روزنامہ
وطن
بڈگام
WATTAN
The Urdu Daily
بدھوار
19 مارچ 2025
WEDNESDAY
19-MARCH-2025

صفحہ 08 میسی ارجنٹینا کی ورلڈکپ کوالیفائنگ ٹیم سے باہر، مگر کیوں

صفحہ 08 خوشدل شاہ کو نیوزی لینڈ کے کھلاڑی سے الجھنا مہنگا پڑ گیا

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ ■ جلد: 15 ■ شمارہ نمبر: 63 ■ صفحات: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■

جموں وکشمیر اور لداخ کے درمیان اثاثوں کی تقسیم، کوئی غیر منصفانہ معاہدہ نہیں

دہلی میں جے کے ہاؤس کا ایک اہم حصہ لداخ کو مختص

آندھرا اور تلنگانہ کے درمیان ابھی بھی جائیداد کے تنازعات: وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ

سری نگر،۱۸، مارچ،حکومت نے واضح کیا ہے کہ 2019 کے بعد جموں وکشمیر اور لداخ کے درمیان اثاثوں کی تقسیم کے نتیجے میں جموں وکشمیر کیلئے کوئی غیر منصفانہ معاہدہ نہیں ہوا۔اس دوران وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے منگل کو کہا کہ جموں وکشمیر اور لداخ کے درمیان اثاثوں کی تقسیم کے بعد دہلی میں جے کے ہاؤس کا ایک اہم حصہ لداخ کو مختص کیا گیا تھا۔خبر رساں ایجنسی جے کے این ایس کے مطابق ممبر اسمبلی زڈی بل سری نگر تنویر صادق کے ذریعہ اسمبلی میں پوچھے گئے ایک سوال کے تحریری جواب میں، حکومت نے کہا کہ سابقہ ریاست جموں وکشمیر کے اثاثوں کی تقسیم اور تقسیم ایک مشاورتی کمیٹی کی

سفارشات کی بنیاد پر کی گئی تھی۔انہوں نے جواب میں مزید کہا گیا یہ مشاورتی کمیٹی جموں وکشمیر تنظیم نو ایکٹ 2019 کے سیکشن 85 کے تحت 2019 کے گورنمنٹ آرڈر نمبر 1011-GAD بتاریخ 12 ستمبر 2019 کے تحت تشکیل دی گئی تھی۔اس دوران وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ/102

شوپیاں میں بارودی سرنگ کو ناکارہ بنایا گیا

سرینگر،18 مارچ،یو این آئی،پہاڑی ضلع شوپیاں میں منگل کے روز فورسز نے ایک اور بارودی سرنگ کا پتہ لگا کر اس کو ناکارہ بنایا ہے۔اس طرح سے جنوبی کشمیر میں گزشتہ 24 گھنٹوں کے دوران 2 بارودی سرنگوں کو ناکارہ بنایا گیا ہے۔وائس آف انڈیا کے مطابق سیکورٹی فورسز نے منگل کو جنوبی کشمیر کے شوپیاں ضلع میں ایک دیسی ساختہ دھماکہ خیز ڈیوائس (آئی ای ڈی) کا بروقت پتہ لگا کر اس کو ناکارہ بنا دیا ہے۔ذرائع نے بتایا کہ شوپیاں ضلع کے حبدی پورہ میں ایک گشتی پارٹی نے سڑک کے کنارے ایک مشکوک چیز دیکھی، جو آئی ای ڈی نکلی۔حکام نے بتایا کہ دھماکہ/101

جموں وکشمیر میں 3 لاکھ 70 ہزار 811 بے روزگار محکمہ

روزگار میں رجسٹرڈ کشمیر میں آگے

بے روزگاروں کو وظیفہ فراہم کرنے کا کوئی منصوبہ نہیں

وکشمیر حکومت نے منگل کو قانون ساز اسمبلی کو مطلع کیا کہ مرکز کے زیر انتظام علاقوں میں بے روزگار نوجوانوں کو وظیفہ فراہم کرنے کا اس کا کوئی منصوبہ نہیں ہے۔خبر رساں ایجنسی جے کے این ایس کے مطابق امبر اسمبلی ساما ویوبندر کمار منیال کے ایک سوال کے تحریری جواب میں، نائب وزیر عللیسر یندر کمار چودھری، جو وزیر انچارج محنت وروزگار بھی ہیں، نے ایوان کو بتایا کہ مرکز کے زیر انتظام علاقے جموں وکشمیر میں بے روزگار نوجوانوں کو وظیفہ فراہم کرنے کا کوئی منصوبہ نہیں ہے۔انہوں نے واضح کیا کہ فی الحال جموں وکشمیر میں بے روزگار نوجوانوں کو وظیفہ فراہم کرنے کا کوئی منصوبہ نہیں ہے۔نائب وزیر اعلیٰ نے یہ بھی انکشاف کیا کہ جموں وکشمیر میں 3 لاکھ 70 ہزار 811 بے روزگار نوجوان/103

پاکستان میں حالیہ ہلاکت خیز دہشت گردانہ حملوں کے بعد سیکورٹی ایجنسیاں چوکنا

جموں وکشمیر میں ہائی سیکورٹی الرٹ، ایڈوائزری جاری

احتیاطی اقدام کے طور پر اہم اداروں وتنصیبات کے اردگرد سیکورٹی مزید سخت: حکام

سری نگر،۱۸، مارچ،حکام نے منگل کو کہا کہ پاکستان میں حالیہ دہشت گردانہ حملوں، بشمول کالعدم تنظیم لشکر طیبہ کے ایک اعلیٰ کمانڈر کی ہلاکت کے پیش نظر جموں وکشمیر میں ایک ہائی سیکورٹی الرٹ جاری کر دیا گیا ہے۔جے کے این ایس کے مطابق ایک میڈیا رپورٹ میں بتایا گیا کہ سیکورٹی اسٹیبلشمنٹ کے عہدیداروں نے کہا کہ تمام محفوظ افراد بشمول سیاستدانوں کو مشورہ دیا گیا ہے کہ وہ چوکنا رہیں اور اپنی حفاظت کیلئے حفاظتی پروٹوکول پر سختی سے عمل کریں۔انہوں نے کہا کہ فورسز کو ہدایت کی گئی ہے کہ وہ ملک دشمن عناصر کی طرف سے کسی بھی حملے کو ناکام بنانے کے لئے کڑی نظر رکھیں اور غیر معمولی چوکس رہیں، خاص طور پر زم اہداف پر، علاقے میں تسلط گشت اور تلاشی کی کارروائیوں کو تیز کرکے۔حکام نے کہا کہ بلوچستان میں حالیہ دہشت گردی کے کئی حملوں، بشمول ایک ٹرین ہائی جیکنگ اور لشکر طیبہ کے اعلیٰ کمانڈر ضیاء الرحمان عرف ندیم عرف ابو قتال عرف قتال سندھی کی ہلاکت نے سیکورٹی الرٹ کو بڑھاوا دیا ہے۔ضیاء الرحمان عرف ندیم عرف ابو قتال، جو کہ جموں وکشمیر میں کئی مہلک دہشت گردانہ حملوں کے لیے ہندوستانی سیکورٹی ایجنسیوں کو مطلوب تھا، کو ہفتہ کی شام پاکستان کے صوبہ پنجاب کے علاقے جہلم میں مسلح افراد کے ایک حملے میں اپنے محافظ سمیت گولی مار کر ہلاک کر دیا گیا تھا۔انٹیلی جنس معلومات کا حوالہ دیتے ہوئے، حکام نے اپنے کمانڈر کے قتل کا بدلہ لینے کے لئے دہشت گردوں کی طرف سے 'لون وولف حملے' یا کسی محفوظ شخص پر ٹارگٹڈ حملے کے امکان کی طرف اشارہ کیا اور جنگ بدر کی برسی، جو کہ (17 رمضان المبارک کے قریب سعودی عرب کے شہر بدر) میں پیغمبر حضرت محمد ﷺ کی قیادت/104

پورے کشمیر میں منگل کو بھی موسم خشک اور خوشگوار: موسمیاتی مرکز

سری نگر،۱۸، مارچ،سرینگر سمیت پوری کشمیر وادی میں دوسرے روز بھی موسم خشک اور خوشگوار رہا جبکہ دھوپ نکلنے سے درجہ حرارت اوسط 15 ڈگری سینٹی گریڈ سے اوپر چلا گیا، اور راتوں کی سردی میں بھی کافی کمی آئی ہے۔جے کے این ایس کے مطابق حالیہ دنوں کئی روز تک برف وباراں کی صورتحال جاری رہنے کے بعد منگل کے روز بھی کشمیر وادی میں موسم خشک رہا اور پورے دن دھوپ نکلی۔اس دوران موسمیاتی مرکز سری نگر نے 26 مارچ کی شام تک عام طور پر خشک موسم رہنے کا امکان/105

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے اسمبلی میں

13 مطالبات اور 12 ضمنی مطالبات پیش کئے

جموں،یو این آئی، وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے قانون ساز اسمبلی میں 13 مطالبات اور 12 ضمنی مطالبات پیش کئے جنہیں بعد میں اسپیکر عبدالرحیم راتھر نے ایوان میں بحث کے لئے پیش کیا۔وزیر اعلیٰ نے کہا،''میں تجویز پیش کرتا ہوں کہ حکومت کو وہ رقم دی جائے جو مطالبات زر نمبر 1، 3، 4، 6، 8، 9، 10، 14، 19، 20، 24، 31 اور 33 میں مذکور مجموعی رقم سے تجاوز نہ کرے تاکہ 31 مارچ 2026 کو ختم ہونے والے سال کے دوران ادائیگی کے مرحلے میں آنے والے اخراجات

پورے کئے جا سکیں، جیسا کہ ہر مطالبے کے زیر بزنس فہرست میں درج ہیڈز کے مطابق ہے۔'' یہ گرانٹس کے مطالبات جنرل ایڈمنسٹریشن ڈیپارٹمنٹ، خزانہ، رہائش، بجلی کی ترقی، سیاحت، مال، قانون، آفات مینجمنٹ،/106

سوشل میڈیا کا غلط استعمال نوجوان کو مہنگا پڑا

سرینگر،18 مارچ،اے پی آئی،عسکریت پسندوں کے حق میں سوشل میڈیا پر ویڈیو وائرل کرنے ملک دشمن سرگرمیاں انجام دینے کے الزام میں انٹلی جنس ایجنسی سی آئی کے نے شالیمار کے ایک نوجوان کو دبوچ کر سلاخوں کے پیچھے دھکیل دیا۔سائبر پولیس نے کیس درج کرکے تحقیقات الگ سے شروع کردی۔اے پی آئی نیوز کے مطابق سی آئی کے کی جانب سے جاری کئے گئے ایک بیان کے مطابق سوشل میڈیا پر عسکریت پسندوں کے حق میں ویڈیو وائرل/110

جموں وکشمیر میں تقریباً 550 میڈیکل افسران کی

اَسامیاں خالی۔جاوید احمد ڈار

ضلع بارہمولہ کے شیری اور کریری بلاکوں میں 57 طبی ادارے فعال

جموں،یو این آئی،حکومت نے بتایا کہ جموں وکشمیر میں تقریباً 550 میڈیکل افسران (ایم اوز) کی اَسامیاں خالی ہیں جبکہ 181 میڈیکل افسران کی بھرتی کا عمل جاری ہے۔وزیر زرعی پیداوار جاوید احمد ڈار وزیر صحت/109

جموں وکشمیر میں پچھلے 5 سالوں میں کینسر کے کل 50,551 معاملات ریکارڈ

صرف 2024 میں 8355 کیسوں کا اندراج

کسی کانفرنس میں سری نگر کو پھیپھڑوں کے کینسر کی راجدھانی قرار نہیں دیا گیا: حکومت

سری نگر،۱۸، مارچ،حکومت نے منگل کو کہا کہ آبادی پر مبنی کینسر رجسٹری کے مطابق 2024 میں جموں وکشمیر میں کینسر کے 8355 کیسوں کا پتہ چلا۔جے کے این ایس کے مطابق ممبر اسمبلی پانپور حسنین مسعودی کی طرف سے اسمبلی میں پوچھے گئے ایک سوال کے تحریری جواب میں، حکومت نے کہا کہ کینسر کے کل کیسوں کی تعداد گزشتہ برسوں میں اضافہ ریکارڈ کیا گیا ہے، جبکہ جموں وکشمیر میں سال 2024 میں کینسر کے کیسوں کی کل تعداد 8355 ریکارڈ کی گئی ہے۔حکومت نے یہ انکشاف بھی کیا کہ جموں وکشمیر میں پچھلے 5 سالوں میں ریکارڈ کیے گئے کینسر کے کیسوں کی کل تعداد 50,551 ہے۔اس میں یہ بھی کہا گیا کہ جموں وکشمیر میں پھیپھڑوں کے کینسر کے کل کینسروں میں سے فیصد مستحکم ہے اور کھریو اور کھون موہ میں سیمنٹ فیکٹریوں سے آلودگی اور اخراج کے کردار کے بارے میں اب تک کوئی تحقیق پر مبنی انکوائری نہیں کی گئی ہے۔حکومت نے مزید واضح کیا کہ SKIMS میں کوئی کانفرنس منعقد نہیں کی گئی جہاں سری نگر/108

GMC اسپتال راجوری کے تہہ خانے میں آگ

150 مریض اور تیماردار محفوظ جگہ منتقل

آگ بجھانے کیلئے 3 فائر ٹینڈرز کا استعمال: حکام

سری نگر،۱۸، مارچ،حکام نے بتایا کہ جموں وکشمیر کے راجوری ضلع میں منگل کو گورنمنٹ میڈیکل کالج سے منسلک اسپتال میں آگ نمودار ہوئی، جس کے بعد فوری بچاؤ کارروائی کے تحت 150 سے زیادہ مریضوں کو اسپتال سے نکالا گیا۔جے کے این ایس کے مطابق راجوری قصبہ اور ضلع ہیڈکوارٹر میں واقع گورنمنٹ میڈیکل کالج سے منسلک اسپتال کے تہہ خانے میں منگل کی صبح آگ دیکھی گئی۔فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز کے اسسٹنٹ ڈائریکٹر ہمانشو گپتا نے بتایا کہ کسی جانی نقصان کی اطلاع کے بغیر ایک گھنٹے کے اندر اس پر قابو پا لیا گیا۔انہوں نے کہا کہ مریضوں اور ان کے تیمارداروں کو ہسپتال کی عمارت سے باہر نکالا گیا کیونکہ وارڈوں میں دھواں بھر گیا تھا۔سرکاری ذرائع نے بتایا کہ آگ بجھانے کے لئے 3 فائر ٹینڈرز کو کام میں لگایا گیا۔انہوں نے مزید/107

دہلی سے سرینگر وندے بھارت ٹرین طوالت کی شکار کیوں

پلوامہ، شوپیاں، پہلگام میں ریل پٹری کی ضرورت نہیں سٹالائٹ ٹاؤن شپ کی افادیات کیا/ممبر پارلیمنٹ

سرینگر،18 مارچ،اے پی آئی،سٹالائٹ ٹاؤن شپ شوپیاں پہلگام ریلوے لائن کے لئے اراضی کی نشاندہی کرنے کی کارروائیوں کو جموں وکشمیر کے ثقافت لوگوں کی سالمیت انہیں معاشی اور اقتصادی طور پر تباہ وبرباد کرنے کا عندیہ دیتے ہوئے ممبر پارلیمنٹ نے مرکزی سرکار سے مطالبہ کیا کہ پہلگام، پلوامہ ریلوے لائن اور سٹالائٹ ٹاؤن شپ کے لئے اراضی کی نشاندہی کے معاملے کو التواء میں

ڈالا جائے زبردستی کسی بھی سلسلے میں جائز نہیں پونچھ راجوری میں ریلوے لائن کی اشد ضرورت ہے اس سے منسوخ کر دیا گیا اور جو لوگ مانگتے نہیں ان کے ساتھ زبردستی کی جارہی ہے۔اے پی آئی نیوز کے مطابق نئی دہلی سے براہی راست سرینگر تک وندے بھارت ٹرین سروس چلانے کے معاملے کو بار بار ملتوی کرنے کٹرا یا جموں ریلوے اسٹیشن پر مسافروں کو دوسری ٹرین کے ذریعے/112

ہندوستان نے طویل عرصے تک کشمیر میں غیر قانونی قبضے کا تجربہ کیا: وزیر خارجہ ایس جے شنکر

'حملہ آور اور شکار': ایک برابر نہیں ہوسکتے ہیں

ہم (بھارت) اقوام متحدہ میں گئے، تو وہاں حملے کو تنازعہ قرار دیکر ہندو پاک کو برابر کر دیا گیا

سری نگر،۱۸، مارچ،وزیر خارجہ ایس جے شنکر نے منگل کو کہا کہ دوسری جنگ عظیم کے بعد کسی علاقے پر'' کے سب سے طویل عرصے سے قائم'' غیر قانونی قبضے کا ہندوستان نے کشمیر میں تجربہ کیا ہے۔انہوں نے خودمختاری اور علاقائی سالمیت سے متعلق مسائل پر عالمی قوانین کے منتخب اطلاق پر روشنی ڈالی۔جے کے این ایس مانٹرنگ ڈیسک کے مطابق رائسینا ڈائیلاگ میں ایک تفاعلی نشست میں

اظہار خیال کرتے ہوئے وزیر خارجہ ایس جے شنکر نے 'مضبوط اور منصفانہ' اقوام متحدہ کے قیام کی پرزور وکالت کی اور ساتھ ہی انہوں نے بعض مسائل سے نمٹنے میں تاریخی ناانصافیوں پر تشویش کا اظہار کیا۔کشمیر پر پاکستان کے غیر قانونی قبضے کا حوالہ دیتے ہوئے، وزیر خارجہ جے شنکر نے کہا کہ ''حملہ آور اور/111

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

دنیا کے سب سے صحت مند افراد کی زندگی کیسی ہوتی ہے؟

روزانہ چہل قدمی، شکر گزاری اور خوش رہنے کی عادات زندگی کو طویل بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں

کیا آپ جانتے ہیں کہ روزانہ چہل قدمی، شکر گزاری اور خوش رہنے کی عادات آپ کی زندگی کو طویل بنائے رکھنے میں یقیناً اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ آئیں! آج صحت مند زندگی گزارنے کے کچھ حقیقی رازوں سے پردہ اٹھاتے ہیں۔

صحت کی دنیا میں کئی روشن اور کئی تاریک پہلو بیک وقت نمایاں رہتے ہیں جن کی وجہ سے ہم تذبذب کا شکار ہوجاتے ہیں کہ صحت مند رہنے کے لیے کیا مفید ہے اور کیا نقصان دہ؟ آئے روز طبی تحقیقات کے ذریعے ایسے نئے نئے امراض کا انکشاف ہوتا رہتا ہے جو آپ کے لیے جان لیوا ثابت ہوسکتے ہیں مگر کیا آپ جانتے ہیں کہ صرف اپنا رہن سہن کا انداز بدلنے سے آپ زیادہ تر جان لیوا بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

اقوام متحدہ کے بین الاقوامی ادارہ صحت کے مطابق فالج، ذیابیطس اور حرکتِ قلب بند ہونے کے **80** فیصد واقعات اور کینسر کے **40** فیصد واقعات ایسے ہوتے ہیں جنھیں بہترین حفاظتی اقدامات کے ذریعے ختم کیا جاسکتا ہے۔

اس کے لیے آپ کو کچھ زیادہ تردد کرنے کی ضرورت نہیں، آپ صرف چند ایسی صحت مندانہ سرگرمیوں کو اختیار کرکے اپنی زندگی کو طویل بنا سکتے ہیں، یہ سرگرمیاں دراصل دنیا کے صحت مند ترین لوگوں کی زندگیوں کا نچوڑ ہیں۔

یوں طرز زندگی میں تھوڑی سی تبدیلی کرنے سے آپ بہترین صحت مند زندگی سے لطف اندوز ہوسکتے ہیں۔

1۔ وہ اپنے دوستوں کے ساتھ زیادہ وقت گزارتے ہیں

اچھی صحت کے لیے ایک بہترین اور نہایت دلچسپ کام کریں، آپ اپنے اہل خانہ اور دوستوں پر مشتمل ایک معاشرتی فعال گروپ بنائیں۔ ڈاکٹروں اور محققین کے مطابق طویل صحت مند زندگی بسر کرنے والے افراد معاشرتی طور پر فعال ہوتے ہیں۔

تنہائی نہ صرف اذیت ناک امر ہے بلکہ یہ جان کا روگ بھی بن جاتی ہے۔ ایک اور تحقیق کے مطابق پریشانی اور افسردگی میں سگریٹ پینے کے بجائے کسی دوست یا ہم خیال کے ساتھ ہوا خوری کرنا اور بات کرنا زیادہ سکون آور ہے۔

اگر آپ ایک مضبوط اور مثبت معاشرتی حلقہ احباب سے محروم ہیں تو آج سے ہی ان صحت مندانہ سرگرمیوں کو اپناتے ہوئے اپنا حلقہ احباب بنائیے۔

2۔ وہ سگریٹ نوشی نہیں کرتے

اگر آپ نے ابھی تک سگریٹ نوشی ترک نہیں کی تو ابھی ترک کردیجئے۔ 'امریکی قومی ادارہ برائے صحت' کی رپورٹ کے مطابق سگریٹ نوشی ترک کرنا صحت مند زندگی گزارنے کے پانچ بہترین کاموں میں سے ایک ہے۔

سگریٹ نوشی بہت سے ممالک میں قانونی طور پر جائز ہے مگر تمباکو نوشی بہرحال انسانی جان کی دشمن ہے اور اس سے پرہیز ہی بہترین عادت ہے۔ امریکہ میں پھیپھڑوں کے امراض سے متعلق ڈاکٹروں کی رپورٹ کے مطابق تمباکو نوشی کے علاوہ ہیروئن اور دیگر دھواں دار نشے بھی پھیپھڑوں کو ناکارہ بنادیتے ہیں۔

آسان اور مختصر الفاظ میں بات سمجھنا چاہیں تو ایک کام کریں کہ تازہ ہوا کے علاوہ اپنے اندر کوئی نشہ آور یا مضر دھواں پھیپھڑوں تک مت پہنچائیں۔

3۔ وہ کبھی کبھار فاقہ ضرور کرتے ہیں

فاقہ کرنے سے صحت کو فائدہ پہنچتا ہے، باقاعدگی سے ماہانہ یا ہفتہ وار فاقہ کرنے سے صحت اچھی ہوتی ہے اور بیمار ہونے کے خطرات کم ہوتے ہیں۔

فاقہ کرنے والے افراد نہ صرف لمبی زندگی بسر کرتے ہیں بلکہ جسمانی طور پر بھی اپنے ہم عمر افراد کے مقابلے میں زیادہ جوان لگتے ہیں۔

آپ کو احساس محرومی کا شکار ہونے کی ضرورت نہیں بلکہ آپ بھی ایک معینہ مدت کے مطابق **12** سے **24** گھنٹے کے دورانیے پر مشتمل فاقہ کرکے خود کو صحت مند رکھ سکتے ہیں۔

اس طرح آپ کا جسم زیادہ کیلوریز کو استعمال کرنے کا عادی ہوگا اور آپ کو بھوک بھی نہیں لگے گی۔ عام فہم انداز میں کہا جائے تو جسم میں موجود کیلوریز کو جسم استعمال کرکے ان سے فائدہ تو حاصل کرے گا مگر آپ کو بھوک نہیں لگے گی۔

4۔ وہ تقریباً روزانہ ورزش کرتے ہیں

اخبار پڑھنے والے یا انٹرنیٹ استعمال کرنے والوں کو لیے یہ خبر نئی نہیں ہوگی کہ ورزش کرنا صحت کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔ 'امریکی قومی ادارہ برائے صحت' کی تحقیق کے مطابق جو لوگ زیادہ فعال اور ورزشی سرگرمیوں میں وقت گزارتے ہیں وہ دیگر سست افراد (زیادہ وقت بستر اور صوفہ پر گزارنے والے) کے مقابلے میں زیادہ لمبی عمر پاتے ہیں۔

آپ کو جنونی انداز میں ہر وقت جم میں ورزش کرنے اور بہت زیادہ دوڑ لگانے کی قطعی ضرورت نہیں۔ آپ اپنی گلی میں کچھ دیر چہل قدمی کرلیں یا دوستوں کے ساتھ ٹینس کھیل لیں یا اپنے پالتو جانور کو ٹہلانے لے جائیں یا باغبانی کرلیا کریں یا ہلکی پھلکی کوہ پیمائی کرلیں یا ہفتہ وار چھٹی کے دن بائیسکل پر سواری کرلیں۔ ان میں کوئی سی بھی عادت اختیار کرلیں۔

5۔ دیگر لحمیات کے مقابلے میں زیادہ مچھلی کھاتے ہیں

'اکادمی برائے غذائیات' کے مطابق سالمن مچھلی اور سارڈین نامی مچھلی میں اومیگا تھری نامی موجود عنصر کے صحت مندانہ فوائد چونکا دینے والے ہیں۔

باقاعدگی سے مچھلی کھانے سے بیماریوں بالخصوص امراضِ قلب اور ذیابیطس جیسے موذی مرض کے لاحق ہونے کا خطرہ کم ہوجاتا ہے۔ سب سے زیادہ صحت مند افراد ہفتے میں کم از کم ایک بار مچھلی ضرور کھاتے ہیں، نیز جو لوگ سرخ گوشت کم کھاتے ہیں وہ بھی صحت مند رہتے ہیں۔

6۔ وہ پریشانیوں کو سر پر سوار نہیں کرتے

چھوٹی چھوٹی پریشانیوں کو سر پر سوار کرلینا صحت مند سرگرمی نہیں ہے۔ مستقل پریشان اور دباو میں رہنے سے امراض قلب، ذیابیطس، کینسر اور ذہنی امراض لاحق ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

یونیورسٹی آف کیلیفورنیا کی تحقیق بتاتی ہے کہ اس سے نہ صرف کئی امراض لاحق ہوتے ہیں بلکہ زندگی کا دورانیہ بھی کم ہوجاتا ہے۔ گو کہ کئی پریشانیوں کا حل آسان نہیں ہوتا مگر صحت مند افراد روزمرہ کی چھوٹی چھوٹی پریشانیوں سے نبرد آزما ہونے کا ہنر سیکھ جاتے ہیں۔

7۔ وہ بامقصد زندگی گزارتے ہیں

بلیوزون سٹڈی نامی تحقیقاتی پروگرام کے تحت جب لمبی صحت مند زندگی گزارنے والے افراد کی عادات و طرز زندگی کا جائزہ لیا گیا تو معلوم ہوا کہ مختلف مذاہب اور مختلف تہذیبوں سے تعلق رکھنے والے طویل العمر افراد میں ایک بات مشترک تھی کہ وہ سب بامقصد زندگی گزارنے کے فلسفہ پر یقین رکھتے تھے

۔ جو لوگ اپنی زندگی کو کسی مقصد کے تحت گزارنے پر عمل پیرا ہوتے ہیں وہ عام لوگوں کے مقابلے میں زیادہ لمبی عمر پاتے ہیں۔ اپنے لیے کوئی بڑا مقصد چن لیں اور آس کے تحت زندگی گزاریں۔

8۔ نشہ آور مشروبات کا کم سے کم استعمال کرتے ہیں

گو کہ الکوحل والے مشروبات پینے یا نہ پینے کے بارے میں سائنسی مفروضات تشکیک پر مبنی ہیں مگر یہ بات کہ روزانہ ایسے مشروب کی کچھ مقدار استعمال کرنے سے ممکن ہے کہ دل کے امراض سے بچا جاسکے۔ یہ بات مشکوک ہوسکتی ہے مگر یہ بات برحق ہے کہ روزانہ الکوحلک مشروبات کا استعمال کینسر لاحق ہونے کے خطرات کو بڑھاتا ہے۔

9۔ ان کا جسمانی وزن مناسب حد تک برقرار رہتا ہے

'امریکی قومی ادارہ برائے صحت' کے مطابق جسمانی وزن کا عمر کے لحاظ سے مقرر کردہ معیار تک رہنا ہی صحت مندی ہے۔

میڈیکل ریسرچ کے مطابق جو وزن کا چارٹ عمر اور جنس کے لحاظ سے مقرر کیا گیا ہے اس حد سے آگے بڑھنا بیماریوں کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ حتیٰ کہ مقررہ معیار سے بھی اگر دس سے پندرہ فیصد کم وزن کرلیتے ہیں تو بہترین زندگی سے لطف اندوز ہوسکتے ہیں۔

10۔ سبزیوں کا کثرت سے استعمال کرتے ہیں

بلیو زون سٹڈی کے مطابق مختلف صحت مند معاشروں میں رنگارنگ اقسام کے کھانے کھائے جاتے ہیں مگر ایک چیز سب میں مشترک ہے کہ وہ سبزی کھاتے ہیں اور بے شمار کھاتے ہیں۔ صحت مند ترین افراد کی کھانے کی پلیٹ ہمیشہ زیادہ سے زیادہ پھلوں، سبزیوں، اناج اور دالوں سے بھری ہوگی۔

'امریکی قومی ادارہ برائے صحت' کے مطابق اپنی خوراک میں زیادہ سے زیادہ سبزیاں شامل کرنا بیماریوں سے حفاظت کی طرف صحیح قدم اٹھانا ہے۔ نیز سبزیوں کے زیادہ استعمال سے ذہنی نشوونما میں اضافہ ہوتا ہے۔

11۔ وہ دن کا کچھ وقت پرسکون اور خاموش ماحول میں گزارتے ہیں

ڈاکٹر سمانتھا جو کہ ایک مستند تجربہ کار ڈاکٹر ہیں، خصوصاً وہ فطری طریقہ ہائے علاج سے لوگوں کا نفسیاتی علاج کرنے میں ماہر ہیں، کا کہنا ہے کہ آج کی شور سے بھرپور زندگی میں روزانہ کچھ دیر کے لیے کسی پرسکون جگہ پر خاموشی سے لطف اندوز ہونا صحت کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔

اس سے ذہنی تھکن ختم ہوتی ہے، اختلاج قلب اور دیگر پریشان کن امراض سے بچے رہنے کی طاقت ملتی ہے۔ ڈاکٹر سمانتھا کہتی ہیں کہ اگر آپ کوئی عبادت بھی کرنا چاہیں تو مکمل پرسکون اور خاموشی والے ماحول میں کریں یا کسی خاموش جگہ بیٹھ کر گہرے سانس لے کر روحانی سکون حاصل کریں۔

12۔ وہ فطری ماحول میں وقت گزارنے کے عادی ہوتے ہیں

صحت مندانہ سرگرمیاں کرانے والے ایک مخصوص پروگرام میں 'غسل جنگل' نامی ایک سرگرمی بہت کثرت سے کروائی جاتی ہے۔

اس میں لوگوں کو فطرت سے لطف اندوز ہونے کے لیے جنگل میں لے جایا جاتا ہے۔ فطری ماحول میں صحت پر مفید اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق جنگل کے فطری ماحول میں وقت گزارنے سے ہمارے ہارمونز پر اچھا اثر پڑتا ہے، دل کی دھڑکن متوازن ہوتی ہے، خون کا بہاو مناسب انداز میں ہونے لگتا ہے اور طبیعت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔

13۔ وہ رات کو جلدی سوتے ہیں

اچھی صحت کے لیے کم از کم آٹھ گھنٹے سونا چاہیے۔ اس سے جسم فعال رہتا ہے، وزن کم ہوتا ہے اور صحت اچھی رہتی ہے۔ رات کو دیر تک جاگنے سے جسم آرام دہ کیفیت میں نہیں رہتا اور بھوک لگتی ہے جس سے بندہ غیر متوازن غذا رات کے پچھلے پہر استعمال کرنے کا عادی ہوجاتا ہے اور جسم کے اندر خلیے بھی ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہونے لگتے ہیں، پیٹ بڑھنے لگتا ہے۔ اس کے برعکس جب آپ آدھی رات ہونے سے پہلے ہی سوجاتے ہیں تو آدھی رات سے پہلے نیند کا ہر گھنٹہ دو گھنٹوں کے برابر آرام پہنچاتا ہے۔

14۔ سوشل میڈیا کا کم استعمال کرتے ہیں

'ذہنی دباو اور پریشانی' کے عنوان سے ایک تحقیق کی گئی جس کی رپورٹ میں بتایا گیا کہ آپ جتنا زیادہ وقت سوشل میڈیا پر گزارتے ہیں اتنا ہی آپ کی طبعیت میں سے خوشی کا عنصر کم ہوتا جاتا ہے۔

دوستوں کی تصویریں اور سرگرمیاں دیکھ دیکھ کر آپ کو احساس کمتری ہونے لگتا ہے، آپ اپنا تقابل دوسروں سے کرنے کے عادی ہوکر اپنی خوشی بھول جاتے ہیں، ہر وقت اداسی اور پریشانی کا شکار رہنے لگتے ہیں، اچھی صحت کے مالک افراد سوشل میڈیا پر محدود وقت گزارتے ہیں اور حقیقی زندگی میں اپنے پیاروں کو زیادہ توجہ دیتے ہیں۔

یہ تو ممکن ہے کہ آپ چند سالگرہ کے پیغامات اور نئے بچوں کی پیدائش کے اعلان سے محروم رہ جائیں مگر یقین کریں کہ آپ سوشل میڈیا سے دور رہ کر زیادہ خوش اور صحت مند رہیں گے۔

15۔ وہ کسی بھی ذریعے سے دوسروں کی مدد کرتے ہیں

ہماری زندگی کا کیا فائدہ اگر ہم کسی دوسرے کی زندگی میں آسانی نہ لاسکیں!

صحت مند لوگ باقاعدگی سے اپنا وقت نکال کر دوسروں کی خدمت کرتے ہیں، عطیات وغیرہ بھی دے کر دوسروں کو سکون پہنچاتے ہیں۔ رضاکارانہ طور پر، بلا معاوضہ لوگوں کی مدد کرتے ہیں۔ اس طرح یہ لوگ زیادہ خوشی محسوس کرتے ہیں اور بہترین صحت مند زندگی سے بھرپور لطف اندوز ہوتے ہیں۔

دوسروں کی مدد کرنے سے آپ دراصل اپنی مدد کرتے ہیں، لوگوں کی مدد کرتے ہوئے آپ مددگار معاونین کا ایک گروپ تیار کرلیتے ہیں جس کے ارکان آپ کی بھی مدد کے لیے بڑھ چڑھ کر اپنے آپ کو پیش کرتے ہیں۔

16۔ دنیا میں بہترین صحت مند افراد بچوں والے ہوتے ہیں

جن لوگوں کا کم از کم ایک بچہ یا زیادہ بچے ہوں گے، وہ بے اولاد افراد کے مقابلے میں دو سال زیادہ جیتے ہیں۔

آپ اگر یہ سوچ رہے ہیں کہ والدین کی ذمہ داریاں زیادہ ہوتی ہیں، وہ معاشی تنگی کا شکار رہتے ہیں، کم سوتے ہیں اور بے اولاد لوگوں کے برعکس اولاد والے زیادہ جلدی بیماری کا شکار بھی ہوجاتے ہیں تو آپ کا خیال غلط نہیں ہے مگر جو بات آپ نظر انداز کرگئے وہ یہ ہے کہ بچے چھوٹے ہوں تو والدین کو زیادہ کام کرنے پڑتے مگر جب بچے بڑے ہوتے ہیں تو وہ والدین کا ہاتھ بٹاتے ہیں، انھیں محبت کے ساتھ معاشی اور جسمانی راحت پہنچاتے ہیں۔

17۔ وہ حاصل ہونے والی نعمتوں پر شکر گزار رہتے ہیں

صحت مند ترین افراد میں ایک اور اہم عادت یہ ہوتی ہے کہ وہ حاصل شدہ نعمتوں پر شکر گزار رہتے ہیں، دوسروں کے بارے میں مثبت اور اچھا سوچتے ہیں۔

ھارورڈ میڈیکل سکول کے محققین کھتے ھیں کہ دنیا میں اچھا دیکھنا اور لوگوں کی اچھی باتوں کو توجہ دینا نہ صرف آپ کو پرمسرت کرے گا بلکہ آپ کی صحت پر بھی مثبت اثر ڈالے گا۔ سائنس کی تجویز یھی ھے کہ پُرامید رھنا اور اپنے حال پر خوش رھنا آپ کو ذھنی اور جسمانی بیماریوں سے دور رکھتا ھے۔ محققین کے مطابق ایک پرامید شخص زندگی کو مثبت انداز سے گزارتا ھے اور اس کی صحت زیادہ عرصہ تک بیماریوں سے محفوظ رھتی ھے۔

غزہ پر بڑے حملے کو جواز بنا کر نیتن یاہو کرپشن کیس میں گواہی ملتوی کرانے میں کامیاب

غزہ پر بڑے حملے کو جواز بنا کر اسرائیلی وزیراعظم بنجمن نیتن یاہو کرپشن کے مقدمے میں گواہی ملتوی کرانے میں کامیاب ہو گیا۔ الجزیرہ کے مطابق اسرائیل کے اخبار 'ماریو' نے خبر دی ہے کہ استغاثہ نے 'سیکیورٹی کی پیش رفت' کی وجہ سے اسرائیلی وزیراعظم کے خلاف بدعنوانی کے مقدمے میں ان کی گواہی منسوخ کرنے کی درخواست پر رضامندی ظاہر کی ہے۔ ماریو کے مطابق نیتن یاہو نے منگل کے روز اسرائیلی وزیراعظم کی جانب سے غزہ کی پٹی پر نئے حملوں کی نگرانی کرنے کے چند گھنٹوں بعد ان کی گواہی منسوخ کرنے کا مطالبہ کیا تھا۔ نیتن یاہو پر رشوت خوری، دھوکا دہی اور اعتماد کی خلاف ورزی کے الزامات ہیں، وہ طویل عرصے سے التوا کا شکار 3 مقدمات میں سے ایک میں پیر کے روز عدالت کے سامنے پیش ہوئے تھے جسے انہوں نے سیاسی 'جادوگری' قرار دیا ہے۔ واضح رہے کہ جنوری کے مہینے میں غزہ میں شروع ہونے والی جنگ بندی کو

وحشیانہ بمباری کروائی، جس کے نتیجے میں 308 فلسطینی شہید ہو چکے ہیں، جب کہ درجنوں زخمی ہسپتال میں ہیں۔ قطری نشریاتی ادارے 'الجزیرہ' کے مطابق صیہونی فورسز کی مسلسل بمباری کے بعد غزہ شہر مسلسل دھماکوں سے گونجتا رہا، اسرائیل نے حملہ ایسے وقت میں کیا جب لوگ گھروں، پناہ گزین کیمپوں اور اسکولوں کی عمارتوں میں سو رہے

ادارے 'الجزیرہ' کے مطابق صیہونی فورسز کی مسلسل بمباری کے بعد غزہ شہر مسلسل دھماکوں سے گونجتا رہا، اسرائیل نے حملہ ایسے وقت میں کیا جب لوگ گھروں، پناہ گزین کیمپوں اور اسکولوں کی عمارتوں میں سو رہے تھے۔ غزہ کی وزارت صحت کا کہنا ہے کہ غزہ کی پٹی میں اسرائیلی فضائی حملوں میں 232 سے زائد فلسطینی شہید ہو گئے جن میں خواتین اور بچے بھی شامل ہیں، تاہم طبی ذرائع نے 'الجزیرہ' کو بتایا ہے کہ غزہ میں اسرائیلی فضائی حملوں میں کم از کم

308 افراد شہید ہوئے تھے۔ حماس کا کہنا ہے کہ اسرائیل نے غزہ جنگ بندی معاہدے کو منسوخ کرنے کے لیے محصور اور بے سہارا شہریوں پر 'غدارانہ' حملہ کیا۔ فلسطینی اسلامی جہاد (پی آئی جے) نے اسرائیل پر الزام عائد کیا ہے کہ وہ 19 جنوری سے جاری جنگ بندی کو جان بوجھ کر سبوتاژ کر رہا ہے۔ اسرائیلی وزیراعظم کے دفتر اور وزیر دفاع اسرائیل کاٹز نے دھمکی دی ہے کہ تمام صیہونی یرغمالیوں کو رہا نہ کیا تو غزہ پر جہنم کے دروازے کھول دیں گے، اس وقت تک بمباری جاری رہے گی، جب تک تمام اسرائیلی قیدی رہا نہیں ہو جاتے۔ اس صورتحال کو جواز بنا کر نیتن یاہو نے عدالت سے مقدمہ ملتوی کرنے کی درخواست کی، جسے منظور کر لیا گیا۔ کہ تمام صیہونی یرغمالیوں کو رہا نہ کیا تو غزہ پر جہنم کے دروازے کھول دیں گے، اس وقت تک بمباری جاری رہے گی، جب تک تمام اسرائیلی قیدی رہا نہیں ہو جاتے۔ اس صورتحال کو جواز بنا کر نیتن یاہو نے عدالت سے مقدمہ ملتوی کرنے کی درخواست کی، جسے منظور کر لیا گیا۔

افغانستان میں جون تک عالمی ادارہ صحت کے 80 فیصد آپریشنز بند ہونے کا خطرہ

عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) نے کہا ہے کہ فنڈز کی کمی کی وجہ سے اس کی افغانستان میں مدد کرنے والی 80 فیصد خدمات جون تک بند ہو سکتی ہیں۔ ڈان اخبار میں شائع فرانسیسی خبر رساں ادارے 'اے ایف پی' کی رپورٹ کے مطابق اقوام متحدہ کے ادارہ صحت کا کہنا ہے کہ امریکی امداد میں بڑے پیمانے پر کٹوتی کے دوران نقد رقم کی کمی کا تعلق ترقیاتی امداد کی ترجیحات میں تبدیلی سے ہے۔ ڈبلیو ایچ او نے ایک بیان میں کہا کہ فوری مداخلت کے بغیر جون 2025 تک مزید 220 سے زیادہ مراکز بند ہو سکتے ہیں، جس سے مزید 18 لاکھ افغان بنیادی صحت کی دیکھ بھال تک رسائی سے محروم ہو جائیں گے۔ ایجنسی نے کہا کہ مالی امداد کی کمی کی وجہ سے اس طرح کے 167 آپریشن پہلے ہی بند ہو چکے ہیں۔ ڈبلیو ایچ او کے افغانستان کے سربراہ ایڈون سینزا سلواڈور کا کہنا ہے کہ اس کے نتائج کا اندازہ انسانی جانوں کے زیاں سے لگایا جائے گا، یہ صرف فنڈنگ کے بارے میں نہیں بلکہ اس سے افغانستان کے صحت کے نظام کو مضبوط بنانے میں برسوں کی پیش رفت کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہے۔ امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ کی جانب سے ڈبلیو ایچ او سے امریکا کو نکالنے کے حکم نامے پر دستخط کے بعد سے ڈبلیو ایچ او خطرے کی گھنٹی بجا رہا ہے۔ اس انخلا اور واشنگٹن کے تعاون کے خاتمے نے خسرے کی نگرانی کے عالمی نیٹ ورک کو خطرے میں ڈال دیا ہے، جسے اب تک مکمل طور پر واشنگٹن کی طرف سے مالی اعانت فراہم کی جاتی رہی ہے۔

اتر ریلوے

ای- ٹنڈر نوٹس

ٹنڈر نوٹس نمبر:-433- سگنل- ٹی25-24-51 مورخہ18.03.2025

بند ہونے کی تاریخ / وقت 11.04.2025 کو15:00 بجے

سینئر ڈویژنل سگنیٹ و ٹیلی کام انجینئر، اتر ریلوے، فیروزپور صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ٹنڈر نمبر:-433- سگنل- ٹی25-24-51ای- ٹنڈرنگ کے ذریعے سے مورخہ 11.04.2025 کو15:00 بجے تک https://www.ireps.gov.in ویب سائٹ پر ٹنڈر طلب کی جاتی ہے۔ ٹنڈر دہندہ اپنی ٹنڈرز اصل/ ترمیمی مقرر کئے گئے وقت تک تاریخ تک ضرور جمع کروائیں۔ اس ٹنڈر کے تحت مینوئل ٹنڈر منع ہے اور اگر کوئی مینوئل ٹنڈر آتی ہے تو غیر مجاز ہوگی۔ ٹھیکیدار کے ذریعے ٹنڈر ڈاکیومنٹ کی قیمت اور بیعانہ رقم جو کہ اس ٹنڈر کے لئے اہل ہے وہ صرف آئی آر ای پی ایس پورٹل جیساکہ نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعے قبول کی جائے گی۔ اس کے علاوہ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکرس چیک، ڈپازٹ رسید، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعے سے جمع کرائی گئی رقم درست نہیں ہوگی۔ این آئی ٹی

کام کا نام	(i) فیروزپور ڈویژن میں سینئر ڈی ایس ٹی ای / فیروزپور کے زیر اختیار علاقہ کے تحت اسٹیشنوں اور L-xing گیٹوں پر بنے HBL میک ایکیکرٹ الیکٹرک فراہمی سسٹم (آئی پی ایس) سسٹمس کا تین سال کیلئے سالانہ رکھ رکھاؤ کا معاہدہ۔ (ii) اے ڈی ایس ٹی ای / لدھیانہ کے محکموں کیلئے ایک سال کیلئے سیکشنل سگنل رکھ رکھاؤ معاہدہ (ایس ایس ایم سی)		
ٹنڈر بند کرنے کی تاریخ ووقت	11.04.2025 15:00 بجے	ٹنڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ ووقت	18.03.2025 13:30 بجے
تخمینہ لاگت (روپے)	(i) 1,37,24,453.16 (ii) 1,39,61,726.25	بولی شروعاتی تاریخ (آئی آر ای پی ایس)	28.03.2025
بیعانہ رقم (روپے)	(i) 2,18,600.00 (ii) 2,19,800.00	کام پورا کرنے کی مدت	(i)36 ماہ (ii)12 ماہ

841/2025

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

صیہونی فوج کی غزہ پر وحشیانہ بمباری، 356 فلسطینی شہید، جبری انخلا کا حکم

سفاک صیہونی فوج نے ماہ صیام میں فلسطینیوں کی زمین خون سے رنگین کر دی، جنگی طیاروں نے سحری کے وقت غزہ پر امریکی ساختہ بموں سے درجنوں حملے کر دیے، تازہ حملوں میں 356 فلسطینی شہید، درجنوں زخمی ہو گئے۔ قطری نشریاتی ادارے الجزیرہ کے مطابق صیہونی فورسز کی مسلسل بمباری کے بعد غزہ شہر مسلسل دھماکوں سے گونجتا رہا، اسرائیل نے حملہ ایسے وقت میں کیا جب لوگ گھروں، پناہ گزین کیمپوں اور اسکولوں کی عمارتوں میں سو رہے تھے۔ غزہ کی وزارت صحت کا کہنا ہے کہ غزہ کی پٹی میں اسرائیلی فضائی حملوں میں 326 زائد فلسطینی شہید ہو گئے، جن میں خواتین اور بچے بھی شامل ہیں، تاہم طبی ذرائع نے بتایا کہ غزہ میں اسرائیلی فضائی حملوں میں کم از کم 356 افراد شہید ہوئے۔ اب تک شمالی غزہ میں شہدا کی تعداد 154 ہے۔ حماس کا کہنا ہے کہ اسرائیل نے غزہ جنگ بندی معاہدے کو منسوخ کرنے کے لیے محصور اور بے سہارا شہریوں پر 'غدارانہ' حملہ کیا۔ فلسطینی اسلامی جہاد (پی آئی جے) نے اسرائیل پر الزام عائد کیا ہے کہ وہ 19 جنوری سے جاری جنگ بندی کو جان بوجھ کر سبوتاژ کر رہا ہے۔ غزہ کے شہریوں کا کہنا ہے کہ ہم متعدد دھماکوں کی 'تباہ کن' آوازوں سے بیدار ہوئے، جب غزہ کی پٹی کے شمال سے جنوب تک مختلف علاقوں کو فضائی حملوں کا نشانہ بنایا گیا جن میں جبالیہ، غزہ سٹی، نصیرات، دیر البلاح اور خان یونس شامل ہیں۔ ان حملوں میں گھروں، رہائشی عمارتوں، بے گھر افراد کو پناہ دینے والے اسکولوں اور خیموں کو نشانہ بنایا گیا، جس کے نتیجے میں خواتین اور بچوں سمیت بڑی تعداد میں شہادتیں ہوئیں، خاص طور پر جب یہ حملے لوگوں کے سونے کے اوقات میں ہوئے تھے۔ غزہ میں فلسطینی وزارت صحت نے کہا ہے کہ آج کے اسرائیلی حملوں میں کم از کم ڈھائی افراد شہید

ہوئے ہیں۔ حملوں کے فوراً بعد اسرائیلی وزیراعظم نیتن یاہو کے دفتر نے غزہ پر جنگ کی بحالی کا اعلان کرتے ہوئے کہا تھا کہ اس کا مقصد حماس پر یرغمالیوں کی رہائی کے لیے دباؤ ڈالنا تھا۔ غزہ کی وزارت صحت کا کہنا ہے کہ غزہ پر اسرائیل کی جنگ میں کم از کم 48 ہزار 572 فلسطینیوں کی شہادت اور ایک لاکھ 12 ہزار سے زائد کے زخمی ہونے کی تصدیق ہوئی ہے۔ غزہ کے سرکاری میڈیا آفس نے شہادتوں کی تعداد 61 ہزار 700 سے زائد بتاتے ہوئے کہا ہے کہ ملبے تلے دبے ہزاروں فلسطینیوں کو مردہ تصور کیا جا رہا ہے۔ 7 اکتوبر 2023 کو حماس کی زیر قیادت حملوں کے دوران اسرائیل میں کم از کم ایک ہزار 139 افراد ہلاک ہوئے اور 200 سے زیادہ کو یرغمال بنا لیا گیا تھا۔ حملہ اسرائیلی یرغمالیوں کیلئے سزائے موت ہے، حماس۔ حماس کے پولیٹیکل بیورو کے رکن عزت الرشیق کا کہنا ہے کہ اسرائیل فلسطین میں اپنے باقی ماندہ قیدیوں کی زندگیوں کی قربانی دے رہا ہے۔ سی این این کے مطابق ایک بیان میں الرشیق نے کہا کہ نیتن یاہو کا جنگ میں واپسی کا فیصلہ ہمارے قبضے میں موجود صیہونی قیدیوں کو قربان کرنے اور ان کے خلاف سزائے موت دینے کا فیصلہ ہے۔ انہوں نے کہا کہ دشمن جنگ اور تباہی کے ذریعے بھی وہ سب حاصل نہیں کر سکے گا، جو وہ مذاکرات کے ذریعے حاصل کرنے میں ناکام رہا ہے۔ حماس کا اسرائیل کے خلاف عالمی احتجاج کا مطالبہ۔ فلسطینی گروپ نے عرب اور اسلامی ممالک کے عوام اور دنیا کے آزاد لوگوں سے

اتر ریلوے

ای نیلامی نوٹس

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر، اتر ریلوے، فیروزپور کے ذریعہ نیچے دیے گئے کام کیلئے اہل اور رجسٹرڈ بولی دہندگان سے فیروزپور ڈویژن میں ای نیلامی میں مدعو کیا جاتا ہے:

نیلامی نوٹس نمبر	نیلامی شروع ہونے کا وقت اور تاریخ	کام کا نام
EAFZR-WVM25-7	25.03.2025 کو 11.00 بجے	فریدکوٹ، ملکو، فیروزپور کینٹ، امرتسر اور پھگواڑا ریلوے اسٹیشنوں پر واٹر وینڈنگ مشینوں کے انتظام اور آپریشن کے لئے ٹھیکے کا الاٹمنٹ۔
EAFZR-PRKG25-6	25.03.2025 کو 11.30 بجے	کپورتھلہ ریلوے اسٹیشن پر پارکنگ جگہ کا ٹھیکے پر الاٹمنٹ
EAFZR-PnU25-5	25.03.2025 کو 12.30 بجے	بٹالہ، کوٹکپورا اور جگرانوں ریلوے اسٹیشنوں پر پے اینڈ یوز ٹوائلٹوں کے آپریشن اور رکھ رکھاؤ کے لئے معاہدہ کا الاٹمنٹ
EAFZR-CTG25-8	26.03.2025 کو 11.30 بجے	جالندھر کینٹ اور پھگواڑا ریلوے اسٹیشنوں پر کیٹرنگ اسٹال کا ٹھیکے کا الاٹمنٹ
EAFZR-OH25-9	28.03.2025 کو 11.30 بجے	کمرشیل ایڈورٹیزمنٹ آفیسرس کیلئے ٹھیکے کا الاٹمنٹ: 1) ساہنیوال، امرتسر اور جالندھر سٹی ریلوے اسٹیشن پر پانی کی ٹنکیوں کے اوور ہیڈ کے اوپر۔ 2) ویرکا، جیت پورا، بٹالہ، بھگتاں والا اور چھیہرٹہ ریلوے اسٹیشن سے متصل لیول کراسنگ پر اسٹیٹک میڈیا کے ذریعہ۔ 3) گوراپا اور لوہیاں خاص ریلوے اسٹیشن پر اسٹیٹک میڈیا کے ذریعہ۔ 4) مکھو اور نکودر ریلوے اسٹیشن پر اسٹیٹک میڈیا پانی کی ٹنکی کے اوور ہیڈ کے اوپر
EAFZR-CTG25-9	28.03.2025 کو 11.00 بجے	باڑی برہمنا، سامبا، بجروٹا، سوریاں، نور پور روڈ، گولیر، گلروٹا، پالم پور، اہاچل، ملانڈا، اوڑھا اور بھوگ پور سروال ریلوے اسٹیشنوں پر کیٹرنگ اسٹال کا ٹھیکے پر الاٹمنٹ۔
EAFZR-MIS25-5	28.03.2025 کو 11.30 بجے	1) ریلوے اسٹیشن پٹھان کوٹ کینٹ میں پرامن محکم زون میں باڈی ریلیف سینٹر کا قیام، آپریشن اور رکھ رکھاؤ کے ٹھیکے کا الاٹمنٹ۔ 2) لکھوال، پٹھان کوٹ کینٹ اور اودھم پور ریلوے اسٹیشنوں پر واٹر وینڈنگ مشینوں کے بندوبست اور آپریشن کے لئے ٹھیکے کا الاٹمنٹ۔
EAFZR-MPS25-5	28.03.2025 کو 12.30 بجے	لکھوال اور فریدکوٹ ریلوے اسٹیشنوں پر کثیر المقاصد اسٹال (ایم پی ایس) کے لئے کانٹریکٹ کا الاٹمنٹ۔
EAFZR-CTG25-10	01.04.2025 کو 11.00 بجے	قیم گران، کھیمکرن، ترن تارن، ساہنیوال، کرتارپور، آر سی ایف۔ کپورتھلہ، مالٹ، ٹالواں، شہر دوآبا، کھوور، ویرکا، ہیگراؤں، فیروزپور سٹی اور فاضلکا ریلوے اسٹیشنوں پر کیٹرنگ اسٹال کا ٹھیکے کا الاٹمنٹ۔
EAFZR-MIS25-6	01.04.2025 کو 11.30 بجے	1) ریلوے اسٹیشن امرتسر اور جالندھر سٹی، پٹھان کوٹ کینٹ میں پرامن محکم زون میں باڈی ریلیف سینٹر کا قیام، آپریشن اور رکھ رکھاؤ کے ٹھیکے کا الاٹمنٹ۔ 2) ریلوے اسٹیشن فیروزپور کینٹ پر پلاسٹک بوتل کرشنگ مشین کا قیام، آپریشن اور رکھ رکھاؤ نیز اس پر کمرشیل اشتہار حقوق کیلئے ٹھیکے کا الاٹمنٹ۔
EAFZR-MPS25-6	01.04.2025 کو 11.30 بجے	جالندھر چھاؤنی ریلوے اسٹیشن پر کثیر المقاصد اسٹال (ایم پی ایس) کیلئے کانٹریکٹ کا الاٹمنٹ

تفصیلی جانکاری اور رجسٹریشن کیلئے براہ مہربانی ریلوے کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر جائیں۔ نمبر MC/38015/Pub/E-Auction/FZR/22 Date: 17.03.2025

823/2025

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

غزہ میں نئی قیادت کے حوالے سے دنیا کو جلد سرپرائز دیں گے

حماس کے ترجمان ڈاکٹر خالد قدومی نے کہا ہے کہ غزہ میں نئی قیادت کے حوالے سے دنیا کو جلد سرپرائز دیں گے۔ ڈاکٹر خالد قدومی نے کراچی پریس کلب میں صحافیوں سے گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ غزہ میں کوئی انتظامی عہدہ خالی نہیں ہے، پورا انتظام مکمل طور پر کام کر رہا ہے اور نئی قیادت کے لیے انتخابات ہو چکے ہیں، جلد دنیا کو اس حوالے سے سرپرائز دیں گے۔ انہوں نے کہا کہ ہم کسی کو فلسطینیوں کی قیادت کا فیصلہ کرنے کی اجازت نہیں دیں گے، ٹیکنو کریٹس کی کمیٹی کو غزہ سونپنے کے لیے تیار ہیں جو غزہ کی تعمیر نو کرے۔ ترجمان حماس نے کہا کہ صدر ٹرمپ کے لیے حماس کے بغیر غزہ سے متعلق کوئی بھی فیصلہ کرنا اب ممکن نہیں۔ انہوں نے کہا کہ طوفان الاقصیٰ کے بعد اب مشرق وسطیٰ میں امریکی ڈکٹیشن کا وقت ختم ہو گیا۔ ڈاکٹر خالد قدومی نے کہا کہ یاسر عرفات نے دو باتیں ماننے سے انکار کیا تھا پہلی بیت المقدس کو اسرائیل کے حوالے کرنے اور دوسری فلسطینی مہاجرین کو واپسی کا حق نہ دینے کو ماننے سے انکار کیا تھا۔ غزہ پٹی میں اسرائیل کے فضائی حملے، 200 فلسطینی شہید۔ انہوں نے کہا کہ جنگی اور سفارتی محاذ پر اسرائیلی بیانیے کو شکست دی ہے، اسرائیل نے تسلیم کیا کہ جنگ میں 6 ہزار فوجی مارے گئے۔ ترجمان حماس نے کہا کہ 15 دن سے اسرائیل نے پانی بند کر رکھا ہے لیکن افسوس کہ مسلم دنیا خاموش ہے۔ انہوں نے کہا کہ فلسطینیوں کا گھر صرف فلسطین میں ہے

امریکی وزیر خارجہ کا جنوبی افریقہ کے سفیر کو ملک بدر کرنے کا اعلان

ویب ڈیسک -- امریکہ کے وزیر خارجہ مارکو روبیو نے کہا ہے کہ جنوبی افریقہ کے سفیر کو پرسونا نان گریٹا (ناپسندیدہ شخصیت) قرار دے دیا گیا ہے۔ سماجی رابطوں کے پلیٹ فارم "ایکس" پر اپنے بیان میں امریکی وزیر خارجہ کا کہنا تھا کہ امریکہ میں جنوبی افریقہ کے سفیر ابراہیم رسول کا "اب ہمارے عظیم ملک میں خیر مقدم نہیں کیا جائے گا۔ ان کا کہنا تھا کہ ابراہیم رسول "ریس بیٹنگ" (رنگ و نسل کی بنیاد پر لوگوں کو نشانہ بنانے والے) سیاست دان ہیں جو صدر ٹرمپ اور امریکہ سے نفرت کرتے ہیں۔ امریکی وزیر خارجہ کا کہنا تھا کہ ہمیں جنوبی افریقہ کے سفیر سے کوئی بات نہیں کرنی، لہٰذا انہیں "ناپسندیدہ شخصیت" قرار دیا جا رہا ہے۔ واشنگٹن میں جنوبی افریقہ کے سفارت خانے کی جانب سے امریکی وزیر خارجہ کے اس بیان پر تاحال کوئی ردعمل نہیں آیا ہے۔ امریکی وزیر خارجہ کا یہ بیان ایسے وقت میں سامنے آیا ہے، جب امریکہ اور جنوبی افریقہ کے تعلقات میں سرد مہری پائی جاتی ہے۔ صدر ٹرمپ نے حال ہی میں جاری کیے گئے ایک ایگزیکٹو آرڈر میں متنازع اراضی ایکٹ کی وجہ سے جنوبی افریقہ کی امداد معطل کر دی تھی۔ صدر ٹرمپ کا کہنا تھا کہ اس متنازع ایکٹ کی وجہ سے جنوبی افریقہ میں سفید فام افراد کی ملکیت والے زرعی فارمز پر قبضہ کر لیا جائے گا۔ صدر نے کہا تھا کہ وہ جنوبی افریقہ کے کسانوں کو امریکہ میں آباد ہونے کے لیے خوش آمدید کہیں گے۔

اتر ریلوے

ای- ٹینڈر نوٹس

ڈپٹی چیف انجینئر / برج لائن / اتر ریلوے، جموں توی کے ذریعہ بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے اوپن ای- ٹینڈر سنگل پیکٹ سسٹم کے تحت طلب کیا گیا ہے۔

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	کام کی تفصیلات	تخمینہ لاگت (روپے)	زر بیعانہ کی رقم (روپے)	کھلنے کی تاریخ	IREPS پر بولی لگانے کی تاریخ	ٹینڈر فارم کی لاگت (روپے)	مدت تکمیل کام
.1	OT-06-JAT-2025	Dy.CE/BL/JAT کے دائرہ اختیار علاقہ میں فیروز پور پر SSE/BR/M/BDGM کے تحت BAHL-BDGM-BRML سیکشن میں مختلف پلوں کی پینٹنگ کا کام۔	2,46,61,562.10	2,73,300.00	04-04-2025	21-03-2025 سے 04-04-2025	0	10 مہینے

ٹینڈر پیش کرنے اور ٹینڈر کھولنے کیلئے تاریخ اور وقت	ہر ایک کے خلاف دکھائی گئی تاریخ پر 15.00 بجے تک اور اسی وقت 15.00 بجے کے بعد
ویب سائٹ تفصیلات جہاں ٹینڈر کی پوری تفصیلات دیکھی جا سکتی ہے اور ڈاؤنلوڈ کی جا سکتی ہے	مفصل ای- ٹینڈر نوٹس اتر ریلوے کی ویب سائٹ www.nr.indianrailways.gov.in پر دستیاب ہے اور ٹینڈر دستاویز www.ireps.gov.in پر دستیاب ہے۔

821/2025 No.80-W/30/Bridges/Invitation Dated:12-03-2025

گراھکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

کیا آپ امریکا مخالف ہیں واشنگٹن کا اقوام متحدہ کے امدادی اداروں، این جی اوز سے سوال

واشنگٹن نے امریکی فنڈ حاصل کرنے والی اقوام متحدہ کی ایجنسیوں، غیر منافع بخش تنظیموں اور خیراتی اداروں سے پوچھا ہے کہ آیا ان کے 'کمیونسٹ' روابط ہیں یا وہ 'صنفی نظریے' کی حمایت کرتے ہیں؟ ایسے دیگر موضوعات پر بھی سوالات پوچھے گئے ہیں جن کو امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے نشانہ بنایا ہے۔ ڈان اخبار میں شائع غیر ملکی خبر رساں ادارے 'اے ایف پی' کی رپورٹ کے مطابق واشنگٹن کی جانب سے غیر ملکی امداد کے اخراجات کے جائزے کے سلسلے میں 36 سوالات کی ایک فہرست چھوٹی اور بڑی تنظیموں کو بھیجی گئی، ایک بڑی انسانی تنظیم کے عملے کے ایک رکن نے کہا کہ 'مجھے نہیں لگتا کہ ہمیں پہلے کبھی ایسا کچھ ملا ہے'۔ اگرچہ سوالنامے میں عطیہ دہندگان کے عام سوالات شامل تھے، جن میں لاگت کی تاثیر کی حکمت عملی جیسی چیزوں کے بارے میں سوالات شامل تھے، لیکن دیگر اس بات کا تعین کرنے کے لیے تیار کیے گئے تھے کہ آیا گرانٹس صدر ڈونلڈ ٹرمپ کی انتظامیہ کی سیاست سے مطابقت رکھتی ہیں یا نہیں۔ ایک سوال میں پوچھا گیا کہ کیا تنظیموں کو چین، روس، کیوبا یا ایران سے کوئی فنڈنگ ملی ہے؟ اور اس بات کی تصدیق کے لیے کہ اس منصوبے میں کوئی 'ڈی ای آئی عناصر' نہیں ہیں۔ ان سے یہ بھی کہا گیا ہے کہ وہ اس بات کی تصدیق کریں کہ 'یہ آب و ہوا یا 'ماحولیاتی انصاف' کا منصوبہ نہیں ہے، اور یہ کہ یہ خواتین کے تحفظ اور صنفی نظریے کے خلاف دفاع کے لیے مناسب اقدامات کرتا ہے، اور تنظیموں سے پوچھا گیا کہ کیا وہ کمیونسٹ، سوشلسٹ، یا مطلق العنان جماعتوں سے وابستہ اداروں، یا کسی ایسی پارٹی کے ساتھ کام کرتے ہیں جو امریکا مخالف عقائد کی حمایت کرتی ہے اقوام متحدہ کے ترجمان اسٹیفن ڈوجارک نے صحافیوں بتایا کہ اقوام متحدہ کے متعدد اداروں کو امریکی حکومت کی جانب سے سوال نامے موصول ہوئے ہیں اور وہ اپنے متعلقہ قواعد کے مطابق جواب دیں گے۔ یو این ایڈز کے ایک ترجمان (جس نے اپنے آدھے بجٹ کے لیے امریکا پر انحصار کیا ہے) نے تصدیق کی ہے کہ اسے نئی انتظامیہ کے آنے کے بعد سے امریکا سے کئی مختلف سوال نامے موصول ہوئے ہیں، ہم ہر بار جواب دیتے ہیں، جواب دینے کی ڈیڈ لائن مختلف معلوم ہوتی ہے۔ انٹرنیشنل سروس فار ہیومن رائٹس (آئی ایس ایچ آر) کے سربراہ فل لنچ نے کہا کہ آمریت پسند یا امریکا مخالف حکومتیں، ستم ظریفی یہ ہے کہ ٹرمپ انتظامیہ کی ایک بہت ہی درست وضاحت ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ ان کی تنظیم نے سوال نامے کا جواب دینے سے انکار کرتے ہوئے کہا ہے کہ امریکی حکومت کی جانب سے دی جانے والی ہماری گرانٹ ختم کر دی گئی ہے۔ آئی ایس ایچ آر این جی اوز سے لے کر اقوام متحدہ کی ایجنسیوں، ریڈ کراس اور دیگر بڑے بین الاقوامی انسانی حقوق کے اداروں تک کی ایک طویل قطار میں شامل تھا، جنہوں نے کہا کہ انہیں سوال نامہ موصول ہوا ہے۔ بہت سے لوگوں نے ان سوالات کے لہجے پر حیرت کا اظہار کیا، جو ٹرمپ کی جانب سے جنوری میں اقتدار میں واپسی کے فوری بعد بھیجے گئے تھے

چین میں نوجوانوں کے سوشل میڈیا اور اسکرین ٹائم پر نئی پابندیاں

چین میں حکام نے نوجوانوں کے سوشل میڈیا استعمال اور اسکرین ٹائم کو محدود کرنے کے لیے نئے قوانین متعارف کرائے ہیں۔ ان اقدامات کا مقصد بچوں کو موبائل فون کی لت سے بچانا اور ان کی ذہنی و جسمانی صحت کو بہتر بنانا ہے۔ ضوابط کے تحت، بچوں کو رات 10 بجے سے صبح 6 بجے تک موبائل ڈیوائسز پر انٹرنیٹ تک رسائی کی اجازت نہیں ہوگی۔ اسکرین ٹائم کی حد 16 سے 18 سال کی عمر کے بچوں کو زیادہ سے زیادہ 2 گھنٹے تک موبائل فون استعمال کرنے کی اجازت ہوگی۔ ٹیکنالوجی کمپنیوں کو ہدایت کی گئی ہے کہ 3 سال سے کم عمر بچوں کے لیے لوریوں پر مبنی مواد تیار کریں، جبکہ 12 سال سے کم عمر بچوں کے لیے تعلیمی، خبری اور تفریحی مواد کو ترجیح دی جائے۔ اس سے قبل 2021 میں بھی چینی حکومت نے بچوں کے لیے آن لائن گیمز کا دورانیہ محدود کیا تھا، جس کے تحت 18 سال سے کم عمر بچوں کو پورے ہفتے میں صرف 3 گھنٹے آن لائن گیمز کھیلنے کی اجازت دی گئی تھی۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

منکی پاکس کی علامات اور حفاظتی تدابیر

منکی پاکس (Monkeypox) ایک نایاب مگر سنگین وائرل بیماری ہے جو پچھلے کچھ سالوں میں عالمی سطح پر توجہ کا مرکز بنی ہے۔ یہ بیماری ایک وائرل انفیکشن کی وجہ سے ہوتی ہے اور اس کی علامات چیچک سے ملتی جلتی ہیں، مگر یہ چیچک سے کم خطرناک ہوتی ہے۔ منکی پاکس کے تیزی سے بڑھتے ہوئے پھیلاؤ نے عالمی سطح پر تشویش پیدا کر دی ہے۔

2022 میں عالمی منکی پاکس (mpox) وبا کے آغاز سے لے کر جولائی 2024 کے آخر تک، 116 ممالک سے منکی پاکس کے 99,176 مصدقہ کیسز اور 208 اموات رپورٹ کی جا چکی ہیں۔ منکی پاکس عام طور پر جانوروں سے انسانوں میں منتقل ہوتی ہے، اور اس کی علامات جلد پر دانے، بخار، اور جسمانی درد شامل ہیں۔ یہ بیماری پہلی بار 1958 میں دریافت ہوئی جب بندروں میں اس کی وبا پھوٹی، اور اسی وجہ سے اس کا نام 'منکی پاکس' رکھا گیا۔

بیماری کی ابتدائی تاریخ

چیچک کی بیماری، جو انسانیت کے لیے ایک تباہ کن بیماری تھی، 1980 میں مکمل طور پر ختم کر دی گئی۔ تاہم، منکی پاکس جیسی وائرل بیماریوں نے سائنسدانوں کو یہ سوچنے پر مجبور کر دیا کہ کچھ دیگر وائرس بھی چیچک کے وائرل خاندان سے جڑے ہو سکتے ہیں۔ منکی پاکس پہلی بار 1958 میں دریافت ہوئی جب ڈنمارک کی ایک تجربہ گاہ میں تحقیق کے دوران بندروں میں اس بیماری کی شناخت ہوئی۔ اس کے بعد، 1970 میں یہ بیماری پہلی بار انسانوں میں کنگو (وسطی افریقہ) میں پائی گئی۔ اس کے بعد مختلف افریقی ممالک میں منکی پاکس کے کیسز سامنے آئے۔

منکی پاکس کیا ہے؟

منکی پاکس ایک وائرل انفیکشن ہے جو پیکس وائرس خاندان سے تعلق رکھتا ہے۔ یہ وائرس بنیادی طور پر جانوروں سے انسانوں میں منتقل ہوتا ہے، خاص طور پر جنگلی جانور جیسے بندر، چوہے اور گلہریاں اس بیماری کے اہم کیریئرز سمجھے جاتے ہیں۔ منکی پاکس وائرس کی دو بڑی قسمیں ہیں:

(1) وسطی افریقی (کنغوی) قسم: یہ قسم زیادہ خطرناک ہے اور انسانوں میں زیادہ آسانی سے منتقل ہوتی ہے۔

(2) مغربی افریقی قسم: یہ قسم کم خطرناک ہے اور انسانوں کے درمیان منتقلی کا امکان بھی کم ہوتا ہے۔

منکی پاکس کے پھیلاؤ کا طریقہ: منکی پاکس کی منتقلی زیادہ تر جانوروں سے انسانوں میں ہوتی ہے۔ جانوروں کے کاٹنے، خراشوں، یا ان کے جسمانی مواد سے براہِ راست رابطے کے ذریعے وائرس انسانوں میں منتقل ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ، کسی متاثرہ جانور کے گوشت کا استعمال بھی بیماری پھیلانے کا سبب بن سکتا ہے۔ انسانوں میں منتقلی کے دوران، یہ وائرس زیادہ تر متاثرہ شخص کے جسمانی مواد، جلد پر بننے والے دانوں، یا متاثرہ شخص کے لباس اور بستر وغیرہ کے ذریعے پھیلتا ہے۔

انسانوں میں منکی پاکس کی منتقلی کے ذرائع میں یہ عوامل شامل ہیں: متاثرہ جانور سے براہِ راست رابطہ، متاثرہ جانوروں کے گوشت کا استعمال، متاثرہ شخص سے قریبی جسمانی رابطہ، متاثرہ شخص کے کپڑے، بستر یا دیگر استعمال شدہ اشیاء کے ذریعے۔

منکی پاکس کی علامات

منکی پاکس کی علامات ابتدائی طور پر فلو جیسی ہوتی ہیں اور اس کے بعد جلد پر خاص قسم کے دانے نمودار ہوتے ہیں۔ علامات کی تفصیل درج ذیل ہے:

بخار: منکی پاکس کی سب سے پہلی اور عام علامت بخار ہے، جو وائرس کے جسم میں داخل ہونے کے 5 سے 21 دن بعد شروع ہوتا ہے۔ سر درد اور تھکن: بخار کے ساتھ ہی شدید سر درد، تھکن، اور جسم میں درد کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

گلے کی سوجن: متاثرہ شخص کے لیمف نوڈس (glands) سوج جاتے ہیں، جو چیچک سے اس بیماری کو مختلف بناتے ہیں۔

جلد پر دانے: بخار کے چند دن بعد جلد پر دانے نمودار ہوتے ہیں، جو چیچک کی علامات سے ملتے جلتے ہیں۔ یہ دانے اکثر چہرے سے شروع ہوتے ہیں اور پھر پورے جسم میں پھیل جاتے ہیں۔

پپڑیاں بننا: دانے پھٹنے کے بعد ان پر پپڑیاں بن جاتی ہیں جو بعد میں سوکھ کر گر جاتی ہیں۔

مرض کی شدت: منکی پاکس کی شدت مختلف افراد میں مختلف ہو سکتی ہے۔ زیادہ تر کیسز میں بیماری کی شدت درمیانی ہوتی ہے، اور مریض دو سے چار ہفتوں کے اندر صحت یاب ہو جاتا ہے۔ تاہم، بعض اوقات یہ بیماری شدید بھی ہو سکتی ہے، خاص طور پر بچوں، حاملہ خواتین، اور ایسے افراد میں جن کا مدافعتی نظام کمزور ہو۔

وٹامن اور سپلیمنٹس خریدیں

منکی پاکس کی تشخیص

منکی پاکس کی تشخیص زیادہ تر طبی علامات اور مریض کی تاریخ کی بنیاد پر کی جاتی ہے۔ تاہم، چونکہ اس بیماری کی علامات چیچک اور دیگر جلدی امراض سے ملتی جلتی ہیں، اس لیے لیبارٹری ٹیسٹ ضروری ہوتے ہیں۔ منکی پاکس کی تشخیص کے لیے درج ذیل ٹیسٹ کیے جا سکتے ہیں:

پی سی آر (ChainPolymerase Reaction) ٹیسٹ: یہ ٹیسٹ منکی پاکس وائرس کی موجودگی کی تصدیق کرنے کا سب سے مؤثر طریقہ ہے۔

وائرس کلچر: وائرس کو لیبارٹری میں کلچر کر کے اس کی شناخت کی جاتی ہے۔

خون کے ٹیسٹ: خون میں وائرس کی موجودگی یا اینٹی باڈیز کی موجودگی کی جانچ کی جاتی ہے۔

منکی پاکس کا علاج

منکی پاکس کا کوئی خاص علاج موجود نہیں۔ چونکہ یہ ایک وائرل بیماری ہے، اس لیے اس کا علاج زیادہ تر علامات کے مطابق کیا جاتا ہے۔ بخار، درد، اور جلد کی علامات کو دور کرنے کے لیے عام ادویات دی جاتی ہیں۔ بیماری کی شدت کو کم کرنے کے لیے مریض کو مکمل آرام، مناسب غذا، اور جسم میں پانی کی کمی دور کرنے کے لیے پانی اور دیگر سیال فراہم کیے جاتے ہیں۔ چیچک کی ویکسین اور منکی پاکس: چیچک کی ویکسین منکی پاکس کے خلاف بھی 85 فیصد تک مؤثر سمجھی جاتی ہے۔ ان افراد کو جنہیں منکی پاکس کا خطرہ ہو یا جنہوں نے متاثرہ علاقوں کا سفر کیا ہو، چیچک کی ویکسین دی جا سکتی ہے تاکہ بیماری سے بچاؤ ممکن ہو سکے۔

منکی پاکس کی روک تھام

منکی پاکس کی روک تھام کے لیے درج ذیل اقدامات کیے جا سکتے ہیں:

جانوروں سے احتیاط: ایسے علاقوں میں جہاں منکی پاکس عام ہو، وہاں جنگلی جانوروں سے بچنا چاہیے اور ان کے ساتھ براہ راست رابطے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ گوشت کو اچھی طرح پکانا: کسی بھی جانور کا گوشت استعمال کرنے سے پہلے اسے اچھی طرح پکانا چاہیے تاکہ وائرس ختم ہو جائے۔ متاثرہ افراد سے دوری: منکی پاکس کے مریضوں سے قریبی جسمانی رابطے سے گریز کرنا چاہیے اور ان کی استعمال شدہ اشیاء کو بھی احتیاط سے سنبھالنا چاہیے۔ ویکسینیشن: ایسے افراد کو جو منکی پاکس سے متاثر ہو سکتے ہیں یا متاثرہ علاقوں کا سفر کر رہے ہیں، چیچک کی ویکسین لگوائی جا سکتی ہے۔

منکی پاکس اور عالمی سطح پر اس کا پھیلاؤ: پہلے یہ بیماری زیادہ تر افریقہ کے کچھ علاقوں تک محدود تھی، مگر حالیہ برسوں میں منکی پاکس کے کیسز دنیا کے دیگر ممالک میں بھی رپورٹ ہوئے ہیں۔ 2022 میں، عالمی ادارہ صحت (WHO) نے اس بیماری کو عالمی سطح پر صحت عامہ کے لیے ایک ایمرجنسی قرار دیا۔ افریقہ کے علاوہ یورپ، امریکہ، اور ایشیا کے مختلف ممالک میں بھی منکی پاکس کے کیسز سامنے آئے ہیں۔ اس پھیلاؤ کی وجوہات میں بین الاقوامی سفر، جانوروں کی تجارت، اور عالمی سطح پر ماحولیاتی تبدیلیاں شامل ہیں۔

منکی پاکس اور سمال پاکس (چیچک) میں فرق

منکی پاکس اور چیچک دونوں ایک ہی وائرل خاندان سے تعلق رکھتے ہیں، مگر ان دونوں بیماریوں میں چند اہم فرق ہیں: چیچک کی شدت زیادہ ہوتی ہے۔ چیچک زیادہ مہلک بیماری تھی اور اس کی شرح اموات بہت زیادہ تھی، جبکہ منکی پاکس کی شدت کم ہے اور اس سے اموات کی شرح بھی کم ہوتی ہے۔ منکی پاکس کے مریضوں میں گلے کی سوجن ایک اہم علامت ہوتی ہے، چیچک میں نہیں ہوتی۔

وبا کو روکنے کے لیے عالمی اقدامات: منکی پاکس کی بڑھتی ہوئی وبا نے عالمی ادارہ صحت سمیت دیگر صحت کے اداروں کو سخت اقدامات کرنے پر مجبور کیا ہے تاکہ اس بیماری کے پھیلاؤ کو روکا جا سکے۔ مختلف ممالک میں منکی پاکس کے کیسز سامنے آنے کے بعد مندرجہ ذیل اقدامات کیے جا رہے ہیں:

عالمی ادارہ صحت کی گائیڈ لائنز: WHO نے منکی پاکس کی روک تھام اور اس کے علاج کے حوالے سے عالمی سطح پر رہنما اصول فراہم کیے ہیں۔ ان میں متاثرہ علاقوں میں ویکسینیشن، متاثرہ افراد کی شناخت اور ان کے ساتھ احتیاطی تدابیر شامل ہیں۔ بین الاقوامی تعاون: مختلف ممالک کے درمیان بین الاقوامی تعاون کو فروغ دیا جا رہا ہے تاکہ وائرس کے پھیلاؤ کی روک تھام کے لیے معلومات اور وسائل کا تبادلہ ہو سکے۔

بڑے پیمانے پر ویکسینیشن: ان علاقوں میں جہاں منکی پاکس کے کیسز زیادہ ہو رہے ہیں، چیچک کی ویکسین کو بروئے کار لایا جا رہا ہے تاکہ وائرس کے پھیلاؤ کو کم کیا جا سکے۔

جانوروں کی نگرانی: جنگلی جانوروں کی نگرانی کو بڑھایا جا رہا ہے تاکہ ان جانوروں کو جو منکی پاکس کے کیریئر ہو سکتے ہیں، ان پر نظر رکھی جا سکے اور ان کے ذریعے وائرس کے پھیلاؤ کو روکا جا سکے۔

عوامی آگاہی: عوام کو منکی پاکس کے بارے میں آگاہ کیا جا رہا ہے تاکہ لوگ اس بیماری کی علامات اور پھیلاؤ کے طریقوں سے واقف ہو سکیں اور احتیاطی تدابیر اپنا سکیں۔

منکی پاکس اور کووڈ 19

منکی پاکس اور کارونا دونوں وائرل بیماریاں ہیں، مگر ان دونوں بیماریوں میں کئی اہم فرق ہیں: کووڈ 19 ہوا کے ذریعے زیادہ آسانی سے پھیلتا ہے، جبکہ منکی پاکس زیادہ تر جسمانی رابطے یا متاثرہ جانوروں سے انسانوں میں منتقل ہوتا ہے۔ COVID19 کی پھیلاؤ کی رفتار بہت تیز ہے اور یہ ایک وبا کی شکل اختیار کر چکا ہے، جبکہ منکی پاکس کی منتقلی کی رفتار کم ہے اور یہ ایک وبا کی شکل میں تیزی سے نہیں پھیلتا۔ کووڈ میں سانس کی علامات زیادہ نمایاں ہوتی ہیں، جیسے کھانسی، سانس لینے میں دشواری اور بخار، جبکہ منکی پاکس میں جلد پر دانے، بخار، اور گلے کی سوجن عام علامات ہیں۔ مزید یہ کہ کووڈ کے لیے مخصوص ویکسین موجود ہیں، جبکہ منکی پاکس کے لیے چیچک کی ویکسین کو موثر سمجھا جاتا ہے۔

منکی پاکس جیسے وائرل امراض کے پھیلاؤ کو روکنے کیلئے وفاقی اور صوبائی سطح پر پیشگی اقدامات کرنا انتہائی ضروری ہے۔ ایسے اقدامات نہ صرف بیماری کے پھیلاؤ کو کم کرتے ہیں بلکہ عوام کو اس بیماری سے محفوظ رکھنے میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ذیل میں منکی پاکس کے حوالے سے صحت کے محکمے کی جانب سے وفاقی اور صوبائی سطح پر لیے جانے والے احتیاطی تدابیر اور اقدامات کی تفصیل دی گئی ہے۔

قومی صحت پالیسی کی تشکیل: وفاقی سطح پر صحت کے حکام کو ایک جامع پالیسی تیار کرنی چاہیے جو منکی پاکس جیسے وائرل امراض کے تدارک اور روک تھام کے لیے رہنما اصول فراہم کرے۔ اس پالیسی میں ویکسین کی فراہمی، عوامی آگاہی مہمات، اور ہنگامی ردعمل کے حوالے سے حکمت عملی وضع کی جائے۔

ویکسین کی فراہمی اور ترسیل: وفاقی حکومت کو منکی پاکس کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے بین الاقوامی سطح پر چیچک کی ویکسین کی خریداری اور ملک بھر میں اس کی ترسیل کو یقینی بنانا چاہیے۔ عالمی ادارہ صحت کی سفارشات پر عمل کرتے ہوئے، خطرے والے علاقوں اور آبادی کو بروقت ویکسین فراہم کرنا انتہائی ضروری ہے۔

بین الاقوامی رابطے اور تعاون: چونکہ منکی پاکس کا پھیلاؤ بین الاقوامی سطح پر بھی ممکن ہے، اس لیے وفاقی حکومت کو دیگر ممالک اور عالمی ادارہ صحت (WHO) کے ساتھ قریبی رابطہ رکھنا چاہیے تاکہ وبا کی صورت میں فوری اقدامات کیے جا سکیں۔

ہنگامی صحت مراکز کا قیام: وفاقی سطح پر خصوصی ہنگامی صحت مراکز قائم کیے جائیں جہاں منکی پاکس کے مریضوں کو فوری طبی امداد فراہم کی جا سکے۔ ان مراکز میں ضروری طبی سہولیات اور ادویات فراہم کی جائیں تاکہ وائرس کے پھیلاؤ کو روکا جا سکے۔

سرحدی نگرانی اور سکریننگ: وفاقی حکومت کو ہوائی اڈوں، بندرگاہوں اور زمینی سرحدوں پر سکریننگ کا نظام نافذ کرنا چاہیے تاکہ ملک میں منکی پاکس کے مریضوں کی آمد کو روکا جا سکے۔ سفر کرنے والوں کی جسمانی معائنے اور ٹیسٹ کے ذریعے فوری شناخت کو ممکن بنایا جائے۔

عوامی آگاہی مہمات

صوبائی سطح پر صحت کے محکمے عوام کو منکی پاکس کے بارے میں آگاہ کرنے کے لیے مہمات شروع کریں۔ ان مہمات میں بیماری کی علامات، پھیلاؤ کے طریقے، اور احتیاطی تدابیر کے بارے میں معلومات فراہم کی جائیں۔ دیہی اور شہری علاقوں میں یکساں طور پر آگاہی فراہم کی جانی چاہیے تاکہ ہر طبقے تک معلومات پہنچ سکے۔

ہسپتالوں اور کلینکوں کی تیاری: صوبائی سطح پر ہسپتالوں اور صحت کے مراکز کو خصوصی تربیت دی جائے تاکہ منکی پاکس کے مریضوں کو بروقت اور مؤثر طبی امداد فراہم کی جا سکے۔ طبی عملے کو بیماری کی تشخیص اور علاج کے حوالے سے مکمل رہنمائی فراہم کی جائے اور مخصوص وارڈز قائم کیے جائیں۔

صفائی اور جراثیم کشی کے اقدامات: صوبائی سطح پر منکی پاکس کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے صفائی اور جراثیم کشی کے مؤثر اقدامات کیے جائیں۔ ہسپتالوں، سکولوں، اور عوامی مقامات پر جراثیم کشی کی مہمات چلائی جائیں تاکہ وائرس کا پھیلاؤ روکا جا سکے۔

رابطے کے سراغ کی تکنیک (Contact Tracing): صوبائی حکومت کو متاثرہ افراد کے رابطے میں آنے والوں کا سراغ لگانے کے لیے ایک مؤثر نظام قائم کرنا چاہیے تاکہ وائرس کے پھیلاؤ کو محدود کیا جا سکے۔ یہ طریقہ کار وائرس کے پھیلاؤ کو فوری طور پر روکنے کے لیے اہم ہے۔

سفر پر پابندیاں: صوبائی حکومت کو ایسے علاقوں میں جہاں منکی پاکس کے کیسز زیادہ ہوں، مقامی اور بین الاقوامی سفر پر پابندیاں عائد کرنی چاہیے۔ اس سے وائرس کے دیگر علاقوں تک پھیلنے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

جانوروں کی نگرانی: چونکہ منکی پاکس زیادہ تر جانوروں سے انسانوں میں منتقل ہوتا ہے، اس لیے صوبائی سطح پر جنگلی جانوروں کی نگرانی اور ان کے ساتھ انسانی رابطے کو کم کرنے کے لیے سخت اقدامات کیے جائیں۔

عمومی اقدامات: وفاقی اور صوبائی سطح پر متاثرہ افراد کے لیے قرنطینہ کا نظام نافذ کیا جانا چاہیے تاکہ وہ دوسروں سے الگ رہیں اور بیماری کے پھیلاؤ کو روکا جا سکے۔ منکی پاکس کے علاج اور اس کی تشخیص کے لیے طبی عملے کو باقاعدہ تربیت دی جائے تاکہ وہ وائرس سے نمٹنے کے لیے مکمل تیار ہوں۔ میڈیا کو منکی پاکس کے بارے میں صحیح اور مستند معلومات فراہم کرنے کے لیے استعمال کیا جانا چاہیے۔ افواہوں اور غلط معلومات کو روکنے کے لیے ایک مستند نظام قائم کیا جائے تاکہ عوام میں خوف و ہراس پھیلنے سے روکا جا سکے۔ وفاقی اور صوبائی سطح پر منکی پاکس جیسے وائرل امراض کے خلاف پیشگی اقدامات کا نفاذ وقت کی اہم ضرورت ہے۔ عوام کی آگاہی، طبی عملے کی تیاری، اور عالمی سطح پر تعاون کے ذریعے اس بیماری کو قابو کیا جا سکتا ہے۔

مستقبل کے چیلنجز

جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے کہ منکی پاکس ایک ابھرتی ہوئی وائرل بیماری ہے اور مستقبل میں اس کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے کئی چیلنجز درپیش ہو سکتے ہیں: بین الاقوامی سفر میں اضافے کی وجہ سے وائرس کا پھیلاؤ تیزی سے ہو سکتا ہے، جس کے لیے سفر کے دوران احتیاطی تدابیر کو اپنانا ضروری ہے۔ چونکہ منکی پاکس زیادہ تر جانوروں سے انسانوں میں منتقل ہوتا ہے، اس لیے جنگلی جانوروں کی نگرانی اور ان کے ساتھ انسانی رابطے کو کم کرنا ایک بڑا چیلنج ہے۔ اگرچہ چیچک کی ویکسین منکی پاکس کے خلاف موثر ہے، مگر تمام متاثرہ علاقوں تک ویکسین کی بروقت فراہمی اور اس کی وسیع پیمانے پر دستیابی ایک چیلنج بن سکتی ہے۔

دیہی اور پسماندہ علاقوں میں عوام کو منکی پاکس کے بارے میں آگاہ کرنا ایک اہم چیلنج ہے۔ ان علاقوں میں صحت کی سہولیات کی کمی کی وجہ سے بیماری کے پھیلاؤ کا خطرہ زیادہ ہو سکتا ہے۔ یہ بیماری اگرچہ چیچک کی طرح مہلک نہیں ہے، لیکن عالمی سطح پر اس کی بڑھتی ہوئی تعداد اور کیسز کی شدت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ مناسب احتیاطی تدابیر، ویکسینیشن، اور عالمی سطح پر تعاون منکی پاکس کے پھیلاؤ کو محدود کرنے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔

یاجوج وماجوج کی حقیقت

جب یہ دیوار تعمیر ہوگئی تو ذوالقرنین نے اللہ کا شکر ادا کیا جس نے یہ دیوار بنانے اور لوگوں کو آئے دن کی پریشانیوں سے نجات دلانے کی توفیق بخشی مگر ساتھ ہی لوگوں کو یہ بھی بتا دیا کہ یہ دیوار اگرچہ بہت مضبوط اور مستحکم ہے مگر یہ لازوال نہیں جو چیز بھی بنی ہے بالا آخر فنا ہونے والی ہے اور جب میرے رب کے وعدے کا وقت قریب آئیگا تو وہ اس کو پیوند خاک کر دے گا اور میرے رب کا وعدہ برحق ہے۔ رہی یہ بات کہ سدِ ذوالقرنین کہاں واقع ہے؟ تو اس میں بھی اختلافات ہیں کیونکہ آج تک ایسی پانچ دیواریں معلوم ہو چکی ہیں جو مختلف بادشاہوں نے مختلف علاقوں میں مختلف ادوار میں جنگجو قوموں کے حملوں سے بچاؤ کی خاطر بنوائی تھیں۔ ان میں سے سب سے زیادہ مشہور دیوار چین ہے جس کی لمبائی کا اندازہ بارہ سو میل سے لے کر پندرہ سو میل تک کیا گیا ہے اور اب تک موجود ہے لیکن واضح رہے کہ دیوار چین لوہے اور تانبے سے بنی ہوئی نہیں ہے اور نہ وہ کسی چھوٹے کوہستانی درّے میں ہے، وہ ایک عام مصالحے سے بنی ہوئی دیوار ہے۔ بعض مفسرین اور مذہبی رہنماؤں کا اصرار ہے کہ یہ وہی دیوار ''مارب'' ہے کہ جو یمن میں ہے، یہ ٹھیک ہے کہ دیوار مارب ایک کوہستانی درے میں بنائی گئی ہے لیکن وہ سیلاب کو روکنے کیلئے اور پانی ذخیرہ کرنے کے مقصد سے بنائی گئی ہے۔

ایم سرور صدیقی
جمہور کی آواز

یاجوج وماجوج کے متعلق بڑی عجیب وغریب کہانیاں مشہور ہیں جسے سن کر بچے سہم سہم جاتے ہیں کیونکہ یہ لوگ انتہائی وحشی اور خوفناک سمجھے جاتے ہیں ان کی وحشت کی کئی کہانیاں ہر مذہب کے لوگوں میں مشہور ہیں ان کا تذکرہ آخری الہامی کتاب میں بھی موجود ہے لیکن تاریخی اعتبار سے یاجوج وماجوج حضرت نوح علیہ السلام کے تیسرے بیٹے یافث کی اولاد میں سے ہیں۔ یہ انسانی نسل کے دو بڑے وحشی قبیلے گزر چکے ہیں جو اپنے اردگرد رہنے والوں پر بہت ظلم اور زیادتیاں کرتے اور انسانی بستیاں تک تاراج کر دیتے تھے۔ قرآن مجید کی آیات، توریت کے مطالب اور تاریخی شواہد سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ لوگ شمال مشرقی ایشیاء میں زندگی بسر کرتے تھے اور اپنے وحشیانہ حملوں کے نتیجہ میں ایشیا کے جنوبی اور مغربی علاقوں میں مصیبت برپا کرتے تھے۔ بعض تاریخ دانوں نے ان کے رہائشی علاقے کو ماسکو اور سیک کے آس پاس بتلایا ہے اور بعض کا خیال ہے کہ یاجوج وماجوج کے شہر تبت اور چین سے بحر منجمد شمالی تک اور مغرب میں ترکستان تک پھیلے ہوئے تھے۔ حضرت ذوالقرنین علیہ السلام کے زمانے میں یاجوج وماجوج کے حملے وبال جان بن گئے تھے، ان کی روک تھام کیلئے ذوالقرنین نے پہاڑوں کے مابین اونچی اور مضبوط سد (دیوار) تعمیر فرمائی۔ ذوالقرنین اور سدِ ذوالقرنین کا ذکر قرآن کریم کی سورۃ الکہف میں موجود ہے۔ جس ذوالقرنین کا قرآن میں ذکر ہے، تاریخی طور پر وہ کون شخص ہے، تاریخ کی مشہور شخصیتوں میں یہ داستان کس پر منطبق ہوتی ہے، اس سلسلے میں مفسرین کے درمیان اختلاف ہے۔

تاریخ کی کتابوں کے مطالعے کے بعد لوگوں نے ذوالقرنین کی شخصیت اور سدِ ذوالقرنین سے متعلق مختلف اندازے لگائے ہیں۔ یہ کتنی عجیب بات ہے کہ بہت سے قدیم علماء اور مفکر سکندرِ اعظم کو ہی ذوالقرنین مانتے ہیں مگر بعض اس کا انکار کرکے یہ دلیل پیش کرتے ہیں کہ ذوالقرنین دراصل حضرت سلیمان علیہ السلام کا خطاب تھا۔ جدید زمانے کے کچھ مفسر ومفکر ذوالقرنین کو قدیم ایرانی بادشاہ سائرس اعظم (کورش اعظم) کا دوسرا نام قرار دیتے ہیں اور یہ نسبتاً زیادہ قرین قیاس ہے، مگر بہر حال ابھی تک یقین کے ساتھ کسی شخصیت کو اس کا مصداق نہیں ٹھہرایا جا سکتا۔ ذوالقرنین کی بابت قرآن نے صراحت کی ہے کہ وہ ایسا حکمران تھا جس کو اللہ تعالیٰ نے بے حد مال واسباب ووسائل کی فروانی سے نوازا تھا۔ وہ مشرقی اور مغربی ممالک کو فتح کرتا ہوا ایک ایسے پہاڑی درّے پر پہنچا جس کی دوسری طرف یاجوج اور ماجوج تھے۔ قرآن کریم کی سورۃ کہف میں بحوالہ یاجوج ماجوج ذوالقرنین کے حالات بیان کرتے ہوئے فرمایا گیا ہے کہ جب وہ اپنی شمالی مہم کے دوران سو دیواروں (پہاڑوں) کے درمیان پہنچا تو وہاں اسے ایسی قوم ملی جس کی زبان ناقابل فہم تھی تاہم جب ترجمان کے ذریعے گفتگو ہوئی تو انہوں نے عرض کیا کہ یاجوج ماجوج اس سرزمین پر فساد پھیلاتے ہیں لہٰذا آپ ہمارے اور ان کے درمیان ایک سد (دیوار) تعمیر کردیں۔ کچھ لوگوں کی دانست میں یہ ایک خیالی دیوار ہے کچھ اس دیوار کو دیوارِ چین سمجھتے ہیں جو چاند سے بھی نظر آنے والی زمین کی واحد چیز ہے سب مذہبی اسکالرز ورہنما اس بات پر متفق ہیں کہ ذوالقرنین نے اُس قوم کو یاجوج ماجوج کی یلغار سے بچانے کیلئے دیوار بنائی اور جو دیوار بنائی گئی وہ کوئی خیالی اور معنوی نہیں بلکہ حقیقی اور حسی ہے جو کہ لوہے اور پگھلے ہوئے تانبے سے بنائی گئی تھی جس سے وقتی طور پر یاجوج ماجوج کا فتنہ دب گیا۔

جب یہ دیوار تعمیر ہوگئی تو ذوالقرنین نے اللہ کا شکر ادا کیا جس نے یہ دیوار بنانے اور لوگوں کو آئے دن کی پریشانیوں سے نجات دلانے کی توفیق بخشی مگر ساتھ ہی لوگوں کو یہ بھی بتا دیا کہ یہ دیوار اگرچہ بہت مضبوط اور مستحکم ہے مگر یہ لازوال نہیں جو چیز بھی بنی ہے بالا آخر فنا ہونے والی ہے اور جب میرے رب کے وعدے کا وقت قریب آئیگا تو وہ اس کو پیوند خاک کر دے گا اور میرے رب کا وعدہ برحق ہے۔ رہی یہ بات کہ سدِ ذوالقرنین کہاں واقع ہے؟ تو اس میں بھی اختلافات ہیں کیونکہ آج تک ایسی پانچ دیواریں معلوم ہو چکی ہیں جو مختلف بادشاہوں نے مختلف علاقوں میں مختلف ادوار میں جنگجو قوموں کے حملوں سے بچاؤ کی خاطر بنوائی تھیں۔ ان میں سے سب سے زیادہ مشہور دیوارِ چین ہے جس کی لمبائی کا اندازہ بارہ سو میل سے لے کر پندرہ سو میل تک کیا گیا ہے اور اب تک موجود ہے لیکن واضح رہے کہ دیوارِ چین لوہے اور تانبے سے بنی ہوئی نہیں ہے اور نہ وہ کسی چھوٹے کوہستانی درّے میں ہے، وہ ایک عام مصالحے سے بنی ہوئی دیوار ہے۔ بعض مفسرین اور مذہبی رہنماؤں کا اصرار ہے کہ یہ وہی دیوار ''مارب'' ہے کہ جو یمن میں ہے، یہ ٹھیک ہے کہ دیوارِ مارب ایک کوہستانی درے میں بنائی گئی ہے لیکن وہ سیلاب کو روکنے کیلئے اور پانی ذخیرہ کرنے کے مقصد سے بنائی گئی ہے۔

ویسے بھی وہ لوہے اور تانبے سے بنی ہوئی نہیں ہے جبکہ علماء ومحققین کی گواہی کے مطابق سرزمین ''قفقاز'' میں دریائے خزر اور دریائے سیاہ کے درمیان پہاڑوں کا ایک سلسلہ ہے کہ جو ایک دیوار کی طرح شمال اور جنوب کو ایک دوسرے سے الگ کرتا ہے۔ اس میں ایک دیوار کی طرح کا درّہ بھی موجود ہے جو مشہور درّہ ''داریال'' ہے۔ یہاں اب تک ایک قدیم تاریخی لوہے کی دیوار نظر آتی ہے، اسی بناء پر بہت سے لوگوں کا نظریہ ہے کہ دیوارِ ذوالقرنین یہی ہے۔ اگرچہ سدِ ذوالقرنین بڑی مضبوط بنائی گئی ہے جس کے اوپر چڑھ کر یا اس میں سوراخ کرکے یاجوج ماجوج کا اِدھر آنا ممکن نہیں لیکن جب اللہ کا وعدہ پورا ہوگا تو وہ اسے ریزہ ریزہ کرکے زمین کے برابر کر دے گا، اس وعدے سے مراد قیامت کے قریب یاجوج ماجوج کا ظہور ہے۔ صحیح بخاری کی ایک حدیث شریف میں حضور نبی کریم ﷺ نے اس دیوار میں تھوڑے سے سوراخ کو فتنے کے قریب ہونے سے تعبیر فرمایا۔ ایک اور حدیث میں آتا ہے کہ یاجوج ماجوج ہر روز اس دیوار کو کھودتے ہیں اور پھر کل کیلئے چھوڑ دیتے ہیں لیکن جب اللہ کی مشیت ان کے خروج کی ہوگی تو پھر وہ کہیں گے کل ان شاء اللہ اس کو کھودیں گے اور پھر دوسرے دن وہ اس سے نکلنے میں کامیاب ہوجائیں گے اور زمین میں فساد پھیلائیں گے یعنی انسانوں کو بھی کھانے سے گریز نہیں کرینگے تو اللہ تعالیٰ کی طرف سے حضرت عیسیٰ علیہ السلام کو حکم ہوگا کہ وہ مسلمانوں کو طور کی طرف جمع کرلے کیونکہ یاجوج ماجوج کا مقابلہ کسی کے بس میں نہ ہوگا۔

حضرت عیسیٰ اور ان کے ساتھی اس وقت ایسی جگہ کھڑے ہوں گے جہاں غذا کی سخت قلت ہوگی پھر لوگوں کی درخواست پر حضرت عیسیٰ یاجوج ماجوج کیلئے بددعا فرمائیں گے پس اللہ تعالیٰ ان کی گردنوں اور کانوں میں کیڑا پیدا کر دے گا جو بعد میں پھوڑا بن جائے گا جس کے پھٹنے سے یہ ہلاک ہونا شروع ہوجائیں گے۔ سب سے سب مرجائیں گے، ان کی لاشوں سے ایک بالشت زمین بھی خالی نہ ہوگی اور ہر طرف ان کی لاشوں کی گندی بو پھیل جائے گی، پھر عیسیٰ ابن مریم دعا کریں گے تو اللہ جل وشانہ اونٹ کی گردن برابر پرندے بھیجیں گے جو ان کی لاشوں کو اٹھا کر جانے کہاں پھینک دینگے، پھر ایک بارش ہوگی جس سے کل زمین صاف شفاف ہوجائے گی اور ہر طرف ہریالی وخوشحالی ہوگی۔ صحیح مسلم میں نواس بن سمعان کی روایت میں صراحت ہے کہ یاجوج ماجوج کا ظہور حضرت عیسیٰ علیہ السلام کے نزول کے بعد ان کی موجودگی میں ہوگا، جس سے ان مفسرین کی تردید ہوجاتی ہے، جو کہتے ہیں کہ تاتاریوں کا مسلمانوں پر حملہ یا منگول ترک جن میں سے چنگیز بھی تھا یا روسی اور چینی قومیں یہی یاجوج وماجوج ہیں، جن کا ظہور ہو چکا یا مغربی قومیں ان کا مصداق ہیں کہ پوری دنیا میں ان کا غلبہ وتسلط ہے۔ یہ سب باتیں غلط ہیں، کیونکہ یاجوج وماجوج کے غلبے سے سیاسی غلبہ مراد نہیں ہے بلکہ قتل وغارت گری اور شر وفساد کا وہ عارضی غلبہ ہے جس کا مقابلہ کرنے کی طاقت ملے گی، تاہم پھر وبائی مرض سے سب کے سب آن واحد میں لقمہ اجل بن جائیں گے۔ یہ بھی کہا یہ جاتا ہے کہ یاجوج وماجوج جب غالب آجائیں گے تو وہ ہر چیز کو تباہ وبرباد کرکے رکھ دیں گے پھر کی بددعا سے وہ ہلاک ہوجائیں گے اس کے بعد قیامت بپا ہونے کی پیش گوئیاں بھی ملتی ہیں۔

سب سے سب مرجائیں گے، ان کی لاشوں سے ایک بالشت زمین بھی خالی نہ ہوگی اور ہر طرف ان کی لاشوں کی گندی بو پھیل جائے گی، پھر عیسیٰ ابن مریم دعا کریں گے تو اللہ جل وشانہ اونٹ کی گردن برابر پرندے بھیجیں گے جو ان کی لاشوں کو اٹھا کر جانے کہاں پھینک دینگے، پھر ایک بارش ہوگی جس سے کل زمین صاف شفاف ہوجائے گی اور ہر طرف ہریالی وخوشحالی ہوگی۔ صحیح مسلم میں نواس بن سمعان کی روایت میں صراحت ہے کہ یاجوج ماجوج کا ظہور حضرت عیسیٰ علیہ السلام کے نزول کے بعد ان کی موجودگی میں ہوگا، جس سے ان مفسرین کی تردید ہوجاتی ہے، جو کہتے ہیں کہ تاتاریوں کا مسلمانوں پر حملہ یا منگول ترک جن میں سے چنگیز بھی تھا یا روسی اور چینی قومیں یہی یاجوج وماجوج ہیں، جن کا ظہور ہو چکا یا مغربی قومیں ان کا مصداق ہیں کہ پوری دنیا میں ان کا غلبہ وتسلط ہے۔ یہ سب باتیں غلط ہیں، کیونکہ یاجوج وماجوج کے غلبے سے سیاسی غلبہ مراد نہیں ہے بلکہ قتل وغارت گری اور شر وفساد کا وہ عارضی غلبہ ہے جس کا مقابلہ کرنے کی طاقت ملے گی، تاہم پھر وبائی مرض سے سب کے سب آن واحد میں لقمہ اجل بن جائیں گے۔ یہ بھی کہا یہ جاتا ہے کہ یاجوج وماجوج جب غالب آجائیں گے تو وہ ہر چیز کو تباہ وبرباد کرکے رکھ دیں گے پھر کی بددعا سے وہ ہلاک ہوجائیں گے اس کے بعد قیامت بپا ہونے کی پیش گوئیاں بھی ملتی ہیں۔

وطن سرینگر

انسان ترقی کی دوڑ میں حقیقی مقصد سے دور

انسان کی تخلیق ایک مقصد کیلئے عمل میں لائی ہے لیکن عصر حاضر کا انسان اپنے مقصد سے دور ہوتا گیا کیونکہ اس کو دنیا کے ہوس اور مادیت پرستی نے جھنجوڑ کے رکھ دیا ہے انسان اگرچہ معاشی طور خود کفیل ہے اور مجموعی طور آرام دہ زندگی بسر کرتا ہے لیکن سکون کھویا ہوا ہے۔ کیونکہ انسان مادیت پرستی کی وجہ سے اپنی حقیقی وجود سے آشنا ہوکر بھی ناآشنا ہونے لگا ہے جس کے نتیجے میں حلال وحرام اور حق وباطل کے درمیان تفاوت کرنے سے قاصر رہتا ہے۔ انا پرستی اور دولت کی ہوس نے انسان کی آنکھوں پر پردہ ڈالا ہے اور اس کے تمام اثرات نجی زندگی پر مرتب ہوجاتے ہیں۔۔ لوگ تو اپنے کاموں میں مشغول ہیں کسی کو کوئی فرصت نہیں ہے اور عدیم الفرصتی کے عالم میں ان پُرانی تمام احسن روایات ومحبتوں کو بھول گیا ہے کیونکہ آج سے پہلے کئی دہائی لوگوں کی رشتہ داری اور ہمسائیگی اتنی مضبوط تھی کہ کوئی بھی اپنے آپ کو تنہا محسوس نہیں کرتا تھا ہر ایک اپنے سے دوسروں کی بجائی اور خوشحالی میں خوش ہو جاتا تھا عبادت وعیادت اور خوشی وغم کی تقریبات ودیگر معمولات زندگی ایسی بہترین تھیں۔ یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ ایک دوسرے کے سہارے جیا کرتے تھے، دکھ درد اور خوشیوں میں ایک دوسرے کا ہاتھ بٹاتے تھے مذہبی رواداری، مساوات اور بھائی چارہ ہر انسان میں چاہیے امیر تھا یا غریب کا مادہ کوٹ کوٹ کر بھرا ہوا تھا۔ ایک ساتھ روتے تھے اور ایک ساتھ مسکراتے تھے تب وہ لوگ غریب تھے لیکن پُرسکون اور فرحت بخش زندگی گذارتے تھے غریب کی وہ تمام اڑچنے اور سختیاں ایک دوسرے کے ساتھ مل کر بانٹتے تھے اور ایک دوسرے کو دلاسہ دیکر زندگی کے مزے لیا کرتے تھے پھر انسان نے اپنی نظریں دور کی منزلوں کی طرف دوڑائے اور وہ غربت کی تمام آزمائشوں سے تنگ آکر ترقی کی دوڑ میں آگے بڑھنے لگا لیکن اس دوڑ میں انسان اصلی وجود وحقائق سے دور ہوتا گیا یہاں تک کہ اشرف المخلوقات ہوکر بھی معاشی حیوان بن بیٹھا۔

یہ مسلمہ حقیقت ہے کہ ہر ایک شخص ایک دوسرے کا معاونِ ومددگار ہوتا ہے لیکن جو شاہی گدیوں پر براجماں ہوتے ہیں اُن کی آنکھوں پر تعصب، ضد اور تکبر کی عینک لٹکتی رہتی ہے یہی وجہ ہے کہ وہ لوگ حقیقت سے بھی ناآشنا ہوجاتے ہیں ٹھیک ہے کہ جو انسان ترقی کی دوڑ میں غلط طریقے سے پیسے بٹور کر آگے بڑھتے ہیں وہ ہر اعتبار سے پریشان ہوتا ہے۔ یہاں یہ امر قابل ذکر ہے کہ اگر آج بھی انسان مذہبی اصولوں اور اخلاقی اقدار کی پاسداری کرے تو عین ممکن ہے کہ انسان ترقی کے ساتھ ساتھ پُرامن اور خوشحال زندگی گذار سکتا ہے۔ اس لئے ضرورت اس بات کی ہے کہ انسان خود غرضی، لالچ، دھوکہ بازی اور فریب کاری سے اپنے آپ کو دور رکھ کر انسانوں کی طرح زندگی گذاریں اس ترقی یافتہ دور میں انسان کو اپنے حقیقی وجود کی طرف اپنی نظریں مرکوز کرنی لازمی ہے۔ تاکہ انسان اپنی بجائی اور بہبودی کے ساتھ ساتھ دوسروں کے لئے بھی خیر خواہ اور ہمدرد ثابت ہوسکے تو ضرور وہ انسان زندگی کے غموں سے نکل کر خوشحالی کی طرف گامزن ہوجائے گا۔

باقیات

101

خیز مواد کو ناکارہ بنانے کے لیے بم ڈسپوزل اسکواڈ کو موقع پر پہنچا دیا گیا اور اس کو بعد میں ناکارہ بنایا گیا ۔ واضح رہے کہ اسی طرح کے ایک اور واقعے میں گزشتہ روز ضلع کولگام کے قیموہ علاقے میں ایک بارودی سرنگ کو ناکارہ بنایا گیا تھا اور اس طرح سے گزشتہ **24** گھنٹوں میں جنوبی کشمیر میں دو الگ الگ بارودی سرنگوں کو ناکارہ بنایا گیا ہے ۔

102

دہلی میں جے کے ہاؤس کا بڑا حصہ اثاثوں کی تقسیم کے تحت لداخ چلا گیا۔انہوں نے مزید کہا کہ آندھرا اور تلنگانہ کے درمیان ابھی بھی جائیداد کے تنازعات ہیں، ہم ایک ہی قسمت کا سامنا نہیں کرنا چاہتے تھے۔ وزیراعلیٰ عمر عبداللہ نے منگل کو کہا کہ جموں وکشمیر اور لداخ کے درمیان اثاثوں کی تقسیم کے بعد دہلی میں جے کے ہاؤس کا ایک اہم حصہ لداخ کو مختص کیا گیا تھا۔ رکن اسمبلی تنویر صادق کے ایک سوال کا جواب دیتے ہوئے، وزیراعلیٰ نے تصدیق کی کہ جے کے ہاؤس کا ایک بڑا حصہ انہوں نے لداخ ایکٹ **2019** کے تحت اراضی کو شامل کیا ہے۔عمر عبداللہ نے کہا کہ دوارکا میں ایک نئی سہولت کی تعمیر کیلئے خریدا گیا تھا۔ ان گھروں میں مقامی کھانوں کی دستیابی کے بارے میں ایک ضمنی سوال میں وزیراعلیٰ نے ثقافتی شناخت کے تحفظ کی اہمیت پر زور دیا۔ وزیراعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ مقامی کھانوں اور فن تعمیر دونوں کو شامل کیا جائے گا۔ بحث میں حصہ لیتے ہوئے، ایک اور قانون ساز، نذیر احمد گریزی نے پوچھا کہ کیا چندی گڑھ کی جائیداد بھی لداخ کے لئے مختص کی گئی تھی۔ وزیراعلیٰ نے اثبات میں جواب دیا، تاہم انہوں نے واضح کیا کہ اثاثوں کی تقسیم باہمی رضامندی سے کی گئی۔ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ آندھرا اور تلنگانہ کے درمیان اب بھی جائیداد کے تنازعات ہیں۔

103

حکومت کے ساتھ رجسٹرڈ ہیں۔ وزیر انچارج محنت وروزگار سریندر چودھری نے کہا کہ ان میں سے **2** لاکھ **13** ہزار **7** وادی کشمیر میں اور ایک لاکھ **57** ہزار **804** جموں صوبے میں محکمہ محنت وروزگار کے ساتھ رجسٹرڈ ہیں۔ بے روزگار نوجوانوں کو روزگار فراہم کرنے کے اقدامات کی فہرست دیتے ہوئے، وزیر موصوف نے کہا کہ تمام محکمے ضابطہ اخلاق کی تکمیل کے بعد اپنی خالی آسامیوں کو جموں وکشمیر پبلک سروس کمیشن اور سروسز سلیکشن بورڈ کو بھیج دیتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ محکمہ روزگار بے روزگار نوجوانوں کے لئے مستقل بنیادوں پر کیریئر کونسلنگ کا اہتمام کر رہا ہے جس سے انہیں مختلف مواقع پر کیریئر کے اختیارات تلاش کرنے میں مدد ملتی ہے۔اس دوران حکومت نے کہا کہ جموں وکشمیر میں رہبر کھیل پالیسی پہلے سے موجود ہے، جسکے تحت **7** سال کی سروس کے بعد متعلقہ اساتذہ کی ریگولرائزیشن ہوگی۔حکومت نے مزید کہا کہ محکمہ میں پیدا ہونے والی تمام آسامیاں رہبر کھیل اساتذہ کی ریگولرائزیشن کے لیے مختص ہوں گی اور دوسری صورت میں پُر نہیں کی جائیں گی۔ چوہدری محمد اکرم کی طرف سے اسمبلی میں پیش کیے گئے ایک سوال کے تحریری جواب میں حکومت نے کہا کہ **7** سال کی تسلی بخش خدمات کے بعد رہبر کھیل اساتذہ کو باقاعدہ بنانے کیلئے پہلے سے ہی ایک پالیسی موجود ہے۔ تحریری جواب میں حکومت نے کہا کہ رہبر کھیل پالیسی، جو **2017** کے گورنمنٹ آرڈر نمبر **141**-ایڈو (**YSS**) مورخہ **27** اکتوبر **2017** کے ذریعے جاری کی گئی ہے، باقاعدہ بنانے کے لیے فراہم کرتی ہے۔ فزیکل ایجوکیشن ٹیچرز کی دستیاب پوسٹوں کے خلاف **7** سال کی مسلسل خدمات کے بعد حیران کن انداز میں نکالا گیا۔حکومت نے مزید کہا کہ محکمہ میں پیدا ہونے والی تمام آسامیاں رہبر کھیل اساتذہ کی

ریگولرائزیشن کیلئے مختص ہوں گی اور دوسری صورت میں انہیں پُر نہیں کیا جائے گا۔اس دوران حکومت نے منگل کو کہا کہ رہبر جنگلات ملازمین کو **5** سال کی سروس مکمل کرنے کے بعد باقاعدہ بنانے کا معاملہ زیر غور ہے۔ممبر اسمبلی ہلال اکبر لون کے ایک سوال کے تحریری جواب میں وزیر انچارج نے کہا کہ حکومت کی جانب سے مختلف محکموں کیساتھ مل کر اس معاملے کی جانچ کی جا رہی ہے۔تاہم انہوں نے جواب میں اس سلسلے میں اب تک کسی مقررہ ٹائم لائن یا فیصلے کا ذکر نہیں کیا گیا۔ کی سروس مکمل کرنے کے بعد باقاعدہ بنانے کا معاملہ زیر غور ہے۔ممبر اسمبلی ہلال اکبر لون کے ایک سوال کے تحریری جواب میں وزیر انچارج نے کہا کہ حکومت کی جانب سے مختلف محکموں کیساتھ مل کر اس معاملے کی جانچ کی جا رہی ہے۔تاہم انہوں نے جواب میں اس سلسلے میں اب تک کسی مقررہ ٹائم لائن یا فیصلے کا ذکر نہیں کیا گیا۔

104

میں ایک اہم فوجی فتح تھی۔عہدیداروں نے کہا کہ تمام محفوظ افراد کو ایک ایڈوائزری جاری کی گئی ہے جن سے کہا گیا ہے کہ وہ اپنے دورے کے پروگرام سیکورٹی کنٹرول روم یا ضلع کے سینئر سپرنٹنڈنٹس آف پولیس کو متعلقہ ایجنسیوں کے ساتھ انتظامات کرنے کے لئے پیشگی دیں۔ان سے یہ بھی کہا گیا ہے کہ وہ اپنے ٹور پروگراموں میں آخری لمحات کے اضافے سے گریز کریں اور دہشت گردی سے متاثرہ علاقوں میں صرف ان دنوں منتقل ہوں جب سڑکیں کھولنے والی پارٹیاں تعینات ہوں، حکام نے کہا کہ انہیں غروب آفتاب کے بعد کسی بھی علاقے کا دورہ کرنے یا پہلے سے طے شدہ راستوں کو تبدیل کرنے کے خلاف مشورہ دیا گیا ہے۔ حکام نے بتایا کہ تحفظ یافتہ افراد سے کہا گیا ہے کہ وہ اپنے پروگراموں کو خفیہ رکھیں، اور اپنے ذاتی سیکورٹی افسران کے ساتھ گھومنے پھریں جنہیں متبادل ملنے کے بعد ہی جانے کی اجازت دی جانی چاہیے۔ان کا کہنا تھا کہ ایڈوائزری میں محافظوں سے بھی درخواست کی گئی ہے کہ وہ اس وقت پر ہجوم یا غیر محفوظ جگہوں پر عوامی جلسوں میں شرکت سے گریز کریں، اور جب تک مناسب حفاظتی احاطہ موجود نہ ہو اپنی گاڑیوں سے غیر ضروری طور پر باہر نہ نکلیں۔ حکام نے کہا کہ محافظوں سے یہ بھی کہا گیا ہے کہ وہ اپنی شناخت جانے بغیر مہمانوں کا استقبال کرنے کے لیے باہر نہ آئیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ ان سے کہا گیا ہے کہ وہ کسی بھی مشکوک چیز کو دیکھتے ہی سیکورٹی اہلکاروں کو فوری طور پر مطلع کریں۔ حکام نے بتایا کہ احتیاطی اقدام کے طور پر اہم اداروں کے اردگرد سیکورٹی کو بھی بڑھا دیا گیا ہے۔ حکام نے کہا کہ انہیں غروب آفتاب کے بعد کسی بھی علاقے کا دورہ کرنے یا پہلے سے طے شدہ راستوں کو تبدیل کرنے کے خلاف مشورہ دیا گیا ہے۔ حکام نے بتایا کہ تحفظ یافتہ افراد سے کہا گیا ہے کہ وہ اپنے پروگراموں کو خفیہ رکھیں، اور اپنے ذاتی سیکورٹی افسران کے ساتھ گھومنے پھریں جنہیں متبادل ملنے کے بعد ہی جانے کی اجازت دی جانی چاہیے۔ان کا کہنا تھا کہ ایڈوائزری میں محافظوں سے بھی درخواست کی گئی ہے کہ وہ اس وقت پر ہجوم یا غیر محفوظ جگہوں پر عوامی جلسوں میں شرکت سے گریز کریں، اور جب تک مناسب حفاظتی احاطہ موجود نہ ہو اپنی گاڑیوں سے غیر ضروری طور پر باہر نہ نکلیں۔ حکام نے کہا کہ محافظوں سے یہ بھی کہا گیا ہے کہ وہ اپنی شناخت جانے بغیر مہمانوں کا استقبال کرنے کے لیے باہر نہ آئیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ ان سے کہا گیا ہے کہ وہ کسی بھی مشکوک چیز کو دیکھتے ہی سیکورٹی اہلکاروں کو فوری طور پر مطلع کریں۔ حکام نے بتایا کہ احتیاطی اقدام کے طور پر اہم اداروں کے اردگرد سیکورٹی کو بھی بڑھا دیا گیا ہے۔

105

ظاہر کرتے ہوئے کہا کہ **19** مارچ کی رات کو شمالی کشمیر میں الگ تھلگ بالائی مقامات پر ہلکی برفباری کا امکان ہے۔ موسمیاتی مرکز سری نگر کے مطابق **27** اور **28** مارچ کو بکھرے ہوئے مقامات پر ہلکی بارش اور کچھ بالائی علاقوں میں تازہ برف باری متوقع ہے ،تاہم **29** سے **31** مارچ تک موسم عام طور پر خشک رہنے کا امکان ہے۔ مسافروں، سیاحوں، ٹرانسپورٹرز کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ انتظامیہ کی ٹریفک ایڈوائزری پر عمل کریں۔ کاشتکاروں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ فارم کے کام جاری رکھیں۔

106

مہمان نوازی و پروٹوکول، سول ایوی ایشن، ثقافت، انٹیلی جنس، اطلاعات اور منصوبہ بندی کے محکموں سے متعلق ہیں اوران تمام محکموں کا چارج وزیر اعلیٰ کے پاس ہے۔ انہوں نے مزید کہا، ”میں یہ بھی تجویز پیش کرتا ہوں کہ حکومت کو وہ رقم دی جائے جو ضمنی مطالبہ نمبر **1**، **8**، **10**، **12**، **18**، **19**، **24**، **29**، **30**، **32**، **33** اور **36** میں مذکور مجموعی رقم سے تجاوز نہ کرے، تاکہ **31** مارچ **2025** کو ختم ہونے والے سال کے دوران ادائیگی کے مرحلے میں آنے والے اخراجات پورے کئے جاسکیں، جیسا کہ ہر مطالبے کے زیر بزنس فہرست میں درج ہیڈز کے مطابق ہے۔“ گرانٹس کے مطالبات پر بحث **19** اور **20** مارچ تک جاری رہے گی جبکہ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ **20** مارچ کی دوپہر ان پر اپنا جواب دیں گے، جس کے بعد گرانٹس کے مطالبات کو منظور کرنے کے لئے ایوان میں صوتی ووٹنگ ہوگی۔

107

کہا کہ آگ لگنے کی اصل وجہ جاننے کے لیے تحقیقات جاری ہیں۔ راجوری کے ڈپٹی کمشنر ابھیشیک شرما نے صورتحال کا جائزہ لینے کے لیے اپنی ٹیم کے ساتھ اسپتال کا دورہ کیا۔ابھیشیک شرما نے کہا کہ ہماری ترجیح ہسپتال میں او پی ڈی خدمات سمیت معمول کے آپریشنز کو بحال کرنا ہے۔ہسپتال کے اندرونی فائر سیفٹی میکانزم کی مبینہ ناکامی پر ڈپٹی کمشنر نے کہا کہ معاملے کی انکوائری کی جائے گی۔ حکام نے بتایا کہ ہسپتال کے عملے اور کئی رضا کاروں نے تیزی سے کام کیا اور آگ بجھانے کی کوشش کی اس سے پہلے کہ فائر مین نے قابو پالیا اور آگ کو تہہ خانے تک محدود کر دیا۔ (ایجنسیاں) ہماری ترجیح ہسپتال میں او پی ڈی خدمات سمیت معمول کے آپریشنز کو بحال کرنا ہے۔ہسپتال کے اندرونی فائر سیفٹی میکانزم کی مبینہ ناکامی پر ڈپٹی کمشنر نے کہا کہ معاملے کی انکوائری کی جائے گی۔ حکام نے بتایا کہ ہسپتال کے عملے اور کئی رضا کاروں نے تیزی سے کام کیا اور آگ بجھانے کی کوشش کی اس سے پہلے کہ فائر مین نے قابو پالیا اور آگ کو تہہ خانے تک محدود کر دیا۔ (ایجنسیاں)

108

کو سرکاری طور پر پھیپھڑوں کے کینسر کے لحاظ سے ملک کی راجدھانی قرار دیا گیا تھا۔

109

وطبی تعلیم کی جانب سے ایوان میں اراکان قانون ساز ڈاکٹر سجاد شفیع اور جاوید حسن بیگ کے مشترکہ ایک سوال کا جواب دے رہے تھے۔ انہوں نے مزید بتایا کہ ضلع بارہمولہ کے شیری اور کریری بلاکوں میں **57** صحت کے ادارے فعال ہیں۔ بلاک کریری میں میڈیکل افسران اور پیرامیڈیکل سٹاف سمیت منظور شدہ عملہ کی تعداد **157** ہے جن میں سے **121** عملے کے ارکان تعینات ہیں جبکہ **36** آسامیاں خالی ہیں۔اسی طرح بلاک شیری میں **330** منظور شدہ عملے میں سے **223** تعینات ہیں اور **107** آسامیاں خالی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ان آسامیوں میں ریگولر کیٹگری اور نیشنل ہیلتھ مشن (این ایچ ایم) شامل ہے۔وزیر نے کہا کہ کمیونٹی ہیلتھ سینٹر (سی ایچ سی) چندوسہ کے لئے زمین حاصل کرنے کا عمل جاری ہے اور ریاستی اراضی کی نشاندہی کے لئے معاملہ متعلقہ ریونیو حکام کے ساتھ اٹھایا گیا ہے۔۔ انہوں نے مزید کہا کہ سال **2021-2022** ء کے دوران این ٹی پی ایچ سی لاریڈورا کے لئے زمین کے معاوضے کے طور پر **8** لاکھ روپے کی رقم جاری کی گئی تھی جو ضلع ترقیاتی کمشنر بارہمولہ کے پاس رکھی گئی تھی۔ تاہم، مالی برس کے اختتام کی وجہ سے یہ رقم زمین کے مالک کو ادا نہیں کی جاسکی اور فنڈز منسوخ ہو گئے۔ تاہم مذکورہ زمین پر این ٹی پی ایچ سی کی تعمیر مکمل ہو چکی ہے اور یہ مرکز ستمبر **2024** ء سے نئی تعمیر شدہ عمارت میں کام کر رہا ہے۔ انہوں نے ایوان کو آگاہ کیا کہ محکمہ میڈیکل افسران کی خالی آسامیوں کے مسئلے کو حل کرنے کے لئے اہم اور مستقل کوششیں کر رہا ہے جو اس وقت تقریباً **550** آسامیاں موجود ہیں۔ انہوں نے مزید بتایا کہ **181** میڈیکل افسران کی بھرتی کا عمل جموں وکشمیر پبلک سروس کمیشن (جے کے پی ایس سی) میں جاری ہے اور جیسے ہی یہ انتخاب مکمل ہوگا، ان ڈاکٹروں کو ان طبی اداروں میں تعینات کیا جائے گا جہاں عملے کی شدید کمی ہے۔ وزیر موصوف نے ایوان کو مزید بتایا کہ اس کے علاوہ محکمہ **91** منتخب میڈیکل افسران کی ویٹ لسٹ پر بھی کام کر رہا ہے جنہیں جموں و کشمیر کے پسماندہ علاقوں میں تعینات کیا جائے گا تاکہ صحت سہولیات کو مزید مضبوط کیا جا سکے۔ انہوں نے ضلع بارہمولہ میں میڈیکل افسران کی خالی آسامیوں کے حوالے سے ایوان کو بتایا کہ منظور شدہ **275** آسامیوں میں سے **219** پر تعیناتی ہو چکی ہے جبکہ **56** آسامیاں مختلف طبی بلاکوں میں خالی ہیں۔ وزیر نے مزید کہا کہ حال ہی میں تعینات کئے گئے **365** میڈیکل افسران میں سے **39** کو ضلع بارہمولہ میں تعینات کیا گیا ہے تاکہ عملے کی کمی کو دور کیا جا سکے اور صحت خدمات کو بہتر بنایا جا سکے۔ انہوں نے ایوان کو یہ بھی بتایا کہ مزید **11** عملے کے ارکان نیشنل ہیلتھ مشن (این ایچ ایم) اور **71** عملے کے ارکان راشٹریہ بال سواستھیا کاریا کرم (آر بی ایس کے) کے تحت جن میں ڈاکٹرز اور پیرامیڈیکس شامل ہیں، ضلع بارہمولہ میں تعینات کئے گئے ہیں جس سے بالخصوص ضلع کے پسماندہ علاقوں میں صحت سہولیات میں نمایاں بہتری آئی ہے۔ اس موقعہ پر ارکان قانون ساز مبارک گل اور میر سیف اللہ نے ضمنی سوالات اٹھائے۔

110

کرنے ان کے بیانات منظر عام پر لانے کے الزام میں شالیمار کے ایک نوجوان شوکت احمد ڈار کو گرفتار کر لیا گیا ۔ سی آئی کے مطابق مزکورہ نوجوان پچھلے کئی برسوں سے سوشل میڈیا پر عسکریت پسندوں کے لئے اپنی خدمات انجام دے رہا تھا۔ ایجنسی کے مطابق شوکت احمد ڈار حزب المجاہدین کے عسکریت پسند ذاکر موسی کے علاوہ دوسرے کمانڈروں کے بیانات جو سے اپنے لیپ ٹاپ او رفون ن فیڈ کئے تھے وقت وقت پر منظر عام پر لارہے تھے ۔ ایجنسی کے مطابق مزکورہ نوجوان **2018** میں سنگباری کرنے کے بھی الزام میں گرفتار کیا گیا تھا اور **2019** میں شالیمار پولیس اسٹیشن کے خلاف کارروائی انجام دینے کے الزام میں حراست میں لے لیا گیا تھا۔ مزکورہ جوان کے خلاف سائبر پولیس نے کیس درج کر کے معاملے کی تحقیقات شروع کر دی۔ پولیس نے کہا کسی کو ملک دشمن سرگرمیاں انجام دینے اور ملک کی سلامتی کے ساتھ کھلواڑ کرنے کی اجازت نہیں دی جاسکتی ہے۔

111

رشکار“ ایک ہی بریکٹ کے تحت بند تھے۔ انہوں نے کہا کہ دونوں کو ایک ہی ترازو میں تولا نہیں جاسکتا ہے۔ وزیر خارجہ ایس جے شنکر نے کہا کہ دوسری جنگ عظیم کے بعد، کسی دوسرے ملک کی طرف سے کسی علاقے پر سب سے طویل عرصے تک غیر قانونی موجودگی اور قبضہ کشمیر میں ہندوستان سے متعلق ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہم اقوام متحدہ میں گئے، جو حملہ ہوا وہ تنازعہ بن گیا۔ موصوف کا کہنا تھا کہ جب بھارت پچاس کی دہائی میں کشمیر میں پاکستانی قبائلی حملے کو لیکر اقوام متحدہ گیا تو وہاں حملہ آور (پاکستان) اور متاثرہ (بھارت) کو برابر کر دیا گیا۔ وزیر خارجہ نے کہا کہ عالمی اصولوں اور قوانین کو یکساں طور پر لاگو کیا جانا چاہیے۔ انہوں نے کہا کہ ہمیں ایک مضبوط اقوام متحدہ کی ضرورت ہے لیکن ایک مضبوط اقوام متحدہ کو منصفانہ اقوام متحدہ کی ضرورت ہے۔ وزیر خارجہ ایس جے شنکر نے مزید کہا کہ ایک مضبوط عالمی ترتیب میں معیارات کی کچھ بنیادی مستقل مزاجی ہونی چاہیے (ایجنسیز)۔

112

سرینگر روانہ کرنے ریلوے محکمہ کے اعلان پر سرینگر گاندربل بڈگام حلقے کے ممبر پارلیمنٹ آغا روح اللہ نے پارلیمنٹ میں وقفہ سوالات کے دوران اس بات پر حیرانگی کا اظہار کیا کہ **26** جنوری کو وندے بھارت ریل کو ہری جھنڈی دکھانے کا اعلان کیا گیا تھا۔ اب ریل کو نئی دہلی سے سرینگر چلانے کے لئے بار بار تاریخوں کو ملتوی کیا جارہا ہے اور یہ بھی سننے میں آیا ہے کہ نئی دہلی سے جو ریل سرینگر کی طرف روانہ کر دی جائے گی وہ کٹرا یا جموں ریلوے اسٹیشن پر روک دی جائیگی اسکے بعد مسافروں کو نیچے اتارا جائے گا اور دوسری ٹرین کے ذریعے مسافروں کو سرینگر روانہ کیا جائیگا۔ ممبر پارلیمنٹ نے کہا کہ ایسا دنیا میں کئی نہیں ہوتا ہے کہ ایک ریل کو براہ راست دوسری جگہ روانہ کیا جائے اس سے کسی جگہ روک کر مسافروں کو اتارنے کے بعد ان کا سامان دوسری ٹرین میں منتقل کر کے انہیں روانہ کیا جائے۔ انہوں نے کہا بار بار وندے بھارت ٹرین کی تاریخ کو ملتوی کرنا اس بات کی عکاسی ہے کہ کچھ تو ہے جسکی پردہ داری ہے اگر سردیوں کی وجہ سے ایسا کیا گیا ہے تو نقطہ انجماد سے درجہ حرارت صرف دو ماہ کے دوران کم رہتا ہے پھر دس مہینے درجہ حرارت معمول کے مطابق زیرو ڈگری سے **35** ڈگری تک چلا جاتا ہے کیا وجہ ہے کہ وادی کشمیر کے لوگوں کو دو مہینوں کی سزا دس مہینوں تک دیا جاتا ہے۔ ممبر پارلیمنٹ نے اس بات پر بھی ناراضگی ظاہر کی پلوامہ اور شوپیاں اضلاع کے لوگوں نے ریل پٹری بچھانے کا مطالبہ نہیں کیا اسکے ساتھ ہی پہلگام سے ایسا کوئی مطالبہ لوگوں نے سامنے نہیں لانا علاقوں میں ریل پٹری بچھانے کے لئے لوگوں کی اراضی چھینی جارہی ہیں جو نا قابل برداشت ہے۔ ممبر پارلیمنٹ نے کہا ہمارے جموں وکشمیر کی میوہ صنعت ہماری ثقافت ہماری اجتماعیت ہماری اقتصادیات سیاست کی نشاندہی ہے جب ہمارا تمدن ہی ختم کیا جائے تو ایسی ریل ہمیں کیا ضرورت ہے۔ ممبر پارلیمنٹ نے کہا کہ پونچھ راجوری کے لوگ مطالبہ کر رہے ہیں کہ ان کے لئے ریل پٹری بچھائی جائے انہیں فراہم تو نہیں کیا جاتا ہے ان کے پروجیکٹ کو منسوخ کیا گیا جب کہ کشمیر میں ریل پٹری بچھانے کے لئے زبردستی کی جارہی ہے۔ ممبر پارلیمنٹ نے سالائٹ ٹاون شپ کے لئے اراضی کی نشاندہی کرنے پر بھی اعتراض اٹھاتے ہوئے کہا کہ کس کے لئے آیا ہے سالائٹ ہے سرکار کچھ تو بتائے۔ انہوں نے کہا کہ جموں و کشمیر کے لوگ اگر کسی چیز کا مطالبہ کرتے ہوئے تو انہیں فراہم نہیں کرتا جو وہ مانگتے نہیں اسکے لئے زبردستی کی جاتی ہے یہ انوکھا طریقہ سمجھ سے بالا تر ہے تو انہیں فراہم نہیں کرتا جو وہ مانگتے نہیں اسکے لئے زبردستی کی جاتی ہے یہ انوکھا طریقہ سمجھ سے بالا تر ہے ۔ اسکے ساتھ ہی پہلگام سے ایسا کوئی مطالبہ لوگوں نے سامنے نہیں لانا علاقوں میں ریل پٹری بچھانے کے لئے لوگوں کی اراضی چھینی جارہی ہیں جو نا قابل برداشت ہے۔ ممبر پارلیمنٹ نے کہا ہمارے جموں وکشمیر کی میوہ صنعت ہماری ثقافت ہماری اجتماعیت ہماری اقتصادیات سیاست کی نشاندہی ہے جب ہمارا تمدن ہی ختم کیا جائے تو ایسی ریل ہمیں کیا ضرورت ہے ۔ ممبر پارلیمنٹ نے کہا کہ پونچھ راجوری کے لوگ مطالبہ کر رہے ہیں کہ ان کے لئے ریل پٹری بچھائی جائے انہیں فراہم تو نہیں کیا جاتا ہے ان کے پروجیکٹ کو منسوخ کیا گیا جب کہ کشمیر میں ریل پٹری بچھانے کے لئے زبردستی کی جارہی ہے۔ ممبر پارلیمنٹ نے سالائٹ ٹاون شپ کے لئے اراضی کی نشاندہی کرنے پر بھی اعتراض اٹھاتے ہوئے کہا کہ کس کے لئے آیا ہے سالائٹ ہے سرکار کچھ تو بتائے۔ انہوں نے کہا کہ جموں و کشمیر کے لوگ اگر کسی چیز کا مطالبہ کرتے ہوئے تو انہیں فراہم نہیں کرتا جو وہ مانگتے نہیں اسکے لئے زبردستی کی جاتی ہے یہ

فائر اینڈ ایمرجنسی امیدواروں کے سیول سیکریٹریٹ جموں کا گھیراؤ کرنے کی کوشش ناکام

سرینگر،**18** مارچ،اے پی آئی،فائر ایمرجنسی امیدواروں کی جانب سے سیول سیکریٹریٹ کا گھیراؤ کرنے کی کوشش پولیس نے ناکام بنادی ۔درجنوں امیدواروں کی گرفتاری عمل میں لائی، جبکہ احتجاج کرنے والوں پر لاٹھی چارج بھی کیا گیا۔ ادھر جل شکتی محکمہ کے ڈیلی ویجروں نے مطالبات کو پورا کرنے کے لئے احتجاجی مظاہرے کئے ۔اے پی آئی نیوز کے مطابق فائر ایمرجنسی امیدواروں نے جموں میں اپنے مطالبات کو منوانے کے لئے سیول سیکریٹریٹ کا گھیراؤ کرنے کی کوشش کی تاہم پولیس نے ان کی کوشش کو ناکام بناتے ہوئے احتجاج کرنے والے نوجوانوں کو منتشر کرنے کے لئے لاٹھی چارج کیا اور ایک درجن سے زیادہ امیدواروں کی گرفتاریاں عمل میں لائی ۔امیدواروں نے کہا کہ **2020** میں جموں و کشمیر کے ایل جی منوج سنہا نے انہیں یقین دلایا تھا کہ بدعنوانیوں بے ضابطگیوں میں ملوث افراد کو بخشا نہیں جائیگا چاہئے ان کا عہدہ اور رتبہ کتنا ہی بڑا کیوں نا ہو اور انصاف کی فراہمی میں کوئی بھی دقیقہ فروگزاشت نہیں کیا جائیگا۔ اس بات کا سرکار نے خود تصدیق کی کہ فائر ایمرجنسی بھرتی کے دوران بڑے پیمانے پر بے ضابطگیوں بدعنوانیوں او ررشوتخوری کا ارتکاب ہوا ہے ایک سو کے قریب ایسے امیدواروں کے خلاف اینٹی کرپشن بیورو نے بھی کیس درج کئے جو چور دروازے سے رشوت کے بلبوتے پر بھرتی کئے گئے ہیں تاہم ابھی تک

PUBLIC NOTICE

I PARVAIZ AHMAD BHAT S/O ABDUL RASID BHAT R/O ZEWAN LASJAN SGR THAT I AM THE PARENT OF MOHAMMAD SAIFULLAH BHAT WHO HAS APPEARED IN THE EXAMINATION AT HAMDANIYA MISSION SCHOOL KADLABAL PAMPORE, THAT MY SON SAFELY STORED HIS PHONE INSIDE THE BAG AND KEPT THE SAME IN LOCKED ROOM AT AFOREMENTIONED SCHOOL ,WHICH WAS SECURED AND ONLY ACCESSIBLE TO AUTHORIZED INDIVIDUALS. AFTER COMPLETING THE EXAMINATION MY SON WENT TO SAID LOCKED ROOM AND FOUND HIS BAG OPENED AND WITHOUT MOBILE PHONE[REDMI NOTE 13] ALONG WITH SIM BEARING NO.7889948886 AND IMEI NO IS 864328072428162,864328072428170. NOW I WANT TO APPLY FOR DEPULICATE SIM CARD . IF ANY BODY HAS RECEIVED/ FOUND THE PHONE KINDLY CONTACT MR. PARVAIZ AHMAD [9149522631]

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE SAMEER UL HAMID

In the case of:
1 MOHAMMAD LATEEF DARZI S/O GHULAM AHMAD DARZI R/O CHANAPORA SGR AT PRESENT ALLOCHI BAGH SGR.
[CAVEATOR]
Versus

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

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE AJAZ AHMAD DAR & ASSOCIATES

In the case of:

1HILAL AHMAD DAR S/O MOHAMMAD MAQBOOL DAR R/O SARAI PAYEEN SRINAGAR A/P NATIPORA SGR.
[CAVEATOR]
Versus

Public at Large

...Non-Caveator's

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

Government of Jammu and Kashmir
Higher Education Department
Civil Secretariat, J&K

Mr. Shash Pal,
S/o Bal Krishan,
R/o H. NO. 16,
Ward No. 5 Village Payakul Kahara

No: HED-GAZ/311/2024-04 (7585870) Dated: 18/ -03-2025

Subject: Notice.

Whereas, the Jammu & Kashmir Public Service Commission had vide letter No. PSC/DR¬HE/AP-Zoology/2023 dated 27-09-2024 recommended 14 candidates under different categories for their appointment as Assistant Professors in Zoology, in the Higher Education Department wherein your name was also figuring in the list at Serial No.01 under RBA Category; and
Whereas, vide this Department's Notice dated 16-10-2024, all the selected/recommended candidates were advised to furnish their bio-data including email ID and contact number for conduct of CID verification of their Character and Antecedents and in response to which all the applicants except yourself have submitted the requisite details to the Department which were uploaded on the portal; and
Whereas, after receiving the CID verification reports, appointment orders in respect of 13 candidates have been issued by the Higher Education Department; and
Whereas, the particulars required for obtaining the CID verification about the Character and Antecedents in your case were not received by the Department within the prescribed period of time; and
Whereas, the matter was examined in the Department and it has been desired to provide you a final opportunity before cancelling your selection/recommendation made by the Jammu and Kashmir Public Service Commission as you have not submitted the requisite details in this Department till date.
Now therefore, before proceeding further in the matter, through the medium of this Notice you are being afforded a last and final opportunity to submit your requisite details in the Department within seven (7) days alongwith the reasons for not providing the said details earlier, failing which it will be presumed that you are not interested to join on the said post in this Department and your selection/recommendation made by the Jammu and Kashmir Public Service Commission, shall be cancelled without any further notice.

Sd/- (Sanjay Kumar Tickoo), JKAS
Deputy Secretary to Government

30cm DIPK NO: 13175/24

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

. FROM THE OFFICE OF ADVOCATE SHAHID MAKHDOOMI
In the case of:
1.SHEIKH BEHZAD KHALID S/O SHEIKH KHALID IQBAL R/O 213 SHIVPORA SRINAGAR.
[CAVEATOR]
Versus
Public at Large
...Non-Caveator's
In the matter of : Publication for Caveat.
The caveators apprehend that the non-caveator may file any suit or writ or any apeal at the back of the caveators and may manage to get ex parte order , therefore the caveators submit in case of any Writ Petition/Appeal/Suit or such proceedings are filed before this Hon'ble court by the non-Caveator's against the Caveators the Caveator's or the counsel for the Caveator's may be provided an reasonable opportunity of being heard before passing any of the order in the said Writ Petition/Appeal/Suit or any Proceeding otherwise the Caveator's may suffer such an irreparable loss and injury which cannot be compensated later on in any manner and same would be an abuse of the process of the court.

ورزش جو بڑھاپے میں کئی مسائل سے بچا سکتی ہے

'ارتقائی اعتبار سے دیکھیں تو ہم نے اپنے دماغ بہت بڑے کر لیے ہیں جنھیں تروتازہ اور بحال رکھنا بہت مہنگا کام ہے

برطانیہ کی یونیورسٹی آف ساؤتھ ویلز میں انسٹیٹیوٹ آف ہیلتھ اینڈ ویلنس ریسرچ کے ڈائریکٹر ڈاکٹر ڈیمیئن بیلی کہتے ہیں کہ 'یہ بہت، بہت بڑے ہیں، بہت غیر موثر، اور بحال رہنے کے لیے بہت توانائی خرچ کرتے ہیں بھلے جب یہ کوئی کام نہ کر رہے ہوں۔'
بیلی اس یونیورسٹی کی نیورووسکیولر ریسرچ لیبارٹری کے سربراہ ہیں۔ وہ بتاتے ہیں کہ ان کا کام جسمانی سرگرمیوں کے متعلق ہے کیونکہ 'ذہنی صلاحیتوں میں کمی کا کوئی علاج نہیں مگر ورزش اس کے خلاف ایک بہت اچھا سدباب ثابت ہوسکتی ہے۔' وہ کہتے ہیں کہ بڑا سوال یہ ہے کہ کتنی، کیسی، اور کتنی بار ورزش کرنی چاہیے۔
بیلی کہتے ہیں کہ لیبارٹری میں ہمارا زیادہ تر کام ورزش کے مختلف پہلوؤوں کو اس کی قسم، شدت اور دورانیے کے اعتبار سے دیکھنا ہے، اور ہماری کوشش وہ بہترین امتزاج حاصل کرنے کی ہے جہاں آپ بہترین کارکردگی حاصل کرسکیں۔
ہم جانتے ہیں کہ جسمانی سرگرمی کے باعث دماغ کو زیادہ سے زیادہ خون پہنچتا ہے' جو کہ اسے نشوونما کے لیے ضروری کیمیکلز خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔
خون کی یہ سپلائی اس لیے بھی ضروری ہے کیونکہ سیکھنے اور یادداشت کے لیے ضروری دماغ کا حصہ ہپوکیمپس ہماری عمر کے ساتھ ساتھ سکڑنا شروع کر دیتا ہے اور ایسی صورت میں اسے کم سے کم خون ملتا ہے۔ ٹیکنالوجی میں حالیہ ترقی کی بدولت سائنسدان اب واقعی یہ دیکھ سکتے ہیں کہ جسمانی سرگرمی سے دماغ کو کیسے فائدہ پہنچتا ہے۔
'ہم گردن، دماغ اور کھوپڑی میں خون کی بہاو کی پیمائش کرسکتے ہیں۔' اور ہماری تحقیق یہ بتاتی ہے کہ آپ کو گہری سانسیں لینے کی مشقیں کرنے یا جم میں اپنے آپ کو شدید مشکل میں ڈالنے کی ضرورت نہیں تاکہ آپ دماغ کا فائدہ اٹھا سکیں۔ آپ کچھ ایسی زبردست ورزشیں کر سکتے ہیں جن سے آپ کو بالکل بھی ورزش کرنے کا احساس نہیں ہوگا اور یہ دماغ کو متحرک بھی کر دیں گی۔'
یہ کون سی ورزشیں ہیں؟
'ہم نے پایا ہے کہ خاص طور پر وہ لوگ جو بہت فٹ نہیں یا سخت ورزش نہیں کرسکتے، ان کے لیے اٹھک بیٹھک کرنا ایک بہت کارآمد آپشن ہے۔' جی بالکل۔ اٹھک بیٹھک کرنے کو ورزش کی ایک 'سمارٹ' قسم قرار دیا جاتا ہے کیونکہ یہ دماغ کو چیلنج کرتی ہے جس سے دماغ کو فائدہ پہنچتا ہے۔ 'جب آپ کھڑے ہوتے ہیں تو آپ کشش ثقل کے مخالف جاتے ہیں اور جب آپ بیٹھتے ہیں تو آپ کشش ثقل کے ساتھ کام کرتے ہیں۔
ہوتا یہ ہے کہ ایسے دماغ کو خون کی فراہمی مسلسل اوپر نیچے ہوتی رہتی ہے اور ہمیں لگتا ہے کہ بہاو میں اس تبدیلی سے خون کی نالیوں کی اندرونی لائننگ یعنی ویسکیولر اینڈوتھیلیئم متحرک ہو جاتی ہیں اور دماغ کو زیادہ خون پہنچنے لگتا ہے۔'
کتنی دیر تک کرنی چاہیے؟
بیلی تجویز دیتے ہیں کہ کم از کم یہ ورزش ہفتے میں تین دن تین منٹ کے لیے کرنی چاہیے۔ وہ کہتے ہیں کہ جب وہ دیکھتے ہیں کہ ایک ماہ روزانہ چار سے پانچ منٹ تک اور ہفتے میں تین دن ورزش کرنے والوں کے دماغ میں خون کتنی جلدی پہنچنے لگتا ہے تو بہتری صاف نظر آتی ہے۔
درحقیقت وہ بتاتے ہیں کہ وہ 30 سے 40 منٹ تک دیگر ورزشوں مثلاً دوڑنے، چہل قدمی یا کھڑی ہوئی سائیکل چلانے کی بہ نسبت زیادہ بہتری دیکھتے ہیں۔ اور آپ ایک تیر سے دو شکار بھی کر سکتے ہیں اگر آپ ورزش کرتے ہوئے کچھ پڑھ لیں یا کراس ورڈ پزل حل کر لیں کیونکہ پروفیسر بیلی کے مطابق 'ہم جانتے ہیں کہ ہم ذہن کو کوگنیٹو سٹریسز' فراہم کر کے دماغ کو خون کی فراہمی بہتر بنا سکتے ہیں۔'
سپورٹس سے بھی مدد مل سکتی ہے
انتہائی محنت طلب کچھ کھیلوں میں دماغ کو آکسیجن کی جس کمی کا سامنا کرنا پڑتا ہے اس سے بھی دماغ کی حدود کو آگے دھکیلنے میں اور اس کے دفاعی میکنزم کو سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ چونکہ بیلی خود ایک سابق ایتھلیٹ ہیں اس لیے وہ خود بھی اپنی اس تحقیق کا حصہ ہیں۔ 'آپ کو اس پر عمل کرنا چاہیے جس کی آپ تبلیغ کریں۔'
وہ کہتے ہیں کہ 'ہم دماغ کو چیلنج کرنے کے لیے کئی طرح کی 'ایکسٹریم سپورٹس' کا استعمال کرتے ہیں تاکہ ان مکینزمز کو مختلف انداز میں سمجھا جا سکے، مثلاً ایک سانس روک کر آکسیجن کے بغیر فری ڈائیونگ، سکائی ڈائیونگ جس میں تناؤ زیادہ اور آکسیجن کم ہوتی ہے، یا انتہائی بلند پہاڑوں کو سر کرنا، اس میں بھی سرگرمی زیادہ ہوتی ہے جبکہ آکسیجن کم۔'
وہ کہتے ہیں کہ ہم آکسیجن کی کمی کے معاملے میں اتنے حساس ہیں کہ جب ہم انتہائی بلند جگہ پر جائیں جہاں آکسیجن کی سطح بہت کم ہو تو دماغ میں خون کا بہاو بڑھ جاتا ہے۔ 'دماغ ہر وقت کمی کو پورا کرنے کی کوشش میں رہتا ہے۔ یہ کسی تنی ہوئی رسی پر چلنے جیسا ہے جس میں ایسا کرنے والے شخص کی ہر لحظہ یہ کوشش رہتی ہے کہ وہ گر نہ جائے۔'
شدید سخت صورتحال میں دماغی ردعمل کو ٹریک کرنے سے نہ صرف ڈیمینشیا یعنی سوچنے سمجھنے کی صلاحیت کھو دینے جیسے امراض کے علاج میں مدد سکتی ہے بلکہ اس کی بدولت طویل مدتی خلائی مشن بھی ممکن ہو سکتے ہیں۔ بیلی کہتے ہیں کہ دماغ کشش ثقل میں تبدیلی کے متعلق نہایت حساس ہے۔
'چونکہ خلا میں کشش ثقل بہت کم ہوتی ہے اور خون سر کی جانب بہہ رہا ہوتا ہے، اس لیے آپ کو سب کے چہرے تمتماتے ہوئے سرخ جبکہ ٹانگیں سوکھی نظر آتی ہیں۔' اور اس سے ایک طویل مدتی پیچیدگی یہ پیدا ہو سکتی ہے کہ اس سے دماغ میں خون کا دباو بڑھ سکتا ہے جو نظر کے لیے نقصان دہ ہے۔ یہ ہمارے سامنے موجود سب سے بڑے مسائل میں سے ہے اور ہم اسی کو سمجھنے کے لیے تجربات کر رہے ہیں تاکہ انسان کی مریخ تک پرواز کو ممکن بنایا جا سکے۔'
یونیورسٹی آف میلان میں اطالوی محققین بھی اس مسئلے پر تحقیق کر رہے ہیں۔ یونیورسٹی کے شعبہ ہیلتھ سائنسز کے ڈاکٹر ڈینیئل بونائی کہتے ہیں کہ 'ہم نے سوچا کہ کیا ہوگا جب آپ ہل نہ سکیں؟ چونکہ ایسی صورتحال ہوتی رہتی ہیں، جیسے لوگوں نے کووڈ کے دوران بہت عرصہ اپنے صوفوں پر گزارا، یا جب آپ بیمار ہوں، یا پھر کئی ماہ کے لیے خلا میں ہوں۔ ہم اپنے دوران خون، ہڈیوں اور پٹھوں کے متعلق تو فکرمند ہو جاتے ہیں مگر ہمیں دماغ کی کارکردگی کے متعلق بھی سوچنا چاہیے۔'
حرکت نہ کرنے سے دماغ میں خون کا بہاو کم ہو جاتا ہے اور کافی مقدار میں آکسیجن نہ ملنے کے سنگین نتائج ہو سکتے ہیں۔ 'اگر دماغ کے ساتھ کچھ غلط ہونے لگے تو آپ کے پاس نقصان روکنے کے لیے بہت کم وقت ہوتا ہے، اس لیے ہم جسمانی سرگرمی میں دلچسپی رکھتے ہیں۔' اس وقت یہ ہمارے پاس موجود واحد حل ہے

آٹزم کے شکار بچوں کی مدد کرنے والا استاد روبوٹ

کینیڈا کے ماہرین نے آٹزم کے شکار بچوں کو پڑھانے کے لیے کیوٹی روبوٹ تیار کیا ہے

وکٹوریا، کینیڈا: آٹزم اور دیگر اقسام کے عارضوں کے شکار بچوں میں اکتساب اور سیکھنے کا عمل شدید متاثر ہوتا ہے۔ اب ان بچوں کے لیے ایک جدید ترین انسان دوست روبوٹ 'کیو ٹی' بنایا گیا ہے۔ جامعہ واٹرلو کی ڈاکٹر کرسٹین ڈوبھاں اور ان کے ساتھیوں نے عوامی تدریس کے لیے روبوٹ بنایا ہے جس کے بالخصوص کمزور طلبا وطالبات پر مثبت اثرات سامنے آئے ہیں۔ ڈاکٹر کرسٹین ایک عرصے سے تدریسی روبوٹ پر کام کر رہی ہیں۔ اب انہوں نے انسان نما روبوٹ بنایا ہے جو بالخصوص آٹزم کے کئی اقسام میں مبتلا بچوں کی مدد کرسکتا ہے۔ اس روبوٹ کی تیاری میں کئی انجینیئروں اور تعلیمی ماہرین سے بھی مدد لی گئی ہے۔ یہ روبوٹ ہاتھ اور سر کو ہلاتا ہے۔ اسکرین پر چہرے کے تاثرات ظاہر کرتا ہے اور بچوں سے بات بھی کرتا ہے۔ تعلیمی پیچیدگیوں میں مبتلا بچے اس سے استفادہ کرسکتے ہیں۔ تجرباتی طور پر 16 طلبا وطالبات کو دو گروہوں میں بانٹا گیا۔ ایک گروہ کو استاد نے فرداً فرداً (ون ٹو ون) پڑھایا اور دوسرے گروہ کو ون ٹو ون پڑھانے کے ساتھ ساتھ خود کیوٹی کو بھی استعمال کیا گیا۔ تاہم روبوٹ کو ٹیبلٹ یا اسمارٹ فون سے کنٹرول کیا گیا۔ درمیان میں روبوٹ کو وقفے وقفے سے لایا گیا اور اس نے تدریس میں حصہ لیا۔

فالج کی شکار خاتون کے ہاتھوں میں دس برس بعد حرکت بحال

امریکی ماہرین نے حرام مغز میں برقیرے لگا کر ایک خاتون کے ہاتھوں کی حرکت بحال کی ہے جو گزشتہ دس برس سے ہاتھ کی حرکت سے محروم تھیں

پٹس برگ: جامعہ پٹس برگ اور کارنیگی میلون یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے ایک ایسی خاتون کے ہاتھوں کی حرکت بحال کی ہے جو دس برس قبل فالج سے ہاتھوں اور انگلیوں کی حرکت کھو چکی تھیں۔ ہیدر رینڈیولک کی عمر 2012 میں صرف 22 سال تھی جب وہ فالج کی شکار ہوئی تھیں۔ اس کے بعد ان کا دایاں ہاتھ کچھ کمزور پڑ گیا لیکن بایاں بازو بالکل ناکارہ ہو گیا تھا۔ اب ان کی گردن، اور بازو مختلف حصے پر برقیرے (الیکٹروڈ) لگائے گئے ہیں اور دس برس بعد ان کے ہاتھ اور انگلیوں میں حرکت بحال ہو گئی ہے۔ ہیدر نے دس برس بعد نہ صرف بوتل کا ڈھکنا کھولا بلکہ چھری اور کانٹے سے کھانا بھی کھانے لگی ہیں۔ کارنیگی میلون اور یونیورسٹی آف پٹس برگ کے ماہرین نے خاص برقی نظام کی بدولت اس کے حرام مغز (اسپائنل کورڈ) میں تحریک پیدا کی ہے جس کی بدولت ہیدر کی ہاتھ کی سرگرمی لوٹ آئی ہے۔ 'میں ایک ہاتھ والی دنیا سے دوبارہ دونوں ہاتھوں والی دنیا میں لوٹ آئی ہوں، اب دوبارہ میں اپنے بازو کو کنٹرول کرسکتی ہوں،' ہیدر نے اخباری نمائندوں کو بتایا۔ فالج کی صورت میں ہاتھ اور پاؤں سمیت کئی اعضا مستقل طور پر کمزور یا ناکارہ ہو سکتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ دماغ میں خون کی فراہمی متاثر ہونے سے یا تو اعضا کو خون کی فراہمی رک جاتی ہے یا پھر حرکت دینے والے نیورون کی صلاحیت شدید متاثر ہوتی ہے اور اس سے مریض معذور ہو جاتا ہے۔ سائنسی جریدے نیچر میڈیسن میں شائع رپورٹ کے مطابق سائنسدانوں نے پٹھوں کے وہ حساس نیورون (اعصابی خلیات) متحرک کیے ہیں جو براہِ راست ہاتھ کے موٹر نیورون (حرکت پیدا کرنے والے خلیات) سے رابطہ کرتے ہیں۔ انہیں غیر معمولی طور پر متحرک کیا گیا۔ اس طرح دماغ کے خلیات سگنل کو وصول کرنے لگے۔ سادہ الفاظ میں ہاتھ کو ہلانے والے سینسری نیورون کے سگنل کو غیر معمولی طور پر بڑھایا گیا۔ تاہم اس ٹیکنالوجی میں سویوں کی شکل کے تار (الیکٹروڈ) سوئی سے ان اعصاب تک پہنچائے گئے جو بازو کو حرام مغز سے جوڑتے تھے۔ 29 روز تک انہیں ایسے ہی چھوڑ دیا گیا

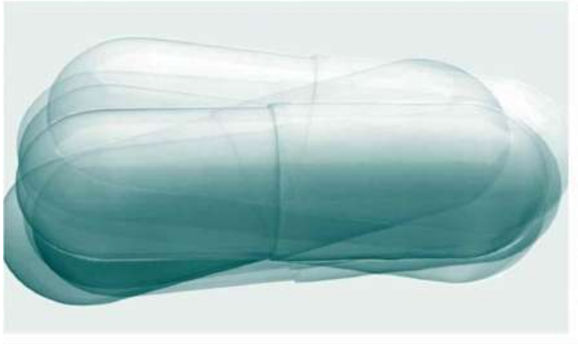
روزہ رکھنے سے ذہنی تناؤ اور اضطراب کم ہوتا ہے

کراچی: رمضان میں روزہ رکھنے سے نہ صرف طرز زندگی میں نمایاں تبدیلی آتی ہے بلکہ روزوں کی وجہ سے انسان میں موجود تناؤ اور اضطراب کے احساسات میں کمی واقع ہوتی ہے۔ تاہم یہ ضروری ہے کہ ان فوائد کو حاصل کرنے کے لیے کاربوہائیڈریٹ اور چکنائی سے اجتناب کرنا ضروری ہے۔ یہ بات یونائیٹڈ میڈیکل اینڈ ڈینٹل کالج کراچی کی پروفیسر آف میڈیسن اور اسسٹنٹ ڈین کلینکل ڈاکٹر فرحت بشیر نے بدھ کو ڈاکٹر پنجوانی سینٹر برائے مالیکیولر میڈیسن اور ڈرگ ریسرچ (پی سی ایم ڈی)، جامعہ کراچی کے عوامی آگاہی پروگرام کے تحت "رمضان اور صحت" کے موضوع پر ڈاکٹر پنجوانی سینٹر میں منعقدہ ایک لیکچر کے دوران کہی۔ ڈاکٹر فرحت بشیر نے کہا روزوں سے روزہ دار کے کھانے پینے اور سونے کے اوقات، جسمانی حرکات وسکنات اور سماجی روابط میں نمایاں تبدیلی آتی ہے جبکہ طبی لحاظ ذہنی تناؤ اور اضطرابی احساسات میں کمی ہوتی ہے۔ دوسری جانب روزہ رکھنے سے وزن میں کمی ہوتی ہے اور دل وجگر کے بہتر افعال ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر فرحت نے سیمینار کے شرکاء کو بتایا کہ رمضان میں کھانے پینے کے معاملات صحت کے اصولوں کے برخلاف نہیں ہونے چاہیں جبکہ افطار کے بعد اور سحری سے پہلے پانی کا استعمال زیادہ ہونا چاہیے۔
ڈاکٹر فرحت بشیر نے کہا کہ سماجی عنوان سے بھی رمضان کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا یہ وہ مہینہ ہے جس میں لوگوں کے درمیان میل جول بڑھ جاتا ہے جس سے انفرادی سطح پر تنہائی جیسے احساسات کافی حد تک کم ہوجاتے ہیں۔ انھوں نے نشاندہی کی کہ وہ افراد جو مختلف امراض میں مبتلا ہیں انہیں چاہیے کہ وہ روزہ رکھنے یا نہ رکھنے کے حوالے سے اپنے طبیب سے رابطہ کریں، جبکہ وہ افراد جو شدید ذیابطیس میں مبتلا ہیں یا جن کے گردے ناکارہ ہو چکے ہیں

ادرک فوری طور پر امنیاتی نظام کو بڑھا سکتی ہے

ادرک میں شامل ایک اہم جزو جنجرول جسم کے قدرتی دفاعی نظام کو مضبوط بناتا ہے

لائپزگ، جرمنی: ایکسپریس نیوز کے انہی صفحات پر آپ منہ کی بو ختم کرنے کیلیے ادرک کی غیر معمولی صلاحیت کے متعلق پڑھ چکے ہیں لیکن اب جرمن ماہرین نے ثابت کیا ہے کہ ادرک کھانے سے جسم کا قدرتی دفاعی نظام متحرک ہو جاتا ہے۔ ٹیکنیکل یونیورسٹی آف میونخ میں واقع لائبنز انسٹی ٹیوٹ فار فوڈ بائیولوجی کے ماہرین نے کہا ہے کہ تیز بو والی ادرک بالخصوص فوری طور پر خون کے سفید خلیات کو انتہائی متحرک (ہائی الرٹ) کے درجے پر لے جاتی ہے اور اس سے جسم کا دفاعی امنیاتی نظام بیدار ہو جاتا ہے۔ ادرک میں غیر معمولی مرکبات اور قیمتی اجزا پائے جاتے ہیں۔ اب اس ادارے کی سربراہ، ویرونیکا سوموزا نے بعض شرکا کو ادرک کی چائے پلائی گئی اور اس کے 30 اور 60 منٹ کے بعد ان کے خون کے نمونے لئے گئے تو ان کے خون میں نہ صرف ادرک کے مرکبات دیکھے گئے بلکہ خون میں سفید خلیات بھی بڑھے جو قوی امنیاتی نظام کو ظاہر کرتے ہیں۔ دوسری جانب ادرک میں عام پائے جانے والے ایک مرکب، جنجرول سب سے زیادہ مؤثر ثابت ہوا اور پلازمہ میں 7 تا 17 مائیکروگرام فی لیٹر تک بڑھ گیا۔ ماہرین کے مطابق جنجرول امنیاتی خلیات کو سرگرم کرتا ہے اور جسم بیماریوں سے لڑنے کے لیے فوری طور پر آمادہ ہو جاتا ہے۔ اس کی ایک روایت سینکڑوں سال سے ادرک کی چائے کی صورت میں استعمال ہو رہی ہے جو بطور خاص سردیوں میں استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ چائے بدن کو بیماریوں سے لڑنے کے قابل بناتی ہے اور سردی میں نزلہ، زکام اور جاڑے کی شدت سیچاتی ہے۔ اگرچہ اس تحقیق کے بہت سوالات کے جوابات اب بھی معلوم کرنا ہیں تاہم ماہرین اس پر متفق ہے۔



قبض ختم کرنے والے تھرتھراتے کیپسول کی کامیاب آزمائش

جارجیا: دائمی قبض کئی امراض کی وجہ بنتا ہے اور اب ماہرین نے اس کے علاج کے لیے کسی دوا کے بغیر تھرتھراتا کیپسول بنایا ہے جو بالغان میں قبض سے نبرد آزما ہونے کی صلاحیت کو دوگنا کرکے ان کی تکلیف کو رفع کرسکتا ہے۔ جرنل آف گیسٹرو اینٹرولوجی میں شائع ایک رپورٹ کے مطابق میڈیکل کالج آف جارجیا اور آگسٹا یونیورسٹی کے شعبہ صحت کے ماہرین نے ایک انچ لمبا ایسا کیپسول بنایا ہے جو آنتوں میں تھرتھراہٹ پیدا کرتا ہے۔ اس سے معدے کے اندرونی حرکت (باول موومنٹ) بڑھتی ہے اور یوں قبض کی کیفیت دور ہو جاتی ہے۔ ستیش راؤ اور ان کے ساتھیوں نے یہ کیپسول بنایا ہے جو امریکا بھر کے 90 مراکز میں 300 سے زائد بالغ افراد پر آزمایا ہے۔ اس کیپسول کو لیٹکس سے پاک عام پلاسٹک سے تیار کیا گیا ہے جسے گولی کی طرح نگلا جاسکتا ہے۔ یہ پیٹ میں جا کر دو گھنٹے تک تھرتھراتی رہتی ہے۔ مریضوں کو ہفتے میں پانچ روز تک روزانہ دو گھنٹے اسے مرحلے سے گزارا گیا۔ کیپسول پیٹ میں جا کر پہلے تین سیکنڈ تک ارتعاش پیدا کرتا ہے اور اس کے بعد 16 سیکنڈ خاموش رہتا ہے۔ جب روزانہ کے دو سیشن ختم ہو جاتے ہیں تو یہ کیپسول ازخود بدن سے خارج ہو جاتا ہے۔ مریض کو بیرونی طور پر بہت کم محسوس ہوتا ہے لیکن واضح رہے کہ یہ دوا نہیں بلکہ ایک آلہ ہے جو معدے کے دیواروں کو بھی حرکت دیتا ہے اسے سے اجابت میں تیزی آتی ہے اور قبض دور ہو سکتا ہے۔ کیپسول استعمال نہ کرنے والے کے مقابلے میں جن افراد نے ارتعاشی کیپسول پیٹ میں اتارا ان کے معدے کی حرکت 39 فیصد تک بڑھی اور ان کے قبض کی کیفیت بھی کم ہوئی۔ توقع ہے کہ یہ کیپسول دنیا بھر میں لاکھوں کروڑوں افراد کے لیے مددگار ثابت ہوگا۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

پی ایس ایل
کیا صائم کی جگہ زلمی نے اس اوپنر کو اسکواڈ کا حصہ بنایا

پاکستان سپر لیگ (پی ایس ایل) کے آغاز سے قبل ہی پشاور زلمی کے جارح مزاج اوپنر صائم ایوب کی لیگ میں شرکت کے حوالے سے سوالات اٹھ گئے۔ گزشتہ روز پاکستان سپر لیگ (پی ایس ایل) کی معروف فرنچائز پشاور زلمی نے اوپنر صائم ایوب کے اسکواڈ میں ہوتے ہوئے بگ بیش لیگ میں شاندار پرفارمنس کا مظاہرہ کرنیوالے مچل اوون کو اسکواڈ کا حصہ بنایا اور انہیں رزیرو کھلاڑی میں رکھا گیا ہے۔ مچل اوون کی سلیکشن نے مداحوں کو تجسس میں ڈال دیا ہے کہ پشاور زلمی اوپنر صائم ایوب اوپننگ کیلئے بابر اعظم کے ہمراہ دستیاب ہوں گے یا نہیں۔ مزید پڑھیں: صائم ایوب کی فٹنس کے حوالے سے فیصلہ کب ہوگا؟ گزشتہ ایڈیشن میں بابر اعظم اور صائم ایوب نے کئی مواقعوں پر شاندار شراکت داری قائم کر کے میچز جتوانے میں اہم کردار کیا تھا جبکہ صائم کئی مرحلوں پر بالنگ کرتے بھی دیکھائی دیے تھے۔ خیال رہے کہ دورہ جنوبی افریقا کے دوران اوپنر صائم ایوب انجری کا شکار ہوکر سہ ملکی سیریز، آئی سی سی چیمپئنز ٹرافی سے باہر ہو گئے تھے۔ پاکستان سپر لیگ (پی ایس ایل) میں صائم ایوب کی شرکت تاحال غیر یقینی ہے تاہم وہ ٹرینر حنیف ملک کی نگرانی میں اپنی فٹنس پر توجہ مرکوز رکھے ہوئے ہیں۔

نیوزی لینڈ نے دوسرا ٹی ٹوئنٹی میچ بھی جیت لیا
فاتح کھلاڑیوں نے پاکستانی بالرز کے چھکے چھڑا دیے

آکلینڈ: پاکستان اور نیوزی لینڈ کے درمیان جاری پانچ میچوں کی ٹی ٹوئنٹی سیریز کا دوسرا ٹی ٹوئنٹی ڈیونیڈن میں کھیلا گیا۔ بارش کے باعث ٹاس اور میچ مقررہ وقت پر شروع نہ ہوسکا جس کے باعث میچ کو اسے 15-15 اوورز تک محدود کردیا گیا۔ نیوزی لینڈ نے ٹاس جیت کر پہلے باؤلنگ کا فیصلہ کیا اور پاکستان نے پہلے بیٹنگ کرتے ہوئے نیوزی لینڈ کو جیت کے لیے 136 رنز کا ہدف دیا۔ جسے کیوی ٹیم نے باآسانی صرف 13.1 اوورز میں حاصل کر لیا۔ اس جیت کے ساتھ ہی نیوزی لینڈ نے پانچ میچوں کی ٹی ٹوئنٹی سیریز میں 2-0 کی برتری حاصل کر لی ہے۔ پہلے میچ میں میزبان ٹیم نے مہمان ٹیم کو 9 وکٹوں سے شکست دی تھی۔ آپ کو بتاتے چلیں کہ اس سیریز میں جہاں پاکستان بابر اعظم اور رضوان کے بغیر ایک نئے کپتان کے ساتھ کھیل رہا ہے، وہیں نیوزی لینڈ کی ٹیم بھی نئی ہے، اس کے بڑے کھلاڑی آئی پی ایل کے لیے بھارت دورے پر ہیں۔ پاکستانی بلے بازوں کی کارکردگی۔ نیوزی لینڈ کے خلاف پاکستان کا آغاز اچھا نہیں تھا کیونکہ پہلی وکٹ صرف ایک رن پر گری، اوپنر حسن نواز ایک بار پھر صفر پر آؤٹ ہوئے۔ اس کے بعد محمد حارث 19 کے مجموعی سکور پر 11 رنز بنانے کے بعد پویلین لوٹ گئے۔ پاکستان کی تیسری وکٹ 50 رنز پر اور چوتھی وکٹ 52 رنز پر گری جب کہ پانچویں وکٹ 76 رنز پر گری اور کپتان سلمان آغا 28 گیندوں پر 46 رنز بنانے کے بعد آؤٹ ہوئے جس کے بعد 110 کے مجموعی سکور پر 14 گیندوں پر 26 رنز بنانے کے بعد شاداب اپنی وکٹ گنوا بیٹھے۔ آخر میں شاہین نے 22 رنز بنائے اور پاکستان 9 وکٹوں پر 135 رنز کا ہی ہدف دے سکا۔ نیوزی لینڈ کی بولنگ۔ نیوزی لینڈ نے دوسرے ٹی ٹوئنٹی میچ میں اپنے 6 باؤلرز کا استعمال کیا جن میں سے 4 گیند بازوں نے 2-2 وکٹیں حاصل کیں اور ایک کھلاڑی رن آؤٹ ہوا۔ جیکب ڈف، بین سیئرز، نیشام اور سودھی نے 2،2 وکٹیں حاصل کیں۔ نیوزی لینڈ کی شاندار بلے بازی۔ 136 کے ہدف کے تعاقب میں نیوزی لینڈ کی شروعات خراب رہی لیکن اپنی پہلی وکٹ 66 کے اسکور پر گنوائی جب ٹم سیفرٹ 22 گیندوں پر 45 رنز بنا کر آؤٹ ہوئے، جب کہ اس کی دوسری وکٹ 87 کے اسکور پر گری جب فن ایلن 16 گیندوں پر 38 رنز بنا کر آؤٹ ہوئے۔ نیوزی لینڈ کی تیسری وکٹ 91 رنز پر گری، جمی نیشام کی چوتھی وکٹ 97 رنز پر گری، جمی 5 رنز بنانے کے بعد آؤٹ ہوئے۔ نیوزی لینڈ کی پانچویں وکٹ 132 پر گر گئی، ڈیرل مچل 14 رنز بنانے کے بعد آؤٹ ہوئے۔ اس کے بعد نیوزی لینڈ نے 136 رنز کا ہدف 13.1 اوورز میں حاصل کرلیا

عمران خان کی حمایت والی کیپ پہننے پر عامر جمال پر بھاری جرمانہ عائد

پاکستان کرکٹ ٹیم کے آل راؤنڈر عامر جمال پر سابق وزیراعظم اور پاکستان تحریک انصاف (پی ٹی آئی) کے بانی چیئرمین عمران خان سے متعلق سیاسی نعرے والی کیپ پہننے پر 10 لاکھ روپے سے زائد کا جرمانہ عائد کردیا گیا ہے۔ کھیلوں کی ویب سائٹ 'کرک انفو' کے مطابق گزشتہ سال دسمبر میں انگلینڈ کے خلاف ہوم ٹیسٹ سیریز کے دوران ٹریننگ کے دن عامر جمال نے ٹوپی پہنی تھی جس کے نیچے چھوٹا سا '804' نمبر درج تھا۔ دراصل، '804' سابق وزیراعظم عمران خان کا قیدی نمبر ہے جو اگست 2023 سے جیل میں ہیں اور بدعنوانی سمیت دیگر کیسز میں سزاؤں کا سامنا کررہے ہیں۔ پی ٹی آئی اور عمران خان کا ماننا ہے کہ یہ تمام کیسز سیاسی ہیں تاہم قیدی نمبر '804' ان کے چاہنے والوں اور کارکنوں کے درمیان مقبول ہوگیا جو اکثر جلسوں اور ریلیوں سمیت دیگر مقامات پر پی ٹی آئی کے حامی استعمال کرتے ہیں۔ چونکہ عامر جمال ٹریننگ کٹ میں تھے اور انہوں نے میچ والے دن کسی قسم کا سیاسی پیغام نہیں دیا لہٰذا وہ آئی سی سی کے کوڈ آف کنڈکٹ سے بچ گئے تاہم یہ معاملہ پی سی بی کے ضابطہ اخلاق کی خلاف ورزی میں شمار کیا گیا۔ قومی آل راؤنڈر عامر جمال پر کوڈ کی شق 2.23 کے تحت جرمانہ عائد کیا گیا ہے، اس شق میں کہا گیا ہے کہ کھلاڑی کسی بھی حساس، فرقہ وارانہ، نسلی، سیاسی معاملے پر تبصرہ نہیں کر سکتے۔ تاہم، پی سی بی کی ضابطہ اخلاق کی خلاف ورزی پر یہ غیر معمولی طور پر ایک بڑا جرمانہ سمجھا جا رہا ہے جس کا مقصد ایک مثال قائم کرنا ہوسکتا ہے۔ واضح رہے کہ گزشتہ برس اکتوبر میں انگلینڈ کے خلاف ملتان ٹیسٹ سے لے کر ساؤتھ افریقہ سیریز تک کھلاڑیوں پر تقریباً 33 لاکھ روپے کے جرمانے کیے گئے۔ ان میں سب سے بڑا جرمانہ سیاسی نعرہ والی کیپ پہننے پر عامر جمال پر عائد کیا گیا جب کہ آسٹریلیا سیریز میں رات ہوٹل دیر سے آنے پر سلمان علی آغا۔

62 سال کی عمر میں ٹی 20 انٹرنیشنل ڈیبیو کرکٹر کون اور کس ملک کا ہے

جزائر فاکلینڈ کے کرکٹر اینڈریو براؤنلی نے 62 سال کی عمر میں کوسٹاریکا کے خلاف ٹی 20 انٹرنیشنل ڈیبیو کرکے تاریخ ہی بدل ڈالی۔ رپورٹس کے مطابق 10 مارچ 2025 کو کوسٹاریکا کے دورے کے دوران جزائر فاکلینڈ انٹرنیشنل کرکٹ کھیلنے والی دنیا کی 106 ویں ٹیم بنی۔ جزائر فاکلینڈ ٹیم کے تمام 11 کھلاڑی 31 سال سے زائد عمر کے تھے، 2 کھلاڑیوں کے علاوہ سب کی عمر 40 سال سے زیادہ تھی۔ ان میں 3 کھلاڑی ایسے تھے جن کی عمر 56 سال سے زیادہ ہوچکی تھی لیکن ان

حارث رؤف نے میچ میں شکست کا
غصہ سابق کرکٹرز پر نکال دیا

نیوزی لینڈ کے ہاتھوں دوسرے ٹی 20 انٹرنیشنل میں بھی شکست کے بعد فاسٹ بولر حارث رؤف نے غصہ سابق کرکٹرز پر نکال دیا۔ میچ کے بعد پریس کانفرنس میں گفتگو کرتے ہوئے فسٹ بولر حارث رؤف نے کہا کہ پاکستان میں لوگ ٹیم کے ہارنے کا انتظار کرتے ہیں تاکہ تنقید کرسکیں، نیوزی لینڈ کی کنڈیشنز آسان نہیں، ہر کھلاڑی اپنا 100 فیصد کھیل پیش کرنے کی کوشش کررہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ کیوی بیٹرز نے کچھ اچھے شارٹس کھیلے اور کچھ قسمت نے انکا ساتھ دیا شارٹس کھیلے اور کچھ قسمت نے انکا ساتھ دیا، ہم وہ ہی کرکٹ کھیلنے کی کوشش کررہے ہیں جو جدید کرکٹ کا تقاضا ہے۔ ایک سوال کے جواب میں انہوں نے کہا کہ نوجوان کھلاڑیوں کو سپورٹ نہیں کریں گے تو کیسے آگے بڑھا جاسکتا ہے، ان کو پاکستان کی طرف سے کھیلنے کا موقع ملا ہے، انہیں تھوڑا وقت لگے گا۔ ڈومیسٹک سے سیدھا انٹرنیشنل سطح پر آکر پرفارم کرنا مشکل ہوتا ہے، کنڈیشنز کو سمجھنے اور پریشر میں پرفارم کرنے کیلئے انہیں کچھ وقت دینا چاہیے۔ خیال رہے کہ نیوزی لینڈ نے دوسرے ٹی 20 میچ میں پاکستان کو پانچ وکٹوں سے شکست دیکر سیریز میں 0-2 کی برتری حاصل کرلی ہے۔

عمران ملک آئی پی ایل کے پورے سیزن سے باہر، ٹیم انڈیا میں واپسی کی امیدوں کو جھٹکا

حیدرآباد: عمران ملک کے کیریئر میں ایک اور رکاوٹ آگئی۔ 25 سالہ تیز گیند باز، جس کو کبھی ہندوستانی کرکٹ میں اگلی بڑی چیز ہونے کا اشارہ دیا جاتا تھا، انجری کا شکار ہو کر آئی پی ایل 2025 سے باہر ہوگئے ہیں۔ آئی پی ایل میگا نیلامی میں کولکاتہ نائٹ رائیڈرز کی جانب سے 75 لاکھ میں خریدے جانے کے بعد، فرنچائز کو امید تھی کہ عمران سن رائزرز حیدرآباد کے ساتھ 2022 کے اپنے کارناموں کو دہرائیں گے لیکن ناکامیوں کی طویل فہرست میں ایک اور چوٹ نے عمران کی پیشہ ورانہ کرکٹ میں واپسی کی امیدوں کو ختم کر دیا ہے۔ کولکاتہ نائٹ رائیڈرز نے ان کی جگہ بائیں ہاتھ کے تیز گیند باز چیتن سکاریا کو ٹیم میں شامل کیا ہے۔ چیتن سکاریا ہندوستان کے لیے بین الاقوامی کرکٹ کھیل چکے ہیں۔ عمران نے تین سال قبل SRH کے ساتھ شاندار سیزن کا لطف اٹھایا۔ انہوں نے 22 وکٹیں حاصل کی جس کی وجہ سے ان کا انڈیا ڈیبیو ہوا۔ لیکن وہ ٹیم انڈیا میں اپنی جگہ برقرار نہیں رکھ سکے۔ گزشتہ دنوں عمران ملک ایک انٹرویو کے دوران ؟ئی پی ایل میں اپنی پرفارمنس کو لیکر بہت پر امید تھے۔ انہوں نے کہا تھا کہ ؟ئی پی ایل کا بے صبری سے انتظار کررہا ہوں۔ ان کا کہنا تھا کہ کولکاتہ کی جرسی پہننے کے لئے بیتاب ہوں۔ میں انتظار نہیں کر سکتا۔ اس دوران انہوں نے امید ظاہر کی تھی کہ کولکاتہ نائٹ رائڈرس خطاب اپنے نام کریگا۔ فاسٹ بولر عمران ملک کا تعلق جموں و کشمیر سے ہے۔ انہوں نے سن رائزرز حیدرآباد کے لیے کھیلتے ہوئے 2021 میں آئی پی ایل میں قدم رکھا۔ اس نے اپنی تیز رفتاری سے سب کو متاثر کیا۔ عمران ملک کو کھیلنا ہر کسی کے بس کی بات نہیں تھی۔ عمران کو رفتار کا سوداگر کہا جاتا ہے۔ ان کی گیندیں ہوا سے باتیں کرتی تھیں۔ آہستہ آہستہ ان کا دبدبہ بڑھنے لگا اور 2022 کے آئی پی ایل میں عمران ملک نے اپنی بولنگ سے جلوے بکھیرے۔ یہ اس تیز گیند باز کا بہترین سیزن تھا۔ ملک نے 2022 میں 14 میچوں میں 22 وکٹیں حاصل کیں۔ اس سیزن کے بعد عمران ملک کو ٹیم انڈیا میں کھیلنے کا موقع ملا۔ انہوں نے ہندوستان کے لیے ون ڈے اور ٹی ٹوئنٹی دونوں

خوشدل شاہ کو نیوزی لینڈ کے کھلاڑی سے الجھنا مہنگا پڑ گیا

پاکستان اور نیوزی لینڈ کے درمیان کھیلے گئے پہلے ٹی 20 انٹرنیشنل کے درمیان قومی کھلاڑی خوشدل شاہ کو کیوی کھلاڑی سے الجھنے پر میچ فیس کا 50 فیصد جرمانہ عائد کردیا گیا۔ کھیلوں کی ویب سائٹ 'کرک انفو' کے مطابق نیوزی لینڈ کے خلاف پہلے ٹی 20 کے دوران کیوی کھلاڑی سے الجھنے پر آئی سی سی نے خوشدل شاہ پر میچ فیس کا 50 فیصد جرمانہ عائد کردیا۔ انٹرنیشنل کرکٹ کونسل کی جانب سے خوشدل شاہ کو 3 ڈی میرٹ پوائنٹس بھی دیے گئے ہیں، 24 ماہ کے دوران خوشدل شاہ کی جانب سے یہ پہلی خلاف ورزی تھی۔ یاد رہے کہ پاکستان کی اننگز کے آٹھویں اوور کے دوران خوشدل نے فوکس کی تیسری گیند کو مڈ آن کے قریب مارا، اس دوران وہ باؤلر سے الجھے جس پر امپائر نے انہیں وارننگ دی۔ خوشدل شاہ آئی سی سی لیول ٹو کوڈ آف کنڈکٹ کی خلاف ورزی کے مرتکب قرار پائے گئے جب کہ خوشدل شاہ نے اپنی غلطی تسلیم کرلی۔ واضح رہے کہ نیوزی لینڈ کے خلاف پہلے ٹی 20 میچ میں خوشدل شاہ پاکستان کی جانب سے ٹاپ اسکورر تھے جنہوں نے 30 گیندوں پر 32 رنز بنائے تھے۔ پہلے میچ میں پوری پاکستانی ٹیم 91 رنز پر ڈھیر ہوگئی تھی اور نیوزی لینڈ نے مطلوبہ ہدف 10.1 اوور میں صرف ایک وکٹ کے نقصان پر آسانی سے حاصل کرلیا تھا۔

میسی ارجنٹینا کی ورلڈکپ کوالیفائنگ ٹیم سے باہر، مگر کیوں

ارجنٹائن کو 2022 ورلڈکپ جتوانے والے کپتان لیونل میسی 2026 ورلڈکپ کوالیفائرز کے دوران اسکواڈ کا حصہ نہیں ہوں گے۔ میڈیا رپورٹس کے مطابق امریکی فٹبال لیگ میں (انٹر میامی) کی نمائندگی کرنیوالے ارجنٹائن کے اسٹار فٹبالر لیونل میسی یوراگوئے اور برازیل کے خلاف 2026 کے ورلڈکپ کوالیفائنگ میچ میں اسکواڈ کا حصہ نہیں ہوں گے۔ اسٹار فٹبالر پٹھوں میں کھچاؤ کی وجہ سے میچز سے باہر ہوگئے ہیں۔ مزید پڑھیں: میراڈونا کے علاج میں غفلت؛ سرجن سمیت 7 افراد کیخلاف مقدمے کی سماعت شروع انٹر میامی کیلئے کھیلتے ہوئے لیونل میسی پٹھوں میں تکلیف محسوس ہوئی تھی، جس کے باعث انہیں آرام دینے کا فیصلہ کیا گیا ہے۔

پاکستانی نژاد کرکٹر میچ کے دوران انتقال کرگئے

پاکستانی نژاد آسٹریلوی کرکٹر جنید ظفر خان ایڈیلیڈ میں شدید گرمی کی وجہ سے میچ کے دوران ہی انتقال کرگئے۔ آسٹریلوی میڈیا رپورٹس کے مطابق ایڈلیڈ میں کلب کرکٹر جنید ظفر خان شدید گرمی کے دوران بیٹنگ کرتے ہوئے اچانک پچ پر گر کر انتقال کرگئے۔ جنید ظفر خان کونکورڈیا کالج اوول میں اولڈ کونکورڈیا کرکٹ کلب کی نمائندگی کررہے تھے، انہوں نے پہلے 40 ڈگری سینٹی گریڈ کی گرمی میں فیلڈنگ کی اور پھر پرنس الفریڈ اولڈ کالجز کے خلاف بیٹنگ کے لیے میدان میں اترے۔ تاہم، 40 سالہ پاکستانی نژاد بلے باز 7 اوورز تک بیٹنگ کرنے کے بعد اچانک سے پچ پر گر گئے، جس کے بعد انہیں ایمبولینس کے ذریعے ہسپتال پہنچایا گیا تاہم دوران علاج وہ دنیا فانی سے کوچ کرگئے۔ کلب کی جانب سے جاری بیان میں جنید ظفر خان کی موت کی تصدیق کرتے ہوئے کہا گیا

بغیر باکس آفس ہٹ کا میڈین نے کمائی میں ٹام کروز، بریڈ پٹ، جارج کلونی کو بھی مات دیدی

دنیا کے سب سے زیادہ معاوضہ لینے والے کامیڈین نے 81 ملین ڈالر کمائے، باکس آفس پر کوئی بڑی ہٹ فلم نہ ہونے کے باوجود انہوں نے ٹام کروز، ہیو جیک مین اور بریڈ پٹ سے بڑے اسٹارز کو کمائی کی فہرست میں پیچھے چھوڑ دیا۔ رواں ماہ کے آغاز میں فوربز میگزین نے سب سے زیادہ معاوضہ لینے والے اداکاروں کی سالانہ فہرست

سعودی عرب دنیا کی سب سے
بڑی ٹی ٹوئنٹی کرکٹ لیگ شروع کریگا، کم ہوجائے گا آئی پی ایل کا دبدبہ

نئی دہلی: سعودی عرب کی حکومت اب کچھ آسٹریلوی کرکٹ ماہرین اور آسٹریلین کرکٹرز ایسوی ایشن کے تعاون سے دنیا کی سب سے بڑی ٹی ٹوئنٹی کرکٹ لیگ شروع کرنے کا منصوبہ بنا رہی ہے جس پر شروع میں 4347 کروڑ روپے خرچ کرنے کا منصوبہ ہے۔ اس لیگ کا آئی پی ایل کا براہ راست مقابلہ ہوگا۔ سعودی عرب گولف، فارمولہ 1 اور 2034 فیفا ورلڈکپ میں سرمایہ کاری کے ساتھ اپنی عالمی کھیلوں کی موجودگی کو بڑھا رہا ہے، اور اب اپنے پورٹ فولیو میں ایک ٹی ٹوئنٹی کرکٹ لیگ شامل کر رہا ہے۔ سعودی عرب کے ایس آر جے اسپورٹس انویسٹمنٹ کی حمایت سے ایک نئی عالمی ٹی ٹوئنٹی کرکٹ لیگ پر کام جاری ہے اور یہ دہائیوں میں کھیل میں سب سے اہم تبدیلیوں میں سے ایک ہو سکتی ہے۔ اس لیگ کی سربراہی آسٹریلوی کرکٹ شخصیت نیل میکسویل کررہے ہیں اور گزشتہ ایک سال سے اس پر کام جاری ہے۔ سعودی عرب کی حکومت اس لیگ کو شروع کرنے کے لیے اپنے کھیلوں کے کوٹے کے فنڈز سے خرچ کرے گی۔ اس کے علاوہ کچھ ملٹی نیشنل کمپنیاں بھی اسے فنڈ دیں گی۔ سعودی عرب نے سال 2020 کے بعد فٹ بال، ٹینس، گالف اور فارمولا ون ریس پر اربوں روپے خرچ کیے ہیں۔ یہی نہیں سعودی عرب فیفا ورلڈ کپ کی میزبانی پر بھی نظریں جمائے ہوئے ہے۔ اس ٹی ٹوئنٹی لیگ کا فارمیٹ گرینڈ سلیم ٹینس جیسا ہوگا۔ اس لیگ میں شروع میں کل آٹھ ٹیمیں ہوں گی۔ ٹیمیں سال بھر مختلف ممالک میں کھیلیں گی۔ اس کے بعد فائنل میچ سعودی عرب میں ہوگا۔ سعودی عرب جانتا ہے کہ براعظم ایشیا میں کرکٹ سے بڑا کوئی کھیل نہیں ہے۔ ایسے میں وہ کرکٹ میں خود کو منوانا چاہتے ہیں۔ اس کے لیے اسے آئی پی ایل کو پیچھے چھوڑنا ہوگا جو دنیا کی سب سے بڑی کرکٹ لیگ ہے۔ آئی پی ایل کی برانڈ ویلیو فی الحال 1.2 بلین ڈالر ہے۔ سعودی عرب لیگ کا آئی پی ایل پر کیا اثر پڑے

90 کی دہائی کے پلیئرز کو نکال دیا جائے
تو پاکستان کرکٹ ہلکی رہ جائے گی

ٹیم کے سابق کپتان انضمام الحق نے 90 کی دہائی کے کھلاڑیوں سے متعلق اپنے خیالات کا اظہار کردیا۔ سابق کپتان انضمام الحق نے گزشتہ روز پشاور زلمی کی ایک تقریب میں شرکت بعد میڈیا سے گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ 1990 کی دہائی کے کرکٹرز کو نکال دیا جائے تو پاکستان کرکٹ ہلکی رہ جائے گی۔ انہوں نے کہا کہ اس دور کے کرکٹرز نے ہی آگے جا کر ٹیم کی کمان سنبھالی، متعدد اہم ایونٹس جیتے اور ان تمام کرکٹرز نے پاکستان کو عروج دیا، پاکستان کرکٹ پر تنقید کرنیوالے بھی اسی وقت پروان چڑھے۔ انضمام نے ریمارکس دیے کہ اگر ہم 90 کی دہائی کے کرکٹرز کے بارے میں بات کریں تو ان کے بغیر پاکستان کی کرکٹ شاید اتنی تابناک نہ ہو، 90 کی دہائی نے پاکستان کو بہت کچھ دیا ہے۔ سابق چیف سلیکٹر نے پاکستان کرکٹ کی مسلسل تنزلی پر بھی اپنے خدشات کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ گزشتہ دو سالوں میں پاکستان کی کارکردگی میں نمایاں کمی آئی ہے، اگر اصلاحی اقدامات نہ کیے گئے تو ہمیں کوالیفائرز بھی کھیلنے پڑ سکتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ہم غلط فیصلے کررہے ہیں، پاکستان کرکٹ بورڈ (پی سی بی) کو اپنی ماضی کی غلطیوں سے سبق سیکھنا چاہیے اور انہیں دہرانے سے گریز کرنا چاہیے۔ نہوں نے کہا کہ ہم غلط فیصلے کررہے ہیں، پاکستان کرکٹ بورڈ (پی سی بی) کو اپنی ماضی کی غلطیوں سے سبق سیکھنا چاہیے اور انہیں دہرانے سے گریز کرنا 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,