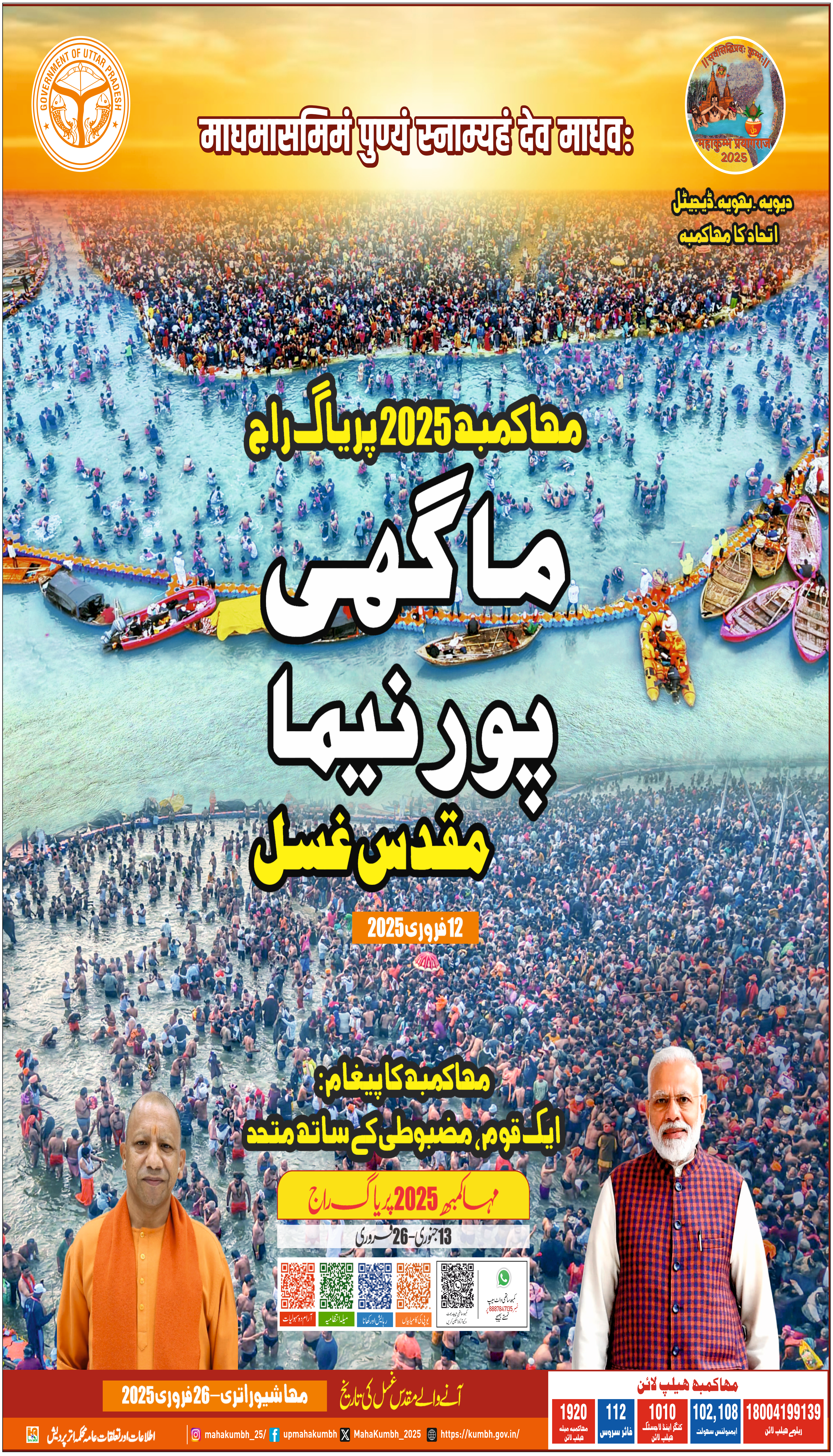
روزنامہ
WATTAN
The Urdu Daily
وطن
بڈگام

جمعرات
20 فروری 2025
THURSDAY
20-FEBRUARY-2025

محمد سراج نے عمرہ مکمل کرلیا
صفحہ 08

گل ون ڈے رینکنگ میں آگے
صفحہ 08

The Urdu Daily WATTAN Budgam | RNI No. JKURD/2011/37141 | جلد: 15 | شمارہ نمبر: 42 | صفحات: 08 | قیمت: 02 روپے

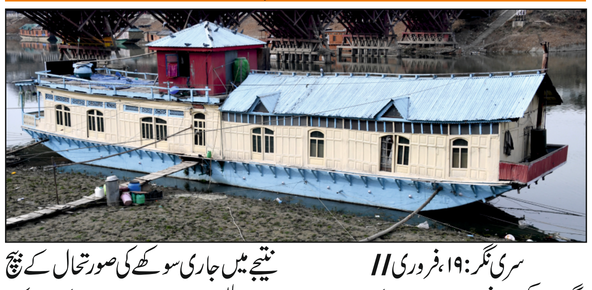


خشک سالی کوئی حالیہ واقعہ نہیں

پانی کا شدید بحران

یہ صورتحال حقیقت میں اب کچھ سالوں سے تعمیر ہو رہی ہے

نمٹنے کے لئے اجتماعی نقطہ نظر لازمی: وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ



سری نگر: ۱۹، فروری //

گزشتہ کم وبیش 3 مہینوں کے دوران معمول سے 80 فیصد کم بارش ہونے کے نتیجے میں جاری سوکھے کی صورتحال کے بیچ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے بدھ کے روز کہا کہ جموں وکشمیر کو اس۔۔۔ 101

مزید سرمایہ کاری کو راغب کرنے کیلئے

جموں وکشمیر کی سیاحتی پالیسی پر نظر ثانی کرینگے: عمر

سرینگر/ 19 فروری //

اگر ضرورت پڑی تو آنے والے وقت میں مزید سرمایہ کاری کو راغب کرنے کیلئے جموں وکشمیر کی سیاحتی پالیسی پر نظر ثانی کی جائے گی کی بات کرتے ہوئے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ جموں و کشمیر میں ہر کسی کیلئے کچھ نہ کچھ ہے، چاہے وہ کسی بھی موقع پر ہو۔ انہوں نے مزید کہا کہ ملک میں کوئی بھی فلم اس وقت تک مکمل نہیں ہوتی۔۔۔ 102

آئندہ 24 گھنٹوں کے دوران ہلکی سے

درمیانی درجے کی برفباری اور بارشوں کی پیشگوئی

سرینگر/ 19 فروری //

پیر پنچال کے آر پار آئندہ 24 گھنٹوں کے دوران ہلکی سے درمیانی درجے کی برفباری اور بارشوں کی پیشگوئی کے بیچ وادی کشمیر میں دن اور رات کے درجہ حرارت میں بہتری۔۔۔ 103

اگر پاکستان نے ہمیں مجبور کیا تو

ہم بھی جواب دے سکتے ہیں: آرمی چیف

سرینگر / / 19 فروری //

ہندوستانی فوج کے سربراہ جنرل اوپیندر دویدی نے کہا اگر پاکستان نے ہمیں مجبور کیا تو ہم جواب دے سکتے ہیں۔ انہوں نے کہا جموں وکشمیر میں سال 2019 میں 370 کے خاتمے کے بعد ملی ٹینٹوں کی مقامی لوگوں کی بھرتی میں نمایاں کمی درج ہوئی ہے۔ انہوں نے کہا ہے کہ 2014 سے ہندوستان، لائن آف کنٹرول۔۔۔ 104

آئی جی پولیس نے کٹرا، ریاسی اور سنگلدان

ریلوے اسٹیشنوں اور چناب پُل کا دورہ کیا

سرینگر/ 19 فروری //

کٹرا سے کشمیر تک ریل سروس کی شروعات کیلئے جاری تیاریوں کے بیچ انسپکٹر جنرل آف پولیس جموں زون کٹرا، ریاسی اور سنگلدان کے ریلوے اسٹیشنوں اور چناب پل کا دورہ کیا جس دوران انہوں نے سیکورٹی صورتحال کا جامع جائزہ لیا۔ سی این آئی کے مطابق انسپکٹر جنرل آف پولیس جموں زون، بھیم سین ٹوٹی نے کٹرا بانہال ریلوے سیکشن کے ساتھ ساتھ اسٹریٹجک مقامات کا ایک جامع سیکورٹی جائزہ لیا۔ اُدھم پور ریاسی رینج کے ڈپٹی انسپکٹر جنرل رئیس محمد بٹ، ڈی آئی جی ڈوڈہ کشتواڑ رینج شریدھر پاٹل اور دیگر۔۔۔ 105

The Urdu Daily
WATTAN
روزنامہ وطن سرینگر

کیا نیند کی خرابی ہمیں جلدی بوڑھا کر دیتی ہے؟

جن ادھیڑ عمر لوگوں میں نیند کی خرابی زیادہ تھی وہ اپنے آپ کو اتنی ہی تیزی سے بوڑھا ہوتا ہوا محسوس کر رہے تھے

لندن: برطانیہ میں ایک حالیہ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جو لوگ اکثر خراب نیند کی شکایت کرتے ہیں، وہ خود کو وقت سے پہلے ہی بوڑھا محسوس کرنے لگتے ہیں۔ واضح رہے کہ ماہرین کے نزدیک "معیاری" یا "اچھی" نیند سے مراد یہ ہے کہ آپ جب رات کے وقت سونے کے لیے لیٹیں تو آپ کو زیادہ سے زیادہ 30 منٹ میں نیند آجائے، آپ پوری رات (اپنی عمر کے مطابق) صحیح وقت تک سوتے رہیں، آپ کی نیند نہ ٹوٹے اور اگر رات میں آنکھ کھلے تو صرف ایک مرتبہ، اس سے زیادہ نہیں۔ علاوہ ازیں، جب آپ صبح سو کر اٹھیں اور خود کو تازہ دم محسوس کریں، تو اس کا مطلب بھی یہی لیا جائے گا کہ آپ نے رات میں معیاری اور پوری نیند لے لی ہے۔ اب تک کی تحقیقات سے نیند کی خرابی کا تعلق دل، شریانوں اور دماغ کی مختلف بیماریوں سے واضح طور پر سامنے آچکا ہے۔ تازہ مطالعے نے اس فہرست میں ایک اور تشویش کا اضافہ کردیا ہے۔ برطانیہ میں عمر رسیدگی کے حوالے سے جاری ایک طویل مطالعے "پروٹیکٹ اسٹڈی" میں شریک ہونے والے کئی رضا کاروں نے نیند کی خرابی کے ساتھ ساتھ اپنے ذہن میں منفی سوچ بڑھ جانے کی شکایت بھی کی تھی۔ اس پہلو کو مدنظر رکھتے ہوئے "پروٹیکٹ اسٹڈی" میں شریک، پچاس سال یا زیادہ عمر کے 482,4 سے بطورِ خاص ان کی نیند اور جذباتی کیفیات کے بارے میں تقریباً تین سال تک وقفے وقفے سے معلومات جمع کی گئیں۔ اس مقصد کے لیے تفصیلی سوالناموں کے ذریعے ان افراد سے نیند کے معیار، دورانیے، یادداشت میں آنے والی منفی تبدیلیوں، تازگی، موٹیویشن اور سرگرمیوں وغیرہ سے متعلق سال میں دو مرتبہ معلومات حاصل کی گئیں۔ معلومات کا تجزیہ کرنے پر پتا چلا کہ جن لوگوں میں نیند کی خرابی زیادہ تھی، وہ منفی خیالات، چڑچڑے پن، مایوسی، یادداشت کی خرابی اور اسی طرح کے دوسرے ذہنی و نفسیاتی مسائل میں زیادہ مبتلا تھے۔ ایسے افراد کی اکثریت کا کہنا تھا کہ وہ خود کو تیزی سے۔ ایسے افراد کی اکثریت کا کہنا تھا کہ وہ خود کو تیزی سے بوڑھا ہوتا ہوا محسوس کر رہے ہیں۔ ان کا کہنا

تھا کہ عمر بڑھنے کے ساتھ بڑھاپا آنا قدرتی بات ہے، لیکن اس طرح سے بوڑھا ہونا ان میں شدید ناگوار قسم کے خیالات بھی پیدا کر رہا ہے۔ ریسرچ جرنل "بیہیورل اینڈ سلیپ میڈیسن" کے تازہ شمارے میں اس حوالے سے شائع شدہ تحقیق میں ماہرین کا کہنا ہے کہ ناگواری کا یہ احساس ان لوگوں کے ذہنی و نفسیاتی مسائل کو مزید بڑھانے کا باعث بن جاتا ہے۔ اسی لیے ان کا مشورہ ہے کہ دوسرے اقدامات کے ساتھ ساتھ، اگر معیاری نیند پر بھی توجہ دی جائے تو عمر رسیدگی سے وابستہ کئی مسائل کو واقع ہونے سے پہلے ہی روک کر بڑھاپا خوشگوار بنایا جاسکتا ہے۔

کورونا وائرس سے بچانے والی چیونگم بھی ایجاد

یہ پہلا موقع ہے کہ چیونگم کو کسی بیماری کا علاج کرنے کیلیے تیار کیا گیا ہے

امریکی سائنسدانوں نے ایک ایسی چیونگم تیار کرلی ہے جسے چبا کر کورونا وائرس کا پھیلاؤ بڑی حد تک روکا جاسکے گا۔ تفصیلات کے مطابق، کورونا وائرس (سارس کوو 2) سے متاثرہ افراد کے تھوک (لعابِ دہن) میں اس وائرس کی بہت زیادہ مقدار ہوتی ہے جو اسی تھوک کے ساتھ جسم کے اندر پہنچ کر اس بیماری (کووِڈ 19) کو شدید تر کرنے کا باعث بن سکتی ہے۔ لہذا، ماہرین کا خیال تھا کہ تھوک میں کورونا وائرس کی مقدار کم کرکے اس بیماری کی شدت میں بھی کمی لائی جاسکتی ہے۔ اسی سوچ کے پیشِ نظر انہوں نے ایک ایسی چیونگم تیار کی جس میں "ایس 2" (ACE2) کہلانے والے پروٹین کی وافر مقدار شامل تھی۔ یہ پروٹین کورونا وائرس کو خلیے کی سطح سے چپکنے اور خلیے میں داخل ہونے سے روکتا ہے؛ اور اس طرح یہ کووِڈ 19 کا اثر بھی زیادہ سنگین ہونے نہیں دیتا۔ ابتدائی تجربات میں اس چیونگم کا سفوف، کلچر ڈش میں رکھے ہوئے انسانی لعابِ دہن پر کامیابی سے آزمایا جاچکا ہے۔ ان تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ صرف 5 ملی گرام چیونگم نے انسانی تھوک میں کورونا وائرس کی مقدار خاصی کم کردی۔ البتہ، جب یہ مقدار بڑھا کر 50 ملی گرام کی گئی تو اس نے تھوک کے نمونوں میں سے کورونا وائرس کی 95 فیصد مقدار ختم کردی۔ اگرچہ یہ ایک امید افزاء کامیابی ہے لیکن ماہرین نے خبردار کیا ہے کہ اس تحقیق کو بہت زیادہ بڑھا چڑھا کر پیش نہ کیا جائے کیونکہ ابھی

ہڈیوں کا درد کیوں ہوتا ہے؟ علاج کیسے ممکن ہے؟

ہڈیاں جسم کی ساخت بناتی ہیں اور ہڈیوں میں موجود گودہ خون کے اجزاء تیار کرتا ہے۔ جب بھی ہڈیاں دکھتی ہیں تو کوئی نہ کوئی ایسا امر ضرور ہوتا ہے جو انہیں اذیت پہنچاتا ہے۔ گاہے یورک ایسڈ ہوتا ہے، کبھی اجزائے کیلشیم یا حیاتین ڈی ہوتے ہیں۔ کبھی ہڈیوں کی ساخت نہایت نرم ہوجاتی ہے تو کبھی کافی سخت (برٹل) ہوجاتی ہیں۔ مگر اکثر یہ درد اعصابی کمزوری سے ہوتا ہے جسے جوان اشخاص مشکل سے تسلیم کرتے ہیں۔ ہڈیوں میں چوٹ آنے سے کچھ عرصے بعد یہ درد جنم لے لیتا ہے کیونکہ اکثریت 'فزیو تھراپی' کا سہارا لیتے ہیں، ان میں 'ہیٹ تھراپی' اگر کرائی جائے اور مریض کو سردی سے بچنے کا مشورہ نہ دیا جائے تو عارضی طور پر درد میں آرام ضرور آتا ہے، مگر کچھ عرصے بعد دوبارہ سوجن کی وجہ سے یہ درد عود کر آتا ہے۔ اب اس حال میں ہڈیاں کچھ سخت ہوجاتی ہیں اور دواء کی کیفیت اگر صرف دفعِ ورم ہو تو کام نہیں کرتی اس لیے ایسی دواء کا استعمال کیا جاتا ہے جو درد کا سبب بننے والے خامرات (اینزائم) کے فعل کو روک دیں۔ بعض نام نہاد ماہرین ایسی ادویہ کا انتخاب کرتے ہیں جو درد کی حس محسوس کرنے والے آخذ خلیات (ری سپٹر) کو درد اخذ کرنے سے روک دیتے ہیں۔ مشاہدہ شاہد ہے کہ طاقت سے زیادہ ورزش کرنے سے ہڈیاں دکھتی اور کبھی درد کرتی ہیں، اصل وجہ ان عضلات کی دُکھن ہے جو عظام (ہڈیوں) سے جڑے ہوتے ہیں، اصل درد عضلات کا ہوتا ہے مگر مریض یہی سمجھتا ہے کہ ہڈی کا درد ہے۔ اسی طرح مفاصل (جوڑوں) کا درد ہے، گاہے اس کی وجہ دو ہڈیوں کے درمیان مائع (سیال/رطوبت) کی خشکی ہوتی ہے جس سے دونوں ہڈیوں کے سرے چلتے پھرتے رگڑ کا شکار ہوتے ہیں، اس کا مستقل حل زیتون کے تیل، بادام کے تیل وغیرہ سے کرنا تھا مگر اکثر اس کا حل مسکن درد اینل جیسک ادویہ سے کیا جارہا ہے، جس کے نتیجے میں جب تک دواء کھاتے رہیں آرام محسوس ہوتا ہے، جب دواء چھوڑی جائے تو درد عود کر آتا ہے۔ کچھ اشخاص کو جینیاتی طور پر یہ مسئلہ عارض ہوتا ہے جسے 'رہیومیٹائیڈ آرتھرائی ٹس' کہا جاتا ہے، مگر اس عارضے میں ہڈیاں/جوڑ سوجھ بھی جاتے ہیں، ہڈیوں کی ساخت کسی حد تک بگڑ جاتی ہے۔ اور جلد پر جوڑوں کے مقام پر سرخی نمودار ہوجاتی ہے۔ طبِ قدیم کے مطابق اس کا حل مصفی خون ادویہ اور ساتھ مسکن ادویہ سے ہوتا ہے مگر آج کل اکثر ماہرین اسٹرائیڈ کا استعمال کراتے ہیں۔ اسٹیرائیڈ قوی دافع ورم ہے مگر باقی نقصانات مثلاً عادی بنانا کہ اسٹیرائیڈ کے علاوہ باقی ادویہ مفید نہیں رہتیں علاوہ ازیں ایک اسٹیرائیڈ سے ہونا رک جائے تو اس سے قوی اسٹیرائیڈ کا استعمال کرنا پڑتا ہے۔ ہڈی کے درد کے اسباب 1۔ ورزش نہ کرنا، 2۔ زیادہ گوشت کا استعمال، 3۔ چوٹ آنا چاہے کسی شے سے ٹکرانے سے ہو یا سخت چیز پر گرنے سے، 4۔ حیاتین ڈی، فاسفورس، کیلشیم کی مقدار کا عدم توازن، 5۔ گرم اشیاء کھانے کے بعد ساتھ ہی ٹھنڈی اشیاء کا استعمال، 6۔ اومیگا فیٹی ایسڈ کی کمی، 7۔ سیال خوراک (پانی، جوس، دودھ، مکھن) کا کم استعمال (مگر یاد رہے کہ چہل قدمی ضرور کرنی چاہیے تاکہ جہاں بدن میں جس چیز (حیاتین) کی کمی ہے وہیں پہنچ سکے ورنہ صرف ہاضمہ ہوتا ہے، توانائی حاصل ہوتی

پھلوں کا رس نومولود بچوں میں موٹاپے کی وجہ بن جاتا ہے، تحقیق

میری لینڈ: امریکی سائنسدانوں نے چار ہزار سے زائد نوزائیدہ بچوں پر سات سالہ تحقیق کے بعد دریافت کیا ہے کہ اپنی زندگی کے پہلے 12 مہینوں میں باقاعدگی سے پھلوں کا رس پینے والے بچے، بعد کی عمر میں موٹاپے کا شکار ہوجاتے ہیں۔ اس تحقیق میں امریکا کے نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ اور دوسرے طبّی اداروں کے ماہرین نے بچوں کی ماؤں سے سوال جواب کیے اور سروے فارمز بھروائے جن کا تعلق ان کے بچوں کی روزمرہ غذاؤں سے تھا۔ اگرچہ بچوں کی غذا اور صحت کے حوالے سے 'امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس' کی واضح ہدایات ہیں کہ جب تک کسی بچے کی عمر ایک سال نہ ہوجائے، تب تک اسے پھلوں کا رس (فروٹ جوس) نہ پلایا جائے کیونکہ اس میں صرف مٹھاس ہوتی ہے جبکہ دوسرے اہم غذائی اجزاء موجود نہیں ہوتے۔ ان ہدایات کے باوجود، اس تحقیق سے معلوم ہوا کہ تقریباً 25 فیصد خواتین نے اپنے بچوں کو پیدائش کے پہلے 6 ماہ میں ہی پھلوں کا رس پلانا شروع کردیا تھا، 49 فیصد نے یہ استعمال 7 سے 12 ماہ کی عمر میں شروع کیا جبکہ صرف 26 فیصد خواتین نے بچوں کی عمر ایک سال (12 ماہ) ہوجانے کے بعد انہیں پھلوں کا رس پلانا شروع کیا تھا۔ سات سالہ تحقیق کے بعد معلوم ہوا کہ جن بچوں نے ایک سال کی عمر کو پہنچنے سے پہلے ہی پھلوں کے رس کا استعمال شروع کردیا تھا، وہ اپنی عمر کے آئندہ برسوں

پہلے مسکرائیں، پھر بچوں کو سبزیاں کھلائیں تو وہ بھی کھائیں گے

لندن: ماہرین نے سبزیوں اور پھلوں سے منہ چرانے والے بچوں کے لیے ایک زبردست نفسیاتی نسخہ پیش کیا ہے۔ اگر والدین تھوڑی سبزی خود چکھ لیں اور مسکرائیں تو بچہ بھی اسے قبول کرلیتا ہے۔ بالخصوص مائیں بچے کو ڈرا کر، لالچ اور ترغیب دے کر بچوں کو سبزیاں کھلاتی ہیں۔ یا بسا اوقات کسی شے میں چھپا کر دیتی ہیں لیکن یہ بے سود ثابت ہوتا ہے۔ اب سائنسدانوں نے ایک نیا طریقہ بتایا ہے۔ اس نئے ٹوٹکے کو استعمال کرنا بہت آسان ہے اور والدین کو صرف یہ کرنا ہے کہ بچے کو سبزی کھلاتے ہوئے حقیقی انداز میں مسکرائیں اور اس دوران تھوڑی سی سبزی خود بھی کھائیں۔ برطانیہ کی ایسٹن یونیورسٹی سے وابستہ سائنسدانوں نے 4 سے 6 برس تک کے 111 بچوں کو بھرتی کیا اور سب کو دو ویڈیوز دکھائیں۔ ایک ویڈیو میں بالغ فرد کو شاخ گوبھی (بروکولی) مسکرا کر کھاتے ہوئے دیکھا جاسکتا ہے۔ دوسری ویڈیو میں بالغ فرد تاثرات سے عاری سپاٹ چہرے کے ساتھ بروکولی کھائی۔ اب جن بچوں نے پہلی مسکرانے والی ویڈیو دیکھی تھی وہ لاشعوری طور پر سمجھے کہ شاخ گوبھی بہترین ہوتی ہے۔ ان بچوں نے نہ صرف سبزی کھائی بلکہ دیگر بچوں کے مقابلے میں دوگنی زیادہ سبزی کھائی۔ اس طرح پانچ گرام کی بجائے انہوں نے 11 گرام بروکولی کھائی۔ جامعہ سے وابستہ ماہرِ نفسیات کیٹی ایڈورڈز کہتی ہیں کہ بچے جب مشاہدہ کرتے ہیں کہ بڑے سبزیاں مزے سے کھاتے ہیں تو وہ بھی اس جانب راغب ہوتے ہیں۔ اس تجربے میں شاخ گوبھی استعمال کی گئی ہے جو اپنے ذائقے کی وجہ سے کشش نہیں رکھتی لیکن اس کے فوائد بے شمار ہیں۔ اور اگر کوئی تھوڑی دیر ان کے ساتھ بیٹھ کر خوشی خوشی کھاتا ہے تو بچے سبزیوں پر مزید ہاتھ بڑھا سکتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بچے بڑوں کے چہرے کے تاثرات بہت غور سے دیکھتے ہیں اور اس کا اثر لیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے

ڈائٹنگ کے لیے ہفتے میں 'دو دن فاقہ' کرنا زیادہ بہتر ہے، تحقیق

لندن: کوین میری یونیورسٹی، برطانیہ کے سائنسدانوں نے دریافت کیا ہے کہ کامیاب ڈائٹنگ کے لیے روزانہ کم کھانے سے بہتر ہے کہ ہفتے میں صرف دو دن فاقہ کیا جائے جبکہ باقی پانچ دن معمول کے مطابق، صحت بخش غذائیں استعمال کی جائیں۔ ڈائٹنگ کے اس طریقے کو "2:5 ڈائٹ" (فائیو ٹو ڈائٹ) بھی کہا جاتا ہے جو کچھ سال پہلے ہی سامنے آیا ہے اور بہت مقبول ہو رہا ہے۔ اس طریقے کے تحت ہفتے کے پانچ دنوں میں معمول کی غذاؤں سے مطلوبہ کیلوریز لی جاتی ہیں (مردوں کے لیے 2000 سے 3000 کیلوریز روزانہ جبکہ خواتین کے لیے 1600 سے 2400 کیلوریز روزانہ کو مناسب سمجھا جاتا ہے)۔ باقی کے دو دنوں میں غذا بہت کم کرتے ہوئے صرف 500 کیلوریز روزانہ تک محدود کردی جاتی ہے۔ اسے میڈیکل سائنس کی زبان میں "فاقہ" (فاسٹنگ) کہا جاتا ہے۔ کیا فائیو ٹو ڈائٹ واقعی میں اتنی بہتر ہے کہ جتنے اس کے بارے میں دعوے کیے جاتے ہیں؟ اس سوال کا جواب جاننے کے لیے کوین میری یونیورسٹی کی ڈاکٹر کیٹی میرز اسمتھ اور ان کے ساتھیوں نے 300 ایسے رضا کار بھرتی کیے جو موٹاپے میں مبتلا تھے۔ انہیں تین گروپس میں تقسیم کیا گیا جبکہ ہر گروپ میں 100 رضا کار شامل تھے۔ تینوں گروپس میں شامل افراد سے چھ ہفتوں تک تین الگ الگ ڈائٹنگ پلانز پر عمل کروایا گیا۔ اختتام پر معلوم ہوا کہ اگرچہ "فائیو ٹو ڈائٹنگ" اور "روزانہ کم کھانے والی ڈائٹنگ" کے نتائج میں کوئی خاص فرق نہیں تھا لیکن رضا کاروں کی بڑی تعداد نے "فائیو ٹو ڈائٹنگ" پلان کو زیادہ آسان محسوس کیا اور مطالعے کے اختتام تک اس معمول کو جاری رکھا۔ یہی نہیں بلکہ انہوں نے اپنے ملنے جلنے والوں کو بھی موٹاپے کے علاج میں "فائیو ٹو ڈائٹنگ" تجویز کرنا شروع کردی۔ آن لائن ریسرچ جرنل "پی ایل او ایس ون" کے تازہ شمارے میں اس تحقیق کی مکمل تفصیلات شائع ہوئی ہیں جن میں ماہرین نے واضح کیا ہے کہ "فائیو ٹو ڈائٹنگ" اگرچہ زیادہ تر لوگوں کے لیے مفید ہے لیکن 18 سال سے کم عمر افراد اور حاملہ خواتین کو فائدے کے بجائے نقصان پہنچا سکتی ہے۔

دماغ بچانا ہے تو سائیکل چلایئے اور تیز قدموں سے چلیے

کیلیفورنیا: روزانہ کی ورزش یا سائیکل چلانے کا عمل بالخصوص بزرگوں میں الزائیمر، ڈیمنشیا اور دیگر دماغی امراض سے دور رکھتا ہے۔ اس سے قبل ورزش کے دماغی اور جسمانی فوائد سامنے آتے رہے ہیں لیکن اب معلوم ہوا ہے کہ تیز قدمی دماغی زوال کو بھی روک سکتی ہے۔ تحقیق بتاتی ہے کہ جسمانی طور پر متحرک رہنے کا عمل دماغ میں کسی بھی طرح کی اندرونی جلن یا انفلیمیشن کو کم کرتا ہے۔ یہ اندرونی سوزش جسم کے کسی بھی مقام پر ہو وہ غیر معمولی امراض کی وجہ بنتی ہے جن میں کینسر، امراضِ قلب اور دیگر بیماریاں شامل ہیں۔ نئی تحقیق کے تحت بزرگوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ تیز قدموں سے چلنے اور ممکن ہو تو سائیکل چلانے کو معمول بنائیں کیونکہ اس سے اکتسابی صلاحیت بہتر ہوتی ہے اور دماغ توانا بنتا ہے۔ یہ تحقیق یونیورسٹی آف کیلیفورنیا سان فرانسسکو کیٹلن کیسالیٹو اور ان کے ساتھیوں نے کی ہے۔ اگرچہ ڈیمنشیا اور الزائمر کو اب بھی مکمل طور پر نہیں سمجھا یا گیا ہے۔ پروفیسر کیٹلن کے مطابق دماغ کے امنیاتی خلیات مائیکروگلیا کہلاتے ہیں۔ یہ دماغ سے مضر اثرات صاف کرتے ہیں، لیکن ان کی غیر معمولی سرگرمی سے سوزش، اعصابی بیماری اور دماغی سگنل میں خلل ڈالتی ہے۔ ورزش اس غیر معمولی تحریک کو لگام دیتی ہے۔ سائنسدانوں نے 167 بوڑھے افراد کا جائزہ لیا ہے جس میں ورزش اور مائیکروگلیئل خلیات کے درمیان تعلق نوٹ کیا گیا ہے۔ لیکن کچھ شرکا ایسے بھی تھے جن میں کسی قسم کی دماغی تنزلی نہیں تھی۔ تمام رضا کاروں کو ایک سے دس روز تک دماغی سرگرمی نوٹ کرنے والی ٹوپی بھی پہنائی گئی تھی جو 24 گھنٹے سرگرمی کو نوٹ کرتی رہی تھی۔ معلوم ہوا کہ ورزش سے گلیئل خلیات کی غیر معمولی بلکہ مضر سرگرمی میں کمی واقع ہوئی۔ پھر یہ بھی پتا چلا کہ اگر کوئی ڈیمنشیا یا الزائیمر کا مریض ہے تو ورزش نے اس کے دماغ کو بہت فائدہ پہنچایا اور اعصابی انحطاط کم ہوگیا۔ یہی وجہ ہے کہ اب ڈاکٹر بزرگوں کو بھی ہفتے میں 120 سے 150 منٹ تک تیز قدموں سے

موسم سرما میں لاحق ہونے والی بیماریوں سے کیسے محفوظ رہیں؟

جوں جوں سردی کا موسم قریب آتا ہے، ننھے منے پھول جیسے بچے زیادہ سردی لگنے سے مختلف قسم کی بیماریوں کا شکار ہونے لگتے ہیں۔ بچوں کا مدافعتی نظام اتنا مضبوط نہیں ہوتا، اس لیے وہ تھوڑی سی بد احتیاطی سے بیماری کا شکار ہوجاتے ہیں، سردیوں میں ناک بہنا، زکام، کھانسی، بخار، سانس کا تیز چلنا بچوں میں ہونے والی عام علامات ہیں۔ ان سب پر مناسب توجہ سے آسانی سے قابو پایا جاسکتا ہے۔ ان حالتوں میں زیادہ تر سانس کے نظام کا اوپر والا حصہ متاثر ہوتا ہے۔ یہ عموماً وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے لیکن کوئی اور بیکٹیریا بھی انفیکشن کرسکتا ہے اور مناسب توجہ نہ دینے کی وجہ سے نمونیہ اور ٹی بی جیسے موذی مرض بھی ہوسکتے ہیں جس سے بچے کے لیے بہت زیادہ مشکلات پیدا ہوسکتی ہیں۔ علاج اور بچاؤ۔ 1- نظام تنفس کے اوپر کے حصہ کی بیماریاں ہیں URTI بھی کہتے ہیں یا تو وائرس کی وجہ سے ہوتی ہیں یا پھر بیکٹیریا کی وجہ سے۔ ان میں بچہ بے چین ہوتا ہے۔ بخار کی وجہ سے جسم گرم محسوس ہوتا ہے۔ ٹانسل اور نظام تنفس کے اوپر والے حصے کے دوسرے حصے سوجے اور پھولے نظر آتے ہیں۔ سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔ ان سب حالات میں ماں کی ذمہ داری بہت بڑھ جاتی ہے۔ اس کا کام ہے کہ تسلی سے بچہ کی حرکات و سکنات اور رویے میں تبدیلی کو دیکھے اور ان حالات میں بچے کو ایک صاف اور ہوا دار کمرے میں رکھا جائے۔ دوسرے صحت مند بچوں کو اس سے دور رکھا جائے۔ -2 بخار وغیرہ کی صورت میں بچے کو کچھ نہ کچھ کھلاتے پلاتے رہنا چاہیے۔ عموماً دیکھا گیا ہے کہ مائیں اس صورت میں بچے کو کھلانے پلانے سے احتراز کرتی ہیں۔ ماں کو بدستور اپنا دودھ پلاتے رہنا چاہیے اور زیادہ تر پینے والی اشیاء دینا چاہئیں۔ -3 بچے کی نیند اور آرام کا مکمل خیال رکھنا

119 تارکین وطن کا ایک اور قافلہ ہتھکڑیوں اور بیڑیوں میں امرتسر پہنچ گیا

ویب ڈیسک//ابھی امریکہ کی جانب سے انڈیا کے 104 غیر قانونی تارکین وطن کو ہتھکڑیوں اور بیڑیوں میں فوجی طیارے کے ذریعے واپس بھیجنے پر شور تھما نہیں تھا کہ گذشتہ روز مزید 119 لوگوں کو واپس انڈیا بھیجا گیا ہے۔میڈیا اور خبر رساں ایجنسیوں کے مطابق ایک بار پھر فوجی طیارہ سی- 17 انھیں لے کر پنجاب کے امرتسر انٹرنیشنل ایئر پورٹ پر اترا ہے۔بی بی سی پنجابی سروس کی رپورٹ کے مطابق ریاست کے وزیر اعلی بھگونت مان ان غیر قانونی تارکین وطن کو لینے ایئر پورٹ پہنچے اور انھوں نے یہ سوال کیا کہ غیر قانونی تارکین وطن کے ساتھ امریکی طیارے کو ریاست پنجاب میں اتارنے کا فیصلہ کیوں کیا گیا۔انھوں نے میڈیا سے خطاب کرتے ہوئے کہا: 'ہمارے مقدس شہر (امرتسر) کو حراستی مرکز یا جلاوطنی کا مرکز نہ بنائیں، امرتسر دربار صاحب، درگیانہ مندر، جلیانوالہ باغ اور ٹیکسٹائل کے لیے مشہور ہے، آپ ہمیں کن کاموں کے لیے مشہور کر رہے ہیں؟ میں مرکز پر اعتراض کر رہا ہوں کہ آپ کے پاس دوسرے ہوائی اڈے ہیں، ایئر بیسز ہیں، وہاں ہوائی جہاز اتاریں۔۔۔ آپ امرتسر کو کیوں بدنام کر رہے ہیں؟اس سے قبل پنجاب میں این آر آئی امور کے وزیر کلدیپ سنگھ دھالیوال نے صحافیوں سے خطاب کرتے ہوئے کہا تھا کہ ایک اور امریکی طیارہ 119 غیر قانونی تارکین وطن کو لے کر پہنچ رہا ہے جن میں پنجاب کے 67 افراد شامل ہیں۔بی بی سی کے صحافی رویندر سنگھ رابن نے امرتسر سے بتایا ہے کہ سنیچر اور اتوار کی درمیانی شب امریکہ کا جنگی جہاز 119 افراد کے ساتھ امرتسر کے گرو رام داس انٹرنیشنل ایئر پورٹ پر اترا ہے۔دی ٹریبیون اخبار نے لکھا ہے کہ ایک بار پھر انڈیا کے غیر قانونی تارکین وطن کو ہتھکڑیوں اور بیڑیوں میں واپس بھیجا گیا ہے۔اخبار کے مطابق آج اتوار کے روز 157 غیر قانونی تارکین وطن کے ساتھ امرتسر پہنچنے والا ہے۔جہاں انڈین سوشل میڈیا پر ان غیر قانونی تارکین وطن کے ساتھ ناروا سلوک پر سوال ہو رہا ہے وہیں انڈیا کی سفارتکاری اور وزیر اعظم کے حالیہ امریکی دورے پر بھی سوالات کیے جا رہے ہیں۔انڈین خبر رساں ادارے اے این آئی کے مطابق جمعرات کو وزیر اعظم نریندر مودی نے انسانی ٹریفکنگ کے 'ایکو سسٹم کو ختم کرنے پر زور دیتے ہوئے کہا کہ انڈیا امریکہ میں موجود اپنے غیر قانونی تارکین وطن کو واپس لینے کے لیے تیار ہے۔وزیر اعظم نے اس بابت اعتماد ظاہر کیا کہ ٹرمپ انڈیا کے ساتھ اس ایکو سسٹم کو ختم کرنے میں پورا تعاون کریں گے۔انھوں نے صدر ٹرمپ کے ساتھ مشترکہ پریس کانفرنس میں ایک سوال کا جواب دیتے ہوئے کہا: 'جو لوگ کسی دوسرے ملک میں غیر قانونی طور پر ہیں وہ وہاں رہنے کے مجاز نہیں ہیں۔جہاں تک انڈیا اور امریکہ کا سوال ہے تو ہم نے ہمیشہ کہا کہ جو حقیقی معنوں میں انڈین شہری ہیں اور امریکہ میں غیر قانونی طور پر رہ رہے ہیں انڈیا انھیں واپس لینے کو تیار ہے۔انھوں نے یہ بھی کہا کہ زیادہ تر لوگ جو غیر قانونی طور پر امریکہ میں رہ رہے ہیں وہ معمولی گھرانے سے آتے ہیں اور غیر قانونی انسانی سمگلنگ کرنے والے انھیں گمراہ کر رہے ہیں اور سبز باغ دکھا رہے ہیں۔بہر حال اس بات پر بھی بحث جاری ہے کہ آخر ریاست پنجاب کو ہی کیوں اس کے لیے منتخب کیا گیا ہے۔کانگریس رہنما اور سابق وزیر خزانہ پی چدامبرم نے ایکس پر لکھا: 'سب کی نظریں امریکی طیارے پر ہوں گی جو غیر قانونی تارکین وطن کو واپس لانے کے لیے آج امرتسر میں اترے گا۔کیا ملک بدر ہونے والوں کو ہتھکڑیاں لگائی جائیں گی اور ان کی ٹانگیں رسیوں سے باندھ دی جائیں گی؟ یہ انڈین سفارت کاری کا امتحان ہے۔پنجاب کے وزیر اعلی کے جواب میں بی جے پی رہنما اور مرکزی وزیر مملکت رونیت بٹّو نے کہا کہ 'انھوں نے دہلی ہارنے کے بعد یہ منصوبہ بنایا ہے۔پورا ملک کہہ رہا ہے کہ پنجاب ہمارا درد بانٹ رہا ہے اور غیر قانونی تارکین وطن کو اترنے کی جگہ دے رہا ہے، لیکن وہ اچھی چیزیں چھوڑ کر خود کو ہی بدنام کر رہے ہیں۔انھوں نے مزید کہا: 'پنجاب کا دل بہت بڑا ہے اور پنجاب بھی پورے ملک کی طرح تکلیف میں ہے تو اس میں کیا حرج ہے؟اے این آئی کے مطابق بی جے پی رہنما اجے لوک نے پنجاب کے وزیر اعلی کو تنقید کا نشانہ بنایا ہے اور کہا کہ اگر چہ یہ لوگ امریکہ میں غیر قانونی تارکین وطن ہیں لیکن ہیں تو 'انڈیا کے ہی بھائی برادر۔انھوں نے کہا: 'بھگونت مان کو سمجھنا چاہیے کہ پنجاب انڈیا کا حصہ ہے۔اگر کوئی فلائٹ امریکہ سے آ رہی تو پہلی ریاست پنجاب ہی پڑتی ہے۔جب آپ لاہور پار کرتے ہو تو آپ امرتسر آتے ہو۔پنجاب کوئی علیحدہ ملک نہیں ہے اور اس سے کوئی سکیورٹی کا خطرہ نہیں ہوگا۔یاد رہے کہ اس سے قبل پانچ فروری کو بدھ کے روز ایک فوجی طیارے کے ذریعے مبینہ انڈین غیر قانونی تارکین وطن کو واپس انڈیا بھیجا گیا ہے۔ڈی پورٹ کیے گئے افراد سے بھرا یہ فوجی طیارہ انڈین ریاست پنجاب کے امرتسر شہر میں اترا تھا جس پر 104 انڈین شہری سوار تھے۔اطلاعات کے مطابق ان 104 افراد میں سے 35 کا تعلق ہریانہ، 33 کا گجرات، 31 کا پنجاب، تین کا اُتر پردیش اور دو کا تعلق مہاراشٹر سے ہے۔ڈی پورٹ ہونے والوں میں 25 خواتین بھی شامل ہیں اور بیشتر افراد کی عمریں 20 سے 30 برس کی درمیان ہیں۔ان سبھی تارکین وطن نے ایجنٹوں کو امریکہ جانے کے لیے بڑی بڑی رقمیں ادا کی تھیں۔دوسری جانب انڈیا کی حکومت نے کہا ہے کہ وہ امریکی انتظامیہ سے بات کر رہی ہے کہ وہ انڈیا کے غیر قانونی تارکین وطن کو امریکہ سے واپس بھیجتے وقت اُن کے ساتھ بہتر سلوک کرے۔

وزیر خارجہ کی جرمنی میں اپنے اسرائیلی ہم منصب گیڈون سار سے ملاقات

میونخ//وزیر خارجہ ایس جے شنکر نے جرمنی میں اپنے اسرائیلی ہم منصب گیڈون سار سے ملاقات کی ہے اور کئی اہم امور پر تبادلہ خیال کیا ہے، جن میں مغربی ایشیا کی صورتحال اور اسرائیل کے ذریعے ایشیا، یورپ اور امریکہ کو جوڑنے کے صدر ڈونالڈ ٹرمپ کے وژن شامل ہیں۔دونوں رہنماؤں نے ہفتے کے روز میونخ سیکیورٹی کانفرنس کے موقع پر ملاقات کی، جو کہ سلامتی اور سفارتی امور پر بات چیت کے لیے ایک اہم عالمی فورم ہے۔وزیر خارجہ جئے شنکر نے ایکس پر ایک پوسٹ میں کہا کہ ایم ایس سی۔ 2025 کے موقع پر اسرائیلی وزیر خارجہ گیڈون سار سے مل کر بہت اچھا ہوا۔مغربی ایشیا/مشرق وسطی کی موجودہ صورتحال پر خیالات کا تبادلہ کیا۔ہماری دو طرفہ شراکت کی مضبوطی اور اہمیت کو اجاگر کیا۔اسرائیلی وزیر خارجہ کے دفتر سے جاری ہونے والے ایک بیان میں کہا گیا ہے کہ سار نے بھارت کے ساتھ اپنے تعلقات کو اسرائیل کی سٹریٹجک اہمیت پر روشنی ڈالی۔بیان میں کہا گیا ہے کہ انہوں نے اسرائیل کے ذریعے ایشیا، یورپ اور امریکہ کو جوڑنے کے ٹرمپ کے وژن پر تبادلہ خیال کیا۔ٹرمپ نے جمعرات کو وزیر اعظم نریندر مودی کے ساتھ واشنگٹن میں ایک مشترکہ کانفرنس میں کہا کہ امریکہ اور ہندوستان نے ”تمام تاریخ کے سب سے بڑے تجارتی راستوں میں سے ایک“ کی تعمیر میں مدد کے لیے مل کر کام کرنے پر اتفاق کیا ہے۔”یہ ہندوستان سے اسرائیل سے اٹلی اور آگے امریکہ تک چلے گا، جو ہمارے شراکت داروں کو بندرگاہوں، ریلوے اور زیر سمندر کیبلز کے ذریعے جوڑے گا۔ یہ ایک بڑی پیشرفت ہے۔انہوں نے مزید کہا،” یہ بہت زیادہ پیسہ خرچ کرنے والا ہے، اور ہم نے پہلے ہی کچھ خرچ کر دیا ہے، لیکن ہم ترقی یافتہ رہنے اور لیڈر رہنے کے لیے بہت زیادہ خرچ کرنے جا رہے ہیں۔بنیادی ڈھانچے کو ہندوستان سے مشرق وسطیٰ کے راستے یورپ سے جوڑنے کا ایک موجودہ منصوبہ ہے۔ اس منصوبے کا اعلان نئی دہلی میں G20 سربراہی اجلاس میں کیا گیا تھا۔اس کے بعد اسرائیلی وزیر اعظم بنجمن نیتن یاہو نے اسے ”ہماری تاریخ کا سب سے بڑا تعاون کا منصوبہ“ اور ایسی چیز کے طور پر بیان کیا جو”مشرق وسطیٰ، اسرائیل کا چہرہ بدل دے گا اور پوری دنیا کو متاثر کرے گا۔“اسرائیلی بیان میں کہا گیا ہے کہ جے شنکر اور سار نے حوثیوں اور ایران کے تجارتی راستوں پر حملوں سے درپیش چیلنجوں کے بارے میں بھی بات کی۔اسرائیل اور حماس کے درمیان حالیہ تنازع کے دوران حوثیوں نے بارہا تزویراتی اہمیت کے حامل باب المندب کے علاقے میں بحری جہازوں پر حملے کیے ہیں اور یہ دعویٰ کیا ہے کہ وہ اسرائیلی کنکشن والے جہازوں کو نشانہ بنا رہے ہیں۔

وزیر اعظم مودی کے دورہ سے یو ایس انڈیا اسٹریٹجک پارٹنرشپ کو مضبوط ہوئی

نئی دلی// وزیر اعظم مودی کے واشنگٹن ڈی سی کے حالیہ دورے نے امریکہ اور بھارت کے دوطرفہ تعلقات کو نمایاں طور پر فروغ دیا، جس کی نشاندہی کئی اہم اقدامات کے آغاز سے ہوئی۔ایک نمایاں اقدام 'مشن 500' ہے، جس کا مقصد 2030 تک دوطرفہ تجارت کو دوگنا سے زیادہ $ 500 بلین تک پہنچانا 2025 کے موسم خزاں تک ایک نئے دوطرفہ تجارتی معاہدے (BTA) کی ضرورت ہے۔دونوں ممالک نے یو ایس-انڈیا کمپیکٹی قائم کیا، جس میں فوجی شراکت داری، تیز رفتار تجارت، اور ٹیکنالوجی کے تعاون پر توجہ مرکوز کی گئی، جس میں نتائج پر مبنی نتائج پر زور دیا گیا۔بڑے دفاعی شراکت داری کے لیے دس سالہ نئے فریم ورک، توسیعی دفاعی فروخت اور مشترکہ پیداوار (بشمول جیولین میزائل اور اسٹرائیکر گاڑیاں)، اور ہتھیاروں کی منتقلی کے ضوابط کو ہموار کرنے کے ذریعے دفاعی تعاون کو تقویت ملی۔توانائی کی حفاظت اور تجارت کو ترجیح دی گئی تھی، جس میں امریکہ-بھارت 123 سول نیوکلیئر معاہدے کو مکمل طور پر حاصل کرنے کے عزم کے ساتھ، جس میں بھارت میں امریکی ڈیزائن کردہ جوہری ری ایکٹروں کی تعمیر اور بین الاقوامی توانائی ایجنسی میں بھارت کی ممکنہ رکنیت شامل ہے۔ٹرسٹ اقدام کے ذریعے تکنیکی تعاون کو آگے بڑھایا گیا، جس میں AI، سیمی کنڈکٹرز، اور کوانٹم کمپیوٹنگ جیسی اہم اور ابھرتی ہوئی ٹیکنالوجیز پر توجہ مرکوز کی گئی۔آخر میں، رہنماؤں نے ہند-بحرالکاہل خطے میں تعاون پر زور دیا، بشمول کواڈ کے ذریعے، اور بحر ہند کے خطے میں اقتصادی رابطے اور تجارت کو فروغ دینے کے لیے بحر ہند اسٹریٹجک وینچر کا آغاز کیا۔

بھارت 2030 تک 6 ٹریلین ڈالر کی معیشت بن جائیگا/جیوترادتیہ سندھیا

نئی دلی// مرکزی وزیر مواصلات جیوتی رادتیہ سندھیا نے ہفتہ کو دہلی میں ایک تقریب میں کہا کہ ہندوستان 2030 تک 6 ٹریلین ڈالر کی معیشت ہو جائے گا۔سندھیا نے کہا کہ ہندوستان نے ہندوستانی ٹیلی کاموں کی کوششوں کی وجہ سے دنیا میں سب سے تیز 5G رول آؤٹ دیکھا کیونکہ انہوں نے ہندوستان کے معاشی سفر میں ”تبدیلی“ کے لئے موجودہ حکومت کی تعریف کی۔انہوں نے کہا کہ 2027 تک، ہم جرمنی اور جاپان سے آگے نکل کر دنیا کی تیسری بڑی معیشت بن جائیں گے۔ہم 2028 تک 5 ٹریلین ڈالر کی معیشت، 2030 تک 6 ٹریلین ڈالر کی معیشت بن جائیں گے۔وہ ٹائم گروپ کے گلوبل بزنس سمٹ سے خطاب کر رہے تھے۔سندھیا نے کہا، 2007 کے بعد 17 سالوں میں پہلی بار، بی ایس این ایل نے اکتوبر-دسمبر 2024 کی سہ ماہی میں خالص منافع کمایا ہے۔”انہوں نے کہا کہ حکومت نے تقریباً 3.04 لاکھ کروڑ روپے بی ایس این ایل میں ڈالے ہیں۔اس سہ ماہی کے لیے خالص منافع 262 کروڑ روپے تھا۔انہوں نے کہا کہ 2021 میں کیپٹل انفیوژن، نیٹ ورک کی توسیع، اخراجات اور اخراجات میں کمی اس کا باعث بنی۔ مالی سال 24 میں، آپریٹنگ منافع 2,100 کروڑ روپے تھا۔انہوں نے کہا کہ اپریل سے دسمبر 2024 تک، بی ایس این ایل کا آپریٹنگ منافع 2,400 کروڑ روپے تھا۔گزشتہ سال ہمارا نقصان 5,500 کروڑ روپے کے قریب تھا۔ مالی سال 2024- 25 کے تیسرے کوارٹر تک، ہمارا نقصان تقریباً 1,800 کروڑ روپے تک کم ہو گیا ہے۔6G کے لیے ہندوستان کی تیاری کے بارے میں بات کرتے ہوئے، سندھیا نے کہا کہ ہندوستان نے پہلے ہی 6G ٹیسٹ بیڈ کو اکٹھا کر دیا ہے۔

نیتا امبانی کو میساچوسٹس کے گورنر نے اعزاز سے نوازا

میساچوسٹس (امریکہ)//

ریلائنس فاؤنڈیشن کی بانی چیئر پرسن نیتا امبانی کو امریکی ریاست میساچوسٹس کی گورنر مورا ہیلی نے اعزاز سے نوازا ہے۔نیتا امبانی کو دیا گیا اعزاز انہیں ایک بصیرت اور انسان دوست شخصیت کے طور پر تسلیم کرتا ہے۔ نیتا امبانی نے یہ اعزاز بوسٹن میں ایک خصوصی تقریب میں حاصل کیا۔گورنر کے دفتر نے کہا،” یہ اعزاز تعلیم، صحت کی دیکھ بھال، کھیل، فنون، ثقافت اور خواتین کو بااختیار بنانے کے شعبوں میں نیتا امبانی کے مؤثر کام اور لگن کو تسلیم کرتا ہے جس نے ہندوستان اور عالمی سطح پر لاکھوں لوگوں کی زندگیوں کو متاثر کیا ہے۔” نیتا امبانی بین الاقوامی سطح پر ہندوستانی فن، روایت اور ثقافت کو ظاہر کرنے کا کوئی موقع ہاتھ سے جانے نہیں دیتیں۔

قطر کے امیر اگلے ہفتے ہندوستان کا دورہ کریں گے

نئی دلی//قطر کے امیر شیخ تمیم بن حمد الثانی اگلے ہفتے 17 سے 18 فروری تک ہندوستان کا دورہ کریں گے کیونکہ دونوں فریقین توانائی کے شعبے سمیت مختلف شعبوں میں تعلقات کو مضبوط کریں گے۔قطر ہندوستان کا مائع قدرتی گیس (LNG) کا سب سے بڑا سپلائر ہے، جو ہندوستان کی عالمی ایل این جی درآمدات کا 48٪ سے زیادہ فراہم کرتا ہے۔مالی سال 2022- 23 میں، قطر کے ساتھ ہندوستان کی باہمی تجارت تقریباً 18.77 بلین امریکی ڈالر تھی۔قطر کے وزیر توانائی سعد شریدہ الکعبی نے اس ماہ کے شروع میں انڈیا انرجی ویک کے لیے ہندوستان کا دورہ کیا تھا۔اپنے دورے کے دوران الکعبی نے ہندوستان کی توانائی کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے قطر کے عزم پر زور دیا۔دونوں ممالک کے درمیان تعلقات بھی مضبوط لوگوں سے لوگوں کے تعلقات پر مبنی ہیں، ملک میں بڑے ہندوستانی باشندوں کی موجودگی کے پیش نظر۔قطر میں تقریباً 800,000 ہندوستانی شہریوں کے ساتھ، وہ سب سے بڑی تارکین وطن کمیونٹی بناتے ہیں، جو طب، انجینئرنگ، تعلیم، مالیات اور مزدوری جیسے مختلف شعبوں میں اپنا حصہ ڈالتے ہیں۔آنے والا دورہ اس وقت بھی ہو رہا ہے جب مغربی ایشیائی صورتحال اب بھی نازک ہے لیکن حماس اور اسرائیل کے درمیان جنگ بندی کے اعلان کے بعد امیدیں زیادہ ہیں کہ 2025 میں خطے میں کشیدگی کم ہو سکتی ہے۔

بھارت اور چاڈ نے اہم شعبوں میں دوطرفہ تعلقات کو مزید گہرا کرنے پر تبادلہ خیال کیا

نئی دلی// ہندوستانی اور چاڈ کے عہدیداروں نے جمعرات کو این دجامینا شہر میں دفتر خارجہ کے مشاورتی اجلاس میں شرکت کی جب انہوں نے کثیر جہتی فورم پر تعاون کو بڑھانے کے لئے کلیدی شعبوں میں دوطرفہ تعلقات کو مزید گہرا کرنے پر اتفاق کیا۔میٹنگ میں سیولا نائک مودے، ایڈیشنل سکریٹری (وسطی اور مغربی افریقہ)، وزارت خارجہ، حکومت ہند اور فاطمہ الدجنیہ گرفا، وزیر مندوب برائے امور خارجہ، جمہوریہ چاڈ نے شرکت کی۔وزارت کے جاری کردہ بیان کے مطابق، وزیر مندوب برائے امور خارجہ فاطمہ الدجنیہ گرفا نے افریقی یونین کو جی 20 کا مستقل رکن بنانے میں ہندوستان کی کوششوں کی گہری تعریف کی۔

تعلیمی اداروں کو منظم کرنا حکومت کی ذمہ داری/ کانگریس

نئی دہلی//

کانگریس نے کوچنگ اداروں میں جاری لوٹ مار پر تشویش ظاہر کرتے ہوئے کہا ہے کہ تعلیمی اداروں کو منظم کرنا حکومت کی ذمہ داری ہے اور اسے تعلیم کو کاروبار بننے سے روکنے اور سرکاری تعلیمی اداروں کو مضبوط بنانے کے لیے کام کرنا چاہیے۔کانگریس لیڈر کنہیا کمار نے ہفتہ کو یہاں پارٹی ہیڈکوارٹر میں ایک پریس کانفرنس میں کہا کہ "آج ملک میں ہر گھنٹے میں تقریباً دو طالب علم خودکشی کر رہے ہیں اور 24 گھنٹوں میں تقریباً 28 طلبہ خودکشی کر رہے ہیں۔جس طرح کسانوں کی خودکشی کے لیے نظام ذمہ دار ہے، اسی طرح طلبہ کی خودکشی کے لیے بھی نظام ذمہ دار ہے۔ یہ نظام طلبہ کو پریشر کوکر بنا رہا ہے اور آئے روز ان کے خواب بیچے جا رہے ہیں۔کتنی سیٹیں ہیں، امتحانات کیسے شفاف طریقے سے منعقد ہوں گے، روزگار کے کتنے مواقع پیدا ہوں گے، ان پر بات نہیں کی گئی۔انہوں نے کہا کہ روزگار فراہم کرنے کے نام پر ملک میں صرف کوچنگ انسٹی ٹیوٹ بن رہے ہیں جو والدین سے بھاری فیسیں وصول کرتے ہیں۔گزشتہ کئی دنوں سے مسلسل خبریں آ رہی ہیں کہ ڈاکٹر اور انجینئر بنانے کے دعوے کرنے والے کوچنگ ادارے عوام سے فیسیں وصول کر کے غائب ہو گئے ہیں۔جب بھی ملک میں ایسا منظم طریقے سے ناکام نظام آئے تو حکومت کو اس کی ذمہ داری قبول کرنی چاہیے۔لیکن آج ملک کے طلباء اور شہری حکومت اور بازار کے درمیان پستے جا رہے ہیں۔آج ملک میں خواب بک رہے ہیں اور کوچنگ اداروں کا سیلاب ہے کیونکہ حکومتی نظام کی حالت کمزور ہے۔تعلیم بازار اور منافع کی چیز نہیں ہے۔کانگریس لیڈر نے کہا کہ ”پہلے طلباء سی بی ایس ای کے امتحانات اور نتائج کے بعد بڑے پیمانے پر خودکشی کرتے تھے، لیکن اس وقت کی متحدہ ترقی پسند اتحاد (یو پی اے) حکومت نے فیصلہ کیا کہ ہم کسی بھی طالب علم کو پاس یا فیل نہیں کریں گے، ہم گریڈ دیں گے۔آج ملک میں سب سے زیادہ بے روزگاری ہے، ہندوستان کی تاریخ میں اتنی بے روزگاری کبھی نہیں ہوئی تھی۔پی ایچ ڈی کے بعد بھی طلباء کو نوکریاں نہیں مل رہیں۔حکومت اور مارکیٹ کے درمیان ملک کا مستقبل کچلا جا رہا ہے۔ایسے میں حکومت کو چاہیے کہ ملک میں تمام خالی آسامیوں پر شفاف طریقے سے تقرریاں یقینی بنائے کیونکہ آج کوئی بھی نوکری ایسی نہیں جس میں دھاندلی نہ ہو۔ملک کے سرکاری اداروں کو بہتر کیا جائے، کیونکہ اگر حکومتی ادارے کمزور نہیں ہوں گے تو پرائیویٹ سیکٹر کے لیے ترقی کرنا مشکل ہو جائے گا۔انہوں نے کہا کہ ملک میں آئی اے ایس، انجینئر اور ڈاکٹر بنانے کے کاروبار کو منظم کرنا بہت ضروری ہے اور تمام خالی آسامیوں کو شفاف طریقے سے پر کیا جانا چاہیے۔

اتر ریلوے

ای-نیلامی نوٹس

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے سینئر ڈویژنل کمرشیل مینیجر، مال بھاڑہ شمالی ریلوے، فیروز پور کے ذریعہ نیچے دیئے کام کیلئے اہل اور رجسٹرڈ بولی دہنداؤں سے فیروز پور ڈویژن میں ای-نیلامی طلب کی جاتی ہے۔

نیلامی فہرست نمبر	نیلامی شروع ہونے کا وقت اور تاریخ	کام کا نام
EAFZR-SCANNER-13	05/03/25 کو 11:00 بجے	لدھیانہ اور امرتسر ریلوے اسٹیشن پر سبھی آؤٹ گوئنگ پارسلوں کی اسکیننگ کیلئے پارسل اسکینر مشین کے اہتمام کے کام کیلئے قرار کا الاٹمنٹ

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

555/25 گراھکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

از عدالت اگیزیکٹیو مجسٹریٹ درجہ اول عیدگاہ سرینگر

عنوان: درخواست از جانب معراج الدین صوفی ولد محمد سلطان صوفی ساکنہ باغوان پورہ نورباغ سرینگر نسبت اجرائی اموات سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائلہ ہے کہ اسکا والد محمد سلطان صوفی ساکنہ باغوان پورہ نورباغ سرینگر مورخہ 29/05/2021 کو فوت ہو چکا ہے۔اس نسبت سائلہ خواہاں ہے کہ اسکے حق میں اموات سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے مطابق رپورٹ پٹواری متوفی کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ
آشا بانو	۶۸	زوجہ	گھریلو کام
شبنم	۴۳	دختر	....
مسرت	۳۹	---	....
نصرت	۳۶	--	....
اصرا	۳۳	---	....
عشرت	۳۲	---	...
سائمہ	۲۹	---	....
سرتاج	۲۶	پسر	....
شبو	۲۴	دختر	.....

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

نائب تحصیلدار عیدگاہ

ناردن ریلوے

ای- ٹنڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل انجینئر- فرسٹ فیروزپور کے ذریعے صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے مندرجہ ذیل ای- ٹنڈرز ، آخری تاریخ 11.03.2025 وقت 15:00 بجے تک ، www.ireps.gov.in پر طلب کی جاتی ہے ۔ ٹنڈر دھندہ اپنی اصل / ترمیمی ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک جمع کرسکتے ہیں۔ مینوئل ٹنڈر قابل قبول نہیں ہے اور ایسے کسی بھی مینوئل آفر کو قبول نہیں کیا جائے گا۔ ٹھیکیدار ٹنڈر فارم کی لاگت اور بیعانہ رقم کی ادائیگی صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب آن لائن ذرائع جیسے نیٹ بینکنگ ،ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ سے ادائیگی کر سکتے ہیں۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ ، بینکرس چیک ، ایف۔ڈی۔آر۔ ورسیدوں کے ذریعے سے ادائیگی کی اجازت نہیں ہے ۔

ٹنڈر قسم	ٹنڈر محکمہ	بولی سسٹم
اوپن	کام	سکنڈ بولی سسٹم
ٹنڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع ہونے کی تاریخ	بولی ختم ہونے کی تاریخ ووقت
14.02.2025	25.02.2025	11.03.2025 15:00 بجے

نمبر شمار	ٹنڈر نمبر تاریخ	ٹنڈر کی تفصیل
1.	315-2024-25-ADEN-JRC FZR	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر- جالندھر کینٹ کے تحت جالندھر کینٹ - پٹھان کوٹ سیکشن پر بی جی ٹریک کی سوچی پنڈ، الاول پور ، کالا بکرا اور بھوگپور سروال یارڈ لائنوں پر سلیپر گھنٹو 8.415 ٹریک کلو میٹر ایم+4 سے بڑھا کر ایم+8 تک کا کام
2.	316-2024-25-ADEN-JRC FZR	سینئر ڈویژنل انجینئر - فرسٹ/فیروزپور کے زیراختیار علاقہ میں اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر - جالندھر کینٹ کے محکمہ میں الیکٹرانک ٹائپ ریل گیج فیس لبریکیٹر 2 6 نمبر (62x12x5 سال=3720 ماہ) کا کام۔
3.	317-2024-25-ADEN-LDH FZR	سینئر ڈویژنل انجینئر - فرسٹ/فیروزپور کے زیراختیار علاقہ میں اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر -لدھیانہ کے محکمہ میں الیکٹرانک ٹائپ ریل گیج فیس لبریکیٹر 9 1 نمبر (19x12x5 سال=1140 ماہ) کا کام۔

نمبر شمار	اشتہار قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	آفر کی مدت	تکمیل میعاد
1.	1,28,38,782.26/-	2,14,200.00/-	60 دن	06 ماہ
2.	7,98,27,625.80/-	5,49,100.00/-	90 دن	60 ماہ
3.	2,45,10,000.00/-	2,72,600.00/-	90 دن	60 ماہ

1. اسپیشل تکنیکی معیار:- ”سی ٹی آر/ٹی آر آر/ٹی ایف آر /ٹی ٹی آر جس میں ٹریک کو اوپر اٹھانا ، اسکریننگ کرنا، ٹریک کو تناؤ مکت کرنا، ٹیمپنگ مشین /بیلاسٹ اسکریننگ ریگولیٹنگ مشین جیسی ٹریک رکھ رکھاؤ مشینوں کیلئے قبل اور بعد کا کام اور ٹی-28 کے ذریعے ٹی ٹی آر شامل ہے ۔“

2. اسپیشل تکنیکی معیار:- ”ٹریک پر مبنی لبریکیٹر کے لئے صرف آر ڈی ایس او منظور شدہ /ترقیاتی سیلر ہی اس ٹنڈر میں حصہ لے سکتے ہیں۔اہل تاریخ کے ساتھ منظور شدہ سرٹیفکیٹ کی کاپی ٹنڈر کے ساتھ جمع کی جانی ہے۔“

3. اسپیشل تکنیکی معیار:- ”ٹریک پر مبنی لبریکیٹر کے لئے صرف آر ڈی ایس او منظور شدہ /ترقیاتی سیلر ہی اس ٹنڈر میں حصہ لے سکتے ہیں۔اہل تاریخ کے ساتھ منظور شدہ سرٹیفکیٹ کی کاپی ٹنڈر کے ساتھ جمع کی جانی ہے۔“

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

ٹنڈر نوٹس لیٹر نمبر: 315,316-2024-25-ADEN-JRC&317-2024-25-ADEN-LDH

مورخہ : 17.02.2025

553/25 صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

خاتون جنت محبوب خدا کی محبوب بیٹی

تحریر
پیرزادہ مولوی بلال یوسف

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

حضرت سیّدہ فاطمۃ الزہرا رسولِ کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی پاک بیٹیوں میں سے سب سے چھوٹی شہزادی ہیں۔ آپ کا اِسمِ مبارک ”فاطمہ“ ہے۔ آپ کا لقب بتول اور زہرا ہے۔ بتول کا معنی ہے منقطع ہونا، کٹ جانا چونکہ آپ دُنیا میں رہتے ہوئے بھی دُنیا سے اَلگ تھیں لہٰذا بتول لقب ہوا۔

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

حضرت مسور بن مخرمہ سے روایت ہے، فرماتے ہیں، رسولِ کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:
فَاطِمَةُ بَضْعَةٌ مِنِّي فَمَنْ أَغْضَبَهَا أَغْضَبَنِي وَفِي رِوَايَةٍ يُرِيبُنِي مَا أَرَابَهَا وَيُؤْذِينِي مَا آذَاهَا ”(حضرت) فاطمہ میرا ٹکڑا ہے جس نے اِنہیں ناراض کیا اُس نے مجھے ناراض کیا اور ایک روایت میں ہے جو چیز اِنہیں پریشان کرے مجھے پریشان کرتی ہے اور جو اِنہیں تکلیف دے وہ مجھے ستاتا ہے۔

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

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

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

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

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

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

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

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

دین اسلام کی تبلیغ میں حضرت زینب رضؓ کا کردار

تحریر
اطہر بشیر

اگر کربلا میں موجود شیر دل خاتون جناب زینب بنت علی علیہ السلام کا ذکر نہ کی جائے تو کربلا کی کتاب ادھوری رہ جاتی ہے کیونکہ حضرت زینب ع نے کربلا میں اور کربلا کے بعد دین اسلام کا دفاع کرنے میں اہم کردار ادا کیا ہے جناب زینب یعنی باپ کی زینت گہوارہ ولایت کی تیسری اولاد ہیں یہ نام خدا نے اس دختر کے لئے انتخاب کیا تھا جو کہ اپنا پیغام پہنچا کر فخرِ تاریخ اور خاندان نبوت و ولایت کے لئے باعث افتخار بن گئی اسی لیے تاریخ کربلا جو کہ اسلام کی زندہ و جاوید تاریخ ہے زینب بنت علی علیہ السلام کا نام فداکاری کی وجہ سے درخشاں ہے جب جناب زینب پیدا ہوئیں تو رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سفر پر تھے جب سفر سے واپس تشریف لائے اور جناب زینب کی ولادت کی خبر سنی تو فرمایا فاطمہ کی اولاد میری اولاد ہے لیکن ان کے بارے میں خدا فیصلہ کرتا ہے اور اس کے بعد جبریل علیہ السلام نازل ہوئے اور عرض کی کہ خداوند عالم آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر سلام بھیجنے کے بعد فرماتا ہے کہ اس دختر کا نام زینب رکھ دیجئے اور اس وقت رسول خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے زینب کو آغوش مبارک میں لیا بوسہ دیا اور فرمایا میری وصیت ہے کہ سب اس بچی کا احترام کریں کہ یہ خدیجۃ الکبریٰ کی مانند ہیں یعنی جس طرح اسلام کی ترقی اور مقصد پیغمبر کی تکمیل کے لئے حضرت خدیجہ کی کوششیں نہایت ثمر بخش تھیں اسی طرح راہ خدا میں حضرت زینب کی استقامت وصبر بھی بقاء اسلام کے لیے اہمیت کا حامل ہے جناب زینب کی عظیم شخصیت کہ جس نے مرکز ولایت میں پرورش پائی اور بہترین تربیتوں کے سایہ میں پروان چڑھیں کی مثال ایک دریا کی مانند ہے آپ نے معرفت، انسانی فضائل وکمالات اور اخلاقی وتربیتی تجربات اپنے والدین سے حاصل کئے تھے اور باپ کے مکتب میں تعلیم حاصل کی تھی کہ انہوں نے کربلا، کوفہ وشام میں اپنی تعلیم کا مظاہرہ کیا اور اپنی تدبیر، شجاعت اور صبرو استقامت کے ذریعہ ثابت کردیا کہ ایسے باپ کی بیٹی ہے کہ جس نے پوری زندگی راہ خدا میں گزاری عدل پھیلایا اور تمام چیزوں کو اپنے محبوب پر قربان کردیا جناب زینب کی زندگی کا روشن ترین زمانہ وہ ہے کہ جس میں آپ امام حسین علیہ السلام کے ہمراہ کاروان عشق وشہادت کے ساتھ ہیں جناب زینب نے واقعہ کربلا کے پورے منظر کو اپنی آنکھوں سے دیکھا مگر صبر ورضا میں اس طرح اعلیٰ تھیں کہ اپنے سرفراز خاندان کو حزبُ اللہ کہہ کر یزیدی فوج کی حرکتوں کو عدل کے خلاف قرار دیتی ہیں جناب زینب کو تاریخ اسلام پر اتنا عبور حاصل تھا کہ اس کا اندازہ آپ کی تقاریر سے بخوبی لگایا جاسکتا ہے آپ نے دربار یزید میں بھی یزید کو منطقی باتوں سے دندان شکن جواب دیا اور آپ کی منطقی باتوں کا یزید کے پاس کوئی جواب نہ تھا قصر یزید میں جناب زینب کی رُسوا کن تقریر نے اور مسجد شام میں امام زین العابدین علیہ السلام کے خطبہ نے اہلبیت کے خلاف معاویہ کے چالیس سالہ مسموم پروپیگنڈے کو طشت ازبام کردیا اور بنی امیہ کے مظالم سے پردہ اٹھادیا اور ان کے سیاہ وتاریک کارنامے آشکار ہوگئے اور شام والے ہوش میں آگئے اور محسوس کرنے لگے کہ معاویہ اور یزید جھوٹے تھے اور جاہ طلب اور خونخوار ہیں آپ کے تقاریر نے یزید کے گھمنڈ اور جاہ وجلال کو مٹی میں ملادیا اور دکھایا کہ زینب سلام اللہ علیہا کو اپنے مقصد وراستہ پر کامل ایمان تھا اور اس سلسلہ میں جانفشانی کرنے میں آپ نے دریغ نہ کیا تمام مراحل میں زینب سلام اللہ علیہ اپنے فرائض سے آگاہ تھیں جہاں خاموشی راس آتی تھی وہاں خاموشی اختیار کی جہاں فریاد کرنا چاہئے تھی وہاں فریاد کی جہاں صدائے احتجاج بلند کرنا چاہئے تھا وہاں احتجاج کیا تاریخ گواہ ہے کہ عورت نرم دل اور جزباتی ہوتی ہے لیکن یہ احساسات وجزبات جناب زینب کی فکر پر غالب نہ ہوسکے انہوں نے اپنی پوری زندگی میں خصوصاً سید الشہداء علیہ السلام کی خونی تحریک کے دوران اپنے آرام کو بھلادیا تھا خود کو اور اپنے عزیزوں کو راہ خدا میں قربان کردیا تھا تمام مصیبتوں پر صبر کیا اور تمام سختیاں برداشت کئے جناب زینب علیہ السلام نے میدان کربلا میں بھی پردے کا اہتمام کیا جب پردہ چھن گیا تو خاک سے پردہ کیا اور تمام مستورات کو ایک پیغام دیا کہ اگر کوئی بھی مصیبت پیش آئے مگر حجاب وعفت کا ہمیشہ دفاع کرنا چاہئے جناب زینب بنت علی علیہ السلام نے جس بہادری، دلیری اور شجاعت سے یزید پلید کا مقابلہ کیا کہ دنیا میں اس کی مثال ملنا ناممکن ہی نہیں مشکل بھی ہے جو مجلسیں ہم آج امام باڑوں میں منعقد کرتے ہیں ان مجالس کی ابتداء جناب زینب نے ہی کیا اور ظلم کے خلاف صدائے احتجاج بلند کیا عورتوں کی فطری ذمہ داریوں کو پورا کرنے اور بنی نوع آدم کو حقیقت کی پاکیزہ راہ دکھانے میں جہاں مریم وآسیہ وہاجرہ و خدیجہ اور طیب وطاہر صدیقہ طاہرہ فاطمہ زہرا (س) کی عظیم شخصیت اپنے مقدس کردار کی روشنی میں ہمیشہ جبین تاریخ کی زینت بن کر نمونہ عمل ہیں وہاں جناب زینب بھی اپنے عظیم باپ کی زینت بن کر انقلاب کربلا کا پرچم اٹھائے ہوئے آواز حق و باطل سچ اور جھوٹ ایمان وکفر اور عدل وظلم کے درمیان حد فاصل کے طور پر پہچانی جاتی ہیں۔ کربلا کی شیر دل خاتون زینب کبری ہیں جو عقیلہ بنی ہاشم کہلاتی ہیں۔ انہیں سیدہ زینب نے کربلا کی سرزمین پر کسب کمال میں وہ مقام حاصل کیا جس کی سرحدیں دائرہ امکان میں آنے والے ہر کمال سے آگے نکل گئیں اور حضرت زینب کی شخصیت تاریخ بشریت کی کردار ساز ہستیوں میں ایک عظیم اور منفرد مثال بن گئیں حضرت زینب نے واقعہ کربلا میں اپنی بے مثال شرکت کے ذریعے تاریخ بشریت میں حق کی سربلندی کے لڑے جانے والی سب سے عظیم جنگ اور جہاد وسرفروشی کے سب سے بڑے معرکہ کربلا کے انقلاب کو رہتی دنیا کے لئے جاوداں بنادیا۔ جناب زینب کی قربانی کا بڑا حصہ میدان کربلا میں نواسۂ رسول امام حسین کی شہادت کے بعد اہلبیت رسول کی اسیری اور کوفہ وشام کے بازاروں اور درباروں میں تشہیر سے تعلق رکھتا ہے جناب زینب نے اپنے وقت کے ظالم وسفاک ترین افراد کے سامنے پوری دلیری کے ساتھ اسیری کی پرواہ کیے بغیر مظلوموں کے حقوق کا دفاع کیا ہے اور اسلام وقرآن کی حقانیت کا پرچم بلند کیا محسن نقوی نے کیا خوب کہا ہے:

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

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

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

چیری۔صحت دوست پھل

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

سیب صحت وتندرستی کے لیے انمول نعمت

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

موٹاپا۔ایک بیماری

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

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

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

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

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

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

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

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

موسمِ سرما میں جِلد کی حفاظت

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

نمک کی کمی جان بھی لے سکتی ھے

نمک کا بہت زیادہ استعمال فالج اور ہارٹ اٹیک کا خطرہ بڑھا دیتا ہے مگراس کے بہت کم استعمال کے نتیجے میں بھی ایسا ہوسکتا ہے۔یہ انتباہ کینیڈا میں ہونے والی حالیہ طبی تحقیق میں سامنے آیا ہے۔میک ماسٹر یونیورسٹی اور ہیملٹن ہیلتھ سائنسز کی اس تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ نمک کا بہت کم استعمال کرنے کے نتیجے میں دل کے دورے اور فالج جیسے جان لیوا امراض کا خطارہ بڑھ جاتا ہے۔اس تحقیق کے دوران 49 ممالک کے ایک لاکھ 30 ہزار افراد کا جائزہ لیتے ہوئے دیکھا گیا کہ نمک کے استعمال ،امراض قلب اور فالج وغیرہ کے درمیان کیا تعلق ہے۔نتائج سے معلوم ہوا کہ لوگ چاہے ہائی بلڈ پریشر کے ہی شکار کیوں نہ ہو،غذا میں نمک کا بہت کم استعمال دل کے دورے اور فالج کا خطرہ بہت زیادہ بڑھا دیتا ہے۔محققین کا کہنا ہے کہ نمک کا زیادہ استعمال کم کرنے کی اہمیت پہلے ہی سامنے آچکی ہے تاہم اسے انتہائی کم کر دینا بھی کوئی فائدہ مند چیز نہیں۔عالمی ادارہ صحت کی جانب سے روزانہ پانچ سے چھ گرام نمک استعمال کرنا صحت کے لیے فائدہ مند قرار دیا گیا ہے۔تاہم نئی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ 3 گرام سے کم نمک کا استعمال جان لیوا امراض کا باعث بن سکتا ہے۔نمک کی کتنی مقدار صحت کے لیے محفوظ؟ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ کھانے میں نمک نہ ہوتو اس کا مزہ باقی نہیں رہتا اور ماہرین غذائیت ایک چٹکی کوصحت کے لیے مناسب قرار دیتے ہیں مگر ایک شخص کے لیے روزانہ کتنا نمک استعمال کرنا مددگار ثابت ہوتا ہے؟ ہوسکتا ہے کہ ہمیں معلوم نہ ہو کہ کتنا نمک بہت زیادہ ہے یعنی کتنی مقدار؟ کیا آپ کو معلوم ہے کہ ہمیں کتنا نمک کھانا چاہئے اور ہم کتنا کھاتے ہیں؟ طبی ماہرین کے مطابق نمک کا استعمال ترک تو کیا نہیں جا سکتا کیونکہ ہمارے خلیات سوڈیم کے ذریعے غذائی اجزاء کوایک سے دوسری جگہ منتقل کرتے ہیں جبکہ یہ کسلز اور عصابی نظام کے کنٹرول کے لیے بھی ضروری ہے۔اسی طرح نمک لو بلڈ پریشر کے شکار افراد کے لیے بھی انتہائی مددگار ثابت ہوتا ہے مگر اس حوالے سے توازن برقرار رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے اور تازہ پھلوں و سبزیوں سے پوٹاشیم کو حاصل کرنا زیادہ بہتر ہے۔طبی ماہرین نے بتایا کہ بہت زیادہ نمک کا استعمال بلڈ پریشر کو بڑھاتا ہے جو امراض قلب کا باعث بن سکتا ہے۔

جوڑوں کے اذیت ناک درد سے بچیں

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

بچوں کا زکام روکنے کے ٹوٹکے کتنے موثر

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

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

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

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

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

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

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

باقیات

101

سال پانی کے بحران کا سامنا ہے، اور وہ ان اقدامات کا جائزہ لیں گے جو جل شکتی محکمہ (پی ایچ ای) صورتحال سے نمٹنے کے لیے اٹھانا چاہتا ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق دسمبر 2024 سے فروری 2025 کے دوران ابتک 80 فیصد کے لگ بھگ بارش کا خسارہ ہونے سے جموں وکشمیر میں دریائے جہلم، اسے جڑے ندی نالے اور چشموں میں بھی پانی کی سطح کم ہوگئی ہے۔ وزیراعلیٰ عمرعبداللہ نے جموں وکشمیر میں آنے والے پانی کے بحران سے نمٹنے کیلئے اجتماعی نقطہ نظر پر زور دیا۔ جے کے این ایس کے مطابق وزیراعلیٰ عمرعبداللہ نے جاری خشک سالی کا اعتراف کرتے ہوئے سماجی رابطہ گاہ ایکس پر ایک پوسٹ میں کہا کہ جموں وکشمیر اس سال پانی کے بحران سے دوچار ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ کوئی حالیہ واقعہ نہیں ہے بلکہ یہ حقیقت میں اب کچھ سالوں سے تعمیر ہو رہا ہے۔ عمرعبداللہ نے اس بات پر زور دیا کہ حکومت اکیلے اس بحران کو نہیں سنبھال سکتی اور لوگوں کو پانی کے تحفظ کے لیے اقدامات کرنے کی ضرورت ہے۔ وزیراعلیٰ عمرعبداللہ نے کہا کہ اگرچہ حکومت کو پانی کے انتظام اور تحفظ کے لئے زیادہ فعال انداز اپنانا ہوگا، لیکن یہ صرف حکومت پر مبنی نقطہ نظر نہیں ہو سکتا۔ انہوں نے کہا کہ جموں وکشمیر کے ہم سبھی باشندوں کو پانی کو معمولی سمجھ کر لینے اور استعمال کا طریقہ بدلنا ہوگا۔ وزیراعلیٰ عمرعبداللہ نے مزید کہا کہ وہ ان اقدامات کا جائزہ لیں گے جو جل شکتی (پی ایچ ای) محکمہ ترقی پذیر بحران سے نمٹنے کیلئے رہا ہے اور اگلے چند مہینوں میں جموں و کشمیر کے لوگوں سے بات کریں گے کہ اجتماعی طور پر کیا کیا جاسکتا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ میں اگلے چند مہینوں میں جموں وکشمیر کے لوگوں سے بھی بات کروں گا کہ ہم اجتماعی طور پر کیا کر سکتے ہیں'۔

102

جب تک کہ جموں وکشمیر میں اس کا ایک ہی سلسلہ نہ ہو۔ سی این آئی کے مطابق نئی دہلی میں یاشو بھومی میں منعقدہ ''سیٹ 2025'' ٹورازم پروموشن تقریب میں اپنے خطاب میں وزیراعلیٰ عمرعبداللہ نے کہا ''جموں مندروں کا شہر ہے اور کشمیر میں خوبصورت جگہیں ہیں جنہیں دیکھنے والے دیکھ سکتے ہیں۔'' عمرعبداللہ نے کہا ''اگر آپ خوبصورتی چاہتے ہیں تو کشمیر میں دلکش مقامات کی کمی نہیں ہے۔ اگر آپ درشن کرنا چاہتے ہیں تو ویشنو دیوی اور امرناتھ کے پاس جائیں۔ جموں وکشمیر کے پاس سب کچھ ہے۔'' وزیراعلیٰ عمرعبداللہ نے کہا ''شاید سیاحت کے فروغ کا سب سے قدیم نعرہ ہے۔ ''اگر فردوس بارروئے زمین است، ہمی آسو، ہمین آسو، ہمین آس'۔ یہ جموں وکشمیر کے بارے میں امیر خسرو کے کہے گئے لازوال الفاظ ہیں۔'' انہوں نے کہا کہ کوئی ہنی مون نہیں ہے ہندوستان کو ہنی مون نہیں سمجھا جاتا جب تک کہ یہ ہاؤس بوٹس ڈل جھیل پر نہ گزارا جائے۔ ہندوستان میں کوئی بھی فلم اس وقت تک مکمل نہیں ہوتی جب تک کہ جموں وکشمیر میں اس کا ایک ہی سلسلہ نہ ہو لیکن ہمارے پاس 'نظر' کا یہ تصور ہے بری نظر۔ وزیر اعلیٰ نے کہا ''جموں وکشمیر 30 سے 35 سال کے ایک انتہائی مشکل وقت سے ابھر رہا ہے، اب جموں وکشمیر ایک بار پھر ممتاز مقامات میں سے ایک ہے۔ لیکن جموں وکشمیر اپنے اعزاز پر آرام نہیں کر رہا ہے۔ جموں وکشمیر میں ہر کسی کے لیے کچھ نہ کچھ ہے، چاہے وہ کسی بھی موقع پر ہو۔ جموں وکشمیر سیاحت کی صنعت میں سرمایہ کاری کے لیے بھی ایک منزل ہے۔'' کئی ریاستوں کی طرف سے سیاحتی پالیسی میں تبدیلیوں کے بارے میں انہوں نے کہا کہ اس وقت حالات ٹھیک چل رہے ہیں لیکن اگر ضرورت پڑی تو مزید سرمایہ کاری کو راغب کرنے کے لیے پالیسی میں کچھ تبدیلیاں کی جائیں گی۔

103

ریکارڈ ہونے کے ساتھ ہی شبانہ سردیوں کا زور کم ہونے لگا جس کے ساتھ ہی اہلیان وادی نے راحت کی سانس لی۔ منگل اور بدھ کی درمیانی رات کو جموں وکشمیر اور لداخ میں کم سے کم درجہ حرارت میں بھی نمایاں بہتری دیکھنے میں آئی ہے۔ سی این آئی کے مطابق وادی بھر میں کھی دھوپ نکلنے کے بیچ شبانہ درجہ حرارت میں کچھ حد تک بہتری ریکارڈ کی گئی۔ محکمہ موسمیات کے مطابق سرینگر میں دن اور رات دونوں درجہ حرارت میں راحت آئی ہے کیونکہ جموں وکشمیر اور لداخ کے دیگر مقامات پر کم سے کم درجہ حرارت میں بھی نمایاں بہتری آئی ہے۔ محکمہ موسمیات کے مطابق وادی کشمیر میں شبانہ درجہ حرارت میں قدرے بہتر درج ہوئی۔ محکمہ موسمیات کے مطابق اگلے 24 گھنٹوں کے دوران جنوبی کشمیر کے حصوں کے ساتھ ساتھ چناب کے علاقے میں ہلکی سے درمیانی بارش اور برفباری کا امکان ہے۔ محکمہ موسمیات کے صوبائی ناظم نے کہا کہ 19 سے 20 فروری تک شام کی طرف عام طور پر ابر آلود آسمان رہے گا جس میں 19 فروری کی درمیانی رات سے 20 فروری کی شام تک کئی مقامات پر ہلکی سے درمیانی بارش اور برفباری ہوگی۔ انہوں نے کہا کہ جموں خطے، وادی چناب اور جنوبی کشمیر کے اونچے علاقوں میں اہم سرگرمی متوقع ہے اور کہا کہ جموں کے میدانی علاقوں میں چند مقامات پر تیز ہواؤں کے ساتھ ہلکی سے درمیانی بارش/گرج چمک کے ساتھ بارش ہوسکتی ہے۔ محکمہ موسمیات کے مطابق وادی چناب اور جنوبی کشمیر کے بالائی علاقوں میں 7 سے 10 انچ تک برف کی درمیانی برفباری ہوسکتی ہے اور وسطی کشمیر کے شمالی اور 4 سے 8 انچ تک برف باری ہوسکتی ہے۔ عہدیدار نے کہا کہ 21 اور 23 فروری کو موسم جزوی طور پر ابر آلود رہے گا۔ عہدیدار نے سیاحوں، مسافروں اور ٹرانسپورٹروں کو انتظامیہ اور محکمہ ٹریفک کی ہدایات پر عمل کرنے کا مشورہ دیا۔

104

(ایل او سی) پر پاکستان کے ساتھ رابطے میں ''

رہا ہے اور وہ سمجھ گئے ہیں کہ''ہمارا مطلب کاروبار ہے۔ خصوصی انٹرویو دیتے ہوئے آرمی چیف نے مشورہ دیا کہ بھارت اب انتہا جارحانہ ہے کہ اگر پاکستان ہمیں اشتعال دلائے تو جواب دے سکتا ہے۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق ''اب 2014 سے کیا ہوا ہے، اگر آپ دیکھتے ہیں، کہ دونوں فریقوں نے عام طور پر سمجھ لیا ہے کہ ہمارا مطلب کاروبار ہے۔ اور ہندوستان نے بہت واضح طور پر کہا ہے کہ ہم اپنی بات چیت میں ثابت قدم رہیں گے۔ اور اگر ضرورت پڑی تو ہم جارح بھی ہو سکتے ہیں۔ لہٰذا، آپ نے جس کے بارے میں ابھی بات کی ہے، یہ ایک قسم کا اشارہ تھا کہ دیکھو، اگر آپ ہمیں مجبور کرتے ہیں، تو ہم اپنے ارادے کو بتانے کے لیے کافی جارحانہ ہوں گے،'' انہوں نے کہا۔ جنرل دویدی نے جموں وکشمیر میں اگست 2019 میں آرٹیکل 370 کی منسوخی کے اثرات پر بھی زور دیا۔ انہوں نے کہا کہ دہشت گردوں کی تعداد اور مقامی لوگوں کی بھرتی میں نمایاں کمی آئی ہے، اور لوگوں کو شناخت کے حوالے سے اب ''کنفیوژن '' نہیں ہے۔ آرمی چیف نے اس بات پر زور دیا کہ خصوصی حیثیت کو منسوخ کرنے کا فیصلہ ہندوستان کے ''کوئی سمجھوتہ نہیں '' کا طریقہ اختیار کرنے کے ارادے کی عکاسی کرتا ہے۔ مقامی دہشت گردوں کی تعداد میں کمی آئی ہے۔ بھرتیوں کی تعداد بھی بہت کم ہو گئی ہے۔ کیوں؟ کیونکہ اگست 2019 سے، ہندوستان نے مکمل جموں وکشمیر کے لیے اپنے ارادے کو واضح طور پر بتا دیا ہے۔ اور جموں و کشمیر ہندوستان کا اٹوٹ انگ ہے۔ اور اس پر کوئی سمجھوتہ نہیں ہے۔ آرمی چیف نے آرٹیکل 370 کی منسوخی سے قبل جموں وکشمیر کے لوگوں کو شناخت کے مسئلے کی مثال دی، اس معاملے کو حل کرنے سے دہشت گردوں کی مدد کرنے والے اوور گراؤنڈ ورکرز (OGWs) کے مسئلے کو بھی حل کرنے میں مدد ملی۔ انہوں نے کہا کہ ریاست کے ایک سینئر سیاسی رہنما کی اہلیہ نے کہا تھا کہ اگست 2019 کے بعد، جب ان کے بچے اسکول گئے تو انہیں کوئی الجھن نہیں تھی، جیسا کہ پہلے، وہ نہیں جانتے تھے کہ جب ایسا کرنے کو کہا جائے تو کون سا جھنڈا کھینچنا ہے۔ لیکن 5 اگست 2019 کے بعد، بچے اس بارے میں بالکل واضح ہیں کہ ان کی کاپی میں کون سا جھنڈا کھینچنا ہے۔ تو یہ وہی ارادہ ہے جو پہنچا دیا گیا ہے۔ لہٰذا ایک بار جب اس ارادے کو پہنچا دیا جاتا ہے، اس کا مطلب ہے کہ OGW کا نمبر یقینی طور پر نیچے جائے گا۔ انہوں نے کہا کہ کشمیر کے لوگوں کی مدد کے لیے سیکورٹی فورسز کی مشترکہ کوششوں اور ''دہشت گردی سے سیاحت '' کے تھیم کے نتیجے میں کامیابی ملی ہے۔ اور سب سے اچھی بات یہ ہے کہ آپ دیکھیں گے کہ بین ایجنسیاں، سیکورٹی فورسز اور قانون نافذ کرنے والے ادارے... تینوں نے عوام کی مدد کے لیے ہاتھ ملایا ہے۔ گزشتہ سال ایک ہفتے کے اندر ہونے والے تین حملوں کے بارے میں بات کرتے ہوئے آرمی چیف نے کہا کہ اس طرح کے واقعات ہوتے رہتے ہیں۔ ایسا ہوتا ہے۔ اور اسی وجہ سے آپ کے پاس فلیگ میٹنگ سسٹم ہے۔ جب آپ فلیگ میٹنگ کے لیے جاتے ہیں تو آپ کھل کر بات کرتے ہیں کہ وہاں کیا ہے، کیا نہیں۔ اگر یہ وہاں حل نہیں ہو رہا ہے، تو یہ ڈی جی ایم او (ڈائریکٹر جنرل آف ملٹری آپریشنز) کی سطح پر ہے۔ کشمیر کے بارے میں پاکستان کی ذہنیت کے بارے میں بات کرتے ہوئے آرمی چیف نے کہا کہ وہ اپنی ہی دنیا میں پھنسے ہوئے ہیں۔ جنرل دویدی نے پاکستان پر طنز کرتے ہوئے کہا کہ پاکستانی فوج نے کچھ کہہ دیا ہے اور اب ان کے پاس کوئی راستہ نہیں ہے، اس لیے وہ اس موضوع پر 'لڑ کتے' رہتے ہیں'' دیکھو، وہ اپنی باتوں میں پھنس گئے ہیں۔ دیوآنند جی کی ایک فلم ہے۔ میرا خیال ہے کہ یہ کتاب نارائن جی نے لکھی ہے۔ آر کے نارائن۔ کیا آپ کو یاد ہے کہ دیوآنند جی آخر کب سادھو بنے تھے؟ اور وہ ایک دیوانہ تھا، اس لیے اس نے جا کر اعلان کیا کہ سوامی جی نے کہا ہے، میں بارش ہونے تک روزہ رکھوں گا۔ اب پاک فوج نے ایک بار کہا ہے کہ ہمیں یہ کرنا ہے۔ اب ان کے پاس اس سے نکلنے کا کوئی راستہ نہیں ہے۔ اس لیے وہ کشمیر کی تلاش جاری رکھیں گے،'' جنرل دویدی نے کہا۔

105

سینئر پولیس اور ریلوے افسران کے ساتھ آئی جی پی نے کٹرا، ریاسی اور سنگلدان کے ریلوے اسٹیشنوں اور چناب پل کا دورہ کیا۔ پولیس ترجمان کے مطابق اس دورے میں موجودہ حفاظتی اقدامات، قانون نافذ کرنے والے اداروں کی تعیناتی، نگرانی کے نظام اور کسی بھی ممکنہ خطرات سے نمٹنے کے لیے تخریب کاری کے خلاف تیاریوں کا جائزہ لینے پر توجہ مرکوز کی گئی۔ انہوں نے بتایا کہ آئی جی پی نے زمین پر موجود افسران اور اہلکاروں کے ساتھ بات چیت کی مختلف ایجنسیوں کے درمیان سیکورٹی پروٹوکول، نگرانی کے نظام اور آپسی تال میل کا جائزہ لیا۔ پولیس ترجمان کے مطابق آئی جی پی نے مسافروں کیلئے حفاظتی انتظامات اور اہم انفراسٹرکچر کا جائزہ لیا اور افسران کو حفاظتی اقدامات کو بڑھانے اور ریلوے پروٹیکشن فورس کے اہلکاروں کے ساتھ موثر ہم آہنگی پیدا کرنے کی ہدایت کی۔ فعال پولیسنگ اور انٹیلی جنس اکٹھا کرنے کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے، انہوں نے اہلکاروں کو چوکسی بڑھانے، سیکورٹی چیکس کو مضبوط بنانے اور پولیس، ریلوے حکام اور دیگر سیکورٹی فورسز کے درمیان ہم آہنگی کو یقینی بنانے کی ہدایت کی۔ آئی جی پی نے کہا ''مسافروں، رہائشیوں اور اہم انفراسٹرکچر کی حفاظت کو یقینی بنانے کیلئے مسلسل نگرانی اور بہتر حفاظتی اقدامات ایک ترجیح رہے گی''۔ توقع ہے کہ وزیراعظم نریندر مودی کٹرا سے ٹرین کو ہری جھنڈی دکھائیں گے، کیونکہ کمشنر آف ریلوے سیفٹی نے کٹرہ بارہمولہ سیکشن پر سروس چلانے کیلئے ہری جھنڈی دے دی ہے۔ پرچم کشائی کی تقریب کی تاریخ کا اعلان ہونا ابھی باقی ہے۔

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

من مظہر راسخ احمد میر ولد فاروق احمد میر ساکنہ موضع کچواری تحصیل خانصاحب نے ایک درخواست نسبت RBA سرٹیفکیٹ آن لائن دیا ہے جو اس وقت زیر کارروائی ہے۔ من مظہر پچھلے پندرہ سالوں سے دہ ھٰذا میں رہائش پذیر ہے۔ من مظہران کا کنبہ 4 افراد پر مشتمل ہے اور سالانہ آمدنی زرعی وغیر زرعی 121960 روپے تک ہے۔ اس بارے میں بذریعہ اشتہار ہر خاص وعام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھٰذا 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

از نیابت گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب مسماۃ سمینہ بانو دختر بشیر احمد خان ساکنہ موضع گوم احمد پورہ تحصیل پٹن نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق خود

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھٰذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق بیانات نمبردار دہ وچوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع گوم احمد پورہ میں ہی مسلسل طور پر رہائش پذیر ہے۔ نیز مطابق Dental Surgeon (SDH) Pattan سائلہ مذکورہ مورخہ 05/03/2000 کو پیدا ہوئی ہے۔ اس نسبت سائلہ اپنے حق میں یوم پیدائش DOB سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھٰذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

از نیابت گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب مشتاق احمد وانی پسر عبدالغنی وانی ساکنہ موضع شیر آباد کھور تحصیل پٹن نسبت EWS سرٹیفکیٹ بحق دختر خود عظمیٰ مشتاق تحت ایس آر او ۵۱۸

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھٰذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق رپورٹ پٹواری حلقہ سائل مذکور شیر آباد کھور پٹن میں رہائش پذیر ہے۔ نیز سائل مذکور اپنی دختر خود عظمیٰ مشتاق کیلئے تحت ایس آر او EWS سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے اور سائل مذکور محکمہ PHE میں بطور PDL کام کر رہا ہے جسکی ماہوار آمدنی 11300 روپیہ تک ہے۔ تفصیل کنبہ بذیل ہے۔

نام افراد کنبہ	عمر	پیشہ	سکونت
مشتاق احمد وانی پسر عبدالغنی وانی	۵۰	سرکاری ملازم PDL	شیر آباد کھور
مسماۃ میمونہ بیگم زوجہ مشتاق احمد وانی	۴۵	گھریلو کام	
عظمیٰ مشتاق دختر۔۔	۱۷	زیر تعلیم	
محمد کامران پسر۔۔۔	۱۳	----	

مندرجہ بالا تفصیل کنبہ ہیں اور کوئی بھی افراد کنبہ نہیں ہے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھٰذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

از نیابت بونہ مکہامہ باجلاس نائب تحصیلدار
عنوان: درخواست منجانب مختار احمد وشمیم احمد آہنگر پسران غلام محمد آہنگر ساکنہ پیٹھ مکہامہ تحصیل ماگام نسبت JK-OBC سرٹیفکیٹ تحت ایس آر او ۳۰۷ بحق سائلان خود

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں سائل نے ایک درخواست نسبت اجرائی JK-OBC/OSC سرٹیفکیٹ دی ہے جو کہ دفتر ھٰذا میں زیر کارروائی ہے۔ اس بارے میں پٹواری حلقہ سے رپورٹ طلب کیا گیا۔ جس کے مطابق سائل کی تمام جائیداد منقولہ وغیر منقولہ موضع شپ پورہ نصیب پورہ میں موجود ہے۔ سائل بدستور موضع پیٹھ مکہامہ میں سکونت پذیر ہے اور تاحال کبھی بھی دہ ھٰذا سے ترک سکونت نہیں کی ہے۔ سائلان طبقہ ''چوپان'' سے تعلق رکھتا ہے اور اس نسبت سائلان خواہاں ہے کہ انکے حق میں JK-OBC رٹیفکیٹ بذمرۂ چوپان'' اجرا فرمائی جائے۔ قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھٰذا 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 بونہ مکہامہ

از نیابت بونہ مکہامہ باجلاس نائب تحصیلدار
عنوان: درخواست منجانب محمد عادل تیلی ولد عبدالغنی تیلی ساکنہ کانہامہ تحصیل ماگام نسبت JK-OBC سرٹیفکیٹ تحت ایس آر او ۳۰۷ بحق سائلان خود

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں سائل نے ایک درخواست نسبت اجرائی JK-OBC/OSC سرٹیفکیٹ دی ہے جو کہ دفتر ھٰذا میں زیر کارروائی ہے۔ اس بارے میں پٹواری حلقہ سے رپورٹ طلب کیا گیا۔ جس کے مطابق سائل کی تمام جائیداد منقولہ وغیر منقولہ موضع کانہامہ نصیب پورہ میں موجود ہے۔ سائل بدستور موضع کانہامہ میں سکونت پذیر ہے اور تاحال کبھی بھی دہ ھٰذا سے ترک سکونت نہیں کی ہے۔ سائلان طبقہ ''چوپان'' سے تعلق رکھتا ہے اور اس نسبت سائلان خواہاں ہے کہ انکے حق میں JK-OBC رٹیفکیٹ بذمرۂ چوپان'' اجرا فرمائی جائے۔ قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھٰذا 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 بونہ مکہامہ

از عدالت ایگزیکٹو مجسٹریٹ درجہ اول عیدگاہ سرینگر
عنوان: درخواست از جانب محمد امین ڈار ولد عبدالرحمان ڈار ساکنہ علم دار کالونی لعل بازار سرینگر نسبت اجرائی اموات سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائلہ ہے کہ اسکی والدہ متوفیہ فاطمہ مورخہ 22/03/2017 کو فوت ہو چکی ہے۔ اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں اموات سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے مطابق رپورٹ پٹواری متوفی کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ
محمد امین ڈار	۶۳	پسر	تجارت
فہمیدہ	۶۰	دختر	گھریلو کام
گلشن	۵۸	----	....
افروزہ	۵۲	---	....
فاروق احمد ڈار	۵۰	پسر	تجارت
بشیر احمد ڈار	۴۵		

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

نائب تحصیلدار عیدگاہ

از نیابت سرکل صفا کدل سرینگر
مضمون: درخواست منجانب ضیا مشتاق وضحیٰ مشتاق دختران مشتاق احمد نجار ساکنہ سنگم سرینگر نسبت اجرائی OBC سرٹیفکیٹ بذمرۂ نجار

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

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

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	آمدنی
مشتاق احمد نجار	۴۶	والد	مزدوری	۸۰۰۰
مسماۃ جمیلہ	۴۰	والدہ	گھریلو کام	
صبا مشتاق	۲۱	ہمشیرہ	زیر تعلیم	
ضیا مشتاق	۱۹	سائلہ	....	
ضحیٰ مشتاق	۱۷	---	....	

قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے ہر خاص وعام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھٰذا 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 صفا کدل

از نیابت سرکل صفا کدل سرینگر
مضمون: درخواست منجانب محمد یونس حجام ومحمد عرفان حجام ومحمد عمر حجام پسران عبدالرحمان حجام ساکنان ٹانکواری پورہ نسبت اجرائی OBC سرٹیفکیٹ بذمرۂ حجام

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

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

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	آمدنی
عبدالرحمان حجام	۶۵	والد	زمینداری	
مسماۃ نیلہ بیگم	۶۲	والدہ	گھریلو کام	
محمد یونس حجام	۳۸	سائل	تجارت	7000
محمد عرفان	۳۶	---	ایس پی او پولیس	LPC awaited
محمد عمر حجام	۳۴	--	زیر تعلیم	
رافعہ	۳۰	ہمشیرہ سائلان	گھریلو کام	

قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے ہر خاص وعام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھٰذا 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 صفا کدل

از دفتر نائب تحصیلدار زونی مر تحصیل عیدگاہ سرینگر
عنوان: درخواست منجانب ظہور امین زرگر ولد مرحوم محمد امین زرگر ساکنہ نیو کالونی لالبازار بغرض اجرائی لیگل ہیر سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ اسکا والد متوفی محمد امین زرگر ولد عبدالقادر زرگر ساکنہ نیو کالونی لالبازار مورخہ 02/12/2024 کو فوت ہو چکی ہے۔ اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں اموات سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے مطابق رپورٹ پٹواری متوفی کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ
ظہور امین زرگر	۳۸	پسر متوفی	سرکاری ملازم

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

نائب تحصیلدار زونی مر

Government of Jammu & Kashmir
Health & Medical Education Department
OFFICE OF THE PRINCIPAL
GOVERNMENT MEDICAL COLLEGE, ANANTNAG
(Main Campus Dialgam, Anantnag (J&K 192210)

Phone: 01932-227624 e-mail: gmcanantnag2018@gmail.com ragmca22@gmail.com

Subject: Engagement of Junior Residents in Government Medical College, Anantnag.

Order No. 11 .GMCA (RA) of 2025
Dated: 17.02.2025

Pursuant to the number of vacant seats and result/merit of the written test conducted on 07.02.2025 for the post of Junior Residents in Government Medical College, Anantnag, vide Notification No. GMCA/PD/RA/2025/193-201 Dated: 01.02.2025. The below mentioned candidate(s) engaged/selected as Junior Residents on academic arrangement basis under S.O-364 of 2020 dated 27.11.2020 solely as per the merit initially for a period of 06 months which can be extended maximum up to a period of one year for fresher's only, on the basis of satisfactory work and conduct of the individual selectees:-

S. No.	Roll No.	Name	Percentage	Marks
1.	139	Dr. Inshu Hassan	Anantnag	43.00
2.	108	Dr. Danish Rashid	Kupwara	43.00
3.	3	Dr. Samiullah Shah	Kulgam	41.00
4.	2	Dr. Kahkashan Rashid	Kulgam	40.00
5.	149	Dr. Farhan Bashir	Anantnag	38.00
6.	150	Dr. Yawar Ahmad Deka	Anantnag	38.00
7.	92	Dr. Shumael Kamran Dar	Anantnag	38.00
8.	26	Dr. Aqsa Younus Nasti	Anantnag	36.00
9.	51	Dr. Fayaz Ahmad Tak	Anantnag	35.00
10.	148	Dr. Shahid Ul Rashid	Anantnag	35.00
11.	25	Dr. Zaira Younis Mir	Pulwama	35.00
12.	82	Dr. Basit Gulzar	Kulgam	35.00
13.	49	Dr. Rehbul Fahem	Kulgam	35.00
14.	105	Dr. Osama Muzayen	Srinagar	34.00
15.	22	Dr. Azhar Majeed Dar	Anantnag	34.00
16.	113	Dr. Yawar Ahmad Shah	Pulwama	34.00
17.	95	Dr. Nushubba	Pulwama	34.00
18.	29	Dr. Ambreen Nasir	Srinagar	33.00
19.	31	Dr. Judat Un Nisa	Anantnag	33.00
20.	52	Dr. Bisma Jahangir	Shopian	33.00
21.	12	Dr. Abid Farooq Ganie	Anantnag	33.00
22.	147	Dr. Insha Mushtaq	Budgam	33.00
23.	27	Dr. Tabassum Hamid	Anantnag	33.00
24.	134	Dr. Arsalan Nazir Bhat	Pulwama	33.00
25.	145	Dr. Mehr Un Nisa	Baramulla	33.00
26.	5	Dr. Davood Ali Yetoo	Kulgam	32.00
27.	68	Dr. Zainab Mushtaq	Bandipora	32.00
28.	138	Dr. Saima Yousuf Wani	Kulgam	32.00
29.	23	Dr. Suhail Shafi	Kulgam	32.00
30.	89	Dr. Wasiya Jan	Srinagar	32.00

All the selected Candidates are required to join the College within seven (07) Days from the date of issuance of this order failing which the appointment of the concerned appointee shall be cancelled ab-intio. The selected Candidates will have to produce the below mentioned original documents along with a set of self attested photocopies of the same at the time of joining.

I. MBBS Degree Certificate issued by the Concerned University/Institution.
II. Internship completion Certificate.
III. J&K Medical Council Registration Certificate of MBBS.
IV. Attempt Certificate.
V. 1st, 2nd, Pre-final and Final MBBS examinations marks sheets issued by the Concerned University.
VI. Date of Birth Certificate.
VII. Domicile Certificate.
VIII. 2 Passport size photographs.
IX. Undertaking as per below prescribed format.

The appointment of above Doctors is subject to the following terms and conditions:

1. The selected candidates shall submit an affidavit duly attested by the Judicial/First class Magistrate to the effect that:-
a) If the information furnished or document submitted by him/her in the application form is found wrong at any point of time, his /her engagement as Jr. Resident will be terminated immediately and followed by action under rules.
b) He/she will not participate in any kind of strike/protest etc. during the period of his /her tenure engagement.
c) He/she shall follow the departmental roster strictly and maintain discipline during the tenure period.
d) He/she is not involved in any criminal activity or there is no FIR pending/registered in any criminal department or in any police station against him/her.
e) One month salary shall remain as deposit with the department and shall be released on the completion of sanctioned term (6 months).
f) He/she will not leave the department before the completion of Junior Residency term (06 Months), however abandoning/ terminating of the engagement in the department after (06) six months will require one month prior notice on either side failing which the salary shall not be paid for one month to the incumbent which shall always remain in deposit with the department and leaving the job midway shall not entitle him/her for any experience

DIPK-12119/24
Dtd. 18-02-2025

Sd/- Principal
GMC Anantnag

Government of Jammu & Kashmir.

Office of the Executive Engineer PWD (R&B) Division Tangmarg

NIT No.88/ R&B / Divn./ Tangmarg of 2024-25

For and on Behalf of Lt. Governor of Jammu & Kashmir Union Territory, the Executive Engineer R&B Division Tangmarg invites e-tender for below mentioned items from various Authorized / registered suppliers which should reach the office of the Executive Engineer R&B Division Tangmarg through online mode on website jktenders.gov.in as per the date shown as below.

1	Date of Issue of	18-02-2025
2	Period of downloading of documents	18-02-2025
3	Submission Start Date	18-02-2025
4	Submission End Date	25-02-2025 4:00 pm
5	Date & time of opening (Online)	25-02-2025 4:30 PM

Terms and Conditions:-
1. The supply shall have to be delivered at divisional office Tangmarg within the stipulated time.
2. The rates should be inclusive of all carriages, GST & other TDS Applicable.
3. The payment shall be made only when the funds for the same are made available to this Division by the competent authority.
4. The supply shall be accepted only after the manufacturers test & certificate. However the supplier shall be responsible for any defect during the warranty period.
5. In case of delay in the supply within the stipulated time period, penalty to the extent of 10% of contract shall be imposed upon the supplier.
6. The Executive Engineer has a right to increase, decrease the quantity of any item of the allotment / quotation at any time as per requirement.
7. The bidder has to upload EMD Rs. 5000/- in favour Executive Engineer R&B Division Tangmarg in the shape of CDR/FDR with the tender.
8. All the bidders must upload Registration Certificate/PAN card/Cell No./ GST Registration and latest clearance certificate FORM GSTR-3B of the relevant preceding Month / quarter with respect to the issuance of NIT (i.e for the Month of December-2024 (Quarter Oct- Dec. 2024.
9. The payment shall be processed only from the overall contingences available with this Division from different Head of accounts.

Sd/-
Executive Engineer
(R&B) Division Tangmarg.

DIPK-12143/24
Dtd. 18-02-2025

لفظ ’کافر‘ میں اہانت کا مفہوم نہیں ہے!

ڈاکٹر محمد رضی الاسلام ندوی

میڈیا سے معلوم ہوا ہے کہ ہندوتو کی عَلَم 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۔

اِس 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 معنیٰ 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 جنھوں نے تم سے دین کے معاملہ میں جنگ کی ہے اور تمہیں تمہارے گھروں سے نکالا ہے اور تمہارے اِخراج میں ایک دُوسرے کی مدد کی ہے۔ اُن سے جو لوگ دوستی کریں وہی ظالم ہیں۔“ (الممتحنۃ :(9 – 8

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:

مَنۡ یُرِدِ اللَّہُ بِہِ خَیۡرًا یُصِبۡ مِنۡہُ (صحیح البخاری:(564

ترجمہ: اللہ تعالیٰ 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 وحلہ میں صبر کرنے کے ساتھ رونے دھونے اور شکوہ شکایت سے پرہیز کرنا چاہئے۔ ابوبردہ 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 ءمن بریٔ منہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اِن رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم بریٔ 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 وپریشانی 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۔

بداللہ 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۔

(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۔

نہانے کا ٹھنڈا اور پینے کا پانی ہے۔“ (سورۂ ص:۴۲) ا دھران کی بیوی کو خیال آرہا تھا کہ وہ دیر کررہے ہیں۔ جب وہ واپس پلٹے تو اللہ تعالیٰ ان کی تمام بیماریاں دور کرچکے 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 تعالیٰ تجھ میں برکت پیدا کرے، کیا تو نے اللہ کے نبی، جو بیمار ہیں، کو دیکھا ہے؟ اللہ تعالیٰ 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 تعالیٰ نے مجھے شفا دے دی ہے)۔ ایوب علیہ السلام کے دو کھلیان تھے، ایک گندم کا تھا اور ایک جو کا تھا۔ اللہ تعالیٰ 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 تعالیٰ 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

FROM THE OFFICE ADVOCATE SHOWKAT AHMAD BEIGH

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

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE MIAN TUFAIL AHMAD

In the case of
1.GULSHAN BANO D/O LATE GH. NABI BHAT R/O SHAR SHALI W/O MOHD SHABAN BHAT AT PRESENT KHREW PAMPORE PULWAMA.
[CAVEATORS]
Versus
Public at Large
...Non-Caveator's
In the matter of : Publication for Caveat.
The caveators apprehand that the non-caveator may file any suit or writ or any apeal at the back of the caveators and may manage to get ex parte order , therefore the caveators submit in case of any Writ Petition/Appeal/Suit or such proceedings are filed before this Hon'ble court by the non-Caveator's against the Caveators the Caveator's or the counsel for the Caveator's may be provided an reasonable opportunity of being heard before passing any of the order in the said Writ Petition/Appeal/Suit or any Proceeding otherwise the Caveator's may suffer such an irreparable loss and injury which cannot be compensated later on in any manner and same would be an abuse of the process of the court.

PUBLIC NOTICE

I GH.MOHI UD DIN BHAT F/O ABRAR ALI BHAT R/O GUZER GUND HAVE WRONGLY MRNTIONED MY WARDS NAME AS ABRAR ALI INSTEAD OD ABRAR ALI BHAT .NOW I WANT TO CORRECT IT IF ANY ANY BODY HAVING ANY OBJECTION IN THIS REGARD HE /SHE MAY CONTACT CONCERNED AUTHORITY WITH IN 7DAYS

PUBLIC NOTICE

I Dr. MOHAMMAD MAQBOOL BHAT R/O SHAH HAMDAN COLONY NOWGAM SGR INTEND TO CHANGE NAME OF MY DAUGHTER MAHIRA MAQBOOL TO SIYANAT BINT MAQBOOL IN RECORDS OF FOUNDATION WORLD SCHOOL .IF ANYBODY HAS ANY OBJECTION ,HE /SHE MAY SUBMIT THE SAME TO FOUNDATION WORLD SCHOOL. HUMHAMA SGR WITHIN 7 DAYS AFTER THAT NO OBJECTION SHALL BE ENTERTAINED

PUBLIC NOTICE

I GH.MOHI UD DIN BHAT F/O FAIZAN ALI BHAT R/O GUZER GUND HAVE WRONGLY MRNTIONED MY WARDS NAME AS FAIZAN ALI INSTEAD OD FAIZAN ALI BHAT . NOW I WANT TO CORRECT IT IF ANY ANY BODY HAVING ANY OBJECTION IN THIS REGARD HE /SHE MAY CONTACT CONCERNED AUTHORITY WITH IN 7 DAYS AFTER THAT NO NO OBJECTION SHALL BE ENTERTAINED.

PUBLIC NOTICE

I JAN BEGUM W/O GHULAM RASOOL DAR R/O PANZAN CHADOORA BUDGAM HAS WRONGLY MENTIONED IN RECORDS AS MY NAME AS JANA BANO INSTEAD OF JAN BEGUM .NOW I WANT TO CORRECT IT IF ANY BODY HAVING ANY OBJECTION IN THIS REGARD HE /SHE MAY CONTACT CONCERNED AUTHORITY WITH IN 7 DAYS
AFTER THAT NO OBJECTION SHALL BE ENTERTAINED.

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

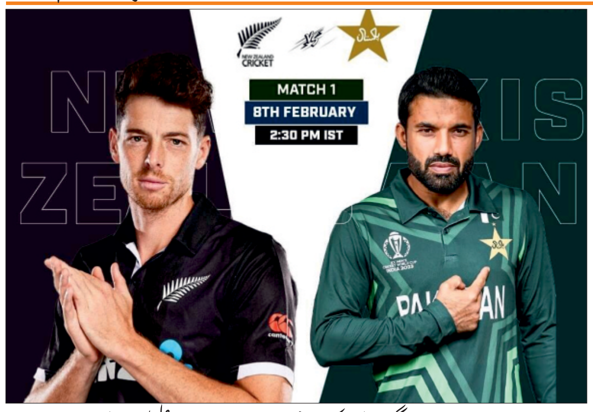
آئی سی سی نے چیمپئنز ٹرافی 2025 کی نشریاتی تفصیلات کا اعلان کیا

دبئی// انٹرنیشنل کرکٹ کونسل (آئی سی سی) نے پاکستان اور متحدہ عرب امارات میں منعقد ہونے والی 19 روزہ آئی سی سی مینز چیمپئنز ٹرافی 2025 کے نشریاتی انتظامات کی تفصیلات کا اعلان کیا ہے۔ چیمپئن شپ میں آٹھ ممالک کی ٹیمیں حصہ لیں گی۔ چیمپئن شپ کا افتتاحی میچ میزبان پاکستان اور نیوزی لینڈ کے درمیان 19 فروری کو ہوگا، جب کہ فائنل 9 مارچ کو کھیلا جائے گا۔ ہندوستان میں جیو اسٹار نیٹ ورک چیمپئنز ٹرافی کو نشر کرے گا۔ ڈیجیٹل پر پہلی بار کسی آئی سی سی ٹورنامنٹ کو 16 فیڈز پر لائیو اسٹریم کیا جائے گا، جس میں نو زبانیں انگریزی، ہندی، مراٹھی، ہریانوی، بنگالی، بھوجپوری، تمل، تیلگو اور کنڑ شامل ہوں گی۔ جیو اسٹار پر لائیو اسٹریمنگ کو چار ملٹی کیم فیڈز کے ذریعے کیا جائے گا۔ اس کے علاوہ ٹی وی پر نیٹ ورک اسٹار اسپورٹس اور اسپورٹس 18 چینلز پر ہندی، تمل، تیلگو، کنڑ میں کوریج ملے گی۔ میزبان ملک پاکستان میں، شائقین 1996 کے بعد سے گھریلو سرزمین پر پہلے عالمی ٹورنامنٹ کو لینیئر پارٹنرز پی ٹی وی اور ٹین اسپورٹس کے ذریعے نیز مائیکو اور تماشا ایپس کے ذریعے ڈیجیٹل طور پر دیکھ سکیں گے۔ متحدہ عرب امارات میں ہونے والے تمام میچز کرک لائف میکس اور کرک لائف میکس 2 پر نشر کیے جائیں گے، جب کہ اسٹریمنگ اسٹارز پلے پر دستیاب ہوگی۔ یو کے میں کرکٹ کے شائقین اسکائی اسپورٹس کرکٹ، اسکائی اسپورٹس مین ایونٹ، اسکائی اسپورٹس ایکشن اور ڈیجیٹل طور پر اسکائی گو، ناو اور اسکائی اسپورٹس ایپ کے ذریعے تمام 15 میچز کو لائیو دیکھ سکتے ہیں۔ امریکہ اور کناڈا میں، ولو ٹی وی چیمپئنز ٹرافی کی کوریج کرے گا۔ کیریبین میں شائقین ٹی وی پر ای ایس پی این کیریبین کے ذریعے تمام ایکشن براہ راست دیکھ سکتے ہیں۔ آئی سی سی چیمپئنز ٹرافی کی کوریج آسٹریلیا میں ایمیزون پرائم ویڈیو پر دستیاب ہے۔ پہلی بار، ایمیزون ہندی میں آئی سی سی ایونٹ بھی نشر کرے گا۔

آئی پی ایل 2025: کولکتہ کا ایڈن گارڈنز سٹیڈیم فائنل کی میزبانی کریگا

ویب ڈیسک// انڈین پریمیئر لیگ (آئی پی ایل) کے رواں سال ہونے والے سیزن کا شیڈول جاری کر دیا گیا ہے۔ کرکٹ کی کوریج کرنے والی ویب سائٹ 'کرک انفو' کے مطابق آئی پی ایل 2025 کے فائنل کی میزبانی کولکتہ کا مشہور ایڈن گارڈنز سٹیڈیم کرے گا۔ رواں سال آئی پی ایل کے سیزن کا فائنل 25 مئی کو کھیلا جائے گا۔ آئی پی ایل 2025 کا پہلا میچ 22 مارچ کو کولکتہ ہی میں کھیلا جائے گا جبکہ یہ سٹیڈیم 23 مئی کو ایلیفائر ٹو کی بھی میزبانی کرے گا۔ اس سے قبل ایڈن گارڈنز سٹیڈیم 2013 اور 2015 میں ایونٹ کے فائنل کی میزبانی کر چکا ہے۔ آئی پی ایل کے پلے آف مرحلے میں کوالیفائر ون اور ایلیمینیٹر میچ بالترتیب 20 اور 21 مئی کو حیدرآباد میں کھیلے جائیں گے۔ آئی پی ایل 2025 میں مجموعی طور 74 میچز کھیلے جائیں گے۔ یہ سیزن 65 دنوں تک جاری رہے گا جس میں 12 ڈبل ہیڈر یعنی ایک دن میں دو میچز بھی کھیلے جائیں گے۔ ٹورنامنٹ کا پہلا میچ دفاعی چیمپئن ٹیم کولکتہ نائٹ رائیڈرز اور رائل چیلنجرز بنگلور کے درمیان کھیلا جائے گا۔ اس سیزن کے لیے ٹورنامنٹ میں شریک 10 ٹیموں کو دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ گروپ ون میں کولکتہ نائٹ رائیڈرز، رائل چیلنجرز بنگلور، راجستھان رائلز، چنئی سپر کنگز اور پنجاب کنگز شامل ہیں۔ گروپ ٹو میں سن رائزرز حیدرآباد، دہلی کیپیٹلز، گجرات ٹائٹنز، ممبئی انڈینز اور لکھنؤ سپر جائنٹس شامل ہیں۔ آئی پی ایل 2025 کے میچز نئی دہلی، لکھنؤ، کولکتہ، بنگلور، مُلن پور، حیدرآباد، ممبئی، جے پور، احمد آباد، چنئی، دھرم شالہ، وشاکاپٹنم اور گواہاٹی میں کھیلے جائیں گے۔

نیوزی لینڈ نے پاکستان کو شکست دیکر سہ ملکی سیریز کا ٹائٹل اپنے نام کرلیا



لاہور// سہ ملکی سیریز کے فائنل میں نیوزی لینڈ نے پاکستان کو پانچ وکٹوں سے شکست دے کر سیریز جیت لی۔ کراچی کے نیشنل بینک اسٹیڈیم میں کھیلے گئے فائنل میں نیوزی لینڈ نے 243 رنز کا تعاقب 46 ویں اوور میں 5 وکٹوں کے نقصان پر کیا۔ کیویز کی جانب سے ڈیرل مچل 57 اور ٹام لیتھم 56 رنز بنا کر نمایاں رہے۔ ڈیون کانوے 48، کین ویلیمسن 34 اور ول ینگ 5 رنز بنا کر آؤٹ ہوئے۔ گلین فلپس 20 اور مائیکل بریسویل 2 رنز بنا کر ناٹ آؤٹ پویلین لوٹے۔ پاکستان کی جانب سے نسیم شاہ نے 2 جبکہ سلمان آغا، شاہین شاہ آفریدی اور ابرار احمد نے 1، 1 وکٹ حاصل کی۔ اس سے قبل ٹاس جیت کر پہلے بیٹنگ کرتے ہوئے پاکستان کی ٹیم 50 ویں اوور میں 242 رنز بنا کر آؤٹ ہوگئی تھی۔ میچ کے آغاز سے ہی قومی ٹیم کی بیٹنگ مشکلات کا شکار نظر آئی، اوپنر فخر زمان 10، سعود شکیل 8 اور بابر اعظم 29 رنز بنا کر آؤٹ ہو گئے۔ ابتدائی تین وکٹیں 54 رنز پر گرنے کے بعد محمد رضوان اور سلمان علی آغا نے ذمہ دارانہ بیٹنگ کا مظاہرہ کیا اور دونوں کے درمیان 88 رنز کی پارٹنر شپ قائم ہوئی۔ تاہم 142 کے مجموعی اسکور پر محمد رضوان بھی 46 رنز بنا کر آؤٹ ہو گئے جبکہ سلمان علی آغا 161 کے مجموعی اسکور پر 45 رنز بنا کر پویلین لوٹ گئے۔ طیب طاہر 38، خوشدل شاہ 7 اور شاہین آفریدی ایک رن بنا کر آؤٹ ہوئے۔ فہیم اشرف 22 اور نسیم شاہ 19 رنز بنا سکے، ابرار احمد ایک رن کے ساتھ ناٹ آؤٹ رہے۔

کئی سابق شوٹرز کو قومی ٹیم کا کوچ مقرر کیا گیا

نئی دہلی// نیشنل رائفل ایسوسی ایشن آف انڈیا (این آر اے آئی) نے کئی سابق نشانے بازوں کو قومی ٹیم کے کوچ مقرر کیا ہے جس میں ڈرونا چاریہ ایوارڈ یافتہ دیپالی دیش پانڈے کو ہیڈ کوچ (رائفل) اور جسپال رانا کو ہائی پرفارمنس کوچ (25 میٹر) مقرر کیا گیا ہے۔ ایسوسی ایشن کی گورننگ باڈی کا اجلاس ہفتہ کو یہاں کانسٹی ٹیوشن کلب میں منعقد ہوا، جس میں کئی اہم فیصلے کیے گئے۔ مجموعی طور پر کوچنگ ٹیم میں 16 نئے ارکان شامل کیے گئے، جبکہ 19 کو برقرار رکھا گیا، جن میں ایک کوآرڈینیٹر (امر جنگ سنگھ) اور بہرے شوٹرز کے لیے دو کوچز (پریتی شرما اور انوجا جنگ) شامل ہیں۔ جن سابق نشانے بازوں کو قومی ٹیم کے نئے کوچ کے طور پر منتخب کیا گیا ہے، ان میں نمایاں ناموں میں سابق پسٹل شوٹر جیتو رائے (پدم شری اور کھیل رتن ایوارڈ یافتہ، 10 میٹر ایئر پسٹل) شامل ہیں۔ اس کے علاوہ سابق بین الاقوامی کھلاڑی پوجا گھاٹکر (10 میٹر ایئر رائفل)، پیمبا تمانگ (25 میٹر پستول)، امریندر چیمہ (سکیٹ) اور ورشا تومر (ٹریپ) بھی شامل ہیں۔ مزید برآں، دو اعلیٰ کارکردگی والے میجر منشیر سنگھ (شارٹ گن) اور رونک پنڈت (پستول) کو بھی مقرر کیا گیا ہے۔ جسپال رانا کے علاوہ دیگر اعلیٰ کارکردگی والے کوچز میں ڈی ایس۔ چندیل (ایئر رائفل)، انور سلطان (ٹریپ) اور منوج کمار (50 میٹر رائفل)، تجربہ کار وکرم چوپڑا (شاٹ گن) اور سمریش جنگ (پستول) کو بھی برقرار رکھا گیا ہے اور وہ دیپالی کے ساتھ ہیڈ کوچ کے ٹریوم وائریٹ کا حصہ ہوں گے۔ میٹنگ میں ہندوستان کی پہلی شوٹنگ لیگ شوٹنگ لیگ آف انڈیا سے متعلق کچھ اہم فیصلے بھی کئے گئے۔

نسیم کا جڑواں بھائی بھارت میں مل گیا، ویڈیو وائرل

نئی دہلی// پاکستانی ٹیم فاسٹ بولر نسیم شاہ کا جڑواں بھائی بھارت میں مل گیا۔ فوٹو اینڈ ویڈیو شیئرنگ ایپ انسٹاگرام پر ایک ویڈیو تیزی سے وائرل ہو رہی ہے جس میں پاکستانی ٹیم کے فاسٹ بولر نسیم شاہ کے ہمشکل کو دیکھا جاسکتا ہے۔ نسیم شاہ سے مشابہت رکھنے والا شخص یوٹیوب شو انڈیا گاٹ لیٹنٹ سے متعلق تنازع پر برہمی کا اظہار کر رہے ہیں۔ تاہم لوگوں کی توجہ ان کے بیان سے زیادہ ان کی نسیم شاہ سے حیرت انگیز مشابہت پر مرکوز ہے۔ وائرل ہونے والی اس ویڈیو میں نسیم شاہ کے ہمشکل شخص نے اظہار ناراضی کرتے ہوئے کہا کہ انڈیا گاٹ لیٹنٹ جیسے موضوعات پر غیر ضروری توجہ دی جا رہی ہے، جبکہ اصل مسائل جیسے مہنگائی، آلودگی اور بے روزگاری پس پشت ڈال دیے گئے ہیں۔ ان کے سنجیدہ موقف کے باوجود سوشل میڈیا صارفین کی توجہ صرف ایک چیز پر مرکوز رہی اور وہ ان کی نسیم شاہ سے مشابہت۔ ایک صارف نے تبصرہ کیا کہ یہ بالکل نسیم شاہ کا بھائی لگ رہا ہے۔ دوسرے نے حیرت سے لکھا کہ کیا یہ نسیم شاہ ہی ہیں یا کوئی اور؟، کچھ کرکٹ مداح تو کنفیوژ بھی ہو گئے اور سمجھے کہ یہ اصل میں نسیم شاہ ہی ہیں۔ ایک صارف نے مشورہ دیا کہ نسیم شاہ، بھائی انڈین ایشوز چھوڑو، چیمپئنز ٹرافی پر دھیان دو۔ دوسرے نے ہنستے ہوئے لکھا کہ نسیم شاہ، بولنگ پر دھیان دو بھائی۔

میرٹھ اور سہارنپور کے باکسروں کا خطابی مقابلے میں دبدبہ

لکھنؤ// میرٹھ کے چھ اور سہارنپور کے پانچ باکسروں نے اتر پردیش اسٹیٹ لیول کوآرڈینیشن سب جونیئر بوائز باکسنگ چیمپئن شپ کے فائنل میں جگہ بنائی۔ اتر پردیش اسپورٹس ڈائریکٹوریٹ اور یوپی باکسنگ ایسوسی ایشن کے تعاون سے کے ڈی سنگھ بابو اسٹیڈیم کے باکسنگ ہال میں ہفتہ کو منعقد کی گئی اس چیمپئن شپ کے سیمی فائنل میں لکھنؤ کے کرشا، گورو، یوسف اور لکشیا کو شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ تیسرے دن، ڈاکٹر آنند کشور پانڈے، ڈائریکٹر، اسپورٹس نیٹ ورک انڈیا اور راجیو وہرا، ڈائریکٹر، آر ایس ہوم سلوشنز نے سیمی فائنل میچوں کا آغاز کر کے کھلاڑیوں کی حوصلہ افزائی کی۔ اس موقع پر یوپی باکسنگ ایسوسی ایشن کے جنرل سکریٹری پرمود کمار، لکھنؤ باکسنگ ایسوسی ایشن کے صدر اتل اگنی ہوتری اور سکریٹری سہدیو سنگھ بھی موجود تھے۔

سپر اسٹارز جو بدقسمتی سے چیمپئنز ٹرافی سے باہر رہیں گے

لندن// آئی سی سی چیمپئنز ٹرافی 2025 کا آغاز 19 فروری سے ہو رہا ہے لیکن کئی ٹیمیں اپنے اہم کھلاڑیوں کے بغیر میدان میں اتریں گی۔ مختلف وجوہات، خاص طور پر انجری کے باعث کئی اسٹار کرکٹرز ایونٹ سے باہر ہو چکے ہیں۔ وہ کرکٹ اسٹارز جو چیمپئنز ٹرافی 2025 میں ایونٹ سے باہر رہیں گے ان کے نام درج ذیل ہیں۔ پاکستان: صائم ایوب، بھارت: جسپریت بمراہ، آسٹریلیا: پیٹ کمنز، مچل اسٹارک، جوش ہیزل ووڈ، مارکس اسٹوئنس، مچل مارش، جنوبی افریقا: اینرک نوکیا، جیرالڈ کوئیٹزی، افغانستان: ایم غضنفر، انگلینڈ: جیکب بیتھل۔ نیوزی لینڈ: بین سیئرز، یہ کھلاڑی اپنی ٹیموں کے لیے اہم تھے لیکن چیمپئنز ٹرافی 2025 میں یہ کھلاڑی شائقین کرکٹ کو میدان میں نظر نہیں آئیں گے۔

فہیم اشرف کی سلیکشن! رضوان خوش نہیں "بڑا انکشاف"

ویب ڈیسک// پاکستانی ٹیم کے سابق کرکٹر باسط علی نے بھی بابر اعظم کو بطور اوپنر کھلانے کے سلیکشن کمیٹی کے فیصلے پر تنقید کے نشتر چلا دیے۔ سہ ملکی سیریز میں پاکستان نے تین میچز کھیلے جس میں بابر اعظم نے فخر زمان کے ساتھ اوپننگ کی تاہم وہ کچھ خاص نہ کر سکے، انہوں نے تینوں اننگز میں بالترتیب 10، 23 اور 29 کے معمولی اسکور بنائے۔ اپنے یوٹیوب چینل پر گفتگو کرتے ہوئے سابق کرکٹر باسط علی نے ٹیم مینجمنٹ کے فیصلوں پر مایوسی کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ میری سمجھ نہیں آ رہا ہے کہ بابر اعظم سے اننگز اوپن کروانے کا مشورہ کس نے دیا؟ میں اس فیصلے سے حیران ہوں، یہ کیسی سوچ ہے؟ وہ جنوبی افریقہ کے خلاف 50-70 رنز بنا کر تیسرے نمبر پر اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کر رہے تھے لیکن انہوں نے اپنی پوزیشن بدل دی۔ انہوں نے کہا کہ اب سہ فریقی سیریز میں 3 میچز میں بابر اعظم محض 62 رنز بنا سکے، یہ انتظامیہ کا نقطہ نظر اور ذہنیت ہے۔ باسط علی نے دعویٰ کیا کہ کپتان محمد رضوان اسکواڈ میں آل راونڈر فہیم اشرف کو شامل کیے جانے پر خوش نہیں ہیں، انہوں نے صرف 2 اوورز کروائے اور جب دوبارہ بالنگ کروائی تو پاکستان تقریباً میچ ہار چکا تھا۔ سابق کرکٹر نے مزید کہا کہ ہم بھارت کے میچ کی بات کرتے رہتے ہیں، لیکن ہمیں پہلے نیوزی لینڈ کے بارے میں سوچنا چاہیے تھا۔ کیا یہ ٹیم ان کے خلاف کھیلے گی؟ کیا پچ ایسی ہوگی؟ کیا سلمان آغا 10 اوورز کروائیں گے؟ کیا آپ خوشدل شاہ کھیلیں گے؟۔

رائل چیلنجرز بنگلور کے ہاتھوں چھ وکٹ سے گجرات جائنٹس کی شکست

بڑودہ// ریچا گھوش (ناٹ آوٹ 64) اور ایلیس پیری (57) کی تیز نصف سنچریوں کی بدولت رائل چیلنجرز بنگلور (آر سی بی) نے جمعہ کے روز ویمنس پریمیئر لیگ کے افتتاحی میچ میں گجرات جائنٹس کو 9 گیند باقی رہتے چھ وکٹوں سے شکست دے دی۔ 202 رنز کے ہدف کا تعاقب کرتے ہوئے آر سی بی کی شروعات خراب رہی کیونکہ اس نے صرف 14 رن کے اسکور پر دو وکٹ گنوا دی۔ کپتان اسمرتی مندھانا (نو) اور ڈینیئل وائٹ (چار) آوٹ ہوئیں۔ دونوں بلے بازوں کو ایشلے گارڈنر نے آوٹ کیا۔ اس کے بعد ایلس پیری اور راگھوی بشٹ کی جوڑی نے اننگز کی ذمہ داری سنبھالی۔ دونوں بلے بازوں کے درمیان تیسری وکٹ کے لیے 86 رنز کی شراکت ہوئی۔ 11 ویں اوور میں ڈینڈرا ڈوٹن نے راگھوی بشٹ (25) کو آوٹ کر کے آر سی بی کو تیسری وکٹ دلائی۔ 13 ویں اوور میں سیالی ستگھرے نے ایلیس پیری کو آوٹ کر کے گجرات جائنٹس کو چوتھی وکٹ دلائی۔ ایلیس پیری نے 34 گیندوں پر چھ چوکوں اور دو چھکوں کی مدد سے 57 رنز بنائے۔ اس کے بعد ریچا گھوش اور کنیکا آہوجا بلے بازی کے لیے آئیں اور آر سی بی کی اننگز کی ذمہ داری سنبھالی اور تیزی سے رنز بنائیں۔

'طیب طاہر کی تکنیک اور پاکستانی بلے بازوں کی آزمائش'

ویب ڈیسک// کراچی کی سہ پہری سمندری ہوائیں اگرچہ اپنے معمول پہ رواں تھیں مگر پاکستانی بلے بازوں پہ حبس طاری ہو چکا تھا۔ پہلے بیٹنگ کا فیصلہ محمد رضوان کے لیے الٹا پڑ گیا کہ جیت کو جاتی سبھی راہوں پہ مچل سینٹنر نے پہرے ڈال چھوڑے۔ جس خطے کے کرکٹ کلچر میں رچ کر پاکستانی بلے باز تیار ہوتے ہیں، وہاں سپن کے خلاف 'پھنسنا' ایک انہونی سی بات ہے۔ اور پھر ہنر مند بلے باز بھی تو وہی کہلاتے ہیں جو ہر طرح کے حالات میں کامیابی کے گُر جانتے ہوں۔ جمعے کی سہ پہر پاکستانی بلے باز اس ہنر سے نا آشنا دکھائی دیے۔ کیوی سپنرز نے جو ڈسپلن اپنایا اور جو دوغلی رفتار اس پچ کا مزاج تھی، رنز بنانا واقعی دشوار تھا۔ سلمان آغا کو ہی لیجیے جنھوں نے پچھلے میچ میں اسی پچ کی ہمسایہ کریز پہ دھواں دھار سٹرائیک ریٹ سے سینچری بنائی تھی مگر یہاں وہ بھی مسلسل اننگز سنبھالنے کی تگ و دو میں رہ گئے۔ ایک طرف کیوی سپنرز نے رنز بنانے کے سارے اسباب دشوار کر ڈالے تو دوسری طرف ولیم اورورک کی ذہانت کو بھی کراچی کی ہواوں کا سہارا مل گیا اور ان کی سوئنگ نے رہی سہی کسر پوری کر دی۔ پاکستانی بلے بازوں کے لیے اس دلیل کی گنجائش تو بہرحال ہے کہ جو پچ پہلے ہی 280 رنز کی تھی، وہاں کیوی بولنگ ڈسپلن اور مستعد فیلڈنگ کے خلاف شاید اتنے رنز بھی نہ بن پاتے۔ مگر پھر کچھ ہی دیر بعد اسی ڈریسنگ روم سے طیب طاہر بھی کریز پہ آئے اور کمال چستی سے رنز بنانے کے وہ سبھی کھلے راستے استعمال کرنا شروع کر دیے جو ان سے پہلے بلے بازوں نے جانے کیوں نہیں کیے تھے۔ روایت کو دیکھا جائے تو پاکستانی بلے باز ہمیشہ سپن کے خلاف مہارت دکھاتے آئے ہیں۔ حالیہ پاکستانی ڈریسنگ روم میں بھی ایسے بلے باز ہیں جو سپن کے خلاف اپنا ہنر ٹیسٹ کرکٹ لیول پہ ثابت کر چکے ہیں۔ گو مچل سینٹنر کے ہنر کی سند میں کوئی دو رائے نہیں ہو سکتیں۔ مگر دس اوورز میں بیس رنز کے عوض دو وکٹوں کے اعداد سینٹنر کی مہارت سے کہیں بڑھ کر پاکستانی بلے بازوں کی کم ہمتی کی دلیل ہیں۔ اب یہ سوال پاکستانی ڈریسنگ روم کے اپنے اندر سے اٹھنا چاہیے کہ رنز بنانے کی جس تکنیک (کامن سینس) کا استعمال طیب طاہر نے کیا، اس میں کیا ایسی دشواری تھی جو دیگر بلے بازوں کا دھیان اس طرف نہیں گیا۔ جب پچ میں ٹرن بہت زیادہ ہو تو بلے باز کی احتیاط کو دوش نہیں دیا جا سکتا مگر جہاں مسئلہ ہو ہی محض باونس کا، وہاں گھٹنا زمین پہ ٹکا کر گراونڈ کی سکوائر باونڈریز کو ہدف بنانا کوئی ایسی راکٹ سائنس تو نہیں کہ طیب طاہر کے سوا کسی کے پاس نہ ہو؟ حالیہ مہینوں میں پاکستانی ون ڈے ٹیم نے توقعات سے کہیں بڑھ کر کارکردگی دکھائی ہے۔ مگر صائم ایوب کی انجری کے بعد یہ بیٹنگ آرڈر بے یقینی سے پریشان نظر آتا ہے کہ اہم ترین ایونٹ سے پہلے اپنے سٹار بلے باز سے محروم ہو جانا واقعی ایک بڑی آزمائش ہے۔ مگر اس آزمائش سے نکلنا بھی تو انھی پاکستانی بلے بازوں کی ذمہ داری ہے جو اپنی میزبانی میں اپنے چیمپئنز ٹائٹل کے دفاع کی توقع کر رہے ہیں۔

نیشنل اسکول فینسنگ کا گرینڈ فائنل

پٹنہ// بہار کی راجدھانی پٹنہ کے پاٹلی پترا اسپورٹس کمپلیکس کے انڈور اسٹیڈیم میں منعقدہ '68 ویں نیشنل اسکول گیمز فینسنگ - انڈر 19 بوائز اینڈ گرلز کل اختتام پذیر ہوگیا۔ یہ مقابلہ پہلی بار بہار میں منعقد کیا گیا تھا۔ محکمہ کھیل کے ڈائریکٹر مہیندر کمار نے بہار اسٹیٹ اسپورٹس اتھارٹی کے ڈائرکٹر سہ سکریٹری رویندر ناتھ چودھری کی موجودگی میں جیتنے والے کھلاڑیوں کو شیلڈز اور میڈل دے کر ان کی حوصلہ افزائی کی۔ اسکول گیمز فیڈریشن کے فیلڈ آفیسر ڈی کے دھووے، بہار فینسنگ ایسوسی ایشن کے نائب صدر راما شنکر پرساد اور جوائنٹ سکریٹری اپو کمار بھی موجود تھے۔ کھلاڑیوں اور وہاں موجود لوگوں کو مبارکباد دیتے ہوئے محکمہ کھیل کے ڈائریکٹر مہندر کمار نے جمعہ کو کہا کہ یہ مقابلہ بہار میں پہلی بار منعقد کیا جا رہا ہے، جو کہ بہت خوشی اور فخر کی بات ہے۔ بہار حکومت کھیلوں اور کھلاڑیوں کی ہمہ جہت ترقی کے لیے پرعزم ہے اور اس کے لیے ہر ممکن تعاون اور کوشش کر رہی ہے۔ باہر سے یہاں آنے والے کھلاڑیوں اور بہار سے آنے والے کھلاڑیوں کو صرف اپنی کارکردگی کو بہتر بنانے اور تمغے جیتنے پر توجہ مرکوز کرنی ہوتی ہے، باقی بہار حکومت ان کی تمام سہولیات کا مناسب خیال رکھتی ہے۔ کھلاڑیوں کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے انہوں نے مزید کہا کہ جیتنے اور حصہ لینے والے تمام کھلاڑیوں کو مبارکباد اور نیک خواہشات۔ مسٹر کمار نے کہا کہ کسی کو ہمیشہ کھیل کے ساتھ کھیلتے ہوئے ریاست کے لیے تمغے جیت کر ریاست اور ملک کا نام روشن کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

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,