روزنامہ
وطن
بڈگام
WATTAN
The Urdu Daily

سنیچروار
28 جون 2025
SATURDAY
28 JUNE -2025

صفحہ 08 روہت شرما ٹاس کرنے آئے تو بھارتی کپتان نے کر دی تھی بڑی بھول

صفحہ 08 آسٹریلیا سستے میں آوٹ، ونڈیز کا بھی خراب آغاز

■ جلد: 15 ■ شمارہ نمبر: 151 ■ صفحات: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ The Urdu Daily WATTAN Budgam

امرناتھ یاترا 2025: 2 جولائی کو آغاز، حفاظتی نوعیت کے کچھ اہم اقدامات

یاتریوں کے تنہا اور ریل پر مبنی سفر پر مکمل پابندی

صرف حکومت کی نگرانی میں چلنے والے حفاظتی قافلوں میں سفر کی اجازت: حکام

سری نگر،۲۷، جون (جے کے این ایس) 3 جولائی سے شروع ہونے والی سالانہ امرناتھ یاترا 2025 کے حوالے سے حکام نے کچھ اہم اقدامات اٹھائے ہیں، جن میں یاتریوں کے تنہا سفر کرنے اور ریل سفر پر پابندی بھی شامل ہے۔ حکام نے واضح کیا ہے کہ یاتریوں کو صرف روڈ قافلے کی نقل وحرکت

کی اجازت ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق 3 جولائی کو شروع ہونے والی مقدس امرناتھ یاترا کے ساتھ، حکام نے پہلگام میں 22 اپریل کو ہوئے دہشت گردانہ حملے کے بعد سخت سیکورٹی اور سہولت کاری کے اقدامات کو حتمی شکل دی ہے۔ حکام نے واضح کیا ہے کہ اس سال یاتریوں کو تنہا/ 102

ڈپٹی ڈائریکٹر امور صارفین کا خصوصی حکم نامہ جاری
اسسٹنٹ ڈائریکٹروں کو اپنے ماتحت عملے کو معطل کرنے کے اختیارات واپس لئے گئے

سرینگر، 27 جون (اے پی آئی) امور صارفین عوامی تقسیم کاری محکمہ کی جانب سے غیر معمولی حکم نامہ اسسٹنٹ ڈائریکٹروں کو اپنے ماتحت عملے کی تبدیلیاں معطل کرنے کے اختیارات استعمال نہ کرنے کی ہدایت کی خلاف ورزی کرنے والے اسسٹنٹ ڈائریکٹر کے خلاف قانون اپنا کام کریگا۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق امور صارفین عوامی تقسیم کاری محکمہ کے/ 101

جموں میں امرناتھ یاترا کے سلسلے میں حفاظتی انتظامات
نیم فوجی دستوں کی 180 سے زائد کمپنیاں تعینات، آئی جی پی

سرینگر، 27 جون (کے این ایس) سالانہ امرناتھ یاترا کے سلسلے میں وادی کے ساتھ ساتھ جموں میں بھی بہتر حفاظتی انتظامات کو حتمی شکل دی گئی ہے اس دوران یہاں 180 نیم فوجی دستوں کی کمپنیوں کو تعینات کیا گیا ہے۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق 38 دن طویل یاترا 3 جولائی کو جڑواں راستوں سے شروع ہونے والی ہے۔ ضلع اننت ناگ میں روایتی 48 کلومیٹر پہلگام راستہ اور گاندربل ضلع میں 14 کلومیٹر کا چھوٹا لیکن تیز بالتل راستہ۔ جو 3880 میٹر اونچے مقدس غار امرناتھ کی طرف جاتا ہے۔ یاتریوں کی پہلی کھیپ یاترا کے آغاز سے ایک دن قبل جموں کے بھگوتی نگر بیس کیمپ سے کشمیر کے لیے روانہ ہوگی۔ انتظامیہ اس سال کامیاب یاترا کو یقینی بنانے کے لیے تیار اور پرعزم ہے۔ جموں وکشمیر پولیس نے یاترا کے لیے کثیر سطحی حفاظتی انتظامات کیے ہیں، "جموں زون کے انسپکٹر جنرل آف پولیس (آئی جی پی) بھیم سین ٹوٹی نے جموں میں نامہ نگاروں کو بتایا۔ مسٹر توتی، جنہوں نے ڈویژنل کمشنر جموں، رمیش کمار کے ساتھ یاترا کے لیے سیکورٹی سمیت انتظامات کا جائزہ لینے کے لیے ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ کی صدارت کی، کہا، " کیا پچھلے سالوں کی طرح اس سال بھی سیکورٹی کے بہتر انتظامات کیے گئے ہیں، کیا ہم اس سال بھی بہتر انتظامات کر رہے ہیں۔ نیم فوجی دستوں کی تعداد، حساس علاقوں میں تعیناتی، یا سی سی ٹی وی کی نگرانی کے لحاظ سے۔ پہلے کے/ 103

آپریشن سندور کے دوران این سی سی کا کردار قابل ستائش تھا
این سی سی نوجوان ذہنوں کو تشکیل دیکر فخر کے ساتھ معاشرے اور قوم کی خدمت کرتا ہے
این سی سی کیڈٹس نے معاشرتی ترقی کے چیلنجوں کیلئے ہمت اور نئے انداز کا مظاہرہ کیا / منوج سنہا

سرینگر، 27 جون (سی این آئی) آپریشن سندور کے دوران این سی سی کا کردار قابل ستائش تھا کی بات کرتے ہوئے لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ این سی سی نوجوان ذہنوں کو تشکیل دیتا ہے اور فخر کے ساتھ معاشرے اور قوم کی خدمت کرتا ہے۔ سی این آئی کے مطابق لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے سرینگر میں خصوصی نیشنل انٹیگریشن کیمپ میں این سی سی کیڈٹس کے ساتھ بات چیت کی۔ ایکس پر ایک پوسٹ میں لیفٹننٹ

گورنر آفس نے لکھا، "سرینگر میں خصوصی نیشنل انٹیگریشن کیمپ میں این سی سی کیڈٹس کے ساتھ ایک شاندار بات چیت ہوئی۔ یہ اہم تقریب ملک کے مختلف حصوں کے نوجوانوں کو جموں و کشمیر کی بھرپور ثقافت اور/ 106

علیحدگی پسند لیڈر کی صحت کے بارے میں پھیلائی جانے والی خبریں بے بنیاد صداقت سے بعید / ڈائریکٹر جنرل تہاڑ جیل

سرینگر، 27 جون (اے پی آئی) تہاڑ جیل میں بند علیحدگی پسند لیڈر کے صحت کے بارے میں پھیلائی جانے والی افواہوں کو بے بنیاد من گھڑت قرار دیتے ہوئے ڈائریکٹر جنرل تہاڑ جیل نے کہا کہ گرفتار کئے گئے ٹیرر فنڈنگ او رحوالہ لین دین میں گرفتار رکئے گے علیحدگی پسند لیڈر کو سہولیات فراہم کی جارہی ہے اور اس ضمن میں پھیلائی جانے والی افواہیں بے بنیاد ہے/ 105

وزیر اعلیٰ نے جموں وکشمیر کو ہندوستان کی
سب سے بڑی سیاحتی منزل کے طور پر بحال کرنے کیلئے اجتماعی کوششوں پر زور دیا

سرینگر، انفو، وزیر اعلیٰ مسٹر عمر عبداللہ نے کہا کہ حکومت اور سیاحت کے اسٹیک ہولڈرز کا اجتماعی فرض ہے کہ وہ ملک کی نمایاں سیاحتی مقام کے طور پر جموں وکشمیر کی حیثیت کو بحال کرنے کو یقینی بنائیں۔ وزیر اعلیٰ سرینگر میں شیر کشمیر انٹرنیشنل کنونشن سینٹر (ایس کے آئی سی سی) میں ایف آئی سی سی آئی اور محکمہ سیاحت جموں و کشمیر کے مشترکہ طور پر منظم کردہ "جموں اینڈ کشمیر ٹورازم ریوائیول ڈیلاگ" سے خطاب کر رہے تھے۔ وزیر اعلیٰ نے اپنے خطاب میں کہا کہ ہم پر یہ پابندی عائد ہوتی ہے کہ ہم اپنے اقتدار میں یہ یقینی بنائیں کہ جموں وکشمیر ملک میں نمایاں سیاحتی مقام کی حیثیت سے واپس لوٹ آئے۔ انہوں نے مزید کہا کہ حکومت بنیادی طور پر سیاحوں کے مجموعی تجربے کو بہتر بنانے پر مرکوز نئے اقدامات پر کام کر رہی ہے۔ حالیہ چیلنجوں کی عکاسی کرتے ہوئے وزیر اعلیٰ نے کہا کہ پہلگام دہشت گردانہ حملے کے بعد وادی میں سیاحوں کی آمد میں زبردست کمی واقع

ہوئی ہے۔ انہوں نے کہا کہ اس سے پہلے ڈل لیک میں سینکڑوں شکارے دیکھنے میں آتے تھے مگر ایک دم سے ہی یہ شکارے خالی پڑ گئے۔ انہوں نے اس اتار چڑھاؤ کو تسلیم کیا جس میں جے اینڈ کے میں سیاحت نے کئی دہائیوں کے دوران مشاہدہ کیا ہے اور لچک کی اہمیت پر زور دیا ہے۔ انہوں نے کہا زیادہ تر دوسری جگہوں کے برعکس جہاں سیاحت کی منصوبہ بندی اگلے سالوں تک کی جاسکتی ہے، یہاں ہم ہفتے سے ہفتہ تک منصوبہ بندی بناتے ہیں لیکن پھر بھی ہم منصوبہ رکھتے ہیں اور ہم برقرار ہیں۔ انہوں نے اچھے اور مشکل دونوں اوقات میں جموں و کشمیر کے ساتھ کھڑے ہونے/ 104

سکینہ ایتو نے جی ڈی سی چاڈورہ کی
میں بلڈنگ اور انتظامی بلاک کا سنگِ بنیاد رکھا

بڈگام، انفو، وزیر برائے صحت اور میڈیکل ایجوکیشن، سوشل ویلفیئر اینڈ ایجوکیشن محترمہ سکینہ ایتو نے گورنمنٹ ڈگری کالج (جی ڈی سی) چاڈورہ کی مین بلڈنگ اور انتظامی بلاک کا سنگِ بنیاد رکھا۔ اس موقع پر ایم ایل اے چاڈورہ مسٹر علی محمد ڈار، ڈائریکٹر سوشل ویلفیئر کشمیر، ڈائریکٹر ہیلتھ سروسز کشمیر، ڈائریکٹر کالجز، ڈائریکٹر فیملی ویلفیئر، ڈائریکٹر آیوش، پرنسپل جی ڈی سی چاڈورہ، کالج کے فیکلٹی ممبران اور مقامی افراد کی بڑی تعداد موجود تھی۔ اس موقع پر اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے وزیر تعلیم نے قابل رسائی اور معیاری تعلیم کے ذریعہ نوجوانوں کو بااختیار بنانے کیلئے حکومت کے عزم کو دوہرایا۔ انہوں نے کہا یہ ادارہ صرف اینٹوں اور مارٹر کی عمارت نہیں ہوگا بلکہ چاڈورہ اور اس سے ملحقہ علاقوں کے نوجوانوں کیلئے علم، مواقع اور پیش رفت کا ایک مقام ہوگا۔ وزیر نے یہ بھی اعلان کیا کہ آنے والے دنوں میں طلباء کی سہولت کیلئے کالج کو ایک بس مہیا کی/ 107

شنگھائی تعاون تنظیم کے وزرائے دفاع کی میٹنگ کے نتائج
مشترکہ اعلامیہ کے متن پر بھارت کو سخت اعتراض
دہشت گردی کا حوالہ نہیں، دستاویز قبول نہیں: وزیر خارجہ جے شنکر

سری نگر،۲۷، جون (جے کے این ایس) وزیر خارجہ ایس جے شنکر نے جمعہ کو کہا کہ ہندوستان شنگھائی تعاون تنظیم (SCO) کے وزرائے دفاع کی میٹنگ کے نتائج کی دستاویز (مشترکہ اعلامیہ) میں دہشت گردی کا حوالہ چاہتا تھا، لیکن یہ ایک رُکن ملک کیلئے قابل قبول نہیں، پاکستان کا ایک ترچھا حوالہ۔ جے کے

این ایس کے مطابق میڈیا رپورٹس میں بتایا گیا کہ وزیر خارجہ ایس جے شنکر نے کہا کہ اس معاملے پر وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ کا نقطہ نظر درست تھا کیونکہ شنگھائی تعاون تنظیم (SCO) کا بنیادی مقصد دہشت گردی سے لڑنا تھا اور اس کے حوالہ کے بغیر (دہشت گردی پر ہندوستان کے خدشات پر) وہ نتائج کی دستاویز کو قبول نہیں کریں گے۔ یاد رہے وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے/ 108

آن لائن تنازعات کے حل کا پورٹل
ایم ایس ای کی ادائیگی میں تاخیر کے معاملات کو تیز کرنا مقصود / صدر

سرینگر، 27 جون (یو این آئی) صدر دروپدی مرمو نے کہا کہ جمعہ کو آن لائن تنازعات کے حل کا پورٹل شروع کیا گیا ہے جس سے مائیکرو اور چھوٹے کاروباری اداروں (ایم ایس ای) کو ادائیگیوں میں تاخیر سے متعلق معاملات میں تیزی سے سماعت اور فیصلہ سازی میں مدد ملے گی۔ عالمی یوم ایم ایس ایم ای کے موقع پر خطاب کرتے ہوئے صدر مرمو نے ایم ایس ایم ای کو درپیش کلیدی چیلنجوں کا خاکہ پیش کیا، جیسے مالیات تک رسائی، بڑی کارپوریشنوں

کے ساتھ مسابقت اور ادائیگیوں میں تاخیر۔ انہوں نے کہا کہ حکومت کی کوششوں کے نتیجے میں رجسٹرڈ MSMEs کی تعداد میں تیزی سے اضافہ ہوا ہے۔ صدر نے کہا، "آج (جمعہ) کو آن لائن تنازعات کے حل کا پورٹل شروع کیا گیا ہے جو/ 109

ٹریفک قوانین کی سنگین خلاف ورزیاں
103 گاڑیوں کے روٹ پرمٹ معطل، بلیک لسٹنگ کی کارروائی

سرینگر، 27 جون (وی او آئی) جموں و کشمیر میں ٹریفک قوانین کی خلاف ورزیوں پر قابو پانے کے لیے ٹرانسپورٹ کمشنر نے 103 سنگین نوعیت کے خلاف ورزی کرنے والوں کے خلاف کارروائی کا فیصلہ کیا ہے، جن میں روٹ پرمٹس کی معطلی اور بلیک لسٹنگ شامل ہے۔ وائس آف انڈیا کے مطابق سرکاری ذرائع نے بتایا کہ ٹرانسپورٹ کمشنر نے جموں وکشمیر کے مختلف حصوں میں ٹریفک قوانین کی مسلسل اور سنگین خلاف/ 110

جموں اور کشمیر میں بارشیں اور جزوی طور پر ابر آلود موسمی صورتحال
دن کے ساتھ ساتھ رات کے درجہ حرارت میں کمی سے لوگوں کو راحت ملی
آئندہ پانچ روز تک موسمی صورتحال جوں کی توں رہنے کا امکان / محکمہ موسمیات کی پیشگوئی

سرینگر، 27 جون (سی این آئی) کئی دنوں کی شدید گرمی کے بعد وادی کشمیر میں ہوئی بارشوں اور جزوی طور پر ابر آلود موسمی صورتحال کے بعد درجہ حرارت معمول سے نیچے درج ہوا ہے جس کے نتیجے میں گرمی کی شدید لہر سے لوگوں کو راحت نصیب ہوئی تاہم رات کا درجہ حرارت مسلسل اوپر درج کیا جارہا ہے۔ اسی دوران محکمہ موسمیات نے آئندہ چوبیس گھنٹوں کے دوران کہیں کہیں ہلکی بارشوں کا امکان ظاہر کرتے ہوئے آئندہ پانچ روز تک موسمی صورتحال جوں کی توں رہنے کی پیشگوئی کی ہے۔ سی این آئی کے مطابق وادی کشمیر میں ہوئی موسلادار بارشوں کے بعد جمعہ کو بھی موسم جزوی طور پر موسم ابر آلود رہا۔ بارشوں کے بعد درجہ حرارت معمول سے نیچے درج ہوا ہے جس کے نتیجے میں گرمی کی شدید لہر سے لوگوں کو راحت نصیب ہوئی۔ وادی کے کچھ حصوں میں بارشیں ہوئی جس سے جہاں شبانہ درجہ حرارت معمول سے اوپر ہی ریکارڈ کیا گیا تاہم دن کی گرمی میں بھی کافی کمی آئی۔ وادی میں بارشوں اور بارشوں کی پیشگوئی کے باوجود شبانہ درجہ حرارت معمول سے زیادہ درج ہو رہا ہے۔ محکمہ موسمیات کے ترجمان نے اسکی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ وادی کشمیر اور جموں کے بیشتر حصوں میں موسلادار بارشیں ہوئی جس کے بعد دن کے ساتھ ساتھ رات کے درجہ حرارت میں بھی کمی آئی۔ انہوں نے کہا کہ درجہ حرارت میں کمی آنے کے بیچ آئندہ کچھ دنوں تک موسم مجموعی طور پر ابر آلود رہنے کے ساتھ ساتھ بارشوں کا بھی امکان ہے۔ محکمہ موسمیات نے تازہ پیشگوئی کرتے ہوئے بتایا کہ جموں/ 112

جموں کشمیر کا ریاستی درجہ بحال ہوگا
ہماری لیڈرشپ نے اس کا وعدہ کیا ہے وہ پورا ہوگا
وزیر اعلیٰ اس پر بحث کرنے کے بجائے لوگوں سے کئے گئے وعدوں کو پورا کرنے پر توجہ دیں / سنیل شرما

سرینگر، 27 جون (سی این آئی) جموں کشمیر کا ریاستی درجہ بحال ہوگا کی بات کرتے ہوئے بھارتیہ جنتا پارٹی کے سینئر رہنما اور جموں وکشمیر قانون ساز اسمبلی میں قائد حزب اختلاف سنیل شرما نے کہا کہ وزیر اعلیٰ کو انتخابی منشور میں عوام کے ساتھ کئے گئے وعدوں کو پورا کرنے پر توجہ دینی چاہئے۔ انہوں نے مزید کہا کہ دفعہ 370 کا باب کتاب میں بند ہو چکا ہے اور نیشنل کانفرنس نے دفعہ 370 اور 35(A) کے نام پر کشمیری لوگوں کو دھوکہ

دیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق جموں میں میڈیا سے بات کرتے ہوئے بھارتیہ جنتا پارٹی کے سینئر رہنما اور جموں وکشمیر قانون ساز اسمبلی میں قائد حزب اختلاف سنیل شرما نے کہا" دفعہ 370 ایک بند باب ہے، جموں کشمیر اسمبلی میں پہلے اجلاس کے دوران نیشنل کانفرنس کی طرف سے لائی گئی قرارداد/ 111

خوش وخرم زندگی کا راز

تحریر: سہیل بشیر

افسردگی سے بچنے کے لیے خود کو مصروف رکھیں

پریشانی اور افسردگی سے بچاو اور خوش وخرم زندگی گزارنے کی موثر تدبیر جسمانی وذهنی دونوں اعتبار سے خود کو مصروف رکھنا هے، کیوں که ایک تحقیق کے مطابق مصروفیت اعصاب کو سکون بخشتی هے۔دورحاضر کا تقریباً هر شخص ان گنت مسائل و مصائب میں الجھا هوا هے، لیکن یه آج کا سب سے بڑا مسئله نهیں هے اصل مسئله هماری فراغت هے۔ یوں تو هر شخص بے حد مصروف هے اور بے شک جسمانی مشقتیں بظاهر اسے دن بھر اپنے گھیرے میں لے رکھتی هیں، لیکن کیا یه ساری مصروفیات اس کے ذهن کو بھی مشغول رکھتی هیں؟

یہ سچ ہے کہ ہم میں سے اکثر لوگ اپنے اوقات معمولات کی تکمیل میں مصروف گزارتے ہیں کہ وقت گزرنے کا احساس بھی نہیں رہتا، لیکن کاموں کی انجام دہی کے درمیان ہمارا ذہن پریشانی تردّد، افکار سوچ و بچار میں مسلسل لگا ہوتا ہے، یعنی منفی خیالات کی لگاتار بوچھار جسمانی مشقت سے زیادہ ہمارے اعصاب کو تھکا کر ہمیں بیمار کردیتی ہے۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ دوران کام ہماری جسمانی حرکت تو ہوتی ہے لیکن ہم اپنے اعصاب کو تخریبی سوچوں کے لیے آزاد رکھ چھوڑتے ہیں، اور یہ فطری بات ہے کہ جہاں خلا موجود ہو اور دیکھ بھال کا مناسب انتظام بھی نہ کیا جائے وہاں گرد وغبار کا ڈھیر خود جمع ہوجایا کرتا ہے۔

اس میں کوئی مبالغہ نہیں کہ ٹیکنالوجی کے بڑھتے ہوئے استعمال نے چھوٹے بڑے سب کو اس حد تک جکڑ رکھا ہے کہ انھیں فراغت کا ایک لمحہ بھی میسر نہیں، لیکن اس سے خوش وخرم زندگی ہرگز نہیں گزر سکتی، بلکہ اور پیچیدگیاں پیدا ہوجاتی ہے، یہی وجہ ہے کہ معاشرے میں اعصابی بیماریاں تیزی سے جنم لے رہی ہیں تیز تر شعائیں انسان کے اعصاب کو نقصان پہنچاتی ہیں اور تناو میں اضافہ کر رہی ہیں۔

لہذا انسان کو ایسے مشاغل اختیار کرنے کی اشد ضرورت ہے جو اس کی جسمانی و ذہنی صحت کی بقا کر سکے اور اسے مشکلات میں بجائے پریشان ہونے کے پرسکون رکھ سکے۔ جسم کے ساتھ ذہن کی بھی مناسب خوراک کا خیال رکھے، اور ایسی تمام چیزوں سے حتی الامکان اپنے ذہن کو بچائے جس کی وجہ سے پریشانی، تنگ خیالات، نظریات و افکار جگہ خالی دیکھ کر اپنا ڈیرہ جمانے کی کوشش شروع کردیں اور آپ کی امیدیں چھین کر مایوس کر ڈالیں۔

☆ یہ دنیا جنت نہیں: تین عالم کی تخلیق کے ساتھ انسان کی تخلیق ہوئی، ایک عالم جنت ہے جہاں کسی قسم کا کوئی غم و دکھ کا شائبہ تک نہیں صرف امن، خوشی، اطمینان سکون اور راحت ہی راحت ہے، دوسرا عالم جہنم ہے جس کی ہولناکیوں، دہشت پر ذرہ برابر کمی نہیں، راحت سکون، خوشی کا کوئی جھونکا بھی نہیں، اور ایک عالم دنیا ہے جہاں دکھ، سکھ غم، خوشی، تکلیف، راحت کی آمیزش ہے، یہاں کامل چین وسکون اگر ڈھونڈو گے تو کبھی نہ مل سکے گا۔

یہ امتحان کی گاہ ہے جیسے صبح کے بعد کالی رات آتی ہے، پھر اجالے کی کرن تاریکیوں کو ختم کرنے کی نوید لاتی ہے، جیسے خزاں کے بعد بہار آتی ہے، اسی طرح شب و روز کٹتے رہیں گے، آسانیوں کے ساتھ کبھی مشکلات بھی راہ کی دیوار بنیں گی، کبھی طوفان سے بھی ٹکرانا پڑے گا، لہذا مسائل سے آزاد زندگی تو کبھی نہ ہوسکے گی، چناں چہ ان مسائل میں خود کو نہ الجھائیں، انہیں اعصاب پر طاری نہ ہونے دیں، ہمت، صبر ثابت قدمی اور عقلمندی سے ان کا حل دریافت کریں۔

☆ پُرسکون کیسے رہا جائے: سائنس کے مطابق کئی جسمانی بیماریاں ذہنی بے سکونی، تناو، ڈپریشن کی مرہون منت ہوتی ہیں، اور ہم بجائے بیماری پیدا کرنے والی مشین کو ٹھیک کرنے کے بیماری حل کرنے کی کوششوں میں مسلسل لگے رہتے ہیں۔

دنیا مانتی ہے کہ ڈپریشن، پریشانیوں کی بدولت ہر روز لاتعداد انسان خطرناک بیماریوں میں مبتلا ہوتے موت کی نیند سوجاتے ہیں۔ لیکن پھر بھی اب تک اس سے بچنے کا کوئی مناسب سدّباب کسی کے کنٹرول میں نہیں، یا اس پر قابو پانے والوں کی تعداد بہت کم ہے، تو آخر کن طریقوں پر عمل کیا جائے جس کی وجہ سے ہمارا ذہن پُرسکون رہے؟ اس مقصد کے پیش نظر ذیل میں مفید طریقے تجویز کیے گئے ہیں، جن پر عمل پیرا ہوکر ہم اور آپ اپنی مشکلات پر بہتر طریقے سے قابو پاسکتے ہیں، اپنی جسمانی واعصابی صحت کو بحال رکھ سکتے ہیں۔

☆ ذہن کو متحرک رکھیں: ایسی مصروفیات تلاش کریں جو آپ کی ذہنی صحت کے لیے بہترین ثابت ہو، کسی نہ کسی تعمیری کام اور اس کی منصوبہ بندی میں خود کو مشغول رکھیں، جسمانی صحت کے ساتھ ذہنی صحت کی بھی فکر کریں، مائنڈ تنظیم کے سربراہ اسٹیفن بکلی کہتے ہیں، ''ہماری جسمانی صحت اور دماغی صحت ایک دوسرے سے مربوط ہے۔'' ذہنی تناو اور ڈپریشن جسمانی صحت کو بھی تباہ کردیتا ہے۔

افلاطون کہتا ہے ''طبیبوں کی سب سے بڑی غلطی یہ ہے کہ وہ ذہن کی طرف توجہ دیے بغیر جسم کا علاج کرنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن جسم اور دماغ کو ایک دوسرے سے الگ نہیں کیا جاسکتا اور نہ ہی ان کے ساتھ علیحدہ علیحدہ سلوک کیا جاسکتا ہے۔''

حقیقت میں ذہنی صحت کی جانب لوگوں کا رجحان کم ہی نظر آتا ہے۔ اس مقصد کے لیے ورزش مراقبہ مطالعہ اور فطرت میں وقت گزارنا جیسے مشاغل ذہنی سطح متوازن رکھتے ہیں انھیں اپنی زندگی میں لازماً شامل کریں۔

☆ کام کو بطور دوا استعمال کریں: ریسرچ کہتی ہے انسان پریشانی کی حالت میں خود کو مصروف رکھ کر کافی حد تک ذہنی کشمکش واعصابی دباو کو قابو میں رکھ سکتا ہے۔ یعنی خود کو اتنا مصروف کرلیا جائے کہ پریشان ہونے کے لیے وقت ہی نہ بچ پائے۔

دماغی معالجین اعصابی مریضوں کے لیے کام کو بطور دوا استعمال کرکے ان کا علاج کرتے، اور اس طرح انھیں ذہنی سکون مہیا کرتے ہیں۔ ہاورڈ یونیورسٹی کے طبیعات کے سابق پروفیسر آنجہانی ڈاکٹر سی کیوٹ اپنی کتاب ''انسان کیسے رہتا ہے'' میں لکھتے ہیں کہ ''ڈاکٹر کی حیثیت سے مجھے بہت سے لوگوں کو کام کے ذریعے صحت یاب ہوتے دیکھنے کی خوشی حاصل ہوئی ہے، یہ لوگ روح فرسا بیماریوں میں مبتلا تھے جو شک، بے چینی، ہچکچاہٹ، تذبذب، خوف کے جذبات سے مغلوب ہونے سے پیدا ہوتی ہیں۔

ہمیں کام کرنے سے جو حوصلہ ہوتا ہے وہ خود اعتمادی کی مانند ہوتا ہے''۔ کام اس لیے مفید ثابت ہوتا ہے کیونکہ نفسیات کے اصول کے مطابق کسی بھی انسانی دماغ کے لیے خواہ وہ کتنا ہی ذہین کیوں نہ ہو ایک وقت میں ایک سے زیادہ چیزوں کے متعلق سوچ بچار کرنا ناممکن ہے۔ تب ہی مصروفیات ان کے غم بھلا دیتی ہے۔

☆ ''آج'' کو فوقیت دیں: کل کی فکر میں اپنے آج کو خراب نہ ہونے دیں۔ اسٹیفین لی کاک لکھتے ہیں ہماری زندگی کا چھوٹا سا جلوس کتنا عجیب وغریب ہے! بچہ کہتا ہے جب میں ذرا بڑا ہوجاوں گا تو کیا ہوگا، بڑا ہوکر لڑکا کہتا ہے جب میں جوان ہوجاوں گا اور جوان ہوکر وہ کہتا ہے۔

جب میں شادی کروں گا، لیکن شادی کے بعد کیا هوتا هے! اس وقت خیالات تبدیل هوجاتے هیں، جب میں بوڑھا هوجاوں گا اور پھر جب بڑھاپا قدم بڑھاتا هے تو، وه گزرے هوئے مناظر کو دیکھتا هے اور اسے ایک سرد هوا چلتی هوئی محسوس هوتی هے وه سب کچھ کھو چکا هے اور هر چیز اس کے اختیار سے نکل چکی هے۔ بهت دیر کے بعد هماری سمجھ میں آتا هے که زندگی هر دن اور هر لمحے میں رهنے میں هے۔

مستقبل کے بارے میں پریشان ہونے کی قطعاً ضرورت نہیں اور ماضی کی غلطیوں کو اپنی زندگی کا روگ ہرگز نہ بنائیں، کل کی غیر ضروری فکریں نہ آپ کو ایک بہتر دن دے سکتی ہیں اور نہ ماضی کا پچھتاوا آپ کا بوجھ ہلکا کرسکتا ہے، ماضی کا حق صرف یہ ہے کہ غلطیوں کا تجزیہ کیا جائے، سبق لیں اور پھر اسے ہمیشہ کے لیے بھلا دیں۔

انسان اگر اپنے ماضی پر پچھتانا اور مستقبل کی فکر و اندیشوں میں خود کو گھلانا چھوڑ کر اپنے آج کو سنوارنا شروع کردے تو وہ خوش آئند زندگی جی سکتا ہے، ورنہ پریشانی مصائب و مشکلات میں گھٹ گھٹ کر ہی جیے جائے گا۔

خلاصہ مختصر کہ بس اپنے آج کو بہترین کرنے کی فکر و کوششوں میں مشغول رہیں۔

☆ زندگی کو معنی دیں: جینے کا مقصد تلاش کریں، اپنی زندگی کے ایام کسی اہم مقصد کے ساتھ وابستہ کرلیں، کیوں کہ مقاصد کے بغیر زندگی زمین پر بوجھ ہے۔ انسان مقصد کے تحت مقصد کے لیے تخلیق کیا گیا، بغیر مقصد انسان کی زندگی دنیا کے مسائل، پریشانی وانتشار میں الجھ کر یوں ہی تمام ہوجاتی ہے، جب کہ مقصد انسان کو مرنے کے بعد بھی زندہ رکھتا ہے لوگوں کے دلوں میں محبتوں اور عزت کی صورت قائم دائم رکھتا ہے۔

اور اس کے حصول کے لیے کی جانے والی کوششیں، محنت، لگن، استقامت انسان کو ترغیب دیتی ہے اسے ذہنی الجھنوں وکشمکش سے نکال کر اس کی فکر ایک نکتے پر مرکوز کر دیتی ہے، مشکلات سے مقابلہ کرنے کی ہمت وحوصلہ فراہم کرتی ہے۔

☆ سوچ کا مثبت انداز اپنائیں: ''انسان کے خیالات اس کی شخصیت کے آئینہ دار ہوتے ہیں''، اس کی سوچ کے مطابق اس کی قسمت وحالات کا تعین ہوتا ہے۔ زندگی میں پیش آنے والے واقعات بھی اکثر و بیشتر سوچ کی پیداوار ہوتے ہیں۔ اور اس میں کوئی شک نہیں کہ انسان کی جسمانی وذہنی صحت کو نقصان پہنچانے والی چیز منفی خیال ہوتا ہے منفی سوچ بذات خود ایک بڑی بیماری ہے، جو اپنے ساتھ کئی بیماریاں لے کر آتی ہے۔

جب کہ مثبت سوچ کام یابی کی ضامن ہے۔ یہ مصائب و پریشانی کی حالت میں انسان کو اعصابی شکست سے بچالیتی ہے۔ سوچنے کا انداز انسان کے احساسات، جذبات اور رویے پر اثر انداز ہوتا ہے اور اس کے مطابق اس کے عمل و معاملات ہوتے ہیں۔

امریکی فلاسفر ایمرسن کہتا ہے، ''ایک انسان وہی کچھ ہوتا ہے جو وہ تمام دن سوچتا ہے۔'' نارمن ونسنٹ پیل کے الفاظ میں، ''آپ وہ نہیں جو آپ سمجھتے ہیں بلکہ وہ ہیں جو آپ سوچتے ہیں۔'' خوش نصیبی ہے کہ انسان کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ وہ اپنے نظریات وافکار و عادات کو کنٹرول کرسکتا ہے، اپنی سوچ کو مثبت رنگ دے سکتا ہے۔ لہٰذا اپنی سوچ پر گرفت مضبوط رکھیں، جوں ہی یہ منفی ہونے لگے، فوری طور پر اس کا رخ مثبت کی جانب موڑ دیں۔ اس کی مسلسل مشق آپ کو مثبت رہنا اور مثبت جینا سکھا دے گی۔

☆ اپنے شوق دریافت کریں: معروف موٹیویشنل اسپیکر قاسم علی شاہ کہتے ہیں ''اگر انسان کا شوق اور پروفیشن ایک ہی ہو تو وہ زندگی میں غیر معمولی ترقی کرتا ہے۔'' کیوں کہ شوق پر انسان خود بخود زیادہ محنت کرتا اور اپنی تمام تر قوت وتوانائی کا بھرپور استعمال کرتا ہے، اور اس کا کام بجائے تھکاوٹ کے اسے اور انرجی فراہم کرتا اور مزید کام کی ترغیب کے لیے ابھارتا ہے، اور یہ طے شدہ بات ہے کہ جس چیز پر بھی وقت، توجہ اور محنت بڑھائی جائے تو اس کے نتائج غیر معمولی ہی ہوتے ہیں۔

دل چسپی کے کام انسان کو خوش باش مطمئن رکھتا ہے، شوق انسان کو زندگی کا مقصد دیتا اور جینے کی امنگ بڑھاتا ہے اور صورت حال جیسی بھی ہو، شوق اگر اڑان پکڑتا ہے تو ہر طوفان سے ٹکرانے کی طاقت فراہم کردیتا ہے۔ لیکن بدقسمتی سے اکثر لوگ اپنے شوق سے آشنا نہیں ہوتے، نہ ہی اس کی دریافت کا شوق ان کے دل میں پروان چڑھتا ہے، بس لکیر کے فقیر کی طرح جس کھونٹے سے بندے عمر بھر بندھے رہتے ہیں ناخوش رہتے، اپنی زندگی کے قیمتی لمحوں کو گھٹن، اذیت، کرب میں کٹتے تکتے رہ جاتے ہیں۔

☆ ذوقِ مطالعہ اپنائیں: انسان کی ذہنی فکری واخلاقی سطح کو نکھارنے کا اہم ذریعہ مطالعہ ہے، ایک تحقیق سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ ''مطالعے کی عادت ذہنی تناو اور پریشانی کو 68 فی صد کم کرتی اور عمر طویل کرتی ہے۔'' ناخوش گوار حالات میں دماغ کو پرسکون رکھنے میں مطالعہ مفید ثابت ہوتا ہے، مطالعہ انسان کے خیالات، نظریات، عادات تبدیل کرکے زندگی بدل دیتا ہے، منفی ماحول میں بھی سوچ کو مثبت رکھتا اور ذہن کو تنگ خیالات سے محفوظ رکھتا ہے۔

مطالعے کی عادت انسان کو قلبی و ذهنی سکون مهیا کرتی اور اسے پرسکون نیند بخشتی هے، کتب کے ذریعے انسان کو نئے نظریات اور سوچنے کے مثبت انداز ملتے هیں، جو اس کی عادات سنوار کر اسے بهترین اقدار سکھاتے هیں۔ نئی چیزیں سیکھنا اور اپنی زندگی میں عمل کی صورت شامل کرنا ترقی کی جانب قدم هے۔ پڑھنے کا شوق انسان کو نه صرف مفید معلومات سے نوازتا هے، بلکه ساته هی اسے دل چسپ مقامات کی سیر کراتا، خوشی دیتا، اس کے موڈ کو خوش گوار رکھتا هے۔ریسرچ کهتی هے سیکھنے کی عادت انسان کو خوش و خرم رکھتی هے، نیز ذوق مطالعه کے جسمانی وذهنی صحت پر حیران کن اثرات مرتب هوتے هیں۔ مختصراً مطالعه کی عادت صحت کو توانا کرتی اور ذهنی قوتوں کو فروغ دیتی، قلب کو روشن اور یادداشت میں اضافه کرتی هے اور منفی جذبات واحساسات سے دور رکھتی اور رویوں کو بهتر کرتی هے۔ لهٰذا خلاصه یه هے که شوق کتب اور ذوق مطالعه اپنائیں، اور اس کے ان گنت فوائد سے مستفید هوں اور اپنی جسمانی صحت کے ساته ساته ذهنی صحت بھی بڑھائیں۔

غزہ: اسرائیل کے ظالمانہ حملوں میں مزید 87 فلسطینی شہید

نئی دہلی (ایم این این): غزہ میں اسرائیلی فوج کی بربریت کا سلسلہ جاری ہے، تازہ اسرائیلی حملوں کے نتیجے میں مزید ۸۷ فلسطینی شہید ہوگئے۔ عرب میڈیا کا اس حوالے سے کہنا ہے کہ غزہ کے مختلف اسپتالوں سے موصول ہونے والی معلومات کے مطابق بدھ کی صبح سے اب تک اسرائیلی بربریت کے نتیجے میں ۸۷ فلسطینی شہید ہو چکے ہیں، جن میں ۴۱ بے گھر افراد وہ تھے جو امداد حاصل کرنے کیلئے جمع ہوئے تھے۔ رپورٹس کے مطابق غزہ کے اسپتالوں کے ذرائع نے بتایا کہ بدھ کی صبح وسطی غزہ میں امداد کے منتظر فلسطینیوں پر اسرائیلی افواج کی فائرنگ سے شہادتیں ہوئیں۔ امدادی مراکز پر اسرائیل کے وحشیانہ حملوں میں ۵۴۹؟ فلسطینی شہید ہوچکے غزہ حکام کا کہنا ہے کہ مئی سے اب تک اسرائیل کی جانب سے امدادی

مراکز پر ۵۴۹ سے زائد فلسطینی شہید کیے گئے۔ الجزیرہ کی رپورٹ کے مطابق، غزہ کی حکومت کے میڈیا دفتر نے بتایا ہے کہ امریکی اور اسرائیلی حمایت یافتہ غزہ ہیومینیٹیرین فاؤنڈیشن (جی ایچ ایف) کے چار ہفتے قبل کام شروع کرنے کے بعد سے اب تک کم از کم ۵۴۹ فلسطینی امداد حاصل کرنے کی کوشش کے دوران شہید ہو چکے ہیں۔ غزہ کی حکومتی اتھارٹی کے جاری کردہ بیان کے

مطابق، امدادی مراکز پر امداد کے حصول کے منتظر فلسطینیوں پر ہونے والے حملوں کے نتیجے میں ۴۰۶۶ افراد زخمی اور ۳۹ افراد لاپتہ ہو چکے ہیں۔ بیان میں مزید کہا گیا کہ 'ان نام نہاد امدادی مراکز' پر جو کچھ ہو رہا ہے، وہ مکمل طور پر جنگی جرم ہے، جس کی براہ راست اور بنیادی ذمہ داری اسرائیلی قابض قوت پر عائد ہوتی ہے۔' بیان میں کہا گیا کہ 'ہم اس جاری جرم کی شدید مذمت کرتے ہیں، جہاں بھوکے شہریوں کو جان بوجھ کر امداد کے نام پر بلایا جاتا ہے اور پھر منظم اور منصوبہ بند طریقے سے انہیں روزانہ کی بنیاد پر گولیوں کا نشانہ بنایا جاتا ہے۔' مزید کہا گیا کہ 'قابض اسرائیلی ریاست خوراک کو اجتماعی قتل کے ہتھیار کے طور پر استعمال کر رہی ہے، اور جسے وہ 'امداد' قرار دے رہی ہے، اسے تباہی اور غلبے کا

ذریعہ بنا دیا گیا ہے۔' بچوں کی فلاح کے لیے کام کرنے والی عالمی تنظیم 'سیو دی چلڈرن' کا کہنا ہے کہ امریکی و اسرائیلی حمایت یافتہ غزہ ہیومینیٹیرین فاؤنڈیشن کے چار ہفتے قبل کام شروع کرنے کے بعد سے غزہ میں خوراک کی تقسیم کے مراکز پر ہونے والے حملوں میں نصف سے زیادہ واقعات میں بچے شہید یا زخمی ہوئے ہیں۔ ادارے نے بتایا کہ ۹۱ جان لیوا حملوں میں سے ۱۰ حملوں میں بچے متاثرین میں شامل تھے۔ غزہ میں القسام بریگیڈیز نے ۷ اسرائیلی فوجیوں کو موت کے گھاٹ اتار او اضح رہے کہ گزشتہ روز حماس کے عسکری ونگ القسام بریگیڈز نے غزہ میں بڑی کارروائی کرتے ہوئے ۷ اسرائیلی فوجیوں کو ہلاک کردیا جس کی فوٹیج بھی جاری کردی گئی۔

برطانیہ کیلئے چین کی جاسوسی عروج پر

برطانیہ اور چین کے تعلقات کے "آڈٹ" میں انکشاف

نئی دہلی (ایم این این): لندن۔ 27 جون۔ ایم این این۔ چینی جاسوسی اور بیجنگ کی جانب سے برطانیہ کی جمہوریت اور معیشت کو کمزور کرنے کی کوششوں میں حالیہ برسوں میں اضافہ ہوا ہے، یہ بات برطانیہ کی حکومت نے منگل کو ایشیائی دیو پر ایک رپورٹ میں کہی۔ وزیر خارجہ ڈیوڈ لیمی نے پارلیمنٹ کو بتایا کہ نتائج کے نتیجے میں لیبر انتظامیہ اپنی انٹیلی جنس خدمات میں 818 ملین ڈالر کی ملکی سرمایہ کاری کرے گی۔ وزیر اعظم کیئر سٹارمر نے گزشتہ جولائی میں عام انتخابات میں زبردست کامیابی حاصل کرنے کے بعد بیجنگ کے ساتھ برطانیہ کے تعلقات کا "آڈٹ" کروایا۔ منگل کو شائع ہونے والی اس رپورٹ میں چین کے ساتھ "تجارتی اور سرمایہ کاری کے تعلقات" کے لیے اعلیٰ سطحی رابطے کی سفارش کی گئی ہے بلکہ بیجنگ کی طرف سے لاحق خطرات کے خلاف "لچک" پیدا کرنے کی بھی سفارش کی گئی ہے۔ "ہم سمجھتے ہیں کہ چین ایک جدید اور مستقل خطرہ ہے، لیکن چین کے ساتھ مشغول نہ ہونا اس لیے کوئی چارہ نہیں ہے۔ لیمی نے اراکین پارلیمان کو بتایا کہا ہے قریبی اتحادیوں کی طرح، ہم جہاں ہو سکے تعاون کریں گے، اور ہم چیلنج کریں گے جہاں ہمیں کرنا چاہیے۔ انہوں نے اس عزم کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ "ہماری قومی سلامتی پر کبھی سمجھوتہ نہیں کریں گے۔" پچھلی کنزرویٹو حکومت کی جانب سے تعلقات میں تیزی سے تناؤ آنے سے پہلے قریبی سفارتی تعلقات کے "سنہری دور" کا آغاز کرنے کے بعد اسٹارمر نے "مستقل" تعلقات کو آگے بڑھانے کا عزم کیا ہے۔

طالبان نے افغانستان کے شمال میں چین کے ساتھ آئل فیلڈ کا معاہدہ منسوخ کیا

نئی دہلی (ایم این این): کابل (افغانستان) 27 جون۔ ایم این این۔ طالبان نے چینی فرم سنکیانگ سینٹرل ایشیا پیٹرولیم اینڈ گیس کمپنی (CAPEIC) کے ساتھ 25 سالہ تیل نکالنے کا معاہدہ منسوخ کر دیا ہے، جس نے معاہدے کی شرائط کی بار بار خلاف ورزی کا حوالہ دیا ہے۔ 540 ملین ڈالر کا معاہدہ جنوری 2023 میں طالبان حکام اور چینی فرم کے درمیان شمالی افغانستان میں آمو دریا کے طاس سے تیل نکالنے کے لیے ہوا تھا۔ معاہدے کے تحت چینی فرم نے پہلے سال میں 150 ملین ڈالر اور 4500 مربع کلومیٹر کے علاقے سے تیل نکالنے کے لیے تین سالوں میں مجموعی طور پر 540 ملین ڈالر کی سرمایہ کاری کرنے کا عہد کیا تھا۔ خیال کیا جاتا ہے کہ اس خطے میں تقریباً 87 ملین ٹن خام تیل کے ذخائر موجود ہیں۔ منگل کو ایکس پر پوسٹ کیے گئے ایک بیان میں، طالبان کی وزارت کانوں اور پیٹرولیم کے ترجمان، ہماون افغان نے کہا کہ ایک مشترکہ کمیٹی نے پایا کہ چینی کمپنی نے متعدد بار معاہدے کی خلاف ورزی کی ہے اور وہ اپنی ذمہ داریوں کو پورا کرنے میں ناکام رہی ہے۔ ان کے مطابق یہ معاہدہ طالبان کے نائب وزیر اعظم برائے اقتصادی امور ملا عبدالغنی برادر کی سفارش کے بعد ختم کیا گیا اور گروپ کے وزیر اعظم ملا حسن اخوند نے اس کی منظوری دی۔ خلاف ورزیوں کی نوعیت کے بارے میں مزید تفصیلات فراہم نہیں کی گئیں۔ تاہم، وزارت نے بین الاقوامی مشاورتی فرموں سے مطالبہ کیا ہے کہ وہ معاہدے کے قانونی اور مالیاتی پہلوؤں کا جائزہ لینے اور منصوبے کے علاقے کے تکنیکی جائزے فراہم کرنے میں دلچسپی کا اظہار کریں۔ 2021 میں اقتدار میں واپسی کے بعد سے، طالبان نے چینی فرموں کے ساتھ کان کنی اور تجارتی معاہدوں پر دستخط کیے ہیں، اور بیجنگ نے گروپ کے ساتھ قریبی سفارتی اور اقتصادی روابط برقرار رکھے ہیں۔ چین پہلا ملک تھا جس نے بیجنگ میں طالبان کے مقرر کردہ سفیر کو باضابطہ طور پر قبول کیا اور کابل میں اپنا سفیر بھیجا۔

•ٹوفو ڈریگ• منصوبوں کا عالمی اثر چینی کمپنیوں کی بدعنوانی اور غیر معیاری تعمیرات

نئی دہلی (ایم این این): بیجنگ۔ 27 جون۔ ایم این این۔ اصطلاح 'Tofu'-'dreg' کا استعمال ان عمارتوں اور بنیادی ڈھانچے کے منصوبوں کو بیان کرنے کے لیے کیا جاتا ہے جو ناقص معیار کے مواد اور کاریگری کے ساتھ تعمیر کیے جاتے ہیں، جن کا تعلق اکثر چینی کمپنیوں کی بدعنوانی اور لاپرواہی سے ہوتا ہے، جس کی وجہ سے حفاظتی خدشات اور ناکامی ہوتی ہے۔ یہ غیر معیاری منصوبے صرف چین تک ہی محدود نہیں ہیں، تھائی لینڈ، پاکستان، ایکواڈور اور کینیا جیسے ممالک میں ایسے واقعات رپورٹ ہوئے ہیں، جہاں چینی فرموں کے ذریعے تعمیر کردہ عمارتیں اور انفراسٹرکچر منہدم ہوگئے ہیں یا اہم ساختی مسائل کو ظاہر کیا گیا ہے۔

اقوام متحدہ کے خصوصی نمائندے نے میانمار کے انتخاب کو "سراب" قرار دیا

نئی دہلی (ایم این این): اقوام متحدہ کے میانمار میں انسانی حقوق کے حالات کے خصوصی نمائندے نے دسمبر ۲۰۲۵ء تا جنوری ۲۰۲۶ء میں ملک کے منصوبہ بند انتخابات کو "سراب" قرار دے دیا ہے۔ ٹام اینڈریوز نے بدھ کو اقوام متحدہ کی انسانی حقوق کونسل کی ۵۹ویں اجلاس میں میانمار پر اپ ڈیٹ سے قبل کہا کہ "وہ (فوجی جنتا) انتخابی مشق کا ایک ایسا "سراب" تخلیق کرنے کی کوشش کر رہے ہیں جو ایک قانونی عوامی حکومت کو جنم دے گا۔" واضح رہے کہ میانمار کی فوجی جنتا نے ۲۰۲۱ء کی بغاوت میں آنگ سان سوچی کی حکومت کو معطل کر کے اقتدار پر قبضہ کیا تھا، اور اس کے بعد یہ پہلے انتخابات ہوں گے۔ انہوں نے کہا "آپ اس وقت انتخابات نہیں کرا سکتے جب آپ اپنے مخالفین کو قید کرتے، تشدد کا نشانہ بناتے اور پھانسی دیتے ہیں، جب صحافی کے طور پر سچ کی رپورٹنگ کرنا غیر قانونی ہو، جب حکمرانوں کے خلاف بولنا اور تنقید کرنا غیر قانونی ہو۔" میانمار کی وزارت اطلاعات کے مطابق، جنتا سربراہ جنرل من آنگ ہلائنگ نے بدھ کو دارالحکومت نیپیداو میں منعقدہ پیس فورم ۲۰۲۵ء کے خطاب کے دوران وعدہ کیا کہ انتخابات اس سال دسمبر اور اگلے سال جنوری میں ہوں گے،" اور مزید کہا کہ "حکومت تمام اہل ووٹروں کو ووٹ ڈالنے کے مواقع فراہم کرے گی،" نیز آزادانہ اور منصفانہ انتخابات کی تیاریوں کا حوالہ دیا۔ اینڈریوز نے کہا: "اقوام متحدہ کے رکن ممالک کو اس عمل کو اس کے صحیح نام سے پکارنا چاہیے یہ ایک "ڈھونگ اور دھوکہ۔" انہوں نے نشاندہی کی کہ جنتا کو اپنا تسلط قائم رکھنے کیلئے تین چیزوں کی ضرورت ہے، پیسہ، ہتھیار اور جواز (قانونی حیثیت)۔" انہوں نے مزید کہا: ہمیں میانمار کے عوام کی مزید حمایت کرنے کی ضرورت ہے، جنتا کو ان تینوں چیزوں سے محروم کر کے۔ اور اس سال ایسا کرنے کے مواقع اور ذمہ داری دونوں موجود ہیں۔ جنتا کے نام نہاد انتخابات کو کسی بھی طرح تسلیم کرنے سے انکار کر کے۔" اینڈریوز نے انتخابات کو جنتا حکومت کی جانب سے "بین الاقوامی دباؤ سے نکلنے کے لیے راستہ تلاش کرنے کی کوشش بھی قرار دیا۔"

اتر ریلوے

ٹنڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل الیکٹرک انجینئر، الیکٹرک لوکوشیڈ، اتر ریلوے، لدھیانہ کیلئے اور صدر کی جانب سے ای ٹنڈر نمبر 02-26-2025 ٹنڈر طلب کیا جاتا ہے۔ ٹنڈر دہندہ اپنے اصل/ترمیم شدہ ٹنڈر تاریخ 21.07.202 کو 15.00 بجے تک پیش کر سکتے ہیں۔ ان ٹنڈروں کیلئے مینول آفر منظور نہیں ہیں اور ایسے کسی بھی مینول حاصل آفر کو منظور نہیں کیا جائے گا۔ ٹنڈر دہندہ ٹنڈر فارم کی لاگت اور زر بیعانہ کی ادائیگی کرنے کیلئے صرف آئی آر ای پی ایس پورٹل پر دستیاب آن لائن ذرائع جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ اور کریڈٹ کارڈ سے ادائیگی کر سکتے ہیں۔ مینول ادائیگی جیسے ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، جمع رسیدوں اور ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعہ ادائیگی کی اجازت نہیں ہے۔

ویب سائٹ	ٹنڈر کھلنے کی تاریخ اور وقت	مدت تکمیل	زر بیعانہ	ٹنڈر ختم تاریخ اور وقت	ٹنڈر کی قیمت (روپے)	تخمینہ لاگت (روپے)	کاموں کی تفصیل	ٹنڈر نمبر
www.ireps.gov.in	21.07.2025 15.00 بجے کے بعد	24 ماہ	123900/-	21.07.2025 15.00 بجے تک	صفر	6193355.03/-	الیکٹرک لوکوشیڈ، لدھیانہ میں قائم پرزوں کے ساتھ ای او ٹی کرین کی دو سال کیلئے اے ایم سی۔	2025-26-02

نمبر Crane/OT/2025-26/02 230-Elect/TRS/LDH/WC/EOCT مورخہ 26.06.2025 1929/2025

صارفین کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ

اسرائیل-ایران کی 12 روزہ جنگ میں روزانہ سیکڑوں ملین پھونکے گئے

نئی دہلی (ایم این این): اسرائیل اور ایران کے درمیان ۱۲ روزہ جنگ کے دوران جہاں ایران میں فوجی افسران اور جوہری سائنس دانوں سمیت ۶۰۰ سے زائد شہادتیں ہوئیں۔ وہیں دوسری جانب اسرائیل نے جو اعداد و شمار دنیا کے سامنے رکھے اسکے مطابق ایرانی حملوں کے نتیجے میں ۲ درجن سے زائد اسرائیلی ہلاک ہوئے اور سیکڑوں زخمی ہوئے۔ تاہم اس جنگ میں دونوں ملکوں کو روزانہ سیکڑوں ملین ڈالر کا نقصان بھی برداشت کرنا پڑا۔ اس حوالے سے العربیہ نے وال اسٹریٹ جرنل کی ایک رپورٹ شائع کی ہے جس میں ماہرین کے اندازوں کا حوالہ دیتے ہوئے دونوں ملکوں کو ہونے والے نقصانات کا ایک جائزہ پیش کیا گیا ہے۔ ماہرین نے اندازہ لگایا ہے کہ اسرائیل نے جنگ کے دوران ایرانی میزائل اور ڈرونز کا مقابلہ کرنے کیلئے بڑی تعداد میں انٹرسیپٹر میزائل استعمال کیے، ان میزائلوں کی یومیہ لاگت ۲۰۰ ملین ڈالر تک بتائی جاتی ہے۔ وال اسٹریٹ جرنل میں شائع ایک رپورٹ میں اسرائیل کے انسٹی ٹیوٹ فار نیشنل سکیورٹی اسٹڈیز کے محقق یہوشوا کالسکی نے ایران کے خلاف استعمال ہونے والے میزائلوں کی لاگت بتائی ہے۔ -ڈیوڈ ز سلنگ سسٹم مختصر اور طویل فاصلے تک مار کرنے والے میزائلوں کو تباہ کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے جسے ایک مرتبہ ایکٹیویٹ کرنے پر تقریباً ۷ لاکھ ڈالر لاگت آتی ہے۔ -ایرو تھری سسٹم طویل فاصلے تک مار کرنے والے بیلسٹک میزائلوں کو مار گرانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے جسے ایک مرتبہ ایکٹیویٹ کرنے پر تقریباً ۴ ملین ڈالر لاگت آتی ہے۔ -ایرو ٹو سسٹم کی لاگت تقریباً ۳ ملین ڈالر فی مداخلت ہے۔ امریکی جریدے کی ایک رپورٹ کے مطابق ایران کے خلاف جنگ کے دوران اسرائیل کو اپنے ایئر ڈیفنس یا اینٹی میزائل سسٹم پر یومیہ ۱۰ ملین سے ۲۰۰ ملین امریکی ڈالر پھونکنے پڑے۔ ایران کی جانب سے داغے گئے میزائل حملوں کے نتیجے میں اسرائیل میں بالخصوص تل ابیب، حیفا اور بیرالسبع میں کئی عمارتیں تباہ ہوگئیں رپورٹ میں ان تباہ شدہ عمارتوں کی مرمت پر لاگت کا تخمینہ ۴۰۰ ملین ڈالر بتایا گیا ہے۔

یورپی یونین اور چین کے درمیان بڑھتی کشیدگی

نئی دہلی (ایم این این): بروسلز۔ 27 جون۔ ایم این این۔ یورپی یونین اور چین کے درمیان تعلقات 2025 میں مزید تصادم کے مرحلے میں داخل ہوگئے ہیں، جس کی نشان دہی کے لیے اقدامات اور بڑھتے ہوئے تجارتی تنازعات ہیں۔ یوروپی یونین نے ریاستی سبسڈی کی وجہ سے چینی الیکٹرک گاڑیوں پر 45% تک کے محصولات عائد کیے، جس سے چین کو یوروپی یونین سے سور کے گوشت کی درآمدات میں اینٹی ڈمپنگ تحقیقات کے ساتھ جوابی کارروائی کرنے پر مجبور کیا گیا۔ یورپی یونین اپنے اقدامات کو بڑھا رہی ہے، بشمول چینی طبی آلات بنانے والوں پر پابندیاں اور چین سے درآمدات کے خلاف حفاظتی اقدامات پر غور کرنا، صنعتی گنجائش سے متعلق خدشات کی عکاسی کرتا ہے۔ یوروپی یونین نے ڈیٹا سکیورٹی کی خلاف ورزیوں کے لیے ٹک ٹاک کو 530 ملین یورو جرمانہ کیا، جس سے چینی ٹیک فرموں کے بڑھتے ہوئے عدم اعتماد اور ڈیٹا سکیورٹی اور ڈیجیٹل خودمختاری پر خدشات کو اجاگر کیا گیا۔ سفارتی کوششوں کے باوجود، چین کی صنعتی پالیسیوں، باہمی تعاون کی کمی، اور یورپی کمپنیوں کو حقیقی مارکیٹ تک رسائی دینے میں ہچکچاہٹ سمیت بنیادی مسائل حل نہیں ہوئے۔

اتر ریلوے

ای-نیلامی نوٹس

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر، اتر ریلوے، فیروزپور کے ذریعے نیچے دیئے گئے کام کے لئے اہل اور رجسٹرڈ بولی دہندگان سے فیروزپور ڈویژن میں ای-نیلامی میں طلب کی جاتی ہے:

نیلامی فہرست نمبر۔ EAFZR-PRKG25-12

نیلامی شروع ہونے کا وقت اور تاریخ 07/07/2025 کو 11:30 بجے

کام کا نام: ڈی اے وی کالج جالندھر ہالٹ اور کپورتھلا ریلوے اسٹیشن پر پارکنگ اسپیس کی ٹھیکے پر الاٹمنٹ۔

نیلامی فہرست نمبر۔ EAFZR-OH25-14

نیلامی شروع ہونے کا وقت اور تاریخ 08/07/2025 کو 11:30 بجے

کام کا نام: کمرشیل ایڈورٹائزاشتہرات کے لئے ٹھیکے کی الاٹمنٹ: 1) ساہیوال، امرتسر اور جالندھر سٹی ریلوے اسٹیشن پر پانی کی ٹنکیوں کے اوور ہیڈ کے اوپر۔ 2) دریکا، بھیجا پورہ، بٹالہ، بھگتاں والا اور پٹی ریلوے اسٹیشن سے لگے لیول کراسنگ پر اسٹیک میڈیا کے ذریعے سے۔ 3) گوراہا یا اور لوہیا خاص ریلوے اسٹیشن پر اسٹیک میڈیا کے ذریعے سے۔ 4) لکھو اور لکھور ریلوے اسٹیشن پر اسٹیک میڈیا پانی کی ٹنکی کے اوور ہیڈ کے اوپر۔

نیلامی فہرست نمبر۔ EAFZR-CTG25-20

نیلامی شروع ہونے کا وقت اور تاریخ 10/07/2025 کو 11:30 بجے

کام کا نام: جھیم کرن، بھکسر، ترن تارن، کرتار پور، آر سی ایف، کپورتھلہ ہالٹ اور کھیم روڈ ریلوے اسٹیشنوں پر کیٹرنگ اسٹال کا ٹھیکے پر الاٹمنٹ۔

نیلامی فہرست نمبر۔ EAFZR-PnU25-11

نیلامی شروع ہونے کا وقت اور تاریخ 10/07/2025 کو 12:30 بجے

کام کا نام: فللور، بٹالہ، امرتسر (گول باغ سائیڈ) اور بھکسر ریلوے اسٹیشنوں پر پے اینڈ یوز ٹوائلٹ کو چلانے اور رکھ رکھاؤ کے لئے معاہدہ کی الاٹمنٹ۔

نیلامی فہرست نمبر۔ EAFZR-CTG25-21

نیلامی شروع ہونے کا وقت اور تاریخ 11/07/2025 کو 11:30 بجے

کام کا نام: ساہیوال، نواں شہر دوآب، گکھور، دیرکا، جگراؤں، فیروزپور سٹی، رقاصکا، قاکوازہ اور سلطان پور لودھی ریلوے اسٹیشنوں پر کیٹرنگ اسٹال کا ٹھیکے پر الاٹمنٹ۔

نیلامی فہرست نمبر۔ EAFZR-MPS25-8

نیلامی شروع ہونے کا وقت اور تاریخ 11/07/2025 کو 12:30 بجے

کام کا نام: جالندھر شہر اور لدھیانہ ریلوے اسٹیشن پر کثیر مقاصدی اسٹال (ایم پی ایس) کے لئے معاہدہ کی الاٹمنٹ۔

نیلامی فہرست نمبر۔ EAFZR-MMS25-1

نیلامی شروع ہونے کا وقت اور تاریخ 11/07/2025 کو 12:30 بجے

کام کا نام: وندے بھارت گاڑی نمبر 22488/87 کے ایوں کی سیٹوں کے ٹو اٹرے اور ہیڈ ریسٹ پر پیچ کے ذریعے سے اشتہار حقوق کا الاٹمنٹ۔

نیلامی فہرست نمبر۔ EAFZR-MIS25-11

نیلامی شروع ہونے کا وقت اور تاریخ 12/07/2025 کو 11:30 بجے

کام کا نام: 1) ریلوے اسٹیشن فیروزپور کینٹ پر پلاسٹک بوتل کرشنگ مشین کے قیام، چلانے اور رکھ رکھاؤ اور اس پر کمرشیل ایڈورٹائز حقوق کے لئے ٹھیکے کی الاٹمنٹ۔ 2) فرید کوٹ، فللور، فیروزپور کینٹ، امرتسر اور فاگواڑہ ریلوے اسٹیشنوں پر واٹر وینڈنگ مشینوں کی فراہمی اور چلانے کے لئے ٹھیکے کی الاٹمنٹ۔

مفصل معلومات اور رجسٹریشن کے لئے برائے کرم ریلوے کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر جائیں۔

نمبر: MC/38015/Pub/E-Auction/FZR/22 مورخہ 27.06.2025

1946/2025

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

بھنڈار کی فراہمی کیلئے طلبی ٹنڈر الیکٹرانک ٹنڈر ای سسٹم کے تحت

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے سینئر ڈویژنل میٹریل منیجر/ اتر ریلوے/ بھنڈار برانچ/ فیروزپور کے ذریعے سپلائرز سے درج ذیل مدوں کیلئے ٹنڈر طلب کی جاتی ہے:

ٹنڈر کھلنے کی تاریخ	مقدار	مال کی تفصیل	ٹنڈر نمبر	نمبر شمار
29.07.2025	01 Set	PROCUREMENT OF ARTHROSCOPY SYSTEM	94255453	1.

ٹنڈر شرائط - ireps کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر دستیاب ہے۔ سبھی خواہشمند وینڈرز کو ای- ٹنڈر میں حصہ لینے اور رجسٹریشن کرانے کیلئے بھارت سرکار آئی ٹی ایکٹ 2000 کے تحت اتھرائزڈ ایجنسی سے کلاس -III ڈیجیٹل سرٹیفکیٹ (اگر پہلے سے نہیں ہے) تو حاصل کرنا ہوگا۔ دستخطی ٹنڈر منظور نہیں ہوگی۔

ٹنڈر نوٹس نمبر۔ 02/2025-26 مورخہ: 26.06.2025

1932/2025

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

سٹور کی سپلائی کیلئے طلبی ٹینڈر

الیکٹرونک ٹینڈر ای سسٹم کے تحت

ٹینڈر نوٹس نمبر 07/2025-2026 مورخہ 26-06-2025

بھارت کے راشٹر پتی کی جانب سے اپلی چیف میٹریل منیجر/ اتر ریلوے، سٹور ڈپو مکینیکل کارخانہ/ امرتسر کے ذریعہ سپلائرز سے مندرجہ ذیل آئٹموں کیلئے ٹینڈر طلب کئے جاتے ہیں۔

ٹینڈر کھلنے کی تاریخ	مقدار	مال کی تفصیلات	ٹینڈر نمبر	نمبر شمار
21.07.25	3840 Nos.	NARROW JAW ADAPTER FOR CTRB CLASS 'E' TO RDDRG.NO. WD-89067-S-9 Alt- 11 or latest.	62255147	1
24.07.25	480 Nos.	Centre Sill (CRF Section) for BVCM Wagon Drg. No. WD-15009-S-05, Alt:5 or latest, Item No. 2 Material Spec: IS 2062 E 450 BR with Cu.	62255144	2
24.07.25	960 Nos.	High-Capacity Draft Gear with Follower for BVCM Wagons RDSO Drg No. WD-81010-S-03 alt.12 or latest, item no. 19 & RDSO Spec: 49-BD-08 with amendment 01 of sept-16 or latest.	62255146	3

ٹینڈر شرائط: ireps کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر دستیاب ہے۔ سبھی خواہشمند وینڈرز کو ای- ٹینڈر میں حصہ لینے اور رجسٹریشن کرانے کیلئے حکومت ہند آئی ٹی ایکٹ 2000 کے تحت آتھورائزڈ سرٹیفکیشن ایجنسی سے کلاس- III ڈیجیٹل سرٹیفکیٹ (اگر پہلے سے حاصل نہیں کیا ہے) حاصل کرنا ہوگا۔ ہاتھ سے تحریر ٹینڈر منظور نہیں کی جائے گی۔

1934/2025

گراھکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

از نیابت ماگام با اجلاس قیاض حسین خان ایگزیکیٹو مجسٹریٹ درجہ اول

مضمون: درخواست منجانب سمیر حسین میر ولد محمد اکبر میر ساکنہ ماگام (ڈانگر پورہ) نسبت اجرائی EWS سرٹیفکیٹ بحق سائل خود

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں سائل نے ایک درخواست نسبت اجرائی EWS سرٹیفکیٹ دی ہے جو کہ دفتر ھٰذا میں زیر کارروائی ہے۔ اس بارے میں پٹواری حلقہ سے رپورٹ طلب کیا گیا جس کے مطابق سائل کی تمام جائیداد موضع ماگام میں موجود ہے۔ سائل بدستور بدستور موضع ماگام میں ہی رہائش پذیر ہے۔ اور تاحال کبھی بھی وہ حد ھٰذا سے ترک سکونت نہیں کی ہے۔ سائل کے کنبہ کی زرعی و غیر زرعی آمدنی سالانہ 390000 روپے تک ہے۔ اور کنبہ 4 افراد پر مشتمل ہے۔ سائل مذکور کا مکان تحت و تابع رقبہ ساڑھے تین مرلہ سے کم ہے۔ نیز سائل نے ایک بیان حلفی پیش کی ہے کہ سائل کو حد ھٰذا کے باہر کوئی بھی مکان یا اور کوئی اثاثہ جات موجود نہیں ہے۔ اس سلسلے میں ہر خاص و عام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھٰذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار ماگام

از نیابت گوم احمد پورہ

عنوان: درخواست منجانب غلام حسن نجار پسر حبیب اللہ نجار ساکنہ گوم احمد پورہ تحصیل پٹن نسبت unemployment سرٹیفکیٹ بحق خود بمراد Joinery Mill Licence

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھٰذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق بیانات نمبردار و چوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع گوم احمد پورہ تحصیل پٹن میں ہی مسلسل طور پر رہائش پذیر ہے۔ نیز سائل مذکور تاحال کسی بھی سرکاری یا غیر سرکاری محکمہ میں کام نہیں کر رہا ہے جسکے نسبت سائل مذکور اپنے حق میں unemployment سرٹیفکیٹ بمراد Joinery Mill Licence حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھٰذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

No: NTGAP/2025/90 DT: 27/06/2025

از نیابت گوم احمد پورہ

عنوان: درخواست منجانب عبدالرشید ملہ ولد غلام محمد ملہ ساکنہ شیر آباد (کھور) تحصیل پٹن نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق پسر خود اظہر رشید

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھٰذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق بیانات نمبردار و چوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع شیر آباد (کھور) تحصیل پٹن میں ہی مسلسل طور پر رہائش پذیر ہے۔ نیز مطابق اسکول ریکارڈ سائل مذکور کا پسر خود اظہر رشید مورخہ 27/03/2011 کو پیدا ہوا ہے۔ اس نسبت سائل مذکور اپنے پسر کے حق میں یوم پیدائش DOB سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھٰذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

No: NTGAP/2025/89 DT: 27/06/2025

موسم گرما میں پانی پلانے کی اہمیت وفضیلت

مولانا قاری محمد سلمان عثمانی

ٹھنڈا پانی اللہ تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے جس کا کوئی نعم البدل نہیں، رسول اللہ ﷺ کی دعا مبارکہ ہے ”اے اللہ! میرے دل میں اپنی محبت، میری جان اور میرے اہل اور ٹھنڈے پانی کی محبت سے بھی زیادہ پیاری بنا دے (جامع الترمذی) اس فرمان نبوی ﷺ میں اللہ تعالیٰ کی محبت کو ٹھنڈے پانی کی محبت سے زیادہ کرنے کی دعا کی گئی ہے۔ جس سے پتہ چلا کہ ٹھنڈا پانی بڑی عظیم نعمت ہے۔

پانی پلانے کو احادیث مبارکہ میں ”صدقہ جاریہ“ فرمایا گیا جس کا ثواب مرنے کے بعد انسان کو ملتا رہتا ہے، نلکا، ٹینکی، کنواں، ٹیوب ویل وغیرہ کی شکل میں غریبوں اور ناداروں کے لیے پانی کا انتظام کرنا مرحومین کے ایصال ثواب اور ان کے لئے اجرِ آخرت اور صدقہ جاریہ ہوسکتا ہے۔ حضرت سیدنا سعد بن عبادہ رضی اللہ عنہ نے رسول اللہ ﷺ سے عرض کیا: کہ اے اللہ کے رسول میری والدہ وفات پا گئی ہیں اور ان کی طرف سے کونسا صدقہ افضل رہے گا؟ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ”پانی کا صدقہ“ چنانچہ انہوں نے ایک کنواں کھدوا کر وقف کر دیا اور کہا یہ سعد کی والدہ کے ثواب کے لئے ہے۔

(سنن ابی داود) پانی پلانا بہترین صدقہ بھی ہے، پیاسوں کی سیرابی کا یہ عمل ایک بہترین صدقہ ہے جس کی ترغیب حدیث مبارکہ میں دی گئی ہے، چنانچہ حضرت سیدنا عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں میں نے رسول اللہ ﷺ سے عرض کیا: آقا کونسا صدقہ افضل ہے؟ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ”بہترین صدقہ پانی پلانا ہے“ کیا تم نے جہنمیوں کے اس قول کو نہیں سنا جب انہوں نے اہل جنت سے مدد چاہی اور جنتیوں سے کہا ”ہم پر تھوڑا سا پانی ڈال دو یا کچھ اس چیز میں سے دو جو تمہیں اللہ نے رزق دیا ہے۔ (سورہ الاعراف:**50**)۔ ابن ماجہ میں سیدہ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے ایک روایت میں ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ”جہاں پانی کی کثرت ہو اس جگہ اگر کسی نے پانی پلایا تو اس کو غلام آزاد کرنے کے برابر ثواب ملے گا اور جہاں پانی کی کثرت نہ ہو (یعنی بمشکل پانی ملے) ایسی جگہ اگر کسی نے پانی پلایا تو اس کو ایسا ثواب ملتا ہے جیسے مردہ کو زندہ کر دیا“ (سنن ابن ماجہ)۔ پانی پلانے کا عمل نہایت معمولی ہونے کے باوجود ثواب، اجر آخرت اور رضائے الٰہی کا بہت بڑا ذریعہ ہے۔

بروزِ محشر مغفرت و بخشش کا باعث ہوتا ہے۔ صرف اس عمل کی وجہ سے انسان جہنم سے خلاصی حاصل کر کے جنت کا مستحق ہوسکتا ہے، اس مضمون کو صحیح بخاری کے اس واقعہ میں یوں بیان کیا گیا ہے۔

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ ایک آدمی چل رہا تھا اس دوران اسے پیاس لگی وہ ایک کنویں میں آترا اور اس نے پانی پیا۔ کنویں سے باہر نکلا تو دیکھا ایک کتا ہانپ رہا ہے اور پیاس کی وجہ سے کیچڑ چاٹ رہا ہے اس نے کہا کہ اس کو بھی ویسی ہی پیاس لگی ہے جیسی مجھے لگی تھی۔ چنانچہ اس نے موزہ پانی سے بھرا، پھر اس کو منہ سے پکڑا پھر اوپر چڑھا اور کتے کو پانی پلایا۔ اللہ تعالیٰ نے اس کی نیکی قبول فرمائی اور اس کو بخش دیا، لوگوں نے عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ! کیا چوپائے (جانوروں کے ساتھ نیکی اور رحم وکرم کے عمل) میں بھی ہمارے لئے اجر ہے، آپ ﷺ نے فرمایا ”یعنی ہر تر جگر والے یعنی جاندار میں ثواب ہے (صحیح بخاری)۔ حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جو مسلمان کسی ننگے کو کپڑا پہنائے تو اللہ تعالیٰ اس کو جنت کا سبز لباس پہنائے گا اور جو مسلمان کسی بھوکے کو کھانا کھلائے تو اللہ تعالیٰ اس کو جنت کا پھل کھلائے گا۔ اور جو مسلمان کسی پیاسے کو پانی پلائے تو اس کو اللہ تعالیٰ جنت کی شراب پلائے گا۔“ (سنن ابی داود)۔ امام بیہقی المتوفی **458**ھ نے ”السنن الکبریٰ“ میں ایک روایت نقل کی ہے۔

ایک اعرابی رسول اللہ ﷺ کی خدمت اقدس میں حاضر ہوا اور کہنے لگا کہ مجھے کوئی ایسا عمل بتلائیں جو مجھے اللہ تعالیٰ کی اطاعت سے قریب اور جہنم سے دور کر دے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: کیا تم ان دو چیزوں پر عمل کرو گے اس نے عرض کیا: ہاں، آپ ﷺ نے فرمایا انصاف کی بات کہو اور زائد چیزیں دوسروں کو مرحمت کر دو۔ اعرابی نے عرض کیا اللہ کی قسم میں نہ تو انصاف کی بات کر سکتا ہوں اور نہ اپنے مال سے زائد چیز کسی کو دے سکتا ہوں۔ پھر آپ نے فرمایا کھانا کھلاؤ اور سلام کرو۔ اس نے عرض کیا: یہ بھی مشکل ہے، پھر آپ ﷺ نے فرمایا کیا تیرا اپنا اونٹ ہے اس نے عرض کیا جی ہاں۔ آپ ﷺ نے فرمایا! جاؤ اپنا اونٹ اور مشکیزہ لو پھر ”ان لوگوں کے گھر جاؤ جن کو کبھی کبھی پانی ملتا ہے آن کو پانی پلاؤ شاید کہ تمہارا اونٹ ہلاک ہو اور تمہارا مشکیزہ پھٹ جائے اس سے پہلے تمہارے لئے جنت واجب ہو جائے گی“۔ راوی کہتے ہیں کہ وہ دیہاتی تکبیر کہتا ہوا چلا۔ کہتے ہیں کہ اس کے مشکیزہ کے پھٹنے اور اونٹ کے ہلاک ہونے سے پہلے وہ شہادت حاصل کر چکا۔

(السنن الکبریٰ) نہ صرف انسانوں کی تشنگی کا سامان کرنے پر ہی ثواب ملتا ہے بلکہ کسی پیاسے، سلگتے بلکتے اور پیاس کی شدت سے تڑپتے ہوئے جانور کے لئے پانی پلانے اور سیرابی کا سامان کرنے پر اجر وثواب کا وعدہ کیا گیا ہے۔ حضرت سراقہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ میں نبی اکرم ﷺ کے مرض الوصال میں حاضر خدمت ہوا، میں نے رسول اللہ ﷺ سے سوالات پوچھنا شروع کر دیئے حتیٰ کہ میرے پاس سوالات ختم ہو گئے تو نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: ”کچھ اور یاد کرو“ آن سوالات میں سے ایک سوال میں نے یہ بھی پوچھا تھا کہ یا رسول اللہ ﷺ وہ بھٹکتے ہوئے اونٹ جو میرے حوض پر آئیں تو کیا مجھے ان کو پانی پلانے پر اجر وثواب ملے گا جب کہ میں نے وہ پانی اپنے اونٹوں کے لئے بھرا ہے۔ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا ہاں ہر تر جگر رکھنے والے (کے ساتھ رحم وکرم اور نیکی والے عمل) میں اجر وثواب ہے۔

(مسند احمد) رسول اللہ ﷺ نے ان لوگوں کے لئے وعید بھی سنائی ہے جو اپنی ضرورت سے زیادہ پانی کو دوسروں پر خرچ کرنے سے بخل سے کام لیتے ہیں اور دوسروں کو فائدہ اٹھانے سے روکتے ہیں۔ سیدنا ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں کہ قیامت کے روز اللہ تعالیٰ تین آدمیوں سے کلام نہیں فرمائے گا اور نہ ہی ان پر نظر رحمت فرمائے گا۔ ایک وہ شخص جو جھوٹی قسم کھا کر اپنا سامان تجارت فروخت کرتا ہے تاکہ زیادہ سے زیادہ اس کی قیمت حاصل کر سکے۔ دوسرا وہ شخص جو نماز عصر کی جھوٹی قسم کھائے تاکہ کسی مسلمان کا مال ہڑپ لے اور تیسرا وہ شخص جو اپنی ضرورت سے زائد پانی کو لینے سے دوسروں کو روکے، ایسے شخص کو اللہ تعالیٰ قیامت کے دن فرمائے گا کہ جس طرح تم نے دنیا میں زائد پانی سے دوسروں کو روکا تھا جب کہ اس میں تمہارے عمل کا کوئی دخل نہیں تھا، آج میں تم کو اپنے فضل سے محروم رکھوں گا اور اپنا فضل تم پر نہیں کروں گا (صحیح بخاری)۔ حضرت سعد بن عبادہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ان سے فرمایا: اے سعد! کیا میں تمہیں ایسا ہلکا صدقہ جس میں بوجھ بالکل کم ہو، نہ بتاؤں؟ فرمایا: کیوں نہیں اے اللہ کے رسول ﷺ! فرمایا: ”پانی پلانا“ و چنانچہ حضرت سعدؓ نے پانی پلایا۔ (المعجم الکبیر للطبرانی، حدیث **5247**) صاف، میٹھا اور ٹھنڈا پانی پلانے سے پیاسے انسان کو بہت راحت ملتی ہے، اور یہی پانی تلخی اور پیاس میں بہت عمدہ بھی لگتا ہے۔

اس لئے پانی پلانے میں اس کا بھی اہتمام کرنا چاہیے کہ جس سے پینے والوں کو راحت بھی ملے اور سخت گرمی میں سکون بھی حاصل ہو۔ نبی کریم ﷺ کو ٹھنڈا پانی پسند تھا، حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں: آپ ﷺ کو پینے میں ٹھنڈا اور میٹھا پانی محبوب تھا (ترمذی **1813**) اسی لئے آپ ﷺ کیلئے اس کا اہتمام بھی کیا جاتا تھا۔ چنانچہ حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں آپ ﷺ کے لئے بیوت سقیا سے میٹھا پانی لایا جاتا تھا (ابوداود **3248**) اسلام نے بہت سے اعمال کو انسان کے لئے سعادت ونجات، بخشش ومعافی کا ذریعہ بنایا ہے، چنانچہ ان ہی میں سے ایک ”پانی پلانا“ بھی ہے، جس کے چند فضائل ذکر کیے گئے ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ پانی پلانا جہاں ایک انسانی خدمت ہے، وہیں انسان کیلئے اجر وثواب کے حاصل کرنے کا بہت بڑا ذریعہ ہے، نا جانے کتنے پیاسے انسان اپنی تشنگی کو بجھا کر اور پیاس کو مٹا کر اس خدمت کرنیوالے کو دعائیں دیتے ہیں اور وہ جن سے متعلق ہو کر اس خدمت کو انجام دیتا ہے اس کی بھلائی کیلئے رب سے التجائیں کرتے ہیں، انسانوں کی خدمت کر کے ہی انسان قربِ خداوندی کو حاصل کر سکتا ہے اسی لئے ایک مومن کو بالخصوص ایسے موقعوں کو نہیں چھوڑنا چاہیے جن کے ذریعہ وہ اللہ کا قرب حاصل کر سکے، اگر وہ براہِ راست پیاسوں کو پلا سکتا ہے تو بہت اچھا ہے لیکن اگر اس سے یہ ممکن نہ ہو تو وہ ان لوگوں کا ساتھ دے، ان کی مدد کرے جو اس کارِ خیر کو انجام دیتے ہیں، اپنے مال کو اس خدمت کے لئے پیش کرے تو اللہ تعالیٰ اس کے حصے میں وہ تمام اجر وثواب عطا فرمائیں گے۔

چوں کہ بہت سے کام انسان اپنی خواہش کے باوجود بھی نہیں کر سکتا اپنی دیگر ذمہ داریوں کی وجہ سے، اس لئے نیکیوں کے انجام دینے میں کم از کم اپنے مال کے ذریعہ اسے اس میں شریک ہونا چاہیے اور کسی بھی کار خیر کو انجام دینے میں اس کا حصہ بننا چاہیے۔ بہرحال پیاسوں کو پانی پلانا، خشک لبوں کی سیرابی کا سامان کرنا، انسانوں کی پانی کی ضروریات کی تکمیل یہ نہایت اجر وثواب اور بلندی درجات کا باعث ہے، نہ صرف انسانوں کو پانی پلانا بلکہ پیاسے جانوروں کے لیے پانی کا نظم کرنا بھی ثواب اور اجر آخرت کا باعث ہے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں اس طرح کے نیک اعمال کی توفیق نصیب فرمائے۔ آمین

وطن سرینگر
SATURDAY - 28 JUNE 2025

جرائم سے متعلق قومی بیورو کی حالیہ رپورٹ
کس سے منصفی چاہیں کسے آواز دیں ہم

نیشنل کرائم ریکارڈس بیورو نے حال ہی میں جموں وکشمیر کے حوالے سے کئی رپورٹیں منظر عام پر لائیں جن میں جموں وکشمیر میں جرائم خاص طور سے خواتین اور بچوں کے ساتھ ہونے والے جرائم کے حوالے سے ہوشربا انکشافات کئے گئے ہیں۔رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ جموں وکشمیر میں خواتین اور بچوں کے حوالے سے جرائم میں گزشتہ سال کے دوران پندرہ فیصد سے زیادہ اضافہ درج کیا گیا ہے جو کہ حقیقی معنوں میں جموں وکشمیر خاص طور سے کشمیر جیسے سماج کے لئے ایک تشویشناک امر ہے۔وادی میں بچوں کا اغواء، بچوں کے ساتھ جنسی زیادتی ،خواتین کے خلاف جرائم جن میں دہیج اور گھریلو تشدد کے ساتھ ساتھ دیگر اقسام کے جرائم شامل ہیں ،اب ہر گزرتے دن کے ساتھ بڑھ رہے ہیں اور ستم بالائے ستم یہ کہ ہمارے سماج کے اندر آج بھی لوگوں کا ایک بہت بڑا طبقہ اس خیال کا حامل ہے کہ یہاں خواتین اور بچے بالکل محفوظ ہیں اور اسی خیال کے ہوتے ہوئے سماجی سطح پر ان مسائل کی جانب کوئی خاص توجہ نہیں دی جارہی ہے۔این سی آر بی کی رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ جموں وکشمیر میں خواتین اور بچوں کے ساتھ ہونے والے جرائم کی ایک بڑی تعداد کہیں پر رپورٹ نہیں ہوتی ہے جس کے نتیجہ میں ان جرائم کا ارتکاب کرنے والے لوگ قانون کے ہاتھوں سے بچ جاتے ہیں اور انہیں نہ ہی سزا ہوتی ہے اور نا ہی یہ لوگ اپنے ان گھناؤنے کرتوتوں سے باز آجاتے ہیں۔اس بات میں کوئی شک وشبہ نہیں ہے کہ ایک زمانہ میں ہمارے یہاں جرائم کا گراف بہت نیچے بلکہ نہ ہونے کے برابر تھا اور خواتین وبچوں کے ساتھ جرائم کا کہیں نام ونشان تک نہ تھا تاہم اب صورتحال بدل چکی ہے اور بدلتے سماجی ،اقتصادی و معاشرتی منظر نامہ میں ہمارے سماج کے اندر کافی منفی تبدیلیاں رونما ہوئی ہیں۔ایک ایسے سماج میں جہاں منشیات سے نہ کوئی شہر اور قصبہ اور نا ہی کوئی گاؤں محفوظ ہو، جہاں شراب نوشی ایک عام سا مرض بن گئی ہوئی اور جہاں انسان کی ہر کوشش معاشی فوائد کے محور پر ہی گردش کررہی ہو، وہاں فطری طور پر کئی طرح کی خرابیاں رونام ہو جاتی ہیں اور جب سماج ان خرابیوں کی جانب بے توجہی کا شکار ہو اور کسی فردِ واحد کو بھی اس کی کوئی فکر نہ رہے تو جرائم کا پنپنا اور آئے روز بڑھ جانا کوئی انہونی بات نہیں ہوتی ہے۔پچھلی چند دہائیوں کے دوران جن حالات سے جموں وکشمیر خاص طور سے وادی کے عوام گزرے ہیں، اس سے یہاں کی لوگوں کی نفسیات کافی حد تک بدل گئی ہے اور اب طرح طرح کے انفرادی اور اجتماعی مسائل نے یہاں بڑے ہی زور و شور سے سر اُٹھالیا ہے۔ایسے میں ضروری ہے کہ ہم اپنی روایات اور اپنے ماضی کے ساتھ جڑ جائیں اور ان تعلیمات کو ایک مرتبہ اپنی زندگی کا بنیادی عنصر بنائیں جن تعلیمات کی وجہ سے کسی زمانے میں ہم امن وآشتی اور جرم وفساد کے حوالے سے دنیا کی بہترین قوموں میں شمار ہوجاتے تھے اور دنیا کے مختلف ممالک کے لوگ ہماری سادگی اور انسان دوستی کی مثالیں دے دیتے تھے۔ہمارے لئے ضروری ہے کہ ہم خواتین اور بچوں کے ابھرتے مسائل کی طرف توجہ دینا شروع کریں اور ہر کسی چیز کو معاشی نظریہ سے دیکھنے کی روش ترک کریں کیونکہ معاشی یا اقتصادی ترقی کے منازل طے کرتے ہوئے بعد ازاں ہم ایک ایسی دولت سے محروم ہوجاتے ہیں جو اگر پورے عالم کا سرمایہ اکٹھا کرے خریدنے کی کوشش بھی کی جائے تو کہیں ملنے کی نہیں ہوتی۔ہمیں سماجی سطح پر خواتین اور بچوں کے تئیں ایک مشفقانہ سوچ واپروچ اپنانے کی ضرورت ہے تا کہ ان دونازک طبقوں کے خلاف جرائم کو کم کیا جاسکے اور انہیں ایک خوشحال وشادماں زندگی گزارنے کا موقعہ دیا جاسکے۔

امریکہ اور چین کے مابین جنگ!

’ہتھیاروں کی اس روایتی دوڑ میں جہاں جہازوں اور میزائلوں کی زیادہ تعداد میں تیاری ہے وہی یہ آرٹیفیشل انٹیلیجنس کے الگورتھم کے معیار پر بھی ہے جو عسکری سسٹمز میں بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔‘ مگر اس وقت یہ جنگ امریکہ جیت رہا ہے لیکن چین کے خلاف مسلط کی گئی مائیکرو چپ کی یہ جنگ دنیا کی معیشت کو بدل رہی ہے۔ سیمی کنڈیکٹر کی تیاری کا عمل پیچیدہ، مخصوص اور مربوط ہے۔

سورانجنا تیواری
بزنس نامہ نگار ایشیا
بی بی سی، اردو

گذشتہ ایک صدی کے دوران تیل اور توانائی کے ذرائع پر کنٹرول نے دنیا میں جنگوں کو جنم دیا، مختلف ممالک کو غیر متوقع اتحاد کرنے پر مجبور کیا اور متعدد سفارتی تنازعات کو جنم دیا ہے۔مگر اب دنیا کی دو بڑی معیشتیں ایک اور اہم اور قیمتی ٹیکنالوجی پر لڑ رہی ہیں اور یہ ٹیکنالوجی ’سیمی کنڈیکٹرز‘ ہیں، وہ چھوٹی مائیکرو چپ جو ہماری روزمرہ زندگی کا اہم ترین جزو بن چکی ہے۔

سیلیکون سے بنی یہ چھوٹی چھوٹی چپس **500** ارب ڈالر کی بڑی صنعت کا دل ہیں۔اور اس صنعت کا حجم سنہ **2030** تک دگنا ہونے کی توقع ہے۔اور ماہرین کے مطابق جو ملک بھی ان مائیکرو چپس کی سپلائی چین کا انتظام سنبھالے گا وہ دنیا کی سپر پاور بن جائے گا۔چین ان مائیکرو چپس کو بنانے کی ٹیکنالوجی حاصل کرنا چاہتا ہے۔اور یہ ہی وجہ ہے کہ امریکہ جس کے پاس یہ ٹیکنالوجی پہلے سے موجود ہے چین کو دنیا سے دور اور الگ تھلگ کرنے کی کوششوں میں لگا ہوا ہے۔

امریکہ کی ٹفٹس یونیورسٹی کے ایسوسی ایٹ پروفیسر اور ’چپ وارز‘ کے مصنف کرس ملر کہتے ہیں کہ دونوں ممالک واضح طور پر ایشیا پیسفک خطے میں ہتھیاروں کی دوڑ میں پھنسے ہوئے ہیں۔ان کا مزید کہنا ہے کہ مگر اس دوڑ میں اور بھی عوامل ہیں۔

’ہتھیاروں کی اس روایتی دوڑ میں جہاں جہازوں اور میزائلوں کی زیادہ تعداد میں تیاری ہے وہی یہ آرٹیفیشل انٹیلیجنس کے الگورتھم کے معیار پر بھی ہے جو عسکری سسٹمز میں بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔‘ مگر اس وقت یہ جنگ امریکہ جیت رہا ہے لیکن چین کے خلاف مسلط کی گئی مائیکرو چپ کی یہ جنگ دنیا کی معیشت کو بدل رہی ہے۔سیمی کنڈیکٹر کی تیاری کا عمل پیچیدہ، مخصوص اور مربوط ہے۔

ایک آئی فون میں مائیکرو چپ ہوتی ہے جسے امریکہ میں ڈیزائن اور تائیوان، جاپان اور جنوبی کوریا میں تیار کیا جاتا ہے اور اس کے بعد اسے چین میں اسمبل کیا جاتا ہے۔انڈیا جو اس صنعت میں بھاری سرمایہ کاری کر رہا ہے مستقبل میں ایک اہم کردار ادا کرسکتا ہے۔سیمی کنڈیکٹرز امریکہ میں ایجاد کیے گئے تھے لیکن وقت کے ساتھ ساتھ مشرقی ایشیا ان کی تیاری کا مرکز بن گیا اور اس کی وجہ وہاں کی حکومتوں کی اس صنعت کے لیے مراعات اور سبسڈیز تھی۔

اس نے واشنگٹن کو سرد جنگ کے دوران روسی اثر ورسوخ کے خطرے سے دوچار خطے میں کاروباری تعلقات اور سٹریٹجک اتحاد کو فروغ دینے میں مدد دی ہے۔ اور یہ آج بھی ایشیا پیسفک خطے میں چین کے بڑھتے ہوئے اثر ورسوخ کے پیش نظر بہت مفید ہیں۔

اس وقت مقابلہ وسیع پیمانے پر سب سے بہترین اور موثر مائیکرو چپ بنانے کا ہے اور ایسے میں یہ چپ جتنی چھوٹی ہوگی اتنا بہتر ہے۔اس کی تیاری میں یہ چیلنج بھی ہے کہ سیلیکون کے اس چھوٹے سے ٹکڑے پر کرنٹ کو روکنے اور گزرنے والے کتنے ٹرانسسٹرز لگائے جاسکتے ہیں۔کیلیفورنیا کی سیلیکون ویلی میں قائم ’بین اینڈ کمپنی‘ کے جیو وانگ کا کہنا ہے کہ ’اسے سیمی کنڈیکٹرز کی صنعت میں مورز لا کہا جاتا ہے جس میں وقت کے ساتھ ساتھ مائیکرو چپ پر ٹرانسسٹرز کی تعداد کو دگنا کرنا ہے اور اس ہدف کو حاصل کرنا بہت مشکل ہے۔‘ ’یہ وہ چیز ہے جو ہماری موبائل فونز کو تیز بناتی ہے، ہماری فوٹو گیلری کو بھاتی ہے اور ہماری سمارٹ ڈیوائسز کو وقت کے ساتھ ساتھ بہتر اور جدید بناتی ہے اور سوشل میڈیا کے مواد کو مزید اچھا بنا کر پیش کرتی ہے۔‘

لیکن اس کا حصول کسی بھی مائیکرو چپ بنانے والی بڑی کمپنی کے لیے آسان نہیں ہے۔سنہ **2022** کے وسط میں سام سنگ وہ پہلی کمپنی بنی تھی جس نے تین نینو میٹر والی مائیکرو چپس کی وسیع پیمانے پر تیاری کا آغاز کیا تھا۔اور اس کے بعد سال کے آخر تک دنیا کی مائیکرو چپ تیار کرنے والی دنیا کی سب سے بڑی کمپنی اور ایپل کو مائیکرو چپ فراہم کرنے والی تائیوان سیمی کنڈیکٹر مینوفیکچرنگ کمپنی نے بھی اس کو تیار کرلیا تھا۔

آپ کو سمجھانے کے لیے ہم ان انتہائی باریک تاروں کی بات کررہے ہیں جو انسانی بال سے بھی باریک ہیں اور ان کی تعداد **50** سے ایک لاکھ ہوتی ہے۔یہ چھوٹی مائیکرو چپس بہت طاقتور ہوتی ہیں اور یہ دیگر قیمتی آلات جیسا کے سپر کمپیوٹرز اور دیگر آرٹیفشل انٹیلیجنس کے آلات میں استعمال ہوسکتی ہے۔

جبکہ اس وقت دوسری مائیکرو چپس کی مارکیٹ جو ہماری روزمرہ زندگی کی چیزوں کا حصہ ہیں جیسا کہ مائیکرو ویوز، ریفریجریٹرز، یا واشنگ مشینیں وغیرہ میں استعمال ہوتی ہیں لیکن مستقبل میں ان پرانی مائیکرو چپس کے ختم ہونے کی امید ہے۔دنیا کی زیادہ تر مائیکرو چپس تائیوان میں تیار کی جاتی ہیں اور اسی لیے اس کے صدر اسے ’سیلیکون شیلڈ‘ کا نام دیتے ہیں۔ یعنی عام زبان میں یہ چین سے تحفظ دیتا ہے جو اس خطے پر اپنا حصہ ہونے کا دعویٰ کرتا ہے۔

چین نے بھی مائیکرو چپ کی تیاری کو قومی ترجیح کے طور پر لیا ہے اور وہ سپر کمپیوٹرز اور آرٹیفشل انٹیلیجنس کی صنعت میں بھاری سرمایہ کاری کر رہا ہے۔تاہم اب بھی وہ اس صنعت میں عالمی لیڈر بننے کی دوڑ میں بہت پیچھے ہے۔ پروفیسر ملر کا کہنا ہے کہ لیکن گذشتہ ایک دہائی کے دوران وہ اس دوڑ میں بہت قریب آگیا ہے۔ان کا مزید کہنا تھا کہ ’اگر آپ تاریخی اعتبار سے دیکھیں تو ہر مرتبہ طاقتور ممالک انفارمیشن ٹیکنالوجی میں ترقی کرتے ہیں اور اپنے عسکری اور انٹیلیجنس کے نظام کا حصہ بنا دیتے ہیں۔‘ اور یہ ہی بات ہے کہ چین کی مائیکرو چپس کی طلب کو پورا کرنے کے لیے تائیوان اور دیگر ایشیائی ممالک پر اس کی انحصاری ہی امریکہ کو کھٹکتی ہے۔

امریکہ چین کو کیسے روک رہا ہے؟

امریکی صدر بائیڈن کی انتظامیہ مائیکرو چپ ٹیکنالوجی تک چین کی رسائی کو روکنے کی کوشش کررہی ہے۔گذشتہ سال اکتوبر میں، واشنگٹن نے اس ضمن میں وسیع پیمانے پر سخت اختیارات یا کنٹرولز کا اعلان کیا جس کی وجہ سے کمپنیوں کے لیے مائیکرو چپس، ان کو بنانے والی مشینیں، یا امریکی ٹیکنالوجی پر مشتمل پروگرام چین کو برآمد کرنا تقریباً ناممکن ہوگیا ہے، چاہے وہ دنیا میں کہیں بھی کیوں نہ ہوں۔امریکہ نے اپنے شہریوں یا امریکی رہائشیوں کو چین کی بعض فیکٹریوں میں مائیکرو چپس کی ’تیاری و پیداوار‘ کی حمایت کرنے سے بھی منع کیا۔امریکہ کی اس پالیسی نے طاقتور ایشیائی ملک چین کو بہت نقصان پہنچایا ہے کیونکہ اس کی تیزی سے اُبھرتی ہوئی چپ انڈسٹری کا انحصار درآمد شدہ ہارڈ ویئر اور انسانی صلاحیتوں پر ہے۔

’ٹریویم چین‘ میں پالیسی ریسرچ تجزیہ کار لنگھاؤ باؤ کا کہنا ہے کہ ’اس شعبے میں ٹیلنٹ بہت اہم ہے۔اگر آپ چینی سیمی کنڈکٹر کمپنیوں کے ایگزیکٹوز کو دیکھیں تو ان میں سے بہت سے لوگوں کے پاس امریکی پاسپورٹ ہیں، وہ لوگ ہیں جنھوں نے اس ملک میں تعلیم حاصل کی ہے یا ان کے پاس گرین کارڈ ہیں۔یہ چین کے لیے ایک بڑا مسئلہ ہے۔‘ امریکہ اپنے ملک میں بھی زیادہ مائیکرو چپس تیار کرنا چاہتا ہے۔چپس اور سائنس لا کے تحت امریکہ میں ہی چپس تیار کرنے والی کمپنیوں کو **53** ہزار ملین ڈالرز کی گرانٹس اور سبسڈیز دی گئیں ہیں۔

اس کا فائدہ ٹی ایم ایس سی جیسی بڑی کمپنیاں اٹھا رہی ہیں، جو کہ تائیوان سے باہر پہلی بار **40** ارب ڈالرز کے دو پلانٹس میں سرمایہ کاری کر رہی ہے۔مائیکرون، امریکہ میں میموری چپس بنانے والی سب سے بڑی کمپنی ہے جو سپر کمپیوٹرز، فوجی ساز وسامان اور کسی بھی ڈیوائس کے لیے ضروری ہے، جس میں پروسیسر شامل ہے، نے اگلے **20** سالوں میں امریکہ کی ریاست نیویارک میں چپس بنانے کے پلانٹ میں تقریباً **100** بلین ڈالر کی سرمایہ کاری کرنے کا اعلان کیا۔

مائیکرون ٹیکنالوجی کے سی ای او سنجے مہروترا کا کہنا ہے کہ ’قانون ہمیں پیداواری لاگت میں فرق کو کم کرنے کی اجازت دیتا ہے جو کہ امریکہ بمقابلہ ایشیا میں موجود ہیں۔‘ ان کا کہنا تھا کہ ’مائیکرون ایشیا میں اپنے پلانٹس میں سرمایہ کاری جاری رکھے گا۔ کیونکہ اہم بات یہ ہے کہ اس سے عالمی سطح پر اس صنعت میں برابری ہوگی۔‘

امریکی پابندیاں چین کو اس ضمن میں شدید نقصان پہنچانے کا باعث بن رہی ہیں۔ایسی اطلاعات ہیں کہ ایپل کمپنی نے پابندیوں کی وجہ سے چین کے سب سے کامیاب مینوفیکچررز، یانگتزے میموری ٹیکنالوجیز کارپوریشن (وائی ایم ٹی سی) سے میموری چپس خریدنے کا معاہدہ ترک کر دیا ہے۔اور تجزیہ کار لنگھاؤ باؤ خبردار کرتے ہیں کہ ہوواوے کمپنی کے ساتھ بھی یہ تجربہ دہرائے جانے کا امکان ہے۔ہوواوے جو ٹیلی کمیونیکیشن کی بڑی کمپنی سام سنگ کے بعد دنیا کی دوسری سب سے بڑی سمارٹ فون بنانے والی کمپنی بن کر عملی طور پر ناکارہ ہوگئی ہے۔

باؤ مزید کہتے ہیں کہ ’واشنگٹن کے لیے ایک چینی ٹیک کمپنی پر حملہ کرنا اتنا آسان تھا مگر بیجنگ کے پاس اس کا جواب دینے کے لیے واقعی کوئی واضح حکمت عملی نہیں تھی۔‘ وہ کہتے ہیں کہ ’اس سے پہلے امریکہ انفرادی طور پر کمپنیوں کو نشانہ بناتا تھا، لیکن اس بار اس کی کارروائی کا دائرہ پورے ملک تک پھیلا ہوا ہے۔‘

تو کیا چین کچھ کرسکتا ہے؟ اپنی مصنوعات اور خدمات کو واپس لینا یا اپنے برآمدی کنٹرولز کو مسلط کرنا خود کو فائدے سے زیادہ نقصان پہنچا سکتا ہے، خاص طور پر جب آپ کی اپنی معیشت تیزی سے سست ہو رہی ہو۔

بیجنگ نے اس ضمن میں ورلڈ ٹریڈ آرگنائزیشن (ڈبلیو ٹی او) سے احتجاج کیا ہے مگر اس ضمن میں اس تنظیم نے قرارداد آنے میں برسوں لگ سکتے ہیں۔تاہم ماہرین کا کہنا ہے کہ، چین اپنی مائیکرو چپ انڈسٹری کو مضبوط کرنے کے لیے سرمایہ کاری کو دگنا کرسکتا ہے۔

گذشتہ برس اکتوبر میں چینی صدر شی جن پنگ نے کمیونسٹ پارٹی کے اجلاس میں کہا کہ ’ہم قومی تزویراتی ضروریات پر توجہ مرکوز کریں گے، ٹیکنالوجی کے کلیدی شعبوں میں جنگ جیتنے کے عزم کے ساتھ اپنی سائنسی اور تکنیکی تحقیق کو انجام دینے کے لیے اپنی طاقتوں کو جمع کریں گے۔‘

آپ آگے کیا ہوگا؟

اس وقت چینی کی مائیکرو چپ صنعت کو یوکرین میں جنگ، بڑھتی مہنگائی اور چینی معیشت کے دوبارہ کھلنے سے پیدا ہونے والے معاشی بحران کا سامنا ہے۔کورونا کی وبا کے معاشی اثرات کی وجہ سے بیجنگ یقیناً بہت احتیاط سے آگے بڑھے گا۔ملر کا کہنا تھا کہ ’امریکی کمپنیوں، تائیوان کی کمپنیوں، چینی کمپنیوں اور دوسرے ممالک سے آنے والی ہر دوسری فرم کے درمیان بہت زیادہ مقابلہ ہوگا۔مگر یہ صرف وہیں ہوگا جہاں جدید ترین میموری اور لوجک مائیکرو چپس کی تیاری ہوگی۔اور ایسے میں ہم امریکہ کو چین کو ان کمپنیوں سے دور رکھنے اور چین کی امریکی موجودگی کے بغیر اپنی سپلائی چین بنانے کی کوشش کرنے روکنے کی کوشش کرتا دیکھیں گے۔‘

ان کا مزید کہنا ہے کہ اس کا مطلب ہے کہ اس صنعت کے ایکو سسٹم کی تفریق ہوسکتی ہے یعنی ایک چین میں مرکوز ہوگا اور دوسرا باقی دنیا میں۔اس کے اثرات عالمی معیشت پر پڑیں گے اور تمام فریقین کو امریکہ یا چین میں سے کسی ایک کا انتخاب کرنے پر مجبور ہونا پڑے گا۔اور یہ خطرہ بھی ہوگا کہ بہت سے لوگ چینی مارکیٹ تک رسائی حاصل نہیں کرسکیں گے۔

جنگ سے بچوں اور آنے والی نسلوں پر دیرپا نفسیاتی اثرات

نیشنل چائلڈ ڈویلپمنٹ کونسل کی کور کمیٹی کی اہم میٹنگ

جنگ کے خلاف مضبوط آواز اٹھائی اور عالمی امن کا مطالبہ کیا

سرینگر،،27جون،،کے این ایس،، اس ہفتے ایک میٹنگ میں، نیشنل چائلڈ ڈیولپمنٹ کونسل (NCDC) کی کور کمیٹی کے اراکین دنیا بھر میں جنگ کے بڑھتے ہوئے خطرے کے بارے میں اپنی گہری تشویش کا اظہار کرنے کے لیے جمع ہوئے۔ اجلاس میں مختلف سینئر ممبرانموجود تھے۔ انہوں نے جاری تشدد، خاص طور پر یوکرین، مشرق وسطی کی جنگوں اور عالمی طاقتوں کی بڑھتی ہوئی شمولیت پر توجہ مرکوز کی۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق کمیٹی نے متفقہ طور پر جدید جنگ کے تباہ کن اثرات کی مذمت کی جس میں زندگیوں اور ماحولیاتی نقصان کے ساتھ ساتھ لوگوں، خاص طور پر بچوں اور آنے والی نسلوں پر دیرپا نفسیاتی اثرات شامل ہیں۔ کمیٹی کے ارکان نے نوٹ کیا کہ ماضی میں جنگیں میدان جنگ اور سپاہیوں تک محدود تھیں۔ ٹیکنالوجی کے ذریعے چلنے والی آج کی جنگیں شہریوں، بچوں اور یہاں تک کہ فطرت کو بھی متاثر کرتی ہیں۔ معصوم جانیں ضائع ہوتی ہیں اور معاشرے ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اراکین نے عالمی رہنماؤں پر ذاتی طاقت اور سیاسی فائدے کو امن اور انسانی فلاح و بہبود سے آگے رکھنے پر تنقید کی۔ انہوں نے امن کی وکالت کرنے کے لیے تیار مضبوط قیادت کی کمی پر مایوسی کا اظہار کیا۔ یوکرین اور روس کے درمیان جاری تنازعہ اور ایران اور اسرائیل کے درمیان نئی بھڑکائی گئی کشیدگی کا خاص طور پر ذکر کرتے ہوئے مقررین نے اس بات پر زور دیا کہ یہ جنگیں جن کے بارے میں ابتدائی طور پر قلیل مدتی سمجھا جاتا تھا، برسوں تک جاری رہی جس سے بہت زیادہ اور مسلسل نقصان ہوا ہے۔ این سی ڈی سی کے ایک سینئر رکن، قدیم سلطنتوں سے لے کر جدید جوہری خطرات تک جنگ کی تاریخی جڑوں کی عکاسی کرتے ہیں۔ انہوں نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ زیادہ تر جدید جنگیں ضرورت سے نہیں بلکہ انا، حسد اور پوشیدہ سیاسی ایجنڈوں سے چلتی ہیں۔ انہوں نے بین الاقوامی برادری پر زور دیا کہ وہ "امن کے لیے جدوجہد کریں"

اور اس بات پر زور دیتے ہوئے کہ امن کے بغیر ترقی بے معنی ہے۔ اجلاس ایک متفقہ کال ٹو ایکشن کے ساتھ ختم ہوا: تمام اقوام کو کسی بھی شکل میں جنگ کے خلاف متحد ہونا چاہیے۔ دنیا بھر کے لوگوں کو تشدد کے خلاف بولنا چاہیے اور حکومتوں کو سفارت کاری اور بات چیت کے لیے دباؤ ڈالنا چاہیے۔ تعلیمی نظام کو کم عمری سے ہی محبت، امن اور باہمی احترام کی اقدار سکھانی چاہئیں تاکہ ظلم اور تنازعات کے بڑھتے ہوئے معمول پر آنے کا مقابلہ کیا جا سکے۔ "ہمیں اپنے بچوں کو صرف ریاضی اور سائنس نہیں بلکہ انسانیت سکھانی چاہیے،" ایک رکن نے خلاصہ کیا۔ معصوم جانیں ضائع ہوتی ہیں اور معاشرے ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اراکین نے عالمی رہنماؤں پر ذاتی طاقت اور سیاسی فائدے کو امن اور انسانی فلاح و بہبود سے آگے رکھنے پر تنقید کی۔ انہوں نے امن کی وکالت کرنے کے لیے تیار مضبوط قیادت کی کمی پر مایوسی کا اظہار کیا۔ یوکرین اور روس کے درمیان جاری تنازعہ اور ایران اور

اسرائیل کے درمیان نئی بھڑکائی گئی کشیدگی کا خاص طور پر ذکر کرتے ہوئے مقررین نے اس بات پر زور دیا کہ یہ جنگیں جن کے بارے میں ابتدائی طور پر قلیل مدتی سمجھا جاتا تھا، برسوں تک جاری رہی جس سے بہت زیادہ اور مسلسل نقصان ہوا ہے۔ این سی ڈی سی کے ایک سینئر رکن، قدیم سلطنتوں سے لے کر جدید جوہری خطرات تک جنگ کی تاریخی جڑوں کی عکاسی کرتے ہیں۔ انہوں نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ زیادہ تر جدید جنگیں ضرورت سے نہیں بلکہ انا، حسد اور پوشیدہ سیاسی ایجنڈوں سے چلتی ہیں۔ انہوں نے بین الاقوامی برادری پر زور دیا کہ وہ "امن کے لیے جدوجہد کریں" اور اس بات پر زور دیتے ہوئے کہ امن کے بغیر ترقی بے معنی ہے۔ اجلاس ایک متفقہ کال ٹو ایکشن کے ساتھ ختم ہوا: تمام اقوام کو کسی بھی شکل میں جنگ کے خلاف متحد ہونا چاہیے۔ دنیا بھر کے لوگوں کو تشدد کے خلاف بولنا چاہیے اور حکومتوں کو سفارت کاری اور بات چیت کے لیے دباؤ ڈالنا چاہیے۔ تعلیمی نظام کو کم

ایران، اسرائیل جنگ بندی کا خیر مقدم

ایران کی دلیری قابل تحسین: میر واعظ عمر فاروق

سرینگر،،27 جون،،کے این ایس،،میر واعظ کشمیر مولوی محمد عمر فاروق نے مشرق وسطی میں ایران، اسرائیل جنگ بندی کا خیر مقدم کرتے ہوئے کہا کہ ''ایران نے جس حوصلے اور دلیری سے مسلط کی گئی جارحیت اور جنگ کا سامنا کیا وہ قابل ستائش ہے۔ ایرانی قیادت نے جس بردباری سے اس بحران کو سنبھالا، وہ ایک ذمے دار ریاست کی نشانی ہے جو اپنے اور خطے کے امن کو ترجیح دیتی ہے۔'' کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق مرکزی جامع مسجد سرینگر میں نماز جمعہ سے قبل ایک بھاری اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ مشرق وسطی اور دنیا میں امن کو اس وقت تک خطرہ لاحق رہے گا جب تک فلسطینی عوام کے دیرینہ مسئلے کو حل نہیں کیا جاتا اور انہیں انصاف نہیں ملتا۔ میر واعظ نے افسوس کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ ''غزہ میں جاری نسل کشی جہاں روزانہ 70 سے زیادہ بے گناہ شہری، جن میں بچے، خواتین، معذور افراد وغیرہ شامل ہیں، اسرائیلی بمباری کا نشانہ بن کر شہید ہو رہے ہیں۔'' انہوں نے اسرائیلی جارحیت کی مذمت کرتے ہوئے کہا کہ ''اس بربریت کی وجہ سے برداشت کی تمام حدیں پار ہو چکی ہیں۔ بھوک اور پیاس سے مجبور امداد کے متلاشیوں پر بمباری کی جاتی ہے! یہ اتنا تکلیف دہ اور شرمناک ہے کہ بیان نہیں کیا جا سکتا اور دنیا خاموش تماشائی بن کر دیکھ رہی ہے جیسے انہیں اس کی کوئی پرواہ ہی نہیں۔'' میر واعظ نے سوالیہ انداز میں کہا: ''کیا ان حالات میں واقعی کوئی حقیقی امن ممکن ہے جب ایک قوم کو ایسی سفاکیت اور محرومی کا سامنا ہو؟'' محرم الحرام کے حوالہ سے میر واعظ نے کہا کہ آج جب کہ نیا اسلامی سال شروع ہو رہا ہے، میں مسلم ممالک سے اپیل کرتا ہوں کہ امت مسلمہ کو درپیش اس سب سے بڑے چیلنج کے خلاف متحد ہوں، فلسطین میں جاری نسل کشی کو روکنے کے لیے کھڑے ہوں اور فلسطینی عوام کے حقوق کی بحالی اور خطے میں پائیدار امن کے لیے عملی اقدامات کریں کیونکہ اسلامی تعلیمات کے مطابق یہ ان کا اخلاقی فرض ہے پائیدار امن کے لیے عملی اقدامات کریں کیونکہ اسلامی تعلیمات کے مطابق یہ ان کا اخلاقی فرض ہے

سائبر کرائم کے 95 فیصد معاملات میں بینک فراڈ، 12 فیصد بچوں کے استحصال سے منسلک: ایس ایس پی سی

پچھلے سال تقریباً 7 کروڑ روپے لوگوں کے کھاتوں میں واپس کر دیا

لوگوں کو ان ہتھکنڈوں کا شکار نہیں ہونا چاہیے یا کوئی ذاتی تفصیلات شیئر نہیں کرنی چاہیے: سائبر پولیس

سرینگر،،27 جون،،کے این ایس،،جموں و کشمیر کے کرائم انویسٹی گیشن سنٹر فار ایکسیلنس کے سربراہ، ایس ایس پی محمد یاسین کچلو نے جمعہ کو کہا کہ جموں و کشمیر میں سائبر کرائم کے 95 فیصد واقعات میں بینک فراڈ شامل ہے، جب کہ 12 فیصد بچوں کے استحصال، جنسی استحصال اور ڈیجیٹل بدسلوکی کی دیگر اقسام سے متعلق ہیں۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق ایک پریس کانفرنس سے خطاب کرتے ہوئے، کچلو نے کہا کہ سائبر فراڈ کے زیادہ تر معاملات میں مالی چوری یا ذاتی استحصال شامل ہے۔ 95% کیسز میں، بینک اکاؤنٹس نکالے جاتے ہیں۔ 12 فیصد میں، ہم بچوں کے استحصال، جنسی طور پر ہراساں کیے جانے یا جنسی استحصال کے واقعات دیکھتے ہیں۔ "انہوں نے یہ بھی کہا کہ سائبر کرائم ایک سنگین خطرہ بنتا جا رہا ہے، سوشل انجینئرنگ، مالویئر، اور یہاں تک کہ جعلی نوکری کی پیشکشوں کے ذریعے لوگوں کو نشانہ بنانے والی تکنیکوں کے ساتھ شامل ہے انہوں نے عوام پر زور دیا کہ وہ چوکس رہیں، حساس معلومات کو شیئر کرنے سے گریز کریں، اور سائبر پولیس کو مشکوک سرگرمی کی اطلاع دیں۔ کچلو نے کہا کہ سائبر کرائم ایک بڑھتی ہوئی تشویش ہے، اور جب کہ محکمہ کرائم فعال طور پر تحقیقات کر رہا ہے اور جواب دے رہا ہے، زیادہ عوامی بیداری بہت ضروری ہے۔ "ہوسکتا ہے عام لوگ ڈیجیٹل دنیا میں درپیش خطرات سے پوری طرح واقف نہ ہوں۔ اسی لیے میں بیداری بڑھانے کے لیے جموں سے یہاں آیا ہوں "سائبر کرائم اپنے آپ میں ایک سائنس بن گیا ہے، اور جموں و کشمیر کی حکومت نے ہر ضلع میں سائبر پولیس اسٹیشنوں کو منظوری دے کر ایک عظیم پہل کی ہے۔ ان اسٹیشنوں کو وزارت داخلہ (MHA) کی حمایت بھی حاصل ہے۔ "ڈیجیٹل گرفتاری" کے دھوکہ دہی میں اضافہ ہوا ہے جہاں لوگوں کو پولیس افسران یا سرکاری اہلکاروں کی نقالی کرتے ہوئے جعلی کالیں موصول ہوتی ہیں، یہ بتاتے ہیں کہ وہ زیر تفتیش ہیں یا ان کے خاندان کے افراد مشکل میں ہیں۔ "حال ہی میں، کشمیر میں چند اساتذہ کو واٹس ایپ پر اس طرح کی ڈیجیٹل گرفتاری کالوں کے ذریعے نشانہ بنایا گیا۔ شکر ہے کہ انہوں نے ہم سے رابطہ کیا، اور ہم نے انہیں پھنسنے سے بچا لیا۔ ایس ایس پی نے کہا، "اس طرح کے دھوکہ باز متاثرین کو ڈرانے کے لیے وردی اور سرکاری زبان کا استعمال کرتے ہیں۔ وہ سی بی آئی افسر، پولیس، جج، یا یہاں تک کہ بینک کے اہلکار بھی ظاہر کرتے ہیں۔ لوگوں کو ان ہتھکنڈوں کا شکار نہیں ہونا چاہیے یا کوئی ذاتی تفصیلات شیئر نہیں کرنی چاہیے۔ کچلو نے کہا کہ سائبر کرائم یونٹ نے چوری شدہ رقم کی وصولی کے لیے ایک طریقہ کار تیار کیا ہے اگر فراڈ ہونے کے فوراً بعد "گولڈن آور" کے اندر اطلاع دی جائے۔ "اگر کوئی ہم سے کوئی رابطہ کرتا ہے، تو ہم دھوکہ دہی کے لین دین کو منجمد کر سکتے ہیں۔ پچھلے سال، ہم نے تقریباً 7 کروڑ روپے کی وصولی کی اور اسے لوگوں کے کھاتوں میں واپس کر دیا۔ انہوں نے کہا کہ لوگ اکثر بنیادی حفاظتی ترتیبات کو نظر انداز کرتے ہیں۔ "آپ اضافی تحفظ کے لیے واٹس ایپ پر ٹو فیکٹر تصدیق کو فعال کر سکتے ہیں۔ بہت سے لوگ یہ نہیں جانتے اور بعد میں اپنے واٹس ایپ کے ہیک ہونے کی اطلاع دیتے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ تمام پاس ورڈز اور OTP تحفظ کے باوجود، یہ انسانی دماغ ہے جس سے سمجھوتہ ہو جاتا ہے جب کوئی غیر دانستہ طور پر اپنا OTP یا PIN کسی دھوکے باز کے ساتھ شیئر کرتا ہے۔ "اپنا OTP یا PIN کبھی بھی شیئر نہ کریں، یہاں تک کہ اگر کوئی یہ دعوی کرے کہ آپ کا Amazon پارسل آ گیا ہے اور اس کے لیے پوچھتا ہے۔ یہ سوشل انجینئرنگ کی چالیں ہیں۔ انہوں نے فیس بک کلوننگ کے بارے میں بھی خبردار کیا

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE
SYED SHAZADA SALEEM

1. SHAZIA MAQBOOL MALIK W/O FEROZ KHAN HOUSE NO 52 GREEN LANE , NEAR MASJID IBRAHIM AZAD BASTI NATIPORA SGR.
[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.

باقیات

101
ڈپٹی ڈائریکٹر کی جانب سے ایک حکم نامہ جاری کیا گیا جس کے مطابق امور صارفین عوامی تقسیم کاری کے ڈپٹی ڈائریکٹروں کو یہ ہدایت کی گئی وہ وہ اپنے ماتحت عملے کی تبدیلیاں یا معطل کرنے انہیں دوسری جگہوں پر منتقل کرنے کی کارروائیاں عمل میں نالائے۔ حکم نامے میں کہا گیا ہے کہ اسطرح کی کارروائی اختیارات کا غلط استعمال پر من مانی کی صورت اختیار کرتا ہے اور یہ سروس رول سیکشن 31 1956 کی سرا سر خلاف ورزی ہے حکم نامے میں کہا گیا ہے کہ اسسٹنٹ ڈائریکٹر حکم نامے کی خلاف ورزی کا مرتکب قرار پائے گا اسکے خلاف محکمانہ کارروائی عمل میں لانے سے گریز نہیں کیا جائیگا۔

102
سفر کی اجازت نہیں ہوگی، تمام یاتریوں کو حکومت کی نگرانی میں چلنے والے حفاظتی قافلوں کے اندر سختی سے سفر کرنے کا حکم دیا گیا ہے۔ انسپکٹر جنرل آف پولیس (ٹریفک) بی ایس طوطی نے اعلان کیا کہ یکم جولائی سے یاترا سے متعلق تمام نقل وحرکت خصوصی ٹریفک ایڈوائزری پر عمل کریں گی۔ اس ہدایت میں یاتریوں کے انفرادی یا تنہا سفر پر مکمل پابندی شامل ہے۔ لکھن پور سے جموں تک پھیلی ہوئی قومی شاہراہ 44 پر سیکورٹی کو بڑھایا جائے گا، جس کے متعدد پوائنٹس پر ہائی ریزولوشن سی سی ٹی وی نگرانی لگے گی۔ حجاج کرام کو اکیلے سفر کرنے سے گریز کرنے اور قافلے کے نظام کی مکمل تعمیل کرنے کی تاکید کی گئی ہے۔ نگرانی کو مزید سخت کرنے کے لئے ہر یاتری کو مخصوص استقبالیہ مراکز پر آر ایف آئی ڈی (ریڈیو فریکوئنسی شناخت) کارڈ جاری کیا جائے گا۔ یہ ڈیجیٹل ٹریکرز حکام کو حقیقی وقت میں حجاج کی نقل وحرکت پر نظر رکھنے میں مدد کریں گے۔ مزید برآں، روڈ اوپننگ پارٹیز (ROPs) ہر گاڑی کی نقل وحرکت کی نگرانی کریں گی، جس کا مقصد ہنگامی صورت حال میں فوری رد عمل کو یقینی بنانا اور یاترا کے راستے میں ہموار ہم آہنگی کو یقینی بنانا ہے۔ ڈویژنل کمشنر جموں رمیش کمار نے صحافیوں کو بتایا کہ اس سال 5 لاکھ سے زائد یاتریوں کی شرکت متوقع ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہم نے اپنے بنیادی ڈھانچے کو نمایاں طور پر مضبوط کیا ہے۔ کل 106 پناہ گاہیں لاکھوں یاتریوں کی میزبانی کے لیے تیار ہیں، جن میں جدید رہائش، مفت کھانے اور طبی سہولیات موجود ہیں۔ ڈویژنل کمشنر جموں کا مزید کہنا تھا کہ یاتریوں کی آف لائن رجسٹریشن 30 جون کو بھگوتی نگر بیس کیمپ میں شروع ہوگی، جس میں یاتریوں کو میڈیکل فٹنس سرٹیفکیٹ پیش کرنا ہوگا۔ آر ایف آئی ڈی کارڈ جاری کرنے کے لیے پانچ خصوصی مراکز قائم کیے گئے ہیں۔ سفر کے ہر قدم پر عازمین کی مدد کے لیے 180 اہم مقامات پر امدادی عملے اور سیکیورٹی اہلکاروں کی تعیناتی کو یقینی بنایا گیا ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ اس سال تمام یاترا یاتریوں کے لیے ریل پر مبنی سفر پر پابندی لگا دی گئی ہے۔ پوری یاترا سڑک کے ذریعے کی جانی چاہیے، سختی سے ریگولیٹڈ قافلے کے نظام کے مطابق۔ بدھا امرناتھ یاترا کے لیے الگ سفری رہنما خطوط بھی جاری کیے گئے ہیں۔ یاترا کا باقاعدہ افتتاح لیفٹیننٹ گورنر 2 جولائی کی صبح بھگوتی نگر بیس کیمپ جموں سے کریں گے۔ یاتریوں کو 3 مختلف قسم کے درشن تک رسائی حاصل ہوگی، رجسٹریشن آن لائن اور مجاز بینک شاخوں کے ذریعے دستیاب ہے۔

103
مقابلے میں زیادہ چوکس اور کثیر سطحی سیکورٹی کو یقینی بنایا جا رہا ہے۔ تعیناتی کے بارے میں ایک سوال کا جواب دیتے ہوئے خطے میں یاترا کے لیے فورسز کی تعیناتی کے بارے میں ایک سوال کا جواب دیتے ہوئے، انہوں نے کہا، "جموں وکشمیر پولیس کے علاوہ، یاترا کے لیے نیم فوجی دستوں کی 180 سے زائد کمپنیاں تعینات کی گئی ہیں۔ "انہوں نے کہا کہ جموں کشمیر قومی شاہراہ پر لکھن پور سے بانہال تک سیکورٹی فورسز کو تعینات کیا گیا ہے۔ "روڈ اوپننگ پارٹیوں سے لے کر سی سی ٹی وی کیمروں تک، سب کچھ ترتیب دیا گیا ہے، اور لنگر، قیام گاہوں پر سیکورٹی بھی فراہم کی گئی ہے۔ پچھلے سال لکھن پور سے جموں تک کوئی آر او پی (روڈ اوپننگ پارٹی) کا انتظام نہیں تھا، لیکن اس سال یہاں بھی آر او پی ہوگا،" انہوں نے کہا۔ آئی جی پی نے مزید کہا کہ 2 جولائی سے ٹریفک پولیس روزانہ ایڈوائزری جاری کرے گی۔ "یاترا کی نقل وحرکت سے متعلق تمام مقامات پر کٹ آف کے اوقات طے کیے جائیں گے۔ تمام یاتری جو یاترا میں حصہ لینا چاہتے ہیں انہیں اس ایڈوائزری پر عمل کرنا چاہیے تاکہ کوئی پریشانی یا تکلیف نہ ہو۔ انہوں نے کہا کہ تمام عازمین کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ مرکزی قافلے میں شامل ہو جائیں جو صبح 4 بجے سے ساڑھے چار بجے کے درمیان روانہ ہوتا ہے۔ "انفرادی طور پر سفر کرنا مناسب نہیں ہوگا۔ سرکاری قافلے کے ساتھ سفر کرنے والوں کو ایک محفوظ ماحول فراہم کیا جاتا ہے، اور منظم اور محفوظ سیٹ اپ میں سفر کرنا زیادہ محفوظ ہے۔

104
کیلئے ایف آئی سی سی آئی اور سیاحتی برادری کا شکریہ ادا کیا۔ اس پروگرام میں وزیر اعلی کے مشیر ناصر اسلم وانی، ایم ایل ایز مسٹر فاروق احمد شاہ، مسٹر سلمان ساگر، مسٹر الطاف احمد کلو، مسٹر تنویر صادق، وزیر اعلی کے ایڈیشنل چیف سیکرٹری، سیکرٹری سیاحت، ایف آئی سی سی آئی کے سابق صدر جیوتسنا سوری، ہیڈ آف ایف آئی سی سی آئی جے اینڈ کے چیپٹر اور منصوبہ سازوں، گالفرز اور اسٹیک ہولڈرز کے علاوہ دیگر متعلقہ عہدیداروں نے شرکت کی۔ وزیر اعلی نے خطے میں سیاحت کے نقوش کو وسیع کرنے کی کوششوں کا خاکہ پیش کیا۔ انہوں نے کہا کہ ہم ایس پی آر ای اے ڈی نامی ایک پروجیکٹ پر کام کر رہے ہیں جس کا مقصد کشمیر اور جموں دونوں خطوں میں نئے سیاحتی مقام تیار کرنا ہے جس میں کثیر الجہتی فنڈنگ ایجنسیوں کی متوقع حمایت ہے۔ وزیر اعلی نے جموں وکشمیر میں سیاحت کے مواقع کے تنوع پر بھی زور دیا۔ انہوں نے کہا کہ جموں مذہبی اور سرحدی سیاحت کی پیش کش کرتا ہے اور کشمیر قدرتی، ثقافتی اور ایڈونچر سیاحت کی پیش کش کرتا ہے ہم ایک ساتھ مل کر ایک جامع سیاحت کا ماحولیاتی نظام تشکیل دے سکتے ہیں۔ وزیر اعلی نے رابطے پر تبادلہ خیال کرتے ہوئے ریلوے انفراسٹرکچر کے تبدیلی کے اثرات کو نوٹ کیا اور کہا کہ ٹنلوں اور دنیا کے سب سے اونچے ریل پل کے ذریعے وادی میں ٹرین کے ذریعے سفر کرنا بہت ہی دلچسپ ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہمارے پاس ابھی تک براہ راست دہلی سرینگر لائن نہیں ہے لیکن وہ دن دور نہیں جب دہلی سے سرینگر کیلئے ریل چلے گی۔ انہوں نے سیاحت کے شعبوں کیلئے بنیادی ڈھانچے کی ترقی کیلئے حکومت کی وابستگی پر بھی زور دیا۔ وزیر اعلی نے سیاحتی برادری پر زور دیا کہ وہ فعال شراکت دار بنیں۔ ہم آپ کی حمایت، تجاویز کی قدر کرتے ہیں اور سیاحتی برادری جموں وکشمیر میں سیاحت کو فروغ دینے کیلئے اپنا اہم کردار ادا کریں۔ اس موقع پر وزیر اعلی نے ایک کتاب "گالفنگ ان پیراڈائیز" کا اجرا کیا۔ اس موقع پر وزیر اعلی کے مشیر مسٹر ناصر اسلم وانی نے بھی خطاب کیا۔ میں ٹرین کے ذریعے سفر کرنا بہت ہی دلچسپ ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہمارے پاس ابھی تک براہ راست دہلی سرینگر لائن نہیں ہے لیکن وہ دن دور نہیں جب دہلی سے سرینگر کیلئے ریل چلے گی۔ انہوں نے سیاحت کے شعبوں کیلئے بنیادی ڈھانچے کی ترقی کیلئے حکومت کی وابستگی پر بھی زور دیا۔ وزیر اعلی نے سیاحتی برادری پر زور دیا کہ وہ فعال شراکت دار بنیں۔ ہم آپ کی حمایت، تجاویز کی قدر کرتے ہیں اور سیاحتی برادری جموں وکشمیر میں سیاحت کو فروغ دینے کیلئے اپنا اہم کردار ادا کریں۔ اس موقع پر وزیر اعلی نے ایک کتاب "گالفنگ ان پیراڈائیز" کا اجرا کیا۔ اس موقع پر وزیر اعلی کے مشیر مسٹر ناصر اسلم وانی نے بھی خطاب کیا۔

105
۔اے پی آئی نیوز کے مطابق ڈائریکٹر جنرل پریزنس تہاڑ جیل کے دفتر سے جاری کئے گئے تفصیل کے مطابق شبیر احمد شاہ کے صحت کے بارے میں جو افواہیں پھیلائی جا رہی ہے وہ بے بنیاد ہے۔ ڈائریکٹر جنرل کے مطابق شبیر احمد شاہ کو علاج کے لئے نئی دہلی لے جایا گیا جہاں انکے ٹیسٹ کرائے گئے اور انکے ٹیسٹ نارمل بتائے جا رہے ہیں انہیں پیشاب میں نقص ہے جسکے لئے ادویات دی جا رہی ہے انہیں ایسی کوئی بیماری لاحق نہیں ہے جس سے انہیں کسی بھی طرح کا خطرہ ہو۔ ڈاکٹروں کے مطابق ان کے ٹیسٹ بلکل ٹھیک ہے تاہم انہیں ادویات دینے کی ضرورت ہے۔ ڈائریکٹر جنرل پرزنس کے مطابق شبیر احمد شاہ کو بہتر سہولیات فراہم کی جاتی ہے اور انکے ساتھ کسی بھی طرح کا بھی بھاؤ نہیں بھرتا جا رہا ہے اور جو افواہیں پھیلائی جا رہی ہے وہ بے بنیا د من گھڑت ہے واضح رہے کہ پی ڈی پی کی صدر محبوبہ مفتی فاروق عبداللہ الطاف بخاری سمیت کئی سیاسی لیڈروں سے شبیر احمد شاہ کے تہاڑ جیل میں حالت نازک ہونے پر تشویش کا اظہار کرتے ہوئے مطالبہ کیا تا کہ ان کی رہائی اگر ممکن نہیں تو انہیں پیرول پر چھوڑ دینا جائے یا انہیں علاج کرنے کی اجازت دی جائے جسکے بعد ڈائریکٹر جنرل پرزنس نے اخباروں کے لئے ایک بیان جاری کیا گیا۔

196
وایات سے روشناس کرانے اور تنوع میں اتحاد کی متاثر کن مثال پیش کرنے کا ایک موقع ہے"۔ اس دوران انہوں نے تقریب سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ این سی این نوجوان ذہنوں کو تشکیل دیتا ہے اور فخر کے ساتھ معاشرے اور قوم کی خدمت کرتا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ این سی سی کیڈٹس نے معاشرتی ترقی کے چیلنجوں کیلئے ہمت اور نئے انداز کا مظاہرہ کیا ہے۔ منوج سنہا نے کہا کہ نظم و ضبط، ٹیم ورک، قیادت اور لگن جیسی انمول اقدار نے این سی سی کیڈٹس کو ایک بہتر مستقبل بنانے میں مدد کی ہے۔ خطاب کے دوران لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ آپریشن سندور کے دوران این سی سی کا کردار قابل ستائش تھا۔

107
جائے گی۔ محترمہ سکینہ نے کہا کہ جموں و کشمیر یوٹی وزیر اعلی مسٹر عمر عبداللہ کی مخلصانہ کوششوں کے ساتھ ایک مثبت شکل اختیار کر رہی ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ یہ ہماری حکومت کا عزم ہے کہ تعلیمی اداروں کو ہمارے معاشرے کے ہر گاؤں اور ہر کونے تک پہنچنا چاہئے۔ اس موقع پر خطاب کرتے ہوئے ایم ایل اے چاڈورہ مسٹر علی محمد ڈار نے وزیر کا ان کی مستقل حمایت اور چاڈورہ حلقہ کی عوام کی مدد کیلئے اظہار تشکر کیا۔ اس موقع پر سکینہ ایتو نے متعدد عوامی وفد اور افراد کے ساتھ بھی بات چیت کی جنہوں نے وزیر کو مختلف امور اور ان کو درپیش مسائل سے آگاہ کیا۔ ان کے ساتھ بات چیت کرتے ہوئے وزیر نے انہیں یقین دلایا کہ ان کے حقیقی مسائل اور خدشات کو فوری طور پر حل کیا جائے گا۔ حقیقی مسائل اور خدشات کو فوری طور پر حل کیا جائے گا۔

108
جمعرات کو پہلگام دہشت گردانہ حملے کو چھوڑنے اور پاکستان کی حمایت یافتہ سرحد پار دہشت گردی پر ہندوستان کے خدشات کو واضح طور پر ذکر نہ کرنے کے بعد شنگھائی تعاون تنظیم (SCO) کے مشترکہ اعلامیہ پر دستخط کرنے سے انکار کر دیا۔

109
ادائیگیوں میں تاخیر سے متعلق معاملات میں تیزی سے سماعت اور فیصلہ سازی میں اہم ثابت ہوگا۔ "انہوں نے نوجوان خواتین سے اپیل کی کہ وہ کاروبار قائم کرنے اور خود انحصار بننے کے لیے سرکاری اسکیموں سے فائدہ اٹھائیں۔

110
ورزیوں میں ملوث گاڑیوں کی نشاندہی کی ہے، جن کی فہرست میں زیادہ تر بسیں شامل ہیں۔ ایک بس کے خلاف 96 چالان زیر التوا ہیں۔ ذرائع کے مطابق ان 103 کیسز میں سے 27 (یعنی 28.12 فیصد) کیسز اوورلوڈنگ (ضرورت سے زیادہ سواریاں یا سامان لے جانے) '' سے متعلق ہیں، جو مسافروں کی زندگیوں کو براہ راست خطرے میں ڈال سکتے ہیں۔ ٹرانسپورٹ محکمے کا کہنا ہے کہ ایسے عناصر کے خلاف سخت کارروائی کی جائے گی، جس میں بلیک لسٹنگ اور روٹ پرمٹ کی معطلی شامل ہوگی۔ انہوں نے مزید کہا کہ ذاتی جوابدہی اور نظم وضبط سڑکوں پر حفاظت کو یقینی بنانے کی بنیاد ہیں، اور انہی اصولوں پر عمل پیرا ہو کر نظام کو بہتر بنایا جا سکتا ہے۔

111
میں ''خصوصی حیثیت'' کا ذکر کیا گیا تھا۔ وہاں دفعہ 370 نہیں لکھا گیا، اس لیے انہوں نے دفعہ 370 اور 35(A) کے نام پر کشمیریوں کو دھوکہ دیا۔'' شرما نے کہا ''اگر این سی کو جموں وکشمیر کے حوالے سے 'خصوصی حیثیت' کا استعمال آئین میں پایا جاتا ہے، تو میں استعفیٰ دے دوں گا۔ میں نے سرینگر میں میڈیا میں جموں کشمیر کے پہلے اسمبلی اجلاس کے دوران بھی اس کی جرات کی تھی۔ میں اپنی بات پر قائم ہوں اور اب بھی اس کا اعادہ کرتا ہوں۔ وہاں لفظ ''عارضی انتظام'' تھا۔ میرا نقطہ یہ ہے کہ وہ صرف جھوٹ بولتے ہیں اور ان کا منشور ایک مثال ہے۔'' جموں کشمیر کے ریاستی درجہ کی بحالی پر انہوں نے کہا ''ریاست ہمارا مسئلہ ہے، اس کا وعدہ ہماری قیادت نے کیا ہے، وہ ہم سے مسئلہ چھیننے کی کوشش کر رہے ہیں۔ جب سب سے معتبر لیڈر، جس پر نہ صرف ہندوستان بلکہ دنیا بھر میں بھروسہ کیا جاتا ہے، نے کہا ہے کہ اسے (ریاست) دیا جائے گا، تو وہ این سی اس پر بیٹھ کر تسلی دے رہے ہیں یا آپ کے وزیر پر بیٹھ کر اس پر خوشیاں منا رہے ہیں؟ ہم سے ریاست کا وعدہ کیا گیا ہے، آئیں گے، آپ اپنے کام پر توجہ دیں۔'' نیشنل کانفرنس پر تنقید کرتے ہوئے سنیل شرما نے کہا کہ پارٹی نے پانچ سالوں کے دوران 5 لاکھ نوکریوں کا وعدہ کیا تھا، جس کا مطلب ہے ایک سال میں ایک لاکھ نوکریاں۔ اپنے وعدوں کو پورا کرنے میں ناکام ہونے پر حکمران حکومت پر تنقید کرتے ہوئے، انہوں نے کہا ''انہوں نے اپنے منشور کے ذریعے جھوٹ بولا، آٹھ مہینوں کے اندر حقیقت سامنے آ گئی ہے۔ نیشنل کانفرنس نے مفت راشن، مفت بجلی، نوکریاں اور گیس (ایل پی جی سلنڈر) کا وعدہ کیا تھا۔ اے اے وائی کو مفت 200 یونٹ بجلی دینے کا اعلان کیا گیا لیکن ابھی تک کچھ نہیں ہوا۔ سنیل شرما نے مزید کہا ''لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا کے دور میں بہترین کام کیا گیا ہے، چاہے اس کا تعلق ترقی سے ہو یا امن و امان سے یا پھر سیکورٹی سے۔ ہم واقعی اس کی تعریف کرتے ہیں''۔

112
وکشمیر کے بیشتر مقامات پر عام طور پر ابر آلود ہے۔ انہوں نے کہا کہ 31 جون تک جموں کے بہت سے مقامات پر وقفے وقفے سے ہلکی سے درمیانی بارش کے ساتھ ساتھ عام طور پر ابر آلود موسم رہنے کا امکان ہے۔ انہوں نے کہا کہ جموخطہ کے کچھ مقامات پر خاص طور پر دیر رات اور صبح کے اوقات میں موسلادھار بارش ہوسکتی ہے۔ محکمہ موسمیات نے کہا کہ لوگوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ محتاط رہیں اور ندیوں، ندیوں اور سیلاب کے خطرے والے علاقوں سے دور رہیں۔ ان کا کہنا تھا کہ بالائی علاقوں میں بارشوں سے ندی نالوں میں پانی کا بہاؤ بڑھ جاتا ہے جس سے سیلابی ریلے آنے کے خطرات رہتے ہیں لہذا لوگوں سے تاکید ہے کہ وہ تیز بہاؤ والے ندی نالوں کے نزدیک جانے سے احتیاط کریں۔ جس سے سیلابی ریلے آنے کے خطرات رہتے ہیں لہذا لوگوں سے تاکید ہے کہ وہ تیز بہاؤ والے ندی نالوں کے نزدیک جانے سے احتیاط کریں۔

The Urdu Daily WATTAN وطن سرینگر

خربوزہ اور تربوز۔۔۔موسم گرما میں قدرتی تحائف

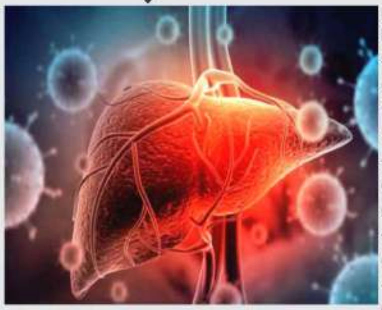
گرمی کی آمد کے ساتھ ہی ان دو پھلوں کی آمد قدرت کا عظیم تحفہ ہے جو پیاس بجھانے کے ساتھ ساتھ بھوک بھی مٹاتے ہیں۔ان رس بھرے پھلوں کے بے شمار فوائد ہیں۔ایک اہم ترین فائدہ ان میں موجود 92 فیصد پانی کا ہونا ہے۔علاوہ ازیں ان کی غذائی افادیت بھی مسلمہ ہے مثلاً وٹامنز A,B اور C کے ساتھ AcidAmino لائیکوپین اور اینٹی آکسیڈنٹس بھی شامل ہوتے ہیں۔تربوز کی سرخ قاشوں سے بھرا ایک بڑا پیالہ کھانے سے لگ بھگ 40 کیلوریز حاصل ہوتی ہیں۔اس لئے وزن گھٹانے والے افراد بھی بلا خوف وتردد اسے کھا سکتے ہیں۔وٹامن A بینائی کے لئے بہترین ہے خاص کر شب کوری یعنی رات کو بینائی کمزور ہو جانے والے افراد کے لئے مفید ہے ان کی بصارت بہتر ہونے لگتی ہے۔وٹامن B6 کا کام جسم میں غذا کے انجذاب کا عمل بہتر بنانا اور منظم کرنا ہے۔علاوہ ازیں یہ وٹامن بالوں،جلد،آنکھوں اور جگر کے لئے بھی مفید ہے اور وٹامن C دیگر اعضاء کو فائدہ پہنچانے کے علاوہ جسم کے مدافعتی نظام کی مدد کرتا ہے۔امینو ایسڈز پروٹین کے پیداواری عمل کے ساتھ ساتھ ٹشوز اور پٹھوں کی مرمت کرتے ہیں اور یہ 20 مختلف اقسام کے ہوتے ہیں۔اینٹی آکسیڈنٹس ہمیں کینسر جیسی مہلک بیماری سے بچاتے ہیں اور لائیکوپین بھی مددگار جزو ہے۔خربوزے کی کئی اقسام مارکیٹ میں آئی ہیں ان میں Honeydew اور Cantaloupe بہت مقبول ہیں۔اول الذکر کا بیرونی چھلکا ہلکا سبز رنگ کا یا سفیدی مائل زرد ہوتا ہے جبکہ اس کے اندر کا گودا یا تو نارنجی یا آف وائٹ ہوتا ہے اور درمیان میں بیجوں سے بھرا ایک گولا ہوتا ہے۔اسے قاشوں کی صورت میں جب کاٹا جائے تو اوپری حصہ سب سے میٹھا اور رسیلا ہوتا ہے تاہم اسے چھلکے تک کھائیں تو مٹھاس کم ہوتی چلی جاتی ہے Cantaloupe خربوزے بھی جسامت میں Honeydew جتنے بڑے ہوتے ہیں لیکن اس پر دھاریاں بنی ہوتی ہیں اور چھلکا قدرے سخت اور کھردرا ہوتا ہے۔فوائد اس میں شامل Carotenoids ہمیں مختلف اقسام کے کینسرز بالخصوص پھیپھڑے کے کینسر سے محفوظ رکھتے ہیں۔اس میں ایک مادہ Adenosine ہوتا ہے جو خون میں پھٹکی بننے کے عمل کو روکتا ہے جس سے فالج کا خطرہ ٹل جاتا ہے اور امراض قلب سے بھی حفاظت رہتی ہے۔قبض کے مریضوں کو خربوزے کا استعمال بڑھا دینا چاہئے کیونکہ اس کا گودا آنتوں کو متحرک کرنے میں فعال کردار ادا کرتا ہے۔اس میں بھی پانی کی مقدار 90 فیصد تک ہوتی ہے اس لئے کھانا ہضم کرنے میں مدد ملتی ہے۔تیزابیت بھی دور ہوتی ہے۔اس میں موجود کولاجن جلد کے خلیوں کو مستحکم رکھتے ہیں جس سے جھریاں کم بنتی ہیں۔یہ پروٹینز زخم کو جلد ٹھیک کرنے کے علاوہ اسے خشک اور کھردرا ہونے سے بھی روکتے ہیں۔ ملاپ نیوز

موسم کی مٹھاس۔۔۔صحت بخش پھل

شہتوت یا توت ایک مقبول میٹھا پھل ہے۔یہ سیاہ،سرخ اور سبز رنگوں میں پایا جاتا ہے۔یہ موسم گرما کا پھل ہے مگر اکثر بہت مختصر مدت کے لئے نظر آتا ہے۔یہ پھل AcidPhenolic سے بھرپور ہوتا ہے مختلف سرطانوں سے تحفظ بھی دیتا ہے اور خون میں شکر کی مقدار کو متوازن رکھنے میں بھی مدد دیتا ہے۔کھانسی،فلو اور نزلے میں یونانی حکماء اس پھل سے ادویات بناتے ہیں جو بیکٹیریا کو شکست دے کر گلے کو آرام دیتا ہے۔شہتوت آنتوں کی خشکی ختم کر کے پیٹ صاف رکھتا ہے۔جسم کے Toxins یعنی خراب مادوں کو خارج کرتا ہے۔یہ خراب مادے مختلف بیماریوں کا سبب بن سکتے ہیں۔شہتوت جگر کے افعال کو بھی فعال رکھتا ہے۔قدرت نے گرمیوں میں آم کے ساتھ ساتھ چیری،لیچی،شہتوت،جامن اور آڑو کے ساتھ ساتھ آلو بخارے فراہم کر کے ہمارے جسمانی نظام کو ہر پہلو سے توانا رکھنے کی سبیلیں پیدا کر دی ہیں لہٰذا گرمیوں کے پھل ضرور کھانے چاہئیں۔100 گرام شہتوت کے پھل کی غذائی افادیت،کیلوریز 43 ملی گرام،سوڈیم 10 ملی گرام،پوٹاشیم 194 ملی گرام،کاربوہائیڈریٹس 10 گرام،غذائی فائبر 1.7 گرام،شوگر 8 گرام،پروٹین 1.4 گرام،آئرن 10 فیصد،وٹامن C 60 فیصد،میگنیشیم 4 فیصد،کیلشیم 45 فیصد۔وٹامن 5B6 فیصد۔اٹلی میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق جن فربہ لوگوں نے پابندی سے شہتوت کھائے ان کا جسمانی وزن 10 فیصد کم ہو گیا۔ذیابیطس ٹائپ 2 میں بھی شہتوت موزوں پھل ہے اس پھل میں Anthocyanin موجود ہے یہ جز کینسر کے خلاف لڑتا ہے۔اس کے علاوہ ایک Resveratrol بھی ہوتا ہے جو کینسر کی افزائش روکتا ہے۔تھائی رائیڈ گلینڈ کے لئے بھی موافق پھل ہے۔جس سبزی یا پھل میں آئرن ہوتا ہے وہ خون کے سرخ ذرات کی پیداوار بڑھاتا ہے۔شہتوت بھی یہ کام کرتا ہے۔اس میں موجود Polyphenols خون کی شریانوں کو کھولتا ہے اور محفوظ بناتا ہے۔کیلشیم،آئرن اور وٹامن D ہڈیوں کی مضبوطی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔مختلف ہڈیوں کے امراض مثلاً آسٹیوپوروسس اور گٹھیا کو روکنے میں مدد دیتے ہیں۔پھیپھڑوں کے انفیکشن دور کرنے کے لئے بہترین ہے۔اس پھل کے درخت کی چھال میں اینٹی وائرل اور اینٹی بیکٹیریل خدمات موجود ہیں۔بالوں کی صحت کے لئے اس پھل کا رس استعمال کیا جا سکتا ہے۔شہتوت میلانن کی پیداوار میں اضافہ کرتا ہے اس کے علاوہ جلد کی بے رونقی دور کرنے کے لئے بھی شہتوت معاون پھل ہے۔

ملاپ نیوز

جگر کی سوزش۔۔۔ہیپاٹائٹس



ہیپاٹائٹس یعنی کالا یرقان ایسی بیماری ہے جس میں جگر پر ورم آتا ہے۔اس وائرس اور عارضے کی 5 اقسام ہیں۔A سے E تک مختلف مراحل میں ایک اور قسم G بھی شامل ہو چکی ہے یوں یہ 6 اقسام انسانی زندگی کا عرصہ حیات بہت تیزی سے مختصر کرتی چلی جاتی ہیں۔ہر سال 28 جولائی کو اس مرض کا عالمی دن منایا جاتا ہے تاکہ عوام الناس کو انسانی جسم اور صحت میں جگر کے مرکزی کردار اور اہمیت کا شعور بیدار ہو اور خاص اس بیماری کا علم بروقت ہو،اس کی تشخیص اور علاج کے درمیان طویل وقفہ نہ آئے۔ایک اندازے کے مطابق ٹی بی اور HIV جیسی پیچیدہ بیماریوں سے ہونے والی انسانی ہلاکتیں ہیپاٹائٹس کے مقابل میں خاصی کم ہیں۔پاکستان میں سب سے زیادہ ہیپاٹائٹس A گندے پانی سے پھیلتا ہے۔مریض کو بہت زیادہ ڈائریا اور پیلیا ہونا اہم علامتیں ہیں۔اچھی خوراک یا غیر متوازن غذا لینے سے بھی اس بیماری سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ہیپاٹائٹس A کی حفاظتی ویکسینیشن موجود ہے۔تاہم پانی اُبال کر پینا اور سیوریج کے نظام پر توجہ ضروری ہے۔خون کی منتقلی سے ہونے والے ہیپاٹائٹس B اور C بھی ہمارے ملک میں عام ہیں۔زندگی میں کبھی نہ کبھی کسی حادثے یا بیماری میں خون کی ضرورت پڑتی ہے۔بلڈ ٹرانسفیوژن،اسکریننگ صحیح نہ ہونے کی وجہ سے اور اچھی لیبارٹری سے ٹیسٹ نہ ہونے کی وجہ سے پھیلنے والے ہیپاٹائٹس C کی ویکسینیشن دنیا بھر میں ٹیکے کے بجائے گولیوں کی شکل میں موجود ہے Dentist اور حجام اپنے آلات جراحی،بلیڈ اور استرے ایسٹرلائز نہ کریں تو متاثرہ شخص سے کسی بھی دوسرے شخص تک یہ وائرس منتقل ہو سکتا ہے۔بڑے شہروں میں حجامت اور شیو بنانے کے لئے مشینیں استعمال ہونے لگی ہیں تاہم قصبوں،دیہاتوں اور پسماندہ علاقوں میں یہ تکنیکی اور جدید مہارتیں ناپید ہیں جس کی وجہ سے عوام کو اس بیماری کا پتہ اس وقت چلتا ہے جب پانی سر سے بلند ہو چکا ہوتا ہے۔ذیل میں جگر کے افعال کو درست رکھنے میں معاون غذاؤں کا حوالہ دیا جا رہا ہے۔یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ جگر خون صاف کرتا ہے۔یہ عضو ہمارے جسم کا رکھوالا ہے۔جسے متوازن غذا اور صاف پانی درکار ہوتا ہے۔چقندر:سرخ اور جامنی رنگ کی یہ سبزی خون کو صاف اور خالص بناتی ہے۔جگر میں ایک فائبر Pectin اسی سبزی کی بدولت پہنچتا ہے جو جسم کی صفائی کے لئے لازم ہے۔لیموں:گرمیوں میں خاص طور پر ثقیل غذاؤں کے استعمال کے وقت اور جب پیاس شدت بڑھائے تو لیموں پانی پینا جگر کو تقویت دے گا۔اس طرح جگر زہریلے مواد سے پاک ہو گا اور پتا بھی محفوظ رہے گا۔لہسن:اس چھوٹی سی چیز میں سیلینیم جیسا بہترین معدنی ذرہ موجود ہے۔اسے نگلنے کے بجائے چبا کے کھانا زیادہ مفید ہو گا۔سیب:چھلکے سمیت کھانے سے نظام ہاضمہ اچھا رہے گا اور اس کا اثر جگر پر بھی پڑے گا۔گریپ فروٹ:اس میں موجود وٹامن C اور اینٹی آکسیڈنٹس کی وجہ سے جگر پر چربی نہیں چڑھتی بلکہ باہر نکلتی ہے۔سبز چائے:اس چائے میں موجود Catechin نامی اینٹی آکسیڈنٹ کی بھی یہی خاصیت ہے کہ جگر میں چربی جمع نہیں ہونے دیتا۔سبز پتوں والی سبزیاں خصوصاً مولی:یہ سبزیاں جگر کے زہریلے مواد زائل کرتی ہیں۔مولی کے سبز پتوں کا عرق نکال کر مصری اگر چاہیں تو ملا کر پینے سے جگر کے اس عارضے سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔بھوک بھی اچھی لگے گی۔اسی طرح زرد گاجر کا جوس بھی مفید ہے۔وٹامنز اور سپلیمنٹس کا زیادہ استعمال جگر کے لئے نقصان دہ:ہم میں سے بیشتر لوگ وٹامنز کا بے دھڑک استعمال کرتے ہیں جبکہ ہر وٹامن جگر کے لئے موزوں نہیں ہوتا۔ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر انہیں استعمال نہیں کیا جانا چاہئے۔گنے کا رس اگر محفوظ طریقے سے نکالا جا رہا ہو تو ضرور پینا چاہئے۔بہت سی خواتین ہیپاٹائٹس کے متاثرہ افراد کا کھانا بند کر کے لوکی،مولی کی ترکاری یا گنے کا رس دے کر ابتدائی طبی امداد جاری رکھتی ہیں۔اگر گنے کا رس محفوظ طریقے سے نہ نکالا جا رہا ہو تو یہی ہیپاٹائٹس میں مبتلا کر سکتا ہے۔احتیاطی تدابیر:بچے اور بڑے نرم غذائیں لیں۔گھر کا پکا ہوا سادہ کھانا کھائیں۔پروٹین اور کاربوہائیڈریٹ کی غذا سے خارج کرنے سے مریض کا وزن اور امیون سسٹم دونوں متاثر ہو سکتے ہیں۔ ملاپ نیوز

صحت مند زندگی گزارنے کے بیش قیمت مشورے

ہر روز آدھے گھنٹے کی جسمانی ورزش آپ کو صحت مند طرز زندگی کی جانب گامزن کر سکتی ہے

کہتے ہیں کہ حرکت میں برکت ہے۔اسی طرح ذہنی اور جسمانی طور پر فٹ اور صحت مند رہنے کے لئے حرکت میں رہنا ضروری ہے۔ڈاکٹرز کا کہنا ہے کہ ہر روز آدھے گھنٹے کی جسمانی ورزش آپ کو صحت مند طرز زندگی کی جانب گامزن کر سکتی ہے۔یہ ورزش چہل قدمی،جاگنگ،سائیکلنگ اور گارڈننگ سے لے کر کچھ حد تک مشکل کاموں جیسے رننگ،پش اَپس یا ویٹ لفٹنگ پر مشتمل ہوتی ہے۔اگر آپ اپنی سہولت اور سکت کے مطابق کسی بھی ایک یا ایک سے زائد ورزش کو مستقل بنیادوں پر کرتے رہیں گے تو آپ اپنے اندر ایک نئی توانائی اور تازگی پائیں گے۔ویسے بھی ایک صحت مند زندگی محض خواب دیکھنے سے نہیں ملتی بلکہ اس کیلئے عملی اقدامات کرنے پڑتے ہیں۔صحت مند زندگی گزارنے سے متعلق ذیل میں دیے گئے کچھ مشورے آپ کو طویل مدت میں بڑے فائدے دے سکتے ہیں۔وزن میں اعتدال:بیٹھے بیٹھے کام کرتے رہنا،افراتفری میں پیٹ بھرنا یعنی لگا بندھا لائف اسٹائل آپ کے جسم کو موٹاپے کی طرف مائل کرتا ہے یا وزن میں زیادتی کا باعث بنتا ہے۔جسم میں چربی نہ بڑھنے دینے یا ایک صحت مند وزن اپنائے رکھنے کے لئے آپ کو روزانہ کی بنیاد پر کچھ سرگرمیاں اپنانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ذہنی دباؤ سے محفوظ رہیں:زندگی گزرتی چلی جاتی ہے اور آپ اپنے مکمل ہونے اور ادھورے رہنے والے ٹک باکسز پر نشان لگاتے رہ جاتے ہیں۔کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ کرنے اور نہ کرنے کے کاموں کے بارے میں فیصلہ کرنے کیلئے آپ اپنے دماغ پر کچھ زیادہ ہی بوجھ ڈال دیتے ہیں،جس کی وجہ سے آپ کو ذہنی تناؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔چلتے پھرتے،کام کاج میں مصروف:ہمارا جسم ایک مشین کی طرح ہے،جیسے مشین کچھ عرصے استعمال نہ ہو تو اس کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے،اسی طرح اگر ہمارا جسم بھی حرکت میں نہیں رہے گا تو پھر کسی کام کا نہیں رہے گا۔ساکن طرز زندگی آپ کو جوڑوں اور پٹھوں میں درد،کمزوری،آسٹیوپوروسس اور جسمانی کمزوری ہی دے سکتا ہے۔روزانہ کی باقاعدہ ایکسرسائز آپ کے جسم میں موجود ہڈیوں،پٹھوں اور جوڑوں کو تقویت فراہم کرتی ہے اور آپ کسی بھی کام کو مستعدی سے انجام دینے کے قابل ہو جاتے ہیں۔نیند کو نظر انداز نہ کرنا:کسی بھی قسم کی جسمانی سرگرمی آپ کی توانائی کو بڑھانے کا باعث ہوتی ہے لیکن ساتھ ہی آپ کو تھکن بھی ہو جاتی ہے اور جب جسم ریلیکس کرتا ہے تو آپ کو اچھی نیند آتی ہے۔ورزش کے دوران خوشی کے ہارمونز ''اینڈورفنز'' آپ کو ذہنی طور پر آرام کرنے میں مدد دیتے ہیں اور آپ سکون بھری نیند لیتے ہیں۔منرلز اور وٹامنز:ویسے تو چھ منرلز اور وٹامنز ہر شخص کے لئے انتہائی اہم ہوتے ہیں لیکن یہاں ہم صرف وٹامن ڈی کی اہمیت اور افادیت پر بات کریں گے۔ایک تحقیق کے مطابق صبح کی نرم دھوپ میں چند منٹ گزارنا وٹامن ڈی کے حصول میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔اس عمل سے جسم میں وٹامن ڈی کی کمی پوری ہوتی ہے،جو ہڈیوں اور پٹھوں وغیرہ کی صحت کے لئے ضروری ہے۔لہٰذا آپ کو چاہیے کہ گھر کے ٹیرس یا بالکونی کو اس طور سے ترتیب دیں کہ وہاں صبح کے وقت کچھ دیر بیٹھ کر تازہ ہوا اور دھوپ کی مدھم کرنوں سے لطف اندوز ہوا جا سکے۔اس کے علاوہ براہ راست سورج کی شعاعوں سے اپنے آپ کو بچائیں،تاہم گھر میں دھوپ اور ہوا کی آمد و رفت کو یقینی بنائیں تاکہ گھر کا ماحول صحت مند رہے۔ ملاپ نیوز

منکی پاکس۔۔۔پرانی وبا پھر لوٹ آئی

رواں برس مئی میں برطانیہ کی دو تجربہ گاہوں نے ایک ہی گھر کے دو افراد کو منکی پاکس Monkeypox وائرس لگنے کی تصدیق کی تھی۔وسط ماہ تک یورپ اور امریکہ میں اس طرح کے 111 کیسز کی تصدیق کی جا چکی تھی۔منکی پاکس کیسی بیماری ہے؟پہلی بار اس بیماری کا وائرس 1958ء میں سامنے آیا تھا۔اس وقت بندروں پر تحقیق کی جا رہی تھی کہ ان میں یہ وبا پھوٹ پڑی۔اسی وجہ سے اس بیماری کا نام Monkeypox رکھا گیا۔انسانوں میں پہلا کیس 1970ء میں جمہوریہ کانگو میں دیکھا گیا۔اس وقت وہاں چیچک کی وبا پر قابو پانے کی کوششیں جاری تھیں۔کہتے ہیں کہ جانوروں کی درآمد اور انسانوں کے سفر سے یہ وائرس یورپ،وسطی ایشیا اور دوسری جگہوں پر

پھیلا۔حال ہی میں امریکہ میں For Center Prevention And Control Diseases (CDC) نے مقامی اداروں کے ساتھ تحقیق کے دوران کینیڈا سے امریکہ آنے والے شخص میں یہ انفیکشن پایا۔CDC دنیا بھر کے اداروں سے رابطے میں ہے اور ان مقامات کی کھوج لگا رہا ہے جہاں اس بیماری کے کیسز رپورٹ ہو رہے ہیں اور جہاں یہ وائرس موجود نہیں ان ممالک کے طبی اور طبعی حالات اور احتیاطی تدابیر کا جائزہ لیا جا رہا ہے۔CDC کے جائزے کے مطابق یہ بیماری تا حال صرف مردوں کو متاثر کر سکی ہے اور یہ ایسے مرد ہیں جو بے راہ روی کا شکار تھے بہرحال طبی اداروں اور ماہرین کو خبردار کر دیا گیا کہ یہ صنفی امتیاز رکھے بغیر جلد پر دانوں کی شکایت کے ساتھ آنے والے مریضوں پر خاص نظر رکھیں اور لیبارٹری ٹیسٹوں سے تصدیق کریں۔ ملاپ نیوز

لیچی۔۔۔توانائی بخش پھل

آپ نے گچھوں کی شکل میں لیچی دیکھی ہی نہیں کئی بار خریدی بھی ہو گی۔یہ اس موسم میں ہاتھوں ہاتھ لیا جانے والا پھل ہے۔کھردرے سخت خول یعنی چھلکے کے اندر سے اپنی مختلف،نرالی مٹھاس والی اس دودھیا رنگ کی لیچی کو مصری کی طرح منہ میں گھلتا دیکھ کر طبیعت کو ہشاش بشاش بھی پایا ہو گا۔لیچی کا اصل وطن چین اور پھر پڑوسی ملک بھارت رہا ہے۔پاکستان میں اسے بہت بعد میں کاشت کیا جانے لگا۔ہلکی سی ترشی اور نرالی سی مٹھاس والی لیچی اب ہمارے یہاں شمالی علاقوں میں اُگائی جانے لگی ہے۔اس پھل کی افادیت اور مقبولیت دیکھتے ہوئے بہت سی کمپنیوں نے اس ذائقے میں مشروبات بھی تیار کئے جو نامیاتی اور گیس سے پاک ہونے کی وجہ سے عوام میں پسند کئے جانے لگے۔لیچی ایک نازک پھل ہے اور اس کی تاثیر سرد بتائی جاتی ہے۔موسم گرما کے بخار میں بہت مفید رہتی ہے۔100 گرام لیچی کے اہم غذائی خواص:کیلوریز 66 گرام،،چکنائی 0 فیصد،سوڈیم 1 ملی گرام،پوٹاشیم 171 ملی گرام،کاربوہائیڈریٹس 17 گرام۔ڈائٹری فائبر 1.3 گرام،پروٹین 0.8 گرام،وٹامن C 119 فیصد،آئرن 1 فیصد۔وٹامن 5B4 فیصد۔میگنیزیم 2 فیصد۔متعدد معدنیات اور غذائی اجزاء کی بدولت یہ پھل دل کا دوست ہے۔اینٹی کینسر ہے اور ذیابیطس میں بھی احتیاط سے کھایا جا سکتا ہے۔ویسے تو شربت،جیلی آئسکریم اور دوسرے لوازمات کے ساتھ Processed حالت میں بھی دستیاب ہے لیکن تازہ پھل کھانا زیادہ مفید ہے۔بلاشبہ لیچی میں ڈائٹری فائبر کی مقدار کم ہے تاہم وٹامن C اور پوٹاشیم کی اچھی خاصی مقدار اسے بہترین مانع تکسیدی اجزاء بنا دیتی ہے۔خاص طور پر اس پھل کے دو اینٹی آکسیڈنٹس مثلاً Epicatechin اور Rutin ایسے ہیں جو امراض قلب،ذیابیطس اور کینسر سے محفوظ رکھتے ہیں۔جانوروں پر ہونے والی ایک تحقیق میں لیچی کو جگر کے کینسر سے محفوظ رکھتے ہیں۔جانوروں پر ہونے والی ایک تحقیق میں لیچی کو جگر کے کینسر سے بچاؤ کرنے والا پھل مانا گیا ہے۔ذہنی تفکرات اور تناؤ دور کرنے کے لئے کھانے سے پہلے دو چار دانے اور کھانے کے درمیان وقفے میں کھانے سے افاقہ ہو گا۔یہ اینٹی بیکٹیریل بھی ہے۔جھلسی ہوئی جلد اور چہرے کے داغ دھبے دور کرنے میں معاون ہے۔وزن کم کرنے میں بھی معاون ہے۔یادداشت بہتر کرتا ہے۔وٹامن C بہترین قوت مدافعت کا ضامن ہوتا ہے اور یہ اندرونی و بیرونی چوٹوں اور ورموں کے لئے بہترین وٹامن ہے۔

ملاپ نیوز

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

بابر اعظم اور روہت شرما ٹاس کرنے آئے تو بھارتی کپتان نے کر دی تھی بڑی بھول

نئی دہلی (ایم این این): کرکٹ ٹیم کے کپتان روہت شرما اکثر اپنی عجیب وغریب عادتوں کی وجہ سے خبروں میں رہتے ہیں۔ ان میں سے ایک ان کی بھول جانے والی چیزیں ہیں۔ وہ اکثر اپنی چیزیں بھول جاتے ہیں۔ خود روہت شرما اور ان کے ساتھی بھی کئی بار اس بارے میں بات کرتے نظر آتے ہیں۔ روہت شرما اکثر ہوٹل کے کمرے سے پریکٹس سیشن میں جاتے ہوئے اور ٹیم بس میں سفر کرتے ہوئے اپنی اہم چیزیں بھول جاتے ہیں جس کی وجہ سے انہیں کئی بار پریشانی کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ اب روہت شرما کا ایک ویڈیو سوشل میڈیا پر تیزی سے وائرل ہو رہا ہے۔ اس ویڈیو میں روہت شرما کی بھول جانے کی عادت کا ثبوت ایک بار پھر مل گیا ہے۔ یہ ویڈیو پاکستان اور انڈیا کے میچ کے دوران کی ہے۔ اس ویڈیو میں سابق کرکٹر اور بھارتی کرکٹ ٹیم کے کوچ روی شاستری بھی تڑکا لگاتے نظر آرہے ہیں۔ دراصل، روہت شرما یہ بھول گئے تھے کہ ٹی ٹوئنٹی ورلڈ کپ 2024 کے دوران پاکستان کے خلاف میچ میں ٹاس کے وقت ٹاس کا سکہ کہاں ہے، اب اس وائرل ویڈیو میں روہت شرما نے اسی بات کا انکشاف کیا ہے۔ دراصل یہ ویڈیو ٹی 20 ورلڈ کپ2024 میں ہونے والے پاک بھارت میچ کی ہے، جہاں ٹاس کے لیے بھارت کے کپتان روہت شرما اور پاکستان کے کپتان بابر اعظم نظر آرہے ہیں۔ اس دوران ہندوستان کے سابق کوچ روی شاستری ٹاس پر کمنٹری کر رہے ہیں۔ وہ دونوں ٹیموں کے کپتانوں کا تعارف اتنے جوش اور مزاحیہ انداز سے کراتے ہیں کہ روہت اور بابر دونوں ہنستے ہوئے نظر آتے ہیں۔ جب روی شاستری ٹاس کے وقت روہت شرما سے سکہ ہوا میں اچھالنے کو کہتے ہیں تو روہت ٹاس کا سکہ بھول جاتے ہیں۔ اس دوران روہت شرما نے میچ ریفری سے سکہ طلب کیا لیکن بابر اعظم کہتے ہیں کہ سکہ آپ کے پاس ہے۔ ایسے میں روہت کا ردعمل ہے کہ میں بھول گیا تھا۔ یہ ویڈیو کافی مضحکہ خیز ہے اور شائقین بھی اسے کافی پسند کر رہے ہیں۔

جرمنی میں سوریہ کمار یادو کی اسپورٹس ہرنیا کی کامیاب سرجری، جلد بحالی شروع ہوگی

نئی دہلی (ایم این این):: بھارتی بلے باز سوریہ کمار یادو نے جرمنی کے شہر میونخ میں اپنے پیٹ کے نچلے دائیں حصے میں اسپورٹس ہرنیا کی کامیاب سرجری کی ہے۔ سوریہ کمار نے خود بدھ کو اپنے سوشل میڈیا کے ذریعے یہ معلومات شیئر کیں۔ سوریہ کمار نے اپنی پوسٹ میں لکھا،'' لائف اپ ڈیٹ: پیٹ کے نچلے حصے میں اسپورٹس ہرنیا کی سرجری کرائی ہے۔ سرجری کامیاب رہی اور میں اب صحت یاب ہونے کے راستے پر ہوں، جلد واپس آنے کے لیے پرجوش ہوں۔ اسپورٹس ہرنیا پٹھوں کی چوٹ کی ایک قسم ہے جو کہ پیٹ کے نچلے حصے کے آس پاس کے پٹھوں، ٹینڈن یا لگامینٹس کو متاثر کرتی ہے۔

پرو لیگ کیلئے متبادل ٹیم کو مدعو کرنے کے مرحلے پر ابھی پہنچے ہی نہیں: ایف آئی ایچ ترجمان

نئی دہلی (ایم این این): پرو لیگ میں پاکستان کو مدعو کرنے کے معاملے پر ایف آئی ایچ کے ترجمان نے ردعمل دیتے ہوئے کہا ہے کہ پرو لیگ کے لیے متبادل ٹیم کو مدعو کرنے کے مرحلے پر ابھی پہنچے ہی نہیں۔ جیو سے گفتگو کرتے ہوئے ایف آئی ایچ کے سینئر منیجر کمیونیکیشن نکولز ہینگوٹ نے کہا قوانین کے مطابق نیشنز کپ کے فاتح کو پرو لیگ کھیلنے کا موقع دیا جاتا ہے۔ ترجمان ایف آئی ایچ کا کہنا تھا کہ اگر نیشنز کپ کی فاتح ٹیم شرکت سے انکار کرتی ہے تو رنر آپ کو مدعو کیا جاتا ہے، اب تک نیوزی لینڈ نے اس معاملے پر ایف آئی ایچ کو کوئی اپ ڈیٹ فراہم نہیں کی۔ واضح رہے کہ گزشتہ روز خبر سامنے آئی تھی کہ انٹرنیشنل ہاکی فیڈریشن نے پاکستان ہاکی ٹیم کو پرو ہاکی لیگ میں شرکت کے لیے دعوت دی ہے۔ نیشنز کپ کی فاتح نیوزی لینڈ نے پرو ہاکی لیگ میں شرکت سے معذرت کرلی۔ ڈیٹ فراہم نہیں کی۔ واضح رہے کہ گزشتہ روز خبر سامنے آئی تھی کہ انٹرنیشنل ہاکی فیڈریشن نے پاکستان ہاکی ٹیم کو پرو ہاکی لیگ میں شرکت کے لیے دعوت دی ہے۔ نیشنز کپ کی فاتح نیوزی لینڈ نے پرو ہاکی لیگ میں شرکت سے معذرت کرلی جس کے بعد ایف آئی ایچ نے پاکستان ٹیم کو مدعو کیا ہے۔ ترجمان ایف آئی ایچ کا کہنا تھا کہ اگر نیشنز کپ کی فاتح ٹیم شرکت سے انکار کرتی ہے تو رنر آپ کو مدعو کیا جاتا ہے، اب تک نیوزی لینڈ نے اس معاملے پر ایف آئی ایچ کو کوئی اپ ڈیٹ فراہم نہیں کی۔

پاکستان پہلی مرتبہ اے ایف سی فٹسال ایشین کپ کوالیفائر میں شرکت کرے گا

نئی دہلی (ایم این این): ایشین فٹبال کنفیڈریشن نے اس سال ہونے والے فٹسال ایشین کپ کے کوالیفائرز کے ڈراز کا اعلان کر دیا ہے۔ پاکستان ٹیم کو گروپ ڈی میں سخت حریفوں سعودی عرب، عراق اور چائنیز تائپے کے ساتھ شامل کیا گیا ہے، اس گروپ کے تمام میچز دمام سعودی عرب میں ہوں گے۔ اے ایف سی فٹسال ایشین کپ کوالیفائرز کے ڈراز کا اعلان جمعرات کو اے ایف سی نے کیا، پاکستان پہلی مرتبہ اے ایف سی فٹسال ایشین کپ کوالیفائر میں شرکت کرے گا۔ ایونٹ میں شریک 31 ٹیمیں 8 گروپس میں تقسیم کی گئی ہیں، پاکستان گروپ ڈی میں مضبوط حریف سعودی عرب، عراق اور چائنیز تائپے کے ساتھ شامل ہے۔

''تنازعات خود بخود مجھ سے جڑ جاتے ہیں''

نئی دہلی (ایم این این): ہندوستانی کرکٹ کھلاڑی پرتھوی شا نے انقلاب کے ساتھ بات چیت میں کہا کہ وہ اب پرسکون رہ کر اپنے کھیل پر توجہ دے رہے ہیں اور ٹیم انڈیا میں واپسی کی کوشش کر رہے ہیں۔ حال ہی میں ممبئی چھوڑ کر دوسری ریاست سے ڈومیسٹک کرکٹ کھیلنے کی خواہش ظاہر کرنے والے بلے باز پرتھوی شا کا کہنا ہے کہ وہ کافی پرسکون رہنے والے انسان ہیں، لیکن کچھ نہ کچھ ایسا ہوتا ہے کہ ان کا نام نہ چاہتے ہوئے بھی تنازعات سے جڑ جاتا ہے۔ پرتھوی نے کہا کہ وہ ہندوستانی ٹیم میں واپسی کے لئے محنت کر رہے ہیں اور جلد ہی لوگوں کو پرانا پرتھوی دیکھنے کو ملے گا۔ پرتھوی شا سے انقلاب نے خصوصی بات چیت کی، جس کے اہم اقتباسات ذیل میں پیش ہیں۔ سوال: ایسے وقت میں جب ہندوستانی ٹیم تبدیلی کے دور سے گزر رہی ہے تو آپ اپنی واپسی کو کیسے دیکھتے ہیں اور کیسی تیاری کر رہے ہیں۔ جواب: میری تیاری جاری ہے۔ چاہے ٹریننگ کی بات ہو یا کرکٹ کی میں کبھی بھی زیادہ آگے کے بارے میں نہیں سوچتا۔ میں حال میں جیتا ہوں۔ مجھے آج کیا کرنا ہے، اس پر زیادہ توجہ رہتی ہے۔ میں اسی حساب سے اپنی تیاری کر رہا ہوں۔ ابھی زیادہ دور کا نہیں سوچ رہا ہوں۔ سوال: ایک پرتھوی وہ تھے جنہوں نے ویسٹ انڈیز کے خلاف ڈیبیو ٹیسٹ میں سنچری بنائی، پھر ایک وقت آیا جب آپ کا نام تنازعات میں زیادہ رہا۔ اب نیا پرتھوی کیسا ہوگا۔ جواب: آپ نیا نہیں کہہ سکتے، بلکہ آپ کو اب پرانا پرتھوی دیکھنے کو ملے گا۔ دنیا نے ۸۰۰۲، ▯ سے لے کر ۳۲۰۲ تک جس پرتھوی شا کو دیکھا ہے، اب انہیں وہی دیکھنے کو ملے گا۔ میں اسی سمت میں کام کر رہا ہوں اور امید ہے کہ میں اس میں کامیاب رہوں گا۔ سوال: بلے بازی کے علاوہ خود میں کیا تبدیلیاں لانے کی کوشش کی ہے۔ کوئی ذہنی ٹریننگ یا خاندان سے کچھ سیکھا ہو۔ جواب: میرا ماننا ہے کہ آپ کو دنیا ہی بہت کچھ سکھا دیتی ہے۔ پچھلے کچھ برسوں کے تجربے سے بہت کچھ سیکھنے کو ملا ہے لیکن میں مثبت چیزوں پر زیادہ توجہ دیتا ہوں۔ اچھی بات ہے کہ مجھے اتنی کم عمر میں یہ سب دیکھنے کو ملا ہے، ابھی دیر نہیں ہوئی ہے۔

میں اسپنرز کو بھی کھیلنے کی بھرپور پریکٹس کر رہا ہوں: خواجہ نافع

نئی دہلی (ایم این این): کرکٹر خواجہ نافع کا کہنا ہے کہ مجھے کوچز نے کہا ہے کہ اپنی وکٹ کیپنگ پر بھی محنت کروں، میں اسپنرز کو بھی کھیلنے کی بھرپور پریکٹس کر رہا ہوں۔ لاہور میں این سی اے اسکلز ڈیولپمنٹ کیمپ میں پریکٹس کے دوران میڈیا سے گفتگو کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ اسکلز کیمپ کی وجہ سے کافی بہتری آئی ہے، عبدالرزاق کے ساتھ پاور ہٹنگ پر کام کیا جا رہا ہے۔ خواجہ نافع کا کہنا ہے کہ ہم دن میں 8 سو گیندیں کھیلتے ہیں، اس سے مسلز بھی مضبوط ہوتے ہیں۔ ہمیں اس پریکٹس سے مستقبل میں فائدہ ہوگا۔ انہوں نے کہا کہ ویوین رچرڈز سے سیکھنے کا موقع ملا، انہوں نے مجھے کہا خود پر یقین رکھ کر کھیلوں تو کبھی مشکل نہیں ہوگی۔

آسٹریلیا سستے میں آؤٹ، ونڈیز کا بھی خراب آغاز

نئی دہلی (ایم این این): جیڈن سیلز اور شمر جوزف کی خطرناک گیند بازی کی مدد سے ویسٹ انڈیز نے پہلے ٹیسٹ کے پہلے دن آسٹریلیا کی پہلی اننگز کو ۰۸۱ رنوں پر سمیٹ دیا۔ یہ ۵۹۹۱ء کے بعد سے کیریبین خطے میں پہلی اننگز میں آسٹریلیا کا سب سے کم اسکور ہے۔ حالانکہ کنگسٹن اوول کی پچ پر موجود چیلنج کا اندازہ میزبان ویسٹ انڈیز کو اس وقت ہوا جب دن کے اختتام تک انہوں نے خود اپنے ۴ وکٹ گنوا دیے۔ دن کے اختتام پر ویسٹ انڈیز کا اسکور ۴ وکٹ پر ۵۷ رن تھا جہاں ڈیبیو کرنے والے برینڈن کنگ ۳۲ رن بنا کر ناٹ آؤٹ تھے۔ ٹاس جیت کر پہلے بلے بازی کا فیصلہ آسٹریلیا کیلئے مشکل ثابت ہوا جب اس کے ۱۳ اہم بلے باز صرف ۲۲ رن پر پویلین لوٹ گئے۔ تاہم عثمان خواجہ (۴۷) اور ٹریوس ہیڈ (۹۵) نے ۹۸ رنوں کی شراکت داری کر کے اننگز کو کچھ حد تک سنبھالا، لیکن یہ واپسی زیادہ دیر تک نہ ٹک سکی اور نچلی صف کے بلے باز جلد ہی پویلین لوٹ گئے۔ جوزف نے ۴۶ رن پر ۴ وکٹیں حاصل کیں جبکہ سیلز نے ۶۰ رن پر ۵ وکٹیں لیں۔ انہوں نے ٹیسٹ میچ کی ایک اننگز میں ۵ یا اس سے زیادہ وکٹیں حاصل کرنے کا کارنامہ تیسری مرتبہ انجام دیا۔ اگر جوزف کی گیند بازی پر ۴ کیچ نہ چھوٹتے تو وہ اور بھی وکٹیں لے سکتے تھے، جن میں سے ۲ کیچ انہوں نے اپنی گیند بازی پر چھوڑے تھے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ جوزف کی ۴۳ ٹیسٹ وکٹوں میں سے ۱۷ آسٹریلوی بلے بازوں کی ہیں۔ آسٹریلیائی ٹیم پہلی اننگز میں محض ۶۵ء ۱ اوور میں ڈھیر ہو گئی۔ یہ ویسٹ انڈیز کی سرزمین پر آسٹریلیا کا سب سے کم اسکور ہے جب انہوں نے پہلے بلے بازی کی ہو۔ آسٹریلیا کی جانب سے صرف ۳ بلے باز ہی دوہرا ہندسہ عبور کر سکے۔ ٹریوس ہیڈ (۹۵)، عثمان خواجہ (۴۷) اور کپتان پیٹ کمنز (۸۲)۔ ۴ سال بعد ٹیسٹ میں واپسی کرنے والے ویسٹ انڈیز کے وکٹ کیپر شائی ہوپ نے ۴ کیچ لئے۔ آسٹریلیا کے گیند بازوں نے تاہم میچ میں واپسی کی کامیاب کوشش کی جب مچل اسٹارک نے شروع میں ہی کریگ بریتھویٹ اور جان کیمپبل کو آؤٹ کر کے میزبان ٹیم کا اسکور ۱۶ رن پر ۲ وکٹ کر دیا۔ پیٹ کمنز اور جوش ہیزل ووڈ نے دباؤ برقرار رکھا۔

کرسٹیانو رونالڈو النصر کلب کیساتھ ہوئے نئے معاہدے کے تحت کتنی تنخواہ و مراعات لیں گے؟

نئی دہلی (ایم این این): پرتگال کے لیجنڈ فٹبالر کرسٹیانو رونالڈو کے سعودی عرب کے النصر کلب کے ساتھ ہوئے نئے معاہدے کی تفصیلات سامنے آ گئیں۔ برطانوی میڈیا کی رپورٹ کے مطابق اس نئے معاہدے کے تحت کرسٹیانو رونالڈو کو سالانہ 178 ملین پاؤنڈز دیے جائیں گے۔ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ کرسٹیانو رونالڈو کو پہلے سال میں 24.5 ملین پاؤنڈز بطور سائننگ بونس دیے جائیں گے جو دوسرے سال بڑھ کر 38 ملین پاؤنڈز ہو جائیں گے۔ رپورٹ کے مطابق اگر النصر کلب سعودی پرو لیگ جیتنے میں کامیاب ہوتا ہے تو کرسٹیانو رونالڈو کو 8 ملین پاؤنڈز کا بونس دیا جائے گا اور ایشیائی چیمپئنز لیگ جیتنے پر مزید 6.5 ملین پاؤنڈز کی رقم ادا کی جائے گی۔ رپورٹ میں مزید بتایا گیا ہے کہ اگر پرتگالی فٹبالر گولڈن بوٹ یعنی سب سے زیادہ گولز کرنے والے کھلاڑی کا اعزاز حاصل کرتے ہیں تو انہیں 4 ملین پاؤنڈز کا انعام ملے گا۔ رپورٹ کے مطابق کرسٹیانو رونالڈو کو ہر گول پر 80 ہزار پاؤنڈز اور ہر اسسٹ پر بھی 40 ہزار پاؤنڈز دیے جائیں گے جس میں دوسرے سال 20 فیصد اضافہ کیا جائے گا۔ رپورٹ میں مزید بتایا گیا ہے کہ اس معاہدے میں پرتگالی فٹبالر کو کلب کی 15 فیصد ملکیت بھی دی گئی ہے جس کا تخمینہ 33 ملین پاؤنڈز ہے اور انہیں 60 ملین یوروز کی اسپانسرشپ ڈیلز کی ضمانت بھی دی گئی ہے جبکہ ان کے نجی طیارے کے سالانہ 4 ملین یوروز کے اخراجات بھی کلب برداشت کرے گا۔

''ہمارے درمیان لو اینڈ وار ہے'': کرینہ کپور خان

نئی دہلی (ایم این این): دی ہالی ووڈ رپورٹر سے وکی کوشل کے بارے میں بات کرتے ہوئے کرینہ کپور خان نے اپنے اور فلمساز سنجے لیلا بھنسالی کے رشتے کے متعلق بتاتے ہوئے کہا کہ ''میرے اور ان کے درمیان محبت اور جنگ ہے۔'' کرینہ کپور خان نے وکی کوشل کی اگلی فلم کے تعلق سے جاری گفتگو کے دوران یہ کہا جس کی ہدایتکاری فلمساز سنجے لیلا بھنسالی نے کی ہے اور جس میں عالیہ بھٹ اور رنبیر کپور کلیدی کردار میں نظر آئیں گے۔ جب وکی کوشل سنجے لیلا بھنسالی کے ساتھ کام کرنے کے تجربے کو بیان کر رہے تھے تو کرینہ کپور خان نے مداخلت کرتے ہوئے کہا ''میں آپ کو سنجے لیلا بھنسالی کی فلم میں دیکھنے کا انتظار کر رہی ہوں اور ''لو اینڈ وار'' دراصل میرے اور سنجے کے درمیان ہے۔ آپ انہیں یہ کہہ سکتے ہیں۔ وہ سمجھ جائیں گے۔ ہمارے درمیان محبت اور جنگ ہے۔'' وکی کوشل نے کرینہ کپور سے یہ سوال کیا ''اب کیا؟ محبت یا جنگ؟'' جس کے جواب میں کرینہ نے ہنستے ہوئے کہا ''ہم ہمیشہ اتار چڑھاؤ کا شکار رہتے ہیں۔'' کرینہ کپور خان کو ابتدائی طور پر سنجے لیلا بھنسالی کی فلم ''دیوداس'' میں پارو کے کردار کیلئے موضوع سمجھا گیا تھا۔ بعد ازیں یہ کردار ایشوریہ رائے بچن کو سونپ دیا گیا تھا۔ اس کے چند برسوں بعد کرینہ کپور خان کو بھنسالی کی فلم ''گولیوں کی راس لیلا اور رام لیلا'' میں کاسٹ کیا گیا تھا۔ اس موقع کو گنوانے کے بعد کرینہ کپور خان اور سنجے لیلا بھنسالی نے ایک دوسرے کے کام کی تعریف کی۔ بھنسالی، جو اپنی اسٹوری ٹیلنگ اور جذباتی گہرائی کیلئے جانے جاتے ہیں، اب اپنی اگلی فلم ''لو اینڈ وار'' کے ذریعے پردہ سیمیں پر واپس آرہے ہیں۔

رونالڈو نے سعودی پرو لیگ میں اہم کلب کے ساتھ کیا قرار، ہوگئی پیسوں کی بارش، جانئے کتنے پیسے ملیں گے

نئی دہلی (ایم این این): کرسٹیانو رونالڈو کا شمار دنیا کے عظیم فٹبالرز میں ہوتا ہے۔ میدان میں ان کی چستی قابل دید ہے۔ میدان میں ان کی موجودگی ہی شائقین میں ایک الگ ہی جوش وخروش پیدا کرتی ہے۔ انہوں نے سعودی پرو لیگ میں النصر کلب کے ساتھ سال 2022 سے معاہدہ کیا تھا۔ ان کا معاہدہ جون 2025 میں ختم ہونا تھا۔ اب انہوں نے النصر کلب کے ساتھ ایک نیا معاہدہ کیا ہے۔ اس کے ساتھ ہی ان کی یورپی فٹبال میں واپسی کے بارے میں تمام قیاس آرائیوں کا خاتمہ ہو گیا ہے۔ 26 جون کو، رونالڈو نے باضابطہ طور پر سعودی پرو لیگ ٹیم النصر کے ساتھ اپنی وابستگی کا اعلان کیا۔ رونالڈو کا پچھلا معاہدہ جون 2025 کے آخر میں ختم ہونا تھا۔ پرتگالی سپر اسٹار اگلے سال 41 سال کے ہو جائیں گے لیکن ان کی فٹنس اب بھی انہیں کھیل کے میدان پر چیتے کی طرح بھاگنے کی اجازت دیتی ہے۔ اپنے معاہدے میں توسیع کی خبر شیئر کرتے ہوئے رونالڈو نے انسٹاگرام پر ایک پوسٹ میں لکھا، ''ایک نیا باب شروع ہو رہا ہے۔ وہی جذبہ، وہی خواب، آیئے مل کر تاریخ بنائیں۔'' رونالڈو نے 2022 میں النصر میں شمولیت اختیار کی تھی، تب سے وہ سعودی پرو لیگ کے آئیکون کھلاڑی رہے ہیں۔ اس دوران انہوں نے غیر معمولی انفرادی کارکردگی دکھائی۔ 105 میچوں میں رونالڈو پانچ بار بیلن ڈی آر کے فاتح بن چکے ہیں اور 93 گول کر چکے ہیں۔ ٹاسک اسپورٹ کی رپورٹ کے مطابق النصر کے ساتھ معاہدہ کرنے کے بعد رونالڈو کو ہر سال 178 ملین پاؤنڈز (تقریباً 2000 کروڑ روپے ہر سال) ملیں گے۔ اس کے علاوہ انہیں دیگر الاؤنسز بھی دیے جائیں گے۔ اس کے علاوہ النصر ٹائٹل جیتنے کی صورت میں ان کو الگ سے 8 ملین دیے جائیں گے۔ رونالڈو کو دستخطی رقم کے طور پر 24.5 ملین ملیں گے۔ رونالڈو کے ساتھ معاہدے میں توسیع سعودی عرب کے لیے بہت اہم ہے کیونکہ گزشتہ سال دسمبر میں سعودی عرب نے 2034 فیفا ورلڈ کپ کی میزبانی کا حق حاصل کیا تھا۔ جس کی وجہ سے اب وہ رونالڈو کو ٹورنامنٹ کی تیاری میں ایک اہم عالمی سفیر کے طور پر استعمال کرتا رہے گا۔ کرسٹیانو رونالڈو کے سعودی پرو لیگ میں کھیلنے کی وجہ سے پوری دنیا کی توجہ اس لیگ کی طرف مبذول ہوئی۔ ان کی موجودگی نے نوجوان کھلاڑیوں کی حوصلہ افزائی کی اور فٹ بال میں کیریئر بنانے کی امیدیں بھی پیدا کیں۔ ان کی وجہ سے نوجوان کھلاڑیوں کے لیے فٹ بال میں نئے دروازے کھلے۔

ٹیلر سوئفٹ کے کنسرٹ پر حملے کی منصوبہ بندی کرنیوالا ملزم گرفتار

نئی دہلی (ایم این این): امریکی گلوکارہ اور گیت نگار ٹیلر سوئفٹ کے برلن کنسرٹ حملے کی منصوبہ بندی کرنے والے ملزم کو گرفتار کر لیا گیا۔ غیر ملکی خبر ایجنسی کے مطابق جرمنی میں 35 سالہ ٹیلر سوئفٹ کے کنسرٹ پر حملے کی منصوبہ بندی کرنے والا شامی شہری تھا، جسے گرفتار کر لیا گیا ہے۔ پراسیکیوٹر جنرل کے مطابق گرفتار شامی شہری نے کنسرٹ پر حملے کے لیے غیر ملکی دہشت گرد تنظیم کی مدد 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,