WATTAN
The Urdu Daily
روزنامہ
وطن
بڈگام

اتوار
13 جولائی 2025
SUNDAY
13 JULY -2025

صفحہ 08 بمراہ کی سنامی میں اُڑا انگلینڈ، توڑ دیا کپل دیو کا یہ ریکارڈ اور رقم کی تاریخ

صفحہ 08 ورِیک اور کترینا نے وِمبلڈن مکسڈ ڈبلز کا خطاب جیت لیا

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ ■ جلد: 15 ■ شمارہ نمبر: 164 ■ صفحات: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■

بیروہ بڈگام میں گاڑی اُلٹ گئی میونسپل کمیٹی کا صفائی کرمچاری لقمہ اجل

معاملہ درج، مزید تحقیقات شروع: پولیس

بڈگام :۱۲، جولائی: جے کے این ایس: بڈگام میں ایک المناک سڑک حادثے میں ایک صفائی کرمچاری لقمہ اجل بن گیا۔ جے کے این ایس کے مطابق وسطی کشمیر کے بڈگام ضلع کے کنارل بیروہ میں ڈمپنگ سائٹ کے قریب ایک ہاپر گاڑی کے الٹ جانے کے بعد ہفتہ کی صبح میونسپل کمیٹی بیروہ کا ایک صفائی کرمچاری اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھا۔ متوفی کی شناخت 40 سالہ فاروق احمد واذہ ولد عبدالاحد واذہ ساکن بیروہ کے طور پر ہوئی ہے۔ عینی شاہدین اور/101

ڈر وخوف اور بداعتمادی کے بیانیے کو ختم کرنا مشترکہ ذمہ داری، جموں وکشمیر بااختیاریت کی نئی صبح کا گواہ

منفی ذہنیت اور غلط بیانیوں کو ختم کرنا لازمی

نظام تعلیم، خواتین کو بااختیار بنانے اور اقتصادی شعبوں میں ایک قابل ذکر تبدیلی: لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا

شوپیان :۱۲، جولائی: جے کے این ایس: لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے ہفتہ کو کہا کہ جموں وکشمیر خاص طور پر تعلیم، خواتین کو بااختیار بنانے اور اقتصادی شعبوں میں ایک قابل ذکر تبدیلی سے گزر رہا ہے۔ منوج سنہا نے کہا کہ اب جموں وکشمیر کی تعلیم یافتہ خواتین نوکری کی تلاش کرنے والی نہیں ہیں، وہ نوکری فراہم کرنے والی بن گئی ہیں۔ جے کے این ایس کے مطابق لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے آرمی گڈول اسکول شوپیاں اور جنوبی کشمیر کے 5 دیگر مراکز میں پیشہ ورانہ تربیت کی تکمیل کے بعد بیٹیوں کو

مبارکباد دی۔ اور ساتھ ہی انہوں نے خواتین کو بااختیار بنانے کے اس شاندار اقدام کے لئے ڈاکٹر بھیم راو ع امبیڈکر وکاس اور سیوا اسنستھان اور ہندوستانی فوج کو مبارکباد دی۔ شوپیاں میں اس حوالے سے منعقدہ ایک تقریب سے خطاب کرتے ہوئے، لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے/102

ہندوستانی قانونی نظام کو منفرد چیلنج درپیش

ٹھیک کرنے کی شدید ضرورت: چیف جسٹس آف انڈیا

سری نگر :۱۲، جولائی: جے کے این ایس: چیف جسٹس آف انڈیا بی آر گوائی نے ہفتہ کو کہا کہ ہندوستانی قانونی نظام کو منفرد چیلنجوں کا سامنا ہے اور اسے ٹھیک کرنے کی سخت ضرورت ہے۔۔ جے کے این ایس مانٹرینگ ڈیسک کے مطابق حیدرآباد (آندھراپردیش) کے قریب جسٹس سٹی میں نلسار یونیورسٹی آف لاء حیدرآباد میں کانووکیشن سے خطاب کرتے ہوئے، جسٹس گوائی نے طلبہ کو مشورہ دیا کہ وہ اسکالرشپ پر تعلیم حاصل کرنے کے لیے بیرون ملک جائیں، خاندانی مالیات پر دباو نہ ڈالیں۔ انہوں نے کہا کہ اگرچہ میں یہ نتیجہ اخذ کرتا ہوں کہ ہمارے قانونی نظام کو درست کرنے کی سخت ضرورت ہے، میں محتاط طور پر پرامید ہوں کہ میرے ساتھی شہری چیلنجوں کا مقابلہ کریں گے۔ چیف جسٹس آف انڈیا کا کہنا تھا کہ ہمارے ملک اور قانونی نظام کو منفرد چیلنجز کا سامنا ہے، ساعتوں میں تاخیر بعض اوقات کئی دہائیوں تک جا سکتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہم نے ایسے کیسز دیکھے ہیں جن میں کوئی شخص انڈر ٹرائل کے طور پر جیل میں برسوں گزارنے کے بعد بے گناہ پایا جاتا ہے۔ چیف جسٹس بی آر/103

16 واں روزگار میلا، 51 ہزار سے زیادہ اُمیدواروں میں تقرری خطوط تقسیم

روزگار پیدا کرنے پر حکومت کی توجہ مرکوز

ملک نے گزشتہ 11 سالوں میں ہر شعبے میں ترقی کی: وزیر اعظم نریندر مودی

سری نگر :۱۲، جولائی: جے کے این ایس: وزیر اعظم نریندر مودی نے ہفتہ کے روز سرکاری اور نجی شعبوں میں روزگار پیدا کرنے پر اپنی حکومت کی توجہ پر زور دیتے ہوئے کہا کہ ملک نے گزشتہ 11 سالوں میں ہر شعبے میں ترقی کی ہے۔ جے کے این ایس مانٹرینگ ڈیسک کے مطابق 16 ویں روزگار میلے کے موقعہ پر ویڈیو کانفرنسنگ کے ذریعے 51 ہزار

سے زیادہ تقرری کے خطوط تقسیم کرنے کے بعد ایک ورچوئل خطاب میں، وزیر اعظم نریندر مودینے کہا کہ ان کی حکومت کی اسکیم غریبوں کے گھر بنانے کے لیے کروڑوں روپے تقسیم کر رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ 10 کروڑ سے زائد نئے ایل پی جی کنکشن یا چھت پر سولر پروگرام نے لاکھوں نئے روزگار کے مواقع پیدا کیے ہیں۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ گزشتہ 10 سالوں میں 25 کروڑ سے زائد لوگوں کو غربت سے نکالا جانے کا ذکر/106

کپوارہ میں پینے کے صاف پانی کی قلت کیخلاف عوام سراپا احتجاج

سرینگر // 12 جولائی // سی این آئی // گرمیوں کے ایام کے بیچ کپوارہ ضلع کے مختلف علاقوں میں پانی کی شدید قلت کے خلاف لوگوں نے سڑکوں پر نکل کر محکمہ جل شکتی کے خلاف احتجاج کیا اور مطالبہ کیا کہ پانی کی سپلائی جلد از جلد بحال کر دی جائے۔ سی این آئی کو نمائندے نے کپواڑہ سے تفصیلات فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ ضلع کے مختلف علاقوں میں پینے کے صاف پانی کو لیکر لوگ محکمہ جل شکتی کیخلاف صدائے احتجاج بلند کر رہے ہیں۔ نمائندے کے مطابق ضلع/105

نائب وزیر اعلیٰ نے سب ڈِسٹرکٹ ہسپتال اَکھنور کا معائینہ کیا اور علاج وخدمات پر زور

گوردوارہ تاپو استھان سنت بابا سندر سنگھ جی کا بھی دورہ کیا کنٹی لیور پلیٹ فارم کیلئے ایک کروڑ روپے کی منظوری

جموں // انفو // نائب وزیر اعلیٰ سریندر کمار چودھری نے سب ڈسٹرکٹ ہسپتال اکھنور کا دورہ کیا اور مریضوں کو دستیاب طبی سہولیات کا جائزہ لیا۔ اس موقعہ پر نائب وزیر اعلیٰ نے مختلف شعبوں کا معائینہ کیا اور مریضوں و تیمارداروں سے براہ راست بات چیت کی تاکہ علاج اور ہسپتال کی خدمات کے معیار کے بارے میں رائے لی جا سکے۔ انہوں نے کہا کہ حکومت دیہی علاقوں میں طبی سہولیات کی فراہمی پر خاص توجہ دے رہی ہے تاکہ لوگوں کو ان کے نزدیک ہی علاج میسر

ہو۔ نائب وزیر اعلیٰ نے ہسپتال انتظامیہ کو ہدایت دی کہ بروقت علاج، موثر نظام اور مریض مرکز نگہداشت کو بالخصوص دور دراز علاقوں سے آنے والے مریضوں کے لئے کو یقینی بنایا جائے۔ اُنہوں نے ہسپتال میں حفظانِ صحت، اَدویات کی دستیابی، عملے کی حاضری اور ڈیوٹی روسٹر کا بھی معائینہ کیا۔ اُنہوں نے کہا کہ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کی قیادت میں حکومت لوگوں کو ان کی دہلیز پر صحت کی تمام جدید طبی سہولیات اور بنیادی ڈھانچہ فراہم کرنے کے لئے پُرعزم ہے۔ بعد میں نائب وزیر اعلیٰ نے اَکھنور میں گوردوارہ تاپو استھان سنت بابا سندر سنگھ جی کا بھی دورہ کیا اور اُنہوں نے وہاں حاضری دی اور جموں وکشمیر کی ترقی، امن وخوشحالی کے لئے دعا کی۔ ڈی وائی سی ایم نے گردوارہ میں سجدہ کیا اور جموں وکشمیر کی ترقی، امن اور خوشحالی کے/104

چیف سیکرٹری نے جموں وکشمیر میں پسماندہ طبقوں کیلئے

فلاحی سکیموں کی عمل آوری کا جائزہ لیا

سری نگر // انفو // چیف سیکرٹری اَٹل ڈولو نے جموں وکشمیر کے تمام اَضلاع میں پسماندہ اور کمزور طبقوں کے لئے جاری مختلف فلاحی سکیموں کی عمل آوری کا جائزہ لینے کے لئے ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ کی صدارت کی۔ میٹنگ میں پرنسپل سیکرٹری سماجی بہبود محکمہ انیل کمار سنگھ، سیکرٹری سماجی بہبود، مشن ڈائریکٹرز آئی سی ڈی ایس، آئی سی پی ایس، مشن واتسالیہ، چیئرپرسن جووینائل/107

رام بن سڑک حادثہ: ایک اور مسافر زخموں کی تاب نہ لاتے دم توڑ بیٹھا

ہلاکتوں کی تعداد 5 پہنچ گئی

لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا، وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ سمیت دیگر سیاسی لیڈران کا اظہار رنج

سرینگر // 12 جولائی // سی این آئی // جموں کے ضلع رام بن کی تحصیل اکھرال میں جمعہ کی شام دیر گئے ایک المناک حادثے میں زخمی ایک اور شہری کی موت کے ساتھ ہی مہلوکین کی تعداد 5 تک پہنچ گئی ہے۔ ادھر لفٹنٹ گورنر منوج سنہا اور وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ سمیت دیگر سیاسی لیڈران نے حادثے پر دکھ کا اظہار کیا ہے جبکہ ضلع انتظامیہ رام بن نے مرنے والوں کے لواحقین کو فی کس ایک لاکھ اور زخمیوں کو 25 ہزار روپے بطور ایکس گریشیا دینے کا اعلان کیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق جموں کے رام بن ضلع میں سڑک حادثے میں زخمی ہونے والے ایک اور شہری سنیچروار کی علی الصبح سکمز ہسپتال سرینگر میں دم توڑ دیا، جس سے مرنے والوں کی کل تعداد پانچ ہو گئی۔ حکام کے مطابق یہ المناک حادثہ جمعہ 11 جولائی کو اس وقت پیش آیا جب ضلع رام بن کی تحصیل اکھرال پوگل پارستان میں ایک ٹاٹا سوموگاڑی سڑک سے پھسل کر گہری کھائی میں جاگری۔ انہوں نے کہا کہ حادثہ تحصیل اکھرال کے علاقے/108

جاوید احمد رانا نے گجر بکروال ہوسٹلوں میں اَپ گریڈیشن کی ہدایت دی

سری نگر میں ہوسٹلوں کی سہولیات کا جائزہ لیا

سری نگر // انفو // وزیر برائے قبائلی امور جاوید احمد رانا نے گوجر بکروال ہاسٹلوں کو جدید سہولیات سے آراستہ کرنے کی ضرورت پر زور دیا تاکہ موجودہ کمیوں کو دُور کیا جا سکے اور طالب علموں کے لئے ایک ایسا ماحول فراہم کیا جا سکے جو ان کی تعلیمی اور ذاتی نشوونما کے لئے موزوں ہو۔ اُنہوں نے وزیر اعلیٰ/109

فرضی دستاویزات پر نوکری حاصل کرنے کا الزام

جموں میں پولیس اہلکار سمیت تین افراد کیخلاف مقدمہ درج

سرینگر // 12 جولائی // سی این آئی // جموں میں فرضی دستاویزات پر نوکری حاصل کرنے کے الزام میں پولیس اہلکار سمیت تین افراد کیخلاف مقدمہ درج کر لیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق جموں میں فرضی دستاویزات پر نوکری حاصل کرنے کے الزام میں تین افراد کیخلاف کے خلاف مقدمہ درج کر لیا گیا۔ کرائم برانچ کے ایک سینئر افسر نے بتایا کہ تین لوگوں کے خلاف مقدمہ درج کیا گیا ہے، جن میں ایک سب انسپکٹر اور ایک/110

سالانہ امرناتھ یاترا 2025 جوش وخروش کیساتھ جاری

10 دنوں میں ایک لاکھ 60 ہزار یاتریوں کی امرناتھ گھپا میں حاضری

11 ویں روز جموں سے روانہ ہوئے 6639 یاتری پہلگام اور بال تل پہنچے

سری نگر :۱۲، جولائی: جے کے این ایس: 38 روزہ سالانہ امرناتھ یاترا 2025 کے 10 ویں روز امرناتھ گھپا میں حاضری دینے والے یاتریوں کی تعداد ایک لاکھ 60 ہزار کو عبور کر گئی، جبکہ اس دوران ہفتہ کی صبح 6639 یاتریوں کا 11 واں جتھہ ہفتہ کو جموں کے بھگوتی نگر بیس کیمپ سے جنوبی کشمیر کے ہمالیہ میں واقع مقدس امرناتھ غار میں عبادت کیلئے

روانہ ہوا۔ جے کے این ایس کے مطابق امرناتھ شرائین بورڈ اور انتظامیہ کے ذمہ داروں نے کہا ہے کہ امرناتھ یاترا 2025 خوش اسلوبی کیساتھ جاری ہے، اور روزانہ ہزاروں یاتری نون وان پہلگام اور بال تل میں قائم بیس کیمپوں سے مقدس گھپا کی جانب روانہ ہو رہے ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ 10 ویں روز امرناتھ گھپا میں/112

امناسب مشاورت کے بعد اسکول اوقات کار میں تبدیلی: وزیر تعلیم سکینہ ایتو

طلبہ کو بلا تعطل تعلیم کی فراہمی حکومت کی ترجیح

کہا نصاب کی بروقت تکمیل کو یقینی بنانے کیلئے چھٹیوں میں توسیع نہیں کی

سری نگر :۱۲، جولائی: جے کے این ایس: وزیر تعلیم سکینہ مسعود ایتو نے ہفتہ کے روز کہا کہ حکومت نے والدین اور طلباء کی طرف سے تحت رائے ملنے کے بعد پورے جموں وکشمیر میں اسکولوں کے اوقات میں نظر ثانی کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔ نئے شیڈول کے مطابق، جو پیر 14 جولائی سے نافذ ہوگا، شہری علاقوں

کے اسکول صبح ساڑھے 8 بجے سے بعد دوپہر 3 بجے اور دیہی علاقوں کے اسکول صبح 9 بجے سے بعد دوپہر ساڑھے 3 بجے تک چلیں گے۔ ذرائع کا کہنا ہے کہ اس حوالے سے باضابطہ حکم جلد ہی متوقع ہے اور پیر سے نافذ ہونے کا امکان ہے۔ خبر رساں ایجنسی جے کے این ایس کے مطابق وزیر تعلیم سکینہ مسعود ایتو نے سری نگر میں میڈیا کے نمائندوں سے بات/111

مضبوط رشتے آپ کی صحت پر کس طرح اثر انداز ہو سکتے ہیں؟

آج میں دو کہانیوں کا ذکر کروں گا

تحریر....
ظفر مرزا

رابرٹ والڈنگر ایک میڈیکل ڈاکٹر، ماہر نفسیات اور ایک زین پریسٹ ہیں۔ ہارورڈ میڈیکل اسکول میں سائیکاٹری کے پروفیسر کے طور پر وہ ہارورڈ اسٹڈی آف ایڈلٹ ڈیولپمنٹ کی نگرانی کرتے ہیں جو انسان کی خوشی کے متعلق ہونی والی اب تک کی سب سے طویل سائنسی تحقیق ہے۔

2015ء میں ڈاکٹر رابرٹ نے اس موضوع پر ایک ٹیڈ ٹاک کی جسے دنیا بھر میں 4 کروڑ 50 لاکھ سے زیادہ بار دیکھا جاچکا ہے۔ ان کی تحقیق کا کیا خلاصہ ہے، آیئے اس پر نظر ڈالتے ہیں۔

1938ء کے بعد سے 83 سالوں میں محققین نے امریکا میں کل 724 مردوں کی زندگیوں کا مطالعہ کیا۔ ڈاکٹر رابرٹ خود اس تحقیق کے تیسرے ڈائریکٹر ہیں۔ جب انہوں نے 2015ء میں ٹیڈ ٹاک کی تو 724 میں سے تقریباً 60 مرد اس وقت تک زندہ تھے اور تحقیق میں حصہ لے رہے تھے۔ ان افراد کو ان کی نوعمری سے لے کر بڑھاپے تک دیکھا گیا کہ کون سی چیز واقعی لوگوں کو خوش اور صحت مند رکھتی ہے۔ ایسے مطالعات انتہائی مشکل اور بہت زیادہ مہنگے ہوتے ہیں۔ اس قسم کے زیادہ تر مطالعات مختلف وجوہات کی بنا پر ایک دہائی یا اس سے زیادہ عرصے میں ختم ہوجاتے ہیں لیکن استقامت اور قسمت نے اس مطالعے کو جاری رکھا۔

724 مردوں کو دو ذیلی گروپس میں تقسیم کیا گیا تھا۔ ایک ہارورڈ یونیورسٹی کے نوجوان طلبہ پر مشتمل تھا جن میں زیادہ تر امیر خاندانوں سے تعلق رکھتے تھے جبکہ دوسرا گروپ بوسٹن کے غریب ترین محلوں سے تعلق رکھنے والے لڑکوں کا تھا جنہیں خصوصاً اس تحقیق کے لیے چنا گیا تھا کیونکہ وہ 1930 کی دہائی کے بوسٹن میں پریشان حال اور پسماندہ خاندانوں سے تھے۔

سال گزرتے گئے اور اس دوران محققین ان تمام افراد، ان کے کام، ان کی زندگی کے حالات اور ان کی صحت کے بارے میں ڈیٹا جمع کرتے رہے۔ انہوں نے ان کے خون کے نمونے لیے، ان کے دماغوں کو اسکین کیا اور ان کے بچوں اور بیویوں کے ساتھ میل جول کو ریکارڈ کیا۔

تو 8 دہائیوں سے زائد عرصے پر محیط اس سائنسی مطالعے، جو کہ ہزاروں صفحات کی معلومات پر منتج ہوا، سے کیا اخذ کیا گیا؟ اس تحقیق کا خلاصہ یہ ہے کہ انسان کو خوش اور صحت مند رکھنے کی بنیاد نہ دولت ہے، نہ شہرت، اور نہ ہی زندگی میں زیادہ سے زیادہ کامیابی کے لیے محنت کرنا بلکہ تعجب کی بات ہے کہ اس کی بنیاد مضبوط رشتے اور تعلقات ہیں۔

اس تحقیق سے تین نتائج اخذ کیے گئے۔ پہلا یہ کہ وہ لوگ جو سماجی طور پر خاندان، دوستوں اور برادری 1930 دہائی جڑے ہوئے ہوتے ہیں وہ زیادہ خوش رہتے ہیں اور جسمانی طور پر صحت مند بھی ہیں جبکہ وہ ان لوگوں کے مقابلے میں زیادہ دیر تک زندہ رہتے ہیں جو اپنے قریبی لوگوں سے زیادہ قریب نہیں ہوتے۔ وہ لوگ جو الگ تھلگ رہتے ہیں وہ خوش نہیں رہتے، ان کی صحت درمیانی عمر سے پہلے ہی گر جاتی ہے، ان کی دماغی صلاحیت جلد کم ہوجاتی ہے اور ان کی عمر بھی کم ہوتی ہے۔

دوسری بات یہ نوٹ کی گئی کہ وہ لوگ جو 50 سال کی عمر میں اپنے تعلقات اور رشتوں میں سب سے زیادہ مطمئن تھے وہ 80 سال کی عمر میں سب سے زیادہ صحت مند تھے۔ جبکہ تیسرا یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ اچھے تعلقات صرف ہمارے جسم کی حفاظت نہیں کرتے، بلکہ وہ ہمارے دماغ اور یادداشت کی بھی حفاظت کرتے ہیں۔

دوسری کہانی میلکم گلیڈویل نے اپنی کتاب آؤٹلیئرز میں تحریر کی ہے۔ کتاب کے تعارف کے طور پر انہوں نے روم کے جنوب مشرق میں 100 میل کے فاصلے پر واقع ایک چھوٹے سے شہر روزیٹو ویلفورٹور کے لوگوں کی ایک بہت ہی دلچسپ کہانی بیان کی ہے۔

صدیوں سے اس قصبے کے ناخواندہ، محنتی غریب لوگ آس پاس کی پہاڑیوں میں موجود سنگِ مرمر کی کانوں میں کام کرتے تھے۔ 19ویں صدی کے آخر تک بہتر معاشی مواقع کی تلاش میں انہوں نے نئی دنیا کی طرف بڑی تعداد میں ہجرت کرنا شروع کی۔ آہستہ آہستہ، انہوں نے نیویارک سے 90 میل مغرب میں اسی نام کے ساتھ اپنا اطالوی قصبہ دوبارہ قائم کیا۔ وہاں انہیں قریبی سلیٹ کی کان میں کام بھی مل گیا۔

امریکن روزیٹو اتنی ہی محدود اور خود کفیل کمیونٹی تھی جتنی کہ اطالوی روزیٹو۔ سال گزرتے گئے یہاں تک کہ کسی شہر میں تحقیق کرنے والے ایک ڈاکٹر نے نوٹ کیا کہ اپنی 17 سال کی میڈیکل پریکٹس کے دوران اس نے مشکل سے ہی روزیٹو میں 65 سال سے کم عمر کسی فرد کو دل کی بیماری میں مبتلا پایا ہے۔

یہ 1950ء کی دہائی کا امریکا تھا۔ اس وقت دل کی بیماری کو روکنے کے لیے کوئی کولیسٹرول کم کرنے والی دوائیں یا کوئی اور علاج دستیاب نہیں تھا۔ دل کا دورہ تقریباً ایک وبا بن چکا تھا۔ تو ایسے معاشرے میں روزیٹو کے لوگ دیگر امریکیوں کی طرح دل کے مسائل کا شکار کیوں نہیں تھے؟

ڈاکٹر وولف نے تحقیقات کا فیصلہ کیا۔ 1961ء میں اس نے ایک ٹیم کو اکٹھا کیا جس نے تقریباً تمام 2 ہزار رہائشیوں پر تحقیق کی۔ ٹیم نے ان کے میڈیکل ریکارڈ کو دیکھا، ان کے خون کے نمونے لیے، اور ان کی ای سی جی کیں۔

اس کے بعد جو نتائج سامنے آئے وہ حیران کن تھے۔ عملی طور پر کسی بھی فرد میں دل کی کسی بیماری کی کوئی علامت موجود نہیں تھی اور 55 سال سے کم عمر کا کوئی بھی شخص دل کا دورہ پڑنے سے ہلاک نہیں ہوا تھا۔ روزیٹو کے 65 سال سے زیادہ عمر کے مردوں میں دل کی بیماری سے موت کی شرح امریکا کی اوسط شرح سے تقریباً نصف تھی۔ اس چھوٹی کمیونٹی میں تمام وجوہات سے اموات کی شرح توقع سے 30 سے 35 فیصد کم تھی۔

اس 'غیر معمولی' صورتحال کی وضاحت کے لیے وولف نے ماہرین عمرانیات کی خدمات حاصل کیں جو گھر گھر گئے اور 21 سال یا اس سے زیادہ عمر کے ہر فرد سے بات کی۔ وہاں کوئی خودکشی نہیں کرتا تھا، لوگ نہ شراب نوشی سے مر رہے تھے نہ نشے سے، وہاں جرائم کی شرح بھی کم تھی۔ کسی کو پیپٹک السر بھی نہیں تھا۔ وہاں لوگ صرف بڑھاپے سے مر رہے تھے۔

ایسا بھی نہیں تھا کہ وہ کوئی خاص صحت بخش غذا استعمال کرتے ہوں بلکہ وہ تو خنزیر کی چربی میں کھانا بنا رہے تھے، اور روزانہ کی بنیاد پر بہت زیادہ ہیم اور میٹھے پکوان کھاتے تھے۔ وہ بہت زیادہ تمباکو نوشی کرتے تھے اور ساتھ ہی موٹے بھی تھے۔ ان سب چیزوں کے باوجود روزیٹو میں دل بیماریوں سے ہونے والی اموات کی شرح قریبی دو قصبوں کے مقابلے تین گنا کم تھی۔

تو یہاں ایسی کیا خاص بات تھی؟ خوراک، ورزش، جینز، یا جغرافیے سے متعلق تمام ممکنہ وجوہات کو مسترد کرتے ہوئے، محققین کو بتدریج احساس ہوا کہ روزیٹو کا راز روزیٹو میں ہی مضمر ہے۔ روزیٹو کے رہائشی ایک دوسرے سے بہت زیادہ جڑے ہوئے تھے۔ وہ اکثر ایک دوسرے سے ملنے جاتے تھے، اپنے صحن میں گپ شپ کرتے تھے، ساتھ چہل قدمی کرتے تھے، کھانا پکاتے تھے اور ساتھ کھاتے تھے، ان کی تین نسلیں ایک ہی چھت کے نیچے رہتی تھیں، لوگ اجتماعی طور پر سماجی کام کرتے تھے۔ یہ ایک ایسا معاشرہ تھا جس میں لوگ ایک دوسرے کے ساتھ ملتے جلتے رہتے تھے۔

تو ان دونوں کہانیوں کا نتیجہ یہ ہے کہ اچھے تعلقات اور رشتے ہماری جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے اچھے ہوتے ہیں۔ دوست کئی چیزوں کا علاج ہوتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ ہم صحت پر تعلقات کے مثبت اثرات کا اندازہ نہ لگا سکیں، لیکن ان کا اثر یقینی ہے اور شاید یہ ان عوامل سے زیادہ طاقتور ہوسکتا ہے جن سے انسانی صحت کو خطرے لاحق ہوتے ہیں۔

☆☆☆☆☆

شادی خانہ آبادی

تحریر....
محمد عرفان آ اختر

شادی انسانی زندگی میں خوشی کا اہم موقع ہوتا ہے ایسے مواقع پر اپنے عمل، خیالات، جذبات واحساسات کو شریعت وسنت مطہرہ کے سانچے میں ڈھالنا ہی کمال اتباع ہے

اسلامی تعلیمات کے مطابق شادی صرف ایک سماجی معاملہ اور خاندانی تقریب ہی نہیں بل کہ ایک بہت بڑی عبادت ہے جس میں دین و دنیا کے بے شمار فوائد ہیں۔ اگر یہ شادی سنت مطہرہ کے مطابق ہو تو معاشرہ بے شمار خیر و برکات کا باعث بن جاتا ہے۔

اس کے برعکس آج کل شادی اور منگنی کے نام پر جو قبیح رسمیں کی جاتی ہیں، ان کا ترک ضروری ہے، نیز مروجہ بارات بھی واجب الترک ہے، شادی کی محفلوں میں دیگر خرافات کی جو وباء پھیلی ہوئی ہے وہ تو قطعاً ناجائز ہے اور معاشرے کی تباہی کا سبب ہے۔

صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین کے یہاں انتہائی سادگی سے نکاح انجام پاتا تھا، خود اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ و اللہ لہ وسلم نے اپنی بعض ازواج مطہرات سے نکاح کا ولیمہ تو اس طور پر کیا کہ رفقاء سفر صحابہ رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے فرمایا کہ جس کے پاس کھانے کی جو چیز ہے وہ لے آئے، پھر سب لوگ ایک ساتھ بیٹھ کر جمع شدہ چیزیں تناول فرمالیں، بس ولیمہ ہوگیا۔

اس ولیمے میں نہ گوشت تھا اور اور نہ روٹی، صرف کھجور، ستو، پنیر اور اس طرح کی چیزیں تھیں جو صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین اپنے اپنے پاس سے لے کر آئے تھے۔

(بہ حوالہ: بخاری شریف، سیرت المصطفی ﷺ)

سنت کے مطابق شادی کرنے سے زندگی میں برکت آتی ہے، نئے جوڑے نئے رشتے کے دل میں اطمینان اور پیار کا رشتہ بڑھتا ہے۔

آج کل ہم اسلامی تعلیمات سے بہت دور ہو چکے ہیں۔ ہم نے غیروں کے طور طریقوں اور رسم و رواج کو اختیار کر لیا ہے۔ نکاح میں اصل چیز ایجاب وقبول ہے۔ نکاح کے بعد رخصتی کے موقع پر پردے کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ خواتین الگ ہوں اور مرد حضرات الگ ہوں، مخلوط محافل کی اسلام قطعاً اجازت نہیں دیتا۔

حضور صلی اللہ علیہ و اللہ لہ وسلم نے جب حضرت فاطمۃ الزہرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کا عقد حضرت علی کرم اللہ وجہہ سے فرمایا تو اس موقع پر ارشاد فرمایا کہ مہاجرین اور انصار کی جماعت کو بلا لاؤ۔

اس سے معلوم ہوا کہ نکاح کی مجلس میں اپنے خاص لوگوں کو مدعو کرنے میں کچھ مضائقہ نہیں، اور حکمت اس میں یہ ہے کہ نکاح میں اجتماع ہو لیکن غلو و مبالغہ نہ ہو، وقت پر بلا تکلف جو چند افراد جمع ہو جائیں بس وہ کافی ہیں۔

(بہ حوالہ: اصلاح الرسوم)

ولیمہ بھی سنت ہے، اپنی استطاعت کے مطابق ولیمہ کرنا، اپنے رشتے داروں اور دوستوں کو دعوت دینا سنت ہے۔ شادی کے موقع پر حسب استطاعت نئے کپڑے پہننا اور خوشی منانا بھی جائز ہے۔

خاتم النبیین حضرت رسول کریم ﷺ نے فرمایا، مفہوم:

''اُس نکاح میں سب سے زیادہ برکت ہوتی ہے جس میں کم سے کم خرچ ہو۔'' (مسند احمد)

مہر مقرر کرنا ضروری ہے، دونوں جانب کی باہم رضامندی سے جو مقرر ہو۔

دلہن کو گھریلو استعمال کی کچھ چیزیں دینا بھی سنت ہے لیکن اس میں بھی اعتدال ہونا چاہیے۔ لڑکی والوں سے جہیز کا مطالبہ کرنا قطعاً درست نہیں ہے وہ خود اپنی استطاعت کے مطابق جو سامان دینا چاہیں وہ دیں۔

لیکن یہ ضروری ہے کہ لڑکی والے اپنی بیٹی کو وراثت میں بھی پورا حق اور حصہ دیں۔ شادی کے موقع پر فضول اخراجات سے بچا جائے۔ ایک دوسرے پر بوجھ ڈالنا تعلیم اسلام کے منافی ہے۔

حضور صلی اللہ علیہ و اللہ لہ وسلم نے فرمایا: ''نکاح میری سنّت ہے۔'' ایک اور حدیث مبارکہ میں فرمایا کہ نکاح کرتے ہوئے دین دار ہونا ہی پہلی ترجیح ہونی چاہیے اور دیگر معاملات اتنے اہم تصور نہیں کیے جانے چاہییں۔ اگر غور کیا جائے تو اس میں ہمارے مسائل اور مشکلات کا حل ہے۔

غزہ میں اسرائیل نے 6 ہفتوں میں بھکمری کے شکار تقریباً 800 افراد کو شہید کر دیا: اقوام متحدہ

نئی دہلی (ایم این این): اقوام متحدہ کے دفتر برائے انسانی حقوق نے جمعہ کو جاری کیے گئے اعداد و شمار کا حوالہ دیتے ہوئے کہا ہے کہ گزشتہ ۶ ہفتوں میں اسرائیلی فوجیں غزہ میں امدادی مراکز پر تقریباً ۸۰۰ افراد کو شہید کر چکی ہیں۔ یہ وہ لوگ ہیں جو بھکمری کا شکار ہیں اور کھانے پینے کی اشیاء کے حصول کیلئے امریکہ کی حمایت سے چلنے والے ''غزہ ہیومینیٹیرین فاؤنڈیشن'' (جی ایچ ایف) کے زیر انتظام امدادی مراکز پر مجبوراً پہنچتے ہیں۔ واضح رہے کہ اسرائیل نے غزہ میں اقوام متحدہ کے ذیلی ادارہ 'یو این آر ڈبلیو اے' پر پابندی عائد کر دی ہے جو بین الاقوامی امداد جنگ زدہ افراد میں تقسیم کر رہا تھا۔ اس کی جگہ جی ایچ ایف کے توسط سے امداد تقسیم کی جا رہی ہے۔ جی ایچ ایف کی باگ ڈور اسرائیل کے ہاتھوں میں ہے اور امریکہ کی اس کو بھرپور حمایت حاصل ہے۔ اقوام متحدہ نے اس نظم کو ''فطری طور پر غیر محفوظ'' اور انسانی غیر جانبداری کے قوانین کی خلاف ورزی قرار دیا ہے۔ اقوام متحدہ کے حقوق انسانی سے متعلق ہائی کمشنر کے دفتر (او ایچ سی ایچ آر) کی ترجمان روینا شمداسانی نے جنیوا میں صحافیوں کو بتایا کہ ''۷ جولائی تک ہم نے ۷۹۸ ہلاکتیں ریکارڈ کی ہیں جن میں ۶۱۵ جی ایچ ایف کے مراکز کے قریب اور ۱۸۳ ممکنہ طور پر امدادی قافلوں کے راستے میں ہوئی ہیں۔'' جی ایچ ایف نے مئی کے آخر میں غزہ میں غذائی پیکیج کی تقسیم شروع کی تھی۔ اس بیچ اقوام متحدہ کے ذیلی ادارہ 'یو این آر ڈبلیو اے' کے سربراہ فلپ لازارینی نے غزہ میں صورتحال کی سنگینی کا حوالہ دیتے ہوئے امدادی مراکز کو ''فلسطینی عوام کے قتل کی سب سے ظالمانہ اور مکارانہ اسکیم'' سے تعبیر کیا۔ انہوں نے جمعہ کو ۹ بچوں کی شہادت کا حوالہ دیتے ہوئے بتایا کہ ''یہ بچے غذائی امداد کیلئے قطار میں کھڑے تھے جب انہیں نشانہ بنایا گیا۔'' انہوں نے ایکس پوسٹ کیا ہے کہ ''غزہ بچوں اور بھوکے افراد کا قبرستان بن چکا ہے۔'' انہوں نے کہا کہ ''ان کے پاس کوئی اور راستہ نہیں ہے، یا تو بھوک سے مریں یا پھر امدادی مراکز پر پہنچ کر گولیوں کا نشانہ بنیں۔'' انہوں نے عالمی برادری کو غیرت دلائی کہ ان کے تمام اصول غزہ میں دفن ہو رہے ہیں۔

قطر میں امریکی اڈوں پر حملہ معمولی واقعہ نہیں تھا: آیت اللہ علی خامنہ ای

نئی دہلی (ایم این این): ایرانی سپریم لیڈر آیت اللہ علی خامنہ ای کا کہنا ہے کہ قطر میں امریکی اڈوں پر حملہ معمولی واقعہ نہیں تھا، دوبارہ ممکن ہے۔ ایک بیان میں آیت اللہ علی خامنہ ای نے کہا کہ امریکی اڈوں تک پہنچنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ دوسری جانب ایرانی وزیر خارجہ عباس عراقچی نے کہا ہے کہ امریکا غلطیوں کا ازالہ کرے تو مذاکرات دوبارہ شروع ہو سکتے ہیں۔ فرانسیسی اخبار کو انٹرویو میں ایرانی وزیر خارجہ عباس عراقچی کا کہنا تھا کہ امریکا کے ساتھ وقار اور باہمی احترام کی بنیاد پر مذاکرات شروع کرنے کے لیے آمادہ ہیں لیکن اس کے لیے سب سے پہلے امریکا کو اپنا رویہ تبدیل کر کے مذاکرات کے دوران ایران پر مزید حملے نہ کرنے کی ضمانت دینا ہوگی۔ عباس عراقچی کا کہنا تھا کہ امریکا کے حالیہ حملوں سے ایران کی جوہری تنصیبات کو نقصان پہنچا ہے

نیتن یاہو کو چند دنوں میں حماس کے ساتھ معاہدہ کی اُمید

نئی دہلی (ایم این این): امریکہ کا ۴ روزہ دورہ مکمل کرنے کے بعد اسرائیل لوٹنے والے نیتن یاہو نے حماس کے ساتھ جلد معاہدہ اور یرغمالوں کی رہائی کی امید ظاہر کی ہے۔ اس بیچ اسرائیل کی جانب سے غزہ پر ظالمانہ حملوں کا سلسلہ جمعہ کو بھی جاری رہا۔ جاں بحق ہونیوالے افراد کی تعداد بڑھ کر ۵۷ ہزار ۷۶۲ ہو گئی ہے۔ جبلیہ میں ایک اسکول پر ہونیوالی شدید بمباری میں متعدد افراد شہید ہوئے ہیں جن میں بڑی تعداد بچوں کی ہے۔ اس کے علاوہ امدادی مراکز پر بھوکے افراد کو گولیوں کا نشانہ بنانے کا سلسلہ بھی جاری ہے۔ اسرائیلی وزیر اعظم نیتن یاہو نے کہا ہے کہ چند دنوں کے اندر حماس کے ساتھ ایک معاہدہ طے پا سکتا ہے، جس کے تحت مزید اسرائیلی قیدیوں کی رہائی کے بدلے غزہ میں جنگ بندی ہوگی۔ انھوں نے کہا کہ حماس کے قبضے میں اب بھی ۵۰ قیدی ہیں، جن میں سے ۲۰ کے زندہ ہونے کا امکان ہے۔ نیتن یاہو کے مطابق زیر غور معاہدے کے تحت زندہ اور مردہ قیدیوں میں سے نصف کو واپس لایا جائے گا، جس کے بعد تقریباً ۱۰ زندہ اور ۱۲ مردہ قیدی باقی رہ جائیں گے۔ نیتن یاہو جن پر الزام ہے کہ وہ اسرائیل میں اپنی حکومت بچانے اور خود بدعنوانی کے کیس میں جیل جانے سے بچنے کیلئے جنگ کو طویل دے رہے ہیں، نے کہا کہ وہ ''تمام یرغمالوں کی واپسی کے لیے پرعزم ہیں۔'' یرغمالوں کے اہل خانہ کا الزام ہے کہ یرغمال بنائے گئے اسرائیلی شہریوں کی وطن واپسی نیتن یاہو کی ترجیحات میں شامل نہیں ہے۔ ۶۰ دن کی جنگ بندی کا اشارہ نیتن یاہو نے کہا کہ اسرائیل اور حماس ممکنہ طور پر ۶۰ دن کی جنگ بندی پر متفق ہو سکتے ہیں، جس کے دوران دونوں فریق تنازع کے خاتمے کی کوشش کریں گے۔ یہ بات انھوں نے نیوز میکس کو دیے گئے انٹرویو میں کہی۔ واضح رہے کہ امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ کے منصب سنبھالنے کے بعد نیتن یاہو کا یہ واشنگٹن کا تیسرا دورہ تھا۔ نیتن یاہو نے ٹرمپ کی تعریف کرتے ہوئے کہا کہ اسرائیل کو پہلے کبھی اتنی حمایت نہیں ملی جتنی اب وائٹ ہاؤس سے حاصل ہو رہی ہے۔

امریکا، محکمہ خارجہ کے 14 سو ملازمین نوکری سے فارغ

نئی دہلی (ایم این این): ٹرمپ انتظامیہ نے محکمہ خارجہ کے تقریباً چودہ سو ملازمین کو نوکری سے فارغ کر دیا۔ محکمہ خارجہ کے ایک ہزار 107 سول سروس ورکرز اور 246 فارن سروس افسران کو خط بھیج کر آگاہ کیا گیا ہے کہ وزیر خارجہ مارکو روبیو کے حکم پر انہیں ملازمت سے برطرف کر دیا گیا ہے۔ امریکی میڈیا کے مطابق محکمہ خارجہ کی جانب سے اس عمل کو تنظیم نو منصوبہ کا نام دیا گیا ہے۔ کئی ایسے دفاتر جو انسانی حقوق، جمہوریت اور پناہ گزینوں سے متعلق ہیں، انہیں بند کیا جا رہا ہے اور انکے امور علاقائی بیوروز کو سونپے جا رہے ہیں۔

ترکی: ''انٹرنیشنل نصرالدین فیسٹیول'' کا انعقاد، 800 سالہ ورثے کے احیا کی کوشش

نئی دہلی (ایم این این): ترکی کے شہر اکشیر (Akehir) میں ۵ سے ۱۰ جولائی کے درمیان معروف عوامی مزاح نگار، دانشور اور لوک کردار ملا نصرالدین کی یاد میں ''انٹرنیشنل نصرالدین فیسٹیول'' کا انعقاد کیا گیا۔ یہ سالانہ فیسٹیول نہ صرف ترکی بلکہ دنیا بھر سے فنکاروں، دانشوروں، سیاحوں اور تاریخ و مزاح سے دلچسپی رکھنے والے افراد کو ایک پلیٹ فارم پر جمع کرتا ہے۔ فیسٹیول میں طنز و مزاح پر مبنی اسٹیج ڈرامے، کارٹون و خاکے، موسیقی، لوک رقص، مکالمہ بازی، اور بچوں کیلئے تفریحی سرگرمیاں شامل تھیں۔ اس کے علاوہ، ملا نصرالدین کے اقوال، کہانیوں اور فکری پہلو پر علمی نشستیں بھی منعقد کی گئیں جن میں ان کی تعلیمات کو موجودہ دور میں سمجھنے اور برتنے پر زور دیا گیا۔ مقامی حکام کے مطابق یہ فیسٹیول ۸۰۰ سالہ قدیم تہذیبی، ادبی اور فکری میراث کو نئی نسل تک منتقل کرنے کی ایک سنجیدہ کوشش ہے۔ ملا نصرالدین کو ان کی حاضر جوابی، لطیف ظرافت، اور گہری دانشمندی کے باعث نہ صرف ترکی بلکہ ایران، آذربائیجان، وسط ایشیائی ممالک، افغانستان، پاکستان اور ہندوستان میں بھی بڑی قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ فیسٹیول کا آغاز ایک روایتی جلوس سے ہوا جس میں ''الٹے گدھے پر سوار ملا نصرالدین'' کا علامتی کردار خاص مرکز توجہ رہا۔ شہر کی سڑکوں پر قہقہوں اور خوشیوں کی فضا قائم رہی۔ بچوں کیلئے خصوصی سرگرمیوں، پپٹ شو اور کتاب میلوں نے بھی اس فیسٹیول کو ایک خاندانی تہوار میں بدل دیا۔

آئی سی سی کی ڈپٹی پراسیکیوٹر کے مطابق سوڈان میں 'جنگی جرائم' جاری

نئی دہلی (ایم این این): جنگ سے تباہ حال سوڈان کے مغربی علاقے دارفور میں ''جنگی جرائم اور انسانیت کے خلاف جرائم'' کے ارتکاب کے ''معقول شواہد'' موجود ہیں۔ یہ بات بین الاقوامی فوجداری عدالت (آئی سی سی) کی ڈپٹی پراسیکیوٹر نے کہی۔ جمعرات کو اقوام متحدہ کی سلامتی کونسل سے خطاب کرتے ہوئے، نزہت شمیم خان نے ۲۰۲۳ء سے جاری تباہ کن تنازعے پر اپنے دفتر کی تحقیقات کا خاکہ پیش کیا۔ انہوں نے کہا کہ ''دارفور میں ہونے والی تکلیف کی گہرائی کو بیان کرنے کے لیے مناسب الفاظ تلاش کرنا مشکل ہے۔'' انہوں نے کہا ''ہماری آزادانہ تحقیقات کی بنیاد پر، ہمارے دفتر کا موقف واضح ہے۔ ہمارے پاس معقول شواہد ہیں جن کی بنیاد پر ہمیں یقین ہے کہ دارفور میں جنگی جرائم اور انسانیت کے خلاف جرائم ماضی میں ہوئے ہیں اور اب بھی جاری ہیں۔'' خان نے کہا کہ پراسیکیوٹر کے دفتر نے مغربی دارفور میں ہونے والے جرائم پر اپنی تحقیقات مرکوز کی ہیں، جس کے تحت انہوں نے ہمسایہ ملک چاڈ میں پناہ لینے والے متاثرین سے انٹرویوز بھی کیے۔ انہوں نے ایک ''ناقابل برداشت'' انسانی صورت حال کی تفصیل بتاتے ہوئے کہا کہ اسپتالوں اور امدادی قافلوں کو بظاہر نشانہ بنایا جا رہا ہے۔ انہوں نے خبردار کیا کہ ''قحط میں اضافہ ہو رہا ہے'' کیونکہ امداد ''سخت ضرورت مند افراد'' تک نہیں پہنچ پا رہی۔ خان نے کہا کہ لوگوں کو پانی اور خوراک سے محروم کیا جا رہا ہے۔ عصمت دری اور جنسی تشدد کو ہتھیار کے طور پر استعمال کیا جا رہا ہے۔'' انہوں نے مزید کہا کہ تاوان کے لیے اغوا کاری ایک ''عام رواج'' بن چکی ہے۔ اور ہمیں کسی غلط فہمی میں نہیں رہنا چاہیے، صورتحال مزید خراب ہو سکتی ہے۔'' واضح رہے کہ سلامتی کونسل نے ۲۰۰۵ء میں دارفور کی صورتحال کو بین الاقوامی فوجداری عدالت کے حوالے کیا تھا۔ ۲۰۰۰ء کی دہائی میں اس خطے میں تنازعے کے دوران تقریباً ۳ لاکھ افراد ہلاک ہوئے تھے۔ ۲۰۲۳ء میں، سوڈانی فوج اور حریف نیم فوجی دستے ریپڈ سپورٹ فورسز کے درمیان نئے تنازعے کے پھوٹ پڑنے کے بعد، آئی سی سی نے دارفور میں جنگی جرائم کی نئی تحقیقات کا آغاز کیا تھا۔ آر ایس ایف کی پیشرو تنظیم، جسے اس وقت حکومت سے منسلک ملیشیا جنجوید کے نام سے جانا جاتا تھا،

امریکہ کا اقوام متحدہ اور نجی امدادی اداروں سے غزہ جی ایچ ایف سے تعاون کا مطالبہ

نئی دہلی (ایم این این): اسرائیل اور امریکہ کی حمایت یافتہ امدادی اسکیم پر اقوام متحدہ کی قیادت میں مربوط نظام سے گریز کرنے پر شدید تنقید کی گئی ہے۔ مئی کے بعد سے، فلسطینیوں کا کہنا ہے کہ جی ایچ ایف کے امدادی مراکز ''موت کا جال'' بن گئے ہیں، جس کے نتیجے میں تقریباً ۷۰۰ بھوکے فلسطینی ہلاک ہوئے ہیں۔ امریکہ نے اقوام متحدہ اور عالمی امدادی ایجنسیوں پر زور دیا ہے کہ وہ متنازعہ ''غزہ ہیومینیٹیرین فاؤنڈیشن'' (جی ایچ ایف) کے ساتھ شراکت کریں — یہ امریکہ کی قائم کردہ اور اسرائیل کی حمایت یافتہ نئی تنظیم ہے جو غزہ کے بھوک اور محاصرے کا شکار فلسطینیوں کو کھانا فراہم کرتی ہے۔ امریکہ کا دعویٰ ہے کہ اس گروپ نے اب تک لاکھوں کھانے کے پیکٹ تقسیم کیے ہیں اور جس کا دعویٰ ہے کہ وہ ''حماس کی لوٹ مار'' کو روک رہا ہے۔ امریکی محکمہ خارجہ کے ترجمان ٹامی بروس نے جمعرات کو میڈیا بریفنگ میں کہا کہ ''چار تقسیم مراکز پر اب تک ۶ کروڑ ۹۰ لاکھ کھانے کے پیکٹ تقسیم کیے جا چکے ہیں، اور اس سب کے دوران حماس کی لوٹ مار کو روکا گیا ہے، جو یقیناً ایک کامیابی ہے جس کی تعریف اور حمایت ہونی چاہیے۔ ہم دیگر امدادی ایجنسیوں اور اقوام متحدہ سے بھی شرکت کی اپیل کرتے ہیں۔'' واضح رہے کہ غزہ کے ۲۲ لاکھ سے زائد باشندے شدید انسانی بحران کا شکار ہیں کیونکہ اسرائیل نے اپنی تباہ کن جنگ کے دوران امداد پر سخت پابندیاں عائد کر رکھی ہیں۔ امریکہ اور اسرائیل کی حمایت یافتہ موجودہ امدادی تقسیم کا نظام بین الاقوامی سطح پر مذمت کا نشانہ بنا ہے، خاص طور پر تقسیم کے مقامات پر فلسطینیوں کی جانیں ضائع ہونے پر۔ غزہ کی فلسطینی وزارت صحت کے نئے اعداد و شمار کے مطابق، مئی کے آخر سے اب تک اسرائیلی فوج اور نجی ٹھیکیداروں نے اس خطے میں خوراک حاصل کرنے کی کوشش کرنے والے ۷۰۰ سے زائد فلسطینیوں کو ہلاک کر دیا ہے۔ وزارت نے مزید بتایا کہ تقریباً روزانہ کی بنیاد پر کی جانے والی امدادی تقسیم کے دوران فائرنگ میں ۵۰۰۰ فلسطینی زخمی ہوئے ہیں۔ اس نے امریکہ اور اسرائیل کی حمایت یافتہ امدادی اسکیم کو مذمت کا نشانہ بنایا۔ اقوام متحدہ کی امدادی ایجنسی نے جی ایچ ایف کی امدادی تقسیم کو ''گھناونی حرکت'' اور ''ایسا موت کا جال قرار دیا ہے جو بچانے سے کہیں زیادہ جانیں لے رہا ہے۔'' ''اقوام متحدہ اور نجی امدادی گروپوں نے انسانی اصولوں کی خلاف ورزیوں کا حوالہ دیتے ہوئے جی ایچ ایف کے ساتھ تعاون سے انکار کر دیا ہے۔ وہ امریکہ اور اس کے اتحادی اسرائیل پر الزام لگاتے ہیں کہ وہ تباہ حال خطے میں امداد وصول کرنے والوں کو کنٹرول کر رہے ہیں۔ جی ایچ ایف نے حالیہ تشدد کی اطلاعات کو تسلیم کیا

اتر ریلوے

ای-ٹنڈر نوٹس

ٹنڈر نوٹس لیٹر نمبر: - 75,76,81-2025-26-ADEN-JRC & 77,78,79,80-2025-26-ADEN-LDH مورخہ 11.07.2025 سینئر ڈویژنل انجینئر - فرسٹ، فیروزپور کے ذریعے صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے مندرجہ ذیل ای ٹنڈرز، آخری تاریخ 04/08/2025 وقت 15:00 بجے تک www.ireps.gov.in پر طلب کی جاتی ہیں۔ ٹنڈر دھندہ اپنی اصل/ترمیمی ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ ووقت تک جمع کر سکتے ہیں۔ مینوئل ٹنڈر مجاز نہیں ہے اور ایسے کسی بھی مینوئل پیشکش کو قبول نہیں کیا جائے گا۔ ٹھیکیدار ٹنڈر فارم کی لاگت اور بیعانہ رقم کی ادائیگی صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب آن لائن ذرائع جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ سے ادائیگی کر سکتے ہیں۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکرس چیک، ایف ڈی آر و رسیدیں وغیرہ کے ذریعے سے ادائیگی کرنے کی اجازت نہیں ہے۔

ٹنڈر قسم	ٹنڈر محکمہ	بیکٹ سسٹم
اوپن	کام	ایکل بیکٹ سسٹم
ٹنڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع ہونے کی تاریخ	بولی بند ہونے کی تاریخ ووقت
10.07.2025	21.07.2025	04.08.2025 کو 15:00 بجے

نمبر شمار: 1 — ٹنڈر نمبر: 75-2025-26-ADEN-JRC

کام کی تفصیل: اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر/ جالندھر کینٹ کے زیر اختیار علاقہ میں جالندھر کینٹ میں پانچ سالوں کیلئے چلانے اور رکھ رکھاؤ کیساتھ ساتھ کم از کم کلورینیکرن سطح پر بنائے رکھنے کیلئے جل کلورینیٹر فراہم کرنا اور قائم کرنا

اشتہار قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	آفر کی اہلیت	بند ہونے کی مدت
23,98,106.31/-	48,000.00	60 دن	60 ماہ

اسی نوعیت کا کام: - ''کوئی کام نہیں''

نمبر شمار: 2 — ٹنڈر نمبر: 76-2025-26-ADEN-JRC

کام کی تفصیل: اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر/ جالندھر کینٹ کے زیر اختیار علاقہ میں جالندھر شہر میں پانچ سالوں کیلئے چلانے اور رکھ رکھاؤ کیساتھ ساتھ کم از کم کلورینیکرن سطح پر بنائے رکھنے کیلئے جاری جل کلورینیٹر فراہم کرنا اور قائم کرنا

اشتہار قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	آفر کی اہلیت	بند ہونے کی مدت
36,56,655.55/-	73,100.00/-	60 دن	60 ماہ

اسی نوعیت کا کام: - ''کوئی کام نہیں''

نمبر شمار: 3 — ٹنڈر نمبر: 77-2025-26-ADEN-LDH

کام کی تفصیل: اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر/ لدھیانہ کے زیر اختیار علاقہ میں جالندھر کینٹ میں 5 سالوں کیلئے چلانے اور رکھ رکھاؤ کیساتھ ساتھ کم از کم کلورینیکرن سطح پر بنائے رکھنے کیلئے جاری جل کلورینیٹر فراہم کرنا اور قائم کرنا

اشتہار قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	آفر کی اہلیت	بند ہونے کی مدت
79,93,138.50/-	1,59,900/-	60 دن	60 ماہ

اسی نوعیت کا کام: - ''الیکٹرانک کلورینیٹروں کیلئے فراہمی/ مرمت/ سالانہ رکھ رکھاؤ کا معاہدہ''

نمبر شمار: 4 — ٹنڈر نمبر: 78-2025-26-ADEN-LDH

کام کی تفصیل: اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر/ لدھیانہ کے ماتحت سینئر محکمانی انجینئر/ کام/ لدھیانہ کے محکمہ میں جنک لگی جل فراہمی پائپ لائنوں کی مرمت اور پانی کی ٹنکیوں کے ساتھ نئے پمپوں کا دراندازی اور کالونی نمبر 5 سے 7 کی پانی نکاسی اور سیوریج کی بھاری مرمت اور رکھ رکھاؤ کا کام۔

اشتہار قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	آفر کی اہلیت	بند ہونے کی مدت
1,85,47,530.06/-	2,42,700.00/-	60 دن	09 ماہ

اسی نوعیت کا کام: - ''ٹریک کام کے علاوہ کوئی بھی سول کام''

نمبر شمار: 5 — ٹنڈر نمبر: 79-2025-26-ADEN-LDH

کام کی تفصیل: اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر/ لدھیانہ کے ماتحت اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر/ لدھیانہ کے محکمہ میں کالونی نمبر 1 سے 13 میں سڑکوں اور راستوں کی مرمت اور رکھ رکھاؤ، لدھیانہ کالونی نمبر 1 سے 13 میں گھسے ہوئے دروازے اور کھڑکیاں، سنشیڈ، مٹی چھتوں والے اسٹاف کوارٹروں کو بدلنے کا کام۔

اشتہار قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	آفر کی اہلیت	بند ہونے کی مدت
1,19,99,605.50/-	2,10,100.00	60 دن	09 ماہ

اسی نوعیت کا کام: - ''ٹریک کام کے علاوہ کوئی بھی سول کام''

نمبر شمار: 6 — ٹنڈر نمبر: 80-2025-26-ADEN-LDH

کام کی تفصیل: اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر/ لدھیانہ کے ماتحت سینئر محکمانی انجینئر/ کام/ ناگواڑہ محکمہ میں گینگ کوارٹر اور اسٹاف کوارٹر کے گھسے ہوئے دروازوں اور کھڑکیوں کو بدلنا اور اسٹاف کوارٹر اور گینگ کوارٹر کے کمرے، ٹوائلٹ، باتھروم اور رسوئی میں فرش میں سدھار کرنے کا کام

اشتہار قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	آفر کی اہلیت	بند ہونے کی مدت
1,19,99,820.69/-	2,10,000.00	60 دن	09 ماہ

اسی نوعیت کا کام: - ''ٹریک کام کے علاوہ کوئی بھی سول کام''

نمبر شمار: 7 — ٹنڈر نمبر: 81-2025-26-ADEN-JRC

کام کی تفصیل: اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر/ جالندھر کینٹ کے زیر اختیار علاقہ میں جالندھر شہر میں کالونی نمبر 1،2 اور 3 میں کالونی کی سڑکوں اور فٹ پاتھ کی مرمت اور جالندھر شہر میں کالونی نمبر 1،2 اور 3 میں اسٹاف کوارٹروں میں گھسے ہوئے دروازوں کی مرمت اور اسٹاف کوارٹروں کے پلاسٹر فرش کی مرمت کا کام۔

اشتہار قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	آفر کی اہلیت	بند ہونے کی مدت
1,49,99,685.71/-	2,25,000.00/-	60 دن	09 ماہ

اسی نوعیت کا کام: - ''کوئی کام نہیں''

نوٹ 1. ٹنڈر ڈالنے سے پہلے، ٹنڈر دھندہ ٹنڈر کے متعلق جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے۔ 2. ہندی میں کسی بھی تضاد کیلئے انگریزی ورژن دیکھیں اور انگریزی ورژن ہی درست ہوگا۔

2106/2025

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

از دفتر زینہ کوٹ تحصیل سینٹرل سرینگر

عنوان: درخواست منجانب معید مشتاق ولد مرحوم مشتاق احمد بٹ ساکنہ شاہ ولایت کالونی عمر آباد زینہ کوٹ بغرض حصول وارثان جائز سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے اس کا والد مشتاق احمد بٹ ولد غلام حسن بٹ ساکنہ موضع شاہ ولایت کالونی عمر آباد زینہ کوٹ مورخہ 30/09/2017 کو فوت ہو چکا ہے۔ اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں وارث جائز سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے مطابق رپورٹ پٹواری متوفی کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	پیشہ	رشتہ
یاسمینہ اختر	۵۵	سرکاری ملازم	زوجہ
معید مشتاق	۲۵	سرکاری ملازم	پسر
شارق مشتاق	۱۹	زیر تعلیم	...

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

نائب تحصیلدار زینہ کوٹ تحصیل سینٹرل

از نیابت گوم احمد پورہ

عنوان: درخواست منجانب عبدالحمید بٹ پسر عبدالرحیم بٹ / مسمات خدیجہ بیگم ساکنہ اگری کلاں تحصیل پٹن نسبت Death سرٹیفکیٹ بمراد وراثت انتقال

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق بیان نمبردار دہ و چوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع اگری کلاں پٹن میں ہی رہائش پذیر ہے۔ نیز سائل مذکورہ کی والدہ مسمات خدیجہ بیگم زوجہ مرحوم عبدالرحیم بٹ مورخہ 04/06/2008 کو فوت ہو چکی ہے۔ جسکے نسبت سائل مذکور اتحت ضابطہ death سرٹیفکیٹ بمراد وراثت انتقال حاصل کرنے کا خواہاں ہے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

از نیابت گوم احمد پورہ

عنوان: درخواست منجانب محمد رمضان شاہ پسر عبدالخالق شاہ شوہر مسماۃ رفیقہ بیگم ساکنہ اگری کلاں تحصیل پٹن نسبت Death سرٹیفکیٹ بمراد وراثت انتقال

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق بیان نمبردار دہ و چوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع اگری کلاں پٹن میں ہی رہائش پذیر ہے۔ نیز سائل مذکورہ کی زوجہ خود مسماۃ رفیقہ بیگم مورخہ 03/03/1995 کو فوت ہو چکی ہے۔ جسکے نسبت سائل مذکور اتحت ضابطہ death سرٹیفکیٹ بمراد وراثت انتقال حاصل کرنے کا خواہاں ہے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

موبائل فون اور بچوں کی صحت وتندرستی

تحریر: ----
محمد اشرف رضا

قادر۔بلودا بازار چھتیس گڑھ (انڈیا)ایک ماہر نفسیات خاتون سائنس داں کا خیال ہے کہ بچوں کے لیے موبائل فون اور ٹیبلٹ کا استعمال شروع کرنے کی صحیح عمر **14** سال ہے، لیکن اس کا انحصار بچوں کے طرزِ عمل اور مختلف چیزوں میں دلچسپی سے ہے۔ یہ عمر کا وہ حصہ ہوتا ہے جب بچے بلوغت میں داخل ہو رہے ہوتے ہیں اور فطری طور پر اپنے لیے زیادہ آزادی کا تقاضا کرتے ہیں۔ اس بات کا اظہار وہ اپنے رویے اور عادات میں تبدیلیوں کے ذریعے کرتے ہیں، لہٰذا بچوں کے ہاتھوں میں موبائل دینے سے قبل والدین کو لازمی احتیاط کے سلسلے میں معلومات ضرور حاصل کرنی چاہئے۔ موبائل فون کا مسلسل استعمال ہر عمر کے افراد کے لیے خطرے کا باعث ہے، مگر بچوں پر اس کے انتہائی مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اب جنوبی کورین ماہرین نے بچوں میں مسلسل موبائل فون استعمال کرنے کا ایک ایسا نقصان بتادیا ہے کہ آپ یقیناً اپنے بچوں کو فون سے دور رکھیں گے۔ برطانوی اخبار ڈیلی میل کی رپورٹ کے مطابق ماہرین کا کہنا ہے کہ ”جو بچے بہت زیادہ موبائل فون استعمال کرتے ہیں، یا فون کو اپنی آنکھوں کے بہت قریب رکھتے ہیں، ان کی آنکھوں میں بھینگا پن آنے کے امکانات بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔ کے کونم نیشنل یونیورسٹی ہسپتال (**National Chonnam Hospital University**) کے ماہرین نے **7** سے **16** سال کے **12** لڑکوں پر اپنی تحقیق کی۔ ماہرین نے ان لڑکوں کو روزانہ **4** سے **8** گھنٹے تک فون استعمال کرنے اور فون کو اپنی آنکھوں سے **8** سے **12** انچ کے فاصلے تک رکھنے کو کہا۔ دو ماہ بعد ان میں سے **9** لڑکوں میں بھینگے پن کی ابتدائی علامات ظاہر ہونا شروع ہو گئی تھیں۔ ماہرین نے اپنی تحقیق سے نتیجہ اخذ کیا کہ مسلسل فون پر نظر رکھنے سے بچوں کی آنکھیں اندر کی طرف مڑنے لگتی ہیں اور بالآخر وہ بھینگے پن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بعد ازاں ان بچوں کی موبائل فون کی عادت ختم کروائی گئی، جس سے ان کی بھینگے پن کی علامات بھی ختم ہو گئیں۔ ماہرین کا کہنا تھا کہ صارفین کو مسلسل **30** منٹ سے زیادہ موبائل فون کی سکرین پر نہیں دیکھنا چاہیے۔ موبائل فون کو جہاں ایک نعمت سمجھا جاتا ہے، وہیں اس کے بہت سے نقصانات بھی ہیں۔ یہ بات ذہن نشین رہنی چاہئے کہ بچوں اور عام لوگوں میں بھی موبائل کا زیادہ استعمال بے شمار نقصانات سے دوچار کر دیتا ہے۔ یہ بات بھی درست ہے کہ موبائل ہماری ایک ضرورت بن چکا ہے، مگر **14** یا **15** سال کی عمر کے بچوں کو موبائل فون سے محفوظ رکھنا ہی زیادہ بہتر ہے۔ آج کل لوگ یہ سوچتے ہیں کہ موبائل فون کے ذریعہ ان کا رابطہ ان کے بچوں سے رہے گا، اسی لیے کم عمری میں ہی موبائل فون بچوں کو دے دیتے ہیں جو کہ سائنسی لحاظ سے نقصان کا باعث ہے۔ ٹیلی ویژن، موبائل اور بے حجابی

: ریڈیو کے بعد ٹیلی ویژن کا زمانہ آیا، اس کے بعد موبائل کا زمانہ ہے۔ موبائل دراصل ریڈیو، ٹیلی ویژن کی جگہ بھی کام آتا ہے، اسی کے ساتھ کمپیوٹر کی طرح مختلف خدمات اس سے حاصل کی جاتی ہیں۔ ٹیلی ویژن اور سینیما کے فحش اور عریاں پروگراموں کے ذریعہ ماحول میں عریانیت وفحاشی کو فروغ ملا۔ اب موبائل کے اثرات بد سے ماحول پراگندہ ہوتا جا رہا ہے۔ حجاب کے فوائد اور بے حجابی کے نقصان سے دنیا واقف ہے۔ سائنسی طور پر حجاب کا فائدہ اور بے حجابی کا ایک بڑا نقصان مندرجہ ذیل ہے۔ اگر اس پر غور وفکر اور عمل کیا جائے تو دنیا کے بہت سے مسائل خود بخود حل ہو سکتے ہیں۔ اسلام عورت کو حکم دیتا ہے کہ وہ پردے میں رہے، اور دنیا کے سامنے اپنے جسم اور خوبصورتی کی نمائش نہ کرے۔ امریکا کی ایک مشہور ماہر بشریات (**Anthropologist**) جس کا نام ہیلن فشر (**FisherHelen**) ہے پچھلے تیس (**30**) سالوں سے رٹجر یونیورسٹی امریکا (**University, Rutger America**) میں ماہر بشریات (**Anthropology**) کی پروفیسر ہیں اور انسانی رویے (**BehaviorHuman**) پر ریسرچ کر رہی ہیں اور اسی موضوع پر کئی کتاب بھی لکھ چکی ہیں۔ انہوں نے اپنے ریسرچ سے بتایا کہ انسان کے جسم میں کچھ ہارمونز (**hormones**) ہوتے ہیں، جیسے ٹیسٹوسٹیرون (**Testosterone**) اور ایسٹروجین (**Estrogens**) اور دماغ میں کچھ نیوروٹرانسمیٹر (**neurotransmitters**) ہوتے ہیں جیسے ڈوپامائین (**Dopamine**) اور سیروٹونن (**Serotonin**) اور عورتوں کے مقابلے میں مردوں میں زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں جو کسی بھی شخص کے رویے کو براہ راست طور پر متاثر کرتے ہیں۔۔ ہیلن فشر کا کہنا ہے کہ جب بھی کسی مرد کی نظر کسی عورت پر پڑتی ہے تو یہ ہارمونز اور نیوروٹرانسمیٹر (**neurotransmitters**) سرگرم اور ایکٹیو ہو جاتے ہیں اور پھر مرد اس عورت کو دیکھ کر اشتعال انگیز ہو جاتا ہے اور ایسا تب ہوتا ہے جب یا تو عورت بہت خوبصورت ہو یا اس کے جسم کے (ابھار) نشیب وفراز دکھائی دیتے ہوں اور ایسا صرف انسان میں ہی نہیں، بلکہ پرندوں اور جانوروں میں بھی ہوتا ہے۔ یہ بات مشہور ہے کہ جب کوئی ہاتھی پاگل ہو جاتا ہے تو وہ تباہی مچانے لگتا ہے، لیکن سائنس کہتی ہے کہ وہ ہاتھی پاگل نہیں ہوتا ہے۔ وہ ایسا اس لیے کرتا ہے کہ اس میں ٹیسٹوسٹیرون (**Testosterone**) کی مقدار بہت بڑھ جاتی ہے۔ اسی طرح ایک شیر دوسرے شیروں کے بچوں کو مار دیتا ہے، تاکہ شیرنی اس کی طرف ملن (**Mating**) کے لیے متوجہ ہو جائے۔ اور ہر طرح کے نر جانور مادہ کو پانے کے لیے ایک دوسرے سے مقابلہ کرتے ہیں۔ جان ہاپکنز یونیورسٹی (**Hopkins John University**) کے سائنسدانوں نے پرندوں کے رویے پر تحقیق کی اور کہا کہ پرندے گانا گاتے ہیں، یعنی الگ الگ طرح کی آوازیں نکالتے ہیں، تاکہ وہ مادہ پرندوں کو متوجہ کر سکیں۔ خلاصہ یہ کہ سائنس کے مطابق عورتوں کے جسم اور خوبصورتی کو دیکھ کر مرد اشتعال انگیز ہو جاتے ہیں۔ اگر مردوں کو عورتوں کی طرف متوجہ ہونے سے روکنا ہے تو عورتیں اپنی خوبصورتی اور جسم کو پردے میں رکھیں۔ اس طرح وہ خود کو مردوں کی دست درازی سے محفوظ رکھ سکتی ہیں اور مردوں میں بھی ہیجانی کیفیت یا عورتوں کی طرف کثرت میلان کا خطرہ ختم ہو سکتا ہے اور ایک صالح معاشرہ وجود میں آ سکتا ہے۔ قرآن میں اللہ تعالیٰ نے عورتوں کو پردہ میں رہنے اور مردوں کو اپنی نگاہیں نیچے رکھنے کا حکم دیا، یعنی مرد حضرات عورتوں کی طرف نظر نہ کریں۔ اگر اسلام کی تعلیم پر عمل کیا جائے تو سماج میں پھیلی ہوئی بہت سی برائیاں دم توڑ دیں گی، بلکہ اسی میں انسانوں کی بھلائی ہے۔ حالات حاضرہ کے اعتبار سے مسلمان عورتوں کے ساتھ غیر مسلم عورتوں کو بھی اس پر عمل پیرا ہو جانا چاہئے۔

تعلیم گاہ کو نفرت سے بچانا ضروری!

تحریر: ----
جاوید اختر

بھارتی ہمارا ملک بھارت ایک طرف چاند پر کمندیں ڈال رہا ہے پوری دنیا بھارت کی تعریف کرنے کے لئے اور بھارت کو مبارکباد پیش کرنے کے لئے مجبور ہے خود ہندوستان میں لوگ ذات برادری و مذہب سے اوپر اٹھ کر قومی تہوار کے انداز میں خوشیاں منا رہے ہیں اور ایک دوسرے کو مبارکباد پیش کررہے ہیں لیکن ملک میں ایسے شرپسند عناصر بھی ہیں جن کو یہ سب کچھ آسانی سے هضم نہیں ہوتا وہ دن رات مذہبی منافرت کی آگ میں جلتے بھنتے رہتے ہیں وہ کبھی انسانیت کی بنیاد پر نہ سوچتے ہیں اور نہ ہی انسانیت کے فروغ کے لئے دو قدم چلتے ہیں ان کی آنکھوں پر ہندو مسلم کی عینک چڑھی رہتی اور اسی نفرت و تعصب کی دین ہے کہ کب کہاں کس کا دماغ خراب ہو جائے گا اور انسانیت کی دھجیاں اڑانے میں مصروف ہو جائے گا نفرت کا اظہار کرنا شروع کردے گا،

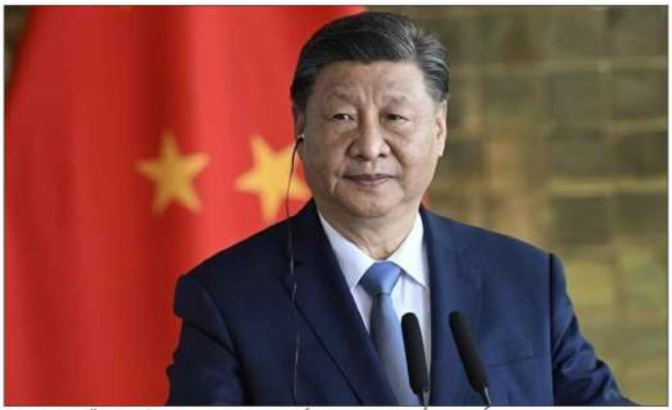
،کبھی اذان پر اعتراض تو کبھی نماز پر اعتراض، کبھی مساجد نشانے پر تو کبھی مدارس نشانے پر، کبھی مذہبی کانفرنس وسمیلن کے نام پر نفرت انگیزی تو کبھی جلوس نکال کر مسلمانوں کے خلاف نعرے بازی تنگ آکر مسلمان اپنا دفاع بھی کرے تو جرم ہو جاتا ہے پھر گرفتاریاں ہوتی ہیں مکانوں اور دکانوں کو بلڈوزر سے ڈھا دیا جاتا ہے دن بدن فرقہ پرستی کا ننگا ناچ بڑھتا ہی جا رہا ہے فرقہ پرستوں کے ذریعے ملک کی فضا کو زہر آلود بنایا جا رہا ہے اور حکومت سب کچھ دیکھ رہی ہے اور تماشائی بنی ہوئی ہے بلکہ اب تو لگتا ہے کہ حکومت فرقہ پرستوں کی حوصلہ افزائی کر رہی ہے کبھی تو کبھی ہجوم کی شکل میں کسی کو موت کے گھاٹ اتار دیا جاتا ہے، کبھی ٹرین میں سفر کے دوران فائرنگ کر کے خون خرابہ کیا جاتا ہے کبھی کانوڑ یاترا نکال کر مسجد کے قریب زہر افشانی کی جاتی ہے اور مسلمانوں پر پتھر پھینکنے کا جھوٹا پروپیگنڈہ کیا جاتا ہے اور مسلمانوں کی بستی کو آگ لگا دیا جاتا ہے تو کبھی کسی غریب اور کمزور کے چہرے پر پیشاب کر دیا جاتا ہے آج سے حکومت منصفانہ کاروائی شروع کر دے تو ملک کی تصویر بدل جائے گی اور بھارت امن وامان کا گہوارہ بن جائے گا لیکن افسوس کی بات ہے کہ ملک کے آئین کے تحت ہندوستان کی سرزمین پر پیدا ہونے والے اور سانس لینے والوں کے تحفظ کیلئے اور ملک کو فرقہ پرستی سے پاک کرنے کے لئے ٹھوس قدم نہیں اٹھایا جاتا جس سے نفرت بڑھتی جا رہی ہے اور اس مقام تک نفرت کی چنگاری پہنچ گئی کہ جہاں سے نفرت کی آگ کو بجھانے کی تعلیم بھی دی جاتی ہے اور تربیت بھی کی جاتی ہے۔ حال ہی میں اتر پردیش کے ضلع مظفر نگر کے ایک اسکول میں ایک چھوٹے بچے کو اسکول کی ٹیچر ترپاتیا گی نامی خاتون نے دوسرے بچوں سے تھپڑ مروایا کلاس میں جس بچے کو طمانچہ مروایا گیا وہ بچہ مسلم ہے اور جن بچوں سے تھپڑ مروایا گیا وہ بچے ہندو ہیں جب ویڈیو وائرل ہوا تو پورے ملک میں غم وغصے کا اظہار ہونے لگا تو چند چاپلوس اسکولی بچوں کو گلے ملوانا شروع کر دیتے ہیں جبکہ ہندو بنام مسلم اسکول کے بچوں میں تو دشمنی تھی ہی نہیں تو پھر مارو گھٹنا چھوٹے سر والا قدم کیوں اٹھایا گیا چوٹ سر میں لگے اور ٹانکا پیٹ میں لگایا جائے کیا اس طرح مرض کا علاج ہو سکتا ہے ہرگز نہیں،، اس خاتون ٹیچر ترپاتیا گی کے دل ودماغ میں مسلمانوں کے تئیں اس قدر نفرت بھری ہوئی ہے کہ کوئی بچہ آہستہ سے طمانچے مارتا ہے تو کہتی ہے کہ تمہارے ہاتھوں میں طاقت نہیں ہے باری باری سب مارو اس مسلم لڑکے کو اور زور زور سے مارو میں مسلمانوں کو اور مسلمانوں کے بچوں کو دیکھنا نہیں چاہتی،، یہ تو سچ ہے کہ تم مسلمانوں کو دیکھنا نہیں چاہتی لیکن تمہیں معلوم ہونا چاہئے کہ تم ایک اسکول کی ٹیچر ہو جبکہ ملک کی آزادی کے بعد سب سے پہلا وزیر تعلیم ایک مسلمان ہی ہوا تھا جس کا مقام ومرتبہ اتنا بلند ہے اور تحریک آزادی میں وہ کردار ہے کہ تم ان کے پیروں کی خاک کے برابر بھی نہیں ہو سکتی اس مایہ ناز شخصیت کو مولانا ابوالکلام آزاد کے نام سے جانا جاتا ہے اور یاد کیا جاتا ہے دوسری شخصیت جس نے ملک کو ایٹمی طاقت دی جنہیں اے پی جے عبدالکلام کے نام سے جانا جاتا ہے تمہیں مسلمانوں سے نفرت ہے اور نفرت کی چنگاری تمہاری آنکھوں میں تعصب کی عینک بنی ہوئی ہے تبھی تو تم نے دہشت گردی والا کام کیا ہے ورنہ اسکول جہاں اچھائی اور برائی کی پہچان کرائی جاتی ہے، چھوٹے اور بڑے کا ادب واحترام سکھایا جاتا ہے، جہاں جینے کا سلیقہ بتایا جاتا ہے درسگاہ میں بچے استاد کا کنبہ مانا جاتا ہے اور کنبے کو اچھی تعلیم دی جاتی ہے اور بہترین تربیت کی جاتی ہے اور یہ ثابت کیا جاتا ہے کہ بچے ملک کے مستقبل ہیں اور ملک کا مستقبل روشن رکھنا سب کی ذمہ داری ہے،، یہ بھی کہاوت ہے اور حقیقت بھی ہے کہ بچے من کے سچے ہوتے ہیں تو ظاہر بات ہے کہ بچوں کو جو سکھایا جائے گا وہی وہ سیکھیں گے، جو پڑھایا جائے گا وہی وہ پڑھیں گے اور جو بتایا جائے گا وہی وہ جانیں گے،، اب یہ کتنی حیرت کی بات ہے اور افسوس کا مقام ہے کہ جس کی ذمہ داری ہے بچوں کو پیار محبت کا پیغام عام کرنے کی تعلیم دینا وہی بچوں کے دل ودماغ میں مذہبی منافرت پھیلانے کا طریقہ سکھانے جیسی ناپاک حرکت کرنے پر آمادہ ہے،، جب ملک بھر میں غم وغصے کا اظہار ہونے لگا تو ترپاتیا گی معافی مانگنے لگی لیکن اسی بیچ بھگوا عناصر اس کی حمایت میں آگئے اور اس نے پھر اپنا تال سر بدل کر بے حیائی اور ڈھٹائی ظاہر کرنے لگی اور کہنے لگی کہ مجھے اپنے کئے پر کوئی پچھتاوا نہیں ہے یاد رکھیں کہ ایسی حرکت کسی دہشت گردی سے کم نہیں ہے ذرا سینے پر ہاتھ رکھ کر سوچئے کہ اسکول کے کلاس میں ایک بچہ کھڑا ہے سارے کلاس فیلو باری باری اس کے قریب آکر تھپڑ مار رہے ہیں اور خود کلاس کی ٹیچر مارنے کا حکم دے رہی ہے وہ بچہ اپنے آپ کو کتنا کمزور اور بے یار ومددگار محسوس کرتا رہا ہوگا باپ غربت کے مارے کہہ رہا ہے کہ مجھے ایف آئی آر نہیں کرانی ہے، مجھے عدالت کی خاک نہیں چھاننی ہے یقیناً اسے اپنی حیثیت کا احساس ہوگا اس وجہ سے وہ ایسی بات کہہ رہا ہے ورنہ سوچنے کی بات ہے کہ جس کا بیٹا اس طرح سے مار کھائے اس باپ کے دل پر کیا گذری ہوگی لیکن اس تعصب وتنگ نظر ٹیچر کے خلاف کاروائی تو ہونی چاہئے اور سخت کارروائی ہونی چاہئے اور اس کی جتنی بھی تدبیریں ہیں سب اپنانی چاہئے اور یہ کام ملی تنظیموں کا ہے کہ وہ ایف آئی آر درج کرائیں اور اس ٹیچر کو سبق سکھائیں آخر کس دن کے لئے ملی تنظیمیں ہیں صرف پریس ریلیز اور مذمت سے کام چلنے والا نہیں ہے اگر ملی تنظیموں نے قدم آگے نہیں بڑھایا تو پھر یہ بھی واضح ہو جائے گا کہ مسلم رہنماؤں کا وہ نعرہ بھی کھوکھلا ہے کہ اپنے بچوں کو تعلیم یافتہ بناؤ اور دوسری بات یہ بھی ہے کہ آگے پھر کسی اسکول میں ایسا ہو سکتا ہے کیونکہ یہ بھی ایک المیہ ہے کہ کہیں کچھ ہوتا ہے تو وہ روایت چل پڑتی ہے اس لئے ایسی روایت اور ناپاک عزائم کو خاک میں ملانے کی ضرورت ہے تاکہ تعلیمی شعبہ اور تعلیمی میدان خوف ودہشت سے بالکل پاک ہو اور نفرت وتعصب سے بھی پاک ہو۔ ☆☆☆☆☆☆

وطن سرینگر

عوام ترقیاتی عمل کا پہلا زینہ
حکومت لوگوں کی شمولیت یقینی بنائے

مرکزی سرکار کی انقلابی اسکیم جن ابھیان پروگرام کے تحت حال ہی میں صوبہ کشمیر کے مختلف اضلاع میں بلاک دیوس یعنی یوم بلاک منانے کے لئے حکومت کی طرف سے خصوصی مہم چلائی گئی اور سچ تو یہ ہے کہ یہ مہم ابھی بھی وقفے وقفے سے کچھ علاقوں میں چلا ئی جا رہی ہے۔ بلاک دوس کے حوالہ سے منعقدہ مختلف پروگراموں کے دوران متعلقہ ضلعی کمیشنر اور آفیسر عوام الناس کی شکایتوں کی شنوائی کے علاوہ روزمرہ زندگی سے متعلق عوامی مطالبات کی شنوائی کرتے ہیں۔ سرکار کی طرف سے یوم بلاک منانے کی غرض وغایت یہ ہے کہ لوگوں کے روزمرہ کے مسائل کا جائزہ لے کر انہیں حل کرنے کی سمت میں موثر طریقہ کار کی نشاندہی کر کے اختیار کیا جائے۔ بلاک دوس میں مختلف علاقوں کے اندر متعلقہ لوگوں نے انہیں درپیش مسائل کے حوالے سے حکام کو جانکاری پیش کی اور اس بات کا مطالبہ کیا کہ بنیادی سہولیات کے حوالے سے انہیں درپیش مسائل کا ازالہ کیا جائے۔ یہ ایک انتہائی خوش آئند قدم ہے کہ سرکاری حکام اپنے دفاتر سے نکل کر لوگوں کے مسائل جاننے کی غرض سے ان کی دہلیز تک جا پہنچے۔ عوام الناس کو درپیش مسائل اور مشکلات کا گراونڈ زیرو پر جائزہ لے کر زمینی حقائق اور صحیح صورت حال سے باخبر ہو کر اُن کو نپٹایا جائے۔ یوم بلاک کے انعقاد کے سرکار کے اس فیصلہ کا ہدف یہ ہے کہ سرکار اور انتظامیہ عوام الناس کو مختلف خدمات بہم پہنچانے کے لئے اُن کی دہلیز پر پہنچ جائے اور عوام الناس کو کارگر اور بہتر سے بہتر خدمات و سہولیات بہم پہنچانے کی سعی کو عملی شکل دینے کی سعی کو یقینی بنایا جائے۔ یوم بلاک کے دوران اہتمام کئے گئے مختلف پروگراموں میں متعلقہ ضلعی کمیشنروں اور انتظامیہ کے دیگر آفیسروں نے لوگوں کو مختلف سرکاری اسکیموں اور پروگراموں جیسے جن ابھیان، جن سنوائی، دیہی ترقیاتی اور پوشان ابھیان پروگراموں سے متعلق جانکاری اور تفصیلات فراہم کی گئیں اور ان اسکیموں کے اہداف و مقاصد سے عوام الناس کو جانکاری دی گئی۔ عوام الناس کے اندر ان اسکیموں سے متعلق بیداری کرنے کے ظاہر بین اور پس پردہ مقصد و مدعا صرف یہ ہے کہ لوگ ان اسکیموں سے متعارف ہو کر ان کے تحت دی جانے والے فوائد کے حصول کے لئے سامنے آئے۔ ان اسکیموں کے اطلاق کے حوالہ سے بیدار ہو کر ان کو عملائے جانے کے لئے سرکار اور انتظامیہ کے ساتھ شانہ بشانہ ہو کر انہیں کامیاب بنانے میں اپنا رول ادا کریں۔ مفاد عامہ اور تعمیر ترقی کی ان منصوبہ بند اسکیموں کو نافذ العمل بنانے کے لئے اپنی ذمہ داریوں سے آشنائی حاصل کر کے سامنے آجائیں۔ یوم بلاک منانے کے پیچھے جو مقصد کارفرما ہے وہ یہ ہے کہ سرکار زیادہ سے زیادہ لوگوں تک رسائی حاصل کر کے ان اسکیموں سے ہونے والے فوئد اور سہولیات بہم پہنچانے کو یقینی بنائیں۔ بلاشبہ سرکار کی طرف سے چلائی جانے والی ان فلاحی و تعمیر و ترقی اسکیموں سے متعلق لوگوں کو آگاہی بخشا اور ان کو اپنانے کے لئے حوصلہ افزائی کرنا ایک نہایت ہی اطمنان بخش عمل ہے۔ لوگوں پر اب یہ ذمہ داری عاید ہوتی ہے کہ وہ اس ضمن میں اپنے کرادر کا ادراک کر کے سامنے آ کر تعمیر و ترقی کے اس مشن کو کامیاب بنانے اور سرکار کی طرف سے عوام الناس کو سہولیات اور خدمات دستیاب کرنے کے عزم کو کامیاب بنانے مین اپنا دست تعاون پیش کریں تا کہ سماجی و معاشی تعمیر و ترقی کے خواب کو شرمندہ تعبیر کیا جا سکے۔ عوان الناس کی شرکت کے بغیر کوئی ترقیاتی یا فلاحی اسکیم یا پروگرام اپنا ہدف حاصل کرنے میں کامیاب نہیں ہو سکتا ہے۔ بلاک سطح کے دفاتر ہی اصل میں بنیادی سطح پر عوام الناس کو حکومت کے ساتھ جوڑنے کا کام انجام دیتی ہے۔ زون اور بلاک سطح کے دفاتر جتنے منظم اور مستعد انداز میں کام کرنے کی پوزیشن مین ہوں گے اُتنا ہی وہ عوام الناس تک پہنچنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں اور انہیں سرکاری فلاحی و تعمیری پروگراموں سے فائدہ اُٹھانے کے لئے تیار کر سکتے ہیں۔ بلاک دیوس منانے کے پیچھے یہی محرکات اور عوامل کارفرما ہیں۔ جو اس بات کا بین ثبوت پیش کرتا ہے کہ حکومت لوگوں کو بہتر سے بہتر اور کارگر خدمات و سہولیات بہم پہنچانے کے لئے نہ صرف وعدہ بند ہے بلکہ اپنی منصبی ذمہ داریوں کی انجام دہی کے لئے تمام تر ممکنہ کوششوں میں لگی ہوئی ہے۔

زی جن پنگ۔ دنیا کے طاقتور ترین قائد



نفیس صدیقی

چین کے صدر زی جن پنگ نہ صرف چین بلکہ دنیا کے انتہائی طاقتور رہنما بن کر سامنے آئے ہیں۔ چین کی کمیونسٹ پارٹی کی 19 ویں نیشنل کانگریس نے انہیں اگلی مدت کے لئے پارٹی سیکریٹری جنرل اور چین کا صدر منتخب کیا ہے۔ کمیونسٹ پارٹی اور حکومت کے معاملات چلانے والی سب سے بااختیار ''پولٹ بیورو'' (**Politburo**) کے نئے منتخب ارکان میں کوئی بھی ایسا رہنما نہیں ہے، جو مستقبل میں زی جن پنگ کی جگہ لے سکے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ 64 سالہ زی کافی دنوں چین کی قیادت کرتے رہیں گے۔ چین کے ثقافتی انقلاب کے بانی اور عظیم رہنما ''ماؤزے تنگ'' کے بعد زی سب سے زیادہ طاقتور رہنما بن کر ابھرے ہیں اور وہ ایسے وقت میں چین کی قیادت کر رہے ہیں، جب چین غیر معمولی عالمی کردار ادا کرنے کی تیاری کر چکا ہے اور اس کو ہی نئی دنیا تعمیر کرنی ہے۔ وہ ایک **Dynamic Thinking** اور **pragmatic** رہنما ہیں۔

18 تا 24 اکتوبر 2017 کو بیجنگ کے عظیم عوامی ہال میں منعقد ہونے والی چینی کمیونسٹ کی 19 ویں کانگریس کے فیصلوں کے بعد مغرب نے یہ پروپیگنڈا شروع کر دیا کہ چین میں ایک شخص کا راج قائم ہو چکا ہے۔ یہ تاثر درست نہیں ہے۔ کمیونسٹ پارٹی اپنا لیڈر منتخب کرنے کے لئے کئی مراحل سے گزرتی ہے۔ کمیونسٹ پارٹی میں تقریباً 9 کروڑ ارکان ہیں۔ وہ مقامی اور صوبائی تنظیموں میں اپنے نمائندے بھیجتے ہیں۔ یہ تنظیمیں نیشنل کانگریس میں اپنے 2280 مندوب بھیجتی ہیں۔ یہی مندوب پولٹ بیورو کے ارکان، پارٹی اور حکومتی لیڈر کا انتخاب کرتے ہیں۔ یہ انتخاب آنکھیں بند کر کے نہیں کیا جاتا۔ جو شخص زی جن پنگ کی منزلت حاصل کرتا ہے، وہ بلاشبہ انتہائی غیر معمولی شخص ہوتا ہے۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ چین کی کمیونسٹ پارٹی نے اوپر سے نیچے تک مباحثے کا ایک نظام وضع کر رکھا ہے۔ 19 ویں کانگریس کی تیاری ایک سال پہلے 2016 سے شروع ہو گئی تھی۔ کانگریس ہر پانچ سال بعد منعقد ہوتی ہے۔ ان پانچ سالوں میں دنیا اور خود چین میں کیا تبدیلیاں رونما ہوئیں؟ چین کے عوام کے سماجی، معاشی، سیاسی اور نفسیاتی حالات کیا ہیں؟ تبدیل شدہ حالات میں چین کی کمیونسٹ پارٹی کا نیا منشور کیا ہونا چاہئے اور حکومت کو داخلی اور خارجی پالیسیوں میں کیا تبدیلی کرنا چاہئے۔ ان تمام سوالات پر پارٹی کی نچلی سطح کی تنظیموں سے لے کر اوپر تک تمام تنظیمیں دستاویزات مرتب کرتی ہیں، جنہیں پارٹی دستاویزات کہا جاتا ہے۔ یہ دستاویزات حالات کا سائنسی اور جدلیاتی مادیت کے اصولوں کے تحت تجزیہ کر کے مرتب کی جاتی ہیں۔ کانگریس کے انعقاد سے قبل پارٹی کی سینٹرل کمیٹی کو یہ دستاویزات موصول ہوتی ہیں۔ ان کے مطالعے کے بعد پارٹی کا نیا منشور مرتب کیا جاتا ہے تا کہ نئے تقاضوں کے تحت معاملات کو چلایا جا سکے۔ چینی کمیونسٹ پارٹی کی اوپر سے نیچے تک ہر تنظیم ایک تھنک ٹینک ہے۔ پارٹی کی حتمی دستاویز اور اس کی روشنی میں تیار کردہ پارٹی کا نیا منشور پڑھنے کے بعد اندازہ ہوتا ہے کہ دنیا کو سمجھنا کس طرح چاہئے۔ ان پانچ سالوں میں دنیا اور خود چین میں کیا تبدیلیاں رونما ہوئیں؟ چین کے عوام کے سماجی، معاشی، سیاسی اور نفسیاتی حالات کیا ہیں؟ تبدیل شدہ حالات میں چین کی کمیونسٹ پارٹی کا نیا منشور کیا ہونا چاہئے اور حکومت کو داخلی اور خارجی پالیسیوں میں کیا تبدیلی کرنا چاہئے۔ ان تمام سوالات پر پارٹی کی نچلی سطح کی تنظیموں سے لے کر اوپر تک تمام تنظیمیں دستاویزات مرتب کرتی ہیں، جنہیں پارٹی دستاویزات کہا جاتا ہے۔ یہ دستاویزات حالات کا سائنسی اور جدلیاتی مادیت کے اصولوں کے تحت تجزیہ کر کے مرتب کی جاتی ہیں۔ کانگریس کے انعقاد سے قبل پارٹی کی سینٹرل کمیٹی کو یہ دستاویزات موصول ہوتی ہیں۔ ان کے مطالعے کے بعد پارٹی کا نیا منشور مرتب کیا جاتا ہے تا کہ نئے تقاضوں کے تحت معاملات کو چلایا جا سکے۔ چینی کمیونسٹ پارٹی کی اوپر سے نیچے تک ہر تنظیم ایک تھنک ٹینک ہے۔ پارٹی کی حتمی دستاویز اور اس کی روشنی میں تیار کردہ پارٹی کا نیا منشور پڑھنے کے بعد اندازہ ہوتا ہے

سب سے اہم بات یہ ہے کہ کمیونسٹ پارٹی نے زی جن پنگ کی آئیڈیالوجی کو پارٹی کے نئے منشور کا حصہ بنا لیا ہے۔ یہ آئیڈیالوجی'' نئے عہد میں چینی خصوصیات کے ساتھ سوشلزم'' سے متعلق ہے۔ زی کی آئیڈیالوجی کو پارٹی منشور میں شامل کرنے کا مطلب یہ ہے کہ کمیونسٹ پارٹی نے زی کے وژن کو قبول کر لیا ہے اور اس لئے انہیں اگلی پانچ سالہ مدت کے لئے اپنا لیڈر منتخب کیا ہے۔ ماؤزے تنگ کے بعد زی پہلے لیڈر ہیں، جن کے تصورات کو نام کے ساتھ پارٹی منشور کا حصہ بنایا گیا ہے۔ اس سے زی جن پنگ کی اہمیت اور طاقت کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔

چین کی کمیونسٹ پارٹی کی 19 ویں کانگریس کے فیصلے بہت اہم ہیں۔ ایک فیصلہ یہ کیا گیا کہ چینی خصوصیات والے سوشلزم کو مضبوط کیا جائے گا اور ''سوشلسٹ ماڈرنائزیشن'' کے تحت چین کی سماجی اور معاشی ترقی کے اہداف حاصل کئے جائیں گے۔ کانگریس نے یہ بھی فیصلہ کیا کہ اب چین مزید اور پائیدار عالمی کردار ادا کرے گا۔ چین کی کمیونسٹ پارٹی نے ''مارکسزم'' کا ایک راز پا لیا ہے۔ وہ راز یہ ہے کہ مارکسزم انسانی سماج کی سائنس ہے اور انسانی سماج میں رشتے اور اقدار بدلتی رہتی ہیں۔ لہذا بدلے ہوئے حالات میں یہ سائنس بھی تبدیل ہوتی ہے۔ اس تبدیلی کے بھی سائنسی اصول ہیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ ایک مارکسی اور سوشلسٹ سماج کے تقاضے بھی تبدیل ہوتے ہیں۔ ہر سماج کی اپنی تہذیبی، ثقافتی اور تاریخی خصوصیات ہیں، جو اسے دوسرے کسی سماج سے منفرد کرتی ہیں۔ اس راز کو پالینے کی وجہ سے چین کی کمیونسٹ پارٹی کا تقریباً سات دہائیوں سے اقتدار قائم ہے بلکہ آج چین پوری دنیا کو اپنے اثر میں لینے کے لئے تیار ہے۔ آج کا چین 1949 کے انقلاب کا تسلسل ہے۔ دنیا میں کئی نظام ختم ہو گئے لیکن یہ تسلسل نہیں ٹوٹا۔ اس کا سبب یہ ہے کہ چینی کمیونسٹ پارٹی نے انسانی سماج کو جامد تصور نہیں کیا۔

زی جن پنگ جدید چین کے معمار ہیں اور انہوں نے نئی دنیا کی تشکیل کی ذمہ داری بھی اپنے سر لے لی ہے۔ ماؤزے تنگ کے طاقتور اور مقبول ہونے کے حالات اور اسباب مختلف تھے۔ تازہ انقلاب کی وجہ سے لوگ جذباتی طور پر ان کے ساتھ تھے اور دنیا صرف دو بلاکس میں تقسیم تھی۔ اشتراکی اور سرمایہ دارانہ بلاکس کی یہ تقسیم نظریاتی بنیاد پر تھی۔ اب صورت حال بہت مختلف ہے۔ چینی عوام پہلے والے رومانس میں نہیں ہیں، جدید ٹیکنالوجی کی وجہ سے دنیا میں اب معاشی مفادات کا ٹکراؤ انتہائی پیچیدہ صورت اختیار کر چکا ہے۔ زی جن پنگ کے وژن کو نہ صرف کمیونسٹ پارٹی نے تسلیم کیا ہے بلکہ جدید چین کی تعمیر اور چین کے بڑھتے ہوئے عالمی کردار نے چینی عوام میں ایک بار پھر رومانویت پیدا کر دی ہے، جو درمیانی عرصے میں کسی حد تک کم ہو گئی تھی۔ چین کے ون بیلٹ ون روڈ (ایک پٹی ایک شاہراہ) کے تصور نے ساری دنیا کو اپنی طرف راغب کیا ہے۔ پوری دنیا یہ محسوس کر رہی ہے کہ اسے اس ون بیلٹ ون روڈ کے عظیم ترین عالمی منصوبے سے فائدہ ہوگا۔ ایشیا، افریقا،

داری بھی اپنے سر لے لی ہے۔ ماؤزے تنگ کے طاقتور اور مقبول ہونے کے حالات اور اسباب مختلف تھے۔ تازہ انقلاب کی وجہ سے لوگ جذباتی طور پر ان کے ساتھ تھے اور دنیا صرف دو بلاکس میں تقسیم تھی۔ اشتراکی اور سرمایہ دارانہ بلاکس کی یہ تقسیم نظریاتی بنیاد پر تھی۔ اب صورت حال بہت مختلف ہے۔ چینی عوام پہلے والے رومانس میں نہیں ہیں، جدید ٹیکنالوجی کی وجہ سے دنیا میں اب معاشی مفادات کا ٹکراؤ انتہائی پیچیدہ صورت اختیار کر چکا ہے۔ زی جن پنگ کے وژن کو نہ صرف کمیونسٹ پارٹی نے تسلیم کیا ہے بلکہ جدید چین کی تعمیر اور چین کے بڑھتے ہوئے عالمی کردار نے چینی عوام میں ایک بار پھر رومانویت پیدا کر دی ہے، جو درمیانی عرصے میں کسی حد تک کم ہو گئی تھی۔ چین کے ون بیلٹ ون روڈ (ایک پٹی ایک شاہراہ) کے تصور نے ساری دنیا کو اپنی طرف راغب کیا ہے۔ پوری دنیا یہ محسوس کر رہی ہے کہ اسے اس ون بیلٹ ون روڈ کے عظیم ترین عالمی منصوبے سے فائدہ ہوگا۔ ایشیا، افریقا، یورپ، اور لاطینی امریکہ کے اکثر ممالک سے یہ روڈ گزرے گا اور دنیا کی ساٹھ فیصد سے زیادہ آبادی اسی روڈ سے جڑی ہوگی۔ اس تصور کو عملی جامہ پہنانے کے لئے چین کو بڑے چیلنجوں کا سامنا کرنا پڑے گا۔ دیگر عالمی طاقتوں کی مخالفت کے ساتھ ساتھ چین کے داخلی مسائل سے بھی نمٹنا ہوگا۔ زی جن پنگ نے نہ صرف نیا وژن دیا بلکہ انہوں نے چین میں کرپشن کے خاتمے کے لئے ایسے اقدامات کئے، جو کوئی دوسرا ملک یا حکمراں نہیں کر سکا۔ کرپشن ثابت ہونے پر وزرا، کمیونسٹ پارٹی کے مرکزی رہنماؤں اور بیوروکریٹس سمیت سینکڑوں اہم لوگوں کو پھانسی پر لٹکا دیا گیا۔ انہوں نے ایک نظریہ ساز کے ساتھ ساتھ اپنے آپ کو ایک اچھے منتظم کے طور پر بھی تسلیم کرایا ہے۔ ان کی دانش اور ان کی صلاحیت کئی آزمائشوں پر پوری اتری ہوگی، تبھی وہ اس منزل پر پہنچے ہیں۔ چین جس طرح ایک غیر معمولی عالمی کردار ادا کرنے جا رہا ہے، اس میں زی جن پنگ جیسے مضبوط رہنما کی نہ صرف چین بلکہ دنیا کو بھی ضرورت ہے۔

زی جن چنگ کی جدوجہد اور جدید چین کو ایک عالمی طاقت بنانے میں یہ بیانیہ ہے کہ کوئی بھی ملک یا معاشرہ ایک جامد معاشرہ نہیں ہوتا اور نہ ہی کوئی جامد سائنس اور فلسفہ اس کی تعمیر کر سکتا ہے اس کے لئے آج کی بدلتی ہوئی دنیا کا ادراک ہونا چاہئے۔ اپنے عوام کے سماجی، معاشی، سیاسی اور نفسیاتی حالات کا مطالعہ کرنا چاہئے۔ اپنی داخلہ، خارجہ پالیسی کو ارد گرد کے حالات، خطے کے حالات اور عالمی تبدیلیوں کو دیکھتے ہوئے اپنے ملک کے معروضی حالات کا تجزیہ کرنا چاہئے۔ اپنے عوام کو تعلیم، علاج اور لا اینڈ آرڈر مہیا کرنا چاہئے۔ کوئی معاشرہ **competent** اور میرٹ، کرپشن سے پاک اور قانون کی بالا دستی پر ہی قائم رہ سکتا ہے اس کے لئے ضروری ہے کہ حکومتی پارٹی میں تحریک ہونی چاہئے۔ ہماری یہاں پارٹی کارکنوں کا تعلق ووٹ دے کر اور الیکشن کے بعد رابطہ ختم ہو جاتا ہے اور فیصلہ صرف ہوا میں معلق لوگوں سے کٹی ہوئی پارلیمان بغیر کسی **consensus** کے اکثریتی بنیاد پر کرتی ہے۔

ان پانچ سالوں میں دنیا اور خود چین میں کیا تبدیلیاں رونما ہوئیں؟
چین کے عوام کے سماجی، معاشی، سیاسی اور نفسیاتی حالات کیا ہیں؟ تبدیل شدہ حالات میں
چین کی کمیونسٹ پارٹی کا نیا منشور کیا ہونا چاہئے اور حکومت کو داخلی اور خارجی پالیسیوں میں کیا تبدیلی کرنا
چاہئے۔ ان تمام سوالات پر پارٹی کی نچلی سطح کی تنظیموں سے لے کر اوپر تک تمام تنظیمیں دستاویزات مرتب
کرتی ہیں، جنہیں پارٹی دستاویزات کہا جاتا ہے۔ یہ دستاویزات حالات کا سائنسی اور جدلیاتی مادیت کے
اصولوں کے تحت تجزیہ کر کے مرتب کی جاتی ہیں۔ کانگریس کے انعقاد سے قبل پارٹی کی سینٹرل کمیٹی کو یہ
دستاویزات موصول ہوتی ہیں۔ ان کے مطالعے کے بعد پارٹی کا نیا منشور مرتب کیا جاتا ہے تا کہ نئے
تقاضوں کے تحت معاملات کو چلایا جا سکے۔ چینی کمیونسٹ پارٹی کی اوپر سے نیچے تک ہر تنظیم
ایک تھنک ٹینک ہے۔ پارٹی کی حتمی دستاویز اور اس کی روشنی میں تیار کردہ پارٹی کا
نیا منشور پڑھنے کے بعد اندازہ ہوتا ہے کہ دنیا کو سمجھنا کس طرح چاہئے۔

باقیات

101
سرکاری ذرائع کے مطابق مبینہ طور پر ہو پر گاڑی الٹنے سے پہلے سڑک سے پھسل گئی، جس کے نتیجے میں روق احمد وازہ کی موقعہ پر ہی موت ہو گئی۔ تاہم سب ڈسٹرکٹ ہسپتال بیرواہ کے طبی حکام نے تصدیق کی کہ وازہ کو مردہ حالت میں لایا گیا تھا۔ پولیس نے واقعہ کے سلسلے میں مقدمہ درج کر لیا ہے اور بتایا ہے کہ حادثے کی وجہ جاننے کے لیے مزید تحقیقات کی جا رہی ہیں۔

102
بدلتی ذہنیت اور غلط بیانیوں کو ختم کرنے پر زور دیا جس نے کبھی آرمی گڈ ول اسکول جیسے اقدامات کے ساتھ کمیونٹی کی شمولیت کی حوصلہ شکنی کی تھی۔ انہوں نے یاددہانی کراتے ہوئے کہا کہ ایک وقت تھا جب لوگوں سے کہا جاتا تھا کہ وہ اپنے بچوں کو آرمی گڈ ول سکولوں میں نہ بھیجیں۔ خوف اور بداعتمادی پیدا کرنے کے لیے بیانیے بنائے گئے تھے۔ منوج سنہا نے حاضرین سے سوالیہ انداز میں کہا کہ لیکن میں آپ سے پوچھتا ہوں کہ اگر ہمارے بہادر فوجی ہماری سرحدوں کی حفاظت کر سکتے ہیں تو وہ ہمارے بچوں کو تعلیم دینے میں مدد کیوں نہیں کر سکتے؟۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ یہ گمراہ کن پروپیگنڈہ گزشتہ پانچ سالوں میں اپنی بنیاد کھو چکا ہے، اور لوگ اب ان اداروں میں فراہم کی جانے والی تعلیم کی قدر اور معیار کو تسلیم کرتے ہیں۔ منوج سنہا نے کہا کہ آرمی گڈ ول اسکول دور دراز اور تنازعات سے متاثرہ علاقوں میں بہت سے لوگوں کیلئے امید اور مواقع کی علامت بن گئے ہیں۔ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا کا کہنا تھا کہ آج ان اسکولوں کے طلبہ صرف مضامین ہی نہیں سیکھ رہے ہیں، بلکہ وہ ذمہ دار شہری بن رہے ہیں، ، اور بہت سے مسابقتی شعبوں میں شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کر رہے ہیں۔ لیفٹیننٹ گورنر نے خطے میں خواتین کی طرف سے کی گئی نمایاں پیش رفت پر روشنی ڈالی۔ انہوں نے مزید کہا کہ جموں وکشمیر بھر میں ہزاروں خواتین نے سیلف ہیلپ گروپس میں شمولیت اختیار کی ہے اور اب وہ نوکری کی تلاش کرنے والی نہیں ہیں، وہ نوکری فراہم کرنے والی بن گئی ہیں، جس سے آگے سے تبدیلی آئی ہے۔ قومی دیہی روزی روٹی مشن (این آر ایل ایم)، امید، اور تیجسوینی جیسی فلیگ شپ اسکیموں کا حوالہ دیتے ہوئے، لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ یہ پروگرام صرف مالیاتی اوزار نہیں ہیں بلکہ تبدیلی کے پلیٹ فارم ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ان اقدامات کے ذریعے، خواتین کو ہنر پر مبنی تربیت، مالی امداد اور رہنمائی حاصل ہو رہی ہے۔ اس سے وہ اپنے کاروبار قائم کرنے اور سماجی اور اقتصادی آزادی حاصل کرنے کے قابل ہو گئی ہیں۔ مقامی سیلف ہیلپ گروپس، خاص طور پر دیہی پٹی جیسے شوپیاں میں، باغبانی، فوڈ پروسیسنگ، ٹیلرنگ، اور زرعی کاروبار جیسے شعبوں میں سرگرم ہیں۔ منوج سنہا نے مزید کہا کہ ان کے چہروں پر اعتماد سب کچھ بتاتا ہے، وہ خود پر یقین رکھتے ہیں، اور وہ مستقبل پر یقین رکھتے ہیں۔ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ جموں وکشمیر کی معیشت گزشتہ پانچ سالوں میں دوگنی ہو گئی ہے، یہ ایک کارنامہ اچھی حکمرانی، بہتر امن و امان، اور ترقیاتی عمل میں عوامی شرکت میں اضافہ سے ممکن ہوا ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ ترقی صرف تعداد میں نہیں ہے، یہ بہتر سڑکوں، اسکولوں، ڈیجیٹل انفراسٹرکچر، اور ذریعہ معاش میں ظاہر ہوتی ہے۔ منوج سنہا نے کہا کہ ہمیں امید ہے کہ یہ رجحان اس سال بھی جاری رہے گا۔ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ یہ پروگرام صرف مالیاتی اوزار نہیں ہیں بلکہ تبدیلی کے پلیٹ فارم ہیں۔، خاص طور پر دیہی پٹی جیسے شوپیاں میں، باغبانی، فوڈ پروسیسنگ، ٹیلرنگ، اور زرعی کاروبار جیسے شعبوں میں سرگرم ہیں۔ منوج سنہا نے مزید کہا کہ ان کے چہروں پر اعتماد سب کچھ بتاتا ہے، وہ خود پر یقین رکھتے ہیں، اور وہ مستقبل پر یقین رکھتے ہیں۔ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ جموں وکشمیر کی معیشت گزشتہ پانچ سالوں میں دوگنی ہو گئی ہے، یہ ایک کارنامہ اچھی حکمرانی، بہتر امن و امان، اور ترقیاتی عمل میں عوامی شرکت میں اضافہ سے ممکن ہوا ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ ترقی صرف تعداد میں نہیں ہے، یہ بہتر سڑکوں، ڈیجیٹل انفراسٹرکچر، اور ذریعہ معاش میں ظاہر ہوتی ہے۔ منوج سنہا نے کہا کہ ہمیں امید ہے کہ یہ رجحان اس سال بھی جاری رہے گا۔

103
گوائی نے مزید کہا کہ ہماری بہترین صلاحیتوں سے ہمیں ان مسائل کو حل کرنے میں مدد مل سکتی ہے جن کا ہم سامنا کر رہے ہیں۔ انہوں نے پاس آؤٹ گریجویٹس کو مشورہ دیا کہ وہ اپنے اقتدار کے لیے نہیں بلکہ دیانتداری کے لیے سرپرست تلاش کریں۔ چیف منسٹر اے ریونت ریڈی اور سپریم کورٹ کے جج جسٹس پی ایس نرسمہا نے بھی کانووکیشن میں شرکت کی جبکہ تلنگانہ ہائی کورٹ کے کارگذار چیف جسٹس جسٹس سوجوئے پال نے کانووکیشن کی صدارت کی۔ (ایجنسیاں)

104
لیے دعا کی۔ اس موقعہ پر گوردوارہ کمیٹی نے دریائے چناب میں استھی وسرجن کے لئے کنٹی لیور پلیٹ فارم کی درخواست کی تاکہ لوگ اس کے کنارے کی بجائے دریا میں 'استھی وسرجن' کی رسم ادا کر سکیں۔ بتایا گیا کہ اس منصوبے کی تفصیلی منصوبہ بندی رپورٹ 4.82 کروڑ روپے کے تخمینہ لاگت کے ساتھ پہلے ہی جمع کی جا چکی ہے۔ نائب وزیراعلیٰ نے فوری کارروائی کرتے ہوئے اس منصوبے کے لئے ایک کروڑ روپے کی منظوری دی اور متعلقہ محکمے کو 20 رجولائی سے پہلے ٹینڈر کرنے کی ہدایت دی گئی۔ اُنہوں نے گوردوارہ احاطے کی خوبصورتی اور دیگر متعلقہ کاموں کے لئے اضافی بجٹ کی بھی ہدایت دی۔

105
کے گوشی اور برنواری علاقوں میں لوگوں نے محکمہ جل شکتی پر سنگین الزامات عائد کرتے ہوئے کہا کہ بارہا شکایات درج کرانے کے باوجود ان کی کہیں شنوائی نہیں ہوئی۔ گوشی علاقے میں مقامی لوگوں کی ایک بڑی تعداد نے علاقے میں جمع ہو کر جل شکتی محکمہ کے خلاف احتجاج کیا۔ مظاہرین کا کہنا تھا کہ علاقہ کئی دنوں سے پینے کے صاف پانی سے محروم ہے، جس کے سبب عوام کو سخت مشکلات کا سامنا ہے۔ انہوں نے مطالبہ کیا کہ فوری طور پر پانی کی فراہمی کو بحال کیا جائے۔ اس دوران برنواری علاقے میں بھی آج لوگوں نے احتجاج کیا۔ مظاہرین نے کہا کہ وہ کئی بار اپنے نمائندوں اور محکمہ کے افسران کو اس سنگین مسئلہ سے آگاہ کر چکے ہیں، لیکن تاحال کوئی قدم نہیں اٹھایا گیا۔ لوگوں کا کہنا تھا کہ اگر مسئلہ حل نہ ہوا تو وہ بڑے پیمانے پر احتجاج کرنے پر مجبور ہوں گے۔ دونوں علاقوں کے عوام نے سرکار سے مداخلت کی اپیل کرتے ہوئے محکمہ جل شکتی کو جوابدہ بنانے کا مطالبہ کیا ہے۔ گوشی علاقے میں مقامی لوگوں کی ایک بڑی تعداد نے علاقے میں جمع ہو کر جل شکتی محکمہ کے خلاف احتجاج کیا۔ مظاہرین کا کہنا تھا کہ علاقہ کئی دنوں سے پینے کے صاف پانی سے محروم ہے، جس کے سبب عوام کو سخت مشکلات کا سامنا ہے۔ انہوں نے مطالبہ کیا کہ فوری طور پر پانی کی فراہمی کو بحال کیا جائے۔ اس دوران برنواری علاقے میں بھی آج لوگوں نے احتجاج کیا۔ مظاہرین نے کہا کہ وہ کئی بار اپنے نمائندوں اور محکمہ کے افسران کو اس سنگین مسئلہ سے آگاہ کر چکے ہیں، لیکن تاحال کوئی قدم نہیں اٹھایا گیا۔ لوگوں کا کہنا تھا کہ اگر مسئلہ حل نہ ہوا تو وہ بڑے پیمانے پر احتجاج کرنے پر مجبور ہوں گے۔ دونوں علاقوں کے عوام نے سرکار سے مداخلت کی اپیل کرتے ہوئے محکمہ جل شکتی کو جوابدہ بنانے کا مطالبہ کیا ہے

106
کرتے ہوئے ہندوستانی قانونی نظام کو منفرد چیلنج درپیش کہا کہ ایسا نہیں ہوتا بلکہ ان کے لیے روزگار اور آمدنی کے ذرائع پیدا ہوتے۔ ان غریبوں کی زندگی مشکل سے گزرتی تھی اور وہ موت کے خوف سے اس قدر مضبوط ہو جاتے تھے کہ وہ شکست کھانے لگے۔ وزیراعظم مودی نے کہا کہ مینوفیکچرنگ کو فروغ دینے پر ان کی حکومت کی توجہ کا نتیجہ نکلا ہے، انہوں نے کہا کہ 11 سالوں میں الیکٹرانک مینوفیکچرنگ میں 5 گنا اضافہ ہوا ہے اور موبائل مینوفیکچرنگ یونٹس کی تعداد دو سے 4 سے 300 کے قریب ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ دفاعی پیداوار کی مالیت 1.25 لاکھ کروڑ روپے سے تجاوز کر گئی ہے۔ اپنے حالیہ 5 ممالک کے دورے کے بارے میں بات کرتے ہوئے، وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ پوری دنیا اب ہندوستان کی آبادی اور جمہوریت کی طاقت کو تسلیم کرتی ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ہندوستان کے نوجوانوں کی طاقت اس کا سب سے بڑا سرمایہ اور ملک کے روشن مستقبل کی ضمانت ہے۔

107
جنٹس بورڈ، سوشل ویلفیئر ڈائریکٹرز جموں وکشمیر، ضلعی سوشل ویلفیئر افسران (ڈی ایس ڈبلیو او ز) اور دیگر اعلیٰ افسران نے شرکت کی۔ میٹنگ کے شروعات میں چیف سیکرٹری نے تمام آنگن واڑی مراکز کو بجلی، پینے کے پانی، بیت الخلا اور دیگر بنیادی سہولیات سے آراستہ کرنے کی فوری ضرورت پر زور دیا۔ اُنہوں نے ہدایت دی کہ وہ مراکز جو سرکاری عمارتوں میں قائم ہیں انہیں ترجیح دی جائے اور جن مراکز کا قیام نجی عمارات میں ہے اور سہولیات کی کمی کا شکار ہیں ان کو دوسرے مقامات پر منتقل کیا جائے۔ اُنہوں نے بچوں، نوعمر لڑکیوں اور دودھ پلانے والی ماؤں کے لئے 'مشن پوشن' کے تحت غذائیت پر مبنی فلیگ شپ پروگراموں کے نتائج پر گہری نظر رکھنے کی ضرورت پر زور دیا۔ اُنہوں نے کہا کہ قابل پیمائش نتائج کی نگرانی سے زمینی سطح پر حقیقی ترقی کو یقینی بنایا جا سکتا ہے۔ چیف سیکرٹری نے پروگرام افسران اور ضلعی سوشل ویلفیئر افسران سے کہا کہ وہ فیلڈ دورے باقاعدگی سے کریں تاکہ حقیقی حالات کا جائزہ لیا جا سکے اور اپنی منصوبہ بندی کو عوام کی ضروریات کے مطابق ڈھالا جا سکے۔ اُنہوں نے کہا کہ فیصلے زمینی سطح کے حقائق پر مبنی ہونے چاہئیں۔ اُنہوں نے تجویز دی کہ ہر ضلع میں "کمپوزٹ ہومز" قائم کئے جائیں جہاں یتیم بچوں، بزرگ شہریوں اور بے سہارا خواتین کو ایک ہی جگہ رکھا جائے تاکہ اُنہیں ایک سماجی ماحول اور باہمی دیکھ بھال کا احساس حاصل ہو، اور ان کے احساسِ تنہائی کو کم کیا جا سکے۔ پرنسپل سیکرٹری انیل کمار سنگھ نے سوشل ویلفیئر ڈیپارٹمنٹ کی مجموعی ذمہ داریوں اور دائرہ کار کے بارے میں تفصیلی معلومات فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ محکمہ فی الحال 37 مرکزی معاونت والی سکیمیں اور 9 یوٹی سکیمیں عملا رہا ہے جن کے لئے مالی برس 2025-26ء میں 4,361 کروڑ روپے کا بجٹ مختص کیا گیا ہے۔ جموں وکشمیر میں تقریباً 28,000 آنگن واڑی مراکز موجود ہیں جو 9 لاکھ سے زائد مستفیدین کو خدمات فراہم کرتے ہیں۔ اُنہوں نے مختلف سکیموں کی موجودہ صورتحال، نتائج اور مستقبل کی منصوبہ بندی سے متعلق تفصیلات بھی پیش کیں۔ مشن ڈائریکٹر وں نے چیف سیکرٹری کو اپنی متعلقہ سکیموں اور پروگراموں کے کام کاج اور عمل آوری کی صورتحال سے آگاہ کیا۔ میٹنگ میں مشن پوشن (7 سکیمیں)، مشن شکتی (6 سکیمیں) اور مشن وتسالیہ (7 سکیمیں) کا تفصیلی جائزہ لیا گیا۔ مشن پوشن بچوں اور دیگر کمزور طبقات کی غذائیت بہتر بنانے پر مرکوز ہے، مشن شکتی خواتین کو بااختیار بنانے اور تحفظ فراہم کرنے کے لئے ہے جبکہ مشن وتسالیہ ان طبقوں کی ادارہ جاتی دیکھ بھال اور تحفظ سے متعلق ہے جنہیں اس کی ضرورت ہے۔ میٹنگ میں جن دیگر مرکزی معاونت والی سکیموں پر تبادلہ خیال کیا گیا ان میں سمائل (معاشرتی زندگی اور کاروبار کے لیے پسماندہ افراد کے لئے سپورٹ)، اٹل وایو ابھیودیہ یوجنا (اے وی وائی اے وائی)، پی ایم۔ اے جے اے وائی (وزیر اعظم انوسوچیت جاتی ابھیان یوجنا)، پی ایم۔ وائی اے ایس اے ایس وی آئی سکالرشپس، این اے پی ڈی ڈی آر (منشیات کے استعمال کی روکتھام)، این ایس اے پی (قومی سماجی امداد پروگرام)، اقلیتوں، ایس سی، او بی سی کے لئے سکالرشپس، معذور افراد کے لئے اے ایل آئی ایم سی او آلات کی تقسیم، ایس سی، ایس پریوینشن آف ایٹروسٹیز ایکٹ کی عمل آوری، این اے ایم اے ایس ٹی ای (صفائی کارکنوں کی فلاح)، پی ایم جے وی کے (پردھان منتری جن وکاس کاریہ کرم) شامل تھیں۔ میٹنگ میں جن یوٹی حکومت کی سکیموں کا جائزہ لیا گیا ان میں آئی ایس ایس ایس (انٹگریٹیڈ سوشل سیکورٹی سکیم)، لاڈلی بیٹی سکیم، مرج اسسٹنس سکیم، ایس سی سکالرشپ، بے سہارا افراد کے لئے رہائش، پہاڑی ہوسٹلز، معذور افراد کو موٹر سائیکل و مصنوعی اعضاً کی فراہمی، پنشن سکیمیں اور ملی ٹنسی سے متاثرہ کنبوں کی امداد شامل تھیں۔ میٹنگ کو جانکاری دی گئی کہ محکمہ نے مالی برس 2025-26ء کے لئے مختلف مرکزی سکیموں کے تحت 1088.75 کروڑ روپے کی مجموعی تجاویز پیش کی ہیں جن میں سے مشن پوشن و آئی سی ڈی ایس (759.67 کروڑ روپے)، مشن شکتی (40.79 کروڑ روپے) اور مشن وتسالیہ (126.54 کروڑ روپے) پہلے ہی منظور ہو چکے ہیں۔ اس کے علاوہ پی ایم ایم وی وائی (64.39 کروڑ روپے) اور بی بی پی (6.20 کروڑ روپے) کی بھی منظوری مل چکی ہے۔

108
پارستان میں مدینہ مسجد بل کے قریب سیناتھی لنک روڈ پر پیش آیا جہاں گاڑی سڑک سے تقریباً 600 فٹ نیچے جا گری۔ بلاک میڈیکل آفیسر اکھرال ڈاکٹر عبدالرحمن نے بتایا کہ کل چھ زخمیوں کو پی ایچ سی اکھڑال منتقل کیا گیا جن میں سے دو کو مردہ قرار دیا گیا۔ انہوں نے بتایا کہ پی ایچ سی اکھرال میں ابتدائی طبی امداد دینے کے بعد چار زخمیوں کو ایس ڈی ایچ بانہال ریفر کیا گیا جہاں ایک اور زخمی زخموں کی تاب نہ لاتے ہوئے اور زخمی زخموں کی تاب نہ لاتے ہو چل بسا جس سے مرنے والوں کی تعداد تین ہوگئی۔ بعد میں ایک اور زخمی جی ایم سی اننت ناگ جاتے ہوئے راستے میں زخموں کی تاب نہ لاتے ہوئے چل بسا جس سے مرنے والوں کی تعداد تین ہوگئی۔ بعد میں ایک اور زخمی جی ایم سی اننت ناگ جاتے ہوئے راستے میں زخموں کی تاب نہ لاتے ہوئے دم توڑ گیا۔ پولیس نے مرنے والوں کی شناخت بدقسمت ٹاٹا سومو کے ڈرائیور اور مالک محمد رفیق گجر، پارستان پنچایت کے توقیر احمد بٹ اور ضلع رام بن کی تحصیل اکھرال پوگل پارستان میں بنگارا پنچایت کے رہائشی عبداللطیف گجر کے طور پر کی ہے۔ حکام نے بتایا کہ دو زخمیوں کو مزید علاج کیلئے گورنمنٹ میڈیکل کالج اننت ناگ ریفر کیا گیا ہے۔ جہاں سے انہیں سکمز صورہ منتقل کیا گیا اور وہاں سنیچر وار کی صبح ایک اور زخمی اسپتال میں زندگی کی جنگ ہار گیا۔ ادھر لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا اور وزیر اعلیٰ عمر عبد اللہ سمیت دیگر سیاسی لیڈران نے حادثے پر دکھ کا اظہار کرتے ہوئے لواحقین کے ساتھ تعزیت پرسی کی ہے جبکہ ضلع انتظامیہ رام بن نے اس واقعہ پر غم کا اظہار کیا ہے اور مرنے والوں کے لواحقین کیلئے فی ایک لاکھ روپے اور زخمیوں کیلئے 25 ہزار روپے کی ایکس گریشیا ریلیف کا اعلان کیا ہے۔ سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر ایک پوسٹ میں، ڈپٹی کمشنر رامبن محمد الیاس خان نے کہا "ضلع انتظامیہ رامبن اکھرال بیناتھی میں سڑک حادثے میں پانچ قیمتی جانوں کے المناک نقصان پر گہرے رنج و غم کا اظہار کرتی ہے۔ ہمارے خیالات اور دعائیں سوگوار خاندانوں کے ساتھ ہیں، اور ہم زخمیوں کی جلد صحت یابی کی خواہش کرتے ہیں۔ ہر خاندان کو 1 لاکھ روپے کی امداد فراہم کی جا رہی ہے۔ ہر زخمی شخص کو 25,000 روپے کی امداد متاثرہ خاندانوں کو دی جا رہی ہے۔

109
عمر عبداللہ کی قیادت میں حکومت کے اس عزم کا اعادہ کیا کہ قبائلی طالب علموں کے لئے رہائشی سہولیات اور تعلیمی ماحول کو بہتر بنایا جائے گا۔ وزیر موصوف نے ان باتوں کا اظہار بمنہ اور ٹنگسی باغ میں قائم گوجر بکروال ہاسٹلوں کے دورے کے دوران کیا اور اُنہوں نے وہاں سہولیات کا مکمل معائنہ کیا اور طلباً کے ساتھ تفصیلی بات چیت کی۔ اُنہوں نے طالب علموں کو بہتر سہولیات فراہم کرنے کے لئے ڈائریکٹر قبائلی امور کو ہدایت دی کہ وہ ہوسٹل مینجمنٹ کو بہتر بنانے کے لئے ٹھوس اقدامات کریں اور ہوسٹل کی سہولیات کو اپ گریڈ کرنے کی منصوبہ بندی اور عمل درآمد کریں۔ جاوید احمد رانا زیر تعمیر عمارتوں کی تفصیلی پروجیکٹ رپورٹ (ڈی پی آر) کا بھی تفصیلی جائزہ لیا اور متعلقہ تعمیراتی ایجنسی پی ڈبلیو ڈی کو کام کی جلد تکمیل کی ہدایت دی۔ اُنہوں نے دورے کے دوران ہوسٹل میں موجود سہولیات کا باریک بینی سے معائنہ کیا اور بنیادی ڈھانچے کے مختلف پہلوؤں کا جائزہ لے کر ان شعبہ جات کی نشاندہی کی جن میں بہتری کی ضرورت ہے۔ وزیر موصوف نے تفصیلی معائنہ جس میں کلاس رومز، میس کی سہولیات، لائبریری خدمات اور تفریحی مقامات جیسے اہم شعبے شامل تھے۔ اُنہوں نے طالب علموں کو درپیش چیلنجز سمجھنے اور فراہم کردہ سہولیات میں بہتری کی گنجائش کا جائزہ لینے کے لئے زمینی سطح پر معلومات حاصل کیں۔ جاوید احمد رانا نے طلباً کے ساتھ گفتگو کرتے ہوئے ہوسٹل مینجمنٹ اور دیگر سہولیات سے متعلق قیمتی آراً حاصل کیں۔ اُنہوں نے طالب علموں کے لئے ایک معاون اور حوصلہ افزا ماحول کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے کہا کہ اس سے طلباً کو علمی میدان میں آگے بڑھنے اور اپنی مکمل صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کا موقعہ ملے گا۔ وزیر موصوف نے کہا، "ہم طلباً کے مسائل کے حل اور ہوسٹل کی سہولیات کو بہتر بنانے کے لئے فعال اقدامات اُٹھا رہے ہیں۔" مزید برآں، اُنہوں نے یقین دلایا کہ حکومت موجودہ نظام میں موجود خامیوں کو دُور کرنے اور ایک ترقی پسند اور معاون ماحول فراہم کرنے کے لئے پُرعزم ہے۔

110
ٹیچر شامل ہیں، مبینہ طور پر جعلی دستاویزات کا استعمال کرتے ہوئے سرکاری ملازمتیں حاصل کرنے کے الزام میں مقدمہ درج کیا گیا ہے۔ تینوں ملزمان کی شناخت سب انسپکٹر مہندر پال، استاد گووند کمار اور آنگن واڑی ورکر شکیلہ بانو کے طور پر کی گئی ہے، یہ بھی جموں خطے کے مختلف علاقوں سے ہیں۔ جموں کرائم برانچ کے سینئر سپرنٹنڈنٹ آف پولیس نیلم توش نے بتایا کہ کرائم برانچ (اقتصادی جرائم ونگ) پولیس اسٹیشن میں تین الگ الگ ایف آئی آر درج کی گئی ہیں۔ پال، جو اس وقت انڈین ریزرو پولیس کی چوتھی بٹالین میں تعینات ہے، راجوری کی نوشہرہ تحصیل کے اپر نویال کا رہائشی ہے، اور اس پر 1995 میں جعلی تعلیمی قابلیت کے دستاویزات کا استعمال کر کے محکمہ پولیس جموں وکشمیر آرمڈ پولیس میں ملازمت حاصل کرنے کا الزام ہے۔ حکام نے بتایا کہ محکمانہ انکوائری رپورٹ اور ابتدائی تصدیقی رپورٹ نے پہلی نظر میں ایک قابل شناخت جرم کا انکشاف کیا ہے۔ ایک علیحدہ تحریری شکایت کے مطابق، ضلع رام بن کے کھاری گاؤں کے استاد غلام حسن نائک پر الزام ہے کہ اس نے اپنی ناخواندہ بیٹی شکیلہ بانو کے بطور AWW انتخاب کو یقینی بنانے کے لیے اسکول کے ریکارڈ میں ہیرا پھیری کی۔ شکایت کے مطابق، نائک کی پیدائش 6 دسمبر 1966 کو ہوئی تھی، اور ان کی بیٹی کی تاریخ پیدائش یکم جنوری 1976 تھی۔ باپ اور بیٹی کی عمر میں صرف نو سال اور 26 دن کا فرق ہے۔ شکایت کنندہ نے الزام لگایا کہ بانو ناخواندہ ہے اور نوکری حاصل کرنے کے لیے، اس کے والد نے اسکول کے ریکارڈ کے ساتھ چھیڑ چھاڑ کی، اور اس طرح جعلسازی کا ارتکاب کیا۔ انہوں نے کہا کہ شکایت کے مواد اور ابتدائی تصدیقی رپورٹ کی بنیاد پر مقدمہ درج کیا گیا ہے۔

111
کرتے ہوئے کہا کہ محکمہ تعلیم نے موسم سے متعلق خدشات کے پیش نظر اسکولوں کے کام کے سلسلے میں عوام کی جانب سے متعدد کالوں، پیغامات اور تجاویز کے بعد کارروائی کی۔ انہوں نے کہا کہ ہمیں والدین اور طلبہ کی طرف سے بڑی تعداد میں درخواستیں موصول ہوئی ہیں جن میں تعلیمی تسلسل میں خلل ڈالنے کے بجائے اسکول کے اوقات کار میں تبدیلی پر زور دیا گیا ہے۔ سکینہ ایتو نے کہا کہ محکمے نے پہلے ہی فیصلے کو حتمی شکل دینے سے قبل عوام کی رائے اکٹھا کرنے کے لیے ایک ایڈوائزری جاری کی تھی۔ انہوں نے مزید کہا کہ میں نے حکام کو اس معاملے کو عوام تک لے جانے کی ہدایت کی تھی تاکہ ہم ان کے خدشات کی واضح تصویر حاصل کر سکیں۔ جواب کی بنیاد پر، ٹائمنگ شیڈول میں اب نظر ثانی کی گئی ہے۔ وزیر تعلیم سکینہ مسعود ایتو نے مزید کہا کہ حکومت کی ترجیح یہ یقینی بنانا ہے کہ طلبہ کو بلا تعطل تعلیم ملے۔ انہوں نے کہا کہ ہم اپنے بچوں کو تعلیمی لحاظ سے ٹریک پر رکھنے کے لیے پرعزم ہیں، خاص طور پر ایسے وقت میں جب مسابقت بہت ضروری ہے۔ وزیر تعلیم نے یہ بھی یقین دلایا کہ عوامی خدشات کو دور کیا جائے گا اور تعلیمی اہداف اور طلباء کی فلاح و بہبود دونوں کو برقرار رکھنے کے لیے پالیسیاں وضع کی جائیں گی۔ واضح رہے کہ موسم گرما کی تعطیلات میں توسیع نہ کرنے کے فیصلے پر عوام کی جانب سے ملے جلے ردعمل کا اظہار کیا گیا ہے۔ تاہم محکمہ نے کہا ہے کہ تعلیمی تسلسل اور مفاد عامہ اس کی پالیسیوں کا مرکز ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ نصاب کی بروقت تکمیل کو یقینی بنانے کیلئے چھٹیوں میں توسیع نہیں کی گئی۔ تعلیمی ترجیحات اور عوامی جذبات کو متوازن کرنے کی کوشش میں کہا کہ حکومت نے نصاب کی بروقت تکمیل کو یقینی بنانے کے لیے گرمیوں کی تعطیلات میں توسیع کے خلاف فیصلہ کیا ہے۔ نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے سکینہ ایتو نے انکشاف کیا کہ تعطیلات میں توسیع کے بجائے اسکول کے اوقات میں نظر ثانی کرنے کا فیصلہ والدین اور طلبہ دونوں کی جانب سے زبردست کالز اور پیغامات کے جواب میں کیا گیا۔ وزیر تعلیم نے کہا کہ اگر ہم نے گرمیوں کی تعطیلات بڑھا دی ہوتیں، تو نصاب وقت پر مکمل نہ ہوتا۔ بچے اور والدین ہمیں کال کر رہے تھے، تعطیلات میں توسیع کے بجائے سکول کے اوقات میں تبدیلی کی درخواست کر رہے تھے۔ سکینہ ایتو نے مزید کہا کہ محکمہ نے رائے کو سنجیدگی سے لیا۔ انہوں نے وضاحت کی کہ محکمہ تعلیم نے پہلے ہی ایک سرکلر جاری کیا تھا تاکہ کسی بھی حتمی فیصلے پر عمل درآمد سے قبل عوام کی رائے لی جائے۔ انہوں نے کہا کہ ہمیں نے متعلقہ حکام کو ہدایت کی تھی کہ وہ اس مسئلے کو پبلک ڈومین میں لائیں تاکہ ہم ان کے مزاج اور خدشات کا اندازہ لگا سکیں۔

112
حاضری دینے والے یاتریوں کی تعداد ایک لاکھ 60 ہزار کو عبور کر گئی۔ اس دوران حکام نے مزید بتایا کہ ہفتہ کی صبح 6639 یاتریوں کا 11 واں جتھہ ہفتہ کو جموں کے بھگوتی نگر بیس کیمپ سے جنوبی کشمیر کے ہمالیہ میں واقع مقدس امرناتھ غار میں عبادت کیلئے روانہ ہوا۔ انہوں نے بتایا کہ یاتری، جن میں 1462 خواتین، 41 بچے اور 181 سادھو اور سادھویاں شامل ہیں، ہفتہ کو علی الصبح میں سخت حفاظتی انتظامات کے تحت دو الگ الگ قافلوں میں اننت ناگ میں نوان پہلگام اور گاندربل کے بالتل کے جڑواں بیس کیمپوں کے لیے روانہ ہوئے۔ حکام نے بتایا کہ جہاں 4302 یاتری 159 گاڑیوں کے قافلے میں پہلگام بیس کیمپ کی طرف جا رہے ہیں، وہیں 116 گاڑیوں میں سوار 2337 عازمین نے بالتل کے راستے کو ترجیح دی ہے۔ 38 روزہ سالانہ یاترا 3 جولائی کو دونوں راستوں سے شروع ہوئی اور 9 اگست کو رکشا بندھن کے تہوار کے موقع پر ختم ہوگی۔

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE SHOWKAT AHMAD BEIGH

1.HALEEMA BANO W/O GHULAM MOHAMMAD BUTT R/O DANGERPORA ESTATE BAGHAT –I- SHORU TEHSIL EIDGAH DIST SRINAGAR
[CAVEATORS]
Versus
Public at Large
...Non-Caveator's
In the matter of : Publication for Caveat.
In the matter of : Publication for Caveat.
The caveators apprehend that the non-caveator may file any suit or writ orany 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 courtby the non-Caveator's against the Caveators the Caveator's or the counselfor the Caveator's may be provided an reasonable opportunity of being heard before passing any of the order in the said Writ Petition/Appeal/Suitor any Proceeding otherwise the Caveator's may suffer such anirreparable loss and injury which cannot be compensated later on in anymanner and same would be an abuse of the process of the court.

Government of Jammu & Kashmir
OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER REW DIVISION PULWAMA

NOTICE INVITING TENDERS

e- NIT No. 29/2025-26 Dated 09-07-2025

For and on behalf of the Lt. Governor, Of Union Territory Of J&K , e-tenders (In Single cover system) are invited on Percentage basis from approved and eligible Contractors registered with UT of J&K Govt., CPWD, Railways and other State/Central Governments for the following works:-

S. No.	Name of the Work	Block	Estimated /Adv. Cost (I n lacs)	Cost of tender documents (In Rupees)	EMD (in %)	Class of Contractor	Time of completion	Major head
1.	Constt. Of Community Composite Pit Near Land of Showkat Ahmad Mir at Drabgam A	Shadimarg	2.27	200/=	2%	DEE	30 Days	SBM II
2.	Constt. Of Community Composiute pit Near Land of Mushtaq Ahmad Wani Watel pat Drabgam Payeen	Shadimarg	2.27	200/=	2%	DEE	30 Days	SBM II
3.	Construction of community composite pit at Mirgund Thokerpora	Shadimarg	2.27	200/=	2%	DEE	30 Days	SBM II
4.	constt. Of community Composite pit Near L/O Ab Gani Mir At New Colony Nikas	Shadimarg	2.27	200/=	2%	DEE	30 Days	SBM II
5.	Constt. Of Community Composite pit Near L/O Hilal Ahmad Dar at Gund Wadan Rahmoo B	Shadimarg	2.27	200/=	2%	DEE	30 Days	SBM II
6.	Construction of community composite pit at Bellow	Shadimarg	2.27	200/=	2%	DEE	30 Days	SBM II
7.	Construction of community composite pit at Qasbayar B	Shadimarg	2.27	200/=	2%	DEE	30 Days	SBMII
8.	Construction of community composite pit at Hawal	Shadimarg	2.27	200/=	2%	DEE	30 Days	SBM II
9.	Constt. Of Community Composite Pit at Banjeran Abhama	Achgoze	2.27	200/=	2%	DEE	30 Days	SBM II
10.	Construction of community composite pit at Kadipora	Achgoze	2.27	200/=	2%	DEE	30 Days	SBM II
11.	constt. Of community Composite pit Near H/O Iqbal Bhat at Wassaimarg Khaigam	Achgoze	2.27	200/=	2%	DEE	30 Days	SBM II
12.	Constt. Of Community Composite pit at Poswal Mohalla Near H/O Irshad Poswa ,Bashir Poswal ,Majeed and Others	Achgoze	2.27	200/=	2%	DEE	30 Days	SBM II
13.	Construction of community composite pit Hajam Mohalla Nichandajan Sangerwani B	Achgoze	2.27	200/=	2%	DEE	30 Days	SBM II
14.	Construction of community composite pit Near H/O Fazil Doey at Kaniwali Road at Chowtal Sonabanjer	Achgoze	2.27	200/=	2%	DEE	30 Days	SBM II

Position of A/A: - Accorded Position of T/S: - Accorded

The Bidding documents consisting of qualifying information, eligibility criteria, specifications, Drawings, bill of quantities (B.O.Q), Set of terms and conditions of contract and other details can be seen/downloaded from the departmental website www.jktenders.gov.in as per schedule of dates.

1.	Date of Issue of Tender Notice	09-07-2025	
2.	Online Bid submission Start Date	09-07-2025	from 06:55 PM
3.	Online Bid Submission End Date	22-07-2025	up to 06:55 PM
4.	Date & time of opening of Online Bids	23-07-2025	at 10:00 AM or any convenient day In the office of the Executive Engineer REW Pulwama
5.		Note: - Fee Receipt and EMD shall be deposited after the financial bids opened. Incase The original Tender Document Fee Receipt and EMD is not Deposited within 5 days after the Financial Bids Opened for all responsive bidders Who have participated online, the Department shall take action as per Rules.	

Only the eligible contractors of respective Panchayat Halqa shall take part in the tendering process for works under District Capex with Advertised Cost 3.0 Lacs or below for District Capex works only. Bidders must upload any document viz residential certificate/ Adhar Card/ Ration Card/Electricity Bill showing panchayat name, as residence proof that he/she is residing the respective Panchayat Halqa (Applicable for DEE Class contractors in call list only).

Sd/-Executive Engineer
REW Pulwama

DIPK No: 3600/25

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

9 غذائیں جو رکھیں آپ کو سدا جوان

میں مسلسل بتایا جاتا ہے کہ کیا کھانا بہتر ہے کیا نہیں، مگر کیا اس میں کوئی حقیقت ہوتی ہے؟ درحقیقت ہماری خوراک صرف صحت پر نہیں بلکہ ہمارے شخصیت یا عمر پر بھی اثرانداز ہوتی ہے۔ اور اگر آپ درمیانی یا **50** کے عشرے کے بعد بھی جوان نظر آنا چاہتے ہیں اور وہ بھی کسی پلاسٹک سرجری یا ادویات کے استعمال کے بغیر تو یہ چند فوڈز ایسی ہی حیرت انگیز صلاحیت رکھتے ہیں جو آپ کی شخصیت کو کم عمر بنا کر پیش کرتے ہیں۔ ایسے ہی چند چیزوں کے بارے میں جانئے جو آپ کی شخصیت کو ہر عمر میں پرکشش بناتے ہیں۔

مالٹے

وٹامن سی آپ کی نوجوانی کے تاثر کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے اور مالٹوں میں اس وٹامن کی کوئی کمی نہیں ہوتی، اس کے ساتھ ساتھ ان میں ایک جز بائیو فلیونوئیڈز بھی ہوتے ہیں جو جلد کو سورج کی شعاعوں سے تحفظ فراہم کرتا ہے اور خلیات کو مرنے سے بچاتا ہے۔

ناشپاتی یا ایوو کیڈو

ناشپاتی یا ایوو کیڈو وٹامن ای کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے جس میں بیٹا کروٹین کی کافی مقدار بھی شامل ہوتی ہے جو جلد کو بڑھاپے سے بچانے کے ساتھ ساتھ اس کی جگمگاہٹ کو برقرار رکھتا ہے۔

بیریز

اسٹرابری ہو یا بلیو بیری، ہر قسم ک بیریز آپ کی صحت کے ساتھ ساتھ مجموعی شخصیت کی کشش کے لیے بہترین ہے، ان کے استعمال سے جلد کی جگمگاہٹ میں اضافہ ہوتا ہے اور جھریوں کا امکان کم ہو جاتا ہے، جبکہ یہ یاداشت کی کمزوری سے بھی تحفظ دینے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

گاجر

بیٹا کروٹین سے بھرپور یہ مزیدار سبزی آپ کی جلد کے خلیات کو تازگی بخشتی ہے اور یہ ایک طاقتور اینٹی آکسائیڈنٹ کا بھی کام کرتی ہے جس سے جھریوں سے تحفظ ملتا ہے۔

انار

روزانہ انار کے جوس کا ایک گلاس جھریوں کو آپ سے دور رکھتا ہے، اس کے ساتھ ساتھ یہ کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کی شرح کو بھی کم کرتا ہے جبکہ اینٹی آکسائیڈنٹس کے حصول کا بھی بہترین ذریعہ ہے جو سدا بہار جوانی کی اصطلاح کو درست بھی ثابت کر سکتے ہیں۔

مچھلی

مچھلی میں پایا جانے والا اومیگا تھری ضروری فیٹی ایسڈ ہے جو جلد کو جگمگانے اور تازہ رکھنے میں مددگار اور انہیں خشکی سمیت قبل از وقت بڑھاپے سے بچاتا ہے، اگر آپ کی خوراک میں صحت بخش چربی شامل نہیں ہوگی تو آپ بہت کم عمر میں ہی جلد کی خشکی اور جھریوں کا شکار ہو سکتے ہیں۔

سرخ انگور

سرخ انگوروں کے چھلکوں میں ایسا عنصر پایا جاتا ہے جو آپ کی جلد کو نرم، لچکدار اور اچھی نظر آتی ہے، اس کے ساتھ ساتھ یہ آپ کو سورج کی شعاعوں سے بھی تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ MNN

10 غذائیں جو آپ کو ہر عمر میں جوان رکھیں

مگر کیا آپ کو معلوم ہے کہ جو غذا آپ کھاتے ہیں وہ عمر میں اضافے کے اثرات کی روک تھام میں مددگار ثابت ہوتی ہے؟ یعنی جسم کے اندر اور باہر دونوں جگہ؟ جی ہاں واقعی ہماری غذائی عادات بڑھاپے کے اثرات کو جسم پر مرتب ہونے سے روکنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ بدقسمتی سے ہر لمحہ بڑھتے وقت کو واپس کرنا تو ممکن نہیں مگر غذا کے ذریعے جلد کے افعال میں بہتری لا کر جوان نظر آنے میں مدد حاصل کی جا سکتی ہے۔ یہاں ایسی ہی چند غذاؤں کا ذکر ہے جو آپ کو بڑھتی عمر میں بھی کم عمر نظر آنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ بلیو بیریز: بلیو بیری اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہونے کے باعث آپ کی صحت کے ساتھ ساتھ مجموعی شخصیت کی کشش کے لیے بہترین ہے۔ اس کے استعمال سے خلیات کی توڑ پھوڑ کی روک تھام یا وہ عمل ست ہو جاتا ہے جبکہ یہ پھل جوڑوں کی سوجن اور درد کو بھی کم کرتا ہے۔ بیریز کے استعمال سے جلد کی جگمگاہٹ میں اضافہ ہوتا ہے اور جھریوں کا امکان کم ہو جاتا ہے، جبکہ یہ یاداشت کی کمزوری سے بھی تحفظ دینے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ زیتون کا تیل: زیتون کا تیل زمین پر دستیاب صحت بخش چربی کے حصول کے چند بڑے ذرائع میں سے ایک ہے۔ مختلف طبی تحقیقی رپورٹس کے مطابق زیتون کا تیل عمر بڑھنے کے ساتھ لاحق ہونے والی متعدد عام بیماریوں کی روک تھام میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس کا استعمال بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے، امراض قلب کا خطرہ کم کرتا ہے، میٹابولک سینڈروم کی روک تھام کرتا ہے یعنی ذیابیطس اور خون کی شریانوں کے امراض سے تحفظ دیتا ہے اور یہ کینسر کے خلاف جدوجہد کے لیے موثر ثابت ہوتا ہے۔ زیتون کا تیل جلد کو جوان رکھنے کے لیے بھی فائدہ مند ہوتا ہے۔ جانوروں پر ہونے والی طبی تحقیق کے مطابق یہ جلد کے لیے ورم کی روک تھام کرتا ہے اور سورج کی شعاعوں سے ہونے والے نقصان سے بھی بچا سکتا ہے۔ مزید برآں زیتون کے تیل کا **73** فیصد حصہ مونو سچوریٹڈ فیٹ پر مبنی ہوتا ہے جو جلد کی لچک اور مضبوطی کو بڑھاتا ہے۔ دو مختلف تحقیقی رپورٹس میں درمیانی عمر اور بوڑھے افراد پر اس کو استعمال کرایا گیا اور نتائج سے معلوم ہوا کہ مونو سچوریٹڈ فیٹس کا زیادہ استعمال کرنے والے افراد میں سورج کی شعاعوں سے جلد پر مرتب ہونے والے نقصان کا امکان بہت کم ہو جاتا ہے۔ ٹماٹر: ٹماٹر صحت کے لیے فائدہ مند چیز ہے جو کہ وٹامن اے، وٹامن سی اور فولک ایسڈ سمیت دیگر اجزاء سے بھرپور ہوتا ہے۔ تاہم عمر بڑھنے کے اثرات کی رفتار ست کرنے میں اس میں موجود جز لائیکوپین اہم کردار ادا کرتا ہے۔ لائیکوپین ایسا اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو جلد کو سورج کی شعاعوں کی اثرات سے تحفظ دیتا ہے جبکہ یہ شریانوں کی صحت اور وبائی امراض سے بھی تحفظ دیتا ہے۔ گریاں: مچھلی کی طرح گریاں جیسے بادام، اخروٹ، کاجو وغیرہ اومیگا تھری فیٹی ایسڈز، زنک اور وٹامن ای سے بھرپور غذا ہے۔ اس سے ہٹ کر ان میں ایسے منرلز اور وٹامنز موجود ہوتے ہیں جو جلد کو جوان رکھنے اور جگمگانے میں مدد دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر وٹامن بی کی مختلف اقسام، سیلینیم اور وٹامن سی وغیرہ جو کہ سب سے عمر کے اثرات جھاڑنے میں مدد دیتے ہیں۔ اخروٹ اس حوالے سے سب سے زیادہ فائدہ مند ہے جس کے بعد بادام اور کاجو کا نمبر آتا ہے۔ سبز چائے: سبز چائے اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھرپور مشروب ہے جو جسم کے لیے نقصان دہ اجزاء سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ فری ریڈیکل ایسے مضر اجزاء ہوتے ہیں جو میٹابولزم میں پائے جانے والے غیر مستحکم مالیکیولز پر مبنی ہوتے ہیں اور سبز چائے میں موجود اینٹی آکسائیڈنٹس ان اجزاء کی ساخت کو بدل دیتے ہیں اسی وجہ سے وہ نقصان پہنچانے سے قاصر رہتے ہیں۔ سبز چائے میں ایک اینٹی آکسائیڈنٹس پولی فینولز کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے جو ذیابیطس کے خلاف جدوجہد کرنے کے ساتھ ساتھ انسولین کی مزاحمت، جسمانی ورم اور امراض قلب کے خلاف مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ اینٹی آکسائیڈنٹ جلد میں پائے جانے والے اہم پروٹین کولیگن کا بھی تحفظ کرتا ہے جس سے بڑھتی عمر کے کچھ آثار کو ریورس بھی کیا جا سکتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق سورج کی شعاعوں سے متاثرہ جلد کی حامل خواتین کا علاج سبز چائے کی کریم اور سپلیمنٹ سے آٹھ ہفتوں تک کیا گیا اور ان کی جلد کی لچک میں نمایاں بہتری دیکھنے میں آئی۔ شہد: شہد قدرتی طور پر جراثیم کش ہوتا ہے جبکہ اس میں اینٹی آکسیڈنٹس اور متعدد دیگر اجزا موجود ہوتے ہیں، تو یہ حیران کن نہیں کہ یہ جلد کے لیے بہت زیادہ فائدہ مند کیوں سمجھا جاتا ہے۔ اب اسے فیس ماسک کی شکل میں استعمال کیا جائے یا خام حالت میں لگایا جائے، یہ چہرے کا ورم کم کرنے کے ساتھ ساتھ کیل مہاسوں کا علاج کرتا ہے جبکہ خشک جلد کو نمی فراہم کرتا ہے۔ اسے کھانا بھی ایک اچھا خیال ہے خصوصاً اگر آپ دیگر میٹھی اشیا کو بدل کر ان کی جگہ شہد کو دے دیں۔ چربی والی مچھلی: اس قسم کی مچھلی صحیح معنوں میں بڑھاپے کی روک تھام والی غذا ثابت ہوتی ہے۔ چربی والی مچھلی میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈز کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے جو امراض قلب، ورم اور متعدد دیگر امراض کے خلاف فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں۔ مختلف طبی رپورٹس کے مطابق مچھلی کا استعمال سورج کی شعاعوں کی زد میں رہنے سے ہونے والے نقصان اور جسمانی ورم سے بھی تحفظ فراہم کر سکتا ہے۔ سالمون نامی مچھلی خاص طور پر چربی والی مچھلیوں میں سب سے زیادہ فائدہ مند ہوتی ہے جس میں موجود اضافی اجزاء جلد کو زیادہ عرصے تک جوان رکھتے ہیں۔ اس کی وجہ اس میں شامل ایک جز astaxanthin ہے جو جلد کی لچک اور نمی میں نمایاں بہتری لاتا ہے۔ سبزیاں: سبزیاں غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں جبکہ ان میں کیلوریز کی شرح بہت کم ہوتی ہے۔ ان میں ایسے اینٹی آکسائیڈنٹس موجود ہوتے ہیں جو امراض قلب، آنکھوں میں موتیے اور کینسر جیسے امراض کا خطرہ کم کرتے ہیں۔ متعدد سبزیاں کیروٹین نامی سے جز سے بھرپور ہوتی ہیں جو سورج کی شعاعوں کی تابکاری اور فری ریڈیکلز سے تحفظ دیتا ہے، یہ دونوں عناصر جلد کی عمر میں تیزی سے اضافہ کرتے ہیں۔ بیٹا کیروٹین کے حصول کے بہترین ذرائع میں گاجر، شکر قندی اور میٹھا کدو قابل ذکر ہیں۔ اسی طرح کچھ سبزیاں وٹامن سی سے بھرپور ہوتی ہیں جو کہ کولیگن کی مقدار جسم میں بڑھانے کے لیے فائدہ ہے اور عمر میں اضافے کے اثرات جسم پر نمایاں نہیں ہوتے۔ MNN

بلیو بیریز دل اور دماغ کی بیماریوں سے بچانے میں مددگار ثابت

برطانیہ میں کی جانے والی تازہ مگر مختصر تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ بلیو بیریز نہ صرف بلڈ پریشر بلکہ دل اور ذہن کی بیماریوں سے بچانے میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ بلیو بیریز چھوٹے سائز کا مزیدار پھل ہیں جو کہ اسٹرابیریز کی طرح ہوتی ہیں اور ان کا رنگ جامنی ہوتا ہے۔ بلیو بیریز میں اینٹی آکسیڈنٹ سمیت دیگر اجزا کی بھرپور مقدار ہوتی ہیں جو نہ صرف خون کی روانی بہتر بنانے میں مددگار ہوتی ہیں بلکہ یہ پھل ہڈیوں کی طاقت کے لیے بھی بہترین ذریعہ مانا جاتا ہے۔ تاہم ایک تازہ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ بلیو بیریز میں شامل (Anthocyanins) نامی خصوصی اجزا امراض قلب اور ذہنی بیماریوں سے بچانے میں مددگار رہتے ہیں۔ بلیو بیریز کا دل اور ذہنی بیماریوں پر اثر جانچنے کے لیے کنگز کالج لندن کے ماہرین نے **60** مرد اور خواتین پر چند ماہ تک تحقیق کی۔ طبی جریدے 'امریکی کلینکل نیوٹریشن' میں شائع تحقیق کے مطابق ماہرین نے **60** سے **80** سال کے عمر کے **60** رضاکاروں کو دو مختلف گروپوں میں تقسیم کیا، جس میں سے ایک گروپ کو بلیو بیریز جب کہ دوسرے گروپ کو مصنوعی خوراک دی گئی۔ ایک گروپ کے رضاکاروں کو یومیہ **175** گرام بلیو بیریز یا اتنی ہی مقدار کی بلیو بیریز سے تیار شدہ پاؤڈر کا جوس پینے کا کہا اور انہیں مذکورہ عمل **12** ہفتوں تک برقرار رکھنے کے لیے کہا گیا۔ دوسرے گروپ کے رضاکاروں کو مصنوعی خوراک سے تیار جوس پینے کا کہا گیا اور انہیں بتایا گیا کہ انہیں بھی دوائی دی جا رہی ہے، تاہم انہیں دھوکا دینے کے لیے صرف مصنوعی جوس دیا گیا۔ ماہرین نے **12** ہفتوں بعد دونوں گروپوں کے رضاکاروں کی ذہنی صحت جانچنے کا ٹیسٹ کیا، ساتھ ہی ماہرین نے تمام رضاکاروں کے دل کی صحت کو بھی دیکھا۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ یومیہ بلیو بیریز کھانے یا ان سے تیار شدہ جوس پینے والے افراد کی یادداشت بہتر ہوئی، انہیں باتیں، چیزیں اور فہرستیں یاد رکھنے میں کوئی دشواری پیش نہیں آئی جب کہ دوسرے گروپ کے افراد کی یادداشت میں کوئی فرق نہیں آیا۔ اسی طرح نتائج سے معلوم ہوا کہ بلیو بیریز استعمال کرنے والے افراد میں خون کی روانی بہتر ہوئی، جس سے ان میں امراض قلب ہونے کے امکانات بھی کم ہو گئے، علاوہ ازیں ان کے دماغ میں بھی خون کی ترسیل بہتر ہوئی۔ ماہرین کے مطابق بلیو بیریز میں شامل قدرتی اجزا (Anthocyanins) خون کی روانی بہتر بنا کر دل اور ذہن کو تندرست اور صحت بنانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ ماہرین نے تجویز دی کہ زائد العمر افراد سمیت درمیانی عمر کے افراد کو دیگر پھلوں کی طرح بلیو بیریز کا بھی باقاعدہ استعمال کرنا چاہیے۔ MNN

ذیابیطس سے بچاؤ میں مدد دینے والے 10 سپر فوڈ

زندگی کس کو پیاری نہیں ہوتی مگر اچھی صحت کے بغیر جینا آسان نہیں ہوتا اور وہ جہنم جیسی لگنے لگتی ہے اور موجودہ عہد میں جو مرض انسانوں کے لیے سب سے زیادہ مہلک ثابت ہو رہا ہے وہ ذیابیطس ہے۔

ذیابیطس وہ مرض ہے جو دیمک کی طرح خاموشی سے انسانی جسم کے اندرونی اعضاء کو چاٹ جاتا ہے اور اگر اس کے بارے میں بروقت معلوم نہ ہو سکے تو یہ بینائی سے محرومی سے لے کر گردوں کے فیل ہونے اور دیگر لاتعداد طبی مسائل کا سبب بنتا ہے۔

موجودہ عہد میں طرز زندگی خاص طور پر غذائی عادات ایسی ہیں جو اکثر افراد کو اس جان لیوا مرض کا شکار بنا دیتی ہیں جس کی تشخیص اگر بروقت ہو جائے تو کچھ چیزیں ایسی ہوتی ہیں جو اسے پھیلنے سے روکتی ہیں اور اس بارے میں جاننا آپ کے لیے یقیناً دلچسپی سے خالی نہیں ہوگا۔

ڈارک چاکلیٹ

چاکلیٹ میں ایک کیمیکل فلیونوئڈز بہت زیادہ مقدار میں ہوتا ہے اور طبی سائنس کے مطابق یہ انسولین کی مزاحمت کو کم کر کے اس کی حساسیت کو بہتر بناتا ہے جس کے نتیجے میں بلڈ شوگر کی سطح بہتر ہوتی ہے۔ مگر ہر قسم کی چاکلیٹ سے یہ فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔

کوپن ہیگن یونیورسٹی کی ایک تحقیق کے مطابق جو لوگ ڈارک چاکلیٹ کے شوقین ہوان میں میٹھی اشیاء کو کھانے کی طلب کم ہوتی ہے جس سے ذیابیطس کا خطرہ خودکار طور پر کم ہو جاتا ہے۔ اس طرح یہ چاکلیٹ بلڈ پریشر کو بھی کر کے فالج اور دل کے دورے کا خطرہ کم کر دیتی ہے۔

بلیو بیریز

بیریز کی نسل کا یہ نیلا پھل فائبر سے بھرپور ہوتا ہے جو آپ کے جسمانی نظام سے فالتو چربی کو باہر کرنے کے ساتھ ساتھ ہاضمے اور بلڈ شوگر کو بھی بہتر بناتا ہے۔

امریکا میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق روزانہ بلیو بیریز کے جوس کے **2** کپ کا استعمال خون میں گلوکوز کی سطح کم کرنے کے ساتھ ساتھ یاداشت کو عمل کو بھی بہتر بناتا ہے۔ بلیو بیری میں موجود قدرتی اجزا چربی کے خلیات کو سکڑنے میں مدد دیتے ہیں اور ایک ایسے ہارمون کو خارج کرنے میں مدد دیتے ہیں جو خون میں گلوکوز لیول کو کنٹرول کرتا ہے اس طرح بلڈ شوگر کی سطح معمول پر رہتی ہے اور انسولین کی حساسیت بڑھتی ہے۔

دلیہ

ذیابیطس کے شکار افراد کے لیے دلیے کا استعمال بلڈ شوگر کو کنٹرول میں رکھنے کے لیے بہترین ثابت ہوتا ہے، جو کے دلیے میں پائے جانے والے اجزاء ذیابیطس کے شکار افراد کے لیے فائدہ مند اثرات رکھتے ہیں، یہ دلیہ دل کی صحت کو بھی بہتر بناتا ہے اور روزمرہ کی خوراک میں موجود گلوکوز کے جسم میں جذب ہونے کی رفتار کو بھی ست کر دیتا ہے۔

مچھلی

مختلف تحقیقی رپورٹس میں یہ بات سامنے آ چکی ہے کہ مچھلی کا استعمال انسولین کی حساسیت کو بہتر بنانے میں مددگار ہوتا ہے کیونکہ اس میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈز موجود ہوتے ہیں، جس سے جسم میں گلوکوز کی مقدار میں کمی سے ذیابیطس کا شکار ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ اسی طرح اومیگا تھری فیٹی ایسڈز کے نتیجے میں جسم کم پھولتا ہے یا سوجن کا عارضہ لاحق نہیں ہوتا جو کہ ذیابیطس و وزن کے مسائل کو مزید بدتر بنانے کا باعث بنتا ہے۔

زیتون کا تیل

ایک حالیہ ہسپانوی طبی تحقیق کے مطابق اگر تو آپ کی غذا زیتون کے تیل میں تیار ہوتی ہے تو ذیابیطس ٹائپ ٹو کا خطرہ بھی **50** فیصد تک کم ہو جاتا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ عام گھی، کنولا آئل، مکھن وغیرہ کے مقابلے میں زیتون کے تیل میں تیار کیے گئے پکوان پیٹ بھرنے کے احساس کو زیادہ دیر تک برقرار رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس تیل میں شامل صحت بخش چکنائی اسے خلیات کو نقصان سے تحفظ دینے میں مدد فراہم کرتی ہے اور دل کے امراض کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

پالک

پالک ان چند سبزیوں میں سے ایک ہے جو ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا خطرہ ٹالنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ جو لوگ روزانہ کچھ مقدار میں پالک کا استعمال کرتے ہیں ان میں ذیابیطس کا خطرہ اس سبزی سے دور بھاگنے والوں کے مقابلے میں **14** فیصد کم ہوتا ہے۔ اس سبزی میں وٹامن کے، میگنیشم، پوٹاشیم، زنک اور دیگر منرلز بھی موجود ہوتے ہیں جو کہ عام صحت کے لیے بھی فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں۔

شکر قندی

ایک طبی تحقیق کے مطابق شکر قندی خون میں گلوکوز کی سطح متوازن رکھنے میں کردار ادا کرتی ہے۔ اس میں ایک قدرتی جز اینتھوسیان اور دیگر اینٹی آکسائیڈنٹس بھی پائے جاتے ہیں جو جو کہ بیکٹیریا کش خوبیوں، سوجن سے بچاؤ اور وائرس سے بچاؤ میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

اخروٹ

دنیا بھر میں پسند کیے جانے والے اخروٹ مختلف قدرتی اجزاء اور وٹامنز سے بھرپور ہوتے ہیں جو کہ ذیابیطس اور امراض قلب وغیرہ سے تحفظ فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ ان کے شکار افراد میں بیماری کی شدت کو کم کرنے میں بھی کردار ادا کرتے ہیں۔ اخروٹ کھانے کے نتیجے میں آپ کے جسم کو زیادہ طاقت کم کیلوریز کے استعمال سے مل جاتی ہے جبکہ پیٹ بھرنے کا احساس بھی زیادہ دورانیے تک برقرار رہتا ہے۔

دارچینی

متعدد طبی رپورٹس میں یہ بات سامنے آ چکی ہے کہ یہ مزیدار مصالحہ بلڈ شوگر کی سطح کم کرنے میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق ذیابیطس ٹائپ ٹو کے شکار افراد جو روزانہ دارچینی کی معمولی مقدار کا استعمال کرتے ہیں ان کے بلڈ شوگر کی سطح میں **30** فیصد کی نمایاں بہتری دیکھنے میں آتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ کولیسٹرول کی سطح کو بڑھنے سے بھی روکتا ہے جبکہ اس میں شامل ایک جز کرومیم انسولین کے اثرات کو بڑھاتا ہے اور دیگر قدرتی منرلز خون میں موجود مضر صحت اجزاء کو پاک کرتے ہیں جس سے کینسر کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

ہلدی

برصغیر کے کھانوں میں عام استعمال کی جانے والی ہلدی نظام ہاضمہ کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے جس کے نتیجے میں خوراک میں شامل ایسے اجزاء جلد ہضم ہو جاتے ہیں جو بلڈ شوگر کی سطح کو ڈرامائی حد تک بڑھا سکتے ہیں۔ اس زرد مصالحے کو اکثر سالن وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے جس کے بلڈ شوگر پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں جبکہ اس کا اہم جز کرکومین جسمانی میٹابولزم کی کارکردگی بڑھاتا ہے جس کے نتیجے میں چربی کے خلیات کی مقدار بڑھنے نہیں پاتی جبکہ لبلبے، گردوں اور پٹھوں کے خلیات کی کارکردگی بھی بڑھ جاتی ہے۔ MNN

میڈلین کلائین نے اپنے وزن پر عجیب وغریب تبصروں کا جواب دے دیا

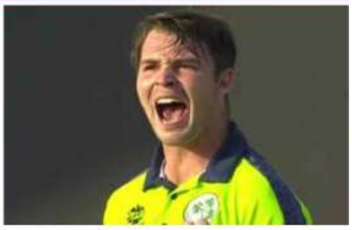
نئی دہلی (ایم این این): امریکی اداکارہ و ماڈل میڈلین کلائین نے اپنے وزن پر عجیب وغریب تبصروں کا جواب دے دیا۔ غیر ملکی میڈیا کے مطابق 27 سالہ میڈلین کلائین کو سوشل میڈیا پر اس حوالے سے نامناسب تبصروں اور کمنٹس کا سامنا تھا۔ ایک انٹرویو میں اداکارہ نے کہا کہ لوگ خاص طور پر وزن پر توجہ دینا پسند کرتے ہیں، یہ میرے لیے بہت عجیب ہے، میری جسمانیات میں تبدیلی فطری ہیں۔ میڈلین کلائین کا کہنا تھا کہ مجھ میں نظر آنے والی تبدیلیوں کی کئی وجوہات ہیں جن میں تناؤ، بریک اپس، صحت مند یا غیر صحت مند کھانا شامل ہیں۔ ان کا مزید کہنا تھا کہ یہ چیزیں عام زندگی کا حصہ ہیں لیکن کیمرا اسے پکڑ لیتا ہے۔

انگلینڈ کے خلاف ٹیم انڈیا کی محتاط بلے بازی

نئی دہلی (ایم این این): جسپریت بمراہ (۷۴ رن کے عوض ۵ وکٹ)، محمد سراج اور نتیش کمار ریڈی (۲۔۲ وکٹ) کی شاندار گیند بازی کی بدولت ہندوستان نے جمعہ کو تیسرے ٹیسٹ میچ کے دوسرے دن چائے کے وقفے سے پہلے انگلینڈ کو ۳۸۷ رنوں پر سمیٹ دیا۔ حالانکہ بلے بازی کرتے ہوئے ٹیم انڈیا نے خبر لکھے جانے تک ۲ وکٹ کے نقصان پر ۷۵ رن بنا لئے تھے۔ کریز پر کے ایل راہل (۱۳) اور کپتان شبھمن گل (ایک) موجود تھے۔ ٹیم انڈیا کے افتتاحی بلے باز یشسوی جیسوال ۱۳ رن بنا کر جوفرا آرچر کا شکار ہوئے جبکہ کرون نائر کو ۴۰ رنوں کے ذاتی اسکور پر بین اسٹوکس نے پویلین کی راہ دکھائی۔

۲ وکٹ گر جانے کی وجہ سے ٹیم انڈیا بیک فٹ پر نظر آئی اور محتاط انداز میں اننگز کو آگے بڑھاتے ہوئے دکھائی دی۔ اس سے پہلے کل کے اسکور ۴ وکٹ پر ۲۵۱ رنوں سے آگے کھیلنے اتری انگلینڈ کی ٹیم آج صبح کے سیشن میں بمراہ کی خطرناک گیند بازی کا شکار ہو گئی۔ کپتان بین اسٹوکس نے اپنی اننگز میں صرف ۵ رنوں کا اضافہ ہی کیا تھا کہ بمراہ نے انہیں بولڈ کر کے ہندوستان کو پانچویں کامیابی دلائی۔ بین اسٹوکس نے ۱۱۰ گیندوں پر ۴ چوکوں کی مدد سے ۴۴ رن بنائے۔ اسی دوران جو روٹ نے چوکا لگا کر اپنی ٹیسٹ سنچری مکمل کی۔ یہ جو روٹ کے ۱۵۶ ٹیسٹ میچوں کے کریئر کی ۳۷ ویں اور ہندوستان کیخلاف ۱۱ ویں ٹیسٹ سنچری تھی۔ سنچری مکمل کرنے کے بعد بمراہ نے انہیں بھی بولڈ کر کے پویلین کی راہ دکھائی۔ جو روٹ نے ۱۹۹ گیندوں پر ۱۰۴ رنوں کی شاندار اننگز کھیلی۔ کرس ووکس (صفر) کو بھی بمراہ نے آوٹ کیا۔ لنچ تک انگلینڈ نے ۷ وکٹ پر ۳۵۳ رن بنا لئے تھے۔ لنچ کے بعد محمد سراج نے جیمی اسمتھ (۵۱) کو آوٹ کر کے ہندوستان کو اہم آٹھویں کامیابی دلائی۔ اس کے بعد جوفرا آرچر (۴) کو بمراہ نے بولڈ کر کے اپنا پانچواں اور ہندوستان کیلئے نواں وکٹ حاصل کیا۔ ۱۱۳ ویں اوور کی تیسری گیند پر محمد سراج نے برائیڈن کارس (۵۶) کو آوٹ کر کے انگلینڈ کی پہلی اننگز کو ۳۸۷ رنوں پر سمیٹ دیا۔

کرٹس کیمفر کا تاریخی کارنامہ، ۵ گیندوں پر ۵ وکٹیں حاصل کیں



نئی دہلی (ایم این این): آئرلینڈ کے آل راؤنڈر کرٹس کیمفر نے پروفیشنل کرکٹ میں ۵ گیندوں پر ۵ وکٹیں لے کر تاریخ رقم کر دی ہے۔ وہ یہ کارنامہ انجام دینے والے پہلے مرد گیند باز ہیں۔ منسٹر ریڈز کے کپتان کیمفر نے انٹر پروونشل ٹی۔۲۰ ٹرافی میں نارتھ ویسٹ واریرز کیخلاف یہ کارنامہ انجام دیا۔ کیمفر نے یہ ۵ وکٹیں اپنے دوسرے اور تیسرے اوور کے دوران حاصل کیں۔ واریرز ۱۸۹ رنوں کے ہدف کا تعاقب کرتے ہوئے ۵ وکٹ پر ۷۸ رنوں کی پوزیشن کے بعد ۸۸ رنوں پر سمٹ گئی۔ کیمفر نے اس میچ میں کل ۳۔۲ اوور کی گیند بازی کرتے ہوئے ۱۶ رن دے کر ۵ وکٹیں حاصل کیں۔ اپنی اس کامیابی پر کیمفر نے کہا "اووروں کی تبدیلی کے دوران، میں سمجھ نہیں پا رہا تھا کہ کیا ہو رہا ہے۔ میں نے صرف چیزوں کو بہت آسان رکھنے پر توجہ مرکوز کی اور خوش قسمتی سے میں ایسا کرنے میں کامیاب رہا۔" واضح رہے کہ انگلی کی چوٹ کی وجہ سے کیمفر ونڈیز کیخلاف ون ڈے اور ٹی۔۲۰ سیریز سے باہر تھے۔ دریں اثنا ۵ گیندوں پر ۵ وکٹیں حاصل کرنے کا کارنامہ انجام دینے والے وہ پہلے کھلاڑی نہیں ہیں۔ یہ اعزاز زمبابوے کی خاتون آل راؤنڈر کیلس اینڈھلوو کے نام ہے، جنہوں نے ۲۰۲۴ء میں ڈومیسٹک ٹی۔۲۰ ٹورنامنٹ میں ۵ گیندوں پر ۵ وکٹیں حاصل کی تھیں۔

ومبلڈن ٹینس: دوسرے سیمی فائنل میں یانک سنر نے نوواک جوکووچ کو ہرا دیا

نئی دہلی (ایم این این): ومبلڈن ٹینس کے مینز ایونٹ کے دوسرے سیمی فائنل میں اٹلی کے یانک سنر نے نوواک جوکووچ کو شکست دے دی۔ ومبلڈن ٹینس: اسپین کے کارلوس الکاریز امریکی ٹیلر فرٹز کو ہرا کر فائنل میں پہنچ گیا ٹلی کے یانک سنر نے 3 سیٹ کے مقابلے کے بعد نوواک جوکووچ کو ہرایا۔ سیمی فائنل میں یانک سنر کی جیت کا اسکور 3-6، 3-6 اور 4-6 رہا۔ مینز ایونٹ کے فائنل میں یانک سنر کا مقابلہ اسپین کے کارلوس الکاریز سے اتوار کو ہوگا۔

ورِبک اور کترینا نے ومبلڈن مکسڈ ڈبلز کا خطاب جیت لیا

نئی دہلی (ایم این این): چیک جمہوریہ کی کترینا سنیاکووا اور نیدرلینڈس کے سیم ورِبک نے ومبلڈن ۲۰۲۵ء کا مکسڈ ڈبلز خطاب اپنے نام کر لیا۔ فائنل میں انہوں نے برطانیہ کے جو سالسبری اور برازیل کی لوئیزا اسٹیفانی کو سیدھے سیٹوں میں ۶۔۷، ۶۔۷ سے شکست دیدی۔ سینٹر کورٹ پر گھریلو کھلاڑی سالسبری اور ان کی جوڑی دار اسٹیفانی کے خلاف کھیلے گئے اس مقابلے میں چیک۔ ڈچ جوڑی نے تحمل اور خود اعتمادی کا مظاہرہ کیا۔ دوسرے سیٹ میں اسٹیفانی کو پاؤں میں بھی پریشانی نظر آئی، جس کا اثر ان کے مومنٹ پر پڑا۔ جیت کا آخری پوائنٹ کترینا سنیاکووا کے اوور ہیڈ اسمیش کے ساتھ آیا، جس کے بعد دونوں کھلاڑی خوشی سے جھوم اٹھے۔ یہ دونوں کی ایک ساتھ کھیلتے ہوئے پہلی خطابی جیت ہے۔ سنیاکووا کا یہ پہلا مکسڈ ڈبلز گرینڈ سلیم ٹائٹل ہے وہیں ۳۳ سالہ ورِبک کے کریئر کا یہ پہلا گرینڈ سلیم خطاب ہے۔ خطاب جیتنے کے بعد ۲۹ سالہ سنیاکووا نے کہا "یہ بہت خاص ہے۔ اس ٹورنامنٹ میں کھیل کر اور جیت کر بہت مزہ آیا۔ یہ ایک شاندار تجربہ تھا۔" قابل ذکر ہے کہ سنیاکووا کے نام اب کل ۱۱ گرینڈ سلیم ڈبلز خطاب ہو گئے ہیں، جن میں اس سال جنوری میں ٹیلر ٹاؤن سینڈ کے ساتھ جیتا گیا آسٹریلین اوپن ویمنز ڈبلز ٹائٹل بھی شامل ہے۔ اپنے ساتھی کی تعریف کرتے ہوئے ورِبک نے جذباتی الفاظ میں کہا "کترینا، آپ کا بہت بہت شکریہ۔ آپ کیساتھ کورٹ شیئر کرنا میرے لئے اعزاز کی بات رہی۔ آپ ڈبلز کی شاندار کھلاڑیوں میں سے ایک ہیں۔ آپ نے آج کے دن کو میری زندگی کا سب سے یادگار دن بنا دیا۔" وہیں سالسبری نے ہار کے بعد کہا کہ "فائنل ہارنا ہمیشہ مایوس کن ہی ہوتا ہے لیکن انہوں نے شاندار کھیل کا مظاہرہ کیا۔ دونوں ٹائی بریکر میں وہ ہم سے بہتر ثابت ہوئے۔"

ومبلڈن ٹینس: اسپین کے کارلوس الکاریز امریکی ٹیلر فرٹز کو ہرا کر فائنل میں پہنچ گئے

نئی دہلی (ایم این این): دفاعی چیمپئن اسپین کے کارلوس الکاریز ومبلڈن ٹینس ٹورنامنٹ کے فائنل میں پہنچ گئے، الکاریز نے سیمی فائنل میں امریکا کے ٹیلر فرٹز کو شکست دی۔ لندن میں جاری ٹینس ٹورنامنٹ کے سیمی فائنل میں دفاعی چیمپئن کارلوس الکاریز نے امریکی حریف ٹیلر فرٹز کے خلاف پہلا سیٹ 4-6 سے جیتا۔ ومبلڈن ٹینس: امریکا کی آمینڈا انیس موا نے بیلا روس کی آریانا سبالنکا کو ہرا کر ٹورنامنٹ سے باہر کر دیا دوسرے سیٹ میں ٹیلر فرٹز نے شاندار کھیل کا مظاہرہ کیا اور سیٹ 7-5 سے جیت کر مقابلہ برابر کر دیا۔ تیسرے سیٹ میں کارلوس الکاریز نے 6-3 سے کامیابی حاصل کی۔

سوئزرلینڈ نے پہلی بار کوارٹر فائنل میں قدم رکھا

نئی دہلی (ایم این این): سوئزرلینڈ کی ریولا زیمائلی نے فن لینڈ کے خلاف میچ کے آخری لمحات میں گول کر کے ٹیم کو ایک ایک کی سنسنی خیز برابری دلا دی اور اس کے ساتھ ہی میزبان ٹیم نے پہلی بار ویمنز یورو کپ کے کوارٹر فائنل میں جگہ بنا لی۔ اس ڈرا کے نتیجے میں فن لینڈ ٹورنامنٹ سے باہر ہو گیا۔ گروپ 'اے' میں ناروے کے بعد سوئزرلینڈ دوسرے نمبر پر رہا۔ واضح رہے کہ سوئزرلینڈ کو ناک آوٹ مرحلے میں پہنچنے کے لئے صرف ڈرا کی ضرورت تھی، جو اس نے ڈرامائی انداز میں حاصل کیا۔ فن لینڈ کو نتالیہ نے ۷۹ ویں منٹ میں پنالٹی پر گول کر کے برتری دلائی۔ یہ پنالٹی تب ملی جب وائیولا کیلی گارلیس نے ایما وشو کو باکس میں گرا دیا۔ اپنا ۱۰۱ واں بین الاقوامی میچ کھیلنے والی سینٹر بیک ایمانے اعتماد کے ساتھ گیند کو گول پوسٹ میں پہنچا دیا۔ تاہم گھریلو شائقین کی زبردست حمایت سے حوصلہ افزا سوئس ٹیم نے آخری لمحوں میں جارحانہ کھیل جاری رکھا۔ ۲۹ ویں منٹ میں جیرالڈین ریوٹیلر کا شاٹ بھلے ہی صحیح نہیں لگا لیکن زیمائلی موقع پر موجود تھیں اور انہوں نے گیند کو کنٹرول کرتے ہوئے گول پوسٹ میں پہنچا دیا۔ اب کوارٹر فائنل میں سوئزرلینڈ کا سامنا گروپ 'بی' کی فاتح ٹیم سے ہوگا، جو فی الحال ورلڈ چیمپئن اسپین ہے۔ ایک دیگر مقابلے میں ناروے نے آئس لینڈ کو ۳۔۴ سے ہرا کر گروپ 'اے' میں مسلسل ۳ جیت کے ساتھ ٹاپ پوزیشن یقینی کر لی۔ یہ میچ ناروے کی وِگر سگنے گاؤپ سیٹ کے نام رہا، جنہوں نے ۲ گول کئے اور ۲ گول میں مدد کی۔ حالانکہ پہلے ہی باہر ہو چکی آئس لینڈ کی ٹیم نے شروع میں برتری حاصل کی تھی۔

اٹلی نے تاریخ رقم کر دی، پہلی مرتبہ ٹی ٹوئنٹی ورلڈ کپ کیلئے کوالیفائی کر لیا

نئی دہلی (ایم این این): اٹلی نے پہلی بار انٹرنیشنل کرکٹ کونسل (آئی سی سی) ٹی ٹوئنٹی ورلڈ کپ کے لیے کوالیفائی کر لیا۔ اس کے علاوہ نیدرلینڈز نے بھی 2026 میں منعقد ہونے والے ٹی ٹوئنٹی ورلڈ کپ کے لیے کوالیفائی کیا ہے۔ اٹلی نے یورپ کوالیفائر 2025 ایونٹ میں گرنزی اور اسکاٹ لینڈ کے خلاف جیت کے ذریعے یہ کامیابی حاصل کی۔ ٹی ٹوئنٹی ورلڈ کپ 2026 میں مجموعی طور پر 20 ٹیمیں شرکت کریں گی۔ میزبان بھارت، سری لنکا، افغانستان، آسٹریلیا، بنگلادیش، انگلینڈ، جنوبی افریقہ، ویسٹ انڈیز، امریکا اور نیوزی لینڈ گزشتہ ورلڈ کپ کے سپر ایٹ مرحلے میں پہنچنے کے باعث پہلے ہی کوالیفائی کر چکے ہیں۔ دوسری جانب پاکستان، نیوزی لینڈ اور آئرلینڈ نے اپنی ٹی ٹوئنٹی انٹرنیشنل رینکنگ کی بنیاد پر براہ راست ایونٹ کے لیے کوالیفائی کیا ہیمیز بان بھارت، سری لنکا، افغانستان، آسٹریلیا، بنگلادیش، انگلینڈ، جنوبی افریقہ، ویسٹ انڈیز، امریکا اور نیوزی لینڈ گزشتہ ورلڈ کپ کے سپر ایٹ مرحلے میں پہنچنے کے باعث پہلے ہی کوالیفائی کر چکے ہیں۔ دوسری جانب پاکستان، نیوزی لینڈ اور آئرلینڈ نے اپنی ٹی ٹوئنٹی انٹرنیشنل رینکنگ کی بنیاد پر براہ راست ایونٹ کے لیے کوالیفائی کیا ہے۔ اب ٹی ٹوئنٹی ورلڈ کپ 2026 کے لیے باقی 6 ٹیموں کا فیصلہ ریجنل کوالیفائرز کے ذریعے ہوگا جن میں افریقہ سے 2، امریکا سے ایک اور ایشیا/ایسٹ ایشیا پیسفک خطے سے 3 ٹیمیں شامل ہوں گی۔

ٹینس کھلاڑی رادھیکا یادو کو اس کے باپ نے گولی ماردی

نئی دہلی (ایم این این): نوجوان ٹینس کھلاڑی رادھیکا یادو کو گولی مار کر ہلاک کر دیا گیا۔ رادھیکا کو اس کی رہائش گاہ ای ۱۵۷ سشانت لوک ۲ گروگرام میں قتل کر دیا گیا اور سنسنی خیز پہلو یہ ہے کہ لڑکی کو اس کے ہی باپ نے گولی ماردی۔ رادھیکا کے والد نے اپنے لائسنس یافتہ ریوالور سے تین گولیاں چلائیں۔ گروگرام پولیس نے اس معاملے کی تحقیقات شروع کر دی ہے اور رادھیکا کے والد کو حراست میں لے لیا گیا ہے۔ ذرائع کے مطابق واقعہ گروگرام کے سیکٹر ۵۷ میں واقع ان کی بلڈنگ کے پہلے منزلے پر صبح ساڑھے ۱۱ بجے پیش آیا۔ رادھیکا کے والد نے مبینہ طور پر اس پر ۵ راؤنڈ فائر کر دیئے۔ بتایا گیا ہے کہ باپ کے گولی چلانے سے پہلے دونوں کے درمیان کسی معاملے پر شدید کہا سنی ہوئی تھی۔ کچھ خبروں میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ رادھیکا کا باپ انسٹاگرام پر اس کے ریل بنانے کی عادت کو پسند نہیں کرتا تھا۔ گروگرام پولیس کی ابتدائی تفتیش میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ رادھیکا کے والد اس کی ریل بنانے کی عادت سے بہت ناراض تھے۔ رادھیکا ریلز بنا کر سوشل میڈیا پر اپ لوڈ کرتی تھیں۔ اس معاملے پر رادھیکا کے والد نے اپنی بیٹی کو تین گولیاں ماریں۔ اس معاملے پر اب تک ٹینس کھلاڑی کی فیملی کا کوئی باضابطہ بیان نہیں آیا ہے۔ پولیس نے رادھیکا کے والد کو گرفتار کر کے وہ ریوالور بھی برآمد کیا ہے جس سے رادھیکا کے والد نے قتل کیا تھا۔ رادھیکا یادو کون تھیں؟ رادھیکا ۲۳ مارچ ۲۰۰۰ء کو پیدا ہوئیں۔ ۲۵ سالہ رادھیکا یادو بین الاقوامی سطح پر ہندوستان کی نمائندگی بھی کر چکی ہیں۔ ذرائع کے مطابق، انٹرنیشنل ٹینس فیڈریشن میں ڈبلز ٹینس کھلاڑیوں میں رادھیکا کی رینکنگ ۱۱۳ تھی۔ یہ آئی ٹی ایف ڈبلز میں ٹاپ ۲۰۰ میں رادھیکا کی بہترین رینکنگ تھی۔ رادھیکا یادو کا شمار ملک کی ابھرتی ہوئی خاتون ٹینس کھلاڑیوں میں ہوتا تھا۔

اسٹار کڈز کو دباو کا سامنا ہے: کاجول

نئی دہلی (ایم این این): بالی ووڈ کی کامیاب اداکارہ کاجول کا کہنا ہے کہ ابراہیم علی خان اور دیگر اسٹار کڈز کو اسکرین پر خود کو نئے انداز میں پیش کرنا ہوگا جو 'ڈو اور ڈائی' کی صورت حال ہے۔ بھارتی میڈیا سے گفتگو میں کاجول نے بھارتی فلم انڈسٹری میں اسٹار کڈز کو اپنی اداکاری کی مہارت کی وجہ سے شدید تنقید کا سامنا کرنے کے موضوع پر اظہار خیال کرتے ہوئے کہا ہے کہ اسٹار کڈز کو اب اداکار کے طور پر پروان چڑھنے کی بجائے فوری نتائج دینے کے دباو کا سامنا ہے۔ اداکارہ کاجول ماضی کی اسٹار تنوجا کی بیٹی اور اپنی نسل کی کامیاب ترین اداکاراوں میں سے ایک ہیں، انہوں نے بتایا ہے کہ مجھے پروان چڑھنے کیلیے وقت اور موقع ملا تھا۔ کاجول نے بتایا کہ ٹرولز تو آپ پر تنقید کریں گے چاہے آپ کے والدین مشہور ہوں یا نہ ہوں لیکن شاید ہم ان کی بات پر تھوڑا زیادہ دھیان دیتے ہیں جب وہ کسی ایسے شخص کے بارے میں بات کر رہے ہوں جس کے والدین مشہور شخصیت یا اداکار ہوں۔ کیا آپ جانتے ہیں کاجول نے اپنی زندگی کا بڑا فیصلہ شاہ رخ کی وجہ سے واپس لیا؟ انہوں نے کہا کہ ہمیں پروان چڑھنے کا موقع ملا، ہمیں وقت دیا گیا یا شاید اتنی فلمیں ملیں کہ ہم آگے بڑھ سکیں اور وہ بن سکیں جو ہم آج ہیں، جبکہ آج کے اداکاروں کے بچوں کے لیے یہ تقریباً ڈو اور ڈائی کی صورت حال ہے اور اس کے لیے وہ بہت اچھی طرح تیار ہیں، جس کا کریڈٹ تو انہیں دینا پڑے گا۔ 50 سالہ اداکارہ آنے والی فلم سرزمین میں سیف علی خان کے بیٹے ابراہیم علی خان کی ماں کا کردار ادا کرتی نظر آئیں گی، ابراہیم کو ان کی پہلی فلم نادانیاں میں ان کی اداکاری پر بری طرح ٹرول کیا گیا تھا۔ کاجول نے کہا کہ اداکاروں کے مسلسل ارتقاء کے لیے خود کو نئے انداز میں پیش کرنا کلیدی حیثیت رکھتا ہے، اداکاروں کے لیے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ آپ کو وہ سب کچھ بھلانا ہوگا جو آپ نے پہلے سیکھا ہے اور نئی چیزیں کرتے رہنا ہوگا، چاہے وہ کچھ بھی ہوں۔ ان چیلنجوں کے باوجود کاجول نے موجودہ دور کے اداکاروں کی تعریف کی اور کہا کہ وہ نا صرف اداکاری کے ذریعے بلکہ دیگر منصوبوں میں شامل ہو کر بھی طویل مدت کی کامیابی کی تلاش میں ہیں۔

جوروٹ نے راہول ڈریوڈ کو پیچھے چھوڑ کر ٹیسٹ کرکٹ میں نیا ریکارڈ قائم کر دیا

نئی دہلی (ایم این این): اس مرتبہ 34 سالہ جوروٹ نے اپنی بیٹنگ کے نہیں بلکہ فیلڈنگ کے ذریعے نیا ریکارڈ قائم کیا ہے۔ بھارت کے خلاف جاری لارڈز ٹیسٹ کے دوسرے روز جوروٹ نے بھارتی بیٹر کرون نائر کا ایک ہاتھ سے سلپ پر شاندار کیچ پکڑ کر ٹیسٹ کرکٹ میں سب سے زیادہ کیچز لینے والے فیلڈر (نان وکٹ کیپر) کا اعزاز حاصل کیا۔ جوروٹ نے 266 ٹیسٹ اننگز میں 211 کیچز لے کر ورلڈ ریکارڈ قائم کیا۔ اس سے قبل ٹیسٹ کرکٹ میں سب سے زیادہ کیچز کرنے والے فیلڈر کا ریکارڈ سابق بھارتی کرکٹر راہول ڈریوڈ کے پاس تھا جنہوں نے 301 اننگز میں 210 کیچز لیے تھے۔ واضح رہے کہ بھارت کے خلاف لارڈز میں جمعے کو تیسرے ٹیسٹ کے دوسرے روز انگلینڈ کی ٹیم اپنی پہلی اننگز میں 387 رنز بنا کر آوٹ ہو گئی تھی جس کے بعد جواب میں مہمان ٹیم نے 3 وکٹ پر 145 رنز بنائے۔

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,