حیدرآباد کے انڈر 19 اسٹار ایرن جارج کو وزیر محمد اظہر الدین کی جانب سے تہنیت پیش کی گئی

حیدرآباد۔/ 12 فروری (سفیر نیوز / صدائے حسینی) حیدرآباد سے تعلق رکھنے والے ہندوستانی انڈر 19- کرکٹر ایرن جارج جنہوں نے حال ہی میں آئی سی سی انڈر 19-ورلڈ کپ میں ملک کی نمائندگی کی، کو تلنگانہ سکریٹریٹ میں ریاستی وزیر برائے اقلیتی بہبود و پبلک انٹرپرائزس محمد اظہر الدین نے تہنیت پیش کی اور ان کی حوصلہ افزائی کی۔ ایرن جارج نے اس باوقار عالمی ٹورنمنٹ میں ہندوستان کی کامیاب مہم میں اہم کردار ادا کیا اور سیمی فائنل مقابلہ میں شاندار سنچری اسکور کرتے ہوئے نمایاں کارکردگی پیش کی۔ وزیر موصوف نے نوجوان کھلاڑی کو تلنگانہ اور ملک کا نام روشن کرنے پر مبارکباد دی اور ان کی محنت، نظم وضبط اور کھیل کے جذبہ کی ستائش کی۔ اس موقع پر خطاب کرتے ہوئے سابق بھارتی کپتان اور موجودہ وزیر محمد اظہر الدین نے ایرن کی کامیابی کو سراہتے ہوئے انہیں مستقبل میں مزید محنت جاری رکھنے اور بین الاقوامی کرکٹ میں بڑے سنگ میل حاصل کرنے کی ترغیب دی۔ انہوں نے کہا کہ ایرن کی کامیابی تلنگانہ میں ابھرنے والی کھیلوں کی بے پناہ صلاحیتوں کا ثبوت ہے اور ریاست کے نوجوان کرکٹرز کیلئے ایک مضبوط تحریک ہے۔ وزیر نے مزید کہا کہ نوجوان کھلاڑیوں کی سرپرستی اور انہیں قومی و بین الاقوامی سطح پر مواقع فراہم کرنا انتہائی ضروری ہے تاکہ ٹیلنٹ کو فروغ مل سکے۔ ایرن جارج نے وزیر کی جانب سے حوصلہ افزائی اور تعاون پر شکریہ ادا کیا اور آئندہ مقابلوں میں ملک کی نمائندگی فخر کے ساتھ جاری رکھنے کے عزم کا اظہار کیا۔

اولیو سرودیا ہاسپٹل کی جانب سے رمضان سے قبل کتاب فاسٹنگ فیسٹس، جسم وروح کی غذائیت کی رسمِ اجرا

حیدرآباد۔/12 فروری (سفیر نیوز/صدائے حسینی) اولیو سرودیا ہاسپٹل کی جانب سے آج اولیو سرودیا ہاسپٹل نانل نگر حیدرآباد میں ایک پریس کانفرنس منعقد ہوئی اور اس موقع پر اولیو

سرودیا ہاسپٹل کے منیجنگ ڈائریکٹر جناب آغا مجاہد حسین کی سرپرستی میں کتاب کی مصنفات آصفیہ فاطمہ، سیدہ کنیز فاطمہ اور وجیہہ فاروقی، اسٹریٹیجک و پروجیکٹ ڈائریکٹر یونس فاروقی اور ہاسپٹل انچارج سید مصطفیٰ نے ماہ رمضان المبارک سے قبل شائع کی گئی کتاب فاسٹنگ فیسٹس جسم وروح کی غذائیت کی باضابطہ رسمِ اجرا انجام دی۔ انہوں نے میڈیا سے گفتگو کرتے ہوئے بتایا کہ اس کتاب کا مقصد ماہِ رمضان میں روزہ رکھنے والے صحت مند افراد کے ساتھ ساتھ مختلف طبی عوارض میں مبتلا افراد کے لیے بھی صحت بخش غذا، مناسب غذائیت اور روحانی توازن سے متعلق رہنمائی فراہم کرنا ہے۔ انہوں نے متوازن روزہ رکھنے کی اہمیت پر زور دیا اور رمضان کے دوران صحت، متوازن غذا اور مجموعی فلاح و بہبود سے متعلق آگاہی کی ضرورت کو اجاگر کیا۔ یہ اقدام اولیو سرودیا ہاسپٹل کے اس عزم کی عکاسی کرتا ہے جس کے تحت ادارہ کمیونٹی ہیلتھ ایجوکیشن اور عوامی بیداری کے لیے مسلسل سرگرم ہے۔ قابلِ ذکر ہے کہ مہنگے طبی اخراجات کے اس دور میں اولیو سرودیا ہاسپٹل حیدرآباد میں ایک ایسا طبی ادارہ بن کر ابھرا ہے جو قابلِ اعتماد، اخلاقی، سستا، شفیق اور ہمہ جہت علاج فراہم کرنے کے عزم کے ساتھ کام کر رہا ہے، تاکہ بالخصوص متوسط اور نچلے متوسط طبقے کے خاندانوں کو معیاری طبی سہولتیں میسر آ سکیں۔

غازی پور غزل ہوٹل کیس: عباس اور عمر انصاری کو ریلیف

الہ آباد۔12/فروری (ایجنسی) الہ آباد ہائی کورٹ نے غازی پور غزل ہوٹل کیس میں عباس انصاری اور عمر انصاری کو راحت دی ہے، اور ٹرائل کورٹ کی کارروائی پر عبوری روک لگا دی ہے۔ جسٹس سمیت گوپال نے ریاستی حکومت کو جواب داخل کرنے کا آخری موقع دیا اور اگلی سماعت 24 فروری 2026 کو مقرر کی۔ 19 ستمبر 2020 کو غازی پور کے کوتوالی پولیس اسٹیشن میں مختار انصاری کی اہلیہ افشا انصاری اور ان کے بیٹوں عباس اور عمر انصاری سمیت 12 افراد کے خلاف ایف آئی آر درج کی گئی۔ الزام ہے کہ غزل ہوٹل کو جعلی ڈیڈ کا استعمال کرتے ہوئے بنایا گیا تھا۔ اس معاملے میں سی جے ایم کورٹ میں ایک کیس زیر التوا ہے۔ عباس اور عمر انصاری نے ہائی کورٹ میں درخواست دائر کی ہے جس میں ٹرائل کورٹ کی تمام کارروائی کو کالعدم قرار دینے کا مطالبہ کیا گیا ہے۔ سماعت کے دوران عدالت نے ریاستی حکومت کو جواب دینے کا آخری موقع دیا اور اس وقت تک مقدمے کی کارروائی پر روک لگانے کا حکم دیا۔

دہلی فسادات کے ملزم تسلیم احمد کی ضمانت عرضی پر دہلی پولیس کو نوٹس

نئی دہلی، 12 فروری (ہ س)۔ سپریم کورٹ نے 2020 کے دہلی فسادات کی سازش رچنے کے ملزم تسلیم احمد کی ضمانت عرضی پر سماعت کرتے ہوئے دہلی پولیس کو نوٹس جاری کیا ہے۔ جسٹس اروند کمار کی سربراہی والی بنچ نے یہ حکم جاری کیا۔ تسلیم احمد نے اپنی ضمانت عرضی مسترد کرنے کے دہلی ہائی کورٹ کے حکم کو سپریم کورٹ میں چیلنج کیا ہے۔ 2 ستمبر 2025 کو دہلی ہائی کورٹ نے تسلیم احمد سمیت نو ملزمان کی ضمانت کی درخواستیں مسترد کردی تھیں۔ ہائی کورٹ نے کہا تھا کہ ضمانت کے لئے صرف ٹرائل میں تاخیر کو بنیاد نہیں بنایا جاسکتا ہے۔ سپریم کورٹ میں سماعت کے دوران تسلیم احمد کے وکیل محمود پراچہ نے دیگر ملزمان کی ضمانت عرضی سے اس عرضی کو الگ کرنے کا مطالبہ کیا تھا، جسے عدالت نے منظور کرلیا تھا۔ وکیل محمود پراچہ نے بتایا کہ تسلیم احمد نے صرف شہریت ترمیمی قانون کے خلاف مظاہروں میں حصہ لیا تھا لیکن 24 جون 2020 کو انہیں دہشت گردانہ سرگرمیوں کے الزام میں گرفتار کیا گیا تھا۔ قابل ذکر ہے کہ فروری 2020 میں دہلی فسادات میں کم از کم 53 افراد ہلاک ہوگئے تھے اور کئی افراد زخمی ہوئے تھے۔

برطانیہ کی شہریت لے چکے مولانا شمس کی رہائش گاہ پر چھاپہ مارا

سنت کبیر نگر، 11 فروری (ہ س)۔ انفورسمنٹ ڈائریکٹوریٹ (ای ڈی) کی ایک ٹیم نے اتر پردیش میں سنت کبیر نگر ضلع کے خلیل آباد کوتوالی علاقے کے میٹمنڈی علاقے میں واقع برطانیہ کی شہریت لے چکے مولانا شمس الہدا کی رہائش گاہ پر چھاپہ مارا۔ اس کے علاوہ، اعظم گڑھ کے مبارک پور میں ایک عارضی رہائش گاہ پر بھی چھاپہ مارا گیا ہے۔ آخری خبریں موصول ہونے تک ای ڈی کی ٹیم میٹمنڈی واقع مولانا کی رہائش گاہ کے اندر گھر والوں سے پوچھ گچھ کر رہی تھی۔ سینٹرل ریزرو پولیس فورس (سی آر پی ایف) کے اہلکاروں کو رہائش گاہ کے باہر تعینات کیا گیا ہے۔ ابتدائی معلومات کے مطابق سیکورٹی وجوہات کی بنا پر کسی کو گھر کے اندر جانے کی اجازت نہیں دی جا رہی ہے۔ ٹیم گھر کے اندر موجود مولانا کی اہلیہ اور بہو سے پوچھ گچھ کر رہی ہے، جبکہ ان کا بیٹا توصیف رضا گھر پر موجود نہیں ہے۔ تاہم اس معاملے میں کوئی باضابطہ بیان سامنے نہیں آیا ہے۔ پولیس سپرنٹنڈنٹ سندیپ کمار مینا کے تعلقات عامہ کے افسر نے بتایا کہ یہ کارروائی بدھ کی صبح آٹھ بجے شروع ہوئی ہے۔ پولیس سے کوئی رابطہ نہیں کیا گیا ہے اور تفتیشی ٹیم اپنا کام کر رہی ہے۔ مولانا شمس الہدیٰ نے 2013 میں ہندوستانی شہریت ترک کر کے برطانوی شہریت اختیار کر لی تھی۔ وہ 2007 سے لندن میں رہ رہے ہیں۔ اس کے باوجود سرکاری دستاویزات میں انہیں 2017 تک اعظم گڑھ کے ایک مدرسہ میں اسسٹنٹ ٹیچر کے طور پر مقرر دکھایا گیا ہے۔ اس دوران یہ بھی انکشاف ہوا کہ انہیں تنخواہ اور پنشن کے فوائد بھی ملے۔ تحقیقات میں بے شمار بے ضابطگیاں سامنے آئیں۔ مولانا شمس الہدیٰ خان پر یہ بھی الزام ہے کہ انہوں نے خلیل آباد میں ایک مدرسے کی تعمیر کر کے "بیرون ملک سے بڑی رقم اکٹھی کرنے کے لیے "کلیۃ البنات الرضویہ ایجوکیشنل اینڈ ویلفیئر سوسائٹی" اور "رضا فاؤنڈیشن" کے نام سے این جی او قائم کر کے بیرون ممالک سے کافی فنڈ جمع کیا۔ اس معاملے میں اتر پردیش اینٹی ٹیررسٹ اسکواڈ (اے ٹی ایس) اور تفتیشی ایجنسیاں تحقیقات کر رہی ہیں۔

اتار چڑھاؤ کے درمیان اسٹاک مارکیٹ فلیٹ بند

نئی دہلی، 12 فروری (ہ س)۔ گھریلو اسٹاک مارکیٹ، دن بھر محدود دائرے میں اتار چڑھاؤ کے بعد، ملے جلے نتائج کے ساتھ فلیٹ بند ہوا۔ تجارت کا آغاز معمولی فائدہ کے ساتھ ہوا۔ مارکیٹ کھلنے کے بعد، تیجڑیوں اور مندڑیوں کے درمیان رسہ کشی شروع ہوگئی، جس کے نتیجے میں سینسیکس اور نفٹی دونوں انڈیکس میں اتار چڑھاؤ آیا۔ دن کے کاروبار کے بعد، سینسیکس 0.05 فیصد کی کمی کے ساتھ بند ہوا، جب کہ نفٹی 0.07 فیصد کے اضافے کے ساتھ ختم ہوا۔ آٹو موبائل، پی ایس یو بینکوں اور کنزیومر ڈیریبل سیکٹرز کے اسٹاکس میں دن بھر مسلسل خریداری جاری رہی۔ اسی طرح کیپٹل گڈز، کنزیومر ڈیوربل، ہیلتھ کیئر، میٹلز اور آئل اینڈ گیس سیکٹرز کے سٹاک میں تیزی رہی۔ دوسری جانب پبلک سیکٹر انٹرپرائزز، ٹیک، ایف ایم سی جی، اور آئی ٹی سیکٹرز میں اسٹاکس میں فروخت کا دباؤ برقرار رہا۔ مارکیٹ میں مسلسل اتار چڑھاؤ کی وجہ سے مڈ کیپ اور اسمال کیپ انڈیکس بھی فلیٹ بند ہوئے۔ اسٹاک مارکیٹ میں آج فلیٹ ٹریڈنگ کے باوجود، اسٹاک مارکیٹ کے سرمایہ کاروں کی دولت میں 40,000 کروڑ روپے کا اضافہ ہوا۔ آج کی ٹریڈنگ کے بعد بی ایس ای پر درج کمپنیوں کی مارکیٹ کیپٹلائزیشن بڑھ کر 474.89 لاکھ کروڑ (عارضی) ہوگئی۔ گزشتہ تجارتی دن، منگل کو ان کا بازار سرمایہ 474.48 لاکھ کروڑ روپے تھا۔ نتیجتاً، سرمایہ کاروں کو آج کی ٹریڈنگ سے تقریباً 41,000 کروڑ کا فائدہ ہوا۔ دن کے کاروبار کے دوران، بی ایس ای پر 4,383 شیئرز کی سرگرمی سے تجارت ہوئی۔ ان میں سے 1,971 اضافے کے ساتھ بند ہوئے، 2,251 میں کمی اور 161 میں کوئی تبدیلی نہیں ہوئی۔ این ایس ای پر، 2,909 شیئرز کا کاروبار فعال طور پر ہوا۔ ان میں سے 1,307 سبز رنگ میں بند ہوئے جبکہ 1,602 سرخ رنگ میں بند ہوئے، نقصانات کے ساتھ۔ اسی طرح سینسیکس میں شامل 30 اسٹاکس میں سے 14 اضافے کے ساتھ اور 16 نقصان کے ساتھ بند ہوئے۔ دریں اثنا، نفٹی میں شامل 50 اسٹاکس میں سے 28 سبز اور 22 سرخ رنگ میں بند ہوئے۔

یوتھ کانگریس لیڈر کو جبل پور کورٹ سے ضمانت

جبل پور، 11 فروری (ہ س)۔ عصمت دری معاملے میں یوتھ کانگریس کے ریاستی جنرل سکریٹری رشبھ مشرا کو ایڈیشنل ڈسٹرکٹ جج مہما کچھواہا کی عدالت کے ذریعہ ضمانت دے دی گئی ہے۔ سماعت کے دوران دفاعی فریق کے وکیل پرینک اگروال نے عدالت میں دلیل دی کہ مبینہ واقعہ سال 2022 کا ہے، جبکہ ایف آئی آر سال 2025 میں درج کرائی گئی۔ انہوں نے کہا کہ شکایت کنندہ شادی شدہ ہے اور اپنے شوہر کیساتھ رہ رہی ہے، ایسے میں شادی کا جھانسہ دینے کا الزام حقائق کے لحاظ سے کمزور ہے۔ معاملہ جبل پور کے لارڈگنج تھانہ علاقے کا ہے۔ جہاں ایک شادی شدہ خاتون نے شکایت درج کراتے ہوئے الزام لگایا تھا کہ رشبھ مشرا نے اسے شادی کا جھانسہ دیکر عصمت دری کی۔ شکایت کی بنیاد پر پولیس نے ملزم کو گرفتار کرلیا تھا۔

جنک پوری بائیکر کی موت کے معاملے میں ٹھیکیداروں کو عبوری ضمانت ملی

نئی دہلی، 12 فروری (ہ س)۔ دوارکا کورٹ نے جنک پوری میں دہلی جل بورڈ کے کھلے گڑھے میں گرنے سے ایک موٹر سائیکل سوار کی موت کے معاملے میں دو ٹھیکیداروں کو عبوری ضمانت دے دی ہے۔ عدالت نے ان کی گرفتاری پر 18 فروری تک روک لگا دی ہے۔ ایڈیشنل سیشن جج ہرلین سنگھ نے دونوں ٹھیکیداروں کو تفتیش میں حصہ لینے کی ہدایت دی۔ عدالت نے ہمانشو اور کویش گپتا کی عبوری ضمانت کا حکم دیا ہے۔ سماعت کے دوران ٹھیکیدار ہمانشو کے وکیل نے بتایا کہ دونوں درخواست گزاروں کو تفتیشی افسر کے سامنے پیش ہونے کا نوٹس موصول، لیکن طبیعت خراب ہونے کی وجہ سے وہ 9 فروری کو تفتیش میں شامل نہیں ہو سکے۔

تلنگانہ میں 44 ہزار سے زائد صحافیوں کو ایکریڈیشن کارڈز جاری کیے جائینگے

ریاستی وزیر پی۔ سرینواس ریڈی کا اعلی سطحی اجلاس کے بعد اعلان

حیدرآباد، 12 فروری (چوائس نیوز) ریاست تلنگانہ میں 44,000 سے زائد صحافیوں کو ایکریڈیشن کارڈز جاری کرنے کا فیصلہ کیا گیا ہے۔ اس سلسلہ میں جمعرات کے روز سکریٹریٹ میں منعقدہ ایک جائزہ اجلاس کے دوران معزز وزیر برائے ریونیو، ہاسنگ و اطلاعات و تعلقات عامہ جناب پونگولیٹی سرینواس ریڈی نے آئی اینڈ پی آر کمشنر محترمہ سی۔ ایچ۔ پریانکا اور معزز وزیر اعلی کے سی پی آر او ڈاکٹر جی۔ ملسور کے ساتھ ایکریڈیشن کے عمل پر تفصیلی تبادلہ خیال کیا۔ وزیر موصوف نے کہا کہ معزز وزیر اعلی جناب انومولا ریونت ریڈی کی قیادت میں ریاستی حکومت ہر اہل صحافی کو ایکریڈیشن فراہم کرنے کے لیے پرعزم ہے۔ صحافتی تنظیموں سے مشاورت کے بعد عمل کو مزید شفاف اور جامع بنانے کے لیے جی او 103 جاری کیا گیا، جو کہ سابقہ جی او 252 میں ترمیم ہے۔ نظر ثانی شدہ ضوابط کے مطابق پرنٹ، الیکٹرانک اور ڈیجیٹل میڈیا کے لیے مجموعی طور پر 44,706 ایکریڈیشن کارڈز جاری کیے جائیں گے، جبکہ اس سے قبل یہ تعداد 23,000 تھی۔ ان میں سے 16,056 کارڈز ریاستی و ضلعی سطح کے لیے اور 28,650 کارڈز حلقہ اسمبلی و منڈل سطح کے لیے مختص کیے گئے ہیں۔ وزیر نے واضح کیا کہ ایکریڈیشن کا عمل مسلسل جاری رہے گا اور حکومت جمہوریت کے چوتھے ستون یعنی ذرائع ابلاغ سے وابستہ افراد کے وقار، تحفظ اور فلاح و بہبود کے لیے اپنی وابستگی برقرار رکھے گی۔

یو پی بجٹ: یوگی حکومت نے ریاست کو تکنیکی سپر پاور بنانے کی سمت میں فیصلہ کن قدم اٹھایا

لکھنؤ، 11 فروری (ہ س)۔ اتر پردیش کے وزیر خزانہ سریش کھنہ نے بدھ کو اسمبلی میں مالی سال 2026-27 کا بجٹ پیش کرتے ہوئے آئی ٹی اور الیکٹرانکس کے شعبے پر کافی اعتماد کا اظہار کیا۔ یوگی آدتیہ ناتھ کی زیر قیادت ریاستی حکومت نے اس شعبہ کے لیے 2,059 کروڑ روپے کا بجٹ تجویز کیا ہے۔ یہ سال 2025-26 کے مقابلے میں 76 فیصد اضافہ ہے۔ حکومت کا واضح پیغام ہے کہ اتر پردیش کو ڈیجیٹل معیشت اور جدید ٹیکنالوجی کا ایک اہم مرکز بنایا جائے گا۔ بجٹ میں مصنوعی ذہانت کو خصوصی ترجیح دی گئی ہے۔ ریاست میں اتر پردیش اے آئی مشن شروع کیا جا رہا ہے، جس کے لیے 225 کروڑ روپے کا انتظام کیا گیا ہے۔ اس کے ساتھ ہی، انڈیا-اے آئی مشن کے تحت، ریاست بھر میں 49 آئی ٹی آئی میں اے آئی لیب قائم کی جائیں گی۔ ریاست میں اے آئی سینٹرز آف ایکسیلنس اور انڈیا اے آئی ڈیٹا لیب کے قیام کے لیے 32 کروڑ 82 لاکھ روپے کا انتظام کیا گیا ہے۔ حکومت کا مقصد نوجوانوں کو مستقبل کی ٹیکنالوجی سے جوڑ کر روزگار کے نئے مواقع پیدا کرنا ہے۔ بجٹ میں سائبر سیکورٹی پر بھی خاصی توجہ دی گئی ہے۔ سائبر سیکورٹی آپریشن سینٹر کے قیام کے لیے 95.16 کروڑ روپے کا نیا منصوبہ تجویز کیا گیا ہے۔ ڈیجیٹل توسیع کے ساتھ بڑھتے ہوئے سائبر خطرات کے پیش نظر یہ ایک اسٹریٹجک قدم سمجھا جاتا ہے۔ اے آئی پرگیہ پروگرام پہلے ہی وزیر اعلی یوگی آدتیہ ناتھ کی قیادت میں شروع کیا جا چکا ہے۔ مائیکروسافٹ، گوگل، انٹیل، آئی بی ایم، اور ون ایم ون بی جیسی عالمی کمپنیاں ریاستی حکومت کے ساتھ مل کر اے آئی کی تربیت فراہم کر رہی ہیں۔ اس پروگرام کے تحت کسانوں، اپنی مدد آپ گروپوں، طلبا، ڈاکٹروں اور سرکاری افسران اور ملازمین کو تربیت دی جا رہی ہے۔ حکومت کا مقصد اے آئی ٹیکنالوجی کو زمینی سطح تک پہنچانا ہے۔

لاپتہ افراد کے بڑھتے ہوئے معاملات پر دہلی ہائی کورٹ کا مرکز اور دہلی حکومت کو نوٹس

نئی دہلی، 11 فروری (ہ س)۔ دہلی ہائی کورٹ نے اس سال کے پہلے 15 دنوں میں 800 سے زیادہ لوگوں کے لاپتہ ہونے پر کارروائی کرنے کا مطالبہ کرنے والی درخواست پر سماعت کرتے ہوئے مرکزی حکومت، دہلی حکومت، دہلی پولیس اور نیشنل کرائم ریکارڈ بیورو (این سی آر بی) کو نوٹس جاری کیا ہے۔ معاملے کی اگلی سماعت 18 فروری کو ہوگی۔ سماعت کے دوران عدالت نے پوچھا کہ کیا لاپتہ افراد سے متعلق ایسی کوئی درخواست سپریم کورٹ میں زیر التوا ہے؟ درخواست میں اس سال کے پہلے 15 دنوں میں 800 سے زائد افراد کے لاپتہ ہونے کے خلاف کارروائی کا مطالبہ کیا گیا ہے۔ سماعت کے دوران درخواست گزار کے وکیل نے دلائل دیتے ہوئے کہا کہ رائٹ ٹو بی فاونڈ (بازیاب ہونے کا حق) آئین کے آرٹیکل 21 کے تحت زندگی گزارنے کے حق کا لازمی حصہ ہے۔ درخواست میں الزام لگایا گیا ہے کہ لاپتہ افراد کی تلاش کے لیے لازمی پروٹوکول پر عمل نہیں کیا جا رہا۔

میں نے طب کی پریکٹس کے 53 سالوں میں 4000 سے زیادہ لوگوں کو مرتے دیکھا

میں نے ان کے ڈیتھ سٹرفکیٹ پر دستخط کیے۔ میں نے ان کے آخری لمحوں میں ان کا ہاتھ تھاما۔ میں نے ان کے خاندانوں کو خبر دی۔ اور اب میں آپ کو ایک ایسی بات بتانے جا رہا ہوں جو ان میں سے زیادہ تر لوگوں میں مشترک تھی۔ وہ جینیات کی وجہ سے نہیں مرے۔ نہ بدقسمتی کی وجہ سے۔ وہ انتخاب کی وجہ سے مرے۔ ایسے رویے، ایسے اندازِ زندگی جن کے نمونے میں نے 1972 میں پہچان لیے تھے۔ میں نے دہائیوں تک اپنے مریضوں کو خبردار کیا۔ زیادہ تر نے بات نہیں مانی۔ اور اب وہ سب جا چکے ہیں۔

میں 102 سال کا ہوں۔ میں یہ بات نہ تو ہمدردی کے لیے بتا رہا ہوں، نہ حیران کرنے کے لیے۔ میں یہ اس لیے بتا رہا ہوں کیونکہ میں چاہتا ہوں کہ آپ سمجھیں:

میں نے مرتے ہوئے لوگوں کے ساتھ اتنا وقت گزارا ہے جتنا آج زمین پر کوئی زندہ انسان نہیں گزار سکا۔ اور میں بخوبی جانتا ہوں کہ وہ لوگ جو 100 تک پہنچے، اور وہ جو 68 پر اچانک مر گئے ان میں فرق کیا تھا۔ ممکن ہے آپ اس وقت، آج ہی، ان میں سے کم از کم دو کام کر رہے ہوں اور آپ کو اندازہ بھی نہیں کہ وہ آپ کی زندگی کے سال کم کر رہے ہیں۔

پہلی چیز

جو چیز سب سے تیزی سے انسان کو مارتی ہے ہر چیز سے زیادہ وہ ہے زیادہ دیر بیٹھنا۔ یہ مبالغہ نہیں ہے۔ میں نے یہ اپنی آنکھوں سے بار بار ہوتے دیکھا۔ 1981 میں میں نے الگ نوٹس رکھنے شروع کیے: وہ مریض جو کام کے دوران بیٹھے رہتے تھے اور وہ جو دن بھر حرکت میں رہتے تھے۔ اکاؤنٹنٹ، سیکرٹریاں، ایگزیکٹو۔ وہ مختلف انداز میں بوڑھے ہوتے تھے۔ ان کے خون کے ٹیسٹ مختلف ہوتے تھے۔ ان کے دل جلدی فیل ہوتے تھے۔ 1990 تک میرے پاس اتنا ڈیٹا تھا کہ میں یقین سے کہہ سکوں: جو شخص روزانہ 89 گھنٹے بیٹھتا ہے، وہ اندرونی طور پر اس شخص سے 40 زیادہ تیزی سے بوڑھا ہوتا ہے جو دن میں حرکت کرتا رہتا ہے۔ بعد میں میڈیکل ریسرچ نے اس کی تصدیق کی۔ لیکن میں نے یہ سب اپنے مریضوں کے جسموں میں پہلے دیکھا۔ کیا ہوتا ہے؟ خون کی گردش سست ہو جاتی ہے۔ خون ٹانگوں میں جمع ہونے لگتا ہے۔ لمفی نظام جو حرکت پر منحصر ہوتا ہے جمود کا شکار ہو جاتا ہے۔ زہریلے مادے جمع ہونے لگتے ہیں۔ 60 کے بعد، اگر استعمال کم ہو جائے، تو پٹھے چند دنوں میں کمزور ہونے لگتے ہیں اور یہ عمل بہت تیزی سے بڑھتا ہے۔ میرے پاس ایک ریٹائرڈ جج مریض تھا۔ وہ ہر صبح 45 منٹ ورزش کرتا تھا باقاعدگی سے۔ اسے لگتا تھا وہ محفوظ ہے۔ لیکن ورزش کے بعد وہ 1011 گھنٹے بیٹھ کر پڑھتا یا ٹی وی دیکھتا تھا۔ 71 سال کی عمر میں وہ فالج سے مر گیا۔ صبح کی ورزش نے اسے دوپہر کی بے حرکتی سے نہیں بچایا۔ حل مشکل نہیں: ہر گھنٹے حرکت کریں۔ کھڑے ہوں۔ کسی دوسرے کمرے تک چلیں۔ ایسا کچھ کریں جس میں ٹانگیں استعمال ہوں۔ میں 1974 سے ایسا کر رہا ہوں۔ ٹائمر لگائیں۔ میں 102 سال کا ہوں اور آج بھی ایسا ہی کرتا ہوں۔

دوسری چیز

نیند صرف زیادہ نیند نہیں بلکہ صحیح قسم کی نیند۔ کتنے ہی مریض فخر سے کہتے تھے: مجھے صرف 5 یا 6 گھنٹے کی نیند کافی ہے۔ یہ طاقت کی علامت نہیں تھی۔ یہ خود فریبی تھی۔ دماغ کو 7 سے 8 گھنٹے درکار ہوتے ہیں تاکہ وہ گہری نیند میں اپنی مرمت مکمل کر سکے۔ اسی دوران دماغ کا صفائی نظام وہ فاضل مادے خارج کرتا ہے جو یادداشت کی خرابی سے جڑے ہوتے ہیں۔ جب آپ مسلسل نیند کم کرتے ہیں، تو یہ زہریلے مادے ہر رات جمع ہوتے جاتے ہیں۔ میں نے دیکھا: جو لوگ اچھی نیند نہیں لیتے تھے وہ 10 سال پہلے یادداشت کے مسائل کا شکار ہو جاتے تھے۔ اتنا مضبوط تعلق تھا کہ میں 60 کی عمر میں ہی اندازہ لگا لیتا تھا کہ کون کب زوال کا شکار ہوگا صرف نیند کی بنیاد پر۔ اور ایک بات: ٹکڑوں میں نیند۔ کم نیند سے بھی بدتر ہے۔ رات میں بار بار جاگنا۔ گہری نیند تک پہنچنے ہی نہیں دیتا۔ بہت سے مریضوں کو معلوم ہی نہیں تھا کہ وہ رات میں جاگ رہے ہیں ان کے شریکِ حیات جانتے تھے، وہ نہیں۔ اگر آپ 8 گھنٹے بستر پر گزار کر بھی تھکے ہوئے اٹھتے ہیں، تو کچھ غلط ہے۔

تیسری چیز:

تنہائی یہ نرم بات لگتی ہے۔ لیکن ہے نہیں۔ تنہائی جسم میں مسلسل دباؤ پیدا کرتی ہے۔ اسٹریس ہارمون بڑھ جاتے ہیں۔ مدافعتی نظام کمزور ہو جاتا ہے۔ سوزش بڑھتی ہے۔ میں نے ایسے مریض دیکھے جو بظاہر صحت مند تھے لیکن اکیلے رہتے تھے کوئی قریبی تعلق نہیں۔ وہ ان لوگوں سے زیادہ تیزی سے بگڑے جنہیں شدید بیماریاں تھیں مگر مضبوط سماجی تعلقات تھے۔ 60 کے بعد جب شریکِ حیات یا دوست بچھڑنے لگتے ہیں۔ تو تنہائی کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے۔ آپ کو اس کے خلاف لڑنا ہوگا: کسی گروپ میں شامل ہوں۔ کسی کو فون کریں۔ ہفتوں تک بغیر بات چیت کے نہ رہیں۔

چوتھی چیز:

خوراک اور یہ مجھے غصہ دلاتی ہیکیونکہ ہماری میڈیکل برادری نے 40 سال تک غلط مشورے دیے۔ ہم نے کہا: کم چکنائی کھائیں۔ ہم نے کہا: سارا اناج صحت مند ہے۔ ہم نے کہا: اورنج جوس اچھا ہے۔ اور ہم نے ایک ایسی نسل پیدا کی جو بڑھاپے میں ٹوست، جام اور سیریلز کھا رہی تھی اور حیران تھی کہ شوگر کیوں بڑھ رہی ہے۔ 60 کے بعد میٹابولزم بدل جاتا ہے۔ انسولین کی حساسیت کم ہو جاتی ہے۔ کاربوہائیڈریٹس ہضم کرنے کی صلاحیت گھٹ جاتی ہے۔ جو 40 پر ٹھیک تھا وہ 70 پر سوزش پیدا کرتا ہے۔ میں نے 65 پر اپنی خوراک بدلی۔ پروسیسڈ کاربوہائیڈریٹس کم کیے۔ صحت مند چکنائی بڑھائی۔ سبزیاں اور پروٹین پر توجہ دی۔ تین ماہ میں میری سوزش کے ٹیسٹ بہتر ہو گئے۔ میں نے یہی مریضوں کو کہا۔ جنہوں نے مانا، فائدہ ہوا۔ زیادہ تر نے نہیں مانا۔ وہ اب نہیں رہے۔

پانچویں چیز: مستقل فکر یہ خطرناک ہے کیونکہ۔ یہ بیماری نہیں لگتی یہ عادت لگتی ہے۔ مگر مسلسل پریشانی اسٹریس ہارمونز کو بلند رکھتی ہے جو پورے جسم کو نقصان پہنچاتی ہے۔ میں نے ایسے ریٹائرڈ مریض دیکھے جو مالی طور پر محفوظ تھے خاندان کے درمیان ٹھیر بھی دن بھر بے قابو فکروں میں مبتلا رہتے تھے۔ ان کا جسم تیزی سے بوڑھا ہوا۔ نیند خراب ہوئی۔ مدافعتی نظام کمزور ہوا۔ جو چیز آپ کے قابو میں نہیں اسے چھوڑنا صرف ذہنی سکون نہیں زندہ رہنے کا ذریعہ ہے۔

میں آپ کو اپنی بیوی کے بارے میں بتانا چاہتا ہوں۔ وہ آٹھ سال پہلے فوت ہوگئیں۔ ہماری شادی کو 61 سال ہو چکے تھے۔ انہوں نے میری کسی بات پر عمل نہیں کیا۔ گھٹنوں کے درد کی وجہ سے وہ بیٹھتی رہیں۔ نیند خراب تھی، مگر علاج سے انکار کیا۔ خوراک وہی پرانی روٹی، مٹھائیاں، کم چکنائی۔ اور وہ ہر دن بچوں اور پوتوں کی فکر کرتی رہیں۔ وہ 94 سال کی عمر میں فوت ہوئیں۔ 94 ایک اچھی عمر لگتی ہیلیکن میں نے ان کے آخری 15 سالا آہستہ آہستہ ختم ہوتے دیکھے۔ وہ حرکت، ذہانت اور خودمختاری کھو بیٹھی تھیں۔ وہ سال نعمت نہیں تھیوہ مسلسل کمی تھے۔ وہ بہتر زندگی کے مزید 10 سال پا سکتی تھیں۔ انہوں نے بدلنے کا انتخاب نہیں کیا۔

میں 102 سال کا ہوں۔ میں اکیلا رہتا ہوں۔ خود کھانا پکاتا ہوں۔ ہر دن چلتا ہوں۔ پڑھتا ہوں۔ اپنے پوتوں کو فون کرتا ہوں۔ ہر رات 7 گھنٹے سوتا ہوں۔ میں خاص نہیں ہوں۔ میں خوش قسمت نہیں ہوں۔ میں انتخاب کرتا ہوں۔ اور آپ بھی اسی لمحیا نتخاب کر رہے ہیں۔ آپ کو سب کچھ بدلنے کی ضرورت نہیں۔ صرف ایک چیز چنیں:

نیند،
تنہائی،
خوراک،
یا فکر۔

ایک ٹھیک کریں باقی خود آسان ہو جائیں گی۔

میں نے اپنے تین میں سے دو بچے دفن کیے۔ میں نے اپنی بیوی دفن کی۔ میں نے 4000 مریض دفن کیے۔ میں اب بھی یہاں ہوں۔ اور میں آپ کو بتا رہا ہوں۔ جن میں سے زیادہ تر کو میں نے دفن کیا انہیں اس وقت نہیں جانا چاہیے تھا۔ آپ ابھی یہاں ہیں۔ اب سوال یہ ہے: آپ اس کے بارے میں کیا کرنے والے ہیں؟

پروفیسر حکیم حافظ

میڈیکل کالجوں میں پروفیسرس کے تقرر کا تیقن

ڈائرکٹر میڈیکل ایجوکیشن کی ڈاکٹرس اسوسی ایشن سے بات چیت

حیدرآباد۔ 12 رفروری (نیوز کلب) تلنگانہ سینئر ڈاکٹرس اسوسی ایشن نے اپنے اس مطالبہ کا اعادہ کیا کہ ساری ریاست میں واقع گورنمنٹ میڈیکل کالجوں میں تدریسی ملازمین کی شدید ترین قلت دور کرنے کیلئے فوری طور پر اقدامات کئے جائیں۔ ڈائرکٹر میڈیکل ایجوکیشن سے ملاقات کرتے ہوئے انہیں پیش کردہ یادداشت میں اسوسی ایشن نے پروفیسرس کے ریاست گیر سروے کا حوالہ دیا، جس میں یہ بتایا گیا کہ بالخصوص نو قائم کردہ میڈیکل کالجوں میں تدریسی ملازمین کی تشویش ناک حد تک اور مسلسل قلت ہے۔ ڈائرکٹر میڈیکل ایجوکیشن نے تیقن دیا کہ حکومت جاب کیلنڈر کے ذریعہ میڈیکل کالجوں میں تمام خالی جائیدادوں پر تقررات کیلئے قدم اٹھائے گی۔

پونچھ میں بارودی سرنگ دھماکے میں 14 سالہ لڑکا زخمی

جموں 12، فروری (ہ س)۔ ضلع پونچھ میں بدھ کی شام ایک مشتبہ زنگ آلود بارودی سرنگ کے دھماکے میں 16 سالہ لڑکا زخمی ہوگیا۔ حکام کے مطابق بنپتھ گاؤں کا رہائشی بلال احمد بٹار نالہ میں ٹریکٹر میں ریت بھر رہا تھا کہ اچانک دھماکہ ہوگیا۔ ابتدائی تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ بارودی سرنگ پانی کے بہاؤ کے ساتھ نالے میں آ گئی تھی اور کام کے دوران بیلچے کی ضرب لگنے سے پھٹ گئی، جس سے لڑکا زخمی ہو گیا۔ دھماکے کی آواز سنتے ہی مقامی لوگ موقع پر پہنچے اور زخمی لڑکے کو فوری طور پر ضلع اسپتال منتقل کیا گیا۔ واقعے کے بعد پولیس اور سیکورٹی فورسز نے جائے وقوعہ کو گھیرے میں لے لیا اور نالے اور اس کے اطراف میں مزید غیر پھٹے بارودی مواد کی موجودگی کے خدشے کے پیش نظر سرچ آپریشن شروع کر دیا۔