WATTAN
The Urdu Daily
روزنامہ
وطن
بڈگام

اتوار
05 اپریل 2026
SUNDAY
05 APRIL - 2026

صفحہ 08 شریس ائیر پر لگا تار دوسری بار جرمانہ

صفحہ 08 نکہت زرین، پریہ اور پریتی سیمی فائنل میں

The Urdu Daily WATTAN Budgam | RNI No. JKURD/2011/37141 | قیمت: 02 روپے | صفحات: 08 | شمارہ نمبر: 81 | جلد: 16

2 فروری 2026 کو شروع 2 مراحل پر محیط اسمبلی کا بجٹ اجلاس 4 اپریل 2026 کو اختتام پذیر

اسمبلی کی کارروائی غیر معینہ مدت تک ملتوی

کل 22 نشستیں، ایوان نے مجموعی طور پر 11 گھنٹے 36 منٹ تک کام کیا: اسپیکر عبدالرحیم راتھر

8 حکومتی بل پیش اور منظور، پرائیویٹ ممبرز کے 39 بل موصول، 36 منظور، 3 نامنظور، 2 متعارف

جموں ۴ ؍اپریل ؍ جے کے این ایس ؍ جموں وکشمیر قانون ساز اسمبلی کی کارروائی کو غیر معینہ مدت کے لئے ملتوی کر دیا گیا کیونکہ ہفتہ کو یہاں 2 مرحلوں پر محیط بجٹ اجلاس اختتام پذیر ہوا۔ جے کے این ایس کے مطابق قانون ساز اسمبلی کا بجٹ اجلاس 2 فروری 2026 کو جموں میں شروع ہوا تھا اور پہلے مرحلے میں 20 فروری تک جاری رہا، اس سے قبل ایوان کی کارروائی کو ماہ رمضان المبارک اور عیدالفطر

کے وقفے کیلئے ملتوی کیا گیا۔ 27 مارچ کو ایوان کی کارروائی دوبارہ شروع ہوئی، ایوان نے بجٹ کی منظوری اور قانون سازی کا کام 4 اپریل 2026 کو ختم ہونے سے پہلے شروع کیا۔ اسپیکر عبدالرحیم راتھر نے کہا کہ اجلاس میں کل 22 نشستیں ریکارڈ کی گئیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ ایوان نے مجموعی طور پر 11 گھنٹے 36 منٹ تک کام کیا۔ انہوں نے بتایا کہ 8 حکومتی بل پیش کیے گئے اور تمام/102

آذربائیجان سرحد ایک ہفتے سے بند، سینکڑوں کشمیری طلبہ ایران میں پھنس گئے

سرینگر ؍؍ 5 اپریل ؍؍ یو این ایس ؍؍ ایران، امریکہ اور اسرائیل کے درمیان جاری کشیدگی کے دوسرے مہینے میں داخل ہونے کے ساتھ ہی سینکڑوں کشمیری طلبہ ایران میں پھنس کر رہ گئے ہیں، جبکہ آذربائیجان کی سرحد گزشتہ ایک ہفتے سے بند ہونے کے باعث ان کی واپسی کا عمل تقریباً معطل ہو چکا ہے۔ ذرائع کے مطابق زیادہ تر متاثرہ طلبہ میڈیکل کے طالب علم ہیں جو ایران کے مختلف شہروں سے سرحدی علاقوں تک پہنچے، تاہم آذربائیجان اور آرمینیا کے راستوں پر پیش آنے والی رکاوٹوں کے باعث وہ آگے سفر کرنے سے قاصر ہیں۔ یو این ایس کے/101

خطہ پیر پنچال کے آر پار کئی بالائی علاقوں میں تازہ برف باری

کئی پہاڑی راستے اور کچھ بین ضلعی سڑکیں بند

گریز باندی پورہ روڑ پر بچاؤ آپریشن، 38 گاڑیوں کو نکالا گیا

سری نگر ۴ ؍اپریل ؍ جے کے این ایس ؍ مغربی ہواؤں کے جموں وکشمیر میں داخل ہونے کے بعد جمعہ کو دیرات اور ہفتہ کے روز کشمیر کے اونچے علاقوں میں کئی علاقوں میں تازہ برف باری ہوئی۔ جے کے این ایس کے مطابق حکام نے بتایا کہ برف باری کی وجہ سے جموں وکشمیر میں کئی اہم بین ضلعی سڑکیں بھی بند ہو گئیں۔ کپواڑہ میں سادھنا ٹاپ اور دیگر اونچی جگہوں پر، شوپیاں میں مغل روڈ، اننت ناگ کو کشتواڑ سے جوڑنے والے مارگن ٹاپ اور باندی پورہ ضلع کے رازدان ٹاپ، گریز اور تلیل میں رات بھر تازہ برف باری ہوئی۔ گلمرگ کے سیاحتی مقام افروٹ پہاڑ، سونمرگ زوجیلا محور اور وادی کے کچھ دیگر پہاڑی علاقوں میں بھی برف باری ہوئی۔ برف باری اور بارش کے باعث جموں وکشمیر میں کئی اہم راستے بند ہو گئے۔ حکام نے بتایا کہ مغل روڈ، سنتھن ٹاپ اور باندی پورہ گریز سڑک کو برف جمع ہونے کی وجہ سے ٹریفک کے لیے بند کر دیا گیا تھا۔ انہوں نے بتایا کہ زوجیلا پاس پر برف جمع ہونے کی وجہ سے سری نگر لیہہ قومی شاہراہ کو ٹریفک کے لیے بند کر دیا گیا ہے۔ اس دوران حکام نے ہفتہ کو بتایا کہ شدید برف باری کے باعث بند، باندی پورہ، گریز روڈ پر رات بھر جاری آپریشن کے/103

متعدد عالمی جھٹکوں نے ہماری لچک کا تجربہ کیا، اس سے کوئی اختلاف نہیں کر سکتا

ہندوستان نے گھریلو اور بیرونی دونوں چیلنجوں کا کامیابی سے مقابلہ کیا
مضبوط قومی صلاحیتوں کی تعمیر سے کوئی راہ فرار نہیں / ایس جے شنکر

سرینگر ؍؍ 04 اپریل ؍؍ سی این آئی ؍؍ کوئی بھی اس بات سے اختلاف نہیں کر سکتا کہ حال ہی میں متعدد عالمی جھٹکوں نے ہماری لچک کا تجربہ کیا ہے کی بات کرتے ہوئے وزیر خارجہ ایس جے شنکر نے کہا کہ ہندوستان ان سے مضبوطی سے گزرا ہے۔ سی این آئی کے مطابق وزیر خارجہ ایس جے شنکر نے کہا کہ ہندوستان عالمی جھٹکوں سے مضبوطی سے گزرا ہے جس

نے حال ہی میں اس کی لچک کا تجربہ کیا ہے، جو مغربی ایشیا میں جاری فوجی تنازعہ کا واضح حوالہ ہے۔ آئی آئی ایم رائے پور کے کانووکیشن کی تقریب سے خطاب کرتے ہوئے مرکزی وزیر خارجہ ایس جے شنکر نے اس بات پر زور دیا کہ ہندوستان نے گھریلو اور بیرونی دونوں چیلنجوں کا کامیابی سے مقابلہ کیا ہے۔ انہوں نے مشاہدہ کیا کہ دور دراز کے معاشروں پر بھی تنازعات کے اثرات گہرے ہیں، جو عالمگیریت کی حد تک اس بات کا ثبوت ہے۔ جے شنکر نے مزید کہا "کوئی بھی/104

سجاد لون کی اسمبلی میں حکومت پر سخت تنقید

کمرشل لیز ڈیٹا ظاہر نہ کرنے پر شفافیت پر سوالات

سرینگر ؍؍ 5 اپریل ؍؍ یو این ایس ؍؍ پیپلز کانفرنس کے صدر اور ہندواڑہ سے رکن اسمبلی سجاد لون نے اسمبلی میں حکومت پر کمرشل لیز سے متعلق معلومات فراہم نہ کرنے پر سخت تنقید کی۔ انہوں نے کہا کہ وہ گزشتہ تین اجلاسوں سے مسلسل اس معاملے کو اٹھا رہے ہیں، تاہم ان کے سوالات کا جواب نہیں دیا جا رہا۔ ان کے مطابق دو بجٹ اجلاسوں اور سری نگر اجلاس کے دوران بھی کمرشل لیز سے متعلق تفصیلات فراہم نہیں کی/105

مغربی بنگال انتخابات کیلئے جموں وکشمیر سے 150 نیم فوجی کمپنیاں واپس بلانے کا فیصلہ

انتظامیہ کو اندرونی وسائل سے سکیورٹی سنبھالنے کی ہدایت

پہاڑی علاقوں میں فورسز برقرار، دہشت گردی مخالف کارروائیاں جاری

سرینگر ؍؍ 5 اپریل ؍؍ یو این ایس ؍؍ مرکزی وزارت داخلہ نے پانچ ریاستوں اور مرکز کے زیر انتظام علاقوں میں جاری اسمبلی انتخابات کے پیش نظر جموں وکشمیر سے تقریباً 150 نیم فوجی کمپنیوں کو عارضی طور پر واپس بلانے کا فیصلہ کیا ہے، جنہیں خاص طور پر حساس ریاست مغربی بنگال میں تعینات کیا جائے گا۔ حکام کے مطابق، انتظامیہ کو ہدایت دی گئی ہے کہ وہ سکیورٹی کی ذمہ داریاں اندرونی وسائل کے ذریعے پوری کرے، جن میں جموں وکشمیر پولیس آرمڈ پولیس اور انڈین ریزرو پولیس شامل ہیں۔ تاہم، یونین ٹیریٹری انتظامیہ کو یقین دہانی کرائی گئی ہے کہ انتخابی عمل مکمل ہوتے ہی نیم فوجی دستے دوبارہ واپس بھیج دیے جائیں گے۔ سرکاری ذرائع نے بتایا کہ سی آر پی ایف، بی ایس ایف اور ایس ایس بی کی کمپنیاں جموں وکشمیر کے دونوں خطوں سے مرحلہ وار واپس بلائی جا رہی ہیں۔ ذرائع کے مطابق، واپسی کے پہلے مرحلے کو مکمل کر لیا گیا ہے جبکہ باقی دو مراحل آئندہ ایک ہفتے کے دوران مکمل کیے جائیں گے۔ انہوں نے مزید کہا کہ فورسز کو نسبتاً کم حساس علاقوں سے ہٹایا جا رہا ہے اور ان کی جگہ جے کے پی، آرمڈ پولیس، آئی آر پی اور دیگر دستیاب وسائل کو تعینات کیا جا رہا ہے۔ ذرائع نے بتایا کہ یہ فیصلہ مختلف سکیورٹی اور انٹیلی جنس ایجنسیوں کے تفصیلی جائزوں کے بعد لیا گیا، جنہوں نے ایسے علاقوں کی نشاندہی کی جہاں سے عارضی طور پر فورسز کو ہٹایا جا سکتا ہے۔ یو این ایس کے مطابق انہوں نے مزید کہا کہ تمام پانچ ریاستوں اور یوٹیز میں انتخابی عمل مئی کے پہلے ہفتے میں مکمل ہونے کے بعد نیم فوجی دستے چند ہی دنوں میں واپس جموں وکشمیر تعینات کر دیے جائیں گے۔ اس کے علاوہ، جون کے مہینے میں سالانہ امرناتھ یاترا کے پُرامن انعقاد کیلئے/106

منشیات کے خلاف پولیس کی مہم میں تیزی

سوپور میں منشیات فروش گرفتار، ممنوعہ مادہ برآمد

سرینگر ؍؍ 04 اپریل ؍؍ سی این آئی ؍؍ منشیات کے خلاف اپنی مسلسل مہم کو جاری رکھتے ہوئے سوپور پولیس نے پولیس پوسٹ بس اسٹینڈ کے دائرہ اختیار میں گشت کے دوران ایک منشیات فروش کو گرفتار کیا اور اس کے قبضے سے نفسیاتی مادہ برآمد کیا۔ سی این آئی کے مطابق جموں کشمیر پولیس نے منشیات اسمگلروں کا قافیہ حیات تنگ کرتے ہوئے سوپور میں ایک اور منشیات فروش کی گرفتاری عمل میں لائی ہے۔ پولیس کے مطابق سوپور کے جنرل بس اسٹینڈ کے قریب رات کی گشت کے دوران ایک مشکوک شخص کو روک کر گرفتار کیا گیا۔ ذاتی تلاشی لینے پر اس سے ممنوعہ مادہ برآمد ہوئیں اور مناسب طریقہ کار کے مطابق ضبط کر لی گئیں۔ ملزم کی شناخت عاشق حسین شالہ ولد غلام رسول شالہ، ساکن حیدر کالونی سوپور کے طور پر کی گئی ہے۔ انہوں نے کہا کہا سی مناسبت سے ایف آئی آر نمبر 70/2026 این ڈی پی ایس ایکٹ کی دفعہ 8/22 کے تحت پولس اسٹیشن سوپور میں درج کی گئی ہے اور اس میں ملوث ماخذ اور وسیع/107

وزیر برائے صحت وطبی تعلیم اور ممبر اسمبلی وحید پرہ کے درمیان گرما گرم بحث

ریاستی حیثیت گھٹنے اور دفعہ 370 کی منسوخی کیلئے پی ڈی پی ذمہ دار

ہم تھیٹرکس پر یقین نہیں رکھتے، ہم عملی کام کرنے میں یقین رکھتے ہیں: سکینہ ایتو

جموں ۴ ؍اپریل ؍ جے کے این ایس ؍ جموں وکشمیر قانون ساز اسمبلی میں ہفتہ کے روز وزیر برائے تعلیم صحت وطبی تعلیم سکینہ ایتو اور پی ڈی پی سے وابستہ ممبر اسمبلی وحید الرحمن پرہ کے درمیان گرما گرم بحث دیکھنے میں آئی، جس میں سابق نے اسکولوں کو اپ گریڈ کرنے کے سوال کا جواب دیتے ہوئے اپوزیشن لیڈر کا مقابلہ کرنے کے لئے دودھ اور

ثانی کا استعمال کیا۔ وزیر برائے تعلیم صحت وطبی تعلیم سکینہ ایتو نے پی ڈی پی کو بھی اگست 2019 میں اس خطے کے یونین ٹیریٹری میں تنزلی اور آرٹیکل 370 کی منسوخی کا ذمہ دار ٹھہرایا۔ سکینہ ایتو نے پی ڈی پی ممبر اسمبلی رفیق احمد نائک کے اسکولوں کو اپ گریڈ کرنے کے حوالے سے پوچھے گئے سوال کا جواب دیتے ہوئے تقریباً ایک درجن/108

رشوت خور افسران واہلکاروں کیخلاف سی بی آئی کی کارروائی

پولیس اسٹیشن بشنہ جموں میں تعینات اہلکار 10 ہزار روپے رشوت لیتے گرفتار

سرینگر ؍؍ 04 اپریل ؍؍ سی این آئی ؍؍ رشوت خور افسران کیخلاف کارروائی تیز کرتے ہوئے مرکزی تفتیشی ایجنسی نے جموں کے پولیس اسٹیشن بشنہ میں تعینات ایک اہلکار کو 10 ہزار روپے رشوت لیتے گرفتار کر لیا۔ سی این آئی کے مطابق سنٹرل بیورو آف انویسٹی گیشن (سی بی آئی) کے انسداد بدعنوانی ونگ نے پولیس اسٹیشن بشنہ جموں میں تعینات ایک پولیس اہلکار کو 10 ہزار روپے کی رشوت مانگنے اور قبول کرتے ہوئے رنگے ہاتھوں گرفتار کیا۔ اس واقعہ کا سنجیدگی سے نوٹس لیتے ہوئے حکام نے ایس ایچ او بشنہ راکیش سنگھ جموال کو ڈسٹرکٹ پولیس لائنز جموں سے منسلک کر دیا ہے اور انسپکٹر دیپک ٹھاکر کو نیا ایس ایچ او تعینات کر دیا ہے۔ پولیس ذرائع کے مطابق، ملزم پولیس اہلکار، جس کی شناخت ہیڈ کانسٹیبل سوم دت کے طور پر کی گئی ہے، نے مبینہ طور پر/109

سرینگر میں 6 اور 7 اپریل کو پانی کی سپلائی معطل رہے گی

سندھ پاور کینال کی مرمت کے باعث 24 گھنٹے بندش

سرینگر ؍؍ 5 اپریل ؍؍ یو این ایس ؍؍ واٹر ورکس ڈویژن سرینگر نے ایک اہم ایڈوائزری جاری کرتے ہوئے بتایا ہے کہ شہر کے بڑے حصوں میں 24 گھنٹوں کے لیے پینے کے پانی کی سپلائی معطل رہے گی۔ حکام کے مطابق یہ بندش پیر 6 اپریل 2026 کو صبح 6 بجے سے شروع ہو کر منگل 7 اپریل 2026 کی صبح 6 بجے تک جاری رہے گی۔ یہ اقدام گاندربل میں واقع سندھ پاور کینال/110

جموں وکشمیر میں دہشت گردی کی کوئی جگہ نہیں لیکن

کسی بے گناہ کو قتل نہیں کیا جانا چاہیے

عمر عبداللہ کی قیادت عوامی حکومت، ہم اپنے وعدوں کو پورا کرنے کیلئے حاضر / نائب وزیر اعلیٰ

سرینگر ؍؍ 04 اپریل ؍؍ سی این آئی ؍؍ جموں وکشمیر میں دہشت گردی کی کوئی جگہ نہیں ہے کی بات کرتے ہوئے نائب وزیر اعلیٰ سریندر چودھری نے کہا کہ تاہم کسی بھی معصوم کو کسی بھی حالت میں نقصان نہیں اٹھانا چاہئے۔ سی این آئی کے مطابق جموں میں اسمبلی کے باہر نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے نائب وزیر اعلیٰ سریندر کمار چودھری نے کہا کہ گاندربل واقعے کی تحقیقات کا لیفٹننٹ گورنر نے پہلے ہی حکم دیا ہے اور حکومت اس کے نتائج کی بنیاد پر کارروائی کرے

گی۔ انہوں نے کہا کہ جموں وکشمیر نے تین دہائیوں سے دہشت گردی کا سامنا کیا ہے۔ دہشت گردوں کے پاس یہاں یا ملک میں کہیں بھی جگہ نہیں ہے۔ ساتھ ہی کسی بے گناہ کو قتل نہیں کیا جانا چاہیے۔ انکوائری رپورٹ آنے دیں۔ انہوں نے خبردار کیا کہ اگر گاندربل انکاؤنٹر فرضی پایا گیا تو سخت کارروائی کی جائے گی اور اس بات پر زور دیا کہ اس طرح کے واقعات کو دہرایا نہیں جانا چاہئے۔ نائب وزیر اعلیٰ نے نیشنل کانفرنس کے وعدوں پر اپوزیشن کی تنقید پر کہا کہ حکومت عوام کے سامنے جوابدہ ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہم اپوزیشن کے کہنے پر کام نہیں کر رہے، عمر عبداللہ کی قیادت والی حکومت عوامی حکومت ہے، ہم اپنے/111

کشمیر میں ہلکی سے درمیانی بارش، بارہمولہ میں سب سے زیادہ 45.5 ملی میٹر اور سری نگر میں 25.1 ملی میٹر

ہفتہ کو دوپہر سے موسم بہتر، دیر شام تک بارشوں کا امکان

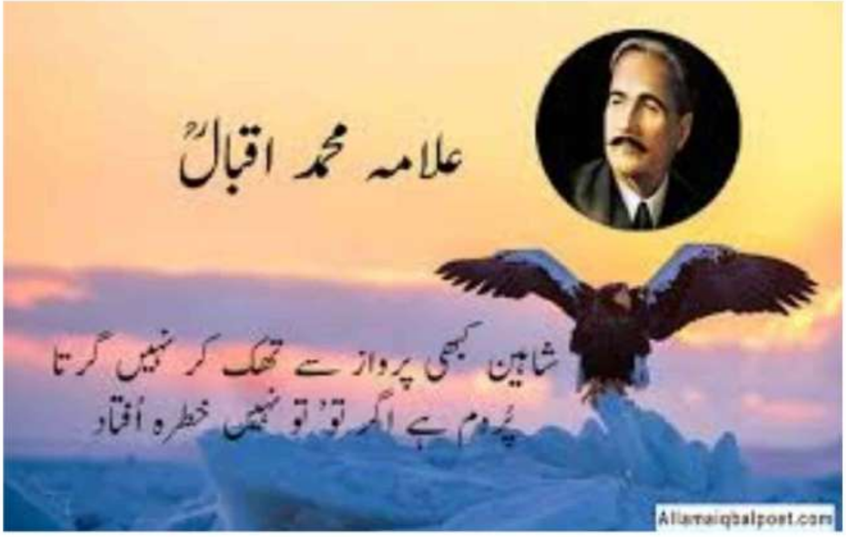
سونہ مرگ میں تازہ برف باری، 10 اپریل تک کی موسم جوں کا توں، تمام آبی ذخائر میں پانی کی سطح نارمل: حکام

سری نگر ۴ ؍اپریل ؍ جے کے این ایس ؍ موسمیاتی ماہرین کی اس پیشگوئی کہ جموں وکشمیر میں اگلے 36 گھنٹوں کے دوران وسیع پیمانے پر بارش ہونے کیساتھ ساتھ کہیں کہیں تیز ہوائیں چلنے، کہیں ژالہ باری ہونے اور بالائی مقامات پر تازہ برف گرنے کا امکان ہے، جمعہ کو دوپہر سے ہفتہ کو دوپہر تک ہی سری نگر سمیت پوری کشمیر وادی، خطہ پیر پنچال، وادی چناب اور جموں خطے کے دوسرے علاقوں میں بارشوں کا سلسلہ جاری ہے، جس دوران کشمیر کے ضلع بارہمولہ میں ہفتہ کو صبح ساڑھے 8 بجے تک سب سے زیادہ 45.5 ملی میٹر اور سری نگر میں 25.1 ملی میٹر

بارش ریکارڈ کی گئی جبکہ کشمیر وادی کے دوسرے اضلاع وعلاقوں میں اس دوران درمیانی سے شدید بارش ہوتی رہی۔ اس دوران سونہ مرگ سمیت کچھ بالائی علاقوں میں تازہ برف باری ہوئی۔ تازہ بارشوں کے نتیجے میں بھی آبی ذخائر میں پانی کی سطح بڑھ گئی تاہم محکمہ آبپاشی وسیلاب کنٹرول کشمیر نے ہفتہ کی صبح کہا کہ دریائے جہلم اور اسکی معاون ندیوں میں پانی کی سطح نارمل یا معمول پر ہے، اور خطرے کی کوئی بات نہیں۔ جے کے این ایس کے مطابق موسمیاتی مرکز سری نگر نے ہفتہ کو جاری اپنی تازہ موسم کاری میں غیر معمولی موسم 10 اپریل تک/112

اے نوجوان مسلم!

تو شاہیں ہے پرواز ہے کام تیرا



مفتی فیاض احمد برمارے ندوی

دنیا کا ہر انسان ایک کامیاب زندگی گزارنے کی خواہش رکھتا ہے لیکن کامیاب زندگی گزارنے کے لئے انسان کے اندر کچھ خصوصیات کا ہونا بھی ضروری ہے اور جب یہ خصوصیات ایک قوم کے بہت سارے لوگوں میں موجود ہوں تو ایک کامیاب معاشرہ تشکیل پاتا ہے جو کسی بھی کامیاب قوم کی پہچان ہے۔ کسی بھی ملک کو ترقی یافتہ بنانے کے لئے قوم کا کردار انتہائی اہم ہوتا ہے، جس قوم کے سامنے بلند مقاصد ہوں، جو لوگ اپنی منزل کا تعین کرتے ہیں۔ جن کی نظر کامیابی اور سرخ روئی پر ہوتی ہے، اس قوم کے بچے، جوان، بوڑھے سب ہی منزل کی تلاش اور کامیابی کی کلید کے لئے جفاکشی اور محنت کو اپنا نصب العین بناتے ہیں۔ خاص طور نوجوان مختلف میدانوں میں اپنی طاقت اور جوانی کی قدر کرتے ہوئے اور اپنی ذمہ داری کے احساس کے ساتھ ترقی کے راہوں پر اپنے آپ کو وقف کردیتے ہیں جن سے قوم کا سر فخر سے اونچا ہوتا ہے، قوم کو قوت ملتی ہے لیکن جب نوجوان اپنے مقصد کو بھول جائیں، اپنے فرض منصبی کے احساس سے غافل ہوجائیں، جوانی کے قیمتی لمحات میں گذارنے لگیں، تو پھر وہ ایک کھلونہ بن جاتے ہیں، وہ خود بھی مرعوب ہوجاتے ہیں اور پوری قوم کو مرعوبیت کی شکار بنادیتے ہیں، نہ ان کے پاس کوئی کمال باقی رہتا ہے۔ امت مسلمہ دیگر قوموں کیمقابلہ میں بہت ہی عظیم مقاصد کے لئے پیدا کی گئی ہے اور اس قوم کا سب سے قیمتی سرمایہ مسلم نوجوان ہیں، لیکن ایسا محسوس ہورہا ہے کہ ہمارا یہ قیمتی سرمایہ ضائع ہورہا ہے،۔ ایک منصوبہ اور پلان کے تحت اسے اپنے مقصد سے غافل کرکے لغویات میں منہمک کرنے کرنے کی کامیاب سازش رچی گئی ہے، یہی وجہ ہے ہمارے نوجوان اپنی جوانی کھیل کود اور فضول کاموں میں صرف کررہے ہیں، اس وقت بڑے بڑے انعام والے کرکٹ ٹورنامنٹ منعقد کروائے جارہے ہیں جن میں ارباب سیاست بھی ایک بڑی رقم لگارہے ہیں تاکہ ان نوجوانوں کواعلیٰ تعلیم۔ کامیاب تجارت۔ معیاری ملازمت۔ اپنی اور اپنی قوم کی ترقی، اس کی بقا وحفاظت کے لئےکچھ کرگذرنے بلکہ سوچنے کا بھی موقع نہ ملے اور یوں ہی یہ برباد ہوتے رہیں تاکہ انہیں اپنے ناپاک مقاصد میں آسانی سے کامیابی مل سکیں، یہ مسلم نوجوان کس قدر غافل اور مدہوش ہوچکے ہیں کہ ملک کے موجودہ سنگین حالات میں کرکٹ کے میدانوں میں اپنی مستی میں جی رہے ہیں، نہ انھیں اپنی فکر ہے نہ نئی نسل کی نہ قوم کی نہ مذہب کی، اخر کب یہ خواب غفلت سے بیدار ہوں گے، کب ان میں احساس پیدا ہوگا، کب انھیں اپنی بربادی نظر آئے گی؟ کب انھیں حقیقی مقاصد سے آگاہی ہوگی؟ ان نوجوانوں کو یہ بات بتانے کی ہے تمہاری جگہ کرکٹ کے میدان نہیں، تمہارا وقت بہت قیمتی ہے، تم قوم کے آنکھوں کا سرمہ ہوں، تم دین اسلام کے سپاہی ہوں، تعلیم گاہیں تمہاری منتظر ہیں، عبادت گاہیں تمہیں تلاش کررہی ہیں، تمہارے عزائم بلند ہونے چاہیے، تمہیں حق کا پرچم ہاتھ میں لے کر باطل سے مقابلہ کے لئے تیار رہنا چاہیے۔ اچھے معاشرے کی تشکیل میں تمہیں اپنا کردار ادا کرنا چاہیے، قوم کی فلاح وبہودی کے لئے تازہ دم رہنا چاہیے اور انسانیت کی خدمت سے لوگوں کے درمیان اپنا وقار بحال کرنا چاہیے، خدارا اب بس کیجئے، دشمن کی سازشوں کو سمجھے، دشمن کے شکنجہ سے اپنے آپ کو آزاد کیجئے۔ ہوش میں آیئے۔ اس لئے کہ اب بھی تمہیں سے امیدیں وابستہ ہیں۔ قوم تمہارے عروج کی منتظر ہے،۔ اگر اب بھی متنبہ نہیں ہوئے تو پھر آنے والی خطرناک تباہی اور ایمان سوز بربادی سے کوئی نہیں بچاسکتا۔ لہذا عقلمند وہی ہے جو تباہی سے پہلے اپنی حفاظت کا انتظام اور بندوست کرلے۔

تعلیم اور نصاب تعلیم

تعلیم کو عملی طور پر بحیثیت نظام رائج کرنے کیلیے موزوں نصاب کی ضرورت ہوتی ہے

اعزاز کیانی

شعور نہ صرف انسان اور دیگر جانداروں کے مابین امتیاز کرتا ہے بلکہ مدارج شعور ہی مختلف اقوام کی ترقی اور ان اقوام کے متمدن ہونے کا معیار ہے۔ اس شعور کا ایک ذریعہ تعلیم بھی ہے۔

تعلیم کے فی الاصل دو بنیادی مقاصد ہیں۔
تعلیم کا مقصد اول بیداری شعور ہے۔ اس شعور کا اظہار انسان کی انفرادی واجتماعی زندگی سے متعلق تمام معاملات مثلاً اس کے رہن و سہن، سلام و کلام، لین دین وغیرہ میں ہوتا ہے اور یہی فی الاصل، تعلیم یا اس کے نتیجے میں پیدا ہونے والے شعور کی صحیح سند ہے۔

دوم چونکہ نظم کائنات انسان کی فطری ذمیداری ہے، لہٰذا تعلیم کا دوسرا بنیادی مقصد انسان کو اس ذمے داری کیلیے تیار کرنا ہے جو فطرت نے اس پر عائد کی ہے۔

جب کسی معاشرے میں تعلیم کو عملی طور پر بحیثیت نظام رائج کیا جاتا ہے تو اس کیلیے ایک نصاب کی احتیاج ہوتی ہے۔ ترتیب نصاب کے دوران مختلف امور کو پیش نظر رکھا جاتا ہے تاکہ ایک مکمل وجامع نصاب تیار کیا جاسکے۔

نصاب کی ترتیب کے وقت اول یہ دیکھا جاتا ہے کہ اس وقت دنیا میں کون کون سے علوم رائج ہیں، مستقبل میں کون کون سے علوم کا غلبہ ہوگا۔ اور اس کے ساتھ اس معاشرے کی ضروریات کو بھی پیش نظر رکھا جاتا، یعنی وہ کون سا مضمون یا شعبہ ہے جو معاشرے کی فطری ضرورت ہے یا وہ کون سا شعبہ و مضمون ہے جو کسی وجہ سے عدم توجہی کا شکار ہے۔

نتیجتاً ان تمام علوم یا مضامین پر مشتمل ایک جامع نصاب تیار کیا جاتا ہے اور پھر ان مضامین یا علوم کو طلبا کی ذہنی عمر کے اعتبار سے مختلف مدارج میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ ابتدائی جماعتوں میں ان تمام مضامین کے عبوری تعارف کو شامل نصاب کیا جاتا ہے تاکہ معاشرے کا ہر بچہ ان تمام علوم کی ابجد سے واقف ہوجائے اور ان علوم یا مضامین کا عمومی وعبوری تعارف حاصل کرلے۔ اگلی جماعتوں میں انہی علوم و مضامین کو بااعتبار ذہنی عمر وسعت دی جاتی ہے۔ اس عمل سے ہر بچہ ان تمام لازمی مضامین یا علوم سے واقف ہوتا ہے اور اعلیٰ تعلیم کیلیے اپنے طبعی رجحانات وپسند کی بنیاد پر ایک مضمون یا علم کی ایک مخصوص شاخ کے انتخاب کا شعوری فیصلہ کرتا ہے۔

یہ شعوری فیصلہ ہی انسان کو کسی خاص شعبہ حیات میں مزید اعلیٰ تعلیم اور تحقیقاتی کام کی جانب راغب کرتا ہے۔

اس پورے عمل سے جو لوگ ابھر کر سامنے آتے ہیں وہ اپنے اپنے عہد کے آئن اسٹائن، اسٹیفن ہاکنگ، کارل مارکس اور اقبال جیسے ماہر و امام فن کہلاتے ہیں۔

تعلیم کے ساتھ دوسری چیز جو عموماً بطور موضوع بحث آتی ہے وہ ملازمت ہے۔ میرے نزدیک ہمارے ہاں اصل مسئلہ ملازمت و تعلیم کے مابین رشتے کی درست تفہیم ہے۔

نظم کائنات انسان کی فطری ذمیداری ہے اور یہ نظم اسی صورت بہ احسن چل سکتا ہے جب کسی شعبہ حیات میں اس شعبہ سے منسلک اہلِ کار کو ہی یہ ذمیداری دی جائے۔ یہ ذمے دار لوگ معاشرے میں اسی تعلیمی عمل سے پیدا ہوتے ہیں لہٰذا جب ایک آدمی کسی ایک شعبے میں بنیادی تعلیم حاصل کرلیتا ہے تو معاشرے کی ضرورت کی تکمیل کیلیے اس مذکورہ شخص سے باعوض خدمات کا مطالبہ کیا جاتا ہے۔ اس مطالبہ خدمات اور اس مطالبہ پر صاد کرنے کے عمل کا نام دراصل ملازمت ہے۔

اچھا تعلیمی نظام نہ صرف معاشرے کی فطری ضروریات کی تکمیل کرتا ہے بلکہ معاشرے کے افراد میں شعور پیدا کرکے ایک حقیقی انسانی معاشرہ تشکیل دیتا ہے۔

اس دور میں تعلیم ہے امراض ملت کی دوا
ہے خون فاسد کیلیے تعلیم مثل نشتر
(اقبال)

ہرمز معاملہ: سلامتی کونسل میں آج ووٹنگ، ایران کا انتباہ

نئی دہلی (ایم این این): اقوام متحدہ کی سلامتی کونسل آج (سنیچر) کو بحرین کی جانب سے پیش کی گئی قرارداد کے مسودے پر ووٹنگ کرائے گی جس کا مقصد آبنائے ہرمز میں بحری جہازوں کو ایرانی حملوں سے بچانے کیلئے 'دفاعی' طاقت کے استعمال کی اجازت دینا ہے۔ امریکہ اور اسرائیل کے حملوں کے جواب میں ایران نے اہم سمندری راستے پر ایسی سخت گرفت قائم کر لی ہے کہ وہاں سے جہازوں کا گزرنا مشکل ہو گیا ہے، اس وجہ سے تیل اور ایندھن کی سپلائی متاثر اور دنیا کی معیشت میں بے چینی اور ہلچل مچ گئی۔ اقوام متحدہ میں بحرین کے سفیر جمال الرویعی نے کہا کہ ہم اپنے خطے اور دنیا کو متاثر کرنے والی معاشی دہشت گردی کو قبول نہیں کر سکتے، پوری دنیا ان حالات سے متاثر ہو رہی ہے، قرارداد کا متن جو کئی ترامیم کے مراحل سے گزرا ہے اور جسے امریکا کی حمایت حاصل ہے، ایک نازک موڑ پر سامنے آیا ہے۔ ایرانی وزیر خارجہ عباس عراقچی نے کہا ہے کہ کسی بھی قسم کی اشتعال انگیزی صورتحال کو مزید پیچیدہ بنا دے گی، سلامتی کونسل میں بھی اشتعال انگیز اقدامات سے گریز کیا جانا چاہئے۔ انہوں نے کہا کہ جارح قوتوں اور حامیوں کے اقدامات کشیدگی میں اضافہ کریں گے، معاملات کو مزید بگاڑنے کے بجائے ذمہ داری کا مظاہرہ کیا جائے۔ خیال رہے کہ بحرین نے، خلیج تعاون کونسل (جی سی سی) اور اردن کی حمایت سے، آبنائے ہرمز سے متعلق ایک قرارداد سلامتی کونسل میں پیش کی ہے، جس پر سنیچر کے روز ۱۵ رکنی سلامتی کونسل میں ووٹنگ ہوگی۔ بحرین اس وقت اپریل کے مہینے کے لیے سلامتی کونسل کا صدر ہے۔ قرارداد کے ابتدائی مسودے میں ایسی شق شامل تھی جس کے تحت ممالک کو آبنائے ہرمز، خلیج اور خلیج عمان میں اہم آبی گزرگاہ پر آمد و رفت یقینی بنانے کے لیے "تمام ضروری اقدامات" استعمال کرنے کی اجازت دی جا سکتی تھی۔ تاہم ویٹو کا اختیار رکھنے والے مستقل اراکین روس، چین اور فرانس نے طاقت کے استعمال کی منظوری کی مخالفت کی ہے۔ اب حتمی مسودے میں یہ الفاظ شامل کیے گئے ہیں کہ ممالک کو آمد و رفت کو یقینی بنانے کے لیے صرف دفاعی اقدامات کرنے کی اجازت ہوگی۔ سلامتی کونسل کو اصل میں جمعہ کے روز اس قرارداد پر ووٹنگ کرنی تھی، لیکن 'گڈ فرائی ڈے' کے موقع پر اقوام متحدہ کا ہیڈ کوارٹر بند تھا۔ اب ووٹنگ سنیچر کو (آج) مقامی وقت کے مطابق صبح ۱۱ آئے مقرر کی گئی ہے۔

ہرمز سے پہلا یورپی جہاز گزرا، کشیدگی کے باوجود راستہ جزوی طور پر کھل گیا

نئی دہلی (ایم این این): ایران نے اقوام متحدہ کی سلامتی کونسل کو خبردار کیا ہے کہ آبنائے ہرمز میں کسی بھی اشتعال انگیز اقدام سے گریز کیا جائے کیونکہ اس سے خطے میں کشیدگی مزید بڑھ سکتی ہے۔ ایرانی حکام کے مطابق بیرونی طاقتوں کی کسی بھی قسم کی عسکری مداخلت صورتحال کو پیچیدہ بنا سکتی ہے اور اس کے اثرات عالمی سطح پر محسوس ہوں گے۔ ایرانی نمائندے نے اپنے بیان میں کہا کہ "صورتحال کو پیچیدہ نہ بنایا جائے اور اشتعال انگیزی سے مکمل گریز کیا جائے۔" رپورٹس کے مطابق ایران نے واضح کیا ہے کہ وہ آبنائے ہرمز میں اپنی خودمختاری کے تحفظ کیلئے اقدامات جاری رکھے گا اور کسی بھی ممکنہ خطرے کا جواب دینے کیلئے تیار ہے۔

جنگ ختم کروائیں: جرمنی کا چین سے ایران پر دباؤ ڈالنے کا مطالبہ

نئی دہلی (ایم این این): امریکہ نے تصدیق کی ہے کہ ایران میں ایک امریکی لڑاکا طیارہ تباہ ہونے کے واقعے پر صدر ٹرمپ کو بریفنگ دی گئی ہے۔ وائٹ ہاؤس کی ترجمان کیرولین لیویٹ نے کہا کہ "صدر ٹرمپ کو اس واقعے پر بریف کیا گیا ہے۔" رپورٹس کے مطابق ایرانی سرکاری میڈیا نے حادثے کے مقام سے تصاویر اور ویڈیوز جاری کیں جن میں طیارے کے ملبے اور انجیکشن سیٹ کے حصے دکھائے گئے۔ ابتدائی جائزے کے مطابق طیارہ ایف ۱۵ ہونے کا امکان ظاہر کیا گیا ہے۔ امریکی حکام نے فوری طور پر واقعے کی مکمل تفصیلات جاری نہیں کیں جبکہ پینٹاگون کی جانب سے باضابطہ ردعمل سامنے نہیں آیا۔ میڈیا رپورٹس کے مطابق طیارے کے عملے کی تلاش کیلئے سرچ اینڈ ریسکیو آپریشن شروع کر دیا گیا ہے اور فوجی وسائل تعینات کیے گئے ہیں۔ امریکی کانگریس کے رکن حکیم جیفریز نے کہا کہ "ہم عملے کی سلامتی کیلئے دعا گو ہیں۔" دیگر رپورٹس کے مطابق یہ واقعہ جاری جنگ کے دوران امریکی فضائی نقصان کا ایک اہم واقعہ ہے جبکہ بعض ذرائع نے کہا کہ یہ جنگ کے آغاز کے بعد پہلا ایسا واقعہ ہے جب امریکی طیارہ ایرانی حدود میں تباہ ہوا۔ (۲) ٹرمپ کا دعویٰ، ہرمز کھول کر ایرانی تیل سے "بڑی کمائی" ممکن: امریکی صدر ٹرمپ نے کہا ہے کہ امریکہ آبنائے ہرمز کو کھولنے کی صلاحیت رکھتا ہے اور اس کے بعد ایرانی تیل سے مالی فائدہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔ ٹرمپ نے کہا کہ "ہم ہرمز کھول سکتے ہیں، تیل لے سکتے ہیں اور بڑی کمائی کر سکتے ہیں۔"

خلیجی ممالک پر راتوں رات ڈرون حملے، توانائی انفراسٹرکچر نشانے پر

نئی دہلی (ایم این این): رپورٹس کے مطابق خلیجی خطے میں ڈرون حملوں کی شدت میں نمایاں اضافہ ہوا ہے، جہاں سعودی عرب، کویت اور بحرین میں راتوں رات حملے کیے گئے۔ ذرائع کے مطابق ان حملوں میں توانائی اور اسٹریٹیجک تنصیبات کو نشانہ بنایا گیا جس سے سیکورٹی خدشات بڑھ گئے ہیں۔ حکام کے مطابق "حملوں نے متعدد اہم تنصیبات کو متاثر کیا اور سیکورٹی ہائی الرٹ کر دی گئی ہے۔" رپورٹس میں کہا گیا ہے کہ حملوں کے بعد بعض علاقوں میں جزوی نقصان اور سروسز میں خلل پیدا ہوا، جبکہ متعلقہ حکام نے فوری ردعمل کے تحت سیکورٹی اقدامات سخت کر دیے۔ علاقائی ذرائع کے مطابق یہ حملے ایران جنگ کے وسیع ہوتے دائرہ کار کی نشاندہی کرتے ہیں

ایران نے موساد کا صدر دفتر اُڑا دیا

نئی دہلی (ایم این این): ایران اور امریکہ کے درمیان جاری جنگ میں بہت زیادہ شدت آگئی ہے لیکن یہ شدت ایران کی جانب سے بڑھی ہے۔ اس نے امریکہ اور اسرائیل کے خلاف کئے جانے والے حملوں کے سلسلے میں جمعہ کا دن اپنے نام کرتے ہوئے ایک ساتھ کئی محاذوں پر حملے کیا اور امریکہ کے دانت کھٹے کر دیئے۔ سب سے بڑا حملہ ایران نے اسرائیل کی راجدھانی تل ابیب کے بالکل وسط میں واقع ہائی سیکورٹی علاقے میں خفیہ ایجنسی موساد کے صدر دفتر پر کیا اور اسے کامیابی کے ساتھ زمین بوس کر دیا۔ اس حملے کے تعلق سے سوشل میڈیا پر شیئر ہونے والی ویڈیوز میں دیکھا جا سکتا ہے کہ کیسے موساد کا ہیڈ کوارٹرس دیکھتے ہی دیکھتے شعلوں میں اور پھر راکھ کے ڈھیر میں تبدیل ہو گیا۔ ایران کی نیوز ایجنسی 'تسنیم' نے حملے کا ویڈیو بھی شیئر کیا ہے اور بتایا ہے کہ ایرانی میزائل نے کیسے آئرن ڈوم کو ناکام کرتے ہوئے موساد کے صدر دفتر کو راکھ کے ڈھیر میں تبدیل کر دیا۔ اس حملے میں کتنی اموات ہوئی ہیں اور کتنے زخمی ہوئے ہیں فی الحال اس بارے میں اطلاعات نہیں ملی ہیں۔ دوسری جانب ایران نیا لبرز صوبے میں واقع اپنے سب سے اہم 'بی ون' برج کو اڑائے جانے کے بعد مشرق وسطی کے ممالک کے ۱۸ اہم پلوں کو نشانے پر رکھ لیا ہے۔ ایران نے ان پلوں کو اڑانے کی دھمکی دیتے ہوئے ان کی فہرست جاری کر دی۔ اس فہرست کے مطابق کویت میں واقع شیخ جابر الاحمد الصباح سمندری پل، بحرین اور سعودی عرب کو جوڑنے والے کنگ فہد کازوے برج، متحدہ عرب امارات میں شیخ زائد برج اور شیخ خلیفہ برج، اردن میں کنگ حسین برج، دامیہ برج اور عبدون برج شامل ہیں۔ واضح رہے کہ امریکہ اور اسرائیل نے جو برج اڑایا ہے وہ تہران اور خرج کے شہروں کو آپس میں جوڑنے والا انتہائی اہم برج ہے۔ اسی وجہ سے ایران نے جوابی حملے کے لئے جن پلوں کو منتخب کیا ہے وہ بھی کنکٹی ویٹی کے لحاظ سے پورے خطے کے لئے انتہائی اہم ہیں۔

ایرانی تیل بردار جہاز کا رخ ہندوستان سے چین کی طرف مڑ گیا؛ ادائیگی کے خدشات کو وجہ قرار دیا گیا

نئی دہلی (ایم این این): ایرانی خام تیل لے جانے والا بحری ٹینکر، جو ہندوستان کی طرف آ رہا تھا، نے اچانک اپنا رخ چین کی جانب موڑ دیا ہے۔ تجزیہ کاروں کے مطابق، اس اچانک تبدیلی کی ممکنہ وجہ ادائیگی سے متعلق مسائل ہیں۔ افرامیکس (Aframax) کا 'شنگ شن' (ShunPing) نامی ٹینکر، جس پر تقریباً ۶ لاکھ بیرل خام تیل لدا ہوا ہے، نے پہلے گجرات کی وادینار بندرگاہ کو اپنی منزل ظاہر کیا تھا۔ جہاز نے ایران کے جزیرے خرج سے کارگو لوڈ کیا تھا اور اپریل کے اوائل میں اس کی ہندوستان آمد متوقع تھی۔ تاہم، جہاز رانی کے ڈیٹا کے مطابق، جیسے ہی ٹینکر ہندوستانی ساحل کے قریب پہنچا، اس نے اپنا راستہ تبدیل کر لیا اور اب چین کے شہر ڈونگ ینگ (Dongying) کو اپنی نئی منزل ظاہر کر رہا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ منزل کی یہ تبدیلی ادائیگی کی شرائط میں تبدیلی سے منسلک معلوم ہوتی ہے۔ شپنگ ڈیٹا فرم 'کپلر' (Kpler) کے تجزیہ کار سمیت رتولیا نے کہا کہ فروخت کنندگان اب سخت شرائط کا مطالبہ کر رہے ہیں۔ انہوں نے نوٹ کیا کہ "یہ تبدیلی ادائیگی سے متعلق معلوم ہوتی ہے، کیونکہ فروخت کنندگان اب ۳۰ سے ۶۰ دن کے کریڈٹ ونڈوز کے بجائے پیشگی یا فوری ادائیگیوں کا مطالبہ کر رہے ہیں۔" اس کھیپ میں شامل خریدار اور فروخت کنندہ کی شناخت ابھی واضح نہیں ہے۔ واضح رہے کہ بین الاقوامی بینکنگ چینلز پر پابندیوں کی وجہ سے ایرانی تیل کیلئے ادائیگی کرنا پیچیدہ عمل ہے۔ ایران عالمی مالیاتی نظام 'سوئفٹ' (SWIFT) سے منسلک نہیں ہے، جس کی وجہ سے اسلامی ملک کے تیل کیلئے لین دین کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ پہلے ادائیگیاں متبادل ذرائع سے کی جاتی تھیں، جن میں درمیانی بینکوں کے ذریعے یورپی کرنسیوں کا استعمال شامل تھا، لیکن اب ان میں سے بہت سے متبادلات دستیاب نہیں ہیں۔ اس وجہ سے حالیہ سودوں میں پیشگی ادائیگی کے مطالبات عام ہو گئے ہیں۔ ایران سے ہندوستان کیلئے روانہ ہونے والی یہ کھیپ توجہ کا مرکز بن گئی تھی کیونکہ یہ ۲۰۱۹ء کے بعد ہندوستان کو ایرانی خام تیل کی پہلی ترسیل بن سکتی تھی۔ ہندوستانی ریفائنرز نے حال ہی میں محدود شرائط کے تحت ایرانی تیل خریدنے کے مواقع تلاش کئے تھے، جو ۱۹ اپریل تک سمندر میں موجود کارگو کی فروخت کی اجازت دیتی ہیں۔ ہندوستان، جو دنیا میں خام تیل کے سب سے بڑے خریداروں میں سے ایک ہے، ماضی میں مناسب قیمت اور ریفائنری کی مطابقت کی وجہ سے ایرانی تیل پر انحصار کرتا رہا ہے۔ اگرچہ ٹینکر اس وقت چین کا رخ ظاہر کر رہا ہے، لیکن تجزیہ کاروں کا کہنا ہے کہ تیل کی تجارت میں سفر کے دوران ایسی تبدیلیاں غیر معمولی نہیں ہیں۔ تجارتی مذاکرات کی بنیاد پر حتمی منزل اب بھی تبدیل ہو سکتی ہے۔

عرب لیگ کا فلسطینی قیدیوں کو سزائے موت کے اسرائیلی قانون کی تحقیق کا مطالبہ

نئی دہلی (ایم این این): عرب لیگ نے جمعرات کو بین الاقوامی فوجداری عدالت (آئی سی سی) سے مطالبہ کیا کہ وہ فلسطینی قیدیوں کے لیے سزائے موت کی اجازت دینے والے اسرائیلی قانون کی منظوری پر فوری مجرمانہ تحقیقات شروع کرے۔ یہ مطالبہ قاہرہ میں واقع عرب لیگ کے اس قانون پر ہنگامی اجلاس کے اختتام پر جاری کردہ ایک قرارداد میں سامنے آیا، جو اس ہفتے کے شروع میں اسرائیلی کنیسیٹ (کنسٹ) نے منظور کیا تھا۔ قرارداد کے مطابق، لیگ نے آئی سی سی سے مطالبہ کیا کہ وہ اسے فلسطینی عوام کے خلاف "جنگی جرم" اور "ظلم و استعمار (اپارتھائیڈ)" کے نظام کا حصہ قرار دیتے ہوئے اس قانون کو اپنانے کے ذمہ دار اسرائیلی اہلکاروں کے خلاف مقدمہ چلائے۔ مزید برآں عرب لیگ نے بین الاقوامی اور انسانی حقوق کی تنظیموں سے بھی مطالبہ کیا کہ وہ عالمی دائرہ اختیار کے قوانین کے تحت قومی عدالتوں میں اسرائیلی اہلکاروں کے خلاف کارروائی کریں۔ ساتھ ہی اقوام متحدہ کی انسانی حقوق کونسل کی موجودہ بین الاقوامی حقیقت معلوم کرنے والی کمیٹی سے مطالبہ کیا کہ وہ اسرائیلی حکام کی طرف سے فلسطینی قیدیوں پر عائد تشدد، بھوک اور غیر انسانی حالات کی تحقیقات کرے اور اسرائیلی جیلوں تک رسائی حاصل کرے۔ لیگ نے مزید بین الاقوامی کمیٹی آف ریڈ کراس سے مطالبہ کیا کہ وہ اپنی کوششیں تیز کرے تاکہ تمام حراستی مراکز اور جیلوں تک فوری اور بلا روک ٹوک رسائی کو یقینی بنایا جا سکے۔ تاہم مشترکہ عرب-اسلامی سربراہی اجلاس کے تحت قائم کردہ قانونی نگراں اکائی کو فعال کرنے کی ضرورت پر بھی زور دیا

عالمی تجارت دباؤ میں، ہرمز پر کشمکش، جنگ بیک وقت کئی محاذوں پر پھیل گئی

نئی دہلی (ایم این این): رپورٹس کے مطابق آبنائے ہرمز کو کھلا رکھنے کیلئے عالمی سطح پر سفارتی کوششیں جاری ہیں جبکہ بعض ممالک نے ممکنہ فوجی اقدامات پر بھی غور شروع کر دیا ہے۔ اس اہم بحری راستے کی بندش یا رکاوٹ عالمی توانائی سپلائی کیلئے بڑا خطرہ سمجھی جا رہی ہے۔ حکام کے مطابق "ہرمز میں جہاز رانی کو یقینی بنانے کیلئے تمام آپشنز زیر غور ہیں۔" رپورٹس میں کہا گیا ہے کہ مختلف ممالک نے مشترکہ اقدامات پر بات چیت شروع کر دی ہے تاکہ اس راستے کو محفوظ رکھا جا سکے۔ ذرائع کے مطابق یہ مسئلہ عالمی سطح پر سفارتی ترجیحات میں شامل ہو چکا ہے اور اس کے حل کیلئے کثیر الجہتی رابطے جاری ہیں۔ (۲) عالمی تجارت کا نازک موڑ: تیل، بحری راستے اور سپلائی چین دباؤ میں: ایران جنگ کے باعث عالمی تجارت شدید دباؤ کا شکار ہو گئی ہے، خاص طور پر تیل کی ترسیل اور بحری راستوں پر اثرات نمایاں ہیں۔

امریکہ ایران تنازع: ہالی ووڈ اداکاروں کا ردعمل،

نئی دہلی (ایم این این): جنگ پر تنقید امریکہ اور ایران کے درمیان جاری تنازع پر ہالی ووڈ اداکاروں کا ردعمل تیزی سے سامنے آیا ہے، جہاں متعدد معروف شخصیات نے سوشل میڈیا کے ذریعے جنگی کارروائیوں پر تشویش کا اظہار کیا اور اسے روکنے کا مطالبہ کیا۔ مارک رفالو اداکار مارک رفالو نے اپنے بیان میں اشارہ دیا کہ سیاسی قیادت کے پاس کشیدگی کم کرنے کے مواقع موجود تھے، مگر انہیں استعمال نہیں کیا گیا۔ ان کے الفاظ کا مفہوم یہ تھا کہ جنگ کوئی ناگزیر راستہ نہیں بلکہ ایک انتخاب ہوتا ہے۔ رفالو کے بیان میں یہ واضح پیغام تھا کہ اگر سفارتی راستے موجود ہوں تو عسکری اقدام کو ترجیح دینا قابل سوال ہے۔ جیک وہائٹ موسیقار جیک وہائٹ نے امریکی قیادت پر طنز کرتے ہوئے لکھا کہ "کیا آپ کو یہ دیکھ کر خوشی نہیں ہوتی ہے اس (ٹرمپ) نے ہمیں جنگ میں جھونک دیا ہے۔" ان کا یہ بیان سوشل میڈیا پر وسیع پیمانے پر شیئر کیا گیا اور اسے جنگی فیصلوں پر براہ راست تنقید سمجھا گیا۔ جیک کوسیک اداکار جیک کوسیک نے اس تنازع کو سیاسی توجہ ہٹانے کی کوشش قرار دیتے ہوئے لکھا کہ "ٹرمپ نے کتے بلی کی جنگ شروع کر دی ہے۔" ان کے بیان کا مفہوم تھا کہ کسی بڑی خبر یا بحران کے ذریعے عوام کی توجہ کسی اور مسئلے سے ہٹائی جائے۔ کوسیک کا اشارہ اس طرف تھا کہ جنگ کو داخلی مسائل سے توجہ ہٹانے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ کیری کون اداکارہ کیری کون نے طنزیہ انداز میں امریکی پالیسی کو "مکمہ جنگ" قرار دیا، جس سے ان کی ناراضی واضح ہوئی۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ان کے نزدیک حکومتی ادارے دفاعی کردار کے بجائے جارحانہ رویہ اختیار کر رہے ہیں۔ یہ بیان پالیسی کے مزاج پر براہ راست تنقید ہے۔ روزی اوڈونل اسی طرح کامیڈین روزی اوڈونل نے بھی سوشل میڈیا پر جنگی فیصلوں کو تنقید کا نشانہ بنایا اور سیاسی قیادت کے تضادات کی نشاندہی کی۔ ان کے بیان کا مرکزی نکتہ یہ تھا کہ جنگی فیصلے اکثر عوامی مفاد کے بجائے سیاسی مفادات کے تحت کیے جاتے ہیں، جس سے عوامی سطح پر عدم اعتماد پیدا ہوتا ہے۔ بین اسٹیلر اداکار اور فلم ساز بین اسٹیلر نے امریکی حکومت کی جانب سے جاری ایک ویڈیو پر سخت ردعمل دیتے ہوئے کہا کہ "جنگ کوئی فلم نہیں ہے۔" انہوں نے مطالبہ کیا کہ ان کی فلم کے مناظر کو سرکاری پروپیگنڈا میں استعمال نہ کیا جائے۔ اس جملے کی وضاحت یہ ہے کہ جنگ کو کسی فلمی یا تفریحی انداز میں پیش نہیں کیا جا سکتا۔ اسٹیلر کا اعتراض اس بات پر تھا

ایران کا دعویٰ، امریکی ایف 35 مار گرایا، سائبر حملوں کی جنگ بھی تیز

نئی دہلی (ایم این این): ایران نے دعویٰ کیا ہے کہ اس نے ملک کے وسطی علاقے میں ایک امریکی ایف ۳۵ طیارہ مار گرایا ہے۔ ایرانی حکام کے مطابق یہ ۲۸ فروری کے بعد دوسرا موقع ہے جب اس نوعیت کا دعویٰ سامنے آیا ہے۔ ایرانی ذرائع کے مطابق "ایف ۳۵ طیارہ ایرانی فضائی دفاعی نظام نے نشانہ بنایا۔" رپورٹس میں کہا گیا ہے کہ طیارہ تباہ ہو گیا اور پائلٹ کی حالت کے بارے میں کوئی واضح معلومات دستیاب نہیں کیونکہ حادثے کے بعد ملبہ مکمل طور پر تباہ ہو چکا ہے۔ یہ دعویٰ ایسے وقت میں سامنے آیا ہے جب ایران اور امریکہ کے درمیان فضائی محاذ پر کشیدگی میں اضافہ ہو رہا ہے۔ تاہم اس دعوے کی آزادانہ تصدیق نہیں ہو سکی ہے۔ امریکی حکام کی جانب سے فوری طور پر اس دعوے پر کوئی باضابطہ ردعمل سامنے نہیں آیا، جبکہ عسکری ماہرین اس طرح کے دعووں کو جنگی بیانیے کا حصہ قرار دیتے رہے ہیں۔ (۲) امریکی اہداف یا دعووں کی جنگ؟ ایرانی بیانیہ اور حقائق پر سوالات ایران کی جانب سے امریکی اہداف کو نشانہ بنانے اور کامیاب کارروائیوں کے متعدد دعوے سامنے آئے ہیں،

دنیا کے سب سے صحت مند افراد کی زندگی کیسی ہوتی ہے؟

روزانہ چہل قدمی، شکرگزاری اور خوش رہنے کی عادات زندگی کو طویل بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں

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

صحت کی دنیا میں کئی روشن اور کئی تاریک پہلو بیک وقت نمایاں رہتے ہیں جن کی وجہ سے ہم تذبذب کا شکار ہو جاتے ہیں کہ صحت مند رہنے کے لیے کیا مفید ہے اور کیا نقصان دہ؟ آئے روز طبی تحقیقات کے ذریعے ایسے نئے نئے امراض کا انکشاف ہوتا رہتا ہے جو آپ کے لیے جان لیوا ثابت ہو سکتے ہیں مگر کیا آپ جانتے ہیں کہ صرف اپنا رہن سہن کا انداز بدلنے سے آپ زیادہ تر جان لیوا بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

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

اس کے لیے آپ کو کچھ زیادہ تردد کرنے کی ضرورت نہیں، آپ صرف چند ایسی صحت مندانہ سرگرمیوں کو اختیار کر کے اپنی زندگی کو طویل بنا سکتے ہیں، یہ سرگرمیاں دراصل دنیا کے صحت مند ترین لوگوں کی زندگیوں کا نچوڑ ہیں۔

یوں طرز زندگی میں تھوڑی سی تبدیلی کرنے سے آپ بہترین صحت مند زندگی سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

1۔ وہ اپنے دوستوں کے ساتھ زیادہ وقت گزارتے ہیں

اچھی صحت کے لیے ایک بہترین اور نہایت دلچسپ کام کریں، آپ اپنے اہل خانہ اور دوستوں پر مشتمل ایک معاشرتی فعال گروپ بنائیں۔ ڈاکٹروں اور محققین کے مطابق طویل صحت مند زندگی بسر کرنے والے افراد معاشرتی طور پر فعال ہوتے ہیں۔

تنہائی نہ صرف اذیت ناک امر ہے بلکہ یہ جان کا روگ بھی بن جاتی ہے۔ ایک اور تحقیق کے مطابق پریشانی اور افسردگی میں سگریٹ پینے کے بجائے کسی دوست یا ہم خیال کے ساتھ ہوا خوری کرنا اور بات کرنا زیادہ سکون آور ہے۔

اگر آپ ایک مضبوط اور مثبت معاشرتی حلقہ احباب سے محروم ہیں تو آج سے ہی ان صحت مندانہ سرگرمیوں کو اپناتے ہوئے اپنا حلقہ احباب بنائیے۔

2۔ وہ سگریٹ نوشی نہیں کرتے

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

سگریٹ نوشی بہت سے ممالک میں قانونی طور پر جائز ہے مگر تمباکو نوشی بہر حال انسانی جان کی دشمن ہے اور اس سے پرہیز ہی بہترین عادت ہے۔ امریکہ میں پھیپھڑوں کے امراض سے متعلق ڈاکٹروں کی رپورٹ کے مطابق تمباکو نوشی کے علاوہ ہیروئن اور دیگر دھواں دار نشے بھی پھیپھڑوں کو ناکارہ بنا دیتے ہیں۔

آسان اور مختصر الفاظ میں بات سمجھنا چاہیں تو ایک کام کریں کہ تازہ ہوا کے علاوہ اپنے اندر کوئی نشہ آور یا مضر دھواں پھیپھڑوں تک مت پہنچائیں۔

3۔ وہ کبھی کبھار فاقہ ضرور کرتے ہیں

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

فاقہ کرنے والے افراد نہ صرف لمبی زندگی بسر کرتے ہیں بلکہ جسمانی طور پر بھی اپنے ہم عمر افراد کے مقابلے میں زیادہ جوان لگتے ہیں۔

آپ کو احساس محرومی کا شکار ہونے کی ضرورت نہیں بلکہ آپ بھی ایک معینہ مدت کے مطابق 12 سے 24 گھنٹے کے دورانیے پر مشتمل فاقہ کر کے خود کو صحت مند رکھ سکتے ہیں۔

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

4۔ وہ تقریباً روزانہ ورزش کرتے ہیں

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

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

5۔ دیگر لحمیات کے مقابلے میں زیادہ مچھلی کھاتے ہیں

’اکادمی برائے غذائیات‘ کے مطابق سالمن مچھلی اور سارڈین نامی مچھلی میں اومیگا تھری نامی موجود عنصر کے صحت مندانہ فوائد چونکا دینے والے ہیں۔

باقاعدگی سے مچھلی کھانے سے بیماریوں بالخصوص امراضِ قلب اور ذیابیطس جیسے موذی مرض کے لاحق ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ سب سے زیادہ صحت مند افراد ہفتے میں کم از کم ایک بار مچھلی ضرور کھاتے ہیں، نیز جو لوگ سرخ گوشت کم کھاتے ہیں وہ بھی صحت مند رہتے ہیں۔

6۔ وہ پریشانیوں کو سر پر سوار نہیں کرتے

چھوٹی چھوٹی پریشانیوں کو سر پر سوار کر لینا صحت مند سرگرمی نہیں ہے۔ مستقل پریشان اور دباؤ میں رہنے سے امراضِ قلب، ذیابیطس، کینسر اور ذہنی امراض لاحق ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

یونیورسٹی آف کیلیفورنیا کی تحقیق بتاتی ہے کہ اس سے نہ صرف کئی امراض لاحق ہوتے ہیں بلکہ زندگی کا دورانیہ بھی کم ہو جاتا ہے۔ گو کہ کئی پریشانیوں کا حل آسان نہیں ہوتا مگر صحت مند افراد روزمرہ کی چھوٹی چھوٹی پریشانیوں سے نبرد آزما ہونے کا ہنر سیکھ جاتے ہیں۔

7۔ وہ بامقصد زندگی گزارتے ہیں

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

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

8۔ نشہ آور مشروبات کا کم سے کم استعمال کرتے ہیں

گو کہ الکوحل والے مشروبات پینے یا نہ پینے کے بارے میں سائنسی مفروضات تشکیک پر مبنی ہیں مگر یہ بات کہ روزانہ ایسے مشروب کی کچھ مقدار استعمال کرنے سے ممکن ہے کہ دل کے امراض سے بچا جا سکے۔ یہ بات مشکوک ہو سکتی ہے مگر یہ بات برحق ہے کہ روزانہ الکوحلک مشروبات کا استعمال کینسر لاحق ہونے کے خطرات کو بڑھاتا ہے۔

9۔ ان کا جسمانی وزن مناسب حد تک برقرار رہتا ہے

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

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

10۔ سبزیوں کا کثرت سے استعمال کرتے ہیں

بلیو زون سٹڈی کے مطابق مختلف صحت مند معاشروں میں رنگارنگ اقسام کے کھانے کھائے جاتے ہیں مگر ایک چیز سب میں مشترک ہے کہ وہ سبزی کھاتے ہیں اور بے شمار کھاتے ہیں۔ صحت مند ترین افراد کی کھانے کی پلیٹ ہمیشہ زیادہ سے زیادہ پھلوں، سبزیوں، اناج اور دالوں سے بھری ہو گی۔

’امریکی قومی ادارہ برائے صحت‘ کے مطابق اپنی خوراک میں زیادہ سے زیادہ سبزیاں شامل کرنا بیماریوں سے حفاظت کی طرف صحیح قدم اٹھانا ہے۔ نیز سبزیوں کے زیادہ استعمال سے ذہنی نشوونما میں اضافہ ہوتا ہے۔

11۔ وہ دن کا کچھ وقت پرسکون اور خاموش ماحول میں گزارتے ہیں

ڈاکٹر سمانتھا جو کہ ایک مستند تجربہ کار ڈاکٹر ہیں، خصوصاً وہ فطری طریقہ ہائے علاج سے لوگوں کا نفسیاتی علاج کرنے میں ماہر ہیں، کا کہنا ہے کہ آج کی شور سے بھرپور زندگی میں روزانہ کچھ دیر کے لیے کسی پرسکون جگہ پر خاموشی سے لطف اندوز ہونا صحت کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔

اس سے ذہنی تھکن ختم ہوتی ہے، اختلاج قلب اور دیگر پریشان کن امراض سے بچے رہنے کی طاقت ملتی ہے۔ ڈاکٹر سمانتھا کہتی ہیں کہ اگر آپ کوئی عبادت بھی کرنا چاہیں تو مکمل پرسکون اور خاموشی والے ماحول میں کریں یا کسی خاموش جگہ بیٹھ کر گہرے سانس لے کر روحانی سکون حاصل کریں۔

12۔ وہ فطری ماحول میں وقت گزارنے کے عادی ہوتے ہیں

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

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

13۔ وہ رات کو جلدی سوتے ہیں

اچھی صحت کے لیے کم از کم آٹھ گھنٹے سونا چاہیے۔ اس سے جسم فعال رہتا ہے، وزن کم ہوتا ہے اور صحت اچھی رہتی ہے۔ رات کو دیر تک جاگنے سے جسم آرام دہ کیفیت میں نہیں رہتا اور بھوک لگتی ہے جس سے بندہ غیر متوازن غذا رات کے پچھلے پہر استعمال کرنے کا عادی ہو جاتا ہے اور جسم کے اندر خلیے بھی ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہونے لگتے ہیں، پیٹ بڑھنے لگتا ہے۔ اس کے برعکس جب آپ آدھی رات ہونے سے پہلے ہی سو جاتے ہیں تو آدھی رات سے پہلے نیند کا ہر گھنٹہ دو گھنٹوں کے برابر آرام پہنچاتا ہے۔

14۔ سوشل میڈیا کا کم استعمال کرتے ہیں

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

دوستوں کی تصویریں اور سرگرمیاں دیکھ دیکھ کر آپ کو احساس کمتری ہونے لگتا ہے، آپ اپنا تقابل دوسروں سے کرنے کے عادی ہو کر اپنی خوشی بھول جاتے ہیں، ہر وقت اداسی اور پریشانی کا شکار رہنے لگتے ہیں، اچھی صحت کے مالک افراد سوشل میڈیا پر محدود وقت گزارتے ہیں اور حقیقی زندگی میں اپنے پیاروں کو زیادہ توجہ دیتے ہیں۔

یہ تو ممکن ہے کہ آپ چند سالگرہ کے پیغامات اور نئے بچوں کی پیدائش کے اعلان سے محروم رہ جائیں مگر یقین کریں کہ آپ سوشل میڈیا سے دور رہ کر زیادہ خوش اور صحت مند رہیں گے۔

15۔ وہ کسی بھی ذریعے سے دوسروں کی مدد کرتے ہیں

ہماری زندگی کا کیا فائدہ اگر ہم کسی دوسرے کی زندگی میں آسانی نہ لا سکیں!

صحت مند لوگ باقاعدگی سے اپنا وقت نکال کر دوسروں کی خدمت کرتے ہیں، عطیات وغیرہ بھی دے کر دوسروں کو سکون پہنچاتے ہیں۔ رضا کارانہ طور پر، بلا معاوضہ لوگوں کی مدد کرتے ہیں۔ اس طرح یہ لوگ زیادہ خوشی محسوس کرتے ہیں اور بہترین صحت مند زندگی سے بھرپور لطف اندوز ہوتے ہیں۔

دوسروں کی مدد کرنے سے آپ دراصل اپنی مدد کرتے ہیں، لوگوں کی مدد کرتے ہوئے آپ مددگار معاونین کا ایک گروپ تیار کر لیتے ہیں جس کے ارکان آپ کی بھی مدد کے لیے بڑھ چڑھ کر اپنے آپ کو پیش کرتے ہیں۔

16۔ دنیا میں بہترین صحت مند افراد بچوں والے ہوتے ہیں

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

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

17۔ وہ حاصل ہونے والی نعمتوں پر شکر گزار رہتے ہیں

صحت مند ترین افراد میں ایک اور اہم عادت یہ ہوتی ہے کہ وہ حاصل شدہ نعمتوں پر شکر گزار رہتے ہیں، دوسروں کے بارے میں مثبت اور اچھا سوچتے ہیں۔

ہارورڈ میڈیکل سکول کے محققین کہتے ہیں کہ دنیا میں اچھا دیکھنا اور لوگوں کی اچھی باتوں کو توجہ دینا نہ صرف آپ کو پرمسرت کرے گا بلکہ آپ کی صحت پر بھی مثبت اثر ڈالے گا۔ سائنس کی تجویز یہی ہے کہ پُرامید رہنا اور اپنے حال پر خوش رہنا آپ کو ذہنی اور جسمانی بیماریوں سے دور رکھتا ہے۔ محققین کے مطابق ایک پرامید شخص زندگی کو مثبت انداز سے گزارتا ہے اور اس کی صحت زیادہ عرصہ تک بیماریوں سے محفوظ رہتی ہے۔

BBC Urdu

وطن سرینگر

پیٹرولیم کی مصنوعات کی قیمتوں میں بے تحاشہ اضافہ

پیٹرولیم مصنوعات کی قیمتوں میں اقتصادی طور پر پسماندہ جموں کشمیر کے عوام کو مزید مشکلات سے دو چار کر دیا اور عوامی حلقوں کا ماننا ہے کہ ڈیزل پیٹرول کی قیمتوں میں اضافہ ہونے سے روزمرہ استعمال کی جانے والی اشیاء کی قیمتیں آسمان کو چھو جائے گی اور غریبی کی زندگی گزارنے والے کنبے کس طرح سے اپنی مالی مشکلات پر قابو پائے نگے سرکار اس پر بھی نظر ثانی کرے اور بڑھتی ہوئی پیٹرولیم مصنوعات کی قیمتوں کو کم کرنے کے لئے اقدامات اٹھا کر عام انسان کو راحت دلائے ٹرانسپورٹروں درمیانہ درجہ کے صنعت کاروں نے بھی پیٹرولیم مصنوعات کی قیمتوں میں اضافے پر تشویش کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ سرکار مرکزی زیر انتظام علاقے میں راحت کاری کے اقدامات اٹھائے بلکہ عام انسان کو مصائب و مشکلات میں مبتلا کرے۔

مرکزی حکومت اور اوئل کمپنیوں نے پیٹرولیم مصنوعات کی قیمتوں میں بیک وقت اضافہ کر دیا جس کے نتیجے میں مرکزی زیر انتظام علاقے جموں وکشمیر میں غریب کی ہانڈی ٹھنڈی پڑنے جا رہی ہے کشمیر وادی میں پیٹرول کی قیمت **111** روپے تک جا پہنچی جب کہ ڈیزل کی قیمتوں میں بھی بے تحاشہ اضافہ ہوا ہے جسکے نتیجے میں عام زندگی بری طرح سے مفلوج ہوگئی ہے۔عوامی حلقوں نے پیٹرولیم مصنوعات کی قیمتوں میں اضافے پر تشویش کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ اقتصادی بد حالی کے ساتھ ساتھ پیٹرولیم مصنوعات کی قیمتوں میں اضافے سے اس بات کی نشاندہی ہو رہی ہے کہ سرکار عام انسان کے کاندھوں پر بوجھ ڈالنے سے گریز نہیں کر رہی ہے۔پیٹرول ڈیزل کی قیمتیں پہلے ہی آسمان کو چھو رہی ہے اور اب جبکہ مزید اضافہ کیا جا رہا ہے غریب کی ہانڈی ٹھنڈی پڑے گئی اور عام انسان کی قوت خرید مکمل طور پر جواب دے گی۔عوامی حلقوں کے مطابق پیٹرول کی قیمتوں میں اضافے ہونے کے ساتھ ساتھ ایل پی جی گیس سیلنڈروں کی قیمتوں میں اضافہ ہونا قدرتی بات ہے جس سے عام انسان کی زندگی متاثر ہوگی۔عوامی حلقوں کے مطابق جموں کشمیر بالعموم اور وادی کشمیر بالخصوص پہلے ہی معاشی اور اقتصادی بد حالی کی لپیٹ میں ہے اور پیٹرولیم مصنوعات کی قیمتوں میں اضافے سے مزید مشکلات پیدا ہونگے۔ادھر ٹرانسپوٹروں تاجروں، گھریلوں، دستکاری سے وابستہ لوگوں طلاب مزدوروں نے بھی پیٹرولیم مصنوعات کی قیمتوں پر فکر و تشوی شکا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ انہیں سرکار سے راحت کی امید تھی برعکس اس کے عام انسان کے کاندھوں پر مزید بوجھ ڈالا جا رہا ہے۔

جموں کشمیر کا خصوصی درجہ واپس لینے اور کرونا وائرس کی وبائی بیماری پھوٹ پڑنے کے بعد جموں وکشمیر کی بالعموم اور وادی کشمیر کی بالخصوص اقتصادی اور معاشی حالت تباہ و برباد ہوگئی ہے کاروبار ٹھپ ہو کر رہ گیا ہے لوگ بڑی مشکلوں سے اپنی ضرورتوں کو پورا کر رہے ہے اور دوسری جانب پیٹروئل کی مصنوعات میں اضافے سے انہیں مزید پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑے گا مرکزی حکومت اور جموں کشمیر انتظامیہ کو چاہئے کہ وہ جموں وکشمیر میں لوگوں کو راحت دلانے کے ضمن میں اقدامات اٹھائیں۔

علماء اور عوام کے درمیان بڑھتی خلیج؛ لمحہ فکریہ

عبدالرشید طلحہ نعمانیؔ

یہ ایک ظاہر و باہر حقیقت ہے کہ ہمارا زمانہ علم و عمل، تقوی و تدین اور اخلاص و للّٰہیت ہر اعتبار سے قحط و افلاس کا زمانہ ہے، حرف علم سے آشنائی رکھنے والے تو بہت ہیں؛ مگر نسبت علم کی لاج رکھنے والے، حق تعالی سے تعلق خاص رکھنے والے اور امت کے تئیں نصح و خیر خواہی کا جذبہ رکھنے والے معدودے چند ہیں۔شاید ایسے ہی زمانے کی پیشین گوئی کرتے ہوئے نبی پاک ﷺ نے ارشاد فرمایا تھا: اللہ علم کو چھین کر نہیں اٹھائے گا۔یعنی لوگوں سے علم کو یوں نہیں ختم کرے گا کہ ان کے درمیان سے علم کو آسمان پر اٹھا لے؛ بل کہ علم علماء ربانیین کی وفات سے اٹھتا چلا جائے گا۔ یہاں تک کہ جب اللہ کسی بھی عالم کو نہیں چھوڑے گا یعنی ہر عالم کی روح قبض کر لے گا تو لوگ ایسے افراد کو اپنا خلیفہ، قاضی، مفتی، امام اور سردار بنا لیں گے جو جاہل ہوں گے، ایسے لوگوں سے جب کوئی مسئلہ پوچھا جائے گا تو وہ بغیر کسی علم کے فتوی دیں گے اور بلا علم فیصلہ کر دیا کریں گے، یوں خود بھی گمراہ ہوں گے اور دوسروں کو بھی گمراہ کریں گے۔ اس طرح سے جہالت عام ہو جائے گی۔(بخاری ومسلم) ایک اور روایت میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: تم پر یہ (دین کا) علم (حاصل کرنا) لازم ہے اس سے پہلے کہ اسے اٹھا لیا جائے اور اس کا قبض ہونا (علماء کی موت کے سبب) اس کا اٹھا لیا جانا ہے۔ پھر آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اپنی درمیانی انگلی اور انگوٹھے کے ساتھ والی انگلی کو ملا کر فرمایا: عالم اور متعلم اجر میں برابر کے شریک ہیں اور (ان کے علاوہ) باقی لوگوں میں کوئی بھلائی نہیں۔(ابن ماجہ)

علم و عمل کے اعتبار سے اس گئے گزرے دور میں بھی جہاں کہیں فکر مند علماء موجود ہیں، وہاں کی عوام بڑی حد تک فتنوں سے محفوظ و مامون ہے اور جہاں علماء موجود نہیں یا متفکر و فعال نہیں وہاں باطل فرقے اور گم راہ جماعتیں سرگرم عمل ہیں اور تیزی کے ساتھ اپنا جال پھیلانے اور حلقہ اثر بڑھانے میں مصروف ہیں۔اس سے اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ مسلم سماج میں علماء ربانیین کی کیا اہمیت و حیثیت ہے۔حدیث پاک میں نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: علماء دین انبیاء کرام کے وارث ہوتے ہیں اس میں کوئی شبہ نہیں کہ انبیاء دینار و درہم کے وارث نہیں بناتے ہیں، وہ تو علم کا وارث بناتے ہیں، جس نے دین کا علم حاصل کر لیا اس نے پورا حصہ پا لیا۔(ابوداؤد)

حدیث پاک میں نبی اکرم ﷺ نے علماء کو انبیاء کا نائب و خلیفہ قرار دیا ہے اور یہ نیابت ان تمام کاموں میں ہے جنہیں دے کر انبیاء کرامؑ کو مبعوث کیا گیا۔اور نبیوں کے مقاصد بعثت میں اصلاح و تزکیہ بھی شامل ہے۔محترم مفتی تنظیم عالم قاسمی زید مجدہ ارقام فرماتے ہیں: اہل علم کی زندگی کا بڑا مقصد مسلمانوں کی رہنمائی اور ان کی اصلاح و تزکیہ ہے اور اس کے لیے ان سے رابطہ ضروری ہے۔رابطہ جتنا مضبوط ہوگا اتنا ہی ان کو نفع حاصل ہوگا اور اسی قدر عوام ان سے فیض یاب ہوں گے۔تعلق کے بغیر علم کا نفع عوام کو نہیں پہنچ سکتا اور نہ ان کی اصلاح کی امید رکھی جا سکتی ہے۔یہی وہ بنیادی وجہ ہے کہ رسول اکرم نے کبھی اپنے لئے خطِ امتیاز قائم نہیں کیا۔آپ صحابہ کرام سے اس طرح گھلے ملے رہتے تھے کہ نئے آنے والوں کو پہچاننا مشکل ہو جاتا کہ ان میں کون امام اور کون مقتدی ہیں، کون تابع اور کون متبوع ہیں۔آپ جب لوگوں کے ساتھ بیٹھتے تو بالکل تمام کے برابر، زانوئے مبارک کبھی ہم نشینوں سے نکلے ہوئے نہ ہوتے، مہمانوں کی خاطر تواضع خود آپ کرتے اور ان کی تمام ضروریات کی تکمیل کیا کرتے تھے۔صحابہ کرام دل و جان سے آپ پر قربان تھے، آپ کے ایک اشارے پر سیکڑوں افراد تعاون کے لئے کھڑے ہو جاتے؛ مگر آپ نے انہیں سونپ کر کبھی یکسوئی اختیار نہیں کی۔

ایک مرتبہ نجاشی کے دربار سے چند سفراء آپ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے۔آپ نے ان سب کو اپنے ہاں مہمان رکھا اور بہ نفس نفیس مہمان داری کے تمام فرائض انجام دیئے۔صحابہ کرامؓ نے عرض کیا کہ یہ خدمت ہم لوگ انجام دیں گے، آپ یہ خدمت ہمارے حوالے کر دیجئے۔آپ نے یہ کہتے ہوئے اس سے انکار کر دیا کہ ان لوگوں نے میرے دوستوں کی خدمت گزاری کی ہے؛ لہذا میں خود ان کی خدمت کرنا چاہتا ہوں (بیہقی)۔حضرت جابر بن سمرہؓ بیان فرماتے ہیں کہ نماز فجر کے بعد سورج طلوع ہونے تک آپ اپنی جگہ ذکر میں مشغول رہتے تھے۔سورج نکلنے کے بعد آپ اپنی جگہ سے اٹھتے پھر صحابہ کرام کے ساتھ بیٹھ جاتے۔وہ لوگ زمانہ جاہلیت کی باتیں کرتے اور اپنی مشرکانہ حرکتوں کو یاد کر کے آپس میں ہنسا کرتے تو آپ بھی ان کے تذکروں میں شامل رہتے، لطف اندوز ہوتے اور بعض باتوں پر مسکرایا کرتے تھے۔(ملخص از؛ علماء اور عوام کے مابین بڑھتی دوریاں)

اس وقت کا بہت بڑا المیہ یہ ہے کہ ہمارے نوجوان' علماء کرام سے نہ صرف دور ہو چکے ہیں؛ بل کہ انٹرنیٹ سے دین سیکھنے کے عادی بن چکے ہیں، گوگل سرچ اور یوٹیوب کے ذریعہ اپنے سارے مسائل حل کر رہے ہیں؛ حالانکہ امام مالکؒ نے اپنے زمانے کے حالات کو پیش نظر رکھ کر فرمایا تھا: یہ علم، دین ہے لہذا دیکھ لیا کرو کہ تم کس سے اپنا دین لے رہے ہو، میں نے ستر لوگوں کو اللہ کے نبی ﷺ کی مسجد میں ستون کے پاس یہ کہتے ہوئے پایا کہ فلاں نے کہا کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا؛ لیکن میں نے ان سے کچھ نہ لیا، جبکہ وہ سب سب اس قدر امین تھے کہ اگر انہیں مال پر نگراں مقرر کر دیا جاتا تو وہ امانت دار نکلتے؛ لیکن وہ اس فن کے اہل نہ تھے۔(ان کے بالمقابل) محمد بن شہاب الزہری رحمہ اللہ جب ہمارے پاس تشریف لاتے تو ان کے دروازے پر ہجوم لگ جایا کرتا۔(الفقیہ والمتفقہ علیہ)

آج لوگ چند کتابوں کا مطالعہ کر کے علماء کا لبادہ پہن کر سادہ لوح مسلمانوں کو غلط سلط باتیں بتا کر راہ حق اور صراط مستقیم سے برگشتہ کرنے کی مسلسل کوشش کر رہے ہیں۔عوام بھی ان کا خوب ساتھ دے رہی ہے اور ان کو سراہتے ہوئے انہیں علماء سے زیادہ اہمیت دینے لگی ہے۔ان کی شہرت اور چمک دمک کو دیکھتے ہوئے نوجوانان ملت بھی اسی راہ پر چل نکلے ہیں، اسی لیے آج آپ کو سوشل میڈیا پر خاص طور سے نام نہاد مبلغین و دعا اور محققین و برادرس کے القاب کے مصداق بہت سے افراد مل جائیں گے جو بزعم خویش دین کی بہت بڑی خدمت انجام دے رہے ہیں۔ چنانچہ آپ دیکھیں گے کہ جس نے بھی ایک دو کتابیں پڑھ لیں یا ایک دو لکچر سن لئے وہ گروپس، پیجز، بلاگس، ویب سائٹس اور یوٹیوب چینلز بنا رہا ہے اور قرآن و حدیث کی خود ساختہ تشریح کرتے ہوئے دین اسلام کی دھجیاں اڑانے کی کوشش کر رہا ہے۔اور ان سب کا واحد مقصد یہ ہے کہ عوام کا رابطہ علماء سے منقطع ہو جائے اور وہ بڑی حد تک اپنے مقصد میں کام یاب ہو چکے ہیں۔

ان پر آشوب حالات میں جہاں عوام الناس کی ذمہ داری ہے کہ وہ علماء سے مربوط رہیں، چھوٹے بڑے تمام مسائل میں انہی سے رجوع کریں، ان کی صحبت کو اپنے لیے نعمت و غنیمت سمجھیں، وہیں ائمہ و خطباء کی ذمہ داری ہے کہ وہ منبر و محراب کے امین ہونے کی حیثیت سے عوام الناس سے اپنا رابطہ مضبوط کریں، ان کی خوشی اور غم کے موقعوں پر برابر کے شریک رہیں، ان کی اصلاح و تربیت کے لیے باضابطہ وقت فارغ کریں اور اپنی ذمہ داری سمجھ کر ان کو شریعت سے جوڑے رکھیں۔اس سے ان شاء اللہ ہمارا مستقبل ماضی کی طرح تابناک اور روشن ہو سکتا ہے اور ہم تاریخ میں ایک سنہرے باب کا اضافہ کر سکتے ہیں۔

اخیر میں مفکر اسلام علی میاں ندویؒ کے پرسوز خطاب سے ایک چشم کشا اقتباس نقل کر کے اپنی بات ختم کرتا ہوں، مولانا نے طلباء اور علماء کے مجمع سے خطاب کرتے ہوئے فرمایا تھا:

حضرات! آپ علماء کرام ھیں، آپ زعماء قوم ھیں، آپ میں بڑے بڑے خطیب ومقرر ھیں، آپ انجمنوں کے بانی اور اس کے ستون ھیں، پھلی بات یہ ھے (یعنی آپ کی پھلی ذمہ داری یہ ھے کہ آپ اس کی فکر اور کوشش کریں) کہ اس سرزمین کی اسلامیت باقی رھے، یہ آپ کے ذمہ واجب ھے، کل حشر کا میدان ھوگا اور رسول صلی اللہ علیہ وسلم تشریف رکھتے ھوں گے، اور اللہ تبارک وتعالیٰ عدالت کی کرسی پر ھوگا، اور رسول صلی اللہ علیہ کا ھاتہ ھوگا، اور آپ کا گریبان یا دامن ھوگا، آپ سے سوال ھوگا کہ اللہ نے اس سرزمین کو دولت اسلام سے مشرف کیا، اولیاء کرام کو وھاں بھیجا وہ اپنے کو خطرے میں ڈال کر اس وادی میں پھونچے انھوں نے خدا کا کلام اور پیغام وھاں کے باشندوں کو پھونچایا، پھر ھم نے اسلام کے پومے کو تن آور اور بار آور اور پر ثمر درخت بنایا اور وہ درخت سینکڑوں برس تک سرسبز شاداب اور پر ثمر وسایہ دار رھا، ھزاروں مسجدیں بنیں، سینکڑوں مدرسے خانقاھیں قائم ھوئیں، جلیل القدر علماء ومحدثین وفقھاء پیدا ھوئے؛ لیکن تمھاری ذرا سی غفلت وسستی یا اختلاف وانتشار یا کوتاہ نظری وکم نگاھی سے اسلام کا یہ باغ خزاں کی نذر ھوگیا۔ (خطبات علی میاں ص۲۰۴ج۵) مضمون نگار کی رائے سے ادارہ کا متفق ھونا ضروری نھیں ھے

بتایا کہ 4اپریل بروز ہفتہ کو دیر شام تک اکثر مقامات پر گرج چمک کیساتھ ہلکی سے درمیانی بارش اور بالائی مقامات پر ہلکی برفباری کا امکان ہے اور اس کے بعد موسم میں بتدریج بہتری آئے گی۔ موسمیاتی مرکز نے ساتھ ہی کہا کہ 5اور6اپریل کو موسم جزوی طور پر ابر آلود رہنے کے بیچ الگ تھلگ مقامات پر ہلکی بارش متوقع ہے جبکہ 7اور8اپریل کوکئی جگہوں پر ہلکی سے اعتدال پسند بارش، کچھ اونچے مقامات پر ہلکی برف باری اور کہیں کہیں گرج چمک کے ساتھ تیز ہوائیں چلنے کا امکان ہے۔ موسمیاتی مرکز نے مزید کہا کہ 9سے11اپریل کے دوران بکھرے ہوئے مقامات پر ہلکی بارش اور کچھ بالائی علاقوں میں مختصر وقفہ کیلئے برف باری متوقع ہے ،تاہم موسمیاتی مرکز کے مطابق 12سے15اپریل تک موسم عام طور پر خشک رہنے کا امکان ہے۔

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE SADAF YASIN

1. MUSHTAQ AHMAD WANI S/O NOOR DIN WANI R/O TAWHEEDA ABAD NOWSHERA SGR.
2. BIRJEES AHMAD WANI S/O MUSHTAQ AHAMD WANI R/O TAWHEEDA ABAD NOWSHERA sgr
[CAVEATORS]
Versus

Public at Large

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

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

1. M/S MIR AGRO INDUSTRIES AT IGC LASSIPORA PULWAMA THROUGH IQBAL HUSSAIN MIR
2. ARSHID HUSSAIN MIR
3. NASIR ALI MIR
S/O,S OF MOHAMMAD ABDULLAH MIRALL R/O,S HAWAL SRINAGAR[CAVEATORS]
Versus

Public at Large

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

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

SUBJECT . ISSUANCE OF LEGAL HEIR CERTIFICATE IN FAVOUR OF SHABNUM LATIF S/O LATIF AHMAD HAKIM R/O QAMARWARI BARTHANA SRINAGAR.TEHSIL CENTRAL SRINAGAR
FOR ISSUANCE OF LEGAL HEIR /DEPENDENT CERTIFICATE TO THE NOKS OF DECEASED NAMELY LATIF AHMAD HAKIM S/O GHULAM RASOOL HAKIN R/O QAMARWARI BARTHANA SGR.

NOTICE

THE OBOVE TITLED APPLICATION FOR ISSUANCE OF LEGAL HEIR CERTIFICATE IS UNDER PROCESS IN OUR OFFICE.INTHIS REGARD ,THE REPORT OBTAINED FROM CONCERNED FIELD STAFF REVEALS THAT LATIF AHMAD HAKIM REHTI S/O GHULAM RASOOL R/O QAMARWARI BARTHANA WHO EXPIREDON 11-12-2025 LEFT BEHIND FOLLOWING TABULATED FAMILY MEMBERS :

S.NO	NAME OF FAMILY MEMBER	RELATION WITH DECEASED	AGE	MARITAL STATUS	M . INCOME	OCCUPATION
1.	SHABNUM LATIF	WIFE	48	WIDOW	NIL	HOUSE WIFE
2.	HADEEL LATIF	DAUGHTER	17	UNMARRIED	NIL	STUDENT
3.	ALISHBA LATIF	DAUGHTER	14	UNMARRIED	NIL	STUDENT
4.	HABLAN BANO	MOTHER	67	WIDOW	NIL	H/W

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

OFFICE OF THE NAIB TEHSILDAR NOWGAM SRINAGAR

SUBJECT: APPLICANT ON SHRI SMT PEER MOHAMMAD AKBAR RATHER S/O KHAZIR MOHAMMAD RATHER R/O CHINAR COLONY NATIPORA TEHSILDAR TEHSIL CENTRAL SRINAGAR EXPIRED ON 21-05-2008 FOR ISSUANCE OF LEGAL HEIR /DEPARTMENT

PUBLIC NOTICE

NOTICE IS HEREBY GIVEN FOR THE INFORMATION OF PUBLIC GENERAL THAT SHRI / SMT MOHAMMAD AKBAR RATHER S/O KHAZIR MOHAMMAD RATHER R/O CHINAR COLONY NATIPORA TEHSILDAR CENTRAL SRINAGAR WHO EXPIRED ON 21-05-2025 LEFT BEHIND FOLLOWING TABULATED FAMILY MEMBERS

S. NO	NAME	RELATION WITH DECEASED	AGE	MARITAL STATUS
1	SHAKEELA BANO	WIFE	58	WIDOW
2	NASURLA RATHER	SON	42	MARRIED
3	SAMEER AHMAD RATHER	SON	44	MARRIED
4	NASEEMA JAN	DAUGHTER	47	MARRIED

THE APPLICANT HAS SOUGHT ISSUANCE OF A LEGAL HEIR CERTIFICATE IN FAVOUR OF THE ABOVE NAMED LEGAL HEIR OF THE DECEASEDANY PERSON HAVING AN OBJECTION IN THIS REGARD MAY COMMICATAE THE SAME TO THE UNDERSIGNED EITHER PERSONALLY OR THROUGH AN AUTHORISED REPRESNTATIVEWITHIN 07 DAYS AFTER THAT NO OBJECTION SHALL BE ENTERTAINED.
NAIB TEHSILSAR
NOWGAM

Government of JammuKashmir UT
OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER FLOOD SPILL CHANNEL DIVISION NARBAL
SHORT TERM NOTICE INVITING TENDER
e-NIT No:02 of 2026-27) e-Tendering

For and on behalf of the Lt, Governor of Union Territory of Jammu and Kashmir Fresh e-tenders (inSingleCover)onitemratebasisareinvited forbelowmentionedjob/workfromregisteredTourandTravel(withUnionTerritoryofJ&KGovt(./DriverscumVehicleOwners/agenciesforFinancialyearof2026-27.

S. No	Particulars/Nameofwork	Qty	Unit	Amountof CDR(inRs	E NIT/ Tenderfee
01	Engagement/HiringofCommercialvehicle(MahindraScorpio/ToyotaInnova)of 2020orabove make/model with J&KRegistration for Office Use of Deputy Director Planning O/O Chief Engineer kmr, I&FC Deptt, Srinagar alongwith the driver (must available for24x7 (forthe year2026-2 7)excluding fuel but including the day-to-daymaintenance charges of the vehicle(	1,00	Day &Night (24hours)	5000,00	Rs.200=/

1The Bidding document consisting of qualifying information, eligibility criteria, specifications, set of terms and conditions and other details can be seen/downloaded on e-procurement Portal www.jktenders.gov.in as per schedule of datesgivenbelow:

01	Publishing Date	04-04-2026 from 1600Hrs
02	Download Date Start	04-04-2026 from 1600Hrs
03	Bid submission Date Start	04-04-2026 from 1600Hrs
04	Bid submission Date End	15-04-2026 from 1400Hrs
05	Bid opening Date	16-04-2026at 11,00A.M in the Office of the Executive Engineer Flood Spill Channel Division Narbal,

2(The bids shall be deposited in electronic format on the departmental websitewww.jktenders.gov.in
3(The bids uploaded on the Web site up to due date and time will be opened on16-0 4 -2 0 2 6 a t)1 1 ,00A.M)intheOfficeoftheExecutiveEngineerFlood Spill Channel Division Narbalin presence of the bidders who wish to attend, In case ofHolidaysorofficehappeningtobeclosedonthedateofopeningofthebids,thesame will be opened on the next working day at the same time and venue, The completebiddingprocesswillbeonline,

Sd/-Executive Engineer
Flood Spill Channel Division Narbal,

DIPK No:

باقیات

101

مطابق وزارت خارجہ کے مطابق اب تک 1,171 بھارتی شہریوں کو زمینی راستوں کے ذریعے ایران سے نکالا جا چکا ہے، جن میں 818 طلبہ شامل ہیں۔ ان میں سے 977 افراد آرمینیا کے راستے جبکہ 194 آذربائیجان کے ذریعے باہر منتقل ہوئے، جہاں سے انہیں پروازوں کے ذریعے بھارت واپس بھیجا گیا۔ تاہم زمینی حقائق اس سے مختلف نظر آتے ہیں۔ سرحد پر موجود طلبہ کے مطابق آذربائیجان کے راستے انخلا کا عمل انتہائی سست ہو چکا ہے اور گزشتہ ایک ہفتے سے کسی بھی طالب علم کو سرحد عبور کرنے کی اجازت نہیں دی گئی۔ ایک طالب نے ویڈیو کال کے ذریعے بتایا کہ ''ہم میں سے سینکڑوں یہاں پھنسے ہوئے ہیں اور ہمیں یہ بھی معلوم نہیں کہ سرحد کب کھلے گی۔ صورتحال غیر یقینی ہے اور ہم شدید ذہنی دباؤ کا شکار ہیں۔ طلبہ کے مطابق پہلے روزانہ تقریباً 10 طلبہ کو سرحد پار کرنے کی اجازت دی جا رہی تھی، تاہم اب یہ عمل مکمل طور پر رک گیا ہے، جس سے بے چینی میں مزید اضافہ ہوا ہے۔ آذربائیجان کے علاقے آستارا میں موجود طلبہ نے بتایا کہ تال میل کے فقدان کے باعث آگے کی پروازوں میں بھی تاخیر ہو رہی ہے، جبکہ آرمینیا کے راستے سفر کرنے والے طلبہ کو بار بار ٹکٹ منسوخی جیسے مسائل کا سامنا ہے۔ طلبہ نمائندوں نے کہا ہے کہ پیچیدہ ضابطہ جاتی کارروائیوں اور پابندیوں کی وجہ سے انخلا کا عمل طویل عرصے تک تعطل کا شکار ہو گیا ہے۔ آل انڈیا میڈیکل اسٹوڈنٹس ایسوسی ایشن کے نائب صدر ڈاکٹر محمد مومن خان نے تہران میں بھارتی سفارتخانے سے فوری مداخلت کی اپیل کی ہے۔ اندازوں کے مطابق کشیدگی شروع ہونے کے وقت ایران میں تقریباً 9,000 بھارتی شہری موجود تھے، جن میں اکثریت کشمیری میڈیکل طلبہ کی تھی۔ اگرچہ حکومت کی جانب سے ابتدائی طور پر ملک چھوڑنے کی ہدایت جاری کی گئی تھی، تاہم کئی طلبہ نے امتحانات کے باعث اس پر عمل نہیں کیا۔ اب سرحدوں پر موجود طلبہ نے فوری انخلا کا مطالبہ کرتے ہوئے کہا ہے کہ حکومت ہند فوری اقدامات کرے تاکہ انہیں بحفاظت وطن واپس لایا جا سکے۔

102

منظور کر لیے گئے۔ انہوں نے کہا کہ ایوان میں کل 25 پیپرز رکھے گئے، پرائیویٹ ممبرز کے کاروبار پر 39 بل موصول ہوئے، 36 منظور، 3 نامنظور اور 2 پیش کیے گئے۔ سوالات پر اسپیکر عبدالرحیم راتھر نے کہا کہ 1379 فہرست میں شامل ہیں جن میں سے 144 نامنظور، 2 واپس لیے گئے اور 3 فہرست میں نہیں ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ 110 توجہ طلب نوٹس موصول ہوئے۔ قراردادوں کے حوالے سے، 138 موصول ہوئیں، 27 نامنظور، 14 درج، اور 4 اٹھائے گئے، جن میں سے 2 پر بحث ہوئی۔ انہوں نے مزید کہا کہ 2231 کٹ موشن موصول ہوئے جن میں سے 2059 کی اجازت دی گئی۔ اسپیکر عبدالرحیم راتھر نے چیف سیکرٹری، انتظامی سیکرٹریوں، میڈیا بشمول ریڈیو، دوردرشن، الیکٹرانک اور پرنٹ کیساتھ ساتھ محکمہ داخلہ، پولیس اور اسمبلی کے عملے کے کردار کو تسلیم کیا تاکہ کارروائی کو خوش اسلوبی سے چلانے کو یقینی بنایا جا سکے۔ ممبران کے تعاون کی تعریف کرتے ہوئے، اسپیکر نے کہا کہ یہ قابل ستائش ہے کہ ہاؤس نے شرکت کا زیادہ سے زیادہ موقع فراہم کیا، جس سے تمام پارٹیوں کے اراکین کو اپنے خیالات کا اظہار کرنے اور ایک صحت مند جمہوری جذبے کی عکاسی کرنے کا موقع ملا۔ وزراء پر کام کے بوجھ پر روشنی ڈالتے ہوئے، انہوں نے کہا کہ وہ متعدد محکموں اور ذمہ داریوں کو سنبھالتے ہیں، جس سے ان کے کردار کو خاص طور پر مطالبہ کرتے ہوئے ایوان کی کارروائی کا جواب دیا جاتا ہے۔ انہوں نے سرکاری افسران کے علاوہ دیگر بھاری ذمہ داریوں کے باوجود اجلاس کے دوران چیف منسٹر کی موجودگی پر بھی تعریف کی۔ اسپیکر نے کہا کہ وزیر اعلیٰ کئی اہم محکموں کی نگرانی کرتے ہیں اور انہیں ان کے مناسب کام کو یقینی بنانا ہوتا ہے۔ ساتھ ہی گھر میں بیٹھ کر ذاتی طور پر سوالات کا جواب دینا آسان کام نہیں ہے۔ انہوں نے کہا کہ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے ذاتی طور پر سوالات کا جواب دینا ایوان کے تئیں ان کی سنجیدگی اور احتساب کے لیے مضبوط عزم کی عکاسی کرتا ہے۔ یہ ایک مثبت عمل ہے اور تعریف کا مستحق ہے۔ اس کیساتھ، آج کی کارروائی اپنے اختتام کو پہنچ گئی، اور ایوان غیر معینہ مدت تک ملتوی کر دیا گیا۔ قبل ازیں، پارٹی خطوط کو توڑتے ہوئے اراکین نے بجٹ اجلاس کے دوران ایوان کی ہموار کارروائی کو یقینی بنانے پر اسپیکر کی تعریف کی۔

103

دوران 38 پھنسی ہوئی گاڑیوں کو نکالا گیا، جن میں سوار مسافروں کو محفوظ مقامات پر منتقل کر دیا گیا۔ ایک اہلکار نے بتایا کہ بارڈر روڈز آرگنائزیشن (بی آر او) کی طرف سے یہ کارروائی اس وقت کی گئی جب رازدان پاس کے قریب برف کے تازہ جمع ہونے کی وجہ سے متعدد گاڑیاں پھنس گئیں۔ حکام نے مزید کہا کہ پھنسے ہوئے مسافروں کو محفوظ مقامات پر منتقل کر دیا گیا ہے، جبکہ سڑک کے حصے کو صاف کرنے کی کوششیں جاری ہیں۔ وادی گریز میں گزشتہ چند دنوں کے دوران تازہ برف باری دیکھنے میں آئی ہے، جس سے انتظامیہ نے احتیاطی اقدام کے طور پر 85 کلومیٹر طویل سڑک پر الرٹ جاری کرنے اور نقل و حرکت کو محدود کرنے کے لیے کہا ہے۔ حکام نے بتایا کہ محکمہ موسمیات نے آئندہ 24 گھنٹوں کے دوران خطے میں بارش اور برفباری کا سلسلہ جاری رہنے کی پیش گوئی کی ہے۔

104

اس بات سے اختلاف نہیں کر سکتا کہ حال ہی میں متعدد عالمی جھٹکوں نے ہماری لچک کا تجربہ کیا ہے اور ہندوستان ان سے مضبوطی سے گزرا ہے۔'' جے شنکر نے زور دے کر کہا کہ مضبوط قومی صلاحیتوں کی تعمیر سے کوئی راہ فرار نہیں ہے، جو انہوں نے نوٹ کیا کہ خطرے سے بچنے اور فائدہ اٹھانے کا سب سے مؤثر طریقہ ہے۔ ان کا مزید کہنا تھا کہ عالمی نظام نسبتاً طاقت اور ممالک کے اثر و رسوخ میں واضح تبدیلیوں کے ساتھ بدل رہا ہے، انہوں نے مزید کہا کہ اس وقت دنیا میں ہنگامہ آرائی کئی طریقوں سے ساختی ہے۔ وزیر خارجہ نے کہا ''ٹیکنالوجی، توانائی، فوجی صلاحیت، رابطے اور وسائل میں نئی پیش رفتوں نے بڑھتے ہوئے مسابقتی ماحول میں خطرہ مول لینے کی حوصلہ افزائی کی ہے۔ آج ہر چیز کا فائدہ اٹھایا جا رہا ہے اگر ہتھیار نہ بنایا جائے''۔ انہوں نے کہا کہ دنیا کو تیزی سے غیر مستحکم اور غیر متوقع ماحول میں خود کو محفوظ بنانے کے امکانات کا سامنا ہے۔ جے شنکر نے مزید کہا ''اس سے بچ کرنے، طنز کرنے اور متنوع بنانے کیلئے ایک بڑے جھکاؤ کی ضرورت ہے، چاہے یہ کاروباری انتخاب ہو یا خارجہ پالیسی کا حصہ ہے۔'' انہوں نے کووڈ وبائی امراض، تنازعات اور موسمیاتی تبدیلی کو دہائی میں تین چیلنجوں کے طور پر شناخت کیا۔ انہوں نے کہا کہ مزید جامع ترقی، نمائندہ سیاست اور فیصلہ کن قیادت نے ایک نئی بنیاد بنائی ہے۔

105

گئیں۔ سجاد لون نے کہا کہ عوام کو یہ جاننے کا حق ہے کہ سرکاری زمین کا کتنا حصہ کمرشل لیز پر دیا گیا ہے اور اس سے کتنی آمدنی حاصل ہو رہی ہے۔ یو این ایس کے مطابق انہوں نے مزید کہا کہ انہوں نے ایک سابقہ اجلاس میں اسپیکر کو باقاعدہ خط بھی لکھا تھا، جس میں مداخلت کی درخواست کی گئی تھی، اور انہیں تحریری یقین دہانی بھی کرائی گئی تھی کہ معلومات فراہم کی جائیں گی، مگر اب تک ایسا نہیں ہوا۔ حکومت کی نیت پر سوال اٹھاتے ہوئے انہوں نے کہا کہ اہم معلومات کو چھپانا شفافیت اور جوابدہی کے اصولوں کے منافی ہے، اور اس طرح کی روش اسمبلی کے وقار کو متاثر کرتی ہے۔

106

اضافی نیم فوجی کمپنیاں بھی جموں و کشمیر بھیجی جائیں گی، جس کا شیڈول شری امرناتھ شرائن بورڈ کی جانب سے جاری کیا جائے گا۔ واضح رہے کہ اسمبلی انتخابات کیرالہ، آسام اور پانڈیچری میں 9 اپریل، تامل ناڈو میں 23 اپریل جبکہ مغربی بنگال میں دو مرحلوں میں 23 اور 29 اپریل کو ہوں گے، جبکہ دونوں کی گنتی 4 مئی کو کی جائے گی۔ ذرائع کے مطابق، جموں و کشمیر سے واپس بلائی جانے والی سینٹرل آرمڈ پولیس فورسز کو ویسٹ بنگال میں تعینات کیا جائے گا، جو اس ماہ انتخابات کے حوالے سے سب سے زیادہ حساس ریاست قرار دی جا رہی ہے۔ تاہم، حکام نے واضح کیا کہ جموں خطے کے پہاڑی اور بالائی علاقوں، جہاں غیر ملکی دہشت گردوں کی موجودگی کا شبہ ہے، کو اس عارضی واپسی سے مستثنیٰ رکھا گیا ہے اور وہاں دہشت گردی مخالف کارروائیاں پوری شدت کے ساتھ جاری ہیں۔

107

تر روابط کا پتہ لگانے کے لیے مزید تفتیش جاری ہے۔ سوپور پولیس منشیات کی اسمگلنگ کے خلاف اپنی کارروائی جاری رکھی ہوئی ہے اور نوجوانوں اور معاشرے کو منشیات کی لعنت سے بچانے کے لیے مستقل نفاذ کے لیے اپنے عزم کا اعادہ کرتی ہے۔

108

بار محبوبہ مفتی کے دودھ نالیوں والے 2016 کے بیان کا ذکر کیا۔ سکینہ ایتو نے وحید پرہ سے کولڈ اسٹورز کے بارے میں بھی سوال کیا اور کہا کہ ''ہمیں معلوم ہے کہ آپ کی ڈور کون کھینچ رہا ہے اور آپ کو اپنا نصاب کہاں سے مل رہا ہے۔'' ایوان میں شور شرابے کے مناظر کے درمیان، ممبر اسمبلی وحید الرحمن پرہ نے نیشنل کانفرنس حکومت پر جوابی حملہ شروع کیا، اور اس دوران حکمران پارٹی اور اپوزیشن پی ڈی پی دونوں کے ارکان اپنے پاؤں پر کھڑے ہو گئے۔ ممبر اسمبلی وحید الرحمن پرہ کے تبصرے بڑی حد تک ہنگامہ آرائی میں ڈوب گئے، لیکن انہیں وزیر پر طنز کرتے ہوئے سنا گیا، یہ کہتے ہوئے کہ وہ ایم بی بی ایس کورس مکمل کرنے میں ناکام ہونے کے باوجود تعلیم کا قلمدان سنبھال رہی ہیں۔ یہاں بنیادی مسئلہ اپ گریڈیشن دینے کا ہے۔ یہ سب کی تشویش ہے؛ میری بھی۔ وزیر تعلیم نے کہا کہ میں یہ بھی چاہتی ہوں کہ اسکولوں کو اپ گریڈ کیا جائے اور نئے اسکولوں کی منظوری دی جائے۔ تاہم، میں انہیں ایک بات یاد دلانا چاہوں گا 2014 سے پہلے اس وقت کے عمر عبداللہ کی کابینہ کی قیادت میں تقریباً 842 اپ گریڈیشن کیے گئے تھے۔ لیکن، 2014 کے بعد، جب حکومت بدلی اور بعد میں جب پی ڈی پی، بی جے پی حکومت برسر اقتدار آئی تو ان تمام تجاویز کو روک دیا گیا۔ وزیر نے کہا کہ بیانات دینا، ایک دوسرے کو نشانہ بنانا، اور عوام کے لیے شو بنانا آسان ہے، لیکن حقیقت کچھ اور ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ 2019 کے بعد سے محکمہ تعلیم میں کوئی بھرتی نہیں ہوئی ہے اور انہوں نے پی ڈی پی کو ان چیلنجوں کا ذمہ دار ٹھہرایا جن کا جموں و کشمیر کو سامنا ہے۔ وزیر تعلیم سکینہ ایتو نے کہا کہ آج، اگر ہمیں ایک ریاست سے کم کر کے مرکز کے زیر انتظام علاقہ بنا دیا گیا ہے، اگر اب ہماری خصوصی حیثیت نہیں ہے، اگر ہمارے پاس پہلے جو اختیارات تھے وہ اب ہمارے پاس نہیں ہیں، تو اس کی ایک وجہ ہے، اور یہ ہی پارٹی ہے۔ ممبر اسمبلی وحید پرہ کے ایوان میں کاغذات پھاڑنے اور پھینکنے کے حالیہ عمل کا حوالہ دیتے ہوئے سکینہ ایتو نے کہا کہ ہم تھیٹرکس پر یقین نہیں رکھتے، ہم عملی کام کرنے میں یقین رکھتے ہیں۔ انہوں نے وحید پرہ کی جانب اشارہ کرتے ہوئے کہا کہ آپ کے پیچھے کون ہے؟ کون آپ کی ڈور کھینچ رہا ہے؟ ہم سب جانتے ہیں۔ اس موقع پر انہوں نے پی ڈی پی سربراہ کے 2016 کے ریمارکس کا حوالہ دیا اور اسے تقریباً ایک درجن بار دہرایا۔ (ایجنسیاں)

109

ایک کیول کرشن ولد سنسار چند ساکنہ لوئر کینال، بشنہ سے چوری کے ایک معاملے میں مبینہ طور پر 20 ہزار روپے کا مطالبہ کیا تھا۔ ذرائع نے بتایا کہ بات چیت کے بعد اس نے رشوت کی رقم 10 ہزار روپے میں طے کی۔ رقم ادا کرنے کو تیار نہ ہونے پر اس نے سی بی آئی سے رجوع کیا، انہوں نے کہا کہ اس کے مطابق ایک جال بچھایا گیا اور ملزم ہیڈ کانسٹیبل کو پولیس اسٹیشن بشنہ کے احاطے میں رشوت مانگتے اور قبول کرتے ہوئے رنگے ہاتھوں گرفتار کر لیا گیا۔ گرفتاری کے بعد، اسے جموں میں سی بی آئی ہیڈ کوارٹر لے جایا گیا، جہاں اس سے مزید تفتیش کی جا رہی ہے۔

110

پر ہنگامی مرمتی کاموں کے پیش نظر اٹھایا جا رہا ہے۔ یو این ایس کے مطابق اس دوران سرینگر کے متعدد علاقوں میں پانی کی فراہمی متاثر رہے گی، جن میں زکورہ، گلاب باغ، آلسٹینگ، خلمولہ، حبک، نسیم باغ، پنچھپورہ، ملہ باغ، پاندچھ، صورہ، آنچار، زونی مر، نوشہرہ، باغ علی مردان خان، جڈی بل، حول، علمگیری بازار، راجوری کدل، نوہٹہ، لال بازار، حضرت بل، تکلین، خانیار، نواب بازار، گنپت یار حبہ کدل، بٹہ مالو کے کچھ حصے، قمرواری، عیدگاہ، مہاراج گنج اور دیگر ملحقہ علاقے شامل ہیں۔ انتظامیہ نے شہریوں کو مشورہ دیا ہے کہ وہ اس دوران اپنی روزمرہ ضروریات کے لیے پہلے سے پانی ذخیرہ کر لیں تاکہ کسی قسم کی پریشانی کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ محکمہ نے مزید بتایا کہ پانی کی سپلائی سے متعلق شکایات کے ازالے کے لیے پی ایچ ای کا صوبائی کنٹرول روم چوبیس گھنٹے فعال رہے گا، جہاں شہری اپنی شکایات درج کرا سکتے ہیں۔

111

وعدوں کو پورا کرنے کے لیے حاضر ہیں، اپوزیشن کو اپنے وعدوں کا جواب دینا چاہیے۔

112

جاری رہنے کی پیشگوئی دوہراتے ہوئے

BEFORE THE HON`BLE PRINCIPAL DISTRICT AND SESSIONS JUDGE AT PULWAMA.

1. M/S MIR AGRO INDUSTRIES AT IGC LASSIPORA PULWAMA THROUGH IQBAL HUSSAIN MIR
2. ARSHID HUSSAIN MIR
3. NASIR ALI MIR
S/O,S OF MOHAMMAD ABDULLAH MIR
ALL R/O,S HAWAL SRINAGAR
[CAVEATORS]
Versus

Public at Large

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

کِلر وہیل میں 'فار ایور کیمیکلز' کی بڑی مقدار میں موجودگی کا انکشاف

برٹش کولمبیا: ایک تحقیق میں معدومیت کے خطرات دوچار کِلر وہیل کے جسموں میں 'فار ایور کیمیکلز' کے بڑی مقدار میں پائے جانے کا انکشاف ہوا ہے۔ کینیڈا کے صوبے برٹش کولمبیا کے محققین کے مطابق جن وہیل کا مطالعہ کیا گیا ان میں 4-نونل فنول (4 این پی) کیمیکل پایا گیا۔ 4 این پی کیمیکل اکثر ٹشو اور کاغذ بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے لیکن یہ صابن، کپڑے دھونے کے پاؤڈر اور ٹیکسٹائل کے معاملات میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ کیمیکل پانی کو ٹریٹ کرنے والے پلانٹس یا صنعتی فضلے کے بہاؤ کی صورت میں سمندروں میں داخل ہو سکتا ہے۔ چوں کہ کِلر وہیلز غذائی کڑی میں سب سے اوپر ہوتی ہیں، اس لیے وہ اس کیمیکل سے آلودہ چھوٹی حیاتیات کو کھا جاتی ہیں۔ تحقیق میں محققین نے برٹش کولمبیا کے جنوب مغربی ساحل پر رہنے والی اورکا (کِلر وہیل) کے ڈھانچے سے جڑے پٹھے اور جگر کے نمونے لیے۔ وہیل کی یہ قسم پہلے ہی غذا میں کمی، سمندر میں آمد و رفت، گرم ہوتے سمندر اور کیمیکل کی آلودگی کی وجہ سے معدومیت کے خطرے سے دوچار ہے۔ یونیورسٹی آف برٹش کولمبیا سے تعلق رکھنے والے تحقیق کے شریک مصنف ڈاکٹر ہوان جوز الیوا کا ایک نیوز ریلیز میں کہنا تھا۔

چین میں لامحدود وقت تک ہوا میں رہنے والے لیزر ڈرون کا تجربہ کامیاب

بیجنگ: چینی انجینئرز وں نیڈ رون ٹیکنالوجی میں ایک حیرت انگیز خاصیت پیدا کی ہے کہ وہ زمین سے پھینکی گئی لیزر سے توانائی بنا کر کئی ہفتے بلکہ کئی ماہ تک زمین پر اترے بغیر ہوا میں سفر کر سکتے ہیں۔ چیان یانگ میں واقع نارتھ ویسٹرن پولی ٹیکنکل کالج سے وابستہ ماہرین نے ریموٹ چارجنگ پر مبنی ڈرون بنائے ہیں جو لیزر سے چارج ہوتے رہیں گے اور ان میں بیٹری بدلنے یا چارج کرنے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ اس کے لیے ہر ڈرون کے نیچے فوٹو الیکٹرک کنورٹر لگایا گیا ہے جو لیزر کی مدد سے قوت لیں گے اور بے تار انداز میں اپنے اندر بجلی بھریں گے۔ تاہم اب بھی اس میں توانائی ضائع ہو رہی ہے۔ لیزر سے بجلی بنانے کا عمل 50 سے 85 فیصد تک ہی مؤثر ہوتا ہے یعنی 100 فیصد میں سے اتنے فیصد بجلی ہی بنائی جا سکتی ہے۔ پھر جب یہ لیزر (ڈرون کے) کنورٹر پر پڑتی ہے تو اس میں مزید 50 فیصد کمی ہو سکتی ہے۔ تاہم 24 گھنٹے نگرانی کرنے والے ڈرون

کے لیے یہ عمل قابل قبول ہے ہو سکتا ہے۔ لیزر شعاع کو ٹھیک فوٹو الیکٹرک کنورٹر پر مرکوز رکھنے کے لیے سائنسدانوں نے 'انٹیلی جنٹ وژول ٹریکنگ الگورتھم' بنایا ہے جو ہوا، دھند اور دیگر رکاوٹوں کا خیال بھی رکھتا ہے۔ یہ الگورتھم لیزر کو اپنے ہدف تک پھینکتا ہے۔ نارتھ ویسٹرن پولی ٹیکنکل کالج کے سائنسدانوں نے ایک چھوٹا کواڈ کاپٹر آزمایا ہے۔ انہوں نے دن، رات، ایک ہال کے اندر اور کھلی فضا میں لیزر سے ڈرون اڑایا ہے جو لگ بھگ 10 میٹر کی بلندی تک گیا۔ اس پر فرش پر لگے ایک متحرک اسٹیشن سے لیزر ڈالی گئی تھی۔

ہاتھ سے کپڑوں کی دھلائی مائیکروپلاسٹک آلودگی کم کرنے میں مددگار

ہنگزو: سمندر میں موجود چھوٹے سے پلینکٹن سے لے کر وہیل تک سب مائیکروپلاسٹک سے متاثر ہیں۔ اس آلودگی کی بڑی وجہ سائنتھیٹک کپڑوں (نائلون وغیرہ جیسے فائبرز) کا دھویا جانا ہے۔ جب پولیسٹر اور نائلون جیسے پلاسٹک فائبرز سے بنے کپڑے دھوئے جاتے ہیں تو یہ کپڑے انتہائی باریک فائبر خارج کرتے ہیں جو پانی کے فضلے سے ہو کر ماحول کا حصہ بن جاتے ہیں۔ حال ہی میں اے سی ایس انوائرنمنٹل سائنس اینڈ ٹیکنالوجی واٹر میں پیش کی جانے والی ایک رپورٹ میں معلوم ہوا ہے کہ ہاتھوں سے کپڑے دھونا مائیکروپلاسٹک کی اس آلودگی کو بڑی حد تک کم کر سکتا ہے۔ چین کی ہنگزو ڈیئنزی یونیورسٹی سے تعلق رکھنے والے محققین کی ٹیم

نے ایک تحقیق کی جس کا مقصد مختلف انداز میں ہاتھ سے کپڑے دھونے کے سبب خارج ہونے والے مائیکروپلاسٹک فائبرز کے متعلق جاننا تھا۔ محققین کی ٹیم نے دو قسم کے فائبرز کو ہاتھ سے اور واشنگ مشین سے دھویا۔ ایک فائبر 100 فی صد پولیسٹر سے بنا تھا جبکہ دوسرا فائبر 95 فی صد پولیسٹر اور 5 فی صد اسپینڈیکس پر مشتمل تھا۔ تحقیق میں ٹیم کو معلوم ہوا کہ ہاتھ سے دھلنے والے کپڑوں نے انتہائی کم مقدار میں مائیکروپلاسٹک خارج کیے۔ مثال کے طور پر پہلی قسم نے اوسطاً 1 ہزار 853 مائیکروپلاسٹک کے ذرات خارج کیے جبکہ واشن مشین دھلنے والے اس ہی کپڑے نے اوسطاً 23 ہزار 723 ذرات خارج کیے۔ وزن کے اعتبار سے مشین کے سبب روایتی انداز میں کی جانے والی دھلائی کی نسبت پانچ گنا زیادہ مائیکروپلاسٹک کا اخراج ہوا۔ تحقیق میں یہ بات بھی سامنے آئی کہ روایتی انداز میں کپڑوں کو دھونے کے سبب خارج ہونے والے مائیکروپلاسٹک کا سائز بڑا تھا۔ مزید یہ کہ ڈٹرجنٹ ڈالنے، کپڑوں کو پہلے سے بھگونے اور تختے پر رگڑنے سے مائیکروفائبرز کی مقدار میں اضافہ ہوا لیکن یہ مقدار مشین کے سبب خارج ہونے والی مقدار سے واضح طور پر کم تھی۔ اس کے برعکس محققین کو معلوم ہوا کہ درجہ حرارت، ڈٹرجنٹ کی قسم، دھلائی کا دورانیہ اور پانی کے مقدار کی مائیکروپلاسٹک کے اخراج پر کوئی واضح اثرات نہیں تھے۔

خشک میوہ جات کھانے والے حد میں رہیں

پھلوں کو دھوپ میں خشک کر کے خشک میوہ جات بنائے جاتے ہیں

وہ غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ یہ مدافعتی نظام کو بہتر کرتے اور مختلف بیماریوں سے لڑتے ہیں۔ ان میں کینسر سے بچنے کے لئے وٹامن A اور K اور اینٹی آکسیڈینٹ کے علاوہ پوٹاشیم، آئرن، فولٹ، کیلشیم اور میگنیشیم جیسے غذائی اجزا شامل ہیں۔

تازہ پھلوں کے مقابلے میں خشک میوہ جات وٹامنز، منرلز، اینٹی آکسیڈنٹس کے ساتھ ساتھ قدرتی فرکٹوز سے بھرپور ہوتے ہیں۔ اگرچہ خشک میوہ جات ہماری صحت کے لیے مفید ہوتے ہیں لیکن ان کا زیادہ استعمال ہماری صحت خراب بھی کر سکتا ہے۔

اگر ہم انہیں روز اپنے کھانے میں استعمال کرتے ہیں تو ان کا استعمال مناسب مقدار ہی میں کرنا بہتر رہے گا۔ خشک میوہ جات میں فائبر کافی مقدار میں پایا جاتا ہے، اس کا زیادہ استعمال کرنے سے قبض، اسہال، گیس اور پیچش کی تکلیف میں مبتلا ہو سکتے ہیں یا جلدی مسائل لاحق ہو سکتے ہیں۔

☆ اخروٹ مقدار میں کم کھانے چاہئیں کیونکہ یہ گلے میں خراش اور منہ میں چھالے بننے کا سبب بن سکتے ہیں۔ اس سے میٹابالزم تیز ہو جاتا ہے۔ اخروٹ کھانے کے بعد چائے پینا نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ اخروٹ میں بے شمار فوائد موجود ہونے کے ساتھ چند نقصانات بھی پائے جاتے ہیں۔

اگر جسم میں حرارت کا تناسب حد سے زیادہ بڑھ گیا ہے تو اخروٹ کا استعمال نہیں کرنا چاہیے ورنہ اخروٹ گرم ہونے کی وجہ سے جسم کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ بلڈ پریشر کے مریضوں کیلئے اخروٹ بے حد نقصان دہ ہے۔

☆ کشمش میں کم چکنائی ہوتی ہے۔ یہ وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈینٹس کا ایک بہت بڑا ذریعہ ہے۔ یہ عمل انہضام کو بہتر بناتی ہے۔ خون کی کمی سے بچاتی ہے جبکہ کینسر سے بچاؤ میں بھی معاون ہے، اسی طرح یہ آنکھوں کی صحت کے لیے بھی مفید ہے۔ شوگر کو کم کرتی ہے۔ منہ کی صحت کو برقرار رکھتی ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہے اور سوجن کو کم کرتی ہے۔ تاہم ان باتوں کے باوجود ہر چیز کی طرح کشمش کا زیادہ کھانا بھی مناسب نہیں بلکہ اس سے صحت کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ پیچیدگیوں پیدا ہو سکتی ہیں۔ یو ایس ڈی اے کے مطابق کسی بھی شخص کے لیے کشمش کی مثالی مقدار روزانہ تقریباً چالیس سے پچاس گرام ہو سکتی ہے۔

☆ کھجور سے بے شمار فوائد حاصل ہوتے ہیں لیکن کوشش کرنی چاہیے کہ کھجور کو ہمیشہ کسی دوسری چیز کے ساتھ ملا کر کھایا جائے۔ کھجور میں مٹھاس بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اس لیے یہ شوگر کے مریضوں کی شوگر بڑھا سکتی ہے۔

اس لیے کھجور ہمیشہ کم مقدار میں کھانی چاہیے۔ زیادہ کھجور کھانے سے پیٹ بھی خراب ہو سکتا ہے۔ کھجوریں دن کے بہترین آغاز اور میٹابولزم میں اضافے کے لیے بھی ضروری تصور کی جاتی ہیں۔ چنانچہ ماہرین روزانہ درمیانے سائز کی ایک سے دو کھجوریں استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔

☆ بادام دل، دماغ اور جلد کی صحت کے لیے بہترین تصور کیے جاتے ہیں۔ بادام میں موجود وٹامن ای، میگنیشیم اور پوٹاشیم کی مقدار خون کی گردش بہتر بنانے کے ساتھ دل کی کارکردگی بہتر بناتے ہیں اور طبی ماہرین صحت کے لیے 4 سے 7 بادام یومیہ تجویز کرتے ہیں۔

کڑوے بادام کسی صورت نہ کھائیں کیونکہ ان میں ایک خاص قسم کا زہر پایا جاتا ہے جو آنکھوں کی بیماری کا باعث بنتا ہے۔

☆ پستے میں بادام، کاجو اور اخروٹ کے مقابلے کہیں زیادہ پروٹین اور کم فیٹ پایا جاتا ہے، دوسری جانب پستے اولک ایسڈ، وٹامن ای اور کیروٹین سے بھی مالا مال ہونے کے سبب انسانی صحت کے لیے بہترین تصور کیے جاتے ہیں تاہم طبی ماہرین کی جانب سے یومیہ 20 گرام سے زیادہ پستے استعمال کرنے سے گریز کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ بلڈ پریشر اور دل دماغ کے لئے نہایت مفید ہے۔

پورے دن میں مٹھی بھر پستہ کھانے سے اینٹی آکسیڈنٹس، منرلز، وٹامنز اور پروٹین کی مطلوبہ مقدار حاصل ہو جاتی ہے۔ عام طور پر پستے سے کھانسی کا علاج کیا جاتا ہے، تاہم اگر یہ مطلوبہ مقدار سے کھایا جائے تو کھانسی کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

☆ چلغوزے کھانا گردوں اور جگر کے لئے بے حد مفید ہوتا ہے۔ کیونکہ اس میں کولیسٹرول نہیں پایا جاتا اور ان کے کھانے سے وزن بھی کم ہوتا ہے۔ چلغوزے کو ہمیشہ کھانا کھانے کے بعد استعمال کرنا چاہیے ورنہ یہ بھوک ختم کر دیتا ہے اور پھر چلغوزے سر درد اور جسم کے مختلف حصوں میں درد کا باعث بنتے ہیں۔

☆ کاجو، میگنیشیم اور نہ جمنے والی چکنائی کی وجہ سے کاجو کو ہر عمر اور جنس کے افراد کیلئے بہت موزوں تصور کیا جاتا ہے۔ دیگر ڈرائی فروٹس کے برعکس کاجو کا چھلکا ذرا زہریلا ہوتا ہے، اس لئے اس کا چھلکا اتار کر کھایا جاتا ہے۔

ریشہ خراش، پھٹی ہوئی ایڑیوں اور اینٹی فنگل ٹریٹمنٹس میں استعمال کر سکتی ہیں۔ ایسی خواتین جنہیں زیادہ پسینہ آتا ہو آن کے لئے کاجو نقصان دہ ہے۔ ویسے تو کاجو کھانے سے پیٹ کو بہت سے فائدے ہوتے ہیں لیکن اگر آپ اس کا استعمال بہت زیادہ کر لیتے ہیں تو یہ آپ کے پیٹ کو نقصان پہنچا سکتا ہے لہٰذا کاجو کا استعمال صحیح طریقے سے اور محدود مقدار میں کریں۔

☆ مونگ پھلی وزن میں اضافہ کا باعث بنتی ہے تاہم مونگ پھلی کی افادیت بڑھانے کے لئے ساتھ گڑ کا استعمال بھی کریں۔ مونگ پھلی کے اندر کا سرخ چھلکا اتار کر کھانا چاہیے۔ اکثر لوگ سمجھتے ہیں کہ مونگ پھلی کھانسی کا موجب ہے حالانکہ اس کی وجہ کچی مونگ پھلی ہوتی ہے۔

☆ انجیر بہت زیادہ مقدار میں کھانے کے وقت آپ کو محتاط رہنے کی ضرورت ہے، کیونکہ اس سے قے سے اسہال اور یہاں تک کہ خارش والی جلد تک الرجک رد عمل پیدا ہو سکتا ہے۔ حساس جلد یا الرجی کی تاریخ کے حامل افراد، انجیر کھانے جلد یا جلد پر لگانے سے گریز کریں۔

محققین کا کہنا ہے کہ خشک میوہ جات بہترین اجزا کے حصول کا اچھا ذریعہ ہے مگر لوگوں کو یقینی بنانا چاہیے کہ ان میں چینی موجود نہ ہو۔

ڈرائی فروٹ خریدتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ جو ڈرائی فروٹ ہم خرید رہے ہیں، ان میں کتنی کیلوریز ہیں یا اس میں چینی کا کتنا استعمال کیا گیا ہے۔ بعض ڈرائی فروٹ کو میٹھا کرنے کے لیے پھلوں کے رس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ شوگر کے مریضوں کو ایسے ڈرائی فروٹ استعمال نہیں کرنے چاہئیں کیونکہ ان کے استعمال سے شوگر بڑھ سکتی ہے۔

واضح رہے کہ خشک میوہ جات میں قدرتی شکر فروکٹوز کی شکل میں ہوتی ہیں۔ ڈرائی فروٹ کو نمی سے بچانے اور ایک دوسرے کے ساتھ چپکنے کی وجہ سے چینی کی ایک تہہ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ آپ جانتے ہی ہیں کہ شوگر کا زیادہ استعمال دانتوں کی خرابی کا باعث بنتا ہے۔

تل میں بیشمار فوائد موجود ہونے کے ساتھ تل کے کچھ نقصانات بھی ہوتے ہیں۔ اگر جسم میں حرارت بڑھ جائے تو تل کا استعمال نہیں کریں۔ کیونکہ تل بہت زیادہ گرم ہوتے ہیں۔

گرم مہینوں میں تل کا استعمال ہرگز نہ کریں۔ تل کے استعمال کا بہترین وقت سردیاں ہیں۔ گرم علاقوں میں زیادہ تل نہیں کھانے چاہیے۔ مٹاپے کے شکار افراد تل کو دودھ کے ساتھ استعمال نہیں کریں کیونکہ یہ وزن بہت تیزی سے بڑھاتا ہے۔

آئیں! صحت مند زندگی کا آغاز کریں

پوری دنیا میں 80 فیصد بالغ افراد مناسب جسمانی سرگرمی کے بغیر ہی زندگی گزارتے ہیں

کیا آپ جانتے ہیں کہ جن لوگوں کی زندگی میں کسی قسم کی جسمانی سرگرمی نہیں ہوتی، تحرک نہیں ہوتا، وہ متحرک لوگوں کی نسبت 20 سے 30 فیصد جلد موت کے گھاٹ اتر جاتے ہیں۔

اس لئے ضروری ہے کہ ہر ہفتے 150 سے 300 منٹ یعنی ڈھائی گھنٹے سے تین گھنٹے تک جسم کو متحرک رکھا جائے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ جسمانی سرگرمی سے انسان کے دل، جسم اور ذہن صحت مند رہتے ہیں۔

اس کے نتیجے میں انسان غیر متعدی امراض مثلاً امراض قلب، کینسر اور ذیابطیس سے محفوظ رہتا ہے، اگر خدانخواستہ یہ امراض لاحق ہو جائیں تو اپنی جسمانی سرگرمی بڑھا کر ان امراض سے چھٹکارا بھی پا سکتا ہے۔ اب یہ بات بھی ثابت ہو گئی ہے کہ جسمانی سرگرمی بڑھا کر انسان اپنے اندر سے ڈپریشن اور ذہنی تناؤ کی علامات کو کم کر سکتا ہے۔

اہم ترین بات یہ بھی ہے کہ جسمانی سرگرمیاں انسان کے سوچنے، سیکھنے اور فیصلہ کرنے کی صلاحیت کو بڑھاتی ہیں۔ نوجوان نسل کی نشوونما اور ترقی کے لئے بھی جسمانی سرگرمی نہایت ضروری ہے۔ الغرض اس کے نتیجے میں انسان کی پوری صحت پر مفید اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

تاہم افسوس ناک امر ہے کہ پوری دنیا میں ہر چار میں سے ایک فرد عالمی ادارہ صحت کی ہدایت کے مطابق جسمانی سرگرمی سرانجام نہیں دیتا یعنی متحرک نہیں ہوتا۔ خواتین میں یہ شرح ہر تین میں سے ایک اور مردوں میں ہر چار میں سے ایک ہے۔

ایک اندازے کے مطابق پوری دنیا میں 80 فیصد بالغ افراد مناسب طور پر اپنے جسم کو متحرک نہیں رکھتے۔ 2001ء کے بعد اب تک دنیا بھر میں لوگوں کی فعالیت میں کوئی بہتری نہیں آئی بلکہ اس حوالے سے خرابی بڑھی ہے۔

معاشی طور پر بہتر معاشروں میں 2001ء سے 2016ء کے درمیان فعال لوگوں میں پانچ فیصد کی کمی دیکھنے کو ملی۔ دلچسپ بات ہے کہ کم تنخواہوں والے معاشروں کی نسبت زیادہ تنخواہوں والے معاشروں میں لوگ دوگنا کم فعال ہیں۔

جسمانی سرگرمی کیا ہے؟

سوال یہ ہے کہ جسمانی سرگرمی کا مطلب کیا ہے؟ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی طے کردہ تعریف کے مطابق جسمانی ڈھانچے میں موجود پٹھوں کی وہ حرکت جسمانی سرگرمی کہلائے گی جسے انجام دینے کے لئے جسم کی توانائی خرچ کرنا پڑے۔

جسمانی سرگرمی میں وہ تمام حرکات شامل ہوتی ہیں جو کہیں آنے یا جانے کے لئے، یا پھر کسی کام میں شرکت کے لئے انجام دی جاتی ہیں۔ اس میں وہ جسمانی سرگرمیاں بھی شامل ہیں جو تفریح کے دوران میں بھی سرانجام دی جاتی ہیں۔ جسمانی سرگرمی یا ورزش، چاہے زیادہ مشقت بھری ہو یا پھر نسبتاً درمیانے درجے کی مشقت والی ہو، صحت کے لئے مفید ثابت ہوتی ہے۔

عام طور پر جسمانی سرگرمیوں میں پیدل چلنا، سائیکل چلانا، وھیلنگ، کسی چیز کو کھینچنا یا پھر کسی چیز کو دھکا دینا، ہر قسم کے جسمانی کھیل، جسمانی سرگرمیوں پر مبنی تفریح کو شامل کیا جاتا ہے۔ یہ سرگرمی روزمرہ زندگی میں کسی بھی سطح کی ہو سکتی ہے۔

اگر اپنے جسم کو باقاعدگی کے ساتھ سرگرم رکھا جائے تو اس کے نتیجے میں انسان غیر متعدی بیماریوں مثلاً امراض قلب، فالج، ذیابطیس اور مختلف اقسام کے کینسر سے نہ صرف محفوظ رہتا ہے، اگر اس قسم کی بیماریاں لاحق ہوں تو باقاعدہ جسمانی سرگرمی کے نتیجے میں ان سے نجات بھی ملتی ہے۔ اسی طرح ہائی بلڈ پریشر لاحق نہیں ہوتا، جسمانی وزن متوازن رہتا ہے، بحیثیت مجموعی جسمانی اور دماغی صحت برقرار رہتی ہے۔ الغرض یہ کہ انسان کا معیار زندگی بہتر رہتا ہے۔

جسمانی سرگرمی کس قدر ہونی چاہیے؟

ادارہ صحت کے رہنما اصولوں اور ہدایات کے مطابق مختلف عمر کے حامل افراد کو مختلف جسمانی سرگرمیاں تجویز کی جاتی ہیں۔ ان سب سرگرمیوں کی انجام دہی کا ایک ہی مقصد ہوتا ہے کہ ان کی صحت اچھی رہے۔

پانچ سال سے کم بچوں کے لئے

ایک سال سے کم عمر بچوں کے لئے: چوبیس گھنٹوں کے دوران میں ایک سال سے کم عمر شیر خوار بچوں کے لئے ضروری ہے کہ انھیں کم از کم 30 منٹ کے لئے مختلف انداز میں، بستر اور فرش پر حرکت کرنی دی جائے۔ اس عمر میں بچوں کو سکرین کے نشے میں بالکل بھی مبتلا نہ کیا جائے یعنی موبائل، ٹی وی، کمپیوٹر اور لیپ ٹاپ پر دھیان نہ لگایا جائے۔

ہمارے ہاں دیکھا گیا ہے کہ مائیں بچوں کو سکرین کے مشغلے میں ڈال کر اپنی دیگر سرگرمیوں میں مصروف رہتی ہیں حالانکہ ماہرین ایک سال کی عمر تک بچوں پر سکرین ٹائم کی مکمل پابندی عائد کرتے ہیں، انھیں ٹی وی دکھایا جائے نہ ہی کوئی ویڈیو وغیرہ اور نہ ہی کمپیوٹر گیمز۔

اگر بیٹھنے کے دوران سرانجام دی جانے والی سرگرمیوں کا معاملہ ہو تو اس عمر میں بچوں کو کہانیاں سنانے یا کہانیاں پڑھنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔

پہلے تین ماہ کی عمر میں بچے کی نیند 14 سے 17 گھنٹے ہونی چاہیے اور چار سے گیارہ ماہ کی عمر تک 12 سے 16 ماہ کی نیند ضروری ہے۔

ایک سے دو سال کی عمر تک بچوں کے لئے: اس عمر کے بچوں کے لئے ضروری ہے کہ وہ 24 گھنٹوں کے دوران میں کم از کم تین گھنٹے یعنی 180 منٹ سخت یا معتدل قسم کی جسمانی سرگرمیاں سرانجام دیں۔ تین گھنٹے کی جسمانی سرگرمیوں کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ایک ہی وقت میں ایسا کیا جائے بلکہ اسے 24 گھنٹوں کے دوران میں وقفے وقفے سے سرانجام دیا جائے۔ یہ طرز عمل زیادہ مفید ہے۔ یاد رہے کہ ایک ہی وقت میں ایک گھنٹے سے زیادہ جسمانی سرگرمی سرانجام نہ دی جائے۔ ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

آئی پی ایل2026: ویبھو سوریاونشی کو روکنا ہوگی گجرات کی ترجیح

نئی دہلی (ایم این این): محض ۱۵ سال کی عمر میں اپنی بلے بازی سے تہلکہ مچا رہے نوجوان بلے باز ویبھو سوریاونشی کو آئی پی ایل میں راجستھان رائلز کے ساتھ مقابلے میں روکنا گجرات ٹائٹنز کی اولین ترجیح ہوگی جب ہوگی۔ احمد آباد نے کئی شاندار میچ دیکھے ہیں، لیکن آئی پی ایل کی ہر شام ایک نئی دلہن کی طرح امید اور ایک پرانے جواری کی طرح غیر یقینی صورتحال لے کر آتی ہے۔ سنیچر کو، نریندر مودی اسٹیڈیم گجرات ٹائٹنز اور راجستھان رائلز کی میزبانی کرے گا، یہ دو ایسی ٹیمیں ہیں جنہوں نے اپنی ۶۲۰۲ء کی مہم کا آغاز کافی مختلف طریقوں سے کیا ہے، پھر بھی وہ یہاں اپنی اہمیت اور فارم کے لیے مسلسل بے تاب ہیں۔ گجرات کی لڑکھڑاتی ہوئی اتری اور اپنے افتتاحی مقابلے میں معمولی اسکور بنانے کے بعد لڑکھڑا گئی تھی، جسے اس کے گیند باز بچا نہیں سکے۔ ٹاپ آرڈر پر ایک جانی پہچانا انحصار ہے۔ سائی سدرشن، شبھمن گل اور جوس بٹلر تین ایسے نام جو برابر کی امید اور دباؤ دونوں رکھتے ہیں۔ سدرشن، جو اپنے پچھلے سیزن میں شاندار اور بہتر کارکردگی کے حامل رہے تھے، اب ہم آہنگی کی تلاش میں ہیں۔ گل، جو زیادہ تر حریفوں کے خلاف بھروسہ مند ہیں، راجستھان کے خلاف ان کا اوسط ٹھیک ٹھاک ہے اور ان سے آگے بڑھ کر قیادت کرنے کی امید کی جائے گی۔ بٹلر، جو کبھی ٹیم کو تباہ کرنے والے کھلاڑی تھے، آج کل ایسے لگ رہے ہیں جیسے کوئی بند میچ کو کھولنے کے بجائے کھوئی ہوئی چابی ڈھونڈنے کی کوشش کر رہا ہو۔ مڈل آرڈر، جیسا کہ اکثر کئی ماڈرن ٹیموں کے ساتھ ہوتا ہے، بھروسہ مند ہونے کے بجائے زیادہ سجاوٹی لگتا ہے۔ واشنگٹن سندر، گلین فلپس اور شاہ رخ خان بھروسے کے بجائے آپشن دیتے ہیں۔ حالانکہ، فلپس کی پہچان ایک ایسے کھلاڑی کی بنی ہوئی ہے جو پرسکون اوور کو شور شرابے والے اوور میں بدل سکتا ہے۔ اس کے برعکس، گجرات کی بولنگ زیادہ نپی تلی دکھائی دیتی ہے۔ راشد خان ان کے لیے اہم کھلاڑی بنے ہوئے ہیں، جو خراب ترین پچوں سے بھی وکٹ نکالنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

ایشیائی باکسنگ چمپئن شپ:
نکہت زرین، پریہ اور پریتی سیمی فائنل میں

نئی دہلی (ایم این این): منگولیا میں جاری ایشیائی باکسنگ چمپئن شپ کے پانچویں دن ہندوستانی خواتین باکسرز نے رنگ میں اپنی دھاک بٹھا دی۔ اسٹار باکسر نکہت زرین، پریہ اور پریتی پوار نے شاندار فتوحات کے ساتھ سیمی فائنل میں جگہ بنالی ہے، جس سے ہندوستان کے لیے کم از کم تین تمغے یقینی ہو گئے ہیں۔ ہندوستانی مہم کی قیادت کرتے ہوئے نکہت نے فلپائن کی جیا بگاؤین کو پہلے ہی راؤنڈ میں (ریفری کو مقابلہ روکنا پڑا) کی بنیاد پر شکست دے دی۔ نکہت کی جارحانہ باکسنگ کا حریف کے پاس کوئی جواب نہ تھا۔ ورلڈ کپ گولڈ میڈلسٹ پریتی نے میزبان منگولیا کی باکسر کو صفر۔۵ کے یکطرفہ فیصلے سے ہرا کر دن کی بہترین کارکردگی دکھائی۔ پریہ نے اپنی حکمت عملی اور بہترین دفاع کے ذریعے چین کی چنگیانگ کو ۱-۴ سے زیر کر کے سیمی فائنل میں قدم رکھا۔ اگرچہ تمغے پکے ہو چکے ہیں، لیکن فائنل تک کا راستہ دشوار گزار ہے۔ سیمی فائنل میں ہندوستانی باکسرز کا سامنا دنیا کے بہترین کھلاڑیوں سے ہوگا۔ نکہت زرین کا مقابلہ چین کی وو یو (پیرس اولمپک گولڈ میڈلسٹ) سے ہوگا۔ پریتی پوار کا سامنا کوریا کی ایم اے جی (اولمپک اور ورلڈ چمپئن شپ کی کانسی کا تمغہ جیتنے والی) سے ہوگا۔ پریہ کا مقابلہ میزبان منگولیا کی ناموں مونکور سے ہوگا۔ ۷۰ کلوگرام کے کوارٹر فائنل میں ہندوستان کے دیپک کو اردن کے زیاد ایشاش کے ہاتھوں ۴-۱ سے شکست کا سامنا کرنا پڑا، جس کے ساتھ ہی ان کا اس ٹورنامنٹ میں سفر ختم ہو گیا۔

آسٹریلیا کی خواتین ٹیم نے ون ڈے سیریز میں ویسٹ انڈیز کو کلین سویپ کیا

نئی دہلی (ایم این این): الانا کنگ (۱۹ رنز دے کر ۵ وکٹ) کی شاندار گیند بازی اور فیبی لچ فیلڈ (ناٹ آوٹ ۶۹ رن) کی بہترین بیٹنگ کی بدولت آسٹریلیا نے تیسرے ون ڈے مقابلے میں ویسٹ انڈیز کو نو وکٹ سے شکست دی۔ اس کے ساتھ ہی آسٹریلیا نے تین میچوں کی سیریز ۰-۳ سے اپنے نام کر لی۔ الانا کنگ کو پلیئر آف دی میچ اور فیبی لچ فیلڈ کو پلیئر آف دی سیریز کا ایوارڈ ملا۔ ٹاس جیت کر ویسٹ انڈیز نے جمعرات کی رات پہلے بیٹنگ کا فیصلہ کیا۔ ویسٹ انڈیز کی ٹیم لیگ اسپنر الانا کنگ کی تباہ کن گیند بازی کے سامنے ۴، ۵۳ اوورز میں صرف ۱۳۶ رنز پر آل آوٹ ہو گئی۔ جواب میں آسٹریلیا نے ۴، ۱۹ اوورز میں ایک وکٹ پر ۱۳۷ رنز بنا کر آسانی سے ہدف حاصل کر لیا۔ ویسٹ انڈیز نے پاور پلے میں ایک وکٹ پر ۴۹ رنز بنا کر اچھی شروعات کی، لیکن جلد ہی ان کی بیٹنگ لائن اپ لڑکھڑا گئی اور ۱۹ویں اوور تک اسکور پانچ وکٹ پر ۷۸ رنز ہو گیا۔ صرف ریالینا گرمنڈ اور چنیل ہنری کے درمیان ۳۷ رنز کی شراکت قابل ذکر رہی۔ اس کے ساتھ ہی آسٹریلیا نے تین میچوں کی سیریز ۰-۳ سے اپنے نام کر لی۔ الانا کنگ کو پلیئر آف دی میچ اور فیبی لچ فیلڈ کو پلیئر آف دی سیریز کا ایوارڈ ملا۔ ٹاس جیت کر ویسٹ انڈیز نے جمعرات کی رات پہلے بیٹنگ کا فیصلہ کیا۔ ویسٹ انڈیز کی ٹیم لیگ اسپنر الانا کنگ کی تباہ کن گیند بازی کے سامنے ۴، ۵۳ اوورز میں صرف ۱۳۶ رنز پر آل آوٹ ہو گئی۔ جواب میں آسٹریلیا نے ۴، ۱۹ اوورز میں ایک وکٹ پر ۱۳۷ رنز بنا کر آسانی سے ہدف حاصل کر لیا۔ ویسٹ انڈیز نے پاور پلے میں ایک وکٹ پر ۴۹ رنز بنا کر اچھی شروعات کی، لیکن جلد ہی ان کی بیٹنگ لائن اپ لڑکھڑا گئی اور ۱۹ویں اوور تک اسکور پانچ وکٹ پر ۷۸ رنز ہو گیا۔ صرف ریالینا گرمنڈ اور چنیل ہنری کے درمیان ۳۷ رنز کی شراکت قابل ذکر رہی۔ گرمنڈ ۲۷ویں اوور میں کنگ کا شکار بنیں اور اس کے بعد اننگز تیزی سے بکھر گئی۔ ہنری ۴۴ رنز پر ناٹ آوٹ رہیں، جبکہ پوری ٹیم ۱۳۶ رنز پر سمٹ گئی۔ آسٹریلیا کے لیے الانا کنگ نے ۱۹ رنز دے کر پانچ وکٹ حاصل کیے۔ ایشلے گارڈنر نے دو وکٹ لیے، جبکہ لوسی ہیملٹن، نکولا کیری اور تالیا میگرا نے ایک ایک کھلاڑی کو آوٹ کیا۔ ہدف کے تعاقب میں جارجیا وول اور فیبی لچ فیلڈ نے پہلی وکٹ کے لیے ۵۰ رنز کی شراکت داری کی۔

پرینیتی چوپڑہ نے راگھو چڈھا کی حمایت کی

نئی دہلی (ایم این این): اداکارہ پرینیتی چوپڑہ نے جمعرات کو اپنے شوہر، عام آدمی پارٹی (اے اے پی) کے رکن پارلیمنٹ راگھو چڈھا کی جانب سے شیئر کی گئی ایک ویڈیو دوبارہ شیئر کی، جس میں انہوں نے اب تک پارلیمنٹ میں اٹھائے گئے کئی اہم مسائل پر روشنی ڈالی۔ یہ پوسٹ اس کے چند گھنٹوں بعد سامنے آئی جب اے اے پی نے انہیں پارلیمنٹ کے ایوان بالا میں پارٹی کے ڈپٹی لیڈر کے عہدے سے ہٹا دیا اور اس تبدیلی سے پارلیمنٹ سیکریٹریٹ کو آگاہ کر دیا۔ ویڈیو میں، راگھو نے مختلف مسائل پر بات چیت کی، جن میں متوسط طبقے پر ٹیکس کا بوجھ، پدری رخصت (پیٹرنیٹی لیو)، بینکوں میں کم از کم بیلنس پر جرمانے، خوراک میں ملاوٹ، آنے والی کالز کے چارجز، ریچارج فراڈ، ایئر لائنز کے اضافی سامان کی فیس، امتحانی پرچوں کے لیک ہونا، فضائی آلودگی، ہیلتھ انشورنس پر جی ایس ٹی، گیگ ورکرز کا استحصال، انشورنس کلیم میں تاخیر، ٹول پلازہ پر مبینہ بے ضابطگیاں اور ڈیٹا پرائیویسی کی خلاف ورزیاں شامل تھیں۔ پرینیتی نے اپنی حمایت ظاہر کرنے کے لیے یہ ویڈیو اپنے انسٹاگرام اسٹوری پر دوبارہ شیئر کیا، تاہم بعد میں اسے ڈیلیٹ کر دیا۔ حال ہی میں، جب راگھو نے پارلیمنٹ میں پدری رخصت کے معاملے پر بات کی، تو اداکارہ نے ویڈیو شیئر کرتے ہوئے ایک نوٹ بھی لکھا "میرے پیارے شوہر، آج آپ نے صرف ایک رکن پارلیمنٹ کے طور پر نہیں بلکہ ایک باپ کے طور پر بات کی، جسے میں ہر روز دیکھتی ہوں۔ ہم نے اس موضوع پر کئی بار بات کی ہے کہ ہمارے بچے کو دونوں والدین کی موجودگی کی ضرورت ہے جتنا ممکن ہو۔ آج جب آپ نے بات کی تو یہ صرف پالیسی نہیں تھی، بلکہ اس انداز سے جڑی تھی

میرا اسٹرائیک ریٹ نہیں، تمہارا حسد بول رہا ہے: اجنکیا رہانے

نئی دہلی (ایم این این): میچ کے بعد پریس کانفرنس میں عام طور پر خاموش رہنے والے رہانے ایک الگ ہی روپ میں نظر آئے۔ اپنے سست اسٹرائیک ریٹ (۱۰ گیندوں پر ۸ رنز) پر ہونے والی تنقید کا جواب دیتے ہوئے انہوں نے کہا کہ "جو لوگ میرے اسٹرائیک ریٹ پر بات کر رہے ہیں، شاید وہ میچ نہیں دیکھ رہے یا پھر میرے خلاف کوئی خاص ایجنڈا چلا رہے ہیں۔ سچی بات تو یہ ہے کہ وہ میری کامیابی سے جلتے ہیں اور انہیں میرا کھیلنا پسند نہیں ہے۔" کے کے آر کو ممبئی انڈینس کے بعد اب حیدرآباد سے بھی شکست کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ رہانے نے ہار کی بڑی وجوہات پر روشنی ڈالی۔ رہانے کے مطابق، وکٹ بیٹنگ کے لیے سازگار تھی لیکن مڈل اوورز میں پارٹنرشپ نہ بن سکی۔ ٹیم نے پہلے ۵ اوورز میں ۷۶ رنز بنا کر طوفانی آغاز کیا، لیکن بعد میں اس رفتار کو برقرار نہ رکھ سکے۔ کپتان نے ٹیم بیلنس کا ذکر کرتے ہوئے اعتراف کیا کہ انجرڈ بالرز کی وجہ سے بھی مشکلات پیش آ رہی ہیں۔ رہانے نے اپنے دفاع میں ۳۲۰۲ء کے بعد کے اعداد و شمار پیش کرتے ہوئے کہا کہ پاور پلے میں ان کا اسٹرائیک ریٹ ۸۷،۱۶۷ اور اوسط ۹۲ رہی ہے۔ انہوں نے کہا کہ "ناقدین کو کھیل کی سمجھ نہیں ہے۔ انہیں امید نہیں تھی کہ رہانے اپنے کھیل میں اتنی بڑی تبدیلی لائے گا۔ وہ مثبت بات کریں یا منفی، مجھے خوشی ہے کہ وہ میرے بارے میں بات تو کر رہے ہیں۔" ابھیشیک شرما آئی پی ایل میچ کے دوران ضابطہ اخلاق کی خلاف ورزی کر کے بڑی مشکل میں پھنس گئے۔ سن رائزرز حیدرآباد اور کولکاتا نائٹ رائیڈرز کے درمیان ایڈن گارڈنز میں کھیلے گئے میچ کے دوران ابھیشیک شرما کو ضابطہ اخلاق کی خلاف ورزی پر جرمانہ اور ڈی میرٹ پوائنٹ کا سامنا کرنا پڑا۔ رپورٹس کے مطابق ابھیشیک شرما نے آوٹ ہونے کے بعد اپنے ردعمل میں ناراضگی کا اظہار کیا، جس پر انہیں میچ فیس کا ۲۵ فیصد جرمانہ اور ایک ڈی میرٹ پوائنٹ دیا گیا۔ ان کا آوٹ ہونا آن فیلڈ ریویو کے بعد کنفرم ہوا تھا، تاہم وہ اس فیصلے سے مطمئن نظر نہیں آئے۔ واقعہ اس وقت پیش آیا جب بلیسنگ مزاربانی کی گیند پر ورون چکرورتی نے ان کا کیچ پکڑا جس پر ابھیشیک نے کچھ دیر کریز پر رک کر اپنے جذبات کا اظہار کیا اور اشارے کرتے ہوئے واپس پویلین لوٹ گئے۔ آئی پی ایل کی جانب سے جاری بیان میں کہا گیا کہ ابھیشیک نے آرٹیکل ۳،۲ کے تحت لیول ایک جرم کا اعتراف کیا۔

لیورپول چھوڑنے سے پہلے صلاح مزید ٹرافیز جیت سکتے ہیں: آرنے سلاٹ

نئی دہلی (ایم این این): لیورپول کے منیجر آرنے سلاٹ نے مصری اسٹار فارورڈ محمد صلاح کی کلب کے لیے نو سالہ خدمات کو 'ناقابل یقین' قرار دیتے ہوئے امید ظاہر کی ہے کہ وہ اس سیزن کے اختتام پر کلب چھوڑنے سے پہلے مزید دو ٹرافیز اپنے نام کریں گے۔ محمد صلاح، جنہوں نے لیورپول کے لیے ۲۵۵ گول اسکور کیے ہیں اور ٹیم کو دو پریمیئر لیگ ٹائٹلز، ایک ایف اے کپ، دو لیگ کپ اور ایک چمپئن لیگ ٹرافی جتانے میں کلیدی کردار ادا کیا ہے، گزشتہ ہفتے اعلان کر چکے ہیں کہ وہ رواں سیزن کے اختتام پر کلب کو خیرباد کہہ دیں گے۔ ہفتے کے روز مانچسٹر سٹی کے خلاف ہونے والے اہم ایف اے کپ کوارٹر فائنل سے قبل پریس کانفرنس کرتے ہوئے آرنے سلاٹ نے تصدیق کی کہ صلاح میچ کے لیے دستیاب ہیں۔ انہوں نے گزشتہ دو روز ہمارے ساتھ ٹریننگ کی ہے اور وہ کل کے میچ کے لیے دستیاب ہیں۔ انہوں نے اس کلب کے لیے جو کچھ کیا وہ برسوں سے ہر تین دن بعد گول اسکور کرنا اور اسسٹ فراہم کرنا ہے۔ میں صرف یہی امید کر سکتا ہوں کہ وہ سیزن کے اختتام تک اپنے ریکارڈ میں دو مزید ٹرافیاں شامل کر سکیں۔ لیورپول اس وقت ٹیبل پر پانچویں نمبر پر ہے اور ٹاپ پر موجود آرسنل سے ۲۱ پوائنٹس پیچھے ہے، تاہم وہ چمپئن لیگ کے کوارٹر فائنل میں پہنچ چکے ہیں جہاں بدھ کو ان کا مقابلہ پیرس سینٹ جرمین سے ہوگا۔ لیورپول کے نمبر ون گول کیپر ایلسن بیکر انجری کے باعث سیزن کے بقیہ اہم میچوں سے باہر ہیں، تاہم سلاٹ کو امید ہے کہ وہ سیزن کے بالکل آخر تک فٹ ہو جائیں گے۔ ٹانگ ٹوٹنے کے باعث ۱۰۱ دن تک میدان سے باہر رہنے والے اسٹرائیکر الیگزینڈر اساک نے ٹریننگ شروع کر دی ہے، لیکن منیجر کے مطابق انہیں فوری طور پر اسٹارٹنگ الیون میں شامل کرنا قبل از وقت ہوگا۔ لیورپول اس سیزن میں پریمیئر لیگ کے دونوں میچز مانچسٹر سٹی سے ہار چکا ہے، لیکن سلاٹ کا ماننا ہے کہ فروری میں انفیلڈ پر سٹی کے خلاف ان کی ٹیم کا بالادستی والا کھیل ثابت کرتا ہے کہ وہ پیپ گارڈیولا کی ٹیم کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔ سلاٹ نے کہا، اب ہمیں یہی کارکردگی ان کے اسٹیڈیم (اتحاد اسٹیڈیم) میں دکھانی ہے،

صاحبزادہ فرحان202ء سے اب تک دنیا کے کامیاب ترین ٹی20 بلے باز بن گئے

نئی دہلی (ایم این این): پاکستان کے اوپننگ بیٹر صاحبزادہ فرحان ۵۲۰۲ء سے اب تک کامیاب ترین ٹی ۰۲ بلے باز بن گئے ہیں۔ قذافی اسٹیڈیم، لاہور میں کھیلے گئے پی ایس ایل کے ۸ویں میچ میں ملتان سلطانز نے حیدرآباد کنگز مین کو شکست دے کر شاندار فتح اپنے نام کر لی، میچ کے ہیرو صاحبزادہ فرحان رہے جنہوں نے ناقابل شکست سنچری اسکور کی۔ صاحبزادہ فرحان نے جارحانہ بیٹنگ کرتے ہوئے ۵۷ گیندوں پر ناٹ آوٹ ۱۰۶ رن اسکور کیے جس میں ۷ چوکے اور ۸ چھکے شامل تھے۔ یہ صاحبزادہ فرحان کے ٹی ۰۲ کیریئر کی ۹ویں سنچری تھی۔ صاحبزادہ فرحان اب تک ٹی ۰۲ کرکٹ میں ۱۶۶ میچز میں ۴۳،۶۹ کی اوسط اور ۱۳۸،۳۶ کے اسٹرائیک ریٹ سے ۵۰۹۶ رنز اسکور کر چکے ہیں جس میں ۹ سنچریاں اور ۳۲ نصف سنچریاں شامل ہیں۔ ۵۲۰۲ء سے اب تک صاحبزادہ فرحان نے ٹی ۰۲ کرکٹ میں ۶۲ اننگز میں ۶۰،۴۴ کی اوسط اور ۱۵۱ کے سٹرائیک ریٹ سے ۳۵۶۶ رنز اسکور کیے ہیں جو اس مدت میں کسی بھی بیٹر کے اسکور کردہ سب سے زیادہ رنز ہیں۔ انہوں نے اس مدت کے دوران دنیا میں سب سے زیادہ سنچریاں (۷)، نصف سنچریاں (۱۶) اسکور کیں جب کہ سب سے زیادہ چوکے (۴۴۳) اور جنوبی افریقہ کے ڈیوالڈ بریوس (۱۴۴) کے بعد سب سے زیادہ چھکے (۱۴۱) بھی لگائے۔ نیوزی لینڈ کے ٹم سیفرٹ اس مدت میں ۷۹،۴۳ کی اوسط سے ۲۱۹۷ رنز بنا کر دوسرے، ویسٹ انڈیز کے شائی ہوپ ۵۸،۳۶ کی اوسط سے ۲۱۹۵ رنز اسکور کر کے تیسرے، ان کے ہم وطن نکولس پوران ۹۰،۳۶ کی اوسط سے ۲۰۳۰ رنز بنا کر چوتھے جب کہ ابھیشیک شرما ۱۵،۳۷ کی اوسط سے ۱۹۳۲ رنز بنا کر ۵ویں نمبر پر ہیں۔ انہوں نے اس مدت کے دوران دنیا میں سب سے زیادہ سنچریاں (۷)، نصف سنچریاں (۱۶) اسکور کیں جب کہ سب سے زیادہ چوکے (۴۴۳) اور جنوبی افریقہ کے ڈیوالڈ بریوس (۱۴۴) کے بعد سب سے زیادہ چھکے (۱۴۱) بھی لگائے۔ نیوزی لینڈ کے ٹم سیفرٹ اس مدت میں ۷۹،۴۳ کی اوسط سے ۲۱۹۷ رنز بنا کر دوسرے، ویسٹ انڈیز کے شائی ہوپ ۵۸،۳۶ کی اوسط سے ۲۱۹۵ رنز اسکور کر کے تیسرے، ان کے ہم وطن نکولس پوران ۹۰،۳۶ کی اوسط سے ۲۰۳۰ رنز بنا کر چوتھے جب کہ ابھیشیک شرما ۱۵،۳۷ کی اوسط سے ۱۹۳۲ رنز بنا کر ۵ویں نمبر پر ہیں۔

ایرانی خواتین فٹ بالرز نے شدید دباؤ اور آسٹریلیا میں پناہ کی کہانی سنادی

نئی دہلی (ایم این این): ایرانی قومی ویمن فٹ بال ٹیم کی دو تجربہ کار کھلاڑیوں، موناحمودی اور زہرہ سربالی نے آسٹریلیا میں کھیلے گئے ویمنز ایشین کپ ۶۲۰۲ء کے دوران پیش آنے والے ان واقعات سے پردہ اٹھایا ہے جنہوں نے ان کی زندگیوں کو ہلا کر رکھ دیا۔ یہ ٹورنامنٹ محض ایک کھیل نہیں بلکہ ان کے صبر، مہارت اور دباؤ میں فیصلے کرنے کی صلاحیت کا کڑا امتحان ثابت ہوا۔ ۲ مارچ ۶۲۰۲ کو جنوبی کوریا کے خلاف میچ سے قبل جب ایرانی ٹیم نے اپنا قومی ترانہ نہیں پڑھا، تو اسے ایران میں جاری سیاسی کشیدگی اور حکومت کے خلاف احتجاج سمجھا گیا۔ ایرانی سرکاری میڈیا نے ان خواتین کو "غدار" اور "بے غیرتی کی انتہا" قرار دیتے ہوئے ان کے خلاف سخت کارروائی کا مطالبہ کیا۔ کھلاڑیوں نے اگلے میچوں میں ترانہ تو پڑھا، لیکن ان پر حکومتی اہلکاروں کی کڑی نگرانی کی خبروں نے ٹیم میں خوف و ہراس پھیلا دیا۔ ٹورنامنٹ سے باہر ہونے کے بعد مونا حمودی سمیت ۵ کھلاڑیوں نے آسٹریلیا میں انسانی ہمدردی کی بنیاد پر پناہ کی درخواست دی، جسے منظور بھی کر لیا گیا تاہم، چند ہی دنوں بعد ان میں سے اکثر نے اپنا فیصلہ بدل لیا اور ایران واپس جانے کا انتخاب کیا۔

موناحمودی نے کہا میرے سامنے ایک بڑا سوال تھا، کیا میں گھر واپس جاؤں یا پناہ لے لوں؟ اس کشمکش نے مجھے شدید ذہنی اذیت میں مبتلا کر دیا۔ ہر فیصلے کے نتائج میرے خاندان، میری زندگی اور میرے کھیل کے مستقبل پر پڑنے تھے۔" زہرہ سربالی کے مطابق انہیں آسٹریلیا میں مقیم ایرانی کمیونٹی، میڈیا اور سوشل میڈیا کی جانب سے شدید دباؤ کا سامنا تھا، جس کی وجہ سے ہر قدم سوچ سمجھ کر اٹھانا پڑ رہا تھا۔ ۱۹ مارچ کو جب یہ ٹیم تہران پہنچی تو ولی عصر اسکوائر پر ہزاروں لوگوں نے ان کا استقبال کیا۔ شہر میں بڑے بڑے بل بورڈز لگائے گئے جن پر لکھا تھا "میرا انتخاب، میرا وطن۔" اگرچہ بظاہر ان کے خلاف اب تک کوئی تادیبی کارروائی نہیں ہوئی، لیکن ماہرین اور سابق کوچز کا ماننا ہے کہ اس واقعے کا نفسیاتی بوجھ ان کے کیریئر پر ہمیشہ رہے گا۔ مشہور ایرانی صحافی عادل فردوسی پور کا کہنا ہے کہ ایرانی خواتین فٹ بال پر اس سے پہلے کبھی اتنا میڈیا پریشر نہیں دیکھا گیا۔ انہوں نے متنبہ کیا کہ اگر ان کھلاڑیوں کو سزا دی گئی تو مستقبل میں کوئی بھی کھلاڑی ایران کی نمائندگی کرنے سے کترائے گا۔ مونا حمودی اور زہرہ سربالی اب دوبارہ ٹریننگ کا حصہ ہیں،

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