WATTAN
The Urdu Daily
روزنامہ
وطن
بڈگام

جمعتہ المبارک
22 اگست 2025
FRIDAY
22 AUGUST -2025

صفحہ 08 شریس ایئر کو یکروزہ ٹیم کا کپتان بنانے کا منصوبہ!

صفحہ 08 ناتھن لائین نے کرکٹ میں ریکارڈ بنایا

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ ■ جلد: 15 ■ شمارہ نمبر: 197 ■ صفحات: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■

وزیراعظم، وزرائے اعلیٰ اور وزیروں کو ہٹانے سے متعلق مسودہ قانون

پارلیمان کی مشترکہ کمیٹی کو بھیجنے پر اتفاق

راجیہ سبھا میں وزیر داخلہ امت شاہ کی پیش کردہ قرارداد صوتی ووٹ سے منظور

سری نگر،۲۱، اگست،جے کے این ایس،بدھ کو لوک سبھا میں منظوری کے بعد جمعرات کو راجیہ سبھا نے آئین (130ویں ترمیم) بل 2025، مرکز کے زیر انتظام علاقوں کی حکومت (ترمیمی) بل 2025، اور جموں وکشمیر کی تنظیم نو (ترمیمی) بل 2025 کو پارلیمان کی مشترکہ کمیٹی کو بھیجنے پر اتفاق کیا۔جے کے این ایس مانٹرینگ ڈیسک کے مطابق پارلیمان کی

مشترکہ کمیٹی کیلئے لوک سبھا کے 21 ارکان اور راجیہ سبھا کے 10 ارکان کو بالترتیب اسپیکر لوک سبھا اور ڈپٹی چیئرمین راجیہ سبھا کی جانب سے نامزد کیا جائے گا۔مذکورہ کمیٹی کو پارلیمنٹ کے سرمائی اجلاس کے پہلے ہفتے کے آخری دن رپورٹ پیش کرنے کی ہدایت دی گئی ہے۔اپوزیشن کے مسلسل نعرے بازی اور شور شرابے کے درمیان مرکزی وزیر داخلہ/102

ملک کے عوام کو فیصلہ کرنا ہوگا کہ کیا مجرم حکومت چلا سکتے ہیں
بل کا مقصد عوامی زندگی میں اخلاقیات کو بحال کرنا اور سیاست میں سالمیت لانا ہے/امیت شاہ

سرینگر//21 اگست//سی این آئی//ملک کو فیصلہ کرنا ہوگا کہ کیا مجرم حکومت چلا سکتے ہیں کی بات کرتے ہوئے وزیر داخلہ امیت شاہ نے کہا کہ یہ اقدام ملک میں سیاسی بدعنوانی کے خلاف نریندر مودی حکومت کے عزم کی عکاسی کرتا ہے۔سی این آئی کے مطابق وزیر داخلہ امیت شاہ نے کہا کہ ہندوستان کے عوام کو یہ فیصلہ کرنا ہوگا کہ کیا وزیر اعظم یا وزیر اعلیٰ کیلئے جیل میں رہتے ہوئے حکومت چلانا مناسب ہے۔خیال رہے کہ امیت شاہ نے بدھ کو پارلیمنٹ میں آئین (ایک سوتیسویں ترمیم) بل 2025، مرکز کے زیر انتظام علاقوں کی حکومت (ترمیمی) بل، 2025 اور جموں وکشمیر تنظیم نو (ترمیمی) بل، 2025، جو ان کے ذریعہ لوک سبھا میں پیش کرنے کے بعد جے پی سی کو بھیجا گیا جس کے بعد انہوں نے ایکس پر ایک پوسٹ میں لکھا "اب ملک کے عوام کو فیصلہ کرنا ہو گا کہ کیا جیل میں رہتے ہوئے کسی وزیر، وزیر اعلیٰ یا وزیر اعظم کے لیے حکومت چلانا مناسب ہے؟ ملک میں سیاسی بدعنوانی کے خلاف مودی حکومت کے عزم اور/103

آئین کے آرٹیکل 64 اور 68 کے تحت نائب صدر کا انتخاب
NDA اور INDIA بلاک آمنے سامنے

سری نگر//۲۱، اگست//جے کے این ایس//نائب صدر انتخاب 2025 کے لیے نامزدگی کا عمل جاری ہے۔اپوزیشن جماعتوں (انڈیا بلاک) کے امیدوار سپریم کورٹ کے ریٹائرڈ جسٹس بی سدرشن ریڈی نے جمعرات کو اپنا پرچہ نامزدگی داخل کیا۔تقریبا11 بجکر 30 منٹ پر انھوں نے اپنا پرچہ نامزدگی داخل کیا۔بدھ کے روز نیشنل ڈیموکریٹک الائنس کے امیدوار اور مہاراشٹر کے گورنر سی پی رادھا کرشنن نے اپنا پرچہ نامزدگی داخل کیا تھا۔جے کے این ایس مانٹرینگ ڈیسک کے مطابق اس موقع پر کانگریس صدر ملکارجن کھرگے، کانگریس کی سابق صدر سونیا/101

سیکرٹری آر ڈی ڈی نے ایم جی نریگا کے نفاذ کا جائزہ لیا

مرکزی وزارت برائے دیہی ترقی کی ایڈوائیزری پر سختی سے عمل پیرا رہنے پر زور

سرینگر//انفو//سیکرٹری رورل ڈیولپمنٹ اینڈ پنچایتی راج (آر ڈی ڈی اینڈ پی آر) مسٹر محمد اعجاز اسد نے آج ایم جی نریگا کے نفاذ اور مرکزی وزارت برائے دیہی ترقی کی جاری کردہ ایڈوائیزری کی سخت پابندی اور آڈٹ پیرا کے جواب کیلئے منعقدہ ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ کی صدارت کی۔میٹنگ میں ڈی جی رورل سینی ٹیشن ، ڈائریکٹرز آر ڈی ڈی کشمیر اور جموں، ڈائریکٹر فائنانس، ایڈیشنل سیکرٹری آر ڈی اینڈ پی آر، سپر نٹنڈنگ انجینئر آر ای ڈبلیو ، اے سی ڈیز ، اسسٹنٹ کمشنر پنچایت ،ایگزیکٹو انجینئر آر ای ڈبلیو اور ڈائریکٹر سوشل آڈٹ یونٹ ایم جی نریگا کے علاوہ دیگر متعلقین موجود تھے ۔ میٹنگ کے دوران سیکرٹری موصوف نے مالی عمل کو ہموار کرنے ، ریکارڈ کو مستحکم

بنانے اور دیہی روزگار کی فراہمی کو مزید شفاف اور موثر بنانے کی ضرورت پر زور دیا۔انہوں نے افسران کو ہدایت دی کہ وہ پنچایتی سطح پر مسٹر رولس، میجرمنٹ بکس اور دیگر ضروری ریکارڈوں کی دیکھ بھال کو یقینی بنائیں جس سے احتساب اور شفافیت پر خاص توجہ دی جائے ۔ انہوں نے مرکزی وزارت برائے دیہی ترقی کے مشوروں کے مطابق شواہد پر مبنی توثیق پر زور دیا اور یقین دلایا کہ فیلڈ کمیٹیوں کی رہنمائی کیلئے یکساں چیک لسٹ/104

04 منشیات فروشوں کو گرفتار کیا، ممنوعہ اشیاء برآمد کی گئیں

سرینگر//کے این ایس// 21 اگست //منشیات کی لعنت کے خلاف اپنی مہم کو جاری رکھتے ہوئے، کپواڑہ میں پولیس نے الگ الگ کارروائیوں میں چار منشیات فروشوں/سمگلروں کو گرفتار کیا اور ان کے قبضے سے قابل ذکر مقدار میں ممنوعہ اشیاء برآمد کیں۔کے این ایس کے مطابق ایک پولیس پارٹی نے مسجد مرشدین کے قریب بلپال روڈ پر قائم ناکہ کے دوران دو مشکوک افراد کو روکا جنہوں نے فرار ہونے کی کوشش کی لیکن انہیں حکمت کے ساتھ پکڑ لیا گیا۔دوران چیکنگ ان کے قبضے سے ہیروئن نما مادہ برآمد ہوا۔ان کی شناخت/105

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے آفاتِ سماوی سے متاثرہ کشتواڑ اور کٹھوعہ میں

راحت و بحالی کے اقدامات کا جائزہ لیا

متاثرہ علاقوں میں فوری بحالی، بنیادی سہولیات کی بحالی کی ہدایت

سری نگر//انفو//وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ کی صدارت کی جس میں کشتواڑ اور کٹھوعہ اضلاع میں حالیہ بادل پھٹنے اور سیلاب سے متاثرہ افراد کے لئے جاری ریلیف و بحالی اقدامات کا جائزہ لیا گیا۔وزیر اعلیٰ نے افسران سے خطاب کرتے ہوئے فوری امدادی کارروائیوں، بنیادی سہولیات کی بحالی اور طویل المدتی حکمتِ عملیوں کی ضرورت پر زور دیا تاکہ حساس علاقوں کو بار بار پیش آنے والی قدرتی آفات سے محفوظ بنایا جا سکے۔انہوں نے کہا،" چاہے یہ بادل پھٹنے کا واقعہ ہو یا گلیشیر جھیل کے پھٹنے کا حقیقت یہ ہے کہ یہ سانحہ چسوتی گاؤں میں سال کے سب سے مصروف وقت میں/106

سکینہ ایتو نے حضرت بل کے ترقیاتی منظرنامے کا جائزہ لیا

عوامی بنیادی ڈھانچے کے مؤثر اور بہتر استعمال پر زور

سری نگر//انفو//وزیر برائے صحت وطبی تعلیم، سماجی بہبود اور تعلیم سکینہ ایتو نے سول سیکرٹریٹ سری نگر میں ایک میٹنگ کی صدارت کی جس میں حضرت بل اسمبلی حلقے کی ترقیاتی منظرنامے کا جائزہ لیا گیا۔میٹنگ میں رُکن قانون ساز اسمبلی حضرت بل سلمان علی ساگر، سیکرٹری سکولی تعلیم رام نواس شرما، سیکرٹری صحت و طبی تعلیم ڈاکٹر سیّد عابد رشید شاہ، ڈائریکٹر سکولی تعلیم/107

برتھنہ قمرواری سرکاری اراضی پر تجاوزات اور غیر قانونی تعمیرات کا معاملہ

12 ملازمین سمیت 14 ملزمان کیخلاف چارج شیٹ پیش

انسداد بدعنوانی عدالت میں 7 اکتوبر 2025 کو اگلی سماعت: ترجمان ACB

سری نگر//۲۱، اگست//جے کے این ایس//انسداد بدعنوانی بیورو ACB نے 14 افراد کے خلاف خصوصی عدالت کے سامنے چارج شیٹ پیش کی، جن میں سری نگر میونسپل کارپوریشن کے 11 اہلکار، ایک ریونیو اہلکار، اور 2 پرائیویٹ فائدہ اٹھانے والوں کیخلاف مبینہ طور پر بارتھانہ قمرواری میں سرکاری اراضی پر غیر قانونی تعمیرات میں سہولت فراہم کرنے کا الزام ہے۔جے کے این ایس کے مطابق انسداد بدعنوانی بیورو کے ترجمان نے ایک بیان میں، اے سی بی نے جے اینڈ کے پریوینشن آف کرپشن ایکٹ کے سیکشن 5(1)(d)r/w5(2) کے جرائم کے ارتکاب کے لیے پولیس اسٹیشن اے سی بی سری نگر کشمیر میں درج ایف آئی آر نمبر 04/2019 کے معاملے میں چارج شیٹ پیش کی۔خصوصی انسداد بدعنوانی جج سری نگر کی عدالت میں سری نگر میونسپل کمیٹی (ایس ایم سی) کے کے 11 اہلکار، ایک ریونیو اہلکار، اور 2 نجی فائدہ اٹھانے والوں کے خلاف سرکاری عہدے کے غلط استعمال، مجرمانہ سازش، اور انفرادی افراد کو ذاتی فائدہ پہنچانے کے سلسلے میں 14 ملزمان کے خلاف مقدمہ درج کیا۔فوری مقدمہ ان الزامات کے بعد درج کیا گیا تھا کہ سری نگر میونسپل/108

نائب وزیر اعلیٰ اور وزیر اعلیٰ کے مشیر نے جموں وکشمیر یوٹی میں

آٹھ نوجوانوں کو ری ہیبلیٹیشن اسسٹنس سکیم کے تحت تقرری نامے سونپے

سری نگر//انفو//نائب وزیر اعلیٰ سریندر کمار چودھری اور وزیر اعلیٰ کے مشیر ناصر اسلم وانی نے عوامی خدمات کو مضبوط بنانے اور نوجوانوں کو روزگار کے مواقع فراہم کرنے کی ایک اہم قدم کے طور پر سول سیکرٹریٹ سری نگر میں ری ہیبلیٹیشن اسسٹنس سکیم (آر اے ایس ۔2022) کے تحت آٹھ نوجوانوں کو تقرر نامے دیئے۔اس موقعہ پر نائب وزیر اعلیٰ نے خطاب کرتے ہوئے تقرری حاصل کرنے والے نوجوانوں کو مُبارک بادوی اور اُن پر زور دیا کہ/109

پرنسپل سیکرٹری آر اینڈ بی نے کلاؤڈ برسٹ سانحہ کے بعد چشوتی کشتواڑ میں جاری بچاؤ اور امدادی کاموں کا جائیزہ لیا

کشتواڑ//انفو//لفٹیننٹ گورنر مسٹر منوج سنہا کی ہدایات پر جاری کردہ روسٹر کے مطابق پرنسپل سیکرٹری روڈ اینڈ بلڈنگ (آر اینڈ بی) اور کان کنی مسٹر انل کمار سنگھ نے چشوتی کشتواڑ میں حالیہ سانحہ کے پیش نظر جاری بچاؤ اور امدادی کاموں کا جائیزہ لیا۔پرنسپل سیکرٹری کے ہمراہ انسپکٹر جنرل پولیس ٹریفک ، ڈپٹی انسپکٹر جنرل ڈی کے آر رینج ، چیف انجینئر پی ایم جی ایس وائی اور دیگر محکموں کے اعلیٰ افسران بھی تھے۔دورے کے دوران/110

گلے سڑے گوشت کے غیر انسانی دھندے کا قلع قمع کرنے کیلئے جموں وکشمیر حکومت سرگرم عمل

FSSAI کے قوانین کی سختی سے تعمیل کرنے کا حکم

FDA نے کئے گوشت کو خریدنے سے لیکر اسکو ذخیرہ کرنے سے متعلق رہنما اصول جاری
غیر محفوظ خوراک کے جرم میں 6 سال تک قید اور 5 لاکھ روپے تک جرمانہ ،دیگر انضباطی اقدامات

سری نگر//۲۱،اگست//جے کے این ایس//جموں وکشمیر حکومت نے جمعرات کو فوڈ سیفٹی اینڈ اسٹینڈرڈز اتھارٹی آف انڈیا (FSSAI) کے منجمد گوشت، چکن اور دیگر گوشت کی مصنوعات کی ہینڈلنگ، سٹوریج، پیکنگ اور فروخت کے سلسلے میں سختی سے تعمیل کرنے کے احکامات جاری کیے، خلاف ورزی کی صورت میں سنگین نتائج کا انتباہ دیا۔حال ہی میں ایک اسکینڈل نے کشمیر کو ہلا کر رکھ دیا جب حکام نے غیر مجاز اور ناکافی ذخیرہ کرنے کی سہولیات سے سینکڑوں کلوگرام گلا سڑا ہوا گوشت برآمد کیا۔معاشرے کو جس چیز نے چونکا دیا وہ انکشاف تھا کہ یہ تجارت وادی میں ظاہر ہونے سے پہلے شاید کئی سالوں سے جاری تھی۔جے کے این ایس کے مطابق جے اینڈ کے فوڈ اینڈ ڈرگس ایڈمنسٹریشن نے ایک پبلک نوٹس جاری کیا ہے جس میں تمام فوڈ بزنس آپریٹرز کے لئے یہ لازمی قرار دیا گیا ہے کہ وہ منجمد کچے گوشت، چکن اور گوشت کی مصنوعات کی ہینڈلنگ، اسٹوریج، پیکنگ اور فروخت کے سلسلے میں فوڈ سیفٹی اینڈ اسٹینڈرڈز اتھارٹی آف انڈیا (FSSAI) کے رہنما اصولوں پر سختی سے عمل کریں۔فوڈ اینڈ ڈرگس ایڈمنسٹریشن کمشنر نے نوٹیفکیشن میں کہا کہ ہدایات تمام مینوفیکچررز، پروسیسرز، تھوک فروشوں، خوردہ فروشوں، کولڈ اسٹوریج آپریٹرز، ٹرانسپورٹرز کے ساتھ ساتھ گوشت کی مصنوعات کی فروخت یا تقسیم میں مصروف ای کامرس پلیٹ فارمز پر لاگو ہوتی ہیں۔/112

2 سال قبل کپوارہ میں پولیس کانسٹیبل کو مبینہ حراستی تشدد کا نشانہ بنانے کا معاملہ

2 افسران سمیت 6 پولیس اہلکار اور 2 عام شہری گرفتار

سپریم کورٹ کے احکامات پر مرکزی تفتیشی بیورو (CBI) کی فوری کارروائی

سری نگر//۲۱، اگست//جے کے این ایس//مرکزی تفتیشی بیورو (سی بی آئی) نے 2 سال قبل مشترکہ تفتیشی مرکز کپواڑہ میں ایک پولیس کانسٹیبل کے مبینہ حراستی تشدد کے معاملے میں 2 افسران سمیت 6 پولیس اہلکاروں اور 2 عام شہریوں کو گرفتار کیا۔جے کے این ایس کے مطابق یہ گرفتاریاں کپواڑہ میں ایک پولیس کانسٹیبل کے مبینہ حراستی تشدد سے متعلق سپریم کورٹ کے احکامات کے بعد عمل میں آئیں۔سپریم کورٹ نے حکم دیا تھا کہ ملزمان کے خلاف ایف آئی آر درج کی جائے اور غیر قانونی حراست کے دوران لگنے والی شدید چوٹوں کی وجہ سے کانسٹیبل کو معاوضہ دیا جائے۔گرفتار اہلکاروں میں ڈپٹی سپرنٹنڈنٹ آف پولیس اعجاز احمد نائیکو، انسپکٹر ریاض احمد، جہانگیر احمد، امتیاز احمد، محمد یونس اور شاکر احمد شامل ہیں۔پولیس اہلکار پر تشدد کے وقت وہ جے آئی سی کپواڑہ میں تعینات تھے۔گزشتہ ماہ عدالت عظمیٰ کے حکم میں متاثرہ کے ساتھ ہونے والے غیر انسانی سلوک کے لیے احتساب اور انصاف کا مطالبہ کیا گیا تھا۔سپریم کورٹ کے بنچ نے/111

بڑھتی عمر کے اثرات سے جلد کو کیسے بچائیں؟

تیس برس کی عمر کے بعد جلد کے مسائل اور ان کا حل

تحریر...
تحریم قاضی

جیسے جیسے انسان کی عمر بڑھتی ہے ویسے ہی اس کے جسم میں تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔اور ان تبدیلیوں میں سب سے نمایاں تبدیلی انسانی جلد پر واضع ہوتی ہے۔جلد انسان کے جسم پر ایک خوب صورت کور کی سی حیثیت رکھتی ہے۔ یوں تو مرد ہوں یا عورتیں دونوں ہی اپنی سکن کو لے کر بہت فکر مند رہتے ہیں۔

اس ضمن میں اگر حساب لگایا جائے تو خواتین کی حساسیت کا اندازہ اسی بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ وہ ہر اس پروڈکٹ کو خریدنے کو تیار ہوجاتی ہیں جس میں انھیں خوبصورتی ،حسن و جوانی کی نوید دکھائی دیتی ہے۔خود کو خوبصورت رکھنے کے ان طریقوں کے لئے وہ بے دریغ پیسہ لٹانے میں بھی ہچکچاہٹ کا شکار نہیں ہوتیں۔

ایک خاص عمر تک تو ہمارا جسم ایسے انداز میں کام کرتا ہے جس سے قدرتی طور پر جلد، ہڈیاں اور دیگر اعضاء تیزی سے کام کرتے ہیں لیکن بعدازاں یہ عمل سست روی کا شکار ہو جاتا ہے۔

جہاں عمر کے بڑھتے برس زندگی میں تجربہ ودانائی لاتے ہیں وہیں جلد کے کچھ مسائل بھی لے کر آتے ہیں۔ بڑھتی عمر میں جلد کے اندر مندمل ہونے کی صلاحیت اور سیلز ٹرن اوور کا تناسب بگڑ جاتا ہے۔آیے سب سے پہلے یہ جانتے ہیں کہ تیس برس کی عمر کے بعد جلد کس طرح کے اثرات کا شکار ہوتی ہے۔

جلد پر کیا اثرات رونما ہوتے ہیں؟

ہماری سکن (جلد) کی اصل جان اس کی رنگت اور شگفتگی ہوتی ہے۔ایک خاص عمر کے بعد سیلز کے بننے اور ٹوٹنے کے عمل میں وہ تیزی نہیں رہتی جو جلد کی شگفتگی کے لئے ضروری ہے۔اور اسی وجہ سے ڈیڈ سکن سیلز کو جلد کی سطح پر جمع ہو کر اسے پھیکا اور بے رونق بنا دیتے ہیں۔جلد کی خشکی بھی ایک بڑا مسئلہ ہے جو کہ وقت کے ساتھ ساتھ پیدا ہوتا ہے۔

ہماری جلد پروٹین سے بنی ہوتی ہے جس میں لچک اور مضبوطی اس کی چمک وحسن کی علامت بنتی ہے۔عمر بڑھنے سے یہ پروٹین بننے کا عمل سست ہو جاتا ہے۔ خاص طور پر سورج کی شعاعوں سے براہ راست واسطہ اس میں مزید اضافہ کرتا ہے۔جس کا نتیجہ جھریوں اور ڈھلکی ہوئی جلد کی صورت نکلتا ہے۔

اسی کے ساتھ چہرے پہ داغ دھبوں کی صورت میں بھی مسائل نظر آتے ہیں جو کہ سورج کی روشنی میں زیادہ دیر رہنے کی وجہ سے میلانین کی زیادہ مقدار بڑھنے کے سبب جلد میں رنگت کو متاثر کرنے والے خلیوں میں تبدیلی کا محرک بنتا ہے۔ پھر تیس برس کی عمر کے بعد جسمانی ہارمونز کے اندر تبدیلی جالائین پر دانوں کا باعث بنتی ہے۔

یہ جسم مین اینڈروجن نامی مردانہ ہارمونز کی زیادہ پیداوار کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔پھر آنکھوں کے نیچے سوجن اور سیاہ ہلکوں کا پڑنا بھی ایک بڑا مسئلہ ہے جو کہ جسم میں کولیجن کی مقدار کے گرنے کی وجہ سے جنم لیتا ہے۔اس کے علاوہ دیگر مسائل بھی پریشان کرسکتے ہیں۔

جلد کا خیال کیسے رکھا جائے؟

مندرجہ بالا تمام مسائل خواتین میں تیس کے سن میں داخل ہونے کے بعد جلد پر رونما ہونا کسی کے لئے بھی پریشانی کا باعث بن سکتے ہیں۔

خصوصا وہ خواتین جو گھریلو زندگی اور پیشہ وارانہ ذمہ داریوں سے نبرد آزما ہیں ان کے لئے اپنی جلد کی نگہداشت کرنا زیادہ مشکل ہے۔آیئے آپ کو اس ضمن کچھ مفید معلومات اور ہدایات سے روشناس کرواتے ہیں جو تیس کی دہائی میں آپ کی جلد کے لئے موثر ثابت ہوسکتے ہیں۔

متوازن خوراک

آپ نے اکثر بزرگوں کے منہ سے یہ سن رکھا ہوگا کہ ہم جو کھاتے ہیں اس کا اثر ہوتا ہے۔اور اس بات میں کوئی دورائے نہیں کیونکہ واقعی ہم جو بھی خوراک کھارہے ہوتے ہیں اس کا ہم پر اثر پڑرہا ہوتا ہے۔

اچھی اور متوازن خوراک ناصرف ہمیں تندرست اور صحت مند بناتی ہے بلکہ ہماری جلد کو شگفتہ وتر وتازہ رہنے میں مدد دیتی ہے۔خوراک کے ساتھ پانی کا زیادہ استعمال جلد کی خشکی اور مرونی کو دور کرتا ہے۔کم کاربوہائیڈریٹس والی خوراک کا استعمال جلد کی ظاہری شکل اور ساخت کو بہتر بناتا ہے۔

صفائی شرط ہے

جس طرح صاف ماحول میں صحت مند زندگی پروان چڑھتی ہے اسی طرح جلد کی صفائی ایک خوبصورت جلد کی ضمانت ہے۔چہرے کی صفائی کے لئے ایکسفولیکشن بے حد ضروری ہے کیونکہ یہ جلد کے مردہ خلیات کو اتار پھینکتا ہے اور اس طریقے سے نئے اور صحت مند سیلز جلد پر نکھار اور نرماہت لے کر آتے ہیں۔

مردہ جلدی خلیات بھی سکن کے بے رونق دیکھنے کا سبب بنتے ہیں۔کیمیکل ایکسفولیٹرز میں ایسے اجزاء شامل ہوتے ہیں جو سیلز کی بڑھوتری کا کام کرتے ہیں۔عام طور پر سکرب اس حوالے سے بہترین ایکسفولیٹر کا کام کرتے ہیں۔ جلد پر سکربنگ کرنے کے بعد گیلے کپڑے کی مدد سے صاف کرنے پر ڈی سکن سیلز مٹ جاتے ہیں۔

موئسچرائزر لگائیں

جلد کو تروتازہ رکھنے کے لئے موئسچرائزر کا روزانہ استعمال ضروری ہے۔یہ جلد کو نرم و ملائم اور چمکدار بناتا ہے۔سورج کی شعائیں ہماری جلد کو نقصان پہنچاتی ہیں تو اس صورت میں ہمیں ایسے موئسچرائزر کا استعمال کرنا چاہئے جو جلد کو پرتوں کو سورج کی تیز شعاعوں سے محفوظ رکھ سکے۔

مناسب نیند

نیند کا پورا ہونا جہاں ذہنی سکون کا باعث بنتا ہے وہیں یہ جلد کی شادابی اور تروتازگی کیلئے بھی اہم عنصر ہے۔روزانہ سات سے آٹھ گھنٹے کی پرسکون نیند بے حد ضروری ہے۔نیند میں کمی آنکھوں کے نیچے سوجن، ہلکوں اور مرجھائی ہوئی جلد کا باعث بنتی ہے۔

اینٹی ایجنگ کریم

یوں تو خواتین رنگ گورا کرنے والی کریموں کی دلدادہ ہوتی ہیں مگر جو کریمیں انھیں فائدہ دے سکتی ہیں وہ اینٹی ایجنگ کریمز ہیں۔

کیونکہ ان میں موجود اجزاء جلد کی نمی کو برقرار رکھنے کے ساتھ جلد کو عمر رسیدگی کے عمل سے لڑنے میں بھی معاون ثابت ہوتے ہیں۔اینٹی ایجنگ کریموں کو خریدتے ہوئے چند اہم باتوں کا خیال رکھنا چاہئے جیسے کہ ایسی کریم جس میں **Retinoids** موجود ہوں۔ یہ دراصل وٹامن اے سے اخز کئے جاتے ہیں اور ڈرماٹالوجی میں انھیں عرصہ دراز سے جلد کو سورج کی روشنی سے محفوظ رکھنے اور چہرے کو جھریوں سے بچانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

CVitamin تمام بیوٹی پروڈکٹس میں اہم جزو کے طور پر مقبول ہے۔وٹامن سی سے ریڈیکلز سے لڑنے میں مدد ملتی ہے جو کے جلد میں کولیجن اور ایلسٹن کو ٹوٹنے سے روکتا ہے۔یہ جلد کو روشن اور توانا کرنے سے ساتھ سورج کے اثرات سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

پھر **AcidsHydrocxy** الفا اور بیٹا سیل ٹرن اوور کا تناسب بڑھاتے ہیں یہ ایکسفولیٹرز کے طور پر کام کرتے ہوئے جلد کے مردہ خلیات کو اتار پھینکتے ہیں تاکہ نیچے موجود چمکدار اور نئی جلد سامنے آسکے۔**Naicinamide** یہ وٹامن بی تھری کی ایک شکل ہے جو جلد سے پانی کی کمی کو روکتی ہے۔اور یوں جلد صحت مند اور جوان دکھائی دیتی ہے۔

سیرم کا استعمال

مارکیٹ میں مختلف سیرمز ملتے ہیں لیکن آپ کو اپنی جلد کے لئے اس سیرم کا استعمال کرنا ہے جو جلد کے لیے مناسب ہو، کیونکہ سیرم کا مقصد جلد کے اندر نکھار پیدا کرنا ہوتا ہے۔بہتر یہ ہے کہ اپنے جلدی معالج سے پوچھ کر سیرم کا استعمال کیا جائے۔

فیشل

ہمارے ہاں خواتین فیشل اس وقت کرواتی ہیں جب انھیں کسی فنکشن میں جانا ہو۔لیکن ماہرین کے مطابق ماہانہ بنیادوں پر فیشل کروانا ضروری ہے کیونکہ اس سے جلد تروتازہ رہتی ہے اور خون کا بہاؤ بھی بہتر ہوتا ہے۔یہ جلد کو حسین و جوان بنانے کے رازوں میں سے اہم ہے۔

ورزش

یوں تو ورزش کو جسم کے لئے بہت مفید قرار دیا جاتا ہے لیکن اہم نقطہ یہ ہے کہ ورزش جلد کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔جو خواتین تیس برس کی عمر سے ورزش کو اپنا معمول بنا لیتی ہیں وہ تا دیر جوان دکھائی دیتی ہیں۔خاص کر کے وہ جو یوگا اور جم کرتی ہیں۔

آئی کریمز

آنکھوں کی نیچے کی جلد وہ حصہ ہے جہاں عمر رسیدگی کے اثرات سب سے پہلے نمایاں ہوتے ہیں۔جھریوں سے بچنے کیلئے آئی کریمز کا استعمال کریں۔آئی کریمز میں کولیجن اور ایلسٹن جلد کی پیداوار بہتر بنانے کیلئے اجزاء موجود ہوتے ہیں۔

سن بلاک

ماہرین کے مطابق سن سکرین یا سن بلاک لگانا بے حد ضروری ہے۔چاہے آپ عمر کے کسی بھی حصے میں ہوں سورج کے سخت شعاعیں جلد کے لئے نقصان دہ ہوتی ہیں جو کہ زیادہ نقصان دیتی ہیں اس ضمن میں سن بلاک کا استعمال بہترین ہوسکتا ہے۔

سکن کیئر پروڈکٹس

جیسے ہی خواتین تیس برس کی حد کو چھوتی ہیں جلد پہلے کی نسبت خشکی کا شکار ہونے لگتی ہے۔اس ضمن میں ضروری ہے کہ اپنی سکن کیئر پروڈکٹس کا انتخاب سوچ سمجھ کر کریں اور جلد کو زیادہ سے زیادہ موئسچرائز کریں۔

اسی کے ساتھ اپنے ہونٹوں کا بھی خیال رکھیں۔ ہونٹوں کی رنگت کو نکھارنے والے کیمیکل فری پروڈکٹس کا استعمال کریں اور ایسی لپ اسٹکس کو لگانے سے پرہیز کریں جن میں مرکری ہو اس سے ہونٹ کالے ہوجاتے ہیں۔میک اپ کو کم سے کم استعمال کریں، خصوصا گرمیوں کے موسم میں ہیوی بیس پورز کو بلاک کردیتی ہے۔

لیکویڈ اور پاوڈر بیس اس موسم کے لئے بہتر رہتی ہے، جس میں آئل کی کم مقدار ہو۔ایسے پروڈکٹس جن میں زیادہ آئل نہ ہو وہ جلد کو آکسیجن جذب کرنے کا موقع دیتے ہیں۔اس بات کو بھی یقینی بنائیں کہ جو پروڈکٹس آپ استعمال کر رہی ہیں وہ نقصان دہ کیمیکلز سے پاک ہوں کیونکہ وہ آپ کی جلد پر منفی اثرات مرتب کرتے ہیں۔باہر نکلتے ہوئے اپنے جلد کو محفوظ کرنے کے لئے کسی سکاف یا ہیٹ کا استعمال کریں۔

آنکھوں کو سورج کی شعاعوں سے محفوظ کرنے کے لئے سن گلاسز لگائیں. بازوؤں کو بچانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ پورے بازو والے کپڑے پہنیں.اور بھڑکیلے شوخ رنگوں والے کپڑوں کے بجائے سافٹ کلرز کا انتخاب کریں کیونکہ وہ سورج کی روشنی کو ریفلیکٹ کرتے ہیں. اسی کے ساتھ قدرتی اجزاء جیسے ایلوویرا وغیرہ کا استعمال بھی فائدہ مند ہوسکتا ہے.

جدید دور میں پروپیگنڈے کے ’رنگ‘

تحریر---
ندیم ایف پراچہ

اس کی مثالوں میں اکثر نازی جرمنی (**1933-45**ء)، فاشسٹ اٹلی (**43**، **1922**ء)، کیمونسٹ سوویت یونین (خاص طور پر **1924**ء سے **1953**ء کے درمیان)، کیمونسٹ چین (**1966**ء سے **1976**ء کے درمیان ثقافتی انقلاب کے دوران) اور تھیوکریٹک ایران (**1980**ء کی دہائی میں) میں ریاست اور حکومت کی جانب سے کیا جانے والا پروپیگنڈا شامل ہے۔ اسی طرح کا پروپیگنڈا غیر آمرانہ حکومتوں میں بھی کیا گیا اور ایسا خاص طور پر دوسری جنگ عظیم (**1945**، **1939**ء) کے دوران ہوا۔

سیاسیات کے ماہرین پروپیگنڈے کو عموماً **3** اقسام یعنی سفید پروپیگنڈا (وائٹ پروپیگنڈا)، سرمئی پروپیگنڈا (گرے پروپیگنڈا) اور سیاہ پروپیگنڈا (بلیک پروپیگنڈا) میں تقسیم کرتے ہیں۔’سفید‘ پروپیگنڈے کے ماخذ اور اس کے ایجنڈے کا کھل کر اظہار کیا جاتا ہے۔ اس میں نازی جرمنی کی حکومت کی جانب سے یہودیوں کے خلاف تشدد پر اکسانے والے پمفلٹ بھی شامل ہوسکتے ہیں اور اس میں وہ مہذب پروپیگنڈا بھی شامل ہوسکتا ہے جس میں کوئی تجارتی کمپنی خود کو ملنے والی کسی ایوارڈ کا اعلان کرے حالانکہ اکثر اوقات ان ایوارڈز کے لیے کمپنی نے خود ادائیگی کی ہوتی ہے۔

سرمئی پروپیگنڈے کی شناخت کرنا کچھ مشکل ہوسکتا ہے۔اس پروپیگنڈے کا اصل منبع یا ماخذ ظاہر نہیں ہوتا۔ اس پروپیگنڈے میں اپنے پیغام کو پہنچانے کے لیے بلواسطہ ذرائع کا استعمال کیا جاتا ہے۔اس کی ایک مثال اخبارات میں وہ مضامین ’پلانٹ‘ کرنا ہے جو ’غیر جانبدار‘ نظر آنے والے خواتین وحضرات نے لکھے ہوتے ہیں لیکن درحقیقت وہ لوگ پروپیگنڈے کے لیے کام کررہے ہوتے ہیں۔

حال ہی میں ایک ویب سائٹ دی انٹرسیپٹ پر پاکستان کے سائفر اسکینڈل کے حوالے سے شائع ہونے والی خبر بھی مبینہ طور پر اسی پروپیگنڈے کی مثال لگتی ہے۔اس خبر کی صداقت کو ثابت کرنے کے لیے ویب سائٹ نے یہاں تک کہہ دیا کہ اس خبر کا ذریعہ ’پاکستانی فوج میں کوئی فرد‘ ہے۔ اس کے باوجود اس حوالے سے ابہام باقی رہا۔

بعدازاں اس خبر کو دینے والے افراد کی سوشل میڈیا پوسٹوں سے بھی ان کا عمران خان کا حامی ہونا نظر آیا۔ اس خبر کے آخر میں ان کا کہنا تھا کہ وہ آزادانہ بنیاد پر اس سائفر کی تصدیق نہیں کرسکے جو انہیں فراہم کیا گیا تھا۔لیکن پھر بھی انہوں نے اس کی بنیاد پر ایک پوری خبر تیار کردی۔ سرمئی پروپیگنڈے میں بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ جسے پروپیگنڈے کے فروغ کے لیے بطور ذریعہ استعمال کیا جارہا ہوتا ہے وہ بھی اس سے بے خبر ہوتا ہے۔

کمرشل ادارے بھی سرمئی پروپیگنڈا کرتے ہیں۔ وہ خاموشی سے ایک معروف ماہر کی خدمات حاصل کرتے ہیں اور اسے اپنے ادارے یا کمپنی کے نہیں بلکہ اپنی مصنوعات کے ’فوائد‘ کو اجاگر کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں کیونکہ اس پروپیگنڈے کا انحصار ایک ’غیر جانبدار‘ پیغام رساں پر ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر **1920**ء کی دہائی کے آخر میں ڈبہ بند بیکن بنانے والی ایک امریکی کمپنی نے ایک معروف ڈاکٹر کی خدمات حاصل کیں۔اسے یہ دعویٰ کرنے کے لیے ادائیگی کی گئی تھی کہ صبح کے وقت بیکن کھانا ایک صحت مند ترین ناشتہ ہے۔

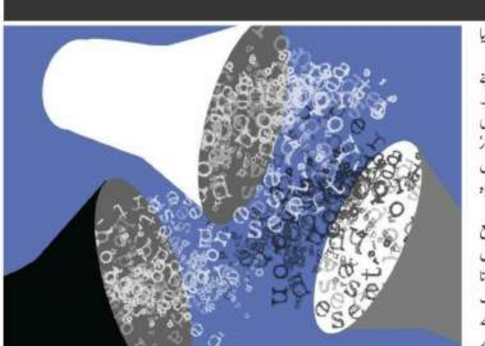
یہ طریقہ کار اکثر ان کمپنیوں کی جانب سے اختیار کیا جاتا ہے جن پر مضرِ صحت اشیا بنانے اور فروخت کرنے کے حوالے سے تنقید ہوتی ہے۔ **1940**ء سے **1960**ء کے درمیان امریکا کی سگریٹ بنانے والی کمپنیوں نے ایسی ’تحقیقات‘ پر لاکھوں ڈالر خرچ کیے جن میں اس بات کو ’ثابت‘ کرنا تھا کہ سگریٹ نوشی اتنی خطرناک نہیں ہے جتنا کچھ آزاد تحقیقات میں بتایا گیا ہے۔

تجارتی کمپنیاں دیگر کمپنیوں اور خاص طور پر اپنے حریفوں کے خلاف بھی سرمئی پروپیگنڈا کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر، پیک دودھ بنانے والی کمپنی حریفوں کی ساکھ کو نقصان پہنچانے کی کوشش میں بظاہر ’غیر جانبدار‘ لوگوں کے ذریعے پلانٹڈ ’تحقیق‘ کرواسکتی ہے اور سوشل میڈیا پوسٹس لگواسکتی ہے۔ یہاں سرمئی اور سیاہ پروپیگنڈے کے درمیان فرق ختم ہونے لگتا ہے۔

سرمئی پروپیگنڈے کی طرح، ’سیاہ‘ پروپیگنڈا بھی اپنا منبع وماخذ ظاہر نہیں کرتا۔لیکن سرمئی پروپیگنڈے کے برعکس سیاہ پروپیگنڈا ان لوگوں سے غلط معلومات منسوب کرتا ہے جو اس کا ہدف ہوتے ہیں۔ مثلاً کوئی حکومت ایک ایسا پیغام یا بیانیہ گھڑ سکتی ہے جو اس کے یا ملک کے مفادات کے خلاف ہو اور پھر اسے اپنے اندرونی اور بیرونی مخالفین سے منسوب کرسکتی ہے۔

دوسری جنگ عظیم کے دوران نازیوں نے ڈنمارک کے اوپر پمفلٹ گرائے تھے جبکہ ڈنمارک پر اس وقت جرمن افواج کا ہی قبضہ تھا۔ ان پمفلٹ میں ڈنمارک کے شہریوں سے کہا گیا تھا کہ وہ نازیوں سے جان چھڑانے کے لیے روسی حملے کو قبول کرلیں۔ ان پمفلٹ کو ڈنمارک کی آزادی کے لیے لڑنے والے ایک گروہ سے منسوب کیا گیا جبکہ یہ حقیقت نہیں تھی۔ اس کے پیچھے اس گروہ کو بے دین کمیونسٹ کے طور پر دکھانا مقصود تھا۔

اسی جنگ کے دوران برطانیہ نے بھی کچھ جرمن ریڈیو اسٹیشن قائم کیے تھے۔ نازی جرمنی میں اکثر لوگ یہی سمجھتے تھے کہ یہ واقعی حقیقی جرمن ریڈیو اسٹیشن ہیں۔ ان ریڈیو اسٹیشن سے غیر محسوس انداز میں نازی مخالف جذبات کا پرچار کیا جاتا تھا۔ اس سے جرمن سامعین الجھاؤ کا شکار ہوتے تھے کیونکہ انہیں لگتا تھا کہ یہ ریڈیو اسٹیشن نازی ہی چلا رہے ہیں۔



دی گارڈین کے مئی **2022**ء کے ایک فیچر کے مطابق ’برطانوی حکومت نے سرد جنگ کے اپنے دشمنوں کو غیر مستحکم کرنے کے لیے دہائیوں تک سیاہ پروپیگنڈا کیا جس میں جعلی ذرائع سے خبروں اور پمفلٹس کا استعمال کیا گیا‘۔

اس فیچر میں کہا گیا کہ ’اس مہم میں مذہبی قدامت پسندی اور بنیاد پرست نظریات کو فروغ دے کر مسلمانوں کو بھی کمیونزم کے خلاف متحرک کرنے کی کوشش کی گئی‘۔ برطانوی انٹیلی جنس ایجنسیوں کی جانب سے تیار کی جانے والی دستاویزات جنہیں بائیں بازو کی جانب جھکاؤ رکھنے والے مسلمان گروہوں اور سوویت یونین سے منسوب کیا گیا تھا ان میں اسرائیل کی مخالفت بھی کی گئی تھی تاکہ وہ حقیقی نظر آئیں۔

1990ء کی دہائی میں سابق پاکستانی وزیراعظم بے نظیر بھٹو اکثر اس بات پر افسوس کا اظہار کرتی نظر آئیں کہ ملک کی انٹیلی جنس ایجنسیوں نے اکثر دائیں بازو کے رسائل وجرائد کو ان کے جعلی بیانات شائع کرنے کے لیے استعمال کیا تاکہ اس پروپیگنڈے کو ہوا دی جائے کہ وہ ملک کے جوہری پروگرام کو ختم کرنے کے لیے تیار ہیں۔

1992ء میں متحدہ قومی موومنٹ (ایم کیو ایم) کے خلاف فوجی آپریشن کے دوران سیکیورٹی فورسز نے ایم کیو ایم کے دفتر سے ایک نقشہ برآمد کیا۔ نقشے میں کراچی اور حیدرآباد کو ایک الگ ملک کے طور پر دکھایا گیا تھا۔اس کے بارے میں دعویٰ کیا گیا تھا کہ اسے ایم کیو ایم نے شائع کیا تھا۔لیکن ایک دہائی سے زیادہ عرصے کے بعد ایک سابق انٹیلی جنس افسر نے اعتراف کیا کہ وہ نقشہ جعلی تھا۔

بھارتی میڈیا پاکستان کے خلاف سرمئی اور سیاہ پروپیگنڈے کے لیے بدنام ہے۔ اپریل **2023**ء میں ایک عام سے ٹوئٹر اکاؤنٹ نے پاکستان میں تالا بند قبر کی تصویر پوسٹ کی۔ پوسٹ میں دعویٰ کیا گیا تھا کہ قبر ایک خاتون کی تھی اور اس پر تالہ لگایا گیا تھا تاکہ میت کو ان لوگوں سے محفوظ رکھا جاسکے جو نیکروفیلیا میں ملوث ہیں۔

اس خبر کو مین اسٹریم کے مختلف ہندوستانی خبر رساں اداروں نے تیزی سے پھیلایا۔ تاہم حقائق کی جانچ کرنے والی ایک آزاد ویب سائٹ نے اس کہانی کا پردہ فاش کیا اور بتایا کہ یہ تصویر دراصل پاکستان کی نہیں بلکہ ہندوستان کی ہے۔

پاکستان میں سیاہ پروپیگنڈے کو اب اکثر وہ لوگ استعمال کرتے ہیں جنہیں مبینہ طور پر سابق فوجی اسٹیبلشمنٹ نے عمران خان کے مخالفین کو برا دکھانے کے لیے اس پروپیگنڈے کی تربیت دی تھی۔ لیکن ان افراد کو موجودہ اسٹیبلشمنٹ نے گھاس نہ ڈالی۔ یوں اب عمران خان کے مخالفین اور یہاں تک کہ موجودہ اسٹیبلشمنٹ کے ممبران سے منسوب جعلی حوالے اور دستاویزات اکثر سوشل میڈیا پلیٹ فارمز پر ظاہر ہوتے رہتے ہیں۔

اگرچہ جلد ہی ان کی تردید ہوجاتی ہے لیکن آج کے دور میں سیاہ پروپیگنڈا ان لوگوں کے ذہنوں کو اپنا ہدف بناتا ہے جو سوچنے سمجھنے کی صلاحیت کھوچکے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اس تردید پر شبہات ظاہر کیے جاتے ہیں جبکہ جس چیز کی تردید کی جاتی ہے اس کی ’صداقت‘ لوگوں کے ذہنوں میں برقرار رہتی ہے۔

غزہ سے منتقل کی گئی

فلسطینی خاتون 'شدید کمزوری' کے باعث اٹلی میں انتقال کر گئیں

ایم این این علاج کیلئے غزہ سے منتقل کی گئی ایک ۹۱ سالہ فلسطینی خاتون اٹلی میں انتقال کر گئی ہیں۔ ذرائع کے مطابق، مراح ابو زہری، ۱۴ اگست کو اٹلی کے طیارے کے ذریعے اطالوی شہر پیسا پہنچی تھیں جس نے اسرائیل کی غزہ پر ۲۲ ماہ قبل جنگ شروع ہونے کے بعد سے انسانی ہمدردی کی بنیادوں پر تقریباً ایک ہزار بیمار اور زخمی فلسطینیوں کو منتقل کیا ہے۔ انہیں سانتا کیارا اسپتال کے خون کے امراض کے وارڈ میں داخل کیا گیا تھا لیکن ۱۵ اگست کو اچانک سانس لینے میں دشواری اور دل کا دورہ پڑنے سے ان کا انتقال ہوگیا۔ بدھ کو مراح کی آخری رسومات میں سینکڑوں افراد شریک ہوئے۔ ان کا تابوت، جو فلسطینی پرچم اور کیفیہ میں لپٹا ہوا تھا، پیسا کے قریب پونٹاسر چیو قصبے سے لے جایا گیا۔ اس موقع پر مقامی لیڈران نے غزہ میں اسرائیل کی

آزاد فلسطینی ریاست کا منصوبہ خطرے میں، اسرائیل مغربی کنارے کو دو حصوں میں تقسیم کرے گا

ایم این این تل ابیب، اسرائیل: اسرائیل نے بدھ کے روز مقبوضہ مغربی کنارے میں ایک متنازعہ آبادکاری کے منصوبے کی حتمی منظوری دے دی ہے جس سے علاقے کو مؤثر طریقے سے دو حصوں میں کاٹ دیا جائے گا۔ فلسطینیوں اور انسانی حقوق کی تنظیموں کا کہنا ہے کہ اسرائیل کے اس منصوبے سے مستقبل کی فلسطینی ریاست کی امیدیں ختم ہو سکتی ہیں۔ اس منصوبے کو اسرائیل نے ای ون (E1) نام دیا ہے۔ اس منصوبے میں اسرائیل کا مقصد غیر قانونی یہودی بستیوں میں اضافے کا ہے۔ ماضی میں اس منصوبے کی بڑے پیمانے پر مخالفت کی جا چکی ہے۔ یروشلم کے مشرق میں زمین کے ایک کھلے راستے پر، دو دہائیوں سے زیادہ عرصے سے یہ منصوبہ زیر غور ہے۔ لیکن پچھلی انتظامیہ کے دوران امریکی دباؤ کی وجہ سے اسے منجمد کر دیا گیا تھا۔ عالمی برادری مغربی کنارے میں اسرائیلی بستیوں کی تعمیر کو غیر قانونی اور امن کی راہ میں رکاوٹ سمجھتی ہے۔ انتہائی دائیں بازو کے وزیر خزانہ بیزالیل اسموتریچ، جو ایک سابق آبادکار رہنما ہیں، نے اس منظوری کو مغربی ممالک کی سرزنش کے طور پر پیش کیا ہے جنہوں نے حالیہ ہفتوں میں فلسطینی ریاست کو تسلیم کرنے کے اپنے منصوبوں کا اعلان کیا ہے۔ انہوں نے بدھ کے روز کہا، "فلسطینی ریاست کو نعروں سے نہیں بلکہ اقدامات سے میز سے مٹایا جا رہا ہے۔ "ہر بستی، ہر محلہ، ہر ہاؤسنگ یونٹ اس خطرناک خیال کے تابوت میں ایک اور کیل ہے۔ اسرائیلی وزیر اعظم بنجمن نیتن یاہو نے اسرائیل کے شانہ بشانہ ایک فلسطینی ریاست کے تصور کو مسترد کرتے ہوئے مقبوضہ مغربی کنارے، الحاق شدہ مشرقی یروشلم اور جنگ سے تباہ حال غزہ کی پٹی پر کھلے عام کنٹرول برقرار رکھنے کا

عزم ظاہر کیا ہے۔ اسرائیل کی طرف سے بستیوں کی توسیع مقبوضہ مغربی کنارے میں فلسطینیوں کے لیے بڑھتی ہوئی سنگین حقیقت کا حصہ ہے کیونکہ دنیا کی توجہ غزہ کی جنگ پر مرکوز ہے۔ فلسطینیوں پر آباد کاروں کے حملوں، فلسطینی قصبوں سے بے دخلی، اسرائیلی فوجی کارروائیوں، اور تحریک آزادی کا گلا گھونٹنے والی چوکیوں کے ساتھ ساتھ اسرائیلیوں پر کئی فلسطینی حملوں میں نمایاں اضافہ ہوا ہے۔ اب **700,000** سے زیادہ اسرائیلی آباد کار مغربی کنارے اور مشرقی یروشلم میں مقیم ہیں۔ ای ون کا محل وقوع اہم ہے کیونکہ یہ مغربی کنارے کے بڑے شہروں رام اللہ، شمال میں، اور جنوب میں بیت لحم کے درمیان آخری جغرافیائی روابط میں سے ایک ہے۔ دونوں شہر **22** کلومیٹر (**14** میل) کے فاصلے پر ہیں، لیکن ان کے درمیان سفر کرنے والے فلسطینیوں کو ایک وسیع راستہ اختیار کرنا ہوگا اور متعدد اسرائیلی چوکیوں سے گزرنا ہوگا، سفر میں گھنٹوں گزارنا ہوگا۔ امید یہ تھی کہ فلسطینی ریاست میں یہ خطہ شہروں کے درمیان براہ راست رابطے کا کام کرے گا۔ مغربی کنارے میں آبادکاری کی توسیع کا پتہ لگانے والی تنظیم پیش ناؤ نے کہا کہ، ای ون منصوبہ میں تصفیے کے سیاسی حل کو سبوتاژ کرنے کے علاوہ کوئی مقصد نہیں ہے۔ تنظیم نے کہا، جب کہ دنیا میں ہمارے دوستوں میں اتفاق رائے ہے کہ امن اور دو ریاستی حل کے لیے کوشش کی جائے، لیکن ایک ایسی حکومت جو بہت پہلے لوگوں کا اعتماد کھو چکی ہے، قومی مفاد کو نقصان پہنچا رہی ہے، ایسوسی ایٹڈ پریس کے ساتھ ایک انٹرویو میں ای ون (**E1**) کے بارے میں پوچھے جانے پر، اسرائیل میں امریکی سفیر مائیک ہکابی نے کہا کہ دو ریاستی حل کی بات۔

بنگلہ دیش کے نظام انصاف کو شدید بحران کا سامنا

ڈھاکہ۔ ایم این این۔ جولائی **2024** کے مظاہروں کے نتیجے میں، بنگلہ دیش کے نظام انصاف کو ایک بحران کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے جو کہ اصلاحات کے وعدے اور تباہی کے خطرے کے درمیان گھوم رہا تھا۔ عبوری حکومت، آئینی جواز سے محروم، بغیر کسی واضح قانونی ڈھانچے کے حکومت کرتی ہے، جس کی وجہ سے تشدد اور ہجوم کی حکمرانی سے ایک خلا پیدا ہوتا ہے۔ لنچنگ اور ہجومی تشدد نے مناسب عمل کی جگہ لے لی، حقوق کے گروپ متعدد اموات اور عدالتی احاطے پر حملوں کی دستاویز کرتے ہیں، جس کی وجہ سے ججوں کو اپنی حفاظت کا خوف ہے۔ قانونی پیشے کو نشانہ بنایا گیا، پچھلی حکومت کے ساتھ منسلک وکلاء کو ظلم و ستم کا سامنا کرنا پڑا، اور نئے آرڈر کے ساتھ منسلک افراد کی

ملائیشیا کی ریاست ترنگانو میں جمعہ کی نماز نہ ادا کرنے پر قید یا جرمانہ کی سزا

ایم این این ملائیشیا کی ایک ریاست میں مسلمان مردوں کو جمعے کی نماز بلاعذر چھوڑنے پر شریعت کے تحت دو سال تک قید کی سزا ہو سکتی ہے یا بھاری جرمانہ ادا کرنا پڑ سکتا ہے۔ ملائیشیا کی ترنگانو ریاست میں اسلام پسند پان ملائیشین اسلامی پارٹی (پی ایس اے) کا اقتدار ہے۔ وہاں حکومت نے ایک روز قبل اعلان کیا ہے کہ جمعہ کی نماز ادا نہ کرنے والوں کو شریعت ایکٹ کے تحت قید کی سزا یا ۳ ہزار رنگٹ (قریب ۵۶ ہزار روپے) تک جرمانہ، یا دونوں میں سے کوئی بھی سزا دی جائے گی۔ ترنگانو ریاستی ایگزیکٹیو کونسل کے رکن محمد خلیل عبدالہادی نے خبردار کیا کہ جمعے کی نماز ایک بار چھوڑ دینا بھی قابل سزا جرم ہوگا۔ اس سے پہلے مسلسل ۳ جمعہ کی نماز نہ پڑھنے پر سزا دی جاتی تھی۔ ملائیشین اخبار بیریتا حریان کے مطابق انہوں نے کہا "یہ یاددہانی اہم ہے کیونکہ جمعے کی نماز نہ صرف ایک مذہبی علامت ہے بلکہ مسلمانوں کی اطاعت کا اظہار بھی ہے، لہٰذا سزا صرف اس صورت میں دی جائے گی جب لوگوں کو جمعے کی نماز پڑھنے کی یاد دہانی کروائی جائے پھر بھی وہ اس فرض کو نظرانداز کریں۔ انہوں نے کہا کہ ریاستی حکومت مساجد پر بینر لگائے گی تاکہ لوگوں کو جمعے کی نماز پڑھنے کی

اہمیت یاد دلائی جا سکے، اور یہ مہم قانون کے بارے میں عوامی آگاہی بڑھانے کیلئے شروع کی گئی تھی۔ انہوں نے مزید خبردار کیا کہ نماز چھوڑنے والے مردوں کے خلاف کارروائی عوامی رپورٹوں یا گشتوں کے ذریعے کی جاسکتی ہے۔ ترنگانو میں برسراقتدار پی ایس اے ملائیشیا کی پارلیمنٹ میں بھی سب سے بڑی جماعت ہے اور ملک کی ۳۱ ریاستوں میں سے ۴ں اس کی حکومت ہیتر نگانو میں برسراقتدار پی ایس اے ملائیشیا کی پارلیمنٹ میں بھی سب سے بڑی جماعت ہے اور ملک کی ۳۱ ریاستوں میں سے ۴ں اس کی حکومت ہے۔۔ وہ شرعی حدود جاری کرنے کے حق میں ہے۔ اس نے چوری کرنے پر ہاتھ کاٹنے اور زنا کیلئے سنگسار کرنے جیسی سزاؤں پر مشتمل ایک پینل کوڈ کی تجویز پیش کی تھی۔ ملائیشیا کا قانونی نظام دو حصوں میں منقسم ہے، شریعت مسلمانوں کے ذاتی اور خاندانی معاملات کو حل کرتی ہے، جبکہ سول قوانین بھی موجود ہیں۔ ملائیشیا کے قدیم باشندے مالے۔ ملائیشیا کے قانون کے مطابق مسلمان سمجھے جاتے ہیں۔ یہ لوگ ملک کی ۳ کروڑ ۴۰ لاکھ آبادی کا دو تہائی حصہ ہیں، اور اس میں چینی اور ہندوستانی نسل کی ایک بڑی آبادی بھی موجود ہے۔ جبکہ سول قوانین بھی موجود ہیں۔ ملائیشیا کے قدیم باشندے مالے۔ ملائیشیا کے قانون کے مطابق مسلمان سمجھے جاتے ہیں۔ یہ لوگ ملک کی ۳ کروڑ ۴۰ لاکھ آبادی کا دو تہائی حصہ ہیں، اور اس میں چینی اور ہندوستانی نسل کی ایک بڑی آبادی بھی موجود ہے گزشتہ نومبر میں، ملائیشیا کی جوہور ریاست کے اعلیٰ ترین اسلامی افسر نے کہا تھا کہ ریاست بھی اس بات کو یقینی بنانے کیلئے نفاذی اقدامات کرے گی کہ تمام مسلمان مرد جمعے کی نماز میں شریک ہوں۔ ملائیشیا کی اعلیٰ عدالت نے فروری ۲۰۲۴ء میں درجنوں شریعت پر مبنی ریاستی قوانین کو کالعدم قرار دے دیا تھا، جس سے اسلام پسندوں کی جانب سے ردعمل سامنے آیا، جنہیں خدشہ تھا کہ اس سے ملک بھر میں مذہبی عدالتوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ مخالف حکومت والی کیلنتن ریاست کی حکومت نے جن ۱۶ قوانین کو نافذ کیا تھا، ان میں ہم جنس پرستی، جنسی ہراسانی، قریبی رشتہ داری میں جنسی تعلقات، لباس کی تبدیلی اور جھوٹا گواہی دینے جیسے جرائم کیلئے سزائیں شامل تھیں۔ عدالت نے کہا کہ ریاست ان موضوعات پر اسلامی قوانین نہیں بنا سکتی کیونکہ یہ ملائیشیا کے وفاقی قوانین کے تحت آتے ہیں۔ اس کے بعد پی اے ایس نے عدالت کے باہر بڑے پیمانے پر

روس کا یوکرین پر ڈرون اور میزائلوں سے خوفناک حملہ

کیف: ایم این این روس نے یوکرین پر بڑا حملہ کیا ہے۔ ان حملوں کے دوران روس نے رات بھر **574** ڈرونز اور **40** میزائل داغے جس کی وجہ سے ایک شخص ہلاک اور **15** دیگر زخمی ہوگئے۔ یوکرین کی فضائیہ نے جمعرات کو کہا کہ روس نے اس سال یوکرین پر اپنا سب سے بڑا فضائی حملہ کیا۔ اس میں رات بھر **574** ڈرون اور **40** میزائل داغے گئے۔ حکام کے مطابق اس حملے میں زیادہ تر ملک کے مغربی علاقوں کو نشانہ بنایا گیا جس میں کم از کم ایک شخص ہلاک جب کہ **15** دیگر زخمی بھی ہوئے۔ یوکرین کے وزیر خارجہ اینڈری سیبہا نے کہا کہ روس نے مغربی یوکرین میں ایک "بڑے امریکی الیکٹرانکس مینوفیکچرر" پر حملہ کیا۔ یہ مقامات یوکرین کے مغربی حصے کے مشرق اور جنوب میں ہے جو کہ میدان جنگ کی اگلی صفوں سے بہت دور ہیں۔ خیال کیا جاتا ہے کہ یوکرین کے مغربی اتحادیوں کی طرف سے فراہم کی جانے والی زیادہ تر فوجی امداد وہاں پہنچائی اور ذخیرہ کی جاتی ہے۔ سرکاری اعداد و شمار کے مطابق ڈرونز کی تعداد کے لحاظ سے یہ اس سال روس کا تیسرا بڑا اور میزائلوں کے لحاظ سے آٹھواں بڑا فضائی حملہ تھا۔ یہ حملے روس کی طرف سے یوکرین پر حملے کرنے کے بعد تین سالہ جنگ میں امن معاہدے کے لیے امریکہ کی قیادت میں نئی کوششوں کے درمیان ہوئے ہیں۔ یوکرین کے صدر ولادیمیر زیلنسکی نے حملے کی مذمت کرتے ہوئے کہا کہ یہ بالکل ایسے ہی ہے جیسے کچھ بھی تبدیل نہیں ہو رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ماسکو نے جنگ کے خاتمے کے لیے بامعنی مذاکرات کے انعقاد کے کوئی مثبت حالات پیدا نہیں کیے۔ انہوں نے عالمی برادری پر بھی زور دیا کہ وہ سخت پابندیوں اور محصولات سمیت مزید دباؤ ڈالے۔ انہوں نے کہا کہ روس نے امریکی کاروبار کے خلاف کئی کروز میزائل استعمال کیے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ یہ ایک عام شہری ادارہ ہے، جو کافی مشینوں جیسی گھریلو استعمال کی اشیاء تیار کرتا ہے۔ "اور وہ بھی روس کا نشانہ بن گیا۔ یہ بہت کچھ کہتا ہے۔ اس سے قبل زیلنسکی نے کہا تھا کہ یوکرین یہ سمجھنے کے لیے سخت میٹنگ کرے گا کہ اس کے اتحادی کس قسم کی سکیورٹی کی ضمانتیں فراہم

اسرائیل کے شرانگیز موقف اور اقدام پر فرانس اور آسٹریلیا برہم

ایم این این عالمی برادری کی جانب سے غزہ کی صورتحال پر تشویش کا اظہار کیا جانا اسرائیلی وزیر اعظم نیتن یاہو کو بوکھلاہٹ کا شکار بنا رہا ہے۔ فرانس اور آسٹریلیا نے یاہو کی سخت بیانی اور شرانگیز اقدام پر سخت ردعمل ظاہر کیا ہے۔ اس کا اثر سفارتی سطح تعلقات میں بھی نظر آ رہا ہے۔ اسرائیلی وزیر اعظم بنیامین نیتن یاہو کے آسٹریلوی وزیر اعظم انتھونی البانیز کے حوالے سے بیان "اسرائیل سے غداری کرنے والا کمزور سیاستداں" پر آسٹریلیا میں سخت ردعمل کا مظاہرہ کیا ہے۔ یہ دونوں ممالک کے درمیان کشیدگی میں تازہ اضافہ ہے۔ آسٹریلیا کے وزیر داخلہ ٹونی برک نے کہا کہ نیتن یاہو کا یہ بیان ایک "مایوس لیڈر کی جھنجھلاہٹ" کو ظاہر کرتا ہے۔ بروک نے اے بی سی سے کہا کہ "طاقت کا اندازہ اس بات سے نہیں لگایا جاتا کہ آپ کتنے لوگوں کو تباہ کر سکتے ہیں یا کتنے بچوں کو بھوکا چھوڑ سکتے ہیں۔" انہوں نے مزید کہا کہ "ہم نے جو کچھ ان کے اقدامات میں دیکھا ہے وہ اسرائیل کو دنیا سے مزید الگ تھلگ کرنے کا عمل ہے، اور یہ انکے مفاد میں بھی نہیں ہے۔" یہ بیانات اس وقت سامنے آئے جب کینبرا نے گزشتہ ہفتے فلسطینی ریاست کو تسلیم کرنے کا اعلان کیا تھا، اس عمل میں فرانس، کنیڈا اور برطانیہ بھی شامل ہیں۔ یاہو نے غصے کا اظہار کیا اور البانیز پر "آسٹریلیا کے یہودیوں کو نظر انداز کرنے" کا الزام لگایا۔ حالیہ ایام میں دونوں ممالک کے تعلقات میں نمایاں بگاڑ آیا ہے۔ پیر کو آسٹریلیا نے دائیں بازو کے اسرائیلی سیاستدان سمچا روتھمین کا ویزا یہ کہتے ہوئے کہ ان کا دورہ "ملک میں تقسیم کو ہوا دے گا"، منسوخ کر دیا۔ منگل کو اسرائیل کے وزیر خارجہ گیڈون سار نے فلسطینی اتھارٹی کیلئے آسٹریلوی سفارتکاروں کے ویزے منسوخ کر کے جواب دیا۔ آسٹریلیا نے اس اقدام کو "غیر منصفانہ ردعمل" قرار دیتے ہوئے اس کی مذمت کی۔ نیتن یاہو کی ایکس پوسٹ نے تنازع کو مزید ہوا دی۔ جس میں یاہو نے کہا کہ: "تاریخ البانیز کی اصلیت کو یاد رکھے گی: ایک کمزور سیاستداں جس نے اسرائیل سے غداری کی اور آسٹریلیا کے یہودیوں کو اپنے حال پر چھوڑ دیا۔" خیال رہے کہ یاہو نے کہا کہ: "تاریخ البانیز کی اصلیت کو یاد رکھے گی: ایک کمزور سیاستداں جس نے اسرائیل سے غداری کی اور آسٹریلیا کے یہودیوں کو اپنے حال پر چھوڑ دیا۔" خیال رہے کہ آسٹریلیا کو طویل عرصے سے اسرائیل کا قریبی دوست سمجھا جاتا ہے، اور ملبورن کبھی اسرائیل کے باہر ہولوکاسٹ سے بچنے والے یہودیوں کا بڑا گھر تھا۔ لیکن غزہ میں نسل کشی نے تعلقات کو نئی شکل دی ہے۔ آسٹریلیا اور اسرائیل کے تعلقات پہلے ہی گزشتہ سال سڈنی اور ملبورن میں اسلام دشمن حملوں کی لہر سے کشیدہ ہو چکے تھے۔ اسرائیل کے وزیر اعظم بنیامین نیتن یاہو نے صدر ایمانوئیل میکرون پر الزام عائد کیا ہے کہ وہ ستمبر میں اقوام متحدہ میں فلسطینی ریاست کو تسلیم کرنے کا اعلان کر کے یہود دشمنی کو ہوا دے رہے ہیں۔ فرانسیسی صدر نے منگل کو نیتن یاہو کے الزامات کو "گھٹیا اور "غلط قرار دیتے ہوئے کہا تھا کہ "یہ وقت سنجیدگی اور ذمہ داری کا ہے تسلیم کرنے کا اعلان کر کے یہود دشمنی کو ہوا دے رہے ہیں۔ فرانسیسی صدر نے منگل کو نیتن یاہو کے الزامات کو "گھٹیا اور "غلط قرار دیتے ہوئے کہا تھا کہ "یہ وقت سنجیدگی اور ذمہ داری کا ہے

چین کی جارحیت سے یورپی مفادات کو خطرہ ہے۔ جرمن وزیر خارجہ

جکارتہ۔ ایم این این۔ جرمنی کے وزیر خارجہ نے بدھ کو کہا کہ متنازعہ جنوبی بحیرہ چین میں چین کا موقف اور آبنائے تائیوان میں کشیدگی سے بین الاقوامی سلامتی اور یورپی مفادات کو خطرہ ہے۔ جوہان وڈے فل نے جکارتہ میں ایک تقریر میں کہا کہ ہند و پیسفک میں والے ضروری تجارتی راستوں کے ساتھ، یہ ایک اقتصادی خطرہ بھی بناتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ اسی کا اطلاق آبنائے تائیوان کے تنازعات پر ہوتا ہے، جہاں چین نے تائیوان کے قریب لڑاکا طیارے، جنگی جہاز اور کوسٹ گارڈ کے جہاز تعینات کیے ہیں

چین سرچ انجن 'بیدو' اشتہارات کی کمزوری پر سہ ماہی آمدنی کے تخمینے سے محروم

بیجنگ۔ ایم این این۔ چینی سرچ انجن دیو بیدو کی سہ ماہی آمدنی میں کمی واقع ہوئی اور بدھ کے روز مارکیٹ کے تخمینے سے نیچے، طویل اقتصادی غیر یقینی صورتحال کے درمیان اشتہاری مارکیٹ میں مسلسل کمزوری کا اشارہ ہے۔

از نیابت ماگام بااجلاس فیاض حسین خان ایگزیکٹیو مجسٹریٹ درجہ اول

عنوان: درخواست منجانب شیخ فیصل رشید ولد عبدالرشید شیخ ساکنہ کانہامہ تحصیل ماگام بمراد حصول EWS سرٹیفکیٹ بحق سائل شیخ فیصل رشید

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں سائل نے ایک درخواست نسبت اجرائی EWS سرٹیفکیٹ جو کہ دفتر ھذا میں زیر کارروائی۔ اس بارے میں پٹواری حلقہ سے رپورٹ طلب کیا گیا۔ جسکے مطابق سائل کی تمام جائیداد منقولہ و غیر منقولہ موضع کانہامہ میں موجود ہے۔ سائل بدستور موضع کانہامہ میں سکونت پذیر ہے۔ اور تاحال بھی بھی دفتر ھذا سے ترک سکونت اختیار نہ کی ہے۔ سائل کے کنبہ میں کسی زرعی و غیر زرعی سالانہ آمدنی 72000 ہے۔ اور کنبہ 3 افراد پر مشتمل ہے۔ سائل مذکور کا رہائشی مکان تحت تابعہ رقبہ 5 مرلہ اور مکان رہائشی 977.62 مربع فٹ ہے۔ نیز سائل نے ایک بیان حلفی پیش کیا ہے۔ کہ سائل کو حد ھذا کے باہر کوئی بھی مکان رہائشی یا رقبہ جات موجود نہیں ہے۔ اس سلسلے میں اگر کسی شخص یا اشخاص کو کوئی عذر یا اعتراض ہو تو اندر ایک ہفتہ دفتر ھذا میں دفتری اوقات کے دوران اپنے عذر یا اعتراض پیش کریں۔ میعاد گزرنے کے بعد کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار ماگام

از نیابت گوم احمد پورہ

عنوان: درخواست منجانب مشتاق احمد گنائی پسر مرحوم محمد یوسف گنائی ساکنہ شیر آباد کھور تحصیل پٹن بارہمولہ نسبت لیگل ہیرس سرٹیفکیٹ بمراد Bank account cash

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق رپورٹ پٹواری حلقہ سائل مذکور موضع شیر آباد کھور تحصیل پٹن میں رہائش پذیر ہے۔ نیز سائل مذکور کی زوجہ خود مسماۃ شریفہ بانو مورخہ 27/12/2022 کو فوت ہو چکا ہے۔ جسکے نسبت سائل مذکور لیگل ہیرس سرٹیفکیٹ بمراد Bank account cash حاصل کرنے کی خواہاں ہے۔ نیز متوفیہ شریفہ بانو کے لیگل ہیرس بذیل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	پیشہ	رشتہ متوفیہ
مشتاق احمد گنائی پسر مرحوم محمد یوسف گنائی شوہر مسماۃ شریفہ بانو	۵۳	سرکاری ملازم	شوہر
فیضان مشتاق پسر۔۔۔	۱۸	---	پسر
کوثر مشتاق دختر۔۔۔	۱۴	---	دختر
منصور مشتاق پسر۔۔۔	۱۱	---	پسر
عبدالرحمان وانی پسر غلام محمد وانی	۷۷	ریٹائرڈ ملازم	والد

مندرجہ بالا تفصیل کنبہ ہیں اور کوئی بھی افراد کنبہ نہیں 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۔ میعاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

اتر ریلوے

ای ٹنڈر نوٹس

ٹنڈر نوٹس نمبر 770-W/01/WA/JAT/2025-17-2025-26-DRM-JAT(to be opened on 12.09.2025) صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے کام کرتے ہوئے نیچے دیئے گئے عنوان والے ٹنڈروں کے خلاف کھلے ٹنڈر (ای ٹنڈر) مدعو کئے جاتے ہیں اور www.ireps.gov.in پر دستیاب ہیں، جس کی آخری تاریخ 12.09.2025 کو 15.00 بجے تک ہے۔ بولی دہندہ اپنے اصل / ترمیم شدہ بولیاں صرف ختم کی تاریخ اور وقت تک ہی جمع کر سکیں گے، ان ٹنڈروں کے خلاف مینول آفر کی اجازت نہیں ہے اور حاصل ہونے والے ایسے کسی بھی مینول آفر کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔ ٹھیکیداروں کو اس ٹنڈر کے خلاف ٹنڈر دستاویز لاگت اور زر بیعانہ کی ادائیگی صرف آئی آر ای پی ایس پورٹل پر دستیاب ادائیگی موڈ جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ کرنے کی اجازت ہے۔

نمبر	ٹنڈر نمبر تاریخ	ٹنڈر کی تفصیل		
1	17-2025-26 DRM-JAT	ڈویژنل انجینئر-II جموں توی کے دائرہ اختیار علاقے میں (MRTL-JAT) سیکشن پر 85 نمبر کے پھاٹکوں اور پالم پور میں پی سی-274 پھاٹک پر رہ رہے لیول کراسنگ کا بندوبست کا کام۔		
		اشتہاری قیمت (روپے)	آفر کی مدت مجاز	مدت تکمیل
		113272417.53 روپے	90 دن	09 ماہ

نوٹ:۔ 1۔ ٹھیکیداروں کو صلاح دی جاتی ہے کہ وہ بولیاں پیش کرنے سے پہلے اس ٹنڈر کے خلاف جاری کسی بھی تصحیح نامہ کے لئے آئی آر ای پی ایس ویب سائٹ دیکھیں۔ 2۔ اگر ہندی اشتہار میں کوئی غلطی پائی جاتی ہے تو انگریزی اشتہار منظور ہوگا۔

2547/2025

صارفین کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ

اتر ریلوے

اوپن ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل بجلی انجینئر / ٹی آر ڈی، جموں توی، شمالی ریلوے، جموں ڈویژن کیلئے اور صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ای۔ ٹینڈرس آخری تاریخ 12.09.2025 کو 15.00 بجے تک طلب کی جاتی ہیں۔ ٹینڈر دہندہ اپنی اصل / ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ 12.09.2025 کو 15.00 بجے تک پیش کر سکتے ہیں۔ مینوئل تجویز اس ٹینڈر کیلئے منظور نہیں ہے۔

ٹینڈر نمبر 754۔ ٹی آر ڈی۔ جموں توی۔ 2025-26
کاموں کی تفصیل: جموں سیکشن میں JAT-AVDK سیکشن کے بیچ سرنگ میں Curve جگہوں پر کینٹی لیور اسمبلی کیلئے اضافی فکسنگ انتظام کے منصوبہ کے تعلق میں ٹی آر ڈی کام۔
تخمینہ لاگت (روپے): 2,22,27,534.31
ٹینڈر کی قیمت (روپے): صفر
ٹینڈر کی تکمیل کی تاریخ اور وقت: 12.09.2025 کو 15.00 بجے تک
بیعانہ رقم # (روپے): 2,61,100/-
کام کی مدت: 08 ماہ
ٹینڈر کھلنے کی تاریخ اور وقت: 12.09.2025 کو 15.00 بجے کے بعد
ویب سائٹ: www.ireps.gov.in

ٹینڈر دہندہ براہ کرم توجہ دیں کہ بولی سیکورٹی کے بغیر حاصل تجویز یا تو ای۔ پیمنٹ گیٹوے کے ذریعہ سے نقد میں یا بھارت کے کسی شیڈول بینک سے بینک گارنٹی بانڈ کی شکل میں یا ٹینڈر دستاویزوں میں بتائے گئے (منسلکات۔ 21 کے مطابق) ایک مدت کیلئے ویلڈ ہیں۔ بولی کی ویلیڈٹی مدت کے بعد 90 دنوں کیلئے، نامکمل اور نامنظور تجویز کی شکل میں مانا جائے گا اور جس کیلئے ٹھیکیدار کا ریلوے پر کوئی دعویٰ نہیں ہوگا۔

نمبر: 754۔ ٹی آر ڈی۔ جموں توی۔ 2025-26 تاریخ: 20.08.2025

2545/2025

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ٹینڈر نوٹس

ڈپٹی چیف انجینئر / تعمیر / ڈبلنگ شمالی ریلوے، جموں توی صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے اور درج ذیل کام کیلئے ایک سنگل پیکٹ سسٹم کے تحت اوپن ای۔ ٹینڈر طلب کرتے ہیں:۔

1.	کام اور جگہ کا نام	پی جی ٹریک کو جوڑنا اور دیگر متعلقہ کام جیسے پرانے موجودہ ٹریک کی جگہ کنکشن بنانا، ٹرن آؤٹ بچھانا، جوڑروں کو چپکانا، گٹی ڈالنا، لیڈنگ، لوڈنگ، اشیاء کو اتارنا، گٹی کی سپلائی، اے ٹی ویلڈنگ کام وغیرہ۔ پٹھان کوٹ کینٹ (پی ٹی کے سی) ریلوے اسٹیشن پر شنٹنگ نیک کے منصوبہ کے تعلق میں، تاکہ مین لائن شامل کئے بغیر شنٹنگ موومنٹ کو آسان بنایا جا سکے۔
2.	کام تکمیل کی مدت	06 (چھ) مہینے۔
3.	تقریباً کام کی لاگت	روپے -/9087615.68
4.	پیشگی رقم جمع کرنے کیلئے کم سے کم رقم	روپے -/181800
5.	ای۔ ٹینڈر جمع کرنے اور ٹینڈر کھولنے کیلئے تاریخ اور وقت	آئی آر ای پی ایس ویب سائٹ یعنی www.ireps.gov.in پر 17.09.2025 کی تاریخ کو 11:30 بجے تک ٹینڈرس اپلوڈ کی جا سکتی ہیں۔ بولی دہندہ ای۔ ٹینڈر میں حصہ لے سکتے ہیں، جس میں سے تکنیکی کم کمرشل بولیاں 17.09.2025 کو 11:30 بجے کھولی جائیں گی۔
6.	تفصیلی ٹینڈر نوٹس اور ٹینڈر دستاویز	تفصیلی ای۔ ٹینڈر نوٹس شمالی ریلوے ویب سائٹ i.e.www.nr.indianrail.gov.in پر دستیاب ہے اور ٹینڈر دستاویز www.ireps.gov.in پر دستیاب ہے۔ اور ٹینڈر دستاویز 03.09.2025 سے 17.09.2025 تک آئی آر ای پی ایس ویب سائٹ یعنی www.ireps.gov.in پر تجویز جمع کرنے کیلئے دستیاب ہوگا۔ درج بالا ٹینڈرس کے تعلق میں دیگر بھی ضابطہ اور شرائط ٹینڈر دستاویز میں دی گئی ہیں۔ درج بالا دفتر کے نوٹس بورڈ پر تفصیلی ٹینڈر نوٹس کو بھی دیکھی جا سکتی ہے۔

نمبر: 2-WDYCECDJAT-2025-26 تاریخ: 20.08.2025

2546/25

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

جنت کی نعمتوں میں سے ایک عظیم نعمت

مولانا محمد طارق نعمان گڑنگی

رب العالمین نے اپنے پرہیزگار بندوں اور اہل ایمان کے لیے جن نعمتوں کا وعدہ کیا ہے اور جن نعمتوں کی لذت سے وہ آخرت میں ہم کنار ہوں گے ان میں سے سب سے عظیم تر نعمت یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ جنت میں انہیں اپنا دیدار کرائیں یہ جنت کی نعمتوں میں سے سب سے عظیم نعمت ہوگی اور اس کی لذت تمام نعمتوں کی لذت پر غالب ہوگی، بلکہ اس کی لذت پانے کے بعد جنتی جنت کی لذت کی تمام چیزوں اور ان کی لذتوں کو بھول جائیں گے۔

آئیے! جانتے ہیں کہ وہ کون سے اعمال ہیں جن کی بدولت آپ جنت میں اللہ کا دیدار کر سکیں گے۔

اسلام پر موت

جنت میں دیدارالٰہی کا ذریعہ بننے کا پہلا عمل یہ ہے کہ بندہ دینِ اسلام کی پیروی کرتے ہوئے دنیا سے رخصت ہوجائے، کیوں کہ کافر کو اللّہ تعالیٰ کا دیدار نصیب نہیں ہوگا۔ جیسا کہ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:
ہرگز نہیں یقیناً ایسے لوگ اس دن اپنے پروردگار کے دیدار سے محروم رکھے جائیں گے۔ (سورہ المطففین 15)
یعنی ان کے کفر ومعاصی کی ایک سزا یہ ملے گی کہ وہ قیامت کے دن اپنے رب کے دیدار سے محروم کردیے جائیں گے۔ اس سے یہ معلوم ہوا کہ مومنین اپنے رب کو دیکھیں گے اور کفار اس نعمت سے محروم کردیے جائیں گے۔
دوسرے مقام پر اللہ پاک نے ارشاد فرمایا:
اس روز بہت سے چہرے تروتازہ اور بارونق ہوں گے۔ اپنے رب کو دیکھ رہے ہوں گے۔ (سورہ القیامہ 22/23)
معلوم ہوا کہ قیامت کے دن نیک بندوں کو اللّہ تعالیٰ کا دیدار نصیب ہوگا اور اس خوشی میں ان کے چہرے تروتازہ اور چمک رہے ہوں گے۔
سیدنا جریر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: تم اپنے رب کو اپنی آنکھوں سے صاف دیکھو گے۔ (صحیح البخاری 7435)

اللہ تعالیٰ سے دعا

دیدارِ الٰہی کا ایک ذریعہ دعا ہے کہ آپ اللّہ تعالیٰ سے اس کے دیدار نصیب ہونے کی خوب دعا کریں۔
حضرت قیس بن عبادہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ عمار بن یاسر رضی اللہ عنہما نے لوگوں کو نماز پڑھائی، اور ہلکی پڑھائی، تو لوگوں نے اسے ناپسند کیا، تو حضرت عمار رضی اللہ عنہ نے کہا: کیا میں نے رکوع اور سجدے پورے پورے نہیں کیے ہیں؟
لوگوں نے کہا: کیوں نہیں، ضرور کیے ہیں، پھر حضرت عمار رضی اللہ عنہ کہنے لگے: سنو! میں نے اس میں ایسی دعا پڑھی ہے جس کو نبی کریم ﷺ پڑھا کرتے تھے وہ یہ ہے:
اَللّٰھم بعِلمِک الغیب وقدرتک علی الخلقِ احیِنی ما علمت الحیا خیرالی وتوفنی اذا علمت الوفا خیرالی واسئلک خشیتک فی الغیبِ والشہادِ وکلم الاخلاصِ فی الرِضا والغضبِ واسئلک نعیما لاینفد وقرعین لا تنقطع واسئلک الرِضاء بالقضاءِ وبرد العیشِ بعد الموتِ ولذ النظرِ الی وجہک والشوق الی لقائِک واعوذ بک من ضراء مضر وفتن مضل اللھم زینا بزینِ الایمانِ واجعلنا ہدآ مہتدین۔
ترجمہ: اے اللہ! میں تیرے علم غیب اور تمام مخلوق پر تیری قدرت کے واسطے سے تجھ سے سوال کرتا ہوں کہ تو مجھے اس وقت تک زندہ رکھ جب تک تو جانے کہ زندگی میرے لیے باعث خیر ہے، اور مجھے موت دے دے جب تو جانے کہ موت میرے لیے بہتر ہے۔
اے اللہ! میں غیب وحضور دونوں حالتوں میں تیری خشیت کا طلب گار ہوں، اور میں تجھ سے خوشی وناراضی دونوں حالتوں میں کلمہ اخلاص کی توفیق مانگتا ہوں، اور میں تجھ سے ایسی نعمت مانگتا ہوں جو ختم نہ ہو، اور میں تجھ سے ایسی آنکھوں کی ٹھنڈک کا طلب گار ہوں جو منقطع نہ ہو، اور میں تجھ سے تیری قضا پر رضا کا سوال کرتا ہوں، اور میں تجھ سے موت کے بعد کی راحت اور آسائش کا طلب گار ہوں، اور میں تجھ سے تیرے دیدار کی لذت، اور تیری ملاقات کے شوق کا طلب گار ہوں، اور پناہ چاہتا ہوں تیری اس مصیبت سے جس پر صبر نہ ہو سکے، اور ایسے فتنے سے جو گم راہ کردے۔
اے اللہ! ہم کو ایمان کے زیور سے آراستہ رکھ، اور ہم کو راہ نما و ہدایت یافتہ بنا دے۔ (سنن النسائی 1305)

نمازِ فجر اور عصر کی پابندی

جنت میں دیدارِ الٰہی حاصل کرنے کا ایک عمل تمام نمازوں کی پابندی کے ساتھ نمازِ فجر اور عصر کی پابندی ہے۔
حضرت جریر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: ہم نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر تھے آپ علیہ السلام نے چاند کی طرف نظر اٹھائی جو چودھویں رات کا تھا۔ پھر فرمایا:
کہ تم لوگ اپنے رب کو اسی طرح دیکھو گے جیسے اس چاند کو دیکھ رہے ہو، اسے دیکھنے میں تم کو کسی قسم کی بھی دقت نہ ہوگی، پس اگر تم سے سورج کے طلوع اور غروب سے پہلے (فجر اور عصر) کی نمازوں کے پڑھنے میں کوتاہی نہ ہو سکے تو ایسا ضرور کرو۔ (صحیح البخاری 554 صحیح مسلم 182)

ہر قسم کے گناہوں سے اجتناب

جنت میں دیدارِ الٰہی کا ایک ذریعہ گناہوں سے اجتناب ہے۔
سیدنا ابوذر غفاری رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: قیامت کے دن اللہ تعالیٰ تین آدمیوں سے بات نہیں کرے گا، نہ ان کی طرف رحمت کی نگاہ سے دیکھے گا۔ نہ ان کو گناہوں سے پاک کرے گا اور ان کے لیے دردناک عذاب ہوگا۔
آپ ﷺ نے تین بار یہ فرمایا تو سیدنا ابوذر رضی اللہ عنہ نے کہا: برباد ہوگئے، اور نقصان سے دوچار ہوگئے، وہ کون ہیں یا رسول اللہ (ﷺ)؟ آپ ﷺ نے فرمایا: ایک تو ٹخنوں سے نیچے کپڑا لٹکانے والا، دوسرا احسان کر کے اس کو جتانے والا، تیسرا جھوٹی قسم کھا کر اپنا مال بیچنے والا۔ (صحیح مسلم 106)
ایک اور مقام پر رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: تین قسم کے آدمیوں سے نہ تو اللہ تعالیٰ روزِ قیامت کلام کرے گا، نہ انہیں پاک کرے گا اور نہ ان کی طرف دیکھے گا اور انہیں دردناک عذاب ہوگا: بوڑھا زانی، جھوٹا بادشاہ اور تکبر کرنے والا مفلس۔ (صحیح مسلم 107)
ایک اور حدیث میں آپ ؐ نے ارشاد فرمایا عبداللّہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے مرفوعاً مروی ہے کہ تین آدمی ایسے ہیں جن کی طرف اللّہ تعالیٰ قیامت کے دن (رحمت کی نظر سے) نہیں دیکھے گا۔ اپنے والدین کی نافرمانی کرنے والا، مستقل شراب پینے والا اور اپنی دی ہوئی چیز پر احسان جتلانے والا۔ السلسل الصحیح 3099)

اللہ تعالیٰ سے ملاقات اور دیدار کی چاہت

دیدارِ الٰہی کا ایک ذریعہ اللّہ تعالیٰ سے ملاقات کا شوق اور اس کے دیدار کی چاہت ہے۔
حضرت عبادہ بن صامت رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جو شخص اللہ سے ملنے کو پسند کرتا ہے، اللہ بھی اس سے ملنے کو پسند کرتا ہے اور جو اللہ سے ملنے کو پسند نہیں کرتا ہے اللہ بھی اس سے ملنے کو پسند نہیں کرتا۔
حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا یا نبی اکرم ﷺ کی بعض ازواج نے عرض کیا کہ مرنا تو ہم بھی نہیں پسند کرتے؟ تو نبی اکرم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ کہ ملنے سے موت مراد نہیں ہے بلکہ بات یہ ہے کہ ایمان دار آدمی کو جب موت آتی ہے تو اسے اللہ کی خوش نودی اور اس کے یہاں اس کی عزت کی خوش خبری دی جاتی ہے۔ اس وقت مومن کو کوئی چیز اس سے زیادہ عزیز نہیں ہوتی جو اس کے آگے (اللہ سے ملاقات اور اس کی رضا اور جنت کے حصول کے لیے) ہوتی ہے، اس لیے وہ اللہ سے ملاقات کا خواہش مند ہوجاتا ہے اور اللہ بھی اس کی ملاقات کو پسند کرتا ہے اور جب کافر کی موت کا وقت قریب آتا ہے تو اسے اللّہ کے عذاب اور اس کی سزا کی بشارت دی جاتی ہے، اس وقت کوئی چیز اس کے دل میں اس سے زیادہ ناگوار نہیں ہوتی جو اس کے آگے ہوتی ہے۔ وہ اللہ سے جا ملنے کو ناپسند کرنے لگتا ہے، پس اللہ بھی اس سے ملنے کو ناپسند کرتا ہے۔) صحیح البخاری 6507)

احسان کرنا

دیدارِ الٰہی کا ایک ذریعہ احسان ہے۔ احسان کا معنی یہ ہے کہ کسی بھی مخلوق کے لیے، کسی بھی قسم کی تمام اچھائی کے کام کو انجام دینا۔
امام جرجانیؒ فرماتے ہیں کہ احسان سے مراد وہ عمل ہے جو دنیا میں قابل تعریف ہو اور آخرت میں باعث اجر وثواب ہو۔ (التعریفات للجرجانی ص: 91)

احسان کی جامع تعریف

نبی کریم ﷺ کے فرمان کے مطابق احسان عبادت کی اس حالت کا نام ہے، جس میں بندے کو دیدارِ الٰہی کی کیفیت نصیب ہوجائے یا کم از کم اس کے دل میں یہ احساس ہی جاگزیں ہوجائے کہ اس کا رب اسے دیکھ رہا ہے۔
حسان کرنے والوں سے اللہ محبت کرتا ہے۔
للہ تعالیٰ قرآن کریم میں اپنے مومن بندوں سے فرماتا ہے:
واحسِنوا ان اللہ یحِب المحسِنین
تم احسان کرو، بے شک اللہ احسان کرنے والوں سے محبت کرتا ہے۔ (سورہ البقرہ 195)
احسان کرنے والوں کے لیے جنت اور دیدارِ الٰہی ہے۔
اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم میں ارشاد فرمایا: جنہوں نے احسان کیا، ان کے لیے حسنی یعنی حسین ترین بدلہ ہے اور اس پر اضافہ بھی ہوگا۔ (یونس 26)
نبی کریم ﷺ نے اس آیت کی تفسیر میں ارشاد فرمایا کہ حسنی تو جنت ہے اور اضافہ اللہ تعالیٰ کا دیدار ہے۔ اللّہ تعالیٰ کی روایت اور زیارت ایمان والے محسنین کے لیے اضافی طور پر نصیب ہوگی۔ جیسا کہ سیدنا صہیب رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جب اہلِ جنت جنت میں داخل ہوں گے تو اللہ تبارک وتعالیٰ فرمائے گا: تمہیں کوئی چیز چاہیے جو میں تمہیں مزید عطا کروں؟ وہ کہیں گے: کیا تو نے ہمارے چہرے روشن نہیں کیے؟ کیا تو نے ہمیں جنت میں داخل نہیں کیا اور آگ سے نجات نہیں دی؟
آپ ﷺ نے فرمایا: پھر اللّہ تعالیٰ پردہ ہٹا دے گا تو انہیں کوئی چیز ایسی عطا نہیں ہوگی جو انہیں اپنے رب عزوجل کے دیدار سے زیادہ محبوب ہو، پھر آپ ﷺ نے یہ آیت پڑھی: لِلذِین احسنوا الحسنی و زِیاد (سورہ یونس: 26) جن لوگوں نے احسان کیا، ان کے لیے حسین ترین بدلہ ہے اور اس پر اضافہ بھی ہوگا۔ (مزید یا اضافہ سے رب تعالیٰ کا دیدار مراد ہے)۔ (صحیح مسلم 181)

احسان کا وسیع دائرہ

احسان کے متعلق آیات کریمہ اور احادیث مبارکہ میں غور وفکر کرنے سے یہ بات خوب واضح ہوجاتی ہے کہ احسان کا یہ دائرہ اتنا وسیع ہے کہ اس میں انسان کا اپنا نفس اس کا گھرانا اس کے رشتہ دار اقربا پھر انسانی معاشرہ سب داخل ہیں۔
اس میں سرفہرست والدین کے ساتھ احسان، خاوند کا بیویوں کے ساتھ احسان، بیویوں کا خاوند کے ساتھ احسان، بیٹیوں کے ساتھ احسان، بیواؤں، مساکین، اور یتیموں کے ساتھ احسان، ہمسائے کے ساتھ احسان، نوکروں اور خادموں سے احسان اور پھر عام انسانوں سے احسان شامل ہیں۔

یاد رہے کہ ایک مسلمان کی پوری زندگی عبادت ہے، مومن کی ایک ایک حرکت عبادت ہے، اس کا اٹھنا، بیٹھنا، سونا، جاگنا، چلنا، کام کرنا سب عبادت میں شامل ہوتا ہے، گویا کہ ان ساری جگھوں میں احسان کا عمل دخل ہے۔ دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ قیامت کے دن ہم سب کو اپنا دیدار نصیب فرمائے۔ (آمین یا رب العالمین)

عظیم جنگوں سے سبق لینا انتہائی ضروری۔۔۔

ہیو سکوفیلڈ

سنہ **1970** سے اب تک فرانس میں پہلی عالمی جنگ کے دور کی اس قدر اہم دریافت نہیں ہوئی ہے۔ ریمز شہر سے کچھ ہی دور ایک پہاڑی پر جنگل میں **270** سے زیادہ جرمن فوجیوں کی لاشیں ایک صدی سے بھی زیادہ عرصے سے پڑی ہیں۔ ان فوجیوں کو دردناک ترین اموات کا سامنا کرنا پڑا تھا۔ جنگ کی افراتفری اور گھبراہٹ کے باعث ان کا حقیقی مقام اب تک ایک راز تھا اور فرانسیسی و جرمن حکام بھی اس گتھی کو سلجھانے کی جلدی میں نہیں تھے۔ مگر مقامی تاریخ دان باپ، بیٹے کی ایک ٹیم نے شیمن ڈے ڈیمز کے میدانِ جنگ میں ونٹر برگ سرنگ کا داخلی راستہ ڈھونڈ نکالا ہے۔

پہلا سوال تو یہ ہے کہ اب کیا کیا جائے؟ کیا ان لاشوں کو فوراً باہر نکال کر کسی جرمن جنگی قبرستان میں دفن کیا جائے؟ کیا یہاں پر وسیع پیمانے پر کھدائی ہونی چاہیے تاکہ ہمیں اس جنگ اور اسے لڑنے والے افراد کے بارے میں معلومات حاصل ہو سکیں؟ کیا کوئی یادگار یا میوزیم بنایا جانا چاہیے؟ دونوں حکومتیں اب بھی ان سوالوں پر غور کر رہی ہیں مگر وقت کا دباؤ موجود ہے۔ اور اگر ہم فرض کر لیں کہ اس سرنگ کا مقام اب بھی ایک راز ہے تو یہ ایک ایسا راز ہے جسے قطعاً چھپایا نہیں گیا۔ جب میں نے چند دن قبل اس جگہ کا دورہ کیا تو معلوم ہوا کہ ایک رات پہلے ہی وہاں نوادرات کی تلاش میں لوگ موجود تھے۔ داخلی راستے کے قریب ایک تین میٹر گہرا سوراخ کھودا گیا تھا اور جنگ کے دور کی چیزیں مثلاً کلہاڑیاں، بیلچے، سرنگ کی چھت کو سہارا دینے والے شہتیر اور پھٹ نہ پانے والے بم تک ایک ڈھیر میں چھوڑ دیے گئے تھے۔

ہمیں وہاں پر انسانی بازو کی ایک ہڈی بھی ملی۔ لٹیرے سرنگ میں داخل ہونے میں کامیاب نہیں ہوئے تھے کیونکہ وہ اس سے بھی گہرائی میں ہے۔ انھیں جو ملا وہ اس سرنگ کو بند کر دینے والے بم دھماکے سے اڑ کر اوپر آنے والی چیزوں کے ٹکڑے تھے۔ مگر سب کو ہی معلوم ہے کہ لٹیرے واپس آئیں گے کیونکہ ونٹر برگ سرنگ میں جو بھی سب سے پہلے داخل ہوا اس کے ہاتھ خزانہ لگے گا۔ سنہ **1917** کی بہار میں فرانس نے دریائے این سے چند میل دور شمال میں مشرق سے مغرب کی لکیر میں واقع پہاڑیوں کو واپس حاصل کرنے کے لیے ایک ناکام حملہ کیا۔ شیمن ڈی ڈیمز کے ساتھ ساتھ موجود ان پہاڑیوں پر جرمن دو سال سے بھی زیادہ عرصے سے قابض تھے اور ان کے پاس ایک پیچیدہ زیرِ زمین دفاعی نظام موجود تھا۔ کرایون کے گاؤں کے قریب سے ونٹر برگ سرنگ شروع ہوتی اور پہاڑی کے شمالی جانب سے **300** میٹر تک چلتی اور جنوبی جانب موجود ڈھلوان پر جرمن سرنگوں کی پہلی قطار سے جا ملتی۔ یہ سرنگ فرانسیسی سپاہیوں کی نظروں سے اوجھل تھی۔ ہمیں وہاں پر انسانی بازو کی ایک ہڈی بھی ملی۔ لٹیرے سرنگ میں داخل ہونے میں کامیاب نہیں ہوئے تھے کیونکہ وہ اس سے بھی گہرائی میں ہے۔ انھیں جو ملا وہ اس سرنگ کو بند کر دینے والے بم دھماکے سے اڑ کر اوپر آنے والی چیزوں کے ٹکڑے تھے۔ مگر سب کو ہی معلوم ہے کہ لٹیرے واپس آئیں گے کیونکہ ونٹر برگ سرنگ میں جو بھی سب سے پہلے داخل ہوا اس کے ہاتھ خزانہ لگے گا۔ سنہ **1917** کی بہار میں فرانس نے دریائے این سے چند میل دور شمال میں مشرق سے مغرب کی لکیر میں واقع پہاڑیوں کو واپس حاصل کرنے کے لیے ایک ناکام حملہ کیا۔ شیمن ڈی ڈیمز کے ساتھ ساتھ موجود ان پہاڑیوں پر جرمن دو سال سے بھی زیادہ عرصے سے قابض تھے اور ان کے پاس ایک پیچیدہ زیرِ زمین دفاعی نظام موجود تھا۔ کرایون کے گاؤں کے قریب سے ونٹر برگ سرنگ شروع ہوتی اور پہاڑی کے شمالی جانب سے **300** میٹر تک چلتی اور جنوبی جانب موجود ڈھلوان پر جرمن سرنگوں کی پہلی قطار سے جا ملتی۔ یہ سرنگ فرانسیسی سپاہیوں کی نظروں سے اوجھل تھی۔ ہمیں وہاں پر انسانی بازو کی ایک ہڈی بھی ملی۔ لٹیرے سرنگ میں داخل ہونے میں کامیاب نہیں ہوئے تھے کیونکہ وہ اس سے بھی گہرائی میں ہے۔ انھیں جو ملا وہ اس سرنگ کو بند کر دینے والے بم دھماکے سے اڑ کر اوپر آنے والی چیزوں کے ٹکڑے تھے۔ مگر سب کو ہی معلوم ہے کہ لٹیرے واپس آئیں گے کیونکہ ونٹر برگ سرنگ میں جو بھی سب سے پہلے داخل ہوا اس کے ہاتھ خزانہ لگے گا۔ سنہ **1917** کی بہار میں فرانس نے دریائے این سے چند میل دور شمال میں مشرق سے مغرب کی لکیر میں واقع پہاڑیوں کو واپس حاصل کرنے کے لیے ایک ناکام حملہ کیا۔ شیمن ڈی ڈیمز کے ساتھ ساتھ موجود ان پہاڑیوں پر جرمن دو سال سے بھی زیادہ عرصے سے قابض تھے اور ان کے پاس ایک پیچیدہ زیرِ زمین دفاعی نظام موجود تھا۔ کرایون کے گاؤں کے قریب سے ونٹر برگ سرنگ شروع ہوتی اور پہاڑی کے شمالی جانب سے **300** میٹر تک چلتی اور جنوبی جانب موجود ڈھلوان پر جرمن سرنگوں کی پہلی قطار سے جا ملتی۔ یہ سرنگ فرانسیسی سپاہیوں کی نظروں سے اوجھل تھی۔

چار مئی **1917** کو فرانس نے توپ خانے کے ذریعے سرنگ کے دونوں سروں پر بمباری کی اور شمال کے رخ پر موجود ڈھلوان کو دیکھنے کے لیے ایک غبارہ ہوا میں بھیجا۔ اُن کا ایک بار نشانہ بالکل ٹھیک

بارود میں مزید دھماکے ہوئے اور زہریلا دھواں سرنگ میں پھیل گیا۔ ایک اور گولے کے پھٹنے سے خارجی دہانہ بند ہو گیا۔ اندر **111** ریزرو رجمنٹ کی دسویں اور گیارہویں کمپنیوں کے سپاہی موجود تھے۔ اگلے چھ دنوں میں جب آکسیجن آہستہ آہستہ ختم ہو رہی تھی تو کچھ کا دم گھٹ گیا، تو کچھ نے خودکشی کر لی۔ کچھ نے دوسروں سے کہا کہ انھیں مار دیا جائے۔ چار مئی **1917** کو فرانس نے توپ خانے کے ذریعے سرنگ کے دونوں سروں پر بمباری کی اور شمال کے رخ پر موجود ڈھلوان کو دیکھنے کے لیے ایک غبارہ ہوا میں بھیجا۔ اُن کا ایک بار نشانہ بالکل ٹھیک بیٹھا۔ بحریہ کی توپ کا ایک گولہ داخلی دہانے پر گرا جس سے وہاں پر ذخیرہ کیے گئے بارود میں مزید دھماکے ہوئے اور زہریلا دھواں سرنگ میں پھیل گیا۔ ایک اور گولے کے پھٹنے سے خارجی دہانہ بند ہو گیا۔ اندر **111** ریزرو رجمنٹ کی دسویں اور گیارہویں کمپنیوں کے سپاہی موجود تھے۔ اگلے چھ دنوں میں جب آکسیجن آہستہ آہستہ ختم ہو رہی تھی تو کچھ کا دم گھٹ گیا، تو کچھ نے خودکشی کر لی۔ کچھ نے دوسروں سے کہا کہ انھیں مار دیا جائے۔

اب یہ قسمت ہے کہ تین افراد اتنے دن زندہ رہ گئے کہ انھیں امدادی کارکنوں نے یہ پہاڑی فرانس کے قبضے میں جانے سے صرف ایک دن قبل بچا لیا تھا۔ اُن میں سے ایک شخص کارل فشر نے آنکھوں دیکھا حال یوں بیان کیا:

"ہر کوئی پانی مانگ رہا تھا مگر یہ بے فائدہ تھا۔ موت یہاں کھڑی ہنس رہی تھی اور موت دہانے پر بھی پہرہ دیے کھڑی تھی، سو کوئی نہیں بھاگ سکتا تھا۔ کچھ لوگ مدد کے لیے چلا رہے تھے تو کچھ پانی کے لیے۔ ایک ساتھی میرے ساتھ زمین پر پڑا ہوا تھا اور اس نے ٹوٹتی ہوئی آواز میں کسی سے کہا کہ وہ اس کی پستول اس کے لیے لوڈ کر دے۔" جب فرانس نے پہاڑی پر قبضہ حاصل کیا تو باہر کے مناظر غیر معمولی تباہی اور افراتفری کے ہوں گے۔ سرنگ کی کھدائی کرنا ترجیح نہیں ہو گی اس لیے انھوں نے اسے چھوڑ دیا۔ جرمنز نے شیمن ڈے ڈیمز کو بعد میں دوبارہ حاصل کر لیا مگر اس وقت اُن کے پاس بھی باقیات کی تلاش کے لیے وقت نہیں ہو گا۔

جنگ کے اختتام تک کسی کو یقینی طور پر ونٹر برگ سرنگ کا محلِ وقوع معلوم نہیں تھا۔ چونکہ اس سرنگ کے اندر فرانسیسی لاشیں نہیں تھیں، اس لیے فیصلہ کیا گیا کہ انھیں پڑے رہنے دیا جائے جیسے کہ آج بھی مغربی محاذ پر لاتعداد لاشیں اپنی دریافت کی منتظر ہیں۔ درخت دوبارہ اُگ آئے اور گولوں سے بننے والے گہرے گڑھے صرف معمولی ناہمواری کے طور پر رہ گئے۔ آج یہ جگہ کتے گھمانے کے لیے پسندیدہ ہے۔ مگر ایک مقامی شخص ایلین میلیناؤسکی اس سرنگ کا خیال جھٹک نہیں سکے۔ انھیں یقین تھا کہ یہ اس پہاڑی پر ہی کہیں ہے۔ پیرس میٹرو پر **1990** کی دہائی میں کام کرتے ہوئے وہ روزانہ دارالحکومت جایا کرتے اور اپنا فارغ وقت شیٹو ڈے وانسین میں فوجی ریکارڈز کھنگالتے رہتے۔ پندرہ سال تک انھوں نے اس جگہ کے بارے میں تفصیلات، نقشے اور قیدیوں سے کی گئی تفتیش اکٹھی کی مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ اس پوری جگہ کی ہیئت بمباری سے اس قدر متاثر ہوئی تھی کہ اُس دور کی دستاویزات اور آج کی صورتحال کے درمیان کوئی معنی خیز موازنہ نہیں کیا جا سکتا تھا۔

پھر سنہ **2009** میں اُن کے ہاتھ ایک موجودہ دور کا نقشہ لگا جس میں نہ صرف سرنگ دکھائی گئی تھی بلکہ دو راستوں کا ملاپ بھی نظر آ رہا تھا جو اب تک بچ گیا تھا۔ انتہائی احتیاط کے ساتھ انھوں نے زاویے اور فاصلے کا حساب لگایا اور اس مقام پر پہنچ گئے جو کہ اب جنگل کا ایک بے نام حصہ ہے۔ ایلین میلیناؤسکی نے لی مونڈے کو بتایا "میں نے اسے محسوس کیا۔ مجھے معلوم تھا کہ میں قریب ہوں۔ میں جانتا تھا کہ سرنگ کہیں میرے قدموں کے نیچے ہی ہے۔" اگلے دس سال تک پھر کچھ بھی نہیں

پئیر مالینوسکی نے اس کھودے گئے حصے کو چھپا دیا، اور بالکل ایسی حالات میں چھوڑ دیا جیسا ان کو ملا تھا اور ایک بار پھر وہ حکام کے پاس گئے۔ لیکن جب مزید دس مہینے گزرنے کے بعد بھی ان کی شنوائی نہیں ہوئی، تو وہ لے مونڈ اخبار کے پاس گئے اور انھیں پوری کہانی سنائی۔ یہ کہنا درست ہو گا کہ پئیر مالینوسکی کو آثارِ قدیمہ اور تاریخی مقامات کی تلاش کرنے والوں میں زیادہ پسند نہیں کیا جاتا۔ ان لوگوں کا سمجھنا ہے کہ نہ صرف پئیر مالینوسکی نے قانون توڑا، بلکہ انھوں نے اس نکتے کی بھی خلاف ورزی کی ہے کہ مردوں کو نہیں چھیڑا جائے اور اپنے اقدامات سے انھوں نے حکومت کو مجبور کیا کہ وہ اس کے لیے کوئی قدم اٹھائے اور اس سے بھی زیادہ بری بات یہ تھی کہ انھوں نے ان لوگوں کے لیے مثال قائم کی ہے جو اس نوعیت کے کام اکیلے کرنا چاہتے ہیں لیکن ان کی نیت میں فتور ہوتا ہے۔ اس تفتیش کی غرض سے حکام کا ہچکچانا واضح ہے۔ جرمن وار گریوز کمیشن کی ترجمان ڈائین ٹیمپل بارنیٹ نے جرمن ریڈیو کو بتایا: "سچ کہوں تو ہم اس دریافت پر بہت خوش نہیں ہیں۔ بلکہ ہم اسے بدقسمتی سمجھتے ہیں۔" یاد رہے کہ جرمنی میں پہلی جنگ عظیم کو "بھولی ہوئی جنگ" سمجھا جاتا ہے۔

تاہم اب اس سرنگ میں مرنے والوں کے لواحقین کی تلاش کا سلسلہ شروع ہو گیا ہے۔ سوئس ایلپس کے باڈن خطے میں اس وقت **111** رجیمنٹ کے جوان متعین تھے اور **1917** میں چار اور پانچ مئی کو اس حادثے میں ہلاک ہونے والوں میں سے نو فوجیوں کی شناخت ہو چکی ہے۔ عظیم جنگوں کے بارے میں تحقیق کرنے والے مارک بیئر نارٹ کہتے ہیں کہ "اگر میں کسی ایک بھی خاندان کو ان کے آباؤ اجداد سے ملوا سکوں جو اس سرنگ میں ہلاک ہوئے تھے، وہ میرے لیے بہت ہو گا۔ میں چاہتا ہوں کہ وہ اس سرنگ سے باہر نکلیں اور انھیں باعزت طور پر دفن کیا جائے اور ان تمام ساتھیوں کو، کامریڈز کو ایک ساتھ دفن کیا جائے۔" جب **1973** میں اسی طرح کے ایک واقعے میں ریمز کے علاقے مونٹ کورنیلیٹ میں چار سو سے زیادہ جرمن فوجیوں کی باقیات دریافت ہوئی تھی تو انھیں ایسے ہی ایک ساتھ دفنایا گیا تھا۔ پئیر مالینوسکی بھی کہتے ہیں کہ ان فوجیوں کو اعزاز ملنے چاہیے۔ "ان لوگوں میں سے کوئی کسان تھا، کوئی حجام تھا، کوئی بینک کلرک تھا، لیکن وہ سب اپنی مرضی سے جنگ لڑنے آئے، اور ایسے ختم ہوئے جس کا ہم تصور بھی نہیں کر سکتے۔" انھوں نے انسانی باقیات کے وقار اور عزت کا پوری طرح حساس ہے اور ان لاشوں کی انھوں نے تصویر لینے سے منع کیا ہوا ہے۔ "ان لاشوں کو اسی طرح احتیاط سے ہیں جیسے مصر میں ممیوں کو رکھا جاتا ہے۔ یاد رکھیں، اس سرنگ میں فوجی اپنے دن اور رات گزارتے تھے، اور ان کے روزمرہ کے استعمال کا سارا سامان وہیں ہے۔ ہر فوجی کی ایک کہانی ہو گی۔ یہ پہلی جنگ عظیم میں مرنے والوں کی سب سے بڑی باقیات ہوں گی۔" جب **1973** میں اسی طرح کے ایک واقعے میں ریمز کے علاقے مونٹ کورنیلیٹ میں چار سو سے زیادہ جرمن فوجیوں کی باقیات دریافت ہوئی تھی تو انھیں ایسے ہی ایک ساتھ دفنایا گیا تھا۔ پئیر مالینوسکی بھی کہتے ہیں کہ ان فوجیوں کو اعزاز ملنے چاہیے۔ "ان لوگوں میں سے کوئی کسان تھا، کوئی حجام تھا، کوئی بینک کلرک تھا، لیکن وہ سب اپنی مرضی سے جنگ لڑنے آئے، اور ایسے ختم ہوئے جس کا ہم تصور بھی نہیں کر سکتے۔" انھوں نے انسانی باقیات کے وقار اور عزت کا پوری طرح حساس ہے اور ان لاشوں کی انھوں نے تصویر لینے سے منع کیا ہوا ہے۔ "ان لاشوں کو اسی طرح احتیاط سے ہیں جیسے مصر میں ممیوں کو رکھا جاتا ہے۔ یاد رکھیں، اس سرنگ میں فوجی اپنے دن اور رات گزارتے تھے، اور ان کے روزمرہ کے استعمال کا سارا سامان وہیں ہے۔ ہر فوجی کی ایک کہانی ہو گی۔ یہ پہلی جنگ عظیم میں مرنے والوں کی سب سے بڑی باقیات ہوں گی۔"

وطن سرینگر

آلودگی سے متعلق ڈبلیو ایچ او رپورٹ
اب سدھرے تو کب سدھر جائیں گے؟

عالمی صحت تنظیم ڈبلیو ایچ او نے چند روز قبل ایک رپورٹ شائع کی تھی جس میں اس بات کا دہلا دینے والا انکشاف کیا گیا تھا کہ فضائی، آبی اور صوتی آلودگی پوری دنیا کو اس حد تک اپنی لپیٹ میں لے چکی ہے کہ اس کے نتیجہ میں مجموعی طور پر ایک انسان کی زندگی کے ساڑھے پانچ سال کم ہو گئے ہیں۔ یہ رپورٹ ایک ایسے وقت میں شائع ہوئی ہے جبکہ اقوام متحدہ کے ماحولیات سے متعلق ایک ماہر نے حال ہی میں اپنے ایک بیان میں کہا تھا کہ دنیا اب گلوبل 'وارمنگ' کے مرحلے سے گزر کر 'ابھال' کے مرحلہ میں داخل ہو گئی ہے۔ دنیا بھر کے طبی ماہرین ماحولیاتی آلودگی کے انسانی زندگی پر رونما ہونے والے تباہ کن اثرات سے لگاتار خبردار کرتے آ رہے ہیں تاہم اس کے باوجود بھی کوئی ملک اس مسئلہ کو سنجیدگی سے نہیں لے رہا ہے۔ دنیا کے کسی بھی خطے یا ملک میں اگر دیکھا جائے تو گزشتہ دو تین دہائیوں کے دوران کچھ ایسی بیماریاں منظر عام پر آ گئی ہیں جن کا پہلے کہیں کوئی ذکر تک نہیں مل رہا تھا۔ بات یہیں ختم نہیں ہو رہی ہے بلکہ اب دنیا میں وبائیں لگاتار پھوٹ رہی ہیں اور انسانی جان و مال کو تہہ و تیغ کرتی چلی جا رہی ہیں۔ ماحولیاتی آلودگی نے صرف انسانوں کو ہی متاثر نہیں کیا ہے بلکہ چرند و پرند اس سنگین صورتحال سے متاثر ہوئے اور لگاتار ہو رہے ہیں۔ ایسے میں ضروری تھا کہ عالمی برادری یکجا ہو کر اس سنگین مسئلہ کو حل کرنے کے لئے مفادات سے بالاتر ہو کر سنجیدہ نوعیت کے اقدامات کرتی مگر ستم ظریفی کی بات ہے کہ دنیا کے ممالک چاہے وہ ترقی یافتہ ہوں یا ترقی پذیر اس مسئلہ پر اتفاقِ رائے پیدا کرنے میں اب تک ناکام نظر آ رہے ہیں۔ چند سال قبل پیرس میں اس سلسلے میں ایک اعلیٰ سطح کی بین الاقوامی کانفرنس کا انعقاد کیا گیا تھا جس میں دنیا کے کئی بڑے ممالک جن میں امریکہ بھی شامل تھا، اس بات کا عہد کیا تھا کہ وہ کاربن کے اخراج کو کم کرنے کی غرض سے تمام تر ضروری اقدامات کریں گے تاہم کانفرنس کے بعد جاری کئے گئے اعلامیہ کے محض چند ماہ بعد ہی اس وقت کے امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ نے اپنے وعدے سے منحرف ہو کر اپنے ملک کی صنعتوں کو معمول کے مطابق کام کرنے کی اجازت دیدی اور اس طرح سے بعد ازاں دیگر ممالک نے بھی ایک ایک کر کے اس معاہدے سے اپنا دامن بچا لیا۔ یہ بات بڑے فخر کے ساتھ کہی جا سکتی ہے کہ ترقی پذیر ممالک کی جانب سے پیرس اعلامیہ کو پسِ پشت ڈالنے کے باوجود بھی بھارت نے ماحولیاتی آلودگی کو کم کرنے کا اپنا سفر جاری رکھا اور وزیر اعظم نریندر مودی کی سربراہی والی سرکار نے کئی ایسے ماحول دوست اقدامات کئے جن کی بدولت عالمی ماحول پر کئی طرح کے مثبت اثرات مرتب ہوئے۔ بھارت نے سوچھ بھارت مشن کے ساتھ ساتھ آزادی کا امرت مہوتسو پروگراموں کے تحت اب تک ملک بھر میں کروڑوں پودے لگائے ہیں جبکہ شجرکاری کا یہ سلسلہ لگاتار جاری ہے۔ اس کے علاوہ حکومت نے آبگاہوں کو صاف و شفاف رکھنے کی سمت میں بھی کئی طرح کے مثبت اقدامات کئے جن کے کافی حوصلہ افزا نتائج بھی سامنے آئے ہیں۔ جموں و کشمیر میں بھی اب آلودگی کافی حد تک پھیل چکی ہے اور لوگ اس سنگین صورتحال کی جانب کوئی خاص توجہ نہیں دے رہے ہیں جس کے نتیجہ میں یہاں بھی طرح طرح کی بیماریاں سر اٹھا رہی ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم بحیثیت ایک معاشرہ کے اپنے طرزِ زندگی میں تبدیلی لانے کی سعی کریں اور اس بات کی کوشش کریں کہ گھروں سے نکلنے والا فضلہ سائنسی طریقہ پر ٹھکانے لگایا جائے تاکہ ماحولیاتی آلودگی بھی کم ہو اور بیماریوں کے پھیلاؤ پر بھی قابو پایا جا سکے۔

باقیات

101

گاندھی، لوک سبھا میں اپوزیشن لیڈر راہل گاندھی، وائناڈ سے کانگریس کی رکن پارلیمنٹ پرینکا گاندھی واڈرا اور دیگر کئی رہنما موجود تھے۔ ساتھ ہی پرچہ نامزدگی داخل کرنے سے پہلے انہوں نے پریرنا ستھل میں مہاتما گاندھی کو خراج عقیدت پیش کیا۔ اس کے بعد انہوں نے کہا کہ تعداد اہمیت رکھتی ہے۔ ریٹائرڈ جسٹس بی سدرشن ریڈی نے کہا کہ یقیناً، مجھے امید ہے۔ چونکہ میں کسی سیاسی جماعت سے نہیں ہوں اس لیے مجھے یقین ہے کہ سب میرا ساتھ دیں گے۔ انہوں نے کہا کہ میں نے کل بدھ کو یہ بات بالکل واضح کر دی تھی۔ یہ نظریات کی جنگ ہے۔ انڈیا الائنس کے نائب صدارتی امیدوار، سپریم کورٹ کے سابق جج بی سدرشن ریڈی نے اپنا پرچہ نامزدگی داخل کرنے سے پہلے مہاتما گاندھی کو خراج عقیدت پیش کیا۔ آپ کو بتاتے چلیں کہ دونوں امیدوار جنوبی ہند کی ریاستوں سے ہیں۔ ایسے میں جو بھی امیدوار جیتے گا وہ جنوب کی نمائندگی کرے گا۔ کانگریس صدر ملکارجن کھرگے نے بدھ کے روز بی سدرشن کا تعارف تمام آئینی جماعتوں کے قائدین سے کرایا۔ سپریم کورٹ کے سابق جج جسٹس ریڈی کو اس ہفتے کے شروع میں اپوزیشن کے مشترکہ امیدوار کے طور پر اعلان کیا گیا تھا۔ ان کا مقابلہ این ڈی اے امیدوار سی پی رادھا کرشنن سے ہوگا۔ اس سے پہلے، کانگریس صدر ملکارجن کھرگے نے بدھ کو کہا کہ نائب صدر کے انتخاب کے لیے سپریم کورٹ کے سابق جج بی سدرشن ریڈی کی نامزدگی راجیہ سبھا کے کام کاج میں منصفانہ، غیر جانبداری اور وقار کو بحال کرنے کے لیے اپوزیشن کا پختہ عزم ہے۔ سمویدھان سدن کے سنٹرل ہال میں انڈیا بلاک کے اراکین سے خطاب کرتے ہوئے کھرگے نے کہا کہ اپوزیشن اراکین کو ایوان بالا میں اہم عوامی تشویش کے معاملات کو اٹھانے کا موقع نہیں دیا گیا ہے اور اس خلاف ورزی سے بچنے کے لیے سدرشن ریڈی کا منتخب ہونا ضروری ہے۔ کھرگے نے مزید کہا کہ پارلیمنٹ میں ہم نے اپوزیشن کی آواز کو دبانے کا بڑھتا ہوا رجحان دیکھا ہے۔ ہمیں عوامی مفاد کے اہم مسائل ایوان میں اٹھانے کا بار بار موقع نہیں دیا جاتا۔ پارلیمنٹ میں ان خلاف ورزیوں کی مخالفت کرنے اور ان کے خلاف فیصلہ کن کارروائی کرنے کے لیے، ملک کو ایک مثالی، غیر جانبدار جسٹس بی سدرشن ریڈی کی بطور نائب صدر ہند کی ضرورت ہے۔ انہوں نے کہا کہ ریڈی کی زندگی اور کام ہمارے آئین کی روح، انصاف، ہمدردی اور ہر شہری کو بااختیار بنانے کے عزم کی عکاسی کرتے ہیں۔ الیکشن کمیشن نے پہلے اعلان کیا تھا کہ نائب صدر کے انتخاب کیلئے ووٹنگ **9** ستمبر کو ہوگی اور اسی دن گنتی بھی ہوگی۔ اسی وقت، نامزدگی داخل کرنے کی آخری تاریخ **21** اگست ہے، جبکہ امیدوار **25** اگست تک اپنے کاغذات نامزدگی واپس لے سکتے ہیں۔ نائب صدر کا عہدہ اس وقت خالی ہوا جب جگدیپ دھنکھر نے **21** جولائی کو پارلیمنٹ کے مانسون اجلاس کے پہلے دن صحت کی وجوہات کا حوالہ دیتے ہوئے استعفیٰ دے دیا۔ نائب صدر کا انتخاب پارلیمنٹ کے دونوں ایوانوں کے ارکان پارلیمنٹ پر مشتمل الیکٹورل کالج کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ نائب صدر کا انتخاب آئین کے آرٹیکل **64** اور **68** کے تحت ہوتا ہے۔

102

امت شاہ نے ایوان بالا یعنی راجیہ سبھا میں ایک آئینی ترمیمی بل سمیت **3** بلوں کی تحریک پیش کی کہ تینوں بلوں کو مشترکہ کمیٹی کو بھیج دیا جائے۔ ایوان بالا یعنی راجیہ سبھا میں تحریک صوتی ووٹ کے ذریعے منظور کی گئی۔ قبل ازیں، وزیر داخلہ امیت شاہ نے آئین (**130**ویں ترمیم) بل **2025** پیش کیا، جس میں ہندوستان کے آئین اور مرکز کے زیر انتظام علاقوں کی حکومت (ترمیمی) بل، **2025** میں مزید ترمیم بل، اور جموں وکشمیر تنظیم نو ایکٹ **2019** میں ترمیم کرنے کے بل کو بدھ کے روز لوک سبھا میں پیش کیا، جہاں اپوزیشن کی مخالفت کے باوجود تینوں بلوں کو جائزہ لینے کیلئے پارلیمان کی مشترکہ کمیٹی کو بھیجے سے متعلق قرارداد صوتی ووٹ سے منظور کی گئی۔ آئین (**130** ویں ترمیم) بل **2025**، کسی ایسے مرکزی یا ریاستی وزیر کو ہٹانے کی کوشش کرتا ہے جو بدعنوانی یا سنگین جرائم کے الزامات کا سامنا کر رہا ہو اور اسے کم از کم **30** دنوں کے لیے حراست میں رکھا گیا ہو۔ مرکزی وزیر امت شاہ نے بدھ کو لوک سبھا میں بل پیش کیا۔ جموں و کشمیر تنظیم نو (ترمیمی) بل **2025** جموں اور کشمیر تنظیم نو ایکٹ **2019** کے سیکشن **54** میں ترمیم کرنے کی کوشش کرتا ہے، تاکہ سنگین مجرمانہ الزامات کی وجہ سے گرفتاری یا حراست میں رکھے جانے کی صورت میں وزیر اعلیٰ یا وزیر کو ہٹانے کے لیے قانونی ڈھانچہ فراہم کیا جا سکے۔ حزب اختلاف کے رہنماؤں نے بل میں مجوزہ ترامیم کو سخت اور غیر آئینی قرار دیا ہے۔ اپوزیشن اراکین پارلیمنٹ نے بدھ کو لوک سبھا میں مرکزی وزیر داخلہ امیت شاہ کی طرف تینوں بلوں کی کاپیاں پھاڑ کر پھینک دیں، جس میں وزیراعظم یا وزرائے اعلیٰ کو ہٹانے کی کوشش کی گئی تھی جن کو بدعنوانی یا سنگین جرائم کے الزامات کا سامنا ہے اور انہیں مسلسل **30** دن کے لیے حراست میں لیا گیا ہے۔

(ایجنسیاں)

103

عوام کے غم و غصے کو دیکھتے ہوئے میں نے پارلیمنٹ میں ایک آئینی ترمیمی بل لوک سبھا اسپیکر کی رضامندی سے پیش کیا، جو اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ مرکزی وزیر اور ریاستی وزیر اعلیٰ کے طور پر اہم آئینی حکومت نہیں چل سکتے"۔ مرکزی وزیر داخلہ نے مزید وضاحت کی کہ اس بل کا مقصد عوامی زندگی میں اخلاقیات کو بحال کرنا اور سیاست میں سلیت لانا ہے۔ اس بل کا مقصد عوامی زندگی میں اخلاقیات کی گرتی ہوئی سطح کو بلند کرنا اور سیاست میں دیانت داری لانا ہے۔ ان تین بلوں کے ذریعے جو قانون وجود میں آئے گا وہ درج ذیل ہے۔ کوئی بھی شخص، گرفتار اور جیل میں رہتے ہوئے، وزیر اعظم، وزیر اعلیٰ، یا مرکزی یا ریاستی حکومت کے وزیر کے طور پر حکومت نہیں کر سکتا۔ جب آئین بنایا گیا تو ہمارے آئین بنانے والے سوچ بھی نہیں سکتے تھے کہ مستقبل میں ایسی سیاسی شخصیات ہوں گی جو گرفتار ہونے سے پہلے اخلاقی بنیادوں پر استعفیٰ نہیں دیں گی۔ حالیہ برسوں میں ملک میں ایک حیران کن صورتحال پیدا ہوئی ہے جہاں وزرائے اعلیٰ یا وزراء نے استعفیٰ دیے بغیر جیل سے غیر اخلاقی طور پر حکومت چلاتے رہے۔ اور اس بل میں ایک ایسی شق بھی شامل ہے جو ایک ملزم سیاستدان کو گرفتاری کے **30** دن کے اندر عدالت سے ضمانت حاصل کرنے کی اجازت دیتی ہے۔ اگر وہ **30** دن کے اندر ضمانت حاصل کرنے میں ناکام رہتے ہیں، تو **31** ویں دن، یا تو مرکز میں وزیر اعظم یا ریاستوں کے وزرائے اعلیٰ انہیں ان کے عہدوں سے ہٹا دیں گے، یا وہ خود بخود قانونی طور پر اپنے فرائض انجام دینے کے لیے نااہل ہو جائیں گے۔ اگر ایسے لیڈر کو قانونی عمل کے بعد ضمانت مل جاتی ہے تو وہ اپنے عہدے پر دوبارہ کام کر سکتے ہیں۔

194

جاری کی جائے۔ این ایم ایم ایس (نیشنل موبائل مانیٹرنگ سافٹ ویئر) کے استعمال کا جائزہ لیتے ہوئے سیکریٹری موصوف نے شفافیت اور احتساب کو یقینی بنانے میں اس کے کردار کی تعریف کی۔ انہوں نے جے اینڈ کے میں پانی کے پائیدار تحفظ کیلئے امرت سروور کے مشن کو اہم قرار دیا۔ انہوں نے جیو ٹیگڈ تصاویر کے ساتھ فیلڈ کی توثیق کی ہدایت دی اور آبی ذخائر کی بحالی کو ان کے مطلوبہ استعمال کیلئے یقین دلایا۔ مالی نظم و ضبط پر سیکریٹری نے **2020-21** سے بقایا آڈٹ پیرا اور زیر التوا اے سی/ ڈی سی بلوں کا جائزہ لیا جس میں محکمہ خزانہ کے ساتھ مربوط کوششوں کا مطالبہ کیا گیا کہ وہ مقررہ ٹائم لائنز میں بیک لاگوں کو کلیر کریں۔

105

عمیر ابن فیاض ولد فیاض احمد میر ساکنہ رنگی پورہ اور کاشف الاسلام ولد محمد سلطان بٹ ساکنہ بٹرگام کے طور پر ہوئی ہے۔ اسی طرح ایک اور کارروائی میں تھانہ لال پورہ سے پولیس پارٹی نے رنگ وارڈ میں ناکہ چیکنگ کے دوران دو مشکوک افراد کو روکا۔ دوران چیکنگ ان کے قبضے سے بھاری مقدار میں چرس نما مادہ برآمد ہوا۔ ان کی شناخت منظور احمد بٹ ولد عبدالرحمان بٹ ساکنہ کرسن اور عابد شفیع میر ولد محمد شفیع ساکنہ دھرم واڑی کے طور پر ہوئی ہے۔ تمام ملزمان کو گرفتار کر لیا گیا۔ اسی مناسبت سے متعلقہ تھانوں میں قانون کی متعلقہ دفعات کے تحت مقدمات درج کر کے مزید تفتیش شروع کر دی گئی ہے۔ جموں و کشمیر پولیس منشیات کی لعنت کے خلاف اپنی مہم میں مصروف عمل ہے اور عوام سے تعاون کی اپیل کرتی ہے۔

106

پیش آیا۔ اگر یہ کسی اور وقت ہوتا تو شاید نقصان اتنا شدید نہ ہوتا۔ یہ سبق ہمیں آگے لے کر چلنا ہوگا۔ محکمہ موسمیات نے پیشگی وارننگ دی تھی جس میں غیر ضروری سفر سے گریز کی ہدایات بھی شامل تھیں جو ظاہر کرتی ہے کہ حساس علاقوں کے لئے واضح ایس او پیز اور رہنما اصول اپنانا ناگزیر ہے۔" وزیر اعلیٰ نے کہا کہ قلیل مدتی ترجیحات میں فوری ریلیف اور بحالی ہونی چاہیے جبکہ درمیانی اور طویل مدتی اقدامات میں ماہرین کے ذریعے غیر محفوظ علاقوں کا مجموعی جائزہ، زرعی زمینوں کا تحفظ، سیلاب زدہ نالیوں کے ساتھ رہائش کی حوصلہ شکنی اور احتیاطی تدابیر کی تشکیل شامل ہونی چاہیے۔ انہوں نے جاری امدادی کارروائیوں نے بات کرتے ہوئے کہا، "بدقسمتی سے **33** افراد اب بھی لاپتہ ہیں اور ہمیں خدشہ ہے کہ ان میں سے کوئی زندہ نہ بچا ہو۔ ہماری ترجیح اب لاشوں کو نکال کر ان کے لواحقین کے حوالے کرنا ہے۔ اتنا ہی ضروری ہے کہ ان لوگوں کی بحالی بھی ہو جن کے گھر اور معاش تباہ ہو چکے ہیں۔" عمر عبداللہ نے یقین دہانی کی کہ حکومت متاثرہ افراد کی ہر ممکن مدد کرے گی جن میں تباہ شدہ مکانات کی تعمیر نو، زرعی زمینوں کی بحالی اور بنیادی سہولیات کی فراہمی شامل ہے۔ انہوں نے متعلقہ محکموں کو ہدایت دی کہ وہ جنریٹرز کی تعیناتی سمیت عارضی انتظامات کریں تاکہ سڑکوں کے رابطے مکمل طور پر بحال ہونے تک متاثرہ علاقوں میں بجلی کی فراہمی کو یقینی بنایا جا سکے۔ اس سے قبل صوبائی کمشنر جموں رمیش کمار نے وزیر اعلیٰ کو ریلیف و بحالی کی سرگرمیوں پر تفصیلی بریفنگ دی جبکہ کشتواڑ اور کٹھوعہ کے ضلع ترقیاتی کمشنروں نے اپنے اپنے اضلاع کی صورت حال پر تفصیلی پرزنٹیشن دی۔ ضلع ترقیاتی کمشنر کشتواڑ نے بتایا کہ اب تک **65** افراد جاں بحق ہو چکے ہیں جن میں سے **62** لاشوں کی شناخت کر کے لواحقین کے حوالے کی گئی ہے جبکہ **33** افراد اب بھی لاپتہ ہیں۔ انہوں نے کہا کہ **66** افراد کو زندہ بچا لیا گیا ہے اور عارضی پناہ گاہیں، خوراک، ادویات اور طبی سہولیات فراہم کی جا رہی ہیں۔ انہوں نے مزید بتایا کہ فوج، پولیس، این ڈی آر ایف، ایس ڈی آر ایف اور سول انتظامیہ مشترکہ طور پر بچاؤ اور راحت کے کاموں میں مصروف ہیں اور بھاری مشینری بھی تعینات کی گئی ہے۔ ضلع ترقیاتی کمشنر کٹھوعہ نے میٹنگ کو جانکاری دی کہ سات افراد جاں بحق ہوئے، **13** زخمی ہیں اور پانچ علاقے شدید متاثر ہوئے ہیں۔ متاثرین کو فوری ریلیف فراہم کیا گیا، این جی اوز کو شامل کیا گیا اور عارضی پناہ گاہیں قائم کی گئی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ سڑکوں کی بحالی میں ایک ہفتہ لگ سکتا ہے جبکہ بجلی، پانی، موبائل سروس اور دیگر بنیادی سہولیات کی بحالی کی کوششیں جاری ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ سرکاری اور نجی دونوں انفراسٹرکچر کو شدید نقصان پہنچا ہے۔ میٹنگ میں وزیر اعلیٰ کے مشیر ناصر اسلم وانی، چیف سیکرٹری اٹل ڈولو، ایڈیشنل چیف سیکرٹری جل شکتی شالین کابرا، وزیر اعلیٰ کے ایڈیشنل چیف سیکرٹری دھیرج گپتا، پرنسپل سیکرٹری پی ڈی ڈی، کمشنر سیکرٹری خوراک و شہری رسدات و امور صارفین، صوبائی کمشنر جموں اور کٹھوعہ و کشتواڑ کے ضلع ترقیاتی کمشنران سمیت دیگر اعلیٰ افسران نے ذاتی طور پر یا بذریعہ ورچیول موڈ شرکت کی۔ وزیر اعلیٰ نے تمام متعلقہ اداروں کو ہدایت دی کہ ریلیف کی کوششیں جنگی بنیادوں پر تیز کی جائیں اور جموں و کشمیر کے حساس علاقوں کے لئے درمیانی و طویل مدتی آفات سے نمٹنے کا منصوبہ بھی تیار کیا جائے۔

107

کشمیر، ڈائریکٹر ہیلتھ سروسز کشمیر، سی ایم او سری نگر، سی ای او سری نگر اور دیگر متعلقہ افسران نے شرکت کی۔ دوران میٹنگ وزیر موصوفہ نے افسران پر زور دیا کہ وہ عوامی ضروریات اور مسائل کو مؤثر طریقے سے حل کرنے کے لئے عوامی بنیادی ڈھانچے کا مؤثر اور بہتر استعمال یقینی بنائیں۔ انہوں نے متعلقہ محکموں کو ہدایت دی کہ وہ نتائج پر مبنی حکمت عملی اپنائیں، منصوبوں کو بروقت مکمل کریں اور عوام کو بہتر خدمات فراہم کریں۔ انہوں نے کہا، "عوامی انفراسٹرکچر عوام کی سہولیت کے لئے بنایا جاتا ہے لیکن جب تک اس کی مینٹیننس اور مؤثر استعمال نہ ہو، یہ اپنا مقصد پورا نہیں کر سکتا۔" انہوں نے افسران پر زور دیا کہ وہ خدمات کی فراہمی کو منظم کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ مکمل یا جاری منصوبوں کے عوامی فائدے میں ٹھوس نتائج سامنے آئیں۔ وزیر سکینہ ایتو نے حضرت بل حلقے میں تعلیمی صورتحال کا جائزہ لیتے ہوئے سکولی تعلیم کے محکمے کو ہدایت دی کہ پرائمری سے لے کر ہائیر سیکنڈری سطح تک تمام سکولوں میں بنیادی سہولیات فراہم کی جائیں۔ انہوں نے خستہ حال عمارتوں کی بروقت مرمت کی بھی ہدایت دی تاکہ انہیں تدریسی عمل کے قابل بنایا جا سکے۔ انہوں نے صحت شعبے کا جائزہ لیتے ہوئے افسران سے کہا کہ موجودہ سہولیات اور حالیہ تعمیر شدہ ڈھانچے کو عوامی فائدے کے لئے مؤثر طریقے سے استعمال میں لایا جائے۔ انہوں نے حضرت بل حلقے کو تعلیم اور روحانیت کا مرکز قرار دیتے ہوئے اس بات پر زور دیا کہ اس کے ثقافتی اور تعلیمی ورثے کے ساتھ ہم آہنگ ترقیاتی کوششیں جاری رکھی جائیں۔ وزیر سکینہ ایتو نے محکمہ صحت افسران کو میٹرنٹی ہسپتال زکورہ کے مؤثر استعمال کی بھی ہدایت دی۔ انہوں نے ایس ڈی ایچ حبک کے اضافی بلاک کی تعمیر میں حائل رکاوٹوں کو دور کرنے کی ضرورت پر زور دیا۔ انہوں نے حلقے کے دیگر طبی مراکز جیسے یو پی ایچ سی تیل بل، پی ایچ سی بُرزہامہ، فقیر گوجری ہسپتال، یو پی ایچ سی نشاط، پی ایچ سی برین، یو پی ایچ سی بارون، این ٹی پی ایچ سی تھید وغیرہ کا بھی جائزہ لیا اور ان میں ڈیجیٹل ایکسرے، جدید تشخیصی آلات اور دیگر اعلیٰ طبی سہولیات کی فراہمی کی ہدایت دی تاکہ عوام کو بہتر طبی خدمات میسر آسکیں۔ وزیر صحت نے محکمہ صحت کے متعلقہ افسران کو ہدایت دی کہ حضرت بل حلقے کی طبی سہولیات کو اپ گریڈ کرنے کے لئے ضروری تجاویز بروقت پیش کریں تاکہ فنڈز بروقت فراہم کئے جا سکیں۔ انہوں نے عمر عبداللہ کی قیادت والی حکومت کی ہمہ جہت ترقی کے عزم کا اعادہ کرتے ہوئے افسران اور شراکت داروں پر زور دیا کہ وہ آپس میں مل کر کام کریں تاکہ یہ حلقہ متوازن ترقی کی مثال بنے۔ وزیر موصوفہ نے کہا، "ہماری توجہ عوامی فلاح پر مرکوز رہنی چاہیے۔ ترقی کا مطلب صرف اثاثے بنانا نہیں بلکہ یہ بھی یقینی بنانا ہے کہ یہ اثاثے حقیقی معنوں میں عوام کی خدمت کریں۔" انہوں نے افسران کو ہدایت دی کہ وہ بنیادی ڈھانچے کے استعمال میں خامیوں کی نشاندہی کریں، رکاوٹوں کو دور کریں اور بیداری پیدا کریں تاکہ کمیونٹی سرکاری سرمایہ کاری سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھا سکے۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ حکومت ترقیاتی عدم توازن کو ختم کرنے اور حلقے میں جامع ترقی کو فروغ دینے کے لئے پُرعزم ہے۔

108

کارپوریشن کے اہلکاروں نے ریونیو حکام کے ساتھ مل کر برتھانہ، قمر واڑی (کھسرا نمبر **90**) میں سرکاری زمین پر غیر قانونی تعمیرات کی سہولت فراہم کی۔ عمارت کی اجازت دھوکہ دہی سے غلام قادر صوفی کے نام پر جاری کی گئی تھی، جن کا **2008** میں انتقال ہو گیا تھا، لیکن درحقیقت اس کا غلط استعمال ان کے بیٹے محمد عارف صوفی نے منظور شدہ ڈرائنگ کی خلاف ورزی کرتے ہوئے کمرشل عمارت کو بڑھانے کے لیے کیا۔ اے سی بی نے ملزم سرکاری ملازمین کے فعال تعاون کے ساتھ ملحقہ ریاستی اراضی پر قبضہ کرنے کے لیے ریونیو ریکارڈ کا بھی استعمال کیا۔ پولیس سٹیشن اے سی بی سری نگر کی طرف سے زبانی اور دستاویزی ثبوتوں کی بنیاد پر کی گئی تحقیقات نے ملزم افسران/ اہلکاروں اور نجی فائدہ اٹھانے والوں کے خلاف لگائے گئے الزامات کو پوری طرح سے ثابت کیا ہے۔ اس میں کہا گیا ہے کہ ملزم حکومتی اہلکاروں اور فائدہ اٹھانے والوں کے درمیان سازش شک و شبہ سے بالاتر ثابت ہوئی۔ بیان میں مزید کہا گیا ہے، بیان میں کہا گیا ہے کہ خصوصی انسداد بدعنوانی جج سری نگر کی عدالت میں اس معاملے کی سماعت کی اگلی تاریخ **7** اکتوبر **2025** کو مقرر کی گئی ہے۔

109

وہ ایمانداری اور لگن کے ساتھ کام کریں۔ انہوں نے کہا، "یہ تقرری نامے صرف ملازمت کے آرڈر نہیں بلکہ جموں وکشمیر کے لوگوں کے تئیں ایک ذمہ داری ہے۔" انہوں نے کہا کہ مجھے یقین ہے کہ آج تقرری حاصل کرنے والے نوجوان خلوص نیت سے اپنی خدمات سر انجام دیں گے اور جوابدہی اور عوامی خدمت کی اقدار کو برقرار رکھیں گے۔ وزیر اعلیٰ کے مشیر نے کہا کہ حکومت کی جانب سے روزگار کے مواقع بڑھانے اور شفاف بھرتیوں کو یقینی بنانے کے عزم کو اجاگر کیا۔ انہوں نے کہا کہ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کی قیادت میں انتظامیہ مسلسل نوجوانوں کو بااختیار بنانے کے لئے کام کر رہی ہے۔ تقرری حاصل کرنے والے نوجوانوں نے حکومت کا شکریہ ادا کرتے ہوئے کہا کہ انہیں معاشرے کی خدمت کا موقعہ ملا ہے اور وہ پوری دیانت داری سے اپنی ذمہ داریاں نبھائیں گے۔ دونوں معززین نے اس بات کا اعادہ کیا کہ حکومت یونین ٹیریٹری میں بھرتی مہمات کی رفتار تیز کرنے کے لئے پُرعزم ہے تاکہ بے روزگاری پر قابو پایا جا سکے اور عوامی خدمات کو مزید مستحکم کیا جا سکے۔

110

مسٹر سنگھ نے صورتحال کا تفصیلی جائزہ لیا، متاثرہ کنبوں کے ساتھ بات چیت کی اور ریسکیو ٹیموں اور ضلعی انتظامیہ کے ذریعہ ہونے والے ردعمل کا جائزہ لیا۔ پرنسپل سیکرٹری نے پی ایم جی ایس وائی کے تحت اٹھولی سے پاڈالی اور پاڈالی سے مچھیل تک کی سڑک کا بھی جائزہ لیا۔

111

اس بربریت کی سخت مذمت کرتے ہوئے کانسٹیبل کو لگنے والی شدید چوٹوں پر روشنی ڈالی، بشمول مسخ کرنے اور بجلی کے جھٹکوں کا استعمال۔ اس نے سی بی آئی کو ایف آئی آر درج کرنے اور جموں وکشمیر انتظامیہ کو متاثرہ کو **50** لاکھ روپے معاوضہ دینے کا حکم دیا۔ عدالت عظمیٰ کی مداخلت کے بعد درج کی گئی ایف آئی آر میں بتایا گیا کہ شیر کشمیر انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنس (**SKIMS**) صورہ، سری نگر کے میڈیکل ریکارڈ میں دکھایا گیا ہے کہ جنا اعضاء کی مکمل کٹائی اور دونوں خصیوں کو ہٹا دیا گیا، سکروٹم پر زخم، ہتھیلیوں اور پیروں پر زخمی، کولہوں پر چوٹیں، کمر کے کئی حصوں تک پھیلے ہوئے زخم اور پورے جسم میں فریکچر۔ متاثرہ پولیس کانسٹیبل کی بیوی نے ایک تحریری شکایت میں بتایا تھا کہ اس کے شوہر کو **20** فروری **2023** کو جے آئی سی، کپواڑہ میں حراست میں لیے جانے کے بعد سے کس آزمائش سے گزرنا پڑا۔ سینئر سپرنٹنڈنٹ آف پولیس، کپواڑہ نے میرے شوہر کو انچارج ڈی وائی ایس پی اعجاز احمد نائیکو اور ایس آئی ریاض کے حوالے کیا، جنہوں نے میرے شوہر کو **6** دن تک مرکز میں رکھا اور شدید تشدد کا نشانہ بنایا، اور اسے مرنے کے لیے چھوڑ دیا۔ انہوں نے دعویٰ کیا کہ پولیس اہلکار خورشید کو کسی جگہ نیم مردہ حالت میں چھوڑ کر جا رہے تھے، لیکن قریبی علاقے کے کنبوں کی چیخ و پکار کی وجہ سے پولیس اہلکار اسے ہسپتال منتقل کرنے پر مجبور ہو گئے اور **50** لاکھ روپے معاوضے کا اعلان کیا، اس سے متعلقہ افسر (افسروں) سے وصول کیا جا سکتا ہے جن کے خلاف سی بی آئی کی تحقیقات کے اختتام پر محکمانہ کارروائی شروع کی جائے گی۔ سپریم کورٹ نے سی بی آئی کو **10** نومبر **2025** تک اپنی اسٹیٹس رپورٹ عدالت کے سامنے پیش کرنے کی ہدایت دی ہے۔ عدالت عظمیٰ نے مشاہدہ کیا کہ یہ مقدمہ منظم طریقے سے چھپنے اور اختیارات کے غلط استعمال کے پریشان کن نمونہ کو ظاہر کرتا ہے۔ عدالت نے مشاہدہ کیا تھا کہ مقامی پولیس اہلکاروں کی طرف سے استعمال کیا جا رہا اثر و رسوخ اس حقیقت سے ظاہر ہوتا ہے کہ تشدد کے واضح طبی ثبوت کے باوجود کوئی مناسب تفتیش شروع نہیں کی گئی۔ اور اس کے بجائے، خود متاثرہ کے خلاف آئی پی سی کی دفعہ **309** کے تحت ایک جھوٹی بیانیہ تیار کرنے کے لیے جوابی ایف آئی آر نمبر **32/2023** درج کی گئی۔ سی بی آئی، جس نے پہلے **29** جولائی **2025** کو ملزمان کے خلاف مقدمہ درج کیا تھا، ان پر مجرمانہ سازش، قتل کی کوشش، غلط قید اور رضاکارانہ طور پر خطرناک ہتھیاروں سے چوٹ پہنچانے کے الزامات عائد کیے ہیں۔ سپریم کورٹ نے سی بی آئی کو ملزم افسران کی گرفتاری کے لیے ایک ماہ اور تحقیقات مکمل کرنے کے لیے تین ماہ کا وقت دیا تھا۔ کیس سے متعلق مزید تفصیلات کا انتظار ہے۔

112

نوٹس میں واضح طور پر خبردار کیا گیا ہے کہ پیک شدہ منجمد گوشت یا چکن کی مناسب اور مکمل لیبلنگ کے بغیر فروخت ممنوع ہے اور خلاف ورزی کرنے والوں کے خلاف سخت قانونی کارروائی عمل میں لائی جائے گی۔ ایف ڈی اے کے مطابق، تازہ، ٹھنڈا اور منجمد گوشت کی واضح تعریفیں ہیں۔ تازہ گوشت سے مراد وہ گوشت ہے جسے محفوظ رکھنے کے لیے کسی بھی طرح سے علاج نہیں کیا گیا ہے اور اسے ذبح کرنے کے فوراً بعد فروخت کر دیا جاتا ہے۔ ٹھنڈا گوشت کا مطلب ہے کہ قلیل مدتی شیلف لائف کو بڑھانے کے لیے صفر ڈگری سیلسیس اور **4** ڈگری سیلسیس

PUBLIC NOTICE

I KAIFA D/O FAROOQ AHMAD RATHER R/O FATEH KADAL SRINAGAR HAS LOST MY ORIGINAL MARKS SHEETS OF 10TH AND 12TH CLASS AND ALSO GRADUATION CERTIFICATE FROM SOMEWHERE AND WAS NOT TRACED TILL DATED. NOW I WANT TO APPLY FOR ITS DEPUTICATE IF ANY BODY HAS ANY OBJECTIONS IN THIS REGARD HE/SHE MAY CONTACT CONCERNED AUTHORITY WITH IN 7 DAYS AFTER THAT NO OBJECTION SHALL BE ENTERTAINED.

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE NAYEEM KAMILI

1. RIFAT JAN ALIAS SABAHAT W/O SHAH HASSAN MIR A/P EID GAH , FIRDOUS COLONY SARMAND LANE.
2. SALEEM MISGER
3. SHABIR AHMAD MISGER
4. SAJAD AHMAD

ALL S/O,S AND DAUGHTERS OF LATE ALI MOHAMMAD MISGER
ALL R/O,S OF MOLVI STOP LAL BAZAR SRINAGAR
5. GHULAM RASOOL BHAT S/O ABDUL AHAD BHAT R/O HABAK SRINAGAR

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 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

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE MOOMIN SULTAN

1. SHOWKAT AHMAD NAQASH S/O GHULAM MOHAMMAD NAQASH
PROPRIETOR : AL MATAF MEDICAL CENTRE AND RESEARCH SITUATED AT BALGARDEN KARAN NAGAR SGR
R/O 149, UMERABAD SECTOR B PEERBAGH SGR

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 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
Office of the Executive Engineer Mechanical & Hospitals Division Baramulla

e-mail, id, xenmhd.bla@jk.gov.in

Tender Notice Inviting e-Tender

NIT No: M&HDB/TS/2025-26/26/1354-58

Date: 21-08-2025

For and on behalf of the Lieutenant Governor of Jammu & Kashmir, Executive Engineer, Mechanical & Hospitals Division Baramulla, invites online e-bids in Two Cover system on percentage wise basis from Authorized service providers of OEMs /Registered / Listed Contractors for the below mentioned works:

S. No	Name of Work	Estimated Cost	Cost of T/Doc.	Earnest Money Deposit	Time of Completion
01.	Electrical Repairs in Various Snow Clearance Machines and Snow Cats of Mechanical and Hospital Sub-Division 1st Baramulla	1.409	200.00	2818.00	10 days

Note: -

- AAA: -Administrative Approval accorded by Chief Engineer M&HD Kashmir vide No. M&HED/K/Acctt/35 of 2025-26 Dt: 08-05-2025
- Technical Sanction: - Technical Sanction Accorded by Executive Engineer Mechanical & Hospitals Division Baramulla vide No. M&HDB/TS/14of 08/2025Dated: - 21-08-2025.
- Executing Agency: - Executive Engineer, Mechanical & Hospitals Division Baramulla.

1.	Date of issue of Tender Notice	21-08-2025
2.	Period of downloading of the bidding document	From 21-08-2025 to 01-09-2025
3	Bid Submission Start Date	From 21-08-2025 (18:15 HRS)
4.	Bid Submission End Date	01-09-2025 (18:55 HRS)
5.	Date of Opening of Cover 1st	02-09-2025 (13:00 HRS)

The bidders are required to submit their offers in two (02) covers.
Cover-I shall contain: Scanned copies of following documents:

01.	Tender Fee	Rs. 200.00 (Rupees Two hundred only) in shape of e-Challan / e-receipt / online Bank transfer acknowledgement including m-Pay Delight+, to be uploaded with each online bid pledged to Executive Engineer Mechanical & Hospitals Division Baramulla. Tender ID to be written also on the voucher. Bank: J&K Bank. Branch: T.P Baramulla. IFSC Code: JAKA0TEHSIL. Account No.: 0213010200000051.
02.	EMD	Scanned copy of Earnest Money Deposit (EMD) in the shape of CDR/FDR equivalent to 02% of value of the advertised cost pledged to Executive Engineer Mechanical & Hospitals Division Baramulla. EMD of successful bidder shall be released on receipt of 03% – 10% Performance Guarantee from (L1) and execution of agreement with the Department. EMD of un-successful bidders shall be also released as per rules provided in J&K PWD Engineering Manual 2020.
03.	Terms & Conditions	Scanned copy of the Annexure- "A" & "B" duly accepted by the bidder.
04.	Tax Clearance	Registration Certificate of Sales Tax Department quoting GST Number.
05.	GST	Scanned copies of PAN Card / GST Registration / Latest GST clearance certificate or acknowledgement of latest returns.
06.	Undertaking	Undertaking as per format at Annexure "C" that the bidder has not been blacklisted or debarred by any Govt./Semi Govt. Department.
07.	Contractor Registration	Scanned copy of valid Contractor Registration on JKPWDOMS of PWD J&K.
08.	Eligibility / Work Experience Certificate	The Bidder Shall submit documentary proof of having successfully executed similar nature of work amounting to 80% of the estimated cost in single contract or 50% of the estimated cost in two contracts each or 40% of the estimated cost in three contracts each in last 07 years in any Govt. /Semi Govt./Autonomous institutions alongwith satisfactory performance certificate issued by a competent authority not below the rank of Assistant Executive Engineer.

Note:-

- The successful bidder has to furnish EMD document physically to the Divisional office alongwith fee receipt within three days from the date of opening price bid, without which his bid shall not be accepted for further processing of contract in his favour.
- No EMD exemption shall be given to bidders.
- Bidders / Firms shall refrain from uploading irrelevant documents.
- Contractor/ Firm shall upload the contact / communication details separately on single page.

A. Cover-II shall contain:
01. Price bid, as per BOQ uploaded by this department. In no case, financial bid will be accepted in physical form.
02. The bids for the work shall remain valid for 180 days and the contract shall be valid for one complete year, starting from the date of allotment of the said contract.
03. The complete bidding process will be online.
04. The Financial bid of only qualifying bidders shall be opened online in the Office of the Executive Engineer M&HD Baramulla after evaluation of technical bid and decision thereof.
05. Bidder shall be penalized as per tender conditions if they withdraw their bid during the period of bid validity or make any modifications in the terms and conditions of the bid.
06. Bidders are advised not to make any change in BOQ (Bill of Quantities) contents. In no case they should attempt to create similar BOQ manually. The BOQ downloaded should be used for filling the rate below %age inclusive of all taxes and it should be saved with the same name as it contains.
07. The cost of tender documents is non-refundable and the tender shall in no case be accepted if submitted by any firm other than the purchaser.
08. Any tender found to have been submitted by the firm by furnishing false information to the department shall be cancelled and the firm shall be penalized as and when it comes to the notice of the Department even during the currency of the contract. The department reserves the right to debar /blacklist such firm(s).
09. Conditional tenders shall not be entertained.
10. Unbalanced Bid: In case bid of the lowest bidder is found unbalanced, the successful bidder shall have to produce additional performance security in shape of CDR/FDR/ Bank Guarantee within 07 days after opening of price bid as per the Circular directives of the J&K U.T Finance Department issued vide No. FD-Code/441/2021-22-158; Dated: - 08.08.2025 and relevant clauses of J&K (PWD) Engineering Manual 2020.
11. The tenders should be addressed to the Executive Engineer M&HD Baramulla.

No: - M&HDB/TS/e-tender-26/1354-58

Dated: - 21-08-2025
Sd/-Executive Engineer
Mechanical & Hospitals Division
Baramulla

DIPK No: 5368/25

The Urdu Daily
WATTAN
سرینگر وطن

امرود کے حیرت انگیز طبی فوائد

ایسے افراد جو امراضِ قلب اور معدے کی مختلف بیماریوں کا شکار ہیں، انہیں امرود کا استعمال لازمی کرنا چاہیے

ایسے افراد جو امراضِ قلب اور معدے کی مختلف بیماریوں کا شکار ہیں، انہیں امرود کا استعمال لازمی کرنا چاہیے۔ ماہرین کے مطابق، امرود بطور دوا اپنا کوئی ثانی نہیں رکھتا، اس کی تاثیر ٹھنڈی ہوتی ہے یہ پھل بہت لذیذ ہے۔ قوت ہاضمہ کو بہتر کرتا ہے اور امراض قلب سے بھی نجات دلاتا ہے، اس کے علاوہ یہ ذہنی امراض، بواسیر اور زکام سے چھٹکارا حاصل کرنے میں بھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ جسم میں کولیسٹرول کو کنٹرول کرتا ہے جس کی وجہ سے دل کی کئی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔ جبکہ امرود قبض کے پرانے مریضوں کے لئے تو بہت ہی مفید پھل ہے، یہی نہیں بلکہ اس کے بیج پیٹ کے اضافی کیڑوں کو مارتے ہیں، تھوڑی سی کالی مرچ اور نمک لگا کر امرود کھانا زیادہ فائدہ مند رہتا ہے۔ کھانے سے پہلے امرود کھانا زیادہ بہتر ہے کیونکہ اس سے بھوک لگتی ہے لیکن کھانا کھانے کے بعد امرود کھانے سے قبض ہونے کا خدشہ ہے۔ امرود کا مزاج سرد ہے اس لئے ایسے افراد جنہیں موسم گرما میں نکسیر پھوٹنے کا عارضہ ہو، ان کے لئے امرود کا استعمال بہت بہترین ہے۔ یہ پھل انسانی جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتا ہے اور ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے نہایت مفید پھل ہے۔ امرود میں اینٹی آکسیڈنٹس کی موجودگی کی وجہ سے یہ انسانی جسم میں خلیات کو محفوظ رکھتا ہے جس کی وجہ سے انسان پر جلدی بڑھاپے کے اثرات نمایاں نہیں ہوتے۔ اس میں لائیکوپین بھی پایا جاتا ہے، جو کہ جسم میں رسولیاں بننے سے روکتا ہے جس سے کینسر کے خدشات کم ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ پھل ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بھی بہت مفید ہے کیونکہ یہ جسم میں شوگر کی مقدار کو کم کرتا ہے۔ سفید امرود کے مقابلے میں سرخی مائل گلابی امرود صحت کے لئے زیادہ مفید ہوتے ہیں۔ امرود سے پنیر، جیلی، جوس، شربت، جیم، کیک اور پڈنگ وغیرہ بھی بنائے جاتے ہیں۔ عام طور پر خیال کیا جاتا ہے کہ وٹامن سی کے حصول کے لئے سنگترہ یا مالٹا بہترین پھل ہیں لیکن امرود میں سنگترے کے مقابلے میں وٹامن سی زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ ایک سنگترے میں تقریباً 69 ملی گرام وٹامن سی موجود ہوتا ہے جبکہ ایک امرود میں تقریباً 165 ملی گرام وٹامن سی پایا جاتا ہے۔ کھانے سے پہلے اسے اچھی طرح دیکھ لینا چاہیے بسا اوقات امرود میں کیڑے بھی پیدا ہو جاتے ہیں لہٰذا بازاری کٹے ہوئے امرود کھانے سے اجتناب کرنا چاہیے اس سے گیسٹرو اور دیگر امراض معدہ ہونے کا خدشہ ہو سکتا ہے۔

MNN

دنیا میں پہلی مرتبہ پودے کی پھپھوند سے انسان متاثر

بھارت میں ’کونڈروسٹیریئم پرپیوریئم‘ نامی پھپھوند سے ایک شخص بیمار ہوا ہے جو اپنی نوعیت کا پہلا واقعہ بھی ہے

کلکتہ: بھارت میں دنیا کا پہلا انوکھا طبی معاملہ رونما ہوا ہے جس میں پودے کی پھپھوند سے ایک شخص متاثر ہوا ہے اور اب بھی زیر علاج ہے۔ کلکتہ سے تعلق رکھنے والے 61 سالہ شخص کو کھانسی، نگلنے میں دقت، کمزوری اور آواز کے بھاری پن کی شکایت ہے۔ متعدد طبی ٹیسٹ کے بعد معلوم ہوا ہے کہ وہ ایک پودے پر اگنے والے فنجائی ’کونڈرواسٹیریئم پرپیوریئم‘ کی انسانی منتقلی سے بیمار ہوا ہے۔ طبی تاریخ میں یہ اپنی نوعیت کا پہلا واقعہ بھی ہے۔ اس فنگس کی وجہ سے پودے متاثر ہوتے ہیں جنہیں ’پتے کی چاندی‘ (سلولیف ڈیزیز) بھی کہا جاتا ہے۔ یہ پھپھوند بالخصوص پھولوں کے خاندان کے پودوں میں مرض کی وجہ بنتی ہے۔ اب یہی کیفیت انسانوں پر بھی اثر انداز ہوئی ہے۔ کرہ ارض پر دسیوں لاکھوں اقسام کی فنجائی پائی جاتی ہیں اور انسانی خلیات پر ان کے حملے کا یہ پہلا واقعہ ہے۔ اس میں پھپھوند خلیاتی سطح پر تباہی پھیلاتی ہے۔ اس مرض کو اپالو ہسپتال کی سوما دتہ اور اجوائنی رے نے تشخیص کیا ہے۔ اس کا احوال جرنل آف میڈیکل مائیکولوجی میں شائع ہوا ہے جس کی وجوہات جاننے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ فنگل انفیکشن انسانی خلیات پر حملہ کرتا ہے اور ’فیگو سائٹوسس‘ کے ذریعے خلیات کو نگلنا شروع کر دیتا ہے۔ ماہرین نے اپنی تحقیق میں مریض کا سی ٹی اسکین دکھایا ہے جس میں گلے کے اطرافی غدود کو متاثرہ دیکھا جا سکتا ہے۔ واضح رہے کہ اس سے قبل سیاہ پھپھوند یا بلیک فنگس کی وبا بھی بھارت میں ہی سامنے آئی تھی جس سے اب تک 4500 افراد لقمہ اجل بن چکے ہیں۔ ماہرین کا ابتدائی خیال ہے کہ آب و ہوا میں تبدیلی اور بدلتے تناظر میں فنگس انسانوں پر حملہ آور ہو رہی ہے جس پر تفصیلی تحقیق کی ضرورت ہے۔ MNN

سبز رنگ کے سیب ذیابیطس کے مریضوں کے لئے مفید

سیب بہت زود ہضم پھل ہے، اسے روزانہ کھانا چاہیے

ایک نئی تحقیق کے مطابق سبز رنگ کے سیب ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بہت مفید ہیں، البتہ انھیں سرخ رنگ کے سیب کھانے سے احتراز کرنا چاہیے، کیونکہ یہ اُن کے لئے نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں۔ سیب ایک مانع تکسید (Antioxidant) پھل ہے۔ اس میں موجود مانع تکسید اجزاء مختلف قسم کے سرطانوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔ سیب میں ریشے اور پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اس میں موجود پولی فینالز (Polyphenols) جیسے مفید صحت اجزاء نہ صرف فربہی دور کرنے میں مدد دیتے ہیں، بلکہ ہائی بلڈ پریشر کو معمول پر لا کر فالج جیسی بیماری سے بھی بچاتے ہیں، اسی طرح اس میں پائے جانے والے فلیوونائڈز (Flavonoids) بھی فالج کے خطرے کو کم کر دیتے ہیں۔ سیب کھانے سے ذیابیطس قسم۔2 کا خطرہ کم بھی ہو سکتا ہے۔ سیب جگر کے لئے بھی بہت فائدہ مند پھل ہے۔ یہ جگر سے زہریلے مادوں کو خارج کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے، اس لئے ہمیں اپنی روزانہ کی غذاؤں میں دوسرے پھلوں کے ساتھ سیب کو بھی ضرور شامل کرنا چاہیے، تاکہ ہمارا جگر صحت مند رہے۔ اس کے علاوہ سیب میں ایک صحت بخش جزو پیکٹن (Pectin) بھی پایا جاتا ہے، جو بڑی آنت میں موجود مفید صحت بیکٹیریا کی نشوونما کرتا ہے، جس سے بڑی آنت امراض سے محفوظ رہتی ہے۔ سیب کھانے سے قوتِ مدافعت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ سیب بہت زود ہضم پھل ہے، اسے روزانہ کھانا چاہیے۔ MNN

بھٹا کھانے کے دن آ گئے

اجناس میں مکئی ایک قدیم فصل ہے جس کی آٹے کی شکل میں روٹی بھی بنائی جاتی ہے اور موسم سرما میں سرسوں کے ساگ کے ساتھ اس کا تال میل تو غضب کا ذائقہ دیتا ہے۔ مکئی کا تیل بھی مفید مانا جاتا ہے۔ یہ خوردنی تیل وسیع تر مقاصد کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ مکئی کو اُبال کر کھائیے یا بھٹا سالم بھون کے کھائیے، یہ سلاد میں ڈالئے، سوپ میں مرغی کے ساتھ شامل کر کے چکن کارن سوپ بنائیے یہ ہر شکل میں صحت بخش ہے۔ چین میں مکئی کا ٹھیک ٹھاک استعمال ہوتا ہے وہ اپنی دیگر ڈشز (سوپ کے علاوہ بھی) میں بھی مکئی کے دانے ڈالتے ہیں مگر پاک و ہند میں جس طرح چھلیوں کو بھون کے کھانے کی روایت ہے وہ دنیا میں کم کم ہی دکھائی دیتی ہے۔ اہل مغرب مکئی سے کارن فلیکس بناتے ہیں جو صحت بخش ناشتے کے مینیو میں شامل ہے۔ مکئی سے ایک جز Ethanol حاصل کیا جاتا ہے جو بہترین بائیوفیول ہے۔ اس میں موجود سفید مادے سے نہایت اعلیٰ قسم کا گلوکوز بنتا ہے۔ کارن فلیکس دراصل اسی پروسیس کا حصہ ہیں۔ اس میں مختلف غذائی اجزاء مثلاً فائبر، فاسفورس، میگنیز، سوڈیم، فولک ایسڈ، وٹامن B5 اور B1 پائے جاتے ہیں۔ خراب کولیسٹرول لیول کو کم کرنے کے لئے مکئی عمدہ غذائی علاج ہے۔ دل کے مریضوں کے لئے بہتر غذا ہے۔ مختلف اجناس اہمیت وافادیت رکھتے ہیں لیکن اگر وہ نمک کا استعمال کئے بغیر مکئی کھائیں تو مفید ہے۔ چونکہ اس میں فولک ایسڈ بھی ہے تو مادر شکم میں نشوونما پانے والے بچے کی ریڑھ کی ہڈی اور ذہنی افزائش کا عمل آسان ہو جاتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ خون کی کمی کو بھی پورا کر کے ماں اور بچے کو صحت مند رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ 100 گرام مکئی میں فولک ایسڈ کی مقدار 43 مائیکروگرام ہوتی ہے۔ پرانی قبض کے مریضوں، موٹاپے کا شکار افراد، بواسیر کے مریضوں اور نظام ہاضمہ کی درستگی کے لئے مکئی کھائی جا سکتی ہے کیونکہ اس میں موجود فائبر وزن اعتدال میں رکھتا ہے۔ علاوہ ازیں اس میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، فیٹ اور پانی بھی موجود ہے۔ کہتے ہیں کہ دنیا میں مکئی کا پودا سب سے پہلے میکسیکو میں اُگا تھا۔ میکسیکو کی خاص روٹی Tortilla مکئی کے آٹے سے تیار کی جاتی ہے جو نظام ہضم کے عمل میں مفید ہے۔ معدے اور آنتوں کے کینسر کے خطرے کو کم کرتی ہے۔ درج چارٹ میں مکئی میں موجود کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، فیٹ اور پانی کی شرح فیصد دی گئی ہے۔

MNN

تیز قدمی یا چہل قدمی

یہ جم جانے سے کہیں بہتر تجویز ہے

اگر آپ کا وزن تیزی سے بڑھ رہا ہے تو دوڑنے کو اپنا معمول بنا لیں۔ دوڑ یا جاگنگ، وزن کم کرنے کا سب سے آسان اور آزمودہ طریقہ ہے۔ اس لئے جم کے گھٹے ہوئے ماحول سے نکلیں اور صبح سویرے کسی نزدیکی پارک میں جا کر تازہ ہوا کا لطف لیں۔ اس طرح نہ صرف فٹ رہیں گے بلکہ جم کی فیس بھی بچ جائے گی، تاہم جاگنگ شروع کرنے سے پہلے کچھ اہم باتیں ذہن میں رکھنا ضروری ہیں۔

دوڑ کی تیاری

جب جاگنگ کرنے کا تہیہ کر لیا تو جاگرز کے ایک عدد جوڑے کی ضرورت ہوگی۔ اگر آپ کینوس شوز میں آرام محسوس کرتی ہیں تو وہ پہن لیں مگر کبھی کبھی بہت زیادہ پھنسے ہوئے جاگرز یا کینوس شوز پہن کر تیز قدمی یا دوڑ نہ کریں ہمارے ساتھ مشکل یہ ہے کہ ہم اوپر اور سامنے سے جوتوں کی ساخت دیکھتے ہیں۔
کپڑے بھی ایسے پہنیں جن میں آرام محسوس کرتی ہوں۔
اس مقصد کے لئے سادہ سوتی لباس بہتر انتخاب اس لئے ہے کہ اس میں پسینہ جذب ہوتا ہے۔

درست طریقہ

دوڑتے وقت جسم کو اکڑانے کی ضرورت نہیں۔ قدرتی انداز میں جسم ڈھیلا چھوڑ دیں۔ دوڑتے ہوئے بازوؤں کو سہولت کے ساتھ مسلسل آگے پیچھے حرکت دیتی جائیں اور جسم کو قدرے آگے کی جانب جھکا کر دوڑیں۔ اپنے پیروں کو زمین کے ساتھ رگڑ کر دوڑنے کے بجائے پنجہ اُٹھا کر آگے بڑھیں۔
اس طرح آپ کا پنجہ کسی گڑھے میں پھنسنے سے بھی بچا رہے گا۔ ٹانگوں کو بھی سخت نہ رکھیں کیونکہ اس طرح آپ کے گھٹنوں اور دوسرے جوڑوں پر زور پڑے گا جبکہ اپنے دھڑ کو سیدھا اور متوازن رکھیں۔ ٹھہرے بغیر دوڑتی چلی جائیں۔ رفتار بے شک کم رکھیں مگر جاگنگ تیز قدمی سے بہتر ورزش ہے۔

سانس کی ترتیب درست رکھیں

سانس لینے کی درست اور بہترین تکنیک یہ ہے کہ ناک کے ذریعے آکسیجن اندر لی جائے۔
پھیپھڑوں میں پوری طرح ہوا بھر لی جائے اور پھر سانس کو منہ کے ذریعے خارج کر دیا جائے۔ اس طرح منہ سے سانس خارج کرنے کے نتیجے میں آپ کم سے کم تردد اٹھا کر زیادہ کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج کر سکیں گی۔

دوڑنے سے قبل جسم کو پھیلائیں

جسم کو پھیلا کر انگڑائی لے کر عضلات کو دوڑنے کے لئے متحرک کیا جاتا ہے۔ اس طرح تمام پٹھے کھل جاتے ہیں۔
سب سے زیادہ اہم ٹانگوں کے عضلات ہوا کرتے ہیں جنہیں Stretch کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ کسی دیوار سے چند فٹ کے فاصلے پر کھڑی ہو جائیں اور ٹانگ دیوار پر ٹکا کر اسے Push کریں پھر اسی دیوار پر ٹانگ ٹکاتے ہوئے دیوار کے ایک فٹ سے قریب ہو جائیں تاکہ آپ کی ٹانگ کے مسلز اچھی طرح کھچ جائیں۔ اگر آپ ساحل سمندر پر جاگنگ کر سکیں تو یہ زیادہ مناسب جگہ ہے کیونکہ ریت پر دوڑنا آسان لگتا ہے۔
یہ نرم اور ہموار ہوتی ہے۔ اس لئے یہاں دوڑتے ہوئے کسی قسم کی چوٹ لگنے کا خطرہ بھی نہیں ہوتا۔ کنکریٹ سے بنے ہوئے راستوں پر دوڑنا نسبتاً مشکل ہوتا ہے کیونکہ اس کی سطح سخت ہوتی ہے۔ اس طرح آپ کے مسلز اور جوڑوں پر زیادہ زور پڑتا ہے۔ لہٰذا اس قسم کے ناہموار راستوں پر دوڑتے ہوئے ایسے جوتے پہنیں جن میں مناسب پیڈز لگے ہوں۔

معلومات حاصل کریں

آپ نے جاگنگ شروع کی، بہت مناسب فیصلہ ہے لیکن اسے خاصی مدت تک معمول بنا لینا بھی کیوں ضروری ہے یہ اور ایسی کئی چھوٹی بڑی باتیں آپ کے لئے جاننا یوں بھی اہمیت رکھتا ہے تاکہ آپ مستقل مزاجی سے یہ آسان ورزش کرتی رہیں اور وزن کم کرنے کے ہدف کو پورا کر لیں۔
ایسی ویب سائٹس کا مطالعہ جاری رکھیں، ایسی کتابیں پڑھیں جنہیں فٹنس ایکسپرٹس نے ترتیب دیا ہو کیونکہ ماہرین کے تجربات اور ان کی رائے پڑھ کر بہت کچھ سیکھا جاتا ہے، غلطیاں درست کی جا سکتی ہیں اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ ورزش کی ابتداء کرنے کی تحریک حاصل کی جا سکتی ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے ڈاکٹر خاص ہدایت کرتے ہیں کہ انہیں روزانہ تیز قدمی کرنی چاہیے۔

MNN

پیدل چلیں۔ ذیابیطس کے امکانات کم کریں

عام لوگوں کا روزانہ زیادہ قدم چلنا ان کے ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے امکانات کم کرتا ہے

ایک نئی تحقیق میں معلوم ہوا ہے کہ عام لوگوں کا روزانہ زیادہ قدم چلنا ان کے ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے امکانات کم کرتا ہے۔ امریکی ریاست ٹینیسی کے شہر نیش وِل میں قائم ایک تحقیقی ادارے کے ڈاکٹر اینڈریو پیری کے مطابق سائنس دانوں نے جسمانی سرگرمی اور ٹائپ 2 ذیابیطس کے درمیان تعلق کی تحقیقات کیں۔ اس تحقیق میں محققین نے شرکاء کو برقی آلات پہنا کر اس سے اکٹھا ہونے والے ڈیٹا کا استعمال کیا۔ ان کا کہنا تھا کہ تحقیق میں معلوم ہوا کہ وہ لوگ جو زیادہ وقت کسی نہ کسی جسمانی سرگرمی میں صرف کرتے ہیں ان کے ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے امکانات کم ہوتے ہیں۔ مطالعے میں سامنے آنے والا ڈیٹا ذیابیطس کے خطرات میں کمی کے لئے روزانہ جسمانی سرگرمیوں کی اہمیت پر روشنی ڈالتا ہے۔ اس تحقیق میں نیشنل انسٹیٹیوٹس آف ہیلتھ کے 2010ء سے 2021ء کے درمیان آل آف اس ریسرچ پروگرام میں شامل 5600 افراد شریک ہوئے جن میں 75 فیصد خواتین تھیں۔ اس تحقیقی پروگرام کا مقصد 10 لاکھ سے زائد افراد کا اندراج کر کے اور کئی سالوں تک ان کا ڈیٹا اکٹھا کر کے انفرادی صحت کو بہتر کرنا ہے۔ چار سال سے زائد عرصے میں محققین کے سامنے 97 نئے ذیابیطس کیسز سامنے آئے۔ تحقیق میں معلوم ہوا کہ وہ لوگ جو روزانہ اوسطاً 10 ہزار 700 قدم (8 کلومیٹرز سے تھوڑا زیادہ فاصلہ) چلتے تھے ان میں 6000 قدم چلنے والوں کی نسبت ذیابیطس کے امکانات 44 فیصد کم تھے۔ یہ تحقیق حال ہی میں جرنل آف کلینکل اینڈوکرنولوجی اینڈ میٹابولزم میں شائع ہوئی ہے MNN

J&K Bank
Serving To Empower

BAJAJ Allianz
Caringly yours

Hospital Bills can Exhaust your Family's Hard Earned Life Savings

Bajaj Allianz Family Health Care policy covers you and your family from expenses incurred during hospitalization along with the added benefits of Health Prime Rider.

Bajaj Allianz Family Health Care's Benefits:

- Pre & Post Hospitalization Expenses
- Road Ambulance
- Day Care Procedures
- Organ Donor Expenses
- Sum Insured Reinstatement Benefit

Benefits of Health Prime Rider: In Patient Hospitalization Expenses

- Rider for both Individual & Family Floater Basis**
- 24*7 Unlimited Tele-Consultation
- Investigations Cover
- 139000+ Doctors
- Preventive Health Check-up (45+ Test Parameters at Network Centers)

**Based on the variant opted in health plan

To know more, contact your **J&K Bank's Relationship Manager**

Bajaj Allianz General Insurance Co. Ltd., Bajaj Allianz House, Airport Road, Yerawada, Pune - 411006. IRDAI Reg No.: 113. | CIN: U66010PN2000PLC015329 | UIN: BAJHLIP22024V032122-Family Health Care , BAJHLGA22166V012122 -Health Prime Rider (Group) | web: www.bajajallianz.com | Toll free: 1800-209-5858 / 1800-209-0144

J&K Bank Ltd is a licensed Corporate Agent [bearing License No.: CA0029] of Bajaj Allianz General Insurance Company Ltd. [IRDAI registration No. 113]. The benefits/features of products are indicative and for more details on risk factors and Terms and Conditions, please read the sales brochure before concluding a sale.

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,