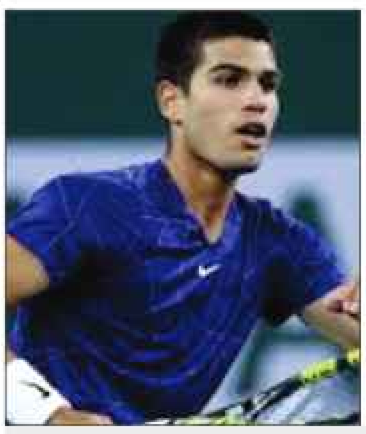
WATTAN
The Urdu Daily
روزنامہ
وطن
بڈگام

جمعرات
11 جولائی 2024
THURSDAY
11-JULY-2024

صفحہ 08
الکاراز نے کوارٹر فائنل مقابلہ جیتا

صفحہ 08
گوتم گھمبیر بھارتی ٹیم کا ہیڈ کوچ مقرر


■ جلد: 14 ■ شمارہ نمبر: 151 ■ صفحات: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■ Pages: 08 | No: 151 | Vol: 14 ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ The Urdu Daily WATTAN Budgam


## بھارت ہمیشہ امن کیلئے کھڑا رہا ہے لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ

# فوج کی بہادری پر شک کیا جائے

## اپوزیشن اتحاد کی کوششوں کے باوجود وزیر اعظم کا جادو ہندوستانیوں پر حاوی

سرینگر/10 جولائی//

بھارت ہمیشہ امن کیلئے کھڑا رہا ہے لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہماری فوج کی بہادری پر شک کی جائے کی بات کرتے ہوئے وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے کہا کہ ہم نے پڑوسی ممالک کے ساتھ ہمیشہ بہتری کے تعلقات چاہئے ہیں لیکن وہ اپنی حرکتوں سے باز نہیں آتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ جس طرح دفاعی افواج نے چیلنجوں سے نمٹا وہ قابل تعریف ہے۔ سی این آئی مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق ایک قومی انگریزی روزنامہ کے ساتھ بات کرتے ہوئے وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے کہا کہ ملک میں وزیر اعظم نریندر مودی کا جادو اور گڈ گورننس ہندوستانیوں پر حاوی ہے۔ جموں کشمیر کے کٹھوعہ ضلع میں فوجی اہلکاروں کی ہلاکت پر افسوس کا اظہار کرتے ہوئے راجناتھ سنگھ نے کہا کہ ملک تمام فوجی اہلکاروں کے گھر والوں کے ساتھ کھڑا ہے۔ ایک سوال کے جواب میں راجناتھ سنگھ نے کہا "میرے خیال میں ہندوستان ہمیشہ امن کیلئے کھڑا رہا ہے۔ لیکن ہمارے بہادر جوانوں کی بہادری پر کسی کو شک نہیں ہونا چاہیے۔ جس طرح دفاعی افواج نے چینیوں سے نمٹا وہ قابل تعریف ہے۔ میدان جنگ میں داخل ہونے کیلئے ٹیکنالوجی سب سے نیا خطرہ ہے کے سوال کے جواب میں راجناتھ سنگھ نے کہا ہم اسے چیک کرنے کے لیے ٹیکنالوجی کا بھی استعمال کرتے ہیں (ٹیکنالوجی کا غلط استعمال)۔ بھارت اس مقصد کے لیے ٹیکنالوجی کو بھی استعمال کر رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ مکمل طور پر اور مزید....101

## میڈیکل کالجوں میں 3 دائروں پر مشتمل تدریسی عملے کا نفاذ

### لیکچراروں کی 287 اسامیاں اسسٹنٹ پروفیسروں کے طور پر اپ گریڈ

سرینگر/10 جولائی//

حکومت نے گورنمنٹ میڈیکل کالج سرینگر، سپر اسپیشلٹی ہسپتال، سری نگر اور گورنمنٹ میڈیکل کالج، جموں اور میں 3 دائروں پر مبنی تدریسی ڈھانچے کا نفاذ عمل میں لانے کا اعلان کیا۔ وائس آف انڈیا کے مطابق محکمہ صحت و طبی تعلیم نے کہا کہ حکومت نے انتظامی کونسل میں کئی ایک احکامات کے ذریعہ جموں کشمیر کے 3 اسپتالوں میں تدریسی عمل کو مزید بہتر بنانے کیلئے ڈھانچہ سازی کو منظوری دی۔ ان احکامات کے مطابق گورنمنٹ میڈیکل کالج جموں اور سرینگر میں لیکچراروں کی 287 اسامیوں کو اپ گریڈ کرکے اسسٹنٹ پروفیسروں کے طور پر ہری جھنڈی دکھائی۔ ان....102

## جموں وکشمیر پولیس نے منی لانڈرنگ اور

### سرکاری راز چرانے کے الزام میں اہم ملزم کو گرفتار کیا

سرینگر/10 جولائی//

جموں وکشمیر پولیس نے منی لانڈرنگ اور سرکاری راز چرانے کے الزام میں اہم ملزم کو گرفتار کیا۔ جموں وکشمیر پولیس نے کروڑوں روپے کی منی لانڈرنگ کی کارروائی میں ملوث ایک اہم مشتبہ شخص کو گرفتار کیا ہے اور خفیہ سرکاری دستاویزات کو چوری کرنے میں سنگین سیکورٹی مضمرات ہیں۔ اہم ملزم کو فی الحال چار روزہ پولیس ریمانڈ پر رکھا گیا ہے کیونکہ تفتیش جاری ہے۔ پولیس ذرائع نے بتایا کہ مشتبہ شخص کی شناخت ترون بہل کے نام سے کی گئی ہے جسے جموں شہر میں اس کی چنی ہمت رہائش گاہ سے گرفتار کیا گیا ہے اور اس کے خلاف آفیشل سیکرٹ ایکٹ اور بھارتیہ نیا سنہتا کی دفعہ 353/49 کے تحت مقدمہ درج کیا گیا ہے۔ اسے فی الحال چار روزہ پولیس ریمانڈ پر رکھا گیا ہے کیونکہ تفتیش جاری ہے۔ پوچھ گچھ کے دوران، بہل نے اہم معلومات فراہم کی جس کی وجہ سے منی لانڈرنگ کے ایک وسیع نیٹ ورک کا پتہ...103

## کٹھوعہ میں پانچ فوجی اہلکاروں کی ہلاکت کے بعد تیسرے روز بھی تلاشی آپریشن جاری

### 24 مشتبہ افراد کو پوچھ تاچھ کیلئے حراست میں لیا گیا، جنگلات میں خصوصی کمانڈوز تعینات

سرینگر/10 جولائی//

جموں کے کٹھوعہ علاقے میں ملی ٹنٹ حملے میں پانچ فوجی اہلکاروں کی ہلاکت کے بعد سیکورٹی فورسز نے تیسرے روز بھی حملے میں ملوث ملی ٹنٹوں کی تلاش بڑے پیمانے پر شروع کر دی ہے اور انہیں ڈھونڈ نکالنے کیلئے کئی علاقوں میں تلاشی آپریشن عمل میں لائیں گے جب کہ 24 مشتبہ افراد کو پوچھ تاچھ کیلئے حراست میں لیا گیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق جموں کے لوہائی ملہار کٹھوعہ علاقے میں مسلح ملی ٹنٹوں نے گھات لگا کر فوجی گاڑی کو نشانہ بنا کر شدید فائرنگ کی۔ جس کے نتیجے میں پانچ فوجی اہلکار از جاں ہو گئے۔ حملے کے ساتھ ہی سیکورٹی فورسز کی اضافہ کمک علاقے میں پہنچ گئی جنہوں نے پورے....105

## قاضی گنڈ میں 24 سالہ نوجوان ڈوب کر جاں بحق

سرینگر/10 جولائی//

وادی کشمیر میں غرقابی کے واقعات میں اضافہ کے بیچ قاضی گنڈ میں 24 سالہ نوجوان ندی میں ڈوب گیا۔ سی این آئی کو نمائندے نے تفصیلات فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ قاضی گنڈ کے گنڈی پورہ گاؤں میں بدھ کی دوپہر 24 سالہ نوجوان ندی میں گرنے کے بعد ڈوب....104

## ضابطہ فوجداری کے تحت اپنی سابقہ اہلیہ کو

### خرچ ادا کرنے کے حکم کو چیلنج کرنے کی عرضی مسترد

سرینگر/10 جولائی//

سپریم کورٹ نے کہا ہے کہ طلاق یافتہ مسلمان خاتون اپنے سابق شوہر سے خرچ مانگ سکتی ہے۔ سی این آئی مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق سپریم کورٹ نے حکم جاری کیا کہ ضابطہ فوجداری کی شق 125 کے تحت مسلمان خاتون طلاق کے بعد شوہر سے نان نفقہ طلب کر سکتی ہے۔ سپریم کورٹ نے قرار دیا کہ مسلمان خواتین کے قانون (طلاق پر حقوق کا تحفظ) سنہ 1986 کو ملک کے سیکولر قانون پر فوقیت نہیں۔ سپریم کورٹ کے جسٹس بی بی ناگرا تھنا اور جسٹس آگسٹائن جارج مسیح کے بینچ نے ایک بڑے فیصلے میں ایک مسلمان شہری کی وہ درخواست مسترد کر دی ہے جس میں انہوں نے ضابطہ....106

## سات ریاستوں کی 13 اسمبلی سیٹوں پر ضمنی انتخابات کیلئے ووٹنگ

سرینگر/10 جولائی//

مدھیہ پردیش، مغربی بنگال، بہار سمیت 7 ریاستوں کی 13 اسمبلی سیٹوں کے لیے ضمنی انتخابات کے لیے ووٹنگ صبح 7 بجے شروع ہو گئی۔ ووٹنگ شام 6 بجے تک جاری رہے گی۔ نتائج کا اعلان 13 جولائی کو کیا جائے گا۔ وائس آف انڈیا کے مطابق مدھیہ پردیش، مغربی بنگال، بہار سمیت ملک کی سات ریاستوں کی 13 اسمبلی سیٹوں کے لیے ضمنی انتخابات کے لیے ووٹنگ صبح 7 بجے شروع ہو گئی۔ ووٹنگ شام 6 بجے تک جاری رہے گی۔ نتائج کا اعلان 13 جولائی کو کیا جائے گا۔ مدھیہ پردیش کے چھندواڑہ ضلع میں امرواڑہ اسمبلی سیٹ کے ضمنی انتخاب کے لیے ووٹنگ کا عمل جاری ہے۔ ابتدائی مرحلے میں ہلکی بارش کی وجہ سے پولنگ اسٹیشنوں پر ووٹرز....107

## سیاحتی سرگرمیوں میں اضافہ کے بیچ بنگس سیاحوں کی نئی پسند

### سیاحوں کی بھاری تعداد ان دنوں بنگس وادی کی سیر کر کے لطف اندوز

سرینگر/10 جولائی//

وادی کشمیر میں سیاحتی سرگرمیوں میں اضافہ کے بیچ وادی بنگس سیاحوں کی نئی پسند بن چکی ہے اور سیاحوں کی اچھی خاصی تعداد ان دنوں بنگس وادی کا دورہ کرکے وہاں قدرتی نظاروں سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ سی این آئی کے مطابق فروری 2021 میں لائن آف کنٹرول پر جنگ بندی معاہدے کے بعد سرحدوں پر امن قائم ہے۔ جس کے چلتے اب سرحدی علاقوں....108

## گرمی کی شدت کے بیچ دن کے درجہ حرارت میں مزید اضافہ

### کئی دنوں تک موسم خشک اور گرمی میں اضافہ ہونے کا امکان

سرینگر/10 جولائی//

دن بھر اچھی خاصی گرمی کے ساتھ محکمہ موسمیات نے 10 جولائی تک جموں اور کشمیر کے کچھ مقامات پر گرج چمک کے ساتھ بارشیں ہونے کی پیشگوئی کی ہے۔ سی این آئی کے مطابق محکمہ موسمیات نے 10 جولائی تک جموں اور وادی کشمیر کے کچھ مقامات پر بارش اور گرج چمک کے ساتھ بارش کی پیشگوئی کی ہے۔ محکمہ موسمیات نے بتایا کہ 11 سے 13 جولائی تک کہیں....109

## جموں میں آفیشل سیکرٹ ایکٹ کے تحت ایک کو گرفتار کیا گیا

### گرفتار شدہ شخص سے پوچھ تاچھ جاری، میڈیا اداروں کو ذمہ داری سے کام کرنے کا مشورہ

سرینگر/10 جولائی//

سرکاری خفیہ دستاویزات کے افشاء کرنے کے الزام میں جموں میں ایک شخص کو گرفتار کر لیا گیا ہے جس سے اس ضمن میں بڑے پیمانے پر پوچھ تاچھ کی جاری ہے۔ وائس آف انڈیا کے مطابق پولیس نے بتایا کہ سرکاری راز ایکٹ کی مختلف دفعات کے تحت یہاں کے ایک پولیس اسٹیشن میں درج ایک کیس کے سلسلے میں بدھ کو ایک شخص کو گرفتار کیا گیا۔ پولیس اسٹیشن چنی ہمت، جموں کو معتبر ذرائع سے اطلاع ملی کہ پولیس ہیڈ کوارٹر کی طرف سے جاری کردہ ایک خفیہ دستاویز جس میں سیکورٹی کے حوالے سے تفصیلات موجود ہیں، واٹس ایپ گروپ، 'دی سری ٹائمز' اور آسمان نیوز پیپر' میں گردش کر رہی ہے، جسے ترون بہل نے ہینڈل کیا ہے۔ اس معلومات پر، آفیشل سیکرٹ ایکٹ کی دفعہ 3 اور 5 اور بھارتیہ نیا سنہتا (بی این ایس) سیکشن 49 کے تحت ایف آئی آر (ایکسپریس کی سزا اگر کسی فعل کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے تو...110

## دیورلولاب میں لوگ گزشتہ چھ ماہ سے بجلی

### ریسیونگ اسٹیشن کے باضابطہ طور پر افتتاح کے منتظر

سرینگر/10 جولائی//

وادی لولاب کے دیور علاقہ میں لوگ گزشتہ چھ ماہ سے بجلی ریسیونگ اسٹیشن کے باضابطہ طور پر افتتاح کے منتظر ہے جس کے باعث ان میں کافی مایوسی پائی جا رہی ہے۔ سی این آئی کو نمائندے نے اس ضمن میں تفصیلات فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ دیور لولاب میں لوگوں کی آسائش کیلئے محکمہ بجلی کی جانب سے ایک ریسیونگ اسٹیشن قائم کیا گیا اور چھ ماہ قبل اس کی تعمیر مکمل ہو چکی ہے تاہم لوگ ابھی تک اس کے افتتاح کے منتظر ہے۔ نمائندے کے مطابق ریسیونگ اسٹیشن کا باضابطہ طور پر افتتاح نہ ہونے پر مقامی لوگ مایوس ہے۔ نمائندے کے مطابق مقامی لوگوں نے اپنی مایوسی اور ناراضگی کا اظہار کرتے....111

## لداخ میں ہند چین سرحد پر سونے کی تسکری کی سب سے بڑی کوشش ناکام

### آئی ٹی بی پی نے 108 کلوگرام سونا ضبط کر کے تین افراد کو حراست میں لیا گیا: پولیس کا دعویٰ

سرینگر/10 جولائی//

لداخ میں ہند چین سرحدی علاقے میں سونے کی سمگلنگ کی اب تک کی سب سے بڑی کوشش کو ناکام بناتے ہوئے آئی ٹی بی پی نے 108 کلوگرام سونا ضبط کرنے کا دعویٰ کیا ہے جو چین کی سرحد سے گھوڑوں پر لاد کر لایا جا رہا تھا۔ اس موقعے پر تین افراد کی بھی گرفتاری عمل میں لائی گئی ہے اور ان سے پوچھ تاچھ کا عمل شروع کیا گیا ہے۔ وائس آف انڈیا کے مطابق انڈو تبت بارڈر پولیس (آئی ٹی بی پی) نے ہند-چین سرحد کے قریب 108 کلوگرام سونا ضبط کر کے تین افراد کو سمگلنگ کے الزام میں گرفتار کر لیا ہے۔ اہلکار نے بتایا کہ اسمگل شدہ سونے کی بھاری مقدار کے علاوہ، ضبطی میں دو موبائل فون، ایک دوربین، دو چاقو اور کئی چینی کھانے کی اشیاء جیسے کیک اور دودھ شامل ہیں۔ یہ ITBP کی طرف سے اس کی تاریخ میں برآمد کیا گیا سونے کا سب....112

## پانی کی عدم دستیابی لوگوں کو مشکلات

سرینگر/10 جولائی//

گرمیوں کے ایام میں بھی پینے کے صاف پانی کی عدم دستیابی کیخلاف نوبوک کنڈ قاضی گنڈ علاقے میں مرد وزن نے محکمہ جل شکتی کیخلاف احتجاجی مظاہرے کرتے ہوئے شاہراہ پر کچھ وقت تک دھرنا بھی دیا۔ سی این آئی کو نمائندے پرویز وانی نے اس ضمن میں تفصیلات فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ پینے کے صاف پا....113

## شہر خاص میں اہم سڑکوں کی تعمیر و مرمت کی رفتار سست

### گاڑیوں کی نقل و حرکت متاثر، شہری، مریض و مسافر برہم، حکام خاموش تماشائی

سرینگر/10 جولائی//

پائین شہر میں سمارٹ سٹی کے تحت سڑکوں کی تعمیر و مرمت سست رفتاری کی شکار ہو گئی ہے اور ابتدائی ڈیڈ لائن بھی فوت ہونے کا خدشہ ہے۔ وائس آف انڈیا کے مطابق سڑکوں پر سست رفتاری سے تعمیراتی کام کے نتیجے میں نہ صرف مسافر گاڑیوں بلکہ پیادہ نقل و حرکت بھی متاثر ہو رہی ہے۔ مقامی لوگوں اور مسافروں کا کہنا ہے کہ سڑکوں کو جگہ جگہ پر کھودا گیا ہے اور ان کی تعمیر میں نامعلوم وجوہات کی بنیاد پر تاخیر کی جا رہی ہے۔ خیام، ناؤ پورہ سڑک پر کام کی سست رفتاری کے خلاف مسافروں نے سخت ناراضگی کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ اس سے ان کی نقل و حرکت متاثر ہو رہی ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ خانیار سے ناؤ پورہ تک اہم سڑک کئی ماہ قبل کھودی گئی تھی جس کی وجہ سے ٹریفک کی روانی خاص طور پر ایمبولینسوں کو متاثر کرتی تھی۔ یہ سڑک کئی ہسپتالوں کی طرف جاتی ہے جس میں صورہ میڈیکل انسٹی چیوٹ صورہ، جواہر لال نہرو میموریل اسپتال رعناواری، خیبر اسپتال، نفسیاتی مریضوں کا اسپتال کاٹھی دروازہ سمیت دیگر چھوٹے بڑے....114

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

# پیٹ بھر ناشتہ اچھی صحت کے لیے ضروری

ہر دن ناشتہ چھوڑ کر مزید 20-30 منٹ سو لینا پرکشش لگ سکتا ہے تاہم حالیہ ریسرچز میں ایسا کرنے پر خبردار کیا گیا ہے۔ کئی سالوں سے ریسرچز میں یہ بات سامنے آتی رہی ہے کہ بھاری ناشتہ صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔ ایک سروے میں بھاری ناشتہ کرنے والے بچوں کو ان بچوں سے بہتر پایا گیا جو ہلکہ ناشتہ کرتے تھے۔ تاہم ہارورڈ یونیورسٹی کے ایک حالیہ ریسرچ میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ یہ بات بڑوں پر بھی لاگو ہوتی ہے جبکہ یہ عادت امراض قلب سے بچانے میں بھی سود مند ثابت ہوسکتی ہے۔ تحقیق کے مطابق یہ بات زیادہ اہمیت نہیں رکھتی کہ آپ ناشتے میں کیا کھاتے ہیں۔ ناشتہ اس لیے خصوصی اہمیت رکھتا ہے کیوں کہ اس سے پہلے آپ نے کافی دیر سے کچھ نہیں کھایا ہوتا ہے۔ اس وقت کو مزید بڑھانے سے ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر اور دل کی بیماریاں ہوسکتی ہیں۔

اس کے علاوہ بھاری ناشتے سے وزن کم کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ ایک ریسرچ میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ جن افراد نے بھاری ناشتہ کیا اور دوپہر اور شام میں ہلکا کھانا کھایا انہوں نے تین ماہ کے دوران 17.8 پاؤنڈز کم کیے جبکہ جن لوگوں نے ناشتہ چھوڑ کر بھاری کھانا کھایا انہوں نے صرف 7.3 پاؤنڈز کم کیے۔ ایک پرانی کہاوت ہے کہ ناشتہ بادشاہ کی طرح، دوپہر کا کھانا شہزادے کی طرح اور رات کا کھانا بھکاری کی طرح کرنا چاہیے۔ اس کہاوت پر عمل کرتے ہوئے اپنے دن کا آغاز صحت کے اصولوں کے مطابق کریں۔

# انار میں موجود جوان رکھنے والے مرکب کی انسانوں پر کامیاب آزمائش

## انار میں موجود ایک جادوئی مرکب یورولاتھن اے مائٹوکونڈریا میں مثبت تبدیلیاں لاتے ہوئے بڑھاپے اور کمزوری کو سست بنا کر انسانوں کو جوان رکھ سکتا ہے

سوئزرلینڈ: انار کے اہم اجزا دل کو توانا رکھتے ہیں اور اس میں موجود قیمتی اینٹی آکسیڈنٹس کئی اقسام کے کینسر کو روکتے ہیں۔ اب لذیذ اور ہردلعزیز پھل انار کے بارے میں معلوم ہوا ہے کہ اس میں ایک خاص مرکب بڑھاپے کو روکنے اور تادیر جوان رہنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یورولاتھن اے (یواے) نامی مرکب انار میں پایا جاتا ہے اور ایک عرصے تک سائنسدان اس کے جادوئی خواص سے واقف تھے۔ جب یواے کو چوہوں اور بعض کیچوؤں پر آزمایا گیا تو ان کی عمر میں اضافہ دیکھا گیا۔ اس کے بعد سائنسدانوں نے اسے انسانوں پر آزمانے کا فیصلہ کیا۔ سوئس فیڈرل انسٹی ٹیوٹ آف ٹیکنالوجی (ای پی ایف ایل) کے ماہرین نے اگلے مرحلے میں اس پھل سے یواے نکالا اور اسے انسانی آزمائش میں ایسے بزرگوں کو دیا جو بیمار بھی تھے۔ ماہرین نے نوٹ کیا کہ اس سے مائٹوکونڈریا کی عمر رسیدگی کا عمل سست پڑا اور کسی قسم کے کوئی مضر اثرات مرتب نہیں ہوئے۔ مائٹوکونڈریا انسانی خلیات (سیلز) کا ایک اہم حصہ ہوتا ہے جو خلیے کے لیے توانائی پیدا کرتا ہے۔ اس سے قبل ورزش کے مائٹوکونڈریا پر عین یہی اثرات دیکھے گئے تھے۔ واضح رہے کہ یواے کسی غذا میں نہیں پایا جاتا۔ اس کی کچھ مقدار انار اور ربیریوں میں پائی جاتی ہے لیکن انسانی آنتوں میں پہنچتے ہی ان کی تاثیر ختم ہوجاتی ہے۔ اسی لیے ماہرین نے یواے مرکب کی مصنوعی تالیف کی اور اسے 60 بزرگوں کو کھلایا۔ اس ٹیسٹ کا مقصد اس کی افادیت یا اس کے مضر اثرات کا جائزہ لینا تھا۔ بعض شرکا کو 250 سے 2000 ملی گرام خوراک کھلائی گئی۔ ایک گروپ کو 500 ملی گرام اور ایک اور گروپ کو 1000 ملی گرام خوراک دی گئی۔ جبکہ ایک گروپ کو فرضی دوا (پلے سیبو) کھلائی گئی۔ اب ان میں سے جن افراد نے 500 سے 1000 ملی گرام یواے کی خوراک کھائی تھی۔ ان کے جین میں خاص سرگرمی ہوئی اور مائٹوکونڈریا پر مثبت اثرات مرتب ہوئے، عین وہی اثرات جو ورزش سے مرتب ہوتے ہیں۔ اس مطالعے کے سربراہ ڈاکٹر جوہان اوریکس نے کہا کہ یواے انسانی صحت کے لیے ایک گیم چینجر کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس کی بنا پر کہا جاسکتا ہے کہ یواے کا باقاعدہ استعمال ہڈیوں اور پٹھوں کی کمیت کے زیاں کو روکتا ہے جو عمر کے ساتھ ساتھ بڑھتا رہتا ہے۔ اس کی بدولت ای پی ایف ایل اب سائنسداں یواے کو سپلیمنٹ کی صورت تیار کرنے پر غور کررہے ہیں لیکن اس کے لیے مسلسل تحقیق اور وقت درکار ہوگا۔

# کھانے پینے کے آداب

ہمارا وہم ہے یا پھر واقعی ہماری زندگی تیز رفتار ہوگئی ہے، جو بھی ہے لیکن اس تیز رفتار دور میں ہمارا طرزِ زندگی بری طرح متاثر ہورہا ہے۔ ہمارے سونے، جاگنے، کھانے پینے اور ملنے جلنے کے معمولات کافی حد تک بدل چکے ہیں، جس کے اثرات ہماری صحت، معاشرت اور رویوں پر بھی رونما ہورہے ہیں۔ اس تمام تر صورتحال کے ہم ذمہ دار ہیں یا پھر بے خیالی اور زمانے کی روش میں ہم نے اپنی ذات کو بالائے طاق رکھ کر ان تمام عادات و معمولات کو یکسر بھلا دیا ہے، جن کو اپنائے رکھنے سے نہ صرف ہم ایک صحت مند، بھرپور اور آئیڈیل زندگی گزار رہے تھے بلکہ زندہ رہنے کی خوشی ہمارے چہروں سے چھلکتی تھی۔ دیگر عوامل اور محرکات کو چھوڑ کر اگر ہم صرف کھانے پینے کے معمولات پر ہی ایک نظر ڈالیں تو ہمیں اندازہ لگانے میں قطعی کوئی مشکل نہیں ہوگی کہ ہم زندگی کا یہ اہم معمول اپنی بے جا یا نام نہاد مصروفیت کے ہاتھوں خراب کرچکے ہیں۔ اس کی مثال یوں سمجھیں کہ انسانی روزگار کا سب سے بڑا محرک پیٹ کی آگ بجھانا ہے، لیکن آپ اتفاق کریں گے کہ کام کی زیادتی کی وجہ سے یا تو آپ وقت پر کھانا نہیں کھا پاتے یا پھر کھانا ہی چھوڑ دیتے ہیں۔ ہمارا مذہب اسلام ہمیں ایک مکمل نظام حیات دے چکا ہے، لیکن بدقسمتی سے ہم اس پر عمل کرنے کے بجائے کسی اور ڈگر پر چل رہے ہیں۔ اگر ہم اسلام کے بتائے کھانا کھانے کے آداب پر عمل کریں تو نہ صرف ہم بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہیں گے بلکہ ایک اچھے خاندانی نظام کو پروان چڑھانے کے ساتھ ساتھ ایک مطمئن و مسرور زندگی بھی گزار سکیں گے۔ مانچسٹر میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق چبا کر کھانا کھانے سے انسان بیماریوں سے بچتا ہے کیونکہ چبا کر کھانے سے ایسے خلیے پیدا ہوتے ہیں جو خطرناک امراض پیدا کرنے والے جراثیم سے لڑتے ہیں۔ یہ ٹی ہیلپر خلیے یا ٹی ایچ 17 سیلز جسم کے قدرتی مدافعتی نظام کا حصہ ہوتے ہیں اور امراض پیدا کرنے والے جراثیم کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ فائدہ مند بیکٹریا کو بھی پروان چڑھاتے ہیں۔ اسی طرح قیلولہ کرنے کے سائنسی فوائد بھی سامنے آچکے ہیں۔ ماہرین کے مطابق قیلولہ اگلے کئی گھنٹے تک جسمانی او ذہنی طور پر آپ کو چاق چوبند رکھتا ہے اور ڈیمنشیا سے دور رہنے میں مدد دیتا ہے۔ ماہرین کے مطابق کم سے کم 30 منٹ کا قیلولہ بھی کافی ہے، تاہم اگر اس کا دورانیہ زیادہ ہو تو اور بھی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ قیلولہ سنت نبویؐ ہے اور اس کے جو فوائد سائنس بتاتی ہے وہ احادیث میں پہلے ہی سے بیان کردیے گئے ہیں۔ اسی طرح کھانے سے پہلے ہاتھ دھونے سے آپ کے ہاتھ پر لگے جراثیم کھانے کے ساتھ آپ کے پیٹ میں نہیں جاتے،

# چائے کے یہ فوائد جانتے ہیں؟

پاکستان میں چائے کی مقبولیت سے انکار ممکن نہیں اور یہ گرم مشروب دنیا کے بیشتر حصوں میں بھی پسند کیا جاتا ہے۔ مختلف تحقیقی رپورٹس میں چائے نوشی کی عادات کے فوائد کا ذکر ہوا ہے جیسے قبل از وقت دماغی تنزلی سے تحفظ، مخصوص اقسام کے کینسر، فالج، امراض قلب اور ذیابیطس کے خطرے میں کمی وغیرہ۔ درحقیقت چائے میں موجود کیفین مزاج کو خوشگوار بنانے کے ساتھ جسم کو توانائی فراہم کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ کیفین اعصابی نظام اور دماغی مسلز کو متحرک کرتا ہے اور روزانہ محض ایک کپ چائے پینے کے فوائد جان کر آپ دنگ رہ جائیں گے۔ چائے کی پیالی میں چٹکی بھر نمک کا اضافہ کریں اور گلے کی خراش پر قابو پانے کے لیے اس کا جادو دیکھیں، اگر آپ کھانسی، گلے میں درد یا خراش وغیرہ سے متاثر ہیں، تو نمک سوجن کو کم کرنے کے ساتھ انفیکشن کے باعث بننے والے بیکٹریا کا خاتمہ کرنے میں مدد دے گا۔ ایک کپ گرم چائے میں ایک چائے کے چمچ مکھن کو شامل کردیں، گرم چائے کے ساتھ مکھن کا استعمال نظام ہاضمہ کو سیال فراہم کرتا ہے جبکہ آنتوں کے افعال کو بہتر بناتا ہے، مکھن معدے میں تیزابیت کو بھی کم کرتا ہے جس سے سینے میں جلن کی شکایت کم ہوتی ہے جبکہ کھانا ہضم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ چائے بنانے کے بعد اس میں تلسی کے 5 سے 6 پتوں کا اضافہ کرنا نزلہ زکام دور کرنے میں مدد دے سکتا ہے، یہ پتے ورم کش ہونے کے ساتھ اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھرپور ہوتے ہیں جو فلو اور موسمی نزلہ زکام کی روک تھام میں موثر ثابت ہوتے ہیں۔ اگر اکثر پیٹ میں درد رہتا ہے تو آدھا چائے کا چمچ سونف کو چائے میں شامل کرلیں، سونف نظام ہاضمہ کے لیے بہت فائدہ مند ہے اور چائے میں اس کا استعمال پیٹ میں درد کو دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ کیلیفورنیا یونیورسٹی کی ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ چائے میں شامل اجزا بلڈ پریشر کو کم کرنے کے ساتھ دوران خون کے افعال کو بہتر بناتے ہیں، جس سے امراض قلب اور فالج کا خطرہ بھی کم ہوتا ہے۔ تحقیق کے مطابق چائے کے ساتھ آپ کو فلورائیڈ اور دیگر اجزا بھی ملتے ہیں جو دوران خون پر مثبت اثرات مرتب کرتے ہیں اور اس کے مضر اثرات نہ ہونے کے برابر ہیں خاص طور پر اگر آپ باہر کی بجائے گھر کی چائے کو ترجیح دیں۔

# اگر آپ کا بچہ ایسے بیٹھتا ہے تو اسے سختی سے منع کیجیے!

نیویارک: اگر آپ کے گھر میں بالخصوص دو سال سے زائد کے بچے ہیں اور وہ ٹانگوں کو پیچھے اسطرح سیکڑ کر بیٹھتے ہیں کہ انگریزی حرف ڈبلیو بن جائے تو انہیں پیار سے سمجھائیں کہ وہ ایسا نہ کریں۔ ڈبلیو کی صورت میں ٹانگوں کو سکیڑ کر بیٹھنے سے تمام ماہرین منع کرتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بچے دو سال تک مختلف انداز سے بیٹھنا سیکھ جاتے ہیں اور یوں وہ دو سال بعد بیٹھنے کے کئی تجربات کرتے رہتے ہیں۔ اس لئے ان پر نظر رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ امریکہ میں پیڈیا ٹرک تھراپی سینٹر کے ماہرین نے اس کی وجہ بیان کرتے ہوئے کہا ہے کہ اس سے ٹانگوں کی قوت کم ہوتی ہے، وہ توازن پیدا نہیں کرپاتے اور ان کی جسمانی حرکات و سکنات کا 'موٹر نظام' متاثر ہوسکتا ہے۔ غالب امکان ہے کہ اگر کوئی بچہ اس طرح بیٹھنے کی عادت میں مبتلا ہوجائے تو وہ دوڑنے اور اچھل کود کی درست صلاحیت حاصل نہیں کرپاتا۔ بعض ماہرین نے یہاں تک خبردار کیا ہے کہ اس طرح کولہے کے جوڑ زبردست متاثر ہوتے ہیں اور ٹانگوں کے جوڑوں میں اینٹھن پیدا ہوسکتی ہے۔ یہاں تک کہ بچوں میں پیروں کا انگوٹھا موڑ کر چلنے کی عادت پیدا ہوجاتی ہے جو مزید تباہ کن ہے۔ اسی لیے ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ اگر ایک دو مرتبہ بچے کو اسطرح بیٹھے دیکھا ہے تو اس کی نگرانی کو یقینی بنائیں اور اس طرح بیٹھنے کی عادت سے جلد از جلد چھٹکارا دلائیں۔

# انگوروں اور مونگ پھلی کا جادوئی شفائی مرکب: ریزویریٹرول

لندن: طبی ماہرین کی برادری نے کئی شواہد کے بعد ریزویریٹرول نامی مرکب کو حیرت اور رشک سے دیکھنا شروع کردیا ہے۔ مونگ پھلی، سبز و سرخ انگوروں اور بلیو بیری میں پایا جانے والا یہ مرکب دل کو توانا، بلڈ پریشر کو قابو اور کینسر کو دور رکھتا ہے۔ ایک تحقیق میں چوہوں پر اس کے مثبت اثرات دیکھے گئے ہیں جس میں ریزویریٹرول کو بلڈ پریشر کے مرض میں مفید پایا گیا ہے جبکہ ریزویریٹرول کا استعمال دماغی اعصاب (نیورون) کو عمر رسیدگی سے بچاتا ہے۔ یہ کیمیکل فالج اور دل کے دیگر امراض کو بھی روکتا ہے۔ لیکن اس کی ٹھوس وجہ سامنے نہیں آسکی ہے تاہم بعض ماہرین اس کے اینٹی آکسیڈنٹس خواص کو اس کی وجہ بتاتے ہیں۔ کنگز کالج لندن کے ماہرین نے پہلے چوہوں کو بلڈ پریشر کا مریض بنایا اور ریزویریٹرول سے ان کا علاج کیا۔ 15 روز تک چوہوں کو بلڈ پریشر کی حالت میں ریزویریٹرول دی گئی تو بلڈ پریشر میں 20 ملی میٹر کی واقع ہوئی۔ ماہرین نے نوٹ کیا کہ اس مرکب نے چوہوں کی خون کی رگوں پر بھی بہت اچھے اثرات مرتب کئے اور اس میں پی کی جی وان اے نامی پروٹین کی آکسیڈائزیشن کا عمل ہوا۔ اچھی بات یہ ہے کہ جب ماہرین نے تجربہ گاہ میں اسے انسانی خون کی نالیوں کے خلیات پر آزمایا تو عین یہی اثرات مرتب ہوئے۔ لیکن ریزویریٹرول کی مطلوبہ حاصل کرنا بہت مشکل ہوتا ہے کیونکہ انگوروں اور دیگر پودوں میں اس کی خفیف مقدار پائی جاتی ہے۔

# ٹماٹر کا رس دل کو تندرست اور بلڈ پریشر قابو میں رکھے

## ٹماٹر جوس کا باقاعدہ استعمال بلڈ پریشر اور کولیسٹرول قابو میں رکھتا ہے

ٹوکیو: ٹماٹر کے متعلق ایک اچھی خبر یہ آئی ہے کہ اپنے بہت سارے کیمیکل اور غذائی اجزا کی بدولت یہ دل کے لیے مفید ہے اور بلڈ پریشر بھی قابو رکھنے میں معاون ثابت ہوسکتا ہے۔ لیکن شرط یہ ہے کہ ٹماٹر کا رس پیا جائے تو اس کے بہتر فائدے برآمد ہوتے ہیں۔ پوری دنیا میں عام پایا جانے والا مرغوب پھل ٹماٹر خون میں مضر چکنائی کی مقدار کولیسٹرول کم رکھنے میں بھی مددگار ثابت ہوا ہے لیکن اس پھل پر مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔ ٹوکیو میڈیکل اینڈ ڈینٹل یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے اس ضمن میں ایک اہم مطالعہ کیا ہے جو ٹماٹر جوس کی افادیت ظاہر کرتا ہے۔ اس مطالعے کی تفصیلات فوڈ اینڈ سائنس نیوٹریشن میں شائع ہوئی ہیں۔ ٹماٹر میں کیروٹینوئڈ، وٹامن اے، کیلشیئم اور گیما امائنو بیوٹرانسک ایسڈ کی بڑی مقدار شامل ہوتی ہے۔ یہ تمام اجزا قلب کے لیے انتہائی مفید ثابت ہوتے ہیں۔ ماہرین نے بتایا کہ دل کے مرض کی سب سے سادہ اور بڑی وجہ خون کی شریانوں کی تنگی، سختی اور ان کے اندر پلاک نامی سخت چربی نما اجزا کا جم جانا شامل ہے۔ اس سے خون کی رگیں سخت اور سکڑ جاتی ہیں اور بہاؤ نہ ہونے کی وجہ سے دل کا عارضہ لاحق ہوجاتا ہے۔ اگر ذیابیطس، کولیسٹرول اور بلڈ پریشر قابو میں رکھا جائے تو قلبی بیماریوں سے بہت حد تک محفوظ رہا جاسکتا ہے اور خون کی شریانیں بھی تندرست رہتی ہیں۔ اس ضمن میں پہلی مرتبہ مختلف لوگوں پر ٹماٹر یا اس کے رس کے اثرات معلوم کئے گئے اور یہ تحقیق ایک سال تک جاری رہی۔ تجربے میں 184 مرد اور 297 خواتین کو ایک سال کے لیے بھرتی کیا گیا اور انہیں ایک سال تک روزانہ مرضی کے مطابق ٹماٹر جوس پینے کا کہا لیکن شرط یہ تھی کہ اس کی مقدار 215 ملی لیٹر سے کم نہ ہو جو ایک کپ سے کچھ کم ہوتی ہے۔ اس دوران سائنسدانوں نے تمام افراد کے خون میں گلوکوز، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کی آزمائش بھی انجام دی۔ شرکا کی فہرست میں 94 افراد یا تو بلڈ پریشر کے مریض تھے یا پھر اس کنارے جا پہنچے تھے اور ایک سال تک ٹماٹر جوس پینے کے بعد ان کا بلڈ پریشر 141 سے 131 تک ہوگیا جبکہ ڈائی اسٹالک بلڈ پریشر اوسطاً 83 سے 80 رہ گیا۔ یعنی مریض بلڈ پریشر کے دوسرے درجے سے پہلے درجے پر آگئے۔ اس کے اثرات تمام عمر کے مرد و زن پر یکساں دیکھے گئے۔ اس دوران مضر صحت کولیسٹرول میں بھی نمایاں کمی دیکھی گئی۔

# آم....طبی خصوصیات سے مالامال پھل

ماہرین کے مطابق آم میں کیلوریز کی تعداد کم اور فائبر کی مقدار زیادہ پائی جاتی ہے۔ دوسری جانب آم کو وٹامن اے اور سی کا بہترین ذریعہ بھی کہا جاتا ہے۔ آم کا گودا فولیٹ، B6، آئرن، کم مقدار میں کیلشیم، زنک اور وٹامن ای پر مشتمل ہوتا ہے۔ آم اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات سے بھرپور پھل ہے، جن میں مخصوص فیٹوکیمیکل مثلاً گیلوٹینس اور میگفرین شامل ہیں۔ یہ تمام خصوصیات طبی طور پر آم کے فائدہ مند ہونے کی توثیق کرتی ہیں۔

165 گرام آم کی غذائیت

ایک آم (165 گرام) کی قاشیں جو غذائی اجزا فراہم کرتی ہیں ان میں 99 کیلوریز، 1.4 گرام پروٹین، 24.7 گرام کاربز، 0.6 گرام فیٹ، 2.6 گرام ڈائٹری فائبر، روزانہ کا وٹامن سی کا 67 فیصد، کاپر 20 فیصد، فولیٹ روزانہ کا 18 فیصد، 11.6 فیصد وٹامن بی 10، 6 فیصد وٹامن اے، 9.7 فیصد وٹامن ای، 7 فیصد نیاسن، 6.5 فیصد وٹامن B5، 6 فیصد وٹامن کے، 6 فیصد پوٹاشیم، 4.5 فیصد میگنیز، 4 فیصد تھیامائن اور 4 فیصد میگنیشیم ہے۔

صحت مند مدافعتی نظام

مدافعتی نظام کی خرابی بہت سی بیماریوں کی جڑ بنتی ہے، یہی وجہ ہے کہ ماہرین ایک صحت مند انسان کے لیے صحت مند مدافعتی نظام ضروری قرار دیتے ہیں۔ آم چونکہ وٹامن اے، بی، سی، کے اور فولیٹ پر مشتمل ہوتا ہے، لہٰذا اس کے ذریعے مدافعتی نظام صحت مند رہتا ہے مثلاً وٹامن اے کی موجودگی انسانی جسم کو انفیکشن سے لڑنے میں مدد دیتی ہے۔ چنانچہ روزانہ ایک کپ (165 گرام) آم روزانہ 10 فیصد وٹامن اے کی مقدار پوری کرتا ہے۔ وٹامن سی انسان کو بہت سی بیماریوں سے دور رکھنے میں مددگار ہوتا ہے۔ وٹامن سی کے ذریعے خون میں سفید خلیات متاثر کن انداز میں کام کرتے ہیں، ساتھ ہی یہ جلد کے تحفظ میں بھی مددگار ہوتا ہے، چنانچہ روزانہ 165 گرام آم کا استعمال ایک تہائی وٹامن سی کی مقدار پوری کرتا ہے۔

دل کی صحت کیلئے بہترین

آم میگنیشیم، پوٹاشیم اور میگفرین پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ تمام اجزا دل کی صحت کے لیے بہترین قرار دیے جاتے ہیں۔ مثال کے طور آم میں موجود پوٹاشیم دل کی رفتار کو معمول پر رکھنے اور خون کی شریانوں کو پرسکون بنانے کے ساتھ امراض قلب سے بچاؤ میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ دوسری جانب یہ غذائی اجزا خون میں کولیسٹرول کی سطح بھی کم کرتے ہیں۔ آم میں پائے جانے والے اینٹی آکسیڈنٹ میگفرین سے متعلق جانوروں پر کی گئی ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ یہ دل کے خلیوں کو سوزش، تکسیدی کشیدگی اور سکڑنے سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔

نظام ہاضمہ کیلئے مفید

آم میں ایسی کئی غذائی خصوصیات پائی جاتی ہیں، جو نظام ہاضمہ کے لیے مفید ثابت ہوتی ہیں مثلاً امالائیسز یعنی جسم کے اندر موجود انزائمز کا ایک ایسا گروپ جو صرف نشاستے کو توڑ کر اسے چھوٹے اور سادہ مرکبات میں تبدیل کرتا ہے تاکہ وہ بآسانی جذب ہوتے ہوئے جسم کے استعمال میں آجائیں۔ اس کے علاوہ آم پانی کے ساتھ ڈائٹری فائبر اور ہائیڈروجن بھی فراہم کرتا ہے۔ ہائیڈروجن پانی کی کمی کو دور کرتا ہے جبکہ ڈائٹری فائبر قبض، ڈائریا اور اسہال جیسی بیماریوں کا حل تصور کیا جاتا ہے۔ آم میں وٹامن اے کے علاوہ دو خاص اینٹی آکسیڈنٹس لیوٹین اور ذیازینتھین پائے جاتے ہیں۔

The Urdu Daily WATTAN
روزنامہ وطن

# ماسکو نے روسی فوج میں کام کرنے والے تمام ہندوستانیوں کو فارغ کرنے کا فیصلہ کیا

ماسکو// وزیر اعظم نریندر مودی کے دورہ روس کے ثمرآور نتائج پہلے ہی دن سامنے آنے لگے تھے۔ دراصل، روس نے یوکرین میں روسی فوج کے لیے لڑنے والے تمام ہندوستانیوں کو رخصت دینے اور ان کی واپسی میں سہولت فراہم کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔ یہ وزیر اعظم نریندر مودی کے دورہ ماسکو کے دوران حاصل کی گئی ایک بڑی کامیابی ہے۔ ذرائع نے بتایا کہ پیر کو جب پی ایم مودی نے روسی صدر ولادیمیر پوتن سے ایک پرائیویٹ ڈنر میں ملاقات کی تو انہوں نے یہ مسئلہ اٹھایا۔ صدر پوتن نے بھی اس سے اتفاق کیا اور اس طرح روسی فوج میں پھنسے ہندوستانی نوجوانوں کی واپسی کو یقینی بنایا جا سکتا ہے۔ دراصل بھی ہندوستانی نوجوان اچھی نوکریوں کے لالچ میں روسی فوج میں پھنس گئے اور یوکرین کی اس جنگ میں روس کی طرف سے لڑ رہے ہیں۔ ان ہندوستانی باشندوں کی حالت زار نئی دہلی کے لیے انتہائی تشویشناک ہے اور ہندوستانی وزارت خارجہ بھی روس کے ساتھ یہ مسئلہ مسلسل اٹھا رہی ہے۔ تاہم اب پی ایم مودی کے دورہ روس نے یہ مشکل کام مکمل کر لیا ہے اور اب یہ تمام ہندوستانی جلد ہی وطن واپس آ کر راحت کی سانس لے سکیں گے۔ یاد رہے کہ روس کی اپنی آبادی بہت کم ہے اس لیے وہ جنگ کے دوران دوسرے ممالک کے شہریوں کو اپنی فوج میں بھرتی کرتا ہے اور جعلسازوں نے اس کا فائدہ اٹھاتے ہوئے بہت سے ہندوستانیوں کو وہاں پھنسایا۔ بروس سے اچھی نوکری کا خواب دیکھ کر بیرون ملک جانے والے یہ ہندوستانی جب روس پہنچے تو حقیقت جان کر ان کے پیروں تلے سے زمین نکل گئی۔ وہ وہاں یوکرین کی جنگ میں روسی فوج کی جانب سے لڑنے پر بھی مجبور تھے اور کسی نہ کسی طرح انتہائی مشکل حالات میں زندگی گزارنے پر مجبور ہیں۔ انہی ہندوستانیوں نے سوشل میڈیا پر ایک ویڈیو بھی پوسٹ کی تھی، جس میں انہوں نے اپنی مشکلات بیان کرتے ہوئے ہندوستانی حکومت سے مدد مانگی تھی۔ وزیر اعظم مودی ہندوستان کے پرانے اتحادی روس کے ایک اہم دو روزہ دورے پر ہیں، جو فروری 2022 میں یوکرین جنگ شروع ہونے کے بعد ان کا پہلا دورہ ہے۔ پی ایم مودی نے آخری بار 2019 میں روس کا دورہ کیا تھا، جب کہ پوتن کے ساتھ ان کی آخری ملاقات 2022 میں ازبکستان

میں شنگھائی تعاون تنظیم کے سربراہی اجلاس میں ہوئی تھی۔ واضح رہے روس کے دورے پر پہنچے وزیر اعظم نریندر مودی کا صدر ولادیمیر پوتن نے پرتپاک استقبال کیا۔ جب شام کو رات کے کھانے کے دوران دونوں رہنماؤں کی ملاقات ہوئی تو صدر پوتن نے پی ایم مودی کو گلے لگایا۔ عام طور پر پوتن کسی لیڈر کے لیے ایسا نہیں کرتے۔ اسے بہت بڑی سمجھا جاتا ہے۔ کبھی بار وہ سربراہان مملکت سے ملاقات کے دوران کافی فاصلہ برقرار رکھتے ہیں۔ لیکن پی ایم مودی کے ساتھ ان کی حیرت انگیز کیمسٹری نظر آ رہی تھی۔ وزیر اعظم نریندر مودی کے ساتھ ملاقات میں صدر پوتن نے کہا کہ ہندوستان معیشت کے لحاظ سے تیسرے نمبر پر ہے اور آبادی کے لحاظ سے سب سے بڑا ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ ہندوستان میں ہر سال 23 ملین بچے پیدا ہوتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ ہندوستانی اپنے مستقبل کے لیے منصوبہ بندی کرتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ ہندوستانی اپنے مستقبل کے بارے میں محفوظ ہیں۔ میں آپ کو دیکھ کر بہت خوش ہوں۔ روسی صدر نے کہا، آپ کی زندگی عوام کے لیے وقف ہے۔ اس پر وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ دوست کے گھر جانا ہمیشہ اچھا ہوتا ہے۔ آپ نے مجھے رات کے کھانے اور بات چیت کے لیے مدعو کیا۔ میں آج اپنے دوست کے گھر آیا ہوں۔ حال ہی میں ہندوستان میں انتہائی اہم انتخابات ہوئے۔ 65 کروڑ لوگوں نے ووٹ دیا۔ پنڈت جواہر لال نہرو کے بعد تقریباً 60 سال کے بعد، ایک حکومت مسلسل تیسری بار جیتی ہے۔ مجھے میرے ملک کے لوگوں نے اس اعزاز سے نوازا ہے۔ اقتصادی ایجنڈے کے ساتھ ساتھ یوکرین جنگ پر بھی بات چیت ممکن ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی اور روس کے صدر منگل کو دو طرفہ بات چیت کریں گے۔ ذرائع کے مطابق ان کے ایجنڈے میں بنیادی طور پر اقتصادی اور عسکری امور پر توجہ دی جائے گی۔ اس کے علاوہ یوکرین روس تنازع پر بھی توجہ دی جائے گی۔ پی ایم مودی پہلے ہی کہہ چکے ہیں کہ 'میدان جنگ میں کسی بھی مسئلہ کا حل نہیں نکالا جا سکتا۔ روس کے فرسٹ ڈپٹی پی ایم ڈینس مانتوروف نے ہوائی اڈے پر پی ایم مودی کا استقبال کیا۔ مانتوروف اور پی ایم مودی نے مصافحہ کیا اور ایک دوسرے کا استقبال کیا۔ ایک غیر معمولی اشارے میں، مانتوروف بھی پی ایم مودی کے ساتھ اسی کار میں ہوائی اڈے سے ہوٹل گئے۔ روس میں ہندوستان کے سفیر ونے کمار پی ایم مودی کے استقبال کے لیے ہوائی اڈے پر موجود تھے۔ ماسکو میں پی ایم مودی کے ہوٹل کے باہر روسی عقیدت مند بھجن گا رہے ہیں۔ انہیں 'ہرے راما ہرے کرشنا' بھجن گاتے اور ناچتے دیکھا جا سکتا ہے۔ ہندوستانی لباس میں ملبوس لوگوں نے پی ایم مودی کے استقبال کے لیے جوش و خروش کا اظہار کیا۔ ماسکو میں روسی فنکار وزیر اعظم نریندر مودی کے استقبال کے لیے ہندی گانوں پر پرفارم کر رہے تھے۔ پی ایم مودی روس کے صدر ولادیمیر پوتن کی دعوت پر 22 ویں ہندوستان-روس سالانہ چوٹی کانفرنس میں شرکت کے لیے روس کے دو روزہ سرکاری دورے پر ہیں۔ ماسکو کے اپنے دورے کے دوران پی ایم مودی آج روسی صدر پوتن سے ملاقات کریں گے۔ پی ایم مودی منگل کو ماسکو میں ایک کمیونٹی پروگرام میں شرکت کریں گے۔

## بھارت نے ترقیاتی حکمت عملیوں میں پائیدار ترقی کے اہداف کو مربوط کیا

### اقوام متحدہ میں ہندوستان کی نائب مستقل نمائندہ یوجنا پٹیل کا بیان

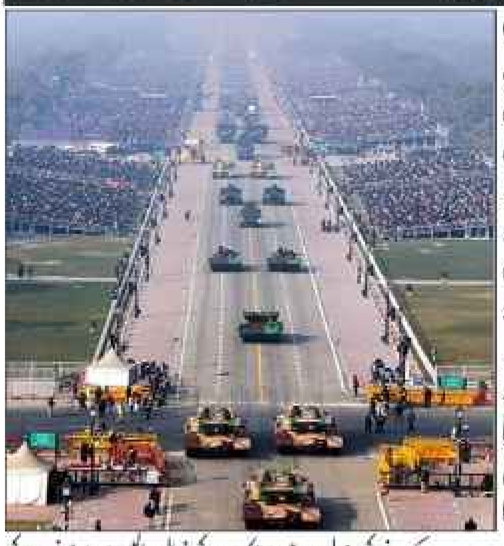
نیویارک// اقوام متحدہ میں ہندوستان کی نائب مستقل نمائندہ یوجنا پٹیل نے پیر کو 2024 اقوام متحدہ کے پائیدار ترقی پر اعلیٰ سطحی سیاسی فورم کے افتتاحی اجلاس سے خطاب کیا اور کہا کہ ہندوستان نے پائیدار ترقی کے اہداف کو اپنی قومی ترقی کی حکمت عملیوں میں مکمل طور پر شامل کیا ہے۔ انہوں نے کہا "ہم ایک ایسے وقت میں مل رہے ہیں جب دنیا اس تکلیف دہ سچائی کا سامنا کر رہی ہے کہ پائیدار ترقی کے اہداف کے صرف 12٪ اہداف ٹریک پر ہیں۔ اس لیے 2030 کے ایجنڈے اور اس کے اہداف سے وابستگی کی تجدید کی اشد ضرورت ہے۔ پٹیل نے کہا کہ ہر پائیدار ترقی کے اہداف کو حل کرنے کے لئے ہندوستان میں متعدد مداخلتیں شروع کی گئی ہیں اور نیتی آیوگ پائیدار ترقی کے اہداف کی پیشرفت پر گہری نظر رکھتا ہے۔" وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں، ہر پائیدار ترقی کے اہداف سے نمٹنے کے لیے متعدد توجہ مرکوز مداخلتیں شروع کی گئی ہیں۔ نیتی آیوگ، ہندوستان کے سب سے بڑے قومی تھنک ٹینک، نے پائیدار ترقی کے اہداف کو لاگو کرنے میں اپنی مرکزی وزارتوں اور ریاستی حکومتوں دونوں کی رہنمائی کی۔ نیتی آیوگ گورننگ کونسل پر مشتمل ہے۔ چیف منسٹرس- ایس جی ڈی کی پیشرفت پر گہری نظر رکھتے ہیں۔ جس کا ریاستی مشاورت کے دوران بھی جائزہ لیا جاتا ہے۔ پٹیل نے مزید کہا کہ نیتی آیوگ پائیدار ترقی کے اہداف کی پیشرفت کو ٹریک کرنے اور اہم مسائل کی نشاندہی کرنے کے ساتھ ساتھ ان سے نمٹنے کے لیے مختلف اشاریوں کا استعمال کرتا ہے۔ ہندوستان کو اپنے پائیدار ترقی کے اہداف لوکلائزیشن ماڈل پر فخر ہے، جو کہ چار ستونوں پر بنایا گیا ہے- ادارہ جاتی ملکیت، باہمی تعاون، صلاحیت کی تعمیر اور پورے معاشرے کے نقطہ نظر، عوامی بنیادی ڈھانچہ۔ انہوں نے مزید کہا کہ نیتی آیوگ کی طرف سے شروع اور نگرانی کے خواہش مند اضلاع کا پروگرام اس کے سب سے پسماندہ اضلاع میں سے 112 میں معیار زندگی کو بہتر بنانے کے لئے ہندوستان کی مسلسل عزم کو ظاہر کرتا ہے۔ ہندوستان 2047 تک ایک ترقی یافتہ ملک بننے کی خواہش رکھتا ہے، ہماری آزادی کے 100 ویں سال کے ساتھ۔ ہم شراکت داری کے لیے غیر متزلزل عہد کا اعادہ کرتے ہیں، بشمول جنوب جنوب تعاون، اور ہندوستان اشتراک کے لیے ایک پلیٹ فارم کے طور پر اعلیٰ سطحی سیاسی فورم کا منتظر ہے۔

## ہندوستان میں UPI ادائیگیوں کے استعمال میں 7.2 فیصد اضافہ ہوا

نئی دہلی// ہندوستان میں کاروباری سرگرمیوں کے لیے ڈیجیٹل ٹیکنالوجیز کا استعمال، خاص طور پر آرڈر کرنے کے لیے یونیفائیڈ پیمنٹس انٹرفیس (UPI) میں نمایاں اضافہ کیا ہے۔ محکمہ شماریات کے ایک حالیہ سروے کے مطابق کاروباری مقاصد کے لیے انٹرنیٹ کا استعمال خواہ وہ یو پی آئی ادائیگیوں کے لیے ہو یا آن لائن آرڈرنگ کے لیے، دیہی علاقوں میں 7.7 فیصد سے بڑھ کر 13.5 فیصد اور شہری علاقوں میں 21.6 فیصد سے بڑھ کر 30.2 فیصد ہو گیا ہے۔ یہ مجموعی طور پر 7.2 فیصد پوائنٹس کے اضافے کی نمائندگی کرتا ہے اور غیر رسمی شعبے میں ڈیجیٹل ادائیگی کے طریقوں کو تیزی سے اپنانے کو نمایاں کرتا ہے۔ رپورٹس کے مطابق، MoSPI سروے نے یہ بھی انکشاف کیا کہ 2022-23 میں کل افرادی قوت کا 25.6 فیصد خواتین ہے۔ مستقل ملازمین کے بغیر چلنے والے اداروں میں، خواتین افرادی قوت کا 31 فیصد ہیں۔ اس کے علاوہ، مینوفیکچرنگ سیکٹر میں شامل اداروں میں سے 54 فیصد خواتین کاروباریوں کے ذریعے چلائی گئیں، جو غیر رسمی شعبے میں خواتین کے نمایاں کردار کو اجاگر کرتی ہیں۔ غیر رسمی شعبہ کووڈ۔ 19 وبائی بیماری کی دوسری لہر سے بری طرح متاثر ہوا، کیونکہ اداروں اور ملازمتوں کی تعداد میں کمی واقع ہوئی۔ پچھلے مہینے جاری کیے گئے سروے کے نتائج کے مطابق 2021 کی جولائی سہ ماہی کے بعد بتدریج بحالی شروع ہوئی۔ غیر کارپوریٹ سیکٹر میں اداروں کی کل تعداد 2021-22 میں تقریباً 6 لاکھ سے بڑھ کر 2022-23 میں 6.5 لاکھ ہو گئی۔ بڑے شعبوں میں، 2022-23 میں 'دیگر خدمات' کے حصے کا سب سے بڑا حصہ 37.9 فیصد تھا، اس کے بعد تجارت 34.7 فیصد اور مینوفیکچرنگ 27.4 فیصد تھی۔

## دفاعی صنعت کی تنظیم نے ہندوستانی دفاعی پیداوار، برآمدات میں بے مثال ترقی کی ستائش کی

نئی دہلی// سوسائٹی آف انڈین ڈیفنس مینوفیکچررز (SIDM) نے آج ہندوستان کی دفاعی پیداوار اور برآمدات میں قابل ذکر نمو کو سراہا، جیسا کہ وزیر اعظم نریندر مودی نے 5 جولائی 2024 کو اعلان کیا ہے۔ ملکی دفاعی پیداوار کے ساتھ مالی سال 2023-24 میں 1.27 لاکھ کروڑ روپے کا ریکارڈ توڑتے ہوئے، پچھلے سال کے مقابلے میں 16.7 فیصد اضافہ اور 2019-20 کے مقابلے میں حیران کن 60 فیصد اضافہ ہوا ہے جس کی مرہون منت ہندوستان نے عالمی دفاعی پاور ہاؤس کے طور پر اپنی پوزیشن مضبوط کی ہے۔ اس کے ساتھ ہی، دفاعی برآمدات 21083 کروڑ روپے تک بڑھ گئی ہیں، جو پچھلے مالی سال کے مقابلے میں تقریباً 35 فیصد زیادہ ہے۔ بھارت کے دفاعی صنعتی اڈے کی پختگی کی گواہی کے طور پر، حکومت کے لیے ایک چشمہ یہ ہے کہ اس کا 60 فیصد نجی شعبے سے منسوب ہے۔ ایس آئی ڈی ایم کے صدر راجندر بھاٹیہ نے اس بے مثال ترقی پر مسرت کا اظہار کرتے ہوئے کہا" ابتدائی طور پر، دفاعی پیداوار اور برآمدات کے فروغ کی پالیسی (DPEPP) میں مقرر کردہ اہداف پر جوش لگ رہے تھے۔ تاہم حکومت کی اجتماعی کوششوں سے، دفاعی صنعت، اور ایس آئی ڈی ایم، ہم نے نہ صرف حاصل کیا ہے بلکہ ان اہداف کو عبور کرنے کی منزل پر ہیں۔ حکومت کی فعال پالیسیوں اور صنعت کی لچک کے ساتھ مل کر ڈی پی ای پی پی نے اختراع، تحقیق اور ترقی کے لیے ایک سازگار ماحولیاتی نظام بنایا ہے۔ وزیر اعظم کی غیر متزلزل حمایت اور وزارت دفاع کی اسٹریٹجک رہنمائی ہندوستانی دفاعی صنعت کو نئی بلندیوں کو چھونے کے لیے بااختیار بنانے میں اہم کردار ادا کر رہی ہے۔



### تریپورہ کے وزیر اعلیٰ نے اگرتلہ میں مختلف پروجیکٹوں کا سنگ بنیاد رکھا

اگرتلہ// تریپورہ کے وزیر اعلیٰ مانک ساہا نے پیر کو سنگ بنیاد رکھنے کی تقریب میں اگرتلہ میونسپل کارپوریشن کے مختلف پروجیکٹوں کا سنگ بنیاد رکھا۔ ان پروجیکٹوں میں اگرتلہ میں سنٹرل روڈ پر واقع اگرتلہ میونسپل کارپوریشن کے علاقے میں شیوباری تالاب کی خوبصورتی اور ترقی شامل ہے۔ ان منصوبوں میں ویٹرنری ہسپتال کی تکمیل کے ساتھ ساتھ ابھوئے نگر بازار تالاب کی خوبصورتی اور ترقی بھی شامل تھی۔ شیوباری احاطے میں اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے سی ایم ساہا نے کہا کہ 90 فیصد فنڈنگ مرکز فراہم کرے گا اور باقی 10 فیصد ریاست فراہم کرے گی۔ "پروجیکٹس کے لیے درکار فنڈنگ کا 90 فیصد مرکز سے آتا ہے اور باقی 10 فیصد ریاست فراہم کرتی ہے، اس کے علاوہ، اسمارٹ

## تعلیم وکست بھارت کے ہدف کا ایک اہم ستون ہے/ دھرمندر پردھان

نئی دہلی//

مرکزی وزیر تعلیم جناب دھرمیندر پردھان نے آج ریاستوں اور مرکز کے زیر انتظام علاقوں کے ساتھ محکمہ اسکولی تعلیم اور خواندگی کی جائزہ میٹنگ کے افتتاحی اجلاس سے خطاب کیا۔ تعلیم کے وزیر مملکت جناب جینت چودھری نے بھی اجتماع سے خطاب کیا۔ اس موقع پر خطاب کرتے ہوئے، جناب پردھان نے پورے ہندوستان میں اسکولی تعلیم کی مجموعی ترقی کے لیے اگلے پانچ سالوں کے روڈ میپ پر اپنے خیالات کا اشتراک کیا۔ انہوں نے کہا کہ تعلیم وزیر اعظم جناب نریندر مودی کے وکست بھارت کے وژن کا ایک اہم ستون ہے اور اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے ریاستوں اور مرکز کے زیر انتظام علاقوں سے مل کر کام کرنے کی اپیل کی۔ انہوں نے مزید کہا کہ قومی تعلیمی پالیسی کے تقریباً چار سالوں میں، ملک میں تعلیمی ماحولیاتی نظام نے زبردست ترقی کی ہے اور قومی تعلیمی پالیسی کا نفاذ بھارت کو علم کی سپر پاور میں تبدیل کرنے اور معیاری تعلیم تک مساوی اور جامع رسائی کو فعال کرنے کی کلید ہے۔ ہندوستانی زبانوں میں تعلیم کے بارے میں بات کرتے ہوئے، انہوں نے کہا کہ قومی تعلیمی پالیسی 2020 مادری زبانوں اور تمام ہندوستانی زبانوں میں تعلیم کی اہمیت پر زور دیتی ہے۔ انہوں نے قومی تعلیمی پالیسی کی بنیادی روح کو آگے بڑھانے پر زور دیا۔ انہوں نے کہا کہ ہندوستان ایک نوجوان ملک ہے اور ہمارا چیلنج 21 ویں صدی کی دنیا کے لئے عالمی شہری بنانا ہے جو تیزی سے تبدیل ہو رہی ہے اور ٹیکنالوجی سے چل رہی ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ایک ایسے تعلیمی نظام کو یقینی بنانا جو جڑوں اور مستقبل دونوں پر مشتمل ہو، ہماری اجتماعی ذمہ داری ہے۔ انہوں نے اسکولوں میں ایک جامع نقطہ نظر کے ساتھ ٹیکنالوجی کی تیاری کی اہمیت پر زور دیا اور طلباء میں تنقیدی سوچ کو یقینی بنایا۔ انہوں نے زور دیا کہ ریاستوں اور مرکز دونوں کو ایک ٹیم کے طور پر تعلیمی ماحولیاتی نظام کو مضبوط کرنے کے ساتھ ساتھ تمام ریاستوں/ مرکز کے زیر انتظام علاقوں سے بہترین طرز عمل کو نقل کرنے اور ان کو بڑھانے کے لیے کام کرنا ہوگا۔ انہوں نے ریاستوں/ مرکز کے زیر انتظام علاقوں میں تمام اسٹیک ہولڈرز سے اپیل کی کہ وہ صلاحیتوں کو مضبوط بنانے، ایک باہمی تعاون پر مبنی تعلیمی نظام کی تعمیر اور وکست بھارت کے کلیدی ستون کے طور پر تعلیم کا فائدہ اٹھانے کے لیے مل کر کام کریں۔ انہوں نے اپنے اسکول کے اساتذہ کے ساتھ جذباتی رابطے اور ہمارے تعلیمی ماحولیاتی نظام کو مزید متحرک بنانے میں اساتذہ کی استعداد کار میں اضافے کی اہمیت کے بارے میں بھی بات کی۔ قابلیت پر مبنی تعلیم کے بارے میں بات کرتے ہوئے، انہوں نے کہا کہ ہمیں روزگار کی صلاحیت کو بڑھانے کے لیے اپنی ہنر مندی کی صلاحیتوں کو بھی بڑھانا چاہیے۔

## بھارت روس میں مزید دو قونصل خانے کھولے گا، ماسکو میں پی ایم مودی کا اعلان

ماسکو// وزیر اعظم نریندر مودی نے روس میں نئے قونصل خانے کھولنے کا اعلان کیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ کازان اور یکاترنبرگ میں ہندوستانی قونصل خانے کھولے جائیں گے۔ ماسکو میں ہندوستانی کمیونٹی سے خطاب کرتے ہوئے پی ایم مودی نے کہا، "میں آپ سب کے ساتھ کچھ اچھی خبریں شیئر کرنا چاہتا ہوں۔ ہم نے کازان اور یکاترنبرگ میں نئے قونصل خانے کھولنے کا فیصلہ کیا ہے۔ اس سے سفری اور کاروباری تجارت میں اضافہ ہوگا۔ انہوں نے مزید کہا کہ دو سال پہلے کھیپ ہندوستان-روس' شمالی-جنوبی ٹرانسپورٹ کوریڈور کے ذریعے بھیجی گئی تھی، اور" یہ ایک قابل ذکر کامیابی ہے۔ اب ہندوستان اور روس مل کر چنئی-ولادیوستوک مشرقی راہداری کھولنے کے لیے کام کر رہے ہیں۔ پی ایم مودی نے کہا وزیر اعظم نے مزید کہا کہ 21 ویں صدی میں ہندوستان 'وشوا بندھو' کا کردار ادا کرے گا۔ ہمارے دونوں ملک گنگا وولگا ڈائیلاگ اور تہذیب کے ذریعے ایک دوسرے کو دریافت کر رہے ہیں۔ جب میں 2015 میں یہاں آیا تھا تو میں نے کہا تھا کہ 21 ویں صدی ہندوستان کی ہوگی۔۔۔ آج وشوبندھو کے طور پر ہندوستان دنیا کو نیا اعتماد دے رہا ہے۔ ہندوستان کی بڑھتی ہوئی صلاحیت نے پوری دنیا کو استحکام اور خوشحالی کی امید دی ہے۔ ہندوستان کو نئے ابھرتے ہوئے کثیر قطبی، عالمی نظام کے ایک مضبوط ستون کے طور پر دیکھا جا رہا ہے۔ جب ہندوستان امن، بات چیت اور سفارت کاری کی بات کرتا ہے تو پوری دنیا سنتی ہے۔

## بھارت نے مودی۔ پوتن مذاکرات کے درمیان یوکرین کے حل کے لیے بات چیت پر زور دیا

ماسکو/ نئی دہلی// ہندوستان نے اپنے اس موقف کا اعادہ کیا ہے کہ مذاکرات اور سفارت کاری ہی یوکرین کے تنازعے کو حل کرنے کے لیے واحد قابل عمل راستے ہیں، اس بات کو اجاگر کرتے ہوئے کہ میدان جنگ میں حل ناقابل حصول ہیں۔ یہ بیان وزیر اعظم نریندر مودی کی ماسکو میں صدر ولادیمیر پوتن کے ساتھ سربراہی اجلاس سے پہلے آیا ہے۔ سرکاری ذرائع نے علاقائی سالمیت اور خودمختاری سمیت اقوام متحدہ کے چارٹر کے احترام کے لیے ہندوستان کے مطالبے پر زور دیا۔ امریکہ نے ہندوستان پر زور دیا ہے کہ وہ اس بات کو یقینی بنائے کہ یوکرین کے مسئلے کا کوئی بھی حل ان اصولوں کا احترام کرے۔ محکمہ خارجہ کے ترجمان میتھیو ملر نے مودی۔ پوتن مذاکرات کے بارے میں تشویش کا اظہار کرتے ہوئے بھارت پر زور دیا کہ وہ روس سے اقوام متحدہ کے چارٹر اور یوکرین کی خودمختاری کا احترام کرنے کا مطالبہ کرے۔ مودی کے دو روزہ دورے کے دوران، یوکرین کے بحران کے درمیان اقتصادی مفادات کو آگے بڑھانا بنیادی توجہ کا مرکز بنا ہوا ہے۔

## ہندوستان کے ایس ایس ایس ڈیفنس نے دفاعی پیداوار میں سنگ میل کے طور پر دوست ملک کو سنائپر رائفلیں برآمد کیں

نئی دہلی// ہندوستان کی دفاعی صنعت کے لیے ایک اہم کامیابی میں، بنگلورو میں واقع ایس ایس ایس ڈیفنس نے ایک دوست بیرونی ملک کو 338. لاپوا میگنم کیلیبر سنائپر رائفلز کے لیے ایک قابل قدر برآمدی معاہدہ کامیابی سے پورا کیا ہے۔ یہ پہلا موقع ہے جب ہندوستان نے سنائپر رائفلیں برآمد کی ہیں، جو جدید ہتھیاروں کی تیاری میں ملک کی بڑھتی ہوئی صلاحیتوں کو ظاہر کرتی ہے۔ سنائپر رائفلیں، مکمل طور پر بھارت میں ڈیزائن اور تیار کی گئی ہیں، بشمول بیرل، نے متعدد دوست ممالک کی توجہ حاصل کی ہے، جس کے نتیجے میں گولہ بارود کی فراہمی کے لیے تقریباً 50 ملین امریکی ڈالر کے معاہدے ہوئے۔ ہندوستانی حکومت بین الاقوامی کلائنٹس کو محفوظ بنانے میں نجی کمپنیوں کی فعال طور پر مدد کر رہی ہے اور غیر ملکی درخواستوں کی منظوری کے ذریعے مدد کر رہی ہے۔ بھارت کی سالانہ دفاعی پیداوار 2023-24 میں تقریباً 1.27 لاکھ کروڑ روپے کی بے مثال بلندی پر پہنچ گئی ہے، میک ان انڈیا پروگرام نے اہم سنگ میل حاصل کیے ہیں۔ یہ کامیابی ہندوستان کی ایک درآمد کنندہ سے دفاعی ساز و سامان کے برآمد کنندہ میں تبدیلی کی عکاسی کرتی ہے، جس میں توپ خانے سے لے کر میزائل سسٹم اور چھوٹے ہتھیار شامل ہیں۔

## بھارتی جہاز ساز کمپنی نے بنگلہ دیش کی بحریہ کے ساتھ 800 ٹن سمندری ٹگ بنانے کے لیے ایک معاہدے پر دستخط کیے

نئی دہلی// گارڈن ریچ شپ بلڈرز اینڈ انجینئرز (GRSE)، ایک ہندوستانی جہاز ساز کمپنی، نے بنگلہ دیش کی بحریہ کے ساتھ ایک 800 ٹن سمندری ٹگ بنانے کے لیے ایک معاہدے پر دستخط کیے ہیں، جس سے دونوں ممالک کے درمیان دفاعی تعاون میں ایک اہم پیش رفت ہوئی ہے۔ تقریباً 21 ملین ڈالر کی مالیت کے معاہدے کو ڈھاکہ میں ہندوستانی بحریہ کے سربراہ ایڈمرل دنیش کے ترپاٹھی کے چار روزہ دورے کے دوران حتمی شکل دی گئی تھی، جس کا مقصد دو طرفہ دفاعی تعلقات کو مضبوط بنانا اور بحری تعاون کے لیے نئی راہیں تلاش کرنا تھا۔ توقع ہے کہ یہ ٹگ بنگلہ دیش کو 24 ماہ کے اندر پہنچا دیا جائے گا، جس سے ملک کی بحری صلاحیتوں کو تقویت ملے گی۔

## ایچ سی ایل ٹیک کی چیئرپرسن روشنی نادر ملہوترا کو فرانس کے اعلیٰ ترین شہری اعزاز سے نوازا گیا

نئی دہلی//

ایچ سی ایل ٹیک کی چیئرپرسن، روشنی نادر ملہوترا کو فرانس نے ملک کا سب سے بڑا شہری اعزاز" شیولیئر ڈی لا لیجن ڈی آنر" (نائٹ آف دی لیجن آف آنر) سے نوازا ہے۔ یہ ایوارڈ کاروباری دنیا میں ان کی خدمات، فرانس اور ہندوستان کے درمیان اقتصادی تعلقات کو فروغ دینے کے لیے ان کی کوششوں کے ساتھ ساتھ سماجی اور ماحولیاتی مقاصد کے لیے ان کی وابستگی کو تسلیم کرتا ہے۔ نپولین بوناپارٹ کے ذریعہ 1802 میں قائم کیا گیا، شیولیئر ڈی لا لیجن ڈی ہونر اعلیٰ ترین شہری ہیں۔ فرانسیسی جمہوریہ کی طرف سے فرانس کے لیے شاندار خدمات کے لیے دیا جانے والا ایوارڈ ہے۔ فرانسیسی جمہوریہ کے صدر گرینڈ ماسٹر آف دی آرڈر آف دی لیجن آف آنر ہیں۔ یہ ایوارڈ ایچ سی ایل ٹیک کی چیئرپرسن کو ہندوستان میں فرانس کے سفیر تھیری ماتھو نے فرانسیسی جمہوریہ کے صدر کی جانب سے ایک خصوصی تقریب کے دوران عطا کیا۔ اس موقع پر ایچ سی ایل ٹیک کی چیئرپرسن ملہوترا نے کہا" یہ اعزاز حاصل کرنا میرے لیے اعزاز کی بات ہے اور یہ ہندوستان اور فرانس کے درمیان اسٹریٹجک تعلقات کو واضح کرتا ہے۔

## ہندوستان روس سے طویل مدتی یورینیم کی فراہمی کو محفوظ بنانے کے لیے تیار

نئی دہلی//

امکان ہے کہ روس اور بھارت جنوبی ریاست تامل ناڈو میں آن لائن آنے والے نیوکلیئر پاور پلانٹ کے لیے طویل مدتی یورینیم کی فراہمی کے معاہدے پر متفق ہو جائیں گے۔ اس معاملے سے آگاہ سینئر حکام نے یہ امید ظاہر کی ہے۔ بھارتی وزیر اعظم نریندر مودی نے پانچ سال میں پہلی بار پیر اور منگل کو روس کا دورہ کیا۔ ان کی توقع ہے کہ وہ صدر ولادیمیر پوتن کے ساتھ بات چیت کریں گے تاکہ دونوں ممالک کے درمیان تعلقات کو دوبارہ متحرک کرنے اور ممکنہ طور پر اسٹریٹجک سودے کی فراہمی میں مدد ملے۔

# والدین کا احترام

علامہ پیر محمد تبسم بشیر اویسی

دنیا کا ہر مذہب اور تہذیب اس بات پر متفق ہے کہ والدین کے ساتھ حسن سلوک کرنا چاہئے ان کا ادب واحترام ملحوظ خاطر رکھنا چاہئے۔اس بارے میں قرآن کی تعلیم سب سے زیادہ اہم اور اپنے ایک انفرادی اسلوب کی حامل ہے۔مثلاً جب بھی اللہ تعالیٰ نے اپنی اطاعت وفرمانبرداری کی طرف توجہ دلانا چاہی ہے اس کے فوراً بعد والدین کی اطاعت اور فرمانبرداری کی تعلیم دی ہے۔

سورۃ لقمان:)14 ترجمہ(اے بندو تم میرا (اللہ کا) شکر کرو اور اپنے والدین کا شکر ادا کرو تم تمام کو میری ہی طرف لوٹ کر جانا ہے۔

یاد رکھئے کہ جس طرح سے اللہ کے حقوق ہم پر فرض ہیں بالکل اسی طرح انسانوں کے حقوق بھی ہم پر فرض ہیں اور اتنے ہی اہم ہیں۔انسانوں میں والدین کے حقوق سب سے بڑھ کر ہیں۔

ماں باپ کے ساتھ حسن سلوک کرنے والوں کو جنت کی بشارت دی گئی ہے۔

سورۃ الاحقاف)16-15 ترجمہ(اور ہم نے انسان کو اپنے ماں باپ کے ساتھ حسن سلوک کرنے کا حکم دیا ہے،اس کی ماں نے اسے تکلیف جھیل کر پیٹ میں رکھا اور تکلیف برداشت کرکے اسے جنم دیا،اس کے حمل کا اور اس کے دودھ چھڑانے کا زمانہ تیس مہینے کا ہے۔یہاں تک کہ جب وہ اپنی پختگی اور چالیس سال کی عمر کو پہنچا تو کہنے لگا اے میرے پروردگار! مجھے توفیق دے کہ میں تیری اس نعمت کا شکر بجالاؤں جو تو نے مجھ پر اور میرے ماں باپ پر انعام کی ہے اور یہ کہ میں ایسے نیک عمل کروں جن سے تو خوش ہو جائے اور تو میری اولاد بھی صالح بنا۔

میں تیری طرف رجوع کرتا ہوں اور میں مسلمانوں میں سے ہوں۔یہی وہ لوگ ہیں جن کے نیک اعمال کو ہم قبول فرما لیتے ہیں اور جن کے بد اعمال سے درگزر کر لیتے ہیں،(یہ) جنتی لوگوں میں ہیں۔اس سچے وعدے کے مطابق جو ان سے کیا جاتا تھا۔والدین سے نافرمانی کرنے والوں کے لئے گھاٹا ہی گھاٹا ہے۔سورۃ الاحقاف)18-17 ترجمہ(اور جس نے اپنے ماں باپ سے کہا کہ تم سے میں تنگ آ گیا تم مجھ سے یہی کہتے رہو گے کہ میں مرنے کے بعد پھر زندہ کیا جاؤں گا مجھ سے پہلے بھی امتیں گزر چکی ہیں،وہ دونوں والدین جناب باری میں فریادیں کرتے ہیں اور کہتے ہیں تجھے خرابی ہو تو ایمان لے آ،بیشک اللہ کا وعدہ حق ہے،وہ جواب دیتا ہے کہ یہ تو صرف اگلوں کے افسانے ہیں،یہ لوگ ہیں جن پر عذاب کا فیصلہ چسپاں ہو چکا ہے اور جنوں اور انسانوں کی ان امتوں میں شامل ہو گئے ہیں جو ان سے پہلے گزر چکی ہیں،یقیناً وہ تھے ہی گھاٹا اٹھانے والے۔

اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی کہا کہ

:(ترجمہ)۔"تم اپنی ماں کے ساتھ صلہ رحمی کرو تم اپنی ماں کے ساتھ نیک سلوک کرو تم اپنی ماں کے ساتھ صلہ رحمی کرو پھر تم اپنے باپ کے ساتھ صلہ رحمی کرو،پھر تم اپنے قریبی رشتہ داروں کے ساتھ صلہ رحمی کرو۔پھر اس کے بعد دور کے رشتہ داروں کے ساتھ صلہ رحمی کرو۔(مظہری) ماں کے ساتھ اس طرح کے خاص حسن سلوک اور صلہ رحمی کا حکم اللہ تعالیٰ نے کئی وجوہات کی بنا پر دیا ہے۔

((1 بچہ کو اپنے پیٹ میں رکھنے کی تکلیف اور پیدائش کے وقت کی تکلیف سہنے کی وجہ سے۔

((2 بچہ پیدا ہونے سے پہلے اور بچہ پیدا ہونے کے بعد بچے کی پرورش اور نشونما کے لئے اس کے بدن سے بچے کو غذا دی جاتی ہے۔

((3 ہر وقت بچے کو اپنے کاندھوں پر لادے رہنا اور دن رات اس کی ضرورتوں کے پیچھے لگے رہنا۔

((4 ماں بچوں کو سکھاتی ہے اور انہیں تربیت دیتی ہے نفسیات کے ماہرین کا کہنا ہے کہ بچپن کی تعلیم وتربیت کا اثر بچے کی آگے کی زندگی پر پڑتا ہے۔

دنیا کی تمام عظیم شخصیتیں اپنی عظیم ماؤں کی وجہ سے عظیم کہلائیں۔

واضح ہے کہ ماں کے احسانات بہت زیادہ ہیں۔اس لئے اللہ تعالیٰ نے اس کے حقوق کو اتنی اہمیت دی ہے لیکن افسوس کی بات ہے کہ کئی مائیں اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی فوقیت اور اہمیت کا غلط استعمال کرتی ہیں،بہت ساری مائیں بچوں کو اپنے قبضے میں لے لیتی ہیں اور باپ کو بچوں کے معاملات میں اپاہج بنا دیتی ہیں یہاں تک کہ ایسی مائیں بچوں کو گھریلو معاملات میں باپ کا مخالف بنا دیتی ہیں۔

جس کی بنا پر اس گھر کا نظام درہم برہم ہو کر رہ جاتا ہے۔ایسی مائیں اللہ کی دیگر ہدایات کو بھول کر ایسا کرتی ہیں،سورۃ النساء:)34 ترجمہ(مرد عورتوں پر حاکم ہیں اس وجہ سے کہ اللہ تعالیٰ نے ایک کو دوسرے پر فضیلت دی ہے اور اس وجہ سے کہ مردوں نے اپنے مال خرچ کئے ہیں،پس نیک عورتیں (ہوتی ہیں) اطاعت شعار۔(مردوں کی) غیر حاضری میں حفاظت کرنے والیاں۔

## دنیا کا هر مذهب اور تهذیب اس بات پر متفق هے که والدین کے ساته حسن سلوک کرنا چاهئے ان کا ادب واحترام ملحوظ خاطر رکهنا چاهئے۔

اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں گھریلو زندگی کے متعلق سب سے زیادہ مفصل ہدایتیں دی ہیں۔اتنی ہدایتیں زندگی کے دوسرے شعبے کے متعلق نہیں ملتیں۔کیونکہ گھریلو سکون کی اہمیت اور بقا اللہ تعالیٰ کی نظر میں بہت اہم ہے۔ایسی ماؤں کا اس طرح کا غیر اسلامی سلوک ان کے شوہروں کو انتہائی تکلیف میں مبتلا کر دیتا ہے اور بہت مسائل پیدا کر دیتا ہے۔

اللہ تعالیٰ کی نظر میں ایسی ماؤں کا اجر کم ہو جاتا ہے۔کیونکہ وہ خاوند کو اس کے مقام سے گرا کر اولاد کی مدد سے گھریلو سکون کو تباہ وبرباد کرتی ہیں۔کئی ایسی مائیں اپنی زندگی کے آخری حصہ میں اپنی غلطیوں کو تسلیم کر لیتی ہیں۔جب وہ خود اپنے پیدا کئے ہوئے مسائل میں گھر کر پریشان ہو جاتی ہیں۔لیکن پھر اس وقت نقصان کی تلافی انتہائی مشکل ہو جاتی ہے۔

حقیقت میں ہر بری چال کا نتیجہ اس چال کے چلنے والے پر ہی وارد ہو جاتا ہے۔سورۃ الفاطر:)43 ترجمہ(کسی بھی بری چال کا نتیجہ اس چال کے چلنے والے ہی کو مل کر رہتا ہے۔سورۃ الاسراء 25-24-23 میں والدین کے ادب واحترام کے لئے مزید تفصیل دی گئی ہے۔(ترجمہ)اور تیرا پروردگار صاف صاف حکم دے چکا ہے کہ تم اس کے سوا کسی اور کی عبادت نہ کرنا اور ماں باپ کے ساتھ احسان کرنا۔

اگر تیری موجودگی میں ان میں سے ایک یا یہ دونوں بڑھاپے کو پہنچ جائیں تو ان کے آگے اف تک نہ کہنا،نہ انہیں ڈانٹ ڈپٹ کرنا بلکہ ان کے ساتھ ادب واحترام سے بات چیت کرنا۔اور عاجزی اور محبت کے ساتھ ان کے سامنے تواضع کا بازو پست رکھے رکھنا اور دعا کرتے رہنا کہ اے میرے پروردگار! ان پر ویسا ہی رحم کر جیسا انہوں نے مجھے بچپن میں پالا۔جو کچھ تمہارے دلوں میں ہے اسے تمہارا رب بخوبی جانتا ہے اگر تم نیک ہو تو وہ تو رجوع کرنے والوں کو بخشنے والا ہے۔

ان آیات میں اللہ تعالیٰ نے اپنی اطاعت کے بعد دوبارہ والدین کے ادب واحترام کی بات کی ہے۔ان آیات میں اللہ تعالیٰ نے ہمیں سمجھایا ہے کہ ہم بچپن میں کس طرح بے یار ومددگار تھے اور والدین نے ہمیں پالا پوسا اور پروان چڑھایا،ہمارے والدین ہماری ہر خواہش پورا کرتے تھے۔مکمل خلوص اور محبت کے ساتھ،اسی لئے اولاد پر فرض ہے کہ وہ والدین کا احترام کرے اور ان سے اچھا سلوک کرے۔

اگرچہ عمر کے تمام حصوں میں والدین کا ادب واحترام کرنا چاہیے لیکن ان کی طرف زیادہ تر توجہ اس وقت ہونی چاہیے جب وہ بوڑھے ہو جائیں۔کیونکہ وہ بھی اسی طرح بے یار ومددگار ہو جاتے ہیں جیسے ہم بچپن میں تھے،اللہ تعالیٰ ان آیات میں مندرجہ ذیل ہدایات ہمیں دی ہیں:۔

((1 والدین کو ان کی بے عزتی کے طور پر چھوٹے سے چھوٹا لفظ بھی نہیں کہنا چاہئے۔

((2 ان کے سامنے چلا کر نہیں بولنا چاہئے۔

((3 انتہائی محبت بھرے لہجے اور ہمدردی کے انداز میں ان سے بات کرنی چاہئے۔

((4 والدین کے ساتھ ہر معاملہ انتہائی فرمانبرداری اور نرمی سے کرنا چاہئے۔ان کے ساتھ رحمدلی کا معاملہ ہونا چاہئے اور دل کی گہرائیوں سے یہ سب کچھ ہونا چاہئے،محض دکھانے کے لئے روایتی انداز میں نہیں ہونا چاہئے۔

((5 ہمیں والدین کے لئے دعا کرنا چاہئے :اے اللہ تعالیٰ میرے والدین پر رحم فرما کہ بالکل اسی طرح جسم طرح وہ لوگ بچپن میں مجھ پر رحم وکرم کرتے تھے۔

یہ دعا ان کی موت کے بعد بھی کرتے رہنا چاہئے ہمیں اس دعا کو بھی فراموش نہیں کرنا چاہئے،کیونکہ اللہ تعالیٰ نے خود یہ دعا ہمیں سکھائی ہے۔اور اس کی تلقین فرمائی ہے۔

((6 سورۃ الاسراء کی آیت نمبر 25 میں اللہ تعالیٰ نے یہ بات بھی ہمارے دلاسے کے طور پر بیان کر دی ہے کہ اگر کسی سے بھول چوک یا غلطی سے والدین کے متعلق کوئی نازیبا کلمات نکل جائیں جو لاپرواہی کی وجہ سے نہیں بلکہ سخت محنت کرتے ہوئے انجانے میں ہو جائے تو اس پر اللہ تعالیٰ ہمیں سزا نہ دے گا۔بشرطیکہ ہم خلوص دل سے توبہ کر لیں اور معافی مانگ لیں،اللہ تعالیٰ ہمارے دلوں کی گہرائیوں سے بھی اچھی طرح واقف ہے۔

# اسلام میں والدین کا مقام

تحریر:رانا اعجاز حسین چوہان

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا وہ آدمی ذلیل ہو،وہ خوار ہو،وہ رسوا ہو۔عرض کیا گیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کون؟ یعنی کس کے بارے میں یہ ارشاد فرمایا گیا ہے؟ سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا وہ بدنصیب جو ماں باپ یا دونوں میں سے کسی ایک کو بڑھاپے کی حالت میں پائے پھر ان کی خدمت اور ان کا دل خوش کرکے جنت حاصل نہ کر سکے

انسان کے لیے سب زیادہ مخلص اس کے والدین ہوتے ہیں جو کہ خود سارے دکھ اور پریشانیاں جھیلتے ہوئے نہ صرف اولاد کی پرورش کرتے ہیں بلکہ اسے ترقی کی اعلیٰ منازل پر دیکھنا چاہتے ہیں،اس لیے والدین کی عظمت پر خصوصی زور دیا جاتا ہے لیکن دنیا بھر کی اقوام ومذاہب میں والدین کے سب سے زیادہ حقوق اور والدین کی سب سے زیادہ عظمت اسلام نے بیان کی ہے۔حضرت ابوامامہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک شخص نے نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم سے پوچھا کہ اولاد پر ماں باپ کا کتنا حق ہے؟ سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ وہ تمہاری جنت اور دوزخ ہیں۔

یعنی یہ کہ اگر تم ماں باپ کی فرمانبرداری اور خدمت کرو گے اور ان کو راضی رکھو گے تو جنت پالو گے اور اس کے برعکس اگر ان کی نافرمانی اور ایذا رسانی کرکے انہیں ناراض کرو گے اور ان کا دل دکھاؤ گے تو پھر تمہارا ٹھکانہ دوزخ میں ہوگا۔

حضرت عبداللہ بن عمرو بن العاص رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ اللہ کی رضا مندی والد کی رضا مندی میں ہے اور اللہ کی ناراضگی والد کی ناراضگی میں ہے۔

اس حدیث مبارکہ کا مطلب اور مدعا یہ ہے کہ جو اپنے مالک وخالق کو راضی رکھنا چاہے وہ اپنے والد کو راضی اور خوش رکھے۔اللہ تعالیٰ کی رضا حاصل ہونے کیلئے والد کی رضا جوئی شرط ہے اور والد کی ناراضگی کا لازمی نتیجہ اللہ کی ناراضگی ہے۔لیکن یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ والد اگر شریعت کے خلاف حکم دے تو اولاد کے لئے اس حکم کا ماننا ضروری نہیں تاہم اس وقت بھی یہ ضروری ہے کہ والد کا احترام اور ان کی خدمت کرتے رہیں۔

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک شخص نے سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ والہ وسلم سے دریافت کیا کہ مجھ پر خدمت اور حسن سلوک کا سب سے زیادہ حق کس کا ہے؟ سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ تمہاری ماں، پھر میں کہتا ہوں تمہاری ماں، پھر میں کہتا ہوں تمہاری ماں، اس کے بعد تمہارے باپ کا حق ہے، اس کے بعد جو تمہارے قریبی رشتہ دار ہوں پھر جو ان کے بعد قریبی رشتہ دار ہوں۔

یہی حدیث مبارکہ جامع ترمذی اور سنن ابی داؤد میں بھی مذکور ہے۔اس حدیث سے معلوم ہوتا ہے کہ خدمت اور حسن سلوک کے بارے میں ماں کا حق باپ سے زیادہ اور مقدم ہے، کیونکہ کئی جگہ ماں باپ کے ساتھ حسن سلوک کی تاکید کے ساتھ خاص طور سے ماں کی ان تکلیفوں اور مصیبتوں کا ذکر فرمایا گیا ہے جو حمل اور ولادت میں اور پھر دودھ پلانے اور پالنے میں خصوصیت کے ساتھ ماں کو اٹھانی پڑتی ہیں۔

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا وہ آدمی ذلیل ہو،وہ خوار ہو،وہ رسوا ہو۔عرض کیا گیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کون؟ یعنی کس کے بارے میں یہ ارشاد فرمایا گیا ہے؟ سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا وہ بدنصیب جو ماں باپ یا دونوں میں سے کسی ایک کو بڑھاپے کی حالت میں پائے پھر ان کی خدمت اور ان کا دل خوش کرکے جنت حاصل نہ کر سکے۔

بلاشبہ ماں، باپ قدرت کی عظیم نعمت ہیں وہ بچے کو پیدائش سے لے کر اس کی تعلیم وتربیت اور معاشرے میں زندہ رہنے کے قابل بنانے تک اہم کردار ادا کرتے ہیں،اس کی ہر ہر قدم پر رہنمائی کرتے ہیں، اسے زمانے کے ہر سرد وگرم سے بچاتے ہیں،گویا اس کے لیے اپنی زندگیوں کو وقف کر دیتے ہیں،لیکن افسوس کہ جب وہی اولاد بڑی ہو جاتی ہے تو والدین کو اکیلا چھوڑ دیتی ہے۔

حالانکہ اس وقت ان کو اس کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ماں باپ کی خدمت اور انہیں سکون پہنچانا جنت حاصل کرنے کا خاص وسیلہ ہے اور اس کے برعکس ان کی نافرمانی اور ایذا رسانی آدمی کو دوزخی بنا دیتی ہے۔پھر یہ بھی ظاہر ہے کہ جب ماں باپ بڑھاپے کو پہنچیں تو اس وقت وہ خدمت اور سکون کے زیادہ محتاج ہوتے ہیں اور اس حالت میں ان کی خدمت اللہ کے نزدیک نہایت محبوب اور مقبول عمل اور جنت تک پہنچنے کا سیدھا زینہ ہے۔

چنانچہ اللہ تعالیٰ جس بندے کو اس کا موقع میسر فرمائے اور وہ ماں باپ کا یا دونوں میں سے کسی ایک کا بڑھاپا پائے اور پھر ان کی خدمت کرکے جنت تک نہ پہنچ سکے بلاشبہ وہ بڑا بدنصیب اور محروم ہے اور ایسوں کے حق میں سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا فرمانا ہے کہ وہ نامراد ہوں، ذلیل وخوار ہوں، رسوا ہوں۔مشہور واقعہ ہے ایک شخص اپنے والدین کو بہت ستاتا تھا یہاں تک کہ والدہ فوت ہو گئی اور والد بوڑھا ہو گیا اور کسی خطرناک بیماری کا شکار ہو گیا۔

یہ شخص اس وقت والد کو ستانے سے باز نہ آیا اور اس سے جان چھڑانے کی سوچ لی اور بیمار والد کو اٹھا کر کسی ویران کنوئیں میں پھینکنے کیلئے چل پڑا،راستے میں والد نے کہا بیٹا کچھ دیر ٹھہر جاؤ خود بھی آرام کر لو اور میری ایک بات بھی سن لو چنانچہ اس نے بیمار والد کو زمین پر بٹھایا تو والد نے کہا کہ بیٹا میں بھی اپنے والد یعنی تمہارے دادا کو اسی کنوئیں میں پھینک آیا تھا۔

یہ سن کر نوجوان کو حیرت ہوئی اور غور وفکر کیا تو کانپ اٹھا اور اپنا انجام بھی نظر آ گیا۔نوجوان نے وہیں توبہ کی اور والد کو لے کر واپس گھر آ گیا اور اس کی زندگی تک اس کی خدمت میں لگا رہا۔اولیائے کاملین کے نزدیک اپنے ماں باپ کا چہرہ محبت سے دیکھنا اولاد کے لئے عبادت ہے چنانچہ جو اولاد اپنے ماں باپ کا چہرہ اللہ تعالیٰ کی دوستی کیلئے دیکھتے ہیں تو انہیں ایک حج مبرور یعنی مقبول اس کے نامہ اعمال میں لکھا جاتا ہے اور اللہ تعالیٰ اس کو بخش دیتا ہے۔

موجودہ دور میں بہت سی جگہوں پر اولاد والدین کے معاملہ میں بڑا سخت رویہ رکھتی ہے،ماں باپ اگر نصیحت کریں تو قطعاً نہیں مانا جاتا۔ایسے نافرمان افراد کو اپنی پیدائش کے مراحل کو یاد کرنا چاہیے اور یہ بھی کہ والدین نے کس طرح اسے چلنا سکھایا،بولنا سکھایا،اس کی پرورش کی اور والدین کی عظیم خدمات کی بدولت آج اسے یہ مقام ومرتبہ ملا ہے۔اللہ تعالیٰ ہمیں اپنے والدین کی خدمت ان کی دلجوئی اور حقوق ادا کرنے کی توفیق عطا فرمائے،آمین۔

روزنامہ
وطن
سرینگر

# نشہ آور چیزوں کے بارے میں اسلامی تعلیمات

تحریر
ڈاکٹر محمد رضی الاسلام

اللہ تعالیٰ نے اس دنیا میں انسانوں کو بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے۔ اس نے یہاں ان کی ضرورت کی تمام چیزیں پیدا کی ہیں اور انھیں استعمال کرنے کی کھلی چھوٹ دی ہے۔ اس نے کھانے پینے کی چیزیں بھی وافر مقدار میں فراہم کی ہیں، جنھیں استعمال کرکے وہ تنومند رہ سکتے ہیں اور آرام و آسائش سے زندگی گزار سکتے ہیں۔ لیکن ساتھ ہی اس نے واضح طور پر یہ ہدایت بھی دی ہے کہ وہ کھانے پینے کی صرف پاکیزہ اور حلال چیزیں استعمال کریں، جن سے صحت قائم رہتی ہے اور جسم اور عقل پر برے اثرات نہیں پڑتے۔ اس نے ہوشیار کیا ہے کہ وہ شیطان کے بہکاوے میں نہ آئیں، جو انھیں سیدھے راستے سے بھٹکانے میں لگا رہتا ہے اور چاہتا ہے کہ وہ گندگیوں میں لت پت رہیں اور خبیث چیزوں کے عادی بنے رہیں۔ اللہ تعالیٰ روئے زمین کے تمام انسانوں کو مخاطب کرکے فرماتا ہے:

"لوگو! زمین میں جو حلال اور پاک چیزیں ہیں انھیں کھاؤ اور شیطان کے بتائے ہوئے راستوں پر نہ چلو وہ تمہارا کھلا دشمن ہے۔

جس زمانے میں اللہ کے آخری رسول حضرت محمد صلی اللہ علیہ و سلم کی بعثت ہوئی اس زمانے میں لوگ طرح طرح کی برائیوں میں مبتلا تھے، ان کے درمیان حلال اور حرام کی تمیز اٹھ چکی تھی۔ کھانے پینے کے معاملے میں بھی وہ کسی اصول وضابطے کے پابند نہ تھے۔ شراب ان کی گھٹی میں پڑی ہوئی تھی۔ وہ اس کے بے انتہا رسیا تھے۔ انھوں نے اس کی ہزاروں قسمیں بنا رکھی تھیں۔ شراب پی کر وہ ترنگ میں آجاتے تو آپے سے باہر ہو جاتے، اپنا مال و اسباب لٹا دیتے، الٹی سیدھی حرکتیں کرتے، دوسروں کی عزتوں پر حملہ آور ہوتے، عصمتیں پامال کرتے، بے بنیاد الزام لگاتے۔ قتل و غارت گری اور جنگ و جدال ان کا معمول بن گیا تھا۔ معمولی معمولی باتوں پر ان کے درمیان لڑائی بھڑک اٹھتی تو بیسیوں بلکہ پچاسوں سال تک جاری رہتی تھی۔ لوگ اپنی اگلی نسلوں کو انتقام کی وصیت کر جاتے تھے۔ اس طرح کشت وخون کا بازار مسلسل گرم رہتا تھا۔ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے ان تک اللہ کا پیغام پہنچایا، انھیں صحیح اور غلط کی تمیز سکھائی، انھیں اچھی باتوں اور اچھے کاموں کا حکم دیا اور بری باتوں اور برے کاموں سے روکا۔ کھانے پینے کی پاکیزہ چیزوں کی نشان دہی کی اور انھیں استعمال کرنے کی ہدایت کی اور جسم وعقل کو نقصان پہنچانے والی چیزوں کو حرام قرار دیا اور ان سے احتراز کرنے کی تلقین کی۔ لوگوں نے اپنے اوپر جو خود ساختہ بوجھ لاد رکھے تھے انھیں اتار پھینکا اور جن بیڑیوں میں خود کو جکڑ رکھا تھا انھیں کاٹ پھینکا۔ اس طرح اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کا وجود انسانیت کے لیے عظیم نعمت ثابت ہوا۔ سورۂ اعراف میں اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی یہ منصبی ذمے داریاں ان الفاظ میں بیان کی گئی ہیں:

"وہ انھیں نیکی کا حکم دیتا ہے، بدی سے روکتا ہے، ان کے لیے پاک چیزیں حلال اور ناپاک چیزیں حرام کرتا ہے، اور ان پر سے وہ بوجھ اتارتا ہے جو ان پر لدے ہوئے تھے اور وہ بندشیں کھولتا ہے جن میں وہ جکڑے ہوئے تھے۔

یہی وجہ ہے کہ اسلام میں شراب اور نشہ آور تمام چیزوں کو حرام قرار دیا گیا ہے، اس لیے کہ اس کی نظر میں یہ سب 'ناپاک چیزیں'

ہیں، جو انسانی جسم کے لیے ضرر رساں ہیں، عقل کو ماؤف کر دیتی ہیں اور روح کو پراگندہ کر دیتی ہیں۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

"اے لوگو جو ایمان لائے ہو! یہ شراب اور جوا اور یہ آستانے اور پانسے، یہ سب گندے شیطانی کام ہیں، ان سے پرہیز کرو، امید ہے کہ تمھیں فلاح نصیب ہوگی۔ شیطان تو یہ چاہتا ہے کہ شراب اور جوئے کے ذریعے سے تمہارے درمیان عداوت اور بغض ڈال دے اور تمھیں اللہ کی یاد سے اور نماز سے روک دے، پھر کیا تم ان چیزوں سے باز رہو گے؟ اللہ اور اس کے رسول کی بات مانو اور باز آجاؤ، لیکن اگر تم نے حکم عدولی کی تو جان لو کہ ہمارے رسول پر بس صاف صاف حکم پہنچا دینے کی ذمہ داری تھی۔

ان آیات میں اہلِ ایمان سے خطاب کرتے ہوئے کئی باتیں کہی گئی ہیں:

پہلی بات یہ کہ اس میں دیگر بڑے گناہوں: بت پرستی، فال نکالنے اور جوا کھیلنے کے ساتھ شراب نوشی کا تذکرہ کیا گیا ہے، انھیں 'رجس' (یعنی گندے کام) کہا گیا ہے اور 'شیطانی' اعمال سے تعبیر کیا گیا ہے۔

دوسری بات یہ کہی گئی ہے کہ شراب اور جوا میں مصروف کرکے دراصل شیطان تمھارے دلوں میں ایک دوسرے کے خلاف دشمنی اور بغض و نفرت پیدا کرنا چاہتا ہے، تمھارے درمیان دوریاں پیدا کرکے تمھیں ایک دوسرے سے لڑانا چاہتا ہے، ساتھ ہی وہ تمھارا تعلق تمھارے رب سے بھی کاٹ دینا چاہتا ہے، تمھیں اللہ کے ذکر سے غافل اور نماز سے بے پروا کر دینا چاہتا ہے۔ یہ ہیں وہ شیطانی اعمال جو شراب نوشی میں مبتلا انسانوں سے صادر ہوتے ہیں۔

تیسری بات یہ کہ ان آیات میں بار بار انسانوں کو ان گندے کاموں سے روکا گیا ہے۔ کہا گیا ہے کہ اگر زندگی میں کامیابی چاہتے ہو تو ان سے دور رہو، ان کے قریب نہ پھٹکو، اللہ اور اس کے رسول کا کہنا مانو اور ان کاموں سے بچو۔ ان کاموں کے نقصانات بیان کرکے انھیں جذباتی طور پر ابھارا گیا ہے کہ وہ ان سے فاصلہ بنائے رکھیں اور ان میں مبتلا نہ ہوں۔

چوتھی بات یہ کہی گئی ہے کہ اگر تم نے اللہ اور اس کے رسول کا کہنا نہیں مانا اور ان گندے کاموں میں لگے رہے تو اس میں تمھارا اپنا خسارا ہے۔ رسول کا کام اللہ کا پیغام تم تک پہنچا دینا ہے۔ اس نے اپنا کام کر دیا۔ اب اس کی بات ماننا یا نہ ماننا تمھارے اوپر ہے۔ اگر مانو گے تو تمھارا اپنا فائدہ ہے اور اگر نہیں مانو گے تو خود نقصان اٹھاؤ گے اور اس کی مضرتیں جھیلو گے۔

شراب اور دیگر نشہ آور اشیاء نے پوری دنیا کو اپنی لپیٹ میں لے رکھا ہے۔ اس کا بزنس عالمی سطح پر اربوں کھربوں ڈالر کا ہے۔ افراد اور پرائیوٹ کمپنیاں تو دولت کمانے کی ہوس میں اس کا فروغ دیتی ہی ہیں، حکومتیں بھی اس کا خوب کاروبار کرتی ہیں اور بھاری زرمبادلہ کماتی ہیں۔ کسی کو پروا نہیں کہ اس کے ذریعہ انسانی جانوں کے ساتھ کتنا بڑا کھلواڑ ہو رہا ہے اور انسانی سماج کو کتنے بھیانک طریقے سے تباہ و برباد کیا جا رہا ہے۔

---

# قیمتوں میں عدم اعتدال سے صارفین پریشان

## متعلقہ محکمہ کے حکام خواب غفلت سے کب بیدار ہوں گے؟

عام ضرورت کی چیزیں لوگوں کو فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ حکومت کی ذمہ داریوں میں یہ بات بھی شامل ہے کہ وہ بازاروں میں خرید وفروخت کے دوران چیزوں کی قیمتوں کو اعتدال پر رکھے۔ ہمارے یہاں اگرچہ یہ ذمہ داری محکمہ امور صارفین کے ذمہ ہے تاہم یہ محکمہ شاذ و نادر ہی اس حوالے سے کوئی اقدامات کرات ہے۔ وادی کشمیر کے بازاروں میں اشیائے ضروریہ کی قیمتوں میں آئے روز بے تحاشہ اضافہ دیکھنے کو مل رہا ہے جس کے نتیجے میں نہ صرف غریبی کی سطح سے نیچے زندگی گذر بسر کرنے والے گھرانے بلکہ متوسط طبقہ کے لوگ بھی انتہائی پریشانیوں سے دو چار ہو چکے ہیں۔ موسمی صورتحال کو ایک طرف کرتے ہوئے وادی بھر کے بازاروں میں من مانی قیمتوں کا چلن عام ہے۔ سرما ہو یا گرما، یہاں محکمہ امور صارفین و عوامی تقسیم کاری کی ناقص اور غیر تسلی بخش کارکردگی کا ناجائز منافع خور بھر پور فائدہ اٹھا کر سادہ لوح عوام کو دو دو ہاتھوں سے سال لوٹتے چلے جاتے ہیں۔ ان ناجائز منافع خوروں کی عوام دشمن کارروائیوں پر نہ حکومتی ادارے آج تک نکیل کسنے میں ناکام دکھائی دے رہے ہیں جس پر عوامی حلقے انگشت بدنداں ہیں۔ متعدد مرتبہ عوام نے ایسے عناصر کی سرزنش کرنے کے لئے اور بازاروں میں قیمتوں کو اعتدال پر رکھنے کے لئے انتظامیہ کو نوٹس لینے کی اپیلیں کی تاہم زمینی سطح پر صورتحال میں کوئی نتیجہ خیز تبدیلی دیکھنے کو نہیں ملی۔ بازاروں میں گوشت، مرغ، انڈے، سبزی اور میوہ جات کی قیمتوں سے متعلق سرکاری نرخ نامے بس دوکانداروں کے پاس آویزاں پائے جاتے ہیں تاہم زمینی سطح پر ان پر کوئی عمل درآمد نہیں ہوتا ہے جس پر عوامی حلقوں کے اندر حکومتی اداروں کے تئیں سخت مایوسی چھائی ہوئی ہے۔ ادھر لیفٹیننٹ گورنر کی قیادت والی انتظامیہ کے دعوے بھی زمینی سطح پر ناٹک ہی ثابت ہو رہے ہیں کیونکہ ہر گذرتے دن کیساتھ وادی کے یمین و یسار میں غذائی اجناس کی قیمتوں میں بے اعتدالی پائی پاتی ہے جس کا بلا واسطہ اثر عام اور غریب لوگوں کے بجٹ پر پڑ جاتا ہے۔ یہ کوئی پہلا موقعہ نہیں کہ اشیائے ضروریہ کی قیمتیں آسمان کو چھو گئی ہوں بلکہ اس طرح کا سلسلہ کئی برسوں سے جاری ہے تاہم ملوث عناصر کی سرکوبی میں غفلت برتنے کی وجہ سے یہ معاملہ آئے روز سامنے آرہا ہے۔ محکمہ امور صارفین و عوامی تقسیم کاری اشیاء کی قیمتوں کو اعتدال پر رکھنے میں بری طرح سے ناکام ہو چکا ہے کیوں کہ جو ریٹ لسٹ محکمہ کی جانب سے شائع کی جاتی ہے وہ بس دکانات پر آویزاں دیکھی جا سکتی ہے۔ عوام کی جانب سے ہزاروں مرتبہ شکایات کے بعد بھی محکمہ امور صارفین اس معاملے میں کوئی قدم اٹھانے میں ناکام ہوا ہے۔ حکومتی اداروں کی ناکامی کا منہ بولتا ثبوت اس سے بڑھ کر اور کیا ہوگا کہ چند ماہ قبل جب وادی کے قصابوں نے گوشت کی قیمتوں پر طویل مدت کیلئے ہڑتال کی تو خواب غفلت سے بیدار ہو کر بہر حال محکمہ امور صارفین نے متعلقہ شراکت داروں کیساتھ طویل مشاورت کے بعد گوشت کی قیمت مقرر کی تاہم اسے المیہ سے ہی تعبیر کیا جا سکتا ہے کہ جو قیمتیں حکومتی ادارے نے مقرر کی انہیں محض دو یا تین روز کے بعد ہی ٹھکرا دیا گیا اور قصابوں نے اپنی روایت کو برقرار رکھتے ہوئے صارفین کی مجبوریوں کا فائدہ اٹھا کر انہیں دو دو ہاتھوں سے لوٹنے کا پھر سے سلسلہ شروع کر دیا۔ یہاں محض اخباروں اور ٹیلی ویژن میں اپنی جگہ بنانے کیلئے چند ایک دونوں کیلئے بازاروں کا معائینہ کیا جاتا ہے تاہم اس غبارہ سے ہوا محض دو یا تین کے بعد ہی نکل جاتی ہے کیوں کہ یہاں کے تاجروں کو اس بات کا بخوبی ادراک حاصل ہو چکا ہے کہ محکمہ امور صارفین کے دعوؤں کی حیثیت محض کاغذی گھوڑوں کی طرح ہے۔ ہماری بحیثیت قوم یہ بدقسمتی رہی ہے کہ جب بھی یہاں حالات موسمی اعتبار سے تبدیل ہوتے ہیں تو بازاروں میں اشیائے ضروریہ کی قیمتوں میں ہوشربا اضافہ ہوتا ہے جس کی وجہ سے عام لوگوں کو تکلیف دہ حالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ موجودہ صورتحال میں جبکہ جموں کشمیر میں کووڈ وبا کا خطرہ ہنوز برقرار ہے میں بھی ناجائز منافع خوروں کا ٹولہ سرگرم ہے جن کے خلاف انتظامیہ کوئی کارروائی کرنے سے قاصر ہے۔ انتظامیہ کو اس معاملے میں بروقت کارروائی کرنی چاہیے۔ اشیائے ضروریہ کی قیمتوں میں اضافہ کیسے ہو رہا ہے، کون کر رہا ہے اور محکمہ کی جانب اس ساری صورتحال پر خاموشی کیوں اختیار کی جا رہی ہے، اس پر سنجیدگی کے ساتھ غور و فکر کرنے کی ضرورت ہے۔

---

# ورزش سے ملتی ہے صحت و تندرستی اور طاقت

ورزش سے ملتی ہے صحت و تندرستی اور طاقت
حکیم نازش احتشام اعظمی اشاعت 20 اگست، 2018

ڈاکٹر نازش احتشام اعظمی

ایک خوشگوار زندگی بسر کرنے کیلیے انسان کا صحت مند ہونا ضروری ہے، لیکن صحت اور تندرستی ورزش کے بغیر قائم نہیں رہ سکتی۔ ورزش دو طرح کی ہوتی ہے۔ ایک جسمانی اور دوسری دماغی، دماغی ورزش بھی انسان کیلیے اتنی ہی ضروری ہے، جتنی کہ جسمانی کیونکہ جس طرح ایک بے کار آدمی جسمانی طور پر نکما اور کاہل بن جاتا ہے اس طرح اگر دماغ سے کام نہ لیا جائے تو وہ بھی نکما ہو کر انسان کی فطرت کو بگاڑ دیتا ہے۔ بے کار آدمی کا دماغ ایک طرح کا شیطان کا کارخانہ ہوتا ہے۔ ورزش انسان کو چاک و چست اور پھرتیلا بننے میں بڑی مدد دیتی ہے۔ اس سے ہمارا انسانی جسم توانا اور مضبوط ہوتا ہے جو لوگ ورزش نہیں کرتے وہ جلدی تھک جاتے ہیں، ان کے جسم کا گوشت نرم پڑ جاتا ہے اور اعصاب کمزور پڑ جاتے ہیں۔ پیٹ عموماً بڑھ جاتے ہیں، معمولی کام کرنے سے بھی سانس پھولنے لگتا ہے، کھانا صحیح طرح سے ہضم نہیں ہوتا جس کی وجہ سے خون میں کمی واقع ہو جاتی ہے، مختلف کھیل بہترین ورزش کا کام دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ طلباء کو اسکول میں مختلف کھیلوں میں حصہ دلواتے ہیں، فٹ بال، ہاکی، والی بال، کرکٹ وغیرہ کھیلنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ ہمارے ہاں چہل قدمی بھی ورزش میں شمار کی جاتی ہے اس سے انسان کا دماغ بھی روشن ہوتا ہے۔ معدہ اور جگر کا عمل درست کرنے کیلیے ہمیں چاہیے کہ روزانہ ورزش کیا کریں کیونکہ ہماری صحت اور تندرستی کا انحصار اسی پر ہے۔ لہٰذا ورزش سے غفلت نہیں برتنی چاہیے ورنہ ہم کاہل اور سست ہو کر رہ جائیں گے۔ واضح رہے کہ دنیا میں ابتدائی زمانے سے انسان سختی اور جفاکشی کا عادی رہا ہے۔ درختوں کو کاٹنا، گرانا، چیرنا، کنویں کھودنا، شہ سواری اور زراعت وغیرہ اس کے مشغلے رہے ہیں۔ کروڑوں برس سے انسان جس طرح اپنے اعضا سے کام لے رہا ہے ان کو یکا یک تبدیل نہیں کیا جا سکتا اور کیا جائے گا تو کہیں نہ کہیں زد پڑے گی، اس لیے دڑبے کی مرغیوں کی طرح زندگی گزارنا خلاف فطرت ہے۔

ورزش زندگی باقی رکھنے کیلیے اسی طرح ضروری ہے جس طرح ہوا، پانی غذا اور نیند۔ یہ بات دلچسپی سے پڑھی جائے کہ ایک تندرست آدمی کو ایک ہفتے کے لیے بستر پر لٹا دیا جائے تو اس کی طاقت اس قدر زائل ہو جائے گی کہ اسے اپنی پہلی حالت پر آنے کیلیے تین ہفتے درکار ہوں گے۔ ورزش سے غذا ہضم ہوتی ہے۔ وزن مناسب ہو کر برقرار رہتا ہے۔ اسی وجہ سے ورزشی لوگ خوش خوراک ہونے کے باوجود تندرست رہتے ہیں، ورزش دل کو جس قدر قوت پہنچاتی ہے اس قدر قوت کسی چیز سے نہیں پہنچتی نہ ڈاکٹر حکیم کی دواؤں سے اور نہ جراح کے نشتر سے کیونکہ ورزش سے متبادل رگیں قدرتی طریقے پر حاصل ہوتی ہیں۔

تندرست آدمی کو کسی بھی روزش سے نقصان نہیں پہنچتا۔ جن مشہور لوگوں نے بڑی عمریں پائی ہیں مثلاً مولوی عبدالحق، مولانا غلام رسول مہر وغیرہ یہ سب صبح ہوا خوری کے عادی تھے۔ جوش ملیح آبادی صاحب صبح کو اس قدر روزش کر لیتے تھے کہ پسینا گرنے لگتا تھا۔ وہ اپنے زمانے کے سب سے طویل العمر شاعر تھے۔ یہ ضروری ہے کہ ہر عمر، موسم اور زمانے میں جسمانی مشقت کی ترغیب اور ترویج کی جائے، کیونکہ ورزش سے فرحت اور تازگی کی کیفیت طاری ہوتی ہے۔ جو لوگ پریشان و مضطرب ہوتے ہیں ان میں خوش دلی آتی ہے حوصلہ، امید اور اعتماد بڑھتا ہے۔ اسی لیے کہا گیا ہے کہ ورزش سے عمر میں اضافہ ہو نہ ہو اس سے زندگی کو توانائی ضرور ملتی ہے۔ یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ ورزش سب سے اچھی خواب آور (نیند لانے والی) شئے ہے۔

ورزش شروع کرنے سے پہلے اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ ورزش نہ صرف موزوں ہو، بلکہ اس میں پابندی اور باقاعدگی ہو قابل عمل ہو، بے خطر ہو اور روزش کرنے کا ضروری سامان موجود ہو۔ موسم، مزاج اور ماحول کو بھی پیش نظر رکھا جائے۔ ورزش کیلیے ضروری ہے کہ متحرک ہو، یعنی رفتار اور حرکت ہو اور جسم کے بڑے پٹھوں کا خاطر خواہ استعمال ہو، تا کہ خون کی گردش سے زور اور قوت پیدا ہو۔ یہ ضروری ہے کہ ورزش میں ٹانگیں بھر پور حصہ لیں، کیونکہ ٹانگوں کے پٹھوں کی حرکت سے خون کی روانی دل کی طرف ہوتی ہے۔ اس لحاظ سے دوران خون میں بازوؤں سے زیادہ اہم ٹانگیں ہیں اسی لیے کہا جاتا ہے کہ ایک دل ٹانگوں میں بھی ہے۔

ورزش کو ہمت کے مطابق رفتہ رفتہ اس قدر بڑھایا جائے کہ اچھی معلوم ہو اور چہل قدمی بڑھ کر تیز قدمی ہو جائے۔ ایک گھنٹے میں تین میل کا فاصلہ طے کر لیا جائے۔ دوسری ورزشوں میں سائیکل چلانا، تیراکی گھڑ سواری، باغ بانی، سیڑھیاں چڑھنا اور ایک جگہ کھڑے کھڑے دوڑ لگانا شامل ہیں۔ ورزش اس وقت کی جائے جب معدہ خالی ہو اور کھانا کھائے ہوئے کم از کم چار گھنٹے سے زیادہ گزر چکے ہوں۔ بہتر ہے کہ علی الصباح نہار منہ ورزش کی جائے۔ ورزش سے نبض اور سانس کی رفتار دونوں میں تیزی آجاتی ہے۔ یہ اس بات کا اظہار ہے کہ جسم کا تمام نظام متحرک ہو گیا ہے اور یہ رفتار ورزش ختم کرنے کے تین منٹ بعد اپنی اصلی حالت پر آجانا چاہیے۔ ورزش جب ختم کے قریب ہو تو اس کو ایک دم ختم نہیں کر دیں، بلکہ کچھ وقت جسم کو ٹھنڈا ہونے کیلیے بھی دیں، تا کہ جسم یکایک حرکت سے سکون میں نہ آجائے۔

ورزش ہفتے میں کم سے کم تین دفعہ اور زیادہ سے زیادہ چھ دفعہ کی جائے۔ اگر ورزش زوردار ہو تو پندرہ منٹ اگر آرام سے کی جائے تو ایک گھنٹے تک ہونا چاہیے، یعنی چہل قدمی تین میل فی گھنٹے کی رفتار سے ایک گھنٹے تک، تیز قدمی جس میں ہلکی دوڑ لگائی جائے تیس منٹ اور سخت اور زوردار دوڑ جس میں پسینا آجائے سانس چڑھ جائے دل کی رفتار

نوٹ: مضمون نگار کی لکھی گئی آراء سے ادارہ کو کوئی تعلق نہیں ہے۔ یہ انکی اپنی ذاتی رائے ہے۔

# باقیات

**101**

تیاریاں بھی جاری ہیں۔ بھارت کی اقتصادی اور فوجی طاقت بڑھ گئی ہے۔ مجموعی طور پر ہم نے زبردست ترقی کی ہے۔ راجناتھ سنگھ نے مزید کہا کہ ملک کی ترقی گزشتہ 10 سالوں میں آسمان چھورہی ہے اور ایسا پہلی بار دیکھنے کو ملا ہے کہ اس طرح کا کام پہلے کبھی نہیں ہوا جو وزیراعظم نریندر مودی کے دور اقتدار میں کیا گیا۔

**102**

لکچراروں میں گورنمنٹ میڈیکل کالج، سری نگر میں 153 اور گورنمنٹ میڈیکل کالج، جموں میں 134 اسامیاں شامل ہیں۔ محکمہ نے لکچراروں کی 136 اسامیوں کو کم کرنے کی منظوری دی گئی جن میں گورنمنٹ میڈیکل کالج، جموں میں 46 اور گورنمنٹ میڈیکل کالج، سری نگر میں 90 اسامیاں شامل ہیں۔ گورنمنٹ میڈیکل کالج وسپر اسپیشلٹی ہسپتال، جموں اور گورنمنٹ میڈیکل کالج وسپر اسپیشلٹی ہسپتال، سری نگر کے مختلف شعبوں میں 3 دائروں پر مشتمل ڈھانچے کی منظور شدہ قوت میں تمام شعبہ جات میں لکچراروں کو اپ گریڈ کیا جائے گا۔ ان احکامات کے نتیجے میں، گورنمنٹ میڈیکل کالج وسپر اسپیشلٹی اسپتال، جموں اور گورنمنٹ میڈیکل کالج وسپر اسپیشلٹی اسپتال، سری نگر میں مختلف شعبوں کے موجودہ لیکچراروں کو اسسٹنٹ پروفیسر (لیول-11) کے طور پر، اپ گریڈ کیا گیا۔ حکم نامہ کے مطابق میڈیکل کالج سرینگر میں اناٹومی شعبے میں 3 پروفیسر، 3 ایسوسی ایٹ پروفیسر اور 10 اسسٹنٹ پروفیسر ہونگے جبکہ شعبہ فیزیالوجی میں 5 پروفیسر، 7 ایسوسی ایٹ پروفیسر اور 23 اسسٹنٹ پروفیسر ہونگے تاہم شعبہ بائیوکیمسٹری 2 پروفیسر ایک ایسوسی ایٹ پروفیسر اور 6 اسسٹنٹ پروفیسر ہونگے۔ شعبہ فارماکولوجی میڈیسن 2 پروفیسروں، ایک ایسوسی ایٹ پروفیسر اور 7 اسسٹنٹ پروفیسروں، شعبہ جلد، وینیرولوجی اور جذام ایک پروفیسر، 2 ایسوسی ایٹ پروفیسروں اور 6 اسسٹنٹ پروفیسروں کے علاوہ شعبہ فارنسک میڈیسن اینڈ ٹوکسیولوجی ایک پروفیسر، 2 ایسوسی ایٹ پروفیسروں اور 4 اسسٹنٹ پروفیسروں پر مشتمل ہوگا۔ محکمہ صحت وطبی تعلیم کے انتظامی سیکریٹری ڈاکٹر سید عابد رشید شاہ کی طرف سے جاری حکم نامہ کے مطابق شعبہ میڈیسن میں میں 7 پروفیسر، 6 ایسوسی ایٹ پروفیسر اور 19 اسسٹنٹ پروفیسر ہونگے جبکہ شعبہ عمومی جراحی میں 7 پروفیسر، 6 ایسوسی ایٹ پروفیسر اور 18 اسسٹنٹ پروفیسروں کے علاوہ شعبہ مائکرو بیالوجی میں 2 پروفیسر، 3 ایسوسی ایٹ پروفیسر اور 8 اسسٹنٹ پروفیسر ہونگے۔ آرڈر کے مطابق سپر اسپیشلٹی اسپتال سرینگر میں شعبہ امراض قلب میں 3 پروفیسر، 3 ایسوسی ایٹ پروفیسر اور 7 اسسٹنٹ پروفیسر ہونگے جبکہ کارڈیو ویسکولر وچھاتی کی سرجری میں میں ایک پروفیسر، ایک ایسوسی ایٹ پروفیسر اور 3 اسسٹنٹ پروفیسر ہونگے۔ کلینیکل ہیمالوجی بھی ایک، ایک پروفیسر اور ایسوسی ایٹ پروفیسر کے علاوہ 2 اسسٹنٹ پروفیسروں پر مشتمل ہوگا جبکہ اینڈوکرائنولوجی اور میڈیکل گیسٹرولوجی شعبوں میں ایک پروفیسر، ایک ایسوسی ایٹ پروفیسر اور 3 اسسٹنٹ پروفیسر ہونگے۔ جموں کے میڈیکل کالج اور سپر سپیشلٹی اسپتال میں بھی اسی طرح تمام شعبہ جات میں 3 دائروں پر مشتمل تدریسی عملہ ہوگا۔

**103**

میں ان کی تعمیل کرنے میں ناکام ہونے کی صورت میں ممکنہ غیر تسلیم شدہ بھی شامل ہے۔ انہوں نے کہا کہ اگر کوئی سکول اس میں ملوث پایا گیا تو اس کے خلاف کارروائی کی جائے گی اور اگر کسی نے زیادتی کی تو اس کے خلاف سخت کارروائی کی جائے گی۔ اسکولوں میں گرمائی تعطیلات میں توسیع کے بارے میں پوچھے گئے ایک سوال کے جواب میں ناظم تعلیم کشمیر نے کہا کہ موسمی صورتحال کو مدنظر رکھتے ہوئے اس پر کوئی فیصلہ لیا جائے گا۔ انہوں نے کہا کہ فی الحال گرمائی چھٹیاں جاری ہے جبکہ موسم میں اس قدر کوئی تیزی آتی ہے تو اس حساب سے آئندہ کا لائحہ عمل مرتب دیا جائے گا۔

**104**

ہیں۔ اہم ملزم کو فی الحال چارروزہ پولیس ریمانڈ پر رکھا گیا ہے کیونکہ تفتیش جاری ہے۔ پولیس ذرائع نے بتایا کہ مشتبہ شخص کی شناخت ترون بہل کے نام سے کی گئی ہے جسے جموں شہر میں اس کی چنی ہمت رہائش گاہ سے گرفتار کیا گیا ہے اور اس کے خلاف آفیشل سیکرٹ ایکٹ اور بھارتیہ نیا سنہتا کی دفعہ 353/49 کے تحت مقدمہ درج کیا گیا ہے۔ اسے فی الحال چارروزہ پولیس ریمانڈ پر رکھا گیا ہے کیونکہ تفتیش جاری ہے۔ پوچھ گچھ کے دوران، بہل نے اہم معلومات فراہم کی جس کی وجہ سے منی لانڈرنگ کے ایک وسیع نیٹ ورک کا پتہ چلا، ذرائع نے بتایا۔ اس کے انکشافات سے بہل کو 125 بینک کھاتوں سے جوڑنے کا ثبوت ملا جس کے ذریعے اس نے غیر قانونی فنڈز کو صاف کرنے اور انہیں مالیاتی نظام میں دوبارہ شامل کرنے کے لئے 128 کروڑ روپے کی لانڈرنگ کی۔ ملزم کے پاس 16 لگژری کاریں ہیں۔ شواہد سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ جموں وکشمیر کے سینئر بیوروکریٹس اور مقامی سیاست دانوں کے ساتھ اس کے ملوث ہونے کا بھی پتہ چلتا ہے۔ اشتہار ترون بہل کی سرگرمیوں کے بارے میں ہمارے تجزیے نے ان کے وہسل ڈیلر کے مخصوص طریقوں کا پردہ فاش کیا ہے جو کسی بھی جائز کاروباری بنیاد سے خالی تھا۔ بہل کے آپریشن میں حکمت عملی کے ساتھ خود کو پولیس اور سول انتظامیہ میں شامل کرنا شامل ہے جو اکثر اثر ورسوخ حاصل کرنے کے لیے رشوت یا بلیک میل کا استعمال کرتے ہیں۔ اس نے بدعنوانی کا ایک شیطانی چکر پیدا کیا جس میں بہل نے مختلف عہدیداروں پر کنٹرول حاصل کرنے کے لیے معلومات کا فائدہ اٹھایا،'' ذرائع نے مزید کہا۔ اس نے بعض افسران کو ذاتی فائدے کے لیے حکومت کے اندر اختلاف پیدا کرنے کے لیے خفیہ معلومات کو لیک کرنے جیسے غیر قانونی کام کرنے پر مجبور کیا۔ دشمن عناصر کے زیر اثر رہنے کی اس کی تیاری قومی سلامتی کے لیے ایک اہم خطرہ ہے، اعلیٰ ذرائع نے بتایا۔

**105**

جنگلات میں بڑے پیمانے پر تلاشی آپریشن شروع کردیا اور ملی ٹنٹوں کو ڈھونڈ نکالنے کیلئے کارروائی تیز کردی گئی ہے۔ بدھ کو مسلسل تیسرے روز بھی علاقے میں بڑے پیمانے پر تلاشی آپریشن جاری رہا جس دوران دو درجن سے زائد افراد کو پوچھ تاچھ کیلئے حراست میں لیا گیا ہے۔ اہم ذرائع کے مطابق اگرچہ فوج، نیم فوجی دستوں اور پولیس نے علاقے کو گھیرے میں لے لیا ہے، لیکن اطلاعات سے پتہ چلتا ہے ملی ٹنٹ ابتدائی طور پر موقع سے فرار ہونے میں کامیاب ہوگئے تھے لیکن ان کی تلاش کیلئے بڑے پیمانے پر آپریشن جاری ہے۔ بدھ کو بھی تسلسل تیسرے روز بھی سیکورٹی فورسز نے متعدد مقامات پر تلاشی آپریشن چلایا تاہم آخری اطلاعات ملنے تک کہیں سے بھی ملی ٹنٹوں اور سیکورٹی فورسز کے درمیان آمنا سامنا نہیں ہوا۔ ادھر حملے میں پوچھ تاچھ کیلئے 24 افراد کو حراست میں لیا گیا ہے

**106**

فوجداری کے تحت اپنی سابقہ اہلیہ کو خرچ ادا کرنے کے حکم کو چیلنج کیا تھا۔ جسٹس ناگرا تھنا نے فیصلے میں لکھا کہ ہم اس فوجداری نوعیت کی اپیل کو خارج کرتے ہوئے اس اہم نتیجے پر پہنچے ہیں کہ سیکشن 125 کا اطلاق تمام خواتین پر ہوگا نہ کہ صرف شادی شدہ خواتین۔ جسٹس آگسٹائن نے الگ سے اس کے ساتھ اپنا فیصلہ لکھا ہے۔ سپریم کورٹ کے بینچ نے اپنے فیصلے میں قرار دیا ہے کہ قانون کے تحت نان نفقہ کا مطالبہ تمام شادی شدہ خواتین کرسکتی ہیں اور اس میں کسی مذہب کے ماننے والے پر کوئی پابندی نہیں۔ عدالت نے کہا ہے کہ نان نفقہ یا خرچ دینا کوئی عطیہ نہیں بلکہ شادی شدہ خاتون کا حق ہے۔ جسٹس ناگرا تھنا نے فیصلے میں کہا کہ بعض شوہر اس حقیقت کا ادراک نہیں رکھتے کہ اہلیہ گھر بناتی ہے جو جذباتی اور دیگر کئی حوالوں سے اپنے شریک حیات پر انحصار کرتی ہے۔ وقت آگیا ہے کہ انڈیا کا مرد اہلیہ کے گھر بنانے کے کردار اور قربانی کو تسلیم کرے۔

**107**

کم تعداد میں نظر آئے۔ امرواڑہ اسمبلی کے 256959 ووٹر 332 پولنگ اسٹیشنوں پر اپنا ووٹ ڈالیں گے۔ اسی دوران ہماچل پردیش کے ہمیرپور میں صبح سات بجے ووٹنگ کا عمل شروع ہوتے ہی لوگوں نے ووٹ ڈالنا شروع کردیا۔ بچوں کے سکول میں تین پولنگ سٹیشن بنائے گئے ہیں جن میں دو پولنگ سٹیشنوں پر خواتین ملازمین کو تعینات کیا گیا ہے۔ الیکشن افسر منیش کمار سونی نے بتایا کہ اسمبلی ضمنی انتخاب کے لیے ہمیرپور میں تیاریاں مکمل کرلی گئی تھیں۔ بدھ کی صبح سات بجے سے ووٹنگ کا عمل پرامن طریقے سے شروع ہوگیا ہے۔ صبح 4 بجے سے 94 پولنگ سٹیشنوں پر ملازمین اور افسران کو تعینات کردیا گیا۔ خیال رہے کہ مغربی بنگال کے رائے گنج، راناگھاٹ ساؤتھ، بگدا اور مانیک تلہ میں ضمنی انتخابات ہورہے ہیں۔ اتراکھنڈ میں بدری ناتھ اور منگلور اور پنجاب میں جالندھر ویسٹ سیٹ پر ووٹنگ ہورہی ہے۔ ہماچل پردیش کے ڈیرہ، ہمیرپور اور نالہ گڑھ، بہار کے روپولی، تمل ناڈو کے وکراونڈی اور مدھیہ پردیش کے امرواڑہ میں ضمنی انتخابات کے لیے ووٹنگ ہورہی ہے۔ اس الیکشن میں وزیراعلیٰ سکھویندر سنگھ سکھو کی اہلیہ کملیش ٹھاکر سمیت کئی قدآور اور کچھ نئے چہرے شامل ہیں۔

**108**

میں بھی سیاحتی سرگرمیاں عروج پر پہنچنے لگی ہے۔ گزشتہ تین وسالوں کے دوران سیاحوں کی اچھی خاصی تعداد سرحدی علاقوں کا رخ کرنے کے خواہشمند رہتے ہیں اور سیاح سرحدوں کا رخ کرنے کیلئے بے تاب نظر آتے ہیں۔ اسی کے چلتے وادی بنگس ان دنوں سیاحوں کی توجہ کا مرکز بن چکی ہے اور بڑی تعداد میں ملی وغیر ملکی سیاح بنگس وادی کا رخ کرتے ہوئے نظر آرہے ہیں۔ بڑی تعداد میں سیاحوں نے بنگس وادی کا دورہ کرنے کے حوالے سے اپنے جوش وخروش کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ اس کی خوبصورتی کا کوئی موازنہ نہیں ہے اور حکام کو اس بات کو یقینی بنانے کی ضرورت ہے کہ پلاسٹک کا کچرا اور دیگر چیزیں کھلے میں نہ پھینکی جائیں۔ سیاحوں نے کہا کہ یہ ایک قدرتی خوبصورتی ہے اور اس کے ماحولیاتی نظام کو انسانی شمولیت سے پریشان نہیں ہونا چاہیے۔ ہمیں یہ دیکھ کر خوشی ہوئی کہ اس جگہ کو سیر وتفریح اور کیمپنگ کے مقاصد کے لیے کھولا جارہا ہے۔ اس جگہ کا دورہ کرنے والے تمام افراد کو یہ یقینی بنانا چاہیے کہ فضلہ قدرتی میدانوں میں نہ پھینکا جائے اور پانی کی ندی بہتی ہے۔ ایک اور سیاح کا کہنا تھا کہ بنگس جگہ کسی جنت سے کم نہیں۔ انہوں نے کہا ''یہ میرا یہاں پہلی بار دورہ ہے اور ایمانداری سے بے مثال محسوس ہوتا ہے۔ قدرتی حسن کے لحاظ سے اس جگہ کا کوئی ثانی نہیں''۔ انہوں نے کہا کہ اس جگہ نے ہماری توجہ اپنی طرف کھینچ لی اور ہم سب کو رات گزارنے پر مجبور کردیا۔ انہوں نے یہ بھی مشورہ دیا کہ لوگوں کو اپنے سامان کا خیال رکھنے کی ضرورت ہے۔ کسی کو بھی پلاسٹک کے تھیلے اور دیگر فضلہ کھلے میں نہیں پھینکنا چاہیے۔ اس کے نتیجے میں اس خوبصورت جگہ کی تباہی ہوگی۔

**109**

زیادہ جگہوں پر ہلکی سے درمیانی بارش ہونے کا امکان ہے جبکہ 12 جولائی کو جموں صوبے کے کچھ ایک مقامات پر تیز بارش کا امکان ہے۔ انہوں نے کہا کہ 14 اور 15 جولائی کو بھی کچھ ایک جگہوں پر بارش کا مختصر وقفہ ہوسکتا ہے۔ شبانہ درجہ حرارت کے بارے میں محکمہ موسمیات نے بتایا کہ سرینگر میں گزشتہ رات 16.4 ڈگری کے مقابلے میں کم سے کم 18.0 ڈگری سیلشس ریکارڈ کیا گیا۔ اسی طرح سے قاضی گنڈ میں گزشتہ رات 13.4 ڈگری کے مقابلے میں کم از کم 15.0 ڈگری، کوکرناگ میں کم از کم درجہ حرارت 14.0 ڈگری سینٹی گریڈ کے مقابلے 15.4 ڈگری سینٹی گریڈ اور کپواڑہ شہر میں گزشتہ رات 14.2 ڈگری کے مقابلے میں 15.3 ڈگری سیلشس کا کم سے کم درجہ حرارت ریکارڈ کیا گیا۔ محکمہ موسمیات نے بتایا کہ سیاحتی مقام پہلگام میں گزشتہ رات 9.5 ڈگری کے مقابلے میں کم سے کم 11.1 ڈگری سیلشس ریکارڈ کیا گیا جبکہ شہرہ آفاق گلمرگ میں گزشتہ رات 10.0 ڈگری سینٹی گریڈ کے مقابلے میں کم از کم 12.0 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔ انہوں نے کہا کہ جموں میں کم سے کم درجہ حرارت 21.6 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔ محکمہ موسمیات نے بتایا کہ بانہال میں کم سے کم درجہ حرارت 17.8 ڈگری سینٹی گریڈ، بٹوٹ میں 18.9 ڈگری سینٹی گریڈ اور بھدرواہ میں 19.7 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔

**110**

اس کے نتیجے میں ارتکاب کیا جاتا ہے اور جہاں اس کی سزا کے لیے کوئی واضح انتظام نہیں کیا جاتا ہے) اور 353 (پولیس نے کہا کہ عوامی فساد پھیلانے والے بیانات) درج کرکے تفتیش شروع کردی گئی۔ بیان میں کہا گیا ہے کہ تحقیقات کے دوران ترون بہل کو گرفتار کیا گیا اور اسے چار دن کے لیے پولیس ریمانڈ پر لے لیا گیا۔'' بیان میں مزید کہا گیا کہ کیس کی مزید تفتیش جاری ہے۔ پولیس نے میڈیا ہاؤسز اور واٹس ایپ گروپ کے منتظمین پر بھی زور دیا ہے کہ وہ ایسی کوئی بھی معلومات اور دستاویزات کو اپ لوڈ اور گردش نہ کریں جس سے قوم کی سلامتی اور خود مختاری کو خطرہ لاحق ہو ورنہ غیر ذمہ دارانہ کام کرنے والوں کے خلاف سخت کارروائی کی جائے گی۔

**111**

ہوئے بتایا کہ ریسیونگ سٹیشن دیور میں کام گزشتہ چھ ماہ قبل اختتام پذیر ہوا تھا لیکن نامعلوم وجوہات کی بناپر اسے عوام کیلئے وقف نہیں کیا جاسکا ہے۔ ایک مقامی شہری نے کہا'''' ہم یہ سمجھنے سے قاصر ہیں کہ یہ ریسیونگ اسٹیشن ابھی تک عوام کیلئے کیوں وقف نہیں کیا گیا ہے۔ پچھلی بار انتظامیہ نے ہمیں یقین دہانی کرائی تھی کہ اسے ہفتے کے اندر عوام کیلئے وقف کردیا جائے گا، لیکن وہ یقین دہانی بھی باتوں تک ہی ثابت ہوئی اور اس میں کوئی حقیقت نہیں دیکھی گئی'' ۔ انہوں نے کہا کہ یہ ریسیونگ اسٹیشن اب بھی انتظامیہ کی جانب سے باقاعدہ افتتاح کا انتظار کررہا ہے۔ ہمیں نہیں معلوم کہ اسے کیوں روک دیا گیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ریسیونگ اسٹیشن کو افتتاح نہ ہونے کے باعث متعدد علاقے مناسب بجلی نہ ہونے کی وجہ سے ہم بری طرح متاثر ہورہے ہیں۔ انہوں نے کہا'' ریسیونگ اسٹیشن دیور، ٹیکی پورہ اور پورے درد پورہ کے علاقے کو بجلی سپلائی کرتا ہے اور یہ صارفین کو بغیر کسی پریشانی کے بجلی کے ساتھ خوش آمدید کہے گا، اگر یہ عوام کے لیے وقف کیا جا سکتا ہے۔'' اس حوالہ سے سپرنٹنڈنٹ انجینئر پی ڈی ڈی حبیب چودھری سے جب رابطہ کیا گیا تو انہوں نے کہا کہ وہ فیلڈ سٹاف سے گراؤنڈ رپورٹ کا پتہ لگائیں گے اور ریسیونگ اسٹیشن کے افتتاح میں تاخیر کے حوالے سے بہت جلد تفصیلات شیئر کریں گے۔

**112**

سے بڑا ذخیرہ ہے۔ ضبط شدہ مواد کو محکمہ کسٹم کے حوالے کردیا جائے گا۔ ذرائع نے بتایا کہ 21 ویں بٹالین آئی ٹی بی پی کے دستوں نے منگل کی سہ پہر مشرقی لداخ کے چنگتھانگ سب سیکٹر میں چزبولے، نربولا، زنگلے اور زکلا سمیت اسمگلروں کی دراندازی کو روکنے کے لیے طویل رینج کی گشت شروع کی کیونکہ گرمی کے موسم میں سمگلنگ کی سرگرمیاں بڑھ جاتی ہیں۔ آئی ٹی بی پی کو لائن آف ایکچوئل کنٹرول سے ایک کلومیٹر کے فاصلے پر سریاپل میں اسمگلنگ کی اطلاعات بھی ملی ہیں، انہوں نے کہا کہ ڈپٹی کمانڈنٹ دیپک بھٹ کی سربراہی میں گشت کرنے والی پارٹی نے دولوگوں کو خچروں پر سوار دیکھا اور انہیں رکنے کو کہا۔ تاہم، انہوں نے فرار ہونے کی کوشش کی لیکن تعاقب کے بعد انہیں گرفتار کرلیا گیا، اہلکار نے کہا، ابتدائی طور پر انہوں نے دعویٰ کیا کہ وہ دواؤں کے پودوں کے ڈیلر کے طور پر کام کررہے تھے لیکن ان کے سامان کی تلاشی کے نتیجے میں بھاری مقدار میں سونا اور دیگر اشیاء برآمد ہوئیں۔ اسمگلروں کی شناخت تسیرنگ چمبا (40) اور اسٹینزین دورگیال کے طور پر کی گئی ہے، دونوں لداخ کے نیوما علاقے کے رہنے والے ہیں۔ عہدیدار نے بتایا کہ بازیابی کے سلسلے میں ایک اور شخص کو گرفتار کیا گیا اور تینوں گرفتار افراد سے آئی ٹی بی پی اور پولیس مشترکہ طور پر پوچھ گچھ کررہی ہے۔

**113**

نی کی عدم دستیابی کیخلاف نوبوک کنڈ قاضی گنڈ میں مردوزن نے احتجاجی مظاہرے کرتے ہوئے مطالبہ کیا کہ علاقے میں جلد از جلد پانی کی سپلائی بحال کردی جائے۔ نمائندے کے مطابق مقامی لوگوں نے سڑک پر قریب ایک گھنٹہ تک دھرنا دیا اور ٹریفک کی نقل وحمل روک دی جس دوران انہوں نے مطالبہ کیا کہ علاقے میں جلد از جلد پانی بحال کردیا جائے۔ انہوں نے کہا کہ پانی کی عدم دستیابی کے باعث انہیں کافی پریشانیاں درپیش ہے اور وہ گرمیوں کے ان ایام میں پینے کیلئے صاف پانی کی ایک ایک بوند کو ترس رہے ہیں جس کے باعث انہیں پریشانیاں درپیش ہے۔ انہوں نے الزام عائد کیا کہ اس میں مقامی ملازمین بھی ملوث ہے اور مطالبہ کیا کہ ان کا جلد از جلد وہاں سے دوسرے جگہ منتقل کیا جائے۔ نمائندے نے بتایا کہ بعد میں حکام کی مداخلت کے بعد انہوں نے اپنا احتجاج ختم کیا۔

**114**

اسپتال اور کئیں درگاہوں کے علاوہ گردوارہ چھٹی پادشاہی بھی شامل ہیں۔ مسافروں نے کہا کہ سڑک کی بے حد اہمیت کی حامل ہے اور حکام کو تیزی سے تعمیراتی کام کو آگے بڑھانا چاہیے اور منصوبے پر ہمہ وقت کام کو یقینی بنانا چاہیے۔ ارشاد احمد نامی ایک مقامی شہری نے بتایا'' سڑک کی تعمیر کی وجہ سے اس علاقے میں ٹریفک جام میں پھنس جانا ایک معمول ہے، لوگوں کے ہر روز کئی گھنٹے ضائع ہوتے ہیں کیونکہ دفتر جانے والے ملازمین، کاروباریوں اور طلبا کی ایک بڑی تعداد اس علاقے سے گزرتے ہیں۔ مقامی لوگوں نے بتایا کہ گزشتہ چند ہفتوں کے دوران نائپورہ سمیت ڈاون ٹاون میں آگ لگنے کے واقعات میں اضافہ ہوا ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ خراب سڑک کی تعمیر آگ اور ہنگامی گاڑیوں کی نقل وحرکت میں رکاوٹ ہے۔ ایک مقامی شخص ظہور احمد پنجابی نے کہا'' ہم سب ترقی چاہتے ہیں، لیکن سڑک کی اہمیت کو دیکھتے ہوئے، ہم امید کرتے ہیں کہ حکام اس بات کو یقینی بنائیں گے کہ اسے بغیر کسی تاخیر کے مکمل کیا جائے۔'' مسافروں کا کہنا تھا کہ خیام چوک سے ناؤ پورہ تک سڑک کھودی گئی ہے جس سے گاڑیوں کے لیے راستے تنگ ہوگئے ہیں۔ ان کا کہنا تھا کہ نجی بسیں، سمارٹ ای بسیں، اور دیگر پرائیویٹ گاڑیوں کو اس راستے سے گزرنا مشکل ہوتا ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ یہ گاڑیاں طویل عرصے تک ٹریفک جام میں پھنسی رہتی ہیں جس سے ان کا سفر مشکل ہو جاتا ہے۔ ڈاون ٹاون، خانیار، نوہٹہ، نواب بازار اور ملحقہ علاقوں کے مقامی لوگوں نے بھی بتایا کہ کھودی گئی سڑکوں سے راہگیروں کو حادثات کا خطرہ ہے۔ مقامی لوگوں کا کہنا تھا کہ ڈرینج کے کاموں کے بعد ڈاون ٹاون میں رکاوٹیں اور کچرے کی وجہ سے ٹریفک کی آمد ورفت میں رکاوٹ پیدا کر رہا ہے اور حادثات کا خطرہ بڑھ رہا۔ کرن نگر اور کاک سرائے میں صدر اسپتال، سپر سپیشلٹی ہسپتال، ڈینٹل اسپتال اور درجن بھر نجی اسپتال و ڈائگناسٹک سینٹروں کی طرف جانے والی سڑکوں کے ارد گرد بھی کام سست رفتاری سے چل رہا ہے جس کے نتیجے میں نقل وحرکت متاثر ہورہی ہے۔


از نیابت سرکل صورہ تحصیل عیدگاہ سرینگر

عنوان: درخواست از جانب عادل بشیر پنزو ولد بشیر احمد پنزو ساکنہ عمر ہیر بیوہ پورہ نسبت وارثان جائز سرٹیفکیٹ

## اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ اس کا والد بشیر احمد پنزو ساکنہ بیوہ پورہ مورخہ 12/02/2024 کو فوت ہوچکا ہے۔ اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں وارثان جائز سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے۔ بروئے رپورٹ پٹواری حلقہ متوفی کنبہ بذیل ہے۔

| نام افراد کنبہ | عمر | رشتہ | پیشہ |
|---|---|---|---|
| محبوبہ | ۷۵ | بیوہ | گھریلو کام |
| شازیہ بشیر | ۵۰ | دختر | گھریلو کام شادی شدہ |
| عادل بشیر | ۴۷ | پسر | تجارت 10000 |

قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے لہذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار صورہ



## Public Notice

This is information in the general public that I Ali Mohammad Dunoo S/o Ghulam Mohammad Dunoo R/o Abi Karpora Nehru Park Srinagar has disentitled his son Namely Mohammad Arif Dunoo

From my al movable and immovable properties and I have no relation with my son and any claim lodged by any person against my son before me , I shall be not responsible for same nor any illegal activity of my son.



# Kashmir Power Distribution Corporation Ltd.

## Office of the Executive Engineer, ED-2nd, Rajbagh, Srinagar Near Silk Factory Rajbagh Srinagar

e-NIT No:ED-II/04of2024-25 Dated:06/07/24

**Notice Inviting e-Tender**

For and on behalf of the Managing Director, Kashmir Power Distribution Corporation Limited (KPDCL), e-bids are invited from Reputed Contractors having Valid A-Class Electrical Contractor License or equivalent license issued by Chief Electrical Inspector of J&K PDD/Relevant issuing authority / Registered Firms / Bidders enlisted with CPWD / MES / Railways for "Rate Contract forSupply of Transformer Repairing Materials (DPC -Al/Cu Wire and Allied Materials) required for the Repairing of Damaged Distribution Transformers of KPDCL, ED-2nd, Rajbagh for the period - w.e.f. Oct 2023 to June 2024"

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Name of Work | Rate Contract for Supply of Transformer Repairing Materials (DPC -Al/Cu Wire and Allied Materials) required for the Repairing of Damaged Distribution Transformers of KPDCL, ED-2nd,Rajbagh for the period -w.e.f. July 2024 to June 2025 |
| 2. | Position of Funds | Available |
| 3. | Estimated Cost | Rs18.75 Lacs |
| 4. | Administrative Approval (AA) | Accorded by Superintending Engineer, KPDCL, O&M Circle-2nd, Srinagar |
| 5. | Work Completion Period | w.e.f. July 2024 to June 2025 |

The tender document is available on website http://jktenders.gov.in. Interested bidders may view or download the e-Bid document, seek clarification and submit their e-Bid online up to date as per the details mentioned in the table below:

| | | |
|---|---|---|
| A | Date & Time of Downloading of Standard Bidding Document | The Standard Bidding Document can be downloaded over http://jktenders.gov.in from 09/07/24,10:00 AM |
| B | Clarifications Start Date | 09/07/24,10:05PM |
| C | Clarifications End Date | 10/07/24, 04:00 PM |
| D | e-Bid Submission (Start) Date & Time (Submission of e-tender fee, EMD and other supporting documents in PDF/XLS format) | 10/07/24, 04:05 PM |
| E | e-Bid Submission (End) Date & Time (Submission of e-tender fee, EMD and other supporting documents in PDF/XLS format) | 25/07/24, 04:30 PM |
| F | Online e-Bid Opening Date & Time | 26/07/24, 11:30 AM |
| G | Venue of Opening of Technical & Financial e-Bids | Office of the Executive Engineer, KPDCL, ED-2nd, Rajbagh,Srinagar |
| H | Cost of e-Bid Document (e-challan/TR) | Rs.1000/- (Rupees One Thousand Only) (Non-Refundable) |
| I | Amount of EMD/Performance Security Deposit | EMD for Rs37,500/-Rupees Thirty Seven Thousand and Five Hundred Only) to be furnished and uploaded by all the bidders for tender participation and Performance Security for an amount equal to 5% of the total offered value of Item-Wise contract (to be furnished by Item-Wise L1 respectively) |

1. The bidders need to submit the proof/Cost of e-Bid document as stated in the above table through e-Challan/Treasury Receipt pledged to Executive Engineer, KPDCL, ED-2nd, Rajbagh, Srinagar to be Credited to M.H-0801-Power payable at Srinagar. The scanned copy of the e-Challan/Treasury Receipt must be enclosed along with thee-Bids. No Demand Draft shall be accepted.

2. All the e-Bids must be accompanied by the scanned copy of EMD in the form of CDR/FDR/ Bank Guarantee for tender participation by all bidders, pledged to the Executive Engineer, KPDCL,ED-2nd, Rajbagh, Srinagar. No Interest would be payable on EMD/Performance Security deposited with the Department.

The e-Bids of the bidders not submitting the certified copies of above mentioned documents at S.No. (1) and (2) in scanned form shall liable to be rejected.

3. Hard Copy of original instrument of EMD needs to be submitted only by the lowest tenderer instantly after opening of e-NIT and must be pledged to the Executive Engineer, KPDCL, ED-2nd, Rajbagh, Srinagar. The same must be submitted to this office within 5 days positively for award of contract.

Sd/- Executive Engineer
KPDCL,ED-2nd,Rajbagh Srinagar

DIPK-NB-789/24
Dtd.09-07-2024

Government of Jammu and Kashmir

# OFFICE OF THE GENERAL MANAGER DISTRICT INDUSTRIES CENTRE SRINAGAR

**Public Notice**

M/S High Tech Steels, I/E Zainakote Srinagar stands formally registered with this office under No. 01/003/09565/PMT/MSME Dated: 31-03-2023,for the activity of Fruit Repning Chamber" as proprietorshop concern of Mr. Imtiyaz Ahmad Langoo S/o.Bashir Ahmad Langoo R/o. Gulbarg Colony Hyderpora Srinagar.

Now the promoter of the unit intends to induct a partner namely 1. Abdul Rashid Wani S/o. Abdul Ahad Wani R/o. Firdous Lane Chanapora Housing Colony Natipora Chanapora Sriangar and Mehraj ud Din Wani S/o. Abdul Ahad Wani R/o. Firdous Lane Chanapora Housing Colony Natipora Chanapora Srinagar. The promoter also intends to change the name and style of the unit from existing to M/S Wani Brothers Fruit Ripening Chamber.

Any person having any objection to the above proposed change of constitution and name and style in favour of the unit shall report to the office of the Genral Manager,District Industries Centre Srinagar within a period of seven days from the date of publication of this notice, failing which no objection shall be entertained.

**Sd/- General Manager**
**District Industries Srinagar**

**DIPK-2638/24**
**Dtd. 09-07-2024**

## OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER, GENERATION DIVISION LJHP BARAMULLA

(Email id: xeneljhp@gmail.com)

**Gist of E-NIT No: GD/LJHP/ 03 of 2024-25**
**Dated: - 09 - 07 -2024**
**(Tender ID: 2024_SPDC_252514_1)**

For and on behalf of the Managing Director, J&K Power Development Corporation, the office of Executive Engineer Generation Division LJHP Baramulla invites e-bids valid for a period of 180days from reputed and registered Suppliers, contractors having sufficient experience of the relevant job for following work as per drawing:

| S.No | Description | Qty | Estimated cost (Lacs) | Amount of EMD | Cost of tender specification (Non refundable) | Time of completion |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Spares, Consumables And Lubricants Required At LJHP For Routine And Annual Maintenance | As per BOQ | 47.68 | 2 % of the estimated cost. | Rs. 2000.00 Non-Refundable | 45 Days |

**CRITICAL DATES**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Date of Issue of tender notice | 09/07/2024 |
| 2. | Period of downloading of bidding documents. | 09/07/2024 to 29/07/2024 |
| 3. | e-Bid submission (start) date & time | 09/07/2024 |
| 4. | e-Bid submission (end) date & time | 29/07/2024 at 16:00 hrs |
| 6. | Commercial and Technical Bid opening date & time | 31/07/2024 at 14:00 hrs |
| 7 | Online financial e-Bid opening date & time (Only of the technically qualified Bidders) | Will be communicated to the Technically Qualified Bidders |

1. **Complete bidding process will be on line.** Price bid & as well as pre-qualification documents not to be submitted in physical form. However the same shall be obtained by the Department/ JKPDC management from the bidder who is declared as L1 after opening of financial bid
2. The bidding documents consisting of BOQ (Bill of Quantities), set of Terms & Conditions and other details can be seen at & downloaded from the government website www.jktenders.gov.in or the official website of JKPDC www.jkspdc.nic.in. The bidder has to submit the bids (complete in all respects) online.

**No GD /LJHP/598-603**
Dated 09.07.2024

**Sd/-**
**EXECUTIVE ENGINEER**
**Generation Division LJHP**
**Gantamulla Baramulla**

**DIPK-NB-803/24**

Government of Jammu & Kashmir UT.

## OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER R&B DIVISION BARAMULLA.

**NOTICE INVITING TENDERS**

**e-NIT No:- 27/2670-79/2024-25/RnB/Bla Dated 06.07.2024**

For and on behalf of the Lt. Governor, J&K UT e-tenders (In Single Cover System) are invited on Percentage basis from approved and eligible Contractors Regd. on JKPWDOMS With J&K UT Govt. CPWD, Railways and other State/Central Governments for each of the following works. The Contractors should mandatorily be registered on JKPWDOMS for making online payment to the agency as per Govt. Order No.: 186-PW(R&B) of 2023 dated 08-05-2023:-

| S No | Name of Work | Estd. Cost | E/M | Cost | Time | Class | MH | PA | Position | Funds |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Establishment of Smart Classrooms at HS Kitchama zone Fatehgrah | 0.45 | 900/- | 200/- | 15 days | DEE | Aspirational Plan IV District Baramulla | District Development Commissioner Baramulla | Accorded | Available |
| 2. | Establishment of Smart Classrooms at HS Katiawali Zone Singhpora Kalan | 0.42 | 840/- | 200/- | 15 days | DEE | Aspirational Plan IV District Baramulla | District Development Commissioner Baramulla | Accorded | Available |
| 3. | Establishment of Smart Classrooms at HSS Managam Zone Wagoora | 0.37 | 740/- | 200/- | 15 days | DEE | Aspirational Plan IV District Baramulla | District Development Commissioner Baramulla | Accorded | Available |
| 4. | Establisment of Smart Classrooms at HS Shumlaran Zone Wagoora | 0.42 | 840/- | 200/- | 15 days | DEE | Aspirational Plan IV District Baramulla | District Development Commissioner Baramulla | Accorded | Available |
| 5. | Establisment of Smart Classrooms at GHS Vizer Zone Wagoora | 0.37 | 740/- | 200/- | 15 days | DEE | Aspirational Plan IV District Baramulla | District Development Commissioner Baramulla | Accorded | Available |

1. The Bidding documents consisting of qualifying information, eligibility criteria, specifications, Drawings, bill of quantities (B.O.Q), Set of terms and conditions of contract and other details can be seen/downloaded from the departmental website www.jktenders.gov.in as per the scheduled date given below.

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Date of issue of Tender Notice | 06.07.2024 |
| 2 | Period of downloading of bidding documents | From 08.07.2024 to 19.07.2024 4:00PM |
| 3 | Bid submission Start date | 08.07.2024 |
| 4 | Bid Submission End Date | 19.07.2024 upto 4:00PM |
| 5 | Date and time of Opening of Bids (Online) | 20.07.2024 upto 11:00AM in the office of the Executive Engineer R&B Division Baramulla |

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 mentioning there in the name of work/ NIT No. in the name of Executive Engineer R&B Division Baramulla (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 (dated between the bid start date and the Bid Submission End date) pledged to the tender receiving authority, i.e. Executive Engineer R&B Division Baramulla. Besides that, the successful bidder will have to provide Performance Security @ 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.

**Sd/- Executive Engineer**
**R&B Division Baramulla**

**DIPK-2669/24**
**Dtd. 09-07-2024**

Government of Jammu & Kashmir UT.

## OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER R&B DIVISION BARAMULLA.

**NOTICE INVITING TENDERS**

**e-NIT No:- 25/2581-90/2024-25/RnB/Bla Dated 05.07.2024**

For and on behalf of the Lt. Governor, J&K UT e-tenders (In Single Cover System) are invited on Percentage basis from approved and eligible Contractors Regd. on JKPWDOMS With J&K UT Govt. CPWD, Railways and other State/Central Governments for each of the following works. The Contractors should mandatorily be registered on JKPWDOMS for making online payment to the agency as per Govt. Order No.: 186-PW(R&B) of 2023 dated 08-05-2023:-

| S . No | Name of Work | Estd. Cost | E/M | Cost | Time | Class | MH | PA | Position | Funds |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Conversion of Corridor into Washroom and pantry of VTIP Block ITI Baramulla. | 6.92 | 13840/- | 300/- | 30 days | C&D | MH-8443-Deposit Contribution | Chairman IMC ITI Baramulla | Accorded (10 of 2024 Dated 07.03.2022) | Available |

1. The Bidding documents consisting of qualifying information, eligibility criteria, specifications, Drawings, bill of quantities (B.O.Q), Set of terms and conditions of contract and other details can be seen/downloaded from the departmental website www.jktenders.gov.in as per the scheduled date given below.

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Date of issue of Tender Notice | 05.07.2024 |
| 2 | Period of downloading of bidding documents | From 06.07.2024 to 15.07.2024 4:00PM |
| 3 | Bid submission Start date | 06.07.2024 |
| 4 | Bid Submission End Date | 15.07.2024 upto 4:00PM |
| 5 | Date and time of Opening of Bids (Online) | 16.07.2024 upto 11:00AM in the office of the Executive Engineer R&B Division Baramulla |

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 mentioning there in the name of work/ NIT No. in the name of Executive Engineer R&B Division Baramulla (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 (dated between the bid start date and the Bid Submission End date) pledged to the tender receiving authority, i.e. Executive Engineer R&B Division Baramulla. Besides that, the successful bidder will have to provide Performance Security @ 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 opening of Bids shall be notified on Web Site www.jktenders.gov.in and conveyed to the bidders automatically through an e-mail message on their e-mail address. The bids of Responsive bidders shall be opened online on same Web Site at the office of the Executive Engineer, R&B Division Baramulla.

**Sd/- Executive Engineer**
**R&B Division Baramulla**

**DIPK-2683/24**
**Dtd. 09-07-2024**

## OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER SUB TRANSMISSION DIVISION-Ist (KPDCL), BEMINA, SRINAGAR

**Notice Inviting Tender**

**e-NIT No. STD I / 04 of 2024-25 dated 09.07.2024**

For and on behalf of the Managing Director KPDCL, Short Term e-Tender, (In Single Cover System) is hereby invited from reputed registered firms/suppliers enlisted with CPWD/MES/Railways/DGS&D/JKPDD,for the work mentioned as:-

| S.No | Description of Work | E/M | Cost | Position | Last Date |
|---|---|---|---|---|---|
| 01 | Supply of Stationery items/office accessories for use in the Divisional and Sub Divisional Offices of Sub Transmission Division 1stfor the FY 2024-25 or till finalization of the next Rate Contract. | Rs.6000.00 (Six Thousand only) | Rs 200.00 Two Hundred only (Non refundable) | Available | 31/06/2024; 03:00 PM |

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Document Download/Sale (start) Date. | 11/07/2024 ; 10:00 AM |
| 2. | Document Download /Sale (End) Date. | 31/07/2024; 03:00 PM |
| 3 | Bidding Queries/Clarifications | N/A. |
| 4. | Bid Submission Start Date | 13/07/2024;10:00 AM |
| 5. | Bid Submission End Date | 31/07/2024; 03:00 PM |
| 6. | Financial Bid Opening Date & Time | 01/08/2024; 2:00 PM |
| 7. | Venue of Commercial/ Technical Bid Opening | Electronically in the office of Executive Engineer STD-Ist Bemina Srinagar, J&K. |
| 8. | Cost of e-Bid document | Rs.200.00 (Rupees TwoHundred only) Non refundable |
| 9. | Amount of Earnest Money Deposit | Rs. 6000.00(SixThousand only |
| 10. | Position of Funds | Available |

The bidders need to submit the proof/ cost of e-Bid document as stated in the above table through non-refundable Demand Draft pledged to Executive Engineer, STD-I, Bemina, Srinagar. The scanned copy of the Demand Draft must be uploaded on e-tendering portal in Commercial /Technical Bid Documents & hard copy of the same to be submitted in the office of theExecutive Engineer, STD-I, Bemina, Srinagarbefore opening of techno-commercial bids.

1. All the e-Bids must be accompanied by the scanned copy of EMD in the form of CDR/FDR only, pledged to the Executive Engineer, STD-I, Bemina, Srinagar. No Interest would be payable on Earnest Money deposited with the Department.
2. Hard Copy of original instrument of EMD shall be submitted to the office of the Executive Engineer, STD- I, Bemina, Srinagar, before opening of techno-commercial bids. In case any bidder shall submit/upload the bid declaration instead of EMD, his bid shall be summarily rejected and shall not be considered for techno-commercial evaluation.
3. The date and time of opening of financial bids shall be notified on web site http://jktenders.gov.in. This is conveyed to the qualified bidders automatically through an e-mail message on their e-mail address. The financial bids shall be opened accordingly online on the same web site at the office of the Executive Engineer, STD-I, Bemina, Srinagar.
4. The e-Bids will be electronically opened in the presence of bidder's representatives, who choose to attend at the identified venue on indicated date and time mentioned in the above table or any subsequent day to the convenience of the Tender Opening Committee. An authority letter of bidder' representative will be required to be produced.
5. The Department reserves the right to cancel any or all the e- Bids/ the e- Bid process without assigning any reason thereof .The decision of department will be final and binding.
6. In the event of date specified for e-Bids opening being a holiday/closed day for department's office then the due date for opening of e-Bids shall be the following working day at the same time and place.

**Sd/-**
**Executive Engineer,**
**Sub Transmission Division-I,**
**Bemina, Srinagar.**

**DIPK-NB-800/24**
**Dtd. 09-07-2024**

The Urdu Daily
WATTAN
روزنامہ وطن سرینگر

# زمبابوے کیخلاف دوسرے T20 میں ٹیم انڈیا کی شاندار جیت

## ابھیشیک شرما کی دھواں دھار سنچری 5 میاچس کی سیریز 1-1 سے برابر

ہرارے// ابھیشیک شرما کی سنچری (100) اور رتوراج گائیکواڈ ناٹ آوٹ (77) اور رنکو سنگھ ناٹ آوٹ (48) کی دھماکہ خیز اننگز کی بدولت ہندوستان نے دوسرے ٹی- 20 میچ میں زمبابوے کو 100 رنز سے ہرا کر پہلے میاچ کی شکست کا بدلہ لیا ہے۔ اس طرح 5 میاچس کی سیریز 1-1 سے برابر ہوگئی ہے۔ زمبابوے کی ٹیم جیتنے کے لیے اتوار کو 235 رنز کے نشانہ کا تعاقب کرتے ہوئے 18.4 اوورس میں 134 رنز پر ڈھیر ہوگئی۔ آج ہندوستانی ٹیم کے کپتان شبمن گل نے ٹاس جیت کر پہلے بیٹنگ کا فیصلہ کیا۔ آج کے میچ میں ہندوستانی بیٹنگ کا طوفانی انداز تھا اور جہاں پہلے 10 اوورز میں انڈیا نے 74 رنز بنائے۔ اگلی 60 گیندوں پر 160 رنز جوڑے۔ بلے بازی کے لیے آنے والے ابھیشیک شرما اور شبمن گل کی اوپننگ جوڑی کی شروعات اچھی نہیں رہی، دوسرے ہی اوور میں بلیسنگ مزارابانی نے شبمن گل (2) کو برائن کے ہاتھوں کیچ کروا کر ہندوستان کو بڑا جھٹکا دیا۔ اس کے بعد بلے بازی کے لیے آئے رتوراج گائیکواڈ نے ابھیشیک شرما کے ساتھ مل کر شاندار بلے بازی کی اور دوسری وکٹ کے لیے 137 رنز جوڑے۔ 14 ویں اوور میں ویلنگٹن مساکادزا نے ابھیشیک شرما کو میئرز کے ہاتھوں کیچ آوٹ کروا کر اس شراکت کو توڑا۔ ابھیشیک شرما نے طوفانی انداز میں 47 گیندوں میں سات چوکے اور آٹھ چھکے لگا کر 100 رنز بنائے۔ رتوراج گائیکواڈ نے 47 گیندوں میں 11 چوکوں اور ایک چھکے کی مدد سے 77 رنز کی ناٹ آوٹ اننگز کھیلی۔ رنکو سنگھ 22 گیندوں پر 48 رنز بنا کر ناٹ آوٹ رہے، انہوں نے دو چوکے اور پانچ چھکے لگائے۔ اس طرح ہندوستان نے مقررہ 20 اوورز میں دو وکٹوں پر 234 رنز بنائے۔ زمبابوے کی جانب سے بلیسنگ مزارابانی اور ویلنگٹن مساکادزا نے ایک ایک وکٹ حاصل کی۔ زمبابوے کی طرف سے کوئی بھی مظاہرہ نہیں کرسکا۔ صرف ویزلی 43 رنز بناسکے۔ مکیش کمار اور اویس خان نے شاندار بولنگ کرتے ہوئے 3، 3 کھلاڑیوں کو آوٹ کیا۔ کھیلے گئے پہلے میچ میں ہندوستان کی کارکردگی انتہائی ناقص رہی اور میزبان زمبابوے کے خلاف ٹیم کو 13 رنز سے شکست کا سامنا کرنا پڑا تھا۔ اس ہار کے بعد مختلف گوشوں سے تنقید بھی کی جارہی تھیں کہ ورلڈ کپ میں شاندار کامیابی کے بعد پہلی سیریز میں ٹیم انڈیا کو شکست کا سامنا کرنا پڑا لیکن دوسرے میچ میں ٹیم نے شاندار مظاہرہ کرتے ہوئے اپنی برتری ثابت کردی۔

# چیمپئنس ٹرافی 2025: ہندوستانی ٹیم اپنا پہلا میچ 20 فروری کو کھیلے گی

ویب ڈیسک// چیمپئنس ٹرافی 2025 کو لے کر سرگرمیاں اب بڑھتی ہوئی دکھائی دے رہی ہیں۔ گزشتہ دنوں ایک رپورٹ میں بتایا گیا تھا کہ پاکستان نے میچوں سے متعلق شیڈول کا جو مسودہ آئی سی سی کو بھیجا ہے اس میں ہندوستان اور پاکستان کے درمیان یکم مارچ 2025 کو مقابلہ ہونے کی بات کہی گئی ہے۔ اور اب ہندوستانی ٹیم کا لیگ شیڈول بھی سامنے آگیا ہے۔ بتایا جا رہا ہے کہ ہندوستانی ٹیم آئندہ سال پاکستان میں ہونے والے اس آئی سی سی ٹورنامنٹ میں 20 فروری کو اپنی مہم کا آغاز کرے گی۔ ہندوستانی ٹیم اپنا پہلا مقابلہ 20 فروری کو بنگلہ دیش سے کھیلے گی، دوسرا مقابلہ 23 فروری کو نیوزی لینڈ سے ہوگا اور پھر لیگ کا آخری مقابلہ وہ یکم مارچ کو میزبان پاکستان سے کھیلے گی۔ یہ ڈرافٹ شیڈول ایک طرح سے فائنل ہی ہے، لیکن ایک بڑا سوال اب بھی برقرار ہے جس کا جواب ملنا ابھی باقی ہے۔ سوال یہ ہے کہ کیا ہندوستانی ٹیم پاکستان کا دورہ کرے گی؟ یا پھر کسی نیوٹرل جگہ پر کھیلنے کی تجویز بی سی سی آئی کے ذریعہ پیش کی جائے گی؟ دراصل بی سی سی آئی نے اس بات پر تو مہر لگا دی ہے کہ ہندوستان چیمپئنز ٹرافی 2025 کا حصہ ہوگا، لیکن وہ اپنے مقابلے پاکستان جا کر کھیلے گی یا نہیں، اس پر وضاحت نہیں دی گئی ہے۔ بہر حال، جو شیڈول سامنے آیا ہے اس میں بتایا جا رہا ہے کہ ہندوستان اپنے سبھی لیگ میچ لاہور میں ہی کھیلنے والی ہے۔ فائنل مقابلہ بھی لاہور میں ہی کھیلے جانے کی امید ہے۔ ہندوستانی ٹیم کا زیادہ سفر نہ کرنا پڑے اور سیکورٹی کے لحاظ سے ہندوستان کے میچ لاہور میں رکھے گئے ہیں۔ ویسے کراچی اور راولپنڈی میں بھی چیمپئنز ٹرافی کے میچ کھیلے جائیں گے، لیکن ہندوستانی ٹیم کو وہاں نہیں کھیلنا ہے۔ قابل ذکر ہے کہ 7 سال بعد چیمپئنز ٹرافی کا انعقاد ہو رہا ہے۔ آخری بار اس ٹورنامنٹ کا انعقاد 2017 میں ہوا تھا جس میں ہندوستان کو شکست دے کر پاکستان فاتح بنا تھا۔

# یوراگوئے نے 5 بار کی عالمی چیمپئن برازیل کو شکست دیدی

واشنگٹن// یوراگوئے نے برازیل کو پنالٹی شوٹ آوٹ پر شکست دیکر کوپا امریکہ فٹبال ٹورنمنٹ کے سیمی فائنل میں جگہ بنالی ہے۔ لاس ویگاس میں کوپا امریکہ کے کوارٹر فائنل میں اس نے 5 بار کی عالمی چیمپیئن برازیل کو پنالٹی شوٹ آوٹ پر 2- 4 سے شکست دیکر سیمی فائنل کھیلنے کو الیفائی کرلیا۔ میچ کے مقررہ وقت تک دونوں ٹیمیں کوئی گول اسکور کرنے میں ناکام رہیں جبکہ اضافی وقت میں بھی برازیل اور یوراگوئے نے ایک دوسرے کے گول پوسٹ پر حملے کیے تاہم میچ میں فتح کو یقینی نا بناسکیں۔ دوران کھیل یوراگوئے کے کھلاڑی نا ہیتن نانڈیز کو فاؤل کرنے پر ریڈ کارڈ دیکر میدان بدر کردیا گیا۔ میچ کے نتیجہ خیز بنانے کیلئے پنالٹی شوٹ اوٹ پر فیصلہ کیا گیا، جس میں یوراگوئے نے برازیل کو 2- 4 سے شکست دیکر سیمی فائنل کھیلنے کی راہ ہموار کی۔ دوسری جانب ارجنٹینا کی ٹیم نے ایک مرتبہ پھر کوپا امریکہ کے سیمی فائنل کھیلنے کو الیفائی کرلیا ہے۔ دوسرے سیمی فائنل میں یوراگوئے کا مقابلہ 11 جولائی کو کولمبیا سے ہوگا جبکہ پہلا سیمی فائنل مقابلہ 10 جولائی کو ارجنٹینا اور کینیڈا کے درمیان کھیلا جائے گا۔

# اولمپک گیمز پیرس میں نارتھ ویسٹرن ریلوے کی نشا اور ارجن بابوٹا کریں گے ملک کی قیادت

جے پور// ہندوستانی ریلوے کھیلوں اور کھلاڑیوں کو فروغ دینے کے لیے ہمیشہ پرعزم ہے۔ ہندوستانی ریلوے کے کھلاڑی بھی اولمپک گیمز پیرس- 2024 میں ملک کی نمائندگی کر رہے ہیں۔ ریلوے میں کھلاڑیوں کی بھرتی باقاعدگی سے کی جاتی ہے اور ریلوے اسپورٹس پروموشن بورڈ کی جانب سے مختلف کھیلوں کے مقابلوں کے لیے اسپورٹس چیمپئن شپ کا انعقاد کیا جاتا ہے۔ امیتابھ، جنرل مینیجر- نارتھ ویسٹرن ریلوے کے رہنما اصولوں کے مطابق کھیلوں اور کھلاڑیوں کے حوصلے بلند کرنے کے لیے، بہت سے کام کیے جا رہے ہیں، اس سلسلے میں، حال ہی میں نارتھ ویسٹرن ریلوے پر بھی خصوصی صلاحیتوں کے حامل کھلاڑیوں کی تقرری کی گئی ہے۔ ٹیلنٹ اسکاؤٹنگ کوٹہ کے تحت آزمائش کے بغیر فراہم کیا گیا۔ اس انتخابی عمل کے تحت کشتی کی کھلاڑی نشا اور نارتھ ویسٹرن ریلوے میں تعینات شوٹر ارجن بابوٹا پیرس میں منعقد ہونے والے اولمپک گیمز 2024 میں ہندوستان کی نمائندگی کریں گے۔ نارتھ ویسٹرن ریلوے کے چیف پبلک ریلیشن آفیسر کیپٹن ششی کرن کے مطابق ریسلنگ کی کھلاڑی نشا کو بیکانیر ڈویژن میں ٹیلنٹ اسکاؤٹنگ کوٹہ کے تحت ٹکٹ ایگزامینر کے عہدے پر تعینات کیا گیا ہے۔ نشا نے 2021 میں عالمی چیمپئن شپ میں چاندی، 2022- 23 میں ایشین چیمپئن شپ میں چاندی اور 2021- 24 میں سینئر نیشنل چیمپئن شپ میں تین سونے اور ایک چاندی کا تمغہ جیتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی شوٹر (شوٹنگ پلیئر) ارجن بابوٹا کو ٹیلنٹ اسکاؤٹنگ کوٹہ کے تحت اجمیر ڈویژن میں سینئر کلرک کے عہدے پر تعینات کیا گیا ہے۔

# روہت شرما کی کپتانی کو لے کر شاہ نے کیا اعلان

نئی دہلی// یو ایس اے اور ویسٹ انڈیز کی میزبانی میں کھیلے گئے ٹی- 20 ورلڈ کپ 2024 پر بھارت نے قبضہ کیا۔ روہت شرما کی کپتانی میں ٹیم انڈیا نے 17 سال بعد اس ٹورنامنٹ کو دوبارہ جیتنے میں کامیابی حاصل کی۔ حالانکہ اس کے بعد ہٹ مین نے سب سے چھوٹے فارمیٹ کو لے کر بڑا اعلان کیا اور بتایا کہ انہوں نے ٹیم انڈیا کے لئے آخری ٹی-20 انٹرنیشنل کھیل لیا ہے۔ تب سے ہی سوال اٹھ رہے تھے کہ روہت کا مستقبل کیا ہوگا اور دیگر دو فارمیٹ میں ان کی کپتانی کب تک رہے گی۔ اب اس کو لے کر بی سی سی آئی سکریٹری جے شاہ نے بڑا اعلان کیا ہے اور انہوں نے شائقین کو خوشخبری دی ہے۔ اس کے علاوہ اس بات کا بھی بھروسہ جتایا کہ ٹیم انڈیا 2025 میں چیمپئنز ٹرافی اور ورلڈ ٹیسٹ چیمپئن شپ بھی جیتے گی۔ بی سی سی آئی سکریٹری جے شاہ نے اس بات کا اعلان کیا کہ روہت شرما 2025 میں کھیلی جانے والی چیمپئنز ٹرافی اور ورلڈ ٹیسٹ چیمپئن شپ کے فائنل میں ٹیم انڈیا کی قیادت کریں گے۔ وہیں شاہ نے ان دونوں ہی ٹورنامنٹ کو جیتنے کا بھروسہ جتایا ہے۔ بی سی سی آئی کے ذریعہ جاری کئے گئے ویڈیو میں جے شاہ نے کہا کہ 23 نومبر 10 میچ جیت کر ہم نے دل تو جیت لیا لیکن کپ نہیں جیت پائے۔ میں نے راج کوٹ میں کہا تھا کہ 29 جون کو ہم دل جیتیں گے اور کپ جیتیں گے اور بارباڈوس میں جھنڈا لہرائیں گے اور ہمارے کپتان نے اسے وہاں لہرایا۔ اس جیت کے بعد آئندہ آئی سی سی ایونٹ- ڈبلیو ٹی سی فائنل اور چیمپئنز ٹرافی، مجھے پورا بھروسہ ہے کہ روہت شرما کی کپتانی میں ہماری ٹیم چیمپئن بنے گی۔

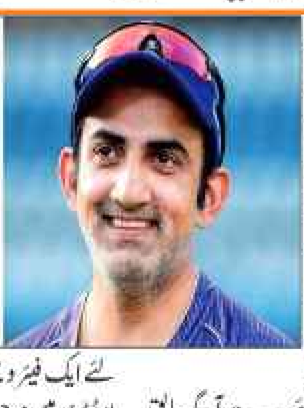
# پاکستان کے چیف سلیکٹر نے بھارت کے خلاف آسان سا کیچ کیا ڈراپ، سوشل میڈیا پر اڑا مذاق

نئی دہلی// انگلینڈ میں ان دنوں ورلڈ چیمپئن شپ آف لیجنڈس ٹورنامنٹ کا انعقاد ہو رہا ہے۔ اس میں دنیا بھر کے سابق قد آور کرکٹر حصہ لے رہے ہیں۔ ہفتہ کو اس ٹورنامنٹ میں بھارت اور پاکستان کے درمیان مقابلہ ہوا جس میں پاکستان کی ٹیم نے کافی شاندار جیت حاصل کی۔ حالانکہ اس دوران پی سی بی کے موجودہ چیف سلیکٹر وہاب ریاض نے ایک آسان سا کیچ ڈراپ کر دیا اور اس کے لئے ان کی کافی تنقید ہو رہی ہے۔ وہاب ریاض اس وقت پاکستان کے چیف سلیکٹر ہیں اور ٹی- 20 ورلڈ کپ میں ٹیم کے سینئر مینیجر بھی تھے۔ حالانکہ ٹی- 20 ورلڈ کپ کے بعد وہ اس وقت پاکستان ٹیم کے لئے ورلڈ چیمپئن شپ آف لیجنڈس میں کھیل رہے ہیں۔ ان کی گیند بازی تو بھارت کے خلاف اچھی رہی لیکن فیلڈنگ اتنی اچھی نہیں رہی۔ بھارت کی اننگ کے آخری اوور میں انوریت سنگھ نے ہوا میں ایک شاٹ کھیلا اور گیند سیدھے ہوا میں چلی گئی۔ وہاب ریاض کے لئے یہ آسان سا کیچ تھا لیکن وہ اسے پکڑ نہیں پائے ان کے کیچ ڈراپ کر دیا۔ حالانکہ تب تک پاکستان کی ٹیم مقابلہ جیت چکی تھی۔ اس کے بعد سوشل میڈیا پر ان کا خوب مذاق اڑایا گیا اور ٹرول کیا گیا۔

# لیجنڈ لیگ: پاکستان نے ہندوستان کو شکست دی

لندن// ورلڈ چیمپئن شپ آف لیجنڈز میں پاکستان نے ہندوستان کو با آسانی 68 رنز سے شکست دیدی۔ خیال رہے کہ گزشتہ روز چیمپیئنز آف لیجنڈز ٹورنامنٹ میں پاکستان چیمپیئنز نے ہندوستان چیمپیئنز کو 68 رنز سے ہرا دیا۔ ہندوستان چیمپیئنز مقررہ 20 اوورز میں 244 رنز کا بڑا نشانہ عبور نہ کرسکی تھی۔ واضح رہے کہ پاکستان چیمپیئنز کی ٹورنامنٹ میں یہ مسلسل تیسری کامیابی ہے، پاکستان 6 پوائنٹس کے ساتھ پوائنٹس ٹیبل پر پہلے نمبر پر موجود ہے۔ انگلینڈ میں جاری چیمپیئنز آف لیجنڈز ٹورنامنٹ میں پاکستان اور ہندوستان کے درمیان میچ کے موقع پر بالی وڈ اسٹار اجے دیوگن نے شاہد آفریدی سے ملاقات کی، اس موقع پر دونوں شخصیات نے بہت ہی خوشگوار انداز میں ایک دوسرے سے مصافحہ بھی کیا۔ اجے دیوگن اور شاہد آفریدی گراؤنڈ میں کچھ دیر تک ایک دوسرے سے بات بھی کرتے رہے۔ گزشتہ روز ایجبسٹن کرکٹ اسٹیڈیم میں کھیلے گئے میاچ میں پہلے بیٹنگ کرتے ہوئے پاکستان لیجنڈز کی ٹیم نے مقررہ 20 اوورز میں 4 وکٹوں کے نقصان پر 244 رنز بنائے، کامران اکمل اور شرجیل خان نے جارحانہ کھیل کا مظاہرہ کیا اور پہلی وکٹ کی شراکت میں 145 رنز بنائے۔

# ٹیم انڈیا کے ہیڈ کوچ بنیں گے گوتم گمبھیر



نئی دہلی// ٹی- 20 ورلڈ کپ 2024 کا اختتام ہو چکا ہے اور چیمپئن ٹیم انڈیا نے بھی اس کا زوردار انداز میں جشن منایا۔ کپتان روہت شرما اور ہیڈ کوچ راہل دراوڑ کی جوڑی نے گیارہ سال کے آئی سی سی ٹرافی نہ جیت پانے کی خشک سالی کو ختم کیا۔ حالانکہ اب دراوڑ کی مدت کار ختم ہو چکی ہے اور جلد ہی ٹیم انڈیا کو نئے کوچ کا اعلان ہو سکتا ہے۔ اس عہدے کی دعویداری کے لئے سب سے آگے سابق ہندوستانی اوپنر اور کولکاتہ نائٹ رائڈرس کے مینٹر گوتم گمبھیر کا نام چل رہا ہے وہیں ان کو ٹکر دینے کے لئے سابق بھارتی کھلاڑی ڈبلیو وی رمن بھی ریس میں ہیں۔ ان دونوں کا ہی پچھلے مہینے انٹرویو ہوا تھا۔ میڈیا رپورٹ میں بتایا جا رہا ہے کہ گوتم گمبھیر نے ایڈن گارڈن میں کولکاتہ نائٹ رائڈرس سے وداعی لینے کا اعلان کے لئے ایک فیئر ویل ویڈیو شوٹ کیا اور اسی سلسلے میں وہ جمعہ کو اسٹیڈیم میں موجود تھے۔ اس کی تصدیق کرکٹ ایسوسی ایشن آف بنگال (سی اے بی) کے ایک افسر نے کی۔ سی اے بی کے افسر نے بتایا کہ گمبھیر نے فیئر ویل ویڈیو شوٹ کرلیا ہے اور یہ چھوٹی سطح پر پروگرام تھا لیکن گمبھیر ایک پیغام کے ساتھ اپنے مداحوں کو الوداع کہنا چاہتے تھے اور اسی لئے انہوں نے ایڈن گارڈن میں ایک ویڈیو شوٹ کیا۔

# عالمی اسکواش کے دو بڑے کھلاڑی رشتہ ازدواج میں بندھ گئے

ویلنگٹن// عالمی اسکواش کے دو بڑے کھلاڑی شادی کے بندھن میں بندھ گئے۔ موصولہ اطلاعات کے مطابق نیوزی لینڈ سے تعلق رکھنے والے 32 سالہ عالمی نمبر 5 کھلاڑی پال کول اور ویمن انٹرنیشنل رینکنگ میں چوتھی پوزیشن کی حامل تنظیم کی 28 سالہ نیلی گیلز رشتہ ازدواج میں منسلک ہوگئے۔ پال کول دو مرتبہ برٹش اوپن اسکواش چیمپیئن شپ جیتنے کے ساتھ عالمی نمبر ون کھلاڑی بھی رہ چکے ہیں۔ دریں اثنا عالمی کھلاڑیوں کی شادی پر دنیا بھر میں خوشی کا اظہار کیا جا رہا ہے۔ 10 مرتبہ کے برٹش چیمپیئن اور 6 بار عالمی ٹائٹل جیتنے والے اسکواش لیجنڈ جہانگیر خان، سابق برٹش چیمپیئن قمر زمان اور سابق عالمی امپائر اسکواش چیمپیئن مقصود احمد نے بھی نوبیاہتا جوڑے کو مبارکباد پیش کرتے ہوئے نیک تمناؤں کا اظہار کیا ہے۔

# یورو کپ، انگلینڈ نے سیمی فائنل کے لیے کوالیفائی کرلیا

نئی دہلی// یورو کپ کے کوارٹر فائنل میں انگلینڈ نے سوئٹزرلینڈ کو شکست دیکر سیمی فائنل کے لیے کوالیفائی کرلیا۔ ڈسلڈرف میں کھیلے گئے کوارٹر فائنل میں انگلینڈ اور سوئٹزرلینڈ کی ٹیمیں پہلے ہاف میں کوئی گول نہ کرسکیں۔ میچ کے 75 ویں منٹ میں سوئٹزرلینڈ کی جانب سے بریل ایمبولو نے گول اسکور کیا لیکن صرف پانچ منٹ بعد انگلینڈ کے بکایو ساکا نے میچ برابر کردیا۔ مقررہ وقت میچ ایک، ایک سے برابر رہا، ایکسٹرا ٹائم میں بھی کوئی گول نہیں ہوا جس کے بعد میچ کا فیصلہ پنلٹی شوٹ آوٹ پر ہوا۔ پنالٹی شوٹ آوٹ میں انگلینڈ نے تین کے مقابلے میں پانچ گول سے فتح حاصل کرکے ایونٹ کے سیمی فائنل میں جگہ بنالی۔

# سابق پاکستانی کھلاڑیوں کی ٹیم سیمی فائنل میں

ویب ڈیسک// برطانیہ کے شہر برمنگھم میں ورلڈ چیمپیئن شپ آف لیجنڈز ٹورنامنٹ میں پاکستان کے سابق کھلاڑیوں کی ٹیم پاکستان چیمپیئن نے انگلینڈ چیمپیئن کو باآسانی شکست دے کر سیمی فائنل میں جگہ بنا لی ہے۔ ایجبسٹن گراؤنڈ میں کھیلے گئے میچ میں پاکستان چیمپیئن نے فتوحات کا سلسلہ جاری رکھا اور انگلینڈ کو 79 رنز سے شکست دی۔ خیال رہے کہ انگلینڈ کرکٹ بورڈ (ای سی بی) کی منظوری سے ہونے والے اس ٹورنامنٹ میں دنیا بھر سے سابق، ریٹائرڈ اور نان کانٹریکٹڈ کھلاڑی حصہ لے رہے ہیں۔ اس ٹورنامنٹ کے تمام میچز برمنگھم میں کھیلے جا رہے ہیں اور فائنل 13 جولائی کو کھیلا جائے گا۔ ورلڈ چیمپیئن شپ آف لیجنڈز میں چھ ٹیمیں حصہ لے رہی ہیں جن میں پاکستان چیمپیئنز، انگلینڈ چیمپیئنز، انڈیا چیمپیئنز، جنوبی افریقہ چیمپیئنز، ویسٹ انڈیز چیمپیئنز اور آسٹریلیا چیمپیئنز شامل ہیں۔ اس ٹورنامنٹ کی خاص بات یہ ہے کہ ان تمام ٹیموں میں بیک وقت ایسے متعدد کھلاڑی کھیل رہے ہیں جو کہ ماضی میں کرکٹ کے میگا اسٹار کہلائے جاتے تھے۔ یہ وہ پہلا کرکٹ ٹورنامنٹ نہیں جس میں بین الاقوامی کرکٹ سے ریٹائر ہونے والے کھلاڑی حصہ لے رہے ہیں۔ ایک ایسا ہی ٹورنامنٹ 'لیجنڈز لیگ کرکٹ' عمان، قطر اور انڈیا میں بھی کھیلا جا چکا ہے۔ تاہم ورلڈ چیمپیئن شپ آف لیجنڈز اس لیے زیادہ اہمیت کا حامل ہے کیونکہ اس طرح کے دیگر ٹورنامنٹ بھی اتنی پذیرائی حاصل نہیں کرسکے۔ ورلڈ چیمپیئن شپ آف لیجنڈز کے میچز کو دنیا بھر میں بڑے براڈ کاسٹرز نشر کر رہے ہیں جس میں سٹار سپورٹس، ٹی این ٹی سپورٹس، سپر سپورٹس، ولو ٹی وی اور فوکس سپورٹس شامل ہیں۔ اس ٹورنامنٹ میں پاکستان چیمپیئنز کی کپتانی یونس خان کر رہے ہیں، جبکہ کامران اکمل، شرجیل خان، صہیب مقصود، شعیب ملک، شاہد آفریدی، عامر یامین، وہاب ریاض، سہیل تنویر، مصباح الحق، سہیل خان، محمد حفیظ، عبدالرزاق، اور سعید اجمل بھی ٹیم کا حصہ ہیں۔ ایجبسٹن کرکٹ گراؤنڈ کی آفیشل ویب سائٹ کے مطابق ورلڈ چیمپیئن شپ آف لیجنڈز کا انعقاد انڈیا اور دبئی میں واقع زاباوا انٹرٹینمنٹ نامی کمپنی نے کروایا ہے، جو کہ بالی وڈ کی فلمیں اور میوزک بناتی ہے۔ اس ٹورنامنٹ کو انگلینڈ اینڈ ویلز کرکٹ بورڈ کی حمایت حاصل ہے۔ ایجبسٹن کرکٹ گراؤنڈ کی ویب سائٹ کے مطابق اس لیگ کا انعقاد زاباوا انٹرٹینمنٹ کے ڈائریکٹر ہرشت تومار کا آئیڈیا تھا۔ ہرشت تومار کا کہنا تھا کہ 'ہم دنیا بھر میں فینز تک زبردست سپورٹس انٹرٹینمنٹ پہنچانا چاہتے ہیں'۔ زاباوا انٹرٹینمنٹ کی اپنی ویب سائٹ کے مطابق یہ کمپنی انڈیا میں رجسٹرڈ ہے اور ایک ابھرتا ہوا فلم پروڈکشن ہاؤس ہے۔ ہرشت تومار خود بھی بطور گلوکار میوزک انڈسٹری کا حصہ ہیں اور یہی وجہ ہے کہ ورلڈ چیمپیئن شپ آف لیجنڈز میں بالی وڈ اداکار بھی دلچسپی لے رہے ہیں۔ میچز کے دوران اجے دیوگن اور جیکولین فرنینڈس جیسے اداکار بھی گراؤنڈ کے اندر کھلاڑیوں سے ملتے ہوئے نظر آئے ہیں۔

# ترک صدر ایردوآن کی اپنی فٹ بال ٹیم کی حوصلہ افزائی

چھ جولائی کو برلن میں کھیلے گئے یورو 2024 فٹبال چیمپئن شپ کے کوارٹر فائنل میں ترکیہ کی ٹیم نیدرلینڈز کی ٹیم سے دو کے مقابلے میں ایک گول سے ہار گئی۔ اس شکست کے ساتھ ترکیہ کی فٹ بال ٹیم اس ٹورنامنٹ سے باہر ہوگئی۔ جرمن دارالحکومت برلن کے شاندار اولمپیا اسٹیڈیم میں ہفتہ چھ جولائی کی شب کھیلے گئے سنسنی خیز کوارٹر فائنل میچ میں ترکیہ کی ٹیم کا مقابلہ ہالینڈ سے تھا۔ ترک ٹیم 2- 1 سے شکست کھاتے ہوئے ٹورنامنٹ سے باہر ہوگئی۔ برلن میں اس میچ کو دیکھنے کے لیے ترک صدر رجب طیب ایردوآن اپنی اہلیہ امینہ کے ساتھ اولمپیا اسٹیڈیم پہنچے تھے۔ اسٹیڈیم میں موجود ہزاروں ترک اور ولندیزی شائقین نے اس میچ سے بھرپور طریقے سے محظوظ ہوتے ہوئے اپنی اپنی پسندیدہ ٹیم کی بھرپور حوصلہ افزائی کی۔ ترکیہ کے صدر نے اپنی ٹیم کی شکست اور اس کے اس ٹورنامنٹ سے خارج ہو جانے کے بعد ترکیہ کے کھلاڑیوں کی تعریف کی اور ان کی حوصلہ افزائی کی۔ ایردوآن کے حوصلہ افزا الفاظ ترک صدر نے ہفتے کی شب میچ کے بعد دیر گئے اولمپیا اسٹیڈیم کے ڈریسنگ روم میں اپنی ٹیم سے ملاقات کی۔ اس موقع پر ایردوآن نے کہا، "میں آپ سب کو مبارکباد دیتا ہوں۔ اس سے قطع نظر کہ آج کے میچ کا نتیجہ کیا نکلا، آپ ہمارے چیمپئن ہیں۔" ترک میڈیا کے مطابق ایردوآن نے اپنے کھلاڑیوں کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے مزید کہا، ہماری ٹیم کے پاس صلاحیت ہے اور ہم اس جدوجہد کو مستقبل میں بھی جاری رکھیں گے۔" ترکیہ کے صدر نے اپنے تمام فٹ بال کھلاڑیوں سے مصافحہ کیا، بشمول ڈیمرل کے جنہیں پری کوارٹر فائنل کے مرحلے میں آسٹریا کے خلاف میچ میں ایک کے مقابلے میں دو گول کی برتری سے میچ جیتنے کے بعد اپنے دونوں ہاتھوں سے "وولف سیلوٹ" کیا تھا۔

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,