتی فنڈ کے تخمینوں کے مطابق ملک کی ساری قیمتوں میں افراط زر کو چار فیصد تک محدود رکھنے کا ہدف ہے۔ جو مالی سال 2025-26 مزید بڑھے گا۔ سروے میں ریزرو بینک آف انڈیا کے تخمینہ کا ذکر کیا گیا ہے کہ اگلے مالی سال میں افراط زر 4.2 فیصد رہے گا۔ بین الاقوامی مالیاتی فنڈ نے مالی سال 2024-25 میں ہندوستان کے لیے افراط زر کی شرح 4.4 فیصد اور مالی سال 2025-26 میں 4.1 فیصد رہنے کا اندازہ لگایا ہے۔ اقتصادی سروے نے تجویز کیا ہے کہ دالوں، تیل کے بیجوں، ٹماٹروں اور پیاز کی پیداوار بڑھانے کے لیے آب و ہوا کے موافق قسمیں تیار کرنے کے لیے مرکوز تحقیق کی ضرورت ہے۔ سروے میں کسانوں کو زرعی مشق کی بہتر تربیت اور غذائی اجناس کی بڑھتی ہوئی قیمتوں پر نظر رکھنے کے لیے اعلیٰ تعدد پر اس مانیٹرنگ ڈیٹا کے استعمال کی بھی تجویز پیش کی گئی ہے۔ سروے میں کہا گیا ہے کہ حکومت کے مختلف اقدامات اور مانیٹری پالیسی اقدامات کی وجہ سے ملک میں خوردہ افراط زر مالی سال 2023-24 میں 5.4 فیصد سے کم ہو کر مالی سال 2024-25 (اپریل تا دسمبر) میں 4.9 فیصد پر آگیا ہے۔ مالی سال 2023-24 اور موجودہ مالی سال 2024-25 (اپریل تا دسمبر) کے درمیان نان فوڈ، غیر ایندھن کی افراط زر میں 0.9 فیصد کی کمی آئی ہے۔ اقتصادی سروے میں کہا گیا ہے کہ حکومت کے انتظامی اقدامات جیسے اشیائے خوردونوش کے بفر اسٹاک میں اضافہ، اشیائے خوردونوش کو اوپن مارکیٹ میں جاری کرنا اور سپلائی میں کمی کی صورت میں درآمدات میں نرمی مہنگائی کو مستحکم رکھنے میں مددگار ثابت ہوئی ہے۔ اقتصادی سروے میں کہا گیا ہے کہ ملک کی اشیائے خوردونوش کی افراط زر کچھ غذائی اشیاء جیسے سبزیوں اور دالوں کی وجہ سے ہوئی ہے۔ سبزیوں اور دالوں کی قیمتوں نے بنیادی طور پر مالی سال 2024-25 میں اپریل سے دسمبر تک 32.3 فیصد کی کل افراط زر کو متاثر کیا۔ ان اشیاء کو چھوڑ کر رواں مالی سال اپریل سے دسمبر تک اشیائے خوردونوش کی اوسط مہنگائی 4.3 فیصد رہی جو کہ مجموعی غذائی مہنگائی 4.1 فیصد سے کم ہے۔ اقتصادی سروے میں کہا گیا ہے کہ مالی سال 2023-24 اور رواں سال میں بھی پیاز کی قیمتوں میں اضافے کا دباؤ ہے۔ اگرچہ قیمتوں کو کنٹرول کرنے کے لیے حکومت کی جانب سے فوری اقدامات کیے گئے ہیں، لیکن پیاز گزشتہ مالی سال اور رواں مالی سال (اپریل سے دسمبر) میں کم پیداوار اور محدود رسد کی وجہ سے مہنگائی کے دباؤ میں رہی۔ مالی سال 2023-24 سے کم رسد کی وجہ سے ٹماٹر کی قیمتیں بھی وقتاً فوقتاً بڑھ رہی ہیں۔ حکومت کی جانب سے سرگرم کوششوں کے باوجود، ٹماٹر کی قیمتیں اس کے خراب ہونے اور اس کی کاشت صرف چند ریاستوں تک محدود ہونے کی وجہ سے بڑھتی رہیں۔

مندروں میں 'وی آئی پی درشن کے خلاف دائر درخواست خارج

نئی دہلی// سپریم کورٹ نے ملک بھر کے مندروں میں 'وی آئی پیز (انتہائی اہم افراد) کو خصوصی درشن کی اجازت دینے کے بڑھتے ہوئے رواج کے خلاف دائر مفاد عامہ کی عرضی پر جمعہ کو سماعت کرنے سے انکار کر دیا۔ چیف جسٹس سنجیو کھنہ اور جسٹس سنجے کمار کی بنچ نے وجے کشور گوسوامی کی عرضی پر یہ کہتے ہوئے سننے سے انکار کر دیا کہ یہ عدالت اس معاملے پر ہدایات جاری نہیں کر سکتی۔ تاہم بنچ نے کہا کہ یہ بھی خیال ہے کہ اس طرح کا خصوصی سلوک (وی آئی پیز کے لیے خصوصی درشن کی سہولت) نہیں کیا جانا چاہیے۔ عرضی کو مسترد کرتے ہوئے بنچ نے کہا معاف کریں۔ ہم اس پر غور نہیں کریں گے۔ ہماری رائے ہو سکتی ہے کہ کوئی خاص ترجیح نہیں دی جانی چاہیے، لیکن یہ عدالت ہندوستانی آئین کے آرٹیکل 32 کے تحت ہدایات جاری نہیں کر سکتی۔ عدالت عظمیٰ نے 27 اکتوبر 2024 کو کہا تھا کہ وہ ملک بھر کے بڑے مندروں میں 'وی آئی پی انٹری فیس کے نفاذ کو چیلنج کرنے والی رٹ پٹیشن کی جانچ کرے گی۔ درخواست میں کہا گیا ہے کہ دیوتاؤں کے فوری درشن کرنے کے عوض میں لوگوں سے فیس لینے کا رواج معاشی طور پر پسماندہ طبقے کے عقیدت مندوں کے ساتھ امتیازی سلوک کرتا ہے۔ نیز یہ رواج آئین کے آرٹیکل 14 (مساوات کا حق) اور آرٹیکل 21 (عزت کا حق) کی خلاف ورزی کرتا ہے۔ اس عرضی میں کہا گیا ہے کہ ملک بھر کے کئی مندروں میں فیس لینے کا رواج تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ یہ فیس 400 روپے سے 5000 روپے تک ہے۔ ایسے میں جو لوگ اس فیس کو برداشت کر سکتے ہیں انہیں جلد درشن کی سہولت مل جاتی ہے، دوسری طرف عام عقیدت مندوں (جو اکثر غریب ہوتے ہیں اور مندر پہنچنے کے لیے طویل سفر کرتے ہیں) کو درشن حاصل کرنے میں کافی تاخیر کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

وزیر اعظم مودی کے دورہ امریکہ پر دونوں فریق کام کر رہے ہیں/ وزارت خارجہ

نئی دہلی// ہندوستان اور امریکہ جامع عالمی اسٹریٹجک شراکت داری کو مزید گہرا کرنے کے لئے وزیر اعظم نریندر مودی کے امریکہ کے جلد دورے کی سمت کام کر رہے ہیں۔ وزارت خارجہ کے ترجمان رندھیر جیسوال نے کہا کہ دورے کی تاریخوں پر کام کیا جا رہا ہے اور مناسب وقت پر اس کا اعلان کیا جائے گا۔ وزیر اعظم مودی اور صدر ٹرمپ کے درمیان کچھ دن پہلے ٹیلی فونک بات چیت ہوئی تھی۔ حال ہی میں، دونوں فریق وزیر اعظم کے امریکہ کے ابتدائی دورے پر کام کر رہے ہیں تاکہ ہندوستان-امریکہ جامع عالمی اسٹریٹجک شراکت داری کو مزید گہرا کیا جا سکے اور اس دورے کے لیے مخصوص تاریخیں طے کی جائیں۔ جیسوال نے آج ہفتہ وار بریفنگ میں کہا کہ ابھی بھی کام کیا جا رہا ہے اور مناسب وقت پر اس کا اعلان کیا جائے گا۔ قابل ذکر بات یہ ہے کہ ٹرمپ نے وزیر اعظم مودی کے ساتھ 'نتیجہ خیز' ٹیلی فونک بات چیت کی تھی، منگل کو وائٹ ہاؤس کے ایک بیان میں کہا گیا۔ وزیر اعظم مودی نے صدر ٹرمپ کو ان کی دوسری مدت صدارت پر مبارکباد دی۔ دونوں رہنماؤں نے امریکہ-ہندوستان اسٹریٹجک پارٹنرشپ اور انڈو پیسیفک کواڈ پارٹنرشپ کو آگے بڑھانے کے اپنے عزم پر زور دیا۔ انہوں نے وزیر اعظم مودی کے وائٹ ہاؤس کے دورے کے منصوبوں اور انڈو پیسیفک کواڈ پارٹنرشپ کے بارے میں بھی تبادلہ خیال کیا، اس سال کے آخر میں ہندوستان پہلی بار کواڈ لیڈروں کی میزبانی کر رہا ہے۔ اس ماہ کے شروع میں امریکی صدر کے طور پر حلف لینے والے ڈونالڈ ٹرمپ کو اپنا "عزیز دوست" بتاتے ہوئے پی ایم مودی نے کہا کہ ہندوستان اور امریکہ عالمی امن، خوشحالی اور سلامتی کے لیے مل کر کام کریں گے۔ دونوں رہنماؤں نے مغربی ایشیا اور یوکرین کی صورتحال سمیت عالمی مسائل پر تبادلہ خیال کیا اور عالمی امن، خوشحالی اور سلامتی کے فروغ کے لیے مل کر کام کرنے کے عزم کا اعادہ کیا۔

بھارتی سیاحوں کو جلد ہی روس میں ویزا فری اینٹری ملنا متوقع

نئی دہلی// ہندوستانی سیاح جلد ہی روس میں ویزا فری سفر کی سہولت سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں لیکن ایک اہم شرط کے ساتھ۔ نئے اصول کا اطلاق خصوصی طور پر گروپس میں سفر کرنے والوں پر ہوگا۔ ماسکو سٹی ٹورازم کمیٹی ہندوستانی حکومت کے ساتھ 'گروپ فری ویزا نظام متعارف کرانے کے لیے بات چیت کر رہی ہے، جس سے ہندوستانی مسافروں کی ایک مخصوص تعداد کو بغیر ویزا کے روس جانے کی اجازت ملے گی، جب تک کہ وہ ایک ساتھ سفر کر رہے ہوں۔ ماسکو سٹی ٹورازم کمیٹی کے چیئرمین ایوگینی کوزلوف نے تصدیق کی کہ ہندوستان کی وزارت خارجہ کے ساتھ بات چیت کا مقصد اس استثنیٰ کے لیے مطلوبہ گروپ سائز کا تعین کرنا ہے۔ انہوں نے کہا کہ سیاحوں کے ایک گروپ کے لیے روس کا ویزا فری سفر کرنے کے لیے، وزٹ دستاویز میں مخصوص نمبر کا ذکر ہونا چاہیے۔ مثال کے طور پر، چینی پروٹوکول میں، گروپوں کو 10-20 افراد پر مشتمل ہونا چاہیے۔ ہندوستان روسی سیاحت کے لیے ایک اہم بازار بن گیا ہے۔ سیاحوں کی آمد کے لحاظ سے چین کے بعد دوسرے نمبر پر ہے۔ کوزلوف نے اس بات پر زور دیا کہ ہندوستانی سیاح سفر کے دوران فراخدلی سے خرچ کرتے ہیں، اوسطاً تقریباً 2,000 امریکی ڈالر فی شخص فی سفر خرچ کرتے ہیں۔ اس نے ہندوستان کو ماسکو کی سیاحت کی کوششوں کے لیے ایک ترجیحی منڈی بنا دیا ہے۔ ماسکو کی سیاحت کی تعداد پہلے ہی متاثر کن ہے۔ 2024 کے پہلے نو مہینوں میں شہر نے 19.7 ملین زائرین کا خیر مقدم کیا، جن میں سے 61,000 ہندوستان سے آئے تھے۔

بھارت اور بنگلہ دیش کے حکام سرحد سے متعلقہ مسائل پر تبادلہ خیال کریں گے/ وزارت خارجہ

نئی دہلی// ہندوستان نے جمعہ کو کہا کہ بنگلہ دیش کے ساتھ سرحد سے متعلق مسائل پر فروری میں بارڈر سیکورٹی فورس (بی ایس ایف) اور بارڈر گارڈ بنگلہ دیش (بی جی بی) کے درمیان ڈی جی سطح کی بات چیت میں بات چیت کی جائے گی۔ ایک پریس کانفرنس میں، وزارت خارجہ امور کے ترجمان رندھیر جیسوال نے کہا کہ بات چیت 17 سے 20 فروری 2025 تک ہونے والی ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ہندوستان کو توقع ہے کہ تمام باہمی طور پر متفقہ ایم او یوز اور معاہدوں کا احترام کیا جائے گا۔ بی ایس ایف اور بی جی بی کے درمیان ڈی جی سطح کی بات چیت 17 سے 20 فروری 2025 کو نئی دہلی میں شیڈول ہے جس کے دوران سرحد سے متعلقہ مسائل پر بات چیت کی تجویز ہے۔ سرحد کی حفاظت کرنے والی افواج کے درمیان منظم مصروفیات اور سرحد کے ساتھ باہمی طور پر فائدہ مند سیکورٹی اور تجارتی انفراسٹرکچر کی تشکیل میں سہولت فراہم کرنے کے لیے یہ بات چیت ہوگی۔ گزشتہ جمعہ کو، وزارت خارجہ کے ترجمان نے بنگلہ دیش کے ساتھ جرائم سے پاک سرحد کو یقینی بنانے کے لیے ہندوستان کے عزم کا اعادہ کیا۔ بہتر حفاظتی اقدامات اور دستخط شدہ دو طرفہ معاہدوں کی پابندی کی ضرورت کو اجاگر کیا۔ یہ اس وقت سامنے آیا جب بنگلہ دیش کے قائم مقام ہائی کمشنر محمد نورال اسلام کو وزارت خارجہ کی طرف سے 13 جنوری کو ساؤتھ بلاک میں طلب کیا گیا، ایک دن بعد جب ڈھاکہ نے نئی دہلی کی سرحد پر باڑ لگانے کے کام پر تشویش کا اظہار کیا۔ انہیں بتایا گیا کہ بھارت کی طرف سے تمام پروٹوکول اور معاہدوں کو دونوں حکومتوں کے درمیان مفاہمت کے مطابق منایا جا رہا ہے۔

مودی نے امریکہ میں ہوائی حادثے پر رنج کا اظہار

نئی دہلی// وزیر اعظم نریندر مودی نے کل رات واشنگٹن میں ایک افسوسناک حادثے میں ایک مسافر طیارے اور ایک فوجی ہیلی کاپٹر کے فضا میں ٹکرانے سے ان میں سوار 67 افراد کی موت پر گہرے رنج اور غمزدہ خاندانوں سے تعزیت کا اظہار کیا ہے۔ مسٹر مودی نے ایکس پر پوسٹ میں کہا "واشنگٹن میں ہونے والے افسوسناک حادثے میں جانوں کے ضیاع پر گہرا دکھ ہوا ہے۔ سوگوار خاندانوں سے ہماری تعزیت۔ ہم امریکہ کے لوگوں کے ساتھ یکجہتی کے ساتھ کھڑے ہیں۔" واضح رہے کہ امریکی ایئرلائن کا ایک طیارہ (پرواز نمبر 5342) رونالڈ ریگن واشنگٹن نیشنل ایئرپورٹ کے قریب تربیتی مشن کی پرواز کے دوران امریکی فوج کے بلیک ہاک ہیلی کاپٹر سے فضا میں ٹکرا گیا، جس کے بعد دونوں طیارے دریائے پوٹومیک میں گر گئے۔

ہریانہ کی سیاحت کو دنیا کے نقشے پر لایا جائے گا/ شیخاوت

نئی دہلی// ثقافت اور سیاحت کے مرکزی وزیر گجیندر سنگھ شیخاوت نے جمعہ کو کہا کہ ہریانہ کی شاندار تہذیب، ثقافت اور سیاحت کو عالمی سطح پر لانے کے لیے ایک ایکشن پلان تیار کیا جائے گا۔ انہوں نے 38ویں سورج کنڈ بین الاقوامی دستکاری میلے کی شان کو بڑھانے اور مستقبل میں اس تقریب میں بڑے شراکت دار ممالک کو شامل کرنے کی ضرورت پر بھی زور دیا۔ ہریانہ کے ثقافتی ورثہ اور سیاحت کے وزیر ڈاکٹر اروند شرما نے آج نئی دہلی میں ثقافت اور سیاحت کے مرکزی وزیر شیخاوت سے ملاقات کی۔ ملاقات کے دوران ڈاکٹر شرما نے شیخاوت کو 7 فروری کو فرید آباد میں منعقد ہونے والے 38ویں سورج کنڈ بین الاقوامی دستکاری میلے کے افتتاح کے لیے باضابطہ طور پر مدعو کیا۔ دونوں وزراء نے سیاحت اور ثقافتی اقدامات سے متعلق مختلف موضوعات پر بھی تبادلہ خیال کیا۔ مرکزی وزیر شیخاوت نے کہا کہ اب وقت آگیا ہے کہ ہریانہ کی سیاحت کو عالمی سطح پر ظاہر کیا جائے، جیسا کہ سورج کنڈ بین الاقوامی دستکاری میلہ کی پہچان ہے۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ مرکزی اور ہریانہ حکومتیں اس بات کو یقینی بنانے کے لیے ایک خصوصی ایکشن پلان تیار کرنے کے لیے تعاون کریں گی کہ دنیا ہریانہ کی ثقافت اور سیاحت کی فراوانی کا تجربہ کرے اور اس کی تعریف کرے۔ انہوں نے اس بات پر روشنی ڈالی کہ سورج کنڈ بین الاقوامی دستکاری میلے کی عظمت کو بڑھانے کے لیے، نمایاں ممالک کو مستقبل کے ایڈیشنز میں شراکت دار ممالک کے طور پر شامل کیا جائے گا، جس سے ثقافتی، دستکاری اور ہینڈلوم کے تبادلے کو فروغ دیا جائے گا۔ انہوں نے یہ بھی تجویز کیا کہ میلے کے پروگرام کیلنڈر کو طے کیا جائے، اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ عالمی شرکاء، فنکار اور سیاح مقررہ مدت کے دوران اپنے دوروں کی منصوبہ بندی کر سکیں۔

بھارت-اسرائیل میتری پروجیکٹ کا آغاز

یروشلم// غیر سرکاری تنظیم شارا کا اس ہفتے اپنے فلیگ شپ پروگرام انڈیا-اسرائیل میتری پروجیکٹ (IIMP) کے تحت ہندوستان سے دانشوروں، اثر و رسوخ رکھنے والوں، پیشہ ور افراد اور ماہرین تعلیم کے پہلے وفد کو اسرائیل لایا تاکہ ہولوکاسٹ کی تعلیم اور نمائش کے ذریعے بیداری اور افہام و تفہیم کو فروغ دیا جا سکے۔ اسرائیلی معاشرے کے لیے "ہمیں اس ہندوستانی وفد کی میزبانی کرنے کا اعزاز حاصل ہے۔ یہ مندوبین ابھرتی ہوئی ہندوستانی تہذیب کے عظیم تنوع اور صلاحیتوں کی نمائندگی کرتے ہیں۔ اسرائیل اور ہندوستان کے تعلقات میں بے پناہ صلاحیتیں موجود ہیں، اور اس دورے میں وہ جو علم اور تجربات حاصل کریں گے، وہ اس کی بنیاد رکھیں گے۔ شارا کا کے چیئرمین اور شریک بانی امیت ڈیری نے ہندوستان کے یوم جمہوریہ کے موقع پر دورے کے آغاز میں کہا۔ "ہم ہندوستان کے مسلم، ہندو اور عیسائی رہنماؤں کے اس سینئر وفد کی اسرائیل میں میزبانی کرنے کے لیے پرجوش ہیں۔ اگرچہ ہندوستانیوں کی اسرائیل سے عمومی وابستگی ہے اور اس کے برعکس، ہمارے معاشرے ایک دوسرے سے گہری واقفیت نہیں رکھتے اور یہ ایک موقع فراہم کرتا ہے۔ سب سے بڑی جمہوریت کے ساتھ اس تعلق پر، جو دنیا کی سب سے بڑی مسلم برادریوں میں سے ایک کا گھر ہے۔ 31 جنوری کو اختتام پذیر ہونے والے اپنے چھ روزہ دورے کے دوران، وفد نے یروشلم کے تاریخی مقدس مقامات کا دورہ کیا، ماہرین اور مختلف کمیونٹی رہنماؤں سے ملاقاتیں کیں، اسرائیلی عربوں کے ساتھ بات چیت کی اور مقامی ماہرین تعلیم اور عوامی پالیسی کے دانشوروں سے رابطہ کیا۔

بھارت اور افغانستان کی تجارت 10 ماہ میں 763 ملین ڈالر تک پہنچ گئی

نئی دہلی/ کابل// رواں شمسی سال کے پہلے دس مہینوں میں افغانستان اور بھارت کے درمیان 763 ملین ڈالر کی تجارت ہوئی۔ وزارت صنعت و تجارت کے ترجمان، اخندزادہ عبدالسلام جواد نے بتایا کہ اس کل میں سے 541 ملین ڈالر کی برآمدات ہیں۔ جواد نے مزید کہا: "افغانستان اور ہندوستان کے درمیان کے پہلے دس مہینوں میں تجارت 763 ملین ڈالر تک پہنچ گئی، جس کی برآمدات 541 ملین ڈالر اور درآمدات مجموعی طور پر 222 ملین ڈالر ہیں۔ افغانستان کی بھارت کو برآمد ہونے والی اہم اشیاء میں خشک انجیر، ہینگ، زعفران، کشمش، زیرہ اور بادام شامل ہیں۔" پاکستان اور ایران کے بعد بھارت افغانستان کا سب سے بڑا تجارتی شراکت دار ہے۔ دونوں ممالک کے درمیان تجارت کراچی، چابہار، واہگہ اور بندر عباس جیسے ٹرانزٹ راستوں سے ہوتی ہے۔ دریں اثنا، افغانستان چیمبر آف کامرس اینڈ انویسٹمنٹ (اے سی سی آئی) ہندوستانی منڈیوں کو افغان مصنوعات کے لیے ایک سازگار مقام کے طور پر دیکھتا ہے اور زیادہ تجارتی سہولتوں کی ضرورت پر زور دیتا ہے، خاص طور پر افغان تاجروں کے لیے کاروباری ویزا حاصل کرنے میں۔ اے سی سی آئی کے بورڈ ممبر خانجان الکوزئی نے کہا کہ ہندوستان کے ساتھ ہمارے تجارتی تعلقات مضبوط ہیں، اور اس میں مزید توسیع کے قابل ذکر امکانات ہیں۔ اگرچہ ہندوستان سے درآمدات میں کمی آئی ہے، لیکن اس کی بنیادی وجہ افغان تاجروں کے لیے کاروباری ویزوں کی کمی ہے، جس کی روک تھام انہیں تجارتی مذاکرات کے لیے بھارت جانے سے روکتا ہے۔ کچھ افغان تاجروں نے علاقائی ممالک بالخصوص بھارت کے ساتھ تجارت سے متعلق چیلنجوں سے نمٹنے کے لیے ایک وقف کمیشن کے قیام کا بھی مطالبہ کیا ہے۔ ایک کاروباری شخصیت، امید حیدری نے کہا کہ درآمدات اور برآمدات کے لیے ایک منظم طریقہ کار وضع کیا جانا چاہیے، اور تمام متعلقہ اداروں کو اکٹھا کرتے ہوئے ایک خصوصی کمیشن قائم کیا جانا چاہیے۔

سائنس مذہب کے بغیر لنگڑی ہے (دوسری قسط)

محمد آصف اقبال

موجودہ سائنسی دور میں جہاں ہر چیز کے موجود ہونے کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنا حجم رکھتی ہو ساتھ ہی اپنی شکل میں نظر بھی آتی ہو یہ کیسے ثابت کیا جائے گا کہ موسیٰ علیہ السلام سے اللہ تعالیٰ روبرو ہوا؟ اللہ نے موسیٰ علیہ السلام سے گفتگو کی اور اسی گفتگو کے نتیجہ میں قرآن حکیم میں موسیٰ علیہ السلام کا لقب کلیم اللہ آیا۔ پھر اسی مخصوص سائنسی مفروضہ کی روشنی میں یہ کیسے ثابت کیا جائے گا کہ وہ عصا جو اللہ نے موسیٰ علیہ السلام کو دیا تھا وہ اژدہا بن گیا اور اور ساحروں کے سانپوں کو نگل گیا؟ یہ بات بھی کیسے ثابت کی جائے گی کہ جب موسیٰ علیہ السلام بنی اسرائیل کو دریائے نیل پار کراتے ہوئے دوسری جانب جانے کا ارادہ رکھتے تھے، اسی وقت اللہ کا حکم ہوا کہ اپنے عصا کو اس پانی پر مارو اور وہ دو حصوں میں تقسیم ہو گیا، جیسے کہ دونوں جانب پہاڑ کھڑے ہوں، اور درمیان میں راستہ بن گیا؟ اور جب فرعون وقت اپنے لشکر کے ساتھ پیچھا کرتے ہوئے دریائے نیل میں اترا تو اللہ تعالیٰ نے دریا کے پانی کو جو دو حصوں میں تقسیم ہو گیا تھا، ملا دیا اور فرعون اور اس کا لشکر غرق ہو گیا۔ یہ بات بھی کیسے ثابت کی جائے گی کہ جب موسیٰؑ نے اپنی قوم کے لیے پانی کی دعا کی تو اللہ نے کہا کہ فلاں چٹان پر اپنا عصا مارو، چنانچہ اس میں بارہ چشمے پھوٹ نکلے اور ہر قبیلے نے جان لیا کہ کون سی جگہ اس کے پانی لینے کی ہے؟ آج 'اہل علم' اور 'روشن خیال' طبقے کا خیال ہے کہ خدا نام کی کوئی چیز ہے ہی نہیں۔ دنیا خود بہ خود وجود میں آ گئی، ایک طے شدہ نظام ہے جس کے تحت ہر چیز حرکت میں ہے، اور ایک خاص وقت میں وہ ختم ہو جاتی ہے، زندگی ایک بار حاصل ہوئی ہے اور اس کا انجام موت ہے، موت کے بعد کوئی زندگی نہیں ہے، جنت اور دوزخ کے تذکرے مذہبی دکانیں چمکانے اور عقیدت میں جاہل عوام کو مبتلا کر کے وسائل زندگی سے لطف اندوز ہونے کے لیے یہ سب جاری ہے، اور مذہب افیون ہے اس سے زیادہ کچھ نہیں۔

غالباً یہی بات فرعون وقت بھی کہتا تھا فرق صرف اتنا تھا کہ اس کا انداز بدلا ہوا تھا۔ وہ کہتا تھا کہ اے موسیٰ تمہارا خدا کہاں ہے؟ وہ نظر کیوں نہیں آتا؟ موسیٰ علیہ السلام کہتے اے فرعون میں کائنات کے مالک کی طرف سے بھیجا گیا ہوں، میرا منصب یہی ہے کہ اللہ کا نام لے کر کوئی بات حق کے سوا نہ کہوں، میں تم لوگوں کے پاس تمہارے رب کی طرف سے صریح دلیل ماموریت لے کر آیا ہوں۔ فرعون کہتا اگر تو کوئی نشانی لایا ہے اور اپنے دعوے میں سچا ہے تو اسے پیش کر۔ اس پر موسیٰ نے اپنا عصا پھینکا اور یکا یک وہ ایک جیتا جاگتا اژدھا بن گیا۔ اس نے اپنی جیب سے ہاتھ نکالا اور سب دیکھنے والوں کے سامنے وہ چمک رہا تھا۔ پھر فرعون نے سوال کیا اے موسیٰ تیرا خدا کون ہے؟ موسیٰؑ نے کہا میرا خدا وہ ہے جو موت و حیات دیتا ہے، فرعون نے کہا کہ میں بھی لوگوں کو موت و حیات دیتا ہوں۔ موسیٰؑ نے کہا میرا خدا وہ ہے جو سورج کو مشرق سے نکالتا ہے اور مغرب میں غروب کرتا ہے، تو خدا ہے تو اسے مغرب سے نکال! اور جب موسیٰؑ نے فرعون کو لاجواب کر دیا تو وہ بولا اے اہل دربار، میں تو اپنے سوا تمہارے کسی خدا کو نہیں جانتا۔ ہامان، ذرا اینٹیں پکوا کر میرے لیے ایک اونچی عمارت تو بنوا، شاید کہ اس پر چڑھ کر میں موسیٰ کے خدا کو دیکھ سکوں، میں تو اسے جھوٹا سمجھتا ہوں۔

قرآن حکیم میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ: "اے بنی اسرائیل! یاد کرو میری اس نعمت کو، جس سے میں نے تمہیں نوازا تھا اور اس بات کو کہ میں نے تمہیں دنیا کی ساری قوموں پر فضیلت عطا کی تھی۔ اور ڈرو اس دن سے جب کوئی کسی کے ذرا کام نہ آئے گا، نہ کسی کی طرف سے سفارش قبول ہوگی، نہ کسی کو فدیہ لے کر چھوڑا جائے گا، اور نہ مجرموں کو کہیں سے مدد مل سکے گی۔ یاد کرو وہ وقت، جب ہم نے تم کو فرعونیوں کی غلامی سے نجات بخشی۔ انہوں نے تمہیں سخت عذاب میں مبتلا کر رکھا تھا، تمہارے لڑکوں کو ذبح کرتے تھے تمہاری لڑکیوں کو زندہ رہنے دیتے تھے اور اس حالت میں تمہارے رب کی طرف سے تمہاری بڑی آزمائش تھی۔ یاد کرو وہ وقت، جب ہم نے سمندر پھاڑ کر تمہارے لیے راستہ بنایا، پھر اس میں سے تمہیں بخیریت گزروا دیا، پھر وہیں تمہاری آنکھوں کے سامنے فرعونیوں کو غرقاب کیا۔ یاد کرو، جب ہم نے موسیٰؑ کو چالیس شبانہ روز کی قرارداد پر بلایا، تو اس کے پیچھے تم بچھڑے کو اپنا معبود بنا بیٹھے۔ اس وقت تم نے بڑی زیادتی کی تھی، مگر اس پر بھی ہم نے تمہیں معاف کر دیا کہ شاید اب تم شکر گزار بنو۔ یاد کرو ٹھیک اس وقت جب تم یہ ظلم کر رہے تھے ہم نے موسیٰ کو کتاب اور فرقان عطا کی تا کہ تم اس کے ذریعے سے سیدھا راستہ پا سکو۔ یاد کرو جب موسیٰؑ یہ نعمت لیے ہوئے پلٹا، تو اس نے اپنی قوم سے کہا کہ "لوگو، تم نے بچھڑے کو معبود بنا کر اپنے اوپر سخت ظلم کیا ہے، لہٰذا تم لوگ اپنے خالق کے حضور توبہ کرو اور اپنی جانوں کو ہلاک کرو، اسی میں تمہارے خالق کے نزدیک تمہاری بہتری ہے"۔ اس وقت تمہارے خالق نے تمہاری توبہ قبول کر لی کہ وہ بڑا معاف کرنے والا ہے اور تم فرمانے والا ہے۔ یاد کرو جب تم نے موسیٰؑ سے کہا تھا کہ ہم تمہارے کہنے کا ہرگز یقین نہ کریں گے، جب تک کہ اپنی آنکھوں سے علانیہ خدا کو تم سے کلام کرتے نہ دیکھ لیں۔ اس وقت تمہارے دیکھتے دیکھتے ایک زبردست صاعقے نے تم کو آ لیا۔ تم بے جان ہو کر گر چکے تھے، مگر پھر ہم نے تم کو جلا اٹھایا، شاید کہ اس احسان کے بعد تم شکر گزار بن جاؤ۔ ہم نے تم پر ابر کا سایہ کیا، من و سلویٰ کی غذا تمہارے لیے فراہم کی اور تم سے کہا کہ جو پاک چیزیں ہم نے تمہیں بخشی ہیں، انھیں کھاؤ، مگر تمہارے اسلاف نے جو کچھ کیا، وہ ہم پر ظلم نہ تھا، بلکہ انہوں نے آپ اپنے ہی اوپر ظلم کیا۔ پھر یاد کرو جب ہم نے کہا تھا کہ "یہ بستی جو تمہارے سامنے ہے اس میں داخل ہو جاؤ اس کی پیداوار جس طرح چاہو مزے سے کھاؤ مگر بستی کے دروازے میں سجدہ ریز ہوتے ہوئے داخل ہونا اور کہتے، ہم تمہاری خطاؤں سے درگزر کریں گے اور نیکوکاروں کو مزید فضل و کرم سے نوازیں گے۔" مگر جو بات کہی گئی تھی، ظالموں نے اُسے بدل کر کچھ اور کر دیا۔ آخر کار ہم نے ظلم کرنے والوں پر آسمان سے عذاب نازل کیا۔ یہ سزا تھی اُن نافرمانیوں کی، جو وہ کر رہے تھے" (البقرہ:۴۷تا۵۹)۔ ان آیات میں بڑی نشانیاں ہیں غور و فکر کرنے والوں کے لیے۔ ضرورت ہے کہ موجودہ دور میں ایک بار پھر موسیٰ علیہ السلام، بنی اسرائیل اور فرعون سے متعلق قرآن میں درج شدہ آیات کو موضوع بحث بنایا جائے۔

قرآن حکیم میں تمام پیغمبروں کی نسبت موسیٰ علیہ السلام کا واقعہ زیادہ آیا ہے۔ تیس سے زیادہ سورتوں میں موسیٰ علیہ السلام و فرعون کا تذکرہ ہے وہیں بنی اسرائیل کے واقعہ کی طرف سو مرتبہ سے زیادہ اشارہ ہے۔ عبرانی بائیبل کے مطابق، موسیٰ ایک مصری شہزادے تھے جو بعد میں مذہبی رہنما اور شارح رہنما بن گئے تھے اور جنھیں توریت حاصل ہوئی۔ یہودیت میں ان کو سب سے اہم پیغمبر تصور کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ان کو مسیحیت، اسلام اور بہائیت کے ساتھ ساتھ دوسرے ابراہیمی مذاہب میں بھی اہم پیغمبر سمجھا جاتا ہے۔ دوسری جانب موجودہ دور میں جو سائنسی نظریات موجود ہیں ان میں غالب اکثریت اُن سائنسی دانوں کی ہے جو یہودیت اور عیسائیت کے علمبردار ہیں۔ اور ان میں اکثریت اُن کی ہے جو مذہبی عقائد کو سائنسی مفروضوں سے موازنہ کرتے وقت نظر انداز کرنے کے قائل ہیں۔ پھر سوال یہ ہے کہ جس مذہب کے وہ پیروکار ہیں اس کی ان کی نظر میں کیا اہمیت ہے؟ ان مذہبی عقائد کو وہ سائنسی بنیادوں پر کس طرح صحیح ثابت کر سکیں گے جو سائنس صرف حجم اور شکل پر یقین رکھتی ہے؟ کیا وہ مذہب کو حقیقت میں تسلیم نہیں کرتے۔

حضرت بلال حبشی رضؓ

ڈاکٹر ساجد خاکوانی

ابوعبداللہ حضرت بلالؓ حبشی، افریقی نسل کے اولین مسلمانوں میں سے ہیں جو محسن انسانیت ﷺ کے دست مبارک پر مشرف بہ اسلام ہوئے اور سابقون الاولون اصحاب نبی ﷺ میں ان کا شمار ہوا۔ آپ کے والد کا نام "رباح" اور والدہ محترمہ "حمامہ" تھیں۔ ان کے والدین بنیادی طور پر افریقہ کے خطے حبشہ جسے آج کل "ایتھوپیا" کا ملک کہا جاتا ہے وہاں کے رہنے والے تھے۔ حضرت بلال کی پیدائش مکہ مکرمہ میں ہی ہوئی، امت مسلمہ میں "موذن نبوی" ان کی اول و آخر شناخت ہے۔ حضرت ابوبکر صدیقؓ نے خرید کر آزاد کیا اور پھر ساری عمر جوار نبوی ﷺ میں بسر کی۔ حضرت بلالؓ کو محسن انسانیت ﷺ کا اس قدر قرب میسر آیا کہ جملہ ضروریات نبوی ﷺ حضرت بلال کی ہی ذمہ داری تھی۔ آپ کا شمار اصحاب صفہ میں بھی ہوتا ہے۔ محسن انسانیت ﷺ نے حضرت بلال کو اولین موذن اسلام بنایا، انہیں آذان سکھائی، الفاظ و حروف کی صحیح ادائیگی کا طریقہ سمجھایا اور پھر انہیں "سیدالموذنین" کا لقب بھی مرحمت فرمایا۔

قریش کا ایک نامور سردار امیہ بن خلف اسلام کا بدترین دشمن تھا، اس کے غلاموں میں سے حضرت بلال بن رباح نے جب اسلام کی تعلیمات سے آگاہی حاصل کی اور ملاقات نبوی سے بہرہ مند ہوئے تو دولت ایمان سے قلب مبارک منور ہو گیا تاہم ایک مختصر مدت تک اپنے ایمان کو پردہ اخفا میں رکھا، لیکن آخر کب تک؟؟ نور ایمان کی چندھیائی ہوئی روشنی نے ان کے آقا امیہ بن خلف کی آنکھوں کو اندھا کر دیا اور مصائب و آلام اور ابتلا و آزمائش کا ایک پہاڑ ان پر ٹوٹ گرا۔ صحرائے عرب کی تپتی ریت روزانہ کی بنیاد پر ان کی میزبان تھی، عشق نبی ﷺ سے بھرپور سینے پر بھاری بھرکم پتھر کا وزن اس آزمائش کی بھٹی میں حضرت بلال کو کندن بناتا تھا اور زنجیروں میں جکڑی ہوئی رات 'احد، احد' کے سبق کو پختہ تر کرتی چلی جاتی تھی۔ کوڑے مارنے والے تھک جاتے اور باریاں بدل لیتے تھے، کبھی امیہ بن خلف اور ابوجہل اور پھر کوئی اور لیکن حضرت بلالؓ کی پشت سے دروں کی آشنائی دم توڑنے والی نہ تھی، خون اور پسینہ باہم اختلاط سے جذب ریگزار ہوتے گئے یہاں تک کہ رحمۃ اللعالمین ﷺ تک کسی مہربان نے داستان عزم و ہمت و صبر و استقامت روایت کر ڈالی۔ محسن انسانیت ﷺ نے حضرت ابوبکر صدیقؓ کو روانہ کیا، انہوں نے امیہ بن خلف کو شرم دلانے کی ناکام کوشش کی اور پھر ایک مشرک حبشی لیکن صحت مند غلام کے عوض حضرت بلال کو خرید کر آزاد کر دیا۔

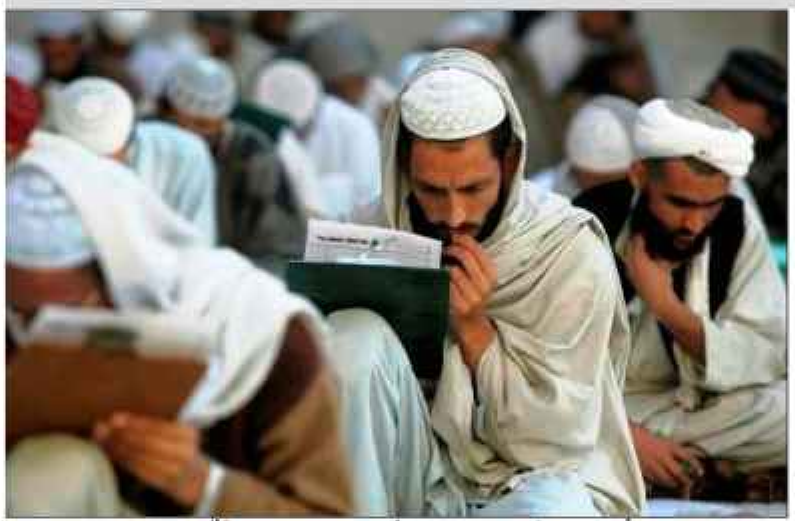
مدنی زندگی کے آغاز میں ہی جب ایک موذن کی ضرورت پیش آئی تو محسن انسانیت ﷺ کی نگاہ انتخاب سیاہ رنگت کی حامل اس ہستی پر پڑی جس کے چہرے سے پھوٹنے والی حب نبوی ﷺ کی کرنوں سے آفتاب بھی ماند پڑ جاتا تھا۔ حضرت بلال فجر کی آذان سے پہلے ہی مسجد نبوی کے پڑوسی مکان، جو بنی نجار کی ایک خاتون کی ملکیت تھا، اس کی چھت پر بیٹھ جاتے اور وقت کے آغاز پر آذان دیتے، جس کے بعد سب مسلمان مسجد میں جمع ہو جاتے تھے۔ حضرت بلال کا سارا دن محسن انسانیت ﷺ کے ساتھ ہی گزرتا تھا، خاص طور پر جب مسجد قبا جانا ہوتا تو وہاں بھی حضرت بلالؓ ہی آذان دیتے جس سے قبا کے مکینوں کو محسن انسانیت ﷺ کی آمد کی اطلاع ہو جاتی تھی۔ قربت نبوی ﷺ کے فیض نے حضرت بلالؓ کو خازن نبویؐ بھی بنا دیا تھا چنانچہ جب کبھی کوئی سائل دست سوال دراز کرتا تو اسکو موذن اسلام کی طرف بھیج دیا جاتا اور حضرت بلال محسن انسانیت ﷺ کے ایما پر حسب ضرورت و حسب توفیق سائل کی معاونت فرما دیتے تھے۔ کچھ لوگوں نے حضرت بلالؓ کے تلفظ پر اعتراض کیا کہ وہ "شین" کو "سین" کے کر ادا کرتے ہیں لیکن ان کا اعتراض بارگاہ رسالت مآب سے مسترد کر دیا گیا۔ ایک بار محسن انسانیتؐ نے پوچھا "بلال ایسا کیا عمل کرتے ہو کہ میں نے جنت میں تمہارے قدموں کی چاپ سنی ہے؟؟" حضرت بلالؓ نے جواب دیا کہ جب بھی وضو کرتا ہوں دو رکعت تحی الوضو کے ضرور پڑھ لیتا ہوں۔

ہجرت کے بعد حضرت بلال نے رفاقت نبوی ﷺ کا حق ادا کیا اور ہر غزوہ میں شامل رہے خاص طور پر غزوہ بدر میں اپنے سابق آقا امیہ بن خلف کو قتل کیا۔ دربار رسالتمآب میں اس سے بڑھ کر اور کیا پزیرائی ہو سکتی ہے کہ فتح مکہ کے موقع پر کبار اصحاب رسول ﷺ اور سرداران قریش کے درمیان سے آپ کو ہی حکم آذان ملا اور آپ، حضرت بلال، نے خانہ کعبہ کی چھت پر چڑھ کر آذان دی جو اس شہر اور اس گھر میں طلوع اسلام کے بعد پہلی آذان ہی نہ تھی بلکہ اعلان فتح تھا۔ ایک پسے ہوئے طبقے کے فرد کی محض تقویٰ کی بنیاد پر اس قدر عزت افزائی صرف دین اسلام کا ہی خاصہ ہے۔

وصال نبوی ﷺ کا سانحہ کل اصحاب رسول ﷺ کے لیے بالعموم جبکہ حضرت بلالؓ کے لیے بالخصوص جاں بلب تھا۔ مدینہ شہر کا گوشہ گوشہ آپ کو محسن انسانیت ﷺ کی یاد دلاتا تھا چنانچہ آپ لشکر اسامہ بن زید کے ساتھ ملک شام کی طرف سدھار گئے اور آذان دینا بند کر دی۔ ایک بار جب حضرت عمرؓ نے بیت القدس فتح کیا تو ساتھیوں کے بے حد اصرار پر امیر المومنین نے حضرت بلال سے آذان کی درخواست کی جس کو آپ نے قبول فرمایا۔ ایک بار آپ دمشق میں محو استراحت تھے کہ خواب میں زیارت اقدس ﷺ ہوئی، استفسار کیا کہ بلال ہمیں ملنے کیوں نہیں آتے!!!۔ بیدار ہوتے ہی آقائے دو جہاں کے شہر کا قصد کیا اور روضہ رسول کی زیارت کی۔ مدینہ طیبہ میں حسنین کریمین سے ملاقات ہوئی تو انہیں بے حد پیار کیا اور ان کی بلائیں لیں۔ شہزادوں نے آذان کی فرمائش کی تو یہ کیسے ممکن تھا کہ آقا کے نور نظر لخت جگر کی فرمائش کو حضرت بلالؓ جیسے محبان رسول پوری نہ کرتے۔ جب آذان کی دوسری شہادت پر پہنچے اور حسب عادت ممبر کی طرف نظر اٹھائی تو محسن انسانیت ﷺ عنقا تھے، روتے روتے بے ہوش ہو گئے۔ دوسری جانب جس جس کے کانوں میں صدائے بلالی پہنچی دور نبوت کے مناظر تازہ ہوتے گئے اور مرد و زن اپنے گھروں سے نکل نکل کر آنسوؤں کی لڑیوں کے ساتھ مسجد کی طرف ایسے کھچے چلے آئے جیسے مقناطیس کی طرف لوہے کے ذرات چلے آتے ہیں۔ یہ حضرت بلالؓ کی زندگی کی آخری آذان تھی۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

دینی مدارس اور روزگار کا مسئلہ



محمد عرفان ندیم

اس ساری صورتحال کا نتیجہ کیا نکل رہا ہے، اگر ارباب مدارس اور وفاق کے منتظمین کو اس کا اندازہ ہو جائے تو وہ سر پکڑ لیں۔ اس وقت صرف وفاق المدارس سے تقریباً دس سے پندرہ ہزار طلبا، ہر سال فارغ ہو رہے ہیں، اتنی ہی تعداد طالبات کی ہے، سر دست ہم طلبہ کی بات کرتے ہیں۔ ان دس ہزار طلبہ میں جو درس نظامی میں ماہر، حدیث و فقہ پر عبور رکھنے والے، نصوص اور متون کو سمجھنے والے اور درس نظامی میں پڑھائے جانے والے دیگر علوم و فنون پر مہارت رکھتے ہیں ان کی تعداد بمشکل ایک ہزار ہوتی ہے۔ ان میں سے بھی اگر کام کے، ٹیلنٹڈ، زمانہ شناس، عصری تعلیم سے بہرہ ور، مستقبل بین، مشنری، منظم، وقت کے پابندی، کچھ کر گزرنے والے، مطالعہ کے شوقین اور ملکی و عالمی حالات سے باخبر طلباء کی فہرست بنائی جائے تو یہ فہرست سمٹ کر صرف ایک سو طلباء پر آ جائے گی، گویا ہزاروں مدارس کی جملہ مساعی کا نتیجہ یہ ایک سو طالب علم ہیں۔ اگر بات یہیں پر ختم ہو جاتی تو اتنا دکھ نہ ہوتا مگر ان سو طلباء میں سے بھی صرف دس میں ایسے ہوتے ہیں جو اپنے کام سے جڑے رہتے ہیں، باقی ستر اسی طلباء اپنے شعبے، مشن اور خدمت دین کے جذبے کو چھوڑ کر اپنا وقت اور صلاحیتیں دیگر مقامات پر ضائع کرنے لگتے ہیں اور یوں مدارس کی دس سالہ محنت پل بھر میں ضائع ہو جاتی ہے۔ یہ سارا ٹیلنٹ اور ذہین ترین دماغ کیوں ضائع ہوتے ہیں اس کی واحد وجہ صرف اور صرف روزگار کے مسائل ہیں اور بس۔

ان سو میں سے ستر اسی طلباء کس طرح دیگر جگہوں اور مقامات پر پہنچ کر اپنا وقت اور صلاحیتیں ضائع کرتے ہیں اس کی وجہ بھی بڑی دلچسپ ہے۔ اس وقت پاکستان میں اسلامی علوم، فقہی مسائل اور جدید ریاستی قوانین کے حوالے سے کئی تعلیمی اور تحقیقی پروجیکٹ چل رہے ہیں، یہ پروجیکٹ کہاں سے آتے ہیں اس کی مختلف صورتیں ہوتی ہیں، مثلاً کبھی نام نہاد اسکالر جدید مسائل پر ریسرچ و تحقیق کے نام سے ایسے پروجیکٹ شروع کر دیتے ہیں، کہیں کوئی این جی او اس طرح کے پروگرام شروع کر دیتی ہے، کہیں مکالمہ بین المذاہب کے نام پر ایسے پروگراموں کا آغاز کر دیا جاتا ہے، کہیں انٹرنیشنل ادارے اور این جی اوز کی فنڈنگ سے ایسے پروجیکٹ شروع کر دیے جاتے ہیں اور کہیں کسی مقامی یونیورسٹی میں اس طرح کے کورسز کا آغاز کر دیا جاتا ہے۔ یہ سب تعلیمی و تحقیقی پروجیکٹس کے نام پر کیا جاتا ہے، اس کے لیے باقاعدہ اشتہار دیا جاتا ہے، طلباء کے انٹرویوز کیے جاتے ہیں اور جو ذہین ترین اور ٹیلنٹڈ اسٹوڈنٹس ہوتے ہیں انہیں اپنے اداروں میں ہائیر کر لیا جاتا ہے اور یوں مدارس کی کریم اور مغز ان جگہوں تک پہنچ جاتی ہے۔ انہیں مختلف سہولتیں، اچھا روزگار، اچھا پے پیکج اور روشن مستقبل کی نوید سنا کر مستقل طور پر اپنے ساتھ انگیج کر لیا جاتا ہے اور اس کے ساتھ ہی مدارس کی دس سالہ محنت اور ان کی ساری کہانی ختم ہو جاتی ہے۔ انڈیا میں آر ایس ایس ایسا کر رہی ہے جبکہ پاکستان میں اس کا طریقہ کار مختلف ہے، ادارہ یا طریقہ کوئی بھی ہو نتائج ایک جیسے اور ناقابل بیان حد تک پریشان کن اور افسوسناک ہیں۔

یہ تو طلباء کی بات تھی، طالبات کے مسائل ان سے ذرا الگ ہیں، سر دست انہیں روزگار کے مسائل تو نہیں مگر مجموعی طور پر طالبات کے مدارس کی کارکردگی کوئی تسلی بخش نہیں۔ ہر سال تقریباً دس سے بارہ ہزار طالبات وفاق المدارس سے فارغ ہو رہی ہیں لیکن گزشتہ بیس تیس سال سے ملکی سطح پر کوئی ایسی عالمہ اور مبلغہ سامنے نہیں آئی جس نے خواتین کی ایک بہت بڑی تعداد کو متاثر کیا ہو، ملکی سطح پر صحافت یا میڈیا میں کوئی نام پیدا کیا ہو یا دانشوری کے کسی مقام تک رسائی حاصل کی ہو۔ درس قرآن و حدیث کا کوئی نیٹ ورک قائم کیا ہو، خدمت دین کے حوالے سے کوئی قابل قدر خدمات سر انجام دی ہوں یا طالبات کے لیے کوئی دینی و دنیاوی تعلیم کا کوئی مثالی ادارہ قائم کیا ہو۔ جبکہ اس کے برعکس آپ کو بہت ساری ایسی مثالیں نظر آئیں گی جن میں آپ کو نگہت ہاشمی، طیبہ خانم اور ان جیسی کئی خواتین نظر آئیں گی جو سوسائٹی میں متحرک بھی ہیں اور اپنا وسیع حلقہ بھی رکھتی ہیں۔ دوسری طرف سماج کی صورتحال یہ ہے کہ اس وقت جس قدر دعوت و تبلیغ کی ضرورت خواتین میں ہے شاید مردوں میں اس کی اتنی ضرورت نہ ہو۔ انٹرنیٹ، موبائل، سوشل میڈیا، انڈین فلمیں، پاکستانی ڈرامہ، فحش لٹریچر، عشق و عاشقی پر مبنی فلمیں، انڈین پنجاب کی بنی پنجابی فلمیں، یونیورسٹیوں کا آزادانہ ماحول اور شادی بیاہ کے موقعہ پر ناچ گانا یہ سب وہ خرافات ہیں جنہوں نے پاکستانی سماج کو اجاڑ کر رکھ دیا ہے۔ اس ماحول اور بے لگام آزادی سے سب سے زیادہ نوجوان نسل متاثر ہوئی ہے اور اس میں بھی خواتین اور لڑکیوں کی تعداد مردوں کی نسبت کہیں زیادہ ہے۔ اگر آپ فیملی کورٹس کا ڈیٹا دیکھیں تو آپ کو نظر آئے گا لو میرج اور اس کے نتیجے میں طلاق کی شرح زمین سے آسمان پر چلی گئی ہے۔ اور اگر آپ اپنے ضلعے کے دارالامان کا جائزہ لے لیں تو آپ سر پکڑ لیں گے کہ اتنی زیادہ تعداد میں لڑکیاں گھروں سے بھاگ کر یا لو میرج کے چکر میں ناکامی کے بعد دارالامان کا رخ کرتی ہیں۔ مقصد صرف یہ ہے کہ اس وقت سوسائٹی میں جس قدر وعظ و تبلیغ کی ضرورت خواتین میں ہے مردوں میں شاید اتنی نہ ہو لیکن مجال ہے کہ کسی نے اس بارے میں سوچا ہو، ہزاروں طالبات میں سے دس بیس ہی ایسی تیار کر کے نکال دی جاتی جو سماج میں اپنا تاثر قائم کرتی، درس قرآن و حدیث کا سلسلہ شروع کرتی اور دعوت و تبلیغ کا کوئی موثر نیٹ ورک قائم کرتی۔ اگر اس مسئلے پر تھوڑی سی بھی توجہ دی جاتی تو موجودہ سماج کی کم از کم یہ حالت نہ ہوتی جو آج ہے۔ میں خود ایک گناہگار انسان ہوں، میں سر تا پیر گناہوں میں لتھڑا ہوا ہوں اور میرا وجود دھرتی پر بوجھ ہے۔ میں خود کچھ نہیں کر سکتا لیکن میں کم از کم امت اور قوم کی اس پستی کو محسوس ضرور کر سکتا ہوں، میں اپنا درد اور کرب بڑوں اور متعلقہ فریق تک ضرور پہنچا سکتا ہوں کہ شاید کسی کا عمل میرے لیے نجات کا ذریعہ بن جائے۔

ایک طرف حالات اس قدر گھمبیر اور پریشان کن ہیں اور دوسری طرف مدارس کے ذہین ترین دماغ غم روزگار کی وجہ سے غلط جگہوں پر اپنی صلاحیتیں اور وقت ضائع کر رہے ہیں۔ آخر اس صورتحال کا ذمہ دار کون ہے اور اس کی اصلاح کی کوشش کا بیڑا کون اٹھائے گا۔ جب آپ اپنے ذہین ترین دماغوں کو یوں خلاء میں کھلا چھوڑ دیں گے، انہیں اپنے ساتھ انگیج نہیں کریں گے اور ان کے روزگار کے مسائل حل نہیں کریں گے تو وہ بیچارے کدھر جائیں گے۔ پچھلے دنوں میں نے نوجوان نسل کے تنقیدی رویوں پر کالم لکھا تھا کہ کس طرح مدارس کے نوجوان بڑوں پر تنقید کا شوق پورا کر رہے ہیں۔ اس کالم کے جواب میں جو ردعمل سامنے آیا اس میں کہا گیا کہ بعض مدارس کے مہتممین کا رویہ بھی ٹھیک نہیں ہوتا۔ وہ مدارس کو اپنی جاگیر سمجھتے ہیں اور صاحبزادگان کے علاوہ کسی باصلاحیت فرد کو جگہ دینے کے لیے تیار نہیں۔ کئی باصلاحیت طلباء صرف مہتممین کے رویے سے دلبرداشتہ ہو کر مدارس کو خیر باد کہہ دیتے ہیں۔ میرے خیال میں ہمیں اب یہ فیصلہ کر لینا چاہیے کہ ہم کوئی تعلیمی ادارہ چلا رہے ہیں یا ہم نے کوئی فیکٹری یا مل کھول رکھی ہے۔ ہمیں یہ بھی ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ ہم اس وقت اکیسویں صدی میں جی رہے ہیں اور اکیسویں صدی آزادی اظہار اور سوشل میڈیا کی صدی ہے، ہم، ہمارے مدارس، مدارس کے مسؤلین اور وفاق کے منتظمین، یہ ہر وقت ہر کسی کی نگاہ میں رہتے ہیں۔ ان کی ہر ہر پالیسی اور فیصلے پر نظر رکھی جاتی ہے اور اس پر تنقید و تبصرہ کیا جاتا ہے اس لیے انہیں روایتی طرز عمل کو چھوڑ کر خود کو بدلنا ہوگا اور زمانے کے تقاضوں کے مطابق خود کو ڈھالنا ہوگا۔

معاشرے میں ایک لاکھ افراد میں صرف ایک بندہ کام کا ہوتا ہے باقی سب لکیر کے فقیر اور بھیڑ بکریاں ہوتی ہیں، اسی اصول کو مدارس پر اپلائی کیا جائے تو مدارس کے کام کے افراد ان کے ہاتھوں سے نکل رہے ہیں، وجہ کچھ بھی ہو لیکن نتیجہ یہی ہے۔ کاش کوئی ایسا منظم سسٹم یا ادارہ ہوتا جو ہر سال وفاق کے سالانہ امتحان سے قبل اہم مدارس کے باصلاحیت و ذہین طلباء کا ڈیٹا اکٹھا کرتا اور فراغت کے بعد انہیں اپنے ساتھ انگیج کر لیتا۔ انہیں دعوت و تبلیغ، تحقیق و تصنیف اور فقہ و افتاء کے کسی میدان میں کھپاتا اور اس کی صلاحیتوں سے فائدہ اٹھاتا۔ پہلے یہی ہوتا تھا، اکابرین ہر فارغ ہونے والے طالب علم کے بارے میں آگاہ ہوتے تھے اور اس کی صلاحیتوں کے مطابق اسے کام اور ذمہ داری سونپ دیتے تھے۔ آج مدارس سے ہزاروں طلباء فارغ ہو رہے ہیں نہ استاذ کو معلوم نہ خود طالب علم کو پتا کہ اسے کیا کرنا ہے اور اس میں کون سی صلاحیتیں موجود ہیں۔

مولانا حبیب الرحمان اعظمیؒ دارالعلوم دیوبند کے اکابر اساتذہ میں سے تھے، 1900 میں پیدا ہوئے اور 1990 میں وفات پائی۔ نامور اساتذہ ان کے شاگرد تھے، انہوں نے اس موضوع پر تفصیلی کلام کیا ہے۔ وہ لکھتے ہیں: "یہ تمام اسباب و عوامل یقیناً کسی نہ کسی درجہ میں موجود ہیں جن سے انکار کی گنجائش نہیں لیکن اسی کے ساتھ واقعہ یہ ہے کہ یہ مرض کی صحیح و مکمل تشخیص نہیں۔ اصل یہ ہے کہ کردار اور شخصیت سازی کی وہ محنت و سعی باقی نہیں رہی جو حضرات اکابر کا طرہ امتیاز رہی ہے۔ موجودہ انحطاط کی سب سے بڑی وجہ ہی یہ ہے کہ افراد سازی کی مہم سے غفلت برتی جا رہی ہے۔ عرصہ دراز سے فضلاء مدارس کو ان کی صلاحیت و حیثیت کے مطابق مشغلے نہیں دیے جا رہے بلکہ ہر نو عمر فاضل کو خلاء بسیط میں اس طرح آزاد چھوڑ دیا جاتا ہے جس کو کنٹرول کرنے والی کوئی طاقت موجود نہیں ہوتی۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ خلا میں گردش کرتا ہوا کسی ایسی سمت نکل جاتا ہے جہاں اس کی تمام علمی و فکری توانائیاں ضائع ہو جاتی ہیں۔ ایک زمانہ ہوتا تھا کہ حضرات اکابر ہر سال کے فضلاء پر گہری نظر رکھتے تھے اور ان کو حسب صلاحیت تدریسی، تصنیفی، ملی اور سماجی خدمات پر مامور فرما دیتے تھے، اس طرح صالح اور کارآمد عناصر کی تربیت کا کام انجام پاتا رہتا تھا۔ حضرت شیخ الہندؒ اور مولانا حبیب الرحمان عثمانی کے طریق تربیت کو اس کی نظر میں پیش کیا جا سکتا ہے کہ ان دونوں بزرگوں نے کس طرح افراد کی تربیت کی اور فضلاء کی صلاحیتوں کو صحیح رخ دینے کے لیے کس طرح ان پر نظر رکھی۔"

ایک اور جگہ پر لکھتے ہیں "اب صورتحال یہ ہے کہ مدارس دینیہ کی سرزمین پر جو نہال تازہ لگتا ہے یا تو جامعہ طبیہ وغیرہ میں اس کا قلم لگا دیا جاتا ہے یا معاشی استحکام کی طمع اس کو ہندوستان کے عصری اداروں اور عرب جامعات وغیرہ میں کھینچ لے جاتی ہے اور ہمارے یہاں پیدا ہونے والا ایک ایک جوہر قابل اپنی صلاحیتوں کو دوسرے میدانوں میں منتقل کر دیتا ہمیں اس کی کوئی فکر نہیں ہوتی۔ بہتر ہوگا کہ مدارس کے ذمہ دار اکابر، ماضی کے صرف بیس سال کا تفصیلی چارٹ تیار کروائیں اور یہ دیکھیں کہ مدارس سے نکلنے والے جم غفیر میں جو ہر قابل کتنے تھے، پھر یہ کہ ان میں کتنے فضلاء جامعہ طبیہ کی نذر ہو گئے، کتنوں نے اپنا سفینہ جدید تعلیم کے طوفان میں ڈال دیا اور کتنے عرب جامعات وغیرہ کی طرف پرواز کر گئے اور کتنے ایسے ہیں جو ہندوستان کے مسلمانوں کے علمی، دینی، ملی خدمات کا کام سرانجام دے رہے ہیں؟ پھر یہ کہ جو خدمت بخت و اتفاق سے ان کے سپرد ہو گئی ہے کیا وہ ان کی صلاحیتو کا صحیح استعمال ہے، نیز ہندوستان کے مسلمانوں کی خدمت میں مصروف فضلاء واقعتاً یہ کام خدمت سمجھ کر انجام دے رہے ہیں یا ایسی مجبوریاں آ گئی کہ وہ زندگی کا رخ اور نہج تبدیل نہ کر سکے۔"

مولانا مزید لکھتے ہیں: "ہمیں یقین ہے کہ اس طویل مدت میں معدودے چند فضلاء ہی امت کے ہاتھ آئے ہوں گے اور وہ بھی ایسی جگہوں پر اپنی صلاحیتوں کا استعمال کر رہے ہوں گے جو ان کے لیے موزوں نہیں۔ بس یہی ایک سب سے بڑی وجہ ہے کہ امت ان مدارس کے صحیح فائدے سے محروم ہوتی جا رہی ہے۔ اس اندوہ ناک صورتحال کو تبدیل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ مردم سازی کی مہم بڑے اہتمام سے شروع کر دی جائے۔ مدارس دینیہ سے فارغ ہونے والے باصلاحیت نوجوانوں کا انتخاب، پھر ان کی صلاحیت کے مطابق کاموں کی تفویض اور نگرانی ہی دراصل اس صورتحال کو ختم کر سکتی ہے۔ ورنہ اگر نصاب تعلیم، اساتذہ اور طلباء کی خامیوں اور مدارس کا ماحول ہی پیش نظر رہا اور اصلاح کا سارا زور بس اسی جانب رہا تو اس سے صورتحال میں کسی خاطر خواہ بہتری کی توقع نہیں کی جا سکتی۔ کتنا اچھا ہو کہ مدارس کے ذمہ دار بالخصوص بڑے مدارس کے ارباب حل و عقد اس طرف توجہ دیں اور امت کے اجڑے ہوئے گلستان میں پھر وہی بہاریں خیمہ زن ہو جائیں جن کی کمی محسوس کی جا رہی ہے۔" (جاری ہے)

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

چیری۔صحت دوست پھل

چیری ایشیا، آسٹریلیا، یورپ اور شمالی امریکا کے علاوہ دنیا کے بیشتر ملکوں میں کاشت کی جاتی ہے۔ چیری کا گودا زیادہ تر پانی پر مشتمل ہوتا ہے اس میں شکر، لحمیات (پروٹینز)، نمکیات، نامیاتی تیزاب، فینولک مرکبات، بایوفلیوونائڈز اور سرخ مواد بھی ہوتا ہے۔ جسے "انتھو سیانن" ہے ہیں۔ یہ مواد آزاد اصلیوں (فری ریڈیکلز) کو ختم کرتا ہے آزاد اصلیے جسم کی بافتوں (ٹشوز) کو نقصان پہنچاتے اور جان لیوا امراض کا سبب بنتے ہیں۔ چیری قلب کے لیے بہت مفید ہے یہ جسم کی فالتو چربی کو ختم کر دیتی ہے۔ چیری میں ایسے اجزا بھی پائے جاتے ہیں جو درد و ورم سے نجات دلانے میں مدد دیتے ہیں۔ جو مرد و خواتین جوڑوں کے درد و ورم کا شکار ہوں، انھیں چیری ضرور کھانی چاہیے۔ چیری کے گودے میں مانع تکسید جزو "میلاٹونن" بھی ہوتا ہے، جو بڑھاپے کی رفتار کو سست کر دیتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ یادداشت کو بہتر کرتا اور اچھی نیند لاتا ہے۔

سیب صحت و تندرستی کے لیے انمول نعمت

سیب اور اس کے جوس میں شامل متعدد صحت بخش غذائی اجزاء، اینٹی آکسیڈنٹ، وٹامنز متعدد بیماریوں کے خلاف موثر مزاحمت کرتے اور ان سے بچاؤ میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ نسرین شاہین: قدرت نے پھلوں میں وہ تمام ضروری اور اہم اجزاء چھپا رکھے ہیں جو انسانی صحت کے لیے بہت ضروری اہمیت کے حامل ہیں۔ پھلوں کے استعمال سے انسان کو صحت اور توانائی ملتی ہے جو لوگ باقاعدگی کے ساتھ پھل کھاتے ہیں وہ اصل میں اپنے آپ کو ہر لحاظ سے توانا رکھنے کے ساتھ ساتھ کچھ دائمی بیماریوں سے بھی خود کو محفوظ رکھنے میں کامیاب رہتے ہیں۔ پھلوں میں بہت سارے غذائی اور صحت بخش اجزاء موجود ہوتے ہیں جو انسانی جسم کی خوب اچھی طرح سے دیکھ بھال کے لیے بھی بہت ضروری ہیں۔ امراض قلب اور ہائی بلڈ پریشر: ہائی بلڈ پریشر کے باعث وزن میں اضافہ، گردے کا ایک خاص ہارمون "رینن" کی زیادتی اور انسولین میں مزاحمت (ذیابیطس سے پہلے کا مرحلہ جب جسم ہارمونز کے حوالے سے رسپانس کم دینے لگتا ہے) وغیرہ وغیرہ پیدا ہونے والی عمومی صورتحال ہیں۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ سیب کا جوس بلڈ پریشر کو کم کرسکتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ سیب کے رس میں جو تیزابی مادہ موجود ہوتا ہے وہ جسم کو بھدا فربہی مائل بنانے والے اور شریانوں کو سکیڑ دینے والے ہارمونز کی پیداوار میں کمی لانے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔ سیب کا رس وزن میں کمی کرتا ہے جس سے خون کے دباؤ میں کمی آتی ہے کہتے ہیں کہ کھانا کھانے کے بعد خون میں شوگر کی کمی ہونے لگتی ہے جس سے شوگر کی سطح تیزی سے گرنے لگتی ہے اور نتیجتاً دوبارہ شدید بھوک لگنے لگتی ہے۔ روزانہ 2-4 سیب چھ ماہ تک استعمال کرنے سے دل کی شریانوں کو بند کرنے والے کولیسٹرول LDL کی سطح میں حیرت انگیز کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس لیے امراض قلب میں مبتلا افراد روزانہ تازے سیب اور اپنی غذا میں سیب کے سرکے کا استعمال بھی ضرور کریں۔ جسم کا اکڑنا: اکثر دیکھا گیا ہے کہ عمر رسیدگی کا شکار ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کا جسم اس مزمن مرض کی وجہ سے عموماً اکڑ جاتا ہے یا ان کا کوئی عضو اکڑن کا شکار ہو جاتا ہے اور اس کی وجہ ماہرین کے مطابق جسم میں کیلشیم، میگنیشیم، پوٹاشیم اور وٹامن B اور C کی کمی ہوتی ہے اور یہ تمام غذائی اجزاء سیب میں پائے جاتے ہیں۔ سیب کے علاوہ سیب کا جوس بھی نہایت مفید ہے اس میں موجود تیزابیت معدے کی تیزابیت کو ابھارتی ہے اور کیلشیم اور میگنیشیم کو جسم میں تیزی سے جذب ہونے میں مدد دیتی ہے۔ استعمال۔ سیب کا رس 2 کھانے کے چمچے لے کر ایک گلاس پانی میں مکس کریں اور دن میں تین بار پئیں یا پھر ایک کپ گرم پانی میں 2 کھانے کے چمچے سیب کا رس مکس کر کے کسی سوتی کپڑے کو اس میں بھگوئیں اور پھر اس کپڑے کو سوجے ہوئے مسلز پر رکھ کر اوپر تولیہ رکھ دیں یا لپیٹ دیں سوجن ختم ہو جائے گی اور درد بھی جاتا رہے گا۔ دمہ کا علاج: سانس کا پھولنا، مسلسل کھانسنا اور سینہ جکڑا ہوا ہونا یہ دمہ کی علامتیں ہیں اور اس کی وجہ سے سانس کی نالیوں میں جلن اور حساسیت ہے۔

موٹاپا۔ایک بیماری

موٹاپا (Obesity) انسانی جسم کی ایک ایسی طبی حالت کا نام ہے جس میں انسانی جسم پر ضرورت سے زیادہ چربی کی تہہ چڑھ جاتی ہے، اور انسان کا وزن زیادہ ہو جاتا ہے۔ موٹاپے کی ایک اہم وجہ آگاہی کا نہ ہونا، غیر متحرک طرز زندگی، موٹاپا، بسیار خوری اور ورزش نہ کرنا شامل ہے۔ یہ مختلف غذائی خرابیوں اور نامناسب طرز زندگی سے پیدا ہونے والی پیچیدگی ہے۔ جس کی اصل اور بنیادی وجوہات میں ضرورت سے زیادہ کھانا کھانا یا غلط قسم کے کھانے کھانا جن میں غیر صحت اشیاء اور تیل، چکنائی وغیرہ کی مقدار زیادہ ہو۔ ورزش کا نہ کرنا یا ناکافی جسمانی سرگرمیاں جبکہ کچھ لوگوں میں موٹاپے کی بیماری موروثی طور پر ایک نسل سے دوسری نسل میں بھی منتقل ہوتی ہے۔ اور اکثر حالات میں کسی بیماری کی وجہ سے بھی انسان موٹاپے کا شکار ہو سکتا ہے۔

بعض حالات میں مختلف جذباتی انتشار یا ڈپریشن بھی موٹاپے کا باعث بن سکتے ہیں کیونکہ بعض افراد ڈپریشن یا ذہنی دباؤ کی حالت میں زیادہ کھاتے ہیں جو آگے جا کر موٹاپے کا باعث بنتی ہے۔ اوہائیو اسٹیٹ یونیورسٹی کی ایک تحقیق کے مطابق ذہنی دباؤ یا ڈپریشن کے شکار خواتین کا وزن ایک سال میں تقریباً چھ کلوگرام سے زیادہ بڑھ سکتا ہے کیونکہ ذہنی دباؤ کا شکار خواتین میں میٹابولزم کی رفتار سست ہوتی ہے اور روزانہ کی بنیاد پر سو کیلوریز کم استعمال ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے ایک سال میں تقریباً چھ کلوگرام (6Kg) تک وزن بڑھ سکتا ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق کچھ افراد میں مختلف ہارمونل خرابیوں یا تبدیلیوں کی وجہ سے بھی موٹاپا لاحق ہو سکتا ہے۔ اینڈوکرائن گلینڈ سے رطوبت کے اخراج یعنی ہارمون کی خرابی کی وجہ سے بھی موٹاپے کی بیماری ہو جاتی ہے۔ جبکہ تھائی رائیڈ ہارمونز کی وجہ سے اور جسم میں چکنائی کا بڑھتا ہوا تناسب بھی موٹاپے کا باعث بنتا ہے۔ اس کے علاوہ مختلف جینیاتی اسباب، پیدائشی و ذہنی پسماندگی اور ذیابیطس بھی موٹاپے کو بڑھانے کا سبب بنتے ہیں۔ Hypothalamicsyndrome اور ہائپوتھیلمس (Hypothalamus) کے زخموں اور رسولیوں کی وجہ سے بہت زیادہ کھانا (Polyphagia) اور بسیار خوری موٹاپا بڑھاتا ہے۔

ایک اور تحقیق کے مطابق بہت کم یا بہت زیادہ نیند لینے والے افراد میں بھی موٹاپے کی بیماری ہو سکتی ہے۔ کیلی فورنیا یونیورسٹی کے مطابق جو افراد پانچ گھنٹے یا اس سے کم سوتے ہیں ان میں چربی کی تہہ بڑھ جاتی ہے جس سے وزن بڑھنے کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں اور یہی حال زیادہ سونے والوں کے ساتھ بھی ہوتا ہے۔

امریکی یونیورسٹی کے مطابق جو لوگ مناسب اور صحت مند ناشتہ نہیں کرتے ہیں ان افراد میں موٹاپے کا حملہ جلد ہو جاتا ہے یا وہ لوگ جو ڈائٹنگ کے نام پر کھانا پینا چھوڑ دیتے ہیں کیونکہ کھانا ترک کرنے سے میٹابولزم سست ہو کر بھوک بڑھا دیتا ہے اور پھر انسان اگلے وقت معمول سے زیادہ کھانا کھاتا ہے جو کہ نقصان دہ ہوتا ہے۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق بچوں میں موٹاپے کی شرح بہت تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق چینی کا زیادہ استعمال، زیادہ دیر تک بیٹھ کر ویڈیو گیمز کھیلنا اور موبائل فون کا حد درجے استعمال بچوں میں بڑھتے ہوئے موٹاپے کی ایک اہم وجہ ہے۔ رپورٹ کے مطابق موٹاپے کے باعث دل کے بائیں وینٹریکل کے عضلات کا حجم 27 فیصد جبکہ دل کے عضلات بارہ فیصد تک بڑھ جاتے ہیں جو دل کی بیماری کی علامات میں شمار کیے جاتے ہیں۔ موٹاپے کے حامل زیادہ تر افراد مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق موٹاپا مختلف (Non Communicable diseases) مثلاً دل کی بیماریاں، ذیابیطس، جگر کی بیماریوں اور مختلف اقسام کے کینسر جن میں چھاتی کا سرطان (BreastCencer)، آنتوں کا کینسر، جگر کا سرطان (Liver Cancer)، خوراک کی نالی کا کینسر اور پروسٹیٹ کینسر وغیرہ کا باعث بننے کے ساتھ ساتھ فالج، پٹھے اور ٹانگوں میں سوزش اور گٹھیا کا مرض، پتے میں پتھری، خواتین میں مختلف مسائل، پیشاب کی زیادتی وغیرہ کا بھی باعث بنتا ہے۔

موٹاپے کے باعث سانس اور پھیپھڑے کی بھی مختلف بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ موٹے افراد کو ہمیشہ سانس پھولنے کی شکایت رہتی ہے۔ یہاں تک کہ معمولی سی ورزش یا جسمانی سرگرمی سے بھی ان کا سانس پھول جاتا ہے۔ ایک تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق موٹاپا انسان کی زندگی کو آٹھ سال تک کم کر کے مختلف بیماریوں کا باعث بھی بن سکتا ہے۔ تحقیق کے مطابق نوعمری میں موٹاپا صحت اور لمبی عمر دونوں کے لئے بے حد نقصان دہ ہوتا ہے۔

موٹاپے کے باعث جوڑوں کے درد جیسی بیماریاں بھی عام ہوتی جارہی ہیں جس میں موٹاپے کے باعث گھٹنوں پر وزن پڑتا ہے تو ان میں موجود گودہ کم ہونا شروع ہو جاتا ہے جو کہ درد کا باعث بھی بنتا ہے اور پھر چلنا پھرنا، اٹھنا بیٹھنا بھی مشکل ہو جاتا ہے اور پھر موٹاپے کی وجہ سے ریڑھ کی ہڈی اور گردن کے مہرے بھی کمزور ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ خوراک میں سبزیوں اور پھلوں کے استعمال کو زیادہ سے زیادہ رکھنا چاہیے۔ واشنگٹن اسٹیٹ یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق سبز رنگ کے سیبوں کا روزانہ استعمال نہ صرف پیٹ بھرنے کے احساس کو زیادہ دیر تک قائم رکھتا ہے بلکہ یہ معدے میں موجود فائدہ مند بیکٹریا کی تعداد میں بھی اضافے کا باعث بنتا ہے جو موٹاپے کے خلاف جنگ میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ ایک نئی طبی تحقیق کے مطابق روزانہ پانچ بار کھانے سے جسمانی وزن میں نمایاں کمی رونما ہوتی ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق روزانہ کے معمول یعنی ناشتے، دوپہر اور رات کے کھانے کے ساتھ ساتھ اضافی دو بار کھانے سے وزن کم کرنے میں بے حد مدد ملتی ہے۔

موسمِ سرما میں جلد کی حفاظت

سردی کے مہینوں میں خواتین اپنی جلد کی حفاظت کے لیے بہت فکر مند ہو جاتی ہیں۔ ان میں سے بہت سی خواتین پہلی بار نمی پیدا کرنے والی کریم (MOISTURIZER) کا استعمال یہ سمجھ کر شروع کر دیتی ہیں کہ انھوں نے مسئلے کا حل پا لیا ہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ موسم کوئی سا بھی ہو، جلد کی مناسب حفاظت کے لیے محض نمی پیدا کرنے والی کریم پر انحصار کر لینا کافی نہیں ہوتا۔ جلد کی صحیح معنوں میں حفاظت کے لیے آپ کو معمول بنانا پڑے گا۔ اچھی بات یہ ہے کہ اس معمول میں جو آسان طریقوں پر مشتمل ہے، صرف پانچ منٹ صَرف ہوتے ہیں اور اگر آپ نے ایسی مصنوعات کا انتخاب کیا ہے، جو معیاری ہیں اور آپ کی جلد کے لیے موزوں بھی، تو اس کے نتائج فوری طور پر نظر آنے لگیں گے۔ چہرے کی بہتری کے لیے جو کچھ بھی کیا جائے، وہ اگر سونے سے کچھ پہلے ہو تو یہ بہترین وقت ہوتا ہے، کیوں کہ آپ اپنی جلد کو میک اپ اور دن بھر میں ماحول سے جلد پر جمع ہونے والی تمام آلودگیوں سے صاف کر سکتی ہیں۔ اس کام کے لیے آپ کپڑے کے ایک صاف ٹکڑے کو گرم پانی میں ڈبو کر اپنے چہرے کے اتنے قریب لائیں کہ اس میں سے نکلتی ہوئی بھاپ چہرے کی جلد میں پیوست ہو کر مساموں کو کھول دے۔ یہ عمل ڈیڑھ منٹ تک جاری رکھیں۔ جب مسامات کھل جائیں تو گرم پانی سے اپنے چہرے اور گردن کو دھوئیں۔ جلد کی صفائی کی کسی کریم میں تھوڑا سا پانی ملا کر اسے اپنے بھیگے ہوئے چہرے پر ملیں۔ اب اپنی انگلیوں یا ایک نرم برش سے چہرے اور گردن پر گولائی میں ۳۰ سیکنڈ تک مالش کریں۔ پھر چہرے اور گردن کو نیم گرم پانی سے دھو کر تولیے سے خشک کر لیں۔ بہتر ہو گا کہ صابن کے بجائے چہرے کو صاف کرنے کے لیے کوئی ایسی کریم استعمال کریں، جو آپ کی جلد کے لیے موزوں ہو۔ آنکھوں کے گرد کی جلد نازک ہوتی ہے، اس لیے اس کی صفائی بڑی احتیاط سے کریں۔ صاف سوتی کپڑے کے ایک ٹکڑے کو گیلا کریں اور اس سے چہرے کو اچھی طرح صاف کر لیں۔ اب آپ کی جلد نمی پیدا کرنے والی کریم کے استعمال کے لیے تیار ہے۔ اب آپ منتخب کردہ نمی پیدا کرنے والی کریم اپنے چہرے اور گردن پر لگائیں۔

نمک کی کمی جان بھی لے سکتی 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 ہو سکتا ہے۔ یہ انتباہ کینیڈا میں ہونے والی حالیہ 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 ہوں 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 امراض کا باعث بن سکتا ہے۔ نمک کی کتنی مقدار صحت کے لیے محفوظ؟ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ کھانے میں نمک نہ ہو تو اس کا مزہ باقی نہیں رہتا اور ماہرین غذائیت ایک چٹکی کو صحت کے لیے مناسب قرار دیتے ہیں مگر ایک شخص کے لیے روزانہ کتنا نمک استعمال کرنا مددگار ثابت ہوتا ہے؟ ہو سکتا ہے کہ ہمیں معلوم نہ ہو کہ کتنا نمک بہت زیادہ ہے یعنی کتنی مقدار؟ کیا آپ کو معلوم ہے کہ ہمیں کتنا نمک کھانا چاہئے اور ہم کتنا کھاتے ہیں؟ طبی ماہرین کے مطابق نمک کا استعمال ترک تو کیا نہیں جا سکتا کیونکہ ہمارے خلیات سوڈیم کے ذریعے غذائی اجزاء کو ایک سے دوسری جگہ منتقل کرتے ہیں جبکہ یہ مسلز اور عصابی نظام کے کنٹرول کے لیے بھی ضروری ہے۔ اسی طرح نمک لو بلڈ پریشر کے شکار افراد کے لیے بھی انتہائی مددگار ثابت ہوتا ہے مگر اس حوالے سے توازن برقرار رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے اور تازہ پھلوں و سبزیوں سے پوٹاشیم کو حاصل کرنا زیادہ بہتر ہے۔ طبی ماہرین نے بتایا کہ بہت زیادہ نمک کا استعمال بلڈ پریشر کو بڑھاتا ہے جو امراض قلب کا باعث بن سکتا ہے۔

بچوں کا زکام روکنے کے ٹوٹکے کتنے موثر

اگر علاج نہ بھی کیا جائے تو یہ علامات ہفتے بھر میں خود بخود ختم ہو جاتی ہیں۔ مانیں نہ مانیں، بچوں کو سال میں چھ سے آٹھ دفعہ زکام ہو ہی جاتا ہے، یعنی بڑوں کے مقابلے میں دوگنا۔ کہنے کو بچوں میں بند یا بہتی ناک اور چھینکوں پر قابو پانے کے کئی نسخے ہیں، لیکن کیا ثبوت ہے کہ یہ ٹوٹکے واقعی کام کرتے ہیں؟ کسی بھی ادویات کی دکان یا سپر مارکیٹ میں چلے جائیں تو وہاں آپ کو ایسی کئی ادویات نظر آئیں گی جن کے بنانے والے دعوی کرتے ہیں کہ ان سے زکام یا ٹھنڈ لگ جانے کی علامات پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ لیکن برطانیہ سے شائع ہونے والے طبی جریدے 'برٹش میڈیکل جرنل' کا کہنا ہے کہ ڈاکٹر کے نسخے کے بغیر دستیاب ان ادویات کے موثر ہونے کا ثبوت نہ ہونے کے برابر ہے۔

نہ صرف یہ، بلکہ ان میں کچھ ننھے بچوں اور حاملہ خواتین دونوں کے لیے مناسب نہیں ہیں، مثلاً بند ناک کان کھولنے کے لیے دستیاب 'ڈی کنجسٹنٹ'۔ جریدے کا کہنا ہے کہ زکام کی علامات، جیسے گلے میں خراش، کھانسی، ناک کان بند ہو جانا، بخار اور چھینکیں، اگر ان کا کوئی علاج نہ بھی کیا جائے تو یہ علامات ہفتے بھر میں خود بخود ختم ہو جاتی ہیں۔ اور سچ یہ ہے کہ زکام کا کوئی جادوئی علاج موجود نہیں۔ ایسا کچھ نہیں کہ گولی لی اور زکام رفو چکر۔ نوزائیدہ بچوں کے امراض اور صحت اطفال کے ماہر ڈاکٹر راحل چوہدری کہتے ہیں کہ بند ناک کے لیے والدین کو چاہیے کہ وہ نمکین پانی یا 'سیلائن نیزل واش' استعمال کیا کریں۔ نمکین پانی سے یوں ناک صاف کرنے کو ناک کو سیراب کرنا یا نیزل اریگیشن بھی کہتے ہیں۔ یہ سیلائن واش ناک کے ڈراپس اور سپرے کی شکل میں دستیاب ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر چوہدری کہتے ہیں کہ یہ نمکین پانی ناک میں پھنسے ہوئے مادے کو نکال دیتا اور یوں بچوں کی ناک کھل جاتی ہے۔ ان کے بقول آپ یہ نسخہ دن میں جتنی مرتبہ چاہیں استعمال کر سکتے ہیں کیونکہ اس کے کوئی مضر اثرات بھی نہیں ہوتے۔ اس کے علاوہ، بخار کم کرنے کے لیے آپ بچوں کو 'کیلپول' کی شکل میں دستیاب پیراسیٹامول دے سکتے ہیں، اور اس سے بخار کے ساتھ ساتھ سانس لینے میں بھی بہتری آجاتی ہے۔ برطانوی محکمہ صحت کا کہنا ہے کہ بارہ سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے 'ڈی کنجسٹنٹ' مفید نہیں کیونکہ بند ناک کھولنے والی ان ادویات کے دوسرے اثرات بھی ہوتے ہیں، جیسے غنودگی اور معدے میں گڑبڑ۔ اٹھارہ سال سے زیادہ عمر کے افراد اس قسم کی ادویات استعمال کر سکتے ہیں لیکن برٹش میڈیکل جرنل کی تحقیق کے مطابق، ہمیں چاہیے کہ یہ چیزیں زیادہ سے زیادہ تین سے سات دن تک ہی استعمال کریں۔

اس قسم کے ڈی کنجسٹنٹ، ناک اور گلے کی سوزش کو کم کرتے ہیں جس سے آپ بہتر سانس لینے لگتے ہیں۔ لیکن سانس کی نالی کھولنے کے ساتھ ساتھ، ان ادویات سے سر درد اور نیند میں کمی بھی ہونے لگتی ہے اور اگر آپ بہت زیادہ عرصے تک استعمال کریں تو اس سے آپ کو مستقل ناک بند ہونے کی بیماری یا کرونک نیزل کنجیشن ہو سکتی ہے۔ ڈاکٹر چوہدری کے مطابق بچوں کو کھانسی کا شربت بھی نہیں دیا جانا چاہیے کیونکہ اس سے کھانسی تو رک جاتی ہے لیکن ناک اور گلے میں پھنسا ہوا فاسد مادہ بھی خارج نہیں ہوتا۔ اور جہاں تک سوال ہے اینٹی بائیوٹکس کا، تو اس قسم کی ادویات کا زکام پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اینٹی بائیوٹک صرف اسی صورت میں کام کرتی ہیں جب آپ کو بیکٹیریا سے ہونے والی انفیکشن ہو، عام زکام نہیں۔ اس کے علاوہ برطانوی محکمہ صحت کے مطابق بچوں کو ویپر رب اور ناک منہ میں بھاپ بھی نہیں لینی چاہیے۔ گھریلو نسخے کیسے ہوتے ہیں؟ جہاں تک سوال زکام کے گھریلو نسخوں کا ہے، تو اس سلسلے میں سائنسی تحقیق واقعی بہت محدود ہے۔

جوڑوں کے اذیت ناک درد سے بچیں

پاکستان سمیت دنیا بھر میں آج گٹھیا یا جوڑوں کے درد کی بیماری سے بچاؤ اور آگاہی کا عالمی دن منایا جا رہا ہے۔ آرتھرائٹس نامی اس بیماری کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں جن میں کسی حادثے کے نتیجے میں چوٹ لگنا، میٹابولک نظام کی خرابی، بیکٹریل اور وائرل انفیکشن کے بالواسطہ یا بلاواسطہ اثرات اور کیلشیم کی کمی شامل ہیں۔ آرتھرائٹس یا جوڑوں کا درد ایک عام مرض ہے جس کی کئی اقسام ہیں۔ گٹھیا میں بدن کے مختلف جوڑوں پر سوزش ہو جاتی ہے اور اس کا درد شدید ہو سکتا ہے۔ یہ مرض طویل عرصے تک مریض کو شدید تکلیف میں مبتلا رکھتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق گٹھیا کا مرض مرد و خواتین اور بچوں کو کسی بھی عمر میں اپنا شکار بنا سکتا ہے۔ مرض کی علامات: گٹھیا کے درد کی عام علامات میں شدید درد، سوجن، جوڑوں میں حرکت کی طاقت کم ہو جانا اور ان کے حرکت کرنے میں فرق آجانا شامل ہیں۔ ان علامات کے ساتھ بعض مریض کو بخار، وزن میں تیزی سے کمی اور تھکاوٹ کا سامنا بھی ہوتا ہے۔ علاج: اگر ابتدائی مراحل میں اس مرض کی تشخیص کر لی جائے تو نہ صرف آسانی سے اس پر قابو پایا جا سکتا ہے بلکہ دیگر اعضا کو بھی مزید نقصان سے بچایا جا سکتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق اس سے نجات کے لیے سب سے آسان ترکیب جوڑوں کو متحرک رکھنا ہے۔ آسان ورزشیں (معالج کے مشورے کے مطابق) اس بیماری میں مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ آرتھرائٹس کا شکار جوڑوں کو آرام دینے کے لیے ماہرین یوگا بھی تجویز کرتے ہیں۔ اس سلسلے میں یوگا کے ایسے پوز جن میں کمر اور گردن کو آسانی سے حرکت دی جا سکے مفید ہیں۔ جوڑوں کے درد میں سبز چائے کا استعمال بھی مفید ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق روزانہ 4 کپ سبز چائے کے استعمال سے جسم میں ایسے کیمیائی عناصر کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو جوڑوں کے درد میں مبتلا ہونے کا امکان کم کر دیتے ہیں۔ سبز چائے میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس سوجن میں کمی لانے کی صلاحیت رکھتے ہیں جس سے پٹھوں میں آنے والی توڑ پھوڑ اور درد میں نمایاں کمی آتی ہے۔ ماہرین کے مطابق ہلدی کا استعمال بھی جوڑوں کے مریضوں کی تکلیف اور سوجن میں کمی لاتا ہے۔ ہلدی کا آدھا چائے کا چمچ کھانے پر چھڑک کر روزانہ استعمال کریں۔

اومیگا تھری سے بھرپور غذائیں، چھاتی کے سرطان کے خلاف موثر

نبراسکا//ایک نئی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ سمندری غذاؤں مثلاً چکنائی والی مچھلی میں موجود اومیگا تھری فیٹی ایسڈ بریسٹ کینسر روکنے میں انتہائی مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ اس ضمن میں سامن مچھلی خاص اہمیت رکھتی ہے۔ جرنل آف میمری گلینڈ بائیولوجی اینڈ نیوپلیسیا میں شائع نئی تحقیقات کے مطابق امریکی شہر اوماہا میں واقع یونیورسٹی آف نبراسکا کی پروفیسر سرسوتی اور ان کے ساتھیوں نے یہ نیا تحقیقی کام کیا ہے۔ ان ماہرین نے چھاتی کے سرطان میں مبتلا چوہیا پر کئی تجربات کیے ہیں جس کے بہت حوصلہ افزا نتائج برآمد ہوئے۔ ماہرین نے ثابت کیا ہے کہ اومیگا تھری فیٹی ایسڈ سے بھرپور غذا نے نہ صرف سرطان زدہ چوہیاؤں کی چھاتی میں سرطانی گومڑوں کے پھیلاؤ کو روکا بلکہ ان کے زندہ رہنے کا دورانیہ بھی بڑھ گیا۔ اس سے قبل پانچ لاکھ سے زائد افراد پر کیے گئے ایک بڑے سروے سے ثابت ہوا ہے کہ چھلیوں، بیجوں، مچھلیوں اور مچھلی کے تیل میں موجود اومیگا تھری نہ صرف صحت کا انقلابی خزانہ ہے بلکہ یہ زندگی بھی بڑھاتا ہے اور قبل از وقت موت کو روکتا ہے۔ واضح رہے کہ یہ سروے مسلسل 16 برس تک جاری رہا تھا۔ نئی تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کینسر سے لڑنے کی بھرپور صلاحیت بھی رکھتا ہے، یہ جادوئی مرکب کینسر پھیلنے سے روکتا ہے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ جن چوہیاؤں کو اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کی خوراک دی گئی تھی ان کی چھاتیوں میں رسولی 50 فیصد تک کم دیکھی گئی جو ایک حیرت انگیز امر ہے۔

کینسر کے خاتمے میں اسپرین کا اہم کردار، حیران کن نتائج

نیویارک: امریکا کے طبی ماہرین نے کہا ہے کہ اسپرین کی دو گولیاں کینسر کے خاتمے میں معاون ثابت ہو رہی ہیں اور اس کے استعمال سے مرض ختم ہو جاتا ہے۔ تفصیلات کے مطابق امریکا کے ماساچیٹس جنرل اسپتال کے ماہرین نے مختلف بیماریوں کے لیے استعمال ہونے والی گولی 'اسپرین' کے نتائج دیکھنے کے لیے تحقیقاتی مطالعہ کیا۔ ماہرین کے مطابق دنیا بھر میں مختلف بیماریوں کی وجہ سے ہونے والی اموات میں دوسری بڑی بیماری جگر کا کینسر ہے، متاثرہ شخص میں جب مرض کی تشخیص ہوتی ہے تو وہ ایک سال سے بھی کم عرصہ زندہ رہتا ہے۔ تحقیق کے دوران جگر کے کینسر میں مبتلا مریضوں کو روزانہ 325 ایم جی کی گولیاں دیں جس کے بعد ان کے جسم سے اس بیماری کے وائرس میں کمی ہوئی۔ تحقیقاتی ماہرین کا کہنا ہے کہ کینسر کے وہ مریض جن کی بیماری کی تشخیص دوسرے مرحلے میں ہوئی وہ اگر روزانہ دو اور ہفتے میں کم از کم پانچ گولیاں استعمال کریں تو موذی مرض ان کے جسم سے ختم ہو سکتا ہے۔ پروفیسر سیمون کا کہنا ہے کہ جگر کے کینسر کی ویسے تو کئی وجوہات ہیں مگر ہیپاٹائٹس بی اور سی یا پھر شراب نوشی کی عادت اس کی بڑی وجہ ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ اسپرین میں ایسی صلاحیت موجود ہے جو کینسر کے وائرس سے لڑتی ہے اور متاثرہ شخص کو اس بیماری سے بچاتے ہوئے اسے صحت مند زندگی کی طرف لوٹاتی ہے۔ سیمون کہتی ہیں کہ 'اسپرین' کا استعمال طبیب کے مشورے کے بعد ہی کیا جا سکتا ہے کیونکہ اگر یہ کوئی شخص اسے روزانہ کھائے گا تو اس کے جسم سے خون رسنا شروع ہو سکتا ہے، یہ خون اور جگر کے خطرناک سرطان کی نشاندہی ہے۔ تحقیق میں ایک لاکھ 70 ہزار سے زائد مریضوں کی تفصیلات اکٹھی کی گئیں جو 30 سال سے موذی مرض میں مبتلا تھے، متاثرہ افراد نے جب اسپرین کھائی تو 49 فیصد کا مرض کم یا ختم ہوا جبکہ 59 فیصد ایسے بھی لوگ سامنے آئے جو پانچ برس سے اس گولی کو باقاعدگی سے استعمال کر رہے تھے اور اب وہ صحت مند زندگی گزار رہے ہیں۔

باقیات

101

جائے تاکہ ملی ٹنٹوں کا خوف نہ ہو۔انہوں نے سیکورٹی گرڈ کے کام کاج کا جائزہ لیا۔ذرائع نے بتایا کہ میٹنگ میں جموں کشمیر کی مجموعی سیکورٹی صورتحال کے ساتھ ساتھ ترقیاتی کاموں کی رفتار بھی زیر غور آئی۔اس موقعہ پر میٹنگ سے خطاب کرتے ہوئے امیت شاہ نے اعلیٰ سیکورٹی افسران کو ہدایت دی کہ وہ جموں کشمیر میں سرگرم دہشت گردوں اور ان کی حمایت کرنے والے عناصر کے خلاف سخت کارروائی کریں۔وزیر داخلہ نے کشمیر میں جاری پرامن صورتحال اور مقامی دہشت گردوں کی بھرتی کے اب تک کے سب سے کم گراف پر اپنے اطمینان کا اظہار کیا۔انہوں نے جموں و کشمیر میں لوک سبھا انتخابات کے ہموار اور پرامن انعقاد کے لئے سیکورٹی ایجنسیوں کی بھی ستائش کی جس میں لوگوں کی ریکارڈ شرکت دیکھنے میں آئی۔

102

بات پر زور دیتے ہوئے کہ فیصلہ ملک کے عوام کے ساتھ ہے، نہ کہ ان کے یا ان کی ساتھی سکینہ ایتو کے ہاتھ میں ہے۔فاروق عبداللہ نے سوالیہ انداز میں کہا "ان سے پوچھیں جو دعویٰ کرتے ہیں کہ ملی ٹنسی ختم ہو گئی ہے۔اگر ایسے واقعات ہوتے ہیں تو ان سے پوچھیں کہ ان کا دعویٰ کہاں گیا؟ وہ ہر روز پارلیمنٹ میں، پارلیمنٹ کے باہر، پہاڑوں اور ہر جگہ یہ بیان دیتے ہیں کہ عسکریت پسندی ختم ہو چکی ہے"۔انہوں نے کہا "اگر عسکریت پسندی ختم ہو گئی ہے تو اس طرح کے واقعات نہیں ہونے چاہئیں"۔عبداللہ نے سیاسی اور سماجی مسائل پر کئی سوالات کا جواب دیا، بشمول دہلی انتخابات، انڈیا بلاک، ریاست کی بحالی اور الیکٹرانک ووٹنگ مشینوں سے متعلق خدشات پر اور کہا کہ آنے والے دہلی اسمبلی انتخابات اور بی جے پی کی جیت کے دعووں کے بارے میں، عبداللہ چاہتے تھے کہ سبھی بدھ کو ہونے والے انتخابات کا انتظار کریں۔انہوں نے مزید کہا "وہ جو کہتے تھے کہ وہ جموں کشمیر میں اقتدار میں آئیں گے، آج ان کے دعوے کہاں گئے؟ لگتا ہے وہ اب خاموش ہو گئے ہیں۔فیصلہ اس ملک کے لوگوں نے کرنا ہے، فاروق عبداللہ یا سکینہ ایتو نے نہیں"۔دہلی میں کانگریس اور عام آدمی پارٹی (اے اے پی) جیسے ہندوستانی بلاک کے شراکت داروں سے بی جے پی کو فائدہ پہنچنے کے امکانات کے بارے میں، عبداللہ نے اتحاد پر اس کے اثرات کے بارے میں قیاس آرائیوں کو مسترد کرتے ہوئے کہا، "اگر میں خدا ہوتا یا نجومی (انترامی)، میں اس کی پیشن گوئی کر سکتے ہیں۔لیکن میں ایک سادہ آدمی ہوں"۔انہوں نے کہا "مجھے کیا معلوم کہ کون آئے گا اور کون نہیں آئے گا"۔عبداللہ نے انڈیا بلاک پر اعتماد کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ یہ خدا کی مہربانی سے ترقی کر رہا ہے اور مخالفت کے باوجود آگے بڑھتا رہے گا۔جموں و کشمیر کی ریاست کی بحالی پر عبداللہ نے اپنے موقف کا اعادہ کیا اور امید ظاہر کی کہ یہ بحال ہو جائے گا۔انہوں نے کہا "انشاءاللہ، یہ بحال ہو جائے گا۔اس میں کچھ وقت لگ سکتا ہے لیکن ایسا ضرور ہوگا۔اگر میں نجومی ہوتا تو میں کہتا کہ یہ کب ہوگا لیکن میں نہیں ہوں۔"

103

دیتے ہوئے بتایا کہ نیلو میں 37th بٹالین میں تعینات سینٹرل ریزرو پولیس فورس کا ایک اہلکار منگل کو دل کا دورہ پڑنے سے انتقال کر گیا۔پولیس کے ایک سینئر آفیسر نے اس کی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ سی آر پی ایف اہلکاروں نے اچانک سینے میں درد کی شکایت کی، جس کے بعد انہیں قریبی طبی صحت کی دیکھ بھال کے مرکز سے رجوع کیا گیا۔انہوں نے کہا کہ سی آر پی ایف اہلکار بعد میں دل کا دورہ پڑنے سے انتقال کر گئے۔اس کی شناخت گجرات کے کنیال ضلع کے گاؤں کے رہنے والے وشنو کے طور پر کی گئی ہے۔پولیس نے کہا کہ اس واقعہ کی نسبت کیس درج کر کے تحقیقات شروع کر دی گئی ہے۔

104

نے اس کی تردید کی ہے۔انہوں نے کہا تھا کہ فوج نے وزیر اعظم سے اختلاف کیا۔گاندھی نے کہا "وزیر اعظم نے اس بات سے انکار کیا ہے کہ چینی افواج ہمارے علاقے کے اندر ہیں لیکن کسی وجہ سے ہماری فوج چینیوں سے ہمارے علاقے میں ان کے داخلے کے بارے میں بات کرتی رہتی ہے اور ہمارے چیف آف آرمی اسٹاف نے کہا ہے کہ چینی ہمارے علاقے کے اندر ہیں"۔سینئر بی جے پی لیڈر نے کہا کہ آرمی چیف کے ریمارکس کا حوالہ صرف دونوں طرف سے روایتی گشت کی خرابی کا ہے۔سنگھ نے نوٹ کیا کہ انہوں نے یہ بھی ذکر کیا کہ حالیہ علیحدگی کے ایک حصے کے طور پر ان طریقوں کو اپنے روایتی طرز پر بحال کیا گیا ہے۔وزیر دفاع نے مزید کہا کہ حکومت نے ان تفصیلات کو پارلیمنٹ میں شیئر کیا ہے۔انہوں نے کہا کہ اگر بھارت کا کوئی علاقہ چین کے قبضے میں ہے تو یہ 1962 کے تنازعے کے نتیجے میں اکسائی چن میں 38 ہزار مربع کلومیٹر ہے اور 1963 میں پاکستان نے غیر قانونی طور پر 5,180 مربع کلومیٹر چین کو دے دیا تھا۔ان دونوں کانگریس اقتدار میں تھی۔سنگھ نے کہا، "گاندھی ہماری تاریخ کے اس مرحلے کا خود جائزہ لے سکتے ہیں"۔

105

آلات خریدنے کی اہمیت پر زور دیا جو امریکہ میں تیار کردہ ہیں اور ان کے درمیان منصفانہ باہمی تجارتی تعلقات ہیں۔دہلی واشنگٹن کے ساتھ تجارتی تعلقات کو بڑھانے اور اپنے شہریوں کیلئے ہنر مند کارکنوں کے ویزے کے حصول کو تیز اور آسان بنانے کے لیے تیار ہیں۔اس سے قبل مرکزی حکومت نے تصدیق کی تھی کہ دونوں فریق وزیر اعظم مودی کے امریکہ کے ابتدائی دورے پر کام کر رہے ہیں جو شاید فروری میں ہو سکتا ہے۔وزارت خارجہ کے سرکاری ترجمان رندھیر جیسوال نے کہا تھا "وزیر اعظم اور صدر ٹرمپ کے درمیان حال ہی میں ٹیلی فون پر بات چیت ہوئی ہے۔دونوں فریق ہندوستان امریکہ جامع عالمی اسٹریٹجک پارٹنرشپ کو مزید گہرا کرنے کے لیے وزیر اعظم کے امریکہ کے ابتدائی دورے پر کام کر رہے ہیں۔دورے کے لیے مخصوص تاریخوں کا اعلان مناسب وقت پر کیا جائے گا"۔

106

سمگلنگ کے لیے جیل کے قیدیوں کے ذریعے استعمال کرتا تھا جن میں دہشت گردی اور نارکو دہشت گردی میں ملوث افراد شامل ہیں۔بیان کے مطابق پولیس اسٹیشن سی آئی کے نے پہلے سنٹرل جیل کے احاطے کے اندر تلاشی لی تھی اور یہ پتہ چلا تھا کہ ان مشتبہ افراد نے کچھ قیدیوں کے ساتھ مل کر مختلف دہشت گردی سے متعلق سرگرمیوں میں اس کے استعمال کے لیے جیل کے اندر سم کارڈ حاصل کیے اور منتقل کیے ہیں۔مختلف ٹیلی کام سروس پروائیڈرز (ٹی ایس پیز) کے پی او ایس/ وینڈرس کے کردار کا پتہ لگایا جا رہا ہے جنہوں نے یہ سم کارڈ جاری کیے ہیں اور مزید گرفتاریاں متوقع ہیں۔حراست میں لیے گئے مشتبہ افراد کا تعلق داؤد پورہ اننت ناگ، قمرواری سرینگر، ناتھ پورہ، کلوسہ، باندی پورہ اور کرسو پادشاہی باغ، سری نگر کے علاقوں سے ہے۔

107

نیچے درج کیا گیا۔سی این آئی کے مطابق سرینگر شہر سمیت وادی کے دیگر علاقوں میں دن بھر کھلی دھوپ نکلنے سے دن کا درجہ حرارت کافی اوپر چلا گیا ہے تاہم شبانہ درجہ حرارت میں کمی مسلسل جاری ہے۔منگل وار کو بھی دن بھر کھلی دھوپ نکلنے سے موسم سرما میں ہی بہار جیسا سماں دیکھنے کو ملا۔دن میں جہاں اچھی خاصی دھوپ نکلنے سے لوگوں کو سردیوں سے راحت نصیب ہوئی وہی شبانہ سردیوں کا زور جاری ہے۔اسی دوران محکمہ موسمیات نے پیشگوئی کی ہے کہ اگلے 24 گھنٹوں کے دوران جموں و کشمیر کے بیشتر مقامات پر برفباری اور بارش کا امکان ہے۔محکمہ موسمیات کے مطابق کمزور مغربی ہوائیں جموں کشمیر میں اثر انداز ہو گئی ہے جس سے 4 فروری کی شام سے 5 فروری کی صبح تک برف و باراں کا امکان ہے۔متعلقہ محکمے کے ایک ترجمان نے بتایا کہ وادی میں 4 فروری کی شام سے 5 فروری کی صبح تک کئی مقامات پر ہلکی سے درمیانی درج کی برف باری یا بارشیں ہو سکتی ہیں جس کے بعد موسم میں بہتری متوقع ہے۔محکمہ موسمیات کے مطابق سرینگر میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 8.1 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔انہوں نے کہا کہ اسی طرح سے جنوبی کشمیر کے سیاحتی مقام پہلگام میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 6.4 ڈگری سینٹی گریڈ درج کیا گیا۔انہوں نے کہا کہ اسی طرح سے کپوارہ میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 8.2 ڈگری سینٹی گریڈ جبکہ قاضی گنڈ میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 5.1 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا جہاں گذشتہ شب کا درجہ حرارت منفی 4.1 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ ہوا تھا۔پیشینگوئی کے بارے میں محکمہ موسمیات نے کہا کہ 5 فروری تک عام طور پر دوپہر تک ابر آلود موسم کی توقع ہے اور کئی مقامات پر شام تک ہلکی سے درمیانی برف یا بارش کا امکان ہے۔انہوں نے کہا کہ جموں صوبے میں اس مدت کے دوران پیر پنجال رینج اور وادی چناب کے اونچے علاقوں میں گرج چمک کے ساتھ ہلکی سے درمیانی بارش ہو سکتی ہے۔

108

تقریباً 700 سے 800 چھوٹے بڑے درخت بہت کٹ جائیں گے۔انہوں نے کہا کہ متعلقہ ایکٹ کے تحت متبادل جگہ پر زمین فراہم کی جائے گی، جہاں محکمہ جنگلات شجرکاری کر کے اس کمی کو پورا کرے گا۔ڈی ایف او للڈر شاہ روحی نے کہا کہ جنگلات کو بچانا ہماری مشترکہ ذمہ داری ہے اور اس میں عام لوگوں کا اہم رول بنتا ہے۔ان کا کہنا تھا کہ میں ذاتی طور پر شجرکاری کرتی ہوں اور میری عام لوگوں سے درخواست ہے کہ وہ شجرکاری میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیں۔انہوں نے کہا کہ شجرکاری فروری اور مارچ کے مہینوں میں ہوتی ہے اور محکمہ جنگلات نے پہلے ہی اس کی تیاریاں مکمل کی ہیں۔انہوں نے جنگلوں میں پیش آنے والے آگ کے واقعات کے بارے میں کہا کہ جنگلوں میں جانے والے لوگوں کو احتیاط برتنی چاہئے، کیونکہ ان کی چھوٹی سی غلطی یا لاپرواہی سے سبز سونے کو بھاری نقصان پہنچتا ہے۔

109

جبکہ دوسرا زخمی ہو گیا۔نمائندے نے حسین شاہدین کا حوالہ دیتے ہوئے بتایا کہ ہاس بنانے والی فیکٹری محبوب العالم میں کام کے دوران اونچائی سے گرنے کے بعد دو غیر مقامی مزدور نیچے گر گئے جس کے بعد ان کو بے ہوشی کی حالت میں ضلع اسپتال پلوامہ منتقل کیا گیا جہاں ایک زندگی کی جنگ ہار گیا۔انہوں نے کہا کہ مرنے والے مزدور کی شناخت منیش کمار ولد سری کانت داس کمار ساکن بہار، جن کے سر پر چوٹ آئی وہ اسپتال میں دم توڑ بیٹھا جبکہ متاثر کمار ولد چوتن داس کمار ساکن بہار کے طور پر کی گئی ہے اس کے دائیں ٹانگ پر چوٹ آئی وہ اسپتال میں زیر علاج ہے۔پولیس کے ایک سینئر آفیسر نے اس کی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ مہلوک مزدور کی نعش قانونی لوازمات کی ادائیگی کے بعد آخری رسومات کیلئے لواحقین کے سپرد کر دی جائے گی۔انہوں نے کہا کہ اس معاملہ میں کیس درج کر لی گئی ہے اور تحقیقات جاری ہے

110

پر 17 ہلاکتوں کے بعد زندگی معمول پر لوٹ رہی ہے جبکہ 11 مریض جو اسپتال میں زیر علاج ہے وہ بھی روبہ صحت ہو رہے ہیں۔حکام کے مطابق 11 مریض جنہیں ہسپتالوں میں داخل کرایا گیا تھا، اب وہ مستحکم ہیں اور صحت یاب ہو رہے ہیں۔انہوں نے بتایا کہ بدھل سے تعلق رکھنے والے تمام مریض، جو علاج کر رہے تھے، خیریت سے ہیں اور ان کی حالت مستحکم ہے۔انہوں نے مزید بتایا کہ آئی سی یو میں داخل تین مریضوں کی حالت بھی مستحکم ہے اور انہیں آبزرویشن وارڈ میں منتقل کر دیا گیا ہے۔حکام نے کہا کہ ہم انہیں زیر نگرانی رکھے ہوئے ہیں، اور وہ اب اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کر رہے ہیں۔جب ان سے مریضوں کو گھروں کیلئے اسپتال سے رخصت کرنے کے بارے میں پوچھا گیا تو انہوں نے کہا کہ وہ اس پر تبصرہ نہیں کر سکتا، یہ ایک پالیسی معاملہ ہے اور اس کا فیصلہ حکومت کرے گی۔غور طلب ہے کہ بدھل راجوری میں تین خاندانوں کے 17 افراد پراسرار بیماری کی وجہ سے فوت ہو گئے تھے۔

111

باہمی کی وزیر سکینہ مسعود ایتو نے 17 افراد کی ہلاکت کو افسوسناک قرار دیتے ہوئے کہا بدھل راجوری میں ٹیسٹنگ کا کام مکمل ہو چکا ہے جو مریض داخل کئے گئے تھے وہ اب بہتر محسوس کر رہے اور اس پراسرار بیماری کی وجوہات اور اس کی تحقیقات باریک بینی سے ہو رہی ہے جبکہ پولیس کی جانب سے بھی اس کی تحقیقات ہو رہی ہے جو بھی کچھ ہوگا سب عوام کے سامنے لایا جائیگا۔

112

مقامات پر چھاپے ڈالیں جس دوران مشتبہ افراد جن میں زیادہ تر ملی ٹنٹ ساتھی اور ملی ٹنسی سرگرمیوں میں ملوث ہونے والے افراد ہے کو پوچھتاچھ کیلئے حراست میں لیا گیا ہے۔معلوم ہوا ہے کہ جموں کشمیر پولیس کے خصوصی آپریشن گروپ نے سیکورٹی ایجنسیوں کے ساتھ مل کر جنوبی کشمیر کے مختلف مقامات پر رات بھر چھاپہ مار کارروائیاں انجام دی جس دوران مشتبہ افراد کو حراست میں لیا گیا جن سے پوچھتاچھ جاری ہے۔ذرائع سے معلوم ہوا ہے کہ دہشت گرد نیٹ ورکس سے تعلق رکھنے والے افراد کی شناخت اور گرفتاری کیلئے بڑے پیمانے پر آپریشن چلایا گیا اور اس جرم کے مرتکب افراد کی شناخت اور اس طرح کے مزید حملوں کو روکنے کیلئے سینکڑوں مشتبہ افراد کو پوچھ تاچھ کیلئے حراست میں لیا گیا ہے۔" ذرائع نے بتایا کہ کولگام حملے کی تحقیقات جاری ہیں، اور حراست میں لیے گئے افراد سے دہشت گردی سے متعلق سرگرمیوں میں ممکنہ ملوث ہونے کے بارے میں پوچھ تاچھ کی جا رہی ہے۔خیال رہے کہ مسلح ملی ٹنٹوں نے قریب سے اس پر فائرنگ کی جس کے نتیجے میں سابق فوجی اہلکار جس کی شناخت منظور احمد وگے (سابق 162 ٹیریٹوریل فوجی اہلکار)، اس کی اہلیہ عینہ اختر اور ایک معصوم بچی ثانیہ حمید دختر حبیب اللہ شاہ جو ان کی قریبی رشتہ دار تھیں شدید طور پر زخمی ہو گئیں۔انہوں نے کہا کہ تینوں کو شدید زخمی حالت میں پہلے نزدیکی اسپتال منتقل کیا جہاں سے منظور احمد وگے کو مزید علاج کیلئے سرینگر منتقل کیا گیا تاہم وہ اسپتال پہنچتے ہی دم توڑ بیٹھا جبکہ اس کی اہلیہ جس کے ٹانگ پر گولی لگی ہے اور معصوم بچی جس کے ہاتھ میں چوٹ آئی ہے زیر علاج ہے۔

113

میں مسافروں کو اتار کر دوسرے پلیٹ فارم پر ٹرین پکڑنی ہوگی۔انہوں نے کہا یہ ایک عارضی معاملہ ہے جموں ریلوے اسٹیشن مکمل ہونے کے بعد براہ راست نئی دہلی سے سرینگر وندے بھارت ٹرین چلے گی۔انہوں نے ان تمام خدشات کو سرے سے ہی مسترد کر دیا کہ نئی دہلی سے سرینگر تک سفر کرنے والوں کو ٹرین تبدیل کرنی پڑے گی۔انہوں نے کہا اس کی کوئی ضرورت نہیں دنیا کے دیگر ممالک میں بھی اسطرح کی کارروائیاں عمل میں لائی جاتی ہے اور جو کوئی بھی اسطرح کی افواہیں پھیلا رہے ہے انہیں حقیقت کے بارے میں کوئی جانکاری نہیں ہوا کرتی ہے۔

114

میں پیش آئے واقعے کو بدقسمتی اور افسوسناک قرار دیتے ہوئے پردیش کانگریس کے صدر طارق حمید قرہ نے اس بات کی تصدیق کی بیتے شہریوں پر گولیاں چلانا کوئی بہادری نہیں ہے اور اس طرح کے واقعات ناقابل برداشت ہے۔پردیش کانگریس کے صدر نے مرکزی سرکار کے جموں و کشمیر میں بحالی امن کے دعووں کو نکارتے ہوئے کہا کہ پچھلے تین برسوں کا اگر ہم سنجیدگی سے جائزہ لینگے پولیس و فورسز عام شہریوں کی جانیں ضائع ہونے کا سلسلہ جاری ہے عسکریت پسندوں کے حملے بھی ہو رہے ہے اور مرکزی سرکار کی دعوے حقائق پر مبنی نہیں ہے ملی ٹنسی کی کمر توڑ دی گئی ہے۔انہوں نے کہا کہ مرکزی سرکار کو حقیقت حال کا سامنا کرنا چاہیے اور اس بات کا اعتراف کرنا چاہئے کہ جموں و کشمیر میں اب بھی عسکریت موجود ہے اور اسے نمٹنے کے لئے مشترک اقدامات کی ضرورت ہے۔پردیش کانگریس کے صدر نے وزیر داخلہ کی جانب سے جموں و کشمیر کے حوالے سے بلائی جانے والی اعلیٰ سطحی میٹنگ پر خیالات کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ ان کا کام ہے وہ اپنی ذمہ داریاں ادا کر رہے ہے تاہم وزیر داخلہ کو چاہئے کہ وہ پالیسی سازوں سے مشورہ کرے اور جو پالیسیاں انہوں نے جموں و کشمیر کے حوالے سے مرتب کی ہے ان کو صحیح معنوں میں سامنے لایا جائے۔میر واعظ کی جانب سے قیام کے دوران کشمیری پنڈتوں کے ساتھ ملاقات اور ان کی گھر واپسی کی کوششوں کو قابل تعریف قرار دیتے ہوئے انہوں نے کہا کہ میر واعظ ایک اہم مذہبی اور سیاسی شخصیت کے مالک ہے اور ان کی ان کوششوں کی قدر کرتے ہیں تاہم جہاں تک کشمیری پنڈتوں کی گھر واپسی کا تعلق ہے یو پی اے کے دور حکومت میں ہی ان کی گھر واپسی کے لئے اقدامات اٹھائے گئے ہے پچھلے دس برسوں سے بھارتیہ جنتا پارٹی انہیں استعمال کرے اور انہیں اپنا ووٹ بینک تصور کر رہی ہے۔

BEFORE THE HON`BLE HIGH COURT OF JAMMU & KASHMIR AND LADAKH AT SRINAGAR FROM THE OFFICE ADVOCATE SHAHID MAKHDOOMI

In the case of
1.JAVAID AHMAD KUNDJI VICE PRESIDENT MASJID COMMITTEE JAMIATH AHLAHADEES NAMCHABAL FATEH KADAL SGR S/O NOOR MOHAMMAD KUNDJI R/O NAMCHABAL FATEH KADAL SGR.

[CAVEATORS]

Versus
Public at Large

...Non-Caveator's

In the matter of : PETITION IN TERMS OF SEC 148-A CPC
THE CAVEATORS HAVE REASON TO BELIVE THAT NON-CAVEATOR MAY FILE ANY APPLICATION PETITION AP-PEAL SUIT OR ANY OTHER TYPE OF PROCEEDING BEFORE THE HONBLE COURT AND ON THE GROUND DISTORTED FACTS/MISREPRESENTATION AND COOKED STORY AND MAY SUCCEED IN OBTAINING SOME RELIEF /ORDER AT THEIR BACK IN EXPARTE AGAINST THE CAVEATORS AND IN SUCH EVENTUALLY THE CAVEATORS WILL BE PUT IRREPARABLE LOSS AND INCONVENIENCE.IT WOULD BE PROPER THAT CAVEATORS BE GIVEN AN OPPORTUNITY OF BEING HEARD BY THE HON`BLE COURT BEFORE PASSING ANY ORDER.
SD/ADVOCATE

BEFORE THE HON`BLE HIGH COURT OF JAMMU & KASHMIR AND LADAKH AT SRINAGAR FROM THE OFFICE ADVOCATE SHAHZADA SALEEM

In the case of
1. TAUSEEF UR RAZAQ S/O ABDUL RAZAQ BHAT R/O MUJGUND PARIMPORA GHAT SGR.

[CAVEATORS]

Versus
Public at Large

...Non-Caveator's

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

BEFORE THE HON`BLE SPECIAL TRIBUNAL J&K AT SRINAGAR FROM THE OFFICE ADVOCATE SYED SIBTAIN RAZVI

In the case of
1.MOHAMMAD AKBAR DAR S/O ALI MOHAMMAD DAR R/O KOOLIPORA ,KHUMANI CHOWK BEMINA SGR.
2.ZEESHAN HASSAN RATHER S/O GHULAM HYDER RATHER R/O KOOLIPORA,KHUMANI CHOWK BEMINA SGR.

[CAVEATOR]

Versus
Public at Large

...Non-Caveator's

In the matter of : PETITION IN TERMS OF SEC 148-A CPC
THE CAVEATORS HAVE REASON TO BELIVE THAT NON-CAVEATOR MAY FILE ANY APPLICATION PETITION AP-PEAL SUIT OR ANY OTHER TYPE OF PROCEEDING BEFORE THE HONBLE COURT AND ON THE GROUND DISTORTED FACTS/MISREPRESENTATION AND COOKED STORY AND MAY SUCCEED IN OBTAINING SOME RELIEF /ORDER AT THEIR BACK IN EXPARTE AGAINST THE CAVEATORS AND IN SUCH EVENTUALLY THE CAVEATORS WILL BE PUT IRREPARABLE LOSS AND INCONVENIENCE.IT WOULD BE PROPER THAT CAVEATORS BE GIVEN AN OPPORTUNITY OF BEING HEARD BY THE HON`BLE COURT BEFORE PASSING ANY ORDER.
SD/ADVOCATE

BEFORE THE HON`BLE COURT OF PRINCIPAL DISTRICT AND SESSIONS JUDGE AT SRINAGAR FROM THE OFFICE OF ADVOCATE SYED SIBTAIN RAZVI

In the case of
1.MOHAMMAD AKBAR DAR S/O ALI MOHAMMAD DAR R/O KOOLIPORA ,KHUMANI CHOWK BEMINA SGR.
2.ZEESHAN HASSAN RATHER S/O GHULAM HYDER RATHER R/O KOOLIPORA,KHUMANI CHOWK BEMINA SGR.

[CAVEATORS]

Versus
Public at Large

...Non-Caveator's

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

BEFORE THE HON`BLE COURT OF PRINCIPAL DISTRICT AND SESSIONS JUDGE AT SRINAGAR FROM THE OFFICE ADVOCATE SHAHZADA SALEEM

In the case of
1. TAUSEEF UR RAZAQ S/O ABDUL RAZAQ BHAT R/O MUJGUND PARIMPORA GHAT SGR.

[CAVEATORS]

Versus
Public at Large

...Non-Caveator's

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

از نیابت سرکل تحصیلدار لاوے پورہ سنٹرل سرینگر
عنوان: درخواست منجانب شبیر احمد شفیع ولد غلام محمد شیخ ساکنہ پنزی نارہ سرینگر نسبت اجرائی وارثان جائز سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ اسکی والدہ متوفیہ امینہ بیگم زوجہ غلام محمد شیخ ساکنہ پنزی نارہ سرینگر مورخہ 12/09/2023 کو فوت ہو چکی ہے۔اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں وارثان جائز سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے مطابق رپورٹ پٹواری متوفیہ کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	آمدنی
غلام محمد شیخ	۵۷	والد	عمر رسیدہ	
تسیمہ بانو	۳۶	بہن	گھریلو کام	
شبیر احمد شیخ	۴۰	خود	سٹیمپ وینڈر	8000
ظریفہ بانو	۳۶	بہن	گھریلو کام	

اس کے علاوہ اور کوئی وارثان جائز نہیں ہے۔قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے ہر خاص و عام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتے کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔تحریر الصدر
نائب تحصیلدار لاوے پورہ

از نیابت سرکل تحصیلدار لاوے پورہ سنٹرل سرینگر
عنوان: درخواست منجانب فردوس احمد وگے ولد عبدالغفار وگے ساکنہ چیک مچہ گنڈ سرینگر نسبت اجرائی OBC سرٹیفکیٹ بذمرہ وگے

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست فردوس احمد وگے ولد عبدالغفار وگے ساکنہ چیک مچہ گنڈ سرینگر بغرض اجرائی OBC سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔معاملہ زیر بحث کے نسبت پٹواری حلقہ سے رپورٹ طلب کی گئی ہے جس سے مطابق سائلہ طبقہ وگے سے تعلق رکھتا ہے اور اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں OBC سرٹیفکیٹ بذمرہ وگے اجرا فرمائی جائے۔بروئے رپورٹ پٹواری حلقہ سائل کا کنبہ بذیل درج ہے۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	آمدنی
فردوس احمد وگے	42	خود	سرکاری ملازم	58436
عاصمہ فردوس	۴۰	بیوی	گھریلو کام	
ایان	۸	فرزند	زیر تعلیم	
ضیغم بن فردوس	۶	فرزند	...	

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

از نیابت سرکل تحصیلدار لاوے پورہ سنٹرل سرینگر
عنوان: درخواست منجانب غلام قادر تیلی ولد عبدالاحد تیلی ساکنہ نگر پورہ رنبیر گڈھ سرینگر نسبت اجرائی وارثان جائز سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ اسکی والدہ بختی بیگم زوجہ عبدالاحد تیلی ساکنہ نگر پورہ رنبیر گڈھ پرتاپ گڈھ سرینگر مورخہ 26/12/2024 کو فوت ہو چکی ہے۔اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں وارثان جائز سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے مطابق رپورٹ پٹواری متوفیہ کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	آمدنی
غلام قادر تیلی	۵۵	خود	مزدوری	۷۰۰۰
عبدالرحمان تیلی	۴۵	بھائی	...	7000
محمد رمضان تیلی	۵۹	--	سرکاری ملازم	50000
پوشہ بیگم	۳۸	بہن	گھریلو کام	

اس کے علاوہ اور کوئی وارثان جائز نہیں ہے۔قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے ہر خاص و عام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتے کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔تحریر الصدر
نائب تحصیلدار لاوے پورہ

از نیابت کچواری
مضمون: چھٹی آمدہ از دفتر بلاک ڈیولپمنٹ آفیسر خانصاحب زیر نمبری BDO/KS/11037 مورخہ 24/01/2025 نسبت اجرائی پیدائشی سرٹیفکیٹ بحق عصمت اختر دختر محمد شمیم نجار ساکنہ موضع کچواری تحصیل خانصاحب

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کی نسبت رپورٹ چوکیدار علاقہ و دیگر فیلڈ عملہ سے عیاں ہے کہ عصمت اختر دختر محمد شمیم نجار ساکنہ موضع کچواری مورخہ 14/03/2009 کو گھر پر ہی پیدا ہوئی ہے۔جسکی نسبت بیان حلفی سائلہ و گورنمنٹ ہائر سکنڈری سکول کی اجرا کردہ سرٹیفکیٹ بطور ثبوت شامل۔اس بارے میں بذریعہ اشتہار ہر خاص و عام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتے کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔تحریر الصدر
نائب تحصیلدار کچواری

از نیابت کچواری
مضمون: چھٹی آمدہ از دفتر بلاک ڈیولپمنٹ آفیسر خانصاحب زیر نمبری BDO/KSB/7088 مورخہ 13/01/2025 نسبت اجرائی پیدائشی سرٹیفکیٹ بحق راحیلا جان دختر بلال احمد نجار ساکنہ موضع گروسٹھ کلان تحصیل خانصاحب

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کی نسبت رپورٹ چوکیدار علاقہ و دیگر فیلڈ عملہ سے عیاں ہے کہ راحیلا جان دختر بلال احمد نجار ساکنہ موضع گروسٹھ کلان مورخہ 14/08/2010 کو گھر پر ہی پیدا ہوئی ہے۔جسکی نسبت بیان حلفی سائلہ و گورنمنٹ پرائمری سکول الانہ لب کی اجرا کردہ سرٹیفکیٹ بطور ثبوت شامل۔اس بارے میں بذریعہ اشتہار ہر خاص و عام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتے کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔تحریر الصدر
نائب تحصیلدار کچواری

از نیابت سرکل تحصیلدار لاوے پورہ سنٹرل سرینگر
عنوان: درخواست منجانب جہانگیر احمد لون ولد فاروق احمد لون ساکنہ مچہ گنڈ سرینگر نسبت اجرائی وارثان جائز سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ اسکی زوجہ ظریفہ اختر زوجہ جہانگیر احمد لون ساکنہ مچہ گنڈ سرینگر مورخہ 24/10/2024 کو فوت ہو چکی ہے۔اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں وارثان جائز سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے مطابق رپورٹ پٹواری متوفیہ کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	آمدنی
جہانگیر احمد لون ولد فاروق احمد لون	۳۳	خود سائل	مزدوری	۵۰۰۰
عبدالاحد ڈار سسر متوفیہ	۷۰	سسر	...	
محمد ابراہیم لون ولد جہانگیر احمد لون	۳			
فرشیہ بانو زوجہ عبدالاحد ڈار ساس متوفیہ	۶۶	ساس		

اس کے علاوہ اور کوئی وارثان جائز نہیں ہے۔قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے ہر خاص و عام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتے کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔تحریر الصدر
نائب تحصیلدار لاوے پورہ

از نیابت سرکل تحصیلدار لاوے پورہ سنٹرل سرینگر
عنوان: درخواست منجانب ذوالفقار علی میر ولد غلام رسول میر ساکنہ نگر پورہ رنبیر گڈھ پرتاپ پارک نسبت اجرائی وارثان جائز سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ اسکا والد غلام رسول میر ولد غلام محمد میر ساکنہ نگر پورہ مورخہ 16/12/2024 کو فوت ہو چکا ہے۔اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں وارثان جائز سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے مطابق رپورٹ پٹواری متوفیہ کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	آمدنی
ذوالفقار علی میر	۲۷	خود	مزدوری	7000
امینہ بیگم	۵۵	والدہ	گھریلو کام	
رفیقہ بانو	۴۴	بہن	...	
شمیمہ شفیع	۳۸	---	.....	
دلشادہ	۳۴	---	.....	
محمودہ بیگم	۳۲	---	.....	
سجاد حسین میر	۲۷	بھائی	مزدوری	7000

اس کے علاوہ اور کوئی وارثان جائز نہیں ہے۔قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے ہر خاص و عام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتے کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔تحریر الصدر
نائب تحصیلدار لاوے پورہ

آبی آلودگی کیوں؟ کیسے قابو پایا جائے؟

سمیر احمان

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

تیل ہماری صحت پر کیا اثرات مرتب کرتے ہیں؟

عائشہ شفیق

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

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

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

کلونجی کا تیل

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

زیتون کا تیل

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

سرسوں کا تیل

ناردن ریلوے

ای۔ ٹنڈر نوٹس

ٹنڈر نوٹس لیٹر نمبر:- 306-2024-25-ADEN-JRC مورخہ 03.02.2025

سینئر ڈویژنل انجینئر - فرسٹ فیروزپور کے ذریعے صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے مندرجہ ذیل ای۔ ٹنڈرز آخری تاریخ 24.02.2025 وقت 15:00 بجے تک www.ireps.gov.in پر طلب کی جاتی ہیں۔ ٹنڈر دہندہ اپنی اصل / ترمیم شدہ ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ و وقت تک جمع کر سکتے ہیں۔ مینول ٹنڈر مجاز نہیں ہے اور ایسی کسی بھی مینول آفر کو قبول نہیں کیا جائے گا ٹھیکیدار ٹنڈر فارم کی لاگت اور بیعانہ رقم کی ادائیگی صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب آن لائن ساذھنوں کے ذریعے جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ و کریڈٹ کارڈ وغیرہ سے ادائیگی کر سکتے ہیں۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکرس چیک، ایف۔ڈی۔آر۔ و رسیدیں وغیرہ کے ذریعے سے ادائیگی کی اجازت نہیں ہے۔

ٹنڈر قسم	ٹنڈر محکمہ	بولی سسٹم
اوپن	کام	ایکل بولی سسٹم
ٹنڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع ہونے کی تاریخ	بولی ختم ہونے کی تاریخ و وقت
31.01.2025	10.02.2025	24.02.2025/ 15:00 بجے

نمبر شمار	ٹنڈر نمبر	ٹنڈر کی تفصیل			
1	306-2024-25-ADEN-JRC	جالندھر- پٹھان کوٹ سیکشن پر کلو میٹر 10/17-19 پر 4 میٹر x4 میٹر سائز کے آر۔سی۔سی۔ باکس کے ذریعے سے 2400 ملی میٹر ویاس کی سیور کراسنگ کا کام۔			
		اشتہار کی قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	آفر کی مدت	تکمیل میعاد
		4,72,25,747.99/-	3,86,100.00/-	60 دن	06 ماہ
		اسپیشل تکنیکی شرائط - "باکس پشنگ/ پائپ پشنگ طریقہ سے پلوں / محدود اونچائی والے سب وے کی تعمیر"			

نوٹ 1. ٹنڈر ڈالنے سے پہلے، ٹنڈر دہندہ ٹنڈر سے متعلق جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے۔
2. ہندی میں کسی بھی تضاد کیلئے انگریزی ورژن کو دیکھیں اور انگریزی ورژن ہی درست ہوگا۔

387/2025

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

تربیّت اطفال مگر کیسے۔۔۔۔!

نگہت فرمان

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

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

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

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

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

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

چھوٹی نیکی بڑا اجر

حاجی محمد حنیف طیب

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

حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا، مفہوم:

کسی کے لیے مسکرا دینا بھی صدقہ ہے۔

راستے سے کانٹا ہٹا دینا بھی صدقہ ہے۔

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

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

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

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

نیکی کیا ہے۔۔۔؟

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

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

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

چیمپئنز ٹرافی کیلئے پاکستان کرکٹ ٹیم کا اعلان

ویب ڈیسک// آئی سی سی چیمپئنز ٹرافی 2025 کے لیے 15 رکنی پاکستان کرکٹ ٹیم کا اعلان کر دیا گیا، یہی ٹیم نیوزی لینڈ اور جنوبی افریقہ کے خلاف سہ فریقی ون ڈے سیریز میں بھی حصہ لے گی۔ ٹیم میں فخر زمان خوشدل شاہ سعود شکیل اور فہیم اشرف کی واپسی ہوئی ہے، فخر زمان کے اوپننگ پارٹنر بابر اعظم یا سعود شکیل ہوسکتے ہیں۔ عبداللہ شفیق محمد عرفان خان، صائم ایوب اور سفیان مقیم کی جگہ فہیم اشرف، فخر زمان، خوشدل شاہ اور سعود شکیل کو ٹیم میں شامل کیا گیا ہے۔ پاکستان کا 15 رکنی اسکواڈ۔ بیٹرز: بابر اعظم، فخر زمان، کامران غلام، سعود شکیل، طیب طاہر شامل ہیں۔ پاکستانی ٹیم میں آل راؤنڈرز: فہیم اشرف، خوشدل شاہ، سلمان علی آغا (نائب کپتان) ہیں، وکٹ کیپر بیٹر محمد رضوان (کپتان)، عثمان خان اور اسپنر ابرار احمد کو بھی ٹیم میں شامل کیا گیا ہے۔ پاکستان کرکٹ ٹیم کے اسکواڈ میں فاسٹ بولرز حارث رؤف، محمد حسنین، نسیم شاہ، شاہین شاہ آفریدی بھی شامل ہیں۔ 15 کھلاڑیوں پر مشتمل اسکواڈ میں 4 تبدیلیاں کی گئی

ہیں جنہوں نے آخری بار گزشتہ سال جنوبی افریقہ میں ون ڈے سیریز کھیلی تھی۔ یہی ٹیم چیمپئنز ٹرافی سے قبل کراچی اور لاہور میں ہونے والی سہ فریقی ون ڈے سیریز میں بھی حصہ لے گی جس میں نیوزی لینڈ اور جنوبی افریقہ شامل ہیں۔ چیمپئنز ٹرافی پاکستان میں 19 فروری سے 9 مارچ تک منعقد ہوگی۔ پی سی بی کے پاس اسکواڈ میں تبدیلی کے لیے 11 فروری تک کا وقت ہے اس کے بعد تبدیلی کی اجازت صرف طبی بنیادوں پر آئی سی سی ایونٹ ٹیکنیکل کمیٹی کی منظوری سے ہوگی۔ پاکستانی ٹیم کے سلیکٹر اسد شفیق کا کہنا ہے کہ ہوم کنڈیشنز میں عمدہ کارکردگی کے حامل کرکٹرز کا سلیکشن کیا گیا ہے، ہمیں اندازہ ہے کہ صائم ایوب کے لیے چیمپئنز ٹرافی نہ کھیلنا کتنا تکلیف دہ ہے لیکن ہم جلد بازی میں کوئی بھی فیصلہ نہیں کرنا چاہتے۔ سہ ملکی ون ڈے سیریز اور آئی سی سی چیمپئنز ٹرافی 2025 کیلئے پلیئر سپورٹ اسٹاف میں نوید اکرم چیمہ (ٹیم منیجر)، حنا منور (ٹیم آپریشنز منیجر)، عاقب جاوید (عبوری ہیڈ کوچ)، اظہر محمود (اسسٹنٹ کوچ)، شاہد اسلم (بیٹنگ کوچ)، محمد مسرور (فیلڈنگ کوچ)، عبدالرحمن (اسپن بولنگ کوچ) شامل ہیں۔ پاکستان چیمپئنز ٹرافی میں اپنا پہلا میچ 19 فروری کو نیوزی لینڈ کے خلاف کراچی میں کھیلے گا۔ قومی ٹیم 4 فروری سے تیاریوں کا آغاز کرے گی۔ تین ملکی سیریز کا پہلا میچ پاکستان اور نیوزی لینڈ کے درمیان 8 فروری کو لاہور میں کھیلا جائے گا۔ دوسری جانب چیئرمین پی سی بی محسن نقوی نے کہا کہ اسٹیڈیم کی تعمیر کا کام وقت پر مکمل ہوگا، وزیراعظم شہباز شریف 7 فروری کو قذافی اسٹیڈیم لاہور اور صدر زرداری 11 فروری کو نیشنل اسٹیڈیم کراچی کا افتتاح کریں گے۔ لاہور میں نیوز کانفرنس سے خطاب کرتے ہوئے محسن نقوی نے کہا کہ کام بروقت مکمل ہونے سے بہت لوگوں کے خواب ٹوٹے میں جو ایونٹ کو باہر لے جانا چاہتے تھے۔

نہ فوٹو شوٹ، نہ کیپٹنز میٹ! بی سی سی آئی خوشی کے شادیانے بجانے لگا

نئی دہلی// بھارتی کرکٹ بورڈ (بی سی سی آئی) پاکستان میں چیمپئنز ٹرافی سے قبل ہونیوالی افتتاحی تقریب اور کیپٹنز میٹ کے ختم ہونے پر خوشی کے شادیانے بجانے لگا۔ میڈیا رپورٹس کے مطابق پاکستان کو 19 فروری سے چیمپئنز ٹرافی کی میزبانی کرنی ہے، ہائبرڈ ماڈل کے تحت بھارتی ٹیم اپنے میچز دبئی میں کھیلے گی، ایک سیمی فائنل بھی وہیں پر ہی ہوگا، اگر بلو شرٹس فائنل میں پہنچے تو معرکہ دبئی میں ہوگا۔ بھارت نے پہلے ہٹ دھرمی سے اپنے میچز دبئی منتقل کروائے اور اب وہ پاکستان میں چیمپئنز ٹرافی کے افتتاح اور کپتانوں کی ٹرافی شوٹ و پریس کانفرنس بھی ختم کروادی۔ بھارتی کرکٹ بورڈ نے چیمپئنز ٹرافی کیلئے مبینہ طور پر ٹیم کی جرسی پر 'پاکستان' (میزبان ملک کا نام) چھاپنے پر اعتراض اٹھایا تھا جس کے بعد کیپٹنز میٹ اور افتتاحی تقریب میں روہت شرما کی پاکستان آمد کی خبروں کو بے بنیاد قرار دیکر دباؤ ڈالا گیا کہ سیکیورٹی مسائل کے باعث بھارتی کپتان پاکستان نہیں جائیں گے۔ ادھر پاکستان کرکٹ بورڈ (پی سی بی) نے موقف اپنایا ہے کہ آئی سی سی کیساتھ چیمپئنز ٹرافی سے قبل ٹیموں کے ہمراہ کوئی تقریب کا پلان بنایا ہی نہیں گیا تھا۔ گزشتہ برس امریکا اور ویسٹ انڈیز میں ٹی 20 ورلڈکپ سے قبل بھی کپتانوں کا کوئی فوٹو شوٹ نہیں ہوا تھا لہٰذا اب ایسا نہ ہونا کوئی غیر معمولی بات نہیں۔ ذرائع کا کہنا تھا کہ البتہ ہم ایونٹ کی رنگا رنگ افتتاحی تقریب سجائیں گے، جہاں کراچی اور لاہور کے دونوں اسٹیڈیمز کا بھی اپ گریڈیشن کے بعد افتتاح ہوگا۔ منتظمین کا کہنا ہے کہ ٹیموں کی پاکستان آمد کی مختلف تاریخوں کی وجہ سے افتتاحی تقریب یا کپتانوں کا باضابطہ اجتماع ممکن نہیں، انگلینڈ کی ٹیم بھارت کیخلاف ٹی 20 سیریز کے بعد 18 فروری کو لاہور پہنچے گی جبکہ آسٹریلیا ٹیسٹ سیریز کے اختتام پر 19 فروری ٹورنامنٹ کیلئے پاکستان آئے گا۔ ایک ہی گروپ میں شامل انگلینڈ اور آسٹریلیا کا 22 فروری کو لاہور کے قذافی اسٹیڈیم میں میچ کھیلیں گے۔ ایونٹ کی دو بڑی ٹیمیں تاخیر سے پاکستان پہنچیں گی جس کے باعث کپتان کا فوٹو شوٹ یا مشترکہ پریس کانفرنس شرکت نہیں کرسکیں گے اور یوں روہت شرما بھی پاکستان نہیں آئیں گے۔

جنوبی افریقہ نے آسٹریلیا کو ہرا کر ویمنز انڈر 19 ورلڈکپ کے فائنل میں جگہ بنائی

کوالالمپور// ایشلی وان وک (چار وکٹ) کے بعد جیما بوتھا (37) اور کپتان کائیلا رینیکے (26) کی شاندار بلے بازی کی بدولت جنوبی افریقہ نے جمعہ کو خواتین کے انڈر 19 ٹی ٹوئنٹی ورلڈکپ کے سیمی فائنل مقابلے میں آسٹریلیا کو پانچ وکٹوں سے شکست دے کر ٹورنامنٹ کے فائنل میں جگہ بنالی ہے۔ آسٹریلیا کے 105 رن کے جواب میں بیٹنگ کرتے ہوئے جنوبی افریقہ کا آغاز اچھا نہیں رہا اور اس نے بہت جلد دو وکٹ گنوا دیے۔ تاہم اس دوران اوپنر جیما بوتھا ایک سرے تیزی سے رن بناتی رہیں۔ انہوں نے 24 گیندوں میں پانچ چوکوں اور دو چھکوں کی مدد سے 37 رنز کی شاندار اننگز کھیلی۔ کپتان کیلا رینیکے نے 26 گیندوں میں تین چوکوں کی مدد سے (26) رنز بنائے۔ کربو میسو (19) رن بنا کر آوٹ ہوئیں۔ جنوبی افریقہ نے 18.1 اوورز میں پانچ وکٹوں پر 106 رنز بنائے اور یہ میچ پانچ وکٹوں سے جیت کر سیمی فائنل میں داخلہ حاصل کرلیا۔ آسٹریلیا کی جانب سے حسرت گل اور لوسی ہیملٹن نے دو دو وکٹ حاصل کیے۔ کلو آنس ورتھ نے ایک بلے باز کو آوٹ کیا۔ اس سے قبل آج آسٹریلیائی انڈر 19 خاتون ٹیم نے ٹاس جیت کر پہلے بیٹنگ کا فیصلہ کیا۔ آسٹریلیا کی بیٹنگ کے دوران شروعات خراب رہی کیونکہ اس نے 12 کے اسکور پر دو وکٹ گنوا دیے۔ اس کے بعد کپتان لوسی ہیملٹن اور کاوامبے برے نے اننگز کو سنبھالنے کی کوشش کی۔ لوسی ہیملٹن (18) رن بنا کر آوٹ ہوئیں۔

محسن نقوی کا قذافی سٹیڈیم کا دورہ، مزدوروں کو میچ دیکھنے کی دعوت

لاہور// پاکستان کرکٹ بورڈ کے چیئرمین محسن نقوی کا قذافی سٹیڈیم کا دورہ، اپ گریڈیشن میں کام کرنے والے مزدوروں کو 8 فروری کو سہ فریقی سیریز کا پہلا میچ دیکھنے کی دعوت دے دی۔ تفصیلات کے مطابق پاکستان میں آئی سی سی چیمپئنز ٹرافی کی تیاریاں دھوم دھام سے جاری ہیں، قذافی سٹیڈیم میں نئی جدید کرسیوں کی تنصیب کو مکمل کرلیا گیا، چیئرمین پاکستان کرکٹ بورڈ محسن نقوی نے قذافی سٹیڈیم کا تفصیلی دورہ کیا، چیئرمین پاکستان کرکٹ بورڈ محسن نقوی کا قذافی سٹیڈیم نے تفصیلی دورہ کیا، انہوں نے نئی نشستوں پر بیٹھ کر سٹیڈیم کا ویو دیکھا، محسن نقوی نے تمام فلورز، نئے ڈریسنگ رومز اور مختلف شعبوں کا معائنہ کیا۔ چیئرمین پی سی بی نئے ہاسپٹیلٹی باکسز بھی گئے، انہوں نے ورکرز سے ملاقات کرکے انہیں کام پر شاباش دی، چیئرمین پی سی بی محسن نقوی نے ورکرز کو 8 فروری کا ٹرائی نیشن سیریز کا میچ دیکھنے کی دعوت دی۔ محسن نقوی نے کہا کہ مزدوروں کے ساتھ بیٹھ کر تین ملکی سیریز کا میچ دیکھوں گا۔ نئے قذافی سٹیڈیم کا افتتاح فروری کے پہلے ہفتے میں کیا جائے گا، پاکستان کی تاریخ میں پہلی بار جدید ترین بین الاقوامی سہولتوں سے مزین سٹیڈیم تیار کیا گیا۔ ان کا کہنا تھا کہ کھلاڑیوں کے ساتھ شائقین کرکٹ نئی سہولتوں سے محظوظ ہوں گے، پوری ٹیم نے دن رات محنت سے کام کیا اور ناممکن ٹاسک کو ممکن بنایا، چیمپئنز ٹرافی پاکستان کی عزت، وطن کی عزت میں مزید اضافہ کریں گے۔

آیوش بدونی، سمیت ماتھر نے دہلی کو 93 رنز کی برتری دلائی

نئی دہلی// کپتان آیوش بدونی (99) اور سمیت ماتھر (ناٹ آوٹ 78) کی شاندار اننگز کی مدد سے دہلی نے رنجی کے دوسرے دن اسٹمپ کے وقت ریلوے کے خلاف سات وکٹ پر جمعہ کو ہونے والے ایلیٹ گروپ ڈی کے میچ میں 334 رن بنا کر 93 رنز کی برتری حاصل کر لی۔ دہلی نے گزشتہ روز کے ایک وکٹ پر 41 رن سے آگے کھیل شروع کیا۔ دہلی کا دوسرا وکٹ یش دھول (32) رن کی صورت میں گرا۔ وہ راہل شرما کے ہاتھوں ایل بی ڈبلیو ہوئے۔ اس کے بعد بیٹنگ کے لیے آئے اسٹار بلے باز وراٹ کوہلی صرف چھ رنز بنا کر پویلین لوٹ گئے۔ انہیں ہمانشو سنگوان نے بولڈ آوٹ کیا۔ سنت سنگوان بھی (30) رنز بنانے کے بعد آوٹ ہوئے۔ اس کے بعد کپتان آیوش بدونی اور سمیت ماتھر نے اننگز کو سنبھالا۔ سنچری کی طرف بڑھ رہے بدونی کو آوٹ کرکے کرن شرما نے دہلی کو بڑا جھٹکا دیا۔ بدونی نے 77 گیندوں میں 12 چوکے اور تین چھکے لگا کر 99 رنز بنائے۔ پرناو راجونشی (39) اور شیوم شرما (14) رنز بنانے کے بعد آوٹ ہوئے۔ دن کا کھیل ختم ہونے پر دہلی نے سات وکٹوں پر 334 رنز بنالیے تھے۔ اس کے ساتھ ہی دہلی کو 93 رنز کی برتری حاصل ہوگئی ہے۔ دوسرے دن اسٹمپ کے وقت سمیت ماتھر (ناٹ آوٹ 78) اور سدھانت شرما (ناٹ آوٹ 17) کریز پر موجود تھے۔ ریلوے کی جانب سے ہمانشو سنگوان اور کنال یادو نے دو دو وکٹیں حاصل کیں۔

ورلڈ جونیئر چیمپئن پارتھ مانے نے 10 میٹر ایئر رائفل میں طلائی تمغہ جیتا

دہرادون// عالمی جونیئر چیمپئن پارتھ مانے نے 38 ویں قومی کھیلوں میں ترشول شوٹنگ رینج میں شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے مردوں کے 10 میٹر ایئر رائفل مقابلے میں طلائی تمغہ جیت لیا ہے۔ مہاراشٹر کے رودرنکش پاٹل نے چاندی کا تمغہ جیتا اور کرن جادھو سروسز کے لیے کھیلتے ہوئے کانسے کا تمغہ جیتا۔ 17 سالہ پارتھ مانے نے فائنل کے دوران ایک سیریز کو چھوڑ کر شروع سے ہی اپنی برتری برقرار رکھی۔ تجربہ کار شوٹرز کی موجودگی کے باوجود اس نے اپنے اعتماد اور حوصلہ کو برقرار رکھا۔ 12 ویں اور 14 ویں شاٹس میں 9.9 اور 10.0 اسکور کرنے کے باوجود اس نے اگلے 10 شاٹس میں سے چھ میں 10.7 یا اس سے زیادہ اسکور کیا۔ جب رودرنکش پاٹل نے اسے 20 شاٹس کے بعد 0.6 پوائنٹس کے مارجن کے ساتھ چیلنج کیا تو پارتھ مانے نے دباؤ میں زبردست ہمت دکھائی۔ رودرنکش پاٹل نے اپنے آخری چار شاٹس میں 42.2 پوائنٹس بنائے لیکن پارتھ مانے نے 42.4 پوائنٹس کے ساتھ جواب دیا، جس میں 10.8 اور 10.7 کے متاثر کن شاٹس شامل تھے۔ پارتھ مانے کی شاندار شوٹنگ کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ انہوں نے 252.6 پوائنٹس کے ساتھ گولڈ میڈل جیتا جو پیرس 2024 اولمپک گیمز میں گولڈ میڈل جیتنے والے اسکور سے 0.4 پوائنٹ زیادہ تھا۔

آریہ نے یوگاسن مقابلے کا افتتاح کیا

الموڑہ/نینی تال// اتراکھنڈ کی وزیر کھیل ریکھا آریہ نے جمعہ کو الموڑہ میں 38 ویں قومی کھیلوں کے تحت منعقد ہونے والے یوگاسن مقابلے کا افتتاح کرتے ہوئے کہا کہ ملک بھر کے کھلاڑی یہاں کی ثقافتی اور مذہبی وراثت سے واقف ہوں گے۔ وزیر کھیل نے آج یہاں 38 ویں قومی کھیلوں کے تحت منعقد ہونے والے یوگاسن مقابلے کا افتتاح کیا۔ انہوں نے کہا کہ اتراکھنڈ کو جیت کا مضبوط دعویدار سمجھا جا رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ الموڑہ کا تاریخی جاگیشور دھام نہ صرف ملک بلکہ دنیا میں مشہور ہے۔ وزیراعظم نریندر مودی بھی جاگیشور دھام گئے۔ تمام کھلاڑیوں کو وہاں جانا چاہیے۔ انہوں نے عہدیداروں کو ہدایت دی کہ وہ روزانہ ایک یا دوسری ٹیم لے کر اس مندر کا دورہ کریں۔ انہوں نے کھلاڑیوں سے گولو دیوتا کے مندر جانے کی بھی اپیل کی۔ وزیر کھیل نے کہا کہ الموڑہ میں یوگا مقابلے کا انعقاد ثقافتی شہر کے لیے فخر کی بات ہے۔ اتراکھنڈ یوگاسن کی جائے پیدائش ہے، اس لیے ہمیں یوگاسن میں اپنی ریاست کی ٹیم سے کچھ اضافی توقعات ہیں۔ وزیر کھیل نے ضلع مجسٹریٹ آلوک کمار پانڈے کی تعریف کرتے ہوئے کہا کہ انہوں نے بہت کم نوٹس پر ایک شاندار یوگاسن کا اہتمام کیا۔

کوہلی کو آوٹ کرنا جرم بن گیا، نوجوان کرکٹر کو گالیاں دی جانے لگیں

نئی دہلی// بھارتی کرکٹ ٹیم کے اسٹار بیٹر ویرات کوہلی کے مداح آپے سے باہر ہوگئے۔ تقریباً ایک دہائی سے زائد عرصے کے بعد ڈومیسٹک میں واپسی کرنیوالے اسٹار بیٹر ویرات کوہلی رنجی ٹرافی کے ایک میچ میں محض 15 گیندوں پر صرف 6 رنز بنا کر آوٹ ہوئے۔ کوہلی کو ریلوے کے تیز گیند باز ہمانشو سنگوان نے کلین بولڈ کیا تھا، اسکے بعد نوجوان کرکٹر نے جشن منایا جس کی ویڈیوز اور تصاویر خوب وائرل ہوئیں، وہیں کوہلی کے مداح آپے سے باہر ہوگئے۔ سنگوان کے جشن پر کوہلی کے مداحوں نے نوجوان کرکٹر کو سوشل میڈیا سائٹس پر خوب گالیاں دی گئیں اور نازیبا کمنٹس تک کیے گئے۔ بھارتی کرکٹر ویرات کوہلی اس وقت سب سے زیادہ فالو کیے جانے والے کرکٹر ہیں، 36 سالہ تجربہ کار کی نہ صرف ہندوستان میں بلکہ دنیا بھر میں بڑی فین فالوونگ ہے۔ اسٹیڈیم میں کوہلی کی دیکھنے کیلئے 15 ہزار سے زائد شائقین کرکٹ نے اسٹیڈیم کا رخ بھی کیا تھا تاہم وہ میچ میں کوئی خاطر خواہ کارکردگی کا مظاہرہ نہیں کرسکے۔

انجری کے باعث مچل مارش چیمپئنز ٹرافی سے باہر

سڈنی// آسٹریلیا کے آل راؤنڈر مچل مارش کمر میں درد کی وجہ سے 16 فروری سے شروع ہونے والی چیمپئنز ٹرافی سے باہر ہوگئے ہیں۔ کرکٹ آسٹریلیا (سی اے) نے ایک بیان میں کہا، "مچل مارش پیٹھ کے نچلے حصے میں درد اور سختی کی وجہ سے آئندہ آئی سی سی مینز چیمپئنز ٹرافی سے باہر ہوگئے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ قومی سلیکشن پینل اور آسٹریلوی مردوں کی میڈیکل ٹیم نے مارش کو انجری کی وجہ سے ٹورنامنٹ سے باہر کر دیا ہے۔ حالیہ ہفتوں میں کمر کے نچلے حصے میں درد کے بڑھنے کے بعد این ایس پی نے مارش کو طویل عرصے تک علاج پر رکھنے کا فیصلہ کیا۔" اس دوران وہ اب کھیل میں واپسی کے منصوبے کے حصے کے طور پر اور زیادہ آرام اور درد کے علاج سے گزریں گے۔" بیان میں کہا گیا ہے کہ "این ایس پی وقتاً فوقتاً مارش کی جگہ دوسرے کھلاڑی کو ٹیم میں لینے کے فیصلے پر میٹنگ کرے گی۔" قابل ذکر ہے کہ آئی سی سی مینز چیمپئنز ٹرافی کے لیے حتمی ٹیموں کی آخری تاریخ 12 فروری ہے۔

رنجی میں نہیں چلا وراٹ کا بلا

نئی دہلی// دہلی کی جانب سے رنجی میں کھیل رہے ہندوستانی کرکٹ ٹیم کے اسٹار بلے باز وراٹ کوہلی اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرنے میں ناکام رہے اور وہ چھ رنز پر آوٹ ہو کر پویلین لوٹ گئے۔ راہل شرما نے آج یہاں ارون جیٹلی اسٹیڈیم میں کھیلے جا رہے دہلی اور ریلوے کے درمیان رنجی میچ میں یش دھول (32) کو ایل بی ڈبلیو آوٹ کرکے ریلوے کو دوسری کامیابی دلائی۔ اس کے بعد شائقین سے بھرا اسٹیڈیم کوہلی کوہلی کے نعروں سے گونج اٹھا۔ حاضرین نے تالیوں سے کوہلی کا استقبال کیا۔ وراٹ کوہلی بیٹنگ کے لیے آئے اور 15 گیندوں کا سامنا کیا اور ایک چوکا لگایا۔ وہ پہلی اننگز میں محض چھ رنز بنانے کے بعد آوٹ ہوئے۔ انہیں فاسٹ بالر ہمانشو سنگوان نے بولڈ کیا۔ اسٹیڈیم میں وراٹ کے حوالے سے صورتحال یہ تھی کہ جیسے ہی وہ باہر نکلے وہاں خاموشی چھا گئی اور شائقین واپس لوٹنے لگے۔ بڑی توقعات کے ساتھ میچ دیکھنے اسٹیڈیم آنے والے شائقین کو مایوسی ہوئی۔ اس دوران میٹرو اسٹیشن پر بھیڑ جمع ہوگئی۔

ہندوستانی خواتین کی انڈر 19 ٹیم انگلینڈ کو نو وکٹوں سے شکست دے کر ٹی 20 ورلڈکپ کے فائنل میں پہنچ گئی

کوالالمپور// پارونیکا سسودیا اور ویشنوی شرما (تین وکٹ) کی شاندار گیند بازی کے بعد ہندوستان نے جی کملینی (ناٹ آوٹ 56) اور جی ترشا (35) کی شاندار بلے بازی کی بدولت خواتین کا انڈر 19 ٹی 20 ورلڈکپ کے دوسرے سیمی فائنل میں انگلینڈ کو نو وکٹوں سے عبرتناک شکست دے کر فائنل میں جگہ بنالی۔ فائنل میں ہندوستانی ٹیم ٹائٹل کے لیے جنوبی افریقہ سے ٹکرائے گی۔ 114 رنز کے ہدف کے تعاقب میں ہندوستان کی اوپننگ جوڑی جی کملینی اور جی ترشا نے اچھی شروعات کی اور پہلی وکٹ کے لیے 60 رنز کی شراکت قائم کی۔ تاہم نویں اوور میں فوبی بریٹ نے جی ترشا کو آوٹ کرکے اس شراکت کو توڑ دیا۔ جی ترشا نے 29 گیندوں میں پانچ چوکے لگا کر 35 رنز بنائے۔ اس کے بعد بلے بازی کے لیے آنے والی سانیکا چالکے نے جی کملینی کے ساتھ جیت کی شراکت داری کی۔ دونوں بلے بازوں نے شاندار بلے بازی کا مظاہرہ کرتے ہوئے 15 اوورز میں ایک وکٹ پر 117 رنز بنا کر اپنی ٹیم کو فتح سے ہمکنار کیا۔ جی کملینی نے 50 گیندوں میں آٹھ چوکے لگا کر رن (ناٹ آوٹ 56) بنائے۔ جبکہ سانیکا چالکے (11) رنز بنا کر ناٹ آوٹ رہیں۔ اس سے قبل آج انگلینڈ کی خواتین ٹیم نے ٹاس جیت کر پہلے بیٹنگ کا فیصلہ کیا۔ جیمما اسپینس اور ڈیوینا پیرین کی اوپننگ جوڑی نے محتاط انداز میں کھیلتے ہوئے پہلی وکٹ کے لیے 37 رنز جوڑے۔ پانچویں اوور میں پارونیکا سسودیا نے جیمما اسپینس (نو) کو بولڈ کرکے ہندوستان کو پہلی کامیابی دلائی۔ سسودیا نے اگلی ہی گیند پر ٹرڈی جانسن (0) کو بولڈ کرکے پویلین بھیج دیا۔ اس کے بعد بیٹنگ کے لیے آنے والے کپتان ابی نورگرو نے ڈیوینا پیرین کے ساتھ مل کر اننگز کو سنبھالا۔ دونوں بلے بازوں کے درمیان تیسری وکٹ کے لیے 44 رنز کی شراکت ہوئی لیکن 12 ویں اوور میں ایوشی شکلا نے ڈیوینا پیرین کو بولڈ کرکے اپنی ٹیم کو تیسری کامیابی دلائی۔ ڈیوینا پیرین نے 40 گیندوں میں چھ چوکے اور دو چھکے لگا کر 45 رنز بنائے۔

سٹیو سمتھ نے ٹیسٹ کرکٹ میں یونس خان اور برائن لارا کو پیچھے چھوڑ دیا

لاہور//

آسٹریلیا کے اسٹینڈ ان کپتان سٹیو سمتھ نے جمعرات کو سری لنکا کے خلاف پہلے ٹیسٹ میں 141 رنز کی شاندار اننگز کھیل کر تاریخ رقم کی۔ اس سنچری کے ساتھ سٹیو سمتھ سب سے زیادہ ٹیسٹ سنچریاں بنانے والے کھلاڑیوں کی فہرست میں کرکٹ لیجنڈ یونس خان، سنیل گواسکر اور برائن لارا سے آگے نکل گئے۔ اس کے پاس اب 35 ٹیسٹ سنچریاں ہیں اور ان تینوں کو پیچھے چھوڑ دیا ہے جن میں سے ہر ایک نے 34 سنچریاں کی تھیں۔ سچن ٹنڈولکر اب بھی 51 سنچریوں کے ساتھ اس فہرست میں سرفہرست ہیں جس کے بعد جیک کیلس (45) اور رکی پونٹنگ (41) ہیں۔ سٹیو سمتھ نے کیریئر کے مجموعی ٹیسٹ رنز میں یونس اور گواسکر کو بھی پیچھے چھوڑ دیا۔ اس کے پاس اب 10,140 رنز ہیں، جو گواسکر کے 10,122 اور یونس کے 10,099 رنز کو پیچھے چھوڑ چکے ہیں۔ اس سے وہ ٹیسٹ کرکٹ کی تاریخ میں سب سے زیادہ رنز بنانے والے 13 ویں کھلاڑی بن گئے۔ ٹنڈولکر 15,921 ٹیسٹ رنز کے ساتھ سرفہرست ہیں اس کے بعد پونٹنگ (13,378) اور کیلس (13,289) ہیں۔ جدید دور کے "فیب فور" بلے بازوں سٹیو سمتھ، جو روٹ، ویرات کوہلی اور کین ولیمسن میں سے سٹیو سمتھ کے پاس اب دوسرے نمبر پر سب سے زیادہ ٹیسٹ سنچریاں ہیں۔ روٹ 40 جبکہ اسمتھ 35 کے ساتھ سرفہرست ہیں۔ کوہلی اور ولیمسن نے بالترتیب 30 اور 33 سنچریاں بنا رکھی ہیں۔

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,