کیا محمد سمیع کو دورہ انگلینڈ پر نہ جانے کی سزا مل رہی ہے
صفحہ 08

WATTAN
The Urdu Daily

روزنامہ
وطن
بڈگام

بدھوار
12 نومبر 2025
WEDNESDAY
12 NOVEMBER - 2025

فٹنیس کی اہمیت کو دیانتداری اور شفافیت کے ساتھ سمجھنا چاہیے: گمبھیر
صفحہ 08

The Urdu Daily WATTAN Budgam | RNI No. JKURD/2011/37141 | جلد: 15 | شمارہ نمبر: 264 | صفحات: 08 | قیمت: 02 روپے

منشیات کیخلاف پولیس کی مہم تیز کولگام اور اونتی پورہ میں نیپالی شہری سمیت چار منشیات فروش گرفتار

سرینگر؍؍11 نومبر؍؍ سی این آئی ؍؍ سماج سے منشیات کی لعنت کو ختم کرنے کی کوششوں کو جاری رکھتے ہوئے پولیس نے کولگام اور اونتی پورہ میں ایک نیپالی شہری سمیت چار منشیات فروشوں کو گرفتار کیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق کولگام میں پولیس نے میر بازار کے السٹاپ چوک پر ایک گاڑی کو روکا اور اس کے سامان کے ڈبے سے 1.100 کلوگرام وزنی چرس برآمد کی۔ چیکنگ کے دوران ایک نیپالی شہری جس کی شناخت/101

لال قلعہ دھلی کار بم دھماکہ

مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ نے لی اعلیٰ سطحی سیکورٹی جائزہ میٹنگ میں تفصیلی جانکاری

ملوثین اور سازش کاروں کو بے نقاب کریں

ہر سطح پر اور ہر زاویے سے تحقیقات کریں، میٹنگ میں سیکورٹی حکام کو ضروری ہدایات

سری نگر؍؍11، نومبر؍؍ جے کے این ایس ؍؍ مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ نے پیر کی شام کو دہلی میں لال قلعہ کے قریب ہونے والے ہلاکت خیز کار بم دھماکے کے تناظر میں منگل کو ایک اعلیٰ سطحی سیکورٹی جائزہ میٹنگ کی۔ اعلیٰ سیکورٹی حکام نے وزیر داخلہ کو دھماکے سے متعلق تا حال ملی جانکاری کے بارے میں آگاہی دی۔ جے

کے این ایس مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق نئی دہلی میں تاریخی لال قلعہ کے نزدیک پیر کی شام ہوئے ہلاکت خیز دھماکے، جس میں ابھی تک ایک درجن انسانی جانیں تلف ہوئیں، 2 درجن کے لگ بھگ دیگر شہری زخمی ہو گئے اور متعدد گاڑیاں تباہ ہو گئیں، کے تناظر

میں مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ نے منگل کو مرکزی راجدھانی میں ایک اعلیٰ سطحی سیکورٹی جائزہ میٹنگ طلب کی، جس میں مرکزی داخلہ سکریٹری گووند موہن، انٹیلی جنس بیورو کے ڈائریکٹر تپن ڈیکا، دہلی پولیس کمشنر ستیش گولچا اور ڈی جی این آئی اے، سدانند وسنت تاریخ نے شرکت کی جبکہ جموں و کشمیر/102

دہلی کے تاریخی لال قلعہ کے باہر خوفناک دھماکہ

لیفٹنٹ گورنر کی صدارت میں سرینگر میں اعلیٰ سطحی میٹنگ

جموں کشمیر کی مجموعی سیکورٹی صورتحال اور آپریشن تیاریوں کا جائزہ لیا گیا

سرینگر؍؍11 نومبر؍؍ سی این آئی ؍؍ دہلی کے تاریخی لال قلعہ کے باہر خوفناک دھماکے کے بعد جموں کشمیر کے لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا نے ایک اعلیٰ سطحی سیکورٹی میٹنگ کی صدارت کی جس دوران سیکورٹی اور آپریشنل تیاریوں کا جائزہ لیا گیا۔ سی این آئی کے مطابق لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا نے راج بھون میں ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ کی صدارت کی جس دوران جموں کشمیر کی سیکورٹی صورتحال اور آپریشنل تیاریوں کا جائزہ لیا۔/103

تمام ذمہ داروں کو انصاف کے کٹہرے میں لایا جائے گا: وزیر اعظم نریندر مودی

خوفناک دھماکے نے سب کو چونکا دیا

ہماری ایجنسیاں سازش کی تہہ تک پہنچ جائیں گی، کسی سازشی کو بخشا نہیں جائے گا

سری نگر؍؍11، نومبر؍؍ جے کے این ایس ؍؍ وزیر اعظم نریندر مودی نے منگل کو کہا کہ دہلی دھماکے کے تمام سازش کاروں کو انصاف کے کٹہرے میں لایا جائے گا، جس میں 12 افراد ہلاک ہوئے تھے۔ جے کے این ایس مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق بھوٹان میں یہاں چانگلی میتھنگ جشن کے میدان میں ایک اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے، وزیر اعظم مودی نے کہا کہ دہلی میں پیر کے خوفناک دھماکے نے سب کو

چونکا دیا۔ انہوں نے کہا کہ میں دھماکے سے متاثر ہونے والوں کی حالت زار کو سمجھتا ہوں۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے زور دیتے ہوئے کہا کہ آج پوری قوم متاثرین کے خاندانوں کے ساتھ کھڑی ہے۔ وزیر اعظم نے کہا کہ دہلی دھماکے کے تمام ذمہ داروں کو انصاف کے کٹہرے میں لایا جائے گا۔ مودی نے کہا کہ وہ منگل کی رات دھماکے کی تحقیقات میں شامل ایجنسیوں اور لوگوں کیساتھ میٹنگ میں تھے۔ انہوں نے کہا کہ ہماری ایجنسیاں اس سازش کی تہہ تک پہنچ جائیں گی اور کسی سازشی کو بخشا نہیں جائے گا۔ پیر کی شام لال قلعہ میٹرو اسٹیشن کے/104

مشن ڈائریکٹر نے جموں و کشمیر میں جل جیون مشن کی عمل آوری کا تفصیلی جائزہ لیا

جموں؍؍انفو؍؍ مشن ڈائریکٹر جل جیون مشن (جے جے ایم) خورشید احمد شاہ نے ایک ورچوئل میٹنگ منعقد کی جس میں جموں و کشمیر کے تمام اضلاع میں جل جیون مشن کی عمل آوری کا تفصیلی جائزہ لیا گیا۔ میٹنگ میں چیف انجینئر جل شکتی (پی ایچ ای) جموں، ٹیکنیکل ایڈوائزر جے جے ایم، سپرانٹنڈنگ انجینئروں (ہائیڈرولک، میکینیکل)،/105

چیف سیکرٹری نے جے اینڈ کے میں

مالی شمولیت اور فلاح و بہبود کی اسکیموں کی پیش رفت کا جائزہ لیا

جموں؍؍انفو؍؍ چیف سیکرٹری مسٹر اٹل ڈولو نے فائنانس ڈیپارٹمنٹ کی ایک جامع جائزہ میٹنگ کی صدارت کی تاکہ جموں و کشمیر میں مالی شمولیت کو فروغ دینے اور اہم فلاح و بہبود اور سماجی تحفظ اسکیموں کی کوریج کو بڑھانے میں ہونے والی پیش رفت کا جائزہ لیا جائے۔ میٹنگ میں پرنسپل سیکرٹری فائنانس، ایم ڈی جے اینڈ کے بینک، سیکرٹری آئی ٹی، سیکرٹری سکول ایجوکیشن، ڈی جی بجٹ، ڈی جی اکنامکس اینڈ سٹیٹسٹکس، ایم ڈی بلڈنگ اینڈ اور

کنسٹرکشن ورکرز ویلفیئر بورڈ (بی او سی ڈبلیو ڈبلیو بی)، دیگر بینکوں کے نمائندوں کے علاوہ دیگر سینئر افسران نے شرکت کی۔ میٹنگ کے دوران چیف سیکرٹری نے تمام اہل مستفیدین، خاص طور پر غیر منظم شعبے میں کام کرنے والوں کو پردھان منتری شرم یوگی ماندھن (پی ایم ایس وائی ایم) اسکیم کے تحت اندراج کیلئے متحرک کرنے کی اہمیت پر زور دیا، جو 60 سال کی عمر کے بعد غیر منظم کارکنوں کو 3 ہزار روپے کی گارنٹی شدہ ماہانہ پینشن فراہم کرتی ہے۔ انہوں نے متعلقہ ضلعی انتظامیہ کو ہدایت دی کہ وہ اسکیم کے تحت عوامی آگاہی پیدا کرنے اور اندراج میں مدد کیلئے مقامی لیبر آفسوں، ای پی ایف او اور ای ایس آئی سی آفسوں کو سہولت مراکز کے طور پر نامزد کر کے عالمگیر اندراج حاصل کرنے کیلئے فعال اقدامات کریں۔/106

مشن ڈائریکٹر نے جموں و کشمیر میں

جل جیون مشن کی عمل آوری کا تفصیلی جائزہ لیا

جموں؍؍انفو؍؍ مشن ڈائریکٹر جل جیون مشن (جے جے ایم) خورشید احمد شاہ نے ایک ورچوئل میٹنگ منعقد کی جس میں جموں و کشمیر کے تمام اضلاع میں جل جیون مشن کی عمل آوری کا تفصیلی جائزہ لیا گیا۔ میٹنگ میں چیف انجینئر جل شکتی (پی ایچ ای) جموں، ٹیکنیکل ایڈوائزر جے جے ایم، سپرانٹنڈنگ انجینئروں (ہائیڈرولک، میکینیکل)، چیف انجینئروں کے ٹیکنیکل افسران، ایگزیکٹیو انجینئروں (سیول، میکینیکل)، واٹر کوالٹی مانیٹرنگ ٹیمیں اور جے جے ایم کے اکاؤنٹس سیکشن کے افسران نے شرکت کی۔ دوران میٹنگ مشن ڈائریکٹر نے جل جیون مشن کی عمل آوری سے متعلق اہم پہلوؤں پر تفصیلی غور و خوض کیا جن میں دیہی پائپ کے ذریعے واٹر سپلائی سکیموں کی تکمیل/107

قومی راجدھانی نئی دہلی میں سیکورٹی ہائی الرٹ برقرار، پولیس کی ٹیمیں جگہ جگہ تعینات

ہوٹلوں کی تلاشی، حساس مقامات کی نگرانی

مقامی بازاروں، میٹرو اسٹیشنوں، بس اسٹانڈوں اور ریلوے اسٹیشنوں پر سخت چوکسی

سری نگر؍؍11، نومبر؍؍ جے کے این ایس ؍؍ پیر کی شام لال قلعہ کے نزدیک ہونے والے ہلاکت خیز کار بم دھماکے کے بعد قومی راجدھانی بھر میں سیکورٹی بڑھا دی گئی ہے اور تمام سرحدی مقامات پر گاڑیوں کی چیکنگ بھی تیز کر دی گئی ہے۔ جے کے این ایس مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق حکام نے بتایا کہ دہلی میں داخل ہونے والی تمام گاڑیاں، خواہ وہ نجی ہوں یا تجارتی، سخت حفاظتی اقدامات کے حصے کے طور پر اچھی طرح سے چیک اور تصدیق کی جا رہی ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ممکنہ مشتبہ افراد کا پتہ لگانے کے لیے دریا گنج اور پہاڑ گنج علاقوں میں ہوٹلوں اور گیسٹ ہاؤسز میں رات بھر تلاشی مہم چلائی گئی اور قومی دارالحکومت کو ہائی الرٹ پر رکھا گیا ہے اور ہوائی اڈے، ریلوے اسٹیشنوں اور بس ٹرمینلز پر سخت نگرانی رکھی گئی ہے۔ پولیس نے ہوٹل کے رجسٹروں کو چیک کیا، اندراجات کی تصدیق کی، اور عملے کے متعدد ارکان سے پوچھ گچھ کی تاکہ مشتبہ شخص کی تفصیل سے مماثل کسی کی شناخت کی جا سکے۔ قومی راجدھانی کے تمام پولیس اسٹیشنوں کو چوکس/108

جاوید رانا نے جموں یونیورسٹی میں

'جموں لنگویج کانفرنس' کا اِفتتاح کیا

جموں؍؍انفو؍؍ وزیر برائے جل شکتی، جنگلات و ماحولیات اور قبائلی امور جاوید احمد رانا نے جموں یونیورسٹی میں دو روزہ جموں لنگویج کانفرنس بعنوان 'جموں بیت اور زبان و ادب' کا افتتاح کیا۔ اس تقریب کا اہتمام جموں یونیورسٹی کے شعبہ اُردو نے ہمالین ایجوکیشن مشن راجوری کے اشتراک سے/109

سرینگر میں 4.24 کروڑ روپے کی دھوکہ دہی کا معاملہ کرائم برانچ کشمیر نے تاجر کی گرفتاری عمل میں لائی

سرینگر؍؍11 نومبر؍؍ سی این آئی ؍؍ سرینگر میں 4.24 کروڑ روپے کی دھوکہ دہی کے معاملے میں کرائم برانچ کشمیر کے اقتصادی جرائم ونگ نے تاجر کی گرفتاری عمل میں لائی ہے۔ سی این آئی کے مطابق کرائم برانچ کشمیر کے اقتصادی جرائم ونگ نے کہا کہ انہوں نے مدثر احمد وانی ولد غلام احمد وانی ساکنہ بادام واری حول سرینگر کو ایف آئی آر نمبر 22/2024 کے سلسلے میں/110

دہلی سانحہ کے ذمہ داروں کو انصاف کے کٹہرے میں لایا جائیگا

ملک کی سرکردہ تفتیشی ایجنسیاں واقعے کی مکمل انکوائری کر رہی ہے

قصورواروں کو کسی بھی صورت میں بخشا نہیں جائے گا / راجناتھ سنگھ

سرینگر؍؍11 نومبر؍؍ سی این آئی ؍؍ میں قوم کو باضابطہ طور پر یقین دلانا چاہتا ہوں کہ دہلی سانحہ کے ذمہ داروں کو انصاف کے کٹہرے میں لایا جائے گا اور کسی بھی صورت میں بخشا نہیں جائے گا کی بات کرتے ہوئے وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے کہا کہ ملک کی سرکردہ تفتیشی ایجنسیاں اس واقعے کی فوری اور مکمل انکوائری کر رہی ہیں اور تحقیقات کے نتائج جلد منظر عام پر لائے جائیں گے۔ سی این آئی کے مطابق وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے کہا کہ ملک کی سرکردہ تفتیشی ایجنسیاں دہلی کے

حالیہ تیز دھماکوں کے معاملے کی ''تیز اور مکمل'' انکوائری کر رہی ہیں، اس بات کا یقین دلاتے ہوئے کہ ذمہ داروں کو بخشا نہیں جائے گا اور تحقیقات کے نتائج کو جلد ہی منظر عام پر لایا جائے گا۔ وزیر دفاع نے ان لوگوں کے اہل خانہ سے بھی تعزیت کا اظہار کیا جنہوں نے دھماکے میں اپنی جانیں گنوائیں جس میں آٹھ افراد ہلاک اور متعدد زخمی ہوئے تھے۔ منوہر پاریکر انسٹی ٹیوٹ فار ڈیفنس اسٹڈیز اینڈ اینالائزز میں منعقد ''دہلی ڈیفنس ڈائیلاگ'' سے خطاب کرتے ہوئے راجناتھ سنگھ نے کہا، ''میں ان تمام لوگوں کے تئیں دلی تعزیت کا اظہار کرتا ہوں جنہوں نے دہلی میں کل پیش آنے والے المناک واقعہ میں اپنی جانیں گنوائیں۔ میں خدا سے دعا کرتا ہوں کہ وہ غم کی اس گھڑی/111

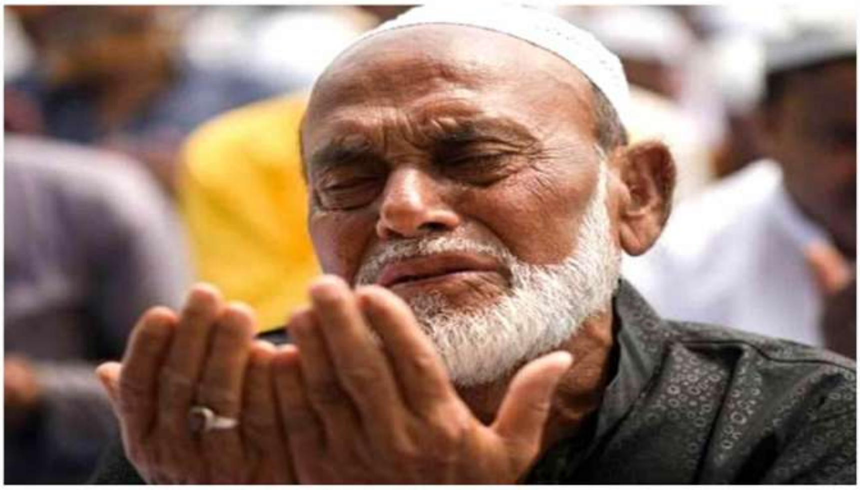
سردی کے سخت تیور، وادی، جموں کشمیر کے بیشتر علاقوں میں رواں موسم کی سرد ترین رات ریکارڈ

سرینگر میں شبانہ درجہ حرارت منفی 0.4، پہلگام میں منفی 3.4 اور شوپیان میں منفی 3.7 ڈگری عبور

20 نومبر تک موسم مجموعی طور پر خشک، 21 نومبر کو ہلکی بارشوں اور برفباری کا امکان / محکمہ موسمیات

سرینگر؍؍11 نومبر؍؍ سی این آئی ؍؍ دن میں ہلکی دھوپ نکلنے اور رات کے دوران مطلع صاف رہنے کے نتیجے میں وادی کشمیر میں شدید سردی کی لہر جاری ہے۔ اسی دوران شہر سرینگر میں شبانہ درجہ حرارت منفی 0.4، سیاحتی مقام پہلگام میں منفی 3.4 اور شوپیان میں بھی رات کا درجہ حرارت منفی 3.7 ڈگری عبور کر گیا۔ ادھر محکمہ موسمیات نے اگلے 24 گھنٹوں کے دوران موسم میں کوئی تبدیلی نہ آنے کے امکانات ظاہر کرتے ہوئے 19 نومبر تک موسم خشک رہنے کی پیشگوئی کرتے ہوئے کہا کہ 20 نومبر کو کرگل اور وادی کے پہاڑی علاقوں میں کہیں کہیں پر ہلکی برفباری کا امکان ہے۔ ادھر جموں میں بھی شدید سردی کی لہر جاری ہے اور گزشتہ شب رواں موسم کی سرد ترین ریکارڈ کی گئی۔ سی این آئی کے مطابق وادی کشمیر اور صوبائی علاقے لیہہ اور کرگل میں چلہ کلان سے قبل ہی سردی کی شدید لہر نے پوری وادی کو اپنی لپیٹ میں لیا ہے اور یخ بستہ ہواؤں کی وجہ سے شدید سردی کی لہر جاری ہے۔ محکمہ موسمیات کے حکام نے اس کی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ رات کے دوران مطلع صاف رہنے اور دن میں ہلکی دھوپ نکلنے کے باعث وادی کشمیر میں سردی کی لہر جاری ہے جبکہ آنے والوں دنوں میں شبانہ سردیوں میں مزید اضافہ ہو سکتا ہے۔ محکمہ کے مطابق درجہ حرارت میں کمی ہونے کے ساتھ ہی پوری وادی سخت ترین سردی کے لپیٹ میں آچکی ہے۔ انہوں نے بتایا کہ وادی کے ساتھ ساتھ لداخ خطہ بھی شدید سردی کی لپیٹ میں ہے۔ محکمہ موسمیات کے مطابق گزشتہ شب شہر سرینگر میں رواں موسم کی سرد ترین رات گزری جس میں درجہ حرارت منفی 0.4 ڈگری سیلشس درج کیا گیا۔ محکمہ موسمیات کے مطابق سرینگر میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 0.2 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا جو گزشتہ رات کے منفی 0.1 ڈگری سینٹی گریڈ تھا۔ قاضی گنڈ میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 1 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔ محکمہ موسمیات کے مطابق پہلگام میں گزشتہ رات منفی 3.4 ڈگری سینٹی گریڈ جبکہ شہرہ آفاق گلمرگ میں گزشتہ رات منفی 0.4 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔ انہوں نے کہا کہ کشمیر میں شوپیان علاقہ سب سے سرد ترین رہا جہاں رات کا درجہ حرارت منفی 3.7 ڈگری درج کیا گیا۔ گزشتہ شب وادی کے تمام علاقوں میں بشمول سرینگر میں شبانہ درجہ حرارت میں گراوٹ دیکھی گئی۔ اس دوران محکمہ موسمیات نے پیشنگوئی کی ہے کہ وادی میں اگلے پانچ دنوں تک موسم خشک رہ سکتا ہے جبکہ 20 نومبر کو کرگل اور وادی کے بالائی علاقوں جن/112

مصائب ومشکلات: اسباب وعلاج



مولانا محمد طارق نعمان گڑنگی

آج ہم بے شمار مصائب، آلام اور پریشانیوں میں مبتلا ہیں۔ ایک مصیبت و آزمائش ختم ہوتی ہے تو دوسری مصیبت و آزمائش اس کی جگہ لے لیتی ہے۔ ان حالات میں ہم جب گرد و نواح میں بسنے والی انسانیت کو تڑپتے، سسکتے اور بے بسی و بے کسی کے عالم میں دیکھتے ہیں تو خوف، دہشت اور مایوسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

سوال یہ ہے کہ ان مصائب و آلام اور پریشانیوں کا سبب کیا ہے۔۔۔؟

قرآن مجید میں اللہ رب العزت نے ارشاد فرمایا، مفہوم: ''اور جو مصیبت بھی تم کو پہنچتی ہے تو اس (بد اعمالی) کے سبب سے ہی (پہنچتی ہے) جو تمہارے ہاتھوں نے کمائی ہوتی ہے حالاں کہ بہت سی (کوتاہیوں) سے تو وہ درگزر بھی فرما دیتا ہے۔'' (سورہ الشوریٰ)

اس آیت کریمہ میں اللہ تعالی نے ہمیں ان مصائب وآلام کے سبب کی طرف متوجہ کیا ہے کہ ہم اپنی بداعمالیوں کے نتیجے میں اپنے اوپر مصیبت مسلط کر لیتے ہیں۔ اللہ رب العزت تو رحیم وکریم اور عفوودرگزر کرنے والا ہے، وہ یہ نہیں چاہتا کہ میرا بندہ مصائب اور تکالیف کا شکار ہو، اسی لیے مذکورہ آیت کریمہ میں اس نے واضح کردیا کہ وہ ہماری کئی نافرمانیوں، گناہوں اور غفلتوں کو معاف فرمادیتا ہے لیکن اس سب کے باوجود بھی جو گناہ بچ جاتے ہیں، ان کے سبب یہ سارے مصائب اور تکالیف آتی ہیں۔

اللہ رب العزت نے قرآن مجید اور حضور نبی اکرم ﷺ نے اپنی تعلیمات کے ذریعے ہمیں ان مصائب، آزمائشوں اور پریشانیوں سے نکلنے کے لیے قوانین اور ضوابط کا ایک جامع حل دیا ہے، تاکہ ہم اس پر عمل پیرا ہو کر اللہ کے مطیع اور فرماں بردار بن جائیں اور ان آزمائشوں اور مصائب سے بچ سکیں۔

حضرت ثوبانؓ روایت کرتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا، مفہوم: ''اللہ رب العزت کی اطاعت اور فرماں برداری، اس کے احکام کی بجا آوری، اوامر ونواہی کی پابندی، اس کی تعلیمات کے مطابق زندگی بسر کرنے اور نیک کاموں سے عمر بڑھتی چلی جاتی ہے۔ دعا کرنے سے تقدیریں ٹل جاتی ہیں اور بے شک! آدمی اپنے کسی گناہ کی وجہ سے رزق سے محروم ہوجاتا ہے۔'' (سنن ابن ماجہ)

آپ ﷺ نے تنگی رزق کے مسئلے کو حل فرمادیا اور واضح کردیا کہ رزق کی کشادگی اطاعت میں پنہاں ہے۔ گویا جب گناہ بڑھتے ہیں تو رزق محدود ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ گناہوں اور نافرمانیوں کے اثرات تو اس قدر ہیں کہ اس سے انسان کا حافظہ بھی کم زور ہونا شرو ہو جاتا ہے اور جو چیز یاد کرتے ہیں، بھول جاتی ہے۔

ہمارے گناہ بڑھنے کے سبب ہماری عمر اور ہمارا رزق کم ہوتا چلا جاتا ہے، بہ جائے اس کے کہ ہم اپنے اعمال واحوال پر غور کریں اور ان کی اصلاح کی طرف متوجہ ہوں، ہم اللہ کے حضور شکوہ وشکایت کرنے لگ جاتے ہیں کہ یہ تمام مصائب و آلام اور پریشانیاں میرے لیے کیوں ہیں جب کہ میں تیری عبادت واطاعت بھی کرتا ہوں۔ اس حوالے سے اس امر کو سمجھنے کی ضرورت ہے کہ وہ رب تو کریم اور رؤف ورحیم ہے، وہ تو مخلوق کو پالنے والا اور رب العالمین ہے، وہ ہمارا رزق کیوں محدود کرے گا؟

ہمیں اس جانب متوجہ ہونا ہوگا کہ ہمارے عمل، اطاعت اور عبادت وتقوی میں کمی کے سبب ہم اللہ کی نگاہِ کرم سے محروم ہوگئے ہیں۔ ہم اپنی طرف دیکھنے کی بہ جائے شکوے کرنا شروع کردیتے ہیں۔ اس حوالے سے ہمیں چاہیے کہ ان حالات میں شکوہ وشکایت کے بہ جائے اپنے اعمال واحوال کی اصلاح کریں اور صبر کے ساتھ اللہ سے مدد مانگیں۔ ارشاد باری تعالی کا مفہوم: ''اے ایمان والو! صبر اور نماز کے ذریعے (مجھ سے) مدد چاہا کرو، یقیناً اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔'' (سورہ البقرۃ)

ہم نے خدا کے حضور جھک کر اس کو منانا تھا، آنکھوں کو اشک بار کر کے، اپنی پیشانیوں کو اس کے حضور جھکا کر اور اپنے قلوب کو متواضع کر کے اس کے حضور پیش ہونا تھا، لیکن افسوس کہ ہم نے شکوے اور شکایت سے اس کی ساری رحمت کا رخ اپنی طرف سے پھیر دیا۔

مصائب اور پریشانیوں کے حل کے لیے اللہ رب العزت نے قرآن مجید میں کئی مواقع پر ہماری راہ نمائی فرمائی۔ ان مقامات میں سے ایک مقام پر اللہ تعالی نے ارشاد فرمایا، مفہوم: ''بے شک! اللہ (ہر ایک کے ساتھ) عدل اور احسان کا حکم فرماتا ہے اور قرابت داروں کو دیتے رہنے کا اور بے حیائی اور بُرے کاموں اور سرکشی ونافرمانی سے منع فرماتا ہے، وہ تمہیں نصیحت فرماتا ہے تاکہ تم خوب یاد رکھو۔ اور تم اللہ کا عہد پورا کر دیا کرو جب تم عہد کرو اور قسموں کو پختہ کر لینے کے بعد انہیں مت توڑا کرو حالاں کہ تم اللہ کو اپنے آپ پر ضامن بنا چکے ہو، بے شک! اللہ خوب جانتا ہے جو کچھ تم کرتے ہو۔'' (سورہ النحل)

اس فرمانِ الٰہی میں پریشانیوں اور مصائب کے حل کا ایک مکمل طریقہ موجود ہے۔ اس کی روشنی میں ہم یہ جائزہ لے سکتے ہیں کہ اس کے فرامین کیا ہیں اور اس حوالے سے ہمارا طرزِ عمل کیا ہے؟ اگر ہم اللہ تعالی کے لطف، عطا، کرم اور اس کے جود وسخا سے حصہ لینا چاہتے ہیں تو ان آیات میں مذکور درج ذیل احکام پر عمل کرنا ہوگا۔

عدل وانصاف کا قیام:

اللہ تعالی ہمیں معاشرے میں عدل، مساوات اور انصاف قائم کرنے کا حکم دیتا ہے۔ یاد رکھیں کہ اگر عدل کا فقدان ہوگا تو رحمت کا بھی فقدان ہوگا۔ جس طرح گناہ کی زیادتی سے عمر اور رزق کم ہوجاتا ہے اور اللہ کے لطف وعطا کا سلسلہ منقطع ہوجاتا ہے، اسی طرح عدل و انصاف کے نہ ہونے کے سبب بھی رحمت سے محرومی مقدر بنتی ہے۔ انسانی معاشرے میں قانون اور نظام عدل کے لازمی نفاذ کے بغیر غلامی، ظلم وستم، جبر وطاغوت اور استحصال پر مبنی نظام ختم نہیں ہوسکتا۔ اگر معاشرے کو امن کا گہوارہ بنانا چاہتے ہیں تو اللہ رب العزت کے حکم کے مطابق یہاں عدل و انصاف کو ہر قدم پر رواج دینا ہوگا اور عدل، انصاف اور مساوات کے قوانین کو غلامی سے بچانا ہوگا۔

لغت میں عدل کا معنی یہ ہے: ''ہر شے کو اس کے محل (مقام) پر رکھنا عدل ہے۔''

یعنی ظالم کو کٹہرے میں ہونا چاہیے۔ مظلوم کی دادرسی ہونا چاہیے۔

عدل کے حوالے سے ہم محدود تصور کا شکار ہیں۔ ہم سمجھتے ہیں کہ صرف عدالتیں ہی عدل و انصاف دینے کی پابند ہیں، ایسا نہیں ہے۔ معاشرے کے ہر طبقہ اور ہر فرد کو اپنی حیثیت میں اور اپنے مقام پر ہر صورت عدل وانصاف کو نافذ کرنا ہوگا۔ جس کا جو کام اور ذمہ داری ہے، وہ اس کام کو کماحقہ سرانجام دے۔ جن کا کام تعلیم و تربیت دینا ہے، وہ اپنے اس منصب سے انصاف کریں، جنہیں منصف کے عہدہ پر بٹھایا گیا ہے، وہ کسی بھی صورت عدل و انصاف کے دامن کو ہاتھ سے نہ چھوڑیں۔ حاکم اپنی ذمہ داریوں کے حوالے سے عدل وانصاف سے کام لیں۔ اسی طرح والدین، طلبہ، تاجر اور معاشرے کا ہر طبقہ اگر اپنی ذمے داریوں کے عین مطابق اپنے فرائض سرانجام دیتا ہے تو اس کا یہ عمل اپنی ذمے داریوں کے ساتھ عدل وانصاف ہوگا۔

حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا کہ تم سے پہلے کے لوگ اس لیے ہلاک ہوگئے کہ وہ کم زوروں پر تو حد قائم کرتے لیکن بلند مرتبہ لوگوں کو چھوڑ دیتے تھے۔ اس سے معلوم ہوا کہ طاقت وروں اور مال داروں کو ان کے ظلم کے باوجود بچانا اور انہیں سزا نہ دینا، یہ آج کی بات نہیں ہے بل کہ اس دور میں بھی جب کوئی طاقت ور اور ظالم پکڑا جاتا تو اس کو بچانے والا کوئی سفارشی آجاتا اور اسے بچا کر لے جاتا جب کہ اگر کوئی غریب پکڑا جاتا، جس کے ساتھ کسی کے مفادات نہ ہوتے اور جس کا کوئی سفارشی نہ ہوتا تو اس پر حد نافذ کردیتے۔ جس معاشرے میں ایسا عدل و انصاف ہوگا، جس کی مثال حضور نبی اکرم ﷺ نے اپنے قول وعمل سے قائم فرمائی، وہاں لوگوں میں رزق کی فراوانی ہوگی اور معاشرہ امن، سکون اور خوش حالی کا گہوارہ ہوگا۔

پیکرِ احسان ہونا:

مصائب اور پریشانیوں کا دوسرا حل احسان کرنا ہے۔ اللہ رب العزت نے احسان کو قرآن مجید میں دیگر مقامات پر بھی بیان فرمایا ہے۔ مفہوم:

''بے شک! اللہ تعالی محسنین سے محبت فرماتا ہے۔'' (سورہ البقرۃ)

''احسان کا بدلہ احسان کے سوا کچھ نہیں ہے۔''

(سورہ الرحمٰن)

عرف عام میں احسان بھلائی کو کہتے ہیں۔ اللہ رب العزت فرما رہا ہے کہ مجھے وہ لوگ پسند ہیں جو پیکرِ بھلائی ہیں اور جن کا وجود، چلنا پھرنا، اٹھنا بیٹھنا، کھانا پینا اور سننا دیکھنا تک بھلائی ہوجاتا ہے۔ گویا پیکرِ احسان اور محسن وہ شخص ہوتا ہے جس سے کسی کو نقصان، ظلم اور تکلیف نہیں پہنچتی۔ وہ سراسر پیکرِ رحمت ہوتا ہے۔

صلہ رحمی:

مصائب وپریشانیوں کا تیسرا حل اللہ تعالی نے قریبی رشتہ داروں کو ان کا حق ادا کرنے کا حکم دیا ہے، جو انسان کو مصائب سے نجات دلاتا ہے۔ جس معاشرے میں صلہ رحمی ختم ہوجائے اور خونیں رشتے داروں کے ساتھ قطع رحمی کے معاملات شروع ہو جائیں تو وہاں اللہ کی رحمت کا نزول بند ہوجاتا ہے اور لوگ مصیبت اور ابتلا میں مبتلا ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔

رسول کریم ﷺ نے فرمایا، مفہوم: ''جو چاہتا ہے کہ اس کے رزق میں کشادگی آئے اور اس کی عمر میں برکت آئے تو وہ صلہ رحمی کرے۔'' (صحیح بخاری، کتاب الادب)

حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے اس فرمان کے ذریعے رزق بڑھنے، عمر میں اضافے اور خیر اللہ نے کا ایک کلیہ عطا کردیا ہے۔ ہمیں چاہیے کہ ہم اس فرمانِ نبوی ﷺ پر عمل پیرا ہوتے ہوئے صلہ رحمی کو اپنے اخلاق اور کردار کا حصہ بنالیں اور اپنے تمام خونیں رشتے داروں کے ساتھ ہر قسم کی ناراضی کو ختم کردیں۔ جن کے ساتھ کوئی زیادتی کی ہے تو ان سے معافی مانگیں اور اگر ان کی طرف سے کوئی زیادتی ہوئی ہے، تو انہیں معاف کردیں۔ رزق میں کشادگی، خیر اور رحمت کی ضمانت کو صلہ رحمی کے ساتھ مشروط کیا گیا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے ہمیں تقوی اور صلہ رحمی کی صورت میں مصائب کے حل کا نسخہ عطا فرمایا ہے۔

اللہ رب العزت ہمیں ان تعلیمات پر عمل پیرا ہونے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

امریکہ: ٹرمپ اور الشرع کی وہائٹ ہاؤس میں تاریخی ملاقات

نئی دہلی (ایم این این): صدر ڈونالڈ ٹرمپ نے پیر ۱۰ نومبر کو وہائٹ ہاؤس میں شامی صدر احمد الشرع سے تاریخی ملاقات کی۔ امریکی صدر نے شام کو کامیاب بنانے کے لیے ہر ممکن کوشش کا عہد کیا۔ واضح رہے کہ الشرع وہی شخص ہیں جن پر واشنگٹن نے بطور غیر ملکی دہشت گرد پابندیاں عائد کی تھیں۔ وہ سابق القاعدہ کمانڈر رہ چکے ہیں۔ الشرع اس سال شام کے صدر بشار الاسد کو اقتدار سے بے دخل کرنے کے بعد برسر اقتدار آئے تھے۔ اس کے بعد سے الشرع خود کو اعتدال پسند سیاست دان کے طور پر پیش کرنے کی کوشش کے طور پر دنیا کا دورہ کر رہے ہیں۔ امریکہ کے دورے کی ان کی اولین ترجیحات میں سخت ترین امریکی پابندیوں کے مکمل خاتمے کے لیے زور دینا ہے۔ ٹرمپ کے ساتھ بند دروازوں کی ملاقات کے بعد، امریکہ نے نام نہاد "سیزر پابندیوں" کے نفاذ کے معطلی میں ۱۸۰ دن کی توسیع کا اعلان کیا۔ واضح رہے کہ الشرع کی ٹرمپ سے یہ ملاقات سعودی عرب میں ان کی پہلی ملاقات کے چھ ماہ بعد ہوئی۔ موخر الذکر میں، ٹرمپ نے ان پر سے پابندیاں اٹھانے کا وعدہ کیا تھا۔ یہ اس وقت ہوا جب امریکہ نے کہا تھا کہ وہ اب خصوصی طور پر نامزد عالمی دہشت گرد نہیں ہیں۔ الشرع کے سر پر کبھی امریکہ نے ۱۰ ملین ڈالر کے انعام کا اعلان کیا تھا۔ دریں اثناء شامی لیڈر وہائٹ ہاؤس میں عقبی دروازے کے ذریعے داخل ہوئے، جہاں نامہ نگاروں کو صرف ایک جھلک نظر آئی، بجائے ویسٹ ونگ کے مین ڈور کے، جہاں کیمرے اکثر ٹرمپ کو اہم شخصیات کا استقبال کرتے دیکھتے ہیں۔ ٹرمپ نے ایک پریس بریفنگ میں الشرع کو مضبوط لیڈر قرار دیتے ہوئے کہا کہ "ہم شام کو کامیاب بنانے کے لیے ہر ممکن کوشش کریں گے۔" شامی وزیر اطلاعات نے ملاقات کے بعد ایک پوسٹ میں کہا کہ شام نے حال ہی میں اسلامک اسٹیٹ کے خلاف امریکہ کی قیادت والے عالمی اتحاد کے ساتھ تعاون کے اعلامیہ پر دستخط کیے ہیں۔ ملاقات سے محض چند گھنٹوں قبل، اسلامی اسٹیٹ کے ذریعے الشرع کو قتل کرنے کی دو الگ الگ کوششوں کی اطلاعات موصول ہوئیں۔ یاد رہے کہ الشرع نے ۲۰۰۳ء میں امریکی قیادت میں حملے کے وقت عراق میں القاعدہ میں شمولیت اختیار کی اور وہاں ایک امریکی جیل میں سالوں گزارے۔ بعد میں، وہ شام واپس آئے اور شامی صدر بشار الاسد کے خلاف بغاوت میں شامل ہو گئے۔ ۲۰۱۳ء میں، امریکہ نے الشرع، جو اس وقت ابو محمد الجولانی کے نام سے جانے جاتے تھے، کو القاعدہ سے ان کے تعلقات کی وجہ سے دہشت گرد قرار دیا۔ الشرع نے ۲۰۱۶ء میں دہشت گرد تنظیم سے اپنے تعلقات قطع کر لئے۔ بعد ازاں اس سال دسمبر میں، امریکہ نے ان کے سر پر رکھا گیا انعام ہٹا دیا تھا۔

ڈھاکہ چھاونی میں تبدیل، محمد یونس کے گھر کے باہر فورس تعینات

نئی دہلی (ایم این این): بنگلہ دیش کی عبوری محمد یونس حکومت سابق وزیر اعظم شیخ حسینہ کے اثر و رسوخ سے اس قدر خوفزدہ ہے کہ اس نے پورے ڈھاکہ شہر کو چھاونی میں تبدیل کر دیا گیا ہے۔ ملک کی راجدھانی میں سنیچر اور اتوار کو پولیس نے بڑے پیمانے پر مربوط حفاظتی مشق کی۔ واضح رہے کہ یہ مشق سابق وزیر اعظم شیخ حسینہ کی تحلیل ہو چکی عوامی لیگ کے ۱۳ نومبر کو مجوزہ ڈھاکہ لاک ڈاون پروگرام کے پیش نظر کی گئی۔ تقریباً ۷ ہزار پولیس اہلکاروں نے شہر کے ۱۴۲ اہم مقامات پر اس مشق میں حصہ لیا، جس میں عبوری حکومت کے سربراہ محمد یونس کی رہائش گاہ بھی شامل تھی، تاکہ اگلے ہفتے سڑکوں پر ممکنہ پرتشدد احتجاج کو کنٹرول کیا جا سکے۔ محمد یونس کی رہائش گاہ کو بھی چھاونی میں تبدیل کر دیا گیا ہے۔ اس بارے میں مقامی افراد نے بتایا کہ ڈھاکہ میں پولیس کی موجودگی میں زبردست اضافہ کیا گیا ہے جس سے مقامی لوگوں میں امن و امان کے بارے میں تشویش پیدا ہو گئی ہے۔ واضح رہے کہ بنگلہ دیش کا بین الاقوامی جرائم ٹریبونل جلد ہی شیخ حسینہ کے خلاف مبینہ جرائم پر اپنے فیصلے کی تاریخ کا اعلان کرنے والا ہے اور حسینہ کی پارٹی نے اس کے خلاف ہی لاک ڈاون کا اعلان کیا ہے۔

غزہ: اسرائیلی جارحیت کا سلسلہ برقرار، اب موبائل اور انٹرنیٹ بند

نئی دہلی (ایم این این): قابض اسرائیلی فوج نے اتوار کی شام غزہ شہر میں اچانک انٹرنیٹ اور موبائل فون کی خدمات معطل کر دی۔ مقامی ذرائع کے مطابق، انٹرنیٹ اور موبائل سروس کی بندش کے سبب شہر کے مختلف علاقوں، خاص طور پر وسطی غزہ میں رابطے شدید متاثر ہوئے۔ یہ اقدام قابض اسرائیل کی جانب سے جاری مظالم اور فلسطینی عوام کی معلوماتی آزادی کو دبانے کی ایک اور حکمت عملی کے طور پر دیکھا جا رہا ہے، جس کا مقصد حقائق کو چھپانا اور فلسطینیوں کے رابطوں کو محدود کرنا ہے۔ دوسری جانب امریکی ایلچی وٹرمپ کے داماد جیرڈ کشنر پیر کے روز اسرائیل میں وزیر اعظم نیتن یاہو سے ملاقات کریں گے تاکہ غزہ کے لیے امریکی منصوبے کے اگلے مرحلے پر بات چیت کی جا سکے۔ العربیہ اور الحدث کے نمائندے کے مطابق کشنر اور نیتن یاہو کے درمیان ملاقات میں رفح میں حماس کے محصور جنگجوؤں کے بحران اور غزہ کے معاہدے پر آگے بڑھنے کے طریقہ کار پر بات ہونے کی توقع ہے۔ جنگ بندی سے متعلق اسرائیل کوئی فیصلہ نہیں کرے گا دریں اثناء اسرائیلی میڈیا نے انکشاف کیا ہے کہ غزہ میں جنگ بندی اور انتظامی فیصلوں کے معاملے پر امریکہ اور اسرائیل کے درمیان اختلافات شدت اختیار کر گئے ہیں۔ اسرائیلی اخبار ٹائمز آف اسرائیل کے مطابق ایک اعلیٰ اسرائیلی عہدیدار نے انکشاف کیا ہے کہ امریکہ نے غزہ کے لیے قائم کیے گئے سول ملٹری کوآرڈینیشن سینٹر (سی ایم سی سی) میں اسرائیل کو ثانوی حیثیت دے دی ہے اور اب تمام اہم فیصلے واشنگٹن خود کر رہا ہے۔

امریکہ شٹ ڈاون: فضائی آمدورفت شدید متاثر، ۱۰ ہزار سے زائد تاخیر

نئی دہلی (ایم این این): امریکہ میں جاری وفاقی حکومتی شٹ ڈاون کے باعث فضائی آمدورفت شدید دباو کا شکار ہے۔ اتوار کو تقریباً ۲۸۰۰ پروازیں منسوخ اور ۱۰ ہزار سے زائد تاخیر کا شکار ہوئیں جبکہ فیڈرل ایوی ایشن ایڈمنسٹریشن نے عملے کی کمی کے باعث ۴۰ بڑے ہوائی اڈوں پر پروازوں میں ۱۰ فیصد تک کمی کی ہدایت جاری کی ہے۔ امریکہ میں جاری سرکاری شٹ ڈاون (جسے اب تک کا سب سے طویل شٹ ڈاون کہا جا رہا ہے) کے باعث فضائی کمپنیز اور مسافر دونوں شدید مشکلات کا سامنا کر رہے ہیں۔ اتوار کو فضائی آمدورفت کا سب سے خراب دن رہا، جب تقریباً ۲ ہزار ۸۰۰ پروازیں منسوخ اور ۱۰ ہزار سے زائد پروازیں تاخیر کا شکار ہوئیں۔

الفاشر، سوڈان: بے گھر افراد کی تعداد تقریباً 89 ہزار: آئی او ایم کی تازہ رپورٹ

نئی دہلی (ایم این این): سوڈان کی بین الاقوامی تنظیم برائے مہاجرین (آئی او ایم) نے گزشتہ دن جاری کردہ بیان میں کہا ہے کہ دارفور کے مغربی شہر الفاشر سے گزشتہ ماہ آر ایس ایف کے قبضے کے بعد مسلسل شہری نقل مکانی جاری ہے۔ شمالی دارفور کے الفاشر میں ۵ سے ۸ نومبر کے دوران اضافی ۷ ہزار ۵ ۷ افراد بے گھر ہوئے جس سے شہر سے احتجاجاً باہر جانے والوں کی کل تعداد تقریباً ۸۹ ہزار ۸۸۲ ہو گئی ہے۔ بیان میں بتایا گیا ہے کہ بے گھر ہونے والے زیادہ تر افراد شمالی دارفور میں واقع علاقوں جیسے تویلا، میلیت اور صراف اومرا کی جانب منتقل ہوئے ہیں۔ آئی او ایم نے یہ بھی خبردار کیا ہے کہ سڑکوں پر شدید عدم تحفظ کی حالت ہے، جس نے شہری نقل و حرکت کو مزید مشکل بنا دیا ہے۔ واضح رہے کہ ۲۶ اکتوبر کو آر ایس ایف نے الفاشر پر قبضہ کیا تھا، جو شمالی دارفور کا اہم مرکز تھا، اور متعدد تنظیموں نے اس کے فوراً بعد نسلی بنیاد پر قتل، حقوق انسانی کی خلاف ورزی اور بڑے پیمانے پر حملوں کی اطلاعات دی تھیں۔ اس کے بعد سے ہی انسانی امداد کی بندش، لاجسٹک رسائی کی کمی اور بے گھر ہونے والوں کی تعداد مسلسل بڑھ رہی ہے۔ مزید برآں، خوراک اور غذائی تحفظ کے حوالے سے بھی سنگین انتباہ جاری ہو چکا ہے: عالمی ادارے نے الفاشر اور دیگر علاقوں میں "قحط" یعنی غذائی قلت کی شدید ترین سطح کا اعلان کیا ہے، جہاں شہری شدید غذائی بحران کا شکار ہیں۔ یہ بحران سوڈان میں جاری خانہ جنگی کے تناظر میں ہے، جو اپریل ۲۰۲۳ء سے جاری ہے، جس میں مختلف رپورٹوں کے مطابق کئی لاکھ افراد بے گھر ہو چکے ہیں اور لاکھوں کو بین الاقوامی امداد کی ضرورت ہے۔ کارروائی کی قلت، حفاظتی انتظامات کی ناکافی صورتحال اور امدادی رسائی کی بندش نے اس بحران کو مزید پیچیدہ بنا دیا ہے۔ آئی او ایم نے مقامی انتظامیہ، امدادی تنظیموں اور بین الاقوامی برادری سے مطالبہ کیا ہے کہ اس صورتحال کے فوری حل کیلئے تعاون کیا جائے تاکہ بے گھر ہونے والوں کو طبی امداد، خوراک، پناہ اور تحفظ فراہم کیا جا سکے۔

کنیڈا: مانٹریال میں ہندوستان مخالف ریفرنڈم ریلی، ۵۰۰ سے زائد گاڑیوں کی شرکت

نئی دہلی (ایم این این): کنیڈا میں خالصتان حامی ریلی میں زبردست ہجوم دیکھنے میں آیا، جس میں ۵۰۰ سے زائد گاڑیاں خالصتان تحریک کے پیلے جھنڈوں سے مزین تھیں۔ یہ ریلی اس ہفتے کے اختتام پر ہوئی جس کی متعدد ویڈیوز پنجابی کمیونٹی کے اراکین اور تحریک کے حامیوں نے سوشل میڈیا پر شیئر کیں۔ ایک خود کو 'کنیڈا فرسٹ' قوم پرست قرار دینے والے شخص، بروس ہیریٹ، نے ایکس پر اس ہندوستان مخالف ریلی کی ایک ویڈیو شیئر کی۔ انہوں نے ۹ نومبر کو لکھا، "انڈین حملہ آوروں نے آج مانٹریال میں ریفرنڈم کار ریلی نکالی۔ یہ چیز کنیڈا میں نہیں ہونی چاہئے۔" ہیریٹ اور دیگر کئی صارفین نے خالصتانی تحریک کو دہشت گرد تنظیم قرار دینے کا مطالبہ کیا تاکہ انہیں واپس بھیجا جا سکے۔

ایکواڈور کی مشالا جیل میں پرتشدد جھڑپیں، 27 قیدیوں کی دَم گھٹنے سے موت

نئی دہلی (ایم این این): جنوبی امریکی ملک ایکواڈور کی جیل میں ہولناک بغاوت کے نتیجے میں ۲۷ قیدی دم گھٹنے سے ہلاک ہو گئے، اور ۴ کو گولیاں مار کر قتل کر دیا گیا۔ اے ایف پی کی رپورٹ کے مطابق ایکواڈور کی ایک جیل میں اتوار کو ہونے والے پرتشدد ہنگامے کے نتیجے میں کم از کم ۳۱ قیدی ہلاک اور درجنوں زخمی ہو گئے ہیں، حکام کا کہنا ہے کہ ۲۷ قیدیوں کی لاشیں دم گھٹنے کی حالت میں برآمد ہوئیں، جبکہ چار افراد کو گولی مار کر قتل کیا گیا۔ ایک سرکاری بیان میں جیل انتظامیہ نے بتایا کہ صوبہ ایل اورو کے شہر مشالا کی جیل میں اتوار کی دوپہر ۲۷ قیدیوں کی لاشیں ایسی حالت میں ملیں کہ انہیں پھانسی لگائی گئی تھی جس سے دم گھٹنے سے ان کی موت ہوئی۔ حکام کا کہنا ہے کہ وہ واقعے کی مکمل تحقیقات میں مصروف ہیں، فارینسک ماہرین اموات کی وجوہ اور تفصیلات جاننے کی کوشش کر رہے ہیں۔ اتوار کی صبح مقامی وقت کے مطابق ۳ بجے کے قریب مشالا کی جیل میں فائرنگ اور دھماکوں کی آوازیں سنی گئیں۔ مقامی رہائشیوں کے مطابق جیل کے اندر سے گولیاں چلنے، دھماکوں اور مدد کے لیے چیخ و پکار کی آوازیں آ رہی تھیں۔ ایکواڈور کی جیل اتھارٹی (ایس این اے آئی) نے اپنے بیان میں کہا کہ صبح ہونے والے پرتشدد واقعات میں ۳۳ قیدیوں اور ایک پولیس اہلکار کو زخمی حالت میں اسپتال منتقل کیا گیا۔ خصوصی پولیس دستوں نے جیل میں داخل ہو کر صورت حال پر قابو پایا، تحقیقات سے منسلک ذرائع کا کہنا ہے کہ اس تشدد کا تعلق صدر ڈینئل نوبوآ کی حکومت کے اس منصوبے سے ہو سکتا ہے جس کے تحت کچھ قیدیوں کو ایک نئی زیادہ محفوظ جیل میں منتقل کیا جانا تھا، جو اسی ماہ ملک کے کسی اور صوبے میں افتتاح کے لیے تیار ہے۔ مشالا کی جیل میں پیش آنے والا یہ واقعہ ایکواڈور کی جیلوں میں بڑھتی ہوئی پرتشدد جھڑپوں کی تازہ مثال ہے۔ حالیہ برسوں میں ایکواڈور کی جیلیں منشیات کی اسمگلنگ کرنے والے حریف گروہوں کے مراکز بن چکی ہیں، جہاں غیر قانونی منشیاتی تجارت پر قبضے کے لیے گروہوں کے درمیان خونریز جھڑپیں عام ہیں۔

جو بائیڈن کو اسرائیلی خلاف ورزیوں کی خفیہ معلومات تھی، پھر بھی کارروائی سے گریز

نئی دہلی (ایم این این): امریکی خبر رساں ادارے ہف پوسٹ کی رپورٹ کے مطابق سابق امریکی صدر جو بائیڈن نے وہ خفیہ انٹیلی جنس رپورٹ دیکھی تھی جس میں بتایا گیا تھا کہ اسرائیلی حکام خود جانتے تھے کہ غزہ میں ان کی بین الاقوامی قوانین کی خلاف ورزی کے زمرے میں آتے ہیں۔ رپورٹ کے مطابق بائیڈن کو دی جانے والی انٹیلی جنس میں اسرائیلی حکومت کی اپنی اندرونی تشخیص شامل تھی جس میں غزہ پر بڑے پیمانے کے حملے، انسانی امداد کی نوعیت کا تھا، جس پر فوری انٹر ایجنسی میٹنگ بلائی گئی، جس میں خود بائیڈن بھی شریک تھے۔ اس اجلاس میں امریکہ کی ممکنہ قانونی ذمہ داری پر بات ہوئی، اور بعض مشیروں نے تجویز دی کہ اسرائیل کے ساتھ انٹیلی جنس معلومات

ہر امریکی شہری کو ٹیرف کی آمدنی سے ۲ ہزار ڈالر ملیں گے: ٹرمپ

نئی دہلی (ایم این این): امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ نے بیان دیا ہے کہ دوسرے ممالک کی درآمدات پر ٹیرف لگانے پر ہونے والی آمدنی سے ہر امریکی کو کم از کم ۲ ہزار ڈالر ملیں گے۔ ٹرمپ نے اپنے سوشل میڈیا پلیٹ فارم 'ٹروتھ سوشل' پر اس ادائیگی کو "منافع" (dividend) قرار دیا۔ انہوں نے مزید کہا کہ زیادہ آمدنی والے افراد کو یہ فائدہ نہیں دیا جائے گا۔ واضح رہے کہ صدر کو اس منصوبے کیلئے کانگریس سے منظوری کی ضرورت ہوگی۔ ٹرمپ کا یہ اعلان، ایسے وقت سامنے آیا ہے جب امریکی سپریم کورٹ ٹرمپ انتظامیہ کی ٹیرف حکمت عملی کی قانونی حیثیت کی جانچ کر رہی ہے۔ دوسری طرف، امریکی انتظامیہ کے شٹ ڈاون اپنے ۴۰ ویں دن میں داخل ہو چکا ہے۔ یکم اکتوبر سے جاری شٹ ڈاون کی وجہ سے خوراک کی امداد کے پروگرام متاثر ہوئے ہیں اور کئی ریاستوں نے فوائد کی ادائیگی میں تاخیر کا انتباہ دیا ہے۔ امریکی خزانہ سیکریٹری اسکاٹ بیسنٹ نے بعد میں واضح کیا کہ ۲ ہزار ڈالر کی رقم ایک ہی براہ راست ادائیگی کے بجائے مختلف شکلوں میں دی جا سکتی ہے۔

اتر ریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے سرگرم سینئر ڈویژنل میکینیکل انجینئر جموں و کشمیر کے اشتہار کاموں، خدمات کیلئے ای۔ٹینڈر طلب کرتے ہیں۔ بولی دہندگان اپنی اصل دستخط شدہ بولیاں صرف اختتام کی تاریخ اور وقت تک ہی پیش کر سکیں گے۔ ان ٹینڈروں کے خلاف مینوئل آفر کی اجازت نہیں ہے اور موصول ہونے والے ایسے کسی بھی مینوئل آفر کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔ ٹھیکیداروں کو ان ٹینڈروں کے خلاف آن لائن ادائیگی کرنے کی اجازت ہے۔ دستاویز لاگت اور بیعانہ کی رقم صرف www.ireps.gov.in پر دستیاب آن لائن ادائیگی طریقوں جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعے ہی جمع کریں۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، جمع رسید، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعے مینوئل ادائیگی کی اجازت نہیں ہے۔

ٹینڈر ٹائپ	بولی سسٹم	ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ	بولی اختتام کی تاریخ وقت	ای۔ٹینڈر کھولنے کی تاریخ اور وقت
کھلا	سنگل پیکٹ سسٹم	11-11-2025	04-12-2025 at 15:00 hrs	04-12-2025 at 15:30 hrs

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر شمار	ٹینڈر کی تفصیلات		
1.	093-2025-Vaccum-JAT	"تیرہ۔ جے ڈی ایس ایل شیڈ پٹھانکوٹ کے زیر ڈی ایم۔3 ڈی لوکوموٹیو کے ویکیوم موٹر سائز نمبر دہلی۔ 30 کی تین سال (چھتیس مہینے) کی مدت کیلئے اوور ہالنگ۔"		
	تخمینی قیمت	بیعانہ کی رقم	آفر کی ویلیڈیٹی	مدت تکمیل کام
	Rs.85,22,338/-	Rs.1,70,500/-	45دن	36مہینے

مزید معلومات کیلئے براہ مہربانی www.ireps.gov.in پر لاگ آن کریں

3496/25

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ان کے ٹوئی ٹی وی ایم سہولت فراہم کنندہ کی شکل میں تقرری کی تاریخ سے 31.03.2025 تک کی مدت کے لئے جموں کے جموں ڈویژن میں فیسلیٹیٹروں کی تقرری کے لئے درخواست طلب کرنے کا نوٹس

سینئر ڈویژن کمرشیل منیجر جموں، اتر ریلوے، جموں ڈویژن، جموں صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے جموں ڈویژن کے مین ریلوے اسٹیشنوں پر اے ٹی وی ایم کے ذریعے سے ٹکٹ الاٹمنٹ کے لئے۔ غیر ریزرو ٹکٹوں کی تقسیم کے لئے چھیالیس (46) سہولیت فراہم کنندگان کی تقرری کے لئے اتر ریلوے کے ریٹائرڈ ریلوے ملازمین سے درخواست طلب کرتے ہیں۔ چننده درخواست گزار کے پاس اے ٹی وی ایم فیسلیٹیٹر کی شکل میں تقرری کے آدھار پر ریلوے میں روزگار کے لئے کوئی دعویٰ نہیں ہوگا۔ ریلوے کے ذریعے کوئی معاوضاتی تنخواہ مزدوری کی ادائیگی نہیں کی جائے گی۔

S. No.	Station	Category of station	No. of active ATVM (Including active + New Propose)	No. of Shift	Reserved for Facilitator	No. of Facilitator to be engaged	Reserved for Passenger
1	PTK	NSG-4	03 Active	Two Shifts	02	04	1
2	PTKC	NSG-3	03 Active	Two Shifts	02	04	1
3	MEX	NSG-5	01 (New Propose)	Two Shifts	01	02	-
4	DZA	NSG-5	01 (New Propose)	Two Shifts	01	02	-
5	KTHU	NSG-5	01 (New Propose)	Two Shifts	01	02	-
6	DNN	NSG-5	01 (New Propose)	Two Shifts	01	02	-
7	GSP	NSG-5	01 (New Propose)	Two Shifts	01	02	-
8	SINA	NSG-5	04 Active	Two Shifts (Night Shift Closed)	01	02	3
9	BDGM	NSG-6	02 (New Propose)	Two Shifts (Night Shift Closed)	01	02	-
10	JAT	NSG-2	05 Active	Two Shifts	04	08	1
11	MCTM	NSG-3	03 Active	Two Shifts	02	04	1
12	ANT	NSG-6	02 (New Propose)	Two Shifts (Night Shift Closed)	01	02	-
13	BAHL	NSG-5	04 (New Propose)	Two Shifts (Night Shift Closed)	02	04	-
14	SVDK	NSG-2	04 Active	Two Shifts	03	06	2
				Total		46	

اشتہار نوٹس اور درخواست فارم www.nr.indianrailways.gov.in اتر ریلوے کی ویب سائٹ پر دستیاب ہیں۔ اتر ریلوے کے ریٹائرڈ ریلوے ملازمین جو اے ٹی وی ایم کے ذریعے ٹکٹ جاری کرنے کے لئے سہولت فراہم کنندہ کی شکل میں کام کرنے کے خواہشمند ہیں، انہیں درخواست کے ساتھ سبھی کالموں کو طریقے سے بھر کر اور اطلاع کے سبھی صفحات پر دستخط کرکے اپنا درخواست فارم جمع کرنا ہوگا۔ درخواست فارم کے اوپر "اے ٹی وی ایم فیسلیٹیٹر کیلئے درخواست" لکھا ہونا چاہئے سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر جموں، اتر ریلوے، جموں ڈویژن، جموں جمع کرنا ہوگا

No. 01/ATVM/JAT/Policy/2025 Date: 11.11.2025

3494/2025

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای- ٹنڈر نوٹس

ٹنڈر نوٹس نمبر:۔433-سگ-ٹی-26-25-46 مورخہ 11/11/2025

ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ و وقت: 02/12/2025 کو 15:00 بجے

سینئر ڈویژنل سنگنل و ٹیلی کام انجینئر، اتر ریلوے، فیروز پور صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ٹنڈر نمبر 433-سگ-ٹی-26-25-46 ای۔ٹنڈرنگ کے ذریعے سے مورخہ 02/12/2025 کو 15:00 بجے تک https://www.ireps.gov.in ویب سائٹ پر ٹنڈرز طلب کی جاتی ہے۔ ٹنڈر دہندگان اپنی ٹنڈرز اصلی رترمیمی مقرر کئے گئے وقت اور تاریخ تک ضرور جمع کروائیں۔ اس ٹنڈر کے تحت مینوئل ٹنڈر منع ہے اور اگر کوئی مینوئل ٹنڈر حاصل ہوگی تو وہ درست نہیں ہوگی۔
ٹھیکیداروں کے ذریعے ٹنڈر ڈاکیومنٹ کی قیمت اور بیعانہ رقم جو کہ اس ٹنڈر کے لئے مجاز ہے وہ صرف آئی آر ای پی ایس پورٹل جیسا کہ نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعے ہی منظور کی جائے گی اس کے علاوہ ڈیمانڈ ڈرافٹ بینکر چیک، ڈپازٹ رسید، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعے سے جمع کروائی گئی رقم جمع نہیں ہوگی۔ این آئی ٹی۔

کام کا نام: (i) فیروز پور ڈویژن کے 17 اسٹیشنوں پر تین (03) سالوں کے لئے مربوط الیکٹرک فراہمی (آئی پی ایس) سسٹم کا HBL میک کا باقاعدہ رکھ رکھاؤ معاہدہ۔ (ii) فیروز پور ڈویژن میں 14 جگہوں (ایل سی-09 اور اسٹیشن-05 نمبر) پر تین (03) سال کے لئے مربوط الیکٹرک فراہمی (آئی پی ایس) سسٹم کا اسٹیٹ کان میک کا باقاعدہ سالانہ رکھ رکھاؤ معاہدہ۔

ٹنڈر بند کرنے کی تاریخ و وقت	(i) 02/12/2025 15:00 (ii) 01/12/2025 15:00	ٹنڈر کی اپلوڈ کرنے کی تاریخ و وقت	10/11/2025 16:44
تخمینہ لاگت	(i) 3403128.96 (ii) 5922312.48	بولی اسٹارٹ کرنے کی تاریخ (آئی آر ای پی ایس)	(i) 18/11/2025 (ii) 17/11/2025
بیعانہ رقم (روپے)	(i) 68100.00 (ii) 118500.00	کام پورا کرنے کی مدت	(i) 36ماہ (ii) 36ماہ

نوٹ: ٹنڈر دہندگان باقاعدہ طور سے ویب سائٹ سے رابطہ میں رہ کر ٹنڈر ترامیم، تصحیح نامہ وغیرہ کے بارے میں خود کو اپڈیٹ رکھیں۔

3495/2025

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

طویل اور صحت مند زندگی کے راز

تحریر۔۔۔۔مدثر محمود سالار

کیا آپ جانتے ہیں کہ روزانہ چہل قدمی، شکرگزاری اور خوش رہنے کی عادات آپ کی زندگی کو طویل بنائے رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ آئیں! آج صحت مند زندگی گزارنے کے کچھ حقیقی رازوں سے پردہ اٹھاتے ہیں۔

صحت کی دنیا میں کئی روشن اور کئی تاریک پہلو بیک وقت نمایاں رہتے ہیں جن کی وجہ سے ہم تذبذب کا شکار ہوجاتے ہیں کہ صحت مند رہنے کے لیے کیا مفید ہے اور کیا نقصان دہ؟

آئے روز طبی تحقیقات کے ذریعے ایسے نئے نئے امراض کا انکشاف ہوتا رہتا ہے جو آپ کے لیے جان لیوا ثابت ہوسکتے ہیں مگر کیا آپ جانتے ہیں کہ صرف اپنا رہن سہن کا انداز بدلنے سے آپ زیادہ تر جان لیوا بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

اقوام متحدہ کے بین الاقوامی ادارہ صحت کے مطابق فالج، ذیابیطس اور حرکتِ قلب بند ہونے کے **80** فیصد واقعات اور کینسر کے **40** فیصد واقعات ایسے ہوتے ہیں جنھیں بہترین حفاظتی اقدامات کے ذریعے ختم کیا جاسکتا ہے۔

اس کے لیے آپ کو کچھ زیادہ تردد کرنے کی ضرورت نہیں، آپ صرف چند ایسی صحت مندانہ سرگرمیوں کو اختیار کر کے اپنی زندگی کو طویل بنا سکتے ہیں، یہ سرگرمیاں دراصل دنیا کے صحت مند ترین لوگوں کی زندگیوں کا نچوڑ ہیں۔ یوں طرز زندگی میں تھوڑی سی تبدیلی کرنے سے آپ بہترین صحت مند زندگی سے لطف اندوز ہوسکتے ہیں۔

(1) دوستوں کے ساتھ وقت گزارنا

اچھی صحت کے لیے ایک بہترین اور نہایت دلچسپ کام کریں، آپ اپنے اہل خانہ اور دوستوں پر مشتمل ایک معاشرتی فعال گروپ بنائیں۔ ڈاکٹروں اور محققین کے مطابق طویل صحت مند زندگی بسر کرنے والے افراد معاشرتی طور پر فعال ہوتے ہیں۔ تنہائی نہ صرف اذیت ناک امر ہے بلکہ یہ جان کا روگ بھی بن جاتی ہے۔

ایک اور تحقیق کے مطابق پریشانی اور افسردگی میں سگریٹ پینے کے بجائے کسی دوست یا ہم خیال کے ساتھ ہواخوری کرنا اور بات کرنا زیادہ سکون آور ہے۔ اگر آپ ایک مضبوط اور مثبت معاشرتی حلقہ احباب سے محروم ہیں تو آج سے ہی ان صحت مندانہ سرگرمیوں کو اپناتے ہوئے اپنا حلقہ احباب بنائیے۔

(2) سگریٹ نوشی سے پرہیز

اگر آپ نے ابھی تک سگریٹ نوشی ترک نہیں کی تو ابھی ترک کردیجیے۔ 'امریکی قومی ادارہ برائے صحت' کی رپورٹ کے مطابق سگریٹ نوشی ترک کرنا صحت مند زندگی گزارنے کے پانچ بہترین کاموں میں سے ایک ہے۔

سگریٹ نوشی بہت سے ممالک میں قانونی طور پر جائز ہے مگر تمباکو نوشی بہرحال انسانی جان کی دشمن ہے اور اس سے پرہیز ہی بہترین عادت ہے۔

امریکہ میں پھیپھڑوں کے امراض سے متعلق ڈاکٹروں کی رپورٹ کے مطابق تمباکو نوشی کے علاوہ ہیروئن اور دیگر دھواں دار نشے بھی پھیپھڑوں کو ناکارہ بنادیتے ہیں۔ ا؟ سان اور مختصر الفاظ میں بات سمجھنا چاہیں تو ایک کام کریں کہ تازہ ہوا کے علاوہ اپنے اندر کوئی نشہ آور یا مضر دھواں پھیپھڑوں تک مت پہنچائیں۔

(3) کبھی کبھار فاقہ کرنا

فاقہ کرنے سے صحت کو فائدہ پہنچتا ہے، باقاعدگی سے ماہانہ یا ہفتہ وار فاقہ کرنے سے صحت اچھی ہوتی ہے اور بیمار ہونے کے خطرات کم ہوتے ہیں۔

فاقہ کرنے والے افراد نہ صرف لمبی زندگی بسر

کرتے ہیں بلکہ جسمانی طور پر بھی اپنے ہم عمر افراد کے مقابلے میں زیادہ جوان لگتے ہیں۔ آپ کو احساس محرومی کا شکار ہونے کی ضرورت نہیں بلکہ آپ بھی ایک معینہ مدت کے مطابق **12** سے **24** گھنٹے کے دورانیے پر مشتمل فاقہ کر کے خود کو صحت مند رکھ سکتے ہیں۔

اس طرح آپ کا جسم زیادہ کیلوریز کو استعمال کرنے کا عادی ہوگا اور آپ کو بھوک بھی نہیں لگے گی۔ عام فہم انداز میں کہا جائے تو جسم میں موجود کیلوریز کو جسم استعمال کر کے ان سے فائدہ تو حاصل کرے گا مگر آپ کو بھوک نہیں لگے گی۔

(4) روزانہ ورزش کرنا

اخبار پڑھنے والے یا انٹرنیٹ استعمال کرنے والوں کو لیے یہ خبر نئی نہیں ہوگی کہ ورزش کرنا صحت کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔ 'امریکی قومی ادارہ برائے صحت' کی تحقیق کے مطابق جو لوگ زیادہ فعال اور ورزشی سرگرمیوں میں وقت گزارتے ہیں وہ دیگر سست افراد (زیادہ وقت بستر اور صوفہ پر گزارنے والے) کے مقابلے میں زیادہ لمبی عمر پاتے ہیں۔

آپ کو جنونی انداز میں ہر وقت جم میں ورزش کرنے اور بہت زیادہ دوڑ لگانے کی قطعی ضرورت نہیں۔ آپ اپنی گلی میں کچھ دیر چہل قدمی کرلیں یا دوستوں کے ساتھ ٹینس کھیل لیں یا اپنے پالتو جانور کو ٹہلانے لے جائیں یا باغبانی کرلیا کریں یا ہلکی پھلکی کوہ پیمائی کرلیں یا ہفتہ وار چھٹی کے دن بائی سائیکل پر سواری کرلیں۔ ان میں کوئی سی بھی عادت اختیار کرلیں۔

(5) باقاعدگی سے مچھلی کھانا

'اکادمی برائے غذائیات' کے مطابق سالمن مچھلی اور سارڈین نامی مچھلی میں اومیگا تھری نامی موجود عنصر کے صحت مندانہ فوائد چونکا دینے والے ہیں۔ باقاعدگی سے مچھلی کھانے سے بیماریوں بالخصوص امراضِ قلب اور ذیابیطس جیسے موذی مرض کے لاحق ہونے کا خطرہ کم ہوجاتا ہے۔ سب سے زیادہ صحت مند افراد ہفتے میں کم از کم ایک بار مچھلی ضرور کھاتے ہیں، نیز جو لوگ سرخ گوشت کم کھاتے ہیں وہ بھی صحت مند رہتے ہیں۔

(6) پریشانیوں کو سر پر سوار نہ کریں

چھوٹی چھوٹی پریشانیوں کو سر پر سوار کرلینا صحت مند سرگرمی نہیں ہے۔ مستقل پریشانی اور دباؤ میں رہنے سے امراض قلب، ذیابیطس، کینسر اور ذہنی امراض لاحق ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یونیورسٹی آف کیلیفورنیا کی تحقیق بتاتی ہے کہ اس سے نہ صرف کئی امراض لاحق ہوتے ہیں بلکہ زندگی کا دورانیہ بھی کم ہوجاتا ہے۔ گوکہ کئی پریشانیوں کا حل آسان نہیں ہوتا مگر صحت مند افراد روزمرہ کی چھوٹی چھوٹی پریشانیوں سے نبردآزما ہونے کا ہنر سیکھ جاتے ہیں۔

(7) بامقصد زندگی گزارنا

بلیو زون سٹڈی نامی تحقیقاتی پروگرام کے تحت جب لمبی صحت مند زندگی گزارنے والے افراد کی عادات و طرز زندگی کا جائزہ لیا گیا تو معلوم ہوا کہ مختلف مذاہب اور مختلف تہذیبوں سے تعلق رکھنے والے طویل العمر افراد میں ایک بات مشترک تھی کہ وہ سب بامقصد زندگی گزارنے کے فلسفہ پر یقین رکھتے تھے۔

جو لوگ اپنی زندگی کو کسی مقصد کے تحت گزارنے پر عمل پیرا ہوتے ہیں وہ عام لوگوں کے مقابلے میں زیادہ لمبی عمر پاتے ہیں۔ اپنے لیے کوئی بڑا مقصد چن لیں اور اس کے تحت زندگی گزاریں۔

(8) نشہ آور مشروبات سے پرہیز

گوکہ الکوحل والے مشروبات پینے یا نہ پینے کے بارے میں سائنسی مفروضات تشکیک پر مبنی ہیں مگر یہ بات برحق ہے کہ روزانہ الکوحلک مشروبات کا استعمال کینسر لاحق ہونے کے خطرات کو بڑھاتا ہے۔

(9) جسمانی وزن کنٹرول کریں

'امریکی قومی ادارہ برائے صحت' کے مطابق جسمانی وزن کا عمر کے لحاظ سے مقرر کردہ معیار تک رہنا ہی صحت مندی ہے۔

میڈیکل ریسرچ کے مطابق جو وزن کا چارٹ عمر اور جنس کے لحاظ سے مقرر کیا گیا ہے اس حد سے آگے بڑھنا بیماریوں کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ حتیٰ کہ مقررہ معیار سے بھی اگر دس سے پندرہ فیصد کم وزن کرلیتے ہیں تو بہترین زندگی سے لطف اندوز ہوسکتے ہیں۔

(10) سبزیوں کا کثرت سے استعمال

بلیو زون سٹڈی کے مطابق مختلف صحت مند معاشروں میں رنگارنگ اقسام کے کھانے کھائے جاتے ہیں مگر ایک چیز سب میں مشترک ہے کہ وہ سبزی کھاتے ہیں اور بے شمار کھاتے ہیں۔

صحت مند ترین افراد کی کھانے کی پلیٹ ہمیشہ زیادہ سے زیادہ پھلوں، سبزیوں، اناج اور دالوں سے بھری ہوگی۔ 'امریکی قومی ادارہ برائے صحت' کے مطابق اپنی خوراک میں زیادہ سے زیادہ سبزیاں شامل کرنا بیماریوں سے حفاظت کی طرف صحیح قدم اٹھانا ہے۔ نیز سبزیوں کے زیادہ استعمال سے ذہنی نشوونما میں اضافہ ہوتا ہے۔

(11) پرسکون اور خاموش ماحول

ڈاکٹر سامنتھا جو کہ ایک مستند تجربہ کار ڈاکٹر ہیں، خصوصاً وہ فطری طریقہ ہائے علاج سے لوگوں کا نفسیاتی علاج کرنے میں ماہر ہیں، کا کہنا ہے کہ آج کی شور سے بھرپور زندگی میں روزانہ کچھ دیر کے لیے کسی پرسکون جگہ پر خاموشی سے لطف اندوز ہونا صحت کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔ اس سے ذہنی تھکن ختم ہوتی ہے، اختلاج قلب اور دیگر پریشان کن امراض سے بچے رہنے کی طاقت ملتی ہے۔ ڈاکٹر سامنتھا کہتی ہیں کہ اگر آپ کوئی عبادت بھی کرنا چاہیں تو مکمل پرسکون اور خاموشی والے ماحول میں کریں یا کسی خاموش جگہ بیٹھ کر گہرے سانس لے کر روحانی سکون حاصل کریں۔

(12) فطری ماحول میں وقت گزاریں

صحت مندانہ سرگرمیاں کرانے والے ایک مخصوص پروگرام میں 'غسل جنگل' نامی ایک سرگرمی بہت کثرت سے کروائی جاتی ہے۔

اس میں لوگوں کو فطرت سے لطف اندوز ہونے کے لیے جنگل میں لے جایا جاتا ہے۔ فطری ماحول میں صحت پر مفید اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق جنگل کے فطری ماحول میں وقت گزارنے سے ہمارے ہارمونز پر اچھا اثر پڑتا ہے، دل کی دھڑکن متوازن ہوتی ہے، خون کا بہاؤ مناسب انداز میں ہونے لگتا ہے اور طبیعت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔

(13) رات کو جلدی سونا

اچھی صحت کے لیے کم از کم آٹھ گھنٹے سونا چاہیے۔ اس سے جسم فعال رہتا ہے، وزن کم ہوتا ہے اور صحت اچھی رہتی ہے۔ رات کو دیر تک جاگنے سے جسم آرام دہ کیفیت میں نہیں رہتا اور بھوک لگتی ہے جس سے بندہ غیر متوازن غذارات کے پچھلے پہر استعمال کرنے کا عادی ہوجاتا ہے اور جسم کے اندر خلیے بھی ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہونے لگتے ہیں، پیٹ بڑھنے لگتا ہے۔

اس کے برعکس جب آپ آدھی رات ہونے سے پہلے ہی سوجاتے ہیں تو آدھی رات سے پہلے نیند کا ہر گھنٹہ دو گھنٹوں کے برابر آرام پہنچاتا ہے۔

(14) سوشل میڈیا کا کم استعمال

'ذہنی دباؤ اور پریشانی' کے عنوان سے ایک تحقیق کی گئی جس کی رپورٹ میں بتایا گیا کہ آپ جتنا زیادہ وقت سوشل میڈیا پر گزارتے ہیں اتنا ہی آپ کی طبیعت میں سے خوشی کا عنصر کم ہوتا جاتا ہے۔

دوستوں کی تصویریں اور سرگرمیاں دیکھ دیکھ کر آپ کو احساس کمتری ہونے لگتا ہے، آپ اپنا تقابل دوسروں سے کرنے کے عادی ہوکر اپنی خوشی بھول جاتے ہیں، ہر وقت اداسی اور پریشانی کا شکار رہنے لگتے ہیں، اچھی صحت کے مالک افراد سوشل میڈیا پر محدود وقت گزارتے ہیں اور حقیقی زندگی میں اپنے پیاروں کو زیادہ توجہ دیتے ہیں۔ یہ تو ممکن ہے کہ آپ چند سالگرہ کے پیغامات اور نئے بچوں کی پیدائش کے اعلان سے محروم رہ جائیں مگر یقین کریں کہ آپ سوشل میڈیا سے دور رہ کر زیادہ خوش اور صحت مند رہیں گے۔

(15) دوسروں کی مدد کرنا

ہماری زندگی کا کیا فائدہ اگر ہم کسی دوسرے کی زندگی میں آسانی نہ لاسکیں! صحت مند لوگ باقاعدگی سے اپنا وقت نکال کر دوسروں کی خدمت کرتے ہیں، عطیات وغیرہ بھی دے کر دوسروں کو سکون پہنچاتے ہیں۔ رضاکارانہ طور پر، بلا معاوضہ لوگوں کی مدد کرتے ہیں۔

اس طرح یہ لوگ زیادہ خوشی محسوس کرتے ہیں اور بہترین صحت مند زندگی سے بھرپور لطف اندوز ہوتے ہیں۔ دوسروں کی مدد کرنے سے آپ دراصل اپنی مدد کرتے ہیں، لوگوں کی مدد کرتے ہوئے آپ مددگار معاونین کا ایک گروپ تیار کرلیتے ہیں جس کے ارکان آپ کی بھی مدد کے لیے بڑھ چڑھ کر اپنے آپ کو پیش کرتے ہیں۔

(16) بچوں کو وقت دیں

جن لوگوں کا کم از کم ایک بچہ یا زیادہ بچے ہوں گے، وہ بے اولاد افراد کے مقابلے میں دو سال زیادہ جیتے ہیں۔

آپ اگر یہ سوچ رہے ہیں کہ والدین کی ذمہ داریاں زیادہ ہوتی ہیں، وہ معاشی تنگی کا شکار رہتے ہیں، کم سوتے ہیں اور بے اولاد لوگوں کے برعکس اولاد والے زیادہ جلدی بیماری کا شکار بھی ہوجاتے ہیں تو آپ کا خیال غلط نہیں ہے مگر جو بات آپ نظر انداز کرگئے وہ یہ ہے کہ بچے چھوٹے ہوں تو والدین کو زیادہ کام کرنے پڑتے ہیں، مگر جب بچے بڑے ہوتے ہیں تو وہ والدین کا ہاتھ بٹاتے ہیں، انھیں محبت کے ساتھ معاشی اور جسمانی راحت پہنچاتے ہیں۔

(17) نعمتوں پر شکرگزاری

صحت مند ترین افراد میں ایک اور اہم عادت یہ ہوتی ہے کہ وہ حاصل شدہ نعمتوں پر شکرگزار رہتے ہیں، دوسروں کے بارے میں مثبت اور اچھا سوچتے ہیں۔ هارورڈ میڈیکل سکول کے محققین کہتے ہیں کہ دنیا میں اچھا دیکھنا اور لوگوں کی اچھی باتوں کو توجہ دینا نہ صرف آپ کو پرمسرت کرے گا بلکہ آپ کی صحت پر بھی مثبت اثر ڈالے گا۔ سائنس کی تجویز یہی ہے کہ پرامید رہنا اور اپنے حال پر خوش رہنا آپ کو ذہنی اور جسمانی بیماریوں سے دور رکھتا ہے۔ محققین کے مطابق ایک پرامید شخص زندگی کو مثبت انداز سے گزارتا ہے اور اس کی صحت زیادہ عرصہ تک بیماریوں سے محفوظ رہتی ہے۔

دنیا بھر میں خواتین کا 'خود سے شادی' کا رواج کیوں مقبول ہو رہا ہے؟

بی بی سی

2011 میں چین کی 10 خواتین نے مل کر اعلان کیا تھا کہ اُن میں سے ہر خاتون اپنے آپ سے شادی کر رہی ہے۔ یہ غیر معمولی عمل، جو بظاہر ایک مزاق سے شروع ہوا، روایتی رشتہ ازدواج کے خلاف اعلان بغاوت تھا۔ تاہم درحقیقت ان خواتین نے اس عمل سے کچھ ایسا پایا جس کی تحریک پہلے ہی دنیا بھر میں شروع ہو چکی تھی جس کا نام 'سولوگیمی' ہے۔ روایتی شادی اب ہر خاتون کے لیے زندگی کا ایک اہم مقصد نہیں رہا۔ بلکہ 'سولوگیمی' میں یقین رکھنے والی خواتین دوسروں سے محبت کرنے سے پہلے اپنے آپ سے محبت کے ارادے کا اظہار کرتی ہیں۔ لیکن کیا خود سے محبت کے اظہار کا یہ طریقہ کچھ زیادہ ہی عجیب وغریب ہے یا پھر یہ کسی پرانی کہانی کا ایک نیا اور حیران کن رُخ ہے؟ مایا 11 سال سے شادی شدہ ہیں اور خوش بھی ہیں۔ انھوں نے خود سے شادی کر رکھی ہے یعنی ان کا شریک حیات کوئی اور نہیں وہ خود ہی ہیں۔ وہ اپنی شادی کے بندھن کو ازسرنو تازہ کرنے کی ایک تقریب میں شریک ہوئیں تو انھوں نے کہا کہ 'شادی کے موقع پر میں نے عہد کیا کہ میں اپنے اندر کی آواز کو سنوں گی اور خود سے ہر دن سوال کروں گی کہ مجھے کس چیز کی ضرورت ہے تاکہ اسے پورا کر سکوں۔' مایا کے ان الفاظ پر تقریب میں موجود دیگر خواتین نے تالیاں بجائیں۔

2011 میں چین کی 10 خواتین نے مل کر اعلان کیا تھا کہ اُن میں سے ہر خاتون اپنے آپ سے شادی کر رہی ہے۔ یہ غیر معمولی عمل، جو بظاہر ایک مزاق سے شروع ہوا، روایتی رشتہ ازدواج کے خلاف اعلان بغاوت تھا۔ تاہم درحقیقت ان خواتین نے اس عمل سے کچھ ایسا پایا جس کی تحریک پہلے ہی دنیا بھر میں شروع ہو چکی تھی جس کا نام 'سولوگیمی' ہے۔ روایتی شادی اب ہر خاتون کے لیے زندگی کا ایک اہم مقصد نہیں رہا۔ بلکہ 'سولوگیمی' میں یقین رکھنے والی خواتین دوسروں سے محبت کرنے سے پہلے اپنے آپ سے محبت کے ارادے کا اظہار کرتی ہیں۔ لیکن کیا خود سے محبت کے اظہار کا یہ طریقہ کچھ زیادہ ہی عجیب وغریب ہے یا پھر یہ کسی پرانی کہانی کا ایک نیا اور حیران کن رُخ ہے؟ مایا 11 سال سے شادی شدہ ہیں اور خوش بھی ہیں۔ انھوں نے خود سے شادی کر رکھی ہے یعنی ان کا شریک حیات کوئی اور نہیں وہ خود ہی ہیں۔ وہ اپنی شادی کے بندھن کو ازسرنو تازہ کرنے کی ایک تقریب میں شریک ہوئیں تو انھوں نے کہا کہ 'شادی کے موقع پر میں نے عہد کیا کہ میں اپنے اندر کی آواز کو سنوں گی اور خود سے ہر دن سوال کروں گی کہ مجھے کس چیز کی ضرورت ہے تاکہ اسے پورا کر سکوں۔' مایا کے ان الفاظ پر تقریب میں موجود دیگر خواتین نے تالیاں بجائیں۔

2011 میں چین کی 10 خواتین نے مل کر اعلان کیا تھا کہ اُن میں سے ہر خاتون اپنے آپ سے شادی کر رہی ہے۔ یہ غیر معمولی عمل، جو بظاہر ایک مزاق سے شروع ہوا، روایتی رشتہ ازدواج کے خلاف اعلان بغاوت تھا۔ تاہم درحقیقت ان خواتین نے اس عمل سے کچھ ایسا پایا جس کی تحریک پہلے ہی دنیا بھر میں شروع ہو چکی تھی جس کا نام 'سولوگیمی' ہے۔ روایتی شادی اب ہر خاتون کے لیے زندگی کا ایک اہم مقصد نہیں رہا۔ بلکہ 'سولوگیمی' میں یقین رکھنے والی خواتین دوسروں سے محبت کرنے سے پہلے اپنے آپ سے محبت کے ارادے کا اظہار کرتی ہیں۔ لیکن کیا خود سے محبت کے اظہار کا یہ طریقہ کچھ زیادہ ہی عجیب وغریب ہے یا پھر یہ کسی پرانی کہانی کا ایک نیا اور حیران کن رُخ ہے؟ مایا 11 سال سے شادی شدہ ہیں اور خوش بھی ہیں۔ انھوں نے خود سے شادی کر رکھی ہے یعنی ان کا شریک حیات کوئی اور نہیں وہ خود ہی ہیں۔ وہ اپنی شادی کے بندھن کو ازسرنو تازہ کرنے کی ایک تقریب میں شریک ہوئیں تو انھوں نے کہا کہ 'شادی کے موقع پر میں نے عہد کیا کہ میں اپنے اندر کی آواز کو سنوں گی اور خود سے ہر دن سوال کروں گی کہ مجھے کس چیز کی ضرورت ہے تاکہ اسے پورا کر سکوں۔' مایا کے ان الفاظ پر تقریب میں موجود دیگر خواتین نے تالیاں بجائیں۔

2011 میں چین کی 10 خواتین نے مل کر اعلان کیا تھا کہ اُن میں سے ہر خاتون اپنے آپ سے شادی کر رہی ہے۔ یہ غیر معمولی عمل، جو بظاہر ایک مزاق سے شروع ہوا، روایتی رشتہ ازدواج کے خلاف اعلان بغاوت تھا۔ تاہم درحقیقت ان خواتین نے اس عمل سے کچھ ایسا پایا جس کی تحریک پہلے ہی دنیا بھر میں شروع ہو چکی تھی جس کا نام 'سولوگیمی' ہے۔ روایتی شادی اب ہر خاتون کے لیے زندگی کا ایک اہم مقصد نہیں رہا۔ بلکہ 'سولوگیمی' میں یقین رکھنے والی خواتین دوسروں سے محبت کرنے سے پہلے اپنے آپ سے محبت کے ارادے کا اظہار کرتی ہیں۔ لیکن کیا خود سے محبت کے اظہار کا یہ طریقہ کچھ زیادہ ہی عجیب وغریب ہے یا پھر یہ کسی پرانی کہانی کا ایک نیا اور حیران کن رُخ ہے؟ مایا 11 سال سے شادی شدہ ہیں اور خوش بھی ہیں۔ انھوں نے خود سے شادی کر رکھی ہے یعنی ان کا شریک حیات کوئی اور نہیں وہ خود ہی ہیں۔ وہ اپنی شادی کے بندھن کو ازسرنو تازہ کرنے کی ایک تقریب میں شریک ہوئیں تو انھوں نے کہا کہ 'شادی کے موقع پر میں نے عہد کیا کہ میں اپنے اندر کی آواز کو سنوں گی اور خود سے ہر دن سوال کروں گی کہ مجھے کس چیز کی ضرورت ہے تاکہ اسے پورا کر سکوں۔' مایا کے ان الفاظ پر تقریب میں موجود دیگر خواتین نے تالیاں بجائیں۔

اس بات کا کافی امکان ہے کہ آپ نے 'سولوگیمی' کا لفظ کبھی نہیں سنا ہوگا۔ چین میں سرکاری طور پر یہ لفظ زبان کا حصہ تک نہیں ہے اگرچہ اس لفظ کی ابتدا وہیں سے ہوئی۔ تاہم خود سے شادی کا رواج دنیا کے کئی ممالک میں مقبول ہو رہا ہے جن میں جاپان، امریکہ، انڈیا، اٹلی اور برطانیہ شامل ہیں۔ چین سے تعلق رکھنے والی مایا نے سنہ 2011 کے بعد سے اب تک 70 خواتین کو اپنے نقش قدم پر چلنے میں مدد کی ہے۔ تاہم زیادہ تر ممالک میں خود سے شادی کا قانون موجود نہیں۔ تو پھر بھی کئی خواتین ایسا کیوں کرتی ہیں؟ مے سیرانو کا کہنا ہے کہ 'میں نے تو مذاق میں ایسا کیا تھا۔ شادی کے دن تک میرا مقصد صرف رومانوی محبت پر عوامی بحث کو شروع کرنا تھا۔' 'لیکن اپنے آپ سے شادی کے دن ہمیں احساس ہوا کہ ہم کچھ اہم کرنے جا رہے ہیں۔ میں نے سوچا کہ میں اپنے آپ سے محبت کرتی ہوں، میں اپنی بہترین دوست بھی ہوں، اور اس وقت اور اس لمحے کے دوران میں نے سینکڑوں لوگوں کے سامنے خود سے وعدہ کیا کہ میں اپنا خیال رکھوں گی اور سب سے پہلے اپنے بارے میں سوچوں گی۔' نیوس ٹربجوسا ماہر صنفی امور ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ صنفی امتیاز سے بالاتر ہو کر ہر فرد کے لیے انفرادی طور پر اپنی ذات کا احترام ضروری ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ 'مردوں کو اپنے آپ کو اہمیت دینا سکھایا جاتا ہے تو پھر عورت کے لیے اس کی ذات کیوں ایک رکاوٹ بنے۔' 'عورت سمجھتی ہے کہ اپنے آپ سے محبت کرنا ضروری نہیں۔'

'اس بات کا کافی امکان ہے کہ آپ نے 'سولوگیمی' کا لفظ کبھی نہیں سنا ہوگا۔ چین میں سرکاری طور پر یہ لفظ زبان کا حصہ تک نہیں ہے اگرچہ اس لفظ کی ابتدا وہیں سے ہوئی۔ تاہم خود سے شادی کا رواج دنیا کے کئی ممالک میں مقبول ہو رہا ہے جن میں جاپان، امریکہ، انڈیا، اٹلی اور برطانیہ شامل ہیں۔ چین سے تعلق رکھنے والی مایا نے سنہ 2011 کے بعد سے اب تک 70 خواتین کو اپنے نقش قدم پر چلنے میں مدد کی ہے۔ تاہم زیادہ تر ممالک میں خود سے شادی کا قانون موجود نہیں۔ تو پھر بھی کئی خواتین ایسا کیوں کرتی ہیں؟ مے سیرانو کا کہنا ہے کہ 'میں نے تو مذاق میں ایسا کیا تھا۔ شادی کے دن تک میرا مقصد صرف رومانوی محبت پر عوامی بحث کو شروع کرنا تھا۔' 'لیکن اپنے آپ سے شادی کے دن ہمیں احساس ہوا کہ ہم کچھ اہم کرنے جا رہے ہیں۔ میں نے سوچا کہ میں اپنے آپ سے محبت کرتی ہوں، میں اپنی بہترین دوست بھی ہوں، اور اس وقت اور اس لمحے کے دوران میں نے سینکڑوں لوگوں کے سامنے خود سے وعدہ کیا کہ میں اپنا خیال رکھوں گی اور سب سے پہلے اپنے بارے میں سوچوں گی۔' نیوس ٹربجوسا ماہر صنفی امور ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ صنفی امتیاز سے بالاتر ہو کر ہر فرد کے لیے انفرادی طور پر اپنی ذات کا احترام ضروری ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ 'مردوں کو اپنے آپ کو اہمیت دینا سکھایا جاتا ہے تو پھر عورت کے لیے اس کی ذات کیوں ایک رکاوٹ بنے۔' 'عورت سمجھتی ہے کہ اپنے آپ سے محبت کرنا ضروری نہیں۔'

'اس بات کا کافی امکان ہے کہ آپ نے 'سولوگیمی' کا لفظ کبھی نہیں سنا ہوگا۔ چین میں سرکاری طور پر یہ لفظ زبان کا حصہ تک نہیں ہے اگرچہ اس لفظ کی ابتدا وہیں سے ہوئی۔ تاہم خود سے شادی کا رواج دنیا کے کئی ممالک میں مقبول ہو رہا ہے جن میں جاپان، امریکہ، انڈیا، اٹلی اور برطانیہ شامل ہیں۔ چین سے تعلق رکھنے والی مایا نے سنہ 2011 کے بعد سے اب تک 70 خواتین کو اپنے نقش قدم پر چلنے میں مدد کی ہے۔ تاہم زیادہ تر ممالک میں خود سے شادی کا قانون موجود نہیں۔ تو پھر بھی کئی خواتین ایسا کیوں کرتی ہیں؟ مے سیرانو کا کہنا ہے کہ 'میں نے تو مذاق میں ایسا کیا تھا۔ شادی کے دن تک میرا مقصد صرف رومانوی محبت پر عوامی بحث کو شروع کرنا تھا۔' 'لیکن اپنے آپ سے شادی کے دن ہمیں احساس ہوا کہ ہم کچھ اہم کرنے جا رہے ہیں۔ میں نے سوچا کہ میں اپنے آپ سے محبت کرتی ہوں، میں اپنی بہترین دوست بھی ہوں، اور اس وقت اور اس لمحے کے دوران میں نے سینکڑوں لوگوں کے سامنے خود سے وعدہ کیا کہ میں اپنا خیال رکھوں گی اور سب سے پہلے اپنے بارے میں سوچوں گی۔' نیوس ٹربجوسا ماہر صنفی امور ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ صنفی امتیاز سے بالاتر ہو کر ہر فرد کے لیے انفرادی طور پر اپنی ذات کا احترام ضروری ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ 'مردوں کو اپنے آپ کو اہمیت دینا سکھایا جاتا ہے تو پھر عورت کے لیے اس کی ذات کیوں ایک رکاوٹ بنے۔' 'عورت سمجھتی ہے کہ اپنے آپ سے محبت کرنا ضروری نہیں۔'

'اس بات کا کافی امکان ہے کہ آپ نے 'سولوگیمی' کا لفظ کبھی نہیں سنا ہوگا۔ چین میں سرکاری طور پر یہ لفظ زبان کا حصہ تک نہیں ہے اگرچہ اس لفظ کی ابتدا وہیں سے ہوئی۔ تاہم خود سے شادی کا رواج دنیا کے کئی ممالک میں مقبول ہو رہا ہے جن میں جاپان، امریکہ، انڈیا، اٹلی اور برطانیہ شامل ہیں۔ چین سے تعلق رکھنے والی مایا نے سنہ 2011 کے بعد سے اب تک 70 خواتین کو اپنے نقش قدم پر چلنے میں مدد کی ہے۔ تاہم زیادہ تر ممالک میں خود سے شادی کا قانون موجود نہیں۔ تو پھر بھی کئی خواتین ایسا کیوں کرتی ہیں؟ مے سیرانو کا کہنا ہے کہ 'میں نے تو مذاق میں ایسا کیا تھا۔ شادی کے دن تک میرا مقصد صرف رومانوی محبت پر عوامی بحث کو شروع کرنا تھا۔' 'لیکن اپنے آپ سے شادی کے دن ہمیں احساس ہوا کہ ہم کچھ اہم کرنے جا رہے ہیں۔ میں نے سوچا کہ میں اپنے آپ سے محبت کرتی ہوں، میں اپنی بہترین دوست بھی ہوں، اور اس وقت اور اس لمحے کے دوران میں نے سینکڑوں لوگوں کے سامنے خود سے وعدہ کیا کہ میں اپنا خیال رکھوں گی اور سب سے پہلے اپنے بارے میں سوچوں گی۔' نیوس ٹربجوسا ماہر صنفی امور ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ صنفی امتیاز سے بالاتر ہو کر ہر فرد کے لیے انفرادی طور پر اپنی ذات کا احترام ضروری ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ 'مردوں کو اپنے آپ کو اہمیت دینا سکھایا جاتا ہے تو پھر عورت کے لیے اس کی ذات کیوں ایک رکاوٹ بنے۔' 'عورت سمجھتی ہے کہ اپنے آپ سے محبت کرنا ضروری نہیں۔'

روایتی یعنی مرد اور عورت کے رشتہ ازدواج میں بندھنے کے برعکس اب چند خواتین خود ہی سے شادی کر رہی ہیں۔ ماہر نفسیات اسپرانکا بوش فیول کا کہنا ہے کہ 'خود سے محبت کرنا سیکھنا اہم ہے، کیوں کہ اس سے ہمیں دنیا میں اپنی جگہ کا تعین کرنے میں مدد ملتی ہے۔' 'دوسری اہم بات یہ ہے کہ اس سے ہمیں یہ جانچنے میں مدد ملتی ہے کہ کون ہماری محبت کا حقدار ہے اور کون نہیں۔' 'ہم کس سے اور کیسے محبت کرتے ہیں؟ یہ رواج بدل رہا ہے۔ چین میں اب بھی روایتی رشتہ ازدواج میں بندھے جوڑوں کی اکثریت ہے لیکن اعداد و شمار پر نظر دوڑائیں تو ایک اہم نکتہ سامنے آتا ہے۔ اور وہ نکتہ یہ ہے کہ اب پہلے کی نسبت کم شادیاں ہو رہی ہیں مگر دوسری جانب طلاق کی شرح بڑھ چکی ہے۔ لیکن جنکل جیسی خواتین کا معاملہ کچھ مختلف ہے جنھوں نے دو بار شادی کی۔ پہلی مرتبہ ایک مرد (شوہر) سے اور دوسری مرتبہ خود سے۔ وہ بتاتی ہیں کہ 'میں نے خود سے شادی کا فیصلہ اس لیے کیا کیوں کہ اس وقت ہماری سب سے چھوٹی بیٹی پیدا ہوئی تھی اور مجھے اچانک احساس ہوا کہ میری زندگی میں میرے پاس اپنے لیے کوئی وقت اور جگہ نہیں ہے۔' 'میں جنکل سے پیرو اور میرن کی ماں بن چکی تھی۔'

'روایتی یعنی مرد اور عورت کے رشتہ ازدواج میں بندھنے کے برعکس اب چند خواتین خود ہی سے شادی کر رہی ہیں۔ ماہر نفسیات اسپرانکا بوش فیول کا کہنا ہے کہ 'خود سے محبت کرنا سیکھنا اہم ہے، کیوں کہ اس سے ہمیں دنیا میں اپنی جگہ کا تعین کرنے میں مدد ملتی ہے۔' 'دوسری اہم بات یہ ہے کہ اس سے ہمیں یہ جانچنے میں مدد ملتی ہے کہ کون ہماری محبت کا حقدار ہے اور کون نہیں۔' 'ہم کس سے اور کیسے محبت کرتے ہیں؟ یہ رواج بدل رہا ہے۔ چین میں اب بھی روایتی رشتہ ازدواج میں بندھے جوڑوں کی اکثریت ہے لیکن اعداد و شمار پر نظر دوڑائیں تو ایک اہم نکتہ سامنے آتا ہے۔ اور وہ نکتہ یہ ہے کہ اب پہلے کی نسبت کم شادیاں ہو رہی ہیں مگر دوسری جانب طلاق کی شرح بڑھ چکی ہے۔ لیکن جنکل جیسی خواتین کا معاملہ کچھ مختلف ہے جنھوں نے دو بار شادی کی۔ پہلی مرتبہ ایک مرد (شوہر) سے اور دوسری مرتبہ خود سے۔ وہ بتاتی ہیں کہ 'میں نے خود سے شادی کا فیصلہ اس لیے کیا کیوں کہ اس وقت ہماری سب سے چھوٹی بیٹی پیدا ہوئی تھی اور مجھے اچانک احساس ہوا کہ میری زندگی میں میرے پاس اپنے لیے کوئی وقت اور جگہ نہیں ہے۔' 'میں جنکل سے پیرو اور میرن کی ماں بن چکی تھی۔'

'روایتی یعنی مرد اور عورت کے رشتہ ازدواج میں بندھنے کے برعکس اب چند خواتین خود ہی سے شادی کر رہی ہیں۔ ماہر نفسیات اسپرانکا بوش فیول کا کہنا ہے کہ 'خود سے محبت کرنا سیکھنا اہم ہے، کیوں کہ اس سے ہمیں دنیا میں اپنی جگہ کا تعین کرنے میں مدد ملتی ہے۔' 'دوسری اہم بات یہ ہے کہ اس سے ہمیں یہ جانچنے میں مدد ملتی ہے کہ کون ہماری محبت کا حقدار ہے اور کون نہیں۔' 'ہم کس سے اور کیسے محبت کرتے ہیں؟ یہ رواج بدل رہا ہے۔ چین میں اب بھی روایتی رشتہ ازدواج میں بندھے جوڑوں کی اکثریت ہے لیکن اعداد و شمار پر نظر دوڑائیں تو ایک اہم نکتہ سامنے آتا ہے۔ اور وہ نکتہ یہ ہے کہ اب پہلے کی نسبت کم شادیاں ہو رہی ہیں مگر دوسری جانب طلاق کی شرح بڑھ چکی ہے۔ لیکن جنکل جیسی خواتین کا معاملہ کچھ مختلف ہے جنھوں نے دو بار شادی کی۔ پہلی مرتبہ ایک مرد (شوہر) سے اور دوسری مرتبہ خود سے۔ وہ بتاتی ہیں کہ 'میں نے خود سے شادی کا فیصلہ اس لیے کیا کیوں کہ اس وقت ہماری سب سے چھوٹی بیٹی پیدا ہوئی تھی اور مجھے اچانک احساس ہوا کہ میری زندگی میں میرے پاس اپنے لیے کوئی وقت اور جگہ نہیں ہے۔' 'میں جنکل سے پیرو اور میرن کی ماں بن چکی تھی۔'

جنکل کے شوہر سرگیو کہتے ہیں کہ 'جب اس نے خود سے شادی کے ارادے کا اظہار کیا تو پہلے تو مجھے عجیب سا لگا اور میں حیران ہو گیا۔' 'ہم ہونٹوں کا بوسہ کیوں لیتے ہیں اور یہ ہمیں ایک دوسرے کے بارے میں کیا بتاتا ہے؟'

سیکس کے نئے معنی تلاش کرنے والی خواتین جو پوشیدہ خواہشات کے بارے میں لکھ رہی ہیں تاہم ان کا کہنا ہے کہ 'اگر وہ خود سے محبت نہیں کرتیں اور وہ اپنے آپ سے مطمئن نہیں ہیں تو اس سے مجھ پر، ہمارے بچوں پر اور ان سب لوگوں پر اثر پڑتا جو اس کی زندگی سے جڑے ہیں۔'

'مجھے تو اس بات کا ہی احساس ہوا۔'

نیوس ٹربجوسا کا کہنا ہے کہ 'یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ ایک وقت تھا جب بینک اکاونٹ کھلوانے، گاڑی چلانے کے لیے ضروری تھا کہ عورت کی چرچ میں شادی ہوئی ہو۔' 'گذشتہ چند دہائیوں میں بہت سی چیزیں تبدیل ہو چکی ہیں۔ اس کے باوجود روایتی خاندان ہی معاشرے کا سب سے اہم ستون ہے جسے فطری مانا جاتا ہے۔' ماہر نفسیات اسپرانکا بوش فیول کا کہنا ہے کہ بڑی حد تک روایتی شادی کا تعلق عورت کے لیے ایک جیل کی حیثیت رکھتا ہے۔

'اس کی پہلی وجہ تو یہ ہے کہ ساری زندگی ہمیں بتایا جاتا ہے کہ شادی کرنا ہماری زندگی کا اہم مقصد ہے۔ اعداد و شمار ثابت کرتے ہیں کہ شادی کے بعد گھریلو کام کاج، بچوں، بزرگوں اور بیماروں کا خیال رکھنا عورت کی ذمہ داری رہی ہے۔' سپین کے سرکاری اعداد و شمار کے مطابق 2010 میں خواتین نے مردوں کی نسبت گھر کے کاموں پر دو گھنٹے زیادہ صرف کیے۔ کیا سولوگیمی ان اعداد و شمار کو بدل دے گی؟ نیوس ٹربجوسا کا ماننا ہے کہ سولوگیمی حل نہیں ہے بلکہ یہ ایک پدرانہ معاشرے کی علامت ہے۔ تاہم ایک چیز ضرور بدل رہی ہے۔

اپنی تاریخ کے 300 سال میں پہلی بار 2018 میں، رائل سپینش اکیڈمی نے زبان میں ایسی خواتین کے لیے ایک لفظ متعارف کروایا جو ایک جیسے تجربات اور پسند رکھتی ہیں۔ یہ لفظ 'سورورِٹی' ہے۔ مایا کہتی ہیں کہ 'جب ہم خواتین اکٹھی ہوتی ہیں تو ایسا لگتا ہے کہ ہم آئینے کے سامنے کھڑی ہیں۔' 'یہ تصور کہ عورتیں ایک دوسرے کی حریف ہوتی ہیں ایک پدرانہ معاشرے کی پیداوار ہے جو چاہتا ہے کہ ہم متحد نہ ہو سکیں۔'

'لیکن اصل میں بلکل الٹ ہوتا ہے۔ جب ہم اکٹھے ہوتے ہیں تو ہم طاقتور ہوتے ہیں۔' سنہ 2017 میں مایا نے ایسی خواتین کی تنظیم قائم کی جو ایک ساتھ مل کر تیراکی کرتی تھیں۔ اس تنظیم کے آغاز پر اس کی اراکین کی تعداد 14 تھی۔ آج ان کی تعداد 140 ہے۔ خواتین کے حقوق پر کام کرنے والے ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسے طریقوں سے خواتین کو اپنے حقوق کے حصول میں مدد ملتی ہے۔ اس تنظیم کے آغاز پر اس کی اراکین کی تعداد 14 تھی۔ آج ان کی تعداد 140 ہے۔ خواتین کے حقوق پر کام کرنے والے ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسے طریقوں سے خواتین کو اپنے حقوق کے حصول میں مدد ملتی ہے۔

مایا کہتی ہیں کہ 'ایک تحریک ہے جو ہم سے کہتی ہے کہ خود سے پیار کرو، کہ ہمیں دوسرے کی نسبت خود سے زیادہ پیار کرنے کی ضرورت ہے۔' 'لیکن لوگ پوچھتے ہیں کہ ہم ایسا کیسے کر سکتے ہیں؟' 'یہ چھوٹے چھوٹے کام ہیں جن سے آپ کو محسوس ہو کہ آپ اپنا خیال رکھ رہے ہیں۔'

جنکل کہتی ہیں کہ کبھی کبھی ایسا کرنا مشکل ہوتا ہے کیوں کہ لوگ اس بات کو نہیں سمجھتے اور ہم پر خودغرضی کا الزام لگاتے ہیں۔ 'لیکن حقیقت یہ ہے خود سے شادی کرنے کے بعد میرا تعلق اپنے شوہر اور بچوں سے بہتر ہوا ہے۔' مایا کہتی ہیں کہ 'میں جب آئینہ دیکھتی ہوں تو مجھے اچھا لگتا ہے۔ 11 سال پہلے میں نے خود سے جو وعدہ کیا تھا، میں نے اسے پورا کیا ہے اور میں اب بھی اس پر قائم ہوں۔ مجھے یقین ہے کہ میں خوش رہوں گی۔'

وطن سرینگر

حضرت انسان کو جانئے پہچانئے

اللہ تعالیٰ نے کائنات بنائی تو اس میں سب سے اُونچا مقام انسان کو دیا۔ اسے خلیفہ یعنی پورے عالم کا سردار بنا دیا۔ کائنات کی ساری مخلوق اس کی خدمت میں لگی ہوئی ہے تاکہ جس کام اور مقصد کو پورا کرنے کیلئے یہ زمین پر بھیجا گیا ہے اُسے پورا کرنے میں پوری کائنات اس کی مدد کرے اور ہر طرح کا تعاون کرے۔ اسے عزت والا اور بُلند مرتبہ بنایا۔ لیکن اسی کے ساتھ ساتھ ڈیڑھ درجن خرابیاں، کمزوریاں اور عیب اس کی ذات کو لگا دیے۔ شاید اسی چیز کو دیکھ کر فرشتوں نے اندیشہ ظاہر کیا تھا کہ زمین پر خون خرابہ کرے گا اور فساد برپا کرے گا۔ لیکن فرشتوں نے اپنی کم علمی کی وجہ سے تصویر کا صرف ایک پہلو دیکھا تھا، دوسرا پہلو نہیں دیکھا تھا۔ اللہ نے کہا میں جو جانتا ہوں وہ تم نہیں جانتے۔ یعنی ان تمام خرابیوں کے باوجود انسانوں میں ایسے ایسے متقی، پرہیزگار، محسن، صالح، اور باکمال لوگ پیدا ہوں گے جن کو دیکھ کر ساری کائنات حیران رہ جائے گی، کہ اختیار اور آزادی ہونے کے بعد بھی یہ بندہ اللہ کا کیسا سچا اور پکا فرمانبردار ہے۔ اپنے نفس کو کس طرح اپنے قابو میں رکھے ہوئے ہے، کہ شیطان ہزار کوشش کے بعد بھی اس کو بہکانے میں ناکام اور نامراد ہے، اور یہی بات ہے جو کہ بارے میں شیطان نے کہا تھا کہ تیرے بندوں پر میرا بس نہیں چلے گا، اور اللہ نے بھی کہا تھا کہ میرے بندوں پر تیرا بس نہیں چلے گا۔

جس طرح انسان لوہے کو دیکھتا ہے کہ جب وہ فیکٹری سے نکل کر آتا ہے تو کیسے چمکتا رہتا ہے، لیکن آہستہ آہستہ اس پر زنگ لگنا شروع ہو جاتا ہے اور وہ غلیظ بن جاتا ہے۔ جب اُسے کوئی سامان بنایا جاتا ہے تو اس پر پرائمر لگایا جاتا ہے تاکہ وہ دوبارہ زنگ اُس پر نہ لگ سکے اور پھر پینٹ کر کے حسین بنا دیا جاتا ہے۔ اس طرح قرآن کہتا ہے یقیناً فلاح پا گیا وہ جس نے نفس کا تزکیہ کیا اور نامراد ہو گیا وہ جس نے اس کو دبا دیا۔

حد سے گزرنے کا مطلب یہ ہے کہ انسان کی طاقت، صلاحیت اور کام کرنے کی لیاقت ایک محدود دائرے کے اندر ہے۔ وہ اس سے زیادہ کچھ بھی نہیں کر سکتا ہے۔ انسان کے حالات اور ماحول اگر اُس کا ساتھ نہ دیں تو وہ کچھ بھی نہیں کر سکتا ہے۔ حالات اور ماحول کو بنانے اور بگاڑنے والا اللہ ہے۔ انسان کو اس معاملے میں ہمیشہ ہر حال میں اللہ تعالیٰ سے دُعا اور فریاد کرتے رہنا چاہئے۔ لیکن انسان جب شیطان کے چکر میں پڑتا ہے اور خدا کو بھول جاتا ہے سمجھتا ہے کہ وہ حالات کے رُخ کو بھی موڑ دے گا۔ یہی اُس کا حد سے گزر جانا ہے۔

The Urdu Daily WATTAN
وطن سرینگر

باقیات

101

للت گری ولد نریندر گری ساکنہ جاجھر کوٹ، نیپال کے طور پر ہوئی ہے، کے قبضے سے ممنوعہ مادہ برآمد ہوا۔ وہ ایک گاڑی میں سفر کر رہا تھا جس کا رجسٹریشن نمبر 5482-JK07 تھا، جسے اسد اللہ ولد محمد قاسم ساکنہ کرگل چلا رہا تھا۔ ملزم کو گرفتار کر کے واردات میں استعمال ہونے والی گاڑی بھی قبضے میں لے لی گئی ہے۔ اسی مناسبت سے این ڈی پی ایس ایکٹ کی دفعہ 8/20 کے تحت ایک مقدمہ ایف آئی آر نمبر 239/2025 پولیس اسٹیشن قاضی گنڈ میں درج کیا گیا ہے، اس سلسلے میں مزید تفتیش شروع کی گئی ہے۔ ابتدائی تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ نیپالی شہری تقریباً چھ دن پہلے ہندوستان میں داخل ہوا تھا، شملہ کے ایک علاقے سے ممنوعہ اشیاء منگوایا تھا، اور منشیات کی تجارت کے مقاصد کے لیے لداخ جا رہا تھا۔ معاملے کی تفتیش ابھی جاری ہے۔ اسی دوران پولیس اسٹیشن پانپور کی ایک پولیس ٹیم نے گیس پلانٹ کے قریب لدرہل میں قائم ایک ناکہ پر پانپور نے تین منشیات فروشوں کو گرفتار کیا جن کی شناخت اشفاق احمد کھانڈے ولد غلام قادر ساکنہ ووین، محمد مقبول راتھر ولد عبدالاحد ساکنہ پستونہ ترال اور عابد حسین خان ولد احمد خان ساکنہ لاتزیر کے نام سے ہوئی ہے۔ تلاشی کے دوران پولیس نے ان کے قبضے سے 725 گرام بنگ چورا اور 25 گرام چرس نما مادہ برآمد کیا۔ اسی کے مطابق ایف آئی آر نمبر 119/2025 قانون کی متعلقہ دفعات کے تحت پولیس اسٹیشن پامپور میں ایک کیس درج کیا گیا ہے۔

102

کے ڈائریکٹر جنرل آف پولیس نلین پربھات نے بھی عملی طور پر میٹنگ میں شرکت کی۔ ذرائع کے حوالے سے ایک میڈیا رپورٹ میں بتایا گیا کہ مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ نے دھماکے کے بارے میں اعلیٰ سیکورٹی افسران کیساتھ تفصیلی تجزیہ اور تبادلہ خیال کیا، جس دوران اعلیٰ سیکورٹی حکام نے وزیر داخلہ کو دھماکے سے متعلق تاحال ملی جانکاری کے بارے میں آگاہی دی۔ امت شاہ نے پیر کی شام ایل این جے پی ہسپتال میں زخمیوں سے ملاقات کے بعد نامہ نگاروں کو بتایا تھا کہ وہ منگل کی صبح، سینئر افسران کیساتھ وزارت داخلہ میں دھماکے کا تفصیلی تجزیہ کریں گے۔ وزیر داخلہ نے کہا تھا کہ اعلیٰ تحقیقاتی ایجنسیاں دھماکے کی پوری شدت کے ساتھ تحقیقات کر رہی ہیں، اور ہنڈائی I-20 کار میں ہونے والے دھماکے کی گہرائی میں جائیں گے۔ میٹنگ میں بتایا گیا کہ لال قلعہ دھماکے کی تحقیقات فرید آباد ہریانہ سے لیکر جموں و کشمیر تک کی جارہی ہے اور ہر زاویے اور پہلو کی باریک بینی سے جانچ پڑتال کی جارہی ہے۔ سیکورٹی حکام نے وزیر داخلہ کو بتایا کہ کچھ مشتبہ افراد کو پوچھ تاچھ کیلئے گرفتار کیا گیا ہے اور اُن سے پوچھ پچھ کی جارہی ہے جبکہ کار بم دھماکے کیلئے استعمال ہونے والی کار کے مالک ڈاکٹر کو حراست میں لیا گیا ہے اور اُس سے پوچھ تاچھ کی جارہی ہے۔ میڈیا رپورٹس کے مطابق اعلیٰ سطحی سیکورٹی جائزہ میٹنگ کے دوران وزیر داخلہ امت شاہ نے سیکورٹی حکام سے کہا کہ وہ دھماکے میں ملوث اور انکی سازش کرنے والوں کو بے نقاب کرنے کیلئے ہر سطح پر اور ہر زاویے سے تحقیقات کریں اور جلد سے جلد ملوثین اور سازش کاروں کا پتہ لگائیں تاکہ اُن کو کیفر کردار تک پہنچایا جا سکے۔

103

لیفٹنٹ گورنر نے ایکس پر ایک پوسٹ میں لکھا" آج صبح سرینگر میں ایک اعلیٰ سطحی سیکورٹی جائزہ اجلاس کی صدارت کی"۔ یہ میٹنگ دہلی کے لال قلعہ میٹرو اسٹیشن کے باہر کار دھماکے اور جیش محمد اور انصار غزوۃ الہند کے دہشت گرد ماڈیول سے دھماکہ خیز مواد اور ہتھیاروں کی حالیہ برآمدگی کے پس منظر میں ہوئی ہے۔ میٹنگ میں سیکرٹری محکمہ داخلہ چندراکر بھارتی، پولیس کے ڈائریکٹر جنرل نلین پربھات، اسپیشل ڈی جی پی ایس جے ایم گیلانی، اے ڈی جی پی سی آئی ڈی نتیش کمار اور آئی جی پی کشمیر زون وی کے بردی نے شرکت کی۔

104

قریب ایک ٹریفک سگنل پر تیز رفتاری سے چلنے والی کار میں زوردار دھماکہ ہوا، جس میں 12 افراد ہلاک اور متعدد گاڑیوں کو آگ لگ گئی۔

105

چیف انجینئروں کے ٹیکنیکل آفسران، ایگزیکٹیو انجینئروں (سیول، میکینیکل)، واٹر کوالٹی مانیٹرنگ ٹیمیں اور جے جے ایم کے اکاؤنٹس سیکشن کے آفسران نے شرکت کی۔ دوران میٹنگ مشن ڈائریکٹر نے جل جیون مشن کی عمل آوری سے متعلق اہم پہلوؤں تفصیلی غور و خوض کیا جن میں دیہی پایپ کے ذریعے واٹر سپلائی سکیموں کی تکمیل (دیہات سے باہر/گاؤں میں)، آئی ایم آئی ایس میں اخراجات کی مفاہمت (10:90 تناسب)، ایس پی ایم سے نئے گاؤں کی منظوری، پایپ واٹر سپلائی (پی ڈبلیو ایس) سے محروم دیہات کو سکیم کے دائرے میں شامل کرنا، فزیکل پروگریس کو اَپ ڈیٹ کرنا، انٹگریٹیڈ انفارمیشن مینجمنٹ سسٹم (آئی ایم آئی ایس) تھرڈ پارٹی انسپکشن ایجنسیوں (ٹی پی آئی ایز) کا کام کرنا، پی ایم گتی شکتی پورٹل پر کے ایم ایل فائلوں کی اَپ لوڈ کرنا، اثاثوں کی جیو ٹیگنگ اور ہر گھر جل کی رپورٹنگ و سرٹیفکیشن، پانی کے معیار کی جانچ اور جے جے ایم 2.0 ڈیش بورڈ پر آن بورڈنگ شامل ہیں۔ میٹنگ کے شروعات میں مشن ڈائریکٹر نے جے جے ایم کے تحت واٹر سپلائی سکیموں کی موجودہ صورتحال کے بارے میں معلومات حاصل کیں۔ اُنہوں نے چیف انجینئروں کو ہدایت دی کہ جو سکیمیں تکمیل کے قریب ہیں، انہیں فوری طور پر شروع کیا جائے تاکہ متعلقہ دیہات کے مستفیدین کو نلکے کے پانی کے نیٹ ورک سے جوڑا جا سکے۔ خورشید احمد شاہ نے ایجنڈے کے نکات کا ضلع وار جائزہ لیا۔ اُنہوں نے سپرانٹنڈنگ انجینئروں کو ہدایت دی کہ وہ زمینی صورتحال کا جائزہ لیں اور ہر پندرہ دن بعد پیش رفت کا معائنہ کریں تاکہ سکیموں کی تکمیل کے لئے مقرر کردہ ٹائم لائنز پر عمل کیا جا سکے۔ اُنہوں نے جاری کاموں کی بروقت تکمیل، طبعی و مالی پیش رفت کی درست رپورٹنگ اور معیار و شفافیت کے معیار پر عمل کرنے پر زور دیا۔ اُنہوں نے ایگزیکٹیو انجینئروں کو ہدایت دی کہ وہ جموں و کشمیر کے تمام دیہات میں صد فیصد فنکشنل گھریلو نل کنکشن (ایف ایچ ٹی سی) یقینی بنائیں۔ مشن ڈائریکٹر نے جے جے ایم 2.0 ڈیش بورڈ پر آن بورڈنگ، پایپ نیٹ ورکس اور اثاثوں کی کے ایم ایل فائلوں کو پی ایم گتی شکتی پورٹل پر اَپ لوڈ کرنے، جے جے ایم اثاثوں کی جیو ٹیگنگ، تھرڈ پارٹی مانیٹرنگ ایجنسیوں کے کام، طبعی و مالی پیش رفت کو اَپ ڈیٹ کرنے، ہر گھر جل سرٹیفکیشن اور پانی کے معیار کی جانچ کے معاملات پر بھی تفصیلی بات چیت کی۔ اُنہوں نے آفسراں کو ہدایت دی کہ وہ آئی ایم آئی ایس اور پی ایم گتی شکتی پورٹل پر ڈیٹا اَپ ڈیٹ کرنے کی رفتار بڑھائیں اور فیلڈ ڈویژنوں اور مشن ڈائریکٹوریٹ کے درمیان بہتر ہم آہنگی کو یقینی بنائیں۔ مشن ڈائریکٹر نے تمام اضلاع میں جے جے ایم کی عمل آوری کے حوالے سے ضلعی کمشنروں (چیئرمین ڈسٹرکٹ واٹر اینڈ سینی ٹیشن مشن) کے ساتھ مؤثر تال میل رکھنے اور جے جے ایم کی عمل آوری کے لئے تمام تکنیکی مدد فراہم کرنے کی پر زور دیا۔ اُنہوں نے آفسران کو یقین دلایا کہ جے جے ایم سے متعلق مالی معاملات مرکزی وزارتِ جل شکتی کے ساتھ اُٹھائے گئے ہیں جنہوں نے مکمل مالی اور ادارہ جاتی تعاون کا یقین دلایا ہے۔

106

مسٹر ڈولو نے فائنانس ڈیپارٹمنٹ کو ہدایت دی کہ وہ اہل مستفیدین کے جامع ڈیٹا بیس، جن میں عمارت اور تعمیراتی کارکن، ایم ڈی ایم کارکن، سٹریٹ وینڈرز اور دیگر شامل ہیں، بینکوں کے ساتھ شیئر کریں تاکہ ان کی انرولمنٹ میں تاخیر کے بغیر تیزی لائی جا سکے۔ ضلع وار کارکردگی کا نوٹس لیتے ہوئے چیف سیکرٹری نے افسران پر زور دیا کہ وہ مالی شمولیت اور ویلفیئر اسکیموں کے تحت موجودہ کوریج اور قومی اوسط کے درمیان فرق کو ختم کرنے کیلئے ایک ہدف شدہ اور مربوط اپروچ اپنائیں۔ ترقی کا جائزہ و پیش کرتے ہوئے پرنسپل سیکرٹری فائنانس نے بتایا کہ محکمہ نے پی ایم ایس وائی ایم کے تحت انرولمنٹ کیلئے تقریباً 5.46 لاکھ غیر منظم کارکنوں کی شناخت کی ہے۔ انہوں نے مختلف مالی شمولیت اقدامات کے تحت اہم کامیابیوں کو بھی اجاگر کیا۔ چیف سیکرٹری نے اب تک کی جانے والی کوششوں کی تعریف کی اور تمام فلاحی اور سماجی تحفظ اسکیموں کے تحت مکمل اہداف حاصل کرنے کیلئے تمام انتظامی سطحوں پر شدید اور مربوط کارروائی کی اپیل کی، جو وقت کی پابندی اور مشن موڈ میں ہو۔

107

(دیہات سے باہر/گاؤں میں)، آئی ایم آئی ایس میں اخراجات کی مفاہمت (10:90 تناسب)، ایس پی ایم سے نئے گاؤں کی منظوری، پایپ واٹر سپلائی (پی ڈبلیو ایس) سے محروم دیہات کو سکیم کے دائرے میں شامل کرنا، فزیکل پروگریس کو اَپ ڈیٹ کرنا، انٹگریٹیڈ انفارمیشن مینجمنٹ سسٹم (آئی ایم آئی ایس)، تھرڈ پارٹی انسپکشن ایجنسیوں (ٹی پی آئی ایز) کا کام کرنا، پی ایم گتی شکتی پورٹل پر کے ایم ایل فائلوں کی اَپ لوڈ کرنا، اثاثوں کی جیو ٹیگنگ اور ہر گھر جل کی رپورٹنگ و سرٹیفکیشن، پانی کے معیار کی جانچ اور جے جے ایم 2.0 ڈیش بورڈ پر آن بورڈنگ شامل ہیں۔ میٹنگ کے شروعات میں مشن ڈائریکٹر نے جے جے ایم کے تحت واٹر سپلائی سکیموں کی موجودہ صورتحال کے بارے میں معلومات حاصل کیں۔ اُنہوں نے چیف انجینئروں کو ہدایت دی کہ جو سکیمیں تکمیل کے قریب ہیں، انہیں فوری طور پر شروع کیا جائے تاکہ متعلقہ دیہات کے مستفیدین کو نلکے کے پانی کے نیٹ ورک سے جوڑا جا سکے۔ خورشید احمد شاہ نے ایجنڈے کے نکات کا ضلع وار جائزہ لیا۔ اُنہوں نے سپرانٹنڈنگ انجینئروں کو ہدایت دی کہ وہ زمینی صورتحال کا جائزہ لیں اور ہر پندرہ دن بعد پیش رفت کا معائنہ کریں تاکہ سکیموں کی تکمیل کے لئے مقرر کردہ ٹائم لائنز پر عمل کیا جا سکے۔ اُنہوں نے جاری کاموں کی بروقت تکمیل، طبعی و مالی پیش رفت کی درست رپورٹنگ اور معیار و شفافیت کے معیار پر عمل کرنے پر زور دیا۔ اُنہوں نے ایگزیکٹیو انجینئروں کو ہدایت دی کہ وہ جموں و کشمیر کے تمام دیہات میں صد فیصد فنکشنل گھریلو نل کنکشن (ایف ایچ ٹی سی) یقینی بنائیں۔ مشن ڈائریکٹر نے جے جے ایم 2.0 ڈیش بورڈ پر آن بورڈنگ، پایپ نیٹ ورکس اور اثاثوں کی کے ایم ایل فائلوں کو پی ایم گتی شکتی پورٹل پر اَپ لوڈ کرتے، جے جے ایم اثاثوں کی جیو ٹیگنگ، تھرڈ پارٹی مانیٹرنگ ایجنسیوں کے کام، طبعی و مالی پیش رفت کو اَپ ڈیٹ کرنے، ہر گھر جل سرٹیفکیشن اور پانی کے معیار کی جانچ کے معاملات پر بھی تفصیلی بات چیت کی۔ اُنہوں نے افسراں کو ہدایت دی کہ وہ آئی ایم آئی ایس اور پی ایم گتی شکتی پورٹل پر ڈیٹا اَپ ڈیٹ کرنے کی رفتار بڑھائیں اور فیلڈ ڈویژنوں اور مشن ڈائریکٹوریٹ کے درمیان بہتر ہم آہنگی کو یقینی بنائیں۔ مشن ڈائریکٹر نے تمام اضلاع میں جے جے ایم کی عمل آوری کے حوالے سے ضلعی کمشنروں (چیئرمین ڈسٹرکٹ واٹر اینڈ سینی ٹیشن مشن) کے ساتھ مؤثر تال میل رکھنے اور جے جے ایم کی عمل آوری کے لئے تمام تکنیکی مدد فراہم کرنے کی پر زور دیا۔ اُنہوں نے افسران کو یقین دلایا کہ جے جے ایم سے متعلق مالی معاملات مرکزی وزارت جل شکتی کے ساتھ اُٹھائے گئے ہیں جنہوں نے مکمل مالی اور ادارہ جاتی تعاون کا یقین دلایا ہے۔

108

رہنے اور مقامی بازاروں، میٹرو اسٹیشنوں، بس اسٹانڈوں اور ریلوے اسٹیشنوں پر سخت چوکسی برقرار رکھنے کو کہا گیا ہے۔ ایک پولیس افسر نے کہا کہ ٹیموں سے کہا گیا ہے کہ وہ چوکس رہیں، تمام ہنگامی کالوں میں شرکت کریں، اپنے علاقے میں چیکنگ کو تیز کریں، اور کسی بھی مشکوک سرگرمی کی فوری طور پر اطلاع دیں۔ ایک ذریعے نے بتایا کہ پولیس اس بات کی بھی تحقیقات کر رہی ہے کہ آیا یہ 'خودکش بم دھماکے' کا معاملہ ہوسکتا ہے یا کسی بڑی دہشت گردی کی سازش۔ دہلی کے پولیس کمشنر ستیش گولچا نے پیر کو صحافیوں کو بتایا کہ لال قلعہ میٹرو اسٹیشن کے قریب ٹریفک سگنل پر ایک سست رفتار ہنڈائی I-20 کار میں دھماکہ شام 6 بجکر 52 کے قریب ہوا۔ لال قلعہ میٹرو اسٹیشن کو مسافروں کے لیے بند کر دیا گیا ہے، جبکہ علاقے میں ٹریفک پر پابندیاں بھی عائد کر دی گئی ہیں۔ ایکس پر ایک پوسٹ میں، دہلی میٹرو ریل کارپوریشن نے کہا کہ سروس اپ ڈیٹ۔ لال قلعہ میٹرو اسٹیشن سیکورٹی وجوہات کی وجہ سے بند ہے۔ باقی تمام اسٹیشن معمول کے مطابق کام کر رہے ہیں۔ دہلی ٹریفک پولیس نے پابندیوں کے حوالے سے ایک ایڈوائزری جاری کی ہے اور موڑ لگا دیا گیا ہے اور مسافروں کو مشورہ دیا ہے کہ وہ صبح 6 بجے سے اگلے حکم تک ان راستوں سے گریز کریں اور پریشانی سے پاک سفر کیلئے متبادل سڑکوں کا استعمال کریں۔ ایڈوائزری میں پڑھا گیا کہ نیتا جی سبھاش مارگ پر چتا ریل کٹ سے سبھاش مارگ کٹ تک اور اس کے برعکس کسی بھی گاڑی کو اجازت نہیں دی جائے گی۔ ادھر دھماکے کے بعد، دہلی، اتر پردیش، بہار، اور ممبئی میں ہائی الرٹ جاری کر دیا گیا ہے، پرہجوم عوامی مقامات اور مذہبی مقامات کے ارد گرد سیکورٹی بڑھا دی گئی ہے۔

109

کیا ہے۔ وزیر موصوف نے اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے شعبۂ اردو کو اس قابلِ تحسین اقدام پر سراہا کہ شعبۂ اردو نے مختلف زبانوں کے ماہرین اور شائقین کو ایک پلیٹ فارم پر اکٹھا کرنے کا چیلنجنگ کام انجام دیا ہے۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ اس نوعیت کی علمی کاوشیں خطے کے ثقافتی اور لسانی ورثے کو مضبوط بنانے میں بنیادی کردار ادا کرتی ہیں۔ وزیر جاوید رانا نے اس بات پر اطمینان کا اظہار کیا کہ شعبۂ اردو نے متنوع لسانی پس منظر سے تعلق رکھنے والے ماہرین کو اکٹھا کرنے کا کارنامہ انجام دیا ہے اور کہا کہ ایسے پلیٹ فارم ادبی سرگرمیوں کی ترقی کے لئے نہایت ضروری ہیں۔ اُنہوں نے ادارہ جاتی تعاون کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے یونیورسٹی میں تمام علاقائی زبانوں کے لئے ایک ریسرچ سینٹر کے قیام کی تجویز پیش کی تاکہ خطے کی لسانی تنوع کے مطالعہ، دستاویزی کام اور تحفظ کو فروغ دیا جا سکے

110

گرفتار کیا ہے، جس کی دفعہ این این ایس بھاتیا (31) بی این ایس 31 کے تحت درج کیا گیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ کیس پولیس اسٹیشن کرن نگر میں تھا جس کے بعد تحقیقات کیلئے کرائم برانچ کشمیر کے اقتصادی جرائم ونگ کو منتقل کیا گیا۔ بیان میں کرائم برانچ کشمیر نے کہا کہ یہ کیس پولیس اسٹیشن کرن نگر میں موصول ہونے والی تحریری شکایت سے شروع ہوا، جس میں شکایت کنندہ نے کہا کہ وہ اپنی فرم ایم/ایس بلین والٹ کے ذریعے سونے کی اشیاء کی خرید و فروخت میں مصروف ہے۔ اس نے الزام لگایا کہ ملزم جو کہ ایم ایس گولڈ ہب اور ایم ایس دی گولڈ ہب کے ناموں سے گولڈ آؤٹ لیٹس چلا رہے تھے سالار شاپنگ کمپلیکس، سریا پاین، نزد مگرمل باغ کراسنگ نے اپنے ساتھی عمر خان کے ساتھ مل کر سونے کی فراہمی کے لیے خاطر خواہ پیشگی ادائیگیاں وصول کرنے کے بعد اس سے دھوکہ دہی کی لیکن سامان کی فراہمی میں ناکام رہے۔ ملزمان نے نہ تو سونا فراہم کیا اور نہ ہی رقم واپس کی۔ تفتیش کے دوران، دستاویزی ثبوتوں نے شکایت کنندہ کے الزامات کی تصدیق کی اور ثابت کیا کہ ملزم کے ذریعہ 4.24 کروڑ روپے کی دھوکہ دہی کی گئی ہے۔ نتیجتاً، کرائم برانچ کشمیر کے اقتصادی جرائم ونگ نے ملزم مدثر احمد وانی کو گرفتار کر لیا۔ بیان میں کہا گیا ہے کہ اضافی حقائق سے پردہ اٹھانے اور جرم میں ملوث دیگر افراد کی شناخت کے لیے مزید تفتیش جاری ہے۔

111

گھڑی میں غمزدہ خاندانوں کو طاقت اور ہمت عطا کرے"۔ انہوں نے کہا "اس پلیٹ فارم سے، میں یقین دلانا چاہتا ہوں کہ ملک کی سرکردہ تفتیشی ایجنسیاں اس واقعے کی فوری اور مکمل انکوائری کر رہی ہیں۔ تحقیقات کے نتائج جلد منظر عام پر لائے جائیں گے۔ میں قوم کو باضابطہ طور پر یقین دلانا چاہتا ہوں کہ اس سانحے کے ذمہ داروں کو انصاف کے کٹہرے میں لایا جائے گا اور کسی بھی صورت میں بخشا نہیں جائے گا"۔ دریں اثنا، مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ نے دہلی میں مہلک دھماکے کے بعد صورتحال کا جائزہ لینے کے لیے ایک اعلیٰ سطحی سیکورٹی جائزہ میٹنگ کی صدارت کی۔ میٹنگ میں داخلہ سیکرٹری گووند موہن، انٹیلی جنس بیورو کے ڈائریکٹر تپن ڈیکا، قومی تحقیقاتی ایجنسی (این آئی اے) کے ڈائریکٹر جنرل سدانند وسنت دتے اور دہلی پولیس کمشنر ستیش گولچھا نے شرکت کی۔ جموں و کشمیر کے پولیس ڈائریکٹر جنرل نلین پربھات نے عملی طور پر میٹنگ میں شرکت کی۔

112

میں سونہ مرگ، افروٹ کی پہاڑیوں، گلمرگ کے بالائی علاقوں اور پہلگام، قاضی گنڈ اور شوپیاں کے بالائی علاقوں میں ہلکی سے درمیانہ درجے کی برفباری کا امکان ہے جبکہ میدان علاقوں میں ہلکی بوندا باندی ہوسکتی ہے جبکہ سردی میں مزید شدت آسکتی ہے۔ ادھر شہر سرینگر سمیت وادی بھر میں سخت ترین ٹھنڈ جاری رہی اور دن کے وقت بھی لوگوں کو آنے جانے میں سخت پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑا جبکہ رات کے وقت سردی کی شدت میں اضافہ ہونے کے بعد لوگ اضافی بستر، کمبل، گرم ملبوسات اور روم ہیٹر و واٹر بوتل جیسی چیزیں خریدنے پر مجبور ہو رہے ہیں اور متعلقہ دکاندار لوگوں کی مجبوری یا ضرورت کا خوب فائدہ اٹھا رہے ہیں اور انہوں نے یکا یک ان سبھی چیزوں کی قیمتوں میں من

Government of Jammu & Kashmir.
Office of the Divisional Forest Officer Social Forestry Division Pulwama.

e- NIT NO -:06 OF 2025-26 DATED -:10-11-2025

For and on behalf of the Hon'ble Lieutenant Governor of Jammu & Kashmir, e-tenders are invited from approved and eligible contractors registered with Union Territory of Jammu & Kashmir Govt./Central Govt. Organizations for the following works-:

S. NO	NAME OF WORK	ADV. COST Rs. In lacs	EARNEST MONEY Rs. In Lacs	CLASS OF CONTRACTOR	Cost of Tender Document.	TIME OF COMPLETION	Receiving/ Opening Committee.
1	Development of Bio Diversity Park at IUST Awantipora. Social Forestry Division Pulwama.	28.11	0.5622	-AAY & -B	Rs.1100=/	2 Working Season.	Tender Opening Committee

The e-NIT Consisting of qualifying information, eligibility criteria, specifications, bills of quantities) .B.O.Q(set of Terms & Conditions of contract and other details can be seen/downloaded from the Website-:www.jktenders.gov.in.
Scheme-:Capex.
Position of Funds: Budgeted.
Position of AA/TS: Accorded.

Publishing Date-:	11-11-2025 from 9.00 AM
Download Start Date:	11-11-2025 from 9.00 AM
Bid submission Start Date:	11-11-2025 from 9.00 AM
Bid submission End Date:	20-11-2025 Up to 06.00PM
Date of Opening of Technical Bid Online.	21-11-2025 at 10:00 AM in the office of the Regional Director Kashmir Rajbagh Srinagar.
Date of Opening of Financial Bid Online:	To be Notified Separately

NO:-DFO/SF/PUL/Plg/270-75 Dated:-10-11-2025

Sd/-Divisional Forest Officer, Social Forestry Division, Pulwama.

DIPK No: 7970/25

Government of JammuKashmir
Office of the Executive Engineer Jal Shakti (PHE) Mechanical Division (North) Sopore

Extension Corrigendum

Sub: Extension of e-tenders.
Ref: 1. This office E-NIT No. 11 of 2025-26 ,S. No. 03.
2. This office E-NIT No. 19 of 2025-26 ,S. No. 03.
3. This office E-NIT No. 23 of 2025-26 ,S. No. 04.
4. This office E-NIT No. 24 of 2025-26 ,S. No. 02 and 03.
Due to poor response,the above referred works from respective e-NITsare hereby extendedas hereunder:

S. No.	Particulars	Date and time
1.	Last date for online submission of bids	17-11-2025)06:55 pm(
2.	Date of online opening of bids	18-11-2025)02:00 pm(

All other terms and conditions shall remain same.
No :.PHE/MDNS/DB/4305-08 Dated:10-11-2025

Sd./-Executive Engineer Jal Shakti (PHE) Mechanical Division (North(Sopore

DIPK No: 7981/25

از دفتر نائب تحصیلدار رگوگجی باغ ساؤتھ
عنوان: درخواست از جانب عبدالغنی بٹ ولد مرحوم غلام رسول بٹ ساکنہ جواہر نگر راجباغ ہاؤس نمبر ۱۵ بمراد اجرائی لیگل ہیئر سرٹیفکیٹ بوجہ فوتگی بیوی مسماۃ پوشہ بتقرر 27/08/2014

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ اس کی بیوی مسماۃ پوشہ مورخہ 27/08/2014 کو فوت ہو چکی ہے۔ اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں لیگل ہیئر سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے مطابق رپورٹ پٹواری متوفیہ شادی شدہ تھی اور بوقت مرگ بذیل پسماندگان چھوڑے ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	پیشہ	رشتہ متوفیہ
عبدالغنی بٹ ولد غلام رسول بٹ	۸۴	عمر رسیدہ	شوہر متوفیہ
شاہدہ حسین دختر عبدالغنی بٹ	۶۴	US شہری	دختر (شادی شدہ)
امتیاز احمد بٹ ولد ـــــ	۵۸	ـــ	پسر ـــــ
پروین احمد ولد ـــــ	۵۷	ـــ	.....
زبیدہ رحمان دختر ـــــ	۴۵	ـــ	دختر ـــــ
طفیل احمد ولد ـــــ	۴۶	ـــ	فرزند ـــــ

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

نائب تحصیلدار رگوگجی باغ ساؤتھ

از دفتر ایگزیکٹیو مجسٹریٹ درجہ اول ساؤتھ تحصیل سرینگر
عنوان: درخواست منجانب رضیہ اختر زوجہ سجاد احمد کانگو ساکنہ نسیم باغ بمراد عطائی پیدائشی/اموات سرٹیفکیٹ بتقرر 12/08/2020 بوجہ تاخیر
اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام
معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں سائل کا درخواست ہے کہ سائل نے اموات سرٹیفکیٹ بتقرر 12/08/2020 حاصل کرنے میں تاخیر ہوئی ہے اور اس نسبت سائل نے بیان حلفی اور میونسپلٹی SMC سے NOC حاصل کر کے شامل کاغذات ہے۔ اس بارے میں بذریعہ اشتہار ہر خاص و عام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو اموات سرٹیفکیٹ بحق سائل بتقرر 12/08/2020 اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

ایگزیکٹیو مجسٹریٹ درجہ اول ساؤتھ تحصیل سرینگر

از دفتر ایگزیکٹیو مجسٹریٹ درجہ اول ساؤتھ تحصیل سرینگر
عنوان: درخواست منجانب جاوید احمد وار ولد بشیر احمد وار ساکنہ شیخ پورہ کریری بارہمولہ بمراد نسبت عطائی پیدائشی سرٹیفکیٹ بتقرر 23/06/2017
اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام
معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں سائل کا درخواست ہے کہ سائل نے پیدائشی سرٹیفکیٹ بتقرر 23/06/2017 حاصل کرنے میں تاخیر ہوئی ہے اور اس نسبت سائل نے بیان حلفی اور میونسپلٹی SMC سے NOC حاصل کر کے شامل کاغذات ہے۔ اس بارے میں بذریعہ اشتہار ہر خاص و عام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو اموات سرٹیفکیٹ بحق سائل بتقرر 23/06/2017 اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

ایگزیکٹیو مجسٹریٹ درجہ اول ساؤتھ تحصیل سرینگر

از نیابت گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب جمیل احمد حجام ولد محمد امین حجام ساکنہ نولری تحصیل پٹن نسبت OBC سرٹیفکیٹ بحق خود تحت ایس آر او 144/294

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ہٰذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق رپورٹ پٹواری حلقہ و بیانات نمبردار و چوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع نولری تحصیل پٹن میں رہائش پذیر ہے۔ علاوہ ازیں سائل "حجام" کاسٹ سے تعلق رکھتا ہے۔ جسکے نسبت سائل مذکور اپنے حق میں OBC سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے اور ماہوار آمدنی حد مقرر سے کم ہے۔ تفصیل کنبہ بذیل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	پیشہ	سکونت
محمد امین حجام پسر پرورده عبدالخالق حجام	۵۲	مزدوری	نولری
زونہ بیگم زوجہ محمد امین حجام	۵۵	گھریلو کام	
مظفر احمد حجام ولد ـــــ	۳۴	مزدوری	
جمیل احمد حجام ولد ـــــ	۲۹	مزدوری	
عشرت امین دختر ـــــ	۲۶	زیر تعلیم	
ہارون مظفر ولد مظفر احمد حجام	۸	ـــ	

مندرجہ بالا تفصیل کنبہ ہیں اور کوئی بھی افراد کنبہ نہیں ہے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہٰذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

از دفتر نائب تحصیلدار سرکل رام باغ سرینگر
عنوان: درخواست از جانب عبدالاحد حجام ولد مرحوم عبدالرزاق حجام ساکنہ سرائے بالا بمراد اجرائی لیگل ہیئر سرٹیفکیٹ بوجہ فوتگی والدہ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ اس کی والدہ مورخہ 24/09/2025 کو فوت ہو چکی ہے۔ اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں لیگل ہیئر سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے مطابق رپورٹ پٹواری متوفیہ مرگ بذیل پسماندگان چھوڑے ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	پیشہ	رشتہ متوفیہ
عبدالاحد حجام ولد عبدالرزاق حجام	۴۹	مزدوری	پسر
فیروز احمد ولد ـــــ	۵۵	گھریلو کام	...
زاہدہ اختر دختر ـــــ	۶۱	گھریلو کام	دختر (شادی شدہ)

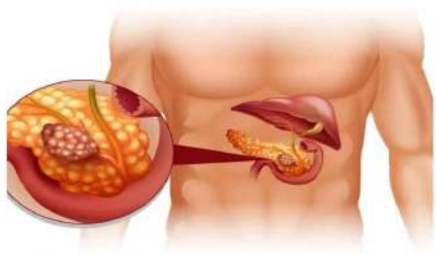
قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے ہر خاص و عام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہٰذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار سرکل رام باغ

سیب کا رس نکالنے کا نیا طریقہ افادیت سے بھرپور قرار

نئی دہلی (ایم این این): سیب کے رس نکالنے کے ایک نیا طریقہ کار دریافت کیا ہے جس سے اس کی افادیت میں مزید اضافہ ہوسکتا ہے۔ فوڈ ریسرچ انٹرنیشنل جرنل میں شائع ہونے والی تحقیق میں یہ نیا طریقہ رس میں پولی فینولز کی مقدار کو سیب کے عام رس کے مقابلے میں چار گنا تک بڑھاتا پایا گیا۔ پولی فینولز ایسے اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں جو قدرتی طور پر پھلوں اور کوکوا میں پائے جاتے ہیں۔ ان مرکبات میں دل و دماغ کی صحت کے لیے بہت سے فوائد ہوتے ہیں اور یہ بیماریوں سے حفاظت بھی کر سکتے ہیں۔ محققین کا کہنا ہے کہ رس میں ان مرکبات کی مقدار کو 'اسپائرل فلٹر پریس' نامی طریقہ کار استعمال کرتے ہوئے بڑھایا جاسکتا ہے۔ رس نکالنے کے اس عمل میں آکسیجن کو نکال دیا جاتا ہے جس سے اجزاء کے خراب ہونے کے امکانات کم ہوجاتے ہیں۔ ماضی کی تحقیق میں یہ بتایا گیا ہے کہ پولی فینولز (فلیون 3 اولز) بلڈ پریشر، کولیسٹرول کی مقدار اور بلڈ شوگر کو بہتر کرنے میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ مطالعے کے شریک محقق اسٹیفن ڈسلنگ کا کہنا تھا کہ اجزاء کا ضائع ہونا عموماً آکسیجن کی موجودگی وجہ سے ہوتا ہے جو فلیون 3 اولز یا وٹامن سی جیسے سیب کے رس کے اجزاء کو تیزی سے خراب کرتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ایسا تب ہوتا ہے جب ہم سیب کا رس گھر پر نکالتے ہیں یا یہ رس دکان سے خریدتے ہیں۔

لبلبے کے سرطان کی عام علامات کیا ہیں؟



(ایم این این): (پنکریاٹک کینسر) کو اکثر و بیشتر 'خاموش قاتل' کہا جاتا ہے کیونکہ ابتدائی مراحل میں اس کی برائے نام یا مبہم علامات ظاہر ہوتی ہیں جن کی وجہ سے اس کی تشخیص مشکل ہوجاتی ہے۔ یہ سرطان کی وہ قسم ہے جس کا آغاز لبلبے سے ہوتا ہے، لبلبہ انسانی معدے کے پچھلی جانب ہوتا ہے اور خوراک کو ہضم کرنے اور ہارمون کی پیداوار میں مددگار ہوتا ہے۔ لبلبے کا سرطان بہت مہلک ہوتا ہے اور اس سے ہونیوالی اموات کی شرح بہت بلند ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق پاکستان میں لبلبے کے سرطان سے ہونیوالی ہلاکتوں کی شرح 97.8 فیصد ہے۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ سگریٹ نوشی اور غیر صحت بخش طرز زندگی کی وجہ سے لبلبے کا سرطان لاحق ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ لبلبے کا سرطان 'خاموش قاتل' کیوں ہے؟ واقع ہونے کا مقام: لبلبہ پیٹ کی گہرائی میں ہوتا ہے جس کی وجہ سے اس میں سرطان ہوجانے کی صورت میں ڈاکٹروں کے لیے صرف مریض کے جسمانی معائنے کے ذریعے اس کی تشخیص ممکن نہیں ہوتی۔ ابتدائی مرحلے میں علامات ظاہر نہ ہونا: ابتدائی مراحل (اسٹیج) میں لبلبے کے سرطان کی کوئی واضح علامات ظاہر نہیں ہوتیں، اور اگر ظاہر ہو بھی جائیں تو وہ غیر واضح ہوتی ہیں اور انہیں کسی اور کم خطرناک مرض کی علامات بھی سمجھا جاسکتا ہے۔ تیز رفتار پھیلاؤ: لبلبے کا سرطان بہت تیزی سے پھیلتا ہے جس کے نتیجے میں علامات کے ظہور سے لے کر سرطان کے اگلی اسٹیج پر پہنچ جانے کے درمیان وقفہ کم ہوتا ہے، اس کی وجہ سے سرطان کی ابتدائی مرحلے میں تشخیص اور علاج کے امکانات کم ہوجاتے ہیں۔ لبلبے کے سرطان کی عام علامات: پیٹ کا درد: پیٹ میں درد یا تکلیف جو پیچھے کمر کی جانب جارہی ہو، لبلبے کے سرطان کی عام علامت ہے۔ یرقان: لبلبے کے سرطان کی صورت میں آنکھیں اور جلد زردی مائل ہونے لگتی ہے

روزانہ تین کپ چائے پینے سے

بڑھتی عمر کے اثرات کو سست کیا جاسکتا ہے، تحقیق

نئی دہلی (ایم این این): پینے کی شوقین نئی جنریشن کو یہ پسند نہ آئے لیکن سائنسدانوں کو یقین ہے کہ چائے طویل العمری کے لیے مدد دے سکتی ہے۔ اس حوالے سے کی گئی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ روزانہ تین کپ چائے پینے سے حیاتیاتی طور پر بڑھتی عمر کے اثرات کو سست کیا جاسکتا ہے۔ سبز چائے کے چند فوائد جن سے آپ اب تک لاعلم چینی محققین کو اس بات کا یقین ہے کہ چائے کے کپ کے اندر موجود طاقتور مرکبات بڑھتی عمر کے اثرات کو زائل کرسکتے ہے۔ انہوں نے چائے میں ایسے حیاتیاتی مادے دریافت کیے جو بڑھتی عمر سے سیل کو پہنچنے والے نقصان کو کم کرنے اور جسمانی میٹابولزم اور مدافعتی نظام کو بہتر بنانے میں مدد دیتی ہے۔ اس حوالے سے چین کے شہر چینگڈو میں واقع سچوان یونیورسٹی کے ماہرین نے 37 سے 73 برس کے 5998 برطانوی اور 30 سے 79 برس کے 7931 چینی شہریوں کے ڈیٹا کا تجزیہ کیا۔ ان لوگوں سے چائے (مختلف اقسام کی) پینے کی عادت اور کتنے کپ پینے کے بارے میں پوچھا گیا اور جب اس کا تجزیہ کیا گیا تو یہ بات سامنے آئی کہ روزانہ تین کپ چائے پینے والوں میں بڑھتی عمر کے اثرات کم پائے گئے۔ نوٹ: یہ مضمون قارئین کی معلومات کیلئے شائع کیا گیا ہے۔ صحت سے متعلق امور میں اپنے معالج کے مشورے پر عمل کریں۔

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

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

وٹامن بی 1 اور دماغی کارکردگی میں تنزلی کے درمیان تعلق کا انکشاف

نئی دہلی (ایم این این): ایک تحقیق میں معلوم ہوا ہے کہ وٹامن کی ایک قسم کی زیادہ کھپت ڈیمینشیا کے خطرات میں اضافہ کر سکتی ہے۔ جرنل جنرل سائیکیاٹری میں شائع ہونے والی تحقیق میں وٹامن بی 1 کا زیادہ مقدار میں کھائے جانے اور دماغی کارکردگی میں تنزلی (جو کہ ڈیمینشیا کا ایک اشارہ ہوتا ہے) کے درمیان تعلق کا انکشاف ہوا۔ وٹامن بی 1 (جس کو تھیامائن کے نام سے بھی جانا جاتا ہے) قدرتی طور پر سالم اجناس، پھلیوں، کلیجی اور سالمن مچھلی میں پایا جاتا ہے اور مطلوبہ مقدار میں نہ کھایا جانا صحت کے مسائل سے تعلق بھی رکھتا ہے۔ تحقیق کے مطابق تھیامائن کی روزانہ مطلوبہ مقدار 0.68 ملی گرام ہے۔ 170 گرام سالمن مچھلی کا ٹکڑا اپنے اندر 0.6-0.7 ملی گرام تھیامائن رکھتا ہے جبکہ سیریل کا 30 گرام کا پیالہ اندازاً 1.2 ملی گرام تھیامائن رکھتا ہے۔ محققین کا کہنا تھا کہ تھیامائن کی کمی ممکنہ طور پر دماغ کے نیورونز کو توانائی کی ناکافی ترسیل کا سبب بن سکتی ہے، اور اس صورت بھی دماغی کارکردگی متاثر ہوسکتی ہے۔ یہ تحقیق بوڑھے افراد کے دماغی کارکردگی میں مسائل سے بچنے کے لیے تھیامائن کی کھپت کو برقرار رکھنے کی اہمیت پر روشنی ڈالتی ہے۔ تحقیق میں محققین نے چائنا ہیلتھ اینڈ نیوٹریشن سروے سے حاصل ہونے والے ڈیٹا کا مطالعہ کیا۔ یہ ڈیٹا 3100 افراد پر مبنی تھا جنہوں نے 1989 سے لے کر 2011 تک اپنی غذاؤں کے متعلق بتایا اور 1997 سے لے کر 2006 تک ان کے چار بار دماغی کارکردگی کے ٹیسٹ ہوئے۔ تحقیق میں شریک افراد کی اوسط عمر 63 برس تھی اور ان کی آزمائش الفاظ یاد کروا کر اور نمبر پیٹرن چیلنج دے کر کی گئی۔

ایک وٹامن جب زہر بن گیا

نئی دہلی (ایم این این): ڈاکٹر سمیت رائے 'سینٹرا لنچ برگ جنرل اسپتال' (Centra GeneralLynchburg Hospital) صبح سویرے پہنچے اور اپنے کام میں مصروف ہوگئے۔

یہ علاج گاہ امریکی ریاست ورجینیا کے شہر لنچ برگ میں واقع ہے۔ ڈاکٹر سمیت رائے ماہر امراض گردہ ہیں۔ دوران کار ان کے سامنے ایک ستر سالہ خاتون، جینی کی فائل آئی۔ جینی کو پچھلی رات ہسپتال میں داخل کیا گیا تھا۔ مریضہ کے گردے درست طریقے سے کام نہیں کر رہے تھے۔

کام سے فارغ ہوکر وہ جینی سے ملنے اس کے کمرے پہنچے۔ ڈاکٹر سمیت کو اس کا چہرہ دیکھتے ہی اندازہ ہوگیا کہ یہ عورت تکلیف میں ہے۔ جینی کے رحم کے استر (uterustheoflining) میں کینسر پیدا ہوگیا تھا اور اس کا علاج جاری تھا۔ اب اس کے گردے صحیح طرح کام نہیں کررہے تھے۔ یوں بیچاری عورت نئی مصیبت میں گرفتار ہوگئی۔ عنقریب جینی کی پوتی کی شادی تھی۔ وہ چاہتی تھی کہ تندرستی کے عالم میں خوشی کی اس تقریب میں شرکت کرے۔ مگر زندگی تو کچھ اور ہی تہیہ کیے بیٹھی تھی۔

مریضہ کے سرطان کا علاج کرتے ڈاکٹر نے اسے ہسپتال بھجوایا تھا کیونکہ ٹیسٹوں سے پتا چلا کہ جینی کے خون میں کریٹینین (creatinine) کی سطح کافی زیادہ ہوچکی۔ جب کھایا گیا پروٹین جسم میں ریزہ ریزہ ہوتو یہ مادہ جنم لیتا ہے۔ عام حالات میں انسانی خون میں اس مادے کی مقدار 0.5 تا 1.1 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر ہوتی ہے۔ مگر جینی کے خون میں مقدار سات گنا زیادہ یعنی 6.8 ملی گرام پائی گئی۔

یہ تشویش ناک بات تھی۔ وجہ یہ کہ خون میں موجود کریٹینین کی زیادہ مقدار کو ہمارے گردے جسم سے باہر نکال دیتے ہیں۔ یوں یہ مادہ انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ثابت نہیں ہوتا۔ چونکہ مریضہ کے جسم میں یہ مادہ بڑی مقدار میں ملا، اس کا مطلب تھا کہ گردے صحیح طرح کام نہیں کررہے۔ اسی لیے ڈاکٹر نے فوراً جینی کو ہسپتال بھجوادیا۔

ڈاکٹر سمیت رائے نے سب سے پہلے جینی سے معلومات لیں۔ مثلاً دریافت کیا کہ وہ مناسب تعداد میں پانی پی رہی ہے؟ دراصل جو لوگ کینسر کا علاج کراتے ہوئے کیموتھراپی سے گذریں، تو اکثر ان کی بھوک پیاس مرجاتی ہے۔ جینی نے بتایا کہ وہ پانی پیتی ہے۔ ڈاکٹر نے پھر بھی اسے نمکین پانی کی ڈرپ لگا دی۔ پھر یہ دیکھنے کے لیے اس کا الٹراساؤنڈ کرایا کہ گردوں میں رسولیاں تو پیدا نہیں ہوگئیں۔

ہمارے گردوں کا بنیادی کام خون کو ہر قسم کے فضلے اور ردی اشیا سے پاک صاف کرنا ہے۔ ہر ایک منٹ میں آدھا کپ خون گردوں سے چھن کر نکلتا اور صاف ہو جاتا ہے۔ گردے خون سے چوسا زہریلا مائع پیشاب کے ذریعے جسم سے باہر نکال دیتے ہیں۔ گردوں میں خون 'نیفرون' (nephron) نامی ڈھانچے سے گذرتا ہے جس کے دو حصے ہیں: گلومیرولو (glomerulu) اور ٹیوبل (tubule)۔ پہلا حصہ خون کی صفائی کرتا ہے۔ دوسرا صاف شدہ خون واپس جسم میں پھینک دیتا ہے۔

ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر اور لوپوس (lupus) جیسے امراض رفتہ رفتہ گردوں کا یہ قدرتی خصوصی ڈھانچا خراب کردیتے ہیں۔ بعض اقسام کے کینسر، چھوت اور کچھ ادویہ نیفرون ڈھانچے میں سوزش پیدا کردیتی ہیں جو طبی اصطلاح میں 'نیفرائٹس' (nephritis) کہلاتی ہے۔ اس طبی خلل سے بھی گردے خراب ہو جاتے ہیں۔

مسئلہ کیوں پیدا ہوا؟

طبی معائنوں سے مگر معلوم نہیں ہو سکا کہ جینی کے جسم میں کریٹینین مادے کی زیادتی نے کیوں جنم لیا۔ اس دوران دو دن گذر گئے۔ جب ڈاکٹر سمیت اس سے ملنے آیا تو اسے محسوس ہوا کہ پچھلی بار کے مقابلے میں جینی زیادہ کمزور ہوچکی۔ اس کا رنگ بھی پیلا پڑ گیا تھا۔ وہ سست بھی نظر آئی۔ گویا اس کی صحت کو لاحق خطرہ بڑھ رہا تھا۔ ڈاکٹر نے خیال کیا کہ شاید اسے کیموتھراپی کی ادویہ راس نہیں آرہیں جو وہ پچھلے چھ ماہ سے لے رہی تھی۔

مسئلہ مگر یہی تھا کہ جینی کے تمام ٹیسٹ درست آئے تھے، گو اس کی جسمانی حالت بدتر ہورہی تھی۔ خطرے کی بات یہ کہ خون میں کریٹینین کی مقدار مسلسل بڑھ رہی تھی۔ یہ نشانی تھی کہ کچھ خرابی ضرور ہے۔ ٹیسٹوں سے البتہ یہ بھی معلوم ہوا کہ جینی کے خون میں تیزابیت بڑھ رہی ہے۔ یہ گردوں کے خراب ہونے کی ایک اور اہم علامت تھی۔ معنی یہ کہ اس کے گردوں نے کام کرنا چھوڑ دیا تھا۔ اب ضروری ہوگیا کہ جینی کا ڈائیلاسز کرایا جائے تاکہ جسم زہریلے عناصر سے پاک ہوسکے۔ اگر یہ فضلہ جسم سے باہر نہ نکلتا تو وہ دل وجگر پہ اثرانداز ہوکر جینی کو موت کی نیند سلا سکتا تھا۔

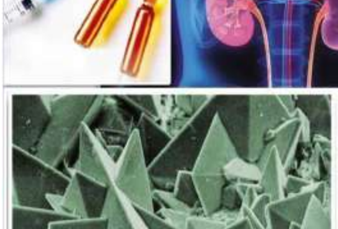
یہ عیاں تھا کہ ستر سالہ خاتون دیکھتے ہی دیکھتے موت کی سرحد پہ پہنچ گئی تھی۔ اس بات نے ڈاکٹر سمیت سمیت جینی کے سبھی معالجین کو حیران پریشان کردیا۔ آخر ڈاکٹر سمیت سراغ رساں بن گیا۔ اس نے کرید کرید کر جینی سے روزمرہ زندگی کے معمول کی بابت سوال کیے۔ اسے یقین تھا کہ بوڑھی خاتون کوئی اہم بات بھول رہی ہے۔ اس کا اندازہ درست ثابت ہوا۔

تھی سلجھ گئی

انکشاف ہوا کہ چند ماہ سے وہ قریبی شہر، چارلٹسویل میں مقیم ایک ڈاکٹر کے پاس جارہی تھی۔ وہ ڈاکٹر اسے وٹامن سی کے انجکشن لگا رہا تھا۔ اس کا دعویٰ تھا کہ ان انجکشنوں سے جینی کو بھوک لگے گی اور مجموعی صحت بھی بہتر ہوگی۔ جب ڈاکٹر سمیت کو علم ہوا کہ جینی کو کتنا وٹامن سی دیا جارہا تھا تو اس نے صدمے وحیرت کے مارے اپنا سر پیٹ لیا۔ بہرحال اس انکشاف سے یہ گتھی سلجھ گئی کہ جینی کے جسم میں کریٹینین کی مقدار کیوں بڑھی اور کیسے گردوں نے کام کرنا چھوڑ دیا۔

وٹامن سی انسانی تندرستی کے لیے درکار ایک اہم غذائی عنصر ہے۔ اس کی مدد سے ہمارا جسم ایسے مرکبات بناتا ہے جو دل، دماغ، نسوں اور اعصاب کو صحت مند رکھتے ہیں۔ یہ انسانی خلیوں کو مضر اشیا سے بچاتا ہے۔ پروٹین اور فولاد جسم میں جذب کراتا ہے۔ زخم اس کی وجہ سے بہ آسانی مندمل ہوتے ہیں۔ یہ وٹامن ہمیں غذاؤں سے حاصل ہوتا ہے۔ اس کی گولیاں بھی ملتی ہیں۔

ایک بالغ انسان کو روزانہ 75 سے 90 ملی گرام وٹامن درکار ہوتا ہے۔ وہ زیادہ سے زیادہ 1800 ملی گرام لے سکتا ہے۔ بچوں اور نوجوانوں کو اس وٹامن کی کم مقدار درکار ہوتی ہے۔ ڈاکٹر سمیت کو پتا چلا کہ جینی ہر ہفتے ٹیکوں کے ذریعے وٹامن کی ایک ہزار گرام مقدار لے رہی تھی۔ ڈاکٹر نے خاتون کو یہ بھی یقین دلایا تھا کہ اس علاج سے کینسر ختم ہوسکتا ہے۔



آکسلیٹ کے کرسٹل

ڈاکٹر سمیت

فٹنیس کی اہمیت کو دیانتداری اور شفافیت کے ساتھ سمجھنا چاہیے: گمبھیر

نئی دہلی (ایم این این): ہندوستانی ٹیم کے ہیڈ کوچ گوتم گمبھیر نے پیر کو کہا کہ کھلاڑیوں کو دیانتداری اور شفافیت کے ساتھ فٹنیس کی اہمیت کو سمجھنا چاہئے۔۶۲۰۲ء کیٹی ۲۰ ورلڈ کپ کی تیاریوں پر توجہ دیں۔ آسٹریلیا کے خلاف ٹی ۲۰ سیریز ۱-۲ سے جیتنے کے بعد گمبھیر نے کہا کہ چھوٹی چھوٹی کامیابیوں کو دیکھ کر ٹیم کو اپنے حتمی مقصد سے ہٹنا نہیں چاہئے۔ بورڈ آف کنٹرول فار کرکٹ ان انڈیا (بی سی سی آئی) کے سوشل میڈیا پلیٹ فارم پر پوسٹ کیے گئے ایک انٹرویو میں گمبھیر نے کہا کہ "ٹی ۲۰ ورلڈ کپ کی طرف ٹیم کی پیشرفت کے لیے شفافیت اور دیانتداری ضروری ہے، لیکن سیریز میں جیت کا جشن منانے سے گریز کیا جانا چاہیے۔" گمبھیر نے ٹیم کے نقطہ نظر

میں مستقل مزاجی اور پرسکون رہنے کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے کہا کہ "ایک ملک اور فرد کے طور پر، ہمیں کبھی بھی سیریز جیتنے کا جشن نہیں منانا چاہیے۔" انہوں نے کہا کہ کھلاڑی دباؤ میں آکر خود کو آزما کر باہر لاتے ہیں۔ ہم نے شبھمن گل کے ساتھ بھی ایسا ہی کیا تھا جب انہیں ٹیسٹ کپتان بنایا گیا تھا۔ اپنے سخت کوچنگ انداز کے لیے مشہور سابق ہندوستانی اوپنر نے کہا کہ موجودہ ٹیم میں کھلے پن اور ایمانداری ہونی چاہیے۔ انہوں نے کہا کہ "ڈریسنگ روم ایک انتہائی شفاف اور دیانت دار کمرہ رہا ہے اور ہم اسے اسی طرح برقرار رکھنا چاہتے ہیں۔ ہم ابھی بھی وہیں نہیں ہیں جہاں ہم ٹی ۲۰ ورلڈ کپ کے لیے ہونا چاہتے ہیں۔ نیوزی لینڈ اور ویسٹ انڈیز کے درمیان پیر کو کھیلا جانے والا چوتھا ٹی ۲۰ بارش کی وجہ سے منسوخ کر دیا گیا۔ نیوزی لینڈ کو ۵ میچوں کی سیریز میں ۱-۲ کی برتری حاصل ہے۔ نیوزی لینڈ کے کپتان مچل سینٹنر نے ٹاس جیت کر پہلے بولنگ کا فیصلہ کیا۔ بیٹنگ کرنے والے ویسٹ انڈیز نے ابھی دو گیندیں کھیلی تھیں کہ ہلکی بارش شروع ہو گئی۔ ویسٹ انڈیز کے عامر جنگو نے محتاط انداز میں کھیلا۔ لیلک اتھینز نے کائل جیمیسن پر ایک چوکا اور ایک چھکا لگا کر اننگز کی قیادت کی، اس کے بعد اتھینز پر ایک اور چھکا لگایا۔ جنگو نے پانچویں اوور کے اختتام پر چوکا لگایا جس کے بعد بارش کی وجہ سے پہلی بار کھیل روک دیا گیا۔ ۳۰ منٹ کے وقفے کے بعد کھلاڑی مزید نقصان کے بغیر میدان میں واپس آ گئے اور صرف دو گیندوں کے اندر جیمس نیشام نے اتھینز کو آوٹ کر دیا۔ اتھینز کے آوٹ ہونے کے ایک اوور کے بعد، بارش ایک بار پھر تیز ہو گئی، جس سے کھیل ایک بار پھر رک گیا۔ ویسٹ انڈیز نے ۳ء۶ اوور میں ایک وکٹ پر ۳۸ رنز بنائے تھے جب بارش کی وجہ سے کھیل روک دیا گیا تھا۔ یا

جوکووچ نے سیمی فائنل میں شکست کا سلسلہ توڑ دیا

نئی دہلی (ایم این این): سربیا کے تجربہ کار ٹینس کھلاڑی نوواک جوکووچ نے اپنی سیمی فائنل میں ہار کا سلسلہ توڑتے ہوئے ایتھنز میں جاری اے ٹی پی ٹورنامنٹ کے فائنل میں جگہ بنالی ہے۔ جوکووچ نے جرمنی کے کوالیفائر یانک ہینکمین کو محض ۷۹ منٹ میں ۳-۶، ۴-۶ سے شکست دی۔ ۳۸ سالہ جوکووچ کی اس مقابلے میں سروس ۲ بار ٹوٹی لیکن اس کے باوجود انہوں نے مکمل کنٹرول میں رہتے ہوئے جیت درج کی۔ فائنل میں ان کا مقابلہ امریکی سیبسٹین کورڈا یا اطالوی لورینزو موسیٹی میں سے کسی ایک سے ہوگا۔ خاص بات یہ ہے کہ موسیٹی کو اے ٹی پی فائنلز (تورین) میں جگہ بنانے کیلئے یہ خطاب جیتنا ضروری ہے۔ جوکووچ نے میچ کے بعد کہا "یہ اس ٹورنامنٹ میں میرا اب تک کا سب سے بہترین ٹینس تھا اور یہ صحیح وقت پر آیا۔ ہینکمین ایک خطرناک کھلاڑی ہیں۔ ان کی سروس اور گراونڈ اسٹروکس دونوں ہی مضبوط ہیں، اس لئے مجھے پورے میچ میں توجہ مرکوز رکھنی پڑی۔" واضح رہے کہ یہ جیت جوکووچ کیلئے خاص رہی کیونکہ انہوں نے لگاتار ۴ سیمی فائنل میں ملنے والی شکست کا سلسلہ توڑا۔ وہ پہلے رولاں گیرو، ومبلڈن، یو ایس اوپن اور شنگھائی اوپن میں آخری ۴ میں ہار چکے تھے۔ ان کی پچھلی سیمی فائنل جیت مئی میں جنیوا کلے کورٹ ٹورنامنٹ میں ہوئی تھی جہاں انہوں نے فائنل میں ہیوبرٹ ہورکچ کو ہرا کر اپنا ۱۰۰ واں کریئر سنگلز خطاب جیتا تھا۔ مردوں میں ان سے زیادہ ٹائٹل صرف راجر فیڈرر (۱۰۳) اور جمی کونرس (۱۰۹) کے نام ہیں۔ سیمی فائنل میچ میں جوکووچ نے پہلے سیٹ میں ۲-۳ پر بریک حاصل کیا اور ۳-۶ سے سیٹ اپنے نام کرلیا۔

کیا محمد سمیع کو دورہ انگلینڈ پر نہ جانے کی سزا مل رہی ہے؟

نئی دہلی (ایم این این): پچھلے کچھ عرصے سے محمد سمیع کی ٹیم انڈیا میں واپسی کی خبریں گردش کر رہی ہیں۔ سمیع کو ۳۲۰۲ء ون ڈے ورلڈ کپ کے بعد پہلی بار اس سال چمپئن ٹرافی میں کھیلتے ہوئے دیکھا گیا تاہم اس کے بعد سے وہ تینوں فارمیٹ میں ٹیم سے غیر حاضر ہیں۔ جب بھی ان سے واپسی کے بارے میں پوچھا گیا تو انہوں نے نام لیے بغیر سلیکٹرز کو نشانہ بنایا تاہم اب ایک بڑا انکشاف سامنے آیا ہے۔ رپورٹس کے مطابق سمیع نے خود انگلینڈ کے دورے پر جانے سے انکار کر دیا تھا۔ اس انکشاف نے سوشل میڈیا پر ہلچل مچا دی ہے۔ سمیع کی ٹیسٹ کرکٹ میں واپسی کا امکان نہیں ہے۔ ۳۵ سالہ سمیع نے جاری رنجی ٹرافی میں ۳۹ اوورس کروائے، لیکن ہندوستان کے بہترین تیز گیند بازوں میں سے ایک کے دوبارہ ٹیسٹ کرکٹ کھیلنے کا امکان نہیں ہے اور ان کے ون ڈے ٹیم کے لیے نیلی جرسی پہننے کے امکانات بھی کم ہیں۔ موجودہ ہندوستانی کرکٹ جس سمت جا رہی ہے، اس کے پیش نظر سمیع تینوں فارمیٹس میں اپنے ۱۹۷ بین الاقوامی میچوں میں مزید میچوں کا اضافہ کرنے کے قابل نہیں لگتے ہیں۔ سمیع ٹیسٹ ٹیم کی دوڑ میں بھی پیچھے ہیں۔ ہندوستان کی ٹیسٹ ٹیم کے پاس پرسدھ کرشنا اور آکاش دیپ کی شکل میں اچھے متبادل ہیں اور سمیع ان سے پیچھے دکھائی دیتے ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ اب ان کا واحد متبادل ون ڈے کرکٹ ہے۔ اگلا ون ڈے ورلڈ کپ ۷۲۰۲ء میں ہوگا، اس وقت تک سمیع ۳۷ سال کے ہو جائیں گے۔ نتیجتاً، ہندوستانی ٹیم کسی عمر رسیدہ تیز گیند باز کو اسکواڈ میں شامل کرنے کا خطرہ مول نہیں لے گا کیونکہ سمیع کا کریئر گھٹنے کے مسائل سمیت چوٹ سے دوچار ہے۔

کرسٹیانو رونالڈو نے سعودی پرو لیگ میں تاریخ رقم کردی

نئی دہلی (ایم این این): فٹبال کے عالمی سپر اسٹار کرسٹیانو رونالڈو نے سعودی فٹبال کلب النصر کے لیے شاندار کارکردگی پیش کرتے ہوئے ریکارڈ بنانے کا سلسلہ جاری رکھا ہوا ہے۔ النصر فٹبال کلب نے نیوم ایس سی کو ۱-۳ گول سے شکست دے کر سعودی پرو لیگ میں مسلسل آٹھویں کامیابی حاصل کی، جس کے بعد ٹیم ۲۴ پوائنٹس کے ساتھ پوائنٹس ٹیبل پر سرفہرست ہے۔ میچ کے دوران پرتگالی لیجنڈ رونالڈو نے اپنے کریئر کا ۹۵۴ واں گول اسکور کیا، یہ گول ۵۶ ویں منٹ میں اس وقت ہوا جب جواو فیلکس کو رونالڈو کی کک بچانے کے بعد فاول کیا گیا۔

شمس ملانی نے تباہی مچائی، ممبئی نے ہماچل پردیش کو اننگز اور ۱۲۰ رنوں سے ہرایا

نئی دہلی (ایم این این): اپنی ناچتی ہوئی گیندوں سے تہلکہ مچانے والے آل راونڈر اور شمس ملانی کی تباہ کن گیند بازی (پانچ وکٹ) کی مدد سے ممبئی نے رنجی ٹرافی کے تیسرے راونڈ میں ہماچل پردیش کے خلاف اننگز اور ۱۲۰ رنز سے زبردست جیت درج کی ہے۔ مشیر خان نے پہلی اننگز میں شاندار سنچری اسکور کی تھی۔ اس جیت کے ساتھ ہی ممبئی کی ٹیم ایلیٹ گروپ ڈی میں ٹاپ پر پہنچ گئی ہے۔ ممبئی کے اب چار میچوں کے بعد ۱۷ پوائنٹس ہیں۔ یہ تیسرا موقع ہے جب شمس ملانی نے سیزن میں تیسری بار ۵ وکٹ حاصل کیے۔ اس سے قبل انہوں نے جموں و کشمیر اور چھتیس گڑھ کے خلاف پانچ وکٹ حاصل کیے تھے۔ ممبئی کی جانب سے مشیر خان پلیئر آف دی میچ قرار پائے۔ انہوں نے ۱۱۲ رنز بنائے اور تین وکٹ حاصل کیے۔ انہوں نے پہلی اننگز میں ایک اور دوسری میں دو وکٹ حاصل کیے۔ میگھالیہ کے ارپت بھتوارہ کو پلیئر آف دی میچ قرار دیا گیا۔ ارپت نے ۲۰۷ رنز بنائے تھے۔ ونش شرما (چھ وکٹوں) کی شاندار کارکردگی کی بدولت جموں و کشمیر نے رنجی ٹرافی ایلیٹ گروپ ڈی میچ کے تیسرے دن پیر کو دوسری اننگز میں دہلی کو ۲۷۷ رنز پر آوٹ کرنے کے بعد کھیل کے اختتام پر ۲ وکٹ پر ۵۵ رنز بنا لیے تھے، اسے جیت کے لیے ۱۴۳ رنز درکار ہیں۔ دہلی نے کل سے ۷ رنز کی برتری پر کھیل دوبارہ شروع کیا۔ ارپت رانا اور سنت سانگوان کی اوپننگ جوڑی نے شاندار آغاز کرتے ہوئے پہلی وکٹ کے لیے ۶۸ رنز جوڑے۔ ونش شرما نے ۲۹ ویں اوور میں سانگوان (۴۳ رن) کو آوٹ کر کے اس شراکت کو توڑا۔ ساحل لوترا نے اگلے ہی اوور میں ارپت رانا (۳۴ رن) کو آوٹ کیا۔ اس کے بعد یش دھول اور کپتان آیوش بدونی نے اننگز کو مستحکم کرنے کی کوشش کی۔ ۳۸ ویں اوور میں عابد مشتاق نے یش دھول (۴۳ رن) کو آوٹ کیا۔ آیوش دوسیجا نے آیوش بدونی کے ساتھ مل کر محتاط انداز میں کھیلتے ہوئے ٹیم کے اسکور کو ۲۳۴ رن تک پہنچا دیا۔ اس دوران ونش شرما نے آیوش بدونی کو آوٹ کر کے دہلی کو بڑا جھٹکا دیا۔ آیوش بدونی نے ۷۳ گیندوں میں آٹھ چوکے اور ایک چھکا لگا کر ۷۲ رنز بنائے۔

مانچسٹر سٹی فٹبال کلب نے لیورپول کو شکست دی

نئی دہلی (ایم این این): مانچسٹر سٹی فٹبال کلب نے اتوار کو لیورپول کے خلاف ۰-۳ گول سے جیت کے ساتھ آرسنل کے اہم ٹائٹل حریف کے طور پر اپنی پوزیشن مضبوط کر لی ہے۔ کوچ پیپ گارڈیالا کی ٹیم کی لیورپول فٹبال کلب کی ٹیم پر غالب رہی جس نے وسط ہفتے میں ریئل میڈرڈ فٹبال کلب کے خلاف اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کیا تھا۔ ارلنگ ہالینڈ نے ۲۹ ویں منٹ میں پہلا گول کیا جس کے بعد ہاف ٹائم سے ٹھیک پہلے نیکو گونزالیز نے برتری کو دگنا کر دیا۔ جیریمی ڈوکو نے ۶۳ ویں منٹ میں اسکور مکمل کیا، نیکو اور ریلی کی مدد سے شاندار اسکور کر کے ایک بڑی کامیابی حاصل کی۔ ۰-۳ سٹی کامیابی درج ایستن والا نے بھی اپنے کھیل سے متاثر کیا۔

پاکستان کے سابق اسپنر کا دعویٰ، بابر اعظم کی سرعام تذلیل کی گئی

نئی دہلی (ایم این این): مقامی اسپورٹس پلیٹ فارم کو دیئے جانے والے انٹرویو میں سعید اجمل نے ٹیم مینجمنٹ پر تنقید کرتے ہوئے کہا کہ جب کوئی ٹیم آگے بڑھتی ہے تو کوچز کا کردار صرف اور صرف کھلاڑیوں میں اعتماد پیدا کرنا ہوتا ہے، انہیں سب کچھ سکھانا کوچز کی ذمہ داری نہیں اگر کوئی کھلاڑی مشکل مرحلے سے گزر رہا ہے تو کوچ کو ان کے ساتھ مل کر کام کرنا چاہیے۔ اسپنر نے کہا کہ بابر اعظم کو عوامی سطح پر تنقید کا نشانہ بنایا گیا اور ان کی حوصلہ شکنی کی گئی۔ سعید اجمل نے کہا کہ بابر کو اس حد تک نیچا دکھایا گیا کہ کھلے عام کہا گیا ٹی ۲۰ میں جس طرح کے کھلاڑی کی ضرورت ہے وہ اس پر پورا نہیں اترے، اگر آپ کھلاڑیوں کی قدر نہیں کرتے تو وہ آپ سے کیسے سیکھ سکتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ دوسرے کھلاڑیوں کے مقابلے میں بابر اعظم کی ٹی ۲۰ پرفارمنس کو تسلیم نہیں کیا گیا۔ سابق کرکٹر نے کہا کہ "کیا آپ نے ہمارے کسی کھلاڑی کو ٹی ۲۰ کرکٹ مختلف انداز سے کھیلتے دیکھا ہے؟ کیا آپ نے کبھی اپنی ٹیم کے کسی ایسے کھلاڑی کو دیکھا ہے جس کا اسٹرائیک ریٹ بابر اعظم سے زیادہ تھا، پھر بھی اسے عالمی معیار کا کھلاڑی سمجھا جاتا تھا؟ اس کے بجائے آپ نے اسے میڈیا میں اس حد تک ذلیل کیا کہ وہ دباو کا مقابلہ بھی نہیں کر سکے۔ سعید اجمل نے کہا کہ اب ان کی مجبوری ایک بار پھر بابر کو ٹی ۲۰ میں لے آئی ہے کیونکہ کوئی کھلاڑی کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کے قابل نہیں ہے۔ پاکستان کے سابق ٹیسٹ کرکٹر راشد لطیف نے کہا ہے کہ بابر اعظم کی تکنیک بہترین ہے، ان کے پاس کبھی بھی اتنے تکنیکی مسائل نہیں تھے۔ پاکستان کے سابق ٹیسٹ کرکٹر راشد لطیف نے سوشل میڈیا میڈیا ویب سائٹ ایکس پر جاری بیان میں کہا کہ میرے خیال سے بابر اعظم کی تکنیک بہترین ہے اور رہے گی کیونکہ وہ کھیل کے تمام فارمیٹس میں مسلسل کارکردگی دکھا رہے تھے۔ انہوں نے کہا کہ پچھلے سال جب ان کی فارم گئی تو لوگوں اور کوچز نے سوچا کہ ان کی تکنیکی مسائل ہیں، لیکن میرے خیال میں ان کے پاس کبھی بھی اتنے تکنیکی مسائل نہیں تھے۔ پاکستان کے سابق ٹیسٹ کرکٹر کا کہنا تھا کہ تمام کوچز نے ان کی تکنیک کے ساتھ ساتھ ان کے اسٹرائیک ریٹ کو بہتر بنانے کے لیے ان سے بڑی بڑی شاٹس لگانا شروع کر دیں اور ان پر کام کیا جو کہ غلط طریقہ تھا۔

تائی جو ینگ نے بیڈمنٹن سے ریٹائرمنٹ کا اعلان کردیا

نئی دہلی (ایم این این): ٹوکیو اولمپکس کی چاندی کا تمغہ جیتنے والی اور چینی تاپے کی خواتین بیڈمنٹن کی لیجنڈ کھلاڑی تائی جو ینگ نے کھیل سے ریٹائرمنٹ لے لیا ہے، جس کے ساتھ ہی ان کے شاندار کریئر کا اختتام ہوگیا۔ اپنے کریئر میں انہوں نے ۱۷ بی ڈبلیو ایف ورلڈ ٹور خطاب جیتے اور ۲۱ ٹورنامنٹ میں رنر اپ رہیں۔ اپنی فنکارانہ صلاحیت اور کلائی کے جادو کیلئے مشہور ۳۱ سالہ شٹلر نے کہا کہ مسلسل چوٹیں لگنے کی وجہ سے انہیں ریٹائرمنٹ کا فیصلہ کرنا پڑا۔ انہوں نے اپنا آخری بی ڈبلیو ایف خطاب ۴۲۰۲ء میں انڈیا اوپن میں جیتا تھا۔ تائی جو نے جمعہ کو اپنے انسٹاگرام اکاونٹ پر لکھا "ایک خوبصورت باب ختم ہوگیا ہے۔ بیڈمنٹن، آپ نے مجھے جو کچھ بھی دیا ہے، اس کیلئے میں شکر گزار ہوں۔ آخرکار میری چوٹوں نے مجھے کورٹ چھوڑنے پر مجبور کر دیا۔ میں اپنے کریئر کا اختتام اس طرح نہیں کر پائی جیسا میں نے سوچا تھا اور مجھے یہ بات قبول کرنے میں تھوڑا وقت لگا۔" جنوبی تائیوان کے شہر کاوشنگ میں پیدا ہونے والی تائی پچھلے سال سے پریشان تھیں اور بین الاقوامی سرکٹ پر واپس نہیں آسکی تھیں۔ عالمی چمپئن شپ کی ۴ بار کی تمغہ جیتنے والی نے کہا کہ فی الحال ان کی توجہ کچھ وقت سکون کے ساتھ گزارنے پر ہے۔ انہوں نے لکھا "میں نے ابھی تک یہ فیصلہ نہیں کیا ہے کہ میں آگے کیا کروں گی لیکن فی الحال میں الارم گھڑیوں کے بغیر زندگی کا لطف اٹھانے جا رہی ہوں۔" ہندوستان کی ۲ بار کی اولمپک تمغہ جیتنے والی پی وی سندھو نے تائی جو کو مستقبل کیلئے نیک خواہشات دیتے ہوئے۔

راڈوانی فلم "کمال اور مینا" میں مینا کماری بنیں گی

نئی دہلی (ایم این این): کیارا اڈوانی اب مینا کماری کا کردار ادا کریں گی۔ یہ فلم مینا کماری اور ان کے شوہر کمال امروہی کے تعلقات پر مبنی ہوگی۔ شوٹنگ ۶۲۰۲ء میں شروع ہونے والی ہے۔ کیارا اس کردار کے لیے اردو کی تربیت بھی حاصل کریں گی۔ کمال امروہی کا کردار ادا کرنے کے لیے اداکار کی تلاش جاری ہے۔ کیارا اڈوانی اب ہدایتکار سدھارتھ پی ملہوترا کے اگلے پروجیکٹ فلم "کمال اور مینا" میں مینا کماری کا کردار ادا کریں گی۔ اس فلم میں مینا کماری اور ان کے شوہر فلمساز کمال امروہی کے درمیان مشکل تعلقات کو دکھایا جائے گا۔ کمال امروہی کو کلاسک فلم پاکیزہ (۱۹۷۲ء) کے لیے جانا جاتا ہے۔ فلم کو بلال امروہی پروڈیوس کر رہے ہیں۔ مہینوں کی قیاس آرائیوں کے بعد بالآخر خبر کی تصدیق ہوگئی ہے۔ اس سے قبل کریتی سینن جیسے ناموں کا بھی چرچا تھا لیکن اب کیارا اڈوانی نے یہ اہم کردار حاصل کر لیا ہے۔ ایک ذرائع نے انکشاف کیا کہ یہ فیصلہ کئی ماہ کی بات چیت کے بعد کیا گیا ہے۔ ذرائع نے کہا کہ "بات چیت میں وقت لگا، لیکن سدھارتھ نے محسوس کیا کہ کیارا کے پاس خوبصورتی اور جذباتی گہرائی ہے جو مینا کماری کو مستند طور پر پیش کرنے کے لیے درکار ہے۔" انہوں نے مزید کہا کہ "وہ ایک لازوال گہرائی لاتی ہے جو فلم کے لیے بہترین ہے۔"

کہنے کو کچھ اچھا نہیں، خاموش رہیں: رینوکا شاہانے کا ایشوریہ رائے کے حق میں بیان

نئی دہلی (ایم این این): اداکارہ رینوکا شاہانے نے ایشوریہ رائے بچن کے دفاع میں آواز اٹھائی ہے، جو ماں بننے کے بعد وزن میں تبدیلی کے باعث مسلسل آن لائن ٹرولنگ کا شکار رہتی ہیں۔ رینوکا نے سوشل میڈیا پر خواتین اداکاراوں کے خلاف بڑھتی ہوئی ظاہری شکل پر تنقید کی شدید مذمت کی، اور کہا کہ خواتین فنکاروں سے "غیر حقیقی توقعات" وابستہ کی جاتی ہیں۔ معروف اداکارہ رینوکا شاہانے نے حالیہ انٹرویو میں ایشوریہ رائے بچن کے حق میں مضبوط موقف اختیار کرتے ہوئے ان لوگوں کو آڑے ہاتھوں لیا جو ایشوریہ کو بچی کی پیدائش کے بعد وزن میں اضافے یا ریڈ کارپٹ پر ان کی ظاہری شکل پر نشانہ بناتے ہیں۔ رینوکا نے کہا کہ "کیا ہمیں ان کی برسوں کی کامیابیوں کا جشن نہیں منانا چاہئے؟ وہ برسوں سے ہندوستان کی نمائندگی کر رہی ہیں۔ ایک بڑی کمپنی کسی کو ایک لمحے میں بدل سکتی ہے، لیکن وہ آج بھی اس کی برانڈ ایمبیسیڈر ہیں۔ اور ہم صرف یہ کہتے ہیں، "اوہ، اسے یہ لباس نہیں پہننا چاہئے تھا؟" براہ کرم ایسا نہ کریں۔ اگر کہنے کو کچھ اچھا نہیں ہے، تو خاموش رہیں۔" اداکارہ نے اس بات پر روشنی ڈالی کہ سوشل میڈیا نے خواتین فنکاروں پر غیر ضروری دباو میں اضافہ کر دیا ہے، جہاں ان سے کامل جسم اور کامل زندگی کی توقع کی جاتی ہے۔ ان کے مطابق، "اداکار بھی انسان ہیں۔ ان پر روز فیصلے سنائے جاتے ہیں، ہر زاویے سے پرکھا جاتا ہے۔ یہ دباو غیر منصفانہ ہے۔" رینوکا نے زور دیا کہ زچگی کے بعد خواتین پر فوری طور پر "پہلے جیسے نظر آنے" کا دباو ڈالنا ناانصافی ہے۔ انہوں نے کہا کہ "خواتین سے کامل ہونے کی توقع رکھی جاتی ہے، کامل نظر آنا، کامل کام کرنا، کامل زندگی جینا، یہ بالکل غیر منصفانہ ہے۔" یہ گفتگو اس وقت مزید اہم ہوگئی جب ایشوریہ کے شوہر ابھیشیک بچن نے بھی اپنی بیوی کے بارے میں ہونے والی ٹرولنگ کی مذمت کی۔ انہوں نے ایک انٹرویو میں کہا تھا کہ "یہ شرمناک ہے کہ لوگ عورت کے جسم پر تبصرہ کرنے کا حق سمجھتے ہیں، خاص طور پر بچے کی پیدائش کے بعد۔ یہ ان کے بارے میں زیادہ کہتا ہے، جنہوں نے تبصرہ کیا، نہ کہ ان عورتوں کے بارے میں۔" رینوکا شاہانے کے بیان نے بالی ووڈ میں ایک بار پھر "باڈی پازیٹیویٹی" اور خواتین کے احترام پر بحث کو زندہ کر دیا ہے۔ ان کے مطابق، ایشوریہ رائے بچن نہ صرف عالمی سفیر ہیں بلکہ ایک فنکار، ماں، اور خود مختار خاتون کے طور پر احترام کی حقدار ہیں۔

11 ماہ میں 5 ہٹ فلمیں، رشمیکا مندانا "دی اسٹار آف 2025ء" بن گئیں

نئی دہلی (ایم این این): بالی ووڈ اور جنوبی ہند سنیما کی مشہور اداکارہ رشمیکا مندانا ایک بار پھر بڑی کامیابی سمیٹ رہی ہیں۔ ان کی نئی تیلگو فلم "دی گرل فرینڈ" نے سنیما گھروں میں شاندار آغاز کیا ہے اور ناظرین کی زبردست تعریفیں حاصل کی ہیں۔ راہل رویندرن کی ہدایتکاری میں بننے والی اس فلم میں دیکشت شیٹی مرکزی مرد کردار ادا کر رہے ہیں۔ کہانی ایک ایسی عورت کے گرد گھومتی ہے جو محبت، رشتوں میں مطابقت اور خودی کی شناخت کے مختلف مراحل سے گزرتی ہے۔ ریلیز کے ابتدائی ویک اینڈ میں فلم نے تقریباً ۱۰ کروڑ روپے کا بزنس کیا، جو تیلگو فلم انڈسٹری کے لحاظ سے ایک بہترین آغاز سمجھا جا رہا ہے۔ ناقدین نے بھی فلم پر مثبت تجزیے کیے ہیں اور توقع کی جا رہی ہے کہ یہ فلم آنے والے دنوں میں مزید کمائی کرے گی۔ رشمیکا مندانا ۵۲۰۲ء کی مصروف ترین، کامیاب اور اسٹار اداکارہ "دی گرل فرینڈ" کے ساتھ ہی رشمیکا نے ۵۲۰۲ء کی سب سے کامیاب اداکارہ ہونے کا اعزاز حاصل کرلیا ہے۔ گزشتہ ۱۱ مہینوں میں رشمیکا کی چھ فلمیں ریلیز ہو چکی ہیں۔

PUBLISHED BY: BISMA TAJAMUL, PRINTED BY: BISMA TAJAMUL on behalf of BISMA TAJAMUL R.N.I No: JKURD/2011/37141,
Printed At : K.T. Press Pvt Ltd. Rangreth Budgam J&K 190021 , Published From: NEW BUS STAND, BUDGAM J&K 191111, Editor: BISMA TAJAMUL
CONTACT NO. 9419786936, 6006551484, EMAIL: WATTANDAILY@GMAIL.COM,