WATTAN
The Urdu Daily
روزنامہ
وطن
بڈگام

منگلوار
16 دسمبر 2025
TUESDAY
16 DECEMBER - 2025

فٹبال اسٹار میسی کا دہلی دورہ
صفحہ 08

ممبئی میں میسی ان اہم شخصیات سے کریں گے ملاقات
صفحہ 08

The Urdu Daily WATTAN Budgam | RNI No. JKURD/2011/37141 | جلد: 15 | شمارہ نمبر: 292 | صفحات: 08 | قیمت: 02 روپے

ملک کے پہلے وزیر داخلہ سردار ولبھ بھائی پٹیل سردار ولبھ بھائی پٹیل کی 75 ویں برسی

بھارت رتن اور آئرن مین آف انڈیا کو سلام عقیدت

متحد و مضبوط اور خود انحصار ہندوستان کی تعمیر کے اصل رہنما: لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا

سری نگر //۱۵،دسمبر// جے کے این ایس //جدوجہد آزادی کے اولین رہنما اور آزادی کے بعد ملک کے پہلے نائب وزیراعظم و پہلے وزیرداخلہ سردار ولبھ بھائی پٹیل کو ان کی 75 ویں برسی کے موقعہ پر وزیراعظم نریندر مودی ،مرکزی وزیرداخلہ امت شاہ ،دیگر مرکزی وزراء اور جموں وکشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے خراج عقیدت پیش کرتے ہوئے کہا ہے کہ آئرن مین آف انڈیا' کی خدمات کو کبھی فراموش نہیں کیا جائے گا۔ جے کے این ایس مانٹرینگ ڈیسک کے مطابق وزیراعظم نریندر مودی نے پیر کو سردار ولبھ بھائی پٹیل کو ان کی 75 ویں برسی پر خراج عقیدت پیش کرتے ہوئے ،قوم کو متحد کرنے اور

ایک مضبوط اور غیر منقسم ملک کی بنیاد رکھنے میں ان کے اہم کردار کیلئے ' آئرن مین آف انڈیا' یاد کیا۔ سماجی رابطہ گاہ 'ایکس' پر ایک پوسٹ شیئر کرتے ہوئے ،وزیراعظم مودی نے کہا کہ آئرن مین ،سردار ولبھ بھائی پٹیل کو ان کی 75 ویں برسی پر میرا احترامانہ سلام۔ وزیراعظم مودی نے کہا کہ سردار ولبھ بھائی پٹیل نے ملک کو ایک دھاگے میں باندھنے/102

برفباری کے دوران کسی بھی ہنگامی صورتحال سے نمٹنے کیلئے ایس ایم سی تیار

سرینگر// 15 دسمبر // ایس این این //برفباری کے دوران کسی بھی ہنگامی صورتحال سے نمٹنے کیلئے سرینگر میونسپل کارپوریشن پوری طرح سے تیار ہے کی بات کرتے ہوئے کمشنر سرینگر میونسپل کارپوریشن فضل الحسیب نے کہا کہ موجودہ وقت میں ہمارا خصوصی توجہ موسم سرما کی تیاریوں پر ہے۔ انہوں نے کہا کہ شہر سرینگر کو آوارہ کتوں سے پاک رکھنے کیلئے سپریم کورٹ کی گائیڈ لائینز کے مطابق اکمپل برتھ کنٹرول پر کام جاری ہے۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے/101

وزیراعلیٰ عمر عبداللہ نے سری نگر میں 37.92 کروڑ روپے کے ترقیاتی منصوبوں کا

اِی۔اِفتتاح اور سنگ بنیاد رکھا

مشن یووا اور ایچ اے ڈِی پی کے اِستفادہ کنندگان کو منظوری نامے تقسیم کیے

سری نگر//انفو//وزیراعلیٰ عمر عبداللہ نے سری نگر ضلع میں 37.92 کروڑ روپے مالیت کے متعدد اہم ترقیاتی منصوبوں کا ای۔اِفتتاح کیا اور بذریعہ ورچیول موڈ سنگ بنیاد رکھا۔ ان منصوبوں کا مقصد شہری بنیادی ڈھانچے کو مضبوط بنانا ،شہری سہولیات میں بہتری لانا اور عوام کے معیارِ زندگی کو بہتر بنانا ہے۔ ای۔اِفتتاح اور ای۔سنگ/103

چیف سیکرٹری نے ڈِی پی آئی آئی ٹی کے ضلعی سطح کے کاروباری اِصلاحات کی عمل آوری پر زور دیا

نچلی سطح پر کاروبار کرنے میں آسانی کو یقینی بنانے کا منصوبہ

جموں//انفو//چیف سیکرٹری اَتل ڈولو نے مرکزی صنعت و داخلی تجارت کے فروغ محکمہ (ڈی پی آئی آئی ٹی) کے کاروبار میں آسانی کے اَقدام کے تحت نئے رول آؤٹ ڈِسٹرکٹ بزنس ریفارمز ایکشن پلان (ڈی۔بی آر

اے پی) کی عمل آوری کا جائزہ لینے کے لئے ایک میٹنگ کی صدارت کی۔ یہ جائزہ میٹنگ محکمہ صنعت وحرفت کے اشتراک سے منعقد/106

سرمد حفیظ نے کلا کیندر میں 'ایگزبشن کم سیل' کا اِفتتاح کیا

جموں//انفو//کمشنر سیکرٹری سوشل ویلفیئر سرمد حفیظ نے کلا کیندر میں جموں وکشمیر ومنز ڈیولپمنٹ کارپوریشن کی جانب سے منعقدہ 'ایگزبشن کم سیل' کا اِفتتاح کیا جو نیشنل مائناریٹیز ڈیولپمنٹ اینڈ فائنانس کارپوریشن (این ایم ڈِی ایف سی)، وزارت امور اقلیتی اُمور کی سرپرستی میں منعقد کیا گیا۔ اس ایگزبشن/105

بائسران پہلگام دہشت گردانہ حملہ

این آئی اے نے تین مارے گئے دہشت گردوں سمیت دیگر چھ ملزمان کیخلاف چارج شیٹ دائر کی

سرینگر// 15 دسمبر // ایس این این //پہلگام کے بائسران علاقے میں ہوئے دہشت گردانہ حملے سے متعلق قومی تحقیقاتی ایجنسی (این آئی اے) نے 6 پاکستانی دہشت گرد تنظیموں سمیت 6 دیگر ملزمان کیخلاف چارج شیٹ دائر کردی ہے۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق قومی تحقیقاتی ایجنسی/104

صحت کی حفاظتی دیکھ بھال کے فوائد کو ہیلتھ انشورنس پلان کا حصہ کیوں ہونا چاہیے

جناب امرناتھ سکسینا، چیف ٹیکنیکل آفیسر - کمرشیل، بجاج جنرل انشورنس لمیٹڈ (جسے پہلے بجاج الیانز جنرل انشورنس کمپنی لمیٹڈ کے نام سے جانا جاتا تھا) کے ذریعہ

ہندوستان میں، طبی علاج کی بڑھتی ہوئی لاگت نے صحت اور تندرستی کو افراد اور خاندانوں کے لیے بڑھتی ہوئی ترجیح بنا دیا ہے. لوگوں کو تیزی سے اس بات کا علم ہو رہا ہے کہ صحتمند رہنا اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ بیماری ہونے پر علاج کی تلاش. معمول کے چیک اپ، اسکریننگ اور فلاح و بہبود کے پروگرام جیسی احتیاطی نگہداشت اہم کردار ادا کرتی ہے. عام سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا ہیلتھ انشورنس میں احتیاطی نگہداشت کور ہونی چاہیے. اس کا جواب بڑے پیمانے پر منتخب کردہ منصوبہ بندی کی قسم اور انشورنس کمپنی کی پالیسی کی شرائط پر منحصر ہے. آج، بہت سی انشورنس کمپنیاں ایسے پلان پیش کرتی ہیں جن میں احتیاطی نگہداشت کے فوائد شامل ہوتے ہیں، جس سے پالیسی ہولڈرز کو اچھی صحت کو برقرار رکھنے پر توجہ دینے کی ترغیب ملتی ہے.

ہیلتھ انشورنس میں احتیاطی نگہداشت کو سمجھنا

احتیاطی نگہداشت سے مراد صحت کی وہ خدمات ہیں جو آپ کو صحت مند رکھنے اور بیماریوں کو شروع ہونے سے پہلے روکنے کے لیے بنائی گئی ہیں. یہ فعال طریقہ ہے جو ابتدائی مرحلے میں ہی ممکنہ مسائل کا پتہ لگانے اور فعال اور صحت مند رہنے میں لوگوں کی مدد کرتا ہے. ان خدمات میں بیماریوں کو روکنے، بیماریوں کی جلد شناخت کرنے اور موجودہ خطرات کا انتظام کرنے کے لئے کئی اقدامات شامل ہیں. عام طور پر، احتیاطی نگہداشت میں معمول کے چیک اپ، ہیلتھ اسکریننگ اور ویکسینیشن شامل ہوتے ہیں. اچھی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے عام احتیاطی خدمات ضروری ہیں. اسکریننگ جیسے بلڈ پریشر کی جانچ، کولیسٹرول ٹیسٹ اور کینسر کی اسکریننگ جیسے میموگرام یا کولونوسکوپی سے علامات ظاہر ہونے سے پہلے ہی مسائل کا پتہ چل جاتا ہے، جس سے بروقت علاج ممکن ہو سکتا ہے. ویکسین ایک اور اہم عنصر ہے جو انفلوئنزا، خسرہ اور نمونیا جیسی بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتا ہے. متعدی بیماریوں کے پھیلنے پر روک تھام میں امیونائزیشن بھی اہم کردار ادا کرتی ہے. احتیاطی نگہداشت میں اکثر طبی ٹیسٹ سے آگے بڑھ کر فلاح و بہبود کی مشاورت بھی شامل ہوتی ہے. یہ غذائیت، ورزش، اور دماغی صحت کی مدد کے ذریعے صحت مند زندگی گزارنے کے لیے رہنمائی فراہم کرتا ہے.

احتیاطی نگہداشت کی کوریج کے فوائد

احتیاطی نگہداشت کے فوائد صرف انفرادی صحت تک ہی محدود نہیں ہیں. سب سے اہم فوائد میں سے ایک ہے سنگین بیماریوں کے ہونے کا خطرہ کم ہونا. باقاعدہ نگرانی اور چیک اپ سے ذیابیطس یا ہائی بلڈ پریشر جیسے طرز زندگی کے حالات کا بہت پہلے اسی وقت پتا چل جاتا ہے جب کہ ان سے بچنا یا ان کا علاج اور انتظام آسان ہوتا ہے. جلدی علاج سے اکثر یہ حالات کنٹرول میں رہتے ہیں اور بعد کی زندگی میں ز؟ اده شدید پیچیدگیوں کو روکنے میں مدد ملتی ہے. احتیاطی نگہداشت سے خرچ میں بھی کافی بچت ہوتی ہے. افراد کے لیے، مسائل کے جلد پتا چلنے کا مطلب ہے عام طور پر آسان، کم مہنگا علاج اور ہسپتال میں کم قیام. طبی ہنگامی صورتحال سے بچ کر، لوگ وقت کے ساتھ ساتھ صحت کی دیکھ بھال کے اخراجات میں خاطر خواہ بچت کر سکتے ہیں. وسیع پیمانے پر، احتیاطی نگہداشت سے صحت کی دیکھ بھال کے مجموعی خرچ میں کمی آتی ہے. جب زیادہ لوگ احتیاطی خدمات کا استعمال کرتے ہیں، تو بڑے پیمانے پر صحت کے مسائل کا امکان کم ہو جاتا ہے. اس سے صحت کی دیکھ بھال کے نظام پر دباؤ کم پڑتا ہے اور دیکھ بھال کی اہم ضروریات کے لیے وسائل ملتے ہیں. یہ صحت مند افرادی قوت کی بھی حمایت کرتا ہے، پیداواری صلاحیت کو بڑھاتا ہے اور بیماری کی وجہ سے ہونے والی غیر حاضری کی تعداد کو کم کرتا ہے. دوسرا اہم فائدہ تعلیم اور آگاہی ہے. احتیاطی نگہداشت اپنی صحت کے بارے میں مزید جاننے اور آگاہ رہنے اور صحت مند طرز زندگی اپنا کر اس کی ذمہ داری لینے کے لیے لوگوں کی حوصلہ افزائی کرتی ہے. غذائیت، جسمانی سرگرمی اور تمباکو نوشی چھوڑنے یا شراب نوشی کو کم کرنے جیسی عادات کے بارے میں رہنمائی لوگوں کو دیرپا مثبت تبدیلیاں کرنے کی طاقت دیتی ہے.

دائمی بیماری کے انتظام میں احتیاطی نگہداشت کا کردار

ذیابیطس، دل کی بیماری اور دمہ جیسی پرانی بیماریوں کے انتظام میں احتیاطی دیکھ بھال ضروری ہے. ان بیماریوں میں پیچیدگیوں سے بچنے اور معیار زندگی کو برقرار رکھنے کے لیے مسلسل توجہ اور باقاعدہ نگرانی کی ضرورت ہوتی ہے. احتیاطی نگہداشت جلدی پتہ لگانے اور لگاتار انتظام کے لیے درکار اوزار اور وسائل مہیا کرتی ہے، جس سے لوگوں کو زیادہ دیر تک صحت مند رہنے میں مدد ملتی ہے. پرانی بیماری کا انتظام اکثر بلڈ پریشر، کولیسٹرول اور بلڈ شوگر کی سطح جیسی علامات کی نگرانی کے لیے معمول کی صحت کی اسکریننگ پر انحصار کرتا ہے نیز موبائل ایپ جیسے ڈیجیٹل ترغیب اور ٹول بھی ہوتے ہیں جو مریضوں کو ادویات کو ٹریک کرنے، فالو اپس کے لیے یاد دہانیاں وصول کرنے اور علاج کے منصوبوں کے مطابق رہنے میں مدد کرتے ہیں. یہ اسکریننگ پیشرفت کو ٹریک کرتی ہیں اور تبدیلیوں کو تشویشناک ہونے سے پہلے پہچان لیتی ہیں. باقاعدگی سے چیک اپ بھی اتنا ہی اہم ہے، جس سے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والوں کو ضرورت کے مطابق علاج کے منصوبوں کو ایڈجسٹ کرنے کی سہولت ملتی ہے. پرانی بیماری کے انتظام میں احتیاطی نگہداشت کو موثر طریقے سے استعمال کرنے کے لیے، لوگ چند اہم حکمت عملیوں پر عمل کر سکتے ہیں، جیسے کہ حالات پر نظر رکھنے کے لیے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والوں کے ساتھ باقاعدگی سے ملاقاتوں کا شیڈول بنانا اور بروقت ایڈجسٹمنٹ کرنا. پرانی بیماریوں کو اور خراب کرنے والی بیماریوں سے بچنے کے لیے ویکسینیشن کے ساتھ اپڈ؟ ٹ رہیں. لمبے وقت تک صحتمند رہنے کے لیے متوازن غذائیت، باقاعدہ جسمانی سرگرمی اور تناؤ کے انتظام کے ذریعے صحت مند طرز زندگی اپنائیں.

احتیاطی نگہداشت کے ساتھ باخبر اور فعال رہنے سے صحت کی سنگین پیچیدگیوں کے خطرے کو کم کرنے، طبی اخراجات گھٹانے اور پوری صحت کو بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے. معمول کے چیک اپ، اسکریننگ اور ویکسینیشن جیسی خدمات سے فائدہ اٹھا کر، لوگ وقت کے ساتھ ساتھ کم چیلنجوں کے ساتھ صحت مند زندگی میں سرمایہ کاری کرتے ہیں. احتیاطی نگہداشت کو روزمرہ کی عادات میں شامل کرنے سے نہ صرف لوگوں کو فائدہ ہوتا ہے بلکہ پوری کمیونٹیز کو بھی مضبوطی ملتی ہے، جس سے ایک ایسا مستقبل بنتا ہے جہاں اچھی صحت آسانی سے مل سکے اور پائیدار بھی ہو. ان فوائد کو زیادہ سے زیادہ بڑھانے کے لیے، اپنی پالیسی کی شرائط کا بغور جائزہ لیں، سوالات پوچھیں اور ایک ایسا پلان منتخب کریں جو آپ اور آپ کے خاندان کے لیے مکمل ذہنی سکون فراہم کرے.

توار کی شام جموں میں پولیس سب انسپکٹر پر تیز دھار ہتھیار سے حملہ

2 ملزمان کچھ گھنٹوں میں ہی گرفتار

سری نگر //۱۵،دسمبر// جے کے این ایس //جموں وکشمیر پولیس نے جموں کے گرہ موڑ علاقے میں پولیس کے ایک سب انسپکٹر پر حملے کے سلسلے میں 2 ملزمان کو گرفتار کیا جبکہ باقی حملہ آوروں کی تلاش جاری ہے۔ جے کے این ایس کو ملی تفصیلات کے مطابق یہ واقعہ اتوار کی شام اس وقت پیش آیا جب سب انسپکٹر متن کھجوریا، جو پولیس اسٹیشن بخشی نگر میں تفتیشی افسر کے طور پر/108

جواہر لعل نہرو کشمیر سے پھوٹنے والی

انتہا پسندی اور علیحدگی پسندی کا ذمہ دار

مسئلہ کشمیر کو متنازعہ بنایا کہ اب بھی یہ ملک کو ڈنک مار رہا ہے/ یوگی آدتیہ ناتھ

سرینگر// 15 دسمبر // ایس این این //پنڈت جواہر لعل نہرو کو کشمیر سے پھوٹنے والی انتہا پسندی اور علیحدگی پسندی کا ذمہ دار ٹھہراتے ہوئے اتر پردیش کے وزیراعلیٰ یوگی آدتیہ ناتھ نے الزام لگایا کہ ہندوستان کے پہلے وزیراعظم نے اس مسئلے کو اتنا متنازع بنا دیا کہ اب بھی یہ ملک کو ڈنک مار رہا ہے۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق اتر پردیش کے وزیراعلیٰ یوگی آدتیہ ناتھ نے جواہر لعل نہرو کو کشمیر سے پھوٹنے والی انتہا پسندی اور علیحدگی پسندی کا ذمہ دار ٹھہرایا، اور الزام لگایا کہ ہندوستان کے پہلے وزیراعظم نے اس مسئلے کو اتنا "متنازعہ" بنا دیا کہ اب بھی یہ ملک کو ڈنک مار رہا ہے۔ ملک کے پہلے وزیرداخلہ سردار ولبھ/107

آسمان پر بادل: دوسری رات بھی کشمیر میں شبانہ درجہ حرارت معمول سے زیادہ درج

چلہ کلان کی آمد پر برف باری کے آثار

20 اور 21 دسمبر کو الگ تھلگ مقامات پر ہلکی برف باری متوقع: موسمیاتی مرکز سری نگر

سری نگر //۱۵،دسمبر// جے کے این ایس //رات کے وقت آسمان پر بادل چھائے رہنے کی وجہ سے پوری کشمیر وادی میں مسلسل دوسری رات متوقع کم سے کم درجہ حرارت سے زیادہ گرم رہا کیونکہ وادی کے بیشتر مقامات پر پارہ نقطہ انجماد سے اوپر رہا۔ جے کے این ایس کے مطابق موسمیاتی مرکز سری نگر نے پیر کی صبح جانکاری فراہم کی کہ اتوار اور پیر کی درمیانی رات کم سے کم درجہ حرارت میں اضافہ ریکارڈ کیا گیا جبکہ سنیچر اور اتوار کی درمیانی رات بھی شبانہ درجہ حرارت معمول سے زیادہ تھا/109

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

بچوں کے نام پر۔۔۔

تحریر....
عثمان جامعی

دو عورتیں شیر خوار بچے اور پانچ سالہ بچی کو گود میں اٹھا کر کار میں بیٹھیں اور کار فراٹے بھرنے لگی، جس کے پیچھے ان بچوں کی ماں روتی چیختی دوڑی اور دوڑتے دوڑتے گر پڑی۔ اس سال ریلیز ہونے والی بھارتی فلم 'مسز چیٹر جی ورسز ناروے' کا یہ پہلا منظر دیکھ کر آپ کو لگے گا کہ یہ اغوا کا معاملہ ہے، لیکن کچھ ہی دیر میں آپ کی غلط فہمی دور ہوجائے گی، جب کھلے گا کہ دراصل یہ 'قانونی اغوا' کی واردات ہے، جس کا مقصد کم سن اولاد کو ماں باپ سے 'تحفظ' فراہم کرنا ہے۔ 'مسز چیٹر جی ورسز ناروے' کی کہانی ناروے میں قیام پذیر ایک بھارتی خاندان پر بیتنے والے دردناک لمحوں کا قصہ ہے۔

2007ء میں بھارت سے ناروے منتقل ہونے والے انوروپ بھٹا چاریہ اور سگاریکا چکرورتی کے دونوں بچوں، بیٹے ابھی گیان اور بیٹی ایشوریا کو **2011**ء میں ناروے کے تحفظ اطفال کے ادارے، بارنیورنٹ یعنی (**Barnevernet**) نے جبراً اپنی تحویل میں لے لیا۔ انوروپ اور سگاریکا کا قصور یہ قرار پایا کہ بارنیورنٹ کی نظر میں وہ اپنے بچوں کی پرورش ڈھنگ سے نہیں کر رہے تھے۔

ادارے کی جانب سے اس جوڑے پر الزامات عائد کیے گئے تھے کہ وہ 'بچوں کو اپنے ساتھ ہی سُلاتے ہیں، ہاتھ سے کھانا کھلاتے ہیں (جسے نارویجین حکام بہ زور کھلانا تصور کرتے ہیں) ماں نے بیٹے سے دھمکی آمیز انداز اپنایا (سگاریکا نے ابھی گیان کو اس وقت تھپڑ کے لیے ہاتھ اٹھا کر صرف ڈرایا تھا جب وہ باورچی خانے میں کھانا فرش پر پھینک رہا تھا) اور اس نے ایشوریا کو اس کا ڈائپر بدلتے ہوئے تنہا چھوڑ دیا تھا'۔

بلا **?**خر بھارتی حکومت نے اس معاملے میں مداخلت کی اور طویل مذاکرات کے بعد یہ طے پایا کہ بچوں کو ان کے چچا ارونا بھاس بھٹا چاریا کے حوالے کرتے ہوئے بھارت بھیج دیا جائے۔ اپریل **2012**ء میں اس فیصلے پر عمل ہونے کے بعد ناروے کی حد تک یہ معاملہ اختتام کو پہنچا، لیکن سگاریکا کی جنگ یہیں ختم نہیں ہوئی، بھارت میں بچوں کے حصول کے لیے انہیں ایک اور عدالتی معرکہ سر کرنا پڑا جس کے بعد وہ اپنے بچے حاصل کرنے میں کام یاب ہوئیں لیکن اس سب میں سگاریکا کی اپنے شوہر سے علیحدگی ہوگئی اور یہ گھر ٹوٹ گیا۔

گذشتہ برس سگاریکا کی خودنوشت '**The Mother A Of Journey**' شائع ہوئی، جس پر 'مسز چیٹر جی ورس ناروے' کا اسکرپٹ استوار ہے۔ اس فلم میں رانی مکھرجی نے سگاریکا کا کردار 'دیبیکا' کے نام سے نبھایا اور اپنے ادا کردہ شان دار کرداروں میں ایک اور اضافہ کردیا ہے۔

یہ فلم دیکھتے ہوئے بچوں کے تحویل میں لینے پر مُصر، اس ادارے کی ڈھٹائی اور ظالمانہ انداز کا راز اس وقت فاش ہوتا ہے جب ادارے کا وکیل 'دیبیکا' کے دیور کو بچے حاصل کرنے کے لیے کہتے ہوئے بھاری رقم کا لالچ دیتا ہے، جس میں سے آدھی رقم ادارے کے اس معاملے سے متعلق حکام کو دینا ہوگی۔

سگاریکا پہلی ماں نہیں جس نے بچوں کی جبری تحویل کا درد سہا۔ اس حوالے سے تھوڑی تحقیق کی تو معلوم ہوا کہ ایسی کتنی ہی کہانیاں ہیں اور یہ کہ تحفظِ اطفال کا یہ ادارہ تو سخت تنقید کی زد میں ہے۔ کچھ بچے جنہیں بارنیورنٹ نے والدین سے چھین کر فوسٹر ہومز بھیج دیا، بڑے ہو کر اس ادارے پر کڑی تنقید کر رہے ہیں۔

تونجے اومدھال (**Omdahl Tonje**) بھی ان میں سے ایک ہے۔ اسے چھے ماہ کے لیے فوسٹر ہوم بھیجا گیا تھا۔ اومدھال کو تن تنہا پالنے والے اس کے والد پر اپنی بیٹی سے گالی گفتار اور اسے نظر انداز کرنے کا الزام لگایا گیا تھا۔ وہ کہتی ہے 'یہ سچ نہیں تھا'۔ اومدھال بتاتی ہے کہ اس کے پرائمری اسکول میں اسے مسلسل تنگ (**bully**) کیا جا رہا تھا، جس کے باعث اسکول جانے کا سوچ کر ہی وہ خوف زدہ ہوجاتی تھی۔ اُس کے والد نے اس معاملے کی شکایت کی، جس کا ازالہ تو ایک طرف، اسکول کی انتظامیہ نے اُلٹا تحفظ اطفال کے ادارے سے رجوع کر کے کہا کہ اومدھال نامانوس طرزِ عمل کا مظاہرہ کرتی ہے اور اس کے گھر میں کچھ گڑبڑ ہے۔ اپنی جائے نگہ داشت میں بیتے دنوں کا تجربہ بیان کرتے ہوئے وہ کہتی ہے کہ اس کی وجہ سے وہ زندگی بھر کے لیے صدمہ زدہ ہوگئی ہے۔

مسز چیٹر جی ورس ناروے' کا اسکرپٹ استوار ہے اس کا کہنا ہے کہ نارویجین اخبارات شاذ و نادر ہی ان معاملات پر کچھ لکھتے ہیں، اور اگر وہ ایسا کریں بھی تو حکام بالا اس سلسلے میں کچھ زیادہ نہیں کرتے۔

ناروے سے تعلق رکھنے والے انسانی حقوق کے وکیل ماریئس رائگیر اس کے مطابق ایک تحقیق بتاتی ہے کہ بچوں کو ماں باپ سے چھین کر غیروں کی نگہداشت میں دینے کی وجہ منشیات اور شراب کا استعمال یا ان کے گھروں کا زہر آلود ماحول نہیں، بلکہ بارنیورنٹ کی جانب سے 'والدین کا پرورش کی صلاحیت سے نابلد ہونا' اپنی مداخلت کا سرفہرست جواز بتایا جاتا ہے۔ تاہم نہ ہی یہ ادارہ اور نہ اس کے اقدامات کے حق میں آنے والے فیصلے اس بات کی وضاحت کرتے ہیں کہ آخر یہ پرورش کے اصول یا طریقے ہیں کیا؟

نارویجین قوانین کی رو سے بارنیورنٹ کو کھلی چھوٹ حاصل ہے اور وہ کسی عدالت کی اجازت کے بغیر بچوں کو اپنی تحویل میں لے سکتی ہے۔ خاص کر قانون 'ایمرجینسی کیئر آرڈر' تحفظ اطفال کے ادارے کو یہ اختیار دیتا ہے۔ انسانی حقوق کے راہ نما عرصے سے ناروے میں تحفظ اطفال کے ادارے میں اصطلاحات کا مطالبہ کر رہے ہیں، مگر ان کی آواز اب تک صدا بہ صحرا ثابت ہوئی ہے۔

تارکین وطن خاندان بارنیورنٹ کا خاص ہدف بنتے رہے ہیں، جو پورے ناروے کے **400** بلدیاتی علاقوں میں سرگرم عمل ہے۔ بچوں، نوجوانوں اور خاندانی امور کے لیے قائم ناروے کے سرکاری ادارے، جس کا مخفف **Bufdir** ہے، کے مطابق **2021**ء تک **9** ہزار **938** بچے والدین سے لے کر افراد اور اداروں کی کفالت میں دیے گئے، جن میں سے **3** ہزار **561** یعنی **37** فی صد تارکین وطن خاندانوں سے تعلق رکھتے تھے۔ واضح رہے کہ تارکین وطن ناروے کی آبادی کا صرف **16** فی صد ہیں۔

ناروے کے دارالحکومت اوسلو میں شوہر کی عدم موجودگی میں بچے پالنے میں مصروف سیسیلی کی آپ بیتی بھی بچوں کے تحفظ کے نام پر ہونے والے ظلم کی کتھا ہے۔ سیسیلی سے اس کی بچی چھیننے کا سبب یہ بتایا گیا کہ وہ اپنی بیٹی کی مناسب دیکھ بھال نہیں کر رہی اور اس نے اس ضمن میں کسی قسم کی مدد لینے سے بھی انکار کردیا ہے۔ ادارے کی رپورٹ میں لکھا گیا کہ 'ماں اور بیٹی کے مابین قدرتی میل ملاپ (تعامل) نہیں'۔

سیسیلی کا کہنا ہے کہ اس کی ہر بات کو منفی طور پر لیا گیا۔ مثال کے طور پر سیسیلی کے بقول 'کرسمس کے کچھ دن بعد ایک مقامی اسٹور پر جنجر بریڈ نہایت سستے دام یعنی صرف ایک کرون (نارویجین کرنسی) میں فروخت ہو رہی تھی۔ میں نے خرید لی تاکہ میں اور میری بیٹی اس سے جنجر بریڈ مین (انسانی شبیہ کا بسکٹ) بنا سکیں۔ اس سے یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ چونکہ میں نے کرسمس کے بعد خریداری کی اس لیے میرے معاشی حالات خراب ہیں'۔

'سستے دام جنجر بریڈ خریدنے پر نتیجہ اخذ کیا گیا کہ سیسیلی کے معاشی حالات خراب ہیں'

سیسیلی کا دکھ ہر صاحب اولاد سمجھ سکتا ہے اس کا کہنا تھا کہ 'میں اپنی بیٹی کو بڑے ہوتے ہوئے نہیں دیکھ سکی، میں نے اس کا بچپن کھو دیا'۔

شام میں مصائب سہنے کے بعد ناروے کو جنت سمجھ کر پناہ لینے والے ایک فلسطینی خاندان کو یہاں وہ درد جھیلنا پڑا جو اس ملک کے بے شمار والدین کا مقدر ہے۔ طلاب نامی صحافی کو بشارالاسد شامی حکومت کو تنقید کا نشانہ بنانے پر شام میں پانچ سال اسیری کاٹنا پڑی جس کے بعد وہ اپنے کنبے کے ہمراہ ناروے آگئے جہاں یہ خاندان تقسیم ہوگیا۔ طلاب اور ان کی بڑی بیٹی حبا اور بیٹا ناروے ہی میں رہے جبکہ ان کی اہلیہ اور چھوٹی بیٹی لین کو پناہ گزینوں کے عمل سے گزرنے پولینڈ جانا پڑا۔

بطور نرس فرائض انجام دینے والی حبا بتاتی ہے کہ 'ایک دن میری بہن اسکول گئی اور پھر واپس نہیں آئی۔ میرے والدین اور بھائی گھنٹوں تک اسے ڈھونڈتے رہے۔ وہ ہر جگہ گئے اور اسے گلیوں میں دیوانوں کی طرح تلاش کرتے رہے مگر وہ نہ ملی۔ کئی گھنٹے گزرنے کے بعد تحفظ اطفال کے ادارے کے دو افسران ہمارے دروازے پر آئے اور بتایا کہ لین ان کے پاس ہے۔ انہوں نے اس کے زیر استعمال چیزیں طلب کیں اور کہا کہ اسے ایمرجنسی کیئر آرڈر کے تحت لے جایا گیا ہے۔ اس نے اسکول نرس کو بتایا تھا کہ اسے گھر میں جسمانی تشدد کا نشانہ بنایا جاتا ہے'۔

ناروے میں بچوں کے تحفظ کے ادارے سے متعلق قوانین انتہائی سخت ہیں

لین کو پہلے فوسٹر ہوم لے جایا گیا، پھر اسے دیکھ بھال کے ایک ادارے کو سونپ دیا گیا جس کے بعد اسے اسپتال منتقل کیا گیا۔ اس پورے عمل میں ایک سال گزر گیا اور ایک دن وہ اسپتال سے بھاگ کر اپنی ماں کے پاس آ پہنچی جو اسے لے کر پولینڈ فرار ہوگئی۔ لین کی والدہ کا کہنا ہے کہ دراصل جسمانی تشدد کا الزام اسکول کے ایک اور بچے نے لگایا تھا۔

2017ء ناروے میں بچوں کے تحفظ کے ادارے کی سرگرمیوں پر مزید سنجیدہ سوالات اس وقت اٹھ کھڑے ہوئے جب اس ادارے سے وابستہ ایک ماہرِ نفسیات انٹرنیٹ پر بچوں کی فحش تصاویر اور ویڈیوز دیکھنے میں ملوث پایا گیا۔ یہ ماہرِ نفسیات (جس کا نام ظاہر نہیں کیا گیا) ان ماہرین میں شامل تھا جنہوں نے اپنے سامنے بچوں سے مبینہ بدسلوکی اور نامناسب رویوں کے متعدد معاملات پیش ہونے پر والدین سے بچوں کی علیحدگی کا فیصلہ سنایا تھا۔

بچوں کے حقوق کے تحفظ پر متعین یہ ماہر نفسیات جو بچوں سے جنسی زیادتی کے مناظر پر مشتمل **2** لاکھ تصاویر اور **12** ہزار سے زائد وڈیوز ڈاؤن لوڈ کر چکا تھا، اعترافی بیان کے بعد اسے **22** ماہ قید کی سزا سنائی گئی۔ وہ یہ سب **20** سال سے دیکھ رہا تھا جن میں شیر خوار بچوں سے جنسی زیادتی پرمبنی مواد بھی شامل تھا۔

ناروے کے حکام مہاجرین بچوں کو والدین سے علیحیدہ کرنے پر کیوں بضد ہوتے ہیں؟— تصویر: فیس بک

اگرچہ اس پر شعبہ نفسیات میں کام کرنے پر ہمیشہ کے لیے پابندی عائد کردی گئی مگر ناروے میں یہ بحث چھڑ گئی کہ ایک ایسا بدفطرت شخص جو بچوں کے جنسی استحصال کے مناظر سے لطف اٹھانے کا عادی اور شوقین ہے، بچوں کی زندگی کے اہم ترین فیصلہ کیسے کرتا رہا اور حقوقِ اطفال کا محافظ کیسے بنا رہا؟

بچوں کے تحفظ کا ادارہ جسے بارنیورنٹ کہا جاتا ہے، اس سے متعلق تمام سوالات میں سب سے اہم سوال یہ ہے کہ آخر اس ادارے کے حکام، اہلکار اور اس سے وابستہ ماہرین بچوں کو والدین سے الگ کرنے کے لیے اتنے بے تاب کیوں رہتے ہیں کہ چھوٹے چھوٹے جواز پیش کر کے اور بیانات و واقعات کا من مانا مفہوم پیش کر کے اپنا مقصد حاصل کرنے پر بضد رہتے ہیں؟ فلم 'مسز چیٹر جی ورس ناروے' کے مناظر میں اٹھایا جانے والا مالی منفعت کا نکتہ اس سوال اور اس سے جُڑے سارے سوالوں کا جواب دینے کے لیے کافی ہے۔

انسانی حقوق کے وکیل ماریئس رائگیر اس کہتے ہیں کہ ناروے کے تحفظ اطفال کے نظام کا بنیادی محرک مالی منافع ہے۔ 'ناروے ایک امیر ملک ہے جہاں ہر سال **50** لاکھ آبادی تحفظ اطفال کے نظام کے لیے **3** ارب ڈالرز فراہم کرتی ہے۔ نتیجتاً لوگوں کی ایک بڑی تعداد کا مفاد اس نظام کے برقرار رہنے سے وابستہ ہے۔ جتنے زیادہ بچے آئیں گے، اتنا ہی زیادہ پیسہ حاصل ہوگا'۔

میرین انجینئر **Knarvik Dag Ove** جنہیں بارنیورنٹ ان کے دو بچوں سے محروم کر چکا ہے، وہ اس تمام کھیل کا محور پیسے ہی کو قرار دیتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ 'آپ کے بچے کو لے جانے کے بعد ا**?**پ جس سے بھی رجوع کرتے ہیں جیسے وکیل، ماہرِ نفسیات، سماجی کارکن، منصف، یہ سب اس نظام کا حصہ ہوتے ہیں اور ان کا معاشی انحصار (بچوں کی والدین سے) علیحدگی پر ہوتا ہے'۔

وہ کہتے ہیں کہ کنڈرگارٹن، اسکول اور صحت سے متعلق ادارے بچوں کے تحفظ کے ادارے کو اطلاعات پہنچانے کے پابند ہیں۔ **Knarvik** مزید انکشاف کرتے ہیں کہ والدین سے جُدا کیے جانے والے بچوں کو جن نگہداشت کرنے والوں یا فوسٹر پیرنٹس کے حوالے کیا جاتا ہے انہیں بچوں کی دیکھ بھال کے لیے بھاری رقم ملتی ہے اور ان کے تحفظ اطفال کے نظام کے کارکنان سے مراسم ہوتے ہیں۔ بچوں کو دھمکایا جاتا ہے کہ اگر وہ احتجاج یا فرار ہونے کی کوشش کریں گے تو پولیس کی مدد لی جائے گی اور ان کا فون اور لیپ ٹاپ ضبط کرلیا جائے گا۔

والدین سے علیحدگی بچوں کے لیے جذباتی اور نفسیاتی طور پر تباہ کُن ثابت ہوتی ہے۔ یوں ان میں سے بہت سے بچے تعلیمی عمل میں مشکلات کا سامنا کرتے ہیں، وہ اسکول چھوڑ جاتے ہیں یا وہ منشیات کا استعمال بھی شروع کردیتے ہیں۔ ان بچوں میں آتش زنی اور خودکشی کی شرح بلند ہے اور وہ خود انحصاری کے بجائے اداروں پر منحصر زندگی گزارنے کے عادی ہوجاتے ہیں۔

سڈنی: یہودیوں پر حملہ، 11 ہلاک، مسلم شخص نے جان پر کھیل کر حملہ آور کو پکڑ لیا

نئی دہلی (ایم این این): آسٹریلیا کے شہر سڈنی کے ساحل بونڈی میں یہودیوں کے مذہبی تہوار حنوکا کے دوران ہونے والے حملے میں ۲۱ افراد ہلاک اور ۹۲ زخمی ہو گئے ہیں۔ مہلوکین میں ۲ پولیس اہلکار شامل ہیں۔ یہودیوں کے مذہبی تہوار کے دوران اندھادھند فائرنگ کرنیوالا ایک شخص پولیس کی جوابی کارروائی میں مارا گیا جبکہ دوسرا زخمی حالت میں گرفتار کرلیا گیا ہے۔ اس دہشت گردانہ حملہ کے دوران ایک ۴۳ سالہ مسلم شخص احمد ال احمد ہیرو بن کر ابھرا ہے جس نے اپنی جان پر کھیل کر بندوق بردار حملہ آور کو پیچھے سے حملہ کرکے دبوچ لیا۔ تفصیلات کے مطابق سڈنی کے بونڈی بیچ پر یہودیوں کی تقریب کے دوران ۲ مسلح افراد داخل ہوئے اور دو الگ الگ اونچے مقامات پر کھڑے ہوکر اندھا دھند فائرنگ کرنے لگے۔ یہودیوں کے تہوار اور ویک اینڈ کی وجہ سے ساحل پر عوام کی بڑی تعداد موجود تھی۔ فائرنگ سے افراتفری مچ گئی اور سب اپنی جان بچانے کیلئے یہاں وہاں بھاگنے لگے۔ اس دوران احمد ایسے شخص تھے جس نے اپنی جان کی پرواہ نہیں کی۔ وہ ایک گاڑی کے پیچھے آکر چھپے اور پھر وہاں سے نکل کر سیدھا حملہ آور کو دبوچ کر قابو کرلیا۔ احمد ال احمد نامی مذکورہ شخص آسٹریلیا کا شہری اور ۲ بچوں کا باپ ہے۔ انہوں نے نے اپنی جان پر کھیل جس طرح مسلح شخص کو قابو کیا اس کی وجہ سے ان کی دنیا بھر میں پزیرائی ہورہی ہے۔ ان کی یہ بہادری سی سی ٹی وی میں قید ہوگئی ہے جس کا ویڈیو تیزی سے وائرل ہورہا ہے۔ حملہ آور کو قابو کرنے کے دوران احمد کو ۲ گولیاں بھی لگیں۔ بعد میں زخمی حالت میں اسے اسپتال داخل کیا گیا۔ ڈاکٹرز کے مطابق گولیاں بازو پر لگی ہیں اور حالت خطرے سے باہر ہے۔ احمد کے کزن، جن کی شناخت صرف مصطفیٰ کے نام سے ہوئی ہے، نے سینٹ جارج اسپتال کے باہر آسٹریلیائی خبر رساں ادارہ 'سیون نیوز' سے بات کی، جہاں احمد کی سرجری جاری تھی۔ مصطفیٰ نے بتایا کہ احمد نے حملہ آور کا مقابلہ کیا۔ اس دوران ان کے اوپری بازو اور ہاتھ میں گولیاں لگیں۔ مصطفیٰ نے بتایا کہ "وہ اسپتال میں ہیں۔ ہمیں ابھی ٹھیک سے معلوم نہیں کہ کیا صورتحال ہے۔ امید ہے کہ وہ ٹھیک ہو جائیں گے۔ وہ اصلی ہیرو ہیں۔" احمد سڈنی کے سدرلینڈ شائر سے تعلق رکھتے ہیں اور پھلوں کا کاروبار کرتے ہیں۔ ان کے پاس اسلحے کا کوئی تجربہ نہیں تھا اور وہ بونڈی آئے ہوئے تھے جبھی انہوں نے فائرنگ کا واقعہ ہوتے دیکھا اور اس میں کود پڑے۔ احمد کی شناخت ظاہر ہونے سے پہلے میڈیا سے بات چیت میں وزیراعظم انتھونی البانیز اور نیو ساؤتھ ویلز کے وزیر اعلیٰ کرس منس نے ان کی بہادری کو سراہا۔ البانیز نے کہا کہ "آج ہم نے آسٹریلوی شہریوں کو خطرے کی طرف بڑھتے دیکھا تا کہ دوسروں کی مدد کرسکیں۔

آسٹریلوی صحافی اور فلسطینی حقوق کے کارکن رابرٹ مارٹن کا قبول اسلام

نئی دہلی (ایم این این): آسٹریلوی صحافی اور فلسطینی حقوق کے کارکن رابرٹ مارٹن نے اعلان کیا ہے کہ وہ اسلام قبول کر چکے ہیں، جس سے ان کے عقیدے کے بارے میں عرصے سے چل رہی قیاس آرائیوں کی تصدیق ہوگئی ہے۔ ۷ دسمبر کو ایکس پر شیئر کی گئی ایک پوسٹ میں، مارٹن نے کہا، "افواہیں سچ ہیں، میں نے اسلام قبول کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔ اور میں اپنے فیصلے سے بہت مطمئن ہوں۔" اس اعلان نے آن لائن وسیع پیمانے پر حمایت حاصل کی، جس نے ۱۷ لاکھ سے زیادہ ویوز جمع کر لیے۔ ۹ دسمبر کو شیئر کی گئی ایک اور ایکس پوسٹ میں، انہوں نے لکھا" ۲۱۰۲ء، ے، جب میرا فلسطین کے ساتھ سفر شروع ہوا تھا، اس وقت مجھے احساس ہوا کہ مجھے صرف فلسطین کے بارے میں ہی نہیں بلکہ اسلام اور مسلمانوں کے بارے میں بھی گمراہ کیا گیا تھا۔

اسرائیل کی شرکت کے خلاف پرتگالی فنکاروں کا یوروویژن کے بائیکاٹ کا

نئی دہلی (ایم این این): فنکاروں نے ایک مشترکہ بیان جاری کرتے ہوئے کہا، "الفاظ اور گانوں کے ذریعے، ہم اپنی استطاعت کے مطابق عمل کرتے ہیں۔ ہم انسانی حقوق کی خلاف ورزی میں ساتھ دینے کو قبول نہیں کرتے۔" انہوں نے یہ بھی کہا، "اگرچہ سیاسی وجوہات (یوکرین پر حملے) کی بنا پر روس کو یوروویژن ۲۲۰۲ء سے روک دیا گیا تھا، ہمیں یہ دیکھ کر حیرت ہوئی کہ اسرائیل کے ساتھ وہی رویہ اختیار نہیں کیا گیا، جس کے بارے میں اقوام متحدہ کا کہنا ہے کہ اسرائیل غزہ میں فلسطینیوں کے خلاف نسل کشی کے اقدامات کر رہا ہے۔" دریں اثناء پرتگالی نشریاتی ادارے آر ٹی پی نے فنکاروں کے بیان کے جواب میں واضح کیا کہ "بیان پر دستخط کرنے والے فنکاروں کے فیصلے سے قطع نظر، آر ٹی پی ایک بار پھر فیسٹیول دا کانساو کا انعقاد کرے گا اور یوروویژن سانگ کانٹیسٹ ۶۲۰۲ء میں اپنی شرکت کی تصدیق کرتا ہے۔" سماجی ردعمل اور عوامی مطالبے پرتگال کے واحد یوروویژن فاتح، سلواڈور سوبرال نے سوشل میڈیا پر ایک ویڈیو میں آر ٹی پی کے موقف پر تنقید کرتے ہوئے نشریاتی ادارے پر "سیاسی بزدلی" کا الزام لگایا ہے۔ ساتھ ہی، پرتگال میں عوامی غم و غصہ پھیل گیا ہے، جس کے نتیجے میں ایک ایسی مہم شروع کی گئی ہے جو ملک کے یوروویژن سے فوری طور پر دستبردار ہونے کا مطالبہ کرتی ہے۔ اس پٹیشن پر ۲۲ ہزار سے زیادہ دستخط ہو چکے ہیں۔ پٹیشن میں دلیل دی گئی ہے کہ آر ٹی پی کی اسرائیل کی شرکت کی حمایت "پرتگال کو تاریخ کے غلط رخ پر کھڑا کر دیتی ہے۔"

ایچ-ون بی ویزا تنازع: ۰۲ امریکی ریاستوں کا صدر ٹرمپ کے فیصلے کو عدالت میں چیلنج

نئی دہلی (ایم این این): کیلیفورنیا اور امریکہ کی ۹۱ دیگر ریاستوں نے صدر ڈونالڈ ٹرمپ کی جانب سے ہنرمند غیرملکی کارکنوں کیلئے نئی ایچ-ون بی ویزا درخواستوں پر عائد کی گئی ایک لاکھ ڈالر فیس کو روکنے کیلئے عدالت میں مقدمہ دائر کردیا ہے۔ 'رائٹرز' کے مطابق جمعہ کو یہ مقدمہ بوسٹن کی وفاقی عدالت میں دائر کیا گیا ہے اور یہ کم از کم تیسرا قانونی چیلنج ہے جو ستمبر میں ٹرمپ کے اعلان کردہ اس اقدام کے خلاف سامنے آیا ہے۔ اس فیصلے کے تحت ایچ-ون بی ویزا حاصل کرنے کی لاگت میں غیر معمولی اضافہ ہوگیا ہے، جبکہ اس وقت آجر عام طور پر دو ہزار سے ہزار ڈالر تک فیس ادا کرتے ہیں۔

آسٹریلیا: شوٹنگ کے بعد سوشل میڈیا پر فیک نیوز، جشن کو مسلمانوں سے جوڑ دیا گیا

نئی دہلی (ایم این این): آسٹریلیا کے سوشل میڈیا صارفین نے الزام عائد کیا کہ "اسلام پسند" سڈنی کے ایک نواحی علاقے میں واقع بونڈائی بیچ پر ہونے والی فائرنگ کے واقعے پر خوشیاں منا رہے ہیں، اور اس دعوے کے ساتھ آتش بازی کی ایک ویڈیو شیئر کی گئی۔ تاہم، حکام کے مطابق یہ آتش بازی دراصل کرسمس کی تقریبات کیلئے تھی۔ یہ ویڈیو ان متعدد گمراہ کن معلوماتی سلسلوں میں شامل ہے جو اتوار کو آسٹریلیا کے سب سے مشہور ساحل پر ہونے والی فائرنگ کے بعد آن لائن سامنے آئے۔ حکام نے اس واقعے کو ایک یہودی تہوار پر ہونے والا سام دشمن (اینٹی سیمیٹک) دہشت گرد حملہ قرار دیا ہے۔ حکام کے مطابق حملہ آوروں نے ہنوکا (Hanukkah) کے یہودی تہوار کی سالانہ تقریب کو نشانہ بنایا جس میں ایک ہزار سے زائد افراد بونڈائی بیچ پر جمع ہوئے تھے۔ اس حملے میں ۵۱ افراد ہلاک اور ۴۲ زخمی ہوئے۔ ایک ویڈیو تیزی سے گردش کرنے لگی جس میں رات کے آسمان میں آتش بازی دیکھی جاسکتی ہے، اور پیر کی صبح تک یہ ویڈیو ہندوستان، برطانیہ اور امریکہ تک پھیل چکی تھی۔ آسٹریلیا میں موجود ایک صارف نے کہا: "جن لوگوں کو ہم نے اپنے ملک میں آنے کی اجازت دی ہے وہ اب بینک اسٹاون میں آتش بازی کر رہے ہیں اور ہمارے یہودی شہریوں کے بونڈائی قتل عام کا جشن منا رہے ہیں۔" یہ صارف، جس کی ایکس پر پوسٹ کو ۷۵۰ سے زائد بار دوبارہ شیئر کیا گیا، نے غیر انسانی زبان استعمال کرتے ہوئے یہ سوال بھی کیا: "پولیس انہیں گرفتار کیوں نہیں کر رہی؟" فیس بک پر دیگر افراد نے بھی دعویٰ کیا کہ یہ ویڈیو "اسلام پسندوں کو سڈنی میں آتش بازی کرتے ہوئے دکھاتی ہے جو بونڈائی بیچ پر ہنوکا کی تقریب پر ہونے والے دہشت گرد حملے کا جشن منا رہے ہیں۔" "تاہم، اگرچہ اتوار کی شام کینٹر بری بینک اسٹاون کے علاقے (جو کئی مضافاتی علاقوں پر مشتمل ہے) میں واقعی آتش بازی ہوئی تھی، ایک مقامی کمیونٹی تنظیم نے وضاحت کی کہ یہ آتش بازی کرسمس کی تقریبات کیلئے تھی۔ بینک اسٹاون سے ملحقہ علاقے پیڈسٹاو کی روٹری کلب نے کہا: "یہ آتش بازی ہماری سالانہ کرسمس کیرولز کی تقریب کا حصہ تھی،"

ترکی: 13 ہزار ٹن امدادی سامان لے کر جہاز غزہ کیلئے روانہ

نئی دہلی (ایم این این): ترک ریڈ کریسنٹ کی جانب سے غزہ کے لیے تیار کردہ تقریباً ۳۱ ہزار ٹن انسانی امداد لے جانے والا ۹۱واں "گڈنیس شپ" سنیچر کو بین الاقوامی بندرگاہ مرسین سے روانہ کر دیا گیا۔ غزہ میں قائم ہونے والی جنگ بندی کے بعد ترکی کی قیادت میں تیز ہونے والی انسان دوست امدادی کوششیں جاری ہیں۔ مرسین میں اس جہاز کے لیے رخصتی تقریب منعقد ہوئی، جسے ترک ریڈ کریسنٹ نے کوسوو کے تعاون سے تیار کیا ہے اور اس پر بنیادی طور پر خوراک، حفظان صحت کے سامان، کپڑے اور کمبل لادے گئے ہیں۔ توقع ہے کہ جہاز مصر کی بندرگاہ العریش پر پہنچے گا، جہاں سے امداد اتار کر غزہ تک پہنچائی جائے گی۔ تقریب سے خطاب کرتے ہوئے ترک ریڈ کریسنٹ کے بورڈ رکن کامل قرہ دینیز نے کہا کہ وہ ایسے سفر کے لیے جمع ہوئے ہیں جو "ترک قوم کی ہمدردی، دعاوں اور انسان دوست ذمہ داری" غزہ تک پہنچائے گا۔ انہوں نے کہا کہ غزہ میں دو سال سے جاری انسانیت سوز المیہ نے پوری انسانیت کے ضمیر پر گہرے زخم چھوڑے ہیں۔ قرہ دینیز نے کہا کہ ترک ریڈ کریسنٹ غزہ کی آواز "ہر روز" سنتا ہے۔ انہوں نے زور دیا کہ "ترکی کے عوام کے عطیات اور تعاون سے انہوں نے غزہ تک ہمدردی کا ایک پل تعمیر کیا ہے۔ اب تک خطے میں ۸۱ ہزار ٹن سے زیادہ انسان دوست امداد پہنچا کر ہم نے ترکی سے غزہ تک امید کا بلاتعطل پل تعمیر کیا ہے۔ غزہ میں اپنے لنگروں کے ذریعے ہم نے انتہائی مشکل حالات میں ۵۳ ہزار افراد کے لیے گرم کھانا تیار کیا ہے اور ہنوز جاری ہے۔ اب تک ہماری تقسیم کردہ ۸۰ لاکھ سے زیادہ غذائی سپلائی نے ہماری قوم کی ہمدردی غزہ کے دل تک پہنچائی ہے۔ ساتھ ہی قرہ دینیز نے زور دیا کہ گڈنیس جہاز صرف امدادی سامان ہی نہیں بلکہ امید، ضمیر اور انسانی وقار بھی لے کر جا رہا ہے۔ انہوں نے کوسوو کے عوام اور تمام عطیہ دہندگان کا شکریہ ادا کیا جنہوں نے انسان دوست مہم میں اپنی شرکت درج کرائی۔ بعدازاں کوسوو کے انقرہ میں سفیر اگون وریں زی نے بھی تقریب سے خطاب کرتے ہوئے اس امداد کو غزہ کے ان شہریوں کے ساتھ یکجہتی کا مخلصانہ اظہار قرار دیا جو عدم تحفظ اور نقصان کے درمیان بقا کی جدوجہد کر رہے ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ کوسوو نے ترک ریڈ کریسنٹ کے تعاون سے امدادی مشن میں ۵۱ لاکھ ۸۰ ڈالر کا عطیہ دیا ہے۔

اسرائیل، اس کے حامی ممالک کو غزہ کی تعمیر نو کے اخراجات ادا کرنے چاہئیں: فرانسسکا

نئی دہلی (ایم این این): مقبوضہ فلسطینی علاقوں کے حوالے سے اقوام متحدہ کی خصوصی نمائندہ فرانسسکا البانیز نے جمعے کو کہا کہ اسرائیل کو امریکہ اور دیگر اہم اسلحہ فراہم کرنے والے ممالک کے ساتھ مل کر غزہ کی تعمیر نو کے اخراجات برداشت کرنے چاہئیں۔ مقبوضہ فلسطینی علاقوں میں انسانی حقوق کی صورتحال پر لندن میں منعقدہ ایک تقریب سے خطاب کرتے ہوئے، فرانسسکا البانیز نے زور دیا کہ غزہ میں نسل کشی میں معاونت کے حوالے سے مکمل تحقیق ہونی چاہیے، اور اس بات پر زور دیا کہ نہ صرف اسرائیل بلکہ نسل کشی میں مدد فراہم کرنے والے تمام ممالک پر پابندیاں عائد ہونی چاہئیں۔ البانیز نے کہا، "ان ممالک کو اسرائیل کے ساتھ تعلقات منقطع کرنے چاہئیں، ایک ایسی ریاست کی مدد و اعانت بند کر دینی چاہیے جو غیر قانونی قبضہ برقرار رکھے ہوئے ہے۔" ذمہ داری کے بارے میں بات کرتے ہوئے، خصوصی نمائندہ نے کہا کہ اسرائیل کو امریکہ، جرمنی اور اٹلی کے ساتھ مل کر غزہ کی تعمیر نو کے اخراجات ادا کرنے چاہئیں، جو کہ اہم اسلحہ فراہم کنندہ ہیں۔ انہوں نے یہ بھی کہا کہ برطانیہ کی معاونت کے بارے میں تحقیق ہونی چاہیے، جسے انہوں نے قبرص کے اڈوں سے فراہم کی جانے والی خدمات کے ذریعے اس نسل کشی میں معاونت قرار دیا۔ انہوں نے مزید کہا، "اگر اسرائیل نوآبادیاتی طرز عمل کے الزام سے بچنا چاہتا ہے، تو اسے نوآبادیاتی طاقت، نوآبادیاتی وجود کی طرح زمین پر قبضہ کرنے، لوگوں کو بے گھر کرنے کا عمل نہیں کرنا چاہیے۔" دریں اثناء اپنے خلاف امریکی پابندیوں کا ذکر کرتے ہوئے، البانیز نے کہا کہ ان پابندیوں کی وجہ سے انہیں خود، بین الاقوامی فوجداری عدالت (آئی سی سی) کے ججوں، یا فلسطینی انسانی حقوق گروپوں کو "مجرم کی طرح سمجھا جاتا ہے۔"

کینیا: ماحولیاتی کارکن کا مسلسل 72 گھنٹوں تک درخت کو گلے لگانے کا عالمی ریکارڈ

نئی دہلی (ایم این این): کینیا کی ماحولیاتی کارکن ٹرافینا موتھونی نے ۱۱ دسمبر کو مسلسل ۷۲ گھنٹوں تک درخت کو گلے لگانے کا گنیز ورلڈ ریکارڈ قائم کیا ہے، اس کے اس کارنامے کو پورے ملک کی عوام نے براہ راست دیکھا، اور اس کی کوشش حوصلہ افزائی کی۔ بارش ہو یا دھوپ، ۲۲ سالہ لڑکی تین دن تک درخت کے تنے سے چمٹی رہی بغیر کچھ کھائے یا سوئے، جبکہ پورے ملک کے لوگوں نے اس کی کوشش کو براہ راست دیکھا۔ بعد ازاں ٹرافینا کا کہنا ہے کہ "یہ اقدام مقامی درختوں کے تحفظ اور ذہنی تندرستی کو فروغ دینے کے لیے تھا۔ میں نے یہ اس لیے کیا تا کہ ثابت کروں کہ جب زندگی بھاری محسوس ہو تو فطرت ہمیں تھام سکتی ہے، اور ہمارے درختوں کا تحفظ ہماری اپنی تندرستی کے تحفظ کا حصہ ہے۔"

امریکہ کے مطالبے پر اسرائیل نے غزہ سے ملبہ ہٹانے کی ذمہ داری قبول کرلی

نئی دہلی (ایم این این): غزہ سے ملبہ ہٹانے کی امریکی درخواست پر ردعمل ظاہر کرتے ہوئے اسرائیل نیا اس پر آمادگی ظاہر کی ہے۔ امریکہ نیا سرائیل سے مطالبہ کیا تھا کہ وہ غزہ سے ملبہ ہٹانیکے اخراجات برداشت کرے۔ اس مطالبے پر اسرائیلی اخبار نے کہا ہے کہ تل ابیب نیا اس پر آمادگی ظاہر کردی ہے۔ العربیہ کے مطابق اسرائیلی ویب سائٹ یدیعوت احرونوت نے رپورٹ کیا ہے کہ تل ابیب نے غزہ سے ملبہ ہٹانے کے اخراجات ادا کرنے اور بھاری انجینئرنگ آپریشن کی مکمل ذمہ داری قبول کرنے پر آمادگی ظاہر کردی ہے۔ واشنگٹن نے تل ابیب سے مطالبہ کیا تھا کہ وہ غزہ سے ملبہ ہٹانے کے اخراجات برداشت کرے، کیونکہ ۲ سالہ جنگ نے اس علاقے کو تقریباً پوری طرح تباہ کردیا ہے۔ اسرائیل نے اس مطالبے سے اصولی اتفاق کیا، تل ابیب غزہ کے جنوب میں واقع رفح کے ایک علاقے کو خالی کرنے کا عمل شروع کرے گا تا کہ اس کی ازسرنو تعمیر کی جاسکے، پورے غزہ کا ملبہ صاف کرنے کا عمل کئی برس تک جاری رہے گا اور اس پر مجموعی طور پر ایک ارب ڈالر سے زیادہ لاگت آئے گی۔ امریکی اخبار وال اسٹریٹ جرنل کی ایک حالیہ رپورٹ کے مطابق غزہ میں تقریباً ۴ کروڑ ۸۰ لاکھ ٹن ملبہ موجود ہے، علاقے کی زیادہ تر عمارتیں مکمل یا جزوی طور پر تباہ ہو چکی ہیں۔ اقوام متحدہ کے ترقیاتی پروگرام کے تخمینے کی بنیاد پر کیے گئے حساب کے مطابق یہ وزن نیویارک کی ایمپائر اسٹیٹ عمارت جیسے تقریباً ۱۸۶ ٹاوروں کے برابر ہے۔ واضح ہو کہ واشنگٹن کی سرپرستی میں طے پانے والے فائر بندی معاہدے کے دوسرے مرحلے کے تحت، غزہ کی تعمیر نو شروع کرنے کی بنیادی شرط یہ قرار دی گئی ہے کہ ملبہ ہٹایا جائے گا۔ امریکہ چاہتا ہے کہ رفح کی تعمیر نو سب سے پہلے شروع ہو۔ واشنگٹن نے تل ابیب سے مطالبہ کیا تھا کہ وہ غزہ سے ملبہ ہٹانے کے اخراجات برداشت کرے، کیونکہ ۲ سالہ جنگ نے اس علاقے کو تقریباً پوری طرح تباہ کردیا ہے۔ اسرائیل نے اس مطالبے سے اصولی اتفاق کیا، تل ابیب غزہ کے جنوب میں واقع رفح کے ایک علاقے کو خالی کرنے کا عمل شروع کرے گا تا کہ اس کی ازسرنو تعمیر کی جاسکے، پورے غزہ کا ملبہ صاف کرنے کا عمل کئی برس تک جاری رہے گا اور اس پر مجموعی طور پر ایک ارب ڈالر سے زیادہ لاگت آئے گی۔ امریکی اخبار وال اسٹریٹ جرنل کی ایک حالیہ رپورٹ کے مطابق غزہ میں تقریباً ۴ کروڑ ۸۰ لاکھ ٹن ملبہ موجود ہے

کانگو میں خانہ جنگی کی تازہ لہر، 70 سے زائد افراد ہلاک، 2 لاکھ افراد بے گھر

نئی دہلی (ایم این این): اقوام متحدہ نے خبردار کیا ہے کہ جمہوریہ کانگو (ڈی آر سی) کے مشرقی حصے میں تازہ ترین لڑائی نے ۷۰ سے زیادہ شہریوں کی جان لے لی ہے۔ ۲ لاکھ سے زیادہ افراد بے گھر ہو گئے ہیں اور ہزاروں افراد کو غذائی قلت کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔

انڈر ریلوے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نوٹس نمبر: 433_TELE_JAT_19_25_26 مورخہ 12-12-2025

اختتام کی تاریخ و وقت: 05-01-2026 کو 15.00 بجے

بھارت کے راشٹر پتی کی جانب سے سینئر ڈی ایس ٹی ای / ریلوے / جے اے ٹی ٹینڈر نوٹس نمبر 433_TELE_JAT_19_25_26 پر ای۔ ٹینڈرز طلب کرتے ہیں۔ آخری تاریخ و وقت 05-01-2026 کو 15.00 بجے ہے۔ بولی دہندگان اپنی اصل رجسٹرڈ شدہ بولیاں صرف آخری تاریخ اور وقت تک ہی جمع کرسکیں گے۔ اس ٹینڈر کے لئے مینول آفرز کی اجازت نہیں ہے اور موصول ہونے پر کسی بھی مینول آفر کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔ ٹھیکیداروں کو اس ٹینڈر کیلئے ٹینڈر دستاویز لاگت اور بیعانہ کی رقم کا بھگتان صرف آئی آر ای پی ایس پورٹل پر دستیاب آن لائن بھگتان طریقوں جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ سے کرنے کی اجازت ہے۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکرز چیک، جمع رسید، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعہ سے مینول بھگتان کی اجازت نہیں ہے۔

این آئی ٹی ہیڈر

کانٹریکٹ ٹائپ	ورکس		
کام کا نام	جموں ڈویژن میں ٹی ایم اسٹیشن کیلئے پی ٹی کے۔ ایس وی ڈی کے سیکشن میں مکمل ریڈ لنک کمیونیکیشن بحالی کے کام ضروری ہے		
ٹینڈر اختتام کی تاریخ اور وقت	05-01-2026 15.00	ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ اور وقت	12-12-2025 16:42
مشتہر قیمت (روپے)	4059858.3	آئی آر ای پی ایس کے مطابق بولی شروع کرنے کی تاریخ	22-12-2025
بیعانہ کی رقم (روپے)	81200.00	پورا ہونے کی مدت	60 Days

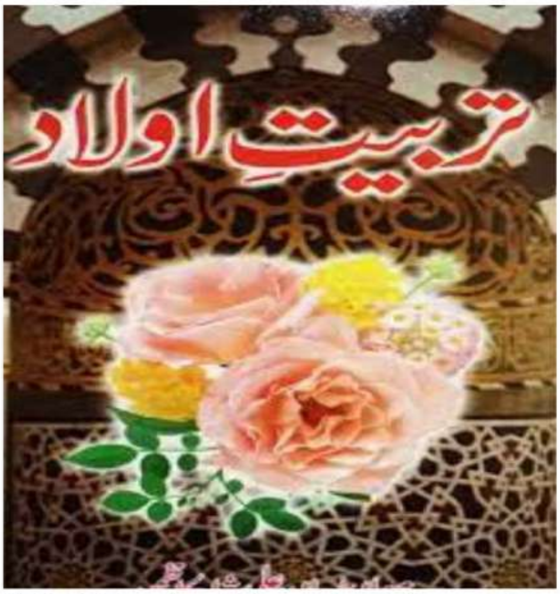
3869/25 گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

قصور اپنا نکل آیا

مولانا قاری محمد سلمان عثمانی

تربیت اولاد سے غفلت پچھتاوے کا سبب بنے گی جاوید ہ بیگم ور نگلیچے کو صرف اچھا کھلانا پلانا اور پہنانا ہی والدین کی ذمہ داری نہیں ہوتی ، بچے کی تربیت اس کے چال چلن، طور طریقے، میل ملاپ اور دوست احباب پر بھی مسلسل نگاہ رکھنی ہوتی ہے۔ اس طرف سے غفلت کا نتیجہ بگاڑ ہی کی صورت میں سامنے آئے گا۔

آدم اور حوا علیہم السلام نے اللہ کے حکم کی نافرمانی کی اور غلطی کا احساس ہوتے ہی انہوں نے اعترافِ گناہ کیا اور اللہ سے اپنی غلطی کی معافی مانگی۔ انہوں نے یہ نہیں کہا کہ اے اللہ یہ غلطی ہم نے خود سے نہیں کی ، شیطان نے کچھ اس طرح ہم کو ترغیب دی کہ ہم اس کی باتوں میں آگئے ، تیری نافرمانی ہم سے ہوگئی۔ ہم انہی کی اولاد ہیں مگر ہم اپنی کسی غلطی کو تسلیم کرنے تیار نہیں ہوتے، اپنی ہر غلطی کا الزام دوسروں کو دیتے رہتے ہیں۔ آج کل نشانے پر نوجوان نسل ہے۔ بیٹھکوں اور محفلوں میں یہ نوجوان نسل موضوع گفتگو بنی ہوئی ہے کیوں کہ نوجوان نسل کا بگاڑ نہ صرف آنکھوں کے سامنے ہوتا ہے بلکہ اس بگاڑ کا خمیازہ بڑوں کو بھگتنا پڑ رہا ہے۔ ان کی بدتمیزی و بدسلوکی ، بداخلاقی اور زبان درازی گھر کا سکون تباہ کر کے رکھ دیتی ہے، جینا دوبھر ہو کر رہ جاتا ہے۔ بڑے آپس میں مل بیٹھ کر اولاد کے بگاڑ کا رونا روتے ہیں۔ جس اولاد کو آرام پہنچانے کے لیے دن رات کولہو کے بیل کی طرح کام کیا، دن کو دن سمجھا نہ رات کو رات، بس زیادہ سے زیادہ پیسہ حاصل کرنے کی کوشش کرتا رہا۔ آج وہی اولاد ایسی ناخلف نکلی کہ باپ کا وجود ہی بار خاطر نظر آرہا ہے۔ ہر ایک اپنی ان کوششوں کا، جو اولاد کو آرام پہنچانے کے سلسلے میں کیا تھا، اولاد کے طرز عمل پر اپنے رنج اور پریشانی کا اظہار کرتا ہے



مگر کوئی یہ نہیں سوچتا کہ ان کی کوششوں کا نتیجہ ہی تو ہے کہ اولاد آرام طلب، عیش پسند ہوگئی ہے۔ عیش پسند، آرام طلب اولاد کے بارے میں سوچا بھی نہیں جا سکتا کہ ان سے خدمت گزاری ہوگی۔ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ صحت کے ہزاروں مسائل پیدا ہوتے ہیں جو محنت اور خدمت مانگتے ہیں۔ عیش و آرام میں پلی بڑھی اولاد جو عیش دنیا کو سب کچھ سمجھتی ہو وہ بھلا ماں باپ کی خدمت کرنا کیوں چاہے گی؟ یہ ہٹی کٹی عیش پسند اولاد ان کی ہی چاہتوں کا نتیجہ تو ہے۔

نیم کا بیج بو کر آم کی توقع تو نہیں کی جاسکتی۔ جو بیج بویا جاتا ہے وہی پھل تو ملے گا۔ فصل حاصل کرنے والا کسان کسی وقت بھی اپنے فصل سے غافل نہیں رہتا۔ فصل کے خراب ہونے کا اندیشہ ہو تو فوراً ہی اس کا تدارک کرتا ہے۔ واقعات میں پڑھنے میں آیا کہ حضرت عبدالعزیز بن مروان مصر کے گورنر تھے جب ان کے بیٹے عمر نے ہوش سنبھالا تو ان کو اپنے بیٹے کی تعلیم و تربیت کی فکر ہوئی تب انہوں نے اپنے بیٹے عمر کو مدینہ کے استاد صالح بن کیسان کے پاس بھیجا۔ حضرت صالح بن کیسان نے بڑی محنت و توجہ سے ان کی تعلیم و تربیت کی۔ خاص کر نماز کی پابندی کی تاکید کرتے۔ اس سلسلے میں کسی کوتاہی کو ہرگز برداشت نہیں کرتے تھے۔ ایک دن اتفاق سے عمر نماز میں دیر سے پہنچے، نماز سے فراغت کے بعد حضرت صالح نے پوچھا کہ نماز میں دیر سے کیوں آئے؟ عمر نے جواب دیا حضرت! میں بال سنوار رہا تھا۔ صالح نے کہا اچھا اب بالوں کی طرف اتنی توجہ ہوگئی کہ نماز میں تاخیر ہونے لگی۔ ایسے بال سر پر کیسے رکھے جاسکتے ہیں جو نمازوں میں تاخیر کا سبب بنیں؟ فوراً حضرت صالح نے گورنر مصر عبدالعزیز کو خط لکھ بھیجا ، واقعہ تفصیل کے ساتھ لکھا۔ عبدالعزیز نے فوراً ایک آدمی کو مدینہ بھیجا اور یہ تاکید کی کہ مدینہ پہنچ کر سب سے پہلے عمر کے بال منڈواو۔ اس کے بعد کسی سے بات کرنا۔ اس حسن تربیت اور نمازوں کی پابندی کی برکت تھی کہ عمر شان بنے تاریخ کی ایک زندہ جاوید ہستی۔ جب انہوں نے خلافت سنبھالی تو لوگوں نے پھر ایک بار آنکھوں سے خلافت راشدہ کا مبارک دور دیکھا۔

ایک قاتل کو جب سولی کی سزا دی جارہی تھی اس وقت اس سے آخری خواہش پوچھی گئی تو اس نے اپنی ماں سے ملنے کی خواہش کا اظہار کیا۔ جب بیٹے سے ملنے ماں آئی تو اس نے ماں کو کان قریب لانے کا اشارہ کیا۔ ماں سمجھی کہ بیٹا اس سے کوئی خاص بات کہنا چاہتا ہے۔ کان قریب لائی تو بیٹے نے ماں کا کان کتر دیا۔ اس حرکت پر جب اس کو لعنت ملامت کیا گیا تو وہ کہنے لگا آج میں جو اس انجام کو پہنچا ہوں اس کی ذمہ دار یہ میری ماں ہے۔ میں جب پہلی بار چوری کیا تھا تو اس وقت مجھے برا بھلا کہا نہ مجھے کچھ نصیحت و ہدایت کی۔ اس کے نتیجے میں میں چور ڈاکو قاتل بن گیا۔ ایک کسان صرف کھیت میں بیج بو کر کھیت کو پانی دے کر اطمینان سے بیٹھا نہیں رہتا وہ مسلسل اپنی ہونے والی فصل کی دیکھ بھال کرتا رہتا ہے۔ وہ صرف یہی نہیں دیکھتا کی فصل کو خاطر خواہ پانی مل رہا ہے بلکہ اس بات پر بھی خصوصی توجہ دیتا ہے کہ فصل کیڑا لگ جانے سے محفوظ ہے یا نہیں۔ اگر فصل کو کیڑا لگ جائے تو فوراً ہی اس کا تدارک کرتا ہے۔ یہ کوشش اس وقت تک کرتا رہتا ہے جب تک فصل کیڑوں سے صاف نہ ہو جائے۔ انسان کا بچہ تو مسلسل نگہداشت چاہتا ہے۔ اس کے بگڑنے کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ اس لیے بچے کو صرف اچھا کھلانا پلانا اور پہنانا ہی والدین کی ذمہ داری نہیں ہوتی ، بچے کی تربیت اس کے چال چلن طور پر طریقے میل ملاپ دوست احباب پر بھی مسلسل نگاہ رکھنی ہوتی ہے۔ اس طرف سے غفلت کا نتیجہ بگاڑ ہی کی صورت میں سامنے آئے گا۔ جو بگاڑ آج کل موضوع بحث بنا رہتا ہے۔ ہم الزام ان کو دیتے تھے قصور اپنا نکل آیا۔

غیبت کبیرہ گناہ اور سنگین جرم

مولانا قاری محمد سلمان عثمانی

اللہ تعالیٰ نے نبی کریم ﷺ کو اطاعت و فرمانبرداری کرنے والوں کے لئے خوشخبری و بشارت سنانے والا اور نافرمانوں کو ڈرانے والا بنا کر بھیجا ہے۔

اللہ تبارک و تعالیٰ کی ایک بہت بڑی نافرمانی و گناہ ہمارے معاشرے اور گفتگو میں بہت پھیلا ہوا ہے اور ہمارا اس کی طرف دھیان بھی نہیں جاتا، وہ گناہ اور بدی، غیبت ہے جس میں مسلمان کی بے عزتی کی جاتی اور دل و دماغ میں بدگمانیاں پیدا ہوتی ہیں۔

غیبت کی تعریف یہ ہے ''کسی مسلمان کی پیٹھ پیچھے اس کی وہ بات کرنا کہ اگر وہی بات اس کے سامنے کی جائے تو اس کو ناگوار ہو اور بری لگے۔'' یہ اس وقت ہے جبکہ وہ برائی اس کے اندر ہو اور اگر نہ ہو تو پھر وہ بہتان ہو جاتا ہے اور یہ دوہرا گناہ ہے۔ اللہ تعالیٰ نے غیبت کو اپنے مردار بھائی کا گوشت کھانے سے تشبیہ دی ہے۔

نبی کریم ﷺ نے غیبت کو بدترین سود اور زنا سے سخت گناہ بتایا ہے اور ایک حدیث میں ''اپنی ماں سے بدکاری سے بھی بدتر بیان کیا ہے اور ایک حدیث میں ہے کہ نبی کریم ﷺ نے معراج کی رات میں غیبت کرنے والوں اور مسلمانوں کی آبرو ریزی کرنے والوں کو دیکھا کہ وہ ناخنوں سے اپنے چہرے کا گوشت نوچ رہے ہیں۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو اپنی پناہ میں رکھیں اور اس گناہ کی نفرت عطاء فرمائیں۔ غیبت میں امیر و غریب، مزدور و ملازم، مرد و عورت وغیرہ میں کوئی فرق نہیں ہے۔ غیبت جس طرح زبان سے ہوتی ہے اسی طرح ہاتھ، آنکھ کے اشاروں سے بھی ہوتی ہے۔

گناہ اللہ کی نافرمانی کے ساتھ بندہ کی بھی حق تلفی ہے۔ ہم لوگ تھوڑی توجہ کر لیں اپنے ملازمین، گھروں میں کام کرنے والوں کی کوتاہی پر برا بھلا کہنے کی بجائے دعائیہ جملے کہہ دیں تو ہمارا بھلا ہوگا اور ان کو بھی دعا کے اثرات سے فائدہ ہوگا۔ مثلاً ''اللہ تمہیں ہدایت دیں، اللہ تجھے نیک بخت کرے، اللہ تجھے جنت میں لے کر جائے ، اللہ تمہیں نیک سمجھ دیں۔'' نبی کریم ﷺ کو اللہ تعالیٰ نے رحمۃ اللعالمین ﷺ بنایا ہے تو آپ ﷺ نے اس سے بچنے اور جو ہو گیا اس کے برے انجام سے نجات پانے کا طریقہ بھی سکھا دیا ہے۔

اللہ جل شانہٗ فرماتے ہیں ''اے ایمان والو! بہت سی بدگمانیوں سے بچو یقین مانو کہ بعض بدگمانیاں گناہ ہیں (۱) اور بھید نہ ٹٹولا کرو (۲) اور نہ تم کسی کی غیبت کرو (۳) کیا تم میں سے کوئی بھی اپنے مردہ بھائی کا گوشت کھانا پسند کرتا ہے؟ تم کو اس سے گھن آئے گی (۴) اور اللہ سے ڈرتے رہو بے شک اللہ توبہ قبول کرنے والا مہربان ہے۔''

(سورہ الحجرات، آیت نمبر 12) اسی طرح قرآن پاک میں ایک اور جگہ ارشاد ربانی ہے کہ ''بڑی خرابی ہے ایسے شخص کی جو غیبت ٹٹولنے والا، غیبت کرنے والا ہو'' (سورہ الھمزہ، آیت نمبر 1) یہاں بہت واضح ہے کہ اللہ تعالیٰ نے غیبت کرنے سے منع فرمایا ہے اور غیبت کرنے کو اپنے مردہ بھائی کا گوشت کھانے سے تشبیہ دی ہے۔

غیبت اور غیبت کرنے والے کو رسول کریم ﷺ نے بھی سخت ناپسند فرمایا ہے۔ ایک حدیث پاک میں آتا ہے کہ ''حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ایک دن صحابہ کرامؓ سے فرمایا کہ کیا تم جانتے ہو غیبت کس کو کہتے ہیں؟ صحابہ کرامؓ نے عرض کیا اللہ اور اللہ کا رسول ﷺ ہی زیادہ جانتے ہیں۔

آنحضرت ﷺ نے فرمایا غیبت یہ ہے کہ تم اپنے مسلمان بھائی کا ذکر اس طرح کرو کہ جس کو اگر وہ سن لے تو اسے ناپسند کرے، بعض صحابہ کرامؓ نے عرض کیا کہ یا رسول اللہ ﷺ یہ بتائیے کہ اگر میرے اس بھائی میں جس کا میں نے برائی کے ساتھ ذکر کیا ہے وہ عیب موجود ہو جو میں نے بیان کیا ہے تو کیا تب بھی غیبت ہوگی یعنی میں نے ایک شخص کے بارے میں اس کی پیٹھ پیچھے یہ ذکر کیا کہ اس میں فلاں برائی ہے جب کہ اس میں واقعتاً وہ برائی موجود ہو اور میں نے جو کچھ کہا ہے وہ سچ ہو، تو ظاہر ہے کہ اگر وہ شخص اپنے بارے میں میرے اس طرح ذکر کرنے کو سنے گا تو خوش نہیں ہوگا تو کیا میرا اس کی طرف سے کسی برائی کو منسوب کرنا جو درحقیقت اس میں ہے غیبت کہلائے گا؟

آپ ﷺ نے فرمایا ''تم نے اس کی جس برائی کا ذکر کیا ہے اگر وہ واقعی اس میں موجود ہے تو تم نے اس کی غیبت کی اور اگر اس میں وہ برائی موجود نہیں ہے جس کا تم نے ذکر کیا ہے تو تم نے اس پر بہتان لگایا، یعنی یہی تو غیبت ہے کہ تم کسی کا کوئی عیب اس کی پیٹھ پیچھے بالکل سچ بیان کرو، اگر تم اس کے عیب کو بیان کرنے میں سچے نہیں ہو کہ تم نے اس کی طرف جس عیب کی نسبت کی ہے وہ اس میں موجود نہیں ہے تو یہ افتراء اور بہتان ہے جو بذات خود بہت بڑا گناہ ہے'' (مشکوٰۃ شریف، جلد نمبر چہارم، حدیث نمبر 766) اس حدیث میں غیبت کے حوالہ سے بہت زیادہ وضاحت کے ساتھ بیان فرمایا گیا کہ اگر کسی شخص میں کوئی برائی موجود بھی ہے تو اس کی پیٹھ پیچھے یا دوسروں کے سامنے اس برائی کے بیان سے مکمل گریز کیا جائے۔

اللہ تعالیٰ نے غیبت سے بچنے کا حکم دیا ہے اور اس سے نفرت دلائی ہے، معراج کے سفر کے دوران حضور اکرم ﷺ کو جنت و دوزخ کے مشاہدہ کے ساتھ مختلف گناہگاروں کے احوال بھی دکھائے گئے ، جن میں سے ایک گناہگار کے احوال پیش کئے جاتے ہیں تاکہ اس گناہ (غیبت) سے ہم خود بھی بچیں اور دوسروں کو بھی بچنے کی ترغیب دیں۔ حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ ''جس رات مجھے معراج کرائی گئی۔

میں ایسے لوگوں پر سے گزرا جن کے ناخن تانبے کے تھے اور وہ اپنے چہروں اور سینوں کو چھیل رہے تھے۔ میں نے جبرائیل علیہ السلام سے دریافت کیا کہ یہ کون لوگ ہیں؟ انہوں نے جواب دیا کہ یہ وہ لوگ ہیں جو لوگوں کے گوشت کھاتے ہیں (یعنی ان کی غیبت کرتے ہیں) اور ان کی بے آبروئی کرنے میں پڑے رہتے ہیں۔'' (ابوداود) حضرت جبرائیلؑ کے کہنے کا مقصد یہ تھا کہ یہ لوگ لوگوں کی عزت و آبرو کے درپے رہتے ، ان کی برائی کرتے اور لوگوں کے لئے نازیبا الفاظ استعمال کرتے ہیں اور یہ ہی ان کی سزا ہے کہ وہ اپنے آپ کو ایسے ہی اپنے ہاتھوں سے نوچتے رہیں گے۔

اگر کوئی کسی شخص کی برائی کر رہا ہو، جو موجود نہ ہو اور کوئی کہہ دے کہ یہ بری بات ہے۔ تو جواب ملتا ہے کہ فلاں میں یہ برائی ہے، ہم جھوٹ تھوڑی بول رہے ہیں۔ بے شک آپ جھوٹ نہیں بول رہے، ہے تو برائی۔ اسی کو تو غیبت کہتے ہیں۔ اگر وہ بات کرو گے، جو اس شخص میں موجود نہ ہوگی وہ تہمت کہلائے گی۔ غیبت جس قدر بری بیماری ہے۔

اسی قدر ہمارے معاشرے میں عام ہے۔ یاد رہے انسان کی غیبت کرنا اپنے مرے ہوئے بھائی کا گوشت کھانے کے مترادف ہے۔ حدیث مبارکہ میں ہے کہ ''بدکاری کرنے والا توبہ کر لیتا ہے مگر غیبت کرنے والا توبہ نہیں کرتا''۔ (شعب الایمان للبیہقی) غیبت کرنے والا دنیا میں بھی ذلیل و رسوا ہوتا ہے تو اس کی آخرت بھی خراب ہوتی ہے۔

موجودہ معاشرہ میں حالات یہ ہیں کہ ہم غیبت کو برائی ہی تسلیم نہیں کرتے اور ایک دوسرے کی برائیوں، خامیوں اور کوتاہیوں کا بیان فیشن کے طور پر کیا جاتا ہے، اور دفتری زبان میں اسے 'لابنگ' کا نام دیا جاتا ہے جب کہ یہ کسی بھی طرح درست نہیں، بدقسمتی سے آج ہم علم نہ ہونے کی وجہ سے ایسی باتوں کا ذکر کرتے رہتے ہیں جو غیبت کے زمرے میں آتی ہیں، ہمیں خیال رکھنا چاہیے کہ ایسی ہر بات جس سے کسی کی برائی واضح ہوتی ہو، چاہے اس کا تعلق اس کے لباس، جسم، اس کے فعل یا قول کے متعلق ہو، مثال کے طور پر جسم کے بارے میں کہا جائے کہ اس کا قد بہت لمبا ہے یا اس کا رنگ کالا (سیاہ) ہے یا پھر وہ بھینگا ہے۔

اسی طرح اگر کسی کے بارے میں غلط بیانی کی یا اخلاق کے بارے میں کہا جائے کہ وہ بری عادات والا ہے، یا مغرور، بدتمیز اور بزدل ہے، یا افعال کے بارے میں ہو کہ وہ چور، خائن، بے ایمان، بے نمازی ہے، نماز میں ارکان کو سکون سے ادا نہیں کرتا، قرآن پاک غلط پڑھتا ہے یا کہے کہ اپنے کپڑوں کو نجاست سے پاک نہیں رکھتا یا زکوۃ ادا نہیں کرتا یا حرام مال کھاتا ہے، زبان دراز ہے، بہت پیٹو ہے۔

سوتا بہت ہے، اس طرح لباس کے بارے میں کہا جائے کہ کھلی آستین والا کپڑا پہنتا ہے، دراز دامن یا میلا کچیلا لباس پہنتا ہے، یہ سب باتیں غیبت کے زمرے میں آتی ہیں، یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ غیبت کرنا گناہ کبیرہ تو ہے ہی، غیبت سننا بھی گناہ کبیرہ ہے، لہٰذا کوئی بھی شخص غیبت کر رہا ہو تو ہمیں اس کو روکنا چاہیے۔

ایک اور حدیث مبارکہ میں ہے کہ ''جو اپنے مسلمان بھائیوں کی پیٹھ پیچھے اس کی عزت کا تحفظ کرے تو اللہ تعالیٰ کے ذمہ کرم پر ہے کہ وہ اسے جہنم سے آزاد کر دے (مسند امام احمد) متذکرہ بالا آیات قرانی اور احادیث کی روشنی میں غیبت کا گناہ کبیرہ ہونا اور غیبت گو کے عذاب بارے مفصل انداز میں بیان کیا گیا ہے جب کہ آج ہم غیبت کو تو کوئی برائی یا گناہ سمجھنے کے لئے تیار ہی نہیں، ہمیں چاہئے کہ نہ صرف خود غیبت کرنے سے گریز اور پرہیز کریں بلکہ دوسرں کو بھی اس کی تلقین کریں۔

وطن سرینگر

آسمانی قہر زمین پر

دُنیا میں انسان کے آنے کے بعد سے ہی کبھی بچے کے ماں باپ اپنے آپ کو اور اپنے بچوں کو اور پھر بچے تھوڑے بڑے ہو کر جوان ہو جاتے ہیں اور پھر وہ اپنے آپ کی فکر اور ساتھ میں اپنے ماں باپ کا غم لئے ہوئے زندگی کی اس دوڑ کو آگے بڑھاتے ہیں ۔اِسی چلت پھرت اور ایک دوسرے کا غم ،دُکھ درد سمجھنا اور ایک دوسرے کی خوشی اور غم میں شریک ہونے کو زندگی کہتے ہیں۔زندگی ایک خوبصورت تحفہ ہے قدرت کی طرف سے ایک انسان کو اور دُنیا کا ہر ایک انسان اپنی زندگی اپنے حساب سے اور بہترین طریقے سے گُزارنا چاہتا ہ۔دُنیا میں ایک اکیلا انسان صرف اپنی زندگی آرام سے گُزارنا چاہتا ہے بلکہ وہ اپنے ساتھ ساتھ اپنے بچوں،بہن بھائیوں کی زندگی بھی آرام طلبی سے گزارنے کا طلبگار رہتا ہے۔انسان یوں تو دن رات ایک کر کے دُنیا کی آسائش بھری زندگی گزارنے کیلئے کام کرتا رہتا ہے مگر اُپر والے نے انسان کیلئے کچھ اور ہی سونچا ہوتا ہے اور اِس کو تقدیرِ الٰہی کہتے ہیں۔آجکل ہم لوگ دیکھتے ہے کہ کھُلی دھوپ میں آسمان سے پانی برستا ہے اور ساتھ ہی ندی نالوں میں تگیانی اور سیلابی صورتحال پیدا ہوتی ہیں اور اُس صورتحال میں ایک انسان کبھی کبھی اپنی اور اپنے بچوں کی زندگی گنواتا ہے اور دن رات محنت کرنے کے بعد آسائش کے بدلے موت کی آغوش میں چلا جاتا ہے۔اتنا ہی نہیں بلکہ بہت ساری جگہوں پر بڑے بڑے پہاڑ ایک ہی سکینڈ یا منٹ میں زمین بوس ہو جاتا ہے اور یہ ساری چیزیں قدرتی قہر جو زمین پر آجاتا ہے اور اس قہر میں انسانی جانے تلف ہو جاتی ہیں ۔انسان اس وقت آسمانی قہر میں بُری طرح مبتلا ہو چُکا ہے اور شاید یہ انسانوں کی گناہوں کی وجہ سے انسان پر بارش اور برسات کی وجہ سے ہے اور دُنیا کے پورے لوگوں کو اِس بارے میں سوچ سمجھ کر قدرتی نظام کے ساتھ چلنا ہوگا تا کہ خُدا کی طرف سے قہر سے خود کو اور اپنے اہل وعیال کو بچانا ہوگا تا کہ زندگی کی اِس دوڑ میں آسمانی قہر سے بچا جا سکے۔

میانمار میں بغاوت کے بعد کے حالات

تصدق بشیر، بانیہال

میانمار میں فوجی بغاوت کے بعد پولیس نے ملک کی اہم سویلین رہنما آنگ سان سوچی کے خلاف متعدد مقدمات درج کیے ہیں۔پولیس دستاویزات کے مطابق آنگ سان سوچی 15 فروری تک زیر حراست رہیں گی۔آنگ سان سوچی کے خلاف درج مقدمے میں امپورٹ اور ایکسپورٹ قوانین کی خلاف ورزی اور غیر قانونی کمیونیکیشن ڈیوائسز رکھنے کے الزامات شامل ہیں۔آنگ سان سوچی اس وقت کہاں ہیں، اس بارے میں معلومات نہیں ہیں۔ اطلاعات کے مطابق ان کو دارالحکومت میں قائم اپنی رہائش گاہ میں ہی حراست میں رکھا گیا ہے۔سرکاری دستاویزات کے مطابق میانمار کے برطرف کیے گئے صدر کے خلاف بھی مقدمات قائم کیے گئے ہیں۔ان پر کورونا وائرس کی وبا کے دوران ضوابط کی خلاف ورزی کرتے ہوئے مجمع اکٹھا کرنے کا مقدمہ قائم کیا گیا ہے۔ انھیں دو ہفتے کے لیے حراست میں لے لیا گیا ہے۔خیال رہے کہ یکم فروری کو میانمار میں فوجی بغاوت کے بعد سے نہ تو صدر اور نہ ہی آنگ سان سوچی کی جانب سے کوئی پیغام سامنے آیا ہے۔مسلح افواج کے کمانڈر ان چیف من آنگ ہلینگ کی قیادت میں 11 رکنی کابینہ نے ایک سال کے لیے ایمرجنسی نافذ کر دی ہے۔فوج نے مؤقف اختیار کیا ہے کہ نومبر میں ہونے والے انتخابات میں دھاندلی کی گئی تھی۔ان انتخابات میں آنگ سان سوچی کی جماعت نیشنل لیگ فار ڈیموکریسی نے بھاری اکثریت حاصل کی تھی۔

آنگ سان سوچی کے خلاف مقدمہ کیا ہے؟

پولیس نے عدالت میں جمع کرائی گئیں دستاویزات میں ملک کی برطرف قیادت کے خلاف الزامات کی تفصیل بتائی ہے۔الزامات کے مطابق آنگ سان سوچی نے اپنے استعمال کے لیے غیر قانونی طور پر کمیونیکیشن کے آلات جیسا کہ واکی ٹاکیز، بیرون ملک سے درآمد کیں اور یہ ان کے گھر سے برآمد ہوئی ہیں۔دستاویزات کے مطابق آنگ سان سوچی کو ریمانڈ پر پولیس کی حراست میں دے دیا گیا ہے۔میانمار کے برطرف صدر ون مینت پر نیشنل ڈزاسٹر مینیجمنٹ قانون کے تحت مقدمہ درج کرتے ہوئے کہا گیا ہے کہ انتخابات کے دوران انھوں نے اپنے حامیوں کے ساتھ گاڑیوں کے قافلوں میں لوگوں سے ملاقاتیں کیں۔میانمار میں آنگ سان سوچی کی رہائی کے لیے آوازیں بلند ہو رہی ہیں۔میانمار میں فوجی بغاوت کے بعد آنگ سان سوچی کی رہائی کے لیے اٹھنے والی آوازوں میں تیزی آتی جا رہی ہے۔میانمار کی فوجی قیادت نے پیر کو آنگ سان سوچی کی سیاسی جماعت پر بھاری اکثریت سے انتخابات میں کامیابی حاصل کرنے میں دھاندلی کے الزامات عائد کرتے ہوئے سوچی سمیت دیگر منتخب رہنماؤں کو حراست میں لے لیا تھا۔آنگ سان سوچی کی نیشنل لیگ فار ڈیموکریسی (این ایل ڈی) نے منگل کو اپنی قائد کی فوری رہائی کا مطالبہ کیا ہے۔این ایل ڈی نے فوج سے نومبر میں ہونے والے عام انتخابات کے نتائج کو تسلیم کرنے کا بھی مطالبہ کیا جس میں این ایل ڈی نے 80 فیصد ووٹ حاصل کیے تھے۔سوچی جو ملک کی منتخب حکومت کی سربراہی کر رہی تھیں ان کو فوج کی حراست میں لیے جانے کے بعد کسی نے نہیں دیکھا تھا۔سینکڑوں کی تعداد میں منتخب اراکین بھی فوجی بغاوت کے بعد ملک کے دارالحکومت میں ان کے رہائشی علاقے کو گھیرے میں لیے جانے کے بعد سے حراست میں ہیں۔ ملک میں کہیں سے بھی کسی عوامی مظاہرے کی کوئی اطلاع نہیں ہے لیکن طبی عملے کی طرف سے احتجاجاً ہڑتال کی گئی ہے۔میانمار جس کا پرانا نام برما تھا، وہاں سنہ 2011 تک فوجی آمریت قائم رہی اور اس کے بعد آنگ سان سوچی کی قیادت میں ملک میں سیاسی اصلاحات کا عمل شروع ہوا اور ملک میں کئی دہائیوں بعد عام انتخابات کرائے گئے اور ایک جمہوری حکومت قائم ہوئی۔ پولیس نے عدالت میں جمع کرائی گئیں دستاویزات میں ملک کی برطرف قیادت کے خلاف الزامات کی تفصیل بتائی ہے۔الزامات کے مطابق آنگ سان سوچی نے اپنے استعمال کے لیے غیر قانونی طور پر کمیونیکیشن کے آلات جیسا کہ واکی ٹاکیز، بیرون ملک سے درآمد کیں اور یہ ان کے گھر سے برآمد ہوئی ہیں۔دستاویزات کے مطابق آنگ سان سوچی کو ریمانڈ پر پولیس کی حراست میں دے دیا گیا ہے۔میانمار کے برطرف صدر ون مینت پر نیشنل ڈزاسٹر مینیجمنٹ قانون کے تحت مقدمہ درج کرتے ہوئے کہا گیا ہے کہ انتخابات کے دوران انھوں نے اپنے حامیوں کے ساتھ گاڑیوں کے قافلوں میں لوگوں سے ملاقاتیں کیں۔میانمار میں آنگ سان سوچی کی رہائی کے لیے آوازیں بلند ہو رہی ہیں۔میانمار میں فوجی بغاوت کے بعد آنگ سان سوچی کی رہائی کے لیے اٹھنے والی آوازوں میں تیزی آتی جا رہی ہے۔میانمار کی فوجی قیادت نے پیر کو آنگ سان سوچی کی سیاسی جماعت پر بھاری اکثریت سے انتخابات میں کامیابی حاصل کرنے میں دھاندلی کے الزامات عائد کرتے ہوئے سوچی سمیت دیگر منتخب رہنماؤں کو حراست میں لے لیا تھا۔آنگ سان سوچی کی نیشنل لیگ فار ڈیموکریسی (این ایل ڈی) نے منگل کو اپنی قائد کی فوری رہائی کا مطالبہ کیا ہے۔این ایل ڈی نے فوج سے نومبر میں ہونے والے عام انتخابات کے نتائج کو تسلیم کرنے کا بھی مطالبہ کیا جس میں این ایل ڈی نے 80 فیصد ووٹ حاصل کیے تھے۔سوچی جو ملک کی منتخب حکومت کی سربراہی کر رہی تھیں ان کو فوج کی حراست میں لیے جانے کے بعد کسی نے نہیں دیکھا تھا۔سینکڑوں کی تعداد میں منتخب اراکین بھی فوجی بغاوت کے بعد ملک کے دارالحکومت میں ان کے رہائشی علاقے کو گھیرے میں لیے جانے کے بعد سے حراست میں ہیں۔ ملک میں کہیں سے بھی کسی عوامی مظاہرے کی کوئی اطلاع نہیں ہے لیکن طبی عملے کی طرف سے احتجاجاً ہڑتال کی گئی ہے۔میانمار جس کا پرانا نام برما تھا، وہاں سنہ 2011 تک فوجی آمریت قائم رہی اور اس کے بعد آنگ سان سوچی کی قیادت میں ملک میں سیاسی اصلاحات کا عمل شروع ہوا اور ملک میں کئی دہائیوں بعد عام انتخابات کرائے گئے اور ایک جمہوری حکومت قائم ہوئی۔

آنگ سان سوچی کہاں ہیں؟

آنگ سان سوچی کو پیر کو علی الصبح گرفتار کیے جانے کے بعد سے سرکاری طور پر ان کے بارے میں کچھ نہیں کہا گیا تھا اور بدھ کو ان کے خلاف مقدمے کی خبر سامنے آئی ہے۔اس سے پہلے آنگ سان سوچی کی جماعت این ایل ڈی کے ذرائع کے حوالے سے کہا گیا تھا کہ آنگ سان سوچی اور صدر ون مینت کو ان کے گھروں پر ہی نظر بند کر دیا گیا ہے۔ایک رکن پارلیمان نے فرانسیسی خبر رساں ادارے کو نام نہ ظاہر کرنے کی شرط پر بتایا تھا کہ 'ہمیں کہا گیا ہے کہ فکر مند نہ ہوں۔لیکن ہم فکر مند ہیں۔اگر ہم ان کی گھر پر نظر بندی کی کوئی تصویر دیکھ لیں تو ہماری پریشانی میں کمی ہو گی۔'بہت سے ارکان پارلیمان کو دارالحکومت میں ان کی سرکاری رہائش گاہ پر ہی نظر بند کر دیا گیا ہے لیکن این ایل ڈی کے ایک رکن نے اسے ایک کھلا حراستی مرکز قرار دیا ہے۔آنگ سان سوچی جنھوں نے سنہ 1989 سے 2010 تک پندرہ سال فوج کی حراست میں گزرے تھے، انھوں نے گرفتاری سے قبل اپنے حامیوں کے نام ایک خط میں فوجی بغاوت کے خلاف احتجاج کرنے کا کہا تھا۔انھوں نے خبردار کیا تھا کہ فوجی بغاوت کے بعد ملک پھر فوجی آمریت کی طرف چلا جائے گا۔میانمار کے آئین کے تحت آنگ سان سوچی ملک کی صدر نہیں بن سکتیں کیونکہ آئین میں درج ہے کہ غیر ملکی بچوں کے والدین ملک کے صدر کا عہدہ نہیں سنبھال سکتے۔ آنگ سوچی کے شوہر برطانوی شہریت کے حامل تھے اور ان کے بچے بھی برطانوی شہریت رکھتے ہیں۔لیکن این ایل ڈی کی سنہ 2015 کے انتخابات میں کامیابی کے بعد سے عملی طور پر انھیں ہی ملک کے سربراہ کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔

امریکہ کی تنبیہ، پاکستان اور دیگر ممالک کا ردعمل

ادھر ملک میں یکم فروری کی فوجی بغاوت کے بعد امریکہ کے صدر جو بائیڈن نے میانمار پر تجارتی پابندیاں عائد کرنی کی دھمکی دی تھی۔اپنے ایک بیان میں امریکی صدر جو بائیڈن کا کہنا تھا کہ "عوام کی خواہش پر غلبہ حاصل کرنے یا کسی شفاف الیکشن کے نتائج کو مسترد کرنے کے لیے کسی طاقت کا استعمال نہیں کیا جانا چاہیے۔"اقوام متحدہ اور برطانیہ نے بھی فوجی بغاوت کی مذمت کی ہے۔ پاکستان میں ترجمان دفتر خارجہ زاہد حفیظ چودھری نے کہا ہے کہ 'ہم میانمار میں ہونے والی پیشرفت کا قریب سے جائزہ لے رہے ہیں۔'پاکستان کے دفتر خارجہ نے کہا ہے کہ 'ہمیں امید ہے کہ اس میں شامل تمام فریقین تحمل کا مظاہرہ کرتے ہوئے قانون کی حکمرانی کو برقرار رکھیں گے اور پُرامن نتائج کے لیے تعمیری انداز میں کام کریں گے۔'امریکہ نے میانمار میں گذشتہ دہائی میں جمہوریت کی بحالی کے بعد اس پر عائد تجارتی پابندیاں ختم کر دی تھیں۔امریکی صدر نے کہا ہے کہ ان پابندیوں کو دوبارہ لگانے پر غور کیا جائے گا۔ان کا مزید کہنا تھا کہ دنیا میں جہاں بھی جمہوریت پر حملہ کیا جائے گا، امریکہ اس کے خلاف کھڑا ہوگا۔اقوام متحدہ کے سیکریٹری جنرل انٹونیو گٹیرس نے میانمار کی فوج کے اس اقدام کو "جمہوری اصلاحات کے لیے شدید دھچکا" قرار دیا ہے اور سلامتی کونسل نے ایک ہنگامی اجلاس کی تیاریاں شروع کر دی ہیں۔اقوام متحدہ نے گرفتار افراد کی رہائی کا مطالبہ کیا ہے اور اپنے ایک بیان میں کہا ہے کہ کم از کم 45 افراد تھے جنھیں حراست میں لیا گیا تھا۔ برطانیہ میں وزیر اعظم بورس جانسن نے بغاوت اور آنگ سان سوچی کی 'غیر قانونی قید' کی مذمت کی ہے۔ جبکہ یورپی رہنماؤں نے بھی اسی طرح کے مذمتی بیانات جاری کیے ہیں۔چین نے، جو اس سے قبل میانمار میں بین الاقوامی مداخلت کی مخالفت کر چکا ہے، ملک میں تمام فریقین سے 'اختلافات کو حل کرنے' پر زور دیا ہے۔ جبکہ کمبوڈیا، تھائی لینڈ اور فلپائن سمیت کچھ علاقائی طاقتوں نے کہا ہے کہ یہ ایک "داخلی معاملہ" ہے۔ادھر ملک میں یکم فروری کی فوجی بغاوت کے بعد امریکہ کے صدر جو بائیڈن نے میانمار پر تجارتی پابندیاں عائد کرنی کی دھمکی دی تھی۔اپنے ایک بیان میں امریکی صدر جو بائیڈن کا کہنا تھا کہ "عوام کی خواہش پر غلبہ حاصل کرنے یا کسی شفاف الیکشن کے نتائج کو مسترد کرنے کے لیے کسی طاقت کا استعمال نہیں کیا جانا چاہیے۔"اقوام متحدہ اور برطانیہ نے بھی فوجی بغاوت کی مذمت کی ہے۔ پاکستان میں ترجمان دفتر خارجہ زاہد حفیظ چودھری نے کہا ہے کہ 'ہم میانمار میں ہونے والی پیشرفت کا قریب سے جائزہ لے رہے ہیں۔' پاکستان کے دفتر خارجہ نے کہا ہے کہ 'ہمیں امید ہے کہ اس میں شامل تمام فریقین تحمل کا مظاہرہ کرتے ہوئے قانون کی حکمرانی کو برقرار رکھیں گے اور پُرامن نتائج کے لیے تعمیری انداز میں کام کریں گے۔'امریکہ نے میانمار میں گذشتہ دہائی میں جمہوریت کی بحالی کے بعد اس پر عائد تجارتی پابندیاں ختم کر دی تھیں۔امریکی صدر نے کہا ہے کہ ان پابندیوں کو دوبارہ لگانے پر غور کیا جائے گا۔ان کا مزید کہنا تھا کہ دنیا میں جہاں بھی جمہوریت پر حملہ کیا جائے گا، امریکہ اس کے خلاف کھڑا ہوگا۔اقوام متحدہ کے سیکریٹری جنرل انٹونیو گٹیرس نے میانمار کی فوج کے اس اقدام کو "جمہوری اصلاحات کے لیے شدید دھچکا" قرار دیا ہے اور سلامتی کونسل نے ایک ہنگامی اجلاس کی تیاریاں شروع کر دی ہیں۔اقوام متحدہ نے گرفتار افراد کی رہائی کا مطالبہ کیا ہے اور اپنے ایک بیان میں کہا ہے کہ کم از کم 45 افراد تھے جنھیں حراست میں لیا گیا تھا۔ برطانیہ میں وزیر اعظم بورس جانسن نے بغاوت اور آنگ سان سوچی کی 'غیر قانونی قید' کی مذمت کی ہے۔ جبکہ یورپی رہنماؤں نے بھی اسی طرح کے مذمتی بیانات جاری کیے ہیں۔چین نے، جو اس سے قبل میانمار میں بین الاقوامی مداخلت کی مخالفت کر چکا ہے، ملک میں تمام فریقین سے 'اختلافات کو حل کرنے' پر زور دیا ہے۔ جبکہ کمبوڈیا، تھائی لینڈ اور فلپائن سمیت کچھ علاقائی طاقتوں نے کہا ہے کہ یہ ایک "داخلی معاملہ" ہے۔

میانمار میں کیا حالات ہیں؟

سڑکوں پر فوجی دستے گشت کر رہے ہیں اور رات کے وقت کرفیو نافذ رہتا ہے۔فوج نے ملک میں ایک سال کی ایمرجنسی نافذ کر دی ہے۔اپنی متوقع حراست کی تیاریوں کے حوالے سے لکھے گئے ایک خط میں سوچی نے کہا ہے کہ فوج کے ایسے اقدامات سے ملک دوبارہ آمریت کے دور میں داخل ہو سکتا ہے۔فوج نے کئی اہم وزارتوں میں تبدیلیوں کا اعلان کیا ہے۔ ینگون شہر کی سڑکوں پر لوگوں کا کہنا ہے کہ جمہوریت کے لیے وہ اپنی طویل جنگ میں شکست محسوس کر رہے ہیں۔ایک 25 سالہ شہری نے نام ظاہر نہ کرنے کی شرط پر بی بی سی کو بتایا کہ 'صبح اٹھ کر یہ جاننا کہ آپ کی دنیا کو راتوں رات الٹا دیا گیا ہے، یہ کوئی نیا احساس نہیں۔لیکن مجھے لگتا تھا کہ ہم اس احساس سے آگے بڑھ چکے ہیں۔ اور مجھے لگتا تھا کہ ہمیں زبردستی دوبارہ ایسا محسوس نہیں کرایا جائے گا۔'میانمار میں، جسے برما بھی کہتے ہیں، سنہ 2011 تک فوج برسر اقتدار رہی۔اسی سال آنگ سان سوچی نے جمہوری اصلاحات کے ساتھ فوجی حکومت کا خاتمہ کیا تھا۔انھوں نے 1989 سے 2010 کے دوران قریب 15 سال زیر حراست گزارے۔انھیں بین الاقوامی سطح پر جمہوریت کی علامت قرار دیا جاتا تھا اور انھیں سنہ 1991 میں امن کے لیے نوبیل انعام سے نوازا گیا تھا۔لیکن جب فوج نے ملک میں اقلیتی مسلم روہنگیا آبادی کے خلاف کریک ڈاؤن شروع کیا تو ان کی بین الاقوامی ساکھ متاثر ہوئی۔ان کے سابق حامیوں نے ان پر تنقید کی کہ انھوں نے فوجی اقدامات کی مذمت نہیں کی اور نہ ہی اس بربریت کے خلاف کوئی اقدام کیا۔

برما میں فوج نے بغاوت کیسے کی؟

پیر کی صبح فوج کے ٹی وی چینل نے بیان دیا کہ اقتدار کمانڈر اِن چیف من آنگ ہلینگ کو منتقل کر دیا گیا ہے۔آنگ سان سوچی، صدر ون مینت اور نیشنل لیگ فار ڈیموکریسی (این ایل ڈی) کے کئی رہنماؤں کو گرفتار کر لیا گیا ہے۔ یہ واضح نہیں کہ انھیں حراست میں کہاں رکھا گیا ہے۔ملک میں کسی پُرتشدد واقعے کی اطلاع سامنے نہیں آئی ہے۔ درالحکومت نی پیداو اور مرکزی شہر رنگون میں سڑکوں پر رکاوٹیں لگائی گئی ہیں۔سرکاری چینل اور مقامی و بین الاقوامی چینلز کی نشریات بند ہے۔ انٹرنیٹ اور فون سروسز بھی کچھ علاقوں میں معطل ہیں۔بینکوں کا کہنا ہے کہ انھیں زبردستی بند کیا گیا ہے۔فوج نے اعلان کیا ہے کہ 24 وزیروں اور نائب وزیروں کو عہدوں سے ہٹا دیا گیا ہے اور 11 متبادل شخصیات تعینات کی گئی ہیں۔ان میں فنانس (خزانہ)، صحت، داخلہ اور خارجہ امور کی وزارتیں شامل ہیں۔اطلاعات ہیں کہ مقامی وقت رات آٹھ بجے سے صبح چھ بجے تک کرفیو نافذ کیا جا رہا ہے۔فوجی بغاوت سے قبل کئی ہفتوں تک مسلح افواج اور حکومت کے درمیان پارلیمانی انتخابات کے بعد سے تناؤ برقرار تھا۔ان انتخابات میں فوج کی حمایت یافتہ حزب اختلاف کو شکست کا سامنا کرنا پڑا تھا۔اپوزیشن نے بغیر ثبوت انتخابات میں دھاندلی کا دعویٰ کیا تھا لیکن ان دعوؤں کو الیکشن کمیشن کی حمایت حاصل نہیں ہوئی تھی۔انھوں نے دوبارہ انتخابات کا مطالبہ کیا تھا۔

میانمار میں اس کا کیا ردعمل سامنے آیا ہے؟

رنگون میں رہائش پذیر مائیکل گلینرن نے، جو امریکہ کی ایک لا فرم کے شریک مالک ہیں، بی بی سی کو بتایا کہ انھیں توقع تھی کہ شہر میں فوجی گاڑیاں ہوں گی اور مظاہرے کیے جائیں گے۔'لیکن وہاں عجب خاموشی کی فضا ہے۔'میرے برما کے دوستوں کا عام ردعمل غصے کا اظہار تھا۔انھیں لگتا ہے کہ فوج اور یو ایس ڈی پی نے انھیں دھوکہ دیا ہے۔'سڑکوں پر کئی لوگوں نے بھی یہی ردعمل دیا۔تاہم رنگون میں فوج کی حمایت میں بھی کچھ افراد نے ریلیاں نکالی ہیں اور پرچم لہرائے ہیں۔روئٹرز سے بات کرتے ہوئے ایک ڈیویلپمنٹ کنسلٹنٹ تھینی او نے کہا کہ 'الیکشن قانون کے مطابق ہوا۔لوگوں نے اپنی ترجیح کے مطابق ووٹ ڈالا۔ہمیں اب قانون کا تحفظ حاصل نہیں رہا۔کئی لوگ میڈیا سے بات کرتے ہوئے اپنا نام دینا نہیں چاہتے۔64 سالہ ہلینگ کی رہائشی نے خبر رساں ادارے اے ایف پی کو بتایا کہ 'میں فوجی بغاوت کے حق میں نہیں۔ میں نے ملک میں نے کئی بار طاقت کی منتقلی دیکھی ہے اور میں بہتر مستقبل دیکھ رہا تھا۔'مصنف اور تاریخ دان تھینت منٹیو نے ٹویٹ میں کہا کہ ایک 'مختلف مستقبل' کا دروازہ کھل چکا ہے۔انھیں ڈر ہے کہ اس اقدام سے لاکھوں افراد غربت کا شکار ہو سکتے ہیں۔

The Urdu Daily WATTAN
سرینگر وطن

باقیات

101

مطابق ایس کے آئی سی سی کے باہر میڈیا سے بات کرتے ہوئے سرینگر میونسپل کارپوریشن کے کمشنر فضل الحسیب نے کہا کہ برفباری کی کسی بھی صورت حال سے نمٹنے کیلئے پوری طرح تیار ہیں اور یہ کہ اہلکار اور مشینری کسی بھی ہنگامی صورتحال سے نمٹنے کیلئے چوکس ہیں۔انہوں نے کہا کہ حکام اس موسم سرما کی صورتحال سے نمٹنے کیلئے پوری طرح تیار ہیں۔انہوں نے کہا کہ کام کی تقسیم تیار کر لی گئی ہے اور برف صاف کرنے کے لیے درکار مشینری اسٹینڈ بائی پر ہے۔انہوں نے کہا" برف ہٹانے کے انتظامات تیار کر لیے گئے ہیں۔ شہر میں میونسپل سطح کا ایک کنٹرول روم بھی قائم کیا گیا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ جوانوں اور مشینری کی تعیناتی کا منصوبہ تیار کر لیا گیا ہے اور یہ کام ہنگامی حالات میں دو شفٹوں میں ہو گا۔شہر سرینگر میں آوارہ کتوں کی بڑھتی تعداد کے بارے میں پوچھے گئے ایک سوال کے جواب میں ایس ایم سی کمشنر نے کہا کہ سپریم کورٹ کی ہدایات کے مطابق اے بی سی کنٹرول کے تحت کام جاری ہے اور اس مہم کے تحت لوگوں کو آوارہ کتوں سے نجات دلانے کیلئے کام جاری ہے۔اس کے ساتھ ساتھ انہوں نے کہا کہ شہر سرینگر میں ناجائز تجاوزات کو ہٹانے کیلئے اسکارڈ تعینات ہے اور آئندہ ایک دو ماہ میں کافی بہتری دیکھنے کو ملے گی

102

کے لیے اپنی زندگی وقف کر دی۔ شکر گزار قوم ایک غیر منقسم اور مضبوط بھارت ورشا کی تخلیق میں ان کے بے مثال تعاون کو کبھی فراموش نہیں کر سکتی۔ ہندوستان کے پہلے نائب وزیر اعظم اور وزیر داخلہ سردار ولبھ بھائی پٹیل کو جمہوریہ ہند کی تعمیر کے لیے آزادی کے بعد 560 سے زیادہ شاہی ریاستوں کے ہندوستانی یونین میں انضمام کا سہرا بڑے پیمانے پر جاتا ہے۔ان کی قیادت اور پختہ عزم نے انہیں ہندوستان کے آئرن مین کا خطاب دیا، اور ان کی میراث قوم کی تعمیر اور حکمرانی میں نسلوں کو متاثر کرتی ہے۔ ان کا انتقال 15 دسمبر 1950 کو ہوا۔مرکزی وزیر داخلہ اور امداد باہمی کے وزیر امت شاہ نے قومی اتحاد کی علامت اور مضبوط ہندوستان کے معمار سردار ولبھ بھائی پٹیل کو ان کی برسی پر خراج عقیدت پیش کیا۔سماجی رابطہ گاہ 'ایکس' پر ایک پوسٹ پر ایک پوسٹ میں امت شاہ نے کہا کہ متعدد نامساعد حالات کے باوجود سردار پٹیل نے ایک بکھرے ہوئے آزاد ہندوستان کو متحد کرتے ہوئے اسے ایک مضبوط قوم کی بنیاد فراہم کی۔انہوں نے کہا کہ ملک کے پہلے وزیر داخلہ کی حیثیت سے سردار پٹیل نے مادر ہند کی سلامتی، اندرونی استحکام اور امن کے قیام کو اپنی زندگی کا مشن بنایا۔امت شاہ نے کہا کہ سردار پٹیل جنہوں نے کوآپریٹو تحریک کے احیاء کی تحریک دی اور خواتین اور کسانوں کو بااختیار بنانے کے ذریعے ایک خودکفیل ہندوستان کی بنیاد رکھی،قوم کو اولین ترجیح دینے کے راستے پر ایک رہنما ستارے کی طرح ہم سب کی رہنمائی کرتے رہیں گے۔جموں وکشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے پیر کو بھارت رتن سردار ولبھ بھائی پٹیل جی کو ان کی برسی پر عاجزانہ خراج عقیدت پیش کیا۔ایکس پر ایک پوسٹ میں، لیفٹیننٹ گورنر کے دفتر نے منوج سنہا کے حوالے سے لکھا کہ ہندوستان کے عظیم اتحاد کرنے والے، بھارت رتن سردار ولبھ بھائی پٹیل جی کو ان کی برسی پر عاجزانہ خراج عقیدت۔ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ سردار ولبھ بھائی پٹیل کے اتحاد، سالمیت اور ملک کی تعمیر کے نظریات ایک مضبوط اور خود انحصار ہندوستان کی تعمیر کے لیے ہماری رہنمائی کرتے رہتے ہیں۔

103

بنیاد کی تقریب شیر کشمیر انٹرنیشنل کانفرنس سینٹر (ایس کے آئی سی سی) میں منعقد ہوئی۔ اس موقعہ پر نائب وزیر اعلیٰ سریندر کمار چودھری، وزراء جاوید رانا، جاوید ڈار اور ستیش شرما، وزیر اعلیٰ کے مشیر ناصر اسلم وانی، چیئرپرسن ضلع ترقیاتی کونسل سری نگر ملک آفتاب اور جموں و کشمیر قانون ساز اسمبلی کے ممبران جن میں علی محمد ساگر، مبارک گل، شمیم فردوس، سلمان ساگر، تنویر صادق، احسان احمد اور مشتاق احمد گورو موجود تھے۔تقریب میں وزیر اعلیٰ کے ایڈیشنل چیف سیکرٹری دھیرج گپتا،صوبائی کمشنر کشمیر انشل گرگ، ضلع ترقیاتی کمشنر سری نگر اکشے لابرو، محکمہ جات کے سربراہان اور دیگر متعلقہ افسران نے بھی شرکت کی۔وزیر اعلی نے نوشہرہ سری نگر میں وول منڈی کی تزئین ومرمت اوراز سر نو تعمیر کے کام کا ای۔افتتاح کیا جو ایک کروڑ روپے کی لاگت سے مکمل ہوا۔اس کے علاوہ انہوں نے سولنہ میں 9.90 کروڑ روپے کی لاگت سے اجیہ ہند ہوم کی اپ گریڈیشن اور زکورہ میں 2.13 کروڑ روپے کی لاگت سے فلیس ٹیسٹنگ لیبارٹری کی تعمیر کے منصوبوں کا بھی سنگ بنیاد رکھا۔اسی طرح وزیر اعلی نے گنڈ کل۔غنی موہر سڑک پر ملوری نالہ پر 15×1 میٹر چین پلیٹ گرڈر آر سی سی ڈیکڈ پل کی تعمیر کا ای۔سنگ بنیاد رکھا جس کی لاگت 1.53 کروڑ روپے ہے۔انہوں نے سرامیں ملوری نالہ پر 20×1 میٹر چین پلیٹ گرڈر آر سی سی ڈیکڈ پل اور سرا باغ سے وارہ ہیلتھ سینٹر تک سڑک کی تعمیر پر مشتمل 4.66 کروڑ روپے کے منصوبے کا بھی سنگ بنیاد رکھا۔دوران تقریب وزیر اعلیٰ نے سری نگر ضلع کے مشن یووا اور جامع زرعی ترقیاتی پروگرام (ایچ اے ڈی پی)' کے مستفیدین میں منظوری نامے تقسیم کئے جس سے روزگار کے مواقع پیدا کرنے اور ذریعہ معاش میں بہتری کے لئے حکومت کے عزم کا اعادہ کیا گیا۔وزیر اعلیٰ نے سی ایس ایس،کیپکس، ایس اے ایس سی آئی اور سی ڈی ایف کے تحت سری نگر ضلع میں جاری ترقیاتی منصوبوں کا جائزہ لیا اور فنڈز کے بہترین استعمال اور مقررہ مدت میں کام مکمل کرنے پر زور دیا۔وزیر اعلیٰ نے سری نگر ضلع کے ارکان قانون ساز کی جانب سے اٹھائے گئے مختلف مسائل سنے اور اچھن لینڈفل سائٹ کی وجہ سے ماحولیاتی مسائل پر تشویش کا اظہار کیا اور شہر میں ٹریفک کی بھیڑ کو کم کرنے پر زور دیا۔ انہوں نے متعلقہ محکموں، صوبائی اور ضلعی انتظامیہ کو ان سنگین مسائل کے طویل مدتی حل تلاش کرنے کی ہدایت دی۔ وزیر اعلیٰ نے سرینگر میں خراب ہوتی فضائی آلودگی کے مسئلے کو اجاگر کرتے ہوئے فضائی آلودگی پر قابو پانے اور خشک موسم کی وجہ سے پیدا ہونے والی صورتحال سے نمٹنے کے لئے مؤثر اقدامات کرنے کی ضرورت پر بھی زور دیا۔

104

(این آئی اے) نے پہلگام دہشت گردانہ حملہ کیس میں سات ملزمان کو چارج شیٹ کیا، جس میں پاکستان میں مقیم لشکر طیبہ، مزاحمتی محاذ (ٹی آر ایف) دہشت گرد تنظیم بھی شامل ہے۔چارج شیٹ، جس میں پاکستان کی سازش، ملزمان کے کردار، اور کیس میں معاون شواہد کی تفصیلات شامل ہیں، نے پہلگام حملے کی منصوبہ بندی، سہولت کاری اور اسے انجام دینے میں اس کے کردار کیلئے کالعدم لشکر طیبہ اور ٹی آر ایف کو قانونی ادارے کے طور پر چارج کیا ہے۔اس حملے میں، جس میں پاک سپانسر شدہ دہشت گردوں کی طرف سے مذہب کی بنیاد پر ٹارگٹ کلنگ شامل تھی، 25 سیاح اور ایک مقامی شہری ہلاک ہوئے۔این آئی اے کی جانب سے جاری کردہ بیان کے مطابق پاکستانی ہینڈلر دہشت گرد ساجد جٹ کو بھی 1,597 صفحات پر مشتمل چارج شیٹ میں ملزم کے طور پر نامزد کیا گیا ہے، جسے این آئی اے کی خصوصی عدالت، جموں میں داخل کیا گیا ہے۔این آئی اے کی چارج شیٹ میں مزید تین پاکستانی دہشت گردوں کے نام شامل ہیں جو سیکورٹی فورسز کے ذریعہ آپریشن مہادیو میں کارروائی کے دوران مارے گئے تھے جو کہ جولائی 2025 میں سرینگر کے داچھی گام میں، مہلک دہشت گردانہ حملے کے ہفتوں بعد ہوا ۔ تینوں کی شناخت فیصل جٹ عرف سلیمان شاہ، حبیب طاہر، جبران اور حمزہ افغانی کے نام سے ہوئی ہے۔ بیان میں کہا گیا کہ ایل ای ٹی/ ٹی آر ایف کے ساتھ ساتھ مذکورہ بالا چار دہشت گردوں پر بھارتیہ نیا سنہتا (بی این ایس) 2023، آرمز ایکٹ 1959، اور غیر قانونی سرگرمیاں (روک تھام) ایکٹ 1967 کے متعلقہ دفعات کے تحت فرد جرم عائد کی گئی ہے۔این آئی اے نے گزشتہ تقریباً 8 مہینوں پر محیط ایک پیچیدہ سائنسی تحقیقات کے ذریعے کیس زیر نمبر RC-02/NIA/JMU/2015 کیس میں پاکستان کی سازش کا سراغ لگایا، جو ہندوستان کے خلاف بلا روک ٹوک دہشت گردی کی سرپرستی کر رہی ہے۔بیان میں کہا گیا کہ این آئی اے نے 22 جون 2025 کو دو ملزمین پرویز احمد اور بشیر احمد جوتھڈ کو دہشت گردوں کو پناہ دینے کے الزام میں گرفتار کیا تھا۔تفتیش کے دوران، دونوں افراد نے حملے میں ملوث تین مسلح دہشت گردوں کی شناخت ظاہر کی تھی، اور یہ بھی تصدیق کی تھی کہ وہ کالعدم لشکر طیبہ دہشت گرد تنظیم سے وابستہ پاکستانی شہری تھے۔انہوں نے کہا کہ کیس میں مزید تفتیش جاری ہے۔

105

میں تقریباً 80 مستفیدین وسیلف ہیلپ گروپوں (ایس ایچ جیز) نے شرکت کی۔سیکرٹری نے مختلف سٹالوں کا معائنہ کیا اور نمائش کنندگان سے بات چیت کی۔انہوں نے انتظامیہ کے اقدامات کی سراہنا کی کہ انہوں نے یوٹی کے تقریباً تمام اضلاع سے نمائش کنندگان کو لایا تا کہ انہیں اپنے مصنوعات ایگزبشن کم سیل کے لئے مارکیٹ کا پلیٹ فارم فراہم کیا جا سکے اور خواتین کے درمیان صحت مند مسابقت کو فروغ دیا جا سکے تا کہ بہتر مارکیٹ کے لئے مصنوعات کو ترقی دی جا سکے۔سٹالوں میں مختلف دستکاری کی مصنوعات رکھی گئی تھیں جن میں ہاتھ سے بنے کشن، سوٹ، کشمیری شال، بیڈ شیٹس، پیپر ماشی مصنوعات، کریول کڑھائی کی اشیاء، سوزنی کڑھائی کی اشیاء، جوٹ کے لوازمات اور خشک میوہ جات وغیرہ شامل تھے۔اس موقعہ پر مینیجنگ ڈائریکٹر ومنز ڈیولپمنٹ کارپوریشن، مینیجنگ ڈائریکٹر ایس سی/ایس ٹی/او بی سی ڈیولپمنٹ کارپوریشن اور محکمہ کے دیگر افسران بھی موجود تھے۔

106

ہوئی جس میں انتظامی سیکرٹریوں، محکموں کے سربراہان اور تمام اضلاع کے ضلع ترقیاتی کمشنروں نے ذاتی طور پر یا بذریعہ ویڈیو کانفرنسنگ شرکت کی۔ دوران میٹنگ چیف سیکرٹری نے ڈی۔بی آر اے پی کے تحت محکمہ وار خدمات اور اصلاحاتی پیرامیٹروں کا تفصیلی جائزہ لیا۔ انہوں نے صنعت وحرفت محکمہ پر زور دیا کہ بطور نوڈل ایجنسی وہ ایک مشترکہ ریئل ٹائم ڈیش بورڈ تیار کرے جو تمام محکموں اور اضلاع میں خدمات کی صورتحال کا ایک جائزہ فراہم کرے۔ انہوں نے مزید ہدایت دی کہ ایسی تمام خدمات کو لازماً سنگل ونڈو سسٹم کے ساتھ مربوط کیا جائے تا کہ صارفین کے لئے رسائی میں آسانی اور شفافیت یقینی بنائی جا سکے۔انہوں نے تمام متعلقہ محکموں پر زور دیا کہ وہ پبلک سروسز گارنٹی ایکٹ (پی ایس جی اے) کے تحت زیر التوا خدمات کو واضح ٹائم لائنز کے ساتھ نوٹیفائی کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ یہ خدمات ڈی۔بی آر اے پی فریم ورک کے مطابق آن لائن فراہم کی جائیں۔ انہوں نے محکموں کو مشورہ دیا کہ وہ ڈیجیٹل تفصیلی پروجیکٹ رپورٹس (ڈی پی آرز) کے انضمام کے لئے مشن یووا کے کامیاب ماڈل سے استفادہ کریں کیوں کہ اس مشن کے تحت ایک مؤثر ڈیجیٹل نظام پہلے ہی فعال ہے۔انہوں نے نچلی سطح پر مؤثر عمل آوری کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے ڈسٹرکٹ انڈسٹریز سینٹروں (ڈی آئی سیز) کو مضبوط بنانے اور ان کی صلاحیت میں اضافے کی ہدایت دی تا کہ اصلاحات کے مؤثر، بروقت اور نتائج پر مبنی عمل آوری کو ممکن بنایا جا سکے۔ انہوں نے ڈی۔بی آر اے پی کے ایک اہم مقصد کے طور پر صنعتی پارکوں کے قیام کے لئے ایک روڈ میپ تیار کرنے پر بھی زور دیا تا کہ ضلعی سطح پر صنعتی ترقی کو فروغ دیا جا سکے۔ اس کے علاوہ انہوں نے جن سوگم پورٹل سے متعلق مسائل کو حل کریں تا کہ اس کی رسائی، مرئیت اور آپریشنل کارکردگی کو بڑھایا جا سکے۔ایڈیشنل چیف سیکرٹری (فائنانشل کمشنر ریونیو) شالین کابرا نے میٹنگ سے خطاب کرتے ہوئے ایکشن پلان کے تحت زمین سے متعلق اصلاحات کی پیش رفت سے شرکا کو آگاہ کیا۔انہوں نے زمین کی حد بندی، زمین کے استعمال میں تبدیلی (سی ایل یو) اور جائیداد کی رجسٹریشن جیسی آن لائن خدمات کے کام کرنے کے طریقہ کار پر روشنی ڈالی اور بتایا کہ یہ خدمات کافی عرصے سے فعال ہیں جبکہ باقی اجزاء جلد مکمل کئے جائیں گے اور متعلقہ سرکاری حکام کے ذریعے ریئل ٹائم ڈیش بورڈ پر ان کی نگرانی کی جائے گی۔ڈائریکٹر انڈسٹریز جموں ارون منہاس نے میٹنگ کو شعبہ وار خدمات کی تقسیم کے بارے میں بریف کیا۔ اس میں یہ تفصیل دی کہ ہر محکمہ اور ضلع اپنی ذمہ داریوں کو یقینی بنانے کے لئے کس طرح کام کرے گا۔انہوں نے ہر خدمت کی موجودہ آن لائن صورتحال اور پی ایس جی اے نوٹیفکیشن سٹیٹس بھی پیش کیا۔انہوں نے بتایا کہ ڈی پی آئی آئی ٹی کی ہدایات کے مطابق ایک ریئل ٹائم مانیٹرنگ ڈیش بورڈ تیار کیا جانا ہے جس میں ای۔سروسز اور انسپکشن ڈیش بورڈوں کے اہم اجزاء شامل ہوں گے۔میٹنگ میں ڈی۔بی آر اے پی کے دائرہ کار میں آنے والی خدمات کے بارے میں بتایا گیا اقتصادی ترقی کو فروغ دیا جائے گا۔

107

بھائی پٹیل کی 75 ویں برسی کے موقع پر ایک تقریب سے خطاب کرتے ہوئے، انہوں نے 560 سے زیادہ ریاستوں کے یونین آف انڈیا میں انضمام کا حوالہ دیا اور جوناگڑھ اور حیدرآباد کی طرف اشارہ کیا، جو اس عمل میں کانٹے دار کانٹے تھے۔انہوں نے کہا" ہندوستان کی تمام ہندو شاہی ریاستیں جمہوریہ ہند کا حصہ بننے پر راضی ہوئیں، لیکن جوناگڑھ کے نواب اور حیدرآباد کے نظام نے انکار کر دیا۔ دونوں کو ہندوستان میں ضم ہونا پڑا۔ایک خون کے بغیر انقلاب کے ذریعے،صرف سردار پٹیل کی دانشمندی کی وجہ سے، یہ دونوں شاہی ریاستیں ہندوستان کا حصہ بن گئیں"۔انہوں نے کہا کہ جموں وکشمیر کی تقدیر کے بارے میں غیر یقینی صورتحال ہے۔یوگی نے کہا" لہذا، پنڈت جواہر لعل نہرو نے معاملہ اپنے ہاتھ میں لیا،انہوں نے جموں وکشمیر کو اتنا متنازعہ بنادیا

108

تعینات تھے،کوتوار کی شام 6 سے 7 افراد کے ایک گروپ نے روکا اوراُن پر تیز دھار ہتھیار سے حملہ کیا،حملہ آوروں میں رشب اور منا ڈی بھی شامل تھے۔حملہ آوروں نے مبینہ طور پر اس پر تیز دھار ہتھیار سے حملہ کیا اور ایک پستول کا نشان بھی بنایا۔حکام نے بتایا کہ پولیس زخمی سب انسپکٹر کو فوری طور پر علاج کیلئے گورنمنٹ میڈیکل کالج جموں لے جایا گیا۔پولیس نے پولیس اسٹیشن بخشی نگر میں قانون کی متعلقہ دفعات کے تحت ایف آئی آر نمبر 158/2025 درج کی اور حملہ آوروں کو پکڑنے کیلئے خصوصی ٹیمیں تشکیل دیں۔حکام نے بتایا کہ تکنیکی اور انسانی انٹیلی جنس پر عمل کرتے ہوئے، پولیس ٹیموں نے ملزم کو نکی توی کے علاقے سے ڈھونڈ نکالا۔انہوں نے کہا کہ اندھیرے میں بھاگنے کی کوشش کرتے ہوئے رشب اور منا ڈی گر گئے اور زخمی ہوئے۔حکام نے مزید کہا کہ دونوں کو گرفتار کر کے طبی علاج کے لیے گورنمنٹ میڈیکل کالج جموں منتقل کر دیا گیا ہے۔پولیس کا کہنا ہے کہ مزید تفتیش جاری ہے اور باقی ملزمان کی شناخت اور گرفتاری کے لیے کوششیں جاری ہیں۔

109

اس دوران رات بھر مطلع ابر آلود رہنے کے بیچ اتوار کو دیر رات بالائی علاقوں میں کچھ مقامات پر ہلکی برف باری ہونے کی اطلاعات ملیں۔موسمیاتی مرکز سری نگر نے پیر کی صبح جاری اعداد وشمار کے مطابق اتوار اور پیر کی درمیانی رات سری نگر میں کم سے کم درجہ حرارت 1.9 ڈگری، قاضی گنڈ میں 2 . 2، پہلگام میں بھی 2.2، کپواڑہ میں 1.6، کوکرناگ میں 4 . 2، گلمرگ میں 1.0، پانپور میں 0.5، سری نگر ہوائی اڈہ کی حدود میں 1.4، اونتی پورہ میں منفی 0.8، بڈگام میں 1.0، اننت ناگ میں 1.3، بارہمولہ میں 0.9، بانڈی پورہ میں 2.7، شوپیان میں منفی 0.1، کولگام میں 2.5، گاندربل میں 2.3 اور سونمرگ میں رات کا کم سے کم درجہ حرارت 1.9 ڈگری = 1.9°C سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔اس دوران موسمیاتی تغیر وتبدل سے متعلق جانکاری فراہم کرنے والے نجی گروپ کشمیر ویدر

PUBLIC NOTICE

I MOHAMMAD SARWAR BHAT F/O MOHAMMAD RAIHAN BHAT R/O SARAI BALA SRINAGAR HAS WRONGLY MENTIONED IN MY WARDS SCHOOL RECORDS AS HER MOTHER AS SHAMEEMA SARWAR INSTEAD OF SHAMEEMA KOUNSAR .NOW I WANT TO CORRECT IT .IF ANY BODY HAS ANY OBJECTION IN THIS REGARD HE /SHE MAY CONTACT CONCERNED AUTHORITY WITH IN 7 DAYS AFTER THT NO OBJECTION SHALL BE ENTERTAINED.

BEFORE THE HON`BLE PRINCIPAL DISTRICT AND SESSIONS JUDGE AT SRINGAR

1. GHULAM AHMAD DAR S/O LATE GHULAM MOHAMMAD DAR
2. ABDULRASHID AHMAD DAR S/O SONNAULLAH DAR
3. ABDUL AZIZ DAR S/I SONAULLAH DAR
4. BASHIR AHMAD DAR S/O SONAULLAH DAR

ALL R/O,S DEVIPORA ELLAHI BAGH SGR.
[CAVEATORS]
Versus

Public at Large

...Non-Caveator's
In the matter of : Caveat Petition.
The caveators apprehand that the non-caveator may file any suit or writ or any apeal at the back of the caveators and may manage to get ex parte order , therefore the caveators submit in case of any Writ Petition/Appeal/Suit or such proceedings are filed before this Hon'ble court by the non-Caveator's against the Caveators the Caveator's or the counsel for the Caveator's may be provided an reasonable opportunity of being heard before passing any of the order in the said Writ Petition/Appeal/Suit or any Proceeding otherwise the Caveator's may suffer such an irreparable loss and injury which cannot be compensated later on in any manner and same would be an abuse of the process of the court.

BEFORE THE HON`BLE SPECIAL TRIBUNAL J&K AT SRINAGAR

1. MST NUNDI W/O NOOR UD DIN MOTA R/O BUCH MOHALLA RAJOURI KADAL SGR
[CAVEATORS]
Versus

Public at Large

...Non-Caveator's
In the matter of : Caveat Petition.
The caveators apprehand that the non-caveator may file any suit or writ or any apeal at the back of the caveators and may manage to get ex parte order , therefore the caveators submit in case of any Writ Petition/Appeal/Suit or such proceedings are filed before this Hon'ble court by the non-Caveator's against the Caveators the Caveator's or the counsel for the Caveator's may be provided an reasonable opportunity of being heard before passing any of the order in the said Writ Petition/Appeal/Suit or any Proceeding otherwise the Caveator's may suffer such an irreparable loss and injury which cannot be compensated later on in any manner and same would be an abuse of the process of the court.

BEFORE THE HON`BLE PRINCIPAL DISTRICT AND SESSIONS JUDGE AT SRINGAR

1. MST NUNDI W/O NOOR UD DIN MOTA R/O BUCH MOHALLA RAJOURI KADAL SGR
[CAVEATORS]
Versus

Public at Large

...Non-Caveator's
In the matter of : Caveat Petition.
The caveators apprehand that the non-caveator may file any suit or writ or any apeal at the back of the caveators and may manage to get ex parte order , therefore the caveators submit in case of any Writ Petition/Appeal/Suit or such proceedings are filed before this Hon'ble court by the non-Caveator's against the Caveators the Caveator's or the counsel for the Caveator's may be provided an reasonable opportunity of being heard before passing any of the order in the said Writ Petition/Appeal/Suit or any Proceeding otherwise the Caveator's may suffer such an irreparable loss and injury which cannot be compensated later on in any manner and same would be an abuse of the process of the court.

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE SHAFAQ AMAL SHAH

1 . Working Body of Maktab Imamia Hyderia Colony, sector 4,Bemina:
2 . Through Muntazim: Javaid Hussein khan s/o Ghulam Hussain khan.
3. Naib Muntazim: Shahnawaz Ali Khan. S/o Zaffar Ali Khan
4. Treasurer: Sajad Hussan Dar Slo Gulam Mehdi Dar.
ALL R/o Hyderia Colony Khomeini Chowk Bemina.
5.Hyderia welfare Committee, Khomeini Chowk Bemina:
6) Through President- Mushtaq Ahmad Reshi
s/o Gulam Mohd Reshi
7) Vice president -Asif Ali Parray. Slo Nisar Ali parray
8) Treasurer -Zaffar Iqbal Bhat Slo Muzaffar Ali Bhat
9.Ghulam Mehdi Dar Slo Late Abdul Razak Dar
10. Arshid Hussain Dar Slo Late Gulam Mohd Dar
11. Ali Mohammad Mir Slo Late Mohd Sadiq Mir
All Residents of Hyderia Colony, Bemina
[CAVEATORS]
Versus

Public at Large

...Non-Caveator's
In the matter of : Caveat Petition.
The caveators apprehand that the non-caveator may file any suit or writ or any apeal at the back of the caveators and may manage to get ex parte order , therefore the caveators submit in case of any Writ Petition/Appeal/Suit or such proceedings are filed before this Hon'ble court by the non-Caveator's against the Caveators the Caveator's or the counsel for the Caveator's may be provided an reasonable opportunity of being heard before passing any of the order in the said Writ Petition/Appeal/Suit or any Proceeding otherwise the Caveator's may suffer such an irreparable loss and injury which cannot be compensated later on in any manner and same would be an abuse of the process of the court.

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE SHAFAQ AMAL SHAH

1 . Working Body of Maktab Imamia Hyderia Colony, sector 4,Bemina:
2 . Through Muntazim: Javaid Hussein khan s/o Ghulam Hussain khan.
3. Naib Muntazim: Shahnawaz Ali Khan. S/o Zaffar Ali Khan
4. Treasurer: Sajad Hussan Dar Slo Gulam Mehdi Dar.
ALL R/o Hyderia Colony Khomeini Chowk Bemina.
5.Hyderia welfare Committee, Khomeini Chowk Bemina:
6) Through President- Mushtaq Ahmad Reshi
s/o Gulam Mohd Reshi
7) Vice president -Asif Ali Parray. Slo Nisar Ali parray
8) Treasurer -Zaffar Iqbal Bhat Slo Muzaffar Ali Bhat
9.Ghulam Mehdi Dar Slo Late Abdul Razak Dar
10. Arshid Hussain Dar Slo Late Gulam Mohd Dar
11. Ali Mohammad Mir Slo Late Mohd Sadiq Mir
All Residents of Hyderia Colony, Bemina
[CAVEATORS]
Versus
Public at Large
...Non-Caveator's
In the matter of : Caveat Petition.
The caveators apprehand that the non-caveator may file any suit or writ or any apeal at the back of the caveators and may manage to get ex parte order , therefore the caveators submit in case of any Writ Petition/Appeal/Suit or such proceedings are filed before this Hon'ble court by the non-Caveator's against the Caveators the Caveator's or the counsel for the Caveator's may be provided an reasonable opportunity of being heard before passing any of the order in the said Writ Petition/Appeal/Suit or any Proceeding otherwise the Caveator's may suffer such an irreparable loss and injury which cannot be compensated later on in any manner and same would be an abuse of the process of the court.

Health & Medical Education Department, Govt. of J&K

GOVERNMENT MEDICAL COLLEGE, ANANTNAG

Subject: Engagement of Senior Resident in the Department of Pediatrics, Govt. Medical College Anantnag.
Ref.: 1. Advertisement Notice No. 07 GMCA of 2025 dated 29.09.2025
2. Selection Notification No. 09 GMCA of 2025 dated 15.11.2025
3. CID Verification Report received from CID J&K vide Form No. 141965 dated 09.12.2025

ORDER NO: 928 GMCA OF 2025
DATED: 12-12-2025

Pursuant to the selection notification issued vide No. 09 GMCA of 2025 dated 15.11.2025, below mentioned candidate is provisionally engaged as Senior Resident under S.O 364 of 2020 dated 27.11.2020, in the Department of Pediatrics, Government Medical College Anantnag initially for a period of one year which is extendable upto (03) years only on the basis of good performance to be certified by the concerned Head of Department.

Name of Candidate	Parentage	Address	Whether In-Service
Dr Mohammad Iqbal Lone	Jaleel Ahmed Lone	Lone Mohalla, Sangus, Kulgam	No

The above candidate is directed to join in the office of the Administrative Officer, Govt. Medical College Anantnag within 21 days from the date of publication of this order and shall be allowed to join on production of following documents in original for verification.

1. Essential Qualification Certificate(s).
2. Registration Certificate(s) of Essential Qualification.
3. Date of Birth Certificate.
4. Domicile Certificate.

Terms and Conditions:

1. The above candidate shall have to execute an agreement with the institution on a prescribed format (Form A of S.O 364) with regard to the various terms and conditions applicable during academic arrangement. The candidate shall strictly ensure that he/she shall not leave the post (College) before the completion of tenure of six months, however abandoning/terminating after six months of the engagement in the specialty will require one-month prior notice on either side failing which the salary shall not be paid for one month to the incumbent which shall be released on completion of stipulated sanctioned term.
2. Before joining the Department, the selected candidate shall submit an affidavit in the office of the Administrative Officer, Govt. Medical College Anantnag duly attested by the Judicial Magistrate (1st Class) to the effect that:

I understand all the terms and conditions set out in the agreement (Form A of S.O 364 of 2020) and I shall be bound by all such terms and conditions (Form A of S.O 364) duly executed by me.

b. If any of the information furnished by me to the college is found wrong at any point of time, I shall be liable to be punished under rules including confiscation of the Registration of the Doctor.
c. I will not participate in any kind of strike during the period of my tenure engagement. In the event I proceeded on strike, my tenure engagement shall be terminated without any notice as this service is covered under ESMA Act.
d. I shall remain disciplined during the tenure period; any kind of misconduct shall make me liable for termination without any prior notice.
e. I am not involved in any criminal activity nor is there is any FIR/Court case pending/registered against me in any criminal department or police station/Hon'ble Court.
f. My engagement is strictly provisional till the recipient of verification of documents/ testimonials and verification report for character and antecedents from CID. In case adverse report is received from CID, J&K, I shall have no claim for Senior Residency benefits i.e., experience certificate and salary/remuneration and my engagement shall be deemed to have been cancelled ab-initio.
g. I shall not claim any Experience Certificate in case I leave Senior Resident-ship before completion of first six months.
h. I will not indulge in any private practice. In case I am found doing private practice my appointment shall be liable for termination without any notice.

3. Those candidates who are not in-service shall be engaged under S.O 364 of 2020 dated 27.11.2020 (Academic Arrangement Basis).
4. The Senior Residents (Non-PSC) appointed on Academic Arrangement Basis shall be paid as per S.O 364 of 2020 dated 27-11-2020. However, In-service (PSC confirmed) candidates shall be paid salary as per their LPC. The PSC confirmed appointees are required to furnish the NOC from Director Health Services concerned before their joining, failing which they will not be allowed to join and their selection will be cancelled.
5. The salary of the appointed candidate(s) shall be drawn/disbursed only after recipient satisfactory report of verification of character & antecedents and documents/ testimonials from the concerned quarters.

Sd/- Principal/Dean
Govt. Medical College Anantnag

DIPK No: 9005/25

از نیابت گوم احمد پورہ

عنوان: درخواست منجانب عبدالخالق بٹ ولد عبدالرحمان بٹ ساکنہ مہاراجپورہ کنگم ڈارہ تحصیل پٹن نسبت Relationship سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق بیانات نمبردار وچوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع راجپورہ کنگم ڈارہ پٹن میں ہی مسلسل طور پر رہائش پذیر ہے۔نیز سائل مذکور اپنے پسر خود عمر خالق کے حق میں Relationship سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔عمر خالق ولد عبدالخالق واقعی سائل مذکور کا پسر خود ہے۔لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔تحریر الصدر

نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

لیموں صرف پھل نہیں دوا بھی ہے

پوری دنیا اس معجزہ نما پھل کے فوائد سے واقف ہے۔یہ صحت کے لئے بے حد مفید ہے اور اس میں موجود وٹامن **C** جو اس پھل کو ترش بناتا ہے، صحت کا بے مثال خزانہ ہے۔اس کا استعمال ویسے تو ہر موسم میں ہوتا ہے لیکن برسات کے موسم میں اس کی افادیت اور بڑھ جاتی ہے۔لیموں کے پودے میں سال میں **2** بار پھل آتے ہیں۔جولائی اگست اور فروری مارچ میں۔لیموں کا استعمال تقریبا ہر گھر میں روزانہ ہوتا ہے کیونکہ صدیوں سے ہم سنتے چلے آرہے ہیں کہ یہ کس درجہ مفید پھل ہے۔لیموں صرف ایک پھل ہی نہیں بلکہ دوا بھی ہے۔اس کے عرق کو کئی انداز سے استعمال کیا جاتا ہے۔اس کے عرق کے استعمال کا سب سے بہتر طریقہ تو یہ ہے کہ اس کے رس کو آپ پانی میں حل کرکے استعمال کریں۔ویسے اس کا عرق اسکواش اور اسی قسم کے دیگر مشروبات میں بھی حل کرکے استعمال کیا جاتا ہے۔سلاد میں لیموں کا استعمال ہماری تہذیب کا حصہ بنتا جارہا ہے۔اس سے سلاد کا ذائقہ بھی بہتر ہو جاتا ہے اور اس کی افادیت بھی بڑھ جاتی ہے۔اس کے استعمال کے بے شمار طریقے ہیں۔اسے مختلف سالنوں میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔دال، سوپ، سبزی، گوشت، اچار غرض یہ کہ ہر انداز سے اس کا استعمال ہوتا چلا آرہا ہے۔

صحت بخش ترشی

لیموں میں بھرپور صحت بخش ترش آمیز غذائیت ہوتی ہے۔جیسے سٹرک ایسڈ، وٹامن **C**، کیلشیم اور فاسفورس وغیرہ۔لیموں کا تجزیہ کرنے کے بعد اس میں مندرجہ ذیل اجزاء پائے گئے ہیں۔ نمی **84.6** فیصد، پروٹین **1.5** فیصد، منرلز **0.9** فیصد، چکنائی **1.0** فیصد وٹامن کی شمولیت **63** ایم جی اور کیروٹین ایم جی فی سو گرام کے لحاظ سے۔تازہ لیموں کا عرق صدیوں سے ہندوستان، پاکستان اور دیگر علاقوں میں آیورویدک اور یونانی ادویات میں استعمال ہوتا چلا آیا ہے۔اس کا تذکرہ ہزاروں سال قدیم مذہبی کتابوں میں بھی موجود ہے۔اسے ہڈیوں اور جوڑوں کے بے شمار امراض کے لئے مستند خیال کیا گیا ہے۔لیموں میں چونکہ خاص مقدار میں وٹامن **C** پایا جاتا ہے۔اسی لئے اسے ایسی غذا تسلیم کیا گیا ہے جو خون کی بیماریوں کے خلاف مدافعت میں بہت کام آتا ہے۔

بدہضمی

لیموں کو بدہضمی ختم کرنے کے لئے بے مثال تصور کیا گیا ہے۔اور ہمارے یہاں صدیوں سے بدہضمی میں اس کے استعمال کی روایت چلی آرہی ہے۔لیموں کا عرق ایک چمچے میں لے کر اس میں شہد ملا کر استعمال کرنے سے الٹیاں، بدہضمی، سینے کی جلن جو معدے میں تیزابیت کی وجہ سے پیدا ہوجاتی ہے اس کا علاج ہوتا ہے۔اتنا ہی نہیں بلکہ منہ میں ضرورت سے زیادہ تھوک پیدا ہونے کا بھی یہی علاج ہے۔اگر معدے میں تیزابیت شدید ہے تو ایسی صورت میں ایک چمچ عرق لیموں میں شہد اور ایک چٹکی سوڈیم کاربونیٹ کے استعمال سے یہ تیزابیت فوری طور پر ختم ہو جاتی ہے۔لیموں کے عرق کو اگر صبح اٹھ کر نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کیا جائے تو قبض دور کرنے کے لئے یہ ایک بے مثال نسخہ ہے۔متعدی امراض میں اس کا مسلسل استعمال مفید ہے۔لیموں میں موجود سٹرک ایسڈ منرل سالٹ کے ساتھ مل کر جگر میں موجود چکنائی کو ختم کرنے میں بے مثال حیثیت رکھتا ہے۔عرق لیموں جسم کی چکنائی کو کاٹ کر رکھ دیتا ہے۔

ٹھنڈ کا اثر

عام قسم کے بخار اور ٹھنڈ کی صورت میں لیموں کے عرق کا استعمال ایک مجرب علاج ہے۔اس کے لئے لیموں کے عرق کو پانی میں خوب اچھی طرح حل کرلیا جائے۔چونکہ اس میں وٹامن **C** کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔اسی لئے یہ بدن میں قوت مدافعت کو بڑھانے کا کام کرتا ہے اور اس کے ساتھ ہی یہ بخار اور کمزوری کے اثرات کو دور کرتا ہے۔گرم پانی میں شہد اور لیموں کا عرق ملا کر استعمال کرنا بخار اور خشک کھانسی کے لئے بے مثال ہے۔اس کا استعمال سردیوں میں بھی کیا جاسکتا ہے۔لیموں کا عرق گلے کی خراش ٹونسلز کے علاج کے سلسلے میں بھی تجربات کی رو سے بہت افادیت کا حامل ہے۔ایک گلاس گرم پانی میں لیموں نچوڑ کر اس میں چار چمچے شہد ملا کر تھوڑا نمک چھڑک کر آہستہ آہستہ گھونٹ لیتے جائیں۔گلے کی خراش ختم ہو جائے گی۔یہ عرق سوجے ہوئے جبڑوں کے لئے بھی بہت مفید ثابت ہوا ہے۔چونکہ اس میں وٹامن **C** ہوتا ہے اسی لئے یہ جسم کے خلیات کو تقویت دے کر جوڑوں کے درد اور ہڈیوں کی سوجن کے علاج کے لئے بھی بہت مفید ہے۔

مٹاپے کے لئے

جسم کے وزن کو کم کرنے کے لئے عرق لیموں کی افادیت اپنی جگہ مسلم ہے۔یہ چکنائی کو تحلیل کرکے اعصاب پر مثبت اثرات مرتب کرتا ہے۔اگر آپ بھی وزن کی زیادتی کا شکار ہیں تو ایک گلاس پانی میں عرق لیموں اور تھوڑا سا شہد ملا کر خالی پیٹ نہار منہ ایک مہینے تک استعمال کریں آپ کا وزن کم ہو جائے گا۔لیکن اس دوران مطلوبہ نتائج حاصل کرنے کے لئے آپ کو ایسی غذائیں استعمال کرنی ہوں گی جن میں کیلوریز کی مقدار کم ہو۔

MNN

مٹاپے سے کئی امراض لاحق

مٹاپے سے نجات کے لیے ورزش بہت ضروری ہے اور کم خوراک بھی لازمی ہے۔بے شمار موٹے افراد آج بھی دبلے ہونے کی دوا پوچھتے ہیں، مگر اپنی غذائی عادات بدلنے اور ورزش اختیار کرنے کی نہیں سوچتے۔مرد تو پھر بھی کچھ چل پھر لیتے ہیں، لیکن خوش خوراک خواتین اچار کا گھڑا بنیں گھروں میں پڑے ہائے ہائے کرتی رہتی ہیں۔مٹاپے کی وجہ سے لاحق ہونے والے امراض میں قلب کی تکلیف، ہائی بلڈ پریشر اور ذیابیطس خاص طور پر شامل ہیں۔موٹے افراد میں عام طور پر صحت و توانائی کی بھی بڑی کمی رہتی ہے۔جسمانی طور پر ان کے لیے چلنا پھرنا دوبھر رہتا ہے، خاص طور پر ان میں قوت برداشت کم ہوتی ہے۔پھرتی، جسمانی لچک اور جسم کی حرکات میں ضروری ربط بھی نہیں ہوتا۔قدم ٹھیک طور پر نہیں اٹھتے۔چلنے پھرنے، کام کے دوران اور اٹھنے بیٹھنے میں بھی روانی اور ہم آہنگی نہیں ہوتی۔اس کے علاوہ اپنے گول گپا حلیے اور غیر معمولی ڈیل ڈول کے احساس کی وجہ سے جذباتی مسائل بھی انھیں درپیش ہوتے ہیں۔مٹاپے کے جانچنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ جسم کے مجموعی وزن میں چربی کے فی صد تناسب کا اندازہ لگایا جائے۔ایک اوسط قد و قامت کے مرد اور خاتون کے جسم میں **20** اور **25** فیصد سے زیادہ چربی نہیں ہونی چاہیے۔اچھے کھلاڑیوں اور سخت ورزش کرنے والوں کے جسم میں **10** اور **15** فیصد سے زیادہ چربی نہیں ہوتی۔مٹاپے کی پیمائش یا اندازہ لگانے کا ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ اپنی کمر کے گوشت کو انگوٹھے اور شہادت کی انگلی سے چٹکی میں لیں۔اگر چٹکی میں آنے والا گوشت **3** سینٹی میٹر سے زیادہ ہو تو آپ گویا اپنی مقررہ حد سے زیادہ موٹے ہیں۔مٹاپے کا اندازہ قد اور وزن کے چارٹ سے بھی لگایا جاتا ہے، لیکن یہ یقینی پیمانہ نہیں ہے، کیونکہ خوب بنے اور کسے ہوئے عضلات اور پٹھوں والے کھلاڑی کا وزن اس کے ٹھوس گوشت کی وجہ سے زیادہ بھی ہوسکتا ہے، لیکن اگر اس کی چربی **20** فیصد سے کم ہے اور اس کا زیادہ وزن اس کے خوب بنے ہوئے پٹھوں کی وجہ سے ہے تو اسے موٹا قرار نہیں دینا چاہیے۔

اس کا یہ وزن عضلات کا ہے، چربی کا نہیں اور عضلات صحت و توانائی کا خزانہ ہوتے ہیں۔ایک سیدھا اور آسان اصول یہ بھی ہے کہ آپ اس وقت کا وزن یاد کریں، جب بالکل فٹ تو انا اور تندرست تھے۔صحت مند اور فٹ رہنے کے لیے اپنا وزن اسی سطح پر لانے کی کوشش کریں اور اسے زندگی بھر برقرار رکھیں۔اکثر لوگ **20** سے **30** سال کی عمر میں بالکل فٹ اور تندرست رہتے ہیں، گویا اس عمر میں ان کا وزن درست رہتا ہے۔بعض لوگ **16** سے **20** سال کی عمر تک بالکل فٹ ہوتے ہیں۔انھیں چاہیے کہ اپنا وزن اسی سطح پر لے آئیں اور پھر زندگی بھر اسے اسی سطح پر برقرار رکھیں۔اسی قسم کے لوگ سدا بہار کہلاتے ہیں۔اچھی صحت اور مٹاپے سے محفوظ رہنے کے لیے چند کار آمد باتیں ذہن میں رہنی چاہییں، مثلاً وزن کم کرنے کی درست اور بہتر شرح فی ہفتہ **250** گرام سے **500** گرام ہونی چاہیے۔اس کی روشنی میں اخبارات میں گھنٹوں میں سیروں وزن کم کرنے کے دعوؤں کو جانچیں۔یہ سراسر دھوکے ہوتے ہیں اور بہ کثرت پیشاب لاکر یہ کارنامہ سرانجام دیا جاتا ہے۔اس سے جسم کا پانی خارج ہوجاتا ہے، لیکن چربی جوں کی توں رہتی ہے، بلکہ بسا اوقات پانی کی شدید قلت ہو جانے کی وجہ سے جان کے لالے پڑ جاتے ہیں۔مناسب غذا اور باقاعدہ ورزش کے ذریعے ہی وزن مذکورہ شرح سے کم کرنا چاہیے۔

مناسب غذا کا مطلب

دن بھر کی غذا میں **10** سے **30** فیصد کمی ہے، لیکن اسی کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ متوازن غذا کھائی جائے، جس میں نشاستے (کاربو ہائیڈریٹ) دار غذاؤں کا تناسب **65** فیصد، چکنائیوں کا **20** اور لحمیات (پروٹینز) کا تناسب **15** فیصد ہو۔ہوازا (ایروبک) ورزشیں، مثلاً چہل قدمی، سائیکلنگ، تیز قدمی، تیرا کی، فٹ بال، والی بال، باسکٹ بال، اسکوائش اور ٹینس بہت مؤثر اور مفید کھیل ہیں۔ان ورزشوں سے وزن گھٹتا ہے تو جسمانی توانائی، چستی اور تندرستی میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔حسن افزا ورزشیں، مثلاً بیٹھکیں لگانا، جسم کو مختلف انداز میں موڑنا، بل دینا، پنجوں کو چھونا، چستی تو پیدا کرتی ہیں، لیکن چوں کہ ان میں توانائی کم خرچ ہوتی ہے، اس لیے ان سے چربی میں کوئی کمی نہیں ہوتی۔اگر آپ کی طبیعت ناساز ہو تو سخت قسم کی ورزشیں نہ کیجئے۔زیادہ بیمار ہوں تو اور بھی احتیاط کیجیے۔جب آپ بالکل صحت یاب ہو جائیں، تب اپنا ورزشی پروگرام دھیرے دھیرے توانائی کے مطابق بحال کیجیے۔ضرورت سے زیادہ جوش اور خود اعتمادی سے کام لے کر سخت ورزش سے بچیں۔مرض کی نوعیت اور شدت کا خیال رکھنا بے حد ضروری ہے، بلکہ معالج سے مشورہ کر لینا سلامتی وصحت کا درست اور صحیح راستہ ہے۔

MNN

وزن دشمن غذائیں

غذا کا بنیادی کام جسم کو توانائی فراہم کرنا ہے، لیکن ہمارے یہاں بیشتر افراد غذا محض مزہ حاصل کرنے اور پیٹ بھرنے کے لیے کھاتے ہیں۔اس کے برعکس صحت کو قیمتی اثاثہ تصور کرنے والے افراد کی سوچ مختلف ہوتی ہے۔ان کا کہنا ہے کہ ہمیں ایسی غذائیں کھانی چاہییں، جو صحت بخش ہوں۔یہ سوچ درحقیقت اس بات کو واضح کرتی ہے کہ وہ غذائیں اجزاء کے بارے میں معلومات رکھتے ہیں، اسی لیے کہا جاتا ہے کہ آپ جو بھی غذا کھائیں، مفید کھائیں، یعنی ایسی غذا جو توانائی پہنچانے کے ساتھ ساتھ آپ کی صحت پر بھی اچھے اثرات مرتب کرے۔بغیر سوچے سمجھے بے تحاشا، بے وقت اور بے موقع کھانے سے آپ کو کئی بیماریاں گھیر لیتی ہیں، جن میں موٹاپا سرفہرست ہے، جو دوسری بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔آپ کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ یہ غذائیں اگر خوب سوچ سمجھ کر منتخب کی جائیں اور درست طریقے سے درست وقت پر کھائی جائیں تو موٹاپا کم کرنے میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔ذیل میں آپ کو چند ایسی ہی مفید غذاؤں کے بارے میں بتایا جارہا ہے، جو توانائی فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ وزن گھٹانے میں بھی مددگار ثابت ہوسکتی ہیں۔

پالک

گہرے ہرے پتوں والی یہ سبزی فولاد، لحمیات (پروٹینز) اور ریشے سے بھرپور ہوتی ہے۔یہ توانائی فراہم کرتی ہے۔اسے کم تیل میں پکا کر کھائیں، مونگ کی دال میں پکا کر اس کا سوپ پییں یا صرف اسی کا سوپ بنا کر پییں۔یہ ہر طرح سے فائدہ مند ہے۔یہ مٹاپے کو کم کرتی ہے۔اگر آپ اسے وزن کم کرنے کی غرض سے کھائیں تو چاول کے ساتھ کھانے سے پرہیز کریں۔

پاپ کارن

عموماً وزن کم کرنے کے خواہش مند افراد جب باقاعدہ ڈائٹنگ کے منصوبے پر عمل کرتے ہیں تو انھیں ہر دو گھنٹے بعد کچھ نہ کچھ کھانے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ایسے میں فوری طور پر پاپ کارن (**POPCORN**) میسر ہو سکتے ہیں۔ان میں حراروں (کیلوریز) کی تعداد کافی کم ہوتی ہے۔ان میں نشاستہ (کاربوہائیڈریٹ) ہوتا ہے، جو آپ کو توانائی فراہم کرتا ہے۔پاپ کارن نمک اور مکھن کے بغیر کھانے چاہییں، تاکہ آپ ان سے زیادہ سے زیادہ فوائد حاصل کر سکیں۔یہ وزن کم کرنے میں مددگار ہو سکتے ہیں۔

چنے

بارہ گرام چنوں میں بھی اچھا خاصا ریشہ ہوتا ہے۔اس کے علاوہ چنے میں لحمیات کی بھی وافر مقدار ہوتی ہے۔ابلے ہوئے چنوں میں لیموں اور کالی مرچ ملا کر انھیں خوش ذائقہ اور ہاضم بنا کر بھی کھایا جاسکتا ہے۔

دن بھر میں ایک پیالی اُبلے ہوئے چنے کافی ہیں۔آپ چاہیں تو ان میں اپنی پسندیدہ سبزیاں اور پھل شامل کرکے مزے دار سلاد بھی بنا سکتے ہیں، لیکن ایسی صورت میں چنوں کی مقدار آدھی کرلیں۔چنے بھی وزن میں کمی کرتے ہیں۔

جئی

ایک پیالی جئی (**OATS**) میں پانچ گرام ریشہ پایا جاتا ہے، اس لیے یہ آپ کو توانائی فراہم کرتا ہے۔اگر آپ اسے دودھ اور شہد کے ساتھ ناشتے میں کھائیں تو دن بھر تروتازگی محسوس کریں گے۔

اگر آپ کو میٹھا پسند نہیں تو آپ اسے عام دلیے کی طرح نمکین بھی بنا کر کھا سکتے ہیں۔جئی وزن گھٹانے میں آپ کی مدد کرتی ہے۔

اسٹرابیری

ایک پیالی اسٹرابیری میں صرف سات گرام گلوکوس ہوتی ہے، جب کہ ریشہ تین گرام ہوتا ہے۔اسٹرابیری مٹھاس کی ضرورت کو بھی پورا کرتی ہے اور گلوکوس کے باعث توانائی بھی فراہم کرتی ہے۔اس کے علاوہ وزن بھی کم کرتی ہے۔

چکوترا

وزن کم کرنے کے دوران عموماً پانی کی کمی کی شکایت ہوجاتی ہے، اس لیے وزن کم کرنے کے خواہش مند افراد اپنی غذا میں چکوترے (گریپ فروٹ) کو شامل کرلیں۔اسے کھانے سے آپ کے جسم میں پانی کی وافر مقدار موجود رہے گی اور آپ کو بھوک بھی کم لگے گی۔اس پھل میں چونکہ حرارے نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں، اس لیے یہ آپ کے جسم میں چربی بننے کے عمل کو روکتا ہے اور اس طرح آپ کا وزن نہیں بڑھتا۔

بند گوبھی

بند گوبھی میں ایک ایسا جزو پایا جاتا ہے، جو چینی اور نشاستے کو چربی میں تبدیل نہیں ہونے دیتا۔اگر ایک وقت کے کھانے کی جگہ بند گوبھی کا سوپ پیا جائے یا سلاد بنا کر معمولی سا نمک اور کالی مرچ چھڑک کر کھایا جائے تو وزن میں کمی کے حیرت انگیز نتائج سامنے آتے ہیں۔آپ چاہیں تو مذکورہ بالا پھلوں اور سبزیوں کے ساتھ بند گوبھی کو بطور سلاد بھی کھا سکتے ہیں۔

ٹماٹر

وزن کم کرنے میں ٹماٹر بھی کارگر ثابت ہوا ہے۔آپ ٹماٹر صبح ناشتے میں، دوپہر کی سلاد میں یا صرف ٹماٹر پر معمولی سا نمک اور کالی مرچ چھڑک کر کھا سکتے ہیں۔ٹماٹر موٹے افراد کے لیے مفید غذا ہے۔

MNN

ریڑھ کی ہڈی پر دباؤ بچاؤ کیسے ممکن

گردن اور ریڑھ کی ہڈی پر دباؤ سے بچاؤ کے لئے ممکن ہے؟ ہمیں تشویش اس بات پر ہوتی ہے کہ وہ بچے جو دن بھر فون استعمال کرتے رہتے ہیں انہیں ان مسائل کا ادراک ہے بھی یا نہیں ہے۔بیشتر آرتھوپیڈک سرجنز کہتے ہیں کہ فون استعمال کرتے وقت ضرور تا نیچے دیکھا جاتا ہے۔یہ نظر سرسری نہیں ہوسکتی کیونکہ جب آپ کوئی میسج ٹیکسٹ کرتے کا مرحلہ عبور کررہے ہوتے ہیں۔اس وقت آپ کی گردن اس حد تک جھکی ہوتی ہے جتنی کمپیوٹر پر آن لائن براؤزنگ کرتے ہوئے یا ویڈیو دیکھتے ہوئے نہیں جھکتی۔عام طور پر لوگ اپنی گردن تقریباً **45** ڈگری کے زاویئے پر رکھتے ہیں اور کھڑے رہنے کے مقابلے میں جب وہ بیٹھے ہوتے ہیں تو ان کی گردن مزید خراب پوزیشن میں ہوتی ہے۔اگر گردن کو زیادہ موڑ کر رکھا جائے تو ریڑھ کی ہڈی پر دباؤ بتدریج بڑھتا جاتا ہے اگر جھکے بغیر سامنے کی جانب دیکھا جائے تو اس وقت سر کا وزن تقریباً **10** سے **12** پونڈ ہوتا ہے۔اگر گردن کو **25** ڈگری کی حد تک موڑا جائے تو سر کا وزن **27** پونڈ تک محسوس ہوتا ہے۔گردن کو ہم جتنے درجے جھکاتے رہتے ہیں ریڑھ کی ہڈی پر دباؤ بڑھتا جاتا ہے۔ڈاکٹر لین سین نے خدشہ ظاہر کیا کہ آج **8** برس کے بچے بھی موبائل سے چپکے رہتے ہیں بہت ممکن ہے کہ جب وہ **28** برس کی عمر تک پہنچیں تو انہیں ریڑھ کی سرجری کی ضرورت پیش آئے۔انہوں نے مزید کہا کہ وہ بچے جن کی ریڑھ کی ہڈی بدستور نشوونما کے مرحلے سے گزر رہی ہوں اور پوری طرح تشکیل نہ پاسکی ہوں، ان کے بارے میں یقین سے نہیں کہا جاسکتا کہ اس رجحان کے باعث ان کی صحت پر کس حد تک خراب اثر پڑتا ہے یا ان کی جسمانی ساخت میں کیا تبدیلی ہوسکتی ہے۔

اگر لوگ ٹیکسٹنگ کے دوران سیل فونز استعمال کرتے ہوئے اپنے دونوں ہاتھ اور دونوں انگوٹھے کام میں لائیں۔اسمارٹ فون کے استعمال سے ہٹ کر ان اسپائنل سرجنز نے کمپیوٹر اور ٹیبلٹس کے استعمال سے متعلق مفید مشورے بھی دیئے۔مثال کے طور پر ایسے **Stands** استعمال کئے جائیں جو ان کی آنکھوں کو اسکرین کی سیدھ میں رکھ سکے۔انہیں دیکھنے کے لئے گردن جھکانے کی ضرورت نہ ہو۔لیپ ٹاپ کے لئے بھی اس طریقہ کار کی سفارش کی ہے اور کہا ہے کہ وہ الگ کی بورڈ اور ماؤس استعمال کریں تاکہ لیپ ٹاپ آنکھ کی سطح کے برابر ہو اور وہ جو کچھ ٹائپ کریں تو گردن کو آرام دہ پوزیشن پر رکھنے کی کوشش کریں۔اسمارٹ فون استعمال کرنے والوں کے لئے مناسب جسمانی ہیئت اختیار کرنے کی سفارش کرنا بہت مشکل کام ہے کیونکہ اگر ہم فون کو اپنی آنکھوں کی سطح کے برابر لانے کی کوشش کریں۔

MNN

اُٹھنے بیٹھنے میں احتیاط کیجیے!

صحت مند رہنے کے لیے صحت بخش غذا کھانا ہی ضروری نہیں بلکہ اٹھنے بیٹھنے کا صحیح طریقہ بھی اپنانا چاہیے۔ایسا طریقہ جس میں جسم متوازن اور بہتر رہے۔چاہے وہ بیٹھنے کے دوران ہو یا پھر کھڑے ہونے کے دوران، یہی نہیں بلکہ لیٹتے ہوئے بھی جسم کا توازن میں رہنا ضروری ہے۔اٹھنے بیٹھنے کا صحیح طریقہ اپنانے کے لیے چند بنیادی باتوں کا جاننا ضروری ہے تاکہ اپنے جسم کو بہتر طریقے سے حرکت میں لایا جاسکے۔ایسا نہ ہو کہ روزمرہ معمولات کے دوران جسم کے کسی حصے پر زیادہ زور پڑ رہا ہو اور کسی حصے پر بہت کم دباؤ پڑے۔بعض افراد شکایت کرتے نظر آتے ہیں کہ ان کی گردن اکڑ گئی یا کندھے میں تکلیف ہوگئی یا گھٹنے، ران پر زور پڑ گیا جو درد کا سبب بن رہا ہے۔ریڑھ کی ہڈی میں تکلیف، گردن اور سر میں درد بھی آج کل عام ہے۔درد کی یہ سب علامات اکثر اس لیے سامنے آتی ہیں کیونکہ لوگ غیر متوازن طریقے سے اٹھتے بیٹھتے اور کھڑے ہوتے ہیں۔اسی لیے تو بچپن سے نانیاں، دادیاں بچوں کو ڈراتی دھمکاتی ہیں کہ سیدھے ہو کر بیٹھو ورنہ کب نکل آئے گا۔ابتدا سے کندھے کو پیچھے کی جانب کھینچ کر بیٹھنے کی عادت ڈالی جائے تو بہت سے مسائل سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔اٹھنے بیٹھنے کے غلط طریقوں پر روک ٹوک نہ کی جائے تو یہ بری عادت پختہ ہو جاتی ہے اور اس کے باعث جسم مشکل حالات سے دو چار ہو سکتا ہے۔گول تکیے پر سونے کی کوشش کریں۔عام تکیے پر سونے سے سر کے اوپر والے حصے کا وزن گردن میں منتقل ہوجاتا ہے ایسا ہونے پر اکثر صبح اٹھنے کے بعد گردن میں سخت تکلیف ہورہی ہوتی ہے۔صحت مندانہ نشست و برخاست نا صرف شخصیت کو پھرتیلا اور پرکشش بناتی ہے بلکہ درد کے علاوہ کئی دوسری تکالیف سے بھی محفوظ رکھتی ہیں۔

ذرا سی کوشش سے جسم کی حرکات وسکنات کو توازن میں رکھا جاسکتا ہے۔

درست طریقے سے ہاتھ پاؤں کو موڑنا نا صرف توانائی بچانے میں اہم کردار ادا کرے گا بلکہ یہ بہت سی دوسری مشکلات سے بھی محفوظ رکھے گا۔بعض افراد سستی میں بیٹھے رہنے کے عادی بن جاتے ہیں۔ان میں ایسے افراد بھی ہیں کہ وہ جب اٹھتے ہیں تو ان کے جسم میں درد کے باعث ٹیسیں اٹھ رہی ہوتی ہیں۔وہ جوڑوں میں درد محسوس کرتے ہیں۔کچھ افراد کشن پر ٹیک لگا کر بیٹھتے ہیں تاکہ وہ اپنی ریڑھ کی ہڈی کو تکلیف سے بچاسکیں۔گاڑی چلانے کے دوران ایک چیز کا خیال رکھیے۔سیٹ بیلٹ لگا لیجیے، ایسا کرنا جسم کو سیدھا اور درست انداز میں رکھے گا۔خیال رکھیے اکندھا اور پیٹھ سیدھے رہیں۔**Hips** سیٹ کے ساتھ **Touch** کررہے ہوں۔اس طرح جسم کے جوڑ بھی صحیح حالت میں رہتے ہیں۔بیٹھتے وقت پیٹھ کو صحیح حالت میں رکھنے کے لیے **Lumber roll** استعمال کرنے کا مشورہ بھی دیا جاتا ہے۔یہ پیٹ اور کندھوں کو درست سمت میں برقرار رکھنے کے ساتھ **Spinal curve** کو بھی صحیح حالت میں رکھتا ہے۔ہاتھوں کو سائیڈ پر رکھنا چاہیے اور پیروں کو فرش پر سیدھا رکھیں اور ہر تیس منٹ بعد پوزیشن کو تبدیل کیا جانا چاہیے۔یہ عمل نا صرف دباؤ کو کم کرتا ہے بلکہ اس بات کی نشاندہی بھی کرتا ہے کہ جسم کے کس حصے کو غلط طریقے سے استعمال میں لایا جارہا ہے۔صحیح طریقے سے سونا دباؤ کو کم کرسکتا ہے اور جسم کے تمام حصوں کو متوازن حالت میں رکھتا ہے۔پیٹ کو نیچے کی جانب **Down** کرکے سونا بے چینی کا باعث بنتا ہے۔اسی طرح اونچا بستر بھی تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ایسی پوزیشن میں سوئیں جو پیٹھ کے خم کو توازن میں رکھنے کے لیے معاون ہو۔ایسا نہ ہو کہ تکیہ سر کے نیچے ہونے کے بجائے پیٹھ کے پیچھے ہوجائے۔اکثر لوگ بے پرواہی میں سوتے ہوئے مختلف تکالیف میں گرفتار ہوجاتے ہیں۔

MNN

تیسرا میچ، دو ٹیمیں، ایک مقصد، سیریز میں برتری

نئی دہلی (ایم این این): دھرم شالہ کے خوبصورت میدان پر اتوار کو ٹی۔۰۲ میچ کی سیریز کے تیسرے میچ میں جب ۲ ٹیمیں ہندوستان اور جنوبی افریقہ آمنے سامنے ہوں گی تو ان کا ایک ہی مقصد ہوگا میچ جیت کر سیریز میں برتری حاصل کرنا۔ واضح رہے کہ دونوں ٹیمیں ایک ایک میچ جیت چکی ہیں۔ ہندوستانی کرکٹ ٹیم جب ۵ میچوں کی سیریز کا تیسرا میچ جنوبی افریقہ کے خلاف کھیلے گی، تو تمام نظریں شبھمن گل اور سوریہ کمار یادو کی بلے بازی پر ہوں گی۔ اس فارمیٹ میں خود کو ثابت کر چکے سنجو سیمسن کی جگہ لینے کے بعد شبھمن گل اپنی کارکردگی سے متاثر کرنے میں ناکام رہے ہیں۔ گل کو سیریز کے باقی بچے تینوں میچوں میں پلیئنگ الیون میں جگہ ملنا تقریباً طے ہے لیکن ان کیلئے معاملات آسان نہیں ہیں۔ ٹی۔۰۲ ورلڈکپ اب صرف ۶ ہفتے دور ہے اور اگر یہ اوپنر ان میچوں میں فارم حاصل کرنے میں ناکام رہا تو ٹیم کسی دوسری حکمت عملی پر غور کر سکتی ہے۔ دھرم شالہ میں درجہ حرارت ۱۰ ڈگری سیلسیس سے نیچے رہنے کا امکان ہے اور برف سے ڈھکی پہاڑی سلسلے کے پس منظر میں کھیلے جانے والے اس مقابلے سے پہلے ہندوستانی ڈریسنگ روم کے اندر کا ماحول یقیناً گرم ہوگا۔ کپتان سوریہ کمار یادو کی طویل عرصے سے جاری خراب فارم پر سوال اٹھ رہے ہیں، جبکہ نائب کپتان گل اب تک اعتماد پیدا کرنے میں ناکام رہے ہیں۔ سنجو سیمسن جیسے مستند اوپنر کی قیمت پر ٹیم میں شامل کیے گئے گل اثر ڈالنے میں جدوجہد کرتے نظر آئے ہیں۔ وہیں ایڈن مارکرم، مارکو یانسن، لنگی اینگیڈی، اوٹنیل بارٹ مین اور لوتھو سیپاملا جیسے گیند بازوں سے سجی جنوبی افریقی ٹیم کی تیز گیند بازی پہلے ہی یہ دکھا چکی ہے کہ ہندوستانی حالات کا کس طرح فائدہ اٹھایا جائے۔ دھرم شالہ میں حالات تیز گیند بازوں کیلئے سازگار ہوں گے۔ دنیا بھر کی موجودہ ٹی۔۰۲ ٹیموں کو دیکھیں تو جنوبی افریقہ اس بار برصغیر میں خطاب جیتنے کے لئے کافی مضبوط اور متوازن نظر آرہا ہے۔ کوئنٹن ڈی کاک کی واپسی اور اُن کے ساتھ کپتان ایڈن مارکرم، ڈیوالڈ بریوس، ڈونوون فریرا، ڈیوڈ ملر اور آل راؤنڈر یانسن کی موجودگی نے اُن کی بلے بازی کو بے حد خطرناک بنا دیا ہے۔ ورلڈکپ سے پہلے اب ٹیم انڈیا کے پاس صرف ۸ میچ بچے ہیں۔

ڈبلیوڈبلیوای سپر اسٹار جان سینا نے ریسلنگ سے ریٹائرمنٹ کا اعلان کردیا

نئی دہلی (ایم این این): ڈبلیوڈبلیوای کے سپر اسٹار اور ۱۷ بار کے چیمپئن جان سینا نے باقاعدہ طور پر پیشہ ورانہ ریسلنگ سے ریٹائرمنٹ کا اعلان کردیا جس کے ساتھ ۳۲ سالہ شاندار کریئر کا اختتام ہوگیا۔ سینا کا الوداعی میچ سنیچر کی رات گنتھر کے خلاف ہوا جس میں انہوں نے یادگار پرفارمنس دی لیکن میچ میں شکست کا سامنا کرنا پڑا جس سے دنیا بھر کے مداح مایوس ہو گئے۔ حمایتی امید کر رہے تھے کہ وہ اپنے تاریخی کریئر کے مطابق شاندار فتح کے ساتھ رنگ میں الوداع کہیں گے۔ ریسلنگ کے علاوہ، سینا نے لاس اینجلس میں ۴۲۰۲ء کے ۶۹ ویں اکیڈمی ایوارڈز میں بھی سرخیاں بنائیں۔ جب بہترین کاسٹیوم ڈیزائنر کا ایوارڈ دیا جا رہا تھا، تو وہ اسٹیج پر ایک مزاحیہ انداز میں نمودار ہوئے، جس سے حاضرین محظوظ ہوئے اور سوشل میڈیا پر وائرل لمحہ بن گیا۔

منیجر کی غلطی سے گرین آئی پی ایل نیلامی میں بلے باز کے طور پر شامل

نئی دہلی (ایم این این): آسٹریلیائی آل راؤنڈر کیمرون گرین نے منگل کو ہونے والی نیلامی میں خود کو آل راؤنڈر کی بجائے بلے باز کے طور پر درج کیے جانے کو اپنے منیجر کی غلطی قرار دیتے ہوئے کہا کہ وہ انڈین پریمیر لیگ (آئی پی ایل) ۶۲۰۲ء میں گیند بازی کے لیے دستیاب رہیں گے۔ گرین نے دو کروڑ روپے کے بیس پرائس کے ساتھ نیلامی میں نام درج کروایا ہے اور بلے باز کے طور پر رجسٹریشن کروانے کی وجہ سے وہ نیلامی میں شامل ہونے والے پہلے چھ کھلاڑیوں میں شامل ہوں گے۔ گرین نے بتایا کہ ان کے منیجر نے رجسٹریشن فارم بھرتے وقت غلطی سے غلط باکس منتخب کر لیا تھا۔ انہوں نے کہا کہ میں بولنگ کے لیے پوری طرح تیار رہوں گا۔ مجھے نہیں معلوم کہ میرے منیجر کو یہ سن کر کیسا لگے گا، لیکن یہ ان کی طرف سے ہوئی ایک غلطی تھی۔ ان کا ارادہ بلے باز لکھنے کا نہیں تھا۔ شاید انہوں نے غلطی سے غلط باکس منتخب کر لیا۔ یہ سب جس طرح سامنے آیا، وہ کافی دلچسپ تھا، لیکن دراصل یہ ان کی طرف سے ہوئی گڑبڑ تھی۔ ۶۲ سالہ گرین پہلے ممبئی انڈینس (۳۲۰۲ء) اور رائل چیلنجرز بنگلور (۴۲۰۲ء) کے لیے کھیل چکے ہیں، لیکن کمر کی سرجری سے صحتیاب ہونے کے باعث وہ ۵۲۰۲ء سیزن میں دستیاب نہیں تھے۔ انہوں نے جون میں بین الاقوامی کرکٹ میں بطور ماہر بلے باز واپسی کی تھی، لیکن بعد میں انہیں گیند بازی کی اجازت مل گئی اور موجودہ ایشیز میں آسٹریلیا نے انہیں آل راؤنڈر کے طور پر استعمال کیا ہے۔ انہوں نے تصدیق کی کہ وہ نیلامی پر نظر رکھیں گے

انڈر 19 ایشیا کپ: دبئی میں ہندوستان کی دھوم، پاکستان کو 90 رنز سے مات دے دی

نئی دہلی (ایم این این): انڈر ۹۱ ایشیا کپ میں ہندوستان نے شاندار کھیل کا مظاہرہ کرتے ہوئے روایتی حریف پاکستان کو ۰۹ رنز سے شکست دے دی۔ اتوار کو دبئی میں کھیلے گئے اس یکطرفہ میچ میں ۱۴۲ رنز کے تعاقب میں پاکستانی ٹیم ۲ء۱۴ اوورز میں ۰۵۱ رنز بنا کر آؤٹ ہو گئی، جبکہ ہندوستان نے گیند اور بلے دونوں شعبوں میں اپنی برتری ثابت کی اور ہمہ جہت کارکردگی نے میچ کو یکطرفہ بنا دیا۔ ہندوستان کے کنشک چوہان مین آف دی میچ قرار پائے۔ پاکستان کی جانب سے حذیفہ احسن نے سب سے زیادہ ۰۷ رنز بنائے، تاہم دیگر بلے باز ہندوستانی گیند بازوں کے سامنے زیادہ دیر نہ ٹھہر سکے۔ ہندوستان کی طرف سے دیپیش دیویندرن اور کنشک چوہان نے تین، تین وکٹ حاصل کیے جبکہ ویبھو سوریہ ونشی، کھلن پٹیل اور کشن سنگھ نے ایک، ایک کھلاڑی کو آؤٹ کیا۔ گروپ اسٹیج کے اس مقابلے میں پاکستان نے ٹاس جیت کر پہلے گیند بازی کا فیصلہ کیا۔ بارش کے باعث میچ کو ۹۴۔۹۴ اوورز تک محدود کر دیا گیا۔ ہندوستان نے پہلے بلے بازی کرتے ہوئے ۰۴۲ رنز اسکور کیے۔ آرون جارج نے شاندار بلے بازی کا مظاہرہ کرتے ہوئے ۵۸ رنز کی اہم اننگز کھیلی۔ کنشک چوہان نے ۶۴ رن جبکہ کپتان آیوش مہاترے نے ۸۳ رنز کا تعاون دیا۔ گزشتہ میچ میں سنچری بنانے والے ویبھو سوریہ ونشی اس مرتبہ صرف ۵ رنز ہی بنا سکے، تاہم مجموعی طور پر ہندوستانی ٹیم نے متوازن کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے پاکستان کو یکطرفہ مقابلے میں شکست دے دی۔ خیال رہے کہ ایونٹ میں ہندوستان نے اپنی مہم کا آغاز کرتے ہوئے یو اے ای کے خلاف ۳۳۴ رنز بنائے، ہندوستانی بلے باز ویبھو سوریہ ونشی کی شاندار سنچری نے ٹیم کو یہ مضبوط مجموعہ بنانے میں مدد دی، یو اے ای صرف ۹۹۱ رنز پر محدود رہی اور ہندوستان کو ۴۳۲ رنز سے فتح ملی جب کہ پاکستان نے بھی ٹورنامنٹ کا آغاز کا شاندار انداز میں کیا تھا، ملائیشیا کیخلاف میچ میں سمیر منہاس نے ناقابل شکست سنچری بنائی اور پاکستان کو ۵۴۳ رنز تک پہنچایا، جواب میں پاکستانی بولرس نے ملائیشیا کو صرف ۸۴ رنز پر محدود کر کے ۷۹۲ رنز کی فتح حاصل کی تھی۔ لیکن پاکستان کے خلاف مجموعی کارکردگی کے باعث ہندوستان نے دونوں شعبوں میں اپنی فوقیت منوائی۔ اس فتح کے ساتھ ہندوستان کی ٹیم گروپ مرحلے میں اپنی پوزیشن مضبوط ہوگئی ہے۔

محمد سراج کا جذبہ خیرسگالی، مین آف دی میچ ایوارڈ ساتھی کھلاڑی کو دے دیا

نئی دہلی (ایم این این): حیدرآبادی کرکٹر محمد سراج نے خیرسگالی کشادہ دلی انسانیت نوازی اور اسپورٹس مین شپ کا نمایاں مظاہرہ کرتے ہوئے انہیں دیا گیا مین آف دی میچ کا ایوارڈ اپنے ساتھی تمے اگروال کو پریزنٹیشن کے مقام پر دیتے ہوئے تمام کو حیرت زدہ کر دیا۔ اس واقعہ کا ویڈیو سوشیل میڈیا پر تیزی سے وائرل ہوگیا ہے۔ "میاں میجک" نے جمعہ کی شب ممبئی میں کھیلے گئے سید مشتاق علی ٹرافی ۶۲۔۵۲۰۲ء گھریلو ٹی ۰۲ ٹورنامنٹ کے تحت ممبئی کے خلاف کھیلے جانے والے ایک سپر لیگ میچ میں عمدہ گیند بازی کے ذریعہ اپنی حیدرآبادی ٹیم کو شاندار کامیابی دلائی۔ ممبئی نے اس میچ میں ۱۳۱ رنز بنائے۔ سراج نے تین اہم وکٹ حاصل کئے اور صرف ۲۱ رن دیے۔ انہوں نے حریف بلے بازوں سوریانش شیڈگے، کپتان شاردل ٹھاکر اور تنوش کوٹیان کو آؤٹ کیا۔ اس کارکردگی کی بدولت حیدرآباد نے حریف ٹیم کو ۹ وکٹ سے شکست دی۔ حیدرآباد نے جیت کے لئے درکار نشانہ ۵ء۱۱ اوورس میں ایک وکٹ پر ۲۳۱ رن بنا کر حاصل کر لیا۔ حیدرآباد کے تمے اگروال نے ۵۷ رنز کی جارحانہ اننگز کھیلی جس کی وجہ سے مہمان ٹیم کو نشانہ آسانی سے حاصل کرنے میں مدد ملی۔ میچ کے بعد سراج کو ان کی عمدہ کارکردگی کے لئے مین آف دی میچ ایوارڈ دیا گیا تاہم انہوں نے اسی وقت یہ ایوارڈ اپنے ساتھی اگروال کو دیتے ہوئے سب کو حیرت زدہ کر دیا۔ اس موقع پر محمد سراج نے کہا کہ اگروال اس ایوارڈ کے زیادہ مستحق ہیں جنہوں نے اچھی بلے بازی کی۔ اسی دوران ماہرین کرکٹ اور شائقین کے ساتھ ساتھ میڈیا کے بعض گوشوں کا یہ احساس ہے کہ سراج حالیہ عرصہ میں بہت اچھے فارم میں رہے ہیں۔ ٹیسٹ کرکٹ میں وہ اپنی صلاحیتوں کا لوہا پوری طرح منوا چکے ہیں۔ اس لئے جب بھی ٹیسٹ سیریز ہوتی ہے تو انہیں قومی سلیکٹرس ٹیم میں شامل کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں تاہم جہاں تک محدود اوورس کے مقابلہ کی بات ہے سراج کو نظرانداز کیا جاتا رہا ہے۔ ان کے تعلق سے یہ غلط فہمی پائی جاتی ہے کہ وہ سفید گیند کے ساتھ اس قدر اثرانداز نہیں ہوتے جیسا ہونا چاہئے۔ حالیہ عرصہ میں بالخصوص جنوبی افریقہ کے خلاف ون ڈے سیریز اور پھر ٹی ۰۲ سیریز میں ٹیم انڈیا کے فاسٹ بولرس کا مظاہرہ پرتسلسل نہیں رہا۔ ایسے میں سراج جیسے باصلاحیت اور تجربہ کار بولر کو ٹیم میں شامل ہونا چاہئے لیکن انہیں اس فارمیٹ میں مسلسل نظرانداز کیا جا رہا ہے۔ امید ہے کہ سلیکٹرس مشتاق علی ٹورنامنٹ کی کارکردگی سے متاثر ہو کر سراج کو محدود اوورس کے مقابلوں بالخصوص ٹی ۰۲ کی ٹیم میں جگہ دیں گے کیونکہ آئندہ برس فروری۔ مارچ میں ہندوستان کی میزبانی میں ٹی ۰۲ ورلڈکپ کھیلا جائے گا۔ اس سلسلہ میں توقع ہے کہ سراج اپنی گیند بازی سے فاسٹ بولنگ کے شعبہ میں پیدا خلاء کو پُر کریں گے۔

بامبے جم خانہ نے 1933ء میں پہلے ٹیسٹ کی میزبانی کی تھی

نئی دہلی (ایم این این): بامبے جمخانہ، چرچ گیٹ کے قلب میں واقع ایک باوقار کھیلوں کا ادارہ ہے، جس کی ایک بھرپور تاریخ ہے اور ممبئی کے سماجی تانے بانے میں اس کی مضبوط موجودگی ہے۔ ۵۷۸۱ء میں قائم کیا گیا، یہ کھیلوں کے مقابلوں کا مرکز اور اس کے اراکین کے لیے اجتماع کی جگہ رہا ہے۔ یہ کلب کرکٹ، ٹینس، تیراکی، فٹ بال اور بیڈمنٹن جیسے کھیل پیش کرتا ہے۔ اصل میں انگلش آرکیٹیکٹ کلاڈ بٹلی کے ڈیزائن کردہ صرف برطانوی افسران کے کلب کے طور پر بنایا گیا تھا۔ اب اس کلب کے ۰۵۱ مکمل ہوگئے ہیں اور مرکزی حکومت نے اس تعلق سے ایک کے نام سے ایک ڈاک ٹکٹ جاری کیا ہے۔ بامبے جمخانہ، ہندوستان میں کھیلوں کے لیے سب سے قدیم اور سب سے باوقار اداروں میں سے ایک، نے اپنے کھیل کے سفر (۵۲۰۲۔۵۷۸۱ء) کے ۰۵۱ سال مکمل ہونے پر ایک یادگاری ڈاک ٹکٹ کے اجراء کے ساتھ ایک اہم سنگ میل حاصل کیا۔ وزیر مواصلات اور شمال مشرقی خطہ کی ترقی کے وزیر، حکومت ہند جیوترادتیہ ایم سندھیا نے، ممبر پارلیمنٹ (راجیہ سبھا) ملند دیورا اور پوسٹ ماسٹر جنرل، نوی ممبئی ریجن اور اور بامبے جم خانہ کے صدر تجیوسرن بوبے مہرا کی موجودگی میں خصوصی ڈاک ٹکٹ جاری کیا گیا۔ اس گراؤنڈ کو ہندوستان کے پہلے ڈومیسٹک ٹیسٹ کرکٹ میچ کی میزبانی کا اعزاز حاصل ہے، جو ۵۱ دسمبر ۳۳۹۱ء کو شروع ہوا تھا، جس کی کپتانی سی کے نائیڈو ۰۵ ہزار کے ریکارڈ ہجوم کو ایڈجسٹ کرنے کے لیے عارضی اسٹینڈز بنائے گئے تھے اور ٹکٹ ان کی عام قیمت سے ۵ گنا زیادہ پر فروخت کیے گئے تھے۔

یامی گوتم اور عمران ہاشمی کی اداکاری والی فلم 'حق' او ٹی ٹی پر ریلیز کی جائے گی

نئی دہلی (ایم این این): یامی گوتم اور عمران ہاشمی کی فلم ''حق'' اپنے اعلان کے بعد سے ہی خبروں میں ہے۔ پہلا، اس کے موضوع کی وجہ سے اور دوسرا، اس کے اداکاروں کی وجہ سے۔ دونوں اداکار اس شدید ڈرامے میں پہلی بار ایک ساتھ نظر آئے اور ہٹ ثابت ہوئے۔ یہ کورٹ روم ڈرامہ نومبر کو سنیما گھروں میں ریلیز ہوئی تھی۔ یامی گوتم شازیہ بانو کا کردار نبھا رہی ہیں۔ فلم کو شائقین کی طرف سے ملا جلا ردعمل ملا ہے لیکن یامی گوتم کی شازیہ بانو اور عمران ہاشمی کی ان کے شوہر کی تصویر کشی کو بے حد سراہا گیا۔ جن لوگوں نے سنیما گھروں میں فلم نہیں دیکھی وہ کافی عرصے سے او ٹی ٹی پر ریلیز ہونے کا انتظار کر رہے تھے۔ ان ناظرین کے لیے اچھی خبر ہے۔ فلم بہت جلد او ٹی ٹی پلیٹ فارم پر ریلیز ہو رہی ہے۔ حق بہت جلد او ٹی ٹی پر آ رہی ہے۔ یہ فلم ۲ جنوری ۶۲۰۲ء کو نیٹ فلکس پر ریلیز ہونے والی ہے۔ یہ فلم عقیدت بمقابلہ سیکولر قانون صنفی مساوات، خواتین کے حقوق اور ذاتی شناخت جیسے موضوعات سے متعلق ہے۔ ہندوستان کے تاریخی شاہ بانو کیس سے متاثر ہو کر، یہ سماجی اور مذہبی رکاوٹوں کے درمیان حمایت اور احترام کے لیے ایک عورت کی جدوجہد کو نمایاں کرتی ہے۔

کرکٹ کے گڑھ وانکھیڈے اسٹیڈیم میں فٹبال کا تماشا، ممبئی میسی کے نعروں سے گونجا

نئی دہلی (ایم این این): عالمی فٹبال کے شہنشاہ لیونل میسی نے جیسے ہی ممبئی کی سرزمین پر قدم رکھا، شہر کی رونقیں یکدم بڑھ گئیں۔ ان کے گوٹ انڈیا ٹور نے ممبئی بھر میں ایسا سنسنی خیز جوش و خروش پیدا کر دیا کہ کئی دہائیوں کے بعد ایسا فٹبال کی دیوانگی کا عالم دیکھنے کو ملا! میسی کی ایک جھلک دیکھنے کے لیے شائقین بے قابو ہو گئے، اسٹیڈیم سے لے کر مقامی ٹرینوں تک ہر جگہ میسی! میسی! کے نعرے گونج اٹھے! سوشل میڈیا پر وائرل ہونے والی ویڈیوز میں دیکھا گیا کہ مداحوں نے فلمی انداز میں ان کا استقبال کیا عوام کے اس غیر معمولی ہجوم اور جنون کو دیکھتے ہوئے ممبئی پولیس کو سخت حفاظتی اقدامات کرنے پڑے، اسٹیڈیم میں کسی بھی شے کو لے جانے کی اجازت نہیں تھی تاکہ شہر میں امن و امان برقرار رہے۔ شائقین نے اس موقع کو اپنی زندگی کا نایاب لمحہ قرار دیا، کیونکہ یہ ان کے لیے ایک ایسا اسپورٹس اسٹار دیکھنے کا موقع تھا جسے وہ تقریباً دو دہائیوں سے فالو کر رہے ہیں۔ کرکٹ کے گڑھ وانکھیڈے اسٹیڈیم میں آج فٹبال کا سب سے بڑا تماشا ہوا۔ جہاں ایک زمانے میں سچن تینڈولکر کا راج تھا، میسی کا مرکزی ایونٹ وانکھیڈے اسٹیڈیم میں ہوا، جہاں انہوں نے ۰۶ منتخب بچوں (۰۳ لڑکے اور ۰۳ لڑکیاں) کے لیے کوچنگ کلینک کا انعقاد کیا، جو ابھرتے ہوئے فٹبال ٹیلنٹ گروپس سے منتخب کیے گئے تھے۔ اس ایونٹ کا سب سے بڑا ایکشن انٹرایکٹیو پینلٹی شوٹ آؤٹ تھا، جہاں شائقین نے میسی کو ایکشن میں دیکھ کر زوردار نعرے لگائے۔ پروگرام میں انٹرایکٹیو پینلٹی شو آؤٹس اور میسی کی فٹ بال ماسٹر کلاس شامل تھی، جس کے بعد ان کے کریئر کا جشن منانے کے لیے ایک موسیقی ایونٹ بھی منعقد کیا گیا۔ بھیڑ کے مدنظر ممبئی پولیس نے سخت سیکورٹی انتظامات کیے۔ شائقین کو پانی کی بوتلیں، دھات کی اشیاء اور سکے لے جانے سے روکا گیا جبکہ اضافی اقدامات میں عارضی واچ ٹاورز بھی شامل کیے گئے تاکہ بھیڑ پر نظر رکھی جا سکے اور محفوظ ماحول فراہم کیا جا سکے۔ آج ممبئی کے مشہور وانکھیڈے اسٹیڈیم میں کھیلوں کی تاریخ کا ایک یادگار باب رقم ہوا جب ہندوستانی کرکٹ کے عظیم لیجنڈ سچن تینڈولکر اور ارجنٹائنا کے عالمی فٹ بال آئیکون لیونل میسی نے ایک دوسرے سے ملاقات کی۔ یہ ملاقات میسی کے جاری گوٹ انڈیا ٹور کے دوران ہوئی اس موقع پر شائقین کا جوش و خروش دیدنی تھا۔ جب تینڈولکر موقع پر پہنچے تو مداحوں نے ان کا خیرمقدم کرتے ہوئے سچن، سچن کے نعرے لگائے۔ بعد میں دونوں کھیلوں کے عظیم کھلاڑیوں نے میدان پر ایک دوسرے کے ساتھ یادگار اشیاء کا تبادلہ کیا۔

ڈینو موریا نے ٹاٹا ممبئی میراتھن 2026ء کی جرسی لانچ کی

نئی دہلی (ایم این این): اگلے ماہ ٹاٹا ممبئی میراتھن کا انعقاد کیا جانے والا ہے اور اس کی تیاری ابھی سے شروع ہوگئی ہے۔ اسی سلسلے میں اداکار ڈینو موریا نے ٹاٹا ممبئی میراتھن کی جرسی لانچ کردی۔ گزشتہ ۷۱ برسوں سے جاپان کی کھیل کود کا سامان بنانے والی کمپنی ایسکس ممبئی میراتھن کی جرسی مہیا کرواتی ہے اور اس سال بھی اسی نے بھی شرکاء کیلئے جرسی مہیا کروائی ہے۔ اس بار ایسکس نے جرسی کو جیل نمبس ۸۲ کا نام دیا گیا ہے۔ اس جرسی کی نقاب کشائی بالی ووڈ اداکار ڈینو موریا نے کی۔ گزشتہ سال کے مقابلے اس بار جرسی کے وزن میں ۰۲ گرام کی کمی کی گئی ہے تاکہ ایتھلیٹ کو آرام دہ محسوس ہو سکے۔ اس جرسی پر گرافکس بھی موجود ہیں۔ نقاب کشائی کے دوران ڈینو موریا نے کہا کہ میں اس بار ٹاٹا ممبئی میراتھن میں شرکت کرنے والا ہوں اور اس جرسی کو لانچ کر کے بہت خوشی ہو رہی ہے۔ ممبئی میراتھن نے پوری دنیا میں اپنا لوہا منوایا ہے اس لئے یہاں پر غیر ملکی ایتھلیٹ بھی بڑی تعداد میں شرکت کرتے ہیں۔ پروکیم انٹرنیشنل کے مینجنگ ڈائریکٹر انل سنگھ نے کہا کہ ایسکس کے ساتھ شراکت ہمارے لئے بہت اہم ہوتی ہے

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,