WATTAN
The Urdu Daily

روزنامہ
وطن
بڈگام

بدھوار
08 اکتوبر 2025
WEDNESDAY
08 OCTOBER - 2025

صفحہ 08 پچ پر بلے بازی کرنا آسان نہیں تھا: ہرمن پریت

صفحہ 08 راہل دراوڑ کا بیٹا کپتان بن گیا، اس ٹورنامنٹ سے کرے گا نئی شروعات

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ ■ جلد: 15 ■ شمارہ نمبر: 236 ■ صفحات: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■

کسانوں کیلئے پی ایم کسان اسکیم کا 21 واں قسط جاری کرنے کیلئے مرکز کا بے حد شکر گزار ہوں

ہمارے کسان معیشت میں ریڑھ کی ہڈی

حکومت ہند کسانوں کی زندگیوں میں استحکام لانے کیلئے پرعزم / منوج سنہا

سرینگر // 07 اکتوبر // سی این آئی // مرکزی سرکار کی جانب سے کسانوں کیلئے پردھان منتری کسان سمان ندھی (پی ایم کسان اسکیم) کا 21 واں قسط جاری کیا گیا جس پر جموں کشمیر کے لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا نے وزیر اعظم نریندر مودی اور زراعت اور کسانوں کی بہبود کے مرکزی وزیر شیوراج چوہان کا شکریہ ادا کیا۔ سی این آئی کے مطابق جموں کشمیر کے لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا نے وزیر اعظم نریندر مودی اور زراعت اور کسانوں کی بہبود کے مرکزی وزیر شیوراج چوہان کا کسانوں کے لیے پردھان منتری کسان سمان ندھی (پی ایم کسان) اسکیم کی 21 ویں

قسط جاری کرنے پر شکریہ ادا کیا۔ ایکس پر ایک پوسٹ میں لیفٹنٹ گورنر کے آفس نے لکھا "" میں وزیر اعظم نریندر مودی جی اور زراعت اور کسانوں کی بہبود کے مرکزی وزیر شیوراج چوہان جی کا پردھان منتری کسان سمان ندھی اسکیم کے تحت کسانوں کیلئے 21 ویں قسط کی پیشگی ریلیز کیلئے ب/102

حبہ کدل میں آگ کی واردات میں تین مکانات خاکستر

سرینگر // 7 اکتوبر // سی این ایس // پرانے شہر کے قلب گپت یار میں ایک خوفناک آگ نے چند لمحوں میں تین رہائشی مکانات نگل لیے، اور پورا محلہ سڑکوں پر آ گیا! فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز کی ٹیمیں گھنٹوں جابڑ بار کوشش کے باوجود چند گھر جلنے سے نہیں بچا سکیں۔ عینی شاہدین کا کہنا ہے کہ دھواں اور شعلے اچانک آسمان کی طرف بلند ہو گئے، لوگ بچوں اور قیمتی سامان کو گھسیٹتے ہوئے باہر نکلے۔ علاقے کی تنگ گلیاں فائر ٹینڈرز کی رسائی میں رکاوٹ بن گئیں۔ مقامی عوام نے سخت غم و غصے کے ساتھ مطالبہ کیا ہے کہ پرانے شہر کے لیے فوری طور پر متبادل ایمرجنسی راستے بنائے جائیں۔ فائر/101

آج کی جنگ مکمل طور پر ٹیکنالوجی پر مبنی

آپریشن سندور سے ہمیں یہ ثابت ہو گیا / راجناتھ سنگھ

سرینگر // 07 اکتوبر // سی این آئی // ہندوستان کو اہم دفاعی صلاحیتوں میں اعلیٰ درجے کی خود انحصاری حاصل کرنی چاہیے اور دفاعی شعبے میں ایک ممتاز عالمی برآمد کنندہ بننا چاہیے کی بات کرتے ہوئے وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے کہا کہ آج کی جنگ مکمل طور پر ٹیکنالوجی پر مبنی ہو چکی ہے۔ سنگھ نے کہا کہ ہم نے آپریشن سندور میں اس کا ایک مظاہرہ دیکھا۔ ہم نے دیکھا کہ ڈرون مخالف جنگ اور فضائی دفاعی نظام جیسی نان کنٹیکٹ وارفیئر کی اہمیت میں نمایاں اضافہ ہوا ہے۔ سی این آئی کے مطابق وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے کہا کہ وکست بھارت کے ہدف کو حاصل کرنے کے لیے تین اہداف کی اہمیت کی عکاسی کی۔ وزیر دفاع نے کہا کہ ہندوستان کو اہم دفاعی صلاحیتوں میں اعلیٰ درجے کی خود انحصاری حاصل کرنی چاہیے اور دفاعی شعبے میں ایک ممتاز عالمی برآمد کنندہ بننا چاہیے۔ نئی دہلی میں ز کشانو اچار سمواد سے خطاب کرتے ہوئے راجناتھ سنگھ نے ذکر کیا کہ ہندوستان جدید ٹیکنالوجی کی صنعتوں میں ایک رہنما ہے۔ انہوں نے نوٹ کیا کہ اگر ہندوستان ان تینوں اہداف/103

مسلح افواج نے آپریشن سندور کے دوران مشترکہ طاقت اور دوراندیشی کا مظاہرہ کیا

جنگ سے بچنے اور خوشگوار حل تک پہنچنے کی ہر ممکن کوشش کی

لائن آف کنٹرول کے پار دہشت گردی کے بنیادی ڈھانچے کو ختم کرنے میں کامیاب

ہندوستانی روایت نے ہمیشہ پوری انسانیت کو ایک خاندان کے طور پر دیکھا / صدر جمہوریہ ہند

سرینگر // 07 اکتوبر // سی این آئی // مسلح افواج نے آپریشن سندور کے دوران مشترکہ طاقت اور اسٹریٹجک دوراندیشی کا مظاہرہ کیا کی بات کرتے ہوئے صدر جمہوریہ ہند دروپدی مرمو نے کہا کہ بدلتے ہوئے جغرافیائی سیاسی ماحول اور سیکورٹی کے تناظر میں متحرک ردعمل کی ضرورت ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ

ہندوستان مسلح افواج کو تکنیکی طور پر جدید جنگی تیار فورس میں تبدیل کرنے میں مصروف ہے جو ملٹی ڈومین مربوط کارروائیوں کے قابل ہے۔ سی این آئی کے مطابق صدر جمہوریہ ہند دروپدی مرمو نے کہا کہ ملک کی مسلح افواج نے آپریشن سندور کے دوران مشترکہ طاقت اور اسٹریٹجک دوراندیشی کا مظاہرہ کیا۔ 65 ویں نیشنل ڈیفنس کالج کورس کے فیکلٹی اور کورس کے ارکان سے/104

4.44 کروڑ کی منظم سائبر دھوکہ دہی کا پردہ فاش

سائبر پولیس جموں کی بڑی کارروائی، سورت گجرات سے 3 ملزمان گرفتار

سری نگر // ے، اکتوبر // جے کے این ایس // منظم سائبر جرائم کے خلاف ایک اہم پیش رفت کرتے ہوئے، سائبر پولیس اسٹیشن جموں نے 4.44 کروڑ روپے کے ایک اعلیٰ مالیت کے آن لائن فراڈ کا پردہ فاش کیا ہے اور سورت گجرات سے 3 ملزمان کو گرفتار کیا۔ جے کے این ایس کے مطابق حکام نے بتایا کہ یہ کارروائی سینئر سپرانٹنڈنٹ آف پولیس، جموں، جوگندر سنگھ کی مجموعی/105

چیف سیکرٹری نے محکمہ کان کنی کے کام کاج کا جائزہ لیا

سری نگر // انفو // چیف سیکرٹری اٹل ڈولو نے جموں و کشمیر میں محکمہ کان کنی کے کام کاج کا تفصیلی جائزہ لیا جس میں انٹگریٹیڈ مائننگ سرویلنس سسٹم (آئی ایم ایس ایس) کی عمل آوری اور کارکردگی پر خصوصی توجہ دی گئی۔ یہ ٹیکنالوجی پر مبنی پلیٹ فارم ہے جو جموں و کشمیر میں کان کنی کے کاموں کی حقیقی وقت میں نگرانی کے لئے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ میٹنگ میں پرنسپل سیکرٹری کان کنی، چیئرپرسن پولیوشن کنٹرول کمیٹی، ڈائریکٹر جیالوجی و مائننگ اور دیگر متعلقہ محکموں کے سینئر افسران نے شرکت کی۔ چیف سیکرٹری نے میٹنگ میں آئی ایم ایس ایس کے موثر استعمال پر زور دیا تاکہ شفافیت کو یقینی بنایا جا سکے اور غیر قانونی کان کنی کی سرگرمیوں پر روک لگائی جا سکے۔ انہوں نے ہدایت دی کہ آئی ایم ایس ایس سے جو بھی الرٹ یا اشارہ موصول ہو، اس پر فوری اور ٹھوس کارروائی کی جائے۔ انہوں نے ہر معاملے میں جوابدہی طے کرنے اور مجرم افسران یا خلاف ورزی کرنے والوں کے خلاف سخت قانونی کارروائی کرنے پر زور دیا۔ چیف سیکرٹری نے مزید ہدایت دی کہ ضلع ترقیاتی کمشنروں کو آئی ایم ایس ایس پلیٹ فارم تک رسائی دی جائے تاکہ وہ اپنے علاقوں میں غیر قانونی کان کنی کے خلاف/106

وزیر اعظم مودی کا عوامی خدمت کا طویل سفر "منفرد لگن" کی علامت

طویل سفر ان لوگوں کیلئے زندہ تحریک جو عوامی زندگی میں ہے

مسائل کو ٹکڑوں میں دیکھنے کے بجائے

انہوں نے ملک کیلئے جامع حل کا ویژن پیش کیا / امیت شاہ

سرینگر // 07 اکتوبر // سی این آئی // وزیر اعظم نریندر مودی کا عوامی خدمت کا طویل سفر "منفرد لگن" کی علامت ہے کہ کس طرح کوئی شخص اپنی پوری زندگی قومی مفاد اور عوام کی فلاح و بہبود کیلئے وقف کر سکتا ہے کی بات کرتے ہوئے وزیر داخلہ امیت شاہ نے کہا کہ وزیر اعظم مودی نے دکھایا کہ کس طرح غریبوں کی

فلاح و بہبود، ملک کی ترقی، سلامتی اور ہندوستان کی عالمی شناخت کو ایک ہی وقت میں مضبوط کرتا ہے/110

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کیپکس بجٹ اور سی ڈِی ایف کے تحت

جاری ترقیاتی کاموں کی پیش رفت کا جائزہ لیا

ترقیاتی کاموں کی تیز رفتار تکمیل اور مالیاتی نظم و ضبط پر سختی سے عمل درآمد کی ہدایت

سری نگر // انفو // وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ کی صدارت کی جس میں رواں مالی برس 26-2025 کے لئے کیپکس بجٹ اور حلقہ بندی ترقیاتی فنڈ (سی ڈی ایف) کے تحت مختلف شعبوں میں جاری ترقیاتی کاموں کی انجام دہی اور یونین ٹیریٹری کے سرمایہ اخراجات کے تحت محکموں کی/109

نائب وزیر اعلیٰ نے منشیات کے خطرے سے

نمٹنے کیلئے اجتماعی کوششوں پر زور دیا

سرینگر // انفو // سول سوسائٹی فورم کشمیر کے ایک وفد نے نائب وزیر اعلیٰ مسٹر سریندر چودھری سے سول سیکرٹریٹ میں ملاقات کی اور ایک میمورنڈم پیش کیا جس میں جموں و کشمیر میں منشیات کی لت کے خطرے کو روکنے کیلئے ٹھوس کوششوں کی درخواست کی گئی۔ وفد نے نائب وزیر اعلیٰ کو بتایا کہ منشیات کی لت تعلیمی اداروں بشمول اسکولوں، کالجوں، یونیورسٹیوں اور کوچنگ مراکز میں خطرناک حد تک پھیل رہی ہے اور اس مسئلے کو منظم، مربوط اور شواہد پر مبنی طریقے سے حل کرنے کی فوری ضرورت پر زور دیا۔ وفد نے تعلیمی اداروں میں منشیات کی لت پر قابو پانے اور کنٹرول کرنے کیلئے مختلف تجاویز پیش کیں جن میں ادارہ جاتی نگرانی کمیٹیاں، بہتر نگرانی اور سیکورٹی، فیکلٹی کی تربیت اور صلاحیت سازی، دکانداروں کی نگرانی، اینٹی نارکوٹکس آگاہی کیمپ وغیرہ شامل ہیں۔ مسئلے کی سنگینی کو سمجھتے ہوئے نائب وزیر اعلیٰ نے منشیات کی لت سے نمٹنے اور محفوظ تعلیمی ماحول کو یقینی بنانے کیلئے اجتماعی کوششوں پر زور دیا۔ انہوں نے کہا کہ منشیات نے ہمارے/108

جموں کشمیر کی چار راجیہ سبھا سیٹوں پر انتخابات

سیاسی جماعتوں میں صلاح و مشورے جاری

سرینگر // 07 اکتوبر // سی این آئی // راجیہ سبھا انتخابات کو لیکر کانگریس ہائی کمان راہول گاندھی جبکہ جموں کشمیر بی جے پی یونٹ جے پی نڈا اور سنتوش سے ملاقات کر کے تبادلہ خیال کریں گے۔ سی این آئی کے مطابق کانگریس ہائی کمان اتحادی ساتھی نیشنل کانفرنس کے ساتھ راجیہ سبھا انتخابات لڑنے کیلئے پارٹی کی حکمت عملی کے بارے/107

برف و باراں کے بعد مٹی کے تودے اور پتھر گر آنے کے وقعات

گاڑیوں کی آواجاہی میں خلل، اہم شاہراہیں، سڑکیں بند

سری نگر جموں و سری نگر لیہہ شاہراہ، مغل روڈ اور سنتھن ٹاپ پر ٹریفک معطل

سری نگر // ے، اکتوبر // جے کے این ایس // حکام نے بتایا کہ جموں و کشمیر کے اونچے علاقوں میں بھاری بارش اور برف کے جمع ہونے کی وجہ سے کئی مٹی کے تودے گرنے کے بعد سری نگر جموں اور سری نگر لیہہ قومی شاہراہوں کیساتھ مغل روڈ اور سنتھن ٹاپ سڑک پر ٹریفک منگل کو معطل رہی۔ جے کے این ایس کے مطابق محکمہ ٹریفک کے ایک اہلکار نے بتایا کہ 270 کلومیٹر مسافت والی جموں سری نگر قومی شاہراہ، منگل کی صبح ادھم پور اور بانہال کے درمیان متعدد مقامات پر مٹی کے تودے اور پتھر گر آنے کی وجہ سے گاڑیوں کی آمد و رفت کے لیے بند کر دیا گیا تھا۔ انہوں نے کہا کہ روڈ کلیئرنس ایجنسیوں کو جلد از جلد سڑک کو ٹریفک کے قابل بنانے کے لیے متحرک کر دیا گیا ہے۔ اہلکار نے مزید کہا کہ وہ ٹریفک کو صاف کرنے کے لیے پرامید ہیں، جسے جموں کے نگروٹہ میں دیر سے دوپہر تک روک دیا گیا ہے۔ اگست، ستمبر میں ریکارڈ بارش کے بعد آرٹیریل روڈ کو بھاری نقصان پہنچنے کے بعد جاری مرمتی کام کے پیش نظر شاہراہ پر ٹریفک متبادل طور پر سرینگر اور جموں کے جڑواں دارالحکومتوں سے چل رہی ہے۔ جموں سے سری نگر تک ٹریفک دن کے وقت چلنا تھا۔ محکمہ ٹریفک کے ایک ترجمان نے کہا کہ 434 کلومیٹر طویل سری نگر لیہہ قومی شاہراہ کیساتھ مغل روڈ اور سنتھن سڑک جو کشمیر اور باقی ملک کے درمیان متبادل رابطہ فراہم کرتی ہیں، بھی برف جمع ہونے کی وجہ سے بند ہیں۔ انہوں نے کہا کہ لوگوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ جب تک سڑکیں مکمل طور پر بحال نہیں ہو جاتیں سفر نہ کریں۔ حکام نے بتایا کہ سری نگر لیہہ قومی شاہراہ کے ساتھ واقع زوجیلا پاس میں چھ انچ برف باری ریکارڈ کی گئی۔ مغل روڈ کے ساتھ پیر کی گلی، جو جموں کے پونچھ اور راجوری کے جڑواں سرحدی اضلاع کو جنوبی کشمیر کے شوپیاں ضلع سے جوڑتا ہے اور کشتواڑ ضلع کے سنتھن ٹاپ پر تین سے چار انچ برف باری ہوئی ہے۔ جموں خطہ کے ڈوڈہ، رام بن، کشتواڑ، کٹھوعہ، راجوری اور پونچھ اضلاع کے بالائی علاقوں سے بھی برف باری کی اطلاعات موصول ہوئی ہیں۔ ریاسی ضلع میں تریکوٹہ پہاڑیوں کی چوٹی پر واقع وشنو دیوی مندر اور کشتواڑ ضلع میں مچل ماتا کے مزار کی یاترا منگل کو تیسرے دن بھی خراب موسم کی وجہ سے معطل رہی/112

حکومت کی توجہ ہر جی ایم سی کام کو موثر طریقے سے کرنے، مریضوں اور طلباء کو

جدید سہولیات فراہم کرنے پر مرکوز ہے

سری نگر، اننت ناگ، بارہمولہ، ہندواڑہ اور اس سے وابستہ ہسپتالوں کے جی ایم سی کی کارکردگی اور کام کاج کا جائزہ لیا

سری نگر // انفو // وزیر برائے صحت و طبی تعلیم، سماجی بہبود اور تعلیم سکینہ ایتو نے گورنمنٹ میڈیکل کالجز (جی ایم سی) سری نگر، اننت ناگ، بارہمولہ اور ہندواڑہ کی مجموعی کارکردگی، کام کاج اور بنیادی ڈھانچے کی ترقی کا جائزہ لینے کے لئے ایک تفصیلی جائزہ میٹنگ کی صدارت کی۔ میٹنگ میں سیکرٹری صحت و طبی تعلیم ڈاکٹر سید عابد رشید شاہ، ایم ڈی جے کے ایم ایس سی ایل، تمام جی ایم سی کے پرنسپلوں اور میڈیکل سپرانٹنڈنٹوں، ڈائریکٹر فائنانس و پلاننگ ہیلتھ اینڈ میڈیکل ایجوکیشن، چیف انجینئر آر اینڈ بی (جنوبی، وسطی اور شمالی کشمیر)، چیف انجینئر میکینکل اور دیگر سینئر افسران نے شرکت کی۔ دوران میٹنگ وزیر موصوفہ نے تعلیمی کارکردگی، مریضوں کی نگہداشت کی خدمات، افرادی قوت کی پوزیشن، اور جاری تعمیراتی منصوبوں کی پیش رفت کا تفصیلی جائزہ لیا۔ انہوں نے جی ایم سی کے جاری ترقیاتی منصوبوں کا جائزہ لیتے ہوئے کہا کہ یہ ادارے خطے کے ٹریشری ہیلتھ کیئر کے نظام کی ریڑھ کی ہڈی ہیں اور ان کا مقصد اعلیٰ معیار کی تعلیم اور مریضوں کو معیاری خدمات/111

دور حاضر کا سب سے بڑا چیلنج

(مفتی) شفیع احمد قاسمی خادم
التدریس جامعہ ابن عباس احمد آباد

اس وقت ملک میں ارتداد کی ایک لہر چل پڑی ہے، بلکہ الحاد ودھریت کا سیلاب امنڈ آیا ہے، ہر صبح اس ارتدادی فتنہ کی خبر سوشل میڈیا پر گردش کرتی نظر آتی ہے، ہر دن اسلام کی عزت مآب بیٹیاں بھگوا لب ٹریپ کی شکار ہورہی ہیں، زعفرانی بریگیڈ کے جھانسے میں چلی جارہی ہیں، فرقہ پرست تنظیمیں منظم طریقے پر اس کام کو انجام دے رہی ہیں، خبروں کے مطابق اس کے لیے باضابطہ ٹریننگ دی جارہی ہے، انہیں اس بات کی مشق کرائی جاتی ہے کہ کیسے کسی مسلم خاتون کو اپنے لب میں پھانس کر اس سے شادی رچائی جاسکتی ہے، اس کا طریقہ یہ بتایا جاتا ہے کہ اس سے جب پہلی ملاقات ہو، تو اس کا نام معلوم کریں، اس نام کی تعریف کریں، اس کے سامنے مذہب اسلام کی توہین نہ کریں، بلکہ اسلام کی تعریف وتوصیف کریں، اس کے نقاب کی تعریف کریں اور یہ بتائیں، کہ مجھے مذہب اسلام سے دیرینہ لگاو اور تعلق ہے، پھر چند دنوں کے بعد انہیں بتائیں، کہ مجھے اسلام قبول کرنا ہے آپ میرا تعاون کریں، لیکن اس وقت اسے صیغہ راز میں رکھیں، پھر آپ جب بھی ملیں، ان کی تعریف کرنا نہ بھولیں، مثلاً آپ نقاب میں بہت خوب صورت لگتی ہیں، یہ کپڑا آپ کے جسم پر خوب جچتا ہے، کاش کہ آپ جیسی میری کوئی رفیقِ حیات ہوتی، غرضیکہ ان کے سامنے ایسے میٹھے بول بولیں، کہ وہ متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکیں، اور وہ آپ کی گرویدہ وشیدائی بن جائیں، اور ان کے دل ودماغ میں آپ کی محبت گھر کر جائے، پھر کسی موقع پر پیار بھرے لہجہ میں پوچھیں، کہ کیا آپ تلوار کے سایہ میں زندگی بسر کرنا پسند کرتی ہیں، جب شوہر چاہے طلاق دے دے، کیا آپ کو یہ پسند ہے، جب شوہر چاہے دو تین شادیاں اور کرلے، کیا آپ کو نہیں لگتا کہ نقاب نے آپ کی آزادی چھین لی ہے، اور اسلام نے کھلی فضا میں جینے کا حق سلب کرلیا ہے، خلاصہ یہ کہ اس طرح رفتہ رفتہ انہیں اسلام اور اسلامی کلچر سے برگشتہ کردیا جاتا ہے، بالآخر وہ اسے زندگی کا ہم سفر منتخب کرلیتی ہے، اور اپنے گلے سے اسلام کا پٹہ نکال دیتی ہے، فیا اسفا

فتنہ ارتداد کوئی نیا نہیں ہے

تعجب اس پر نہیں ہے، کہ ارتداد والحاد کا یہ خوفناک فتنہ نمودار ہوا ہے، اس لیے کہ ارتداد کا یہ فتنہ دور نبوی سے متصل دور صدیقی میں نمودار ہو چکا ہے، اور سیدنا صدیق اکبر رضی اللہ عنہ نے اپنے زمانے میں اسے کچل دیا تھا، پھر اس ہندوستان میں آزادی سے قبل قریبا 1922 / 23 میں تحریک شدھی کرن کے نام سے اس ارتدادی فتنہ نے سر ابھارا، تو وقت کے علمائے ربانیین نے پوری جرات و بہادری کے ساتھ اس کی سرکوبی کی، ایک طرف کھلے منچ پر ان سے مناظرے کئے، اور دنداں شکن جواب دیکر انہیں ان کے بلوں میں پہونچا دیا، دوسری طرف اصلاحی دورے کئے، اور لوگوں کو ان کے دین پر واپس لایا، اب آزادی کے 75 / 76 سال بعد پھر ایک مرتبہ اس الحادی فتنہ نے سر ابھارا ہے، اس وقت ارتداد کے اس سیلاب سے ڈرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے، بلکہ پوری طاقت کے ساتھ لڑنے کی ضرورت ہے،

فتنہ ارتداد کے اسباب وعوامل

اس کا پہلا سبب تو یہ ہے کہ ہم نے اپنی نسلوں کی صحیح تربیت نہیں کی، انہیں اسلامی فکر اسلامی کلچر سے روشناس نہیں کرایا، انہیں یہ سمجھانے میں ہم ناکام رہے، کہ اس دھرتی پر سب سے بہتر مذہب اسلام ہے، اصل کامیابی وکامرانی اس امر میں مضمر ہے کہ اس ملک میں ہم اپنے تشخصات وامتیازات کے ساتھ زندہ رہیں، اور موت آئے تو اسلام پر ہی موت آئے، کیا ہم نے اپنی نسلوں کو یہ بتایا کہ اس دھرتی پر اسلام سے بڑھ کر اور اس سے بہتر کوئی اور نعمت نہیں ہے، کیا ہم نے یہ بتانے کی کوشش کی کہ ہمارے اسلاف واکابر نے اسلام کے تحفظ وبقا کے لئے کیسی جان توڑ محنتیں کیں، اور اسلام پر زندہ رہنے کیلئے کس قدر جانفشانیاں اور مجاہدات کئے، اور جب یہ سب کچھ نہیں کیا تو پھر ہم ان سے کیسے یہ توقع رکھ سکتے ہیں کہ ارتدادی طوفان میں اس کے ایمانی قدم میں لڑکھڑاہٹ نہیں آئیگی،

دوسرا سبب مخلوط تعلیم ہے،

جہاں لڑکے اور لڑکیاں ایک ساتھ بیٹھ کر تعلیم حاصل کرتے ہیں، جس سے ہمیں کوئی عار نہیں ہے، یہ بے غیرتی کی حد ہے، اسلام کب اس کی اجازت دیتا ہے، اور جب کہ صورت حال یہ ہے کہ وہاں صرف مسلم لڑکے ہی نہیں ہوتے، بلکہ غیر مسلم اور ہندوتوا ذہنیت کے لڑکے بھی زیر تعلیم ہوتے ہیں، تو اس کی سنگینی کا کیا پوچھنا، اور شریعت تو اس کی بھی روادار نہیں ہے کہ مسلم لڑکے لڑکیاں ایک ساتھ مخلوط تعلیم حاصل کریں، چہ جائیکہ غیر مسلم لڑکوں کے ساتھ تعلیم حاصل کیا جائے، اس کا صاف مطلب یہ ہے کہ آپ تعلیم کے نام پر اپنی اولاد کے ایمان کا سودا کرنے پر بھی راضی ہیں، ایمان کتنی عظیم دولت ہے ہمیں اس کا احساس نہیں، تبھی ہم یہ سب گوارہ کئے لیتے ہیں، خدارا اس دولتِ بے بہا کی حفاظت کیجئے،

کیا ہم اپنی بچیوں کو تعلیم سے آراستہ نہ کریں

اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ آپ بچیوں کو تعلیم سے نابلد رکھیں، بلکہ انہیں اعلی تعلیم سے آراستہ کریں، انہیں بلند وبالا ڈگری دلائیں، لیکن ایمان واسلام کی بقاء وسلامتی شرط اول ہے، یہ وقت کا تقاضا اور اس کی ضرورت ہے، اس سے کسی کو انکار نہیں، عموماً بھگوا لب ٹریپ کی شکار ہونے والی وہ بچیاں ہوتی ہیں، جو کالجز یونیورسٹیز میں تعلیم حاصل کرتی ہیں، یا تعلیم کے لئے کوچنگ سینٹر میں ان کی آمد ورفت ہوتی ہے، کیا ہم اس قابل نہیں ہے کہ کوچنگ سینٹرز چلاسکیں، کیا اس قوم کے پاس اتنا مال نہیں ہے، جس سے خواتین اسلام کیلئے حجاب کے ساتھ تعلیم کا نظم کرسکیں، اگر واقعی ہماری اقتصادی حالت اس سطح کی ہے، کہ ہم اس کا انتظام وانصرام نہیں کرسکتے، تو سوال یہ ہے کہ ملت کے تحفظ کے لئے مجموعی طور پر ہم نے کیا سعی کی، ہمیں اس پر سنجیدگی سے غور کرنا چاہیے،

تیسرا اور بڑا سبب اپنی بچیوں کے ہاتھوں میں اینڈرائڈ موبائل تھمادینا ہے،

ظاہر ہے کہ اس میں کیا کچھ نہیں ہے، اور اس سے کیا نہیں ہوسکتا ہے، بچی جس سے چاہے کونٹیکٹ کرسکتی ہے، جو چاہے اس میں دیکھ سکتی ہے، اس دور میں موبائل یقیناً ایک ضرورت کی چیز ہے، اس سے انکار نہیں، لیکن اسے ضرورت بھر ہی استعمال کی اجازت دی جاسکتی ہے، اس سے زیادہ نہیں، اور پھر اس کی مکمل نگرانی رکھنی چاہیے، وہ کب بات کررہی ہے، کس سے بات چیت ہورہی ہے، اور وہ کیا باتیں کررہی ہے، اس کے واٹساپ وغیرہ چیک کیے جائیں، وہ کسے میسج کرتی ہے، کہیں سہیلیوں کے نام پر کسی اور سے تو بات نہیں ہورہی ہے،

ایک تازہ اور سچا واقعہ

ڑرکی میں ایک عجیب واقعہ پیش آیا، جس سے معلوم ہوتا ہے کہ بھگوا لب ٹریپ کیسی کیسی شکلوں میں نمودار ہورہا ہے، اور ہندوتوا ٹولہ اس وقت اسلام کی شہزادیوں کو اپنی محبت کے جھانسے میں پھانسنے کیلئے کیسے کیسے طریقے ایجاد کررہے ہیں، مکیش نامی ایک غیر مسلم لڑکے نے اپنا نام ارمان بتایا، اور ایک مسلم لڑکی کو اپنی محبت کی جال میں پھانس لیا، اس سے بے تحاشا محبت کا اظہار کرنے لگا، چند مہینوں کا عرصہ اسی طرح گذرا، بالآخر اس سے جسمانی تعلقات بنایا، اور کورٹ میرج کے لئے دونوں آمادہ ہوگئے، جب کورٹ میں پہونچے، اور لڑکے نے اپنا نام مکیش بتایا، تب اس مسلم خاتون کے پاوں تلے زمین کھسک گئی، خاتون نے کچھ شش وپنج کا اظہار کیا، اور شادی رچانے سے وہ انکار کردی، لڑکے نے اسے بڑی منت سماجت کے بعد اعتماد میں لیا، اور کہا، کہ تم پوری آزادی کے ساتھ اپنے مذہب پر عمل کرنا، اور ہم اپنے دھرم پر عمل پیرا ہونگے، تمہیں کبھی ہم اپنے دھرم میں داخلہ پر دباو نہیں ڈالیں گے، خاتون نے مطمئن ہوکر اس سے شادی رچالی، ٹھیک ایک سال بعد بچہ کی ولادت ہوئی، پھر لڑکا اور اس کے گھر والوں نے اسے ہندو دھرم میں داخل ہونے پر زور دیا، اور کہا کہ اب تمہیں تمہارے گھر والے نہیں اپنا سکتے، اور یہاں رہنا ہے تو تمہیں ہندو ریتی رواج پر رہنا ہوگا، خاتون نے اس دھرم کو اپنانے سے انکار کیا، اب لڑکا سمیت اس کے گھر والے اسے دھمکانے لگے، اگر اس مذہب کو تم نے نہیں اپنایا تو تمہیں زندگی سے ہی ہاتھ دھونا پڑے گا، یہ سن کر لڑکی ایک دم سے سہم گئی، اور موقعہ پاکر گھر سے فرار اختیار کرلی، اور اب وہ اپنی ماں کے یہاں آکر پناہ لی ہے، ملت ٹائمز نے اسے اپنے یوٹیوب پر پورے واقعہ کو بتایا ہے،

اس کا پہلا سبب تو یہ ہے کہ ہم نے اپنی نسلوں کی صحیح تربیت نہیں کی، انہیں اسلامی فکر اسلامی کلچر سے روشناس نہیں کرایا، انہیں یہ سمجھانے میں ہم ناکام رہے، کہ اس دھرتی پر سب سے بہتر مذہب اسلام ہے، اصل کامیابی وکامرانی اس امر میں مضمر ہے کہ اس ملک میں ہم اپنے تشخصات وامتیازات کے ساتھ زندہ رہیں، اور موت آئے تو اسلام پر ہی موت آئے، کیا ہم نے اپنی نسلوں کو یہ بتایا کہ اس دھرتی پر اسلام سے بڑھ کر اور اس سے بہتر کوئی اور نعمت نہیں ہے، کیا ہم نے یہ بتانے کی کوشش کی کہ ہمارے اسلاف واکابر نے اسلام کے تحفظ وبقا کے لئے کیسی جان توڑ محنتیں کیں، اور اسلام پر زندہ رہنے کیلئے کس قدر جانفشانیاں اور مجاہدات کئے، اور جب یہ سب کچھ نہیں کیا تو پھر ہم ان سے کیسے یہ توقع رکھ سکتے ہیں کہ ارتدادی طوفان میں اس کے ایمانی قدم میں لڑکھڑاہٹ نہیں آئیگی،

دوسرا سبب مخلوط تعلیم ہے،

جہاں لڑکے اور لڑکیاں ایک ساتھ بیٹھ کر تعلیم حاصل کرتے ہیں، جس سے ہمیں کوئی عار نہیں ہے، یہ بے غیرتی کی حد ہے، اسلام کب اس کی اجازت دیتا ہے، اور جب کہ صورت حال یہ ہے کہ وہاں صرف مسلم لڑکے ہی نہیں ہوتے، بلکہ غیر مسلم اور ہندوتوا ذہنیت کے لڑکے بھی زیر تعلیم ہوتے ہیں، تو اس کی سنگینی کا کیا پوچھنا، اور شریعت تو اس کی بھی روادار نہیں ہے کہ مسلم لڑکے لڑکیاں ایک ساتھ مخلوط تعلیم حاصل کریں، چہ جائیکہ غیر مسلم لڑکوں کے ساتھ تعلیم حاصل کیا جائے، اس کا صاف مطلب یہ ہے کہ آپ تعلیم کے نام پر اپنی اولاد کے ایمان کا سودا کرنے پر بھی راضی ہیں، ایمان کتنی عظیم دولت ہے ہمیں اس کا احساس نہیں، تبھی ہم یہ سب گوارہ کئے لیتے ہیں، خدارا اس دولتِ بے بہا کی حفاظت کیجئے،

کیا ہم اپنی بچیوں کو تعلیم سے آراستہ نہ کریں

اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ آپ بچیوں کو تعلیم سے نابلد رکھیں، بلکہ انہیں اعلی تعلیم سے آراستہ کریں، انہیں بلند وبالا ڈگری دلائیں، لیکن ایمان واسلام کی بقاء وسلامتی شرط اول ہے، یہ وقت کا تقاضا اور اس کی ضرورت ہے، اس سے کسی کو انکار نہیں، عموماً بھگوا لب ٹریپ کی شکار ہونے والی وہ بچیاں ہوتی ہیں، جو کالجز یونیورسٹیز میں تعلیم حاصل کرتی ہیں، یا تعلیم کے لئے کوچنگ سینٹر میں ان کی آمد ورفت ہوتی ہے، کیا ہم اس قابل نہیں ہے کہ کوچنگ سینٹرز چلاسکیں، کیا اس قوم کے پاس اتنا مال نہیں ہے، جس سے خواتین اسلام کیلئے حجاب کے ساتھ تعلیم کا نظم کرسکیں، اگر واقعی ہماری اقتصادی حالت اس سطح کی ہے، کہ ہم اس کا انتظام وانصرام نہیں کرسکتے، تو سوال یہ ہے کہ ملت کے تحفظ کے لئے مجموعی طور پر ہم نے کیا سعی کی، ہمیں اس پر سنجیدگی سے غور کرنا چاہیے،

غیر مسلم لڑکے کا اعتراف

نیوز نائن کے ایک رپورٹر نے اس لڑکے سے سوال کیا، تم لڑکی کو دھرم پرورتن کرنے پر مجبور کر رہے تھے ،اس نے غیر مبھم الفاظ میں جواب دیا ، جی ہاں ،رپورٹر نے دوسرا سوال داغا ، کہ تم نے اسے جو محبت کے جال میں پھانسا ہے، یہ کسی کے کھنے پر یا تشدد پسند تنظیم کے انعام کے لالچ میں آکر ایسا کیا ھے ، اس نے اس کا جواب تو نفی میں دیا ھے ، لیکن واقعہ یہ ھے ، کہ اسے اس لڑکی سے حقیقی پیار ہوتا ،اور اس سے کوئی دوسری غرض و لالچ نہ ہوتی ،تو قطعاً اسے دھمکا کر دھرم پرورتن کرنے پر زور نہ دیتا ، اسلئے کہ انسان کو اگر واقعی کسی سے محبت ہوتی ھے، تو محبوب کا وہ غلام بن کر رہتا ھے، اس کا صاف مطلب یہ ھے کہ کسی لالچ سے متاثر ہو کر ھی اس نے یہ اقدام کیا ھے، اسلام کی شہزادیوں کو خدا اپنے حفظ و امان میں رکھے ، آمین

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

نیپال میں لینڈ سلائیڈنگ اور سیلاب سے 52 افراد ہلاک متعدد لوگ لاپتہ اور زخمی

کاٹھمنڈو: ایم این این ۔ نیپال میں موسلادھار بارشوں کی وجہ سے بڑے پیمانے پر جانی و مالی نقصان کی خبر ہے۔ سیلاب، لینڈ سلائیڈنگ، آسمانی بجلی گرنے اور کئی دنوں کی شدید بارشوں کے باعث مختلف حادثات میں کم ازکم 52 افراد ہلاک ہوچکے ہیں۔ وہیں بڑی تعداد میں لوگ زخمی ہوئے ہیں جب کہ کئی لوگ لاپتہ بھی ہیں۔ انتظامیہ راحت اور بچاؤ کے کاموں میں مصروف ہے۔ نیپال کی مسلح پولیس فورس نے اتوار کی شام کو اطلاع دی کہ بارش سے متعلق واقعات میں کم ازکم سات افراد اب بھی لاپتہ ہیں، جب کہ اب تک 29 زخمی ہوچکے ہیں۔ نیپال میں سنیچر کی صبح سے ہی شدید بارشوں کا سلسلہ جاری ہے، جو خلیج بنگال سے آنے والی مانسون کی مرطوب ہواؤں کی وجہ سے ہو رہی ہے۔ اس کی وجہ سے ہمالیائی ملک میں بڑے پیمانے پر بارشیں ہوئیں۔ بھارت کی سرحد سے متصل نیپال کے صوبہ کوشی میں دو دن کی شدید بارشوں سے سب سے زیادہ نقصان پہنچا ہے۔ نیپال فورس ہیڈ کوارٹرز کے مطابق صرف ایلام میں لینڈ سلائیڈنگ اور سیلاب سے 37 افراد ہلاک ہوگئے جب کہ صوبے کے دیگر اضلاع میں مزید 12 افراد لقمہ اجل بنے۔ کوشی میں ایک شخص لاپتہ ہے اور کم ازکم 17 زخمی ہوئے ہیں۔ نیپال کے جنوبی میدانی علاقے مدھیش صوبے کے روتاہٹ میں آسمانی بجلی گرنے سے تین افراد ہلاک اور ایک زخمی ہوگیا جب کہ باڑہ میں لاپتہ شخص کی تلاش جاری ہے۔ سرلاہی کے چیف ڈسٹرکٹ آفیسر تلسی بہادر شریستھا نے اے این آئی کو بتایا، "دریائے باگمتی کے سیلاب سے رہائشی علاقے زیرآب آگئے ہیں۔ ہم نے پہلے دن سے ہی رہائشیوں کو ہائی الرٹ رہنے اور سیکورٹی ایجنسیوں کو تعینات کرنے کا مشورہ دیا ہے۔ ہم مختلف مواصلاتی چینلز کے ذریعے پیغامات جاری کررہے ہیں، لوگوں سے محفوظ مقامات پر پناہ لینے کی اپیل کی جارہی ہے۔ شدید بارشوں اور مختلف علاقوں میں لینڈ سلائیڈنگ کے خدشے کے درمیان بچاؤ اور امدادی کارروائیاں جاری ہیں۔ شریستھا نے کہا، "اس وقت، ہم ریسکیو آپریشن پر زیادہ توجہ دے رہے ہیں۔ اس سلسلے میں، تمام وسائل بشمول سیکورٹی ایجنسیوں سے لے کر مقامی نمائندوں تک، زمین پر تعینات کیے جارہے ہیں۔ باگمتی صوبے میں چار افراد زخمی اور

انڈونیشیا میں اسکول گرنے سے ہلاکتوں کی تعداد ہوئی ترپن
امدادی کارروائیاں جاری

ایم این این ۔ جکارتہ، انڈونیشیا: انڈونیشیا کے مشرقی جاوا صوبے میں ایک اسکول کی عمارت گرنے سے مرنے والوں کی تعداد بڑھ کر 53 ہوگئی ہے۔ علاقائی ریسکیو حکام نے پیر کو بتایا کہ پھنسے متاثرین کی تلاش جاری ہے۔ سنہوا خبر رساں ایجنسی کے مطابق عمارت 29 ستمبر کو اس وقت گرگئی تھی جب سینکڑوں طلباء اندر نماز ادا کررہے تھے۔ ایسٹ جاوا سرچ اینڈ ریسکیو آفس کے سربراہ نانانگ سگیت کے مطابق، ایک مشترکہ ریسکیو ٹیم نے اتوار کی شام سدوارجو ریجنسی میں الخوجنی اسلامک بورڈنگ اسکول کمپلیکس کے ملبے کے نیچے سے آٹھ لاشیں نکالیں۔ آپریشن کے آٹھویں دن تک، کل 157 متاثرین مل چکے ہیں، جن میں سے 104 زندہ بچ گئے اور 53 ہلاک ہوگئے۔ خبر رساں ایجنسی اے این آئی کے مطابق ملبہ ہٹانے کا کام اب ان علاقوں پر مرکوز ہے جو مرکزی ڈھانچے سے منسلک نہیں ہیں۔ سرچ آپریشن میں بھاری مشینری اور برقی آلات کو تعینات کیا گیا ہے۔ جمعرات کو ریسکیورز نے بھاری مشینری کا استعمال شروع کیا جب انہیں زندگی کے مزید آثار نہیں ملے۔ اس سے پہلے، وہ دستی طریقوں پر انحصار کرتے تھے، اس ڈر سے کہ بھاری آلات سے آنے والی کمپن مزید عمارتوں کے گرنے کا سبب بن سکتی ہے۔ حکام نے بتایا کہ امدادی کارروائیاں خاص طور پر چیلنجنگ تھیں کیونکہ سائٹ کے ایک حصے میں نقل و حرکت دوسرے علاقوں کو غیر مستحکم کرسکتی ہے۔ اسکول کی عمارت گرنے کی وجوہات کی تحقیقات ابھی جاری ہیں۔ ابتدائی نتائج ناقص تعمیر کی

امریکی ایلچی مشرق وسطیٰ کے لیے روانہ ٹرمپ نے امن معاہدے میں تاخیر کے خلاف حماس کو خبردار کیا

واشنگٹن: ایم این این ۔ ڈونلڈ ٹرمپ کے داماد اور ایک سینئر ایلچی سٹیچر کے روز یرغمالیوں کی رہائی کی تفصیلات کو حتمی شکل دینے کے لیے مصر روانہ ہوئے، دریں اثنا امریکی صدر نے خبردار کیا کہ وہ اسرائیل کے ساتھ امن منصوبے پر عمل درآمد میں حماس کی طرف سے تاخیر برداشت نہیں کریں گے۔ وائٹ ہاؤس کے ایک اہلکار نے اے ایف پی کو تصدیق کی کہ جیرڈ کشنر اور ٹرمپ کے مشرق وسطیٰ کے ایلچی اسٹیو وٹ کوف یرغمالیوں کی رہائی سے متعلق تفصیلات کو حتمی شکل دینے اور اسرائیل اور حماس کے درمیان تنازع کو ختم کرنے کے لیے

امریکی صدر کی طرف سے کیے گئے معاہدے پر بات کرنے کے لیے خطے کا دورہ کررہے ہیں۔ ٹرمپ نے سنیچر کی دوپہر کے آخر میں اپنے "ٹروتھ سوشل" پلیٹ فارم پر کہا کہ اسرائیل نے غزہ میں انخلاء کی ابتدائی لائن پر اتفاق کیا ہے اور یہ جانکاری حماس کے ساتھ شیئر کر دی گئی ہے۔ انہوں نے مجوزہ لائن والے نقشے کو بھی پوسٹ کیا، "جب حماس تصدیق کرے گی، جنگ بندی فوری طور پر موثر ہوجائے گی، یرغمالیوں اور قیدیوں کا تبادلہ شروع ہو جائے گا، اور ہم انخلاء کے اگلے مرحلے کے لیے حالات پیدا کریں گے۔" فلسطینی عسکریت پسند گروپ نے جمعہ کے روز ٹرمپ کے اس منصوبے پر مثبت ردعمل کا اظہار کیا جس سے دو سال کی جنگ ختم ہو جائے گی۔ حماس نے اپنے بیان میں کہا کہ وہ تمام یرغمالیوں کو رہا کرنے اور معاہدے کی دیگر تفصیلات پر بات کرنے کے لیے تیار ہے۔ ٹرمپ نے حماس کا جواب ملنے کے بعد اسرائیل سے مطالبہ

ٹرمپ کے غزہ امن منصوبے کو حماس کی منظوری کے بعد محصور علاقے میں کیا تبدیلی آئی

قاہرہ: ایم این این ۔ اسرائیل اور اب حماس دونوں نے غزہ میں جنگ کے خاتمے اور وہاں موجود تمام مغویوں کو رہا کرنے کے نئے امریکی منصوبے کی حمایت کا عندیہ دیا ہے۔ صدر ڈونلڈ ٹرمپ کا کہنا ہے کہ ان کے خیال میں حماس ایک 'پائیدار امن' کے لیے تیار ہے اور انھوں نے اسرائیل سے کہا ہے کہ وہ علاقے پر بمباری بند کردے، لیکن امریکی صدر نے خبردار کیا ہے کہ اگر حماس نے تیزی سے قدم نہیں اٹھایا تو 'تمام شرطیں ختم ہو جائیں گی۔ اسرائیلی وزیراعظم بنجمن نتن یاہو کا کہنا ہے کہ وہ امید کرتے ہیں کہ، وہ آنے والے دنوں میں" تمام مغویوں کی رہائی کا اعلان کریں گے۔ پیر کو مصر میں اسرائیل اور حماس کے درمیان بالواسطہ مذاکرات سے قبل اس منصوبے کے بارے میں بہت سی غیر یقینی صورتحال برقرار ہے۔ نتن یاہو نے پہلے ہی کہا ہے کہ غزہ سے مکمل اسرائیلی انخلاء نہیں ہوگا۔ منگل کو جنگ شروع ہوئے دو سال ہو گئے۔ اس دوران غزہ پر اسرائیلی حملے بلاروک ٹوک جاری ہیں، آج کم ازکم 19 فلسطینیوں کی ہلاکت کی اطلاع ہے۔ محصور علاقے میں وزارت صحت کا کہنا ہے کہ ایک شخص جبری فاقہ کشی سے بھی جاں بحق ہوا ہے۔ تمام دشمنیاں فوراً ختم ہو جائیں گی۔ حماس 72 گھنٹوں کے اندر اندر تمام یرغمالیوں کو رہا کردے گی جو زندہ یا مردہ ہیں۔ مزاحمتی تنظیم کے پاس اب بھی 48 یرغمال ہیں۔ اسرائیل کا خیال ہے کہ ان میں سے 20 زندہ ہیں۔ اسرائیل اپنی جیلوں میں عمر قید کی سزا کاٹنے والے 250 فلسطینیوں اور جنگ شروع ہونے کے بعد سے غزہ سے حراست میں لیے گئے 1700 فلسطینیوں کو رہا کرے گا جن میں تمام خواتین اور بچے بھی شامل ہیں۔ اسرائیل یرغمال بنائے گئے ہر ایک کی لاش کے بدلے 15 فلسطینیوں کی لاشیں بھی حوالے کرے گا۔ حماس کے غیر مسلح ہونے کے بعد اسرائیلی فوج غزہ سے نکل جائے گی اور ایک بین الاقوامی سیکورٹی فورس تعینات کی جائے گی۔ اس علاقے کو بین الاقوامی حکمرانی کے تحت رکھا جائے گا، ٹرمپ اور سابق برطانوی وزیر اعظم ٹونی بلیئر اس کی نگرانی کریں گے۔ فلسطینی ٹیکنوکریٹس کی ایک عبوری انتظامیہ روزمرہ کے معاملات چلائے گی۔ حماس کا غزہ کے انتظام میں کوئی حصہ نہیں ہوگا، اور اس کا تمام فوجی انفراسٹرکچر بشمول سرنگوں کو ختم کردیا جائے گا۔ پرامن رہنے کا عہد کرنے والے ارکان کو عام معافی دی جائے گی۔ جو لوگ غزہ

اتر ریلوے
ای۔ نیلامی نوٹس

بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر / مال بھاڑہ اتر ریلوے فیروزپور کے ذریعہ نیچے دیئے گئے کام کیلئے اہل اور رجسٹرڈ بولی دھندگان سے فیروزپور ڈویژن میں ای۔ نیلامی طلب کی جاتی ہے:۔

نیلامی لسٹ نمبر	نیلامی شروع ہونے کا وقت اور تاریخ	کام کا نام
EAFZR-SLR25-112	21-10-2025 کو 11.00 بجے	گاڑیوں میں پارسل سپیس کو لیز پر دینے کا ٹھیکہ (ٹرین نمبر / ایس ایل ایل کمپارٹمنٹ: 14508/F2, 14028/R1, 14618/F1, 14028/F2, 11906/F1, 14505/F1, 14028/F1, 14730/F1, 11906/R1 & 14630/F1.
EAFZR-SLR25-113	23-10-2025 کو 11.00 بجے	گاڑیوں میں پارسل سپیس کو لیز پر دینے کا ٹھیکہ (ٹرین نمبر / ایس ایل ایل کمپارٹمنٹ: 14720/F1, 19612/F1, 14654/F1, 12032/F1, 14654/F2, 15212/F1, 14654/R1, 22486/F1, 11058/R1 & 15015/F1.
EAFZR-SLR25-114	27-10-2025 کو 11.00 بجے	گاڑیوں میں پارسل سپیس کو لیز پر دینے کا ٹھیکہ (ٹرین نمبر / ایس ایل ایل کمپارٹمنٹ: 15532/F1, 12030/F1, 14680/F1, 22446/F1, 14614/F1, 14626/F1, 14614/R1, 19326/F1, 14682/F1 & 22552/F1.

مفصل معلومات اور رجسٹریشن کیلئے برائے مہربانی ریلوے کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر جائیں۔ نمبر۔ 179-C/E-auction/FZR/25 مورخہ 06-10-2025

3081/2025

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے
اوپن ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل الیکٹرک انجینئر / ٹی۔ آر۔ ڈی۔ اتر ریلوے فیروزپور کے لئے صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ای۔ ٹینڈرز آخری تاریخ 29.10.2025 کو 15.00 بجے تک طلب کی جاتی ہیں۔ ٹینڈر دھندگان اپنی اصل ترمیمی ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ 29.10.2025 کو 15:00 بجے تک جمع کرسکتے ہیں۔ مینوئل پیشکش اس ٹینڈر کے لئے درست نہیں ہے۔

ٹینڈر نمبر	کاموں کی تفصیل	تخمینہ لاگت (روپے)	ٹینڈر کی قیمت (روپے)	ٹینڈر کی تکمیل تاریخ ووقت	بیعانہ رقم# (روپے)	کام کی مدت	ٹینڈر کھلنے کی تاریخ ووقت	ویب سائٹ
721-ٹی۔آر۔ڈی۔-فیروزپور-2025-26	ٹی آر ڈی کام (i)- ADEN-II/ASR کے تحت 05 لیول کراسنگ نمبر سی-16، سی-18، سی-34، سی-40 اور سی-39 پر ایل ایچ ایس کی تعمیر (ii)- ASR-ATT سیکشن پر 05 پل نمبر 102 اپ اور ڈاؤن، 111 اپ اور ڈاؤن، 119 اپ، 180 اور VKA-DBNK سیکشن پر 103 پر پی ایس سی سلیب کے ساتھ اسٹیل گرڈروں کا قیام اور (iii)- فیروزپور ڈویژن پر ELS/LDH کی ہومنگ شیڈ صلاحیت کو 175 سے 200 لوکو تک بڑھانا۔	24,38,245.58	صفر	29.10.2025 15:00 بجے تک	48,800/-	06 ماہ	29.10.2025 15:00 بجے کے بعد	www.ireps.gov.in
722-ٹی۔آر۔ڈی۔-فیروزپور-2025-26	ٹی آر ڈی کام (i)- ADEN-II/ASR کے تحت 02 لیول کراسنگ نمبر سی-64 اور ADEN/LDH کے تحت ایس-84 پر ایل ایچ ایس کی تعمیر (ii)- PHR-LNK سیکشن میں کلو میٹر 9-62/8 پر اسٹیل تھرو برج نمبر 158 کی جگہ پر آر سی سی باکس برج کی تعمیر اور (iii)- فیروزپور ڈویژن میں RDS اسٹیشن پر بھون کے سامنے کے حصے میں سدھار سمیت کام، موجودہ پی ایف اور دیگر مسافر سہولیات جیسے شیلٹر وغیرہ کو اوپر اٹھانا اور توسیع کرنا۔	38,11,820.56	صفر	29.10.2025 15:00 بجے تک	76,200/-	06 ماہ	29.10.2025 15:00 بجے کے بعد	www.ireps.gov.in

#ٹینڈر دھندگان برائے کرم دھیان دیں کہ بولی سیکورٹی کے بغیر موصول پیشکش یا تو ای۔ پیمنٹ گیٹ وے کے ذریعے سے نقد میں یا بھارت کے کسی بھی درج فہرست کمرشیل بینک سے بینک گارنٹی بانڈ کی شکل میں یا ٹینڈر دستاویزوں میں مذکورہ (منسلک 21 کے مطابق) ایک مدت کے لئے اہل ہے۔ بولی کی اہلیت مدت کے بعد 90 دنوں کے لئے، نامکمل اور غیر درست پیشکش کی شکل میں مانا جائے گا اور جس کے لئے ٹھیکیدار کا ریلوے پر کوئی دعویٰ نہیں ہوگا۔
نمبر۔: 721 اور 722-ٹی۔آر۔ڈی۔-فیروزپور-26-2025 مورخہ 07.10.2025

3089/2025

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اسرائیلی تحویل سے رہا ہونیوالے صمود فلوٹیلا کے ۱۳۷ کارکن ترکی پہنچے، صہیونی مظالم بیان کئے

[illegible]

چین یوکرین کے اہداف پر روس کو خفیہ معلومات فراہم کررہا ہے۔ یوکرائنی انٹیلی جنس

کیف۔ ایم این این۔ چین روس کو انٹیلی جنس فراہم کررہا ہے تاکہ ماسکو کو یوکرین کے اندر بہتر طریقے سے میزائل حملے کرنے کے قابل بنایا جاسکے، یہ بات یوکرین کے ایک سینئر انٹیلی جنس اہلکار نے 4 اکتوبر کو بتائی۔ یوکرین کی غیر ملکی انٹیلی جنس ایجنسی کے ایک اہلکار، مسٹر الیگزینڈر روف نے یوکرینفارم کو بتایا کہ روس اور چین کے درمیان یوکرین کی سرزمین پر سیٹلائٹ کی جاسوسی کے سلسلے میں اعلیٰ سطح کے تعاون کے شواہد موجود

اتر ریلوے
ای۔ ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نوٹس نمبر 433۔ سگنل۔ ٹی۔ 26-25-39 مورخہ 06-10-2025

[illegible]

www.ireps.gov.in

ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ و وقت	03-10-2025 18:16	(i) 27.10.2025 15:00 (ii) 29.10.2025 15:00
تخمینہ قیمت	(i) 13-10-2025 (ii) 15-10-2025	(i) 2881294.86 (ii) 12266780.60
بیعانہ کی رقم (روپے)	(i) 36 ماہ (ii) 6 ماہ	(i) 57600.00 (ii) 211300.00

3082/25

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے
ای۔ ٹینڈر نوٹس

[illegible] 27.10.2025 کو 15:00 بجے تک www.ireps.gov.in [illegible]

ٹینڈر کی قسم	ٹینڈر سسٹم	بولی سسٹم
اوپن		سنگل پیکٹ سسٹم
ٹینڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروعات کی تاریخ	بولی تکمیل کی تاریخ اور وقت
03.10.225	13.10.225	15:00/27.10.2025 بجے

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیل		
1.	150-2025-26-ADEN-II-ASR	[illegible]		
	اشتہاری قیمت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	آخری ویلیڈیٹی	تکمیل کی مدت
	74,99,987.31/-	1,50,000.00/-	60 دن	06 مہینے
2.	152-2025-26-ADEN-I-ASR	[illegible]		
	اشتہاری قیمت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	آخری ویلیڈیٹی	تکمیل کی مدت
	79,99,906.44/-	1,60,000.00/-	60 دن	06 مہینے

[illegible]

3088/25 06.10.2025 تاریخ 150-2025-26-ADEN-II-ASR & 152-2025-26-ADEN-I-ASR نمبر

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

DEVELOPMENT COMMISSIONER (HANDICRAFTS)
Ministry of Textiles, Government of India

Sabzar social welfare society organizes
Gandhi Shilp Bazar (State) at Kashmir Haat Srinagar
W.E.F 01-10-2025 TO to 10-10-2025
(General Category)
The artisans from all over India are invited to participate in the Gandhi Shilp Bazar (State) .The artisans will brought new Hand made Handicrafts products for sale and also Sale of Kashmiri Handmade Handicrafts Goods, like Pashmina Shawls, semi Pashmina Shawls, Ladies Suits, Crape Suits Crape Sarees, willow work, Paper Machie, Wall Hanging, Bags, Pouches ,Bed Covers, Cushion Cover, ,jewelry, Carpet, Zari, Ladies Top, Ari shawls, Ari Jama, Cotton Suit Stoles in Ari and Sozni on discount rates
Sponsored By:-
O/o The Development Commissioner(Handicrafts)
Ministry of Textiles, Plot No 8, Nelson Mandela Marg, Vasant Kunj
New Delhi 110070
Organized By:-
SABZAR SOCIAL WELFARE SOCIETY ARCHANDERHAMA
Contact No:- 9419019555 Mail Id:-sabzar5508@gmail.com

DEVELOPMENT COMMISSIONER (HANDICRAFTS)
Ministry of Textiles, Government of India

Sabzar social welfare society organizes
Gandhi Shilp Bazar (State) at Kashmir Haat Srinagar
W.E.F 01-10-2025 TO to 10-10-2025
(SC Category)
The artisans from all over India are invited to participate in the Gandhi Shilp Bazar (State) .The artisans will brought new Hand made Handicrafts products for sale and also Sale of Kashmiri Handmade Handicrafts Goods, like Pashmina Shawls, semi Pashmina Shawls, Ladies Suits, Crape Suits Crape Sarees, willow work, Paper Machie, Wall Hanging, Bags, Pouches ,Bed Covers, Cushion Cover, ,jewelry, Carpet, Zari, Ladies Top, Ari shawls, Ari Jama, Cotton Suit Stoles in Ari and Sozni on discount rates
Sponsored By:-
O/o The Development Commissioner(Handicrafts)
Ministry of Textiles, Plot No 8, Nelson Mandela Marg, Vasant Kunj
New Delhi 110070
Organized By:-
SABZAR SOCIAL WELFARE SOCIETY ARCHANDERHAMA
Contact No:- 9419019555 Mail Id:-sabzar5508@gmail.com

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

انڈوں کے 10 فوائد

سردیوں میں بس سٹاپ، ریل سٹیشن یا بازاروں میں گزرتے ہوئے ایک آواز تو آپ نے ضرور سنی ہوگی جو آپ کے ٹھٹھرتے ہوئے جسم میں ایک تازگی بھر دیتی ہوگی: 'گرم آنڈے'۔ سچ تو یہ ہے کہ انڈوں کی اہمیت کا اندازہ یا تو سردیوں میں ہوتا ہے یا ڈائٹ کے وقت۔

انڈے ہیں کیا؟

جب سے لوگوں نے مرغی گھروں میں پالنا شروع کی ہے وہ انڈوں سے لطف اندوز ہوتے ہوئے خود کو ان کی غذائیت فراہم کر رہے ہیں۔ انڈے کی سفیدی اور زردی دونوں غذائی اجزا سے بھرپور ہوتی ہیں۔

زردی میں چربی میں گھلنے والے وٹامنز ہوتے ہیں جن میں وٹامن اے، ڈی اور ای کے ساتھ ساتھ ضروری اومیگا تھری فیٹی ایسڈز سمیت چربی بھی شامل ہوتی ہے جبکہ زیادہ تر پروٹین انڈے کی سفیدی میں پایا جاتا ہے۔

انڈے ہماری غذا کا ایک اہم جز ہیں۔ ان کی خاص ترکیب بہت سے کھانوں کو خاص انداز میں پکانے کے لیے بے حد ضروری ہے۔ مختلف پرندوں کے انڈے کھائے جاتے ہیں، جن میں سب سے عام مرغی ہے، اس کے علاوہ بطخ، ہنس اور کوئل کے انڈے بھی کھائے جاتے ہیں۔

انڈے میں پروٹین کی کتنی مقدار ہوتی ہے؟

ایک درمیانے سائز کے انڈے (53 گرام) میں سات گرام مکمل پروٹین ہوتا ہے، ایک 'مکمل پروٹین' ہونے کا مطلب ہے کہ ایک انڈے میں وہ تمام ضروری نو امینو ایسڈ ہوتے ہیں جو ہمیں نشوونما اور مرمت کے لیے درکار ہوتے ہیں۔

زیادہ تر پودوں پر مبنی غذائیں، جیسے اناج، پھلیاں، میوے اور بیج نامکمل پروٹین ہیں کیونکہ ان میں ایک یا ایک سے زیادہ ضروری امینو ایسڈ کی کمی ہوتی ہے جس کی ہمیں ضرورت ہوتی ہے۔ انڈے وٹامن بی12، آئرن اور ضروری اومیگا-3 فیٹی ایسڈ کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو انھیں سبزی خور غذا میں ایک قیمتی اضافہ بناتا ہے۔

انڈوں کے فوائد:

(1) غذائیت سے بھرپور

انڈے غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں اور وٹامن ڈی اور بی 12 کے ساتھ ساتھ معدنی آیوڈین جیسے کچھ مشکل غذائی اجزا کا مفید ذریعہ ہیں۔ اگر آپ اومیگا تھری فیٹی ایسڈ سے مالا مال برانڈز کا انتخاب کرتے ہیں تو آپ اعلیٰ اومیگا 3 فیٹی ایسڈ کے ساتھ ساتھ وٹامن اے اور ای جیسے چربی میں گھلنے والے وٹامنز سے فائدہ اٹھائیں گے۔

(2) پروٹین کا مکمل ذریعہ

'مکمل پروٹین' ہونے کا مطلب ہے کہ انڈوں میں وہ تمام ضروری امینو ایسڈ ہوتے ہیں جو ہمیں نشوونما اور مرمت کے لیے درکار ہوتے ہیں۔ یہ اہم ہے کیونکہ ہمارا جسم ان امینو ایسڈز کو نہیں بنا سکتا لیکن انھیں اپنی غذا سے حاصل کرنا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ، انڈے کے پروٹین کو انتہائی زود ہضم سمجھا جاتا ہے اور اس میں پروٹین کا ایک معیار ہوتا ہے جو بیف سٹیک سے بہتر اور ڈیری سے ملتا جلتا ہے۔

(3) حمل اور دودھ پلانے والی ماؤں کیلئے اہم

انڈے کولین کے بہترین غذائی ذرائع میں سے ایک ہیں۔ یہ غذائیت جس کے بارے میں بہت کم بات کی جاتی ہے یہ خلیوں کی جھلیوں کی تشکیل اور یادداشت سمیت دماغی افعال کے لیے بہت ضروری ہوتی ہے۔ یہ خاص طور پر حمل اور دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے اہم ہے، جب دماغ کی معمول کی نشوونما کے لیے کولین کی مناسب فراہمی ضروری ہوتی ہے۔

(4) دل کی صحت میں مددگار

انڈے کئی غذائی اجزا سے بھرپور ہوتے ہیں جو دل کی صحت کو بڑھاتے ہیں۔ چین میں تقریباً پانچ لاکھ افراد پر کی گئی ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ روزانہ ایک انڈا کھانے سے امراض قلب اور فالج کا خطرہ کم ہوسکتا ہے تاہم ماہرین کا اصرار ہے کہ فائدہ مند ہونے کے لیے انڈوں کے استعمال کے ساتھ صحت مند طرز زندگی بھی ضروری ہے۔

(5) آنکھوں کی صحت میں مددگار

عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ ہماری بینائی خراب ہونا معمول کی بات ہے لیکن متوازن غذا سے حاصل ہونے والے کچھ مفید غذائی اجزا آنکھوں کی صحت کی حفاظت اور بہتری میں مدد کر سکتے ہیں۔ انڈے اس کی ایک مثال ہیں، زردی میں بڑی مقدار میں کیروٹین ہوتے ہیں، خاص طور پر لیوٹین اور زیکسا تھن، جو میکیولر انحطاط اور موتیا کی روک تھام کے لیے اہم ہیں۔ انڈے وٹامن اے کا بھی ذریعہ ہیں جو اچھی بینائی کے لیے ضروری ہے۔

(6) سرکوپینیا کی روک تھام کر سکتے ہیں

انتہائی زود ہضم ہونے کی وجہ سے انڈے کے پروٹین کو پٹھوں کی صحت میں مددگار اور پٹھوں کو نقصان سے بچانے کے لیے اہم سمجھا جاتا ہے۔ یہ ایک ایسی حالت جسے سرکوپینیا کہا جاتا ہے۔ پٹھے مجموعی صحت، جسمانی افعال اور توازن کو برقرار رکھنے، انسولین کی حساسیت کو بہتر بنانے اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

(7) وزن کے انتظام میں مددگار

انڈے پروٹین سے بھرپور ہوتے ہیں جو چربی یا کاربوہائیڈریٹ سے زیادہ سیر کرنے کی اہلیت رکھتے ہیں۔ خوراک کے انتخاب کے طور پر، انڈے اچھے ہوتے ہیں۔ ان سے سیر ہونے کا احساس بھی ہوتا ہے۔ درحقیقت مطالعات سے پتا چلتا ہے کہ انڈے کا ناشتہ کیلوری سے بھرے کاربوہائیڈریٹ والے ناشتے کے مقابلے میں زیادہ پائیدار ہوتا ہے اور اس سے بھی زیادہ دن میں بعد میں آپ کی کیلوری کی مقدار کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

(8) بہترین جسمانی ساخت میں مددگار

غذا میں انڈوں کو شامل کرنے سے پٹھوں کی پروٹین کی ترکیب میں اضافہ اور چربی کم ہوتی ہے، جو بہترین جسمانی ساخت حاصل کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ جیسا کہ کوئی بھی باڈی بلڈر جانتا ہے کہ امینو ایسڈ لیوسین پٹھوں کی ترکیب کیلئے اہم ہے اور انڈے اس امینو ایسڈ کا ایک مفید ذریعہ ہوتے ہیں جو اوسط انڈے میں تقریباً 500 ملی گرام لیوسین فراہم کرتے ہیں۔

(9) مدافعتی نظام کو بہتر بنانے میں مددگار

انڈوں میں بہت سے ضروری غذائی اجزا، بایو ایکٹو مرکبات اور اعلیٰ معیار کے پروٹین ہوتے ہیں۔ مطالعات سے پتا چلتا ہے کہ جب اسے دودھ سے بنی چیزوں کے ساتھ ملایا جاتا ہے تو وہ مدافعتی نظام کو منظم کر سکتے ہیں اور سوزش کے خاتمے میں مددگار ہو سکتے ہیں۔

(10) کرہ ارض پر منفی اثرات بھی نہ ہونے کے برابر

انڈوں سے متعلق یہ بھی کہا جاتا ہے کہ جہاں ان میں پائے جانے والے پروٹینز دیگر جانوروں سے حاصل ہونے والے پروٹینز سے اثر میں زیادہ موثر ہوتے ہیں وہیں یہ بات بھی اہم ہے کہ ان کے ہماری کرہ ارض پر منفی اثرات بھی نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں۔

کتنے انڈے کھانا محفوظ ہے؟

متعدد مطالعات سے پتا چلتا ہے کہ انڈوں کو معتدل مقدار میں کھایا جا سکتا ہے یعنی روزانہ صحت مند، متوازن غذا کے حصے کے طور پر تقریباً ایک انڈے سے لطف اندوز ہوا جا سکتا ہے۔

کیا انڈے ہر ایک کے لیے محفوظ ہیں؟ ماضی میں 'سالمونیلا پوائزننگ' باعث تشویش تھی، خاص طور پر اگر انڈے کچے یا ہلکے پکے ہوئے کھائے گئے ہوں تاہم پروڈکشن پروٹوکول میں تبدیلیوں کے بعد فوڈ سٹینڈرڈز ایجنسی (ایف ایس اے) نے اپنے رہنما خطوط میں تبدیلی کی۔ موجودہ سفارشات اس بات کی تصدیق کرتی ہیں کہ شیر خوار، بچے، حاملہ خواتین اور بزرگ محفوظ طریقے سے کچے یا ہلکے پکے ہوئے انڈے کھا سکتے ہیں۔

انڈوں کے بارے میں ایک اور حفاظتی تشویش یہ ہے کہ خاص طور پر چھوٹے بچوں کو اسے کھانے سے الرجی ہو سکتی ہے۔ اگرچہ زیادہ تر بچے سکول جانے کی عمر تک انڈے کی الرجی سے صحت یاب ہو جاتے ہیں لیکن کچھ معاملات میں یہ کبھی کبھار بلوغت تک برقرار رہتی ہے۔

مجموعی طور پر انڈے صحت کے لیے بہترین ہیں۔

انڈے انتہائی غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں اور مکمل اور زود ہضم پروٹین کا سستا ذریعہ ہوتے ہیں۔ ان میں اہم غذائی اجزا شامل ہیں، بشمول کولین جو دل کی صحت اور دماغ کی نشوونما میں مددگار ہوتا ہے۔

ان کی غذائی اہمیت انھیں صحت مند وزن کو برقرار رکھنے اور جسم کی ساخت کو بہتر بنانے کے لیے مفید بناتی ہے۔ جب تک آپ کو ان سے الرجی نہیں، انڈے صحت مند، متوازن غذا میں قیمتی اضافہ ہیں، چاہے آپ کی عمر کچھ بھی ہو۔ (بشکریہ بی بی سی)

دردِ شقیقہ اور عام سر درد

دردِ شقیقہ مضمحل اور کمزور کر دینے والا مزمن درد ہوتا ہے، جو کہ بار بار وقفے وقفے سے ہوتا رہتا ہے

شاید ہی کوئی فرد ایسا ہوگا، جس کے سر میں کبھی درد نہ ہوا ہو۔ ادارہ بین الاقوامی صحت کے مطابق گزشتہ برس 2022ء میں دنیا کے 17 سے 65 سال کی عمر کے (75 فیصد) افراد کے سر میں درد ہوا، جن میں سے ایک تہائی اشخاص دردِ شقیقہ کے شکار تھے، جبکہ بعض افراد کو سر میں چوٹ لگنے کی وجہ سے درد ہوا تھا۔ سر درد اس درد کو کہا جاتا ہے، جو سر میں کسی ایک جگہ مقید ہو، سر کی چوٹی پر یا ایک طرف یا پھر پورے سر میں ہو۔ ہر فرد میں سر درد کی کیفیات مختلف ہوتی ہیں، یہ ڈھن والا ہو سکتا ہے یا کبھی درد دھڑکن کی طرح دھڑکتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ بعض مریضوں میں یہ دفعتاً بھی شروع ہو سکتا ہے یا رفتہ رفتہ بڑھتا ہے یا ہلکا ہلکا سا ہر وقت ہوتا رہتا ہے۔ اس کا انحصار اس امر پر ہوتا ہے کہ اس کی وجہ کیا ہے؟ ماہرینِ اعصاب اس درد کی وجوہ کو دو حصوں میں منقسم کرتے ہیں۔ ایک بنیادی اور دوسرا ثانوی۔ بنیادی وجوہ میں سرفہرست اعصابی یا خون کی نالیوں یا عضلات کی کارکردگی میں خلل واقع ہونا ہے۔ مستند معالج ہی تشخیص کی بنیاد پر اس کا بہتر انداز میں علاج کر سکتا ہے۔ ثانوی وجوہ میں دماغ پر چوٹ، رسولی، خون کی نالیوں میں کلاٹ بننا، چہرے، ناک کی ہڈیوں کی جھلیوں پر ورم وغیرہ شامل ہیں۔ اس کے علاوہ مزمن یا سنگین امراض میں بھی سر درد ہو سکتا ہے۔ کیا دردِ شقیقہ اور سر درد ایک ہی بیماری ہے؟ دردِ شقیقہ مضمحل اور کمزور کر دینے والا مزمن درد ہوتا ہے، جو کہ بار بار وقفے وقفے سے ہوتا رہتا ہے۔ یہ روزمرہ کے کام کاج میں حائل ہوتا ہے۔ مریض کو متلی ہوتی ہے، کچھ دیر کے لئے دھڑکن کی طرح دھڑکتا ہوا بھی محسوس ہوتا ہے۔ دردِ شقیقہ میں روشنی اور آواز سے حساسیت پائی جاتی ہے۔ یہ دونوں ہی انتہائی گراں محسوس ہوتی ہیں۔ آنکھوں کے سامنے سیاہ دھبے نظر آتے ہیں یا پھر روشنی چمکتی ہوئی محسوس ہوتی ہے، جس سے تکلیف میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ میو کلینک کی ایک تحقیق کے مطابق بعض مریضوں میں اعصابی کیفیات بھی نمایاں ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات سر درد کے ساتھ چہرے اور ہاتھوں میں جھنجھناہٹ یا سرسراہٹ محسوس ہوتی ہے۔ چند افراد کو یہ علامت سر کے ایک طرف محسوس ہوتی ہے۔ بعض کیسز میں یہ موروثی بیماری ہوتی ہے۔ اس کا علاج مشکل ہے۔ دردِ شقیقہ سے محفوظ رہنے کے لئے ایک خالی کتابچہ اپنی جیب میں رکھیں اور اس میں درج کرتے رہیں

MNN

سیب کے سرکے کے فوائد

پیٹ کا درد ہو یا مروڑ، نزلہ زکام ہو یا وزن کم کرنا، سیب کا سرکہ بہت سے مسائل کا تیر بہدف نسخہ ہے

سرکہ بذاتِ خود انتہائی اہم عنصر ہے لیکن جب بات سیب کے سرکے کی ہو تو یہ مائع مختلف مسائل اور بیماریوں سے نجات دلاتی ہے مثال کے طور پر اگر ڈائریا کی شکایت ہو تو سیب کا سرکہ آپ کی مدد کر کے موشن روک کر پیٹ کو صحیح راستے پر ڈال سکتا ہے۔ پانی کے ساتھ سیب کا سرکہ ملا کر پی لیں اس کی اینٹی بایوٹک خصوصیات ڈائریا پیدا کرنے والے جراثیموں کا خاتمہ کر دیں گی۔ پیکٹن نامی یہ عنصر پیٹ کے مروڑ کا بھی بہترین علاج ہے۔ ذیابیطس پوری دنیا کو تیز رفتاری سے گھیر رہا ہے۔ ٹائپ ٹو کے مریضوں کے لئے سیب کا سرکہ انسولین کی حساسیت بہتر بناتا ہے اور کھانے کے دوران خون میں شکر کی سطح کم کرتا ہے۔ چند کھانے کے چمچے سیب کے سرکے کو رات کو پینے سے بلڈ شوگر کم ہو جاتی ہے تاہم سیب کا سرکہ آپ کی دواؤں کا ہرگز متبادل نہیں۔ گلے کی خراش میں سیب کے سرکہ میں شامل اینٹی بایوٹک خصوصیات خراش کو انفیکشن میں تبدیل ہونے سے روکتی ہیں۔ آدھے گلاس پانی میں آدھا گلاس سیب کا سرکہ ملا کر ہر گھنٹے بعد غرارے کریں۔ نزلہ زکام کے دوران بلغم کی موجودگی سے سانس میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ ایسے میں سیب کا سرکہ نہایت مفید ہے۔ ایک گلاس پانی میں ایک چائے کا چمچ سیب کا سرکہ پی لیں۔ سرکہ میں شامل پوٹاشیم بلغم صاف کر کے بہتی ناک میں آرام دے گا اور اینٹی بیکٹیریل خصوصیات زکام کے جراثیموں کا خاتمہ کر دیں گی وزن کے لئے بھی تیاری کا سرکہ بہت مفید ہے۔ یہ بلڈ شوگر اور انسولین کی سطح گرا کر وزن گھٹاتا ہے۔ ریسرچ کے مطابق دو کھانے کے چمچے سیب کے سرکے کو کاربوہائیڈریٹ پر مشتمل خوراک کے ساتھ لینے سے 200 سے 275 کیلوریز کم جسم میں داخل ہوتی ہیں۔

MNN

اچھی صحت کے رہنما اصول

اللہ رب العزت نے اپنی تمام مخلوقات میں انسان کو جہاں اشرف المخلوقات ہونے کا اعزاز بخشا وہیں اسے بے پناہ نعمتوں سے بھی نوازا۔ ساتھ ہی کائنات کی ہر چیز میں اس کے لیے کچھ نہ کچھ بہترین راز پوشیدہ رکھے اور اسے حکم دیا کہ انہیں تسخیر کرے۔ ''اور اس نے تمہارے لیے جو کچھ آسمانوں میں ہے اور جو کچھ زمین میں ہے، سب کو اپنی طرف سے مسخر کر دیا ہے۔'' (الجاثیہ 13:45)

ان نعمتوں میں ہمیں بہت کچھ ذات کبریائی سے طلب کرنے پر اور بہت کچھ بنا طلب کیے ملا۔ مگر ہم پھر بھی ناشکری کے مرتکب ہوتے ہیں۔

ہم کبھی یہ نہیں سوچتے کہ جو کچھ ہمیں بن مانگے ملا ہے وہ ہمارے لیے ایسی نعمتیں ہیں جن کے بغیر جینے کا تصور مشکل یا ناممکن ہو سکتا ہے۔ ان میں ہوا، پانی، دن، رات، نیند، سردی، گرمی، پہاڑ، دریا، سمندر، آگ حتیٰ کہ زلزلہ اور سیلاب وغیرہ بھی نعمت ہیں۔ جو اگر ایک جانب بنی نوع انسان کے لیے تباہی کا باعث ہیں وہیں دوسری جانب آنے والی نسلوں کے لیے ان میں بہت سارے فائدے پنہاں ہیں۔

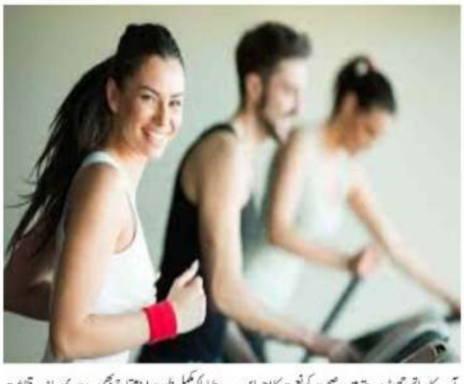
اللہ تعالیٰ کی طرف سے عطا کردہ ان تمام نعمتوں میں سب سے بہترین نعمت صحت ہے۔ اردو زبان میں لفظ 'تندرستی' صحت کے متبادل کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ یہ لفظ تن اور درستی کا مرکب ہے، اس سے مراد جسم کی وہ کیفیت جس میں کسی شخص کی ذہنی یا جسمانی حالت معمول کے مطابق ہو۔ بیماری سے مکمل نجات، شفا، جسم کی بے عیبی تندرستی کہلاتی ہے۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں: ''انجیر کی قسم اور زیتون کی قسم۔ اور سینا کے (پہاڑ) طور کی قسم۔ اور اس امن والے شہر (مکہ) کی قسم۔ بے شک ہم نے انسان کو بہترین (اعتدال اور توازن والی) ساخت میں پیدا فرمایا ہے۔'' (التین، 95:1 تا 4)

یہ ایک اٹل حقیقت ہے کہ جب تک آپ صحت مند ہیں دنیا کی ہر نعمت آپ کی مٹھی میں ہے۔ کیوں کہ صحت مند ہونے کی بنا پر آپ اپنی ہر خواہش کی تکمیل کے لیے کوشش کر سکتے ہیں۔ مگر جب صحت ساتھ چھوڑنے لگتی ہے تو روپیہ، پیسہ، محبت اور لوگ، سب ایک ایک کر کے آپ کا ساتھ چھوڑ دیتے ہیں۔ صحت کی نعمت کا احساس اس وقت بخوبی ہوتا ہے جب انسان بیمار پڑ جاتا ہے۔

حضور نبی اکرم ﷺ نے حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے فرمایا کہ، ''پانچ چیزوں کو پانچ چیزوں کے واقع ہونے سے پہلے غنیمت سمجھنا چاہیے۔ بڑھاپے سے پہلے جوانی کو، بیماری سے پہلے صحت کو، مفلسی سے پہلے تونگری کو، مشغولیت سے پہلے فرصت کو، مرنے سے پہلے زندگی کو۔''

موجودہ دور میں انسان مادیت پسند بن چکا ہے۔ اس کا طرز رہائش روز بروز آسائش پسندانہ ہوتا جا رہا ہے۔ آسائش بھری مشینوں نے اسے نہ صرف سست اور کاہل بنایا بلکہ مکمل طور پر اپنا محتاج بھی۔ دوسری جانب قناعت پسندی بھی ختم ہو گئی ہے۔



دولت مند ہونے، ایک دوسرے سے آگے نکلنے اور زندگی کی تمام آسائشیں حاصل کرنے کی ایک دوڑ لگی ہے اور ہر کوئی دنیا کی ہر چیز پانا چاہتا ہے۔ اس مادیت پسندی نے انسان کو جہاں موت سے غافل کیا ہے وہیں اپنی زندگی اور صحت سے یکسر لاتعلق بھی کر دیا ہے۔

فاسٹ فوڈ، جنک غذائیں، مسلسل کام اور شاہانہ طرز زندگی کی وجہ سے انسان بڑھاپے تک پہنچتے پہنچتے صحت کو بہت پیچھے چھوڑ دیتا ہے۔

بلکہ آج کل تو یہ نوبت ضعیف العمری سے بہت پہلے آ رہی ہے۔ ایک وقت ایسا بھی آتا ہے جب دنیا کی بہترین سواریاں رکھنے کے باوجود پیدل چلنا اور قسم قسم کے بہترین پکوان پکنے کے باوجود پھیکا اور بے ذائقہ پکوان کھانا انسان کی مجبوری بن جاتا ہے۔ گو کہ بیماریاں کبھی آزمائش کی صورت میں بھی آتی ہیں، مگر ان میں بہت حد تک انسان کا اپنا ہاتھ بھی شامل ہے۔

انسان کی ذمہ داری ہے کہ وہ اللہ کی بڑی نعمتوں میں سے ایک یعنی تندرستی کی قدر کرے اور اپنے فطری طرز زندگی سے اسے بحال رکھے۔

اپنی صحت کو برقرار رکھنے اور اللہ کے عطا کیے ہوئے اعضاء کو نیک کاموں میں استعمال کرنا بھی اللہ کا شکر بجا لانے کے مترادف ہے۔ اس لیے ہمیں کوشش کرنی چاہیے کہ بیماریوں سے بچ کر رہیں اور ان تمام عوامل سے حتیٰ الامکان بچنے کی کوشش کریں جن سے جسم پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

دیکھا جائے تو زیادہ تر بیماریوں کی وجہ صحت اور صفائی کے اصولوں سے انحراف اور بسیار خوری ہے۔ بیماری کے دوسرے اسباب میں مادیت پرستی، منشیات کی لت اور ماحولیاتی آلودگی شامل ہیں۔ ماحولیاتی آلودگی کی بڑی وجہ رہائشی علاقوں میں فیکٹریاں، ٹریفک کا بڑھتا رجحان اور ان سے نکلنے والا دھواں ہے۔

ان کے مضر اثرات سے پیدا ہونے والی بیماریاں بہت خطرناک اور جان لیوا ہو سکتی ہیں۔ ساتھ ہی بہت سی معمولی بیماریاں لاپرواہی اور غفلت کی بنا پر ناسور کی شکل اختیار کر لیتی ہیں۔ ایک صحت مند زندگی گزارنے کے لیے تندرستی کے چند رہنما اصول ہمیں اپنی زندگی میں شامل کرنا پڑیں گے۔

پانی کی وافر مقدار

ہماری زندگی میں اللہ کی دی ہوئی نعمتوں میں ایک بہترین نعمت پانی ہے جو رنگ اور ذائقہ سے عاری ہونے کے باوجود انسان، حیوان اور ماحول کے لیے سب سے زیادہ لازمی ہے اور اس کے بغیر زندگی کا تصور ناممکن ہے۔

انسانی جسم کو دن میں تقریباً آٹھ سے چودہ گلاس پانی لازمی پینے چاہئیں۔ گو کہ عمر اور جسمانی ساخت کے اعتبار سے اس میں کمی بیشی ہو سکتی ہے۔ حاملہ اور دودھ پلانے والی ماؤں کو پانی بہت زیادہ پینا چاہیے۔ پانی کی مناسب مقدار آپ کو بہت ساری جسمانی بیماریوں سے محفوظ رکھتی جن میں معدہ و گردے کے امراض اور قبض وغیرہ اہم ہیں۔ ساتھ ہی جسمانی اور اردگرد کی صفائی کے لیے بھی پانی اکائی کی حیثیت رکھتا ہے۔

متوازن غذا

انسانی جسم کے افعال کو برقرار رکھنے کے لیے متوازن غذا بہت ضروری ہے۔ انسانی جسم کو صحت مند رہنے کے لیے ایسے خوراک کی ضرورت ہوتی ہے

MNN

وطن
سرینگر

خودکشی کا بڑھتا رجحان تشویشناک

وادی کشمیر میں خودکشی کا بڑھتا رجحان تشویش ناک رُخ اختیار کرتا جارہا ہے اورصورتحال انتہائی سنگین بنی ہوئی ہے جبکہ آئے روز اس طرح کی خبریں موصول منظر عام آتی رہتی ہے۔گزشتہ دو برسوں کے دوران وادی کشمیر میں خودکشی کے واقعات میں نمایاں اضافہ ریکارڈ کیا گیا۔

ایک تحقیقی رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ ایک لاکھ بادی میں **5** فیصد لوگ خودکشی کرنے کوشش کرتے ہیں جبکہ نیشنل کرائم ریکارڈ بیورو نے یہ سنسنی خیز انکشاف کیا تھا کہ وادی کشمیر میں ہر روز ایک شخص خودکشی کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ماہرین نفسیات کا ماننا ہے کہ گزشتہ دو دہائیوں کے نامساعد حالات کے دوران وادی کشمیر میں خودکشیوں کا رجحان کافی بڑھ چکا ہے اور اس حوالے سے صحیح اعداد وشمار سماجی ڈر کی وجہ سے منظر عام پر نہیں پارہے ہیں۔ ماہرین کا ماننا ہے کہ وادی کشمیر میں خودکشی کی بنیادی وجہ گھریلو فسادات، زندگی میں ناکامی اور رشتوں میں کڑواہٹ یا کھٹاس ہے۔دوسری ریاستوں کی طرح جموں کشمیر میں بھی خودکشی کا رجحان بڑھتا ہی جارہا ہے اورمعصوم افراد اپنی قیمتی جانوں کو ضائع کررہے ہیں، جو ذی حس طبقہ کیلئے ایک سنجیدہ مسئلہ ہے۔وادی میں جہاں نامسائد حالات کے دوران تشدد میز واقعات نے شہریوں کی جان لی وہی خودکشی کے واقعات میں بھی ہوش ربا اضافہ ہوا۔ وادی کے شمال وجنوب میں گزشتہ برس سینکڑوں ایسے واقعات منظر عام پر جب لوگوں نے ازخود موت کو گلے لگانے کی کوشش کی جن میں زیادہ تر تعداد خواتین کی تھی۔ادھر ماہرین نفسایات کا ماننا ہے کہ ناقص معاشی حالات اور پرتناؤ زندگی خوکشی کے بڑھتے ہوئے واقعات کی اصل محرکات ہیں۔اس سلسلے میں معروف ماہر نفسیات کا کہنا ہے کہ بڑھتے ہوئے خودکشی کے واقعات کی اصل ذمہ دار وہ حالات ہیں جن سے ایک انسان مقابلہ کرنے میں ناکام ہوتا ہے۔انہوں نے کہا کہ اگرچہ جان سب کو عزیز ہوتی ہیں اور کوئی بھی شخص اس کو ختم نہیں کرنا چاہتا ہیں تاہم کچھ اوقات میں ایسا ہوتا ہے کہ ایک انسان کو لگتا ہیں کہ وہ ان حالات کے سامنے بے بس ہیں۔ ذہنی تناؤ اور پراشوب ماحول خودکشی کی ایک اور وجہ قرار دیتے ہوئے کہا کہ موجودہ دور میں مقابلوں کے پیچھے اندھی ڈوڑ اور سماج سے دوری بھی اس کی ایک وجہ ہیں۔ ماہر نفسیات کا کہنا ہے کہ خواتین میں سب سے زیادہ خودکشی کے رجحانات اس لئے سامنے تے ہیں کیونکہ صنف نازک زیادہ جذباتی ہوتی ہیں اور ماحول وحالات کے ساتھ مقابلہ کرنے کیلئے کمزور ہوتی ہیں۔ادھر سیول سوسائٹی کا نظریہ ہے کہ اخلاقی گراوٹ اور دیکھا دیکھی کی وجہ سے خودکشی کے واقعات میں اضافہ ہوتا ہیں۔ان کا کہنا ہے کہ بے راہ راوی اور بچوں پر والدین کے کنٹرول میں کمی کی وجہ سے خودکشی کے واقعات میں اضافہ ہو رہا ہیں۔ انہوں نے کہا کہ گزشتہ **30** برسوں سے ریاست خاص طور پر وادی میں جو مادہ پرستی کا رجحان بڑا ہیں وہ بھی ایک بڑی وجہ ہیں کہ لوگ موت کو گلے لگا رہے ہیں۔انہوں نے مزید کہا کہ دور جدید کی چکاچوند زندگی کی وجہ سے دیکھا دیکھی شروع ہوئی ہیں جبکہ مغربیت کے رجحان کی وجہ سے سماج کا مزاج بھی مندول ہوا ہے اور خودکشی کے واقعات جو سامنے رہے ہیں اس کے اصل محرکات بھی ہیں۔ماہرین کا ماننا ہے کہ سماجی نا انصافی، سیاسی کورپشن، بدعنوانی اور مقابلوں کی دوڑ کی وجہ سے لوگ ذہنی تناو کے شکار ہو رہے ہیں اور اسکا نتیجہ بھی ہمارے سامنے ہیں۔ایک ائمہ کا کہنا ہے کہ بے شمار زر کثیر بھی وادی میں گیا جس کی وجہ سے دولت کے انبار کھڑے ہوئے اور بے راہ راوی اور دیکھا دیکھی نے جنم لیا جبکہ مغربیت کی ہوا کھڑی ہوئی ہیں اور وہ جدیدت کے شکار ہورہی ہیں۔سماج میں اگرچہ اب جبکہ خودکشیاں ناسور کی شکل اختیار کرچکی ہے تو اس دو میں والدین پر فرضی ہے کہ وہ اپنے بچوں کو اخلاقیات کی تعلیم دیں جبکہ کاص طور پر علمائے کرام اور مذہبی لیڈران بھی بری الذمہ نہیں ہے کیونکہ اس ناسور کو ختم کرنے کیلئے وہ اہم رول ادا کر سکتے ہیں۔علمائے دین کا ماننا ہے کہ دین سے دوری اور اخلاقی اقدار میں تنزل کی وجہ سے خودکشیوں کے گراف میں اضافہ ہو ا ہے۔ان کا کہنا ہے کہ اہل خانہ پر بھی ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ بچوں اور دیگر اہل وعیال کو مایسی کا شکار نہ ہونے دے۔

جنسی صلاحیت سے محروم کردیا گیا مسلمان بچہ جو دنیا کی سب سے بڑی بحری طاقت کا سربراہ بنا

بعض تاریخ دانوں کا خیال ہے کہ منگ خاندان کا پہلا شہنشاہ خفیہ طور پر مسلمان تھا تاہم کئی مؤرخین نے اس بات کو مسترد کیا ہے۔ہنگ ؤو کی ایک بیوی مسلمان تھی جبکہ اس نے اپنی ایک بیٹی وسطی ایشیا کے (بعض روایات کے مطابق سمرقند) کے علم الافلاک کے ماہر محمد تشیی سے بیاہی تھی۔لیکن منگ خاندان کو کچھ مسلمان جرنیل اور علما تو سابق حکمران خاندان یوآن کے ترکے میں ملے تھے اور کچھ انھوں نے خود بھرتی کیے۔

ثقلین امام
بی بی سی اردو ڈاٹ کام،لندن

چین نے جنوب مشرقی ایشیا، بحر ہند، بحیرہ عرب، خلیج فارس، بحیرہ احمر اور مشرق وسطی کی دیگر بندرگاہوں کو جدید بنانے کا عمل کافی عرصے سے شروع کیا ہوا ہے اور وہ اسے 'تجارتی اور اقتصادی ترقی کا بنیادی انفراسٹرکچر' کہتا ہے مگر چین کے مخالف ممالک چین کی اس پالیسی کو فوجی قوت اور سیاسی اثر ورسوخ بڑھانے کی ایک حکمت عملی قرار دیتے ہیں۔سنہ **2005** میں امریکی محکمہ دفاع پینٹاگون نے اپنی ایک رپورٹ میں بندرگاہوں کی اس تعمیر کے لیے 'سٹرنگ آف پرلز' یعنی 'موتیوں کی لڑی' کی اصطلاح استعمال کرتے ہوئے کہا تھا کہ اس کے ذریعے چین اپنی بحری طاقت (نیوی) میں اضافہ کررہا ہے۔مگر چین کا ہمیشہ اصرار رہا ہے کہ اُس کے سڑکوں، ریلوے لائنوں اور بندرگاہوں جیسے بڑے منصوبوں کی تعمیر تجارتی اور اقتصادی مقاصد کے لیے ہے نہ کہ دیگر قوموں کو محکوم بنانے کے لیے۔

جب چین نے اپنے کھربوں ڈالر کے تعمیراتی منصوبوں کا آغاز کیا تھا تو چین کی قیادت نے بندرگاہوں اور سمندر کے راستے سے تجارت کے لیے جو ماڈل پیش کیا تھا وہ **15** ویں صدی کے چینی مسلمان ایڈمرل ژنگ حہ کا تیار کردہ تھا۔ایڈمرل ژنگ نے اُس دور میں دنیا کی سب سے بڑی بحری قوت تیار کی تھی لیکن اس کی مدد سے کسی بھی ملک کو زیر نگیں نہیں بنایا تھا۔ماہرین اُن کی اس پالیسی کو اشتراک اور تعاون کی پالیسی قرار دیتے ہیں۔اس ایڈمرل کے بارے میں کئی داستانیں مشہور ہیں۔کینیا میں ایک روایت کے مطابق اُن کے بحری بیڑے میں شامل ایک کشتی کے کینیا کے ساحل کے قریب تباہ ہوجانے کے بعد بچ جانے والے ملاحوں کو کینیا میں رُکنے اور مقامی خواتین سے شادی کی اجازت دی گئی تھی۔ڈی این اے ٹیسٹ سے اس بات کی تصدیق ہوئی کہ ان شادیوں سے بچے بھی پیدا ہوئے تھے۔اس ہی نسل سے تعلق رکھنے والی ایک نوجوان کینیائی خاتون وما کا شیرافو کو ماضی میں چین نے طب پڑھنے کے لیے شکالرشپ بھی دی گئی تھی۔کئی تاریخ دانوں کا خیال ہے کہ معروف کہانی 'سند باد' اسی چینی ایڈمرل کی زندگی سے متاثر ہوکر بنائی گئی تھی۔

ایڈمرل ژنگ حہ کا پس منظر

تاریخ میں آج ژنگ حہ کہلانے والے چینی ایڈمرل یوحنان نامی علاقے میں سنہ **1371** میں چین کی مسلمان برادری 'ہوئی' میں پیدا ہوئے تھے۔ یہ مسلم برادری آج بھی چین میں 'ہوئی' کے نام سے پہچانی جاتی ہے اور یہ وہ مسلمان تھے جو وسطی ایشیا کے مختلف خطوں سے چین میں یا تو خود سے پناہ لینے پہنچے تھے یا منگولوں کے ہمراہ حملہ آور بن کر آئے تھے۔ژنگ حہ کا جنم اس دور میں ہوا تھا جب منگولوں کو مقامی منگ خاندان کے ہاتھوں شکست کا سامنا تھا۔ژنگ حہ کا خاندان منگولوں کے لیے لڑا تھا۔ژنگ حہ کی عمر اس وقت **10** برس تھی جب منگ آرمی باغیوں کو ڈھونڈتی ہوئی اُن کے علاقے تک پہنچی۔ژنگ حہ کا خاندان مارا گیا مگر انھیں زخمی حالت میں حراست میں لے لیا گیا۔ژنگ کے ساتھ بھی وہی کیا گیا جو اُس دور میں کم عمر مرد قیدیوں کے ساتھ کیا جاتا تھا،یعنی اُن کی جنسی صلاحیت ختم کردی گئی۔

تھنگ یونیورسٹی کے پروفیسر لوئی ینگ شینگ کہتے ہیں کہ ژنگ حہ کی زندگی کے اس پہلو کے بارے میں زیادہ معلومات دستیاب نہیں ہیں۔اسی بچے نے بعد میں چین کی عظیم الشان بحریہ کا سربراہ بن کر انڈیا، خلیج فارس اور افریقہ تک اپنے وقت کے سب سے بڑے بحری بیڑے پر تجارتی، سفارتی اور ثقافتی نوعیت کے سات سفر کیے۔

چین کا بیلٹ اینڈ روڈ فورم ہے کیا؟

ژنگ حہ یا ماہو کہلائے جانے والے اس بچے کا مسلمان نام محمود شمس تھا۔بعض کتابوں میں ان کا نام محمد بھی لکھا گیا ہے۔ان کے والد کا نام میر تکین اور دادا کا نام خرم الدین بتایا جاتا ہے۔ان کے پڑدادا کے دادا کا نام سید اجل شمس الدین تھا (بعض تاریخی ذرائع میں سید اجل شمس الدین عمر بھی لکھا گیا ہے)۔سید اجل کا تعلق وسطی ایشیا کے شہر بخارا سے تھا اور انھیں منگول حکمران قبلائی خان نے گورنر نامزد کرکے یوحنان بھیجا تھا۔

منگ خاندان کا انقلاب

13 ویں صدی تک چین کے بیشتر حصوں پر منگولوں کا قبضہ تھا۔وقت کے ساتھ جب منگولوں کی بدنظمی، بدعنوانی اور زیادتیاں بڑھنا شروع ہوئیں تو چین کی مقامی قوم ہانئی (ہنز) کے ساتھ امتیازی سلوک کی وجہ سے سیاسی عدم استحکام پیدا ہونا شروع ہوگیا تھا۔ان حالات میں منگ خاندان کے کسانوں نے منگول حکمرانوں کے خلاف بغاوت کردی اور چین کے اِس حصے پر قبضہ کرلیا۔ان کی بغاوت اس لیے کامیاب ہوئی کیونکہ اُس وقت چین کے اس خطے میں فصلیں تباہ ہوئی تھیں اور قحط پیدا ہو گیا تھا۔منگ خاندان کے کسان جنگجو 'ہونگ ؤو' نے **1368** میں منگولوں کے حمایت یافتہ یوآن خاندان کی بادشاہت کا خاتمہ کرکے اپنی بادشاہت قائم کرلی۔ہونگ ؤو پیشے کے لحاظ سے ایک کسان تھے۔یوآن خاندان کے زمانے کے کئی تاجر اور علما نے نئے خاندان کی حکومت سے تعاون کیا جن میں مسلمان ماہرین بھی شامل تھے جو چین کے اس خطے میں آباد ہوچکے تھے۔برمنگھم یونیورسٹی کے قدیم چینی تاریخ کے پروفیسر یوہانس لوئٹر نے اپنی ایک تصنیف میں **1368** سے **1453** کے دور کے حالات پر کی جانے والی تحقیق میں بتاتے ہیں کہ ہونگ ؤو کے جرنیلوں میں دس مسلمان بھی تھے۔بعض تاریخ دانوں کا خیال ہے کہ منگ خاندان کا پہلا شہنشاہ خفیہ طور پر مسلمان تھا تاہم کئی مؤرخین نے اس بات کو مسترد کیا ہے۔ہنگ ؤو کی ایک بیوی مسلمان تھی جبکہ اس نے اپنی ایک بیٹی وسطی ایشیا کے (بعض روایات کے مطابق سمرقند) کے علم الافلاک کے ماہر محمد تشیی سے بیاہی تھی۔لیکن منگ خاندان کو کچھ مسلمان جرنیل اور علما تو سابق حکمران خاندان یوآن کے ترکے میں ملے تھے اور کچھ انھوں نے خود بھرتی کیے۔

ژنگ حہ کا نمایاں ہونا

ہونگ ووکا انتقال سنہ **1398** میں ہوا لیکن اُس کی وصیت کے مطابق اُس کا جانشین اُس کے پوتے جیان وین کو بنایا گیا۔تاہم جلد ہی وہ نااہل ثابت ہوا اور اس کی گرفت کمزور پڑنے لگی۔ اُس نے کنفیوشسزم کے حامی درباریوں کے ذریعے اپنی طاقت بحال کرنے کی کوشش کی لیکن اُس کے چچا ژوڈی نے اُس کے خلاف بغاوت کردی۔ بغاوت میں اُس کے مسلمان سپاہی اور جرنیل دلیری سے اُس کے لیے لڑے اور بالآخر وہ کامیاب ہوا اور یونگ لی کے لقب کے ساتھ وہ شہنشاہ بن گیا۔اور یہاں سے ایڈمرل ژنگ حہ کی عظمت کی کہانی شروع ہوتی ہے۔ جب **10** برس کی عمر میں یوحنان میں ژنگ حہ کو جنسی صلاحیت سے محروم کیا گیا تو اُسے ژوڈی کے حرم خانے میں ایک ملازم کے طور پر رکھا گیا تھا۔تاہم ژوڈی کے ہاں کام کرنے کی وجہ سے ژنگ حہ کو بہتر تعلیم و تربیت، انتظامی امور کی سمجھ اور فن سپاہ گری سیکھنے کا اچھا موقع ملا۔وہ تیزی سے ترقی پاتا ہوا ایک گھریلو ملازم سے آج کے عہدے کے لحاظ سے ژوڈی کا (جو ابھی شہنشاہ نہیں بنا تھا) چیف آف سٹاف بن چکا تھا۔یعنی ژنگ حہ منگ خاندان کے تیسرے شہنشاہ ژوڈی یا یونگ لی کے بادشاہ بننے سے پہلے ہی سے اُس کے معتمد خاص بن چکے تھے۔یونگ لی کی اپنے بھتیجے شہنشاہ جیان وین کے خلاف بغاوت کے وقت ماہو نے اپنی دلیری کے جوہر دکھائے تھے اس پر نئے شہنشاہ نے اُسے 'ژنگ حہ' کا لقب دیا تھا۔ژنگ حہ نے بچپن میں اپنے والد اور دادا سے ان کے حج کے سفر کے قصے سُنے تھے۔اس لیے اُسے حج کی کہانیاں متاثر کرتی تھیں۔ اُس زمانے کے 'ہوئی' مسلمانوں کی روایات کے مطابق وہ چینی زبان کے علاوہ عربی اور فارسی زبانوں کا بھی علم رکھتا تھا۔ژنگ حہ نے شاہی تعلیمی ادارے 'نانجینگ تائیگزؤ' سے تعلیم حاصل کی تھی۔

بحری مہمات کا آغاز

'میپنگ دی چائنیز اینڈ اسلامک ورلڈز' میں مصنف ہینو ہی بتاتے ہیں کہ ژنگ حہ کے ایک سفر کے دوران ان کے ایک ساتھی اور مسلمان مترجم 'ماہوان' نے لکھا کہ 'یونگ لی کی بادشاہت کے گیارہویں برس، عظیم الشان اوتار اور شہنشاہ معظم نے ایک شاہی حکمنامہ جاری کیا کہ شاہی نمائندہ خصوصی، عزت مآب ژنگ حہ خزانوں سے بھرے بحری بیڑے کو بحر مغرب (بحر ہند) لے کر جائیں اور غیر ممالک میں شاہی فرمان سنائیں اور انھیں شاہی انعامات سے نوازیں۔'منگ خاندان کے ریکارڈ کے مطابق خزانوں سے بھری ہر کشتی **400** فٹ (**122** میٹر) لمبی اور **160** فٹ چوڑی (**50** میٹر) تھی۔تاہم حالیہ برسوں میں ماہرین نے انجنیئرنگ کے نقطہ نظر سے اس پر سوال اٹھائے ہیں۔چلیں اگر یہ بھی کہہ لیا جائے کہ یہ **60** سے **70** میٹر لمبی تھیں تب بھی یہ غیر معمولی تھیں۔مہم جو کولمبس کی سب سے بڑی کشتی کی لمبائی **18** میٹر سے کم تھی۔'میپنگ دی چائنیز اینڈ اسلامک ورلڈز' میں مصنف ہیوتو ہی کہتے ہیں کہ جس طرح کولمبس کو ہنری دی نیویگیٹر نے بحری مشن کے لیے متاثر کیا تھا، اسی طرح ژنگ حہ کو ایک چینی سیاح وانگ ڈایوآن نے متاثر کیا تھا۔لیکن کرسٹوفر کولمبس کے بحری سفروں میں کئی قسم کے فرق تھے۔چین کے اس ایڈمرل نے اپنے پہلے سفر کا آغاز سنہ **1405** میں کیا تھا جبکہ کولمبس نے اس کے **87** برس بعد اپنی مشہور کشتی سانتا ماریہ پر اپنا سفر شروع کیا تھا۔ژنگ حہ نے کل ملا کر پچاس ہزار کلومیٹر کا سفر کیا، تیس ممالک کی بندرگاہوں میں گیا اور **28** برس میں سات بڑی بحری مہمات کیں۔تاہم سب سے بڑا فرق یہ تھا کہ ژنگ دنیا کو چین کی عظمت دکھانا چاہتا تھا جبکہ کولمبس ایک نیا راستہ ڈھونڈنے کے لیے نکلا تھا اور وہ ایک نئی دنیا میں پہنچ گیا۔بعض ماہرین کا کہنا ہے کہ ژنگ حہ یورپین مہم جو کرسٹوفر کولمبس سے پہلے امریکہ پہنچ گیا تھا لیکن مؤرخین کی ایک بڑی تعداد اس دعوے سے اتفاق نہیں کرتی۔شہنشاہ کے بحری جہازوں نے اُس وقت کی معلومات کے مطابق پوری دنیا کا سفر کرنا تھا اور 'چینی بادشاہت کی عظمت' سے دیگر اقوام کو آگاہ کرنا تھا اور انھیں چینی روحانیت اور اقدار سے روشناس کرانا تھا۔ماہرین کے مطابق چین کی یہ سفارتی کوششیں یورپی بحری سیاحوں سے اپنی ہیئت میں کافی مختلف تھیں: چین نے اپنا اثر ورسوخ تجارت اور انعامات و اکرام سے بڑھایا جبکہ یورپ نے جنگوں اور حملوں کے ذریعے دیگر علاقوں کو فتح کیا۔

شہنشاہ یونگ لی نے ایڈمرل ژنگ حہ کو ایک بہت بڑے بحری بیڑے کے ساتھ روانہ کیا تھا۔سنہ **1405** میں جب ژنگ حہ نے پہلا بحری سفر کیا تھا تو اُس کے پاس **317** بحری جہاز تھے اور اس کے ساتھ سفارتی، فوجی، تجارتی اور دیگر خدمات کے لیے افرادی قوت تقریباً **28** ہزار کے لگ بھگ تھی۔ژنگ حہ کے اپنے مرکزی جہاز پر بادبانوں کو سہارا دینے کے لیے نو مستول لگے ہوئے تھے۔بحری سفر کے دوران اتنی بڑی تعداد کا انتظام اتنی باریکی کے ساتھ منظم کیا جاتا تھا کہ ایک بھی جہاز دوسرے سے ٹکراتا نہیں تھا۔ یہ بحری جہاز ایک بیضوی شکل میں حرکت کرتے تھے۔ بڑے سائز کے جہاز مرکز میں ہوتے تھے اور چھوٹے جہاز باہر کے دائرے کی جانب ہوتے تھے۔چونکہ ژنگ حہ مسلمان تھا اور چین کی مغربی دنیا سے بہت زیادہ واقف تھا اور اُسے کئی ایک ایرانی اور عرب تاجروں کی خدمات بھی حاصل تھیں، اس وجہ سے شہنشاہ کا اُسے اس بڑے مشن کی ذمہ داری دینا ایک قدرتی امر تھا۔اُس نے بحری راستوں کا بہت گہرا مطالعہ کیا، علم الافلاک کے ماہرین کے ذریعے سمندر کے راستوں کو سمجھنے کا علم بھی حاصل کیا، اس علم میں مسلمان پہلے ہی کمال حاصل کرچکے تھے۔

بحری جہازوں کی تعمیر کے لیے شپ بلڈنگ کی صنعت کو اپنی زیر نگرانی تعمیر کرایا۔مقناطیسی قطب نما بھی بنوایا جو کہ اُس وقت ایک جدید ٹیکنالوجی تھی۔کئی کئی مستولوں کے جہاز بنائے گئے۔یہ بظاہر اس سوت تک لکڑی سے بنائے گئے تاریخ انسانی کے سب سے بڑے جہاز تھے۔ان چینی جہازوں میں مختلف منزلیں بنائی گئی تھیں۔ژنگ حہ کے بحری بیڑے کے باقی جہازوں میں، جو کہ سینکڑوں کی تعداد میں تھے، ہزاروں کی تعداد کے عملے کی غذا، پانی، خدمت گزاروں کا عملہ، گھوڑے، توپ وتفنگ، ریشم اور دیگر قیمتی پارچاجات، چینی مٹی کے قیمتی برتن، سنہری روغن، لاکھ اور شراب سے بنے ہوئے برتن، چائے، کالی مرچیں، سونا چاندی، لوہے سے تیار کردہ اشیا تھیں جو کہ دور دراز ممالک کے حکمرانوں کو تحفے میں دی جاتی تھیں۔یہ تحفے برونائی، انڈونیشا، جاوا، سماٹرا، ملاکا کے سلطانوں، ویت نام، بنگال، اور سری لنکا کے راجاؤں، انڈیا کی معروف بندرگاہوں، کالی کٹ، کوچن اور مالابار کے حکمرانوں، خلیج فارس کے منہ پر ہرمز نامی بندرگاہ کے حکمرانوں، یہاں تک کے بندرگاہوں سے دور ایران کے مختلف علاقوں کے حکمرانوں، ترکی کی ابھرتی ہوئی عثمانیہ سلطنت کے عہدیداروں، یمن کے علاقے میں حضرموت اور عدان کی بندرگاہوں کی مقامی حکومتوں، موغادیشو، موزمبیق، مالدیپ کے حکمرانوں کو دیے گئے۔

غرض کے بحر ہند کی کوئی ساحلی حکومت ایسی نہیں تھی جس سے ژنگ حہ نے براہِ راست خود یا اُس کے بیڑے کے کسی اعلی اہلکار نے رابطہ نہ کیا ہو۔بعض مؤرخین نے ژنگ حہ کے جہازوں کا جدہ تک جانے کا ذکر کیا ہے جہاں ژنگ حہ اور اُس کے ساتھی مکہ ومدینہ تک پہنچے ہیں۔مؤرخین کا اس بات پر اختلاف ہے کہ آیا انھوں نے حج کیا تھا یا نہیں۔تاہم اگر حالات اور ژنگ حہ کی اپنی زندگی کا اندازہ لگایا جائے تو کوئی سبب نہیں ملتا ہے کہ وہ مکہ اور مدینہ جائیں اور عمرہ یا حج نہ کریں۔وہ تو بچپن سے اپنے باپ اور دادا سے حج کی کہانیاں سنتا تھا جنھوں نے، بقول مؤرخین، اُس کی شخصیت سازی میں اہم کردار ادا کیا تھا۔ان چینی جہازوں نے صومالیہ اور حبشہ کے ساحلی علاقوں سے بھی رابطہ کیا تھا۔

ژنگ حہ نے قدیم دور کے جنوبی چین کے سمندر سے عرب اور چینیوں کے دریافت شدہ تجارتی بحری راستوں کے ذریعے بحر ہند، خلیج فارس، بحر احمر اور مشرق افریقہ کے ساحلوں تک کا سفر کیا۔ان راستوں کا کل ملا کر فاصلہ دس ہزار میل بنتا تھا جن پر ژنگ حہ نے سنہ **1405** سے لے کر سنہ **1433** کے دوران سات مرتبہ سفر کیا تھا۔

ژنگ حہ کی آخری مہم

1424 میں شہنشاہ یونگ لی کا انتقال ہوگیا تھا اور نیا بادشاہ ایک برس بعد ہی انتقال کرگیا۔کہا جاتا ہے کہ یونگ لی کا پوتا بادشاہ بنا تو اُس کی بحری مہمات میں دلچسپی نہیں تھی۔اس نے ژنگ حہ کو ساتویں اور آخری بحری مہم کے لیے چھٹی مہم کے دس برس بعد اجازت دی۔ساتویں مہم کا **1431** میں آغاز ہوا اور یہ سنہ **1433** میں مکمل ہوئی۔کہا جاتا ہے کہ **62** برس کی عمر میں ژنگ حہ کا اس ساتویں مہم سے واپسی کے دوران بحری جہاز پر ہی انتقال ہوگیا تھا۔ژنگ حہ کی قبر اُس وقت کے چینی دارالحکومت نانجنگ میں بنائی گئی تھی جو آج بھی موجود ہے۔

باقیات

101

ڈیپارٹمنٹ کے ذرائع نے بتایا کہ فوری کارروائی کے باوجود تین گھر مکمل طور پر جل گئے: آگ کی وجہ معلوم کی جا رہی ہے۔ کرال کھڈ پولیس نے معاملے کی تفتیش شروع کر دی ہے۔ خوش قسمتی سے جانی نقصان کی خبر موصول نہیں ہوئی، مگر متاثرہ خاندان اربوں کے اثاثے کھو چکے ہیں انصاف اور فوری امداد کا سادہ مطالبہ اب محلے کی زبان ہے۔

102

حد مشکور ہوں"۔ انہوں نے مزید لکھا" تقریباً **171** کروڑ روپے آج جموں و کشمیر کے تقریباً **8.55** لاکھ اہل کسانوں کے بینک کھاتوں میں براہ راست منتقل کیے جائیں گے۔ یہ انتہائی ضروری مالی امداد ہمارے کسانوں کو اپنی روزی روٹی برقرار رکھنے، زرعی سرگرمیوں کو دوبارہ شروع کرنے کے لیے بحالی کو تیز کرنے میں مدد دے گی۔ ہمارے کسان معیشت میں ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتے ہیں"۔ انہوں نے مزید لکھا "حکومت ہند کئی دہائیوں میں آنے والے بدترین سیلاب کے اثرات کو کم کرنے اور متاثرہ آبادی کی زندگیوں میں استحکام کو یقینی بنانے کیلئے ہر ممکن مدد فراہم کرنے کیلئے پرعزم ہے۔

103

کو حاصل کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے تو ہندوستان دفاعی اختراع کے میدان میں دنیا کا سرکردہ ملک بن سکتا ہے۔ انہوں نے کہا " آج، جب ہم سال **2047** تک وکست بھارت بننے کے ہدف کے ساتھ آگے بڑھ رہے ہیں، تو ہمیں تین اہم باتوں کو ذہن میں رکھنا چاہیے: پہلی، ہمیں اہم دفاعی صلاحیتوں میں اعلیٰ درجے کی خود انحصاری حاصل کرنی چاہیے؛ دوسرا، ہمیں دفاعی شعبے میں ایک ممتاز عالمی برآمد کنندہ بننا چاہیے۔ تیسرا، ہندوستان کو جدید ترین ٹیکنالوجی میں آگے بڑھانے کے لیے، ہمیں کچھ نئی ٹیکنالوجی کے شعبوں میں ہندوستان کو ترقی یافتہ بنانا چاہیے اگر ہم ان تینوں چیزوں کو حاصل کر سکتے ہیں، تو ہم **2047** تک نہ صرف ہندوستان کو ایک ترقی یافتہ ملک کے طور پر قائم کر سکیں گے بلکہ ہندوستان کو دفاعی اختراع کے میدان میں دنیا کا سب سے بڑا ملک بنا سکیں گے"۔ انہوں نے غیر رابطہ جنگ کی اہمیت میں نمایاں اضافے پر زور دیا، جدید دور میں جنگ کی ٹیکنالوجی پر مبنی نوعیت کو اجاگر کرتے ہوئے، جیسا کہ آپریشن سندور کے دوران دیکھا گیا۔ وزیر دفاع نے کہا کہ ملک کو نہ صرف موجودہ جدید ترین ٹیکنالوجیز جیسے کہ **AI** اور کوانٹم ٹیکنالوجی پر عبور حاصل کرنا چاہیے بلکہ مستقبل کی ان ٹیکنالوجیز پر بھی غور کرنا چاہیے جو عالمی سطح پر دریافت ہونا باقی ہیں۔ انہوں نے کہا " آج کی جنگ مکمل طور پر ٹیکنالوجی پر مبنی ہو چکی ہے۔ ہم نے آپریشن سندور میں اس کا ایک مظاہرہ دیکھا۔ ہم نے دیکھا کہ ڈرون، ڈرون مخالف جنگ، اور فضائی دفاعی نظام جیسی نان کنٹیکٹ وارفیئر کی اہمیت میں نمایاں اضافہ ہوا ہے۔ نتیجتاً، آپ کے چیلنجز اور آپ کی ذمہ داریاں، دونوں ریاستوں کو نہ صرف بڑھنا چاہیے"۔ انہوں نے بتایا کہ گھریلو ذرائع سے ہندوستان کا سرمایہ سال **2021-22** میں تقریباً **74,000** کروڑ روپے تھا اور سال **2024-25** کے آخر تک بڑھ کر **1.2** لاکھ کروڑ روپے ہونے کی امید ہے۔ انہوں نے اس تبدیلی کو محض ایک شماریاتی تبدیلی نہیں بلکہ انحصار سے اعتماد کی طرف ذہنیت میں تبدیلی' قرار دیا۔ پالیسی سے لے کر عمل تک اور اختراع سے لے کر اثر تک اس تبدیلی کو ہمارے اختراع کاروں، اسٹارٹ اپس اور نوجوان کاروباریوں نے ممکن بنایا ہے۔

104

خطاب کرتے ہوئے، جنہوں نے یہاں راشٹرپتی بھون میں صدر جمہوریہ سے ملاقات کی تھی مرمو نے کہا کہ بدلتے ہوئے جغرافیائی سیاسی ماحول اور سیکورٹی کے تناظر میں متحرک ردعمل کی ضرورت ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہندوستان مسلح افواج کو تکنیکی طور پر جدید جنگی تیار فورس

میں تبدیل کرنے میں مصروف ہے جو ملٹی ڈومین مربوط کارروائیوں کے قابل ہے۔

105

نگرانی میں اور سپرانٹنڈنٹ آف پولیس (انچارج سائبر پولیس اسٹیشن جموں) کامیشور پوری کی رہنمائی میں تفتیشی افسر، ڈپٹی سپرانٹنڈنٹ آف پولیس سائبر جموں روہت جڈگل کے ساتھ کی گئی۔ ایس ایس پی جموں جوگندر سنگھ نے بتایا کہ یہ معاملہ **2** ستمبر **2025** کو اس وقت سامنے آیا جب ایک متاثرہ شخص کی جانب سے تحریری شکایت موصول ہوئی جس میں سائبر مجرموں نے قانون نافذ کرنے والے افسران کے طور پر **4.44** کروڑ روپے کی خورد برد کی تھی۔ دھوکہ بازوں نے مبینہ طور پر شکایت کنندہ پر اپنے آدھار اور سم کی اسناد کا استعمال کرتے ہوئے منی لانڈرنگ میں ملوث ہونے کا الزام لگایا اور اسے 'ڈیجیٹل گرفتاری' کی آڑ میں کئی بینک کھاتوں میں رقم منتقل کرنے پر مجبور کیا۔ فوری کارروائی کرتے ہوئے، پولیس نے انفارمیشن ٹیکنالوجی ایکٹ **2000** کی دفعہ **66D** کے تحت ایف آئی آر نمبر **28/2025** درج کی، اور تفصیلی تفتیش شروع کی۔ سائبر ٹیموں نے احتیاط سے منی ٹریل کا سراغ لگایا، لین دین کی چھان بین کی، اور ڈیجیٹل شواہد کی جانچ کی، جس کی وجہ سے وہ گجرات سے کام کرنے والے ملزم نیٹ ورک تک پہنچ گئے۔ معتبر انٹیلی جنس پر عمل کرتے ہوئے، انسپکٹر کلدیپ سنگھ اور انسپکٹر اجیت سنگھ کی قیادت میں ایک خصوصی ٹیم کو سورت میں تعینات کیا گیا، جہاں **3** ملزمان بشمول چوہان منیش ارون بھائی، انش وٹھانی ولد رمیش بھائی وٹھانی اور کشور بھائی کرمشی بھائی دیوریا ولد کرماسی بھائی دیوریا کو گرفتار کیا گیا۔ ملزمان کو بعد میں مسلسل پوچھ گچھ کیلئے جموں لایا گیا

106

فوری اور مؤثر کارروائی کر سکیں۔ انہوں نے محکمہ کان کنی پر بھی زور دیا کہ محکمہ کان کنی فیلڈ سطح پر کی گئی کارروائیوں کی باقاعدہ نگرانی کرے اور چیف سیکرٹری کے دفتر کو وقتاً فوقتاً کارکردگی کی رپورٹ فراہم کرے۔ انہوں نے بی آئی ایس اے جی۔ این ٹیم کو آئی ایم ایس ایس تیار کرنے پر سراہا اور دوران میٹنگ پیش کی گئی لائیو ڈیمونسٹریشن کی سراہنا کی جس میں غیر قانونی کان کنی کی نشاندہی، مقام کا تعین اور کارروائی کی صلاحیت کو مؤثر انداز میں پیش کیا گیا۔ چیف سیکرٹری نے معدنی بلاکوں کی نشاندہی اور نیلامی کے عمل کا جائزہ لیتے ہوئے پولیوشن کنٹرول کمیٹی سے کہا کہ تمام مطلوبہ منظوریوں اور تقاضوں کی مکمل چیک لسٹ فراہم کریں تاکہ تمام ضروری رسمی کارروائیوں کو ایک ہی بار میں مکمل کیا جا سکے بجائے اس کے کہ اکثر غیر ضروری تاخیر ہوتی ہے۔ پرنسپل سیکرٹری کان کنی انیل کمار سنگھ نے محکمہ کی کارکردگی پر روشنی ڈالتے ہوئے بتایا کہ اب تک آئی ایم ایس ایس کے ذریعے **114** الرٹس جاری کئے گئے ہیں جن میں مشتبہ غیر قانونی کان کنی کی جگہوں کے جغرافیائی کوآرڈینیٹس اور سیٹلائٹ امیجز شامل ہیں۔ ان میں سے **29** جگہوں کا موقع پر جا کر جائزہ لیا گیا جن میں سے **16** مقامات پر غیر قانونی کان کنی کی تصدیق ہوئی۔ انہوں نے مزید بتایا کہ تمام الرٹس ضلع ترقیاتی کمشنروں، سینئر سپرانٹنڈنٹس آف پولیس (ایس ایس پیز) اور متعلقہ ضلع کان کنی افسران (ڈی ایم اوز) کے ساتھ فوراً شیئر کئے جاتے ہیں تاکہ فوری کارروائی کی جا سکے۔ انہوں نے کہا کہ آئی ایم ایس ایس پورٹل کو ای۔ چالان اور ای۔ مارکیٹ پلیٹ فارموں سے منسلک کیا جا رہا ہے تاکہ اس کی کارکردگی مزید بہتر ہو۔ میٹنگ میں مزید بتایا گیا کہ محکمہ ویب پر مبنی وہیکل ٹریکنگ اور آن سپاٹ ای۔ چالاننگ کی سہولتوں کو بھی اس نظام میں شامل کر رہا ہے تاکہ نگرانی اور عمل درآمد کے نظام کو مزید مضبوط بنایا جا سکے۔ میٹنگ کو بتایا گیا کہ جموں و کشمیر میں اس وقت **48** چونے کے پتھر بلاکوں اور **235** چھوٹے معدنی بلاک موجود ہیں جن میں سے **207** کو لیز پر دیا جا چکا ہے اور **98** فعال ہیں جس سے تقریباً **220** کروڑ روپے کی متوقع آمدنی حاصل ہوگی۔ چیف سیکرٹری نے لیتھیم، سیفائر، لیگنائٹ، گریناٹ، ڈولومائٹ، گریفائٹ اور جپسم سمیت اہم معدنی وسائل کی جاری تلاش کا بھی جائزہ لیا۔

107

میں سینئر لیڈر راہول گاندھی کے ساتھ اپنی ابتدائی بات چیت کرے گی۔ ذرائع نے کانگریس ہائی کمان راجیہ سبھا انتخابات کے اہم فیصلوں کو راہول گاندھی کی واپسی تک روک رہی ہے، جو اس وقت جنوبی امریکہ کے چار ملکوں کے دورے پر ہیں اور جلد ہی ان کی واپسی متوقع ہے۔ ذرائع کا کہنا ہے کہ ان کی اگلے چند دنوں میں واپسی متوقع ہے۔ پارٹی ہائی کمان انہیں راجیہ سبھا انتخابات کیلئے سیٹوں کی تقسیم کے انتظامات کے سلسلے میں نیشنل کانفرنس کے ساتھ ہونے والی ابتدائی بات چیت کے بارے میں آگاہ کرے گی

108

معاشرے کے سماجی ڈھانچے کو شدید نقصان پہنچایا ہے جسے فوری طور پر حل کرنے کی ضرورت ہے تاکہ منشیات کی لت کے پھیلاؤ کو روکا جا سکے اور ہماری نوجوان نسل کیلئے صحت مند اور محفوظ تعلیمی ماحول میں تعاون کیا جا سکے۔ نائب وزیر اعلیٰ نے تعلیمی اداروں اور مقامی پولیس، صحت کے محکموں اور نشہ چھڑاؤ مراکز کے درمیان رابطہ کاری پر زور دیا تاکہ مشترکہ مداخلت، آگاہی مہمات اور ردعمل کے طریقہ کار کو بہتر بنایا جا سکے۔ مسٹر چودھری نے والدین کیلئے ہر ششماہی کونسلنگ سیشنز اور تعلیمی ورکشاپس منعقد کرنے کا بھی مشورہ دیا تاکہ خاندانوں کو منشیات کے استعمال کی علامات کو پہچاننے

109

طرف سے حاصل کی گئی پیش رفت کا جائزہ لیا گیا۔ میٹنگ میں نائب وزیر اعلیٰ سریندر کمار چودھری، وزراء سکینہ ایتو، جاوید احمد رانا، جاوید احمد ڈار اور ستیش شرما کے علاوہ چیف سیکرٹری اٹل ڈولو، ایڈیشنل چیف سیکرٹریز برائے اعلیٰ تعلیم، جل شکتی، سیاحت، زرعی پیداوار، وزیر اعلیٰ کے ایڈیشنل چیف سیکرٹری، تمام انتظامی سیکرٹریوں، ڈائریکٹر جنرل بجٹ، ڈی جی ایکس پنڈیچر ڈویژن۔**1**، ڈی جی اکاؤنٹس اینڈ ٹریژریز، ڈی جی کوڈز، وسائل اور دیگر اعلیٰ افسران نے شرکت کی جبکہ دیگر اضلاع کے افسران نے بذریعہ ویڈیو کانفرنسنگ میٹنگ میں حصہ لیا۔ وزیر اعلیٰ نے محکموں اور اضلاع کے لحاظ سے کیپکس اور سی ڈی ایف کے تحت جاری منصوبوں کی پیش رفت کا جائزہ لیا۔ انہوں نے منصوبوں کی بروقت تکمیل اور فنڈز کے مؤثر استعمال کی اہمیت پر زور دیا۔ انہوں نے ہدایت دی کہ تمام ترقیاتی کاموں کو بی ای اے ایم ایس (بیمز) پورٹل پر صد فیصد اپ لوڈ کیا جائے، انتظامی منظوریوں اور ٹینڈرنگ کے عمل کو بالخصوص صوبہ کشمیر میں میں محدود کام کرنے کے موسم کو مدنظر رکھتے ہوئے تیز کیا جائے۔ انہوں نے محکمہ خزانہ سے کہا کہ وہ ہر حلقے کے لئے بجٹ میں شامل کئے گئے کاموں کی تفصیل تیار کرے جنہیں ممبران اسمبلی نے ترجیح دی ہے اور اضلاع کو ہدایت دی

110

۔ سی این آئی کے مطابق وزیر اعظم نریندر مودی کی جانب سے عوامی زندگی میں **24** سال مکمل کرنے پر وزیر داخلہ امیت شاہ نے کہا کہ طویل سفر ان لوگوں کے لیے زندہ تحریک ہے جو عوامی زندگی میں ہیں۔ انہوں نے ایکس پر لکھا" آج وزیر اعظم نریندر مودی نے وزیر اعلیٰ اور وزیر اعظم کے طور پر اپنی عوامی زندگی میں **24** سال مکمل کر لیے ہیں۔ عوامی خدمت کا یہ **24** سالہ طویل سفر اس منفرد لگن کی علامت ہے کہ کس طرح ایک شخص اپنی پوری زندگی قومی مفاد اور لوگوں کی فلاح و بہبود کے لیے وقف کر سکتا ہے۔

111

فراہم کرنا ہے اور اس کے علاوہ شفافیت اور جوابدہی کو بھی یقینی بنانا ہے۔ وزیر صحت نے کہا" یہ میڈیکل کالج نہ صرف علمی اعتبار سے اعلیٰ ادارے ہیں بلکہ لوگوں کو آسان اور سستی طبی سہولیات فراہم کرنے کے اہم مراکز بھی ہیں۔ ہماری توجہ اس بات پر ہے کہ ہر جی ایم سی مؤثر طریقے سے کام کرے اور مریضوں و طالب علموں کو جدید سہولیات فراہم کرے۔" انہوں نے زیر تعمیر منصوبوں پر کام تیز کرنے کی ہدایت دیتے ہوئے متعلقہ ایجنسیوں سے کہا کہ تمام باقی کام جلد از جلد مکمل کیے جائیں تاکہ ہسپتالوں کی تمام خدمات مکمل طور پر فعال ہو سکیں۔ انہوں نے کالج انتظامیہ اور تعمیرات عامہ (آر اینڈ بی) کے مابین بہتر رابطے کی ضرورت پر زور دیا تاکہ ترقیاتی منصوبوں کی تکمیل میں حائل رکاوٹیں دور کی جائیں گی۔ سکینہ ایتو نے سختی سے ہدایت دی کہ تمام ترقیاتی منصوبے معیار، حفاظت اور مقررہ وقت کے مطابق مکمل کیے جائیں اور محکمہ باقاعدگی سے منصوبوں کی نگرانی کرے اور پیش رفت کی رپورٹ پیش کرے۔ انہوں نے ان اداروں میں ہیومن ریسورسز کی ترقی، طبی و پیرا میڈیکل سٹاف کی مہارت کو اپ گریڈ کرنے اور جدید ٹیکنالوجی کو اپنانے پر زور دیا تاکہ طبی خدمات کو بہتر بنایا جا سکے۔ کہ ادویات کی معیاد ختم ہونے سے متعلق معمول کی جانچ کے لئے ایک کمیٹی تشکیل دی جائے۔ انہوں نے اصلاحات کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے کہا کہ سرکاری ہسپتالوں میں سرجری سے متعلق تقرریوں کے لئے ایک آن لائن نظام تشکیل دیا جائے۔ انہوں نے زور دیا کہ عوام کو 'صحت ایپ' کے ذریعے دستیاب خدمات کے بارے میں آگاہ کیا جانا چاہیے۔ انہوں نے ہسپتالوں کے منتظمین کو ہدایت دی کہ کینسر، گردے، جگر اور دیگر بڑی بیماریوں سے متعلق مفت ادویات کی دستیابی یقینی بنائی جائے تاکہ متاثرہ کنبوں کو فائدہ ہو۔ دوران میٹنگ متعلقہ جی ایم سی کے پرنسپلوں نے اپنی کالجوں کی کارکردگی، کام کاج، تعلیمی سرگرمیوں، بنیادی ڈھانچے کی ترقی اور دیگر پہلوؤں کے بارے میں تفصیلی پرزنٹیشن دی۔

112

۔ دونوں یاترا بیس دوبارہ شروع ہونے والی ہیں۔ جموں ڈویژن میں منگل کو دوسرے دن بھی تمام سرکاری اور نجی اسکول بند رہے۔

PUBLIC NOTICE

I MUDASSIR NAZIR MATTOO S/O NAZIR AHMAD MATTOO R/O GREEN AVENUE COLONY[MANCHOWA] SRINAGAR HAS WRONGLY MENTIONED MY NAME AND PARENTAGE IN PASSPORT AS MUSASSIR NAZIR S/O NAZIR AHMED MATTOO NOW I WANT CORRECT IF ANY BODY HAS ANY OBJECTION IN THIS REGARD HE /SHE MAY CONTACT PASSPORT OFFICE SGR WITH IN 7 DAYS AFTER THAT NO OBJECTION SHALL BE ENTERTAINED.

PUBLIC NOTICE

I MIRZA KOLI S/O PAPA KOLI R/O FAKIR GUJRI IS APPLYING CONTRACTOR CARD DEE CLASS IN THE OFFICE OF SUPERINTENDING ENGINEER (R&B) C SRINAGAR SOUTHLANY PERSONS ON HAVING OBJECTION IN THIS REGARD MAY PLEASE SUBMIT IN THE OFFICE OF SUPERINTENDING ENGINEER (R&B) C SRINAGAR SOUTH WITHIN 7 DAYS AFTER THAT NO OBJECTION SHALL BE ENTERTAINED.

Office of the Naib Tehsildar Pattan

Sub issuance of registration order in respect of delayed birth

Public Notice

The registrar birth EO MC pattan has submitted a case file pertaining to birth of Taqwa Jan D/o Sameer Ahmad Khan R/o Serigua Dangerpora with verified date of birth 19/05/2015 occurred at SDH pattan in this connection if any body having objection for issuance of said certificate he may contact to this office within 04 days after that no objection shall be entertained.
SD Naib Tehsildar Pattan

Office of the Naib Tehsildar Pattan

Sub.. issuance of registration order in respect of delayed birth

Public Notice

The registrar birth EO MC pattan has submitted a case file pertaining to birth of Owais Ahmad Shah s/o Reyaz Ahmad Shah R/o Takia Batpora Tehsil kunzer with verified date of birth 27/07/2020 occurred at SDH pattan in this connection if any body having objection for issuance of said certificate he may contact to this office within 04 days after that no objection shall be entertained.
SD Naib Tehsildar Pattan

Office of the Naib Tehsildar Pattan

Sub.. issuance of registration order in respect of delayed birth..

Public Notice..

The registrar birth EO MC pattan has submitted a case file pertaining to birth of Amaan Javid Dar s/o Javid Ahmad Dar R/o Gundbal Andergam Tehsil Pattan with verified date of birth 29/10/2020 occurred at SDH pattan in this connection if any body having objection for issuance of said certificate he may contact to this office within 04 days after that no objection shall be entertained.
SD Naib Tehsildar Pattan

Office of the Naib Tehsildar Pattan

Sub.. issuance of registration order in respect of delayed birth..

Public Notice.

The registrar birth EO MC pattan has submitted a case file pertaining to birth of Akeel Hussain Malla s/o Shabir Ahmad Malla R/o Rakh Duslipora with verified date of birth 07/06/2024 occurred at SDH pattan in this connection if any body having objection for issuance of said certificate he may contact to this office within 04 days after that no objection shall be entertained.
SD Naib Tehsildar Pattan

Office of the Naib Tehsildar Pattan

Sub.. issuance of registration order in respect of delayed birth

Public Notice..

The registrar birth BDO pattan has submitted a case file pertaining to birth of Rubeena Bano D/o Abdul Gani Gokher R/o Kalseri Nehalpora Tehsil Pattan with verified date of birth 09/03/2000 occurred at home in this connection if any body having objection for issuance of said certificate he may contact to this office within 04 days after that no objection shall be entertained
SD Naib Tehsildar Pattan

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE TUFAIL QADRI

1. MANZOOR AHMAD BHAT S/O LATE GH. NABI BHAT R/O MIR MOHALLA HARWAN 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 Law That 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

Office of the Naib Tehsildar Pattan

Sub.. issuance of registration order in respect of delayed birth..

Public Notice.

The registrar birth EO MC pattan has submitted a case file pertaining to birth of Anus Bilal s/o Bilal Ahmad Malla R/o Palhallan Tehsil Pattan with verified date of birth 15/05/2020 occurred at SDH pattan in this connection if any body having objection for issuance of said certificate he may contact to this office within 04 days after that no objection shall be entertained. SD Naib Tehsildar Pattan

Office of the Naib Tehsildar Pattan

Sub issuance of registration order in respect of delayed birth

Public Notice

The registrar birth EO MC pattan has submitted a case file pertaining to birth of Batool Jan D/o Mohd Yousuf Wani R/o Hanjiwera Tehsil Pattan with verified date of birth 30/04/2022 occurred at SDH pattan in this connection if any body having objection for issuance of said certificate he may contact to this office within 04 days after that no objection shall be entertained.
SD Naib Tehsildar Pattan

GOVERNMENT OF JAMMU & KASHMIR (UT)

OFFICE OF THE DEPUTY COMMISSIONER, BARAMULLA

PUBLIC NOTICE

It is hereby notified for the information of all concerned that the Provisional Selection List along with the Provisional Waiting List of candidates for contractual positions of Small Business Development Units (SBDUs) and Business Help Desks (BHDs) under Mission YUVA has been prepared by the District Selection Oversight Committee, Baramulla, in accordance with the prescribed guidelines.
The said lists are annexed as Annexure A to this notice and are also available on the official website of District Baramulla.
Objections, if any, may be submitted in writing during the office hours to the office of the Additional Deputy Commissioner Baramulla (Nodal Officer, Mission YUVA), within seven (07) days from the date of publication of this notice / availability of list on District Administration website. No claim/objection shall be entertained after the expiry of the stipulated time period 10.10.2025, 4.00 pm.

DIPK/ 6885/25 12
DATED: 07-10-2025

SD/ (Nodal Officer, Mission YUVA)
Addl. Deputy Commissioner Baramulla

No: ADCB/Bla/2025-26/1460-64
Dated: 03/10/2025

Provisional Selection List of Interview candidates as per their preference for contractual positions SBDU/ BHD under Mission YUVA

S. No	Name of Candidate	Father's Full Name	Address	District	Mobile Number	Preference Give by candidates: 1st Preference given by Candidate	2nd Preference given by Candidate	3rd Preference given by Candidate	profile marks: Total Profile Marks	Profile Marks converted to 90% Scale	Interview Marks: Marks out of 100	Interview Marks converted to 10% Scale	Final Marks (12+14)	Post Allotted	Remarks
1	Aadil Shakeel Masoodi	Shakeel Ahmad Masoodi	Peer Mohalla Chakloo	Baramulla	7006085360	SBDU Lead	BHD Lead	BHD Coordinator	52	46.8	65.11	6.51	53.31	SBDU lead	
2	Javaid Ahmad Lone	Nazir Ahmad Lone	Khanpora	Baramulla	9682138202	BHD Lead	BHD Coordinator	SBDU Coordinator	50	45.0	65.67	6.57	51.57	BHD Lead	
3	Mudasir Ahmad Ahanger	Gh. Mohi ud din	Tujjar A	Baramulla	9592311222	SBDU Lead	BHD Lead	BHD Coordinator	50	45.0	55.44	5.54	20.54	BHD Lead	
4	Suraya Afzal	Mohammad Afzal Ganie	Rawoocha Rafiabad	Baramulla	9682605931	BHD Coordinator	SBDU Financial Expert	SBDU Enterprise Development Expert	49	44.1	57.67	5.77	49.87	BHD Lead	
5	Zubair Ul Islam	Ghulam Ud d Din Ganie	Sherwani Abad, binner	Baramulla	9682603893	SBDU Lead	BHD Lead	SBDU Marketing Expert	48	43.2	66.00	6.60	49.80	BHD Coordinator	
6	Nighat Ashraf	Mohd Ashraf hurrah	Malabuchan	Baramulla	9541118766	BHD Coordinator	SBDU Financial Expert	SBDU Lead	47	42.3	72.78	7.28	49.58	BHD Coordinator	
7	Parvaz Ahmad Lone	Ghulam Nabi Lone	Rafiabad	Baramulla	9682199467	SBDU Financial Expert	BHD Lead	BHD Coordinator	48	43.2	55.4	5.54	48.74	SBDU Financial Expert	
8	Maqsood Ahmad	Mohd Asadulla Rather	Wagoora	Baramulla	7006332088	SBDU Lead	BHD Lead	SBDU Financial Expert	49	44.1	44.67	4.47	48.57	SBDU Marketing Expert	
9	Amir Rashid	Ab Rashid Khaja	Seeloo	Baramulla	9596425393	SBDU Marketing Expert	BHD Lead	BHD Coordinator	48	43.2	53.44	5.34	48.54	BHD Lead	
10	Showkat Ali Rather	Mohammad Maqbool Rather	Matipora	Baramulla	9797711791	BHD Coordinator	SBDU Marketing Expert	SBDU Enterprise Development Expert	48	43.2	48.56	4.86	48.06	BHD Coordinator	
11	Showkat Ahmad Mir	Ghulam Hassan Mir	Chijhama	Baramulla	7006381241	SBDU Lead	BHD Lead	BHD Coordinator	47	42.3	55.78	5.58	47.88	BHD Lead	
12	Khushboo Nazir	Nazir Ahmad Kashi	Qamarwari	Srinagar	6005883886	BHD Coordinator	SBDU Financial Expert	SBDU Lead	46	41.4	64.56	6.46	47.86	BHD Coordinator	
13	Nazish Rasheed	Abdul Rasheed Lone	Fresthar Baramulla	Baramulla	9018153876	SBDU Lead	BHD Lead	BHD Coordinator	45	40.5	69.67	6.97	47.47	BHD Lead	
14	Zubair Ali Khan	Ali Afsar Khan	Village Manzgam	Baramulla	9622647406	SBDU Lead	BHD Lead	SBDU Enterprise Development Expert	46	41.4	58.33	5.83	47.23	BHD Coordinator	
15	Mehmood Mir	Mohammad Aslam Mir	Aitshampora	Baramulla	7051653746	SBDU Fnancial Expert	BHD Coordinator	BHD Lead	46	41.4	47.11	4.71	46.11	BHD Coordinator	
16	Ishafq Majeed Rather	Abdul Majeed Rather	Sheri	Baramulla	9797700275	BHD Lead	SBDU Lead	BHD Coordinator	42	37.8	66.44	6.64	44.44	BHD Coordinator	
17	Atiqa BAno	Abdul Ahad Ganaie	Dever Anderbugh	Kupwara	8493964175	BHD Lead	BHD Coordinator	SBDU marketing Expert	43	38.7	54.33	5.43	44.13	BHD Coordinator	
18	Rizwan Ahmad Bhat	Gh Mohammad Bhat	Chandkote	Baramulla	6006021868	BHD Coordinator	BHD Lead	SBDU marketing Expert	42	37.8	61.33	6.13	43.93	BHD Co	
19	Aamir Shafi Ganie	Mohmad Shafi Ganaie	Nehalpora Pattan	Baramulla	9541201533	BHD Lead	BHD Coordinator	SBDU Lead	44	39.6	38.00	3.80	43.40	BHD Coordinator	
20	Mohd Yaseen Sheikh	Mohd Qasim Sheikh	Pattan Baramulla	Baramulla	6360627436	BHD Coordinator	SBDU Markerting Expert	SBDU Financial Expert	41	36.9	55.00	5.50	42.40	BHD Coordinator	
21	Ishtiyaq Shabir	Shabir Ahmad Khan	Mundji	Baramulla	7006368442	SBDU Financial Expert	BHD Lead	BHD Coordinator	41	36.9	52.89	5.29	42.19	BHD Coordinator	
22	Firdous Ahmad Bhat	Bashir Ahmad Bhat	Kranshivan	Baramulla	6005801281	SBDU Lead	SBDU Enterprise Development Expert	BHD Lead	41	36.9	45.89	4.59	41.49	SBDU Enterprise Development Expert	
23	Mubashir Ahmad	Ghulam Nabi War	Wadoora Payeen Sopore	Baramulla	9103745193	SBDU Coordinator	BHD Coordinator	SBDU Marketing Expert	40	36.0	44.67	4.47	40.47	SBDU Coordinator	

WAITING LIST FOR THE CONTRACTUAL POSITIONS OF SBDU/BHD UNDER MISSION YUVA

S. No	Name of Candidate	Father's Full Name	Address	District	Mobile Number	Preference Give by candidates: 1st Preference given by Candidate	2nd Preference given by Candidate	3rd Preference given by Candidate	profile marks: Total Profile Marks	Profile Marks converted to 10% scale	Interview Marks: marks out of 100	Interview Marks converted to 10% scale	Total Marks (20+33)	Post Allotted	Remarks
1	Akeel Ashraf Ganie	Mohammad Ashraf Ganie	Behrampora, Baramulla	Baramulla	7006538372	SBDU Marketing Expert	SBDU Lead	BHD Lead	40	36.0	67.33	6.73	42.73	Waiting List	Waiting on the basis of preference given by candidate.
2	Amer Maqbool Malik	Mohd Maqbool Malik	Sulkoot	Kupwara	9419905151	SBDU Lead	BHD Lead	SBDU Financial Expert	40	36.0	60.22	6.02	42.02	Waiting List	Subject to production of appointment letter / preference Claimed waiting on the basis of preference given by candidate.
3	Ahtisham Ahmad War	Gh Ahmad war	Warpora	Baramulla	6005086900	BHD Coordinator	BHD Lead	SBDU Lead	41	36.9	50.89	0.09	41.99	Waiting List	Waiting on the basis of preference given by candidate.
4	Firdous Ahmad Rather	Fayaz Ahmad Rather	Azad Colony,	Baramulla	7889863586	SBDU Lead	SBDU Marketing Expert	BHD Coordinator	40	36.0	49.78	4.98	40.98	Waiting List	Waiting on the basis of preference given by candidate.

کیا نمک بھی شوگر پیدا کرتا ہے؟

یہ تو سبھی جانتے ہیں کہ چینی کے زیادہ استعمال سے انسان ذیابیطس قسم دوم یعنی شوگر کا شکار ہو جاتا ہے

نئی دہلی (ایم این این): یونیورسٹی (Tulane University) کے ماہرین نے دریافت کیا ہے کہ جو مرد وزن روزانہ زیادہ نمک کھاتے ہیں، وہ بھی نمک کم کھانے والوں کی نسبت بہت جلد ذیابیطس جیسی موذی بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں۔ وجہ یہ ہے کہ نمک زیادہ کھانے سے انسان ایک طبی خرابی ''ہائی بلڈ گلوکوز'' کا نشانہ بن جاتا ہے۔ یہ کیفیت اصطلاح میں ''ہائپرگلائی سیمیا'' (Hyperglycemia) کہلاتی ہے۔
ہائی بلڈ گلوکوز یعنی خون میں گلوکوز المعروف بہ شکر زیادہ ہونے کی کیفیت ہی ذیابیطس قسم دوم پیدا کرتی ہے۔ گویا جدید طب نے انسان کو خبردار کر دیا ہے کہ وہ روزمرہ کھانوں میں نمک و چینی، دونوں کا استعمال اعتدال سے کرے ورنہ خطرناک بیماریاں قبل از وقت اسے دبوچ کر زندگی گذارنا مشکل بنا سکتی ہیں۔

نمک کی اہمیت

نمک ایک معدن ہے۔ یہ چٹانوں یا سمندری پانی سے حاصل ہوتا ہے۔ ایک چمچ نمک میں کلورائیڈ 60 فیصد اور سوڈیم 40 فیصد ملتا ہے۔ یہ قدرت الٰہی کا انسان کے لیے بیش بہا تحفہ ہے۔ ایک تو اس لیے کہ نمک ہمارے کھانوں کا ذائقہ دوبالا کر دیتا ہے۔ دوسرے نمک کو وجود میں لانے والے دونوں کیمیائی عناصر انسانی زندگی برقرار رکھنے کے لیے لازم ہیں۔ معنی یہ کہ انسانی جسم میں سوڈیم یا کلورائیڈ کی کمی ہو جائے تو انسان موت کے منہ میں پہنچ سکتا ہے۔
زمانہ قدیم میں نمک بطور کرنسی رائج تھا۔ اسی لیے انگریزی میں تنخواہ کا لفظ، سیلری، نمک کے لاطینی لفظ (سال) سے نکلا ہے۔
کلورائیڈ اور سوڈیم مل کر ہمارے جسم میں خون و پانی کی مقدار، دباؤ اور تناسب (composition) درست رکھنے میں مددگار بنتے ہیں۔ نیز جسم میں تیزاب اور الکلی کا توازن بھی ٹھیک رکھتے ہیں۔ یہ کیمیائی عناصر ہمارے عصبی خلیوں (نیورونز) کے درمیان پیغام رسانی تیز بناتے ہیں۔ ان کی مدد ہی سے ہمارے عضلات (مسلز) حرکت کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ یہ دونوں خلویاتی سطح پر اور بھی ایسے کئی کام انجام دیتے ہیں جن کے ذریعے ہمارے جسم کی پوری مشینری اپنی ذمے داریاں ٹھیک طریقے سے نبھاتی رہتی ہے۔ ہمارے پیٹ میں پائے جانے والے مائع جات میں کلورائیڈ ضرور شامل ہوتا ہے۔ یہی مائع غذا پیس کر ہضم کرتے ہیں۔

نمک کی کمی ہو جائے

انسانی جسم میں کلورائیڈ کی کمی ہو جائے تو انسان ایک طبی خلل ''ہائپوکلوریمیا'' (Hypochloremia) کا شکار ہو جاتا ہے۔ اسی طرح سوڈیم کی کمی سے بھی انسان کو ''ہائپونٹریمیا'' (hyponatremia) نامی خلل چمٹ جاتا ہے۔ ان دونوں طبی خرابیوں میں مبتلا ہو کر انسان بخار، تھکن، سر درد، عضلات میں اینٹھن، سانس لینے میں دشواری، کنفیوژن، جسم میں سوزش، جسمانی کمزوری اور ورم محسوس کرتا ہے۔ اگر نمک کی کمی مسلسل رہے تو انسان مر بھی سکتا ہے۔ وجہ یہ کہ دماغ کے مائع جات نمک کی عدم موجودگی سے بے توازن ہو کر اسے مار ڈالتے ہیں۔

نمک کتنا کھانا چاہیے؟

ماضی میں ماہرین طب کا کہنا تھا کہ ایک بالغ انسان روزانہ ایک چمچی (teaspoon) نمک ضرور استعمال کرے تاکہ اسے دونوں اہم کیمیائی عناصر میسر آجائیں اور وہ ان کی کمی سے پیدا ہونے والے طبی بگاڑوں میں نہ مبتلا ہو۔ ایک چمچی نمک 2300 ملی گرام بنتا ہے۔ حال ہی میں لیکن امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن نے اعلان کیا ہے کہ ایک چمچی نمک روزانہ کا استعمال بھی زیادہ ہے۔ انسان کو روزانہ 1500 ملی گرام نمک ہی کھانا چاہیے۔ گویا اب نمک کی روزانہ مقدار آدھی چمچی سے کچھ زیادہ ہو گئی ہے۔ اس سے زیادہ نمک کھانے سے صحت کے لیے مسائل جنم لے سکتے ہیں۔
انسان روزانہ مختلف کھانے کھا کر آدھی چمچی سے زیادہ نمک حاصل کر لیتا ہے۔ اسی لیے جسم میں دونوں عناصر (سوڈیم اور کلورائیڈ) کی کمی عموماً جنم نہیں لیتی۔ البتہ کوئی وزن کم کرنے کے لیے ڈائٹنگ کرنے لگے تو اسے خیال رکھنا چاہیے کہ وہ کسی بھی طرح روزانہ آدھی چمچی نمک ضرور کھا لے۔ یوں اسے مطلوبہ عناصر ملتے رہیں گے ورنہ وہ سوڈیم اور کلورائیڈ کی کمی سے وابستہ طبی خرابیوں کا شکار ہو جائے گا۔

ایک خطرناک عمل

انسان مگر روزانہ زیادہ نمک کھانے لگے، مثلاً ڈیڑھ یا دو چمچی تو یہ خطرناک عمل ہے۔ وجہ یہ کہ جسم میں نمک کی زیادتی ہو جائے تو انسان کو پیاس لگتی ہے اور وہ زیادہ پانی پیتا ہے، تاکہ زائد پانی کی مدد سے گردے ضرورت سے زیادہ نمک پیشاب کے راستے باہر نکال دیں۔ یہ ایک قدرتی عمل ہے جو دماغ کے حکم سے انجام پاتا ہے۔ یہ بظاہر انسان کو نمک کی زیادتی سے جنم لینے والی خرابیوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

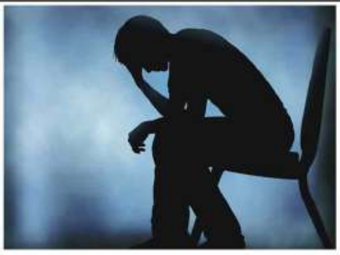
ہائی بلڈ پریشر کا بننا

اس قدرتی عمل کا مگر ایک منفی پہلو بھی ہے۔ وہ یہ کہ زیادہ پانی پینے سے قدرتاً ہمارے خون میں بھی پانی کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ معنی یہ کہ خون کی مقدار بھی بڑھ جاتی ہے۔ چناں چہ اس زیادتی کا پہلا نقصان یہ ہے کہ ہمارے دل کو زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے تاکہ سارے خون کو جسم کے کونے کونے تک پمپ کر سکے۔ دوسرا نقصان یہ ہے کہ خون کی نالیوں پہ دباؤ بڑھ جاتا ہے اور وہ غیر قدرتی انداز میں پھیل جاتی ہیں۔ یہ ایک طبی خرابی ہے جسے ''ہائی بلڈ پریشر'' یا ''ہائپرٹینشن'' کہا جاتا ہے۔
ہائی بلڈ پریشر نہایت خطرناک طبی کیفیت ہے کیونکہ عام طور پہ اس کے اثرات ظاہر نہیں ہوتے۔ انسان جب خون کا دباؤ چیک کرائے تبھی اس کا پتا چلتا ہے۔ یہ مرض انسانی جسم کے اہم ترین اعضا... دماغ، دل اور گردے خراب کرنے کی طاقت رکھتا ہے۔ اسی لیے اسے تباہ کن بیماری کہا جاتا ہے۔ اور اسے جنم دینے میں نمک کا بھی نمایاں کردار ہے جیسے کہ درج بالا حقائق سے نمایاں ہوا۔

ہارمونوں کے نظام میں گڑبڑ

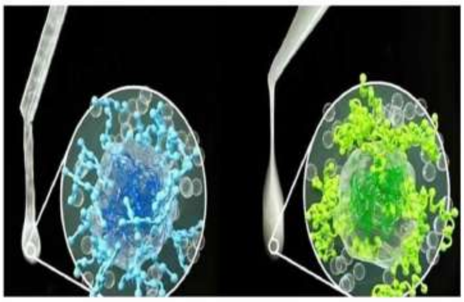
نمک کا مگر ذیابیطس قسم دوم سے کیا تعلق ہے؟ اور کیا نمک یہ موذی بیماری جنم دینے کا بھی باعث بنتا ہے؟ جدید ترین طبی تحقیق نے انکشاف کیا ہے کہ نمک براہ راست تو نہیں البتہ بالواسطہ طریقے سے ضرور ذیابیطس قسم دوم کو جنم دیتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ انسان جب زیادہ نمک کھائے تو اس کے جسم میں ''گلوکوکورٹیکوئیڈز'' (Glucocorticoids) زیادہ تعداد میں بننے لگتے ہیں۔
یہ انسانی بدن میں بننے والے سٹیرائیڈ ہارمون ہیں۔ یہ ہر جاندار میں گلوکوز (شکر) بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں جو ہر زندہ کے لیے توانائی کا بنیادی ماخذ ہے۔ انسانی جسم میں جب نمک زیادہ کھانے سے 'گلوکوکورٹیکوئیڈز' کی مقدار بڑھ جائے تو وہ قدرتاً گلوکوز بھی زیادہ بنانے لگتے ہیں۔ نمک کی مقدار کم رہے تو قدرتی طور پہ گلوکوکورٹیکوئیڈز بھی کم گلوکوز بناتے ہیں۔
اس طرح خون میں گلوکوز کی مقدار بھی بڑھ جاتی ہے۔ اگر انسان مسلسل نمک زیادہ کھاتا رہے تو گلوکوکورٹیکوئیڈز بھی زیادہ جنم لیتے ہیں۔ اور وہ اپنا قدرتی کردار ادا کرتے ہوئے زیادہ گلوکوز بناتے ہیں۔ ہمارا لبلبہ ایک ہارمون، انسولین خارج کر کے خون میں گلوکوز کی مقدار کم کرتا ہے۔ مگر مسلسل نمک اور زیادہ کھانے کی وجہ سے خون میں گلوکوز کی مقدار اتنی بڑھ جاتی ہے کہ انسولین اسے سر توڑ کوشش کے باوجود کم نہیں کر پاتا۔ تبھی ذیابیطس قسم دوم کا مرض پیدا ہوتا ہے اور انسان رفتہ رفتہ اس کی لپیٹ میں آنے لگتا ہے۔ اس مرض میں لبلبے سے انسولین خارج کرنے والا نظام بھی خراب ہو جاتا ہے اور خون میں گلوکوز کی سطح متوازن نہیں رکھ پاتا۔

ڈپریشن؛ ایک اذیت ناک مرض



نئی دہلی (ایم این این) تین اقسام ہیں جن میں پینک ڈس آرڈر، جنرلائزڈ انزائیٹی ڈس آرڈر اور فوبیاز شامل ہیں۔ کبھی کبھار بے تابی اور بے چینی کا شکار ہونا تو ہر انسان کی زندگی کا حصہ ہے لیکن اگر بے چینی کی یہ علامات چھ ماہ یا زیادہ عرصے تک موجود رہیں تو اسے انزائیٹی ڈس آرڈر کہیں گے۔ روزمرہ کے تمام کام جیسا کہ اسکول، دفتر اور گھریلو زندگی پر اس چیز کے منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ جنرلائزڈ انزائیٹی ڈس آرڈر میں انسان مستقل طور پر بلاتعطل اپنے زندگی کے مختلف معاملات مثلاً صحت، رشتہ داری اور بزنس وغیرہ کے بارے میں انتہائی فکرمند ہوتا ہے۔ کام پر غور نہ کر پانا، پٹھوں کا کھچاؤ اور مسلسل پریشان رہنا اس بیماری کی چیدہ چیدہ علامات ہیں۔ 'پینک ڈس آرڈر' سے مراد ایک دم ہنگامی طور پر شروع ہونے والا بے انتہا خوف ہے، جو جسم کو بہت جلد اپنی گرفت میں لے لیتا ہے اور اس کے نتیجے میں ہمارے جسم پر مندرجہ ذیل اثرات مرتب ہوتے ہیں: جسمانی کپکپاہٹ، پسینے سے شرابور جسم، تیزی سے بڑھتی ہوئی دل کی دھڑکن، اکھڑتا ہوا سانس جس سے آکسیجن کی فراہمی بھی متاثر ہوتی ہے، اداسی کی شدید لہر۔ یہ حالت ایک خاص قسم کی جسمانی و ذہنی تبدیلی کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے جو کہ ہر انسان کے لئے مختلف ہو سکتی ہے۔ اس مرض میں مبتلا لوگوں کو ان چیزوں کا علم ہونا بے حد ضروری ہے۔ انزائیٹی ڈس آرڈرز کی تیسری بڑی قسم فوبیا ہے، جو کئی اقسام کے ہو سکتے ہیں۔ مثلاً کسی کے دور چلے جانے کا ڈپریشن، کسی خاص چیز کا خوف اور معاشرتی فوبیا۔ کسی کے دور چلے جانے یا علیحدگی کا خوف بچوں اور بڑوں دونوں کو متاثر کر سکتا ہے۔ اس میں انسان یہ خیال کرنے لگتا ہے کہ ایک خاص انسان کے دور جانے سے اسے کوئی نقصان پہنچا دے گا۔ ایک مخصوص چیز کا ڈر۔ اس میں انسان کسی خاص چیز مثلاً ڈرائیونگ، اونچائی، خون، جہاز کا سفر، انجیکشن، سانپ یا مکڑیوں سے بے انتہا خوف کھانے لگتا ہے۔ اسی طرح سوشل فوبیا میں انسان زیادہ لوگوں کی موجودگی سے خوفزدہ ہو کر کچھ بھی کرنے سے گریز کرنے لگتا ہے۔ اس عارضے کا علاج بیماری کی قسم کے لحاظ سے مختلف ہو سکتا ہے۔ لیکن عموماً ان امراض کے علاج کے دو پہلو ہیں: سائیکوتھراپی، جس میں انسان سے گفت و شنید کے ذریعے اس کی سوچ کو تبدیل کیا جاتا ہے۔ اور دوا کے ذریعے علاج، جس میں اینٹی ڈیپریشن اور اینٹی انزائیٹی ادویات شامل ہیں۔ میں خود گزشتہ کئی برسوں سے ڈپریشن اور انزائٹی کا شکار ہوں اور حالت بتدریج خراب ہو رہی ہے۔ میں ہنسنے بولنے والا اور خوش گوار شخصیت کا مالک تھا، مگر اب گھر میں مقید ہو کر رہ گیا ہوں۔ کیریئر، دفتر، یار دوست سب چھوٹ گئے۔ ہمارے یہاں جسمانی صحت کو تو بہت سنجیدگی سے لیا جاتا ہے، مگر بدقسمتی سے ذہنی تندرستی کو اہمیت نہیں دی جاتی۔ مجھے بھی اکثر ان باتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے

سائنس دانوں نے لعاب کا متبادل ایجاد کرلیا



نئی دہلی (ایم این این): لعاب کا ایک متبادل ایجاد کیا ہے جو ڈرائی ماؤتھ کی کیفیت میں مبتلا ہزاروں لوگوں کے لیے راحت کا سبب بن سکتا ہے۔ ڈرائی ماؤتھ ایک ایسی کیفیت ہوتی ہے جس میں منہ کے اندر موجود لعاب کے غدود مناسب مقدار میں لعاب بنانا بند کر دیتے ہیں۔ دنیا بھر میں اس کیفیت سے ہزاروں لاکھوں افراد متاثر ہوتے ہیں اور یہ عموماً بوڑھے افراد اور ایسے لوگوں میں دیکھی جاتی ہے جن کا کینسر کا علاج ہوا ہو یا وہ ادویات کا مرکب لیتے ہوں۔ شدید معاملات میں یہ کیفیت نگلنے میں مشکل، کھانے میں کمی اور دانتوں کے مسائل کا سبب بن سکتی ہے۔ اس مسئلے کے حل کے لیے زبان پر لگانے والے جیل جیسی متعدد پروڈکٹس دستیاب ہیں۔ لیکن یونیورسٹی آف لیڈز کی ایک ٹیم نے پانی پر مبنی ایک نیا لبریکیٹ بنایا ہے جو تجربہ گاہ میں کی جانے والی آزمائشوں میں دیگر اشیاء کی نسبت پانچ گنا زیادہ مؤثر ہے۔ سائنس دانوں کے مطابق مائیکروجیل کے طور پر جانا جانے والا یہ مرکب قدرتی لعاب کی طرح منہ کو تر رکھتا ہے اور کھانا چباتے وقت بطور لبریکیٹ کام کرتا ہے۔ ٹیم نے اس متبادل کو بنانے کے لیے دودھ میں پائے جانے والے ایک پروٹین لیکٹوفیرن کا استعمال کیا۔ طاقتور خردبین میں جیل میں موجود سالمے اسپونج کی طرح ظاہر ہوئے جو منہ کی سطح سے جڑ جاتے ہیں۔ جیل کے اطراف ایک اور مرکب موجود ہوتا ہے جو پانی کو قید رکھنے میں مدد دیتا ہے جس سے منہ زیادہ دیر تک تر رہتا ہے۔

انسانی جسم کا کنٹرول سینٹر

نئی دہلی (ایم این این): مرچ دار چیز کھانا چاہتے ہیں، چکن کڑھائی یا نہاری! بھوک لگنا اور لذیذ کھانے کی تمنا نے خود بخود جنم نہیں لیا بلکہ ان خواہشات کو جنم دینے والا ہمارے دماغ کا ایک چھوٹا سا حصہ ہے جس کے بارے میں لوگ کم ہی جانتے ہیں۔ یہ انگریزی میں ''ہائپوتھالامس'' (Hypothalamus) اور اردو میں ''زیر اندرون حرم'' کہلاتا ہے۔

سمارٹ نظام

ہائپوتھالامس دماغ کی جڑ میں واقع ہے۔ اس کا رقبہ محض ایک بادام جتنا ہے مگر یہ انسانی جسم میں کارفرما تقریباً تمام ہارمونوں اور دیگر کیمیائی مادوں کے اخراج کو کنٹرول کرتا ہے۔
یہ ہارمون و کیمیائی مادے ہی سبھی جسمانی افعال انجام دے کر انسان کو زندہ رکھتے اور اس کی صحت و سلامتی کے بھی ذمے دار ہیں۔ اسی لیے ہائپوتھالامس انسانی بدن کا کنٹرول سینٹر یا سمارٹ کنٹرول نظام کہلاتا ہے۔
چونکہ اس کا رقبہ بہت کم ہے، اس لیے ماضی میں سائنس داں ہائپوتھالامس کا عمیق مطالعہ نہیں کر پائے۔
انھیں یہ تو پتا چل گیا کہ یہ علاقہ فلاں فلاں ہارمونوں کو منضبط کرتا ہے، مگر کیسے، یہ وہ نہ جان سکے۔ اب پچھلے دس برس کے دوران طبی سائنس کی زبردست ترقی نے انھیں یہ سنہرا موقع فراہم کر دیا کہ وہ قدرت الٰہی کی اس نادر و نایاب تخلیق کے اسرار و رموز جان سکیں۔
ہوتا یہ ہے کہ ہمارے دماغ اور جسم میں موجود عصبی خلیے (cellnerve) جنھیں نیورون بھی کہا جاتا ہے، مختلف جسمانی و ذہنی فرمائشوں کے کیمیائی پیغام ہائپوتھالامس تک لاتے ہیں۔ یہ علاقہ پھر ان فرمائشوں کو پورا کرنے کی خاطر ہارمون، پروٹین اور دیگر کیمیائی مادے خارج کرتا ہے۔
یہ مادے پھر ہماری فرمائشوں کو عملی شکل دیتے ہیں۔ گویا انسان کی تمنائیں اور خواہشات پوری کرنے میں ہائپوتھالامس کا بڑا اہم کردار ہے۔

انجام پانے والے افعال

ہائپوتھالامس جن ہارمونوں کو کنٹرول کرتا ہے، وہ ہم میں درج افعال انجام دیتے ہیں:
☆ بھوک لگانا ☆ پیاس لگانا ☆ نیند لانا اور جگانا ☆ جذبات، رونے اور یادداشت کو منضبط کرنا ☆ قد بڑھانا ☆ جسم کا درجہ حرارت معمول پہ رکھنا ☆ دل کی دھڑکن اعتدال پہ رکھنا ☆ مزاج کو کنٹرول کرنا ☆ دیگر غدود خصوصاً غدہ نخامیہ (glandpituitary) سے ہارمون خارج کرانا ☆ جنسی خواہش پیدا کرنا ☆ جسم میں مائع جات کی سطح معتدل رکھنا ☆ ماؤں میں دودھ پیدا کرنا ☆ بچے کی پیدائش میں مدد دینا ☆ انسانوں کے مابین پیار محبت بڑھانا ☆ ڈپریشن کو قابو میں رکھنا ☆ جسم میں شوگر کی پیداوار کنٹرول کرنا اور دیگر کئی افعال۔
حال ہی میں انکشاف ہوا ہے کہ ہائپوتھالامس ''مینین'' (Menin) نامی ایک پروٹینی مادہ بناتا ہے۔ یہ پروٹین پھر انسانی جسم میں ایک امائنو ایسڈ، ڈی سیرین (serine-D) کی مقدار بڑھاتا ہے۔
جب کسی وجہ سے مینین جنم نہ لے تو جسم میں ڈی سیرین کی مقدار بھی گھٹ جاتی ہے۔ اس خرابی کی وجہ سے انسان بوڑھا ہونے لگتا ہے۔ اس کی ہڈیاں بھربھری ہو جاتی ہیں۔ یادداشت اچھی نہیں رہتی اور وہ اپنا توازن بھی کھو بیٹھتا ہے۔

خلیوں کے جتھے

درج بالا حقائق سے واضح ہے کہ انسانی جسم میں چھوٹی سی جسامت کے باوجود ہائپوتھالامس کی بڑی اہمیت ہے۔ یہ سچائی ہم پہ آشکارا کرتی ہے کہ کارخانہ قدرت میں جسامت نہیں بلکہ کسی چیز کی کارکردگی اور اہلیت بنیادی حیثیت رکھتی ہے۔
ہائپوتھالامس معمولی سائز رکھنے کے باوجود انسان کو زندہ رکھنے اور اسے زندگی سے لطف اندوز کرانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔
ہائپوتھالامس میں خلیوں کے جتھے موجود ہیں۔ ہر جتھہ یا گروہ مخصوص ہارمون خارج کر کے یا دیگر غدود سے انھیں خارج کروا کر اپنی ذمے داری انجام دیتا ہے۔ مثلاً ایک گروہ انسان میں نیند لاتا ہے۔ دوسرے گروہ کے خلیے اپنے ہارمون یا کیمیائی سگنل چھوڑ کر انسان کو جگا دیتے ہیں۔ مگر یہ سبھی گروہ ایک دوسرے سے تعلق رکھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے، جب انسان کسی وجہ سے مناسب نیند نہ لے پائے تو وہ جسمانی و ذہنی تھکن محسوس کرتا ہے اور کوئی کام ٹھیک طریقے سے نہیں کر پاتا۔
اسی طرح ایک گروہ کے خلیے ہم میں محبت، نفرت، خوشی، غم وغیرہ کے جذبات پیدا کرتے ہیں۔ محققوں نے دریافت کیا ہے کہ جب ایک انسان دوسرے انسان میں دلچسپی محسوس کرے تو اس کا ہائپوتھالامس دماغ میں کیمیائی سگنل چھوڑنے والے ایک نظام، ڈوپمائن (dopamine) کو متحرک کر دیتا ہے۔ انسان میں یہی نظام خوشی و مسرت کے جذبے پیدا کرتا ہے۔
انسان پھر ڈوپمائن نظام کے زیر اثر آ کر دوسرے انسان کو رجھانے اور متاثر کرنے کی خاطر مختلف طریقے اختیار کرتا ہے۔ گویا انسانوں کے باہمی جذباتی تعلقات کو جنم دینے میں بھی ہائپوتھالامس کا اہم کردار ہے۔

خرابیاں

انسانی جسم کے دیگر اعضا و غدود کے مانند ہائپوتھالامس بھی بعض وجوہ کی بنا پر خراب ہو جاتا ہے۔ اس کی خرابی سے مختلف طبی خلل اور بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔
خرابی کی وجوہ میں اہم یہ ہیں: ☆ پیدائش کے وقت یا بچپن میں کوئی جینیاتی بیماری چمٹ جانا ☆ دماغ کو چوٹ لگنا ☆ دماغ میں رسولی پیدا ہو جانا ☆ مناسب غذا نہ کھانا ☆ دماغ کو مطلوبہ خون نہ ملنا ☆ کسی چھوٹی مرض میں مبتلا ہونا۔
جب انسان مناسب غذا نہ کھائے تو قدرتاً اس کے جسم کو مطلوبہ توانائی نہیں ملتی۔ چناں چہ انسان پریشانی اور ذہنی و جسمانی دباؤ (stress) کی حالت میں آ جاتا ہے۔ اس حالت میں ہمارے برگردہ غدود (glandsadrenal) ایک ہارمون، کورٹیسول (Cortisol) خارج کرتے ہیں۔
یہ ہارمون ہائپوتھالامس کی کارکردگی کو متاثر کرتا ہے اور وہ درست طریقے سے اپنا کام نہیں کر پاتا۔ ذہنی و جسمانی دباؤ کے علاوہ منشیات لینے اور چکنائی سے بھرپور کھانے زیادہ کھانے سے بھی ہائپوتھالامس اپنا کام ٹھیک طرح نہیں کر پاتا اور خراب ہو جاتا ہے۔ اس کی خرابی پھر انسان میں کئی خرابیاں پیدا کر ڈالتی ہے۔
ہائپوتھالامس جب خرابی کی وجہ سے ہارمون اور دیگر کیمیائی مادے خارج نہیں کرتا تو ان کی عدم موجودگی ہی انسان میں طبی خلل پیدا کرتی ہے۔ ان کی وجہ سے انسان تھکن، پژمردگی، سستی اور جسم میں درد محسوس کرتا ہے۔
نظر متاثر ہوتی ہے۔ اسی حالت میں تجربے کار ڈاکٹر سب سے پہلے مختلف ہارمونوں کے ٹیسٹ کرتے ہیں۔ اگر جسم میں ان کی کمی ہو تو یہ اس بات کا اشارہ ہے کہ ہائپوتھالامس اپنی ذمے داری ٹھیک طرح انجام نہیں دے رہا۔ ڈاکٹر درج ذیل ہارمونوں اور کیمیائی مادوں کا ٹیسٹ کراتے ہیں:
☆ کورٹیسول ☆ ایسٹروجن ☆ پرولیکٹن ☆ ٹیسٹوسٹیرون ☆ تھائرواڈ ☆ سوڈیم ☆ بلڈ ☆ یورین ☆ غدہ نخامیہ کے ہارمون۔
بدقسمتی سے کوئی انسان اگر بچپن میں ہائپوتھالامس کی خرابی کا نشانہ بن جائے تو اس کی جنسی نشوونما درست طرح نہیں ہو پاتی۔

J&K Bank
Serving To Empower

BAJAJ Allianz
Caringly yours

Bajaj Allianz Extra Care Plus policy along with the added benefits of Health Prime Rider ensures that you don't have to settle for less when it comes to you and your family's growing healthcare needs.

Bajaj Allianz Extra Care Plus's Features:

- *Long Term Discount*
- *Option to Opt for Air Ambulance*
- *Free health check-up*

Benefits of Health Prime Rider:

- *Rider for both Individual & Family Floater Basis***
- *24*7 Unlimited Tele-Consultation*
- *Investigations Cover*

**Based on the variant opted in health plan

To know more, contact your **J&K Bank's Relationship Manager**

Bajaj Allianz General Insurance Co. Ltd., Bajaj Allianz House, Airport Road, Yerawada, Pune - 411006. IRDAI Reg No.: 113. | CIN: U66010PN2000PLC015329 | UIN: BAJHLIP23069V032223 - Extra Care Plus , BAJHLIA24087V022324 - Health Prime Rider | web: www.bajajallianz.com | Toll free: 1800-209-5858 / 1800-209-0144

J&K Bank Ltd is a licensed Corporate Agent [bearing License No.: CA0029] of Bajaj Allianz General Insurance Company Ltd. [IRDAI registration No. 113]. The benefits/features of products are indicative and for more details on risk factors and Terms and Conditions, please read the sales brochure before concluding a sale. | BJAZ-P-JK-0013/03-11-2023

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,