روزنامہ وطن

WATTAN
The Urdu Daily
بڈگام

منگلوار
27 مئی 2025
TUESDAY
27 MAY -2025

صفحہ 08 نوواک جوکووچ نے 100 واں اے ٹی پی ٹائٹل جیت لیا

صفحہ 08 ٹیسٹ ٹیم میں 2 حیدرآبادی ستارے سراج اور نتیش شامل

The Urdu Daily WATTAN Budgam | RNI No. JKURD/2011/37141 | جلد: 15 | شمارہ نمبر: 123 | صفحات: 08 | قیمت: 02 روپے

حساس جانکاری کا پاکستانی انٹیلی جنس افسر کے ساتھ اشتراک این آئی اے کے ہاتھوں سی آر پی ایف کے اہلکاروں کو گرفتار

سرینگر/ کے این ایس/ 26 مئی/ قومی تحقیقاتی ایجنسی (این آئی اے) نے سی آر پی ایف کے ایک اہلکار کو مبینہ طور پر پاکستان کے انٹیلی جنس افسران کے ساتھ حساس معلومات شیئر کرنے کے الزام میں گرفتار کیا ہے۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق حکام نے بتایا کہ ملزم موتی رام جاٹ جاسوسی کی سرگرمیوں میں سرگرم عمل تھا اور 2023 سے پاکستان کے انٹیلی جنس افسران (PIOs) کے ساتھ قومی سلامتی سے متعلق خفیہ معلومات کا اشتراک/101

”جب کوئی ہماری بہنوں کا سندور مٹایا گیا تو اس کا مٹنا بھی طے ہیں“

دہشت گردوں نے اپنے خوابوں میں سوچا بھی نہیں ہوگا

کہ مودی کے خلاف لڑنا کتنا مشکل ہوگا/ وزیر اعظم مودی

سرینگر/ 26 مئی/ سی این آئی// دہشت گردی کے خلاف سخت انتباہ جاری کرتے ہوئے وزیر اعظم نریندر مودی نے اس عزم کا اظہار کیا کہ ملک کی بہنوں کے ”سندور“ کو مٹانے کی کسی بھی کوشش کا ناگزیر انتقام لیا جائے گا۔ انہوں نے کہا اسی لیے آپریشن سندور صرف ایک فوجی آپریشن نہیں ہے بلکہ یہ ہماری ہندوستانی اقدار اور ان گہرے جذبات کا عکاس ہے جو ہم اپنے دلوں کے قریب رکھتے ہیں۔ سی این آئی کے مطابق گجرات کے داہود میں ایک اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے وزیر اعظم نریندر مودی نے مسلح افواج کے تیز ردعمل پر روشنی ڈالی، جس نے پاکستان اور پاکستان کے زیر قبضہ کشمیر میں دہشت گردی کے نو کیمپوں کو ختم کر دیا۔ وزیر اعظم نے کہا ”اگر کوئی ہماری بہنوں کے سندور کو

مٹانے کی ہمت کرتا ہے تو اس کا انجام یقینی ہے۔“ انہوں نے کہا ”آپریشن سندور صرف ایک فوجی آپریشن نہیں تھا بلکہ ہندوستان کی اقدار کا عکاس تھا“۔ انہوں نے کہا کہ اسی لیے آپریشن سندور صرف ایک فوجی آپریشن نہیں ہے بلکہ یہ ہماری ہندوستانی اقدار اور ان گہرے جذبات کا عکاس ہے جو ہم اپنے دلوں کے قریب رکھتے ہیں۔ انہوں/102

لیفٹیننٹ گورنر نے اودھمپور سے ”فزکس بھارت یاترا“ کو ہری جھنڈی دِکھا کر روانہ کیا

اودھمپور/ 26 مئی/ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے آج اودھمپور سے 'فزکس بھارت یاترا' کو ہری جھنڈی دکھا کر روانہ کیا۔ انہوں نے اپنے خطاب میں معروف طبعیات دان پدم شری ڈاکٹر ایچ سی ورما کی قیادت میں انڈین ایسوسی ایشن آف فزکس ٹیچرس (آئی اے پی ٹی) اور نیشنل انویشکا نیٹ ورک آف انڈیا (این اے این آئی) کی جانب سے تجرباتی سائنس سیکھنے کو فروغ دینے اور طالب علموں میں تجسس، تخلیقی صلاحیتوں اور سائنسی مزاج کو فروغ دینے کے لئے شاندار اقدام کی ستائش کی۔ لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ ہندوستان کے ہر ضلع کا احاطہ کرنے والی 'فزکس بھارت یاترا' سائنس/103

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے جموں و کشمیر میں ترقی کو تیز کرنے کیلئے ڈیٹا پر مبنی

منصوبہ بندی اور ضلعی سطح کے اہداف پر زور دیا

سری نگر/ 26 مئی/ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے آج اس بات پر زور دیا کہ ترقیاتی منصوبہ بندی کو ہر ضلع کی مخصوص ضروریات اور صلاحیتوں کو مدنظر رکھتے ہوئے قلیل مدتی اور ڈیٹا پر مبنی اہداف کے تحت تشکیل دینا ہوگا۔ انہوں نے ان باتوں کا اظہار سول سیکرٹریٹ میں منصوبہ بندی، ترقی و نگرانی محکمہ کے ایک تفصیلی جائزہ میٹنگ کی صدارت کرتے ہوئے کیا۔ اس موقعہ پر تین اہم اقدامات دیرپا ترقیاتی اہداف رابطہ مرکز (ایس ڈی جی سی سی)، ڈسٹرکٹ ڈومیسٹک پروڈکٹ (ڈی ڈی پی) اور ڈسٹرکٹ گڈ گورننس انڈکس (ڈی جی جی آئی) پر تفصیلی پرزنٹیشنز دی گئیں۔ وزیر اعلیٰ نے کہا، ”ہمیں اب ہدفی ضلعی منصوبہ بندی کی ضرورت ہے۔ یہ جاننا کہ کس جگہ کیا صلاحیت ہے اور کہاں خالی جگہوں کو پُر کرنے کی ضرورت ہے۔ یہ قلیل مدتی اہداف ہمیں 2047 تک/104

ترال میں آگ کی دو الگ واردات مندورہ میں دکان گلشن پورہ میں سرسو کا پھل جل گیا

سرینگر/ کے این ایس/ 26 مئی/ جنوبی کشمیر کے ترال علاقے میں دوران شب آگ کی 2 وارداتوں میں ایک ہاڈویئر دکان جبکہ گلشن پورہ نامی دیہات میں کھیت میں جمع سرسوں کے ڈھیر کو آگ لگ گئی جس کی وجہ سے یہاں کسان کو بڑے نقصان سے دو چار ہونا پڑا۔ کشمیر وادی میں آگ لگنے کے نہ تھمنے والے وارداتوں کا سلسلہ جاری ہے۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق جنوبی کشمیر کے مندورہ ترال میں 25 اور 26 مئی کی درمیانی رات کو یہاں امتیاز احمد بٹ کے/105

آپریشن سندور ثابت کرتا ہے کہ ہندوستان مسلح افواج، عوام اور سرحدوں پر سمجھوتہ نہیں کرے گا

ہم نے دنیا کو واضح پیغام بھیجا کہ جو کوئی بھی ہماری فوج یا لوگوں کو دھمکی دیتا ہے اسے سنگین نتائج کا سامنا کرنا ہوگا

اوڑی ہو یا پلوامہ حملہ یا پہلگام جب بھی پاکستان نے بزدلانہ حرکت کی تو ہم نے گھس کر وہاں انہیں مارا/ امیت شاہ

سرینگر/ 26 مئی/ سی این آئی/ آپریشن سندور ثابت کرتا ہے کہ ہندوستان مسلح افواج، عوام اور سرحدوں پر سمجھوتہ نہیں کرے گا کی بات کرتے ہوئے وزیر داخلہ امیت شاہ نے کہا کہ آپریشن سندور نے دنیا کو ایک واضح پیغام بھیجا ہے کہ جو کوئی بھی ہندوستانی فوج، اس کے لوگوں یا اس کی سرحدوں کو دھمکی دیتا ہے اسے سنگین نتائج کا سامنا کرنا پڑے گا۔ سی این آئی کے مطابق مرکزی وزیر داخلہ امیت شاہ نے ناندیڑ، مہاراشٹر میں ایک عوامی ریلی میں ایک طاقتور کرتے ہوئے قومی سلامتی کے تئیں ملک کے پرعزم نقطہ نظر کا خاکہ پیش کیا۔ امیت شاہ کی تقریر وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں ہندوستان کی جرات مندانہ فوجی کارروائیوں پر مرکوز تھی، اس بات پر زور دیتے ہوئے کہ جب بات مسلح افواج، شہریوں اور سرحدوں کی ہو تو کوئی سمجھوتہ نہیں ہو سکتا۔ امیت شاہ نے کہا ”آپریشن سندور نے دنیا کو ایک واضح پیغام بھیجا ہے۔ جو کوئی بھی ہندوستانی فوج، اس کے لوگوں یا اس کی سرحدوں کو دھمکی دیتا ہے اسے سنگین نتائج کا سامنا کرنا پڑے گا“۔ امیت شاہ نے ہندوستان میں دہشت گردانہ حملوں کے بارے میں کچھ انتہائی قابل ذکر ردعمل کو یاد کیا۔ انہوں نے ہم پر اوڑی میں حملہ کیا، اور ہم نے سرجیکل اسٹرائیک سے جوابی کارروائی کی۔ انہوں نے پلوامہ میں ہم پر حملہ کیا، اور ہم نے ایک فضائی حملہ کیا۔ اور پھر، جب دہشت گردوں نے پہلگام کو نشانہ بنایا، تو ہم نے آپریشن سندور شروع کیا، جس/106

جموں و کشمیر میں راجیہ سبھا انتخابات منعقد کئے جائیں نیشنل کانفرنس نے الیکشن کمیشن سے اپیل کی

سرینگر/ کے این ایس/ 26 مئی/ نیشنل کانفرنس نے پیر کو الیکشن کمیشن آف انڈیا سے اپیل کی کہ وہ جموں و کشمیر میں راجیہ سبھا کی نشستوں کے لیے انتخابات کرائے۔ انہوں نے کہا ہے جموں و کشمیر میں اسمبلی انتخابات ہوئے چھ ماہ سے زیادہ کا عرصہ گزر چکا ہے۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق جموں و کشمیر کی حکمران جماعت نے یہ بھی نشاندہی کی کہ جب کہ/107

شوپیان میں لاپتہ کمسن بچے کی لاش برآمد

گاندربل میں 4 روز بعد غرق آب فارسٹ گارڈ کی لاش بازیاب

سرینگر/ کے این ایس/ 26 مئی/ جنوبی کشمیر کے شوپیان علاقے میں لاپتہ ہونے کے بعد چھوٹا بچہ مردہ پایا گیا۔ جبکہ گاندربل میں غرق آب ہونے والے فارسٹ گارڈ کی لاش کو چار روز بعد باز کیا گیا ہے جبکہ پولیس نے اس حوالے سے ایک درج کر کے مزید تحقیقات شروع کی ہے۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق جنوبی کشمیر کے ضلع شوپیاں کے کمڈلن گاؤں کی رہنے والی لڑکی صبح اپنے گھر سے اچانک لاپتہ ہوئی تھی جس کے بعد پیر کی صبح لاپتہ ہونے والی ایک 2 سالہ لڑکی بعد میں نالہ کے قریب مردہ پائی گئی۔ ذرائع نے بتایا کہ شوپیاں کے کمڈلن گاؤں کی رہنے والی لڑکی صبح اپنے گھر سے لاپتہ ہو گئی تھی۔ مقامی لوگوں اور پولیس کی تلاش کے بعد اس کی بے جان لاش قریبی نالے سے برآمد ہوئی۔ حکام نے لاش کو قانونی کارروائی کے لیے تحویل میں لے لیا ہے، اور اس کی موت کے حالات کے بارے میں مزید تفتیش جاری ہے۔ ادھر وسطی کشمیر کے ضلع گاندربل میں چار روز قبل غرق آب ہونے والے فارسٹ/108

نائب وزیر اعلیٰ کی زیر صدارت جے کے اِی ڈِی آئی کی اعلیٰ سطحی میٹنگ منعقد

جموں و کشمیر سٹارٹ اَپ پالیسی 2024-27ء کا جائزہ لیا

پالیسی کے عملی رہنما اصولوں اور فنڈنگ کے طریقہ کار کو ترجیح دینے کی ہدایت

سری نگر/ 26 مئی/ نائب وزیر اعلیٰ سریندر کمار چودھری نے جموں و کشمیر اسٹارٹ اپ پالیسی 202427ء کی پیش رفت کا جائزہ لینے کے لئے آج یہاں سول سیکرٹریٹ سری نگر میں جموں و کشمیر انٹر پرینیورشپ ڈیولپمنٹ انسٹی چیوٹ (جے کے ای ڈی آئی) کی ایک اعلیٰ سطحی جائزہ میٹنگ کی صدارت کی۔ میٹنگ میں کمشنر سیکرٹری صنعت و حرفت وکرم جیت سنگھ، سیکرٹری صنعت و حرفت و ڈائریکٹر جے کے ای ڈی آئی خالد جہانگیر، مینجنگ ڈائریکٹر جے کے ٹی پی او، ڈائریکٹر فائنانس، ڈائریکٹر پلاننگ، ایڈیشنل سیکرٹری (اے) صنعت و حرفت اور جموں و کشمیر انٹر پرینیورشپ/109

آپریشن سندور نے ہندوستان کی سائنسی طاقت کو ظاہر کر دیا

ہمارے سائنسدان جانتے ہیں

کہ ہندوستان اپنے دفاع کیلئے دوسروں پر انحصار نہیں کر سکتا/ منوج سنہا

سرینگر/ 26 مئی/ سی این آئی// آپریشن سندور نے ہندوستان کی سائنسی طاقت کا مظاہرہ کر کے ثابت کیا ہے کہ ہمارے سائنس دان، دفاعی عملہ اور جوان دنیا میں کسی سے پیچھے نہیں ہیں کی بات کرتے ہوئے لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ گزشتہ ایک دہائی میں وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں آتم نیر بھارت کے تئیں ہندوستان کی سوچ بدل گئی ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہمارے سائنسدان جانتے ہیں کہ ہندوستان اپنے دفاع کیلئے دوسروں پر انحصار نہیں کر سکتا۔ ہم نے اپنی مقامی صلاحیتوں کو خود تیار کیا ہے اور ہمارا کامیاب حملہ/110

ٹنل کے آر پار شدید گرمی کی لہر سے لوگوں کا حال بے حال

سرینگر میں دن کا درجہ حرارت 31.8 اور، قاضی گنڈ میں 31.3 ڈگری سیلشس درج

آئندہ کچھ دنوں میں گرمی کی لہر میں اضافہ ہو سکتا ہے، موسمی تبدیلی کا فی الحال کوئی امکان نہیں/ محکمہ موسمیات

سرینگر/ 26 مئی/ سی این آئی// محض ایک دن کے بعد ٹنل کے گرمی کی لہر میں پھر اضافہ درج ہو گیا جس کے چلتے شہر سرینگر میں دن کا درجہ حرارت 31.8 اور قاضی گنڈ میں 31.3 ڈگری سیلشس درج ہوا۔ اس دوران محکمہ موسمیات کا کہنا ہے کہ وادی کشمیر میں مستقبل قریب میں بارشوں ہونے کا کوئی امکان نہیں ہے تاہم 28 مئی سے موسمی صورتحال میں تبدیلی کا امکان ہے اور بارشیں ہو سکتی ہے جس سے لوگوں کو گرمی کی شدید لہر سے راحت ملے گی۔ سی این آئی کے مطابق جہاں ماہ مئی میں درجہ حرارت میں اضافہ کے نتیجے میں پائی جانے والی شدید گرمی کی وجہ سے اہل وادی کیلئے رات دن تکلیف دہ ثابت ہو رہے ہیں وہیں گرمی میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے جس کی ایک کڑی کے تحت سرینگر میں پھر سے سوموار کو شدید گرمی محسوس ہوئی۔ سوموار کو دن بھر شدید گرمی کی لہر جاری رہی جس دوران درجہ حرارت 31.8 ڈگری سیلشس ریکارڈ کیا گیا جبکہ قاضی گنڈ گرم ترین علاقہ رہا جہاں دن کا درجہ حرارت 31.3 ڈگری سیلشس درج کیا گیا۔ محکمہ موسمیات کے مطابق جموں میں بھی گرمی کی شدید لہر جاری ہے اور 37.5 ڈگری سیلشس ریکارڈ کیا گیا۔ محکمہ کے مطابق وادی کشمیر میں آئندہ چند دنوں میں موسم میں تبدیلی آنے کے امکانات نہیں ہے اور مجموعی طور پر موسم خشک ہی رہیگا۔ تاہم انہوں نے اس بات کے/112

سکینہ ایتو نے اننت ناگ، کولگام اور سری نگر اضلاع کے ضلع ترقیاتی کمشنروں کے ساتھ

میٹنگ کی صدارت کی

ضلع ترقیاتی کمشنروں کو باقاعدہ عوامی رابطے اور شکایات ازالے کیمپ منعقد کرنے کی ہدایت

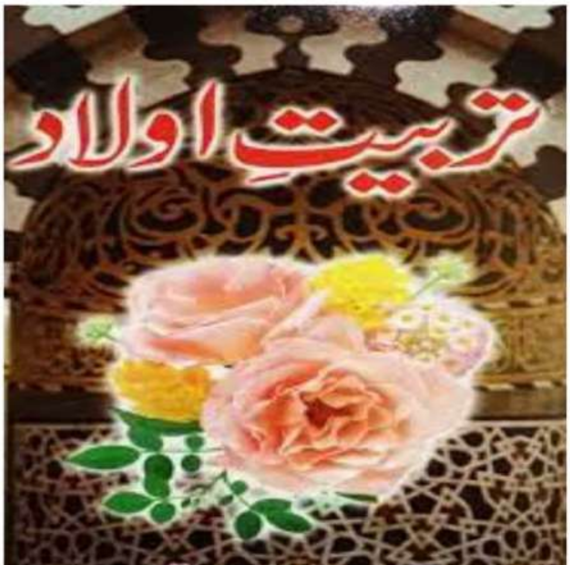
سری نگر/ 26 مئی/ وزیر برائے صحت و طبی تعلیم، سماجی بہبود و تعلیم سکینہ ایتو نے آج اننت ناگ، کولگام اور سری نگر اضلاع کے مختلف حلقوں کے اپنے حالیہ دوروں کے دوران اُٹھائے گئے مسائل پر غور و خوض اور تبادلہ خیال کرنے کے لئے ایک میٹنگ منعقد کی۔ میٹنگ میں ضلع ترقیاتی کمشنر کولگام اطہر/111

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

قصور اپنا نکل آیا

تربیت اولاد سے غفلت پچھتاوے کا سبب بنے گی جاویدہ بیگم ورنگلیچ کوصرف اچھا کھلانا پلانا اور پہنانا ہی والدین کی ذمہ داری نہیں ہوتی ، بچے کی تربیت اس کے چال چلن، طور طریقے، میل ملاپ اور دوست احباب پر بھی مسلسل نگاہ رکھنی ہوتی ہے۔ اس طرف سے غفلت کا نتیجہ بگاڑ ہی کی صورت میں سامنے آئے گا۔

آدم اور حوا علیہم السلام نے اللہ کے حکم کی نافرمانی کی اور غلطی کا احساس ہوتے ہی انہوں نے اعترافِ گناہ کیا اور اللہ سے اپنی غلطی کی معافی مانگی۔ انہوں نے یہ نہیں کہا کہ اے اللہ یہ غلطی ہم نے خود سے نہیں کی ، شیطان نے کچھ اس طرح ہم کو ترغیب دی کہ ہم اس کی باتوں میں آگئے ، تیری نافرمانی ہم سے ہوگئی۔ ہم انہی کی اولاد ہیں مگر ہم اپنی کسی غلطی کو تسلیم کرنے تیار نہیں ہوتے، اپنی ہر غلطی کا الزام دوسروں کو دیتے رہتے ہیں۔ آج کل نشانے پر نوجوان نسل ہے۔ بیٹھکوں اور محفلوں میں یہ نوجوان نسل موضوع گفتگو بنی ہوئی ہے کیوں کہ نوجوان نسل کا بگاڑ نہ صرف آنکھوں کے سامنے ہوتا ہے بلکہ اس بگاڑ کا خمیازہ بڑوں کو بھگتنا پڑ رہا ہے۔ ان کی بدتمیزی و بدسلوکی ، بد اخلاقی اور زبان درازی گھر کا سکون تباہ کر کے رکھ دیتی ہے، جینا دوبھر ہو کر رہ جاتا ہے۔ بڑے آپس میں مل بیٹھ کر اولاد کے بگاڑ کا رونا روتے ہیں۔ جس اولاد کو آرام پہنچانے کے لیے دن رات کولہو کے بیل کی طرح کام کیا، دن کو دن سمجھا نہ رات کو رات، بس زیادہ سے زیادہ پیسہ حاصل کرنے کی کوشش کرتا رہا۔ آج وہی اولاد ایسی نا خلف نکلی کہ باپ کا وجود ہی بار خاطر نظر آرہا ہے۔ ہر ایک اپنی ان کوششوں کا، جو اولاد کو آرام پہنچانے کے سلسلے میں کیا تھا، اولاد کے طرز عمل پر اپنے رنج اور پریشانی کا اظہار کرتا ہے



مگر کوئی یہ نہیں سوچتا کہ ان کی کوششوں کا نتیجہ ہی تو ہے کہ اولاد آرام طلب، عیش پسند ہوگئی ہے۔ عیش پسند، آرام طلب اولاد کے بارے میں سوچا بھی نہیں جا سکتا کہ ان سے خدمت گزاری ہوگی۔ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ صحت کے ہزاروں مسائل پیدا ہوتے ہیں جو محنت اور خدمت مانگتے ہیں۔ عیش و آرام میں پلی بڑھی اولاد جو عیش دنیا کو سب کچھ سمجھتی ہو وہ بھلا ماں باپ کی خدمت کرنا کیوں چاہے گی؟ یہ ہٹی کٹی عیش پسند اولاد ان کی ہی چاہتوں کا نتیجہ تو ہے۔

نیم کا بیج بو کر آم کی توقع تو نہیں کی جاسکتی۔ جو بیج بویا جاتا ہے وہی پھل تو ملے گا۔ فصل حاصل کرنے والا کسان کسی وقت بھی اپنے فصل سے غافل نہیں رہتا۔ فصل کے خراب ہونے کا اندیشہ ہو تو فوراً ہی اس کا تدارک کرتا ہے۔ واقعات میں پڑھنے میں آیا کہ حضرت عبدالعزیز بن مروان مصر کے گورنر تھے جب ان کے بیٹے عمر نے ہوش سنبھالا تو ان کو اپنے بیٹے کی تعلیم و تربیت کی فکر ہوئی تب انہوں نے اپنے بیٹے عمر کو مدینہ کے استاد صالح بن کیسان کے پاس بھیجا۔ حضرت صالح بن کیسان نے بڑی محنت و توجہ سے ان کی تعلیم و تربیت کی۔ خاص کر نماز کی پابندی کی تاکید کرتے۔ اس سلسلے میں کسی کوتاہی کو ہرگز برداشت نہیں کرتے تھے۔ ایک دن اتفاق سے عمر نماز میں دیر سے پہنچے، نماز سے فراغت کے بعد حضرت صالح نے پوچھا کہ نماز میں دیر سے کیوں آئے؟ عمر نے جواب دیا حضرت! میں بال سنوار رہا تھا۔ صالح نے کہا اچھا اب بالوں کی طرف اتنی توجہ ہوگئی کہ نماز میں تاخیر ہونے لگی۔ ایسے بال سر پر کیسے رکھے جاسکتے ہیں جو نمازوں میں تاخیر کا سبب بنیں؟ فوراً حضرت صالح نے گورنر مصر عبدالعزیز کو خط لکھ بھیجا ، واقعہ تفصیل کے ساتھ لکھا۔ عبدالعزیز نے فوراً ایک آدمی کو مدینہ بھیجا اور یہ تاکید کی کہ مدینہ پہنچ کر سب سے پہلے عمر کے بال منڈواو۔ اس کے بعد کسی سے بات کرنا۔ اس حسن تربیت اور نمازوں کی پابندی کی برکت تھی کہ عمر شان بنے تاریخ کی ایک زندہ جاوید ہستی۔ جب انہوں نے خلافت سنبھالی تو لوگوں نے پھر ایک بار آنکھوں سے خلافت راشدہ کا مبارک دور دیکھا۔

ایک قاتل کو جب سولی کی سزا دی جارہی تھی اس وقت اس سے آخری خواہش پوچھی گئی تو اس نے اپنی ماں سے ملنے کی خواہش کا اظہار کیا۔ جب بیٹے سے ملنے ماں آئی تو اس نے ماں کو کان قریب لانے کا اشارہ کیا۔ ماں سمجھی کہ بیٹا اس سے کوئی خاص بات کہنا چاہتا ہے۔ کان قریب لائی تو بیٹے نے ماں کا کان کتر دیا۔ اس حرکت پر جب اس کو لعنت ملامت کیا گیا تو وہ کہنے لگا آج میں جو اس انجام کو پہنچا ہوں اس کی ذمہ دار یہ میری ماں ہے۔ میں جب پہلی بار چوری کیا تھا تو اس وقت مجھے برا بھلا کہا نہ مجھے کچھ نصیحت و ہدایت کی۔ اس کے نتیجے میں میں چور ڈاکو قاتل بن گیا۔ ایک کسان صرف کھیت میں بیج بو کر کھیت کو پانی دے کر اطمینان سے بیٹھا نہیں رہتا وہ مسلسل اپنی ہونے والی فصل کی دیکھ بھال کرتا رہتا ہے۔ وہ صرف یہی نہیں دیکھتا کی فصل کو خاطر خواہ پانی مل رہا ہے بلکہ اس بات پر بھی خصوصی توجہ دیتا ہے کہ فصل کیڑا لگ جانے سے محفوظ ہے یا نہیں۔ اگر فصل کو کیڑا لگ جائے تو فوراہی اس کا تدارک کرتا ہے۔ یہ کوشش اس وقت تک کرتا رہتا ہے جب تک فصل کیڑوں سے صاف نہ ہو جائے۔ انسان کا بچہ تو مسلسل نگہداشت چاہتا ہے۔ اس کے بگڑنے کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ اس لیے بچے کو صرف اچھا کھلانا پلانا اور پہنانا ہی والدین کی ذمہ داری نہیں ہوتی ، بچے کی تربیت اس کے چال چلن طور پر طریقے میل ملاپ دوست احباب پر بھی مسلسل نگاہ رکھنی ہوتی ہے۔ اس طرف سے غفلت کا نتیجہ بگاڑ ہی کی صورت میں سامنے آئے گا۔ جو بگاڑ آج کل موضوع بحث بنا رہتا ہے۔ ہم الزام ان کو دیتے تھے قصور اپنا نکل آیا۔

غیبت کبیرہ گناہ اور سنگین جرم

تحریر۔۔۔
مولانا قاری محمد سلمان عثمانی

اللہ تعالی نے نبی کریم ﷺ کو اطاعت و فرمانبرداری کرنے والوں کے لئے خوشخبری و بشارت سنانے والا اور نافرمانوں کو ڈرانے والا بنا کر بھیجا ہے۔

اللہ تبارک و تعالی کی ایک بہت بڑی نافرمانی وگناہ ہمارے معاشرے اور گفتگو میں بہت پھیلا ہوا ہے اور ہمارا اس کی طرف دھیان بھی نہیں جاتا، وہ گناہ اور بدی، غیبت ہے جس میں مسلمان کی بے عزتی کی جاتی اور دل و دماغ میں بدگمانیاں پیدا ہوتی ہیں۔

غیبت کی تعریف یہ ہے ”کسی مسلمان کی پیٹھ پیچھے اس کی وہ بات کرنا کہ اگر وہی بات اس کے سامنے کی جائے تو اس کو ناگوار ہو اور بری لگے۔“ یہ اس وقت ہے جبکہ وہ برائی اس کے اندر ہو اور اگر نہ ہو تو پھر وہ بہتان ہو جاتا ہے اور یہ دوہرا گناہ ہے۔ اللہ تعالی نے غیبت کو اپنے مردار بھائی کا گوشت کھانے سے تشبیہ دی ہے۔

نبی کریم ﷺ نے غیبت کو بدترین سود اور زنا سے سخت گناہ بتایا ہے اور ایک حدیث میں ”اپنی ماں سے بدکاری سے بھی بدتر بیان کیا ہے اور ایک حدیث میں ہے کہ نبی کریم ﷺ نے معراج کی رات میں غیبت کرنے والوں اور مسلمانوں کی آبروریزی کرنے والوں کو دیکھا کہ وہ ناخنوں سے اپنے چہرے کا گوشت نوچ رہے ہیں۔

اللہ تعالی ہم سب کو اپنی پناہ میں رکھیں اور اس گناہ کی نفرت عطاء فرمائیں۔ غیبت میں امیر و غریب ، مزدور و ملازم ، مرد و عورت وغیرہ میں کوئی فرق نہیں ہے۔ غیبت جس طرح زبان سے ہوتی ہے اسی طرح ہاتھ، آنکھ کے اشاروں سے بھی ہوتی ہے۔

گناہ اللہ کی نافرمانی کے ساتھ بندہ کی بھی حق تلفی ہے۔ ہم لوگ تھوڑی توجہ کر لیں اپنے ملازمین، گھروں میں کام کرنے والوں کی کوتاہی پر برا بھلا کہنے کی بجائے دعائیہ جملے کہہ دیں تو ہمارا بھلا ہوگا اور ان کو بھی دعا کے اثرات سے فائدہ ہوگا۔ مثلاً ”اللہ تمہیں ہدایت دیں، اللہ تجھے نیک بخت کرے، اللہ تجھے جنت میں لے کر جائے، اللہ تمہیں نیک سمجھ دیں۔“ نبی کریم ﷺ کو اللہ تعالی نے رحمۃ اللعالمین ﷺ بنایا ہے تو آپ ﷺ نے اس سے بچنے اور جو ہو گیا اس کے برے انجام سے نجات پانے کا طریقہ بھی سکھا دیا ہے۔

اللہ جل شانہ فرماتے ہیں ”اے ایمان والو! بہت سی بدگمانیوں سے بچو یقین مانو کہ بعض بدگمانیاں گناہ ہیں (۱) اور بھید نہ ٹٹولا کرو (۲) اور نہ تم کسی کی غیبت کرو (۳) کیا تم میں سے کوئی بھی اپنے مردہ بھائی کا گوشت کھانا پسند کرتا ہے؟ تم کو اس سے گھن آئے گی (۴) اور اللہ سے ڈرتے رہو بے شک اللہ توبہ قبول کرنے والا مہربان ہے۔“

(سورہ الحجرات، آیت نمبر 12) اسی طرح قرآن پاک میں ایک اور جگہ ارشاد ربانی ہے کہ ”بڑی خرابی ہے ایسے شخص کی جو غیبت ٹٹولنے والا ، غیبت کرنے والا ہو“ (سورہ الھمزہ، آیت نمبر 1) یہاں بہت واضح ہے کہ اللہ تعالی نے غیبت کرنے سے منع فرمایا ہے اور غیبت کرنے کو اپنے مردہ بھائی کا گوشت کھانے سے تشبیہ دی ہے۔

غیبت اور غیبت کرنے والے کو رسول کریم ﷺ نے بھی سخت ناپسند فرمایا ہے۔ ایک حدیث پاک میں آتا ہے کہ ”حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ایک دن صحابہ کرامؓ سے فرمایا کہ کیا تم جانتے ہو غیبت کس کو کہتے ہیں؟ صحابہ کرامؓ نے عرض کیا اللہ اور اللہ کا رسول ﷺ ہی زیادہ جانتے ہیں۔

آنحضرت ﷺ نے فرمایا غیبت یہ ہے کہ تم اپنے مسلمان بھائی کا ذکر اس طرح کرو کہ جس کو اگر وہ سن لے تو اسے ناپسند کرے، بعض صحابہ کرامؓ نے عرض کیا کہ یا رسول اللہ ﷺ یہ بتائیے کہ اگر میرے اس بھائی میں جس کا میں نے برائی کے ساتھ ذکر کیا ہے وہ عیب موجود ہو جو میں نے بیان کیا ہے تو کیا تب بھی غیبت ہوگی یعنی میں نے ایک شخص کے بارے میں اس کی پیٹھ پیچھے یہ ذکر کیا کہ اس میں فلاں برائی ہے جب کہ اس میں واقعتاً وہ برائی موجود ہو اور میں نے جو کچھ کہا ہے وہ سچ ہو، تو ظاہر ہے کہ اگر وہ شخص اپنے بارے میں میرے اس طرح ذکر کرنے کو سنے گا تو خوش نہیں ہوگا تو کیا میرا اس کی طرف سے کسی برائی کو منسوب کرنا جو درحقیقت اس میں ہے غیبت کہلائے گا؟

آپ ﷺ نے فرمایا ”تم نے اس کی جس برائی کا ذکر کیا ہے اگر وہ واقعی اس میں موجود ہے تو تم نے اس کی غیبت کی اور اگر اس میں وہ برائی موجود نہیں ہے جس کا تم نے ذکر کیا ہے تو تم نے اس پر بہتان لگایا، یعنی یہی تو غیبت ہے کہ تم کسی کا کوئی عیب اس کی پیٹھ پیچھے بالکل سچ بیان کرو، اگر تم اس کے عیب کو بیان کرنے میں سچے نہیں ہو کہ تم نے اس کی طرف جس عیب کی نسبت کی ہے وہ اس میں موجود نہیں ہے تو یہ افتراء اور بہتان ہے جو بذات خود بہت بڑا گناہ ہے“ (مشکوۃ شریف، جلد نمبر چہارم، حدیث نمبر 766) اس حدیث میں غیبت کے حوالہ سے بہت زیادہ وضاحت کے ساتھ بیان فرمایا گیا کہ اگر کسی شخص میں کوئی برائی موجود بھی ہے تو اس کی پیٹھ پیچھے یا دوسروں کے سامنے اس برائی کے بیان سے مکمل گریز کیا جائے۔

اللہ تعالی نے غیبت سے بچنے کا حکم دیا ہے اور اس سے نفرت دلائی ہے، معراج کے سفر کے دوران حضور اکرم ﷺ کو جنت و دوزخ کے مشاہدہ کے ساتھ مختلف گناہگاروں کے احوال بھی دکھائے گئے ، جن میں سے ایک گناہگار کے احوال پیش کئے جاتے ہیں تا کہ اس گناہ (غیبت) سے ہم خود بھی بچیں اور دوسروں کو بھی بچنے کی ترغیب دیں۔ حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ ”جس رات مجھے معراج کرائی گئی۔

میں ایسے لوگوں پر سے گزرا جن کے ناخن تانبے کے تھے اور وہ اپنے چہروں اور سینوں کو چھیل رہے تھے۔ میں نے جبرائیل علیہ السلام سے دریافت کیا کہ یہ کون لوگ ہیں؟ انہوں نے جواب دیا کہ یہ وہ لوگ ہیں جو لوگوں کے گوشت کھاتے ہیں (یعنی ان کی غیبت کرتے ہیں) اور ان کی بے آبروئی کرنے میں پڑے رہتے ہیں۔“ (ابوداود) حضرت جبرائیلؑ کے کہنے کا مقصد یہ تھا کہ یہ لوگ لوگوں کی عزت و آبرو کے درپے رہتے، ان کی برائی کرتے اور لوگوں کے لئے نازیبا الفاظ استعمال کرتے ہیں اور یہ ہی ان کی سزا ہے کہ وہ اپنے آپ کو ایسے ہی اپنے ہاتھوں سے نوچتے رہیں گے۔

اگر کوئی کسی شخص کی برائی کر رہا ہو، جو موجود نہ ہو اور کوئی کہہ دے کہ یہ بری بات ہے۔ تو جواب ملتا ہے کہ فلاں میں یہ برائی ہے، ہم جھوٹ تھوڑی بول رہے ہیں۔ بے شک آپ جھوٹ نہیں بول رہے، ہے تو برائی۔ اسی کو تو غیبت کہتے ہیں۔ اگر وہ بات کرو گے، جو اس شخص میں موجود نہ ہوگی وہ تہمت کہلائے گی۔

غیبت جس قدر بری بیماری ہے۔

اسی قدر ہمارے معاشرے میں عام ہے۔ یاد رہے انسان کی غیبت کرنا اپنے مرے ہوئے بھائی کا گوشت کھانے کے مترادف ہے۔ حدیث مبارکہ میں ہے کہ ”بدکاری کرنے والا توبہ کر لیتا ہے مگر غیبت کرنے والا توبہ نہیں کرتا“۔ (شعب الایمان للبیہقی) غیبت کرنے والا دنیا میں بھی ذلیل و رسوا ہوتا ہے تو اس کی آخرت بھی خراب ہوتی ہے۔

موجودہ معاشرہ میں حالات یہ ہیں کہ ہم غیبت کو برائی ہی تسلیم نہیں کرتے اور ایک دوسرے کی برائیوں ، خامیوں اور کوتاہیوں کا بیان فیشن کے طور پر کیا جاتا ہے، اور دفتری زبان میں اسے 'لابنگ' کا نام دیا جاتا ہے جب کہ یہ کسی بھی طرح درست نہیں، بدقسمتی سے آج ہم علم نہ ہونے کی وجہ سے ایسی باتوں کا ذکر کرتے رہتے ہیں جو غیبت کے زمرے میں آتی ہیں، ہمیں خیال رکھنا چاہیے کہ ایسی ہر بات جس سے کسی کی برائی واضح ہوتی ہو، چاہے اس کا تعلق اس کے لباس، جسم، اس کے فعل یا قول کے متعلق ہو، مثال کے طور پر جسم کے بارے میں کہا جائے کہ اس کا قد بہت لمبا ہے یا اس کا رنگ کالا (سیاہ) ہے یا پھر وہ بھینگا ہے۔

اسی طرح اگر کسی کے بارے میں غلط بیانی کی یا اخلاق کے بارے میں کہا جائے کہ وہ بری عادات والا ہے، یا مغرور، بدتمیز اور بزدل ہے، یا افعال کے بارے میں ہو کہ وہ چور، خائن، بے ایمان، بے نمازی ہے، نماز میں ارکان کو سکون سے ادا نہیں کرتا، قرآن پاک غلط پڑھتا ہے یا کہے کہ اپنے کپڑوں کو نجاست سے پاک نہیں رکھتا یا زکوۃ ادا نہیں کرتا یا حرام مال کھاتا ہے، زبان دراز ہے، بہت پیٹو ہے۔

سوتا بہت ہے، اس طرح لباس کے بارے میں کہا جائے کہ کھلی آستین والا کپڑا پہنتا ہے، دراز دامن یا میلا کچیلا لباس پہنتا ہے، یہ سب باتیں غیبت کے زمرے میں آتی ہیں، یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ غیبت کرنا گناہ کبیرہ تو ہے ہی ، غیبت سننا بھی گناہ کبیرہ ہے، لہذا کوئی بھی شخص غیبت کر رہا ہو تو ہمیں اس کو روکنا چاہیے۔

ایک اور حدیث مبارکہ میں ہے کہ ”جو اپنے مسلمان بھائیوں کی پیٹھ پیچھے اس کی عزت کا تحفظ کرے تو اللہ تعالی کے ذمہ کرم پر ہے کہ وہ اسے جہنم سے آزاد کردے (مسند امام احمد) متذکرہ بالا آیات قرانی اور احادیث کی روشنی میں غیبت کا گناہ کبیرہ ہونا اور غیبت گو کے عذاب بارے مفصل انداز میں بیان کیا گیا ہے جب کہ آج ہم غیبت کو تو کوئی برائی یا گناہ سمجھنے کے لئے تیار ہی نہیں ، ہمیں چاہئے کہ نہ صرف خود غیبت کرنے سے گریز اور پرہیز کریں بلکہ دوسرں کو بھی اس کی تلقین کریں۔

غزہ: کم عمر ترین انسانی ہمدردی کی کارکن یقین حماد اسرائیلی حملے میں جاں بحق

یقین حماد، جنہیں غزہ کی سب سے کم عمر میڈیا کارکن اور انسانی ہمدردی کی رضاکار کے طور پر جانا جاتا ہے، ایک اسرائیلی فضائی حملے میں جاں بحق ہوگئیں۔ اسرائیل نے وسطی غزہ پٹی میں دیر البلا کے علاقے البراکہ میں ان کے خاندان کو نشانہ بنایا۔ ناکہ بندی اور بمباری کے درمیان پرورش پانے والی گیارہ سالہ یقین اکثر اپنے بڑے بھائی، انسانی ہمدردی کے کارکن محمود حماد کے ساتھ، بے گھر خاندانوں کو امداد پہنچاتی تھیں۔ انہوں نے غزہ نسل کشی کے دوران ہمت اور حوصلے کا مظاہرہ کرتے ہوئے بچوں میں کھانا، کپڑے اور کھلونے تقسیم کیے۔ یقین حماد غزہ میں قائم ایک غیر منافع بخش تنظیم اونا کلیکٹو سے وابستہ تھیں جو غزہ پٹی میں انسانی امداد فراہم کرنے اور باہمی امدادی منصوبوں کی حمایت کرتی ہے۔ انہوں نے غزہ میں انسانی بحران کے بارے میں بیداری پیدا کرنے کیلئے سوشل میڈیا پلیٹ فارمز کا استعمال کیا اور خیراتی سرگرمیوں میں اپنی شمولیت کو یقینی بنایا جس میں امداد کی تقسیم، قلت کے باوجود دوسروں کیلئے کھانا پکانا، اور مختلف قسم کی مدد فراہم کرنا شامل ہے۔ یقین اپنے سوشل میڈیا ویڈیوز کے ذریعے دسیوں ہزار افراد تک پہنچیں، جس میں ان کے انسانی کام کو دستاویزی شکل دی گئی۔ ان کے کچھ ویڈیوز میں یتیموں اور بے گھر خاندانوں کیلئے عطیہ کے منصوبوں پر روشنی ڈالی گئی۔ دوسروں نے بچوں کے ساتھ ان کے خوشی کے لمحات کو قید کیا جب وہ ہنستی تھیں، کھیلتی تھیں اور تحائف تقسیم کرتی تھیں۔ ان کا انسٹاگرام اکاونٹ یقین حماد کی زندگی اور ان کے کام کا ڈیجیٹل ثبوت ہے۔ یقین حماد نے غزہ کے نوجوانوں کی آواز کو بلند کرنے اور انسانی بحران کو اجاگر کرنے میں اہم کردار ادا کیا۔ وہ غزہ کے بچوں کی لچک کی علامت بن گئیں جنہوں نے اسرائیل کے جاری حملے سے ٹوٹنے سے انکار کر دیا۔ اپنے ساتھیوں کے ساتھ پوسٹ کئے گئے اپنے ایک ویڈیو میں انہوں نے کہ ''ہم اب بھی قحط، محاصرے اور جاری نسل کشی کے باوجود، خالی پیٹ اور وفادار دلوں کے ساتھ قرآن مجید اور تعلیم کو مضبوطی سے تھامے ہوئے ہیں۔'' ان کی موت کے بعد بہت سے کارکنوں، صحافیوں، اور سوشل میڈیا صارفین نے تعزیت کا اظہار کیا اور غزہ پٹی پر اسرائیل کے جاری حملے کی مذمت کی، جس میں بچوں اور خواتین سمیت بہت سے لوگ جاں بحق ہوئے ہیں۔ ان کے بھائی محمود نے لکھا کہ ''یقین، عالمی چیمپئن، میری بہن، میری جان، شہید ہوگئی۔'' جمعہ کی صبح سے لے کر اب تک غزہ میں اسرائیلی حملوں میں کم از کم ۱۶۷ افراد ہلاک ہو چکے ہیں۔ الصفاوی کے علاقے میں گولہ باری کے نتیجے میں صحافی بلال الحتوم بھی شہید ہو گئے۔ غزہ کی وزارت صحت کے مطابق، اسرائیلی حملوں میں کم از کم ۳۵ ہزار ۳۲۸ فلسطینی ہلاک اور ایک لاکھ ۲۲ ہزار ۳۸۳ زخمی ہیں۔ ہزاروں افراد ملبے تلے دب کر فوت ہو گئے ہیں۔

اسپین کا اسرائیل کو یورپی کھیلوں کے مقابلوں سے نکالنے پر زور

اسپین کی وزیر کھیل پیلر الیجریا نے یورپی یونین سے مطالبہ کیا ہے کہ غزہ میں اسرائیل کی جانب سے نہتے اور مظلوم فلسطینیوں کی نسل کشی کی بنیاد پر اسے یورپین کھیلوں کے مقابلوں سے نکال دیا جائے۔ غیر ملکی میڈیا کے مطابق اسپین میں کھیلوں، ووکیشنل ٹریننگ اور تعلیم کی وزیر پیلر الیجریا نے کہا ہے کہ اسپین دیگر یورپی ممالک سے اس حوالے سے بات کرنا چاہتا ہے کہ غزہ میں اسرائیل کی جانب سے نسل کشی پر اس کو یورپ میں ہونے والے کھیلوں کے مقابلوں سے نکال دیا جائے۔ اسپین کی سوشلسٹ ورکر پارٹی کی **47** سالہ رکن نے انٹرنیشنل اولمپک کمیٹی سے بھی مطالبہ کیا ہے کہ وہ غزہ کے حوالے سے اسرائیل کے خلاف متحرک کردار ادا کرے۔ ہسپانوی وزیر کھیل نے اس امید کا اظہار کیا ہے

غزہ میں ہزاروں خاندان صفحہ ہستی سے مٹ گئے

غزہ میں زائد از ڈیڑھ سال سے جاری اسرائیلی حملوں میں فلسطین کے ہزاروں خاندانوں کا نام و نشان مٹ گیا ہے۔ یورو۔میڈ ہیومن رائٹس مانیٹر کے چیئرمین رامی عبدہ نے 'ایکس' (جو پہلے ٹویٹر تھا) پر کیے گئے ایک پوسٹ میں بتایا ہے کہ جنیوا سے کام کرنیوالے اس ادارہ نے اسرائیلی حملوں میں ختم ہونیوالے خاندانوں کے اعداد و شمار کی تصدیق کی ہے۔ اس کے مطابق ایک ہزار ۱۰ خاندان صفحہ ہستی سے مٹ چکے ہیں۔ ۲ ہزار ۲۰۴ خاندان ایسے ہیں جن کا صرف ایک فرد زندہ بچا ہے جبکہ ۴ ہزار ۶۳۱ خاندانوں کے ۲ سے زیادہ زندہ رکن نہیں بچے ہیں۔ غزہ پر اسرائیلی حملے شدید ترین دور میں داخل ہو چکے ہیں۔ الزام ہے کہ صیہونی فوجیں نہ صرف شہریوں کو نشانہ بنارہی ہیں بلکہ پورے پورے خاندانوں کو تباہ و برباد کررہی ہیں۔ ان کے نشانے پر بطور خاص وہ خاندان ہیں جو جنگ کیدوران رفاہی کاموں میں مصروف ہیں۔ تازہ معاملہ خان یونس میں علاء النجار کے خاندان پر ہونیوالے حملے کا ہے۔ یادر ہے کہ غزہ کے الناصر میڈیکل کامپلکس کے تحت چلنیوالے التحریر اسپتال میں ڈاکٹر علاء النجار جو ماہر اطفال ہیں کو سنیچر کی صبح ان کے شوہر ڈاکٹر حمدی النجار اسپتال چھوڑ کر گھر پہنچے ہی تھے کہ اسرائیلی فوج نیان کے مکان کو نشانہ بنایا۔ اس حملے میں گھر میں موجود ۱۰ میں سے ۹ بچے شہید اور ۱۱ سالہ آدم بری طرح زخمی ہوگیا۔

اسلامی تعاون تنظیم کی خضدار بس حملے کی شدید الفاظ میں مذمت

اسلامی تعاون تنظیم او آئی سی نے خضدار میں بس پر حملے کی شدید الفاظ میں مذمت کی ہے۔ او آئی سی کے سیکریٹری جنرل حسن ابراہیم طٰحہٰ کا کہنا ہے کہ کمسن طالب علموں کی شہادت پر گہرے دکھ اور افسوس کا اظہار کرتے ہیں۔ سیکریٹری جنرل حسین ابراہیم طٰحہٰ نے واقعے میں شہید طلباء اور دیگر کے لواحقین سے گہرے دکھ اور افسوس کا اظہار کیا ہے۔ انہوں نے کہا ہے کہ دہشت گردی کے خلاف اسلامی تعاون تنظیم حکومتِ پاکستان اور عوام کے ساتھ کھڑی ہے۔

77 فیصد غزہ پر اسرائیل قابض، فوج تعینات

فرانس، برطانیہ، کنیڈا اور اسپین جیسے ممالک کے انتباہ اور عالمی دباؤ کو قطعی نظر انداز کرتے ہوئے اسرائیل غزہ میں زمینی فوج کے حملوں میں شدت پیدا کرنے کی تیاری کررہا ہے۔ غزہ میں حکومت کے میڈیا آفس نے عالمی برادری کو آگاہ کیا ہے کہ تل ابیب غزہ کے ۷۷ فیصد علاقے پر قبضہ کر چکا ہے اور مزید علاقوں پر قبضہ کیلئے آپریشن کو شدید تر کیا جارہا ہے۔ اس بیچ ترک خبر رساں ایجنسی 'اناد ولو' نے تصدیق کی ہے کہ اسرائیل نے غزہ میں اپنی بری فوج اور ٹینکوں کا بیڑہ تعینات کر دیا ہے جو زمینی فوجی کارروائی میں توسیع کا اشارہ ہے۔ غزہ کے ۷۷ فیصد حصے پر اسرائیل کا قبضہ غزہ میں حکومت کے میڈیا آفس کی جانب سے جاری کئے گئے بیان میں کہا گیا ہے کہ ''اسرائیلی فوج اب عملی طور پر غزہ کے کل جغرافیائی رقبے کا ۷۷ فیصد حصہ کنٹرول کر رہی ہے۔'' بیان میں بتایا گیا ہے کہ ''یہ کنٹرول براہ راست زمینی حملوں، رہائشی اور شہری علاقوں میں قابض افواج کی تعیناتی، اور شدید فائرنگ کے ذریعے حاصل کیا گیا ہے جس کے ذریعہ فلسطینی شہریوں کو اپنے گھروں، علاقوں، زمینوں اور املاک تک رسائی سے روکا جا رہا ہے۔ کئی معاملوں میں انہیں زبردستی نکالنے کی ظالمانہ پالیسی پر عمل کیا جارہا ہے۔ ''حتمی حل'' تھوپنے کی تیاری میڈیا آفس نے اقوام متحدہ اور بین الاقوامی برادری کو متوجہ کرتے ہوئے اپیل کی ہے کہ وہ اسرائیل کی اس توسیع اور غزہ پر قبضے کو کو روکنے کیلئے فوری اقدام کریں۔ اقوام عالم کو متنبہ کیا گیا ہے کہ ''غزہ کے وسیع علاقے میں جاری نسل کشی، قبضہ، جارحیت، اور کنٹرول سے ظاہر ہوتا ہے کہ اسرائیل تمام بین الاقوامی قوانین کو بالائے طاق رکھتے ہوئے (نام نہاد) 'حتمی حل' بزور طاقت تھوپنا چاہتا ہے۔'' واضح رہے کہ نیتن یاہو نے اعلان کیا ہے کہ پورے غزہ پر اسرائیل کا قبضہ ہوگا۔ زبردستی بے گھر کیا جار ہا ہے الجزیرہ کے نمائندہ ہانی محمود نے بتایا ہے کہ جنوبی اور شمالی غزہ پر حملے تیز ہو گئے ہیں۔

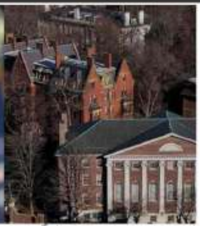
یوکرین سے جنگی قیدیوں کا تبادلہ مکمل ہوگیا: روسی وزارتِ دفاع

روس اور یوکرین کے درمیان جنگی قیدیوں کا تبادلہ مکمل ہوگیا۔ ماسکو سے خبر ایجنسی کے مطابق روسی وزارتِ دفاع کا کہنا ہے کہ روس اور یوکرین نے مزید **303** جنگی قیدیوں کا تبادلہ کیا ہے۔ روسی وزارتِ دفاع کا مزید کہنا ہے کہ استنبول میں مذاکرات کے تحت **1،1** ہزار قیدیوں کا تبادلہ مکمل ہوا ہے۔ خبر ایجنسی کے مطابق جمعے کو دونوں ممالک نے ایک دوسرے کے **390** اور ہفتے کو **307** قیدیوں کا تبادلہ کیا۔

اسرائیل نے ایک ہفتے میں غزہ کے ۱۰ اسپتالوں اور شفاخانوں پر حملے کیے: رپورٹ

اسرائیلی اخبار ہارٹز کی رپورٹ کے مطابق، محاصرے میں گھرے غزہ میں اسرائیل نے گزشتہ ہفتے کم از کم ۱۰ اسپتالوں اور شفاخانوں پر حملے کیے، جس کی وجہ سے ان کی خدمات مکمل یا جزوی طور پر معطل ہوگئیں اور باقی صحت کی سہولیات پر دباؤ بڑھ گیا۔ اسرائیلی روزنامے کے مطابق، خان یونس میں یورپی اسپتال پر حملہ اسرائیل کے زمینی حملے کی شدت میں اضافے کا آغاز تھا، جسے ''گیڈین چیریٹ آپریشن'' کا نام دیا گیا۔ اسرائیلی جنگی کابینہ نے اس آپریشن کو ۴ مئی کو منظوری دی تھی اور ۱۸ مئی کو اس کا آغاز کیا گیا۔ رپورٹ میں غزہ کے وزارت صحت کے حوالے سے کہا گیا کہ ''ان حملوں نے غزہ کے صحت کے نظام، جو پہلے ہی تباہی کے دہانے پر ہے، پر شدید دباؤ ڈالا ہے۔'' وزارت صحت کے مطابق، اب ۴ لاکھ افراد طبی سہولیات تک رسائی سے محروم ہو چکے ہیں۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن نے گزشتہ ہفتے غزہ کیا سپتالوں پر ۸۲ حملوں کی تصدیق کی ہے، جو نسل کشی کے آغاز سے اب تک اسپتالوں پر ہونے والے تمام حملوں کا ۴۰ فیصد ہیں۔ آرگنائزیشن نے اپنے ایکس اکاونٹ پر انتباہ دیا کہ ''غزہ میں فوجی حملے صحت کے نظام کو مکمل تباہی کی طرف دھکیل رہے ہیں۔'' انہوں نے بتایا کہ ۴۹ فیصد اسپتالوں کو شدید نقصان پہنچا ہے یا وہ تباہ ہو چکے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ غزہ کے ۱۶۳ اسپتالوں میں سے صرف ۱۹ جزوی طور پر کام کر رہے ہیں، اور زور دیا کہ ''اسپتالوں کو کبھی بھی فوجی مقاصد کیلئے استعمال نہیں کیا جانا چاہیے اور نہ ہی انہیں نشانہ بنایا جانا چاہیے۔'' گزشتہ ہفتے، بار بار حملوں، انخلا کے احکامات اور شدید فوجی کارروائیوں کی وجہ سے چار اہم اسپتال بند ہوگئے۔ اقوام متحدہ اور فلسطینی ذرائع کے مطابق، ۷ اکتوبر ۲۰۲۳ کو غزہ میں نسل کشی کے آغاز کے بعد سے، اسرائیل نے جان بوجھ کر بار بار طبی سہولیات کو نشانہ بنایا ہے، جس سے صحت کا نظام شدید متاثر ہوا ہے اور ہزاروں مریضوں کی جانوں کو خطرہ لاحق ہو گیا ہے۔ ساتھ ہی، اسرائیل نے ۲ مارچ سے امدادی سامان کی ترسیل پر مکمل پابندی عائد کر رکھی ہے، جسے مبصرین ''منظم بھوک کی پالیسی'' قرار دے رہے ہیں۔

ٹرمپ نے ہارورڈ یونیورسٹی میں غیر ملکی طلباء کے خلاف انتظامیہ کیا قدام کا دفاع کیا



امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ نے اتوار کو ہارورڈ یونیورسٹی میں غیر ملکی طلباء کے خلاف انتظامیہ کے اقدام کا دفاع کیا، جبکہ ایک جج نے اس فیصلے کو معطل کر دیا۔ ٹرمپ نے کہا کہ ہارورڈ کے تقریباً ۳۱ فیصد طلباء غیر ملکی ہیں جو اپنی تعلیم کے لیے کچھ ادا نہیں کرتے۔ ٹروتھ سوشل پر ایک پوسٹ میں، انہوں نے یہ بھی کہا کہ یونیورسٹی، انتظامیہ کو ان طلباء کے بارے میں معلومات کے خطوط کا جواب دینے میں ناکام رہی ہے۔ ٹرمپ نے لکھا، ''ہارورڈ یہ کیوں نہیں بتاتا کہ ان کے تقریباً ۳۱ فیصد طلباء غیر ملکی ممالک سے ہیں، اور یہ کہ وہ ممالک — جن میں سے کچھ ممالک کے تعلقات امریکہ سے بالکل دوستانہ نہیں ہیں، جو اپنے طلباء کی تعلیم کے لیے کچھ بھی خرچ نہیں کرتے، نہ ہی ان کا کوئی ارادہ ہے۔ ہمیں کوئی نہیں بتاتا۔'' انہوں نے مزید کہا، ''ہم جاننا چاہتے ہیں کہ یہ غیر ملکی طلباء کون ہیں، یہ ایک معقول درخواست ہے کیونکہ ہم ہارورڈ کو اربوں ڈالر دیتے ہیں، لیکن ہارورڈ بالکل بھی تعاون نہیں کر رہا۔ ہم ان کے نام اور ممالک کی تفصیل چاہتے ہیں۔ ہارورڈ کے پاس ۵۲ ارب ڈالر ہیں، اسے استعمال کریں اور وفاقی حکومت سے مسلسل امداد کی بھیک مانگنا بند کریں۔ جمعہ کو ایک امریکی عدالت نے انتظامیہ کے اس اقدام کو روک دیا جس میں ہارورڈ کے بین الاقوامی طلباء کے داخلے کی اجازت منسوخ کرنے کی کوشش کی گئی تھی، جس سے وائٹ ہاؤس کی ٹرمپ کی پالیسیوں کے تحت تعلیمی طریقوں کو ترتیب دینے کی کوششوں میں رکاوٹ پیدا ہوئی۔ ہارورڈ نے جمعہ کو بوسٹن کی وفاقی عدالت میں ایک قانونی شکایت درج کی،

اسرائیل کی غزہ کے بے گھر افراد پر بمباری

غزہ کی پٹی پر اسرائیلی بم باری کا سلسلہ جاری ہے۔ فلسطینی شہری دفاع کے محکمے کے اعلان کے مطابق اسرائیلی فوج نے گزشتہ رات شدید فضائی حملوں کے دوران رہائشی فلیٹوں، خیموں اور ان مکانات کو نشانہ بنایا جہاں بے گھر افراد نے پناہ لے رکھی تھی۔ ان حملوں کے نتیجے میں گزشتہ ۲۴ گھنٹوں کے دوران تقریباً ۹۷ فلسطینی جاں بحق ہو گئے۔ اطلاع کے مطابق اسرائیلی جنگی طیاروں نے جنوبی غزہ کے شہر خان یونس میں ایک رہائشی اپارٹمنٹ کو بم باری کا نشانہ بنایا، اس کے نتیجے میں متعدد افراد شہید اور زخمی ہوئے۔ اسی طرح جبالیہ البلد کے علاقے میں بھی ان گھروں اور عمارتوں کو نشانہ بنایا گیا جہاں نقل مکانی کرنے والے افراد مقیم تھے۔ اس کے علاوہ، وسطی غزہ کے النصیرات کیمپ کے مغربی حصے پر بھی فضائی حملے کیے گئے۔ دوسری طرف، اسرائیلی توپ خانے کی جانب سے اُن علاقوں پر شدید گولہ باری جاری ہے جہاں بے گھر فلسطینی بڑی تعداد میں موجود ہیں۔ ان میں الصفطاوی محلہ، سلاطین محلہ، تل الزعتر، اور شمالی غزہ میں واقع انڈونیشی اور العودۃ اسپتالوں کے گرد و نواح شامل ہیں۔

چین: خلائی سپر کمپیوٹر بنانے کیلئے پہلی بار 12 سٹیلائٹ لانچ

۱۴ مئی کو چین نے کمپیوٹنگ کے مستقبل کی طرف ایک بڑا اقدام اٹھایا جب اس نے اپنی تھری باڈی کمپیوٹنگ کنسٹلیشن کے ابتدائی ۱۲ سیٹلائٹس لانچ کیے، جو دنیا کی پہلی کوشش ہے کہ خلاء میں ایک سپر کمپیوٹر نیٹ ورک بنایا جائے۔ ژیاکوان سیٹلائٹ لانچ سینٹر سے لانگ مارچ ۲ ڈی راکٹ پر لانچ کیے گئے، ہر سیٹلائٹ سمارٹ کمپیوٹنگ آلات اور لیزر کی تیز رفتار بین السیٹلائٹ مواصلاتی رابطوں سے لیس ہے، جو مدار میں ڈیٹا پروسیسنگ کا ایک نیا دور شروع کر رہا ہے۔ جب یہ کنسٹلیشن مکمل طور پر فعال ہو جائے گا، تو یہ ۱۰۰۰ پیٹا آپریشنز فی سیکنڈ (پی او پی ایس) فراہم کرے گا — جو زمین کے سب سے طاقتور سپر کمپیوٹرز جیسے کہ امریکی ایل کیپٹن کے برابر ہے، جس کی درجہ بندی ۲ اعشاریہ ۷۴ پی او پی ایس ہے۔ اسے منفرد بنانے والی چیز نہ صرف اس کی کمپیوٹنگ طاقت ہے، بلکہ یہ ہے کہ یہ کہاں ہو رہی ہے۔ روایتی سیٹلائٹس کے برعکس جو معلومات کو زمین پر تجزیہ کے لیے بھیجتے ہیں، تھری باڈی سیٹلائٹ اے آئی پر مبنی نظاموں کے ساتھ خام ڈیٹا پر فیصلے خلاء میں ہی لیں گے، جن میں ۸ بلین پیرامیٹرز ہیں۔ معلومات سیٹلائٹس کے درمیان ۱۰۰ گیگا بٹ فی سیکنڈ کی الٹرا ہائی سپیڈ لیزر لنکس کے ذریعے منتقل ہوں گی، جس سے زمینی بنیادی ڈھانچے پر انحصار کم ہوگا اور بہت بڑی مقدار میں معلومات کو پروسیس کرنے اور جواب دینے کا وقت کم ہو جائے گا۔ دفاع اور سائبر سیکیورٹی کے ماہر اور جنرل ڈائنامکس کے سابقہ ہیڈ سونمل بھٹاچاریہ کا کہنا ہے کہ یہ لانچ عالمی ٹیکنالوجی کی حرکیات کے لیے ایک سنگ میل ہے۔ ''چین کا ۱۲ سیٹلائٹس کا لانچ خلائی بنیاد پر سپر کمپیوٹنگ نیٹ ورک کے لیے ایک گیم چینجر ہے۔ بھٹاچاریہ نے ایف ای کو بتایا کہ ''یہ تھری باڈی کمپیوٹنگ کنسٹلیشن اپنی اے آئی سے چلنے والی، ریئل ٹائم ڈیٹا پروسیسنگ کے ساتھ زمین کے سب سے بڑے سپر کمپیوٹرز کو پیچھے چھوڑ سکتی ہے۔ یہ عالمی ٹیکنالوجی مقابلےکیلئے ایک نیا ہدف ہے، خاص طور پر چین اور امریکہ کے درمیان۔ چین ایک مداری کمپیوٹر سسٹم کی بنیاد رکھ رہا ہے جو موسمیاتی سائنس اور آفات سے نجات سے لے کر فلکیات اور ریئل ٹائم فوجی کارروائیوں تک ہر چیز کو متاثر کرے گا۔ درحقیقت، خلاء میں حساس یا اسٹریٹجک معلومات کی کمپیوٹنگ کے سیکیورٹی مضمرات کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ لیکن اس منصوبے میں سبز ٹیکنالوجی کی کامیابیوں کی بھی صلاحیت ہے۔ زمینی ڈیٹا سینٹرز بجلی کے بھوکے دیو ہیں،

شینگین ویزے کی منسوخی کے سبب ہندوستانیوں کو گزشتہ سال 231 کروڑ کا نقصان: رپورٹ

کانڈے ناسٹ ٹریولر کی رپورٹ کے مطابق ۲۰۲۴ء میں ہندوستانی شہریوں کی ایک لاکھ ۶۵ ہزار سے زائد شینگین ویزا درخواستوں کے مسترد ہونے کی وجہ سے انہیں ۱۳۶ کروڑ روپے سے زیادہ کی فیس کا نقصان اٹھانا پڑا۔ شینگین ویزے کی منسوخی کی وجہ سے ہندوستانی شہریوں کو گذشتہ سال تیسرا سب سے بڑا مالی نقصان ہوا، جو الجزائری اور ترک شہریوں کے بعد سب سے زیادہ ہے۔ شینگین ویزا، جو ۲۹ یورپی ممالک میں سفر کی اجازت دیتا ہے، کی درخواست کی فیس ۹۰ یورو (تقریباً ۸۵۰۰ روپے) ہے، جو کہ واپس نہیں کی جاتی۔ کانڈے ناسٹ ٹریولر کے مطابق، ۲۰۲۴ء میں ہندوستانیوں نے ۱۱ لاکھ سے زائد شینگین ویزا درخواستیں جمع کرائیں، جن میں سے ۵۹۱۹۱۰ منظور ہوئیں جبکہ ایک لاکھ ۶۰ ہزار سے زیادہ مسترد کر دی گئیں، یعنی مسترد کی شرح تقریباً ۱۵ فیصد رہی۔ ہندوستانی مسافروں کی سب سے زیادہ ویزا درخواستیں فرانس نے مسترد کیں، جس کی وجہ سے تقریباً ۲۵ کروڑ ۸۰ لاکھ روپے کا نقصان ہوا۔

درمیانے درجے کی ورزش بھی دماغ بڑھا سکتی ہے

بون: ایک نئی تحقیق سے معلوم ہوا کہ باقاعدہ ورزش کرنے والوں میں دیگر افراد کے مقابلے میں دماغ کے کچھ گوشے قدرے بڑے اور توانا ہوتے ہیں۔ پھر یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ دماغ میں آکسیجن کی زائد ضرورت والے حصوں میں یہ تبدیلی زیادہ نوٹ کی گئی ہے۔ اگرچہ ماہرین ورزش کو دماغ کے لیے مفید قرار دیتے ہیں لیکن دماغ پر اس کے اثرات کی مزید تفصیل پر اس سے قبل غور نہیں کیا گیا تھا۔ بون میں واقع دماغی تحقیق کے ادارے ڈی زیڈ این ای سے وابستہ سائنسداں، فیبئن فوکس نے بتایا کہ اس سے قبل ہم دماغی کو کلی طور پر سمجھنے کی کوشش کرتے تھے لیکن ہم نے ورزش کے مختلف دماغی گوشوں پر اثرات کا جائزہ لیا ہے جو ایک اولین قدم ہے۔ ماہرین نے رائن لینڈ مطالعے کو استعمال کیا جس میں ڈی زیڈ این ای کی جانب سے کئے گئے جرمنی کے شہر بون میں ہونے والے ایک وسیع مطالعے کو استعمال کیا گیا ہے۔ اس میں 30 سے 94 برس کے 2550 افراد کے دماغ کے ایم آر آئی لیے گئے تھے۔ تمام شرکا کو ران کے اوپری حصے پر اسراع نوٹ کرنے والا ایک آلہ پہنایا گیا تھا جو حرکات وسکنات کو نوٹ کر رہا تھا۔ جن افراد میں جسمانی سرگرمی یا ورزش زیادہ تھی ان کے دماغ کے قشر (کارٹیکس) اور دماغ کے حجم میں نمایاں اضافہ دیکھا گیا تھا۔ اس سے ثابت ہوا کہ جسمانی مشقت اور ورزش کے دماغ پر گہرے اور مثبت اثرات ہوتے ہیں۔ دوسری جانب یادداشت کے ایک اہم دماغی حصے، 'ہپو کیمپس' میں بھی اضافہ دیکھا گیا۔ پھر ماہرین نے بتایا کہ دماغ جتنا بڑا ہوگا اس کی تنزلی کے امکانات بھی اتنے ہی کم ہوں گے۔ ماہرین نے یہ بھی نوٹ کیا کہ درمیانے درجے کی ورزش بھی دماغ پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہے اور اسے بڑھاوا دیتی ہے۔ ماہرین نے اس تحقیق کو خوش آئند قرار دیا ہے۔ اس طرح 15 منٹ کی ورزش سے بھی دماغ پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس طرح لفٹ کی بجائے سیڑھیاں چڑھنے سے بھی بڑھاپے میں دماغی تنزلی کم کی جاسکتی ہے جبکہ جوان اس سے بہت مستفید ہوسکتے ہیں۔ سائنسدانوں نے مزید کہا ہے کہ ورزش الزائیمر، پارکنسن اور ڈیمنشیا جیسے امراض میں کمی کی وجہ بھی بن سکتی ہے۔

کھانا وقت پر کھائیں، ورنہ موٹاپے کے لیے تیار رہیں

بوسٹن: وقت پر کھانے میں تاخیر اور بالخصوص شام کے کھانے میں دیر سے انسانی بدن میں انتہائی منفی تبدیلیاں جنم لیتی ہیں۔ اس ضمن میں ایک تازہ سروے سے معلوم ہوا ہے کہ وقت پر نہ کھانے سے کم از کم تین تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں، ان میں حراروں کے خاتمے میں تبدیلی ہوتی ہے، بھوک کا دورانیہ بدل جاتا ہے اور جسم میں چربی جمع ہونے کا عمل متاثر ہوتا ہے۔ توقع ہے کہ وقت پر کھانا کھانے کی سادہ ترکیب پر عمل کرکے دنیا بھر میں کروڑوں افراد کو موٹاپے سے محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ اس سے قبل کئی تحقیقات وقت پر کھانے اور وزن کے درمیان تعلق سامنے آچکا ہے لیکن ماہرین نے اب اس عمل پر مزید گہرائی سے غور کیا ہے۔ اس سے حیاتیاتی پہلو بھی سامنے آئے ہیں۔ بوسٹن میں واقع برگھم اینڈ وومن ہسپتال کے عصبی ماہر فرینک شیر اور ان کے ساتھیوں کا خیال ہے کہ دیر سے کھانے سے وزن میں اضافہ ہوتا ہے، بدن میں چکنائی عجیب طرح سے جمع ہوتی ہے اور موٹاپا کم کرنا بہت مشکل ہوجاتا ہے۔ کیونکہ اس سے کیلوریز (حراروں) کو جلانے میں بھی مشکل پیش آتی ہے۔ اس تحقیق میں 16 افراد کو شامل کیا گیا اور ہر رضا کار کو دو تجربات سے گزارا گیا جس کے اثرات چھ روز تک برقرار رہے۔ ان کے نیند اور کھانے کے اوقات کو سختی سے قابو میں رکھا گیا اور کئی ہفتوں بعد تجربات دوبارہ دوہرائے گئے۔ ایک تجربے میں شرکا سے سختی سے کہا گیا کہ وہ دن کے تین کھانوں کے اوقات پر سختی سے عمل کریں یعنی صبح نو بجے ناشتہ، ظہرانہ ایک بجے اور عشائیہ چھ بجے کھائیں۔ دوسرے تجربے میں کھانوں کے اوقات بدلے گئے اور ناشتہ ایک بجے، اور آخری کھانا رات نو بجے دیا گیا۔ اس دوران شرکا سے سوالات پوچھے گئے اور خون کے نمونے بھی لیے گئے۔ دیر سے کھانے والے افراد میں لیپٹن ہارمون کی مقدار کم ہوگئی اور وہ بھی 24 گھنٹے کے لیے، کیونکہ یہ ہارمون ہمیں پیٹ بھرنے کا احساس دلاتا ہے۔ اب اس کی کمی سے بھوک اور لگتی ہے اور یوں ہم مزید کھاتے رہتے ہیں۔ دوسری جانب بدن میں حراروں کی تلفی کی شرح بہت ست پڑگئی جو موٹاپے کی دوسری بڑی وجہ بھی ہے۔ ایک اور ٹیسٹ سے معلوم ہوا کہ ایڈیپوز ٹشو جین ایکسپریشن (اظہار) بھی متاثر ہوا جو جسم میں چربی جمع ہونے میں خاص کردار ادا کرتا ہے۔ اس طرح بافتوں کی چربی جمع ہونے کا رجحان بڑھنے لگتا ہے۔ اس طرح پہلی مرتبہ کھانے میں تاخیر کے فعلیاتی اور خلیاتی و سالماتی سطح پر تبدیلیوں کے ٹھوس ثبوت ملے ہیں۔ اگلے مرحلے میں سائنسداں تحقیق میں رضا کاروں کی بڑی تعداد کو شامل کریں گے۔

فضائی آلودگی بچوں کے دماغ کو نقصان پہنچا سکتی ہے، تحقیق

بارسلونا: ایک نئی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ دورانِ حمل اور زندگی کے ابتدائی ساڑھے آٹھ برس میں بچے پر فضائی آلودگی کے اثرات بچے کے دماغ کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ انوائرنمنٹل پولوشن جرنل میں شائع ہونے والی ایک تحقیق میں فضائی آلودگی اور دماغ سریبرل سفید مادے کے درمیان تعلق کی تصدیق کی گئی۔ سریبرل سفید مادے کے نشانات دماغ کے مختلف حصوں کے درمیان رابطے کو یقینی بناتے ہیں۔ اس رابطے کی پیمائش سفید مادے کی باریک ڈھانچے کا مشاہدہ کرکے کی جاسکتی ہے جو دماغ کے نشونما کی خاص علامت ہے۔ ارسلونا انسٹیٹیوٹ برائے عالمی صحت کے ماہرین، جن کی رہنمائی سے یہ تحقیق ہوئی، کہتے ہیں کہ تحقیق کے نتائج اس لیے اہم ہیں کیوں کہ غیر معمولی سفید مادے کے ڈھانچے کا ذہنی صحت کے مسائل جیسے ڈپریشن اور بے چینی سے تعلق پایا گیا ہے۔ محققین کو معلوم ہوا کہ زندگی کے ابتدائی دو سالوں میں غبار، دھوئیں یا آلودہ مائع کے ذرات جیسے آلودہ ذرّات کی زد میں جتنا آئے گا دماغ کا بیرونی حصہ اتنا بڑا ہوگا۔ ادارے کی محقق این-کلیئر بنٹر، جو اس تحقیق کی شریک مصنفہ بھی تھیں، کا کہنا تھا کہ دماغ کے بیرونی حصے کے بڑے ہونے کا تعلق کچھ مخصوص نفسیاتی بیماریوں (شیزوفرینیا، آٹزم اسپیکٹرم ڈس آرڈر اور آبسیسو-کمپلسو اسپیکٹرم ڈس آرڈرز) سے ہوتا ہے۔

دل کی حفاظت نہایت ضروری

دنیا بھر کی طرح پاکستان میں بھی عوام تیزی سے اس مرض کا شکار ہو رہے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کی رپورٹ کے مطابق پاکستان میں چالیس سال سے کم عمر افراد میں دل کے امراض کی شرح یورپی ممالک کی نسبت دس گنا زیادہ ہے۔ پاکستان کا شمار دنیا کے ان چار ممالک میں ہوتا ہے، جہاں دل کے پیدائشی امراض والے بچوں کی نصف تعداد ہے۔ یہاں قریباً ساڑھے تین لاکھ افراد سالانہ دل کی بیماریوں کے باعث موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں جبکہ ایک انٹرنیشنل میڈیکل سروے رپورٹ کے مطابق دنیا بھر میں ستر ہ اعشاریہ پانچ ملین افراد ہر سال دل کی بیماریوں میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ اس مرض کے شکار اکثر افراد بتاتے ہیں کہ ان کا دل بہت تیز دھڑکنے لگتا ہے، عام طور پر صحت مند دل کی دھڑکن ایک منٹ کے دوران پچاس سے سو کے درمیان ہوتی ہے، مگر Atrial Fibrillation کے شکار افراد میں یہ تعداد 450 تک بھی ہوسکتی ہے، ایسا تناؤ یا تھکاوٹ کے دوران ہوتا ہے۔ تمباکو نوشی یا بہت زیادہ کیفین کے استعمال، الکحل اور ورزش کے بعد بھی ایسا ہوسکتا ہے۔ دل کی بیماری سے متاثرہ افراد کے دل کے پٹھے کمزور یا سخت ہوجاتے ہیں جس کی وجہ سے دل صحیح طریقے سے جسم کو خون فراہم نہیں کرسکتا اور مریض کو سانس لینے میں دشواری کے ساتھ تھکاوٹ بھی محسوس ہوتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات واضح ہوئی ہے کہ جہاں عورتوں میں دل کا درد کمر اور کندھوں سے شروع ہوتا ہے وہیں مردوں میں یہ درد دل سے شروع ہوکر دائیں بازو تک جاتا ہے جب کہ عورتوں کی بجائے مردوں میں اس درد کی شدت زیادہ ہوتی ہے۔ اگر آپ بغیر کسی وجہ کے چکر یا متلی محسوس کر رہے ہیں یا آپ جسمانی مشقت کے بعد ضرورت سے زیادہ تھکن محسوس کرتے ہیں تو یہ اس بات کی علامت ہے کے آپ کا دل صحیح کام نہیں کر رہا ہے۔ دل کی بیماری ریاست ہائے متحدہ میں صحت عامہ کی ایک بڑی تشویش ہے۔ ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوائیں لینے کے علاوہ ایک شخص اپنے دل کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے بہت سے اقدامات کرسکتا ہے۔ اس میں صحت مند غذا کھانا، فعال رہنا اور تمباکو نوشی جیسے طرز عمل سے پرہیز کرنا شامل ہے۔ آیئے! چند ہدایات پر عمل کرکے دل کی صحت کو بہتر بنالیں۔ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن (AHA) سے جڑے ماہرین کہتے ہیں کہ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔ اناج کو اپنی غذا کا حصہ بنائیں۔

مائع، غیر ٹراپیکل تیل، جیسے زیتون یا ایوکاڈو کا تیل

کم سے کم پروسیسڈ فوڈز استعمال کریں۔

کوئی اضافی شکر نہ استعمال کریں۔

اس کے علاوہ نمک وغیرہ کم مقدار میں استعمال کریں۔

جسمانی سرگرمی دل کی صحت میں اہم معاون کردار ادا کرتی ہے۔ یہ ایک شخص کو صحت مند وزن برقرار رکھنے میں بھی مدد دے سکتا ہے۔

فرنٹیئرز ان کارڈیو ویسکولر میڈیسن میں 2019ء کے ایک مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ متوازن ورزش ان لوگوں میں قلبی افعال کو بہتر بناتی ہے جنھیں دل کی خرابی سے واسطہ پڑ چکا ہو۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ دل کی بیماری سے متاثرہ افراد میں ڈپریشن کی علامات کیلیے سکریننگ لازمی قرار دی جائے اور ان کے نفسیاتی مسائل کے حل کیلیے 'کونسلنگ' بھی کی جائے۔ دل کی تیز دھڑکن سے بلڈ پریشر کم ہوسکتا ہے، جس سے آپ بے ہوش ہوسکتے ہیں۔

پیدائشی دل کی بیماری یا والوو کے کچھ مسائل کی وجہ سے اس کا امکان بڑھ سکتا ہے۔ مہلک بیماری ارتھمیا کی وجہ سے کبھی کبھار دل کی دھڑکن تیز ہوسکتی ہے اور دل دھڑکنا بند ہوسکتا ہے۔

اس وقت جرمنی میں ہونے والی اموات کے 50 فیصد واقعات کی وجہ دوران خون اور دل کی بیماریاں بن رہی ہیں، جس میں ہائی بلڈ پریشر یا ہائپر ٹینشن بنیادی مسئلہ ہے۔ دل کے دورے اور حرکت قلب کے بند ہوجانے جیسے پیچیدہ امراض کی وجہ بلڈ پریشر یا فشار خون کی کہنہ شکایت بتائی جاتی ہے۔

کیونکہ بلڈ پریشر دراصل قلب کے خلیوں کو رفتہ رفتہ کمزور اور تنگ کرتا رہتا ہے۔ یہاں تک کہ خون کی نالیاں بند ہونا شروع ہوجاتی ہیں۔ اس کے علاوہ ہائی بلڈ پریشر کی دیرینہ بیماری گردوں کو بھی خراب کر دیتی ہے اور اس کے اثرات بینائی پر بھی مرتب ہوتے ہیں۔ یعنی بصارت کمزور ہوجاتی ہے۔

نیدرلینڈ میں فربہ بچوں کی صحت سے متعلق ایک تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ جو بچے بہت زیادہ موٹے ہوتے ہیں انھیں پرائمری سکول کے دوران ہی امراض قلب میں مبتلا ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

عام طور پر امراض قلب کا تعلق درمیانی عمر سے ہوتا ہے لیکن دو سے بارہ برس کی عمر کے بچوں میں بھی دل کی بیماریوں کے آثار پائے گئے ہیں۔ اس حوالے سے تین سو سات بچوں پر تحقیق کی گئی اور اس میں سے دو تہائی بچوں میں بلڈ پریشر جیسی ایک بیماری کی علامت پائی گئی۔

حال ہی میں شکاگو میں منعقد ہونے والی امیریکن کالج آف کارڈیالوجی کانفرنس کے موقع پر پیش کردہ ایک تحقیقی جائزے کی رپورٹ میں امریکی محققین نے بتایا کہ انسانی جسم کے دو اہم حصے، پیٹ اور کمر کی گولائی یا اس کے محیط سے یہ اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ کیسے انسان میں دل کی مہلک بیماریوں کے آثار پائے جاتے ہیں۔

اس سلسلے میں کی جانے والی ریسرچ میں محققین نے ذیابیطس کے 200 ایسے مریضوں کو شامل کیا جن میں کبھی دل کے امراض کی کوئی علامت نہیں پائی گئی۔ محققین کے مطابق بڑی کمر والے ان مریضوں میں چھوٹے پیٹ اور کمر والے مریضوں کے مقابلے میں دل کے لیفٹ وینٹریکل یا بائیں جوف میں نقص یا بیماری کے آثار کہیں زیادہ پائے گئے۔

لیفٹ وینٹریکل ہی دل کا وہ حصہ ہے جہاں سے دماغ اور جسم کے باقی حصوں کو آکسیجن سے بھرپور خون منتقل ہوتا ہے۔ چند سال پہلے تک نوزائیدہ بچوں میں دل کے امراض یا نقائص کا ہونا عام نہیں تھا لیکن موجودہ دور میں 23 ہزار سے زائد بچے دل کے نقائص اور امراض کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں یعنی ڈیڑھ سو میں سے ایک بچہ دل کی کسی چھوٹی یا بڑی تکلیف کے ساتھ پیدا ہوتا ہے۔

نوزائیدہ بچوں میں دل کی تکلیف عارضی یا معمولی بھی ہوتی ہے جس کا علاج فوری ضروری نہیں ہوتا۔ چند احتیاطوں اور عادات سے دل کی کمزوری پر قابو پایا جاسکتا ہے لیکن بچوں میں بعض دل کی بیماریاں ایسی بھی ہوتی ہیں جو جان لیوا ہوسکتی ہیں اور جن کا فوری علاج کرنا ضروری ہوتا ہے۔

یورپین سوسائٹی فار کارڈیالوجی میں پیش کی جانے والی ایک تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ دل کی بیماری سے متاثرہ ایسے مریض جو ڈپریشن کا بھی شکار ہوں ان کا ایک سال کے اندر اندر مرنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ جرنل آف سٹرینتھ اینڈ کنڈیشننگ ریسرچ میں ایک مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ دل پر اعصابی نظام کے ریگولیٹری اثر کو بہتر بنانے کے لیے کھینچنا ایک مفید علاج ثابت ہوسکتا ہے۔ مزید برآں، لچک کے بغیر، جسم کچھ ایروبک یا طاقت کی مشقیں کرنے کے لیے جدوجہد کرسکتا ہے۔

رحم دلی کی صفت آپ کی صحت کے لیے مفید ثابت ہوسکتی ہے

رحم دلی اور ہمدردی کا جذبہ آپ کی نفسیاتی اور جذباتی تندرستی کیلیے بہت اہم ہوسکتا ہے

لندن: ماہرین ایک عرصے سے یہ جاننے کی کوشش کر رہے ہیں کہ رحم دلی، فراخ دلی، دوسروں کے کام آنا اور معاشرے کی بہبود میں کردار ادا کرنے سے خوشی اور صحت مل سکتی ہے یا نہیں۔ اب ماہرین اس کے قائل ہوتے جارہے ہیں کہ رحم دلی کی عادت آپ کی صحت کیلیے مفید ثابت ہوسکتی ہے۔ اس ضمن میں ڈاکٹر مینا انڈیا پین اور ان کے ساتھیوں نے ایک سروے کیا ہے اور اس کے مزید ثبوت حاصل کئے ہیں۔ ان کے مطابق لوگ خوشی اور تندرستی کے لیے دو طرح سے کام کرتے ہیں اول وہ جو اپنے اندر جھانکتے ہیں اور اپنے جسم کا خیال رکھتے ہیں مثلاً خود پر رقم خرچ کرتے ہیں، ناخن پالش لگانا اور اچھے کپڑے وغیرہ پہننا پسند کرتے ہیں، دوسری قسم ایسے لوگوں کی ہے جو دوسروں کیلیے اشیا خریدتے ہیں، ان کا ہاتھ بٹاتے ہیں اور ہمہ وقت ہمدردی کے جذبات سے لبریز رہتے ہیں۔ اب جو لوگ اپنی ذات سے بلند ہوکر دوسروں کی مدد کا رویہ رکھتے ہیں ان کی دماغی صحت دوسروں کے مقابلے میں بہتر ہوتی ہے، ان کا ہاتھ بٹاتے ہیں اور ہمہ وقت ہمدردی کے جذبات سے لبریز رہتے ہیں۔ اب جو لوگ اپنی ذات سے بلند ہوکر دوسروں کی مدد کا رویہ رکھتے ہیں ان کی دماغی صحت دوسروں کے مقابلے میں بہتر ہوتی ہے اور وہ قدرے مسرور رہتے ہیں۔ حیرت انگیز طور پر ایسے لوگوں میں ڈپریشن اور بے چینی بھی کم ہونے لگتی ہے۔ اس کی ایک وجہ تو یہ ہے کہ اپنے سے زیادہ مصیبت میں گھرے لوگوں سے تعاون کرکے خود آپ کی تکلیف کی شدت کم ہوجاتی ہے اور دل کو قرار آجاتا ہے۔ دوسری جانب اجنبی لوگوں کی مدد سے آپ کا سماجی دائرہ وسیع ہوتا ہے اور ان روابط بڑھنے سے بھی جی خوش ہوتا ہے۔ اس سے مثبت رجحان پروان چڑھتا ہے۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ دوسروں کی مدد کے بعد جب وہ شکریہ ادا کرتے ہیں تو طبیعت پر اس کے مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں اور ان کا طویل عرصے تک اثر برقرار رہتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ماہرین نفسیات نے رحم دلی، ہمدردی اور مدد کے جذبے کو آپ کی صحت کے لیے بہت اہم قرار دیا ہے۔

خواتین مردوں کی بہ نسبت الزائمرز کے مرض میں زیادہ کیوں مبتلا ہوتی ہیں

کلیو لینڈ: ایک نئی تحقیق میں سائنس دانوں نے اس بات کا پتا لگایا ہے کہ خواتین کی مردوں کی بہ نسبت الزائمرز کے مرض میں مبتلا ہونے کی شرح دگنی کیوں ہوتی ہے۔ امریکی ریاست اوہائیو کے شہر کلیو لینڈ کی کیس ویسٹرن یونیورسٹی کے محققین کے مطابق اس نئی تحقیق میں چوہوں اور انسانی دماغ کے ٹشو میں ایسے اشارے ملے ہیں جو اس فرق کو واضح کرسکتے ہیں۔ تحقیق میں خواتین کے دماغ میں مردوں کے دماغ کی نسبت زیادہ یوبی کوئیٹن-اسپیسفک پیپٹیسائیڈ 11 (یو ایس پی 11) نامی ایکس-لنکڈ خامرے (انزائمز) پائے گئے جو تاؤ نامی پروٹین بڑی مقدار میں جمع ہونے کا سبب بنتے ہیں۔ یہ پروٹین الزائمرز کے مرض سے تعلق رکھتے ہیں۔ ایکس-لنکڈ کا مطلب ان خصوصیات کی جانب اشارہ ہوتا ہے جو ایکس کروموسومز کے جینز سے متاثر ہوتی ہیں۔ خواتین میں دو ایکس کروموسومز ہوتے ہیں جبکہ مردوں میں ایک ایکس اور ایک وائے کروموسومز ہوتے ہیں۔ تحقیق کے شریک مصنف ڈیوڈ کیننگ کا کہنا تھا کہ یہ تحقیق دیگر ایکس-لنکڈ عوامل کی شناخت کے لیے طریقہ کار کا تعین کرتی ہے جس سے خواتین میں تاؤ پیتھی کے امکانات کے اضافے کے متعلق بات کی جاسکے گی۔ تاؤ پیتھی ایسی اعصابی بیماریاں ہوتی ہیں جو غیر معمولی تاؤ پروٹینز کے جمع ہونے سے واقع ہوتی ہیں۔ ڈیوڈ کیننگ نے ایک نیوز ریلیز میں کہا کہ یو ایس پی 11 ایک انزائم ہے اور انزائم کو ادویات کے استعمال سے روکا جاسکتا ہے۔ ہمارا مقصد ایسی دوا کو بنانا ہے جو اس طرح کام کرتے ہوئے خواتین کو الزائمرز کے مرض کے بلند خطرات سے بچا سکے۔ خواتین الزائمرز کے مرض میں زیادہ مبتلا کیوں ہوتی ہیں اس کی ایک ممکنہ وجہ یہ ہوسکتی ہے کہ ان کے دماغ میں تاؤ پروٹینز کے ذخائر بہت زیادہ ہوتے ہیں۔

مفید چکنائی پر مبنی غذا جلد کیسرطان سے لڑنے میں مددگار قرار

زیتون کے تیل، گری دار میوے اور مچھلی کے ساتھ پھلوں، سبزیاں اور سالم اجناس پر مبنی غذا اپنے اندر صحت کے لیے متعدد فوائد رکھتی ہے۔ برطانیہ اور نیدرلینڈز کی یونیورسٹی میڈیکل سینٹر گرونگن کے محققین نے جلد کے سرطان میں مبتلا 91 مریضوں کی غذاؤں کا جائزہ لیا۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ یہ غذا جلد کے سرطان کے خلاف مریضوں میں مدافعتی نظام کو مزید مؤثر کرتی ہے۔ وہ مریض جنھوں نے مذکورہ بالا غذا کھائی اور ادویات کا استعمال کیں، ان کے بچنے اور علاج کے 12 ماہ بعد پروگریشن فری ہونے کے امکانات زیادہ تھے۔

وطن سرینگر

ہندوستان میں مذہبی سیاست

ہندوستان کو آزاد ہوئے **75** سال سے بھی زیادہ ہو گئے اور پھر ہندوستان اور پاکستان کا وہ ملک کا وجود میں آنا محض ایک اتفاق نہیں بلکہ مغربی ممالک کی ایک مضبوط منصوبہ اور اُس منصوبہ کی عمل درآمد کا نتیجہ تھا تاکہ یہ وہ ہمسایہ ممالک رہتی دُنیا تک ایک دوسرے کے جانوں وزمین پر دُشمنی کو پروان چڑھاتے رہے۔ چونکہ پاکستان ایک چھوٹا ملک ہے جس کی کل آبادی ہندوستان کی فوجی طاقت کے برابر ہی ہے مگر سیاسی سطح اور اسلحہ کے طور پر پاکستان دُنیا کے طاقتور ترین ممالک میں جانا جاتا ہیں اور پاکستان کی بات کو اقوامِ متحدہ میں عالمی طاقتوں کے سامنے فصیلہ کن اور خاص توجہ سے سُنا جاتا ہے۔ شاید یہ اِس لئے کہ ایک چھوٹا سا ملک کس طرح بہت ہی کم وقت میں اپنا مقام بنانے اور اپنی پہچان دُنیا کے سامنے رکھنے میں کامیاب تو ہو گیا مگر اِس ملک کی اندورنی سلامتی ہمارے یہاں کے سیاستدان اپنی حرکتوں کی وجہ سے دِن بہ دِن خراب کرنے پر تُلے ہوتے ہیں۔ ملک کو سہی طریقہ سے چلانے کیلئے ہر ملک کے وزیر اعظم ہو یا وہاں کا پریزیڈینٹ اُس کا فرض بنتا ہے کہ اپنے لوگوں کو سُکون کی زندگی کیلئے ہمیشہ کوشاں رہے مگر شائد آج کے ہندوستان میں ایسا دیکھنے کو نہیں ملتا کیونکہ ہمارے سیاستدان یہاں پر اب سیاست مذہب کے بنیادوں پر کرتے ہیں نہ کہ ملک کی فلاح وترقی پر آج ہندوستان میں ہندو مسلم جنگ چھڑنی پڑتی ہے تاکہ ہندو اور مسلمان کو الگ الگ کیا جائے اور ہندو آبادی ملک کے ہر ایک حصہ میں زیادہ ہے تو ظاہر سی بات ہے ملک پر حکومت اُسی جماعت کی ہوگئی جو ہندو کو اپنی طرف کرنے میں کامیاب ہونگے۔ ہمارے سیاستدانوں کو اب مذہبی سیاست کو خیر آباد کہنا چاہئے تاکہ ملک ترقی کی طرف گامزن ہو اور ہمیں کسی بھی صورت میں دُنیا کے سامنے دوائی، آکسیجن، اور دیگر سازوسامان کیلئے ہاتھ نہیں پھلانے پڑے۔ ملک کے شہروں کو نام بدلنے سے لوگوں کی حالت اور ملک کو ترقی کی طرف نہیں ہیں لیجا سکتے بلکہ ایسے اقدام ملک کو توڑنے کا کام کرتی ہے نہ کہ جوڑنے کا۔

سر گنگا رام:
'فادر آف لاہور' کون تھے اور انکے شہر نے انھیں کیوں بھلا دیا؟

عقیل عباس جعفری
محقق ومورخ، کراچی (بی بی سی)

'ہجوم نے رخ بدلا اور سر گنگا رام کے بت پر پل پڑا۔ لاٹھیاں برسائی گئیں، اینٹیں اور پتھر پھینکے گئے۔ ایک نے منھ پر تارکول مل دیا۔ دوسرے نے بہت سے پرانے جوتے جمع کیے اور ان کا ہار بنا کر بت کے گلے میں ڈالنے کے لیے آگے بڑھا۔ مگر پولیس آ گئی اور گولیاں چلنا شروع ہوئیں۔ جوتوں کا ہار پہنانے والا زخمی ہو گیا، چنانچہ مرہم پٹی کے لیے اسے سر گنگا رام ہسپتال میں بھیج دیا گیا۔' اردو کا کون سا ایسا قاری ہوگا جس نے سعادت حسن منٹو کی اس مختصر، سادہ اور پرکار کہانی کو نہ پڑھا ہو اور جس کے سینے پر اس کہانی کا نقش ثبت نہ ہو۔ منٹو واقعی قلم سے خنجر کا کام لیتے تھے۔ مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ جب میں نے بچپن میں یہ کہانی پہلی بار پڑھی تو مجھے بھی تجسس ہوا تھا کہ سر گنگا رام آخر تھے کون؟ کسی نے بتایا کہ انھوں نے لاہور کا سب سے بڑا ہسپتال بنایا تھا۔ خیر یہ تعارف تو کہانی میں بھی موجود تھا، تجسس پھر بھی برقرار رہا۔ لاہور کے بارے میں لکھی جانے والی کتابیں پڑھنی شروع کیں جن میں سے بیشتر تقسیم کے بعد لکھی گئی تھیں۔ حیرت انگیز طور پر ان میں سر گنگا رام کا ذکر موجود نہیں تھا۔ حتیٰ کے لاہور کے موضوع پر سب سے بڑی دستاویز اردو جریدے نقوش کا لاہور نمبر بھی سر گنگا رام کے ذکر سے خالی نظر آیا۔

یہ **1980** کی بات ہوگی۔ میں ایک دن انارکلی لاہور کے پرانی کتابوں کے بازار میں گھوم رہا تھا تو اچانک انگریزی میں لکھی جانے والی بی پی ایل بیدی کی کتاب 'ہارویسٹ فرام دی ڈیزرٹ: دی لائف اینڈ ورک آف سر گنگا رام' نظر آئی۔ **1940** میں شائع ہونے والی اس کتاب کی مدد سے سر گنگا رام کے تعارف کا مرحلہ سر ہوا۔ (اب اس کتاب کا اردو ترجمہ سر گنگا رام: صحرا کی فصل کے عنوان سے شائع ہو چکا ہے۔)

اس کتاب سے معلوم ہوا کہ لاہور کے مال روڈ کی بیشتر عمارات لاہور ہائی کورٹ، جی پی او، عجائب گھر، نیشنل کالج آف آرٹس، کیتھڈرل سکول، ایچیسن کالج، دیال سنگھ مینشن اور گنگا رام ٹرسٹ بلڈنگ انھی سر گنگا رام کی بنوائی ہوئی ہیں۔ ان کے علاوہ گورنمنٹ کالج لاہور کی کیمسٹری لیبارٹری، میو ہسپتال کا البرٹ وکٹر وارڈ، لیڈی میکلیگن ہائی سکول، لیڈی مینارڈ سکول آف انڈسٹریل ٹریننگ، راوی روڈ کا ودیا آشرم اور چند دیگر عمارتیں بھی انھی کی رہین منت ہیں۔ انھی نے **1920** کی دہائی میں ماڈل ٹاؤن لاہور کی پلاننگ کی اور انھی نے مال روڈ کو درختوں سے ٹھنڈک عطا کی جس کی وجہ سے آج بھی پرانے لاہوری مال روڈ کو ٹھنڈی سڑک کہتے ہیں۔

سر گنگا رام کے آباؤ اجداد کا تعلق اتر پردیش کے ضلع مظفر نگر سے تھا مگر انیسویں صدی کی چوتھی دہائی کے لگ بھگ وہ ستلج پار کر کے صوبہ پنجاب میں آباد ہو گئے تھے جہاں سکھوں کی حکومت تھی۔ مگر بہت جلد انگریزوں کے بڑھتے ہوئے قدم اس صوبے تک بھی آ پہنچے اور یہ صوبہ بھی انگریزوں کی تسلط میں آ گیا۔ اس خاندان کے ایک فرد دولت رام نے نئے ماحول میں قسمت آزمائی کا فیصلہ کیا اور اپنی پروقار شخصیت اور تعلیم کی بدولت پولیس کے محکمے میں جونیئر انسپکٹر کے عہدے پر فائز ہو گیا۔ دولت رام نے شادی کر لی اور منگلا نوالا میں آباد ہو گیا۔ یہ ایک اہم مقام تھا اور یہاں تعیناتی کامیابی کا زینہ سمجھی جاتی تھی۔ اسی دوران دولت رام کی ملاقات ایک سادھو سے ہوئی۔ دولت رام کو اس کی شخصیت میں بڑی کشش نظر آئی اور سادھو نے اسے دعا دی کہ واہ گرو تمھیں ایک بیٹا عطا کرے گا اور وہ اپنے دور میں وہی کچھ کر کے دکھائے تو جو کر ما دیتا نے اپنے دور میں کیا تھا۔ **1851** کا سن تھا اور تاریخ تھی **13** اپریل، جب اس کے گھر ایک بچے نے جنم لیا۔ اس دن سکھوں میں بیساکھی کا تہوار منایا جا رہا تھا۔ دولت رام نے اپنے بیٹے کا نام گنگا رام رکھا۔ کچھ عرصے بعد ایک پولیس مقابلے میں دولت رام نے کچھ ڈاکوؤں کو گرفتار کیا۔ ڈاکوؤں کے ساتھیوں نے دولت رام کو دھمکی دی کہ اگر اس نے گرفتار شدگان کو رہا نہ کیا تو وہ اسے بیوی بچے سمیت قتل کر دیں گے۔ دولت رام نے فیصلہ کیا کہ اب اسے منگلا نوالا چھوڑ دینا چاہیے چنانچہ راتوں رات اپنے بیوی اور بچے کے ساتھ امرتسر پہنچ گیا۔ امرتسر میں دولت رام کو دوبارہ ملازمت مل گئی۔ گنگا رام کو سکول میں داخل کر دیا گیا جہاں اس نے میٹرک تک تعلیم حاصل کی۔ دولت رام نے فیصلہ کیا کہ گنگا رام کو اعلیٰ تعلیم کے لیے لاہور بھیج دیا جائے جہاں نیا قائم ہونے والا گورنمنٹ کالج تعلیم کے شعبے میں شہرت حاصل کر رہا تھا۔ **1869** میں گنگا رام گورنمنٹ کالج لاہور کا طالب علم بن گیا۔

اسی دوران چند ایسے واقعات پیش آئے جنہوں نے گنگا رام کی سوچ بدلنے میں اہم کردار ادا کیا۔ ایک واقعہ تو یہ بیان کیا جاتا ہے کہ وہ ایک دن ایک کنویں میں گر پڑے، اتفاقاً کسی شخص نے انھیں کنویں میں گرتا ہوا دیکھ لیا اور یوں انھیں بچا لیا گیا۔ گنگا رام نے اس حادثے کو الہامی اشارے سے تعبیر کیا اور ان کے ذہن میں یہ خیال کوندا کہ انہیں کسی خاص مقصد کے لیے بچایا گیا ہے اور انھیں دنیا میں کوئی اہم کام سرانجام دینا ہے۔ دوسرا واقعہ یہ ہوا کہ وہ ایک دن اپنے ایک رشتہ دار سے ملنے کے لیے اس کے دفتر گئے۔ ان کے یہ رشتے دار ایگزیکٹو انجینئر لاہور کے دفتر میں ملازم تھے۔ گنگا رام تھوڑی دیر تو فرش پر بیٹھے اپنے رشتے دار کا انتظار کرتے رہے پھر فرش کو سخت کرتے ہوئے ایگزیکٹو انجینئر کی کرسی پر جا بیٹھے۔ گنگا رام کے رشتے دار دفتر میں داخل ہوئے تو گنگا رام کو اپنی کرسی پر بیٹھا دیکھ کر اس پر سخت خفا ہوئے اور اسے کرسی خالی کرنے کا حکم دیا۔ گنگا رام نے عہد کیا اور گرو سے مخاطب ہو کر کہا کہ آپ اس کرسی کے لیے کیوں اتنے پریشان ہیں میں ایک دن اس کرسی کو سنبھالوں گا اور اس کرسی پر اپنے حق کو ثابت کروں گا۔ نہ جانے یہ قبولیت کی کون سی گھڑی تھی کہ بعد میں گنگا رام **12** سال تک مسلسل اس کرسی پر بیٹھے۔ گورنمنٹ کالج سے انٹر کرنے کے بعد گنگا رام روڑکی چلے گئے جہاں انھیں پچاس روپے ماہانہ وظیفے کے ساتھ ہندوستان کے پہلے انجینئرنگ کالج میں داخلہ مل گیا۔

اس کالج کے پرنسپل نے گنگا رام کو غیر معمولی طور پر ذہین طالب علم قرار دیا اور ان کی ہمیشہ حوصلہ افزائی کی۔ **1873** میں گنگا رام نے گولڈ میڈل کے ساتھ انجینئرنگ کا امتحان پاس کیا اور لاہور میں اسسٹنٹ انجینئر کے عہدے پر فائز ہو کر لاہور چلے آئے۔ اب ان کی تنخواہ ڈیڑھ سو روپے ماہانہ تھی۔ ان کی پوسٹنگ پنجاب کے مختلف شہروں میں ہوتی رہی۔ ان شہروں میں گورداس پور، امرتسر اور ڈیرہ غازی خان کے نام شامل ہیں۔ ڈیرہ غازی خان میں گنگا رام کی ملاقات ضلع کے ڈپٹی کمشنر سر رابرٹ سینڈمین سے ہوئی جو بہت جلد گنگا رام کی صلاحیتوں کے معترف بن گئے۔ سر رابرٹ سینڈمین نے گنگا رام کو انجینئرنگ کے شعبے کے علاوہ دیگر خدمات کے لیے بھی موزوں و مناسب جانا اور انھیں واٹر ورکس اور ڈرینج کے شعبے میں تربیت حاصل کرنے کے لیے انگلستان بھیج دیا۔

وطن واپسی پر حکومت ہند نے گنگا رام کو پشاور میں پانی کی فراہمی و نکاسی کے منصوبوں کی ذمہ داری سونپ دی بعدازاں انھیں انبالہ، کرنال اور گوجرانوالہ میں بھی ایسے ہی منصوبوں کی تکمیل کے مواقع ملے۔ دو ہی برس بعد وہ لاہور کے ایگزیکٹو انجینئر بنا دیے گئے۔ یہ وہی عہدہ تھا جس کی کرسی پر بیٹھنے پر ان کے ایک رشتے دار نے انہیں برا بھلا کہا تھا۔ اب گنگا رام کی زندگی کے ایک نئے دور کا آغاز ہوا۔ حکومت پنجاب کی سرپرستی کی وجہ سے سر گنگا رام نے ایک جانب لاہور کو جدید نوآبادیاتی فن تعمیر سے متعارف کروایا اور پوری مال روڈ کو شاندار عمارتوں سے بھر دیا، جن کی تفصیل پہلے بیان کی جا چکی ہے۔ بعدازاں انھوں نے پنجاب بھر میں زمین کی سیرابی کے لیے متعدد منصوبے تیار کیے اور ہزاروں ایکڑ پر پھیلی خشک زمینیں سونا اگلنے لگیں۔ انھوں نے نہر کے پانی کو بلندی تک لے جانے کے لیے پہلی مرتبہ بجلی سے چلنے والی موٹریں استعمال کیں۔ گنگا رام کے اس منصوبے کی بدولت **90** ہزار ایکڑ زمین سیراب ہوئی جو اس وقت کی ہندوستان کی سب سے بڑی زرعی اراضی تھی۔

حکومت ہند نے گنگا رام کو رائے بہادر کے خطاب سے سرفراز کیا۔ ان کے کارناموں کا سفر مزید جاری رہتا مگر **1903** میں انھوں نے سرکاری نوکری سے سبکدوشی اختیار کی۔ وہ چند برس حکومت پٹیالہ کے ملازم رہے جہاں انھوں نے کئی فلاحی منصوبے پایہ تکمیل کو پہنچائے مگر وہ اپنی زندگی کو مکمل طور پر عوام کی فلاح کے لیے وقف کرنا چاہتے تھے چنانچہ چند ہی برس بعد وہ واپس لاہور آ گئے۔ اب ان کا بیٹا سیوک رام بھی ان کا ساتھ دینے کے قابل ہو چکا تھا۔ گنگا رام نے اپنے خوابوں کو تعبیر دینے کے لیے ضلع لائلپور (فیصل آباد) میں پانچ سو ایکڑ زمین خرید کر ایک گاؤں آباد کیا جسے گنگا پور کا نام دیا گیا۔ گنگا پور میں ہزاروں کی تعداد میں درخت لگائے گئے، فصلوں، سبزیوں اور چارہ کی پیداوار کے لیے آب و ہوا کے مطابق مقامی اور غیر ملکی بیجوں کے معیار پر خصوصی توجہ دی گئی۔ انھوں نے متعدد زرعی ممالک کے دورے کیے اور انگریزی، فرانسیسی اور کینیڈین گندم ایک ساتھ کاشت کرنے کا تجربہ کیا گیا۔ سبزیوں اور پھلوں کے بیجوں کی پیوندکاری سے ان کی کاشت میں بھی اضافہ ممکن ہوا اور کچھ نئے قسم کے پھل بھی وجود میں آئے۔

اس تجربہ گاہ میں افزائش حیوانات کے شعبے میں بھی نہایت مفید نتائج برآمد ہوئے۔ گنگا پور ہندوستان کا پہلا فارم تھا جہاں پر زرعی مشینری استعمال ہوئی تھی، یہاں بوائی سے زمین کی تیاری اور کٹائی تک اور باغبانی کے جدید طریقوں سے آلات تیار کیے جاتے تھے۔ یہ مقام قریب ترین ریلوے سٹیشن سے دو میل دور تھا۔ سر گنگا رام نے اسے ریلوے سٹیشن سے جوڑنے کے لیے دو فٹ چوڑی پٹری ڈالی جس پر چار ٹرالیوں کو ایک دوسرے سے جوڑ کر درمیانے سائز کے گھوڑوں کے ذریعے کھینچا جاتا تھا۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ سو سال گزرنے کے باوجود یہ گھوڑا ٹرین آج بھی زیر استعمال ہے۔ سر گنگا رام بیوہ عورتوں کی دوسری شادی کی ضرورت کے قائل تھے۔ اس وقت ہندوستان بھر میں ڈھائی کروڑ سے زیادہ بیوہ عورتیں موجود تھیں۔ انھوں نے اس مقاصد کے لیے ایک خیراتی ٹرسٹ رجسٹرڈ کرایا اور اسے پہلے پنجاب وڈوری میرج ایسوسی ایشن کا نام دیا جس کا دائرہ بہت جلد ہندوستان بھر میں وسیع ہو گیا اور اسے پنجاب کے بجائے آل انڈیا وڈوری میرج ایسوسی ایشن کا نام دے دیا گیا۔ اس ایسوسی ایشن کے ذریعے چند ہی برس میں ہزارہا بیواؤں کی شادیاں ہوئیں اور وہ ازسرنو زندگی گزارنے لگیں۔ جن بیوہ عورتوں کی شادی نہ ہو پاتی تھی ان کی فلاح کے لیے گنگا رام نے وڈو ہوم سکیم پیش کی جہاں انہیں تربیت دے کر اپنے پاؤں پر کھڑا ہونے کے قابل بنایا جاتا تھا۔ اس تسلسل میں انھوں نے لاہور میں ایک انڈسٹریل سکول بھی قائم کیا اور یہ اہتمام بھی کیا کہ اس انڈسٹریل سکول کے تحت تیار ہونے والی مصنوعات گنگا رام ٹرسٹ کے زیر اہتمام انڈسٹریل شاپ کے ذریعے فروخت کی جائیں۔ یہی وہ زمانہ تھا کہ جب خواجہ حسن نظامی نے کہا کہ تھا کہ اگر یہ ممکن ہوتا کہ ایک آدمی اپنی زندگی کسی دوسرے کو دے دے تو میں پہلا شخص ہوتا جو اپنی زندگی کے قیمتی سال سر گنگا رام کو دے دیتا تاکہ وہ طویل عمر تک زندہ رہیں اور بھارت کی مجبور خواتین کی فلاح کے لیے خدمات انجام دیتا رہے۔

1922 میں گنگا رام کو سر کا خطاب عطا ہوا۔ اگلے برس انھوں نے اپنے نام سے ایک ٹرسٹ قائم کیا جسے چلانے اور کنٹرول کرنے کے لیے انھوں نے بڑی رقوم عطیہ کیں اور اپنی کئی ذاتی عالی شان عمارتیں اور جائیداد ٹرسٹ کے حوالے کیں، جس کی آمدنی سے یہ ٹرسٹ مسلسل چلتا رہا۔ **1921** میں سر گنگا رام نے لاہور کے وسط میں ایک زمین خریدی تھی جہاں انھوں نے ایک خیراتی ڈسپنسری قائم کی تھی۔ گنگا رام ٹرسٹ قائم ہوا تو انھوں نے اس ڈسپنسری کو ایک ہسپتال کا درجہ دے دیا جو صوبے کا سب سے بڑا خیراتی ہسپتال بن گیا۔ اب بھی اسے میو ہسپتال کے بعد لاہور کا سب سے بڑا ہسپتال تصور کیا جاتا ہے۔ اس ہسپتال کے زیر اہتمام لڑکیوں کا ایک میڈیکل کالج بھی قائم کیا گیا جو قیام پاکستان کے بعد فاطمہ جناح میڈیکل کالج کے قالب میں ڈھل گیا۔ سر گنگا رام نوجوانوں کے لیے تجارت کو بہت اہم تصور کرتے تھے۔ اس مقصد کے لیے انھوں نے ایک کامرس کالج کا منصوبہ پیش کیا۔ جب یہ منصوبہ حکومت تک پہنچا تو اس نے یہ کہہ کر جان چھڑانی چاہی کہ منصوبہ تو بہت اچھا ہے مگر ہمارے پاس اس کے لیے زمین اور عمارت موجود نہیں۔ گنگا رام اسی جواب کے انتظار میں تھے، انہوں نے فوری طور پر اپنا ایک گھر اس مقصد کے لیے پیش کر دیا جہاں آج ہیلے کالج آف کامرس موجود ہے۔ **1925** میں سر گنگا رام نے دیوان کھیم چند کی مدد سے ماڈل ٹاؤن لاہور کی رہائشی سکیم کی بنیاد ڈالی جو اس وقت بھی لاہور کی بہترین رہائشی کالونی سمجھی جاتی ہے۔ اسی برس وہ امپیریل بینک آف انڈیا کے گورنر کے عہدے پر فائز کیے گئے۔ **1927** میں سر گنگا رام رائے ایگری کلچرل کمیشن کے ممبر کے طور پر انگلستان گئے ہوئے تھے جہاں دن رات کام کرنے کی وجہ سے ان کی صحت بری طرح متاثر ہوئی اور بالآخر **10** جولائی **1927** کو لندن ہی میں ان کی وفات ہوگئی۔ ان کی آخری رسومات لندن ہی میں ادا کی گئیں۔

گنگا رام کی راکھ ہندوستان لائی گئی جہاں آدھی راکھ دریائے گنگا میں بہا دی گئی اور باقی آدھی راکھ لاہور میں راوی روڈ پر معذور مردوں اور عمر رسیدہ عورتوں کے لیے قائم کیے گئے آشرموں کے درمیان ایک میدان میں دفن کر دی گئی، جہاں سنگ مرمر کی ایک سمادھی تعمیر کی گئی۔ یہ سمادھی آج بھی موجود ہے اور اہل لاہور کو گنگا رام کی یاد دلاتی ہے۔ ادھر **1951** میں بھارت کے دارالحکومت نئی دہلی میں سر گنگا رام کی یاد میں ایک ہسپتال کا قیام عمل میں آیا جس کا سنگ بنیاد وزیر اعظم پنڈت جواہر لعل نہرو نے رکھا۔ یہ ہسپتال سر گنگا رام کے داماد دھرم ویر کی خواہش پر قائم کیا گیا تھا جو جواہر لعل نہرو کے کیبنٹ سیکریٹری تھے۔ اس ہسپتال کا افتتاح **13** اپریل **1954** کو دھرم ویر نے کیا۔ دھرم ویر بعد میں پنجاب، ہریانہ، مغربی بنگال اور کرناٹک کے گورنر کے عہدوں پر بھی فائز رہے۔ **1970** میں یہ ہسپتال فنڈز کی عدم دستیابی کی وجہ سے بندش کے قریب پہنچ گیا، **1980** میں دہلی کے معروف سرجن ڈاکٹر کے سی مہاجن کی کوششوں سے یہ ہسپتال دوبارہ فعال ہوگیا۔ اردو کے ممتاز ادیب مستنصر حسین تارڑ نے اپنی کتاب 'لاہور آوارگی' میں گنگا رام کے بارے میں ایک تفصیلی باب 'فادر آف لاہور' کے نام سے لکھا ہے۔ وہ لکھتے ہیں کہ 'آج کا لاہور اسی ایک شخص کی ناقابل یقین کوششوں سے وجود میں آیا۔ گنگا رام اپنے کارناموں اور دنیاوی بھلائی کے حوالے سے ایک داستانوی کردار لگتا ہے۔' ان کی موت پر گورنر پنجاب نے خراج تحسین پیش کرتے ہوئے کہا تھا کہ 'وہ ایک بہادر ہیرو کی مانند ہمیشہ ہر شے کو تسخیر کر لیتا تھا اور ایک سینٹ یا صوفی کی مانند اپنی دولت لوگوں میں بانٹ دیتا تھا۔'

آج گنگا رام کا پڑپوتا ڈاکٹر آشون رام جارجیا کے ایک کالج میں پروفیسر ہے اور ان کی پڑپوتی شیلا ایک بیرونس برطانیہ میں پڑھاتی ہیں اور سیاست میں متحرک ہے۔ بابری مسجد کے ردعمل میں جہاں بہت سے ہندو اور جین مندر اور گرودوارے مسمار کیے گئے وہاں لاہور کے سب سے بڑے محسن سر گنگا رام کی سمادھی کی بھی شامت آ گئی۔ ان کی پڑپوتی شیلا نے لاہور آ کر اسے دوبارہ تعمیر کیا بلکہ گنگا رام ہسپتال کیلئے بھی ایک خطیر رقم وقف کر دی۔' تارڑ صاحب لکھتے ہیں: 'لاہور کی ایک اور سرد سویر میں ہم گنگا رام کی سمادھی کے احاطے میں کھڑے اسکے کارناموں کو یاد کر رہے تھے۔ سمادھی کی عمارت بہت سادہ اور گنبد دار ساخت کی ہے۔ صدیق شہزاد نے اسکی نشاندہی میں مدد کی۔ یہ راوی روڈ پر آزادی چوک کے قریب گھنی گلیوں کے درمیان پوشیدہ ہے۔ اب اسکی مناسب دیکھ بھال کی جا رہی ہے سمادھی کے دروازے بند تھے۔ ہم نے اندر جھانکا تو ایک چبوترا تھا جس پر فلیکس کا پردہ آویزاں تھا اور اس پر گنگا رام کی رعب دار تصویر نقش تھی۔ ظاہر ہے چبوترے کے اندر اس کی راکھ دفن تھی۔

باقیات

101
کر رہا تھا۔عہدیداروں نے بتایا کہ ایجنسی کو پتہ چلا ہے کہ وہ پی آئی اوز سے مختلف راستوں کے ذریعے فنڈز وصول کر رہا تھا۔این آئی اے نے موتی رام کو دہلی سے گرفتار کیا اور ان سے پوچھ گچھ کر رہی ہے۔این آئی اے نے بتایا کہ پٹیالہ ہاؤس کورٹ کی خصوصی عدالت نے موتی رام کو 6 جون تک اس کی تحویل میں دے دیا۔

102
نے مزید وضاحت کی کہ دہشت گردوں نے 140 کروڑ ہندوستانیوں کو للکارا اور اس طرح انہوں نے مسلح افواج کو کھلا ہاتھ دیا۔وزیر اعظم مودی نے کہا ''انہوں نے 140 کروڑ ہندوستانیوں کو چیلنج کیا اور اسی لیے میں نے وہی کیا جو آپ نے مجھے کرنے کے لیے منتخب کیا'' مودی نے اپنی تینوں فوجوں کو فری ہینڈ دیا، اور ہمارے بہادر سپاہیوں نے وہ کر دکھایا جو دنیا نے پچھلی کئی دہائیوں میں نہیں دیکھا... ہمارے بہادروں نے صرف 22 منٹ میں دہشت گردی کے سب سے بڑے کیمپ کو تباہ کر دیا۔'' انہوں نے کہا کہ جب پاکستانی فوج بھارت کی اس کارروائی سے مشتعل ہوئی اور جرات کا مظاہرہ کیا تو ہماری افواج نے پاکستانی فوج کو بھی شکست دی۔وزیر اعظم مودی نے پاکستان کو دہشت گردی کی آماجگاہ بننے پر مزید تنقید کا نشانہ بنایا یہ نوٹ کرتے ہوئے کہ اس کا صرف ایک ہی مقصد تھا:''ہندوستان سے نفرت'' کرنا اور اس کی ترقی کو روکنے کی کوشش کرنا، جب کہ بھارت ایک وکست بھارت کی طرف بڑھ رہا ہے۔انہوں نے کہا ''تقسیم کے بعد، نئے بننے والے ملک کا صرف ایک مقصد تھا۔ہندوستان سے نفرت کرنا اور ہماری ترقی کو روکنے کی کوشش کرنا۔لیکن ہمارا صرف ایک ہی مقصد ہے۔آگے بڑھتے رہنا، غربت کو ختم کرنا، اور ایک وکست بھارت بنانا اور ایک حقیقی ترقی یافتہ ہندوستان تب ہی ممکن ہے جب ہماری مسلح افواج مضبوط ہوں۔'' وزیر اعظم نے کہا کہ دہشت گردوں نے اپنے خوابوں میں سوچا بھی نہیں ہوگا کہ مودی کے خلاف لڑنا کتنا مشکل ہوگا۔انہوں نے مزید کہا کہ ہماری حکومت کی پالیسی ترقی کو ان علاقوں تک لے جانا ہے جو پسماندہ رہ گئے ہیں۔انہوں نے لوگوں پر زور دیا کہ وہ ہولی، دیوالی اور گنیش پوجا جیسے تہواروں کے دوران ہندوستان میں بنی مصنوعات خریدیں اور استعمال کریں۔

103
سیکھنے کی مشترکہ مشن کے تحت متنوع خطوں کو متحد کرے گی۔انہوں نے سکولوں، اساتذہ اور سیکھنے والوں کے نیٹ ورک کو شاندار بات چیت کے ذریعے جوڑنے کے وژنری اور تبدیلی کے سفر سے وابستہ تمام افراد کو مبارک باد اور نیک خواہشات پیش کیں۔لیفٹیننٹ گورنر نے کہا،''جب سائنس معاشرے کے تانے بانے کے ساتھ گہرائی سے جڑی ہوئی ہے، تو یہ نہ صرف اختراع کو فروغ دیتی ہے بلکہ پورے معاشرے کے معیار زندگی کو بہتر بنا کر قوم کی سمت متعین کرنے میں بھی اہم رول ادا کرتی ہے۔''انہوں نے کہا کہ گزشتہ ایک دہائی میں وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں آتم نربھارت کے تئیں ملک کی سوچ میں بڑی تبدیلی آئی ہے۔لیفٹیننٹ گورنر نے 'آپریشن سندور' کی کامیابی کا سہرا ہندوستان کی مقامی دفاعی صلاحیتوں، دفاعی شعبے میں ایجادات اور تکنیکی ترقی کو قرار دیا۔انہوں نے سائنس اساتذہ کی تربیت، جدید سائنسی ترقیات کو کلاس روم اور لیبارٹری تک پہنچانے پر زور دیا۔انہوں نے تعلیمی اداروں سے اپیل کی کہ نوجوان محققین کو وسیع مواقع اور بڑے اہداف دیئے جائیں۔لیفٹیننٹ گورنر نے دنیا بھر میں کام کرنے والے بھارتی سائنسدانوں اور انجینئروں سے وطن واپسی کی اپیل کرتے ہوئے کہا کہ اب ملک میں اختراعات کے لئے سازگار حالات موجود ہیں۔انہوں نے کہا کہ سائنس، روحانیت اور سنسکار کا سنگم ہندوستان کی عالمی قیادت کا باعث بنا ہے اور 2047 تک ایک ترقی یافتہ بھارت بنانے کا عزم ہمارا قومی عہد ہے۔اس موقعہ پر پدم شری ڈاکٹر ایچ سی ورما نے 'فزکس بھارت یاترا' کے وژن اور مقصد کو بیان کرتے ہوئے کہا کہ اس اقدام کا مقصد سائنسی تجربات اور عملی سیکھنے کو فروغ دینا ہے تاکہ سائنس کو عوام بالخصوص نوجوانوں کی روزمرہ زندگی کا حصہ بنایا جا سکے۔اس موقعہ پر لیفٹیننٹ گورنر نے طالب علموں کے بنائے گئے ماڈلوں اور تجربات پر مبنی فزکس نمائش کا بھی معائنہ کیا۔اس موقعہ پر اودھمپور ویسٹ سے رُکن اسمبلی پون کمار گپتا، ممبر قانون ساز اسمبلی چنانی بلونت سنگھ منکوٹیا، ڈی آئی جی اودھمپور - ریاسی سارہ رضوی، ضلع ترقیاتی کمشنر اودھمپور سلونی رائے، کوآرڈی نیٹر چپی آئی اے پی ٹی انویشکا اودھمپور منیش گلاٹی، دیگر سینئر افسران، آئی اے پی ٹی کے اراکین، طلاب، اساتذہ اور ممتاز شہری موجود تھے۔

104
کے ہمارے طویل مدتی وژن 'وکست جموں و کشمیر' کی جانب رہنمائی فراہم کریں گے۔''میٹنگ میں چیف سیکرٹری اٹل ڈولو، وزیر اعلیٰ کے ایڈیشنل چیف سیکرٹری دھیرج گپتا، پرنسپل سیکرٹری فائنانس شیلندر کمار، کمشنر سیکرٹری صنعت وحرفت وکرم جیت سنگھ، سیکرٹری منصوبہ بندی، ترقی و نگرانی محکمہ طلعت پرویز، اور دیگر اہم محکموں کے انتظامی سیکرٹریوں بشمول سماجی بہبود، دیہی ترقی، صحت و طبی تعلیم کے افسران نے شرکت کی۔ نیتی آیوگ، یو این ڈی پی کے نمائندے اور منصوبہ بندی محکمہ کے سینئر افسران بھی موجود تھے۔ تمام ضلع ترقیاتی کمشنروں اور ضلعی افسران نے بذریعہ ویڈیو کانفرنسنگ میٹنگ میں حصہ لیا۔وزیر اعلیٰ نے صرف 2047 کے دور افتادہ ہدف پر توجہ مرکوز کرنے سے گریز کرنے کا مشورہ دیا اور کہا کہ درمیانی اور قلیل مدتی اہداف مقرر کئے جائیں تاکہ بروقت کارکردگی کا جائزہ لیا جا سکے اور اصلاحی اقدامات کئے جا سکیں۔انہوں نے میٹنگ میں پیش کردہ ڈیٹا خصوصاً ''مشن یووا'' کی رپورٹ کو سراہا اور اُسے تمام محکموں کی سیکٹورل منصوبہ بندی میں شامل کرنے پر زور دیا۔وزیر اعلیٰ نے مشن یووا اور ڈی جی جی آئی رپورٹوں کا حوالہ دیتے ہوئے کہا،''ان رپورٹوں کے نتائج کو مؤثر منصوبہ بندی اور پروگراموں میں شامل کرنا لازمی ہے۔ میں تمام محکموں اور ضلعی انتظامیہ سے اپیل کرتا ہوں کہ وہ اپنی سکیموں کو ان ڈیٹا سیٹس کی روشنی میں ازسرِ نو ترتیب دیں۔''انہوں نے کہا کہ ڈسٹرکٹ گڈ گورننس انڈکس ''اچھی اور خراب حکمرانی'' کے موازنے کے طور پر نہیں بلکہ ''اچھی سے بہتر حکمرانی'' کے پیمانے کے طور پر دیکھا جانا چاہیے۔انہوں نے مزید کہا،''جن اضلاع نے بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہے، وہ دوسروں کے لئے مثال بنیں اور جو پیچھے ہیں، ان کی رہنمائی کی جائے تاکہ وہ اپنے ڈھانچہ جاتی مسائل کی نشاندہی کر کے اصلاحات نافذ کر سکیں۔ ایسے مسائل فوری طور پر سیکرٹریٹ کے نوٹس میں لائے جائیں تاکہ حل نکالا جا سکے۔''وزیر اعلیٰ نے جموں و کشمیر کی قومی درجہ بندی کے حوالے سے متوازن مؤقف اختیار کیا۔انہوں نے کہا،''اگرچہ ہم یونین ٹریٹریز میں اس وقت دوسرے نمبر پر ہیں لیکن یوٹیز کی نوعیت مختلف ہے، یہ موازنہ محدود ہے۔ زیادہ اہم بات یہ ہے کہ قومی سطح پر ہمارا دسویں نمبر پر آنا ہمارے لئے حوصلہ افزا ہے۔ وہ دوسروں کے لئے مثال بنیں اور جو پیچھے ہیں، ان کی رہنمائی کی جائے تاکہ وہ اپنے ڈھانچہ جاتی مسائل کی نشاندہی کر کے اصلاحات نافذ کر سکیں۔ ایسے مسائل فوری طور پر سیکرٹریٹ کے نوٹس میں لائے جائیں تاکہ حل نکالا جا سکے۔''وزیر اعلیٰ نے جموں و کشمیر کی قومی درجہ بندی کے حوالے سے متوازن مؤقف اختیار کیا۔انہوں نے کہا،''اگرچہ ہم یونین ٹریٹریز میں اس وقت دوسرے نمبر پر ہیں لیکن یوٹیز کی نوعیت مختلف ہے، یہ موازنہ محدود ہے۔ زیادہ اہم بات یہ ہے کہ قومی سطح پر ہمارا دسویں نمبر پر آنا ہمارے لئے حوصلہ افزا ہے یہ ظاہر کرتا ہے کہ ہم اپنی جگہ بنائے ہوئے ہیں لیکن ہمیں مزید بہتری کی ضرورت ہے۔''وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے نیتی آیوگ اور یو این ڈی پی کا مسلسل تکنیکی تعاون فراہم کرنے پر شکریہ ادا کیا۔انہوں نے کہا،''ہم نیتی آیوگ سے درخواست کرتے ہیں کہ وہ ملک کے دیگر حصوں سے کامیاب تجربات ہمارے ساتھ اشتراک کریں جنہیں جموں و کشمیر میں اپنایا جا سکتا ہے۔اگر کوئی طریقہ کسی ریاست میں کامیاب رہا ہے، تو ہم اسے یہاں بھی اپنائیں۔ اسی طرح اگر ہم کچھ بہتر کر رہے ہیں، تو اسے وسیع تر فائدے کے لئے قومی سطح پر بھی تقسیم کیا جانا چاہیے۔''وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کارکردگی کے پیمانے مقرر کرنے کے موجودہ طریقوں کو برقرار رکھنے کی ضرورت پر بھی زور دیا۔انہوں نے کہا،''جب ایک بار کوئی ٹیمپلیٹ طے ہو جائے، تو اسے بار بار تبدیل نہیں کرنا چاہیے۔ بینچ مارکس یا ڈیٹا کے طریقہ کار میں تبدیلی سال بہ سال موازنہ کو بے معنی بنا دیتی ہے۔ ہمیں ان معیارات کو برقرار رکھنا چاہیے تاکہ تسلسل، شفافیت اور جوابدہی یقینی بنایا جا سکے۔''انہوں نے توجہ مرکوز، مرحلہ وار اور ڈیٹا پر مبنی حکمرانی کی اہمیت پر زور دیا۔انہوں نے کہا،''آیئے ہم اپنے اہداف کی طرف مرحلہ وار بڑھیں۔ پہلے ضلعی سطح پر قلیل مدتی اقدامات اُٹھائیں، پھر پورے خطے پر مبنی حکمت عملی اپنائیں اور آخر کار وکست جموں و کشمیر 2047 کے وژن کی تکمیل کریں۔''اس موقعہ پر وزیر اعلیٰ نے کلیدی رپورٹوں کا ایک سلسلہ بھی جاری کیا جن میں ڈسٹرکٹ ڈومیسٹک پروڈکٹ جموں و کشمیر رپورٹ 2022-23، ڈسٹرکٹ گڈ گورننس انڈکس 4.0 رپورٹ 2023-24، جے اینڈ کے سسٹین ایبل پروگریس رپورٹ 2022-23، ڈسٹرکٹ پروگریس رپورٹ 2022-23 شامل ہیں۔

105
ہارڈ ویئر کے دکان میں آگ اچانک ظاہر ہوئی جس نے پورے دکان کو اپنی پلیٹ میں لیا ہے کی وجہ سے دکان مکمل طور تباہ ہوا ہے لوگوں نے بتایا دکاندار اور دکان مالک تباہ ہوا ہے۔ادھر گلشن پورہ ترال میں کھیت میں موجود ایک کسان کی سرسو کے پھل کے ڈھیر میں آگ اچانک ظاہر ہوئی ہے جس نے منٹوں میں اس ڈھیر کو راکھ کے ڈھیر میں تبدیل کیا ہے۔

106
نے ان کے دہشت گردی کے مراکز کو تباہ کر دیا۔ انہوں نے مودی حکومت کے تحت ہندوستان کی دفاعی پالیسی میں تبدیلی کی نشاندہی کرتے ہوئے کہا'' جموں و کشمیر میں معصوم شہریوں پر حالیہ گھناؤنے حملے کا بھی ذکر کیا، جس کی مبینہ طور پر پاکستان کی حمایت کی گئی تھی، جہاں دہشت گردوں نے لوگوں کو ان کے اہل خانہ کے سامنے بے دردی سے مار ڈالا''۔انہوں نے کہا'' وزیر اعظم مودی نے پہلے ہی واضح کر دیا تھا کہ ذمہ داروں کو بخشا نہیں جائے گا۔انہوں نے کہا کہ چاہے وہ کہیں بھی چھپ جائیں، ہم انہیں تلاش کر کے ختم کر دیں گے۔'' وزیر داخلہ نے جاری رکھتے ہوئے کہا کہ پچھلی حکومتوں کے دور میں دہشت گردانہ حملے اکثر جواب نہیں دیئے گئے یا کمزور ردعمل کا سامنا کرنا پڑا۔ انہوں نے حالیہ برسوں میں ملک کی مضبوط دفاعی پوزیشن کا حوالہ دیتے ہوئے زور دے کر کہا''غیر فعال ہونے کے دن ختم ہو چکے ہیں۔وزیر اعظم مودی کی قیادت میں، ہندوستان نے اپنی حکمت عملی کو تبدیل کر دیا ہے اور اب وہ کسی بھی خطرے کا فیصلہ کن جواب دیتا ہے''۔امیت شاہ نے 2047 تک وزیر اعظم مودی کے ''وکست بھارت'' (ترقی یافتہ ہندوستان) کے ویژن کو حاصل کرنے میں مہاراشٹر کے اہم کردار کے بارے میں بھی بات کی۔ انہوں نے کہا ''مہاراشٹر، اپنی بھرپور ثقافتی ورثے، اقتصادی صلاحیت اور محنتی لوگوں کے ساتھ، اس وژن میں اہم کردار ادا کرے گا۔''

107
پولنگ پینل نے چار ریاستوں میں اسمبلی سیٹوں پر ضمنی انتخابات کا اعلان کیا ہے، اس نے بڈگام اور نگروٹا اسمبلی حلقوں کو چھوڑ دیا ہے۔این سی کے چیف ترجمان تنویر صادق نے یہاں نامہ نگاروں کو بتایا، "جموں و کشمیر کو راجیہ سبھا میں نمائندگی کا حق حاصل ہے۔ میں الیکشن کمیشن سے جلد از جلد انتخابات کرانے کی اپیل کرتا ہوں کیونکہ راجیہ سبھا میں جموں و کشمیر کی کوئی نمائندگی نہیں ہے۔"انہوں نے کہا کہ جموں و کشمیر میں اسمبلی انتخابات ہوئے چھ ماہ سے زیادہ کا عرصہ گزر چکا ہے لیکن راجیہ سبھا کی سیٹیں ابھی تک خالی ہیں۔'چھ سات ماہ گزر جانے کے باوجود جموں و کشمیر سے راجیہ سبھا کی نشستوں کے لیے انتخابات نہیں ہوئے ہیں۔ اس کے علاوہ بڈگام اور نگروٹہ کے علاوہ ہر جگہ ضمنی انتخابات ہو رہے ہیں، صرف جموں و کشمیر میں ہی تاخیر کیوں؟'' اس نے پیش کیا۔جبکہ بڈگام اسمبلی حلقہ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کی جانب سے گاندربل کو برقرار رکھنے کے لیے اسے چھوڑنے کا فیصلہ کرنے کے بعد خالی ہوا تھا، ناگروٹہ اسمبلی سیٹ گزشتہ سال کے اسمبلی انتخابات کے فوراً بعد بی جے پی لیڈر اور موجودہ ایم ایل اے دیویندر رانا کی موت کے بعد خالی ہوئی تھی۔صرف جموں و کشمیر میں ہی تاخیر کیوں؟'' اس نے پیش کیا۔جبکہ بڈگام اسمبلی حلقہ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کی جانب سے گاندربل کو برقرار رکھنے کے لیے اسے چھوڑنے کا فیصلہ کرنے کے بعد خالی ہوا تھا، ناگروٹہ اسمبلی سیٹ گزشتہ سال کے اسمبلی انتخابات کے فوراً بعد بی جے پی لیڈر اور موجودہ ایم ایل اے دیویندر رانا کی موت کے بعد خالی ہوئی تھی۔

108
گاڑی کی لاش کو چوتھے روز بازیاب کیا گیا ہے۔ذرائع نے بتایا 44 سالہ فہیم احمد میر چار روز قبل ورائے سندھ میں ڈوب گیا تھا جس کے بعد انہیں مسلسل تلاش کیا گیا ہے جہاں کوئی کامیابی نہیں ملی۔تاہم پیر کے روز لاش کو گنڈ روشن کے مقام پر برآمد کر لیا گیا ہے۔اس دوران قانونی لوازمات کے بعد لاش کو لواحقین کے حوالے کیا گیا ہے۔ پولیس نے اس حوالے سے تحقیقات شروع کی ہے۔

109
ڈیولپمنٹ انسٹی ٹیوٹ (جے کے ای ڈی آئی) کی سٹارٹ اپ ٹیم نے شرکت کی۔میٹنگ کے شروعات میں سیکرٹری صنعت وحرفت جو ڈائریکٹر جے کے ای ڈی آئی کا اضافی چارج بھی سنبھالے ہوئے ہیں، نے جموں و کشمیر سٹارٹ اپ پالیسی 2024-27 کے تحت کی گئی پیش رفت پر ایک تفصیلی پرزنٹیشن دی جس میں سٹارٹ اپ رجسٹریشن، منعقدہ ورکشاپوں، بیداری مہمات اور سیڈ فنڈنگ کے لئے شارٹ لسٹ کیے گئے سٹارٹ اپس شامل ہیں۔نائب وزیر اعلیٰ کو جے کے ای ڈی آئی کی طرف سے مختلف قومی و ریاستی اداروں کے ساتھ دستخط شدہ مفاہمتی ناموں کے بارے میں بھی آگاہ کیا گیا جو رہنمائی اور علم کے تبادلے کو فروغ دینے کے لئے کی گئی ہیں اس موقعہ پر نائب وزیر اعلیٰ نے خطاب کرتے ہوئے متعلقہ حکام کو ہدایت دی کہ وہ قومی اور بین الاقوامی اداروں کے ساتھ تعاون شروع کریں تاکہ جموں و کشمیر میں سٹارٹ اپس کی رہنمائی اور ترقی کو یقینی بنایا جا سکے۔انہوں نے سکولوں اور کالجوں میں نچلی سطح پر بیداری پروگراموں کے انعقاد کی ہدایت دی جن میں آئیڈیا چیلنجوں، بزنس پلان کی تیاری کے کیمپ، سیمناروں اور ورکشاپس شامل ہوں تاکہ نوجوان کاروباری افراد کو اپنے خیالات کو واضح کرنے اور انہیں قابل عمل بزنس ماڈلوں میں بہتر بنایا جا سکے۔نائب وزیر اعلیٰ نے نوجوان کاروباریوں کی مدد کے لئے ایک اہم قدم کے طور پر ہدایت دی کہ جے کے ای ڈی آئی کے پانپور اور بڑی براہمنا کیمپوں میں کام کرنے کی جگہیں اہل سٹارٹ اپس کے لئے دستیاب کی جائیں۔انہوں نے کمشنر سیکرٹری صنعت و حرفت کی نگرانی میں سٹارٹ اپ کے کام کاج کے بارے میں منتخب طلباء کے لئے مخصوص سیشن منعقد کرنے کی بھی ہدایت دی۔نائب وزیر اعلیٰ نے پالیسی کی موثر عمل آوری کو یقینی بنانے کے لئے جموں و کشمیر سٹارٹ اپ پالیسی کے عملی رہنما اصولوں اور فنڈنگ کے طریقہ کار کو جلد از جلد مکمل کرنے پر زور دیا تاکہ جموں و کشمیر کے نوجوان اس سے بھرپور فائدہ اٹھا سکیں۔ ان اقدامات کا مقصد جموں و کشمیر کے نوجوانوں کو بااختیار بنانا اور جموں و کشمیر کے معاشی منظر نامے کو مضبوط بنانا ہے۔

110
دوبارہ سر اٹھانے والے ہندوستان کی علامت ہے۔سی این آئی کے مطابق لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے ادھم پور سے ''فزکس بھارت یاترا'' کو جھنڈی دکھا کر روانہ کیا۔اس دوتان اپنے خطاب میں لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے مشاہدہ کیا کہ فزکس بھارت یاترا ہندوستان کے ہر ضلع کا احاطہ کرتی ہے، سائنس سیکھنے کی خوشی کو بحال کرنے کے مشترکہ مشن کے تحت متنوع خطوں کو متحد کرے گی۔انہوں نے بصیرت اور تبدیلی کے سفر سے منسلک ہر ایک کو اپنی مبارکباد اور نیک خواہشات کا اظہار کیا جس کا مقصد اسکولوں، اساتذہ اور سیکھنے والوں کے نیٹ ورک کو عمیق تعاملات کے ذریعے جوڑنا ہے۔لیفٹنٹ گورنر نے کہا ''جب سائنس کو معاشرے کے تانے بانے میں گہرائی سے بُنا جاتا ہے، تو یہ نہ صرف اختراع کو فروغ دیتا ہے بلکہ یہ پورے معاشرے کے معیار زندگی کو بہتر بنا کر ایک قوم کی سمت کو بھی نمایاں طور پر تشکیل دے سکتا ہے''۔انہوں نے نے اس بات پر روشنی ڈالی کہ گزشتہ ایک دہائی میں وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں آتم نربھر بھارت کے تئیں ہندوستان کی سوچ بدل گئی ہے۔انہوں نے کہا'' ہمارے سائنسدان جانتے ہیں کہ ہندوستان اپنے دفاع کیلئے دوسروں پر انحصار نہیں کر سکتا۔ ہم نے اپنی مقامی صلاحیتوں کو خود تیار کیا ہے اور ہمارا کامیاب حملہ دوبارہ سر اٹھانے والے ہندوستان کی علامت ہے۔'' لیفٹنٹ گورنر نے آپریشن سندھور کی کامیابی کا سہرا ہندوستان کی مقامی دفاعی صلاحیتوں، دفاعی شعبے میں ایجادات اور تکنیکی ترقی کو قرار دیا۔انہوں نے کہا ''آپریشن سندور نے ہندوستان کی سائنسی طاقت کا مظاہرہ کیا ہے۔ اس نے ثابت کیا ہے کہ ہمارے سائنس دان، دفاعی اہلکار اور جوان دنیا میں کسی سے پیچھے نہیں ہیں۔ یہ جیت ان کے لگن کو خراج تحسین پیش کرتی ہے۔ یہ خود انحصاری کے لیے ہماری ثابت قدمی کا ثبوت بھی ہے''۔منوج سنہا نے کہا ''ہندوستان کی فوجی طاقت قومی سلامتی کو جامع طور پر مضبوط کرنے اور ہماری معیشت کو ترقی کی راہ پر ڈالنے کے ہمارے سائنسدان کے عزم کا ثبوت ہے۔ ہمارے سائنسدان سائنس اور ٹیکنالوجی کے نئے شعبوں میں تاریخی پیشرفت کرنے کے لیے اٹل اور پرعزم ہیں۔'' لیفٹیننٹ گورنر نے اپنے خطاب میں سائنس اساتذہ کی استعداد کار بڑھانے اور نئی سائنسی ترقی کو کلاس روم اور لیب میں لانے پر زور دیا۔انہوں نے تدریسی برادری اور تعلیمی اداروں پر زور دیا کہ وہ نوجوان محققین کو تجربات کے لیے ایک بڑا کینوس اور بڑے اہداف فراہم کریں۔اس موقع پر لیفٹنٹ گورنر نے فزکس نمائش کا بھی معائنہ کیا جس میں طلباء کی زیر قیادت ماڈلز اور تجربات کی نمائش کی گئی۔

111
عامر خان، ضلع ترقیاتی کمشنر سری نگر ڈاکٹر بلال محی الدین بٹ اور ضلع ترقیاتی کمشنر اننت ناگ سید فخر الدین حامد نے شرکت کی۔دوران میٹنگ وزیر موصوف نے ان اضلاع کے حلقہ جاتی دوروں کے دوران عوام کی طرف سے اٹھائے گئے زمینی مسائل پر بات کی۔انہوں نے شہری سہولیات اور ترقیاتی امور جیسے بجلی اور پانی کی غیر یقینی فراہمی، فلاحی سکیموں کی ادائیگی میں تاخیر، سڑکوں کی خستہ حالی اور دیہی ترقی سے متعلق مسائل کا ذکر کرتے ہوئے ضلعی انتظامیہ کو عوامی شکایات کے فوری ازالے کی ہدایت دی۔سکینہ ایتو نے افسران پر زور دیا کہ وہ بلاک اور تحصیل سطح پر باقاعدگی سے عوامی رابطے اور شکایات ازالے کیمپوں کا انعقاد کریں اور کہا کہ بروقت کارروائی اور عوام تک افسران کی رسائی عوامی اعتماد کی بحالی کے لئے ضروری ہے۔انہوں نے مزید کہا کہ انتظامیہ اور عوام کے درمیان مسلسل رابطہ ہی عوامی خدمات کی مؤثر فراہمی کو یقینی بنانے کی کلید ہے۔ضلع ترقیاتی کمشنروں نے وزیر موصوف کو یقین دلایا کہ عوامی خدمات کی فراہمی بہتر بنانے اور عوامی مسائل کے فوری ازالے کے لئے وہ پوری طرح پُرعزم ہیں۔

112
امکانات ظاہر کئے ہیں کہ گرمی کی شدت میں کمی آسکتی ہے۔کیونکہ 28 مئی سے بارشیں ہو سکتی ہے۔ادھر دن گرم ہونے کے ساتھ ہی مجموعی طور پر خشک موسم کی پیشینگوئی کے بیچ جموں و کشمیر کے بیشتر مقامات پر رات کے درجہ حرارت میں اضافہ ہوا محکمہ موسمیات نے بتایا کہ اگلے 24 گھنٹوں میں بنیادی طور پر خشک موسم کی توقع ہے۔انہوں نے کہا کہ 27 مئی تک کسی ''بڑی تبدیلی'' کی توقع نہیں تھی حالانکہ شام کی بارش کے امکان کو، اگرچہ کم ہے

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE SHOAIB HUSSAIN & ASSOCAITES

1. SHOWKAT SHEIKH S/O LATE ABDUL RAZAQ SHEIKH
2. MOHAMMAD SULTAN MOCHI S/O ABDUL JABAR MOCHI R/O TRUMBGUND TEHSIL KHOIE DIST BARAMULLA.
[CAVEATORS]
Versus

Public at Large

...Non-Caveator's
In the matter of: Publication for Caveat.
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 parteorder, 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 beforepassing any of the order in the said Writ Petition/Appeal/Suit or any Proceeding otherwise the Caveator's may suffer such an irreparable loss and injury which cannot be compensated later on in any manner and same would be an abuse of the process of the court.

PUBLIC NOTICE

I AJAZ AHMAD PANDIT F/O TAJALI AJAZ & TASHAFI AJAZ R/O SHAHEEDGUNJ SRINAGAR CLASS 10 TH BOTH UNDER ROLL NO 139038047 AND 139038048HAS WRONGLY MENTIONED MY DAUGHTERSPARENTAGE IN SCHOOL RECORDS AS AJAZ AHMAD PANDITH AND ARSHIDASAIRA INSTEAD OF AJAZ AHMAD PANDIT AND ARSHIDA SAHIRA. NOW I WANT TO CORRECT IT IF ANY BODY HAS ANY OBJECTION IN THIS REGARD HE/SHE MAY CONTACT CONCERN AUTHORITY WITHIN 7 DAYS AFTER THAT NO OBJECTIONS SHALL BE ENTERTAINED.

Government of Jammu & Kashmir
Office Of the Executive Engineer, Mechanical Irrigation Division Srinagar

Phone No. 0194-2952696, Email: xenmidsrinagar@gmail.com

Gist of Notice Inviting e-Tender
e-NIT No.06 of 2025-26 Dated 26-05-2025

For and on behalf of Lieutenant Governor Of J&K UT, e-tenders are invited through e-tendering mode from reputed, registered electrical contractors/ workshop holders for Annual Electrical Framework Contract of irrigation/ dewatering/ tubewell schemes of Mechanical Irrigation Division Srinagar and registered with Government of Jammu and Kashmir having up to date Sales Tax Clearance Certificate and relevant experience in work. The e-tenders will be valid for One hundred and eighty days (180) for executing the following contract: -

S. No	Particulars of the work	Qty.	Name of Division	Cost of document/ tender fee	Earnest money	Bid Validity	Duration of contract
1.	Annual Electrical Framework Contract of irrigation/ dewatering/ tubewell schemes of Mechanical Irrigation Division Srinagar having jurisdiction in District- Ganderbal, Srinagar, Budgam and Pulwama.	As per requirement	Mechanical Irrigation Division Srinagar	500	26500	180 days	Upto 31st March 2026

Head of account: M.H. 2701, 2702, 2711
The Bidding documents consisting of specifications, eligibility criteria, bill of quantities (BOQ) and other details can be seen/ downloaded from the official website www.jktenders.gov.in as per the schedule given below:

a.	Date of Publishing of Tender Notice	26-05-2025 (1600 Hours)(1600 Hours) 26-05-2025
b.	Period of Downloading Tender Documents	to to 02-06-2025 (1400 Hours)
c.	Document Download End date	02-06-2025 (1400 Hours)
d.	Bid Submission Start Date	26-05-2025 (1600 Hours)
e.	Bid Submission End Date	02-06-2025 (1400 Hours)

Each tender should be accompanied with an Earnest Money in the form of CDR/ FDR/ IBG as detailed above, pledged to the Executive Engineer Mechanical Irrigation Division Srinagar. In absence of Earnest Money, the Tenders shall be rejected out rightly. However, in case of the firms registered with the Department of Industries and Commerce as MSME/ MSE, all the rules shall be applicable to this effect as circulated from time to time by the department /GFR-2017.
Any information regarding the tenders can be had from this office on all working days.

Sd/-Executive Engineer
Mechanical Irrigation Division
Srinagar

DIPK NO:1858/25

Government of Jammu and Kashmir
OFFICE OF THE CHILD DEVELOPMENT PROJECT OFFICER POSHAN PROJECT ROHAMA.

Cancelation Notice
Subject: Partial Modification in the Advertisement notification
No:-CDPO/Poshan/Roh/2025/71-78 Dated:- 22 /04/2025

In partial Modification to this office advertisement notification No:-CDPO/Poshan/Roh/2025/71-78 Dated:- 22 /04/2025 which appeared in the daily Editions of Kashmir Convenor and Alsafa dated: 02/05/2025 (English/Urdu respectively) Inter-alia the vacancies advertised for inviting the application forms for filling up of of(Sngani) Anganwadi Worker for the below mentioned Anganwadi Centres (Panchwards)is withdrawn and may be treated as cancelled due to some technical/typographical errors in the Panch Wards shown against each the public in general and the inhabitants of the area in particular are informed accordingly .The details of the AW Centes/Panch Wards for which the said notification is withdrawn are given here as under:-

S No	Name of panchayat	Name of W Centre	Name of post	Ward No	Remarks
1	Khahmoh	Lone Mohallah	Sanginis (AWWs)	06	Notification on these centers is withdrawn

The terms and conditions of the said notification in respect of rest of the Anganwadi Centres (other than as shown above) shall remain unchanged.
Your good self is accordingly requested to given wide publicity to the modified notification for information of general public ,the inconvenience is highly regretted. The above mentioned posts will be re- advertised after rectification of the error.
No: CDPO/Poshan/Roh/Estt./2025/ 243-57 Dated: 26 /05/2025

Sd/-Child Development Project Officer
Poshan Project Rohama

DIPK No:1892/25

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

آڑو۔ صحت کا محافظ پھل

یہ وٹامن A، C اور بیٹا کیروٹین سے بھرپور ہے

گرمیوں کا موسم با کثرت مزیدار اور لذیذ پھلوں سے افادیت اور لطف اندوز ہونے کے لئے بہترین موقع تصور کیا جاتا ہے۔ کہیں تو رسیلے آموں کی بہار نظر آتی ہے تو کہیں ٹھنڈے ٹھنڈے تربوز کا خیال ہی دل باغ باغ کر دیتا ہے، پر بات یہیں ختم نہیں ہوتی۔ گرمیوں کا موسم ہو اور آڑو کا ذکر نہ ہو ایسا تو ممکن ہی نہیں۔ یہ تمام پھل نہ صرف شدید گرمی کے اثرات کو زائل کرنے میں مدد دیتے ہیں بلکہ ان میں چھپی افادیت صحت کے مسائل کا آسان اور قدرتی حل بھی ہے۔ آڑو کا تعلق گٹھلی دار پھلوں کے خاندان سے ہے۔ بیرونی مخملی سطح اور اندرونی رسیلا میٹھا گودار رکھنے والا یہ پھل بچوں اور بڑوں میں یکساں مقبولیت رکھتا ہے۔ آڑو کا آبائی وطن چین ہے پر آج دنیا کے ہر کونے میں آڑو با آسانی دستیاب ہے تو چلئے آڑو کی افادیت کا ذکر ہو جائے۔

صحت مند آنکھیں

بیٹا کیروٹین اور وٹامن A اور C کی خوبیوں سے بھرپور آڑو آنکھوں کی صحت اور بینائی کے تحفظ میں خاصا اہم کردار ادا کرتا ہے۔ پھلوں کے لال، نارنجی اور پیلے ہونے کا سبب یہی جز ہے۔ ساتھ ہی وٹامنز کی موجودگی Retina کو نقصان سے بچاتا ہے۔ آڑو دوران خون بہتر کرتا ہے جو کہ بینائی تیز کرنے کا سبب بنتا ہے۔ ساتھ ہی بڑھتی عمر کے ساتھ پیدا ہونے والے بینائی کے مسائل جو کہ آئندہ اندھے پن کا سبب بنتے ہیں، اس سے مقابلہ کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔ روزانہ کی بنیاد پر آڑو کا استعمال موتیا سے نجات کا ذریعہ بنتا ہے۔

وزن میں کمی

ایسے افراد جو بھوک بھی مناتا چاہتے ہیں اور موٹاپے کا شکار بھی نہیں ہونا چاہتے ان کے لئے آڑو ایک مثالی پھل ہے۔ کم کیلوریز اور بنا چکنائی کا یہ پھل وٹامنز اور منرلز کی خوبیوں سے لیس ہے جو کہ ہمارے روزمرہ کی مرغن غذاؤں کا اچھا اور صحت بخش متبادل ہے۔ تو اگر آپ ڈائٹ پلان کر رہے ہیں تو اپنی غذا میں آڑو کو شامل کرنا مت بھولئے گا۔

سرطان سے تحفظ

آڑو میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو سرطان سے مقابلہ کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ آڑو میں ایسے مرکبات پائے جاتے ہیں جو اینٹی ٹیومر اور اینٹی کینسر ہیں جو کئی اقسام کے سرطان کی افزائش کی روک تھام میں بھی مددگار ثابت ہوتے ہیں جبکہ بیٹا کیروٹین خاص طور پر پھیپھڑوں کے سرطان سے تحفظ یقینی بنانے میں مدد دیتا ہے۔

جلد کی صحت

وٹامن A اور C کی بھرپور غذائیت رکھنے کے باعث آڑو جلد کی دلکشی اور صحت کو یقینی بناتا ہے۔ یہ چہرے پر جھریاں اور بڑھتی عمر کے اثرات نمایاں ہونے سے روکتا ہے۔ جلد میں نئے خلیات کی افزائش میں مدد کرتا ہے جو کہ خشک جلد کے لئے بہترین ہے ساتھ ہی وہ افراد جو براہ راست سورج کی شعاعوں کا سامنا کرتے ہوئے کام کرتے ہیں ان کو چاہئے کہ وہ آڑو کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں کیونکہ یہ جلد کو سورج کی بنفشی شعاعوں کے مضر اثرات سے بچاتا ہے۔ کھانے کے علاوہ چہرے پر اس کا استعمال سیاہ حلقوں سے نجات کا ذریعہ ہے۔ ساتھ ہی جلد سے مردہ جلد کی تہہ ہٹانے میں بھی آڑو کا ماسک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ آڑو کا باکثرت استعمال تر و تازہ، صحت مند اور دمکتی ہوئی جلد کی ضمانت ہے۔

صحت مند دل

ایسے افراد جو کولیسٹرول، ذیابیطس اور امراضِ قلب کا شکار ہیں ان کے لئے آڑو کا استعمال معاون ثابت ہوتا ہے۔ خراب کولیسٹرول کے اثرات زائل کرنے اور اچھے کولیسٹرول (HDL) کی افزائش میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ آڑو میں موجود LDL. Phenolic Compounds کولیسٹرول کے عمل تکسید کو روکتا ہے جو کہ اچھی قلبی صحت کا باعث بنتا ہے، وہ افراد جو ہائی بلڈ پریشر کے عارضے میں مبتلا ہیں انہیں اپنی ڈائٹ میں آڑو کا استعمال ضرور کرنا چاہئے کیونکہ زیادہ مقدار میں پوٹاشیم اور کم مقدار میں سوڈیم کی موجودگی جسم میں پانی کی متوازن مقدار کو برقرار رکھتا ہے جو کہ نتیجتاً بلڈ پریشر کو بھی توازن میں رکھتا ہے۔ ساتھ ہی زنک، میگنیشیم اور آئرن جیسے منرلز کی موجودگی، خون میں لال خلیات کی افزائش کو یقینی بناتے ہیں۔ یہ معدنیات بلڈ پریشر متوازن سطح پر برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

قوت مدافعت میں اضافہ

وٹامن C,B2,B1,A زنک اور AcidAscorbic کی خوبیوں سے بھرپور آڑو جسم میں مدافعتی نظام کو تقویت پہنچاتا ہے جبکہ وٹامن C نزلہ، زکام اور دیگر ماحولیاتی آلودگی سے لاحق ہونے والے انفیکشنز سے بچاتا ہے۔

نظام ہضم

آڑو ڈائٹری فائبر کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے جو کہ قبض کشا ہونے کے ساتھ ساتھ بڑی آنتوں کے مسائل سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بواسیر، معدے کے ورم اور السر سے نجات حاصل کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔ آڑو معدے، بڑی آنت اور جگر سے زہریلے معدے زائل کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ آڑو مثانے کی پتھریوں کو دور کر کے گردے اور مثانے کی صفائی میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔

خون کی کمی سے تحفظ

ایسے افراد جو آئرن کی کم مقدار کے باعث خون کی کمی میں مبتلا ہیں انہیں چاہئے کہ وہ آڑو کے استعمال پر زور دیں کیونکہ اس پھل میں آئرن کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ آئرن دراصل خون میں لال خلیات کی افزائش کو یقینی بناتا ہے جو کہ خون کی کمی جیسے مسائل سے مقابلہ کرنے میں مدد دیتا ہے اور وٹامن C کی موجودگی آئرن کی بہتر جاذبیت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

کھیرا! ٹھنڈک اور غذائیت کا حامل

دھوپ میں بڑھتی ہوئی تمازت موسم گرما کی آمد کی نوید سنا رہی ہے، ٹھنڈے مشروبات وغذاؤں کے استعمال کا آغاز ہو چکا ہے ایسے میں کھیرے کا نام سن کر ہی ایک ٹھنڈک بھرا احساس ہوتا ہے یوں تو کھیرے کا استعمال سلاد میں بنیادی حیثیت رکھتا ہے لیکن موسم گرما میں کھیرے کے استعمال میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ گرم موسم میں یہ نہ صرف بطور سلاد کھایا جاتا ہے بلکہ اسے علیحدہ سالم بھی یہ شوق ورغبت بچے بوڑھے اور نوجوان شوق سے کھاتے ہیں۔ کھیرا ایک ٹھنڈی سبزی ہے، چلچلاتے موسم کی گرماہٹ میں جسم کو ٹھنڈک اور تروتازگی بخش کرنئی توانائی پیدا کرتی ہے۔ کھیرا صرف ٹھنڈک ہی فراہم نہیں کرتا بلکہ اس میں غذائی اجزاء بھی بڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں جو جسمانی کارکردگی فعال بنانے کے لیے ناگزیر عناصر کی حیثیت رکھتے ہیں۔ کھیرا بطور کچی کھانے والی سبزی ہے اس کا پودا بیل دار ہوتا ہے یہ کدو خربوزے وغیرہ کے خاندان سے تعلق رکھتا ہے۔ گو کہ کھیرے کی کئی اقسام ہیں لیکن ہلکے اور گہرے سبز رنگت کے حامل کھیرے کا استعمال عام ہے۔ کھیرے کی کاشت کی تاریخ نہایت قدیم ہے اس کے آبائی وطن کے بارے میں ماہرین کا خیال ہے کہ اس کا آبائی وطن شمالی برصغیر ہے جبکہ قدیم رومیوں نے پہلی صدی عیسوی میں کھیرا کاشت کیا۔ کولمبس نے مغربی دنیا میں کھیرے کو متعارف کروایا اور ہیٹی میں 1494 میں اسے پہلی بار کاشت کیا گیا۔ جہاں سے کھیرا بتدریج اکثر مغربی ممالک میں کاشت کیا جانے لگا اور اب دنیا کے بیشتر ممالک میں کھیرا بکثرت کاشت کیا جاتا ہے۔ پاکستان' چین' بھارت' برطانیہ' وسطی اور جنوبی امریکہ وغیرہ کا شمار کھیرا پیدا کرنے والے اہم ممالک میں ہوتا ہے۔ کھیرا دیگر سبزیوں کی طرح بے شمار غذائی افادیت کا حامل ہوتا ہے۔ اس میں وٹامنز اور معدنیات کا وسیع خزانہ پایا جاتا ہے۔ 2 عدد کھیرے بطور غذا کھانے سے جہاں اشتہا پوری ہوتی ہے وہیں جسم کو ضروری غذائیت بھی میسر آ جاتی ہے۔ عموماً کھیرے کو چھیل کر کھاتے ہیں لیکن ماہرین تغذیہ کھیرے کو چھلکے سمیت کھانے پر زور دیتے ہیں ان کے مطابق کھیرے کے غذائی اجزاء کی اہم مقدار چھلکے میں ہی موجود ہوتی ہے جو چھلکا اتارنے سے ضائع ہو جاتی ہے۔ کھیرا اگرچہ زیادہ تر کچا ہی پسند کیا جاتا ہے لیکن اسے پھلوں' سلاد' سبزیوں و اناج وغیرہ کے ساتھ ملا کر کھانے سے اس کی غذائیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ کھیرے کی غذائی افادیت پر ماہرین کی کئی تحقیقات و تجربات کے مطابق کھیرے میں 14 کیلوریز' 0.4 گرام پروٹین' 0.1 گرام کیلشیم' 0.03 گرام فاسفورس' 1.5 گرام فولاد' 00 وٹامن A' 0.03 ملی گرام وٹامن B' 0.02 ملی گرام وٹامن B2 اور 7 ملی گرام وٹامن C موجود ہوتے ہیں۔ نیز کھیرے میں اہم معدنی اجزاء جیسے سلفر' سلیکون' کلورین' سوڈیم' پوٹاشیم' فلورین اور میگنیشیم بھی پائے جاتے ہیں۔

چقندر۔ ایک مفید سبزی

قدرت نے اس سبزی میں بے شمار فائدے رکھے ہیں

چقندر ایک ایسی سبزی ہے، جس ہانڈی میں ہو، اس کا رنگ ہی سرخ ہو جاتا ہے۔ چقندر دراصل ایک جڑ ہے۔ جو زیر زمین پرورش پاتی ہے۔ اس کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔ پہلے یہ براعظم افریقہ میں تھی، وہاں سے چین میں اُگائی گئی اور وہیں سے یہ سبزی برصغیر کے ملکوں میں آئی۔ یورپ میں اسے پھل مانا جاتا ہے۔ قدرت نے اس سبزی میں بے شمار فائدے رکھے ہیں۔ چقندر کے بہت سے طبی فوائد بھی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ایران اور افغانستان کے لوگ چقندر کا رس مشروب کے طور پر پیتے ہیں، جب کہ دیگر ممالک خاص طور پر یورپ میں چقندر کے پتوں سے پکوان تیار کیے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ چقندر سے کھانے کی دیگر اشیاء تیار کی جاتی ہیں۔ یہ ہر لحاظ سے نہایت صحت افزاء سبزی ہے۔ چقندر میں پروٹین، حیاتین، نمکیات وغیرہ کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ یہ اجزاء جسم کی افزائش کے لئے اہم ہیں۔ یہ جسم میں اضافی خون بناتا ہے اور دماغ کی کارکردگی کے لئے بہترین ہے۔ ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی کے لئے بھی ضروری ہے، کیونکہ اس میں کیلشیم، فولاد، فاسفورس وغیرہ بھرپور ہوتے ہیں۔ چقندر پیٹ کے امراض کے لئے نہایت مفید ہے، اس کے استعمال سے آنتوں، جگر اور معدے کے امراض کا ازالہ ممکن ہوتا ہے، یہ پیٹ کے السر، معدے اور جگر کے ورم اور پیٹ کے دوسرے مہلک امراض سے بچاتا ہے۔ اسے سلاد کے طور پر کھانے سے ہاضمہ درست رہتا ہے اور قبض کی شکایت نہیں ہوتی۔ چقندر پیٹ کے امراض کے علاوہ معیادی بخار، نزلہ زکام، سر درد، گردن، پٹھوں میں درد، اعصابی کمزوری اور جسمانی تھکاوٹ کے لئے بھی نہایت مفید ہے۔ چقندر یرقان، خون کے کینسر اور نمونیے میں بھی انتہائی مفید ہے۔ خاص طور پر السر میں بہت فائدے مند ہے۔ اسے سلاد کے طور پر کچا استعمال کرنا بہتر ہے۔ یورپ میں ہوٹلوں میں اس کے چپس بنائے جاتے ہیں۔ اگر روزانہ ایک درمیانہ چقندر اُبال کر کھایا جائے تو چند ہفتوں میں چہرے پر سرخی نظر آنے لگے گی۔

ادرک کے حیران کن فواد

سائنسدانوں کے مطابق ادرک ایک پھولدار پودے سے حاصل ہوتا ہے جس کے رزوم کی ابتداء [illegible] چین سے ہوئی۔ ہلدی، الائچی اور گلانگل جیسے سبھی پودوں کا ادرک سے گہرا تعلق ہے۔ ادرک ایک شاندار جڑی بوٹی ہے جسے کھانوں اور دواؤں کے شعبے میں وسیع پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس جڑی بوٹی کی کئی شکلیں ہیں جس میں خشک، تازہ، عرق اور پاؤڈر کی شکلیں شامل ہیں۔ دنیا بھر میں لوگ ادرک کو نہ صرف اس کے ذائقے کے لئے بلکہ اس کے صحت سے متعلق فوائد کے لئے بھی اپنی روزمرہ غذا میں شامل کرتے ہیں۔ آپ ادرک کو کتنی اچھی طرح جانتے ہیں؟ صحت سے متعلق اس جامع بلاگ میں ادرک کے فوائد پر ایک نظر ڈالیں اور خود فیصلہ کریں کہ آپ کی زندگی میں ادرک کی کیا اہمیت ہے۔ دماغی افعال کو بڑھاتا ہے کیا آپ جانتے ہیں کہ آکسیڈیٹو اسٹریس اور دائمی سوزش بڑھاپے کو تیز کر سکتی ہے؟ الزائمر کی بیماری اور آکسیڈیٹو اسٹریس سے آپ کی یادداشت مکمل طور پر کھو جانے کا خطرہ بھی بڑھتا ہے (جسم کو پہنچنے والے نقصان وہ اثرات اس سے الگ ہیں) تاہم، ادرک کا استعمال دماغی افعال کو براہ راست بڑھانے اور نسیان کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے کی منفرد صلاحیت رکھتا ہے۔ محققین نے کھوج لگایا ہے کہ ادرک کے استعمال سے ایک 60 سالہ خاتون میں ردعمل کا وقت اور یادداشت میں بہتری آئی۔ اس کے ساتھ ساتھ ادرک کا استعمال دماغ پر بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کو بھی کم کرتا ہے۔ پٹھوں کے درد کو کم کرتا ہے ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ادرک کا استعمال ورزش سے منسلک پٹھوں کے درد کو کم کرتا ہے۔ دو گرام ادرک کو کہنی اور کندھوں کی ورزش کرنے والے افراد نے 11 دن تک بلا ناغہ کھایا اور درد کے لیول کو کم کیا۔ اگرچہ ان فائدہ مند اثرات کو ظاہر ہونے میں کچھ دن لگیں گے، لیکن وقت کے ساتھ ساتھ ان میں بتدریج اضافہ ہوتا جائے گا۔ وہ لوگ جو دن بھر ورزش کرتے ہیں یا بھرپور جسمانی سرگرمیوں میں مشغول رہتے ہیں وہ خاص طور پر اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ کولیسٹرول گھٹانے میں مددگار انسانی جسم میں دل کے مسائل براہ راست لیپو پروٹینز کی بلند سطح کی وجہ سے ہو سکتے ہیں، جسے کولیسٹرول کا برا اثر بھی کہا جاتا ہے۔ خوش قسمتی سے، آپ کے کھانے کے انتخابات آپ کے جسم میں کولیسٹرول کی پیداوار کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔ ایک تحقیق جس میں ہائی کولیسٹرول کی سطح والے 85 افراد نے 45 دنوں تک صرف تین گرام ادرک کا استعمال کیا۔

دارچینی سپر فوڈ۔۔۔۔ بلڈ شوگر کنٹرول کرنے میں مددگار

دارچینی گرم مصالحے میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والا مصالحہ ہے جس کے صحت پر بے شمار فوائد ہونے کے سبب اسے زمانہ قدیم سے بطور دوا بھی استعمال کیا جا رہا ہے۔ دارچینی کو ایک مخصوص درخت کی چھال سے حاصل کیا جاتا ہے، یہ درخت سب سے زیادہ ایشیائی اور افریقی ممالک میں پایا جاتا ہے جن میں پاکستان اور سری لنکا وغیرہ سرفہرست ہیں۔ دار چینی اینٹی آکسیڈنٹ اور اینٹی سوزش مرکبات پر مشتمل ہے۔ دارچینی کو سپر فوڈ کا درجہ بھی حاصل ہے کیونکہ اس میں مصالحوں کی نسبت زیادہ اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں جو کہ انسانی مجموعی صحت کو برقرار رکھنے کے لئے ضروری سمجھے جاتے ہیں۔ غذائی ماہرین کے مطابق ہمارے جسم میں مضر اجزاء وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں جن کے خلاف جدوجہد کرنے کے لئے ہمیں اینٹی آکسیڈنٹس کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ اینٹی آکسیڈنٹس جیسے کہ پولی فینولز (Polyphenols) دراصل ایسے مالیکیولز کو پیدا ہونے سے روکتے ہیں جو ہمارے جسم کے لئے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق 26 مصالحوں میں جب اینٹی آکسیڈنٹس کی موجودگی کا مقابلہ ہوا تو دارچینی واضح طور پر فاتح قرار پائی، یہاں تک کہ اس نے سپر فوڈ کہلائے جانے والی ادرک کو بھی پیچھے چھوڑ دیا۔ ایک مختصر مگر منفرد تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ دارچینی کو یومیہ انتہائی کم مقدار میں استعمال کرنا بھی بلڈ شوگر کو قابو کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ ماضی میں کی جانے والی متعدد تحقیقات میں بھی دارچینی کے یومیہ استعمال کو شوگر، ہائی بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو کم کرنے میں مددگار ثابت دیا جا چکا ہے۔ اب نئی تحقیق میں ماہرین نے اس کے استعمال کا بلڈ شوگر پر اثر دیکھنے کے لئے محدود رضاکاروں پر تحقیق کی۔ طبی جریدے کلینیکل نیوٹریشن کے مطابق ماہرین نے دارچینی کے بلڈ شوگر پر پڑنے والے اثرات کے لئے 18 رضاکاروں کی خدمات حاصل کیں، جنہیں دو مختلف گروپس میں تقسیم کیا گیا۔ دونوں گروپوں کے رضاکاروں کو دارچینی کے بغیر غذائیں کھانے کا کہا گیا جب کہ ایک گروپ کے رضاکاروں کو غذا کے ساتھ دارچینی پر مشتمل کیپسولز جب کہ دوسرے گروپ کو مصنوعی ادویات کے کیپسولز دیے گئے۔

صحت مند دماغ کے حصول کے لئے انڈے کھائیے

ایک تازہ ترین تحقیق کے مطابق ناشتے میں انڈوں کا استعمال ڈیمنشیا یا فتور دماغ کا باعث نہیں ہوتا۔ پرانی ریسرچ میں کہا گیا تھا کہ انڈوں میں موجود کولیسٹرول حملہ قلب' ہائی بلڈ پریشر اور وزن میں اضافے کا باعث بنتا ہے تاہم نئی ریسرچ نے پرانی باتوں کی نفی کر دی ہے اور ثابت کیا ہے کہ انڈے دماغ کے لئے انتہائی مفید ہیں اور اس کی فعالیت بڑھاتے ہیں۔ ایک اور ریسرچ کے مطابق دل کی خرابی' شریانوں یا دوران خون کی کمزوری الزائمر کا پیش خیمہ ہوتے ہیں لیکن یہ بھی اب ثابت ہو چکا ہے کہ انڈوں میں ضرررساں اشیاء موجود نہیں تاہم انڈے بلڈ کولیسٹرول پر تھوڑا بہت اثر ضرور ڈالتے ہیں۔ ایک زمانہ تھا کہ ڈیمنشیا یا فتور دماغ میں انڈوں کو قصوروار سمجھا جاتا تھا تاہم فن لینڈ کے محققین نے 42 سے 60 سال کی عمر کے 2497 افراد کا 22 سال مطالعہ کرنے کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے انڈے فتور دماغ کا سبب نہیں نہ ہی الزائمر کی وجہ انڈوں کا استعمال ہے حقیقت یہ ہے کہ انڈے دماغ کی کارکردگی کو بہتر بناتے ہیں۔ انڈے یادداشت پر بھی اثر انداز نہیں ہوتے۔ ایک بڑے انڈے میں 6 گرام اعلیٰ درجے کا پروٹین اور لیوٹین وزیا ایلنتھاٹن نامی اینٹی آکسیڈنٹ' وٹامن E اور A پائے جاتے ہیں ان میں سے وٹامن E امراضِ قلب سے محفوظ رکھتا ہے۔ جبکہ لوٹین وریدوں میں خون جمنے نہیں دیتا۔ ایک اور تحقیق کے مطابق روزانہ ایک انڈا ناشتے میں کھانے سے فالج کے خطرے میں 12 فیصد کمی ہوتی ہے۔ امریکی محققین کے مطابق انڈا دل کے امراض کا سبب بھی نہیں بنتا جیسا کہ پہلے سمجھا جاتا تھا۔

آئی پی ایل 2025: کولکاتا اور حیدرآباد فاتحانہ خاتمہ کے متمنی

نئی دہلی: سن رائزرس حیدرآباد (ایس آر ایچ) اتوار کو یہاں ارون جیٹلی اسٹیڈیم میں انڈین پریمیر لیگ (آئی پی ایل) ۵۲۰۲ء سیزن کے اپنے آخری لیگ میچ میں کولکاتا نائٹ رائیڈرس (کے کے آر) سے مقابلہ کرے گی۔ دونوں ٹیمیں پلے آف کی دوڑ سے باہر ہو چکی ہیں، اس لئے میچ نمبر ۶۸ صرف وقار کی جنگ ہے۔ تاہم، اس سال کے ٹورنامنٹ میں متضاد کارکردگی کے باوجود دونوں فرنچائزی مثبت انداز میں اپنی مہم کا اختتام کرنا چاہیں گی۔ سن رائزرس حیدرآباد نے خراب شروعات کے بعد اپنے گزشتہ ۴ میں سے ۳ میچ جیت کر شاندار واپسی کی ہے۔ اپنے پچھلے میچ میں، حیدرآباد نے رائل چیلنجرز بنگلور کے خلاف ۴۲رن سے شاندار فتح کامیابی حاصل کی، جس میں ایشان کشن نے ۸۴ گیندوں پر ۴۹ رن کی طوفانی اننگز کھیلی۔ اوپنر ابھیشیک شرما کے شاندار فارم نے ٹیم کی واپسی میں اہم کردار ادا کیا ہے، جنہوں نے ۳۹۱ کے اسٹرائیک ریٹ سے ۲۱ اننگز میں ۴۰۷ رن بنائے ہیں۔ سن رائزرس حیدرآباد نے خراب شروعات کے بعد اپنے گزشتہ ۴ میں سے ۳ میچ جیت کر شاندار واپسی کی ہے۔ اپنے پچھلے میچ میں، حیدرآباد نے رائل چیلنجرز بنگلور کے خلاف ۴۲رن سے شاندار فتح کامیابی حاصل کی، جس میں ایشان کشن نے ۸۴ گیندوں پر ۴۹ رن کی طوفانی اننگز کھیلی۔ اوپنر ابھیشیک شرما کے شاندار فارم نے ٹیم کی واپسی میں اہم کردار ادا کیا ہے، جنہوں نے ۳۹۱ کے اسٹرائیک ریٹ سے ۲۱ اننگز میں ۴۰۷ رن بنائے ہیں۔ ادھر، دفاعی چمپئن کولکاتا نائٹ رائیڈرس (کے کے آر) اس سیزن میں مستقل فارم حاصل کرنے میں ناکام رہی ہے اور ۳۱ میچ میں صرف ۵ فتوحات کے ساتھ پوائنٹس ٹیبل پر ۷ویں مقام پر ہے۔ آر سی بی کے خلاف ان کا حالیہ میچ بارش کی نذر ہو گیا، جس سے ان کی پلے آف کی امیدیں دم توڑ گئیں۔

جنوبی کوریا نے ارشد ندیم کو بہترین ایشیئن ایتھلیٹ کے ایوارڈ سے نوازدیا

نئی دہلی: جنوبی کوریا نے پاکستان کے اولمپئن ارشد ندیم کو بہترین ایشیئن ایتھلیٹ کے ایوارڈ سے نواز دیا۔ پاکستانی اولمپئن ارشد ندیم کو بہترین ایشیئن ایتھلیٹ کا اعزاز ملا گیا۔ جنوبی کوریا میں ایوارڈ دینے کا فیصلہ اہم اجلاس کے بعد کیا گیا۔ ایشین ایتھلیٹکس کے اجلاس میں چیئرمین میجر جنرل (ر) محمد اکرم ساہی بھی موجود تھے۔ ارشد ندیم جنوبی کوریا میں چیمپئن شپ میں شرکت کریں گے۔ ارشد ندیم کو ایوارڈ ملنے کے موقع پر صدر ایتھلیٹکس فیڈریشن بریگیڈیئر (ر) وجاہت حسین ساہی، سیکریٹری کرنل (ر) شاہجہان اور سلمان اقبال بٹ موجود تھے۔

رونالڈو فیفا کلب ورلڈکپ 2025 میں کھیلیں گے؟

نئی دہلی: فیفا کلب ورلڈ کپ 2025 کا آغاز آئندہ ماہ سے ہو رہا ہے، اس حوالے سے قیاس آرائیاں کی جا رہی ہیں کہ ممکنہ طور پر اس میں عالمی شہرت یافتہ پرتگالی فٹبالر کرسٹیانو رونالڈو کی شرکت متوقع ہے۔ غیر ملکی میڈیا رپورٹس کے مطابق کرسٹیانو رونالڈو کی فیفا کلب ورلڈ کپ میں شرکت سے متعلق قیاس آرائیوں نے اس وقت جنم لیا جب فیفا کے صدر Gianni Infantino نے ایک انٹرویو کے دوران امکان ظاہر کیا کہ ٹورنامنٹ میں شامل کلبس اور رونالڈو سے متعلق چیزیں لائن اپ میں ہیں۔ ایک انٹرویو کے دوران جب انفینٹینو سے پوچھا گیا کہ کیا رونالڈو ٹورنامنٹ میں حصہ لے سکتے ہیں؟ اس پر انہوں نے جواب دیا کہ کرسٹیانو رونالڈو کلب ورلڈ کپ میں کھیل سکتے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ کچھ کلبس کے ساتھ بات چیت ہو رہی ہے، ممکنہ طور پر بعض کلب اس حوالے سے سوچ رہے ہیں کہ ورلڈ کپ کے لیے رونالڈو کی خدمات حاصل کی جا سکتی ہیں، کون جانتا ہے، ابھی کچھ ہفتے باقی ہیں۔ واضح رہے کہ کلب ورلڈ کپ ٹورنامنٹ میں سعودی عرب سے صرف الہلال ہی حصہ لے رہی ہے جبکہ رونالڈو کی ٹیم النصر نے کوالیفائی نہیں کیا ہے۔ کیا 2025 کے کلب ورلڈ کپ میں رونالڈو اور میسی آمنے سامنے ہوں گے؟ اگر رونالڈو کو ٹرانسفر کیا جاتا ہے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ وہ اور لیونل میسی 2022 میں قطر میں ہونے والے ورلڈ کپ کے بعد پہلی بار دوبارہ ایک ہی ٹورنامنٹ میں کھیلیں گے۔

یوپی کے بلے باز سمیر رضوی نے دہلی کے آخری میچ میں اپنی طاقت کا مظاہرہ کیا

نئی دہلی: سمیر رضوی (ناٹ آوٹ ۸۵رن) اور کرون نائر (۴۴رن) کے دباؤ میں کھیلی گئی شاندار اننگز کی مدد سے دہلی کیپٹلس نے سنیچر کو انڈین پریمیر لیگ (آئی پی ایل) کے ۶۶ویں میچ میں پنجاب کنگز کو ۶ وکٹ سے شکست دے کر پوائنٹس ٹیبل پر سرفہرست ۲ کی ریس کو سنسنی خیز موڑ پر پہنچا دیا ہے۔ پنجاب کنگز نے پہلے کھیلتے ہوئے مقررہ ۲۰ اوورس میں ۸ وکٹ کے نقصان پر ۲۰۶ رن بنائے جس کے جواب میں دہلی کیپٹلس نے فتح کا ہدف ۳ گیندیں باقی رہتے ہوئے ۴ وکٹ کے نقصان پر حاصل کرلیا۔ آج کے کھیل کی خاص توجہ اتر پردیش کے شاندار بلے باز سمیر رضوی کی میچ وننگ اننگز تھی۔

آئی پی ایل 2025ء: گجرات ٹائٹنس کی توجہ ٹاپ 2 میں جگہ بنانے پر مرکوز

نئی دہلی: گجرات ٹائٹنس (جی ٹی) اتوار کو یہاں نریندر مودی اسٹیڈیم میں انڈین پریمیر لیگ (آئی پی ایل) ۵۲۰۲ء کے ۶۷ویں میچ میں چنئی سپر کنگز (سی ایس کے) کا سامنا کرے گی۔ حال ہی میں ملنے والی ہار کے بعد، گجرات پر لیگ مرحلے میں ٹاپ دو میں جگہ بنانے کیلئے اس میچ کو جیتنے کا دباؤ ہے۔ گجرات نے ۳۱ میچوں میں ۱۷ پوائنٹس کے ساتھ پہلے ہی پلے آف میں اپنی جگہ پکی کرلی ہے۔ حال ہی میں لکھنؤ سپر جائنٹس سے ملی ہار نے ٹاپ ۲ میں جگہ بنانے کی ان کی کوششوں کو دھچکا دیا ہے۔ رائل چیلنجرز بنگلور سے ملی ہار کے باوجود، جی ٹی ابھی بھی برتری برقرار رکھے ہوئے ہے۔ اس سیزن میں جی ٹی کی کامیابی ٹاپ آرڈر بلے بازوں کی مسلسل اچھی کارکردگی رہی ہے۔ سائی سدرشن اور شبھمن گل دونوں نے ۶۰۰ سے زائد رن بنائے ہیں، جس سے وہ گجرات کی بیٹنگ لائن اپ کی ریڑھ بن گئے ہیں۔ دونوں کھلاڑیوں نے باقاعدگی سے اہم اننگز میں تعاون دیا ہے۔ جوس بٹلر کا فارم بھی اہم رہا ہے، جنہوں نے ٹاپ پر استحکام فراہم کیا ہے۔ مڈل اور لوور آرڈر کو شیرفین روتھرفورڈ نے مضبوط کیا ہے، جنہوں نے ۱۶۱ کے شاندار اسٹرائیک ریٹ سے ۲۹۷ رن بنائے ہیں۔ شاہ رخ خان نے پچھلے میچ میں ۲۹ گیندوں پر ۵۹ رن کی تیز اننگز کھیل کر اپنی دھماکہ خیز صلاحیت دکھائی تھی، جس سے یہ یقینی ہوتا ہے کہ گجرات کے پاس اسکورنگ کو تیز کرنے کے متعدد اختیارات ہیں۔ بولنگ کے محاذ پر گجرات نے متوازن حملے کے ساتھ سخت کنٹرول برقرار رکھا ہے۔ تیز گیند باز محمد سراج اور پرسدھ کرشنا نے مجموعی طور پر ۴۳ وکٹ لئے ہیں جبکہ بائیں ہاتھ کے اسپنر روی سرینواسن سائی کشور نے ۹ رن فی اوور سے کم اکنامی ریٹ سے ۱۶ وکٹ لئے ہیں۔ راشد خان اور کیگیسو ربادا نے اپنے شاندار فارم کے باوجود اس سیزن میں ملے جلے نتائج حاصل کئے ہیں۔ نریندر مودی اسٹیڈیم میں آئی پی ایل ۵۲۰۲ء میں کچھ ہائی اسکورنگ میچ دیکھنے کو ملے ہیں، جہاں پہلی اننگز کا اوسط اسکور ۱۸۷ رن کے قریب رہا ہے۔ اس میدان پر سب سے بڑا ہدف ۴۲۰۲ میں گجرات کے خلاف کولکاتا نائٹ رائیڈرس نے ۲۰۷رن کے اسکور کو حاصل کیا تھا۔ پچ تیز گیند بازوں کیلئے شروع میں اچھا باؤنس اور رفتار فراہم کرتی ہے، ساتھ ہی میچ آگے بڑھنے پر اسپنرس کی بھی مدد کرتی ہے۔ بلے بازوں کو اسٹروک کھیلنے کیلئے سازگار ٹھوس سطح کی توقع ہو سکتی ہے، لیکن اننگز کے دوسرے حصے میں اسکورنگ سست ہو جاتی ہے۔ چنئی کی ناقص کارکردگی کا سلسلہ جاری ہے اور ۳۱ میچوں میں صرف ۶ پوائنٹس اور خراب نیٹ رن ریٹ کے ساتھ، سی ایس کے کا ٹیبل میں سب سے نیچے رہنا تقریباً طے ہے۔ مشکلات کے باوجود، ڈیولڈ بریوس اور ایوش مہاترے جیسی نوجوان صلاحیتوں نے امید کی کرن دکھائی ہے۔ بریوس خاص طور پر متاثر کن رہے ہیں، انہوں نے صرف ۵ میچوں میں ۱۶۰ سے زائد کے اسٹرائیک ریٹ سے ۱۲۶رن بنائے ہیں،

کدامبی سری کانت ملائیشیا ماسٹرس کا خطاب جیتنے سے محروم

نئی دہلی: اسٹار ہندوستانی بیڈمنٹن کھلاڑی کدامبی سری کانت کو اتوار کو ملائیشیا ماسٹرس ۵۲۰۲ء بیڈمنٹن ٹورنامنٹ کے فائنل میں شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ اتوار کو یہاں کھیلے جانے والے مردوں کے سنگلز فائنل میں بیڈمنٹن درجہ بندی میں ۵۶ویں نمبر پر موجود کدامبی سری کانت کو دنیا کے چوتھے نمبر کے کھلاڑی چین کے لی شیفینگ نے ۶۳ منٹ تک جاری رہنے والے مقابلے میں سیدھے گیمز میں ۱۱-۲۱، ۹-۲۱ سے شکست دے دی۔ لی شیفینگ کے خلاف ۵ میچوں میں اسٹار کدامبی سری کانت کی یہ چوتھی شکست ہے۔ میچ کا آغاز ہندوستانی بیڈمنٹن کھلاڑی نے پہلے پوائنٹ کے ساتھ کیا لیکن شیفینگ نے پھر سری کانت پر دباؤ ڈالنا شروع کیا۔ چینی کھلاڑی نے کدامبی کو آسانی سے دونوں سیٹ میں زیر کیا اور چمپئن شپ پر قبضہ کرلیا۔

ٹیسٹ ٹیم میں 2 حیدرآبادی ستارے سراج اور نتیش شامل

نئی دہلی: بورڈ آف کنٹرول فار کرکٹ ان انڈیا (بی سی سی آئی) نے سنیچر کو انگلینڈ کے خلاف ٹیسٹ سیریز کیلئے ہندوستانی مردوں کی ٹیم کا اعلان کیا، جس میں حیدرآباد سے تعلق رکھنے والے دو باصلاحیت کھلاڑیوں محمد سراج اور نتیش کمار ریڈی کو اسکواڈ کا حصہ بنایا گیا ہے۔ ان دونوں نوجوانوں کا ٹیم میں انتخاب نہ صرف ریاست تلنگانہ بلکہ پورے جنوبی ہند کیلئے فخر کا لمحہ ہے۔ محمد سراج، جو تیز رفتار گیندبازی کے میدان میں ایک نمایاں نام بن چکے ہیں، نے ماضی میں بھی اپنی کارکردگی سے شائقین کرکٹ کے دل جیتے ہیں۔ خاص طور پر آسٹریلیا کے دورہ کے دوران، جب ٹیم انڈیا کئی اہم کھلاڑیوں کی غیر موجودگی میں میدان پر اتری تو سراج نے اپنی جاندار گیندبازی سے ٹیم کو تاریخی کامیابی دلانے میں کلیدی کردار ادا کیا۔ دوسری جانب نتیش کمار ریڈی، جنہوں نے حالیہ ڈومسٹک کرکٹ اور آئی پی ایل میں متاثر کن کارکردگی پیش کی، ایک ابھرتے ہوئے اسٹار کے طور پر سامنے آئے ہیں۔ انہیں پہلی بار آسٹریلیا کے حالیہ دورہ میں ٹیسٹ ٹیم کا حصہ بنایا گیا تھا اور اب ایک بار پھر انگلینڈ کے چیلنجنگ دورے کے لئے انہیں ٹیم میں شامل کیا گیا ہے۔ یہ ان کی مسلسل محنت، عزم اور صلاحیتوں کا اعتراف ہے۔ یہ پہلا موقع نہیں جب حیدرآباد کے ان دو کھلاڑیوں کو قومی ٹیم میں نمائندگی دی گئی ہو، سراج اور نتیش کی شمولیت اس بات کی غمازی کرتی ہے کہ حیدرآباد کرکٹ اسوسی ایشن کی نرسری سے نکلنے والے نوجوان کھلاڑی اب عالمی سطح پر ہندوستان کی نمائندگی کیلئے تیار ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ انگلینڈ کی پچوں پر تیز گیند بازوں کا کردار انتہائی اہم ہوتا ہے اور محمد سراج جیسے اٹیکنگ بولر کی موجودگی ٹیم انڈیا کو بڑا فائدہ پہنچا سکتی ہے۔ نتیش ریڈی کی آل راونڈ صلاحیتیں ٹیم کو بیٹنگ اور بولنگ دونوں شعبوں میں گہرائی فراہم کریں گی۔ حیدرآبادی عوام کے لئے یہ انتخاب خوشی کا باعث ہے اور کرکٹ حلقوں میں امید ظاہر کی جارہی ہے کہ یہ دونوں کھلاڑی آنے والے مقابلوں میں شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کر کے ملک اور اپنے شہر کا نام روشن کریں گے۔ محمد سراج نے آئی پی ایل ۵۲۰۲ء میں گجرات ٹائٹنس کی نمائندگی کرتے ہوئے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔

سکندر رضا کی جگہ ہوتا تو میچ مس کر دیتا، فخر زمان

نئی دہلی: پی ایس ایل 10 فائنل میں کوئٹہ گلیڈی ایٹرز کو شکست دے کر لاہور قلندرز نے تیسری بار ٹائٹل جیت لیا، اس موقع پر مختلف کھلاڑیوں نے اپنے خیالات کا اظہار کیا۔ عبداللہ شفیق نے کہا کہ سکندر رضا طویل سفر کر کے آئے اور بہترین کھیلے، فخر زمان بولے سکندر رضا نے بہت قربانی دی، میں ان کی جگہ ہوتا تو میچ مس کر دیتا۔ سلمان مرزا نے کہا کہ لاہور قلندرز کے شاہین آفریدی کی کپتانی شاندار رہی، ہمارے لیے سارے میچز ہی فائنل تھے۔ حارث روف بولے کسی ایک پر نہیں پوری ٹیم پر بھروسہ کرتے ہیں، ٹورنامنٹ جس طرح کھیلے کبھی نہیں لگا ہم ٹائٹل نہیں جیت سکتے۔

نوواک جوکووچ نے 100 واں اے ٹی پی ٹائٹل جیت لیا

نئی دہلی: دنیائے ٹینس کے لیجنڈ اور 24 مرتبہ کے گرینڈ سلم چیمپئن نوواک جوکووچ نے 100 واں اے ٹی پی سنگلز ٹائٹل اپنے نام کرلیا۔ انہوں نے جنیوا اوپن کے فائنل میں ہیوبرٹ ہرکاز کو شکست دے کر اپنا 100 واں اے ٹی پی سنگلز ٹائٹل جیتا۔ اس تاریخی کامیابی کے بعد جوکووچ اوپن ایرا میں صرف 3 ایسے کھلاڑیوں میں شامل ہو گئے ہیں جنہوں نے 100 سے زائد اے ٹی پی ٹائٹلز جیتے ہیں، ان سے پہلے یہ کارنامہ صرف جمی کونرز اور راجر فیڈرر نے انجام دیا تھا۔ میچ کے بعد انٹرویو میں جوکووچ نے اپنی فیملی اور کوچنگ ٹیم کا شکریہ ادا کرتے ہوئے کہا کہ میری بیوی اور بچوں کا شکریہ جو اسکول کی چھٹی کر کے صرف 3 دن کے لیے میرے ساتھ آئے اور میری ٹیم آپ کا شکریہ کہ اچھے وقتوں میں ہی نہیں بلکہ مشکل لمحوں میں بھی میرے ساتھ کھڑے رہے، آج میرے رویے کو برداشت کرنا مشکل تھا، لیکن آپ نے صبر سے کام لیا اور یہ کامیابی ہم سب کی ہے۔ جوکووچ کے لیے یہ جیت آسان نہ تھی، پہلا سیٹ ڈبل فالٹ کی وجہ سے ہرکاز کے نام ہوا، دوسرے سیٹ میں دونوں کھلاڑیوں نے اپنی سروسز برقرار رکھیں، مگر ٹائی بریک میں جوکووچ کا تجربہ بازی لے گیا۔ تیسرے سیٹ کے ابتدا میں بریک ہونے کے باوجود جوکووچ نے زبردست واپسی کرتے ہوئے میچ جیتا۔ جوکووچ نے شکست خوردہ ہرکاز کی تعریف کرتے ہوئے کہا کہ تم پورے میچ میں مجھ سے بہتر کھلاڑی رہے

نیلم منیر کے نئے لہجے نے مداحوں کو حیران کردیا

نئی دہلی: ڈرامہ و فلم انڈسٹری کی معروف اداکارہ و خوبرو ماڈل نیلم منیر کے بدلے ہوئے لہجے اور خدوخال نے مداحوں کو شش و پنج میں ڈال دیا ہے۔ اداکارہ نیلم منیر نے شادی کے بعد پہلی بار نجی ٹی وی چینل کی خصوصی ٹرانسمیشن میں شرکت کی۔ اداکارہ نے گزشتہ شب سیاہ لباس پہنے پاکستان سپر لیگ 10 کے فائنل میچ سے متعلق شو میں دیگر فنکاروں کے ساتھ لائیو شو میں شرکت کی اور متعدد سوالات کے دلچسپ جواب دیے۔ اداکارہ نیلم منیر کو لائیو ٹرانسمیشن کے دوران اپنے پیٹ کو بازوؤں سے چھپاتے اور منفرد لہجے میں بات کرتے ہوئے دیکھا گیا۔ نیلم منیر کے اس انٹرویو سے ویڈیوز کا سوشل میڈیا پر آنا ہی تھا کہ پوسٹس کے کمنٹس باکس میں متعدد چہ مگوئیوں اور افواہوں نے جنم لے لیا۔ صارفین کا نیلم منیر کے اس انٹرویو سے متعلق کہنا تھا کہ اداکارہ جلد ماں بننے والی ہیں، یہی وجہ ہے کہ شو کے دوران اداکارہ نیلم اپنی جسامت کیمرے سے چھپاتی نظر آئیں۔ دوسری جانب متعدد صارفین نے نیلم منیر کے بدلے ہوئے لہجے پر تبصرہ کرتے ہوئے کہا ہے کہ اداکارہ نے پہلے کبھی بناوٹی لہجہ اختیار نہیں کیا۔

بھارت میں ناروا سلوک، عالمی مقابلہ حسن کی امیدوار دستبردار

نئی دہلی: عالمی مقابلہ حسن کی امیدوار مس انگلینڈ 2024 ملیا میگی نے بھارت میں خواتین کی تذلیل اور نامناسب سلوک پر احتجاجاً دستبردار ہو گئیں۔ دنیا بھر میں بھارت کے خواتین کے تحفظ، عزت اور آزادی کے جھوٹے دعوے بےنقاب ہو گئے۔ 24 سالہ ملیا نے دعویٰ کیا کہ ہندوستان میں منعقدہ مقابلے کے دوران ان کے ساتھ غیر اخلاقی، غیر انسانی اور تضحیک آمیز رویہ روا رکھا گیا۔ میڈیا رپورٹس کے مطابق 7 مئی کو بھارتی شہر حیدرآباد میں ایک پبلسٹی ایونٹ کے دوران ملیا میگی نے انکشاف کیا کہ ہمیں ایسے پیش کیا گیا جیسے ہم کوئی تماشہ دکھانے والے بندر ہوں، تمام شرکاء کو دن بھر بال گاؤنز پہننے پر مجبور کیا گیا، یہاں تک کہ ناشتہ کرتے وقت بھی۔ ملیا کے مطابق انہیں اور دیگر شرکاء کو کاروباری افراد کے ساتھ بیٹھنے کو کہا گیا، جنہوں نے شو میں سرمایہ کاری کی تھی۔ انہوں نے برطانوی اخبار کو بتایا کہ ہمیں ان کاروباری افراد کے ساتھ شام بھر بیٹھنے کو کہا گیا یہ ناقابل یقین تھا، مجھے ایسا محسوس ہوا جیسے مجھے تماشائی کھلونا بنا کر پیش کیا جا رہا ہو، میں یہاں کسی کی تفریح کا سامان بننے نہیں آئی تھی۔ ان کا مزید کہنا تھا کہ جب میں اپنے سماجی روابط اور انسانی ہمدردی کے کاموں پر بات کرنا چاہتی تھی تو وہاں بیٹھے مردوں کو کوئی دلچسپی نہیں تھی اور صرف بے تکی چھوٹی باتیں ہو رہی تھیں۔ ملیا نے یہ بھی انکشاف کیا کہ منتظمین نے مجھے بورنگ کہا اور ایک خاتون نے میرے چہرے کے قریب تالیاں بجا کر مجھے توجہ دلانے کی کوشش کی جو انتہائی توہین آمیز حرکت تھی، ایسا محسوس ہوا جیسے ہم بالغ خواتین نہیں بلکہ اسکول کے بچے ہوں۔ 16 مئی کو ملیا نے باضابطہ طور پر مقابلہ چھوڑ دیا اور اپنے آبائی علاقے کارنوال (برطانیہ) واپس چلی گئیں۔ ان کی جگہ اب رنر اپ شارلٹ گرانٹ جو موجودہ مس لیورپول ہیں عالمی مقابلے میں شریک ہوں گی۔

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,