WATTAN
The Urdu Daily
روزنامہ
وطن
بڈگام

منگلوار
29 جولائی 2025
TUESDAY
29 JULY -2025

گل نے سنچری کیساتھ ریکارڈس بھی بنائے
صفحہ 08

ٹسٹ میچ کو کامیابی سے کیا ڈرا، جڈیجہ-سندر نے جیتا دل
صفحہ 08

The Urdu Daily WATTAN Budgam | RNI No. JKURD/2011/37141 | جلد: 15 | شمارہ نمبر: 177 | صفحات: 08 | قیمت: 02 روپے

لیفٹیننٹ گورنر نے جموں میں دہشت گردی کے متاثرین 80 کنبوں کو تقرر نامے سونپے

بے گناہوں کو ہاتھ مت لگائیں اور مجرموں کو نہ چھوڑیں

کہا ہم دہشت گردی کو کچلنے اور دہشت گرد تنظیموں کی مدد کرنے والوں کو انصاف کے کٹہرے میں لانے کے لیے پرعزم ہیں

جموں/ جولائی 28 / انفو/ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے آج جموں میں دہشت گردی کے متاثرین کے 80 رشتہ داروں کو تقرر نامے سونپے۔ بارہمولہ میں ہونے والے تاریخی تقریب کے بعد، جہاں دہشت گردی سے متاثرہ 40 کنبوں کو تقرر نامے ملے، یہ جموں و کشمیر میں دہشت گردی سے متاثرہ لوگوں کو انصاف دلانے کی سمت میں ایک اور اہم قدم

ہے۔ دہشت گردی کے متاثرین کے اہل خانہ نے جرات مندی کے ساتھ آواز اٹھائی، اپنے تکلیف دہ تجربات کا اشتراک کیا اور پاکستان کی سرپرستی میں دہشت گردوں اوران کے ہمدردوں کے کردار کو بے نقاب کیا۔ لیفٹیننٹ گورنر نے سویلین شہداء کو خراج عقیدت پیش کیا اور دہشت گردی کے متاثرین کے اہل خانہ کے دکھ درد میں شریک/102

ریونیو ریکارڈ میں جعلسازی کا معاملہ

چار گرفتار، تحصیلدار سمیت تین تاحال فرار

سرینگر// 28 جولائی //وی او آئی //کرائم برانچ کشمیر کے اکنامک آفینسز ونگ نے پیر کو ایک بڑے کرپشن کیس میں چار افراد کی گرفتاری عمل میں لانے کا اعلان کیا ہے، جس میں جھوٹے انتقالات، جعلی اندراجات اور زمین کے سرکاری ریکارڈ میں چھیڑ چھاڑ کے الزامات شامل ہیں۔ ایف آئی آر نمبر 14/2025 کے تحت درج اس مقدمے میں مجموعی طور پر سات افراد نامزد کیے گئے ہیں، جن میں دو ریونیو اہلکار بھی شامل ہیں۔ کرائم برانچ کی/101

سرینگر کے ہارون داچھی گام جنگلات میں مسلح تصادم آرائی

تین عدم شناخت دہشت گرد ہلاک

جنگلات میں آپریشن جاری/آئی جی پی کشمیر

سرینگر// 28 جولائی //سی این آئی //سرینگر کے ہارون داچھی گام جنگلات میں فوج فورسز اور دہشت گردوں کے مابین مسلح تصادم آرائی میں تین دہشت گرداز ہلاک ہوگئے۔ سی این آئی کے مطابق داچھی گام سرینگر کے ہارون لڈواس جنگلات میں دہشت گردوں کی موجودگی کی مصدقہ اطلاع ملنے کے بعد فوج، سی آر پی ایف اور جموں کشمیر پولیس کے خصوصی آپریشن گروپ نے سوموار کی صبح جنگلات کو محاصرے میں لیا اور تلاشی آپریشن شروع کردی۔ ذرائع نے بتایا کہ جونہی علاقے میں تلاشی آپریشن شروع کردیا گیا تو وہاں موجود دہشت گردوں کے گروپ نے سیکورٹی فورسز پر فائرنگ کی اور فرار ہونے کی کوشش کی تاہم اسی دوران سیکورٹی فورسز کی اضافی کمک علاقے کی جانب روانہ ہوئی اور فرار ہونے کے تمام راستوں کو سیل کردیا گیا جس کے ساتھ ہی وہاں مسلح جھڑپ ہوئی۔ ذرائع/103

آپریشن سندور نے واضح پیغام دیا

کہ ہندوستان کا دفاعی نظام کسی سے پیچھے نہیں /منوج سنہا

سرینگر// 28 جولائی //سی این آئی //طلباء پر عالمی چیلنجوں کیلئے نئے حل تیار کرنے اور غیر متوقع مستقبل کی تیاری کے علاوہ تکنیکی ترقی میں سب سے آگے رہنے پر زور دیتے ہوئے لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ آپریشن سندور نے ایک واضح پیغام دیا کہ ہندوستان کا دفاعی نظام کسی سے پیچھے نہیں، یہ مسلح افواج اور ہمارے انجینئرس کے لیے ایک عظیم فتح تھی اور اس آپریشن نے ثابت کردیا ہے کہ روایتی جنگ کا دور ختم ہو چکا ہے، اور ہمیں مستقبل کی جنگ کے لیے تیار رہنا چاہیے۔ سی این آئی کے مطابق لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے انڈین انسٹی ٹیوٹ آف ٹیکنالوجی (آئی آئی ٹی) جموں میں آنے والے بی ٹیک، ایم ٹیک، پی ایچ ڈی اور ایم ایس سی طلبا کا خیر مقدم کرنے کے لیے افتتاحی تقریب 'نورامبھ' سے خطاب کیا۔ اپنے خطاب میں لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے اپنے نئے سفر کا آغاز کرنے والے تمام طلباء کو مبارکباد دی اور نیک خواہشات کا اظہار

کیا۔ انہوں نے انڈین انسٹی ٹیوٹ آف ٹکنالوجی کی قوم کی تعمیر میں ان کی مثالی شراکت اور دہائیوں کے دوران قابل ذکر سائنسی اور تکنیکی صلاحیتوں کو فروغ دینے کے لئے تعریف کی، جس سے دنیا بھر کی زندگیوں پر مثبت اثر پڑتا ہے۔ لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا نے کہا" وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں تکنیکی صنعت کاروں کو سہولیات اور وسائل فراہم کرنے کی مسلسل کوششیں جاری ہیں۔ آج کا ہندوستان آئی آئی ٹی کے فارغ التحصیل افراد کو بیرون ملک سے بہتر مواقع فراہم کرتا ہے، اور مجھے یقین ہے کہ آپ کی قابلیت اور محنت سے ہندوستان مستقبل میں/104

ڈیوٹی کے دوران نجی کلینکوں پر پرائیویٹ پریکٹس کا شاخسانہ

جموں کشمیر سرکار نے 6 ڈاکٹروں پر پابندی لگادی ہے

سرینگر// 28 جولائی //وی او آئی //جموں و کشمیر حکومت نے سرکاری ڈیوٹی کے دوران نجی پریکٹس کرنے اور مریضوں کو غیر اخلاقی طور پر نجی اسپتالوں کی جانب ریفر کرنے کے الزام میں چھ ڈاکٹروں پر پابندی عائد کر دی ہے۔ یہ قدم آیوشمان بھارت – پردھان منتری جن آروگیہ یوجنا (PMJAY) اور اس کی ذیلی اسکیم 'صحت' کے تحت قواعد کی خلاف ورزیوں کے انکشاف/105

اگلے 5 سے 10 سال ہندوستان کی داخلی ترقی اور قومی سلامتی کے فن تعمیر کیلئے اہم

آپریشن سندور دہشت گردی کیخلاف وزیر اعظم کے پختہ عزم کا عکاس

بائیں بازو کی انتہا پسندی سے متاثرہ شمال مشرقی علاقوں اور جموں و کشمیر میں کافی پیش رفت: امت شاہ

سری نگر// ۲۸، جولائی // جے کے این ایس // مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ نے مرکزی دارالحکومت نئی دہلی میں 8 ویں قومی سلامتی حکمت عملی کانفرنس (NSSC) کے اختتامی خطاب کے دوران، ہندوستان کے ابھرتے ہوئے داخلی سلامتی کے چیلنجوں سے نمٹنے کے لیے متحد اور مربوط نقطہ نظر پر زور دیا۔ جے کے این ایس مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ نے دیرینہ علاقائی اور سلامتی کے مسائل کو حل کرنے کے حکومت کے عزم کا

اعادہ کرتے ہوئے کہا کہ اگلے 5 سے 10 سال ہندوستان کی داخلی ترقی اور قومی سلامتی کے فن تعمیر کیلئے اہم ہوں گے۔ ہندوستان کے جغرافیائی سیاسی پڑوس کی پیچیدگیوں کو دیکھتے ہوئے، امت شاہ نے ریاستی پولیس اور مرکزی ایجنسیوں دونوں پر زور دیا کہ وہ مستقبل کے لیے آپریشنل اخلاقیات کے طور پر سرکشا، سجا گتا اور سمانوے (سکیورٹی، الرٹنس اور کوآرڈینیشن) کے اصول کو اپنا لیں۔ بائیں بازو کی انتہا پسندی سے متاثرہ علاقوں، شمال مشرقی اور جموں و کشمیر میں پیش رفت کو تسلیم کرتے ہوئے، مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ نے پولیس کے ڈائریکٹر جنرل پر زور دیا/106

جموں و کشمیر بھر میں ہیپاٹائٹس

کا عالمی دِن منایا گیا

سری نگر// انفو// عالمی یوم ہیپاٹائٹس جموں و کشمیر کے مختلف صحت اداروں میں منایا گیا۔ یہ دن ہر برس 28 جولائی کو عالمی سطح پر منایا جاتا ہے تاکہ جگر کی خطرناک بیماری، وائرل ہیپاٹائٹس کے بارے میں بیداری پیدا کیا جاسکے۔ اس برس کا موضوع "ہیپاٹائٹس: آئیں اسے آسان بنائیں" رکھا گیا ہے جس کا مقصد جانچ، علاج اور روکتھام کی راہ میں حائل رکاوٹوں کو دور کرنا ہے۔ یہ دن دُنیا بھر کی حکومتوں، اداروں اور عوام سے مطالبہ کرتا ہے کہ وہ ہیپاٹائٹس کے خلاف اقدامات بالخصوص ویکسی نیشن، محفوظ/110

ستیش شرما نے آئی آئی ٹی جموں میں

'سٹیک ہولڈرز میٹ' کا اِفتتاح کیا

جموں و کشمیر کیلئے کلیدی اِختراعی اَقدامات کا آغاز کیا

جموں// انفو// وزیر برائے خوراک، شہری رسدات و اُمورِ صارفین، اِنفارمیشن ٹیکنالوجی اور ٹرانسپورٹ ستیش شرما نے اِنڈین اِنسٹی ٹیوٹ آف ٹیکنالوجی (آئی آئی ٹی) جموں میں سائنس، ٹیکنالوجی اور انوویشن (ایس ٹی آئی)/109

بدعنوانی، دھوکہ دہی، غلط تغیرات اور ریونیو ریکارڈ سے چھیڑ چھاڑ کا کیس

7 میں سے 4 ملزمان گرفتار

حاضر سروس خاتون تحصیلدار سمیت 3 ملزمان تاحال مفرور: کرائم برانچ کشمیر

سری نگر// ۲۸، جولائی // جے کے این ایس // کرائم برانچ کشمیر کی اقتصادی جرائم ونگ نے پیر کو شواہد کی بنیاد پر مکمل چھان بین کے بعد بدعنوانی، دھوکہ دہی، غلط تغیرات اور ریونیو ریکارڈ میں غلط اضافے کے معاملے میں ملوث 7 میں سے 4 ملزمین کو گرفتار کیا ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق کرائم برانچ کشمیر کے ترجمان نے ایک مفصل بیان میں کہا کہ مقدمہ، ایف آئی آر نمبر 14/2025 تحت سیکشن 420، 167، 120B آر پی سی اور 5(2) پریونشن آف کورپشن ایکٹ مجریہ 2005 مورخہ 9 جولائی 20257 افراد کے خلاف درج ہے، جن میں 2 ریونیو افسران بھی شامل ہیں، جن پر بدعنوانی، دھوکہ دہی، غلط تغیرات اور ریونیو ریکارڈ میں غلط اضافے کے معاملے میں ملوث ہونے کا الزام ہے۔ بیان میں کہا گیا ہے کہ یہ ملوث افراد منظم طریقے سے کام کر رہے ہیں جس سے ضلع سری نگر اور ضلع بڈگام کے علاقوں میں لوگوں کو کافی مالی نقصان اور اذیت پہنچ رہی ہے۔ گرفتار ملزمان میں ریاض احمد بٹ ولد غلام محمد بٹ ساکنہ نوگام سری نگر، محمد شفیع لون عرف چینی ولد عبدالاحد لون ساکنہ مکان نمبر 187 سی سی پی بیرباغ سرینگر، شاہنواز احمد راتھر ولد نور محمد راتھر ساکنہ پادشاہی/108

شری بدھا اَمرناتھ یاترا۔2025

لیفٹیننٹ گورنر نے جموں سے شری بدھا اَمرناتھ جی یاترا کو جھنڈی دِکھا کر روانہ کیا

جموں// انفو// لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے بھگوتی نگر یاتری نواس سے شری بدھا اُمرناتھ جی یاترا کے پہلے قافلے کو جھنڈی دکھا کر روانہ کیا۔ روانہ کیا۔ اُنہوں نے تمام یاتریوں کے لئے محفوظ اور روحانی سفر کے/107

آپریشن سندور کے تحت سرحد پار انتہائی موثر، درست اور مربوط کارروائی: وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ

دہشت گردی کے 7 ٹھکانوں سمیت 9 مقامات تباہ

پاکستان نے کھینچی گئی سرخ لکیر کو عبور کیا تو دہشت گرد کیمپوں کو آگ لگ گئی: مرکزی وزیر کرن رجیجو

سری نگر// ۲۸، جولائی // جے کے این ایس // وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ نے پیر کو کہا کہ مسلح افواج ہندوستان کی سرحدوں کے دفاع میں ہمیشہ چوکس رہتی ہیں۔ راج ناتھ سنگھ نے آپریشن سندور کو دہشت گردی کے 9 مقامات کے خلاف ایک انتہائی موثر اور اچھی طرح سے مربوط کارروائی قرار دیا۔ جے کے این ایس مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق پہلگام دہشت گردانہ حملے پر لوک سبھا میں بحث کا آغاز کرتے ہوئے کہا کہ وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ نے کہا کہ سرحد پار 7 دہشت گرد کیمپوں کو مکمل طور پر تباہ کر دیا گیا۔ انہوں نے کہا کہ بھارت کے پاس پاکستان کے زیر قبضہ جموں و کشمیر اور پاکستان کے اندر ہونے والے نقصانات کے ٹھوس ثبوت موجود ہیں۔ وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ نے زور دے کر کہا کہ حملے غیر معمولی نوعیت کے تھے اور

درستگی کیساتھ کیے گئے۔ انہوں نے کہا کہ آپریشن سندھور کو انجام دینے سے پہلے، ہماری افواج نے ہر پہلو کا مطالعہ کیا اور ایک ایسے آپشن کا انتخاب کیا جس سے دہشت گردوں کو زیادہ سے زیادہ نقصان پہنچے اور اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ معصوم شہریوں کو کوئی نقصان نہ پہنچے۔ وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ نے سیکورٹی فورسز کی پیشہ ورانہ مہارت اور اسٹریٹجک/112

گورنمنٹ گرلز ہائر سیکنڈری اسکول کھریو پانپور میں افراتفری

پریکٹیکل کے دوران 15 طالبات بے ہوش

سبھی حالت مستحکم، تجربے کے دوران کیمیائی ردعمل کا نتیجہ: حکام

سری نگر// ۲۸، جولائی // جے کے این ایس // جنوبی ضلع پلوامہ کے علاقے کھریو میں پیر کو گورنمنٹ گرلز ہائر سیکنڈری اسکول میں لیبارٹری کے تجربے کے دوران کیمیائی ردعمل ہونے کے بعد کم از کم 15 طالبات بے ہوش ہوگئیں، کچھ کو گھبراہٹ کا سامنا کرنا پڑا۔ ایک اہلکار نے خبر رساں ایجنسی جے کے این ایس کو بتایا کہ گورنمنٹ گرلز ہائر سیکنڈری اسکول کھریو میں یہ واقعہ معمول کی کیمسٹری کے پریکٹیکل کے دوران پیش آیا جب مبینہ طور پر تیزاب کے ایک کنٹینر نے غیر متوقع طور پر ردعمل ظاہر کیا، جس سے لیبارٹری کے اندر دھواں پھیل گیا۔ اہلکار نے مزید کہا کہ اچانک واقعے سے افراتفری پھیل گئی، کئی طالبات گر گئیں اور دیگر کو شدید تکلیف اور سانس لینے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑا۔ تمام متاثرہ طالبات کو فوری طور پر قریبی اسپتال لے جایا گیا، کچھ کو بعد میں خصوصی علاج کے لیے ایس ایم ایچ ایس اسپتال سری نگر بھیجا گیا۔ ان کی حالت مستحکم بتائی جاتی ہے۔ بلاک میڈیکل آفیسر پانپور ڈاکٹر یوسف نے تصدیق کی کہ 15 طالبات بے ہوش ہو گئیں تھیں اور انہیں فوری طور پر ہسپتال کی دیکھ بھال میں منتقل کر دیا گیا تھا۔ انہوں نے کہا کہ تمام کی حالت مستحکم ہے۔ ڈپٹی کمشنر پلوامہ/111

مناسب غذا اور ورزش کے فوائد

متوازن غذا اور ورزش سے انسانی صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں

تحریر۔۔۔۔۔
ظہیر احمد طاہر

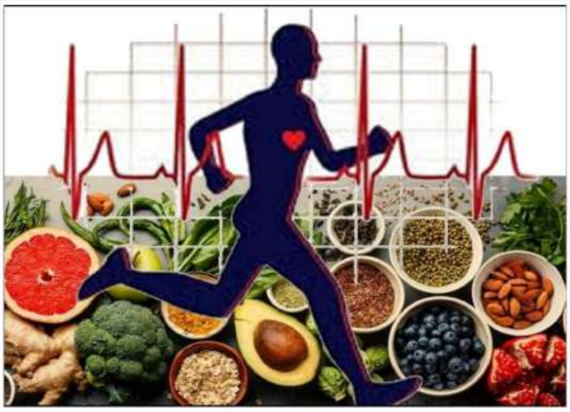
جس طرح زندگی اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی عطا ہے اسی طرح اچھی صحت بھی قدرت کا انمول تحفہ ہے۔ زندگی کی خوشیوں اور مسرتوں سے بھرپور فائدہ اٹھانے کیلیے تندرستی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ دراصل تندرست انسان ہی اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں اور لذتوں سے بھرپور لطف اُٹھا سکتا ہے۔ کسی نے کیا خوب کہا ہے کہ تندرستی ہزار نعمت ہے۔ نظام قدرت نے ہماری صحت کی حفاظت اور ہمارے جسم کو مناسب وقت تک برقرار رکھنے کیلیے ہمارے جسم میں ایسا خودکار نظام وضع کیا ہے جس پر غور کرنے سے انسانی عقل دنگ رہ جاتی ہے۔

انسانی جسم میں بیماریوں اور اُن کی شفایابی کا ایک نہ ختم ہونے والا سلسلہ ہمیشہ اور ہر وقت جاری رہتا ہے۔ انسانی جسم کے اندر ایک خودکار مدافعتی نظام ہر وقت متحرک رہتا ہے جو ہمارے جسم میں پیدا ہونے والی بے شمار بیماریوں کو خود بخود ختم کر دیتا ہے۔ مثال کے طور پر ہمارے منہ میں روزانہ بے شمار ایسے جراثیم پیدا ہوتے ہیں جو مختلف اعضا اور خاص طور پر ہمارے دل کیلیے نہایت مضر ہوتے ہیں۔ لیکن جب کوئی انسان تیز تیز چلتا ہے اور تیز سانس لینے پر جب اُس کا منہ کھلتا ہے تو اس کے نتیجے میں بے شمار خطرناک جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ گویا مناسب ورزش کے ذریعے ہمارے جسم کو بے شمار فوائد حاصل ہوتے ہیں جو عام طور پر ہمارے علم میں نہیں آتے۔

تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ جیسے جیسے انسان بوڑھا ہوتا جاتا ہے اس کی رگیں سخت سے سخت تر ہوتی جاتی ہیں اور اس کی رگوں میں رکاوٹیں پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ رگوں میں سختی کی وجہ سے بھی انسان دل کے عارضے میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ ہلکی پھلکی ورزش نہ صرف پٹھوں کو نرم اور ذہن کو صاف کر دیتی ہے بلکہ یہ رگوں کو زیادہ پھیلنے کے قابل بنا دیتی ہے۔ اس لیے مناسب ورزش کو زندگی کا معمول بنا لینا چاہیے۔ زیادہ عمر کے افراد کیلیے گھر میں چلتے پھرتے رہنا ہی کافی ہو سکتا ہے۔

ہر انسان کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ اور اس کے پیارے صحت مند زندگی گزاریں۔ صحت مند زندگی گزارنے کیلیے دیگر بہت سارے عوامل کے ساتھ اچھی اور مناسب غذا کا استعمال بہت ضروری ہے۔ لہٰذا ایسی غذا کو اپنی روزمرہ زندگی کا حصہ بنانا چاہیے جو غذائیت سے بھرپور ہو۔ انسانی جسم کو بہتر نشوونما کیلیے روزانہ کی بنیاد پر پانی، پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، وٹامن اور منرلز درکار ہوتے ہیں۔ اس لیے کوشش کرنی چاہیے کہ وہی غذا استعمال کی جائے جو حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کی جائے۔

اچھی صحت کیلیے اگر کچھ بنیادی باتوں کو دھیان میں رکھ کر زندگی گزاری جائے تو انسان کئی پیچیدگیوں سے بچ سکتا ہے۔ مثال کے طور پر انسانی صحت کی اچھی نشوونما کیلیے صفائی اور پاکیزگی کی بہت اہمیت ہے۔ کھانے پینے کے



اوقات کی پابندی، کام اور کام میں توازن اور متوازن غذا کا استعمال انسانی صحت کیلیے بہت مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

صحت مند کھانے کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ انسان پلیٹیں بھر بھر کر کھائے اور سانس لینے کیلیے جگہ بھی نہ چھوڑے۔ کچھ لوگ گوشت پر بہت توجہ دیتے ہیں جبکہ ہفتے میں گائے کے گوشت کا ایک برگر یا مہینے میں ایک بڑے اسٹیک کے برابر گوشت انسانی جسم کی ضرورت کیلیے بہت سمجھا جاتا ہے۔ ہفتے میں ایک بار تھوڑی مچھلی اور مرغی بھی کھا سکتے ہیں۔ جبکہ انسانی جسم کو درکار پروٹین کا باقی حصہ سبزیوں سے پورا کرنا چاہیے۔ پھلوں اور سبزیوں کو ہماری غذا کا ضروری حصہ ہونا چاہیے۔ قدرت نے جو مختلف چیزیں ہمارے لیے پیدا کی ہیں ان سب کا مناسب استعمال انسانی صحت کو برقرار رکھنے میں مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ اس لیے کسی ایک چیز کا زیادہ استعمال کرنے کے بجائے مختلف قسم کی غذا کھانی چاہیے تاکہ جسم کو اس کی ضرورت کے مطابق غذائیت ملتی رہے۔

ایک تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ انسانوں کیلیے فائبر سے بھرپور غذا بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ انسانی خوراک میں روزانہ **25** گرام فائبر شامل ہونا چاہیے جبکہ **30** گرام فائبر زیادہ مناسب ہے۔ فائبر قدرتی طور پر دل کے دورے، فالج اور ذیابیطس جیسی بیماریوں کے خطرے کو کم کر دیتی ہے۔ اس سے وزن، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول لیول بھی قابو میں رہتا ہے۔ فائبر ہمیں پھلوں، سبزیوں، بریڈ، چھلکے دار اناج سے بنے پاستا، دالوں، چنے، میوہ جات اور بیجوں سے حاصل ہو سکتی ہے۔ عام سائز کے ایک کیلے میں تقریباً تین گرام فائبر ہوتی ہے۔ جبکہ آدھا کپ جو میں **9** گرام، براؤن بریڈ کا بڑا سلائس **2** گرام، ایک کپ پکی ہوئی دال **4** گرام، چھلکے کے ساتھ پکا ہوا آلو **2** گرام، ایک گاجر **3** گرام، چھلکے کے ساتھ سیب میں **4** گرام فائبر ہوتی ہے۔

ہماری صحت کا تعلق ہمارے جسم سے ہی نہیں بلکہ جذبات سے بھی ہے۔ غصے اور اپنے جذبات پر قابو نہ رکھنا انسانی جسم کیلیے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ اس لیے اپنی سوچوں کو بھی پاکیزہ رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ حسد جس طرح نیکیوں کو بھسم کرتا ہے اسی طرح انسانی جسم کو بھی نقصان پہنچاتا ہے۔ اس لیے اخلاق حسنہ کو اپنانا اور اخلاق سیئہ یعنی بری عادتوں سے بچنا انسانی صحت اور اس کی روح کیلیے بے حد مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ پاکیزہ اور طیب غذائیں استعمال کرنے سے جسم میں پاکیزہ اور صالح خون پیدا ہوتا ہے جس سے انسانی خیالات، سوچوں اور ارادوں میں بھی پاکیزگی پیدا ہوتی ہے، جس کا انسانی روح پر بھی اثر پڑتا ہے۔ پس اپنی روح کی پاکیزگی اور اپنے جسم کی صحت مندی کیلیے پاکیزہ غذائیں استعمال کیجئے۔ اپنی سوچوں، ارادوں اور خیالات میں پاکیزہ باتوں اور مثبت رویوں کو شامل کیجئے تاکہ ہمارا جسم اور ہماری روح پاکیزہ ہو جائیں۔

غصہ پر قابو پائیے، صحت اور تعلقات بہتر بنائیے

غصیہ صحت اور انسانی تعلقات پر برے اثرات مرتب کرتا ہے

تحریر....
فریدہ خالد

غصہ ایک ایسا جذبہ ہے جو ہر انسان میں فطرتاً پایا جاتا ہے۔ یہ ایک ایسی جذباتی کیفیت یا حالت کا نام ہے جس کی شدت بدلتی رہتی ہے۔ یعنی انسان کو مختلف حالات اور اوقات میں غصہ بھی مختلف نوعیت کا آتا ہے۔ اکثر شدید غصے کے باعث لوگوں کو بھیانک نتائج بھگتنا پڑتے ہیں۔ لہٰذا غصے پر قابو پانے کے گر سیکھنا ہر ایک کیلیے اہم ہے۔ ماہر نفسیات کا ماننا ہے کہ اگر انسان شعوری کوشش کرے تو وہ اپنے غصیلے پن پر وقت کے ساتھ قابو پا سکتا ہے۔ یعنی اسے غصہ تو آئے گا مگر اب وہ اپنے غصے کا باس ہوگا نہ کہ خود اس کا غلام بن جائے۔

غصے کی کئی وجوہات ہیں۔ کچھ لوگوں میں یہ موروثی ہوتا ہے، جبکہ کچھ گھرانوں میں لوگ بات بے بات غصہ کرتے ہیں اور وہاں پلنے والے بچے یہی سیکھتے ہیں۔ محققین کا کہنا ہے کہ نیند کی کمی، بھوک کی شدت اور تھکاوٹ بھی انسانی جذبات پر اثر انداز ہوتی ہے اور ایسا شخص آسانی سے چڑچڑے پن کا شکار ہو کر معمولی باتوں پر مشتعل ہو جاتا ہے۔

غصہ انسانی صحت پر برے اثرات ڈالتا ہے، کیونکہ غصے میں انسانی جسم ایسے ہارمونز خارج کرتا ہے جو اسے اس حالت سے نمٹنے میں مددگار ہوتے ہیں لیکن اگر یہ ہارمونز کثرت سے یا باقاعدگی سے خارج ہوں تو انسانی جسم مختلف اقسام کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے جن میں سر اور پیٹ کا درد، نیند نہ آنا، بلڈ پریشر کا بڑھنا، ڈپریشن، بے چینی، ہارٹ اٹیک اور فالج جیسے امراض شامل ہیں۔ ان امراض سے بچنے کیلیے ضروری ہے کہ انسان اپنے غصے کو قابو میں رکھنا سیکھ لے تاکہ وہ ایک صحت مند اور بامقصد زندگی گزارنے کے قابل ہو۔

غصہ نہ صرف صحت کیلیے مضر ہے بلکہ اس کی وجہ سے اکثر آپس کے تعلقات بھی داؤ پر لگ جاتے ہیں۔ گھروں کا ماحول مکدر رہتا ہے۔ ہمارے ملک میں طلاق کی ایک اہم وجہ بھی غصہ ہی بتایا جاتا ہے۔ غصیلے لوگوں کو کوئی اپنا دوست بنانا پسند نہیں کرتا اور ایسے لوگ تنہا رہ جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ انسان غصے میں خود کو اور دوسروں کو شدید نقصان پہنچا بیٹھتا ہے، نتیجتاً یا تو جیل جا پہنچتا ہے یا اپنی اور دوسروں کی زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھتا ہے۔

غصے پر قابو پانے کے چند طریقے

یوں تو غصے پر قابو پانے کے بہت سے طریقے ہیں لیکن یہاں ان چند اہم اقدام کی بات کی گئی ہے جن کی افادیت ثابت شدہ ہے۔

جذبات کا اظہار کیجیے

اگر آپ کو کسی بات پر غصہ ہے تو اس کا اظہار احتیاط سے کیجیے۔ یعنی اپنا اور دوسرے کا احترام کرتے ہوئے بات کریں۔ الزام تراشی یا غلط الفاظ کے استعمال سے پرہیز کیجیے۔ سنی سنائی باتوں کو بغیر تحقیق کیے نہ مانیں۔ قرآن ہمیں باتوں کی تحقیق کر لینے کا درس دیتا ہے (الحجرات)۔ لیکن اگر اپنے جذبات کا اظہار کرنا آپ کیلیے ممکن نہ ہو تو ایسی سچویشن میں ماہر نفسیات مشورہ دیتے ہیں کہ آپ اپنے دماغ میں آنے والے خیالات کو ایک ڈائری میں لکھنا شروع کر دیں، اس طرح آپ کے دل کی تمام بھڑاس نکل جائے گی اور آپ بہتر محسوس کریں گے۔

خاموش رہیے

بقول ڈاکٹر اسٹیل برجر (امریکی محقق) یہ طریقہ بہترین ہے اور پرسکون رہنے کیلیے اسی کو اپنانے کی ضرورت ہے۔ اگرچہ غیظ و غضب کی حالت میں خاموش رہنا بے حد مشکل امر ہے۔ لیکن اس ایک عادت کو اپنانے سے آپ غصے کے خلاف آدھی جنگ جیت لیں گے۔ کیونکہ خاموشی آپ کو سوچنے سمجھنے کا وقت دے گی اور آپ جذبات کی رو میں بہہ کر کچھ ایسا نہیں کریں گے کہ بعد میں پچھتانا پڑے۔ محققین ایسے وقت میں گہرے سانس لینے اور اپنے دل میں کوئی بھی پرسکون لفظ یا جملہ دہرانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

خود سے مثبت باتیں کیجیے

شدید جذباتی حالت میں اکثر انسان منفی باتیں سوچتا ہے جو جلتی پر تیل کا کام کرتا ہے۔ جبکہ خود کو مثبت رکھنا اور مثبت باتیں سوچنا آپ میں صبر اور شکر کے جذبات پیدا کر کے آپ کو پرسکون رہنے میں مدد دے گا۔ اسی طرح کسی ایسے شخص سے بات کی جا سکتی ہے جو قابل بھروسہ ہو اور آپ کو درست مشورہ دے سکے۔

اپنی پوزیشن بدلیے

پوزیشن بدلنے سے مراد ایک تو یہ ہے کہ آپ اس جگہ سے ہٹ جائیں تاکہ اس کیفیت کو مزید بڑھنے سے روکا جا سکے۔ اور دوسرا اس حدیث پر عمل کرنا ہے کہ غصے کی حالت میں اگر انسان کھڑا ہے تو بیٹھ جائے، بیٹھا ہے تو لیٹ جائے۔ پانی کا استعمال جیسا کہ پانی پینا، ہاتھ اور پاؤں کا دھونا اور نہانا بھی فائدہ مند رہتا ہے۔

ورزش کیجیے

ورزش آپ کے جسم میں خوشی کے ہارمونز پیدا کرتی ہے جنہیں اینڈورفین کہا جاتا ہے۔ ورزش کو اپنا معمول بنانا آپ کے غصے کو کم کرنے میں سودمند ہوگا۔ آپ اپنی پسندیدہ ورزش کا انتخاب کیجیے۔ چہل قدمی، تیراکی، یوگا، باکسنگ، سائیکلنگ، کرکٹ یا اسی طرح کی کوئی اور ورزش یا کھیل کھیلیے اور پھر کھیل ہی کھیل میں آپ غصے کو پچھاڑ دیں گے۔

وقت کا صحیح استعمال کرنا سیکھیے

غصے کی ایک اہم وجہ بہت سے کاموں کا جمع ہو جانا یا وقت پر نہ کر پانا ہے، جس کی وجہ سے اسٹریس بڑھتا ہے، اور انسان نیند کی کمی، بھوک اور تھکاوٹ کے باعث آسانی سے غصے کا شکار بن جاتا ہے۔ لہٰذا آج کا کام آج ہی مکمل کرنے کی عادت کو پختگی سے اپنا لیجیے۔

اپنی صحت کا خیال رکھیے

متوازن غذا لیجیے، کام اور آرام میں بیلنس رکھیے، اپنے پیاروں کے ساتھ وقت گزاریے اور اپنی روٹین میں سیر و سیاحت کو بھی شامل کیجیے۔ یہ تمام عادات آپ کی جسمانی، ذہنی، جذباتی اور روحانی صحت کو بہترین بنانے کیلیے اکسیر ہیں۔

آخر میں یہ جان لیجئے کہ لوگ اہم ہیں، اس لیے درگزر سے کام لیں۔ دوسروں کو معاف کرنا سیکھیں۔ قرآن مجید میں معاف کرنے کی بڑی تلقین آئی ہے۔ یہ ایک خوبی آپ کی قسمت بدل دے گی اور آپ اپنوں اور دوسروں کے ساتھ ایک صحت مند اور خوش و

غزہ میں قحط کی صورتحال پر دنیا بھر میں شدید تشویش

نئی دہلی (ایم این این): غزہ میں بھوک اور قحط کی سنگین صورتحال پر دنیا کے بیشتر ممالک اور خود اسرائیل کے اندر صدائے احتجاج بلند ہو رہی ہے۔ تل ابیب میں مظاہرین نے نیتن یاہو حکومت کے خلاف احتجاج کرتے ہوئے غزہ میں فوری جنگ بندی اور انسانی امداد کی بحالی کا مطالبہ کیا۔ رپورٹس کے مطابق مظاہرین نے آٹے کے تھیلے اور فاقہ کش بچوں کی تصاویر اٹھا کر اسرائیلی فوج کی پالیسیوں کے خلاف آواز بلند کی۔ مظاہرین کا کہنا تھا کہ فلسطینی عوام کو بھوکا رکھنا انسانیت کے خلاف جرم ہے۔ اسرائیلی ناکہ بندی کے باعث مصر کی سرحد پر کھڑے امدادی ٹرکوں کو غزہ میں داخل ہونے کی اجازت نہیں دی جا رہی ہے جس کے نتیجے میں غذائی قلت سنگین ہوتی

جا رہی ہے۔ اقوام متحدہ کی فلسطینی پناہ گزینوں کی ایجنسی 'انروا' کے مطابق غزہ میں ۱۰ لاکھ سے زائد بچے شدید بھوک کا شکار ہیں۔ 'سیو دی چلڈرن' نے کہا ہے کہ غزہ میں ہر شخص فاقہ کشی کا شکار ہو چکا ہے جبکہ صرف گزشتہ تین دنوں میں ۱۲ بچے بھوک سے جاں بحق ہو چکے ہیں۔ اسی حوالے سے نیو یارک اور رامللہ میں بھی مظاہرے کیے گئے جن میں اسرائیل کی غزہ کو قحط میں جھونکنے کی پالیسی کو جنگی جرم قرار دینے کا مطالبہ کیا گیا۔ اس دوران امریکی ریاست ٹیکساس کی راجدھانی آسٹن میں بھی غزہ میں بھوک کو ہتھیار کے طور پر استعمال کرنے کے خلاف آواز بلند کی گئی۔ آسٹن میں مظاہرین میں شامل فلسطینی اتحاد کی منتظم زینب حیدر نے کہا "یہ قدرتی قحط نہیں بلکہ انسانوں کا پیدا کردہ بحران ہے۔" مظاہرین میں شامل امان اوویہ نے کہا "ہم انصاف اور آزادی پر یقین رکھتے ہیں لیکن اس وقت ہم اسے مسترد کیوں کر رہے ہیں۔ ہم ایسا ہونے کیوں دے رہے ہیں۔" امان نے مزید کہا "میں نے کئی مرتے ہوئے بچوں کو اپنی گود میں اٹھایا ہے کیونکہ ہم انہیں کچھ کھانے کو نہیں دے سکے۔" میساچوسٹس کے شہر امہرسٹ میں ٹاؤن ہال کے قریب ۱۵۰ کے قریب افراد جمع ہوئے اور بھوک کی علامت خالی برتن بجا کر اور غزہ کے قحط زدہ بچوں کی تصویریں لیکر احتجاج کیا۔ اقوام متحدہ سیکریٹری جنرل انتونیو گوتریس نے عالمی برادری پر شدید تنقید کرتے ہوئے کہا کہ فلسطینیوں کی چیخیں سن کر بھی خاموشی ناقابل معافی ہے۔ سیکریٹری جنرل اقوام متحدہ انتونیو گوتریس کا انسانی حقوق کی عالمی کانفرنس میں جذباتی خطاب میں کہا غزہ کے معاملے پر عالمی بے حسی انسانیت پر دھبہ ہے، فلسطینیوں کے درد پر خاموشی، دنیا اخلاقی بحران کا شکار ہے۔

حوثیوں کا اسرائیل سے ڈیل کرنے والے جہازوں کو نشانہ بنانے کا اعلان

نئی دہلی (ایم این این): یمنی حوثی اکثریتی جماعت انصار اللہ نے کہا ہے کہ اسرائیلی پورٹس کے ساتھ ڈیل کرنے والی کسی بھی کمپنی کے جہازوں کو نشانہ بنایا جائے گا۔ غیر ملکی میڈیا کے مطابق یمنی حوثیوں کا کہنا ہے کہ ہماری کال نہ ماننے والے جہازوں پر حملہ کیا جائے گا چاہے ان کی منزل کہیں بھی ہو۔ حوثی فوج کے ترجمان نے ایک ٹی وی بیان میں خبردار کیا کہ ایسے بحری جہازوں کو نشانہ بنائیں گے جو ایسی کمپنیوں کی ملکیت ہوں جو اسرائیلی بندرگاہوں کے ساتھ کاروبار کرتی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ یمنی مسلح افواج تمام ممالک سے اپیل کرتی ہیں کہ اگر وہ اس کشیدگی سے بچنا چاہتے ہیں تو اسرائیل پر دباؤ ڈالیں کہ وہ غزہ پر جارحیت بند کرے اور محاصرہ ختم کرے۔ واضح رہے کہ مئی میں امریکا نے حوثیوں کے ساتھ ایک معاہدہ کیا، جس میں امریکا نے ان پر فضائی حملے بند کرنے پر اتفاق کیا لیکن شرط رکھی تھی

سعودی عرب میں شامی جڑواں بچیوں کا کامیاب آپریشن

نئی دہلی (ایم این این): سعودی عرب میں دھڑ سے جڑی شامی بچیوں کو 8 گھنٹے کے طویل اور پیچیدہ کامیاب آپریشن کے بعد الگ کر دیا گیا۔ سعودی عرب کے ماہر سرجنز نے شامی جڑواں بہنوں سیلین اور ایلین کو کامیابی سے علیحدہ کر دیا، یہ پیچیدہ آپریشن ریاض کے کنگ عبداللہ اسپیشلسٹ چلڈرنز اسپتال میں 8 گھنٹے تک جاری رہا۔ سیلین اور ایلین کی عمر 17 ماہ ہے، دونوں سینے اور پیٹ کے نچلے حصے سے جڑی ہوئی تھیں، وہ فروری 2024ء میں لبنان کے رفیق حریری اسپتال میں پیدا ہوئی تھیں، ان کے ساتھ پیدا ہونے والا ان کا بھائی سند، مکمل طور پر صحت مند اور علیحدہ پیدا ہوا تھا۔ دسمبر 2024ء میں دونوں بچیوں کو خصوصی علاج کے لیے ریاض منتقل کیا گیا جہاں کئی ماہ کی تیاری اور مسلسل نگرانی کے بعد آپریشن کیا گیا، بچیوں کے والد نے بتایا کہ بچیوں کو 24 گھنٹے ماہر ڈاکٹرز کی نگرانی میں رکھا گیا، مکمل دیکھ بھال کے بعد ہمیں اطلاع دی گئی کہ آپریشن ممکن ہے۔ بچیوں کے والد عبدالنعیم الشبلی نے کامیاب آپریشن کے بعد جذباتی انداز میں کہا کہ یہ ایسا احساس ہے جو لفظوں میں بیان نہیں ہو سکتا، ڈاکٹر عبداللہ الربیعہ اور ان کی ماہر ٹیم کا دل سے شکر گزار ہوں، سعودی عرب ہمارے لیے دوسرا گھر ہے، ہمیں ایسا محسوس ہوا جیسے ہم اپنی فیملی کے ساتھ ہیں۔ یہ کامیاب آپریشن سعودی کنجوائنڈ ٹوئنز پروگرام کے تحت کیا۔

غزہ میں بھوک سے اموات پر پوپ لیو کا اظہارِ تشویش

نئی دہلی (ایم این این): بھوک سے بے حال غزہ میں فاقے زندگیوں کو نگلنے لگے، بچے، بوڑھے، جوان، عورتیں، روٹی کے ایک ٹکڑے، دال کے ایک قطرے، چاول کے ایک دانے کو ترس گئے، لاکھوں بے بس شہریوں کے لیے کھانے پینے کا سامان نایاب ہو گیا۔ امدادی مراکز کی ویڈیوز نے انسانیت کو شرما دیا، نیتن یاہو کی قابض فوج نے قحط کی صورت حال پیدا کر دی، سمندر میں ناکے لگا دیے، انسانی امداد بند کر دی، خوراک اور دوائیں لے جانے والی کشتی پر دھاوا بول دیا، امدادی سامان پر قبضہ۔ غزہ میں بھوک سے اموات پر کیتھولک مسیحیوں کے روحانی پیشوا پوپ لیو نے شدید تشویش کا اظہار کیا ہے۔ کیتھولک مسیحیوں کے روحانی پیشوا پوپ لیو نے فوری جنگ بندی اور انسانی حقوق کا احترام کرنے کا مطالبہ کر دیا۔

بابا وانگا کی 2025ء سے متعلق ایک اور خوفناک پیشگوئی

نئی دہلی (ایم این این): بلغاریہ سے تعلق رکھنے والی نابینا نجومی آنجہانی بابا وانگا نے رواں سال 2025ء سے متعلق کئی خوفناک پیش گوئیاں کی تھیں جن میں سے کچھ اب تک سچ بھی ثابت ہو چکی ہیں۔ صرف 2025ء ہی نہیں بلکہ گزشتہ برسوں کے دوران بابا وانگا کی بہت سی پیشگوئیاں سچ ثابت ہوئی ہیں جن میں نائن الیون کے حملے، شہزادی ڈیانا کی موت، چین کا عروج، عالمی وباء کورونا وائرس اور بریگزٹ جیسے بڑے عالمی واقعات کی درست پیش گوئیاں شامل ہیں۔ اب بابا وانگا کی 2025ء کے بارے کی ہوئی ایک اور خوفناک پیش گوئی سامنے آئی ہے اور وہ یہ ہے کہ رواں سال کھیلوں کے ایک بڑے بین الاقوامی مقابلے کے دوران انسانیت کا سامنا خلائی مخلوق سے ہوگا۔ آدھا سال گزر چکا ہے اب تک تو بابا وانگا کی یہ پیشگوئی سچ ثابت نہیں ہوئی لیکن آئندہ مہینوں میں کئی بین الاقوامی مقابلے ہوں گے جن میں فارمولا 1 ریس اور ویمنز رگبی ورلڈ کپ جیسے ہائی پروفائل ایونٹس شامل ہیں تو اب دیکھنا یہ ہے کہ بابا وانگا کی یہ پیشگوئی سچ ثابت ہوتی ہے یا نہیں۔ بابا وانگا نے 2025ء میں تباہ کن زلزلے آنے، انسانیت کا زوال شروع ہونے، یورپ میں جنگ اور عالمی اقتصادی تباہی کی پیشگوئی بھی کی تھی۔ ان کی مذکورہ پیشگوئیوں میں سے تباہ کن زلزلے آنے کی پیش گوئی تو مارچ میں میانمار میں آنے والے زلزلے کے بعد سچ ثابت ہو گئی۔ بعد ازاں، 2 اپریل 2025ء کو امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ کی جانب سے تمام ممالک پر ٹیرف عائد کیے جانے کے بعد بابا وانگا کی عالمی اقتصادی تباہی سے متعلق پیش گوئی سچ ہوتی دکھائی دے رہی ہے کیونکہ ایسے وقت میں جب دنیا کے کئی ترقی یافتہ ممالک بھی معاشی بحران سے گزر رہے ہیں ٹیرف کا بوجھ برداشت کرنا مشکل ہے۔ اس کے علاوہ، غزہ میں جاری اسرائیلی بربریت پر بڑھتی ہوئی عالمی برادری کی خاموشی ان کی انسانیت کے زوال کے آغاز سے متعلق پیش گوئی کو بھی سچ ثابت کر رہی ہے۔

غزہ میں غذائی قلت سے مزید 6 فلسطینی دم توڑ گئے

نئی دہلی (ایم این این): بھوک کی شدت سے اموات کی تعداد 87 بچوں سمیت 133 ہو گئی۔ عالمی ادارہ خوراک کے مطابق 5 لاکھ افراد قحط جیسی صورت حال سے دوچار ہیں۔ اقوام متحدہ کے مطابق اسرائیل نے 100 ٹرک امداد جمع کرنے کی اجازت دی ہے، مہینوں کی ناکہ بندی کے باعث یومیہ کم از کم 500 ٹرک امداد کی ضرورت ہے۔ غیر ملکی خبر رساں ادارے کے مطابق فوجی آپریشن میں وقفے کے اعلان کے باوجود بھی اسرائیلی حملے جاری ہیں۔ واضح رہے کہ گزشتہ 24 گھنٹوں میں 63 فلسطینی شہید ہوئے ہیں، جن میں 34 امداد کے متلاشی شامل ہیں۔ اسرائیلی فوج کی جانب سے غزہ کی بستیاں ملیامیٹ کرنے کا سلسلہ جاری ہے۔

33 سالہ ریما حسن فرانس میں فلسطین حامی تحریک کی علامت بن کر اُبھری ہیں

نئی دہلی (ایم این این): امیگریشن کی وکالت کرنے والی یورپی پارلیمنٹ کی پرجوش رکن ۳۳ سالہ ریما حسن فرانس اور یورپ کے سیاسی منظرنامے پر فلسطین حامی تحریک کی علامت بن کر ابھری ہیں۔ فرانس کے قومی دھارے کی سیاست میں بہت کم لوگ اسرائیل کو بین الاقوامی قوانین کا پابند کرنے کی اس مہم کی حمایت کرتے ہیں جس کی ریما حسن متحرک رکن ہیں۔ فرانس کے وزیر داخلہ برونو ریٹیلو توان پر دہشت گردی کی حمایت کا الزام عائد کرتے ہوئے باقاعدہ شکایت بھی درج کرا چکے ہیں۔ فرانس کے ایک مشہور کامیڈین نے ان کا مذاق اڑاتے ہوئے انہیں "لیڈی غزہ" کے لقب سے بھی نواز دیا۔ فرانس کی بائیں بازو کے نظریات کی حامل سیاسی جماعت "لا فرانس انسومیز" (غیر مطیع فرانس) نامی پارٹی سے وابستہ ریما حسن اس وقت پوری دنیا کی توجہ کا مرکز بنی تھیں جب جون میں وہ ماحولیاتی کارکن گریٹا تھنبرگ کے ساتھ غزہ کی طرف روانہ ہونے والے قافلے کا حصہ بنیں۔ اس بحری قافلہ کو اسرائیل نے غزہ تک پہنچنے نہیں دیا۔ صیہونی فوجوں نے فلسطینی ساحل کے قریب پہنچنے پر قافلے کی کشتی پر دھاوا بول کر اس پر موجود حقوق انسانی کے تمام علمبرداروں کو حراست میں لیا اور پھر ملک بدر کر دیا۔ اس واقعہ نے ریما کی شہرت میں غیر معمولی اضافہ کیا اور ایک سروے میں وہ فرانس کی ۵۰ مقبول ترین شخصیات میں ۴۴ویں مقام پر پہنچ گئیں۔ فرانسیسی اخبار 'دی نیشنل' کو دیئے گئے ایک انٹرویو میں ریما حسن نے اپنی جدوجہد کے حوالے سے بتایا کہ "وہ خود کو ان بے آواز افراد کی آواز سمجھتی ہیں جنہیں اقتدار کے ایوانوں میں سنا نہیں جاتا، جہاں فیصلے کرنے والے افراد نئی نسل کی سوچ سے ہم آہنگ نہیں ہیں۔ ریما جو محض ۳۳ سال کی عمر میں یورپی پارلیمنٹ کی رکن ہیں، نے بتایا کہ "یورپی پارلیمنٹ میں میں خود کو بہت تنہا محسوس کرتی ہوں، خاص طور پر اس وقت جب دیگر اراکین کی اوسط عمر اور ان کے کیریئر کی نوعیت کو دیکھتی ہوں۔"

اسرائیل مغربی کنارے کے ۴۸ فیصد آبی وسائل پر قابض، فلسطینی بحران کا شکار

نئی دہلی (ایم این این): ایک نئی رپورٹ میں انکشاف ہوا ہے کہ اسرائیلی غاصب حکومت نے مغربی کنارے کے ۴۸ فیصد آبی وسائل پر اپنا قبضہ مزید سخت کر لیا ہے، جس کے تحت مقبوضہ علاقے میں پانی کی شدید قلت پیدا ہو گئی ہے۔ منگل کو فلسطین لبریشن آرگنائزیشن سے وابستہ "قومی دفاع برائے اراضی و آبادکاری مخالف مزاحمت" بیورو کی جاری کردہ رپورٹ میں بتایا گیا کہ اسرائیلی حکام اور غیر قانونی آبادکاروں نے فلسطینی آبی وسائل پر قبضہ کرنے کی کوششیں تیز کر دی ہیں، جن میں خطے بھر میں بارش کے پانی کے ۵۰۰ سے زائد کنوؤں کو مسمار کرنا شامل ہے۔ بیورو کے مطابق، مغربی کنارے کے پانی کا ۲۵ فیصد اسرائیل کے استعمال کے لیے مختص ہے۔ جبکہ مزید ۲۳ فیصد غیر قانونی آبادکاریوں کی

اتر ریلوے

ای۔ٹنڈر

صدر جمہوریہ ہند کے لئے اور ان کی جانب سے، سینئر ڈویژنل انجینئر، اتر ریلوے، ڈویژنل شیڈ لدھیانہ کھلے بازار سے ای۔ٹنڈر سسٹم کے ذریعے سے بولی طلب کرتے ہیں۔

کام کا نام	تین سال کی مدت کے لئے ڈیزل شیڈ آئی ایم ٹی ای کا انتظام، جس میں ڈیزل پروڈکٹس اور ٹرک چارج گیئر اور ورکشاپ سامان شامل ہیں۔
کام کی تخمینہ لاگت (اندازہ)	روپے 6,34,332.60 (جی ایس ٹی سمیت) (چھ لاکھ چونتیس ہزار تین سو بتیس روپے اور ساٹھ پیسے فقط)
ٹنڈر سیکورٹی رقم (بیعانہ رقم جمع)	روپے 12,700/- (بارہ ہزار سات سو روپے فقط)
بولی شروع ہونے کی تاریخ	05.08.2025
ای۔ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ و وقت	19.08.2025 کو 15:00 بجے
IREPS ویب سائٹ پر ای۔ٹنڈر کھلنے کی تاریخ و وقت	19.08.2025 کو 15:15 بجے
ٹنڈر کی اہلیت	کھلنے کی تاریخ سے 45 دن
ٹنڈر کی قسم	اوپن ٹینڈر
معاہدہ کی مدت	معاہدہ فراہم کیے جانے کی تاریخ سے 36 ماہ
ویب سائٹ	www.ireps.gov.in

2293/25 — نمبر: ای ایس ایل/ایل ڈی ایچ/ٹی/2025/1-7 مورخہ 23.07.2025

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

از نیابت گوم احمد پورہ

عنوان: درخواست منجانب مشتاق احمد گنائی ولد غلام محمد گنائی ساکنہ شیر آباد کھور تحصیل پٹن بارہمولہ نسبت unemployment سرٹیفکیٹ بحق خود بمراد Pesticide licence

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق بیان نمبردار وچوکیدار علاقہ سائل مذکورہ موضع شیر آباد کھور تحصیل پٹن میں ہی رہائش پذیر ہے۔ نیز سائل مذکور تا حال کسی بھی سرکاری یا غیر سرکاری محکمہ میں کام نہیں کر رہا ہے جسکے نسبت سائل مذکور تحت unemployment سرٹیفکیٹ بحق خود بمراد Pesticide licence حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا 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 گوم احمد پورہ

از نیابت سرکل لاوے پورہ تحصیل سینٹرل سرینگر

عنوان: درخواست منجانب ایمن فاروق دختر فاروق احمد میر ساکنہ پنزی نارہ سرینگر نسبت پیدائشی سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں سائلہ نے ایک درخواست پیش کی ہے۔ اس سلسلے میں پٹواری حلقہ سے رپورٹ طلب کی گئی جس رو سے ایمن فاروق دختر فاروق احمد میر ساکنہ پنزی نارہ سرینگر کی پیدائش اسکول ریکارڈ کے مطابق بتاریخ 07/10/2023 ہے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا 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 سرکل لاوے پورہ تحصیل سینٹرل

امریکہ میں فلسطینی نژاد بچے کے قاتل مکان مالک کا جیل میں انتقال

نئی دہلی (ایم این این): غزہ میں اسرائیلی قتل عام کے آغاز کے بعد ایک فلسطینی نژاد امریکی بچے کو قتل اور اس کی ماں کو زخمی کرنے والا مالک مکان دہائیوں کی قید کی سزا کاٹنے کے دوران جیل میں مر گیا۔ شکاگو سن ٹائمز کی ول کاؤنٹی شیرف آفس کے حوالے سے رپورٹ کے مطابق، جوزف کزبا جمعرات کو الینوائے محکمہ اصلاحات کی تحویل میں فوت ہو گیا۔ موت کی تفصیلات پر تبصرے کے لیے کال کرنے پر قانون نافذ کرنے والے ادارے نے جواب نہیں دیا۔ کونسل آن امریکن اسلامک ریلیشنز کے شکاگو دفتر کے ایگزیکٹو ڈائریکٹر احمد ریحاب نے سنیچر کو جاری بیان میں کہا "یہ بے رحم قاتل تو مر گیا، لیکن نفرت آج بھی زندہ و تابندہ ہے۔" واضح رہے کہ تین ماہ قبل، کزبا کو اس حملے کے لیے ۳۵ سال قید کی سزا سنائی گئی تھی۔ فروری میں اسے ودیع الفیوم کے قتل، اس کی ماں حنان شاہین کو زخمی کرنے اور نفرت انگیز جرائم کے الزامات میں مجرم پایا گیا تھا۔ ۷۳ سالہ کزبا نے اکتوبر ۲۰۲۳ء میں انہیں ان کے مسلمان ہونے اور چند روز قبل شروع ہونے والی غزہ کی اسرائیلی جنگ کے "جواب" میں نشانہ بنایا تھا۔ مقدمے کے دوران پیش ہونے والے ثبوتوں میں حنان شاہین کی دل دہلا دینے والی گواہی، ان کی گھبرائی ہوئی ۹۱۱ کال، خون آلودہ جرم کے منظر کی تصاویر اور پولیس ویڈیوز شامل تھے۔ جیوری نے فیصلہ سنانے سے پہلے ۹۰ منٹ سے بھی کم وقت میں غور کیا۔ حملے کے وقت خاندان نے شکاگو سے تقریباً ۶۴ کلومیٹر دور پلین فیلڈ میں کزبا کے گھر کے کمرے کرائے پر لیا تھا۔ استغاثہ کے کیس کی بنیاد بچے کی ماں کی ہولناک گواہی تھی، جنہوں نے بتایا کہ کزبا نے پہلے ان پر حملہ کیا، پھر ان کے بیٹے کو نشانہ بنایا، اور اصرار کیا کہ وہ مسلمان ہونے کی وجہ سے گھر چھوڑ دیں۔ استغاثہ نے ۹۱۱ کال بھی چلائی اور پولیس فوٹیج بھی دکھائی۔ کزبا کی سابقہ اہلیہ میری (جس سے وہ طلاق لے چکا تھا) نے بھی استغاثہ کی جانب سے گواہی دی کہ جرم سے کچھ دن پہلے شروع ہونے والے غزہ میں اسرائیلی قتل عام پر کزبا بہت پریشان اور مشتعل تھا۔ پولیس کے مطابق، کزبا نے اپنی بیلٹ سے چھری نکالی اور بچے پر ۲۶ وار کیے، چھری بچے کے جسم میں ہی چھوڑ دی۔ خون آلودہ جرم کے منظر کی کچھ تصاویر اتنی صریح تھیں کہ جج نے انہیں دکھانے والی ٹی وی اسکرینز کو ودیع کے رشتہ داروں سمیت سامعین سے دور جا کر دیکھنے پر راضی ہوئے۔ اس حملے نے مسلم مخالف امتیازی سلوک کے خدشات کو دوبارہ زندہ کر دیا اور خاص طور پر پلین فیلڈ اور اس کے مضافات میں جہاں ایک بڑی اور مستحکم فلسطینی برادری آباد ہے۔

غزہ: 8 سالہ فلسطینی بچے کی حالت پر خاتون امریکی ڈاکٹر اشکبار

نئی دہلی (ایم این این): غزہ پر جاری اسرائیلی جارحیت کی ہزاروں تصاویر اور ویڈیوز سوشل میڈیا پر گردش کر رہے ہیں جن میں بچوں، خواتین اور معمر شہریوں کو کسمپرسی کی حالت میں دیکھا جا سکتا ہے۔ غزہ کی پوری آبادی فاقہ کشی پر مجبور ہے کیونکہ اسرائیل خطے میں امداد داخل نہیں ہونے دے رہا ہے۔ ناقص تغذیہ اور غذائیت کی کمی کی وجہ سے سیکڑوں افراد جاں بحق ہو گئے ہیں۔ اسرائیلی میزائلوں نے فلسطینیوں کے سیکڑوں خاندان ختم کر دیئے گئے ہیں۔ ان حالات میں غزہ کے ایک طبی مرکز سے ایک امریکی خاتون ڈاکٹر ایلڈالس برجوس کا ویڈیو سوشل میڈیا پر وائرل ہے جس میں وہ ایک ۸ سالہ فلسطینی بچے سے بات چیت کر رہی ہیں۔ بچہ اسپتال کے بستر پر نلکیوں اور پٹیوں میں جکڑا لیٹا ہوا ہے جس کا پورا خاندان اسرائیلی فضائی حملوں میں ختم ہو گیا ہے۔ جب ڈاکٹر سے پوچھا جاتا ہے کہ وہ اس بچے کو کیا پیغام دینا چاہتی ہیں؟ تو ڈاکٹر بچے کی طرف دیکھ کر جذباتی ہو جاتی ہیں اور ان کی آنکھیں اشکبار ہو جاتی ہیں، پھر وہ کہتی ہیں، "میرا پیغام یہ ہے کہ جب تک میں زندہ ہوں اور میری سانسیں چل رہی ہیں، میں تمہارے لئے لڑنا نہیں چھوڑوں گی، میں غزہ کے لوگوں کیلئے لڑنا نہیں چھوڑوں گی۔ کیونکہ جو ہو رہا ہے وہ غیر انسانی ہے۔"

یہ جو زبان کا زخم ہے

تحریر۔۔۔۔
عبداللطیف ابوشامل

ہم سمجھتے ہیں کہ بس انسان چاقو، چھری، گولی سے ہی زخمی ہو جاتا ہے، کوئی حادثہ ہوتا ہے اور انسان زخمی ہو کر چلّانے لگتا ہے، کہیں کوئی جھگڑا ہُوا، گولیاں چلیں اور انسان زخموں سے کراہنے لگا، اور بس.... اسی طرح کی بہت ساری باتیں۔

لیکن مجھ فقیر کو بس اتنا سمجھ آیا ہے، اور میں دیکھتا بھی ہوں کہ یہ جو ہمارے منہ میں ایک چھوٹا سا گوشت کا لوتھڑا ہے جسے ہم ''زبان'' کہتے ہیں، اس سے سب سے زیادہ لوگ زخمی ہوتے ہیں اور زخمی بھی ایسے جو نظر بھی نہیں آتے۔ اس کا لگایا ہوا گھاؤ نظر نہیں آتا۔

زخموں کا تو یہ ہے ناں کہ جناب! مرہم پٹی کی، تھوڑے دن تکلیف برداشت کی، ٹھیک ہے بہت کرب ناک ہوتے ہیں، وہ دن بھی، مگر مندمل ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔ پر اس کا نشان رہ جاتا ہے اور پھر ہم دیکھتے ہیں کہ وہ نشان بھی غائب ہو گیا۔ ہم اپنے بہت سارے زخموں کو بھول جاتے ہیں، ہمیں یاد نہیں رہتا کہ یہ زخم ہمیں لگا تھا، اتنا خون نکلا تھا، یاد ہی نہیں رہتا۔

لیکن یہ جو زبان کا زخم ہے ناں یہ بہت برا زخم ہے، رستا رہتا ہے، کبھی بھرتا ہی نہیں، ہر دم تازہ اور رستا ہوا۔

میری ایک رضائی ماں نے بچپن میں مجھے ایک کہانی سنائی تھی، میں آپ کو سناتا ہوں۔

ہُوا یوں کہ ایک گاؤں میں ایک آدمی رہتا تھا، بہت اچھا، وہ مخلوق خدا سے بہت محبت کرتا تھا۔ انسانوں سے ہی نہیں، جانوروں سے بھی، پرندوں سے بھی، حشرات الارض سے بھی، یہ جو کیڑے مکوڑے ہوتے ہیں ناں، درختوں سے بھی، پھولوں سے بھی، ہر ایک سے، محبت میں گندھا ہوا بندہ تھا۔ محبت اور سراپا محبت۔ گاؤں کے ساتھ ہی ایک جنگل تھا جس میں بہت سارے جانور رہتے تھے۔ وہ روز جنگل جایا کرتا، پرندوں کے لیے دانہ دنکا لے کر اور جانوروں کے لیے بھی کچھ نہ کچھ لے کر جاتا۔ اس کی محبت میں جانور بھی مبتلا تھے۔

یہ محبت جو ہے ناں، پتھروں کو بھی پگھلا دیتی ہے۔ بہت بڑی طاقت ہے یہ۔ اگر آپ کے گھر میں کوئی جانور یا پرندے ہیں، آپ دیکھتے ہیں کہ وہ آپ سے کتنا مانوس ہوتے ہیں۔ کتنا پیار کرتے ہیں وہ آپ سے۔ تو جنگل کے سارے جانور اس کی محبت کے اسیر تھے، بے حد محبت کرنے والے۔ انھی جانوروں میں ایک چھوٹا سا سؤر بھی تھا۔

آپ خفا بالکل بھی بُرا نہ محسوس کریں، دیکھیے! سوچیے ناں کہ وہ بھی تو آ جی کی مخلوق ہے، ضرور کوئی حکمت ہوگی کہ آ جی نے اسے بنایا ہے۔ تو وہ اس کا بھی بہت خیال رکھتا تھا۔ گاؤں کے بہت سے عقل والے، دانا و بینا لوگ اسے بہت منع کرتے کہ تم سؤر کا خیال مت رکھا کرو، تو وہ کہتا: کیوں! کیوں نہ رکھوں! یہ بھی تو رب تعالی کی مخلوق ہے۔

بہت پاگل سا تھا ناں وہ، یہ پاگل لوگ بھی عجیب ہوتے ہیں۔ اپنی دنیا میں مست، کوئی بھی انھیں نہیں روک سکتا، وہ اپنا کام کرتے رہتے ہیں، کسی کی پروا نہیں کرتے وہ۔ تو وہ باز نہیں آیا اور جانوروں سے اور اس چھوٹے سے سؤر سے بھی محبت کرتا تھا، اس کا خیال رکھتا تھا۔

پھر ہُوا یوں کہ اس بھلے آدمی کے بچوں کی شادی تھی۔ بہت دھوم دھام سے تیاریاں ہو رہی تھیں۔ اس نے سب گاؤں والوں کو بھی دعوت دی اور وہ جنگل میں بھی گیا اور جانوروں سے شیر سے، چیتے سے، لومڑی سے، کتے سے، بھالو سے، بندر سے، ہُد ہُد سے، چڑیا سے، کبوتر سے، وہ سب کو دعوت دے رہا تھا کہ آپ سب بھی ضرور آنا شادی پر۔ میں نے تمہاری دعوت کا بھی اہتمام کیا ہے، تم ضرور آنا، وعدہ کرو آؤ گے ناں، تو سب نے کہا: کیوں نہیں! ضرور آئیں گے ہم۔ آخر میں وہ اس چھوٹے سے سؤر کے پاس پہنچا اور اسے شادی میں آنے کا کہا۔ تو سؤر بولا: ''دیکھو تم بہت اچھے ہو، مجھے لوگ اچھا نہیں سمجھتے، مجھے مت بلاؤ، میرا کھانا یہیں بھیج دینا۔ میں کھا لوں گا اور خوش ہو جاؤں گا۔ تمہاری خوشی میری خوشی ہے۔ مبارک ہو تمہیں۔''

لیکن وہ نیک دل بولا: ''نہیں، نہیں۔۔۔۔ ضرور آنا چاہیے کچھ بھی ہو جائے تم میرے دوست ہو۔ یہ کیسے ہوسکتا ہے کہ تم نہ آئے تو میں ناراض ہو جاؤں گا۔''

سؤر نے لاکھ سمجھایا پر وہ نہ مانا۔ آخر وہ شادی میں آنے پر آمادہ ہوگیا۔

پھر وہ گھڑی بھی آ پہنچی جب شادی کی تقریب میں مہمان آرہے تھے، سب خوشی خوشی آرہے تھے، آخر میں سؤر بھی چھپتا چھپاتا آیا اور کونے میں بیٹھ گیا، لیکن گاؤں کے ایک شخص نے اسے دیکھ لیا اور وہ چلّانے لگا: ''دیکھو! دیکھو! یہ نحوست آگئی ہے، گندا اور منحوس جانور، توبہ توبہ اسے باہر نکالو۔'' پھر تو سارا گاؤں اور اس شخص کے سارے رشتے دار چیخنے لگے، باہر نکالو، باہر نکالو اسے۔ اس نیک دل نے کہا: ''آپ سب لوگ تشریف رکھیں یہ بھی ا؟ تعالی کی مخلوق ہے اور یہ تو بہت دور بیٹھا ہوا ہے، آپ کو تو کچھ بھی نہیں کہہ رہا اور پھر یہ میرا مہمان ہے۔ میں نے اسے بلایا ہے، آپ ایسا نہ کریں خدا کے لیے۔''

لیکن جناب! وہ کہاں سننے والے تھے۔ بس ایک ہی آواز تھی اسے باہر نکالو۔ گندے جانور کو، منحوس کو۔

اس نے بہت کوشش کی مگر بے سود۔ اتنے میں وہ دل گرفتہ سؤر اس کے پاس آیا اور کہنے لگا: ''میں نے تو آپ کو پہلے ہی منع کیا تھا، پر آپ نہیں مانے، اب آپ کو میرا ایک کام کرنا ہی ہوگا۔''

اس نے پوچھا: ''ہاں بولو، کیا کام ہے؟''

تب وہ بولا: ''تم اس کلہاڑے سے میرے سر میں زخم لگا دو۔''

وہ نیک دل بہت گھبرایا اور کہنے لگا: ''نہیں، نہیں میں یہ کام نہیں کرسکتا۔ تم تو مظلوم ہو، ان سب نے تمہاری دل آزاری کی ہے، ان سب کو تو تم سے معافی مانگنا چاہیے، میں یہ کیسے کرسکتا ہوں۔''

تب سؤر نے کہا: ''دیکھو! آپ نے مجھے بلایا تو میں آ گیا، اب اگر آپ نے میرے سر میں کلہاڑا نہیں مارا تو میں آپ سے بہت ناراض ہو جاؤں گا۔

آخر اس نیک دل شخص نے بہت اداس ہو کر اس کے سر میں کلہاڑا مار دیا۔ خون کی ایک دھار نکلنے لگی اور وہ چھوٹا سا سؤر کا بچہ جنگل کے راستے پر جانے لگا۔ خون کا فوارہ پھوٹا ہوا تھا اور راستہ اس سے رنگین ہو رہا تھا۔ سب لوگ اسے دیکھ رہے تھے۔ کسی کی کچھ سمجھ نہیں آ رہا تھا کہ یہ سب آخر کیا ہے۔

شادی کی تقریب ختم ہوگئی تھی۔ وہ نیک دل انسان مرہم پٹی لے کر اس کے پاس پہنچا۔ وہ روزانہ اس کی مرہم پٹی کرتا تھا۔ اس کی تیمار داری کرتا تھا اور ہمیشہ معلوم کرتا تھا کہ آخر یہ تم نے کیوں کیا؟ تو وہ ہنس کر ٹال دیتا اور کہتا بتاؤں گا کبھی، تمہیں ضرور بتاؤں گا۔

پھر وہ دن بھی آیا جب وہ بالکل پہلے کی طرح بھلا چنگا ہو گیا اور آہستہ آہستہ اس کے زخم کا نشان بھی ختم ہوگیا۔

ایک دن اس نیک دل نے بہت اصرار کیا کہ اس راز سے پردہ اٹھاؤ۔ کیوں کیا تھا تم نے ایسا؟ تو سؤر بہت ہنسا اور کہنے لگا: کوئی ایسی بات نہیں ہے، بس اتنی سی تو بات ہے کہ: ''دیکھو! کتنا کاری زخم تھا سر میں۔ مرہم پٹی کی، ٹھیک ہو گیا اور اب تو اس کا نشان بھی نہیں رہا، لیکن۔۔۔۔! ہاں ہاں! بتاؤ تم خاموش کیوں ہوگئے۔ وہ نیک دل بے چین ہوگیا۔

''ہاں۔۔۔۔! آپ نے دیکھا اس دن لوگوں نے کیسی کیسی باتیں کیں کہ میں گندا ہوں، منحوس ہوں، بہت بُرا ہوں۔ آپ نے سنی تھیں ناں؟''

ہاں ہاں! سنی تھیں۔

''تو دیکھو! میرے دل میں آج بھی وہ زخم تازہ ہے۔ اس زخم کا خون رک ہی نہیں رہا۔ ہر وقت تازہ رہتا ہے۔ ہتھیار سے جو زخم لگے بھر جاتا ہے اور جو زبان سے زخم لگ جائے وہ کبھی نہیں بھرتا۔ کبھی بھی نہیں، کبھی بھی نہیں۔ بس یاد رہتا ہے۔''

یہ کہانی سنا کر میری پیاری ماں جی مجھے کہتیں، مجھے اب بھی بہت اچھا لگتا ہے وہ جملہ: ''دیکھو بیٹا! میٹھی زبان خوش بُو اور کڑوی زبان بد بو۔''

میری وہ ماں بہت بھولی بھالی سی تھیں ناں، کسی مکتب مدرسے میں کبھی گئیں ہی نہیں اور نہ ہی انہوں نے کوئی کتاب پڑھی تھی لیکن صاحبو! اتنا تو میں ان کا کملا بچہ جانتا ہوں ناں کہ روشن تھا ان کا دل، بینا تھیں ان کی آنکھیں۔

مجھے آپ سب سے ایک بات کہنی ہے، ہم کیوں اپنی زبان سے معصوموں کو زخمی کرتے رہتے ہیں۔ ہم ان کو حوصلہ نہیں دے سکتے نہ دیں، بالکل بھی نہ دیں، لیکن یہ کیا کہ ہم سفاکی پر اتر آتے ہیں! دن بھر ہم کتنے اچھے اچھے لوگوں کو اپنی زبان سے مضروب کرتے رہتے ہیں۔

مت کیجیے کسی کی مدد، بالکل بھی نہ کیجیے، لیکن انھیں ایذا بھی تو نہ پہنچایئے ناں۔

خوش رہیے، آباد رہیے، شاد رہیے، سانس کی ڈور سلامت رہی تو فقیر اپنی بک بک جاری رکھے گا، سمے ہو تو سن لیجیے گا اور نہ ہو تو کوئی بات نہیں۔

فقیرانہ آئے صدا کر چلے
میاں خوش رہو، ہم دعا کر چلے

میرا سوہنا رب آپ کو سدا سکھی رکھے۔
اجازت دیجیے فقیر کو۔

کچھ بھی تو نہیں رہے گا۔
بس نام رہے گا آ جی کا۔

وطن سرینگر

سرینگر میں ہاؤسنگ کالونیوں کی تعمیر

جب سے دُنیا وجود میں آئی اُس دِن سے ہی شہر اور گاؤں ہر ایک جگہ آباد ہوتے رہتے تھے اور لوگ جہاں پر بُنیادی سہولیات کی دستیابی دیکھتے تھے وہاں پر آباد ہونے کی کوشش کرتے جس وجہ سے زمین کے اُس حصہ پر لوگوں کی بڑی تعداد رہنے آتے تھے۔لوگوں کا ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہونے کے بعد حکومت اُن جگہوں کو صیح سمت میں ترتیب دینے کیلئے ماتحت عملہ کو ہدایت دیا کرتے ہیں تاکہ چھوٹی سی جگہ میں زیادہ لوگوں کے رہنے کیلئے زمین و مکان دستیاب ہو سکے۔جموں و کشمیر میں اِس طرح کے اقدامات اگر بر وقت اُٹھایا گیا ہوتا تو شہر سرینگر اور جموں کی حالت اتنی ابتر نہیں ہوتی اور لوگ بہتر سہولیات کے ساتھ ساتھ بہترین زندگی بھی گزارنے میں کامیاب ہوتے۔

ہم نے پچھلے دو تین دہائیوں سے دیکھا کہ لوگ کشمیر کے ہر ایک گاؤں سے نکل کر شہر میں آباد ہونے کی کوشش میں لگے رہتے تھے جس وجہ سے شہر سرینگر میں زمین کا ایک ٹکڑا ملنا بھی دشوار ہو گیا اور ساتھ ہی لوگوں اور لینڈ مافیا نے بنا کسی ترتیب کے پے در پے کالونیاں بنانا شروع کیا،سڑکوں کو تنگ اور ہر ایک نکڑ پر بازار بنایا جس وجہ سے عام لوگوں کو چلنے پھرنے سے لیکر اپنی گاڑیاں رکھنے میں بڑی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔سرکار نے اب ہاؤسنگ کالونیاں بنانے کی ٹھان لی اور اِس سمت میں ٹھوس اقدامات ابھی سے اُٹھانے کی ضرورت ہے تاکہ لوگوں کو اِن کالونیوں میں رہنے کیلئے گھر اور اُس کے ساتھ ساتھ ہر طرح کی سہولیات بہم پہنچائی جا سکے۔ہاؤسنگ کالونیاں اب اُس طرح تعمیر کرنا ہوگا کہ فلیٹ سسٹم بنانا ہوگا جس طرح دوسری ریاستوں میں تعمیر کی جاتی ہے جہاں پر لوگوں کو بجلی پانی کے ساتھ ساتھ کشادہ سڑکیں اور گاڑیوں کیلئے پارکنگ کی سہولیات ہوتی ہے تاکہ دوسرے لوگوں کو سڑکوں پر چلنا پھرنا دشوار نہ ہو سکے۔بحرحال ہم صرف اتنا کہیں گے کہ دیر آئد دُرست آئد۔

توبہ کا دروازہ

لوگو! میری نظریں

وہ منظر دیکھ رہی ہیں جب لوٹ گھسوٹ کرنے والوں کو لوگ سڑکوں پر گھسیٹیں گے اور انہیں پناہ دینے والا کوئی نہیں ہوگا ایسا وقت آنے سے پہلے ہمیں اپنے اعمال کو درست کرنا ہوگا،توبہ کرنی ہوگی،حقداروں کو ان کا حق لوٹانا ہوگا اللہ بڑا اغفور الرحیم ہے معاف کرنے والا غلطیوں،کوتاہیوں اور فروگذاشتوں سے درگذر کرنے والا ہے ایک انسان کتنا کھا سکتا ہے۔کتنے سال زندہ رہ سکتا ہے۔پھر کیوں نہیں سوچتا اس نے اتنی دولت کیوں اکٹھی کرنا ہے ایسا کرنا تو دوزخ کا ایندھن جمع کرنے کے برابر ہے حالانکہ اپنی دولت کو انسانیت کی خدمت پر صرف کرنے والے تاقیامت زندہ رہتے ہیں آپ کے اردگرد سینکڑوں مثالیں بکھری پڑی ہوں گی زلزلے،حادثے،بیماریاں ہمارے لئے وارننگ ہیں اس سے پہلے توبہ کا دروازہ بند ہو جائے یا سانس اوپر کی اوپر نیچے کی نیچے رہ جائے جائز ناجائز حلال حرام میں تفریق کرنا ہوگی عزت پر دولت کو ترجیح دینے کی روش ترک کرنا ہوگی ذاتی مفاد کیلئے حد سے گذر جانا بڑا مکروہ فعل ہے اس سے بچو سچ کا ساتھ دو سچائی کے ساتھی بن جاؤ یہی درویش کی نصیحت ہے جو اس پر عمل کریگا دونوں جہانوں میں کامیاب وکامران ہوگا انشاءاللہ۔

ایم سرور صدیقی

عزت پر دولت کو ترجیح دینے والے ہزار عذر تراشیں ،لاکھ تاویلیں دیں ایک جھوٹ کو چھپانے کیلئے **100** جھوٹ بولنا ہی پڑتے ہیں یہ الگ بات کہ کچھ منہ پر زیادہ سے بیشتر نجی محفلوں میں بڑے شرمناک تبصرے کرتے ہیں لیکن وہ کبوتر کی طرح آنکھیں بند کرکے یہ سمجھ لیتے ہیں میں بلی کی نظروں سے چھپ گیا ہوں کسی کو کچھ پتہ نہیں چلا حالانکہ انہیں پتہ بھی نہیں چلتا وہ لوگوں کی نظروں سے کب گر جاتے ہیں اور نظروں سے گرنا بے حیائی سے کم نہیں۔درویش اپنے دھن میں کہے جا رہا تھا اس کے چاروں اطراف لوگوں کا ہجوم تھا درویش کی یہ خوبی تھی کہ وہ سچی اور کھری بات بانگ دہل کہنے کی تاب رکھتا تھا اس نے کہا عزت خوش قسمت کو ملتی ہے اور دنیاوی لالچ میں اپنی عزت کو مٹی میں ملاتے دینے والا دنیا کا سب سے بڑا بے وقوف ہے لیکن افسوس صد افسوس کم ظرف سمجھتے ہی نہیں۔دولت اور اولاد کو فتنہ اس لئے کہا گیا ہے کہ اس کی محبت کے رنگ میں اپنے آپ کو سر سے پاؤں تک رنگین کرنے والے کا دل کوئلے کی مانند سیاہ ہو جاتا ہے لوگوں کی محبت، چاہت،امید اور یقین کو دولت پر فوقیت دینا بدبختی کی علامت ہے دولت نمرود،شداد اور فرعون کے پاس کیا کم تھی؟ قارون کی دولت تو ایک ضرب المثل بن گئی ہے ایسی دولت کس کام کی جس کی بنیاد پر لوگ نفرت کرنے للیں اور جو دولت لوٹ گھسوٹ کرکے اکٹھی کی گئی ہو انتہائی گھناؤنا فعل ہے جو ہر لحاظ سے قابل مذمت ہے۔

”سنو لوگو سنو! دل و دماغ کی کھڑکیاں کھول کر سنو۔درویش کی آواز بھرا گئی یہ مسلمانوں کی تاریخ کا ایک سیاہ باب ہے کبھی کبھار تاریخ کا مطالعہ کر لیا کرو بے اختیار اور بااختیار لوگوں کے حالات عبرت کیلئے کافی ہوتے ہیں ان سے انسان بہت کچھ سیکھ سکتا ہے لیکن پھر بھی مسلمانوں کو عبرت نہیں ہوتی دلوں میں دولت کی محبت بڑھتی ہی جاتی ہے۔جب ہلاکو خان نے بغداد پر چڑھائی کی عجب افراتفری مچ گئی خلیفہ معتصم باللہ کو ان کے حواریوں نے مشورہ دیا اب شکست سے نہیں بچا جا سکتا ہلاکو خان سے مذاکرات کرکے کچھ مطالبے منوا لئے جائیں شاید بچت کا کوئی پہلو نکل آئے جارح کو خلیفہ نے پیغام بھجوایا جو اس نے منظور کرکے انہیں اپنے پاس آنے کی دعوت دیدی سب بن ٹھن کر ہلاکو خان کے دربار میں جا پہنچے ان میں کچھ مکار بھی تھے کچھ غدار بھی ۔۔کچھ فکرمند بھی اور کچھ سادہ لوح بھی۔بھانت بھانت کی بولیاں اس وقت بند ہو گئیں جب ہلاکو خان ایک عجب شان سے وہاں پہنچا سب نے اٹھ کر اس کا استقبال کیا کچھ جی حضوری کرنے لگے اسی اثناء میں رنگ برنگے کپڑوں سے ڈھکے کچھ خوان لائے گئے خلیفہ اور اس کے حواری خوش ہو گئے کہ ہماری خوب خاطر تواضع ہوگی ہلاکو خان نے کہا کھاؤ۔۔سب نے بے تابی سے رومال الٹائے تو دنگ رہ گئے خوانوں میں کھانے کی بجائے ہیرے، جواہرات،اشرفیاں اور سونے چاندی کی ڈلیاں تھیں ہلاکو خان کی بارعب آواز گونجی کھاؤ۔ خلیفہ نے ہمت کرکے کہا یہ کیونکر کھائے جا سکتے ہیں؟

”تم ۔ہلاکو خان نے خلیفہ کی جانب انگلی سے اشارہ کرتے ہوئے کہا ساری گندگی ہیرے، جواہرات،اشرفیاں اور سونا چاندی جمع کرتے رہے یہ دولت عوام کی فلاح بہبود اور جنگی تیاریوں پر صرف کی ہوتی تو تمہاری پوری سلطنت ہمارے خلاف سیسہ پلائی ہوئی دیوار بن جاتی تم نے جو کچھ جمع کیا تم لوگوں کو وہی کھانا ہوگا یہ میرا حکم ہے اور پھر جس نے کھانے سے انکار کیا ہلاکو خان کے سپاہیوں نے زبردستی اس کے منہ میں ہیرے، جواہرات، اشرفیاں اور سونے چاندی کی ڈلیاں بھر دیں چیختے چلاتے اسی عالم میں ان کی موت واقع ہو گئی۔ دولت سے محبت انسان اور انسانیت کی موت ہی تو ہے لوٹ گھسوٹ کرکے دولت جمع کرنا ڈاکہ ڈالنے کے مترادف ہے اور محض خوشامد یا مادی مفادات کیلئے ایسے عناصر کا ساتھ دینے والے ضمیر فروش بڑے مجرم ہیں۔درویش کی آنکھوں میں آنسو تھے اس نے کہا کیا زمانہ آ گیا ہے اب لوگ لوٹ مار کیلئے بھی تاویلیں دیتے پھرتے ہیں کسی مسلمان کی شان نہیں کہ وہ ایسا کام کرے جب اسے ایک جھوٹ چھپانے کیلئے **100** جھوٹ بولنا پڑیں استغفراللہ استغفراللہ لعنت اللہ الا لکاذبین

لوگو! تصور کی آنکھ سے کبھی سوچو وہ معاشرہ بھی کیسا معاشرہ ہوگا جب اس شخصیت جس سے اس وقت کی عالمی طاقتیں ہیبت سے خوفزدہ رہتی تھیں ایک عام سا شخص مسجد نبوی ﷺ میں ان کا دامن تھام کر پوچھتا ہے عمرؓ! سب کے حصہ میں تو ایک ایک چادر آئی تھی تمہارا قد دراز ہے تمہارا لباس کیسے بنا؟۔ وہ منظر کیسا ہوگا؟ مذہب کی بنیاد پر وجود میں آنے والی دنیا کی پہلی مملکت میں ایسا ہی نظام ایسا ہی قانون ہونا چاہیے تھا دعا ہے کہ اللہ ہماری یہ خواہش پوری کر دے ایک مسلمان حکمران کو اخلاقی طور پر عام آدمی سے بہتر ہی نہیں بہترین ہونا چاہیے حیف صد حیف اب حالات بد سے بدترین ہوتے جا رہے ہیں ایک بار پھر الفاظ پر غور کریں شاید یہ باتیں کسی کے دل میں ترازو ہو جائیں تو عاقبت سنور سکتی ہے۔درویش نے کہا عزت پر دولت کو ترجیح دینے والے ہزار عذر تراشیں ،لاکھ تاویلیں دیں ایک جھوٹ کو چھپانے کیلئے **100** جھوٹ بولنا ہی پڑتے ہیں یہ الگ بات کہ کچھ منہ پر زیادہ سے بیشتر نجی محفلوں میں بڑے شرمناک تبصرے کرتے ہیں لیکن وہ کبوتر کی طرح آنکھیں بند کرکے یہ سمجھ لیتے ہیں میں بلی کی نظروں سے چھپ گیا ہوں کسی کو کچھ پتہ نہیں چلا حالانکہ انہیں پتہ بھی نہیں چلتا وہ لوگوں کی نظروں سے کب گر جاتے ہیں اور نظروں سے گرنا بے حیائی سے کم نہیں۔ویسے سوچا جائے تو دولت تو طوائفوں کے پاس بھی کم نہیں ہوتی لیکن کوئی انہیں عزت دار تسلیم نہیں کرتا تو سوچنا پڑے گا جس سے انسان کی عزت خاک میں مل جائے ایسی دولت کس کام کی۔لوگ بتاتے ہیں کرپشن اس قدر ہو گئی ہے کہ تو کانپ کانپ جاتا ہوں تین تین مرلے کے مکان میں رہنے والے پوری پوری ہاؤسنگ سکیموں کے مالک بن گئے ہیں یا اللہ رحم الحفیظ والامان یہ لوگ کیوں احساس نہیں کرتے مذہب اسلام تو ویسے ہی ہر قسم کی کرپشن کے خلاف ہے دنیا کے کسی خطے،کسی مذہب یا کسی معاشرے نے کرپشن کو جائز قرار نہیں دیا اب ہمارے مذہبی،سیاسی وسماجی رہنماؤں اور اداروں کو کرپشن کے خلاف میدان میں آنا چاہیے جرأت مندی سے کرپشن جیسے فتنے کا مقابلہ کیا جا سکتا ہے علماء کرام حلال وحرام کے فلسفہ کو اجاگر کرنے کیلئے بڑے ممد و معاون ثابت ہو سکتے ہیں یہ بات سب سے اہم ہے کہ ایک مسلم معاشرے میں حلال وحرام کی تمیز کے بغیر کرپشن کا خاتمہ ناممکن ہے ۔حکمرانوں کو اس سلسلہ میں بہت زیادہ محتاط ہونے کی ضرورت ہے۔

لوگو! میری نظریں وہ منظر دیکھ رہی ہیں جب لوٹ گھسوٹ کرنے والوں کو لوگ سڑکوں پر گھسیٹیں گے اور انہیں پناہ دینے والا کوئی نہیں ہوگا ایسا وقت آنے سے پہلے ہمیں اپنے اعمال کو درست کرنا ہوگا،توبہ کرنی ہوگی،حقداروں کو ان کا حق لوٹانا ہوگا اللہ بڑا اغفور الرحیم ہے معاف کرنے والا غلطیوں،کوتاہیوں اور فروگذاشتوں سے درگذر کرنے والا ہے ایک انسان کتنا کھا سکتا ہے۔کتنے سال زندہ رہ سکتا ہے۔پھر کیوں نہیں سوچتا اس نے اتنی دولت کیوں اکٹھی کرنا ہے ایسا کرنا تو دوزخ کا ایندھن جمع کرنے کے برابر ہے حالانکہ اپنی دولت کو انسانیت کی خدمت پر صرف کرنے والے تاقیامت زندہ رہتے ہیں آپ کے اردگرد سینکڑوں مثالیں بکھری پڑی ہوں گی زلزلے،حادثے،بیماریاں ہمارے لئے وارننگ ہیں اس سے پہلے توبہ کا دروازہ بند ہو جائے یا سانس اوپر کی اوپر نیچے کی نیچے رہ جائے جائز ناجائز حلال حرام میں تفریق کرنا ہوگی عزت پر دولت کو ترجیح دینے کی روش ترک کرنا ہوگی ذاتی مفاد کیلئے حد سے گذر جانا بڑا مکروہ فعل ہے اس سے بچو سچ کا ساتھ دو سچائی کے ساتھی بن جاؤ یہی درویش کی نصیحت ہے جو اس پر عمل کریگا دونوں جہانوں میں کامیاب وکامران ہوگا۔ انشاءاللہ۔

باقیات

101

جانب سے جاری بیان کے مطابق، پختہ شواہد پر مبنی تفتیش کے نتیجے میں چار ملزمان کو گرفتار کیا گیا، جبکہ تین افراد، جن میں ایک حاضر سروس تحصیلدار بھی شامل ہیں، تاحال مفرور ہیں۔ کیس کی تحقیقات رانبیر پینل کوڈ کی دفعات 167، 420، 120-بی کے تحت کی جا رہی ہیں، ساتھ ہی انسداد بدعنوانی قانون، 2006 کی دفعہ 5(2) کا اطلاق بھی کیا گیا ہے۔ گرفتار افراد کی شناخت کچھ یوں کی گئی ہے، ریاض احمد بھٹ ولد غلام محمد بھٹ، ساکن نوگام سرینگر، محمد شفیع لون عرف شفہ چینی ولد عبدالاحد لون، ساکن پیر باغ سرینگر، شہواز احمد ATHER ولد نور محمد ATHER، ساکن پادشاہی باغ سرینگر، شبیر احمد وانی ولد محمد اسماعیل وانی، ساکن باگندر لجن، شامل ہیں۔ تفتیشی حکام کا کہنا ہے کہ مذکورہ افراد ایک منظم گروہ کا حصہ تھے جو سرکاری ریونیو ریکارڈ میں جعلسازی کے ذریعے ناجائز طریقے سے زمینوں کی ملکیت تبدیل کرتے اور جعلی انتقالات کے ذریعے املاک پر قبضہ کرواتے تھے۔ اس عمل سے کئی بے گناہ زمین مالکان کو شدید مالی نقصان اور قانونی پیچیدگیوں کا سامنا کرنا پڑا، جو اپنی اراضی پر ہونے والی جعلسازی سے مکمل طور پر بے خبر تھے۔ فرار ملزمان میں سب سے اہم نام خاتون تحصیلدار نصرت عزیز دختر عبدالعزیز لون کا ہے، جو ضلع بانڈی پورہ کے گریز کی رہائشی ہیں اور اس وقت مہجور نگر سرینگر میں مقیم ہیں۔ ان کی ضمانت کی درخواست انسداد بدعنوانی عدالت سرینگر نے مسترد کر دی ہے۔ حیران کن طور پر وہ پہلے سے ہی چار دیگر ایف آئی آرز میں بھی نامزد ہیں، جن میں دو کرائم برانچ اور دو انسداد بدعنوانی بیورو (ACB) کشمیر کے پاس زیر تفتیش ہیں۔ دیگر دو مفرور ملزمان میں آشق علی ولد غلام رسول خان، ساکن پنیر جاگیر، موجودہ پتہ حوال سرینگر، سابق پٹواری بلہامہ، شمیمہ اختر زوجہ محمد شفیع لون ساکن گوری پورہ راولپورہ، شامل ہیں۔ کرائم برانچ کے حکام نے تصدیق کی ہے کہ باقی ماندہ ملزمان کی گرفتاری کے لیے کوششیں جاری ہیں۔ حکام کا کہنا ہے کہ یہ معاملہ محکمہ مال میں سرکاری سطح پر منظم کرپشن کی ایک سنگین مثال کے طور پر سامنے آیا ہے، اور اس نیٹ ورک کو بے نقاب کرنے اور تمام ذمہ داروں کو قانون کے کٹہرے میں لانے کے لیے مکمل عزم کے ساتھ کارروائی جاری رکھی جائے گی۔

102

ہوئے۔ انہوں نے کہا کہ جموں و کشمیر کے عام شہریوں کو پاکستان کی سرپرستی میں دہشت گردوں اور دہشت گردی کے ماحول کی وجہ سے ناقابل بیان صدمے کا سامنا کرنا پڑا۔ دہشت گردی کا نشانہ بننے والے خاندانوں کو خاموش رہنے کی دھمکیاں دی گئیں۔ مجرموں اور ان کی مدد کرنے والوں کو بچانے کے لئے متاثرین کو نظر انداز کیا گیا۔ انہوں نے کہا کہ عزت مآب جناب وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں ہم دہشت گردی کو کچلنے اور دہشت گرد تنظیموں کی مدد کرنے والوں کو انصاف کے کٹہرے میں لانے کے لئے پرعزم ہیں۔ میں دہشت گردی کے متاثرہ خاندانوں کو یقین دلاتا ہوں کہ قصورواروں کو سزا دی جائے گی۔ لیفٹیننٹ گورنر نے 21 جولائی 2001 کا افسوسناک واقعہ بیان کیا جب کشتواڑ کے چیرجی گاؤں کی رہائشی محترمہ تارا دیوی نے اپنے بیٹے کو پاکستان کی سرپرستی میں دہشت گردوں سے بچاتے ہوئے اپنی جان کا نذرانہ پیش کیا۔ 30 اپریل 1998 کو کشتواڑ کے بانگراں گاؤں میں پاکستانی دہشت گردوں نے محترمہ گیان دیوی اور ان کے ڈیڑھ سالہ بیٹے کیکر سنگھ کا گلا کاٹ دیا۔ 5 اپریل 2005، کو ڈوڈہ سے تعلق رکھنے والے ولیج ڈیفنس کمیٹی کے رکن جناب اشفاق احمد دہشت گردوں کے ساتھ مقابلے میں شہید ہو گئے۔ ان کے بیٹے شمیم احمد کی عمر اس وقت صرف 7 سال تھی۔ کئی دہائیوں تک پاکستان کی سرپرستی میں ہونے والی

دہشت گردی کے ہاتھوں مارے گئے بے شمار خاندان اور ان کے پیاروں کو محض اعداد و شمار تک محدود کر دیا گیا، ان کے درد کو سنا نہیں گیا، ان کے آنسو نہیں دھوئے گئے۔ آخرکار اتنے عرصے کے بعد انصاف ان کے دروازے پر دستک دینے لگا ہے۔ کشتواڑ، ڈوڈا، رام بن پونچھ، راجوری، سانبا، کٹھوعہ، اودھم پور اور ریاسی کے دہشت گردی متاثرین کے اہل خانہ کو کئی سالوں کے دکھ اور مصائب کے بعد انصاف ملا ہے۔ منوج سنہا نے کہا کہ ہم دہشت گردی کا شکار ہونے والے ہر خاندان کو انصاف دلانے، ان کی بازآبادکاری، ملازمتوں، مالی امداد اور روزگار کے مواقع کو اپنی اولین ذمہ داری بنانے کے لیے پرعزم ہیں۔ انصاف کی طرف یہ ابتدائی قدم پہلے ہی دہشت گردی کے متاثرہ خاندانوں کے لئے امید کی ایک کرن لے کر آیا ہے۔ یہ جموں و کشمیر میں انصاف کے ایک نئے دور کا آغاز ہے۔ ایک طویل عرصے تک پاکستان کی سرپرستی میں دہشت گردوں اور اس کے حامیوں، تنازعات کے صنعت کاروں اور علیحدگی پسند ماحول نے ہزاروں متاثرہ خاندانوں کی آواز کو دبایا۔ لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ علیحدگی پسند عناصر کے من گھڑت بیانیے اب ٹوٹ رہے ہیں۔ لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ ایک اندرونی ویب پورٹل شروع کیا گیا ہے اور دہشت گردی سے متاثرہ خاندانوں کا ایک مرکزی ڈیٹا بیس تیار کیا جا رہا ہے تاکہ تمام معاملوں کی نگرانی اور کارروائی کی جا سکے اور بروقت امداد کو یقینی بنایا جا سکے۔ مزید برآں، متاثرین کی شکایات درج کرانے کے لئے جموں و کشمیر کے ہر ضلع میں ہیلپ لائن اب فعال ہیں۔ ڈویژنل کمشنروں کے دفاتر میں تربیت یافتہ ملازمین کی مدد سے ڈویژنل ہیلپ لائنز کے ذریعے مزید مدد دستیاب ہے۔ ہر ضلع میں ڈپٹی کمشنرز کو اب درخواستوں کا مسلسل سلسلہ موصول ہو رہا ہے، جن کی مکمل چھان بین کی جا رہی ہے۔ "بے گناہوں کو ہاتھ مت لگائیں اور مجرموں کو نہ چھوڑیں" یہ ہماری پالیسی ہے۔ پولیس نے موثر کارروائی کی ہے۔ ایس آئی ٹی تشکیل دی گئی ہے اور مجسٹریٹ جانچ کا حکم دیا گیا ہے۔ دو عہدیداروں کو معطل کر دیا گیا ہے۔ انکوائری رپورٹ کی بنیاد پر مزید کارروائی کی جائے گی۔ لیفٹیننٹ گورنر نے سرینگر میں انسداد دہشت گردی آپریشن کے دوران پاکستان کی سرپرستی میں دہشت گردوں کا صفایا کرنے پر سیکورٹی فورسز، جموں و کشمیر پولیس اور تمام اہلکاروں کو مبارکباد دی۔ چیف سکریٹری، اٹل ڈولو۔ ڈی جی پی، نلن پربھات۔ پرنسپل سکریٹری داخلہ چندرکر بھارتی۔ کمشنر سکریٹری، جی اے ڈی ایم راجو۔ جموں کے ڈویژنل کمشنر رمیش کمار۔ اس موقع پر آئی جی پی جموں بھیم سین توتی، مختلف اضلاع کے ڈپٹی کمشنرز، سینئر افسران اور دہشت گردی کے متاثرین کے اہل خانہ موجود تھے۔ اس موقع پر ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کونسلز کے چیئرپرسنز، اراکین قانون ساز اسمبلی اور مختلف سماجی تنظیموں کے ارکان بھی موجود تھے۔

103

نے بتایا کہ جنگلات میں کافی دیر تک فائرنگ کا تبادلہ جاری رہا اور جنگلات میں جونہی فائرنگ کا سلسلہ تھم گیا تو وہاں سے جھڑپ کے مقام سے تین دہشت گردوں کی نعشیں برآمد کر لی گئی۔ دفاعی ترجمان کی جانب سے جاری کردہ بیان کے مطابق جنگلات میں دہشت گردوں کی موجودگی کی اطلاع ملنے کے بعد آپریشن شروع کردیا جس دوران دہشت گردوں اور سیکورٹی فورسز کے درمیان تصادم شروع ہوا۔

104

اختراعات کا مرکز بن جائے گا۔" لیفٹننٹ گورنر نے طلباء پر زور دیا کہ وہ عالمی چیلنجوں کے لیے نئے حل تیار کریں، غیر متوقع مستقبل کی تیاری کریں، اور تکنیکی ترقی میں سب سے آگے رہیں۔ انہوں نے آئی آئی ٹی جموں کے فیکلٹی ممبران کو قومی اہمیت کے تحقیقی پروگراموں کو بڑھانے اور

انجینئرنگ کی تعلیم کے معیار کو بہتر بنانے کی ذمہ داری بھی سونپی تا کہ صنعت اور قوم کو درپیش حقیقی مسائل کو حل کیا جا سکے۔ منوج سنہا نے کہا "آپریشن سندور نے ایک واضح پیغام دیا کہ ہندوستان کا دفاعی نظام کسی سے پیچھے نہیں، یہ مسلح افواج اور ہمارے انجینئروں کیلئے ایک عظیم فتح تھی اور اس آپریشن نے ثابت کر دیا ہے کہ روایتی جنگ کا دور ختم ہو چکا ہے

105

کے بعد اٹھایا گیا ہے۔ سرکاری حکم نامے کے مطابق، ریاستی محکمہ صحت و طبی تعلیم نے ان ڈاکٹروں کے خلاف یہ کارروائی اس وقت کی جب اسٹیٹ ہیلتھ ایجنسی نے اسکیم کی نگرانی کے دوران پایا کہ مذکورہ ڈاکٹر نہ صرف سرکاری فرائض سے غفلت برت رہے ہیں بلکہ اپنی ذاتی آمدنی کے لیے مریضوں کو اسکیم سے منسلک نجی اسپتالوں (EHCPs) کی طرف بھیج رہے تھے، جو اسکیم کے بنیادی اصولوں کی نفی ہے۔ وائس آف انڈیا کے مطابق جموں و کشمیر حکومت نے پیر کو چھ ڈاکٹروں پر سرکاری ڈیوٹی کے اوقات کے دوران مبینہ طور پر پرائیویٹ پریکٹس کرنے اور پرائیویٹ ایمپینلڈ ہیلتھ کیئر پرووائیڈرز (EHCPs) کو غیر اخلاقی حوالہ دینے پر پابندی کا حکم دیا۔ محکمہ صحت اور طبی تعلیم کے ذریعہ جاری کردہ حکومتی حکم کے مطابق، یہ کارروائی ریاستی صحت ایجنسی کی طرف سے آیوشمان بھارت-PMJAY/صحت اسکیم کے تحت کی گئی جانچ کے بعد کی گئی ہے، جس میں انکشاف ہوا ہے کہ یہ ڈاکٹر اصولوں کی خلاف ورزی کر رہے تھے اور اسکیم کے مقاصد کو نقصان پہنچا رہے تھے۔ ڈیوٹی کے اوقات کے دوران پرائیویٹ پریکٹس میں ملوث پائے جانے والے ڈاکٹروں میں ڈاکٹر بلال احمد بشیر (کنسلٹنٹ سرجن، جی ایم سی اننت ناگ) 312 کیسز کے ساتھ، ڈاکٹر اسحاق (میڈیکل آفیسر، ڈی ایچ پلوامہ) 170 کیسز کے ساتھ، اور ڈاکٹر یونس کمال (ایسوسی ایٹ پروفیسر آرتھوپیڈکس، جی ایم سی اننت ناگ) کے 5 کیسز شامل ہیں۔ مزید برآں، تین ڈاکٹروں کو پرائیویٹ ای ایچ سی پیز کو غیر اخلاقی حوالہ جات میں ملوث پایا گیا: ڈاکٹر وکاس گپتا (میڈیکل آفیسر، سی ایچ سی ہیرانگر) 19 کیسوں کے ساتھ، ڈاکٹر منجو کماری (میڈیکل آفیسر، ای ایچ وجے پور) 18 کیسز کے ساتھ، اور ڈاکٹر راج کمار بھگت (میڈیکل آفیسر، ڈی ایچ سانبا) 12 کیسز کے ساتھ۔ حکم نامے میں کہا گیا ہے کہ ان کارروائیوں نے "سرکاری خدمات میں ان کی شراکت کو نمایاں طور پر بڑھایا، اس طرح PMJAY-AB/صحت اسکیم کے مقاصد کو نقصان پہنچا۔

106

کہ وہ 3 نئے فوجداری قوانین کو نافذ کرنے اور منشیات کے بڑھتے ہوئے خطرے سے نمٹنے کے لیے ایک جیسی حکمت عملی اختیار کریں۔ امت شاہ نے منشیات کے بڑے کارٹلوں کو ختم کرنے کے لیے ایک جامع، اوپر سے نیچے اور نیچے تک اپروچ کی وکالت کی، اور منشیات کے مجرموں کی حوالگی کو تیز کرنے کی ضرورت پر زور دیا۔ مرکزی وزیر داخلہ نے پولیس فورس کو ہدایت دی کہ وہ منشیات کے خلاف لڑائی کو اگلے 3 سالوں کے لیے بنیادی ترجیح کے طور پر دیکھیں، حکومت کے 'نشا مکت بھارت' (منشیات سے پاک ہندوستان) کے وژن کے مطابق ہوں۔ امت شاہ نے ہندوستان کے اندرونی سیکورٹی نیٹ ورک اور انٹیلی جنس جمع کرنے کی بنیاد کے طور پر پولیس اسٹیشنوں کے اہم کردار پر روشنی ڈالی۔ انہوں نے ایک قابل اعتماد، حقیقی وقت میں معلومات کے تبادلے کا پلیٹ فارم بنانے پر زور دیا جو قابل عمل انٹیلی جنس کو پولیس اسٹیشن کی سطح تک منتقل کر سکے۔ شہریوں کی جان، مال اور عزت کے تحفظ کے لیے پولیس کی بنیادی ذمہ داری کا اعادہ کرتے ہوئے، انہوں نے تمام قانون نافذ کرنے والے اداروں پر زور دیا کہ وہ آپریشنل بہترین کارکردگی کے لیے کوشش کریں اور خطرات سے نمٹنے کے لیے صحت مند مسابقت کا جذبہ پیدا

کریں۔ مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ نے عملی اور اختراعی حل وضع کرنے میں مدد کرنے کے لیے سینئر افسران کی رہنمائی کے ساتھ قومی چیلنجز پر غور کرنے میں نوجوان پولیس افسران کی فعال شمولیت کی بھی حوصلہ افزائی کی۔ اس بات پر زور دیتے ہوئے کہ نچلی سطح پر ترقی کے بغیر سیکورٹی برقرار نہیں رہ سکتی، شاہ نے ڈی جی پیز سے مطالبہ کیا کہ وہ ریاستی انتظامیہ کے ساتھ قریبی تال میل قائم کریں تاکہ بائیں بازو کی انتہا پسندی کے اثر و رسوخ کے خطرے سے دوچار علاقوں میں 300 سے زیادہ مرکزی اور ریاستی ترقیاتی اسکیموں کے موثر نفاذ کو یقینی بنایا جا سکے۔ میری ٹائم سیکورٹی کے مسئلے پر توجہ دیتے ہوئے، امت شاہ نے ساحلی پولیس فورسز کے درمیان استعداد کار بڑھانے اور ہندوستان کے وسیع ساحلی پٹی کے ساتھ دراندازی اور سمگلنگ کی سرگرمیوں کو روکنے کے لیے چھوٹی بندرگاہوں کی مضبوطی کی ضرورت پر توجہ مبذول کرائی۔ انہوں نے انسداد دہشت گردی کے جاری اقدامات کا بھی جائزہ لیا اور ایجنسیوں کو ہدایت کی کہ وہ بار بار مجرموں کے خلاف سخت قانونی کارروائی کریں، جس سے قومی سلامتی پر حکومت کے غیر سمجھوتہ کرنے والے موقف کو تقویت ملے گی۔ NSSC نے ہندوستان کی سینئر پولیس قیادت کے لیے خیالات کا تبادلہ کرنے، موجودہ رجحانات کا جائزہ لینے اور ابھرتے ہوئے چیلنجوں کے لیے حکمت عملیوں کو ترتیب دینے کے لیے ایک پلیٹ فارم کے طور پر کام کیا۔ شاہ نے مرکزی اور ریاستی ایجنسیوں کی یکساں ٹیمیں بنانے کی اہمیت پر زور دیا تاکہ سیکورٹی کی حکمت عملیوں کو تیار کیا جا سکے اور ان کی نگرانی کی جا سکے، تمام دائرہ اختیار میں متحد عمل کو یقینی بنایا جا سکے۔

107

لئے نیک خواہشات کا اظہار کیا۔ لیفٹیننٹ گورنر نے بابا امرناتھ و بدھا امرناتھ یاتری نیاس، محکمہ سیاحت، ضلعی انتظامیہ، دیگر شراکت داروں اور لنگر خدمات کرنے والی تنظیموں کے منظم کام کو سراہا۔ سالانہ یاترا اور بدھا امرناتھ جی میلہ کے لئے تمام انتظامات مکمل کئے گئے ہیں۔ لیفٹیننٹ گورنر نے میڈیا افراد سے بات چیت کرتے ہوئے کہا: "پہلے قافلے میں ملک بھر سے زائد از 1000 یاتری شری بدھا امرناتھ جی کی یاترا پر روانہ ہوئے ہیں۔ کل تک 3.77 لاکھ یاتری شری امرناتھ جی کی پوتر گپھا میں درشن کر چکے ہیں۔ مجھے اُمید ہے کہ ملک بھر سے یاتری شری بدھا امرناتھ جی کے درشن کے لئے بھی آئیں گے اور جموں و کشمیر اور ملک کی ترقی و امن کے لئے دعا کریں گے۔" پرچم کشائی کی اس تقریب میں ممتاز روحانی پیشوا، مذہبی تنظیموں کے سربراہان، عوامی نمائندے، سول انتظامیہ، پولیس، سیکورٹی فورسز کے اعلیٰ افسران، سرکردہ شہریوں اور عقیدت مندوں نے بڑی تعداد میں شرکت کی۔

108

اور اور شبیر احمد وانی ولد محمد اسماعیل وانی ساکن باگندر لجن شامل ہیں۔ مزید برآں، دیگر 2 ملزمین عاشق علی ولد غلام رسول خان ساکنہ پانرجاگیر حال حول سرینگر (اس وقت کے پٹواری، بالہامہ سرینگر) اور شمیمہ اختر ولد محمد شفیع لون ساکنہ گوری پورہ راولپورہ کو گرفتار کرنے کی کوششیں جاری ہیں۔ مبینہ طور پر ملزمان ایک منظم گروہ کا حصہ تھے جو سرکاری زمین کے ریکارڈ کے ساتھ چھیڑ چھاڑ کرتے تھے، ملکیت کے جھوٹے دعووں اور جائیداد کی غیر قانونی منتقلی میں سہولت فراہم کرتے تھے۔

109

سے متعلق ایک بڑے 'سٹیک ہولڈرز میٹ' کا افتتاح کیا۔ یہ تقریب ناردن ریجن ایس اینڈ ٹی کلسٹر (پی آئی۔آر اے ایچ آئی) اور جموں و کشمیر سائنس، ٹیکنالوجی و انوویشن کونسل (جے کے ایس ٹی آئی سی) کے اشتراک سے منعقد کی گئی جس کا مقصد تعلیمی اداروں، حکومت، صنعت و کاروبار اور سٹارٹ اپ شعبے کی نمائندہ شخصیات کو ایک پلیٹ فارم پر لا کر جموں و کشمیر کے اختراعی

منظرنامے کو مضبوط بنانا تھا۔ اس موقعہ پر وزیر موصوف نے تین اہم اقدامات کا آغاز کیا جن کا مقصد مرکز و اتحاد جموں و کشمیر میں اختراع اور تحقیق کو فروغ دینا ہے۔ ان اقدامات میں جی آئی این آئی گراس روٹ انوویٹرز آف ناردرن انڈیا، انوویشن ایمبیسڈرز پروگرام اور سپارک جے اینڈ کے۔ سٹریٹجک پروگرام برائے فروغ تحقیق و علم جے اینڈ کے شامل ہیں۔ تکنیکی سیشن میں مختلف موضوعات پر تبادلہ خیال کیا گیا جن میں حکمرانی میں آرٹیفیشل انٹلی جنس (اے آئی)، کچرے سے دولت میں تبدیلی کے منصوبے، ایگری ٹیک اور دیرپا سیاحت شامل تھے۔ ایڈیشنل ڈائریکٹر جے کے ایس ٹی آئی سی ڈاکٹر ناصر شاہ اور مشیر پی آئی۔ آر اے ایچ آئی ڈاکٹر جتندر کور اروڑہ سمیت سینئر افسران نے علاقائی ترقی میں سائنس اور اختراع کے انقلابی کردار پر بات کی۔ اس سیشن میں آئی آئی ٹی جموں، شری ماتا ویشنو دیوی یونیورسٹی، سکاسٹ کشمیر کی فیکلٹی، صنعتی ماہرین اور پالیسی سازوں نے شرکت کی اور جموں و کشمیر کے سائنس، ٹیکنالوجی اور انوویشن مشن کو آگے بڑھانے کے لئے اپنی اجتماعی عزم کا اعادہ کیا۔

110

انجکشن طریقہ کار اور عوامی شرکت کو ترجیح دیں۔ طبی ماہرین کو ہدایت دی گئی ہے کہ وہ اس سنگین صحت کے مسئلے سے سنجیدگی سے نمٹیں اور خطرے سے دوچار افراد مثلاً خون یا اعضا کے عطیہ دہندگان و وصول کنندگان، ہیمو ڈائیلاسس کے مریض، حاملہ خواتین، قیدی اور منشیات استعمال کرنے والے افراد میں وسیع پیمانے پر بیداری پیدا کریں۔ نیشنل ہیلتھ مشن جموں و کشمیر کے تحت "عالمی یوم ہیپاٹائٹس 2025" کے موقعہ پر 135 کیمپ اور 103 ریلیاں منعقد کی گئیں جن میں 14,578 افراد کی ہائی رسک گروپس اور دیگر ٹارگٹ گروپس شامل ہیں یعنی حاملہ خواتین، ڈائیلاسس مریض اور خون عطیہ دینے والے افراد، غیرہ کی ہیپاٹائٹس بی اور سی سکریننگ کی گئی۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ 'عالمی یوم ہیپاٹائٹس۔ 2025' کے موقعہ پر متعدد صحت کے کارکنان کو ہیپاٹائٹس بی سے بچاؤ کی ویکسین دی گئی تا کہ انہیں اس بیماری اور اس کے مضر اثرات سے محفوظ رکھا جا سکے۔ یہ سکریننگ کیمپ نیشنل ہیلتھ مشن جموں و کشمیر اور ڈائریکٹوریٹ آف ہیلتھ سروسز جموں، کشمیر کے اشتراک سے مختلف اضلاع و بلاکوں میں منعقد کئے گئے جن کا افتتاح متعلقہ ضلع ترقیاتی کمشنروں، ڈائریکٹر ہیلتھ سروسز جموں/کشمیر اور پروجیکٹ ڈائریکٹر جے کے ایس اے سی ایس نے کیا۔

111

بشارت قیوم نے بتایا کہ یہ واقعہ اسکول لیبارٹری کے اندر پیش آیا۔ انہوں نے مزید کہا کہ ایک مجسٹریٹ اور تحصیلدار سائٹ پر موجود ہیں اور حقائق کی تصدیق کر رہے ہیں۔

112

کارکردگی کو سراہتے ہوئے اس بات کا اعادہ کیا کہ ہندوستان دہشت گرد نیٹ ورکس کے خلاف فیصلہ کن کارروائی جاری رکھے گا۔ اس دوران پارلیمانی امور کے وزیر کرن رججو نے کہا کہ جب پاکستان نے سرخ لکیریں عبور کیں تو دہشت گرو کیمپوں کو آگ کا سامنا کرنا پڑا۔ لوک سبھا میں آپریشن سندور پر بحث کے دوران، پارلیمانی امور کے وزیر کرن رججو نے کہا کہ جب پاکستان نے ہندوستان کی طرف سے کھینچی گئی سرخ لکیر کو عبور کیا تو دہشت گرد کیمپوں کو آگ لگ گئی۔ اسے پہلے ایکس پر ایک پوسٹ میں، کرن رججو نے لکھا کہ آپریشن سندور پر بات چیت آج سے شروع ہوگی۔ انہوں نے کہا کہ جب راون نے لکشمن ریکھا کو عبور کیا تو لنکا جل گئی۔ جب پاکستان نے ہندوستان کی طرف سے کھینچی گئی سرخ لکیریں عبور کیں

PUBLIC NOTICE

.IT is inform to general public that my daughter namely Mehvish Farooq parentage was wrongly recorded as ,
Father's name... Farooq Ahmad.
Mother's name.. Samiyara Begum in her birth certificate issued by Mc pattan.The correct parentage Is ..Farooq Ahmad Khan (father's name) and Samiyara Khatun (mother's name). Now I want to correct the same.In this connection if any body having objection for said certificate he may contact to MC office Pattan with 07 days after that no objection shall be entertained.
Farooq Ahmad Khan
R/o OM Buran

Office of the Naib Tehsildar Pattan

Sub... issuance of registration order in respect of delayed birth...

Public Notice..

The registrar birth EO MC pattan has submitted a case file pertaining to birth of Sadia showkat D/o Showkat Ahmad waza R/o Pattan with verified date of birth 02/03/2011 occurred at SDH pattan in this connection if at home in this connection if any body having objection for issuance of said certificate he may contact to this office within 04 days after that no objection shall be entertained.
SD
Naib Tehsildar Pattan

Office of the Naib Tehsildar Pattan

Sub... issuance of registration order in respect of delayed birth..

Public Notice..

The registrar birth EO MC pattan has submitted a case file pertaining to birth of Mohammad Hamza Kaloo S/o Mohd Ashraf Kaloo R/o Kalu mohalla pattan with verified date of birth 23/05/2020 occurred at SDH pattan in this connection if any body having objection for issuance of said certificate he may contact to this office within 04 days after that no objection shall be entertained.
SD
Naib Tehsildar Pattan

BEFORE THE HON'BLE HIGH OF JAMMU AND KASHMIR AND LADAKH AT SRINAGAR

1.KHURSHEED AHMAD SHEIKH S/O ABDUL AIZIZ SHEIKH R/O BRUN MOHALLA KALAROOCH KALAROOSE KUPWARA J AND K
VERSUS

Public at Large .

non-caveators
In the matter of : CAVEAT PETITION
May it please your Honour,
The Caveators humbly submit as under:
That the Caveators are having reasonable apprehension that any person/s may approach before this Hon'ble court and may file any other proceedings against the wp[c] no. 1329/2025 , cm no. 3538/2025 against the order dated 05/06/2025 in the matter of mahanaza ahmad and other vs UT OF Jand Kashmir and may get an ex-parte interim order against the Caveators which will be pre-judicial and against the rights , interests of the Caveators and also against the express provisions of LawThat the Caveators have also published in the Daily Newspaper a caveat application in order to it is therefore, prayed that in case any person/s may file any proceedings against the Caveators no orders be passed in favour of the said person/s until the Caveators or this counsel is being heard in the matter, same would be in the interest of law and justice

BEFORE THE HON'BLE COURT OF PRINCIPAL DISTRICT AND SESSIONS JUDGE AT SRINAGAR

1.NAHEEDA AKHTER W/O RAJA JUNID R/O POSHWAN COONY ZACHL DARA HANDWARA
2. TAHIR SAYED HABIBULLAH
3. TARIQ SYED HABIBULLAH
BOTH SONS OF LATE HABIBULLAH
4. HASEENA ABEGUM W/O LATE SYED HABIBULLAH
R/O ISHBER NISHAT SGR
VERSUS

Public at Large .

non-caveators
In the matter of : CAVEAT PETITION
May it please your Honour,
The Caveators humbly submit as under:
That the Caveators are having reasonable apprehension that any person/s may approach before this Hon'ble court and may file any other proceedings against the caveators and may get an ex-parte interim order against the Caveators which will be pre-judicial and against the rights , interests of the Caveators and also against the express provisions of LawThat the Caveators have also published in the Daily Newspaper a caveat application in order to inform general public, S.it is therefore, prayed that in case any person/s may file any proceedings against the Caveators no orders be passed in favour of the said person/s until the Caveators or this counsel is being heard in the matter, same would be in the interest of law and justice

Government of Jammu & Kashmir
Industrial Training Institute (Anantnag)
Skill Development Department

Subject: Round 2" Provisional Selection list for Admission session 2025-26-27.

NOTIFICATION

The Round 2" selection list of candidates provisionally selected for admission in different Trades has been issued and the selection is subject to the verification of following documents in original.
(1) Marks Certificate (2) Discharge Certificate from the institute last attended (3) Date of Birth Certificate (4) Domicile Certificate.
The detailed provisional Selection list is available on our website www.itianantnag.org. Accordingly the candidates figuring under select category are informed to complete their admission formalities by or before 02.08.2025 and the admission of candidates figuring under waiting category can be considered against vacant seats if any on the basis of merit from 04.08.2025 to 09.08.2025. After expiry of last dates the provisional lists shall automatically cease to operate. The candidature of applicants under category Quota who have applied offline shall be considered only once the applications under online mode aust.
No: ITI/Ang/Trgs/553-60 Dated: 26 /07/2025

Sd/-(Bilal Ahmad Wani)
Principal Govt. Indistrial Training
Institute Anantnag

DIPK No:4410/25

Government of Jammu & Kashmir
OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER RURAL ENGINEERING WING SRINAGAR

NOTICE EINVITINGTENDERS
E-NIT No: 09/2025-26 DATED: 26-07-2025
SINGLE COVER SYSTEM

For and on behalf of the Lt. Governor of UT J&K, e-tenders(In single covers system)are invited on PERCENTAGE BASIS from approved and eligible Contractors registered with J&K State Govt., CPWD, Railways and other State/Central Governments for the following works:-

S. No	Name of Work	Block	Adv. Cost (In Lac)	Tender Fee (In Rs.)	Time of completion	Class of Contractor	EMD	Major Head	Type Of Tender
1.	Construction of 1No. Community Composit Pit at Govt Girls Middle School Panzinara-A.	QAMARWARI	0.70	100	20 DAYS	DEE	2% OF ADV COST	SBM-G Ph 11	OPEN
2.	Construction of 1No. Community Composit Pit at Govt Middle School Panzinara-B.	QAMARWARI	0.70	100	20 DAYS	DEE	2% OF ADV COST	SBM-G Ph 11	OPEN

Position of T/S: ACCORDED Position of A/A: ACCORDED Position of Funds: BUDGETED
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 websitewww.jktenders.gov.in as per schedule of dates.

1.	Date of Issue of Tender Notice	26-07-2025
2.	Online Bid submission Start Date	26-07-2025 from 03:30 PM
3.	Online Bid Submission End Date	01-08-2025 up to 06:00 PM
4.	Date & time of opening of Online Bids	02-08-2025 at 11:00AM or any convenient day In the Office of the Executive Engineer REW Srinagar
5.	NOTE: Lowest Qualified bidder shall deposit hard copy of original Tender documents, Fee Receipt, EMD and other documents within 05 Days after the financial bid is opened. Failed to produce the documents shall render the L1 as non-responsive and case for debarring of the contractor be forwarded to higher authorities for the period of 1 year.	

SPECIAL CONDITION:
Only the eligible contractors of respective Panchayat Halqa shall take part in the tendering process for works under District Capex with Advertised Cost 3.0 Lacs or below as per Govt.Order NO.238-F OF 2021 Dated 07.09.2021.Bidders must upload self attested halqa level certificate as per annexure attached,as residence proofthat he/she is residing in respective Panchayat halqa.
Conditions for bidders:
1. Any Bidder who will bid below 15% of Advertised Cost shall upload the Additional Security online in shape of CDR/FDR/BG during tendering process as per Unbalance Bid Table mentioned below (Non-uploading of Additional Security will lead to the rejection of the tender of such bidder).

S.NO	Percentage of Unbalanced Bid viz;Advertised cost on account of low rates	Additional security advertised Value of work as percentage of work advertised
1	Upto and including below 15%	NIL
2	Greater than15%and up to 20%below	5%
3	Greater than 20%and up to 25%below	10%
4	Greater than 25%and up to 30%below	15%
5	Greater than30%	20%

2. All the Bidders have to submit Earnest Money/Bid Security (EMD@2% of Advertised Cost) in the shape of CDR/FDR/BG pledged to Executive Engineer REW Division Srinagar. Non submission of Earnest Money/Bid Security shall render the bidder as Non-responsive. All
The Bidders has to deposit Earnest Money(2% of Advertised cost) in shape of CDR/FDR/BG at the time of tendering as per the Circular of Finance Department. Successful bidder (L1) has to produce 3% additional performance security in the shape of CDR/FDR/ B.G within 5days afteropeningof financial bid and total 5%(3%+2%)will be released after completion of defect liability period of the work.. The 1st lowest responsive (Successful) shall submit all the self attested hard copies of uploaded documents within 05Days before fixation of Contract Failure to produce the documents shall render the L1 as non-responsive and case for debarring of the Contractor be forwarded to higher authorities for the period of 1 year.

Sd/-Executive Engineer
REW Srinagar

DIPK No:

آڑو۔ صحت کا محافظ پھل

یہ وٹامن A، C اور بیٹا کیروٹین سے بھرپور ہے

گرمیوں کا موسم باکثرت مزیدار اور لذیذ پھلوں سے افادیت اور لطف اندوز ہونے کے لئے بہترین موقع تصور کیا جاتا ہے۔کہیں تو رسیلے آموں کی بہار نظر آتی ہے تو کہیں ٹھنڈے ٹھنڈے تربوز کا خیال ہی دل باغ باغ کر دیتا ہے، پر بات یہیں ختم نہیں ہوتی۔گرمیوں کا موسم ہو اور آڑو کا ذکر نہ ہو ایسا تو ممکن ہی نہیں۔یہ تمام پھل نہ صرف شدید گرمی کے اثرات کو زائل کرنے میں مدد دیتے ہیں بلکہ ان میں چھپی افادیت صحت کے مسائل کا آسان اور قدرتی حل بھی ہے۔آڑو کا تعلق گٹھلی دار پھلوں کے خاندان سے ہے۔بیرونی مخملی سطح اور اندرونی رسیلا میٹھا گودا رکھنے والا یہ پھل بچوں اور بڑوں میں یکساں مقبولیت رکھتا ہے۔آڑو کا آبائی وطن چین ہے پر آج دنیا کے ہر کونے میں آڑو با آسانی دستیاب ہے تو چلئے آڑو کی افادیت کا ذکر ہو جائے۔

صحت مند آنکھیں

بیٹا کیروٹین اور وٹامن A اور C کی خوبیوں سے بھرپور آڑو آنکھوں کی صحت اور بینائی کے تحفظ میں خاصا اہم کردار ادا کرتا ہے۔پھلوں کے لال، نارنجی اور پیلے ہونے کا سبب یہی جز ہے۔ساتھ ہی وٹامنز کی موجودگی Retina کو نقصان سے بچاتا ہے۔آڑو دوران خون بہتر کرتا ہے جو کہ بینائی تیز کرنے کا سبب بنتا ہے۔ساتھ ہی بڑھتی عمر کے ساتھ پیدا ہونے والے بینائی کے مسائل جو کہ آئندہ اندھے پن کا سبب بنتے ہیں، اس سے مقابلہ کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔روزانہ کی بنیاد پر آڑو کا استعمال موتیا سے نجات کا ذریعہ بنتا ہے۔

وزن میں کمی

ایسے افراد جو بھوک بھی مٹانا چاہتے ہیں اور موٹاپے کا شکار بھی نہیں ہونا چاہتے ان کے لئے آڑو ایک مثالی پھل ہے۔کم کیلوریز اور بنا چکنائی کا یہ پھل وٹامنز اور منرلز کی خوبیوں سے لیس ہے جو کہ ہمارے روزمرہ کی مرغن غذاؤں کا اچھا اور صحت بخش متبادل ہے۔تو اگر آپ ڈائٹ پلان کر رہے ہیں تو اپنی غذا میں آڑو کو شامل کرنا مت بھولئے گا۔

سرطان سے تحفظ

آڑو میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو سرطان سے مقابلہ کرنے میں مدد دیتے ہیں۔آڑو میں ایسے مرکبات پائے جاتے ہیں جو اینٹی ٹیومر اور اینٹی کینسر ہیں جو کئی اقسام کے سرطان کی افزائش کی روک تھام میں بھی مددگار ثابت ہوتے ہیں جبکہ بیٹا کیروٹین خاص طور پر پھیپھڑوں کے سرطان سے تحفظ یقینی بنانے میں مدد دیتا ہے۔

جلد کی صحت

وٹامن A اور C کی بھرپور غذائیت رکھنے کے باعث آڑو جلد کی دلکشی اور صحت کو یقینی بناتا ہے۔یہ چہرے پر جھریاں اور بڑھتی عمر کے اثرات نمایاں ہونے سے روکتا ہے۔جلد میں نئے خلیات کی افزائش میں مدد کرتا ہے جو کہ خشک جلد کے لئے بہترین ہے ساتھ ہی وہ افراد جو براہ راست سورج کی شعاعوں کا سامنا کرتے ہوئے کام کرتے ہیں ان کو چاہئے کہ وہ آڑو کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں کیونکہ یہ جلد کو سورج کی بنفشی شعاعوں کے مضر اثرات سے بچاتا ہے۔

کھانے کے علاوہ چہرے پر اس کا استعمال سیاہ حلقوں سے نجات کا ذریعہ ہے۔ساتھ ہی جلد سے مردہ جلد کی تہہ ہٹانے میں بھی آڑو کا ماسک اہم کردار ادا کرتا ہے۔آڑو کا باکثرت استعمال تر و تازہ، صحت مند اور دمکتی ہوئی جلد کی ضمانت ہے۔

صحت مند دل

ایسے افراد جو کولیسٹرول، ذیابیطس اور امراضِ قلب کا شکار ہیں ان کے لئے آڑو کا استعمال معاون ثابت ہوتا ہے۔خراب کولیسٹرول کے اثرات زائل کرنے اور اچھے کولیسٹرول (HDL) کی افزائش میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔آڑو میں موجود .LDL Phenolic Compounds کولیسٹرول کے عمل تکسید کو روکتا ہے جو کہ اچھی قلبی صحت کا باعث بنتا ہے، وہ افراد جو ہائی بلڈ پریشر کے عارضے میں مبتلا ہیں انہیں اپنی ڈائٹ میں آڑو کا استعمال ضرور کرنا چاہئے کیونکہ زیادہ مقدار میں پوٹاشیم اور کم مقدار میں سوڈیم کی موجودگی جسم میں پانی کی متوازن مقدار کو برقرار رکھتا ہے جو کہ نتیجتاً بلڈ پریشر کو بھی توازن میں رکھتا ہے۔ساتھ ہی زنک، میگنیشیم اور آئرن جیسے منرلز کی موجودگی، خون میں لال خلیات کی افزائش کو یقینی بناتے ہیں۔یہ معدنیات بلڈ پریشر متوازن سطح پر برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

قوت مدافعت میں اضافہ

وٹامن C,B2,B1,A زنک اور AcidAscorbic کی خوبیوں سے بھرپور آڑو جسم میں مدافعتی نظام کو تقویت پہنچاتا ہے جبکہ وٹامن C نزلہ، زکام اور دیگر ماحولیاتی آلودگی سے لاحق ہونے والے انفیکشنز سے بچاتا ہے۔

نظام ہضم

آڑو ڈائٹری فائبر کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے جو کہ قبض کشا ہونے کے ساتھ ساتھ بڑی آنتوں کے مسائل سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔اس کے علاوہ یہ بواسیر، معدے کے ورم اور السر سے نجات حاصل کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔آڑو معدے، بڑی آنت اور جگر سے زہریلے معدے زائل کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔آڑو مثانے کی پتھریوں کو دور کر کے گردے اور مثانے کی صفائی میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔

خون کی کمی سے تحفظ

ایسے افراد جو آئرن کی کم مقدار کے باعث خون کی کمی میں مبتلا ہیں انہیں چاہئے کہ وہ آڑو کے استعمال پر زور دیں کیونکہ اس پھل میں آئرن کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔آئرن دراصل خون میں لال خلیات کی افزائش کو یقینی بناتا ہے جو کہ خون کی کمی جیسے مسائل سے مقابلہ کرنے میں مدد دیتا ہے اور وٹامن C کی موجودگی آئرن کی بہتر جاذبیت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

کھیرا! ٹھنڈک اور غذائیت کا حامل

دھوپ میں بڑھتی ہوئی تمازت موسم گرما کی آمد کی نوید سنا رہی ہے، ٹھنڈے مشروبات و غذاؤں کے استعمال کا آغاز ہو چکا ہے ایسے میں کھیرے کا نام سن کر ہی ایک ٹھنڈک بھرا احساس ہوتا ہے یوں تو کھیرے کا استعمال سلاد میں بنیادی حیثیت رکھتا ہے لیکن موسم گرما میں کھیرے کے استعمال میں اضافہ ہو جاتا ہے۔گرم موسم میں یہ نہ صرف بطور سلاد کھایا جاتا ہے بلکہ اسے علیحدہ سالم بھی یہ شوق و رغبت بچے، بوڑھے اور نوجوان شوق سے کھاتے ہیں۔کھیرا ایک ٹھنڈی سبزی ہے، چلچلاتے موسم کی گرماہٹ میں جسم کو ٹھنڈک اور تر و تازگی بخش کر نئی توانائی پیدا کرتی ہے۔کھیرا صرف ٹھنڈک ہی فراہم نہیں کرتا بلکہ اس میں غذائی اجزاء بھی بڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں جو جسمانی کارکردگی فعال بنانے کے لیے ناگزیر عناصر کی حیثیت رکھتے ہیں۔کھیرا بطور کچی کھانے والی سبزی ہے اس کا پودا بیل دار ہوتا ہے یہ کدو، خربوزے وغیرہ کے خاندان سے تعلق رکھتا ہے۔گو کہ کھیرے کی کئی اقسام ہیں لیکن ہلکے اور گہرے سبز رنگت کے حامل کھیرے کا استعمال عام ہے۔کھیرے کی کاشت کی تاریخ نہایت قدیم ہے اس کے آبائی وطن کے بارے میں ماہرین کا خیال ہے کہ اس کا آبائی وطن شمالی برصغیر ہے جبکہ قدیم رومیوں نے پہلی صدی عیسوی میں کھیرا کاشت کیا۔کولمبس نے مغربی دنیا میں کھیرے کو متعارف کروایا اور ہیٹی میں 1494 میں اسے پہلی بار کاشت کیا گیا۔جہاں سے کھیرا بتدریج اکثر مغربی ممالک میں کاشت کیا جانے لگا اور اب دنیا کے بیشتر ممالک میں کھیرا بکثرت کاشت کیا جاتا ہے۔پاکستان، چین، بھارت، برطانیہ، وسطی اور جنوبی امریکہ وغیرہ کا شمار کھیرا پیدا کرنے والے اہم ممالک میں ہوتا ہے۔کھیرا دیگر سبزیوں کی طرح بے شمار غذائی افادیت کا حامل ہوتا ہے۔اس میں وٹامنز اور معدنیات کا وسیع خزانہ پایا جاتا ہے۔2 عدد کھیرے بطور غذا کھانے سے جہاں اشتہا پوری ہوتی ہے وہیں جسم کو ضروری غذائیت بھی میسر آ جاتی ہے۔عموماً کھیرے کو چھیل کر کھاتے ہیں لیکن ماہرین تغذیہ کھیرے کو چھلکے سمیت کھانے پر زور دیتے ہیں ان کے مطابق کھیرے کے غذائی اجزاء کی اہم مقدار چھلکے میں ہی موجود ہوتی ہے جو چھلکا اتارنے سے ضائع ہو جاتی ہے۔کھیرا اگرچہ زیادہ تر کچا ہی پسند کیا جاتا ہے لیکن اسے پھلوں، سلاد، سبزیوں و اناج وغیرہ کے ساتھ ملا کر کھانے سے اس کی غذائیت میں اضافہ ہوتا ہے۔کھیرے کی غذائی افادیت پر ماہرین کی کئی تحقیقات و تجربات کے مطابق کھیرے میں 14 کیلوریز، 0.4 گرام پروٹین، 0.1 گرام کیلشیم، 0.03 گرام فاسفورس، 1.5 گرام فولاد، 00 وٹامن A، 0.03 ملی گرام وٹامن B، 0.02 ملی گرام وٹامن B2 اور 7 ملی گرام وٹامن C موجود ہوتے ہیں۔نیز کھیرے میں اہم معدنی اجزاء جیسے سلفر، سلیکون، کلورین، سوڈیم، پوٹاشیم، فلورین اور میگنیشیم بھی پائے جاتے ہیں۔

چقندر۔ایک مفید سبزی

قدرت نے اس سبزی میں بے شمار فائدے رکھے ہیں

چقندر ایک ایسی سبزی ہے، جس ہانڈی میں ہو، اس کا رنگ ہی سرخ ہو جاتا ہے۔چقندر دراصل ایک جڑ ہے۔جو زیرِ زمین پرورش پاتی ہے۔اس کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔پہلے یہ براعظم افریقہ میں تھی، وہاں سے چین میں اُگائی گئی اور وہیں سے یہ سبزی برصغیر کے ملکوں میں آئی۔یورپ میں اسے پھل مانا جاتا ہے۔قدرت نے اس سبزی میں بے شمار فائدے رکھے ہیں۔چقندر کے بہت سے طبی فوائد بھی ہیں۔یہی وجہ ہے کہ ایران اور افغانستان کے لوگ چقندر کا رس مشروب کے طور پر پیتے ہیں، جب کہ دیگر ممالک خاص طور پر یورپ میں چقندر کے پتوں سے پکوان تیار کیے جاتے ہیں۔اس کے علاوہ چقندر سے کھانے کی دیگر اشیاء تیار کی جاتی ہیں۔یہ ہر لحاظ سے نہایت صحت افزاء سبزی ہے۔چقندر میں پروٹین، حیاتین، نمکیات وغیرہ کثرت سے پائے جاتے ہیں۔یہ اجزاء جسم کی افزائش کے لئے اہم ہیں۔یہ جسم میں اضافی خون بناتا ہے اور دماغ کی کارکردگی کے لئے بہترین ہے۔ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی کے لئے بھی ضروری ہے، کیونکہ اس میں کیلشیم، فولاد، فاسفورس وغیرہ بھرپور ہوتے ہیں۔چقندر پیٹ کے امراض کے لئے نہایت مفید ہے، اس کے استعمال سے آنتوں، جگر اور معدے کے امراض کا ازالہ ممکن ہوتا ہے، یہ پیٹ کے السر، معدے اور جگر کے ورم اور پیٹ کے دوسرے مہلک امراض سے بچاتا ہے۔اسے سلاد کے طور پر کھانے سے ہاضمہ درست رہتا ہے اور قبض کی شکایت نہیں ہوتی۔چقندر پیٹ کے امراض کے علاوہ معیادی بخار، نزلہ زکام، سر درد، گردن، پٹھوں میں درد، اعصابی کمزوری اور جسمانی تھکاوٹ کے لئے بھی نہایت مفید ہے۔چقندر یرقان، خون کے کینسر اور ٹموپے میں بھی انتہائی مفید ہے۔خاص طور پر السر میں بہت فائدے مند ہے۔اسے سلاد کے طور پر کچا استعمال کرنا بہتر ہے۔یورپ میں ہوٹلوں میں اس کے چپس بنائے جاتے ہیں۔اگر روزانہ ایک درمیانہ چقندر اُبال کر کھایا جائے تو چند ہفتوں میں چہرے پر سرخی نظر آنے لگے گی۔

ادرک کے حیران کن فواد

سائنسدانوں کے مطابق ادرک ایک پھولدار پودے سے حاصل ہوتا ہے جس کے رذوم کی ابتداء ▯ چین سے ہوئی۔ہلدی، الائچی اور گلانگل جیسے سبھی پودوں کا ادرک سے گہرا تعلق ہے۔ادرک ایک شاندار جڑی بوٹی ہے جسے کھانوں اور دواؤں کے شعبے میں وسیع پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے۔اس جڑی بوٹی کی کئی شکلیں ہیں جس میں خشک، تازہ، عرق اور پاؤڈر کی شکلیں شامل ہیں۔دنیا بھر میں لوگ ادرک کو نہ صرف اس کے ذائقے کے لئے بلکہ اس کے صحت سے متعلق فوائد کے لئے بھی اپنی روزمرہ غذا میں شامل کرتے ہیں۔آپ ادرک کو کتنی اچھی طرح جانتے ہیں؟صحت سے متعلق اس جامع بلاگ میں ادرک کے فوائد پر ایک نظر ڈالیں اور خود فیصلہ کریں کہ آپ کی زندگی میں ادرک کی کیا اہمیت ہے۔دماغی افعال کو بڑھاتا ہے کیا آپ جانتے ہیں کہ آکسیڈیٹیو اسٹریس اور دائمی سوزش بڑھاپے کو تیز کر سکتی ہے؟الزائمر کی بیماری اور آکسیڈیٹیو اسٹریس سے آپ کی یادداشت مکمل طور پر کھو جانے کا خطرہ بھی بڑھتا ہے (جسم کو پہنچنے والے نقصان وہ اثرات اس سے الگ ہیں) تاہم، ادرک کا استعمال دماغی افعال کو براہ راست بڑھانے اور نسیان کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے کی منفرد صلاحیت رکھتا ہے۔محققین نے کھوج لگایا ہے کہ ادرک کے استعمال سے ایک 60 سالہ خاتون میں ردعمل کا وقت اور یادداشت میں بہتری آئی۔اس کے ساتھ ساتھ ادرک کا استعمال دماغ پر بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کو بھی کم کرتا ہے۔پٹھوں کے درد کو کم کرتا ہے ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ادرک کا استعمال ورزش سے منسلک پٹھوں کے درد کو کم کرتا ہے۔دو گرام ادرک کو کہنی اور کندھوں کی ورزش کرنے والے افراد نے 11 دن تک بلا ناغہ کھایا اور درد کے لیول کو کم کیا۔اگرچہ ان فائدہ مند اثرات کو ظاہر ہونے میں کچھ دن لگیں گے، لیکن وقت کے ساتھ ساتھ ان میں بتدریج اضافہ ہوتا جائے گا۔وہ لوگ جو دن بھر ورزش کرتے ہیں یا بھرپور جسمانی سرگرمیوں میں مشغول رہتے ہیں وہ خاص طور پر اس سے فائدہ اُٹھا سکتے ہیں۔کولیسٹرول گھٹانے میں مددگار انسانی جسم میں دل کے مسائل براہ راست لیپو پروٹینز کی بلند سطح کی وجہ سے ہو سکتے ہیں، جسے کولیسٹرول کا برا اثر بھی کہا جاتا ہے۔خوش قسمتی سے، آپ کے کھانے کے انتخابات آپ کے جسم میں کولیسٹرول کی پیداوار کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔ایک تحقیق جس میں ہائی کولیسٹرول کی سطح والے 85 افراد نے 45 دنوں تک صرف تین گرام ادرک کا استعمال کیا۔

دار چینی سپر فوڈ۔۔۔بلڈ شوگر کنٹرول کرنے میں مددگار

دار چینی گرم مصالحے میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والا مصالحہ ہے جس کے صحت پر بے شمار فوائد ہونے کے سبب اسے زمانہ قدیم سے بطور دوا بھی استعمال کیا جا رہا ہے۔دار چینی کو ایک مخصوص درخت کی چھال سے حاصل کیا جاتا ہے، یہ درخت سب سے زیادہ ایشیائی اور افریقی ممالک میں پایا جاتا ہے جن میں پاکستان اور سری لنکا وغیرہ سرِفہرست ہیں۔دار چینی اینٹی آکسیڈنٹ اور اینٹی سوزش مرکبات پر مشتمل ہے۔دار چینی کو سپر فوڈ کا درجہ بھی حاصل ہے کیونکہ اس میں مصالحوں کی نسبت زیادہ اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں جو کہ انسانی مجموعی صحت کو برقرار رکھنے کے لئے ضروری سمجھے جاتے ہیں۔غذائی ماہرین کے مطابق ہمارے جسم میں مضر اجزاء وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں جن کے خلاف جدوجہد کرنے کے لئے ہمیں اینٹی آکسیڈنٹس کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ اینٹی آکسیڈنٹس جیسے کہ پولی فینولز (Polyphenols) دراصل ایسے مالیکیولز کو پیدا ہونے سے روکتے ہیں جو ہمارے جسم کے لئے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ایک تحقیق کے مطابق 26 مصالحوں میں جب اینٹی آکسیڈنٹس کی موجودگی کا مقابلہ ہوا تو دار چینی واضح طور پر فاتح قرار پائی، یہاں تک کہ اس نے سپر فوڈ کہلائے جانے والی ادرک کو بھی پیچھے چھوڑ دیا۔ایک مختصر مگر منفرد تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ دار چینی کو یومیہ انتہائی کم مقدار میں استعمال کرنا بھی بلڈ شوگر کو قابو کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ماضی میں کی جانے والی متعدد تحقیقات میں بھی دار چینی کے یومیہ استعمال کو شوگر، ہائی بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو کم کرنے میں مددگار ثابت دیا جا چکا ہے۔اب نئی تحقیق میں ماہرین نے اس کے استعمال کا بلڈ شوگر پر اثر دیکھنے کے لئے محدود رضا کاروں پر تحقیق کی۔طبی جریدے کلینیکل نیوٹریشن کے مطابق ماہرین نے دار چینی کے بلڈ شوگر پر پڑنے والے اثرات کے لئے 18 رضا کاروں کی خدمات حاصل کیں، جنہیں دو مختلف گروپس میں تقسیم کیا گیا۔دونوں گروپوں کے رضا کاروں کو دار چینی کے بغیر غذائیں کھانے کا کہا گیا جب کہ ایک گروپ کے رضا کاروں کو غذا کے ساتھ دار چینی پر مشتمل کیپسولز جب کہ دوسرے گروپ کو مصنوعی ادویات کے کیپسولز دیے گئے۔

صحت مند دماغ کے حصول کے لئے انڈے کھائیے

ایک تازہ ترین تحقیق کے مطابق ناشتے میں انڈوں کا استعمال ڈیمنشیا یا فتور دماغ کا باعث نہیں ہوتا۔پرانی ریسرچ میں کہا گیا تھا کہ انڈوں میں موجود کولیسٹرول حملہ قلب، ہائی بلڈ پریشر اور وزن میں اضافے کا باعث بنتا ہے تاہم نئی ریسرچ نے پرانی باتوں کی نفی کر دی ہے اور ثابت کیا ہے کہ انڈے دماغ کے لئے انتہائی مفید ہیں اور اس کی فعالیت بڑھاتے ہیں۔ایک اور ریسرچ کے مطابق دل کی خرابی، شریانوں یا دوران خون کی کمزوری الزائمر کا پیش خیمہ ہوتے ہیں لیکن یہ بھی اب ثابت ہو چکا ہے کہ انڈوں میں ضرر رساں اشیاء موجود نہیں تاہم انڈے بلڈ کولیسٹرول پر تھوڑا بہت اثر ضرور ڈالتے ہیں۔ایک زمانہ تھا کہ ڈیمنشیا یا فتور دماغ میں انڈوں کو قصوروار سمجھا جاتا تھا تاہم فن لینڈ کے محققین نے 42 سے 60 سال کی عمر کے 2497 افراد کا 22 سال مطالعہ کرنے کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے انڈے فتور دماغ کا سبب نہیں نہ ہی الزائمر کی وجہ انڈوں کا استعمال ہے حقیقت یہ ہے کہ انڈے دماغ کی کارکردگی کو بہتر بناتے ہیں۔انڈے یادداشت پر بھی اثر انداز نہیں ہوتے۔ایک بڑے انڈے میں 6 گرام اعلیٰ درجے کا پروٹین اور لیوٹین وزیا ایلنتھاشن نامی اینٹی آکسیڈنٹ، وٹامن E اور A پائے جاتے ہیں ان میں سے وٹامن E امراضِ قلب سے محفوظ رکھتا ہے۔جبکہ لوٹین وریدوں میں خون جمنے نہیں دیتا۔ایک اور تحقیق کے مطابق روزانہ ایک انڈا ناشتے میں کھانے سے فالج کے خطرے میں 12 فیصد کمی ہوتی ہے۔امریکی محققین کے مطابق انڈا دل کے امراض کا سبب بھی نہیں بنتا جیسا کہ پہلے سمجھا جاتا تھا۔

شبھمن گل اور کے ایل راہل نے اننگز کو سنبھال لیا

نئی دہلی (ایم این این): کپتان شبھمن گل (ناٹ آوٹ ۷۵ رن) اور کے ایل راہل (ناٹ آوٹ ۱۴۱رن) کی شاندار اور محتاط اننگز کی بدولت ہندوستان نے انگلینڈ کے خلاف چوتھے ٹیسٹ کے چوتھے دن سنیچر کو ۲ وکٹ کے نقصان پر ۶۴ اوور میں ۲۰۱ رن بنالئے تھے۔ کاپی پرنٹ میں جانے تک ہندوستان انگلینڈ کے اسکور سے ۴۹۰ رن پیچھے تھا۔ انگلینڈ نے پہلی اننگز میں ۶۶۹ رن بنائے تھے۔ ہندوستان نے پہلی اننگز میں ۳۵۸ رن بنائے تھے۔ لنچ سے قبل دونوں جھٹکوں سے ہندوستانی ٹیم اور شائقین حیران رہ گئے لیکن کپتان گل اور کے ایل راہل نے تحمل سے بیٹنگ کی اور اس سیشن میں ہندوستان کو کوئی دھچکا نہیں لگنے دیا۔ گل نے نصف سنچری بنائی ہے اور جب بھی انہوں نے اس سیریز میں نصف سنچری بنائی ہے اسے سنچری میں تبدیل کیا ہے۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ کیا ہندوستانی بلے باز آخری سیشن میں بھی اسی صبر کو برقرار رکھتے ہیں۔ راہل نے تحمل سے بلے بازی کی اور ۲۳۱ گیندوں پر ۲ چوکوں کی مدد سے ۱۴ رن بنائے جبکہ گل نے ناٹ آوٹ ۷۵ رن میں ۸ چوکے لگائے۔ انہوں نے ۱۰۶ گیندوں کا سامنا کیا اور ڈٹ کر کھیلتے رہے۔ اس سے قبل رویندر جڈیجا کے (۴ وکٹ) کی شاندار گیند بازی کی بنیاد پر ہندوستان نے انگلینڈ کو چوتھے ٹیسٹ میچ کے چوتھے دن سنیچر کو لنچ سے قبل ۶۶۹ رن پر آوٹ کر دیا۔ تاہم انگلینڈ نے کپتان بین اسٹوکس (۱۴۱رن) کی سنچری کی بدولت ۳۱۱ رن کی نمایاں برتری حاصل کر لی ہے۔ انگلینڈ نے جمعہ کے اسکور ۷ وکٹ پر ۵۴۴ رن سے کھیل کا دوبارہ آغاز کیا۔ صبح کے سیشن میں جسپریت بمراہ نے لیام ڈاسن (۲۶ رن) کو آوٹ کر کے ہندوستان کو ۸ ویں کامیابی دلائی۔ اس کے بعد بیٹنگ کے لیے آنے والے برائیڈن کارس نے کپتان اسٹوکس کا خوب ساتھ دیا۔ اس دوران اسٹوکس نے محمد سراج کی گیند پر چوکا لگا کر اپنی سنچری مکمل کی۔ بین اسٹوکس نے ۳۷ اننگز کے بعد ٹیسٹ میں سنچری بنائی ہے۔ وہ ٹیسٹ میں سنچری بنانے اور ۵ وکٹ لینے والے پانچویں کپتان ہیں۔ دونوں بلے بازوں کے درمیان ۹ ویں وکٹ کے لیے ۵۹ رن کی شراکت ہوئی۔ انگلینڈ کے کپتان بین اسٹوکس نے ہندوستان کے خلاف اولڈ ٹریفورڈ، مانچسٹر میں کھیلے جارہے چوتھے ٹیسٹ میچ میں اپنی ۱۴ ویں ٹیسٹ سنچری بنا کر وہ ریکارڈ اپنے نام کر لیا جواب تک انگلینڈ کا کوئی کرکٹر نہیں بنا سکا۔

بھارت انگلینڈ ٹیسٹ میچ میں پاکستان ٹیم کی شرٹ پہننے پر تنازع

نئی دہلی (ایم این این): اولڈ ٹریفورڈ مانچسٹر میں بھارت اور انگلینڈ کے ٹیسٹ میچ کے دوران پاکستان ٹیم کی شرٹ پہنے شخص کو گراونڈ سے نکال دیا گیا۔ بھارت اور انگلینڈ کا ٹیسٹ میچ دیکھنے کے لیے آنے والے پاکستانی شائق کو سکیورٹی اہل کاروں نے گراونڈ سے نکال دیا۔ اس حوالے سے شائق فاروق نذر نے کہا کہ میں میچ دیکھ رہا تھا، سکیورٹی والوں نے پاکستانی شرٹ ڈھانپنے کو کہا۔ فاروق نذر کا کہنا تھا کہ سکیورٹی والوں نے بولا شرٹ تبدیل کرلو یا گراونڈ سے چلے جاؤ۔ ان کا یہ بھی کہنا تھا کہ واقعے کی انگلش کرکٹ بورڈ اور مقامی انتظامیہ کو شکایت کردی ہے۔ مانچسٹر

میں بھارت اور انگلینڈ کے ٹیسٹ میچ کے دوران پاکستان ٹیم کی شرٹ پہنے شخص کو گراونڈ سے نکال دیا گیا۔ بھارت اور انگلینڈ کا ٹیسٹ میچ دیکھنے کے لیے آنے والے پاکستانی شائق کو سکیورٹی اہل کاروں نے گراونڈ سے نکال دیا۔ اس حوالے سے شائق فاروق نذر نے کہا کہ میں میچ دیکھ رہا تھا، سکیورٹی والوں نے پاکستانی شرٹ ڈھانپنے کو کہا۔ فاروق نذر کا کہنا تھا کہ سکیورٹی والوں نے بولا شرٹ تبدیل کرلو یا گراونڈ سے چلے جاؤ۔ ان کا یہ بھی کہنا تھا کہ واقعے کی انگلش کرکٹ بورڈ اور مقامی انتظامیہ کو شکایت کردی ہے۔

گل نے سنچری کیساتھ ریکارڈس بھی بنائے

نئی دہلی (ایم این این): مانچسٹر ٹیسٹ کے ۵ ویں روز اتوار کو شبھمن گل نے سنچری بنانے کے ساتھ ہی ٹیسٹ کے چند ریکارڈس اپنے نام کیے۔ ٹیم انڈیا کے کپتان نے آوٹ ہونے سے قبل ۸۳۲ گیندوں پر ۲۱ چوکوں کی مدد سے ۳۰۱ رن بنائے تھے۔ ہندوستانی ٹیسٹ ٹیم کے کپتان شبھمن گل نے غیر ملکی دورے پر ۷۰۰ سے زیادہ رن بنانے والے دوسرے ہندوستانی بن گئے۔ گل اچھے فارم میں نظر آرہے ہیں اور میزبان پر دباؤ ڈال رہے ہیں۔ اس معاملے میں انہوں نے سنیل گاوسکر کی برابری کی۔ لیجنڈری بلے باز نے ۱۹۷۱ء میں ویسٹ انڈیز کے دورے پر ۷۷۴ رن بنائے تھے، انہوں نے ۱۹۷۹ء میں انگلینڈ کے دورے پر بھی ایسا ہی کارنامہ انجام دیا تھا۔ اس سیریز میں انہوں نے ۷۳۲ رن بنائے تھے۔ اب گل نے موجودہ سیریز میں ۷۲۲ رن بنا کر ایک بڑا ریکارڈ بنالیا ہے۔ مجموعی ریکارڈ کی بات کریں تو گل ٹیسٹ سیریز میں ۷۰۰ رن بنانے والے تیسرے ہندوستانی کھلاڑی ہیں۔ گاوسکر اور ان کے علاوہ یشسوی جیسوال نے ۲۰۲۴ء میں انگلینڈ ٹیم کے ہندوستانی دورے پر ۷۱۲ رن بنائے تھے۔ گل بلے سے دھوم مچا رہے ہیں۔ وہ انگلینڈ میں ٹیسٹ سیریز میں ۷۰۰ سے زیادہ رن بنانے والے پہلے ایشیائی کھلاڑی بن گئے ہیں۔ اس سے قبل یہ ریکارڈ پاکستان کے "رن مشین" محمد یوسف کے نام تھا۔

سہ ملکی ٹی ٹوئنٹی سیریز: نیوزی لینڈ نے فائنل میں جنوبی افریقہ کو ہرادیا

نئی دہلی (ایم این این): سہ ملکی ٹی ٹوئنٹی سیریز کے فائنل میں نیوزی لینڈ نے جنوبی افریقہ کو **3** رنز سے ہرا کر سیریز اپنے نام کرلی۔ ہرارے میں کھیلے گئے فائنل میچ میں جنوبی افریقہ کی ٹیم **181** رنز کے ہدف کے تعاقب میں **6** وکٹ پر **177** رنز بنا سکی۔ جنوبی افریقہ کے ڈی پریٹوریس نے **51**، رزا ہینڈرکس نے **37**، ڈیوالڈ بریویس نے **31** رنز بنائے۔ میچ میں نیوزی لینڈ نے پہلے بیٹنگ میں **6** وکٹ پر **180** رنز بنائے تھے۔ رچن رویندرا اور ڈیون کونوے نے **47،47** رنز کی اننگز کھیلی تھیں۔ جنوبی افریقی بولر نگیڈی نے **2** کھلاڑیوں کو آوٹ کیا۔

آسٹریلیا نے ویسٹ انڈیز کو 3 وکٹ سے شکست دے دی

نئی دہلی (ایم این این): کیمرون گرین (۵۵ رن)، جوش انگلس (۵۵ رن) اور گلین میکسویل (۴۷ رن) کی شاندار اننگز کی بدولت آسٹریلیا نے چوتھے ٹی ۲۰ میچ میں ویسٹ انڈیز کو چار گیندیں باقی رہتے ہوئے ۳ وکٹ سے شکست دی۔ اس کے ساتھ ہی آسٹریلیا نے ۵ میچوں کی سیریز میں ۰-۴ سے برتری حاصل کرلی ہے۔ ۲۰۶ رن کے ہدف کے تعاقب میں آسٹریلیا کی شروعات انتہائی خراب رہی اور پہلے ہی اوور میں کپتان مشیل مارش بغیر کوئی رن بنائے آوٹ ہوگئے۔ اس کے بعد جوش انگلس اور گلین میکسویل نے اننگز کو سنبھالنے کی کوشش کی۔ دونوں نے دوسرے وکٹ کے لیے ۵۶ رن کی شراکت قائم کی۔ ساتویں اوور میں روماریو شیفرڈ نے ۳۰ گیندوں پر ۱۵ رن بنانے والے جوش انگلس کو آوٹ کر کے اس شراکت کو توڑا۔ ۱۱ ویں اوور میں عقیل حسین نے گلین میکسویل ۱۸ گیندوں پر ۴۷ رن کو آوٹ کیا اور آسٹریلوی طوفان کو روک دیا۔ مشیل اووین (۲) اور کوپر کونولی (صفر) کے جلدی آوٹ ہونے سے ویسٹ انڈیز کی جیت کی امیدیں بڑھ گئیں، مگر ایرن ہارڈی نے کیمرون گرین کے ساتھ چھٹے وکٹ کے لیے ۱۵ رن جوڑ کر آسٹریلیا کو جیت سے ہمکنار کیا۔ ایرن ہارڈی ۱۶ گیندوں پر ۳۲ رن بنا کر آوٹ ہوئے، جبکہ زیویئر بارٹلیٹ ۹ رن پر رن آوٹ ہوئے۔ آسٹریلیا نے ۱۹،۲ اوور میں ۷ وکٹ کے نقصان پر ۲۰۶ رن بنا کر میچ ۳ وکٹ سے جیت لیا۔ کیمرون گرین نے ۵۳ گیندوں پر ۳ چوکوں اور ۳ چھکوں کی مدد سے ناٹ آوٹ ۵۵ رن بنائے۔ ویسٹ انڈیز کی جانب سے جیڈیا بلیڈز نے ۴ وکٹ حاصل کیے جبکہ جیسن ہولڈر، روماریو شیفرڈ اور عقیل حسین نے ایک ایک بلے باز کو آوٹ کیا۔ اس سے قبل آسٹریلیا نے ٹاس جیت کر پہلے گیند بازی کا فیصلہ کیا۔ ویسٹ انڈیز ٹیم کے اوپنرس بریںڈن کنگ اور کپتان شائی ہوپ نے اچھی شروعات کی۔ دوسرے اوور میں زیویئر بارٹلیٹ نے بریںڈن کنگ (۱۸ رن) کو آوٹ کر کے آسٹریلیا کو پہلی کامیابی دلائی۔

انگلینڈ بھارت مانچسٹر ٹیسٹ ڈرا ہوگیا

نئی دہلی (ایم این این): انگلینڈ اور بھارت کے درمیان کھیلا جانے والا مانچسٹر ٹیسٹ ڈرا ہوگیا۔ میچ کے آخری روز بھارتی ٹیم دوسری اننگز میں **4** وکٹ پر **425** رنز بنانے میں کامیاب رہی، بھارت کی جانب سے دوسری اننگز میں **3** بیٹرز نے سنچریاں اسکور کیں۔ رویندرا جڈیجا نے **107**، کپتان شبھمن گل نے **103** اور واشنگٹن سندر نے **101** رنز بنائے، کے ایل راہول نے **90** رنز اسکور کیے۔ کرس ووکس نے **2**، بین اسٹوکس اور جوفرا آرچر نے ایک، ایک وکٹ حاصل کی۔ میچ میں بھارت نے پہلی اننگز میں **358** رنز بنائے، انگلینڈ نے پہلی اننگز میں **669** رنز اسکور کیے تھے۔ **5** میچوں کی سیریز میں انگلینڈ کو **2-1** کی برتری حاصل ہے۔

ویمنز یورو کا فائنل، انگلینڈ اور اسپین مدمقابل

نئی دہلی (ایم این این): اسپین نے اضافی وقت میں ایتانا بونمتی کے گول کی بنیاد پر جرمنی کو ۱-۰ سے شکست دے کر خواتین کی یورپی فٹبال چمپئن شپ (یورو ۲۰۲۵ء) کے فائنل میں جگہ بنالی تھی جہاں اتوار کو اس کا مقابلہ اس ٹورنامنٹ کے دفاعی چمپئن انگلینڈ سے ہوگا۔ انگلینڈ نے سیمی فائنل میں اٹلی کو شکست دے کر فائنل میں جگہ بنائی تھی۔ دونوں ٹیموں کی کوشش ہوگی کہ وہ فائنل جیت کر چمپئن شپ پر قبضہ کریں۔ اسپین نے پہلی بار ۸ مرتبہ کے چمپئن جرمنی کو شکست دی۔ اسپین نے گزشتہ ۲ برسوں میں ورلڈ کپ اور نیشنز کپ جیتا ہے اور اب اس کی نظریں خطاب کی ہیٹ ٹرک مکمل کرنے پر ہوں گی۔ اسپین کی ٹیم مضبوط ہے اور وہ اپنے حریف سے کس طرح نمٹنا ہے اس کا ہنر بھی جانتا ہے۔ انگلینڈ کے پاس بھی مسلسل دوسری مرتبہ یورو چمپئن شپ جیتنے کا سنہرا موقع ہے۔ اگر وہ اسپین کے دفاع کو توڑنے میں کامیاب رہتا ہے اور اپنے دفاع کو مضبوط کرتا ہے تو چمپئن شپ پر ضرور قبضہ کرلے گا۔ خیال رہے کہ یہ فائنل ۲۰۲۳ء میں کھیلے جانے والے ورلڈ کپ فائنل کا اعادہ ہوگا۔ اس وقت ورلڈ کپ کے فائنل میں اسپین نے انگلینڈ کی خواتین ٹیم کو ۱-۲ گول سے شکست دی تھی۔ اب انگلینڈ کی ٹیم کے پاس دو سال قبل ملنے والی شکست کا حساب برابر کرنے کا اچھا موقع ہے۔ بونمتی بھی ٹورنامنٹ سے قبل بیمار پڑ گئی ہیں۔ وہ ٹورنامنٹ کے آغاز سے قبل بیماری کی وجہ سے کچھ دن تک اسپتال داخل تھیں۔ بارسلونا ویمنز فٹبال کلب کی مڈفیلڈر کو وائرل مینجائٹس تھا۔ اس سے ان کی تیاریوں پر بھی اثر پڑا۔ سیمی فائنل میں جیت کے بعد بونمتی نےکہا تھا کہ میں اس کھیل میں اپنی بہترین سطح تک پہنچنا چاہتی تھی۔ میں ان تمام لوگوں کی مشکور ہوں جنھوں نے میری اس سطح تک پہنچنے میں مدد کی کیونکہ اکیلے ایسا کرنا ممکن نہیں تھا۔ خیال رہے کہ ۲۳ سال بعد جرمن ٹیم کو سیمی فائنل میں شکست کا سامنا کرنا پڑا

ایشیاء کپ: سارو گنگولی نے پاک بھارت ٹاکرے کی حمایت کردی

نئی دہلی (ایم این این): بھارتی کرکٹ ٹیم کے سابق کپتان سارو گنگولی نے ایشیاء کپ میں پاک بھارت ٹاکرے کی حمایت کر دی۔ ایک بیان میں سارو گنگولی نے کہا ہے کہ پاکستان اور بھارت کا ایک ہی گروپ میں ہونا ٹھیک ہے، کھیل کو جاری رہنا چاہیے۔ سارو گنگولی کا کہنا تھا کہ پہلگام جیسا معاملہ نہیں ہونا چاہیے، کھیل جاری رہنا چاہیے، دہشت گردی نہیں ہونی چاہیے اس کو لازمی روکنا چاہیے۔ سابق کپتان بھارتی کرکٹ ٹیم نے کہا کہ بھارت نے دہشت گردی کے حوالے سے سخت موقف اپنایا ہے، کھیل کو تو ہونا چاہیے۔ متحدہ عرب امارات میں **9** سے **28** ستمبر تک کھیلے جانے والے ایشیاء کپ کے شیڈول کا اعلان کردیا گیا ہے، پاک بھارت پہلا گروپ میچ **14** ستمبر کو ہوگا۔ ایشیاء کپ میں **8** ٹیمیں پاکستان، بھارت، افغانستان، سری لنکا، بنگلا دیش، یو اے ای، عمان اور ہانگ کانگ شریک ہوں گی، ٹیموں کو دو گروپس میں تقسیم کیا گیا ہے، **4** ٹیمیں سپر فور مرحلہ کھیلیں گی۔ پاکستان، بھارت، یو اے ای اور عمان گروپ اے میں شامل ہیں، بنگلا دیش، سری لنکا، افغانستان اور ہانگ کانگ گروپ بی میں شامل ہیں۔ ایشیاء کپ میں پہلا میچ **9** ستمبر کو افغانستان اور ہانگ کانگ کے درمیان کھیلا جائے گا، پاکستان اپنا پہلا میچ **12** ستمبر کو عمان کے خلاف کھیلے گا۔ ایونٹ میں پاکستان اور بھارت کے درمیان گروپ میچ **14** ستمبر کو ہوگا، پاکستان اور یو اے ای کے درمیان میچ **17** ستمبر کو کھیلا جائے گا۔

دویہ فتح کے قریب آنے کے بعد محروم رہیں، پہلا گیم ڈرا

نئی دہلی (ایم این این): تاریخی ورلڈ ویمنز شطرنج کپ کا فائنل شروع ہوچکا ہے اور اور یہ پہلا موقع ہے کہ ہندوستان ورلڈ کپ جیتے گا کیونکہ دونوں کھلاڑی ہندوستانی ہیں۔ دویہ دیشمکھ، سفید مہروں کے ساتھ کھیلتے ہوئے، تجربہ کار کونیرو ہمپی کو اپنی ابتدائی تیاریوں کے ساتھ تقریباً ہارنے والی پوزیشن میں ڈال چکی تھیں لیکن اپنے تجربے اور دویہ کی کچھ غلط چالوں سے ہمپی اس مشکل کھیل کو بچانے میں کامیاب رہیں۔ کوئینز گیمبٹ متوقع اوپننگ میں دویہ نے اپنی نئی چالوں سے ہمپی کو حیران کر دیا اور گیم کے دسویں موو میں دویہ کو برتری حاصل ہوئی اور ہمپی نے غلطی کی، ہمپی کا بادشاہ مرکز میں تھا اور دویہ نے بھی حملہ کیا اور اپنی نائٹ کی قربانی دے کر گیم پر قابو پالیا، لیکن غلط چال کھیل کر ہمپی کو پہلے موو میں بدلنے کا موقع فراہم کر دیا، ہمپی نے پہلے موو کے بدلے گیم کو جیت لیا۔ کھیل کو برابر کیا اور اس کے بعد ہمپی نے احتیاط سے کھیلا اور پہلے اپنے نائٹ کی قربانی دے کر پہلے اپنے بادشاہ کو محفوظ کیا اور پھر اپنے پیادوں کو کھیل میں لایا اور برابری حاصل کی، گیم کے ۳۰ ویں موو میں جب ہمپی نے ڈرا کے لیے رضامندی ظاہر کی تو دویا نے موو بدل کر کھیل جاری رکھنے کی خواہش کا اظہار کیا، لیکن اب تک ان کا بادشاہ کمزور ہو چکا تھا اور اس کا فائدہ اٹھاتے ہوئے انہوں نے مسلسل ۵ ویں چال کا فائدہ اٹھایا۔

'شادی کرلو، بوڑھی ہورہی ہو' کہنے والے کو زرین خان کا کرارا جواب

نئی دہلی (ایم این این): بالی ووڈ اداکارہ زرین خان نے حال ہی میں انسٹاگرام پر عمر پر طنز کرنے والے ایک صارف کو کرارا جواب دیا ہے۔ بھارتی میڈیا کے مطابق انسٹاگرام صارف نے زرین خان کی پوسٹ پر تبصرہ کیا تھا کہ 'شادی کرلو، بوڑھی ہورہی ہو'۔ اسے نظر انداز کرنے کے بجائے زرین خان نے ذہانت اور وضاحت سے اس بات کا جواب دے دیا۔ ویڈیو میں زرین خان نے عمر سے متعلق دقیانوسی تصورات کو چیلنج کرتے ہوئے سوال اٹھایا کہ شادی کو اکثر زندگی کے مسائل کا علاج کیوں سمجھا جاتا ہے؟ اداکارہ نے خواتین کی خود مختاری کی حمایت کی اور اس خیال پر تنقید کی کہ شادی خوشی کی ضمانت ہے، انہوں نے اس بات پر روشنی ڈالی کہ کیسے خاص طور پر بھارتی معاشرے میں شادی کو ہر چیز کا علاج سمجھا جاتا ہے۔ زرین نے سوال کیا کہ جب کوئی شخص ناکارہ ہو یا اپنی زندگی میں کچھ نہیں کررہا ہو تو خاندان اکثر حل کے طور پر 'شادی کروادو' کا سہارا کیوں لیتے ہیں؟ انہوں نے پوچھا کہ یہ کیسے مددگار ہوسکتا ہے؟ اگر کوئی اپنا خیال نہیں رکھ سکتا تو اس صورتِ حال میں ایک اور شخص کو شامل کرنے سے کچھ ٹھیک نہیں ہوگا، بلکہ یہ شادی کا فیصلہ ایک کی بجائے دو زندگیاں برباد کر سکتا ہے۔ زرین خان نے اس بات کی بھی نشاندہی کی کہ بہت سے گھرانوں میں آج بھی خواتین کی خود مختاری کو ایک خطرہ سمجھا جاتا ہے، اگر کوئی لڑکی بہت زیادہ خود مختار یا اپنی رائے رکھنے والی بن جائے تو خاندان والے گھبرا جاتے ہیں اور کہتے ہیں کہ یہ ہمارے ہاتھ سے نکل رہی ہے اور پھر اس کا حل یہی ہوتا ہے کہ اس کی شادی کر دو۔ آخر میں انہوں نے سوال کیا کہ کیا شادی کوئی جادو ہے؟ جہاں تک میں دیکھتی ہوں، آج کل زیادہ تر شادیاں بمشکل دو یا تین ماہ چلتی ہیں، لہٰذا شادی ہر مسئلے کا حل نہیں ہے۔ زرین خان نے اپنے کیریئر کا آغاز **2010**ء کی فلم ویر سے سلمان خان کے مدمقابل کیا تھا، جس پر انہیں طویل عرصے عوامی تنقید کا سامنا رہا ہے، اس میں ان کا کترینہ کیف سے غیر منصفانہ موازنہ بھی شامل ہے۔ اداکارہ نے دیگر فلموں ہاؤس فل **2**، ہیٹ اسٹوری **3** اور **1921**ء میں اپنی اداکاری سے اپنی الگ شناخت قائم کی، ہندی سنیما کے علاوہ انہوں نے پنجابی، تامل اور تیلگو فلموں میں بھی کام کیا ہے۔ زرین اکثر جسمانی ساخت پر تنقید اور سماجی توقعات کے خلاف آواز اٹھاتی رہی ہیں، وہ آخری بار **2021**ء میں فلم ہم بھی اکیلے تم بھی اکیلے میں نظر آئی تھیں۔

ہما قریشی ایک منفرد شناخت کی حامل اداکارہ ہیں

نئی دہلی (ایم این این): ہما قریشی ایک ایسی اداکارہ کے طور پر جانی جاتی ہیں جنہوں نے بھلے ہی زیادہ فلموں میں کام نہیں کیا لیکن جتنی فلموں میں انہوں نے کام کیا اپنی ایک الگ چھاپ چھوڑی۔ ہما قریشی دہلی میں تاریخ کی پڑھائی کے دوران ہی ڈراموں میں کام کرنے لگی تھیں اس کے ساتھ ہی وہ بطور ماڈل بھی کام کرتی تھیں۔ ہما قریشی ۲۸ جولائی ۱۹۸۶ء کو نئی دہلی میں ایک مسلم گھرانے میں پیدا ہوئیں۔ ان کے والد، سلیم قریشی، 'سلیمز' نامی ایک ریسٹورنٹ کی چین کے مالک ہیں۔ ان کے اس ہوٹل کی ۱۰ مقامات پر شاخیں موجود ہیں۔ ان کی والدہ، امینہ قریشی (ایک کشمیری)، ایک گھریلو خاتون ہیں۔ ان کے ۳ بھائی ہیں جن میں اداکار ثاقب سلیم بھی شامل ہیں۔ ہما قریشی کے بچپن ہی میں ان کا خاندان جنوبی دہلی کے علاقے کالکاجی میں منتقل ہو گیا۔ انہوں نے یونیورسٹی آف دہلی سے منسلک گارگی کالج سے آرٹس کے ساتھ تاریخ میں بیچلر کی ڈگری یعنی بی اے مکمل کیا۔ اس کے بعد انہوں نے 'ایکٹ ون' نامی تھیٹر گروپ میں شمولیت اختیار کی اور چند ڈراموں میں کام کیا۔ این کے شرما تھیٹر کے دنوں میں ان کے سرپرست اور اداکاری کے استاد تھے۔ انہوں نے کئی این جی اوز کے ساتھ کام کیا ہے

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,