WATTAN
The Urdu Daily
روزنامہ
وطن
بڈگام

جمعرات
18 دسمبر 2025
THURSDAY
18 DECEMBER - 2025

صفحہ 08 عاقب نبی کی محنت نے انہیں دہلی کیپٹلز میں جگہ دلائی

صفحہ 08 ادھم پور کے برجیش شرما کی آئی پی ایل میں انٹری

The Urdu Daily WATTAN Budgam | RNI No. JKURD/2011/37141 | جلد: 15 | شمارہ نمبر: 294 | صفحات: 08 | قیمت: 02 روپے

منریگا اسکیم کے تحت جموں وکشمیر میں ایک ماہ کے دوران 80 ہزار کے قریب جاب کارڈ کاٹ دیئے گئے/شیوراج سنگھ چوہان

سرینگر،، 17 دسمبر،، اے پی آئی ،،منریگا اسکیم کے تحت جموں وکشمیر میں ایک ماہ کے دوران 80 ہزار کے قریب جاب کارڈ منسوخ کر دیے گئے، جبکہ ملک میں اس مدعت کے دوران سولہ لاکھ تین ہزار جاب کارڈ دیے گئے۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق دیہی ترقی کے مرکزی وزیر شیوراج سنگھ چوہان نے راجیہ سبھا میں پوچھے گئے سوال کے جواب میں ایوان کو آگاہ کیا کہ ملک میں سوا/101

IIM جموں میں 2047 تک ترقی یافتہ بھارت کے حصول کیلئے SMF اور نیتی آیوگ کے اشتراک سے 3 روزہ کانفرنس

جموں وکشمیر میں چونا پتھر نیلم لیتھیم اور دیگر معدنیات کی بے پناہ صلاحیت

اگلے 5 سے 7 سالوں میں 15 ہزار کروڑ سے 20 ہزار کروڑ روپے کی اضافی سالانہ آمدنی کا حصول ممکن: لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا

سری نگر،، 17 دسمبر،، جے کے این ایس ،،جموں وکشمیر کے لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا نے' معاشی استحکام اور تعلیم اور صحت میں اعلیٰ سرمایہ کاری پر توجہ مرکوز کرنے کی وکالت' 'کرتے ہوئے بدھ کے روز کہا کہ تفرقہ انگیزی پر مبنی اندرونی بیرونی بیانیہ کو ختم کیا جانا چاہیے۔انہوں نے کہا کہ جموں وکشمیر میں چونا پتھر، نیلم، لیتھیم اور دیگر معدنیات کی بے پناہ صلاحیت ہے

اور سٹریٹجک منصوبہ بندی کیساتھ، اگلے 5 سے 7 سالوں میں، ہم 15 ہزار کروڑ روپے سے 20 ہزار کروڑ روپے کی اضافی سالانہ آمدنی حاصل کر سکتے ہیں۔ جے کے این ایس کے مطابق جموں وکشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے بدھ کو آئی آئی ایم جموں میں 2047 تک ترقی یافتہ بھارت کے حصول کے لیے پالیسی سازی اور حکمت/102

وزیراعظم 'دی گریٹ آنر نشان آف ایتھوپیا ایوارڈ' سے سرفراز

افریقی ملک کا اعلیٰ ترین اعزاز پانے والے پہلے سربراہ مملکت یا حکومت

نریندر مودی کو دیا جانے والا کل ملا کر 28 واں اعلیٰ ترین غیر ملکی ریاستی اعزاز

سری نگر،، 17 دسمبر،، جے کے این ایس ،،ایتھوپیا نے منگل 16 دسمبر 2025 کو وزیر اعظم نریندر مودی کو اپنا سب سے بڑا اعزاز دی گریٹ آنر نشان آف ایتھوپیا پیش کیا۔ وزیر اعظم مودی یہ اعزاز حاصل کرنے والے دنیا کے پہلے سربراہ مملکت یا حکومت ہیں۔ یہ ایوارڈ وزیر اعظم مودی کے افریقی ملک کے دورے کے دوران دیا گیا۔ جے کے این ایس کے مطابق ایتھوپیا کا یہ اعلیٰ ترین اعزاز وزیر اعظم مودی کو دیا جانے والا 28 واں غیر ملکی ریاستی اعزاز ہے۔ وزیر اعظم مودی نے کہا کہ یہ ایوارڈ ان کے لئے بڑے فخر کی بات/103

مسلم خاتون کے حجاب کو چھونا نا قابل قبول اور رجعت پسند ذہنیت کا عکاسی

عورت کی سر عام تذلیل کو کسی بھی صورت میں جائز قرار نہیں دیا جا سکتا: وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ

سرینگر،، 17 دسمبر،، ایس این این ،، بہار کے وزیر اعلیٰ نتیش کمار پر مسلم خاتون کے حجاب کو چھونے پر تنقید کرتے ہوئے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے اسے نا قابل قبول اور رجعت پسند ذہنیت کا عکاس قرار دیا۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق سرینگر میں صحافیوں سے بات کرتے ہوئے وزیر اعلیٰ عمر عبد اللہ نے پیپلز

ڈیموکریٹک پارٹی کی سربراہ محبوبہ مفتی کے ماضی کی کارروائی کو یاد کرتے ہوئے کہا کہ اس طرح کے واقعات پہلے بھی ہو چکے ہیں۔ انہوں نے کہا'' ہم نے اس طرح کے واقعات پہلے بھی دیکھے ہیں۔ میرے الیکشن کے دوران لوگ شاید بھول گئے کہ محبوبہ مفتی نے پولنگ اسٹیشن کے اندر ایک جائز ووٹر کا برقع کیسے اتارا۔ یہ اسی ذہنیت کا تسلسل ہے۔ اس کے بعد جو ہوا وہ افسوسناک تھا، اور یہ/104

منگ ہال اننت ناگ میں جھلس گیا لائن مین اسپتال میں زندگی کی جنگ ہار گیا

سرینگر،، 17 دسمبر،، اے پی آئی ،، جموں وکشمیر کے منگ ہال اننت ناگ علاقے میں اس وقت صف ماتم بچھ گئی جب صورہ میڈیکل انسٹی چیوٹ میں زیر علاج پی ڈی ڈی محکمہ کے لائن مین کی زندگی کی جنگ ہارنے کی خبر علاقے میں پھیل گئی۔ بڑی تعداد میں لوگوں نے احتجاجی مظاہرے کئے اور الزام لگایا کہ پاور ڈیولپمنٹ کارپوریشن ڈیلی/105

قوم کی تعمیر کے لیے نوجوانوں کی شرکت ضروری: ڈی آئی جی شمالی کشمیر

کہا منشیات کے خلاف کارروائی تیزی کے ساتھ ہر علاقے میں جاری

سری نگر/ 17 دسمبر/ کے این ایس/ شمالی کشمیر رینج کے ڈپٹی انسپکٹر جنرل پولیس مقصود احمد نے بدھ کو کہا کہ نوجوانوں کی شرکت ملک کی ترقی میں کلیدی حیثیت رکھتی ہے اور نوجوانوں اور اداروں کے درمیان مضبوط رابطے کی ضرورت پر زور

دیا۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق جب وہ مسائل اٹھاتے ہیں، تو ان کی پیشکش میں اکثر وضاحت کی کمی ہوتی ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ان میں سے بہت سے مسائل کا عملی حل بھی نوجوانوں کی طرف سے تجویز کیا جاتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ پولیس باقاعدگی سے لوگوں کے ساتھ بات چیت کر رہی ہے، ان کے تحفظات سن رہی ہے اور وسیع تر سماجی مسائل پر بات چیت کر رہی ہے۔ انہوں نے واضح کیا کہ اس طرح کی عوامی بات چیت معمول کی/106

سردی اور دُھند، فضائی ٹریفک میں پھر خلل

سری نگر ہوائی اڈے سے 4 پروازیں منسوخ

سری نگر،، 17 دسمبر،، جے کے این ایس ،،شدید سردی اور گہری دُھند کی وجہ سے بدھ کی صبح بھی سرینگر ہوائی اڈے پر فضائی ٹریفک میں بھی خلل پڑا، جہاں 2 انڈیگو اور 2 سپائس جیٹ کی پروازیں منسوخ کر دی گئیں۔ جے کے این ایس کے مطابق سری نگر سے صبح 9 بجے امرتسر جانے والی پرواز کو خراب موسم اور کم روشنی کی وجہ سے منسوخ کیا گیا جبکہ صبح سری نگر سے کولکتہ، دہلی اور پھر دہلی جانے والی مزید تین پروازوں کو آپریشنل وجوہات کی بنا پر منسوخ کر دیا گیا سری نگر ہوائی اڈے کے حکام کے مطابق بدھ کے روز کل چار پروازیں مختلف وجوہات کی بناء پر منسوخ کر دی گئیں اور منگل کو انڈیگو کی صبح کی 2 پروازیں منسوخ کر دی گئی تھیں۔ انہوں نے کہا کہ منگل کو 2 پروازوں کی منسوخی کے/107

وزیر اعلیٰ نے ایس کے آئی سی سی میں اے ٹی او اے آئی کی 17 ویں سالانہ کنونشن سے خطاب کیا

جے اینڈ کے ایڈونچر ٹورازم کیلئے مثالی منزل۔ عمر عبداللہ

جے اینڈ کے ٹورازم کی حمایت کرنے پر اے ٹی او اے آئی کی ستائش اور جموں وکشمیر میں سیاحت سے وابستہ افراد کی تعریف کی

سرینگر،، انفو،، وزیر اعلیٰ مسٹر عمر عبداللہ نے آج شیر کشمیر انٹرنیشنل کنونشن سینٹر (ایس کے آئی سی سی) میں ایڈونچر ٹور آپریٹرز ایسوسی ایشن آف انڈیا (اے ٹی او اے آئی) کی 17 ویں سالانہ کنونشن سے خطاب کرتے ہوئے زور دیا کہ جموں وکشمیر ایڈونچر ٹورازم/108

ستیش شرما نے آر ٹی او دفتر سری نگر کا معائنہ کیا

شفافیت، کارکردگی اور شہری مرکوز حکمرانی پر زور دیا

سری نگر،، انفو،، وزیر برائے خوراک، شہری رسدات و امور صارفین، ٹرانسپورٹ، انفارمیشن ٹیکنالوجی، امور نوجوان و کھیل کود ستیش شرما نے ریجنل ٹرانسپورٹ آفس (آر ٹی او) سری نگر کا معائنہ کیا تاکہ اس کے کام/109

منشیات کی بھاری اسمگلنگ کیخلاف کریک ڈاؤن تیز

سرینگر،، 17 دسمبر،، ایس این این ،،منشیات کی اسمگلنگ کے خلاف فیصلہ کن کارروائی میں، گاندربل میں جموں و کشمیر پولیس نے کوکین اور ہیروئن جیسی منشیات کی تجارت کو نشانہ بناتے ہوئے ایک فوکسڈ مہم شروع کی ہے، جس سے خطے میں منشیات کے نیٹ ورکس کو ایک اہم دھچکا لگا ہے۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق 08 دسمبر کو کی گئی خصوصی ناکہ چیکنگ کارروائیوں کے دوران، گاندربل پولیس نے 01 منشیات فروش محمد عرفان بٹ ولد غلام نبی بٹ ساکنہ/110

نائب وزیر اعلیٰ نے بھلوال میں 10.27 کروڑ روپے کے سڑک پروجیکٹوں کا اِفتتاح کیا

کہا، حکومت جموں وکشمیر میں مربوط اور بغیر رُکاوٹ سڑک نیٹ ورک قائم کرنے کیلئے پُرعزم ہے

جموں،، انفو،، نائب وزیر اعلیٰ سریندر کمار چودھری نے جموں ضلع کے بھلوال علاقے میں مختلف مقامات پر 10.27 کروڑ روپے لاگت کے متعدد سڑک پروجیکٹوں کا افتتاح کیا۔ اس موقعہ پر نائب وزیر اعلیٰ کے ہمراہ چیئرمین ڈی ڈی سی جموں بھارت بھوشن اور رُکن قانون ساز اسمبلی نگروٹہ دیویانی رانا بھی تھیں۔ دورے کے دوران سریندر کمار چودھری نے نیو برج جولی اسمبلی والا میں 2.50 کلومیٹر طویل نئی تعمیر شدہ سڑک کا افتتاح کیا۔ انہوں نے جموں کے لوئر گھروٹہ میں پھگواری، کامیارا، نگوترا اور محلہ نالہ والا کو جوڑنے والی دھرم کھو میں 1.10 کلومیٹر سڑک کی تعمیر کا بھی افتتاح کیا۔ اسی طرح/111

19 دسمبر تک وسطی اور شمالی کشمیر کے بالائی علاقوں میں ہلکی برف باری متوقع: موسمیاتی مرکز سری نگر

21 دسمبر کو درمیانی برف باری کا امکان

شمالی وجنوبی کشمیر اور گاندربل ضلع کے بالائی علاقوں میں مغربی ہواؤں کی خلل اندازی کا زیادہ اثر: ماہرین

سری نگر،، 17 دسمبر،، جے کے این ایس ،، سری نگر سمیت پورے کشمیر میں شبانہ درجہ حرارت پھر نقطہ انجماد سے رہنے کے بیچ وادی کشمیر میں شدید سردی کی لہر کا سلسلہ بدستور جاری ہے۔ منگل اور بدھ کی درمیانی رات شوپیان، پلوامہ، اننت ناگ، پانپور اور بارہمولہ سرد ترین مقامات رہے جبکہ سری نگر میں دوران شب کم سے کم درجہ حرارت منفی 1.6 ڈگری سینٹی

گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔ اس دوران موسمیاتی مرکز سری نگر نے رواں شدید سردی اور دُھند کی صورتحال میں کسی فوری بہتری کو عملاً ناممکن قرار دیتے ہوئے کہا کہ 20 دسمبر تک صورتحال جوں کی توں رہنے کے بعد 21 دسمبر کو بالائی علاقوں میں ہلکی برفباری کا امکان ہے۔ موسمیاتی ماہرین کے نجی گروپ 'کشمیر ویدر' کے مطابق 21 دسمبر کو شمالی وجنوبی کشمیر اور گاندربل/112

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

وٹامن ڈی کے حصول کے آسان قدرتی ذرائع

انسانی جسم میں ایک اہم حیاتین کم ہوجائے تو کیا نقصانات ہوتے ہیں؟ وٹامن ڈی کی کمی کیسے پوری کی جائے؟

موسم سرما کی آمد کے ساتھ ہی بدن انسانی کی غذائی ضروریات بھی یکسر بدل جاتی ہیں۔ انسانی بدن کو ہلکی غذاوں کی بجائے مرغن اور جسم کو گرمانے والی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ غذائیت سے بھرپور غذائیں جیسے خشک میوہ جات، دودھ سے بنی مصنوعات اور قدرتی اجزاء سے تیار روایتی پکوان تن درستی و توانائی کے لیے لازمی ہوتے ہیں۔
عقل مندی کا تقاضا یہ ہے کہ روزمرہ خوراک کے انتخاب اور استعمال کے وقت متوازن، متناسب اور مفید غذاؤں کا چناؤ کیا جائے اور حفظان صحت کے اصولوں کی مکمل پیروی کی جائے۔ طبی ماہرین کے بقول ہماری تندرستی کا سب سے بڑا ذریعہ اور ضامن ہماری خوراک ہی ہے۔ انسانی وجود کی تعمیر و تشکیل میں لاتعداد عناصر، اعضاء، اعصاب، بافتیں، نظام، افعال و اعمال اور ہڈیاں شامل ہیں۔ اس کی کارکردگی کا سارا انحصار بطور خوراک کھائے جانے والے غذائی اجزاء پر ہوتا ہے۔
جب خوراک میں مذکورہ غذائی اجزاء کی مطلوبہ مقدار میں کمی ہونے لگے تو بدن کے دفاعی نظام میں بھی کمزوری کے آثار نمایاں ہوکر کسی بھی مرض کی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ بدن کے دفاعی نظام کی مضبوطی کے لیے لازمی عناصر میں وٹامنز، کاربوہائیڈریٹس، پروٹینز، چکنائیاں، آکسیجن، آئیوڈین، سلفر، فولاد، کیلشیم، پوٹاشیم، میگنیشیم، فاسفورس، کلورین، کاپر، زنک، بیٹا کیروٹین، تھایامین، نایاسین وغیرہ وغیرہ شامل ہیں۔
بدن انسانی کی صحت مندی کے لیے بنیادی اور لازمی اجزاء میں سے وٹامن ڈی ایک ایسا عنصر ہے جس کی کمی سے لاتعداد بدنی مسائل رونما ہونے لگتے ہیں۔ موسم سرما میں دھوپ کم ہونے کے باعث وٹامن ڈی کی کمی زیادہ محسوس ہونے لگتی ہے۔ پاکستان میں کثیر تعداد آبادی وٹامن ڈی کی کمی میں مبتلا ہے، بالخصوص شہروں میں رہنے والی خواتین میں **80** فیصد تک وٹامن ڈی کی کمی سامنے آرہی ہے۔ شہری علاقوں میں وٹامن ڈی کی کمی کی ایک بڑی وجہ سورج کی روشنی اور دھوپ کی کمیابی بن رہی ہے۔

وٹامن ڈی کیا ہے؟

وٹامن ڈی ایک ایسا فیٹ کلنگ (**killing Fat**) عنصر ہے جو بدن انسانی میں کیلشیم، میگنیشیم اور فاسفیٹ کو جذب کرنے کی صلاحیتوں کو بڑھاتا ہے۔ انسانی جسم کی ساخت، بڑھوتری اور حفاظت کا دارومدار وٹامن ڈی اور کیلشیم پر ہوتا ہے۔ وٹامن ڈی ہڈیوں کی نشوونما اور مضبوطی کے لیے ضروری عنصر کیلشیم کو جسم میں جذب ہونے کے لیے لازمی خیال کیا جاتا ہے، کیلشیم وٹامن ڈی کے ساتھ مل کر بدن میں جذب ہوتا ہے۔ دل و دماغ، اعصاب اور پھیپھڑوں کے افعال و اعمال کی کارکردگی فعال کرنے اور رواں رکھنے میں معاون ہوتا ہے۔ وٹامن ڈی ہمیں چڑچڑے پن، تھکاوٹ، سر درد، کمر درد، جوڑوں کے درد، اعصابی کمزوری، ہیئر فال اور زنانہ و مردانہ بانجھ پن سے بچانے میں معاون ہوتا ہے۔ ایک صحت مند جسم کو وٹامن ڈی کی یومیہ **600IU** سے لے کر **2000IU** مقدار درکار ہوتی ہے۔

وٹامن ڈی کی کمی کے اثرات

جب جسم میں وٹامن ڈی کی کمی پیدا ہوتی ہے تو ہڈیاں کمزوری کا شکار ہونے لگتی ہیں جس سے ہڈیوں کا بھربھرا پن اور توڑ پھوڑ (فریکچرز) سامنے آتی ہے۔ شوگر ٹائپ ٹو، سانس کے مسائل (دمہ) دانتوں کے مسائل، جسمانی و اعصابی کمزوری، ٹانگوں اور پاؤں کے تلووں میں درد، کمر درد، ڈپریشن و سٹریس، بدمزاجی، اداسی، اکتاہٹ، اکساہٹ، سر چکرانا، دل گھبرانا اور پسینہ زیادہ آنے جیسے مسائل پیدا ہوکر تنگ کرنے لگتے ہیں۔ نمونیہ، نزلہ، الرجیز، وبائی زکام، نیند میں کمی اسہال اور قبض جیسے پریشان کن امراض کا سبب بھی وٹامن ڈی کی کمی بن سکتی ہے۔

وٹامن ڈی کے حصول کے قدرتی ذرائع

وٹامن ڈی ہماری جسمانی ضرورت ہونے کے ساتھ ساتھ کورونا وائرس کے خلاف بدن کی قوت مدافعت میں اضافے کا باعث بھی ہے۔ ہم اپنی خوراک میں درج ذیل غذائیں شامل کرکے نہ صرف وٹامن ڈی کی کمی سے بچ سکتے ہیں بلکہ خاطر خواہ حد تک کورونا جیسی مہلک اور خطرناک وبا کے اثرات سے بھی محفوظ رہ سکتے ہیں۔ وٹامن ڈی کا سب سے بڑا، آسان اور مفت ذریعہ دھوپ ہے۔ رواں موسم دھوپ بڑی دلاویز اور من کو لبھاتی ہے۔ اگر ایک صحت مند انسان روزانہ دو سے تین گھنٹے دھوپ میں گزارنا شروع کردے تو وٹامن ڈی کی کمی کے مضر اثرات سے بچا رہے گا۔
اگر کسی کو وٹامن ڈی کی کمی کے باعث مختلف جسمانی مسائل کا سامنا ہے تو اسے چاہیے کہ وہ اپنے پورے بدن پر دیسی گھی کا ہلکا مساج کرکے دھوپ میں دو سے تین گھنٹے گزارے۔ پہلے دن سے ہی وٹامن ڈی کی کمی کے اثرات کم ہوتے دکھائی دینے لگیں گے۔ روغن بادام، روغن زیتون اور سرسوں کے تیل سے بدن پر مالش کرکے دھوپ میں بیٹھنے سے بھی قدرتی طور پر وٹامن ڈی کا حصول ممکن ہوتا ہے۔ سورج کی روشنی اور دھوپ کے بعد وٹامن ڈی کا سب سے بڑا قدرتی ماخذ سمندری غذائیں ہیں جن میں مچھلی سرفہرست ہے۔ جھینگے، سارڈین مچھلی، سرمئی مچھلی، کستورا مچھلی اور چربی والی مچھلیوں میں وٹامن ڈی کی مقدار قدرتی طور پر بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔ مشرومز (کھمبیاں) میں بھی قدرتی طور پر وٹامن ڈی کی بہت زیادہ مقدار پائی جاتی ہے۔
غذائی ماہرین کی تحقیقات کی رو سے ایک محتاط اندازے کے مطابق **100** گرام مشرومز میں **2000IU** سے زائد وٹامن ڈی پایا جاتا ہے۔ دیسی غذاؤں میں دیسی انڈے کی زردی بھی قدرتی طور پر وٹامن ڈی کا بہت بڑا ذریعہ ہے۔ انڈا ابال کر یا کچا دودھ میں حل کرکے پینے سے یہ مقدار اور بھی زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ روزمرہ غذاؤں گائے اور بکری کا خالص دودھ، دہی، مکھن، دیسی گھی، پنیر، خوبانی، پستہ، آڑو، پپیتہ، گاجر، پالک، مولی، بند گوبھی، ٹماٹر، گندم اور جو کا دلیہ، اورنج، سویابین، مغز بادام، اناج اور ساگ وغیرہ میں وٹامن ڈی قدرتی طور پر وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔
گاجر، مولی، پالک، ساگ اور سنگترہ کا سیزن ہونے کی وجہ سے رواں موسم خدا کا عطیہ ہے۔ گاجر کے حلوے میں مغز بادام، کھویا اور مغز پستہ شامل کرکے لذت اور صحت ایک ساتھ انجوائے کیے جاسکتے ہیں۔ اسی طرح گاجر کا جوس بنا کر پینا بھی بے حد مفید سمجھا جاتا ہے۔ طبی ماہرین گاجر کو سیب کے متبادل کے طور بھی پیش کرتے ہیں، کیونکہ گاجر سیب کی نسبت سستی ہوتی ہے۔ گاجر کو کچا بطور سلاد بھی عام استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مولی اور بند گوبھی پکا کر بھی کھائی جاتی ہے اور بطور سلاد کچی بھی وافر مقدار میں کھائی جاسکتی ہیں۔ ٹماٹر ہر سبزی میں شامل کیا جاسکتا ہے اور بطور سلاد کچا بھی کھایا جاسکتا ہے۔
سردی کا موسم ساگ کے بغیر ویسے ہی ادھورا ادھورا سا محسوس ہوتا ہے۔ آج کل مکئی اور باجرے کی روٹی کے ساتھ ساگ اور مکھن کا استعمال اپنا ایک منفرد ذائقہ اور پہچان رکھتا ہے۔ پالک بھی ساگ کا لازمی جزو ہے تاہم پالک ہم گوشت، آلو، مولی، شلجم اور دال چنا کے ساتھ بھی استعمال کرسکتے ہیں۔ غذائی ماہرین کہتے ہیں کہ پالک میں کیلشیم اور وٹامن ڈی کی مقداریں قدرتی طور پر بہت زیادہ پائی جاتی ہیں یہی وجہ ہے کہ سمجھدار معالجین ہڈیوں کے بھربھرے پن (آرتھو پراسس) کے مریضوں کو پالک کا زیادہ سے زیادہ استعمال کرنے کی ہدایت کرتے ہیں۔
قارئین کرام! وٹامن ڈی کی کمی کا سب سے بڑا سبب پراسیسڈ فوڈز، فاسٹ فوڈز، فارمولا دودھ، کولا مشروبات، بیکری مصنوعات، میدے سے بنی اشیاء، بناسپتی، کیمیکلز بیسڈ خوراک، دھوپ میں زیادہ وقت نہ گزارنا، بند اور تنگ جگہوں پر رہائش رکھنا، غیر معیاری، ملاوٹ سے بھرپور غذائی اجزاء، غیر فطری طرز رہن سہن اور حفظان صحت کے اصولوں سے روگردانی بن رہا ہے۔
ہم آج بھی اپنی خوراک، طرز بود و باش اور روزمرہ معمولات کو فطری اصولوں کے مطابق کرکے اور حفظان صحت کے اصولوں پر عمل پیرا ہوکر ایک تندرست و توانا اور بھرپور زندگی سے لطف اٹھانے والے بن سکتے ہیں۔ جس قدر ہوسکے قدرتی غذائی اجزاء اپنی روزمرہ خوراک میں لازمی شامل کریں۔ کچی سبزیاں، موسمی پھل، دودھ، دہی، دیسی، گھی خشک میوہ جات اور اجناس جیسے جو باجرہ مکئی وغیرہ کا استعمال بکثرت کرکے نہ صرف وٹامن ڈی کی کمی سے بچ سکتے ہیں بلکہ کئی ایک دوسرے خطرناک امراض کے حملے سے بھی محفوظ رہ سکتے ہیں۔

MNN

بِہی کے حیرت انگیز فوائد

وہ پھل جسے حکماء قوت اور توانائی کا خزانہ قرار دیتے ہیں

کثرت سے دستیاب ہونے والا پھل 'بہی' (کوئنس) کی بنیادی پیداوار ایران اور ترکی سے ہے۔ اس پھل کی خوشبو سے اس کی قوت کا اندازہ لگانا بے جا نہیں۔ اس میں اگرچہ کچھ حد تک قبض کا سبب بننے والے اجزاء موجود ہیں مگر دل کو قوت بخشنے، خون کی باریک نالیوں (رگوں، شریانوں) کو بھی چربی سے صاف کرنے، دماغ کو قوی کرنے، معدے کو مضبوط کرنے جیسے افعال کے مقابلے میں قبض پیدا کرنے کی کیفیت کوئی خاص نقصان دہ ثابت نہیں۔
یہ ایک متفقہ رائے ہے کہ اکثر اشیاء جو معدے کو قوت فراہم کرتی ہیں، وہ قبض بھی پیدا کرتی ہیں، کیوں کہ طاقت ور جسم جس طرح چھونے پر سخت محسوس ہوتا ہے ایسے ہی طاقتور معدہ کے عضلات بھی جب سختی کا شکار ہوتے ہیں تو براز کا قوام سخت ہو جاتا ہے۔
براز کو اطباء ایک فضلہ کی حد تک محدود کرنا ناجائز گردانتے ہیں، اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ اعضائے ہضم کی کیفیت سے ضرور آگاہ کرتا ہے مگر جب ایک حد سے زیادہ سخت عضلات معدہ ہوجاتے ہیں تو پیٹ میں شدید درد اور مروڑ کی کیفیت پیدا ہوتی ہے، اس درد اور کرب کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ غیر ضروری طاقت عضلات کی وجہ سے معدے کی گرفت اس قدر ہوجاتی ہے کہ ریاح (گیس) بھی محصور ہوجاتی ہیں۔ یہی ریاح پیٹ میں درد کی بنیادی وجہ بنتی ہیں۔
یہ حالت درد قولنج کی ہے۔ اس لیے بہی کو اصلاح کے بغیر مریضان قبض استعمال نہیں کرپاتے اور ہماری آبادی میں اسہال کی شکایت **40** فیصد ہے۔ یاد رہے کہ معدے کی کمزوری کی علامت تیزابیت کا زیادہ پیدا ہونا ہے اسی لیے اکثر دافع تیزابیت ادویہ اسہال کو روکنے اور اگر اسہال نہ ہوں تو قبض پیدا کرنے کی ذمہ دار ٹھہرتی ہیں۔
مثلاً جاپانی پھل تیزابیت کم کرتا ہے مگر چھلکے سمیت کھانا قبض کی کیفیت پیدا کرتا ہے مگر دوپہر کو اس کا کھانا نقصان نہیں دیتا۔ اس لیے حکماء قدیم نے دوپہر کو کھانے والے پھل اور رات کو کھانے والے پھلوں کے بارے میں بھی آگاہ کیا ہے لیکن بہی کو ناشتے کے بعد کھانا بہتر قرار دیا ہے کہ یہ جہاں اپنی کیفیت سے کچھ سردی پیدا کرتا ہے، وہاں اس میں پائے جانے والے حیاتین، معدنیات، فائبرز دن بھر کام کرنے کی قوت بھی مہیا کرتے ہیں۔
حدیث پاک سے بہی کی اہمیت کا اندازہ ہوتا ہے۔ ایک حدیث کا مفہوم ہے کہ بہی دل کو طاقت دیتا ہے، سانس کو خوشبودار بناتا ہے اور سینے سے بوجھ اتارتا ہے۔ ایک اور حدیث کا مفہوم ہے: بہی کھاؤ کیونکہ وہ دل کے دورے کو ٹھیک کرکے سینے سے بوجھ اتار دیتا ہے۔ ایک تیسری حدیث کے مطابق فرمان ہے کہ رب نے ایسا کوئی نبی نہیں مامور فرمایا جسے بہی نہ کھلایا ہو کیونکہ یہ فرد کی قوت کو چالیس افراد کے برابر کردیتا ہے۔
حدیث میں آیا ہے کہ حاملہ عورتوں کو بہی کھلایا کرو کیونکہ یہ دل کی بیماریوں کو ٹھیک کرتا ہے اور لڑکے کو حسین بناتا ہے، غور کیا جائے تو ایسے افراد جو نرینہ اولاد کے خواہش مند ہیں ان کے لیے بہی نہایت قابل قدر تحفہ ہے۔
تحقیق کے مطابق جب سینے میں بوجھ ہو، دل کی دھڑکن بڑھی ہو مگر معدے کی تیزابیت ظاہر نہ ہوتی ہو تو یہ علامت خون کے گاڑھا ہونے کی ہے۔ ایسے موقع پر ڈاکٹر حضرات پانی پینے کا مشورہ دیتے ہیں مگر بہی ایسا نایاب تحفہ ہے کہ خون کو رقیق کرتا ہے مگر خون کے ذرات جو انجماد کے ذمہ دار ہیں (پلیٹ لیٹس) انہیں کم بھی نہیں کرتا۔ اکثر جدید ادویہ خون کے انجماد کو ایسے دور کرتی ہیں کہ خون کے ذرات انجماد کو کم کرتی ہیں، زیادہ استعمال سے نکسیر، معدے کی جلن وغیرہ کی شکایات پیدا ہوتی ہیں۔

بہی کا مزاج

بہی کا مزاج سرد اور خشک ہے۔ اپنی سردی سے دل کی غیر فطری حدت (گرمی) کو دور کرتا ہے اور اپنی خشکی پیدا کرنے کی کیفیت کی وجہ سے پیاس کو تھوڑا بڑھا جاتا ہے اور کل کیفیت سردی خشکی کی وجہ سے درد قولنج کے دوران نہیں دیا جاتا۔ اس وجہ سے بہی کو نہار منہ کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے کہ دن بھر چلنے پھرنے کا موقع اور گرمی بہی کی اس کیفیت کو ناپید کردیتی ہے۔
جاپانی پھل بھی اطباء کی ایک جماعت کے رائے کے مطابق سرد اور خشک ہے اسی لیے اگر بلغمی یا سوداوی مزاج والے شخص جاپانی پھل کھائیں تو معدے کی شکایت کرتے ہیں۔ حکماء نہار منہ نبض شناسی کی مدد سے فرد کو اس کے مزاج کا بتا سکتے ہیں، مگر جیسے کوئی شخص چاہتا ہو کہ خود معلوم کرسکے کہ اس کا مزاج کیا ہے تو بہترین طریقہ ہے کہ مختلف مزاجوں کے پھل کا استعمال کرے اور میووں کا بھی استعمال کرے۔ مثلاً فرد کا اگر مزاج گرمی کی طرف مائل ہے اور بادام کھاتا ہے تو طبیعت بوجھل محسوس ہوگی البتہ کشمش سے اصلاح کرسکتے ہیں۔
ہمارے اکثر افراد مزاج (ٹیمپرامنٹ) کا اندازہ غصے کی جلدی یا دیر سے آنے سے لگاتے ہیں کہ جلدی غصہ آئے تو فرد کا مزاج گرم ہے، جبکہ یہ تو خشکی کی علامت ہے خواہ تفکرات کی وجہ سے ہو، اسی طرح اگر غصہ دیر سے آئے تو فرد کا مزاج سرد تصور کرتے ہیں، جبکہ یہ قوتوں کی کمزوری اور برداشت کی علامت ہے۔ اسی طرح کچھ اشخاص کو بہی معدے میں بوجھل گزرتی ہے وہ اندازہ بتاتے ہیں کہ بہی ثقیل خوراک ہے، جبکہ معدے میں بوجھل کیفیت معدے میں محصور ریاح پیدا کرتی ہیں۔ قہوہ اسی کیفیت سے آزادی دلادیتا ہے۔ اسی طرح اکثریت کو ریح کی حقیقت میں شکایت ہوتی ہے وہ سردی بوجھ محسوس کرتے ہیں اور بلڈ پریشر کی ادویہ کا بے وقت استعمال کرتے ہیں، ریح کا بتانے پر کہتے ہیں کہ نہ ہمیں ریح نکلتی ہی ہے اور نہ ڈکاریں آتی ہیں، دراصل یہ ہی محصور شدہ ریح ہے، جسے وہ سمجھ نہیں پاتے۔

بہی کی اصلاح کیسے کریں؟

سرد اشیاء مثلاً بہی، طباشیر (بانس کی جڑ)، آملہ، سیب اور اسی طرح چرپری اشیاء مثلاً ادرک کی اصلاح شیرے سے کی جاتی ہے۔ چینی ان اشیاء کو محفوظ کرنے اور ان کی سردی اور گرمی کو اعتدال پر لانے کے لیے بہت بہتر ہے۔ اس سے بہتر خالص شہد ہے مگر یہ نسبتاً قیمتی ہے اس لیے شاذ و نادر استعمال کیا جاتا ہے مگر ذیابیطس کے مریضوں کو چینی کی بجائے شہد ہی کا استعمال کرنا چاہیے، شہد تو قوت بھی فراہم کرتا ہے، اشیاء کو سڑنے سے بچانے کے علاوہ ان کے خواص بھی محفوظ رکھتا ہے۔ یا کم از کم سختی دور کرنے کی غرض سے گرم پانی میں کچھ دیر بہی کو بھگو دیں اور نرم ہونے پر کھائیں۔

بہی کے مشہور حیاتین اور اجزاء

1۔ سٹرک ایسڈ، ایسکاربک ایسڈ، میلک ایسڈ: یہ حیاتین نہ صرف خون کی نالیوں کو فاسد چربی سے پاک کرتے ہیں بلکہ ان کی لچک کو بھی بڑھاتے ہیں، دوران خون کو بہتر کرتے ہیں اور جلد کی رنگت میں نکھار پیدا کرتے ہیں، خون کے قوام کو اعتدال پر لانے اور پھیپھڑوں کی نالیوں کو صحت بخشتے ہیں۔

2۔ فاسفورس، کیلشیم، میگنیشم، فولاد، پوٹاشیم: فاسفورس ہڈیوں میں گودہ اور قوت بخشتی ہے۔ کیلشیم ہڈیوں کو سخت کرتا ہے۔ جبکہ میگنیشیم اس کی اصلاح کرتا ہے یعنی ہڈیوں کو طاقت فراہم کرنے کے علاوہ نرم بھی کرتا ہے، یاد رکھو کہ بغیر میگنیشیم، کیلشیم کا استعمال ضعیف حضرات کو ہڈی کے درد میں مبتلا کرتا ہے۔ فولاد آکسیجن کو جذب کرنے والے خلیات پیدا تو کرتا ہے مگر خون کو گاڑھا بھی کرتا ہے، پوٹاشیم خون کے قوام کو اعتدال پر لاتا ہے اور خون کو نقصان بھی نہیں دیتا۔

MNN

قریب کی نظر درست کرنے کیلیے دنیا کے پہلے آئی ڈراپس پیش کردیئے گئے

ویوٹی آئی ڈراپس قریب کی عینک سے چھٹکارا دلا سکتے ہیں

لندن: اگر آپ قریب کی نظر کی کمزوری سے پریشان ہیں تو اس خامی کو دور کرنے والے ایک نئے آئی ڈراپس کا استعمال کیجئے جسے اب فوڈ اینڈ ڈرگ اتھارٹی (ایف ڈی اے) نے منظور کرلیا ہے۔ عمر کے ساتھ ساتھ کئی افراد پریس بایوپیا کے شکار ہوجاتے ہیں جس میں کتاب اور فون کے الفاظ دھندلے دکھائی دیتے ہیں۔ پاکستان سمیت دنیا کے کروڑوں افراد اس کیفیت کے شکار ہیں۔ عمر رسیدگی میں آنکھوں کا عدسہ (لینس) سخت ہوجاتا ہے جس کے بعد آنکھوں کے پٹھے آنکھ کی پتلی کو سکیڑنے اور فوکس کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔ یوں بازو کے فاصلے پر موجود باریک شے دیکھنا مشکل ہوجاتا ہے۔ ویوٹی نامی آنکھوں کے قطروں میں ایک اہم کیمکل 'پائلوکارپائن' شامل ہے۔ دن میں ایک مرتبہ آنکھوں میں قطرہ ٹپکانے سے آنکھوں کی پتلی سکڑ جاتی ہے اور قریب کی اشیا صاف نظر آتی ہیں جس کے بعد کسی عینک کی ضرورت نہیں رہے گی۔ ایک دن میں ایک قطرہ ٹپکانے سے دوا کا اثر پورے دن رہیگا۔ آئی ڈراپس کے کئی ٹیسٹ لئے گئے تو پہلے **40** سے **55** برس کے **750** افراد پر اسے آزمایا گیا تو کم روشنی میں بھی آپٹومیٹرسٹ وژن چارٹ میں بہت آرام سے انہوں نے تین اضافی سطریں پڑھیں۔ ایک ماہ بعد بھی وہ مزید ایک لائن پڑھ سکتے تھے۔ اس سے ویوٹی ڈراپس کی اہمیت مزید واضح ہوتی ہے۔ لیکن آنکھ کی پتلی کم یا زیادہ ہونے سے آنکھ میں روشنی جانے کی شرح بھی بدل جاتی ہے۔ کیمرے کے طرح انسانی آنکھ روشنی اور اندھیرے میں از خود متعین ہوتی ہے۔ یہ کیفیت آئی ایس او کہلاتی ہے جو دھوپ میں ایک اور اندھیرے میں **800** تک ہوجاتی ہے۔

MNN

چینی سائنسدانوں نے مختصر اور کم خرچ ایم آر آئی مشین ایجاد کرلی

اس مشین کی لاگت 20 ہزار ڈالر سے کم، جبکہ اس سے ایم آر آئی اسکیننگ کا خرچ صرف چند ڈالر جتنا ہوگا

ہانگ کانگ: چینی سائنسدانوں نے دماغ کے اندرونی حصوں کا جائزہ لینے کیلیے ایک ایسی کم خرچ، مختصر اور ''پہیوں والی'' ایم آر آئی مشین ایجاد کرلی ہے جسے بہ آسانی ایک سے دوسری جگہ لے جایا جاسکتا ہے۔ واضح رہے کہ ''میگنیٹک ریزونینس امیجنگ'' (ایم آر آئی) مشینوں سے جسم کے ان اندرونی حصوں کا مشاہدہ کیا جاتا ہے جنہیں دیکھنا اوران کا عکس حاصل کرنا الٹرا ساؤنڈ، ایکسرے اور سی ٹی اسکین وغیرہ جیسے طریقوں سے بھی ممکن نہیں ہوتا۔ ایم آر آئی مشین میں طاقتور مقناطیسی میدان اور ریڈیو لہروں کی مدد سے اندرونی جسمانی حصوں کی تفصیلی تصاویر لی جاتی ہیں جنہیں دیکھ کر بیماری کی نوعیت اور شدت کا پتا لگایا جاتا ہے۔ ایم آر آئی سے جسم کے کسی بھی اندرونی حصے کو دیکھا جاسکتا ہے لیکن اندرونی چوٹوں اور بیماریوں سے متاثر ہونے والے دماغی حصوں کا معائنہ کرنے میں اس کا زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ ان تمام خوبیوں کے باوجود، ایم آر آئی مشینیں نہ صرف بہت مہنگی ہیں بلکہ بہت زیادہ بجلی استعمال کرتی ہیں اور انہیں خاص طرح کے سرد اور محفوظ کمروں میں رکھا جاتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ ان سے پیدا ہونے والے طاقتور مقناطیسی میدان اور ریڈیو لہروں سے غیر متعلقہ جسمانی حصوں کو بچانے کیلیے بھی خصوصی انتظامات (ڈھال یا شیلڈنگ کے طور پر) کرنے پڑتے ہیں۔ ان سب باتوں کی وجہ سے ایک نئی ایم آر آئی مشین کی قیمت **30** لاکھ ڈالر (تقریباً **54** کروڑ پاکستانی روپے) ہوتی ہے جبکہ اسے استعمال کرنے کا ماہانہ خرچہ بھی پندرہ ہزار ڈالر (**27** لاکھ پاکستانی روپے) تک پہنچ سکتا ہے۔ اسی بناء پر ایم آر آئی کی سہولت غریب ممالک کے بڑے شہروں میں بھی بہت کم ہے جبکہ ایک اچھی لیبارٹری سے صرف ایک بار ایم آر آئی اسکیننگ کا خرچ بھی **40** ہزار روپے یا اس سے بھی زیادہ ہوتا ہے۔ ہانگ کانگ یونیورسٹی کے پروفیسر ایڈ ایکس وُو اور ان کے ساتھیوں نے یہ تمام مسائل ایک ساتھ حل کرنے کیلیے ایک کم خرچ اور مختصر ایم آر آئی مشین کا پروٹوٹائپ تیار کرلیا ہے جس کی تفصیلات آن لائن ریسرچ جرنل ''نیچر کمیونی کیشنز'' کے تازہ شمارے میں شائع ہوئی ہیں۔ تفصیلات سے پتا چلتا ہے کہ اس ایم آر آئی مشین کو خصوصی اور مہنگے انتظامات کی کوئی ضرورت نہیں پڑتی جبکہ عام ایئرکنڈیشنر جتنی بجلی اس کیلیے کافی رہتی ہے کیونکہ یہ بہت کم شدت (**0.055** ٹیسلا) والے مقناطیسی میدان کی مدد اپنا کام انجام دیتی ہے۔ ڈاکٹر وُو کا کہنا ہے کہ تجارتی پیمانے پر یہ مشین بنانے کی لاگت **20** ہزار ڈالر (**35** لاکھ پاکستانی روپے) سے بھی کم ہوگی جبکہ اس سے ایم آر آئی اسکیننگ کا خرچہ صرف چند ڈالر جتنا ہوگا۔ ابتدائی تجربات میں اس پروٹوٹائپ ایم آر آئی مشین کو **25** مریضوں میں فالج اور دماغی رسولی سمیت، مختلف دماغی بیماریوں کا سراغ لگانے کیلیے استعمال کیا گیا جبکہ اس کی کارکردگی کا موازنہ **3** ٹیسلا مقناطیسی میدان والی تجارتی ایم آر آئی مشین کے نتائج سے کیا گیا۔ موازنے سے معلوم ہوا کہ بیشتر دماغی امراض کی درست نشاندہی میں پروٹوٹائپ مشین نے بھی تجارتی ایم آر آئی مشین جتنی کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ پروٹوٹائپ کی خاص بات اس کا سافٹ ویئر ہے جس میں مصنوعی ذہانت والا خصوصی الگورتھم استعمال کیا گیا ہے۔ آزمائشوں سے پہلے اس سافٹ ویئر کو ''تربیت'' دی گئی تاکہ یہ کم شدت کی مقناطیسی لہروں سے بننے والے دھندلے عکس نمایاں کرکے انہیں واضح، صاف ستھرے اور درست عکس میں تبدیل کرسکے۔ ڈاکٹر وُو اور ان کے ساتھیوں نے اس پروٹوٹائپ ایم آر آئی مشین کے ہارڈ ویئر کا مکمل ڈیزائن اور سافٹ ویئر کا تمام سورس کوڈ آن لائن رکھ دیا ہے جسے کوئی بھی مفت میں استعمال کرسکتا ہے۔

MNN

برازیل میں اسٹیچو آف لبرٹی جیسا مجسمہ طوفان کے سبب گر پڑا

نئی دہلی (ایم این این): جنوبی برازیل میں ہونے والی تیز بارش اور شدید آندھی کے باعث اسٹیچو آف لبرٹی کی نقل پر مبنی ایک بڑا مجسمہ گر کر تباہ ہو گیا، جس کا ویڈیو سوشل میڈیا پر وائرل ہو رہا ہے۔ اطلاع کے مطابق یہ واقعہ برازیل کے شہر گوبیا میں پیش آیا، جہاں ایک فاسٹ فوڈ آوٹ لیٹ کے قریب نصب ۲۴ میٹر بلند اسٹیچو آف لبرٹی کا مجسمہ تیز ہواوں کا مقابلہ نہ کر سکا اور زمین پر آ گرا۔ خوش قسمتی سے حادثے میں کوئی جانی نقصان نہیں ہوا۔ سوشل میڈیا پر گردش کرنے والے ایک ویڈیو میں دیکھا جا سکتا ہے کہ تیز آندھی کے دوران مجسمہ پہلے جھکتا ہے اور پھر اچانک گر جاتا ہے، جبکہ اس وقت قریبی سڑک پر ٹریفک رواں دواں تھی۔ مقامی حکام کا کہنا ہے کہ مجسمہ گرنے کی وجوہات جاننے کیلئے تحقیقات شروع کر دی گئی ہے تاکہ آئندہ ایسے واقعات سے بچاو کے اقدامات کیے جا سکیں۔ ادھر مجسمہ نصب کرنے والی کمپنی نے بتایا کہ واقعے کے وقت اطراف کا علاقہ تقریباً خالی تھا، اسی وجہ سے کوئی شہری زخمی نہیں ہوا۔ واضح رہے کہ واقعے سے قبل شہری انتظامیہ کی جانب سے شدید موسم کے پیش نظر ریڈ الرٹ جاری کیا گیا تھا اور شہریوں کو گھروں میں رہنے کی ہدایت دی گئی تھی۔ حالانکہ ویڈیو میں آتے جاتے کچھ لوگ ٹھہر کر اس مجسمے کی حالت کو دیکھتے ہوئے نظر آ رہے ہیں۔ یہ مجسمہ امریکہ کے اسٹیچو آف لبرٹی جیسا ہی دکھائی دیتا تھا لیکن اس کی اونچائی امریکی مجسمے کے مقابلے میں بہت کم تھی۔ یہ تیز ہواوں کے تھپیڑے برداشت نہیں کر سکا اور گر پڑا۔

مزید ممالک چینی کرنسی کے جال میں پھنس رہے ہیں۔ رپورٹ

نئی دہلی، 17 دسمبر۔ ایم این این۔ وہ ممالک جو شرح سود پر بظاہر قلیل مدتی ریلیف کے لیے چینی یوآن میں کرنسی کے تبادلوں اور تبادلے کے معاہدوں کی طرف جا رہے ہیں، وہ طویل مدتی میں مشکلات کا شکار ہیں، کیونکہ وہ کرنسی کی مماثلت کے ساتھ ختم ہو جاتے ہیں اور اپنی قومی بیلنس شیٹ کو ایک ایسے مالیاتی نظام کے ساتھ جوڑتے ہیں جس میں شفافیت، خبروں میں مکمل شفافیت اور کیپ آرٹیکل کے مطابق تبدیلی کا فقدان ہے۔ مضمون میں اس مقام کو گھر پہنچانے کے لیے کینیا اور انڈونیشیا کی مثالیں پیش کی گئی ہیں۔ کینیا نے اس سال اکتوبر میں چین کے ایکسپورٹ-امپورٹ بینک سے تین ڈالر کے قرضوں کو چینی یوآن میں تبدیل کیا

بونڈی شوٹنگ: ملزم پر دہشت گردی سمیت 59 الزامات

نئی دہلی (ایم این این): آسٹریلوی حکام نے بدھ کے روز بتایا کہ بونڈی بیچ فائرنگ کے واقعے میں ملوث ملزم پر دہشت گردی سمیت مجموعی طور پر ۵۹ جرائم کے الزامات عائد کر دیے گئے ہیں، جن میں ۱۵ افراد کے قتل کے الزامات بھی شامل ہیں۔ پولیس کے مطابق، نیو ساؤتھ ویلز (NSW) جوائنٹ کاؤنٹر ٹیررازم ٹیم کے تفتیش کاروں نے ایک اسپتال میں ۲۴ سالہ ملزم پر فرد جرم عائد کی، جہاں وہ شدید زخمی حالت میں زیر علاج ہے۔ یہ واقعہ اتوار کے روز آسٹریلیا کے سب سے بڑے شہر سڈنی میں واقع بونڈی بیچ پر پیش آیا، جہاں باپ اور بیٹے نے فائرنگ کی، جس کے نتیجے میں ۱۵ افراد ہلاک ہو گئے۔ پولیس کارروائی کے دوران دو حملہ آوروں میں سے ایک، جو باپ تھا، گولی لگنے سے ہلاک ہو گیا، جبکہ دوسرا شدید زخمی ہوا اور اسپتال منتقل کیا گیا۔ پولیس کے بیان میں کہا گیا ہے کہ ملزم نے مذہبی نظریے کو فروغ دینے اور کمیونٹی میں خوف پھیلانے کے لیے جان لیوا حملوں اور انتہائی خطرناک طرز عمل کا ارتکاب کیا۔ حکام کا کہنا ہے کہ ابتدائی شواہد اس حملے کو داعش (ISIS) سے متاثر دہشت گردی سے جوڑتے ہیں، جو آسٹریلیا میں ایک کالعدم تنظیم ہے۔ حکام کے مطابق، فائرنگ میں ملوث باپ ایک ہندوستانی شہری تھا جو ۱۹۹۸ء میں آسٹریلیا منتقل ہوا، جبکہ اس کا بیٹا آسٹریلیا میں پیدا ہوا اور آسٹریلوی شہری ہے۔ یہ واقعہ اس وقت عالمی توجہ کا مرکز بنا جب سوشل میڈیا پر ایسی ویڈیوز سامنے آئیں جن میں ایک نوجوان احمد ال احمد کو حملہ آوروں میں سے ایک پر بہادری سے حملہ کرتے، اسے غیر مسلح کرتے اور مزید جانی نقصان کو روکنے کی کوشش کرتے دیکھا گیا۔ شام سے تعلق رکھنے والے ۴۳ سالہ احمد ال احمد، جو دو بیٹیوں کے والد ہیں، فائرنگ کے دوران کندھے میں متعدد گولیاں لگنے کے باعث جنوبی سڈنی کے سینٹ جارج اسپتال میں زیر علاج ہیں۔ ان کی جرات مندانہ کارروائی پر انہیں قومی اور عالمی سطح پر ہیرو قرار دیا جا رہا ہے۔ این ایس ڈبلیو میں اسلحہ قوانین مزید سخت کرنے کا اعلان، ساؤتھ ویلز کے پریمیئر کرس منز نے بدھ کو اعلان کیا کہ ریاستی پارلیمان اگلے ہفتے بندوقوں اور احتجاج سے متعلق قوانین میں وسیع اصلاحات کی منظوری کے لیے اجلاس بلائے گی۔ ایک نیوز کانفرنس سے خطاب کرتے ہوئے

امریکی سفری پابندیوں میں بڑی توسیع، مزید 15 ممالک فہرست میں شامل

نئی دہلی (ایم این این): امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ نے بعض ممالک کیلئے امریکہ کا سفر مزید مشکل بنا دیا ہے۔ جون میں جاری کئے گئے ان کے اعلان کا مرکز ان ممالک کے شہریوں پر پابندی لگانا یا اُن پر سخت پابندیاں عائد کرنا تھا جنہیں انتظامیہ "زیادہ خطرے والے" ممالک قرار دیتی ہے۔ اس فہرست میں مجموعی طور پر ۱۹ ممالک شامل تھے۔ تاہم، وہائٹ ہاوس کے قریب حالیہ فائرنگ کے واقعے، جس میں نیشنل گارڈ کے دو اہلکاروں کو نشانہ بنایا گیا، کے بعد صورتحال مزید بدل گئی۔ منگل (امریکی وقت کے مطابق) کو ٹرمپ انتظامیہ نے اعلان کیا کہ اس فہرست میں مزید ۱۵ ممالک کا اضافہ کیا جا رہا ہے۔ ذیل میں وہ تمام ممالک درج ہیں جو تازہ فیصلے سے متاثر ہوئے ہیں۔ ٹرمپ سفری پابندی میں توسیع، نئے متاثرہ ممالک جو ان میں نشان زد کیے گئے پہلے سے موجود ۱۹ ممالک کے علاوہ، انتظامیہ نے مزید ۲۰ ممالک کو فہرست میں شامل کیا ہے۔ ان میں سے ۱۵ ممالک پر جزوی پابندیاں عائد کی گئی ہیں، جن میں شامل ہیں: انگولا، انٹیگوا اور باربوڈا، بینن، کوٹ ڈی آئیوار، ڈومینیکا، گیبون، گیمبیا، ملاوی، موریتانیہ، نائجیریا، سینیگال، تنزانیہ، ٹونگا، زیمبیا اور زمبابوے۔ جبکہ دیگر پانچ ممالک برکینا فاسو، مالی، نائجر، جنوبی سوڈان اور شام — کے شہریوں کے امریکہ آنے پر مکمل پابندی عائد کر دی گئی ہے۔ اس توسیع کے تحت، فلسطینی اتھارٹی کی جانب سے جاری کردہ سفری دستاویزات رکھنے والے افراد کو بھی امریکہ سفر کرنے سے مکمل طور پر روک دیا گیا ہے۔ ہندوستان اس فہرست میں شامل نہیں ہے۔ جون میں اعلان کی گئی ملک مخصوص پابندیوں کے تحت پہلے ہی افغانستان، میانمار، چاڈ، جمہوریہ کانگو، استوائی گنی، اریٹیریا، ہیٹی، ایران، لیبیا، صومالیہ، سوڈان اور یمن کے شہریوں پر پابندی لگائی جا چکی تھی۔ سات دیگر ممالک برونڈی، کیوبا، لاوس، سیرا لیون، ٹوگو، ترکمانستان اور وینزویلا کے شہریوں کو امریکہ میں مستقل طور پر آباد ہونے یا سیاحتی یا طلبہ ویزا حاصل کرنے سے روک دیا گیا تھا۔ ان ممالک پر پابندی کیوں لگائی گئی؟ نیا اعلان اس کے بعد سامنے آیا جب ٹرمپ نے دعویٰ کیا کہ وہائٹ ہاوس فائرنگ کے واقعے سے منسلک مشتبہ شوٹر ایک افغان شہری کی شناخت ہونے کے بعد وہ "تیسری دنیا کے ممالک" سے ہجرت کو "مستقل طور پر" روک دیں گے۔ ٹرمپ انتظامیہ کا کہنا ہے کہ نئی پابندیاں اُن ممالک پر عائد کی گئی ہیں جہاں "وسیع پیمانے پر بدعنوانی، جعلی یا ناقابل اعتماد سول دستاویزات اور مجرمانہ ریکارڈ" پائے جاتے ہیں۔ اسی وجہ سے حکومت کے مطابق، ان ممالک کے شہریوں کی امریکہ آمد سے قبل موثر جانچ پڑتال کرنا انتہائی مشکل ہو جاتا ہے۔ وہائٹ ہاوس کے اعلامیے میں مزید کہا گیا: "اس اعلان کے تحت عائد کی گئی پابندیاں اور حدود اس لئے ضروری ہیں تاکہ ایسے غیر ملکی شہریوں کے داخلے کو روکا جا سکے جن کے بارے میں امریکہ کے پاس ان خطرات کا اندازہ لگانے کیلئے مناسب معلومات موجود نہیں ہوتیں، جو وہ لاحق کر سکتے ہیں،

اسرائیل کی غزہ میں امن منصوبے کی خلاف ورزیوں کی جانچ کی جا رہی ہے

نئی دہلی (ایم این این): امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ نے کہا ہے کہ ان کا انتظامیہ اس بات کی جانچ کر رہا ہے کہ آیا اسرائیل نے غزہ میں جنگ بندی کی خلاف ورزی کی ہے یا نہیں۔ یہ بیان انہوں نے گزشتہ دنوں اسرائیلی حملے میں ایک حماس لیڈر کی ہلاکت کے بعد دیا ہے۔ پیر کو اوول آفس سے جاری بیان میں ٹرمپ نے مزید کہا کہ غزہ میں بین الاقوامی استحکام فورس پہلے ہی کام کر رہی ہے اور اس میں مزید ممالک کو شامل کیا جائے گا۔ انہوں نے کہا "میرے خیال میں یہ کسی نہ کسی طرح کام کر رہی ہے۔ اس میں مزید ممالک شامل ہو رہے ہیں۔ کچھ ممالک پہلے ہی شامل ہیں، میں جتنی بھی فوجیں ان سے کہوں گا وہ بھیجیں گے۔" یاد رہے کہ گزشتہ دنوں ایک اسرائیلی ڈرون نے غزہ شہر کے مغرب میں الرشید روڈ پر ایک شہری گاڑی کو چار میزائلوں سے نشانہ بنایا، جس کے نتیجے میں القسام بریگیڈ کے ممتاز لیڈر رائد سعد ہلاک ہو گئے تھے۔ حماس نے اس اسرائیلی حملے کو جنگ بندی اور امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ کی طرف سے طے شدہ منصوبے کی خلاف ورزی قرار دیا تھا۔ حماس نے اسرائیل پر جان بوجھ کر جنگ بندی کو سبوتاژ کرنے اور ناکام بنانے کی کوشش کرنے کا الزام لگایا ہے۔ تنظیم نے ثالثوں سے اسرائیل کی خلاف ورزیوں کو روکنے کیلئے مداخلت کا مطالبہ کیا۔ جنگ بندی کے نافذ ہونے کے بعد سے، اسرائیلی افواج اب بھی غزہ کے مشرقی غیر آباد نصف حصے پر قابض ہیں، جبکہ حماس نے مغربی نصف حصے کا کنٹرول واپس لے لیا ہے۔ یہاں ۲۰ لاکھ سے زائد شہری فوجی کارروائیوں کے نتیجے میں وسیع ملبے کے درمیان رہائش پذیر ہیں۔ اس دوران متحارب فریقین نے ابھی تک آئندہ اقدامات پر اتفاق نہیں کیا ہے۔ اسرائیل حماس سے مطالبہ کرتا ہے کہ وہ ہتھیار ڈال دے اور غزہ میں مستقبل کے کسی بھی انتظامی کردار سے اسے روکنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس کے برعکس حماس تصدیق کرتی ہے کہ وہ اپنے ہتھیار نہیں چھوڑے گی۔ اس کا مطالبہ ہے کہ اسرائیلی افواج مکمل طور پر غزہ سے انخلاء کریں۔ معاہدے میں اقوام متحدہ کے مینڈیٹ کے تحت امن برقرار رکھنے میں مدد کیلئے ایک بین الاقوامی استحکام فورس کے قیام کی شرط شامل ہے۔

غزہ: موسلا دھار بارش سے اسپتالوں کی حالت خراب، شدید سردی کے درمیان فلسطینیوں کے ہزاروں خیمے بہہ گئے

نئی دہلی (ایم این این): غزہ میں شدید بارش نے فلسطینیوں کے مصائب میں مزید اضافہ کر دیا ہے۔ موسلا دھار بارش کی وجہ سے محصور فلسطینی علاقے کے اسپتالوں کی حالت خراب ہو گئی ہے اور ان میں پانی بھر گیا ہے۔ زبردست بارش کی وجہ سے ہزاروں خیمے بہہ گئے ہیں جن میں بے گھر فلسطینی پناہ لئے ہوئے تھے۔ اس صورتحال کی وجہ سے غزہ کا پہلے سے شدید انسانی بحران مزید سنگین ہو گیا ہے۔ مقامی افراد اور شہری دفاع کے حکام کے مطابق، منگل کی صبح غزہ شہر کے الشفاء اسپتال کے کچھ حصوں میں بارش کا پانی داخل ہو گیا، جس سے عمارت کا استقبالیہ اور ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ زیر آب آ گئے اور طبی خدمات میں خلل پڑا۔ واضح رہے کہ محصور علاقے کے سب سے بڑے طبی کامپلیکس الشفاء اسپتال کو گزشتہ دو برسوں میں اسرائیلی حملوں سے شدید نقصان پہنچا ہے۔ جنگ بندی کے بعد طبی سہولیات کی فراہمی کو بحال کرنے کی غزہ کی وزارت صحت کی کوششیں ضروری ساز و سامان کے داخلے پر پابندیوں کی وجہ سے رکاوٹ کا شکار ہیں۔ پوری غزہ پٹی میں، تیز ہواوں اور شدید بارش کی وجہ سے ہزاروں خیموں کو تباہ یا زیر آب ہو گئے ہیں جن میں بے گھر خاندان مقیم تھے۔ خالد عبدالعزیز نے بتایا کہ ان کے خاندان کا خیمہ راتوں رات پھٹ گیا۔ انہوں نے اناطولیہ نیوز ایجنسی کو بتایا کہ "ہم نے اسے بچانے کی کوشش کی لیکن ہوا نے اسے اکھاڑ پھینکا۔ ہمارا سارا سامان بھی اڑ گیا۔ اب ہم باہر بارش میں بیٹھے ہیں اور ہمارے پاس کہیں جانے کیلئے کوئی جگہ نہیں ہے۔" غزہ شہر میں، سیکڑوں افراد مسماری کے خطرے کے باوجود جزوی طور پر تباہ شدہ عمارتوں کے نیچے عارضی پناہ گاہیں تلاش کر رہے تھے۔ تین بچوں کی والدہ مہا ابو جازر نے بتایا کہ غزہ پٹی کے جنوبی علاقے خان یونس کے مغرب میں المواسی میں ان کے خاندان کا خیمہ زوردار بارش کی وجہ سے مکمل طور پر ڈوب گیا۔

مزید ممالک چینی کرنسی کے جال میں پھنس رہے ہیں۔ رپورٹ

نئی دہلی، 17 دسمبر۔ ایم این این۔ وہ ممالک جو شرح سود پر بظاہر قلیل مدتی ریلیف کے لیے چینی یوآن میں کرنسی کے تبادلوں اور تبادلے کے معاہدوں کی طرف جا رہے ہیں، وہ طویل مدتی میں مشکلات کا شکار ہیں، کیونکہ وہ کرنسی کی مماثلت کے ساتھ ختم ہو جاتے ہیں اور اپنی قومی بیلنس شیٹ کو ایک ایسے مالیاتی نظام کے ساتھ جوڑتے ہیں جس میں شفافیت، خبروں میں مکمل شفافیت اور کیپ آرٹیکل کے مطابق تبدیلی کا فقدان ہے۔ مضمون میں اس مقام کو گھر پہنچانے کے لیے کینیا اور انڈونیشیا کی مثالیں پیش کی گئی ہیں۔ کینیا نے اس سال اکتوبر میں چین کے ایکسپورٹ-امپورٹ بینک سے تین ڈالر کے قرضوں کو چینی یوآن میں تبدیل کیا۔

اتر ریلوے

ای-ٹنڈر نوٹس

ڈویژنل انجینئر-چیف، فیروزپور کے ذریعے صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے درج ذیل ای-ٹنڈرز، آخری تاریخ 07.01.2026 وقت 15:00 بجے تک www.ireps.gov.in پر طلب کی جاتی ہیں۔ ٹنڈر دہندہ اپنی اصل/ترمیمی ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ ووقت تک جمع کر سکتے ہیں۔ مینوئل ٹنڈر کی اجازت نہیں ہے اور ایسے کسی بھی مینوئل پیشکش کو قبول نہیں کیا جائے گا۔ ٹھیکیدار ٹنڈر فارم کی لاگت اور بیعانہ رقم کی ادائیگی صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب آن لائن ذرائع جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، و کریڈٹ کارڈ وغیرہ سے ادائیگی کر سکتے ہیں۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکرس چیک، ایف۔ڈی۔آر۔ ورسیدوں وغیرہ کے ذریعے سے ادائیگی کی اجازت نہیں ہے۔

ٹنڈر قسم	ٹنڈر سیکشن	پیکٹ سسٹم
اوپن	کام	ایکل پیکٹ سسٹم
ٹنڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع ہونے کی تاریخ	ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ و وقت
15.12.2025	24.12.2025	07.01.2026 کو 15:00 بجے

نمبر شمار	ٹنڈر نمبر، تاریخ	ٹنڈر کی تفصیل		
1	200-2025-26-ADEN-2-FZR	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر-سکنڈ/فیروزپور سیکشن کے ابوہر-فاضلکا سیکشن میں مختلف لیول کراسنگ کے سڑک سطح، اسپیڈ بریکر اور سی سی بلاک کی مرمت اور رکھ رکھاؤ کا کام۔		
	اشتہار قیمت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	پیشکش کی اہلیت	تکمیل کی میعاد
	1,33,53,706.33	2,16,800.00	60 دن	06 ماہ
اسی نوعیت کا کام: "ٹریک کام کے علاوہ کوئی بھی سول کام۔"				

نوٹ:- 1. ٹنڈر ڈالنے سے پہلے، ٹنڈر دہندہ ٹنڈر سے متعلق جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے۔ 2. ہندی میں کسی تضاد کے لئے انگریزی ورژن کی جانچ کریں، اور انگریزی ورژن ہی درست ہوگا۔

ٹنڈر نمبر:- 200-2025-26-ADEN-2-FZR مورخہ: 16.12.2025 3892/2025

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

میانمار میں چین اور کواڈ کے درمیان نایاب زمین کی معدنیات کا مقابلہ

نئی دہلی (ایم این این): ینگون۔ 17 دسمبر۔ ایم این این۔ امریکہ اور چین کے درمیان بڑھتی ہوئی عالمی رقابت اب نایاب معدنیات (ریئر ارتھ منرلز)، علاقائی سپلائی چینز اور جدید ٹیکنالوجی تک پھیل چکی ہے۔ اس مقابلے میں وہ ممالک خاص توجہ کا مرکز بن رہے ہیں جو سیاسی طور پر کمزور مگر جغرافیائی اور معاشی لحاظ سے اہم ہیں۔ میانمار، جو بھارت، چین اور جنوب مشرقی ایشیا کے سنگم پر واقع ہے، اسی تناظر میں ایک اہم میدان بن کر ابھرا ہے۔ اگرچہ میانمار اس وقت فوجی جنتا اور باغی گروہوں کے درمیان خانہ جنگی کا شکار ہے، لیکن اس کے شمالی علاقوں میں دنیا کے تیسرے بڑے نایاب معدنی ذخائر موجود ہیں، جن میں ڈسپروسیم جیسی معدنیات شامل ہیں جو جدید اسلحہ، برقی گاڑیوں اور الیکٹرانکس کے لیے نہایت اہم ہیں۔ چین طویل عرصے سے میانمار کے معدنی وسائل پر حاوی رہا ہے اور 2021 کی بغاوت کے بعد مغربی پابندیوں کے نتیجے میں اس کا انحصار مزید بڑھ گیا۔ چین نے میانمار کے کمزور ماحولیاتی اور اقتصادی قوانین کا فائدہ اٹھاتے ہوئے وہاں سے بڑی مقدار میں غیر تیار شدہ معدنیات حاصل کیں، جو اس کی صنعتی اور دفاعی ضروریات کے لیے کلیدی حیثیت رکھتی ہیں۔ تاہم حالیہ عرصے میں کاچن انڈیپنڈنس آرمی (KIA) جیسے باغی گروہوں کی پیش رفت اور چینی کمپنیوں کی سرگرمیوں کی معطلی نے چین کی اجارہ داری کو جزوی طور پر کمزور کیا ہے، جس سے دیگر عالمی طاقتوں کے لیے محدود مواقع پیدا ہوئے ہیں۔ امریکہ چین کی اجارہ داری توڑنے کے لیے اپنی میانمار پالیسی پر نظر ثانی کر رہا ہے، مگر فوجی جنتا پر انحصار، جغرافیائی مشکلات اور غیر محفوظ راستوں کے باعث اس کی شمولیت محدود اور غیر یقینی ہے۔ اس صورتحال میں بھارت اور کواڈ کے دیگر شراکت داروں کے لیے ایک اسٹریٹجک موقع پیدا ہوتا ہے۔ بھارت نے نیشنل کریٹیکل منرل مشن 2025 کے تحت بیرون ملک معدنی اثاثے حاصل کرنے اور معدنی پراسیسنگ کی صلاحیت بڑھانے پر توجہ دی ہے۔ ارجنٹینا اور آسٹریلیا میں پیش رفت کے ساتھ ساتھ بھارت میانمار کے کاچن ریاست میں بھی محتاط انداز میں امکانات کا جائزہ لے رہا ہے۔ اس کے علاوہ جاپان اور جنوبی کوریا کے ساتھ شراکت داری کے ذریعے نایاب معدنی مقناطیس (ریئر ارتھ میگنیٹس) کی پیداوار بڑھانے کی کوششیں جاری ہیں۔ کواڈ ممالک، خصوصاً آسٹریلیا اور جاپان، شمال مشرقی بھارت کو چین اور میانمار کے متبادل کے طور پر دیکھ رہے ہیں۔ کواڈ کی کریٹیکل منرل انیشی ایٹو کا مقصد سپلائی چینز کو متنوع اور محفوظ بنانا ہے، جبکہ ماحولیاتی، سماجی اور گورننس اصولوں پر مبنی پائیدار ترقی کو فروغ دینا بھی اس کا اہم پہلو ہے۔ اگر بھارت اور اس کے کواڈ شراکت دار حکمت، صبر اور ذمہ دارانہ ترقی کے اصولوں کے ساتھ آگے بڑھیں تو وہ چین پر انحصار کم کرتے ہوئے ہند-بحرالکاہل خطے میں نایاب معدنیات کی سپلائی چین کے ڈھانچے کو نئی شکل دے سکتے ہیں، جس میں میانمار ایک مختلف مگر متوازن کردار ادا کر سکتا ہے۔

اتر ریلوے

اوپن ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل بجلی انجینئر/ٹی آر ڈی، شمالی ریلوے، فیروزپور کیلئے اور صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ای-ٹینڈرس آخری تاریخ 08.01.2026 کو 15.00 بجے تک طلب کی جاتی ہیں۔ ٹینڈر دہندہ اپنی اصل/ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ 08.01.2026 کو 15.00 بجے تک پیش کر سکتے ہیں۔ مینوئل تجویز اس ٹینڈر کیلئے منظور نہیں ہے۔

ٹینڈر نمبر	کاموں کی تفصیل	تخمینہ لاگت (روپے)	ٹینڈر کی تکمیل کی تاریخ اور وقت	بیعانہ رقم (روپے)	کام کی مدت	ٹینڈر کھلنے کی تاریخ اور وقت	ویب سائٹ
708-A۔ ٹی آر ڈی۔ فیروز پور۔ 2025-26	فیروز پور ڈویژن کے بجلی کاری سیکشن میں پرانی/جنگ لگی/ناقص اے ٹی ایس کی جگہ پر نئے اے ٹی ایس کا منصوبہ اور او ایچ ای کی صلاحیت میں اضافہ۔	4,09,79,612.29	08.01.2026 15:00 بجے تک	3,54,900/-	12 ماہ	08.01.2026 15:00 بجے کے بعد	www.ireps.gov.in
725-A۔ ٹی آر ڈی۔ فیروز پور۔ 2025-26	فیروز پور ڈویژن میں جھکے ہوئے مستولوں کو ہٹا کر، جھکے ہوئے مستولوں کا منصوبہ کر کے او ایچ ای کی ترقی اور سدھار اور دیگر متعلقہ کام۔	3,18,59,256.00	08.01.2026 15:00 بجے تک	3,09,300/-	12 ماہ	08.01.2026 15:00 بجے کے بعد	www.ireps.gov.in
729۔ ٹی آر ڈی۔ فیروز پور۔ 2025-26	فیروز پور ڈویژن میں بقیہ سائڈنگ اور یارڈ کے بجلی کاری کیلئے ٹی آر ڈی کا کام۔	4,84,98,765.24	08.01.2026 15:00 بجے تک	3,92,500/-	12 ماہ	08.01.2026 15:00 بجے کے بعد	www.ireps.gov.in

کام کی مساوی قسم (مذکورہ بجلی ٹینڈرس کیلئے): "50 ہرٹز، سنگل فیز 25 کے وی اے سی او ایچ ای کی ڈیزائن، سپلائی، تعمیر، ٹیسٹنگ اور کمیشننگ" (حوالہ: Pr.CEE/NR کے لیٹر نمبر 181۔ الیکٹ/ٹی آر ڈی/189/حصہ II، تاریخ 29.07.2021 کے او ایچ ای کام کا نمبر شمار 1.1)

نمبر: 708A, 725A اور 729۔ ٹی آر ڈی۔ فیروز پور۔ 2025-26 تاریخ: 17.12.2025 3895/2025

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

اسلام کی عالم گیر ترویج میں سفرائے نبی ﷺ کا کردار

حضور اکرم ﷺ نے اسلام کے آفاقی پیغام کو دنیا بھر تک پہنچانے کے لیے مختلف قوموں اور مختلف مذاہب کے سرکردگان کی طرف مراسلات و مکتوبات روانہ فرمائے

تحریر۔۔۔۔
مولانا محمد طارق نعمان گڑنگی

ان مراسلات ومکتوبات کے اندر ہر ایک کو واضح انداز میں اسلام کا پیغام پہنچاتے ہوئے لکھا کہ اسلام قبول کرنے سے انکار کرنے کا وبال نہ صرف اس لیے پڑے گا کہ تم نے اپنی ذات کے لیے انکار کردیا بلکہ تمہارے انکار کی وجہ سے تمہاری قوم بھی ہدایت سے دور رہے گی۔ جس کی ضلالت و گمراہی کا وبال بھی تم پر ہی پڑے گا۔

اپنے عقیدہ ونظریہ کے فروغ کے لیے مراسلات ومکتوبات بھیجنے کی نظیر دنیا کے کسی سابقہ مذہب کی تاریخ میں نہیں پائی جاتی۔

صلح حدیبیہ کے بعد حضور نبی اکرم ﷺ نے کفار کی طرف سے ہونے والے ممکنہ حملوں، سازشوں اور ریشہ دوانیوں کو جب حکمت عملی کے تحت ایک معاہدہ کے ذریعے روک دیا تو آپ ﷺ نے فروغ اسلام کے لیے مختلف ممالک کے بادشاہوں اور مختلف قبائل کے سرداروں کی طرف دعوتِ حق دے کر اپنے سفیروں کو روانہ فرمایا۔ اس سلسلہ میں ان صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین کو بطور سفیر منتخب کیا گیا جو متعلقہ علاقوں، اقوام کے رسم و رواج، زبان اور کلچر سے بخوبی واقف تھے۔ اس امر کا لحاظ اس لیے رکھا گیا تا کہ وہ اسلام کے پیغام کو بخوبی ان اقوام اور ممالک تک پہنچا سکیں۔

حضور نبی اکرم ﷺ نے جب دنیا کے مختلف بادشاہوں اور امراء اور رؤساء کے نام خطوط لکھے تو ان پر مہر ثبت کرنے کے لیے چاندی کی ایک انگوٹھی تیار کی گئی جس پر تین الفاظ درج تھے۔

سب سے اوپر والی سطر میں لفظ اللہ لکھا تھا، دوسری سطر میں لفظ رسول لکھا تھا اور تیسری سطر میں لفظ محمد لکھا گیا تھا۔

حضور نبی اکرم ﷺ کے تمام سفراء وہ عظیم المرتبت ہستیاں تھیں جنھوں نے مشکل ترین حالات میں بھی اپنی جانوں پر دین اسلام اور اعلائے کلم الحق کو مقدم رکھا اور تبلیغ اسلام کے لیے اپنا حق ادا کیا۔ ان صحابہ کرام کی فضیلت وعظمت کا اندازہ اس امر سے لگایا جاسکتا ہے کہ وہ مراسلات ومکتوبات نبوی لے کر پہاڑوں اور صحراؤں کو طے کرتے ہوئے اور اپنی جانوں کی پرواہ نہ کرتے ہوئے دین اسلام کی ترویج کے لیے متعلقہ لوگوں تک یہ مکتوباتِ نبوی بے خوف وخطر لے کر گئے۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے سفراء کے اسمائے گرامی سیرت ابن ہشام میں ہے کہ ایک دفعہ حضور نبی اکرم ﷺ اپنے صحابہؓ کے پاس تشریف لائے اور ارشاد فرمایا: اللہ تعالی نے مجھے رحمت بنا کر بھیجا ہے، تم میری طرف سے اسے دوسروں تک پہنچا۔ اللہ تعالی تم پر رحم فرمائے۔

بعد ازآں حضور نبی اکرم ﷺ نے مختلف صحابہ کرامؓ کو دیگر اقوام وممالک کی طرف دین اسلام کی اشاعت کے لیے اپنے خطوط دے کر بھیجا۔ ان سفراء صحابہؓ کے نام اور جن کی طرف ان کو بھیجا گیا ان کا اجمالی جائزہ ذیل میں پیش کیا جارہا ہے:

1: تاریخ اسلام کے سب سے پہلے سفیر حضرت جعفرؓ بن ابی طالب تھے جنہیں **5** ہجری میں حبشہ کی طرف سفیر بنا کر بھیجا گیا۔ حضرت جعفرؓ بن ابی طالب نے حبشہ کے بادشاہ نجاشی اول کو حضور نبی اکرم ﷺ کا خط دیا۔ نجاشی اول نے آپ ﷺ کا مکتوب پڑھ کر اسلام قبول کرلیا۔

2: حضرت عمرو بن امیہ کنانی رضی اللہ عنہ نے حبشہ کے بادشاہ نجاشی ثانی کو **6** ہجری کے اواخر میں نبی اکرم ﷺ کا خط دیا۔ اس نے خط لے کر اپنی آنکھوں پر رکھا، اپنے تخت سے اتر کر زمین پر بیٹھ گیا اور حضرت جعفرؓ بن ابی طالب رضی اللہ عنہ کی موجودگی میں اسلام کو قبول کیا۔

3: حضرت دحیہ کلبی رضی اللہ عنہ کو قیصر روم ہرقل کی طرف **6** ہجری کے اواخر میں بھیجا گیا۔ ہرقل نے آپ رضی اللہ عنہ سے حضور نبی اکرم ﷺ کی صفات کے متعلق استفسار کیا تو انہوں نے واضح انداز میں آپ ﷺ کی صفات وخصائل ذکر فرمائے۔ ہرقل نے نبی اکرم ﷺ کی نبوت کی تصدیق کی اور اسلام لانے کا ارادہ کیا مگر اس کے حواریوں نے اس کی رائے سے اتفاق نہ کیا۔ ہرقل نے حضرت دحیہ کلبی رضی اللہ عنہ کو کہا: اگر میں جانتا کہ ان تک پہنچ سکوں گا تو ضرور ان کی زیارت کا شرف حاصل کرتا اور اگر میں ان کی بارگاہ میں ہوتا تو ان کے قدموں کو دھونے کی سعادت حاصل کرتا۔ (صحیح بخاری)

اس نے حضور نبی اکرم ﷺ کو خط میں لکھا کہ بے شک میں مسلمان ہوں لیکن میں اپنے لوگوں کی وجہ سے مغلوب ہوں اور واضح طور پر اپنے اسلام کا اظہار نہیں کرسکتا۔ اس نے آپ ﷺ کے لیے تحائف بھی بھیجے۔ حضرت دحیہ کلبی رضی اللہ عنہ اس کا خط لے کر آقا ﷺ کی بارگاہ میں حاضر ہوئے۔ اور آپ ﷺ نے خط پڑھنے کے بعد فرمایا: اللہ کے دشمن نے جھوٹ بولا ہے، وہ مسلمان نہیں ہوا بلکہ اپنی نصرانیت پر قائم ہے۔ (سہیلی، الروض الانف، ج **4**، ص: **300**)

4: حضرت حاطب بن ابی بلتعہ رضی اللہ عنہ کو مصر کے بادشاہ مقوقس کی طرف **6** ہجری کے اواخر میں روانہ کیا گیا۔

5: حضرت شجاع بن وہب رضی اللہ عنہ کو حارث بن شمر الغسانی (جو شام میں غسانہ کا بادشاہ تھا) کی طرف روانہ کیا گیا لیکن اس نے اسلام قبول نہ کیا۔

6: حضرت سلیط بن عمرو العامری رضی اللہ عنہ کو **6** ہجری کے اواخر میں یمامہ کے بادشاہ ہوذہ بن علی الحنفی کی طرف بھیجا گیا۔ اس نے اسلام قبول کرلیا۔

7: حضرت عمرو بن العاصی القرشی رضی اللہ عنہ کو عمان کے بادشاہ جلندی کے دو بیٹوں جیفر اور عبد کی طرف **8** ہجری کے اواخر میں مکتوب دے کر بھیجا گیا۔ یہ دونوں مشرف بہ اسلام ہوئے۔

8: حضرت علا بن حضرمی رضی اللہ عنہ کو بحرین کے بادشاہ منذر بن ساوی العبدی کی طرف **6** ہجری کے اواخر میں بھیجا گیا۔ یہ بھی مشرف بہ اسلام ہوا۔

9: حضرت الحارث بن عمیر الازدی رضی اللہ عنہ کو **8** ہجری میں شام میں بصری کے بادشاہ کی طرف بھیجا گیا۔ حضور نبی اکرم ﷺ کے اس سفیر کو بصری کے بادشاہ کے پاس پہنچنے سے پہلے ہی شرحبیل بن عمر غسانی نے موتہ کے مقام پر شہید کردیا۔ ان کے قتل کی وجہ سے ہی اس مقام پر غزوہ موتہ ہوا۔

10:9 ہجری میں حضرت مہاجر بن ابی امیہ رضی اللہ عنہ کو یمن کے بادشاہ حارث بن عبد کلال کی طرف بھیجا گیا۔ اس نے اسلام قبول کرلیا۔

11: حضرت جریر بن عبد اللہ البجلی رضی اللہ عنہ کو یمن کے رؤوسا ذوالکلاع اور ذوعمرو کی طرف **11** ہجری کو روانہ کیا گیا۔ یہ دونوں بھی مشرف بہ اسلام ہوئے۔

12:9 ہجری میں حضرت معاذ بن جبل الانصاری رضی اللہ عنہ کو حارث، شرحبیل، نعیم بن عبد کلال کی طرف بھیجا گیا اور یہ تینوں مشرف بہ اسلام ہوئے۔

13: حضرت ابوموسیٰ الاشعری رضی اللہ عنہ کو الحارث بن عبد کلال کے بھائیوں کی طرف **9** ہجری کے اواخر میں بھیجا گیا اور یہ سب مشرف بہ اسلام ہوئے۔

14: حضرت عمرو بن حزم الانصاری رضی اللہ عنہ کو نجران کے ابن کعب اور الحارث کے بیٹوں کے طرف **10** ہجری کے اواخر میں بھیجا گیا اور یہ سب مشرف بہ اسلام ہوئے۔

15: حضرت عبداللہ بن حذافہ رضی اللہ عنہ ابرویز بن ہرمز فارس کے بادشاہ کی طرف **7** ہجری کے اوائل میں دعوت نامہ لے کر گئے۔ اس نے حضور نبی اکرم ﷺ کے خط مبارک کو پھاڑ دیا۔

حضور نبی اکرم ﷺ کے ان پندرہ سفراء میں سے ایک کو راستے میں شہید کردیا گیا۔ بادشاہوں میں سے ایک نے حضور نبی اکرم ﷺ کا مکتوب پھاڑ دیا۔ فارس کے بادشاہ ابرویز بن ہرمز اور شام میں غسانہ کا بادشاہ الحارث بن شمر الغسانی نے حضور نبی اکرم ﷺ کی دعوت کو قبول نہ کیا اور سختی اور دھمکی کے ساتھ اسلام قبول کرنے سے انکار کردیا۔

جن ملوک ورؤوسا کی طرف حضور نبی اکرم ﷺ نے اپنی سفراء کو بھیجا، ان میں سے چار اپنے اپنے دین پر قائم رہے۔ اس کے علاوہ باقی سب نے اور ان کے پیروکاروں کی اکثریت نے اسلام قبول کر لیا تھا۔ اسی وجہ سے ان علاقوں میں مسلمانوں کی اکثریت ہوگئی تھی۔

سفرائے مصطفیٰ ﷺ کے خصائل

حضور نبی اکرمؐ نے جب تبلیغ واشاعتِ اسلام کا ارادہ فرمایا اور مختلف اقوام وممالک کے بادشاہوں، امراء، رؤوسا کی جانب خطوط بھیجے تو آپ ﷺ نے اس امر کے لیے نہ صرف حُسین افراد کا انتخاب فرمایا بلکہ ایسے اصحاب کو بھی ترجیح دی جو فصیح اللسان تھے۔ حضرت دحیہ کلبی رضی اللہ عنہ کے بارے میں ہے کہ آپ رضی اللہ عنہ رسول اللہ ﷺ کے وہ سفیر تھے جو سب صحابہ کرامؓ سے حسین تھے اور جبریل امین علیہ السلام وحی لے کر آپ رضی اللہ عنہ کی شکل میں آقا ﷺ کی بارگاہ میں حاضر ہوتے تھے۔

(ابن حجر عسقلانی، الاصابہ فی تمییز الصحابہ، ج **2**، ص: **385**)

حضور نبی اکرم ﷺ کے سفیروں کو چونکہ یہ خصوصیت بھی حاصل تھی کہ ان کے قلوب واذہان علوم نبویہ سے معطر ومطہر تھے، اسی وجہ سے ان میں علم، تحمل اور وبردباری کے ساتھ ساتھ فصاحت وبلاغت اور قادر الکلامی بدرجہ اتم موجود تھی اور وہ مخالف کو دلائل مسکتہ سے قائل کرنے میں کمال رکھتے تھے۔

علامہ سہیلی اپنی کتاب الروض الانف میں لکھتے ہیں کہ جب حضرت دحیہ کلبی رضی اللہ عنہ قیصر روم کے پاس نبی اکرم ﷺ کا پیغام لے کر گئے تو آپ رضی اللہ عنہ نے اسے فرمایا:

اے قیصر! مجھے اس ذات نے بھیجا ہے جو تم سے بہتر ہے، جسے اس ذات نے پوری کائنات کے لیے رسول بنا کر بھیجا ہے جو تمام لوگوں سے بہتر ہیں۔ سو تم میری بات عاجزی سے سنو، پھر اس کا جواب مخلصانہ مشورے سے دو، کیوں کہ اگر تم عاجزی نہیں کرو گے، سمجھو گے نہیں اور اگر تم نے مخلصانہ مشورہ نہ لیا تو تم انصاف نہیں کر پاؤ گے۔

قیصر نے کہا: لاؤ کیا ہے؟ حضرت دحیہ کلبی رضی اللہ عنہ نے فرمایا:

کیا آپ جانتے ہیں کہ حضرت مسیح علیہ السلام نماز پڑھتے تھے؟

اس نے کہا: ہاں۔

آپ رضی اللہ عنہ نے فرمایا: میں تمہیں اس ذات کی طرف دعوت دیتا ہوں جس کے لیے مسیح علیہ السلام نماز پڑھتے تھے، اور میں تمہیں اس ذات کی طرف بلاتا ہوں جس نے اس وقت بھی آسمانوں اور زمین کے نظام کی تدبیر فرمائی جب مسیح علیہ السلام ابھی اپنی ماں کے شکم میں تھے اور میں تمہیں اس نبی آخر الزماں کی طرف دعوت دیتا ہوں جس کی آمد کی بشارت موسیٰ علیہ السلام نے اور ان کے بعد عیسیٰ علیہ السلام نے دی اور تمہارے پاس اس کے متعلق جو علم موجود ہے وہ اس سلسلے میں کافی ہے اور اس خبر پر یقین کے لیے اطمینان بخش ہے۔ اگر تم نے اس دعوت کو قبول کرلیا تو تمہارے لیے دنیا اور آخرت میں سرفرازی ہے ورنہ آخرت تمہارے ہاتھ سے نکل جائے گی اور دنیا کا حصہ تم پالو گے۔ اور جان لو کہ تمہارا ایک مالک و پروردگار ہے جو ظالموں، جابروں کو تباہ وبرباد کردیتا ہے اور عظیم نعمتوں کو بدل دیتا ہے۔

قیصر نے مکتوب گرامی کو لے کر اپنی آنکھوں اور سر پر رکھا اس کے بعد اسے چوما اور پھر کہا:

بخدا! میں ہر خط کو پڑھتا ہوں اور ہر عالم سے سوال کرتا ہوں، میں نے اس مکتوب میں خیر ہی خیر دیکھی ہے۔ آپ مجھے مہلت دو تا کہ میں غور کروں کہ مسیح علیہ السلام کس کے لیے نماز پڑھتے تھے۔ مجھے یہ بات ناپسند ہے کہ میں آج تمہیں ایسا جواب دوں کہ کل اس سے بہتر جواب دے سکوں اور میں اپنے سابقہ جواب کی وجہ سے نقصان پاؤں اور فائدہ نہ پاؤں۔ تم ٹھہرو یہاں تک کہ میں کسی فیصلہ پر پہنچ سکوں۔

وہ اسی حال میں رہا یہاں تک کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا وصال ہوگیا۔

(سہیلی، الروض الانف، **388:4**)

حضرت عبداللہ بن حذافہ رضی اللہ عنہ **7** ہجری کے اوائل میں فارس کے بادشاہ ابرویز کی طرف نبی اکرم ﷺ کا دعوت نامہ لے کر گئے تھے۔ آپ رضی اللہ عنہ کو سیدنا عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ نے ایک لشکر کے ساتھ روم کی طرف روانہ کیا۔ ان کے **80** آدمیوں کو رومیوں نے قید کرلیا۔ حضرت عبداللہ بن حذافہ رضی اللہ عنہ کو رومیوں نے دین اسلام چھوڑنے اور کفر اختیار کرنے پر مجبور کیا۔ ان کے کئی حربے استعمال کرنے کے باوجود آپ رضی اللہ عنہ مسلسل انکار کرتے رہے۔ یہاں تک کہ روم کے بادشاہ نے کہا:

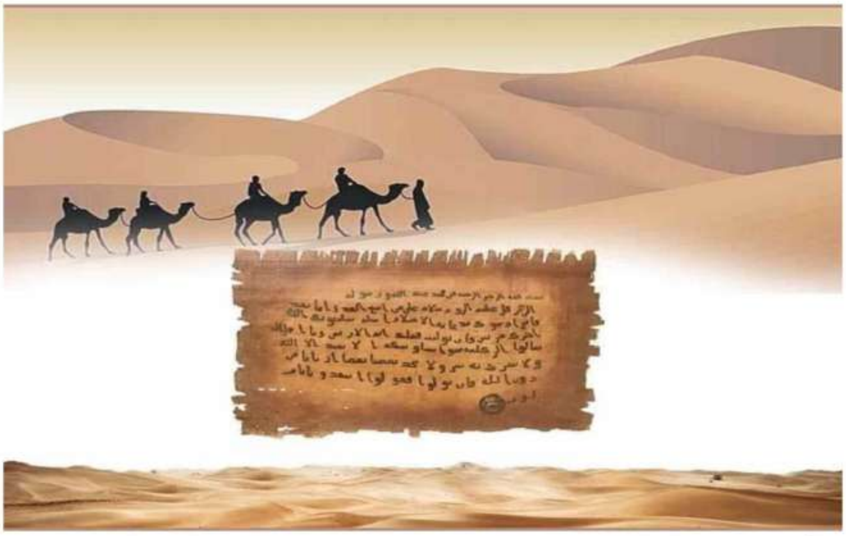
اے عبداللہ بن حذافہ! اگر تم میرے سر کا بوسہ لے لو تو میں تمہیں اور تمہارے ساتھیوں کو رہا کردوں گا۔

آپ نے اپنے دل میں کہا کہ اگرچہ یہ اللہ کا دشمن ہے مگر حکمت کا تقاضا یہ ہے کہ میں مسلمان قیدیوں کو رہا کروانے کے لیے اس کے سر کا بوسہ لے لیتا ہوں۔ چناں چہ آپ رضی اللہ عنہ نے ایسا ہی کیا اور مسلمان قیدیوں کو رہائی دلوا کر واپس مدینے پہنچے۔ جب آپ رضی اللہ عنہ مسلمانوں کو رہا کروا کر سیدنا عمر بن خطاب کی بارگاہ میں پہنچے تو سیدنا عمر رضی اللہ عنہ نے فرمایا:

آج ہر مسلمان کا حق ہے کہ وہ عبداللہ بن حذافہ رضی اللہ عنہ کے سر کا بوسہ لے اور اس کی ابتدا میں کرتا ہوں۔

(عسقلانی، تہذیب التہذیب، ج **5**، ص: **162**)

قارئین کرام! حضور نبی اکرم ﷺ کی پُرامن اور مبنی بر حکمت اس دعوت و تبلیغ کے نتیجے میں ایک مختصر مدت میں اسلام خطہ عرب و عجم میں پھیل گیا۔ اسلام کی اس تبلیغ واشاعت میں آپ ﷺ کے ان جاں نثار سفراء صحابہ کرامؓ کا خاص کردار ہے جنھیں اسلام کی ترویج واشاعت کی سعادت نصیب ہوئی۔ آج ہم تک دین ان ہی سفراء کرام کی محنتوں سے پہنچا ہے۔ اللہ پاک ان سفراء کرام کی برکت سے ہمیں دین اسلام کا مبلغ و داعی بنائے اور ان کے نقش قدم پہ چلائے (آمین)



وطن سرینگر

بچہ مزدوری سماج پر طمانچہ

بچہ مزدوری عصر حاضر کا ایک سلگتا ہوا مسئلہ ہے اور دنیا کے بیشتر خطے اس مسئلے سے جوجھ رہے ہیں۔ جب کسی بچے سے کوئی ایسا کام کرایا جائے جو اُس کی جسمانی قوت سے کوئی میل نہ کھاتا ہو یا پھر جس سے اُس کا جسمانی، نفسیاتی، ذہنی یا پھر اخلاقی استحصال ہوجائے، ایسے کام کو بچہ مزدوری کہا جاتا ہے۔ ایسا کوئی کام جس سے بچہ اپنے بنیادی حقوق (خصوصاً پڑھائی لکھائی) کی حصولیابی سے محروم ہوجائے، وہ بھی بچہ مزدوری کے زمرے میں آتا ہے۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ دنیا کے بیشتر سماجوں میں 18 سال سے کم عمر کے فرد کو بچہ مانا جاتا ہے۔ سماجی سائنس دان کہتے ہیں کہ بچوں سے کروایا جانے والا ہر کوئی کام بچہ مزدوری نہیں ہوسکتا، بلکہ کچھ کام بچوں کی جسمانی و ذہنی نشو نما کیلئے ضروری ہوتے ہیں۔ سماجی سائنس دانوں کے مطابق بچوں سے کچھ ایسے کام کروائیں جانے چاہئے جن سے اُن میں ذمہ داری اور سماجی وابستگی کا احساس اجاگر ہو۔ لیکن یہ بات کسی سے پوشیدہ نہیں کہ کئی سماجوں میں بچوں سے اِس طرح مزدوری کروائی جاتی ہے جس سے وہ اپنے بنیادی حقوق سے محروم ہوجاتے ہیں اور اُن کا جسمانی و نفسیاتی استحصال بھی ہوتا ہے۔ ہمارے سماج میں بھی یہ خرابی بڑے پیمانے پر پائی جاتی ہے۔ نامساعد حالات کے چلتے وادی کشمیر میں یتیم بچوں کی ایک فوج کھڑی ہوگئی ہے۔ اِن میں سے بیشتر ظالم ہاتھوں کا شکار ہوکر استحصال کے بھنور میں پھنس کر رہ گئے۔ حالات کا شکار یہ بچے اپنے نازک کندھوں پر بھاری بھرکم بوجھ اٹھا کر اپنے اہل خانہ کے پیٹ کی آگ کو ٹھنڈا کرتے ہیں۔ ایسے بچوں کی تعداد ہزاروں میں ہے جن سے اتنے سخت کام کروائے جاتے ہیں جو اُن کی عمر اور جسمانی طاقت اور ذہنی صلاحیت سے کوئی میل نہیں کھاتے۔ اِن کمسن بچوں کی مجبوریوں کا ناجائز فائدہ اٹھا کر جس طرح اُن کے ساتھ ناانصافی کی جاتی ہے اور اُن کے حقوق پیروں تلے روندے جاتے ہیں وہ ہماری سماجی لاشعوری، غفلت شعاری اور خود غرضی کا منہ بولتا ثبوت ہے۔ غریب گھرانوں کے اہل خانہ کی اپنے بچوں سے کمانے کی امید وابستہ کرنا، تعلیم کو عام کرنے کا ناقص نظام، بلدیاتی سہولیات کا فقدان، بچوں کے تئیں غفلت اور کام دینے والے افراد کی سرد مہری وغیرہ کچھ ایسی وجوہات بنتی ہیں جن سے بچہ مزدوری کی وبا پروان چڑھتی ہے۔ بچوں کے سلب شدہ حقوق کی بازیابی کی خاطر کئی سرکاری و غیر سرکاری رضاکار تنظیمیں میدان کارزار میں سرگرم عمل ہیں۔ لیکن بچہ مزدوری کے بڑھتے رجحان کو دیکھ کر اِن تنظیموں کی کارکردگی پر بھی ایک سوالیہ نشان لگ جاتا ہے۔ سرکار کا ''لیبر ڈیپارٹمنٹ''، قانون نافذ کرنے والے دیگر ادارے، سرکاری و غیر سرکاری فلاحی تنظیمیں اور عام لوگ ٹھان لیں تو اِس وبائی بیماری کا خاتمہ کیا جاسکتا ہے۔

ملکہ برطانیہ کی بدخطی:

الزبتھ اول کے ہاتھ کی لکھی ہوئی کتاب دریافت

ریبکا جونز
نمائندہ آرٹس، بی بی سی نیوز

برطانیہ کی یونیورسٹی آف ایسٹ انگلیا سے تعلق رکھنے والے ادبی سکالر لائبریری میں معروف رومن مورخ ٹیسیٹس کے ترجمے ڈھونڈ رہے تھے جب ان کے ہاتھ 42 صفحات پر مشتمل ایک مسودہ لگا جو انتہائی خاص قسم کے کاغذ پر لکھا گیا تھا۔ یہ وہی کاغذ تھا جسے 1590 کے ٹیوڈر دربار میں 'خاص درجہ' حاصل تھا۔ اور اس خاص کاغذ پر لکھی گئی تحریریں ایک ایسی کتاب کا ترجمہ تھیں جس میں ٹیسیٹس نے شہنشاہیت کے فوائد کے بارے میں لکھا تھا۔ ملکہ الزبتھ اول کے ہاتھ سے لکھا گیا یہ مسودہ تقریباً ایک صدی بعد دریافت ہوا ہے۔ یہ چونکا دینے والا انکشاف ڈاکٹر جان مارک فیلو نے لندن کی لیمبیتھ پیلس لائبریری میں کیا۔ ان تحریروں کی مصنفہ ملکہ الزبتھ اول ہی ہیں، یہ ثابت کرنے کے لیے ڈاکٹر فیلو نے ایک جاسوس کا روپ دھار لیا اور سراغوں کی کڑیوں سے کڑیاں جوڑتے چلے گئے۔

ڈاکٹر فیلو کے مطابق 'ٹیوڈر دربار میں صرف ایک ہی ایسا مترجم تھا جن کے بارے میں یہ معلوم ہے کہ انھوں نے ٹیسیٹس کا کوئی ترجمہ کیا تھا اور وہی شخصیت ترجمہ قلم بند کرنے یا ذاتی خط و کتابت میں اُس خاص کاغذ کو استعمال کرتی تھیں۔۔۔ اور وہ ملکہ خود تھیں۔' تین خاص نشانات: سکاٹ لینڈ کے کوٹ آف آرمز پر موجود غصیلا شیر (ریمپنٹ لائن) اور تیر کمان کے ساتھ برطانیہ کا مخفف۔۔۔ الزبتھ اول کی ذاتی خط و کتابت میں یہ سب نشانیاں ملتیں ہیں۔ اس بارے میں سب سے مستحکم دلیل ان کی لکھائی ہے۔ اگرچہ ترجمہ ملکہ کے ایک سیکرٹری نے نقل کیا تھا لیکن اس میں اضافے اور تصحیح ملکہ کی مخصوص بدخطی میں نظر آتی ہے۔ ڈاکٹر فیلو کے مطابق 'ترجمے میں کی گئی تصحیح الزبتھ کی لکھائی سے ملتی ہے جس سے ان کا مزاج جھلکتا ہے۔' 'ٹیوڈر دور کے معاشرے میں آپ کا مقام جتنا اعلیٰ ہوگا، آپ کی لکھائی اتنی ہی بُری ہوگی۔ ملکہ کے نزدیک اسے سمجھنا دوسروں کا دردِ سر تھا۔'

یہ ترجمہ ٹیسیٹس کی لکھی ہوئی قدیم روم کی تاریخ کا ایک اقتباس ہے جو شہنشاہ آگسٹس کی موت سے لے کر ٹائبیریئس کے عروج اور تمام اختیارات کے ایک ہی شخصیت میں منتقل کرنے سے متعلق ہے۔ ڈاکٹر فیلو کے مطابق ملکہ شاید طرزِ حکمرانی سے متعلق رہنمائی کے لیے اس کا مطالعہ کر رہی تھیں۔ وہ کہتے ہیں 'ٹیسیٹس کو ہمیشہ سے ہی تخریبی مورخ سمجھا جاتا رہا ہے اور بعد میں چارلس اول کے دور میں انھیں بادشاہت مخالف بھی قرار دیا گیا تھا۔' اس انکشاف سے سوال سے اٹھتا ہے کہ الزبتھ کو آخر ان میں دلچسپی کیوں ہوگی؟ کیا وہ اسے طرزِ حکمرانی کے متعلق رہنمائی کے لیے انھیں پڑھ رہیں تھیں یا خراب حکمرانی کی مثالوں سے بچنے کے لیے؟ یا شاید ترجمہ کرنا ملکہ کے مشاغل میں شامل تھا؟ ان کے بارے میں مشہور ہے کہ وہ کلاسیکی تاریخ سے کافی لطف اندوز ہوتی تھیں۔ یہ مسودہ 17 ویں صدی سے لیمبیتھ میں ہی موجود تھا لیکن اس کے مصنف کی شناخت پہلی بار ہوئی ہے۔

روجا اگناتووا خود کو کرپٹو کرنسی کی رانی یا 'کرپٹو کوئین' کہلوانا پسند کرتی تھیں۔ وہ لوگوں کو بتاتی تھیں کہ انھوں نے بٹ کوائن کے مقابلے میں ایک نئی کرپٹو کرنسی ایجاد کر لی ہے اور لوگوں کو چاہیے کہ وہ اربوں ڈالر کا سرمایہ اس کرنسی میں لگا دیں۔ اور پھر دو سال پہلے، روجا اچانک غائب ہو گئیں۔ جیمی بارٹلٹ گذشتہ کئی ماہ سے یہ کھوج لگانے کی کوشش میں رہے ہیں کہ کرپٹو کوئین آخر گئیں کہاں؟ یہ جون 2016 کی بات ہے جب ڈاکٹر روجا اگناتووا اپنے ہزاروں مداحوں کے سامنے لندن کے مشہور سٹیڈیم 'ویمبلی ایرینا' کے سٹیج پر نمودار ہوئیں۔ حسب معمول وہ ایک انتہائی مہنگے گاؤن میں ملبوس تھیں، ہیروں سے مزین لمبی لمبی بالیاں کانوں میں اور شوخ سرخ رنگ کی لپ سٹک لگائے ہوئے۔

تالیوں کی گونج میں انھوں نے حاضرین کو بتایا کہ وہ دن دور نہیں جب 'ون کوائن' دنیا کی سب سے بڑی کرپٹو کرنسی بن جائے گی اور دنیا میں کسی بھی مقام سے لوگ مالی ادائیگیوں کے لیے اس کرنسی کو استعمال کر سکیں گے۔ ڈاکٹر روجا اپنے ہزاروں مداحوں کے سامنے لندن کے مشہور سٹیڈیم "ویمبلی ایرینا" میں ون کوائن کے بارے میں بتاتے ہوئے۔ یاد رہے کہ دنیا کی پہلی کرپٹو کرنسی 'بٹ کوائن' ہے اور آج بھی یہ سب سے بڑی اور مشہور ڈیجیٹل کرنسی ہے۔ بٹ کوائن کی کامیابی کے بعد کرپٹو کرنسی کے خیال کو مزید تقویت ملی اور دنیا بھر میں بے شمار لوگوں نے دولت بنانے کے اس نئے طریقے میں دلچسپی لینا شروع کر دی۔ ویمبلی سٹیڈیم کے سٹیج پر کھڑی ڈاکٹر روجا کا کہنا تھا کہ ون کوائن اصل میں 'بٹ کوائن کا قاتل' ثابت ہوگا اور 'دو سال بعد کوئی بٹ کوائن کا نام بھی نہیں لے گا۔' ڈاکٹر روجا کی اس تقریر سے پہلے ہی لوگوں نے ون کوائن میں سرمایہ کاری شروع کر دی تھی اور کئی لوگ اپنی بچت اس میں لگا چکے تھے، اس امید پر کہ وہ بھی اس نئے انقلاب کا حصہ بن جائیں گے۔ بی بی سی کو ملنے والی کچھ خفیہ دستاویزات سے ظاہر ہوتا ہے کہ سنہ 2016 کے پہلے چھ ماہ میں صرف برطانیہ میں لوگ ون کوائن میں تقریباً 30 ملین یورو کی سرمایہ کاری کر چکے تھے، جن میں سے دو ملین یورو صرف ایک ہفتے کے دوران لگائے گئے تھے۔ اگست 2014 سے مارچ 2017 کے درمیانی عرصے میں درجنوں دیگر ممالک میں بھی لوگوں نے چار ارب یورو کے بٹ کوائن خریدے۔ ان ممالک میں پاکستان سے لے کر برازیل، ہانگ کانگ سے لے کر ناروے اور کینیڈا سے لے کر یمن تک کے ممالک شامل تھے، یہاں تک کے فلسطین بھی۔

لیکن ان سرمایہ کاروں کو ایک بڑی اہم بات معلوم نہیں تھی۔ اس بات کی وضاحت کرنے سے پہلے یہ بتانا ضروری ہے کہ کرپٹو کرنسی کام کیسے کرتی ہے۔ اس چیز کو سمجھنا خاصا مشکل ہے۔ آپ انٹرنیٹ پر جائیں تو آپ کو کرپٹو کرنسی کے بارے میں سینکڑوں مختلف آرا نظر آئیں گی جن میں کچھ کو پڑھ کر آپ حیران رہ جاتے ہیں اور کچھ ایسی ہیں جو صاف دکھائی دیتا ہے کہ کسی ماہر کی لکھی ہوئی نہیں ہیں۔ رائے میں اختلاف اپنی جگہ، لیکن ایک بات آپ کو فوراً سمجھ آ جاتی ہے اور وہ یہ ہے کہ کسی بھی کرنسی کی قیمت یا قدر اتنی ہی ہوتی ہے جتنی لوگ سمجھتے ہیں۔ چاہے یہ بینک آف انگلینڈ کے جاری کردہ کرنسی نوٹ اور سکے ہوں، قیمتی پتھر ہوں یا اس قسم کی کوئی اور چیز۔ کوئی بھی کرنسی اسی وقت کام کرتی ہے جب ہر کوئی اسے تسلیم کرتا ہے۔ کافی عرصے سے لوگ اس کوشش میں رہے ہیں کہ وہ کوئی ایسی ڈیجیٹل کرنسی بنائیں جو ملکی سرحدوں کی محتاج نہ ہو اور اس کا انحصار کسی خاص ملک کی کرنسی پر نہ ہو۔ لیکن ان لوگوں کو ہمیشہ ناکامی کا منہ دیکھنا پڑا کیونکہ کوئی بھی ان پر یقین نہیں کرتا تھا۔ لوگوں کو ہمیشہ اس بات کی ضرورت رہتی تھی کہ کوئی ایسا ادارہ یا شخص ہونا چاہیے جو اس کرنسی کی سپلائی کو اوپر نیچے کر سکے اور دوسرا یہ کہ ڈیجیٹل کرنسی کی نقل بنانا بھی بہت آسان ہوتا تھا۔ یہی وجہ ہے کہ بٹ کوائن کے آنے پر بہت سے لوگ خوش ہوئے اور انھیں یقین ہونے لگا کہ اس میں کسی قسم کے مسائل کا سامنا نہیں کرنے پڑے گا۔

بٹ کوائن کا انحصار ایک خاص قسم کے ڈیٹا بیس پر ہے جسے بلاک چین کہا جاتا ہے۔ بلاک چین ایک قسم کی بہت بڑی کتاب ہے اور اگر آپ بٹ کوائن خریدتے ہیں تو اس کتاب کا ایک نسخہ یا کاپی آپ کو بھی مل جاتی ہے۔ مثلاً میری طرف سے جب بھی ایک بٹ کوائن کسی دوسرے شخص کو بھیجا جاتا ہے، یہ چیز اس کتاب میں نوٹ ہو جاتی ہے جس کی ایک کاپی بٹ کوائن کے تمام صارفین کے پاس موجود ہوتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ نہ تو کوئی حکومت، کوئی بینک اور نہ ہی وہ شخص جو اس بٹ کوائن کو ایجاد کرتا ہے، اس سکے کو تبدیل کر سکتا۔ اس ساری چیز کے پیچھے ریاضی کے اصول کارفرما ہیں، لیکن نہ تو بٹ کوائن کی نقل بنائی جا سکتی ہے، نہ ہی بٹ کوائن کی کتاب کو ہیک کیا جا سکتا ہے اور کسی بٹ کوائن کو دو مرتبہ خرچ بھی نہیں کیا جا سکتا ہے۔ میں نے یہ ساری بات اپنے خاندان میں اس فرد کو بھی سمجھائی جو ٹیکنالوجی سے خوفزدہ ہو جاتا ہے، یعنی میری والدہ۔ ان کا جواب تھا کہ بیٹا کچھ سمجھ نہیں آئی، پھر سے بتاؤ۔ اس لیے اگر آپ کو بھی سمجھ نہیں آئی تو فکر کی کوئی بات نہیں ہے۔ اس ساری بات میں اصل نکتہ یہ ہے کہ بلیک چین ڈیٹا بیس ہی دراصل وہ چیز ہے جس کی بنیاد پر بٹ کوائن جیسی کوئی بھی ڈیجیٹل کرنسی چلتی ہے۔ ڈیجیٹل کرنسی کے چاہنے والوں کے لیے یہ کرنسی کی جدید ترین انقلابی قسم ہے، جس میں یہ صلاحیت موجود ہے کہ یہ بینکوں اور ملکی کرنسیوں کو کنارے لگا دے اور موبائل فون رکھنے والے ہر شخص کو آن لائن بینکنگ کی سہولت فراہم کر دے۔

اور اگر آپ کسی ڈیجیٹل کرنسی کے شروع شروع کے خریداروں میں شامل ہو جاتے ہیں تو آپ کی قسمت بدل سکتی ہے۔ ڈاکٹر روجا کا کمال یہ ہے کہ انھیں یہ تمام بات سمجھ آ گئی اور انھوں نے اس خیال کو دھڑا دھڑ لوگوں میں فروخت کرنا شروع کر دیا۔ لیکن اس میں کچھ گڑ بڑ ضرور تھی۔ ڈاکٹر روجا کی لندن والی بڑی تقریب کے چار ماہ بعد اکتوبر 2016 کے اوائل میں ملازمتیں دلوانے والی ایک کمپنی نے بلاک چین کے ماہر یورن پیٹرک کو بلایا اور انھیں ایک بڑی دلچسپ ملازمت کی پیشکش کی۔ انھیں بتایا گیا کہ بلغاریہ میں کرپٹو کرنسی کی ایک نئی کمپنی کو چیف ٹیکنیکل آفیسر درکار ہے اور اس کے لیے دو لاکھ 50 ہزار پاؤنڈ سالانہ کی پرکشش تنخواہ کے علاوہ گھر اور گاڑی بھی دی جائے گی۔ اس دن کو یاد کرتے ہوئے یورن پیٹرک کہتے ہیں کہ 'میں سوچ رہا تھا کہ کمپنی میں میرا کام کیا ہو گا؟

میں نے سوچا کمپنی کو سب سے پہلے بلاک چین چاہیے ہو گا کیونکہ ان کے پاس بلاک چین نہیں ہے۔ میں نے ریکروٹنگ ایجنٹ سے کہا 'آیا یہ واقعی ایک کرپٹو کرنسی کی کمپنی ہے؟'

ایجنٹ کا جواب تھا کہ میری بات درست ہے۔ یہ ایک کرپٹو کمپنی تھی جو کچھ عرصے سے کام بھی کر رہی تھی، لیکن ان کے پاس بلاک چین نہیں تھا۔ اسی لیے 'ہم چاہتے ہیں کہ آپ کمپنی کو بلاک چین بنا کر دیں۔' پیٹرک نے پوچھا کہ کمپنی کا نام کیا ہے؟

ایجنٹ کا جواب تھا 'ون کوائن'۔ یورن پیٹرک نے یہ ملازمت نہیں لی۔

اس واقعے کے چند ماہ پہلے جین میک ایڈم نامی خاتون کو ان کی ایک دوست کا فون آیا تھا جس میں دوست نے جین کو ایک ایسی چیز میں سرمایہ کاری کا بتایا جس میں لاکھوں پاؤنڈ بنائے جا سکتے تھے۔ چنانچہ گلاسگو میں اپنے گھر میں بیٹھی ہوئی جین نے کمپیوٹر کھولا اور 'ون کوائن' کے لنک پر کلک کر دیا۔

وہ اگلا ڈیڑھ گھنٹہ کمپیوٹر کے سامنے بیٹھی مختلف لوگوں کو یہ کہتے سنتی رہیں کہ ون کوائن کتنی زبردست کرنسی ہے اور یہ کس طرح آپ کی قسمت بدل سکتی ہے۔ جین کے بقول ان کی ویب سائٹ پر نظر آنے والے تمام لوگ 'بہت پرجوش اور جذبات سے بھرپور' باتیں کر رہے تھے۔ وہ کہہ رہے تھے آپ کو اندازہ نہیں ہے کہ 'آپ کتنی خوش قسمت ہیں کہ آپ کو یہ آن لائن سیمینار سننے کا موقع ملا ہے۔ آپ ہمیں صحیح وقت پر جوائن کر رہی ہیں اور جلد ہی یہ کرنسی بھی بٹ کوائن جیسی بڑی کرنسی بن جائے گی۔ بلکہ بٹ کوائن سے بھی بڑی ڈیجیٹل کرنسی۔' اس سیمینار میں میزبانی کے فرائض سرانجام دینے والے افراد ڈاکٹر روجا کے شاندار پس منظر کے گن گا رہے تھے: آکسفرڈ یونیورسٹی، پھر پی ایچ ڈی، اس کے بعد مشہور مینیجمنٹ کمپنی 'میکنزی اینڈ کمپنی' کے ساتھ ملازمت، وغیرہ وغیرہ۔ پھر اس کے بعد ویب سائٹ پر مشہور جریدے 'دی اکانومسٹ' کی میزبانی میں ہونے والی ایک کانفرنس میں ڈاکٹر روجا کی تقریر دکھائی گئی۔ یہی وہ چیز تھی جس نے جین کو ون کوائن کا قائل کر دیا۔ جین کے بقول انھوں نے سوچا 'واہ کیا بات ہے خواتین کی طاقت کی۔ (ایک خاتون ہونے کے ناطے) مجھے روجا پر فخر محسوس ہوا۔'

ویب سائٹ پر مشہور جریدے "دی اکانومسٹ" کی میزبانی میں ہونے والی ایک کانفرنس میں ڈاکٹر روجا کی تقریر دکھائی گئی۔ یہی وہ چیز تھی جس نے جین کو ون کوائن کا قائل کر دیا

جب تک وہ ویبینار ختم ہوا، جین نے ون کوائن میں ایک ہزار یورو لگانے کا فیصلہ کر لیا تھا۔ یہ کام آسان تھا۔ آپ نے ہزار یورو کے ون کوائن کے ٹوکن خریدے، ان ٹوکنوں سے جو کوائن حاصل ہوئے وہ آپ کے اکاؤنٹ میں جمع ہو گئے۔ جین کو بتایا گیا کہ ایک دن وہ ان کوائنز کو واپس یورو یا پاؤنڈز میں تبدیل کر سکیں گی۔ جین کو یہ عمل آسان لگا۔ انھوں نے سوچا کہ آیا سرمایہ کاری کے لیے ایک ہزار یورو کی رقم کافی ہوگی یا نہیں؟ اس پر ون کوائن کے پروموٹرز نے کہا کہ اگر آپ واقعی اپنی زندگی بدلنا چاہتی ہیں تو پھر آپ کو ون کوائن کا کوئی بڑا پیکج لینا چاہیے۔ سب سے چھوٹا پیکج 140 یورو کا تھا اور سب سے بڑا ایک لاکھ 18 ہزار یورو کا۔ ایک ہفتے بعد جین نے 'ٹائیکون پیکج' خرید لیا جس کی قیمت پانچ ہزار یورو تھی۔

کچھ ہی عرصے میں جین اپنے دس ہزار یورو ون کوائن میں لگا چکی تھیں اور اپنے دوستوں اور عزیزوں کو بھی قائل کر چکی تھیں کہ وہ اپنے دو لاکھ 50 ہزار یورو بھی لگا دیں۔ اس سرمایہ کاری کے بعد جوں جوں ان کے ون کوائن کی قدر بڑھ رہی تھی وہ ویب سائٹ پر دیکھ کر خوش ہو رہی تھیں۔ کچھ ہی عرصے میں یہ مالیت ایک لاکھ یورو ہو گئی، یعنی ان کے سرمائے میں دس گنا اضافہ ہو چکا تھا۔ انھوں نے سیر سپاٹے اور شاپنگ کے منصوبے بنانا شروع کر دیے۔ لیکن سنہ 2016 کے آخری دنوں میں ایک اجنبی شخص نے انٹرنیٹ پر جین سے رابطہ کیا۔ اس شخص کا دعویٰ تھا کہ وہ ایک اچھا، ہمدرد انسان ہے اور اس نے ون کوائن کے بارے میں خاصی تحقیق کر رکھی ہے۔ اس کے بقول اس کا مقصد صرف ان لوگوں سے رابطہ کرنا ہے جنھوں نے ون کوائن میں سرمایہ کاری کی۔ جین کو اس شخص سے بات کرنے میں ہچکچاہٹ ہوئی لیکن پھر انھوں نے سکائپ کے ذریعے اس سے بات کی۔ ان کی یہ گفتگو جلد ہی دھواں دھار بحث میں تبدیل ہو گئی کیونکہ اس شخص کا اصرار تھا کہ جین ایک بہت بڑے دھوکے کا شکار ہو چکی ہیں۔ اگرچہ جین نے اس بات سے اتفاق نہیں کیا، لیکن اس گفتگو نے جین کی زندگی کو ایک نیا رخ دے دیا۔

وہ اجنبی شخص ٹموتھی کری تھے جو بٹ کوائن کے زبردست حامی تھے اور کرپٹو کرنسی کی زور و شور سے وکالت کرتے تھے۔ ٹموتھی کا خیال تھا کہ ون کوائن ڈیجیٹل کرنسی کے خیال کے لیے بدنامی کا باعث بنے گا اور انھوں نے جین کو صاف صاف بتا دیا کہ 'ون کوائن' دنیا کا سب سے بڑا فراڈ ہے۔' ان کا کہنا تھا کہ وہ یہ بات ثابت کر سکتے ہیں۔ اس پر جین نے کہا کہ ثابت کر کے دکھائیں۔ اگلے کئی ہفتوں کے دوران ٹموتھی نے جین کو بے شمار معلومات بھیجیں جن میں بتایا گیا تھا کہ کرپٹو کرنسی کام کیسے کرتی ہے۔ کئی مضامین، انٹرنیٹ لنکس اور یوٹیوب ویڈیوز کے علاوہ ٹموتھی نے جین کو انٹرنیٹ کے ذریعے ایسے شخص سے متارف کرایا جو خود بلاک چین بنانے کے ماہر ہیں اور یہ بات کہہ چکے تھے کہ ون کوائن کے پاس کوئی بلاک چین موجود نہیں تھا۔ ان تمام معلومات کو سمجھنے میں جین کو تین ماہ لگ گئے، لیکن ان کا فائدہ یہ ہوا کہ جین کے ذہن میں سوال اٹھنا شروع ہو گئے۔ انھوں نے اپنے ون کوائن گروپ میں شامل لوگوں سے پوچھنا شروع کر دیا کہ آیا ون کوائن کے پاس بلاک چین ہے یا نہیں۔ پہلے پہل تو جین کو یہ کہا گیا کہ انھیں یہ بات جاننے کی کوئی ضرورت نہیں ہے، لیکن جب انھوں نے اصرار کیا تو اپریل 2017 میں آخر کار انھیں سچ معلوم ہو گیا۔ ان کے نام کسی نے جو پیغام ریکارڈ کرایا تھا اس میں کہا گیا کہ 'جین۔۔۔ ون کوائن والے اس قسم کی معلومات کو منظر عام پر نہیں لانا چاہتے جس کی وجہ یہ ہے کہ اس مقام پر کوئی گڑبڑ نہ ہو جائے جہاں یہ بلاک چین رکھا ہوا ہے۔ اور دوسری بات یہ ہے کہ ون کوائن کی ایپ کے لیے بلاک چین کی ضرورت نہیں ہوتی۔ یوں ہماری بلاک چین ٹیکنالوجی دراصل ایک ایس کیو ایل سرور کی شکل میں ہے جس کے اندر ڈیٹا بیس موجود ہے۔' لیکن اس وقت تک جین کو، ٹموتھی کری اور پیٹرک کی مہربانی سے، یہ بات معلوم ہو چکی تھی کہ اکیلے ایس کیو ایل ڈیٹا بیس سے کوئی بھی کرپٹو کرنسی نہیں چل سکتی۔ بلاک چین کے برعکس مینیجر جب چاہے اس قسم کے ڈیٹا بیس میں تبدیلی کر سکتا ہے۔

باقیات

101

لاکھ تین ہزار ایسے جاب کارڈ منسوخ کردیے گئے جو یاتو جعلی تھے دستاویزات پورے نہیں تھے یا جعلی بنائے گئے تھے۔مرکزی دیہی ترقی کے وزیر نے کہا کہ جموں وکشمیر میں کاٹے گئے جاب کارڈوں کی شرح پانچ فیصد کے قریب ہے 10 اکتوبر سے 14 نومبر تک 79 ہزار نوسو دس جاب کارڈ کاٹ دیے گئے ہے۔انہوں نے کہا چار برسوں میں چھ لاکھ 64 ہزار پانچ سو 99 جاب کارڈ حزف کردیے گئے اور اس دوران دو لاکھ 64 ہزار نئے جاب کارڈ فراہم بھی کئے گئے ۔مرکزی وزیر نے کہا 2024 میں دو لاکھ 91 ہزار جاب کارڈ منسوخ کردیے گئے اور اسکے برعکس دو لاکھ 70 ہزار جاب کارڈ واپس بھی فراہم کئے گئے ۔دیہی ترقی کے مرکزی وزیر نے کہا جموں وکشمیر میں دس اکتوبر سے 14 تک 79 ہزار نوسو دس ایسے جاب کارڈ دیئے گئے ہے جن کا یاتو مکمل ایڈرس نہیں تھا یا جعلی طور پر بنائے گئے تھے یا جاب کارڈ ہولڈروں سے دوسری جگہوں پر ہجرت کرلی ہیں ۔انہوں کہا جاب کارڈوں کا ہرسال جائزہ لیا جاتا ہے اور دیہی ترقی کی وزارت کی جانب سے اس پر خاص نظر رکھی جارہی ہے۔

102

عملی کی منصوبہ بندی پر اسٹریٹجک مینجمنٹ فورم کانفرنس سے خطاب کیا۔ 3 روزہ کانفرنس کا انعقاد انڈین انسٹی ٹیوٹ آف مینجمنٹ (IIM) جموں نے اسٹریٹجک مینجمنٹ فورم (SMF) اور نیتی آیوگ کے اشتراک سے کیا ہے۔اپنے کلیدی خطاب میں، لیفٹیننٹ گورنر نے تیزی سے ابھرتی ہوئی دنیا میں ہندوستان کیلئے چیلنجوں اور مواقع اور پالیسی سازوں اور کاروباری رہنماؤں کے اہم کردار پر روشنی ڈالی۔ لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ ہماری توجہ معاشی استحکام اور تعلیم اور صحت میں اعلیٰ سرمایہ کاری پر ہونی چاہیے۔انہوں نے کہا کہ ڈیجیٹل آلات، شراکتی گورننس، شفافیت، احتساب، پراجیکٹ پر تیزی سے عمل درآمد اور بڑھتی ہوئی آبادی کے لیے موثر عوامی خدمات ہمہ جہت ترقی کے لیے کلیدی ہوں گی۔لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ بنیادی اقدار، اصول، ہمارے آباؤ اجداد کے نظریات اور گڈ گورننس کی قدریں خوشحال مستقبل کی تعمیر کے لیے موجودہ چیلنجوں سے نمٹنے کے لیے ہماری رہنمائی کریں گی۔انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ عوام، صنعت، تجارت اور کاروبار کی ضروریات کے مطابق پالیسیاں مرتب کی جائیں اور اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ ان کی آواز سنی جائے۔ انہوں نے مزید کہا کہ صنعتی ترقی اور سماجی بہبود کے اقدامات کے درمیان توازن برقرار رکھنے کی بھی ضرورت ہے۔لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں تیز رفتار ترقی ہندوستانی تاریخ میں بے مثال ہے۔ لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ میں جہا

103

ہے۔ابھی، مجھے ملک کے سب سے بڑے اعزاز، دی گریٹ آنر نشان آف ایتھوپیا سے نوازا گیا ہے۔ دنیا کی سب سے قدیم اور امیر ترین تہذیبوں میں سے ایک کی طرف سے یہ اعزاز حاصل کرنا میرے لیے بڑے فخر کی بات ہے۔وزیر اعظم مودی نے کہا کہ تمام ہندوستانیوں کی جانب سے، میں عاجزی کے ساتھ اس اعزاز کو قبول کرتا ہوں۔ یہ ایوارڈ ان تمام ان گنت ہندوستانیوں کے لیے ہے جنہوں نے ہماری شراکت داری کو تشکیل دیا۔وزیر اعظم نے کہا کہ اس موقع پر میں اپنے دوست وزیر اعظم ابی احمد علی کا بھی تہہ دل سے شکریہ ادا کرتا ہوں، گزشتہ ماہ جب ہم جنوبی افریقہ میں جی 20 سربراہی اجلاس کے دوران ملے تھے، تو آپ نے بہت مہربانی اور بجا طور پر مجھ سے ایتھوپیا کا دورہ کرنے کی درخواست کی تھی، میں اپنے دوست، اپنے بھائی کی طرف سے اس دعوت کو کیسے رد کر سکتا ہوں؟ لہٰذا، پہلے موقع پر، میں نے ایتھوپیا کا دورہ کرنے کا فیصلہ کیا۔وزیر اعظم مودی نے ایتھوپیا اور ہندوستان کے درمیان تعلقات کو فروغ

دینے میں اساتذہ کے کردار کی تعریف کی۔انہوں نے کہا کہ اگر یہ دورہ معمول کے سفارتی عمل کے مطابق ہوتا تو شاید اس میں زیادہ وقت لگتا لیکن آپ کی محبت اور پیار مجھے صرف 24 دنوں میں یہاں لے آیا۔انہوں نے کہا کہ ہم ہندوستان میں ہمیشہ یہ مانتے رہے ہیں کہ علم آزاد ہوتا ہے۔ تعلیم کسی بھی قوم کی بنیاد ہوتی ہے۔وزیر اعظم مودی نے کہا کہ مجھے فخر ہے کہ ہمارے اساتذہ نے ایتھوپیا اور ہندوستان کے درمیان تعلقات میں سب سے بڑا حصہ ڈالا ہے۔انہوں نے کہا کہ ایتھوپیا کی عظیم ثقافت نے انہیں یہاں کھینچا اور انہیں یہاں کی نسلوں کو تشکیل دینے کا اعزاز حاصل ہوا۔آج بھی بہت سے ہندوستانی فیکلٹی ممبران اعلیٰ تعلیمی اداروں اور یونیورسٹیوں میں کام کررہے ہیں۔وزیر اعظم مودی نے کہا کہ مستقبل وژن اور اعتماد پر مبنی شراکت داری کا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ایتھوپیا کے ساتھ مل کر، ہم شراکت داری کو آگے بڑھانے کے لیے پرعزم ہیں جو بدلتے ہوئے عالمی چیلنجوں سے نمٹنے اور نئے مواقع پیدا کر سکتے ہیں۔وزیر اعظم نے یہ ایوارڈ ہندوستان کے ایک سو چالیس کروڑ لوگوں کو وقف کیا۔ ایکس پر ایک پوسٹ میں وزیر اعظم مودی نے کہا مجھے ایتھوپیا کے عظیم اعزاز نشان' سے نوازے جانے پر فخر ہے۔وزیر اعظم مودی نے کہا کہ میں اسے ہندوستان کے ایک سو چالیس کروڑ لوگوں کے نام وقف کرتا ہوں۔

104

واقعہ اتنا ہی شرمناک ہے"۔انہوں نے کہا کہ عورت کی سرعام تذلیل کو کسی بھی صورت میں جائز قرار نہیں دیا جا سکتا۔ انہوں نے کہا "اگر وزیر اعلیٰ خود تقرری کا خط نہیں سونپنا چاہتے تھے تو وہ ایک طرف ہٹ سکتے تھے۔ لیکن عوام میں کسی کی تذلیل کرنا سراسر غلط ہے۔آہستہ آہستہ، نتیش کمار کی حقیقت جو کبھی ایک سیکولر اور سمجھدار لیڈر کے طور پر دیکھی جاتی تھی، سامنے آ رہی ہے۔" ریاستوں کے مالیاتی نظم و ضبط پر وزیر خزانہ نرملا سیتا رمن کے تبصرہ کا جواب دیتے ہوئے وزیر اعلیٰ نے کہا کہ جموں و کشمیر وراثتی مالیاتی رکاوٹوں کے تحت کام کرتا رہتا ہے۔انہوں نے کہا "ہم اس نظام کو چلا رہے ہیں جو ہمیں وراثت میں ملا ہے۔ جموں وکشمیر مالی طور پر خود انحصار نہیں ہے اور حکومت ہند پر منحصر رہتا ہے۔ پہلے، ایک ریاست کے طور پر، ہمیں مرکزی ٹیکس کا حصہ ملتا تھا، لیکن یوٹی بننے کے بعد جو بند ہوگیا ہے، ہمارے بجٹ پر دباؤ بڑھ رہا ہے۔" انہوں نے کہا کہ ان کی حکومت نے مالی ذمہ داری کو یقینی بنایا ہے۔ عمر عبداللہ نے کہا" چیلنجوں کے باوجود، گزشتہ 16 ماہ میں کوئی مالی کوتاہی نہیں ہوئی ہے۔اگر کوئی عوامی پیسے کے غلط استعمال کے کسی ایک معاملے کی نشاندہی کرسکتا ہے، تو میں جوابدہ ہونے کیلئے تیار ہوں۔"

105

ویجروں اور درجہ چہارم کے ملازمین کے زندگیوں کے ساتھ مسلسل کھلواڑ کررہی ہے جو کسی بھی صورت میں قابل برداشت نہیں ۔اے پی آئی نیوز کے مطابق جنوبی کشمیر منگ ہال اننت ناگ میں گزشتہ دنوں پاور ڈیولپمنٹ کارپوریشن کا لائن مین عبدالحمید ولد بشیر احمد ٹرانسفارمر کی مرمت کررہا تھا کہ اس دوران برقی رو بحال ہوگئی جسکے نتیجے میں مذکورہ لائن میں کرنٹ لگنے سے جھلس گیا۔ابتدائی طور پر اسے ضلع اسپتال اننت ناگ علاج کے لئے پہنچادیا گیا جہاں ڈاکٹروں نے ابتدائی مرہم پٹی کے بعد اسے علاج کے لئے صورہ میڈیکل انسٹی چیوٹ منتقل کیا جہاں وہ تین دنوں تک زندگی اور موت کی کشمکش میں مبتلا رہنے کے بعد زندگی کی جنگ ہار گیا۔پولیس نے نعش کو اپنی تحویل میں لے کر قانونی لوازمات پورے کئے اور میت آخری رسومات کے لئے ورثہ کو سونپ دی۔ لائن مین کے انتقال کی جب منگ ہال اننت ناگ میں خبر پھیل گئی ۔لوگوں کی بڑی تعداد سڑکوں پر نکل آئی اور انہوں نے پی ڈی ڈی محکمہ کے خلاف زوردار احتجاجی مظاہرے کئے اور الزام لگایا کہ پاور ڈیولپمنٹ

کارپوریشن درجہ چہارم ملازمین اور ڈیلی ویجروں کی زندگیوں کے ساتھ کھلواڑ کررہی ہیں۔احتجاج کرنے والوں کے مطابق ہائی ٹینشن ترسیلی لائنوں، ٹرانسفارمروں کی مرمت کے دوران لائن مینوں، لائن انسپکٹروں، ڈیلی ویجروں کو ضروری سامان فراہم نہیں کیا جارہا ہے جس کی وجہ سے اکثر و بیشتر انکی زندگیاں خطرے میں پڑ کر انہیں مشکلوں کا سامنا کرنا پڑ رہا ہیں جہاں سے انہیں دس برسوں سے ایک سو سے زیادہ لائن، مین ڈیلی ویجر مارے گئے اور ان کے لواحقین بار بار الزام لگا رہے ہیں کہ انہیں پھر بے آسرا چھوڑ دیا اور پاور ڈیولپمنٹ کی جانب سے انہیں راحت پہنچانے یا گھر کے کسی قریبی رشتہ دار کو سرکاری نوکری فراہم نہیں کی گئی ۔مذکورہ لائن مین کی میت جب اسکے آبائی گھر پہنچادی گئی تو وہاں کہرام مچ گیا۔سینکڑوں کی تعداد میں لوگوں نے نماز جنازہ میں شرکت کر کے اسے پرنم آنکھوں کے ساتھ سپرد لحد کیا۔

106

پولیسنگ کا حصہ ہے۔ ڈی آئی جی نے کہا کہ شمالی کشمیر پولیس کا بنیادی مرکز دہشت گردی، منشیات کی اسمگلنگ اور دیگر سنگین جرائم ہیں۔انہوں نے کہا کہ پولیس نے ان مسائل پر عوام سے تعاون طلب کیا ہے اور لوگوں کی حوصلہ افزائی کی ہے کہ وہ قانون نافذ کرنے والی کوششوں میں فعال طور پر تعاون کریں۔منشیات کی لعنت پر مقصود احمد نے کہا کہ پولیس نے گزشتہ سال سے جارحانہ کارروائی کی ہے۔اس حوالے سے متعدد ایف آئی آر درج کی گئیں۔ تفتیش نے منشیات کے نیٹ ورکس میں آگے اور پیچھے دونوں طرح کے روابط بھی قائم کیے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ پولیس کا مقصد منشیات کی سمگلنگ کو مکمل طور پر ختم کرنا ہے۔ بے نامی اثاثوں سمیت غیر قانونی سرگرمیوں کے ذریعے بنائی گئی جائیدادوں کے خلاف کارروائی کی جا رہی ہے۔ان املاک کی شناخت، منسلک اور ضبط کی جا رہی ہے۔ اس سلسلے میں مسلسل کارروائیاں جاری ہیں اور حکمت عملیوں کو توجہ مرکوز اور نتیجہ خیز انداز میں ترتیب دیا گیا ہے۔

107

باوجود، فلائٹ آپریشن بڑے پیمانے پر معمول کے مطابق رہا، 62 پروازیں، جن میں 31 آمد اور 31 روانگی شامل ہیں۔

108

کی سرگرمیوں کیلئے مثالی طور پر موزوں منزل ہے ۔ یہ چار روزہ قومی ایونٹ سرینگر میں 17 سے 20 دسمبر 2025

تک منعقد ہو رہا ہے، جس کا مقصد جموں وکشمیر کو ایڈوینچر ٹورازم کیلئے عالمی سطح پر ایک سرکردہ منزل کے طور پر پیش کرنا ہے ۔اس ایونٹ میں وزیر اعلیٰ کے مشیر مسٹر ناصر اسلم وانی ، ایم ایل اے گلمرگ فاروق احمد شاہ، ایڈیشنل سیکریٹری اینڈ ڈی جی ٹورازم گورنمنٹ آف انڈیا سمن بلا، جی او سی 31 سب ایریا میجر جنرل ابھیجیت مترا، صدر اے ٹی او اے آئی اجیت بجاج، ہیڈ جے اینڈ کے چیپٹر اے ٹی او اے آئی رؤف ترمبو، ڈائریکٹر ٹورازم کشمیر، ڈائریکٹر ایس کے آئی سی سی، ڈائریکٹر ٹورازم جموں، سابق ڈائریکٹر ٹورازم محمود احمد شاہ اور جی این ایتو اور پولیس و سول انتظامیہ ، ٹورازم ڈیپارٹمنٹ کے سینئر افسران، اے ٹی او اے آئی کے ڈیلیگیٹس اور ایڈوینچر ٹورازم سے محبت کرنے والوں کی بڑی تعداد، اے ٹی او اے آئی کے عہدیداران اور دیگر اسٹیک ہولڈرز نے شرکت کی ۔اے ٹی او اے آئی کنونشن کے افتتاحی سیشن سے خطاب کرتے ہوئے وزیر اعلیٰ مسٹر عمر عبداللہ نے سرینگر میں اے ٹی او اے آئی کی 17 ویں سالانہ کنونشن کے انعقاد پر اے ٹی او اے آئی کی کوششوں کو سراہا، جس کا مقصد جموں وکشمیر میں ذمہ دارانہ، محفوظ، پائیدار اور لچکدار ایڈوینچر ٹورازم کو فروغ دینا ہے ۔ وزیر اعلیٰ نے اجاگر کیا کہ جموں وکشمیر نے ایڈوینچر ٹورازم خاص طور پر سکیئنگ ، ماؤنٹینئرنگ ، ٹریکنگ وغیرہ میں، جو پوری دنیا میں مشہور ہیں، میں پیش رو کا کردار ادا کیا ہے۔وزیر اعلیٰ نے زور دیا کہ ٹیکنالوجی کی انضمام جموں و کشمیر میں ایڈوانسڈ ایڈوینچر ٹورازم کی صلاحیتوں کو فروغ دینے اور انہیں حقیقت کا روپ دینے کیلئے ضروری ہے ۔ انہوں نے مصنوعی برف متعارف کرانے پر زور دیا تا کہ گلمرگ میں سکیئنگ کو جلد شروع کیا جا سکے اور سکیئنگ کی مدت کو طول دیا جا سکے ، جو موسمیاتی تبدیلیوں کے اثرات کو کم کرنے میں بھی مدد دے گا جو کم اور تاخیر شدہ برفباری کا باعث بنتی ہیں۔وزیر اعلیٰ نے واضح کیا کہ جموں و کشمیر حکومت موجودہ موسم میں درپیش

109

کاج اور عوامی خدمات کی فراہمی کے معیار کا جائزہ لیا جا سکے۔دورے کے دوران وزیر موصوف نے عام لوگوں کو فراہم کی جانے والی مختلف خدمات کا جائزہ لیا جن میں ڈرائیونگ لائسنسوں کا اجرا، گاڑیوں کی رجسٹریشن اور ٹرانسپورٹ سے متعلق دیگر سہولیات شامل ہیں۔انہوں نے محکمہ کے افسران اور عملے سے بات چیت کی اور انتظامی

مسائل اور عوامی شکایات کے بارے میں معلومات حاصل کیں۔انہوں نے شفافیت، کارکردگی اور شہری مرکوز حکمرانی پر زور دیتے ہوئے افسران کو ہدایت دی کہ خدمات کی بروقت فراہمی کو یقینی بنایا جائے اور عوام کے لئے بغیر پریشانی اور سہل ماحول برقرار رکھا جائے۔ انہوں نے تاخیر کو کم کرنے اور ٹرانسپورٹ خدمات میں جوابدہی کو بہتر بنانے کے لئے ڈیجیٹل نظام کو مزید مضبوط بنانے کی ضرورت پر بھی زور دیا۔ستیش شرما نے شہریوں کے ساتھ شائستہ رویے کی اہمیت پر بھی زور دیا اور افسران کو ہدایت دی کہ وہ قواعد وضوابط پر سختی سے عمل کرتے ہوئے عوامی شکایات کا فوری ازالہ کریں۔معائنے کے دوران آر ٹی او کشمیر قاضی عرفان، اے آر ٹی اوز اور محکمہ ٹرانسپورٹ کے دیگر سینئر افسران بھی موجود تھے۔

110

کھرباغ وکورا، گاندربل کو گرفتار کیا۔اس کے مطابق ایف آئی آر نمبر 200/2025 کے تحت، این ڈی پی ایس ایکٹ کی متعلقہ دفعات کے تحت پولیس اسٹیشن گاندربل میں ایک مقدمہ درج کیا گیا، اور مزید تحقیقات کو حرکت میں لایا گیا۔جرم کی سنگینی اور ملزمین کے رابطوں کو مدنظر رکھتے ہوئے، ایس ایس پی گاندربل شری خلیل احمد پوسوال نے ایڈیشنل ایس پی گاندربل اوئیس لونی کی نگرانی میں ایک خصوصی تفتیشی ٹیم تشکیل دی تھی، ایک مینڈیٹ کے ساتھ ایسے سپلائیرز کے پسماندہ اور آگے روابط کا پتہ لگانے کے لیے جو اسی طرح کی اعلیٰ قیمتی منشیات کی اسمگلنگ میں ملوث ہیں۔ کیس کے تفتیشی افسر، ایس آئی گلزار حسین، (انچارج پی پی شادی پورہ) نے منشیات کے گٹھ جوڑ کو بے نقاب کرنے کے لیے سخت اور مسلسل کوششیں کی ہیں۔عدالت سے حاصل کردہ سرچ وارنٹس کے مطابق، متعدد مقامات پر

مربوط تلاشی لی گئی جن میں سمبل، شادی پورہ، زکورا، اور منشیات کی چھپائی گئی دیگر مشتبہ مقامات شامل ہیں۔ مسلسل تحقیقات کے ایک اہم نتیجہ کے طور پر، پولیس ٹیم نے ایک اور بدنام زمانہ منشیات فروش، مقصود حسین

111

نائب وزیر اعلیٰ نے بھیرہ سے سوہکا تک محلہ گھورپیہ، لوئر گھروٹہ جموں تک 1.25 کلومیٹر طویل لنک روڈ کی تعمیر کا افتتاح کیا۔انہوں نے لفٹ اری گیشن بیرا سے بہرا پنچایت گھر لوئر گھروٹہ بھلوال تک 2.50 کلومیٹر سڑک منصوبے کا بھی افتتاح کیا۔بعد میں انہوں نے لوئر امب بھلوال کا دورہ کیا اور انہوں نے وہاں رنبیر کنال پر 22 میٹر سپین پر مشتمل ڈبل لین تھرو ٹائپ پلیٹ گرڈر پل کی تعمیر کا افتتاح کیا۔نائب وزیر اعلیٰ نے ان پروجیکٹوں کو ہموار کنکٹویٹی کے لئے نہایت اہم قرار دیتے ہوئے کہا کہ ان سڑکوں کی تعمیر سے علاقے میں رسائی میں نمایاں بہتری آئے گی اور لوگوں کے معیار زندگی کو بہتر بنانے میں مدد ملے گی۔انہوں نے مزید کہا کہ ان پروجیکٹوں کی تکمیل سے مقامی آبادی کے دیرینہ مطالبات پورے ہوئے ہیں۔سریندر کمار چودھری نے کہا،"قریبی نگرانی کے علاوہ ان سڑک پروجیکٹوں کی بروقت تکمیل کو یقینی بنانے کے لئے وقتاً فوقتاً ضروری ہدایات جاری کی گئیں۔" انہوں نے متعلقہ محکموں کو ہدایت دی کہ بھلوال میں جاری سریندر کمار چودھری نے کہا،"قریبی نگرانی کے علاوہ ان سڑک پروجیکٹوں کی بروقت تکمیل کو یقینی بنانے کے لئے وقتاً فوقتاً ضروری ہدایات جاری کی گئیں۔" انہوں نے متعلقہ محکموں کو ہدایت دی کہ بھلوال میں جاری دیگر تمام ترقیاتی کاموں کی تکمیل میں تیزی لائی جائے۔انہوں نے اس بات کا اعادہ کیا کہ حکومت جموں

وکشمیر کے لوگوں کے لئے بغیر کسی رکاوٹ رابطے کو یقینی بنانے کے لئے پوری طرح پرعزم ہے۔دورے کے دوران مختلف عوامی وفود نے نائب وزیر اعلیٰ سے ملاقات کی اور ترقیاتی کاموں کی قریبی نگرانی اور پروجیکٹوں کی بروقت تکمیل پر ان کا شکریہ ادا کیا۔ مقامی لوگوں نے نائب وزیر اعلیٰ کو متعدد مسائل اور مطالبات بھی گوش گزار کئے۔انہوں نے عوامی وفود کو بغور سُنا اور یقین دلایا کہ تمام جائز مسائل کو خوش اسلوبی سے حل کیا جائے گا۔انہوں نے کہا کہ حکومت جموں وکشمیر بھر میں برسوں سے زیر التوا پروجیکٹوں سمیت تمام جاری۔اس موقعہ پر نائب وزیر اعلیٰ سریندر کمار چودھری کے ہمراہ چیف انجینئر آر اینڈ بی جموں و کشمیر راجیش گپتا، ایگزیکٹیو انجینئر آر اینڈ بی ڈویژن نگروٹہ وردار خان اور متعلقہ محکمہ کے دیگر سینئر افسران بھی تھے۔

112

ضلع کے بالائی علاقوں میں مغربی ہواؤں کی خلل اندازی کے چلتے درمیانی درجے کی برف باری متوقع ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق موسمیاتی مرکز سری نگر نے دوران شب درج کئے گئے درجہ حرارت سے متعلق جانکاری فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ منگل اور بدھ کی درمیانی شب سرینگر کا کم سے کم درجہ حرارت منفی 1.6 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا ۔شوپیان اور پلوامہ میں شبانہ پارہ منفی 4.4 اور پانپور منفی 4.0، اننت ناگ میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 4.2 اور بارہمولہ میں منفی 3.5 ڈگری ریکارڈ کیا گیا۔ بڈگام میں درجہ حرارت منفی 2.6، جبکہ اونتی پورہ 3.2، پہلگام میں پارہ منفی 2.8 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا ۔ادھر سرینگر ہوائی اڈے پر پیر اور منگل کی درمیانی شب کم سے کم درجہ حرارت منفی 2 ڈگری ریکارڈ ہوا جس کے باعث صبح کے وقت گھنی دھند نے فضائی آپریشن کو متاثر کیا۔ وادی کے دیگر علاقوں میں بھی پارہ نقطہ انجماد سے نیچے رہا۔منگل اور بدھ کی

درمیانی شب، کپواڑہ میں منفی 2.2، گاندربل میں منفی 1.4، بانڈی پورہ میں منفی 2.2، بڈگام میں منفی 2.6، اور کوکرناگ میں منفی 0.1 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا، جبکہ سیاحتی مقام گلمرگ سردی انتہائی کم درج کی گئی جہاں پارہ 1.6 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ ہوا۔ موسمیاتی مرکز سری نگر کے مطابق کشمیر میں آنے والے کچھ دنوں تک دھند کا موسم جاری رہے گا۔20 سے 21 دسمبر کے دوران، کشمیر ڈویژن میں جزوی سے عام طور پر ابر آلود موسم کا مشاہدہ کیا جائے گا، جس میں اونچائی پر ہلکی برفباری کا امکان ہے۔ موسمیاتی مرکز سری نگر نے منگل کو اپنی تازہ ترین پیشین گوئی میں وادی کے اونچے علاقوں میں 18 سے 21 دسمبر تک ہلکی برفباری کی پیش گوئی کی ہے۔ موسمیاتی مرکز سری نگر کے مطابق 18 سے 19 دسمبر تک، موسم میں معمولی تبدیلی دیکھنے کا امکان ہے، جس کے نتیجے میں شمالی اور وسطی کشمیر کے الگ تھلگ اونچے علاقوں میں بہت ہلکی برف باری ہوگی۔ تاہم، وادی کا باقی حصہ عام طور پر بادلوں کی لپیٹ میں رہے گا۔اس تبدیلی کے بعد، موسمیاتی مرکز سری نگر نے کہا کہ 20 سے 21 دسمبر کے دوران، کشمیر ڈویژن میں جزوی طور پر عام طور پر ابر آلود موسم کا مشاہدہ کیا جائے گا، جس میں اونچائی پر ہلکی برفباری کا امکان ہے۔ادھر موسمیاتی ماہرین کے نجی گروپ کشمیر ویدر کے مطابق 21 دسمبر کو شمالی وجنوبی کشمیر اور گاندربل ضلع کے بالائی علاقوں میں مغربی ہواؤں کی خلل اندازی کے چلتے درمیانی درجے کی برف باری متوقع ہے۔کشمیر ویدر کے مطابق مغربی ہواؤں کا زیادہ تر اثر شمالی کشمیر بشمول بارہمولہ، کپواڑہ، بانڈی پورہ، گلمرگ جنوبی کشمیر بشمول اننت ناگ، پلوامہ، کولگام، شوپیان اور وسطی کشمیر کے ضلع گاندربل میں رہے گا، جہاں بالائی علاقوں میں 21 دسمبر کو 6 انچ سے 2 فٹ تک تازہ برف گرسکتی ہے۔

از دفتر نائب تحصیلدار سرکل رام باغ سرینگر
عنوان: درخواست منجانب شکیلہ زوجہ مرحوم عبدالرشید گنائی ساکنہ اخراج پورہ نسبت اجرائی وارث جائز/ ڈیپنڈنٹ سرٹیفکیٹ بوجہ فوتیدگی شوہر

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائلہ ہے کہ اسکا شوہر مورخہ 27/11/2025 کو فوت ہوچکا ہے ۔اس نسبت سائلہ خواہاں ہے کہ اسکے حق میں وارث جائز/ ڈیپنڈنٹ سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے۔ مطابق رپورٹ پٹواری متوفی کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ متوفی	پیشہ	آمدنی ماہوار
شکیلہ بیوہ عبدالرشید گنائی	۵۵	بیوہ	گھریلو کام	
ابشیر رشید ولد۔۔۔۔	۳۵	پسر	سیلزمین	8000
فیصل رشید ولد۔۔۔	۳۶	---	...	8000
عامر رشید ولد۔۔۔	۳۲	----		

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

نائب تحصیلدار رامباغ

از دفتر نائب تحصیلدار سرکل رام باغ سرینگر
عنوان: درخواست منجانب شائستہ بلقیس دختر مرحوم عبدالحمید شیخ ساکنہ رامباغ بالا نسبت اجرائی وارث جائز/ ڈیپنڈنٹ سرٹیفکیٹ بوجہ فوتیدگی والدہ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائلہ ہے کہ اسکی والدہ مورخہ 01/06/2023 کو فوت ہوچکی ہے ۔اس نسبت سائلہ خواہاں ہے کہ اسکے حق میں وارث جائز/ ڈیپنڈنٹ سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے۔ مطابق رپورٹ پٹواری متوفی کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ متوفی	پیشہ	آمدنی ماہوار
شگفتہ حمید دختر عبدالحمید شیخ	۶۱	دختر		30000
شائستہ بلقیس دختر عبدالحمید شیخ	۵۴	دختر		طلاق شدہ
شیخ ماجد ولد۔۔۔۔	۵۷	پسر		10000
شیخ پرویز ولد۔۔۔	۴۸	---		10000

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

نائب تحصیلدار رامباغ

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE MOOMIN SULTAN

CHAMBER NO. FFX-2, DISTRICT COURT COMPLEX MOOMINABAD BATMALOO,SRINAGAR
IN THE CASE OF: 1.Mohammad Muzaffar Sofi
S/O Ghulam Mohammad Sofi
2. Aqib Muzaffar Sofi
S/o Mohammad Muzaffar sofi
Both residents of Sir Syed Avenue Peer bagh , Srinagar
....CAVEATOR
VERSU

PUBLIC AT LARGE

IN THE MATTER OF
Caveat Petition for providing right of prior audience to the caveators before passing any order if the non-caveator or any other person choose to file any suit,appeal ,writ petition or proceedings against the caveators on the ground of distorted fact/misrepresent and crooked story and may succeed in obtaining some relief order at irreparable loss and inconvenience of the caveators. It would be proper that caveators are given opportunity of being heard by the Hon'ble court before passing any order.

MOOMIN SULTAN
ADVOCATE J&K HIGH COURT

GOVERNMENT OF JAMMU AND KASHMIR
OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER IRRIGATION AND FLOOD CONTROL DIVISION, GANDERBAL NEAR GIRAJ

M/S: - Mushtaq Ahmad Magray
S/O: - Abdul Rehman
R/O: - Tullabagh Ganderbal
Class of Contractor: - "DEE"

FINAL NOTICE

Registration No: - SE(RandB)/gbl/Bandi/DEE/17/Civil/Sanitary/2021-22 Contact No: 7006232330
Subject: "Constt+ of field Channel from L/o Trittbibullab Mir to onwards at ward 7 Tulbagh".

Whereas the subject work was put to e-Tenders through the online procurement portal (JK tenders) Nide this office e-NIT No: 12 of 2025-26 Dated: 03-09-2025 (Tender ID: 2025_1FC_286800_13).
Whereas you have worked out as Ist lowest bidder as per your quoted rate percentage for the subject work. this office vide order No: 63 of 2025-26, Dated: 08-10-2025.
Whereas the allotment order of the subject work has been issued by
Whereas the Assistant Executive Engineer Irrigation Sub Division Ganderbal vide his No. ISDG/677-78. Dated: 18-10-2025 coupled with several verbal instructions has issued notice to you for taking up the execution immediately but you failed to comply the directions.
Whereas, a notice bearing No: 181.FCD/ G13146187-88 dated: 23-10-2025 was issued to you from the office of the undersighned, directing you to start the execution of the work immediately. However, despite recipt of the said notice, no action whatsoever has been taken by you till date.
Whereas in consonance to the condition No. 04 of allotment of the work, you were supposed to start the execution of the work within 07 days, however you have failed till date.
Whereas the Assistant Executive Engineer Irrigation Sub Division Ganderbal vide his No. 1SDG/922-23 Dated: 11-12-2025 has issued a final notice to you for taking up the work in hand immediately coupled with several verbal instructions issued already, but you have not paid any attention towards the instructions till date.
Whereas despite repeated verbal instructions as well as written communications from this Division you have failed to start the work till date, consequently the same shall be treated as breach of contract.
Whereas Clause 6.11.2 of the Manual for Procurement of works 2022, warrants closure of contract in case of any breach of a contract.
Whereas in consonance to clause 7.5.2 (2(iiill a bidder is liable for debarring from participation in the bidding process for abandonment of works.
Whereas in consonance to clause 4.12 (iii) of the Manual for Procurement of works 2022, the Performance Security of the agency awarded the work is to be forfeited in the event of breach of contract.
Whereas considerable time has elapsed since the issuance of allotment order in your favour, but you have failed to start the work on ground till date coupled with the fact that very little span of time period is left for the upcoming irrigation season, which will affect the approved completion timelines.
Keeping in consideration your failure to start the work, you are directed through the medium of this final notice to start the execution of work within 02 days' time failing which the same shall be treated as breach of contract and consequent action as warranted under rules and provisions of the allotment/SIM of the work shall be initiated against you which shall include cancellation of the contract, forfeiture of performance securities, debarment for participating in tendering process and other penalties as per provisions in vogue.

Sd/-Executive Entineer
Irrigation & Flood Conivision Ganderbal.

DIPK No: 9025/25

GOVERNMENTOF(U.T)JAMMU&KASHMIR
Office Of The Executive Engineer Jal Shakti (PHE)Deptt.
Ground Water Division Srinagar
Baghi-Ali-Mardan, Nowshara Srinagar.

Re-tender Corrigendum 3rd.
(For Sl. No. 01 & 06)

Subject: 1. Construction of 01 No. 125mm dia, Machine Drilled Hand Pump Tube Well & SITC of Electro mechanical works at Ground Colony Khimber District Srinagar. 2. Construction of 01 No. 125mm dia, Machine Drilled Hand pump Tube Well at Astan Colony Khonmoh near Darul-uloom Sheikh Ali Sarhadi at Khonmoh B district Srinagar.
Reference: This office e-NIT No. 30-JS-PHE/GWDS/Mech. of 2025-26, issued vide endorsement No: JS-PHE/GWDS/25-26/Camp./4725-36, dated: 12-08-2025. Bearing Tender ID No. 2025_PHE_284009_1 & 6.

Due to "No/Poor Response" for the above mentioned works advertised vide e-NIT No. and Tender ID No's under reference. Which was scheduled to be downloaded till 10-12-2025 Up-to 11:00 AM are extended as per the details given below: -

S.No.	Item	Fresh Date
1.	Period of submission of bids	19-12-2025 Up-to 03:00 PM
2.	Date of opening of tenders	20-12-2025 01.00 PM

NOTE:
All other terms and conditions shall remain same as laid down in the aforesaid e-NIT issued vide above referred endstt: nos.
No: -JS-PHE/GWDS/25-26/Camp./15783-92 Dated: 11-12-2025

Sd/-Executive Engineer
Jal Shakti (PHE) Deptt.
Ground Water Division Srinagar.

DIPK No: 9065/25

The Urdu Daily WATTAN
وطن سرینگر

املتاس کی صحت افزا پھلیاں

املتاس کا درخت درمیانے قد کاٹھ کا خوب صورت درخت ہوتا ہے، جس کے پتے موسم خزاں میں گر جاتے ہیں۔اس درخت پر ایک سے دو فیٹ لمبی پھلیاں لگتی ہیں۔کچی پھلیوں کا رنگ سبز ہوتا ہے،لیکن پکنے پر سیاہی مائل سرخ ہو جاتی ہیں۔ان پھلیوں کے پختہ ہونے پر ان کے اندر سے کالے رنگ کی ٹکیاں نکلتی ہیں،جن کے دونوں طرف سیاہ گودا ہوتا ہے۔یہ گودا ادویہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔املتاس کا درخت ہمارے لئے قدرت کے ایک بڑے تحفے سے کم نہیں ہے،اس لئے اس کے پتوں،پھولوں،جڑ اور لکڑی سے ہمیں فائدہ اٹھانا چاہیے۔املتاس کا گودا سینہ صاف کرتا ہے۔املتاس کی پھلیوں کے پختہ ہونے پر ان کے اندر سے جو ٹکیاں نکلتی ہیں،وہ اپنی سیاہ رطوبت کی وجہ سے مغز املتاس کے نام سے مشہور ہیں۔بہ وقت ضرورت پھلی میں سے گودا نکال کر استعمال کر لیا جاتا ہے،لیکن یہ گودا زیادہ عرصے تک رکھنے سے خراب ہو جاتا ہے۔املتاس کی پھلی کے بیرونی چھلکے کو پوست املتاس کہتے ہیں۔اس کا مغز،یعنی گودا اور پھلی کا بیرونی چھلکا دونوں دوا کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔املتاس کا گودا سیاہ اور بُو دار ہوتا ہے۔پھلی کے بیج سفید رنگ کے ہوتے ہیں اور ان میں کوئی بُو نہیں ہوتی۔اس کے پھول زرد رنگ کے اور بہت خوبصورت ہوتے ہیں۔املتاس کا گودا ورم پر لگانے سے ورم ختم ہو جاتا ہے۔نیز ایام کے جاری کرنے اور ولادت میں بھی یہ گودا مدد کرتا ہے۔املتاس کا گودا قبض کشا ہوتا ہے اور پھول بھی یہی تاثیر رکھتے ہیں۔اس کے گودے میں پوٹاشیم،کیلشیم،فولاد اور مینگنیز کے علاوہ اور بہت سے کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔اس بات کا خیال رکھا جائے کہ املتاس کا صرف گودا کھانے سے پیٹ میں مروڑ پیدا ہو سکتا ہے،اس لئے اطبا گودے میں بادام کا تیل یا بادام کا دودھ ملا کر پلاتے ہیں۔املتاس کے پھولوں سے گل قند بنایا جاتا ہے،جو دافع بخار ہوتا ہے۔گل قند ایک معجون ہے،جو شکر اور گلاب کی پتیوں کو ملا کر بناتے ہیں۔املتاس کی پھلی ہر پنساری کے ہاں آسانی سے دستیاب ہوتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ بچوں کا قبض ختم کرنے میں یہ پھلی بہت کام آتی ہے۔پھلی کے اندر سیاہ رنگ کی جو ٹکیاں ہوتی ہیں،وہ ایک گلاس پانی میں بچے کی عمر کی مناسبت سے ایک یا ایک سے زیادہ ٹکیاں حل کر کے شکر سے میٹھا کر کے پلا دینا چاہیے،قبض بغیر تکلیف کے ختم ہو جائے گا۔اس کی بنائی ہوئی گھٹی نوزائیدہ بچوں کو اب تک پلائی جاتی ہے،تاکہ ان کے پیٹ کا نظام درست رہے۔خناق کے لئے مغز املتاس،یعنی املتاس کی پھلی کا گودا نہایت مفید ہے۔خناق میں حلق کے اندر ورم ہو جاتا ہے،روٹی کا لقمہ کھانا تو دور کی بات ہے،پانی کا گھونٹ بھی حلق سے اترنا مشکل ہوتا ہے۔ایسی صورت میں مغز املتاس کے جوشاندے سے غرارے کرنے سے حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے اور یہ معمولی سی دوا وہ اثر دکھاتی ہے،جو قیمتی دواؤں سے ناممکن ہے۔گلے کی بیماری دور کرنے کے لئے بھی مغز املتاس نہایت مفید ہے۔

MNN

ایک انار فائدے ہزار

انار میں بہت سے ایسے سودمند نباتات اور مرکبات پائے جاتے ہیں جو دوسرے عام پھلوں میں نہیں ملتے

انار کو غذائی اور طبی خصوصیات کے باعث قدرت کا ایک انمول تحفہ تسلیم کیا جاتا ہے،اس پھل کو "جنت کا پھل" بھی قرار دیا گیا ہے،انار کو تمام پھلوں میں شہنشاہ کی سی حیثیت حاصل ہے،انار میں بہت سے ایسے سودمند نباتات اور مرکبات پائے جاتے ہیں جو دوسرے عام پھلوں میں نہیں ملتے۔طبی و غذائی ماہرین کے مطابق انار کا استعمال انسانی مجموعی صحت پر حیرت انگیز مثبت اثرات مرتب کرتا ہے اور مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے،ایک کپ انار کے دانوں (100 گرام) میں فائبر 4 گرام،پروٹین 17 گرام،وٹامن 17 فیصد،وٹامن B6 پانچ فیصد،فولیٹ 16 فیصد،شوگر 14 گرام اور پوٹاشیم 236 ملی گرام جبکہ سوڈیم 3 ملی گرام پایا جاتا ہے۔انار منرلز اور توانائی کا خزانہ ہے جس میں کیلشیم،پوٹاشیم،فاسفورس،آئرن،ہائیڈروکلورک ایسڈ،فائٹو کیمیکلز،اینٹی آکسیڈنٹس،پولی فینول،کم کیلوریز،وٹامن اے،بی،سی اور بائیو ایکٹو کمپاو? نڈز پائے جاتے ہیں۔انار میں موجود وٹامن سی سورج کی شعاعوں کے مضر اثرات کو کم کرتا ہے،جلد پر جھریاں آنے سے بچاتا ہے،یہ جسم میں کولیجن کو محفوظ کرنے کی صلاحیت کو بڑھا دیتا ہے،جس کے نتیجے میں رنگ قدرتی طور پر نکھرتا ہے۔روزانہ 8 اونس انار کا جوس پینے سے جلد بے داغ،تر و تازہ اور توانا ہوتی ہے،انار کے جوس میں الیجک (Ellagic) ایسڈ اور پیونی کالاجن (Punicalagin) موجود ہوتا ہے،یہ دونوں اجزاء جلد کو خراب ہونے،نقصان پہنچانے والے ماحولیاتی عوامل،جلد کو لٹکنے،سیاہ دھبے اور خشکی سے جلد کو محفوظ رکھتے ہیں۔انار میں پائے جانے والا پیونک ایسڈ بالوں کی جڑوں کو مضبوط بناتا ہے،جس کی وجہ سے بالوں کے گرنے میں کمی واقع ہوتی ہے۔اسی وجہ سے اکثر لوگ انار سے حاصل کردہ تیل کو جلد اور بالوں کے لئے استعمال کرتے ہیں۔عالمی وبا کورونا وائرس سے بچاؤ کے لئے قوت مدافعت کا مضبوط ہونا لازمی ہے،اس وبا سے بچنے کے لئے وٹامن سی سے بھرپور پھلوں کا استعمال نہایت مفید ہے۔ماہرین کے مطابق موسم سرما میں عام نزلہ،زکام،بخار اور وائرل کا ہونا عام سی بات ہے مگر آج کل عالمی وبا کورونا وائرس کے پیش نظر اس وائرس اور تمام عام وائرل سے بچنے کے لئے وٹامن سی اور سٹرلیس پھلوں کا استعمال کرنا مفید ہے جن میں انار،لیموں اور مالٹے شامل ہیں۔100 گرام انار میں 83 کیلوریز ہوتی ہیں،جس سے آپ کو دن بھر بیدار،چوکنا اور توانا رہنے کے لئے مدد ملتی ہے،ڈائٹنگ کرنے والے افراد کے لئے انار نہایت مفید ہے،اس میں بڑی مقدار میں فائبر موجود ہوتا ہے،جس سے آپ کو بھوک کم لگے گی اور آپ کا ہاضمہ بھی تیز ہو گا۔انار میں جذب ہونے والی چکنائی موجود نہیں ہوتی،جس کی وجہ سے یہ ڈائٹنگ کرنے والوں کے لئے بہترین غذا کا کام دیتا ہے۔ماہرین کے مطابق روزانہ انار کا جوس پینے سے کمر کے اردگرد چربی کا خاتمہ ہو جاتا ہے،اس کے قدرتی اجزاء موٹاپے کا باعث بننے والے خلیات کا خاتمہ کر کے چربی پگھلانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ذہنی تناؤ کو کم کرنے کے لئے بھی انار ایک بہترین ٹانک ہے،ماہرین کا کہنا ہے کہ انار میں سنگترے اور سبز چائے سے تین گنا زیادہ اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں،جو جسم کو کئی فاضل مادوں کے اثرات سے بچاتے ہیں۔اس کے علاوہ انار میں آئرن،پوٹاشیم اور میگنیز کی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے،جس کی وجہ سے یہ انسانی صحت پر بہت اچھے اثرات مرتب کرتے ہیں۔دوران حمل انار کا باقاعدگی سے استعمال انیمیا اور پٹھوں کے سخت ہو کر اکڑ جانے سے محفوظ رہتے ہیں۔انار میں موجود فائٹو کیمیکلز کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کم کرتے ہیں جبکہ روزانہ انار کا ایک اونس تازہ جوس پینے سے آپ کی کیروٹڈ آرٹری میں موجود رکاوٹیں دور ہوتی ہیں،یہ رکاوٹیں اسٹروک اور دل کی دیگر بیماریوں کا باعث بنتی ہیں۔وٹامن سی،وٹامن بی فائیو،پوٹاشیم اور فائبر سے بھرپور اس پھل کے سفید چھلکے اور باہر کی پتلی جلد بھی کھائی جا سکتی ہے بلکہ وہ پھل کا ہی حصہ ہوتے ہیں۔صبح نہار منہ پانی کے علاوہ انار کا جوس پینا بے حد مفید ہے،انار کا تازہ جوس (ایک گلاس) گرم کریں،جب بھاپ نکلنا شروع ہو جائے تو اسے نیم گرم حالت میں نہار منہ پی لیں یا پھر مٹھی بھر انار دانے کو آدھے لیٹر پانی میں دس منٹ اُبال کر نچوڑیں،انجائنا کے مریضوں کو یہ پانی عام درجہ حرارت پر صبح کے وقت پینے کو دیں،اس سے سینے میں کھنچاؤ اور درد میں بے پناہ افاقہ ہوگا۔

MNN

انگور کھائیں،شفا پائیں

ویسے تو کون ہے جسے انگور کھانا پسند نہیں ہوگا؟ مگر یہ پھل صرف لذیذ ہی نہیں بلکہ صحت کے لئے انتہائی مفید بھی ہے۔انگور کو بیریز کے خاندان کا حصہ سمجھا جاتا ہے جس کی مختلف اقسام دنیا بھر میں مختلف رنگوں جیسے سبز،سرخ،نیلے،جامنی اور سیاہ رنگوں میں دستیاب ہیں۔انگور سے خشک میوہ یعنی کشمش بھی تیار کیا جاتا ہے اور یہ وہ پھل ہے جو سال بھر آسانی سے ملتا ہے۔یہاں آپ اس پھل کے صحت پر اثرات کو جان سکیں گے۔اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور: انگور اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور پھل ہے جیسے کیروٹین،پولی فینولز اور دیگر۔مختلف طبی تحقیقی رپورٹس کے مطابق یہ اینٹی آکسیڈنٹس دل کی صحت کو مستحکم رکھنے کے ساتھ مخصوص اقسام کے کینسر کا خطرہ کم کرتے ہیں۔اس کے علاوہ یہ پھل جسم میں گردش کرنے والے مضر ذرات کو اکٹھا ہونے سے روکتا ہے جس سے خون کی شریانوں کی صحت بہتر ہوتی ہے،دوران خون بہتر اور بلڈ پریشر کی سطح کم ہوتی ہے۔جلدی مسائل کی روک تھام: انگور میں موجود اجزاء عمر بڑھنے سے سامنے آنے والی علامات اور دیگر جلدی مسائل کی روک تھام کرنے کے لئے بھی فائدہ مند ہیں۔انگور میں موجود ایک جز Resveratrol کیل مہاسوں کا باعث بننے والے بیکٹیریا کے خلاف جدوجہد کرتا ہے۔پوٹاشیم کے حصول کا ذریعہ: 100 گرام انگوروں میں 191 ملی گرام پوٹاشیم ہوتا ہے،پوٹاشیم کا استعمال جسم کے لئے متعدد طریقوں سے فائدہ مند ثابت ہوتا ہے،جیسے ہائی بلڈ پریشر کو کم کرنا،کولیسٹرول اور دل کی صحت کو بہتر بنانا وغیرہ۔ایک تحقیق کے مطابق پوٹاشیم پیٹ میں گیس یا پھولنے کے مسئلے سے نجات میں بھی مدد دینے والا جز ہے،یعنی انگور پیٹ میں گیس کے مسئلے سے نجات کے لئے بھی بہترین ہے۔آنکھوں کے لئے بھی فائدہ مند انگور کھانے کی عادت آنکھوں کی صحت کو بہتر کرتی ہے۔انگور کھانے سے آنکھوں کے قرنیے میں نقصان دہ مالیکیولز کے اخراج کا خطرہ کم ہوتا ہے،یہ پھل ڈی این اے کو نقصان سے بچا کر صحت مند خلیات کو تحفظ فراہم کرتا ہے،جس سے بینائی کو فائدہ ہوتا ہے۔دماغی صحت بھی بہتر کرے: انگور کھانے کی عادت دماغی تنزلی کا خطرہ کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔انگور کھانے سے ان اثرات سے تحفظ میں مدد ملتی ہے جو کہ الزائمر امراض سے جڑے ہوتے ہیں۔جوڑوں کے لئے بہترین: انگور کو کھانے کی عادت گھٹنوں کے جوڑ کی تکلیف سے ریلیف میں مدد دیتا ہے،اس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس جوڑوں کی لچک اور حرکت کو بہتر کرتے ہیں۔جگر کیلئے مفید ایک تازہ تحقیق میں معلوم ہوا ہے کہ غذا میں تقریباً دو پیالی انگوروں کا استعمال جگر پر موجود چکنائی کو کم کرتا ہے اور عمر دراز کرتا ہے۔

MNN

زعفران۔کینسر دشمن مسالا

زعفران دنیا کا سب سے قیمتی،گہری خوشبو اور مخصوص رنگت والا مسالا ہے،جو مختلف کھانوں میں،خاص طور پر میٹھے پکوانوں میں ڈالا جاتا ہے

زعفران دنیا کا سب سے قیمتی،گہری خوشبو اور مخصوص رنگت والا مسالا ہے،جو مختلف کھانوں میں،خاص طور پر میٹھے پکوانوں میں ڈالا جاتا ہے۔یہ مسالا مانع تکسید اجزاء (Antioxidants) سے بھرپور اور صحت و توانائی کے لئے بہت مفید ہوتا ہے۔زعفران نہ صرف مزاج کو خوشگوار رکھتا ہے،بلکہ ذہنی دباؤ (Stress) کو بھی ختم کرتا ہے۔

یہ مسالا (Sativus Crocus) نامی پھول سے حاصل کیا جاتا ہے اور یہ پھول کے تخم دان (Stigma) اور بیضے دان (Style) میں ہوتا ہے۔زعفران کا حصول بہت مشکل کام ہے۔کاشت کار اپنے ہاتھوں سے اس کے دھاگے بہت احتیاط سے پھولوں سے چنتے ہیں اور ذائقہ بڑھانے کے لئے ان دھاگوں کو گرم کرتے ہیں اور بہت احتیاط سے محفوظ کر لیتے ہیں۔یہی وجہ ہے کہ زعفران بہت مہنگا مسالا ہے۔

ذیل میں زعفران کے چند فوائد درج کیے جا رہے ہیں،جن سے اس کی اہمیت و افادیت ظاہر ہوتی ہے:

جگر دوست،سرطان دشمن

برطانیہ میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق زعفران جگر کے امراض دور کرنے میں بہت فائدہ مند ہے۔اس کی وجہ اس میں پائے جانے والے مفید اجزاء ہیں۔اسی طرح یہ سرطان سے بھی مزاحمت کرتا ہے۔اب ماہرین صحت زعفران کو سرطان کی ادویہ میں شامل کر رہے ہیں۔

امراض قلب

زعفران خون کی گردش کو متوازن کرتا اور شریانوں کو سخت ہونے سے بچاتا ہے۔اس میں موجود اجزاء کولیسٹرول کی سطح کو معمول پر رکھتے ہیں۔اس طرح یہ نہ صرف دل کے امراض میں فائدہ دیتا ہے،بلکہ دل کے دورے کے خطرے کو بھی کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔چٹکی بھر زعفران دودھ میں ملا کر پینے سے آپ دل کے امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

موسمی نزلہ زکام

موسم سرما یا گرما میں ہونے والے نزلے زکام کی شدت انسان کو بے حال کر دیتی ہے،لہٰذا جن افراد کا مدافعتی نظام کمزور ہوتا ہے،وہ موسمی شدت برداشت نہیں کر پاتے اور نزلے زکام میں بہ آسانی مبتلا ہو جاتے ہیں۔ایسے افراد کو چاہیے کہ وہ دودھ میں چٹکی بھر زعفران ملا کر پئیں تو وہ نزلے زکام سے بالکل محفوظ رہیں گے۔

وزن میں کمی

کئی تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ زعفران بھوک میں کمی کرتا ہے،جس سے وزن گھٹنے لگتا ہے۔زعفران کھانے سے کمر کے گرد جمع شدہ چربی گھلنے لگتی ہے،اس لئے جو افراد موٹاپے سے پریشان رہتے اور مختلف دوائیں کھاتے ہیں،وہ زعفران کے ضمیمے کھا کر اپنے وزن میں کمی کر سکتے ہیں۔

بے خوابی

صحت مند و توانا رہنے کے لئے نیند کا مکمل ہونا بہت ضروری ہے۔
اگر نیند پوری نہ ہو تو صحت کے کئی مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔بے خوابی کے مریض یا مکمل نیند سے محروم افراد کو چاہیے کہ وہ رات کو سونے سے قبل دودھ میں تھوڑا سا زعفران شامل کر کے پینے کی عادت ڈال لیں،بے خوابی جاتی رہے گی۔اس کے علاوہ زعفران میں ایک ایسا جزو بھی پایا جاتا ہے،جو جلد نیند لانے میں بہت معاون ہے۔

صحت بخش اجزاء کی فراہمی

ایک حالیہ تحقیق کے مطابق زعفران میں کئی صحت بخش اجزاء پائے جاتے ہیں،جنھیں مانع تکسید اجزاء کہتے ہیں۔ان اجزاء کے علاوہ اس میں مفید صحت مرکبات بھی ہوتے ہیں،جو جسم میں تکسیدی تناؤ اور آزاد اصلیوں (فری ریڈیکلز) کے خلاف لڑ کر عام بیماریوں،خاص طور پر امراض قلب سے بچانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔اس طرح مذکورہ مانع تکسید اجزاء اور مرکبات کئی امراض سے محفوظ رکھتے ہیں اور اس طرح زعفران کھانے والے افراد صحت مند و توانا رہتے ہیں۔

اعصابی نظام کے امراض سے تحفظ

زعفران میں موجود مانع تکسید اجزاء اعصابی نظام کے امراض سے بھی نجات دلانے میں مدد کرتے ہیں۔
اس کے علاوہ اس میں پائے جانے والے مرکبات دماغی سوزش سے بچاتے اور تکسیدی نقصان کو کم کر دیتے ہیں،جس سے صحت پر اچھے اثرات پڑتے ہیں۔زعفران یادداشت بہتر کرنے میں بھی موثر ہے۔اس میں مانع سوزش اثرات بھی پائے جاتے ہیں۔

مدافعتی نظام میں موثر

زعفران ایک قیمتی اور خوش ذائقہ مسالا ہی نہیں ہے،بلکہ مدافعتی نظام کو توانا بنانے کا ایک موثر ضمیمہ بھی ہے۔
آپ اسے کھانوں میں شامل کر کے نہ صرف کھانوں کو خوشبودار اور مزیدار بنا سکتے ہیں،بلکہ صحی فوائد بھی حاصل کر سکتے ہیں۔زعفران کو آپ اپنی روزمرہ کی غذاؤں میں شامل کر لیجیے۔ایک بات ذہن نشین کر لیجیے کہ زعفران ہمیشہ غیر ملکی خریدیے،کیوں یہ اصلی زعفران ہوتا ہے،پاکستانی زعفران اصلی نہیں ہوتا،لہٰذا صحی اعتبار سے وہ بے فائدہ ہوتا ہے۔

MNN

چوتھا ٹی ٹوینٹی : ہندوستان جنوبی افریقہ کیخلاف جیت کیلئے پُرعزم

نئی دہلی (ایم این این): ہندوستانی کرکٹ ٹیم بدھ کو یہاں ایکانا اسٹیڈیم میں جنوبی افریقہ کے خلاف پانچ میچوں کی ٹی ۰۲ سیریز کے چوتھے مقابلے میں میدان میں اتر کر سیریز میں فتح کی مہر لگانے کی پوری کوشش کرے گی۔ شائقین کی نظریں صرف ٹیم کی فتح پر نہیں، بلکہ چند کھلاڑیوں کی کارکردگی پر بھی مرکوز ہوں گی جو میچ کا رخ یکسر بدل سکتی ہے۔ ہندوستان کو سیریز میں ۱-۲ کی برتری حاصل ہے اور گزشتہ میچ میں زبردست فتح کے بعد ٹیم کا اعتماد عروج پر ہے۔ تیسرے میچ میں ہندوستان نے پہلے بولنگ کرتے ہوئے جنوبی افریقہ کو محض ۱۱۷ رن پر آوٹ کر کے سب کو حیران کر دیا تھا اور پھر یہ ہدف صرف ۱۵٫۵ اوورز میں حاصل کر کے جارحانہ بلے بازی کی دھوم مچا دی تھی۔ تیسرے میچ میں ایک بار پھر یہ ثابت ہوا کہ ابھیشیک شرما ہندوستانی ٹیم کی دھواں دار شروعات کیلئے کتنے ضروری ہیں۔ شرما نے صرف ۱۸ گیندوں پر تین چوکے اور تین چھکے لگاتے ہوئے ۳۵ رن کی شاندار اننگز کھیلی جس نے شائقین کو جوش وخروش سے بھر دیا۔ ان کے شراکت دار شبھ من گل نے ۲۸ گیندوں پر ۲۸ رن بنائے اور ٹیم کو تیز آغاز دلایا۔ کپتان سوریہ کمار یادو بھی پچ پر واپس آ کر اپنا رنگ دکھانے کیلئے بے تاب ہیں۔ ان کی جارحانہ بیٹنگ اور ٹیم کی مستحکم بولنگ جنوبی افریقہ کے لیے ایک ابھرتا ہوا خوف ثابت ہوگی۔ اس میچ میں ہر گیند، ہر شاٹ، اور ہر وکٹ شائقین کے لیے سنسنی خیز لمحات پیدا کرے گی۔ ایکانا کی پچ اور ٹاس کا فیصلہ بھی اس میچ کو مزید دلچسپ اور جانیں لڑا دینے والا بنا سکتا ہے۔ شائقین بے صبری سے منتظر ہیں کہ کس کھلاڑی کی کارکردگی جارحانہ ہوگی۔ بولنگ میں، اکشر پٹیل کی غیر موجودگی میں شہباز احمد کو اپنی قابلیت دکھانے کا موقع ملا ہے۔ ابتدائی بولنگ میں عرشدیپ سنگھ اور ہرشت رانا نے ہندوستان کو کامیابی دلائی، جبکہ ورون چکرورتی جنوبی افریقہ کے لیے ایک مشکل پہیلی بن کر پچ پر چھا گئے۔ دوسری جانب، جنوبی افریقہ کی ٹیم مشکلات میں ہے۔ تیسرے میچ میں ان کی کمزوری واضح ہوئی۔ پچ پر ہندوستانی بولرز کے مقابلے میں صرف ایڈن مارکرم نے پچ پر ٹک کر رہنے کی ہمت دکھائی۔ اگر جنوبی افریقہ سیریز میں برقرار رہنا چاہتی ہے تو مارکرم اور کوئنٹن ڈی کاک کو مضبوط آغاز دینا ہوگا، جبکہ ٹریسٹن اسٹبز، ڈیوالڈ بریوس اور ڈیویڈ ملر پر بھی ذمہ داری ہے کہ اسپنرز کے آنے کے بعد رن بنانے کی رفتار نہ کم ہو۔ جنوبی افریقہ کے پاس اینریک نورکیا، لنگی اینگیڈی اور مارکو یانسن جیسے تیز گیند باز موجود ہیں جو کسی بھی بیٹنگ آرڈر کو قابو میں لا سکتے ہیں، لیکن انہیں لگاتار فارم حاصل کرنا ہوگا۔ ہندوستان کی جارحانہ بیٹنگ کے سامنے کوئی بھی غلطی بھاری پڑے گی۔ ایکانا کی پچ سے توقع کی جاتی ہے کہ یہ روایتی رویہ دکھائے گی یعنی جو بلے باز ٹک کر کھیلیں گے ان کے کامیاب ہونے کے امکانات زیادہ ہوں گے۔

عرب کپ: اردن نے تاریخ رقم کردی، سعودی عرب کو شکست دے کر فائنل میں داخل

نئی دہلی (ایم این این): اردن نے تاریخ رقم کرتے ہوئے عرب کپ کے سیمی فائنل میں سعودی عرب کو سخت مقابلے کے بعد ۰-۱ گول سے شکست دے کر پہلی مرتبہ عرب کپ کے فائنل میں جگہ بنالی۔ میچ کا واحد اور فیصلہ کن گول نزار الرشدان نے ہیڈر کے ذریعے اسکور کیا۔ قطر کے البیت اسٹیڈیم میں کھیلے جانے والے اس سیمی فائنل میچ میں ۸۲۹۶۵ تماشائی موجود رہے، جو ٹورنامنٹ کی اب تک کی سب سے بڑی حاضری رہی۔ دونوں ٹیموں نے محتاط آغاز کیا، تاہم اردن نے مضبوط دفاعی حکمت عملی کے ساتھ سعودی حملوں کو موثر انداز میں روکے رکھا۔ کوارٹر فائنل میں عراق کے خلاف میچ کے دوران گھٹنے کی سنگین چوٹ کا شکار ہونے والے یزان النعیمات کی عدم موجودگی کے باوجود اردن نے شاندار کارکردگی پیش کی۔

بارہمولہ سے آئی پی ایل تک:

عاقب نبی، جنہیں دہلی کیپٹلز نے 8.40 کروڑ میں خریدا

نئی دہلی (ایم این این): جموں و کشمیر کے باصلاحیت تیز گیند باز عاقب نبی نے آئی پی ایل ۶۲۰۲ء کی نیلامی میں تاریخ رقم کر دی، جب دہلی کیپٹلس نے انہیں ۸ کروڑ ۴۰ لاکھ روپے میں اپنی ٹیم میں شامل کیا۔ محض ۳۰ لاکھ روپے کی بنیادی قیمت کے ساتھ نیلامی میں اترنے والے عاقب نبی کے لیے دہلی کیپٹلز، رائل چیلنجرز بنگلورو اور سن رائزرس حیدرآباد کے درمیان سخت مقابلہ دیکھنے کو ملا، تاہم آخرکار دہلی کیپٹلز نے بازی مار لی۔ بارہمولہ میں ۴ نومبر ۱۹۹۶ء کو پیدا ہونے والے عاقب نبی کا تعلق ایک متوسط گھرانے سے ہے۔ ان کے والد غلام نبی ڈار ایک سرکاری اسکول میں انگریزی کے استاد ہیں اور ابتدا میں چاہتے تھے کہ بیٹا ڈاکٹر بنے، تاہم عاقب کے کرکٹ کے جنون نے بالآخر انہیں اپنے خواب کے پیچھے کھڑا کر دیا۔ دائیں ہاتھ کے میڈیم فاسٹ بولر عاقب نبی اپنی سوئنگ، لائن و لینتھ پر غیر معمولی کنٹرول اور دونوں جانب گیند موڑنے کی صلاحیت کے لیے جانے جاتے ہیں۔ انہوں نے اپنی بولنگ ایکشن جنوبی افریقہ کے عظیم فاسٹ بولر ڈیل اسٹین سے متاثر ہو کر اپنائی، جنہیں وہ بچپن سے اپنا رول ماڈل مانتے آئے ہیں۔

شردھا کپور نے فلم ''دھرندھر'' کی پزیرائی کی، کہا: دوسرے حصہ کا انتظار ہے

نئی دہلی (ایم این این): بالی ووڈ اداکارہ شردھا کپور نے فلم ''دھرندھر'' کی تعریف کی ہے۔ فلم ''دھرندھر'' میں رنویر سنگھ، اکشے کھنہ، سنجے دت، آر مادھون اور ارجن رام پال اہم کرداروں میں ہیں۔ یہ ایک ہائی آکٹین ایکشن تھرلر فلم ہے، جسے آدتیہ دھر نے تحریر، ہدایت کاری اور پروڈیوس کیا ہے جبکہ اس کا پروڈکشن جیوتی دیش پانڈے اور لوکیش دھر نے کیا ہے۔ یہ فلم جیو اسٹوڈیوز کی پیشکش ہے، بی ۶۲ اسٹوڈیوز کے پروڈکشن اور سارے گاما کے اشتراک سے بنائی گئی ہے۔ اس فلم نے باکس آفس پر دھوم مچائی ہوئی ہے اور ناظرین سے زبردست ردعمل مل رہے ہیں۔

آئی پی ایل نیلامی: انسٹاگرام ریلز نے اعزاز سواریہ کی قسمت بدل دی

نئی دہلی (ایم این این): انسٹاگرام ہندوستان میں مقبولیت حاصل کر رہا ہے۔ ہر کوئی ریلز بنا رہا ہے اور پوسٹ کر رہا ہے، اور لائکس اور کمنٹس کی دنیا میں گم ہو رہا ہے۔ لیکن کیا آپ نے کبھی غور کیا ہے کہ یہ ریلز آپ کی قسمت بدل سکتی ہیں؟ اور صرف یہی نہیں... یہ ریلز آپ کو آئی پی ایل میں کھیلنے کا موقع بھی فراہم کر سکتی ہیں! یہ ایک مذاق نہیں ہے؛ یہ حقیقت میں ہونے جا رہا ہے۔ آئی پی ایل ۶۲۰۲ء منی نیلامی، جو آج ۶۱ دسمبر کو ابوظہبی میں ہو رہی ہے اس میں ایک ۰۲ سالہ نامعلوم لیگ اسپنر شامل ہے جس کے پاس کرکٹ کا کوئی پیشہ ورانہ تجربہ نہیں ہے۔ یہ نامعلوم لیگ اسپنر انسٹاگرام ریل کے ذریعے آئی پی ایل نیلامی کے مرحلے تک پہنچا۔ کھلاڑی کی عمر ۰۲ سال ہے اور اس کا نام اعزاز سواریہ ہے۔ درحقیقت، مجموعی طور پر ۳۵۹ کھلاڑیوں نے آئی پی ایل ۶۲۰۲ء منی نیلامی کے لیے اندراج کرایا ہے، جس میں بنیادی طور پر بین الاقوامی اور ہندوستانی کھلاڑیوں پر توجہ مرکوز کی گئی ہے، ساتھ ہی وہ جنہوں نے ڈومیسٹک کرکٹ میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہے۔ تاہم، اس فہرست میں ایک نام ایسا ہے جو نمایاں ہے اور اسے ابھی تک زیادہ توجہ نہیں دی گئی ہے۔ یہ ۰۲ سالہ لیگ اسپنر اعزاز سواریہ ہیں، جو راجستھان کرکٹ اسوسی ایشن میں رجسٹرڈ ہیں۔ اعزاز کو ان کیپڈ اسپنرز کے آخری سیٹ میں شامل کیا گیا ہے (کھلاڑی نمبر ۲۶۵)۔ یہ کچھ حیران کن ہے، کیونکہ اعزاز کے پاس پیشہ ورانہ میچ کا تجربہ نہیں ہے۔ وہ ہندوستان کے لیے نہ تو کسی سطح پر کھیلے ہیں اور نہ ہی راجستھان کی کسی ٹیم کا حصہ رہے ہیں۔ اس سے اعزاز کون ہے اور وہ نیلامی میں کیسے شامل ہوئے اس کے بارے میں بحث شروع ہو گئی ہے۔ اعزاز کی عمر ۰۲ سال ہے اور وہ گزشتہ ایک سال سے انسٹاگرام ریلز اور یوٹیوب شارٹس کے ذریعے اپنے نیٹ سیشنز شیئر کر رہے ہیں۔ کیمرہ اکثر اسٹمپ کے پیچھے شوٹ کیا جاتا ہے، جو اس کی لیگ اسپن بولنگ کا سامنے کا منظر پیش کرتا ہے۔ سواریہ کو آہستہ آہستہ انسٹاگرام پر پہچان مل گئی ہے۔

آئی پی ایل نیلامی: کارتک اور پرشانت سب سے مہنگے ان کیپڈ کھلاڑی

نئی دہلی (ایم این این): آئی پی ایل کی تاریخ میں منگل کا دن اس وقت یادگار بن گیا جب ان کیپڈ کھلاڑیوں اور غیر ملکی اسٹارز پر ریکارڈ ساز بولیاں لگیں۔ اتر پردیش کے پرشانت ویر اور راجستھان کے کارتک شرما آئی پی ایل کے سب سے مہنگے ان کیپڈ کھلاڑی بن گئے جبکہ آسٹریلیا کے آل راؤنڈر کیمرون گرین لیگ کی تاریخ کے سب سے مہنگے غیر ملکی کھلاڑی قرار پائے۔ ابوظہبی کے اتحاد ایرینا میں منعقدہ آئی پی ایل منی آکشن میں چنئی سپر کنگز (سی ایس کے) نے راجستھان رائلز اور سن رائزرس حیدرآباد کو پیچھے چھوڑتے ہوئے پرشانت ویر کو اپنے ساتھ کیا۔ کچھ ہی دیر بعد کارتک شرما کے لیے بھی چنئی اور حیدرآباد کے درمیان زبردست بولی لگی، تاہم آخرکار سی ایس کے نے اس جارح مزاج بلے باز کو ۲۰٫۱۴ کروڑ روپے میں خرید لیا۔ ان شاندار بولیوں کے ساتھ پرشانت ویر اور کارتک شرما آئی پی ایل تاریخ کے سب سے مہنگے ان کیپڈ کھلاڑی بن گئے۔ اس سے قبل یہ ریکارڈ اویس خان کے پاس تھا، جنہیں لکھنؤ سپر جائنٹس نے ۲۲۰۲ء میں ۱۰ کروڑ روپے میں خریدا تھا۔ دوسری جانب، کولکاتا نائٹ رائیڈرز (کے کے آر) نے ایک بار پھر تاریخ رقم کی۔ فرنچائز نے ۲۵٫۲۰ کروڑ روپے کی بولی لگا کر کیمرون گرین کو اپنی ٹیم میں شامل کر لیا۔ اس سے قبل ۴۲۰۲ء میں بھی کے کے آر نے مچل اسٹارک کو ۲۴٫۷۵ کروڑ روپے میں خریدا تھا، جو اس سیزن کے فائنل میں پلیئر آف دی میچ رہے تھے۔ اب تک اسٹارک لیگ کے سب سے مہنگے غیر ملکی کھلاڑی تھے، مگر اس بار گرین نے ان کا ریکارڈ توڑ دیا۔ گرین کا نام نیلامی میں آتے ہی بولی کا طوفان اٹھ کھڑا ہوا۔ ممبئی انڈینز نے سب سے پہلے دو کروڑ کی بولی لگائی، جس کے فوراً بعد راجستھان رائلز نے ۲٫۲۰ کروڑ کی پیشکش کی۔ کچھ دیر تک کے کے آر اور راجستھان کے درمیان زبردست مقابلہ رہا، مگر بجٹ محدود ہونے کے باعث راجستھان نے ۱۳٫۸۰ کروڑ پر ہاتھ کھینچ لیا۔ اس کے بعد سی ایس کے میدان میں اتری اور ۲۵ کروڑ تک کے کے آر کو ٹکر دی، لیکن آخرکار ۲۵٫۲۰ کروڑ کی بولی کے ساتھ کے کے آر نے بازی مار لی۔ قابل ذکر ہے کہ گرین سے قبل مچل اسٹارک (۲۴٫۷۵ کروڑ) اور پیٹ کمنز (۲۰٫۵۰ کروڑ) بھی آئی پی ایل تاریخ کے سب سے مہنگے غیر ملکی کھلاڑی رہ چکے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ اتنی بھاری بولی کے باوجود گرین کو اس سیزن میں صرف ۱۸ کروڑ روپے ہی ملیں گے۔ آئی پی ایل انتظامیہ نے ۵۲۰۲ء کے میگا نیلامی سے قبل زیادہ سے زیادہ فیس کی حد مقرر کی تھی، جس کے تحت اگر کسی غیر ملکی کھلاڑی پر ۱۸ کروڑ سے زائد خرچ کیا جائے۔

رتلام کے پیرا ایتھلیٹ عبدالقادر نے دونوں ہاتھ گنوانے کے بعد بھی ہمت نہیں ہاری

Abdul Qadir.Photo INN

عبدالقادر۔ ہندوستان

نئی دہلی (ایم این این): تیراکی میں تین بین الاقوامی گولڈ میڈل جیتنے والے عبدالقادر ۱۱ سال قبل اپنے دونوں ہاتھ گنوانے کے بعد بھی پرعزم ہیں۔ رتلام کے عبدالقادر نے اپنے ہاتھوں کے بغیر دبئی میں تیراکی کے مقابلے کے دوران ہندوستانی پرچم لہرایا، پیرا یوتھ ایشین گیمز میں تین گولڈ سمیت چار تمغے جیتے۔ ہندوستان کے پہلے پیرالمپک میڈلسٹ مرلی کانت پیٹکر کی زندگی پر مبنی فلم 'چندو چیمپئن' آپ نے دیکھی ہوگی۔ اس میں ایک فوجی کی جنگ میں معذور ہونے اور اولمپک گولڈ میڈل جیتنے کے بعد تیراک بننے کی سچی کہانی کو دکھایا گیا ہے۔ رتلام سے تعلق رکھنے والے عبدالقادر بھی ایسی ہی ایک سچی کہانی تخلیق کر رہے ہیں۔ رتلام کے تیراک عبدالقادر نے دبئی میں منعقدہ ایشین یوتھ پیرالمپک گیمز میں تین گولڈ اور ایک کانسہ سمیت ۴ تمغے جیتے ہیں۔ عبدالقادر نے اپنے ہاتھوں کے بغیر تیراکی میں اپنا کریئر بنایا ہے۔ ۴۱۰۲ء میں، عبدالقادر اپنے گھر کی چھت پر کھیلتے ہوئے ہائی ٹینشن تاروں سے ٹکرا کر اپنے دونوں ہاتھ گنوا بیٹھے۔ دونوں ہاتھ گنوانے کے باوجود عبدالقادر پرعزم رہا۔ عبدالقادر کی جدوجہد لکھنے اور اپنے پیروں سے روزمرہ کے کام انجام دینے سے شروع ہوئی۔ انہوں نے تیراکی کو اپنے کریئر کے طور پر منتخب کیا جو ایک چیلنجنگ کھیل ہے اور آج انہوں نے قومی اور بین الاقوامی پیرا اسپورٹس مقابلوں میں درجنوں تمغے جیتے ہیں۔ ۱۱ سال قبل ۴۱۰۲ء میں، ۷ سالہ عبدالقادر پتنگ لینے چھت پر گئے، جہاں وہ ہائی ٹینشن لائن سے ٹکرا گئے۔ جب انفیکشن پھیل گیا تو ڈاکٹرس کو عبدالقادر کے دونوں ہاتھ کاٹنا پڑے۔

فلم فیئر او ٹی ٹی ایوارڈز: ثانیہ ملہوترا نے بہترین اداکارہ کا ایوارڈ جیت لیا

نئی دہلی (ایم این این): ۰۲۰۲ء میں پہلی بار فلم فیئر او ٹی ٹی ایوارڈز منعقد ہوئے۔ اس عرصے کے دوران، ہندوستان کے اسٹریمنگ اسپیس کے شاندار کام کا جشن منایا گیا ہے۔ اس سال چھٹے فلم فیئر او ٹی ٹی ایوارڈز کا انعقاد ۱۵ دسمبر کو ممبئی میں ہوا۔ یہ ایوارڈ یکم اگست ۴۲۰۲ء سے ۱۳ جولائی ۵۲۰۲ء کے درمیان او ٹی ٹی پر ریلیز ہونے والی بہترین ویب اور اوریجنل فلموں اور سیریز کو دیا جاتا ہے۔ اس سال ثانیہ ملہوترا نے بہترین اداکارہ کا ایوارڈ جیتا ہے۔ ابھیشیک بنرجی نے بہترین اداکار ویب اوریجنل فلم (مرد) کیٹیگری بھی جیتی، انہیں 'اسٹولن' میں یادگار اداکاری کے لیے بلیک لیڈی ایوارڈ ملا۔ ثانیہ ملہوترا نے 'مسز' میں اپنی اداکاری کے لیے بہترین اداکارہ ویب اوریجنل فلم (فیمیل) کا ایوارڈ بھی جیتا۔ اس کے علاوہ اس ایوارڈ تقریب میں اعزاز یافتہ ستاروں کی فہرست بھی دیکھیں۔ فلم فیئر او ٹی ٹی ایوارڈز میں ۴۲ زمرے ہیں جن میں اداکاروں کو اعزاز دیا جاتا ہے۔ ان میں کریٹکس چوائس ایوارڈ، رائٹنگ ایوارڈ، میوزک ایوارڈ، ٹیکنیکل ایوارڈ اور بہترین وی ایف ایکس ایوارڈ شامل ہیں۔

ممبئی کی کویتا چند نے تاریخ رقم کر دی، انٹارکٹیکا کی بلند ترین چوٹی سر کرنے میں کامیاب

کویتا چند (۴۰ سال) نے انٹارکٹیکا کی بلند ترین چوٹی ماؤنٹ ونسن (۴۸۹۲ میٹر) کو کامیابی سے سر کر کے ہندوستان کا نام روشن کیا ہے۔ کویتا نے ۱۲ دسمبر ۵۲۰۲ء کو مقامی وقت کے مطابق رات ساڑھے ۸ بجے چوٹی پر پہنچ کر یہ کارنامہ انجام دیا۔ فی الحال ممبئی میں مقیم کویتا کی تاریخی کامیابی ان کی آبائی ریاست اتراکھنڈ میں گونج رہی ہے، جہاں پہاڑوں سے دنیا کی سب سے ناقابل رسائی چوٹیوں تک ان کے سفر کا جشن منایا جا رہا ہے۔ ماؤنٹ ونسن پر چڑھنا کویتا کے باوقار 'سات سمٹ' کے ہدف کی طرف ایک اہم قدم ہے جس میں ساتوں براعظموں کی بلند ترین چوٹیوں کو فتح کرنا شامل ہے۔ اس سے قبل وہ یورپ کی بلند ترین چوٹی ماؤنٹ ایلبرس کو کامیابی کے ساتھ سر کر چکی ہیں۔ دنیا کی سب سے ناہموار اور دشوار کن چوٹیوں میں سے ایک مانی جانے والی ماؤنٹ ونسن کو سر کرنا انتہائی مشکل ہے جہاں انتہائی سردی، مکمل تنہائی اور انٹارکٹیکا کا غیر متوقع موسم درپیش ہوتا ہے۔ کویتا کی مہم ۳ دسمبر کو ہندوستان سے روانگی کے ساتھ شروع ہوئی۔ وہ ۴ دسمبر کی شام کو پنٹا ایرینا، چلی پہنچیں اور ۷ دسمبر کی دوپہر کو یونین گلیشیر کیلئے پرواز کی۔ اس دن کے بعد، وہ ونسن بیس کیمپ پہنچیں جو تقریباً ۰۰۱۲ میٹر کی بلندی پر واقع ہے۔ یونین گلیشیر سے بیس کیمپ تک کا آخری سفر چھوٹے طیارے کے ذریعے تقریباً ۴۰ منٹ کا تھا، جو انٹارکٹیکا کی مہمات میں شامل پیچیدہ رسد کی عکاسی کرتا ہے۔ اس مہم کی قیادت معروف ہائی ایلٹیٹیوڈ گائیڈ منگما ڈیوڈ شیرپا کر رہے تھے۔ ہندوستانی ٹیم کو تجربہ کار کوہ پیما بھرت تھمینی اور ان کی مہم کمپنی بوٹس اینڈ کریمپونس نے سپورٹ کیا۔ ان کی رہنمائی میں، نو رکنی ہندوستانی ٹیم کامیابی کے ساتھ چوٹی تک پہنچی، جہاں محتاط منصوبہ بندی، مناسب ماحول سازی، اور جگہ جگہ مضبوط کوآرڈینیشن نے انٹارکٹک کے دشوار کن حالات پر قابو پانے میں اہم کردار ادا کیا۔ اپنی کامیابی پر ردعمل ظاہر کرتے ہوئے، کویتا چند نے کہا کہ ''ماؤنٹ ونسن کی چوٹی پر ہندوستانی پرچم لہرانا ایک اعزاز کی بات ہے۔ مجھے امید ہے کہ یہ کامیابی پیشہ ور افراد کو یہ یقین کرنے کی ترغیب دے گی کہ فٹنس، خواہش اور کامیابی ساتھ ساتھ چل سکتی ہے۔''

شاندار کامیابی: ویلڈر کے فرزند عبداللہ نے کانسہ کا تمغہ جیتا

اسپورٹس اتھارٹی آف انڈیا (ایس اے آئی) ٹریننگ سینٹر (ایس ٹی سی)، رائے پور کے ایک ہونہار کھلاڑی عبداللہ نے ملک کا نام روشن کیا ہے۔ انہوں نے ۴ سے ۱۳ دسمبر ۵۲۰۲ تک چین کے شانگلو میں منعقدہ انڈر ۱۵ ورلڈ اسکول والی بال چیمپئن شپ میں ہندوستان کی نمائندگی کی اور کانسہ کا تمغہ جیتا۔ عبداللہ، جو گزشتہ دو برسوں سے ایس ٹی سی رائے پور میں رہائشی تربیت حاصل کر رہے ہیں، بین الاقوامی سطح پر مسلسل اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کر رہے ہیں۔ عبداللہ نے جولائی ۵۲۰۲ء میں تھائی لینڈ میں ہونے والی انڈر ۱۶ ایشین والی بال چیمپئن شپ میں ہندوستانی ٹیم کے اہم رکن بھی تھے، جہاں ہندوستان نے کانسہ کا تمغہ جیتا تھا۔ عبداللہ، جو ایک پسماندہ پس منظر سے آتے ہیں، ایک ویلڈر محمد راجو کے فرزند ہیں۔ اپنے بیٹے کی نمایاں کامیابی پر خوشی کا اظہار کرتے ہوئے

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,