صفحہ 08 رونالڈو کی نظریں مانچسٹر یونائیٹڈ کے کھلاڑیوں پر

WATTAN
The Urdu Daily
روزنامہ
وطن
بڈگام

جمعرات
26 جون 2025
THURSDAY
26 JUNE -2025

صفحہ 08 ''آل وائٹ لباس ومبلڈن کی پہچان بن چکا

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ جلد: 15 ■ شمارہ نمبر: 149 ■ صفحات: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■

'سمودھان ہتیا دیوس'
لیفٹیننٹ گورنر نے جموں کے کنونشن سینٹر میں 1975 کی ایمرجنسی ایگزبشن کا اِفتتاح کیا

جموں//رانفو//لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے 'سمودھان ہتیا دیوس' کے موقعہ پر جموں کنونشن سینٹر میں 1975 کی ایمرجنسی پر مبنی ایگزبشن کا افتتاح کیا۔ یہ ایگزبشن ہندوستان کی آزادی کے بعد کے سب سے تاریک دور کی یادگار ہے جس میں ان افراد کو خراج عقیدت پیش کیا گیا جنہوں نے آئینی اقدار کے تحفظ کے لئے بے شمار قربانیاں دیں۔ انہوں نے کہا، ''میں ایمرجنسی کو ہندوستان کی جمہوری تاریخ کا/103

اگر ریاستی حیثیت کیلئے بی جے پی کے وزیر اعلیٰ کی ضرورت ہے تو میں ایک طرف ہٹ جاؤں گا: عمر عبداللہ

مرکزی حکومت اپنے ارادوں کو واضح کرے

محکمہ قانون اپنا جائزہ مکمل کر لے گا تو کابینہ جلد ہی ریزرویشن کے معاملے پر حتمی فیصلہ کرے گی: وزیر اعلیٰ

سری نگر//۲۵، جون//جے کے این ایس//جموں و کشمیر کے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے مرکزی حکومت سے اپنے ارادوں کو صاف کرنے کا مطالبہ کرتے ہوئے بدھ کو کہا کہ وہ بی جے پی کے وزیر اعلیٰ کیلئے راستہ بنانے کیلئے تیار ہیں، اگر جموں وکشمیر کو ریاست کا درجہ بحال کرنے کیلئے ایسا کرنا پڑے۔ جے کے این ایس کے مطابق وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے کہا کہ مرکزی حکومت کو واضح طور پر بتانا چاہئے کہ کیا ریاست کا درجہ صرف جموں وکشمیر میں بی جے پی کی زیر قیادت حکومت کے تحت دیا جائے گا۔ انہوں نے مزید کہا کہ اگر ریاست کو بی جے پی کے وزیر اعلیٰ کی ضرورت

ہے تو میں ایک طرف ہٹ جاؤں گا۔ کم از کم جموں و کشمیر کے لوگوں کو ان کی ریاست کا درجہ واپس مل جائے گا۔ عمر عبداللہ نے کہا کہ ان کی حکومت اپنی 5 سالہ میعاد میں جموں وکشمیر کے عوام سے کیے گئے وعدوں کو پورا کرنے کیلئے پوری طرح پرعزم ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ توقعات کو/102

اچھن سعد پورہ اور اسکے ملحقہ علاقوں کے لوگ صاف ہوا استعمال کرنے سے محروم

سرینگر// 25 جون//اے پی آئی//اچھن سعد پورہ اور اسکے آس پاس میں رہنے والے لوگوں کو صاف ہوا استعمال کرنے کی اجازت نہیں عفونت اور بدبو عروج پر کارپوریشن کی غیر سنجیدگی کا سلسلہ جاری، اچھن سعد پورہ، عیدگاہ، زونی مرہ، بہلوپی پورہ صورہ، نوشاہراہ علمگری بازار، عیدگاہ، سک ڈافر، براری پورہ، لالبازار سمیت کئی علاقوں کے لوگوں نے خبر رساں ادارے کو بتایا کہ شدت کی اس گرمی میں وہ اپنے مکانوں کی کھڑکیاں کھولنے سے قاصر ہے کوڑا کرکٹ کے اس ڈمپ سے اس قدر عفونت اور بدبو اٹھ رہی ہے/101

مرکزی حکومت نے جموں وکشمیر کو مکمل ریاستی درجہ بحال کرنے کا ارادہ کرلیا، فیصلہ کن مشاورت جاری

پارلیمان کے آئندہ مون سون اجلاس میں ریاستی بل پیش ہونے کا امکان

یکم اگست سے 9 اگست بحالی متوقع، ریاستی درجہ کی بحالی سے قبل نئے اسمبلی انتخابات زیر غور نہیں: رپورٹ

سری نگر//۲۵، جون//جے کے این ایس//وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کے منگل کو دیئے گئے بیان کہ اگر مرکز ریاست کا درجہ بحال کرتا ہے تو وہ اپنی کرسی کھونے پر کوئی اعتراض نہیں کریں گے، کے ایک روز بعد اسبات کا انکشاف ہوا ہے کہ مرکزی حکومت نے جموں وکشمیر کو مکمل ریاستی درجہ بحال کرنے کا ارادہ کرلیا ہے اور اس سلسلے میں پارلیمان کے مانسون اجلاس کے دوران ممکنہ طور پر اگست کے پہلے ہفتے میں بل لوک سبھا میں پیش کیا جائے گا۔ اس حوالے سے سینئر صحافی احمد علی فیاض نے باخبر ذرائع کا حوالہ دیتے ہوئے کہا کہ ریاست کی بحالی سے قبل نئے اسمبلی انتخابات کرانے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ پارلیمنٹ میں ریاستی حیثیت کی بحالی سے متعلق بل ممکنہ طور پر یکم اگست سے 9 اگست تک پیش کیا جائے گا۔ جے کے این ایس مانٹرنگ ڈیسک کے مطابق میڈیا رپورٹس میں قابل اعتماد ذرائع کے حوالے سے دعویٰ کیا گیا ہے کہ جموں وکشمیر کو مکمل ریاست کا درجہ بحال کرنے کے سلسلے میں مرکزی وزارت داخلہ اور اہم اسٹیک ہولڈرز کے درمیان شدید مشاورت جاری ہے۔ توقع ہے کہ مجوزہ قانون سازی پارلیمنٹ کے مانسون سیشن کے دوران پیش کی جائے گی، جو کہ یکم اور 9 اگست کے درمیان عارضی طور پر طے شدہ ہے۔ میڈیا رپورٹس کے مطابق مشاورت سے جڑے قریبی ذرائع سے پتہ چلتا ہے کہ مرکز جموں وکشمیر کو ریاست کا درجہ بحال کرنے سے پہلے نئے اسمبلی انتخابات کرانے کا ارادہ نہیں رکھتا ہے۔ ایک سینئر عہدیدار نے کہا ہے کہ مرکزی حکومت ریاستی حیثیت کی بحالی کے بارے میں پارلیمنٹ میں کی گئی یقین دہانی کو پورا کرنے کی خواہشمند ہے۔ اس کا مقصد 2026 کی مردم شماری اور کسی بھی ممکنہ حد بندی کی مشق سے پہلے اس عمل کو مکمل کرنا ہے۔ مبینہ طور پر نارتھ بلاک (وزارت داخلہ کا دفتر) کے اہلکار مجوزہ قانون سازی کے ڈھانچے کو حتمی شکل دینے کے لئے/104

سٹیٹ ہڈ کے لئے الیکشن کی افواہیں وزیر اعلیٰ کا ایک اور فرار عوام سرکار سے خوش نہیں/سنیل شرما

سرینگر// 25 جون//اے پی آئی//نائب تحصیلدار اسامیوں کیلئے اردو کو لازمی قرار دینے کے خلاف کسی بھی حد تک جانے کا اشارہ کرتے ہوئے اسمبلی میں حزب اختلاف کے قائد نے کہا جموں وکشمیر میں بی جے پی کو حکومت بنانے کی کوئی مجبوری نہیں جب بنائے گے تب کسی کو پتہ تک نہیں چلے گا۔ چار ہزار کے قریب ممبران کی تعداد الملک میں بی جے پی کے ساتھ ہے اور/105

38 روزہ امرناتھ یاترا 2025 کیلئے تمام حفاظتی انتظامات کو حتمی شکل

مقامی باشندوں کا محفوظ اور ہموار یاترا میں کردار اہم

مقامی باشندوں کے تعاون کے بغیر کوئی یاترا نہیں ہوسکتی: آئی جی پی کشمیر

سری نگر//۲۵، جون//جے کے این ایس//انسپکٹر جنرل آف پولیس کشمیر زون، وی کے بردی نے بدھ کو کہا کہ آئندہ ہفتے (3 جولائی) شروع ہونے والی سالانہ امرناتھ یاترا 2025 کیلئے جامع حفاظتی انتظامات کو حتمی شکل دے دی گئی ہے۔ انہوں نے یاترا کے محفوظ اور ہموار انعقاد کو یقینی بنانے میں مقامی باشندوں کے اہم کردار پر روشنی ڈالی۔ جے کے این ایس کے مطابق سیکورٹی انتظامات کا جائزہ لینے کیلئے

پہلگام کا دورہ کرنے کے دوران میڈیا کے نمائندوں سے بات کرتے ہوئے آئی جی پی کشمیر وی کے بردی نے کہا کہ جموں وکشمیر پولیس نے دیگر سیکورٹی ایجنسیوں کیساتھ مل کر اس سال کی یاترا کیلئے ایک مضبوط، کثیر سطحی سیکورٹی پلان نافذ کیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ گزشتہ سال کے مقابلے میں، اس بار ہم نے کثیر سطحی اور گہرائی سے حفاظتی انتظامات کئے ہیں تاکہ ہم یاترا کو عقیدت مندوں کیلئے محفوظ اور ہموار بنا سکیں۔ انسپکٹر جنرل آف پولیس کشمیر زون نے واضح کیا کہ حفاظتی اقدامات کو منظم طریقے سے یاترا کے راستے اور پوری وادی میں/106

سی بی ایس ای کے ڈبل بورڈ امتحانات 2026 سے شروع، 10 ویں جماعت کے طلباء کیلئے اہم اعلان

سرینگر// 25 جون//یو این آئی// 2026 سے، کلاس 10 کے طلباء ایک تعلیمی سال میں دو بار سی بی ایس ای بورڈ کا امتحان دے سکیں گے۔ تاہم ان کے لیے فروری میں ہونے والے پہلے مرحلے میں حاضر ہونا لازمی ہوگا۔ دوسرا مرحلہ، جو مئی میں شیڈول ہے، ان لوگوں کے لیے اختیاری ہوگا جو اپنے اسکور کو بہتر بنانا چاہتے ہیں۔ سنٹرل بورڈ آف سیکنڈری ایجوکیشن (/110

سرینگر پولیس کی بڑی کارروائی بڑی کارروائی

این ڈی پی ایس ایکٹ کے تحت ایک کروڑ روپے کی جائیداد قرق

سرینگر// 25 جون//کے این ایس// منشیات کی لعنت کے خلاف ایک بڑی کارروائی کو انجام دیتے ہوئے سرینگر پولیس نے این ڈی پی ایس ایکٹ کے تحت ایک مکان اور زمین کو قرق کیا ہے جس کی مالیت کروڑ روپے بتایا گیا ہے۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق سری نگر پولیس نے ایک رہائشی جائیداد ضبط کر لی ہے جس میں ایک دو منزلہ مکان اور تقریباً 1 کروڑ روپے کی زمین ہے، جو کہ ایک بدنام زمانہ منشیات فروش پرویز احمد بٹ کی ہے ایک بیان میں، حکام نے کہا، "مذکورہ جائیداد کو غیر قانونی منشیات کی اسمگلنگ سے حاصل کی گئی رقم کے طور پر قائم کیا گیا ہے۔ NDPS ایکٹ کی دفعہ 68-E اور 68-F کے تحت کارروائی کرتے ہوئے، اور SAFEMA (اسمگلرز اور فارن ایکسچینج مینیپولیٹر) کے تحت مجاز اتھارٹی کی طرف سے مناسب تصدیق کے بعد، نئی دہلی کی غیر قانونی جائیداد کو ضبط کر لیا گیا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ مجاز اتھارٹی کی پیشگی اجازت کے بغیر اسے فروخت، منتقل یا کسی اور طرح سے تمنا/109

چیف سیکرٹری نے ڈی ایم رآرآر کی دوسری سٹیٹ ایگزیکٹیو کمیٹی میٹنگ کی صدارت کی

سری نگر//رانفو//چیف سیکرٹری اٹل ڈولو نے محکمہ ڈیزاسٹر مینجمنٹ، ریلیف، ری ہیبلی ٹیشن اور ری کنسٹرکشن (ڈی ایم آر آر آر) کی دوسری سٹیٹ ایگزیکٹیو کمیٹی (ایس ای سی) میٹنگ کی صدارت کی جس میں آفات سے نمٹنے کی تیاریوں کا جائزہ لیا گیا اور سٹیٹ ڈیزاسٹر رسپانس فنڈز (ایس ڈی آر ایف) کی تقسیم اور استعمال کا احاطہ کیا گیا۔ میٹنگ میں پرنسپل سیکرٹری داخلہ چندراکر بھارتی، پرنسپل

چیف کنزرویٹر آف فارسٹ سریش کمار گپتا اور دیگر سینئر افسران نے شرکت کی۔ سٹیٹ ایگزیکٹیو کمیٹی (ایس ای سی) نے سول ڈیفنس کو مضبوط بنانے کے لئے تمام اضلاع میں سائرن اور جنریٹروں کی خریداری کے لئے کمانڈنٹ/108

ایمرجنسی ہندوستان کی تاریخ میں سیاہ باب،

بھارت کبھی آمریت کے سامنے نہیں جھکتا/امیت شاہ

سرینگر// 25 جون // سی این آئی //ایمرجنسی کو ہندوستان کی تاریخ میں سیاہ باب سے تعبیر کرتے ہوئے وزیر داخلہ امیت شاہ نے واضح کیا کہ بھارت کبھی آمریت کے سامنے نہیں جھکتا۔ انہوں نے کہا کہ آج ہم دنیا کی سب سے بڑی جمہوریت ہیں۔ دنیا نے اس سرزمین پر جمہوریت کی پیدائش کا مشاہدہ کیا ہے۔ ہندوستان جمہوریت کی ماں ہے۔ سی این آئی کے مطابق ہندوستان کو جمہوریت کی ماں قرار دیتے ہوئے وزیر داخلہ امت شاہ نے سال 1975 میں ایمرجنسی کے

نفاذ کیلئے کانگریس پر تنقید کی اور کہا ''ہم نے ایمرجنسی جیسے سیاہ باب پر قابو پالیا کیونکہ ہماری قوم کبھی آمریت کے سامنے نہیں جھکتی۔'' نئی دہلی میں پردھان منتری سنگھرالیہ میں ایمرجنسی کے 50 سال مکمل ہونے پر ایک/107

طلوع آفتاب سے پہلے ہی کشمیر وادی میں ہلچل!

دوران شب سری نگر میں اب تک کا سب سے زیادہ شبانہ درجہ حرارت ریکارڈ

اہلیان کشمیر کی نیند حرام، بچوں کو سلانے کی کوشش میں مائیں کروٹیں بدلتی رہیں

سری نگر//۲۵، جون//جے کے این ایس//معتدل آب وہوا اور متوازن ماحولیات کیلئے مشہور خطہ کشمیر میں موسم نے ایسا رخ بدل دیا ہے کہ دن کو گرمی کی لہر سے بچنے کیلئے کوشاں لوگ راتوں کو بھی نہیں سو پاتے ہیں، اور کروٹیں بدل بدل کر صبح کا انتظار کرتے ہیں، کیونکہ گرمی و اضافی نمی اور تپش لوگوں کو سونے نہیں دیتی ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق

منگل کو دن کا درجہ حرارت ریکارڈ 35.5 ڈگری سینٹی گریڈ رہنے کے بعد ریکارڈ شدہ تاریخ میں پہلی بار سری نگر میں منگل اور بدھ کی رات درجہ حرارت 25.0 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا، جو اب تک کا سب سے زیادہ شبانہ درجہ حرارت ہے۔ جبکہ یہ معمول سے 9.7 ڈگری سینٹی گریڈ زیادہ ہے۔ موسمیاتی ماہرین کے مطابق سری نگر میں موجودہ/112

ملک کے عوام نے ایمرجنسی لگانے والوں کو مسترد کر دیا، انہیں اپنی محبت اظہار کرنے کا کوئی حق نہیں

ایمرجنسی مخالف تحریک میرے لیے سیکھنے کا تجربہ تھا/وزیر اعظم مودی

صرف اقتدار سے چمٹے رہنے کیلئے اس وقت کی کانگریس حکومت نے ہر جمہوری اصول کو نظر انداز کیا

سرینگر// 25 جون // سی این آئی //ایمرجنسی کے تاریک دن ہمیں یاد دلاتے ہیں کہ کس طرح کانگریس پارٹی نے بنیادی آزادیوں کو سلب کیا کی بات کرتے ہوئے وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ ایمرجنسی نافذ کرنے والوں کو ہمارے آئین سے اپنی محبت کا اظہار کرنے کا کوئی حق نہیں ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ یہ وہی لوگ ہیں جنہوں نے

لاتعداد مواقع پر دفعہ 356 نافذ کیا، آزادی صحافت کو تباہ کرنے کا بل حاصل کیا، وفاقیت کو تباہ کیا اور آئین کے ہر پہلو کی خلاف ورزی کی۔ سی این آئی مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق ایمرجنسی کے نفاذ کی 51 ویں سالگرہ کے موقع پر وزیر اعظم نریندر مودی نے کانگریس پر سخت تنقید کی اور کہا کہ ایمرجنسی کے سیاہ دن یاد دلاتے ہیں کہ کس طرح کانگریس پارٹی نے ہندوستان کے آئین کو پامال کیا۔ ایکس پر انہوں نے/111

جنت کی نعمتوں میں سے ایک عظیم نعمت

مولانا محمد طارق نعمان گڑنگی

رب العالمین نے اپنے پرہیزگار بندوں اور اہل ایمان کے لیے جن نعمتوں کا وعدہ کیا ہے اور جن نعمتوں کی لذت سے وہ آخرت میں ہم کنار ہوں گے ان میں سے سب سے عظیم تر نعمت یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ جنت میں انھیں اپنا دیدار کرائیں یہ جنت کی نعمتوں میں سے سب سے عظیم نعمت ہوگی اور اس کی لذت تمام نعمتوں کی لذت پر غالب ہوگی، بلکہ اس کی لذت پانے کے بعد جنتی جنت کی لذت کی تمام چیزوں اور ان کی لذتوں کو بھول جائیں گے۔

آیئے! جانتے ہیں کہ وہ کون سے اعمال ہیں جن کی بدولت آپ جنت میں اللہ کا دیدار کر سکیں گے۔

اسلام پر موت

جنت میں دیدار الٰہی کا ذریعہ بننے کا پہلا عمل یہ ہے کہ بندہ دینِ اسلام کی پیروی کرتے ہوئے دنیا سے رخصت ہوجائے، کیوں کہ کافر کو اللّہ تعالیٰ کا دیدار نصیب نہیں ہوگا۔ جیسا کہ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:
ہرگز نہیں یقیناً ایسے لوگ اس دن اپنے پروردگار کے دیدار سے محروم رکھے جائیں گے۔ (سورہ المطففین **15**)
یعنی ان کے کفر و معاصی کی ایک سزا یہ ملے گی کہ وہ قیامت کے دن اپنے رب کے دیدار سے محروم کردیے جائیں گے۔ اس سے یہ معلوم ہوا کہ مومنین اپنے رب کو دیکھیں گے اور کفار اس نعمت سے محروم کردیے جائیں گے۔
دوسرے مقام پر اللہ پاک نے ارشاد فرمایا:
اس روز بہت سے چہرے تروتازہ اور بارونق ہوں گے۔ اپنے رب کو دیکھ رہے ہوں گے۔ (سورہ القیامہ **22/23**)
معلوم ہوا کہ قیامت کے دن نیک بندوں کو اللّہ تعالیٰ کا دیدار نصیب ہوگا اور اس خوشی میں ان کے چہرے تروتازہ اور چمک رہے ہوں گے۔
سیدنا جریر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: تم اپنے رب کو اپنی آنکھوں سے صاف دیکھو گے۔ (صحیح البخاری **7435**)

اللہ تعالیٰ سے دعا

دیدارِ الٰہی کا ایک ذریعہ دعا ہے کہ آپ اللّہ تعالیٰ سے اس کے دیدار نصیب ہونے کی خوب دعا کریں۔
حضرت قیس بن عبادہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ عمار بن یاسر رضی اللہ عنہما نے لوگوں کو نماز پڑھائی، اور ہلکی پڑھائی، تو لوگوں نے اسے ناپسند کیا، تو حضرت عمار رضی اللہ عنہ نے کہا: کیا میں نے رکوع اور سجدے پورے پورے نہیں کیے ہیں؟
لوگوں نے کہا: کیوں نہیں، ضرور کیے ہیں، پھر حضرت عمار رضی اللہ عنہ کہنے لگے: سنو! میں نے اس میں ایسی دعا پڑھی ہے جس کو نبی کریم ﷺ پڑھا کرتے تھے وہ یہ ہے:
اَللّٰھم بعِلمِک الغیب وقدرتِک علی الخلقِ احینی ما علمت الحیا خیرا لی وتوفنی اذا علمت الوفا خیرا لی واسئلک خشیتک فی الغیبِ والشہادِ وکلم الاخلاصِ فی الرِضا والغضبِ واسئلک نعیما لاینفد وقرعین لا تنقطع واسئلک الرِضاء بالقضاءِ وبرد العیشِ بعد الموتِ ولذ النظرِ الی وجہک والشوق الی لقائِک واعوذ بِک من ضراء مضر وفتن مضل اللھم زینا بزینِ الایمانِ واجعلنا ہدا مہتدین۔
ترجمہ: اے اللہ! میں تیرے علم غیب اور تمام مخلوق پر تیری قدرت کے واسطے سے تجھ سے سوال کرتا ہوں کہ تو مجھے اس وقت تک زندہ رکھ جب تک تو جانے کہ زندگی میرے لیے باعث خیر ہے، اور مجھے موت دے دے جب تو جانے کہ موت میرے لیے بہتر ہے۔
اے اللہ! میں غیب و حضور دونوں حالتوں میں تیری خشیت کا طلب گار ہوں، اور میں تجھ سے خوشی و ناراضی دونوں حالتوں میں کلمہ اخلاص کی توفیق مانگتا ہوں، اور میں تجھ سے ایسی نعمت مانگتا ہوں جو ختم نہ ہو، اور میں تجھ سے ایسی آنکھوں کی ٹھنڈک کا طلب گار ہوں جو منقطع نہ ہو، اور میں تجھ سے تیری قضا پر رضا کا سوال کرتا ہوں، اور میں تجھ سے موت کے بعد کی راحت اور آسائش کا طلب گار ہوں، اور میں تجھ سے تیرے دیدار کی لذت، اور تیری ملاقات کے شوق کا طلب گار ہوں، اور پناہ چاہتا ہوں تیری اس مصیبت سے جس پر صبر نہ ہو سکے، اور ایسے فتنے سے جو گم راہ کردے۔
اے اللہ! ہم کو ایمان کے زیور سے آراستہ رکھ، اور ہم کو راہ نما و ہدایت یافتہ بنا دے۔ (سنن النسائی **1305**)

نمازِ فجر اور عصر کی پابندی

جنت میں دیدارِ الٰہی حاصل کرنے کا ایک عمل تمام نمازوں کی پابندی کے ساتھ نمازِ فجر اور عصر کی پابندی ہے۔
حضرت جریر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: ہم نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر تھے آپ علیہ السلام نے چاند کی طرف نظر اٹھائی جو چودھویں رات کا تھا۔ پھر فرمایا:
کہ تم لوگ اپنے رب کو اسی طرح دیکھو گے جیسے اس چاند کو دیکھ رہے ہو، اسے دیکھنے میں تم کو کسی قسم کی بھی دقت نہ ہوگی، پس اگر تم سے سورج کے طلوع اور غروب سے پہلے (فجر اور عصر) کی نمازوں کے پڑھنے میں کوتاہی نہ ہو سکے تو ایسا ضرور کرو۔ (صحیح البخاری **554** صحیح مسلم **182**)

ہر قسم کے گناہوں سے اجتناب

جنت میں دیدارِ الٰہی کا ایک ذریعہ گناہوں سے اجتناب ہے۔
سیدنا ابوذر غفاری رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: قیامت کے دن اللہ تعالیٰ تین آدمیوں سے بات نہیں کرے گا، نہ ان کی طرف رحمت کی نگاہ سے دیکھے گا۔ نہ ان کو گناہوں سے پاک کرے گا اور ان کے لیے دردناک عذاب ہوگا۔
آپ ﷺ نے تین بار یہ فرمایا تو سیدنا ابوذر رضی اللہ عنہ نے کہا: برباد ہوگئے، اور نقصان سے دوچار ہوگئے، وہ کون ہیں یا رسول اللہ (ﷺ)؟ آپ ﷺ نے فرمایا: ایک تو ٹخنوں سے نیچے کپڑا لٹکانے والا، دوسرا احسان کر کے اس کو جتانے والا، تیسرا جھوٹی قسم کھا کر اپنا مال بیچنے والا۔ (صحیح مسلم **106**)
ایک اور مقام پر رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: تین قسم کے آدمیوں سے نہ تو اللہ تعالیٰ روزِ قیامت کلام کرے گا، نہ انہیں پاک کرے گا اور نہ ان کی طرف دیکھے گا اور انہیں دردناک عذاب ہوگا: بوڑھا زانی، جھوٹا بادشاہ اور تکبر کرنے والا مفلس۔ (صحیح مسلم **107**)
ایک اور حدیث میں آپؐ نے ارشاد فرمایا عبداللّہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے مرفوعاً مروی ہے کہ تین آدمی ایسے ہیں جن کی طرف اللّہ تعالیٰ قیامت کے دن (رحمت کی نظر سے) نہیں دیکھے گا۔ اپنے والدین کی نافرمانی کرنے والا، مستقل شراب پینے والا اور اپنی دی ہوئی چیز پر احسان جتلانے والا۔ السلسل الصحیح **3099**)

اللہ تعالیٰ سے ملاقات اور دیدار کی چاہت

دیدارِ الٰہی کا ایک ذریعہ اللّہ تعالیٰ سے ملاقات کا شوق اور اس کے دیدار کی چاہت ہے۔
حضرت عبادہ بن صامت رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جو شخص اللہ سے ملنے کو پسند کرتا ہے، اللہ بھی اس سے ملنے کو پسند کرتا ہے اور جو اللہ سے ملنے کو پسند نہیں کرتا ہے اللہ بھی اس سے ملنے کو پسند نہیں کرتا۔
حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا یا نبی اکرم ﷺ کی بعض ازواج نے عرض کیا کہ مرنا تو ہم بھی نہیں پسند کرتے؟ تو نبی اکرم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ کہ ملنے سے موت مراد نہیں ہے بلکہ بات یہ ہے کہ ایمان دار آدمی کو جب موت آتی ہے تو اسے اللہ کی خوش نودی اور اس کے یہاں اس کی عزت کی خوش خبری دی جاتی ہے۔ اس وقت مومن کو کوئی چیز اس سے زیادہ عزیز نہیں ہوتی جو اس کے آگے (اللہ سے ملاقات اور اس کی رضا اور جنت کے حصول کے لیے) ہوتی ہے، اس لیے وہ اللہ سے ملاقات کا خواہش مند ہو جاتا ہے اور اللہ بھی اس کی ملاقات کو پسند کرتا ہے اور جب کافر کی موت کا وقت قریب آتا ہے تو اسے اللّہ کے عذاب اور اس کی سزا کی بشارت دی جاتی ہے، اس وقت کوئی چیز اس کے دل میں اس سے زیادہ ناگوار نہیں ہوتی جو اس کے آگے ہوتی ہے۔ وہ اللہ سے جا ملنے کو ناپسند کرنے لگتا ہے، پس اللہ بھی اس سے ملنے کو ناپسند کرتا ہے۔) صحیح البخاری **6507**)

احسان کرنا

دیدار الٰہی کا ایک ذریعہ احسان ہے۔ احسان کا معنی یہ ہے کہ کسی بھی مخلوق کے لیے، کسی بھی قسم کی تمام اچھائی کے کام کو انجام دینا۔
امام جرجانیؒ فرماتے ہیں کہ احسان سے مراد وہ عمل ہے جو دنیا میں قابل تعریف ہو اور آخرت میں باعث اجر و ثواب ہو۔ (التعریفات للجرجانی ،ص: **91**)

احسان کی جامع تعریف

نبی کریم ﷺ کے فرمان کے مطابق احسان عبادت کی اس حالت کا نام ہے، جس میں بندے کو دیدار الٰہی کی کیفیت نصیب ہوجائے یا کم از کم اس کے دل میں یہ احساس ہی جاگزیں ہوجائے کہ اس کا رب اسے دیکھ رہا ہے۔
حسان کرنے والوں سے اللہ محبت کرتا ہے۔
للہ تعالیٰ قرآن کریم میں اپنے مومن بندوں سے فرماتا ہے:
واحسِنوا ان اللہ یحب المحسنین
تم احسان کرو، بے شک اللہ احسان کرنے والوں سے محبت کرتا ہے۔ (سورہ البقرہ **195**)
احسان کرنے والوں کے لیے جنت اور دیدارِ الٰہی ہے۔
اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم میں ارشاد فرمایا: جنہوں نے احسان کیا، ان کے لیے حسنی یعنی حسین ترین بدلہ ہے اور اس پر اضافہ بھی ہوگا۔ (یونس **26**)
نبی کریم ﷺ نے اس آیت کی تفسیر میں ارشاد فرمایا کہ حسنی تو جنت ہے اور اضافہ اللہ تعالیٰ کا دیدار ہے۔ اللّہ تعالیٰ کی روایت اور زیارت ایمان والے محسنین کے لیے اضافی طور پر نصیب ہوگی۔ جیسا کہ سیدنا صہیب رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جب اہلِ جنت جنت میں داخل ہوں گے تو اللہ تبارک و تعالیٰ فرمائے گا: تمہیں کوئی چیز چاہیے جو میں تمہیں مزید عطا کروں؟ وہ کہیں گے: کیا تو نے ہمارے چہرے روشن نہیں کیے؟ کیا تو نے ہمیں جنت میں داخل نہیں کیا اور آگ سے نجات نہیں دی؟
آپ ﷺ نے فرمایا: پھر اللّہ تعالیٰ پردہ ہٹا دے گا تو انہیں کوئی چیز ایسی عطا نہیں ہوگی جو انہیں اپنے رب عزوجل کے دیدار سے زیادہ محبوب ہو، پھر آپ ﷺ نے یہ آیت پڑھی: لِلذِین احسنوا الحسنٰی و زِیاد (سورہ یونس: **26**) جن لوگوں نے احسان کیا، ان کے لیے حسین ترین بدلہ ہے اور اس پر اضافہ بھی ہوگا۔ (مزید یا اضافہ سے رب تعالیٰ کا دیدار مراد ہے)۔ (صحیح مسلم **181**)

احسان کا وسیع دائرہ

احسان کے متعلق آیات کریمہ اور احادیث مبارکہ میں غور و فکر کرنے سے یہ بات خوب واضح ہوجاتی ہے کہ احسان کا یہ دائرہ اتنا وسیع ہے کہ اس میں انسان کا اپنا نفس اس کا گھرانا اس کے رشتہ دار اقربا پھر انسانی معاشرہ سب داخل ہیں۔
اس میں سرفہرست والدین کے ساتھ احسان، خاوند کا بیویوں کے ساتھ احسان، بیویوں کا خاوند کے ساتھ احسان، بیٹیوں کے ساتھ احسان، بیواؤں، مساکین، اور یتیموں کے ساتھ احسان، ہمسائے کے ساتھ احسان، نوکروں اور خادموں سے احسان اور پھر عام انسانوں سے احسان شامل ہیں۔

یاد رہے کہ ایک مسلمان کی پوری زندگی عبادت ہے، مومن کی ایک ایک حرکت عبادت ہے، اس کا اٹھنا، بیٹھنا، سونا، جاگنا، چلنا، کام کرنا سب عبادت میں شامل ہوتا ہے، گویا کہ ان ساری جگہوں میں احسان کا عمل دخل ہے۔ دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ قیامت کے دن ہم سب کو اپنا دیدار نصیب فرمائے۔ (آمین یا رب العالمین)

The Urdu Daily
WATTAN
سرینگر
وطن

امدادی مرکز پر سیکڑوں فلسطینیوں پر اسرائیلی فائرنگ، 25 جاں بحق

نئی دہلی (ایم این این): اسرائیلی فوج اور ڈرونز نے منگل کو امداد کے منتظر سیکڑوں افراد پر فائرنگ کی جو وسطی غزہ میں امدادی ٹرکوں کا انتظار کررہے تھے جس کے نتیجے میں ۵۲ افراد کی موت ہوئی ہے۔ وزارت صحت نے کہا ہے کہ "اسرائیلی حملوں میں جاں بحق ہونے والے افراد کی تعداد ۲۵ ہزار ہوچکی ہے۔" امریکی کانٹریکٹر، امریکہ اور اسرائیلی حکومت کے تعاون، کی طرف سے امداد کی تقسیم کے نئے مقامات گزشتہ ماہ تشدد اور افراتفری کے مناظر سے دوچار تھے۔ فلسطینیوں نے کہا کہ اسرائیلی فوجیوں نے جان بوجھ کر فلسطینیوں پر اندھا دھند فائرنگ کی تھی جب وہ امداد حاصل کررہے تھے۔ اسرائیلی فوج نے کہا ہے کہ اس نے ہجوم کو قابو کرنے کیلئے متنبہ کرنے کیلئے فائرنگ کی تھی۔ منگل کو ہونے والے حادثے کے تعلق سے ایک فلسطینی عینی شاہد نے خبر رساں ایجنسی دی اسوسی ایٹ پریس کو بتایا کہ اسرائیلی فوج نے اس وقت فلسطینیوں پر اندھا دھند فائرنگ کی تھی جب امدادی ٹرک امداد کی تقسیم کررہے تھے۔" ایک فلسطینی احمد حالاوہ نے کہا کہ "یہ قتل عام ہے۔ ڈرونز نے لوگوں پر فائرنگ کی تھی۔ جب ہم بھاگ رہے تھے، تب کچھ افراد شہید ہوگئے تھے جبکہ دیگر زخمی تھے۔" حسام ابوشاہدہ، جو دوسرے عینی شاہد ہیں، نے بتایا کہ "اس علاقے میں ڈرون اڑ رہے تھے، انہوں نے ہجوم کو دیکھنے کے بعد ڈرونز اور ٹینک کے ذریعے فائرنگ کی۔" انہوں نے بتایا کہ اس وقت صرف افراتفری اور لاشیں تھیں کیونکہ لوگ بھاگنے کی کوشش کررہے تھے۔ انہوں نے کہا کہ "جائے حادثہ پر تقریباً ۳ فلسطینی بے حرکت پڑے ہوئے تھے اور دیگر بھاگنے کے درمیان زخمی ہوگئے تھے۔" فوج نے کہا ہے کہ وہ نیتزارم کاریڈور کے قریب ہونے والے حادثے کا جائزہ لے رہا ہے۔" واضح رہے کہ نیتزارم کاریڈور شمالی اور جنوبی غزہ کے درمیان ایک سڑک ہے۔ نصرت پناہ گزین کیمپ کے العودہ اسپتال، جہاں زخمی متاثرین آئے ہیں، نے ۵۲ افراد کی موت کی تصدیق کی ہے جبکہ کہا ہے کہ دیگر ۱۴۹ افراد زخمی ہوئے تھے۔ انہوں نے مزید کہا کہ "۲۶ افراد کی حالت شدید نازک ہے جنہیں دیگر اسپتال منتقل کیا گیا ہے۔" دیرالبلاح کے وسطی الاقصیٰ اسپتال نے کہا کہ "اسی واقعے میں دیگر ۶ افراد نے بھی اپنی جانیں گنوائی ہیں۔" فلسطینی عینی شاہدین اور طبی رضا کاروں نے کہا کہ "اسرائیلی فوج نے امداد کے منتظر افراد پر مسلسل فائرنگ کی جس کے نتیجے میں ایک ہفتے میں سیکڑوں افراد ہلاک ہوئے ہیں۔ فوج نے کہا کہ "انہوں نے متنبہ کرنے کیلئے فائرنگ کی تھی۔

جنوبی غزہ: فلسطینی مزاحمت کاروں کی کامیاب کارروائی، 7 صہیونی فوجی ہلاک

نئی دہلی (ایم این این): جنوبی غزہ میں فلسطینی مزاحمت کاروں کی جانب سے کامیاب کارروائی کے نتیجے میں 7 صہیونی فوجی ہلاک جبکہ ایک زخمی ہو گیا۔ اسرائیلی فوج کے ہاتھوں فلسطینیوں کی نسل کشی جاری ہے۔ گزشتہ روز کم از کم 86 فلسطینی شہید کیے گئے، خوراک کے متلاشی 27 فلسطینیوں کو رفح میں اسرائیلی فوجیوں نے گولیاں مار کر قتل کیا۔ واضح رہے کہ اسرائیل کی غزہ میں جارحیت کے خلاف دنیا بھر میں احتجاج ریکارڈ کروائے جا رہے ہیں۔ گزشتہ روز بھارتی دارالحکومت نئی دلی میں بھی فلسطین حامی تنظیموں نے غزہ میں اسرائیلی مظالم کے خلاف احتجاج کیا۔ فلسطین کے حق میں نعرے لگاتے مظاہرین نے "اسرائیل قوم نہیں وحشی دہشت گرد ہے، بھوکا رکھنا جنگی جرم ہے

غزہ میں "غذا کو ہتھیار" بنانے پر یو این نے اسرائیل کی مذمت کی

نئی دہلی (ایم این این): منگل کو اقوام متحدہ (یو این) ہیومن رائٹس کے دفتر او ایچ سی ایچ آر نے بتایا کہ "غزہ کے نئے متنازع امداد کے مراکز سے امداد حاصل کرنے کی کوشش کے درمیان تقریباً ۴۱۰ فلسطینی جاں بحق ہوئے ہیں۔" یاد رہے کہ یہ انتباہ ۲۷ مئی ۲۰۲۵ء کو غزہ میں "غزہ ہیومینیٹیرین فاؤنڈیشن" (ایچ جی ایف)، جو غزہ میں امریکہ اور اسرائیل کی حمایت والا ایک امدادی ادارہ ہے، کی شروعات کے ایک ماہ بعد دیا گیا ہے۔ یو این ہیومن رائٹس آفس کے ترجمان تھمین الکیتن نے بتایا کہ "ایچ جی ایف کے امداد کے تقسیم کے مراکز پر اکثر و بیشتر امداد کے منتظر بھوکے فلسطینیوں پر فائرنگ کی گئی۔" انہوں نے مزید کہا کہ "اسرائیل فلسطینیوں کیلئے "غذا کو ہتھیار" بنا رہا ہے، انہیں زندگی بچانے والی بنیادی ضروریات سے محروم رکھ رہا ہے اور جنگی جرم کا ارتکاب کر رہا ہے۔ متعدد عناصر بین الاقوامی قوانین کے تحت جنگی جرائم میں شمار ہوتے ہیں۔ یو این ایڈ کارڈینیشن آفس، او سی ایچ اے نے بتایا کہ "روزانہ کی بنیاد پر ہر عمر کے درجنوں فلسطینی ہلاک اور زخمی ہوتے ہیں۔ کافی سطح پر انسانی امداد کے آپریشن کو آسان نہیں بنایا جا رہا ہے جس کی وجہ سے امداد کے منتظر لاکھوں فلسطینی امداد سے محروم ہوجاتے ہیں۔" گولہ باری اور اندھا دھند فائرنگ میں او ایچ سی ایچ آر کے ترجمان مسٹر الکیتن نے واضح کیا کہ "اسرائیلی فوج کے ذریعے نجی مراکز پر امداد حاصل کرنے والے فلسطینی متاثرین پر یا تو گولہ باری کی جاتی ہے یا اندھا دھند فائرنگ۔ انہوں نے شہریوں کو خطرے میں ڈال دیا ہے

نیویارک میئر انتخابات: ڈیموکریٹک پارٹی کے امیدوار ظہران ممدانی کی تاریخی جیت

نئی دہلی (ایم این این): ہندنژاد امریکی مسلم سیاستداں ظہران ممدانی نے نیویارک کے میئر کیلئے ڈیموکریٹک پرائمری انتخابات میں نمایاں کامیابی حاصل کرتے ہوئے اپنے حریف اینڈریو کومو کو شکست دے دی۔ امریکی میڈیا کے مطابق، نیویارک کے میئر شپ کیلئے ڈیموکریٹک پارٹی کے پرائمری انتخابات کا عمل رات ۹ بجے مکمل ہوا جس میں مجموعی طور پر ۱۰ لاکھ شہریوں نے اپنا حق رائے دہی استعمال کیا۔ انتخابی نتائج کے مطابق، ظہران ممدانی نے ۴۳.۵ فیصد ووٹ حاصل کیے جبکہ ان کے مخالف امیدوار اینڈریو کومو کو ۳۶.۴ فیصد ووٹ ملے، کامیابی کے بعد ظہران ممدانی نے کہا کہ یہ ان کیلئے ایک اعزاز ہے کہ وہ ڈیموکریٹک پارٹی کی نمائندگی کرتے ہوئے نیویارک کے میئر کے انتخاب میں حصہ لیں گے۔ اینڈریو کومو نے ابتدائی راؤنڈ کے نتائج کے بعد منگل کی شب اپنی شکست اس وقت تسلیم کرلی جب ۵۹ فیصد ووٹ گنے جا چکے تھے، انہوں نے مین ہیٹن میں انتخابی اجتماع کے دوران اچانک اسٹیج پر آکر ظہران ممدانی کو ایک 'ذہین، اچھی اور موثر' انتخابی مہم پر مبارکباد دی اور ان کے ساتھ فون پر بھی رابطہ کیا۔ اگرچہ اینڈریو کومو اور موجودہ میئر ایرک ایڈمز دونوں نومبر کے عام انتخابات میں آزاد امیدوار کے طور پر میدان میں ہوں گے، تاہم، ظہران ممدانی کی پرائمری میں جیت کو ایک تاریخی سنگِ میل قرار دیا جا رہا ہے۔ ظہران ممدانی نے انتخابی دن کا آغاز صبح ۵ بجکر ۴۰ منٹ پر آستوریا پارک میں پریس کانفرنس سے کیا اور پھر جیکسن ہائٹس میں ووٹروں سے ملاقات کی۔ انہوں نے اعلان کیا کہ ہم نیویارک شہر میں ایک نئے دور کے آغاز کے قریب ہیں اور ماضی کی کرپٹ سیاست کا باب بند کررہے ہیں جس نے اس شہر کو امریکہ کا سب سے مہنگا شہر بنا دیا۔ ان کے حامیوں نے لانگ آئی لینڈ سٹی میں ایک بریوری میں جمع ہو کر کامیابی کا جشن منایا۔

زہران ممدانی نے نیویارک میئر کیلئے ہونے والا ڈیموکریٹک پارٹی کا انتخاب جیت لیا

نئی دہلی (ایم این این): زہران ممدانی نے نیویارک میئر کے لیے ہونے والا ڈیموکریٹک پارٹی کا انتخاب جیت لیا، اُن کے مخالف اینڈریو کومو نے شکست تسلیم کرلی۔ زہران ممدانی نے 43 فیصد سے زائد ووٹ لیے جبکہ اینڈریو کومو 36 فیصد ووٹ حاصل کر سکے۔ کامیابی کے بعد زہران ممدانی نے ووٹرز کا شکریہ ادا کیا اور کہا کہ یہ اُن کے لیے اعزاز کی بات ہے کہ وہ اب ڈیموکریٹک پارٹی کی جانب سے نیویارک کے میئر کا انتخاب لڑیں گے۔ دوسری جانب امریکی سینیٹر برنی سینڈرز نے زہران ممدانی کو مبارکباد دیتے ہوئے کہا کہ آپ نے سیاسی، معاشی اور میڈیا اسٹیبلشمنٹ کا مقابلہ کیا اور انہیں شکست دی۔ سینیٹر برنی سینڈرز کا کہنا تھا کہ اُمید ہے

بھارت میں فرانسیسی خاتون کیساتھ جنسی زیادتی، ملزم فرار

نئی دہلی (ایم این این): غیر ملکی میڈیا رپورٹ کے مطابق 30 سالہ فرانسیسی خاتون جو ایک اشتہار کی شوٹنگ کے لیے بھارت کے شہر اودے پور میں موجود تھی اسے ایونٹ مینجمنٹ فرم کے ایک رکن نے پیر کی رات مبینہ طور پر زیادتی کا نشانہ بنایا۔ بھارتی پولیس نے بتایا کہ اشتہار کی شوٹنگ کا انتظام خاتون کی 2 دوستوں نے کیا جو کہ سیاح بھی ہیں اور ایونٹ مینجمنٹ فرم کی ارکان بھی۔ پولیس نے مزید بتایا کہ خاتون ایونٹ مینجمنٹ فرم کی ارکان کے ساتھ اتوار کی شام اودے پور کے علاقے بڈگاؤں کے ایک

غزہ: حقوق کے گروپوں کا "جی ایچ ایف" کو جنگی جرائم میں ملوث ہونے پر انتباہ

نئی دہلی (ایم این این): پیر کو انسانی حقوق اور قانونی تنظیموں کے ایک گروپ نے ایک کھلا خط جاری کیا جس میں غزہ ہیومینیٹیرین فنڈ (GHF) کے تحت چلائے جانے والے موجودہ نجی، عسکری امدادی نظام کے خاتمے اور مقبوضہ غزہ کی پٹی میں اقوام متحدہ کے ذریعے بین الاقوامی سطح پر تسلیم شدہ انسانی ہمدردی کے چینلز کی بحالی کا مطالبہ کیا گیا۔ خط میں تمام افراد اور اداروں کو بشمول ریاستی عناصر، نجی سیکورٹی کنٹریکٹرز، کنسلٹنگ فرموں اور عطیہ دہندگان متنبہ کیا گیا ہے کہ وہ ممکنہ جنگی جرائم، انسانیت کے خلاف جرائم اور شاید نسل کشی میں شراکت داری پر شراکت داروں کی حمایت حاصل ہے۔ فلسطینی عزت، انصاف اور خودارادیت کے حق دار ہیں۔ قتل عام، تباہی، جبری بے دخلی اور قحط کو روکا جائے۔ نسل کشی بند کی جائے۔" خط میں اس بات پر زور دیا گیا ہے کہ جی ایچ ایف ماڈل اقوام متحدہ ہزار ۴۶۶ زخمی ہو چکے ہیں۔ فلسطینی مرکز برائے انسانی حقوق (PCHR) کے ڈائریکٹر راجی سورانی نے کہا: "یہ غیر اخلاقی اور غیر انسانی ہے کہ جو لوگ نسل کشی کررہے ہیں وہی ان بھوکے لوگوں کو خوراک دینے کا دعویٰ کرتے ہیں، جنہیں انہوں نے خود بھوکا رکھا ہے، اور وہ بھی اس وقت جب انہوں نے عالمی عدالت انصاف کی طرف سے جاری کردہ عبوری اقدامات پر عمل نہیں کیا تاکہ غزہ میں انسانی امداد اور خوراک داخل کی جا سکے۔ وہ جی ایچ ایف کا استعمال بھوکے لوگوں کو ذلیل، رسوا اور روزانہ قتل کرنے کیلئے کر رہے ہیں۔ یہ اسرائیلی قابض فوج کا ایک جان بوجھ کر کیا گیا جرم ہے، جسے مغربی نوآبادیاتی

نیتن یاہو پر غزہ میں بھی جنگ بندی کا دباؤ

نئی دہلی (ایم این این): ایران-اسرائیل جنگ بندی کے بعد صہیونی ریاست کے وزیراعظم نیتن یاہو پر غزہ میں بھی جنگ بند کرنے کا دباؤ بڑھ رہا ہے۔ ایک طرف جہاں جرمن چانسلر نے کہا ہے کہ "اب وقت آگیا ہے کہ اب اسرائیلی اپوزیشن لیڈروں نے غزہ میں بھی فوری طور پر جنگ ختم کرنے کا مطالبہ کیا ہے۔ ٹائمز آف اسرائیل کے مطابق اپوزیشن لیڈر یائیر لاپید نے کہا ہے کہ "اور اب غزہ کی باری ہے، وقت آگیا ہے کہ وہاں بھی مشن مکمل کیا ضرورت ہے۔" اسرائیلی ڈیموکریٹس کے چیئرمین یائر گولان نے بھی اس کی تائید اور کہا ہے کہ "ایران کے خلاف مہم کامیابی کیساتھ مکمل ہوئی ہے۔ اسرائیل اگر جمہوری، طاقتور اور متحد ریاست نہ ہوتی تو شاید یہ ممکن نہ ہوتا۔" اس کے

از دفتر ایگزیکٹیو مجسٹریٹ درجہ اول حاجن
عنوان: درخواست منجانب نور محمد ڈار ولد غلام محی الدین ڈار ساکنہ سادھوناراہستی کھن (بانیاری شرقی) بحق پسر فیصل نور
تحصیل حاجن ضلع بانڈی پورہ بمراد عطائیگی سند پیدائش بحق پسر اسرار احمد ڈار

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں دفتر ھذا کو ایک درخواست مورخہ 25/06/2025 بابت بغرض حصول DOB سرٹیفکیٹ موصول ہوئی ہے جو کہ دفتر ھذا میں زیر کارروائی ہے Executive Officer MC Hajin (Registrar Deaths-and Births) وچوکیدار علاقہ نے سائل کے پسر کی تاریخ پیدائش مقررہ وقت یعنی ایک سال کے اندر اندر اندراج نہیں کی ہے۔ سائل نور محمد ڈار بیان کرتا ہے کہ اسکے پسر فیصل نور کی تاریخ پیدائش بطور برتھ رپورٹ CHC Hajin کے مطابق مورخہ 03/06/2020 کو ہوئی ہے۔ لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ پانچ دن کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ میعاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

ایگزیکٹیو مجسٹریٹ درجہ اول حاجن

از دفتر ایگزیکٹیو مجسٹریٹ درجہ اول حاجن
عنوان: درخواست منجانب گلزار احمد ڈار ولد محمد اکرم ڈار ساکنہ مدون تحصیل حاجن ضلع بانڈی پورہ بمراد عطائیگی سند پیدائش بحق پسر اسرار احمد ڈار

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں دفتر ھذا کو ایک درخواست مورخہ 25/06/2025 بابت بغرض حصول DOB سرٹیفکیٹ موصول ہوئی ہے جو کہ دفتر ھذا میں زیر کارروائی ہے Executive Officer MC Hajin (Registrar Deaths-and Births) وچوکیدار علاقہ نے سائل کے پسر کی تاریخ پیدائش مقررہ وقت یعنی ایک سال کے اندر اندر اندراج نہیں کی ہے۔ سائل گلزار احمد ڈار بیان کرتا ہے کہ اسکے پسر اسرار احمد ڈار کی تاریخ پیدائش بطور برتھ رپورٹ CHC Hajin کے مطابق مورخہ 27/04/2022 کو ہوئی ہے۔ لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ چھ دن کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ میعاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

ایگزیکٹیو مجسٹریٹ درجہ اول حاجن

از نیابت گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب قمر علی جو پسر مرحوم غلام محمد جو ساکنہ موضع گوم احمد پورہ تحصیل پٹن نسبت ڈپنڈنٹ سرٹیفکیٹ بمراد labour assistance

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق رپورٹ پٹواری حلقہ سائل مذکور موضع گوم احمد پورہ میں رہائش پذیر ہے۔ نیز سائل مذکور کا والد مسمی غلام محمد جو پسر احمد علی جو مورخہ 30/12/2024 کو فوت ہو چکا ہے جسکے نسبت سائل مذکور تحت ضابطہ Dependent سرٹیفکیٹ بمراد Labour Assistance حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ نیز متوفی مذکور کے Dependent بذیل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	پیشہ	سکونت
مسماۃ ہاجرہ بیگم بیوہ غلام محمد جو	۵۰	گھریلو کام	
موسیقہ محمد دختر	۲۹	زیر تعلیم	
سہیل عباس جو پسر---	۲۴	---	
قمر علی جو پسر---	۲۲	---	

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

نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

از نیابت گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب گلزار احمد تیلی ولد عبدالاحد تیلی ساکنہ موضع ارچندر ہامہ سنگھ پورہ تحصیل پٹن نسبت OBC سرٹیفکیٹ بحق دختر خود شگفتہ گلزار و پسران خود محمد عمر تیلی و شاہد احمد تیلی تحت ایس آر او 144/294

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق رپورٹ پٹواری حلقہ سائل مذکور موضع ارچندر ہامہ سنگھ پورہ پٹن میں رہائش پذیر ہے۔ علاوہ ازیں سائل مذکور "تیلی" کاسٹ سے تعلق رکھتا ہے جسکے نسبت سائل مذکور اپنی دختر خود شگفتہ گلزار و پسران خود محمد عمر تیلی و شاہد احمد تیلی کیلئے OBC سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ اور سائل مذکور ماہوار آمدنی حد مقررہ سے کم ہے۔ تفصیل کنبہ بذیل ہیں

نام افراد کنبہ	عمر	پیشہ	سکونت
گلزار احمد تیلی پسر احد تیلی	۵۵	مزدوری	ارچندر ہامہ سنگھ پورہ
مسماۃ سارہ زوجہ گلزار احمد تیلی	۵۴	گھریلو کام	
مریم دختر---	۳۰	---	
سکینہ دختر---	۲۸	---	
بلقیس گلزار دختر---	۲۶	....	
شگفتہ گلزار دختر---	۲۴	زیر تعلیم	
عمر گلزار پسر---	۲۲	---	
شاہد گلزار پسر---	۱۹	---	

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

نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

اتر ریلوے
ای۔نیلامی نوٹس

بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر برمال بھاڑہ، اتر ریلوے، فیروز پور کے ذریعہ نیچے دیے گئے کام کیلئے قابل اور رجسٹرڈ بولی دہندگان سے فیروز پور ڈویژن میں ای۔نیلامی طلب کی جاتی ہے۔

نیلامی لسٹ نمبر	نیلامی شروع ہونے کا وقت اور تاریخ	کام کا نام
EAFZR-SLR25-24	16-07-2025 11.00 بجے	گاڑیوں میں پارسل کاٹس کولیز پر دینے کا ٹھیکہ (ٹرین نمبر ریاس ایل آر کمپارٹمنٹ) &: 12318/F1, 14654/F2 14654/R1,

مفصل معلومات اور رجسٹریشن کیلئے برائے مہربانی ریلوے کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر جائیں۔ نمبر۔ 179-C/E-auction/FZR/25 مورخہ 25-06-2025
1914/2025
گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے
ای۔ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل سگنل اینڈ ٹیلی کمیونیکیشن انجینئر، اتر ریلوے فیروز پور بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے ٹینڈر نمبر 433۔ سگنل۔ ٹی۔ 26-25-12۔ ای۔ٹینڈرنگ کے ذریعہ سے مورخہ 17-07-2025 کو 12.30 بجے تک https://www.ireps.gov.in ویب سائٹ پر ٹینڈرز طلب کیے جاتے ہیں۔ ٹینڈر دہندگان اپنی ٹینڈرز اصلی/ ترمیم شدہ طے کی گئی وقت اور تاریخ تک ضرور جمع کروائیں۔ اس ٹینڈر کے تحت مینوئل ٹینڈر ممنوع ہیں اور اگر کوئی مینوئل ٹینڈر موصول ہوگا تو وہ جائز نہیں ہوگا۔
ٹھیکیداروں کے ذریعہ ٹینڈر ڈاکیومنٹ کی قیمت اور بیعانہ کی رقم جو کہ اس ٹینڈر کے لئے جائز ہے وہ صرف آئی آر ای پی ایس پورٹل جیسے کہ نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ ہی منظور کی جائے گی اس کے علاوہ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، ڈپازٹ رسید، ایف ڈی وغیرہ کے ذریعہ جمع کروائی گئی رقم جائز نہیں ہوگی۔
این۔آئی۔ٹی۔

کام کا نام	فیروز پور ڈویژن میں ڈی مارگ پر کھیسے ہوئے میکینیکل لفٹنگ بیرئروں کو الیکٹرک سے چلنے والی لفٹنگ بیرئروں سے انسٹال کرنے کا کام۔		
ٹینڈر بند کرنے کی تاریخ اور وقت	17-07-2025 12:30	ٹینڈر کی اپ لوڈ کرنے کی تاریخ اور وقت	25-06-2025 10:41
تخمینہ قیمت	33837171.42	بڈنگ شروعات کی تاریخ (آئی آر ای پی ایس)	319200.00
بیعانہ کی رقم (روپے)	319200.00	مدت تکمیل کام	9 مہینے
نوٹ	ٹینڈر دہندگان باقاعدہ طور سے ویب سائٹ کے رابطہ میں رہ کر ٹینڈر ترمیمات، تصحیح نامہ وغیرہ کے بارے میں خود کو اپ ڈیٹ رکھیں۔		

ٹینڈر نوٹس نمبر۔ 433۔ سگنل۔ ٹی۔ 26-25-12 مورخہ 25-06-2025 بند ہونے کی تاریخ اور وقت کو 17-07-2025 کو 12.30 بجے
1913/2025
گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے
ای۔ ٹنڈر نوٹس
بند ہونے کی تاریخ/وقت: 16.07.2025 کو 12:30 بجے

سینئر ڈویژنل سگنل وٹیلی کام انجینئر، اتر ریلوے، فیروزپور صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ٹنڈر نمبر 433- سگنل- ٹی 26-25-02 ای ٹینڈرنگ کے ذریعے سے مورخہ 16.07.2025 کو 12.30 بجے تک https://www.ireps.gov.in ویب سائٹ پر ٹنڈر طلب کی جاتی ہے۔ ٹنڈر دہندہ اپنی ٹنڈرز اصلی/ ترمیمی مقرر کئے گئے وقت اور تاریخ تک جمع کروائیں۔ اس ٹنڈر کے ماتحت مینوئل ٹنڈر منع ہے اور اگر کوئی مینوئل ٹنڈر منع ہے اور کوئی مینوئل ٹنڈر حاصل ہوگی تو وہ مجاز نہیں ہوگی۔ ٹھیکیداروں کے ذریعے ٹنڈر ڈاکیومنٹ کی قیمت اور بیعانہ رقم جو کہ اس ٹنڈر کے لئے ضروری ہے وہ صرف آئی آر ای پی ایس پورٹل جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعے ہی قبول کی جائے گی اس کے علاوہ مزید ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکرس چیک، ڈپازٹ رسید، ایف ڈی آر کے ذریعے جمع کروائی گئی رقم مجاز نہیں ہوگی۔

کام کا نام	مندرجہ ذیل متعلقہ ایس اینڈ ٹی کام۔ امرتسر یارڈ میں کلو میٹر 511/30-31 پر ریگو برج آر او بی نمبر 157 اے کے دوبارہ تعمیر کی فراہمی۔ 2. جالندھر سٹی - پٹھان کوٹ سیکشن پر ایل ایچ ایس دیے کرکے مینٹڈ ایل- ایکسنگ گیٹ نمبر سی-118، سی-124 اور سی-125 کو ہٹانا۔ 3. ساہنیوال- امرتسر سیکشن پر کلو میٹر 426/236 پر مینٹڈ لیول کراسنگ نمبر ایس -70 کے بدلے میں ایل ایچ ایس کی تعمیر 4. ایس ایس ای/ ڈبلیو/ بی جی ڈبلیو کے تحت ساہنیوال - جالندھر سٹی سیکشن پر مانو بکٹ ایل- ایکسنگ نمبر ایس -79 اور ایس -80 کے بدلے میں 2 ایل ایچ ایس میٹڈ 5. سوچی پنڈ - پٹھان کوٹ کینٹ سیکشن پر کلو میٹر 71/3-4 پر ایل - ایکسنگ نمبر -107 کے بدلے میں ایل ایچ ایس 5 میٹر ایکس 2.5 میٹر آر سی سی باکس کی تعمیر۔ 6. امرتسر - کھیم کارن سیکشن پر مانو بکٹ لائن نمبر سی -37 پر ایل ایچ ایس (5.0x5.0 میٹر) کی تعمیر۔ 7. امرتسر - کھیم کارن سیکشن پر ریلو پر ٹریک کلو میٹر 6.934 پر اندرونی ہلوت کے تونن باکس (دانا منڈی سے چوکی کوٹ میٹ سنگو تک 2x5.0x5.0 میٹر) کے آر یو بی کی تعمیر۔ 8. فیروزپور ڈویژن کے لدھیانہ اور جالندھر سٹی کی 50 نمبر پوائنٹ مشینوں کی قابل بھروسہ سدھار کام		
ٹنڈر بند کرنے کی تاریخ ووقت	16/07/2025 12:30	ٹنڈر کی اپلوڈ کرنے کی تاریخ ووقت	24/06/2025 10:35
تخمینہ لاگت	22194921.90	بولی شروع کرنے کی تاریخ (آئی آر ای پی ایس)	02/07/2025
بیعانہ رقم (روپے)	261000.00	کام پورا کرنے کی مدت	12 ماہ
نوٹ	ٹنڈر دہندہ باقاعدہ ویب سائٹ کے رابطہ میں رہ کر ٹنڈر ترامیم، تصحیح نامہ وغیرہ کے بارے میں از خود اپڈیٹ رکھیں		

ٹنڈر نوٹس نمبر:-433- سگنل- ٹی-26-25-02 مورخہ: 24.06.2025
1899/25
صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

The Urdu Daily WATTAN
سری نگر وطن

وٹامن یعنی حیاتین حیات کیلئے ناگزیر کیسے؟

نئی دہلی (ایم این این): جسمانی نظام کی جانچ پڑتال کی صلاحیت حاصل کی تو اسے قدرت کا بہترین اور انمول شاہکار قرار دیا گیا۔ قدرت نے انسانی جسم کو جو بھی نعمت عطا کی، عصر حاضر کے جدید ترین دور کے باوجود آج تک اس کا کوئی بدل نہیں بنایا جاسکا، جدید میڈیکل سائنس انسانی جسم کے نظام اور افعال کو دیکھ کر انگشت بدنداں ہے۔ لہذا جو چیز جتنی قیمتی ہوتی ہے، اس کی حفاظت بھی اتنی ہی ضروری ہوتی ہے۔
انسانی جسم کو صحت مند وتوانا رکھنے کے لئے غذا کو بنیادی اہمیت حاصل ہے کیوں کہ اس کے بغیر یہ ہرا بھرا درخت سوکھ سکتا ہے۔ غذا نہ صرف انسانی جسم کو زندہ رکھنے کے لئے توانائی فراہم کرتی ہے بلکہ اس کی نشوونما کا سامان بھی ہے۔ انسانی غذا کے اندر بنیادی طور پر 6 چیزیں شامل ہوتی ہیں، جن میں کاربوہائیڈریٹ (Carbohydrates)، پروٹین (Proteins)، چربی (Lipids)، نمکیات، پانی اور وٹامن شامل ہیں۔ یہ تمام اجزاء انسانی جسم کے لئے نہایت ضروری ہیں تاہم یہاں ہمارا موضوع سخن وٹامن ہے۔ وٹامن کا لفظ انگریزی کے ایک لفظ وائٹل سے ماخوذ ہے جس کا مطلب ہے ناگزیر۔ حیاتین یا وٹامن ''حیات'' کے لیے ناگزیر ہوتے ہیں، اس لیے اردو میں انہیں حیاتین کہا جاتا ہے۔ وٹامن کسے کہتے ہیں؟ یہ کتنی طرح کے ہوتے ہیں۔
ان کا کام کیا ہوتا ہے اور یہ کن چیزوں میں پائے جاتے ہیں؟۔ یہ وہ چند اہم سائنسی سوالات ہیں، جو اکثر لوگ پوچھتے ہیں اور جن کا جاننا ضروری ہے۔ وٹامن دراصل قدرتی اجزاء ہیں، جو کھانے کی چیزوں میں پائے جاتے ہیں۔
جن کا کام انسانی جسم کی نشوونما کرنا، پٹھوں کو مضبوط کرنا، خون کو صاف رکھنا، کھانے کو ہضم کرنا اور نقصان دہ اجزاء کو تباہ کرنا ہے۔ جبکہ ان وٹامن کی کمی سے طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ میڈیکل سائنس نے اپنی سہولت کیلئے ان قدرتی اجزا کی پہچان کیلئے ان کے خصائص اور خوبیوں کو مدنظر رکھتے ہوئے ان کے نام رکھے ہیں، جن میں وٹامن اے، بی (یہ وٹامن 8 طرح کا ہوتا ہے)، سی، ڈی، ای اور کے شامل ہیں۔ یوں ہم کہہ سکتے ہیں کہ انسانی جسم کو مجموعی طور پر 12 اقسام کے وٹامنز کی ضرورت ہوتی ہے۔ آیئے اب ان وٹامنز سے آگاہی حاصل کرتے ہوئے جاننے کی کوشش کرتے ہیں کہ ان کی اہمیت، حصول کا طریقہ اور کمی کے باعث کیا مسائل جنم لے سکتے ہیں۔

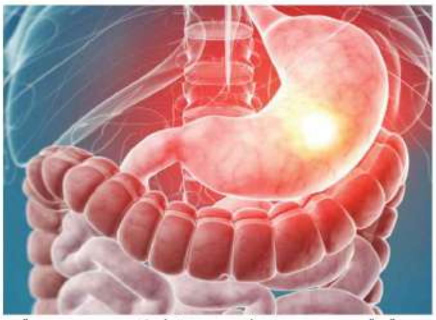
وٹامن اے (کیمیائی نام Retinol)
انسانی جسم میں پایا جانے والا وٹامن اے صحت کے لئے کئی اعتبار سے اہمیت کا حامل ہے۔ یہ بصارت، جلد، مدافعتی وتولیدی نظام اور اعضاء کے معمول کے کام کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے جبکہ دوسری طرف اس کی کمی متعدد بیماریوں کا سبب بنتی ہے، لہذا اپنی روزمرہ کی خوراک میں ایسی غذاؤں کو ترجیح دیں، جن سے وٹامن اے حاصل ہو۔
مچھلی: ماہرین طب کا کہنا ہے کہ ایک ہفتے میں 2 بار لازمی مچھلی کھانی چاہیے، کیوں کہ اس میں اومیگا تھری بھرپور مقدار میں پایا جاتا ہے جب کہ اس کے استعمال سے نئے پٹھوں کے بننے کا عمل بھی تیز ہوتا ہے۔
ٹماٹر: ٹماٹر قدرتی اینٹی آکسیڈنٹ ہے۔ ایک ٹماٹر میں وٹامن اے کا روزانہ کی مطلوبہ مقدار کا 20 فی صد پایا جاتا ہے۔
گاجر: یہ موسمیاتی سبزی ہے، جو ہمارے ہاں عمومی طور پر موسم سرما میں پائی جاتی ہے، جس کی لذت اپنی جگہ لیکن یہ بے شمار طبی فوائد کی حامل ہے۔ یہ وٹامن اے اور بیٹا کیروٹین حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے، اس میں قدرتی طور پر اینٹی آکسیڈنٹ بھی پایا جاتا ہے، سیزن کے دوران بالخصوص روزانہ 2 سے 3 گاجریں کھانی چاہئیں۔
ہرے پتوں والی سبزیاں: کم کیلوریز اور غذائیت سے بھرپور ہرے پتوں والی سبزیوں کے استعمال سے متعدد فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ وٹامن اے کی مقدار حاصل کرنے کے لیے میتھی، پالک اور سلاد کے پتوں کو روزانہ اپنی غذا میں استعمال کرنا چاہیے۔
مٹر: یہ غذائیت سے بھرپور سبزی ہے، اس کا استعمال انسانی صحت پر متعدد مثبت نتائج مرتب کرتا ہے، مٹر کے 70 گرام میں وٹامنز کی روزانہ کی مطلوبہ مقدار سے زیادہ پائی جاتی ہے۔ اس میں وٹامن اے، سی، کے اور وٹامن بی کی بھرپور مقدار پائی جاتی ہے۔
گرما: گرما نہ صرف خوش ذائقہ بلکہ غذائیت سے بھرپور پھل ہے، جس میں وٹامن اے کی بھرپور مقدار پائی جاتی ہے۔

وٹامن بی 1 (کیمیائی نام Thiamine)
وٹامن بی ون، اس گروپ کے وٹامنز کا اہم ترین ممبر ہے۔ یہ جسمانی نشوونما بڑھاتا، عضلات دل کو محفوظ رکھتا اور دماغ کی کارکردگی متحرک کرتا ہے۔ یہ تمام اعصابی نظام کی باقاعدگی میں نہایت ہی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ نشاستہ کے ہاضمے میں مددگار ہونے کے علاوہ مدر (ایک پودا جو دوائیوں میں کام آتا ہے، اس کے پھول سرخ ہوتے ہیں) اثرات کا حامل ہے اس لیے پیشاب کی مقدار کو بڑھاتا اور مانع قبض ہے۔ یہ خون کے سرخ خلیوں کی مقدار کو نارمل رکھتا ہے اور دوران خون میں بہتری پیدا کرتا ہے، جس سے جلد صحت منداور بیماریوں سے محفوظ رہتی ہے۔
ہاتھ پاؤں کی سوزش سے محفوظ رکھتا ہے۔ تھکاوٹ کو کم کرتا اور اسٹیمنا بڑھاتا ہے۔ یہ دماغ کو تندرست اور چاق چوبند رکھنے کے علاوہ وقت سے پہلے آنے والے بڑھاپے کو دور کرتا ہے اور قوت افزائش نسل بڑھاتا ہے۔ اسی سلسلے میں وٹامن بی ون کی کارکردگی دوسرے وٹامن بی کے دیگر ممبران کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے زیادہ بہتر اور موثر ہو جاتی ہے۔ جبکہ دوسری طرف اس وٹامن کی کمی سے بھوک مٹ جاتی ہے، ہاضمے کی کمزوری، وزن میں کمی، قبض، دماغی کھچاؤ اور بے خوابی جیسی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ وٹامن بی ون کی کمی دل کے عضلات کو ڈھیلا اور کمزور کرتی ہے۔ اس وٹامن کے حصول کے سب سے بڑے ذرائع گاجر، ٹماٹر، تربوز، بران بریڈ، ٹراوٹ مچھلی، تل، کدو، کاجو، مٹر، مکئی، سویابین، مشروم، پالک، مونگ کی پھلیاں اور لوبیا ہیں۔

وٹامن بی 2 (کیمیائی نام Riboflabin)
وٹامن بی 2 کا کام جسم میں صحت مند بلڈ سیلز (خون کے خلیے) بنانا ہے، جو بصارت اور جلد کو بہتر بنانے میں مددگار ہیں جبکہ یہ جسم میں توانائی کی سطح کو بھی بڑھاتا ہے۔ یہ میٹابولزم کو بہتر بنانے میں مددگار، حاملہ خواتین کی ہڈیوں کو مضبوط بنانے اور بچے کی اعصابی مضبوطی کے لیے نہایت مفید ہے۔ جسم میں وٹامن بی ٹو کی کمی ہونا اگرچہ بہت مشکل ہے کیوں کہ تقریباً ہر غذا میں یہ پایا جاتا ہے، لیکن اس کے باوجود وہ افراد جن کا وزن کم ہو، یا جن کا ہاضمے کا نظام عموماً خراب رہتا ہو، ان میں وٹامن بی ٹو کی کمی دیکھی جاسکتی ہے۔
وٹامن بی ٹو کی کمی کی علامات میں کمزوری یا تھکاوٹ، مزاج میں تبدیلی، گلے میں درد، جلد کا پھٹنا، جلد کی سوزش، خون کی کمی شامل ہیں۔ اپنی خوراک میں سبزیوں، انڈے، میوہ جات اور دودھ کو شامل کریں، ان میں موجود غذائیت جسم سے صرف وٹامن بی ٹو کی کمی ہی دور نہیں کرے گی بلکہ صحت کو مزید بہتر بنائے گی۔

وٹامن بی 3 (کیمیائی نام Nicotinamide)
وٹامن بی 3 اپنے صحت سے متعلق فوائد کے لیے بڑے پیمانے پر جانا جاتا ہے کیوں کہ یہ صرف صحت کو بہتر ہی نہیں رکھتا بلکہ کینسر جیسے موذی مرض کے علاج میں بھی نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ کینسر کے مریض اور جینیاتی خطرے سے دوچار افراد اسے کثرت سے استعمال کرتے ہیں۔ اسی طرح صحت مند، مضبوط اور چمکتے بال ہر عورت کا خواب ہوتے ہیں اور اس مقصد کے لئے وہ گھریلو ٹوٹکوں کے ساتھ مہنگی مصنوعات کا استعمال کرنے سے بھی دریغ نہیں کرتیں۔ لیکن ہم آپ کو بتائیں کہ وٹامن بی 3 کی ایک قسم نیاسینامائڈ صحت مند بالوں، سر کی جلد اور دوسرے مسائل سے نجات دلانے میں مدد کرسکتی ہے۔
یہ سر کی جلد کو بہتر بنانے، نمی برقرار رکھنے اور بالوں کی ساخت کو بڑھانے میں مدد کرکے بالواسطہ طور پر ایک ایسا ماحول بنانے میں مدد کرتا ہے، جو صحت مند بالوں کی نشوونما کے لئے سازگار ہوتا ہے۔ تاہم دوسری طرف طبی ماہرین نے دل کی بیماری کے عوامل میں ایک حالیہ اضافہ کیا ہے جو کہ وٹامن بی 3 کی جسم میں زیادتی ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ جسم میں وٹامن بی 3 کی زیادہ مقدار دل کی بیماری کا باعث بن سکتی ہے۔ مچھلی، چکن، بادام، چاول، مونگ پھلی اور بڑے گوشت میں وٹامن بی تھری کی اچھی مقدار پائی جاتی ہے۔

بقر عید کے دنوں اور بعد کے ایام میں پیٹ کے امراض کیوں بڑھ جاتے ہیں؟



(ایم این این): اہل ایمان سنت ابراہیمی کی پیروی کرتے ہوئے جانوروں کی قربانی کرتے ہیں۔ قربانی کا گوشت عزیز واقربا کے علاوہ غربا ومساکین میں بھی تقسیم کیا جاتا ہے، یوں اس موقع پر ان گھروں میں بھی کھانے کو گوشت میسر آجاتا ہے جو مالی مسائل کے باعث عام دنوں میں اس سے محروم رہتے ہیں۔
عمومی طور پر دیکھا گیا ہے کہ عید کے دنوں میں اور بعد کے ایام میں بھی لوگ بدہضمی، اسہال، گیسٹرو اور معدے اور آنتوں کے دیگر امراض کا شکار ہوجاتے ہیں۔ اسپتالوں میں بھی پیٹ اور معدے کے امراض میں مبتلا مریضوں کی تعداد میں اضافہ دیکھنے میں آتا ہے۔ قربانی کے گوشت اور معدے کے امراض میں اضافے کے درمیان کیا تعلق ہے؟ اور لوگ معدے کے امراض کا شکار ہونے سے کیسے بچ سکتے ہیں؟ اس بارے میں جاننے کے لیے ہم نے جناح پوسٹ گریجویٹ میڈیکل سینٹر (جناح اسپتال) میں گیسٹرو انیٹرولوجی ڈیپارٹمنٹ کی سربراہ، پاکستان سوسائٹی فار گیسٹرو انیٹرولوجی کی جنرل سیکریٹری اور ایسوسی ایٹ پروفیسر ڈاکٹر نازش بٹ سے گفتگو کی جس کی تفصیلات قارئین کی نذر ہیں:
کیا عیدالاضحیٰ اور بعد کے ایام میں معدے اور آنتوں کے امراض بڑھ جاتے ہیں؟
اس سوال کے جواب میں ڈاکٹر نازش بٹ نے کہا کہ کراچی میں شدید گرمی اور ہیٹ اسٹروک کی وجہ سے پیٹ کی بیماریاں پہلے ہی بہت بڑھ چکی ہیں، لبلبے کی سوزش، ورم جگر (ہیپاٹائٹس) اور آنتوں کی سوزش کے مریض وارڈ میں بھرے ہوئے ہیں۔ آپ تصور کرسکتے ہیں کہ جب عید سے پہلے ہی یہ حالات ہیں تو عید کے بعد کیا صورتحال ہوگی۔
عید قرباں پر پیٹ کے امراض میں اضافے کی وجہ کیا ہے؟
اس بارے میں ڈاکٹر نازش بٹ کا کہنا تھا کہ عید کے بعد ہمیں جن بیماریوں کا سامنا ہوتا ہے ان میں سرفہرست معدہ اور چھوٹی آنت کی سوزش یا ورم (گیسٹروانٹرائٹس) ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ عام طور پر لوگ قربانی کے گوشت کو اچھی طرح نہیں دھوتے۔ ہمارے ہاں قربانی کرتے ہوئے ماحول کی صفائی ستھرائی کا خیال نہیں رکھا جاتا اور غیر صحت بخش اور آلودہ ماحول میں قربانی کی جاتی اور گوشت بنایا جاتا ہے۔ اس کے پیش نظر گوشت کو اچھی طرح دھونا بے حد ضروری ہے مگر عموماً اس سلسلے میں بے پرواہی برتی جاتی ہے۔ دوسری بات یہ کہ قربانی کے گوشت کو پوری طرح پکایا اور گلایا بھی نہیں جاتا، گوشت ادھ گلایا کسی قدر کچا رہ جاتا ہے جسے کھانے کے بعد پیٹ خراب ہوجاتا ہے، اور متاثرہ فرد بدہضمی، قے اور دستوں کا شکار ہوجاتا ہے۔ تیسری بات یہ کہ بسیار خوری یعنی حد سے زیادہ کھانا بھی پیٹ کی خرابی اور معدے وآنتوں کے امراض کا ایک اہم سبب ہے۔
کس عمر کے مریض زیادہ آتے ہیں؟
ڈاکٹر نازش بٹ نے بتایا کہ بچے تو ویسے ہی گرمی میں پیٹ کے امراض کا شکار ہوجاتے ہیں، اور آج کل کراچی میں ٹائیفائیڈ بھی بہت زیادہ پھیلا ہوا ہے اور اس کی وجہ جراثیم سے آلودہ اور غیر صحت بخش غذائیں کھانا ہوتا ہے۔ بہرحال بقرعید کے بعد معدے وآنتوں کی بیماریوں کا شکار مریضوں میں اکثریت بڑوں یعنی بالغ افراد کی ہوتی ہے۔
قربانی اور عام گوشت میں کیا فرق ہوتا ہے؟
ڈاکٹر نازش بٹ نے اس سوال کا جواب دیتے ہوئے کہا کہ دونوں طرح کے گوشت میں کئی اہم فرق ہوتے ہیں۔ ایک تو یہ کہ قربانی کا جانور بہت صحت مند ہوتا ہے جبکہ عام دنوں میں ہم جو گوشت خرید کر لاتے ہیں اس کے بارے میں ہم یقین سے نہیں کہہ سکتے کہ وہ جانور صحت مند تھا بھی یا نہیں۔ دوسرے یہ کہ دکانوں پر یا سپر مارکیٹ میں رکھا ہوا گوشت خاصی دیر پہلے ذبح کیے ہوئے جانور کا ہوتا ہے، جبکہ قربانی کا گوشت بالکل تازہ ہوتا ہے۔ ایک اہم فرق غذائیت کے حوالے سے ہے کیونکہ ہم قربانی کے لیے بہترین جانور خریدتے ہیں اور پھر اس کی خوراک کا بھی خاص خیال رکھا جاتا ہے چنانچہ قربانی کے گوشت میں غذائیت زیادہ ہوتی ہے اور یہ سخت بھی ہوتا ہے اور دیر سے گلتا ہے۔
قربانی کے گوشت کا ہفتوں، مہینوں تک فریج میں رکھنا
اس سلسلے میں ڈاکٹر نازش بٹ کا کہنا تھا کہ بقرعید کا گوشت بانٹنے کے لیے ہوتا ہے۔ اگر سنت کے مطابق گوشت کی تقسیم کی جائے تو اتنا گوشت نہیں بچے گا کہ ہفتوں تک فریج میں رکھا جاسکے، مگر عام طور پر ایسا نہیں ہوتا۔ ڈاکٹر نازش کے مطابق قربانی کا گوشت زیادہ سے زیادہ ایک ہفتے کے اندر استعمال کرلینا چاہیے۔ طویل عرصے تک فریج میں گوشت رکھ کر استعمال کرتے رہنے سے پیٹ خراب ہوجائے گا اور کھانے والا بدہضمی، قے اور اسہال میں مبتلا ہوسکتا ہے۔
معدے اور آنتوں کے امراض سے کیسے بچا جائے؟
ڈاکٹر نازش بٹ کا کہنا ہے کہ:
☆ معدے کو صحت مند رکھنے کے لیے قربانی کے گوشت کو اچھی طرح پکایا جائے، اس میں کچا پن نہیں رہنا چاہیے۔ اس کے ساتھ ساتھ چونکہ سخت گرمی پڑ رہی ہے تو اس میں پانی کا استعمال بڑھا دینا چاہیے تاکہ جسم میں پانی کی کمی نہ ہو، اور گوشت کے ساتھ تازہ سبزیاں اور پھل بھی کھانے چاہئیں، یہ ہاضمہ بہتر بنانے میں مددگار ہوتے ہیں۔
☆ قربانی کا گوشت ذبیحہ کے فوری بعد نہیں پکایا جانا چاہیے بلکہ اسے ایک سے دو گھنٹے تک رکھیں اور پھر پکائیں۔
☆ گوشت کے پکوانوں یا بھاری کھانے کے ساتھ دہی اور سلاد کا استعمال ضرور کرنا چاہیے، دہی سے ہاضمہ ٹھیک رہتا ہے جبکہ سلاد ہاضمے کے عمل میں مددگار رہتا ہے۔
☆ کھانے کے بعد کولڈ ڈرنک کے استعمال سے گریز کرنا چاہیے، کیونکہ کولڈ ڈرنک کاربونک ایسڈ ہوتا ہے اور یہ کھانے کو ہضم کرنے میں مددگار ہونے کے بجائے معدے میں تیزابیت کو بڑھاتا ہے۔ اس کے بجائے لسی، پودینے اور لیموں کا شربت اور دیگر تازہ مشروب گھر میں بنا کر پینے چاہئیں۔
عام دنوں میں کھانے کی عادات کیا ہونی چاہئیں؟
اس سوال کے جواب میں ڈاکٹر نازش کا کہنا تھا کہ ہماری کھانے پینے کی عادات یکسر تبدیل ہوگئی ہیں۔ فاسٹ فوڈ اور جنک فوڈ پر ہمارا انحصار بہت زیادہ بڑھ گیا ہے، حد تو یہ ہے کہ بہت سی خواتین نے گھروں میں کھانا پکانا چھوڑ دیا ہے اور فوڈ ڈیلیوری بوائز پر انحصار کرتی ہیں۔ بچے بھی گھر کا کھانا چھوڑ کر پیزا اور برگر وغیرہ کھانا پسند کرتے ہیں۔ ہم آرگینک فوڈ (مصنوعی کیمیکلز سے پاک دیسی خوراک) کھایا کرتے تھے مگر اب ہم آرگینک سے دور ہوتے جارہے ہیں جبکہ باقی دنیا آرگینک کی طرف آرہی ہے۔ اگر ہم اپنے اصل طرز زندگی کی جانب لوٹ آئیں جس میں ہم گھر میں پکا ہوا کھاتے تھے، گوشت کے ساتھ ساتھ سبزیاں اور دالیں بھی کھاتے تھے تو ہم کبھی بیماری کا شکار نہیں ہوں گے۔ اور دوسری اہم بات یہ کہ بسیار خوری سے دور رہیں، کچھ بھوک رکھ کر کھائیں اور معدے کو تھوڑا سا خالی رہنے دیں۔
بڑے سائز کی بوٹیاں اور پائے کی ہڈی حلق میں پھنس گئی.....!
ڈاکٹر نازش نے ایک حیران کن بات یہ بتائی کہ گذشتہ برس بقرعید کے بعد ان کے پاس تو افراد ایسے آئے جن کے حلق میں بڑی بڑی بوٹیاں پھنسی ہوئی تھیں اور وہ انہیں نکلنے یا نگلنے سے قاصر ہوگئے تھے۔ ان میں کچھ دانتوں سے محروم بزرگ افراد تھے، جو بوٹی کو چبا نہیں سکتے تھے، انہوں نے نگلنے کی کوشش کی تو بڑے سائز کی بوٹی حلق میں پھنس گئی۔ ڈاکٹر نازش نے بتایا کہ ایک شخص ایسا بھی آیا جس کے حلق میں پائے کی ہڈی پھنسی ہوئی تھی۔ پتا یہ چلا کہ وہ شخص پائے کی ہڈی چوس رہا تھا کہ دوست نے ہنسا دیا اور ہڈی سیدھی حلق میں اتر کر پھنس گئی، جسے نکالنے میں ہمیں بہت مشکل کا سامنا کرنا پڑا تھا... تو اس نوع کے واقعات بھی بقرعید پر پیش آتے رہتے ہیں۔

آنکھوں کی حفاظت کے لیے ضروری تدابیر

(ایم این این): جسم کا نازک اور نہایت حساس عضو ہیں۔ کسی حادثے، غفلت یا بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ آدمی مختلف مسائل کا شکار ہوسکتا ہے۔ ضعفِ بصر کے علاوہ بعض صورتوں میں ہم بینائی سے بھی محروم ہوسکتے ہیں۔
اسی لیے آنکھوں سے متعلق کسی بھی قسم کی پیچیدگی کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔ آنکھوں کے بعض امراض فوری طبی معائنہ اور علاج چاہتے ہیں جب کہ معمولی اور عام شکایت کی صورت میں بھی آنکھوں کا باقاعدہ طبی معائنہ کروانا ہی بہتر ہوتا ہے، کیوں کہ ذرا سی غفلت سے تاریکی ہمارا مقدر بن سکتی ہے۔
آنکھوں کے نیچے گہرے حلقے اکثر افراد کے پڑ جاتے ہیں جس کی وجہ عام طور پر نیند کی کمی ہوتی ہے۔ یعنی رات گئے تک جاگنا اور جلد اٹھ جانا آنکھوں کے گرد حلقوں کا باعث بن جاتا ہے۔ تاہم اگر یہ حلقے مناسب نیند لینے کے باوجود ختم نہ ہوں تو طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ دیگر طبی مسائل کا اشارہ ہوسکتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق یہ تھائی رائیڈ یا خون کی کمی جیسے امراض کی علامت بھی ہوسکتے ہیں۔ ان کے مطابق اگر آپ مناسب نیند لیتے ہیں مگر پھر بھی خود کو تھکاوٹ کا شکار محسوس کرتے ہیں یہ تھائی رائیڈ یا خون کی کمی کی علامت ہوسکتی ہے۔
ایسٹن یونیورسٹی کے ماہرین کا کہنا ہے کہ پلک جھپکائے بغیر گھنٹوں سمارٹ فون اور ٹیبلٹس کو دیکھتے رہنے سے آنکھوں میں نمی ختم ہوجاتی ہے، جس سے آنکھیں خشک ہو جاتی ہیں۔ خشک آنکھوں کی کیفیت شدت اختیار کرجائے تو نظر میں دھندلاہٹ ہوجاتی ہے اور آنکھ کے دیگر سنگین مسائل بھی لاحق ہوسکتے ہیں۔ خشک آنکھوں والے مریض جب سو کر اٹھتے ہیں تو ان کی آنکھیں چپک جاتی ہیں۔ یہ کیفیت آج کل بچوں میں عام پائی جاتی ہے جو آگے چل کر بہت تکلیف دہ ہوسکتی ہے۔
ماہرین امراض چشم نے بچوں کو سمارٹ فونز اور ٹیبلٹس سے دور رکھنے کا مشورہ دیا ہے۔ چونکہ آنکھوں میں پٹھے ہوتے ہیں اس لیے ان کو اچھی حالت میں رکھنے کے لیے کچھ مشقیں کرنا بے حد ضروری ہیں۔ آنکھوں کی ورزشیں صبح کے وقت کی جاتی ہیں یا جب آپ کی آنکھیں تھکاوٹ محسوس کرتی ہیں اور بستر پر لیٹنے سے پہلے۔ آپ ایک ماہ مستقل مزاجی سے آنکھوں کی ورزشیں کریں تو آپ کو فرق نظر آنا شروع ہوجاتا ہے۔
دن میں کم از کم بیس منٹ ورزش کرنا آپ کی آنکھوں سمیت آپ کے پورے جسم کے لیے مفید ہے۔ خون کی گردش کو بہتر بنانا آنکھوں میں خون کی چھوٹی نالیوں کے لیے فائدہ مند ہے کیونکہ یہ جمع ہونے والے نقصان دہ مادوں کو خارج کرتا ہے۔ آنکھوں کے لیے ورزش میں چہل قدمی بھی کافی ہے۔
وٹامن ای سے بھرپور غذائیں، جن میں بادام شامل ہیں، آنکھوں کی صحت کے ساتھ ساتھ مجموعی صحت کے لیے بھی اہمیت کی حامل ہیں، بادام نظر کو تیز کرنے کا ایک اعلیٰ ذریعہ ہیں۔ دوسرے اچھے ذرائع میں سورج مکھی کے بیج، مونگ پھلی شامل ہیں۔ گاجر وٹامن اے سے بھرپور ہوتی ہے جو بینائی کے لیے ضروری ہے۔ گاجر اور گاجر کا جوس آنکھوں کی صحت کے لیے بہترین ہیں کیونکہ ان میں بیٹا کیروٹین ہوتا ہے۔ جسم اسے وٹامن اے میں تبدیل کرتا ہے جو آنکھوں کی صحت کو فروغ دیتا ہے۔
ماہرین امراضِ چشم کے مطابق آنکھوں کو روزانہ صاف پانی سے دھونا چاہیے۔ موجودہ دور میں جہاں برقی آلات اور اسکرینوں کا استعمال بڑھ گیا ہے، وہیں بعض لوگوں کا تیز روشنی، شعلوں یا ایسے گرد وغبار میں خاصا وقت گزرتا ہے جس میں دھاتی اور ریتیلے ذرات شامل ہوں۔ ایسے افراد آنکھوں کے مختلف مسائل، طبی پیچیدگیوں اور امراض کا جلد شکار ہوجاتے ہیں۔ اپنی آنکھوں کی صحت کا خاص خیال رکھیں کیوں کہ ان کے بغیر آپ ادھورے ہیں اس لیے باقاعدگی سے ان کا کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنہ کرائیں اور انھیں آلودگی سے بچانے کی کوشش کرتے رہیں۔

وطن سرینگر

THURSDAY - 26 JUNE 2025

بدعنوانی ایک سماجی برائی

انسدادی اقدامات میں افراد کا رول اہم

بدعنوانی چاہے کسی بھی ملک وقوم کے اندر پائی جائے اس کے اثرات سے سماج کا ہر طبقہ وقت آنے پر متاثر ہوتا ہے اور یہ کسی بھی قوم کو ناانصافی کی تاریکیوں میں دھکیلنے کے لئے کافی ہوتی ہے۔ جب انسان اپنی ضرورتوں کو اپنی آمدنی سے کافی اونچا لے جاتا ہے اور جب انسان کے اندر اطمینان کی حس ختم ہو جاتی ہے تو وہ بدعنوانی کے انتہائی قبیح عمل کا شکار ہو جاتا ہے اور یہ ایک ایسا دلدل ہے جس سے نکلنا انسان کے لئے مشکل ہی نہیں بلکہ ناممکن بن جاتا ہے۔ بدعنوانی سے غریبوں اور ناداروں کے حقوق صلب ہو جاتے ہیں اور سماج کا با اثر طبقہ ظاہری ترقیوں کی بلندیوں کو چھو جاتا ہے مگر قوموں کی زندگی میں وہ دن لازماً آجاتے ہیں جب انہیں اپنے بوئے ہوئے کو کاٹنا پڑتا ہے اور انہیں اس بات کا تجربہ ہو جاتا ہے کہ جس چیز کو وہ پروان چڑھاتے آرہے ہیں اُس کا ثمرہ انہیں بھی اٹھانا پڑا۔ بدعنوانی محض بے ایمانی، طاقت کا غلط استعمال یا پیسے کی لالچ اور غیر قانونی کام کروانے کے لیے کسی بھی حد تک جانا نہیں ہے بلکہ اس کی بہت سی مختلف شکلیں ہیں اور ساتھ ہی ساتھ بہت سے مختلف اثرات ہیں، معیشت اور معاشرے دونوں پر۔ رشوت دینا اور لینا، دھوکہ دہی کے کاموں میں ملوث ہونا، دوہرا سودا کرنا، رقوم کو منتقل کرنا، منی لانڈرنگ اور پرائیویٹ پراپرٹی وغیرہ، وہ تمام سرگرمیاں ہیں جو بدعنوانی سے مماثل ہیں۔ یہ ایک ایسی برائی ہے جو ہماری قوم کے تقریباً ہر معاشرے کی جڑوں میں اپنا زہر پھیلا رہی ہے۔ بدعنوان ہونا فرد یا تنظیم کی طرف سے ایک انتخاب یا فیصلہ ہے۔ یہ خطرہ بہت سے عوامل کی وجہ سے ہے لیکن میں سمجھتا ہوں کہ اس کے بڑھنے کی بنیادی وجہ اقدار کے نظام اور اخلاقی خصوصیات میں تبدیلی ہے۔ آج کل بدعنوانی ایک طرز زندگی بن چکی ہے جو معاشرے کی نظریاتی، اخلاقی اور اخلاقی اقدار کو گھیرے ہوئے ہے، اور ہماری ثقافت کا حصہ بن چکی ہے۔ جیسے جیسے قوم ترقی کرتی ہے، بدعنوان بھی حکومت اور عوام کو دھوکہ دینے کی نئی تکنیک اور طریقے دریافت کرنے کے لیے بڑھتے ہیں۔ بدعنوانی کی وجہ سے لوگ امید اور یقین کھو بیٹھتے ہیں، سسٹم اور اس کی مشینری پر مشکل ہی سے یقین ہوتا ہے۔ اس نے سیاست، معاشیات، تعلیم، انتظامیہ، محکمہ انصاف سمیت تقریباً ہر شعبے کو آلودہ کر دیا ہے اور اس حد تک بڑھ گیا ہے جس نے مجرمانہ سرگرمیوں کو جنم دیا ہے۔ جیسا کہ ہم جانتے ہیں کہ کرپشن ایک قومی رجحان ہے۔ لیکن جو مشاہدہ کیا گیا ہے وہ یہ ہے کہ بدقسمتی سے جموں و کشمیر اس مشکوک فہرست میں سرفہرست یوٹی میں شامل ہے۔ اس کے باوجود موجودہ حکومت کی قیادت میں انتظامیہ نے اینٹی کرپشن بیورو کی موجودگی کو عملی جامہ پہنا کر ارادہ ظاہر کیا ہے جس نے بہت سے مجرموں کو پھنسایا لیکن اس کے خاتمے میں ابھی بہت کچھ کرنا باقی ہے۔ جموں و کشمیر میں پچھلے کچھ سالوں میں بہت سی چیزیں بدلی ہیں لیکن بدعنوانی عام لوگوں کے امن کو بگاڑ رہی ہے۔ اس نے پیپے نہیں بلکہ پروں کا سہارا لیا ہے جس نے اس خطے کی مجموعی ترقی اور اس کے لوگوں کی عمومی فلاح و بہبود کو متاثر کیا ہے۔ تقریباً کوئی ایسا میدان نہیں بچا جو اس خطرے سے متاثر نہ ہوا ہو۔ خاص طور پر جموں و کشمیر میں بدعنوانی کی سنگینی اس قدر ہے کہ غریب، کمزور اور پسماندہ لوگوں کو اپنی مفت خدمات حاصل کرنے کے لیے پیسے دینے پر مجبور کیا جا رہا ہے کیونکہ وہ حکومت سے مفت کے مستحق ہیں کیونکہ لوگ حکومت کو بھاری ٹیکس ادا کرتے ہیں اور حکومت لوگوں کے لیے یکساں مفت خدمات کے لیے ہمیشہ پرعزم ہیں۔ اب تک اس کی کشش ثقل کا تعلق ہے اس خطرے سے نمٹنے کے طریقے اور ذرائع تلاش کرنے کی ضرورت ہے۔ بدعنوانی یا کرپشن کے خلاف جنگ کا آغاز اوپر سے کرنا ہے۔ چھوٹے کلرکوں اور پٹواریوں کو چند ہزار روپے رشوت لے کر گرفتار کرنے سے کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔ حکومت کو سخت محنت کرنی چاہیے اور اس بڑھتے ہوئے خطرے سے نمٹنے کے لیے ایک موثر حکمت عملی تیار کرنی چاہیے۔ اور معاشرے کو بھی اس لعنت سے بیدار ہونا پڑے گا۔ رشوت لینے والے اور دینے والے دونوں ہمارے معاشرے سے ہیں۔ لہٰذا اب وقت آگیا ہے کہ معاشرے کے تمام طبقات اور حکومتی راہداری اپنی ذمہ داریوں کے تئیں وفادار رہیں، چوکس رہیں، ایمانداری اور دیانت کے اعلیٰ معیارات کو برقرار رکھنے کا عزم کریں اور اس سماجی برائی کے خلاف جنگ کی حمایت کریں جس نے ہمارے معاشرے کو اپنی لپیٹ میں لے رکھا ہے۔

انسان کی انسانیت میں تبدیلی !

تحریر۔۔۔گلفام بارجی
بارجی بارون۔سرینگر

اللہ تعالیٰ نے انسان کو اشرف المخلوقات کا درجہ عطا کیا ہے اور عقل شعور کے ساتھ ساتھ سوچنے سمجھنے کی صلاحیت سے مالا مال کیا ہے۔ اللہ تبارک وتعالیٰ کی جتنی بھی مخلوقات اس کائنات میں ہیں ان تمام مخلوقات میں انسان ہی ایک ایسی مخلوق ہے جس سے خداوند کریم نے دنیا کی بہترین نعمتوں سے نوازا ہے۔ حلال اور حرام کی تمیز دی۔ گندگی سے صاف و پاک زندگی دی۔ دنیا اور آخرت کو سنوارنیکے لئے آسمانی کتابیں عطا فرمائی اور ان کتابوں کا مطالعہ کرنے کے بعد انسان ان تعلیمات پر عمل پیرا ہو کر دنیاوی زندگی کے ساتھ ساتھ اپنی آخرت کو بھی سنوارے۔ دنیا کے کسی بھی مزہب سے وابستہ انسان کو اللہ تعالیٰ نے شیطان کی اطاعت کرنے کا حکم نہیں دیا ہے۔ لیکن جب ہم دور جدید کی بات کرتے ہیں تو یہ بات عیاں ہو جاتی ہے اور کہنا پڑتا ہے کہ کتنا بدل گیا انسان۔ انسان کی سوچ بدل گئی ہے۔ انسان کا طریقہ بدل گیا ہے۔ انسان کا زہن بدل گیا ہے۔ انسان کے اطوار بدل گئے ہیں۔ انسان کی انسانیت بدل گئی ہیں۔ انسان کا لائحہ عمل بدل گیا ہے اور انسان کی یہ سب چیزیں بدلنے کے ساتھ ساتھ انسان خود بخود بدل گیا ہے اور شیطان کی اطاعت کرنے لگا ہے۔ جب انسان شیطان کے تابع ہو گیا اب یہ وہی کام انجام دیتا ہے جس کام کا حکم اس سے شیطان صادر کرے۔ حالانکہ شیطان کا کام اللہ کی رضا کے لئے ہرگز نہیں ہوتا لیکن یہ سب جانتے ہوئے بھی شیطان کے تابع انسان وہی کام انجام دیتا ہے جن کاموں سے اللہ تعالیٰ ناراض ہوتا ہے۔ آجکل کے معاشرے میں بھی ہمیں اس بدلتے اور شیطان کے تابع انسان کے یہی کارنامے دیکھنے اور سننے کو ملتے ہیں۔ جنت بینظیر کہلانے والی وادی پچھلی تین دہائیوں سے نامساعد حالات سے دور گزر رہی ہے یہاں زندگی کا ہر ایک شعبہ ان نامساعد حالات کی نظر ہو گیا ہیاور ان ہی نامساعد حالات نے انسانی زندگیوں کو بدل دیا۔ طرح طرح کے جرائم میں اضافہ ہوتا گیا اب یہاں رات کی تاریخی کو چھوڑ کر دن کے اجالے میں ایسے گھناؤنے جرائم انجام دیئے جاتے ہیں جن سے انسان کی روح کانپ اٹھتی ہے۔ یہاں انسان کی کوئی قدر و قیمت نہیں ہے۔ نوجوان نسل میں قوت برداشت کا فقدان ہے جس کی وجہ سے وہ زہنی پریشانیوں میں مبتلا ہو گئے ہیں۔ ہمیں اکثر و بیشتر وادی کے مختلف علاقوں سے یہ خبریں بھی موصول ہو رہی ہیں کہ کسی نوجوان لڑکی یا لڑکے نے خودکشی کر کے اپنی زندگی کا خاتمہ کر دیا یہ کام بھی شیطان کے تابع انسان ہی انجام دیتے ہیں۔ منشیات کا بے تحاشہ استعمال بھی شیطان کے تابع انسان ہی کرتے ہیں۔ جموں و کشمیر پولیس نے حال ہی میں سرینگر کے مضافات میں بدکاری کے دواڈوں پر چھاپہ ڈال کر ان میں ملوث افراد کو ہندوستان کے سخت قانون کے تحت پبلک سیفٹی ایکٹ لگا کر پابند سلاسل کر دیا حالانکہ یہاں کی پولیس دن رات جرائم کے روک تھام اور ان میں ملوث افراد کے خلاف اپنی کاروائیاں جاری رکھے ہوئے ہیں اور یہ پولیس کی ہی کاروائیوں کا نتیجہ ہیکہ آج تک کئی بدنام زمانہ خطرناک جرائم پیشہ افراد سلاخوں کے پیچھے اپنی زندگیاں کاٹ رہے ہیں۔ آپ یہ تصور کریں کہ پولیس کے ہوتے ہوئے بھی وادی میں جرائم پیشہ افراد اپنی جرائم پیشہ ورانہ سرگرمیاں جاری رکھے ہوئے ہیں اب اگر پولیس نہ ہوتی تو کیا ہوتا؟ اس کا اندازہ آپ خود لگا سکتے ہیں۔ اب یہاں پر سوال یہ ہے کہ انسان کیوں بدل گیا؟ اس بات کا آپ نے بھی مشاہدہ کیا ہوگا کہ یہاں کا نوجوان بغیر محنت کئے راتوں رات امیر بننا چاہتا ہے جس کے لئے وہ جرائم کا سہارا لیتا ہے۔ نشے کا عادی نوجوان ایک تو بیروزگار ہیدوسرا اسے نشے کی لت لگ چکی اور اس نشے کی پیاس کو بجھانے کے لئے اسے منشیات کی ضرورت ہے جسے خریدنے کے لئے اس کے پاس پیسے نہیں ہیں جس کے لئے یہ نوجوان کبھی اپنی ماں کا قتل کر دیتا ہے تو کبھی دن کے اجالے میں چوری کی وارداتیں انجام دیتا ہے جس کا ہمارے سماج پر بہت برا اثر پڑتا ہیاور ان ہی جیسے نوجوانوں میں قوت برداشت کا فقدان بھی پایا جاتا ہے۔ شرم و حیا۔ چھوٹے بڑے کی تمیز۔ ایک دوسرے کی عزت کرنا۔ ماں کو ماں اور بہن کو بہن سمجھنا یا معاشرے میں اخلاقی قدر و قیمت جیسی کوئی چیز ہی نہیں ہوتی ہے ان جیسے انسانوں میں۔ ان نوجوان کو برباد کرنے کے زمہ دار ہمارے سماج میں ہی وہ انسان نما لالچی درندے موجود ہیں جو راتوں رات امیر بننے کے چکر میں ہمارے سماج کو کھوکھلا کرنے میں کوئی کسر نہیں چھوڑتے۔ یہاں ہم پر یہ زمہ داری عائد ہوتی ہیکہ اگر ہمیں اپنے معاشرے کو صاف و پاک اور اپنی نوجوان نسل کو ان لالچی درندوں کے چنگل سے بچانا ہیتو پولیس کی مدد کرنا ہمارا اولین فرض ہے اور معاشرے میں پنپ رہی برائیوں کو جڑ سے اکھاڑ پھینکنے کے لئے رضا کارانہ طور پر کام کرنا ہوگا تب جا کے پھر ہمیں یہ کہنا نہ پڑے کہ کتنا بدل گیا انسان۔

نیکی کر سوشل میڈیا پر ڈال !

تحریر:-----جاوید اختر بھارتی

یہ دنیا ہے ہزاروں رنگ بدلتی ہے اور دنیا میں بسنے والے لوگ بھی اپنا رنگ بدلا کرتے ہیں کبھی دکان کی تشہیر، کبھی کاروبار کی تشہیر، تو کبھی سیاسی و سماجی تشہیر، مختلف تقاریب کی تشہیر الیکشن کی میدان میں امیدواری کی تشہیر، اپنے تعمیراتی کاموں کی تشہیر وغیرہ وغیرہ،، آخر تشہیر کا مقصد کیا ہے یہ بات تو واضح ہے کہ کوئی بھی تشہیر بے مقصد نہیں ہوتی دکان کی تشہیر کا مقصد تو یہی ہوتا ہے کہ دور دور تک کے لوگ جانیں اور لوگ جوق در جوق خریداری کے لئے آئیں، کاروباری تشہیر کا مقصد بھی کچھ اسی طرح کا ہوتا ہے سیاسی تشہیر کا مقصد پارٹی سے جڑنا اور جوڑنا ہوتا ہے، امیدواری کی تشہیر کا مقصد لوگوں کا ووٹ حاصل کرنا ہوتا ہے مختلف تقاریب کی تشہیر کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ دور دراز کے لوگوں کو پروگرام کی جانکاری ہو جائے تعمیراتی تشہیر کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ لوگ واقف رہیں کہ کون سا کام کس نے کیا ہے تاکہ دوسرا کوئی اسے بھنا نہ سکے اور فائدہ نہ اٹھا سکے ایک جلسے کی تشہیر کا مقصد اور مطلب تو سمجھ میں آتا ہے کہ عوام کو معلوم ہو جائے کہ فلاں تاریخ میں فلاں جگہ جلسہ ہے لوگوں کو پہنچنے میں آسانی ہو لیکن اب تو مذہبی تشہیر کو ایسا فروغ دیا جارہا ہے کہ سمجھ میں نہیں آتا کہ آخر مقصد کیا ہے بیٹے نے روزہ رکھ لیا تو سوشل میڈیا پر شیئر کر دیا گیا، چار لوگوں کو افطاری کرا دی گئی تو سوشل میڈیا پر شیئر کر دیا گیا، یہاں تک کہ کعبے کا چکر لگایا گیا تو سوشل میڈیا پر شیئر کر دیا گیا جبکہ دنیا میں بے شمار لوگوں کو چکمہ اور چکر دیا گیا، حق تلفی کی گئی تو اسے سوشل میڈیا پر شیئر نہیں کیا گیا کیا ہم بھول رہے ہیں کہ کعبے کا طواف اور چکر یہ حقوق اللہ کے زمرے میں آتا ہے اور لوگوں کو دیا گیا چکر یہ حقوق العباد کے زمرے میں آتا ہے اور حقوق اللہ تو اللہ کی رحمت وہ چاہے تو بخش دے، معاف کر دے مگر حقوق العباد کا معاملہ تو بندے سے جڑا ہوا ہے اسے تو اللہ بھی اس وقت تک معاف نہیں کرے گا جب تک کہ بندہ خود معاف نہ کر دے۔

آج کے دور میں انسان شہرت اور مفاد پرستی کے پیچھے بھاگتا ہے ایک قدم بھی راہ حق میں بڑھایا تو اسے کیمرے میں محفوظ کرنے کے لئے بےچین رہتا ہے،، کہتا ہے کہ کعبے پہ پڑی جب پہلی نظر تو کیا چیز ہے دنیا بھول گیا لیکن سچائی یہ ہے کہ آج کعبے پر نظر پڑتے ہی خواہش تو یہی نظر آتی ہے کہ پوری دنیا دیکھے کہ میں کعبے کے قریب پہنچ گیا جیب میں موبائل ہے یہ بھی خیال ہے، سیلفی لینے کا بھی خیال ہے سوشل میڈیا پر شیئر کرنے کا ارادہ بھی ہے، خواہش بھی ہے، آرزو بھی ہے اور سب کچھ کرتا بھی ہے پھر کیسے مان لیا جائے کہ کعبے پہ پڑی جب پہلی نظر تو کیا چیز ہے دنیا بھول گیا،، گنبد خضریٰ کی چھاؤں میں پہنچنے کے بعد درود و سلام کی ڈالیاں نچھاور کرنے سے زیادہ ویڈیو ریکارڈنگ کو ترجیح دیا جانے لگا ارے ہونا تو چاہئے کہ وہاں پہنچنے کے بعد آنکھوں سے آنسو جاری رہے، زبان سے درود و سلام جاری رہے اور بارگاہ نبوی میں عاجزی اور انکساری جاری رہے۔

اب آئیے رمضان المبارک کا مہینہ اختتام کی طرف بڑھ رہا ہے اللہ والے رو رو کر دعائیں کر رہے ہیں کہ اے پروردگار ہمیں پھر رمضان المبارک کا مہینہ عطا کرنا اور نام و نمود و نمائش کے دیوانے دعا کے ہاتھ بھی اٹھاتے ہیں تو ساتھ میں کیمرہ مین کو اشارہ کرتے ہیں کہ تصویر کھینچو اور وائرل کرو،، اس کے بعد افطاری کا دسترخوان سجانے میں بدحواس نظر آتے ہیں یعنی جہاں اللہ والوں نے رمضان کو عبادت کا مہینہ سمجھا وہیں بڑی تعداد میں مسلمانوں نے لذیذ سے لذیذ تر کھانے پینے اور پکوان کا مہینہ بنا دیا، رمضان کی روحانیت کو ختم کر دیا، رمضان کے اصل مقاصد کو فوت کر دیا کچھ لوگ ہیں تو دن رات سوشل میڈیا پر یہی شیئر کرتے رہتے ہیں کہ فلاں چیز کھانے سے پیاس نہیں لگے گی، فلاں چیز کھانے سے بھوک کا احساس نہیں ہوگا ارے نادان بھوک و پیاس کا احساس ہی جب نہیں ہوگا تو روزہ کیسا؟ یہاں تو مقصد یہ ہے روزہ رکھ کر احساس ہونا چاہئے کہ جو سالہا سال بھر پیٹ کھانا نہیں کھا پاتے تو ان کے اوپر کیا گذرتی ہوگی سال میں ایک بار یہ احساس و تصور کرنے کا موقع آیا تو اسے بھی گنوا رہا ہے اور کچھ احساس بھی ہوا اور کچھ لوگوں کا اہل ثروت نے تعاون بھی کیا تو فوٹو کھینچ کھینچ کر اس کا جینا دوبھر کر دیا یعنی کسی کے ہاتھ پر چند سکے بھی رکھے تو اس کی خودداری کو چھین لیا کل کو وہ بھوکا بھی رہے تو اس کی زبان نہیں کھل سکتی،، کہیں چندہ دیا تو اعلان میں تاخیر ہوئی تو چہرے کا رنگ بدلنے لگا ارے جب دیدیا راہ حق میں تو اعلان کی فکر میں کیوں ڈوبا ہے کہیں تیری یہ تشویش تیرا دیا ہوا مال غارت نہ ہو جائے یاد رکھ تو اگر اخلاص کی بنیاد پر جو کچھ دیا ہے تو کل میدان محشر میں اس کا اعلان ہوگا اور اعلان کرنے والے دنیاوی اناؤنسر نہیں ہونگے بلکہ بحکم خدا فرشتے اعلان کریں گے اس لئے تو دنیا کی فکر چھوڑ سوشل میڈیائی عبادت چھوڑ آخرت پر یقین رکھ کیونکہ وہ ذات ایسی ہے کہ جس کے دربار میں ناانصافی کی گنجائش نہیں ہے بلکہ وہ رب ذوالجلال پورا پورا انصاف کرے گا یاد رکھ جزا اور سزا دونوں معاملہ پورا پورا ہوگا کیونکہ وہ دلوں کا حال جانتا ہے وہ ایسا سمیع و بصیر ہے کہ کالی رات میں بھی کالے پتھر پر چلنے والی کالی چیونٹیوں کو دیکھتا بھی ہے اور ان چیونٹیوں کے چلنے کی آواز کو سنتا بھی ہے تو سمجھتا ہے کہ سوشل میڈیا پر شیئر کروں گا تبھی لوگ جانیں گے اگر ایسی سوچ ایسا نظریہ ہے تو پھر اسی کو کہتے ہیں کہ نیکی کر دریا میں ڈال اب ہمیں اور آپ کو خود فیصلہ کرنا ہے کہ نیکی کر کے دریا میں ڈالنا ہے یا جنت کمانا ہے۔

جاوید اختر بھارتی (نائب صدر اشرفیہ لائبریری)
محمد آباد گوہنہ ضلع مئو یوپی

> لوگ واقف رہیں کہ کون سا کام کس نے کیا ہے تاکہ دوسرا کوئی اسے بھنا نہ سکے اور فائدہ نہ اٹھا سکے ایک جلسے کی تشہیر کا مقصد اور مطلب تو سمجھ میں آتا ہے کہ عوام کو معلوم ہو جائے کہ فلاں تاریخ میں فلاں جگہ جلسہ ہے لوگوں کو پہنچنے میں آسانی ہو لیکن اب تو مذہبی تشہیر کو ایسا فروغ دیا جارہا ہے کہ سمجھ میں نہیں آتا کہ آخر مقصد کیا ہے بیٹے نے روزہ رکھ لیا تو سوشل میڈیا پر شیئر کر دیا گیا، چار لوگوں کو افطاری کرا دی گئی تو سوشل میڈیا پر شیئر کر دیا گیا، یہاں تک کہ کعبے کا چکر لگایا گیا تو سوشل میڈیا پر شیئر کر دیا گیا جبکہ دنیا میں بے شمار لوگوں کو چکمہ اور چکر دیا گیا، حق تلفی کی گئی تو اسے سوشل میڈیا پر شیئر نہیں کیا گیا کیا ہم بھول رہے ہیں کہ کعبے کا طواف اور چکر یہ حقوق اللہ کے زمرے میں آتا ہے اور لوگوں کو دیا گیا چکر یہ حقوق العباد کے زمرے میں آتا ہے اور حقوق اللہ تو اللہ کی رحمت وہ چاہے تو بخش دے، معاف کر دے مگر حقوق العباد کا معاملہ تو بندے سے جڑا ہوا ہے اسے تو اللہ بھی اس وقت تک معاف نہیں کرے گا جب تک کہ بندہ خود معاف نہ کر دے۔

ادارہ کا مصنف کی آراء سے متفق ہونا لازمی نہیں

باقیات

101

لوگوں کا گھروں سے باہر نکلنا اب دشوار ہوتا جا رہا ہے۔لوگوں کا یہ بھی ماننا ہے کہ سعد پورہ کوڑا کرکٹ کے ڈمپ سے جو پانی برس رہا ہے اسے جھیل آنچار کے پانی کو اس قدر آلودہ کر دیا ہے اس جھیل میں پائی جانے والی مچھلیاں سنگاڑے ندروں اب زہر نظر آرہے ہیں جبکہ آلودہ پانی چاروں طرف سے پھیل جانے سے لوگوں کے کئی امراض میں مبتلا ہونے کے خبر کو خارج نہیں کیا جا سکتا۔متعلقہ علاقوں کے لوگوں کے مطابق فریاد کرتے کرتے وہ تھک گئے۔ نیشنل گرین ٹریبونل بھی حکم نامے جاری کرنے او رجرمانہ عائد کرنے سے اب تنگ آچکا ہیں سرینگر میونسپل کارپوریشن ٹس سے مس نہیں ہورہی اور نہ ہی سرکار انہیں جواب دہ بنا رہی ہے آخر اس قدر بدبو کیوں اُٹھ رہی ہے کیا وہ طور طریقے استعمال میں نہیں لائی جا رہے ہے جو بدبو عفونت کو روکنے کے لئے واضح کر دیئے گئے ۔اچھن سعد پوری کے اس ڈمپ میں اس کوڑا کرٹ جمع ہوا ہے کہ لگتا ہے کہ ہمالیائی کی پہاڑی ہے ہردن لاکھوں کی تعداد میں پرندے اسکے اوپر منڈلاتے ہے آوارہ کتوں کی ایک فوج نے وہاں ڈھیرہ جمایا ہے ۔اس ڈمپ نے تین سے چار لاکھ لوگوں کی زندگیوں کو وبال بنا کے رکھ دیا ہے اورر لوگوں کا ماننا ہے کہ اگر سرکار نے رواں ماہ کے آخر تک اس بدبو او رعفونت کو قابو کرنے کے لئے حرکت میں آکر اقدامات نہیں اٹھائے تو سڑکوں پر آنے سے گریز نہیں کیا جائیگا۔لوگوں کا کہنا ہے ان کی سماجی زندگی بھی متاثر ہوئی ہے عفونت او ربدبو کے باعث بیٹیوں اور بیٹوں کی ازدواجی زندگی کے ساتھ منسلک ہونا بھی خطرے میں پڑ گیا ہے او رلوگوں کا کہنا ہے کہ آخر صوبائی حکومت ان کے ساتھ ناروا سلوک کیوں رواں رکھتی ہے کیا اس ڈمپ کے اردگرد رہنے والے لوگ انسان نہیں کیا انہیں صاف ہو استعمال کرنے کی اجازت نہیں ہے کیا ان کے لئے کھڑکیاں دروازے کھولنا شجر ممنوعہ ہے یہ ناانصافی کب تک ۔ جو بدبو عفونت کو روکنے کے لئے واضح کر دیئے گئے ۔اچھن سعد پوری کے اس ڈمپ میں ا س کوڑا کرٹ جمع ہوا ہے کہ لگتا ہے کہ ہمالیائی کی پہاڑی ہے ہردن لاکھوں کی تعداد میں پرندے اسکے اوپر منڈلاتے ہے آوارہ کتوں کی ایک فوج نے وہاں ڈھیرہ جمایا ہے ۔اس ڈمپ نے تین سے چار لاکھ لوگوں کی زندگیوں کو وبال بنا کے رکھ دیا ہے اور رلوگوں کا ماننا ہے کہ اگر سرکار نے رواں ماہ کے آخر تک اس بدبو او رعفونت کو قابو کرنے کے لئے حرکت میں آکر اقدامات نہیں اٹھائے تو سڑکوں پر آنے سے گریز نہیں کیا جائیگا۔لوگوں کا کہنا ہے ان کی سماجی زندگی بھی متاثر ہوئی ہے عفونت او ربدبو کے باعث بیٹیوں اور بیٹوں کی ازدواجی زندگی کے ساتھ منسلک ہونا بھی خطرے میں پڑ گیا ہے او رلوگوں کا کہنا ہے کہ آخر صوبائی حکومت ان کے ساتھ ناروا سلوک کیوں رواں رکھتی ہے کیا اس ڈمپ کے اردگرد رہنے والے لوگ انسان نہیں کیا انہیں صاف ہو استعمال کرنے کی اجازت نہیں ہے کیا ان کے لئے کھڑکیاں دروازے کھولنا شجر ممنوعہ ہے یہ ناانصافی کب تک۔

102

جمہوری ٹائم لائنز کے مطابق ہونا چاہیے، اور یہ کہ انہیں دیا گیا مینڈیٹ پانچ ہفتوں یا مہینوں کے لیے نہیں بلکہ پوری مدت کیلئے ہے۔عمر عبداللہ نے کہا کہ گزشتہ سال کے مقابلے بجلی کی فراہمی میں بہتری آئی ہے اور بنیادی ڈھانچے کے اہم منصوبوں کو آگے بڑھایا جا رہا ہے۔ان کا کہنا تھا کہ صرف کل، ہم نے سڑک اور ٹنل کنیکٹیویٹی کے لیے **10,600** کروڑ کے پیکیج کی منظوری دی۔مظفر حسین بیگ کے اس ریمارکس پر ردعمل دیتے ہوئے کہ اگر وہ کارکردگی نہیں دکھا سکتے تو استعفیٰ دے دیں، عمر عبداللہ نے کہا کہ میں استعفیٰ کیوں دوں، کیا **2016** میں کسی نے استعفیٰ دیا

جب لوگ مر رہے تھے، اس وقت ہم دودھ اور ٹافیوں کے بارے میں سن رہے تھے، کبھی معافی نہیں مانگی گئی۔انہوں نے کہا کہ ان کی حکومت نے اپنے مینڈیٹ سے غداری نہیں کی۔کیا آپ کو توقع تھی کہ اسمبلی خصوصی درجہ کی قرارداد پاس کرے گی؟آپ نے ایسا نہیں کیا۔ لیکن ہم نے ایسا کیا۔ریزرویشن کے معاملے پر عمر عبداللہ نے کہا کہ معاملہ قانونی وضاحت کیلئے محکمہ قانون کو بھیج دیا گیا ہے۔انہوں نے کہا کہ ہم اس بات کو یقینی بنانا چاہتے ہیں کہ کابینہ کا کوئی فیصلہ عدالت میں نہ پھنس جائے۔اسی لئے ہم نے مناسب عمل کی پیروی کی ہے۔انہوں نے کہا کہ ریزرویشن سے متعلق ذیلی کمیٹی نے توقع سے زیادہ تیزی سے کام کیا ہے۔انہوں نے کہا کہ بہت سے لوگوں کا خیال تھا کہ کمیٹی کو چھ سال لگیں گے لیکن اس نے اپنی رپورٹ مکمل کی اور اسے جلد پیش کر دیا۔وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے مزید کہا کہ یہ مسئلہ میں نے پیدا نہیں کیا بلکہ میں اسے حل کرنے کی کوشش کر رہا ہوں۔عمر عبداللہ نے پی ڈی پی قائدین پر بھی تنقید کی کہ وہ خاموش رہے جب ریزرویشن کوٹہ بڑھایا جا رہا تھا۔ اس وقت محبوبہ مفتی کی آواز کہاں تھی؟ سجاد لون کی آواز کہاں تھا؟ وہ سرکاری مکانات اور سیکورٹی کی تلاش میں مصروف تھے۔انہوں نے یہ بھی کہا کہ پی ڈی پی قائدین نے اپنے ووٹ بینک کی حفاظت کے لئے ریزرویشن کے مسئلہ کے خلاف بولنے سے گریز کیا۔وہ راجوری پونچھ میں پہاڑی اور گجر ووٹ چاہتے تھے۔اس لیے انہوں نے اپنے امیدواروں سے کہا کہ وہ ریزرویشن کے بارے میں ایک لفظ بھی نہ بولیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ اب الیکشن ہارنے کے بعد وہ اچانک آواز اٹھا رہے ہیں۔عمر عبداللہ نے کہا کہ ایک بار جب محکمہ قانون اپنا جائزہ مکمل کر لے گا تو کابینہ جلد ہی ریزرویشن کے معاملے پر حتمی فیصلہ کرے گی۔انہوں نے کہا کہ ہم ریزرویشن کے اس حصے کو نہیں چھو رہے ہیں جو پارلیمنٹ کے تحت آتا ہے۔ لیکن ہم اس حصے پر عمل کریں گے جو ہمارے اختیار میں ہے۔عمر عبداللہ نے کہا کہ حکومت کوئی ایسا اقدام نہیں کرے گی جسے بعد میں قانونی طور پر چیلنج کیا جا سکے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ہم ایسے فیصلے کرنا چاہتے ہیں جو قانونی طور پر درست اور لوگوں کیلئے فائدہ مند ہوں۔وہ سرکاری مکانات اور سیکورٹی کی تلاش میں مصروف تھے۔انہوں نے یہ بھی کہا کہ پی ڈی پی قائدین نے اپنے ووٹ بینک کی حفاظت کے لئے ریزرویشن کے مسئلہ کے خلاف بولنے سے گریز کیا۔ وہ راجوری پونچھ میں پہاڑی اور گجر ووٹ چاہتے تھے۔ اس لیے انہوں نے اپنے امیدواروں سے کہا کہ وہ ریزرویشن کے بارے میں ایک لفظ بھی نہ بولیں۔انہوں نے مزید کہا کہ اب الیکشن ہارنے کے بعد وہ اچانک آواز اٹھا رہے ہیں۔عمر عبداللہ نے کہا کہ ایک بار جب محکمہ قانون اپنا جائزہ مکمل کر لے گا تو کابینہ جلد ہی ریزرویشن کے معاملے پر حتمی فیصلہ کرے گی۔ انہوں نے کہا کہ ہم ریزرویشن کے اس حصے کو نہیں چھورہے ہیں جو پارلیمنٹ کے تحت آتا ہے۔لیکن ہم اس حصے پر عمل کریں گے جو ہمارے اختیار میں ہے، ۔عمر عبداللہ نے کہا کہ حکومت کوئی ایسا اقدام نہیں کرے گی جسے بعد میں قانونی طور پر چیلنج کیا جا سکے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ہم ایسے فیصلے کرنا چاہتے ہیں جو قانونی طور پر درست اور لوگوں کیلئے فائدہ مند ہوں۔

103

سب سے غیر انسانی فعل سمجھتا ہوں۔ ’سمودھان ہتیا دیوس‘ نہ صرف ایک یادگار دن ہے بلکہ یہ جمہوری اقدار اور آئینی اقدار کے تحفظ کے عزم کو دہرانے کا دن ہے۔”لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ **25** جون **1975** کو لگائی گئی ایمرجنسی صرف ایک تاریخ نہیں بلکہ ایک بیداری کا لمحہ ہے جو ہمیں خبردار کرتا ہے کہ ہم مستقبل میں ایسی کسی بھی کوشش کو ناکام بنائیں جو جمہوریت کے تانے بانے کو کمزور کرے۔انہوں نے کہا، ”ہمیں ان واقعات سے سبق لینا چاہیے اور نوجوانوں کو مستقبل میں اس طرح کے مظالم کو روکنے کے لئے تیار کرنا چاہیے ۔یہ معاشرے کے ہر طبقے میں آئینی اقدار کے بارے میں بیداری پیدا کرنے کا موقعہ بھی ہے تاکہ مستقبل میں کوئی آمرانہ ذہنیت اسے نہ دہرائے۔”لیفٹیننٹ گورنر نے اُن بے شمار سیاسی کارکنوں، صحافیوں، سماجی کارکنوں اور عام شہریوں کو خراج عقیدت پیش کیا جنہوں نے آمرانہ طرز حکومت کی مزاحمت کی اور جمہوری اقدار کی حفاظت کی۔انہوں نے کہا، ”اس تاریک ترین دور میں ملک کی روح کو کچلا گیا، شہری آزادیوں کو روند ڈالا گیا، آئینی تحفظات کی دھجیاں اُڑائی گئیں اور قوم کی تعمیر کے خواب دفن کر دیئے گئے۔ بنیادی حقوق کو معطل کیا گیا، میڈیا پر سینسرشپ عائد ہوئی اور سیاسی مخالفین و عام شہریوں کی بڑے پیمانے پر گرفتاریاں ہوئیں۔یہ سب ہندوستان کے آئینی خواب پر حملہ تھا۔“لیفٹیننٹ گورنر نے اپنے خطاب میں نوجوانوں سے اپیل کی کہ وہ ان عناصر کو بے نقاب کریں جنہوں نے آئین اور جمہوریت کا قتل کیا۔انہوں نے کہا، ”آمریت ایک ذہنیت ہے جسے کچلنے کی ضرورت ہے۔ نئی نسل کو جاننا چاہیے کہ کس طرح **21** ماہ تک ہندوستان کی جمہوریت کو یرغمال بنایا گیا اور کس طرح جمہوری اقدار کو پامال کیا گیا۔ چند مٹھی بھر لوگوں نے ذاتی سیاسی مفاد کے لئے جمہوریت کے چاروں ستونوں کو کمزور کیا۔“انہوں نے مزید کہا، ”نئی نسل کو یہ بھی جاننا چاہیے کہ کس طرح عظیم قائدین اور بیدار شہریوں نے بہادری، استقامت اور آئینی وفاداری کا مظاہرہ کیا۔“لیفٹیننٹ گورنر نے ایمرجنسی کے دور میں اپنے ذاتی تجربات بھی شرکاء کے ساتھ اشتراک کئے اور آئین کے ذریعے دیئے گئے شہری حقوق سے لوگوں کو واقف کرنے کی ضرورت پر زور دیا۔انہوں نے کہا، ”جمہوریت ہندوستان کی سرشت میں ہے۔جمہوریت قدیم زمانے سے ہماری رگوں میں پیوست ہے، اسی لئے ہندوستان کو جمہوریت کی ماں کہا جاتا ہے۔ میں ان عظیم شخصیات کو سلام پیش کرتا ہوں جنہوں نے اس قوم کی جمہوری اقدار کو نسل در نسل پروان چڑھایا۔ مجھے پورا یقین ہے کہ ایمرجنسی کے دوران ستیہ گرہیوں کی قربانیوں اور ثابت قدمی کی داستان ہمیں ہمیشہ جمہوریت کو مضبوط بنانے کے لئے تحریک دیتی رہے گی۔“اس موقعہ پر ایمرجنسی کے متاثرہ سیاسی رہنماؤں اور عام شہریوں نے بھی اپنے دُکھ بھرے تجربات اور مصائب کا احوال بیان کئے۔ لیفٹیننٹ گورنر نے یقین دلایا کہ ان کے مسائل کو متعلقہ حکام کے ساتھ اٹھایا جائے گا۔اس تقریب میں لیفٹیننٹ گورنر نے ”بھارتیہ نیائے سنہتا“، ”بھارتیہ ناگرک سرکشا سنہتا“ اور ”بھارتیہ ساکشیہ ادھینیم“ کا ڈوگری ترجمہ بھی جاری کیا۔اس موقعہ پر سابق نائب وزیر اعلیٰ کویندر گپتا، رُکن اسمبلی جموں ویسٹ اروند گپتا، پرنسپل سیکرٹری کلچر برج موہن شرما، صوبائی کمشنر جموں رمیش کمار و دیگر اعلیٰ افسران، سیاسی رہنما اور مختلف شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے ممتاز شہری موجود تھے۔ لیفٹیننٹ گورنر نے یقین دلایا کہ ان کے مسائل کو متعلقہ حکام کے ساتھ اٹھایا جائے گا۔اس تقریب میں لیفٹیننٹ گورنر نے ”بھارتیہ نیائے سنہتا“، ”بھارتیہ ناگرک سرکشا سنہتا“ اور ”بھارتیہ ساکشیہ ادھینیم“ کا ڈوگری ترجمہ بھی جاری کیا۔اس موقعہ پر سابق نائب وزیر اعلیٰ کویندر گپتا، رُکن اسمبلی جموں ویسٹ اروند گپتا، پرنسپل سیکرٹری کلچر برج موہن شرما، صوبائی کمشنر جموں رمیش کمار دیگر اعلیٰ افسران، سیاسی رہنما اور مختلف شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے ممتاز شہری موجود تھے۔

104

وزارت قانون، الیکشن کمیشن اور وزارت پارلیمانی امور کے ساتھ رابطہ کر رہے ہیں۔ انتظامی تیاری کو یقینی بنانے کے لیے تکنیکی بات چیت جاری ہے۔میڈیا رپورٹ میں مزید بتایا گیا ہے کہ سیکورٹی اداروں کو ہدایت کی گئی ہے کہ وہ سیاسی انتقال اقتدار کے دوران عوامی جذبات پر نظر رکھیں اور امن و امان برقرار رکھیں۔ مرکزی اور جموں وکشمیر دونوں سطحوں پر انٹیلی جنس یونٹوں کو پیشرفت کا سراغ لگانے اور کسی بھی خلل کو روکنے کا کام سونپا گیا ہے۔خیال کیا جاتا ہے کہ جموں وکشمیر میں سیاسی جماعتوں کیساتھ غیر رسمی مشاورت جاری ہے، تجزیہ کاروں کا خیال ہے کہ وقت اہم قومی سنگ میلوں سے پہلے ایک وسیع تر اسٹریٹجک بحالی کی عکاسی کرتا ہے۔آئینی ماہرین کا مشاہدہ ہے کہ یہ اقدام ایک آئینی اصلاح اور ایک سیاسی اشارہ کی نمائندگی کرتا ہے جس کا مقصد جموں وکشمیر میں عوامی اعتماد اور جمہوری جگہ کو بحال کرنا ہے۔اُن کا ماننا ہے کہ اگر ریاستی درجہ کی بحالی کا منظور کیا جاتا ہے تو کہ سیکورٹی اداروں کو ہدایت کی گئی ہے کہ وہ سیاسی انتقال اقتدار کے دوران عوامی جذبات پر نظر رکھیں اور امن و امان برقرار رکھیں۔ مرکزی اور جموں وکشمیر دونوں سطحوں پر انٹیلی جنس یونٹوں کو پیشرفت کا سراغ لگانے اور کسی بھی خلل کو روکنے کا کام سونپا گیا ہے۔خیال کیا جاتا ہے کہ جموں وکشمیر میں سیاسی جماعتوں کیساتھ غیر رسمی مشاورت جاری ہے، تجزیہ کاروں کا خیال ہے کہ وقت اہم قومی سنگ میلوں سے پہلے ایک وسیع تر اسٹریٹجک بحالی کی عکاسی کرتا ہے۔آئینی ماہرین کا مشاہدہ ہے کہ یہ اقدام ایک آئینی اصلاح اور ایک سیاسی اشارہ کی نمائندگی کرتا ہے جس کا مقصد جموں وکشمیر میں عوامی اعتماد اور جمہوری جگہ کو بحال کرنا ہے۔اُن کا ماننا ہے کہ اگر ریاستی درجہ کی بحالی کا منظور کیا جاتا ہے، ریاست کا قانون اگست **2019** میں آرٹیکل **370** کی منسوخی اور ریاست کی تقسیم کے بعد سے خطے کے سیاسی ارتقاء میں ایک اہم لمحہ کی نشاندہی کرے گا۔قابل ذکر ہے کہ جموں وکشمیر کے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے منگل کو گلمرگ میں صحافیوں سے بات کرتے ہوئے کہا تھا کہ وہ نئے انتخابات کے لیے تیار ہیں اور اگر مرکز ریاست کا درجہ بحال کرتا ہے تو وہ نئے اسمبلی انتخابات کیلئے تیار ہونے کیساتھ ساتھ اپنی کرسی کھونے پر کوئی اعتراض نہیں کریں گے۔

105

چالیس ممبران والی پارٹی ہمارا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ سٹیٹ ہڈ بحال کرنے کے لئے الیکشن کرانے کی افواہوں کو وزیر اعلیٰ کی ڈرامہ بازی قرار دیتے ہوئے انہوں نے کہا کہ سرکار ہر محاذ پر ناکام ثابت ہو چکی ہے۔دس ہزار **600** کروڑ کی امداد این سی یا وزیر اعلیٰ کی کوششیں نہیں بلکہ وزیر اعظم وزیر داخلہ سڑک ٹرانسپورٹ کے وزیر کی کوششوں کا نتیجہ ہے۔دو سو یونٹ بجلی بارہ گیس سیلنڈر مریج اسسٹنٹ **75** ہزار روپے فراہم کرنے اور ہر سال دو لاکھ نوکریاں فراہم کرنے کے وعدے کہاں گئے۔اے پی آئی نیوز کے مطابق سٹیٹ ہڈ بحال کرنے کے لئے وزیر اعلیٰ کی جانب سے سرکار سے علیحدہ ہونے اسمبلی کی تحلیل کرنے کے بیان کو ڈرامہ بازی اور اپنے وعدوں سے فرار حاصل کرنے کے مترادف قرار دیتے ہوئے اسمبلی میں قائد حزب اختلاف نا گسری کے ممبر اسمبلی سنیل شرما نے کہا کہ یہ ایک نیا ڈرامہ ہے اور اس لئے رچایا جا رہا ہے کہ لوگوں کے ساتھ جو وعدے کئے گئے ہیں انہیں جب پورا نہیں کیا جاتا ہے تو عوام کے غیض غضب سے بچنے کے لئے ان کی توجہ غیر ضروری باتوں کی طرف مبذول کرا یا جا رہا ہے۔سندیپ شرما نے کہا کہ وزیر اعلیٰ اور ان کا خاندان اقتدار کا کس قدر بھوکا ہے بی جے پی یہ جانتے ہے اور بی جے پی کو جموں وکشمیر میں سرکار بنانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے جب بنانی ہوگی تب وزیر اعلیٰ کو پتہ ہی نہیں چلے گا۔انہوں نے کہا **19** پروجیکٹ آئے تو این سی کے کھاتے میں **370** ہٹایا جائے امن قانون کی صورتحال کبھی بگڑ جائے تو یہ بی جے پی کی ذمہ داری ہے ۔انہوں نے کہا جموں وکشمیر میں کوئی سرکا رکام ہی نہیں کرتی چار لوگ سرکار چلاتے ہیں خود وزیر اعلیٰ ہفتے میں تین دن نئی دہلی میں اور کبھی کہتے ہیں ایل جی کے پاس کوئی اختیار نہیں اور کہتے ہے کہ ہمارے پاس لوگوں کے کام انجام دینے کا کوئی اختیار نہیں۔ حزب اختلاف کے لیڈ رنے کہا کہ لوگوں کو معیاری تعلیم چاہئے پانی متواتر بجلی فراہم ہو بہتر سڑکیں سہولیت کا فقدان ہوا س کے لئے وزیر اعلیٰ کے پاس اختیار رہے وہ ان کاموں کو انجام کیوں نہیں دیتے ۔انہوں نے کہا این سی نے لوگوں کو دو سو یونٹ بجلی مفت فراہم کرنے غذائی اجناس کی مقدار میں اضافہ کرنے ہر سال دو لاکھ سرکاری نوکریاں فراہم کرنے بارہ گیس سیلنڈ رفراہم کرنے بالغ غریب دوشیزوں کو **75** ہزار فراہم کرنے کا وعدہ وہ کہاں گئے۔سرکار ہر بار اپنی ناکامیوں کو چھپانے کے لئے کوئی نیا بہانا ڈھونڈ تی ہے۔قائد حزب اختلاف نے کہا کہ **9 1** بڑے پروجیکٹوں کے لئے وزیر اعلیٰ ٹرانسپورٹ سڑک کے وزیر وزیر داخلہ وزیر دفاع کی کوششیں رنگ لائی اور جموں وکشمیر کو دس ہزار چھ سو کروڑ کی رقم مغل روڈ او رسادنا ٹاپ پر ٹنلوں کا قیام عمل میں لانے کے لئے فراہم این سی اسے اپنے کھاتے میں لانا چاہتی ہے میٹھا میٹھا تو این سی کھٹا کھٹا تو بی جے پی یہ دہرا معیار کیوں ۔انہوں نے کہا این سی کے پاس چالیس ممبران ہے اور ملک بھر میں بی جے پی کے پاس چار ہزار ممبران اسمبلی ہیں ہم جموں وکشمیر میں سرکار بنانے کی موڈ میں نہیں جب بنائے گے تب کسی کو کانوں کان خبر نہیں چلے گا۔ اگر انہیں کوئی راستہ نہیں نکالا تو بی جے پی سڑکوں پر آنے سے گریز نہیں کرے گی ہم نے **370** کو ہٹانے کی ٹھان لی تھی ملک کو دنیا کو دکھا دیا کہ **370** میں ہٹایا اور رام مندر بھی تعمیر کیا۔

106

مختلف حصوں اور سیکٹروں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ ہر علاقہ اس وقت معیاری عملیاتی طریقہ کار (**SOP**) مشقوں سے گزر رہا ہے، جس کا مقصد تیاریوں کو بڑھانا اور کسی بھی ہنگامی صورت حال کی صورت میں سیکورٹی فورسز کے ردعمل کو بہتر بنانا ہے۔انہوں نے مزید کہا کہ ان مشقوں کا مقصد اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ کسی بھی ہنگامی صورتحال کے دوران ہماری کارروائیاں اور ردعمل زیادہ تیز اور بہتر ہوں۔ آئی جی پی کا کہنا تھا کہ اس طرح کی مشقیں آج وادی کے تمام حصوں میں کی جا رہی ہیں، خواہ وہ کیمپس ہوں، سڑکوں کے حصے ہوں، یا اندرونی شعبے ہوں تا کہ تمام سیکورٹی فورسز اپنے کاموں کے بارے میں چوکس رہیں اور یہ جان سکیں کہ انہیں کون سے مخصوص کام تفویض کیے گئے ہیں۔وی کے بردی نے کہا کہ میں نے جی پی کو کہا کہ وہ کسی بھی صورت حال کو مؤثر طریقے سے سنبھال سکتے ہیں۔کشمیر پولیس چیف نے امرناتھ یاترا **2025** کی کامیابی میں مقامی باشندوں کے ناگزیر تعاون کو بھی اجاگر کیا۔ انہوں نے کہا کہ یہاں کے مقامی باشندوں کے تعاون کے بغیر کوئی بھی یاترا نہیں ہوسکتی، ان کے تعاون اور مدد سے ہی یہ یاترا کامیاب ہوتی ہیں، اس یاترا کیلئے جب بھی ہم مقامی لوگوں سے بات کرتے ہیں تو وہ عقیدت مندوں کا استقبال کرنے اور انہیں ہر ممکن سہولت اور سہولت فراہم کرنے کے لیے بہت پرجوش ہوتے ہیں، تا کہ زائرین کا سفر بھی کامیاب ہو۔

107

پروگرام سے خطاب کرتے ہوئے امیت شاہ نے کہا کہ ایمرجنسی سابق وزیر اعظم اندرا گاندھی نے لگائی تھی کیونکہ انہوں نے اپنے اقتدار کو خطرہ دیکھا تھا اور کوئی بیرونی خطرہ یا اندرونی بدامنی نہیں تھی۔انہوں نے کہا کہ آج ایمرجنسی کی **50** ویں سالگرہ کا موقع ہے، ایک سوال یہ پیدا ہو سکتا ہے کہ **50** سال پہلے ہونے والی بات کو اب کیوں زیر بحث لایا جا رہا ہے، جب کسی بھی قومی واقعے کے **50** سال مکمل ہو جاتے ہیں، اچھے یا برے، معاشرے میں اس کی یاد ختم ہو جاتی ہے، جمہوریت کو ہلا دینے والے ایمرجنسی جیسے واقعے کی یاد ختم ہو جائے تو یہ قوم کے لیے نقصان دہ ہے۔شاہ نے کہا” آج، ہم دنیا کی سب سے بڑی جمہوریت ہیں اور ہم نے ایمرجنسی جیسے سیاہ باب پر قابو پانے کی وجہ یہ ہے کہ ہماری قوم کبھی بھی آمریت کے سامنے نہیں جھکتی ہے۔دنیا نے اس سرزمین پر جمہوریت کی پیدائش کا مشاہدہ کیا ہے۔ ہندوستان جمہوریت کی ماں ہے۔“ امیت شاہ نے کہا کہ ایمرجنسی کے بعد ہوئے عام انتخابات میں ملک میں پہلی غیر کانگریسی حکومت بنی تھی۔انہوں نے کہا” اس وقت ایمرجنسی کو آمروں اور اس سے فائدہ اٹھانے والے چھوٹے گروپ کے علاوہ کسی کو پسند نہیں تھا۔انہیں یہ وہم تھا کہ کوئی انہیں چیلنج نہیں کر سکتا،لیکن ایمرجنسی کے بعد جب لوک سبھا کے پہلے انتخابات ہوئے، آزادی کے بعد پہلی بار غیر کانگریسی حکومت بنی اور مرارجی دیسائی وزیر اعظم بنے“۔انہوں نے مزید کہا ”ایمرجنسی کو ایک جملے میں بیان کرنا مشکل ہے۔ میں نے ایک تعریف کے ساتھ آنے کی کوشش کی ہے۔ ایک جمہوری ملک کی کثیر الجماعتی جمہوریت کو آمریت میں تبدیل کرنے کی سازش ایک ایمرجنسی ہے“۔انہوں نے کہا کہ آئین کی روح کو صرف عدالتیں یا پارلیمنٹ برقرار نہیں رکھ سکتی، یہ ہر شہری کی ذمہ داری اور حق بھی ہے۔امیت شاہ نے کہا کہ **25** جون **1975** کو لگائی گئی ایمرجنسی لوگوں کو کانگریس کس حد تک جا سکتی ہے کی یاد دلاتی ہے۔

108

جنرل، سول ڈیفنس کو تیاری اور صلاحیت سازی کے تحت **1.72** کروڑ روپے جاری کرنے کی منظوری دی۔ایس ای سی نے کمیونٹی پر مبنی ڈیزاسٹر مینجمنٹ کے ایک اقدام کے طور پر جموں، ریاسی، سری نگر اور اننت ناگ اضلاع کے ڈگری کالجوں میں موجود این سی سی یونٹوں کو پہلی مرحلے میں آفات سے نمٹنے کی تربیت کے انعقاد کے لئے **4** لاکھ روپے کی منظوری دینے پر بھی غور و خوض کیا۔ایس ای سی نے جے کے ڈیزاسٹر مینجمنٹ رولز **2007** میں ضروری ترامیم کے لئے ڈائریکٹر جنرل پولیس کو ایس ای سی کا رکن (ایکس آفیشیو) نامزد کرنے پر غور کیا۔اس موقعہ پر چیف سیکرٹری نے زور دیا کہ دستیاب وسائل کا مؤثر استعمال نہایت اہم ہے کیوں کہ یہ جانیں بچانے، ردعمل کے اوقات کو کم کرنے اور آفات کی صورت میں مجموعی نقصان کو کم کرنے کے لئے کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ایس ای سی نے ہر ایجنڈا آئٹم کی اہمیت کو اُجاگر کیا تا کہ یونین ٹیریٹری کو ان آفات سے بہتر طریقے سے نمٹنے کے لئے تیار کیا جا سکے۔ایس ای سی نے ایس ڈی آر ایف وسائل کے شفاف اور جوابدہ استعمال کے عزم کا اعادہ کیا اور پیش رفت کا جائزہ لینے اور ڈیزاسٹر مینجمنٹ کے فریم ورک میں اُبھرنے والے خلا کو دور کرنے کے لئے باقاعدہ جائزہ میٹنگ منعقد کرنے کا فیصلہ کیا۔

109

نہیں جائے گا۔”ملزم این ڈی پی ایس ایکٹ کی دفعہ **8**، **20**، اور **29** کے تحت مقدمہ ایف آئی آر نمبر **2/2024** میں ملوث ہے، جو پولیس اسٹیشن سٹم میں درج ہے۔ وہ فی الحال **NDPS-PIT** ایکٹ کے تحت احتیاطی حراست میں ہے۔ان کا مزید کہنا تھا کہ ملزم کی منشیات فروشی کی ایک تاریخ ہے اور وہ منشیات کی سپلائی میں سرگرم تھا، خاص طور پر مقامی نوجوانوں کو نشانہ بناتا تھا، جس سے صحت عامہ اور حفاظت کو سنگین خطرہ لاحق تھا۔یہ کارروائی جموں وکشمیر پولیس کے منشیات کی سمگلنگ کے نیٹ ورکس کے خلاف جاری کریک ڈاؤن کا حصہ ہے۔انہوں نے کہا کہ اس طرح کے نیٹ ورکس کے مالیاتی ڈھانچے کو نشانہ بنانے اور اسے ختم کرنے سے، پولیس کا مقصد منشیات کے پھیلاؤ کو روکنا اور کمیونٹی کی حفاظت کرنا ہے۔سری نگر پولیس نے منشیات کے استعمال کے خاتمے کے لیے اپنے غیر متزلزل عزم کا اعادہ کیا اور عوام سے مسلسل تعاون کی اپیل کی، عہدیداروں نے نتیجہ اخذ کیا۔

110

سی بی ایس ای) نے قومی تعلیمی پالیسی (این ای پی) کی بنیاد پر نئے قواعد کو منظوری دی ہے، جس میں طالب علموں کو سال میں دو مواقع کی پیشکش کرکے بورڈ کے امتحانات کے دباؤ کو کم کرنے کی سفارش کی گئی ہے۔سی بی ایس ای کے امتحانی کنٹرولر سنیام بھردواج نے کہا کہ پہلے امتحان کے نتائج کا اعلان اپریل میں کیا جائے گا، اور دوسرے کے نتائج کا جون میں ہوگا۔موسم سرما میں پابند اسکولوں کے لیے، طلباء کو یہ انتخاب کرنے کی اجازت ہوگی کہ وہ کس مرحلے میں حاضر ہونا ہے۔ داخلی تشخیص سال کے دوران صرف ایک بار ہوگا۔ ہے۔سی بی ایس ای کے امتحانی کنٹرولر سنیام بھردواج نے کہا کہ پہلے امتحان کے نتائج کا اعلان اپریل میں کیا جائے گا، اور دوسرے کے نتائج کا جون میں ہوگا۔موسم سرما میں پابند اسکولوں کے لیے، طلباء کو یہ انتخاب کرنے کی اجازت ہوگی کہ وہ کس مرحلے میں حاضر ہونا ہے۔ داخلی تشخیص سال کے دوران صرف ایک بار ہوگا۔

111

لکھا ” ایمرجنسی نافذ کرنے والوں کو ہمارے آئین سے اپنی محبت کا اظہار کرنے کا کوئی حق نہیں ہے۔انہوں نے مزید کہا کہ یہ وہی لوگ ہیں جنہوں نے لاتعداد مواقع پر آرٹیکل **356** نافذ کیا، آزادی صحافت کو تباہ کرنے کا بل حاصل کیا، وفاقیت کو تباہ کیا اور آئین کے ہر پہلو کی خلاف ورزی کی“۔وزیر اعظم نریندر مودی نے لکھا ” آج کا دن ان تمام عظیم مردوں اور عورتوں کو خراج عقیدت پیش کرنے کا ہے جنہوں نے ایمرجنسی کا مقابلہ کیا۔ایمرجنسی کے سیاہ دن ہمیں یاد دلاتے ہیں کہ کس طرح کانگریس پارٹی نے بنیادی آزادیوں کو سلب کیا اور ہندوستان کے آئین کو پامال کیا، جس کا ہر ہندوستانی بہت احترام کرتا ہے“۔انہوں نے مزید کہا کہ صرف اقتدار سے چمٹے رہنے کے لیے اس وقت کی کانگریس حکومت نے ہر جمہوری اصول کو نظر انداز کیا۔انہوں نے مزید کہا ”صرف اقتدار سے چمٹے رہنے کیلئے اس وقت کی کانگریس حکومت نے ہر جمہوری اصول کو نظر انداز کیا اور ملک کو جیل میں ڈال دیا۔ جو بھی شخص کانگریس سے اختلاف کرتا تھا اسے تشدد اور ہراساں کیا جاتا تھا۔کمزور ترین طبقات کو نشانہ بنانے کیلئے سماجی طور پر رجعت پسندانہ پالیسیاں چلائی گئیں“۔وزیر اعظم مودی نے کانگریس پر مزید حملہ کرتے ہوئے کہا کہ ہندوستانی عوام نے انہیں بار بار مسترد کیا ہے۔انہوں نے مزید کہا” ایمرجنسی کے نفاذ کا باعث بننے والی ذہنیت اسی پارٹی میں بہت زیادہ زندہ ہے جس نے اسے نافذ کیا تھا۔وہ آئین کے تئیں اپنی نفرت کو اپنی نشانی کے ذریعے چھپاتے ہیں، لیکن ہندوستان کے لوگوں نے ان کی حرکات کو دیکھا ہے، اور اسی وجہ سے انہوں نے انہیں بار بار مسترد کیا ہے“۔ جو بھی شخص کانگریس سے اختلاف کرتا تھا اسے تشدد اور ہراساں کیا جاتا تھا۔ کمزور ترین طبقات کو نشانہ بنانے کیلئے سماجی طور پر رجعت پسندانہ پالیسیاں چلائی گئیں“۔وزیر اعظم مودی نے کانگریس پر مزید حملہ کرتے ہوئے کہا کہ ہندوستانی عوام نے انہیں بار بار مسترد کیا ہے۔انہوں نے مزید کہا” ایمرجنسی کے نفاذ کا باعث بننے والی ذہنیت اسی پارٹی میں بہت زیادہ زندہ ہے جس نے اسے نافذ کیا تھا۔وہ آئین کے تئیں اپنی نفرت کو اپنی نشانی کے ذریعے چھپاتے ہیں، لیکن ہندوستان کے لوگوں نے ان کی حرکات کو دیکھا ہے، اور اسی وجہ سے انہوں نے انہیں بار بار مسترد کیا ہے“۔

112

اوسط دن کا درجہ حرارت **29.2** ڈگری سینٹی گریڈ ہے اور رات کا پارہ **20** ڈگری کے آس پاس۔ اب کشمیری رات کے اُس درجہ حرارت پر جاگ رہے ہیں جو کبھی گرمیوں کی چوٹی سے تعلق رکھتا تھا۔ماہرین کا ماننا ہے کہ شہر کی ریکارڈ شدہ تاریخ میں یہ پہلا موقع ہے کہ طلوع آفتاب سے پہلے پارہ اتنا بلند رہا۔اس کو سیاق وسباق میں ڈالنے کے لیے، مئی کے آخر میں سری نگر کا دن کے وقت کا اوسط درجہ حرارت عام طور پر اس حد کے ارد گرد منڈلاتا ہے۔سری نگر میں رات کے وقت گرمی، نمی اور تپش کا یہ عالم تھا کہ پنکھے بھی گرم ہوا دے رہے تھے ،کھڑکیوں سے ٹھنڈی ہواؤں کے برعکس گرمی داخل ہو رہی تھی ،اور ایسے میں بیشتر لوگ رات بھی کروٹیں بدلتے رہے اور تھک جانے کے بعد صبح صادق کا انتظار کرنے لگے،رات بھر مائیں بچوں کو سلانے کی کوشش کرتی رہیں اور خود اُن کی رات آنکھوں میں ہی کٹ گئی ۔راجباغ میں رہائش پذیر درمیانی عمر کے ایک شہری نے بتایا کہ رات کے **11** بجے اور پھر **2** بجے ،دو مرتبہ ٹھنڈے پانی سے نہانے کے باوجود بھی نیند نہیں آئی اور یہاں تک کہ صبح ساڑھے **3** بجے مساجد سے اذان فجر سنائی دی ۔انہوں نے بتایا کہ اذان سننے کے بعد گھر میں سبھی لوگ جاگ گئے اور وضو بنا کر مرد مسجد نماز فجر ادا کرنے کیلئے چلے گئے اور خواتین نے گھر میں نماز ادا کی ۔موسمیاتی مرکز سری نگر کی جانب سے بدھ کی صبح جاری اعداد وشمار کے مطابق سری نگر میں منگل اور بدھ کی رات درجہ حرارت **25.0** ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا، جو معمول سے **7.9** ڈگری سینٹی گریڈ زیادہ ہے۔مرکز کے مطابق سیاحتی مقام پہلگام میں رات کا درجہ حرارت **18.8** ڈگری سینٹی گریڈ پر ریکارڈ کیا گیا، جو معمول سے **7.9** ڈگری سینٹی گریڈ زیادہ ہے، اور پہلگام نے دوبارہ ریکارڈ توڑا۔ جون میں اب تک کا سب سے زیادہ کم سے کم درجہ حرارت درج کیا گیا ہے۔وادی کے دیگر تمام میدانی اور بالائی علاقوں میں

PUBLIC NOTICE

I UNDLEEB SOFI D/OAB HAMEED SOFI R/O BAGATI KANIPORA DIST BUDGAM HAS WRONGLY MENTIONED MY NAME IN ADHAAR CARDAS ANDLEEB HAMID INSTEAD OF UNDLEEB HAMID . NOW I WANT CORRECT IT IF ANY BODY HAS ANY OBJECTION IN THIS REGARD HE/SHE MAY CONTACT ADHAAR CENTRE WITH IN 7 DAYS AFTER THAT NO OBJECTION SHALL BE ENTERTAINED.

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE MEHBOOB AHAD SOFI.

1 .GHULAM MOHIDEEN AHANGER S/O LATE MOHAMMAD RAMZAN AHANGER R/O SAIDPORA EIDGAHSGR.
2. GHULAM MOHAMMAD AHANGER S/O LATE MOHAMMAD RAMZAN AHANGER R/O SAIDPORA EIDGAHSGR.
3.MUSHTAQ AHMAD AHANGER S/O MOHAMMAD RAMZAN AHANGER R/O SAIDPORA EIDGAH SAGR.
[CAVEATORS]
Versus

Public at Large

...Non-Caveator's
In the matter of: Publication for Caveat.
In the matter of: Publication for Caveat.
The caveators apprehand that the non-caveator may file any suit or writ or any apeal at the back of the caveators and may manage to get ex 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 andinjury which cannot be compensated later on in any manner and same would be an abuse of the process of the court.

چہرے کی تازگی وشادابی اب مشکل نہیں!

غذا کے ساتھ ساتھ روزمرہ کے معمولات اور ذہنی کیفیات کا آپ کے حُسن سے براہ راست تعلق ہے

چہرے کی تازگی وشادابی برقرار رکھنے کے لیے محض میک اپ یا فیشل وغیرہ کافی نہیں۔خوب صورتی برقرار رکھنے کے لیے جسمانی صحت کا مکمل خیال رکھنا ضروری ہے۔غذا کے ساتھ ساتھ روزمرہ معمولات اور ذہنی کیفیات ،ان سب کا حسن وخوبصورتی سے براہ راست تعلق ہے۔اس لیے جہاں خوب صورت نظر آنے کے لیے کئی جتن کیے جاتے ہیں،ذرا روزمرہ کے معمولات کا بھی جائزہ لے لیا جائے۔ درج ذیل چند باتوں کا خیال رکھتے ہوئے نا صرف حسن کو برقرار رکھا جاسکتا ہے بلکہ ان سے جسمانی صحت برقرار رکھنے میں بھی مدد حاصل ہوسکتی ہے۔

وٹامن سے بھرپور غذا

غذائی ماہرین کا کہنا ہے کہ غذا میں وٹامنز کا متواتر استعمال کیا جائے۔وٹامنز کو روزانہ سپلیمنٹ کے طور پر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

غذا میں وٹامن کا شامل ہونا ضروری ہے۔

مختلف وٹامنز جلد، ناخن اور بالوں کی خوب صورتی برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔مثلاً وٹامن بی جلد اور بالوں کو صحت مند بنانے میں مددگار ہے،وٹامن بی ٹو جلد کی چکنائی متوازن حد تک رکھنے کے ساتھ ناخن کو مضبوط بناتا ہے،وٹامن سی جلد میں آکسیجن کی مقدار بڑھانے میں مدد دیتا ہے۔وٹامن ڈی،ای ایف بھی جسمانی صحت کے لیے ضروری ہیں۔تازہ پھل اور سبزیوں ،گوشت،دالوں اور مختلف غذائی اجزاء میں پائے جانے والے وٹامنز نا صرف صحت مند بناتے ہیں بلکہ ساتھ ہی جلد کی تروتازگی ،بالوں اور ناخنوں کی مضبوطی،خوب صورتی میں بھی اضافے کا ذریعے بنتے ہیں۔

غذا میں تازہ سبزیوں اور موسمی پھلوں کا استعمال بڑھائیں

پھل اور سبزیوں کے اندر فائٹو کیمیکل ہوتے ہیں،جو سپلیمنٹ سے حاصل نہیں ہوتے۔یہ فائٹو کیمیکل جسم میں کولیسٹرول کی مقدار کو گھٹانے میں مدد دیتے ہیں اور فاضل مادوں کا اخراج کرتے ہیں۔یہ قوت مدافعت بڑھانے کے علاوہ عمر کے اثرات کم کرنے میں بھی مدد دیتے ہیں،جس سے جسم توانا اور جوان محسوس ہوتا ہے۔

روزانہ کم سے کم آٹھ گلاس پانی پینا چاہیے

جلد اور جسم کو صحت مند رکھنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ پانی کا زیادہ استعمال رکھا جائے۔پانی جسم سے فاضل مادوں کے اخراج اور جلد کو چمک دار بنانے میں مدد دیتا ہے لیکن کافی ،سوڈا،کیفین اور چائے کا بے دریغ استعمال جسم اور جلد کے اندر پانی کی کمی پیدا کر دیتا ہے۔

غیر سیر شدہ چکنائی کا استعمال

چکنائی جسم اور جلد کے لیے ضروری ہے لیکن یہ جن اجزاء سے حاصل کی جائے ان میں کولیسٹرول کی مقدار زیادہ نہ ہو یعنی حیوانی چکنائی یا سیر شدہ چکنائی کا بے دریغ استعمال نہ کیا جائے۔
اس کے بجائے غیر سیر شدہ چکنائی جو کہ نباتات سے حاصل ہوتی ہے جیسے زیتون کا تیل ،کارن آئل ،سورج مکھی کا آئل یا بنولے کا تیل روزانہ استعمال کریں۔ان ذرائع سے حاصل ہونے والی چکنائی بالوں کو نرم اور جلد کو چمک دار بناتی ہے،ان میں کولیسٹرول کی مقدار کم ہوتی ہے،اس لیے وزن بڑھے بغیر جسم کی چکنائی کی ضرورت بھی پوری ہوجاتی ہیں۔

ورزش

روزانہ کی ہلکی پھلکی ورزش یا چہل قدمی دوران خون کو بڑھاتی ہے اور خون میں آکسیجن شامل ہونے میں مدد دیتی ہے،جس سے جسم صحت مند اور چاق چوبند رہتا ہے۔ کم سے کم ہفتے میں تین دن بیس منٹ کی جانے والی ورزش صحت مند بنانے میں مفید ہے۔

دھوپ سے بچاؤ کا اہتمام کریں

سورج سے نکلنے والی الٹراوائلٹ شعاعیں جلد اور بالوں کے لیے نقصان دہ ہیں۔جلد کو چھائیوں،جھریوں اور نکوں سے محفوظ رکھنے کے لیے دھوپ میں نکلنے سے پہلے کسی اچھی سن پروٹیکشن کریم یا معیاری سن بلاک کا استعمال کیا جائے۔
سر کے بالوں کو اسکارف سے ڈھکا جائے اور آنکھوں پر دھوپ کا چشمہ لگایا جائے تاکہ بال اور آنکھیں دھوپ کے اثرات سے محفوظ رہیں۔گرمی کے دنوں میں خاص طور پر صبح دس بجے سے دوپہر تین بجے تک کی دھوپ میں احتیاطی تدابیر اختیار کی جائیں۔

نیند پوری کریں

رات کی بھرپور نیند خوب صورتی نکھارنے میں بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔
نیند کی کمی جلد کو کم ہلا دیتی ہے۔اس کی وجہ سے جلد بے رونق اور بدنما نظر آتی ہے اور آنکھوں کے گرد حلقے پڑ جاتے ہیں،پپوٹوں پر سوجن آ جاتی ہے جس سے چہرہ کی تازگی متاثر ہوتی ہے۔کم خوابی کی وجہ سے آنکھوں میں سرخی بھی آ جاتی ہے اور بعض مرتبہ تو دیکھنے والوں کو آشوب چشم کا گمان ہوتا ہے۔اس لیے دن رات میں آرام کا وقت ضرور نکالیں۔

مسکرائیں اور زندگی کا لطف اٹھائیں

پریشانیوں کو ذہن سے جھٹک دیں۔ماضی کے ناخوش گوار لمحوں اور ناکامیوں کو نظر انداز کر کے پر سکون رہ کر مستقبل کے بارے میں مثبت منصوبہ بندی کی جائے۔دوستوں اور گھر والوں کے ساتھ وقت گزارا جائے۔

Milap News

موسمِ سرما میں کون سے موسمی پھل قوتِ مدافعت بڑھاتے ہیں

موسم سرما میں رس بھرے اور رنگ برنگے پھل کھانے سے پانی کی کمی پوری ہونے کے ساتھ ساتھ ان میں موجود غذائی اجزاء اور اینٹی آکسیڈینٹس قوت مدافعت بھی بڑھاتے ہیں۔تحقیق کے مطابق پھل اور سبزیاں کھانے سے دل کی بیماریوں اور کینسر سمیت دیگر بیماریوں سے تحفظ ملتا ہے۔ماہرین کا کہنا ہے کہ سردیوں میں قوت مدافعت کمزور ہوجاتی ہے اور نزلہ و بخار سمیت دیگر وبائی امراض میں مبتلا ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔اگر اپنی خوراک میں موسمی پھلوں کو شامل کرلیا جائے تو نہ صرف مجموعی طور پر صحت بہتر ہوتی ہے بلکہ بیماریوں کا مقابلہ کرنے کے لئے قوت مدافعت بھی پیدا ہوتی ہے۔مالٹا مالٹے میں پائے جانے والے نیوٹرینٹس ،فائبر،پوٹاشیم اور وٹامنز کی وجہ سے اس کے بہت سے فوائد ہیں۔مالٹا فری ریڈیکلز کو پیدا ہونے سے روکتا ہے جو کینسر کا باعث بن سکتے ہیں۔اس میں پایا جانے والا فائبر اور پوٹاشیم دل کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔مالٹا فلیوونائیڈ اینٹی آکسیڈینٹس کا موثر ذریعہ ہے جو شوگر کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہیں۔مالٹے میں موجود وٹامن سی کی بڑی مقدار جلد کو تروتازہ اور مضبوط رکھتی ہے اور زخموں کو بھرنے میں مدد کرتی ہے۔جاپانی پھل میں بہت سے نیوٹرینٹس موجود ہیں۔اس میں پلانٹ کمپاؤنڈز پائے جاتے ہیں جن میں اینٹی آکسیڈینٹ خصوصیات ہیں۔تحقیق بتاتی ہے کہ جاپانی پھل کئی قسم کے کینسر اور میٹابولک امراض کے خطرے کو کم کرتا ہے۔اس میں کیلشیم ،فاسفورس، آئرن ،فائبر اور اینٹی آکسیڈینٹس پائے جاتے ہیں جو مختلف بیماریوں کیلئے قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔سیب ایسا پھل ہے جو ہر موسم میں پایا جاتا ہے اور انسانی جسم کے لئے اس کے بے شمار فوائد ہیں۔اس پھل میں موجود فائٹو نیوٹرینٹس شوگر،کینسر اور ہائپر ٹینشن کے خطرے کو کم کرتے ہیں اور جلد کو تر وتازہ بناتے ہیں۔سیب میں پائے جانے والے اینٹی آکسیڈینٹس ،فائبر اور وٹامن سی بہت سی دیگر بیماریوں سے بچاؤ کا ذریعہ ہیں۔انہیں جلد چھلکے سمیت کھانا چاہیے کیونکہ چھلکے میں وٹامن اے،سی،کے،کیلشیم اور فاسفورس پایا جاتا ہے۔انار انار میں فائبر کی بڑی مقدار ہونے کی وجہ سے یہ وزن کم کرنے ،قبض اور کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں مفید ہے۔انار میں موجود پولی فینولک کمپاؤنڈز دل کے لئے فائدہ مند ہیں اور سسٹولک بلڈ پریشر کو کم کرتے ہیں۔اس میں ایسے کمپاؤنڈز بھی پائے جاتے ہیں جو دانتوں،منہ کی بدبو،بیکٹیریا اور فنگس کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔

Milap News

سردی کے پھل فوائد سے بھرپور

بہت سے لوگ سمجھتے ہیں کہ سرد موسم میں ترش پھل کھانا نقصان دہ ہوتا ہے حالانکہ حقیقت اس کے برعکس ہے

سردی کے موسم میں کئی قسم کے پھل پیدا ہوتے ہیں جیسے کینو، مسمی ،نارنگی ،فروٹر وغیرہ۔ان کا ذائقہ ترش ہوتا ہے۔یہ پھل وٹامن سی سے بھرپور ہوتے ہیں۔عموماً لوگوں کو سردی میں ترش اور کھٹی چیزیں کچھ زیادہ ہی کھٹی محسوس ہوتی ہیں اس کی وجہ موسم کی خنکی ہوتی ہے۔بہت سے لوگ سمجھتے ہیں کہ سرد موسم میں ترش پھل کھانا نقصان دہ ہوتا ہے حالانکہ حقیقت اس کے برعکس ہے۔یہ کیسے ممکن ہے کہ جو پھل خاص سردیوں میں ہوتے ہیں وہ انسانی صحت کے لئے نقصان دہ ہوں۔سردی میں ہمیں وٹامن سی کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔اسی لئے رب العالمین نے اس موسم میں ایسے پھل اور سبزیاں پیدا کیں جو وٹامن سی سے بھرپور ہوں۔وٹامن سی ہمارے جسم میں موجود پانی اور خون میں حل ہوجاتا ہے۔یہ ہمارے بالوں اور جلد کی نشوونما خوب کرتا ہے۔ایک تحقیق کے مطابق وٹامن سی فالج کے مریضوں کی صحت کی طرف بحالی میں نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔اسی طرح بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے اور اس کو متوازن رکھنے میں مددگار ہے۔کولیسٹرول ،اعصابی تناؤ،ہڈیوں اور ناخنوں کی کمزوری،الرجی اور خشک جلد سے بچاؤ میں وٹامن سی اہم کردار ادا کرتا ہے۔دل کی بیماریوں سے بچاؤ میں وٹامن سی معاون ہے۔سردی کے موسم میں نزلہ زکام ایک عام بیماری تصور کی جاتی ہے،وٹامن سی کے معتدل استعمال سے نزلہ زکام سے بچا جا سکتا ہے اور سرد موسم سے لطف اُٹھا سکتے ہیں۔جس طرح ہر چیز کے فائدے بھی ہوتے ہیں اسی طرح نقصانات بھی ہوتے ہیں۔وٹامن سی کو بھی اعتدال میں رہ کر استعمال کرنا چاہیے۔ماہرین عموماً ایک دن میں 75 سے 90 ملی گرام وٹامن سی استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔کینو موسم سرما کا خاص پھل ہے۔اس میں 85 فیصد کیلوریز ہوتی ہیں۔اس میں کولیسٹرول کی مقدار نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔

Milap News

بڑھتی عمر کے اثرات۔۔۔۔چند راز

جس زمانے میں خط لکھنے کا عام رواج تھا۔خط لکھنے والے بزرگوں میں شمار ہوتے تو بچوں کو طویل عمر ہو،کی دعا دیتے تھے پھر اصل مدعا بیان کیا کرتے تھے۔ماہرین حسن طویل ہی نہیں بھرپور،صحت مند و توانا اور طویل عرصے تک جواں رہنے کی تدبیر کیا کرتے ہیں۔سب سے پہلے آپ اپنے آپ سے سوال کریں۔
کیا آپ واقعی طویل اور بھرپور عمر چاہتے ہیں؟ کیا صرف اینٹی ایجنگ ادویہ ہی استعمال کرنا ضروری ہیں؟ پہلے سوال میں سو فیصد لوگ اس پر متفق نظر آتے ہیں کہ انہیں عمر کی لمبی اننگز کھیلنی ہے۔بہت عرصے تک زندہ اور صحت مند رہیں تاکہ اپنے اور اپنے متعلقین کے خواب اور امیدیں پوری کرسکیں۔دوسرے سوال کے جواب میں کئی آراء ہو سکتی ہیں۔کچھ لوگ خوراک ،آرام اور ورزش ہی کو اس کا حل سمجھتے ہیں اور کچھ لوگ بڑھتی عمر کے اثرات کو دور کرنے کے لئے ادویات کا سہارا لینا ضروری گردانتے ہیں۔آپ نے کئی بزرگ افراد کو چاق وچوبند،متناسب حد تک وزن اور مٹاپے سے دور دیکھا ہوگا وہ خوش لباس اور میک اوور کا خیال رکھ رہے ہوں تو اور بھی دلکش نظر آتے ہیں۔

میڈیکل سائنس آپ کی مددگار ہے

سب سے پہلے تو بیماریوں سے لڑنا سیکھئے۔ہر بیماری کا علاج موجود ہے۔حتی الامکان حد تک صحت کو برقرار رکھنے کی تدابیر اختیار کیجئے۔اپنا بلڈ پریشر،کولیسٹرول،ذیابیطس اگر ہو یا کوئی اور عارضہ ہو۔آپ اپنا معائنہ کراتے رہیں۔کوئی بھی غیر معمولی کیفیت محسوس ہو تو فیملی ڈاکٹر سے زیر بحث لاکر اس کا تدارک کرلیں،اس طرح آپ کے کچھ پیسے ضرور خرچ ہوں گے مثلاً جب آپ ہر سال یا چھ ماہ میں کوئی ٹیسٹ کرواتے ہیں تو سرمایہ ضرور خرچ ہوگا مگر آپ اپنا خیال رکھ سکیں گے۔
قبل از وقت بڑھاپے کی 3 اہم وجوہ ہے۔
اگر کسی کے LeveHormone توازن نہ رہے۔
اگر آزاد اصلیئے RadicalsFree اپنے فطری عمل سے تصادمی کیفیت میں ہوں۔
آنتوں کی سوزش جو جسم کے مدافعتی نظام کو متاثر کرتی ہو۔

فری ریڈیکلز کا کردار

یہ جسم میں اسی وقت مثبت کردار ادا کرتے ہیں جب کسی وائرس یا بیکٹیریا کی تشکیل ہو یہ جسم میں قدرتاً جسم میں موجود ہوتے ہیں لیکن اگر وہ مادوں کے خلاف عمل کریں تو ہائی بلڈ پریشر ،اسٹروک،ذیابیطس ،موتیا ،آرتھرائٹس،سن برن ،الزائمر،ڈیمینشیاء ،پارکنسن ،میلازما،تولیدی صحت میں خرابی اور کمزوری کا سبب بنتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر

ان آزاد اصلیوں یعنی RadicaFree کو غذاؤں کے مناسب انتخاب سے متوازن حالت میں لایا جا سکتا ہے۔ذیل میں ایسے پھلوں اور سبزیوں سے متعلق معلومات دی جارہی ہے جو مانع تکسیدی ہیں اور بڑھتی عمر کے خاطر خواہ حد تک اثرات کو فطرت سے ہم آہنگ کرسکتے ہیں۔

آووکاڈو

ناشپاتی سے مشابہت رکھتا پھل قوت مدافعت کے لئے بہترین ہے جن میں استرابیریز، بلیو بیریز اور دیگر شامل ہیں یہ غذائیت سے بھرپور اور بہترین مانع تکسیدی ہوتی ہیں۔
ان میں وٹامن E اور C کے علاوہ میگنیز کی وسیع تر مقدار ہوتی ہے۔

جامنی رنگ کے پھل اور سبزیاں

اس زندگی کی خاصیت میں Anthocyanin ایک قدرتی پگمنٹ ہے جو وٹامن C کے ساتھ مل کر ہمیں کینسر اور الزائمر (نسیان) کے مرض کے ساتھ ساتھ ذہنی اور قلبی عارضوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ان سبزیوں میں بینگن اور بلیو بیریز کے علاوہ آلو بخارا بے حد مفید غذائیں ہیں۔
ان میں وٹامن A، B2، C اور K موجود ہیں۔

گوبھی

پاکستان میں گوبھی اور پھول گوبھی رغبت سے کھائی جاتی ہیں جبکہ بیرون ملک اس سبزی کی ایک قسم سرخی مائل جامنی بھی دستیاب ہوتی ہے۔یہ جس شکل اور رنگ کی ملے ضرور کھانی چاہئے کیونکہ اس میں وٹامن A، C، E اور کیلشیم پائے جاتے ہیں۔

چقندر

اس سبزی میں ایک کلر پگمنٹ Betacyanin بے حد طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ موجود ہے۔
اس کے علاوہ وٹامن A، B6، C فولک ایسڈ اور فائبر موجود ہیں جو ڈیمنشیا سے محفوظ رکھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

شکرقند

یہ جلد کے لئے سپر فوڈ ہے اس کے علاوہ اس میں پوٹاشیم ،وٹامن C، کیلشیم اور فولک ایسڈ بھی موجود ہے۔گاجر کی طرح اس میں بھی بیٹا کیروٹین موجود ہے۔

بیک کئے ہوئے آلو

اگر آپ وزن کی زیادتی کا شکار ہیں تو آلو کھا سکتے ہیں ورنہ اس کا کدوکش کرکے ماسک اور گلیز نگ جیسے مقاصد پورے کرسکتے ہیں۔
یہ ہر انداز سے کولاجن اور ایلاسٹن کو توانائی بہم پہنچانے والی سبزی ہے۔

سرخ مرچیں

ایک لمبی سرخ مرچ میں Lutein کی 10 ملی گرام تک مقدار موجود ہوتی ہیں،یہ قوی تر آکسیڈنٹ ہے جو آنکھوں اور جلد کو دھوپ کی مضر شعاعوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

کیلا

اس پھل میں فائبر،پوٹاشیم ،وٹامن B6 کے ساتھ ساتھ اینٹی آکسیڈنٹس بھی موجود ہیں۔

سبز چائے

اس چائے میں سیاہ کی طرح Catechins کے ساتھ پولی فینولز اور اینٹی آکسیڈنٹس کی مقدار جہاں توانائی بہم پہنچاتی ہے وہیں حرارے جلانے اور وزن متوازن رکھنے میں بھی معاونت کرتی ہے۔اس چائے کی ایک اہم خاصیت یہ ہے کہ یہ دماغ میں Dopamine کی سطح میں اضافہ کرتی ہے اس طرح ہمارے ارتکاز توجہ میں بہتری آتی ہے۔موسم کوئی بھی ہو اگر دودھ والی چائے کی کچھ مقدار کم کرکے روزانہ ایک کپ سبز چائے پی لی جائے تو تندرستی اور حسن دونوں برقرار رہتے ہیں۔

ڈارک چاکلیٹ

اس چاکلیٹ میں دو مفید اجزاء PhenylethylamineTyramine موجود ہیں جو توانائی بڑھاتے ہیں۔آپ اگر ورزش کرنے سے پہلے ایک درمیانے سائز کی ڈارک چاکلیٹ کھا لیتے ہیں تو فعال رہ کر ورزش کا دورانیہ مکمل کرلیتے ہیں۔اس دوران توانائی بحال رہتی ہے۔

زیتون کا آئل

سلاد کھانے کی عادت ڈالئے اور اس سلاد پر اولیو آئل کی ڈریسنگ بھی کیجئے۔
یہ تیل بواسیر،جلدی امراض ،سوزش،پھوڑے پھنسیوں ،منہ کے چھالوں ،پتے کی پتھری ،دمہ،نزلہ زکام اور عرق النساء جیسے امراض سے چھٹکارے کے لئے بھی مفید ہے۔اولیو آئل Virgine ہو تو زیادہ بہتر ہے۔یہ کوکنگ کے لئے مفید نہیں البتہ یہ درج بالا بیماریوں میں نہایت اکسیر ہے اور اسے ایک چائے کے چمچ کے برابر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

سٹرس فروٹس یا لیموتی پھل

سنترے،مالٹے، چکوترے اور Kiwi وٹامن C سے بھرپور پھل ہیں اسی طرح سبزیوں میں بروکولی مفید ترین سبزی ہے یہ سپر فوڈز ہیں اور متعدد جسمانی عارضوں کی مدافعت کرتے ہیں۔
وٹامن C استعمال نہ کرنے والے عارضہ قلب میں بھی مبتلا ہو سکتے ہیں۔یہ خیال رہے کہ فری ریڈیکلز کے نقصانات سے بچنے کے لئے تازہ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال ناگزیر ہے۔اگر غذائی احتیاط کے بعد بھی جلدی امراض لاحق ہوں تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے ممکن ہے کہ وہ ادویات تجویز کرے۔

زنک کی کمی

Milap News

لیشمیا۔ایک خطرناک جلدی مرض

☆☆☆☆☆☆

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

انگلینڈ سے پہلے ٹیسٹ میچ میں شکست، سنیل گواسکر کی بھارتی ٹیم پر تنقید

نئی دہلی (ایم این این): سابق کپتان سنیل گواسکر انگلینڈ سے پہلے ٹیسٹ میچ میں شکست کے بعد اپنی ہی ٹیم پر برس پڑے۔ سنیل گواسکر نے کہا ہے کہ جیت کا کریڈٹ انگلینڈ کو جاتا ہے، بھارت کی 5 سنچریوں کے باوجود انگلینڈ کو اعتماد تھا، بھارتی ٹیم نے موقع مس کیا، اضافی رنز نے بہت فرق ڈالا۔ انہوں نے کہا کہ جہاں تک فیلڈنگ کا تعلق ہے صرف کچھ ہی نہیں آؤٹ فیلڈنگ بھی بہت معمولی درجے کی تھی، فیلڈنگ ٹیسٹ کلاس کی نہیں تھی۔ سابق بھارتی کپتان نے کہا کہ بیٹنگ کے لیے پچ بہت اچھی تھی بولرز کو تنقید کا نشانہ بنانا مشکل ہے، یہ پہلا ٹیسٹ میچ تھا امید ہے کھلاڑیوں نے سبق سیکھا ہوگا، اگلے ٹیسٹ میں 8 روز ہیں، اگلے 2 روز آف کریں پھر سنجیدگی سے پریکٹس کریں آپشنل پریکٹس کو سائیڈ پر کردیں۔ سنیل گواسکر نے مزید کہا کہ آپ یہاں بھارت کے لیے کھیلنے آئے ہیں آپ اس طرح پریکٹس کریں کہ اپنا بہترین دیں گے۔ واضح رہے کہ 5 ٹیسٹ میچوں کی سیریز کے پہلے میچ میں انگلینڈ نے لیڈز کے میدان پر بھارت کو 5 وکٹوں سے شکست دے دی تھی۔

ایشین مینز والی بال نیشن کپ: بحرین نے پاکستان کو ہرا کر ٹائٹل اپنے نام کرلیا

نئی دہلی (ایم این این): بحرین نے اے وی سی ایشین مینز والی بال نیشن کپ کے فائنل میں پاکستان کو 1 کے مقابلے میں 3 سیٹس سے شکست دے کر ٹائٹل اپنے نام کرلیا۔ منامہ میں ہونے والے ایونٹ کے فائنل میں پاکستان اور بحرین کے درمیان پہلے سیٹ میں دلچسپ مقابلہ ہوا۔ اس مقابلے میں پاکستان نے 23 کے مقابلے میں 25 پوائنٹس سے کامیابی حاصل کی لیکن اس کے بعد ہوم ٹیم نے شاندار کم بیک کیا اور پاکستانی ٹیم کو دباو میں لے لیا۔ بحرین نے دوسرا سیٹ 16-25 کے اسکور سے جیت کر مقابلہ برابر کیا اور اس کے بعد اگلے دونوں سیٹس بھی 17-25 اور 18-25 کے اسکور سے جیت کر ٹائٹل اپنے نام کرلیا۔

انگلینڈ سے شکست، بھارت نے ناپسندیدہ ریکارڈ اپنے نام کرلیا

نئی دہلی (ایم این این): ٹیم نے ٹیسٹ کرکٹ کی تاریخ میں نیا ریکارڈ اپنے نام کرلیا، ایک میچ میں 5 سنچریاں بنانے کے باوجود شکست سے دوچار ہوگئی۔ 5 ٹیسٹ میچوں کی سیریز کے پہلے میچ میں انگلینڈ نے لیڈز کے میدان پر بھارت کو 5 وکٹوں سے مات دے دی۔ انگلینڈ سے شکست کے ساتھ ہی بھارت نے ناپسندیدہ ریکارڈ بھی اپنے نام کرلیا، وہ ایک میچ میں پانچ سنچریوں کے باوجود میچ ہارنے والی تاریخ کی پہلی ٹیم بن گئی۔ اس سے قبل آسٹریلیا کی ٹیم چار سنچریوں کے باوجود 1929 میں ٹیسٹ ہاری تھی۔ رشبھ پنت نے ٹیسٹ میچ کی دونوں اننگز میں سنچری اسکور کی، انہوں نے پہلی اننگز میں 134 اور دوسری باری میں 118 رنز اسکور کیے۔ بھارت کی طرف سے سنچری بنانے والے دیگر کھلاڑیوں میں کپتان شبمن گل 147، جیسوال 101 اور کے ایل راہول 137 رنز شامل ہیں۔ بھارتی ٹیم نے پہلی اننگز میں 3 سنچریوں کی بدولت 471 رنز بنائے، دوسری اننگز میں انگلینڈ نے ایک سنچری اور دو نصف سنچریوں کی مدد سے 465 رنز اسکور کیے اور بھارت کو صرف 6 رنز کی برتری دی۔ دوسری اننگز میں ٹیم نے 2 سنچریوں کی مدد 364 رنز ہی بنا سکی، یوں انگلینڈ کو 371 رنز کا ہدف ملا، جو اس نے 5 وکٹوں پر پورا کرلیا۔ انگلینڈ کی طرف سے دوسری باری میں بین ڈکٹ نے 149 رنز بنائے جبکہ زک کرولی نے 65 کی اننگز کھیلی جبکہ جوروٹ 53 اور جیمی اسمتھ 44 رنز کے ساتھ ناٹ آؤٹ رہے۔

باکسر عالیہ سومرو کو دھمکیاں

نئی دہلی (ایم این این): پاکستانی باکسر عالیہ سومرو کو سوشل میڈیا پر دھمکیاں ملنے اور ویڈیو بیان وائرل ہونے کے بعد کراچی پولیس حرکت میں آگئی۔ لیاری کی رہائشی عالیہ سومرو نے اپنا ویڈیو بیان سوشل میڈیا پر پوسٹ کیا، جو وائرل ہوگیا، جس میں کہا گیا کہ ایک شخص جو ماضی میں لیاری گینگ وار کا سہولت کار اور اب جعلی میڈیا کا نمائندہ ہے، اس کی جانب سے ہراساں کیا جارہا ہے۔ پولیس حکام نے واقعے کا نوٹس لے لیا۔ ایس ایس پی سٹی عارف عزیز نے کہا ہے کہ عالیہ سومرو کو واٹس ایپ پر دھمکیاں ملی ہیں، واقعے کی تحقیقات کررہے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ باکسر عالیہ سومرو نے خود پولیس سے سکیورٹی کیلیے رابطہ کیا تھا۔ ایس ایس پی سٹی کے مطابق بچی قومی ہیرو ہے، اسے سکیورٹی کی یقین دہانی کروائی تھی، واٹس ایپ پر نامعلوم شخص کی جانب سے رقم کا تقاضا کیا گیا تھا۔ ایس ایس پی سٹی کا بتانا ہے کہ عالیہ سومرو کے معاملے کو تحقیقات کے سلسلے میں ایف آئی اے کے حوالے کیا جاتا تھا،

ویسٹ انڈیز کی خواتین ٹیم نے جنوبی افریقہ کو ہرا کر سیریز پر قبضہ کرلیا

نئی دہلی (ایم این این): کپتان ہیلی میتھیوز (۵۶ رن/ایک وکٹ) کی شاندار کارکردگی کی بدولت ویسٹ انڈیز نے تیسرے ٹی ٹوئنٹی میچ میں جنوبی افریقہ کو چھ وکٹوں سے شکست دے دی۔ اس کے ساتھ ہی ویسٹ انڈیز نے ۳ میچوں کی سیریز بھی دو ایک سے اپنے نام کرلی۔ جنوبی افریقہ کے ۱۴۱ رنوں کا تعاقب کرتے ہوئے ویسٹ انڈیز کا آغاز اچھا نہیں رہا اور اس نے ۲۳ رنوں پر ۲ وکٹیں گنوادیں۔ کیانا جوزف ۶ اور ریلیانا گریمونڈ ۵ رن بنا کر آوٹ ہوئیں۔ بلے بازی کرنے آئیں شمین کیمبل نے کپتان ہیلی میتھیوز کے ساتھ اننگز کو سنبھالا اور تیسری وکٹ کیلیے ۲۸ رنوں کی شراکت کرکے ٹیم کو فتح کی دہلیز پر پہنچایا۔ ۱۶ ویں اوور میں ماریزان کپ نے اپنی ہی گیند پر شمین کیمبل کو کیچ آوٹ کرکے اس شراکت داری کا خاتمہ کردیا۔ کیمبل نے ۴۳ گیندوں میں ۲ چوکوں اور ایک چھکے کی مدد سے (۲۴) رن بنائے۔ ۱۸ویں اوور میں سن لوس نے ہیلی میتھیوز کو بولڈ کرکے ویسٹ انڈیز کو بڑا جھٹکا دیا۔ ہیلی میتھیوز نے ۵۰ گیندوں میں ۹ چوکوں اور ایک چھکے کی مدد سے ۵۶ رن بنائے۔ شنیل ہنری ۲۰ رن بنا کر ناٹ آوٹ رہیں۔ ویسٹ انڈیز نے ۱۸، ۳ اوور میں ۴ وکٹوں پر ۱۴۱ رن بنا کر ۶ وکٹوں سے میچ اور سیریز جیت لی۔ جنوبی افریقہ کی جانب سے ماریزان کپ نے ۲ وکٹیں حاصل کیں۔ میچ میں ۵۶ رن بنانے اور ایک وکٹ لینے والی ہیلی میتھیوز کو 'پلیئر آف دی میچ' اور سیریز میں بھی عمدہ کارکردگی کا مظاہرہ کرنے پر 'پلیئر آف دی سیریز' سے نوازا گیا۔ اس سے قبل جنوبی افریقہ نے ٹاس جیت کر پہلے بلے بازی کرنے کا فیصلہ کیا تھا۔ بلے بازی کرنے اتری جنوبی افریقہ نے ۶ وکٹوں کے نقصان پر ۱۴۱ رن بنائے۔ کپتان لارا وولفارٹ نے ۱۸، تیجمن برٹس نے ۲۰ اور سن لوس نے ۳۱ رن بنائے۔ میان اسمت نے ۳۸ گیندوں میں ۷ چوکے اور ایک چھکا لگاتے ہوئے ۵۹ رنوں کی ناٹ آوٹ اننگز کھیلی۔ این ڈی کلارک ۵ رن بنانے کے بعد ناٹ آوٹ رہیں۔ ویسٹ انڈیز کی جانب سے کرشمہ رامہراک اور ایفی فلیچر نے ۲-۲ وکٹیں حاصل کیں۔ ایس ہیکٹر اور ہیلی میتھیوز نے ایک ایک بلے باز کو آوٹ کیا۔

انٹر میامی اور پالمیراس کے درمیان میچ ڈرا

نئی دہلی (ایم این این): انٹر میامی اور پالمیراس کے درمیان کھیلا گیا میچ ۲-۲ گول سے ڈرا ہوگیا۔ اس ڈرا کے ساتھ ہی دونوں ٹیمیں فیفا کلب ورلڈ کپ ۵۲۰۲ء کے راونڈ آف -۱۶ کیلیے کوالیفائی کرگئی ہیں۔ یہ میچ لیونل میسی کی سالگرہ سے ٹھیک پہلے کھیلا گیا اور پالمیراس نے انٹر میامی کی جیت چھین کر ایک طرح سے ان کا 'سالگرہ کا تحفہ' خراب کر دیا۔ انٹر میامی نے گروپ 'اے' کے اپنے آخری میچ میں ۷۹ منٹ تک دو صفر کی برتری برقرار رکھی تھی لیکن آخر میں برازیلی ٹیم نے ۲ گول کر کے گروپ میں پہلی پوزیشن حاصل کرلی۔ میچ میں انٹر میامی نے سب سے پہلے لوئس سواریز کے شاندار کھیل سے برتری حاصل کی۔ انہوں نے مڈ فیلڈ سے ملی گیند کو آگے بڑھایا اور نوجوان ارجنٹائنی کھلاڑی الینڈے نے ۱۶ منٹ میں پالمیراس کے ڈیفنڈروں کو چکمہ دیتے ہوئے گول کیپر ویورٹن کو بھی پیچھے چھوڑ دیا اور گول کر دیا۔ دوسرے ہاف میں سواریز نے پھر کمال دکھایا، کئی دفاعی کھلاڑیوں کو چکمہ دے کر ٹیم کیلیے گول کر دیا اور اسکور انٹر میامی کے حق میں دو صفر کر دیا۔ لیکن میچ ختم ہونے میں صرف ۱۰ منٹ باقی تھے، تب پالمیراس کے متبادل کھلاڑی پولینہو اور ایلین نے مل کر پینلٹی ایریا میں داخلہ حاصل کیا گیا۔

آئی سی سی نے خواتین ٹی ۰۲ ورلڈ کپ ۶۲۰۲ء کا مکمل شیڈول جاری کیا

نئی دہلی (ایم این این): انٹرنیشنل کرکٹ کونسل (آئی سی سی) نے بدھ کو ۲۴ دن تک جاری رہنے والے ویمنز ٹی ۰۲ ورلڈ کپ ۶۲۰۲ء کے مکمل شیڈول کا باضابطہ اعلان کیا۔ آئی سی سی کی جانب سے جاری کردہ شیڈول کے مطابق ٹورنامنٹ کا آغاز اگلے سال ۱۲ جون کو ایجبسٹن میں فلڈ لائٹس کے تحت انگلینڈ اور سری لنکا کے درمیان میچ سے ہوگا۔ ٹورنامنٹ میں موجودہ چمپئن نیوزی لینڈ سمیت ۱۲ ٹیمیں معتبر ٹرافی کیلیے مقابلہ کریں گی۔ ۸ ممالک پہلے ہی ٹورنامنٹ میں اپنی جگہ پکی کر چکے ہیں، جبکہ آخری ۴ شرکاء کا فیصلہ اگلے سال ہونے والے آئی سی سی ویمنز ٹی ۰۲ ورلڈ کپ کوالیفائر کے ذریعے ہوگا۔ انگلینڈ اور ویلز کو ۲۲۰۲ء میں آئی سی سی ویمنز ٹی ۰۲ ورلڈ کپ ۶۲۰۲ء کی میزبانی کے حقوق دیئے گئے تھے، جس میں مختلف معیارات کے جائزے کے بعد ۷ میزبان مقامات کا انتخاب کیا گیا۔ آئی سی سی ویمنز ٹی ۰۲ ورلڈ کپ ۶۲۰۲ء کو دو گروپس میں تقسیم کیا گیا ہے۔ شائقین کو ٹورنامنٹ میں گروپ ون میں آسٹریلیا، جنوبی افریقہ، ہندوستان، پاکستان اور دو کوالیفائر ٹیموں اور گروپ ۲ میں ویسٹ انڈیز، انگلینڈ، نیوزی لینڈ، سری لنکا اور دو کوالیفائر ویمنز ٹیموں کے درمیان سنسنی خیز مقابلے دیکھنے کو ملیں گے۔ سیمی فائنل اور فائنل لندن میں بالترتیب دی اوول اور لارڈس میں ہوں گے۔ انگلینڈ ویمنز ٹیم کی کپتان نیٹ سیور- برنٹ نے کہا کہ ''ورلڈ کپ ہمیشہ خاص ہوتے ہیں، لیکن یہ پہلے سے ہی مختلف لگ رہا ہے۔ اس میں واقعی کھیل کو بدلنے کی صلاحیت ہے۔ یہ ہمارے کھیل کے لیے ایک بڑا لمحہ ہوگا اور نوجوانوں کو متاثر کرنے اور ملک بھر کے شائقین کو مسحور کرنے کا ایک شاندار موقع ہے۔ اپنی سرزمین پر، سب سے بڑے انعام کیلیے دنیا کے بہترین کھلاڑیوں کے خلاف کھیلنا، اسے نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔

آئی سی سی کی بھارتی کھلاڑی رشبھ پنت کو تنبیہ

نئی دہلی (ایم این این): بھارت اور انگلینڈ کے درمیان جاری پہلے ٹیسٹ میچ کے دوران انٹرنیشنل کرکٹ کونسل (آئی سی سی) نے بھارتی کھلاڑی کو تنبیہ کر دی۔ آئی سی سی نے ضابطہ اخلاق کی خلاف ورزی پر رشبھ پنت کو تنبیہ جاری کی۔ رشبھ پنت آئی سی سی کوڈ آف کنڈکٹ کے لیول ون کی خلاف ورزی کے مرتکب قرار پائے ہیں، رشبھ پنت کو ایک ڈی میرٹ پوائنٹ بھی دے دیا گیا۔ رشبھ پنت نے فیلڈنگ کے دوران امپائر کے فیصلے کے خلاف ناراضگی کا اظہار کیا تھا، انگلینڈ کے بیٹنگ کے دوران رشبھ پنت نے گیند کی کنڈیشن پر امپائر سے بحث کی تھی۔ امپائر کی جانب سے گیند کو تبدیل کرنے سے انکار پر رشبھ پنت نے گیند کو زمین پر مارا تھا۔

کاجول نے راموجی فلم سٹی سے متعلق بیان پر یوٹرن لے لیا

نئی دہلی (ایم این این): اداکارہ کاجول نے راموجی فلم سٹی کو فیملیز اور بچوں کیلیے مکمل طور محفوظ قرار دیا ہے۔ اداکارہ نے اپنی پرانی بات سے یوٹرن لے لیا، جس میں انہوں نے راموجی فلم سٹی کو آسیب زدہ جگہ کہہ دیا تھا۔ کاجول ان دنوں اپنی ہارر فلم 'ماں' کی تشہیر میں مصروف ہیں، ان کا حیدرآباد میں واقع راموجی فلم سٹی سے متعلق بیان پر سوشل میڈیا صارفین نے تنقید کی اور ناگواری کا اظہار کیا۔ اس پر کاجول نے نیا بیان دیا اور لکھا کہ میں نے اپنی فلم 'ماں' کے پروموشن کے دوران راموجی فلم سٹی کے بارے میں رائے دی، اسے مزید واضح کرنا چاہتی ہوں۔ انہوں نے مزید کہا کہ میں نے راموجی فلم سٹی میں کئی پروجیکٹس کی شوٹنگ کی اور وہاں کئی مرتبہ قیام کیا، مجھے ہمیشہ وہاں فلم سازی کا ماحول نہایت پیشہ وارانہ لگا، بہت سے سیاحوں کو بخوشی وقت گزارتے دیکھا، اس لیے کہتی ہوں یہ مقام فیملیز اور بچوں کیلیے مکمل طور پر محفوظ ہے۔ اس سے قبل ایک انٹرویو میں کاجول سے پوچھا گیا کہ کیا انہوں نے کبھی منفی انرجی محسوس کی؟ تو اداکارہ نے جواب دیا، ہاں کئی بار، آپ اسے منفی انرجی کہیں یا وائبز، بعض جگہوں پر آپ کو محسوس ہوتا ہے کچھ ٹھیک نہیں، میں ان جگہوں پر پوری رات سو نہیں سکی، وہاں سے جلد نکل جانا ہی بہتر سمجھا، ایسی ہی ایک مثال راموجی فلم سٹی حیدرآباد ہے، البتہ خوش قسمتی سے مجھے وہاں کوئی بھوت نظر نہیں آیا۔ فلم ماں 27 جون کو ریلیز ہورہی ہے، جسے وشال نے ڈائریکٹ کیا، جس کے پروڈیوسرز میں کاجل کے شوہر اجے دیوگن بھی شامل ہیں۔

ہندوستان کے سابق اسپن گیندباز دلیپ دوشی کا انتقال

نئی دہلی (ایم این این): ہندوستان کے سابق اسپن گیندباز دلیپ دوشی کا ۷۷سال کی عمر میں لندن میں منگل کے روز انتقال ہوگیا۔ ۱۹۴۷ء میں پیدا ہونے والے دلیپ دوشی نے لندن میں آخری سانسیں لیں۔ ان کے انتقال سے کرکٹ کی دنیا میں غم کی لہر دوڑ گئی ہے۔ دوشی اپنے کرکٹ کریئر کے بعد ایک کامیاب ہندی کمنٹیٹر کے طور پر بھی بہت مقبول رہے۔ کسی تعارف کے محتاج نہیں فرسٹ کلاس کرکٹ میں ۸۹۸ وکٹیں حاصل کرنے والے دلیپ دوشی نے ۲۳۸ فرسٹ کلاس مقابلوں میں ۴۳ بار ایک اننگز میں ۵ یا اس سے زیادہ وکٹیں حاصل کیں۔ ۶ بار ایک میچ میں ۱۰ وکٹیں بھی ان کے نام ہیں۔ ان کے انتقال پر سوراشٹر کرکٹ اسوسی ایشن نے کہا کہ وہ اپنے پیچھے مہارت، عزم اور بہترین کارکردگی کی ایک بھرپور وراثت چھوڑ گئے ہیں۔ حال ہی میں دوشی کو بی سی سی آئی نے ایک تقریب میں اعزاز سے بھی نوازا تھا۔ وہ اس مہینے کے آغاز میں لارڈز کرکٹ گراونڈ پر کھیلے گئے ورلڈ ٹیسٹ چمپئن شپ کے فائنل میں بھی شامل ہوئے تھے۔ خبروں کے مطابق بائیں ہاتھ کے اسپن گیندباز دلیپ دوشی کا انتقال دل سے متعلق بیماریوں کی وجہ سے ہوا۔ ای ایس پی این کرک انفو کے مطابق دوشی گزشتہ کئی برسوں سے لندن میں ہی رہ رہے تھے۔ ان کے خاندان میں اہلیہ کالندی، بیٹا نین اور بیٹی وشاکھا شامل ہیں۔

شروتی ہاسن کا ایکس اکاونٹ ہیک ہوگیا

نئی دہلی (ایم این این): بالی ووڈ اداکارہ وگلوکارہ شروتی ہاسن کا کہنا ہے کہ ان کا ایکس اکاونٹ ہیک ہوگیا ہے، انہوں نے مداحوں سے اس ایکس اکاونٹ کی پوسٹس پر ردعمل ظاہر نہ کرنے کی اپیل کی ہے۔ بھارتی میڈیا کے مطابق آفیشل ایکس اکاونٹ سے کچھ عجیب وغریب پوسٹس شیئر ہونے کے بعد اداکارہ شروتی ہاسن نے اپنے انسٹاگرام ہینڈل پر ایک پوسٹ شیئر کی ہے جس میں انکشاف کیا ہے کہ ان کا ایکس اکاونٹ ہیک ہوگیا ہے۔ شروتی ہاسن نے مداحوں کو خبردار کیا کہ وہ مائیکرو بلاگنگ سائٹ ایکس پر ان کے پروفائل سے بھیجے گئے کسی بھی لنک کو نہ کھولیں۔ اپنے انسٹاگرام اکاونٹ پر شروتی نے لکھا ہے کہ بس آپ کو بتانا چاہتی ہوں کہ میرا ایکس اکاونٹ ہیک ہوگیا ہے، اس پر میں پوسٹ نہیں کررہی، اس لیے جب تک میں واپس نہیں آجاتی، اس پیج پر کسی قسم کے ردعمل کا اظہار نہ کریں۔ آج اداکارہ کے آفیشل اکاونٹ سے بٹ کوائن اور پروموشنل مواد کے بارے میں کئی عجیب وغریب پوسٹس شیئر کی گئیں جبکہ شروتی کی آخری پوسٹ 23 جون یعنی گزشتہ روز کی تھی۔

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,