WATTAN
The Urdu Daily

روزنامہ
وطن
بڈگام

منگلوار
26 اگست 2025
TUESDAY
26 AUGUST - 2025

صفحہ 08 کرسٹیانو رونالڈو نے تاریخ رقم کردی

صفحہ 08 یو ایس اوپن میں نوواک جوکووچ کا فاتحانہ آغاز

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ ■ جلد: 15 ■ شمارہ نمبر: 200 ■ صفحات: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■

بدعنوانی اور سنگین الزامات کا سامنا کرنے والے وزیر اعظم، وزیر اعلیٰ اور وزراء کو ہٹانے کا مسودہ قانون

ملک کی پارلیمان میں منظور ہو جائے گا

انہیں 40 دن کے اندر ضمانت مل جاتی ہے تو وہ دوبارہ حلف اٹھا سکتے ہیں: مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ
کہا مودی جی نے خود بل میں وزیر اعظم کا عہدہ شامل کیا، وزیر اعظم جیل گئے تو انہیں استعفیٰ دینا پڑے گا

نئی دہلی/۲۵ اگست/جے کے این ایس/مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ نے یقین ظاہر کیا ہے کہ اپوزیشن کی شدید تنقید کے باوجود آئین (130ویں ترمیم) بل 2025 منظور ہو جائے گا۔ اس بل میں وزیر اعظم، وزرائے اعلیٰ اور وزراء کو عہدے سے خود بخود ہٹانے کی تجویز دی گئی ہے۔ بشرطیکہ اگر انہیں 5 سال یا اس سے زیادہ قید کی سزا کے تحت گرفتار کر کے مسلسل 30 دن تک حراست میں رکھا جائے۔ بل کو تفصیلی جانچ کیلئے مشترکہ پارلیمانی کمیٹی کو بھیج دیا گیا ہے۔ یہ پارلیمنٹ کے دونوں ایوانوں کے 31 ارکان پر مشتمل ہے۔ کمیٹی بل کا جائزہ لے گی اور وونگ سے

کمل اپنی سفارشات پیش کرے گی۔ جے کے این ایس کے مطابق خبر رساں ادارے اے این آئی سے بات کرتے ہوئے مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ نے بل کا دفاع کرتے ہوئے کہا کہ اس کا مقصد 'آئینی اخلاقیات' اور عوامی اعتماد کو برقرار رکھنا ہے۔ انہوں نے زور دے کر کہا کہ آئین (130ویں ترمیم)/ 102

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے سماجی بہبود کو حکومت کی اوّلین ذمہ داری قرار دیا

سری نگر/انفو/وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے اس بات کا اعادہ کیا کہ حکومت کی تمام طبقات کی فلاح و بہبود کے لئے پختہ عزم کو ایک فلاحی کام کے بجائے اپنی بنیادی ذمہ داری سمجھتی ہے۔ انہوں نے شیر کشمیر انٹرنیشنل کنونشن سینٹر (ایس کے آئی سی سی) میں محکمہ سماجی بہبود جموں و کشمیر کے زیر اہتمام منعقدہ "کمیونٹیوں کا بااختیار بنانا۔ سب کے لئے فلاح" کے عنوان سے ایک روزہ تقریب سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ فلاحی اقدامات کو ایسے انداز میں ڈیزائن کیا جانا چاہیے کہ وہ صرف چند مخصوص طبقوں تک/ 101

جموں و کشمیر کی ریاستی حیثیت بحال کرنے کا معاملہ

سپریم کورٹ کا مقررہ تاریخ سے پہلے عرضیوں پر سماعت سے انکار

معاملہ پہلے ہی 10 اکتوبر کو سماعت کیلئے درج: چیف جسٹس بی آر گوائی

نئی دہلی/۲۵ اگست/جے کے این ایس/سپریم کورٹ آف انڈیا نے مقررہ تاریخ سے پہلے جموں و کشمیر کو ریاست کا درجہ بحال کرنے سے متعلق دائر درخواستوں پر سماعت کرنے سے انکار کر دیا۔ عدالت عظمیٰ نے کہا کہ یہ معاملہ پہلے ہی 10 اکتوبر 2025 کو درج ہے۔ جے کے این ایس مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق درخواست گزاروں کے ایک وکیل نے یہ معاملہ سپریم کورٹ کے چیف جسٹس بی آر گوائی اور جسٹس این وی انجاریا/ 103

ریاستی درجہ کی بحالی، سپریم کورٹ میں 10 اکتوبر کے بعد کچھ ملے گا، ٹائم فریم دیا جائیگا

10 اکتوبر سے پہلے معاملے کی سماعت آ کا نہ ہونا بدقسمتی

قیدیوں کے معاملے پر ہم بھی پریشان، محبوبہ مفتی وزیر داخلہ سے بات کریں: عمر عبداللہ

نئی دہلی/۲۵ اگست/جے کے این ایس/اس امید کو ظاہر کرتے ہوئے کہ سپریم کورٹ جموں و کشمیر کی ریاست کی بحالی کیلئے ایک آخری تاریخ مقرر کرے گی، وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے پیر کو کہا کہ یہ بدقسمتی ہے کہ سپریم کورٹ 10 اکتوبر سے پہلے اس معاملے کی سماعت کے لیے تیار نہیں ہے۔ خبر رساں ایجنسی جے کے این ایس کے مطابق یہاں نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے

کہا کہ یہ بدقسمتی کی بات ہے کہ سپریم کورٹ 10 اکتوبر سے پہلے اس معاملے (ریاست کا درجہ بحال کرنے) کی سماعت کرنے کے لیے تیار نہیں ہے۔ انہوں نے

تاہم کہا کہ ہمیں امید ہے کہ جب یہ معاملہ آئے گا، عدالت وقت کی حد مقرر کرے گی اور ہمیں جلد ہی ریاست کا درجہ مل جائے گا۔ عمر عبداللہ نے کہا کہ ان کی زیر قیادت حکومت کیس کی جلد سماعت چاہتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہماری حکومت کو 10 ماہ سے زیادہ کا عرصہ گزر چکا ہے اور ہم پہلے دن سے ریاست کی بحالی کیلئے کوشاں ہیں۔ وزیر اعلیٰ نے مزید کہا کہ ہماری حکومت کی پہلی کابینہ کا اجلاس بھی/ 106

جے کے اِی ڈِی آئی بوٹ کیمپ مہم جی سی ای ٹی جموں اور جی ڈی سی شوپیاں تک پہنچی

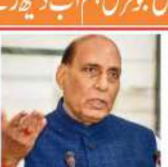
6 اختراعی آئیڈیاز شارٹ لسٹ کیے گئے
شوپیان/ جموں/انفو/جموں و کشمیر انٹرپرینیورشپ ڈیولپمنٹ انسٹی ٹیوٹ (جے کے ای ڈی آئی) کی بوٹ جے اینڈ کے سٹارٹ اپ آئیڈیا چیلنج کے تحت منعقدہ بوٹ کیمپ مہم سوموار کو گورنمنٹ کالج آف انجینئرنگ اینڈ ٹیکنالوجی (جی سی ای ٹی) جموں اور امتیاز میموریل گورنمنٹ ڈگری کالج (جی ڈی سی) شوپیاں پہنچی۔ یہ بوٹ کیمپ جو 46 پروگراموں کی سیریز کے آٹھویں اور نویں مرحلے تھے، کا مقصد طالب علموں میں کاروباری سوچ اور/ 105

آپریشن سندور کے دوران ہماری مسلح افواج نے پاکستان کو منہ توڑ جواب دیا

دہشت گردوں کو مذہب کی بنیاد پر نہیں بلکہ ان کے اعمال پر مارا

ماضی کے مقابلے تعلیم میں جو فرق ہم اب دیکھ رہے ہیں، وہ ہندوستان کی اصل طاقت/ راجناتھ سنگھ

سرینگر/ 25 اگست/ سی این آئی/ آپریشن سندور کے دوران ہماری مسلح افواج نے پاکستان کو منہ توڑ جواب دیا کا دعویٰ کرتے ہوئے وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے کہا کہ دہشت گردوں کو ان کے مذہب کی بنیاد پر نہیں بلکہ ان کے اعمال کی بنیاد پر مارا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ماضی کے مقابلے تعلیم میں جو فرق ہم اب دیکھ رہے ہیں، وہ ہندوستان کی اصل طاقت ہے۔ یہی حقیقی تبدیلی ہے



اور یہی ہندوستان کا مستقبل ہے۔ سی این آئی کے مطابق وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ نے زور دے کر کہا کہ ہندوستانی افواج

نے آپریشن سندور کے دوران پاکستان کو منہ توڑ جواب دیا اور اہداف کو درستگی کے ساتھ نشانہ بنایا۔ جودھ پور میں ایک پروگرام سے خطاب کرتے ہوئے وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے کہا کہ ہمارے فوجیوں نے دہشت گردوں کو ان کے مذہب کی بنیاد پر نہیں بلکہ ان کے اعمال کی بنیاد پر مارا ہے۔ انہوں نے کہا "ہماری افواج نے آپریشن سندور میں سخت جواب دیا۔ جس ہدف کا فیصلہ کیا گیا تھا

اسے ٹھیک ٹھیک نشانہ بنایا گیا تھا۔" سنگھ نے کہا کہ ہندوستان 'واسودھیوا کٹمبکم' کے اصول پر یقین رکھتا ہے اور ذات پات یا مذہب کی بنیاد پر امتیاز نہیں کرتا ہے لیکن دہشت گردوں نے لوگوں کو ان کے مذہب کی شناخت کے بعد قتل کیا۔ تعلیم کے شعبے میں وزیر اعظم نریندر مودی کی کوششوں کی ستائش کرتے ہوئے سنگھ نے کہا کہ گزشتہ برسوں میں ایک اہم تبدیلی آئی ہے۔ انہوں نے کہا/ 104

سکینہ اِیتو نے جموں و کشمیر میں منشیات کے

خاتمے پر اپنی نوعیت کی پہلی میٹنگ کی صدارت کی

سری نگر/انفو/وزیر برائے صحت و طبی تعلیم، سکولی تعلیم، اعلیٰ تعلیم اور سماجی بہبود سکینہ ایتو نے جموں و کشمیر بھر میں منشیات کی بدعت سے نمٹنے کے لئے اپنی نوعیت کا پہلی شراکت داروں کی میٹنگ منعقد کی۔ یہ اجلاس شیر کشمیر انٹرنیشنل کنونشن سینٹر (ایس کے آئی سی سی) میں منعقد ہوئی جس میں کمشنر سیکرٹری محکمہ سماجی بہبود، سیکرٹری صحت و طبی تعلیم، ڈی آئی جی پولیس کرائم برانچ، ڈائریکٹر سکولی تعلیم جموں، کشمیر، ڈائریکٹر ہیلتھ سروسز کشمیر، ڈائریکٹر کالجز، ڈگری کالجوں کے پرنسپل،

چیف ایجوکیشن افسران، زونل ایجوکیشن افسران، سکول سربراہان، این جی اوز کے نمائندے، ڈاکٹروں، ماہرین، سول سوسائٹی اراکین اور دیگر متعلقہ افراد نے ذاتی طور پر اور بذریعہ ورچول موڈ شرکت کی۔ دوران/ 107

لیفٹیننٹ گورنر نے

بابا صاحب بھیم راؤ امبیڈکر بہار یونیورسٹی مظفر پور کے کانووکیشن سے خطاب کیا

سری نگر/انفو/لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے بابا صاحب بھیم راؤ امبیڈکر بہار یونیورسٹی، مظفر پور بہار کے کانووکیشن سے خطاب کیا۔ کانووکیشن تقریب کی صدارت بہار کے گورنر عارف محمد خان نے کی۔ لیفٹیننٹ گورنر نے اپنے خطاب میں یونیورسٹی کے انتظامیہ، فیکلٹی ممبران، عملہ اور فارغ التحصیل طلباء کو مبارک باد پیش کی اور ان کے روشن مستقبل کے لئے نیک خواہشات کا اظہار کیا۔ انہوں نے نوجوانوں پر زور دیا کہ وہ دو اہم صفات تبدیلی کے لئے مثبت ذہنیت، بلند

کامیابیوں اور ترقی کے لئے جرأت مندی کو اپنائیں۔ لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ پُر اُمید اور دلیر شخصیت نوجوانوں کو چیلنجوں کا سامنا کرنے کے قابل بناتی

ہے، مواقع سے فائدہ اٹھانے اور قوم کی تعمیر میں بامعنی کردار ادا کرنے میں مدد دیتی ہے۔ انہوں نے کہا، "زندگی ایک مسلسل سیکھنے کا سفر ہے۔/ 108

سری نگر میں یوٹی ایل ایل اے سی پی سی کی چوتھی میٹنگ منعقد

ڈائریکٹر لائبریریز کا لائبریریوں کے بنیادی ڈھانچے کی بہتری اور ڈیجیٹائزیشن پر زور

سری نگر/انفو/ڈائریکٹر لائبریریز اینڈ ریسرچ روبینہ کوثر نے کہا کہ محکمہ پبلک لائبریریز کے بنیادی ڈھانچے کو اپ گریڈ کرنے پر توجہ مرکوز کر رہا ہے تا کہ لائبریریوں میں قارئین کی بڑھتی ہوئی تعداد کے تقاضوں کو پورا کیا جا سکے۔ اُنہوں نے ان باتوں کا اظہار جے اینڈ کے یو ٹی لیول لائبریری ایڈوائزری کم پرچیز کمیٹی (یو ٹی ایل ایل اے سی پی سی) کی چوتھی میٹنگ میں ابتدائی کلمات کے دوران کیا۔ اُنہوں نے کہا، "یہ خوش آئند بات ہے کہ حالیہ دنوں میں جموں و کشمیر میں مطالعہ کے کلچر میں زبردست بحالی دیکھنے کو مل رہی ہے بالخصوص نوجوان نسل بڑی تعداد میں پبلک لائبریریوں کا رخ کر رہی ہے تا کہ ایک خوشگوار ماحول میں مطالعہ کر سکے۔" یہ دوروزہ یوٹی ایل ایل اے سی پی سی میٹنگ ایس پی ایس لائبریری میں شروع ہوئی جس میں جموں/ 109

اوڑی میں مختصر گولی باری کے بعد دراندازی کی کوشش ناکام، تلاشی آپریشن جاری

سرینگر/ 25 اگست/ سی این آئی/ فوج نے بارہمولہ کے اوڑی سیکٹر میں لائن آف کنٹرول پر دراندازی کی کوشش کو ناکام بنانے کا دعویٰ کیا ہے۔ ادھر صفا کدل سرینگر میں پرانا زنگ آلودہ گرینیڈ برآمد کر لیا گیا۔ سی این آئی کے مطابق فوج نے بارہمولہ ضلع میں لائن آف کنٹرول کے ساتھ دراندازی کی ایک کوشش کو ناکام بنا دیا۔ دفاعی ذرائع کے مطابق دراندازی کی کوشش اوڑی سیکٹر کے تورنا علاقے میں اس وقت ناکام بنا دیا گیا جب کنٹرول لائن/ 110

محکمہ موسمیات کی جانب سے اگلے 48 گھنٹوں تک وارننگ جاری

بھاری بارشوں کے ساتھ بادل پھٹنے اور سیلابی خطرے کی گھنٹی بجادی

جنوبی کشمیر کے کچھ مقامات پر بھی موسلادار بارشوں کا امکان، لوگوں سے احتیاط برتنے کی تاکید

سرینگر/ 25 اگست/ سی این آئی/ جموں میں جاری خراب موسمی صورتحال کے بیچ محکمہ موسمیات نے اگلے 48 گھنٹوں میں بھاری بارشوں کی پیشگوئی کرتے ہوئے بادل پھٹنے اور سیلابی خطرے کی گھنٹی بجادی ہے جبکہ جنوبی کشمیر کے کچھ مقامات پر بھی موسلادار بارشوں کا امکان ظاہر کیا گیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق محکمہ موسمیات نے جموں و کشمیر میں اگلے 48 گھنٹوں کے دوران موسلادھار سے بھاری بارشوں کی پیشگوئی کی ہے۔ موسمیاتی مرکز سرینگر کی جانب سے جاری کردہ ایڈوائزری کے مطابق جموں خطہ اور جنوبی کشمیر کیلئے شدید موسم کا انتباہ جاری کیا گیا ہے، جس میں عوام کو ممکنہ بادل پھٹنے، سیلاب، لینڈ سلائیڈنگ اور پسیاں گر آنے سے خبردار کیا گیا ہے۔ ایڈوائزری کے مطابق جموں خطہ کے کچھ حصوں میں ہلکی سے درمیانی بارش کا امکان ہے، کٹھوعہ، سانبہ، ڈوڈہ، اور کشتواڑ اضلاع میں زیادہ امکان ہے۔ انہوں نے کہا کہ کشمیر کے علاقے میں زیادہ تر خشک رہنے کی توقع ہے، حالانکہ کچھ جگہوں پر دوپہر یا شام کے بعد بارش کی توقع ہے۔ محکمہ موسمیات نے بتایا کہ منگل کو موسم کی صورتحال سنگین ہونے کی توقع ہے۔ جموں خطہ کے کئی حصوں میں بھاری سے انتہائی شدید بارش کا امکان ہے۔ ایڈوائزری میں خبردار کیا گیا کہ شدید بارش کی وجہ سے چند ندی نالوں اور ندیوں میں پانی کی سطح سیلاب کے خطرے کے نشان سے اوپر بڑھ سکتی ہے۔ کشمیر کے علاقے میں، جنوبی کشمیر سب سے زیادہ اثر رہے گا خاص طور پر اس کی اونچائی والے علاقوں میں بھاری بارشیں ہونے کی توقع ہے۔ انہوں نے کہا کہ پیر پنجال کے پہاڑوں پر بھاری سے بہت زیادہ بارش ہونے کا امکان ہے، جس سے سیلاب کا خطرہ بڑھ جائے گا اور ندیوں اور ندیوں میں پانی کی سطح بلند ہو جائے گی۔ علاقے کے اونچے علاقوں میں برفباری کا بھی امکان ہے۔ محکمہ کے مطابق وسطی کشمیر میں صرف ہلکی سے درمیانی بارش ہو سکتی ہے، جبکہ شمالی کشمیر میں سب سے کم متاثر رہنے کی توقع ہے۔ ایڈوائزری کے مطابق، عوام کو بدھ تک جموں خطے اور جنوبی کشمیر کے پہاڑوں میں ٹریکنگ اور مہم جوئی سے سختی سے گریز کرنے کا مشورہ دیا گیا ہے۔ اس نے مزید کہا کہ نشیبی اور سیلاب زدہ علاقوں میں رہنے والوں کو ندیوں اور ندیوں/ 112

سپیکر عبدالرحیم راتھر نے جموں و کشمیر کو ریاست کا درجہ دینے پر

وزیر اعظم نریندر مودی کی یقین دہانی کو دہرایا

نئی دہلی میں آل انڈیا سپیکرز کانفرنس سے خطاب کیا اور جمہوری اقدار کو مضبوط بنانے پر زور دیا

نئی دہلی/انفو/سپیکر جموں و کشمیر قانون ساز اسمبلی عبدالرحیم راتھر نے جموں و کشمیر کو جلد ریاست کا درجہ بحال کرنے کے مطالبے کو دہراتے ہوئے لوگوں کی اُمنگوں کو پورا کرنے میں جمہوری اداروں کی اہمیت کو اُجاگر کیا۔ اُنہوں نے نئی دہلی میں آل انڈیا سپیکرز کانفرنس کے موقعہ پر میڈیا سے گفتگو کرتے ہوئے وزیر اعظم نریندر مودی کی اس معاملے پر دی گئی یقین دہانی کو یاد دلاتے ہوئے کہا، "وزیر اعظم نے خود یقینی دہانی کی ہے کہ جموں و کشمیر کو بہت جلد ریاست کا درجہ دیا جائے گا۔" سپیکر موصوف نے

مزید کہا، "جموں و کشمیر کے لوگوں کی اُمنگوں کو پورا کرنے کے لئے جمہوری ادارے نہایت اہم ہیں اور ریاست کی بحالی سے جمہوریت میں اس یقین کو مزید تقویت ملے گی۔" اس سے قبل اُنہوں نے کانفرنس میں "انڈیا۔ دی مدر آف ڈیموکریسی" کے عنوان پر خطاب کرتے ہوئے ہندوستان کی قدیم جمہوری روایات، مکالمے اور تکثیریت کی ثقافتی بنیادوں اور دُنیا کی سب سے بڑی جمہوریت کے طور پر اس کے شاندار سفر پر روشنی ڈالی۔ عبدالرحیم راتھر نے/ 111

اساتذہ! مقام اور ذمے داریاں

محمد قمر الزماں ندوی مدرسہ نور الاسلام، کنڈہ، پرتاپ گڑھ

ستمبر کی پانچ تاریخ کو ھندوستان میں یوم اساتذہ (Day Teachers) کے طور پر منایا جاتا ھے۔ پوری دنیا میں خاص ڈے اور دن منانا اب ایک رسم اور فیشن سا ھوگیا ھے، ھر مھینہ اور ھفتہ کوء نہ کوئی ڈے اور دن منایا جاتا ھے۔ جب کوئی چیز رسم اور فیشن کا درجہ اختیار کر لیتی ھے۔ تو پھر اس کی روح ،اھمیت اور حقیقت ختم ھوجاتی ھے۔ اس لئے سوائے اخبارات میں اکا دکا رسمی بیان اور چند تصاویر کے ایسے موقع پر کچھ نھیں ھوتا۔ جبکہ اس موقع پر ضرورت تھی کہ ایسے دنوں کے متعلقہ موضوعات اور عنوانات پر سنجیدہ مذاکرات اور پروگرام کئے جائیں۔

ان موضوعات پر گفتگو اور تبادلہ خیال کیا جائے اور ان کی روشنی میں انقلابی تبدیلیوں کی کوششوں کو محرک بنایا جائے۔ البتہ ۵/ستمبر کو یوم اساتذہ قدر اہتمام سے ملک میں منایا جاتا ہے اسکولس، کالجیز اور یونیورسٹیوں میں تقریبات ہوتی ہیں اور اساتذہ کے مقام اور مرتبہ اور ان کی ذمہ داریوں کا تذکرہ کیا جاتا ہے اور طلبہ کو اساتذہ کے مقام و رتبہ کا احساس دلایا جاتا ہے۔ اس بات کو سب تسلیم کرتے ہیں کہ تعلیم و تدریس سب مہتم بالشان اور نہایت ہی مقدس اور معزز پیشہ ہے ہر مذھب اور سماج و معاشرہ میں اساتذہ کو قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے اپنے اساتذہ کی بغیر کسی فرق ذات و مذھب لوگ عزت کرتے ہیں کیوں کہ سماج و معاشرہ میں جو کچھ بھلائیاں اور نیکیاں پائی جاتی ہیں اور شوشل ورک اور انسانی و سماجی خدمت کا جو سرو سامان اور بنیاد ہے وہ سب دراصل تعلیم و تربیت ہی کا کرشمہ ہے اور علمی مراکز اور درسگاہیں ان کا اصل سرچشمہ ہے۔ دنیا میں سب سے بلند رتبہ اور مقام رسولوں اور پیغمبروں کو حاصل ہے۔ سارے رسول اور پیغمبر اپنی امت کے لئے رسول کی حیثیت کے ساتھ ساتھ معلم کی حیثیت بھی رکھتے تھے۔ وہ انسانیت کے لئے معلم و مربی بھی تھے۔ قرآن مجید نے ان کی اس حیثیت کو بیان کیا ہے۔ یتلوا علیہم آیات ویزکیھم و یعلمھم الکتاب و الحکمۃ (ال عمران ۱۶۴) آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے سلسلہ میں منصب رسالت و نبوت کے ساتھ جس حیثیت کو بہت زیادہ نمایاں فرمایا وہ یہ کہ آپ امت کے لئے معلم اور استاد کی حیثیت سے ہیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: انما بعثت معلما۔ میں معلم بنا کر بھیجا گیا ہوں۔ معلم و مدرس کی حیثیت باپ سے بھی بڑھ کر ہے باپ اولاد کے لئے دنیا میں آنے کا ذریعہ اور واسطہ ہے جبکہ استاد بچے کو دنیا برتنے اچھا انسان اور شہری بننے اور رب کی معرفت جاننے اور خدا کو راضی کرنے کا ذریعہ اور واسطہ بنتے ہیں۔ اسی لئے اساتذہ کا احترام قدر اور عزت اسی قدر ضروری ہے جتنا اپنے والدین کا۔ روایت میں آتا ہے کہ مشہور صحابی علم تفسیر و حدیث کے سمندر اور حدیث کی نقل و روایت اور فہم و درایت میں اعلی مقام رکھنے والے حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما اس قدر بلند و بالا مقام رکھنے کے باوجود حضرت زید بن ثابت انصاری رضی اللہ عنہ کی سواری کی رکاب تھام لیتے اور کہتے کہ ہمیں اہل علم کے ساتھ اسی طرح سلوک اور برتاو کرنے کا حکم دیا گیا ہے۔ (مستدرک حاکم: ۳/۴۲۳) ہمارے بہت سے اسلاف اور اکابر کے بارے میں ان کی سیرت وسوانح لکھنے والوں نے لکھا ہے کہ وہ اپنے اساتذہ کا احترام اس قدر کرتے کہ ان کے گھر کی طرف پیر کر کے سوتے نہیں تھے کہ کہیں بے ادبی نہ ہو جائے اور جب سفر سے واپس ہوتے تھے والدین سے پہلے اساتذہ سے ملنے ان کے گھر پہنچتے دعائیں لیتے اور اگر حیثیت اور گنجائش ہوتی تو ضرور ان کو ہدیہ و تحفہ اور اکرامیہ سے نوازتے۔ خلف احمر لغت و زبان کے مشہور عالم گزرے ہیں امام احمد بن حنبل رحمہ اللہ ان کے شاگردوں میں سے تھے لیکن امام احمد بن حنبل علوم اسلامیہ میں مہارت فقہ و فتاوی میں شہرت اور زہد و تقوی میں اعلی مقام حاصل کرنے میں استاد سے بازی لے گئے لیکن اس کے باوجود امام احمد بن حنبل رحمہ اللہ کبھی ان کے برابر بیٹھنے کو تیار نہیں ہوتے۔ امام شافعی رح امام مالک رح کے شاگرد ہیں کہتے ہیں کہ جب میں امام مالک کی مجلس کے سامنے ورق پلٹتا تو بہت نرمی سے کہ کہیں آپ کو تکلیف اور بار خاطر نہ ہو۔ حضرت موسی علیہ السلام منصب نبوت اور مقام رسالت پر فائز تھے اس کے باوجود جب حضرت خضر سے استفادہ کے لئے گئے تو بہت ہی صبر و تحمل کے ساتھ ان کی باتوں کو برداشت کیا اور بار بار معذرت خواہی فرمائی۔ امام ابو حنیفہ رح نے اپنے صاحبزادے کا نام اپنے استاد کے نام پر حماد رکھا۔ امام صاحب کے ادب کا یہ حال تھا کہ اپنے استاد امام حماد کے مکان کی طرف پاوں کرنے میں بھی لحاظ ہوتا تھا۔ قاضی ابو یوسف رح کو اپنے استاد امام ابو حنیفہ سے ایسا تعلق تھا کہ جس روز بیٹے کا انتقال ہوا اس روز بھی اپنے استاد کی مجلس درس سے غیر حاضری کو گوارہ نہیں کیا۔ امام ابو حنیفہ رح کی نگاہ میں استاد و معلم اور اتالیق کا کتنا مقام و مرتبہ تھا کہ اپنے بیٹے حماد کی جس دن رسم باسم اللہ کرائی تو اس استاد کو بیس پچیس ہزار دینار و درہم سے نوازا اور یہ کہا کہ ابھی اتنا ہی ہے اگر اور ہوتا تو وہ سب بھی نذر اور ہدیہ کر دیتا۔ ماضی قریب میں مولانا عبد السلام قدوائی ندوی رح نے بہت سے طلبہ کی کفالت کی اپنے خرچ سے ان کو اعلی تعلیم دلاء پھر وہ اعلی عہدے پر پہنچے مولانا مشیر الحق بحری آبادی ندوی سابق وائس چانسلر کشمیر یونیورسٹی ان کے خاص شاگرد تھے جن کی انہوں نے ہر طرح سے تربیت اور کفالت کی۔ مولانا احتشام الحق ندوی سابق پروفیسر عربی کالی کٹ یونیورسٹی بھی ان کے خاص شاگردوں میں ہیں جو بقید حیات ہیں۔ بہت دور زمانہ نہیں گزرا کہ لوگ اپنی اولاد کی تعلیم و تربیت کے لئے اتالیق اور مربی رکھتے تھے اور ایسے ماہر فن علم و عمل کے جامع مربی و اتالیق مل جاتے تھے جو بچوں کی صحیح تربیت کر سکیں۔ ان کو بڑی عزت حاصل ہوتی اور وہ فکر دنیا سے بھی مستغنی اور بے نیاز ہو جاتے۔ اتالیقی ایک معزز عہدہ اور پیشہ تھا بڑے بڑے عادل اور نیک حکمراں کے پیچھے ان کے اتالیق کی تعلیم و تربیت ہی کارفرما تھے جنہوں نے ان بادشاہوں کے دل و دماغ کو بدل دیا اور ان کا مزاج اسلامی اور دینی بنا دیا۔ اس زمانہ میں اساتذہ علم و عمل اخلاق و کردار ادب و احترام کے اعلی مقام پر فائز ہوتے طلبہ کے حق میں مخلص ہوتے ان سے دنیاوی کوئی لالچ نہیں رکھتے اشراف نفس سے بھی بچتے اس کو حرام و ناجائز سمجھتے طلبہ کی پریشانی اور دقت کو اپنی پریشانی سمجھتے اور ایک بڑی تعداد ایسے اساتذہ کی تھی جو تعلیم کے ساتھ اپنی طرف سے ان کی مالی کفالت بھی کرتے تھے۔ امام یوسف رح کی تعلیم و تربیت کے سارے اخراجات امام ابو حنیفہ رح نے برداشت کئے کیونکہ ان کے والد غریب تھے دھوبی کا کام کرتے تھے۔ سلف صالحین کو اپنے شاگردوں سے ایسی محبت ہوتی تھی کہ ان کے نجی دشواریوں کو بھی حل کرتے تھے۔ امام شافعی رح یتیم و غریب طالب علم تھے۔ امام مالک رح نے اپنے اس ہونہار شاگر کو خود اپنا مہمان بنایا اور جب تک مدینہ میں رہے ان کی کفالت کرتے رہے۔ پھر جب وہ حصول علم کی خاطر کوفہ کی جانب جانے لگے تو سواری اور سفر خرچ کا انتظام اپنے جیب خاص سے کیا۔ اور نہایت محبت سے رخصت کیا۔ جب امام شافعی رح امام محمد رح کے حلقہ درس میں آئے تو امام محمد نے ان کی یتیمی اور غریبی کا بے حد خیال رکھا بلکہ بھر پور تعاون کیا۔ معمولی اور بوسیدہ کپڑا پہن کر آئے تھے ان کو قیمتی جوڑے دئے اور جب وہ استفادہ کر کے جانے لگے تو ایک ہزار درہم ہدیہ دیا۔ ہمارے اسلاف طلبہ کا کس قدر خیال رکھتے تھے اور ان سے کس قدر محبت کرتے تھے اس کا اندازہ حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما کے اس جملہ سے لگایا جا سکتا ہے۔ وہ اپنے شاگردوں کی نسبت فرمایا کرتے تھے۔ کہ اگر ان پر ایک مکھی بھی بیٹھ جاتی ہے تو مجھے تکلیف ہوتی ہے۔ (مستفاد از دینی و عصری تعلیم مسائل اور حل مولفہ مولانا خالد سیف اللہ رحمانی ۲۵۲- ۳۵۲)

لیکن افسوس کہ یہ روایات ماضی کی یہ تاریخ اور نقوش سب مٹتے جا رہے ہیں اساتذہ اور طلباء کے درمیان محبت و شفقت اور احترام و عقیدت کا جذبہ مفقود ہوتا جا رہا ہے جس کی وجہ سے علم کی روح ختم ہوتی جا رہی ہے اس کی برکت مٹتی جا رہی اور بے احترامی اور بے ادبی کی وجہ سے اساتذہ سے جو فیض حاصل ہونا چاہیے وہ ختم ہوتا جا رہا ہے۔ آج تدریس عبادت نہیں بلکہ ایک پیشہ اور تجارت اور ملازمت بن گء ہے۔ تعلیم کو اساتذہ صرف ذریعہ معاش خیال کرنے لگے ہیں۔ ان کی ہوس اونچی تنخواہ پا کر بھی پوری نہیں ہوتی وہ اپنے طلبہ کو گھر بلا کر مہنگے ٹیوشن پڑھاتے ہیں اور یہاں اپنی صلاحیتوں کو مظاہرہ کرتے ہیں۔

بھت سے بھرتی کے اساتذہ ھوتے ھیں جو رشوت اور تعلق سے اس عھدے تک پھنچ جاتے ھیں علمی لیاقت نھیں ھوتی ھے اس لئے طلبہ کی زندگی برباد کرتے ھیں۔ یوم اساتذہ (جو دن کے صرف ایک رسم علامت اور ایک شناخت کے طور پر منایا جاتا ھے جس کی کوء شرعی اور دینی حیثیت نھیں ھے) یہ دن اور ڈے ھمیں یہ پیغام دے رھا کہ طلبہ اپنے اساتذہ کا مقام اور مرتبہ سمجھیں اور انکا احترام اور انکی عزت کریں تو دوسری طرف اساتذہ کو بھی آج کا یہ دن اور آج کی تاریخ مھمیز لگا رھی کہ وہ اپنے منصب اور مقام کو کما حقہ سمجھیں اور اس منصب اور مقام کے گریمہ معیار اور کوالٹی میں کوء کمی نہ آنے دیں۔ خدا کرے طلبہ اور حضرات اساتذہ کو بھی یہ باتیں سمجھ میں آجائیے۔ آمین

سابق امریکی اہلکار میتھیو ملر نے تسلیم کیا کہ غزہ جنگ بندی معاہدے کو حماس نے نہیں، نیتن یاہو

نئی دہلی (ایم این این): امریکی محکمہ خارجہ کے سابق ترجمان میتھیو ملر نے انکشاف کیا ہے کہ اسرائیلی وزیر اعظم بنجامن نیتن یاہو نے غزہ میں جنگ بندی اور یرغمالیوں کی رہائی کے معاہدوں میں بار بار رکاوٹ ڈالی ہے، جبکہ واشنگٹن نے جنگ بندی کے معاہدوں کو یقینی بنانے کی پوری کوشش کی۔ یہ انکشافات اس وقت سامنے آئے ہیں جب غزہ میں ۲۲ ماہ سے جاری اسرائیل کی جنگی کارروائیوں کے درمیان اقوام متحدہ کی طرف سے قحط کا اعلان کیا جا چکا ہے، جہاں پانچ لاکھ سے زائد فلسطینی بھوک کا شکار ہیں۔ اقوام متحدہ کے انسانی حقوق کے سربراہ وولکر ترک نے اسرائیل پر "جنگ کے ایک طریقہ کے طور پر بھوک کو استعمال کرنے" کا الزام لگایا ہے جو ایک ممکنہ جنگی جرم اسرائیل کے چینل ۳۱ کو دیے گئے ایک انٹرویو میں ملر نے کہا کہ بائیڈن انتظامیہ نے نیتن یاہو پر عوامی طور پر ''مکمل طور پر ہٹ دھرم'' ہونے کا الزام لگانے پر غور کیا تھا لیکن حماس کو فائدہ پہنچانے سے بچنے کیلئے اس سے پیچھے ہٹ گئی۔ ملر نے وضاحت کی کہ ''ہم اسرائیلی حکومت سے بند دروازوں کے پیچھے بہت سخت بات کرنا چاہتے تھے، لیکن بالآخر ایسا کچھ بھی نہیں کیا جو معاہدہ حاصل کرنا مزید مشکل بنا دیتا۔'' ملر نے اپریل ۲۰۲۴ء کے مذاکرات کا حوالہ دیا جب امریکہ نے حماس پر زور دیا تھا کہ وہ رفح میں اسرائیل کے منصوبہ بند حملے کو موخر کرنے کیلئے ۶ ہفتوں کی جنگ بندی قبول کرے۔ تاہم، نیتن یاہو نے اعلان کیا کہ اسرائیل رفح میں داخل ہوگا ''خواہ کوئی جنگ بندی ہو یا نہ ہو۔'' ملر نے کہا کہ اس اقدام نے ثالثی کے اثر کو کمزور کر دیا۔ انہوں نے کہا کہ ''آپ تصور کر سکتے ہیں کہ اس سے ایک معاہدہ حاصل کرنا کتنا مشکل ہو گیا۔'' گزشتہ سال مئی تک صدر جو بائیڈن نے نیتن یاہو کو ایک عارضی معاہدے کی تفصیلات کا عوامی طور پر اعلان کر کے انہیں معاہدے میں شامل کرنے کی کوشش کی۔ لیکن اسرائیلی حکام نے فوراً ہی لیک کر دیا کہ بائیڈن نے نیتن یاہو کے موقف کو غلط انداز میں پیش کیا تھا،

غزہ میں جو کچھ ہو رہا ہے وہ جنگی جرم ہے: ایہود اولمرٹ

نئی دہلی (ایم این این): سابق اسرائیلی وزیر اعظم ایہود اولمرٹ نے کہا کہ غزہ میں جو کچھ ہو رہا ہے وہ جنگی جرم ہے۔ عرب میڈیا کو انٹرویو دیتے ہوئے سابق اسرائیلی وزیر اعظم ایہود المرٹ نے کہا کہ مارچ 2025ء کے جنگ بندی معاہدے کے بعد اب غزہ کی جنگ ایک غیر قانونی جنگ ہے۔ انہوں نے کہا کہ اس غیر قانونی جنگ کو 70 فیصد اسرائیلیوں کی حمایت حاصل نہیں ہے۔ ایہود المرٹ 2006ء سے 2009ء تک اسرائیل کے وزیر اعظم رہے۔ انہوں نے اکتوبر 2023 میں شروع ہونے والی جنگ کا دفاع کرتے ہوئے کہا، 'بیشک اس وقت جنگ جائز تھی کیونکہ وہ حماس کا اقدام تھا لیکن مارچ 2025ء میں سیز فائر معاہدہ ہو جانے کے بعد یہ جنگ غیر قانونی ہے اور اسرائیل کے لیے ایک پھندہ ہے

غزہ میں قحط پر عالمی برادری کو تشویش

نئی دہلی (ایم این این): غزہ میں قحط پر عالمی برادری نے تشویش کا اظہار کیا ہے۔ اقوام متحدہ کے سیکریٹری جنرل انتونیو غطریس نے اسے انسانی ساختہ تباہی، اخلاقی جرم اور انسانیت کی ناکامی قرار دیا ہے۔ غذائی تحفظ کے مراحل کی مربوط درجہ بندی (آئی پی سی) کے مطابق آئندہ ایام میں غزہ شہر سے لے کر دیر البلح اور خان یونس تک قحط جیسی صورتحال متوقع ہے جہاں ہزاروں لوگ روزانہ فاقے کرتے ہیں۔ بھوک سے بڑھتی ہوئی اموات اور شدید غذائی قلت کے تناظر میں اقوام متحدہ کے اداروے فوری اور بڑے پیمانے پر انسانی امداد کی فراہمی پر زور دیتے آئے ہیں۔ "آئی پی سی کے مطابق، ستمبر کے اواخر تک غزہ بھر میں ۶ لاکھ ۴۰ ہزار افراد کو تباہ کن درجے کی غذائی قلت کا سامنا کرنا ہوگا جو غذائی عدم تحفظ کا پانچواں درجہ ہے۔ علاوہ ازیں ۱۱ لاکھ ۴۰ ہزار افراد چوتھے درجے کی بھوک کا سامنا کریں گے جبکہ ۳ لاکھ ۹۶ ہزار افراد کو تیسرے درجے کی غذائی قلت درپیش ہوگی۔ سیکریٹری جنرل نے واضح کیا ہے کہ قحط کا تعلق محض خوراک کی عدم دستیابی سے نہیں بلکہ انسانی بقا کے لیے درکار نظام کو دانستہ ختم کرنا بھی قحط ہے۔ قابض طاقت کی حیثیت سے بین الاقوامی قانون کے تحت اسرائیل پر واضح ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ مقامی آبادی کو خوراک اور طبی ساز و سامان کی فراہمی کو یقینی بنائے۔ انہوں نے کہا کہ اسرائیل اپنے فرائض سے پہلو تہی نہیں کر سکتا۔ اب مزید بہانے نہیں بنائے جا سکتے اور حالات میں بہتری لانے کے لئے کل کے بجائے آج ہی کام شروع کرنا ہوگا۔ اقوام متحدہ کے اداروں نے سیکریٹری جنرل کی بات دہراتے ہوئے غزہ میں بلا تاخیر جنگ بندی، انسانی امداد کی بلا رکاوٹ اور بڑے پیمانے پر فراہمی اور حماس سمیت فلسطینی جنگجوؤں کی حراست میں تمام یرغمالیوں کی بلا تاخیر اور غیر مشروط رہائی پر زور دیا ہے۔

ڈچ وزیر خارجہ کیسپر ویلڈ کیمپ کا اسرائیل پر پابندیوں پر اختلاف کے بعد استعفیٰ

نئی دہلی (ایم این این): ڈچ وزیر خارجہ کیسپر ویلڈ کیمپ نے استعفیٰ دے دیا ہے بعد ازاں کہ ان کی کابینہ اسرائیل پر پابندیوں پر متفق نہ ہو سکی، جس کے نتیجے میں نگران حکومت کا خاتمہ ہو گیا۔ گذشتہ ماہ، ویلڈ کیمپ نے انتہا پسند اسرائیلی وزراء اتامر بن گویر اور بیزالیل اسموتریچ کو نیدرلینڈز میں ناپسندہ قرار دیا تھا۔ نیدرلینڈز نے جمعرات کو ۲۰ ممالک کے ساتھ ایک اعلامیہ پر دستخط بھی کیے تھے جس میں مقبوضہ ویسٹ بینک میں ایک بڑے غیر قانونی آبادکاری منصوبے کی اسرائیلی منظوری کو ''ناقابل قبول اور بین الاقوامی قانون کے خلاف'' قرار دیا گیا تھا۔ لیکن جمعہ کو کابینہ کی بحث مزید اقدامات پر جامد ہونے کے بعد، ویلڈ کیمپ نے ڈچ نیوز ایجنسی اے این پی کو بتایا کہ '' وہ قابل ذکر اضافی اقدامات اٹھانے سے قاصر ہیں۔''

صہیونی فوج اب غزہ میں باقی رہ گئی عمارتوں کو مسمار کرنا چاہتی ہے

نئی دہلی (ایم این این): اسرائیلی میڈیا کا کہنا ہے کہ اسرائیلی فوج غزہ شہر میں باقی بچی عمارتوں کو گرانے کا ارادہ رکھتی ہے۔ شہر پر دوبارہ قبضہ کرنے کے منصوبے میں یہ اقدام بھی شامل ہے۔ اسی طرح رفح اور خان یونس کے جنوب میں بڑے پیمانے پر تباہی کی پالیسی اختیار کی گئی ہے۔ اخبار 'یدیعوت احرونوت' نے کہا ہے کہ غزہ سٹی پر اسرائیلی حملہ 'عربات جدعون' آپریشن کی نقل کرے گا۔ اس میں غزہ سٹی کے اطراف نئی فوجی سڑکوں کی تعمیر اور ممکنہ طور پر اہم سڑکوں پر عمارتوں کی بڑے پیمانے پر تباہی شامل ہے۔ حال ہی میں رفح اور خان یونس میں ایسا ہی کیا گیا ہے۔ اخبار نے مزید کہا کہ مشرقی خان یونس میں چھاتہ بردار بریگیڈ نے ۲ ہزار سے زیادہ ۳ تا ۴ منزلہ عمارتوں کو گرا دیا جن کا تعلق جنگجوؤں سے تھا یا ان کا استعمال سرنگوں تک رسائی کیلئے کیا جاتا تھا۔ اخبار نے کہا کہ غزہ شہر کی شہری نوعیت، جو خان یونس یا بیت حنون سے کم بلند ہے، ایک منفرد چیلنج پیش کرتی ہے کیونکہ شہر کے مغربی محلوں میں بہت سی بلند عمارتیں یعنی ۱۰ تا ۱۵ منزلہ عمارتیں اب بھی موجود ہیں۔ اخبار 'یدیعوت احرونوت' نے مزید کہا کہ یہ عمارتیں حماس کے ٹینک شکن یونٹوں، اسنائپرس اور نگرانی کے مقامات کو پناہ دے سکتی ہیں یا سرنگوں کے ایک وسیع نیٹ ورک کو چھپا سکتی ہیں۔ جنگ کے کئی مہینوں کے دوران اسرائیلی فوج نے غزہ میں کثیر منزلہ مکانات اور اونچے رہائشی ٹاوروں کو تباہ کرنے پر توجہ مرکوز کی ہے۔ اخبار نے مزید کہا کہ ان ڈھانچوں کی تباہی کیلئے بھاری مقدار میں دھماکہ خیز مواد اور بھاری انجینئرنگ آلات کی ضرورت ہوگی جن میں سے کچھ ۲۲ ماہ کی جنگ کی وجہ سے پرانے ہو چکے ہیں۔ اخبار نے مزید کہا کہ زمینی حملہ، جسے ممکنہ طور پر ستمبر تک ملتوی کر دیا جائے گا، میں تقریباً ۱۰ لاکھ اہل غزہ کا جنوب کی طرف انخلا ہوگا۔ یہ ایک پیچیدہ کام ہے اور اقوام متحدہ کے تعاون پر منحصر ہے۔ 'یدیعوت احرونوت' نے بتایا کہ ہزاروں ریزرو فوجیوں کو طلب کرنے کے احکامات موصول ہوئے ہیں جن میں سے کچھ ستمبر کے اوائل میں خدمت شروع کر دیں گے۔ جمعہ کو اس سے قبل اسرائیلی وزیر دفاع یسرائیل کاتز نے کہا تھا کہ انہوں نے غزہ شہر پر قبضہ کرنے کیلئے فوج کے منصوبوں کی منظوری دے دی ہے۔ انہوں نے شہر کو رفح اور بیت حنون جیسی قسمت سے دوچار کرنے کی دھمکی دی ہے۔ یاد رہے کہ ۱۸ اگست کو اسرائیلی حکومت نے وزیر اعظم بن یامین نیتن یاہو کی طرف سے غزہ پٹی پر بتدریج قبضے کیلئے تجویز کردہ ایک منصوبے کو منظوری دی۔ اس نے جنگ ختم کرنے کے ۵ اصولوں کو اکثریت سے منظور کیا۔ ان اصولوں میں حماس غیر مسلح کرنا، زندہ یا مردہ تمام قیدیوں کو واپس لانا، غزہ سے تمام ہتھیاروں کو ختم کرنا اور شہر پر فوج کا کنٹرول حاصل کرنا شامل ہے۔ اسی طرح حماس اور فلسطینی اتھارٹی کے بغیر ایک متبادل سویلین انتظامیہ قائم کرنا بھی ان اصولوں میں شامل ہے۔

غزہ جنگ: فلسطینی بچوں کیلئے ترک خاتون اول کا امریکی خاتون اول کو خط

نئی دہلی (ایم این این): ترکی کی خاتون اول امینہ اردگان نے آج امریکی خاتون اول میلانیا ٹرمپ کو ایک خط بھیجا، جس میں ان پر زور دیا گیا کہ وہ یوکرین جنگ پر جس طرح ہمدردی کا اظہار کر رہی ہیں، اسی طرح غزہ کی انسانی صورت حال پر بھی کریں۔ اپنے خط میں امینہ نے میلانیا کو خلوص محبت اور احترام کے ساتھ خوش آمدید کہتے ہوئے چھ سال قبل واشنگٹن میں وہائٹ ہاؤس میں ہونے والی ملاقات کو یاد کیا۔ یوکرین جنگ کے حوالے سے ٹرمپ کی جانب سے روسی صدر ولادیمیر پوتن کو بھیجے گئے حالیہ خط کا حوالہ دیتے ہوئے امینہ اردگان نے کہا کہ اس خط میں ظاہر کئے گئے جذبات عالمی مسائل سے گہرا تعلق رکھنے والے ضمیر کی عکاسی کرتے ہیں۔ یوکرین میں یتیم بچوں کیلئے آپ کی شفقت ایک ایسا اقدام ہے جو لوگوں کے دلوں میں امید جگاتا ہے۔ ''جیسا کہ آپ نے اپنے خط میں کہا، ہر بچے کو محبت اور محفوظ ماحول میں پرورش پانے کا عالمی اور ناقابل تردید حق حاصل ہے۔ یہ حق کسی علاقے، نسل، مذہب یا نظریے سے مخصوص نہیں ہے۔

برطانیہ: میوزک فیسٹیول کے دوران فلسطینی پرچم لہرانے پر آئرش بینڈ پر پابندی

نئی دہلی (ایم این این): برطانیہ کے شہر پورٹسمتھ میں منعقدہ میوزک فیسٹیول کے دوران آئرلینڈ کے مشہور لوک بینڈ ''دی میری والپرز'' (MaryThe Wallopers) کو اس وقت اسٹیج سے اتار دیا گیا جب انہوں نے فلسطینی پرچم لہرایا اور ''فری فلسطین'' کے حق میں نعرے لگائے۔ بینڈ صرف ۲۰ منٹ تک پرفارم کر پایا تھا کہ منتظمین نے اچانک مائیکروفونز بند کر دیے اور انہیں اسٹیج سے نیچے اتار دیا۔ فیسٹیول کے منتظمین کا دعویٰ ہے کہ مائیکروفونز اس لئے بند کئے گئے کیونکہ بینڈ نے متعصبانہ الفاظ استعمال کئے تھے، اور اس فیصلے کا تعلق ''فری فلسطین'' نعروں سے نہیں تھا۔ دوسری جانب دا میری والوپرز نے الزام عائد کیا ہے کہ ان کی پرفارمنس کو صرف اس وجہ سے روکا گیا کیونکہ انہوں نے اسٹیج پر فلسطینی پرچم لہرایا۔ بینڈ نے کہا کہ وہ گزشتہ ۶ برس سے ایسا کر رہے ہیں مگر ان کے ساتھ پہلے کبھی اس طرح کا رویہ نہیں اپنایا گیا۔ اس واقعے کے بعد کئی بینڈز نے احتجاجاً اپنی پرفارمنس منسوخ کر دی۔ اس واقعے کے بعد کئی بینڈز نے احتجاجاً اپنی پرفارمنس منسوخ کر دی۔ بینڈز ''دی لاسٹ ڈنر پارٹی''، ''کلفر ڈز'' اور ''دی اکیڈیمک'' نے سنیچر کو اعلان کیا کہ وہ فیسٹیول میں شرکت نہیں کریں گے۔ یہ فیصلہ جمعے کو پیش آنے والے واقعے کے بعد سامنے آیا۔ ''دی لاسٹ ڈنر پارٹی'' نے انسٹاگرام پر جاری بیان میں کہا کہ ''ہم وکٹورئیس فیسٹیول میں دی میری والپرز کی آواز دبانے کے فیصلے پر شدید غصے میں ہیں۔ بطور بینڈ ہم سیاسی سنسرشپ کی حمایت نہیں کر سکتے، اس لئے آج ہم فیسٹیول کا بائیکاٹ کر رہے ہیں۔'' بیان میں مزید کہا گیا: ''جب غزہ کے عوام کو جان بوجھ کر قحط میں دھکیلا جا رہا ہے، فنکاروں کیلئے لازم ہے کہ وہ اپنی پلیٹ فارمز کو اس معاملے کی جانب توجہ دلانے کیلئے استعمال کریں۔ اس وقت توجہ ہٹانے کی کوشش انتہائی مایوس کن ہے۔'' ''بینڈ نے اپنے مداحوں سے فلسطینی عوام کی مدد کرنے والی طبی تنظیم کو عطیات دینے کی بھی اپیل کی اور آخر میں کہا کہ فلسطین آزاد ہوگا۔ بعد ازاں وکٹوریس فیسٹیول نے ایک اور بیان جاری کرتے ہوئے کہا: ''ہم نے اپنی پالیسی واضح کرنے میں تاخیر اور غیر حساس رویہ اختیار کیا جس سے بینڈ کو مشکل صورتحال کا سامنا کرنا پڑا۔ یہ نہیں ہونا چاہیے تھا، ہم دل سے معذرت خواہ ہیں۔'

ایف بی آئی کی انتہائی مطلوب افراد میں شامل امریکی خاتون بھارت سے گرفتار

نئی دہلی (ایم این این): اپنے 6 سالہ بیٹے کو قتل کرنے والی انتہائی مطلوبہ افراد میں سے ایک سینڈی سنگھ کو ایف بی آئی نے بھارت سے گرفتار کر لیا۔ غیر ملکی میڈیا رپورٹس کے مطابق امریکی تحقیقاتی ادارے ایف بی آئی کے ڈائریکٹر کاش پٹیل نے تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ دنیا کے 10 انتہائی مطلوب افراد میں سے ایک سینڈی سنگھ کو بھارت سے گرفتار کیا گیا ہے۔ میڈیا رپورٹس کے مطابق سینڈی کو ٹیکساس حکام کے حوالے کرنے کے لیے بھارت سے واپس امریکا منتقل کیا جا رہا ہے۔ واضح رہے کہ سینڈی روڈریگز سنگھ کو اپنے 6 سالہ بیٹے نوئل روڈریگز الواریز کے قتل کے الزام کے بعد ایجنسی کی 10 انتہائی مطلوب افراد کی فہرست میں شامل کیا گیا تھا۔ سینڈی سنگھ اپنے بیٹے کے قتل میں ملوث ہونے کے بعد قانونی چارہ جوئی سے بچنے کے لیے امریکا سے بھارت فرار ہوئی تھی۔ 6

ٹرانس ہیومنیزم: ایلون مسک اور سیم آلٹ مین کے درمیان، ٹیکنالوجی انسانوں میں ضم کرنے کی مقابلہ آرائی

نئی دہلی (ایم این این): ایک پروفیسر نے جمعرات کو اناڈولو نیوز ایجنسی کو دیے گئے انٹرویو میں بتایا کہ مصنوعی ذہانت کے میدان کی بڑی کمپنی اوپن اے آئی کے سی ای او سیم آلٹ مین اور ایکس اے آئی اور ٹیسلا کے مالک ایلون مسک انسانی حیاتیات کو مصنوعی ذہانت کے ساتھ ضم کرنے کے منصوبوں کو آگے بڑھا رہے ہیں، جو اخلاقیات اور انسانیت کے مستقبل کے بارے میں سوالات پیدا کرتے ہیں۔ فنانشل ٹائمز کی رپورٹ کے مطابق، آلٹ مین، برین۔کمپیوٹر انٹرفیس اسٹارٹ اپ 'مرج لیبز' شروع کرنے کی تیاری کر رہے ہیں۔ یہ کمپنی، براہ راست مسک کی کمپنی نیورالنک (Neuralink) کے ساتھ مقابلہ کرے گی جو ۲۰۲۱ء سے اے آئی سے چلنے والے برین امپلانٹس تیار کر رہی ہے۔ ترکی کی برسا اولوداغ یونیورسٹی میں فلسفہ کے پروفیسر احمد داگ نے کہا کہ دونوں منصوبے انسانوں کی ذہنی، جسمانی اور نفسیاتی صلاحیتوں کو بڑھا کر انسانی حدود کو آگے بڑھانے کی کوشش کر رہے ہیں۔ انہوں نے ان اقدامات کو ''ٹرانس ہیومنزم'' کے وسیع میدان سے جوڑا۔ اس خیال کو برسوں پہلے گوگل کے سابق انجینئر رے کرزویل نے پیش کیا تھا جنہوں نے تکنیکی انفرادیت اور انسان۔مشین انضمام کے بارے میں نظریہ پیش کیا تھا۔ داگ نے وضاحت کی کہ ''تکنیکی انفرادیت، جو مسک کی نیورالنک کے ساتھ سامنے آئی ہے، کا مقصد دماغ۔کمپیوٹر انٹرفیسز اور امپلانٹس کے ذریعے انسانی شعور کو مشینوں میں منتقل کرنا ہے۔ آلٹ مین کی شمولیت سے ظاہر ہوتا ہے کہ یہ ٹیکنالوجی صحت کی دیکھ بھال اور تعلیم کو تبدیل کرے گی اور ساتھ ہی عالمی اقتصادی اور سماجی تبدیلیوں کو بھی بڑھاوا دے گی۔

میڈیا فریڈم کولیشن کا غزہ تک میڈیا کو رسائی، صحافیوں پر حملوں کی تحقیق کا مطالبہ

نئی دہلی (ایم این این): غزہ میں انسانی بحران میں مزید اضافے کے دوران میڈیا فریڈم کولیشن نے جمعرات کو اسرائیل پر زور دیا کہ وہ غیر ملکی صحافیوں کو غزہ تک رسائی دے اور ان کی حفاظت کو یقینی بنائے۔ آسٹریلیا، آئرلینڈ، فرانس، کینیڈا اور برطانیہ سمیت دو درجن سے زائد ممالک پر مشتمل اس اتحاد نے اپنے بیان میں زور دے کر کہا کہ ''صحافی اور میڈیا ورکر جنگ کی تباہ کن حقیقت کو عوام کے سامنے لانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔'' پابندیوں پر تشویش کا اظہار کرتے ہوئے، بیان میں کہا گیا، ''ہم تنازعات کے دوران صحافت کی آزادی کو محدود کرنے اور صحافیوں کے داخلے میں رکاوٹ ڈالنے کی تمام کوششوں کے خلاف ہیں۔'' اتحاد نے پریس پر حملوں کی بھی مذمت کرتے ہوئے جنگ شروع ہونے کے بعد سے صحافیوں کی ہلاکتوں، گرفتاریوں اور حراست میں لیے جانے کی انتہائی تعداد کی طرف اشارہ کیا۔ اس نے اسرائیلی حکام اور تمام دیگر فریقوں سے مطالبہ کیا کہ وہ غزہ، اسرائیل، مغربی کنارے اور مشرقی یروشلم میں مقامی اور غیر ملکی دونوں طرح کے میڈیا ورکرز کے کام کو آزادانہ اور محفوظ طریقے سے جاری رکھنے کو یقینی بنائیں۔

یہ المناک حادثہ تھا، مجرمانہ فعل نہیں: ٹرک ڈرائیور کی رہائی کیلئے 12 لاکھ دستخط

نئی دہلی (ایم این این): فلوریڈا میں حادثے کا شکار ہونے والے ٹرک ڈرائیور ہرجندر سنگھ کی گرفتاری کے خلاف سوشل میڈیا پر اس کی رہائی کی عرضی پر ۱۲ لاکھ سے زائد دستخط کئے جا چکے ہیں۔ جبکہ ہرجندر سنگھ کی بڑھتی ہوئی حمایت کے جواب میں ایک مخالف عرضی بھی شروع کی گئی ہے جس میں اس کی حمایت کرنے والوں کی ملک بدری کا مطالبہ کیا گیا ہے۔ امریکہ میں ایک مہلک کار حادثے میں ملوث ہونے پر گرفتار ہندوستانی ٹرک ڈرائیور ہرجندر سنگھ کو آن لائن زبردست حمایت حاصل ہو رہی ہے۔ سنگھ، جو ۲۰۱۸ء میں غیر قانونی طور پر ملک میں داخل ہوا تھا، پر گاڑی کے ذریعے قتل کا الزام عائد کیا گیا ہے۔ پولیس کا کہنا ہے کہ اس نے فلوریڈا کے ہائی وے پر غلط موڑ لیا جس کی وجہ سے حادثہ پیش آیا جس میں تین افراد ہلاک ہو گئے۔ یہ حادثہ ۱۲ اگست کو پیش آیا۔ اس وقت سنگھ کیلیفورنیا میں تھا، جہاں سے بعد میں اسے فلوریڈا منتقل کر دیا گیا۔ اس کا کمرشیل ڈرائیور لائسنس بھی کیلیفورنیا میں جاری کیا گیا تھا۔ اس واقعے نے دستاویزات کے بغیر امریکہ میں ٹرک چلانے والے مہاجرین سے منسلک خطرات پر تازہ بحث چھیڑ دی ہے۔ اس کی گرفتاری کے بعد سے، سنگھ کی رہائی کے لیے ایک عرضی وائرل ہو گئی ہے، جس پر ۱۲ لاکھ سے زائد دستخط ہو چکے ہیں۔ عرضی میں اس واقعے کو ایک المناک حادثہ – نہ کہ ایک جان بوجھ کر کی گئی کارروائی قرار دیتے ہوئے کہا گیا ہے کہ اگرچہ جوابدہی ہے، لیکن اس پر عائد کردہ الزامات کی شدت واقعے کے حالات سے مطابقت نہیں رکھتی۔

ملٹی پل اسکلروسیس، تشخیص اور علاج

مریضوں کی سماجی تنہائی دور کرنے پر زور دیا جا رہا ہے

تحریر...
ڈاکٹر عبدالمالک

ہر سال دنیا بھر میں 30 مئی کو عالمی یوم برائے ملٹی پل اسکلروسیس منایا جاتا ہے۔ یہ دن ایم ایس کے متعلق بیداری کو بڑھانے، اس مرض میں مبتلا مریضوں میں رابطہ اور انہیں اکٹھا کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

ایم ایس کی بیماری کے حوالے سے عالمی سطح پر **2020**ء سے **2023**ء تک مرکزی خیال مریضوں کی دیکھ بھال اور علاج کی نسبت سے ''باہمی رابطہ وتعلق'' کو قرار دیا گیا ہے۔ ان تین برسوں کے مرکزی خیال کی روشنی میں مرض کے متعلق آگہی، تشخیص، علاج میں جدت اور معیار کو سامنے رکھتے ہوئے ''روابط'' کو تھیم قرار دیا گیا ہے۔

اس مرکزی خیال سے مرض کے مریضوں میں ہونے والے سماجی روابط سے رکاوٹوں کو چیلنج کیا گیا ہے، جو ملٹی پل اسکلروسیس کے مریضوں کو سماجی تنہائی کا شکار کرتے ہیں۔ روابط پر مبنی یہ تھیم ایم ایس کے شکار انسانوں میں ایک نیٹ ورک، خود سے دیکھ بھال کرنے کا جذبہ پیدا کرنے کے عوامل اور ایک پر عزم زندگی گزارنے کے لیے حوصلہ فراہم کرتا ہے۔

''روابط'' پر مبنی مرکزی خیال سے ایم ایس کے مریضوں کے لیے مندرجہ ذیل مقاصد کا حصول ممکن بنانے کی کوشش کی جارہی ہے:

الف: سماجی رکاوٹوں اور اس بیماری کے متعلق غلط خیالات کو چیلنج کرنے کا حوصلہ اور سماجی تنہائی سے دور کرنا

ب: ایم ایس کے مریضوں کی کمیونٹی کی تشکیل

ج: اس مرض کے ساتھ موثر دیکھ بھال اور صحت مند زندگی کا فروغ

د: ایم ایس کے مریضوں کیلیے ادویات وصحت کی سہولیات کی فراہمی کو آسان ومعیاری بنانا

'ملٹی پل اسکلروسیس' ایک قدیم مرض ہے جو مرکزی اعصابی نظام (دماغ) پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ مرکزی اعصابی (دماغی) نظام کو معذور کر دینے والی بیماری ہے۔ یہ ایک سوزشی بیماری ہے جو عام طور پر **20** سے **40** سال عمر کے افراد کو متاثر کرتی ہے۔

مرکزی اعصابی (دماغی) نظام سے مراد دماغ، پرمغز حصہ، دفاعی پٹھے، ریڑھ کی ہڈی کے حرام مغز شامل ہیں۔ اس بیماری کے باعث ایک مریض کے تقریباً تمام ہی پہلو متاثر ہوتے ہیں، جس کے باعث نوجوان طبقہ بھرپور جوانی میں معذوری کا شکار ہو جاتا ہے۔

دنیا بھر میں ہر پانچ منٹ میں ایک شخص میں اس بیماری کی تشخیص ہو رہی ہے۔ دستیاب اعداد وشمار کے مطابق اس وقت دنیا بھر میں تقریبا **30** لاکھ نفوس اس مرض میں مبتلا ہو چکے ہیں۔ 'ملٹی پل اسکلروسیس' کا مرض عمومی طور پر خواتین میں زیادہ پایا جاتا ہے۔

اس بیماری میں مبتلا زیادہ مریضوں کا تعلق ٹھنڈے علاقوں سے ہے جن میں یورپ، شمالی امریکہ اور بالخصوص سکینڈیوین ممالک شامل ہیں۔ جنوبی ایشیائی ممالک کی فہرست میں پاکستان بھی ان ممالک کی فہرست شامل ہے جہاں اس مرض میں مبتلا افراد کی ایک بڑی تعداد موجود ہے۔

پاکستان میں 'ملٹی پل اسکلروسیس' میں مبتلا افراد کی تعداد کے بارے میں ایک محتاط اندازے کے مطابق وطن عزیز میں اس مرض کے تشخیص شدہ مریضوں کی تعداد **50** سے **60** ہزار کے لگ بھگ ہے۔ قابل تشویس امر یہ ہے کہ تقریباً چوتھائی مریض پانچ سالوں کے اندر اندر شدید جسمانی معذوری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

'ملٹی پل اسکلروسیس' کا مرض دماغی خلیہ پر اثر انداز ہو کر جسم کے باقی حصوں میں خرابی پیدا کرتا ہے۔ بیماری لاحق ہوتے وقت دماغی خلیہ کے گرد تہہ جس کو ''**Myelin Sheath**'' کہتے ہیں، کی خرابی/ سوزش/ ورم کے باعث اعصابی نظام شدید متاثر ہو جاتا ہے جس کے باعث متاثرہ انسان میں مختلف علامات رونما ہو سکتی ہیں۔

'ملٹی پل اسکلروسیس' کی علامات

'ملٹی پل اسکلروسیس' کی ابتدائی علامات لازمی نہیں کہ ہر مریض میں یکساں ہوں، بعض اوقات یہ علاملات وقتی اور غیر واضح ہوتی ہیں۔ جس کے باعث اس مرض کی تشخیص کسی عام طبیب کے لیے مشکل عمل ہو سکتا ہے۔ اس بناء پر ماہر امراض دماغ واعصاب (نیورولوجسٹ) ہی سے رجوع کرنا ضروری ہے۔

'ملٹی پل اسکلروسیس' کی علامات میں کمزوری، چیونٹی کا چلنا محسوس ہونا / سن ہونا، جسم کا توازن برقرار نہ رکھنا، عارضی بینائی کا نہ ہونا، کلی یا جزوی دوہری چیزوں کا دکھائی دینا، رعشہ، پٹھوں میں اکڑاہٹ، بولنے میں اچانک سے اٹکنا اور یادداشت میں خلل شامل ہیں۔

بعض اوقات مریض پٹھوں کے سکڑ جانے / مڑ جانے کی شکایات بھی کرتا ہے، یا چہرے/جسم کے کسی حصے کے سن ہو جانے کے مسائل سے دوچار ہو جاتا ہے۔ 'ملٹی پل اسکلروسیس' کی چند ثابت شدہ علامات میں سے پیشاب کی بندش/ مثانہ کی کمزوری اہم ہے۔ اسی طرح نظام ہضم کی خرابی خاص طور پر قبض بھی اہم علامت ہے۔ یہ علامات اکثر مرد مریضوں میں پائی جاتی ہیں۔

'ملٹی پل اسکلروسیس' کی تشخیص

'ملٹی پل اسکلروسیس' کی تشخیص کے لیے ماہر امراض دماغ و اعصاب (نیورولوجسٹ) کی جانب سے متاثرہ انسان کا مکمل طبی معائنہ ازحد ضروری ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ طبی معائنے کی بنیاد پر ضروری تشخیصی ٹیسٹ جن میں بالخصوص **MRI** شامل ہے۔ اس کے ذریعے دماغ / ریڑھ کی ہڈی کی تصاویر سے مرض کی تشخیص میں بہت مدد ملتی ہے۔

اس کے علاوہ اگر بینائی متاثر ہو تو آنکھوں کا ٹیسٹ جسے **VEP** کہتے ہیں، بھی کیا جاتا ہے۔ ماہر امراض دماغ واعصاب (نیورولوجسٹ) کو چاہیے کہ علاج شروع کرنے سے قبل آنکھ، جسمانی پٹھوں، اور حسی نظام ''**Sensory System**'' کا اچھی طرح معائنہ ضرور کرے۔ اس کے ساتھ ساتھ درج ذیل امور بھی تشخیص وعلاج کے لیے ضرور مدنظر رکھے:

1۔ تھکاوٹ: زیادہ تر مریض بیماری کے دوران شدید تھکاوٹ کا شکار ہو سکتے ہیں۔

2۔ مثانے کی تکلیف: بار بار پیشاب آنا/ حاجت ہونا/ مثانہ مکمل طور پر خالی نہ ہونا یا خالی ہونے میں زیادہ وقت لگنا۔

3۔ سوچنے/ سمجھنے کی صلاحیت کا متاثر ہونا جسے **CognitiveIssues** بھی کہتے ہیں۔

'ملٹی پل اسکلروسیس' کی اقسام

'ملٹی پل اسکلروسیس' کی تین اقسام ہیں۔

1۔ پی پی ایم ایس **Primary Multiple Progressive (PPMS)Sclerosis**

2۔ آر آر ایم ایس (**RRMS**) **remitting-Relapsing SclerosisMultiple**

3۔ ایس پی ایم ایس (**SPMS**) **Progressive Secondary SclerosisMultiple**

پہلی قسم میں معذوری کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ دوسری قسم بیماری کی سب سے عام قسم ہے۔ تقریباً **85** فیصد مریض ابتداء میں اس کا شکار ہوتے ہیں۔ تیسری قسم کی ابتدائی علامات ''**RRMS**'' جیسی ہوتی ہیں مگر ان میں مریض آہستہ آہستہ معذوری کی جانب بڑھتا رہتا ہے۔

'ملٹی پل اسکلروسیس' کے مرض کا سب سے سنجیدہ مرحلہ وہ ہوتا ہے جس میں مریض مختلف بڑے نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتا ہے۔ بیماری کے مسلسل بڑھنے کے عمل کے دوران زیادہ تر اعصابی خلیات تباہ ہو جاتے ہیں اور جسمانی معذوری ایک پیچیدہ صورتحال اختیار کر لیتی ہے۔

اس جسمانی معذوری کو جانچنے کے لیے اس کی درجہ بندی کی جاتی ہے۔ اس کے لیے سب سے زیادہ استعمال ہونے والے نظام کو **EDSS** یعنی **Disability Expanded Scale Status** کہتے ہیں۔ یہ نظام جسمانی معذوری کی درجہ بندی کرتا ہے اور یہ درجہ بندی طبی معائنے کی بنیاد پر کی جاتی ہے۔

'ملٹی پل اسکلروسیس' کا علاج

اس مرض کو علاج کے تناظر میں آپ ضدی مرض بھی کہہ سکتے ہیں۔ اس مرض کے علاج کا سب سے اہم حصہ یہ ہے کہ مریض کا علاج بیماری کے عین مطابق کیا جائے۔ 'ملٹی پل اسکلروسیس' کے ہر مریض میں علامات عمومی طور پر مختلف ہوا کرتی ہیں۔ اگر مناسب علاج نہ کروایا جائے تو بیماری بڑھ بھی سکتی ہے اور مکمل معذوری کا سبب تک بن سکتی ہے۔

اس مرض کو مکمل طور پر ختم نہیں کیا جا سکتا لیکن حال میں ہونے والی تحقیق کے نتیجے میں کچھ ایسی ادویات دریافت کی جاچکی ہیں جو بیماری کے عمل کو ست کرنے کے ساتھ ساتھ اسے اچھی خاصی حد تک کم بھی کر دیتی ہیں۔

'ملٹی پل اسکلروسیس' کے مریضوں کے لیے یہ بات نہایت اہم ہے کہ درست تشخیص کے بعد بیماری کے عمل کو بڑھنے سے روکنے کے لیے جہاں روایتی علاج شروع کیا جائے وہیں **modifying Disease therapy** (بیماری میں ترمیم کرنے والا علاج) بھی اختیار کیا جائے۔ یہ مریض کے معیار زندگی کو بہتر بنانے میں بہت زیادہ مددگار ہو سکتا ہے۔

'ملٹی پل اسکلروسیس' کے مریض کے لیے اہم مشورے

چونکہ 'ملٹی پل اسکلروسیس' کا مرض ہمیشہ رہنے والا مرض ہے اس لیے مریض اور معالج کے درمیان دوستی واعتماد کی فضاء قائم رہنی چاہیے۔ مریض کو چاہیے کہ مرض کی بڑھتی ہوئی علامات بالخصوص ایسی علامت جو کہ **24** گھنٹے تک برقرار رہے اور اس کی شدت میں اضافہ ہو رہا ہے۔

اس کے متعلق اپنے معالج کو لازمی آگاہ کرے۔ مریض کو چاہیے کہ وہ دھوپ اور سخت موسم سے بچے۔ 'ملٹی پل اسکلروسیس' کا علاج نہ صرف مہنگا بلکہ طویل مدتی ہوتا ہے اور ایک عام آدمی کے لیے اس کے اخراجات برداشت کرنا ممکن نہیں ہوتا، اس ضمن میں حکومت کو چاہیے کہ 'ملٹی پل اسکلروسیس' کے مریضوں کے لیے ادویات کی مفت فراہمی یقینی بنائی جائے۔

'ملٹی پل اسکلروسیس' کے مریضوں کے لیے یہ امر نہایت اہم ہے کہ ان کے جسمانی، جذباتی، معاشرتی اور روحانی پہلوؤں کا ٹھیک انداز میں خیال رکھا جائے تاکہ وہ صحت مند زندگی بسر کرنے کے لیے ایک مثبت نقطہ نظر اختیار کر سکیں۔ بحالی اعصاب (**Rehabilitation**) 'ملٹی پل اسکلروسیس' کے مرض کے علاج میں ایک جامع حیثیت رکھتا ہے۔

مریض کے لیے بحالی اعصاب کا مقصد اس کی خود مختاری کی حوصلہ افزائی اور معیار زندگی کو بہتر کرنا شامل ہے۔ اس مرض کے علاج میں جہاں ادویات کا اہم کردار ہے، وہیں بحالی اعصاب کے لیے اقدامات مثلاً فزیوتھراپی، بولنے و نگلنے کی تھراپی، روزمرہ امور (آکیپشنل) تھراپی اور نفسیاتی مشاورت کا بے انتہا اہم کردار ہے۔

(پروفیسر ڈاکٹر عبدالمالک، لیاقت کالج آف میڈیسن اینڈ ڈینٹسری کراچی میں بطور پروفیسر و ماہر امراضِ دماغ و اعصاب خدمات سرانجام دے رہے ہیں نیز پاکستان اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن (پیما) کے سینئر ممبر ہیں۔)

وطن سرینگر

سیاحتی ڈھانچے کو سنوارنے کی اشد ضرورت

گزشتہ چند سال سے جموں وکشمیر خاصکر وادی کشمیر میں نامساعد حالات کی وجہ سے اقتصادی حالات بہت ہی خراب ہیں۔ اور اس پر رہی سہی کسر سال گزشتہ سے کرونا وباء سے نافذ لاک ڈاؤن نے پوری کردی۔ غرض وادی کے اکثر و بیشتر کاروباری اشخاص ان دنوں اپنے اہل وعیال کے لئے دو وقت کی روٹی حاصل کرنے کیلئے بڑی جدوجہد کر رہے ہیں۔ ایک وقت یہ لوگ بادشاہوں جیسی زندگی بسر کرتے تھے۔ اب چونکہ کرونا کیسز میں روز بروز بہت حد تک کمی آرہی ہیں اب ضرورت اس بات کی ھے کہ کرونا پروٹوکول سختی سے نافذ کرنے کے ساتھ ساتھ وادی کے تمام سیاحتی مقامات کو سیلانیوں کیلئے مکمل طور پر پروٹوکول کے ساتھ کھولا جائے۔ اس ضمن میں سرکار کو سیاحتی مقامات کو سنوارنے کے لئے ہنگامی بنیادوں پر اقدامات اٹھانے ہونگے پرنٹ اور الیکٹرانک میڈیا میں بڑے پیمانے پر تشہیر کا سلسلہ شروع کرنا چاہیے کیونکہ اس سال سیاحتی سیزن کے اب بھی چند مہینے بچے ہیں۔ اگر سیزن کے بچے ہوئے ان چند مہینوں کو اچھی طرح سے استعمال کیا جائے گا تو بہت حد تک شہر سرینگر کے ساتھ ساتھ دیگر علاقوں میں بھی کاروباری سرگرمیاں رفتار پکڑ سکتی ہیں۔

ورنہ لوگ یہ کہنے میں حق بجانب ہیں کہ سرکار کے دعوے محض دعوے ہوتے ہیں۔ کیونکہ اج تک دیکھنے میں صرف یہی ایا ھے کہ جموں کشمیر میں سیاحت کو فروغ دینے کیلئے اگرچہ سرکار بلند بانگ دعوے کرتی آئی ھے تاھم زمینی سطح پر ایسا کچھ دیکھنے کو نہیں ملتا کئی صحت افزا مقام میں آج بھی تعمیر و ترقی کا نام ونشان تک نہیں ھے اور صحت افزا مقام یوسمرگ میں ابھی تک مواصلاتی نظام دیکھنے کو نہیں ملتا قدیم صحت افزا مقام ھونے کے باوجود بھی محکمہ سیاحت اس مرگ کو نظر انداز کر کے رکھا ھوا ھے اور کبھی بھی یہاں کسی بھی قسم کا پروگرام منعقد نہیں کیا اور نہ ھی سیلانیوں کو اس مرگ کی طرف راغب کرنے کی کوشش کی یوسمرگ ڈیولپمنٹ اتھارٹی بننے کے باوجود بھی یہاں پر تعمیر وترقی کے کام نہیں کیے گیے یہی کئی اور صحت افزا مقامات کا بھی ھے اگر آج کے اس دور میں دیکھا جائے کشمیر جو اپنی خوبصورتی سے پوری دنیا میں مشہور ھے جہاں لاکھوں کی تعداد میں سیلانی موسم بہار کے ساتھ سرما میں بھی رُخ کرتے تھے اور کشمیر کی خوبصورتی سے لطف اندوز ھوتے تھے تاھم پچھلے کچھ سالوں سے سیلانیوں کی تعداد میں اضافہ ھونے کے بجائے کمی درج کی جارھی ھے جو محکمہ سیاحت پر بھی کہی نہ کہی سوالیہ نشان چھوڑتا ھے۔ اگر چہ ہر سال دس لاکھ سے زائد سیاح کشمیر کا رخ کرتے تھے اور اب گزشتہ کئی ماہ سے بہت کم سیاح کشمیر آتے ہیں۔ وادی میں سیاحت کے شعبے سے وابسطہ افراد مایوسی سے نڈھال ہیں۔

یورپی ممالک کے علاوہ برطانیہ، امریکا، اسرائیل، تھائی لینڈ، ملائیشیا، انڈونیشیا، ویتنام، سنگاپور، کینیڈا اور آسٹریلیا جیسے ملکوں سے سیاح کشمیر کی خوبصورتی سے لطف اندوز ہوتے تھے لیکن اب حالات بدل چکے ہیں۔ ہوٹلوں کے کمرے خالی پڑے ہیں، مشہور ڈل جھیل میں کشتیوں میں سیاح نہیں ہیں اور گلمرگ اور پہلگام کی وادیوں میں سناٹا چھایا ہوا ہے۔ جب وادی میں سیاحت کا شعبہ اپنے عروج پر ہوتا تھا تو کئی صحت افزا مقامات پر پائے جانے والے ہوٹلوں میں بیٹھنے کیلئے جگہ نہیں ملا کرتی تھی لیکن آج ''سیاحت کے شعبے کا بہت ہی برا حال ہے۔ اور یہ کہنا بہت مشکل ہے کہ حالات کب بہتر ہوں گے۔'' ٹورزم سے وابستہ افراد کی کہانی بھی اب دُکھی کہانی بن چکی ھے۔ اگرچہ کوِڈ 19 کے چلتے کشمیر میں سیاحوں کی ا?مد نہ ہونے کے برابر ہیں لیکن محکمہ سیاحت کے دستاویزات کے مطابق کشمیر میں سیاحت کے شعبے کو سب سے بڑا دھچکہ پچھلے سال اگست سے پیدا شدہ صورتحال سے پہنچا ہے۔ سن دو ہزار انیس کے پہلے چار ماہ یعنی جنوری سے اپریل تک تقریباً ایک لاکھ پچیس ہزار سیاحوں نے کشمیر کا رخ کیا تھا جبکہ دو ہزار اٹھارہ کے انھی چار ماہ میں وادی کا دورہ کرنے والے سیاحوں کی تعداد ایک لاکھ پینسٹھ ہزار سے تجاوز کر گئی تھی۔ تاہم دو ھزار بیس سال کے پہلے چار ماہ میں صرف سترہ ہزار چھ سو بیاسی سیاح کشمیر آئے۔ جب سیاسی اور سکیورٹی کے حوالے سے حالات قدرے معمول کے ہوتے ہیں تو تقریباً چھ لاکھ سیاح اور چار سے پانچ لاکھ امرناتھ زائرین کشمیر کا دورہ کرتے ہیں۔ یعنی ایک عام ٹورسٹ سیزن میں دس تا بارہ لاکھ سیاح کشمیر کا رخ کرتے ہیں۔ بدقسمتی سے پچھلے برس اگست سے اب تک یہ تعداد بہت کم ہے۔ اگرچہ کشمیر کی تقریباً تیس فی صد حصہ سیاحت کے شعبے پر بالواسطہ یا بلاواسطہ اپنے روزگار کے لیے منحصر ہے۔ ان میں ہوٹل مالکان، ڈل جھیل میں ہاؤس بوٹ مالکان، شکارا والے، گلمرگ، پہلگام، سنمرگ اور یوسمرگ کے خوبصورت سبزہ زاروں میں گھوڑے والے، ٹیکسی والے، اور دودھ پتھری، کوکرناگ، ویری ناگ، شالیمار اور نشاط باغات اور دیگر صحت افزا مقامات پر مختلف شعبہ □ جات سے وابسطہ افراد اپنا روزگار سیاحت کے ذریعے ہی کماتے ہیں۔ لیکن پچھلے سال اگست کے نتیجے میں پیدا شدہ حالات نے کشمیر میں سیاحت کے شعبے کی ریڑھ کی ہڈی توڑ دی ہے۔'' سیاحت کے شعبے کو اکثر کشمیری معیشت کی ریڑھ کی ہڈی تصور کیا جاتا ہے تاہم یہ تاثر حقائق پر مبنی نہیں ہے کیونکہ جموں وکشمیر کے مجموعی قومی پیداوار میں سیاحت صرف چھ تا سات فی صد کا تعاون کرتی ہے جبکہ باغبانی، جس میں سیب کی کاشت سر فہرست ہے، زراعت اور زعفران، اور دستکاری جیسے شعبوں پر آبادی کے بیشتر حصے کا دارومدار ہے۔ علاوہ ازیں کشمیر وادی کے تقریباً اسی لاکھ افراد میں سے پانچ لاکھ سرکاری ملازمت کرتے ہیں۔ اگر یہاں سیاحت کو فروغ دیا جاتا تو یہاں کافی حدتک بے روزگاری پر قابوں پایا جاسکتا تھا محکمہ سیاحت کو چاہیے کی وہ صحت افزا مقامات کی طرف توجہ دینے کے ساتھ ساتھ باقی خوبصورت جگہوں کو بھی سیاحت کے نقشے میں لا کر وہاں تعمیر وترقی کے کام انجام دے تا کہ یہاں سیاحت کو فروغ ملنے کیساتھ ساتھ بے روزگار لوگوں کو روزگار بھی فراہم کیا جاسکے اور بیرون ممالک کے ساتھ ساتھ ہندوستان کی باقی ریاستوں میں رہنے والے لوگ بھی کشمیر کی کے بارےمیں جان سکیں جموں کشمیر میں دستیاب وسائل کو اگر بروئے کار لایا جاتا ھے تو آج یہاں پر جو بیروزگاروں کی اتنی بڑی فوج ھے میں بھی کچھ حدتک کمی واقع ہوگی۔

شادی کے کچھ ہی سال بعد طلاق کا 'اندھیرا'

اپنے لیپ ٹاپ کی سکرین کے سامنے بیٹھی ریچل اچانک رونے لگتی ہیں۔ 28 سال کی ریچل اپنے شوہر کے ساتھ پہلے اسی گھر میں رہتی تھیں لیکن اب وہ اکیلی ہیں۔ ان سے دو سو میل دوران کے شوہر راب کا گھر ہے جو سرکاری ویب سائٹ پر طلاق کے لیے مشورے پڑھ رہے ہیں۔ راب کی بیوی ریچل ایک سال پہلے انھیں چھوڑ کر جا چکی ہیں۔ وہ ذہنی تناؤ کا شکار تھیں اور کچھ عرصے تنہا رہنا چاہتی تھیں۔ راب کہتے ہیں کہ 'میں نے اس وقت بھی انھیں ذمہ دار نہیں ٹھہرایا تھا اور نہ اب ٹھہرا رہا ہوں لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ اس کے جانے سے مجھے کوئی فرق نہیں پڑا، میں پوری طرح ٹوٹ چکا تھا لیکن اب میں زندگی میں آگے بڑھنا چاہتا ہوں سب کی بھلائی کے لیے۔'

راب کے دو بچے ہیں جنھیں وہ تنہا ہی سنبھالتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ اب وہ زندگی میں آگے بڑھنا چاہتے ہیں۔ انگلینڈ کے سرکاری اعداد و شمار کے مطابق 2017 میں انگلینڈ اور ویلز میں ایک لاکھ دو ہزار سے زیادہ طلاقیں ہوئی تھیں۔ ان میں سے زیادہ تر لوگوں نے چالیس سال کی عمر کے آس پاس طلاق لی۔ لیکن بارہ ہزار ایسے لوگ تھے جنھوں نے ریچل اور راب کی طرح بائیس سے پچیس سال کی عمر میں ہی طلاق لے لی۔ جو لوگ 18، 19 سال یا 20، 22 سال کی عمر میں شادی کر لیتے ہیں ان کی شادی ٹوٹنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق 1976 میں 50 فیصد ایسی خواتین نے طلاق لی جو 20، 22 کی عمر میں شادی کر چکی تھیں اور شادی کے تیس سال بعد انھوں نے طلاق لی۔ ریچل نے بھی ایسی ہی عمر میں شادی کی تھی۔

ریچل کا کہنا تھا کہ یہ بہت دردناک تھا۔ 'دو سال تک مجھے ایسا لگتا تھا کہ جیسے میری شخصیت کچل کر رہ گئی ہو۔ مجھے پہلے ایسا کبھی محسوس نہیں ہوا تھا۔ اس رشتے میں مجھے بہت دکھ ملا تھا۔ جس رشتے کے بارے میں میں نے سوچا تھا کہ یہ ہمیشہ ہمیشہ کے لیے ہے وہ یکدم سے ختم ہو گیا تھا۔' جب ایک رشتے میں جذبات کم ہونے لگتے ہیں تو اس رشتے کے خاتمے کی شروعات ہو جاتی ہے۔ ریچل اور راب دونوں ہی خود کو ایک 'متاثرہ شخص' کے روپ میں دیکھتے ہیں۔ ریچل بتاتی ہیں کہ 'ہماری شادی کے دو سال بعد مجھے پتہ چلا کہ میرے شوہر کا دوسری عورت کے ساتھ افیئر چل رہا ہے۔ مجھے بہت برا لگا لیکن میں یہ شادی ختم نہیں کرنا چاہتی تھی اس لیے میں نے کچھ مہینے اپنی شادی بچانے میں لگائے۔' لیکن بھروسہ ختم ہونے کے سبب رشتہ خراب ہوتا چلا گیا اور آخر میں ان دونوں نے طلاق لینے کا فیصلہ کیا۔ راب بتاتے ہیں کہ بیوی کے جانے کے بعد انھیں معلوم ہوا کہ اگر قانونی طور پر طلاق لینی ہو تو ایک سال اور اس رشتے میں رہنا پڑے گا۔ راب کہتے ہیں کہ انھیں ایسا لگا کہ وہ اپنی زندگی میں آگے نہیں بڑھ پائیں گے۔ دونوں نے انتظار کرنے کے بجائے نامناسب رویے کی بنیاد پر طلاق کی عرضی داخل کرنا مناسب سمجھا۔ ریچل کا کہنا تھا کہ یہ بہت دردناک تھا۔ 'دو سال تک مجھے ایسا لگتا تھا کہ جیسے میری شخصیت کچل کر رہ گئی ہو۔ مجھے پہلے ایسا کبھی محسوس نہیں ہوا تھا۔ اس رشتے میں مجھے بہت دکھ ملا تھا۔ جس رشتے کے بارے میں میں نے سوچا تھا کہ یہ ہمیشہ ہمیشہ کے لیے ہے وہ یکدم سے ختم ہو گیا تھا۔' جب ایک رشتے میں جذبات کم ہونے لگتے ہیں تو اس رشتے کے خاتمے کی شروعات ہو جاتی ہے۔ ریچل اور راب دونوں ہی خود کو ایک 'متاثرہ شخص' کے روپ میں دیکھتے ہیں۔ ریچل بتاتی ہیں کہ 'ہماری شادی کے دو سال بعد مجھے پتہ چلا کہ میرے شوہر کا دوسری عورت کے ساتھ افیئر چل رہا ہے۔ مجھے بہت برا لگا لیکن میں یہ شادی ختم نہیں کرنا چاہتی تھی اس لیے میں نے کچھ مہینے اپنی شادی بچانے میں لگائے۔' لیکن بھروسہ ختم ہونے کے سبب رشتہ خراب ہوتا چلا گیا اور آخر میں ان دونوں نے طلاق لینے کا فیصلہ کیا۔ راب بتاتے ہیں کہ بیوی کے جانے کے بعد انھیں معلوم ہوا کہ اگر قانونی طور پر طلاق لینی ہو تو ایک سال اور اس رشتے میں رہنا پڑے گا۔ راب کہتے ہیں کہ انھیں ایسا لگا کہ وہ اپنی زندگی میں آگے نہیں بڑھ پائیں گے۔ دونوں نے انتظار کرنے کے بجائے نامناسب رویے کی بنیاد پر طلاق کی عرضی داخل کرنا مناسب سمجھا۔ ریچل کا کہنا تھا کہ یہ بہت دردناک تھا۔ 'دو سال تک مجھے ایسا لگتا تھا کہ جیسے میری شخصیت کچل کر رہ گئی ہو۔ مجھے پہلے ایسا کبھی محسوس نہیں ہوا تھا۔ اس رشتے میں مجھے بہت دکھ ملا تھا۔ جس رشتے کے بارے میں میں نے سوچا تھا کہ یہ ہمیشہ ہمیشہ کے لیے ہے وہ یکدم سے ختم ہو گیا تھا۔' جب ایک رشتے میں جذبات کم ہونے لگتے ہیں تو اس رشتے کے خاتمے کی شروعات ہو جاتی ہے۔ ریچل اور راب دونوں ہی خود کو ایک 'متاثرہ شخص' کے روپ میں دیکھتے ہیں۔ ریچل بتاتی ہیں کہ 'ہماری شادی کے دو سال بعد مجھے پتہ چلا کہ میرے شوہر کا دوسری عورت کے ساتھ افیئر چل رہا ہے۔ مجھے بہت برا لگا لیکن میں یہ شادی ختم نہیں کرنا چاہتی تھی اس لیے میں نے کچھ مہینے اپنی شادی بچانے میں لگائے۔' لیکن بھروسہ ختم ہونے کے سبب رشتہ خراب ہوتا چلا گیا اور آخر میں ان دونوں نے طلاق لینے کا فیصلہ کیا۔ راب بتاتے ہیں کہ بیوی کے جانے کے بعد انھیں معلوم ہوا کہ اگر قانونی طور پر طلاق لینی ہو تو ایک سال اور اس رشتے میں رہنا پڑے گا۔ راب کہتے ہیں کہ انھیں ایسا لگا کہ وہ اپنی زندگی میں آگے نہیں بڑھ پائیں گے۔ دونوں نے انتظار کرنے کے بجائے نامناسب رویے کی بنیاد پر طلاق کی عرضی داخل کرنا مناسب سمجھا۔

ریچل کہتی ہیں کہ یہ اس وقت زیادہ مشکل ہو جاتا ہے جب آپ کے تمام دوست زندگی میں سیٹل ہو رہے ہوں۔ کم عمر میں شادی کرنے والوں میں طلاق کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ 31 سال کی روبی نے شادی کے دو سال بعد اپنے شوہر سے طلاق لینے کا فیصلہ کیا۔ وہ کہتی ہیں کہ وہ ایک روایتی خاندان سے تعلق رکھتی تھیں جہاں شادی کو مذہب سے جوڑ کر دیکھا جاتا ہے۔ روبی کا کہنا ہے کہ انھوں نے اپنے شوہر سے ملنے کے ایک سال کے اندر اندر شادی کر لی تھی۔ 'ہم دونوں ایک دوسرے سے بالکل مختلف تھے۔' روبی کہتی ہیں کہ 'وہ کئی چیزوں میں اچھا تھا لیکن ہر چھوٹی بات پر ہماری بحث ہو جاتی تھی، جھگڑے ہوتے تھے، غلط فہمیاں کافی بڑھ گئی تھیں۔ پھر ایک دن میں نے اسے کسی دوسری عورت کے ساتھ دیکھا، اس دن مجھے لگا کہ ہم دونوں کو شادی کرنی ہی نہیں چاہیے تھی۔' روبی کی ماں نے طلاق کے دوران ان کا ساتھ نہیں دیا، 'وہ کہتی تھیں کہ تم ایک بہتر بیوی بنو۔' روبی اپنا گھر چھوڑ کر الگ رہنے لگی تھیں۔

ماہر نفسیات ڈاکٹر راہل اینڈریو بتاتے ہیں کہ جب آپ کے آس پاس کے لوگوں میں بہت کم لوگ اس تجربے سے گزرے ہوں تو آپ زیادہ تنہا محسوس کرتے ہیں۔ ریلیشنشپ تھیراپسٹ اور 'ہیپی کلب ہینڈ بک' کے مصنف اینڈریو جی مارشل اس سے اتفاق کرتے ہوئے کہتے ہیں 'طلاق ہمیشہ آپ کی عزتِ نفس کو ٹھیس پہنچاتی ہے۔ اس کے شکار لوگوں میں ناکامی اور شرم کے جذبات پیدا ہونا قدرتی ہے اور ایسے جذبات ان حالات میں زیادہ بڑھ جاتے ہیں جب آپ اپنے اردگرد کے لوگوں کو محبت کرتے دیکھتے ہیں۔' ریچل کے لیے بھی اپنے دوستوں سے ملنا مشکل ہو گیا تھا۔ ریچل کہتی ہیں 'میرے دوست اپنے ساتھیوں کے ساتھ اچھا رشتہ نبھا رہے تھے اس لیے ان لوگوں کے ساتھ وقت گزارنے میں مجھے پریشانی محسوس ہوتی تھی۔' ماہر نفسیات ڈاکٹر راہل اینڈریو بتاتے ہیں کہ جب آپ کے آس پاس کے لوگوں میں بہت کم لوگ اس تجربے سے گزرے ہوں تو آپ زیادہ تنہا محسوس کرتے ہیں۔ ریلیشنشپ تھیراپسٹ اور 'ہیپی کلب ہینڈ بک' کے مصنف اینڈریو جی مارشل اس سے اتفاق کرتے ہوئے کہتے ہیں 'طلاق ہمیشہ آپ کی عزتِ نفس کو ٹھیس پہنچاتی ہے۔ اس کے شکار لوگوں میں ناکامی اور شرم کے جذبات پیدا ہونا قدرتی ہے اور ایسے جذبات ان حالات میں زیادہ بڑھ جاتے ہیں جب آپ اپنے اردگرد کے لوگوں کو محبت کرتے دیکھتے ہیں۔' ریچل کے لیے بھی اپنے دوستوں سے ملنا مشکل ہو گیا تھا۔ ریچل کہتی ہیں 'میرے دوست اپنے ساتھیوں کے ساتھ اچھا رشتہ نبھا رہے تھے اس لیے ان لوگوں کے ساتھ وقت گزارنے میں مجھے پریشانی محسوس ہوتی تھی۔' ماہر نفسیات ڈاکٹر راہل اینڈریو بتاتے ہیں کہ جب آپ کے آس پاس کے لوگوں میں بہت کم لوگ اس تجربے سے گزرے ہوں تو آپ زیادہ تنہا محسوس کرتے ہیں۔ ریلیشنشپ تھیراپسٹ اور 'ہیپی کلب ہینڈ بک' کے مصنف اینڈریو جی مارشل اس سے اتفاق کرتے ہوئے کہتے ہیں 'طلاق ہمیشہ آپ کی عزتِ نفس کو ٹھیس پہنچاتی ہے۔ اس کے شکار لوگوں میں ناکامی اور شرم کے جذبات پیدا ہونا قدرتی ہے اور ایسے جذبات ان حالات میں زیادہ بڑھ جاتے ہیں جب آپ اپنے اردگرد کے لوگوں کو محبت کرتے دیکھتے ہیں۔' ریچل کے لیے بھی اپنے دوستوں سے ملنا مشکل ہو گیا تھا۔ ریچل کہتی ہیں 'میرے دوست اپنے ساتھیوں کے ساتھ اچھا رشتہ نبھا رہے تھے اس لیے ان لوگوں کے ساتھ وقت گزارنے میں مجھے پریشانی محسوس ہوتی تھی۔' ماہر نفسیات ڈاکٹر راہل اینڈریو بتاتے ہیں کہ جب آپ کے آس پاس کے لوگوں میں بہت کم لوگ اس تجربے سے گزرے ہوں تو آپ زیادہ تنہا محسوس کرتے ہیں۔ ریلیشنشپ تھیراپسٹ اور 'ہیپی کلب ہینڈ بک' کے مصنف اینڈریو جی مارشل اس سے اتفاق کرتے ہوئے کہتے ہیں 'طلاق ہمیشہ آپ کی عزتِ نفس کو ٹھیس پہنچاتی ہے۔ اس کے شکار لوگوں میں ناکامی اور شرم کے جذبات پیدا ہونا قدرتی ہے اور ایسے جذبات ان حالات میں زیادہ بڑھ جاتے ہیں جب آپ اپنے اردگرد کے لوگوں کو محبت کرتے دیکھتے ہیں۔' ریچل کے لیے بھی اپنے دوستوں سے ملنا مشکل ہو گیا تھا۔ ریچل کہتی ہیں 'میرے دوست اپنے ساتھیوں کے ساتھ اچھا رشتہ نبھا رہے تھے اس لیے ان لوگوں کے ساتھ وقت گزارنے میں مجھے پریشانی محسوس ہوتی تھی۔' ماہر نفسیات ڈاکٹر راہل اینڈریو بتاتے ہیں کہ جب آپ کے آس پاس کے لوگوں میں بہت کم لوگ اس تجربے سے گزرے ہوں تو آپ زیادہ تنہا محسوس کرتے ہیں۔ ریلیشنشپ تھیراپسٹ اور 'ہیپی کلب ہینڈ بک' کے مصنف اینڈریو جی مارشل اس سے اتفاق کرتے ہوئے کہتے ہیں 'طلاق ہمیشہ آپ کی عزتِ نفس کو ٹھیس پہنچاتی ہے۔ اس کے شکار لوگوں میں ناکامی اور شرم کے جذبات پیدا ہونا قدرتی ہے اور ایسے جذبات ان حالات میں زیادہ بڑھ جاتے ہیں جب آپ اپنے اردگرد کے لوگوں کو محبت کرتے دیکھتے ہیں۔' ریچل کے لیے بھی اپنے دوستوں سے ملنا مشکل ہو گیا تھا۔ ریچل کہتی ہیں 'میرے دوست اپنے ساتھیوں کے ساتھ اچھا رشتہ نبھا رہے تھے اس لیے ان لوگوں کے ساتھ وقت گزارنے میں مجھے پریشانی محسوس ہوتی تھی۔'

ڈاکٹر اینڈریو کہتے ہیں کہ 'آپ کے دوستوں میں اگر سب سے پہلے آپ کی شادی ٹوٹتی ہے تو جذباتی تناؤ ہوتا ہے۔ آپ کے اندر غصہ، ڈر، اداسی جیسے جذبات ہوتے ہیں لیکن آپ کو زندگی کا جتنا تجربہ ہوگا آپ ان جذبات کو صحیح جگہ استعمال کرنا سیکھ جائیں گے۔ لیکن نوجوان لوگوں کو یہ سمجھنے میں دشواری ہوتی ہے۔' راب کہتے ہیں کہ انھوں نے شراب پی کر لوگوں سے جھگڑے کیے اور نشے میں اپنے ہی گھر کی کھڑکیوں کے شیشے توڑ ڈالے۔ راب کہتے ہیں کہ ان کے دوست انھیں سہارا دینے کی پوری کوشش کر رہے تھے۔ انھیں لگتا تھا کہ 'مجھے باہر لیجانے سے یا شراب پینے سے میں بہتر محسوس کروں گا لیکن بس آخر میں میں رونے لگتا تھا اور کسی کو کچھ سمجھ نہیں آتا تھا کہ مجھے کیا ہو رہا ہے۔ مجھے لگا کہ میں شراب پینا چھوڑ دوں گا تو ٹھیک ہو جاؤں گا اس لیے میں نے چھ مہینے شراب نہیں پی۔' روبی نے بھی اپنے ماں باپ اور دوستوں سے فاصلہ بنایا اور دوسرے شہر جا کر نئی ملازمت کرنے لگیں۔ چھ مہینے بعد وہ پھر ڈیٹ کرنے لگیں، وہ کہتی ہیں 'پہلی ڈیٹ بہت بری رہی۔ میں 29 سال کی تھی اور لڑکا 26 سال کا، جب میں نے اسے بتایا کہ میں طلاق لے رہی ہوں تو اس کا رویہ بہت عجیب ہو گیا۔ اس کے بعد میں طلاق کے بارے میں لوگوں سے کم ہی بات کرتی تھی۔'

ڈاکٹر اینڈریو کہتے ہیں کہ 'رشتہ ختم ہونے کے بعد اس طرح کے جذبات پیدا ہونا عام ہے۔ آپ کو یہ سمجھنا ہوگا کہ جو کچھ ہوا وہ آپ دونوں کے درمیان رشتے کے سبب ہوا، اس پر نہ آپ پر کوئی سوالیہ نشان لگا رہا ہے نہ دوسرے پر۔' روبی اور ریچل نئے رشتے کی شروعات سے پہلے کچھ وقت لینا چاہتی ہیں۔ لیکن راب نے حال ہی میں کسی کو ڈیٹ کرنا شروع کیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ ان کی پہلی بیوی اور وہ اچھے دوست ہیں، شروعات میں انھیں پریشانی ہوتی تھی لیکن اب حالات بہتر ہیں۔ روبی بھی اب آہستہ آہستہ اپنے گھر والوں سے ملنے لگی ہیں۔ وہ کہتی ہیں کہ طلاق نے مجھے سکھایا کہ کسی بھی کام کے لیے مجھے کسی کی اجازت کی ضرورت نہیں ہے اور اپنی خوشی کے لیے میں خود ہی ذمہ دار ہوں۔ ان کا کہنا ہے کہ یہ سفر مشکل ضرور تھا لیکن ایک لمبے اندھیرے کے بعد اب یہ ایک روشنی جیسا ہے۔ ڈاکٹر اینڈریو کہتے ہیں کہ 'رشتہ ختم ہونے کے بعد اس طرح کے جذبات پیدا ہونا عام ہے۔ آپ کو یہ سمجھنا ہوگا کہ جو کچھ ہوا وہ آپ دونوں کے درمیان رشتے کے سبب ہوا، اس پر نہ آپ پر کوئی سوالیہ نشان لگا رہا ہے نہ دوسرے پر۔' روبی اور ریچل نئے رشتے کی شروعات سے پہلے کچھ وقت لینا چاہتی ہیں۔ لیکن راب نے حال ہی میں کسی کو ڈیٹ کرنا شروع کیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ ان کی پہلی بیوی اور وہ اچھے دوست ہیں، شروعات میں انھیں پریشانی ہوتی تھی لیکن اب حالات بہتر ہیں۔ روبی بھی اب آہستہ آہستہ اپنے گھر والوں سے ملنے لگی ہیں۔ وہ کہتی ہیں کہ طلاق نے مجھے سکھایا کہ کسی بھی کام کے لیے مجھے کسی کی اجازت کی ضرورت نہیں ہے اور اپنی خوشی کے لیے میں خود ہی ذمہ دار ہوں۔ ان کا کہنا ہے کہ یہ سفر مشکل ضرور تھا لیکن ایک لمبے اندھیرے کے بعد اب یہ ایک روشنی جیسا ہے۔ ڈاکٹر اینڈریو کہتے ہیں کہ 'رشتہ ختم ہونے کے بعد اس طرح کے جذبات پیدا ہونا عام ہے۔ آپ کو یہ سمجھنا ہوگا کہ جو کچھ ہوا وہ آپ دونوں کے درمیان رشتے کے سبب ہوا، اس پر نہ آپ پر کوئی سوالیہ نشان لگا رہا ہے نہ دوسرے پر۔' روبی اور ریچل نئے رشتے کی شروعات سے پہلے کچھ وقت لینا چاہتی ہیں۔ لیکن راب نے حال ہی میں کسی کو ڈیٹ کرنا شروع کیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ ان کی پہلی بیوی اور وہ اچھے دوست ہیں، شروعات میں انھیں پریشانی ہوتی تھی لیکن اب حالات بہتر ہیں۔ روبی بھی اب آہستہ آہستہ اپنے گھر والوں سے ملنے لگی ہیں۔ وہ کہتی ہیں کہ طلاق نے مجھے سکھایا کہ کسی بھی کام کے لیے مجھے کسی کی اجازت کی ضرورت نہیں ہے اور اپنی خوشی کے لیے میں خود ہی ذمہ دار ہوں۔ ان کا کہنا ہے کہ یہ سفر مشکل ضرور تھا لیکن ایک لمبے اندھیرے کے بعد اب یہ ایک روشنی جیسا ہے۔ ڈاکٹر اینڈریو کہتے ہیں کہ 'رشتہ ختم ہونے کے بعد اس طرح کے جذبات پیدا ہونا عام ہے۔ آپ کو یہ سمجھنا ہوگا کہ جو کچھ ہوا وہ آپ دونوں کے درمیان رشتے کے سبب ہوا، اس پر نہ آپ پر کوئی سوالیہ نشان لگا رہا ہے نہ دوسرے پر۔' روبی اور ریچل نئے رشتے کی شروعات سے پہلے کچھ وقت لینا چاہتی ہیں۔ لیکن راب نے حال ہی میں کسی کو ڈیٹ کرنا شروع کیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ ان کی پہلی بیوی اور وہ اچھے دوست ہیں، شروعات میں انھیں پریشانی ہوتی تھی لیکن اب حالات بہتر ہیں۔ روبی بھی اب آہستہ آہستہ اپنے گھر والوں سے ملنے لگی ہیں۔ وہ کہتی ہیں کہ طلاق نے مجھے سکھایا کہ کسی بھی کام کے لیے مجھے کسی کی اجازت کی ضرورت نہیں ہے اور اپنی خوشی کے لیے میں خود ہی ذمہ دار ہوں۔

رہنے کا مشورہ دیا گیا ہے۔ اس میں مزید کہا گیا ہے کہ سیلاب، پتھراؤ اور لینڈ سلائیڈنگ منگل کو مختلف پہاڑی دروں میں سفر میں خلل ڈال سکتی ہے۔

باقیات

101

محدود نہ رہیں بلکہ سب سے پسماندہ طبقوں تک بھی پہنچیں۔ وزیراعلیٰ نے جامع ترقی کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے کہا کہ حکومت کی پالیسیوں کا مقصد کمیونٹیوں کو بااختیار بنانا اور مساوی ترقی کو یقینی بنانا ہے۔ اُنہوں نے کہا،"ایسے افراد کو سکیمیں فراہم کرنا جن کے پاس پہلے ہی وسائل، تعلیم اور اچھی صحت موجود ہو، نسبتاً آسان ہوتا ہے۔ اصل امتحان تو تب ہے جب ہم اُن لوگوں تک پہنچیں جو غریب، کمزور اور دُور دراز دیہی علاقوں میں رہتے ہیں۔"وزیراعلیٰ نے مزید کہا،"سماجی بہبود کی سکیمیں کوئی احسان یا سخاوت نہیں بلکہ اُن شہریوں کا حق ہیں جو دوسروں کے مقابلے میں زیادہ مشکلات کا سامنا کرتے ہیں۔ جو حکومت ان کی نظرانداز کرے یا صرف خوشحال طبقوں پر توجہ دے، وہ اپنی ذمہ داری نبھانے میں ناکام ہوتی ہے۔"اُنہوں نے اس بات پر زور دیا کہ ان کے دورِ حکومت کے آغاز سے ہی ان کی کابینہ بالخصوص وزیر برائے سماجی بہبود سکینہ ایتو نے کمزور اور پسماندہ طبقات کو ترجیح دینے کے لئے سنجیدگی اور خلوص کے ساتھ کام کیا۔ اُنہوں نے کہا،"ہم جانتے تھے

102

بل 2025 کا اطلاق بشمول حکمران جماعت میں شامل افراد تمام لیڈروں پر یکساں طور پر ہوگا۔ وزیرداخلہ نے کہا کہ مجھے پورا یقین ہے کہ یہ بل منظور ہو جائے گا۔ کانگریس پارٹی اور اپوزیشن میں بہت سے لوگ ہوں گے جو اخلاقیات کی حمایت کریں گے اور اخلاقی بنیاد کو برقرار رکھیں گے۔ اس سوال کہ 'وزیراعظم جیل گئے تو انہیں استعفیٰ دینا پڑے گا'، مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ نے کہا کہ وزیراعظم مودی نے خود اس میں وزیراعظم کا عہدہ شامل کیا ہے، اس سے قبل اندرا گاندھی 39ویں ترمیم لائی تھیں (صدر، نائب صدر، وزیر اعظم اور لوک سبھا کے اسپیکر کو بھارتی عدالتوں کی جانب سے عدالتی نظرثانی سے بچانے کیلئے)۔ امت شاہ نے کہا کہ نریندر مودی اپنے خلاف آئینی ترمیم لائے ہیں کہ اگر وزیراعظم جیل گئے تو انہیں استعفیٰ دینا پڑے گا۔ عدالت بھی سمجھتی ہے، قانون کی سنگینی: وزیرداخلہ امت شاہ نے آئین (130ویں ترمیم) بل 2025 متعارف کرایا۔ اس کا مقصد وزیر اعظم، وزرائے اعلیٰ اور وزراء کو عہدے سے ہٹانا ہے اگر وہ 5 سال یا اس سے زیادہ قید کی سزا کے الزامات کے تحت مسلسل 30 دن تک گرفتار اور نظر بند رہیں۔ اس بل نے گرما گرم بحث چھیڑ دی ہے۔ اپوزیشن نے الزام لگایا ہے کہ اس کے سیاسی مقاصد غیر بی جے پی حکومتوں کو غیر مستحکم کرنے کے ہیں۔ امت شاہ نے اپوزیشن کے اس دعوے کو مسترد کر دیا کہ حکومت 130ویں ترمیمی بل کے تحت ضمانت میں تاخیر کیلئے عدالتوں پر دباؤ ڈال سکتی ہے۔ وزیراعلیٰ یا وزیراعظم جیل میں رہ کر حکومت نہیں چلا سکتا، مرکزی وزیرداخلہ امت شاہ نے 130ویں ترمیمی بل پر کہا کہ ہماری عدالت بھی قانون کی سنگینی کو سمجھتی ہے،

103

کی سربراہی والی بنچ کے سامنے اٹھایا۔ وکیل نے کہا کہ وہ آرٹیکل 370 کی منسوخی سے متعلق توہین عدالت کی درخواست کی جلد فہرست کا مطالبہ کر رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ جموں وکشمیر کو ریاست کا درجہ دیا جانا تھا۔ چیف جسٹس بی آر گوائی نے کہا کہ یہ معاملہ پہلے ہی 10 اکتوبر کو سماعت کے لیے درج ہے۔ بنچ نے وکیل کو اشارہ کیا کہ وہ معاملے کی سماعت کو آگے بڑھانے کیلئے مائل نہیں ہے۔ ۔ آپ پہلگام میں جو کچھ ہوا اسے نظرانداز نہیں کر سکتے۔ سالیسٹر جنرل تشار مہتا نے بنچ سے درخواست کی، جس میں جسٹس کے ونود چندرن بھی شامل تھے، آٹھ ہفتوں کے بعد اس معاملے کی سماعت کریں۔ بنچ نے آٹھ ہفتے بعد اس معاملے کی سماعت کرنے پر رضامندی ظاہر کی تھی۔ دسمبر 2023 میں، سپریم کورٹ نے آرٹیکل 370 کو منسوخ کرنے کے فیصلے کو متفقہ طور پر برقرار رکھا۔ اپنے فیصلے میں، عدالت عظمیٰ نے کہا تھا کہ آرٹیکل 370، جسے 1949 میں ہندوستانی آئین میں جموں وکشمیر کو خصوصی درجہ دینے کے لیے شامل کیا گیا تھا، ایک عارضی شق تھی۔ اس نے یہ بھی حکم دیا کہ جموں وکشمیر میں ستمبر 2024 تک اسمبلی انتخابات کرائے جائیں اور اس کی ریاستی حیثیت کو جلد از جلد بحال کیا جائے۔ پچھلے سال سپریم کورٹ میں ایک عرضی دائر کی گئی تھی جس میں مرکز کو 2 ماہ کے اندر جموں وکشمیر کو ریاست کا درجہ بحال کرنے کی ہدایت دینے کی مانگ کی گئی تھی۔ درخواست ماہر تعلیم ظہور احمد بٹ اور سماجی وسیاسی کارکن خورشید احمد ملک نے دائر کی تھی۔ درخواست میں کہا گیا ہے کہ ریاست کا درجہ بحال کرنے میں تاخیر جموں وکشمیر میں جمہوری طور پر منتخب حکومت کے کام کرنے کی صلاحیت کو بری طرح متاثر کرے گی، اس طرح وفاقیت کے نظریے کی سنگین خلاف ورزی ہوگی، جو کہ آئین ہند کے بنیادی ڈھانچے کا حصہ ہے۔ درخواست میں کہا گیا ہے کہ جموں وکشمیر میں اسمبلی انتخابات اور لوک سبھا انتخابات پرامن طریقے سے ہوئے، اور تشدد، بدامنی یا سیکورٹی سے متعلق تشویش کا کوئی واقعہ پیش نہیں آیا۔

104

"ماضی کے مقابلے تعلیم میں جو فرق ہم اب دیکھ رہے ہیں وہ ہندوستان کی اصل طاقت ہے۔ یہی حقیقی تبدیلی ہے اور یہی ہندوستان کا مستقبل ہے۔"

105

اختراعی صلاحیتوں کو فروغ دینا تھا۔ جموں میں یہ بوٹ کیمپ گورنمنٹ کالج آف انجینئرنگ اینڈ ٹیکنالوجی (جی سی ای ٹی) جموں میں منعقد ہوا جسے جے کے ای ڈی آئی کے ریجنل کیمپس برزی براہمنا کے سی آئی آئی بی ایم شعبے کی تین رکنی ٹیم نے منعقد کیا۔ ٹیم میں پروجیکٹ منیجر زاہد علی، اسسٹنٹ فیکلٹی شیوانی شرما اور اسسٹنٹ منیجر جے کے ای ڈی آئی سورب منگی شامل تھے۔ اس سیشن میں 105 طلباً نے شرکت کی جنہوں نے کاروبار کو کیریئر کے طور پر اپنانے میں دلچسپی ظاہر کی۔ ان میں سے 7 شرکاً نے اپنے سٹارٹ اپ آئیڈیاز ماہرین کی پینل کے سامنے پیش کئے جس میں کالج کے نامزد ارکان اور جے کے ای ڈی آئی کے افسران شامل تھے۔ ان میں سے دو آئیڈیاز کو اگلے راؤنڈ کے لئے منتخب کیا گیا۔ پینل نے ان کی تخلیقی صلاحیتوں کو سراہا اور تعمیری تجاویز و آراء فراہم کیں۔ سیشن کا اختتام خیالات کے تبادلے کے ساتھ ہوا۔ شوپیاں میں بوٹ کیمپ امتیاز میموریل گورنمنٹ ڈگری کالج شوپیاں میں منعقد ہوا۔ یہ بوٹ کیمپ جے کے ای ڈی آئی کی ٹیم نے منعقد کیا جس میں انکیوبیشن منیجر ارطیف معراج، ضلع نوڈل آفیسر شوپیاں صائم رفیق، اسسٹنٹ فیکلٹی مدثر محی الدین، ایسوسی ایٹ پروجیکٹ منیجر فہیم الدین ملک اور آفس ایسوسی ایٹ سید رضوان شامل تھے۔ اس بوٹ کیمپ میں 275 طلباً اور اُبھرتے ہوئے کاروباری افراد نے شرکت کی۔ ان میں سے 5 شرکاً نے اپنے آئیڈیاز ماہرین کے پینل کے سامنے پیش کئے جس میں کالج کے ماہرین، لیڈ ڈسٹرکٹ منیجر (ایل ڈی ایم)، جے کے بینک اور جے کے ای ڈی آئی کے افسران شامل تھے۔ ان میں سے چار آئیڈیاز کو اگلے مرحلے کے لئے منتخب کیا گیا

106

ریاست کی بحالی کے بارے میں تھا اور ہم نے قرارداد بھی پاس کی۔ عمر عبداللہ نے کہا کہ وزیراعظم سے ان کی پہلی ملاقات بھی ریاست کی بحالی کے حل کے بارے میں تھی۔ انہوں نے کہا کہ ہمیں امید ہے کہ سپریم کورٹ انصاف کرے گی۔ عمر عبداللہ نے کہا کہ اگلی سماعت 10 اکتوبر کو ہوگی اور مجھے امید ہے کہ ٹائم فریم دیا جائے گا اور ہمیں 10 اکتوبر کے بعد کچھ ملے گا۔ جیلوں میں بند نوجوانوں کے خلاف پی ڈی پی کے احتجاج کے بارے میں پوچھے جانے پر وزیراعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ ہم سب اس معاملے سے پریشان ہیں، ہم سری نگر میں اس سے کچھ نہیں کر سکتے، جموں وکشمیر کی سیکورٹی کے فیصلے مرکزی وزارت داخلہ نئی دہلی میں لے رہے ہیں، ان (پی ڈی پی) کے لیے بہتر ہوگا کہ وہ دہلی کا دورہ کریں اور وزیر داخلہ سے ملاقات کریں اور اس مسئلے پر بات کریں۔ وزیراعلیٰ عمر عبداللہ نے پیر کو پی ڈی پی صدر محبوبہ مفتی کے سری نگر میں ملک بھر کی جیلوں میں بند سیاسی قیدیوں کی نظربندی کے خلاف احتجاج پر ردعمل ظاہر کرتے ہوئے

107

میٹنگ شرکاً نے بچوں اور نوجوانوں میں منشیات کے استعمال میں تیزی سے اضافے پر شدید تشویش کا اظہار کیا۔ اُنہوں نے بالخصوص سکولوں، کالجوں اور دیگر حساس علاقوں کے آس پاس نشہ آور اور ذہن پر اثرانداز ہونے والی اشیا کی آسان دستیابی کو ایک سنگین مسئلہ قرار دیا گیا۔

108

یہ علم کی پیاس ہے جو کبھی ختم نہیں ہوتی۔ اس کا مطلب ہے کہ ہمیشہ کچھ نیا دریافت کیا جانا ہے، کچھ اور ایجاد کرنا ہے۔"منوج سنہا نے مزید کہا،"کانووکیشن محض ایک اختتام نہیں بلکہ ایک نئے سفر کا آغاز ہے۔ یہ ایک مرحلے کی تکمیل اور اگلے سفر کی شروعات ہے جہاں پیشہ ورانہ تجربات نئی مہارتیں فراہم کرتے ہیں۔"اُنہوں نے کہا کہ چیلنجز ہی انسان کی دیانتداری، سچائی اور کردار سازی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

109

وکشمیر میں پبلک لائبریریوں کی بحالی اور مالی برس 2025-26ء کے لئے محکمہ کی طرف سے خریداری کے لئے کتابوں کے انتخاب کو حتمی شکل دینے کے لیے اہم مسائل پر غور کیا۔ ڈائریکٹر موصوف نے محکمہ لائبریریز اینڈ ریسرچ کی حالیہ کوششوں کو سراہا جن کا مقصد جموں وکشمیر کے عوامی کتب خانوں کو نوجوانوں کے لئے کیریئر ڈیولپمنٹ کے ہمہ جہت مراکز میں تبدیل کرنا ہے۔ اُنہوں نے جموں وکشمیر حکومت اور راجا رام موہن رائے لائبریری فاؤنڈیشن (آر آر آر ایل ایف) کے تعاون کا بھی اعتراف کیا۔ اُنہوں نے کہا کہ اس اہم سماجی شعبے میں ابھی بھی بہتری کی کافی گنجائش موجود ہے کیوں کہ جموں وکشمیر کی بیشتر لائبریریوں میں بنیادی سہولیات جیسے فرنیچر، پینے کا پانی، ٹوائلٹ، آئی ٹی انفراسٹرکچر اور انہوں نے بتایا کہ محکمہ پہلے ہی پبلک لائبریریز میں سول سروسز، جے ای ای اور این ای ای ٹی کے لئے معیاری تعلیمی مواد مفت فراہم کر رہا ہے اور اس سہولت کو دیگر مقابلہ جاتی امتحانات جیسے عدالتی سروسز، AIPMT اے آئی پی ایم ٹی، سی ای ٹی، ایس ایس سی، این ای ٹی، ایس ایل ای ٹی، ایس ایس پی، جی ایم اے ٹی، سی ایل اے ٹی، سی اے ٹی وغیرہ بھی توسیع دی جائے گی

110

پر تعینات فوجیوں نے مشتبہ نقل وحرکت کا پتہ لگایا۔ اُنہوں نے کہا"" دراندازوں کو چیلنج کیا گیا، جس کے نتیجے میں فائرنگ کا مختصر تبادلہ ہوا۔ علاقے میں بڑے پیمانے پر تلاشی مہم شروع کی گئی ہے۔"

111

زور دیا کہ ہندوستان میں جمہوریت کوئی مستعار خیال نہیں ہے بلکہ ہماری تہذیبی اقدار میں گہرائی سے پیوست ہے۔ اُنہوں نے رگ وید اور اپنشدز کے حوالہ جات پیش کرتے ہوئے کہا کہ اجتماعی فیصلہ سازی، فکر کی آزادی اور عوامی شمولیت ہندوستان میں ہزاروں سال قبل سے رائج رہی ہیں۔ اُنہوں نے کہا،"یہ کہنا کہ ہندوستان جمہوریت کی ماں ہے محض ایک شاعرانہ جملہ نہیں بلکہ ایک تاریخی حقیقت ہے جو قدیم شواہد سے ثابت ہوتی ہے۔"سپیکر موصوف نے ہندوستان کے جمہوری سفر کا ذکر کرتے ہوئے کہا،'1950 میں جب ہندوستان نے اپنا آئین اپنایا، یہ دُنیا کی سب سے بڑی جمہوریت بن گئی۔ طاقت سے نہیں بلکہ انتخاب سے ۔ ہندوستان نے غربت، ناخواندگی اور بے پناہ تنوع کے باوجود سب کو رائے دہی کا حق دیا ۔۔ اُنہوں نے ملک بھر کے قانون سازوں سے خطاب کرتے ہوئے کہا،"قانون سازی کے فورمز کے نگہبان کے طور پر ہمیں صرف جمہوریت کی حفاظت ہی نہیں ۔ مرکزی وزیرداخلہ امیت شاہ نے افتتاحی خطاب کیا۔ لوک سبھا سپیکر اوم برلا، مرکزی پارلیمانی امور کے وزیر کیرن رجیجو، راجیہ سبھا کے ڈپٹی چیئرمین ہری ونش، دہلی کے لیفٹیننٹ گورنر اور وزیراعلیٰ نے بھی کانفرنس میں شرکت کی۔ سپیکر عبدالرحیم راتھر کے ہمراہ سیکریٹری جموں وکشمیر قانون ساز اسمبلی منوج پنڈتا بھی تھے۔

112

کے بہنے کے خطرے کے پیش نظر محتاط

از نیابت گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب راجہ بیگم زوجہ مرحوم محمد رمضان شیخ ساکنہ موضع گوم احمد پورہ تحصیل پٹن نسبت لیگل ہیر سرٹیفکیٹ ہمراہ Bank account cash

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ہذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق رپورٹ پٹواری حلقہ سائلہ مسلسل طور پر گوم احمد پورہ تحصیل پٹن میں اپنے پسران کے ہمراہ رہائش پذیر ہے۔ نیز سائلہ مذکورہ کا شوہر محمد رمضان شیخ ولد غلام احمد شیخ مورخہ 08/02/2025 کو فوت ہو چکا ہے۔ جسکے نسبت سائلہ مذکورہ تحت ضابطہ لیگل ہیئر سرٹیفکیٹ ہمراہ Bank account cash حاصل کرنے کی خواہاں ہے۔ نیز متوفی محمد رمضان شیخ مذکور کے وارثان جائز بذیل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	پیشہ	رشتہ ہمراہ متوفی
مسماۃ راجہ بیگم بیوہ محمد رمضان شیخ	۷۰	عمر رسیدہ	زوجہ
علی محمد شیخ پسر---	۵۰	مزدوری	پسر
فدا حسین شیخ پسر---	۴۰	--	---
اقبال حسین شیخ پسر---	۳۸	---	---
گلشن آرہ دختر---	۴۸	گھریلو کام	دختر (شادی شدہ ازخانہ بیرون)
کوثر بانو دختر---	۳۲	--	...
محمودہ بانو دختر---	۳۴	---	...

مندرجہ بالا متوفی مذکور محمد رمضان شیخ مذکور کے وارثان جائز ہیں اور کوئی بھی وارث جائز نہیں ہے۔ لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔
تحریر الصدر

نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

از نیابت گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب عبدالرشید وانی ولد غلام نبی وانی ساکنہ موضع شیر آباد کھور تحصیل پٹن نسبت اجرائی EWS سرٹیفکیٹ بحق پسران خود طاہر احمد وانی و فیصل رشید و دختر خود سائمہ رشید وانی تحت ایس آر او 518

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں سائل نے ایک درخواست نسبت اجرائی EWS سرٹیفکیٹ پیش کی ہے جو کہ دفتر ہذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق رپورٹ پٹواری حلقہ و بیانات نمبردار و چوکیدار علاقہ سائل مذکور مسلسل طور پر شیر آباد کھور تحصیل پٹن میں ہی رہائش پذیر ہے۔ سائل مذکور اپنے پسران خود طاہر احمد وانی و فیصل رشید و دختر خود سائمہ رشید کے حق میں تحت ضابطہ EWS سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ نیز سائل مذکور کی ماہوار آمدنی 7000 روپے تک ہے۔ تفصیل کنبہ بذیل ہے۔

نام افراد کنبہ	عمر	پیشہ	سکونت
عبدالرشید وانی ولد غلام نبی وانی	۴۸	مزدوری	شیر آباد کھور
گلشن بیگم زوجہ عبدالرشید وانی	۴۷	گھریلو کام	
طاہر احمد وانی پسر---	۲۳	زیر تعلیم	
سائمہ رشید دختر---	۲۲	--	
فیصل رشید پسر---	۲۰	-----	

لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE MUFTI ISHTIYAQ FAROOQUI

1. MOHAMMAD RAFIQ BHAT S/O LATE GHULAM MOHAMMAD BHAT R/O A-43 BUDSHAH NAGAR NATIPORA SGR

VS

Public at Large .

.non-caveators
In the matter of : CAVEAT PETITION
May it please your Honour,
The Caveators humbly submit as under:
That the Caveators are having reasonable apprehension that any person/s may approach before this Hon'ble court and may file any other proceedings against the caveators and may get an ex-parte interim order against the Caveators which will be pre-judicial and against the rights , interests of the Caveators and also against the express provisions of LawThat the Caveators have also published in the Daily Newspaper a caveat application in order to it is therefore, prayed that in case any person/s may file any proceedings against the Caveators no orders be passed in favour of the said person/s until the Caveators or this counsel is being heard in the matter, same would be in the interest of law and justice

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE SAMEER UL HAMID

1. SAQIB SADIQ S/O MOHAMMAD SADIQ FASHOO R/O SHALLAYAR HABBA KADAL SGR

VS

Public at Large .

.non-caveators
In the matter of : CAVEAT PETITION
May it please your Honour,
The Caveators humbly submit as under:
That the Caveators are having reasonable apprehension that any person/s may approach before this Hon'ble court and may file any other proceedings against the caveators and may get an ex-parte interim order against the Caveators which will be pre-judicial and against the rights , interests of the Caveators and also against the express provisions of LawThat the Caveators have also published in the Daily Newspaper a caveat application in order to it is therefore, prayed that in case any person/s may file any proceedings against the Caveators no orders be passed in favour of the said person/s until the Caveators or this counsel is being heard in the matter, same would be in the interest of law and justice

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE MEHBOOB AHAD SOFI

1. JAVAID AHMAD SHEIKH S/O KHALIL MOHAMMAD SHEIKH R/O BUL BUL BAGH BARZULLA C/O RANGER STOP KHANYAR

VS

Public at Large .

.non-caveators
In the matter of : CAVEAT PETITION
May it please your Honour,
The Caveators humbly submit as under:
That the Caveators are having reasonable apprehension that any person/s may approach before this Hon'ble court and may file any other proceedings against the caveators and may get an ex-parte interim order against the Caveators which will be pre-judicial and against the rights , interests of the Caveators and also against the express provisions of LawThat the Caveators have also published in the Daily Newspaper a caveat application in order to it is therefore, prayed that in case any person/s may file any proceedings against the Caveators no orders be passed in favour of the said person/s until the Caveators or this counsel is being heard in the matter, same would be in the interest of law and justice

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE MUZAMIL ZAHOOR

1. MOHAMMAD RAFIQ BHAT S/O LATE GHULAM MOHAMMAD BHAT R/O A- 43 BUDSHAH NAGAR NATIPORA[CAVEATOR]

VS

2. DR. ADIL BEIGH S/O ABDUL REHMAN BEIGH R/O A- 45 BUDSHAH NAGAR SRINAGAR [NON CAVEATOR]
.non-caveators
In the matter of : CAVEAT PETITION
May it please your Honour,
The Caveators humbly submit as under:
That the Caveators are having reasonable apprehension that any person/s may approach before this Hon'ble court and may file any other proceedings against the caveators and may get an ex-parte interim order against the Caveators which will be pre-judicial and against the rights , interests of the Caveators and also against the express provisions of LawThat the Caveators have also published in the Daily Newspaper a caveat application in order to it is therefore, prayed that in case any person/s may file any proceedings against the Caveators no orders be passed in favour of the said person/s until the Caveators or this counsel is being heard in the matter, same would be in the interest of law and justice

GOVERNMENT OF JAMMU& KASHMIR
OFFICE OF THE NAIB TEHSILDAR ZAINAKOTE SRINAGAR

SUBJECT . APPLICATION ON BEHALF OF SHRI/ ABDUL RAHMAN SHAH S/O GHULAM MOHAMMAD SHAH R/O UMAR ABAD ZAINAKOTE TEHSIL CENTRAL
SRINAGAR FOR ISSUANCE OF RELATIONSHIP CERTIFICATE IN TERMS S.O 75 DATED 27-MAR 2025

PUBLIC NOTICE

NOTICE IS HEREBY GIVEN FOR THE INFORMATION OF PUBLIC IN GENERAL THAT SHRI/ SMT ABDUL RAHMAN SHAH S/O GHULAM MOHAMMAD SHAH R/O UMAR ABAD ZAINAKOTE TEHSIL CENTRAL SRINAGAR
WHO HAS APPLIED FOR RELATIONSHIP CERTIFICATE IS RELATED TO THE PERSONS MENTIONED BELOW AND THE NATURE OF RELATIONSHIP IS AS STATED

S.NO	NAME OF FAMILY MEMBER	RELATION WITH APPLICANT	AGE	MARITAL STATUS
1.	NAZIR AHMAD SHAH	BROTHER	73	MARRIED

ANY PERSON OR PERSONS HAVING ANY RIGHT TITLE OR INTEREST BY WAY OF SUCH CLAIM AGAINST THE SUBJECT MATTER SUBMIT THEIR CLAIM IN WRITING TO THE
UNDERSIGNED ALONG WITH THE DOCUMENTARY EVIDENCES IN SUPPORT OF HIS THEIR CLAIM THEREOF WITHIN A PERIOD OF SEVEN DAYS OF THE PUBLICATION
OF SAID NOTICE FAILLING WHICH THE CLAIMS IF ANY SHALL BE DEEMED TO HAVE WAIVED.

NAIN TEHSILDAR
ZAINAKOTE SRINAGAR

GOVERNMENT OF JAMMU& KASHMIR
OFFICE OF THE NAIB TEHSILDAR ZAINAKOTE SRINAGAR

SUBJECT . APPLICATION ON BEHALF OF SHRI/TAHMEENA SHAH AND PINKY SHAH BOTH DAUGHTRTS OF MOHAMMAD MAQBOL R/O UMAR ABAD ZAINAKOTE TEHSIL CENTRAL
SRINAGAR FOR ISSUANCE OF RELATIONSHIP CERTIFICATE IN TERMS S.O 75 DATED 27-MAR 2025

PUBLIC NOTICE

NOTICE IS HEREBY GIVEN FOR THE INFORMATION OF PUBLIC IN GENERAL THAT SHRI/ SMT TAHMEENA SHAH AND PINKY SHAH BOTH DAUGHTRTS OF MOHAMMAD MAQBOL R/O UMAR ABAD ZAINAKOTE TEHSIL CENTRAL SRINAGAR
WHO HAS APPLIED FOR RELATIONSHIP CERTIFICATE IS RELATED TO THE PERSONS MENTIONED BELOW AND THE NATURE OF RELATIONSHIP IS AS STATED

S.NO	NAME OF FAMILY MEMBER	RELATION WITH APPLICANT	AGE	MARITAL STATUS
1.	MEHNAZ SHAH	SISTER0	50	MARRIED

ANY PERSON OR PERSONS HAVING ANY RIGHT TITLE OR INTEREST BY WAY OF SUCH CLAIM AGAINST THE SUBJECT MATTER SUBMIT THEIR CLAIM IN WRITING TO THE
UNDERSIGNED ALONG WITH THE DOCUMENTARY EVIDENCES IN SUPPORT OF HIS THEIR CLAIM THEREOF WITHIN A PERIOD OF SEVEN DAYS OF THE PUBLICATION
OF SAID NOTICE FAILLING WHICH THE CLAIMS IF ANY SHALL BE DEEMED TO HAVE WAIVED.

NAIN TEHSILDAR
ZAINAKOTE SRINAGAR

Government of Jammu and Kashmir
DEPARTMENT OF SKILL DEVELOPMENT
OFFICE OF THE SUPERINTENDENT INDUSTRIAL TRAINING INSTITUTE KUPWARA (DISTRICT KUPWARA)

Advertisement Notice

Off-line Applications on the prescribed format as per the Annexure "A" are invited from the interested candidates possessing the following qualifications, for the temporary assignment as Vocational Instructor (Guest Faculty) in the following trade/course in this institute for the academic session 2025-26 (Non-extendable).

S.No	Type of assignment& no. of posts	Trade/course	Qualification
01	Voc. Instructor (Guest faculty) (01 only)	Sewing Technology	B.Voc/Degree in Fashion & Apparel Technology from UGC recognized College/ university with one-year experience in the relevant field. OR Diploma(minimum 02 years) in Garment fabrication Technology/Costume Design & Dress making from recognized board of Technical Education or relevant Advanced Diploma (Vocational) from DGT with two years' experience in the relevant field OR NTC/NAC passed in the Trade of "Sewing Technology" earlier named as "Cutting & Sewing "with (03) three years' experience in the relevant field. Essential Qualification: Relevant Regular / RPL variants of National Craft Instructor Certificate (NCIC) under DGT.

The last date for receiving the duly completed application forms along with the relevant documents is 01-09-2025 .The Selection will be done on merit basis, as per the latest guidelines issued by the Skill Development Department (J&K).

Terms and Conditions for Assignment:

1. The assignment is absolutely temporary and for the academic session 2025-26 only.
2. The arrangement shall immediately cease after the completion of the academic session 2025-26 upto July 2026 or even before that, in the event of transfer/posting of permanent staff by the Skill Development Department for the respective trade/ assignment.
3. The remuneration for the Instructor to be engaged shall be to the maximum of Rs20000/= per month for Degree and Rs18000/= per month for Diploma /NTC/NAC holder, or as per the directions issued by the Skill Development Department from time to time.
4. The selected candidate shall have to furnish an affidavit duly signed by the First Class Judicial Magistrate that all the terms & conditions stated above from S.no 1 to 4 are acceptable to him/her and he/she shall not claim the continuity of assignment/services beyond the current academic session 2025-26.

ANNEXURE"A"

Application format for engagement of Guest Faculty (Voc. Instructor, sewing Technology) at Govt. Industrial Training Institute Kupwara Academic Session 2025-26

- Name of the applicant...
- Parentage...
- Residential Address...
- Contact No.& e- mail Id:...
- Trade/subject applied for...
- Qualification:

1. Technical..
2. Academic..

- Experience if any 1. Teaching..

2.. Other(Please Specify)--

(Enclose all the relevant self-attested certificates/documents along with the application format)

No. ITI/KUP/Trgs/2025/213-215 Dated:- 23-08-2025

Sd/-Superintendent
ITIKupwara

DIPK No: 5504/25

انسان کی ذہنی صحت کو بہتر بنانے کیلئے بہترین غذا

غذا انسان کی ذہنی اور جسمانی صحت کو برقرار رکھنے میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اگر خوراک صحت بخش اور اچھی ہوگی تو دماغی صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوں گے جبکہ ناقص غذائیت جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ دماغی صحت کی خرابی کا بھی باعث بن سکتی ہے۔ ماہرین صحت کے مطابق، مندرجہ ذیل غذائی اجزاء کو خوراک میں شامل کرنے سے انسان کی ذہنی صحت بہتر ہو سکتی ہے۔

1-وٹامنز اور منرلز

وٹامن بی 1 (تھیامین) کی کمی یادداشت کے مسائل، نیند کی کمی، پیٹ کی خرابی وغیرہ کا باعث بن سکتی ہے جبکہ وٹامن بی 3 (نیاسین) کی کمی انسان میں بے چینی اور اشتعال پیدا کر سکتی ہے۔

اسی طرح وٹامن بی 6، بی 12، فولک ایسڈ کی کمی الجھن، کمزوری، خون کی کمی اور موڈ میں تبدیلی وغیرہ کا سبب بن سکتی ہے، اس لیے وٹامن بی لینا بہت ضروری ہے اور اس کے ساتھ ساتھ وٹامن سی بھی آپ کی دماغی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔ اس کے علاوہ سوڈیم، پوٹاشیم، میگنیشیم، کیلشیم اور زنک کی کمی اکثر پٹھوں کی تھکاوٹ کا باعث بنتی ہے کیونکہ یہ معدنیات دماغی صحت سے متعلق کئی کاموں کے لیے ضروری ہیں۔ انسانی جسم میں معدنیات کی کمی وٹامن کی کمی سے زیادہ تیزی سے ظاہر ہوتی ہے۔

2-سینٹ جانز ورٹ

اس جڑی بوٹی کا ڈپریشن پر قابو پانے کے لیے کافی استعمال ہوتا رہا ہے کیونکہ اس میں ہائپر یسین ہوتا ہے جو کہ اینٹی ڈپریسنٹ کی خصوصیات کے لیے جانا جاتا ہے۔

3-کاوا کاوا

اس کا استعمال اعصاب کو پرسکون کرنے اور بہتر نیند کے لیے کیا جاتا ہے، یہ جڑی بوٹی تناؤ اور اضطراب کو دور کرنے میں مدد کرتی ہے۔

4-جنکو بلوبا

یہ ذہنی کام کاج کو بہتر بنانے کے لیے بہترین تحقیق شدہ جڑی بوٹی ہے اور اس میں سیروٹونن بڑھانے والے اثرات ہیں جو کہ ایک ایسا نیوروٹرانسمیٹر ہے جس سے انسان کو مشکل صورتحال میں بھی اچھا محسوس کرنے کی ہمت ملتی ہے۔ اس میں اینٹی ڈپریسنٹ اور انسان کے موڈ کو بہتر بنانے والی خصوصیات ہیں۔ یہاں اس بات کا ذکر کرنا بہت اہم ہے کہ زیادہ تر جڑی بوٹیوں کو مناسب رہنمائی کے تحت استعمال کرنا چاہیئے۔ مذکورہ تمام جڑی بوٹیاں اس وقت بہترین کام کرتی ہیں جب انہیں دوسری مفید جڑی بوٹیوں، وٹامنز اور معدنیات کے ساتھ ملا کر صحیح مقدار میں اور کسی ماہر کے مشورے سے استعمال کیا جائے۔ MNN

روزمرہ کی بنیاد پر کتنی مقدار میں میٹھا کھایا جاسکتا ہے؟

طبی ماہرین کے مطابق میٹھا کھانے سے ایک طرح کی خوشی ملتی ہے تاہم اس کا غیر ضروری دیگر بیماریوں بالخصوص وزن کی زیادتی، موٹاپے اور ذیابیطس کا باعث بھی ہوسکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق میٹھا کھانے سے ہمارے دماغ سے اینڈورفن ہارمونز خارج ہوتے ہیں جس سے ہمیں خوشی محسوس ہوتی ہے لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہم بے ترتیب طور پر مٹھائیاں کھانا شروع کر دیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بہت زیادہ چینی کھانے سے مسائل پیدا ہوتے ہیں جب ہم مناسب جسمانی کام یا ورزش نہیں کرتے تو ان مسائل میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ ان کے مطابق جسمانی سرگرمیوں کے اعتبار سے ایک مناسب مقدار میں چینی یا اس سے بنی اشیاء استعمال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ ہمارے جسم کو درکار مقدار پوری ہوسکے۔ ورلڈ اوبیسٹی اٹلس کی جانب سے سال 2023 کی جاری کردہ ایک رپورٹ کے مطابق 2035 تک دنیا میں 51 فیصد یا 4 ارب افراد زیادہ وزن یا موٹاپے کا شکار ہوں گے۔ رپورٹ کے مطابق اس کے ساتھ ساتھ بچوں میں موٹاپا دوگنی شرح سے بڑھ جائے گا جبکہ لڑکیوں میں موٹاپے کی شرح لڑکوں کے مقابلے دگنی سے بھی زیادہ ہوگی جس کی سب سے بڑی وجہ چینی کا بے دریغ استعمال ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق 80 یا 90 کی دہائی کے وسط میں امیر گھرانوں سے تعلق رکھنے والے افراد میں وزن بڑھنے اور ذیابیطس کے مسائل دیکھنے میں آتے تھے۔ ایسا اس لیے تھا کہ اس وقت چینی کھانا عیش و عشرت یا لطف اندوزی کا ذریعہ تھا لیکن اب گزشتہ 15 برسوں سے بچوں کو بھی ایسے ہی مسائل کا سامنا ہے کیونکہ انہیں کھانے پینے کی اشیا میں میٹھی چیزوں کے بہت سے آپشنز میسر ہیں۔ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے مطابق ایک آدمی کو روزانہ 36 گرام یا 150 کیلوریز سے زیادہ چینی نہیں کھانی چاہیے۔ اس کے ساتھ ساتھ خواتین کو 25 گرام یا 100 کیلوریز سے زیادہ چینی نہیں لینی چاہیے۔ MNN

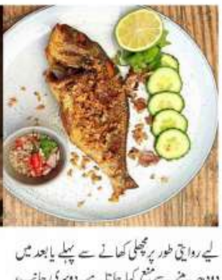
سردیوں میں زعفران کے استعمال کے فوائد

زعفران ایسی غیر معمولی اور پُر اثر بوٹی ہے جس کا استعمال سیکڑوں انداز میں کیا جاتا ہے اور اس سے ہزاروں فوائد حاصل کیے جاتے ہیں۔ گرم اور خشک مزاج رکھنے والی اس خوشبودار بوٹی کا پودا پیاز سے مشابہت رکھتا ہے، اس کا رنگ سرخی مائل زرد اور ذائقہ میں کڑوا ہوتا ہے۔ زعفران سردی کا بھی بہترین اور شافی علاج ہے، اس میں وٹامن اے، وٹامن سی، پوٹاشیم، میگنیشیم، فاسفورس، سلینیم اور زنک پایا جاتا ہے۔ یہاں ایک نظر موسم سرما کے دوران زعفران کے استعمال سے حاصل ہونے والے فوائد پر ڈال لیتے ہیں۔ 1- یہ انسان کی قوتِ مدافعت کو بہتر بناتا ہے جس کی وجہ سے انسان موسمی بیماریوں کا شکار بننے سے محفوظ رہتا ہے۔ 2- سردی کے موسم میں اکثر چھوٹی چھوٹی وجوہات کی بنا پر انسان کا موڈ خراب ہوسکتا ہے تو زعفران کا استعمال

انسان کا موڈ بھی بہتر بناتا ہے کیونکہ یہ جسم میں سیروٹونن کے اخراج کا باعث بنتا ہے جس کی وجہ سے انسان کا موڈ خوشگوار رہتا ہے۔ 3- زعفران کا استعمال انسان کے جسم کو کسی بھی طرح کی سوزش سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ 4- زعفران سانس کی بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لیے بھی بہت مفید ہے۔ 5- سردیوں میں اکثر بھوک زیادہ لگتی ہے تو کھانا زیادہ کھالینا بہت معمولی بات ہے جس کی وجہ سے بدہضمی ہونے کا خطرہ بھی ہوسکتا ہے لیکن زعفران انسان کے ہاضمے کو بھی بہتر بناتا ہے اس لیے سردیوں میں اس کا استعمال لازمی کرنا چاہیے۔ 6- زعفران کا استعمال شوگر کے مریضوں کیلئے بھی فائدہ مند ہے، خون میں شوگر کی مقدار کو کنٹرول کرتا ہے، جگر کو قوت بخشتا ہے اور بوجھل طبیعت میں تقویت دیتا ہے۔ 7- زعفران جسم میں خون کی روانی کو بہتر بنانے اور یادداشت بڑھانے کے لیے بھی مفید ہے۔ 8- زعفران میں ذہنی صحت کو بہتر بنانے کی صلاحیت بھی موجود ہے اس لیے کھانے میں اس کا استعمال ذہنی دباؤ اور انزائٹی جیسے مسائل سے نجات دلاتا ہے۔ MNN

مچھلی کھانے کے بعد دودھ پینا چاہیے یا نہیں؟

عموماً یہ خیال کیا جاتا ہے کہ مچھلی کھانے کے بعد دودھ پینے سے انسان کی جلد پر سفید دھبے پڑ جاتے ہیں۔ اس عمومی خیال کے حوالے سے ابھی تک باقاعدہ کوئی سائنسی تحقیق سامنے نہیں آئی اور ماہرین صحت بھی اس حوالے سے دو مختلف نظریات رکھتے ہیں۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ کسی بھی چیز کے تین ممکنہ خواص ہوتے ہیں کچھ چیزیں سرد، کچھ گرم اور کچھ معتدل ہوتی ہیں۔ اس لیے کچھ ماہرین کے مطابق دودھ کی تاثیر سرد اور مچھلی کی تاثیر گرم ہے اور یہی وجہ ہے کہ سرد اور گرم تاثیر والی چیزیں ایک ساتھ کھانے کا انسان کے جسم پر واضح ردعمل ظاہر ہوتا ہے جو جلد پر سفید دھبوں کے علاوہ مختلف اقسام کی الرجی کا باعث بن سکتا ہے۔ ان ماہرین کا کہنا ہے کہ سرد اور گرم تاثیر والی چیزیں ایک ساتھ کھانے سے کچھ لوگوں کو تیز بخار بھی ہوسکتا ہے اسی لیے روایتی طور پر مچھلی کھانے سے پہلے یا بعد میں دودھ پینے سے منع کیا جاتا ہے۔ دوسری جانب، ہمارے پاس بہت ساری ڈشز ایسی بھی ہیں جن میں مچھلی کو دہی لگا کر تیار کیا جاتا ہے تو دہی بھی تو دودھ سے ہی بنتی ہے۔ اس پر دودھ اور مچھلی کے ایک ساتھ استعمال سے منع کرنے والے ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ مچھلی کے ساتھ دہی کا استعمال اگرچہ جلد کی رنگت جیسے منفی ضمنی اثرات کا باعث نہیں بن سکتا لیکن ایسا مچھلی اور دہی کے ایک ساتھ استعمال سے کچھ لوگوں کو معمولی بدہضمی کی شکایت ہوسکتی ہے لیکن ایسا ہر شخص کے ساتھ نہیں ہوتا لیکن مچھلی اور دودھ کا ایک ساتھ کبھی استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ یہ خوفناک الرجی کا باعث بن سکتا ہے۔ ان ماہرین کے مطابق مچھلی اور دودھ، دونوں ہی پروٹین سے بھرپور غذائیں ہیں جنہیں ایک ساتھ کھانے پر ہمارے نظام ہاضمہ کو دوہری محنت کرنا پڑتی ہے کیونکہ ان دونوں غذاؤں کو ایک ساتھ ہضم کرنے کے لیے ہمارے معدے کو ایک ساتھ دو طرح کی رطوبتیں خارج کرنا پڑتی ہیں جس کے نتیجے میں مچھلی اور دودھ کو ایک ساتھ ہضم کرنا مشکل ہوجاتا ہے اور انسان کا امیون سسٹم بھی اس منفی اثر کا ہدف بن سکتا ہے۔ تاہم کچھ ماہرین کا کہنا ہے کہ دودھ کے ہر طرح کی مچھلی کے ساتھ استعمال سے انسان کے جسم پر برے اثرات نہیں پڑتے بس مچھلیوں کی کچھ خاص اقسام ایسی ہیں جنہیں کھانے سے پہلے یا بعد میں دودھ پینے سے انسان کی جلد پر سفید دھبے یا الرجی کے اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔ MNN



ادرک کے حیران کن فوائد

ادرک ایک شاندار جڑی بوٹی ہے جسے کھانوں اور دواؤں کے شعبے میں وسیع پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے

سائنسدانوں کے مطابق ادرک ایک پھولدار پودے سے حاصل ہوتا ہے جس کے رذوم کی ابتداء چین سے ہوئی۔ ہلدی، الائچی اور گلانگل جیسے سبھی پودوں کا ادرک سے گہرا تعلق ہے۔ ادرک ایک شاندار جڑی بوٹی ہے جسے کھانوں اور دواؤں کے شعبے میں وسیع پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس جڑی بوٹی کی کئی شکلیں ہیں جس میں خشک، تازہ، عرق اور پاؤڈر کی شکلیں شامل ہیں۔ دنیا بھر میں لوگ ادرک کو نہ صرف اس کے ذائقے کے لئے بلکہ اس کے صحت سے متعلق فوائد کے لئے بھی اپنی روزمرہ غذا میں شامل کرتے ہیں۔ آپ ادرک کو کتنی اچھی طرح جانتے ہیں؟ صحت سے متعلق اس جامع بلاگ میں ادرک کے فوائد پر ایک نظر ڈالیں اور خود فیصلہ کریں کہ آپ کی زندگی میں ادرک کی کیا اہمیت ہے۔

دماغی افعال کو بڑھاتا ہے

کیا آپ جانتے ہیں کہ آکسیڈیٹیو اسٹریس اور دائمی سوزش بڑھاپے کو تیز کر سکتی ہے؟ الزائمر کی بیماری اور آکسیڈیٹیو اسٹریس سے آپ کی یادداشت مکمل طور پر کھو جانے کا خطرہ بھی بڑھتا ہے (جسم کو پہنچنے والے نقصان دہ اثرات اس سے الگ ہیں) تاہم، ادرک کا استعمال دماغی افعال کو براہ راست بڑھانے اور نسیان کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے کی منفرد صلاحیت رکھتا ہے۔ محققین نے کھوج لگایا ہے کہ ادرک کے استعمال سے ایک 60 سالہ خاتون میں ردعمل کا وقت اور یادداشت میں بہتری آئی۔ اس کے ساتھ ساتھ ادرک کا استعمال دماغ پر بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کو بھی کم کرتا ہے۔

پٹھوں کے درد کو کم کرتا ہے

ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ادرک کا استعمال ورزش سے منسلک پٹھوں کے درد کو کم کرتا ہے۔ دو گرام ادرک کو کہنی اور کندھوں کی ورزش کرنے والے افراد نے 11 دن تک بلاناغہ کھایا اور درد کے لیول کو کم کیا۔ اگرچہ ان فائدہ مند اثرات کو ظاہر ہونے میں کچھ دن لگیں گے، لیکن وقت کے ساتھ ساتھ ان میں بتدریج اضافہ ہوتا جائے گا۔ وہ لوگ جو دن بھر ورزش کرتے ہیں یا بھرپور جسمانی سرگرمیوں میں مشغول رہتے ہیں وہ خاص طور پر اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

کولیسٹرول گھٹانے میں مددگار

انسانی جسم میں دل کے مسائل براہ راست لیپو پروٹینز کی بلند سطح کی وجہ سے ہو سکتے ہیں، جسے کولیسٹرول کا برا اثر بھی کہا جاتا ہے۔ خوش قسمتی سے، آپ کے کھانے کے انتخابات آپ کے جسم میں کولیسٹرول کی پیداوار کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔ ایک تحقیق جس میں ہائی کولیسٹرول کی سطح والے 85 افراد نے 45 دنوں تک صرف تین گرام ادرک کا استعمال کیا اس سے معلوم ہوا کہ ان کے کولیسٹرول کی سطح میں نمایاں کمی واقع ہوئی۔

متلی روکنے میں معاون

یہ بھی ایک حیرت انگیز امر ہے کہ ادرک متلی کا مقابلہ کرنے میں بھی بے انتہا موثر ہے۔ روایتی طور پر، یہ ایک طویل عرصے سے متلی اور بیماری کے علاج کے لئے استعمال ہوتا رہا ہے۔ یہاں تک کہ طبی ماہرین کی جانب سے یہ بھی تجویز کیا گیا ہے کہ اسے سرجری اور کیموتھراپی کے بعد کھانے سے متلی سے نجات مل سکتی ہے۔ جبکہ مارننگ سک نیس کو بھی اس کے استعمال سے کم کیا جاسکتا ہے۔ تاہم، اگر آپ کو مذکورہ بالا امراض میں سے کوئی بیماری لاحق ہے تو آپ کو اپنے طور پر ادرک کا بطور علاج استعمال کرنا شروع نہیں کرنا چاہیے۔ کوئی بھی فیصلہ کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا میڈیکل اتھارٹی سے مشورہ کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ جانتے ہیں کہ آیا آپ کو ادرک کی ایک خاص مقدار لینی چاہیے کیونکہ جب کھانے کی اشیاء کا غلط استعمال کیا جائے تو منفی اثرات کا سامنا کرنا ممکن ہوسکتا ہے۔

ادرک ایک، فائدے بھرپور

پھول دار پودے سے حاصل ہونے والا ادرک بھلے ایک ہے لیکن اس کے بے پناہ فائدے آپ چاہیں تو اسے خام کھائیں یا پھر اپنے کھانوں میں شامل کرلیں، اگر کچھ کھٹا کھانے کا دل ہو تو اس کا اچار بنالیں، خشک، تازہ، عرق یا پاؤڈر جیسے چاہیں استعمال کرلیں یہ ہر لحاظ سے طبی فوائد کا حامل ہے۔ آیئے اس کے چند فوائد پر ہم بھی روشنی ڈالتے ہیں۔

بالوں کی خشکی دور بھگائیں

ہر عام و خاص کو موسم سرما میں بالوں کے بیشتر مسائل کا سامنے رہتا ہے، اس لیے اس موسم میں بالوں کا خیال رکھنا بہت اہم ہے۔ اگر آپ کے گھر میں ادرک موجود ہے تو پریشانی کی کیا بات ہے۔ یہ بالوں کی نشونما کو روکنے والی خشکی کو دور کرنے میں بھی مفید ثابت ہوتی ہے۔ اس کا عرق نکالیں اور اسے ہاتھوں کی مدد سے بالوں کی جڑوں میں لگالیں۔ اس میں موجود جنجرول کمپاونڈ، اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی فنگل خصوصیات صحت مند اسکیلپ کے لیے انتہائی مفید ہیں۔

موسمی نزلہ زکام اور گلے کی خراش کا گھر پر علاج

موسم سرما کے آتے ہی نزلہ زکام اور گلے کی خراش ہر گھر کا مسئلہ ہے، بچہ بوڑھا، ہر ایک اس سے متاثر ہے، ایسے میں ادرک کا قہوہ تمام بیماریوں میں مفید ہے۔ ایک کپ پانی لیں، اس میں 2 سے 3 باریک ٹکڑے ادرک کاٹ کر شامل کریں اور 15 سے 20 منٹ تک ابالیں، اس کے بعد اسے چھان کر اس میں لیموں یا شہد ڈال کر استعمال کریں، ذائقہ مزید بہتر کرنے کے لیے اس میں چند پتے پودینے کے بھی شامل کیے جاسکتے ہیں۔

پیٹ کی گیس یا بدہضمی

اگر آپ پیٹ کی گیس سے پریشان ہیں تو ادرک اس مسئلے کے حل میں فائدہ مند ثابت ہوسکتی ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق یہ آنتوں میں گیس کو کم کرتی ہے، اس کے لیے اپنی غذا میں اس کی کچھ مقدار چھڑک کر استعمال کریں۔

پٹھوں کے درد کی شکایت

ادرک کا استعمال ورزش سے منسلک پٹھوں کے درد کو کم کرتا ہے۔ بس آپ نے اتنا کرنا ہے کہ دو گرام ادرک اپنی روزمرہ کی غذا کا حصہ بنانا ہے۔ چند دن بلاناغہ اس کا استعمال کیجئے اور پٹھوں کے درد سے نجات حاصل کیجئے۔

کینسر سے بچاؤ

تحقیق کے مطابق ادرک میں موجود بائیو ایکٹیو مالیکیولز سے کچھ اقسام کے کینسر جیسے جگر، جلد، بریسٹ اور مثانے کے کینسر کے پھیلنے کی رفتار سست کرنے میں مدد مل سکتی ہے، تاہم اس حوالے سے مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔

ذیابیطس پر قابو

ادرک ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا افراد میں بلڈ شوگر کی سطح کو متوازن کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ MNN

افغانستان کرکٹ بورڈ نے ایشیاء کپ کے لیے اسکواڈ کا اعلان کر دیا

نئی دہلی (ایم این این): افغانستان نے متحدہ عرب امارات (یو اے ای) میں ہونے والے مینز ٹی ۲۰ ایشیا کپ کے لیے راشد خان کی قیادت میں ۱۷ رکنی ٹیم کا اعلان کر دیا ہے۔ سلیکٹرز نے ٹاپ آرڈر بلے باز ابراہیم زدران، آل راؤنڈر شرف الدین اشرف اور پراسرار اسپنر غضنفر کو ٹیم میں منتخب کیا ہے جنہوں نے اپنے مختصر کریئر میں اب تک کوئی انٹرنیشنل ٹی ۲۰ میچ نہیں کھیلا ہے۔ غضنفر اب تک ۲۴ ٹی ۲۰ میچ کھیل چکے ہیں، لیکن وہ کبھی بین الاقوامی سطح پر نہیں کھیلے۔ تاہم وہ ۱۱ ون ڈے کھیل چکے ہیں۔ ۱۹ سال کی عمر میں وہ دو بار ایک اننگز میں ۵ وکٹ لے چکے ہیں۔ ان کی بہترین کارکردگی گزشتہ سال نومبر میں شارجہ میں بنگلہ دیش کے خلاف ۲۶ رن کے عوض ۶ وکٹ لینا تھی۔ اس دوران فاسٹ بولنگ اٹیک کی قیادت فاروقی اور نوین الحق کر رہے ہیں جبکہ عمرزئی اور گلبدین نائب فاسٹ بولنگ آل راؤنڈر ہیں۔ ابراہیم کی واپسی سے بیٹنگ بھی مضبوط ہوئی ہے، رحمان اللہ گرباز اور صدیق اللہ ٹاپ آرڈر میں دوسرے اہم آپشنز ہیں۔ درویش رسولی اور بیٹنگ آل راؤنڈر کریم جنت ٹاپ آرڈر کے دوسرے دعویدار ہیں۔ افغانستان، جس نے گزشتہ مردوں کے ٹی ۲۰ ورلڈ کپ میں چیمپئن ہندوستان کے بعد ایشیا کی دوسری بہترین ٹیم رہی، ۲۰۲۵ء کے آغاز سے اب تک ایک بھی بین الاقوامی ٹی ۲۰ میچ نہیں کھیلا ہے۔ افغانستان نے گزشتہ ۱۲ مہینوں میں صرف تین بین الاقوامی ٹی ۲۰ میچ کھیلے ہیں۔ راشد خان، نور احمد، مجیب الرحمان، اے ایم غضنفر اور محمد نبی اسپن بولنگ اٹیک کی ذمہ داریاں سنبھالیں گے۔ ایشیا کپ سے قبل افغانستان جمعہ سے شارجہ میں میزبان متحدہ عرب امارات اور پاکستان کے خلاف سہ رخی ٹی ۲۰ انٹرنیشنل سیریز کھیلے گا۔

ایئر رائفل میں دو مکسڈ ٹیم گولڈ جیت کر ہندوستان کی سبقت برقرار

نئی دہلی (ایم این این): ایلاوینل ولاریون، شامبھوی شیراساگر اور نارائن پرنو نے اپنے اپنے دوسرے سونے کے تمغے جیتے، جبکہ ہندوستان نے سینئر اور جونیئر دونوں ۱۰ میٹر ایئر رائفل مکسڈ ٹیم ایونٹس میں کامیابی حاصل کی۔ اس کے ساتھ ہی قزاخستان کے شمکینٹ شہر میں جاری ۱۶ ویں ایشیائی شوٹنگ چیمپئن شپ میں ہندوستان کے سونے کے تمغوں کی تعداد ۲۲ ہو گئی۔ ایلا (۳۱۶.۳) اور ارجن بابوتا (۳۱۷.۰) نے مل کر کوالیفیکیشن میں ۶۳۳.۳ اسکور بنایا اور ۲۷ ٹیموں میں پہلا مقام حاصل کیا۔ ہندوستان کی دوسری جوڑی — مہولی گھوش (۳۱۷.۰) اور روودرانکش پاٹل (۳۱۶.۹) — نے بھی ۶۳۳.۶ پوائنٹس کے ساتھ دوسرا مقام حاصل کیا۔

پجارا کا ہندوستانی کرکٹ کے سبھی فارمیٹس سے ریٹائرمنٹ کا اعلان

نئی دہلی (ایم این این): اتوار کو اپنے سوشل میڈیا پلیٹ فارم پر اپنے ریٹائرمنٹ کا اعلان کرتے ہوئے ۳۷ سالہ پجارا نے لکھا کہ ''ہندوستانی جرسی پہننا، قومی ترانہ گانا اور جب بھی میں میدان میں قدم رکھتا، اپنی بہترین کارکردگی پیش کرنے کی کوشش کرتا، اس کے حقیقی معنی کو الفاظ میں بیان کرنا ناممکن ہے۔ لیکن جیسا کہ وہ کہتے ہیں، ہر اچھی چیز کا خاتمہ ہونا چاہیے اور میں نے بھی طرز کے ہندوستانی کرکٹ سے ریٹائرمنٹ لینے کا فیصلہ کیا ہے، آپ لوگوں کی حمایت اور محبت کا بے حد شکریہ۔ پجارا نے مزید لکھا کہ ''راجکوٹ کے ایک چھوٹے سے قصبے سے تعلق رکھنے والے ایک چھوٹے سے لڑکے کے طور پر اپنے والدین کے ساتھ، میں نے ستاروں کو ہدف بنایا تھا اور ہندوستانی کرکٹ ٹیم کا حصہ بننے کا خواب دیکھا تھا، مجھے اس وقت اندازہ نہیں تھا کہ یہ کھیل مجھے اتنے بے قیمت مواقع، تجربہ، مقصد، پیار اور سب سے بڑھ کر اپنی ریاست اور اس عظیم ملک کی نمائندگی کرنے کا موقع دے گا۔'' انہوں نے کہا کہ ''میں بورڈ آف کنٹرول فار کرکٹ ان انڈیا (بی سی سی آئی) اور سوراشٹر کرکٹ اسوسی ایشن کا شکریہ ادا کرنا چاہوں گا کہ مجھے اپنے کرکٹ کریئر کے دوران جو موقع اور تعاون ملا ہے، میں ان تمام ٹیموں، فرنچائزیز اور کاؤنٹی ٹیموں کا بھی شکرگزار ہوں، جن کی میں گزشتہ برسوں میں نمائندگی کرنے میں کامیاب رہا۔'' پجارا نے اکتوبر ۲۰۱۰ء سے شروع ہوئے اپنے بین الاقوامی کریئر میں ۱۰۳ ٹیسٹ اور ۵ ون ڈے کھیلے۔ وہ ریڈ بال فارمیٹ میں اپنی بہترین فارم میں تھے، انہوں نے ۴۳.۶۰ کے اوسط سے ۷۱۹۵ ٹیسٹ رن بنائے، جن میں سے زیادہ تر انہوں نے تیسرے نمبر پر بیٹنگ کرتے ہوئے بنائے۔

ایشیا کپ سے قبل شبھ من گل بیمار پڑ گئے

نئی دہلی (ایم این این): ہندوستانی ٹیسٹ ٹیم کے کپتان شبھ من گل کے لیے دلیپ ٹرافی میں کھیلنا مشکل نظر آ رہا ہے۔ میڈیا رپورٹس کے مطابق گل بیمار ہو گئے ہیں جس کی وجہ سے وہ ۲۸ اگست سے شروع ہونے والے اس ٹورنامنٹ میں نہیں کھیل سکیں گے۔ گل کو دلیپ ٹرافی میں نارتھ زون کی کپتانی کرنی تھی تاہم حال ہی میں ٹیم کے فزیوتھراپسٹ سے ان کا طبی معائنہ کروایا گیا جس کی رپورٹ بورڈ آف کنٹرول فار کرکٹ ان انڈیا (بی سی سی آئی) کو جمع کرا دی گئی ہے۔ اگر گل غیر حاضر رہتے ہیں تو ان کی جگہ نائب کپتان امیت کمار ٹیم کی کمان سنبھال سکتے ہیں جب کہ ان کی جگہ شبھم روہیلا کو ٹیم میں شامل کیا جائے گا۔ اسی وقت، عرشدیپ سنگھ اور ہرشیت رانا، جو ہندوستان کے ایشیا کپ ۲۰۲۵ کے اسکواڈ کا حصہ ہیں، متحدہ عرب امارات میں قومی عہدوں پر روانہ ہونے سے پہلے صرف مشرقی زون کے خلاف افتتاحی میچ میں کھیلیں گے۔

آسٹریلیا نے میچ، جنوبی افریقہ نے سیریز پر قبضہ کیا

نئی دہلی (ایم این این): کیمرون گرین (ناٹ آؤٹ ۱۱۸ رن)، ٹریوس ہیڈ (۱۴۲ رن) اور کپتان مشیل مارش (۱۰۰ رن) کی شاندار سنچریوں کے بعد کوپر کونلی ۶ اوور میں ۲۲ رن کے عوض ۵ وکٹ کی خطرناک گیند بازی کی بدولت آسٹریلیا نے اتوار کو تیسرے ایک روزہ میچ میں جنوبی افریقہ کو ۲۷۶ رن سے شکست دے دی تاہم جنوبی افریقہ نے سیریز ۱-۲ سے جیت لی۔ ۱۴۲ رن کی شاندار اننگز کھیلنے والے ٹریوس ہیڈ کو 'پلیئر آف دی میچ' اور ۳۷ رن اور ۶ وکٹ لینے والے کیشو مہاراج کو 'پلیئر آف دی سیریز' سے نوازا گیا۔ ۴۳۲ رن کے ہدف کے تعاقب میں جنوبی افریقہ کی شروعات خراب رہی اور اس نے ۵۰ رن کے اسکور تک اپنے ۴ وکٹ گنوا دیے۔ ایڈن مارکرم (دو)، ریان رکلٹن (۱۱)، ٹیمبا باوما (۱۹ رن) اور ٹرسٹن اسٹبس ایک رن بنا کر آؤٹ ہوئے۔ اس کے بعد ٹونی ڈی جارجی اور ڈیوالڈ بریوس نے اننگز کو سنبھالنے کی کوشش کی۔ ان دونوں بلے بازوں کے درمیان پانچویں وکٹ کے لیے ۵۷ رن (۱۷)، کیشو مہاراج (دو) کو کوپر کونلی نے آؤٹ کر کے میچ آسٹریلیا کی جھولی میں ڈال دیا۔ ۲۵ ویں اوور کی پانچویں گیند پر ایڈم زمپا نے وینا مفاکا (صفر) کو آؤٹ کر کے جنوبی افریقہ کی اننگز ۱۵۵ رن کے اسکور پر سمیٹ دی۔ اس سے قبل اتوار کو آسٹریلیا نے ٹاس جیت کر پہلے بلے بازی کا فیصلہ کیا۔ اس کے بعد ٹونی ڈی جارجی اور ڈیوالڈ بریوس نے اننگز کو سنبھالنے کی کوشش کی۔ ان دونوں بلے بازوں کے درمیان پانچویں وکٹ کے لیے ۵۷ رن (۱۷)، کیشو مہاراج (دو) کو کوپر کونلی نے آؤٹ کر کے میچ آسٹریلیا کی جھولی میں ڈال دیا۔ ۲۵ ویں اوور کی پانچویں گیند پر ایڈم زمپا نے وینا مفاکا (صفر) کو آؤٹ کر کے جنوبی افریقہ کی اننگز ۱۵۵ رن کے اسکور پر سمیٹ دی۔ اس سے قبل اتوار کو آسٹریلیا نے ٹاس جیت کر پہلے بلے بازی کا فیصلہ کیا۔ بلے بازی کرتے اتری آسٹریلیا کے لئے ٹریوس ہیڈ اور مشیل مارش کی اوپننگ جوڑی نے شاندار آغاز کرتے ہوئے پہلے وکٹ کے لیے ۲۵۰ رن کی شراکت کی۔ ٹریوس ہیڈ نے ۱۰۳ گیندوں پر ۱۷ چوکوں اور ۵ چھکوں کی مدد سے ۱۴۲ رن بنائے۔ مشیل مارش نے ۱۰۶ گیندوں پر ۶ چوکوں اور ۵ چھکوں کی مدد سے ۱۰۰ رن بنائے۔ اس کے بعد کیمرون گرین اور ایلکس کیری کی جوڑی نے دھماکہ خیز بلے بازی کا مظاہرہ کیا اور مقررہ ۵۰ اوورس میں ۲ وکٹوں پر ٹیم کا اسکور ۴۳۱ رن تک پہنچا دیا۔ کیمرون گرین نے ۵۵ گیندوں میں ۸ چھکوں اور ۶ چوکوں کی مدد سے ناٹ آؤٹ ۱۱۸ رن بنائے۔

ڈریم ۱۱ ٹیم انڈیا کی اسپانسر شپ سے باہر

نئی دہلی (ایم این این): ڈریم ۱۱ اپنے معاہدے کے درمیان میں ہی ٹیم انڈیا کے اہم اسپانسر کے طور پر دستبردار ہو گیا ہے۔ اس سے بورڈ آف کنٹرول فار کرکٹ ان انڈیا (بی سی سی آئی) کے لیے ایک نیا بحران پیدا ہو گیا ہے۔ درحقیقت ایشیا کپ ۲۰۲۵ء شروع ہونے میں صرف چند ہفتے باقی رہ گئے ہیں، بورڈ کو اب نیا اسپانسر تلاش کرنا ہوگا اور مردوں کی قومی ٹیم کے لیے ایشیا کپ کی جرسی کو نئے سرے سے ڈیزائن کیا جائے گا۔ ہندوستانی پارلیمنٹ میں "پروموشن اینڈ ریگولیشن آف آن لائن گیمنگ بل ۲۰۲۵ء" کی منظوری کے بعد ڈریم ۱۱ ٹیم انڈیا کی اسپانسر شپ سے باہر ہو گیا ہے۔ تاہم یہ خیال کیا جاتا ہے کہ بی سی سی آئی کے پاس بہت سے اختیارات ہیں کیونکہ بہت سی کمپنیاں اسپانسر شپ حاصل کرنے کے لیے قطار میں ہیں۔ یہ کمپنیاں مختلف شعبوں سے تعلق رکھتی ہیں۔ فنٹیک فرم دوڑ میں میڈیا رپورٹس کے مطابق زیرودھا، اینجل ون اور گرو جیسی فنٹیک کمپنیوں نے گزشتہ ایک سال میں صارفین کا ایک بڑا حلقہ بنایا ہے، جس نے اسٹاک اور میوچوئل فنڈز میں سرمایہ کاری کا اختیار عام لوگوں کے ہاتھ میں دے دیا ہے۔

النصر کو پنالٹی شوٹ آؤٹ میں ہرا کر الاہلی خطاب پر قابض

نئی دہلی (ایم این این): سعودی سپر کپ کے سنسنی خیز فائنل میں الاہلی نے النصر کو پنالٹی شوٹ آؤٹ میں ۳-۵ سے شکست دے کر خطاب اپنے نام کر لیا۔ مقررہ وقت تک مقابلہ ۲-۲ سے برابر رہا تھا۔ میچ میں النصر نے ۲ بار برتری حاصل کی اور ایسا لگ رہا تھا کہ مارسیلو بروزوویک کے ذریعے آخری لمحات میں کیا گیا گول انہیں فتح دلا دے گا لیکن ۸۹ ویں منٹ میں ایبانیز نے گول کر کے اسکور برابر کر دیا۔ پنالٹی شوٹ آؤٹ میں الاہلی نے کامیابی حاصل کی جس میں ان کے کپتان اور گول کیپر ایڈورڈ مینڈی نے عبداللہ الخیبری کی کک روک کر فیصلہ کن کردار ادا کیا۔ مینڈی نے میچ کے آغاز سے ہی اہم کردار ادا کیا۔ انہوں نے ۲ بار کرسٹیانو رونالڈو کی کوششوں کو ناکام بنایا۔ تاہم بعد میں علی مجرشی کے ہینڈ بال پر رونالڈو نے پنالٹی سے گول کر دیا۔ پہلے ہاف کے زیادہ تر حصے میں دباؤ میں رہنے کے باوجود، الاہلی نے ہاف ٹائم سے ٹھیک پہلے اسکور برابر کر دیا۔ فرینک کیسی نے باکس کے اندر سے ایک شاندار گول کیا جو دائیں کونے میں جا لگا۔ دوسرے ہاف میں الاہلی جارح نظر آئی اور ۷۰ ویں منٹ کے بعد فراس البریکان کا شاٹ گول پوسٹ سے ٹکرایا۔ تاہم النصر نے بروزوویک کے گول سے دوبارہ برتری حاصل کر لی جنہوں نے کیسی کی غلطی کا فائدہ اٹھاتے ہوئے گول کیا۔ میچ میں سنسنی مزید بڑھ گئی جب ریاض محرز کے کارنر پر النصر کا گول کیپر بینٹو سے آگے بڑھ کر گیند کو روکنے میں ناکام رہا اور ایبانیز نے کھلے گول میں ہیڈ کے ذریعے گیند کو جال میں ڈال دیا۔ فیصلہ کن لمحہ پنالٹی شوٹ آؤٹ میں آیا جب مینڈی کے شاندار دفاع کی وجہ سے گیلینو نے فیصلہ کن پنالٹی پر گول کر کے الاہلی کو فاتح بنا دیا۔ اس فتح کے ساتھ، الاہلی نے اس سیزن کی پہلی ٹرافی جیت کر ایک اہم کامیابی حاصل کی۔ واضح رہے کہ الاہلی نے دوسری بار سعودی سپر کپ خطاب اپنے نام کیا ہے۔ چیلسی کے 'پنچ' سے ویسٹ ہیم بے حال: چیلسی نے جمعہ کی دیر رات کھیلے گئے میچ میں ویسٹ ہیم کے خلاف ایک کے مقابلے ۵ گول سے شاندار فتح حاصل کی۔ قابل ذکر ہے کہ ویسٹ ہیم نے ابتدائی برتری حاصل کی تھی لیکن اس کے بعد مکمل طور پر چیلسی کا غلبہ رہا۔

ٹوٹنہم ہاٹسپر نے مانچسٹر سٹی کو اتحاد اسٹیڈیم میں شکست دی

نئی دہلی (ایم این این): ٹوٹنہم ہاٹسپر فٹبال کلب نے اتحاد اسٹیڈیم میں اپنی جادوئی دوڑ جاری رکھی اور انگلش پریمیئر لیگ کے نئے سیزن میں ۲۳ اگست بروز سنیچر کو مانچسٹر سٹی کے خلاف ۰-۲ کی جیت کے ساتھ اپنے ۱۰۰ فیصد ریکارڈ کو برقرار رکھا۔ یہ اتحاد میں ۵ گیمز میں اسپرس کی تیسری جیت تھی کیونکہ اس نے برینن فورڈ جانسن کی غلطی کا بھرپور فائدہ اٹھایا۔ سنیچر کو دونوں ٹیمیں متاثر کن جیت کے بعد سامنے آئی تھیں، سٹی نے وولوز کو پچھلے ہفتے ۰-۴ گول سے اور اسپرس نے برنلے کو ۰-۳ گول سے ہرایا تھا۔ سٹی اور اسپرس نے کئی اچھے مواقع گنوا کر میچ کا آغاز کیا لیکن ۳۵ ویں منٹ میں جانسن نے ریکولیوس کے دفاع کی بدولت گول کیا۔

انڈیا 'اے' کی آسٹریلیا کیخلاف میچ پر گرفت مضبوط

نئی دہلی (ایم این این): مڈل آرڈر بلے باز راگھوی بشت (۸۶) اور افتتاحی بلے باز شیفالی ورما (۵۲) کی نصف سنچریوں کی بدولت انڈیا 'اے' خواتین ٹیم نے ۴ روزہ غیر رسمی ٹیسٹ میچ کے تیسرے دن آسٹریلیا 'اے' پر اپنی گرفت مضبوط کر لی ہے۔ شیفالی اور راگھوی کی اننگز کی مدد سے انڈیا 'اے' نے دن کا کھیل ختم ہونے تک ۸ وکٹوں پر ۲۶۰ رن بنا کر اپنی مجموعی برتری کو ۲۵۴ رنوں تک پہنچا دیا۔ اس سے پہلے آسٹریلیا نے صبح ۵ وکٹوں پر ۱۵۸ رنوں کے اسکور سے آگے کھیلنا شروع کیا۔ ان کی پوری ٹیم اپنی پہلی اننگز میں ۳۰۵ رن بنا کر آؤٹ ہو گئی، جس سے انہیں صرف ۶ رنوں کی معمولی برتری ملی۔ سیانا جنجر نے ۴۲ رن کے اپنے اسکور کو سنچری میں بدل کر آسٹریلیا کو مشکل سے نکالا۔ انہوں نے لوور آرڈر کے بلے بازوں کے ساتھ شراکت داری قائم کرتے ہوئے ۱۳۸ گیندوں پر ۱۰۳ رنوں کی سنچری اننگز کھیلی۔ جنجر اور نکول فالٹم نے چھٹے وکٹ کیلئے ۱۰۲ رنوں کی شراکت داری نبھائی، جس سے آسٹریلیا ہندوستان کے اسکور کو پار کرنے میں کامیاب ہوئی۔ انڈیا 'اے' کی جانب سے سائمہ ٹھاکر نے ۳ وکٹ حاصل کیے۔ رادھا یادو اور منو منی نے ۲-۲ وکٹ حاصل کیے۔ تیتاس سادھو، وی جے جوشیتا اور تنوشری سرکار نے ایک ایک بلے بازوں کو پویلین کا راستہ دکھایا۔ شیفالی ورما اور نندنی کشیپ کی جوڑی نے انڈیا 'اے' کے لئے دوسری اننگز میں پہلے وکٹ کے لئے ۴۴ رن جوڑے۔ آف اسپنر ایم ایڈگر نے ہندوستان کی وکٹیں باقاعدہ وقفوں سے حاصل کیں۔ انہوں نے ۳۵ رن دے کر ۴ وکٹیں حاصل کیں۔

نورا فتحی کی فلم 'اُف یہ سیاپا' کی پہلی جھلک

نئی دہلی (ایم این این): گلوبل اسٹار نورا فتحی نے اتوار کو سوشل میڈیا پر اپنی آنے والی فلم 'اف یہ سیاپا' کی پہلی جھلک جاری کی۔ اس فلم میں نورا 'کامنی' کے مضبوط اور دلکش کردار میں نظر آئیں گی جو ایک ایسی فلم کی بنیاد رکھتی ہے جو منفرد اور تفریحی ہونے کا وعدہ کرتی ہے۔ یہ فلم لورجن فلمز کے بینر تلے تیار کی گئی ہے اور اسے سوشل میڈیا پر اس عنوان کے ساتھ شیئر کیا گیا ہے: ''ہمارے خاموش ہیروز سے ملو'' ایش ٹیگ، سیاپا اسکواڈ حال ہی میں، اپنے سوشل میڈیا پر پروجیکٹ کے بارے میں بات چیت کرتے ہوئے نورا نے اپنے جوش کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ ''میں صبح اٹھ کر 'اُف' کا اعلان دیکھا - ایک ایسی فلم جس پر میں نے وبائی امراض کے خاتمے کے لیے کام کیا ہے۔ یہ ایک بہت ہی دلچسپ فلم ہے۔ میں یہ دیکھ کر بہت پرجوش ہوں کہ یہ کیسے ریلیز ہوتی ہے۔ یہ ایک بہت ہی جذباتی فلم ہے

کرسٹیانو رونالڈو نے تاریخ رقم کر دی

نئی دہلی (ایم این این): فٹبال کی دنیا کے عظیم ترین کھلاڑیوں میں سے ایک کرسٹیانو رونالڈو نے ایک اور منفرد ریکارڈ اپنے نام کر لیا ہے۔ اس پرتگالی سپر اسٹار نے ایک ایسا ریکارڈ بنا ڈالا جو آج تک کسی اور کھلاڑی کے نام نہیں تھا۔ رونالڈو فٹبال کی تاریخ کے پہلے کھلاڑی بن گئے ہیں جنہوں نے ۴ مختلف کلبوں اور اپنے ملک کے لیے ۱۰۰ یا اس سے زیادہ گول کیے ہیں۔ رونالڈو نے سعودی سپر کپ کے فائنل میں النصر کے لیے ۱۰۰ گول کرنے کا عظیم کارنامہ انجام دیا تاہم اس ٹائٹل میچ میں رونالڈو کی ٹیم کو الاہلی کے خلاف سنسنی خیز مقابلے میں پنالٹی شوٹ آؤٹ میں ۳-۵ سے شکست کا منہ دیکھنا پڑا۔ مقررہ وقت تک میچ ۲-۲ گول سے برابر رہا۔ اس کے بعد میچ پنالٹی شوٹ آؤٹ میں چلا گیا جہاں الاہلی نے سعودی سپر کپ کا ٹائٹل جیت لیا۔ رونالڈو نے اپنے کریئر کا آغاز اسپورٹنگ لزبن سے کیا جہاں انہوں نے کم عمری میں ہی اپنی صلاحیتوں کا لوہا منوایا۔ اس کے بعد ان کا سفر مانچسٹر یونائیٹڈ، ریئل میڈرڈ اور یوونٹس جیسے بڑے کلبوں سے گزرا۔ اس وقت وہ سعودی عرب کے النصر کلب کے لیے کھیل رہے ہیں۔ ہر کلب میں ان کی کارکردگی گول مشین کی طرح تھی اور اب وہ ۴ کلبوں میں ۱۰۰ گول کرنے کا کارنامہ انجام دے چکے ہیں۔ النصر سے پہلے رونالڈو نے ریئل میڈرڈ کے لیے ۴۵۰ گول، مانچسٹر یونائیٹڈ کے لیے ۱۴۵ اور یوونٹس کے لیے ۱۰۱ گول کیے تھے۔ وہ اپنے ملک پرتگال کے لیے ۱۳۸ گول بھی کر چکے ہیں۔ وہ واحد فٹبالر ہیں جنہوں نے کسی ملک کے لیے بین الاقوامی فٹبال میں سب سے زیادہ گول کیے ہیں۔

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,