WATTAN
The Urdu Daily
روزنامہ
وطن
بڈگام

اتوار
20 جولائی 2025
SUNDAY
20 JULY -2025

صفحہ 08 بمراہ کو اگلے دونوں ٹیسٹ میچ کھیلنے چاہئیں: انل کمبلے

صفحہ 08 نیوزی لینڈ نے زمبابوے کو ۸ وکٹ سے روندیا

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ ■ جلد: 15 ■ شمارہ نمبر: 170 ■ صفحات: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■

پاکستان کو سندھ طاس معاہدے کی روک تھام کا سامنا کرنا پڑے گا: لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا

دہشت گردی سے پاک جموں و کشمیر دُور نہیں

کہا مستقبل میں دہشت گردی کی کسی بھی کارروائی کو بھارت کیخلاف جنگ تصور کیا جائے گا

سرینگر/۱۹، جولائی/جے کے این ایس/جموں و کشمیر کے لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا نے اس بات کا اعادہ کیا ہے کہ خون اور پانی ساتھ نہیں چل سکتے اور ساتھ ہی کہا ہے کہ پاکستان کیساتھ سندھ طاس معاہدہ میں رُکنے سے آنے والے وقت میں اسکی معیشت متاثر ہوگی۔ جے کے این ایس کے مطابق سنت کمار شرما کی لکھی ہوئی ایک کتاب 'انڈس واٹر ٹریٹی، حقائق کی آئینہ داڑ کی ریلیز کے موقع پر، لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا نے پہلگام حملے میں مارے گئے لوگوں کو بھی خراج عقیدت پیش کیا۔ لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا نے کہا ہے کہ میں پہلگام حملے میں مارے جانے والوں کو خراج عقیدت پیش کرتا ہوں،

پاکستان کی سرپرستی میں دہشت گردوں نے ہمارے شہریوں کو قتل کیا۔ انہوں نے کہا کہ آپریشن سندور شروع ہوا، اور کیا ہوا، سب کو معلوم ہے، اس سے پہلے وزیراعظم نریندر مودی نے سندھ طاس معاہدہ معطل کیا، جو ایک تاریخی فیصلہ تھا۔ جیسا کہ آپ جانتے ہیں کہ اس معاہدے کے بعد بھارت 102

لیفٹیننٹ گورنر نے جموں میں سنت کمار شرما کی مونوگراف 'انڈس واٹر ٹریٹی۔ میرر نگ دی فیکٹس'' کا اجرا کیا

جموں/یو این ایس/لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے جموں میں سنت کمار شرما کی تحریر کردہ مونوگراف ''انڈس واٹر ٹریٹی۔ میررنگ دی فیکٹس'' کا اجرا کیا۔ لیفٹیننٹ گورنر نے اپنے خطاب میں مصنف کو ان کے شاندار کام پر مبارک باد دی جو انڈس واٹر ٹریٹی کے مختلف تاریخی پہلوؤں کو اجاگر کرتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ مونوگراف/103

ہینڈی کرافٹ مصنوعات کی برآمدات میں زبردست اضافہ اور پہلی سہ ماہی میں 300 کروڑ روپے سے تجاوز

سری نگر/یو این ایس/وادی کشمیر کے مشہور و معروف دستکاری شعبے کو ایک اہم کامیابی حاصل ہوئی ہے جہاں موجودہ مالی برس کی پہلی سہ ماہی میں ہاتھ سے بنی مصنوعات کی برآمدات 309.62 کروڑ روپے تک پہنچ گئیں جو کہ گزشتہ مالی برس کی اسی مدت میں 126.90 کروڑ روپے تھیں۔ متعلقہ مالیاتی اداروں کی طرف سے فراہم کردہ اعداد و شمار کے مطابق برآمدات میں 243 فیصد کا ریکارڈ اضافہ درج ہوا ہے جو گزشتہ چار برسوں میں پہلی سہ ماہی کے لحاظ سے سب سے زیادہ ہے/101

بم بم بھولے نعروں کی گونج کے ساتھ سالانہ امرناتھ یاترا جاری

6 ہزار سے زائد یاتریوں پر مشتمل ایک اور قافلہ جموں بیس کیمپ سے وادی کی جانب روانہ

42 سالہ یاترا گاندربل بیس کیمپ میں بے ہوش ہونے کے بعد موت کی آغوش میں چلا گیا

سرینگر/19 جولائی/سی این آئی/سخت ترین سیکورٹی حفاظتی انتظامات کے بیچ سالانہ امرناتھ یاترا جاری ہے اور 6 ہزار سے زائد یاتریوں پر مشتمل ایک اور قافلہ جموں بیس کیمپ سے وادی کی جانب روانہ ہو گیا۔ ادھر اندور سے تعلق رکھنے والا 42 سالہ یاترا گاندربل کے ڈومیل بیس کیمپ میں بے ہوش ہونے کے بعد موت کی آغوش میں چلا گیا۔ سی این آئی کے مطابق سخت ترین حفاظتی انتظامات کے بیچ سالانہ امرناتھ یاترا جاری ہے۔

حکام کے مطابق 6 ہزار سے زائد یاتریوں پر مشتمل ایک اور قافلہ جموں بیس کیمپ سے وادی کی جانب روانہ ہو گیا۔ انہوں نے کہا کہ 1499 خواتین اور 441 بچوں سمیت 6,365 یاتریوں کا ایک تازہ دستہ سینچر وار کو جموں/106

سی بی آئی نے بی ایس ایف کے افسر کو رشوت لینے کے الزام میں گرفتار کرلیا

سرینگر/19 جولائی/روی او آئی/سنٹرل بیورو آف انویسٹیگیشن (CBI) نے بارڈر سیکیورٹی فورس (BSF) کے اسسٹنٹ اکاونٹس آفیسر دھرمندر کمار ورما کو ٹھیکیدار سے رشوت لینے کے الزام میں گرفتار کرلیا ہے۔ وائس آف انڈیا کے مطابق ورما، جو پلک اکاونٹس آفس میں تعینات تھے، نے مبینہ طور پر ٹھیکیدار کے زیر التواء بلوں کی منظوری کے لیے 2 لاکھ رشوت طلب کی تھی، جو کل بلوں کا 2-15%/105

چیف سیکرٹری نے ضلع بانڈی پورہ میں ترقیاتی منظرنامے کا جائزہ لیا

اہم ترقیاتی منصوبوں کا سنگ بنیاد رکھا اور عوامی وفود سے ملاقات کی

بانڈی پورہ/یو این ایس/چیف سیکرٹری اٹل ڈولو نے ہفتہ کے روز ضلع بانڈی پورہ کا دورہ کیا اور ایک جامع جائزہ میٹنگ کی صدارت کی جس میں جاری ترقیاتی کاموں اور مرکزی معاونت والی دیوئی سکیموں کی پیش رفت کا تفصیلی جائزہ لیا گیا۔ یہ میٹنگ منی سیکرٹریٹ بانڈی پورہ میں منعقد ہوئی جس میں ضلع ترقیاتی کمشنر بانڈی پورہ منظور احمد قادری، ایس ایس پی بانڈی پورہ ہرمیت سنگھ اور دیگر ضلعی و محکمہ جاتی افسران موجود تھے۔ اس موقعہ پر ضلع ترقیاتی کمشنر نے ضلع کی

ترقیاتی صورتحال پر ایک تفصیلی پرزنٹیشن دی جس میں صحت، تعلیم، بجلی، سیاحت، زراعت، دیہی ترقی اور آبی فراہمی جیسے کلیدی شعبوں کا احاطہ کیا گیا۔ چیف سیکرٹری نے محکمہ بجلی، تعلیم، صحت، زراعت، باغبانی اور سیاحت میں مشن موڈ میں کام کرنے پر زور دیا اور افسران کو ہدایت دی کہ وہ بنیادی ڈھانچے کے کاموں کو تیز رفتار سے مکمل کریں تاکہ عوام کو بہتر سہولیات فراہم کی جا سکیں۔ انہوں نے مختلف سکیموں کے تحت مقررہ اہداف کو حاصل کرنے پر خصوصی توجہ دینے اور مرکزی اور یوٹی معاونت والی سکیموں کی مؤثر عمل آوری پر بھی زور دیا جن میں جامع زرعی ترقیاتی پروگرام (ایچ اے ڈی پی)، کوآپریٹیوز کے فروغ، پردھان منتری آواس یوجنا (پی ایم اے وائی) اور صحت/104

بھارت ایک سیکولر ملک، جہاں اقلیتیں سب سے محفوظ

ہندوستان میں سب برابر ہیں

کسی کو خطرہ محسوس نہیں ہونا چاہیے/کرن رجو

سرینگر/ 19 جولائی/ سی این آئی/ بھارت ایک سیکولر ملک ہے اور اقلیتیں اس ملک میں سب سے زیادہ محفوظ ہیں کی بات کرتے ہوئے مرکزی وزیر کرن رجو نے زور دے کر کہا ہے کہ اقلیتوں کو ہندو اکثریت کی وجہ سے مکمل آزادی اور تحفظ حاصل ہے۔ سی این آئی کے مطابق ایک خصوصی انٹرویو میں اقلیتی امور کے وزیر کرن رجو نے کہا کہ ہندوستان ایک سیکولر ملک ہے اور اس ملک میں اقلیتیں

سب سے محفوظ ہے۔ انہوں نے کہا کہ ان کے پاس ایک بھی ایسا کیس نہیں آیا ہے جہاں اقلیتی برادری کا کوئی رکن ملک میں کسی بھی چیز سے محروم ہونے کی وجہ سے ہندوستان سے باہر ہجرت/107

دہشت گردوں کی بھرتی اور فنڈنگ سے متعلق درج کیس، 4 اضلاع میں تلاشی

CIK کی کشمیر میں 10 مقامات پر چھاپے ماری

سرحد پار مقیم ہینڈلر عبداللہ غازی ملوث، 10 نوجوان گرفتار، ڈیجیٹل ثبوت ضبط

سرینگر/۱۹، جولائی/جے کے این ایس/جموں و کشمیر پولیس کی کاونٹر انٹیلی جنس کشمیر (CIK) نے ہفتہ کو وادی کے 4 اضلاع میں دہشت گردی سے منسلک ایک کیس کے سلسلے میں وسیع پیمانے پر تلاشی لی جس میں پاکستان میں مقیم ملی ٹنٹ کمانڈر عبداللہ غازی سمیت سرحد پار ہینڈلرز کی بھرتی، خفیہ مواصلات اور سرحد پار ہینڈلرز شامل تھے۔ جے کے این ایس کے مطابق کاونٹر انٹیلی جنس کشمیر (CIK) کے ایکٹر جمان نے یہاں جاری کردہ ایک بیان میں پڑھا، آج، ہفتہ کو، کاونٹر انٹیلی جنس کشمیر افسران نے پولیس تھانہ سی آئی کے سری نگر میں درج دہشت گردی سے منسلک ایک کیس زیر ایف آئی آر نمبر 07/2023 تحت این آئی اے ایکٹ سیکشن 13.18.38.39 اور یو اے پی ایل ایکٹ کے سیکشن 120-B آئی پی سی کے تحت نامزد خصوصی جج کی عدالت سے سرچ وارنٹ حاصل کرنے کے بعد کشمیر بھر میں متعدد مقامات پر تلاشی لی گئی۔ بیان کے مطابق فوری کیس کی تحقیقات کے دوران، اضلاع بڈگام، پلوامہ، گاندربل اور سری/108

سری نگر میں کانگریس کے احتجاجی مارچ پر پابندیاں

طارق حمید قرہ کا انتظامیہ پر غیر جمہوری رویے کا الزام

سرینگر/19 جولائی/روی او آئی/جموں وکشمیر کانگریس کے صدر طارق حمید قرہ نے ہفتہ کے روز الزام لگایا کہ انتظامیہ نے پارٹی کارکنوں کو سری نگر میں واقع کانگریس ہیڈکوارٹر پہنچنے سے روک دیا، جسے انہوں نے "غیر جمہوری" اور "انتظامی مایوسی" کی علامت قرار دیا۔ وائس آف انڈیا کے مطابق کانگریس نے ریاستی درجہ کی بحالی کے مطالبے کے لیے ڈویژنل کمشنر کو یادداشت پیش کرنے کا منصوبہ بنایا تھا، جس کے لیے وادی کے مختلف علاقوں سے کارکنوں کی آمد متوقع تھی۔ تاہم، قرہ کے مطابق، راستے میں ہی کارکنوں کو روک دیا گیا اور پارٹی ہیڈکوارٹر تک محدود کر دیا گیا۔ قرہ نے میڈیا سے گفتگو میں کہا کہ ہم پرامن طور پر جمع ہوئے تھے تاکہ اپنا مطالبہ دہرائیں، لیکن ہمیں سڑکوں پر آنے سے روک دیا گیا۔ یہ دباؤ جمہوری نظام میں ناقابل قبول ہے، انہوں نے اعلان کیا کہ کانگریس 21 جولائی کو دہلی مارچ کے ذریعے ریاستی درجہ کی بحالی/109

محکمہ سکولی تعلیم جموں وکشمیر نے تعلیم کے نصاب میں سنسکرت شامل کرنے سے متعلق خبر کی تردید کی

سری نگر/یو این ایس/محکمہ سکولی تعلیم جموں وکشمیر نے 18/ جولائی 2025، کو ایک مقامی انگریزی روزنامے میں شائع ہوئی خبر کی سختی سے تردید کی ہے جس کی سرخی تھی ''لازمی مضمون: مرکزی وزارت تعلیم کشمیر کے سکولوں میں چھٹی سے دسویں جماعت تک سنسکرت متعارف کرنے پر غور کر رہی ہے۔'' محکمہ نے یہاں جاری ایک سرکاری بیان میں اُن گمراہ/110

جموں وکشمیر میں حالیہ بارشوں کے بعد آبی ذخائر مالامال، کھیت کھلیان و باغ بھی خوشحال

26 جولائی تک بارشوں کا نیا سلسلہ

21 سے 23 جولائی کیلئے ایڈوائزری جاری، تیز ہواؤں اور اعتدال پسند بارش کا امکان

سرینگر/۱۹، جولائی/جے کے این ایس/موسمیاتی مرکز سری نگر نے آنے والے دنوں میں جموں وکشمیر میں غیر مستحکم موسم کی پیش گوئی کی ہے، جس میں 26 جولائی تک وقفے وقفے سے بارش اور گرج چمک کے ساتھ بارش کی پیش گوئی کی گئی ہے۔ جبکہ مرکز کی جانب سے 21 سے 23 جولائی تک کے لیے موسم کی ایڈوائزری جاری کی گئی ہے، جس میں کچھ علاقوں میں تیز ہواؤں اور ہلکی تیز بارش کے بارے میں

خبردار کیا گیا ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق موسمیاتی مرکز سری نگر نے موسم کی تازہ کاری میں بتایا کہ جموں وکشمیر کے خطے میں 20 جولائی تک کافی حد تک ہلکی سے اعتدال پسند بارشیں ہوں گی۔ 21 سے 23 جولائی تک، جموں وکشمیر میں عام طور پر ابر آلود موسم کی توقع ہے جس میں وقفے وقفے سے ہلکی سے اعتدال پسند بارشیں ہوں گی جبکہ اس دوران الگ تھلگ موسلادھار بارشیں، تیز ہوائیں/ 112

سکینہ ایتو نے کھل کولگام میں این ٹی پی ایچ سی اور شیپ ایکسٹینشن سینٹر کا اِفتتاح کیا

کہا، عمر عبداللہ کی قیادت والی حکومت دیہی علاقوں میں تمام بنیادی سہولیات فراہم کرنے کیلئے پُرعزم ہے

کولگام/یو این ایس/وزیر برائے صحت و طبی تعلیم، سماجی بہبود اور تعلیم سکینہ ایتو نے ضلع کولگام کے ڈی ایچ پورہ کے کھل گاؤں میں نیو ٹائپ پرائمری ہیلتھ سینٹر (این ٹی پی ایچ سی) اور شیپ ایکسٹینشن سینٹر کا افتتاح کیا۔ نیو ٹائپ پرائمری ہیلتھ سینٹر (این ٹی پی ایچ سی) کا قیام 1.88 کروڑ روپے کی لاگت سے عمل

میں لایا گیا ہے جس کا مقصد کھل اور ملحقہ علاقوں کے رہائشیوں کو/111

اخوّت کا بیاں ہو جا، محبّت کی زباں ہو جا

انصار رسول

اخوت کے معنی بھائی چارہ، یگانگت اور برادری کے ہیں
''بے شک! ایمان والے (آپس میں) بھائی بھائی ہیں (اگر ان کے درمیان کچھ تنازع ہو جائے) تو اپنے دو بھائیوں کے درمیان صلح وصفائی
کرادیا کرو اور (ہر معاملے میں) اللہ سے ڈرتے رہو، تا کہ تم پر رحم کیا جائے۔''

اخوت کے معنی بھائی چارہ، یگانگت اور برادری کے ہیں۔ اسلام میں تمام مسلمان آپس میں بھائی ہیں، چاہے وہ جہاں کہیں بھی رہتے اور کسی بھی رنگ ونسل اور وطن سے تعلق رکھتے ہوں، جو کلمہ طیبہ پڑھ کر اسلام میں داخل ہو جاتا ہے وہ بہ حیثیت مسلمان ہمارا دینی بھائی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے پیارے حبیب حضرت محمد ﷺ کے ذریعے مسلمانوں کے درمیان ایک پائیدار اور مستحکم رشتہ قائم کیا، جسے قرآن کریم نے رشتہ اخوت اسلامی کا نام دیا ہے۔ اس رشتے کی عظمت و فضیلت، افادیت اور اہمیت کے حوالے سے قرآن مجید کی کئی آیات مقدسہ اور رسول اللہ ﷺ کی بے شمار احادیث مبارکہ موجود ہیں۔ بعثت رسول ﷺ اور نزول قرآن کا ایک مقصد یہ بھی ہے کہ بنی نوع انسان کو منظم کر دیا جائے اور ایک دوسرے کے ساتھ دشمنی اور عداوت کرنے والوں کو پیار، محبت اور اخوت کے رنگ میں رنگ دیا جائے۔ اس عظیم رشتے کی بنیاد اسلام میں اللہ اور رسول کریم ﷺ کی محبت ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد باری تعالیٰ کا مفہوم: ''بے شک! ایمان والے (آپس میں) بھائی بھائی ہیں (اگر ان کے درمیان کچھ تنازع ہو جائے) تو اپنے دو بھائیوں کے درمیان صلح وصفائی کرادیا کرو اور (ہر معاملے میں) اللہ سے ڈرتے رہو، تا کہ تم پر رحم کیا جائے۔'' (سورۃ الحجرات)

اللہ تعالیٰ نے اس آیت مبارکہ میں تمام مسلمانوں کو ایک دوسرے کا بھائی قرار دیا ہے اور اخوت اسلامی کے رشتے کی موجودی میں رنگ ونسل، زبان، قومیت اور علاقوں کی بنیاد پر بننے والے باقی تمام رشتوں کی حیثیت ثانوی بل کہ ختم ہو جاتی ہے۔

آیت مذکورہ میں دوسرا حکم یہ دیا گیا ہے: ''اپنے دو بھائیوں میں صلح کرا دو۔'' آیت کے اس حصے سے معلوم ہوا کہ دو مسلمانوں، افراد یا دو گروہوں میں اختلاف واقع ہو سکتا ہے، لیکن ان کے قریب جو تیسرا فرد یا گروہ ہے، اس کی ذمے داری ہے کہ ان لڑنے یا اختلاف کرنے والوں میں فوراً صلح کرا دے اور ان کے ساتھ ایسا سلوک کرے جو دو بھائیوں سے کیا جاتا ہے۔ بہ حیثیت مسلمان یہ ذمے داری ہم سب پر عاید ہوتی ہے کہ ہم مسلمانوں کے درمیان مزید جھگڑا کرنے کی فضا پیدا نہ کریں بلکہ واقع ہونے والے جھگڑے کو نا صرف ختم کرائیں بلکہ جھگڑے کی بنیاد اور سبب کا خاتمہ بھی کریں۔

آیت مبارکہ میں تیسرا حکم ہے: ''اور اللہ سے ڈرو تا کہ تم پر رحم کیا جائے۔'' آیت کے اس حصے میں تنبیہ کی گئی کہ اہل ایمان کے درمیان اگر اختلاف ہو جائے تو تمہاری ذمے داری ہے کہ ان کے درمیان اختلاف کی خلیج کو بڑھاؤ نہیں بلکہ کم کرنے کی کوشش کرو اور صلح کرانے میں کسی بھی فریق کے ساتھ زیادتی اور ناانصافی نہیں ہونی چاہیے بلکہ ان سب کے ساتھ برابری اور خیر خواہی کا سلوک کیا جائے۔

اخوت اسلامی، اللہ کی مہربانی: امت مسلمہ سے تعلق رکھنے والے تمام لوگ آپس میں بھائی ہیں اور تمام مسلمان ایک دوسرے کے ساتھ بھائیوں کی طرح رہتے ہیں اور جس طرح ایک بھائی دوسرے بھائی کے کام آتا ہے، اس کے دکھ درد اور سکھ میں کام آتا ہے، اسی طرح تمام مسلمان ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کرتے ہیں۔ غریب ومحتاج مسلمان کی مالی امداد و اعانت بھی کرتے ہیں۔ اس کے دکھ سکھ اور غم خوشی کے مواقع پر تعاون کرتے ہیں، اس طرح امت مسلمہ میں باہمی اتحاد ویک جہتی اور امداد واعانت کی فضا قائم ہوتی ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ مفہوم: ''اور سب مل کر اللہ کی رسّی (پیغام ہدایت) کو مضبوطی سے تھام لو اور آپس میں تفرقہ نہ ڈالو اور اللہ کی اس مہربانی (انعام) کو یاد کرو جب تم ایک دوسرے کے دشمن تھے تو اس نے تمہارے دلوں میں اُلفت پیدا کر دی اور تم اس کی نعمت کی بہ دولت بھائی بھائی بن گئے۔'' (سورہ آل عمران)

اخوت اسلامی اور ارشادات رسول کریم ﷺ: رسول اللہ ﷺ نے اپنے متعدد ارشادات میں اخوت اسلامی کی اہمیت، افادیت اور عظمت کو اجاگر اور واضح فرمایا ہے۔ فرمان رسول ﷺ کا مفہوم: حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''مسلمان، مسلمان کا بھائی ہے۔ وہ اس کے معاملے میں خیانت نہیں کرتا، دانستہ اس کو کوئی جھوٹی اطلاع نہیں دیتا اور نہ ہی وہ اس کو رسوا کرتا ہے۔ ایک مسلمان کا دوسرے مسلمان پر سب کچھ حرام ہے، اس کا خون (یعنی جان)، اس کا مال اور اس کی عزت وآبرو۔''

حضرت انسؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کا ارشاد گرامی ہے، مفہوم: ''تم میں سے کوئی شخص اس وقت تک (کامل) مومن نہیں ہو سکتا جب تک کہ وہ اپنے (مسلمان) بھائی کے لیے وہی چیز پسند نہ کرے جو وہ اپنے لئے پسند کرتا ہے۔'' (صحیح بخاری)

اس حدیث پاک میں ایمان کی ایک اعلیٰ اخلاقی صفت کو بیان کیا گیا ہے جو کہ حقیقت میں ایمان کا معیار اور کسوٹی ہے اور وہ یہ ہے کہ ایک مسلمان اپنے دوسرے مسلمان بھائی کے لیے وہی کچھ پسند کرتا ہے جو وہ اپنی ذات کے لیے پسند کرتا ہے۔ اس حدیث میں یہ اشارہ ہے کہ جس طرح کوئی اپنے لیے نقصان اور برائی پسند نہیں کرتا تو اسے چاہیے کہ اپنے مسلمان بھائی کے لیے بھی کسی نقصان اور برائی کے عمل میں شریک نہ ہو بلکہ جتنا ہو سکے، اپنے مسلمان بھائی کی عزت وآبرو کی حفاظت اور کام یابی وفائدے کے لیے سوچے اور اس کی مدد کرے۔ رسول اللہ ﷺ کے ارشاد کا مفہوم ہے: ''بے شک! مسلمان، مسلمان کا بھائی ہے، وہ اس پر ظلم نہیں کرتا نہ ہی اسے بے یار و مددگار چھوڑتا ہے اور جو کوئی اپنے مسلمان بھائی کی کسی ضرورت کو پورا کرتا ہے، اللہ اس کی ضرورت کو پورا کرتا ہے اور جو کوئی مسلمان اپنے مسلمان بھائی کی مشکل کو آسان کرتا ہے، اللہ تعالیٰ اس کی قیامت کی مشکلات میں آسانی پیدا کرے گا اور جو مسلمان اپنے مسلمان بھائی کی (کسی عیب یا غلطی کی) پردہ داری کرتا ہے، اللہ تعالیٰ قیامت کے دن اس کے عیوب کی پردہ پوشی کرے گا۔'' (سنن ابو داؤد)

فرمان نبوی ﷺ کا مفہوم ہے کہ حقیقی مسلمان وہ ہے جس کی زبان اور ہاتھ (کی اذیت وتکلیف) سے دوسرے مسلمان محفوظ ہوں۔ رسول اللہ ﷺ نے اپنے بے شمار ارشادات اور فرامین میں مسلمان کو مسلمان کا بھائی قرار دیا اور حقیقی مسلمان کی نشانی یہ فرمائی ہے کہ اس کی ذات سے کسی مسلمان کو اذیت وتکلیف نہیں پہنچتی بلکہ ہر حالت میں راحت وسکون اور سلامتی ملتی ہے۔

رشتہ مواخات کی بنیاد واساس: حضور سید عالم ﷺ کا یہ بہت بڑا عظیم الشان کارنامہ ہے کہ آپ ﷺ نے امت مسلمہ کو ''رشتہ مواخات'' کی ایک لڑی میں پرو دیا۔ جب آپ ﷺ اور مسلمانوں نے مکہ مکرمہ سے مدینہ منورہ ہجرت فرمائی تو مسلمان بالکل بے سرو سامانی کی حالت میں تھے۔ نہ ان کے گھر بار تھے اور نہ ہی دوسری ضروریاتِ زندگی کا کوئی انتظام تھا۔ اس موقع پر اللہ کے پیارے رسول حضور خاتم الانبیاء نے انصار اور مہاجرین صحابہ کرامؓ کے درمیان ''عقد مواخا'' (بھائی چارہ) قائم فرمایا اور ایک صحابی کو دوسرے صحابی کا دینی واسلامی بھائی بنا دیا۔

رشتہ مواخات میں صحابہ کرام کا ایثار: انصار صحابہ کرام نے مکہ مکرمہ سے ہجرت کر کے مدینہ طیبہ آنے والے اپنے مہاجرین صحابہؓ کو نا صرف خوش آمدید کہا بلکہ ان کو اپنی ہر چیز میں برابر کا حصہ دار بنا دیا۔ جس صحابیؓ کے پاس دو مکان تھے، اس نے ایک مکان اپنے دوسرے مہاجر بھائی کو دے دیا۔ جس کے پاس دس بکریاں تھیں، اس نے پانچ بکریاں اپنے اسلامی مہاجر بھائی کو دے دیں۔ اسی طرح دوسری املاک (باغات، زمینیں وغیرہ) کو بھی تقسیم کر دیا۔ انصار زراعت کے پیشے سے منسلک تھے اور مہاجرین تجارت کیا کرتے تھے۔ چناں چہ انصار نے مہاجرین کو اپنی زراعت میں شامل کر لیا اور مہاجرین انصار سے مل کر اپنی تجارت کرنے لگے۔ اس طرح انصار اور مہاجرین نے باہم مل کر زراعت وتجارت میں معاشی استحکام اور ترقی حاصل کی۔

جامع ترمذی میں حضرت عبداللہ بن عمرؓ بیان کرتے ہیں کہ جب اللہ کے پیارے رسول حضور خاتم الانبیاء ﷺ نے صحابہ کرامؓ کے درمیان بھائی چارہ قائم فرمایا اور ایک صحابیؓ کو دوسرے صحابیؓ کا دینی واسلامی بھائی بنا دیا تو حضرت علیؓ بارگاہِ رسالت ﷺ میں حاضر ہوئے اور عرض کیا کہ یا رسول اللہ ﷺ آپ نے ''عقد مواخا'' میں تمام صحابہ کرامؓ کو تو ایک دوسرے کا بھائی بنا دیا ہے لیکن مجھے کسی کا بھائی نہیں بنایا۔ رسول اللہ ﷺ نے نہایت پیار اور محبت کے انداز میں فرمایا: ''اے علی (کرم اللہ وجہہ)! تم دنیا وآخرت دونوں میں میرے بھائی ہو۔'' (جامع ترمذی)

اخوت اسلامی میں صحابہ کرامؓ کی ایک اور مثال: اسلامی اخوت و بھائی چارے کا یہ عظیم الشان مظاہرہ تاریخ نے نہ پہلے کبھی دیکھا تھا اور نہ آئندہ دیکھ سکے گی۔ یہ اسی جذبہ اخوت کا ہی کمال تھا کہ ایک جنگ میں زخمیوں میں سے ایک زخمی کی آواز آئی ''پانی دو'' جب اس کو پانی دے دیا گیا اور وہ پانی پینے لگا تو دوسرے زخمی کی آواز آئی ''پانی چاہیے'' تو پہلے زخمی نے پانی پیے بغیر چھوڑ دیا اور کہا پہلے اسے پانی دے دو۔ جب پانی دوسرے زخمی کو دے دیا گیا اور وہ پانی ہونٹوں سے لگانے لگا ہی تھا کہ تیسرے زخمی کی آواز آئی ''پانی دیجیے'' گویا پانی کا پیالہ اسی طرح کئی زخمی صحابیوںؓ کے درمیان گھوم پھر کر جب پہلے زخمی کے پاس لایا گیا تو وہ شدت پیاس اور زخموں کی تاب نہ لا کر شہید ہو چکا تھا۔ پانی کا پیالہ دوسرے زخمی کے پاس لایا گیا تو وہ بھی شہید ہو چکا تھا۔ سب زخمی صحابہ کرامؓ نے اس طرح جام شہادت نوش فرما لیا۔ موت سب کے سامنے تھی، مگر ہر ایک نے اپنے دوسرے بھائی کے لیے پانی خود نہ پیا اور جام شہادت نوش کر لیا۔

رسول اکرم ﷺ نے مسلمانوں کے اس باہمی تعلق کو کہیں بھائی کہہ کر بیان فرمایا تو کہیں اسے جسم واحد قرار دیا اور کہیں اسے مضبوط دیوار کی مانند قرار دیا، جس کی ایک اینٹ دوسری کی تقویت کا باعث بنتی ہے۔ صحیح مسلم میں فرمان نبوی ﷺ کا مفہوم ہے: مومن، مومن کا بھائی ہے (اور وہ) ایک جسم کی مانند ہے کہ اگر جسم کے کسی ایک حصے (عضو) کو کوئی تکلیف پہنچے تو اس کا درد اس کے تمام بدن میں محسوس ہوتا ہے۔ یعنی ایک دوسرے پر رحم وشفقت کے معاملے میں مسلمانوں کی مثال ایک جسم کی سی ہے، اگر کسی ایک عضو کو شکایت وتکلیف ہوتی ہے تو باقی تمام جسم بھی بیداری اور بخار وتکلیف کی صورت میں اسی طرح کرب (اذیت) کو محسوس کرتا ہے۔

اخوت کو قائم رکھنے کا حکم: اخوت اسلامی ایسا انمول، پائیدار اور عظیم رشتہ ہے کہ اس کو قائم رکھنے کے لیے بار بار حکم دیا گیا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا، مفہوم: ''بُرے گمان سے بچو! بے شک بُرا گمان بڑی جھوٹی بات ہے۔ ایک دوسرے کی ٹوہ میں نہ لگو اور ایک دوسرے کی جاسوسی نہ کرو اور نہ ایک دوسرے سے دشمنی کرو اور نہ ایک دوسرے کو چھوڑو اور اللہ کے بندو! آپس میں بھائی بھائی بن جاؤ۔'' (صحیح بخاری)

اللہ کے پیارے رسول ﷺ نے اخوت اسلامی کے آداب اور احترام کے حوالے سے اپنے فرمان میں اخوت اسلامی کے رشتے کو مضبوط اور مستحکم کرنے کے اصول بیان فرمائے ہیں۔ اگر صاحبان ایمان ان اصولوں پر چلنے لگیں تو ان کے درمیان کبھی جھگڑے اور فتنہ وفساد برپا نہیں ہوں گے۔ پہلا اصول یہ ہے کہ کسی بھی مسلمان کے حوالے سے بُرا گمان قائم کرنا خلاف شرع ہے۔ ہمیشہ دوسروں کے متعلق اچھا گمان رکھنا چاہیے، ہو سکتا ہے جسے ہم بُرا سمجھ رہے ہوں، وہی اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں محبوب ہو۔ حدیث پاک کے پہلے حکم میں ذہن کی صفائی پر زور دیا گیا ہے کہ مسلمان کے بارے میں اپنا ذہن صاف رکھو۔ بُرے گمان کی مذمت بھی بڑے سخت الفاظ میں ہوئی ہے کہ بُرا خیال جھوٹی باتوں میں بڑا جھوٹ ہے کسی دوسرے مسلمان کا بلا وجہ تعاقب کرنا یا دوسروں کی بلا وجہ جاسوسی کرنے کو سختی سے منع کر دیا گیا۔ اسی طرح کسی سے خواہ مخواہ بغض، کینہ اور عداوت و دشمنی نہیں رکھنی چاہیے بلکہ مسلمانوں کو سب کے ساتھ محبت وشفقت کا برتاؤ کرنے کا حکم دیا گیا ہے اور اگر کسی سے محبت وشفقت کرنی ہے یا کسی سے عداوت و دشمنی کرنی ہے تو اس کے لیے یہ اصول فرمایا گیا ہے کہ کسی سے محبت بھی اللہ کے لیے کرو اور دوسرے پر غصہ بھی اللہ کے لیے کرو یعنی ہر کام اللہ کی رضا کے لیے ہونا چاہیے۔

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا، مفہوم: ''جس شخص نے اللہ (کی رضا اور خوش نُودی) کے لیے (اس کے نیک بندوں سے) محبت کی اور اللہ کے لیے کسی (کافر یا اللہ تعالیٰ کے نافرمان) سے بغض رکھا اور اللہ ہی کے لیے (کسی کو کچھ) عطاء کیا اور اللہ ہی کے لیے (کسی کو برائی اور گناہ وغیرہ سے) روکا تو پس اس نے اپنا ایمان مکمل کر لیا۔ (مشکوٰۃ المصابیح)

اس حدیث میں تکمیل ایمان اور اخوت اسلامی کے چار سنہری اصول بیان کیے گئے ہیں جو درج ذیل ہیں: اللہ کے لیے محبت کرنا۔ اللہ کے لیے بغض رکھنا۔ اللہ کے لیے عطاء کرنا۔ اللہ کے لیے روکنا۔ حضور نبی کریم ﷺ نے اس حدیث میں ان چاروں اعمال کو ایمان کی تکمیل کا ذریعہ قرار دیا ہے۔ ایک حقیقی مسلمان صرف اپنے خالق و مالک اللہ وحدہ لاشریک سے ہی محبت کرتا ہے اور اگر کسی سے محبت کرتا ہے تو بھی محض اللہ کی رضا اور خوش نُودی کے لیے کرتا ہے۔ اسی طرح اگر کسی (کافر یا اللہ تعالیٰ کے نافرمان اور ظالم و جابر) سے بغض و عناد رکھتا ہے تو وہ بھی اللہ ہی کے لیے، کیوں کہ اللہ کے رسول ﷺ نے ہمیں یہی تعلیم دی ہے۔ حدیث کے آخری الفاظ میں حکم دیا گیا ہے: ''اللہ کے بندو! آپس میں بھائی بھائی بن جاؤ۔'' اس سے معلوم ہوا کہ اللہ کے رسول ﷺ کو تمام مسلمانوں کا آپس میں حقیقی بھائیوں جیسا سلوک رکھنا کتنا عزیز اور محبوب ہے۔ اللہ کے نبی ﷺ نے اپنے غلاموں کو واقعی ایسے رشتہ اخوت میں جوڑ دیا تھا کہ جس کی کوئی مثال پیش نہیں دی جا سکتی۔

اسی حوالے سے ایک حدیث مبارکہ میں فرمان رسول ﷺ ہے کہ جو لوگ صرف اللہ تعالیٰ کی ذات کے لیے ایک دوسرے سے محبت کرتے ہیں، قیامت کے دن وہ نورانی چہروں کے ساتھ نور کے منبروں پر بیٹھے ہوں گے اور انہیں کوئی غم نہیں ہوگا۔ حضرت عمر فاروقؓ بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا، مفہوم: ''اللہ تعالیٰ کے بندوں میں سے بعض بندے ایسے بھی ہیں جو نہ تو نبی ہیں اور نہ شہید لیکن اللہ تعالیٰ کے نزدیک قیامت کے دن ان کا جو درجہ ہوگا اسے دیکھ کر نبی اور شہید اُن کی تحسین کریں گے۔ صحابہ کرامؓ نے پوچھا کہ یا رسول اللہ ﷺ! ہمیں بتائیں کہ وہ کون لوگ ہوں گے؟ آپ ﷺ نے فرمایا کہ یہ وہ لوگ ہیں جو آپس میں محض اللہ تعالیٰ کے واسطے محبت رکھتے ہیں نہ ان کا آپس میں کوئی لین دین ہے اور نہ کوئی رشتہ ہے۔ اللہ کی قسم! ان کے چہرے نورانی ہوں گے اور وہ نور کے منبروں پر بیٹھے ہوں گے، جب دوسرے لوگ ڈر رہے ہوں گے تو انہیں کوئی ڈر نہیں ہوگا اور جب دوسرے لوگ غمگین ہوں گے تو انہیں کوئی غم نہیں ہوگا۔'' (ابی داؤد)

اخوت اسلامی کے ثمرات اور فوائد: اخوت و بھائی چارہ مسلمانوں کے درمیان وہ عظیم رشتہ ہے جس کی بہ دولت مسلمان جہاں کہیں بھی بستے ہوں وہ اپنے آپ کو ایک معاشرہ کا حصہ سمجھتے ہیں۔ اخوت سے باہمی اختلافات اور تنازعات کو ختم کیا جاتا ہے۔ اخوت و بھائی چارہ سے مسلمان ایک دوسرے کی مدد اور خدمت کرنے کے لیے کوشاں رہتے ہیں، جس سے معاشرتی زندگی کو استحکام ملتا ہے اور معاشرہ میں ایک اچھی اور عمدہ فضا قائم ہوتی ہے اور نیکیوں کا ماحول پیدا ہو جاتا ہے۔ اخوت و بھائی چارہ سے مسلمانوں میں اتحاد و یک جہتی پیدا ہوتی ہے، جس سے مسلمانوں کی قوت میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے اور مسلمانوں کی یہ قوت دیکھ کر کفار کے دلوں پر رعب و دہشت طاری ہو جاتی ہے۔ اخوت و بھائی چارہ کی بنیاد پر جب ایک مسلمان دوسرے مسلمان کی مالی مدد کرتا ہے تو اسلامی معاشرے میں مالی استحکام پیدا ہوتا ہے اور معاشرے میں امن وسکون اور جذبہ ہم دردی پیدا ہوتی ہے۔ اخوت و بھائی چارے کی فضا میں معاشرے کے سب افراد ایک دوسرے سے محبت کرتے ہیں۔ دوسروں کا دکھ درد محسوس کرتے ہیں۔ مصیبت و آزمائش کے موقع پر ایک دوسرے کی مدد کرتے ہیں۔ غم وخوشی میں ایک دوسرے کا ساتھ دیتے ہیں۔

برطانیہ میں ووٹ دینے کی عمر اب 16 سال

نئی دہلی (ایم این این): برطانیہ میں ووٹنگ کیلئے کم از کم عمر ۱۸ سال کو گھٹا کر اب ۱۶ سال کر دی گئی ہے۔ یعنی ۱۶ یا ۱۷ سال کے نوجوان کو بھی اب رائے دہی کا حق حاصل ہوگیا ہے۔ یہ فیصلہ برطانوی جمہوریت کی تاریخ میں ایک اہم موڑ قرار دیا جا رہا ہے۔ برطانیہ کے اسکاٹ لینڈ اور ویلس میں مقامی کونسل اور اسکاٹش پارلیمنٹ کے انتخابات میں پہلے سے ہی ۱۶ سال کی عمر میں ووٹنگ کا التزام تھا، لیکن اب یہ پورے ملک میں نافذ ہوگا۔ برطانوی حکومت کے تازہ فیصلے کے بعد برطانیہ میں ووٹرس کی تعداد تقریباً ۱۶ لاکھ بڑھ جائے گی۔ تقریباً ۵۰ سال قبل برطانیہ میں ووٹنگ کی عمر ۲۱ سال سے گھٹا کر ۱۸ سال کی گئی تھی، اور اب یہ ۱۶ سال ہونے سے اب تک کی سب سے بڑی ووٹنگ توسیع بتائی جا رہی ہے۔ قابل ذکر ہے کہ ۶ کروڑ ۸۰ لاکھ آبادی والے برطانیہ کے علاوہ بھی کئی ممالک ہیں جو پہلے سے ہی اپنے یہاں ۱۶ سال کے نوجوانوں کو رائے دہی کا حق دے چکے ہیں۔ آسٹریا، برازیل، ارجنٹینا، مالٹا، کیوبا، ایکواڈور، نکاراگوا اور برطانیہ کے ہی آئل آف مین، گورنسے، جرسی اور فاکلینڈ آئس لینڈ جیسے علاقوں میں بھی ۱۶ سال کی عمر سے ہی ووٹنگ کی اجازت مل جاتی ہے۔ ان ممالک میں کچھ مقامات پر یہ حق اختیاری ہوتا ہے، یعنی وہ چاہیں تو ووٹ دیں اور نہ چاہیں تو نہ دیں۔ کچھ ممالک میں ایک خاص عمر کے لوگوں کا ووٹ دینا لازمی بھی ہے۔ مثلاً برازیل میں ۱۸ تا ۷۰ سال تک کے اشخاص کو ووٹ لازمی طور پر ڈالنا ہوتا ہے لیکن ۱۶ اور ۱۷ سال والوں کے لیے یہ اختیاری ہے۔ دنیا کے بیشتر ممالک میں ووٹ دینے کے لیے کم از کم عمر ۱۸ سال ہے۔ ان ممالک میں ہندوستان بھی شامل ہے۔ دیگر ممالک کی بات کریں تو امریکہ، چین، جاپان، فرانس، جرمنی، روس، پاکستان، بنگلہ دیش، سعودی عرب، جنوبی افریقہ، آسٹریلیا، کناڈا، اسپین، ملیشیا، تھائی لینڈ، ایران، عراق، ترکی، میانمار، اسرائیل، مصر، اٹلی، نیدر لینڈس، ناروے، نائیجیریا، کینیا، فنلینڈ، سویڈن، ڈنمارک، یوکرین، کولمبیا، وینزویلا، مراقش، یوگانڈا، سنگاپور سمیت ۱۸۰ سے زائد ممالک میں حق رائے دہی کے لیے کم از کم عمر ۱۸ سال ہی ہے۔

اسرائیل اور شام کے درمیان جنگ بندی پر اتفاق ہوگیا ہے: امریکی سفیر تھامس باراک

نئی دہلی (ایم این این): امریکی نمائندہ خصوصی برائے شام تھامس براک نے بتایا کہ اسرائیل اور شام کے درمیان جنگ بندی پر اتفاق ہوگیا ہے۔ غیر ملکی میڈیا کے مطابق ترکیہ میں امریکی سفیر اور شام میں امریکا کے نمائندہ خصوصی تھامس براک نے معاہدے کی تفصیلات کے حوالے سے بتایا کہ معاہدہ ترکیہ، اردن اور دیگر ممالک کی حمایت سے ممکن ہوا۔ تھامس باراک نے مزید کہا کہ اب تمام متحارب فریق ہتھیار ڈالیں اور شام کی تعمیر میں حصہ لیں۔ شامی میڈیا کے مطابق شامی وزارت دفاع نے بدو ملیشیا کو سویدا شہر چھوڑنے کا حکم دیا، جس کے بعد شامی سکیورٹی فورسز جنگ بندی کی دفعات پر عمل درآمد کے لیے شہر میں داخل ہوں گی۔

امریکی صدر ٹرمپ کے ہاتھ پر خراشیں، پیر پر سوجن!

نئی دہلی (ایم این این): امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ کے ہاتھ پر خراشیں اور سوجے ہوئے پیر کی تصاویر سامنے آئی ہیں۔ تاہم وہائٹ ہاؤس نے تصدیق کی ہے کہ ٹرمپ کو طبی معائنے کے بعد ٹانگوں کی سوجن کی شکایت پر معائنے کے بعد ایک دائمی لیکن غیر سنگین رگوں کی بیماری کی تشخیص ہوئی ہے۔ غیر ملکی خبر رساں ایجنسیوں کی خبروں کے مطابق وہائٹ ہاؤس کی پریس سیکریٹری کیرولین لیوٹ نے صحافیوں کو بتایا کہ صدارتی معالج نے تشخیص کی ہے کہ ۷۹ سالہ ٹرمپ کو 'کرونک وینس ان سفیشنسی' ہے، یہ ایک ایسی حالت ہے جس میں ٹانگوں کی رگیں خون کو مؤثر طریقے سے دل تک واپس پہنچانے میں ناکام رہتی ہیں۔ انہوں نے اسے ایک 'عام اور غیر سنگین حالت' قرار دیا۔ صدر کے ہاتھ پر نظر آنے والے نیل سے متعلق قیاس آرائیوں کے جواب میں کیرولین لیوٹ نے کہا کہ یہ سافٹ ٹشوز کی سوزش سے مطابقت رکھتا ہے جو ہاتھ ملانے کی عادت اور دل کی صحت کیلئے روزانہ لی جانے والی اسپرین کے استعمال کی وجہ سے ہوا۔ انہوں نے مزید بتایا کہ صدر ٹرمپ نے ایک مکمل طبی معائنہ کروایا، جس میں خون کی نالیوں کا تفصیلی تجزیہ شامل تھا، دونوں ٹانگوں کا وینس ڈوپلر الٹراساؤنڈ کیا گیا جس میں مذکورہ حالت کی تصدیق ہوئی۔ کیرولین لیوٹ کے مطابق 'اہم بات یہ ہے کہ رگوں میں خون جمنے یا شریانوں کی بیماری کے کوئی آثار نہیں پائے گئے، تمام ٹیسٹ نتائج نارمل رینج میں تھے اور دل کی ساخت و کارکردگی بھی معمول کے مطابق ہے، ان میں ہارٹ فیل ہونے، گردوں کی خرابی یا کسی پیچیدہ بیماری کی علامات نہیں پائی گئیں۔ یاد رہے کہ ٹرمپ رواں برس جنوری میں دوسری مدت صدارت کے آغاز کے ساتھ امریکی تاریخ کے سب سے عمر رسیدہ صدر بنے جب انہوں نے ۷۸ سالہ ڈیموکریٹ جو بائیڈن کی جگہ لی۔

امریکی تجویز کے باوجود ہتھیار نہیں ڈالیں گے: حزب اللہ

نئی دہلی (ایم این این): حزب اللہ رہنما نعیم قاسم نے غیر مسلح ہونے کے حوالے سے تجویز مسترد کرتے ہوئے کہا ہے کہ اگر مزاحمت نہ کی گئی تو اسرائیل آگے بڑھے گا۔ عرب میڈیا کے مطابق حزب اللہ رہنما نے نعیم قاسم نے کہا ہے کہ ہم اسرائیل کے سامنے نہ تو ہتھیار ڈالیں گے، نا ہی اسرائیل ہم سے ہتھیار چھین سکتا ہے۔ حزب اللہ رہنما کے بیان سے امریکی سفارتی کوششوں کو دھچکہ لگا ہے جو تھامس براک کی جانب سے لبنان اور اسرائیل میں جاری تھیں۔ ترکیہ میں امریکی سفیر تھامس براک جو شام میں خصوصی نمائندے کی طور پر بھی خدمات انجام دے رہے ہیں انہوں نے حزب اللہ کے ردعمل سے قبل کہا تھا کہ وہ لبنان میں پیشرفت کے حوالے سے بے حد مطمئن ہیں۔

شام: سویدا میں بدوؤں اور دروز قبائل کے جنگجوؤں میں پھر شدید جھڑپیں

نئی دہلی (ایم این این): شام کے شورش زدہ جنوبی صوبے سویدا میں دروز اور بدو قبائل کے درمیان ایک بار پھر شدید لڑائی چھڑ گئی ہے۔ اس طرح شامی افواج کے اس علاقے سے انخلاء کے ایک دن بعد جنگ بندی ٹوٹ گئی ہے۔ الجزیرہ کی خبر کے مطابق جمعہ کو جھڑپوں کا دوبارہ آغاز اس وقت ہوا جب شام کی وزارت داخلہ نے ان اطلاعات کی تردید کی کہ حکومت کی افواج کو دروز اکثریت والے علاقے میں دوبارہ تعینات کیا جا رہا ہے۔ سرکاری میڈیا نے ترجمان نورالدین البابہ کے حوالے سے بتایا کہ "ہم اس بات کی تصدیق کرتے ہیں کہ اس حوالے سے کوئی سرکاری بیان جاری نہیں کیا گیا ہے اور جو کچھ شائع کیا گیا تھا، اس کی ہم واضح طور پر تردید کرتے ہیں۔" انہوں نے یہ بھی کہا کہ سرکاری افواج تیاری کی معمول کی حالت میں ہیں اور سویدا میں اب تک کوئی تعیناتی نہیں ہوئی ہے۔ جمعہ کو برطانیہ میں قائم سیرین آبزرویٹری فار ہیومن رائٹس نے جنوبی شہر کے مغرب میں ایک طرف قبائلی جنگجوؤں اور بدوؤں کو حکام کی حمایت میں دوسری طرف دروز کے جنگجوؤں کے خلاف ایک بار پھر جھڑپوں کی اطلاع دی۔ دریں اثناء العربیہ نیوز کے ذرائع کے مطابق شامی قبائلی افواج نے جمعہ کو سویدا صوبے میں داخل ہوکر وہاں کارروائی شروع کردی ہے۔ ذرائع نے یہ بھی بتایا کہ اسرائیلی ڈرون طیاروں نے جمعہ کی صبح سویدا کے اطراف میں حملہ کیا۔ سوشل میڈیا پر ایسی ویڈیو گردش کررہی ہیں جن میں قبائلی جنگجوؤں کو سویدا کی لڑائی میں شرکت کیلئے روانہ ہوتے دیکھا جا سکتا ہے۔ "جنگجوؤں کیخلاف کارروائی کو ہم مجرموں کی حمایت سمجھیں گے" یہ پیش رفت اس وقت سامنے آئی ہے جب شام میں عرب قبائل نے جمعرات کو عام اعلان کیا کہ وہ جنوبی صوبے میں بدو قبائل کی مدد کیلئے نکل رہے ہیں۔ ان قبائل نے جرمن خبر رساں ایجنسی 'ڈی پی اے' کو جاری بیان میں کہا کہ "ہم شامی قبائل کے افراد، سویدا میں بدو قبائل کے خلاف قتل و نسل کشی کی بھیانک وارداتوں اور بے گناہ شہریوں کی زبردستی نقل مکانی اور بے دخلی پر شدید تشویش کا اظہار کرتے ہیں۔" مزید کہا گیا کہ "اخلاقی اور قبائلی فریضے کے تحت شامی حکومت سے مطالبہ کرتے ہیں کہ وہ ان جنگجوؤں کے حرکت کرنے میں کوئی رکاوٹ نہ ڈالے جو دوسرے علاقوں سے اپنے بھائیوں کی مدد کیلئے آئے ہیں۔ قبائل نے واضح کیا کہ وہ مظلوموں کے دفاع اور خواتین، بچوں اور بوڑھوں کے تحفظ کیلئے اپنا جائز حق استعمال کر رہے ہیں۔ بیان میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ ان جنگجوؤں کے خلاف کسی بھی قسم کی کارروائی کو ہم ان مجرموں کی کھلی حمایت سمجھیں گے اور اس کے نتائج کی اخلاقی و تاریخی ذمہ داری بھی انہی پر ہوگی۔ شامی قبائل اپنے ان محافظ بیٹوں کے پیچھے متحد کھڑے ہیں اور ان کو پہنچنے والے کسی بھی نقصان کا سخت اور یکجہتی پر مبنی جواب دیا جائے گا۔

امریکی ماہر موسمیات کی 13 سال بعد شوہر سے علیحدگی

نئی دہلی (ایم این این): امریکی ماہر موسمیات ڈیلن ڈریئر نے شادی کے 13 سال بعد اپنے شوہر برائن فچیرا سے علیحدگی اختیار کر لی۔ ڈیلن نیوز چینل میں بطور اینکر اور ماہر موسمیات کام کرتی ہیں۔ غیر ملکی میڈیا کے مطابق 43 سالہ ڈیلن ڈریئر نے گزشتہ روز اپنے سوشل میڈیا اکاؤنٹ پر اس حوالے سے بتایا۔ ڈیلن ڈریئر نے اپنے پیغام میں لکھا کہ کئی سالوں سے میں اپنے خاندان کی زندگی کے بارے میں آپ لوگوں کے ساتھ چیزیں شیئر کرتی رہی، اس میں زندگی میں آنے والے اتار چڑھاؤ اور اچھی بری چیزیں شامل تھیں۔ انہوں نے لکھا کہ میں آپ سب کے تعاون اور محبت کی شکر گزار ہوں اور اسی وجہ سے میں آپ کو بتانا چاہتی ہوں کہ چند ماہ قبل برائن اور میں نے علیحدگی کا فیصلہ کیا تھا۔ ڈیلن ڈریئر نے اپنے پیغام میں لکھا کہ ہم نے دوست کے طور پر شروعات کی اور ہم اب بھی قریبی دوست رہیں گے، ہم اپنے تینوں بیٹوں کی پرورش کے حوالے سے تعاون جاری رکھیں گے۔ غیر ملکی میڈیا کے مطابق ڈیلن ڈریئر اور برائن فچیرا نے 2012 میں شادی کی تھی اور ان کے تین بچے ہیں جن کی عمر 3، 5 اور 8 سال ہے۔ خیال رہے کہ امریکی ماہر موسمیات نے علیحدگی کی وجہ سے متعلق کچھ نہیں بتایا۔

سلووینیا نے غزہ کی ناگفتہ بہ صورتحال کے ذمہ دار اسرائیلی وزراء پر پابندی عائد کی

نئی دہلی (ایم این این): سلووینیا کی وزیر خارجہ تانیا فاجون نے اعلان کیا ہے کہ سلووینیا غزہ کی "ناگفتہ بہ صورتحال" میں اپنے کردار کے باعث دو اسرائیلی وزراء کو باضابطہ طور پر نامنظور شدہ شخص (پرسونا نون گراٹا) قرار دینے والا پہلا یورپی یونین رکن ملک بن جائے گا۔ جمعرات کو سلووینیا کی وزارت خارجہ کے ایکس (سابقہ ٹویٹر) پر شیئر کردہ پوسٹ کے مطابق وزیر خارجہ فاجون نے کہا "آج کی حکومتی اجلاس کے بعد ہم نے قومی سلامتی کے اسرائیلی وزیر (اتامر بن گویر) اور وزیر خزانہ (بیزالیل اسموٹرک) کو جمہوریہ سلووینیا میں نامنظور شدہ شخص قرار دینے کا فیصلہ کیا ہے۔" انہوں نے کہا "یہ غزہ میں ناقابل برداشت صورتحال کو بہتر بنانے اور شہریوں کی تکالیف ختم کرنے کے لیے اسرائیلی حکومت پر دباؤ ہے۔" واضح رہے کہ سلووینیا کا یہ اقدام جون میں فلسطینی ریاست کو تسلیم کرنے کے بعد آیا ہے۔ اسرائیل اکتوبر ۲۰۲۳ء کے آخر سے غزہ پر وحشیانہ جارحیت جاری رکھے ہوئے ہے، جس نے تقریباً ۵۸ ہزار ۶۰۰ فلسطینیوں کو ہلاک کر دیا ہے، جن میں زیادہ تر خواتین اور بچے ہیں، اور بین الاقوامی اپیلوں برائے جنگ بندی کو مسترد کر چکا ہے۔ مسلسل بمباری نے غزہ پٹی کو تباہ کر دیا ہے اور خوراک کی قلت اور امراض کے پھیلاؤ کا باعث بنا ہے۔ گذشتہ نومبر میں، بین الاقوامی فوجداری عدالت نے غزہ میں جنگی جرائم اور انسانیت کے خلاف جرائم کے الزامات پر اسرائیلی وزیر اعظم نیتن یاہو اور اس کے سابق وزیر دفاع یوآو گیلینٹ کے خلاف گرفتاری وارنٹ جاری کیے تھے۔

زمین پر قبضہ کرنے کیلئے اسرائیلی فوج نے بچے کو شہید کردیا

نئی دہلی (ایم این این): اسرائیلی افواج نے مغربی کنارے کے علاقے جنین میں زمین پر قبضہ کرنے کے لیے 13 سالہ بچے کو شہید کردیا۔ عرب میڈیا کے مطابق اسرائیلی آبادکاروں اور اسرائیلی فوج کے زمین پر زبردستی قبضے کی کوشش کے دوران آزادانہ گولیاں چلائیں، جس کے نتیجے میں ایک بچہ امر علی قبہ شہید ہوگیا۔ اسرائیل فوج نے جنین میں 13 سالہ بچے پر فوجی آتشی اسلحے کا استعمال کیا بلکہ طبی امداد پہنچنے اور ایمبولینس کو زخمی کو لے جانے سے بھی روک دیا۔ امر علی کے والد نے اپنے بچے تک پہنچنے کی کوشش کی جن کو اسرائیل فوج نے تشدد کا نشانہ بنایا اور بعد میں حراست میں لے لیا۔ خبر ایجنسی وفا کے مطابق اس واقعے کے کچھ دیر بعد اسپتال انتظامیہ نے اسرائیلی گولیاں کا نشانہ بننے والے بچے کی شہادت کی تصدیق کر دی۔ مغربی کنارے پر 7 اکتوبر 2023ء سے اب تک ایک ہزار فلسطینیوں کو شہید کیا

اتر ریلوے

ای۔ نیلامی نوٹس

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے سینئر ڈویژنل کمرشی منیجر/ مال بھاڑہ، اتر ریلوے، فیروزپور کے ذریعے نیچے دئے گئے کام کیلئے اہل اور رجسٹرڈ بولی دھندگان سے فیروزپور ڈویژن میں ای۔ نیلامی مدعو کی جاتی ہیں۔

نیلامی فہرست نمبر: EAFZR-SLR25-92

نیلامی شروع ہونے کا وقت اور تاریخ: 01/08/2025 کو 11:00 بجے

کام کا نام: گاڑیوں میں پارسل اسپیس کو لیز پر دینے کا ٹھیکہ (ٹرین نمبر/ ایس ایل آر کمپارٹمنٹ): 14654/R1, 12318/F1, 14654/F2, 14508/R1, 14654/F1, 14508/F1 & 14508/F2

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

2174/2025

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل الیکٹرک انجینئرس/ اتر ریلوے، جموں کے ذریعہ بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے ای۔ ٹینڈرز (www.ireps.gov.in) کی جاتی ہے۔ ٹینڈر دہندگان اپنے اصل/ ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کر سکتے ہیں۔

ٹینڈر نمبر	251-J-Elect.-T-07-2025-26		
کاموں کی تفصیلات	یوم آزادی، یوم جمہوریہ اور دیگر قومی اہمیت کے مواقع پر جموں ڈویژن میں کرائے کی بنیاد پر سجاوٹی لائٹنگ ارینجمنٹ کا بندوبست		
تخمینہ لاگت (روپے)	13,19,509.44 روپے	بیعانہ کی رقم (روپے)	26,400.00
مدت تکمیل کام	36 ماہ	ٹینڈر کھلنے کی تاریخ اور وقت	09-08-2025 12:00 Hrs کے بعد
ویب سائٹ	www.ireps.gov.in		

نمبر۔ J-251۔ الیکٹرک/ الیکٹرک۔ ٹینڈر نوٹس نمبر 26-2025/07 مورخہ 18-07-2025

2192/2025

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل انجینئر۔ فرسٹ۔ فیروزپور کے ذریعہ بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے مندرجہ ذیل ای۔ ٹینڈرز آخری تاریخ 21-07-2025 بوقت 15.00 بجے تک www.ireps.gov.in پر طلب کئے جاتے ہیں۔ ٹینڈر دہندگان اپنے اصل/ ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کر سکتے ہیں۔ ٹینڈر دہندگان اپنے اصل/ ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کر سکتے ہیں۔ مینوئل ٹینڈر جائز نہیں ہیں اور ایسے کسی بھی مینوئل آفر کو منظور نہیں کیا جائے گا۔ ٹھیکیدار ٹینڈر فارم کی لاگت اور بیعانہ کی رقم کا بھگتان صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب بھگتان موڈ جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعے ٹینڈر دستاویز لاگت اور بیعانہ کی رقم کیلئے اس ٹینڈر کیلئے بھگتان کرنے کی اجازت ہے۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بنکر چیک، جمع رسید، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعہ مینوئل بھگتان کی اجازت نہیں ہے۔

ٹینڈر ٹائپ	ٹینڈر زونو بھاگ	بولی سسٹم
کھلا	کام	سنگل بولی سسٹم
ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع کی تاریخ	بولی اختتام کی تاریخ اور وقت
26-05-2025	07-07-2025	21-07-2025 کو 15.00 بجے

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات		
1	62-2025-26 ADEN-JRC	سال 26-2025 کیلئے بڑواسی۔ جالندھر کینٹ کے لئے جنرل مرمت اور رکھ رکھاؤ کیلئے سالانہ ورکس۔		
مشتہر قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم (روپے)	آفر کی ویلڈ ٹی	مدت تکمیل کام	
99,99,985.18	2,0,,000/-	60 دن	12 مہینے	
اسی نوعیت کا کام: "ٹریک ورک کے علاوہ کوئی بھی سول ورک۔"				
2	63-2025-26 ADEN-JRC	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر جالندھر کینٹ کے تحت لیول کراسنگ سطح اور دیگر بنیادی ڈھانچے کی مرمت اور رکھ رکھاؤ کا کام۔		
مشتہر قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم (روپے)	آفر کی ویلڈ ٹی	مدت تکمیل کام	
59,99,971.90	1,20,000/-	60 دن	12 مہینے	
اسی نوعیت کا کام: "ٹریک ورک کے علاوہ کوئی بھی سول ورک۔"				
3	64-2025-26 ADEN-LDH	سینئر ڈویژنل انجینئر۔ فرسٹ/ فیروزپور کے تحت اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر/ لدھیانہ سیکشن میں لیول کراسنگ کی مرمت اور رکھ رکھاؤ کا کام۔		
مشتہر قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم (روپے)	آفر کی ویلڈ ٹی	مدت تکمیل کام	
49,97,868.22	1,00,000/-	60 دن	12 مہینے	
اسی نوعیت کا کام: "کوئی کام نہیں۔"				
4	65-2025-26 ADEN-LDH	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر/ لدھیانہ کے تحت پھگواڑہ۔ نواں شہر دوآبا۔ جینجو دوآبا سیکشن میں محدود اونچائی والے سب وے سے واٹر ڈرینج کا کام۔		
مشتہر قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم (روپے)	آفر کی ویلڈ ٹی	مدت تکمیل کام	
21,99,907.44	44,000/-	60 دن	12 مہینے	
اسی نوعیت کا کام: "کوئی کام نہیں۔"				
5	66-2025-26 ADEN-JRC	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر/ جالندھر کینٹ کے تحت پھگواڑہ۔ جالندھر شہر، جالندھر کینٹ۔ بھوگپور سیرپل، جالندھر کینٹ۔ ہوشیار پور سیکشن میں محدود اونچائی والے سب وے سے واٹر ڈرینج کا کام۔		
مشتہر قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم (روپے)	آفر کی ویلڈ ٹی	مدت تکمیل کام	
19,99,960.11	40,000/-	60 دن	12 مہینے	
اسی نوعیت کا کام: "کوئی کام نہیں۔"				

نوٹ: 1 ٹینڈر روانہ کرنے سے پہلے، ٹینڈر دہندگان ٹینڈر کے سلسلے میں جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے۔ 2. ہندی میں کسی بھی خامی کیلئے انگریزی ورژن کا مطالعہ کریں اور انگریزی ورژن ہی جائز ہوگے۔

ٹینڈر نوٹس نمبر 62, 63, 66-2025-26-ADEN-JRC & 64, 65-2025-26-ADEN-LDH مورخہ 27-06-2025

1952/2025

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نوٹس نمبر۔ نمبر: 770-W/01/WA/JAT/2025-25-11-2025-26-PLMX-DRM JAT(to be opened on 07-08-2025) بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے کام کرتے ہوئے نیچے دیئے گئے عنوان والی ٹینڈروں کے خلاف کھلے ٹینڈرز (ای۔ ٹینڈرز) طلب کرتی ہیں اور www.ireps.gov.in پر دستیاب ہے جن کی آخری تاریخ 07-08-2025 کو 15.00 بجے تک ہے۔ بولی دہندگان اپنی اصل/ ترمیم شدہ بولیاں صرف اختتام کی تاریخ اور وقت تک ہی جمع کر سکیں گے۔ ان ٹینڈروں کے خلاف مینوئل آفرز کی اجازت نہیں ہے اور موصول ہونے والے ایسے کسی بھی مینوئل آفر کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔ ٹھیکیداروں کو اس ٹینڈر کے خلاف ٹینڈر دستاویز لاگت اور بیعانہ کی رقم کا بھگتان صرف آئی آر ای پی ایس پورٹل پر دستیاب بھگتان میتھڈ جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعے کرنے کی اجازت ہے۔

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات	
1.	11-2025-26-PLMX-DRM-JAT	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر۔ پالم پور کے دائرہ اختیار/ علاقہ کے تحت سینئر سیکشن انجینئر پالم پور کے تحت پالم پور اور منالی کے ریسٹ ہاؤس بلڈنگوں کی جنرل مرمت اور رکھ رکھاؤ کیلئے سالانہ زون ورکس	
مشتہر قیمت	آفر کی ویلڈ ٹی	مدت تکمیل کام	
4499816.60	60 Days	12 Months	

نوٹ: 1. ٹھیکیداروں کو صلاح دی جاتی ہے کہ وہ بولیاں پیش کرنے سے پہلے اس ٹینڈر کے خلاف جاری کسی بھی تصحیح نامہ کیلئے آئی آر ای پی ایس ویب سائٹ دیکھیں۔ 2. اگر ہندی اشتہار میں کوئی خامی پائی جاتی ہے تو انگریزی اشتہار جائز ہوگا۔

2166/2025

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نوٹس نمبر: نمبر No.770-W/01/WA/JAT/2025-26-03-2025-26-JAT-DRM-JAT &05-2025-26- JAT- DRM-JAT(to be opend on 25-07-2025) بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے کام کرتے ہوئے نیچے دیئے گئے عنوان والی ٹینڈرز کے خلاف کھلے ٹینڈرز (ای۔ ٹینڈرز) طلب کرتے ہیں اور www.ireps.gov.in پر دستیاب ہے، جن کی آخری تاریخ 25-07-2025 کو 15.00 بجے تک ہے۔ بولی دہندگان اپنی اصل/ ترمیم شدہ بولیاں صرف اختتام کی تاریخ اور وقت تک ہی جمع کر سکیں گے، ان ٹینڈروں کے خلاف مینوئل آفر کی اجازت نہیں ہے اور موصول ہونے والے ایسے کسی بھی مینوئل آفر کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔ ٹھیکیداروں کو اس ٹینڈر کے خلاف ٹینڈر دستاویز کی لاگت اور بیعانہ کی رقم کا بھگتان صرف آئی آر ای پی ایس پورٹل پر دستیاب بھگتان میتھڈ جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعے کرنے کی اجازت نہیں ہے۔

ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات	
03-2025-26 JAT-DRM JAT	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر۔ جموں توی کے دائرہ اختیار/ علاقہ کے تحت سینئر سیکشن انجینئر جموں توی کے تحت جموں توی (JAT) میں اسٹاف کوارٹروں اور سروس بلڈنگوں کی جنرل مرمت اور رکھ رکھاؤ کا کام۔	
مشتہر قیمت (روپے)	آفر کی ویلڈ ٹی	مدت تکمیل کام
89,99,837.85	60 Days	12 Months
05-2025-26 JAT-DRM JAT	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر/ جموں توی کے دائرہ اختیار/ علاقہ کے تحت سینئر سیکشن انجینئر جموں توی کے تحت جموں سیکشن (BHRL-JAT سیکشن) پر جموں توی (JAT) کو چھوڑ کر جموں توی سے سانبہ اسٹیشن تک اسٹاف کوارٹروں اور سروس بلڈنگوں کی جنرل مرمت اور رکھ رکھاؤ کا کام۔	
مشتہر قیمت (روپے)	آفر کی ویلڈ ٹی	مدت تکمیل کام
74,99,765.32	60 Days	12 Months

نوٹ: 1 ٹھیکیداروں کو صلاح دی جاتی ہے کہ وہ بولیاں پیش کرنے سے پہلے اس ٹینڈر کے خلاف جاری کسی بھی تصحیح نامہ کیلئے آئی آر ای پی ایس ویب سائٹ دیکھیں۔ 2. اگر ہندی اشتہار میں کوئی خامی پائی جاتی ہے تو انگریزی اشتہار جائز ہوگا۔

2031/2025

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

بڑھتی عمر کے اثرات سے جلد کو کیسے بچائیں؟

تیس برس کی عمر کے بعد جلد کے مسائل اور ان کا حل

تحریر...
تحریم قاضی

جیسے جیسے انسان کی عمر بڑھتی ہے ویسے ہی اس کے جسم میں تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔اور ان تبدیلیوں میں سب سے نمایاں تبدیلی انسانی جلد پر واضح ہوتی ہے۔جلد انسان کے جسم پر ایک خوب صورت کور کی سی حیثیت رکھتی ہے۔یوں تو مرد ہوں یا عورتیں دونوں ہی اپنی سکن کو لے کر بہت فکر مند رہتے ہیں۔
اس ضمن میں اگر حساب لگایا جائے تو خواتین کی حساسیت کا اندازہ اسی بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ وہ ہر اس پروڈکٹ کو خریدنے کو تیار ہوجاتی ہیں جس میں انھیں خوبصورتی ،حسن و جوانی کی نوید دکھائی دیتی ہے۔خود کو خوبصورت رکھنے کے ان طریقوں کے لئے وہ بے دریغ پیسہ لٹانے میں بھی ہچکچاہٹ کا شکار نہیں ہوتیں۔
ایک خاص عمر تک تو ہمارا جسم ایسے انداز میں کام کرتا ہے جس سے قدرتی طور پر جلد، ہڈیاں اور دیگر اعضاء تیزی سے کام کرتے ہیں لیکن بعدازاں یہ عمل سست روی کا شکار ہو جاتا ہے۔
جہاں عمر کے بڑھتے برس زندگی میں تجربہ ودانائی لاتے ہیں وہیں جلد کے کچھ مسائل بھی لے کر آتے ہیں۔بڑھتی عمر میں جلد کے اندر مندمل ہونے کی صلاحیت اور سیلز ٹرن اوور کا تناسب بگڑ جاتا ہے۔آیے سب سے پہلے یہ جانتے ہیں کہ تیس برس کی عمر کے بعد جلد کس طرح کے اثرات کا شکار ہوتی ہے۔

جلد پر کیا اثرات رونما ہوتے ہیں؟

ہماری سکن (جلد) کی اصل جان اس کی رنگت اور شگفتگی ہوتی ہے۔ایک خاص عمر کے بعد سیلز کے بننے اور ٹوٹنے کے عمل میں وہ تیزی نہیں رہتی جو جلد کی شگفتگی کے لئے ضروری ہے۔اور اسی وجہ سے ڈیڈ سکن سیلز کو جلد کی سطح پر جمع ہو کر اسے پھیکا اور بے رونق بنا دیتے ہیں۔جلد کی خشکی بھی ایک بڑا مسئلہ ہے جو کہ وقت کے ساتھ ساتھ پیدا ہوتا ہے۔
ہماری جلد پروٹین سے بنی ہوتی ہے جس میں لچک اور مضبوطی اس کی چمک وحسن کی علامت بنتی ہے۔عمر بڑھنے سے یہ پروٹین بننے کا عمل سست ہو جاتا ہے۔خاص طور پر سورج کی شعاعوں سے براہ راست واسطہ اس میں مزید اضافہ کرتا ہے۔جس کا نتیجہ جھریوں اور ڈھلکی ہوئی جلد کی صورت نکلتا ہے۔
اسی کے ساتھ چہرے پہ داغ دھبوں کی صورت میں بھی مسائل نظر آتے ہیں جو کہ سورج کی روشنی میں زیادہ دیر رہنے کی وجہ سے میلانین کی زیادہ مقدار بڑھنے کے سبب جلد میں رنگت کو متاثر کرنے والے خلیوں میں تبدیلی کا محرک بنتا ہے۔پھر تیس برس کی عمر کے بعد جسمانی ہارمونز کے اندر تبدیلی جا لائین پر دانوں کا باعث بنتی ہے۔
یہ جسم مین اینڈروجن نامی مردانہ ہارمونز کی زیادہ پیداوار کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔پھر آنکھوں کے نیچے سوجن اور سیاہ ہلکوں کا پڑنا بھی ایک بڑا مسئلہ ہے جو کہ جسم میں کولیجن کی مقدار کے گرنے کی وجہ سے جنم لیتا ہے۔اس کے علاوہ دیگر مسائل بھی پریشان کر سکتے ہیں۔

جلد کا خیال کیسے رکھا جائے؟

مندرجہ بالا تمام مسائل خواتین میں تیس کے سن میں داخل ہونے کے بعد جلد پر رونما ہونا کسی کے لئے بھی پریشانی کا باعث بن سکتے ہیں۔
خصوصاً وہ خواتین جو گھریلو زندگی اور پیشہ وارانہ ذمہ داریوں سے نبرد آزما ہیں ان کے لئے اپنی جلد کی نگہداشت کرنا زیادہ مشکل ہے۔آیئے آپ کو اس ضمن کچھ مفید معلومات اور ہدایات سے روشناس کرواتے ہیں جو تیس کی دہائی میں آپ کی جلد کے لئے موثر ثابت ہو سکتے ہیں۔

متوازن خوراک

آپ نے اکثر بزرگوں کے منہ سے یہ سن رکھا ہوگا کہ ہم جو کھاتے ہیں اس کا اثر ہوتا ہے۔اور اس بات میں کوئی دورائے نہیں کیونکہ واقعی ہم جو بھی خوراک کھا رہے ہوتے ہیں اس کا ہم پر اثر پڑ رہا ہوتا ہے۔
اچھی اور متوازن خوراک نا صرف ہمیں تندرست اور صحت مند بناتی ہے بلکہ ہماری جلد کو شگفتہ وتروتازہ رہنے میں مدد دیتی ہے۔خوراک کے ساتھ پانی کا زیادہ استعمال جلد کی خشکی اور مروتی کو دور کرتا ہے۔کم کاربوہائیڈریٹس والی خوراک کا استعمال جلد کی ظاہری شکل اور ساخت کو بہتر بناتا ہے۔

صفائی شرط ہے

جس طرح صاف ماحول میں صحت مند زندگی پروان چڑھتی ہے اسی طرح جلد کی صفائی ایک خوبصورت جلد کی ضمانت ہے۔چہرے کی صفائی کے لئے ایکسفولیئشن بے حد ضروری ہے کیونکہ یہ جلد کے مردہ خلیات کو اتار پھینکتا ہے اور اس طریقے سے نئے اور صحت مند سیلز جلد پر نکھار اور نرماہت لے کر آتے ہیں۔
مردہ جلدی خلیات بھی سکن کے بے رونق دیکھنے کا سبب بنتے ہیں۔کیمیکل ایکسفولیٹرز میں ایسے اجزاء شامل ہوتے ہیں جو سیلز کی بڑھوتری کا کام کرتے ہیں۔عام طور پر سکرب اس حوالے سے بہترین ایکسفولیٹر کا کام کرتے ہیں۔جلد پر سکربنگ کرنے کے بعد گیلے کپڑے کی مدد سے صاف کرنے پر ڈی سکن سیلز مٹ جاتے ہیں۔

موسچرائزر لگائیں

جلد کو تروتازہ رکھنے کے لئے موسچرائزر کا روزانہ استعمال ضروری ہے۔یہ جلد کو نرم وملائم اور چمکدار بناتا ہے۔سورج کی شعائیں ہماری جلد کو نقصان پہنچاتی ہیں تو اس صورت میں ہمیں ایسے موسچرائزر کا استعمال کرنا چاہئے جو جلد کو پرتوں کو سورج کی تیز شعاعوں سے محفوظ رکھ سکے۔

مناسب نیند

نیند کا پورا ہونا جہاں ذہنی سکون کا باعث بنتا ہے وہیں یہ جلد کی شادابی اور تروتازگی کیلئے بھی اہم عنصر ہے۔روزانہ سات سے آٹھ گھنٹے کی پرسکون نیند بے حد ضروری ہے۔نیند میں کمی آنکھوں کے نیچے سوجن، ہلکوں اور مرجھائی ہوئی جلد کا باعث بنتی ہے۔

اینٹی ایجنگ کریم

یوں تو خواتین رنگ گورا کرتے والی کریموں کی دلدادہ ہوتی ہیں مگر جو کریمیں انھیں فائدہ دے سکتی ہیں وہ اینٹی ایجنگ کریمز ہیں۔
کیونکہ ان میں موجود اجزاء جلد کی نمی کو برقرار رکھنے کے ساتھ جلد کو عمر رسیدگی کے عمل سے لڑنے میں بھی معاون ثابت ہوتے ہیں۔اینٹی ایجنگ کریموں کو خریدتے ہوئے چند اہم باتوں کا خیال رکھنا چاہیئے جیسے کہ ایسی کریم جس میں **Retinoids** موجود ہوں۔یہ دراصل وٹامن اے سے اخز کئے جاتے ہیں اور ڈرماٹالوجی میں انھیں عرصہ دراز سے جلد کو سورج کی روشنی سے محفوظ رکھنے اور چہرے کو جھریوں سے بچانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔
CVitamin تمام بیوٹی پروڈکٹس میں اہم جزو کے طور پر مقبول ہے۔وٹامن سی سے ریڈیکلز سے لڑنے میں مدد ملتی ہے جو کے جلد میں کولیجن اور ایلسٹن کو ٹوٹنے سے روکتا ہے۔یہ جلد کو روشن اور توانا کرنے سے ساتھ سورج کے اثرات سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔
پھر **AcidsHydrocxy** الفا اور بیٹا سیل ٹرن اوور کا تناسب بڑھاتے ہیں یہ ایکسفولیٹرز کے طور پر کام کرتے ہوئے جلد کے مردہ خلیات کو اتار پھینکتے ہیں تا کہ نیچے موجود چمکدار اور نئی جلد سامنے آسکے۔**Naicinamide** یہ وٹامن بی تھری کی ایک شکل ہے جو جلد سے پانی کی کمی کو روکتی ہے۔اور یوں جلد صحت مند اور جوان دکھائی دیتی ہے۔

سیرم کا استعمال

مارکیٹ میں مختلف سیرمز ملتے ہیں لیکن آپ کو اپنی جلد کے لئے اس سیرم کا استعمال کرنا ہے جو جلد کے لیے مناسب ہو، کیونکہ سیرم کا مقصد جلد کے اندر نکھار پیدا کرنا ہوتا ہے۔بہتر یہ ہے کہ اپنے جلدی معالج سے پوچھ کر سیرم کا استعمال کیا جائے۔

فیشل

ہمارے ہاں خواتین فیشل اس وقت کرواتی ہیں جب انھیں کسی فنکشن میں جانا ہو۔لیکن ماہرین کے مطابق ماہانہ بنیادوں پر فیشل کروانا ضروری ہے کیونکہ اس سے جلد تروتازہ رہتی ہے اور خون کا بہاؤ بھی بہتر ہوتا ہے۔یہ جلد کو حسین وجوان بنانے کے رازوں میں سے اہم ہے۔

ورزش

یوں تو ورزش کو جسم کے لئے بہت مفید قرار دیا جاتا ہے لیکن اہم نقطہ یہ ہے کہ ورزش جلد کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔جو خواتین تیس برس کی عمر سے ورزش کو اپنا معمول بنا لیتی ہیں وہ تا دیر جوان دکھائی دیتی ہیں۔خاص کر کے وہ جو یوگا اور جم کرتی ہیں۔

آئی کریمز

آنکھوں کی نیچے کی جلد وہ حصہ ہے جہاں عمر رسیدگی کے اثرات سب سے پہلے نمایاں ہوتے ہیں۔جھریوں سے بچنے کیلئے آئی کریمز کا استعمال کریں۔آئی کریمز میں کولیجن اور ایلسٹن جلد کی پیداوار بہتر بنانے کیلئے اجزاء موجود ہوتے ہیں۔

سن بلاک

ماہرین کے مطابق سن سکرین یا سن بلاک لگانا بے حد ضروری ہے۔چاہے آپ عمر کے کسی بھی حصے میں ہوں سورج کے سخت شعاعیں جلد کے لئے نقصان دہ ہوتی ہیں جو کہ زیادہ نقصان دیتی ہیں اس ضمن میں سن بلاک کا استعمال بہترین ہوسکتا ہے۔

سکن کیئر پروڈکٹس

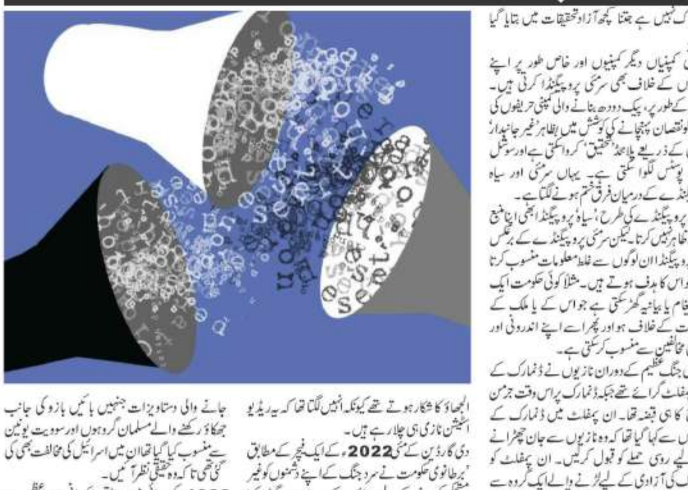
جیسے ہی خواتین تیس برس کی حد کو چھوتی ہیں جلد پہلے کی نسبت خشکی کا شکار ہونے لگتی ہے۔اس ضمن میں ضروری ہے کہ اپنی سکن کیئر پروڈکٹس کا انتخاب سوچ سمجھ کر کریں اور جلد کو زیادہ سے زیادہ موسچرائز کریں۔
اسی کے ساتھ اپنے ہونٹوں کا بھی خیال رکھیں۔ہونٹوں کی رنگت کو نکھارنے والے کیمیکل فری پروڈکٹس کا استعمال کریں اور ایسی لپ اسٹکس کو لگانے سے پرہیز کریں جن میں مرکری ہو اس سے ہونٹ کالے ہو جاتے ہیں۔میک اپ کو کم سے کم استعمال کریں، خصوصاً گرمیوں کے موسم میں ہیوی بیس پورز کو بلاک کر دیتی ہے۔
لیکویڈ اور پاوڈر بیس اس موسم کے لئے بہتر رہتی ہے جس میں آئل کی کم مقدار ہو۔ایسے پروڈکٹس جن میں زیادہ آئل نہ ہو وہ جلد کو آکسیجن جذب کرنے کا موقع دیتے ہیں۔اس بات کو بھی یقینی بنائیں کہ جو پروڈکٹس آپ استعمال کر رہی ہیں وہ نقصان دہ کیمیکلز سے پاک ہوں کیونکہ وہ آپ کی جلد پر منفی اثرات مرتب کرتے ہیں۔باہر نکلتے ہوئے اپنے جلد کو محفوظ کرنے کے لئے کسی سکاف یا ہیٹ کا استعمال کریں۔

آنکھوں کو سورج کی شعاعوں سے محفوظ کرنے کے لئے سن گلاسز لگائیں۔ بازوؤں کو بچانے کا بھترین طریقه یه هے که پورے بازو والے کپڑے پهنیں۔اور بھڑکیلے شوخ رنگوں والے کپڑوں کے بجائے سافٹ کلرز کا انتخاب کریں کیونکه وه سورج کی روشنی کو ریفلیکٹ کرتے هیں۔ اسی کے ساته قدرتی اجزاء جیسے ایلوویرا وغیره کا استعمال بھی فائده مند هوسکتا هے۔

جدید دور میں پروپیگنڈے کے ’رنگ‘

تحریر---
ندیم ایف پراچہ

اس کی مثالوں میں اکثر نازی جرمنی (1933-45ء)، فاشسٹ اٹلی (43ء-1922ء)، کمیونسٹ سوویت یونین (خاص طور پر 1924ء سے 1953ء کے درمیان)، کمیونسٹ چین (1966ء سے 1976ء کے درمیان ثقافتی انقلاب کے دوران) اور تھیوکریٹک ایران (1980ء کی دہائی میں) میں ریاست اور حکومت کی جانب سے کیا جانے والا پروپیگنڈا شامل ہے۔اسی طرح کا پروپیگنڈا غیر آمرانہ حکومتوں میں بھی کیا گیا اور ایسا خاص طور پر دوسری جنگ عظیم (1945ء-1939ء) کے دوران ہوا۔
سیاسیات کے ماہرین پروپیگنڈے کو عموماً 3 اقسام یعنی سفید پروپیگنڈا (وائٹ پروپیگنڈا)، سرمئی پروپیگنڈا (گرے پروپیگنڈا) اور سیاہ پروپیگنڈا (بلیک پروپیگنڈا) میں تقسیم کرتے ہیں۔’سفید‘ پروپیگنڈے کے ماخذ اور اس کے ایجنڈے کا کھل کر اظہار کیا جاتا ہے۔اس میں نازی جرمنی کی حکومت کی جانب سے یہودیوں کے خلاف تشدد پر اکسانے والے پمفلٹ بھی شامل ہوسکتے ہیں اور اس میں وہ مہذب پروپیگنڈا بھی شامل ہوسکتا ہے جس میں کوئی تجارتی کمپنی خود کو ملنے والی کسی ایوارڈ کا اعلان کرے حالانکہ اکثر اوقات ان ایوارڈز کے لیے کمپنی نے خود ادائیگی کی ہوتی ہے۔
سرمئی پروپیگنڈے کی شناخت کرنا کچھ مشکل ہوسکتا ہے۔اس پروپیگنڈے کا اصل منبع یا ماخذ ظاہر نہیں ہوتا۔اس پروپیگنڈے میں اپنے پیغام کو پہنچانے کے لیے بلواسطہ ذرائع کا استعمال کیا جاتا ہے۔اس کی ایک مثال اخبارات میں وہ مضامین ’پلانٹ‘ کرنا ہے جو ’غیر جانبدار‘ نظر آنے والے خواتین وحضرات نے لکھے ہوتے ہیں لیکن درحقیقت وہ لوگ پروپیگنڈے کے لیے کام کر رہے ہوتے ہیں۔
حال ہی میں ایک ویب سائٹ دی انٹرسیپٹ پر پاکستان کے سائفر اسکینڈل کے حوالے سے شائع ہونے والی خبر بھی مبینہ طور پر اسی پروپیگنڈے کی مثال لگتی ہے۔اس خبر کی صداقت کو ثابت کرنے کے لیے ویب سائٹ نے یہاں تک کہہ دیا کہ اس خبر کا ذریعہ ’پاکستانی فوج میں کوئی فرد‘ ہے۔اس کے باوجود اس حوالے سے ابہام باقی رہا۔
بعدازاں اس خبر کو دینے والے افراد کی سوشل میڈیا پوسٹوں سے بھی ان کا عمران خان کا حامی ہونا نظر آیا۔اس خبر کے آخر میں ان کا کہنا تھا کہ وہ آزادانہ بنیاد پر اس سائفر کی تصدیق نہیں کرسکے جو انہیں فراہم کیا گیا تھا۔لیکن پھر بھی انہوں نے اس کی بنیاد پر ایک پوری خبر تیار کردی۔سرمئی پروپیگنڈے میں بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ جسے پروپیگنڈے کے فروغ کے لیے بطور ذریعہ استعمال کیا جارہا ہوتا ہے وہ بھی اس سے بے خبر ہوتا ہے۔
کمرشل ادارے بھی سرمئی پروپیگنڈا کرتے ہیں۔وہ خاموشی سے ایک معروف ماہر کی خدمات حاصل کرتے ہیں اور اسے اپنے ادارے یا کمپنی کے نہیں بلکہ اپنی مصنوعات کے ’فوائد‘ کو اجاگر کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں کیونکہ اس پروپیگنڈے کا انحصار ایک ’غیر جانبدار‘ پیغام رساں پر ہوتا ہے۔مثال کے طور پر 1920ء کی دہائی کے آخر میں ڈبہ بند بیکن بنانے والی ایک امریکی کمپنی نے ایک معروف ڈاکٹر کی خدمات حاصل کیں۔اسے یہ دعویٰ کرنے کے لیے ادائیگی کی گئی تھی کہ صبح کے وقت بیکن کھانا ایک صحت مند ترین ناشتہ ہے۔
یہ طریقہ کار اکثر ان کمپنیوں کی جانب سے اختیار کیا جاتا ہے جن پر مضر صحت اشیا بنانے اور فروخت کرنے کے حوالے سے تنقید ہوتی ہے۔1940ء سے 1960ء کے درمیان امریکا کی سگریٹ بنانے والی کمپنیوں نے ایسی ’تحقیقات‘ پر لاکھوں ڈالر خرچ کیے جن میں اس بات کو ’ثابت‘ کرنا تھا کہ سگریٹ نوشی اتنی خطرناک نہیں ہے جتنا کچھ آزاد تحقیقات میں بتایا گیا ہے۔
تجارتی کمپنیاں دیگر کمپنیوں اور خاص طور پر اپنے حریفوں کے خلاف بھی سرمئی پروپیگنڈا کرتی ہیں۔مثال کے طور پر، پیک دودھ بنانے والی کمپنی حریفوں کی ساکھ کو نقصان پہنچانے کی کوشش میں بظاہر ’غیر جانبدار‘ لوگوں کے ذریعے بلا محدود ’تحقیق‘ کروا سکتی ہے اور سوشل میڈیا پوسٹس لکھوا سکتی ہے۔یہاں سرمئی اور سیاہ پروپیگنڈے کے درمیان فرق ختم ہونے لگتا ہے۔
سرمئی پروپیگنڈے کی طرح ’سیاہ‘ پروپیگنڈا بھی اپنا منبع وماخذ ظاہر نہیں کرتا۔لیکن سرمئی پروپیگنڈے کے برعکس سیاہ پروپیگنڈا ان لوگوں سے غلط معلومات منسوب کرتا ہے جو اس کا ہدف ہوتے ہیں۔مثلاً کوئی حکومت ایک ایسا پیغام یا بیانیہ گھڑ سکتی ہے جو اس کے یا ملک کے مفادات کے خلاف ہو اور پھر اسے اپنے اندرونی اور بیرونی مخالفین سے منسوب کرسکتی ہے۔
دوسری جنگ عظیم کے دوران نازیوں نے ڈنمارک کے اوپر پمفلٹ گرائے تھے جبکہ ڈنمارک پر اس وقت جرمن افواج کا ہی قبضہ تھا۔ان پمفلٹ میں ڈنمارک کے شہریوں سے کہا گیا تھا کہ وہ نازیوں سے جان چھڑانے کے لیے روسی حملے کو قبول کریں۔ان پمفلٹ کو ڈنمارک کی آزادی کے لیے لڑنے والے ایک گروہ سے منسوب کیا گیا جبکہ یہ حقیقت نہیں تھی۔اس کے پیچھے اس گروہ کو بے دین کمیونسٹ کے طور پر دکھانا مقصود تھا۔
اسی جنگ کے دوران برطانیہ نے بھی کچھ جرمن ریڈیو اسٹیشن قائم کیے تھے۔نازی جرمنی میں اکثر لوگ یہی سمجھتے تھے کہ یہ واقعی حقیقی جرمن ریڈیو اسٹیشن ہیں۔ان ریڈیو اسٹیشن سے غیر محسوس انداز میں نازی مخالف جذبات کا پرچار کیا جاتا تھا۔اس سے جرمن سامعین



الجھاؤ کا شکار ہوتے تھے کیونکہ انہیں لگتا تھا کہ یہ ریڈیو اسٹیشن نازی ہی چلا رہے ہیں۔
دی گارڈین کے مئی 2022ء کے ایک فیچر کے مطابق ’برطانوی حکومت نے سرد جنگ کے اپنے دشمنوں کو غیر مستحکم کرنے کے لیے دہائیوں تک سیاہ پروپیگنڈا کیا جس میں جعلی ذرائع سے خبروں اور پمفلٹس کا استعمال کیا گیا‘۔
اس فیچر میں کہا گیا کہ ’اس مہم میں مذہبی قدامت پسندی اور بنیاد پرست نظریات کو فروغ دے کر مسلمانوں کو بھی کمیونزم کے خلاف متحرک کرنے کی کوشش کی گئی‘۔
برطانوی انٹیلی جنس ایجنسیوں کی جانب سے تیار کی جانے والی دستاویزات جنہیں بائیں بازو کی جانب جھکاؤ رکھنے والے مسلمان گروہوں اور سوویت یونین سے منسوب کیا گیا تھا ان میں اسرائیل کی مخالفت بھی کی گئی تھی تا کہ وہ حقیقی نظر آئیں۔
1990ء کی دہائی میں سابق پاکستانی وزیراعظم بے نظیر بھٹو اکثر اس بات پر افسوس کا اظہار کرتی نظر آئیں کہ ملک کی انٹیلی جنس ایجنسیوں نے اکثر دائیں بازو کے رسائل وجرائد کو ان کے جعلی بیانات شائع کرنے کے لیے استعمال کیا تا کہ اس پروپیگنڈے کو ہوا دی جائے کہ وہ ملک کے جوہری پروگرام کو ختم کرنے کے لیے تیار ہیں۔
1992ء میں متحدہ قومی موومنٹ (ایم کیو ایم) کے خلاف فوجی آپریشن کے دوران سیکیورٹی فورسز نے ایم کیو ایم کے دفتر سے ایک نقشہ برآمد کیا۔نقشے میں کراچی اور حیدرآباد کو ایک الگ ملک کے طور پر دکھایا گیا تھا۔اس کے بارے میں دعویٰ کیا گیا تھا کہ اسے ایم کیو ایم نے شائع کیا تھا۔لیکن ایک دہائی سے زیادہ عرصے کے بعد ایک سابق انٹیلی جنس افسر نے اعتراف کیا کہ وہ نقشہ جعلی تھا۔
بھارتی میڈیا پاکستان کے خلاف سرمئی اور سیاہ پروپیگنڈے کے لیے بدنام ہے۔اپریل 2023ء میں ایک عام سے ٹوئٹر اکاؤنٹ نے پاکستان میں تالا بند قبر کی تصویر پوسٹ کی۔پوسٹ میں دعویٰ کیا گیا تھا کہ قبر ایک خاتون کی تھی اور اس پر تالا لگایا گیا تھا تا کہ میت کو ان لوگوں سے محفوظ رکھا جاسکے جو نیکروفیلیا میں ملوث ہیں۔
اس خبر کو مین اسٹریم کے مختلف ہندوستانی خبر رساں اداروں نے تیزی سے پھیلایا۔تاہم حقائق کی جانچ کرنے والی ایک آزاد ویب سائٹ نے اس کہانی کا پردہ فاش کیا اور بتایا کہ یہ تصویر دراصل پاکستان کی نہیں بلکہ ہندوستان کی ہے۔
پاکستان میں سیاہ پروپیگنڈے کو اب اکثر وہ لوگ استعمال کرتے ہیں جنہیں مبینہ طور پر سابق فوجی اسٹیبلشمنٹ نے عمران خان کے مخالفین کو برا دکھانے کے لیے اس پروپیگنڈے کی تربیت دی تھی۔لیکن ان افراد کو موجودہ اسٹیبلشمنٹ نے گھاس نہ ڈالی۔یوں اب عمران خان کے مخالفین اور یہاں تک کہ موجودہ اسٹیبلشمنٹ کے ممبران سے منسوب جعلی حوالے اور دستاویزات اکثر سوشل میڈیا پلیٹ فارمز پر ظاہر ہوتے رہتے ہیں۔
اگرچہ جلد ہی ان کی تردید ہوجاتی ہے لیکن آج کے دور میں سیاہ پروپیگنڈا ان لوگوں کے ذہنوں کو اپنا ہدف بناتا ہے جو سوچنے سمجھنے کی صلاحیت کھو چکے ہیں۔یہی وجہ ہے کہ اس تردید پر شبہات ظاہر کیے جاتے ہیں جبکہ جس چیز کی تردید کی جاتی ہے اس کی ’صداقت‘ لوگوں کے ذہنوں میں برقرار رہتی ہے۔

”کنج ادب ایک تعارف“

تحریر/صابر جانی بجران

کنج ادب فیس بک پیج ایک وسیع پیج ہے جس کے ذریعے بچھڑے ہوئے علاقوں میں چھپا ہوا ٹیلنٹ ہنر جن کو کہیں سٹیج یا پلیٹ فارم نہیں ملتا اُن کے لئے کنج ادب ایک ایسا قدم ہیا یک ایسا پلیٹ فارم ہے ایک ایسی سٹیج ہے جس کے ذریعے آج سے پہلے بھی کئی ایسے چھپے ہوئے ہنر سامنے لائے ہیں اور اس سے آگے بھی دل کے لگن کے سات اور پوری محنت کے ساتھ ساتھ کنج ادب کی پوری ٹیم اپنا قیمتی وقت نکال کر ہر ایسے علاقوں میں جا جا کر جہاں پر ابھی تک کوئی میڈیا وغیرہ نہیں پہنچا وہاں جا کر معلوم کر کے وہاں کے گلوکار شاعر کسی بھی طریقے کا ہنر کا مالک یا ادب کے ساتھ کوئی ایسا شخص محبت کرنے والا یا۔ ادب کے ساتھ جڑا ہوا جس کو ادب کے لیے کام کرنے کی بہت شوق ہوتی ہو لیکن اُسے کہیں بولنے کا موقع نہیں ملتا۔ کنج ادب کی ٹیم جا کر ایسے شخصیاتوں ایسے لوگوں کو سامنے لاتی ہے یعنی کی کنج ادب کی ٹیم ایک طرح سے کہوں تو خدمتِ خلق کرتی ہے اور جو بھی اس ٹائم یہ تحریر پڑھ رہے ہیں اُن کو میں بس اتنا ہی کہوں گا کی اپنے ہنر کو باہر لانے کے لیے، سامنے لانے کے لیے یا منظرعام پر لانے کے لئے کنج ادب کے ساتھ جوڑیں یا آپ کی نظر میں کوئی ایسا بچہ یا جوان یا کوئی بھی ایسا شخص جس کے اندر کوی ہنر ہے۔ وہ ہمارے ان نمبرات پر رابطہ قائم کریں تا کہ کنج ادب کی ٹیم اُن کے ساتھ مل سکے :جموں ریجن کے لئے For Jammu 7006512327,9797555171 اور کشمیر ریجن کے لئے For Kashmir رگوں 9149892959 7051618519 ان نمبرات پر رابطہ قائم کریں تا کہ ہم آپ کی جتنی ہو سکے اتنی مدد کریں اور ہم آپ کو آگے لے جاسکے کسی بھی طریقہ کی ہلپ کر سکیں یعنی مدد کر سکیں۔ آخر میں یہی کہوں گا کی کنج ادب ایک بہت بڑا پیج ہے اور آخر میں کنج ادب کا تہہ دل سے شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں کیوں کہ اس دور میں یہ اتنا بڑا کام کر رہا ہے یعنی کی خدمت خلق کر رہا ہے۔ زیادہ سے زیادہ ہمارے کنج ادب پیج کے ساتھ جوڑئیں تا کہ ہم سب ایک ساتھ مل کر اپنی قوم، معاشرے کی خدمت کر سکیں۔

عالمی ادارہ صحت کی تحقیق:

زیادہ دیر تک کام کرنا موت کی وجہ بن سکتا ہے

بی بی سی

عالمی ادارہ صحت ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (ڈبلیو ایچ او) کی ایک نئی تحقیق کے مطابق سالانہ کام کرنے کے طویل اوقعات کے باعث لاکھوں افراد کی ہلاکت ہو رہی ہے۔ عالمی سطح پر اپنی نوعیت کی ایک پہلی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ سنہ 2016 میں طویل دفتری اوقات کے باعث 745000 افراد دل کے دورہ پڑنے یا فالج ہونے سے ہلاک ہوئے تھے۔ رپورٹ سے یہ بھی پتا چلا ہے کہ جنوب مشرقی ایشیا اور مغربی بحرالکاحل میں رہنے والے افراد سب سے زیادہ متاثرہ تھے۔ عالمی ادارہ صحت نے کہا ہے کہ کورونا کی وبا کے باعث اس رجحان میں مزید تیزی آسکتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ ہفتے میں 55 گھنٹے یا اس سے زیادہ کام کرنے والے لوگوں میں فالج کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اور دل کی بیماری کی وجہ سے موت واقع ہونے کی شرح 35-40 گھنٹے کام کرنے والوں کے مقابلے میں 17 فیصد زیادہ ہوتی ہے۔ یہ تحقیق مزدوروں کی عالمی تنظیم انٹرنیشنل لیبر آرگنائزیشن کے ساتھ مل کر کی گئی۔ اس سے مزید یہ پتا چلا کہ طویل اوقات کی وجہ سے اموات میں تین تہائی تعداد ان افراد کی تھی جو درمیانی عمر کے یا بڑی عمر کے تھے۔ عالمی ادارہ صحت ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (ڈبلیو ایچ او) کی ایک نئی تحقیق کے مطابق سالانہ کام کرنے کے طویل اوقعات کے باعث لاکھوں افراد کی ہلاکت ہو رہی ہے۔ عالمی سطح پر اپنی نوعیت کی ایک پہلی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ سنہ 2016 میں طویل دفتری اوقات کے باعث 745000 افراد دل کے دورہ پڑنے یا فالج ہونے سے ہلاک ہوئے تھے۔ رپورٹ سے یہ بھی پتا چلا ہے کہ جنوب مشرقی ایشیا اور مغربی بحرالکاحل میں رہنے والے افراد سب سے زیادہ متاثرہ تھے۔ عالمی ادارہ صحت نے کہا ہے کہ کورونا کی وبا کے باعث اس رجحان میں مزید تیزی آسکتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ ہفتے میں 55 گھنٹے یا اس سے زیادہ کام کرنے والے لوگوں میں فالج کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اور دل کی بیماری کی وجہ سے موت واقع ہونے کی شرح 35-40 گھنٹے کام کرنے والوں کے مقابلے میں 17 فیصد زیادہ ہوتی ہے۔ یہ تحقیق مزدوروں کی عالمی تنظیم انٹرنیشنل لیبر آرگنائزیشن کے ساتھ مل کر کی گئی۔ اس سے مزید یہ پتا چلا کہ طویل اوقات کی وجہ سے اموات میں تین تہائی تعداد ان افراد کی تھی جو درمیانی عمر کے یا بڑی عمر کے تھے۔ عالمی ادارہ صحت ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (ڈبلیو ایچ او) کی ایک نئی تحقیق کے مطابق سالانہ کام کرنے کے طویل اوقعات کے باعث لاکھوں افراد کی ہلاکت ہو رہی ہے۔ عالمی سطح پر اپنی نوعیت کی ایک پہلی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ سنہ 2016 میں طویل دفتری اوقات کے باعث 745000 افراد دل کے دورہ پڑنے یا فالج ہونے سے ہلاک ہوئے تھے۔ رپورٹ سے یہ بھی پتا چلا ہے کہ جنوب مشرقی ایشیا اور مغربی بحرالکاحل میں رہنے والے افراد سب سے زیادہ متاثرہ تھے۔ عالمی ادارہ صحت نے کہا ہے کہ کورونا کی وبا کے باعث اس رجحان میں مزید تیزی آسکتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ ہفتے میں 55 گھنٹے یا اس سے زیادہ کام کرنے والے لوگوں میں فالج کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اور دل کی بیماری کی وجہ سے موت واقع ہونے کی شرح 35-40 گھنٹے کام کرنے والوں کے مقابلے میں 17 فیصد زیادہ ہوتی ہے۔ یہ تحقیق مزدوروں کی عالمی تنظیم انٹرنیشنل لیبر آرگنائزیشن کے ساتھ مل کر کی گئی۔ اس سے مزید یہ پتا چلا کہ طویل اوقات کی وجہ سے اموات میں تین تہائی تعداد ان افراد کی تھی جو درمیانی عمر کے یا بڑی عمر کے تھے۔

پانچ ہفتے قبل، لنکڈ ان کی ویب سائٹ پر 45 سالہ جوناتھن فروسٹک کو اس وقت شہرت ملی جب انھوں نے اپنی ایک پوسٹ میں یہ بتایا کہ کیسا نھیں کام کرنے کے طویل اوقات کے بارے میں سنجیدگی سے اندازہ ہوا۔ ایچ ایس بی سی بینک کے لیے کام کرنے والے

جوناتھن اتوار کے روز اپنے آنے والے دنوں کا شیڈول تیار کر رہے تھے جب انھیں اچانک سینے میں درد ہوا اور ساتھ ہی ان کے گلے، بازو اور جبڑوں میں بھی درد شروع ہو گیا۔ انھوں نے اپنی بیوی کو آواز دی جنھوں نے ایمبولنس بلائی۔ "میں بیڈروم میں جا کر لیٹنے لگا تھا اور میں نے اپنی بیوی کو یہ بتایا جس نے ایمبولینس کو فون ملایا۔" جوناتھن نے دل کے دورے سے صحتیابی کے دوران اپنے کام کرنے کے طرزِ عمل کو بدلنا شروع کیا۔

"میں اب سارا دن زوم پر نہیں گزار رہا۔" لنکڈ ان پر ان کی پوسٹ کو ہزاروں لوگوں نے سراہا اور سب نے اپنے طویل کام کرنے کے اوقعات کے بارے میں اور صحت پر اس کے اثرات کا ذکر کیا۔ جوناتھن کہتے ہیں کہ وہ اپنی کمپنی کو اس کا ذمہ دار نہیں ٹھہراتے لیکن اس صارف نے ان کی پوسٹ پر تبصرہ کرتے ہوئے لکھا کہ کمپنیاں اپنے ملازمین کی پرواہ کیے بغیر کام کے معاملے میں انھیں آخری حد تک دھکیل دیتی ہیں۔ ان کی کمپنی ایچ ایس بی سی نے کہا ہے کہ وہ جوناتھن کی جلد صحتیابی کی امید کرتے ہیں۔ ایچ ایس بی سی کا کہنا تھا کہ "ہمیں پتا ہے کہ آپ کی صحت اور کام کے بیچ میں ایک اچھا توازن ہونا چاہیے۔ گزشتہ برس سے ہم نے ذاتی صحت پر بہت زیادہ زور دینا شروع کیا ہے۔ اس موضوع پر لوگوں کے جواب دیکھ کر یہ اندازہ ہوتا ہے کہ وہ اس کے بارے میں کس قدر سوچتے ہیں اور ہم سب کی اس حوالے سے حوصلہ افزائی کر رہے ہیں کہ وہ اپنی صحت کو پہلی ترجیح بنائیں۔"

عالمی ادارہ صحت نے یہ تحقیق کورونا کی وبا سے پہلے کی ہے اس لیے وبا کے دوران کے اعداد و شمار اس میں شامل نہیں کیے گئے۔ تاہم حکام کا یہ ضرور کہنا ہے کہ لاک ڈاؤن کی وجہ سے گھر سے کام کرنے کی شرح میں اضافہ ہوا ہے۔ اور اس سے طویل اوقات تک کام کرنے سے ہونے والے خطرات بھی بڑھیں گے۔ ڈبلیو ایچ او کی ٹیکنیکل آفیسر فرینک پیگا کے مطابق: "ہمارے پاس کچھ ایسے ثبوت ہیں جن سے یہ پتا چلتا ہے کہ جیسے ہی بہت سے ممالک نے لاک ڈاؤن کا اعلان کیا تو اس سے کام کرنے کے اوقات میں دس فیصد تک اضافہ ہوا ہے۔"

محققین کے مطابق دو ایسے طریقے ہیں جن سے دیر تک کام کرنے کی وجہ سے صحت خراب ہوتی ہے۔ پہلا، کام کی وجہ سے ہونے والا ذہنی دباؤ یا پریشانی اور دوسرا یہ کہ زیادہ کام کرنے والے لوگ صحت کو نقصان پہنچانے والی چیزوں کا استعمال زیادہ کرتے ہیں جیسا کہ سگریٹ اور شراب۔ اس کے ساتھ ساتھ ان کی نیند بھی پوری نہیں ہوتی اور وہ ورزش بھی کم کرتے ہیں جبکہ ان کی خوراک بھی صحت مند نہیں ہوتی۔ 32 برس کے اینڈریو فالز شمالی انگلینڈ کے شہر لیڈز میں ایک سروس انجینیئر کے طور پر کام کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ جس کمپنی میں وہ پہلے کام کر رہے تھے وہاں زیادہ دیر تک کام کرنے کی وجہ سے ان پر ذہنی اور جسمانی دباؤ میں اضافہ ہوا۔ "پچاس سے 55 گھنٹے کام کرنا بہت عام بات تھی، میں کئی کئی ہفتے گھر سے دور رہتا تھا۔ پریشانی، ڈپریشن اور اضطراب کے ایک گول دائرے میں پھنس کر رہ گیا تھا۔ میں ہر وقت تھکا تھکا رہنے لگا تھا۔" پانچ برس کے بعد انھوں نے وہ کام چھوڑ کر ایک سافٹ ویئر انجینیئر بننے کی تربیت حاصل کی۔ زیادہ دیر تک کام کرنے والے لوگوں کی تعداد میں کورونا وائرس سے پہلے ہی اضافہ ہو رہا تھا۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا بھر کی آبادی میں یہ شرح نو فیصد تھی۔ محققین کے مطابق دو ایسے طریقے ہیں جن سے دیر تک کام کرنے کی وجہ سے صحت خراب ہوتی ہے۔ پہلا، کام کی وجہ سے ہونے والا ذہنی دباؤ یا پریشانی اور دوسرا یہ کہ زیادہ کام کرنے والے لوگ صحت کو نقصان پہنچانے والی چیزوں کا استعمال زیادہ کرتے ہیں جیسا کہ سگریٹ اور شراب۔ اس کے ساتھ ساتھ ان کی نیند بھی پوری نہیں ہوتی اور وہ ورزش بھی کم کرتے ہیں جبکہ ان کی خوراک بھی صحت مند نہیں ہوتی۔ 32 برس کے اینڈریو فالز شمالی انگلینڈ کے شہر لیڈز میں ایک سروس انجینیئر کے طور پر کام کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ جس کمپنی میں وہ پہلے کام کر رہے تھے وہاں زیادہ دیر تک کام کرنے کی وجہ سے ان پر ذہنی اور جسمانی دباؤ میں اضافہ ہوا۔ "پچاس سے 55 گھنٹے کام کرنا بہت عام بات تھی، میں کئی کئی ہفتے گھر سے دور رہتا تھا۔ پریشانی، ڈپریشن اور اضطراب کے ایک گول دائرے میں پھنس کر رہ گیا تھا۔ میں ہر وقت تھکا تھکا رہنے لگا تھا۔" پانچ برس کے بعد انھوں نے وہ کام چھوڑ کر ایک سافٹ ویئر انجینیئر بننے کی تربیت حاصل کی۔ زیادہ دیر تک کام کرنے والے لوگوں کی تعداد میں کورونا وائرس سے پہلے ہی اضافہ ہو رہا تھا۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا بھر کی آبادی میں یہ شرح نو فیصد تھی۔ محققین کے مطابق دو ایسے طریقے ہیں جن سے دیر تک کام کرنے کی وجہ سے صحت خراب ہوتی ہے۔ پہلا، کام کی وجہ سے ہونے والا ذہنی دباؤ یا پریشانی اور دوسرا یہ کہ زیادہ کام کرنے والے لوگ صحت کو نقصان پہنچانے والی چیزوں کا استعمال زیادہ کرتے ہیں جیسا کہ سگریٹ اور شراب۔ اس کے ساتھ ساتھ ان کی نیند بھی پوری نہیں ہوتی اور وہ ورزش بھی کم کرتے ہیں جبکہ ان کی خوراک بھی صحت مند نہیں ہوتی۔ 32 برس کے اینڈریو فالز شمالی انگلینڈ کے شہر لیڈز میں ایک سروس انجینیئر کے طور پر کام کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ جس کمپنی میں وہ پہلے کام کر رہے تھے وہاں زیادہ دیر تک کام کرنے کی وجہ سے ان پر ذہنی اور جسمانی دباؤ میں اضافہ ہوا۔ "پچاس سے 55 گھنٹے کام کرنا بہت عام بات تھی، میں کئی کئی ہفتے گھر سے دور رہتا تھا۔ پریشانی، ڈپریشن اور اضطراب کے ایک گول دائرے میں پھنس کر رہ گیا تھا۔ میں ہر وقت تھکا تھکا رہنے لگا تھا۔" پانچ برس کے بعد انھوں نے وہ کام چھوڑ کر ایک سافٹ ویئر انجینیئر بننے کی تربیت حاصل کی۔ زیادہ دیر تک کام کرنے والے لوگوں کی تعداد میں کورونا وائرس سے پہلے ہی اضافہ ہو رہا تھا۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا بھر کی آبادی میں یہ شرح نو فیصد تھی۔

وطن سرینگر
SUNDAY - 20 JULY 2025

انسانی وسائل ہمارا بیش قیمتی اثاثہ

فروغ کے اقدامات کرنا حکومت کی ذمہ داری

جموں و کشمیر میں پچھلی تین چار دہائیوں کے نامساعد حالات نے جن مختلف نوعیت کے مسائل کو جنم دیا ہے ان میں بے روزگاری بھی ایک بہت بڑا مسئلہ ہے۔ مختلف سرکاری و غیر سرکاری اداروں کی جانب سے کرائی گئی تحقیق سے اس بات کا پتہ چلا ہے کہ جموں و کشمیر میں سب سے زیادہ بے روزگاری کی شرح پائی جاتی ہے جبکہ یہاں قریب سٹھ فیصد آبادی نوجوانوں پر مشتمل ہے۔ ہمارے یہاں نوجوانوں کے اندر صلاحیتوں کی کمی نہیں ہے تاہم جب پچھلی چار دہائیوں کے دوران یہاں نامساعد حالات کے نتیجہ میں کارخانہ داری اور اینٹرپرینیورشپ کے شعبہ جات میں کوئی پیش رفت درج نہیں کی گئی تو اس کا لازمی نتیجہ یہ ہوا کہ بے روزگاری کی شرح میں ہر گزرتے دن کے ساتھ اضافہ ہوتا گیا اور بے روزگاری کا مسئلہ اپنے ساتھ کئی دیگر سنگین سماجی مسائل کو لے آیا اور آج صورتحال یہ ہے کہ وادی کیا ندر کچھ ایسے سماجی مسائل پیدا ہوئے ہیں جن کا لاکھ کوششوں کے باوجود بھی کہیں سے کوئی مداوا نہیں ہو رہا ہے۔ بے روزگاری کے نتیجہ میں ہمارے جوانوں کی ایک بہت بڑی تعداد منشیات کی لت میں مبتلاء ہوگئی ہے اور اب یہ مسئلہ اس قدر سنگین ہو گیا ہے کہ خال خال ہی کوئی ایسا دن گزرتا ہے جب شمال و جنوب کے کسی نہ کسی علاقہ میں منشیات فروشوں اور منشیات کا استعمال کرنے والے لوگوں کو گرفتار نہ کیا جاتا ہو۔ جموں و کشمیر میں قائم متعدد یونیورسٹیوں کے علاقہ کالجوں اور تیکنیکی اداروں سے سالانہ ہزاروں نوجوان اپنی ڈگریاں مکمل کرنے کے بعد نکلتے ہیں اور روزگار و حصول معاش کی فکر میں لگ جاتے ہیں۔ کسی بھی علاقہ یا خطے میں یہ بات ممکن نہیں ہوتی ہے کہ سبھی پڑھے لکھے افراد کو سرکاری نوکریاں فراہم کی جاسکیں اور ایسے میں نجی سیکٹر میں لوگ روزگار کے مواقع تلاش کرنے میں لگ جاتے ہیں۔ ہمارے یہاں نجی سیکٹر چونکہ نہ ہونے کے برابر ہے تو ہمارے اکثر و بیشتر پڑھے لکھے نوجوان محض سرکاری نوکریوں کے پیچھے لگ جاتے ہیں۔ جموں و کشمیر کے نوجوانوں کو قدرت نے بے پناہ صلاحیتوں سے نوازا ہے اور انہیں کسی بھی شعبہ میں موقعہ دیا جائے تو یہ لوگ اپنی صلاحیتوں کا لوہا منوا کر ہی دم لیتے ہیں۔ جموں و کشمیر کی سابق حکومتوں نے اگرچہ نوجوانوں کی صلاحیتوں کو برائے کار لانے کی غرض سے اگر چہ کوئی خاص اقدامات نہیں کئے تاہم موجودہ حکومت نے اس حوالے سے کئی ایسی سکیمیں اور پروگرام متعارف کرائے ہیں جن کی مدد سے ہمارے نوجوان اپنے خوابوں کی زندگی جی سکتے ہیں۔ حکومت کو چاہیے کہ وہ یہاں کے نوجوانوں کی صلاحیتوں اور ان کی دلچسپیوں کے پیش نظر پروگرامات ترتیب دے۔ سیول سیکرٹریٹ کے اندر نرم و حریر صوفوں پر بیٹھ کر ترتیب دئے جانے والے پروگراموں کے مطلوبہ نتائج اسی لئے برآمد نہیں ہوتے کیونکہ ان پروگراموں کے مرتبین نوجوانوں کی صلاحیتوں اور دلچسپیوں کے ادراک نہ رکھنے کے ساتھ ساتھ اُن کے ساتھ کسی بھی قسم کی مشاورت نہیں کرتے ہیں۔ حکومت اور حکومتی اداروں کو نوجوانوں کی بہبود سے متعلق پروگرام ترتیب دیتے وقت نوجوانوں کے ساتھ بات کرنی چاہئے اور اس سلسلے میں ”بیک ٹو ویلج“ طرز کے پروگرام انقلابی اثرات کے حامل ہو سکتے ہیں۔ دیہی علاقوں کے نوجوانوں کے مسائل اور مشکلات ایک ہیں اور شہری علاقوں کے نوجوانوں کو روزگار کے حوالے سے دیگر مسائل کا سامنا ہے لہذاء ضرورت اس بات کی ہے کہ دونوں کی ضرورتوں اور وسائل و مواقع کو مدِ نظر رکھ کر ہی پروگرام ترتیب دئے جانے چاہئیں تا کہ انہیں اپنے خوابوں کی زندگی جینے میں مشکلات درپیش نہ رہیں۔ زراعت اور اس سے منسلک سیکٹروں میں وادی کے اندر روزگار پیدا کرنے کے کافی مواقع موجود ہیں اور ضرورت اس بات کی ہے کہ حکومت اس صلاحیت کو برائے کار لانے کے لئے ہر سیکٹر کے ماہرین کی کمیٹیاں تشکیل دے کر سکیموں اور پروگرامات کے منصوبے ترتیب دے۔ اس طرح کا طرزِ عمل ایک تو بے روزگار کا قلع قمع کرنے میں مددگار ثابت ہوگا دوسرا اس سے حکومت کی جانب سے ترتیب دئے گئے پروگراموں کے صد فیصد نتائج برآمد ہو سکتے ہیں اور کل ملا کر بے روزگاری کے سنگین مسئلہ پر کسی حد تک قابو پایا جاسکتا ہے۔

باقیات

101

محکمہ ہینڈی کرافٹس اینڈ ہینڈلوم کشمیر کے ترجمان نے ایک پریس بیان میں کہا کہ محکمہ رواں مالی برس میں **1500** کروڑ روپے سے زائد کی برآمدات کا ہدف رکھتا ہے بشرطیکہ عالمی سطح پر جاری تنازعات میں کمی واقع ہو۔گزشتہ مالی برس کے دوران مجموعی طور پر **733.59** کروڑ روپے کی مصنوعات برآمد کی گئی تھیں، تاہم عالمی سطح پر جاری تنازعات کے باعث یہ شعبہ متاثر رہا۔انہوں نے مزید کہا کہ کانی اور سوزنی شالیں اور ہاتھ سے بنے قالین برآمدات میں سرفہرست رہے جبکہ کریول، پیپر ماشی، چین سٹچ اور لکڑی پر نقش و نگار والی اشیا بھی بڑی تعداد میں برآمد کی گئیں۔ ترجمان نے برآمد کنندگان پر زور دیا کہ وہ حکومت کی جانب سے نوٹیفائی کردہ ایکسپورٹ سبسڈی سکیم سے بھرپور فائدہ اُٹھائیں جو کہ کسی بھی ملک کو جی آئی رجسٹرڈ ہینڈلوم یا ہینڈی کرافٹ مصنوعات کی برآمد پر کل مالیت کا **10** فیصد بطور مراعات فراہم کرتی ہے جس کی زیادہ سے زیادہ حد **5** کروڑ روپے مقرر ہے۔ یہ مراعات صرف ان برآمد کنندگان کو دی جائیں گی جو محکمہ کے ساتھ باقاعدہ رجسٹرڈ ہوں۔ترجمان نے کاریگروں کی فلاح کے لئے حکومتی حکمت عملی پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا کہ محکمہ نے باغ علی مردان خان میں واقع انڈین انسٹی چیوٹ آف کارپٹ ٹیکنالوجی میں ایک جدید ڈیزائن سٹوڈیو قائم کیا ہے جبکہ سکول آف ڈیزائنز اور کرافٹ ڈیولپمنٹ انسٹی چیوٹ کی جانب سے تیار کردہ منفرد نمونے بھی دستیاب ہیں انہوں نے مزید کہا،"ہم کاروباری شراکت داروں پر زور دیتے ہیں کہ وہ ان جدید ڈیزائنز اور پیکیجنگ ماڈلوں سے فائدہ اُٹھائیں تاکہ عالمی اعلیٰ معیار کی منڈیوں میں اپنی مصنوعات کی قدر و قیمت میں اضافہ کر سکیں۔"

102

کو تین جنگیں بھی لڑنی پڑیں،اور بھارت کشمیر میں دہشت گردی کو روکنے میں ناکام رہا۔وزیر اعظم نے کہا کہ پانی اور خون ساتھ نہیں چل سکتے۔انڈس واٹر ٹریٹی کو روکنے کا یہ اقدام ایسا ہے کہ آنے والے وقت میں پاکستان کو اس کا خمیازہ بھگتنا پڑے گا، پاکستان اپنی **16** ملین ہیکٹر زمین کی کاشت کیلئے بھارت کے پانی پر منحصر ہے، **237** ملین آبادی اس معاہدے پر منحصر ہے، آنے والے سالوں میں اس معاہدے کا اثر پاکستان کی معیشت پر پڑے گا۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ بھارتی پانی اب صرف بھارت کی مدد کرے گا۔ جموں و کشمیر کے لیفٹننٹ گورنر نے یقین دلایا کہ ریاست دہشت گردی کیخلاف سخت کارروائی کرنے کیلئے پرعزم ہے۔منوج سنہا نے کہا کہ مستقبل میں دہشت گردی کی کسی بھی کارروائی کو بھارت کیخلاف جنگ تصور کیا جائیگا۔ لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ ہم دہشت گردی سے پاک جموں و کشمیر کے حصول کے بہت قریب ہیں۔ عام کشمیری اس دہشت گردی کیخلاف ہے۔ پاکستان نے کئی بے گناہ کشمیریوں کو قتل کیا ہے۔ دہشت گردی کے مقدمات میں ایف آئی آر درج کی جائے گی اور دہشت گردی سے متاثرہ افراد کو انصاف فراہم کیا جائے گا۔ گزشتہ روز ٹی آر ایف کو امریکہ نے دہشت گرد تنظیم قرار دیا تھا ہم دہشت گردوں کے خلاف سخت کارروائی کریں گے۔اس سے پہلے دن میں، لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے مہارشی دیانند سرسوتی کے **200** ویں یوم پیدائش اور آریہ سماج کے قیام کی **150** ویں سالگرہ کی یاد میں جموں میں صوبائی آریہ مہاسمیلن سے خطاب کیا۔(ایجنسیاں)

103

پاکستان کے ساتھ 'سندھ آبی معاہدے' پر ایک جامع تجزیہ فراہم کرتی ہے اور پاکستان کی پشت پناہی میں ہوئے پہلگام دہشت گرد حملے کے بعد معاہدے کے خاتمے پر وزیر اعظم نریندر مودی جی کے فیصلہ کن اقدام کو صحیح تناظر میں پیش کرتی ہے۔لیفٹننٹ گورنر نے کہا،"ہندوستان نے واضح کیا ہے کہ خون اور پانی ایک ساتھ نہیں بہہ سکتے، دہشت گردی اور بات چیت ایک ساتھ نہیں چل سکتے اور نہ ہی دہشت گردی اور تجارت ایک ساتھ ہو سکتی ہے۔" اُنہوں نے کہا کہ انڈس واٹر ٹریٹی کو ختم کرنا پاکستان کے لئے مناسب جواب ہے اور اس کے دور رس اثرات مرتب ہوں گے کیونکہ پاکستان کا انحصار دریائے سندھ کے نظام پر ہے۔اُنہوں نے کہا،"یہ ایک تاریخی فیصلہ ہے جو ایک نئے باب کا آغاز ہے اور مرکزی حکومت ہندوستان کے پانی کو صرف اپنے شہریوں کے فائدے کے لئے استعمال کرنے کے لئے پُرعزم ہے۔"منوج سنہا نے مزید کہا،"اب ہندوستان کا پانی ہندوستان کے اندر بہے گا اور ہندوستان میں ہی رہے گا۔ انڈس واٹر ٹریٹی کے خاتمے کے بعد ہمیں دریائے جہلم اور چناب پر مکمل کنٹرول حاصل ہو گیا ہے۔"اُنہوں نے کہا کہ اس فیصلے سے جموں و کشمیر کو پن بجلی کے شعبے میں حقیقی صلاحیتوں کو استعمال کرنے کا موقع ملے گا،جموں کے بنجر علاقوں کو سیراب کیا جا سکے گا،انفراسٹرکچر کی ترقی کو نئی رفتار ملے گی۔اُنہوں نے کہا کہ بھارت اب پانی کے استعمال کے لئے نئے ڈائیورشن، پاور پلانٹس اور ذخائر کی تعمیر کرے گا تاکہ شہریوں کو اس کا فائدہ پہنچایا جا سکے۔لیفٹننٹ گورنر نے پارلیمنٹ میں نومبر **1960** میں ہونے والی بحث اور ایوان میں سرکردہ ممتاز رہنماؤں کے بیانات کا حوالہ دیتے ہوئے کہا،"انڈس واٹر ٹریٹی ایک تاریخی غلطی تھی جو غیر منصفانہ، یکطرفہ تھی اور اس نے جموں و کشمیر میں ترقیاتی منصوبوں کو روک دیا۔"اس موقعہ پر لیفٹننٹ گورنر نے پاکستان کی سرپرستی میں ہوئے پہلگام حملے میں شہید ہوئے معصوم شہریوں کو خراج عقیدت پیش کیا۔اُنہوں نے جموں کشمیر کے دہشت گردی کے متاثرین کو عزت اور انصاف دلانے کے اپنے عزم کا بھی اعادہ کیا۔اُنہوں نے کہا،"کوئی بھی دہشت گردی کا متاثرہ کنبہ نظرانداز نہیں کیا جائے گا۔ جو کنبے دہائیوں سے انصاف کے منتظر ہیں، انہیں روزگار، مالی معاونت اور دیگر سہولیات فراہم کی جائیں گی۔"اُنہوں نے کہا،"اُن متاثرین کی جائیدادیں جن پر دہشت گردوں یا ان کے ہمدردوں نے ناجائز قبضہ کیا ہے انہیں اگست میں واگزار کیا جائے گا۔"تقریب میں مصنف سنت کمار شرما، انورادھا شرما ممبر شری ماتا ویشنو دیوی شرائین بورڈ اشوک بھان، سابق وائس چانسلر، مکھن لال چترویدی نیشنل یونیورسٹی آف جرنلزم اینڈ کمیونی کیشن پروفیسر بی کے کٹھیالہ، چیئرمین ٹیم جموں زوراور سنگھ جموال، سینئر حکام، نامور ادبی شخصیات، صحافی اور بڑی تعداد میں لوگ موجود تھے۔

104

سکیموں کی صد فیصد تکمیل جیسے سکیمیں شامل ہیں۔اٹل ڈولو نے دورے کے دوران **805** لاکھ روپے لاگت والے متعدد اہم منصوبوں کا سنگ بنیاد رکھا جن میں **100** بستروں پر مشتمل ایس ٹی، جی این بی ہوسٹل اور ڈسٹرکٹ ویٹرنری ہسپتال ہانڈی پورہ کی تعمیر شامل ہے۔میٹنگ میں ضلع کیپکس پلان **2025-26** پر بھی تفصیلی جانکاری دی گئی جس کے تحت ہانڈی پورہ کے لئے کل **41** کروڑ روپے مختص کئے گئے ہیں جن میں **10** کروڑ روپے ڈی ڈی سی گرانٹس، **3** کروڑ بی ڈی سی گرانٹس، **25** کروڑ پی آر آئی گرانٹس، **2** کروڑ روپے اسپریشنل بلاک ڈیولپمنٹ اور **1.2** کروڑ روپے اسپریشنل پنچایت ڈیولپمنٹ کے تحت شامل ہیں۔یہ منصوبہ **483** ترقیاتی کاموں (جن میں **139** سابقہ ادھورے منصوبے شامل ہیں) ڈی ڈی سی گرانٹس، **107** بی ڈی سی گرانٹس (**30** اسپلوور)، اور **1,488** پی آر آئی گرانٹس (**579** اسپلوور) پر مشتمل ہے۔اس کے علاوہ صحت شعبے میں **1.86** کروڑ روپے اور ابتدائی تعلیم میں **2.85** کروڑ روپے کے منصوبے **2024-25** میں زیر تکمیل ہیں جن میں **1.04** کروڑ روپے اسپریشنل بلاک سکیموں کے تحت نئے اقدامات کے لئے دستیاب ہیں۔دوران میٹنگ ضلع ترقیاتی کمشنر نے چیف سیکرٹری کو متعدد اہم مسائل سے آگاہ کیا جن میں ضلع ہسپتال ہانڈی پورہ میں انسانی وسائل و بنیادی ڈھانچے میں اضافہ اور سمبل تا ہانڈی پورہ سڑک کو چوڑا کرنا شامل ہیں۔چیف سیکرٹری نے محکمانہ ہم آہنگی میں بہتری، تخمینوں کی بروقت فراہمی اور دور دراز و دشوار گزار علاقوں میں ترقیاتی رُکاوٹوں کو دور کرنے کے لئے موثر اقدامات پر زور دیا۔اُنہوں نے ترقیاتی منصوبوں کی شفافیت، معیار اور عوامی جوابدہ کو یقینی بنانے کے لئے کمیونٹی کی شرکت کو نہایت اہم قرار دیا۔بعد میں چیف سیکرٹری نے مختلف سول سوسائٹیز، تجارتی انجمنوں، قبائلی نمائندوں، نیشنل یوتھ کارپس (این وائی سی) اور نوجوانوں کے وفود سے بات چیت کی اور اُن کے مسائل اور ترقیاتی مطالبات کے بروقت ازالے کی یقین دہانی کی۔اس سے قبل چیف سیکرٹری نے ضلع ترقیاتی کمشنر کے ہمراہ مختلف محکمانہ سٹالوں کا معائنہ کیا۔اس موقعہ پر چیف پلاننگ آفیسر، محکمہ تعمیرات عامہ، پی ایچ ای، پی ڈی ڈی کے ایگزیکٹیو انجینئرز اور سیاحت، صحت، تعلیم، زراعت، باغبانی، سماجی بہبود اور دیہی ترقی کے افسران بھی موجود تھے۔

105

0 فیصد بنتا ہے۔سی بی آئی کے مطابق، **18** جولائی کو ایک منصوبہ بند کارروائی کے دوران ورما کو **40,000** رشوت لیتے ہوئے رنگے ہاتھوں گرفتار کیا گیا۔ تحقیقات کے مطابق، ورما اور دیگر نامعلوم افراد نے شکایت کنندہ سے دو لاکھ رشوت لینے پر رضامندی ظاہر کی تھی۔سی بی آئی نے واقعے کی تصدیق کرتے ہوئے کہا ہے کہ مزید قانونی کارروائی جاری ہے اور دیگر ممکنہ ملوث افراد کی شناخت کے لیے تحقیقات کی جا رہی ہیں۔یہ گرفتاری سرکاری اداروں میں بدعنوانی کے خلاف کارروائی کی ایک اہم مثال ہے، جو شفافیت اور احتساب کی ضرورت کو اجاگر کرتی ہے۔

106

کے بھگوتی نگر بیس کیمپ سے روانہ ہوا۔انہوں نے بتایا کہ یاتری، جن میں **135** سادھو اور سادھویاں شامل تھیں، دن کی اولین ساعتوں میں سخت حفاظتی انتظامات کے تحت الگ الگ قافلوں میں اننت ناگ میں نون وان-پہلگام اور گاندربل کے بالتال کے جڑواں بیس کیمپوں کے لیے روانہ ہوئے۔حکام نے بتایا کہ **3,514** یاتری **119** گاڑیوں کے قافلے میں پہلگام کے لیے روانہ ہوئے، **92** گاڑیوں میں سفر کرنے والے **2,851** یاتریوں نے بالتل کے راستے کو ترجیح دی۔اسی دوران اب تک **2.75** لاکھ سے زیادہ یاتریوں نے اس گپھا میں حاضری دی ہے ادھر اندور کے ایک **42** سالہ امرناتھ یاتری کی جمعہ کی دیر رات گاندربل ضلع کے ڈومیل بیس کیمپ میں بے ہوش ہونے کے بعد موت ہوگئی۔پولیس کے مطابق مرنے والے کی شناخت اندور کے رہنے والے مکیش چوہان کے طور پر کی گئی ہے۔انہوں نے کہا کہ وہ واش روم کے اندر اچانک ہوش کھو بیٹھا اور اسے طبی امداد کے لیے فوری طور پر بیس ہسپتال بلتل منتقل کیا گیا۔ انہوں نے کہا، تاہم، سہولت کے ڈاکٹروں نے اسے مردہ قرار دے دیا۔اس کا نوٹس لیا گیا ہے اور حکام کی طرف سے ضروری طبی قانونی کارروائیاں شروع کردی گئی ہیں۔

107

کرنے کو تیار ہو۔انہوں نے الزام لگایا کہ کانگریس پارٹی کی حمایت یافتہ بائیں بازو کے ماحولیاتی نظام پر ایک مسلسل مہم چلانے کا الزام ہے کہ اقلیتوں کو تشدد، قتل و غارت، لنچ اور قتل کیا جا رہا ہے، اور وہ ہندوستان میں محفوظ نہیں ہیں۔انہوں نے کہا کہ اس طرح کے بیانیے سے ملک کی کوئی مدد نہیں ہو رہی۔اپنے پیشرو مختار عباس نقوی کے اس بیان کے بارے میں پوچھے جانے پر جب وہ وزیر تھے کہ ہندوستان اقلیتوں کے لیے جنت ہے رجیجو نے کہا"ہندوستان ایک ایسا ملک ہے جہاں لوگ قانون کی پاسداری کرتے ہیں،ہم سیکولر ہیں،ہمارے پاس آئین ہے اور اسی طرح، چاہے اکثریت میں ہو یا اقلیت میں،سب ایک جیسا ہے"۔انہوں نے زور دے کر کہا کہ چاہے کوئی اقلیت سے تعلق رکھتا ہو یا اکثریتی طبقہ سے، قانون کے سامنے سب برابر ہیں۔انہوں نے کہا"اب، یہ کہہ کر کہ میں واضح طور پر یہ بیان دے سکتا ہوں کہ جو کچھ بھی اکثریتی برادری کو ملتا ہے، اقلیتی برادریوں کو بھی ملتا ہے، لیکن کچھ چیزیں ایسی ہیں جو اقلیتوں کو ملتی ہیں لیکن اکثریتی برادری کو نہیں ملتی۔" رجیجو نے مزید کہا"اگر آپ تاریخ کو مختصراً دیکھیں تو تبت میں چینی قبضے کی وجہ سے کچھ مسائل پیدا ہوئے اور تبتی ہندوستان آئے۔میانمار میں کچھ جمہوری تحریکیں اور مسائل تھے اور جمہوری کارکن ہندوستان آئے، سری لنکا میں کچھ مسائل تھے، لنکن تامل ہندوستان آئے۔ وہاں اقلیتوں پر ظلم ہوا،"بنگلہ دیش سے لے کر بی جے پی کے سینئر رہنما ہندوستان آئے، وہ سب ہندوستان آئے، بی جے پی کے رہنما ہندوستان آئے"۔انہوں نے کہا کہ جب کانگریس اقتدار میں تھی تو الگ تھلگ واقعات اور فسادات کو چھوڑ کر، عام طور پر،"ہندوستان میں اقلیتیں سب سے زیادہ محفوظ ہیں"۔اس کے باوجود، پچھلے **11** سالوں سے،ایک مسلسل مہم چلائی جا رہی ہے کہ ہندوستان میں اقلیتیں محفوظ نہیں ہیں، رجیجو نے کہا اور حیرت کا اظہار کیا کہ یہ ہندوستان کی مدد کیسے کر رہا ہے۔انہوں نے سوال کیا کہ ہندوستان کو بحیثیت ایک ملک اس سے کیا فائدہ ہو رہا ہے۔وزیر نے زور دے کر کہا کہ اگر میں پاکستان میں ہوتا تو تصور کیجیے کہ اگر ہمیں تقسیم کے وقت بنگلہ دیش کا حصہ بنا دیا جاتا تو آج ہم پناہ گزین ہوتے۔ آج ہر قبائلی برادری، ہر اقلیتی برادری اپنے وطن میں محفوظ ہے کیونکہ اکثریتی ہندو برادری کردار کے اعتبار سے سیکولر اور فطرتاً روادار ہے۔اس لیے ہندوستان ہر اقلیتی برادری کے لیے ایک پسندیدہ جگہ ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ اس کی تعریف کی جانی چاہیے۔انہوں نے کہا کہ اگر آپ حقیقت کی قدر نہیں کرتے تو آپ ملک کی سب سے بڑی نقصان کر رہے ہیں۔اس پر کہ کیا مسلمان بھی ہندوستان میں خود کو محفوظ محسوس کرتے ہیں، رجیجو نے کہا"میں نے دیکھا کہ کچھ ہندو کہہ رہے ہیں کہ وہ ملک کے اندر کچھ مسلم اکثریتی جیبوں سے خطرہ محسوس کر رہے ہیں، ہوسکتا ہے کہ کچھ انفرادی واقعات ہوں، ہوسکتا ہے کہ کچھ ہندو کہہ رہے ہوں کہ مسلم اکثریت ہے (علاقے میں) اس لیے ہمیں خطرہ ہے۔لیکن مجھے لگتا ہے کہ کسی کو خطرہ محسوس نہیں ہونا چاہیے اور اگر کوئی دوسری کمیونٹی دھمکی دے رہی ہے تو حکومت کو کارروائی کرنی چاہیے"۔انہوں نے زور دے کر کہا کہ ہندوستان میں سب برابر ہیں اور سب محفوظ ہیں۔وزیر نے کہا کہ کوئی بھی جو یہ کہہ رہا ہے کہ وہ ہندوستان میں غیر محفوظ ہیں۔انہوں نے نشاندہی کی کہ اقلیتی امور کی وزارت کے تحت حکومت ہند کی تمام اسکیمیں ملک کے ہر حصے میں سب کے لیے لاگو ہیں۔

108

نگر میں **10** مقامات پر مشتبہ تکنیکی دستخطوں کا سراغ لگایا گیا۔اور مشتبہ افراد کو مشتبہ انکرپٹڈ میسجنگ ایپلی کیشنز کا استعمال کرتے ہوئے پایا گیا۔سرینگر اور پلوامہ میں ایک ایک مقام، گاندربل میں **6** مقامات اور بڈگام میں **2** مقامات پر چھاپے مارے گئے۔کاؤنٹر انٹیلی جنس کشمیر (**CIK**) کے ایک ترجمان نے مزید کہا کہ مزید تجزیے کے دوران، مختلف مشتبہ افراد ایک مخصوص انکرپٹڈ میسجنگ ایپلی کیشن' کا استعمال کرتے ہوئے پائے گئے جو کہ دہشت گردوں، ہینڈلرز کے ذریعے وسیع پیمانے پر دہشت گردی سے متعلقہ سرگرمیوں کو مربوط کرنے، مالی اعانت فراہم کرنے اور دہشت گرد صفوں میں بھرتی کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔اس طرح، حیرت کے عنصر کو برقرار رکھتے ہوئے، سی آئی کے کی طرف سے جیش محمد، ایل ای ٹی کے دہشت گرد تنظیم کے اس دہشت گرد بھرتی اور فنانسنگ ماڈیول کے بارے میں تحقیقات کو آگے بڑھانے کے لیے تلاشیوں کی منصوبہ بندی کی گئی تھی، جو پاکستان کے ایک معروف شہر سے کام کر رہی ہے، جسے انکرپٹڈ میسجنگ ایپلی کیشن کے سرور میں جھانک کر قائم کیا گیا ہے۔بیان میں بتایا گیا ہے کہ دہشت گرد کمانڈر، ہینڈلر ان مقامی کشمیری نوجوانوں کیساتھ مسلسل رابطے میں تھا اور مبینہ طور پر دہشت گرد صفوں میں بھرتی کے لیے انہیں بنیاد پرست بنانے کی کوشش کر رہا تھا۔ دہشت گرد کمانڈر اور ہینڈلر پاک آئی ایس آئی کے ساتھ قریبی رابطہ کاری میں کام کر رہا ہے۔بیان کے مطابق تلاشی کے دوران بڑی تعداد میں دستاویزی ثبوت اور کیس کی تفتیش پر اثرانداز ہونے والے ڈیجیٹل آلات ضبط کر لئے گئے۔اب تک **10** مشتبہ افراد کو پکڑا جا چکا ہے۔اس میں کہا گیا ہے کہ اعداد و شمار کا تجزیہ اس کی پیروی کرے گا اور جو لیڈز سامنے آئیں گی وہ مزید تفتیش کی بنیاد بنیں گی۔یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ آپریشن کا مقصد بنیادی طور پر روک تھام ہے، مقامی کشمیری نوجوانوں کی قیمتی جانوں اور کیریئر کو دہشت گرد تنظیموں کے عزائم کا شکار ہونے سے بچانے کے علاوہ، اہم شواہد کو بے نقاب کرنا، غیر قانونی سرگرمیوں کو روکنا، مواصلاتی آلات جیسے موبائل فون کے غلط استعمال کو روکنا، اور دہشت گرد تنظیموں کے ذریعے دہشت گردی کے ماحول کو ختم کرنا ہے۔(**OGWs**) دہشت گردی کی حمایت اور اس کی حوصلہ افزائی اور ان کے خلاف قانونی کارروائی کو بھی یقینی بنانا جیسا کہ زمینی قانون کے ذریعے تصور کیا گیا ہے۔

109

کی مہم کو مزید تیز کرے گی، جس میں سینئر رہنما شرکت کریں گے۔قرہ نے کانگریس صدر ملکارجن کھڑگے اور راہل گاندھی کا شکریہ ادا کیا کہ انہوں نے وزیر اعظم کو ریاستی درجہ کی بحالی کے لیے خط لکھا، جس سے پارٹی کے موقف کو تقویت ملی۔یہ احتجاج ایسے وقت میں ہو رہا ہے جب جموں و کشمیر کو **2019** میں یونین ٹیریٹری میں تبدیل کیے جانے کے بعد سے ریاستی درجہ کی بحالی کا مطالبہ مسلسل زور پکڑ رہا ہے

110

کن خبروں کا سخت نوٹس لیا ہے جو بعض ذرائع ابلاغ میں گردش کر رہی ہیں جن میں دعویٰ کیا گیا ہے کہ صوبہ کشمیر میں چھٹی سے دسویں جماعت تک سنسکرت کو لازمی اور تیسری سے پانچویں جماعت تک اختیاری مضمون کے طور پر متعارف کیا جا رہا ہے۔محکمہ نے تردید میں کہا،"جموں و کشمیر کے محکمہ سکولی تعلیم کو مرکزی وزارت تعلیم کی طرف سے سکولی نصاب میں سنسکرت کو لازمی یا اختیاری مضمون کے طور پر شامل کرنے کے حوالے سے کوئی ہدایت یا مراسلہ موصول نہیں ہوا ہے۔"محکمہ نے مزید وضاحت کرتے ہوئے کہا کہ لیفٹیننٹ گورنر کے سیکرٹریٹ کو پرشوتم لال دوبے (این جی او) کی جانب سے نیو ایجوکیشن پالیسی (این ای این) **2020** کے تحت جموں و کشمیر کے سکولوں اور کالجوں میں سنسکرت کو شامل کرنے کے لئے ایک نمائندگی موصول ہوئی تھی۔یہ مراسلہ لیفٹیننٹ گورنر سیکرٹریٹ کی جانب سے محکمہ اعلیٰ تعلیم اور محکمہ سکولی تعلیم کو ارسال کیا گیا تھا۔اس کے مطابق محکمہ سکولی تعلیم نے جنرل ایڈمنسٹریشن ڈیپارٹمنٹ (جی اے ڈی) کے مراسلے کو ڈائریکٹر سکولی تعلیم جموں، کشمیر کو ارسال کیا تا کہ اس معاملے میں اُن کی رائے طلب کی جا سکے۔اس کے بعد یہ خط متعلقہ ذیلی دفاتر کو تبصرے کے لئے بھیجا گیا۔محکمہ سکولی تعلیم نے واضح کیا ہے کہ محکمہ نے سنسکرت کو نہ لازمی اور نہ ہی اختیاری مضمون کے طور پر سکولوں میں شامل کرنے کی کوئی تجویز دی ہے، نہ منظوری دی ہے اور نہ ہی اس حوالے سے کوئی عمل شروع نہیں کیا ہے۔محکمہ نے تردیدی بیان میں کہا کہ وہ نصاب میں کسی بھی قسم کی تبدیلی کے لئے ایک شفاف اور مشاورتی عمل کی پیروی کرتا ہے جو نیشنل ایجوکیشن پالیسی۔ **2020** کے مطابق ہوتا ہے۔مستقبل میں کسی بھی نئے مضمون کی شمولیت کا فیصلہ باضابطہ طریقہ کار کے تحت مشاورت کے بعد کیا جائے گا اور اس کی سرکاری طور پر اطلاع دی جائے گی۔دریں اثنا،عوام اور میڈیا سے اپیل کی گئی ہے کہ وہ اس طرح کی بے بنیاد اور غلط خبروں کو شائع کرنے سے پہلے حقائق کی تصدیق سرکاری ذرائع سے کریں۔

111

بہتر صحت سہولیات فراہم کرنا ہے۔آر اینڈ بی ڈیپارٹمنٹ نے شیپ ایکسٹینشن سینٹر **40.62** لاکھ روپے کی لاگت سے مکمل کیا ہے۔مویشیوں کے معمول کے علاج، چھوٹے آپریشنز، توسیعی سرگرمیاں اور بیداری سرگرمیوں میں معاونت فراہم کرے گا۔اس موقعہ پر وزیر موصوفہ نے ایک بڑے عوامی اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ عمر عبداللہ کی قیادت میں حکومت تمام دیہی علاقوں میں بنیادی سہولیات کی فراہمی کیلئے پُرعزم ہے۔ اُنہوں نے کہا کہ حکومت جموں وکشمیر یوٹی پسماندہ اور دور دراز علاقوں پر خصوصی توجہ دیتے ہوئے ہمہ جہت ترقی کیلئے سرگرم عمل ہے۔اُنہوں نے مزید کہا کہ یہ نیا این ٹی بی ایچ سی علاقے کے لوگوں کو معیاری طبی سہولیات کی فراہمی میں کلیدی رول ادا کرے گا۔سکینہ ایتو نے کہا کہ حکومت ترقی اور خوشحالی کے ایک نئے دور کا آغاز کر رہی ہے اور لوگوں سے کئے گئے تمام وعدے پورے کئے جائیں گے۔اُنہوں نے اس بات کا اعادہ کیا کہ عمر عبداللہ کی قیادت والی حکومت جموں وکشمیر کے تمام خطوں کی جامع ترقی کے لئے کوشاں ہے۔بعد میں وزیر موصوفہ نے مختلف عوامی وفود اور افراد سے بھی بات چیت کی اور اُن کے مسائل اور شکایات کا جائزہ لیا۔اُنہوں نے یقین دلایا کہ اُن کے جائز مسائل کا فوری اَزالہ کیا جائے گا۔اس موقعہ پر وزیر موصوفہ کے ہمراہ ضلع ترقیاتی کمشنر کولگام اطہر عامر خان، ڈائریکٹر ہیلتھ سروسز کشمیر، زراعت و صحت محکمہ کے اعلیٰ افسران اور ضلع انتظامیہ کے دیگر افسران بھی تھے۔

112

اور تیز ہوائیں بھی چل سکتی ہیں۔حکام نے پہاڑی علاقوں میں لینڈ سلائیڈنگ، مٹی کے تودے گرنے اور پتھراؤ کے خطرات کے ساتھ خطرناک علاقوں میں ممکنہ سیلاب سے خبردار کیا ہے۔ دریاؤں، ندی نالوں اور مقامی نالوں میں پانی کی سطح بڑھنے سے نشیبی علاقوں میں پانی جمع ہوسکتا ہے۔لینڈ سلائیڈنگ کے شکار علاقوں اور نالے کے کنارے رہنے والے لوگوں کو محتاط رہنا چاہیے۔ مسافروں اور زائرین کو موسم اور سڑک کے حالات سے باخبر رہنے کا بھی مشورہ دیا گیا ہے۔موسمیاتی مرکز سری نگر نے مزید پیش گوئی کی ہے کہ **24** سے **26** جولائی تک جموں اور کشمیر میں بکھرے ہوئے مقامات پر ہلکی بارش کا امکان ہے۔دریں اثنا،کسانوں کو مشورہ دیا گیا ہے کہ وہ **20** جولائی کے نسبتاً مستحکم موسمی حالات کا فائدہ اٹھاتے ہوئے باغات پر چھڑکاؤ اور دیگر ضروری زرعی سرگرمیاں انجام دیں۔کاشتکاروں کو مشورہ دیا گیا ہے کہ وہ **20** جولائی تک خشک کھڑکی کا استعمال کریں تاکہ کیڑے مار دوائیں چھڑکیں اور اپنے باغات کا انتظام کریں۔اس دوران ماہرین نے بتایا کہ حالیہ بارشوں سے کسانوں کو ریلیف مل گیا۔انہوں نے کہا کہ ہفتوں کی مسلسل گرمی اور پریشان کن خشک موسم کے بعد، کشمیر کی کھیتی باڑی بالآخر دوبارہ سانس لینے لگی ہے۔وادی بھر میں ہونے والی حالیہ بارشوں نے نہ صرف بڑھتے ہوئے درجہ حرارت کو کم کیا ہے بلکہ باغبانوں اور دھان کے کاشتکاروں کو جو آبپاشی کے مسائل سے دوچار ہیں ان کے لیے طویل انتظار کے بعد راحت پہنچائی ہے۔بارش، اگرچہ مقدار میں معمولی ہے،

UNION TERRITORY OF JAMMU AND KASHMIR,
OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER JAL SHAKTI PHE MECHANICAL DIVISION SRINAGAR

Gist of Notice Inviting e-Tender
e-NIT No. JSMDS/e-NIT-07 of 07/2025

On behalf of the Hon'ble LG of J&K UT, Executive Engineer, Jal Shakti (PHE) Mechanical Division, Srinagar, invites tenders by etendering mode on percentage rate basis from experienced and reputed electro-mechanical Contractors/firms with established Workshops for "Annual Framework/Rate Contract of electromechanical Works at all lift schemes of Govt. Medical College & Associated Hospital under the Control of City left Sub- Division of Jal Shakti (PHE) Mechanical Division Srinagar. The bidding process shall be completed online in two covers viz. Cover '1st.- Tender fee, Earnest Money Deposit, fulfillment of qualification criteria and acceptance to General terms and conditions, technical specifications and price schedule of the tender. Cover '2nd.- Financial Bid in the prescribed BOQ

S No	Particulars of the work	Qty.	Estimated Cost	Tender fee	Earnest money	Bid Validity	Duration of contract
01	Annual Framework/Rate Contract of Govt. Medical college Srinagar Electro-Mechanical Repair Works at all lift Stations of Govt. Medical College and Associated Hospital under the Control of City left Sub-Division Jal Shakti (PHE) Mechanical Division Srinagar	As per requirement	5.00 Lacs	300	10,000	90days	Financial Year 2025-26

Major Head of Account—M&R
The Bidding documents consisting of specifications, eligibility criteria, bill of quantities (BOQ) and other details can be seen/ downloaded from the official website www.jktenders.gov.in as per the schedule given below

1.	Date of publishing on tender portal 17.07.2025	
2.	Period of downloading of bidding documents	From 17.07.2025, 6.30P.M to 07.08.2025, 4.00P.M
3	Period of clarification	From 17-07-2025, 6.30A.M to 26-07-2025, 4.00P.M
4.	Period of uploading of bids	From 17.07.2025, 6.30P.M to 07.08.2025, 4.00P.M
6.	Date & time of opening of Technical Bids (Online	(08.08.2025 at 02.00P.M in the office of the Executive Engineer JS PHE Mechanical Division Srinagar.
7.	Date & time of opening of Financial Bids (Online) To be notified after technical bid evaluation is completed	

Each tender should be accompanied with an Earnest Money in the form of CDR/ FDR/ IBG as detailed above, pledged to the Executive Engineer Jal Shakti (PHE) Mechanical Division Srinagar. In absence of Earnest Money, the Tenders shall be rejected out rightly. Any information regarding the tenders can be had from this office on all working days. Note: All the interested parties are requested to visit the sites before bidding for proper assessment of the subject work.
No: JSMDS/Camp/1364-67 Date: 14/07/20

Sd/-Superintending Engineer,
PHE Mech. Circle(S) Sgr.
Addl. charge of Executive Engineer,
Jal Shakti PHE Mechanical Division Srinagar

DIPK No: 3971/25

GOVERNMENT OF INDIA
UNION TERRITORY OF JAMMU KASHMIR
OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER CITY ROADS (SMC) DIVISION SRINAGAR.

NOTICE INVITING TENDERS
NIT No-:E-NIT/47/CRD/SMC/SGR/2025-26 DATED: 17-07-2025.

For and on behalf of the Commissioner Srinagar Municipal Corporation, e-tenders (in Single cover System) are invited on Percentage basis from approved and eligible Contractors registered with Union Territory of J&K, CPWD, Railways and other State/Central Governments.

S. No	Name of Work	Advt. Costs. In Lacs	Cost of T/Doc.	Earnest Money Deposit @2 % of Adv. Cost	Completion days	Class of Contractor	M.H of A/C
1	Improvement/ upgradation of link road at Akhzar Avenue Lane 2 Rangpora Ellahi Bagh by way of khak barji/nallah muck/WBM Grade 2nd with binding.	5.42	300.-/	10840.-/	10 Days	CEE/ DEE Class	Capex Budget 2025-2026
2	Improvement/ upgradation of Sheikh ul Alam Lane at Ahmad Nagar by way of cement concrete pavement.	20.04	800.-/	40080.-/	15 Days	BEE/ CEE Class	Capex Budget)2025-2026(
3	Restoration of road cut at Lane A, Malbagh Tawheedabad by way of nallah muck/khak bajri & WBM Grade 2nd.	4.55	200.-/	9100.-/	10 Days	DEE Class	Capex Budget)2025-2026(
4	Improvement of Haji Mohalla near Haji Masjid Sharief Soura BWD Cement Concrete.	24.52	800.-/	49040.-/	18 Days	BEE/ CEE Class	Capex Budget)2025-2026(
5	Improvement/ Upgradation of lane from Astan Kak Sahib via marriage hall upto Shoongari Mohalla BWD Cement Concrete.	24.00	800.-/	48000.-/	18 Days	BEE/ CEE Class	Capex Budget)2025-2026(
6	Construction of road from Jamia Ahli Hadees Masjid to H/o Muzaffar Ahmad Bhat Mukhdampora, H/o Imtiyaz Ahmad Wani to H/o Mohd Shareef Yatoo, Construction of road from H/o Aijaz Ahmad Lone towards Masjid and from Yaseen to H/o Sarvar Ahmad Teli and construction of road from Nasar Ahmad Parray to H/o Shakoor Ahmad Parray Ratherpora. Construction of road from H/o Mohd Huzaif Lone to H/o Ishtiyaq Ahmad Parray ,Construction of road from Water Tanky, H/o Ghulam Mohd Gani and Construction of road from H/o Mudasir Ahmad Gani and Shaheen Rather at Rambirgarh, Mujgund (Mukhdompora.(	26.14	1100.-/	52280.-/	18 Days	A A Y / BEEClass	Capex Budget)2025-2026(
7	Improvement/ upgradation of various lanes at Maidan Mohalla, Yatoo Mohalla, Ab Rahman Guroo Mohalla by way of GSB filling and laying of WBM, G-II and Construction of tile path from Masjid Sheikh ul Alam via Mohammad Ramzan Yatoo upto H/o Gh Nabi Khan and others at Rambirgarh Shalteng.	34.43	1100.-/	68860.-/	20 Days	A A Y / BEEClass	Capex Budget)2025-2026(

AAA: Accorded.
The Bidding documents consisting of qualifying information, eligibility criteria, specification, 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 the schedule of dates given below:
Scheduled Dates & Time of Online Tenders.

1	Date of Issue of Tender Notice Online	18-07-2025.
2	Period of downloading of bidding documents	FROM 18-07-2025 10:00 A.M
3	Bid submission Start Date	18.07.2025 FROM 10:00 A.M
4	Bid Submission End Date	29.07.2025 UPTO 4:00 P.M
5	Date & time of opening of Bids (Online(	30.07.2025 at 10:00 A.M in the office of the Executive Engineer City Roads SMC Division Srinagar.

NIT/47/CRD/SMC/SGR/2025-26/e-tendering / DATED:-17-07-2025.

Sd/-Executive Engineer,
City Roads (SMC(Division,
Srinagar.

DIPK No:3949/25

بھنڈی طبی فوائد کی حامل سبزی

موسم گرما میں اس کی غذائی خصوصیات کی بنا پر استعمال زیادہ مفید رہتا ہے۔ یہ ان لوگوں کے لئے بہترین سبزی ہے جو گرمی کی شدت سے مختلف تکالیف کا شکار ہوں

قدرت نے مختلف اقسام کی سبزیاں پیدا کی ہیں جن کے استعمال سے ہم بہت سے فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔ سبزیوں کی غذائی اہمیت اور ان کے طبی فوائد بھی بے شمار ہیں۔ زیر نظر آرٹیکل میں ہم بھنڈی کے خواص اور فوائد کے بارے میں بتا رہے ہیں۔ یہ ایک عام سبزی ہے اور مزاج کے اعتبار سے سرد تر کاری ہے لہٰذا گرمی کے موسم میں اس کا استعمال زیادہ فائدہ بخش ہے۔ بھنڈی کے پودے کے تقریباً ہر جزو یا ہر حصے میں لعاب پیدا کرنے والا مادہ ہوتا ہے۔ بھنڈی کے کھیت کو دیکھ کر لگتا ہے کہ بے شمار چھوٹے چھوٹے پودے ایک ساتھ لگے ہوئے ہیں۔ یہ گھروں میں بھی کاشت کی جاتی ہے اور بہت اچھی پیداوار دیتی ہے۔ بھنڈی کا پودا تیزی سے بڑھتا ہے۔ اسے موسم گرما میں ٹھنڈی آب و ہوا میں کھلے آسمان تلے اگایا جا سکتا ہے لیکن بہترین نتائج کے لئے بہتر ہے کہ اسے کسی سائے دار جگہ میں اگایا جائے۔ سخت گرمی کا موسم اس کے لئے موزوں نہیں ہوتا۔ یہ آٹھ سے دس اقسام میں پائی جاتی ہے بھنڈی عموماً سبز رنگ کی ہوتی ہے مگر اس کے ڈنٹھل کا رنگ زردی مائل ہوتا ہے۔ اس کی عموماً سال میں دو فصلیں ہوتی ہیں، پہلی فصل کا بیج فروری یا مارچ میں بویا جاتا ہے اور جولائی اگست میں اس کی فصل تیار ہو جاتی ہے۔ دوسری فصل کا بیج بارش کے موسم میں بویا جاتا ہے اور اکتوبر و دسمبر میں فصل کاٹی جاتی ہے۔ بھنڈی کی کاشت پاکستان کے تمام علاقوں میں ہوتی ہے اور بالخصوص پنجاب اور سرحد میں زیادہ کاشت ہوتی ہے۔ بھنڈی پاکستان کے علاوہ ہندوستان، جاپان، امریکہ، بنگال، میکسیکو، نائیجیریا، سوڈان، ویتنام، چین، یورپ اور دنیا کے تقریباً تمام گرم علاقوں میں پیدا ہوتی ہے۔ بھنڈی کے طبی خواص بھنڈی ایک مشہور ترکاری ہے، اس کا پھل اور اس کے بیج بطور دوا مستعمل ہیں، اس کا ذائقہ پھیکا لعاب دار ہوتا ہے۔ بھنڈی میں کئی طرح کے معدنیات پائے جاتے ہیں، جس کے باعث بھنڈی ایک مفید سبزی مانی جاتی ہے۔ بھنڈی کے طبی فوائد بے شمار ہیں۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے جسم کی اندرونی قوت بڑھتی ہے اور صحت بھی درست رہتی ہے کہ اس قدر زیادہ غذائی اجزاء اس ایک سبزی میں شامل ہیں کہ اس کا استعمال یقیناً وٹامن کے سپلیمنٹ سے زیادہ پاور فل ثابت ہو سکتا ہے بھنڈی ایک اچھی غذا اور دوا ہے مثلاً اس سے نظام بول کے تمام امراض کو فائدہ ملتا ہے، یہ پیشاب کی جلن کو ختم کر دیتی ہے۔ بھنڈی کھانے سے پیچش کا مرض دور ہو جاتا ہے۔ آنتوں کی خراش میں بھنڈی لاجواب سبزی ہے یہ آنتوں کی خراش جلد از جلد دور کر دیتی ہے۔ آنتوں کے امراض اور زخم میں گرم مزاج لوگوں کو بھنڈی کھانا بے حد فائدہ دیتا ہے اور اس کے استعمال سے امراض جلد ختم ہو جاتے ہیں، بھنڈی کا سالن سوزاک اور جریان کے مرض میں مفید، بہتر ہوتا ہے بھنڈی کے بیجوں کا شربت سوزاک اور جریان کے مرض کو ختم کر دیتا ہے۔ اہل بنگال بھنڈی کو قدیم زمانے میں گلے کی خراش کے خاتمے کے لئے استعمال کرتے تھے اور اب بھی نزلہ زکام بخار وغیرہ کے لئے اس کا جوشاندہ استعمال ہوتا ہے۔ ہڈی اور جوڑوں کی تکالیف میں بھی اس کا استعمال نہایت مفید ہے۔ ترکی میں بھنڈی کے پودے کے پتوں کو طبی مقاصد کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ بھنڈی کے پتوں کو کچل کر ان کا پیسٹ بنایا جاتا ہے جو جلن اور درد کم کرنے کے لئے مشہور ہے۔ بھنڈی معدنیات کا خزانہ بھنڈی ایک چھوٹی سی سبزی ہے جو معدنیات کا خزانہ اور ان کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس کے غذائی اجزاء بھی بے شمار ہیں۔ بھنڈی میں

پروٹین، فیٹ، فائبر، کاربوہائیڈریٹ، کیلشیم، فاسفورس، فولاد، میگنیشیم، پوٹاشیم، سوڈیم، سلفر، تانبا اور آیوڈین شامل ہیں۔ یہ تمام غذائی اجزاء کسی نہ کسی طرح ہماری صحت کے لئے اہمیت کے حامل ہیں۔ پروٹین کی ضرورت ہر انسان کو الگ الگ ہوتی ہے، کسی کو یہ زیادہ مقدار میں درکار ہوتی ہے اور کسی کو کم مقدار میں۔ چکنائی بھی ضروری ہے ایک روز میں حاصل کی جانے والی 200 کلوریز میں 600 کیلوریز چکنائی سے حاصل کی جانی چاہیے۔ یہ ضرورت 67 گرام چکنائی کے استعمال سے پوری ہو جاتی ہے۔ فائبر جسمانی صحت کے لئے ضروری ہے یہ پھل، سبزیوں اور ثابت اناج سے حاصل ہوتی ہے۔ کیلشیم ہڈیوں کے بننے میں اور ان کو مضبوط بنانے میں مدد دیتا ہے اور ان میں بھربھراپن کبھی پیدا نہیں ہونے دیتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹ اپنی خوراک میں شامل کریں کوشش یہ ہونی چاہیے کہ اناج کو بہت زیادہ پراسس نہ کیا گیا ہو۔ فاسفورس ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما کے لئے ضروری ہے۔ فولاد جسمانی ڈھانچے کو مضبوط رکھتا ہے۔ اس کی کمی سے بھوک ختم ہو جاتی ہے۔ جلد بے رونق دکھائی دیتی ہے۔ پوٹاشیم جسم کو متحرک رکھنے کے لئے ضروری ہے پوٹاشیم گردوں سے متعلق امراض سے تحفظ کا ذریعہ ہے۔ سوڈیم کی مناسب مقدار ضروری ہے۔ خاص طور پر گرمی کے موسم میں سخت محنت کرنے والوں کے لئے۔ تانبا آکسیجن کو خون کے ذریعے جسم کے مختلف حصوں تک پہنچاتا ہے۔ آیوڈین ایک لازمی غذائی عنصر ہے۔ اس کی کمی کی وجہ سے تھائی رائیڈ غدود پھول جاتا ہے۔ یہ صرف ایک ظاہری علامت اور آیوڈین کی کمی سے پیدا ہونے والی بیماریوں میں سب سے کم ہے۔ بھنڈی کا استعمال: بھنڈی کی پکی پھلیاں پکا کر کھائی جاتی ہیں، خواہ انہیں پکایا جائے یا فرائی کیا جائے۔ امریکہ میں سوپ بنانے والی بڑی کمپنیوں کے لئے ہزاروں ٹن بھنڈیاں کاشت کی جاتی ہیں۔ مصر میں اس کی ایک خاص ڈش ''تاف'' کہلاتی ہے بعض ممالک میں بھنڈی کی پھلی کے بجائے اس کے بیج استعمال کیے جاتے ہیں۔ بھنڈی سے مختلف ڈشز بنائی جاتی ہیں جو ملکی اور بین الاقوامی سطح پر بہت شوق سے کھائی جاتی ہیں۔ بھنڈی کو سوپ، سالن، اسٹو وغیرہ کی صورت میں پکایا جاتا ہے یا تل کر بھی استعمال کی جاتی ہے جبکہ اسے گوشت اور چکن کے ساتھ بھی پکایا جاتا ہے اور بھنڈی کا سالن گوشت کے ساتھ صحت مند سمجھا جاتا ہے۔ MNN

اخروٹ کھائیں، بڑھاپے سے بچیں

زندگی کے اوائل میں باقاعدگی سے اخروٹ کھانا بڑھاپے میں بہتر صحت کا سبب ہو سکتا ہے

پروٹین اور دیگر غذائی اجزاء سے بھرپور اخروٹ کو ہمیشہ سے انسانی صحت کے لئے انتہائی مفید قرار دیا جاتا رہا ہے۔ اب ایک نئی تحقیق میں معلوم ہوا ہے کہ زندگی کے اوائل میں باقاعدگی سے اخروٹ کھانا بڑھاپے میں بہتر صحت کا سبب ہو سکتا ہے۔ یونیورسٹی آف مینیسوٹا کے محققین نے ایک نئی تحقیق میں شرکاء کی 20 سال کی غذائی تاریخ اور 30 سال کی جسمانی اور مطبی پیمائشوں کا معائنہ کیا۔ تحقیق میں انہوں نے دیکھا کہ جن شرکاء کی زندگی کے اوائل میں غذا اخروٹ پر مشتمل تھی ان کے جسمانی طور پر زیادہ فعال ہونے اور ان میں عمر بڑھنے کے ساتھ امراض قلب کے لاحق ہونے کے خطرات کے امکانات کم تھے۔ ڈاکٹر لن ایم اسٹیفن کا کہنا تھا کہ اخروٹ کھانے والے افراد کی غذا کے ان کی صحت پر حیران کن مثبت اثرات یہ بتاتے ہیں کہ یہ میوہ لوگوں کی طرز زندگی میں صحت مند عادات اور غذا اپنانے میں مدد کر سکتا ہے۔ اخروٹ واحد وہ خشک میوہ ہے جو اومیگا۔3 ایلفا۔لائنولینک ایسڈ کا ذریعہ ہے۔ اس عنصر کے متعلق خیال کیا جاتا ہے کہ یہ دل و دماغ کی صحت اور صحت مند عمر درازی میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ڈاکٹر اسٹیفن کا مزید کہنا تھا کہ اخروٹ کھانے والوں کے جسم کے منفرد فینوٹائپ (کسی فرد کے مشاہدہ ہونے والی خصوصیات جیسے کہ قد، خون کا گروپ وغیرہ) ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ لوگ جو ابتدائی عمر میں اخروٹ کھانا شروع کر دیتے ہیں ان میں دائمی بیماریوں جیسے کہ امراضِ قلب، موٹاپا اور ذیابیطس کے خطرات بہت کم ہو جاتے ہیں۔ MNN

خوشبو بتا دیتی ہے اس پھل کا پتہ

امرود دل و دماغ کو قوت و فرحت بخشنے والا بہترین پھل ہے یہ دل کی گھبراہٹ دور کرتا ہے، معدے کو طاقت دیتا ہے مزیدار فروٹ چاٹ کی تیاری امرود کے بناء ناممکن ہے

امرود منفرد خوشبو کا حامل وہ مزیدار پھل ہے جس کی خوشبو ہی اس پھل کی موجودگی کا پتہ دیتی ہے۔ فروٹ چاٹ وہ مزیدار فروٹی سویٹ ڈش ہے جسے ہمارے یہاں بچے بڑے سب ہی بڑے ذوق وشوق سے کھاتے ہیں یوں تو اب طرح طرح کے انداز میں مختلف پھلوں اور کریم وغیرہ کی شمولیت سے بے شمار اقسام کی فروٹ چاٹ تیار کی جا رہی ہیں، لیکن روایتی فروٹ چاٹ کی تیاری میں جس پھل کو اہم و ناگزیر حیثیت حاصل ہے وہ منفرد خوشبو کے حامل لذیذ دار پھل امرود کی ہے۔ امرود منطقہ حارہ یعنی ٹروپیکل خطے میں بکثرت اُگنے والا مزیدار پھل ہے۔ امرود کا نباتاتی نام (سائڈیم گوجاوا) ہے، گہرے سبز سے لے کر پیلی سنہری رنگت اور بالکل گول یا بیضوی ساخت سے لے کر گھنٹی نما ساخت تک امرود کی بے شمار اقسام موجود ہیں چھوٹی سائز کی خوبانی سے لے کر بڑے سائز کے سیب یا ناشپاتی کے سائز تک میں یہ پھل دستیاب ہوتا ہے۔ امرود کی بیرونی جلد کی نرمی، ہمواریت یا کھردراپن بھی اس کی اقسام پر منحصر ہوتا ہے۔ امرود کے بارے میں عام طور پر یہ کہا جاتا ہے کہ اسے درخت سے تب ہی توڑنا چاہیے کہ جب یہ اچھی طرح پک جائے ورنہ کچی حالت میں امرود کھانے کے بالکل بھی قابل نہیں رہتا اور اگر کھا بھی لیا جائے تو یہ نرا قبض و تیزابیت پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے۔ یہ اور بات ہے کہ گرمیوں کی بھری دوپہر میں امی، ابا کی نظروں سے چھپ کر دوستوں کے ساتھ امرود کے درختوں پر چڑھ کر اندھا دھند امرود توڑے جاتے اور پھر باجی کی نظروں سے بچ بچا کر چکن میں سے نمک، مرچیں مٹھی میں بھر کر انہی درختوں کی شاخوں پہ بیٹھ کر جھولی میں بھرے کچے پکے امرود نمک، مرچ کے ساتھ چٹخارے لے لے کر کھائے جاتے اور جو امرود اتنے کچے ہوتے کہ جنہیں چبانے میں دانت کچکچا ہی جاتے تو پھر ان سے کارتوس کا کام لیا جاتا ہے اور غلیل میں رکھ رکھ کر دوستوں سے اگلا پچھلا تمام حساب برابر کر لیا جاتا، لیکن اس کے باوجود ان کچے پکے امرود کو درخت سے توڑ کر کھانے میں جو مزہ تھا MNN

کئی امراض میں مفید چکوترا

بالوں میں خشکی شخصیت کو متاثر کرتی ہے۔ ایک طبی تحقیق کے مطابق چکوترے کے جوس میں ایک ایسا جز پایا جاتا ہے جو جسم کے ایک خمیر کی سطح کو کم کرتا ہے۔ اس کے نتیجے میں بالوں کی خشکی کا خاتمہ ہوتا ہے۔ اسے تیل کی طرح سر پر لگانے سے خشکی کا باعث بننے والے فنگس دور ہوتے ہیں۔ چکوترا صحت بخش اور فرحت بخش پھل ہے۔ یہ گریپ فروٹ کے نام سے جانا جاتا ہے۔ اسے انگریزی میں Pomelo کہتے ہیں۔ اسے لیموں کے خاندان میں رکھا گیا ہے۔ اس کا حقیقی وطن جنوب اور جنوب مشرقی ایشیاء بتایا گیا ہے۔ چکوترا وٹامن سی سے بھرپور ہوتا ہے اس میں فائبر (ریشہ) بھی کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ اس میں وٹامن B1,B2,B3 اور B6 بھی پائے جاتے ہیں۔ چکوترے میں پوٹاشیم، میگنیشیم کے علاوہ دیگر معدنیات بھی موجود ہیں۔ چکوترا یا گریپ فروٹ گرمیوں میں لاحق ہونے والے زکام میں مفید مانا گیا ہے۔ پُرسکون نیند کیلئے یہ اچھا ٹانک ہے۔ اس کے کھانے یا اس کا جوس پینے سے قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ خون میں مضر کولیسٹرول کو قابو میں رکھتے ہوئے دل کے دوروں کو روکتا ہے خون میں شوگر کی سطح کو قابو رکھنے میں گریپ فروٹ کا استعمال مفید ہے۔ اس میں موجود وٹامن سی، جسم کے زخموں کو جلد مندمل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ قبض کشاء پھل ہے۔ اس کا خوش ذائقہ گودا کئی امراض میں مفید ہے۔ اپنی حسن افزا افادیت کی وجہ سے چکوترے کے چھلکے کو بیوٹی ایڈ کہا جاتا ہے۔ مسوڑھوں کو صحت مند رکھنے کے ساتھ ساتھ یہ کینسر سے بچانے میں مددگار ہوتا ہے۔ امریکی فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن (ایف ڈی اے) کے مطابق نصف گریپ فروٹ میں صرف 60 کیلوریز ہوتی ہیں۔ چکوترے جیسے پھل کھائے جائیں تو نا صرف قدرتی طور پر اہم اجزاء جسم کو ملتے ہیں بلکہ کئی امراض سے بھی محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ ان میں چند درج ذیل ہیں۔ چکنی جلد کے خلاف جدوجہد: چکوترے میں ایسی خصوصیات موجود ہوتی ہیں جو جلد میں زیادہ تیل کو ختم کر کے مساموں کو تنگ کرتی ہیں۔ یہ پھل جراثیم کش خصوصیات کا بھی حامل ہے۔ یہ بیکٹیریا کو ختم کر کے کیل مہاسوں کا خاتمہ کرتا ہے۔ کولیسٹرول کی سطح میں کمی: ایک طبی تحقیق کے مطابق سرخ چکوترے کا ایک ماہ تک روزانہ استعمال کولیسٹرول کی سطح میں 15 فیصد تک کمی کرتا ہے۔ MNN

سٹرس فیملی

سٹرس فیملی FamilyCitrus ترش اور رسیلے پھلوں کے اس خاندان کو کہا جاتا ہے جس میں سنگترے، کنو، نارنگی، فروٹر، موسمی اور مالٹا وغیرہ شامل ہیں۔ ان پھلوں کا استعمال انسانی صحت کے لئے کئی اعتبار سے مفید ہے۔ سنگترے اور گریپ فروٹ وغیرہ غذائی اعتبار سے بہت زیادہ اہمیت کے حامل ہیں یہ پوٹاشیم اور سوڈیم کی فراہمی کا قدرتی ذریعہ بھی ہیں۔ آیئے ایک جائزہ لیتے ہیں کہ ان رسیلے، ترش اور رغبت کے ساتھ کھائے جانے والے پھلوں میں انسانی صحت کے لئے کیا کچھ موجود ہے۔

وٹامن سی

رسیلے اور ترش پھلوں کا سب سے اہم جز وٹامن سی ہے۔ یہ زخموں کو مندمل کرنے میں بھی معاون ہے۔ مانع تکسید ہونے کی وجہ سے وٹامن سی ایسے خطرناک سالموں، ذرات اور مرکبات کے اوپر حملہ آور ہوتی ہے جو کہ مختلف نوعیت کے سرطان، دل کی بیماریوں اور امراض چشم کا سبب بن سکتے ہیں۔

وٹامن سی صحت مند جلد اور مسوڑھوں کے لئے بھی ایک اہم غذائی جز ہے۔

ایک عام اندازے کے مطابق درمیانے سائز کا سنگترہ یا نارنگی 70 ملی گرام وٹامن سی فراہم کرنے کے لئے کافی ہے۔

فولی ایٹ

وٹامن بی کمپلیکس کا ایک اہم جز فولی ایٹ ہے انسانی جسم میں یہ کئی قسم کے کردار ادا کرتا ہے جیسے کہ خون میں پختہ سرخ خلیوں کی افزائش اور انیمیا کے خلاف حفاظت۔ غذا میں فولی ایٹ کی مناسب مقدار ہونا انتہائی ضروری ہے۔

پوٹاشیم

کچھ رسیلے اور ترش پھلوں خصوصاً سنگترے میں پوٹاشیم پایا جاتا ہے۔ اس کے سبب جسم میں فلوئیڈ کا توازن برقرار رہتا ہے۔ نمکیات اور پانی کی کمی نہیں ہو پاتی۔ چائے اور کافی کے استعمال سے پیدا شدہ مضر اثرات کو دور کرنے میں پوٹاشیم کا انتہائی اہم کردار ہے یہ انسان کو عارضہ قلب اور اسٹروکس سے محفوظ رکھتا ہے۔

ریشہ

رسیلے اور ترش پھل غذائی ریشے کی فراہمی کا بھی اہم ذریعہ ہیں ان میں حل ہو جانے والا ریشہ بھی شامل ہے۔ ریشہ دراصل نظام ہضم اور متغیر مقداروں کے مسلسل اخراج میں مددگار ہے یہ خون میں کولیسٹرول لیول میں بھی کمی لاتا ہے۔

آئرن کی قلت

آج کل آئرن کی کمی کی شکایت عام ہو چلی ہے خاص طور پر لڑکیوں، نوجوان خواتین، ایتھلیٹس اور سبزی کھانے والے افراد میں۔ MNN

بادام کھانے کے فائدے

بادام ایسا میوہ ہے جو اکثر افراد کو پسند ہوتا ہے جو نہ صرف لذیذ بلکہ صحت بخش بھی ہوتا ہے بادام ایسا میوہ ہے جو اکثر افراد کو پسند ہوتا ہے جو نہ صرف لذیذ بلکہ صحت بخش بھی ہوتا ہے۔ اس میں متعدد وٹامنز اور ایسے اجزاء ہوتے ہیں جو جسم کو صحت مند اور شخصیت کو خوبصورت بناتے ہیں۔ تاہم کیا آپ کو معلوم ہے کہ روزانہ بادام کی صرف چار گریاں کھانا جسم پر کتنے نمایاں مثبت اثرات کر سکتا ہے؟ وہ فوائد درج ذیل ہیں جو آپ کو یہ عادت اپنانے پر مجبور کر دیں گے۔ ذیابیطس سے تحفظ: باداموں میں مونو سیچوریٹڈ فیٹی ایسڈز کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے جو کہ جسمانی افعال کے لئے انتہائی ضروری ہوتے ہیں، کیونکہ یہ خون میں گلوکوز کی مقدار متوازن رکھتے ہیں جبکہ گلوکوز کے جذب ہونے کے عمل کو کنٹرول بھی کرتے ہیں، آسان الفاظ میں بادام بلڈ گلوکوز کی سطح کو کنٹرول کرنے میں مدد دے سکتے ہیں، جس سے ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ بادام کھانے سے انسولین کی مزاحمت کی روک تھام بھی ہوتی ہے جو کہ گلوکوز کی سطح بڑھانے کا باعث بنتی ہے۔ کولیسٹرول میں کمی: بادام جسم کے لئے نقصان دہ کولیسٹرول کی سطح میں کمی لانے کے لئے موثر ترین غذاؤں میں سے ایک ہیں، اگر کولیسٹرول بہت زیادہ ہو تو گریوں کی تعداد دن بھر میں چار کی بجائے بیس سے تیس کر دیں۔ عام طور پر زیادہ کولیسٹرول کی علامات پلکوں کے نیچے سفید دھبے، ٹانگوں میں خارش اور قبل از وقت سفید بالوں کی شکل میں سامنے آتی ہیں۔ جگمگاتے بال: باداموں میں وہ سب وٹامن اور اجزاء ہوتے ہیں جو بالوں کی نشوونما کے لئے ضروری ہوتے ہیں اور انہیں مضبوط بناتے ہیں، اس میں موجود میگنیشیم اور زنک بالوں کی نشوونما بہتر کرتے ہیں، جبکہ وٹامن ای انہیں مضبوط اور وٹامن بی چمکدار اور لمبی عمر دیتے ہیں۔ کینسر سے تحفظ: باداموں میں وٹامن ای کی ایسی قسم ہوتی ہے جو کہ طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ سے بھرپور ہونے کی وجہ سے کینسر کا باعث بننے والے فری ریڈیکلز کے خلاف مزاحمت کرتی ہے۔ مختلف طبی تحقیقی رپورٹس میں باداموں کے استعمال اور آنتوں، مثانے یا بریسٹ کینسر کے خطرے میں کمی کے درمیان تعلق کو دریافت کیا گیا ہے۔ MNN

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

مانچسٹر ٹیسٹ: حتمی پلیئنگ 11 کیلئے اب بھی کشمکش

نئی دہلی (ایم این این): انگلینڈ کے خلاف چوتھے ٹیسٹ سے پہلے طویل وقفے کے بعد ہندوستان کو اولڈ ٹریفورڈ میں ہونے والے میچ کے لیے اپنی حتمی پلیئنگ الیون کے حوالے سے اہم فیصلے کرنے ہیں۔ لارڈس میں ایک سخت مقابلے میں شکست کے بعد ۵ میچوں کی سیریز میں ۱-۲ سے پیچھے چل رہی مہمان ٹیم کو وکٹ کیپر رشبھ پنت کی انگلی میں چوٹ لگنے سے ایک بڑا دھچکا لگا ہے۔ ہندوستان کے اسسٹنٹ کوچ ریان ٹین ڈوچیٹ کو امید ہے کہ ۲۷ سالہ پنت صحت یاب ہو کر چوتھے ٹیسٹ میں کھیلیں گے۔ کوچ ریان نے کہا "وہ (پنت) ٹیسٹ سے پہلے مانچسٹر میں بیٹنگ کریں گے۔ مجھے نہیں لگتا کہ آپ رشبھ کو کسی بھی صورت ٹیسٹ سے باہر رکھ سکتے ہیں۔" انہوں نے مزید کہا "تیسرے ٹیسٹ میں پنت نے خاصے درد کے ساتھ بلے بازی کی۔ وکٹ کیپنگ یقیناً اس بحالی کے عمل کا آخری مرحلہ ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ وہ وکٹ کیپنگ کر سکیں۔ ہم دوبارہ اس صورتحال کا سامنا نہیں کرنا چاہتے کہ ہمیں اننگز کے دوران ہی وکٹ کیپر کو بدلنا پڑے۔" لارڈس میں انگلینڈ کی پہلی اننگز کے دوران چوٹ لگنے کے بعد پنت نے دونوں اننگز میں بلے بازی کی لیکن وکٹ کیپنگ نہیں کر سکے۔ ان کی جگہ دھرو جوریل کو وکٹ کیپنگ کے لیے میدان میں اتارا گیا۔ کوچ نے مزید کہا، "جوریل کا نام بھی زیر غور ہے، لیکن میرا مطلب ہے کہ اگر رشبھ فٹ ہوتے ہیں تو وہ اگلا ٹیسٹ کھیلیں گے اور دونوں ذمہ داریاں نبھائیں گے۔" ہندوستان اور انگلینڈ کے درمیان ٹیسٹ سیریز کا چوتھا میچ ۲۳ جولائی سے مانچسٹر کے اولڈ ٹریفورڈ کرکٹ گراونڈ میں کھیلا جائے گا۔ انگلینڈ کے خلاف ٹیسٹ میچوں میں مانچسٹر کرکٹ گراونڈ پر ہندوستان کا ریکارڈ زیادہ اچھا نہیں رہا ہے۔ ٹیم نے اب تک یہاں ایک بھی ٹیسٹ میچ نہیں جیتا ہے۔ مانچسٹر کا اولڈ ٹریفورڈ کرکٹ گراونڈ ہندوستانی کرکٹ ٹیم کے لیے کبھی اچھا نہیں رہا۔ ہندوستان نے یہاں انگلینڈ کے خلاف ۹ ٹیسٹ میچ کھیلے ہیں۔ حیران کن طور پر ہندوستان ایک بھی میچ نہیں جیت سکا۔ یہاں جیت کا انتظار ہندوستان کے لیے بہت طویل ہے، جو ۸۹ سال سے جاری ہے۔ ہندوستان اور انگلینڈ کے درمیان یہاں کھیلے گئے ۹ میچوں میں سے ہندوستان کو ۴ بار شکست ہوئی ہے جبکہ ۵ میچ ڈرا ہوئے ہیں۔

نیوزی لینڈ نے زمبابوے کو 8 وکٹ سے روند دیا

نئی دہلی (ایم این این): میٹ ہینری (۳ وکٹ) کے بعد ڈیون کانوے (ناٹ آوٹ ۹۵ رن) کی شاندار نصف سنچری اننگز کی بدولت نیوزی لینڈ نے جمعہ کو ٹی ۲۰ سہ رخی سیریز کے تیسرے میچ میں ۳۷ گیندیں باقی رہتے ہوئے زمبابوے کو ۸ وکٹ سے شکست دے دی۔ ۱۲۱ رن کے ہدف کے تعاقب میں نیوزی لینڈ کا آغاز خراب رہا اور اس نے دوسرے ہی اوور میں ٹم سیفرٹ (۵ رن) کا وکٹ گنوا دیا۔ ڈیون کانوے نے ۴۰ گیندوں پر ناٹ آوٹ ۹۵ رن بنا کر مزید کوئی وکٹ گرنے نہیں دیا۔ نیوزی لینڈ نے ۱۳.۵ اوور میں ۲ وکٹ پر ۱۲۲ رن بنا کر مقابلہ ۸ وکٹ سے اپنے نام کرلیا۔ اس سے قبل جمعہ کو نیوزی لینڈ نے ٹاس جیت کر پہلے گیند بازی کا فیصلہ کیا۔ بلے بازی کے لیے میدان میں اترنے والی زمبابوے کی ٹیم نے مقررہ ۲۰ اوور میں ۷ وکٹ کے نقصان پر ۱۲۰ رن بنائے۔

محمد شامی کی اہلیہ پر قتل کی کوشش کا مقدمہ درج

نئی دہلی (ایم این این): کرکٹر محمد شامی کی اہلیہ حسین جہاں پر پڑوسی کو قتل کرنے کی کوشش کا مقدمہ درج کرلیا گیا۔ میڈیا کے مطابق حسین جہاں پر مقدمہ زمین کے تنازع پر درج کیا گیا ہے جس میں قتل کی کوشش، مجرمانہ سازش اور حملہ جیسے سنگین الزامات لگائے گئے ہیں۔ حسین جہاں کا کچھ دن پہلے زمین کے معاملے پر اپنے پڑوسیوں سے جھگڑا ہوگیا تھا، یہ واقعہ مغربی بنگال کے بیر بھوم ضلع کے سوری علاقے میں پیش آیا تھا۔ حسین جہاں کا الزام ہمیڈیا کے مطابق حسین جہاں پر مقدمہ زمین کے تنازع پر درج کیا گیا ہے جس میں قتل کی کوشش، مجرمانہ سازش اور حملہ جیسے سنگین الزامات لگائے گئے ہیں۔ حسین جہاں کا کچھ دن پہلے زمین کے معاملے پر اپنے پڑوسیوں سے جھگڑا ہو گیا تھا، یہ واقعہ مغربی بنگال کے بیر بھوم ضلع کے سوری علاقے میں پیش آیا تھا۔ حسین جہاں کا الزام ہے کہ گذو بی بی اس زمین پر قبضہ کرنے کی کوشش کر رہی ہے۔ یہ زمین مبینہ طور پر بھارتی کرکٹر محمد شامی کی اہلیہ حسین جہاں کی بیٹی عرشی جہاں کے نام پر ہے۔ بھارتی میڈیا کے مطابق یہ تنازع اس وقت شروع ہوا جب حسین جہاں نے سوری کے وارڈ نمبر 5 میں ایک متنازع پلاٹ پر تعمیر کا کام شروع کیا، الزام عائد کیا گیا ہے کہ تعمیر کا کام روکنے کی کوشش پر حسین جہاں اور ان کی بیٹی نے ولیہ خاتون پر حملہ کردیا۔

پاکستان کی ویمن ہاکی امپائر بینش حیات نے ایک اور فائنل سپروائز کرنے کا اعزاز حاصل کرلیا

نئی دہلی (ایم این این): پاکستان کی پہلی اور واحد ایف آئی ایچ انٹرنیشنل ویمن ہاکی امپائر بینش حیات نے ایک اور فائنل سپروائز کرنے کا اعزاز حاصل کرلیا۔ انہوں نے چین میں انڈر 18 ایشیا کپ کے ویمن ایونٹ کا فائنل سپروائز کیا۔ بینش حیات کا کہنا ہے کہ وہ کامن ویلتھ گیمز اور ایشین گیمز کے میچز سمیت 80 سے زائد انٹرنیشنل میچز میں امپائرنگ کرچکی ہیں اور اب خواہش ہے کہ اولمپکس میں پاکستان کی نمائندگی کروں۔ وہ کہتی ہیں کہ پاکستان ویمن ٹیم کے نہ ہونے کا دکھ ہوتا ہے، ہر کوئی پوچھتا ہے کہ پاکستان ویمن ٹیم کہاں ہے۔ انٹرنیشنل ویمن ہاکی امپائر بینش حیات نے جیو نیوز سے گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ چین میں ایک اور فائنل سپروائز کرنا میرے لیے اعزاز کی بات ہے۔

ورلڈ چیمپئن شپ آف لیجنڈز:
پاکستان نے انگلینڈ کو دلچسپ مقابلے کے بعد 5 رنز سے شکست دیدی

نئی دہلی (ایم این این): پاکستان چیمپئنز نے ورلڈ چیمپئن شپ آف لیجنڈز 2025ء کے افتتاحی میچ میں انگلینڈ چیمپئنز کو دلچسپ مقابلے کے بعد 5 رنز سے شکست دے دی۔ انگلینڈ میں جاری ورلڈ چیمپئن شپ آف لیجنڈز کے افتتاحی میچ میں انگلینڈ چیمپئنز نے ٹاس جیت کر پاکستان چیمپئنز کو بیٹنگ کی دعوت دی تھی۔ پاکستان نے بیٹنگ کرتے ہوئے مقررہ 20 اوورز میں 9 وکٹوں کے نقصان پر 160 رنز اسکور کیے تھے۔ پاکستان چیمپئنز کے کپتان محمد حفیظ نے 34 گیندوں پر 54 رنز بنائے جبکہ عامر یامین نے 12 گیندوں پر 27 رنز کی ناقابل شکست باری کھیلی۔ پاکستان چیمپئنز کے 161 رنز کے ہدف کے تعاقب میں انگلینڈ کی ٹیم 3 وکٹوں پر 155 رنز بنا سکی۔ فل مسٹرڈ نے 51 گیندوں پر 58 رنز کی اننگز کھیلی جبکہ ای این بیل نے 35 گیندوں پر ناقابل شکست 51 رنز بنائے جبکہ کپتان مورگن بھی 12 گیندوں پر 16 رنز بنا کر ناٹ آوٹ رہے۔ پاکستان کی جانب سے رومان رئیس، عامر یامین اور سہیل تنویر نے ایک، ایک وکٹ حاصل کی۔ پاکستان چیمپئنز کے کپتان محمد حفیظ کو مین آف دی میچ کا ایوارڈ دیا گیا۔

عثمان خواجہ بچوں پر اسرائیلی مظالم کے خلاف بول پڑے

نئی دہلی (ایم این این): آسٹریلوی ٹیسٹ کرکٹر عثمان خواجہ ایک بار پھر نہتے فلسطینیوں اور بچوں پر اسرائیلی مظالم کے خلاف بول پڑے۔ عثمان خواجہ تواتر کے ساتھ بچوں پر ہونے والے ظلم پر آواز بلند کرتے رہتے ہیں، اس بار انہوں نے اپنے سوشل میڈیا پلیٹ فارم پر فلسطینی بچوں پر ظلم سے زخمی ہونے والے بچوں کی ویڈیو اپ لوڈ کی ہے۔ عثمان خواجہ نے کہا کہ یہ دیکھنا مشکل ہے... ایسے جینے کا تصور کریں، اس بربریت اور ظلم کو ہم اب بھی دیکھ رہے ہیں جبکہ یونیسیف نے اسے بچوں کے لیے قبرستان قرار دیا ہے۔

پنالٹی شوٹ آوٹ میں انگلینڈ کی خواتین ٹیم نے سویڈن کو شکست دے کر سیمی فائنل میں جگہ بنائی

نئی دہلی (ایم این این): خواتین یورپی فٹبال چیمپئن شپ میں سویڈن کو پنالٹی شوٹ آوٹ میں ۲-۳ گول سے شکست دے کر انگلینڈ کی خاتون ٹیم سیمی فائنل میں پہنچ گئی۔ ۲ گول سے پیچھے رہنے کے بعد جیتنے والی پہلی ٹیم بن گئی ہے۔ دفاعی چیمپئن انگلینڈ نے تاریخی جیت کے ساتھ ویمنز یورپین فٹبال چیمپئن شپ (یورو) کے سیمی فائنل کے لیے ٹکٹ بک کرلیا۔ ٹیم نے جمعرات کی شب کھیلے جانے والے یورو کے انتہائی دلچسپ مقابلے میں پیچھے رہنے کے بعد ۳ منٹ کے اندر ہی گول کر کے سویڈن کے خلاف اسکور ۲-۲ سے برابر کردیا۔ اس کے بعد پنالٹی شوٹ آوٹ میں لگاتار ۳ گول کرنے کے باوجود سویڈن کو ۲-۳ سے شکست دی۔ ویمنز یورو کی تاریخ میں یہ پہلا موقع ہے کہ کسی ٹیم نے لگاتار ۳ پنالٹی ہارنے کے بعد کامیابی حاصل کی ہو۔ یہی نہیں ناک آوٹ میچ میں دو گول سے پیچھے رہنے کے بعد اس نے واپسی بھی کی اور فاتح بن گئی۔ میچ میں ریکارڈ ۱۴ پنالٹیز لی گئیں جن میں سے انگلینڈ نے ۳ اور سویڈن نے ۲ کو تبدیل کیا۔ اس سے قبل سویڈن نے ۸۷ منٹ تک جاری رہنے والے میچ کے پہلے ۲۵ منٹ میں ۰-۲ گول کی برتری حاصل کر لی تھی۔ کوسوارے اسلانی نے دوسرے منٹ میں گول کر کے سویڈن کو برتری دلا دی۔ اسٹینا بلیکسٹینیئس (۲۵ ویں منٹ) نے اسے دگنا کردیا۔ مقررہ وقت میں ۲۱ منٹ باقی تھے اور سویڈن فتح کے قریب تھا۔ دفاعی چیمپئن انگلینڈ ۲ گول سے پیچھے تھا۔ لوسی برونز (۷۹ ویں منٹ) اور متبادل مشیل ایگیمانگ (۸۱ ویں منٹ) نے انگلینڈ کا اسکور ۲-۲ سے برابر کر دیا۔ انگلینڈ نے پنالٹی شوٹ آوٹ میں بھی جیت کر ٹائٹل کے دفاع کی امیدیں زندہ رکھی ہیں۔ منگل کو سیمی فائنل میں انگلینڈ کا مقابلہ اٹلی سے ہوگا۔

رانیا راؤ کو سونے کی اسمگلنگ کے کیس میں ایک سال قید کی سزا سنادی گئی

نئی دہلی (ایم این این): بھارت کی کناڈا فلموں کی اداکارہ رانیا راؤ کو سونے کی اسمگلنگ کے کیس میں ایک سال قید کی سزا سنادی گئی۔ بھارتی میڈیا کے مطابق عدالت نے 32 سالہ اداکارہ کی ضمانت کی درخواست بھی مسترد کردی۔ میڈیا رپورٹس کے مطابق اداکارہ COFEPOSA ایکٹ کے تحت کم از کم ایک سال تک جیل میں رہنا پڑے گا۔ اداکارہ رانیا راؤ کو رواں سال مارچ میں رنگے ہاتھوں 14 کلوگرام سے زائد سونے کی اسمگلنگ کے جرم میں گرفتار کیا گیا تھا۔ بھارتی میڈیا کے مطابق ڈائریکٹوریٹ آف ریونیو انٹیلی جنس (ڈی آر آئی) کے اہلکاروں نے کناڈا اداکارہ رانیا راؤ کو بنگلورو انٹرنیشنل ایئرپورٹ پر گرفتار کیا تھا اور اداکارہ کے پاس سے 14.8 کلوگرام سونا بھی ضبط کیا گیا تھا۔ بھارتی میڈیا کا بتانا تھا کہ اداکارہ نے پکڑے جانے سے قبل 15 روز میں 4 مرتبہ دبئی کا دورہ کیا تھا اور دبئی کے مسلسل دوروں کی وجہ سے وہ ڈی آر آئی حکام کی نگرانی میں تھیں۔ بھارتی میڈیا پر اداکارہ کے پاس سے برآمد ہونے والے سونے کی قیمت تقریباً 12 کروڑ بھارتی روپے بتائی گئی تھی۔ اداکارہ رانیا راؤ کو رواں سال مارچ میں رنگے ہاتھوں 14 کلوگرام سے زائد سونے کی اسمگلنگ کے جرم میں گرفتار کیا گیا تھا۔ بھارتی میڈیا کے مطابق ڈائریکٹوریٹ آف ریونیو انٹیلی جنس (ڈی آر آئی) کے اہلکاروں نے کناڈا اداکارہ رانیا راؤ کو بنگلورو انٹرنیشنل ایئرپورٹ پر گرفتار کیا تھا اور اداکارہ کے پاس سے 14.8 کلوگرام سونا بھی ضبط کیا گیا تھا۔ بھارتی میڈیا کا بتانا تھا

سلینا گومز اور بینی بلانکو کی شادی کی تیاریاں عروج پر

نئی دہلی (ایم این این): معروف گلوکارہ و اداکارہ سلینا گومز اور میوزک پروڈیوسر بینی بلانکو کی شادی کی تیاریاں عروج پر ہیں۔ سلینا گومز اور بینی بلانکو رواں سال ستمبر میں رشتہ ازدواج میں منسلک ہونے جا رہے ہیں، ذرائع کے مطابق جوڑے کی شادی کی تقریبات دو روزہ اسٹار اسٹڈ ایونٹ پر مشتمل ہوں گی، جو امریکی ریاست کیلیفورنیا کے مونٹیسیٹو میں منعقد ہوں گی۔ برطانوی اخبار ڈیلی میل کے مطابق شادی میں صرف قریبی دوستوں اور خاندان کو مدعو کیا گیا ہے اور دعوت نامے بھی بھجوائے جا چکے ہیں، مدعو افراد کو ویک اینڈ کے لیے رہنے کی درخواست کی گئی ہے۔ ایک قریبی ذریعے نے انکشاف کیا کہ اگرچہ یہ تقریب صرف قریبی لوگوں کے لیے ہے، لیکن ان کی دوستوں کی فہرست میں کئی بڑے نامور سلیبریٹیز شامل ہیں، ان میں ٹیلر سوئفٹ اور ان کے پارٹنر ٹریوس کیلسی، ساتھی اداکار اور بینی کے دوست و ساتھی میوزک اسٹارز شامل ہیں۔ رپورٹس کے مطابق جوڑا ٹیلر سوئفٹ کی مصروفیات کو مدنظر رکھتے ہوئے شادی کی تاریخ اور تقریبات کو ترتیب دے رہا ہے۔ تاہم ایک ذرائع نے واضح کیا کہ سلینا اپنی شادی ٹیلر کے مطابق نہیں رکھ رہیں، لیکن وہ چاہتی ہیں کہ ٹیلر ضرور شریک ہوں اور وہ یہ بھی چاہیں گی کہ وہ ٹریوس کیلسی کے ساتھ آئیں۔ ذرائع کے مطابق گرمیوں میں شادی کا انتخاب اس لیے کیا گیا ہے

آر مادھون اور کنگنا رناوت ۱۰ سال بعد "سرکل" میں ساتھ نظر آئیں گے

نئی دہلی (ایم این این): آر مادھون اور کنگنا رناوت، جنہوں نے ۲۰۱۱ء کی فلم "تنو ویڈز منو" اور ۲۰۱۵ء میں اس کے سیکوئل سے مداحوں کے دل جیت لئے تھے، ۱۰ سال بعد اسکرین پر واپس آرہے ہیں۔ آر مادھون اور کنگنا رناوت سائیکولوجیکل تھریلر فلم "سرکل" میں ایک ساتھ نظر آئیں گے مداحوں کیلئے متوقع ری یونین ہے۔ ڈیکن کرانیکل کی رپورٹ کے مطابق "آنے والی فلم "سرکل" ایک پین انڈین فلم ہے جسے ایک ساتھ ہندی، تمل اور تیلگو میں شوٹ کیا گیا ہے۔ گزشتہ ایک سال سے فلم کا پروڈکشن جاری ہے اور شوٹنگ آخری مراحل میں ہے۔ فلم کے آخری منظر کو کلب الیوژن، جبلی ہلز، حیدرآباد اور تلنگانہ میں شوٹ کیا گیا ہے۔ اس سائیکولوجیکل تھریلر فلم کو ہندوستان کے مختلف مقامات جیسے اوٹی، جے پور، چنئی اور حیدرآباد میں شوٹ کیا گیا ہے۔ اس فلم کو ٹیڈینٹ آرٹ رویندرن نے پروڈیوس کیا ہے جنہوں نے فلم کے ٹائٹل کی بھی تصدیق کی ہے اور خاص طور پر جنوبی ریاستوں میں کنگنا رناوت کی شہرت کو سراہا ہے۔ انہوں نے یہ نشاندہی بھی کی ہے کہ یہ مداحوں کیلئے اس جوڑا میں ایسی فلم ہوگی جسے اب تک دیکھا نہیں گیا ہوگا۔ "سرکل" اپنے طرز کی پہلی سائیکولوجیکل تھریلر فلم ہوگی جس نے اپنے پلاٹ اور کرداروں کے ذریعے مداحوں میں تجسس پیدا کیا ہے۔ کنگنا رناوت اور آر مادھون اپنے مضبوط پرفارمنس کیلئے جانے جاتے ہیں اس فلم کو ٹیڈینٹ آرٹ رویندرن نے پروڈیوس کیا ہے جنہوں نے فلم کے ٹائٹل کی بھی تصدیق کی ہے اور خاص طور پر جنوبی ریاستوں میں کنگنا رناوت کی شہرت کو سراہا ہے۔ انہوں نے یہ نشاندہی بھی کی ہے کہ یہ مداحوں کیلئے اس جوڑا میں ایسی فلم ہوگی جسے اب تک دیکھا نہیں گیا ہوگا۔ "سرکل" اپنے طرز کی پہلی سائیکولوجیکل تھریلر فلم ہوگی جس نے اپنے پلاٹ اور کرداروں کے ذریعے مداحوں میں تجسس پیدا کیا ہے۔ کنگنا رناوت اور آر مادھون اپنے مضبوط پرفارمنس کیلئے جانے جاتے ہیں لیکن اس فلم میں پرتجسس تجربے کو وعدہ کیا گیا ہے۔ فلمساز اس فلم کو دسہرا پر ریلیز کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں جو موقع تہواروں میں سے ایک ہے۔ ناظرین فلم میں آر مادھون اور کنگنا رناوت کی اداکاری کو دیکھنے کیلئے تیار ہیں جنہوں نے فلم میں پیچیدہ کردار نبھائے ہیں جو ان کے پرانے کرداروں سے قدرے مختلف ہیں۔

انگلینڈ کیخلاف پہلے ون ڈے میچ میں ویمن ٹیم کی کھلاڑی کو جرمانہ

نئی دہلی (ایم این این): انگلینڈ کے خلاف پہلے ون ڈے میچ میں بھارتی ویمن ٹیم کی کھلاڑی کو جرمانہ کر دیا گیا۔ آئی سی سی نے کوڈ آف کنڈکٹ کی خلاف ورزی پر بھارتی کھلاڑی پراتیکا راول پر جرمانہ عائد کیا ہے۔ پراتیکا راول نے آئی سی سی کوڈ آف کنڈکٹ کے لیول ون کی خلاف ورزی کی، انہیں میچ فیس کا 10 فیصد جرمانہ اور ایک ڈی میرٹ پوائنٹ دیا گیا۔ لارڈز ٹیسٹ میں قانون کی خلاف ورزی پر بھارتی کرکٹر محمد سراج کو جرمانہ بھارتی کرکٹر نے 2 مختلف واقعات میں انگلینڈ کی کھلاڑیوں کے ساتھ فزیکل کنٹیکٹ کیا، میچ میں سلو اوور ریٹ پر انگلینڈ کی ٹیم پر بھی جرمانہ عائد کیا گیا ہے۔ انگلینڈ ٹیم کو میچ فیس کا 5 فیصد جرمانہ کیا گیا، انگلینڈ ٹیم مقررہ وقت میں ایک اوور پیچھے رہی۔ بھارتی کھلاڑی نے کوڈ آف کنڈکٹ کی خلاف ورزی اور انگلینڈ کی کپتان نے سلو اوور ریٹ کا جرمانہ قبول کیا۔

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,