

۲۸ اپریل ۲۰۲۵ DATE:28-04-2025 جلد (13) شمارہ (16) قیمت ایک روپیہ صفحات (4)

کانگریس حکومت عوام کی خواہشات کی تکمیل کیلئے سرگرم: چیف منسٹر ریونٹ ریڈی

تلنگانہ ج 2025 کے تمام انتظامات مکمل

اپیشل سکریٹری اقلیتی بہبود تفسیر اقبال نے جائزہ اجلاس طلب کیا

حیدر آباد۔ ج 2025 کیلئے حکومت سے تمام انتظامات مکمل کر لیے گئے ہیں۔ حیدر آباد میں ایکشن پوائنٹ سے روانہ ہونے والے تمام عازمین کو بہترین سہولتیں فراہم کی جائیں گی۔ اپیشل سکریٹری اقلیتی بہبود تفسیر اقبال نے آج ج 2025 کی تیاریوں کا جائزہ لینے اجلاس طلب کیا جس میں ڈائریکٹر اقلیتی بہبود یاسین پاشا، ایگزیکٹو آفیسر جے کیٹی سید سجاد علی اسٹنٹ ایگزیکٹو آفیسر عرفان شریف و دیگر عہدیداروں نے شرکت کی۔ اجلاس میں ج 2025 کی تیاریوں کا تفصیلی جائزہ لیا گیا اور مختلف امور پر تبادلہ خیال کیا گیا۔ جے کیٹی عہدیداروں نے سکریٹری اقلیتی بہبود کو تیاریوں کے تعلق سے تفصیلات سے واقف کرایا۔ گذشتہ سال کی طرح تمام انتظامات مکمل کر لیے گئے ہیں۔ تمام حکمہ جات کی کوآرڈینیشن مینٹنگ کے علاوہ ایر پورٹ، کسٹمز کے عہدیداروں کے ساتھ بھی اجلاس منعقد کئے گئے۔ فرخنگ، کیٹرینگ، Volovo بسوں کے ذریعہ عازمین کی ایر پورٹ منتقلی، سی سی کیمروں کی تنصیب وغیرہ کو قطعیت دے دی گئی ہے۔ کیٹرنگ ٹنڈر سسٹم شکل دے دی گئی ہے۔ عازمین کے ہیلٹ چیک اپ کیلئے پرنسپل اسرٹی ہسپتال سے ایک میڈیکل کمپ کا بھی اہتمام کیا جا رہا ہے۔ امن وامان کی برقراری کیلئے پولیس عہدیداروں کی خدمات سے استفادہ کیا جا رہا ہے۔ کمپ کے آغاز سے قبل فائر انجن کی سہولت دستیاب ہو جائیگی۔ جے کیٹی میں ایکسپریس اسکریننگ مشین، سامان کی ٹرالیوں کی بھی سہولت فراہم کی گئی ہے۔ ٹرانسپورٹ کی جانب سے جے کیٹی کے احاطہ میں اضافی ٹرانسپورٹ بھی نصب کیا گیا ہے۔ اپیشل سکریٹری اقلیتی بہبود تفسیر اقبال نے ایگزیکٹو آفیسر تلنگانہ جے کیٹی کو تمام ضروری انتظامات اور تمام مسائل کو فوری حل کرنے کی ہدایت دی۔

پہلگام واقعہ کے خلاف سخت کارروائی کا مطالبہ

محبوب نگر میں جمعہ کے موقع پر احتجاجی مظاہرہ، اقلیتی قائدین محمد عبدالرحمن و دیگر کا خطاب محبوب نگر۔ پہلگام دہشت گردانہ حملہ کی جتنی بھی مذمت کی جائے کم ہے۔ حملہ آور دہشت گرد مسلمان نہیں ہو سکتے۔ دہشت گردوں کا کوئی مذہب نہیں ہوتا۔ یہ وضاحت بی آر ایس کے قدامت و قائدو سابق مارکٹ کمیٹی چیرمین جناب محمد عبدالرحمن (جے آر) نے کی۔ وہ بعد نماز جمعہ جامع مسجد محبوب نگر کے باب الداخلہ پر میڈیا سے بات کر رہے تھے۔ انہوں نے کہا کہ ہم گاندھی جی کے نظریات کے علمبردار ہیں اور امن و سلامتی کے قیام کیلئے جدوجہد کرتے آ رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ اس حملہ کے خلاف مرکزی حکومت سے ہم مطالبہ کرتے ہیں کہ سخت ترین کارروائی کی جائے، ہم اس معاملہ میں حکومت کے اقدامات کی بھرپور تائید کریں گے، ہم نے نماز جمعہ کے موقع پر حملہ میں شہید ہونے والوں اور ان کے پس ماندگان کیلئے دعائیں کی ہیں۔ بعد نماز جمعہ ملی محاذ کے زیر اہتمام مسلمانان محبوب نگر نے پہلگام حملہ کے خلاف سخت احتجاج درج کروایا۔ سرپرست خواجہ فیاض الدین انور پاشا نے احتجاج کی قیادت کی۔ احتجاج میں محمد تقی حسین تقی، امتیاز اسحاق، محسن خان، مرزا قدوس بیگ، عبداللہ، حافظ اور لیس، عبدالرشید، مشتاق و دیگر نے خطاب کیا۔ حکومت سے مطالبہ کیا کہ دہشت گردوں اور ان کے اڈوں کو تباہ و تاراج کر دیا جائے۔ پاکستان مردہ باد، دہشت گردی مردہ باد، کے نعرے لگاتے ہوئے وزیر اعظم پاکستان شہباز شریف، جنرل عالم منیر کی تصاویر نذر آتش کی گئیں۔ احتجاج میں سینکڑوں نوجوان شامل تھے۔

عثمانیہ یونیورسٹی میں فاؤنڈیشن ڈے واک کے ساتھ 108 سال کی یاد منائی گئی
حیدر آباد۔ عثمانیہ یونیورسٹی میں فاؤنڈیشن ڈے واک کے ساتھ یونیورسٹی کے 108 سال کی یادگار تقریب منائی گئی۔ عہدیداروں کے مطابق فاؤنڈیشن ڈے تقاریب کا مقصد یونیورسٹی کے شاندار ماضی اور بہتر مستقبل کو بتانا ہے اور اس کیلئے مختلف ایونٹس ہو گئے۔

ملی۔ ہم اپنی ریاست میں کسانوں کو 24 گھنٹے مفت برقی سربراہ کر رہے ہیں۔ اراضی نہ رکھنے والے زرعی مزدور خاندان کو ہر سال فی خاندان 12 ہزار روپے مالی امداد دی جا رہی ہے۔ ریونیو اور فصل بیمہ کے ذریعہ کسانوں کو فائدہ پہنچایا جا رہا ہے۔ چیف منسٹر نے کہا کہ نوجوانوں میں مہارت بڑھانے کیلئے ایگرو انڈیا اسکیم یونیورسٹی کا آغاز کیا گیا۔ کانگریس کو اقتدار کے پہلے سال 60 ہزار سے زائد سرکاری ملازمتیں فراہم کی گئی۔ پانچ لاکھ نوجوانوں کو فائدہ پہنچانے کیلئے راجیو یووا واکسم اسکیم کا آغاز کیا گیا۔ عوامی مفاد پر مبنی پالیسیوں کی بنیاد کانگریس نے رکھی ہے۔ ملک کے پہلے وزیر اعظم جواہر لعل نہرو نے آپاشی اور تعلیم پر توجہ دی۔ اندرا گاندھی نے روٹی، کپڑا اور مکان کے نعرے کے ساتھ غربت کے خاتمے کیلئے کام کیا۔ ان کے بعد راجیو گاندھی، پی وی نرسیمہا راؤ اور ڈاکٹر منموہن سنگھ نے جدیدیت، ترقی، ٹیلی کام اور سافٹ ویئر جیسے شعبوں میں انقلاب لایا۔ ان کی محنت سے بھارت دنیا کی پانچویں بڑی معیشت میں تبدیل ہو گیا۔ ریونٹ ریڈی نے کہا کہ تعلیم، صحت اور روزگار کو ہماری حکومت میں اولین ترجیح حاصل ہے۔ ہم نے ڈاؤن، امریکہ، جنوبی کوریا، جاپان اور سنگاپور میں منعقد ہوئی سرمایہ کاری کانفرنسوں میں شرکت کی جس کے سبب خانگی شعبوں میں نوجوانوں کو روزگار فراہم کرنے کیلئے 2.5 لاکھ کروڑ روپے سے زائد سرمایہ کاری حاصل ہوئی۔ خواتین، کسان اور نوجوان ہماری حکومت کے بنیادی شراکت دار ہیں۔ ہماری ریاست میں

شاندار خواتین صنعتکار موجود ہیں۔ کئی خواتین نے سیلف ہیلپ گروپس تشکیل دیا ہے۔ ہم ایک کروڑ خواتین کو کروڑ پتی بنانے کا نشانہ مختص کر کے کام کر رہے ہیں۔ خواتین کو سولار پاور پلانٹس، آرٹ سی بسوں اور پٹرول پمپس کی مالکین بنایا گیا ہماری برقی کمپنیاں خواتین کی سولار پاور کمپنیوں سے 1000 میگا واٹ برقی خریدنے کا معاہدہ کر چکی ہیں۔ خواتین کو 600 آرٹ سی بسیں الاٹ کی گئی ہیں۔ اندر اماں مکانات اسکیم کے تحت پہلے مرحلہ میں 4,50,000 خاندانوں کو ذاتی گھر بنانے 22 ہزار کروڑ روپے جاری کئے گئے ہیں۔ آرٹ سی بسوں میں خواتین کو مفت سفر کی سہولت فراہم کی گئی۔ اس اسکیم پر 15 ماہ 5 ہزار کروڑ روپے خرچ کئے گئے۔ 200 یونٹ تک مفت گھریلو برقی، صرف 500 روپے گیس سلنڈر اور راش کارڈس کے ذریعہ باریک چاول سربراہ کیا جا رہا ہے۔ راجیو آرگنیزیشن اسکیم کو 10 لاکھ روپے تک توسیع دی گئی۔ موسمیاتی کوآرڈنگ سے پاک بنانے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ مستقبل میں موسمیاتی کو حیدر آباد کا سب سے بڑا اجتماعی مرکز بنایا جائے گا۔ 30 ہزار ایکڑ اراضی پر 'فیوچر سٹی' کے قیام کا منصوبہ بنایا گیا ہے۔ 370 کلومیٹر طویل ریجنل رگ روڈ کی تعمیر اور میٹرویل کی توسیع کا آغاز ہو گیا۔ ذات پات پر مبنی سروے کرنے والی تلنگانہ ملک کی پہلی ریاست بن گئی ہے۔ اس کے ساتھ ہی ایس سی زمرہ بندی کرنے والی بھی تلنگانہ واحد ریاست ہے۔

حیدر آباد۔ چیف منسٹر ریونٹ ریڈی نے کہا کہ سماج کے تمام طبقات کی خواہشات کو پورا کرنے کیلئے کانگریس حکومت کام کر رہی ہے۔ ان مقاصد کی تکمیل کیلئے کئی فلاحی اسکیمات کو متعارف کرایا گیا ہے۔ ملک میں سب سے بڑے کسانوں کے قرض کو معاف کرنے کے پروگرام کا آغاز کیا گیا۔ تاحال 20 ہزار کروڑ روپے کسانوں کے قرض معاف کئے گئے۔ حیدر آباد کے ایچ سی سی میں منعقدہ بھارت سمٹ سے خطاب کرتے ہوئے ریونٹ ریڈی نے ان خیالات کا اظہار کیا۔ چیف منسٹر نے کہا کہ ریونیو وسڈ اسکیم کے تحت ایک ایکڑ اراضی کو 12 ہزار روپے مالی امداد دی جا رہی ہے۔ باریک چاول کو 500 روپے بونس دیا جا رہا ہے۔ نوجوان تعلیم حاصل کر رہے ہیں مگر انہیں ملازمت حاصل نہیں ہو رہی ہے۔ کانگریس حکومت نے نوجوانوں کو خود روزگار فراہم کرنے کیلئے راجیو یووا واکسم اسکیم کو متعارف کرایا ہے۔ چیف منسٹر ریونٹ ریڈی نے کہا کہ کانگریس اچھی طرح جانتی ہے کہ عوام کو کس وقت کیا ضرورت ہے اور اسی مناسبت سے اقدامات کرتی ہے۔ عوام کی امیدوں کو پورا کرنا ہماری ذمہ داری ہے۔ خاص طور پر طلبہ، نوجوانوں، کسانوں، خواتین اور پسماندہ طبقات کی توقعات کو پورا کرنے عملی اقدامات کئے جا رہے ہیں۔ 15 اگست 2024ء کو 20,617 کروڑ روپے کی ادائیگی کے ذریعہ 25 لاکھ 25 ہزار کسانوں کو قرضوں سے مکمل طور پر آزاد کیا گیا۔ یوم آزادی کے موقع پر تلنگانہ کے کسانوں کو قرض سے نجات

محمد اقبال نے انٹر میڈیٹ

نشانات سے شاندار

لڑکی اسلامیہ جونیر کالج

طالبہ ہے۔ کے جی سے

ادارے میں تعلیم حاصل کی

ہے۔ میں کالج کے انتظامیہ اور اساتذہ کو مبارکباد دیتا ہوں اور ان کا شکریہ ادا کرتا ہوں کہ انھوں نے میری لڑکی کو اس قابل بنایا۔ ولد محمد اقبال



میری لڑکی سکینہ فاطمہ ولد

سکندریہ میں 98%

کامیابی حاصل کی ہے۔ یہ

یاقوت پورہ حیدر آباد کی

انٹر میڈیٹ تک اسی

ہے۔ میں کالج کے انتظامیہ اور اساتذہ کو مبارکباد دیتا ہوں اور ان کا شکریہ ادا کرتا ہوں کہ انھوں نے میری لڑکی کو اس قابل بنایا۔ ولد محمد اقبال

نے میری لڑکی کو اس قابل بنایا۔ ولد محمد اقبال

عالمی امن سے عوام کی اقتصادی اور سماجی ترقی ممکن

بھارت سمٹ میں سلمان خورشید اور پلم راجو کا اظہار خیال

حیدرآباد۔ بھارت سمٹ میں عالمی مندوبین نے جنس کی بنیاد پر امتیازی سلوک ختم کرنے اور عالمی سطح پر امن کے قیام کی ضرورت پر زور دیا تاکہ عوام کی اقتصادی اور سماجی ترقی کو یقینی بنایا جائے۔ عالمی سطح پر انصاف کی فراہمی کے موضوع پر منعقدہ سیشن میں جنس کی بنیاد پر امتیازی سلوک پر تشویش کا اظہار کیا گیا۔ سویڈن کے سابق وزیر خارجہ این لٹڈی، تنزانیہ کی سینیٹر لیڈر رابعہ عبداللہ، ارجنٹینا کے سوشلسٹ پارٹی لیڈر حامد ماسون، پنامہ کی وزیر برائے بہبودی خواتین ماریا ایچنڈا پانے، منگولیا اور دیگر ممالک کے ارکان پارلیمنٹ نے سیشن میں حصہ لیا اور انصاف کے اصولوں پر اپنی رائے ظاہر کی۔ ہندوستان کے سرکردہ سیاسی قائدین سلمان خورشید، ڈگ وجے سنگھ اور پلم راجو نے عالمی موضوعات پر کانگریس پارٹی کے موقف کی وضاحت کی۔ سابق مملکتی وزیر دفاع ایم ایم پلم راجو نے مہاتما گاندھی رولر ایسپلائمنٹ گیارہویں قانون، قانون حق تعلیم اور تلنگانہ میں مہاتما اسکیم کا ذکر کیا۔ انھوں نے کہا کہ دیہی علاقوں میں روزگار کی ضمانت کے طور پر کانگریس نے منریگا قانون وضع کیا جس کے تحت تعمیری سرگرمیوں میں مقامی افراد کو مقررہ ایام تک روزگار فراہم کیا جاتا ہے۔ ملک میں ہر شخص کو مفت تعلیم کی فراہمی کا حق دیا گیا۔ انھوں نے کہا کہ ہندوستان میں پہلی مرتبہ تلنگانہ ریاست نے مہاتما اسکیم کے ذریعہ خواتین کو وارنٹی سی میں مفت سفر کی سہولت فراہم کی ہے۔ انھوں نے کہا کہ کمزور طبقات کی تعلیمی اور معاشی ترقی کے لئے حکومت اقدامات کر رہی ہے۔ تلنگانہ حکومت نے خواتین کے سیلف ہیلپ گروپس کے ذریعہ سولار برقی تیاری کے پراجیکٹس کے قیام کا فیصلہ کیا ہے۔ سابق مرکزی وزیر

سلمان خورشید نے روزگار کی فراہمی کے سلسلہ میں حکومت کی جانب سے دی جارہی ٹیکس رعایتوں کا حوالہ دیا۔ انھوں نے کہا کہ بڑی صنعتوں میں خواتین کی نمائندگی میں اضافہ کی ضرورت ہے۔ سماج کے ہر شعبہ میں خواتین کی حصہ داری میں اضافہ کیا جانا چاہئے۔ سویڈن کی سابق وزیر خارجہ این لٹڈی نے یورپ کو درپیش چیلنجز کا حوالہ دیا اور کہا کہ پیدائش کی شرح میں کمی ایک اہم مسئلہ ہے۔ ورکنگ ویمن کے لئے رعایتوں میں اضافہ یورپی حکومتوں کے زیر غور ہے۔ انھوں نے کہا کہ جنس کی بنیاد پر خواتین سے امتیازی سلوک کے تدارک کی ضرورت ہے۔ انھوں نے کہا کہ بھارت سمٹ جیسے پروگراموں کے انعقاد سے دنیا بھر کے ممالک کو ایک دوسرے سے مسائل کی بنیاد پر اشتراک میں مدد ملے گی۔ ارجنٹینا سوشلسٹ پارٹی کے سینیٹر لیڈر مونیکا فین نے سماجی اور سیاسی ٹرانسفارمیشن کے لئے خواتین کی قیادت کو مستحکم کرنے کی ضرورت ظاہر کی۔ انھوں نے کہا کہ خواتین کی ترقی تک سماج کی ترقی ممکن نہیں۔ تنزانیہ کی سینیٹر سیاسی رہنما رابعہ عبداللہ نے خواتین کی لیڈرشپ اور عالمی انصاف کے مسئلہ پر علاقائی سطح پر مذاکرات کی تجویز پیش کی۔ منگولیا کے رکن پارلیمنٹ انڈرم جبت نے خواتین کی تعلیم کی اہمیت کو اجاگر کیا اور اس سلسلہ میں منعقدہ سیشن کی پیشکش کی۔ پنامہ کی وزیر بہبودی خواتین ماریا ایچنڈا پانے نے کہا کہ لاطینی امریکہ میں خواتین کی ہرسانی کا سلسلہ جاری ہے۔ رکن پارلیمنٹ پرنیتی شنڈے نے جنس کی بنیاد پر عدم مساوات کے خاتمہ کے لئے دنیا بھر میں جدوجہد پر زور دیا۔

ٹیسلا کے منافع میں کمی کے بعد ایلون مسک کا امریکی حکومت کو کم وقت دینے کا فیصلہ

ٹیسلا کے مالک ایلون مسک نے اپنی الیکٹرک کار کمپنی کے منافع اور فروخت میں بڑی کمی کے بعد امریکی حکومت میں اپنے کردار کو نمایاں طور پر کم کرنے کا عہدہ کیا ہے۔ ڈونلڈ ٹرمپ کی جانب سے امریکی صدارت سنبھالنے کے بعد ایلون مسک کو کفایت شعاری مہم یعنی ڈیپارٹمنٹ آف گورنمنٹ انیشیاتی کی قیادت سونپی گئی۔ ڈیپارٹمنٹ آف گورنمنٹ انیشیاتی ایک سرکاری ادارہ یا محکمہ نہیں بلکہ ایک ٹیم ہے جسے ٹرمپ نے غیر ضروری حکومتی اخراجات میں کٹوتی کے لیے وسیع اختیارات دیے ہیں لیکن اب ایلون مسک نے کہا ہے کہ ڈیپارٹمنٹ آف گورنمنٹ انیشیاتی کے لیے مختص ان کے وقت میں آئندہ ماہ سے نمایاں طور پر کمی آئے گی۔ انھوں نے مزید کہا کہ وہ ٹیسلا سے اپنی توجہ ہٹانے کے الزامات کے بعد اب ہفتے میں صرف ایک سے دو دن ہی ڈیپارٹمنٹ آف گورنمنٹ انیشیاتی میں گزاریں گے۔ امریکی سیاست میں ایلون مسک کی شمولیت کے بعد سے دنیا بھر میں ٹیسلا کے خلاف احتجاج جبکہ اس کا بائیکاٹ بھی ہوا۔ ایلون مسک جیسے عارضی سرکاری ملازمین عام طور پر سال میں صرف 130 دن کام کرتے ہیں اور اگر صدر ڈونلڈ ٹرمپ کے عہدہ سنبھالنے کے دن سے دیکھا جائے تو اگلے ماہ کے آخر میں یہ مدت ختم ہونے والی ہے۔ لیکن ابھی تک یہ واضح نہیں کہ ایلون مسک، جنھوں نے صدر ٹرمپ کی الیکشن مہم پر 25 کروڑ ڈالر خرچ کیے تھے مکمل طور پر مستعفی کب ہوں گے۔ اس مہینے کے آغاز میں ٹرمپ نے کہا تھا کہ وہ ایلون مسک کو جب تک ہوسکا، اپنے ساتھ رکھیں گے۔ ایلون مسک نے کہا ہے کہ وہ اب اپنا زیادہ وقت ٹیسلا کے لیے مختص کریں گے لیکن یہ بھی کہا کہ وہ ٹرمپ انتظامیہ کو مکمل طور پر نہیں چھوڑیں گے۔ کام کو انتہائی اہم قرار دیتے ہوئے مسک نے کہا کہ جب تک صدر چاہیں گے اور جب تک یہ فائدہ مند ہے وہ اس عہدے پر موجود رہیں گے۔ منگل کے روز ٹیسلا نے گزشتہ برس کے مقابلے میں رواں سال کے ابتدائی تین ماہ میں اپنی گاڑیوں کی فروخت میں 20 فیصد جبکہ منافع میں 70 فیصد سے زیادہ کمی کے بارے میں بتایا۔ کمپنی نے یہ کہتے ہوئے کہ سیاسی جذبات میں تبدیلی مانگ کو نقصان پہنچا سکتی ہے، سرمایہ کاروں کو خبردار کیا کہ یہ سلسلہ جاری

رہ سکتا ہے۔ مسک نے ٹیسلا کاروں کے بائیکاٹ کا الزام ان لوگوں پر لگایا جو ان پر اور ڈیپارٹمنٹ آف گورنمنٹ انیشیاتی کی ٹیم پر حملہ کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ منگل کو مارکیٹ بند ہونے تک کمپنی کے حصص نے اس سال اپنی قدر کا تقریباً 37 فیصد گنوا دیا تاہم مارکیٹ بند ہونے کے بعد ان میں دوبارہ پانچ فیصد اضافہ ہوا۔ ٹرمپ کی جانب سے دنیا بھر میں عائد کردہ ٹریف کا اثر ٹیسلا پر بھی پڑا۔ اگرچہ ٹیسلا کی اپنی مارکیٹ میں فروخت ہونے والی گاڑیاں امریکہ میں ہی تیار کی جاتی ہیں تاہم ان کے بہت سے حصے چین میں بھی تیار ہوتے ہیں۔ کمپنی کے مطابق تیزی سے بدلتی تجارتی پالیسی اس کی سپلائی چین کو نقصان پہنچا سکتی ہے اور اخراجات میں اضافہ کر سکتی ہے۔ منگل کو ایلون مسک نے کہا کہ ان کا خیال ہے کہ ٹیسلا شمالی امریکہ، یورپ اور چین میں مقامی سپلائی چینز کی وجہ سے ٹریف سے سب سے کم متاثر ہونے والی کار کمپنی ہے لیکن انھوں نے مزید کہا کہ یہ ٹریف کمپنی کے لیے اب بھی سخت ہیں، جہاں مارجن کم ہے۔ انھوں نے مزید کہا کہ میں کم ٹریف کی وکالت کرتا رہوں گا لیکن میں بھی صرف اتنا ہی کر سکتا ہوں۔ ایلون مسک کی تجارتی مشیر پیٹر ناوا و سمیت ٹرمپ انتظامیہ کے دیگر عہدیداران سے تلخ کلامی بھی ہوئی ہے۔ اس ماہ کے آغاز میں ایلون مسک نے تجارتی مشیر پیٹر ناوا و کو ٹیسلا کے حوالے سے تبصرہ کرنے پر بے وقوف قرار دیا۔ پیٹر ناوا و نے کہا تھا کہ ایلون مسک کارمینوفیکچر نہیں بلکہ بہت سے کیسز میں کار اسمبلر ہیں۔ ماضی میں ٹیسلا کے مغربی یورپ کے لیے ڈائریکٹر جیورج ایل نے بی بی سی ایک پروگرام میں بتایا کہ اگر اب جتنی شخصیت ایلون مسک ان کمپنیوں پر توجہ مرکوز کریں، جن میں ان کی کارکردگی غیر معمولی ہے تو میرے خیال میں لوگ ایک بار پھر مصنوعات کے معیار اور تجربے پر اپنی توجہ مرکوز کریں گے۔ انھوں نے مزید کہا کہ میرے خیال میں ایلون ایسے شخص نہیں جن کی سوچ کو چیلنج کرنے کے لیے ان کے ارد گرد مختلف رائے اور سوچ کے حامی افراد ہوں بلکہ وہ یکسوئی اور ایک سوچ سے کام کرنے والے انسان ہیں۔ ٹیسلا کا یہ بھی کہنا ہے کہ مستقبل کی ترقی میں مصنوعی ذہانت اہم کردار ادا کرے گی حالانکہ سرمایہ کار ماضی میں ان دلائل سے

حیدرآباد

فلک نما نیوز

ہفتہ روزہ

FALAKNUMA NEWS

Urdu Weekly Hyderabad

ایک چوتھائی آبادی غریب:

سری لنکا میں غربت میں خطرناک اضافہ

عالمی بینک کے مطابق جنوبی ایشیائی ملک سری لنکا میں غربت میں خطرناک حد تک اضافہ ہوا ہے۔ شدید اقتصادی اور مالیاتی بحران کے اثرات سے نکلنے کی کوششیں کرنے والی اس ریاست میں ایک چوتھائی آبادی غربت میں زندگی گزار رہی ہے۔ ملکی دارالحکومت کولمبو سے بدھ 23 اپریل کو ملنے والی رپورٹوں کے مطابق عالمی بینک نے اپنی ایک تازہ رپورٹ میں کہا ہے کہ اس جزیرہ ریاست نے حالیہ برسوں میں خود کو درپیش دیوالیہ کردینے والے اقتصادی بحران سے نکلنے کے لیے اب تک "شاندار کارکردگی کا مظاہرہ تو کیا ہے، تاہم سری لنکا میں آج بھی تقریباً 25 فیصد آبادی کو تکلیف دہ غربت کا سامنا ہے۔ بحر ہند میں واقع ملک سری لنکا کو 2022 میں جس شدید مالیاتی بحران کا سامنا کرنا پڑا تھا، اس میں وہ اپنے ذمے ادائیگیوں کے قابل نہیں رہا تھا اور یوں دیوالیہ ہو گیا تھا۔ سری لنکا میں وسیع تر عوامی مظاہروں کی وجہ بننے والا یہ بحران اتنا شدید تھا کہ تب ماہرین نے ملکی تاریخ کے اس بدترین اقتصادی دور کے لیے "اس ملک کے مالیاتی حوالے سے بالکل پگھل جانے کی اصطلاح استعمال کی تھی۔ سری لنکا سے متعلق ورلڈ بینک کے تازہ ترین اپ ڈیٹ میں بدھ کے روز کہا گیا کہ اس ملک نے گزشتہ برس 2022 کے اقتصادی بحران کے بعد سے پہلی مرتبہ اپنی معیشت میں ترقی کا مشاہدہ کیا۔ اس سے قبل سری لنکا کی معیشت مسلسل سکڑتی ہی جا رہی تھی۔ اس دوران 2024 کے لیے عالمی بینک نے سری لنکا میں سالانہ بنیادوں پر اقتصادی ترقی کی شرح 4.4 فیصد تک رہنے کی پیش گوئی کی تھی۔ تاہم ہوا یہ کہ اقتصادی ترقی کی یہ شرح پانچ فیصد رہی، جو عالمی بینک کے اندازوں سے واضح طور پر زیادہ تھی۔ لیکن ساتھ ہی یہ بھی ہوا کہ سری لنکا میں عوامی سطح پر غربت کا تناسب بہت زیادہ ہو گیا ہے اور اب اس ملک کی قریب 25 فیصد آبادی غربت کی زندگی گزار رہی ہے۔ ورلڈ بینک کے ماہرین کے بقول یہ شرح خطرناک حد تک زیادہ ہے۔ عالمی بینک نے سری لنکا کی موجودہ اقتصادی صورت حال کے بارے میں اپنی اس دستاویز میں کہا ہے، "یہ امر خوش آئند ہے کہ معیشت بحالی کی طرف سے اپنا سفر جاری رکھے ہوئے ہے۔ تاہم سری لنکا میں عوام کا ابھی تک سخت جدوجہد کرنا پڑ رہی ہے۔ 2024 میں اس ملک کی 24.5 فیصد آبادی غربت کا شکار تھی، جو خطرناک حد تک اونچی شرح ہے۔ ورلڈ بینک کے ماہرین کے مطابق، "ملکی لیبر مارکیٹ کو ابھی تک جدوجہد کرنا پڑ رہی ہے۔ اس وجہ سے لوگ روزگار کے مواقع کی تلاش میں زیادہ سے زیادہ حد تک ترک وطن کر رہے ہیں۔ اس کے علاوہ عام گھرانوں کی آمدنی، شرح روزگار اور عوامی بہبود ابھی تک اقتصادی بحران سے پہلے کے دور کے مقابلے میں بہت کم ہیں۔ اس عالمی مالیاتی ادارے کے مطابق سری لنکا میں عام کارکنوں کی اوسط تنخواہیں ابھی تک 2019 سے پہلے کی سطح سے بہت نیچے ہیں۔ عالمی بینک اور بین الاقوامی مالیاتی فنڈ جیسے اداروں کی طرف سے کسی ملک میں غربت کا شکار انسانوں کی تعریف یوں کی جاتی ہے کہ ان کی فی کس روزانہ آمدنی 1.365 امریکی ڈالر سے کم ہو۔ سری لنکا میں اس وقت ایسے شہریوں کی تعداد بہت زیادہ ہے، جن کی یومیہ آمدنی اس معیار سے بہت کم ہوتی ہے۔ مزید یہ کہ 2019 سے لے کر اب تک سری لنکا میں غربت کا شکار شہریوں کی تعداد دو گنا ہو چکی ہے۔ سال رواں کے لیے سری لنکا کے بارے میں ورلڈ بینک کی پیش گوئی یہ ہے کہ وہاں اقتصادی ترقی کی شرح 3.5 فیصد رہے گی۔ اس کا ایک بڑا سبب عالمی تجارت میں پیدا ہونے والی وہ شدید بے یقینی بھی بنے گی، جس کو امریکی صدر ٹرمپ کی طرف سے تقریباً 200 ممالک سے درآمدات پر لگائے جانے والے اور حیران کن حد تک زیادہ محصولات عائد کرنے کے فیصلے نے جنم دیا۔ اپریل 2022 میں سری لنکا اس لیے دیوالیہ ہو گیا تھا کہ اس کے ذمے غیر ملکی قرضوں کی مجموعی مالیت 46 بلین ڈالر ہو گئی تھی اور وہ اپنے ذمے مالی ادائیگیوں کے قابل نہیں رہا تھا۔

موبائل، ٹی وی سے دور اور ایک ساتھ مل بیٹھ کر کھانا ہمارے لیے کیوں فائدہ مند ہے؟

مشغول ہوتے ہیں تو آپ کو احساس نہیں ہوتا کہ آپ کتنا کھا چکے ہیں۔ ایک اور نظریہ یہ ہے کہ جب بچے کھاتے وقت فون یا ٹیبلیٹ کا استعمال کرتے ہیں تو وہ اپنے والدین یا بڑوں سے کھانے کے مناسب انداز اور کھانے کی عادات نہیں سیکھ پاتے۔ لہذا بلیمبر کا کہنا ہے کہ کھاتے وقت توجہ دینا ضروری ہے۔ کھانے میں عام طور پر 15 سے 20 منٹ لگتے ہیں اور اپنے سیل فون کو اتنی دیر کے لیے دور رکھنا مشکل نہیں۔ کیتھرین لیلی کے مطابق باری کیو اور آٹ ڈورڈائننگ بھی اچھے آپشنز ہیں خاص طور پر اگر آپ کے چھوٹے بچے ہیں۔ اور اگر آپ کے گھر میں ڈائننگ ٹیبل نہیں ہے تو زمین پر چٹائی بچھائیں اور پلنگ منائیں۔ یہ چیزیں ایک ساتھ کھانے کو مزید پر جوش بناتی ہیں۔ یہاں تک کہ اگر آپ صوفے پر بیٹھ کر کھاتے ہیں تو کم از کم ٹی وی بند کر دیں تاکہ کھاتے وقت آپ ایک دوسرے کا خیال رکھ سکیں۔ آکسفورڈ یونیورسٹی کی ایک تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ جو لوگ ایک ساتھ کھاتے ہیں وہ زیادہ خوش ہوتے ہیں، اپنی زندگی سے زیادہ مطمئن ہوتے ہیں، دوسروں پر زیادہ اعتماد کرتے ہیں، سماجی سرگرمیوں میں زیادہ شامل ہوتے ہیں، اور زیادہ دوست رکھتے ہیں جو ایک دوسری کی مدد میں پیش پیش رہتے ہیں۔ آپ کو ایک ساتھ کھانے کے لیے مہنگے ریسٹورانٹ میں جانے کی ضرورت نہیں ہے۔ ایک اور سستا طریقہ یہ ہے کہ ہر دوست کے گھر کلاسز کا اہتمام کیا جائے جہاں ہر کوئی باری باری کھانا پکانے کی ذمہ داری لے۔ یا اگر آپ ہمیشہ دوستوں کو اپنے گھر مدعو کرنا چاہتے ہیں تو ان سے کہیں کہ وہ اپنا کھانا ساتھ لے کر آئیں۔

کیا ہیں۔ کھانے کو ایک موقع بنائیں لہذا لیمبر کھانے کے وقت میں باقاعدگی پر زور دیتی ہیں۔ مثال کے طور پر آپ ہفتے کے آخر میں ایک مشترکہ لچ یا رات کی پیزا پارٹی کا شیڈول بنا سکتے ہیں لیکن اس موقع پر کھانے کے چنا میں زیادہ سختی نہ کریں۔ یاد رکھیں کہ جب ایک ساتھ کھاتے ہیں، تو اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کیا کھاتے ہیں۔ کیتھرین لیلی تجویز کرتی ہیں کہ جب چھوٹے بچے بھی کھانے میں شامل ہوں، تو اس دوران تھوڑا سا مزاح اور تفریح کو بھی شامل کرنا بہتر ہے۔ ان کے مطابق

اپنے بچوں سے کھانا تیار کرنے میں مدد لیں کیونکہ کھانے کی تیاری میں ان کی شمولیت ایک ساتھ کھانے کے عمل کو مزید دلچسپ بنا دیتی ہے بچوں کی عمر اور قابلیت کے مطابق کھانا پکانے، دسترخوان لگانے، سرونگ کرنے اور دسترخوان صاف کرنے میں حصہ لینے کی ترغیب دیں جب بچے محسوس کرتے ہیں کہ وہ کسی اجتماعی کوشش میں حصہ لے رہے ہیں تو وہ ساتھ بیٹھ کر کھانے سے لطف اندوز ہوتے ہیں

فون دور رکھیں متعدد مطالعات کے مطابق کھانے کے دوران ڈیجیٹل آلات کو ایک طرف رکھنے کے بہت سے فوائد ہیں۔ اس تحقیق میں کھانے کی میز پر فون کے استعمال اور اس کے نتیجے میں غیر صحت بخش کھانے کے انداز اور موٹاپے کے بڑھتے ہوئے خطرے کے درمیان تعلق کا جائزہ بھی لیا گیا ہے۔ کھانے کے دوران جب آپ موبائل فون یا ڈیجیٹل آلات سے

کی طرف دیکھنے کی ضرورت نہیں ہوتی اور اس موقع پر وہ ہر بات بلا جھجک کہہ سکتے ہیں۔ کھانے کی میز پر وہ آپ کو ایسی باتیں بھی کہہ جاتے ہیں جو وہ آپ سے عموماً اس وقت نہیں کہیں گے جب آپ انھیں خاص طور پر کہیں کہ چلو اب کہیں بیٹھ کر بات کرتے ہیں۔ یہ فارمولا میاں بیوی اور خاندان کے دیگر افراد پر بھی لاگو ہوتا ہے۔ ایک ساتھ کھانا آپس میں تعلق کو بہتر کرنے اور میل ملاپ کا اچھا موقع ہوتا ہے۔ لہذا کے مطابق عام طور پر کھانے کی میز پر ہونے والی گفتگو تعمیری ہوتی ہے نہ کہ تنقیدی۔ تاہم بہت سے خاندانوں کے لیے ایک ہی وقت میں ایک ساتھ کھانا ممکن نہیں ہوتا۔ ایک سروے سے پتا چلا ہے کہ صرف 28 فیصد خاندان رات کا کھانا اکٹھے کھاتے ہیں۔ سروے میں شامل زیادہ تر لوگ (تقریباً 55 فیصد) ایسا وقت تلاش کرنے کے لیے جدوجہد کرتے ہیں اور پانچ میں سے ایک گھر (19 فیصد) کے کام کا دورانیہ اس قدر طویل ہوتا ہے کہ ان کے پاس اپنے خاندان کے ساتھ کھانے کا وقت ہی نہیں بچتا۔ سروے میں شامل تقریباً ایک چوتھائی لوگوں (23 فیصد) نے بتایا کہ ان کے بچے اپنا کھانا ٹی وی اور موبائل کے سامنے بیٹھ کر کھاتے ہیں۔ تو آپ ایک ساتھ کھانے کے فوائد کیسے حاصل کر سکتے ہیں جب کہ ہر روز ایک وقت پر سب کا کھانے کی میز پر اکٹھا ہونا بھی ممکن نہیں ہوتا؟

تعداد نہیں بلکہ معیار اہم لہذا بلیمبر کا کہنا ہے کہ اس معاملے میں مقدار نہیں بلکہ معیار سے فرق پڑتا ہے۔ یعنی جب آپ ہفتے میں ایک یا دو بار بھی ایک ساتھ کھانا کھانے کی کوشش کریں گے، آپ اپنا مقصد حاصل کر لیں گے۔ ان کے مطابق گفتگو میں لچک ہونا ضروری ہے، خاص طور پر ان بچوں یا نوجوانوں کے ساتھ جو آپ کے مجبور کرنے پر میز پر تو ساتھ بیٹھ جاتے ہیں مگر شاید ڈائننگ ٹیبل پر ہونے والی بات چیت میں اچھی طرح سے حصہ نہ لیں۔ یاد رکھیں کہ نوجوانوں کے دماغ تبدیلیوں کے عمل سے گزر رہے ہوتے ہیں اور ان کے سوچنے سمجھنے کے نظام الاوقات بڑوں سے مختلف ہوتے ہیں۔ عموماً نوجوان عمر سن نہیں ہوتے تاہم وہ صبح جلدی اٹھنے کے بجائے رات گئے تک جاگنا پسند کرتے ہیں۔ اس لیے ان کے ساتھ ویک اینڈ پر صبح دیر سے ناشتہ کرنے کا منصوبہ بنائیں یا چھٹی کے دن رات کو دیر سے ڈنر کرنے کا پروگرام۔ لہذا بلیمبر کا کہنا ہے کہ خاندان کے تمام افراد کا ہر کھانے پر ایک ساتھ ہونا ضروری نہیں ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ کا کوئی بچہ جم کلاس میں گیا ہے، تو یہ ایک اچھا موقع ہے کہ آپ اپنے دوسرے بچوں کے ساتھ بیٹھیں اور بات کریں اور پوچھیں کہ ان کے مشاغل

بے دھیانی سے کھانا نقصان دہ ہے تو اس کا سب سے بہترین علاج یہی ہے کہ مل بیٹھ کر کھایا جائے۔ کھاتے وقت بچوں کے بہانوں سے نمٹنے کا نسخہ بچوں کی غذائیت کی ماہر کیتھرین لیب کے مطابق مناسب نشوونما کی بنیاد بچوں کی زندگی کے ابتدائی برسوں میں بنتی ہے اور میز یا دسترخوان کے آس پاس دوسروں کے ساتھ مل کر کھانے سے لطف اندوز ہونا اس میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ان کے مطابق بچوں کے لیے یہ ضروری ہے کہ کھانا دیکھ کر یا دھیان اور توجہ سے کھائیں۔ جب آپ سب ایک ہی دسترخوان پر اکٹھا کھانا کھاتے ہیں تو بچے اس صورت میں مختلف ذائقوں کا مزہ چکھ سکتے ہیں اور یہ سمجھ سکتے ہیں کہ مختلف کھانے کی شکل، بو اور ذائقہ کیسا ہوتا ہے۔ اگر بچے اکیلے کھانا کھانے کے دوران بہانے تلاش کرتے ہیں یا کھانے پر تنقید کرتے ہیں تو اکٹھے بیٹھ کر مختلف کھانوں کو دیکھیں اور چکھنے سے ان کی رائے میں تبدیلی آ سکتی ہے اور یوں وہ کھانے کی تعریف کرنے یا اس کو پسند کرنے لگتے ہیں۔ ان کے مطابق اگر کوئی کھانا نیا یا غیر معمولی ہے تو اس سے پہلے کہ آپ بچوں کو اسے کھانے کی تلقین کریں ان کے سامنے خود اس کو کھا کر بہترین مثال پیش کرنے کی ضرورت ہے اور اس کے لیے والدین اور ساتھ مل کر کھانے والے رول ماڈل کا کردار ادا کر سکتے ہیں۔ کیتھرین لیب کا کہنا ہے کہ دوسروں کو دسترخوان پر کھاتے ہوئے دیکھ کر بچے یہ سیکھتے ہیں کہ سب کے ساتھ یا پبلک میں کیسے کھانا ہے اور یہ پہلا اہم ہے۔ ان کے مطابق بعض اوقات والدین کے طور پر ہم جان بوجھ کر ایسی چیزیں کرتے ہیں جو ہم چاہتے ہیں کہ ہمارے بچے بھی کریں۔ مثال کے طور پر جب ہم چاہتے ہیں کہ ہمارے بچے صحت بخش غذائیں کھائیں تو اس کے لیے پہلے ہم خود وہ صحت بخش غذا کھاتے ہیں اور ان کے سامنے جیتی جاگتی مثال بننے ہیں کہ ایسی غذائیں خوشگوار اور صحت بخش ہیں اور خاندانی طرز زندگی کا اہم حصہ ہیں۔ کھانے کی میز پر ٹھیک سے بیٹھنا اور کھا کر شکر ادا کرنا ان چیزوں کی مثالیں ہیں جو لا شعوری طور پر ہم بچوں کو کھانے کی میز کے ذریعے منتقل کرتے ہیں۔

ایک ساتھ کھانے پر بہتر بات چیت لہذا بلیمبر کے مطابق ہر عمر کے بچے خصوصاً نوجوان آپ سے ایسی چیزوں کے بارے میں بات کرنا پسند کرتے ہیں جو انھیں پریشان یا اپ سیٹ کر رہی ہوتی ہیں، تاہم ان باتوں کو اس وقت تک اپنے اندر دبائے رکھ سکتے ہیں جب تک کہ انھیں اپنے والدین کی مکمل توجہ نہ ملے۔ ان کے مطابق جب آپ اکٹھا کھانا کھاتے ہیں، تو کم عمر بچوں کو براہ راست آپ

ایک نئی تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ اگر آپ باقاعدگی سے دوسروں کے ساتھ مل کر کھانا کھاتے ہیں تو آپ زیادہ خوش اور جذباتی طور پر زیادہ پرسکون محسوس کرتے ہیں۔ گوکہ ہر روز مل بیٹھ کر کھانا کھانا بعض اوقات ممکن نہیں ہو پاتا۔ تاہم ماہرین کے مطابق ایک ساتھ کھانا ہماری جذباتی صحت کے لیے انتہائی مفید ثابت ہوتا ہے جبکہ اس کے ساتھ یہ کھانے والوں کی بھوک میں صحت مند اضافے کا باعث بھی بن سکتا ہے۔ اس مضمون میں ہم ایک ساتھ مل کر کھانا کھانے کے فوائد کا جائزہ لیں گے۔ اس تحقیق کے نتیجے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ ایک ساتھ کھانا خوشی کا باعث بنتا ہے، کیونکہ ایک ساتھ مل بیٹھنے سے اہلخانہ یا لوگوں کے درمیان باہمی تعلق مضبوط ہوتا ہے۔ یہ بھی پتا چلا کہ وہ بچے اور نوجوان افراد جو اپنے اہلخانہ کے ساتھ کھانا کھاتے ہیں ان کی غذا زیادہ صحت مند ہوتی ہے جن میں پھل، سبزیاں اور دیگر ضروری غذائی اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ شواہد یہ بھی بتاتے ہیں کہ گھر میں اپنے اہلخانہ کے ساتھ بیٹھ کر کھانا نوجوانوں میں وزن بڑھنے اور موٹاپے کے خطرے کو بھی کسی حد تک کم کرتا ہے۔ یقیناً یہ ایک پیچیدہ موضوع ہے کیونکہ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ ایک ساتھ کھانے کے اثرات کو دیگر عوامل سے الگ کرنا ممکن نہیں۔ مثال کے طور پر وہ گھرانے جو ایک ساتھ کھانا کھاتے ہیں ان کے مالی حالات عموماً بہتر ہوتے ہیں جس کے باعث وہ صحت بخش غذا خرید سکتے ہیں۔ یا پھر ایسے خاندانوں میں بہت سے لوگوں کے لیے کھانا تیار کرنے اور پکانے کے لیے وسائل دستیاب ہوتے ہیں جو کہ کئی ایسے خاندانوں کو دستیاب نہیں ہوتے جو اکٹھے کھانا نہیں کھا پاتے۔ ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ کچھ خاندانوں کے لیے گھر میں سب کے ساتھ مل کر کھانے کا باقاعدہ معمول کو اپنانا ممکن نہیں ہوتا اور اہلخانہ کو ایسے مشترکہ شیڈول یا ضابطے پر عمل پیرا کرنے کے لیے مجبور کرنا خاندان کے بعض افراد میں ذہنی دبا پیدا کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔ تاہم نفسیات اور غذائیت کے ماہرین اس رائے سے متفق ہیں کہ ایک ساتھ کھانا خاندان کے ہر فرد، خاص طور پر بچوں اور نوجوانوں، کے لیے جذباتی اور جسمانی طور پر فائدہ مند ہوتا ہے۔ اس حوالے سے کلینیکل ماہر نفسیات لہذا بلیمبر کہتی ہیں کہ تحقیق میں سامنے آیا ہے کہ جو لوگ اکیلے کھانا کھاتے ہیں وہ عموماً کھانے کے عمل پر توجہ نہیں دے پاتے جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ وہ ضرورت سے زیادہ کھا لیتے ہیں اور بغیر سوچے سمجھے بھی۔ ان کے مطابق دوسروں کے ساتھ مل بیٹھ کر کھانے کا عمل آپ کو اپنے کھانے پر توجہ فراہم کرنے کا موقع دیتا ہے اور چونکہ ہم جانتے ہیں کہ

مچھلی کھائیں اور دل کو صحت مند بنائیں

اپنے دل کو زندگی میں امراض سے بچانا چاہتے ہیں؟ تو مچھلی کو اپنی غذا کا حصہ بنالیں۔ یہ دعویٰ فن لینڈ میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آیا۔

ایسٹرن فن لینڈ یونیورسٹی کی تحقیق میں بتایا گیا کہ چربی والی مچھلی کو ہفتہ بھر میں 4 دفعہ کھانا جسم میں صحت کے لیے فائدہ مند کو لیسٹرول کی شرح بڑھانے اور امراض قلب کا خطرہ کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ تحقیق کے مطابق مچھلی ایچ ڈی ایل یا اچھے کو لیسٹرول کی سطح بڑھاتی ہے خصوصاً ان افراد میں جن کی گلوکوز مینابولزم کی صلاحیت متاثر ہو چکی ہوتی ہے۔

اسی طرح مچھلی میں موجود امیگا تھری فیٹی ایسڈ نقصان دہ کو لیسٹرول ایل ڈی ایل کی سطح کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے، جس سے خون کی شریانوں سے جڑے امراض جیسے امراض قلب، ہارٹ ایکٹ یا فالج وغیرہ کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

اس تحقیق کے دوران محققین نے 40 سے 72 سال کی عمر کے 100 ایسے مردوں اور خواتین کا جائزہ لیا جن کے گلوکوز مینابولزم کی صلاحیت متاثر ہو چکی تھی۔

ان رضا کاروں کو 4 گروپس میں تقسیم کر کے انہیں مختلف غذاؤں کا استعمال کرایا گیا۔

نتائج سے معلوم ہوا کہ چربی والی مچھلی کھانے سے فائدہ مند کو لیسٹرول کی سطح میں اضافہ جبکہ نقصان دہ کو لیسٹرول کی سطح کم ہوئی۔

اس تحقیق کے نتائج طبی جریدے جنرل موبیولر نیوٹریشن اینڈ فوڈ ریسرچ میں شائع ہوئے۔

پاکستان کے خلاف منہ توڑ کارروائی کی جائے، مرکز سے ریونت ریڈی کا مطالبہ

پیپلز پلازہ پر موم بتی مارچ، ہزاروں افراد کی شرکت، سلمان خورشید، بھٹی و کرامارکا، ہمیش کمار گوڑ، وزراء ۱۔ اور عوامی نمائندوں کی شرکت

حیدرآباد؟ چیف منسٹر ریونت ریڈی نے وزیراعظم نریندر مودی سے مطالبہ کیا کہ وہ پہلگام میں دہشت گرد حملہ کے خلاف کارروائی کے طور پر پاکستان کے مقبوضہ کشمیر پر حملہ کرتے ہوئے اسے واپس حاصل کرے۔ ریونت ریڈی نے کہا کہ اب وقت آچکا ہے کہ پاکستان کے خلاف کارروائی کی جائے اور مزید کسی سمجھوتہ کی گنجائش نہیں ہے۔ ملک کے 140 کروڑ عوام اس کارروائی میں مرکزی حکومت کے ساتھ ہیں۔ تلنگانہ کے 4 کروڑ عوام اور بھارت سمٹ میں شرکت کرنے والے 100 ممالک کے مندوبین بھی مرکزی حکومت سے پاکستان کے خلاف کارروائی کی مانگ کرتے ہیں۔ چیف منسٹر آج شام پیپلز پلازہ سے مجسمہ اندرا گاندھی ٹیکس روڈ تک موم بتیوں کے ساتھ مارچ کے موقع پر خطاب کر رہے تھے۔ پہلگام میں دہشت گرد حملہ

کرتے ہوئے متحد ہو چکا ہے۔ تلنگانہ حکومت بھی مرکز کے ہر فیصلہ کی تائید کا اعلان کرتی ہے جس کے لئے آج ہزاروں کی تعداد میں عوام موم بتی مارچ میں شریک ہیں۔ انھوں نے کہا کہ یہ عوام کے لئے انتہائی جذباتی مسئلہ ہے اور ملک کے اتحاد اور سالمیت کی برقراری اور دہشت گردی کا مستقل طور پر خاتمہ کی برقراری اور دہشت گردی کا مستقل طور پر خاتمہ وقت کی اہم ضرورت ہے۔ دنیا بھر کی نظریں ہندوستان کی طرف ہیں جو دیکھنا چاہتے ہیں کہ حملہ آوروں اور سازشیوں کے خلاف کیا کارروائی کی جاتی ہے۔ چیف منسٹر نے پہلگام حملہ کے مملوکیں کو خراج پیش کرتے ہوئے پسپا نڈگان سے اظہار تشکر کیا اور کہا کہ تلنگانہ حکومت متاثرہ خاندانوں کی ہر ممکن مدد کرے گی۔ 1

منسٹر ریونت ریڈی نے پہلے تلگو اور پھر ہندی میں کارکنوں سے خطاب کیا اور وزیراعظم نریندر مودی سے اپیل کی کہ وہ پہلگام دہشت گرد حملہ کے ذمہ داروں کے خلاف سخت کارروائی کریں۔ انھوں نے کہا کہ 140 کروڑ ہندوستانی مرکز کی جانب سے منہ توڑ جواب کے منتظر ہیں۔ انھوں نے کہا کہ 1967ء میں جس وقت چین نے ہندوستان پر حملہ کیا تھا تو انجمنی اندرا گاندھی نے منہ توڑ جواب دیا تھا۔ 1971ء میں جب پاکستان نے حملہ کی جسارت کی تو اندرا گاندھی نے پاکستان کو دو ٹوکوں میں منقسم کر دیا اور بنگلہ دیش کا وجود قائم ہوا۔ سابق وزیراعظم اٹل بھاری واجپائی نے اندرا گاندھی کو درگامات سے تعبیر کیا تھا۔ مودی جی آپ بھی درگامات کے بھگت ہیں لہذا پاکستان کے خلاف جو کارروائی کرنا ہے کیجئے۔ اب سمجھوتہ کا کوئی وقت

کے خلاف؟ انڈیا کانگریس کمیٹی نے ملک بھر میں موم بتی مارچ کی اپیل کی تھی۔ پردیش کانگریس کمیٹی کی جانب سے منعقدہ اس پروگرام میں ہزاروں کی تعداد میں عوام نے شرکت کی جو موم بتی اور قومی پرچم تھامے ہوئے تھے۔ چیف منسٹر ریونت ریڈی نے موم بتی مارچ کی قیادت کی اور پیپلز پلازہ سے مجسمہ اندرا گاندھی تک پیدل مارچ کیا۔ اے آئی سی سی قائدین سلمان خورشید، ڈگ وچے سنگھ، پون کھیرا، ڈپٹی چیف منسٹر بھٹی و کرامارکا، صدر پردیش کانگریس ہمیش کمار گوڑ، ریاستی وزراء ۱۔ پی سری نواس ریڈی، پونم پر بھاکر، اتم کمار ریڈی، رکن کونسل وچے شانتی، اے آئی سی سی سکریٹری ویشی چند ریڈی، رکن پارلیمنٹ حیدرآباد اسد اوسلی کے علاوہ ارکان پارلیمنٹ، ارکان اسمبلی و کونسل اور کانگریس کے سینئر قائدین نے موم بتی مارچ میں شرکت کی۔ چیف

حیدرآباد۔ صدر تلنگانہ پردیش کانگریس کمیٹی ہمیش کمار گوڑ نے بی آر ایس کے رکن اسمبلی کے کویتا کو میگھا راؤ ڈی اور شراب اسکام کی رانی قرار دیا۔ راہول گاندھی پر کئے گئے تنقید کی سخت مذمت کی۔ ایچ آئی سی سی نے آج میڈیا سے خطاب کرتے ہوئے ہمیش کمار گوڑ نے کہا کہ راہول گاندھی کے

کویتا شراب اسکام کی رانی، راہول گاندھی پر تنقید قابل مذمت: ہمیش کمار گوڑ

روپے کا مقروض بنادیا ہے۔ حکومت فلاحی اور ترقیاتی کاموں کی انجام دہی کے لئے سرکاری اراضی فروخت کر رہی ہے تو اپوزیشن بی آر ایس اور بی جے پی کی جانب سے واویلا مچاتے ہوئے حالات کو کشیدہ بنانے کی کوشش کر رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ کویتا کی وجہ سے ریاست تلنگانہ کا سرشرم سے جھک گیا ہے۔ شراب اسکام میں ملوث ہونے والی کویتا نے راہول گاندھی کے خلاف جو الزامات عائد کئے گئے ہیں وہ سراسر بے بنیاد ہیں۔ ریونت ریڈی حکومت 6 ضمانتوں کے علاوہ انتخابی منشور کے ذریعہ

کئے گئے تمام وعدوں کی تکمیل کر رہی ہے اور ان فلاحی اسکیمات پر بھی عمل آوری کی جارہی ہے جو انتخابی منشور میں وعدہ نہیں کیا گیا تھا۔ حکومت کی کارکردگی سے ریاست کے عوام مطمئن ہیں جس سے بی آر ایس بوکھا ہٹ کا شکار ہو چکی ہے۔ حکومت کو بدنام کرنے کے لئے جھوٹے اور بے بنیاد الزامات عائد کئے جارہے ہیں۔ تلنگانہ حکومت کی کارکردگی سے راہول گاندھی پوری طرح مطمئن ہیں اور تلنگانہ کو ملک کے دیگر ریاستوں کے لئے رول ماڈل کے طور پر پیش کر رہے ہیں

موضوع بنایا جا رہا ہے۔ بی آر ایس کے دور حکومت میں 30 ہزار کروڑ روپے کی قیمتی اراضی فروخت کی گئی تب اپوزیشن کے احتجاج پر یہ کہا گیا کہ ترقیاتی اور فلاحی کاموں کی انجام دہی کے لئے اراضیات فروخت کی جارہی ہیں۔ 10 سال تک حکمرانی کرنے والی بی آر ایس نے تلنگانہ کو 7 لاکھ کروڑ

بارے میں بات کرنے کا کویتا کو اخلاقی حق بھی نہیں ہے۔ کویتا نے راہول گاندھی کے خلاف جو بیزار کئے ہیں کانگریس پارٹی اس کی سخت مذمت کرتی ہے۔ بی آر ایس کے دور حکومت میں شہر حیدرآباد اور اس کے اطراف و اکناف اراضیات کی فروخت پر تب کویتا خاموش کیوں تھیں، آج اس کو کیوں سیاسی

حیدرآباد۔ صدر تلنگانہ پردیش کانگریس کمیٹی ہمیش کمار گوڑ نے بی آر ایس کے رکن اسمبلی کے کویتا کو میگھا راؤ ڈی اور شراب اسکام کی رانی قرار دیا۔ راہول گاندھی پر کئے گئے تنقید کی سخت مذمت کی۔ ایچ آئی سی سی نے آج میڈیا سے خطاب کرتے ہوئے ہمیش کمار گوڑ نے کہا کہ راہول گاندھی کے

منشیات کے معاملہ میں ملزمین کو سخت سزا پر زور

تلنگانہ اینٹی نارکوٹک بیورو کا اجلاس، ڈی جی پی ڈاکٹر جتیندر کا خطاب

حیدرآباد۔ منشیات کے معاملات میں ملزمین کو سخت سزا ۱۔ کے اقدامات کئے جانے چاہئے۔ منشیات کے معاملات میں ملزمین کو سخت سزا ۱۔ کے ذریعہ ہی منشیات پر روک لگائی جاسکتی ہے۔ ان خیالات کا اظہار ڈاکٹر جتیندر نے آف پولیس ریاست تلنگانہ ڈاکٹر جتیندر نے کیا۔ انہوں نے آج یہاں تلنگانہ اینٹی نارکوٹک بیورو کی جانب سے منعقدہ ایک اجلاس کو مخاطب کیا۔ قبل ازیں ڈی جی پی نے منشیات کی روک تھام اور بڑے پیمانے پر منشیات کو ضبط کرنے والے عہدیداروں اور ملازمین میں ایوارڈ تقسیم کئے۔ انہوں نے کہا کہ ریاست کو منشیات سے پاک بنانے کیلئے ریاستی حکومت نے منفرد اقدام کیا اور ملک میں پہلی مرتبہ کسی ریاست میں منشیات کیلئے اینٹی نارکوٹک بیورو قائم کیا گیا۔ انہوں نے کہا کہ طریقہ کار میں بہتری لاتے ہوئے ملزمین کو 10 تا 20 سالہ کی قیدیں سزا ۱۔ دلائی جاسکتی ہے جو منشیات کی روک تھام میں بہت مفید اور کارآمد ثابت ہوگا۔ ڈی جی پی نے تشویش ظاہر کرتے ہوئے کہا کہ ریاست نوجوان نسل اور طلبہ نشہ کی لعنت کا شکار ہو رہے ہیں ایسی صورت میں پولیس کی ذمہ داری مزید بڑھ جاتی ہے۔ اس موقع پر اجلاس کو ایڈیشنل ڈائریکٹر جنرل آف پولیس لائیوڈ آرڈر ہمیش بھگوت نے بھی مخاطب کیا۔

Regd. No. 2024/25/5144
TMA No. 6380527

|| सत्यमेव जयते ||

NITI AAYOG
(National Institution for Transforming India)
Government of India
Unique ID : WB/2024/0412203

CIVIL PROTECTION LEGAL SERVICES
ALL OVER INDIA
C.P.L.S.

Chhotu Raj Bhar
FOUNDER

Syed Abdul Kareem
NATIONAL PRESIDENT

नागरिक सुरक्षा कानूनी सेवाएँ
CIVIL PROTECTION LEGAL SERVICES
Government of National Capital Territory of Delhi
National Organization Against Crime & Corruption (Under India Trust Act.1882 "Govt. of India")
We Support 24X7 (Police, CBI, Vigilance & Other Govt. Department Against Crime & Corruption).
राष्ट्रीय सामाजिक अपराध और भ्रष्टाचार के खिलाफ भारत की सबसे शक्तिशाली नागरिक सुरक्षा कानूनी सेवाएँ।
Corporate Office : H.No. 2-7-523. RM Residency, Mukrampur, Karimnagar, Telangana - 505001. Helpline : 94400 41313