WATTAN
The Urdu Daily
روزنامہ
وطن
بڈگام

منگلوار
28 اپریل 2026
TUESDAY
28 APRIL - 2026

صفحہ 08 سوریا ونشی کی شکل میں ہندوستان کو اگلا سپر اسٹار مل گیا ہے: محمد کیف

صفحہ 08 چناسوامی اسٹیڈیم میں سکیورٹی میں بڑی کوتاہی، دو افراد گرفتار

The Urdu Daily WATTAN Budgam | RNI No. JKURD/2011/37141 | قیمت: 02 روپے | صفحات: 08 | شمارہ نمبر: 99 | جلد: 16

سینئر آرمی افسران اور پارس ہسپتال کے وفد نے جموں میں وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ سے ملاقات کی

جموں//انفو//جنرل آفیسر کمانڈنگ (جی او سی) 15 کور لیفٹیننٹ جنرل پرشانت شریواستو اور جی او سی (نامزد) لیفٹیننٹ جنرل بلبیر سنگھ نے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ سے ملاقات کی۔ دوران ملاقات انہوں نے باہمی دلچسپی کے امور پر تبادلہ خیال کیا گیا بالخصوص خطے میں سیکورٹی کے منظر نامے اور ترقیاتی ترجیحات پر توجہ دی گئی۔ اس کے علاوہ پارس ہیلتھ کیئر لمیٹڈ کے ایک وفد نے بھی وزیر اعلیٰ سے ملاقات کی اور انہیں صحت شعبے سے متعلق مختلف امور سے آگاہ کیا۔

نشے پاک جموں وکشمیر 100 روزہ مہم کا 17 واں دن: لیفٹیننٹ گورنر نے کی اودھم پور میں پدیاترا کی قیادت

معاشرے کیلئے بیدار ہونے، لڑنے اور غالب آنے کا وقت

کوئی بھی اتھارٹی منشیات کیخلاف جنگ اکیلے نہیں لڑسکتی بلکہ سے ہر دل میں بھڑکنا چاہیے، گھر گھر مصمم ارادہ ہو

منشیات کی لعنت سے نجات کیلئے اتحاد، ہم آہنگی، تعاون، قوت ارادی، ہمت و لگن اور چوکسی لازمی: منوج سنہا

جموں//۲۷اپریل//جے کے این ایس//11 اپریل کو مولانا آزاد اسٹیڈیم سے نشے پاک جموں وکشمیر 100 روزہ مہم کا اعلان کرنے کے بعد لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے 17 دنوں کے دوران اپنی بیداری مہم کو آگے بڑھاتے ہوئے 5 عوامی ریلیوں کی قیادت کی جبکہ کئی مقامات بشمول کٹھوعہ، رام بن، ریاسی اور سانبہ کے بعد لیفٹننٹ گورنر نے پیر کو اودھم پور میں ایک پدیاترا کی قیادت کی جس میں اعلیٰ سیول و پولیس حکام کیساتھ ساتھ بڑی تعداد میں مقامی شہریوں بشمول سیاسی و سماجی کارکنوں نے شرکت کی۔ جے کے این ایس کے مطابق لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے پیر کو اودھم پور میں ایک پدیاترا کی

قیادت کرنے سے قبل یہاں جمع لوگوں سے خطاب کرتے ہوئے ہر شہری پر زور دیا کہ وہ نشا مکت جموں کشمیر ابھیان کو منشیات کیخلاف ہماری مشترکہ جنگ کے طور پر تسلیم کریں اور انہوں نے کہا کہ ہمیں مل کر یہ جنگ جیتنی ہے۔ لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ جموں کشمیر اب نئی طاقت کیساتھ منشیات کی لعنت کو مسترد کرنے کے لیے اٹھ رہا ہے جو ہمارے معاشرے/101

مغربی بنگال اسمبلی انتخابات، عوامی رُجحان بی جے پی کی جیت کا اشارہ

4 مئی کے بعد اگلی حکومت BJP ہی بنائے گی

حلف برداری کی تقریب میں شرکت کیلئے واپس آؤں گا: وزیر اعظم مودی

سری نگر//۲۷اپریل//جے کے این ایس//وزیر اعظم نریندر مودی نے پیر کے روز اس اعتماد کا اظہار کیا کہ بی جے پی مغربی بنگال میں اسمبلی انتخابات کے بعد اگلی حکومت بنائے گی۔ انہوں نے کہا کہ وہ 4 مئی کو نتائج کے اعلان کے بعد حلف برداری کی تقریب میں شرکت کے لیے ریاست واپس آئیں گے۔ مغربی بنگال میں اسمبلی انتخابات کے دوسرے اور آخری مرحلے کی مہم کے آخری دن شمالی 24 پرگنہ ضلع کے بیرک پور میں ایک انتخابی ریلی سے خطاب کرتے ہوئے وزیر اعظم نریندر مودی نے حکمراں ٹی ایم سی پر "سنڈیکیٹ راج"، سیاسی تشدد اور معاشی زوال کا الزام عائد کرتے ہوئے اس پر شدید حملہ کیا۔ مودی نے ہجوم کی طرف سے زوردار نعرے لگاتے ہوئے کہا کہ مغربی بنگال میں جس موڈ کو میں نے محسوس کیا ہے، میں کہہ سکتا ہوں کہ مجھے 4 مئی کے بعد بی جے پی حکومت کی حلف برداری کی تقریب کے دوران دوبارہ آنا پڑے گا۔ بیرک پور کی تاریخی اہمیت کا ذکر کرتے ہوئے، وزیر اعظم نے کہا کہ اس سرزمین نے 1857 میں ہندوستان کی پہلی جنگ آزادی میں کلیدی کردار ادا کیا تھا اور اب یہ مغربی بنگال میں سیاسی تبدیلی کے لیے میدان تیار کر رہی ہے۔ وزیر اعظم مودی نے/102

مغربی ایشیا میں دیرپا امن کی سہولت کیلئے سختی سے مذاکرات کی ضرورت

جموں وکشمیر میں ہم سے بہتر یہ کوئی نہیں سمجھ سکتا

جو کچھ ہوا وہ ہو چکا، لیکن اب توجہ دیرپا امن کے انعقاد پر مرکوز ہونی چاہیے/وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ

سرینگر // 27 اپریل //سی این آئی //واشنگٹن کے ایک مقام پر شوٹنگ کے واقعے کی مذمت کرتے ہوئے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ مغربی ایشیا میں دیرپا امن کی سہولت کے لیے سختی سے مذاکرات کی ضرورت ہے۔ سی این آئی کے مطابق وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے مغربی ایشیا میں دیرپا امن کی سہولت کیلئے سختی سے وکالت کی اور کہا کہ بات چیت جاری رہنی چاہیے، چاہے متبادل طریقوں سے ہو۔ ایک تقریب کے موقع پر ایک

سوال کا جواب دیتے ہوئے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ اللہ کا شکر ہے کہ وہ بچ گئے اور میں نہیں چاہتا تھا کہ اس کے ساتھ کچھ ہو۔ سیاست کو "بہت گندی چیز" قرار دیتے ہوئے انہوں نے کہا کہ اختلافات کا اظہار زبانی اور جمہوری طریقے سے ہونا چاہیے، نہ کہ تشدد کے ذریعے۔ انہوں نے نامہ نگاروں کو بتایا "کسی کو نقصان پہنچانا کہیں بھی جائز نہیں ہے۔ ایسے جان لیوا حملے ناقابل قبول ہیں، اور مجھے امید ہے کہ ایسے واقعات کسی سیاسی رہنما کے ساتھ کبھی نہیں ہوں گے۔" جموں وکشمیر کی صورتحال کا ذکر کرتے ہوئے، وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ خطہ کئی دہائیوں سے تشدد اور سیاسی رہنماؤں پر حملوں کا مشاہدہ/103

جموں وکشمیر حکومت ویٹرنری سیکٹر کو مضبوط بنانے کیلئے پُرعزم ہے۔ وزیر جاوید ڈار

جموں//انفو//جموں وکشمیر ویٹرنری ڈاکٹرس ایسوسی ایشن جموں نے کنونشن سینٹر جموں میں ایک روزہ تکنیکی کانفرنس کا انعقاد کیا جس کا موضوع "ویٹرنری ڈاکٹرز: گارڈینز آف فوڈ اینڈ ہیلتھ" تھا۔ اس موقعہ پر وزیر برائے زرعی پیداوار، دیہی ترقی و پنچایتی راج، امداد باہمی اور الیکشن محکمہ جات جاوید احمد ڈار مہمان خصوصی تھے۔ وزیر موصوف نے اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے ویٹرنری ڈاکٹروں کے اہم کردار کو سراہا اور کہا کہ وہ جانوروں اور انسانی صحت کے تحفظ میں بنیادی خدمات انجام دیتے/104

شوپیاں میں قائم فعال ُدارالعلوم جامعہ سراج العلوم ٔغیر قانونی قرار

کالعدم جماعت اسلامی کیساتھ قریبی روابط رکھنے اور مالی بے ضابطگیوں میں ملوث ہونے کا الزام

SSP شوپیان کی جانب سے جمع کرائی گئی تفصیلی رپورٹ کی بنیاد پر صوبائی انتظامیہ کشمیر کی کارروائی

سری نگر//۲۷اپریل//جے کے این ایس//جموں وکشمیر حکومت نے ضلع شوپیان کے امام صاحب علاقے میں قائم دارالعلوم جامعہ سراج العلوم کو غیر قانونی سرگرمیوں کی روک تھام کے قانون (یو اے پی اے) 1967 کے تحت ایک غیر قانونی ادارہ قرار دے دیا ہے۔ ادارے پر بنیاد پرستی کیلئے سازگار ماحول کو فروغ دینے، کالعدم جماعت اسلامی کیساتھ قریبی روابط رکھنے اور مالی بے ضابطگیوں میں ملوث ہونے کا الزام ہے۔ یہ اعلان ڈویژنل کمشنر کشمیر انشول گارگ کی جانب سے دفعہ 8(1) کے تحت جاری ایک سرکاری حکم نامے کے ذریعے کیا گیا۔ جے کے این ایس کے

مطابق سرکاری حکم میں کہا گیا ہے کہ یہ کارروائی سینئر سپرنٹنڈنٹ آف پولیس شوپیان کی جانب سے جمع کرائی گئی ایک تفصیلی رپورٹ (مورخہ 24 مارچ 2026) کی بنیاد پر عمل میں لائی گئی۔ ریکارڈ اور دستیاب مواد کا جائزہ لینے کے بعد حکام اس نتیجے پر پہنچے کہ مذکورہ ادارہ بظاہر ایک مذہبی تعلیمی ادارہ ہونے کے باوجود "سنگین قانونی، انتظامی اور مالی بے ضابطگیوں" کا شکار تھا/105

لفٹیننٹ گورنر نے انڈور اسٹیڈیم کو

مڑھ اور جوڑیاں کے نوجوانوں کیلئے وقف کیا

جموں//انفو//لفٹیننٹ گورنر مسٹر منوج سنہا نے پیر کو مڑھ میں جدید ترین بابا جیتو انڈور اسٹیڈیم اور جوڑیاں اکھنور میں انڈور اسپورٹس اسٹیڈیم کا افتتاح کیا۔ کھیلوں کی سہولیات کو نوجوانوں کیلئے وقف کرتے ہوئے لفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ جدید شوٹنگ رینجز اور ورسٹائل انڈور کورٹس سے لیس نئے انڈور اسپورٹس اسٹیڈیم بہترین کارکردگی کی حوصلہ افزائی کرتے اور آنے والے کل/106

ہائی کورٹ نے رکن اسمبلی ڈوڈہ مہراج ملک کے خلاف پی ایس اے کو منسوخ کر دیا

فوری رہائی کا حکم

وکلاء کے کونسل اور جموں وکشمیر کے لوگوں کا اظہار مسرت

سری نگر// 27 اپریل //کے این ایس//جموں وکشمیر اور لداخ کی ہائی کورٹ نے پیر کو عام آدمی پارٹی (آپ) سینئر لیڈر اور ممبر اسمبلی ڈوڈہ مہراج ملک کے خلاف پبلک سیفٹی ایکٹ (PSA) کو منسوخ کر دیا اور انہیں فوری طور پر رہائی کا حکم دیا ہے۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق مہراج ملک

جو AAP کی جموں وکشمیر یونٹ کے صدر بھی ہے، کو گزشتہ سال 8 ستمبر کو پی ایس اے کے تحت مبینہ طور پر امن عامہ میں خلل ڈالنے کے الزام میں حراست میں لیا گیا تھا اور بعد میں انہیں کٹھوعہ جیل میں رکھا گیا تھا۔ 24 ستمبر کو، اس نے ہائی کورٹ میں ایک ہیبیس کارپس درخواست دائر کی، جس/107

شبیر شاہ کو جموں کی این آئی اے

عدالت میں پیش کیا گیا

ریمانڈ میں 10 دن کی توسیع حاصل

سری نگر// 27 اپریل //کے این ایس//این آئی اے کی ایک خصوصی عدالت نے پیر کو علیحدگی پسند رہنما شبیر احمد شاہ کی تین دہائیوں پرانے دہشت گردی کے معاملے میں مزید 10 دن کی ریمانڈ میں توسیع کر دی۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق شاہ کو گزشتہ 10 روزہ ریمانڈ کی میعاد ختم ہونے پر عدالت میں پیش کیا گیا۔ انہوں نے کہا کہ اس نے ضمانت کی درخواست دائر کی ہے، جس کی سماعت کی اگلی تاریخ کو ہونے کا امکان ہے۔ کارروائی کے دوران، نیشنل انویسٹی گیشن ایجنسی (این آئی اے) نے مزید پوچھ گچھ کے لیے شاہ کو مزید تحویل میں دینے کی درخواست کی۔ عدالت نے دلائل سننے کے بعد ایجنسی کو مزید 10 دن کا ریمانڈ دے دیا۔ شاہ کو نیشنل انویسٹی گیشن ایجنسی (این آئی اے) کی سری نگر شاخ نے 17 اپریل کو دہلی/108

جامعہ سراج العلوم شوپیان جماعت اسلامی سے کوئی تعلق نہیں

BOSE اور کشمیر یونیورسٹی سے تسلیم شدہ

صوبائی کمشنر فیصلے پر نظر ثانی کریں: چیئرمین

سری نگر//۲۷اپریل//جے کے این ایس//انتظامیہ کی جانب سے کئی الزامات کے تحت غیر قانونی قرار دیئے گئے جامعہ سراج العلوم شوپیان کے چیئرمین محمد شفیع لون نے کہا ہے کہ اس ادارے کا جماعت اسلامی سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ چیئرمین محمد شفیع لون نے پیر کو میڈیا سے بات کرتے ہوئے کہا کہ جامعہ سراج/109

امیت شاہ کے دورے سے قبل لداخ کیلئے ایک تاریخی دن

پانچ نئے اضلاع کو منظوری، تعداد 7 تک پہنچ گئی

ہم مل کر ایک روشن، مضبوط اور زیادہ خوشحال مستقبل کی طرف بڑھ رہے ہیں/ لیفٹننٹ گورنر سکسینہ

سرینگر// 27 اپریل //سی این آئی //وزیر داخلہ امیت شاہ کے لداخ کے دورے سے قبل مرکز کے زیر انتظام علاقے کیلئے ایک تاریخی دن میں خطے کے لوگوں کی خواہشات اور دیرینہ مطالبہ کو پورا کرتے ہوئے پانچ نئے اضلاع کو منظوری دی گئی جس کے ساتھ ہی لداخ کے اضلاع کی تعداد 7 تک پہنچ گئی ہے۔ سی این آئی کے مطابق لداخ کے لیفٹننٹ گورنر ونائی کمار سکسینہ نے مرکز کے زیر انتظام علاقے میں پانچ نئے اضلاع کے قیام کی منظوری دی، جس سے خطے کے لوگوں کی

خواہشات اور دیرینہ مطالبہ کو پورا کیا گیا۔ انہوں نے اس فیصلے کو لداخ کے لیے "تاریخی دن" قرار دیا۔ لیفٹننٹ گورنر نے ایکس پر ایک پوسٹ میں لکھا "میں نے لداخ کے لوگوں کی خواہشات اور دیرینہ مطالبہ کو پورا کرتے ہوئے لداخ میں پانچ نئے اضلاع کے قیام کے نوٹیفکیشن کو منظوری دے دی ہے"۔ سکسینہ نے کہا کہ پانچ نئے اضلاع کی تشکیل کے ساتھ نوبرا، شام، چانگتھانگ، زنسکار اور دراس لداخ میں اب سات اضلاع ہوں گے، جس سے مرکز کے زیر انتظام علاقے میں اضلاع کی کل تعداد سات ہو جائے گی۔ اس سے پہلے، لیہ اور کارگل لداخ کے صرف دو اضلاع تھے، جو کہ رقبے کے لحاظ سے سب سے/110

روسی سفیدوں سے گرنے والی روئی کئی طرح کے

امراض میں مبتلا مریضوں بچوں اور دیگر لوگوں کے لئے وبال جان

سرینگر مظفرآباد شاہراہ پر بڑی تعداد میں بوسیدہ سفیدوں کے درخت ہمہ وقت لوگوں کے لئے خطرے کی گھنٹی، انتظامیہ سنجیدہ نوٹس لے/عوامی حلقے

سرینگر// 27 اپریل //اے پی آئی//موسم بہار شروع ہونے کے ساتھ ہی وادی کے لوگوں کو روسی سفیدوں سے گرنے والی روئی نے پوری طرح سے اپنی لپیٹ میں لیا ہے۔ عارض قلب، شوگر، دمہ کے امراض میں مبتلا مریضوں، بچوں، عمر رسیدہ افراد کا گھروں سے باہر نکلنا تقریباً ناممکن ہوتا جا رہا ہے۔ پانچ سال قبل نہیں بلکہ ایک دہائی پہلے جموں وکشمیر سرکار نے احکامات جاری کئے تھے کہ روسی سفیدی کاٹنے کے لئے اقدامات اٹھائے جائے گے۔ اگر لوگ اس قسم کے سفیدوں کو اگانا چاہتے ہیں تو لازمی ہے کہ نر کے ساتھ مادہ بھی ہونا چاہئے تاکہ ان سفیدوں سے روئی نہ گرے اور وہ لوگوں کے لئے وبال جان نہ بنے۔ سرکار کے احکامات کے بعد ان علاقوں میں روسی قسم کے اس سفیدے کو کاٹنے کی کارروائی عمل میں لائی گئی تاہم چند دنوں کے بعد یہ مہم کیوں ٹھنڈے بستے میں رہ گئی۔ اس کا آج تک خلاصہ نہیں ہوا۔ ہر سال لوگ سفیدوں سے گرنے والی اس روئی کے بارے میں واویلا مچا رہے ہیں ڈاکٹر اس سے مضر صحت قرار دیتے ہے اور ڈاکٹروں کی جانب سے بار بار امراض قلب شوگر، تھایرئڈ، دمہ بزرگوں نوزائد سے لیکر بارہ سال کے بچوں سے تلقین کی جاتی ہے اور عام لوگوں سے کہا جاتا ہے کہ وہ ماسک کا استعمال کرے تاکہ گرنے والی روئی سے وہ محفوظ رکھ سکے، احتیاط اپنی جگہ تاہم موسم بہار شروع ہونے کے ساتھ ہی وادی کے اطراف اکناف میں روئی گرنے کا سلسلہ شروع ہوا۔ عارض قلب، دمہ، مہلک مرض کینسر کے مریض بالخصوص اور عام لوگ بالعموم اس گرنے والی روئی سے متاثر ہو رہے ہے اور عوامی حلقوں کا یہ کہنا ہے کہ اس روسی سفیدے کو وادی میں لگانے پر پابندی عائد کی جانی چاہئے یا تو قوائد وضوابط کے تحت ایسے درخت لگائے جائے جو عام انسان کے لئے ہی نہیں بلکہ مریضوں کے لئے وبال جان نہ بن جائے۔ عارض قلب اور دمہ کے مریضوں نے شکایت کی ہے کہ ان کا گھروں سے باہر نکلنا یہاں تک کہ ڈاکٹروں کے کلنکوں تک جانا بھی محال بن گیا ہے، بڑے شہروں قصبوں میں اس کا کم اثر دکھائی دے رہا ہے تاہم دور دراز دیہی علاقوں کے مریض زیادہ متاثر ہو رہے ہیں۔ انہیں اس مرض سے نجات دلانے کیلئے اقدامات اٹھائے جائے تاکہ انہیں مذید خطروں یا ان کے جانوں کو کسی اور مصیبت میں مبتلا ہونے کا موقع نہ ملے۔ عوامی حلقوں کے مطابق ضرورت اس امر کی ہے کہ روسی سفیدوں کے بارے میں جو قوائد وضوابط واضح کئے گئے تھے ان پر عمل بھی کی جانی چاہئے اگر سرکار نے فیصلہ لیا/111

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

خبردار! بلڈ پریشر خاموش قاتل ہے

غذا کے انتخاب اور پرہیز سے ہر قسم کی بیماری سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے

انسانی جسم کی نشو ونما، صحت مندی اور خوبصورتی کا دارو مدار خون پر ہوتا ہے۔ خون کی افزائش کا سب سے بڑا ذریعہ ہماری کھائے جانے والی خوراک ہے۔
ہماری خوراک جس قدر عمدہ اور غذائیت سے بھرپور ہوگی اسی قدر ہم زیادہ طاقت ور اور توانا ہوں گے۔ اس کے برعکس اگر ہماری خوراک غیر معیاری اور غیر متوازن ہوگی تو ہمارے جسم کی کارکردگی اتنی ہی ناقص ہوگی۔ غلیظ اور فاسد غذائیں غلیظ اور فاسد خون کی افزائش کا باعث بن کر ہمیں خون سے متعلقہ کئی بیماریوں میں مبتلا کر دیتی ہیں۔
نظام دوران خون کی خرابی سے لاحق ہونے والے امراض میں سے ایک بلڈ پریشر کی بیماری ہے۔ بلڈ پریشر موجودہ دور کا ایک خطرناک ترین مرض ہے، طبی ماہرین نے اسے زندگی کے لیے ایک خاموش قاتل قرار دیا ہے کیونکہ اس کی تشخیص کافی دیر بعد ہوتی ہے اور اس وقت تک یہ اپنی جڑیں گہری کرنے میں کامیاب ہو چکا ہوتا ہے۔
ایک حالیہ طبی تحقیق کے مطابق ہر تیسرا فرد بلڈ پریشر کے مرض میں مبتلا ہے۔ یہ الگ بات ہے کہ ہم میں سے اکثریت اس مرض سے مخصوص مدت تک بے خبر رہتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر اگرچہ خود بھی ایک خطرناک اور مہلک مرض ہے مگر اس سے جڑے دیگر امراض اس سے بھی زیادہ موذی اور پریشان کن ہیں۔
ان میں قلبی امراض، شوگر، گردوں کا فیل ہونا، فالج اور برین ہیمرج وغیرہ شامل ہیں جو کہ اکثر و بیشتر ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے لاحق ہوتے ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر کا مرض پیدا کرنے میں کولیسٹرول سب سے بڑا فیکٹر ہے۔
کولیسٹرول ایک چربیلا، نرم اور ملائم مادہ ہے۔ اس کی مخصوص مقدار انسانی صحت کے لیے لازمی سمجھی جاتی ہے جبکہ اس کی غیر ضروری اضافی مقدار خون کی نالیوں (شریانوں) کی دیواروں کے ساتھ جم کر انہیں تنگ اور سخت کرنے کا سبب بن جاتی ہے۔
کولیسٹرول عام طور پر ہماری کھائی جانے والی غذاؤں دودھ، مکھن، گھی، پنیر، انڈا، گوشت، کلیجی، مغز، سری پائے اور تلی ہوئی اشیاء میں وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ کولیسٹرول کی دو بڑی اقسام ہیں۔
ان میں سے ایک مفید جبکہ دوسری نقصان کی حامل ہے۔ انسانی خون کی کیمیائی ترکیب اور صحت مندی کے لیے لازمی کولیسٹرول کو ہائی ڈینسٹی لائی پو پروٹین HDL کہا جاتا ہے۔ یہ جگر اور چھوٹی آنت میں پیدا ہو کر خون کی مائع حالت میں پختگی پیدا کرتا ہے۔
یہ نظام خون میں اہم کردار ادا کرتے ہوئے مختلف ماخذوں سے کولیسٹرول اخذ کر کے واپس جگر میں بھیج دیتا ہے۔ یوں کولیسٹرول کی اضافی مقدار صفراء ◻ میں شامل ہو کر براز کے رستے خارج ہو جاتی ہے۔
HDL کی مناسب مقدار نقصان دہ کولیسٹرول کی ہے۔ لہٰذا ہم تھوڑی سی احتیاط کر کے بے شمار فوائد حاصل کرنے والے بن سکتے ہیں۔ متوازن اور مناسب غذا، مناسب وقفے سے استعمال کر کے ہم بہتر اور صحت مند زندگی سے لطف اٹھا سکتے ہیں۔ جسم انسانی کا بلڈ پریشر مختلف اوقات میں مختلف ہوتا ہے۔
عام طور پر جوان افراد میں 80 ملی گرام سے 120 ملی گرام تک نارمل خیال کیا جاتا ہے جبکہ عمر رسیدہ افراد میں 90 ملی گرام سے 140 ملی گرام تک بھی مناسب سمجھا جاتا ہے۔ بلڈ پریشر کو عام طور پر ایک طرح کا ہی سمجھا جاتا ہے حالانکہ یہ دو ہوتے ہیں۔
ان میں اوپر والا جسے طبی اصطلاح میں سسٹول کہا جاتا ہے اور نیچے والا جسے ڈائی سٹول کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ ایک انتہائی اہم وضاحت وہ یہ کہ زیریں فشار خون میں کمی بھی بعض اوقات موت کا باعث بن جاتی ہے۔ جب بلڈ پریشر ضروری سطح سے نیچے گرتا ہے تو اس کی رسد دماغ کی طرف کم ہونے لگتی ہے۔
دماغ کی طرف خون کی رسد کم ہونے سے مطلوبہ آکسیجن کی مقدار میں تعطل پیدا ہو جاتا ہے۔ یاد رہے اگر دماغ چند سیکنڈ تک آکسیجن سے محروم ہو جائے تو بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے اور اگر یہ محرومی منٹوں میں بدل جائے تو دماغ مردہ ہو جاتا ہے۔
دماغ چونکہ پورے جسم انسانی کے افعال کنٹرول کرتا ہے یوں پورا جسم ہی موت کے منہ میں چلا جاتا ہے۔ لہٰذا بلڈ پریشر کے اس پہلو کو بھی مدنظر رکھا جانا چاہیے تاکہ کسی بھی نامناسب صورت حال سے محفوظ رہا جا سکے۔

بلڈ پریشر سے بچاؤ کا گھریلو طبی علاج

طبی ماہرین کی ایک جماعت کے نزدیک بلڈ پریشر لاعلاج مرض ہے جبکہ غذائی ماہرین (نیچرو پیتھ) اس بات کو تسلیم نہیں کرتے بلکہ ان کے مطابق غذائی انتخاب اور پرہیز سے ہر قسم کی بیماری پر قابو پا کر اس سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔ نیچرو پیتھی (طب قدیم) میں ہر قسم کے بلڈ پریشر کا شافی علاج موجود ہے۔
ایسے افراد جن کو میرے اس نظریے سے اختلاف ہے وہ درج ذیل طبی مرکب دی گئی ہدایات کے مطابق استعمال کریں ان کو نباتات کی قوت شفاء پر یقین آ جائے گا۔ اسرول (چندن خورد) 10 گرام، چوب چینی 10 گرام، صندل سفید 5 گرام، طباشیر 5 گرام، گوند کیکر 3 گرام لے کر تمام ادویات کو باریک پیس کر سیب کے پانی میں کھرل کر کے مرچ سیاہ کے برابر گولیاں بنا کر سائے میں خشک کر لیں۔
صبح و شام 2,2 گولیاں سیب کے تازہ جوس کے ساتھ استعمال کریں۔ بفضل خدا دس پندرہ روزہ استعمال سے بلڈ پریشر کے تمام عوارض سے چھٹکارا نصیب ہوگا۔ علاوہ ازیں بازار میں بلڈ پریشر سے نجات حاصل کرنے کے لیے بھی طبی ادویات موجود ہیں۔

بلڈ پریشر کا غذائی علاج

بلڈ پریشر میں مبتلا افراد اپنی خوراک میں مناسب ردوبدل کر کے کئی ایک پیچیدگیوں سے بچ سکتے ہیں۔ لہسن، ادرک اور سیاہ مرچ خون کو پتلا کرنے اور کولیسٹرول لیول کو نارمل کرنے کا قدرتی ذریعہ ہیں۔ لہسن 100 گرام، ادرک 100 گرام، پودینہ 100 گرام، انار دانہ 100 گرام سبز مرچ 10 گرام اور مرچ سیاہ 10 گرام باہم ملا کر چٹنی بنا کر ہر کھانے میں دو چمچ استعمال کرنے سے بھی کولیسٹرول لیول متناسب ہونے میں مدد ملتی ہے۔ مختلف غذاؤں، سبزیوں اور جوسز کے ساتھ ان کا استعمال بہ آسانی کیا جا سکتا ہے۔
عناب، ایلوا (گھیکوار) صندل، فالسہ، دھنیا، کشمش، اندرائن اور اسبغول کی مناسب مقدار مخصوص مدت تک کھانے سے بھی نظام دوران خون کے عوارض سے چھٹکارا حاصل ہوتا ہے۔
سبزیوں میں بند گوبھی، گاجر، مولی، شلجم، گھیا کدو، توری، پالک، ٹینڈے، کریلے، سلاد کے پتے، مچھلی، دال مونگ، چنے، کھمبی (مشرومز) کو بلا خوف و خطر استعمال کر سکتے ہیں۔
دھیان رہے کہ ان سبزیوں کو بناتے وقت لہسن، زیرہ سفید اور ٹماٹر قدرے زیادہ شامل کیے جائیں۔ پھلوں میں انار، امرود، سیب، سنگترہ، مسمی، مالٹا، کینو، چکوترہ، پپیتہ، ناشپاتی، خربوزہ، تربوز، فالسہ وغیرہ کا استعمال کافی مفید ہوتا ہے۔ رات کو سوتے وقت مربہ ہرڑ کے دو دانے اچھی طرح سے چبا کر اوپر سے بالائی سے صاف دودھ کا ایک گلاس بھی کئی عوارض سے چھٹکارا دلاتا ہے۔ دلیا، جو کی روٹی، جو کر ملے آٹے کی روٹی، بیسن کی روٹی بھی طبی لحاظ سے مفید ہوتی ہے۔
بلڈ پریشر سے محفوظ رہنے کی احتیاطی تدابیر بڑا گوشت، کلیجی، مغز، گردے کپورے، انڈا، سری پائے اور حیوانی چکنائیوں سے ممکنہ حد تک بچا جائے۔ تلی ہوئی اشیاء ◻ جیسے پراٹھا، سموسے، پکوڑے، چپس، نمکو، آلو اور قیمے والے نان اور بیکری کی مصنوعات سے حتی المقدور دور رہیں۔
بناسپتی کی بجائے سرسوں یا تلوں کا تیل استعمال کیا جائے تو بہت ہی اچھا ہے۔ چائے، کافی، کولا مشروبات اور سگریٹ و شراب نوشی وغیرہ سے پرہیز صحت مند زندگی کی دلیل مانا جاتا ہے۔ چاکلیٹ، جام، کیچپ اور چٹنیاں وغیرہ بھی سوائے چسکے کے کچھ فوائد نہیں دیتیں لہٰذا ان سے بھی بچنا چاہیے۔ چینی، نمک اور چکنائیوں کا کم سے کم استعمال نہ صرف بلڈ پریشر بلکہ کئی دیگر جسمانی عوارض سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔
ورزش کو انسانی صحت اور تن درستی میں بنیادی مقام حاصل ہے۔ جس قدر ممکن ہو کسرت بدن کی جائے کیونکہ ورزش سے بدن انسانی میں نظام دوران خون بہتر حالت میں کارکردگی سر انجام دینے لگتا ہے۔ اگر بوجوہ ورزش نہ کر سکتے ہوں تو صبح کی سیر کو اپنے معمول کا لازمی حصہ بنائے۔
صبح کی سیر ہمیں لاتعداد بدنی مسائل سے بچاتی ہے۔ رات کو کھانا کھانے کے فوراً بعد سونے کی روش بھی بے شمار امراض پیدا کرنے کا باعث بنتی ہے۔ ذہنی دباؤ اور اعصابی تناؤ سے بھی بچنا چاہیے۔ رذیل اخلاق تکبر، غرور، حسد، ہوس، لالچ خود غرضی، انتقام اور بے رحمی کو دل میں کبھی بھی جگہ نہ دیں۔ بالخصوص حسد اور انتقام انسان کو ذہنی طور پر ماؤف کر کے رکھ دیتے ہیں لہٰذا ان سے ممکنہ طور پر بچا جائے۔

اچھے اخلاق تواضع، ایثار، عاجزی، رحم دلی، عفوو درگزر، تحمل برداشت اور قربانی کے جذبات کو پروان چڑھا کر ہم تمام قبیح اور موذی امراض سے چھٹکارا حاصل کرنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ دوسروں کے کام آکر انسان کو ایک گوں ناگوں اطمینان نصیب ہوتا ہے۔ دراصل یہی اطمینان ہی ذہنی آسودگی کا سب سے بڑا سبب بنتا ہے اور آسودگی ہی صحت کا بنیادی راز ہے۔ دانا کہتے ہیں کہ صحت دنیا کی سب سے بڑی اور قیمتی دولت ہے۔

دعا، مومن کا ہتھیار

حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ اس طرح دعا فرمایا کرتے، مفہوم: ”اے اللہ! میں تیری پناہ چاہتا ہوں فکر سے، غم سے، کم ہمتی سے، کاہلی اور بزدلی سے، اور کنجوسی سے اور قرض کے بوجھ سے اور لوگوں کے دباؤ سے۔“ (رواہ البخاری و مسلم)

اس دعا میں جن آٹھ چیزوں سے پناہ مانگی گئی ہے ان میں سے چار ایسی چیزیں ہیں جو حساس اور صاحب شعور آدمی کے لیے زندگی میں بے سکونی اور سخت اذیت کا باعث ہوتی ہیں اس کے کام کرنے کی قوت اور صلاحیتوں کو معطل کر کے رکھ دیتی ہیں جس کے نتیجے میں وہ دنیا و آخرت کی بہت سی کامیابیوں اور سعادتوں سے محروم رہ جاتا ہے اور وہ چیزیں ہیں فکر و غم، قرض کا بوجھ اور مخالفین کا غلبہ اور باقی چار ایسی کمزوریاں ہیں جن کی وجہ سے آدمی وہ جرأت مندانہ اقدامات اور محنت و قربانی والے اعمال نہیں کر سکتا جس کے بغیر نہ دنیا میں کامیابی حاصل کی جا سکتی ہے اور نہ آخرت میں فوز و فلاح اور اللہ کی رضا حاصل ہو سکتی ہے۔
صحیح بخاری اور مسلم میں حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ یہ بھی دعا فرماتے تھے، مفہوم: ”اے اللہ! میں تیری پناہ مانگتا ہوں سستی اور کاہلی سے، اور انتہائی بڑھاپے سے، قرض کے بوجھ سے اور ہر گناہ سے۔ اے اللہ! میں تیری پناہ لیتا ہوں دوزخ کے عذاب سے اور دوزخ کے فتنہ سے اور عذاب قبر سے اور دولت و ثروت کے فتنے کے شر سے مفلس و محتاجی کے فتنہ کے شر سے اور فتنہ دجال کے شر سے۔“
سنن ابوداؤد میں حضرت ابوسعید خدریؓ سے روایت ہے کہ ایک دن رسول اللہ ﷺ مسجد میں تشریف لائے تو ایک انصاری صحابی ابوامامہؓ کو مسجد میں بیٹھے دیکھا، آپ ﷺ نے فرمایا، مفہوم: کیا بات ہے تم اس وقت جب کہ کسی نماز کا وقت نہیں ہے مسجد میں بیٹھے ہو؟ انہوں نے عرض کیا: مجھ پر قرضوں کا بہت بوجھ ہے اور فکروں نے مجھے گھیر رکھا ہے۔
آپ ﷺ نے فرمایا میں تمہیں ایسا دعائیہ کلمہ نہ بتا دوں جس کے ذریعے دعا کرنے سے اللہ تعالیٰ تمہیں ساری فکروں سے نجات دے دے اور تمہارے قرضے بھی ادا کر دے ابوامامہؓ نے عرض کیا ضرور بتا دیجیے۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: تم صبح و شام یہ دعا اللہ تعالیٰ سے مانگا کرو: ”اے اللہ! میں تیری پناہ چاہتا ہوں فکر اور غم سے، سستی اور کاہلی سے، بزدلی اور کنجوسی سے اور پناہ مانگتا ہوں قرض کے غالب آنے سے اور لوگوں کے دباؤ سے۔“
ابوامامہؓ فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کی اس ہدایت پر عمل کیا تو اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے میری ساری فکریں ختم ہو گئیں اور میرا قرض بھی ادا ہو گیا۔
بسا اوقات انسان خصوصاً حق پر قائم رہنے کی کوشش کرنے والے شخص کو ایسے مواقع پیش آتے ہیں کہ وہ وقت کے ارباب اقتدار کے غصے اور ناراضی کا نشانہ بن جاتا ہے اور ان کی طرف سے ظلم و زیادتی کا خطرہ اس کے لیے پریشانی کا باعث بن جاتا ہے۔ حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے طبرانی میں روایت منقول ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جب تم میں سے کسی کو حاکم وقت کے ظلم و زیادتی کا خوف ہو تو اسے اللہ تعالیٰ سے یہ دعا کرنی چاہیے۔
مفہوم: ”اے! ساتوں آسمان اور عرش عظیم کے مالک فلاں بن فلاں (حاکم) کے شر سے اور سارے شریر انسانوں اور جنوں اور ان کے پیروکاروں کے شر سے حفاظت فرما اور مجھے اپنی پناہ میں لے لے کہ ان میں سے کوئی مجھ پر ظلم اور زیادتی نہ کر سکے جو تیری پناہ میں ہے وہ باعزت ہے تیری ثناء باعزت ہے تیرے سوا کوئی معبود نہیں۔“
حضرت ابوہریرہؓ سے متفق علیہ روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، مفہوم: ”کی پناہ مانگو بلاؤں کی سختی سے، بدبختی کے لاحق ہونے سے، بُری تقدیر سے اور دشمنوں کی ہنسی سے۔“ اس حدیث میں چار چیزوں سے پناہ مانگنے کی تلقین فرمائی ہے درحقیقت دنیا اور آخرت کی کوئی برائی اور کوئی تکلیف، کوئی مصیبت، اور کوئی پریشانی ایسی نہیں جو ان چار عنوانوں کے علاوہ ہو۔
بلا، ہر اس حالت کا نام ہے جو انسان کے لیے باعث تکلیف اور موجب پریشانی ہو جس میں آزمائش ہو یہ دنیوی بھی ہو سکتی ہے اور دینی بھی، روحانی بھی ہو سکتی ہے اور جسمانی بھی، انفرادی بھی ہو سکتی ہے اور اجتماعی بھی لہٰذا ابلا کا لفظ تمام مصائب تکالیف اور آفات کو شامل ہے۔

اس کے بعد دوسری چیز جس سے پناہ مانگنے کی تلقین فرمائی گئی ہے وہ بدبختی کا لاحق ہونا۔ تیسری چیز بُری تقدیر سے، اور آخری چیز جس سے پناہ مانگنے کا حکم فرمایا وہ کسی مصیبت اور ناکامی پر دشمنوں کا ہنسنا ہے۔ آج ہم ان تمام مصیبتوں میں گھرے ہوئے ہیں جن سے آپ ﷺ نے پناہ مانگنے کا حکم فرمایا۔ کہیں دولت کا فتنہ سیلاب کی طرح آرہا ہے ہر فرد قرض کے بوجھ تلے دبا نظر آتا ہے۔ گھر کا غم، اولاد کا غم، دفتری اور کاروباری فکر، ہر شعبے میں کاہلی اور سستی کا وجود، اور پھر ہر شخص اپنے اوپر دوسرے لوگوں کا دباؤ محسوس کرتا ہے امر بالمعروف اور نہی عن المنکر کے بارے میں کم ہمتی سامنے آرہی ہے۔ دشمن ہماری اندرونی کش مکش اور ملکی فسادات پر خوش ہو رہا ہے۔

اللہ تعالیٰ ہمیں توفیق عطا فرمائے کہ ہم رسول اللہ ﷺ کے احکامات پر عمل کرتے ہوئے ان تمام چیزوں سے پناہ مانگیں۔

سفارتی کوششیں تیز، ایرانی وزیر خارجہ کی شہباز شریف اور عاصم منیر سے ملاقات

نئی دہلی (ایم این این): امریکہ اور ایران کے درمیان امن مذاکرات کیلئے کوششیں جاری ہیں، تاہم اس سلسلے میں دونوں طرف سے کوئی مثبت پیش رفت ابھی تک نہیں ہوئی ہے جس کی وجہ سے خطے میں کشیدگی ہنوز برقرار ہے۔ حالانکہ ایران اور امریکہ کے نمائندے پاکستان میں موجود ہیں پھر بھی مذاکرات کا دوسرا شروع نہیں ہو سکا ہے۔ اس درمیان سنیچر کو ایرانی وزیر خارجہ عباس عراقچی نیا سلام آباد کا دورہ کیا۔ ذرائع کے مطابق ایران کے وزیر خارجہ نے پاکستان جنرل عاصم منیر اور وزیر اعظم شہباز شریف سے الگ الگ ملاقاتیں کیں۔ پاکستان خطے میں کشیدگی کم کرنے اور دونوں ممالک کو مذاکرات کی میز پر لانے کے لئے سرگرم کردار ادا کر رہا ہے۔ شہباز شریف نے متعلقہ اداروں کو سفارتی رابطے تیز کرنے اور امن کے عمل کو آگے بڑھانے کی ہدایت جاری کی ہے۔

سفارتی ذرائع کے مطابق ملاقات میں وفاقی وزیر داخلہ محسن نقوی کے علاوہ ڈی جی ملٹری انٹیلی جبکہ ایران کے نائب وزیر خارجہ غریب آبادی، اسلام آباد میں ایران کے سفیر امیری مقدم اور ایرانی وزارت خارجہ کے ترجمان اسماعیل بقائی بھی موجود تھے۔ شہباز شریف سے ایرانی وزیر خارجہ عباس عراقچی نے وفد کے ہمراہ ملاقات کی۔ ملاقات میں نائب وزیر اعظم و وزیر خارجہ اسحاق ڈار، فیلڈ مارشل عاصم منیر بھی شریک ہوئے لیکن اتنی سرگرمیوں کے باوجود مذاکرات میں کوئی قابل ذکر پیش رفت نہیں ہوئی ہے۔ دوسری جانب وہائٹ ہاؤس کے ترجمان کا کہنا ہے کہ امریکی صدر ٹرمپ کے خصوصی ایلچی اسٹیو وٹکوف اور جیرڈ کشنر آج اسلام آباد جا رہے ہیں۔ کیرولائن لیوٹ نے دعویٰ کیا صدر ٹرمپ کے کہنے پر ایرانی حکام نے خود رابطہ کیا اور براہ راست مذاکرات کیلئے کہا اسی لئے صدر ٹرمپ وفد بھیج رہے ہیں۔ وہائٹ ہاؤس کی ترجمان کا کہنا تھا کہ جے ڈی وینس ابھی یہیں رہیں گے، صورتحال پر نظر رکھیں گے، امید ہے بات چیت نتیجہ خیز ہوگی اور ڈیل کی جانب بڑھے گی۔ مذاکراتی عمل میں صدر ٹرمپ نے اپنی ریڈ لائنز واضح کی ہیں، مذاکرات کے عمل میں پاکستان حیرت انگیز ثالث رہا ہے۔ دریں اثناء ایران کا کہنا ہے کہ ایران اور امریکہ کے درمیان کسی ملاقات کا کوئی منصوبہ نہیں، ایران اپنا موقف پاکستان کے ذریعے آگے پہنچائے گا۔ ایرانی وزارت خارجہ کے ترجمان اسماعیل بقائی نے ایکس پر بیان میں لکھا پاکستان امن کی بحالی کیلئے ثالثی اور سفارتی کوششیں جاری رکھے ہوئے ہے۔ تاہم ایران نے واضح طور پر ان خبروں کی تردید کی ہے جن میں کہا گیا تھا کہ اس نے پاکستان میں امریکہ کے ساتھ براہ راست مذاکرات کی درخواست کی ہے۔ یہ تردید ایرانی نیم سرکاری خبر رساں ایجنسی تسنیم نیوز ایجنسی کے ذریعے سامنے آئی، جس نے باخبر ذرائع کے حوالے سے امریکی بیانات کو ”مکمل طور پر غلط“ قرار دیا۔ یہ تنازع اس وقت شدت اختیار کر گیا۔

نیتن یاہو اور ڈونالڈ ٹرمپ کی ٹیلی فون پر گفتگو

نئی دہلی (ایم این این): اسرائیلی وزیر اعظم بنیامین نیتن یاہو نے اعلان کیا ہے کہ انہوں نے ایران کے بارے میں امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ کے ساتھ ایک بہترین ٹیلی فون کال کی ہے۔ انہوں نے ایک ویڈیو خطاب میں یہ بھی کہا کہ ہم تہران پر دباؤ ڈالنے کیلئے ٹرمپ کے ساتھ مکمل تعاون سے کام کر رہے ہیں۔ بیروت کے ساتھ جنگ بندی میں توسیع کے بعد اپنے پہلے بیان میں نیتن یاہو نے کہا کہ ہم نے اسرائیل اور لبنان کے درمیان ایک تاریخی امن تک پہنچنے کا راستہ شروع کر دیا ہے اور یہ ہمارے لئے واضح ہے کہ حزب اللہ اسے سبوتاژ کرنے کی کوشش کر رہی ہے۔ امریکی صدر ٹرمپ نے جمعرات کو واشنگٹن میں لبنان اور اسرائیل کے درمیان مذاکراتی سیشن کے بعد جنگ بندی میں تین ہفتوں کی توسیع کا اعلان کیا تھا لیکن حزب اللہ نے پارلیمنٹ میں اپنے رکن علی فیاض کے ذریعے یہ موقف اختیار کیا۔

غزہ میں اسرائیلی جارحیت اقوام متحدہ کی تعریف کے مطابق نسل کشی: امریکی اسکالر

نئی دہلی (ایم این این): اسرائیلی نژاد امریکی اسکالر عمر بارتوف کے مطابق غزہ کی پٹی میں جاری اسرائیلی جارحیت اقوام متحدہ کی تعریف کے مطابق نسل کشی کی ایک شکل ہے۔ امریکہ کی براؤن یونیورسٹی میں ہولوکاسٹ اور نسل کشی کے مطالعے کے پروفیسر عمر بارتوف نے دی نیویارکر میگزین کو انٹرویو دیتے ہوئے غزہ کے واقعات اور صیہونیت پر اپنی تنقیدوں کے بارے میں تفصیل سے بات کی، جو ان کی نئی کتاب ”اسرائیل: کیا غلط ہوا؟“ میں شامل ہیں۔ غزہ میں بڑے پیمانے پر تباہی ہونے کا بیان دیتے ہوئے بارتوو نے زور دیا کہ بڑی تعداد میں فلسطینیوں کا قتل، جنگی جرائم اور انسانیت کے خلاف جرائم کے زمرے میں آتا ہے۔ واضح رہے کہ دو سال سے زائد جاری نسل کشی کی جنگ میں اسرائیل نے غزہ کے رہائشی علاقوں میں بے تحاشہ بمباری کی، جس کے نتیجے میں ۷۲ ہزار سے زیادہ عام فلسطینی شہید اور ۱۷۲۰۰۰ سے زائد زخمی ہوئے ہیں، ان مہلوکین اور زخمیوں میں اکثریت خواتین اور بچوں کی ہے۔ اس کے علاوہ غزہ کا تقریباً ۹۰ فیصد بنیادی شہری ڈھانچہ تباہ ہو چکا ہے۔ اور غزہ کی تقریباً پوری آبادی بے گھر ہو چکی ہے۔ اس کے علاوہ اسپتالوں پر اسرائیلی بمباری کے نتیجے میں طبی نظام بھی مکمل تباہ ہو چکا ہے۔ ساتھ ہی اسرائیل نے غزہ کو امدادی ترسیل کے تمام راستوں کو بند کر رکھا ہے، جس کے سبب اس محصور خطے میں غذا اور تمام انسانی زندگی کی ضروری اشیاء کی قلت پیدا ہو چکی ہے، جس نے وہاں انسان ساختہ قحط کے حالات پیدا کر دئے۔

باقر قالیباف کے تعلق سے افواہیں، ایران کی تردید

نئی دہلی (ایم این این): سوشل میڈیا اور بعض میڈیا رپورٹ نے ایران کی سیاسی فضا میں ہلچل پیدا کر دی، جہاں ایرانی پارلیمنٹ کے اسپیکر محمد باقر قالیباف کے حوالے سے مختلف دعوے سامنے آئے، جن میں ان کے مبینہ استعفے کی خبریں بھی شامل تھیں۔ دعویٰ کیا جا رہا تھا کہ ملک کی قیادت میں امریکی مذاکرات کے حوالے سے اختلافات کے باعث انہوں نے استعفیٰ دے دیا ہے، تاہم پارلیمنٹ کے میڈیا دفتر نے ان خبروں کی سختی سے تردید کر دی۔ پارلیمنٹ کے میڈیا اور ثقافتی امور کے مرکز کے سربراہ ایمان شمسی نے جمعہ کی شب کہا کہ پھیلائی جانے والی افواہیں صرف رائے عامہ کو متاثر کرنے کیلئے ہیں۔ انہوں نے واضح کیا

غزہ کی نسل کشی کے منکر ہولوکاسٹ کے انکار کرنے والوں سے بھی بدتر: اسرائیلی مصنفہ

نئی دہلی (ایم این این): اسرائیلی مصنفہ ویرونیکا شرمین نے ایک سخت بیان میں کہا ہے کہ جو لوگ غزہ میں جاری نسل کشی کا انکار کرتے ہیں، وہ اخلاقی طور پر ہولوکاسٹ (یہودیوں کے خلاف نازی مظالم) کے انکار کرنے والوں سے بھی بدتر ہیں۔ حال ہی میں ایک انٹرویو میں بات کرتے ہوئے، شرمین نے دلیل دی کہ غزہ میں فلسطینیوں کے خلاف ہونے والے مظالم کے پیمانے کو مسترد کرنا نہ صرف ایک حقیقت پسندانہ غلطی ہے بلکہ ایک گہری اخلاقی اور تاریخی ناکامی ہے۔ شرمین، جو انسانی حقوق اور تاریخی احتساب پر اپنی واضح رائے کے لیے جانی جاتی ہیں، نے دوسری جنگ عظیم کے دوران نازی جرائم کے انکار اور غزہ میں نظام کی تباہی، شہری ہلاکتوں اور انسانی تاکہ بندی کو تسلیم کرنے سے انکار کے درمیان براہ راست موازنہ کیا۔ تاہم انہوں نے زور دے کر کہا کہ جہاں ہولوکاسٹ کا انکار سام دشمنی اور تاریخی تحریف سے پیدا ہوتا ہے، وہیں غزہ سے ابھرتے ہوئے شواہد کو نظر انداز کرنا دانستہ انتخاب ہے۔ بعد ازاں شرمین نے کہا، ہولوکاسٹ کا انکار ایک دستاویزی تاریخی جرم کو مسترد کرتا ہے۔ لیکن غزہ میں نسل کشی کا اس وقت انکار جبکہ یہ ہماری آنکھوں کے سامنے براہ راست خبروں سیٹلائٹ تصاویر اور زندہ بچ جانے والوں کی شہادتوں پر مبنی ہے، ایک گہری اخلاقی پستی کا مظہر ہے۔ انہوں نے اس مسئلے کو عوامی سچائی اور اجتماعی ذمہ داری کے طور پر پیش کیا۔ انہوں نے کہا کہ بین الاقوامی برادری کی ناکامی، جس میں غزہ میں ہزاروں خواتین اور بچوں کی ہلاکت، تقریباً بیس لاکھ افراد کی بے دخلی، اور اسپتالوں، اسکولوں اور بنیادی ڈھانچے کی نظامی تباہی سمیت تباہی کے پیمانے کا انکار شامل ہے، اس نسل کشی میں ملی بھگت کے مترادف ہے۔ یہ بھی پڑھئے: پولینڈ نے غزہ فلوٹیلا حملے کی تحقیقات شروع کیں، ہند رجب فاؤنڈیشن نے خیر مقدم کیا مزید براں شرمین نے عالمی برادری، خاص طور پر دانشوروں اور صحافیوں سے اپنی خاموشی توڑنے کی اپیل کی۔ انہوں نے کہا کہ سچائی کو تسلیم کرنا انصاف کی طرف پہلا قدم ہے، اور کسی بھی شکل میں انکار محض مزید مظالم کو ممکن بناتا ہے۔

برطانیہ: سالانہ کینسر کے مریضوں کی تعداد ریکارڈ 4 لاکھ سے متجاوز: رپورٹ

نئی دہلی (ایم این این): برطانیہ میں ہر سال ۴ لاکھ سے زائد افراد میں کینسر کی تشخیص ہو رہی ہے، جو ایک ریکارڈ سطح ہے۔ یہ اضافہ بڑھتی ہوئی عمر رسیدہ آبادی، موٹاپے، اور اسکریننگ پروگراموں میں کمی کے باعث ہوا ہے۔ جبکہ ماہرین نے مزید مؤثر اقدامات پر زور دیا ہے۔ کینسر ریسرچ یو کے کے مطابق اب ہر سال ۴ لاکھ ۳ ہزار سے زیادہ معاملات درج ہوتے ہیں، یعنی روزانہ تقریباً ۱۱۰۰ اور ہر ۸۰ سیکنڈ میں ایک تشخیص۔ واضح رہے کہ تمباکو نوشی اکیلے سالانہ ۵۷ ہزار ۷۰۰ افراد میں کینسر کا سبب بنتی ہے۔ اگرچہ بقا کی شرح بہتر ہوئی ہے، جس کے مطابق تقریباً نصف مریض تشخیص کے بعد کم از کم ۱۰ سال زندہ رہتے ہیں۔ تاہم رپورٹ میں خبردار کیا گیا ہے کہ مزید اقدامات نہ کیے گئے تو یہ پیش رفت رک سکتی ہے۔ دریں اثناء کینسر ریسرچ یو کے کی چیف ایگزیکٹو مشیل مچل کا کہنا ہے کہ ”منصوبہ شائع کر دینا کام مکمل ہونے کے برابر نہیں۔“ رپورٹ میں قابل روک تمام خطرات کم کرنے، اسکریننگ بڑھانے، اور جلد تشخیص بہتر بنانے پر زور دیا گیا ہے

حملہ آور گرفتار: وہائٹ ہاؤس کرسپانڈنٹس ڈنر میں فائرنگ کے بعد ٹرمپ کا ردِ عمل آیا

نئی دہلی (ایم این این): وہائٹ ہاؤس کرسپانڈنٹس ڈنر میں فائرنگ کے بعد امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ نے اپنا ردعمل ظاہر کیا۔ اطلاعات کے مطابق، واشنگٹن ہلٹن میں ہونے والے اس سالانہ اجلاس کے دوران ایک بندوق بردار نے وہاں موجود خاتون اول میلانیا ٹرمپ اور نائب صدر جے ڈی وینس جیسے اعلیٰ امریکی حکام پر فائرنگ کر دی، جس سے افراتفری پھیل گئی۔ اس تعلق سے ٹرمپ نے اپنے ٹروتھ سوشل پلیٹ فارم پر لکھا کہ ”سیکرٹ سروس اور قانون نافذ کرنے والے اداروں نے شاندار کام کیا، انہوں نے بہادری سے فوری طور پر صورتحال پر قابو پایا۔“ انہوں نے تصدیق کی کہ حملہ آور کو گرفتار کر لیا گیا ہے۔ ٹرمپ نے تجویز دی کہ ”پروگرام جاری رکھا جائے“ تاہم حتمی فیصلہ قانون نافذ کرنے والے اداروں پر چھوڑ دیا۔ بعد ازاں ایف بی آئی نے تصدیق کی کہ ملزم تحویل میں ہے اور واشنگٹن فیلڈ آفس کی نیشنل کیپٹل رسپانس اسکواڈ موقع پر موجود ہے۔

ایران کا دعویٰ: بیشتر میزائل اب بھی استعمال نہیں ہوئے ہیں

نئی دہلی (ایم این این): نیم سرکاری خبر رساں ادارے تسنیم کے مطابق ایران کی وزارت دفاع کے ترجمان جنرل رضا طلائی نیک نے آج دعویٰ کیا کہ امریکہ اور اسرائیل کے ساتھ جاری تنازع کے دوران ایران کی میزائل صلاحیتوں کا بڑا حصہ اب بھی اہم حصہ ابھی بھی محفوظ ہے،“ اور دعویٰ کیا کہ ایرانی افواج نے پورے تنازع کے دوران اسٹریٹیجک برتری برقرار رکھی۔ جنرل طلائی نیک نے مزید کہا کہ ایران نے اسرائیلی زیر قبضہ علاقوں پر فضائی برتری قائم رکھی، جبکہ دشمن کے بحری جہاز ایرانی ردعمل استعمال نہیں کی بلکہ صرف ایک محدود حصہ ہی بروئے کار لایا گیا۔ انہوں نے کہا، ”ہماری میزائل صلاحیتوں کا کے بعد بحیرہ عمان سے پیچھے ہٹنے پر مجبور ہو گئے۔ ان کے مطابق، ایران کی بحری حکمت عملی نے مخالف قوتوں کو دفاعی پوزیشن اختیار کرنے پر مجبور کیا۔ یہ بیانات ایک ایسے وقت میں سامنے آئے ہیں جب ۲۸ فروری کو امریکہ اور اسرائیل کی جانب سے ایران کے خلاف مشترکہ حملوں کے بعد خطے میں کشیدگی مسلسل برقرار ہے۔ اس جنگ نے نہ صرف عسکری محاذ پر بلکہ عالمی معیشت پر بھی اثر ڈالا اقتصادی اثرات سامنے آسکتے ہیں، خاص طور پر ان ممالک کے لیے جو توانائی کی درآمد پر انحصار کرتے ہیں۔ دوسری جانب، امریکہ اور اسرائیل کی جانب سے ان دعووں پر فوری ردعمل سامنے نہیں آیا، تاہم خطے میں جاری فوجی اور سفارتی

یو اے ای: اجتماعی نکاح کی تقریب میں غزہ کے 150 جوڑے رشتہ ازدواج میں منسلک

نئی دہلی (ایم این این): متحدہ عرب امارات (UAE) نے جمعہ کو غزہ میں ۱۵۰ جوڑوں کے اجتماعی نکاح کا اہتمام کیا تاکہ جنگ سے متاثر اس علاقے میں زندگیوں میں خوشی، نئی شروعات اور امید پیدا کی جا سکے۔ یہ تقریبات متحدہ عرب امارات کی مہم ”گیلنٹ نائٹ ۳“ (Gallant Knight 3) کے تحت منعقد کی گئیں، جنہیں خلیفہ بن زاید آل نہیان فاؤنڈیشن کی حمایت حاصل ہے۔ یہ شادیاں دیر البلاح (Al Deir Balah) میں واقع، الاقصیٰ شہداء اسپتال کے چوک کے قریب منعقد ہوئیں، جن میں وہ فلسطینی شامل ہو سکتے تھے جو مستقل طور پر غزہ کی پٹی میں رہائش پذیر ہیں اور پہلے سے منگنی شدہ تھے۔ واضح رہے کہ ۱۵۰ جوڑوں کا انتخاب اس ماہ کے شروع میں درخواست دینے والے ۱۹۹۱ افراد میں سے قرعہ اندازی کے ذریعے کیا گیا۔ جبکہ اس تقریب میں حمزہ اور اسماء، بھی شامل ہوئے جو نابینا ہیں، وہ بھی ان خوش نصیب فلسطینیوں میں شامل تھے جنہوں نے اپنی ازدواجی زندگی کا آغاز کیا۔ اس موقع پر حمزہ نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس (X) پر ایک پوسٹ میں اس تقریب کے منتظمین کو مبارکباد پیش کی۔ غزہ میں یو اے ای مشن کی پوسٹ کے مطابق حمزہ نے کہا، ”مبارک ہیں وہ جو دو دلوں کو شادی کے بندھن میں جوڑتے ہیں۔“ جبکہ اسماء نے کہا، ”یہ خوشی کا دن ہماری مشترکہ زندگی کا آغاز ہے۔ ہم اس نکاح کیلئے خلیفہ فاؤنڈیشن کا شکریہ ادا کرتے ہیں۔ ہمارے دل شکر گزاری سے بھرے ہوئے ہیں۔“ جبکہ فائز النعم، جنہوں نے اسرائیلی جارحیت کے نتیجے میں اپنی دونوں ٹانگیں کھو دیں، نے کہا کہ وہ اور ان کی منگیتر اس خاص موقع کا حصہ بن کر بہت خوش ہیں۔ النعم نے کہا، ”جب انہوں نے مجھے بتایا کہ میں اس تقریب کا حصہ ہوں گا تو میں حیران رہ گیا۔ جب میں نے اپنی منگیتر کو یہ خوشخبری سنائی تو وہ بھی حیرت زدہ رہ گئی۔ واضح رہے کہ غزہ میں امریکی ثالثی سے اکتوبر میں جنگ بندی نافذ ہوئی، جس سے امن اور استحکام کی بحالی کی امیدوں کو تقویت ملی۔ ۲۰ لاکھ سے زائد آبادی پر مشتمل غزہ کی زیادہ تر آبادی جنگ کے باعث بے گھر ہو چکی ہے، جہاں خوراک کی قلت اور صحت کی خدمات و امداد تک محدود رسائی انسانی بحران کو مزید گہرا کر رہی ہے۔ اس سے قبل متحدہ عرب امارات نے دسمبر میں خان یونس میں ۵۴ جوڑوں کی اجتماعی شادی کرائی تھی، جس کا انعقاد اس کے ۵۴ویں قومی دن کے جشن کے موقع پر کیا گیا تھا۔

اتر ریلوے

ATVM فیسیلیٹرس کی تقرری

سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر، اتر ریلوے، فیروزپور، صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے نیچے دئے گئے کام کے لئے ATVM فیسیلیٹرس کی تقرری کے لئے مقررہ فارمیٹ پر 'سنگل پیکٹ' درخواست طلب کرتے ہیں:

نمبر شمار 1۔ کام کی تفصیل: کام کی نوعیت: فیروزپور ڈویژن کے 20 ریلوے اسٹیشنوں پر جاری ٹکٹ وینڈنگ مشینوں (ATVM) کے ذریعے سے غیر ریزرو ٹکٹ جاری کرنے کیلئے فیسیلیٹرس کو الاٹمنٹ کے آدھار پر 11.03.2028 تک تقرری کرنے کے لئے ٹنڈر۔ معاہدہ کی میعاد: مورخہ 31.03.2028 تک اس کے آگے کی توسیع ریلوے بورڈ / ہیڈ کوارٹر، اتر ریلوے، نئی دہلی کے ذریعے جاری ہدایات کے تحت فراہمی کی جائے گی۔ ٹنڈر فارم کی لاگت: مفت
ٹنڈر جمع کرنے کی تاریخ: مورخہ 20.05.2026 (بدھوار) کو 10:00 بجے سے 15:00 بجے تک۔
ضروری تاریخیں:

ٹنڈر جاری ہونے کی تاریخ	مورخہ 27.04.2026 (سوموار)
ٹنڈر فارم جمع کرنے کی تاریخ و وقت	مورخہ 20.05.2026 کو 10:00 بجے سے 15:00 بجے تک
ٹنڈر باکس بند ہونے کی تاریخ و وقت	مورخہ 20.05.2026 (بدھوار) کو 15:00 بجے تک
ٹنڈر کھولنے کی تاریخ و وقت	مورخہ 20.05.2026 (بدھوار) کو 15:30 بجے تک

درخواست جمع کرنے کے لئے دفتر کا پتہ اور تاریخ، ٹنڈر دستاویز دستیابی: درخواستیں دفتر سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر، کمرشیل برانچ، ڈویژنل ریلوے منیجر کا دفتر، اتر ریلوے، فیروزپور چھاؤنی - 152001 کے دفتر میں مورخہ 27.04.2026 سے 13.05.2026 کو 10:00 بجے سے 15:00 بجے تک، کام کے دنوں میں دفتری اوقات کے دوران دستیاب رہے گا۔ درخواست فارم اور شرائط / قواعد سمیت دیگر متعلقہ معلومات کیلئے جاری نوٹس، اتر ریلوے کی ویب سائٹ www.nr.indianrailways.gov.in پر بھی دستیاب ہے اور اسے مورخہ 27.04.2026 (سوموار) کو 13:00 بجے سے ڈاؤن لوڈ کیا جا سکتا ہے۔

1397/2026

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای-ٹنڈر نوٹس

ٹنڈر نوٹس نمبر: 433_Sig_36_25_26 مورخہ: 25/04/2026
تکمیل تاریخ/وقت:- 18/05/2026 کو 15:00 بجے

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے کام کر رہے ڈی ایس ٹی ای / جے ای ٹی ٹنڈر نوٹس نمبر 433_Sig_36_25_26 تکمیل تاریخ / وقت 18/05/2026 کو 15:00 بجے کے خلاف https://www.ireps.gov.in پر ای-ٹنڈرز طلب کرتے ہیں۔ بولی دہندہ اپنی اصل / ترمیمی بولیاں صرف تکمیل تاریخ و وقت تک ہی جمع کر سکیں گے۔ اس ٹنڈر کے خلاف مینوئل پیشکش کی اجازت نہیں ہے، اور موصول ہونے والی ایسی کسی بھی مینوئل پیشکش کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔ ٹھیکیداروں کو اس ٹنڈر کے لئے ٹنڈر دستاویز لاگت اور بیعانہ رقم کی ادائیگی صرف آئی آر ای پی ایس پورٹل پر دستیاب آن لائن ادائیگی طریقوں جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعے سے کرنے کی اجازت ہے۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، جمع رسیدیں، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعے سے مینوئل ادائیگی کی اجازت نہیں ہے۔
این آئی ٹی ہیڈر

معاہدہ کی قسم	کام
کام کا نام	جموں ڈویژن میں لگے ایفٹرانکس کمپنی کے ڈیٹا لاگر سسٹم کے لئے تین (03) سالوں کی باقاعدہ سالانہ رکھ رکھاؤ معاہدہ (اے ایم سی)۔

ٹنڈر تکمیل تاریخ و وقت	18.05.2026 15:00	ٹنڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ و وقت	25/04/2026 12:33
اشتہار کی قیمت (روپے)	11359529.37	آئی آر ای پی ایس کے مطابق بولی شروع کرنے کی تاریخ	04.05.2026
بیعانہ رقم (روپے)	227200	کام پورا ہونے کی میعاد	36 ماہ

1388/2026
صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای-نیلامی نوٹس

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر / مال بھاڑہ، اتر ریلوے، فیروزپور کے ذریعے نیچے دئے گئے کام کیلئے اہل اور رجسٹرڈ بولی دہندگان سے فیروزپور ڈویژن میں ای-نیلامی طلب کی جاتی ہے:

نیلامی فہرست نمبر:- EAFZR-SLR26-20

نیلامی شروع ہونے کی تاریخ و وقت: 18/05/2026 کو 11:00 Hrs.

کام کا نام: گاڑیوں میں پارسل اسپیس کو لیز پر دینے کا ٹھیکہ (ٹرین نمبر / ایس ایل آر کمپارٹمنٹ): 04652/F1.

مفصل معلومات اور رجسٹریشن کے لئے، برائے کرم ریلوے کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر جائیں۔

1408/2026

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای-ٹنڈر نوٹس

ٹنڈر نوٹس نمبر -433-سگ-ٹی-07-26-27 مورخہ: 23.04.2026
بند ہونے کی تاریخ/وقت: 15.05.2026 کو 15:00 بجے

سینئر ڈویژنل سگنل و ٹیلی کام انجینئر، اتر ریلوے، فیروزپور صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ٹنڈر نمبر 433-سگ-ٹی-07-26-27 ای-ٹنڈرنگ کے ذریعے سے مورخہ 15.05.2026 کو 15:00 بجے تک https://www.ireps.gov.in ویب سائٹ پر ٹنڈرز طلب کی جاتی ہیں۔ ٹنڈر دہندہ اپنی اصل / ترمیمی مقررہ کئے گئے وقت و تاریخ تک ضرور جمع کروائیں۔ اس ٹنڈر کے تحت مینوئل ٹنڈر منع ہے اور اگر کوئی مینوئل ٹنڈر آتی ہے تو وہ مجاز نہیں ہوگی۔ ٹھیکیداروں کے ذریعے ٹنڈر ڈاکیومنٹ کی قیمت اور بیعانہ رقم جو کہ اس ٹنڈر کے لئے مجاز ہے وہ صرف آئی آر ای پی ایس پورٹل جیسا کہ نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعے ہی قبول کی جائے گی۔ اس کے علاوہ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، ڈپازٹ رسید، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعے سے جمع کروائی گئی رقم مجاز نہیں ہوگی۔
این آئی ٹی

کام کا نام	فیروزپور ڈویژن کے 03 بلاک سیکشن (سوچیینڈ-الاولپور، الاولپور- کالا بکرا اور کالا بکرا-بھوگپور سروال) میں EFFTRONICS کے ذریعے بنے SSBPAC کے لئے 03 سالوں کی باقاعدہ سالانہ رکھ رکھاؤ معاہدہ کا کام۔

ٹنڈر بند کرنے کی تاریخ و وقت	15.05.2026 15:00 بجے	ٹنڈر کی اپلوڈ کرنے کی تاریخ و وقت	23.04.2026 17:33 بجے
تخمینہ لاگت (روپے)	18,78,637.32	بولی اسٹارٹ کی تاریخ (آئی-آر-ای-پی-ایس)	01.05.2026
بیعانہ رقم (روپے)	37,600.00	کام پورا کرنے کی میعاد	36 ماہ

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

1362/2026

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

ہم جگر کی بیماریوں سے کیسے محفوظ رہ سکتے ہیں؟

امراض جگر کیا ہیں؟ ان کے اسباب اور علاج کیا ہے؟

مریض کمزور حالت میں کمرے میں داخل ہوا۔ چلنا پھرنا دوبھر ہو رہا تھا، چہرے پہ پیلاہٹ نمایاں تھی، آنکھیں پیلی زرد تھیں۔ پوچھنے پہ بتایا کہ کئی دنوں سے یہ حالت ہے۔ بھوک بالکل نہیں لگتی۔ اکثر قے آجاتی ہے اور کچھ کھانے کو دل نہیں کرتا۔ ایسا یرقان یا ہیپاٹائٹس میں ہوتا ہے۔

''یرقان'' یا ہیپاٹائٹس میں جلد، آنکھوں کے سفید حصے اور جسم میں موجود مختلف جھلیوں وغیرہ کا رنگ پیلا زرد ہو جاتا ہے۔ مریض کو ایک نظر دیکھنے سے زبردست پیلاہٹ کا تاثر ملتا ہے۔ اس کی بنیادی وجہ خون میں ایک کیمیائی مادہ بلی روبین **Bilirubin** کی زیادتی ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے یرقان کو پیلیا کا نام بھی دیا جاتا ہے۔

یرقان کی مختلف اقسام اے، بی، سی، ڈی اور ای ہیں۔ یہ بیماری ایک وائرس کی مختلف قسموں سے ہوتی ہے جنہیں وائرس **D,C,B,A** اور **E** کے نام دیئے گئے ہیں۔ وائرس کی بی اور سی اقسام سے ہونے والی بیماری زیادہ خطرناک اور عام ہے۔ وائرس **A**، **D** اور **E** زیادہ خطرناک نہیں۔ مریض چند دنوں میں خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔

وجوہات اور پھیلاؤ

حفظان صحت کے اصولوں سے لاعلمی، پانی اور سیوریج کے ناقص انتظام، پینے کے صاف پانی کی عدم دستیابی، انتقال خون کے لیے، مناسب ٹیسٹوں کے فقدان کی وجہ سے جگر کی بیماری ہوتی اور پھیلتی ہے۔ بیماری کا جراثیم مریض کے فضلہ کے راستے خارج ہو کر پانی میں شامل ہو کر صحت مند لوگوں میں بیماری پھیلا سکتا ہے۔

ہیپاٹائٹس بی انسان کے خون سے صحت مند لوگوں تک پہنچتا ہے۔ اگر وائرس سے متاثر کسی شخص کا خون صحت مند آدمی کو لگا دیا جائے تو اس کو یہ بیماری لگنے کا امکان ہوتا ہے۔

متاثرہ آدمی کا خون لگنے یا کوئی بھی ایسا ذریعہ جس سے معمولی یا بہت تھوڑی مقدار میں خون میڈیکل آلات، مثلاً قینچی، سرنج وغیرہ کے ذریعے بھی بیماری کا وائرس خون میں شامل ہو سکتا ہے۔ مریض کی جسمانی رطوبت سے بھی بیماری پھیل سکتی ہے۔ اس کے علاوہ مریض کے زیر استعمال اشیاء استعمال کرنے سے بھی بیماری لگ سکتی ہے۔ ہیپاٹائٹس بی کا وائرس قربت کے تعلقات اور جنسی اختلاط میں بھی ایک ساتھی سے دوسرے کو لگ سکتا ہے۔

علامات

ہیپاٹائٹس یا یرقان کی بیماری کی تمام اقسام کی علامات تقریباً ایک جیسی ہوتی ہیں۔ ابتدائی طور پر ہلکا بخار، منہ کا ذائقہ تبدیل ہونا، بھوک نہ لگنا اور پیٹ میں ہلکا درد ہوتا ہے۔ تین چار دن بعد بخار کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ آنکھوں کا رنگ پیلا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ پیشاب گہرا پیلا اور زرد ہو جاتا ہے۔

بھوک بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ بار بار متلی اور قے ہوتی ہے۔ جگر اور تلی دونوں بڑھ جاتے ہیں اور بعض مریضوں کے گلے کے غدود بھی بڑھ جاتے ہیں۔ کچھ دنوں بعد یہ علامات ختم ہونا شروع ہوتی

ہیں مگر پیلاہٹ ہفتہ سے دس دنوں تک برقرار رہتی ہے۔ اس دوران مریض بہت کمزوری محسوس کرتا ہے۔ اس وجہ سے مریض کو زیادہ سے زیادہ آرام کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

تشخیص

اگر کسی میں اوپر دی گئی علامات ظاہر ہوں تو ضروری ہے کہ فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے۔ بیماری کی تشخیص خون کا ٹیسٹ کروا کے کی جاتی ہے جس میں جگر کے افعال اور خون میں بلوروبین وغیرہ کی مقدار کو چیک کیا جاتا ہے۔

علاج اور احتیاط

یرقان ایک متعدی اور خطرناک مرض ہے جو وائرس سے ہوتا ہے۔ اس کے علاج میں سب سے اہم بات مکمل احتیاطی تدابیر کا اختیار کرنا ہے تاکہ ایک تو بیماری زیادہ خطرناک صورت حال اختیار نہ کرے، دوسرے یہ صحت مند لوگوں تک نہ پہنچ جائے۔ یرقان کے علاج میں مندرجہ ذیل اہم امور کو یاد رکھیں۔

1- آرام، **2**- غذا، **3**- دواؤں کا استعمال

1- آرام

ہیپاٹائٹس یا یرقان کی بیماری میں آرام کی بہت زیادہ اہمیت ہے۔ مریض کو کھلے ہوادار کمرے میں رکھا جائے۔ زیادہ سے زیادہ آرام کرنے کا موقع دیا جائے۔ طبیعت اجازت دے تو تھوڑا بہت چلا بھی جا سکتا ہے لیکن زیادہ چلنے پھرنے سے مریض بہت جلد تھکن کا شکار ہو سکتا ہے جس سے بیمار جگر پر مزید بوجھ پڑ سکتا ہے۔

2- غذا

یرقان کی بیماری میں مریض کو بھوک کم لگتی ہے۔ اس دوران زیادہ ثقیل اور مرغن غذائیں تو ویسے بھی کھانے کو بالکل دل نہیں کرتا۔ یرقان کی بیماری میں پروٹین غذا سے بالکل پرہیز کرنا چاہیے۔ مریض کو سبزیاں ابال کر بغیر گھی کے کھانی چاہئیں کیونکہ زیادہ گھی کا استعمال بھی خطرناک ہو سکتا ہے۔ اس حالت میں پینے والی اشیاء مثلاً فریش جوس، کچی لسی، گلیکسوز ڈی وغیرہ زیادہ استعمال کریں۔ سبزیاں ابال کر لیں۔ سبز پتوں والی اور تازہ سبزیاں اور پھل بکثرت لیں۔

3- دواؤں کا استعمال

یرقان کی بیماری میں دواؤں کے استعمال سے مناسب حد تک پرہیز کرنا چاہیے۔ مختلف دوائیں معدے سے جگر تک پہنچتی ہیں اور جگر ہی انہیں قابل استعمال بناتا ہے۔ اس لیے اس بات کو ذہن نشین رکھیں کہ یرقان میں دوائیں کھانے سے جگر پر غیر ضروری بوجھ پڑے گا کیونکہ وہ تو پہلے ہی زخمی (بیمار) ہوتا ہے۔ اگر ضروری ہو تو ڈاکٹر کے مشورے سے دوا لیں۔

احتیاطی تدابیر

1- ہیپاٹائٹس بی کا تدارک اس کے حفاظتی ٹیکوں (ویکسین) کے کورس سے ممکن ہے۔ جو لوگ ہسپتال، کسی لیبارٹری، بلڈ بینک وغیرہ میں کام کرتے ہوں، انہیں چاہیے کہ یہ ویکسین ضرور لگوا لیں۔

2- جب کسی کو یرقان کی بیماری ہو جائے تو اسے علیحدہ کمرے میں رکھیں۔ صحت مند لوگ اس کی زیر استعمال اشیاء [illegible] استعمال نہ کریں۔ مریض کی جملہ رطوبتیں جن میں پیشاب، پاخانہ، لعاب دہن وغیرہ شامل ہیں کو صحیح طور پر ٹھکانے لگایا جائے۔ مریض کی زیر استعمال چیزوں کو چھونے سے پہلے اور اس کے بعد ہاتھ اچھی طرح صابن سے صاف کریں اور ان کو استعمال کرنے سے پرہیز کریں۔

3- یرقان کے مریض کو قربت کے تعلقات مثلاً جسمانی اختلاط سے پرہیز کرنا چاہیے۔

4- اگر گھر میں کسی کو مرض ہو جائے تو تمام صحت مند لوگوں کو چاہیے کہ اگر ممکن ہو سکتے تو ہیپاٹائٹس کی ویکسین لگوا لیں جس سے بیماری سے بچا جا سکتا ہے۔

5- گھر اور اردگرد کی صفائی کے حالات اور سیوریج کے انتظام کو بہتر بنایا جائے۔

6- بیماری کی وبا کی صورت میں پانی ابال کر استعمال کریں۔

7- اگر کبھی کسی مریض کو خون لگوانا ہو تو اس بات کی تسلی کر لیں کہ اس خون کا ہیپاٹائٹس بی یا دوسری بیماریوں کے جراثیم کی موجودگی کے لیے ٹیسٹ کیا گیا ہے کہ نہیں۔

8- کھانے پینے کی اشیاء کو ڈھانک کر رکھیں۔ حجام کی دکانوں پر کم سے کم جائیں کیونکہ حجام کے استرے، قینچیوں وغیرہ سے کٹ لگنے سے بھی بیمار آدمی سے بیماری کے جراثیم صحت مند لوگوں میں پہنچ سکتے ہیں۔

ہیپاٹائٹس ''سی'' کی بیماری علاج اور احتیاط

اس میں کوئی کلام نہیں کہ ہیپاٹائٹس سی ایک خطرناک مرض ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ بیمار ہونے کی صورت میں پریشان ہونے کی بالکل ضرورت نہیں۔ پاکستان میں لاکھوں لوگ اس بیماری سے متاثر ہیں۔

ان میں سے **90** فیصد سے زیادہ لوگ نارمل زندگی گزار رہے ہیں کیونکہ زیادہ تر لوگوں میں ہیپاٹائٹس سی کا وائرس کوئی زیادہ مسئلہ نہیں کرتا۔ اس لیے ضروری ہے کہ سب سے پہلے یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ بیماری کے ساتھ مقابلہ کرنا ہے اور ہمت سے اس سے نبرد آزما ہونا ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ لوگ بیماری کا وائرس ہوتے ہی نام نہاد حکیموں اور ڈاکٹروں کے ہتھے چڑھ جاتے ہیں جو انہیں پہلے تو خوب ڈراتے ہیں اور اس کے بعد علاج کے نام پر نت نئے ڈرامے کرتے ہیں۔

کوئی سفوف دیتا ہے اور کوئی جعلی قسم کے ٹیکے اور اکسیر اعظم۔ جو رہی سہی کسر چھوڑ کر ''بیمار جگر'' کو اور بھی بیمار کرنے کا سبب بنتے ہیں اور یوں بیماری اپنی پوری تباہ کاریوں کے ساتھ بندہ کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے اور مریض کی تکالیف میں کئی گناہ اضافہ ہو جاتا ہے۔

اس لیے ضروری ہے کہ ان تمام شعبدہ بازیوں سے بچا جائے۔ مستند ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور غلط لوگوں کے ہتھے نہ چڑھیں۔ ہیپاٹائٹس سی کے تمام مریضوں کی رہنمائی کے لیے مندرجہ ذیل گائیڈ لائن دی جا رہی ہیں جس پر عمل کر کے وہ اپنی زندگی نارمل طریقے سے گزار سکتے ہیں۔

ڑ اللہ پر بھروسہ رکھیں۔ بیماری ہونے کی صورت میں کسی قسم کی پریشانی یا گھبراہٹ کا شکار نہ ہوں۔ اس کو صرف ایک عام بیماری سمجھیں۔

ڑ بیماری کے ساتھ لڑنے کا عزم صمیم کر لیں اور زندگی کے معمولات میں کسی قسم کی کمی نہ کریں۔

ڑ ہیپاٹائٹس سی کے ٹیسٹ یعنی پی سی آر جینوٹائپنگ اور جگر کے ٹیسٹ، الٹراساونڈ وغیرہ کسی مستند لیب سے کروائیں۔

ڑ یاد رہے کہ ہیپاٹائٹس سی متعدی مرض نہیں۔ اس لیے آپس میں میل جول، اکٹھے کھانا کھانے اور ایک ساتھ رہنے میں کوئی حرج نہیں۔

ڑ ہیپاٹائٹس سی پھیلنے کا بڑا ذریعہ انتقال خون ہے۔ متاثرہ سرنج سے بھی پھیل سکتا ہے۔ اس لیے انجکشن ہمیشہ نئی سرنج سے لگوایا جائے۔ اس کے علاوہ متاثرہ شخص سے اپنا شیونگ کا سامان، ٹوتھ برش، پیسٹ وغیرہ علیحدہ رکھنا رکھنا چاہیے کیونکہ کسی قسم کی خراش یا زخم سے بھی وائرس صحت مند آدمی کو لگ سکتا ہے۔

ڑ مریض کو ہر ماہ جگر کے افعال کے ٹیسٹ (خصوصاً **ALT**) کروانا چاہیے۔

ڑ انٹر فیرون کے انجکشن لگوانے سے بیماری دور ہونے کے **70** فیصد سے زیادہ امکان ہیں۔ ان ٹیکوں کے تھوڑے بہت مضر اثرات ہوتے ہیں۔ جن سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں لیکن ٹیکوں کے انتخاب میں ضروری ہے کہ کم قیمت کے مقامی ٹیکے استعمال کی جائیں۔ آج کل کئی برانڈ موجود ہیں اور **5-4** ہزار روپے ماہانہ خرچ میں ٹیکے اور کیپسول مل جاتے ہیں۔

ڑ اس کے علاوہ ہیپاٹائٹس سی کی بیماری کو کنٹرول کرنے اور جگر کے افعال کو بہتر بنانے کے لیے مندرجہ ذیل گھریلو نسخے بھی کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔

ڑ تازہ مولی پتوں سمیت یا اس کا رس نکال کر روزانہ استعمال کریں۔

ڑ صبح ناشتے میں ملٹھی اور سونف کا باقاعدہ استعمال کریں۔

ڑ مولی، ملٹھی، سونف، دارچینی اور گلوکوز کا محلول بنا کر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یمنٹی طبی فلاحی مرکز پر کئی مریضوں میں محلول استعمال کیا گیا۔ اس سے نہ صرف ان کے جگر کے افعال درست ہوئے بلکہ کچھ میں ہیپاٹائٹس سی کے مرض کا خاتمہ بھی ہوا۔

ڑ ہمارے ویلفیئر ہسپتال میں ہیپاٹائٹس ''سی'' اور ''بی'' کے لیے ہیپاکول سیرپ، گولیاں اور شربت پپیتہ کا استعمال کئی سالوں سے جاری ہے۔ الحمدللہ سینکڑوں مریضوں کو شفا ہوئی ہے۔ ہیپاکول سے جگر کے نہ صرف افعال درست ہوتے ہیں۔ جسم میں قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے۔ وائرس کمزور ہو کر مزید نقصان پہنچانے کے قابل نہیں رہتا۔ شربت پپیتہ کے باقاعدہ استعمال سے خون میں پلیٹلٹس کی تعداد مقدار جو ہیپاٹائٹس سی میں کم ہو جاتی ہے، نارمل ہو جاتی ہے۔

وطن سرینگر

انسان من مانیوں پر گامزن

انسان جب نفس امارہ کی طرف راغب ہوتا ہے تو زمانے میں نئی نئی کہانیاں جنم لیتی ہیں اور نئے مسائل پیدا ہوتے ہیں ۔حالانکہ انسان کو زندگی گذارنے کے لئے نقشہ راہ دکھایا گیا ہے لیکن دستور حیات سے ہٹ کر اپنی من مانیوں پر گامزن ہے ۔ یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ انا پرستی اور دولت کی ہوس نے انسان کی آنکھوں پر پردہ ڈالا ہے اور اس کے تمام اثرات نجی زندگی پر مرتب ہوجاتے ہیں ۔۔ موجودہ زمانے میں انسان مکمل طور تبدیل ہوا ہے ۔لوگ تو اپنے کاموں میں اس طرح مشغول ہوئے ہیں کہ کسی کو کوئی فرصت نہیں ہے۔ ہر ایک چیز ،طریقہ ،تہذیب اور تمدن بدل گیا ہے۔عدیم الفرصتی کے عالم ان پُرانی تمام رسموں اور روایتوں کا جنازہ نکل چکا ہے کیونکہ آج سے پہلے کئی دہائی لوگوں کی رشتہ داری اور ہمسائیگی اتنی مضبوط تھی کہ کوئی بھی اپنے آپ کو تنہا محسوس نہیں کرتا تھا ہر ایک اپنے سے دوسروں کی بجائی اور خوشحالی میں خوش ہوجاتا تھا عبادت وعیادت اور خوشی وغم کی تقریبات ودیگر معمولات زندگی بہترین طریقے سے گذرتی تھی ۔لیکن اب سب کچھ بدلا بدلا سا لگ رہا ہے ۔ یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ ماضی میں مجموعی طور انسان کی مالی حالت ابتر تھی غربت عام تھی اور لوگ عسرت کی زندگی بسر کرتے تھے لیکن ایک دوسرے کے سہارے جیا کرتے تھے، دکھ درد اور خوشیوں میں ایک دوسرے کا ہاتھ بٹاتے تھے مذہبی رواداری، مساوات اور بھائی چارہ ہر انسان میں چاہیے امیر تھا یا غریب کا مادہ کوٹ کوٹ کر بھرا ہوا تھا۔ایک ساتھ روتے تھے اور ایک ساتھ مسکراتے تھے تب وہ لوگ غریب تھے لیکن پُرسکون اور فرحت بخش زندگی گذارتے تھے لیکن انسان نے اپنی نظریں دور کی منزلوں کی طرف دوڑائے اور وہ غربت کی تمام آزمائشوں سے تنگ آکر ترقی کی دوڑ میں آگے بڑھنے لگا لیکن اس دوڑ میں انسان اصلی وجود وحقائق سے دور ہوتا گیا یہاں تک کہ اشرف المخلوقات ہو کر بھی معاشی حیوان بن بیٹھا۔اس کے بنیادی محرکات یہ ہیں کہ انسان نے مذہب کے اصولوں کی پابندی اور اخلاقی اقدار کی پاسداری سے اپنا توجہ ہٹا کر بے راہ روی، منشیات کے دھندوں اور بے حیائی کے طور طریقوں میں داخل ہوگیا۔ یہ مسلمہ حقیقت ہے کہ ہر ایک شخص ایک دوسرے کا معاوِن و مددگار ہوتا ہے ۔ یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ اگر آج بھی انسان مذہبی اصولوں اور اخلاقی اقدار کی پاسداری کرے تو عین ممکن ہے کہ انسان ترقی کے ساتھ ساتھ پُر امن اور خوشحال زندگی گذار سکتا ہے۔ اسکے لئے ضرورت اس بات کی ہے کہ انسان خود غرضی ، لالچ ،ڈھوکہ بازی اور فریب کاری سے اپنے آپ کو دور رکھ کر انسانوں کی طرح زندگی گذاریں اس ترقی یافتہ دور میں انسان کو اپنے حقیقی وجود کی طرف اپنی نظریں مرکوز کرنی لازمی ہے۔ تاکہ انسان اپنے نفس کے ساتھ ساتھ دوسروں کے لئے بھی خیر خواہ اور ہمدرد ثابت ہو سکے تو ضرور وہ انسان زندگی کے غموں سے نکل کر خوشحالی کی طرف گامزن ہوجائے گا۔

اعلی تعلیم ہی خواتین کو خود کفیل بنا سکتی ہے

تحریر۔۔۔۔بابر نفیس
ڈوڈہ، جموں

دس سال پہلے جموں وکشمیر میں لڑکیوں کی اعلی تعلیم کا رواج بالکل نہیں تھا۔ہاں یہاں یہ بات قابل غور ہے کہ جموں کشمیر کے پہاڑی علاقوں میں آج بھی لڑکیوں کے اعلی تعلیم کا رواج نہیں ہے۔مگر دیہاتوں میں رہنے والی پچاس فیصد خواتین اعلی تعلیم سے روشناس ہو چکی ہیں۔لڑکیوں کی اعلی تعلیم ہی انہیں خود مختار اور باصلاحیت بنا سکتی ہے۔وقتی حالات کے مطابق خواتین کا باصلاحیت اور بااختیار ہونا انتہائی اہم ہے۔ جموں وکشمیر کے ساتھ ساتھ پورے ہندوستان میں اگر خواتین وکو خود مختیار اور باصلاحیت بنانا ہوگا تو ان کو اعلی تعلیم حاصل کرنے کی اجازت دی جانی چاہیے۔اس سلسلے میں ایک دیہی خاتون کہتی ہیں کہ میری عمر پچاس سال ہے۔ میرا تجربہ یہی کہتا ہے کی لڑکیاں کم از کم اتنی پڑھی لکھی ہوں کہ وہ اپنا مستقبل اپنی مرضی سے لکھ سکیں۔لیکن افسوس ایسا دیکھنے کو نہیں ملتا ہے۔ جب میں چھوٹی تھی تب تعلیم کا اتنا زیادہ رواج نہیں تھا اور سکولوں کی بھی بہت زیادہ قلت تھی۔ انہوں نے کہا کہ آج کے اس دور میں اور اس گزرے دور میں زمین اور آسمان کا فرق ہے۔میری شوق اتنے نہیں کہ میں اب خود تعلیم حاصل کرو لیکن مجھے امید ہے کہ میں اپنی لڑکیوں کو بہترین تعلیم سے روشناس کروں گی اور انہیں مستقبل لکھنے کا موقع دونگی۔انہوں نے کہا کہ حکومت کی جانب سے کئی طرح کے اقدامات اٹھائے جاتے ہیں کہ خواتین کو مفت تعلیم دی جائے مگر جموں وکشمیر کے پہاڑی علاقوں میں کوئی بھی ردعمل دیکھنے کو نہیں ملتا ہے۔ جو نہایت ہی افسوس کی بات ہے۔

ان کے علاوہ ضلع ڈوڈہ کے پہاڑی علاقے سے ایک خواتین نے بات کرتے ہوئے کہا کہ اعلی تعلیم انسان کو اعلی معیار کا بنا دیتی ہے کیوں کہ اس کے بعد آپ کا ذہن خود مختیار رہنے کے لیے آپ کو مجبور کرے گا۔انہوں نے اس بات کو بڑی مضبوطی سے بیان کرنے کی کوشش کی کہ جب خواتین اعلی تعلیم یافتہ ہونگی تو اس کے ذہن میں زندگی بسر کرنے کے بہترین خیالات پیدا ہوں گے۔ تعلیم انسان کو بہتر انسان کی طرح جینا سکھاتی ہے۔اور بہترین زندگی گزارنے کے لیے انسان خود مختار ہونا لازمی ہے۔ لیکن ایک عورت اس وقت تک خود مختیار نہیں ہوسکتی ہے جب تک اس کا ذہن آزاد نہیں ہو اور یہ تعلیم کے بغیر ممکن نہیں ہوسکتا ہے۔اگر ایک عورت کا ذہن غلامی کا شکار ہو تو وہ کبھی خود مختاری حاصل نہیں کر سکتی ہے۔اس سلسلے میں ایک خاتون نعیمہ زرگر سے بات کی تو انہوں نے بتایا کہ ہاں، پہاڑی علاقہ کی خواتین کو ابھی تک اعلی تعلیم سے سے سرفراز نہیں کیا گیا ہے۔انہوں نے بتایا کہ دیہاتوں میں رہنے والی خواتین کئی طرح کے کام کرتی ہیں۔ہم نے بہت کم خواتین کو دیکھا جو پہاڑی علاقوں میں سے تعلق رکھتی ہیں اور کسی بھی پروگرام میں حصہ لے پاتی ہوں کیونکہ ان میں ایک ایسا معیار نہیں ہے جو انسان کو صلاحیت دیتا ہے۔ جبکہ قابل تلافی اس بات سے ہوتی ہے کہ خواتین کو کم سے کم تعلیم دینے سے بھی روکا جاتا ہے۔ ایک تعلیم یافتہ خاتون اور ایک غیر تعلیم یافتہ عورت میں زمین اور آسمان کا فرق ہوتا ہے جبکہ یہاں یہ بات ضروری ہے کہ خواتین کو اعلی تعلیم اگرچہ حاصل نہیں ہو لیکن کم از کم اتنی تعلیم سے روشناس ہوں جس سے آپ کا ذہنی معیار اس قدر ہو کہ آپ آج کے سماج میں ایک بہترین زندگی بسر کر سکیں۔

اس سلسلے میں ضلع پونچھ سے تعلق رکھنے والی تمیں سالہ انجم آرا نے کہتی ہیں کہ مجھے اعلی تعلیم حاصل نہ کرنے پر کافی زیادہ دکھ ہے۔ انہوں نے کہا کہ آج کے اس دور میں بھی لڑکیوں کو لڑکوں کے مقابلے کم سمجھا جاتا ہے۔ جبکہ یہ بات دیکھنے کو ملتی ہے کہ اگرچہ لڑکیاں کسی مقام میں حصہ لیتی ہیں تو لڑکوں کے بمقابل کافی اچھے نتائج دیکھنے کو ملتی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ مجھے اعلی تعلیم حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ کھیل کود میں حصہ لینے کا بھی کافی زیادہ شوق تھا لیکن افسوس یہاں یہی بات پیش آئی کی لڑکوں کے مقابلے میں مجھے کم ترجیح دی گئی جس کی وجہ سے میں اپنا مستقبل بہتر نہیں دیکھ پائیں۔انہوں نے بتایا کہ انسان اپنے مستقبل کے لیے کافی زیادہ محنت کرسکتا ہے لیکن سوال یہ ہے کہ اسے مستقبل راہ گیر تو ہوں۔ان کے علاوہ کشمیر سے تعلق رکھنے والی ڈاکٹر طیبہ سے بات کی جو جموں کے بہترین ہسپتال میں بحیثیت ڈاکٹر کام کرتی ہیں۔انہوں نے کہا کہ میں کافی سکون اور خوشی کی زندگی بسر کرتی ہوں۔ مجھے بچپن سے ہی ڈاکٹر بننے کا شوق تھا اور مجھے آزادانہ زندگی گزارنا بہت پسند تھا۔میرے ماں باپ نے مجھے اعلی تعلیم دی۔اور میری محنت میں وہ رنگ لایا کہ میں ڈاکٹر بن گئی۔ دراصل میرا کوئی بھائی نہیں ہے۔انہوں نے کہا کہ اگرچہ میرا بھائی ہوتا تو شاید ہی میں اعلی تعلیم حاصل کرتی اور شاید ہی اس سے اونچے مقام پر ہوتی۔انہوں نے والدین سے اپیل کی کہ وہ اپنی لڑکیوں کو تعلیم دینے سے گریز نہ کریں۔انہوں نے کہا کہ لڑکوں کے برابر ہی لڑکیوں کا بھی ذہین ہوتا ہے بلکہ لڑکیوں کا دماغی توازن لڑکوں سے زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ انہوں نے والدین کو مشورہ دیا کہ وہ اپنی لڑکیوں سے پوچھ کر ان کے مستقبل کا فیصلہ لیں۔

اس سلسلے میں جب ہم نے گورنمنٹ ڈگری کالج کشتواڑ کے فارسی نصاب کے پروفیسر منیش پیے سے بات کی تو انہوں نے بتایا کہ ضلع انتظامیہ کے ساتھ ساتھ تعلیمی نظام کی جانب سے کئی طرح کے پروگرام کرائے جاتے ہیں تا کہ لڑکیوں کی تعلیم کو عام کیا جائے۔انہوں نے کہا کہ آج سے دس سال پہلے اور آج کے حالات میں کافی زیادہ فرق دیکھنے کو مل رہا ہے۔انہوں نے کہا کہ یہ کافی زیادہ بہتر ہوگا کہ اگر والدین اپنی لڑکیوں کو کالج اور سکول جیسی تعلیمی اداروں میں داخلہ دلایں اور انھیں اعلی تعلیم سے روشناس کرایں۔ آنے والا مستقبل سب کا بہتر ہوگا۔انہوں نے بتایا کہ ایک لڑکے کی تعلیم ایک گھر تک محدود رہتی ہے جبکی ایک لڑکی کی تعلیم دو خاندانوں کا مستقبل بہتر بناتی ہے۔

(چرخہ فیچرس)

کشمیر میں سوشل میڈیا مواد کا گرتا ہوا معیار تشویشناک

تحریر۔۔۔۔رئیس مسرور

سوشل میڈیا دور حاضر میں زندگی کا ایک اہم حصہ بن چکا ہے۔ اس کا استعمال دوستوں، خاندان کے اراکین کے ساتھ جڑے رہنے اور حالات حاضرہ اور روزمرہ کے واقعات سے باخبر رہنے کے لیے کیا جاتا ہے۔ ویب 2.0 (2.0web) کی ترقی کے ساتھ صارفین کے لیے یہ ممکن ہو گیا ہے کہ وہ اپنا مواد خود تیار کر سکیں اس طرح صارف اور ویب سائٹس کے درمیان تعامل کو قائم ہو گیا ہے۔ ویب 2.0 انٹرنیٹ پر کسی مخصوص تکنیکی اپ گریڈ کا حوالہ نہیں دیتا ہے۔ یہ صرف اس تبدیلی کی طرف اشارہ کرتا ہے کہ 21 ویں صدی میں انٹرنیٹ کس طرح استعمال ہو رہا ہے۔ موجودہ دور میں صارفین کے درمیان معلومات کا تبادلہ بڑھ گیا ہے اور زیادہ باہمی ربط ہے۔ یہ نیا ورژن صارفین کو معلومات حاصل کرنے والے غیر فعال ناظرین کے طور پر کام کرنے کے بجائے تجربے میں فعال طور پر حصہ لینے کی اجازت دیتا ہے۔ ویب 2.0 نے لوگوں کو مضامین اور تبصرے شائع کرنے کے قابل بنایا، اور مختلف سائٹس پر صارف کے اکاؤنٹس بنانا ممکن ہوا، اس لیے زیادہ شرکت ہوئی۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ ہم اکثر سوشل میڈیا کے روشن پہلو کو اجاگر کرتے ہیں اور اس کے تاریک پہلو اور لوگوں کی زندگیوں میں اس کے برے اثرات کو نظر انداز کرتے ہیں۔ سوشل میڈیا کے استعمال سے کچھ عمومی منفی نتائج جڑے ہوئے ہیں جن میں اس کی لت، سائبر بدمعاشی، تنہائی، ڈپریشن، غلط معلومات اور پروپیگنڈہ شامل ہیں۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ سوشل میڈیا کی گفتگو بھی جگہ جگہ مختلف ہوتی ہے، رجحانات اور بحث ومباحثہ۔ مختلف جگہوں پر مختلف ہے، یہ ابھرتے ہوئے منظر ناموں اور صارفین کی سوچنے کی صلاحیت پر منحصر ہے۔ فیس بک سب سے بڑا اور مقبول سوشل میڈیا پلیٹ فارم ہے جس کے ماہانہ 2.9 بلین فعال صارفین ہیں اور اس میں کوئی تعجب کی بات نہیں ہے کہ جموں وکشمیر UT کے پاس فیس بک کے صارفین کی بھاری اکثریت ہے لیکن یہ دیکھ کر کافی مایوسی ہوئی کہ یوزر (generateduser content) کا تیار کردہ زیادہ تر مواد بیکار اور فضول باتوں پر مشتمل ہے۔ پچھلے سال وادی کشمیر میں فیس بک کے کچھ پیج مینیجرز کی طرف سے ایک ٹرینڈ شروع کیا گیا تھا جس میں وہ کچھ سادہ لوح لوگوں کو نشانہ بناتے تھے اور ٹرول کرتے تھے۔ عام طور پر مختلف سیاسی جماعتوں سے تعلق رکھنے والے افراد کو اسطرح کی توہین کا سامنا کرنا پڑا۔ یہ سوشل میڈیا پیجز بدقسمتی سے اتنے مقبول ہوگئے کہ چند ہی ہفتوں میں لاکھوں فالوورز اور لوگوں کو ٹرول کرنے اور ان کی توہین کرنے والے اس غیر مہذب مواد کو کشمیری عوام کی بڑی اکثریت نے پسند کیا۔ کئی مہینوں کے بعد اس رویے کی مذمت کی گئی اور ان ٹرولوں کی حوصلہ شکنی کی گئی کہ وہ اپنے بہتر مواد تیار کرنے کی کوشش کریں۔ فیاض سکور پیو نامی ایک ذہنی طور پر بیمار شخص کو سوشل میڈیا پر متعارف ہوئے ایک سال سے زیادہ کا عرصہ ہو گیا ہے اور چند ہی دنوں میں وہ سوشل میڈیا خاص طور پر فیس بک پر کافی مقبول ہوا۔ کوئی بھی مہذب معاشرہ ایسے شخص کو اس کی پرواہ کیے بغیر اپنے حال پر چھوڑ دیتا ہے لیکن وادی کشمیر میں وقت کے ساتھ ساتھ فیاض سکور پیو ایک گھریلو نام اور سوشل میڈیا کی سنسنی بن گیا، وہ بہت سے سیاسی رہنماؤں، اداکاروں، فنکاروں سے زیادہ مقبول ہوا۔ اور دانشور۔ لوگوں نے مواد کی پرواہ کیے بغیر اس کا ایک ایک ویڈیو دیکھنا شروع کر دیا۔ مقبولیت کی اس سطح کو دیکھ کر میڈیا پرسنز (PersonsMedia)، پیجز Pages اور آؤٹ لیٹس OutletsMedia نے ویوز views، لائکس Likes اور سبسکرائبرز Subscribers حاصل کرنے کے لیے ان کی ایک ایک ویڈیو کو اپ لوڈ کرنا شروع کر دیا، کوئی بھی مہذب اور مہذب معاشرہ ان نام نہاد صحافیوں اور پیج مینیجرز کے اس طرح کے غلیظ رویے کی حوصلہ شکنی کرتا لیکن حیرانی کی بات ہے کہ کشمیری معاشرہ اس طرز عمل کو جاری رکھنے دے رہا ہے۔ ابھی ایک ماہ قبل فیس بک پر ایک اسکرین شاٹ گردش کر رہا تھا اور حقیقت کو اجاگر کر رہا تھا کہ ایک اسلامی اسکالر (مفتی) کے ایک ویڈیو کلپ کو ایک ہفتے میں 126 مرتبہ دیکھا گیا اور دوسری طرف کسی لڑکی کے ایک بیہودہ ڈانس کلپ کو ایک گھنٹے میں 3800 مرتبہ دیکھا گیا۔ یہ ہمارے سوشل میڈیا ڈسکورس اور صارف کے تیار کردہ مواد کے حجم کو بتاتا ہے۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ جے کے یوٹی میں 65 فیصد سے زیادہ نوجوان آبادی 35 سال سے کم ہے اور ان میں سے تقریباً سبھی سوشل میڈیا استعمال کر رہے ہیں اور جب ایسا مواد شیئر کیا جاتا ہے۔ پسند کرنے اور دیکھنے کے خطرناک نتائج نکل سکتے ہیں۔ چند ماہ قبل ایک ادبی شخصیت کو اپنا یوٹیوب اور فیس بک چینل بند کرنا پڑا کیونکہ اس کے فکری مواد کو پسند نہیں کیا گیا اور اس کے نتیجے میں مطلوبہ تعداد میں سبسکرائبرز اور ناظرین حاصل نہ ہو سکے۔ کہانی یہ ہے کہ ڈیجیٹل میڈیا آؤٹ لیٹس اور ان کے رپورٹرز کی ایک بڑی تعداد فیاض سکور پیو اور اس طرح کے دیگر ذہنی معذور یا ناکارہ افراد کے پیچھے پھر رہی ہے تاکہ ان کے چینلز پر کچھ ویڈیو مواد شائع کیا جا سکے۔ بہت سے ماہرین اور اسکالرز اس بات پر حیران ہیں کہ لوگ ایسے گندے پیجز کو فالو اور سبسکرائب کیوں کرتے ہیں جو کہ بہت ہی ناکارہ اور ناگوار مواد پھیلاتے ہیں؟ اس سے پہلے کہ حکام حرکت میں آئیں، یہ ذمہ داری پڑھے لکھے اور باشعور کشمیری شہریوں پر عائد ہوتی ہے کہ وہ اسطرح کی شیئرنگ کی مذمت اور حوصلہ شکنی کریں اور اس طرح کے عناصر کو بے نقاب کریں۔ فحش اور غیر مہذب مواد کو مقبول بنانا ان تمام فیس بک پیجز کو ان فالو اور ان سبسکرائب کر دیا جائے۔ سوشل میڈیا ڈسکورس کا اعلی معیار قائم کرنا ہماری ذمہ داری ہے۔ ہم پہلے ہی جانتے ہیں کہ سوشل میڈیا میں کوئی خاص تھرڈ پارٹی فلٹرنگ، فیکٹ چیکنگ checking-Fact یا ایڈیٹوریل ججمنٹ Editorial judgment نہیں ہے جس سے پروپیگنڈہ، جعلی مواد اور ہیرا پھیری والی خبروں کی کوریج کو بہت زیادہ نمائش حاصل کرنا آسان ہے- باخبر لوگ ایسے مواد کو استعمال کرتے ہیں جو ان کے پہلے سے موجود عقائد کی تصدیق کرتا ہے اور کسی ایسی حقیقت کو نظر انداز کرتے ہیں جو ان کی رائے سے متصادم ہو۔ سوشل میڈیا الگورتھم AlgorithmmediaSocial تصدیقی تعصب کو بالکل نئی سطح پر لاتا ہے۔ ویب 2.0 اور سوشل میڈیا پر اپنے وقت کا بہتر استعمال کرنے کے لیے، اسے بہتر مواصلات، معقول گفتگو اور انسانی ہمدردی اور مہربانی پر مبنی مضبوط تعلقات استوار کرنے کے لیے استعمال کریں۔ ٹرول، غلط معلومات، پروپیگنڈے اور جعلی خبروں سے پرہیز کریں۔ سماجی اور ماحولیاتی مسائل کے لیے بیداری پیدا کریں اور پرامن ورچوئل اسپیس spaceVirtualPeaceful کو یقینی بنائیں۔

رئیس مسرور
کپوارہ کشمیر
Rayeesrocks20@gmail.com

ادارہ کا مصنف کی آراء سے متفق ہونا لازمی نہیں

باقیات

101

کوخراب کررہا ہے۔انہوں نے کہا کہ ہم اپنے نوجوانوں کو اس کی گرفت سے بچانے کا عہد کرتے ہیں۔ میں لوگوں کو یقین دلاتا ہوں کہ ہماری سرزمین کی روح کو دبایا نہیں جائے گا۔لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ یہ وقت ہے سماج کے بیدار ہونے، لڑنے اور غالب آنے کا ہے۔انہوں نے واضح کیا کہ کوئی بھی اتھارٹی منشیات کے استعمال کیخلاف یہ جنگ اکیلے نہیں لڑسکتی بلکہ سے ہر دل میں بھڑکنا چاہیے۔ انہوں نے اسبابے پر زور دیا کہ ادھم پور کے ہر گاؤں، بستی اور شہر کو مزاحمت کے قلعے بننے دیں۔ ہر گھر کو چوکس گروہ کے طور پر کھڑا ہونے دیں۔ لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ میں ہر رہائشی سے اس مقصد میں ایک جنگجو کے طور پر اندراج کرنے کی اپیل کرتا ہوں۔لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ سماج کے ہر طبقے کو نشا مکت جموں وکشمیر ابھیان کے جذبے کو اپنانا چاہیے تاکہ تاریخ درج کرے کہ 27 اپریل کو ادھم پور میں امید، اتحاد اور عزم کا شعلہ جلایا گیا تھا۔منوج سنہا نے کہا کہ ہر خاندان کو اٹھنا چاہیے، اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ تاریخ ادھم پور کے متحد موقف، متحد لڑائی، متحد فتح اور نشہ سے پاک کل کی وراثت کو یاد رکھے جو قوم کی تعمیر کے لیے وقف ہے۔انہوں نے کہا کہ منشیات کے خلاف جنگ میں اتحاد ہماری ڈھال بنے گا، ہتھیار کو حل کریں۔لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ آیئے ہم جموں کشمیر کو تشکیل دینے کا عہد کریں جہاں نوجوان آزاد تقدیر کو تراشتے ہیں، خاندان پورے ہوتے ہیں، برادریاں مضبوط ہوتی ہیں، اور خواہشات نئے سرے سے جلتی ہیں۔ہم اپنے نوجوانوں کے لیے، اپنے مستقبل کے لیے اٹل کھڑے ہیں۔لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا نے اپیل کی کہ آیئے ہم جموں کشمیر کو تشکیل دینے کا عہد کریں جہاں نوجوان آزاد تقدیر کو تراشتے ہیں، خاندان پورے ہوتے ہیں، برادریاں مضبوط ہوتی ہیں، اور خواہشات نئے سرے سے جلتی ہیں۔انہوں نے کہا کہ ہم اپنے نوجوانوں کے لیے، اپنے مستقبل کے لیے اٹل کھڑے ہیں۔لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ منشیات کی لعنت کے خلاف جنگ تمام تقسیموں سے بالاتر ہو کر اتحاد کا تقاضا کرتی ہے۔جموں کشمیر کے شہری ہونے کے ناطے،ہمیں اپنے نوجوانوں کی حفاظت، خاندانوں کو مضبوط کرنے اور خوشحالی کو محفوظ بنانے کے لیے اپنے مشترکہ فرض کے پابند ہونے کا عہد کرنا چاہیے۔لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ جموں کشمیر اب منشیات کی لعنت کو مسترد کرنے کے لیے نئی طاقت کے ساتھ اٹھ رہا ہے جو ہمارے معاشرے کو خراب کر رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہم اپنے نوجوانوں کو اس کی گرفت سے بچانے کا عہد کرتے ہیں۔لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ میں لوگوں کو یقین دلاتا ہوں کہ ہماری سرزمین کی روح کو دبایا نہیں جائے گا۔ یہ وقت ہے کہ معاشرے کو بیدار ہونے، لڑنے اور غالب آنے کا۔لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ آنے والے 83 دنوں میں، آیئے معاشرے کے تصور کو نئی شکل دیں اور نشے میں پھنسے ہوئے لوگوں کے ساتھ ایسے مریض سمجھیں جو ہمدردی کے مستحق ہیں نہ کہ مذمت کے۔ بحالی کے لیے ان کا وقار بحال کرنا چاہیے اور انہیں کمیونٹی میں دوبارہ شامل کرنا چاہیے۔انہوں نے کہا کہ اجتماعی توانائی کو منشیات سے پاک جموں کشمیر مہم کو چلانے دیں۔ بیداری کو جوابدہی میں تبدیل کریں،عوامی شرکت کو یقینی بناتے ہوئے اس لڑائی کی قیادت میں خواتین اور نوجوانوں کے اہم کردار کو اجاگر کریں۔لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ منشیات کی لعنت کے خلاف یہ جنگ مرحلہ وار شروع ہوگی، ہر ایک ہمت اور لگن کا تقاضا کرتا ہے۔انہوں نے مزید کہا کہ آگاہی مہم کے ذریعے خاندانوں کو منشیات کی لت کی علامات اور منشیات کے خطرات سے روشناس کرانا چاہیے اور انہیں یاد دلانا چاہیے کہ یہ خطرہ دور نہیں بلکہ ہمارے درمیان ہے۔اس موقع پر لیفٹیننٹ گورنر نے انسداد منشیات بیداری بائیک ریلی کو جھنڈی دکھا کر نشا مکت جے اینڈ کے مہم کے تحت منی اولمپکس کا آغاز کیا۔ انہوں نے منشیات کے استعمال سے بازیاب ہونے والے افراد کو منظوری کے خطوط بھی حوالے کیے،اور نشا مکت آئیڈیاز چیمپئن شپ کے فاتح کو مبارکباد دی۔

102

کہا کہ مغربی بنگال کی ترقی ہندوستان کی مجموعی ترقی کے لیے ضروری ہے اور اس بات پر زور دیا کہ مشرقی خطے کا عروج ملک کے مستقبل کے لیے اہم ہے۔انہوں نے کہ میرا مقدر اور ذمہ داری مغربی بنگال کی خدمت، محفوظ اور بچانا ہے۔ پڑوسی ریاستوں میں بی جے پی کی حالیہ کامیابیوں کیساتھ مماثلت رکھتے ہوئے وزیر اعظم مودی نے کہا کہ اڈیشہ اور بہار کے بعد اس بار مغربی بنگال میں بھی کمل کھلے گا۔انہوں نے الزام لگایا کہ ٹی ایم سی نے 'ما، ماٹی، مانش' کے اپنے بانی نعرے کو دھوکہ دیا ہے اور اس کے پاس ریاست کی ترقی کے لیے کوئی ویژن نہیں ہے۔ وزیر اعظم مودی نے کہا کہ ٹی ایم سی کے پاس مغربی بنگال کی ترقی کے لیے کوئی ویژن نہیں ہے۔ یہ دعویٰ کرتے ہوئے کہ صنعتیں بند ہو رہی ہیں جبکہ مجرمانہ نیٹ ورک پروان چڑھ رہا ہے، مودی نے کہا کہ ایک طرف ملیں بند ہو رہی ہیں اور دوسری طرف، خام بم بنانے والی فیکٹریاں بن رہی ہیں، غنڈے کام کر رہے ہیں، اور ٹی ایم سی کا سنڈیکیٹ پھیل رہا ہے۔ انہوں نے ووٹروں پر زور دیا کہ وہ اسے شکست دیں جسے وہ "سنڈیکیٹ راج" کہتے ہیں۔وزیر اعظم نے حکمران جماعت پر حکمرانی کے بجائے گالی گلوچ اور ڈرانے دھمکانے کا الزام لگایا۔مودی کا کہنا تھا کہ ٹی ایم سی کی واحد حکمت عملی گالیاں دینا، دھمکیاں دینا اور جھوٹ پھیلانا لگتا ہے۔ انہوں نے مجھے، آئینی اداروں اور یہاں تک کہ مسلح افواج کو اپنے تضحیک آمیز تبصروں سے نشانہ بنایا ہے۔ (ایجنسیاں)

103

کررہا ہے۔انہوں نے کہا" جموں وکشمیر میں ہم سے بہتر یہ کوئی نہیں سمجھ سکتا۔ پچھلے 30 سے 35 سالوں میں، مختلف سیاسی پارٹیوں کے بہت سے لوگ چاہے وہ بی جے پی، نیشنل کانفرنس، کانگریس یا سی پی آئی (ایم) ہوں نے اپنے کارکنوں اور رہنماؤں کو گولیوں اور دہشت گردی سے کھو دیا ہے۔ ایسا کبھی نہیں ہونا چاہیے تھا۔" ثالثی کے بعد ہونے والی بین الاقوامی پیش رفت پر عمر عبداللہ نے ایران کے حوالے سے پاکستان میں طے شدہ امریکی ایلچی کی سطح کے مذاکرات کی منسوخی پر بھی ردعمل ظاہر کیا۔ انہوں نے کہا کہ مذاکرات جاری رہنا چاہیے، چاہے متبادل ذرائع سے ہی کیوں نہ ہوں۔ انہوں نے کہا کہ اگر بات چیت فون پر کی جائے تو یہ ٹھیک ہے، لیکن انہیں ہونا چاہیے۔ استحکام کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے، انہوں نے کہا" ہم چاہتے ہیں کہ امن بحال ہو اور جاری کشیدگی ہمیشہ کے لیے ختم ہو، ایران کو امن سے رہنے دیا جائے، جو کچھ ہوا وہ ہو چکا، لیکن اب توجہ دیرپا امن کے انعقاد پر مرکوز ہونی چاہیے"۔

104

ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ویٹرنری پیشہ ور فیلڈ آپریٹرز، فارمز، کلینکس، لیبارٹریز اور آبی زراعت سمیت مختلف شعبوں میں خدمات فراہم کرکے نہ صرف مویشیوں کی فلاح و بہبود کو یقینی بناتے ہیں بلکہ فوڈ سیفٹی سسٹم کو بھی مضبوط بناتے ہیں۔ انہوں نے اس شعبے کی معاشی اہمیت پر زور دیتے ہوئے کہا کہ صحت مند اور پیداواری مویشی غذائی پیداوار اضافہ، کسانوں کی آمدنی بڑھانے ،روزگار پیدا کرنے اور دیرپا اقتصادی ترقی کے لئے نہایت اہم ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ایک مضبوط اور جدید ویٹرنری نظام دیہی معیشت کو مضبوط بنانے اور زرعی شعبے میں لچک پیدا کرنے کے لئے ضروری ہے۔ وزیر موصوف نے مزید کہا کہ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کی دوراندیش قیادت میں حکومت دیہی معیشت کی ترقی کے لئے مسلسل پالیسی سازی کر رہی ہے جس میں لائیو سٹاک سیکٹر پر خصوصی توجہ دی جا رہی ہے۔ انہوں نے یقین دلایا کہ کانفرنس میں مقررین کی طرف سے اٹھائے گئے مسائل اور مطالبات کو ترجیحی بنیادوں پر حل کیا جائے گا۔ اس سے قبل وزیر جاوید ڈار نے پنڈال میں لگائے گئے نمائشی سٹالوں کا معائنہ کیا اور ویٹرنری ڈاکٹروں و دیگر شراکت داروں کے ساتھ بات چیت کرکے ان کی کاوشوں اور اختراعات کو سراہا۔کانفرنس میں ویٹرنری ماہرین، پیشہ ور افراد اور دیگر شراکت داروں نے شرکت کی۔

105

ان میں زمین کے حصول میں شکوک، متعلقہ حکام کے ساتھ لازمی رجسٹریشن کا فقدان اور ضابطہ جاتی نگرانی سے بچنے کی دانستہ کوششیں شامل ہیں۔ڈویژنل کمشنر کشمیر انشول گرگ نے شوپیاں کے امام صاحب میں دارالعلوم جامعہ سراج العلوم میں مبینہ غیر قانونی سرگرمیوں کی طرف اشارہ کرتے ہوئے شوپیاں کے سینئر سپرنٹنڈنٹ آف پولیس کے پیش کردہ ڈوزیر پر مبنی 2 صفحات پر مشتمل حکم نامہ جاری کیا۔24 اپریل 2026 کو ڈویژنل کمشنر کشمیر انشول گرگ کے جاری کردہ حکم کے مطابق کہ ریکارڈ پر معتبر معلومات اور ثبوت موجود ہیں، جو جماعت اسلامی کے ساتھ ادارے کے مستقل اور خفیہ روابط کی نشاندہی کرتے ہیں، جو کہ حکومت ہند کی جانب سے 28 فروری 2019 کو جاری نوٹیفکیشن کے تحت ایک کالعدم تنظیم قرار دی جا چکی ہے۔ اس کے علاوہ یہ بھی الزام عائد کیا گیا ہے کہ ادارے کے انتظامی اور تدریسی عہدوں پر کالعدم تنظیم سے وابستہ افراد کا عملی کنٹرول برقرار رہا۔حکام نے مالی شفافیت کے فقدان، فنڈز کے مشتبہ استعمال اور مالیاتی ڈھانچے میں تبدیلیوں پر بھی تشویش ظاہر کی ہے، جس سے فنڈز کے ممکنہ غلط استعمال کا خدشہ پیدا ہوا۔ مزید برآں،پولیس رپورٹ میں یہ دعویٰ بھی کیا گیا ہے کہ وقت کیساتھ ساتھ ادارے میں ایسا ماحول پروان چڑھا جو انتہا پسندی کے فروغ کا باعث بن سکتا تھا۔جواز: حکام نے بتایا کہ ادارے کے احاطے کو غیر قانونی سرگرمیوں کے لیے غلط استعمال کیا جارہا تھا، رپورٹس کے مطابق کچھ سابق طلباء عسکریت پسندی سے منسلک تھے۔ایکشن: نوٹیفکیشن کے بعد، حکام کو ادارے کے مالیاتی اثاثوں کو منجمد کرنے اور اس کے احاطے کو سیل کرنے کا اختیار دیا گیا ہے۔پس منظر اور سیاق و سباق: جماعت اسلامی پر پابندی: جماعت اسلامی کے جموں وکشمیر باب کو پہلی بار فروری 2019 میں ایک غیر قانونی تنظیم قرار دیا گیا تھا، اس پابندی کو فروری 2024 میں مزید 5 سال کے لیے بڑھا دیا گیا تھا۔ہدف گیر کریک ڈاؤن: مدرسے کے خلاف اقدام سیکورٹی ایجنسیوں کی جانب سے "دہشت گردی کے ماحولیاتی نظام" اور جماعت اسلامی سے منسلک مالیاتی ولاجسٹک نیٹ ورکس کو جنوبی کشمیر میں ختم کرنے کی وسیع تر طویل مدتی کوششوں کا حصہ ہے۔متعلقہ اقدامات: اپریل 2026 میں، یہ بھی بتایا گیا کہ فلاح عام ٹرسٹ (جماعت اسلامیہ وابستہ) سے منسلک درجنوں اسکولوں کو ضبط کر لیا گیا۔انتظامیہ کا موقف ہے کہ یہ کارروائیاں تخریبی سرگرمیوں کے احیاء اور خطے میں نوجوانوں کی بنیاد پرستی کو روکنے کے لیے ضروری ہیں۔حکم نامے میں واضح کیا گیا ہے کہ یہ کارروائی احتیاطی نوعیت کی ہے اور اس کا مقصد احاطے کے غیر قانونی استعمال کو روکنا ہے، لہٰذا اس میں فوجداری مقدمات کی طرح شک سے بالاتر ثبوت کی ضرورت نہیں ہوتی۔ مزید کہا گیا ہے کہ ادارے کی جانب سے بے گناہی کا دعویٰ قابل قبول نہیں پایا گیا کیونکہ دستیاب شواہد سے ظاہر ہوتا ہے کہ ادارہ ان سرگرمیوں سے آگاہ تھا مگر انہیں روکنے کے لیے مؤثر اقدامات نہیں کیے گئے۔دفعہ 8(1) کے تحت ادارے کو باضابطہ طور پر غیر قانونی قرار دیے جانے کے بعد حکام کو اس کے خلاف مزید کارروائی کا اختیار حاصل ہو گیا ہے، جس میں احاطے کو سیل کرنا اور مالی اثاثے منجمد کرنا شامل ہے۔ ذرائع کے مطابق آئندہ 24 سے 48 گھنٹوں کے دوران ادارے کے خلاف مزید سخت اقدامات کیے جا سکتے ہیں۔ اطلاعات کے مطابق اس مدرسے میں اس وقت سینکڑوں طلبہ زیر تعلیم ہیں۔

106

کے چیمپئنز کو فروغ دینے کیلئے بنائے گئے ہیں۔لفٹیننٹ گورنر نے اس بات پر روشنی ڈالی کہ عزت مآب وزیر اعظم جناب نریندر مودی کی قیادت میں جموں وکشمیر کھیلوں کے پاور ہاؤس کے طور پر ابھر رہا ہے جہاں عالمی معیار کی سہولیات اب بڑے شہروں تک محدود نہیں ہیں بلکہ نچلی سطح تک پہنچ رہی ہیں۔ انہوں نے ورچوئل موڈ کے ذریعے مڑھ اور اکھنور کے نوجوانوں سے بھی بات چیت کی اور کھیلوں کی ترقی میں شمولیت کو یقینی بنانے اور نوجوان امیدواروں میں زیادہ سے زیادہ شرکت کی حوصلہ افزائی کرنے کیلئے اپنے عزم کا اعادہ کیا۔لفٹیننٹ گورنر نے سماج کے تمام طبقوں بالخصوص خواتین اور نوجوانوں سے "نشہ مکت جموں کشمیر" کی تحریک کی قیادت کرنے پر زور دیا۔ لفٹیننٹ گورنر نے شہریوں پر زور دیا کہ وہ منشیات کے استعمال کی اطلاع دیں اور متاثرین کی بحالی میں فعال طور پر تعاون کریں۔ انہوں نے کہا کہ پولیس اور سول انتظامیہ منشیات کی سمگلنگ کے نیٹ ورک کو ختم کرنے کیلئے انتھک محنت کر رہی ہے۔انڈور اسپورٹس اسٹیڈیم جو ضلع انتظامیہ جموں نے ایچ ڈی ایف سی بینک کے تعاون سے اپنے سی ایس آر اقدام کے تحت تیار کئے ہیں، عالمی معیار کی سہولیات سے آراستہ ہیں۔ان میں رائفل شوٹنگ کی ایک جدید رینج، اعلیٰ معیار کے بیڈمنٹن اور ٹیبل ٹینس کورٹ، کیرم اور شطرنج جیسے انڈور گیمز کیلئے مخصوص کمرے اور نوجوانوں اور مقامی لوگوں کیلئے جدید سہولیات سے لیس ایک ریڈنگ روم شامل ہیں۔لفٹیننٹ گورنر کے پرنسپل سیکرٹری، ڈویژنل کمشنر جموں، ڈپٹی کمشنر جموں، ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر جموں اور ایچ ڈی ایف سی بینک کے نمائندوں نے لوک بھون میں افتتاحی تقریب میں شرکت کی۔ اس موقع پر ممبر قانون ساز اسمبلی مڑھ مسٹر سریندر بھگت، ممبر قانون ساز اسمبلی اکھنور مسٹر موہن لال بھگت، سینئر حکام، ممتاز شہری اور مڑھ اور جوڑیاں کے مقامی لوگ بھی ورچوئل موڈ کے ذریعے شامل ہوئے۔

107

میں ان کی نظر بندی کو چیلنج کیا گیا اور 5 کروڑ روپے بطور معاوضہ طلب کیا۔ ہائی کورٹ نے 23 فروری کو کیس میں اپنا فیصلہ محفوظ کرلیا تھا۔"عدالت نے مہراج ملک کے کیس میں اپنا فیصلہ سنایا، ان کا پی ایس اے منسوخ کیا گیا ہے۔ اور اس سے عدلیہ پر ہمارے اعتماد کو تقویت ملتی ہے،" آپ کے ترجمان اپو سنگھ سلاتھیا نے سماعت کے بعد نامہ نگاروں کو بتایا۔ادھر اس کیس کو لڑنے والے جموں و کشمیر کے معروف وکلا، کے کونسل نے فیصلے کا خیر مقدم کرتے ہوئے جموں و کشمیر کے تمام لوگوں کے ساتھ ساتھ میڈیا کو مبارک بادی کران کا شکریہ ادا کیا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ یہ سال 2026 کا سب سے اہم کیس ہوگا کیوں اس کیس پر تمام لوگوں کی نظریں مرکوز تھیں۔رہائی سے متعلق خبر منظر عام پر آنے کے ساتھ ملک کے افراد خانہ، رشتہ داروں اور باقی لوگوں نے خوشی کا اظہار کیا۔

108

میں 1996 میں ایک عسکریت پسند کے جنازے کے دوران پولیس اہلکاروں پر دہشت گردانہ حملے کے معاملے میں گرفتار کیا تھا۔ پٹیالہ ہاؤس کورٹ نے اس کے ٹرانزٹ ریمانڈ کی اجازت دے دی اور اس کے بعد اسے اگلے دن جموں کی این آئی اے عدالت میں پیش کیا گیا۔علیحدگی پسند رہنما کو حال ہی میں دیگر مقدمات میں تقریباً سات سال قید کے بعد ضمانت پر رہا کیا گیا تھا۔

109

العلوم شوپیاں کا کالعدم اور پابندی شدہ تنظیم جماعت اسلامی سے کوئی تعلق نہیں ہے،انہوں نے ڈویژن کشمیر سے اپیل کی کہ وہ جامعہ سراج العلوم شوپیاں کو غیر قانونی قرار دینے کے فیصلے پر نظرثانی کریں۔ چیئرمین محمد شفیع لون نے کہا کہ جامعہ سراج العلوم شوپیاں میں سینکڑوں طلبہ زیر تعلیم ہیں اور یہ ادارہ جموں وکشمیر بورڈ آف اسکول ایجوکیشن JKBOSE اور کشمیر یونیورسٹی سے تسلیم شدہ ہے اور 2025 سے کشمیر سکولز فیڈریشن کا ممبر ہے جو کشمیر ہیوا اسنگ کا حصہ ہے۔ ریکارڈ سے پتہ چلتا ہے کہ فیس کے ڈھانچے کو جموں وکشمیر کی فیس فکسیشن اینڈ ریگولیشن کمیٹی (FFRC) نے منظور کیا ہے۔ پچھلی چھان بین: جامعہ سراج العلوم اس سے قبل مبینہ طور پر، اگرچہ متنازعہ، جماعت اسلامی سے روابط کا شکار رہا ہے، اسکول انتظامیہ نے ماضی کے بیانات میں اس طرح کے تعلقات کی تردید کرتے ہوئے کہا کہ وہ ایک الگ ٹرسٹ چلاتے ہیں۔حالیہ چھاپے: نومبر 2025 کی رپورٹوں میں بتایا گیا ہے کہ پولیس نے کالعدم تنظیموں کے ساتھ رابطوں کی تحقیقات کے ایک حصے کے طور پر، اسکول پر چھاپہ مارا، الیکٹرانک آلات قبضے میں لئے۔

110

بڑا یونین ٹیریٹری ہے لیکن دوسرے نمبر پر سب سے کم آبادی والا ہے۔ سکینہ نے اپنی پوسٹ میں لکھا" یہ ترقی وزیر اعظم نریندر مودی کے ترقی یافتہ اور خوشحال لداخ کے ویژن سے ہم آہنگ ہے"۔انہوں نے مزید کہا کہ وزیر داخلہ امیت شاہ کی قیادت میں اگست 2024 میں وزارت داخلہ کی طرف سے پہلے ہی منظور کیا گیا یہ تبدیلی کا فیصلہ، نچلی سطح پر حکمرانی کو مضبوط کرے گا۔ اس بات پر زور دیتے ہوئے کہ ان علاقوں کے لوگوں کی خواہشات پوری ہو گئی ہیں، انہوں نے کہا" میں اس بات کو یقینی بنانے کے لیے اپنے عزم کا اعادہ کرتا ہوں

111

تھا کہ ان کو جڑ سے اکھاڑ پھینک دیا جائے گا تو کارروائی کن وجوہات پر روک دی گئی۔ لوگوں کا کہنا ہیں کئی معاملات میں سرکار کو قوانین زمینی سطح پر لوگوں کرنے کے لئے سختی کے ساتھ اقدامات اٹھانے چاہئے۔ تاکہ ان کے جانوں کو کسی بھی طرح کا خطرہ لاحق نہ رہے۔ادھر سرینگر مظفرآباد شاہراہ کے بارے میں لوگوں نے سرکار کو اپنی توجہ مبذول کرنے کی تجویز سامنے رکھی ہے

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE SUHAIB AHMAD MIR

1. ABDUL SALAAM SOFI S/O ABDUL REHMAN SOFI R/O BUDSHAH NAGAR LANE C NATIPORA
[CAVEATORS]
Versus

Public at Large

...Non-Caveator's

In the matter of : Caveat Petition.

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

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

SUBJECT . ISSUANCE OF LEGAL HEIR CERTIFICATE IN FAVOUR OF ABDUL AZIZ GOUNSOO S/O GH. QADIR GOUNSOO R/O MEHJOOR NAGAR SRINAGAR.EXPIRED ON 15-02-2021
REF. ONLINE LEGAL HEIR CERTIFICATE NO.JK-REV-LHC/2025/03279

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 ABDUL AZIZ GOUNSOO S/O GH. QADIR GOUNSOO R/O MEHJOOR NAGAR SRINAGAR EXPIRED ON 15-02-2021 THE FOLLOWING LEGAL HEIRS

S.NO	NAME OF FAMILY MEMBER	RELATION WITH DECEASED	AGE	MARITAL STATUS
1.	FAROOQ AHMAD	SON	40	MARRIED
2.	MOHAMMAD RAFIQ	SON	39	MARRIED
3.	MEHRAJ-DIN	SON	25	MARRIED
4.	NAZIYA MEHRAJ	DAUGHTER	45	MARRIED
5.	MYMOONA	DAUGHTER	37	MARRIED

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
SANAT NAGAR

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

SUBJECT . ISSUANCE OF LEGAL HEIR CERTIFICATE IN FAVOUR OF HALEEMA GOUNSOO W/O AB. AZIZ GUNSOO R/O MEHJOOR NAGAR SRINAGAR.EXPIRED ON 26-10-2013
REF. ONLINE LEGAL HEIR CERTIFICATE NO.JK-REV-LHC/2025/03277

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 HALEEMA GOUNSOO W/O AB. AZIZ GOUNSOO R/O MEHJOOR NAGAR SRINAGAR EXPIRED ON 26-10-2013 THE FOLLOWING LEGAL HEIRS:

S.NO	NAME OF FAMILY MEMBER	RELATION WITH DECEASED	AGE	MARITAL STATUS
1.	FAROOQ AHMAD	SON	40	MARRIED
2.	MOHAMMAD RAFIQ	SON	39	MARRIED
3.	MEHRAJ-DIN	SON	25	MARRIED
4.	NAZIYA MEHRAJ	DAUGHTER	45	MARRIED
5.	MYMOONA	DAUGHTER	37	MARRIED

THE APPLICATION HAS SOUGHT ISSUANCE OF LEGAL HEIR CERTIFICATE IN FAVOUR ABOVE NAMED LEGAL HEIR OF THE DECEASEDANY 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 7 DAYS FROM THE DATE OF PUBLICATION OF THIS NOTICE. NO CLAIM SHALL BE ENTERAINED AFTER THE EXPIRY OF THE SAID PERIOD.

NAIB TEHSILDAR
NOWGAM

Government of Jammu Kashmir UT
OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER PW (R&B) DIVISION CHADOORA

NOTICE INVITING E-TENDER
E-NIT No. 06/R&B/CHADOORA/ 545-54of 2026-27
Dated: 27/04/2026

Executive Engineer PW (R&B(Division Chadoora on behalf of Lt. Governor of J&K UT invites percentage rate bids in (double cover system(in electronic tendering system for the following works from the eligible and approved contractors registered with J&K UT Govt. CPWD, Railways and other State Governments.

S N	Name of Work	Adv. Cost)incl. cost of Bitumen and GST@18 Rs. In Lacs)	Cost of T/Doc.	Earnest money CDR/ FDR/ BG (Rs)	Time of Completion days	Major Head	Class of Contractor
1	Construction/ Upgradation of link road taking off from Kanir Muqam road Chadoora at RD 580 Mtrs (Right Side(to under Construction School.	20.00	800.00	40000	Two working season	4059-UT	B/C

Project Authority : PW(R&B(Central Kashmir
Position of AAA : Accorded
Position of TS : Sanctioned

1. The bidding documents, which would include qualifying information, eligibility criteria, specifications/drawings, a bill of quantities (B . O . Q .(a set of contract terms and conditions, and other details, can be viewed/ downloaded from the departmental website www.jktenders.gov.in on the dates listed below.-

1	Date of Issue of Tender Notice	27/04/2026
2	Period of downloading of bidding documents	27/04/2026
3	Bid submission Start Date	28/04/2026
4	Bid Submission End Date	04/05/2026 upto 05.00 PM.
5	Date & time of opening of Bids (Online)	05/05/2026 at 10.00 AM in the office of Executive Engineer R&B Division Chadoora

2. Bids must be accompanied by a Treasury Challan (dated between the bid start date and the Bid Submission End date(deposited in M.H. 0059 in the name of Executive Engineer PW(R&B(Division Chadoora (Tender Inviting Authority(as the cost of the tender document.
3. At the time of tendering, all bidders must upload earnest money/bid security equal to 2 % of the Advertised Cost in the form of CDR/FDR/BG pledged to the Tender Receiving Authority, i.e. Executive Engineer PW(R&B(Division Chadoora. Besides that, the successful bidder will have to provide Performance Security in the shape of CDR/FDR/BG @ 5 % at the time of contract award, strictly in accordance with the Government's circular instructions from time to time. The earnest money/bid security of 2 % will be released to the successful bidder only after the submission of a Performance Security of 5 % of the total cost, which will be released after successful completion of the DLP/ Maintenance Period.
4. The date and time of bid opening shall be notified on the Web Site www.jktenders.gov.in and automatically communicated to bidders via an e-mail message sent to their e-mail address. Responsive bidders' bids will be opened online on the same Web Site in the Office of the Executive Engineer PW(R&B(Division Chadoora (Tender Receiving Authority.(
5. Bids for the work shall be valid for 120 days from the date of opening of Technical bids.
6. Instruction to bidders regarding e-tendering process.
i(Bidders are advised to download the bid submission manual from the "Downloads" option as well as the "Bidders Manual Kit" option on the website www.jktenders.gov.in to familiarize themselves with the bid submission process.
ii(In order to participate in the bidding process, bidders must obtain a Digital Signature Certificate (DSC)under the Information Technology Act of 2000. Any approved Vendor can provide bidders with a digital certificate.
iii(Bidders must submit their bids in electronic format with a digital signature online. No physical bids will be accepted.
iv(Bids will be opened online in accordance with the time schedule specified in Para-1.
v(Bidders must upload online scanned copy of all required documents (within the document upload limits(with their technical bid.
Note-:Scan all the documents on 100 dpi with black and white option.

Sd/-Executive Engineer
R&B Division Chadoora

DIPK NO: 819/26

کیا دہلی روک پائے گی آر سی بی کا راستہ؟

نئی دہلی (ایم این این): آئی پی ایل ۶۲۰۲ء کا میلہ اب اپنے پورے شباب پر ہے، لیکن دہلی کیپٹلز کے لیے خطرے کی گھنٹی بج چکی ہے۔ ریکارڈ اسکور بنانے کے باوجود پنجاب کنگز کے خلاف گزشتہ شکست نے دہلی کے کیمپ میں کئی سوالات کھڑے کردیے ہیں۔ اب کل، یعنی پیر کے روز، دہلی کا سامنا ارون جیٹلی اسٹیڈیم میں موجودہ چیمپئن 'رائل چیلنجرز بنگلورو' سے ہوگا۔ اس وقت سب کی نظریں دہلی کے اسٹار بلے باز کے ایل راہل پر ٹکی ہیں۔ راہل اس سیزن میں رن مشین بن کر ابھرے ہیں۔ پنجاب کے خلاف ان کی ۲۵۱ رن کی ناقابلِ شکست اننگز، جو کسی بھی ہندوستانی کھلاڑی کا آئی پی ایل کی تاریخ میں سب سے بڑا اسکور ہے، ان کی زبردست فارم کا ثبوت ہے۔ ۷ اننگز میں ۳۵۷ رن بنا کر راہل دہلی کی بیٹنگ کی ریڑھ کی ہڈی بن گئے ہیں، لیکن تنہا راہل کی محنت ٹیم کو جیت دلانے کے لیے کافی ثابت نہیں ہو رہی۔ دہلی کی سب سے بڑی پریشانی ان کی کمزور بولنگ اور خراب فیلڈنگ ہے۔ ۲۶۴ رن کے پہاڑ جیسے اسکور کا دفاع نہ کر پانا دہلی کے بولنگ اٹیک پر ایک بڑا سوالیہ نشان ہے۔

سوریاونشی کی جارح سنچری رائیگاں، حیدرآباد نے راجستھان کو ہرایا

نئی دہلی (ایم این این): نوجوان بلے باز ویبھو سوریاونشی کے ۲۱ چھکوں کی مدد سے بنی ۳۰۱ رن کی آتشیں اننگز رائیگاں چلی گئی کیونکہ راجستھان رائلز کو کئی کیچ چھوڑنے کی وجہ سے سن رائزرز حیدرآباد کے ہاتھوں سنیچر کی رات کو آئی پی ایل مقابلے میں نو گیندیں باقی رہتے پانچ وکٹ سے شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ راجستھان نے ۶ وکٹ پر ۲۲۸ رن کا مضبوط اسکور بنایا لیکن اس کے گیند باز حیدرآباد کو نہیں روک سکے۔ حیدرآباد نے ۳ء۱۸ اوور میں پانچ وکٹ پر ۲۲۹ رن بنا کر آٹھ میچوں میں اپنی پانچویں جیت حاصل کی اور ٹیبل میں راجستھان کو ہٹا کر تیسرے مقام پر پہنچ گیا۔ دوسری طرف راجستھان کو آٹھ میچوں میں تیسری شکست کا سامنا کرنا پڑا اور وہ چوتھے مقام پر کھسک گیا۔ حیدرآباد کی طرف سے ایشان کشن نے ۱۳ گیندوں میں ۴۷ رن، ابھیشیک شرما نے ۲۹ گیندوں میں ۵۷ رن، ہینرک کلاسن نے ۲۹ اور نتیش کمار ریڈی نے ۳۶ رن بنائے۔ راجستھان کی شکست کی اصل وجہ اس کی انتہائی خراب فیلڈنگ رہی۔ اس کے کھلاڑیوں نے کئی کیچ گرائے۔ دھرو جریل نے پہلی گیند پر کیچ چھوڑا لیکن یہ مہنگا ثابت نہیں ہوا۔ باقی کھلاڑیوں نے ضرور کیچ چھوڑے کیونکہ ہیٹ مائر، جڈیجہ اور برجیش کے کیچ چھوڑنے سے انہیں نقصان ہوا۔ ابھیشیک کا کیچ ۴ اور ۳۰ رن پر ہیٹ مائر اور جڈیجہ نے چھوڑا۔ ابھیشیک جیسے کھلاڑیوں کو مواقع نہیں دے سکتے اور آر آر کو اس کا خمیازہ بھگتنا پڑا۔ دوسرے وکٹ کی شراکت داری ۱۳۲ رن کی تھی اور اس سے یہ یقینی ہوگیا کہ مطلوبہ رن ریٹ کم ہوگیا۔ اس سے پہلے ۱۵ سالہ سوریاونشی نے پرفل ہنگے کے اننگز کے پہلے اوور میں چار چھکے لگانے سمیت ۳۷ گیندوں پر ۱۰۳ رن کی دھماکہ خیز اننگز میں پانچ چوکے اور ۱۲ چھکے اڑائے۔ سنچری مکمل کرنے کے بعد سوریاونشی ۱۲ویں اوور میں پانچویں گیند پر آوٹ ہوئے۔ دھرو جریل نے ۵۲ اور ڈونووان فریرا نے ۳۳ رن کا تعاون دیا۔

پنجاب حکومت نے ہربھجن سنگھ کی سیکوریٹی واپس لے لی

نئی دہلی (ایم این این): ہندوستانی کرکٹ ٹیم کے سابق مایہ ناز کھلاڑی اور راجیہ سبھا کے رکن ہربھجن سنگھ کی سیکوریٹی پنجاب حکومت نے واپس لے لی ہے۔ ہربھجن سنگھ کے پی اے نے ان کی سیکوریٹی واپس لیے جانے کی تصدیق کی ہے۔ ہربھجن سنگھ کے پی اے سندیپ سنگھ کے مطابق پنجاب حکومت نے سابق کرکٹر اور راجیہ سبھا رکن کی سیکوریٹی واپس لے لی ہے۔ ریاستی حکومت کے اس فیصلے کے بعد جالندھر میں واقع ان کے گھر کے باہر تعینات سیکوریٹی اہلکار ہٹا دیے گئے ہیں۔ ہربھجن سنگھ کو عام آدمی پارٹی (آپ) نے پنجاب سے راجیہ سبھا میں بھیجا تھا۔ حال ہی میں راجیہ سبھا کے رکن راگھو چڈھا نے عام آدمی پارٹی چھوڑ کر بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) میں شمولیت اختیار کر لی ہے۔ چڈھا نے کہا تھا کہ ان کے ساتھ بی جے پی میں شامل ہونے والے کل ۷ راجیہ سبھا اراکین ہیں، جو سب کے سب آپ سے تعلق رکھتے ہیں۔ ان ۷ اراکین میں انہوں نے ہربھجن سنگھ کا نام بھی لیا تھا۔

کیا اس سیزن میں آئی پی ایل 2024 میں بنے سنچریوں کا ریکارڈ ٹوٹے گا

نئی دہلی (ایم این این): انڈین پریمیئر لیگ (آئی پی ایل) کا آغاز ۸۰۰۲ء میں ہوا تھا۔ پہلا میچ کولکاتا نائٹ رائیڈرز (کے کے آر) اور رائل چیلنجرز بنگلور (آر سی بی) کے درمیان کھیلا گیا تھا۔ اس میچ میں کے کے آر کی طرف سے کھیلتے ہوئے نیوزی لینڈ کے سابق کپتان برینڈن میکولم نے سنچری اسکور کی تھی۔ میکولم نے صرف ۷۳ گیندوں پر ۱۳ چھکے اور ۱۰ چوکے لگاتے ہوئے ۱۵۸ رنز کی شاندار اننگز کھیلی تھی۔ میکولم کی اس اننگز نے ٹی ۲۰ اور آئی پی ایل کے مستقبل کو پہلے ہی میچ میں واضح کردیا تھا، جو سال بہ سال مزید بہتر اور شاندار ہوتا جارہا ہے۔ اس سنچری کے بعد آئی پی ایل میں مسلسل سنچریاں بنتی رہی ہیں۔ آئی پی ایل ۴۲۰۲ء لیگ کا ۱۷واں سیزن تھا۔ اس سیزن میں مجموعی طور پر ۱۴ سنچریاں بنیں، جو کسی بھی سیزن میں بننے والی سب سے زیادہ سنچریوں کا ریکارڈ ہے۔ آئی پی ایل ۳۲۰۲ء میں ۱۲ سنچریوں کا ریکارڈ بنا تھا، جسے ۴۲۰۲ء میں توڑ کر نیا ریکارڈ قائم کیا گیا۔ آئی پی ایل ۴۲۰۲ء میں وراٹ کوہلی، رتوراج گائیکواڑ، ٹریوس ہیڈ، سائی سدرشن، سنیل نرائن، یشسوی جیسوال، شبھمن گل، روہت شرما، مارکس اسٹوئنس، سوریہ کمار یادو، جانی بیرسٹو اور ول جیکس نے ایک ایک سنچری اسکور کی، جبکہ جوس بٹلر نے دو سنچریاں بنائیں۔ آئی پی ایل ۶۲۰۲ء لیگ کا ۱۹واں سیزن ہے۔ اس سیزن میں بھی بڑی تعداد میں سنچریاں بن رہی ہیں۔ سوال یہ ہے کہ کیا اس سیزن میں آئی پی ایل میں سب سے زیادہ سنچریوں کا ریکارڈ بن سکے گا یا نہیں؟ آئی پی ایل ۶۲۰۲ء میں ۳۶ میچوں تک ۸ سنچریاں بن چکی ہیں۔ اگر باقی میچوں میں مزید ۷ سنچریاں بن جاتی ہیں تو نیا ریکارڈ قائم ہوجائے گا اور آئی پی ایل ۴۲۰۲ء میں بننے والی ۱۴ سنچریوں کا ریکارڈ ٹوٹ جائے گا۔ آئی پی ایل ۶۲۰۲ء میں جن بلے بازوں نے سنچریاں بنائی ہیں ان میں شامل ہیں: چنئی سپر کنگز کے سنجو سیمسن (۲)، ممبئی انڈینز کے تلک ورما (ایک)، راجستھان رائلز کے ویبھو سوریہ ونشی (ایک)، سن رائزرز حیدرآباد کے ابھیشیک شرما (ایک)، ممبئی انڈینز کے کوئنٹن ڈی کاک (ایک)، دہلی کیپیٹلز کے کے ایل راہل (ایک) اور گجرات ٹائٹنز کے سائی سدرشن (ایک)۔ سیزن میں ابھی فائنل تک ۳۸ میچز باقی ہیں۔ ان میچوں میں کون سا بلے باز سنچری بناتا ہے اور کیا آئی پی ایل ۴۲۰۲ء کا ریکارڈ ٹوٹتا ہے

سبالینکا تیسرے راؤنڈ میں، سویتلینا باہر

ٹاپ سیڈ اور موجودہ چیمپئن آریانا سبالینکا نے میڈرڈ اوپن میں اپنے پہلے میچ میں کامیابی حاصل کرتے ہوئے پیٹن اسٹرنز کو ۵۔۷، ۳۔۶ سے شکست دے کر تیسرے راؤنڈ میں جگہ بنالی۔ سبالینکا کو پہلے سیٹ میں برتری حاصل کرنے کے لیے سخت جدوجہد کرنی پڑی، تاہم وہ ۵۔۶ کی سبقت لینے کے بعد اگلا گیم جیت کر سیٹ اپنے نام کرنے میں کامیاب رہیں، جبکہ دوسرا سیٹ ان کے لیے نسبتاً آسان ثابت ہوا۔ چوتھی سیڈ ایگا سواتیک نے یوکرین کی ڈاریا سنیگور کے خلاف دوسرے راؤنڈ میں یکطرفہ مقابلے میں ۱۔۶، ۲۔۶ سے کامیابی حاصل کی۔ سوئٹزرلینڈ کی ۱۱ویں سیڈ بیلنڈا بینچچ نے بھی پیٹرا مارٹک کو ۴۔۶، ۲۔۶ سے شکست دی۔ ایک بڑا اپ سیٹ اس وقت دیکھنے میں آیا جب ساتویں سیڈ ایلینا سویتلینا ہنگری کی انا بونڈار کے ہاتھوں ۳۔۶، ۴۔۶ سے ہار کر ٹورنامنٹ سے باہر ہوگئیں، وہ اپنی سروس کا موثر استعمال کرنے میں ناکام رہیں۔ آٹھویں سیڈ جیسمن پاؤلینی کو لورا سیگمنڈ کے خلاف پہلا سیٹ ہارنے کے بعد زبردست واپسی کرنی پڑی اور انہوں نے ۳۔۶، ۶۔۲، ۴۔۶ سے کامیابی حاصل کی۔ ۱۴ویں سیڈ ناؤمی اوساکا اور ۱۵ویں سیڈ ایوا جوویچ نے بھی تیسرے راؤنڈ میں جگہ بنالی۔ چین کی ۲۸ویں سیڈ وانگ شن یو نے پہلا سیٹ ۲۔۶ سے جیت لیا تھا، لیکن چیک کھلاڑی لورا سامسونووا نے شاندار واپسی کرتے ہوئے اگلے دو سیٹس ۳۔۶، ۰۔۶ سے جیت کر میچ اپنے نام کرلیا۔ والیزو نے دیمتروف کو حیران کردیا۔

لیورپول میں محمد صلاح کے عہد کا افسوسناک اختتام، انجری کے باعث سیزن سے باہر

نئی دہلی (ایم این این): لیورپول کے اسٹار فارورڈ محمد صلاح ہیمسٹرنگ انجری کے باعث پریمیر لیگ کے بقیہ سیزن سے باہر ہوگئے ہیں۔ مصر کی قومی ٹیم کے ڈائریکٹر ابراہیم حسن نے تصدیق کی ہے کہ صلاح اب لیورپول کی جرسی میں دوبارہ نظر نہیں آئیں گے۔ کرسٹل پیلس کے خلاف تین ایک سے فتح کے دوران میچ کے ۶۰ویں منٹ میں صلاح انجری کا شکار ہوکر میدان سے باہر چلے گئے۔ اگرچہ لیورپول نے ابھی تک کوئی باضابطہ طبی رپورٹ جاری نہیں کی ہے لیکن ابراہیم حسن کا کہنا ہے کہ "صلاح کی ہیمسٹرنگ میں شگاف آیا ہے اور انہیں صحت یاب ہونے کیلئے کم از کم ۴ ہفتے درکار ہوں گے۔ وہ لیورپول کے لئے اپنا آخری میچ کھیل چکے ہیں۔ محمد صلاح، جو پہلے ہی اعلان کرچکے ہیں کہ وہ اس سیزن کے آخر میں کلب چھوڑ دیں گے، لیورپول کی تاریخ کے تیسرے سب سے زیادہ گول کرنے والے کھلاڑی ہیں۔ ان کا ۹ سالہ سفر، جو بے شمار ٹرافیوں اور ریکارڈز سے بھرا ہوا ہے، اب میدان کے بجائے مداحوں سے خطاب کے ذریعے ختم ہوگا۔ وہ مانچسٹر یونائیٹڈ، چیلسی، ویلا اور برینٹ فورڈ کے خلاف اہم میچوں میں شرکت نہیں کرسکیں گے۔ صلاح نے اس سیزن میں تمام مقابلوں میں ۱۲ گول کئے اور ۱۹ اسسٹ فراہم کیے۔ مصر کے مداحوں کے لئے اچھی خبر یہ ہے کہ ابراہیم حسن کے مطابق صلاح ورلڈ کپ ۶۲۰۲ کے لئے مکمل فٹ ہوں گے۔ مصر کی ٹیم گروپ 'جی' میں بلجیم، نیوزی لینڈ اور ایران کے مدمقابل ہوگی۔ محمد صلاح ۸۱۰۲ء کے ورلڈ کپ جیسی صورتحال سے بچنے کیلئے پُرعزم ہیں، جب چمپئن لیگ فائنل میں کندھے کی انجری نے ان کی ورلڈ کپ مہم کو متاثر کیا تھا۔ وہیں لیورپول کے مینجر آرنے سلاٹ نے میچ کے بعد کہا کہ "ایک اور جیت اور ایک اور انجری۔ یہ ہمارے اس سیزن کی کہانی بن چکی ہے۔ ہم سب مو (صلاح) کو جانتے ہیں ان کیلئے میدان چھوڑنا کتنا مشکل ہوتا ہے۔ ان کا باہر جانا ظاہر کرتا ہے کہ تکلیف سنجیدہ ہے۔ مصر کی ٹیم گروپ 'جی' میں بلجیم، نیوزی لینڈ اور ایران کے مدمقابل ہوگی۔ محمد صلاح ۸۱۰۲ء کے ورلڈ کپ جیسی صورتحال سے بچنے کیلئے پُرعزم ہیں، جب چمپئن لیگ فائنل میں کندھے کی انجری نے ان کی ورلڈ کپ مہم کو متاثر کیا تھا۔ وہیں لیورپول کے مینجر آرنے سلاٹ نے میچ کے بعد کہا کہ "ایک اور جیت اور ایک اور انجری۔ یہ ہمارے اس سیزن کی کہانی بن چکی ہے۔

ورلڈ کپ میں ایران کی جگہ لینے کی تجویز مسترد، اٹلی کا واضح انکار

نئی دہلی (ایم این این): اطالوی حکومت اور کھیلوں کے حکام نے اس تجویز کو سختی سے مسترد کردیا ہے، جس میں کہا گیا تھا کہ ایران کی جگہ اٹلی کو آئندہ فیفا ورلڈ کپ میں شامل کیا جاسکتا ہے۔ یہ تجویز امریکی خصوصی ایلچی پاولو زمپولی کی جانب سے جیانی انفنٹینو کو دی گئی تھی، جس کی خبریں عالمی میڈیا میں تھیں۔ اطالوی وزیر کھیل اینڈریا ابوڈی نے دو ٹوک انداز میں کہا کہ یہ تجویز "نہ صرف ممکن نہیں بلکہ ایک اچھا خیال بھی نہیں ہے۔" انہوں نے واضح کیا کہ کسی بھی ٹیم کو ورلڈ کپ میں شامل ہونے کے لیے کھیل کے میدان میں کوالیفائی کرنا ضروری ہے، نہ کہ سیاسی فیصلوں کے ذریعے۔ اسی طرح اطالوی اولمپک کمیٹی کے صدر لوسیانو بوونفیگلیو نے بھی اس خیال کو مسترد کرتے ہوئے کہا کہ اگر اٹلی اس طرح ٹورنامنٹ میں شامل ہوتا ہے تو یہ غیر منصفانہ ہوگا۔ اطالوی وزیر خزانہ جیان کارلو جیورجیٹی نے تو اس تجویز کو "شرمناک" قرار دیا، جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ اٹلی کی قیادت اس معاملے پر مکمل طور پر متفق ہے۔ دوسری جانب فیفا نے بھی تازہ وضاحت میں کہا ہے کہ ایران ورلڈ کپ سے دستبردار نہیں ہوا اور اس کے گروپ میچز منصوبہ بندی کے مطابق لاس اینجلس کے قریب اور سیٹل میں جون کے دوران کھیلے جائیں گے۔ ایرانی حکومت کے ترجمان نے بھی تازہ بیان میں کہا کہ قومی ٹیم مکمل تیاری کے ساتھ ورلڈ کپ میں شرکت کرے گی اور "فخر کے ساتھ کامیاب کارکردگی" دکھانے کا ارادہ رکھتی ہے۔ خیال رہے کہ فیفا نے باضابطہ طور پر دوبارہ تصدیق کی ہے کہ ایران کی شرکت برقرار ہے اور کوئی تبدیلی زیر غور نہیں۔ سفارتی ذرائع کے مطابق، امریکہ اور دیگر مغربی ممالک میں سیکوریٹی خدشات کے باوجود ٹورنامنٹ کے شیڈول میں فوری تبدیلی کا امکان کم ہے۔ کھیلوں کے تجزیہ کاروں کا کہنا ہے کہ اس طرح کی تجاویز عالمی کھیلوں کو سیاسی بنانے کا خطرہ پیدا کرتی ہیں، جسے فیفا روایتی طور پر مسترد کرتا آیا ہے۔ یہ معاملہ اس بات کی نشاندہی کرتا ہے

سیبسٹین ساوے میراتھن کی دنیا کے نئے "کنگ" بن گئے، کم ترین وقت میں میراتھن جیت لی

نئی دہلی (ایم این این): کینیا کے ۳۰ سالہ رنر سیبسٹین ساوے نے لندن میراتھن میں وہ کارنامہ انجام دیا جو اب تک ناممکن سمجھا جاتا تھا۔ انہوں نے کسی بھی باضابطہ مقابلے میں ۲ گھنٹے سے کم وقت میں میراتھن مکمل کر کے تاریخ رقم کر دی۔ ساوے نے ایک گھنٹہ ۵۹ منٹ ۳۰ سیکنڈ میں ریس جیتی۔ انہوں نے کیلون کپٹم کے ۳۵ء۰۰ء۲ کے ریکارڈ کو ایک منٹ سے بھی زیادہ کے فرق سے توڑ دیا۔ ایلیوڈ کپچوگے نے ۹۱۰۲ء میں ۲ گھنٹے سے کم وقت لیا تھا، لیکن وہ "کنٹرولڈ کنڈیشنز" میں تھا، اس لیے اسے باضابطہ ریکارڈ نہیں مانا گیا۔ ساوے نے کپچوگے کے اس وقت سے بھی تیز دوڑ لگائی۔ ریس سے پہلے ساوے نے کہا تھا کہ ریکارڈ توڑنا صرف وقت کی بات ہے اور آج انہوں نے اپنی محنت سے یہ ثابت کردیا۔ ساوے نے آدھا فاصلہ ۱:۰۰:۲۹ میں طے کیا اور آخری ۱۰ کلومیٹر میں اپنی رفتار مزید بڑھا دی۔ ایتھوپیا کے یومف کیجلچا دوسرے نمبر پر رہے۔ انہوں نے بھی شاندار کارکردگی دکھاتے ہوئے ۱:۵۹:۴۱ کا وقت نکالا اور دنیا کے دوسرے ایسے رنر بن گئے جنہوں نے ریس کے دوران ۲ گھنٹے کی حد توڑی۔ تیسرے نمبر پر جیکب کپلیمو رہے، جنہوں نے بھی پرانے عالمی ریکارڈ سے تیز دوڑ لگائی۔ ساوے نے خود پر اعتماد ظاہر کیا تھا اسی ہفتے بی بی سی اسپورٹ سے بات کرتے ہوئے ساوے نے کہا تھا کہ "کپٹم کا عالمی ریکارڈ ٹوٹنا بس کچھ وقت کی بات ہے۔" جب ان سے پوچھا گیا کہ کیا وہ ریس میں ۲ گھنٹے سے کم وقت لینے والے پہلے شخص بن سکتے ہیں تو انہوں نے کہا کہ "مجھے امید ہے اور میری خواہش ہے کہ ایک دن وہ شخص میں ہی بنوں۔" ساوے نے گزشتہ سال ستمبر میں برلن میراتھن میں بھی عالمی ریکارڈ توڑنے کی کوشش کی تھی، لیکن وہاں کا گرم موسم ان کی امیدوں پر بھاری پڑا اور وہ ناکام رہے۔ تاہم، لندن کے شاندار موسم اور بہترین حالات میں ساوے نے کمال کر دکھایا۔ ساوے نے اب تک جتنی بھی چار میراتھن دوڑی ہیں، ان سب میں فتح حاصل کی ہے۔ مردوں کے زمرے میں سوئٹزرلینڈ کے مارسل ہگ نے مسلسل پانچویں بار (کل آٹھویں بار) کامیابی حاصل کر کے ڈیوڈ ویئر کے ریکارڈ کی برابری کی جبکہ خواتین کے زمرے میں سوئٹزرلینڈ کی کیتھرین ڈیبرونر نے امریکی کھلاڑی تاتیانا میکفیڈن کو شکست دے کر اپنا ٹائٹل برقرار رکھا۔

موشمی چٹرجی نے ہر کردار کو پوری شدت کے ساتھ نبھایا

نئی دہلی (ایم این این): موشمی چٹرجی ہندی اور بنگالی سنیما کی ان چند اداکاراوں میں تھیں جنہوں نے شادی کے بعد کریئر شروع کر کے کامیابی کے جھنڈے گاڑے۔ ۲۶ اپریل ۸۴۹۱ء کو کولکتہ میں پیدا ہونے والی موشمی کا اصل نام اندرا تھا۔ ان کا تعلق ایک قدامت پسند فوجی خاندان سے تھا۔ دادا جج تھے اور والد فوج میں۔ بچپن سے ہی فلموں کا شوق تھا اور اسکول سے بھاگ کر فلمیں دیکھنے جایا کرتی تھیں۔ موشمی کی قسمت اس وقت بدلی جب وہ پانچویں جماعت میں تھیں۔ پڑوس میں رہنے والے ہدایت کار ترون مجمدار نے انہیں اسکول سے آتے دیکھا اور اپنی بنگالی فلم 'بالیکا بدھو' (۷۶۹۱ء) کے لیے سائن کرلیا۔ فلم سپرہٹ ہوئی اور ۱۹ سال کی موشمی نے ایک کم عمر دلہن کا کردار اتنی خوبصورتی سے نبھایا کہ انہیں فلم فیئر ایوارڈ بھی ملا۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ یہی کردار بعد میں جیا بچن نے ہندی ریمیک 'اپہار' میں کیا۔ اس فلم کے میوزک ڈائریکٹر مشہور گلوکار ہیمنت کمار تھے۔ انہوں نے موشمی کو پسند کیا اور اپنے بیٹے جینت مکھرجی سے ان کی شادی کرادی۔ یوں موشمی نے دسویں جماعت کے بعد ہی شادی کرلی اور ممبئی آگئیں۔ سسر ہیمنت کمار نے ہی انہیں اداکاری جاری رکھنے کی ترغیب دی۔ شکتی سامنت کی 'انوراگ' (۲۷۹۱ء) موشمی کی پہلی ہندی فلم تھی جس میں انہوں نے اندھی لڑکی کا کردار کیا۔ فلم جوبلی ہٹ ہوئی اور موشمی کو بیسٹ ایکٹریس کا فلم فیئر ملا۔ ۰۷۹۱ء کی دہائی میں وہ ٹاپ ہیروئن بن گئیں۔ 'کچے دھاگے' (۳۷۹۱ء) میں ونود کھنہ اور کبیر بیدی کیساتھ، 'زہریلا انسان' (۴۷۹۱ء) میں رشی کپور کے ساتھ، 'روٹی کپڑا اور مکان' (۴۷۹۱ء) میں منوج کمار کے ساتھ ان کے کردار یادگار رہے۔ اس فلم کیلئے انہیں بیسٹ سپورٹنگ ایکٹریس کا فلم فیئر ملا۔ باسو چٹرجی کی 'منزل' (۹۷۹۱ء) میں امیتابھ بچن کے ساتھ 'رم جھم گرے ساون' گانا آج بھی کلاسک ہے۔ گلزار کی 'انگور' (۲۸۹۱ء) میں سنجیو کمار کے ساتھ ان کی مزاحیہ اداکاری کو بہت سراہا گیا۔ امیتابھ بچن نے کہا تھا کہ موشمی کے ساتھ کام کرتے ہوئے گھبراہٹ ہوتی تھی کیونکہ 'پتہ نہیں وہ اگلے لمحے کیا بول دیں'۔ دونوں کی جوڑی 'بےنام' (۴۷۹۱ء) اور 'منزل' میں فلاپ رہی، مگر ۳۶ سال بعد فلم 'پیکو' (۵۱۰۲ء) میں ہٹ ہوئی۔ ۵۸۹۱ء کے بعد موشمی نے ماں اور بھابھی کے کرداروں کی طرف رخ کیا۔ 'گھائل' (۰۹۹۱) میں سنی دیول کی بھابھی کے کردار میں انہوں نے گہرائی پیدا کی۔ ۰۹۹۱ء کی دہائی میں راجیش کھنہ کے ساتھ 'گھر پریوار' اور 'آ اب لوٹ چلیں'، جیتندر کے ساتھ 'ستان'، 'پرتیکشا' اور 'ادھار کی زندگی' میں لیڈ رول کیے۔

J&K Bank
Serving To Empower

BAJAJ GENERAL
CARINGLY YOURS

Protect your Health from Everything that comes its way

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

Bajaj General Extra Care Plus's Features:

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

Benefits of Health Prime Rider:

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

**Based on the variant opted in health plan

To Know More Contact your J & k Bank's Relationship Manager

Bajaj General Insurance Limited (Formerly known as Bajaj Allianz General Insurance Co. Ltd.) Bajaj Insurance House, Airport Road, Yerawada, Pune - 411006. IRDAI Reg No.: 113. | CIN: U66010PN2000PLC015329 | UIN: Extra Care Plus-BAJHLIP23069V032223,Health Prime Rider-BAJHLIA24087V022324 | web: www.bajajgeneralinsurance.com |Toll free: 1800-209-5858 / 1800-209-0144 | careforyou@bajajgeneral.com For more details on risk factors and Terms and Conditions, please read the sales brochure before concluding a sale. | BGI-O-JK-004/18-12-2025

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

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,