وقف ترمیمی قانون مسلمانوں کے خلاف ہے: عمر عبداللہ

مبینہ طور ملی ٹینسی کے ساتھ روابط ہونے کے الزام میں تین سرکاری ملازمین کی برطرفی پر سوالات اٹھائے

لازوال ڈیسک

جموں ؍؍وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے مبینہ طور ملی ٹینسی کے ساتھ روابط ہونے کے الزام میں تین سرکاری ملازمین کی برطرفی پر سوالات اٹھائے ہیں۔انہوں نے کہا کہ وقف ترمیمی قانون مسلمانوں کے خلاف ہے اور اس کے پیچھے کوئی اور وجہ نظر نہیں آرہی ہے۔ان باتوں کا اظہار وزیر اعلیٰ نے جموں میں نامہ نگاروں سے بات چیت کے دوران کیا ایل جی انتظامیہ کی جانب سے برطرف کئے گئے مزید تین سرکاری

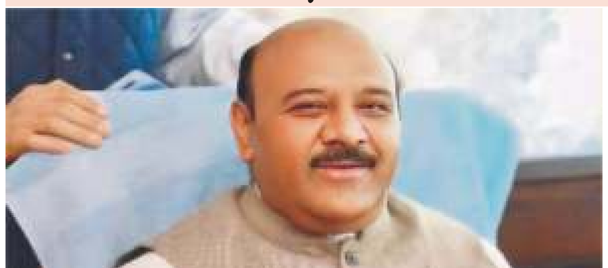
ملازمین کے بارے میں وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ اگر ان کے خلاف ٹھوس ثبوت ہیں اور انہیں اپنی صفائی دینے کا موقع ملا اور وہ ملزم ثابت ہوئے تو اس صورت میں سرکار کی کارروائی حق بجانب۔

انہوں نے کہا اگر سنوائی کے بغیر ہی ملازمین کو نوکریوں سے برطرف کیا جارہا ہے تو یہ انصاف کے منافی ہے کیونکہ ملک کا قانون ہر کسی کو اپنی صفائی پیش کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔وقف ترمیمی بل کے بارے میں پوچھے گئے ایک اور سوال کے جواب میں وزیر اعلیٰ نے کہا کہ یہ قانون مسلمانوں کے خلاف ہے۔

نشیلی ادویات کی خرید وفروخت پر پابندی ناگزیر

اسٹیٹ ہڈ کی بحالی کی خاطر ہماری جدوجہد جاری رہے گی: سریندر کمار چوہدری

لازوال ڈیسک



سری نگر؍؍جموں وکشمیر کے نائب وزیر اعلیٰ سریندر کمار چودھری کا کہنا ہے کہ شراب پر پابندی کے ساتھ ساتھ نشہ آور ادویات کی خرید وفروخت پر بھی پابندی عائد کی جانی چاہئے۔انہوں نے کہا کہ اسٹیٹ ہڈ کی بحالی کی خاطر ہماری جدوجہد جاری رہے گی۔ان باتوں کا اظہار موصوف نے اننت ناگ میں نامہ نگاروں سے بات چیت کے دوران کیا۔انہوں نے کہا کہ شراب پر پابندی تو ٹھیک بات ہے لیکن جموں وکشمیر کو اس وقت نشہ آور ادویات کا ایک بڑا چیلنج ابھر کر سامنے آیا ہے۔انہوں نے کہا کہ نشہ آور ادویات کی لت میں نوجوان مبتلا ہو رہے ہیں لہٰذا اس پر فوری طور پر پابندی عائد کی جانی چاہئے۔ان کے مطابق شراب کے ساتھ ساتھ نشیلی ادویات کی خرید وفروخت پر بھی پابندی لگنی چاہئے تاکہ نوجوان نسل کو اس لت سے پرے رکھا جاسکے۔انہوں نے مزید بتایا کہ چونکہ پولیس محکمہ لیفٹیننٹ گورنر کے پاس ہے لہٰذا ڈرگس میں ملوث افراد کے خلاف سخت کارروائی عمل میں لائی جانی چاہئے۔اسٹیٹ ہڈ کی بحالی کے حوالے سے پوچھے گئے سوال کے جواب میں نائب وزیر اعلیٰ نے کہا کہ عمر عبداللہ کی قیادت والی سرکار نے اسمبلی سیشن کے دوران قرارداد پاس کی ہے اور اب مرکزی حکومت کو اس پر جلد از جلد فیصلہ لینا چاہئے۔

ٹانگوں کے ٹیسٹ سے امراض قلب کا قبل از وقت پتا لگانا ممکن

کینیڈا میں کی جانے والی ایک تحقیق سے ماہرین نے ٹانگوں کے ٹیسٹ سے امراض قلب کا قبل از وقت پتا لگانے کا نیا طریقہ دریافت کرلیا۔

طبی جریدے میں شائع تحقیق کے مطابق ٹانگوں کے مسلز میں خون کی ترسیل میں مسائل ہونے کے کئی ماہ بعد دل میں بھی خون کے مسائل ہوتے ہیں۔

ماہرین نے تحقیق کے دوران رضاکاروں کے ٹانگوں کے ایم آر آئی اسکین سمیت دیگر ٹیسٹس دیکھیں اور ان کے ٹانگوں میں خون کی ترسیل کو مانیٹر کیا۔

ماہرین نے پایا کہ جن افراد کی ٹانگوں کے بلڈ وسلز (خون کی ترسیل کا نظام) میں مسائل ہوتے ہیں یا ان کی ٹانگوں میں خون کی ترسیل درست انداز میں نہیں ہوپاتی، اسی طرح امراض قلب کے مریضوں میں بھی خون کی ترسیل کے مسائل ہوتے ہیں۔

ماہرین کا کہنا تھا کہ جس طرح ٹانگوں میں خون کی ترسیل کے مسائل ہوتے ہیں، ٹھیک اسی طرح دل میں خون کی ترسیل کے مسائل بھی ہوتے ہیں، تاہم ٹانگوں میں کئی ماہ قبل ہی مسائل شروع ہوجاتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق ٹانگوں کی ٹیسٹ سے کئی ماہ قبل ہی امراض قلب کا پتا لگایا جا سکتا ہے، کیوں کہ دل میں بھی خون کی ترسیل کے مسائل ٹھیک اسی طرح ہی ہوتے ہیں، جیسے ٹانگوں میں ہوتے ہیں۔

ماہرین نے مذکورہ معاملے پر مزید تحقیق پر زور دیتے ہوئے کہا کہ ٹانگوں کے ٹیسٹ سے امراض قلب کا کئی ماہ قبل نہ صرف پتا لگانا ممکن ہوگا بلکہ اس سے دل کی بیماریوں کے علاج میں بھی پیش رفت ہوگی۔ ماہرین نے مذکورہ تحقیق میں ہزاروں مریضوں کے ٹیسٹ کے نتائج دیکھے اور پھر ان میں بیماریوں کا موازنہ کرکے امراض قلب کا پتا لگایا اور پایا کہ ٹانگوں کے ٹیسٹ امراض قلب کی قبل از وقت تشخیص میں مددگار ہوسکتے ہیں۔

تنہائی اور میل جول ختم کرنے سے امراض جگر ہونے کا انکشاف

ایک طویل تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ تنہائی، میل جول سے پرہیز، رشتے داروں اور دوستوں کے ساتھ وقت نہ گزارنے سے جگر کے عام عارضے ’فیٹی لیور‘ ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

طبی جریدے میں شائع تحقیق کے مطابق چینی ماہرین نے 4 لاکھ افراد کے ڈیٹا کا جائزہ لے کر ان کی طرز زندگی اور بیماریوں کی جانچ کی۔

ماہرین نے یوکے بائیو ڈیٹا بینک سے رضاکاروں کا ڈیٹا حاصل کرنے کے بعد گہرائی سے مطالعہ کیا اور یہ جاننے کی کوشش کی کہ امراض جگر ’فیٹی لیور‘ کے عام ہونے کی کیا وجوہات ہیں۔

’فیٹی لیور‘ کی بیماری دنیا بھر میں عام مرض ہے، اس بیماری میں جگر کے خلیوں میں ذخیرہ شدہ چربی میں اضافہ ہوجاتا ہے، جسے عام زبان میں جگر پر چربی بھی کہا جاتا ہے۔

جگر پر چربی بڑھنے کی متعدد وجوہات ہیں، جس میں عام سبب شراب وسگریٹ نوشی بھی ہے، تاہم غذائی عادتوں کے علاوہ موٹاپا بھی جگر پر چربی کی بڑی وجہ ہے۔

جگر پر موٹاپے اور غذائی عادتوں کے باعث ہونے والی چربی کو ’نان الکوحلک فیٹی لوور ڈیزیز‘ (این اے ایف ایل ڈی) کہا جاتا ہے۔

جگر پر چربی بڑھنا ایک عام بیماری ہے، جس کا طبی ماہرین مختلف طریقوں سے علاج کرتے ہیں، اس کے لیے ماہرین بہت ساری غذائیں کھانے سے بھی روکتے ہیں۔

تاہم اب چینی ماہرین کی جانب سے کی جانے والی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ ’فیٹی لیور‘ کی بیماری تنہا زندگی گزارنے، سماجی تنہائی، میل جول سے پرہیز جیسے مسائل سے بھی ہوسکتی ہے۔

ماہرین کے مطابق سماجی تنہائی یعنی

دوسروں سے میل جول نہ رکھنے والے افراد میں موٹاپا بڑھ سکتا ہے، جس سے ان میں ذیابیطس ہونے کے امکانات بھی ہوتے ہیں جب کہ ایسے افراد میں سگریٹ اور شراب نوشی کی لت میں مبتلا ہونے کے امکانات بھی بڑھ جات ہیں۔

ماہرین کا کہنا تھا کہ دوسروں سے میل جول نہ رکھنے والے افراد کا طرز زندگی متاثر ہوتا ہے، جس وجہ سے ان کی جسمانی سرگرمیاں بھی نمایاں طور پر تبدیل ہوجاتی ہیں، جس سے ان میں ’فیٹی لیور‘ کی پیچیدگیاں ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

ماہرین کے مطابق تحقیق سے معلوم ہوا کہ تنہا زندگی گزارنے والے افراد میں ’فیٹی لیور‘ بیماری ہونے کے امکانات 22 فیصد جب کہ میل جول کو محدود کرنے والے افراد میں 13 فیصد امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

ماہرین نے تنہائی اور میل جول کو محدود کرنے کو ڈپریشن سمیت دیگر مسائل کا بھی سبب قرار دیا۔

زائد العمر افراد کے لیے انڈے کھانا فائدہ مند ثابت

ایک تازہ تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ عمر رسیدہ افراد میں انڈے کھانے سے دل کی صحت بہتر ہوتی ہے، یہاں تک کہ قبل از وقت موت کا خطرہ بھی کم ہوجاتا ہے۔

’میڈیکل پریس جرنل‘ میں شائع ہونے والی حالیہ تحقیق کے مطابق انڈے بزرگوں کی صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتے ہیں۔آٹھ ہزار سے زائد افراد پر کی گئی تحقیق میں طبی ریکارڈ اور سرکاری رپورٹس کا استعمال کرتے ہوئے یہ دیکھا کہ چھ سال کے عرصے میں کتنے افراد ہلاک ہوئے اور ان کی اموات کی وجوہات کیا تھیں۔ محققین نے یہ جانچنے کی بھی کوشش کی کہ تحقیق میں شریک افراد عام طور پر کون سی خوراک کھاتے تھے۔

محققین نے کھانے کے حوالے سے سوال نامے کی مدد سے معلومات اکٹھا کیں، جس میں انڈے کھانے سے متعلق بھی سوال تھا۔تحقیق میں انکشاف ہوا کہ مجموعی طور پر جو لوگ ہفتے میں ایک سے 6 مرتبہ انڈے کھاتے ہیں ان میں امراض قلب سمیت دیگر پیچیدگیوں میں مبتلا ہوکر مرنے کا خطرہ سب سے کم تھا۔شاذو نادر انڈے کھانے والوں کے مقابلے میں ہر ہفتے انڈے کھانے والوں میں امراض قلب سے ہونے والی اموات کا خطرہ 29 فیصد اور دیگر امراض سے اموات کا خطرہ 17 فیصد کم تھا۔جب کہ تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوا کہ روزانہ انڈے کھانے سے پیچیدگیوں کا شکار ہوکر موت کا خطرہ بھی نہیں بڑھا۔واضح رہے کہ انڈے پروٹین کا ایک اہم ذریعہ ہیں اور اس میں وٹامن اے، بی، ڈی، ای اور کے پائے جاتے ہیں۔ایک بڑے انڈے کی زردی میں تقریباً 275 ملی گرام کولیسٹرول پایا جاتا ہے، جو روزانہ کے لیے کولیسٹرول کی تجویز کردہ مقدار کی حد سے قریب ہے۔ماضی میں طبی ماہرین نے خبردار کیا تھا کہ کولیسٹرول سے بھرپور غذائیں، جیسے انڈے کھانے سے خون میں کولیسٹرول بڑھ سکتا ہے اور امراض قلب کا خطرہ بھی بڑھ سکتا ہے۔تاہم نئی تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ جسم ڈائیٹری کولیسٹرول کو اچھی طرح جذب نہیں کرتا ہے، لہٰذا یہ کولیسٹرول خون کے کولیسٹرول کی سطح پر زیادہ اثرانداز نہیں ہوتا۔ جب کہ کولیسٹرول کی سطح بڑھانے میں سیچوریٹڈ اور ٹرانس فیٹس جیسی غذائیں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔انڈا چاہے کسی بھی طریقے سے کھایا جائے وہ پروٹین حاصل کرنے کا اہم ذریعہ ہے۔

تاہم، ماہرین نے تجویز دی کہ یہ فراموش نہیں کرنا چاہیے کہ غذا کے استعمال میں اعتدال بے حد ضروری ہے اور کسی بھی چیز کا حد سے زیادہ استعمال نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے۔

فاسٹ فوڈ، تلی ہوئی غذائیں اور ڈرنکس جلد بوڑھاپے کا سبب قرار

یورپی ماہرین کی جانب سے کی جانے والی منفرد تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ ناقص غذا جوانوں میں بھی جلد بوڑھاپے کا سبب بن رہی ہے جب کہ اس سے متعدد بیماریاں بھی پھیلنے لگی ہیں۔

طبی جریدے میں شائع تحقیق کے مطابق تلی ہوئی غذائیں، مشروب، کولڈ ڈرنکس، فاسٹ فوڈ، سرخ گوشت اور مصنوعی مٹھاس پر مشتمل غذائیں کھانے سے جہاں لوگوں کی صحت متاثر ہو رہی ہے، وہیں یہ غذائیں جوانوں میں بھی بوڑھاپے کا سبب بن رہی ہیں۔

ماہرین نے 21 سے 25 سال کی عمر کے 900 کے قریب نوجوان افراد پر تحقیق کرکے نتائج نکالے۔

ماہرین نے تمام افراد کی غذائیت کو دیکھا اور ان سے سوالات بھی کیے اور بعد ازاں ان میں عمر بڑھنے کی رفتار کے متعدد ٹیسٹس بھی کیے اور دیکھا کہ ان پر کیا اثرات مرتب ہورہے ہیں۔

ماہرین نے رضاکاروں کی خوراک کو 6 کیٹیگریز میں تقسیم کیا اور پھر دیکھا کہ ہر کیٹیگری کے عمر اور صحت پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

ماہرین نے پایا کہ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال نہ کرنے والے افراد سب سے زیادہ متاثر ہو رہے ہیں، ان میں جہاں دیگر طبی پیچیدگیاں پیدا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، وہیں وہ بوڑھاپے کا بھی شکار ہورہے ہیں۔

ماہرین کے مطابق فاسٹ فوڈ، مصنوعی مٹھاس، تلی ہوئی غذاؤں اور سرخ گوشت سمیت ڈرنکس کا زیادہ استعمال نہ صرف نوجوانوں میں بیماریوں کا سبب بن رہا ہے بلکہ ان میں بوڑھاپے کا سبب بھی بن رہا ہے۔

ماہرین نے پایا کہ پھلوں اور سبزیوں کا کم استعمال طبی پیچیدگیاں بڑھانے کے ساتھ تیزی سے بوڑھاپے کا سبب بھی بن رہا ہے۔

ماہرین نے تجویز دی کہ خصوصی طور پر نوجوان افراد کو مناسب غذا کا استعمال کرنا چاہیے، نوجوان لازمی طور پر تازہ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال بڑھائیں۔

باقیات

100

گورنر منوج سنہا، مرکز کے زیر انتظام علاقے جموں وکشمیر کے وزیر اعلی عمر عبداللہ، مرکز کے زیر انتظام علاقے جموں وکشمیر کی وزیر تعلیم سکینہ مسعود اور دیگر معزز شخصیات بھی اس موقع پر موجود تھیں۔

101

کی جانی چاہیے، کب اور کس کے ذریعے، نیز ایک اچھی طرح سے منظم ادارہ جاتی انتظام جو ثالثی نوٹس موصول ہونے کے وقت سے موثر ہو جاتا ہے۔اس موقع پر جسٹس بی وی ناگارتھنا، جسٹس اندو ملہوترا، اپیل کورٹ اور سنگاپور ہائی کورٹ کے سابق جج وی کے راجہ، کنگز کونسل ٹوبی لینڈو اور یونیورسٹی کے وائس چانسلر پروفیسر جی ایس باجپائی موجود تھے۔

102

التحصیل طلباء کے علم اور سیکھنے سے انہیں کامیابی کے حصول میں مدد ملے گی۔لفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ آج ہمارے نوجوان خصوصی علم اور مہارت سے آراستہ ہیں جو دیہی علاقوں کو تبدیل کرنے کیلئے مناسب طریقے سے استعمال ہو سکتے ہیں۔اس مشن میں لگن اور عزم کا مطالبہ کیا گیا ہے سب سے بڑھ کر ہمارے نوجوانوں کو قدیم ثقافت میں جڑ تک پہنچنے کی ضرورت ہے اور ان کی صلاحیتوں اور ہماری ثقافت کی دانشمندی پر اعتماد ہونا چاہئیے۔

لفٹیننٹ گورنر نے اس بات پر زور دیا کہ لوگوں کی زندگیوں کو بہتر بنانے میں مہارت اور علم کو اپنا کردار ادا کرنا چاہئیے۔لفٹیننٹ گورنر نے مزید کہا کہ سائنس اور ٹکنالوجی میں مستقبل کے مواقع سے فائدہ اٹھانے کیلئے ہمیں اپنے تدریسی انتظامیہ کے نظام پر ایک نئی نظر ڈالنے کی ضرورت ہے کیونکہ اس کا براہ راست اثر بھارت کے سفر پر ہوگا۔لفٹیننٹ گورنر نے تدریسی برادری سے کہا کہ وہ ہمارے طلباء کی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے پر توجہ دیں اور خوشحال ہندوستان کی تعمیر کیلئے تعلیمی اداروں کو انتہائی اعلیٰ درجے میں تبدیل کریں۔

انہوں نے کہا کہ ہمارے اساتذہ اور تعلیمی اداروں کی ذمہ داری ہے کہ وہ جدید تعلیمی پروگراموں کا آغاز کریں اور تجسس کی پرورش کریں اور تنقیدی سوچ، تخلیقی صلاحیتوں اور جدت کو فروغ دیں۔انہوں نے مزید کہا کہ اساتذہ کو طالب علموں کو زندگی بھر سیکھنے کی مہارت کی ترغیب دینے کیلئے اپنی زندگی کا تجربہ کرنا چاہیے جو مستقبل کی تشکیل کریں گے۔لفٹیننٹ گورنر نے تمام فارغ التحصیل طلباء کیلئے نتیجہ خیز اور روشن مستقبل کیلئے نیک خواہشات کا اظہار کیا۔

اس تقریب میں نائب صدر ہند کی اہلیہ ڈاکٹر سدیش دھنکر، وزیر اعلیٰ مسٹر عمر عبداللہ، اعلیٰ تعلیم کی وزیر سکینہ ایتو، ممبر پارلیمنٹ مسٹر جگل کشور شرما، وائس چانسلر ایس ایم وی ڈی یو پروفیسر پرگتی کمار، مختلف یونیورسٹیوں کے وایس چانسلرز، مختلف ایجوکیشنل انسٹی چیوشنل کے سربراہان، پولیس اور سول انتظامیہ کے عہدیداران، فیکلٹی ممبران، طلباء اور ان کے والدین بھی موجود تھے۔

103

مسائل کو سرکاری حکام کے سامنے اجاگر کیا جائے گا تاکہ ان کے حل کے لیے عملی اقدامات کیے جاسکیں۔انہوں نے اعزاز حاصل کرنے والے صحافیوں کو مبارکباد دی اور اس عزم کا اظہار کیا کہ مستقبل میں بھی ایسی تقریبات کا انعقاد کیا جائے گا تاکہ میڈیا پروفیشنلز کی حوصلہ افزائی کی جاسکے۔صدر اے کے ساہنی نے اپنے خطاب میں جموں کے میڈیا ہاؤسز کو درپیش چیلنجز، جیسے مالی مشکلات اور تحفظات کے مسائل پر روشنی ڈالی۔انہوں نے اس تقریب کو صحافیوں کی خدمات کا اعتراف اور ان کی حوصلہ افزائی کا ذریعہ قرار دیا۔انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ صحافیوں کی محنت، سچائی کی جستجو اور پیشہ ورانہ دیانت داری کو ہمیشہ سراہا جانا چاہیے۔

ساہنی نے انکشاف کیا کہ صحافیوں کے لیے بیمہ (انشورنس) کی سہولت کے حوالے سے حکومت کے ساتھ بات چیت جاری ہے، اور جلد ہی اس پر عملدرآمد متوقع ہے۔تقریب میں مہمانانِ خصوصی شیو کمار شرما اور کے بی جنڈیال نے نمایاں خدمات انجام دینے والے صحافیوں کو اعزازات سے نوازا۔ان میں ارون جوشی (سینئر صحافی)، پردیپ دتہ (ایڈیٹر، ٹائمز ناؤ)، اور رویوک شرما (سینئر صحافی و بیورو چیف، اسٹیٹ ٹائمز) شامل تھے۔فوٹوگرافروں میں چنی آنند، اندر جیت سنگھ، اور اشوک بارو (جرنی لائن) جبکہ رپورٹرز میں انو بھوسوری (بیورو چیف، دینک سویرا)، موہندر جیت سنگھ (جے کے چینل)، اور تنویر احمد (اڑان اردو ڈیلی) کو اعزازات دیے گئے۔اس موقع پر میڈیا انڈسٹری کی کئی نامور شخصیات نے بھی شرکت کی، جن میں سید اقبال کاظمی (سینئر نائب صدر و ایڈیٹر، اڑان اردو)، وشال چوپڑا (ترجمان و ایڈیٹر، جموں میٹرو)، ونود کمار (ایڈیٹر، ٹرولی ٹائمز)، امت ساہنی (ایڈیٹر، جرنی لائن)، پنیت اوڑا (ایڈیٹر، ارلی پوسٹ)، اور ابھیشیک کپور (ایڈیٹر، ڈیلی ریالٹی اسپیکس) شامل تھے۔

جموں اخبار ایڈیٹرز گلڈ میڈیا برادری کے حقوق اور ضروریات کے دفاع کے لیے پرعزم ہے، تاکہ صحافیوں کی آواز سنی جائے اور ان کی خدمات کو تسلیم کیا جائے۔بدلتے ہوئے میڈیا منظرنامے میں JNEG اپنے اراکین کی حمایت اور صحافتی اصولوں کی پاسداری کے لیے اپنی کاوشیں جاری رکھے گا۔