روزنامہ
وطن
WATTAN
The Urdu Daily
بڈگام

16 فروری 2025
SUNDAY
16-FEBRUARY-2025

صفحہ 08
سٹار کھلاڑی چمپئنز ٹرافی سے باہر

صفحہ 08
فہیم اشرف کی سلیکشن سے ناراض

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ جلد: 15 ■ شمارہ نمبر: 39 ■ صفحات: 08 ■ قیمت: 02 روپے

شری ماتا ویشنو دیوی یونیورسٹی کی کانووکیشن تقریب

لفٹیننٹ گورنر نے نائب صدر کا شکریہ ادا کیا

لفٹیننٹ گورنر نے نوجوانوں سے کہا کہ وہ ملک کی ترقی کو آگے بڑھائیں اور اسے دنیا کی سب سے بڑی معیشت بنائیں

کٹرہ// انفو//

لفٹیننٹ گورنر مسٹر منوج سنہا نے آج شری ماتا ویشنو دیوی یونیورسٹی (ایس۔ وی ڈی یو) کے کانووکیشن تقریب سے خطاب کیا۔ لفٹیننٹ گورنر نے یونیورسٹی کے 10ویں کانووکیشن میں ایس وی ڈی یو کے فارغ التحصیل طلباء کو نیک خواہشات دیتے ہوئے ہندوستان کے معزز نائب صدر مسٹر جگدیپ دھنکر کا شکریہ ادا کیا۔ انہوں نے کہا کہ آج کا لمحہ زندگی بھر طلباء کی یادوں میں بسا رہے گا۔ تقریب سے خطاب کرتے ہوئے لفٹیننٹ گورنر نے نوجوانوں سے کہا کہ وہ ملک کی ترقی کو آگے بڑھائیں اور اسے دنیا کی سب سے // 101

بی جے پی عوامی مشکلات کے ازالے کیلئے اقدامات اٹھا رہی ہے/ اندرابی

سرینگر// اے پی آئی//

یکم فروری کو مرکزی وزیر خزانہ کی جانب سے پیش کی گئی بجٹ کو متوازی عوام دوست غریبوں کے مفاد میں قرار دیتے ہوئے اقلیتی امور کے مرکزی وزیر نے کہا اس بجٹ میں غریبوں کسانوں خواتین بچوں کے لئے بہت کچھ رکھا گیا ہے یہ بجٹ ملک کو 247 تک دنیا کی تیسری معیشت بنانے کی بنیاد فراہم کرتی ہے۔ چیئرمین آف کامرس انڈسٹری تاجر ٹرانسپورٹ شکاری چلانے والوں اور دوسرے مکتب باہمی فکر سے تعلق رکھنے والوں نے مرکزی وزیر خزانہ کی جانب سے پیش کی گئی بجٹ کو امید افزا قرار دیا ہے۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق مرکزی اقلیتی امور کے وزیر کرن رجیجو جموں وکشمیر کے دورہ پر سرینگر وارد ہوئے ہیں۔ اپنے // 102

370 کی منسوخی کے تاریخی فیصلے سے نسلوں کی اُمنگوں کو نئے پنکھ ملے

جموں وکشمیر میں علیحدگی کی آئینی دیواریں گرگئیں/ نائب صدر جگدیپ دھنکھر

سری نگر// جے کے این ایس//

نائب صدر جگدیپ دھنکھر نے ہفتہ کو کہا کہ جموں وکشمیر میں دفعہ 370 کی منسوخی ایک تاریخی فیصلہ تھا۔ انہوں نے کہا کہ اس کے بعد ایک نئے سفر کا آغاز ہوا// 103

آرٹیکل 370 کی منسوخی کے بعد جموں وکشمیر میں ترقی اور پیش رفت کے نئے دور کا آغاز

ریاستی درجے کی بحالی کیلئے کوئی ٹائم لائن نہیں

جموں وکشمیر ایک مرکز کے زیر انتظام علاقہ لیفٹیننٹ گورنر فی الحال انتظامی سربراہ/ کرن رجیجو

سری نگر// جے کے این ایس//

مرکزی حکومت نے ہفتہ کے روز یہ واضح کیا کہ جموں وکشمیر کو ریاستی درجہ دینے کیلئے کوئی ٹائم لائن نہیں ہے۔ مرکزی وزیر کرن رجیجو نے کہا کہ جموں وکشمیر کی ریاستی حیثیت کو بحال کیا جائے گا لیکن اس عمل کیلئے ایک قطعی ٹائم لائن فراہم کرنے سے روک دیا گیا۔ انہوں نے کہا کہ اگست 2019 میں آرٹیکل 370 کی منسوخی نے خطے (جموں وکشمیر) میں ترقی اور پیش رفت کے ایک نئے دور کا آغاز کیا ہے۔ مالی سال 2025-25 کیلئے جموں وکشمیر کیلئے بجٹ میں تخفیف میں کمی پر، کرن رجیجو نے کہا کہ موجودہ مالی سال میں مرکز کے زیر انتظام علاقے کی وقت پر جموں وکشمیر کو ریاست کا درجہ بحال کیا جائے گا۔ تاہم، جب ٹھوس ٹائم فریم کیلئے موصوف سے استفسار کیا گیا، تو انہوں نے کوئی تبصرہ کرنے سے انکار کر دیا۔ کرن رجیجو نے کہا کہ وزیر اعظم اور وزیر داخلہ نے پہلے ہی اپنی پوزیشن واضح کر دی ہے کہ جموں وکشمیر کو ریاست کی حیثیت اچھی طرح سے طے شدہ اختیارات اور افعال کیساتھ مناسب وقت پر بحال کی جائے گی۔ مرکزی وزیر کرن رجیجو، جن کے پاس پارلیمانی امور اور اقلیتی امور کے قلمدان ہیں، نے اس بات پر زور دیا کہ ان کا دورہ سیاسی یا گورننس کے معاملات کے بجائے مرکزی بجٹ سے متعلق بات چیت پر مرکوز تھا۔ انہوں نے لیفٹیننٹ گورنر اور منتخب وزیر اعلیٰ کے // 106

نائب وزیر اعلیٰ نے اننت ناگ میں ترقیاتی پروجیکٹوں کا جائزہ لیا

اننت ناگ// انفو//

نائب وزیر اعلیٰ سریندر چودھری نے آج ہدایت دی کہ فلاحی اسکیموں کا فائدہ عام لوگوں تک پہنچایا جائے۔ نائب وزیر اعلیٰ نے زور دے کر کہا کہ اس ضلع میں متنوع ٹپو گرفی ہے اور افسران کو اس بات کو یقینی بنانا چاہیے کہ فلاحی اقدامات اور بنیادی ڈھانچے کی ترقی کے فوائد نچلی سطح اور آخری فرد تک پہنچ سکیں۔ نائب وزیر اعلیٰ اننت ناگ میں ترقیاتی سرگرمیوں کی پیش رفت کے جامع جائزہ کے دوران افسران سے خطاب کر رہے تھے۔ اس اجلاس میں ضلع سے قانون ساز اسمبلی کے ممبران جس میں ایم ایل اے ڈورو غلام احمد میر، ایم ایل اے کوکرناگ ظفر علی کھٹانہ، ایم ایل اے اننت ناگ ویسٹ عبدالمجید بھٹ، ایم ایل اے بجبہاڑہ بشیر احمد شاہ ویری، ایم ایل اے شانگس۔ اننت ناگ ایسٹ ریاض احمد خان اور ایم ایل اے پہلگام الطاف احمد وانی شامل تھے نے شرکت کی۔ اس اجلاس میں ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر متعلقہ محکموں کے سربراہان اور سینئر افسران نے ذاتی اور ورچوئل موڈ کے ذریعے شرکت کی۔ ابتداء میں ڈپٹی کمشنر اننت ناگ نے ضلع میں ترقیاتی // 104

عدالت میں مجرم ثابت ہونے تک ہر ملزم بے قصور

3 سرکاری ملازمین کی برطرفی پر وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کا ردعمل

سری نگر// جے کے این ایس//

جموں وکشمیر کے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے ہفتے کے روز لیفٹیننٹ گورنر کی طرف سے سرکاری ملازمین کی مبینہ دہشت گردی کے تعلق سے من مانی برطرفی پر سوال اٹھاتے ہوئے کہا کہ قانون کہتا ہے کہ ہر ملزم عدالت میں مجرم ثابت ہونے تک بے قصور ہے۔ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے آئین کے آرٹیکل 311 (2)(c) کو قانون نافذ کرنے والے اور انٹیلی جنس ایجنسیوں کی طرف سے تحقیقات کے بعد ہفتے کے روز تینوں ملازمین کی خدمات کو ختم کرنے کا مطالبہ کیا جن پر دہشت گردی سے تعلق کا الزام لگایا گیا تھا۔ عبداللہ نے کہا کہ آئین کے آرٹیکل 370 کی منسوخی کے بعد جموں وکشمیر میں دفعہ 370 کی منسوخی ایک تاریخی فیصلہ تھا۔ انہوں نے کہا کہ اس کے بعد ایک نئے سفر کا آغاز ہوا// 103

ملی ٹنسی کارروائیوں میں ملوث سرکاری ملازمین کے خلاف کارروائی

پولیس کانسٹیبل سمیت 3 ملازمین سرکاری ملازمتوں سے برطرف

سری نگر// جے کے این ایس//

مبینہ طور پر ملک مخالف یا ملی ٹنسی سرگرمیوں میں ملوث سرکاری ملازمین کیخلاف سخت پالیسی پر کاربند رہتے ہوئے جموں وکشمیر حکومت نے ایک پولیس کانسٹیبل سمیت 3 ملازمین کو سرکاری ملازمت سے برطرف کر دیا۔ اور اس طرح جموں وکشمیر انتظامیہ 79 سرکاری ملازمین کو ملک مخالف سرگرمیوں میں ملوث ہونے کے الزام میں برطرف کر چکی ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق جموں وکشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے ہفتہ کو مزید 3 سرکاری ملازمین بشمول جیل میں بند ایک پولیس اہلکار کو ان کے دہشت گردانہ روابط کے الزام میں برطرف کر دیا۔ حکام نے بتایا کہ برطرف ملازمین کی شناخت پولیس کانسٹیبل فردوس احمد بٹ، محکمہ اسکول ایجوکیشن میں استاد محمد اشرف بٹ اور محکمہ جنگلات کے آرڈرلی نثار احمد خان کے طور پر کی گئی ہے جنہیں اس سے قبل 2000 میں نیشنل کانفرنس کے ایک وزیر کے قتل کے سلسلے میں گرفتار کیا گیا تھا۔ عہدیداروں نے کہا کہ لیفٹیننٹ گورنر نے قانون نافذ کرنے والے اور انٹیلی جنس ایجنسیوں کی تحقیقات کے بعد ان تینوں ملازمین کی خدمات کو ختم کرنے کیلئے آئین کے آرٹیکل 311 (2)(c) کا استعمال کیا کہ ان کے دہشت گردانہ روابط واضح طور پر ثابت ہوئے۔ تینوں سرکاری ملازمین کی برطرفی لیفٹیننٹ گورنر کی طرف سے جڑواں دارالحکومت سری نگر اور جموں میں ہونے والی دو بیک // 107

سرکاری ملازمین کی برطرفی انتہائی افسوناک عمل/ محبوبہ

سرینگر// سی این آئی//

تین سرکاری ملازمین کو ان کی خدمات سے برطرف کرنے پر ناراضگی کا اظہار کرتے ہوئے پیپلز ڈیموکریٹک پارٹی کی صدر محبوبہ مفتی نے کہا کہ ایک منتخب حکومت کے برسر اقتدار ہونے کے باوجود یہ عمل بلا روک ٹوک جاری ہے۔ سی این آئی کے مطابق پی ڈی پی صدر اور جموں کشمیر کی سابق وزیر اعلیٰ محبوبہ مفتی نے لیفٹیننٹ گورنر انتظامیہ کی جانب سے مزید تین ملازمین کی برطرفی پر ناراضگی کا اظہار کیا۔ انہوں نے کہا "یہ عمل 2019 سے // 108

کرپٹو فراڈ کیس میں NIA کی جانب سے تحقیقات تیز

دہلی اور ہریانہ میں 11 مقامات پر چھاپے

سرینگر// سی این آئی//

کرپٹو فراڈ کیس میں مرکزی تفتیشی ایجنسی (سی بی آئی) نے اپنی تحقیقات تیز کرتے ہوئے دہلی اور ہریانہ میں 11 مقامات پر چھاپے ڈالیں اور تلاشیاں لی گئی۔ سی این آئی کے مطابق کرپٹو فراڈ کیس // 109

جموں وکشمیر میں شراب پر پابندی؟

تنویر صادق نے اسٹیک ہولڈرز کی شمولیت کا مطالبہ کیا

سرینگر// وی او آئی//

نیشنل کانفرنس کے قانون ساز ممبر تنویر صادق نے جموں وکشمیر میں شراب پر پابندی عائد کرنے سے پہلے وسیع تر مشاورت کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے فیصلہ سازی کے عمل میں تمام اسٹیک ہولڈرز کو شامل کرنے کی ضرورت پر زور دیا ہے۔ وائس آف انڈیا کے مطابق نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے، صادق نے اس بات پر روشنی ڈالی کہ جموں وکشمیر سیاحوں سے چلنے والی معیشت ہے، اور شراب پر مکمل پابندی کا سیاحت کے شعبے پر اثر پڑ سکتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ ایک سیاحتی ریاست ہے، اور ہمیں اس بات کا اندازہ لگانا ہوگا کہ اس طرح کی پابندی کا سیاحوں پر کیا اثر پڑے گا// 110

قدرتی آبی نہروں پر اثر رسوخ

رکھنے والے افراد کا غیر قانونی قبضہ

سرینگر// وی او آئی//

اننت ناگ کے کھیتوں کو سیراب کرنے والی قدرتی آبی نہروں کو بحال کرنے کا مطالبہ کرتے ہوئے کسانوں نے کہا ہے کہ ان قدرتی اور قدیم نہروں پر اثر رسوخ رکھنے والے افراد نے غیر قانونی طریقے سے ہڑپ لیا ہے۔ وائس آف انڈیا کے مطابق وادی کشمیر میں مسلسل خشک سالی اور برفباری و بارش نہ ہونے کی وجہ سے زرعی اراضی کی سنچائی کیلئے پانی کی قلت کا سامنا ہے۔ اس صورتحال پر وادی کے کسانوں کو خدشہ ہے کہ اگر بارشیں نہیں ہوئی تو کمیونٹی کو آبپاشی کے لیے پانی کے بحران کے ساتھ سخت گرمیوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ کے نمائندے کے مطابق پانی کی سطح کے گہرے ہونے اور کم بارشوں، برفباری کے پیش نظر، کسانوں کا مطالبہ ہے کہ روایتی سرپا آبی ذخائر، تالاب، نہروں کو بحال کیا جائے جن پر اثر رسوخ رکھنے والے افراد نے غیر قانونی طریقے سے ہڑپ لیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ نہ صرف کھیتوں کو نم رکھنے میں // 111

ڈسپوزل اشیاء کا کاروبار پابندی کے باجود عروج پر

ماحولیات کے بچاؤ کیلئے لئے گئے فیصلے پر زمینی سطح پر کوئی عمل درآمد نہیں ہو رہا

سرینگر// وی او آئی//

سرکار کی جانب سے ڈسپوزل اشیاء پر پابندی کے باجود بھی شہر سرینگر سمیت وادی کے دیگر اضلاع میں ڈسپوزل اشیاء کا کاروبار بڑے پیمانے پر جاری ہے۔ اس ضمن میں متعلقہ محکمہ کی خاموشی کے نتیجے میں ڈسپوزل اشیاء کا کاروبار کرنے والے افراد کے حوصلے مزید بلند ہو گئے ہیں۔ وائس آف انڈیا کے مطابق وادی کے ماحولیات کو آلودگی سے پاک رکھنے کیلئے سرکار نے ڈسپوزل اشیاء کی خرید و فروخت اور اس سے استعمال پر مکمل پابندی عائد کی ہے۔ تاہم شہر سرینگر سمیت // 112

او بی سی کمشن کی مدت کار میں مزید دو ماہ کا اضافہ

28 فروری کو کمشن کی میعاد پوری ہوگی

سرینگر// اے پی آئی//

او بی سی ریزرواز کمشن کی مدت کار میں دو ماہ کا اضافہ اپریل مئی میں میونسپل کمیٹیوں کونسلوں میونسپل کارپوریشنوں کے الیکشن کے امکانات۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق جموں وکشمیر سرکار نے او بی سی ریزرویشن کمشن کی میعاد میں مزید دو ماہ کا اضافہ کیا تاکہ بلدیاتی اداروں کے الیکشن میں او بی سی طبقہ سے وابستہ سیٹوں کی نشاندہی کے اقدامات اٹھائے جاسکے۔ کمشن کی میعاد 31 دسمبر کو ختم ہوئی تھی تاہم سرکار نے کمشن کی میعاد میں مزید دو ماہ کی توسیع کردی۔ سال 2023 میں مرکزی سرکار نے او بی سی سے تعلق رکھنے والے کنبوں کو ریزرویشن دلانے کے لئے ریٹائرجسٹس دھنک راج کوٹوال آئی اے ایس افسر اج کما ریکھت اور زرعی یونیورسٹی کے سابق ڈائرکٹر مہندر سنگھ ہدوال کی سربراہی میں او بی سی کمشن کا قیام عمل میں لایا تھا۔ کمشن نے میعاد میں توسیع کرنے کا پہلے ہی مطالبہ کیا تھا جس سے // 113

کپواڑہ بھاری مقدار میں اسلحہ وگولی بارود ضبط

سرینگر// سی این آئی//

سرحدی ضلع کپواڑہ کے بانڈی محلہ چنی پورہ ودر میں سیکورٹی فورسز نے ایک مشترکہ کارروائی میں بھاری مقدار میں اسلحہ و گولی بارود ضبط کر لیا۔ سی این آئی کے مطابق سیکورٹی فورسز نے سرحدی ضلع کپواڑہ کے مضافات میں فوج اور جموں کشمیر پولیس نے ایک مشترکہ کارروائی کے دوران بھاری مقدار میں اسلحہ وگولی بارود ضبط کر لیا ہے۔ پولیس کے مطابق کپواڑہ ضلع کے بانڈی محلہ چنی پورہ ودر کے عام علاقے میں // 114

ہاتھ دھونا آپ کی زندگی بچاسکتا 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 (Pre maturity) 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 بادام مچھلی، کدو، سورج مکھی کے بیجوں اور جھینگوں 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 وائی نزلہ یعنی پرنانزلہ 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 گلینڈ (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 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 مُنجوش، 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۔ پیو بک 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 ایلیجک ایسڈ موجود ہوتا ہے، جو جلد کے کینسر کو بڑھنے سے روکتا ہے۔ اسی لیے آنکولوجی یعنی رسولیوں کے ماہرین اپنے مریضوں کو تازہ 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 بچائے

انار میں موجود فائٹو کیمیکلز کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کم کرتے ہیں جبکہ روزانہ انار کا ایک اونس تازہ جوس پینے سے آپ کی کیرونڈ 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 کُش 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۔ انجانا کے مریضوں کو یہ پانی عام درجہ حرارت پر ٹھنڈے کے وقت پینے کو دیں، اس سے سینے میں کھنچاؤ اور درد میں بے پناہ افاقہ ہوگا۔ انجانا 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 تہہ کے سخت ہونے کے عمل کو روک کر انہیں پھر سے صحت مند بناتا ہے۔

دانت موتی کی طرح چمکائے

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 اُٹھتے 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 اینڈینو 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 بنے، 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، تحقیقین 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 آرہے 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 گر جائے 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

ہائپر ٹینشن 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 ہاضم 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 ہو رہی 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 ہو جاتے 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، ڈینا 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 ڈینا 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 ہو رہی 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 دانتے 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 ایسوسی 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 ''آٹو امیون'' 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 عین 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۔ میساچوسیٹس جنرل ہاسپٹل (ایم جی ایچ) کی ڈاکٹر ماریانہ میکریڈیس 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 ڈوپی 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۔

وزیراعظم کا دورہ امریکہ، دفاع سمیت کئی شعبوں میں تعاون کی خواہش

ویب ڈیسک// وزیراعظم نریندر مودی نے دورہ امریکہ کے موقع پر کہا ہے کہ وہ دونوں ممالک کے درمیان عالمی سٹریٹیجک شراکت داری کے خواہاں ہیں اور اپنے عوام کی بہتری کے لیے کام کرتے رہیں گے۔ اخبار ٹائمز آف انڈیا کے مطابق وزیراعظم نریندر مودی دو روزہ دورے پر امریکہ پہنچ گئے ہیں جہاں وہ وائٹ ہاؤس میں صدر ڈونلڈ ٹرمپ سے ملاقات کریں گے۔ وزیراعظم مودی نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر صدر ٹرمپ سے ملاقات اور امریکہ اور انڈیا کے درمیان ایک جامع عالمی سٹریٹیجک شراکت داری کے فروغ پر خوشی کا اظہار کیا اور کہا کہ ہماری قومیں اپنے لوگوں کے مفاد اور کردار کے بہتر مستقبل کے لیے مل کر کام کرتی رہیں گی۔ امریکہ روانہ ہونے سے پہلے نریندر مودی نے کہا کہ ان کا دورہ دونوں ممالک کے درمیان موجودہ تعاون کو مضبوط کرے گا اور شراکت داری کے مزید مواقع پیدا ہوں گے۔ نریندر مودی نے مزید کہا کہ صدر ٹرمپ کے پہلے دور حکومت میں بھی دونوں ممالک نے سٹریٹیجک شراکت داری کے فروغ کے لیے مل کر کام کیا تھا اور یہ دورہ ماضی کی کامیابیوں کو آگے لے جانے کا موقع فراہم کرے گا۔ انہوں نے کہا کہ ٹیکنالوجی، تجارت، دفاع، توانائی اور سلائی چین سمیت دیگر شعبوں میں شراکت داری کو مزید بڑھانے کے ایجنڈا پر کام کریں گے۔ وزیراعظم نریندر مودی، صدر ڈونلڈ ٹرمپ سے ملاقات کے لیے امریکہ کے دورے پر جانے والے پہلے غیر ملکی رہنماؤں میں شامل ہیں۔ امریکی ٹیلی ویژن چینل سی این بی سی کے مطابق نریندر مودی، ایلون مسک سمیت ٹرمپ انتظامیہ کے دیگر ارکان سے بھی ملاقاتیں کریں گے جن میں تجارتی جنگ سے بچاؤ اور مصنوعی ذہانت کی پالیسی جیسے موضوعات پر بات چیت ہو گی۔ جمعرات کو صدر ٹرمپ کے ساتھ ملاقات میں نریندر مودی ملک کے بڑھتے ہوئے تجارتی خسارے پر بات کریں گے اور بالخصوص زراعت اور طبی آلات سے منسلک مراعات کے لیے تجاویز پیش کریں گے۔ اس دورے کے دوران نریندر مودی اور ان کی ٹیم ممکنہ طور پر امریکہ سے مزید مائع قدرتی گیس خریدنے کے موضوع پر بھی تبادلہ خیال کرے گی۔ مودی حکومت کے ایک سینیئر عہدیدار نے سی این بی سی کو بتایا کہ انڈیا مزید امریکی دفاعی ساز و سامان خریدنے کے لیے تیار ہے اور واشنگٹن کے ساتھ بحر ہند میں مزید فوجی مشقوں کی خواہش رکھتا ہے جہاں چین کی طرف سے ہمیشہ ایک خطرہ رہتا ہے۔ دریں اثنا وزیراعظم نریندر مودی اور صدر ڈونالڈ ٹرمپ کے درمیان دوطرفہ میٹنگ کے بعد، خارجہ سکریٹری وکرم مصری نے دورے کے دوران شروع کی گئی اہم اقدامات کا تفصیلی جائزہ فراہم کیا اور کہا کہ رہنماؤں نے تجارت اور سرمایہ کاری کے شعبے میں مشن **500** کا آغاز کیا، جس کا مقصد **2030** تک دوطرفہ تجارت کو دوگنا سے **500** بلین امریکی ڈالر تک پہنچانا ہے۔ انہوں نے کہا کہ رہنماؤں نے فوجی شراکت داری، تجارت اور ٹیکنیکی ترقی کو تیز کرنے کے لیے **21** ویں صدی کے لیے یو ایس انڈیا کمپیکٹ کی نقاب کشائی کی۔ مسٹر مصری نے کہا کہ اس کے علاوہ، دونوں رہنماؤں نے **2025** کے موسم خزاں تک ایک کثیر شعبوں کے تجارتی معاہدے پر بات چیت کرنے کا عہد کیا، جس میں اشیا اور خدمات کے شعبے میں تجارت کو مضبوط کرنے کے نقطہ نظر کے ساتھ۔ جمعرات (مقامی وقت) کو ایک پریس بریفنگ سے خطاب کرتے ہوئے، مسٹر مصری نے کہا، "دو رہنماؤں نے مشترکہ طور پر **21** ویں صدی کے لیے یو ایس انڈیا کمپیکٹ کا آغاز کیا۔

دنیا میں ہندوستانی ثقافت کی اہمیت بڑھ رہی ہے/ گجیندر شیخاوت

نئی دہلی// مرکزی وزیر ثقافت گجیندر سنگھ شیخاوت نے ملک کے ثقافتی، اقتصادی اور عالمی کردار پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا کہ ہندوستان کا اثر صرف اس کے محدود علاقے میں ہی نہیں بلکہ وسطی ایشیا میں بھی واضح طور پر دیکھا جا سکتا ہے۔ مسٹر شیخاوت نے یہ بات گزشتہ شام اندرا گاندھی نیشنل سینٹر فار دی آرٹس (آئی جی این سی اے) میں بین الاقوامی اقدام 'پروجیکٹ موسم' کے ایک حصے کے طور پر مرکزی وزارت ثقافت کی طرف سے منعقد 'مانسون: دی اسپیئر آف کلچرل اینڈ ٹریڈ انفلوئنس' کے عنوان سے دو روزہ بین الاقوامی کانفرنس کے افتتاح کے موقع پر کہی۔ اس سیمینار کا اہتمام ایس جی ٹی یونیورسٹی کے انسٹی ٹیوٹ آف ایڈوانسڈ اسٹڈی آف ایشیا، کے تعاون سے کیا گیا ہے۔ اس موقع پر مہمان خصوصی ثقافت اور سیاحت کے مرکزی وزیر ڈاکٹر وِنے سہسرابدھے، آئی جی این سی اے کے ممبر سکریٹری ڈاکٹر سچیدانند جوشی، 'ایشیا کے ریسرچ ڈائریکٹر پروفیسر اموگھ رائے اور آئی جی این سی اے کے 'پروجیکٹ موسم' کے ڈائریکٹر ڈاکٹر اجیت کمار سمیت دیگر معززین موجود تھے۔ مسٹر شیخاوت نے کہا،" ہماری ثقافت کا اثر یہاں سے لے کر وسطی ایشیا تک تمام ممالک میں واضح طور پر نظر آتا ہے، اور اسی لیے گریٹر انڈیا کا تصور ہندوستان کی ثقافتی اور اقتصادی خوشحالی پر مبنی ہے۔ انہوں نے کہا،" اب ہندوستان کی طاقت بڑھ رہی ہے، ہندوستان کی شناخت بدل رہی ہے، ہندوستان کی افرادی قوت بڑھ رہی ہے اور ہندوستان کی صلاحیتوں کا پوری دنیا میں غلبہ دوبارہ قائم ہو رہا ہے۔ وزیراعظم نریندر مودی کی قیادت میں ہندوستان نے اقتصادی نقطہ نظر سے، اسٹریٹجک نقطہ نظر سے، ٹیکنیکی نقطہ نظر سے ترقی کی ہے" اور آج ایک بار پھر پوری دنیا ہندوستان کی طرف امید کی نظر سے دیکھ رہی ہے اور جب ہندوستان کی اہمیت قائم ہوتی ہے تو یقینی طور پر ہماری ثقافت کی اہمیت بھی قائم ہوتی ہے۔ پروگرام کے دوران کل ملا کر **38** تحقیقی مقالے پیش کیے جائیں گے۔ ان تحقیقی مقالوں کے ذریعے اسکالرز اور ماہرین بحر ہند کے خطے میں تاریخی اور ثقافتی تعلقات کو تلاش کریں گے۔ پروجیکٹ موسم ٹھوس اور غیر محسوس ثقافتی ورثے کو یکجا کرکے، یونیسکو کے میری ٹائم سلک روٹس انیشیٹو میں تعاون کرتے ہوئے کمیونٹیز، سوسائٹی اور بحری شراکت داری کو فروغ دینے میں ہندوستان کی مسلسل قیادت کی نشاندہی کرتا ہے۔ اس دو روزہ بین الاقوامی سیمینار کا مقصد علمی تعاون اور ورثے کے تحفظ کے ساتھ گہرائی سے ثقافتی سفارت کاری کو فروغ دینا ہے تاکہ مستقبل کے پالیسی مکالمے کی راہ ہموار کی جا سکے۔

بھارت۔امریکہ کے درمیان بڑے تجارتی معاہدے کا امکان/ سینئر تجارتی مشیر

واشنگٹن ڈی سی// سینئر ایڈوائزر (تجارت) اور سابق معاون امریکی تجارتی نمائندے مارک لنسکاٹ کے مطابق، بھارت اور امریکہ صدر کے طور پر ڈونالڈ ٹرمپ کے دوسرے دور صدارت کے پہلے سال کے اندر ایک بڑے تجارتی معاہدے کو حتمی شکل دے سکتے ہیں، لیکن یہ مذاکرات چیلنجنگ ہوں گے۔ لنسکاٹ نے اس اعتماد کا اظہار کیا کہ دونوں ممالک ممکنہ رکاوٹوں کے باوجود ایک اہم معاہدے تک پہنچ جائیں گے۔ میرے خیال میں یہ ایک چیلنجنگ گفت وشنید ہو گی۔ اس میں دوہری لہریں آئیں گی۔ کچھ رکاوٹ ہو سکتی ہے۔ ممکنہ طور پر ٹیرف یا نئے ٹیرف کی دھمکیاں بھی ہوں گی۔ یہ چیچیدہ ہو گا، اور یہ بہت سے تجارتی مذاکرات کے بارے میں سچ ہے، لیکن میں سمجھتا ہوں کہ وہ کافی بڑے تجارتی ہے جو پہلے ٹرمپ انتظامیہ میں مضمر تھے۔ سچ کہوں تو، مجھے نہیں معلوم کہ ان کا ہندوستان پر کوئی محدود اثر پڑے گا۔ تاہم، لنسکاٹ نے روشنی ڈالی کہ ٹرمپ نے مستقبل قریب میں باہمی محصولات لگانے کی بات بھی کی ہے، جس کے ہندوستان کے لیے اہم مضمرات ہو سکتے ہیں۔ میرے خیال میں یہ وہی ہیں جو دیکھنے کے لیے وزیراعظم مودی کے دورے کے دوران، دونوں فریق تجارتی مسائل کی مکمل رینج پر محیط ایک بڑی بات چیت شروع کرنے پر راضی ہوں گے۔ اگرچہ چیلنجز باقی ہیں، لنسکاٹ کے ریمارکس اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ دونوں ممالک آنے والے سالوں میں مزید جامع اور پرجوش تجارتی شراکت داری کی طرف بڑھ رہے ہیں۔

ایسپٹک پیکیجنگ کمپنی ایس آئی جی نے گجرات میں پلانٹ قائم کیا

نئی دہلی// سرکردہ ایسپٹک پیکیجنگ اور فلنگ سولیوشن فراہم کرنے والی کمپنی ایس آئی جی نے گجرات میں اپنا پہلا ایسپٹک کارٹن پیک مینوفیکچرنگ پلانٹ لگانے کا اعلان کیا ہے۔ کمپنی نے جمعرات کو ایک بیان جاری کرتے ہوئے کہا کہ گجرات کے احمد آباد میں شروع کیے گئے اس جدید ترین پلانٹ کی تعمیر صرف **20** ماہ میں مکمل ہوئی۔ یہ سرمایہ کاری ایس آئی جی کے لیے ایک اہم سنگ میل ہے، جو ہندستان جیسی تیزی سے ترقی کرتی ہوئی مارکیٹ میں اپنی گرفت کو مزید مضبوط کرے گی۔ اس پلانٹ کی ابتدائی سالانہ پیداواری صلاحیت چار بلین ایسپٹک کارٹن پیک تک ہوگی۔ اس کے علاوہ **300** سے زائد مقامی ملازمتیں پیدا ہوں گی جس سے علاقائی اقتصادی ترقی کو بھی فروغ ملے گا۔ یہ پلانٹ ہندوستان میں اپنا فلر بنیں فراہم کرے گا، جو معروف ڈیری اور نان کاربونیٹیڈ سافٹ ڈرنک کمپنیوں کو خدمات فراہم کرتا ہے۔ ایس آئی جی نے کہا، "ہندوستان دنیا کی سب سے بڑی دودھ کی منڈی اور ایک بڑا جوس پیدا کرنے والا ملک ہے، جس سے ایسپٹک پیکیجنگ سولیوشن کے لیے بہت زیادہ امکانات پیدا ہوتے ہیں۔ فی الحال، ہندوستان میں دودھ کی کھپت کا صرف **10** فیصد پیک شدہ دودھ کی شکل میں ہوتا ہے۔ کولڈ چین انفراسٹرکچر کی حدود کو دیکھتے ہوئے ایسپٹک کارٹن پیکیجنگ ایک محفوظ، پائیدار اور طویل مدت کے استعمال کے لیے محفوظ اور پائیدار حل پیش کرتا ہے جو بغیر کسی پریزرویٹوز یا توانائی سے بھرپور ریفریجریشن اور پینے کی چیزوں کو طویل عرصہ تک محفوظ رکھ سکتا ہے۔"

بھارت AI کیلئے ایک بہت اہم مارکیٹ، ایک اہم قوت بن سکتا ہے/ سیم آلٹمین

نئی دہلی// جیسے ہی ہندوستان مصنوعی ذہانت (AI) کے ایک دلچسپ سفر کا آغاز کر رہا ہے، اوپن اے آئی کے شریک بانی اور سی ای او سیم آلٹمین نے بدھ کو کہا کہ ہندوستان AI کے لیے ایک بہت اہم مارکیٹ ہے اور عالمی سطح پر چین کی دوسری سب سے بڑی مارکیٹ ہے۔ چیٹ جی پی ٹی اے آئی ماڈلز کے مالک مرکزی وزیر برائے ریلوے اور الیکٹرانکس اور آئی ٹی اشونی ویشنو کی موجودگی میں ایک تقریب میں بات کر رہے تھے۔ مسٹر آلٹمین کے مطابق، جنہوں نے ابھی امریکہ میں سافٹ بینک، اوریکل اور ایم جی ایکس کے ساتھ نئے AI انفراسٹرکچر کی تعمیر کے لیے 'اسٹارگیٹ' کے نام سے **500** بلین ڈالر کے بڑے پروجیکٹ کا اعلان کیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ اگلے چار سالوں میں ہندوستان کو AI ماڈل کی دوڑ میں ایک رہنما ہونا چاہیے۔ ہندوستان AI کے لیے ایک بہت اہم مارکیٹ ہے۔ یہ ہماری دوسری سب سے بڑی مارکیٹ ہے۔ ماڈل ابھی بھی سستے نہیں ہیں، لیکن وہ قابل عمل ہیں۔ یقیناً ہندوستان کو وہاں کا لیڈ رہونا چاہیے۔ انہوں نے یہ بھی واضح کیا کہ ہندوستان کے بڑے لینگویج ماڈل (ایل ایل ایم) بنانے کے قابل ہونے یا نہ کرنے کے بارے میں ان کے پہلے تبصرہ کو "سیاق وسباق سے ہٹ کر" لیا گیا تھا۔ وزیر وشنو کے مطابق، ملک کے نوجوان کاروباری افراد واقعی جدت کی اگلی سطح حاصل کرنے پر توجہ مرکوز کر رہے ہیں جو لاگت کو کم کرے گا اور اسی خطوط پر کہ "ہم نے چندریان مشن کیا تھا، ہم ایل ایل ایم کی جگہ میں ایسا کیوں نہیں کر سکتے"۔ وزیر نے گزشتہ ماہ اعلان کیا کہ ملک ممکنہ طور پر چھ ماہ کے اندر اپنا محفوظ اور محفوظ مقامی AI ماڈل سستی قیمت پر شروع کرے گا۔ ہندوستانی AI ماڈل آنے والے دنوں میں ملک کو اخلاقی AI عمل کے زیادہ قابل اعتماد تکنیکی پاور ہاؤس کے طور پر ابھرنے میں مدد کرے گا۔ ایک اعلیٰ درجے کی مشترکہ کمپیوٹنگ سہولت کی حمایت سے، انڈیا اے آئی مشن اب ہندوستانی زبانوں کا استعمال کرتے ہوئے گھریلو سیاق وسباق کے لیے مقامی AI سلوشنز کو اپنی مرضی کے مطابق بنانے کے قریب ہے۔ سائنس دان، محققین، ڈویلپرز اور کوڈر اس سلسلے میں متعدد بنیادی ماڈلز پر کام کر رہے ہیں اور دی گئی رفتار کے ساتھ، مرکزی وزیر نے امید ظاہر کی کہ ہندوستانی AI ماڈل چھ ماہ کے اندر تیار ہو جائے گا۔

ہند۔امریکہ نے اپنے دفاعی تعاون کے لیے ایک نئی پہل کی نقاب کشائی کی

نئی دہلی// ہندوستان اور امریکہ نے اپنے دفاعی تعاون کے لیے ایک نئی پہل کی نقاب کشائی کی ہے، خود مختار سٹرٹیجک انٹرسٹری الائنس (ASIA)، جس کا مقصد صنعتی شراکت داری کو بڑھانا اور خود مختار نظاموں کی پیداوار کو بڑھانا ہے جو کہ اگلی نسل کے دفاعی اور ٹیکنیکی تعاون کو فروغ دے گا۔ وزیراعظم نریندر مودی کی امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ کے ساتھ حالیہ ملاقات کے بعد جاری کردہ ایک مشترکہ بیان کے مطابق یہ اقدام یو ایس انڈیا روڈ میپ برائے دفاعی صنعتی تعاون پر مبنی تھا، جس میں خاص طور پر خود مختار نظاموں پر توجہ مرکوز کی گئی تھی۔ اس اقدام کے ایک حصے کے طور پر، اینڈ ریل انڈسٹریز اور مہندرا گروپ کے درمیان جدید خود مختار ٹیکنالوجیز پر ایک نئی شراکت کا اعلان کیا گیا جس میں L3 ہیرس اور بھارت الیکٹرونکس کو شامل کیا گیا تاکہ ایکٹو ٹوڈ اری سسٹمز کی مشترکہ ترقی میں تعاون کیا جا سکے۔ بیان کے مطابق امریکہ۔ ہندوستان کے دفاعی صنعتی تعاون کے روڈ میپ پر تعمیر کرتے ہوئے اور خود مختار نظاموں کی بڑھتی ہوئی اہمیت کو تسلیم کرتے ہوئے، رہنماؤں نے آٹونومس سسٹمز انڈسٹری الائنس (ASIA) - ہند پیسیفک میں صنعتی شراکت داری اور پیداوار کی پیمائش کے لیے ایک نئی پہل کا اعلان کیا۔ بیان کے مطابق: "رہنماؤں نے اینڈ ریل انڈسٹریز اور مہندرا گروپ کے درمیان جدید خود مختار ٹیکنالوجیز پر ایک نئی شراکت داری کا خیر مقدم کیا تاکہ علاقائی سلامتی کو مضبوط بنانے کے لیے جدید ترین سمندری نظام اور جدید AI سے چلنے والے کاؤنٹر بغیر پائلٹ کے فضائی نظام (UAS) کو مشترکہ طور پر تیار کیا جا سکے۔

وزیر مملکت ساوتری ٹھاکر نے نیویارک میں جمائیکا کی سماجی تحفظ کی مستقل سکریٹری سے ملاقات کی

نیویارک// بہبودی خواتین واطفال کی وزیر مملکت محترمہ ساوتری ٹھاکر کی سربراہی میں ہندوستانی وفد اور وزارت محنت وسماجی تحفظ کی مستقل سکریٹری محترمہ ڈیون جینگنگز کی زیر قیادت جمائیکا کی ٹیم کے درمیان سماجی ترقی کے کمیشن کے **63** ویں اجلاس کے بعد نیویارک میں ایک اعلیٰ سطحی دوطرفہ بات چیت ہوئی۔ میٹنگ میں سماجی تحفظ کے نظام کو بہتر کرنے کے لیے ڈیجیٹلائزیشن اور ٹیکنالوجی کے استعمال میں تعاون پر تبادلہ خیال کیا گیا۔ بات چیت کے دوران، توجہ مرکوز کرنے کے اہم شعبوں میں مالی شمولیت، ڈی بی ٹی، بڑھاپے کی پنشن وغیرہ میں ہندوستان کی طرف سے کی جانے والی مختلف ڈیجیٹل مداخلت اور ٹیکنالوجی کے کردار پر گفتگو شامل تھی، جو ترقی میں اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ بات چیت کا مرکز پوشن ٹریکر تھا۔ جو تغذیہ فراہمی کے نتائج کی نگرانی اور بہتری کے لیے ہندوستان کا ڈیجیٹل ٹول ہے۔ اس کے علاوہ ایسے طریقوں پر بات چیت کی گئی جن میں اسی طرح کی تکنیکی اختراعات جمیکا کے سماجی تحفظ کے فریم ورک کی حمایت کر سکتی ہیں۔

دہلی میں بی جے پی کی جیت میں سندھی برادری کا اہم رول/ نریش کمار بیلانی

نئی دہلی// حالیہ دہلی اسمبلی انتخابات میں سندھی برادری نے اتحاد کا مظاہرہ کرتے ہوئے بی جے پی کو یکطرفہ ووٹ دے کر بی جے پی کی جیت میں اہم رول ادا کیا ہے۔ اس لئے اب بھارتیہ جنتا پارٹی کو سندھی برادری کے مسائل اور ان کی سیاست میں شمولیت کے حوالے سے دی گئی یقین دہانی کو جلد از جلد پایہ تکمیل تک پہنچانا چاہیے۔ ان خیالات کا اظہار سندھو سماج دہلی (رجسٹرڈ) کے سکریٹری نریش کمار بیلانی نے منعقدہ ایک پریس کانفرنس میں کیا۔ انھوں نے مزید کہ سندھو سماج دہلی (رجسٹرڈ)، سندھی کونسل آف انڈیا سمیت سندھی سماج کی دیگر اہم تنظیموں نے مل کر سندھی کمیونٹی اپیل کی تھی کہ اس مرتبہ سندھی سماج اتحاد کا مظاہرہ کرے اور اپنے سیاسی اختلافات کو بھول کر جو بھی بڑی سیاسی پارٹی سندھی سماج کو سیاسی اہمیت دے گی، سماج اسی کے حق میں اپنا ووٹ دے۔ مسٹر بیلانی نے کہا کہ حالیہ دہلی اسمبلی انتخابات **2025** میں بھارتیہ جنتا پارٹی کے علاوہ کسی بھی سیاسی جماعت نے سندھی برادری کے کسی اہم رہنما سے رابطہ نہیں کیا۔ محض بھارتیہ جنتا پارٹی کے سرکردہ رہنماؤں نے سندھو سماج دہلی (رجسٹرڈ) سندھی کونسل آف انڈیا کے سرکردہ رہنماؤں سے رابطہ کیا اور انہیں سندھی برادری کے مسائل اور سیاست میں حصہ داری کی یقین دہانی کرائی۔ اس لئے اب بی جے پی کو اپنا وعدہ وفا کرنا چاہیے۔ ساتھ ہی انہوں نے **30** مارچ کو چیٹی چند کے اوتار دوس کے طور پر منانے کی بھی اپیل کی اور کہا کہ اس دن کو دہلی میں عام تعطیل کا اعلان کیا جائے۔ اس موقع پر سندھو سماج دہلی (رجسٹرڈ) کے صدر مسٹر جگدیش ناگرانی نے سندھی برادری سے اظہار یکجہتی کیا اور بھارتیہ جنتا پارٹی کو ووٹ دینے پر سندھی برادری کا شکریہ ادا کیا۔ اس موقع پر سندھو سماج دہلی (رجسٹرڈ) اور اس کے سابق صدر مسٹر منوہر کرنا اور سندھی کونسل آف انڈیا (شمالی ہندوستان) کے صدر مسٹر اشوک لالوانی موجود تھے۔

48 فیصد لوگوں کو نقد رقم مدد ملی

نئی دہلی// محنت اور روزگار کے وزیر منسکھ منڈاویہ نے آج راجیہ سبھا میں کہا کہ ملک میں **48** فیصد لوگوں کو سماجی تحفظ کے تحت مالی امداد دی جاتی ہے۔ ایوان میں وقفہ سوالات کے دوران ایک ضمنی سوال کے جواب میں مسٹر منڈاویہ نے کہا کہ ملک کے **48** فیصد لوگوں کو مرکزی حکومت سے کسی نہ کسی طرح مالی مدد ملتی ہے۔ ان میں مختلف پنشن اسکیمیں شامل ہیں۔ انہوں نے کہا کہ اگر اس میں غذائی امداد بھی شامل کی جائے تو یہ تعداد **92** فیصد تک پہنچ جاتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ مودی حکومت کی آخری دہائی کے دوران ملک میں سماجی تحفظ کا دائرہ **18** فیصد سے بڑھ کر **48** فیصد ہو گیا ہے۔ اگر ہم اس میں فوڈ سیکورٹی کو شامل کریں تو ملک کی **65** فیصد آبادی یعنی تقریباً **92** کروڑ لوگوں کو سوشل سیکورٹی کا فائدہ مل رہا ہے۔

وقف ترمیمی بل کے خلاف قانون کے دائرہ میں رہتے ہوئے ہماری جدوجہد جاری رہے گی/ مولانا مدنی

نئی دہلی// وقف ترمیمی بل کو مسترد کرتے ہوئے جمعیۃ علماء ہند کے صدر مولانا سید ارشد مدنی نے کہا کہ جوائنٹ پارلیمانی کمیٹی کے ذریعہ تمام جمہوری قدروں اور مسلمانوں کے دستوری حقوق کو پامال کرتے ہوئے **14** ترمیمات کے ساتھ جو وقف بل اسپیکر کو پیش کیا گیا تھا اسے آج مرکزی حکومت نے منظوری کے لئے پارلیمنٹ میں پیش کر دیا ہے۔ یہ بات انہوں نے جمعیۃ علماء ہند کی مجلس عاملہ کا ایک اہم اجلاس کی صدارت کرتے ہوئے کہی۔ مولانا مدنی نے اس ترمیمی وقف ایکٹ پر اپنے تحفظات اور خدشات کا اظہار کرتے ہوئے کہا ہے کہ جس اندیشہ کا اظہار کیا جا رہا تھا وہ درست ثابت ہوا۔ ان ترمیمات کے ذریعہ مرکزی حکومت وقف جائدادوں کی حیثیت اور نوعیت کو بدل دینا چاہتی ہے تاکہ ان پر قبضہ کر کے مسلم وقف کی حیثیت کو ختم کرنا آسان ہو جائے۔ انہوں نے وضاحت کی کہ پہلے دفعہ **3** میں وقف کرنے اس کے صحیح ہونے یا نہ ہونے کا فیصلہ وقف بورڈ کیا کرتا تھا، اب موجودہ ترمیم میں کلکٹر کو دیدیا گیا ہے، لیکن اب موجودہ وہ چودہ ترامیم جن کو آج پارلیمنٹ میں پیش کیا گیا ہے، اس میں ایک نئی ترمیم میں کلکٹر سے کسی اونچے درجہ کے گورنمنٹ آفیسر کو انکوائری کا حق دیدیا ہے جو فیصلہ کرے گا کہ یہ جائداد سرکاری ہے یا وقف کی زمین ہے، اور رپورٹ دے گا جب تک رپورٹ نہیں آئے گی وہ جائداد اسی دن سے وقف نہیں مانی جائے گی، گویا اگر پچاس سال تک بھی رپورٹ نہیں آئی وہ جائداد وقف کی نہیں مانی جائے گی۔ انہوں نے آگے کہا کہ وقف بائی یوزر یعنی جو وقف جائداد صورت یا استعمال کے اعتبار سے وقف سمجھی جاتی رہی ہے، اور زمانہ قدیم سے عدالتیں، اس کے وقف ہونے کا فیصلہ کرتی تھی وہ مقبول ہے، لیکن شرط یہ ہے کہ اس میں کوئی جھگڑا نہ ہو اور گورنمنٹ یا اس کے کسی ادارہ کا دعویٰ بھی نہ ہو۔ مولانا مدنی نے کہا کہ مسلمانوں کے شدید احتجاج پر وقف بائی یوزر ضابطہ کو بحال تو کر دیا گیا مگر انتہائی چالاکی سے اس میں یہ بات بھی جوڑ دی گئی ہے کہ مختلف فیہ پر حکومت اپنا دعویٰ کر سکتی ہے، یعنی جن وقف املاک پر مسجد، قبرستان مدرسہ، خانقاہیں یا امام باڑے وغیرہ ان کی حیثیت کو تو تسلیم کیا جائے گا لیکن وہ املاک جن پر پہلے ہی قبضہ ہو چکے ہیں یا جن کو لیکر کوئی تنازعہ یا مقدمہ چل رہا ہے، جیسا کہ دہلی میں 123 پراپرٹیاں ہیں ان پر مقدمہ چل رہا ہے، اسی طرح اور بھی پراپرٹیاں وقف بائی یوزر ضابطہ سے باہر ہوں گی، آسان لفظوں میں کہیں تو ایسی وقف املاک پر مسلمانوں کا دعویٰ قابل قبول نہیں ہوگا، انہوں نے کہا کہ دوسری ترمیمات میں بھی اسی طرح کی شاطرانہ روش اختیار کی گئی ہے، چنانچہ ہم اس آمرانہ قانون سازی کو قبول نہیں کر سکتے۔ انہوں نے کہا کہ جمعیۃ علماء ہند اور تمام مسلم تنظیموں کی آرا اور مشورہ کو نظر انداز کر کے نیز اپوزیشن کے ممبران کی تجاویز کو رد کرتے ہوئے بل کی منظوری کی سفارش غیر جمہوری اور مسلمانوں کے دستوری حقوق کی ایک سنگین پامالی ہے۔ انہوں نے سوال کیا کہ اگر اکثریت اور جبر کے سہارے ہی حکومت کرنی ہے تو جمہوریت کا ڈھنڈھورا کیوں پیٹا جاتا ہے، آئین کی قصیدہ خوانی کیوں کی جاتی ہے؟ مولانا مدنی نے کہا کہ یہ افسوسناک حقیقت بھی اب کھل کر سامنے آگئی کہ حکومت میں شامل خود کو سیکولر کہنے والی پارٹیوں نے بھی بزدلی اور مفاد پرستی کا مظاہرہ کیا ہے

از نیابت گوم احمد پورہ

عنوان: درخواست منجانب سید نجیب محمد رضوی پسر سید محمد حسین رضوی ساکنہ موضع نوری پورہ (مالمود) تحصیل پٹن نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق دختر خود سیدہ رباب زینب رضوی

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق بیانات نمبردار دہ وچوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع نوری پورہ (مالمود) میں ہی مسلسل طور پر رہائش پذیر ہے۔ نیز مطابق vaccination card سائل مذکور کی دختر خود سیدہ رباب زینب رضوی مورخہ 25/09/2021 کو پیدا ہوئی ہے۔ اس نسبت سائل مذکور اپنی دختر کے حق میں یوم پیدائش DOB سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

من مظہر اشفاق احمد لون ولد عبدالرشید لون ساکنہ موضع کچواری نے ایک درخواست نسبت RBA سرٹیفکیٹ آن لائن دیا ہے جو اس وقت زیر کارروائی ہے۔ من مظہر پچھلے پندرہ سالوں سے دھ ھذا میں رہائش پذیر ہے۔ من مظہر ان کا کنبہ 6 افراد پر مشتمل ہے اور سالانہ آمدنی زرعی وغیر زرعی 130000 روپے تک ہے۔ اس بارے میں بذریعہ اشتہار ہر خاص وعام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات دفتر تحصیل خانصاحب میں پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔

دستخط سائل

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

من مظہر مدثر احمد لون ولد عبدالمجید لون ساکنہ موضع کچواری نے ایک درخواست نسبت RBA سرٹیفکیٹ آن لائن دیا ہے جو اس وقت زیر کارروائی ہے۔ من مظہر پچھلے پندرہ سالوں سے دھ ھذا میں رہائش پذیر ہے۔ من مظہر ان کا کنبہ 6 افراد پر مشتمل ہے اور سالانہ آمدنی زرعی وغیر زرعی 75000 روپے تک ہے۔ اس بارے میں بذریعہ اشتہار ہر خاص وعام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات دفتر تحصیل خانصاحب میں پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔

دستخط سائل

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

من مظہر محمد اقبال گوجر چوہان ولد فتح محمد گوجر چوہان ساکنہ موضع وتر ڈوال بل نے ایک درخواست نسبت ST سرٹیفکیٹ آن لائن دیا ہے جو اس وقت زیر کارروائی ہے۔ من مظہر پچھلے پندرہ سالوں سے دھ ھذا میں رہائش پذیر ہے۔ من مظہر ان کا کنبہ 2 افراد پر مشتمل ہے اور سالانہ آمدنی زرعی وغیر زرعی 72000 روپے تک ہے۔ اس بارے میں بذریعہ اشتہار ہر خاص وعام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات دفتر تحصیل خانصاحب میں پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔

دستخط سائل

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

من مظہر مدثر احمد لون ولد عبدالمجید لون ساکنہ موضع کچواری نے ایک درخواست نسبت RBA سرٹیفکیٹ آن لائن دیا ہے جو اس وقت زیر کارروائی ہے۔ من مظہر پچھلے پندرہ سالوں سے دھ ھذا میں رہائش پذیر ہے۔ من مظہر ان کا کنبہ 6 افراد پر مشتمل ہے اور سالانہ آمدنی زرعی وغیر زرعی 75000 روپے تک ہے۔ اس بارے میں بذریعہ اشتہار ہر خاص وعام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات دفتر تحصیل خانصاحب میں پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔

دستخط سائل

مردوں کے لیے باپ بننے کی بہترین عمر کیا ہے

برسوں سے خواتین کے بارے میں کہا جارہا ہے کہ وہ بچوں کی پیدائش کے لیے عمر کی تیسری یا چوتھی دہائی کا انتظار مت کریں مگر اب یہ حقیقت سامنے آئی ہے کہ باپ کی عمر بھی اولاد کی صحت پر اثرانداز ہوتی ہے۔ تحقیق کے مطابق ادھیڑ عمر افراد کے بچے پیدائشی طور پر کم صحت مند ہوتے ہیں۔ یہ دعویٰ امریکا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آیا۔ اسٹینفورڈ یونیورسٹی کی تحقیق کے دوران 4 کروڑ سے زائد بچوں کی پیدائش کے ڈیٹا کا جائزہ لے کر والدین کی عمر اور بچے کی صحت پر اس کے اثرات کا تجزیہ کیا گیا۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ والد کی عمر اگر 45 سال ہو تو بچوں کی قبل از وقت پیدائش، کم پیدائشی وزن اور زچگی کے بعد طبی امداد جیسے وینٹی لیشن یا دیگر کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ تحقیق میں مزید بتایا گیا کہ والد کی عمر اگر 45 تک ہو تو بچے کی قبل از وقت پیدائش یا کم پیدائشی وزن کا خطرہ 14 فیصد تک بڑھ جاتا ہے۔ محققین کا تو یہ بھی دعویٰ ہے کہ اس عمر کے مردوں کی بیویوں میں بھی دوران زچگی ہائی بلڈ شوگر کا مسئلہ سامنے آسکتا ہے، جس کی وجہ عمر بڑھنے سے مردوں کے اسپرم میں آنے والی تبدیلیاں ہیں۔ محققین کا کہنا تھا کہ اس طرح کے منفی نتائج سے بچنا اس صورت میں ممکن ہے اگر مرد بچوں کی پیدائش کے لیے 45 سال تک کی عمر کا انتظار مت کریں۔ عمر بڑھنے سے ان کے مستقبل کے بچوں کے لیے خطرات بھی بڑھتے چلے جاتے ہیں اور ادھیڑ عمری میں بچوں کے خواہشمند افراد کو اس حوالے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ اس تحقیق کے نتائج طبی جریدے بی ایم جے میں شائع ہوئے۔ والد کا بچے کے ساتھ زیادہ وقت گزارنا مثبت: ایک طبی تحقیق میں دعویٰ کیا گیا ہے کہ بچوں کی پیدائش کے بعد ابتدائی مہینوں میں والد کا ان کے ساتھ وقت گزارنا ان کی شعوری ترقی کے لیے نہایت مثبت ہے۔ آکسفورڈ یونیورسٹی، امپیریل کالج لندن اور کنگز کالج لندن کے ماہرین نے بچوں کی پیدائش کے تین ماہ تک والد کے ان کے ساتھ برتاؤ اور کچھ سال بعد ان بچوں کی شعوری ترقی پر ایک تحقیق کی۔ انفینٹ مینٹل ہیلتھ جرنل میں شائع ہونے والی اس تحقیق کے نتائج میں سامنے آیا کہ وہ بچے جن کے والد ان کی پیدائش کے تین ماہ بعد ان کے ساتھ زیادہ وقت گزارتے اور کھیلتے تھے، ان کا شعور دو سال کی عمر میں کافی بہتر تھا، محققین نے کہا کہ ایک بچے کی ترقی میں کئی عوامل اہم ہیں اور والد کا اپنے بچوں کے ساتھ فعال رویہ بھی ان میں سے ایک ہوسکتا ہے۔ امپیریل کالج کے پروفیسر پال راجندانی نے کہا کہ 'ابتدائی تین ماہ کے دوران والد اور بچے کا آپسی تعلق، بچے کی شعوری ترقی میں مثبت بہتری کو 2 سال بعد سامنے لاتا ہے'۔ تحقیق کے دوران محققین نے والدین کی اپنے بچوں کے ساتھ برتاؤ کی ویڈیوز بنائیں، جن میں ابتدائی تین ماہ میں والدین اپنے بچوں کے ساتھ کھلونوں سے کھیلتے نظر آئے، جس کے بعد 2 سال کی عمر میں ان کا بریک ریڈنگ سیشن کیا گیا جس سے ہر بچے کی ذہنی ترقی یعنی مینٹل ڈیولپمنٹ انڈیکس (ایم ڈی آئی) جانچا گیا۔ اس تحقیق میں یہ بھی سامنے آیا کہ والد کے اپنے بچوں کے ساتھ فعال برتاؤ کے باعث لڑکوں اور لڑکیوں دونوں کا ایم ڈی آئی اسکور اچھا رہا۔ پروفیسر راجندانی نے یہ بھی کہا کہ 'وہ والد جو اپنے بچوں کے ساتھ زیادہ ایکٹو اور بہتر برتاؤ کررہے ہیں۔

اوبلڈ گروپ کے مالک افراد کے لیے چند حقائق

انسانی خون کو 1900 کے اوائل میں 4 مختلف گروپس میں تقسیم کیا گیا تھا اور یہ کوئی راز نہیں کہ کسی فرد کے خون کا گروپ ہنگامی حالات یا محفوظ خون کی منتقلی کے لیے کتنا ضروری ہوتا ہے۔ مگر ہوسکتا ہے کہ آپ کو علم نہ ہو کہ خون کا مخصوص گروپ بھی انسانی صحت پر اثرات مرتب کرتا ہے۔ یہاں آپ او بلڈ گروپ کے حوالے سے سائنسی حقائق اور دلچسپ خیالات کے بارے میں جان سکیں گے۔ بلڈ گروپ مختلف کیوں ہوتے ہیں؟ کیا آپ جانتے ہیں کہ وہ کیا چیز ہے جو کسی مخصوص بلڈ گروپ کو کسی کے لیے جان لیوا اور کسی کے لیے حیات بخش ثابت ہوتی ہے؟ ان چاروں بلڈ گروپس کو جو چیز ایک دوسرے سے الگ کرتی ہے وہ اینٹی جنز ہے یعنی ایسے پروٹین یا کاربوہائیڈریٹ جو خون میں شامل ہوکر اینٹی باڈیز بنانے کا عمل تیز کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر اے بلڈ گروپ میں اینٹی جنز بھی اے ہوتے ہیں جبکہ بی بلڈ گروپ میں ٹائپ بی اینٹی جنز ہوتے ہیں۔ ویسے تو سائنسدان خون کے گروپس کو 35 کی تعداد میں تقسیم کرتے ہیں (یعنی انسانوں اور جانوروں کے گروپس) مگر دنیا کی نوے فیصد انسانی آبادی 8 بلڈ گروپس کی حامل ہوتی ہے یعنی اے پازیٹو، اے نیگیٹو، بی پازیٹو، بی نیگیٹو، او پازیٹو، او نیگیٹو، اے بی پازیٹو، اے بی نیگیٹو۔ اے پازیٹو اور او پازیٹو ایسے بلڈ گروپس ہیں جو مجموعی طور پر 65 فیصد تمام انسانی بلڈ گروپس پر مشتمل ہیں جبکہ اے بی نیگیٹو سب سے زیادہ نایاب ہوتا ہے۔ او بلڈ گروپ کے مالک افراد کسی کو بھی خون دے سکتے ہیں: او پازیٹو خون کا گروپ رکھنے والے افراد تمام چاروں گروپس کو خون دے سکتے ہیں، مگر ایسے افراد کو جن کا گروپ پازیٹو ہوگا جیسے او پازیٹو، اے پازیٹو، بی پازیٹو اور اے بی پازیٹو۔ او نیگیٹو بلڈ گروپ میں خون کے سرخ خلیات تمام 8 سب گروپس کو منتقل کیے جاسکتے ہیں اور انہیں یونیورسل ڈونر مانا جاتا ہے، مزید براں او نیگیٹو بلڈ خون رکھنے والے نومولود بچے امراض سے دوسروں کے گروپس کے مقابلے میں زیادہ محفوظ ہوتے ہیں۔ او بلڈ گروپ والوں کو صرف او بلڈ گروپ کے مالک ہی خون دے سکتے ہیں او پازیٹو گروپ رکھنے والے افراد او پازیٹو اور او نیگیٹو بلڈ گروپس کے مالک افراد سے خون لے سکتے ہیں۔

چند سیکنڈز میں جسم کی تھری ڈی اسکیننگ دکھانے والا طبی اسکینر تیار

کیلیفورنیا: ایک عشرے کی بھرپور محنت کے بعد پورے جسم کی اسکیننگ کرنے والا پی ای ٹی یا پوزیٹران ایمیشن ٹوموگرافی اسکینر تیار کیا گیا ہے جو موجودہ پیٹ اسکینر سے 40 گنا تیز رفتار ہے اور صرف ایک اسکین میں پورے جسم کا تھری ڈی ماڈل تیار کرسکتا ہے۔ اسے ایکسپلورر کا نام دیا گیا ہے جس میں پی ای ٹی اور ایکس رے کمپیوٹر ٹوموگرافی کو باہم ملا کر استعمال کیا گیا ہے۔ کئی سال کی مسلسل محنت کے بعد اس کا پہلا نمونہ 2016ء میں سامنے آیا تھا جو قدرے چھوٹا تھا اور اس کے بعد پورے انسانی قد کے برابر اسکینر حال ہی میں بنایا گیا ہے۔ اسے یونیورسٹی آف کیلی فورنیا ڈیوس اور چین میں شنگھائی امیجنگ ہیلتھ کیئر نے مشترکہ طور پر بنایا ہے۔ اسکینر کے حیرت انگیز نتائج دیکھ کر ماہرین بہت خوش ہیں اور ان کے مطابق اسے مریضوں کے علاج اور تحقیق میں بھرپور طریقے سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یونیورسٹی آف کیلی فورنیا میں نیوکلیئر میڈیسن کے ماہر اور اسکینر انجینئر رامسے بداوی نے کہا کہ 'اگرچہ یہ حیرت انگیز تصاویر اور تفصیل دکھاتا ہے لیکن اس میں تصاویر جوڑنے کا عمل مزید بہتر بنایا جائے گا، یہ عام پی ای ٹی اسکینر کے مقابلے میں بہت آگے ہے، اب تک ایسا کوئی آلہ نہیں بن سکا جو اس طرح کا تفصیلی جسمانی ڈیٹا ظاہر کرسکے'۔ اسکیلورر 20 سے 30 سیکنڈ میں پورے جسم کا اسکین بنالیتا ہے جو روایتی پی ای ٹی اسکینر کے مقابلے میں 40 گنا حساس اور تیز ہے۔ اس کے لیے مریض کو ریڈیائی ٹریسر کی کم مقدار دی جاتی ہے اور اس کے بدلے تفصیلی تصاویر لی جاسکتی ہیں جس کی بدولت سالماتی سطح پر بھی مرض کو جاننے میں مدد ملے گی۔

سردیوں میں قدرت کا تحفہ ''کینو''

سردیوں کی آمد کے ساتھ ہی آپ کو کینو کی صورت میں ہر جگہ نارنجی رنگ کی بہار نظر آنے لگتی ہے۔ ذائقے کی بات کریں تو دنیا کا سب سے بہترین کینو پاکستان میں دستیاب ہے اور اس کا ذائقہ لوگوں کے دلوں کو خوب بھاتا ہے۔ ہر سال سردیوں کے موسم میں یہ سب سے زیادہ فروخت ہونے والا پھل ہے، جسے بڑی تعداد میں برآمد بھی کیا جاتا ہے۔ کینو کا ترش ذائقہ کیلوریز میں کم اور غذائی اجزا سے بھرپور ہوتا ہے جبکہ اس میں موجود وٹامنز اسے بہترین پھل بناتے ہیں۔ قدرت کا یہ عظیم پھل ان گنت اجزا سے مالا مال ہے، جن میں کاربوہائیڈریٹ، فائبر، پروٹین، وٹامن اے، تھائمین، وٹامن سی، فولیٹ، فلیونوئیڈز، فاسفورس، تانبا اور پوٹاشیم جیسی معدنیات شامل ہیں۔

دل کی بیماریوں سے تحفظ: کینو میں موجود وٹامن سی شریانوں کو سخت نہیں ہونے دیتا اور یوں بندہ امراضِ قلب سے محفوظ رہتا ہے۔ اس سے بلڈ پریشر بھی قابو میں رہتا ہے کیونکہ خون کی شریانیں بہتر ہونے سے خون کا بہاؤ ہموار رہتا ہے اور بلڈ پریشر کا مرض پیدا نہیں ہوتا۔

کینسر سے بچائو: کینو میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس خلیات اور ڈی این اے کو ٹوٹ پھوٹ سے محفوظ رکھتے ہیں، جو کینسر کی وجہ بنتے ہیں۔ کئی مطالعوں سے کینو کو آنتوں کے سرطان میں بھی مفید پایا گیا ہے۔

زہریلے مادوں کا اخراج: اگر آپ ایک گلاس روزانہ کینو کا جوس پیتے ہیں تو یہ بدن میں صفائی کا کام کرتے ہوئے تمام زہریلے اور فاسد مواد کو ختم کرتا ہے۔ اس عمل کو ڈی ٹاکسی فکیشن کہا جاتا ہے۔

مدافعتی نظام میں بہتری: قدرت نے ہمارے بدن میں امراض سے لڑنے والا ایک شاندار نظام بنایا ہے، جسے مدافعتی نظام (امیون سسٹم) کہا جاتا ہے۔ وٹامن سی اس نظام کو مزید طاقتور کردیتا ہے۔ وٹامن سی کو ''ایسکاربک ایسڈ'' بھی کہا جاتا ہے، جو بدن میں اینٹی آکسیڈنٹ کا کام کرتا ہے اور جسم کو نقصان پہنچانے والے فری ریڈیکلز کو بننے نہیں دیتا۔ یہ انسانی جسم میں نئی بافتوں کی پیداوار میں بھی مددگار ہوتا ہے۔

جلد اور بالوں کیلئے مفید: کینو وٹامن سی سے بھرپور ہوتا ہے جبکہ اس میں وٹامن اے بھی پایا جاتا ہے، جو بالوں کی نمی برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ وٹامن سی جلد اور بالوں کے لیے کافی مفید ہے اور اس کی مناسب مقدار صرف جسم کے دفاعی نظام کو ہی مضبوط نہیں کرتی بلکہ ایک پروٹین کولیجن کی مقدار مستحکم رکھنے میں بھی مدد دیتی ہے، جو بالوں اور جلد کے لیے بہت ضروری ہے۔

دماغی افعال میں بہتری: کینو میں موجود مختلف اجزا جیسے پوٹاشیم، وٹامن بی 9 اور اینٹی آکسیڈنٹس دماغ کے لیے فائدہ مند مانے جاتے ہیں۔ پوٹاشیم دماغ کی جانب دوران خون بڑھانے اور اعصابی سرگرمیاں بڑھانے پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے ضروری ہے۔ وٹامن بی 9 عمر بڑھنے سے ہونے والی دماغی تنزلی کی روک تھام کر کے الزائمر کے مرض سے بچاتا ہے۔

خون کی کارکردگی میں بہتری: کینو کا استعمال نہ صرف خون کی گردش بڑھاتا ہے بلکہ سرخ خلیات کی پیداوار میں مدد دے کر نیا خون پیدا کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ اس میں موجود فولیٹ اور وٹامن بی خون کی گردش میں تیزی اور نئے خون کی پیداوار میں مدد دیتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق جو لوگ پوٹاشیم سے بھرپور غذا کھاتے ہیں، ان میں خون کی شریانوں کے مسائل جیسے امراض قلب یا فالج وغیرہ سے موت کا خطرہ 49 فیصد تک کم ہوجاتا ہے۔

ہاضمہ میں بہتری: کینو، فائبر کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔ فائبر معدے کی صحت کے لیے بہت ضروری جزو ہے جو کہ قبض، بدہضمی اور دیگر مسائل کی روک تھام کرتا ہے۔

خوشگوار مزاج کے لیے بہترین غذائیں

صحت بخش اور متوازن غذا کا استعمال جسم کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے مگر ایسا کرنا اس وقت بہت مشکل ہوسکتا ہے جب دن برا گزر رہا ہو۔ مگر کچھ غذائیں ایسی ہوتی ہیں جو جسمانی وزن میں کمی اور صحت ہی بہتر نہیں بناتی، بلکہ وہ مزاج کو خوشگوار بنانے کے لیے بھی فائدہ مند ہیں۔ یہ غذائیں درج ذیل ہیں۔

چاکلیٹ: جب آپ مایوسی کا شکار ہو تو چاکلیٹ کا استعمال بہت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے اس کا ذائقہ ذہن کو تحریک دیتا ہے اور آپ کو خوش باش بناتا ہے۔ ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ چاکلیٹ کا ذائقہ، خوشبو یا بناوٹ بھی لوگوں کو خوش باش بنادیتی ہے، چاکلیٹ سے دماغ میں اچھا محسوس ہونے والے کیمیکل ڈوپامائن کی مقدار بڑھنے میں مدد ملتی ہے۔

چائے اور کافی: یہ گرم مشروبات صرف ذہن کو ہی نہیں جگاتے بلکہ مزاج کو بھی خوشگوار بناتے ہیں، جس کی وجہ دماغی مالیکیول ایڈینوسائن کے اثرات کو کیفین کی جانب سے بلاک کرنا ہے، کیفین ڈوپامائن اور گلیوٹامائن نامی کیمیکلز کو دماغ میں حرکت میں لاتا ہے جو کہ زیادہ الرٹ، مزاج کو بہتر بناتے ہیں۔ آسان الفاظ میں یہ گرم مشروبات ڈپریشن کا خطرہ کم کرتے ہیں۔

مچھلی: مچھلی اومیگا تھری فیٹی ایسڈز سے بھرپور ہوتی ہے جو کہ چڑچڑے پن اور ڈپریشن سے لڑنے میں مدد دینے والا جز ہے، اومیگا تھری یادداشت کو بہتر بنانے کے ساتھ توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت بھی بہتر بناتا ہے۔

انڈے: انڈے کسی بھی شکل میں کھائیں، صحت کے لیے بہت زیادہ فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ مسلز بنانے کے شوقین افراد کے لیے اس میں موجود پروٹین بہترین ہوتا ہے جبکہ وٹامن ڈی کی موجودگی جسمانی مدافعتی نظام بہتر کرتا ہے جس سے کھانسی، نزلہ زکام اور چھینکوں وغیرہ سے بچت ہوتی ہے، مگر وٹامن ڈی کا استعمال مزاج کے چڑچڑے پن کو بھی کم کرتا ہے جبکہ جسمانی وزن بھی کم ہوتا ہے۔

اخروٹ: گریاں خصوصاً اخروٹ متوازن غذا کے لیے اچھا انتخاب ہے، کسی بھی وقت اسے کھانا جسم کو میلاٹونین فراہم کرتا ہے جو کہ نیند کا معیار بہتر کرتا ہے بلکہ امراض قلب، ذیابیطس کا خطرہ اور ذہنی تناؤ کے باعث بننے والے ہارمون کی شرح کم کرتا ہے۔ اگر آپ جگرمگاتی جلد اور بال چاہتے ہیں تو اخروٹ کو کھانا عادت بنالیں۔

کیلے: کیلے مزاج کو بہتر بناتے ہیں، اس پھل میں موجود جز tryptophan جسم میں سیروٹونین نامی ہارمون کے لیے فائدہ مند ہے، جسے خوشی کا ہارمون بھی کہا جاتا ہے۔ ہر کیلے میں میگنیشیم بھی ہوتا ہے جو کہ خوشگوار مزاج اور صحت بخش نیند کے لیے ضروری ہے۔ سب سے اچھی بات یہ ہے کہ یہ سب فوائد روزانہ صرف ایک کیلے کو کھا کر حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

چینی کا کم استعمال: چینی کا استعمال ڈپریشن کا خطرہ بڑھاتا ہے، اس کی وجہ یہ چینی سے جسم کے اندر ورم کا امکان بڑھتا ہے جو دماغی افعال پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔ جب کوئی فرد چینی سے دوری اختیار کرتا ہے تو ذہنی دھند کا احساس کم ہوتا ہے جبکہ ایک سے 2 ہفتے میں مزاج پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اگر میٹھے کا استعمال اعتدال میں رکھا جائے تو مزاج کو چڑچڑے پن سے بچانا ممکن ہوتا ہے۔

چکن: چکن میں ایک امینو ایسڈ ٹراپٹوفون پایا جاتا ہے جو کہ ریلیف اور سکون کا احساس پیدا کرتا ہے۔ چکن کو کھانے سے دماغ میں سیروٹونین نامی کیمیکل کی مقدار بڑھنے کا بھی امکان ہوتا ہے جو کہ مزاج پر خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

کیا آپ ڈبے کے جوس پینا پسند کرتے ہیں

گزرتے وقت کے ساتھ ساتھ مارکیٹ میں نئے نئے برانڈز، جوس کے ڈبے متعارف کرا رہے ہیں اور لوگوں میں بھی ڈبے کے مشروبات پینے کی عادت میں اضافہ ہورہا ہے۔ آج کل لوگ تازہ پھل کھانے سے زیادہ ڈبے کے مشروبات پینا پسند کرتے ہیں، حتیٰ کے کسی کو ہسپتال دیکھنے جائیں تو اس کے لیے بھی ڈبے کے جوس لے جانے کا فیشن بن چکا ہے۔ تاہم کیا آپ یہ جانتے ہیں کہ ڈبو کے مشروبات آپ کی صحت کے لیے کتنے خطرناک ہوسکتے ہیں؟ حال ہی میں سامنے آئی ایک امریکی تحقیق کے مطابق نوجوان آج کل دودھ کی جگہ ڈبے کے جوس کا انتخاب زیادہ کرتے ہیں۔ تحقیق میں چند طلبہ پر تجربہ کیا گیا، جن سے سوالات کیے گئے کہ وہ کس وقت میں کیا پینا پسند کرتے ہیں، جس میں سب سے زیادہ انتخاب ڈبے کے مشروبات کا کیا گیا۔ تحقیق میں سامنے آیا کہ سامنے رکھے پانی، پھل، دودھ اور ڈبے کا جوس میں سے سب سے زیادہ ڈبے کا جوس ہی پیا گیا۔ لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ دودھ اور پھلوں میں ڈبے کے مشروبات سے زیادہ غذائیت پائی جاتی ہے۔ جبکہ کیلشیم، وٹامن ڈی اور فائبر کے لیے بھی دودھ اور پھلوں کا انتخاب کرنا بہتر ہے۔ یہاں ایسی چند وجوہات بیان کی جارہی ہیں جنہیں پڑھ کر اندازہ ہوجائے گا کہ ڈبے کے مشروبات کا انتخاب کیوں ہمارے لیے غلط ہے: **1**- فروٹ جوس میں فائبر موجود نہیں ہوتا، جب پھلوں کو بلینڈ کیا جاتا ہے تو اس کے گودے میں فائبر رہ جاتا ہے جو شربت میں نہیں پہنچتا۔ **2**- فائبر کے بغیر یہ شربت صرف میٹھا پانی بن جاتے ہیں، پھلوں میں قدرتی طور پر شوگر موجود ہوتی ہے۔

نومولود بچوں میں یرقان کی وجوہات اور اس کا علاج

نومولود بچوں میں سب سے عمومی بیماری یرقان (پیلیا) ہے اور زیادہ تر معاملات میں یہ بغیر کسی خصوصی علاج کے 2 ہفتوں کے اندر خود ہی ٹھیک ہوجاتا ہے۔ مکمل دورانیے کے زیادہ تر بچوں میں یرقان ایک ہفتے سے زیادہ باقی نہیں رہتا۔ یرقان تب ہوتا ہے جب بلی روبن نامی کیمیکل کی اضافی تعداد بچوں کے خون میں شامل ہوجاتی ہے اور اس کی وجہ خون کے سرخ خلیوں کی تباہی ہوتی ہے۔ یرقان کی طبعیاتی وجوہات بھی ہوسکتی ہیں (مثلاً بچوں کے جگر کا مکمل نشوونما تک نہ پہنچنا)، 9 ماہ کی مدت سے پہلے بچے کی پیدائش، بلڈ گروپ کے مسائل (آر ایچ یا اے بی او بلڈ گروپ)، یا پھر ہیاٹائٹس بھی اس کی وجہ ہوسکتی ہے مگر اس کے امکانات نہایت کم ہوتے ہیں۔ چھاتی کے دودھ پر پلنے والے بچوں کی ایک چھوٹی سی تعداد کو چھاتی کا دودھ پلاتے رہنا چاہیے۔ یرقان کی علامات: یرقان عموماً زندگی کے دوسرے یا تیسرے دن سے شروع ہوتا ہے۔ پہلے بچے کا چہرہ پیلا نظر آتا ہے اور اس کے بعد یہ پیلاہٹ سینے اور ٹانگوں تک پھیل جاتی ہے۔ آنکھوں کی سفیدی بھی پیلی پڑسکتی ہے۔ یرقان کا پتہ چلانے کے لیے بچے کے ناک یا پیشانی پر اپنی انگلی سے دباؤ ڈالیں۔ اگر جلد سفید ہوجائے (چاہے بچے کی رنگت جو بھی ہو) تو یرقان نہیں ہے۔ اگر جلد میں پیلاہٹ دکھائی دے تو فوراً اپنے بچے کے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ چونکہ کئی بچوں کو یرقان ہونے سے پہلے ہی ہسپتال سے ڈسچارج کردیا جاتا ہے اس لیے اس کا پتہ لگانا والدین کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ یاد رکھیے کہ یرقان بچوں کے لیے خطرناک ہوسکتا ہے جس سے عموماً بہرا پن، سیریبرل پالسی یا دماغ کو نقصان ہوسکتا ہے جبکہ یہ ہیاٹائٹس کی موجودگی کی علامت بھی ہوسکتا ہے۔ اگر ڈاکٹر کو شک ہو کہ آپ کے بچے کو یرقان ہے تو وہ خون کے ٹیسٹ یا بلی روبینومیٹر کا استعمال کرتے ہوئے خون میں بلی روبن کی مقدار جانچ سکتے ہیں۔ خون کا ٹیسٹ عموماً صرف تب استعمال کیا جاتا ہے۔

جگر کے کینسر سے بچاؤ کے لیے ''زعفران'' کا استعمال مفید قرار

لندن: کینسر کی وجہ سے ہر سال لاکھوں لوگ موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں مگر حال ہی میں جگر کے سرطان سے بچاؤ کے لیے تحقیقات کی گئیں جس میں زعفران کو مرض سے نجات کے لیے نہایت اہم قرار دیا گیا۔ تفصیلات کے مطابق کینسر کا مرض دنیا بھر میں بسنے والے انسانوں کو تیزی سے متاثر کررہا ہے، جس کے باعث ہر سال لاکھوں لوگ موت کے منہ میں جارہے ہیں تاہم طبی ماہرین نے گھریلو مسالے کے استعمال سے جگر کے کینسر کا علاج دریافت کرلیا۔ حال ہی میں ہونے والی تحقیقات میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ ''زعفران'' جگر کے لیے بہت مفید ہے اور یہ کینسر سے محفوظ رکھنے کی صلاحیت بھی رکھتا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ اس میں پایا جانے والا 'بایو مالیکیول' جگر کی صحت کے لیے بہت اچھا ہے۔ تحقیقاتی ماہرین کا کہنا ہے کہ زعفران میں موجود 'کروسی' بھی جگر کو صحت مند رکھتا ہے اور یہ بھی کینسر کے مرض کو روکنے میں بہت حد تک مدد فراہم کرتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ 'کروسین' کے جگر پر پڑنے والے اثرات کے مختلف تجربات کیے گئے، جس کے نتائج آنے پر یہ بات سامنے آئی کہ زعفران میں موجود خوبیاں جگر کے کینسر کو روکنے کے لیے بے حد مفید ہیں'۔ محققین کا مزید کہنا ہے کہ زعفران کے حوالے سے ہونے والی تحقیقات کے نتائج کو مدنظر رکھتے ہوئے فیصلہ کیا گیا ہے کہ آئندہ کینسر کے لیے بنائی جانے والی ادویات میں یہ مسالہ استعمال کیا جائے گا۔

بچوں کو روزانہ کتنی دیر موبائل استعمال کرنا چاہیے

والدین اپنے بچوں کو روزانہ صرف چالیس منٹ موبائل استعمال کرنے کی اجازت دیں اس سے زیادہ وقت دینے سے اُن کی صحت متاثر ہوسکتی ہے۔ ہماری روزمرہ کے معمول زندگی میں موبائل فون کی اہمیت اور اس کا استعمال مسلسل بڑھتا جارہا ہے جس کے انسانی صحت پر مضر اثرات مرتب ہورہے ہیں۔ عصر حاضر کی سب سے اہم ایجاد موبائل فون کو پہلے تو صرف ضرورت کے لیے استعمال کیا جاتا تھا مگر جب سے سوشل میڈیا کی ویب سائٹس متعارف ہوئیں تو اس کا غیر ضروری استعمال تشویشناک حد تک بڑھ گیا۔ موبائل کے زیادہ استعمال کے حوالے سے عالمی طبی اداروں نے مختلف تحقیقات میں صارفین کو متنبہ بھی کیا کہ وہ اسمارٹ ڈیوائس کو غیر ضروری ہاتھ نہ لگائیں۔ اے آر وائی ڈیجیٹل کے پروگرام 'گڈ مارننگ پاکستان' میں میزبان ندا یاسر کے ہمراہ گفتگو کرتے ہوئے ڈاکٹر شہلا نے موبائل فون استعمال کرنے کے نقصانات سے تفصیلی طور پر آگاہ کیا۔ ڈاکٹر شہلا کا کہنا تھا 'ہر چیز استعمال کرنے کے مثبت اور منفی پہلو ہوتے ہیں جس کا مکمل انحصار اور اختیار انسان پر خود ہی ہوتا ہے البتہ کسی بھی شخص کی بری عادت اُسے تباہی کی طرف ضرور لے جاتی ہے'۔ اُن کا کہنا تھا کہ 'گاڑی ڈرائیو کرتے وقت موبائل فون استعمال کرنے کی وجہ سے ٹریفک حادثات کی تعداد دگنی ہوگئی جبکہ ہر دوسرے شخص میں اس کی وجہ وہم کا مرض بھی پیدا ہوگیا کیونکہ فون کی گھنٹی ہر وقت کانوں میں محسوس ہوتی ہے'۔ ڈاکٹر شہلا کا کہنا تھا کہ 'موبائل استعمال کرنے کی وجہ سے سب سے زیادہ نیند متاثر ہوئی، آجکل کے نوجوان رات کو بستر پر موبائل ساتھ لے کر سوتے ہیں، اگر انہیں اس کے نقصانات کا اندازہ ہو تو اس سے چھٹکارا حاصل کریں گے'۔ اُن کا کہنا تھا کہ 'جب ہم رات کو سونے کے لیے لیٹتے ہیں تو جسم میں موجود ہارمون 'میلاٹونین' کا اخراج ہوتا ہے جو کینسر کے مرض کو روکنے میں سب سے بڑا دفاعی ہتھیار ہے، اگر ہلکی سی بھی روشنی ہو تو دماغ کو یہی پیغام ملتا ہے کہ ابھی دن ہے اور اس وجہ سے نیند متاثر ہوتی ہے اور ہارمون کا اخراج بھی نہیں ہوتا'۔ ڈاکٹر شہلا کا کہنا تھا کہ 'اسٹلنر کی وجہ سے موبائل میں سے الیکٹرک میگنیٹک (تابکاری) شعاعیں نکلتی ہیں جو انسانی صحت کے لیے بہت زیادہ نقصان دہ ہے اس لیے سوتے وقت اسمارٹ ڈیوائس کو اپنے سے بہت دور رکھیں، اسے بند کردیں یا پھر فلائٹ موڈ پر لگا دیں تاکہ صحت متاثر نہ ہو'۔ اُن کا مزید کہنا تھا کہ 'موبائل کے مسلسل استعمال کی وجہ سے گردن کے پٹھے اکڑ جاتے ہیں۔

پراسرار اور مخفی علوم کی نابینا ماہر

مرزا ظفر بیگ

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

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

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

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

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

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

☆بابا وینگا کا ابتدائی زمانہ:

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

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

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

☆بابا وینگا کو یہ خصوصیات کیسے ملیں؟

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

☆انھوں نے موت کو شکست دے دی:

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

☆وہ شروع سے صحت کے مسائل کا شکار رہیں:

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

☆شروعات کیسے ہوئی؟

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

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

☆ڈونلڈ ٹرمپ پُراسرار بیماری کا شکار ہوجائیں گے:

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

☆دنیا کی منجمد برف پگھل جائے گی:

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

☆قطبین کا پگھلاؤ:

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

☆کلوننگ اکثر امراض ٹھیک کردیے گی:

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

☆ایک اور اہم پیش گوئی:

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

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

☆ٹائم ٹریول کا خاتمہ:

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

☆نفرت ختم ہوجائے گی:

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

☆دنیا کا اختتام:

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

زندگی سے محروم ہوتی صحافت

راحت علی صدیقی قاسمی

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

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

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

باقیات

101

بڑی معیشت بنائیں۔ لفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ ہماری قوم کی طاقت کا تعین اقدار، جدت اور علم سے ہوگا اور مجھے پختہ یقین ہے کہ اس امر سے کال میں فارغ التحصیل نوجوان مرد اور خواتین ہماری قوم کی تقدیر کی تشکیل کریں گے۔ انہوں نے کہا کہ آج وہ لوگ جو تیزی سے دنیا میں داخل ہوئے ہیں ان کے پاس قوم کی تعمیر کا ایک سنہری موقع ہے۔

102

دوری کے دوران وہ مرکزی وزیر خزانہ نرملا سیتا رمن کی جانب سے یکم فروری کو پیش کی گئی بجٹ کے بارے میں لوگوں کی رائے اور بجٹ کے بارے میں لوگوں کو جانکاری فراہم کرنا چاہتی ہے۔ سرحد پار واپس ہونے کے فوراً بعد مرکزی وزیر نے وقف بورڈ کی چیئرپرسن ڈاکٹر درخشاں اندرابی کے ہمراہ چیمبر آف کامرس انڈسٹریز تاجر ٹرانسپورٹ انجمنوں ہوٹل مالکان سٹاکارہ چلانے والوں کے علاوہ دوسرے مکتب ہائی فکر کے لوگوں کے ساتھ سال 2025-26ء کی بجٹ کے بارے میں تبادلہ خیال کیا۔

103

جس کیا تھا اس خط کو اب تنازعہ کا علاقہ نہیں سمجھا جاتا اور اس کے لوگوں کی امیدیں بلند ہوتی جارہی ہیں۔ بی جے پی کے نظریہ ساز شیاما پرساد مکھرجی کے ایک واضح حوالہ میں، جگدیپ دھنکھر شیاما پرساد مکھرجی نے کہا کہ شیاما پرساد مکھرجی نے ایک بار ایک دیش میں ایک نشان، ایک ودھان، ایک پردھان کا مطالبہ کیا تھا اور یہ خواب آرٹیکل 370 کی منسوخی کے بعد پورا ہو گیا ہے جس نے جموں وکشمیر کو خصوصی ریاست کا درجہ دیا تھا۔

104

منظر نامے اور جاری کاموں کا ایک تفصیلی خاکہ پیش کیا۔ نائب وزیر اعلیٰ نے انفراسٹرکچر سیکٹر میں کاموں کا جائزہ لیا جن میں پبلک ورکس ڈیپارٹمنٹ (پی ڈبلیو ڈی)، پردھان منتری گرام سڑک یوجنا (پی ایم جی ایس وائی)، جل شکتی کے پی ڈی سی ایل اور دیگر پروجیکٹ شامل ہیں۔ نائب وزیر اعلیٰ نے اعلیٰ معیار کو برقرار رکھنے اور مقررہ مدت کے اندر منصوبے کی تکمیل پر زور دیا۔ انہوں نے عہدیداروں کو ہدایت دی کہ وہ زیر التواء پروجیکٹوں کو ترجیح دیں اور تمام شعبوں کے تحت ان پروجیکٹوں کی تکمیل کو یقینی بنائیں۔ نائب وزیر اعلیٰ نے صحت، تعلیم، سماجی بہبود، آئی سی ڈی ایس، پوشن وغیرہ جیسے سماجی شعبوں کا جائزہ لیتے ہوئے اس بات پر زور دیا کہ ان ترقیاتی اقدامات کے تحت فرنٹ لائن ورکروں اور ہدردانہ نظاذ کو یقینی بنانے اور فائدہ اٹھانے والوں کیلئے قابل رسائی بنانے کی ضرورت ہے۔ معاشی شعبے میں نائب وزیر اعلیٰ نے مختلف محکموں کا وسیع جائزہ لیا جن میں لیبر، سچے کے آر ایل ایم، روورل ڈیولپمنٹ (مزدوری)، زراعت، ڈیری وغیرہ شامل ہیں۔ انہوں نے عہدیداروں کو ہدایت دی کہ مختلف اسکیموں کے تحت اندراجات پر شعبے اہم اہمیت کے حامل ہیں کیونکہ ان شعبوں میں نوجوانوں کیلئے روزگار کے مواقع پیدا کرنے کی صلاحیت موجود ہے۔ کان کنی کے شعبے کے حوالے سے نائب وزیر اعلیٰ نے ضلع کی معدنی دولت کے پائیدار اور مناسب استعمال پر زور دیا۔ قانون سازوں نے اپنے اپنے انتخابی حلقوں سے متعلق عوامی اہمیت کے امور کو اجاگر کیا۔ سماجی و اقتصادی تبدیلی کو یقینی بنانے اور ترقی کو تیز کرنے میں منتخب نمائندوں کی اہمیت کو اجاگر کرتے ہوئے نائب وزیر اعلیٰ نے ہدایت دی کہ منتخب نمائندوں کی تجاویز اور تاثرات کو بھی اسکیموں کی تشکیل کے دوران مدنظر رکھنا چاہیے تاکہ یہ مقامی ضروریات اور مطالبات کی عکاسی کر سکیں۔

105

یونیورسٹی کے کنووکیشن کی تقریب کے موقع پر نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے کہا کہ اگر ان (برطرف ملازمین) کے خلاف کوئی ثبوت ہے اور انہیں الزامات کو صاف کرنے کا موقع دیا گیا ہے لیکن ناکام رہے، اگر انہیں بنا بغیر ایسے قدم اٹھائے جاتے ہیں تو قانون کہتا ہے کہ کسی بھی جرم کا الزام ثابت ہونے تک ہر شخص کو بے قصور سمجھا جاتا ہے۔

106

درمیان اختیارات کی تقسیم پر سوالوں کا جواب دینے سے گریز کرتے ہوئے کہا کہ جموں وکشمیر فی الحال ایک مرکز کے زیر انتظام علاقہ ہے۔ کرن رجیجو نے کہا کہ وہ اس وقت ریاست کی بحالی یا لیفٹیننٹ گورنر اور منتخب چیف منسٹر کے درمیان اختیارات کی تقسیم کی ٹائم لائن پر تبصرہ نہیں کرنا چاہیں گے کیونکہ ان کا کشمیر کا دورہ صرف مرکزی بجٹ تک ہی محدود تھا۔ انہوں نے کہا کہ لہٰذا، میں سیاسی اور گورننس کے پہلو میں قدم نہیں رکھنا چاہوں۔

107

نو بیک سیکورٹی جائزہ میٹنگوں کے بعد قریب آئی ہے، جس میں سیکورٹی ایجنسیوں کو دہشت گردوں اور دہشت گردی کے ماحولیاتی نظام کو بے اثر کرنے کے لئے انسداد دہشت گردی کی کارروائیوں کو تیز کرنے کی ہدایت دی گئی ہے۔ حکام نے بتایا کہ ہر طرف پولیس اہلکار، جنہے گزشتہ سال مئی میں گرفتار کیا گیا تھا، ابتدائی طور پر 2005 میں اسسٹنٹ پولیس آفیسر SPO کے طور پر تعینات کیا گیا تھا اور اس کے بعد اسے 2011 میں کانسٹیبل کے طور پر ترقی دی گئی تھی۔ حکام کے مطابق فی الحال کوٹ بھلوال جیل میں بند فردوس احمد بٹ کو جموں وکشمیر پولیس میں الیکٹرانک سرویلنس یونٹ کے ایک حساس عہدے پر تعینات کیا گیا تھا لیکن اس نے دہشت گرد تنظیم لشکر طیبہ کے لیے کام کرنا شروع کر دیا۔ تاہم، وہ اس وقت بے نقاب ہوا جب 2 دہشت گرد وسیم شاہ اور عدنان بیگ کو اننت ناگ میں ایک پستول اور ایک دستی بم کے ساتھ گرفتار کیا گیا کیونکہ وہ غیر مقامی شہریوں اور سیاحوں پر حملہ کرنے کی منصوبہ بندی کر رہے تھے۔ حکام کے مطابق پوچھ گچھ کے دوران نے پولیس کانسٹیبل فردوس احمد بٹ اپنے ملزموم ڈیزائن کا انکشاف کیا اور سری نگر کی پولیس ہاؤسنگ کالونی میں واقع اپنے رہائشی کوارٹر اور اننت ناگ کے مٹن میں ایک نئے تعمیر شدہ مکان سے بھاری مقدار میں اسلحہ بشمول پستول، گولہ بارود اور دھماکہ خیز مواد برآمد کیا۔ حکام کے مطابق ان کی رہائش گاہ سے 3 کلوگرام چرس بھی برآمد ہوئی جسے پاکستان میں مقیم لشکر طیبہ کے دہشت گرد ساجد جٹ عرف سیف اللہ نے چند روز قبل ضلع سانبہ میں ڈرون کے ذریعے گرایا تھا۔ اپنے پولیس کانسٹیبل کور کا استعمال کرتے ہوئے، وہ دہشت گردوں کے لیے اسلحہ، گولہ بارود اور دھماکہ خیز مواد لے جا رہا تھا اور تفتیش سے یہ بھی پتہ چلا کہ وہ جٹ کے علاوہ حزب المجاہدین کے کمانڈر خورشید ڈار اور لشکر طیبہ کے دہشت گرد حمزہ بھائی اور ابوضرار کے لیے بھی کام کر رہا تھا۔ حکام کے بقول اس نے نہ صرف سیکورٹی فورسز کی نقل و حرکت، جمع کرنے، ذخیرہ کرنے اور اسلحہ گولہ بارود کی ترسیل کے بارے میں خفیہ معلومات فراہم کیں بلکہ دہشت گردانہ حملوں کی رہنمائی بھی کی۔ ان کا کہنا تھا کہ وہ 2020 میں ایک پولیس پارٹی پر حملے میں بھی ملوث پایا گیا تھا جس کی وجہ سے سب انسپکٹر محمد اشرف بٹ ہلاک ہوا تھا۔ گزشتہ سال 18 مئی کو پہلگام میں سیاحوں کے ایک گروپ پر حملہ ہوا تھا جس میں 2 افراد زخمی ہوئے تھے۔ عہدیداروں نے بتایا کہ وہ انتہا پسندی اور نوجوانوں کو دہشت گردی کی صفوں میں شامل ہونے کی ترغیب دینے کے علاوہ اپنے ساتھیوں اور تاجروں سمیت سرکاری اہلکاروں کو بلیک میل کرنے کے لیے دہشت گردوں کا استعمال کرنے میں بھی ملوث تھا۔ ان کا کہنا تھا کہ ریاسی کا رہائشی محمد اشرف بٹ، جو 2008 میں رہبر تعلیم کے استاد کے طور پر تعینات ہوا تھا اور بعد میں جون 2013 میں ریکروٹ ہوا تھا، لشکر طیبہ سے وابستہ تھا۔ حکام نے بتایا کہ کئی سالوں تک اس کی سرگرمیوں کا پتہ نہیں چل سکا لیکن آخر کار 2022 میں منظر عام پر آیا اور اسے گرفتار کر لیا گیا اور فی الحال ڈسٹرکٹ جیل، ریاسی میں بند کر دیا گیا۔ تفتیش کے دوران یہ بات سامنے آئی کہ بھٹ کا ہینڈلر لشکر طیبہ کا انتہائی مطلوب دہشت گرد محمد قاسم تھا، جو پاکستان میں مقیم ہے۔

108

روزانہ کا معمول بن گیا ہے، اور کہا کہ لوگوں نے مقبول حکومت پر امید ظاہر کی تھی کہ اس طرح کے اقدامات ختم ہو جائیں گے"۔ سائیکرو یا لاگنگ سائٹ ایکس پر محبوبہ مفتی نے لکھا "سال 2019 کے بعد سے سرکاری ملازمین کی من مانی اور خلاصہ برطرفی روزانہ کا واقعہ بن گیا ہے۔ شائد سب سے زیادہ حیران کن اور پریشان کن بات یہ ہے کہ یہ ایک منتخب حکومت کے باوجود بلا روک ٹوک جاری ہے جس نے اقتدار میں آنے کے بعد اس طرح کے طریقوں کو ختم کرنے کا وعدہ کیا تھا"۔ انہوں نے مزید لکھا "لوگوں نے نئی حکومت سے اپنی امیدیں وابستہ کر رکھی تھیں کہ اے بی جی کے ساتھ ان مسائل کی بھرپور وکالت کے ذریعے کم از کم کچھ ریلیف کی توقع ہے۔" خیال رہے کہ لیفٹننٹ گورنر کی زیر قیادت انتظامیہ نے ملک مخالف سرگرمیوں میں مبینہ طور پر ملوث تین سرکاری ملازمین کو برطرف کرنے کا حکم دیا۔

109

میں مرکزی تفتیشی ایجنسی (سی بی آئی) کی تحقیقات جاری ہے۔ اس ضمن میں سی بی آئی نے دہلی اور ہریانہ میں 11 مقامات پر مبینہ سائبر مجرموں کی تلاشی لی ہے جو سرکاری افسر کا روپ دھار کر لوگوں کو دھوکہ دے رہے تھے جس کے نتیجے میں 08.1 کروڑ روپے کی نقدی ضبط کی گئی۔ حکام نے بتایا کہ دو سال پرانے کیس کے سلسلے میں جمعہ کو دہلی میں تو مقامات اور ہریانہ کے حصار میں دو مقامات پر تلاشی لی گئی۔ سی بی آئی کے ترجمان نے کہا کہ یہ الزام لگایا گیا تھا کہ ملزمان سرکاری افسران کی نقالی کر کے اور کرپٹو فراڈ کے ذریعے غیر قانونی سرگرمیوں میں مصروف تھے۔ انہوں نے کہا "وہ ہندوستان اور بیرون ملک لوگوں کو دھوکہ دیتے ہوئے بھی پائے گئے، جعلی گفتگو کی مدد سے متعلق مشورے پیش کر کے اور بے ایمانی سے انہیں کرپٹو کرنسی کی شکل میں رقم کی منتقلی پر آمادہ کیا۔ اس رقم کو پھر ایک سے زیادہ کرپٹو بٹوے کے ذریعے روٹ کیا گیا اور اسے نقد میں تبدیل کیا گیا۔" انہوں نے مزید کہا کہ ایجنسی پہلے ہی تین ملزمین کے خلاف کیس میں چارج شیٹ داخل کر چکی ہے۔ انہوں نے کہا "تلاشیوں کے دوران سی بی آئی نے اہم مجرمانہ ڈیجیٹل ثبوت کا پتہ لگایا اور چھ لیپ ٹاپ، آٹھ موبائل فون، اور ایک آئی پیڈ ضبط کیا"۔ تحقیقات میں VoIP پر مبنی کالز کرنے اور ڈارک نیٹ تک رسائی کے لیے کمپیوٹر پروگراموں کے استعمال کا بھی انکشاف ہوا ہے۔ اس کے علاوہ سی بی آئی نے روپے کی نقد رقم ضبط کی۔ 08.1 کروڑ، غیر ملکی کرنسی جس کی مالیت 1000 امریکی ڈالر اور 252 گرام سونا ہے۔

110

این سی لیڈر نے کہا کہ بہت سے عرب ممالک میں بھی شراب کے لیے باقاعدہ لائسنس موجود ہے۔ انہوں نے زور دیا کہ تمام متعلقہ فریقین بشمول ٹریول ایجنٹس اور ٹورازم انڈسٹری کے نمائندوں کو کوئی حتمی فیصلہ کرنے سے پہلے آن بورڈ لیا جائے۔ انہوں نے کہا کہ مجموعی طور پر، ہم شراب کی تجارت کے خلاف کھڑے ہیں، لیکن ہمیں اس بات کو یقینی بنانا چاہیے کہ ایسٹیک ہولڈرز، خاص طور پر سیاحت کے شعبے سے تعلق رکھنے والوں سے مشاورت کی جائے۔ صادق کا یہ ریمارکس ایسے وقت میں آیا ہے جب پی ڈی پی کے فیاض میر اور این سی کے حسنین مسعودی سمیت دو قانون سازوں نے جموں وکشمیر میں شراب پر پابندی لگانے کے لیے پرائیویٹ ممبر بل پیش کیے ہیں۔ یہ بل آئندہ بجٹ اجلاس میں پیش کیے جانے کا امکان ہے۔

111

مدد کرتے تھے بلکہ پانی کی نالیوں کو چلانے میں بھی مدد کرتے تھے جسے تکنیکی طور پر کیپلری میکانزم کہا جاتا ہے۔ تاہم ستم ظریفی یہ ہے کہ اننت ناگ کے زیادہ تر روایتی سرخ ٹائر اور تالاب مونگہال، نوٹھو، منیوارا، تکیہ بہرم شاہ، ہرناگ، پشوارا، میر بنتر، باغی دانتر، رہ ہو، پشکو، لادرم گنی پورہ، لائن کنور، انزولہ، اچی ڈورہ، دنپورہ، ملہ پورہ، چرہامہ، نگین پورہ، کامسر، براک پورہ، گرنگو، مچمل وغیرہ کے دیہاتوں کے علاوہ دیگر علاقوں میں ہیں۔ لوگوں خصوصاً سرکاری ملازمین کی طرف سے بہت زیادہ تجاوز کیا گیا ہے۔ حالانکہ، عزت مآب سپریم کورٹ آف انڈیا کا ایک واضح فیصلہ ہے کہ تالابوں (مقامی طور پر سار) کی کوئی بھی تجاوز ہندوستانی آئین کے آرٹیکل 21 کی خلاف ورزی کے مترادف ہے۔ ایس سی آئی کے ایک فیصلے میں، حکم دیا گیا ہے کہ تالاب، سر، عام استعمال کے لیے بنائے گئے عوامی سہولیات تھے۔ فیصلے میں کہا گیا کہ اسکیمیں مقامی آبی ذخائر کو بچا دیتی ہیں، یہاں تک کہ متبادل کے ساتھ، آئین کے آرٹیکل 21 کی خلاف ورزی ہے۔ اگرچہ، 23 مئی 2013 کو جموں، کشمیر اور لداخ کی ہائی کورٹ کے ایک تاریخی فیصلے میں کہا گیا تھا کہ ریاست میں پانی کا ہر ذریعہ ایک درخواست کو مسترد کرتے ہوئے ملکیت ہے اور رہے گا۔ تاہم، دیہاتیوں کا الزام ہے کہ متعلقہ محکمے گاؤں کے پانی کے ذخائر کے تیزی سے غائب ہونے پر کوئی توجہ نہیں دے رہے ہیں، جس نے ضلع اننت ناگ کی کاشتکاری سوسائٹیوں کو بری طرح متاثر کیا ہے اور کہا ہے کہ دیگر اضلاع کا بھی یہی حال ہے۔

112

وادی کے دیگر قصبہ جات میں ڈسپوزل اشیاء کا کاروبار بڑے پیمانے پر جاری ہے۔ وی او آئی کو ذرائع سے معلوم ہوا ہے کہ ڈسپوزل اشیاء کا کاروبار کرنے والوں کے خلاف کارروائی میں رکاوٹ پارلیمانی انتخابات سے بھی آرہی ہے کیوں کہ انتظامیہ ان دنوں انتخابات کرانے میں مصروف ہے اور وہ ایسے کاروباریوں کے خلاف کارروائی نہیں کی جارہی ہے۔ سرکار نے شادی بیاہ کی تقریبات میں استعمال کئے جانے والے سنگلاخ سے بنے عارضی پلیٹوں، گلاسوں، چاکوں، اور دیگر چیزوں کے استعمال اور ان کے کاروبار پر پابندی لگائی ہے۔ شہر سرینگر کے علاوہ ضلع اننت ناگ، کپوارہ، بارہمولہ اور بارہمولہ میں بھی ڈسپوزل اشیاء کے کاروبار میں لوگ ملوث ہے۔ اس ضمن میں ایک ڈسٹرکٹ آفسر پلوشن کنٹرول بورڈ نے نمائندے کے ساتھ بات کرتے ہوئے کہا ہے کہ انتظامیہ نے پہلے ہی ایسے دکانداروں کے خلاف کارروائی کی ہے جو ڈسپوزل اشیاء فروخت کر رہے ہیں۔ واضح رہے کہ وادی کشمیر میں پالتھین لفافوں اور ڈسپوزل اشیاء کی خرید و فروخت پر مکمل پابندی عائد ہے تاہم سرکار اور انتظامیہ کی جانب سے اس جانب عدم توجہی سے پالتھین لفافوں اور ڈسپوزل اشیاء کا کاروبار دن دوگنی رات چوگنی ترقی کر رہا ہے۔

113

جموں وکشمیر سرکار نے مان لیا تھا اور لیفٹننٹ گورنر کو اس بارے میں تجویز پیش کی تھی۔ جموں و کشمیر سرکار کی تجویز کو منظور کرتے ہوئے اے ایل جی نے او جی سی مشن کی میعاد میں 28 فروری تک کام کرنے کا اعلان کر دیا۔ پنچایت الیکشن کے لئے الیکشن اتھارٹی نے پہلے ہی اعلان کر دیا ہے۔ اب بلدیاتی اداروں کے الیکشن کے لئے اسطرح کے اقدامات 28 فروری تک اٹھائے جارہے ہے تاکہ اپریل مئی میں جموں وکشمیر میں پنچایت میونسپل کمیٹیوں میونسپل کونسلوں اور کارپوریشن کے الیکشن کرائے جاسکے جو پچھلے دو برسوں سے نہیں ہو پارہے ہے اور جموں وکشمیر سرکار کو مرکزی سرکار کے پارہ سوکروڑ کے امداد سے محروم ہونا پڑ رہا ہے۔

114

اسلحہ اور گولہ بارود برآمد کیا۔ مائیکرو بلاگنگ پلیٹ فارم ایکس پر فوج کی چنار کور نے لکھا "14 فروری کو مخصوص انٹیلی جنس معلومات کی بنیاد پر فوج اور جموں کشمیر پولیس کی طرف سے عام علاقے بانڈی محلہ، چنستی پورہ پین، کپواڑہ میں ایک مشترکہ تلاشی آپریشن شروع کیا گیا تھا۔ پوسٹ میں لکھا گیا ہے کہ تلاشی کے دوران 02 پستول، 04 پستول میگزین اور گولہ بارود برآمد ہوا ہے۔ انہوں نے کہا کہ اس سلسلے میں کیس درج کر کے تحقیقات بڑے پیمانے پر شروع کر دی گئی ہے۔

□□□

□□□□□□□

Public notice

My name is wrongful entered in Aadhar card as Mehbooba bano W/o Lt. Mohammad Yaseen Peer R/o Ogmuna Tehsil Kawarhama while as my original name is Mehbooba Begum W/o Lt. Mohammad Yaseen Peer R/o Ogmuna Tehsil Kawarhama which is also recordedin Ration card also .Now I want to rectify the same,if anybody has any objection he/ she can contact office of Tehsil social welfare office Tangmarg within a period of seven days after that no objection will be entertained.

Mehbooba begum
W/o Late Mohammad yaseen peer.
R/o Ogmuna Tehsil kawarhama

BEFORE THE HON'BLE PRINCIPAL DISTRICT AND SESSIONS JUDGE AT GANDERBAL

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE SYED SIBTAIN RAZVI

In the case of:
1. FEHMEEDA W/O GHULAM NABI KHAN R/O BUDERKUND, GANDERBAL.
[CAVEATOR]

Versus
Public at Large
Non-Cavaetor's

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

BEFORE THE HON'BLE HIGH COURT OF JAMMU & KASHMIR AND LADAKH

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE SYED SIBTAIN RAZVI

In the case of:
1. FEHMEEDA W/O GHULAM NABI KHAN R/O BUDERKUND, GANDERBAL.
[CAVEATOR]

Versus
Public at Large
...Non-Cavaetor's

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

OFFICE OF THE SUPERINTENDING ENGINEER
PWD (R&B) CIRCLE SRINAGAR NORTH

LALMANDI SGR. e-mail sembcrp@gmail.com

Subject:- 260th High Level Committee meeting of PWD(R&B) Circle Srinagar North to be held on 18-02-2025 at 11:30 AM in office chamber of the Divisional Commissioner, Kmr.

The owners/stake holders of below mentioned structures are requested through this notice to attend the 260th HLC meeting for negotiations/ deliberations on the above mentioned date and venue.

S.No.	Name of road/ scheme	Str. No.	Name of the party
Agenda Point No.08			
08.	New Habbakadal – Gawkadal Road via Nai Sarak	S-4	Shambo Nath & others through attorney holder Gh. Qadir Dar S/o Habib Ullah Dar under occupation of Hilal Ahmad Dar & Feroz Ahmad Dar Ss/o Habib Ullah Dar.'
Agenda Point No.09			
09.	SMS Road	68	Mohammad Subhan Qazi & others.
Agenda Point No.10			
10.	SMS Road	87	Gh. Hassan & othes
Agenda Point No.11			
11.	Widening of SMS Road / KZP Road / City Roads / IG Road and all other important roads of Srinagar City which stands notified time to time. (permission for repairs to the notified structures)		
Agenda Point No.12			
12.	Tankipora Zainadar Mohalla Road	TZ-68	(Muqam Property) (Legal heirs of Late Gh. Ahmad Dar).
Agenda Point No.13			
13.	Islam Yaribal Mujahid Manzil Fateh Kadal via Urdu Bazar.	96	Ali Mohammad Khan, Gh. Hassan Khan , Mohammad Sidiq Khan & Mohd. Amin Khan Ss/o Gh. Mohammad Khan
Agenda Point No. 14			
14.	Zarab Khana Cut	19-C, 19-CA, 20-CA & 20-CB	Mohd. Yousuf Shangroo C/o share holder has sold his share to Mohd. Iqbal Shanroo.

OFFICE OF THE SUPERINTENDING ENGINEER
PWD (R&B) CIRCLE SRINAGAR NORTH

LALMANDI SGR. e-mail sembcrp@gmail.com

Subject:- 260th High Level Committee meeting of PWD(R&B) Circle Srinagar North to be held on 18-02-2025 at 11:30 AM in office chamber of the Divisional Commissioner, Kmr.

The owners/stake holders of below mentioned structures are requested through this notice to attend the 260th HLC meeting for negotiations/ deliberations on the above mentioned date and venue.

S.No.	Name of road/ scheme	Str. No.	Name of the party
Agenda Point No. 01			
1.	KZP Road at Khawaja Bazar Nowhatta	08	Mst. Fatima Wd/o Lt. Gh. Rasool Sheikh
Agenda Point No. 02			
2.	Zarab Khana Cut	28-C	Late Abdul Majeed Dar & others
Agenda Point No. 03			
3.	Karan Nagar Gole Market	Nil	Razia Sultan W/o Syed Nasir Khan
Agenda Point No. 04			
4.	Aali Kadal Fateh Kadal Road via Gurgari Mohalla	Nil	Bashir Ahmad & Tariq Ahmad Dar R/o Gurgari Mohalla Spr.
Agenda Point No. 05			
5.	KZP Road at Alamgari Bazar	R-18 & R-19	Court Case Titled Ali Mohammad Dar & Abdul Qayoom Magray V/s State & now UT of J&K.
Agenda Point No.06			
6.	Shopping Complex Peer Bagh on IG Road		
Agenda Point No.07			
07	Habba Kadal Baba Pora Road	30-R	Nasir Ahmad Bhat & others legal heirs of Gh. Rasool Bhat
		43-R (A-B)	Poshkar Nath , Mohan Lal, Narinder Kumar, Raja Jee Koul Ss/O Shumboo Nath koul through attorney holder, Mushtaq Ahmad S/O Ab. Rahim Bhat, under occupation of Naseer Ahmad Dar, Mr.Saleem Dar & others.
		48-R (A&B)	Nasser Ah., Mohd. Saleem (sons), Mst. Bibi , Mst. Rohi Jan, Mst. Amina Wd/o Ali Mohd. Dar
		48-AR (A&B)	Altaf Ahmad Baba & others legal heirs of Gh. Mohammad Babu.
		51-R	Zahoor Ah. Bhat, Nisar Ah. Bhat Ss/o Ah. Gani Bhat, Mymoona, Amina D/o Ah. Gani.

DIPK-12042/24
Dtd. 15-02-2025

(Member Secretary HLC)
Superintending Engineer,
PWD (R&B) Circle Srinagar North

GOVERNMENT OF JAMMU AND KASHMIR
Office of the Executive Engineer Irrigation Division Ompora Budgam.
Cancellation of e-NIT 16 of 02/2025

Subject:-This office E-NIT No. 16 of 02/2025 issued vide this office No. 5058-72 Dated 12-02-2025.

In continuation to Corrigendum issued vide this office No 5098-5112 dated 13-02-2025, the above subjected e-Nit is hereby cancelled due to technical error and shall be uploaded a fresh as e-NIT No. 17.

Sd/- Executive Engineer,
Irrigation Division Ompora, Budgam.

DIPK-12000/24
Dtd. 14-02-2025

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

NOTICEINVITINGTENDER
CIVILWORKS
SINGLECOVERSYSTEM (upto Rs.2.50 Crores)
EE/R&B/Divn/Gbl/e-Tender NIT No.104of2024-25 issued under endorsement No. 9870-75 Dated:13-02-2025

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

S.No	Name of the Work	Advt. Cost	Cost	E/M	Time	Class
01	Re-construction/Repairs of C.C drain at Sheikh MohallaShuhama.	Rs.02.00	Rs.200/=	Rs.4000/=	10-Days	DEE
02	Re-construction/Repairs of C.C drain near Abdal Lane on PandachSaidpora road near Warpoh	Rs.02.00	Rs.200/=	Rs.4000/=	10-Days	DEE
03	Re-construction/Repairs of C.C drain at Warpoh near Playground.	Rs.02.00	Rs.200/=	Rs.4000/=	10-Days	DEE
04	Re-construction/Repairs of R/Wall near Gate of Higher Secondary School Khalmulla.	Rs.02.00	Rs.200/=	Rs.4000/=	10-Days	DEE
05	Reconstruction/Repairs of R/Wall at Malshahibagh near Malshah Masjid.	Rs.02.45	Rs.200/=	Rs.4900/=	10-Days	DEE
06	Reconstruction/Repairs of R/Wall and drain Gulshan Colony, Makaibagh.	Rs.01.75	Rs.200/=	Rs.3500/=	10-Days	DEE
07	Reconstruction/Repairs of R/Wall at Baba Daryadin Road Rangil.	Rs.01.96	Rs.200/=	Rs.3920/=	10-Days	DEE
08	Reconstruction/Repairs of R/Wall at Shah Mohalla, Babadaryadin.	Rs.01.96	Rs.200/=	Rs.3920/=	10-Days	DEE
09	Reconstruction/Repairs of R/Wall on road at Malshahibagh.	Rs.02.00	Rs.200/=	Rs.4000/=	10-Days	DEE
10	Reconstruction/Repairs of R/Wall at GujjerpatiMalshahibagh	Rs.02.50	Rs.200/=	Rs.5000/=	10-Days	DEE
11	Reconstruction/Repairs of CC drain at Mir Mohalla Rangil.	Rs.01.75	Rs.200/=	Rs.3500/=	10-Days	DEE
12	Reconstruction/Repairs of R/Wall at Dignibal Road Bakura.	Rs.01.96	Rs.200/=	Rs.3920/=	10-Days	DEE
13	Reconstruction/Repairs of R/Wall at Malshahibagh near high School near L/o Jalal ud din Bhat.	Rs.01.96	Rs.200/=	Rs.3920/=	10-Days	DEE
14	Reconstruction/Repairs of R/Wall at Malshahibagh H/o Bashir AhmmadBhat along road side.	Rs.01.96	Rs.200/=	Rs.3920/=	10-Days	DEE
15	Reconstruction/Repairs of C.C pavement at KhaneeMohallaDarend.	Rs.02.00	Rs.200/=	Rs.4000/=	10-Days	DEE
16	Reconstruction/Repairs of CC drain at Urpash near H/O Javeed Ahmed.	Rs.02.00	Rs.200/=	Rs.4000/=	10-Days	DEE
17	Reconstruction/ Repairs of R/wall at Kmlst on Rangil Fishries road Rangil	Rs.02.00	Rs.200/=	Rs.4000/=	10-Days	DEE

Major Head:MH-3054 (M&R) Position of AA: Accorded Project Authority:R&B Department

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

1.	Date of Issue of Tender Notice	13-02-2025
2.	Period of downloading of bidding documents	13-02-2025
3.	Bid submission Start Date	13-02-2025 from 06:00 PM.
4.	Bid Submission End Date	18-02-2025 from 06:00 PM.
5.	Date &time of opening of Technical Bids(Online)	19-02-2025at 11:00 AM in the office of PW(R&B) Division Ganderbal

1. Bids must be accompanied with cost of Tender document (as mentioned above) in shape of Treasury Receipt/e-Challan in favour of Executive Engineer (R&B) Division Ganderbal.

Note: - The Date of Treasury Challan and CDR must be between the date of start of bid and Bid Submission End date.

Any deviation shall render the bidder as Non-responsive.

The Bidders shall upload earnest money equal to 2% of the Advertised Cost in the shape of CDR/FDR at the time of tendering pledged in favour of Executive Engineer R&B Division Ganderbal.

Sd/- Executive Engineer
R&BDivision Ganderbal

DIPK-11983/24
Dtd. 14-02-2025

لفظ 'کافر' میں اہانت کا مفہوم نہیں ہے!

ڈاکٹر محمد رضی الاسلام ندوی

میڈیا سے معلوم ہوا ہے کہ ہندوتو کی علَم بردار تنظیم راشٹریہ سویم سیوک سنگھ (RSS) کے ایک مرکزی لیڈر اور نظریہ ساز شری رام مادھو نے مسلمانوں کو ایک فارمولہ پیش کیا ہے، جس سے وہ بھارت میں سکون کے ساتھ زندگی گزار سکتے ہیں۔ اس فارمولے کے تین نکات ہیں: (1 مسلمان غیر مسلموں کو کافر نہ کہیں۔ (2 وہ خود کو عالمی مسلم امت کا حصہ سمجھنا ترک کردیں۔ (3 وہ نظریۂ جہاد سے خود کو الگ کرلیں۔

اس وقت مذکورہ فارمولے کے صرف پہلے نکتے پر کچھ اظہارِ خیال مقصود ہے۔ موجودہ دور میں لفظ 'کافر' کو گالی کے مثل سمجھ لیا گیا ہے۔ اس لیے جب مسلمان دوسرے مذاہب والوں کے لیے اس کا استعمال کرتے ہیں تو وہ سمجھتے ہیں کہ انہیں بُرا بھلا کہا جارہا ہے اور مطعون کیا جارہا ہے۔ چنانچہ وہ اس کا اظہار کرتے ہیں کہ اگر مسلمان اس ملک میں پُر امن بقائے باہم چاہتے ہیں تو دوسرے مذاہب والوں کے لیے اِس لفظ کا استعمال ترک کردیں۔ حالاں کہ یہ بات درست نہیں ہے، اس لیے ان کے اس مطالبے کی بھی کوئی اہمیت نہیں ہے۔

'کافر' عربی زبان کا لفظ ہے۔ اس کے معنی ہیں 'نہ ماننے والا'۔ اسلام کی کچھ بنیادی تعلیمات ہیں۔ کچھ لوگ اس کو مانتے ہیں، کچھ نہیں مانتے۔ اسلام کسی کو مجبور نہیں کرتا۔ وہ ہر انسان کو آزادی دیتا ہے کہ چاہے اس پر ایمان لائے، چاہے نہ لائے۔ قرآن مجید میں ہے: "دین کے معاملے میں کوئی زور زبردستی نہیں ہے۔ صحیح بات غلط خیالات سے الگ چھانٹ کر رکھ دی گئی ہے۔" (البقرۃ: 256) پیغمبرِ اسلام کو بھی سختی سے منع کیا گیا کہ ایمان لانے کے معاملے میں کسی پر جبر سے کام نہ لیں: اگر تیرے ربّ کی مشیّت یہ ہوتی (کہ زمین میں سب مومن وفرماں بردار ہی ہوں) تو سارے اہلِ زمین ایمان لے آئے ہوتے۔ پھر کیا تُو لوگوں کو مجبور کرے گا کہ وہ مومن ہوجائیں؟ (یونس: 99)

اسلام ایک نظریاتی مذہب ہے۔ انسانوں کو آزادی ہے۔ جو لوگ چاہیں اسے مانیں، جو چاہیں نہ مانیں۔ جو اسے مان لیتے ہیں انہیں قرآن مجید 'مومن' (یعنی ایمان لانے والا) کہتا ہے اور جو اسے نہیں مانتے انہیں 'کافر' (یعنی ایمان نہ لانے والا) کہتا ہے۔ یہ حقیقتِ واقعہ کا بیان ہے۔ اس میں اہانت اور مذمّت کا کوئی پہلو نہیں ہے۔

مسلمانوں کو حکم دیا گیا ہے کہ اگر دوسرے اہلِ مذاہب کا رویّہ ان سے دشمنی اور جنگ وجدال کا نہ ہو تو وہ بھی ان سے خوش گوار سماجی تعلقات رکھیں، ان سے اچھا برتاؤ کریں اور ان کے ساتھ عدل وانصاف سے پیش آئیں۔ صرف ان لوگوں سے دوستانہ اور رازدارانہ تعلقات رکھنے کی ممانعت ہے جو دشمنی پر آمادہ ہوں اور مسلمانوں کے جانوں اور مالوں کے درپے ہوں۔ قرآن مجید میں ہے: "اللہ تمہیں اس بات سے نہیں روکتا کہ تم ان لوگوں کے ساتھ نیکی اور انصاف کا برتاؤ کرو جنہوں نے دین کے معاملہ میں تم سے جنگ نہیں کی ہے اور تمہیں تمہارے گھروں سے نہیں نکالا ہے۔ اللہ انصاف کرنے والوں کو پسند کرتا ہے۔ وہ تمہیں جس بات سے روکتا ہے وہ تو یہ ہے کہ تم اُن لوگوں سے دوستی کرو جنہوں نے تم سے دین کے معاملہ میں جنگ کی ہے اور تمہیں تمہارے گھروں سے نکالا ہے اور تمہارے اخراج میں ایک دُوسرے کی مدد کی ہے۔ اُن سے جو لوگ دوستی کریں وہی ظالم ہیں۔" (الممتحنۃ: 8 – 9)

اس تفصیل سے واضح ہوجاتا ہے کہ لفظ 'کافر' میں دوسرے مذاہب والوں کے لیے اہانت یا تذلیل کا کوئی پہلو نہیں ہے۔ یہ بات سمجھائی جائے تو ان کی غلط فہمی دور ہوجائے گی۔

ادارۂ تحقیق وتصنیف اسلامی علی گڑھ سے وابستگی کے زمانے میں، سابق امیر جماعت اسلامی ہند مولانا سید جلال الدین عمری، جو اُن دنوں ادارہ کے سکریٹری تھے، انھوں نے مجھے اس موضوع پر کام کرنے کی ہدایت کی۔ یہ کتاب مرکزی مکتبہ اسلامی پبلشرز نئی دہلی سے 'کفر اور کافر قرآن کی روشنی میں' کے نام سے شائع ہورہی ہے۔ صفحات: 60، قیمت: 30 روپے۔

مولانا سید جلال الدین عمری کے ایک کتابچے میں بھی اس موضوع سے بحث ملتی ہے۔ اس کا نام ہے: بعض اسلامی اصطلاحات اور ان کی تشریح۔ اس کی اشاعت بھی مرکزی مکتبہ اسلامی پبلشرز نئی دہلی سے ہوئی ہے۔

مصیبت میں مومن کا کردار: سچے واقعات کی روشنی میں

مقبول احمد سلفی

دنیا دارالامتحان ہے، یہاں قدم قدم پر آزمائشیں ہیں، ان آزمائشوں کے ساتھ ایک مومن کو زندگی گزارنا ہے۔ نبی ﷺ کا فرمان ہے:

الدنیا سجن المؤمن وجنۃ الکافر (صحیح مسلم: 2956)

ترجمہ: دنیا قید خانہ ہے مومن کے لیے اور جنت ہے کافر کے لیے۔

جب زبان رسالت سے یہ بات معلوم ہوگئی کہ یہ دنیا مومن کے حق میں قید خانہ یعنی تکلیف کی جگہ ہے تو ایک مومن کو تکلیف کا سامنا کرنا پڑے گا اور اسے ایسے موقع پر صبر کا دامن تھامنا ہوگا۔ مومن کو پہنچنے والی تکلیف کسی بھی قسم کی ہوسکتی ہے، اللہ کسی مومن کو مال میں آزمائے گا، کسی کو اولاد میں آزمائے گا اور کسی کو جسمانی طور پر آزمائے گا یعنی مومن کا سامنا فقر، بے چینی، خوف، بیماری، مشغولیت اور ناکامی وغیرہ سے ہوسکتا ہے لیکن مومن ان مصائب ومشکلات سے ہرگز نہیں گھبراتا ہے، نہ وہ جزع فزع کرتا اور نہ بے صبری کا مظاہرہ کرکے مایوسی اور غلط راہ روی کا شکار ہوجاتا ہے بلکہ صبر کا پہاڑ بن کر بڑی سے بڑی مصیبت کا مقابلہ کرتا ہے۔

آج آپ کے سامنے ہمت وحوصلہ کی سچی داستانیں اور مصیبت سے چھٹکارا پانے والے باکمال کرداروں کو بیان کرنا چاہتا ہوں جہاں سے مصیبت زدہ لوگوں کو حوصلہ ملے گا اور ان حوصلہ مندوں کی طرح مصائب کو دور کرنے کی کوشش کریں گے۔ اس سے پہلے کہ آپ کے سامنے مصیبت سے نجات پانے والے سچے کرداروں کو بیان کروں، پہلے یہ جان لیں کہ مصیبت تقدیر کا حصہ ہے، ہمارے عقیدے میں اچھی بری تقدیر پر ایمان لانا شامل ہے۔ پریشانی اللہ کی طرف سے آتی ہے اور اس کو وہی دور کرسکتا ہے لہذا مصیبت کے وقت ہم اللہ کی طرف رجوع کریں گے اور اسی سے مدد مانگیں گے۔ کسی پر پریشانی کا مطلب یہ نہیں ہے کہ وہ واقعی برا آدمی ہے بلکہ اللہ کسی کو پریشانی میں مبتلا کرکے اس کے ساتھ بہتری کا معاملہ کرتا ہے۔ نبی ﷺ کا فرمان ہے:

مَن یُرِ اللّٰہُ بہ خَیْرًا یُصِبْ مِنْہُ (صحیح البخاری: 564)

ترجمہ: اللہ تعالی جس کے ساتھ خیر وبرکت کا ارادہ کرتا ہے اسے مصائب وآلام میں مبتلا کردیتا ہے۔

اس لئے جس کسی مسلمان کے ساتھ آزمائش ہو اس کو خوش ہونا چاہئے کہ اللہ اس کو اونچا اٹھا رہا ہے نیز ہمیں یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ کسی مصیبت زدہ کو دیکھ کر بدگمان ہونا، اس کا مذاق اڑانا اور لوگوں میں اس کی مصیبت کا ذکر کرکے اس کی عزت اچھالنا ایک اچھے مسلمان کی علامت نہیں ہے۔

اسی طرح مصیبت کے وقت اول وہلہ میں صبر کرنے کے ساتھ رونے دھونے اور شکوہ شکایت سے پرہیز کرنا چاہئے۔ ابو بردہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں:

وجع ابوموسی وجعا شدیدا فغشی علیہ وراسہ فی حجر امراۃ من اہلہ فلم یستطع ان یرد علیہا شیئا، فلما افاق قال: انا بری ممن برئ منہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم إن رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم برئ من: الصالقۃ، والحالقۃ، والشاقۃ۔ (صحیح البخاری: 1296)

ترجمہ: ابوموسیٰ اشعری رضی اللہ عنہ بیمار پڑے ایسے کہ ان پر غشی طاری تھی اور ان کا سر ان کی ایک بیوی ام عبداللہ بنت ابی رومہ کی گود میں تھا (وہ ایک زور کی چیخ مار کر رونے لگی) ابوموسیٰ رضی اللہ عنہ اس وقت کچھ بول نہ سکے لیکن جب ان کو ہوش ہوا تو انہوں نے فرمایا کہ میں بھی اس کام سے بیزار ہوں جس سے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے بیزاری کا اظہار فرمایا۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے (کسی غم کے وقت) چلا کر رونے والی' سر منڈوانے والی اور گریبان چاک کرنے والی عورتوں سے اپنی بیزاری کا اظہار فرمایا تھا۔

اس واقعہ سے عبرت حاصل کریں کہ ایک صحابی انتہائی تکلیف میں صبر وضبط سے کام لے رہے ہیں اور بیوی کو ایسے عالم میں خود ہی فرمان رسول سنا رہے ہیں تاکہ وہ بھی شوہر کی طرح حکم رسول پر عمل کرے۔

مصیبت و پریشانی آنے کی دو وجوہات ہیں۔ ایک وجہ انسان کی خود کی غلطی ہے جس کی پاداش میں اللہ بطور سزا مصیبت بھیجتا ہے اور دوسری وجہ آزمائش ہے یعنی اللہ تعالی بندوں کے مقام ومرتبہ بلند کرنے اور متعدد انعام واکرام کے طور پر انسان پر مصیبت نازل کرتا ہے۔ اللہ تعالی کا فرمان ہے:

وَمَا أَصَابَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَن كَثِيرٍ (الشوری: 30)

ترجمہ: تمہیں جو کچھ مصیبتیں پہنچتی ہیں وہ تمہارے اپنے ہاتھوں کے کرتوت کا بدلہ ہے، اور وہ تو بہت سی باتوں سے درگزر فرمادیتا ہے۔

اور اللہ تعالی کا فرمان ہے:

وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (البقرۃ: 155)

ترجمہ: اور ہم کسی نہ کسی طرح تمہاری آزمائش ضرور کریں گے، دشمن کے ڈر سے، بھوک پیاس سے، مال وجان اور پھلوں کی کمی سے اور ان صبر کرنے والوں کو خوشخبری دے دیجئے۔

مصیبت چاہے برے اعمال کے نتیجے میں ہو یا بطور آزمائش ہو، انسان اس حال میں صبر کرتا ہے اور اللہ کی طرف رجوع کرکے اس سے نجات کا سوال کرتا ہے تو اس کے لئے خیر ہی خیر ہے کیونکہ مومن کو لاحق ہونے والی کسی بھی پریشانی پر صبر کرنے کا بدلہ، گناہوں کی مغفرت، درجات کی بلندی اور بلاحساب اجر حتی کہ صبر کا سب سے بڑا بدلہ جنت کا حصول ہے۔ جب مومن تکلیف پر صبر کے فوائد کو سامنے رکھے گا تو تکلیف پر صبر بھی ہوجائے گا اور تکلیف ہیچ نظر آئے گی۔

اب چلتے ہیں اصل موضوع کی طرف اور جانتے ہیں کہ مصیبت سے نجات کا راستہ کیا ہے، مصیبت میں ایک مومن کا کردار کیا ہونا چاہئے اور اس سلسلے میں قرآن وسنت پر مبنی سچے واقعات ہماری کیا رہنمائی کرتے ہیں۔

(1 دعا کے ذریعہ مصیبت سے نجات: جب کسی مومن کو کسی بھی قسم کا رنج وغم لاحق ہو، وہ اسی وقت اپنی زبان سے کہے انا للہ وانا الیہ راجعون" اور نیک اعمال کا واسطہ دے کر دعا کے ذریعہ اللہ تعالی سے مدد طلب کرے جیسا کہ ہم سورہ فاتحہ میں اقرار کرتے ہیں، ہم تیری ہی عبادت کرتے ہیں اور تجھ سے ہی مدد طلب کرتے ہیں۔ یاد رہے مصیبت کے وقت اللہ ہی کو پکاریں، اسی طرح پکارنے میں نجات ہے۔ چنانچہ اس بارے میں ایک سچا واقعہ پیش کرتا ہوں جس میں ہم سب کے لئے بڑی عبرت ہے۔

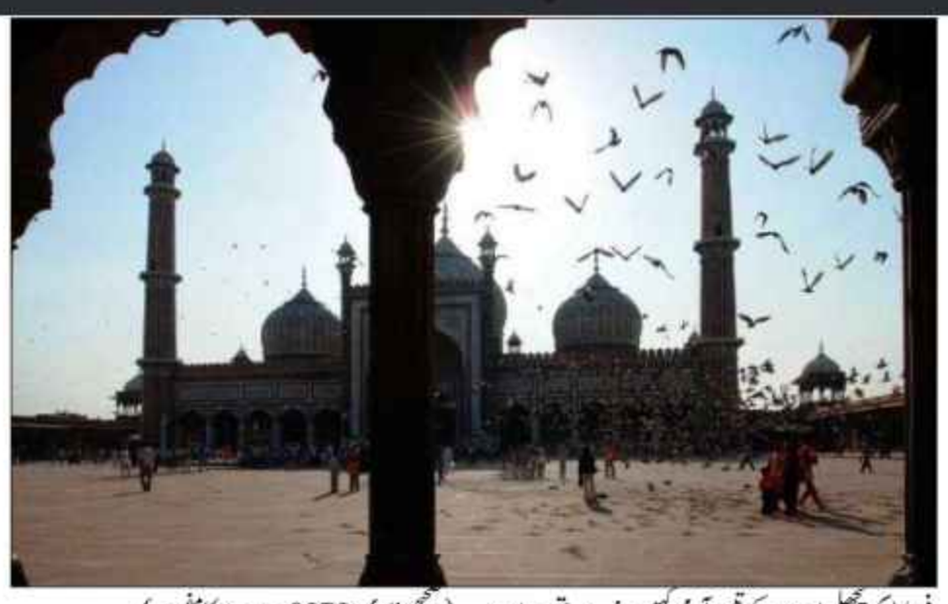
عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا کہ پچھلی امت کے تین آدمی کہیں سفر پر تھے، رات کے وقت پناہ لینے کے لئے ایک غار میں داخل ہوگئے (صحیح مسلم میں مذکور ہے بارش سے بچنے کے لئے)، اچانک ایک چٹان لڑھک کر غار کا منہ بند کردیتی ہے اور سب پریشانی میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ وہ سب بیک زبان کہتے ہیں۔

فقالوا: إنہ لا ینجیکم من ہذہ الصخرۃ إلا ان تدعوا اللہ بصالح اعمالکم (سب نے کہا کہ اب اس غار سے تمہیں کوئی چیز نکالنے والی نہیں، سوا اس کے کہ تم سب، اپنے سب سے زیادہ اچھے عمل کو یاد کرکے اللہ تعالی سے دعا کرو)

چنانچہ ان میں سے پہلے نے دعا کی کہ اے اللہ! میرے ماں باپ بوڑھے تھے، سب سے پہلے ان کو دودھ پلاتا پھر گھر والوں اور خادم کو پلاتا، ایک دن لوٹنے میں تاخیر ہوگئی اور دودھ دوہ کر آیا تو والدین سو چکے تھے، میں پیالہ لے کر رات بھر ان کے سرہانے کھڑا رہا، جب صبح وہ بیدار ہوتے ہیں تو پہلے ان کو پلایا پھر سب کو پلایا، اگر یہ کام تیری رضا کے لئے کیا تو چٹان کی مصیبت سے ہمیں نجات دیدے چنانچہ چٹان کچھ کھسک گئی مگر وہ سب نہیں نکل سکتے تھے۔

پھر دوسرے نے دعا کی کہ اے اللہ! میرے چچا کی ایک لڑکی تھی جو مجھے محبوب تھی، میں نے بہت کوشش کیا مگر اس نے برائی نہیں کی، اسی زمانے میں قحط سالی ہوتی ہے تو وہ میرے پاس قرض لینے آتی ہے، میں اس شرط پر ایک سو بیس دینار قرض دیتا ہوں کہ وہ میرے ساتھ برا کام کرے گی۔ (ایک دینار کا وزن 4.25 گرام ہوتا ہے اور ایک سو بیس دینار کا وزن 510 گرام ہوتا ہے جس کی موجودہ قیمت ہندوستانی روپے میں 25 لاکھ سے بھی زائد ہے۔) برائی کے وقت لڑکی اللہ کا خوف دلاتی ہے تو میں اس عمل سے رک جاتا ہوں، اگر میں نے یہ عمل تیری رضا کے لئے کیا ہے تو چٹان کی مصیبت سے نجات دیدے چنانچہ اللہ تعالی چٹان کھسکا دیتا ہے مگر ابھی بھی وہ سب نہیں نکل سکتے تھے۔

اب تیسرے نے دعا کی کہ اے اللہ! میں نے مزدوری پر کچھ لوگوں کو رکھا، سب اپنی اپنی مزدوری لے کر چلے گئے، ایک بغیر مزدوری لئے چلا گیا، اس کا پیسہ کاروبار میں لگادیا، پھر کچھ دنوں بعد مزدوری لینے واپس آیا تو میں نے اس سے کہا کہ یہ جو اونٹ، گائے، بکری اور غلام دیکھتے ہو، سب تیرے ہیں۔ اور وہ سارا مال لے کر چلا گیا چنانچہ اللہ تعالی نے چٹان مکمل کھسکا دیا اور وہ سب مصیبت سے نکل گئے۔



(صحیح بخاری: 2272۔ حدیث کا مفہوم)

اس واقعہ سے معلوم ہوگیا کہ مصیبت میں صرف اللہ کی طرف رجوع کرنا ہے، اسی سے نجات کے لئے مدد مانگنا ہے، وہی نجات دینے والا ہے جس طرح ان تین لوگوں کو نجات دیا۔

(2 صبر کے ذریعہ مصیبت سے نجات: مصیبت کے وقت ایک مومن کا دوسرا کردار یہ ہوتا ہے کہ وہ صبر کرتا ہے اور ہر قسم کی بے صبری، جزع فزع اور شکوہ سے رکا رہتا ہے۔ اللہ تعالی کا فرمان ہے کہ اے ایمان والو! تم نماز اور صبر کے ذریعہ مدد طلب کرو۔ جب ہم مصیبت میں صبر سے کام لیتے ہیں جیسا کہ ابوموسی اشعری رضی اللہ عنہ کا واقعہ گزرا ہے تو اللہ کی مدد نازل ہوتی اور نجات کا راستہ کھل جاتا ہے۔ چنانچہ اس پہلو سے متعلق ایک سچا واقعہ بیان کرتا ہوں۔ سیدنا انس رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: " اللہ تعالی کے نبی ایوب علیہ السلام اٹھارہ برس بیمار رہے۔ قریب وبعید کے تمام رشتہ دار بے رخی کر گئے، البتہ ان کے دو بھائی صبح وشام ان کے پاس آتے جاتے تھے۔ ایک دن ان میں سے ایک نے دوسرے سے کہا: آیا تو جانتا ہے، اللہ کی قسم! (میرا خیال یہ ہے کہ) ایوب نے کوئی ایسا گناہ کیا ہے، جو جہانوں میں سے کسی فرد نے نہیں کیا؟ اس کے ساتھی نے کہا: وہ کون سا؟ اس نے کہا: (دیکھو) اٹھارہ سال ہو چکے ہیں، اللہ تعالی نے اس پر رحم نہیں کیا کہ اس کی بیماری دور کردے۔ جب وہ بوقت شام ایوب کے پاس آئے تو ایک نے بے صبری میں وہ بات ذکر کردی۔ ایوب علیہ السلام نے (ان کا الزام سن کر) کہا: جو کچھ تم کہہ رہے ہو، اس قسم کی کوئی بات میرے علم میں تو نہیں ہے، ہاں اتنا ضرور ہے کہ اللہ تعالی جانتا ہے کہ دو آدمیوں کے پاس سے میرا گزر ہوتا تھا، وہ آپس میں جھگڑ رہے ہوتے تھے، وہ مجھے اللہ تعالی کا واسطہ دے دیتے اور میں اپنے گھر واپس چلا جاتا تھا اور اس وجہ سے ان دونوں کی طرف سے کفارہ ادا کردیتا تھا کہ کہیں ایسا نہ ہو کہ انہوں نے مجھے ناحق انداز میں اللہ تعالی کا واسطہ نہ دیا ہو۔ ایوب علیہ السلام قضائے حاجت کے لیے باہر جاتے تھے، جب وہ قضائے حاجت کر لیتے تو ان کی بیوی ان کو ہاتھ سے پکڑ کر سہارا دیتی تھی، حتی کہ وہ اپنی جگہ پر پہنچ جاتے تھے۔ ایک دن وہ لیٹ ہو گئے اور (ان کی بیوی ان کے انتظار میں رہی) اور اللہ تعالی نے ان کی طرف وحی کی: " اپنا پاؤں مارو، یہ نہانے کا ٹھنڈا اور پینے کا پانی ہے۔" (سورۂ ص: 42)

ادھر ان کی بیوی کو خیال آرہا تھا کہ وہ دیر کر رہے ہیں۔ جب وہ واپس پلٹے تو اللہ تعالی ان کی تمام بیماریاں دور کر چکے تھے اور وہ بہت حسین لگ رہے تھے۔ جب ان کی بیوی نے ان کو دیکھا تو (نہ پہچان سکی اور ان سے) پوچھا: اللہ تعالی تجھ میں برکت پیدا کرے، کیا تو نے اللہ کے نبی، جو بیمار ہیں، کو دیکھا ہے؟ اللہ تعالی اس بات پر گواہ ہیں کہ جب وہ نبی صحتمند تھے تو تجھ سے سب سے زیادہ مشابہت رکھتے تھے۔ انہوں نے کہا: میں وہی (ایوب) ہوں (اب اللہ تعالی نے مجھے شفا دے دی ہے)۔ ایوب علیہ السلام کے دو کھلیان تھے، ایک گندم کا تھا اور ایک جو کا تھا۔ اللہ تعالی نے دو بدلیاں بھیجیں، ایک بدلی گندم والے کھلیان پر آکر سونا برسنے لگی اور دوسری جو والے کھلیان پر آکر چاندی برسنے لگی، (اس طرح اللہ تعالی نے صحت بھی دے دی اور مال کثیر بھی عطا کردیا)۔ (سلسلہ صحیحہ: 3872)

ایوب علیہ السلام کے متعلق اللہ نے گواہی دی ہے: انا وجدناہ صابرا یعنی ہم نے ایوب کو صبر کرنے والا پایا تو صبر کا انعام انہیں یہ ملا کہ جو مال ہلاک ہوگئے تھے، اس کا کئی گنا عطا فرمایا اور بیماری سے نجات دے کر صحت مند بھی بنا دیا۔ ہمیں بھی مصیبت میں صبر کرکے اللہ سے مدد طلب کرنی چاہئے۔

(3 نماز کے ذریعہ مصیبت سے نجات: اللہ تعالی کا فرمان ہے:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (البقرۃ: 153)

ترجمہ: اے ایمان والو! صبر اور نماز کے ذریعہ مدد چاہو، اللہ تعالی صبر والوں کا ساتھ دیتا ہے۔

پریشانی کے وقت پیارے رسول کا اسوہ دیکھیں۔

عن حذیفۃ قال کان النبی صلی اللہ علیہ وسلم إذا حزبہ أمر صلی (صحیح أبی داود: 1319)

ترجمہ: حذیفہ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ جب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو کوئی کام مشکل اور غم میں ڈال دیتا تو آپ نماز پڑھا کرتے یعنی فورا نماز میں لگ جاتے۔

اسی طرح یہاں پر نماز کے ذریعہ مصیبت سے نجات ملنے والا سچا واقعہ بھی ملاحظہ فرمائیں۔

ابوہریرہ رضی اللہ عنہ مروی ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، ابراہیم علیہ السلام نے سارہ رضی اللہ عنہا کے ساتھ (نمرود کے ملک سے) ہجرت کی تو ایک ایسے شہر میں پہنچے جہاں ایک بادشاہ رہتا تھا یا (یہ فرمایا کہ) ایک ظالم بادشاہ رہتا تھا۔ اس سے ابراہیم علیہ السلام کے متعلق کسی نے کہہ دیا کہ وہ ایک نہایت ہی خوبصورت عورت لے کر یہاں آئے ہیں۔ بادشاہ نے آپ علیہ السلام سے پیچھا بھیجا کہ ابراہیم! یہ عورت جو تمہارے ساتھ ہے تمہاری کیا ہوتی ہے؟ انہوں نے فرمایا کہ یہ میری بہن ہے۔ پھر جب ابراہیم علیہ السلام سارہ رضی اللہ عنہا کے یہاں آئے تو ان سے کہا کہ میری بات نہ جھٹلانا، میں تمہیں اپنی بہن کہہ آیا ہوں۔ اللہ کی قسم! آج روئے زمین پر میرے اور تمہارے سوا کوئی مومن نہیں ہے۔ چنانچہ آپ علیہ السلام نے سارہ رضی اللہ عنہا کو بادشاہ کے یہاں بھیجا، یا بادشاہ سارہ رضی اللہ عنہا کے پاس گیا۔ اس وقت سارہ رضی اللہ عنہا وضو کرکے نماز پڑھنے کھڑی ہوگئی تھیں۔

J&K Bank
Serving To Empower

BAJAJ Allianz
Caringly yours

Hospital Bills can Exhaust your Family's Hard Earned Life Savings

Bajaj Allianz Family Health Care policy covers you and your family from expenses incurred during hospitalization along with the added benefits of Health Prime Rider.

Bajaj Allianz Family Health Care's Benefits:

- In Patient Hospitalization Expenses
- Pre & Post Hospitalization Expenses
- Road Ambulance
- Day Care Procedures
- Organ Donor Expenses
- Sum Insured Reinstatement Benefit

Benefits of Health Prime Rider:

- Rider for both Individual & Family Floater Basis**
- 24*7 Unlimited Tele-Consultation
- Investigations Cover
- 139000+ Doctors
- Preventive Health Check-up (45+ Test Parameters at Network Centers)

**Based on the variant opted in health plan

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

Bajaj Allianz General Insurance Co. Ltd., Bajaj Allianz House, Airport Road, Yerawada, Pune - 411006. IRDAI Reg No.: 113. | CIN: U66010PN2000PLC015329 | UIN: BAJHLIP22024V032122-Family Health Care , BAJHLGA22166V012122-Health Prime Rider (Group) | web: www.bajajallianz.com | Toll free: 1800-209-5858 / 1800-209-0144

J&K Bank Ltd is a licensed Corporate Agent [bearing License No.: CA0029] of Bajaj Allianz General Insurance Company Ltd. [IRDAI registration No. 113]. The benefits/features of products are indicative and for more details on risk factors and Terms and Conditions, please read the sales brochure before concluding a sale. | BAGI-P-BK-0014/03-11-2023

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