WATTAN
The Urdu Daily

روزنامہ
وطن
بڈگام

بدھوار
10 دسمبر 2025
WEDNESDAY
10 DECEMBER - 2025

محمد سمیع کی محنت رائیگاں، ہریانہ نے بنگال کو ہرادیا صفحہ 08

روہت شرما نے توڑا، بوم بوم کا آیا ردعمل، کہہ دی بڑی بات صفحہ 08

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■

■ جلد: 15 ■ شمارہ نمبر: 287 ■ صفحات: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■

ایل جی سنہا نے کٹھوعہ اور سامبا میں آفات سے متاثرہ خاندانوں کے لیے 449 نئے گھروں کی بنیاد رکھی

جموں وکشمیر کے لوگوں کی تمام خواہشات کو پورا کرنے کے لیے پرعزم ہیں، ایل جی سنہا

وزیر اعظم نریندر مودی کی رہنمائی میں، ہم نے ہمہ جہت اور جامع ترقی کے ساتھ ایک نئی تاریخ رقم کی ہے

جموں: لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے منگل کو کٹھوعہ اور سامبا کا دورہ کیا اور حالیہ قدرتی آفات کی وجہ سے متاثرہ خاندانوں کے لیے 449 نئے گھروں کی تعمیر کے لیے سنگ بنیاد رکھا۔ کٹھوعہ میں مکمل طور پر تباہ شدہ 344 گھر 34 کروڑ روپے کی لاگت سے تعمیر کیے جائیں گے۔ سامبا میں، حالیہ اچانک سیلاب کے دوران نقصان پہنچنے والے 105 گھروں کی تعمیر نو کی جائے گی جس کی لاگت 10.50 کروڑ روپے ہوگی۔ ان تین بیڈروم گھروں کی تعمیر کے اخراجات ایک این جی او، ہائی رینج رورل ڈیولپمنٹ سوسائٹی

(HRDS انڈیا) کے ذریعے فراہم کیے جائیں گے، جو گھر مالکان کے لیے جدید سہولیات کو بھی یقینی بنائے گی۔ اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے، لیفٹیننٹ گورنر نے ایچ آر ڈی ایس انڈیا کی عظیم کوشش اور جموں وکشمیر میں متاثرہ خاندانوں کے لیے باوقار اور محفوظ رہائش کو یقینی بنانے میں/102

سیاحت کے اثاثوں کو آؤٹ سورس کرنے کا اقدام
طریقہ کار کو حتمی شکل دینے کیلئے ذمہ دار کمیٹی کی تشکیل نو

سری نگر//۹، دسمبر// جے کے این ایس// جموں وکشمیر حکومت نے سیاحت کے اثاثوں کو آؤٹ سورس کرنے یعنی کسی دوسری بیرونی کمپنی یا فریق کو ٹھیکے پر دینے کے طریقہ کار کو حتمی شکل دینے کیلئے ذمہ دار اعلیٰ سطحی کمیٹی کی تشکیل نو کی ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق 8 دسمبر 2025 کو ایم راجو آئی اے ایس کمشنر سکریٹری کے ذریعہ حکومت کے جاری کردہ ایک آرڈر 1745-JK(GAD) آف 2025 کے تحت،/101

دہلی دھماکہ کیس کی تحقیقات کا دائرہ وسیع

ضلع اننت ناگ کے مٹن جنگلاتی پٹی میں مربوط تلاشی آپریشن، کچھ مشتبہ چیزیں برآمد

2 ملزمان ڈاکٹر عدیل راتھر اور جاسر بلال وانی کے انکشافات پر NIA کی کارروائی

سری نگر//۹، دسمبر// جے کے این ایس// قومی تحقیقاتی ایجنسی NIA نے منگل کے روز، جموں وکشمیر پولیس اور سی آر پی ایف کی مدد سے، منگل کو دہلی کے لال قلعہ میں 10 نومبر کو ہوئے دھماکے کی جاری تحقیقات کے ایک حصے کے طور پر اننت ناگ کے مٹن جنگلاتی پٹی میں مربوط تلاشی کارروائیاں کیں۔ ایک اہلکار نے خبر رساں ایجنسی جے کے این ایس کو بتایا کہ اس معاملے میں گرفتار 2 ملزمین کے اہم انکشافات کی بنیاد پر تلاشی شروع کی گئی۔ دونوں مشتبہ افراد ڈاکٹر عدیل احمد راتھر اور جاسر بلال وانی کو دہلی سے لایا گیا تاکہ تفتیش کاروں کو ان مخصوص مقامات کی نشاندہی کرنے میں مدد ملے جن کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ ان کی شناخت کی اہمیت ہے۔ قومی تحقیقاتی ایجنسی کی خصوصی ٹیم نے جموں وکشمیر پولیس اور دیگر سکیورٹی ایجنسیوں کے ہمراہ منگل کو صبح سویرے/103

وزیر اعظم کا این ڈی اے کی پارلیمانی پارٹی کے اجلاس سے خطاب

ہمیں شہریوں کی دہلیز پر خدمات فراہم کرنے کی ضرورت

ملک اب مکمل طور پر 'اصلاحی ایکسپریس' کے مرحلے میں، مقصد رکاوٹیں دور کرنا/وزیر اعظم مودی

سرینگر// 09 دسمبر// ایس این این// حکومت کی اصلاحات مکمل طور پر شہریوں پر مرکوز ہیں کی بات کرتے ہوئے وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ نہ صرف اقتصادی یا آمدنی پر مرکوز ہیں۔ مقصد روزمرہ کی رکاوٹوں کو دور کرنا ہے

تاکہ لوگ اپنی پوری صلاحیت تک پہنچ سکیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ ملک اب مکمل طور پر 'اصلاحی ایکسپریس' کے مرحلے میں ہے۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق وزیر اعظم نریندر مودی نے منگل کو این ڈی اے کی/104

کپواڑہ کانسٹیبل حراستی تشدد کیس
عدالت نے کی ڈی ایس پی اسمیت 8 پولیس اہلکاروں کی ضمانت عرضی مسترد

سری نگر//۹، دسمبر// جے کے این ایس// پرنسپل ڈسٹرکٹ جج کپواڑہ نے جموں وکشمیر پولیس کے ایک ڈپٹی سپرانٹنڈنٹ سمیت 8 اہلکاروں کی ضمانت کی درخواستوں کو مسترد کر دیا، جن پر 2 سال قبل ایک ساتھی پولیس اہلکار/105

چیف سیکرٹری نے جموں وکشمیر میں گورنمنٹ میڈیکل کالجوں میں ایم بی بی ایس اور

پی جی سیٹوں کی توسیع پر زور دیا

جموں//انفو// چیف سیکرٹری اٹل ڈولو نے ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ کی صدارت کرتے ہوئے جموں وکشمیر میں صحت و طبی تعلیم محکمہ کے تحت گورنمنٹ میڈیکل کالجوں، ڈینٹل کالجوں، آیورویدک اور یونانی کالجوں میں انڈر گریجویٹ اور

پوسٹ گریجویٹ سیٹوں میں توسیع کا تفصیلی جائزہ لیا۔ میٹنگ میں سیکرٹری صحت و طبی تعلیم محکمہ، ڈائریکٹر سکمز، سرکاری میڈیکل کالجوں کے پرنسپل، ڈائریکٹر کوآرڈی نیشن اور دیگر سینئر افسران نے شرکت کی/106

وزیر جنگلات نے آر ای 2025-26 اور بی ای 2026-27 کو

حتمی شکل دینے کیلئے میٹنگ کی صدارت کی

جموں//انفو// وزیر برائے جل شکتی، جنگلات و ماحولیات اور قبائلی امور جاوید احمد رانا نے سول سیکریٹریٹ جموں میں ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ کی صدارت کی تاکہ یوٹی کیپکس اور ریوینیو (آر ای/بی ای) کیپکس) بجٹ/107

''وندے ماترم'' گانے کی تقسیم ہندوستان کی تقسیم کا باعث بنی
گانا لوگوں کے دلوں کو چھو گیا اور کشمیر سے کنیا کماری تک پھیل گیا

ہندوستان وہ واحد ملک ہے جس کی سرحدوں کا فیصلہ ہماری ثقافت نے کیا ہے/امیت شاہ

سرینگر// 09 دسمبر// ایس این این// ''وندے ماترم گانے'' نے لوگوں کے دلوں کو چھو لیا اور کشمیر سے کنیا کماری تک پھیل گیا کا اعلان کرتے ہوئے وزیر داخلہ امیت شاہ نے کہا کہ وندے ماترم گانے کی تقسیم ہندوستان کی تقسیم کا باعث بنی۔ انہوں نے پارلیمنٹ اراکین پر زور دیا کہ وہ وندے ماترم کے پیغام کی روح کو قوم کے نوجوانوں تک لے جائیں۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق وزیر داخلہ امیت شاہ نے راجیہ سبھا میں کہا کہ ''خوشی کی سیاست'' کیلئے وندے ماترم گانے کی تقسیم ہندوستان کی تقسیم کا باعث بنی، جب انہوں نے قومی گیت کے 150 سال پر ہونے والی بحث کو مغربی بنگال کے آئندہ انتخابات سے جوڑنے پر اپوزیشن پر تنقید کی۔ ایوان میں بحث کا آغاز کرتے ہوئے امیت شاہ نے کہا کہ وندے ماترم وہ منتر تھا جس نے ہندوستان کی ثقافتی قوم پرستی کو بیدار کیا انہوں نے زور دیا/108

بارہمولہ قصبہ میں منشیات اسمگلنگ کی ایک بڑی اور منظم کوشش ناکام

ایک کروڑ روپے مالیت کی تقریباً ایک کلو ہیروئن برآمد

نوجوان لڑکی سمیت 2 ملزمان گرفتار، 2 موبائل فون اور گاڑی ضبط: پولیس

سری نگر//۹، دسمبر// جے کے این ایس// بارہمولہ پولیس نے منشیات اسمگلنگ کی ایک منظم کوشش کو ناکام بناتے ہوئے ایک نوجوان لڑکی سمیت 2 ملزمان کو تقریباً ایک کلو ہیروئن سمیت گرفتار کیا۔ جے کے این ایس کے مطابق پولیس ترجمان نے ایک بیان میں جموں وکشمیر میں منشیات کی اسمگلنگ کے ماحولیاتی نظام کو ختم کرنے کی اپنی انتھک کوششوں میں، بارہمولہ پولیس نے گورنمنٹ میڈیکل کالج بارہمولہ کے پارکنگ ایریا میں ایک گاڑی سے ایک کلو گرام ہیروئن برآمد کی اور گاڑی میں سوار ایک خاتون سمیت 2 افراد کو گرفتار کیا۔ پولیس ترجمان نے ملزمان کی شناخت 29 سالہ صوبیہ/109

ملک محلہ کپواڑہ میں 2 منزلہ مکان خاکستر
اندر پھنسے ایک شخص کی موت واقعہ

سری نگر//۹، دسمبر// جے کے این ایس// شمالی کشمیر کے کپواڑہ کے ملک محلہ میں پیر کو دیر شام ایک 2 منزلہ مکان میں آگ لگنے کے نتیجے میں ایک شخص ہلاک ہو گیا۔ جے کے این ایس کے مطابق حکام نے بتایا کہ دیر شام ملک محلہ میں ایک گھر میں آگ لگ گئی۔ اس المناک واقعہ میں پنکو سنگھ ولد گردیپ سنگھ نامی ایک مقامی شخص کی جان/110

کشمیر میں ریکارڈ ساز ٹھنڈ جاری، منفی، رات کا درجہ نقطہ منجمد سے کچھ ڈگری نیچے ریکاڈ
سرینگر میں منفی 3.7 ڈگری سیلشس درج، پلوامہ منفی 5.1 ڈگری کے ساتھ سرد ترین مقام

آنے والے دنوں میں موسم میں خشک رہنے اور شبانہ سردیوں میں مزید اضافہ ہوگا/محکمہ موسمیات

سرینگر// 09 دسمبر// ایس این این// خشک موسم اور دن میں دھوپ نکلنے کی وجہ سے وادی کشمیر میں شدید سردی کی لہر جاری ہے جبکہ سوموار اور منگل وار کی درمیانی رات سرینگر میں منفی 3.7 ڈگری کے ساتھ ایک اور سرد ترین رات درج کی گئی۔ اسی طرح سے وادی کشمیر میں پلوامہ سرد ترین علاقہ درج ہوا جہاں رات کا درجہ حرارت منفی 5.1 ڈگری کے قریب پہنچ گیا۔ صوبہ لداخ میں بھی شدید ٹھنڈ جاری ہے جس کے باعث لوگوں کو سخت ترین مشکلات کا سامنا ہے۔ ادھر محکمہ موسمیات کے مطابق آنے والے دنوں میں موسم میں خشک رہنے کی پیشگوئی کرتے ہوئے 20 دسمبر تک موسم مجموعی طور پر خشک رہنے کا امکان ظاہر کیا ہے۔ اسی دوران جموں میں سردی کی شدید لہر کے بیچ گہری دھند جاری رہی۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق وادی کشمیر اور صوبائی علاقے لیہہ اور کرگل کو سردی کی شدید لہر نے پوری وادی کو اپنی لپیٹ میں لیا ہے اور یخ بستہ ہواؤں کی وجہ سے شدید سردی کی لہر جاری ہے۔ محکمہ موسمیات کے حکام نے اس کی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ گزشتہ شب سرینگر شہر میں سرد ترین رات رہی کیونکہ درجہ حرارت منفی ریکارڈ کیا گیا۔ محکمہ کے مطابق درجہ حرارت میں کمی ہونے کے ساتھ ہی پوری وادی سخت ترین سردی کے لپیٹ میں آچکی ہے۔ انہوں نے بتایا کہ وادی کے ساتھ ساتھ لداخ خطہ بھی شدید سردی کی لپیٹ میں ہے۔ ترجمان کے مطابق جموں خطہ میں بھی درجہ حرارت میں کافی گراوٹ آئی ہے۔ محکمہ موسمیات کے مطابق سرینگر میں ایک مرتبہ پھر سرد ترین رات ریکارڈ کی گئی اور شبانہ درجہ حرارت منفی 3.7 ڈگری سیلشس درج کیا گیا جبکہ پلوامہ منفی 5.1 ڈگری سیلشس پر سرد ترین مقام تھا۔ محکمہ موسمیات نے بتایا کہ شہرہ آفاق گلمرگ بھی سرد ترین مقام تھا، جہاں پارہ منفی 2.5 ڈگری سیلشس پر رہا۔/112

کشمیر کے دستکاری ورثے کو پھر ایک بار قومی سطح پر پذیرائی

صدر جمہوریہ نے کیا نئی دہلی میں 4 کشمیری دستکاروں کو اعزازات سے سرفراز

خواجہ نذیر علی (سوزنی)، منظور احمد خان (قالین بافی)، مشکورہ حمید اور میر ارشد شامل

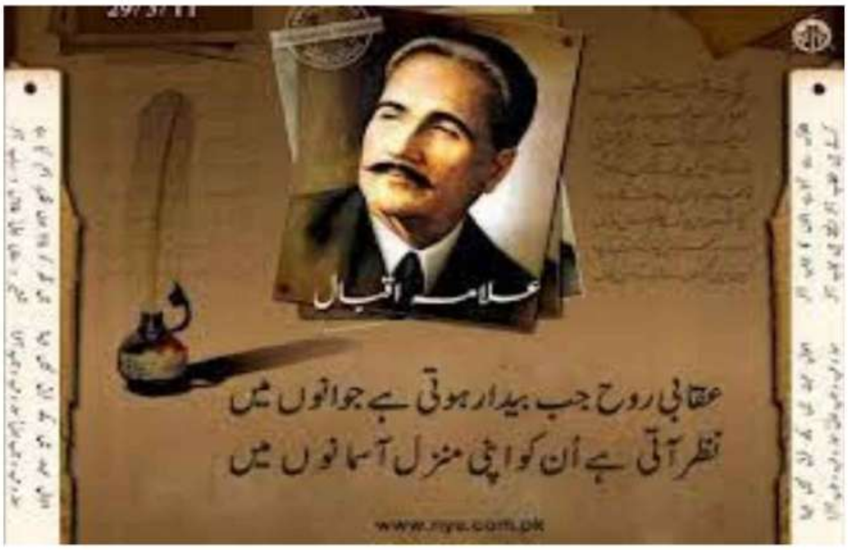
سری نگر//۹، دسمبر// جے کے این ایس// کشمیر کی مشہور دستکاری کی روایت کو پھر ایک مرتبہ قومی سطح پر پذیرائی حاصل ہوئی کیونکہ وادی کے 4 ماہر دستکاروں کو حکومت ہند کی طرف سے روایتی فن پاروں میں ان کی غیر معمولی شراکت کو تسلیم کرتے ہوئے باوقار ایوارڈز سے نوازا گیا۔ جے کے این ایس کو ملی تفصیلات کے مطابق کشمیر کے 4 ماہر

دستکاروں کو یہ اعزازات 9 دسمبر 2025 کو وگیان بھون، نئی دہلی میں صدر جمہوریہ ہند کی زیر صدارت ایک تقریب میں پیش کیے گئے/111

اے نوجوان مسلم!
تو شاہیں ہے پرواز ہے کام تیرا

تحریر۔۔۔۔
مفتی فیاض احمد برمارے ندوی

دنیا کا ہر انسان ایک کامیاب زندگی گزارنے کی خواہش رکھتا ہے لیکن کامیاب زندگی گزارنے کے لئے انسان کے اندر کچھ خصوصیات کا ہونا بھی ضروری ہے اور جب یہ خصوصیات ایک قوم کے بہت سارے لوگوں میں موجود ہوں تو ایک کامیاب معاشرہ تشکیل پاتا ہے جو کسی بھی کامیاب قوم کی پہچان ہے۔ کسی بھی ملک کو ترقی یافتہ بنانے کے لئے قوم کا کردار انتہائی اہم ہوتا ہے، جس قوم کے سامنے بلند مقاصد ہوں، جو لوگ اپنی منزل کا تعین کرتے ہیں۔ جن کی نظر کامیابی اور سرخ روئی پر ہوتی ہے، اس قوم کے بچے، جوان، بوڑھے سب ہی منزل کی تلاش اور کامیابی کی کلید کے لئے جفاکشی اور محنت کو اپنا نصب العین بناتے ہیں۔ خاص طور نوجوان مختلف میدانوں میں اپنی طاقت اور جوانی کی قدر کرتے ہوئے اور اپنی ذمہ داری کے احساس کے ساتھ ترقی کے راہوں پر اپنے آپ کو وقف کردیتے ہیں جن سے قوم کا سر فخر سے اونچا ہوتا ہے، قوم کو قوت ملتی ہے لیکن جب نوجوان اپنے مقصد کو بھول جائیں، اپنے فرض منصبی کے احساس سے غافل ہوجائیں، جوانی کے قیمتی لمحات میں گذارنے لگیں، تو پھر وہ ایک کھلونہ بن جاتے ہیں، وہ خود بھی مرعوب ہوجاتے ہیں اور پوری قوم کو مرعوبیت کی شکار بنادیتے ہیں، نہ ان کے پاس کوئی کمال باقی رہتا ہے۔ امت مسلمہ دیگر قوموں کیمقابلہ میں بہت ہی عظیم مقاصد کے لئے پیدا کی گئی ہے اور اس قوم کا سب سے قیمتی سرمایہ مسلم نوجوان ہیں، لیکن ایسا محسوس ہورہا ہے کہ ہمارا یہ قیمتی سرمایہ ضائع ہورہا ہے، ۔ایک منصوبہ اور پلان کے تحت اسے اپنے مقصد سے غافل کرکے لغویات میں منہمک کرنے کرنے کی کامیاب سازش رچی گئی ہے، یہی وجہ ہے ہمارے نوجوان اپنی جوانی کھیل کود اور فضول کاموں میں صرف کررہے ہیں، اس وقت بڑے بڑے انعام والے کرکٹ ٹورنامنٹ منعقد کروائے جارہے ہیں جن میں ارباب سیاست بھی ایک بڑی رقم لگارہے ہیں تاکہ ان نوجوانوں کواعلیٰ تعلیم۔ کامیاب تجارت۔ معیاری ملازمت۔ اپنی اور اپنی قوم کی ترقی، اس کی بقا وحفاظت کے لئےکچھ کرگذرنے بلکہ سوچنے کا بھی موقع نہ ملے اور یوں ہی یہ برباد ہوتے رہیں تاکہ انہیں اپنے ناپاک مقاصد میں آسانی سے کامیابی مل سکیں، یہ مسلم نوجوان کس قدر غافل اور مدہوش ہوچکے ہیں کہ ملک کے موجودہ سنگین حالات میں کرکٹ کے میدانوں میں اپنی مستی میں جی رہے ہیں، نہ انھیں اپنی فکر ہے نہ نئی نسل کی نہ قوم کی نہ مذہب کی، آخر کب یہ خواب غفلت سے بیدار ہوں گے، کب ان میں احساس پیدا ہوگا، کب انھیں اپنی بربادی نظر آئے گی؟ کب انھیں حقیقی مقاصد سے آگاہی ہوگی؟ ان نوجوانوں کو یہ بات بتانے کی ہے تمہاری جگہ کرکٹ کے میدان نہیں، تمہارا وقت بہت قیمتی ہے، تم قوم کے آنکھوں کا سرمہ ہوں، تم دین اسلام کے سپاہی ہوں، تعلیم گاہیں تمہاری منتظر ہیں، عبادت گاہیں تمہیں تلاش کررہی ہیں، تمہارے عزائم بلند ہونے چاہیے، تمہیں حق کا پرچم ہاتھ میں لے کر باطل سے مقابلہ کے لئے تیار رہنا چاہیے۔ اچھے معاشرے کی تشکیل میں تمہیں اپنا کردار ادا کرنا چاہیے، قوم کی فلاح و بہودی کے لئے تازہ دم رہنا چاہیے اور انسانیت کی خدمت سے لوگوں کے درمیان اپنا وقار بحال کرنا چاہیے، خدارا اب بس کیجئے، دشمن کی سازشوں کو سمجھئے، دشمن کے شکنجہ سے اپنے آپ کو آزاد کیجئے۔ ہوش میں آییۓ۔ اس لئے کہ اب بھی تمہیں سے امیدیں وابستہ ہیں۔ قوم تمہارے عروج کی منتظر ہے، ۔ اگر اب بھی متنبہ نہیں ہوئے تو پھر آنے والی خطرناک تباہی اور ایمان سوز بربادی سے کوئی نہیں بچاسکتا۔ لہذا عقلمند وہی ہے جو تباہی سے پہلے اپنی حفاظت کا انتظام اور بندوست کرلے۔



تعلیم اور نصاب تعلیم

تعلیم کو عملی طور پر بحیثیت نظام رائج کرنے کیلیے موزوں نصاب کی ضرورت ہوتی ہے

تحریر....
اعزاز کیانی

شعور نہ صرف انسان اور دیگر جانداروں کے مابین امتیاز کرتا ہے بلکہ مدارج شعور ہی مختلف اقوام کی ترقی اور ان اقوام کے متمدن ہونے کا معیار ہے۔ اس شعور کا ایک ذریعہ تعلیم بھی ہے۔

تعلیم کے فی الاصل دو بنیادی مقاصد ہیں۔ تعلیم کا مقصد اول بیداری شعور ہے۔ اس شعور کا اظہار انسان کی انفرادی واجتماعی زندگی سے متعلق تمام معاملات مثلاً اس کے رہن و سہن، سلام و کلام، لین دین وغیرہ میں ہوتا ہے اور یہی فی الاصل، تعلیم یا اس کے نتیجے میں پیدا ہونے والے شعور کی صحیح سند ہے۔

دوم چونکہ نظم کائنات انسان کی فطری ذمیداری ہے، لہٰذا تعلیم کا دوسرا بنیادی مقصد انسان کو اس ذمے داری کیلیے تیار کرنا ہے جو فطرت نے اس پر عائد کی ہے۔

جب کسی معاشرے میں تعلیم کو عملی طور پر بحیثیت نظام رائج کیا جاتا ہے تو اس کیلیے ایک نصاب کی احتیاج ہوتی ہے۔ ترتیب نصاب کے دوران مختلف امور کو پیش نظر رکھا جاتا ہے تاکہ ایک مکمل وجامع نصاب تیار کیا جاسکے۔

نصاب کی ترتیب کے وقت اول یہ دیکھا جاتا ہے کہ اس وقت دنیا میں کون کون سے علوم رائج ہیں، مستقبل میں کون کون سے علوم کا غلبہ ہوگا۔ اور اس کے ساتھ اس معاشرے کی ضروریات کو بھی پیش نظر رکھا جاتا، یعنی وہ کون سا مضمون یا شعبہ ہے جو معاشرے کی فطری ضرورت ہے یا وہ کون سا شعبہ و مضمون ہے جو کسی وجہ سے عدم توجہی کا شکار ہے۔

نتیجتاً ان تمام علوم یا مضامین پر مشتمل ایک جامع نصاب تیار کیا جاتا ہے اور پھر ان مضامین یا علوم کو طلبا کی ذہنی عمر کے اعتبار سے مختلف مدارج میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ ابتدائی جماعتوں میں ان تمام مضامین کے عبوری تعارف کو شامل نصاب کیا جاتا ہے تاکہ معاشرے کا ہر بچہ ان تمام علوم کی ابجد سے واقف ہوجائے اور ان علوم یا مضامین کا عمومی وعبوری تعارف حاصل کرلے۔ اگلی جماعتوں میں انہی علوم و مضامین کو باعتبار ذہنی عمر وسعت دی جاتی ہے۔ اس عمل سے ہر بچہ ان تمام لازمی مضامین یا علوم سے واقف ہوتا ہے اور اعلیٰ تعلیم کیلیے اپنے طبعی رجحانات و پسند کی بنیاد پر ایک مضمون یا علم کی ایک مخصوص شاخ کے انتخاب کا شعوری فیصلہ کرتا ہے۔

یہ شعوری فیصلہ ہی انسان کو کسی خاص شعبہ حیات میں مزید اعلیٰ تعلیم اور تحقیقاتی کام کی جانب راغب کرتا ہے۔

اس پورے عمل سے جو لوگ ابھر کر سامنے آتے ہیں وہ اپنے اپنے عہد کے آئن اسٹائن، اسٹیفن ہاکنگ، کارل مارکس اور اقبال جیسے ماہر و امام فن کہلاتے ہیں۔

تعلیم کے ساتھ دوسری چیز جو عموماً بطور موضوع بحث آتی ہے وہ ملازمت ہے۔ میرے نزدیک ہمارے ہاں اصل مسئلہ ملازمت و تعلیم کے مابین رشتے کی درست تفہیم ہے۔

نظم کائنات انسان کی فطری ذمیداری ہے اور یہ نظم اسی صورت بہ احسن چل سکتا ہے جب کسی شعبہ حیات میں اس شعبہ سے منسلک اہلِ کار کو ہی یہ ذمیداری دی جائے۔ یہ ذمے دار لوگ معاشرے میں اسی تعلیمی عمل سے پیدا ہوتے ہیں لہٰذا جب ایک آدمی کسی ایک شعبے میں بنیادی تعلیم حاصل کرلیتا ہے تو معاشرے کی ضرورت کی تکمیل کیلیے اس مذکورہ شخص سے باعوض خدمات کا مطالبہ کیا جاتا ہے۔ اس مطالبہ خدمات اور اس مطالبہ پر صاد کرنے کے عمل کا نام دراصل ملازمت ہے۔

اچھا تعلیمی نظام نہ صرف معاشرے کی فطری ضروریات کی تکمیل کرتا ہے بلکہ معاشرے کے افراد میں شعور پیدا کرکے ایک حقیقی انسانی معاشرہ تشکیل دیتا ہے۔

اس دور میں تعلیم ہے امراض ملت کی دوا
ہے خون فاسد کیلیے تعلیم مثل نشتر
(اقبال)

غزہ پر جاری اسرائیلی حملوں کے درمیان حماس، اسرائیل غزہ جنگ بندی کے دوسرے مرحلے پر گفتگو کیلئے تیار

نئی دہلی (ایم این این): حماس نے اشارہ دیا ہے کہ وہ غزہ میں امریکی ثالثی میں ہوئی جنگ بندی کے دوسرے مرحلے کے دوران اپنے ہتھیاروں کو ''منجمد کرنے یا ذخیرہ کرنے'' پر گفتگو کرنے کیلئے تیار ہے، حالانکہ ایک بین الاقوامی استحکامی فورس کے کردار اور مینڈیٹ پر شدید اختلافات ابھی بھی برقرار ہیں۔ اتوار کو قطر میں ایسوی ایٹڈ پریس سے گفتگو کرتے ہوئے حماس کے سینئر عہدیدار باسم نعیم نے کہا کہ فلسطینی مسلح گروپ ان انتظامات کے بارے میں ''انتہائی کھلے ذہن'' کا حامل ہے جو جنگ بندی کے دوران اس کے باقی ماندہ ہتھیاروں کو غیر فعال رکھیں گے۔ انہوں نے کہا کہ ''ہم جنگ بندی کے دوران ہتھیاروں کو استعمال نہ کرنے کی فلسطینی ضمانتوں کے ساتھ، ان کو منجمد کرنے یا ذخیرہ کرنے یا پیچھے رکھنے کے متعلق گفتگو کر سکتے ہیں۔'' واضح رہے کہ موجودہ معاہدے کے تحت حماس کو غزہ کی غیر عسکری کاری کے حصے کے طور پر آزادانہ نگرانی میں غیر مسلح ہونا ہوگا۔ نعیم نے اصرار کیا کہ غزہ میں کسی بھی بین الاقوامی موجودگی کو محدود ہونا چاہئے۔ انہوں نے کہا کہ حماس جنگ بندی کی خلاف ورزیوں کی نگرانی کیلئے سرحدوں کے قریب تعینات اقوام متحدہ کی فورس کو قبول کرے گی ''لیکن ہم ان افواج کو فلسطینی علاقے کے اندر کوئی موجودگی اور اختیار قبول نہیں کریں گے۔'' دوسری طرف، اسرائیلی وزیر اعظم بنجامن نیتن یاہو نے دعویٰ کیا کہ اسرائیل جنگ بندی معاہدے کے دوسرے مرحلے میں داخل ہونے کے ''بہت قریب'' ہے، جو حماس کی فوجی صلاحیتوں کو ختم کرنے پر مرکوز ہے۔ ابھی تک یہ واضح نہیں ہے کہ آیا حماس کی یہ تجویز مکمل ہتھیار ڈالنے کے اسرائیل کے مطالبے کو پورا کرے گی۔ غزہ جنگ بندی کے دوسرے مرحلے مذاکرات میں تیزی سے تناؤ بڑھ رہا ہے۔ دوحہ فورم میں سنیچر کے دن قطر، مصر اور ناروے نے خبردار کیا کہ جنگ بندی ایک ''نازک موڑ'' پر ہے۔ دریں اثنا، جنگ بندی کے باوجود غزہ میں اسرائیلی حملے جاری ہیں۔ فلسطینی اتھارٹی کے مطابق، ۱۰ اکتوبر سے اسرائیل نے ۵۹۱ خلاف ورزیاں کی ہیں جن میں ۳۵۷ فلسطینی جاں بحق اور ۹۰۰ سے زیادہ فلسطینی زخمی ہوئے ہیں۔ ان خلاف ورزیوں کے واقعات میں توپ خانے کی فائرنگ، ڈرون حملے، عارضی یلو لائن عبور کرنا اور گھروں اور شہری ڈھانچوں کی بڑے پیمانے پر مسماری شامل ہے۔ توقع کی جارہی ہے کہ نیتن یاہو دوسرے مرحلے کے نفاذ پر تبادلہ خیال کیلئے اس ماہ کے آخر میں امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ سے ملاقات کریں گے۔ حماس کا موقف ہے کہ اس کا مستقل طور پر ہتھیار ڈالنا، صرف فلسطینی ریاست کے قیام پر مرکوز ایک جامع سیاسی تصفیے کے ذریعے ہی ممکن ہوسکتا ہے۔ امریکہ، قطر اور اسرائیل کی نیویارک میں خفیہ سہ فریقی میٹنگ ایگزیوس کی ایک رپورٹ کے مطابق، امریکہ، اسرائیل اور قطر نے اتوار کو نیویارک میں ایک خفیہ اعلیٰ سطحی سہ فریقی میٹنگ کا انعقاد کیا۔ اطلاعات کے مطابق، وہائٹ ہاؤس کے مشرقی وسطی کیلئے ایلچی اسٹیو وٹکوف نے اس میٹنگ کی میزبانی کی، جس میں موساد کے سربراہ ڈیوڈ بارنیہ نے اسرائیل کی نمائندگی کی۔

بینن میں صورتحال مکمل طور پر قابو میں ہے: صدر

نئی دہلی (ایم این این): صدر پیٹریس ٹیلون نے اتوار کو ملک میں بغاوت کی کوشش کے بعد کہا کہ بینن کی صورتحال مکمل طور پر قابو میں ہے۔ مغربی افریقی ملک کے صدر نے ریاستی نشریاتی ادارے بینن ٹی وی کے ذریعے قوم سے خطاب کیا اور یاد دلایا کہ فوجیوں کے ایک چھوٹے گروہ نے جمہوری اداروں پر حملہ کرنے اور جمہوری نظام کو چیلنج کر کے ملک کو غیر مستحکم کرنے کیلئے بغاوت کی کوشش کی تھی۔ ٹیلون نے کہا کہ انہوں نے صدر اور افواج کے سربراہ کی حیثیت سے ملک میں سلامتی کو یقینی بنانے کیلئے ضروری اقدامات کئے ہیں۔ بینن کے صدر نے فوجی اہلکاروں کا بھی شکریہ ادا کیا جو جمہوریت اور ملک کے وفادار رہے اور وعدہ کیا کہ یہ کوشش بغیر سزا کے نہیں رہے گی۔ بینن فوجیوں کے ایک گروپ نے اتوار کے روز سرکاری نشریاتی ادارے کو بتایا۔

قابض اسرائیل کی اشتعال انگیزی، 'یلولائن' کو غزہ کی نئی سرحد قرار دیا

نئی دہلی (ایم این این): اسرائیلی فوج کے سربراہ ایال زامیر نے کہا ہے کہ غزہ میں قائم کی گئی 'یلو لائن' (حدِ فاصل) اب 'نئی سرحد' کی حیثیت رکھتی ہے، یہ بستیوں کے سامنے کی دفاعی خط بھی ہوگی اور کسی بھی ہدف پر حملے کا نقطہ آغاز بھی۔ شمالی غزہ کے دورے میں انہوں نے کہا کہ فوج کو غزہ میں مکمل آزادیٔ عمل حاصل ہے اور حماس کو دوبارہ منظم نہیں ہونے دیا جائے گا۔ ادھر حماس تنظیم کے سینئر لیڈر باسم نعیم نے کہا کہ تنظیم ہتھیاروں کو محفوظ رکھنے یا منجمد کرنے کے امکان پر بات چیت کے لیے تیار ہے، تاکہ فلسطینی دفاعی صلاحیت برقرار رہے۔ ان کے مطابق اس معاملے پر گفتگو طویل جنگ بندی یا ایسے سیاسی راستے کے تناظر میں ہوسکتی ہے جو فلسطینی ریاست کے قیام تک لے جائے۔ اگر ایسا سیاسی حل سامنے نہ آیا، تب بھی تنظیم جامع سیکورٹی انتظامات کے تحت اس تجویز پر بات کرنے کیلئے تیار ہے، بشرطیکہ فلسطینی اپنے دفاع کی صلاحیت سے محروم نہ ہو۔ حماس کے اس موقف سے قبل غزہ پٹی میں حماس کے ایک اور لیڈر خلیل الحیہ نے گزشتہ روز کہا تھا کہ تنظیم اپنے ہتھیار ایک خود مختار فلسطینی اتھارٹی کے سپرد کرنے پر رضامند ہوسکتی ہے جو غزہ کا انتظام سنبھالے، بشرطیکہ اسرائیلی قبضہ ختم ہوجائے۔ اسی دوران امریکہ ''امن کونسل'' کے قیام کیلئے کوششیں تیز کر رہا ہے جس کی قیادت ڈونالڈ ٹرمپ کریں گے۔ یہ کونسل عالمی تفویض کردہ اختیارات کے تحت غزہ کا انتظام سنبھالے گی۔ اسرائیلی وزیر اعظم بنیامین نیتن یاہو نے کہا کہ اسرائیل جلد ہی جنگ بندی کے دوسرے مرحلے میں داخل ہوگا۔

کمبوڈیا کی تھائی لینڈ کے فضائی حملوں کی شدید مذمت؛ کشیدگی میں اضافہ

نئی دہلی (ایم این این): کمبوڈیا نے پیر ۸ دسمبر کو تھائی لینڈ کے فضائی حملوں کی سخت مذمت کرتے ہوئے انہیں ''غیر انسانی، وحشیانہ اور جنگی کارروائیاں'' قرار دیا۔ کمبوڈیا کی وزارتِ دفاع کے مطابق تازہ جھڑپوں میں کم از کم چار شہری ہلاک ہوئے، جبکہ سرحدی علاقوں میں لوگوں کا بڑے پیمانے پر انخلا ہوا۔ وزارتِ دفاع نے اپنے بیان میں کہا کہ تھائی لینڈ نے حالیہ حملوں کے ذریعے جنگ بندی معاہدے اور دونوں ممالک کے درمیان ہونے والے مشترکہ اعلامیے کی خلاف ورزی کی ہے۔ بیان کے مطابق: ''کنگڈم آف کمبوڈیا کی وزارت دفاع تھائی لینڈ کی طرف سے کمبوڈیا کی خودمختاری اور علاقائی سالمیت کے خلاف کی جانے والی وحشیانہ کارروائیوں کی سخت ترین الفاظ میں مذمت کرتی ہے۔''

''امریکہ کے چھوڑے گئے ہتھیار ٹی ٹی پی کی سیکوریٹی مشینری کا حصہ بن چکے ہیں''

نئی دہلی (ایم این این): امریکی نگرانی کی حتمی رپورٹ میں اس بات کی تصدیق ہوئی ہے کہ ۲۰۲۱ء میں افغانستان سے واپسی کے دوران چھوڑے گئے اربوں ڈالر مالیت کے امریکی ہتھیار، فوجی سامان اور سیکوریٹی انفرااسٹرکچر اب طالبان کی سیکوریٹی مشینری کا اہم حصہ بن چکے ہیں۔ متوازی طور پر اقوام متحدہ کی مانیٹرنگ ٹیموں اور واشنگٹن پوسٹ کی ایک تفتیش میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ ان ہتھیاروں میں سے کچھ پہلے ہی کالعدم تحریک طالبان پاکستان (ٹی ٹی پی) تک پہنچ چکے ہیں، جس سے پاکستان میں حملوں میں شدت آئی ہے۔ اس ہفتے جاری کی گئی ۱۳۷ صفحات پر مشتمل رپورٹ کو 'اسپیشل انسپکٹر جنرل فار افغانستان ری کنسٹرکشن' (ایس آئی جی اے آر) نے جاری کیا ہے، جو افغانستان میں دو دہائیوں تک امریکی منصوبے کی تفصیل بیان کرتی ہے۔ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ امریکی کانگریس نے ۲۰۰۲ء سے ۲۰۲۱ء تک افغانستان کی تعمیر نو اور جمہوری منتقلی کیلئے تقریباً ۱۴۴ ارب ۷۰ کروڑ ڈالر فراہم کئے لیکن آخر کار نہ تو تعمیر نو ہوئی اور نہ ہی جمہوری منتقلی۔ اقوام متحدہ کے حالیہ جائزے اس ناکامی کے علاقائی اثرات کو مزید واضح کرتے ہیں۔ اقوام متحدہ کے ایک پینل نے رپورٹ کیا ہے کہ افغان طالبان اب بھی تحریک طالبان پاکستان (ٹی ٹی پی) کو لاجسٹک اور آپریشنل مدد فراہم کر رہے ہیں، جب کہ واشنگٹن پوسٹ نے دستاویزی طور پر یہ ظاہر کیا ہے کہ درجنوں امریکی ساختہ ہتھیار اب پاکستان میں دہشت گردوں کے ہاتھوں میں ہیں، جو ریاست کو نشانہ بنا رہے ہیں۔ 'سگار' کی رپورٹ کے مطابق ان ہتھیاروں کے پھیلاؤ کی ایک وجہ طالبان کے قبضے کے بعد افغانستان میں نگرانی کی کمی ہے۔ امریکی محکمہ دفاع نے اس بات کی تصدیق کی ہے کہ تقریباً ۷ ارب ڈالر ۱۰ کروڑ مالیت کا امریکی فراہم کردہ سامان چھوڑا گیا تھا جس میں ہزاروں گاڑیاں، لاکھوں چھوٹے ہتھیار، نائٹ ویژن ڈیوائسز اور ۱۶۰ سے زیادہ طیارے شامل ہیں۔ اس منتقلی کے اثرات اب پاکستان میں ظاہر ہو رہے ہیں۔ واشنگٹن پوسٹ کے مطابق، پاکستان میں پکڑے گئے کم از کم ۶۳ ہتھیاروں کے سیریل نمبر افغان فوج کو فراہم کیے گئے

شام تعمیرِ نو کے نئے مرحلے میں داخل: صدر احمد الشرع کا قوم سے عزم نو کا اظہار

نئی دہلی (ایم این این): شام کے صدر احمد الشرع نے اس عزم کا اظہار کیا ہے کہ ان کا ملک بشار الاسد کی حکومت کے خاتمے کی پہلی سالگرہ کے موقع پر ''اپنے حال اور ماضی کے لائق'' تعمیر نو کے ایک نئے دور میں داخل ہو رہا ہے۔ دمشق کی اموی مسجد میں پیر کی فجر کی نماز کے بعد اپنے خطاب میں صدر الشرع نے فوجی وردی میں موجود شامیوں

اتر ریلوے

ای-نیلامی نوٹس

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر / مال بھاڑہ، اتر ریلوے، فیروزپور کے ذریعے نیچے دیے گئے کام کے لئے اہل اور رجسٹرڈ بولی دہندگان سے فیروزپور ڈویژن میں ای-نیلامی طلب کیا جاتا ہے:

نیلامی فہرست نمبر	نیلامی شروع ہونے کی تاریخ و وقت	کام کا نام
EAFZR-SLR25-132	23/12/2025 کو 11:00 Hrs.	گاڑیوں میں پارسل اسپیس کو لیز پر دینے کا ٹھیکہ (ٹرین نمبر / ایس ایل آر کمپارٹمنٹ): 14626/F1, 14622/F1, 12422/F1, 14633/F1, 14632/R1, 14616/F1, 14633/F2, 14542/F1, 22486/F1, 19614/F1 & 14630/R1.

3803/2025 مفصل معلومات اور رجسٹریشن کے لئے، براہ کرم ریلوے کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر جائیں۔

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اسرائیلی فوجیوں میں نفسیاتی امراض اور خودکشیوں میں خطرناک اضافہ

نئی دہلی (ایم این این): اسرائیل کی وزارت دفاع نے بتایا ہے کہ غزہ میں جنگ کے آغاز (۷ اکتوبر ۲۰۲۳ء) کے بعد سے فوجیوں میں نفسیاتی امراض میں خطرناک اضافہ ہوا ہے۔ اسرائیلی وزارت دفاع کے ڈپٹی سربراہ تمر شمونی نے حالیہ بیان میں کہا ہے کہ جنگ شروع ہونے کے وقت تقریباً ۲۶ ہزار فوجی نفسیاتی علاج حاصل کر رہے تھے، جو اب بڑھ کر تقریباً ۵۸ ہزار ہو چکے ہیں۔ شمونی نے کہا کہ اس میں تقریباً ایک تہائی فوجیوں نے ۷ اکتوبر سے منسلک نفسیاتی مسائل کی شکایت کی ہے، اور یہ اعداد و شمار دفاعی محکمے کیلئے ''غیر معمولی'' ہیں۔ انہوں نے یہ بھی اعتراف کیا کہ ایک ہی تھیراپسٹ کے پاس ۷۵۰ مریض یا اس سے بھی زیادہ ہوں گے، جس کی وجہ سے فوری اور موثر دیکھ بھال فراہم کرنا بہت مشکل ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق، جنگ کے آغاز کے بعد اب تک ۲۰ ہزار فوجیوں کا علاج بحالی مراکز میں ہوا ہے، جن میں سے ۸۵ فیصد کو ذہنی نوعیت کے مسائل، بشمول پی ٹی ایس ڈی (پوسٹ ٹرامیٹک اسٹریس ڈس آرڈر)، ڈپریشن اور دیگر ذہنی امراض، کا سامنا ہے۔ تاہم، تشویشناک اشارے صرف اعداد و شمار تک محدود نہیں ہیں۔ فوجی ذرائع اور میڈیا رپورٹس کے مطابق خودکشیوں کی تعداد میں بھی خطرناک اضافہ ہوا ہے۔ اس کے بعد جب فوجیوں میں انفرااسٹرکچر ذہنی صحت کی سہولتیں شدید دباؤ میں ہیں تو یہ بحران مزید پیچیدہ ہوگیا ہے۔ ایک تجزیہ کار نے یہ بھی کہا ہے کہ ملک بھر میں تقریباً ۲ ملین افراد، جن میں فوجی اور عام شہری شامل ہیں، اب نفسیاتی معاونت کے محتاج ہیں۔ رپورٹوں نے منشیات کی لت، ذہنی دباؤ، اور سماجی ڈس انٹیگریشن کے واقعات میں اضافہ بھی نوٹ کیا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ جنگ کے دوران ہونے والے شدید واقعات، جیسے بمباری، ہلاکتیں، تباہی اور شدید ذہنی دباؤ، فوجیوں کی ذہنی حالت پر گہرا اثر ڈال رہے ہیں، اور اگر حکومت فوری اور موثر اقدامات نہ کرے تو یہ بحران طویل عرصے تک اسرائیلی سماج کو متاثر کر سکتا ہے۔

یوروویژن کے خلاف بڑھتا ہوا 'یورپی بائیکاٹ' عوامی دباؤ میں تبدیلی کا اشارہ ہے: یو این نمائندہ البانیز

نئی دہلی (ایم این این): مقبوضہ فلسطینی علاقوں کیلئے اقوام متحدہ کی خصوصی نمائندہ فرانسسکا البانیز نے غزہ جنگ بندی کے باوجود محصور علاقے میں حملے جاری رکھنے کیلئے اسرائیل پر تنقید کی۔ انہوں نے اتوار کو کہا کہ غزہ میں مظالم کے بڑھتے ہوئے الزامات کے باوجود اسرائیل کو بڑے بین الاقوامی اداروں کی طرف سے کوئی ادارہ جاتی نتائج کا سامنا نہیں کرنا پڑ رہا ہے۔ انہوں نے دلیل دی کہ فلسطینیوں پر جاری اسرائیلی مظالم کو معمول بنا دیا گیا ہے جس نے غزہ بحران کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کیا ہے۔ البانیز نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر ایک پوسٹ میں، اسرائیل کے طرزِ عمل کے تئیں دہائیوں کی عالمی رواداری کو تنقید کا نشانہ بنایا۔ انہوں نے لکھا کہ ''اسرائیل کو اقوام متحدہ اور دیگر بین الاقوامی فورمز، جیسے یوای ایف اے، فیفا یا ثقافتی تقریبات سے معطل نہیں کیا گیا ہے۔ (غزہ میں فلسطینیوں کی) نسل کشی جاری ہے کیونکہ اسے معمول بنا دیا گیا ہے۔''

حق انقطاعِ رابطہ: 25 ممالک میں نافذ ہے، کیا ہندوستان میں ممکن ہے؟

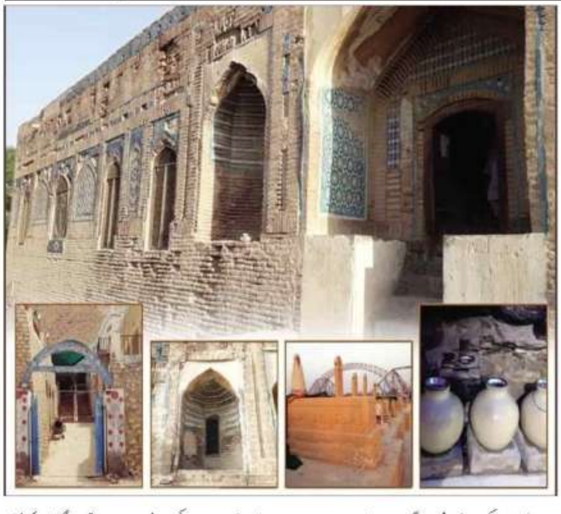
نئی دہلی (ایم این این): دنیا بھر میں کم از کم ۲۵ ممالک نے ''حق انقطاع رابطہ'' (right to disconnect) یعنی کام کے اوقات کے بعد ملازمین سے رابطہ نہ کرنے کے اصول کسی نہ کسی شکل میں نافذ کر رکھے ہیں۔ کہیں یہ مکمل پابندی کی صورت میں ہے، تو کہیں مخصوص استثنیات اور حدود کے ساتھ۔ ہندوستان میں بھی یہی قدم اٹھانے کیلئے ممبر پارلیمنٹ سپریہ سلے نے ایک بار پھر ایک اہم بل پیش کیا ہے۔ تاہم ایک ایسے ملک میں جہاں بغیر ادائیگی اوور ٹائم کو معمول مانا جاتا ہے، اور پرائیویٹ سیکٹر کم اجرت پر زیادہ کام لینے کا عادی ہے، اس بل کی منظوری کو مشکل سمجھا جا رہا ہے۔ کووڈ کے بعد دور دراز کام عام ہونے سے دفتر کا کام گھروں تک پہنچ گیا۔ اب فون، وہاٹس ایپ، ای میل، کالز اور ویڈیو میٹنگز نے ''دفتر کے بعد'' اور ''دفتر کے دوران'' کا فرق تقریباً ختم کر دیا ہے۔ اس کا نتیجہ زیادہ کام، ذہنی دباؤ، برن آوٹ اور ذاتی وقت میں مداخلت کی صورت میں سامنے آیا ہے۔ اس لئے دنیا بھر میں یہ تسلیم کیا جا رہا ہے کہ ذاتی وقت کی حفاظت اب ڈیجیٹل دور کا ایک اہم لیبر مسئلہ بن چکا ہے۔ کئی ممالک نے اس کیلئے عمومی یا مخصوص قوانین بنائے ہیں، خصوصاً ٹیکی ورکرز، ریموٹ ورکرز اور ڈیجیٹل خانہ بدوشوں کیلئے۔ نفاذ ابھی مکمل نہیں، لیکن سمت واضح ہے۔ ہندوستان کا قدم: سپریہ سلے کا ''حق انقطاع رابطہ بل ۲۰۲۵ء'' ۶ دسمبر کو سپریہ سلے نے لوک سبھا میں یہ بل دوبارہ پیش کیا۔ بل کے مطابق: (۱) ملازمین کو کام کے اوقات کے بعد کالز، میسجز یا ای میلز کا جواب دینے کا پابند نہیں ہونا چاہئے۔ (۲) آجروں کو کام کے اوقات سے باہر کئے جانے والے کام کی واضح شرائط اور معاوضہ طے کرنا ہوگا۔ (۳) اس کی نگرانی کیلئے **WelfareEmployees Authority** قائم کرنے کی تجویز ہے۔ (۴) خلاف ورزی پر کمپنیوں پر ملازمین کی تنخواہ کے ایک فیصد تک جرمانہ عائد کیا جا سکے گا۔ تاہم یہ بھی حقیقت ہے کہ ہندوستان میں پرائیویٹ ممبرز بلز شاذ و نادر ہی منظور ہوتے ہیں، لہٰذا اس بل کے پاس ہونے کے امکانات محدود سمجھے جا رہے ہیں۔ سپریہ سلے نے یہی بل ۲۰۱۹ء میں بھی پیش کیا تھا، لیکن وہ بھی منظور نہ ہو سکا۔ وبائی مرض کے بعد جب ڈیجیٹل کام میں اضافہ ہوا، ملازمین نے مسلسل شکایت کی کہ: کام اور نجی زندگی کا توازن بگڑ گیا، اوور ٹائم بغیر معاوضے کے لیا جا رہا ہے

مہاجرین کو امریکہ چھوڑنے کے جے ڈی وینس کے تبصرے پر انٹرنیٹ صارفین برہم

نئی دہلی (ایم این این): امریکی سیاستداں اور نائب صدر جے ڈی وینس نے ایک اور تنازع کو جنم دیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ''بڑے پیمانے پر نقل مکانی امریکی خواب کی چوری ہے۔'' اس پر سوشل میڈیا صارفین کافی برہم ہیں۔ ان کے اس موقف پر فوری طور پر منافقت کے الزامات سامنے آئے، خاص طور پر اس لئے کہ ان کی اہلیہ اوشا ایک ہندوستانی تارک وطن کی امریکی نژاد بیٹی ہیں۔ وینس نے یہ بیان ایکس پر دیا، جہاں انہوں نے اصرار کیا کہ بڑے پیمانے پر آنے والے تارکین وطن امریکی کارکنوں سے مواقع چھین رہے ہیں۔ انہوں نے یہ بھی دعویٰ کیا کہ ان کے موقف کی مخالفت کرنے والی بہت سی معاشی اور تحقیقی رپورٹس کو ''پرانے نظام سے فائدہ اٹھانے والے لوگ'' فنڈ کرتے ہیں۔ انہوں نے لکھا کہ ''بڑے پیمانے پر ہجرت ہمیشہ سے امریکی خواب کی چوری رہی ہے، اور جو بھی تحقیق اس کے خلاف نظر آتی ہے، اس کی فنڈنگ انہی لوگوں کی جانب سے ہوتی ہے

اروڑ، روہڑی، لینس ڈاون پل

سندھ کے مختلف مقامات کے سفر کی دل چسپ روداد



علی عمر ل

اس بار سندھ کا سفر اگرچہ کاروباری سفر تھا لیکن کافی عرصہ بعد پروگرام بنا تو حسب معمول سفر کے لیے طاہر کو فون کیا اور کچھ اپنے ذاتی پروگرام کا بھی تڑکا لگا لیا۔

طاہر میرا کافی سال پرانا دوست ہے۔ ایک مکمل "آوارہ گرد" اور میری طرح بے چین روح اور خانہ بدوش فطرت رکھنے والا شخص۔ ایک بہترین دوست اور نہایت محبت میں گُندھا ہوا شخص ہے جو سفر میں بہترین رفیق ہے۔ اس بار سفر روایتی انداز یعنی ریل گاڑی میں کرنے کا پروگرام بنا کہ اس ٹور کو مزید یادگار بنایا جاسکے۔

رات برستی بارش اور شدید سردی میں ساہیوال اسٹیشن کے آہنی چھجے تلے ریل گاڑی کا انتظار کر رہا تھا جو زیادہ طویل نہ ہوا کہ بس **10** منٹ کی تاخیر سے ریل گاڑی پہنچ گئی۔

اگلی صبح ہم روہڑی پہنچ چکے تھے جہاں "میر حسن" ہمارے انتظار میں تھا۔

میر حسن ایک ٹیکسی ڈرائیور پلس گائیڈ ہے جسے سندھ کے چپے چپے سے واقفیت ہے۔ اس کے ہم راہ کافی سال پہلے میں اندرون سندھ کا دورہ کر چکا تھا اور تب سے اس کی انسان دوستی اور میزبانی کا معترف تھا، تو جب سکھر کا پلان بنا تو فوری میر حسن ذہن میں آگیا اور رابطہ کر کے سکھر کے قرب و جوار کے کچھ علاقے دکھانے کا کہا۔ میر حسن نے کہا کہ آپ بس پہنچ جائیں باقی میری ذمے داری ہے۔

سو مجھے تسلی تھی کہ ہم سکھر اور روہڑی کی تہذیب کو کافی حد تک دیکھ سکتے ہیں۔ اگرچہ وقت محدود تھا لیکن میر حسن کی مہارت اور ہماری آوارہ گرد خصلت کو بروئے کار لانا تھا کہ کم سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ اپنی مرضی کی چیزیں کشید کرلی جائیں۔

....

دریا کے بیچوں بیچ ہماری گاڑی ریت ملی مٹی اُڑاتی جا رہی تھی۔ اب وہاں دریا نہ تھا بلکہ کچی سڑک تھی جو کہ دریا کے پہلے راستے میں چلتی تھی۔ **962** عیسوی میں زلزلے کے باعث دریائے سندھ نے اپنا راستہ بدل لیا تھا تو اب یہاں بائیں ہاتھ عجیب و غریب شکلوں والی چٹانیں تھیں اور دائیں ہاتھ کھجوروں کے ان گنت باغات تھے جو سرد ہوا کے باعث ٹھٹھرتے ہوئے محسوس ہوتے تھے۔

اس سے پہلے روہڑی بائی پاس سے ہم مشرق کی طرف اُتر کر کچھ آگے گئے تو "محمد بن قاسم" پبلک اسکول سے سڑک دائیں جانب مڑ گئی۔ تب میر حسن ہمیں معلومات دینا شروع ہو گیا کہ پہلے یہاں راجا داہر کی حکومت تھی جو ظلم و ستم کے پہاڑ ڈھائے رکھتا تھا۔

آخر محمد بن قاسم نے یہاں آکر لوگوں کو ظالم راجا سے چھٹکارا دلایا اور "اُروڑ" میں، جو کہ یہاں کا دارالحکومت تھا **125** ہجری میں ایک مسجد تعمیر کروائی جس کا نام "بن قاسم مسجد" رکھا گیا۔ "بن قاسم مسجد" کا اب صرف ڈھانچا کھڑا تھا بلکہ صرف دو دیواریں نامکمل سی کھڑی رہ گئی تھیں۔ سب کچھ زلزلے نے ملیا میٹ کر ڈالا تھا، کچھ کھدائی بھی ہو چکی تھی اور مسجد خندق نما کھنڈوں سے گھری ہوئی تھی۔ یہاں ایک کنویں کے آثار کا بھی پتہ چلا جسے جدید دور کی آہنی دیواروں سے بند کر دیا گیا تھا اور اب وہاں پانی کا پلانٹ لگا تھا۔

پانی کا تو کوئی اتا پتا نہیں تھا، البتہ ایک دل چسپ روایت معلوم ہوئی کہ بہت عرصہ پہلے اس کنویں سے خالص دودھ نکلتا تھا اور لوگ اس سے فیض یاب ہوتے تھے، پھر لالچ نے سر اُٹھایا اور لوگوں نے دودھ بیچنا شروع کر دیا۔ تب قدرتی طور پر کنواں ہی سوکھ گیا اور اب وہاں کچھ نہیں تھا سوائے چند روایتوں کے۔

مسجد کی دیواروں کے ادھورے محراب اپنی گم گشتہ کہانیاں سناتے تھے اور ہمیں "نی پہاڑی" کی طرف موڑتے تھے۔ یہ صرف برائے نام نئی پہاڑی تھی ورنہ بہت پُرانی تھی اور بہت دل چسپ و عجیب روایات لیے ہوئے تھی۔ دور سے ہی سڑک کے کنارے ایک عجیب سا نادر نما پہاڑ نظر آیا جیسے کوئی پچاس منزلہ عمارت کھڑی ہو۔ عجیب سی ہیبت والی پہاڑ نما چٹان تھی جس میں بڑا سے کٹاؤ دور سے ہی نظر آ رہا تھا۔

....

روایات کسی بھی جگہ کی ہوں اس جگہ اور اس کے موسموں کو زندہ رکھتی ہیں، یوں کہ انسان اسی کیفیت میں سانس لیتا ہے اور اسی احساس میں چلا جاتا ہے جب روایات جنم لیتی ہیں۔

ہم بھی انہی روایات میں سانس لیتے تھے اگرچہ اندھی عقیدت جہالت کی طرف لے جاتی ہے لیکن جہاں اندھی عقیدت کے ساتھ دلیلیں بھی ہوں تو آپ ان سے اختلاف نہیں کر سکتے اور نہ چاہتے ہوئے بھی ان کو کم از کم سننا تو پڑتا ہے۔ ہم بھی سنتے تو تھے لیکن بحث نہیں کرتے تھے کہ بحث فساد کا باعث بنتی ہے اور ہم تو صرف "آوارہ گرد" تھے، "سیاح" تھے۔ ہمارا کام صرف دیکھنا اور بیان کرنا تھا فیصلہ کرنا نہیں، ہم تو وہی بیان کرتے ہیں جو دیکھا اور سنا۔

میر حسن اپنے آباواجداد سے سنی کہانیاں ہمیں سنا رہا تھا کہ "ایک ظالم بادشاہ تھا جس نے ظلم کے پہاڑ توڑے ہوئے تھے اور کسی کی عزت اس کے ہاتھوں محفوظ نہ تھی۔ یہاں تک کہ جس لڑکی کا بیاہ ہوتا شرط یہ ہوتی کہ پہلی رات بادشاہ کے ساتھ گزارے گی ورنہ اس کی شادی نہیں ہوگی اور عزت تو پامال ہوگی ہی۔"

تو قصہ یوں بنا کہ ایک دوشیزہ کی شادی طے پائی "رواج" کے مطابق اسے شادی کی پہلی رات بادشاہ کے ساتھ گزارنی تھی۔ لڑکی کی ماں بھلے بہت غریب تھی لیکن وہ اپنی بیٹی کی عزت پامال ہوتے نہیں دیکھ سکتی تھی۔

اس نے رب کے آگے دامن پھیلا دیا کہ بس تو ہی میری مدد کر سکتا ہے۔ تو ایک معجزے کے تحت حضرت علیؓ کا ظہور ہوا اور انہوں نے ظالم بادشاہ کو للکارا لیکن بادشاہ ڈر کے مارے "نی پہاڑی" کے درمیان آ چھپا۔ حضرت علیؓ نے اپنی تلوار کا وار اس پہاڑی پر کیا تو اوپر سے نیچے تک اس کے دو ٹکڑے ہو گئے۔ اسی طرح دوسری سمت سے وار کیا گیا تو پہاڑی کے چار ٹکڑے ہو گئے اور ظالم بادشاہ جو پہاڑی کے اندر چھپ گیا تھا ایک معجزے سے پتھر کی چٹانوں میں بدل گیا اور پتھر ہو گیا۔

روایت تو تھی ہی لیکن ساتھ دلیل کے طور پہ ترچھا پتھر بھی دکھایا گیا جس کے اوپر ایک چھوٹا پتھر پڑا ہوا تھا۔ اسے ظالم بادشاہ قرار دیا گیا تھا اور چھوٹا پتھر اس کا سر کہلاتا تھا۔ ایک دوسری روایت کے مطابق یہ پہاڑی کٹاؤ حضرت علیؓ کے ساتھی جن کا نام بھی علی ہی تھا کے "کالکان دیوی" سے مقابلے کے دوران بنے جسے شکستِ فاش دی گئی اور وہاں بکھرے پتھر دیوی کے سپاہی تھے۔

یہ سب سُن کر ہم ایک دوسرے کو بس دیکھتے تھے لیکن بے تاثر رہتے تھے۔ روایات کو سُنتے اور بغیر تبصرہ کیے ہم چٹان کے قدموں تک پہنچ گئے۔ عجیب سی کٹاؤ والی گھیرے دار پہاڑی تھی جس کے اندر تہہ در تہہ غار بنے تھے جو کٹاؤ کے بیچوں بیچ خم کھاتی ہوئی اوپر تک جاتے تھے۔ ان غاروں میں جانا ممکن نہ تھا کہ ایک تو تنگ بہت تھے دوسرا ان کی دیواریں نوکیلی تھیں۔

ہم خاموشی سے اس عجوبہ نما چیز کو دیکھتے تھے اور اس پر چڑھنے کا راستہ تلاش کرتے تھے جو کہ کٹاؤ کے اندر انتہائی نوک دار لیکن پھسلن زدہ پتھر پر چڑھتا نظر آتا تھا۔ یہاں سے چڑھنا کافی مشکل دکھائی دیتا تھا اور میر حسن بھی ہمارے شہری حلیوں سے دھوکا کھا کے ہمیں خبردار کرتا تھا کہ یہاں چڑھائی بہت مشکل ہے بلکہ خطرناک ہو سکتی ہے اور ہم اس کی نادانی پر ہنستے تھے کہ وہ یہ نہیں جانتا تھا کہ ہم کن کن پہاڑوں پر چڑھ کے معلق ہو چکے ہیں اور یہ پتھر تو بچوں کا کھیل تھا اگرچہ احتیاط اور توجہ تو بچوں کے کھیل میں بھی لازمی ہوتی ہے تو ہم نے بھی کی کہ بلند پہاڑوں سے تو نہ پھسلے لیکن چھوٹی سی چٹان سے پھسل کر ہڈی فریکچر کروانے کا خدشہ مول نہیں لیا جا سکتا تھا۔

ویسے بھی ایک کوہ نورد بہت محتاط ہوتا ہے بلکہ کسی حد تک ڈرپوک بھی ہوتا ہے اور اس کی وجہ راستے کی خطرناکی نہیں بلکہ اس کی جسمانی فٹ نیس سے منسلک ہوتی ہے کہ وہ اپنے آپ کو اگلے سفروں کے لیے بچا کے رکھنا چاہتا ہے تو احتیاط بے حد ضروری چیز ہے۔ باقی پھر نصیب کی بات آجاتی ہے اور ایک آوارہ گرد ہمیشہ اپنے اچھے نصیب کی دعا کرتا ہے۔ ہم نے بھی اپنے اچھے نصیب کی دعا کی اور میر حسن کی نسبت زیادہ پھرتی اور آسانی سے اوپر چڑھ گئے جسے وہ ستائش کی نظر سے دیکھتا تھا۔

یہ چٹان ہیئت کے اعتبار سے ہی عجیب نہیں تھی بلکہ یہاں پر پتھر بھی عجیب قسم کے اور کتھئی رنگ کے تھے۔ ایک چیز بہت منفرد تھی کہ یہ سب چھوٹے چھوٹے پتھر بالکل ایک سائز کے تھے اور ہزاروں بلکہ لاکھوں تھے۔ کچھ اوپر جا کر ان پتھروں کا سائز بدل گیا اور کانچ کی گولیاں جو بچے گلیوں میں کھیلتے ہیں کے برابر ہو گیا اور حیران کن طور پر یہ بھی ایک ہی سائز کے تھے۔ ان پتھروں میں سے چند کو نشانی کے طور پر اٹھا لیا گیا کہ یہی آگے ہم سفر ہوں گے تو راہ نمائی بھی کریں گے اور یہ سفرنامہ لکھنے میں مدد بھی۔

یہ چھوٹے چھوٹے پتھر نہ ہوتے تو شاید اس چٹان کے بارے میں لکھ نہ پاتا۔

....

تیز ہوا تھی جو ہمارے ماتھے سے بال اُڑاتی تھی اور ہماری شرٹوں کے اندر آئے پسینے کو ٹھنڈا کرتی تھی۔ عجیب سا منظر تھا۔ ہم جیسے ایک بیس منزلہ عمارت پر کھڑے تھے اور وہ باقاعدہ لرزتی محسوس ہوتی تھی۔

بلندی تو زیادہ نہیں تھی لیکن اردگرد میدان تھا اور اس چٹان کی موجودگی بھی غیر متوقع تھی تو یہ بلندی زیادہ بھی لگ رہی تھی اور کچھ پُراسرار بھی۔ ہوا بھی سرسراتی ہوئی یوں گزرتی جیسے سرگوشیاں کرتی ہو۔ یہ سرگوشیاں ہمیں ماضی کی دھند میں لے جاتی تھیں جہاں یہ مدھم آوازوں میں بدلتی تھیں۔ ایک طرف رام رام اور جے کار کے نعرے سنائی دیتے تھے اور ایک طرف نعرہ تکبیر کی آوازیں آتی تھیں۔

یہ "کالکان دیوی" کی راج دہانی تھی جس کا ظہور "ہنگلاج یاترا" کے دوران ہوا تھا۔

محمد بن قاسم کی آمد کے بعد یہ علاقہ "الوڑ" کہلایا اور راجا داہر کے خلاف فیصلہ کن جنگ یہیں ہوئی۔

روایت ہے کہ راجا داہر کو پنڈتوں نے خبر دی تھی کہ اگر کالکان دیوی کی آشیر باد مل جائے تو محمد بن قاسم کو شکست دی جا سکتی ہے لیکن کالکان دیوی خود ڈر کے ایک سرنگ کے راستے "ہنگلاج" کی طرف بھاگ گئی اور راجا داہر کی شکست حتمی ہوگئی۔

اگلا پڑاؤ "کالکان دیوی" کا استھان تھا لیکن ابھی ہم "نی پہاڑی" کے اوپر بنی ایک خانقاہ کو تکتے تھے جسے بطور "زیارت" بنایا گیا تھا۔ یہاں بھی روایتیں تھیں کہ یہ درویشوں کی پسندیدہ جگہ تھی اور وہ یہاں ڈیرا ڈالے رکھتے تھے۔ جگہ کی ہیئت، خاموشی اور پُراسرار خاموشی اس کی تائید کرتی تھی۔ خانقاہ تو سبز رنگ کی تھی لیکن ہم پاکستانیوں کی "اپنائیت" کی بدولت سبز رنگ کب کا اُڑ چکا تھا بلکہ اسے کھرچ کھرچ کے شاید بطور نشانی ساتھ لے جایا گیا تھا۔

اندر عامل بابا اور حکیموں کے اشتہار لگے ہوئے تھے۔

ایک دیوار پر "طاہر" بھی لکھا ہوا تھا جس پر میں اپنے دوست کو چھیڑتا تھا کہ "ہم سے بھی پہلے ہمارے قصے ان گلیوں تک پہنچے۔"

ہم نے بھی کچھ اپنے ادھورے قصے وہیں چھوڑے اور خانقاہ میں بنی محرابوں سے پرلی طرف جھانکے جہاں سے منظر کھلتا اور بچھتا چلا جاتا تھا اور دریا کی سابقہ گزرگاہ سے ہوتا ہوا کھجوروں کے جھنڈ تک جا پہنچتا تھا جہاں شنید تھی کہ نہر بہتی ہے اگرچہ نظر نہ آتی تھی لیکن کھجوروں کے درختوں کا منظر اس اونچائی سے بہت بھلا لگتا تھا۔

پہاڑی سے واپس اُترتے ہوئے بھی ہم تو کسی کشمیری ہاتو کی مانند روانی سے اترتے چلے گئے جب کہ میر حسن اپنی احتیاط سے اُترتا تھا اور اپنے بچپن کے قصے سناتا تھا کہ کیسے وہ اس چٹان کے بیچوں بیچ اوپر تک چلا جاتا اور اس کی بھول بلیوں میں بنے غاروں تک جا پہنچتا لیکن ممکن نہیں۔

....

"کالکان دیوی" کا مندر روہڑی کے مشرق کی طرف "سادھ بیلہ" نامی چھوٹے سے پہاڑی سلسلے کی غار میں بنایا گیا ہے۔

اس کے قدیم ہونے کی حتمی مدت ابھی تک معلوم نہیں ہو سکی۔

سادھ بیلہ کے پہاڑی غار ہندو سادھو، رشی، مہنت لوگوں کی قیام گاہ تھی۔ یہ قیام گاہیں آج بھی قائم ہیں اور ہندو زائرین یہاں سالانہ یاترا کے لیے اکٹھے ہوتے ہیں۔

سفید سنگِ مرمر سے بنی مندر کی یہ عمارت کچھ اپنا ہی اثر طاری کرتی ہے۔ سنگِ مرمر کی سیڑھیاں اوپر ٹیلے تک پہنچتی ہیں جہاں مندر کی مرکزی عمارت ہے۔

یہاں زائرین کے لیے اگربتیوں، دیے اور پوجا پاٹھ کے سامان کا اسٹال لگا تھا۔ ہم چوں کہ ہندو زائر نہ تھے محض سیاح تھے سو مندر کی اندرونی عمارت کی طرف بڑھتے گئے جس کی چوکھٹ پر ہندو عورتیں اپنے روایتی شوخ رنگوں کے چولے پہن کے بیٹھی تھیں اور راجستھانی انداز میں پورے بازوؤں پر سفید چوڑیاں چڑھائے ہوئے تھیں۔

ان کے لباس نے تو متاثر کیا کہ یہ ہماری پہلی راجستھانی خواتین تھیں جو براہ راست سامنے آئیں لیکن کوئی ایسی صورت نہ تھی جس کے ساتھ تصویر بنوانے کی خواہش پیدا ہوتی اگرچہ شوخ رنگ ہر طرف بکھرے نظر آتے تھے۔ چھوٹے سے صاف ستھرے سنگِ مرمر کے چمک دار صحن کے دائیں طرف ایک دروازہ تھا جو کہ ٹیلے کے اندر کھلتا تھا۔ ہم بھی اس کے اندر داخل ہو گئے اور بے دھڑک تو نہ ہوئے بلکہ قدرے جھکتے ہوئے داخل ہوئے اور یہ جھجک ازلی طور پر ہمارے خمیر میں شامل کی گئی تھی۔

ہم ہر آہٹ پر چونکتے تھے کہ ابھی ایک آواز آئے گی کہ ہمارے مندر کو بھرشٹ نہ کیا جائے اور باہر نکل جاؤ لیکن ایسا کچھ نہ تھا اور ہم بہت آرام سے گھومتے رہے اگرچہ ہم میں جھجک بہت تھی۔ اس کمرے میں پرانا سا قالین بچھا تھا جس پر پنڈتوں اور پروہتوں کا کچھ سامان پڑا تھا، تکیے، چادریں، کھیس وغیرہ۔ دیوار پر مختلف بھگوانوں کی فریم شدہ تصاویر ٹنگی تھیں اور ایک عدد پرانا سا ٹیلی فون بھی تھا جس کی مدھم گھنٹی سنائی دیتی تھی۔ اسی کمرے کے بائیں طرف ایک چھوٹا سا بغلی دروازہ تھا جہاں پر سر جھکا کر ہی داخل ہوا جا سکتا تھا۔

ہم ایمان کی روشنی سے منور تو تھے لیکن یہاں جھکنا ہماری مجبوری تھی سو ہم جھک گئے۔

....

زمانہ جیسے سیکڑوں بلکہ ہزاروں سال پیچھے چلا گیا کہ بغلی دروازے سے جھک کے داخل ہوئے ہیں تو کچھ آگے جا کے سر اونچا کرنا پڑا اور سر اٹھاتے ہی حیرت میں آ گئے کہ یہ ایک نئی دنیا تھی۔ ایک سیاہ غار جس میں زیادہ تر سر جھکا کے چلنا پڑتا تھا۔ دروازے سے داخل ہوتے ہی بائیں طرف پانی کے مٹکے رکھے ہوئے تھے جو چکنی مٹی کے تھے ساتھ ان پر پیالے دھرے تھے۔

ہم ہندو زائرین ہوتے تو تبرک سمجھ کر ان پیالوں کا پانی پیتے بلکہ یادگار کے طور پر ساتھ لے جاتے لیکن یہاں ہم اپنے عقیدے کے پکے تھے ڈگمگائے نہیں بلکہ مضبوطی سے قائم رہے اور آگے بڑھتے گئے۔ سیاہ پتھروں کے غار کا فرش سفید سنگِ مرمر سے بنایا گیا تھا جس سے کچھ ڈھارس بندھتی تھی اور ہم آگے کی طرف چل دیے۔

سامنے ہی کالکان دیوی دائیں ہاتھ میں گُرز اٹھائے ہمیں روکنے کی کوشش کر رہی تھی اور ناکام اس لیے رہی کہ دیوار گیر شیشے کے باکس میں قید تھی اور شیشہ بہت مضبوط تھا جو اسے باہر نہیں آنے دیتا تھا ورنہ شاید ہم بھی وہیں قید ہو جاتے۔

یہاں پر ایک اور بار جھکنا پڑا بلکہ اس بار گھٹنے بھی زمین پر لگانے پڑے اور وجہ عقیدت نہیں بلکہ پھر مجبوری تھی کہ اس دیوی کے دائیں پہلو میں نیچے کی طرف ایک راستہ جا رہا تھا جس میں جھک کے بلکہ کچھ رینگ کے داخل ہونا پڑتا تھا۔

اس راستے کے اوپر سیاہ نوکیلے اور چمک دار پتھر تھے جن سے سر بار بار بچانا پڑتا تھا کہ یہ ہم پر حملہ آور ہونے کی کوشش کرتے تھے یا صرف ہمارا احساس تھا جو ایسا لگتا تھا اور کیوں نہ لگتا کہ ہم راجا داہر کی راج دہانی میں گھسے ہوئے تھے۔ اب اُس کا راج تو ختم ہو گیا تھا لیکن باقیات ابھی موجود تھیں جس کا ثبوت میرے دوست "ستی داہر" کا میسنجر پر پیغام تھا کہ تم میرے آباواجداد کے علاقے میں گھوم رہے ہو تو میرا پرنام پہنچا دینا اور میں نے پہنچا دیا اور ثبوت کے طور پر ان کی تصویر بھی بھیج دی۔

اگربتیوں کی تیز دھوئیں دار خوشبو ایک انوکھا تاثر پیدا کر رہی تھی اور اس کا سبب ایک "دلہن دیوی" تھی جو کہ تیز روشنی میں شیشے کے باکس میں قید تھی اگرچہ سرخ عروسی جوڑے میں تھی۔ اس کے چرنوں میں کچھ مرجھائے پھول تھے اور ساتھ لوبان میں جلتے دیے تھے جن میں کچھ ادھ جلے بجھے ہوئے دیے بھی تھے۔ جانے کیسی کیسی ناآسودہ خواہشات تھیں جو اس دیوی سے پورا کروانے کی آس میں زائرین کو یہاں تک لاتی تھی۔

ہم اگرچہ ادھر ہی تھے اور کافی ناآسودہ خواہشات بھی ہم راہ تھیں لیکن بہت سی خواہشات وہاں پہنچنے تک پوری ہو چکی تھیں اور جو رہ گئی تھیں ان کی تکمیل کی آس لیے بغیر منت مانگے وہاں سے ہٹ گئے کہ ہمارا عقیدہ الگ تھا جو ان پر یقین کرنے سے گریزاں تھا۔ حالاں کہ جو خواہش اور دعا منظور ہونی ہوتی ہے وہ پہلے سے لکھی جا چکی ہوتی ہے۔

اس دلہن دیوی کے دیدار سے فارغ ہو کر باہر نکلے ہیں تو ایک کتھئی رنگ کی دھاریوں والی مانو بلی جانے کہاں سے نکل کر ہمارے قدموں میں لوٹ پوٹ ہونے لگی۔ چوں کہ جانور کا کوئی مذہب یا دھرم نہیں ہوتا سو ہم نے اس کا پیار سے سر کھجایا اور اگلے بھگوانوں سے تعارف کرنے کے لیے آگے چل دیے اگرچہ ہمارا عقیدہ الگ تھا۔

....

سہ پہر کی دھوپ ماند پڑتی جا رہی تھی اور ہم لوہے کے مضبوط پل کی ریلنگ پر کھڑے نیچے دریائے سندھ کو دیکھتے تھے جہاں مٹیالے پانی کی لہریں سست روی سے بہتی تھیں۔

یہ عجیب ہیئت کا آہنی معلق پل ہے جو کہ **1887** میں تعمیر کیا گیا۔ یہ "لینس ڈاون پل" تھا جو کہ دنیا بھر میں جانا جاتا ہے۔ اس سے پہلے ہم دوپہر میں "کالکان استھان" مندر جو کہ "اروڑ" کی غار میں بنایا گیا تھا کی ٹھنڈک بھری روشنی میں گھومتے تھے۔

یہ روشنی جدید دنیا میں ہمیں کھینچ لاتی تھی کہ اسی کی عطا کردہ تھی ورنہ وہاں "بھگوانوں" کا راج تھا جو ہمیں صدیوں پہلے کے قصے کہانیوں میں اُلجھا لیتے تھے ان میں سب سے دل چسپ کہانی "کالکان دیوی" کی تھی جو کہ ایک کم سن جنگجو سے ڈر کر غار میں بنی سرنگ کے راستے فرار ہو گئی اور "ہنگلاج" میں نمودار ہوئی۔ اگرچہ یہ عبرت ناک شکست تھی لیکن اندھی عقیدت شکست میں بھی مصلحت کا پہلو تلاش کر لیتی ہے۔

یہاں بھی یاتری بطور خاص اس سرنگ کو دیکھنے آتے تھے کہ ان کے مطابق یہ ان کی دیوی کی گزرگاہ تھی۔

ہمیں بھی اس سرنگ کا خاص طور پہ دیدار کروایا گیا اگرچہ اس کے لیے باقاعدہ جھکنا اور گھٹنے ٹیکنے پڑے۔ ایک چند گز لمبی سرنگ پہاڑوں کے اندر جاتی دکھائی دی جو کہ ایک دو موڑ مڑنے کے بعد نظر سے اوجھل ہو گئی۔ یہاں حد بندی کی گئی تھی اور سرنگ کے اندر جانے کی ممانعت تھی۔ یہاں بھی ہر طرف اگربتیوں کی تیز دھوئیں دار خوشبو ناک میں گھستی تھی اور ادھ جلے دیے کہ جو زائرین نے جلائے تھے بھی نظر میں آئے جن سے باقاعدہ تیل گرتا تھا۔

ہم نے ایک الوداعی نظر اس غار میں ڈالی اور واپس مڑ گئے۔

ہم ہندو زائر نہ تھے ورنہ اُلٹے قدموں لوٹتے۔

کتھئی رنگ کی بلی بار بار راستے میں آتی تھی اور ہم سے اپنا جسم رگڑ کر اپنائیت کا اظہار کرتی تھی۔ جانے کیا نظر آ گیا تھا اُسے ہم لوگوں میں۔

باہر چندے کا بکس اور تبرک کا اسٹال بھی لگا تھا۔ چوں کہ ہم ہندو زائر نہ تھے سو ہم نے چندا ڈالنے اور تبرک خرید کے بانٹنے سے گریز کیا اور سفید سنگِ مرمر کی سیڑھیاں اُتر کر باہر آ گئے۔

لینس ڈاون پل کی تعمیر برطانوی فرم ویسٹ ووڈ بیلی اینڈ کمپنی نے **1887** میں مکمل کی تھی۔ یہ معلق پل ہے جو درمیان سے رات کو اوپر اٹھا لیا جاتا تھا۔ **1960** کے بعد اسے اٹھانا بند کر دیا گیا اور ٹریفک کے لیے ہر وقت کھول دیا گیا۔

1887ء میں اس پل کی تعمیر پر **000.22.38**/- روپے خرچ آیا۔ اس کے ساتھ میں ریل کا معلق سلور گرے پل چمکتا تھا اس چمک کے باعث ہماری تصاویر دھندلی آتی تھیں۔

یہ ایک قباحت تھی کہ قربت کے باعث پل مکمل طور پر نہ دکھتا ویسے بھی حُسن کو مکمل آب و تاب سے دیکھنے کے لیے کچھ مخصوص فاصلے کی ضرورت ہوتی ہے ورنہ یہ آنکھوں میں نہیں سماتا۔ اس مخصوص فاصلے کے لیے ہم وہاں سے ہٹ گئے اور دریا پار کر کے پرلے کنارے پہ پہنچے جہاں پتہ چلا کہ یہاں "سادھو بیلہ" نامی مندر بھی ہے جو کہ دریا کے بیچوں بیچ ایک جزیرے پہ بنا ہے جہاں کشتی لے جا سکتی ہے۔ مندر کا نام سن کر میں تو فوری ورغلایا گیا لیکن طاہر کا دل کالکان دیوی اور دیگر دیوتاؤں سے اُوبھ چکا تھا۔ سو اس نے بغاوت کر دی جو اس لیے کامیاب ٹھہری کہ مندر ہی بند تھا، سو ہم اس کے پڑوس میں "سات سہیلیوں کی قبریں" پر چلے گئے۔

روایت کے مطابق **9** صدیاں قبل یہاں سات سہیلیاں تھیں جن کی باہمی محبت اتنی زیادہ تھی کہ موت بھی ایک ساتھ ہی آئی اور ان کی قبریں بھی ساتھ ساتھ بنیں۔

دریائے سندھ کے کنارے کئی سو فٹ بلند ٹیلے پر جہاں سے دریا بہت نیچے یوں دکھائی دیتا ہے کہ ذرا سا جھانکے نہیں اور دھڑام سے دریا میں جا گرے۔ ہم نے احتیاط کی لیکن جھانکنا بھی ضروری تھا۔ ویسے بھی سندھ ساگر سے اپنا پرانا رشتہ ہے جو کبھی گلگت کے راستے چلاس کے قریب ہوئی لینڈ سلائیڈ سے جڑ جاتا ہے کہ میں تب بھی اس کے کنارے پر بیٹھا اس سے باتیں کرتا تھا اور کبھی یہ تعلق کوہاٹ کے قریب "خوشحال گڑھ" کی پہاڑیوں تک جا پہنچتا ہے جہاں یہ بل کھاتا تنگ کناروں میں بہتا ہے۔ جہاں میں مکمل خاموشی اور تنہائی میں اس کی مدھم روانی کو دیکھتا تھا اور کبھی یہ تعلق "غازی گھاٹ" تک لے جاتا ہے جس کے کنارے "انڈس کوئین" کا ڈھانچا آج بھی موجود ہے، اگرچہ معدوم ہونے کے قریب ہے اور اب یہاں سکھر میں اس کے جنوبی کنارے جہاں کشتیاں کھڑی تھیں اور انہی کشتیوں کی قربت میں شام کا اندھیرا گہرا ہو گیا تھا۔ تو اس ٹیلے پر کھڑے ہو کے میں اس سے ہم کلام ہوتا تھا اور اپنے رشتے کو تازہ کرتا تھا۔ یہاں سے "لینس ڈاون پل" کا سب سے شان دار منظر نظر آتا ہے۔

دسمبر کی شام کافی سرد ہوتی جا رہی تھی اور ہمیں حیدرآباد جانے کے لیے ٹرین بھی پکڑنی تھی سو اب وقت کم تھا۔ سورج کی آخری کرنیں ان سات سہیلیوں کی قبروں کو زرد کرتی تھیں اور یہ پیلاہٹ ہمارے چہروں پر بھی پڑتی تھی۔ تب میں نے ان قبروں پر دعا کرتے ہوئے رب سے یہ دعا کی کہ بھلے دوستی کی یہ داستان امر ہو گئی ہے لیکن میں چاہتا ہوں کہ میری قبر میرے دوستوں سے پہلے بنے اور وہ اس پر آ کے فاتحہ پڑھیں۔

کہتے ہیں کہ آوارہ گردوں کی ایسی دعائیں رد نہیں ہوتیں اور میری بھی دعا ہے یہ رد نہ ہو۔

وطن سرینگر

قیمتوں میں ہوشربا اضافہ

پٹرولیم مصنوعات کی قیمتوں میں ہوشربا اضافہ کی وجہ سے اب لوگ پیدل چلنے کو ہی ترجیح دینے لگے ہیں اور دہائیوں سے جن کے پاس گاڑیاں تھیں وہ ان کو فروخت کرنے پر مجبور ہوئے ہیں لیکن خریدار نہیں ملتے ہیں جبکہ ٹرانسپورٹ یعنی چھوٹی بڑی گاڑیوں کے ٹیکسز اور دیگر چارجز اتنے زیادہ کئے گئے ہیں کہ مشکل سے کوئی گاڑی رکھ سکتا ہے اور پنیجر گاڑیاں چلانے والے بالکل مایوس ہیں۔لوگ ماضی میں اس لئے پیدل سفر کرتے تھے کہ ان کے پاس وسائل دستیاب نہیں تھے لیکن جب سائنسدانوں نے نئی ایجادات کو سامنے لایا تو ان حالات میں لوگوں راحت کی سانس لی۔اب چلنے کیلئے زمین میں ہی نہیں فضا میں بھی سفر کرتے ہیں لیکن آرام سہولیات دستیاب ہونے کے باجود بھی لوگ ناقص نظام کے باعث پریشان حال ہیں۔یہاں یہ بات غور طلب ہے کہ ٹرانسپورٹ میں اضافہ لوگوں کیلئے خوش آئند اور آرام کا سبب بنا ہوا تھا کیونکہ اس سہولیت سے لوگ دنوں کا سفر گھنٹوں میں اور گھنٹوں کا سفر منٹوں میں طے کرسکتے ہیں لیکن ستم ظریفی یہ ہے کہ پٹرولیم مصنوعات کی قیمتوں میں اضافہ کے علاوہ ٹرانسپورٹرس کو گونا گوں مشکلات کا سامنا ہے کیونکہ جموں وکشمیر بالخصوص وادی کی سڑکیں کھنڈرات ہیں یا اتنی چست وتنگ ہیں جس کے نتیجے میں گاڑیوں کے پُرزے خراب ہوتے ہیں ،سفر کے دوران وقت کا زیاں ہوتا ہے اور آئے روز دلدوز حادثات پیش آتے ہیں۔اسی طرح سے ٹریفک قوانین اور قواعد وضوابط کا کوئی پاس لحاظ نہیں رکھا جاتا ہے اور اس غیر قانونی وغیر اصولی طریقے کار سے ٹریفک جام اور المناک حادثات کا پیش آنا اب معمول بن گیا ہے۔جبکہ پٹرولیم مصنوعات بشمول ڈیزل اور پیٹرول کی قیمتوں میں آئے روز اضافہ دیکھنے کی خبریں موصولہ ہورہی ہیں اور پیٹرول وڈیزل کی قیمتیں اب آسمان کو چھورہی ہیں۔نجی گاڑی مالکان یا مسافر گاڑیوں کے ڈرائیور پریشان حال ہے۔یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ گاڑیوں میں سفر کرنے والوں کیلئے بھی مسائل پیدا ہوئے ہیں اور جن کے پاس آمدنی کے ذرایعے محدود ہیں یا اقتصادی بدحالی کے شکار ہوئے ہیں۔ٹرانسپورٹرس کو ٹیکسز کی بھرمار نے بھی خستہ کردیا ہے جبکہ سڑکوں میں ایسے کھڈ اور خندق ہیں کہ گاڑی چلاتے وقت ڈرائیور کے قابو سے باہر جاتی ہے اور ایسے دلدوز والمناک حادثات پیش آتے ہیں جن میں انسانی جانیں تلف ہوجاتی ہیں اور آئے روز یہ خبریں اخبارات کی زینت بنتی رہتی ہیں۔ٹرانسپورٹ سے وابستہ ڈرائیور ٹریفک قوانین کی صریحاً خلاف ورزی کررہے ہیں جس کے نتیجے میں آئے روز حادثات پیش آتے رہتے ہیں جبکہ بدترین ٹریفک جام بھی اسی کا نتیجہ ہے اور مسافر گھنٹوں ہا چوراہوں ،شاہراؤں اور اندرونی سڑکوں میں درماندہ ہوکر رہ جاتے ہیں۔ضرورت اس بات کی ہے کہ پٹرولیم مصنوعات کی قیمتوں کو اعتدال پر لایا جائے ،سڑکوں کی تجدید ومرمت کیلئے جنگی پیمانے پر اقدامات اٹھائے جائیں اور ٹرانسپورٹ سے وابستہ ڈرائیوروں کو ٹریفک قوانین کی عملی آوری کیلئے پابند بنایا جائے تاکہ حادثات کا نہ تھمنے والا سلسلہ تھم جائے اور ٹریفک جام واضافی کرایہ سے لوگ نجات حاصل کرسکیں گے۔

آسٹریلیا کی ریاست تسمانیہ کی قدیم تہذیب کا دوسرا جنم

جس کا ماضی انتہائی ظالمانہ رہا

بی بی سی

تسمانیہ کے شمال مشرقی ساحل کے قریب ریت کے ٹیلوں کے درمیان کچھ لوگ آگ پر بڑی بڑی مرغابیوں کا گوشت بھون رہے ہیں۔اس کیمپ فائر کے اردگرد جھاڑیوں کے آس پاس ان لوگوں نے چھوٹے چھوٹے خیمے لگائے ہوئے جہاں یہ رات کو سوتے ہیں۔چھوٹی دم والی شیئر واٹر قسم کی مرغابیوں کا چربی سے بھرپور گوشت تسمانیہ کے قدیم ابورجیز باشندوں (جنھیں پلاوا بھی کہتے ہیں) کا مرغوب کھانا رہا ہے۔آج کی شام یہاں لگے ہوئے سلپنگ پوڈز یا چھوٹے چھوٹے خیمے اسی قسم کے پلاوا خیموں کی طرز پر بنائے گئے ہیں جو صدیوں تک ابورجیز قبائل کی پہچان رہے ہیں۔ان چھوٹے چھوٹے خیموں والے یہ سیاحتی مقام دراصل اس علاقے کی پہلی سیاحتی کمپنی نے لگائے ہیں جس کا نظام مقامی پلاوا کمیونٹی خود چلاتی ہے۔ایک لحاظ سے یہ خیمے اس خطے کے قدیم مقامی باشندوں اور ان کی تہذیب کا اظہار ہیں۔اس قدیم تہذیب کی یہ علامات اتنے زیادہ عرصے تک دنیا سے اوجھل رہیں کہ **21** برس کے تھامس، جو یہاں گائیڈ کا کام کرتے ہیں، وہ بھی یہی سمجھتے رہے کہ یہ تہذیب تو کب کی مرچکی ہے۔وہ کہتے ہیں کہ 'جب میں سکول جاتا تھا تو اس وقت بھی ایسے لوگ موجود تھے جو قسمیں کھا کر بتاتے تھے کہ تسمانیہ کے ابورجیز قبائل کی آخری نشانی تروگانینی نیمی خاتون تھی اور اب اس موت کے بعد یہ قبائل ہمیشہ کے لیے ختم ہو چکے ہیں۔'تسمانیہ کے شمال مشرقی ساحل کے قریب ریت کے ٹیلوں کے درمیان کچھ لوگ آگ پر بڑی بڑی مرغابیوں کا گوشت بھون رہے ہیں۔اس کیمپ فائر کے اردگرد جھاڑیوں کے آس پاس ان لوگوں نے چھوٹے چھوٹے خیمے لگائے ہوئے جہاں یہ رات کو سوتے ہیں۔چھوٹی دم والی شیئر واٹر قسم کی مرغابیوں کا چربی سے بھرپور گوشت تسمانیہ کے قدیم ابورجیز باشندوں (جنھیں پلاوا بھی کہتے ہیں) کا مرغوب کھانا رہا ہے۔آج کی شام یہاں لگے ہوئے سلپنگ پوڈز یا چھوٹے چھوٹے خیمے اسی قسم کے پلاوا خیموں کی طرز پر بنائے گئے ہیں جو صدیوں تک ابورجیز قبائل کی پہچان رہے ہیں۔ان چھوٹے چھوٹے خیموں والے یہ سیاحتی مقام دراصل اس علاقے کی پہلی سیاحتی کمپنی نے لگائے ہیں جس کا نظام مقامی پلاوا کمیونٹی خود چلاتی ہے۔ایک لحاظ سے یہ خیمے اس خطے کے قدیم مقامی باشندوں اور ان کی تہذیب کا اظہار ہیں۔اس قدیم تہذیب کی یہ علامات اتنے زیادہ عرصے تک دنیا سے اوجھل رہیں کہ **21** برس کے تھامس، جو یہاں گائیڈ کا کام کرتے ہیں، وہ بھی یہی سمجھتے رہے کہ یہ تہذیب تو کب کی مرچکی ہے۔وہ کہتے ہیں کہ 'جب میں سکول جاتا تھا تو اس وقت بھی ایسے لوگ موجود تھے جو قسمیں کھا کر بتاتے تھے کہ تسمانیہ کے ابورجیز قبائل کی آخری نشانی تروگانینی نیمی خاتون تھی اور اب اس موت کے بعد یہ قبائل ہمیشہ کے لیے ختم ہو چکے ہیں۔'تسمانیہ کے شمال مشرقی ساحل کے قریب ریت کے ٹیلوں کے درمیان کچھ لوگ آگ پر بڑی بڑی مرغابیوں کا گوشت بھون رہے ہیں۔اس کیمپ فائر کے اردگرد جھاڑیوں کے آس پاس ان لوگوں نے چھوٹے چھوٹے خیمے لگائے ہوئے جہاں یہ رات کو سوتے ہیں۔چھوٹی دم والی شیئر واٹر قسم کی مرغابیوں کا چربی سے بھرپور گوشت تسمانیہ کے قدیم ابورجیز باشندوں (جنھیں پلاوا بھی کہتے ہیں) کا مرغوب کھانا رہا ہے۔آج کی شام یہاں لگے ہوئے سلپنگ پوڈز یا چھوٹے چھوٹے خیمے اسی قسم کے پلاوا خیموں کی طرز پر بنائے گئے ہیں جو صدیوں تک ابورجیز قبائل کی پہچان رہے ہیں۔ان چھوٹے چھوٹے خیموں والے یہ سیاحتی مقام دراصل اس علاقے کی پہلی سیاحتی کمپنی نے لگائے ہیں جس کا نظام مقامی پلاوا کمیونٹی خود چلاتی ہے۔ایک لحاظ سے یہ خیمے اس خطے کے قدیم مقامی باشندوں اور ان کی تہذیب کا اظہار ہیں۔اس قدیم تہذیب کی یہ علامات اتنے زیادہ عرصے تک دنیا سے اوجھل رہیں کہ **21** برس کے تھامس، جو یہاں گائیڈ کا کام کرتے ہیں، وہ بھی یہی سمجھتے رہے کہ یہ تہذیب تو کب کی مر چکی ہے۔وہ کہتے ہیں کہ 'جب میں سکول جاتا تھا تو اس وقت بھی ایسے لوگ موجود تھے جو قسمیں کھا کر بتاتے تھے کہ تسمانیہ کے ابورجیز قبائل کی آخری نشانی تروگانینی نیمی خاتون تھی اور اب اس موت کے بعد یہ قبائل ہمیشہ کے لیے ختم ہو چکے ہیں۔'

'مجھے سمجھ نہیں آتی تھی کہ لوگوں کی باتوں کا کیا جواب دوں کیونکہ مجھے اچھی طرح معلوم تھا کہ میرا اپنا تعلق یہاں کے قدیم قبائل سے ہے۔'تروگانینی نامی خاتون کے بارے میں یہ داستان سنہ **1876** میں ان کی موت کے ساتھ ہی مشہور ہوگئی تھی کہ وہ یہاں کے قدیم قبائل کی آخری فرد تھیں اور یہ لوگ ہمیشہ کے لیے صفحۂ ہستی سے مٹ گئے ہیں۔یہ وہ دن تھے جب یورپی لوگوں کو آسٹریلیا کے ان جزیروں پر بسے ہوئے تقریباً **80** برس ہو چکے تھے۔یورپی اقوام کی ان جزیروں پر آمد کے بعد پلاوا کمیونٹی پر مظالم کا ایک طویل سلسلہ شروع ہوگیا تھا۔کبھی ان لوگوں کو 'تہذیب سکھانے اور مسیحیت کے دائرے' میں داخل کرنے کے نام پر زبردستی مدرسوں میں ڈالا گیا، تو کبھی انھیں 'بلیک لائن آف **1830**' کا سامنا کرنا پڑا۔اس سکیم کے تحت سفید فام یورپیوں نے تسمانیہ کے پورے جزیرے کو گھیرے میں لے لیا تھا تاکہ قدیم قبائل کے بچے کھچے لوگوں کو پکڑ لیا جائے لیکن پلاوا کمیونٹی نے نہایت چالاکی سے خود کو بچایا اور ان کے صرف دو باشندے ہی یورپیوں کے ہاتھ لگے۔'مجھے سمجھ نہیں آتی تھی کہ لوگوں کی باتوں کا کیا جواب دوں کیونکہ مجھے اچھی طرح معلوم تھا کہ میرا اپنا تعلق یہاں کے قدیم قبائل سے ہے۔'تروگانینی نامی خاتون کے بارے میں یہ داستان سنہ **1876** میں ان کی موت کے ساتھ ہی مشہور ہوگئی تھی کہ وہ یہاں کے قدیم قبائل کی آخری فرد تھیں اور یہ لوگ ہمیشہ کے لیے صفحۂ ہستی سے مٹ گئے ہیں۔یہ وہ دن تھے جب یورپی لوگوں کو آسٹریلیا کے ان جزیروں پر بسے ہوئے تقریباً **80** برس ہو چکے تھے۔یورپی اقوام کی ان جزیروں پر آمد کے بعد پلاوا کمیونٹی پر مظالم کا ایک طویل سلسلہ شروع ہوگیا تھا۔کبھی ان لوگوں کو 'تہذیب سکھانے اور مسیحیت کے دائرے' میں داخل کرنے کے نام پر زبردستی مدرسوں میں ڈالا گیا، تو کبھی انھیں 'بلیک لائن آف **1830**' کا سامنا کرنا پڑا۔اس سکیم کے تحت سفید فام یورپیوں نے تسمانیہ کے پورے جزیرے کو گھیرے میں لے لیا تھا تاکہ قدیم قبائل کے بچے کھچے لوگوں کو پکڑ لیا جائے لیکن پلاوا کمیونٹی نے نہایت چالاکی سے خود کو بچایا اور ان کے صرف دو باشندے ہی یورپیوں کے ہاتھ لگے۔'مجھے سمجھ نہیں آتی تھی کہ لوگوں کی باتوں کا کیا جواب دوں کیونکہ مجھے اچھی طرح معلوم تھا کہ میرا اپنا تعلق یہاں کے قدیم قبائل سے ہے۔'تروگانینی نامی خاتون کے بارے میں یہ داستان سنہ **1876** میں ان کی موت کے ساتھ ہی مشہور ہوگئی تھی کہ وہ یہاں کے قدیم قبائل کی آخری فرد تھیں اور یہ لوگ ہمیشہ کے لیے صفحۂ ہستی سے مٹ گئے ہیں۔یہ وہ دن تھے جب یورپی لوگوں کو آسٹریلیا کے ان جزیروں پر بسے ہوئے تقریباً **80** برس ہو چکے تھے۔یورپی اقوام کی ان جزیروں پر آمد کے بعد پلاوا کمیونٹی پر مظالم کا ایک طویل سلسلہ شروع ہوگیا تھا۔کبھی ان لوگوں کو 'تہذیب سکھانے اور مسیحیت کے دائرے' میں داخل کرنے کے نام پر زبردستی مدرسوں میں ڈالا گیا، تو کبھی انھیں 'بلیک لائن آف **1830**' کا سامنا کرنا پڑا۔اس سکیم کے تحت سفید فام یورپیوں نے تسمانیہ کے پورے جزیرے کو گھیرے میں لے لیا تھا تاکہ قدیم قبائل کے بچے کھچے لوگوں کو پکڑ لیا جائے لیکن پلاوا کمیونٹی نے نہایت چالاکی سے خود کو بچایا اور ان کے صرف دو باشندے ہی یورپیوں کے ہاتھ لگے۔'مجھے سمجھ نہیں آتی تھی کہ لوگوں کی باتوں کا کیا جواب دوں کیونکہ مجھے اچھی طرح معلوم تھا کہ میرا اپنا تعلق یہاں کے قدیم قبائل سے ہے۔'تروگانینی نامی خاتون کے بارے میں یہ داستان سنہ **1876** میں ان کی موت کے ساتھ ہی مشہور ہوگئی تھی کہ وہ یہاں کے قدیم قبائل کی آخری فرد تھیں اور یہ لوگ ہمیشہ کے لیے صفحۂ ہستی سے مٹ گئے ہیں۔یہ وہ دن تھے جب یورپی لوگوں کو آسٹریلیا کے ان جزیروں پر بسے ہوئے تقریباً **80** برس ہو چکے تھے۔یورپی اقوام کی ان جزیروں پر آمد کے بعد پلاوا کمیونٹی پر مظالم کا ایک طویل سلسلہ شروع ہوگیا تھا۔کبھی ان لوگوں کو 'تہذیب سکھانے اور مسیحیت کے دائرے' میں داخل کرنے کے نام پر زبردستی مدرسوں میں ڈالا گیا، تو کبھی انھیں 'بلیک لائن آف **1830**' کا سامنا کرنا پڑا۔اس سکیم کے تحت سفید فام یورپیوں نے تسمانیہ کے پورے جزیرے کو گھیرے میں لے لیا تھا تاکہ قدیم قبائل کے بچے کھچے لوگوں کو پکڑ لیا جائے لیکن پلاوا کمیونٹی نے نہایت چالاکی سے خود کو بچایا اور ان کے صرف دو باشندے ہی یورپیوں کے ہاتھ لگے۔

پلاوا کمیوٹی کے خلاف ان سلسلہ وار مظالم کو آج مقامی قبائل کی نسل کشی کے مترادف سمجھا جاتا ہے۔آسٹریلیا میں سنہ **2016** کی مردم شماری میں ریاست تسمانیہ کے **23** ہزار سے زیادہ لوگوں نے اپنی نسلی شناخت ابورجیز بتائی تھی، جو کہ ریاست کی کل آبادی کا چار اعشاریہ چھ فیصد بنتا ہے۔یہ تناسب قومی اوسط سے زیادہ ہے کیونکہ مردم شماری کے مطابق قومی سطح پر تین اعشاریہ تین فیصد لوگوں نے کہا تھا کہ ان کا تعلق قدیم ابورجیز قبائل سے ہے۔پلاوا کمیونٹی کی الگ شناخت کے حوالے سے حالیہ برسوں میں ایک بہت بڑی تبدیلی دیکھنے میں آئی ہے۔جس کی وجہ یہ ہے کہ گزشتہ برسوں میں بہت سے لوگوں نے اپنی قدیم تہذیب کو گلے لگایا اور وہ اب اس شناخت پر فخر کرتے ہیں۔سنہ **2014** میں حکومت نے ریاست تسمانیہ کے کچھ مقامات کو دو نام عطا کرنے شروع کر دیے تھے، انگریزی نام اور اس کے ساتھ پلاوا نام۔اس کی ایک مثال ماؤنٹ ویلینگٹن ہے۔جس کا نام تبدیل کر کے کنانی ماؤنٹ ویلنگٹن کر دیا گیا۔اسی طرح تسمانیہ کے شمال مغربی حصے میں پائے جانے والے جنگل کا نیا نام تاکیانہ ٹرکین رکھ دیا گیا۔پلاوا کمیوٹی کے خلاف ان سلسلہ وار مظالم کو آج مقامی قبائل کی نسل کشی کے مترادف سمجھا جاتا ہے۔آسٹریلیا میں سنہ **2016** کی مردم شماری میں ریاست تسمانیہ کے **23** ہزار سے زیادہ لوگوں نے اپنی نسلی شناخت ابورجیز بتائی تھی، جو کہ ریاست کی کل آبادی کا چار اعشاریہ چھ فیصد بنتا ہے۔یہ تناسب قومی اوسط سے زیادہ ہے کیونکہ مردم شماری کے مطابق قومی سطح پر تین اعشاریہ تین فیصد لوگوں نے کہا تھا کہ ان کا تعلق قدیم ابورجیز قبائل سے ہے۔پلاوا کمیونٹی کی الگ شناخت کے حوالے سے حالیہ برسوں میں ایک بہت بڑی تبدیلی دیکھنے میں آئی ہے۔جس کی وجہ یہ ہے کہ گزشتہ برسوں میں بہت سے لوگوں نے اپنی قدیم تہذیب کو گلے لگایا اور وہ اب اس شناخت پر فخر کرتے ہیں۔سنہ **2014** میں حکومت نے ریاست تسمانیہ کے کچھ مقامات کو دو نام عطا کرنے شروع کر دیے تھے، انگریزی نام اور اس کے ساتھ پلاوا نام۔اس کی ایک مثال ماؤنٹ ویلینگٹن ہے۔جس کا نام تبدیل کر کے کنانی ماؤنٹ ویلنگٹن کر دیا گیا۔اسی طرح تسمانیہ کے شمال مغربی حصے میں پائے جانے والے جنگل کا نیا نام تاکیانہ ٹرکین رکھ دیا گیا۔پلاوا کمیوٹی کے خلاف ان سلسلہ وار مظالم کو آج مقامی قبائل کی نسل کشی کے مترادف سمجھا جاتا ہے۔آسٹریلیا میں سنہ **2016** کی مردم شماری میں ریاست تسمانیہ کے **23** ہزار سے زیادہ لوگوں نے اپنی نسلی شناخت ابورجیز بتائی تھی، جو کہ ریاست کی کل آبادی کا چار اعشاریہ چھ فیصد بنتا ہے۔یہ تناسب قومی اوسط سے زیادہ ہے کیونکہ مردم شماری کے مطابق قومی سطح پر تین اعشاریہ تین فیصد لوگوں نے کہا تھا کہ ان کا تعلق قدیم ابورجیز قبائل سے ہے۔پلاوا کمیونٹی کی الگ شناخت کے حوالے سے حالیہ برسوں میں ایک بہت بڑی تبدیلی دیکھنے میں آئی ہے۔جس کی وجہ یہ ہے کہ گزشتہ برسوں میں بہت سے لوگوں نے اپنی قدیم تہذیب کو گلے لگایا اور وہ اب اس شناخت پر فخر کرتے ہیں۔سنہ **2014** میں حکومت نے ریاست تسمانیہ کے کچھ مقامات کو دو نام عطا کرنے شروع کر دیے تھے، انگریزی نام اور اس کے ساتھ پلاوا نام۔اس کی ایک مثال ماؤنٹ ویلینگٹن ہے۔جس کا نام تبدیل کر کے کنانی ماؤنٹ ویلنگٹن کر دیا گیا۔اسی طرح تسمانیہ کے شمال مغربی حصے میں پائے جانے والے جنگل کا نیا نام تاکیانہ ٹرکین رکھ دیا گیا۔

اس سال ریاست کے **15** مقامات کے لیے نئے ناموں کی منظوری دی گئی جس کے بعد تسمانیہ میں ایسے مقامات کی تعداد **25** ہوگئی جن کے نام تبدیل ہو چکے ہیں۔'ووکالینا واک' نام سیاحتی پروگرام کا آغاز **2018** میں ہوا تھا جس کے بعد اب زیادہ سے زیادہ سیاحوں کو پلاوا تہذیب، ان کے دیہاتوں اور ان کی لوک کہانیوں کے بارے میں معلومات حاصل ہو رہی ہیں۔اس کے علاوہ اب ریاست کے سکولوں میں ابورجیز قبائل کے تاریخ کے بارے میں بھی پڑھایا جا رہا اور ان قبائل کے روایتی فنون بھی لوگوں کے سامنے آرہے ہیں، جن میں سیپیوں کے ہار اور درختوں کی کھال اور پتوں سے ٹوکریاں بنانے جیسے فن شامل ہیں۔

پلاوا کمیوٹی سے تعلق رکھنے والے فنکار، کیلیب نکولس مانسل نے تسمانیہ کے شمال مغربی ساحل کے قریب ایک قصبے میں اپریل **2021** میں ایک آرٹ گیلری کا آغاز کیا، جہاں اب اس کمیونٹی کے **19** فنکاروں کے فن پاروں کی نمائش کی جاتی ہے۔ان کا کہنا ہے کہ ان کی گیلری وہ پہلا ادارہ ہے جو پلاوا آرٹ کو دنیا کے سامنے لا رہا ہے۔نکولس مانسل سمجھتے ہیں کہ حالیہ برسوں میں جس طرح پلاوا کلچر کو ایک نئی شناخت ملی ہے اس میں 'بلیک لائیوز میٹر' جیسی تحریک کا بھی بڑا ہاتھ ہے جس کے بعد لوگوں کو احساس ہوا کہ ریاست تسمانیہ کا ماضی بھی نسلی اعتبار سے کس قدر ظالمانہ رہا۔ان کے بقول 'میں سمجھتا ہوں کہ ہم اب اس جگہ پہنچ چکے ہیں جہاں ہمیں اس (ظالمانہ ماضی) کا اعتراف کرنا ہوگا۔ہم اس وقت تک آگے نہیں بڑھ سکتے جب تک ہم تسلیم نہ کرلیں کہ ماضی میں کیا ہو چکا ہے۔''میرے خیال میں (تسمانیہ کی قدیم) تاریخ میں لوگوں کی بڑھتی ہوئی دلچسپی کی وجہ یہ ہے کہ جب ہم سچ بولنے، ماضی کو تسلیم کرنے اور اس سے سمجھوتہ کرنے کی بات کرتے ہیں، تو اس کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ ہم ماضی کی قدر کرنا سیکھیں اور یہ کام آپ آرٹ اور کلچر کے ذریعے کر سکتے ہیں بجائے اس کے کہ آپ ماضی سے براہ راست لڑنا شروع کردیں۔'ہم ماضی کی قدر کرنا سیکھیں اور یہ کام آپ آرٹ اور کلچر کے ذریعے کر سکتے ہیں بجائے اس کے کہ آپ ماضی سے براہ راست لڑنا شروع کر دیں۔'

باقیات

101

حکومتی آرڈر نمبر 1297-JK(GAD) آف 2021 مورخہ 9 دسمبر 2021 میں جزوی ترمیم کرتے ہوئے گورنمنٹ آرڈر نمبر 1327-JK(GAD) آف 2022 کیساتھ پڑھا گیا: 2023 کا 36-JK(GAD) مورخہ 11 جنوری 2023 اور گورنمنٹ آرڈر نمبر 645-JK(GAD) آف مورخہ 01.06. ایک جون 2023 محکمہ سیاحت کے شناخت شدہ اثاثوں کی آوٹ سورسنگ کے طریقہ کار کا فیصلہ کرنے والی کمیٹی، یہاں ایک مرحلہ وار طور پر کام کرے گی۔ 18 رکنی تشکیل نو کمیٹی کے سربراہ انتظامی سیکرٹری محکمہ سیاحت مقرر کئے گئے ہیں، جو نو تشکیل شدہ کمیٹی کے چیئرمین ہیں۔ جاری حکومتی آرڈر میں مزید حکم دیا گیا ہے کہ کمیٹی کیلئے پہلے ہی طے شدہ حوالہ کے شرائط غیر تبدیل شدہ رہیں گے۔

102

یو ٹی انتظامیہ کی حمایت کی تعریف کی۔ لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ اتحاد طاقت ہے۔ اجتماعی عمل ان چیلنجز پر قابو پاسکتا ہے جو ناقابل شکست نظر آتے ہیں اور ہم نے اس جذبے کو اس سال اگست میں بحران کے دوران دیکھا ہے۔ جموں و کشمیر کے لوگوں کی فلاح و بہبود ہماری اولین ترجیح ہے۔ ہم ان کی خدمت کرنے اور ان کی تمام خواہشات کو پورا کرنے کے لیے پرعزم ہیں۔ انہوں نے کہا کہ متاثرہ خاندانوں کے لیے نئے گھروں کی تعمیر کا منصوبہ ایچ آر ڈی ایس۔انڈیا کی مدد سے مکمل ہو رہا ہے، جو جموں و کشمیر کی عوام اور جامع ترقی کے لیے ہماری وابستگی کو ظاہر کرتا ہے۔ انہوں نے ضلع انتظامیہ کو ہدایت دی کہ اگر کوئی شامل نہ ہو تو تمام حقیقی مستفیدین کو شامل کیا جائے۔ اس اقدام کے پہلے مرحلے میں 1,500 جدید، تین بیڈروم والے پری فیبریکیٹڈ "اسمارٹ ہاؤسز" کی تعمیر شامل ہے۔ جدید زندگی اور کارکردگی کے لیے ڈیزائن کیے گئے یہ جدید مکانات مستقبل کے موسمیاتی چیلنجز کے خلاف اعلیٰ مضبوطی فراہم کرتے ہیں اور ان میں سرحدی دیواریں اور گائے کے شیڈ جیسی سہولیات شامل ہیں۔ ان گھروں کی تعمیر بنیاد کے کام کے آغاز سے چھ ماہ کے اندر مکمل ہونے کا منصوبہ ہے۔ ایچ آر ڈی ایس انڈیا اگلے 15 سالوں کے لیے مفت لائف انشورنس کوریج فراہم کرے گا اور تمام خاندان کے افراد کے لیے سالانہ صحت کے معائنے مفت فراہم کرے گا۔ این جی او اگلے پانچ سالوں کے لیے گھروں کی دیکھ بھال کا بھی انتظام کرے گی۔ لیفٹیننٹ گورنر نے 2019 کے بعد جموں و کشمیر کے دو اضلاع کٹھوعہ، سامبا اور مختلف سیکٹرز میں تیزی سے ہونے والی تبدیلی پر بات کی۔ انہوں نے کہا کہ کٹھوعہ اور سامبا کے ہر شہری کی زندگی کے معیار کو بہتر بنانے کے لیے مخلصانہ کوششیں کی گئی ہیں۔ انہوں نے شہریوں اور تمام اسٹیک ہولڈرز سے اپیل کی کہ وہ اپنی ذمہ داری ادا کریں تاکہ ترقی کی رفتار سست نہ ہو اور ترقی کے فوائد قطار میں آخری شخص تک نہ پہنچیں۔ لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ بہتر انفراسٹرکچر، تعلیم، صحت، روزگار، مساوی مواقع اور سماجی انصاف ہمیشہ میری ترجیحات رہی ہیں۔ معزز وزیر اعظم جناب نریندر مودی کی رہنمائی میں، ہم نے ایک نئی تاریخ رقم کی ہے جس میں ہمہ جہت اور جامع ترقی شامل ہے۔ لیفٹیننٹ گورنر نے ضلع انتظامیہ، پولیس، فوج، سی اے پی ایفز، ڈیزاسٹر ریسپانس فورسز، ایمرجنسی ریسپانسرز، سول سوسائٹی کے ارکان اور ریلیف و ریسکیو آپریشنز میں شامل تمام افراد کا بھی شکریہ ادا کیا۔ کٹھوعہ اور سامبا میں متاثرہ خاندانوں کو بالترتیب 8.22 کروڑ روپے اور 1.38 کروڑ روپے کی امداد فراہم کی گئی۔ کٹھوعہ کے دورے کے دوران، لیفٹیننٹ گورنر نے نوجوانوں کے لیے انڈور اسپورٹس اسٹیڈیم کا افتتاح کیا۔ ڈسٹرکٹ ایڈمنسٹریشن کٹھوعہ نے کارپوریٹ اداروں کے ساتھ شراکت داری کی ہے تاکہ کھیلوں کے انفراسٹرکچر اور نوجوانوں کی شمولیت کو بہتر بنایا جاسکے، جس کے لیے جدید ترین انڈور اسپورٹس اسٹیڈیم تعمیر کیا گیا ہے، جس کے ساتھ آؤٹ ڈور باسکٹ بال اور والی بال کورٹ بھی شامل ہیں۔ سوامی آتمانا مہی، صدر، ایچ آر ڈی ایس انڈیا؛ کرنل مہان سنگھ (ریٹائرڈ) چیئرمین، ڈی ڈی سی کٹھوعہ؛ کیشو دت شرما، چیئرمین، ڈی ڈی سی، سامبا؛ قانون ساز اسمبلی کے اراکین؛ اٹل ڈلو، چیف سیکرٹری؛ نلن پربھات، ڈی جی پی؛ رمیش کمار، ڈویژنل کمشنر، جموں؛ شیو کمار شرما، ڈی آئی جی جموں۔سامبا۔کٹھوعہ رینج؛ محترمہ آیوشی سوڈان، ڈپٹی کمشنر سامبا؛ جناب راجیش شرما، ڈپٹی کمشنر کٹھوعہ، ایچ آر ڈی ایس انڈیا کے اراکین، پولیس اور سول انتظامیہ کے سینئر عہدیدار، نمایاں شہری اور ہر طبقے کے افراد نے سنگ بنیاد رکھنے کی تقریب میں شرکت کی۔

103

ہتھورہ مٹن کے گھنے جنگلات میں مشترکہ سرچ آپریشن شروع کیا۔ اس آپریشن کا مقصد ممکنہ شواہد، مشتبہ روابط، یا ایسے عناصر کی نشاندہی کرنا تھا جو دہلی دھماکہ کیس سے منسلک ہوسکتے ہیں۔ ذرائع کے مطابق دونوں گرفتار ملزمان نے ٹیموں کو جنگل کے علاقے کے اندر متعدد مقامات پر لے جایا جہاں تفتیش کاروں کو ممکنہ ٹھکانے یا دھماکے سے منسلک مواد کا شبہ تھا۔ انہوں نے کہا کہ دہلی دھماکہ کیس کے 2 اہم ملزمین ڈاکٹر عدیل اور جاسر بلال وانی کے انکشافات پر جنگلاتی علاقہ سے کچھ مشتبہ اشیا، برآمد کی گئی ہیں۔ تفتیش کاروں کے مطابق جاسر بلال ڈرون کے ماہر ہیں اور انہیں S اس سال نومبر میں دہلی دھماکے کے بعد گرفتار کیا گیا تھا۔ عدیل اور جاسر دونوں وائٹ کالر دہشت گردی کے ماڈیول کا حصہ ہیں جسے جموں و کشمیر پولیس نے بے نقاب کیا تھا۔ اس ماڈیول کا حصہ 7 افراد کو اب تک گرفتار کیا جا چکا ہے جو دہلی دھماکہ کیس سے جڑے ہوئے ہیں۔ ٹیم نے جنگلات کے مختلف حصوں کا باریک بینی سے معائنہ کیا اور کئی گھنٹوں تک سرچ آپریشن جاری رکھا۔ اس دوران تفتیشی اہلکاروں نے علاقے میں موجود ہر ممکن مواد، ڈیجیٹل شواہد، اور دیگر خفیہ اطلاعات کی جانچ کی۔ ایک اہلکار نے مزید کہا کہ کچھ چیزیں برآمد کی گئی ہیں اور فی الحال فارنزک تشخیص کے تحت ہیں۔ سیکورٹی فورسز نے قاضی گنڈ اور راحت ناگ میں ایک اور مقام پر بیک وقت چھاپے مارے، جس سے یہ دن بھر 3 جگہوں پر چلایا گیا۔ مقامی باشندوں کے مطابق صبح سے ہی علاقے میں بھاری سیکورٹی کا منظر دیکھا گیا، تاہم صورتحال مکمل طور پر قابو میں رہی اور کسی قسم کا قانون و امان کا مسئلہ پیش نہیں آیا۔ مزید تفصیلات آنے والے وقت میں سامنے آنے کی توقع ہے کیونکہ کیس کی تحقیقات مختلف پہلوؤں پر جاری ہیں۔ واضح رہے کہ 10 نومبر کو لال قلعہ میں ہونے والے دھماکے کے نتیجے میں 15 افراد ہلاک اور متعدد زخمی ہوئے تھے۔ این آئی اے حملے میں ملوث وسیع نیٹ ورک کو ختم کرنے کے لیے متعدد لیڈز پر عمل پیرا ہے۔

104

پارلیمانی پارٹی کے اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ ملک اب ایک مکمل "اصلاح ایکسپریس" کے مرحلے میں ہے، جہاں اصلاحات تیزی سے اور واضح ارادے کے ساتھ ہو رہی ہیں۔ اجلاس کے دوران وزیر اعظم مودی نے اس بات پر زور دیا کہ حکومت کی اصلاحات مکمل طور پر شہریوں پر مرکوز ہیں، نہ صرف اقتصادی یا آمدنی پر مرکوز ہیں۔ مقصد روزمرہ کی رکاوٹوں کو دور کرنا ہے تاکہ لوگ اپنی پوری صلاحیت تک پہنچ سکیں۔ وزیر اعظم نے تمام اراکین پارلیمنٹ پر زور دیا کہ وہ عام لوگوں کو درپیش حقیقی مسائل کو فعال طور پر شیئر کریں، تاکہ ریفارم ایکسپریس ہر گھر تک پہنچ سکے اور روزمرہ کی مشکلات کو دور کیا جا سکے۔ انہوں نے یہ بھی کہا کہ وہ 30 سے 40 صفحات کے فارموں اور غیر ضروری کاغذی کارروائیوں کے کلچر کو ختم کرنا چاہتے ہیں۔ اس بات پر زور دیتے ہوئے کہ ہمیں شہریوں کی دہلیز پر خدمات فراہم کرنے کی ضرورت ہے اور بار بار ڈیٹا جمع کرانے کو ختم کرنے کی ضرورت ہے۔ وزیر اعظم نے مزید یاد دلایا کہ حکومت نے سیلف سرٹیفکیشن کی اجازت دے کر شہریوں پر اعتماد کیا اور اس بات پر زور دیا کہ اس ٹرسٹ نے بغیر غلط استعمال کے 10 سال تک کامیابی سے کام کیا ہے۔ وزیر اعظم مودی نے اس بات پر زور دیا کہ زندگی میں آسانی اور کاروبار کرنے میں آسانی دونوں مودی کی قیادت والی این ڈی اے حکومت کی اولین ترجیحات ہیں۔ پارلیمنٹ لائبریری بلڈنگ (پی ایل بی) کے جی ایم سی بالیوگی آڈیٹوریم میں پارلیمانی پارٹی کی میٹنگ میں این ڈی اے لیڈروں نے وزیر اعظم مودی کو مبارکباد دی۔ قومی جمہوری اتحاد کے رہنماؤں نے صبح اجلاس میں شرکت کیلئے ان کی آمد پر انہیں پھولوں کے ہار پہنائے۔

105

کو حراست میں شدید تشدد کا نشانہ بنانے کا الزام ہے۔ جے کے این ایس کو ملی تفصیلات کے مطابق پرنسپل ڈسٹرکٹ جج کپواڑہ منجیت سنگھ منہاس نے سبھی 8 پولیس اہلکاروں کی مشترکہ ضمانت کی درخواست کو مسترد کر دیا، جنہیں سنٹرل بیورو آف انویسٹی گیشن (سی بی آئی) نے فروری 2023 میں کانسٹیبل خورشید احمد چوہان پر دوران حراست مبینہ طور پر وحشیانہ اور غیر انسانی تشدد کرنے کے الزام میں گرفتار کیا تھا۔ ڈپٹی سپرانٹنڈنٹ سمیت 8 اہلکاروں کی گرفتاری اس وقت عمل میں آئی جب سپریم کورٹ نے گزشتہ ماہ ایک تفصیلی حکم میں سی بی آئی کو مبینہ حراستی تشدد کی تحقیقات کرنے اور متاثرہ کے خاندان کو 50 لاکھ روپے کا معاوضہ دینے کا حکم دیا۔ استغاثہ کے مطابق، اس کیس میں 20 سے 26 فروری 2023 تک جوائنٹ انٹروگیشن سینٹر (جے آئی سی) کپواڑہ میں کانسٹیبل خورشید احمد چوہان کی غیر قانونی حراست اور منظم تشدد سے منسلک واقعات کا ایک سلسلہ شامل ہے۔ کانسٹیبل خورشید احمد چوہان، جو اس وقت ڈسٹرکٹ پولیس ہیڈ کوارٹر بارہمولہ میں تعینات تھا، مبینہ طور پر سینئر افسروں بشمول ڈی وائی ایس پی اور تفتیشی افسران کے ذریعے حراست میں لیا گیا تھا۔ ضمانت سے انکار کرتے ہوئے، پرنسپل ڈسٹرکٹ جج کپواڑہ نے مشاہدہ کیا کہ ملزم اس مرحلے پر ریلیف کی ضمانت دینے والی کسی بھی بنیاد کا مظاہرہ کرنے میں ناکام رہا۔ جج نے کہا کہ ضمانت کی درخواست غیر پائیدار ہے کیونکہ چارج شیٹ قانونی وقت کے اندر پیش کی گئی تھی۔ عدالت نے نوٹ کیا کہ پہلے ضمانت مسترد ہونے کے بعد کوئی نئی صورت حال سامنے نہیں آئی ہے۔ عدالت نے مزید کہا کہ اس عبوری مرحلے پر نہیں بلکہ الزامات پر غور کے دوران منظوری سے متعلق امور کا جائزہ لیا جائے گا۔ اس کے مطابق، ضمانت کی درخواستوں کو میرٹ کے بغیر قرار دے کر مسترد کر دیا گیا۔ درخواستیں ڈی وائی ایس پی اعجاز احمد نائیک اور پولیس اہلکاروں ریاض احمد میر، تنویر احمد ملہ، الطاف حسین بٹ، محمد یونس خان، شاکر حسین خواجہ، شاہنواز احمد دیداد اور جہانگیر احمد بیگ نے دائر کیں۔ مقدمے کی چارج شیٹ پہلے ہی ٹرائل کورٹ میں بھیجی جا چکی ہے، جہاں الزامات طے کرنے پر بحث شروع ہونا باقی ہے۔ عدالت نے کہا کہ جب تک الزامات پر غور نہیں کیا جاتا، ملزم عدالتی تحویل میں رہے گا۔

106

۔دوران میٹنگ چیف سیکرٹری نے گزشتہ تعلیمی سال کے دوران بڑھائی گئی ایم ڈی/ایم ایس، ڈی ایم/ایم سی ایچ، ڈی این بی اور ایم ڈی ایس سیٹوں کا تفصیلی جائزہ لیا اور آئندہ سیشن میں مزید توسیع کے لئے میڈیکل کالجوں کی روڈ میپ پر بھی غور و خوض کیا۔ انہوں نے یونین ٹیریٹری میں سپر اسپیشلٹی صحت خدمات کو مضبوط بنانے کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے دو سپر اسپیشلٹی ہسپتالوں اور سکمز میڈیکل کالج کو ہدایت دی کہ وہ آئندہ تعلیمی سال سے ڈی ایم اور ایم سی ایچ نشستیں مختص کریں۔ اٹل ڈلو نے مختلف میڈیکل کالجوں کے لئے منظور کی گئی اضافی ایم بی بی ایس نشستوں کا بھی جائزہ لیا اور باقی اداروں پر زور دیا کہ وہ نیشنل میڈیکل کمیشن (این ایم سی) کے ذریعہ درخواست پورٹل کھولتے ہی اضافی 50 ایم بی بی ایس نشستوں کے لئے درخواست دیں۔ انہوں نے میٹنگ کو بتایا کہ پورٹل کھلنے کے فوراً بعد کالج وائز جائزہ لیا جائے گا تاکہ پیش رفت کی نگرانی اور بروقت درخواستوں کی تکمیل یقینی بنائی جاسکے۔ انہوں نے سرکاری ڈینٹل کالجوں، جموں اور سری نگر کے پرنسپلوں کو بھی ہدایت دی کہ وہ نئے ایم ڈی ایس کورسوں کو متعارف کرنے اور نشستوں میں اضافے کے لئے تمام ضروری اقدامات کریں۔ انہوں نے آیورویدک اور یونانی کالجوں کو بھی ہدایت دی کہ وہ اپنے اداروں میں میں نشستوں کو بڑھانے کے لئے سرگرم عمل رہیں۔ سیکرٹری صحت و طبی تعلیم محکمہ ڈاکٹر سید عابد رشید شاہ نے میٹنگ کو بتایا کہ ہر میڈیکل ادارے نے یوجی اور پی جی نشستوں کو بڑھانے کے لئے ایک نوڈل آفیسر نامزد کیا ہے تاکہ این ایم سی کے اصولوں کی سختی سے تعمیل اور قانونی تقاضوں کی بروقت تکمیل کو یقینی بنایا جا سکے۔ انہوں نے بتایا کہ گزشتہ تعلیمی سال کے دوران جموں و کشمیر کے میڈیکل کالجوں میں 128 ایم ڈی، ایم ایس نشستیں، 46 ڈی این بی نشستیں اور 2 ڈی ایم، ایم سی ایچ نشستیں بڑھائی گئیں جبکہ 2026-27 سیشن کے لئے ادارے 284 ایم ڈی، ایم ایس، 35 ڈی این بی اور 36 ڈی ایم، ایم سی ایچ سیٹیں شامل کرنے کی تجویز کر رہے ہیں۔ سیکرٹری نے ایم بی بی ایس داخلوں کے حوالے سے بتایا کہ اننت ناگ، بارہمولہ، راجوری اور ڈوڈہ کے گورنمنٹ میڈیکل کالجوں کے لئے 50، 50 اضافی نشستیں منظور کی گئیں جبکہ گورنمنٹ میڈیکل کالج سری نگر اور گورنمنٹ میڈیکل کالج جموں کے لئے 20، 20 نشستیں بڑھائی گئیں۔ انہوں نے مزید بتایا کہ جی ایم سی اودھم پور، راجوری، ہندواڑہ اور سکمز بمنہ آئندہ سیشن میں 50 اضافی ایم بی بی ایس نشستوں کے لئے درخواست دینے کا منصوبہ بنا رہے ہیں۔ ڈائریکٹر سکمز ڈاکٹر محمد اشرف گنائی نے میٹنگ کو جانکاری دی کہ ادارہ این ایم سی کی آئندہ درخواست ونڈو کے دوران نشستوں میں نمایاں اضافہ کے لئے مکمل طور پر تیار ہے۔ انہوں نے کہا کہ سکمز آئندہ تعلیمی سال میں تقریباً 130 پوسٹ گریجویٹ اور 50 انڈر گریجویٹ نشستوں کے لئے درخواست دے گا اور انہیں یقین ہے کہ تمام ریگولیٹری تقاضے پورے کئے جائیں گے۔ میڈیکل اداروں کے پرنسپلوں نے بھی یوجی اور پی جی سیٹوں کو بڑھانے کے لئے اپنی اپنی منصوبہ بندی پیش کی اور یقین دہانی کی کہ این ایم سی پورٹل کھلتے ہی درخواستیں بروقت جمع کی جائیں گی۔

107

کے تحت مالی سال 2025-26 کے ریوائزڈ اسٹیمیٹس (آر ای) اور 2026-27 کے بجٹ اسٹیمیٹس (بی ای) کا جائزہ لے کر انہیں حتمی شکل دی جاسکے۔ میٹنگ میں حکومتی ترقیاتی ایجنڈے کے ساتھ مختلف سیکٹورل کی ترجیحات کو ہم آہنگ کرنے پر تفصیلی غور و خوض کیا گیا۔ میٹنگ میں دیرپا ترقی کو فروغ دینے، تحفظ کے اقدامات کو مضبوط بنانے اور محکمہ جنگلات کے مختلف ونگوں میں خدمات کی فراہمی کو بڑھانے کے لئے بجٹ کے مختص کو بہتر بنانے پر توجہ مرکوز کی گئی۔ وزیر موصوف نے میٹنگ کی صدارت کرتے ہوئے۔

108

کہ یہ گانا آنے والے دنوں میں بھی متعلق رہے گا، ملک کو وکشت بھارت کی طرف لے جاتے میں۔ شاہ نے وندے ماترم پر بحث کی ضرورت پر سوال اٹھانے پر کانگریس پر بھی حملہ کیا، اور پہلے وزیر اعظم جواہر لال نہرو پر نظم کو تقسیم کرنے اور اسے دو بندوں تک محدود کرنے کا الزام لگایا۔ انہوں نے کہا "لوک سبھا میں کچھ ممبران پارلیمنٹ نے سوال کیا کہ وندے ماترم پر بحث کرنے کی کیا ضرورت ہے؟ بحث کی ضرورت.. آزادی کی تحریک کے دوران جب یہ گانا لکھا گیا تھا، آج بھی اتنا ہی متعلقہ تھا، اور سال 2047 میں بھی اتنا ہی متعلقہ ہوگا جب وکست بھارت حاصل کیا جائے گا۔" انہوں نے کہا" کچھ لوگ کہہ رہے ہیں کہ وندے ماترم پر بحث ہو رہی ہے کیونکہ مغربی بنگال میں انتخابات آنے والے ہیں۔

109

بانو دختر مرحوم محمد صادق خان اور 26 سالہ طاہر احمد خان ولد امرزمان خان کے طور پر کی ہے، دونوں رہائش ترکانجن، بونیار ہیں۔ انہوں نے کہا کہ مخصوص اطلاع پر کارروائی کرتے ہوئے اے ایس پی نیہا جین کی سربراہی میں ایک ٹیم نے ایس ایچ او بارہمولہ اولیس گیلانی کی مدد سے گورنمنٹ میڈیکل کالج بارہمولہ کے پارکنگ ایریا پر چھاپہ مارا اور ٹاٹا پنچ گاڑی زیر نمبر JK05L-7844 کی تلاشی لی۔ ترجمان نے بتایا کہ ملزمان کی ذاتی تلاشی کے دوران، پولیس نے بالترتیب 424 گرام اور 540 گرام وزنی 2 پیکٹوں میں بھری ہوئی کل 964 گرام ہیروئن نما مادہ برآمد کیا۔ مات کا اشتراک کر کے تعاون کریں۔

110

چلی گئی۔ لاش کو آگ کی جگہ سے برآمد کیا گیا اور قانونی اور طبی کارروائیوں کی تکمیل کے لیے ضلع اسپتال کپواڑہ منتقل کیا گیا، اور بعد ازاں مقامی شہری کی نعش آخری رسومات کی ادائیگی کیلئے لواحقین کے سپرد کی گئی۔ فائر فائٹرز نے پولیس اور مقامی لوگوں کے ساتھ مل کر آگ پر قابو پالیا۔ انہوں نے بتایا کہ آگ لگنے کی وجہ کا پتہ لگایا جا رہا تھا۔

111

۔خواجہ نذیر علی اور منظور احمد خان کو بالترتیب سوزنی شال اور ہاتھ سے بنے ہوئے قالینوں میں قومی اعزازات سے نوازا گیا جب کہ مشکور وحید اور میر ارشد کو بالترتیب سوزنی شال اور پیپر ماشی میں "سرٹیفکیٹ آف ایکسیلنس" سے نوازا گیا۔ یہ اعزازات سالانہ شلپ گرو ایوارڈز اور نیشنل ایوارڈز کا حصہ ہیں، جو ڈیولپمنٹ کمشنر (ہینڈی کرافٹ)، وزارت ٹیکسٹائل کی ایک باوقار پہل ہے، جس کا مقصد شاندار کاریگری کا جشن منانا اور ہندوستان کے لازوال فنکارانہ ورثے کو محفوظ کرنا ہے۔

112

انہوں نے مزید کہا کہ مشہور سیاحتی مقام پہلگام میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 4.8 ڈگری سیلشس ریکارڈ کیا گیا جبکہ جنوبی کشمیر کے شوپیاں میں منفی 5 ڈگری سیلشس ریکارڈ کیا گیا۔ اس کے علاوہ قاضی گنڈ میں منفی 3.6 ڈگری سیلشس اور کپواڑہ میں منفی 3.6 ڈگری سیلشس ریکارڈ کیا گیا۔ اسی طرح سے محکمہ موسمیات کے مطابق جموں میں کم سے کم درجہ حرارت 7.3 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔ ادھر محکمہ موسمیات نے 20 دسمبر تک موسم زیادہ تر خشک رہنے کی پیشگوئی کی ہے۔ اسی دوران منگل کی صبح ورجنوں علاقوں میں اس قدر گہرے کہرے کی صورتحال رہی کہ سڑکوں پر گاڑیاں نظر

از نائب ماگام باجلاس نائب تحصیلدار ماگام
عنوان: درخواست منجانب راجہ بیگم زوجہ عبدالرحمان شیخ ساکنہ ماذہامہ ضلع تحصیل ماگام بمراد حصول لیگل ہیئر (وارثان جائز) بوجہ فوتیدگی پسر نذیر احمد ولد عبدالرحمان

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل مسمی راجہ بیگم زوجہ عبدالرحمان ساکنہ ماذہامہ کا درخواست ہے کہ سائل کا پسر مسمی نذیر احمد شیخ ولد عبدالرحمان شیخ مورخہ 15/10/2025 کو فوت ہوا ہے۔ اس نسبت سائل اپنے حق میں وارثان جائز سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے مطابق رپورٹ پٹواری متوفی کے وارث جائز بذیل ہیں۔

نام افراد کنبہ معہ احوال	عمر	رشتہ متوفی	پیشہ	آمدنی
راجہ بیگم زوجہ عبدالرحمان شیخ	۷۰	والدہ	عمر رسیدہ	
بلال احمد شیخ ولد۔۔	۴۵	برادر	سرکاری ملازم	
ارشد احمد شیخ ولد۔۔۔۔	۴۰	---	---	
حفیظہ بانو دختر۔۔۔۔	۵۰	ہمشیر	گھریلو کام	
رفیقہ بانو دختر۔۔۔۔	۵۰	---	...	

اس کے علاوہ اور کوئی وارثان جائز نہیں ہے۔ قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے ہر خاص وعام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہٰذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر
نائب تحصیلدار ماگام

از نیابت گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب مسماۃ روبینہ بانو بیوہ محمد یاسین بیگ ساکنہ موضع گنڈ خواجہ قاسم تحصیل سنگھ پورہ نسبت حصول Dependent سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ اس کا شوہر محمد یاسین بیگ ولد غلام رسول بیگ مورخہ 16/09/2025 کو فوت ہوا ہے۔ اس نسبت سائل اپنے حق میں Dependent سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے مطابق رپورٹ پٹواری متوفی محمد یاسین بیگ ولد غلام رسول بیگ کے dependent بذیل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ متوفی	پیشہ	ساکنہ
روبینہ بانو بیوہ محمد یاسین بیگ	۴۳	زوجہ خود	گھریلو کام	گنڈ خواجہ قاسم
لیاقت علی بیگ پسر۔۔۔	۱۹	پسر خود	زیر تعلیم	
ثانیہ زہرہ دختر۔۔۔	۱۷	دختر	....	
فردوس علی بیگ پسر۔۔۔	۱۲	پسر	.....	

اس کے علاوہ اور کوئی Dependent نہیں۔ قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے ہر خاص وعام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہٰذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر
نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

university of Kashmir, Srinagar
PUBLIC NOTICE

The candidate whose particulars are given below has reported to the University that he has lost her University Certificate/s and has applied for issuance of Duplicate Certificate/s:-

Name Irfana Bashir
Parentage Bashir Ah Sheikh
Residence Syed Pora Nowhatta
Registration No. 67430-W-2014
Certificate/s lost 2nd Year, 3rd Year (Yea
Roll No. 20922183/ 1951042
Session/Year 2014

Before University will consider issuance of Duplicate Certificate/s in favour of the candidate, any person having any objection shall report to the undersigned within one week from the date of issuance of this notice. The Original certificate/s issued to the candidate be treated as cancelled.

Assistant Controller of Examinations
(PG/UG/Prof.)

PUBLIC NOTICE

I HAVE CHANGED MY WARDS NAME FROM [OLD NAME] MARWA MUZAFFAR [NEW NAME] MARWA MUZAFFAR IQBAL .IN FUTURE HE/SHE WILL BE KNOWN AS [NEW NAME] MARWA MUZAFFAR IQBAL .IF ANYBODY IS HAVING ANY OBJECTION HE /SHE MAY CONTACT PASSPORT OFFICE SRINAGAR WITH IN AND 7 DAYS .AFTER THAT NO OBJECTIONS SHALL BE ACCEPTED.

COURT OF THE SPECIAL MOBILE MAGISTRATE PT&E AT SRINAGAR
[PROCLAMATION REQUIRING OBJECTIONS FROM GENERAL PUBLIC]

CNR :JKSG02-001415-2021 FILE NO. 9014/2021 DATE OF FILING 24-03-2021
NISAR AHMAD WANI S/O GH.MOHAMMAD WANI R/O ALI JAN ROAD ZOONIMAR [PLAINTIFF]
VERSUS
UT OF J&K & Ors . [DEFENDANTS]

WHEREAS A SUIT FOR DECLARATION AND INJUNCTION HAS BEEN MADE BEFORE THIS COURT THAT THE FATHER OF PLAINTIFF WAS REGISTERED OWNER OF VEHICLE [L.P TRUCK] BEARING REGISTRATION NO. JK16 -1291 ,[L P TRUCK] BEARING REGIRATION NO. JK16-1300,[TIPPER] BEARING REGIRATION NO JK01U -0518 ,MAXI CAB INNOVA BEARING REGIRATION NO JK01AB-3974, MAXI CAB INNOVA BEARING REGIRATION NO JK01AB-5664,,MINI BUS BEARING REGIRATION NO JK01AA -5860, SCORPIO BEARING REGIRATION NO JK01AB-3308 ,AND MINI BUS BEARING REGIRATION NO JK01AA-7020.THE FATHER OF PLAINTIFF IS STATED TO HAVE DIED ON 13.08.2019 ,LEAVING BEHIND PLAINTIFF AND DEFENDANT 4 TO 9 AS HIS LEGAL HEIRS. IT IS STATED THAT THE DEMISE OF SAID FATHER , THE PLAINTIFF IS UNDER EXCLUSIVE CONTROL OF SAID VEHICLES AND IS SEEKING THEIR REGISTRATION ONTO HIOS NAME.
DEFENDENTS HAVE ADMITTED THE SUIT OF PLAINTIFF AND HAVE STATED THAT THEY HAVE NO OBJECTION IN CASE THE ABOVE MENTIONED VEHICLES ARE TRANSFERRED IN THE NAME OF PLAINTIFF .
PROCLAMATION IS HERE BY MADE THAT THE ANY PERSON HAVING ANY OBJECTIONS TO THE OBOVE TITLED SUIT MAY APPEAR BEFORE THIS COURT OR BEFORE ME TO FILE OBJECTIONS WITH IN 15 DAYS OF THIS PUBLICATION.
DATED 27 NOV 2025
MASSARAT JABEEN [SUB JUDGE SPL. MOBILE MAGISTRATE PT& E SRINAGAR

GOVERNMENT OF JAMMU AND KASHMIR
Directorate of State Motor Garages Department
Bernina ilwass Srinagar / New Plat Jammu

Mr. Jagmeet Singh
Sfo Bikramjeet Singh
A/P H.No.858 ,Lane No.2 ,Bank Cclony, Arland Nagar, Bohri Jammu
R/o Fathepora, Oplina Baramulla
Driver Grade-II, EC Code No. 1208 ,
Q/o Deputy Director, SMG Kashmir.

Subject-Final Notice.

No. MF-12085976..82/DSMG Dated:-08/12/2025

Whereas, you were appointed as Driver Grade-TI under the Hon'ble Prime Minister's Package for Kashmiri Migrants vide this Directorate Order No. 32-DSM-G of 2020 dated 13-10-2020 ,on probation for a period of two years, and were subsequently posted to the office of the Deputy Director, State Motor Garages, Kashmir; and
Whereas, you were deputed with Special Mobile Magistrate, Srinagar for performing duties; and
Whereas, it was reported that you have absented yourself from the office of SMG, Srinagar in the last week of April-2024.
Whereas, the Deputy Director, SMG Kashrmr, vide letter no. PF-1208/1081-86/SMGDK dated 27-05-2024 and subsequent communications called upon you to resume duties and explain your unauthorized absence, but you faded to respond; and
Whereas, repeated communications were also addressed to the SI-10 Police Station Parimpora, Srinagar, and the SSP Bararrufla (Jammu & Kashmir/West(for verification of your whereabouts, but you continued to remain absent; and
Whereas, in continuation of the above, the Deputy Director, SMG Srinagar, vide letter no. PF-1208/2417-22/SMGDK dated 29-07-2024 ,deputed a representatiVe to your residential address at H. No. 858 ,Lane No. 2 ,Bank Colony, Anand Nagar, Bohri, Jammu, for serving of notice, which was duly received by your mother under acknowledgement; and
Whereas, despite repeated notices and reminders, you neither reported for duty nor furnished any explanation for your prolonged unauthorized absence, thereby exhibiting willful disobedience of lawful directions and gross negligence of duty; and
Whereas, this Directorate had earlier issued Notice No. MF-1208/5045.-51/DSNIG dated 04-12-2024, published in "The Mirror of Kashmir" on 06-12-2024,
directing you to report for duty within fifteen (15 (days; however, you faded to comply, and
Whereas, your unauthorized absence, without permission or intimation, constitutes misconduct under Rule 3 of the Jammu and Kashmir Government Employees (Conduct(Rules, 1971 and Rule 30 of the J&K Civil Services (Classification, Control and Appeal(Rules, 1956 ;and
Whereas, the matter was referred to the Secretary to the Government, Transport Department, for taking up the issue with the Bureau of immigration (BOI ,(New Delhi, and the intelligence Bureau, Ministry of Home Affairs (GoI ,(intimated your travel particulars as under-:

Departure Date	Departure Flight No.	Departure ICP	Destination
26.04.2024	AC-051	Delhi Airport	Canada

Whereas, it has got substantiated that you have absented yourself from the legitimate duties from 26-042024 and left the Country without the approval/permission from the Competent Authority.
Nowt therefore, you are hereby given a final opportunity to resume your duties and explain your position regarding the above points facts within seven (07 (days from the date of publication of this notice in the newspaper. Failing which, it shall be presumed that you are no longer interested in continuing in Government service and have nothing to say in your defence. Consequently, disciplinary proceedings as warranted under the MK Civil Services (Classification Control & Appeal(Rules, 1956 ,shall be initiated against you, which may culminate in your removal/termination from service without any further notice..

Sd/-(Malik Tahir Gani)
Director

DIPK No: 8856/25

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

صحت کے لیے فائدہ مند 2 قدرتی جوسز

چقندر اور گاجر ایسی سبزیاں ہیں جو اپنے ذائقے کی وجہ سے لگ بھگ ہر ایک کو ہی پسند ہوتی ہیں مگر کیا آپ ان دونوں کے جوس یا عرق کے فوائد جانتے ہیں یہ دونوں سبزیاں دوران خون کو بڑھاتی ہیں، بلڈ پریشر میں کمی، جسم سے زہریلے اخراج میں مدد دینے کے ساتھ متعدد طبی مسائل کی روک تھام میں مدد دیتی ہیں جس کی وجہ ان میں موجود اینٹی آکسائیڈنٹس اور غذائی اجزا ہیں۔ یہاں آپ ان دونوں کے جوس کے فوائد جان سکیں گے۔ چقندر اور گاجر کا جوس جگر کے صحت مند افعال میں مدد دیتا ہے جس کی وجہ چقندر میں موجود جز بیٹائن ہے جبکہ گاجر کا جوس جسم سے موثر طریقے سے اضافی زہریلے مواد کو خارج کرنے میں مددگار ہے۔ ان دونوں سبزیوں میں موجود ورم کش خصوصیات اور اینٹی

آکسائیڈنٹس جسمانی ورم کے علاج میں مددگار ثابت ہوسکتی ہیں۔ چقندر اور گاجریں میٹابولک سسٹم کو حرکت میں لاکر قبض کی تکلیف سے ریلیف دیتی ہیں۔ ان سبزیوں میں موجود غذائی اجزاء نظام ہاضمہ کو بہتر بنانے میں مدد دیتے ہیں، گاجروں میں موجود فائبر نہ صرف بلڈ شوگر لیول کو متوازن کرتا ہے بلکہ معدے کو بھی صحت مند بناتا ہے۔ ان میں موجود نائٹریٹ خون میں جاکر نائٹرک آکسائیڈ میں تبدیل ہوجاتا ہے، یہ ایسا جز ہے جو شریانوں کو پرسکون رکھ کر دوران خون کو بہتر بناتا ہے جبکہ دماغ تک آکسیجن کی فراہمی بہتر کرتا ہے۔ دونوں سبزیوں میں ایک جز بیٹا کیروٹین ہوتا ہے جو کہ جسم میں وٹامن اے کی شکل اختیار کرلیتا ہے، یہ وٹامن صحت مند بینائی کے لیے ضروری ہے جبکہ عمر بڑھنے سے آنکھوں کے افعال میں آنے والی تنزلی جیسے مسائل کا امکان کم کرتا ہے۔ ان دونوں سبزیوں میں موجود آئرن خون کے صحت مند سرخ خلیات بنانے میں مددگار ہوتے ہیں، ان دونوں کا جوس انیمیا کی شکایت میں کمی لاسکتا ہے۔ یہ جادوئی مشروبات وٹامن سی سے بھرپور ہوتے ہیں جو جلد کی رنگت میں تبدیلیوں کی روک تھام کرتا ہے، جبکہ جلد کو جگمگانے میں بھی مدد دیتا ہے۔ ان دونوں سبزیوں میں ایسے منرلز موجود ہوتے ہیں جو بے جان بالوں کی بحالی میں مدد دے سکتے ہیں۔ ان سبزیوں کے جوس نائٹریٹ کی موجودگی کی وجہ سے بلڈ پریشر میں کمی لانے کے لیے بھی فائدہ مند ہیں، نائٹریٹ بلڈ پریشر کی سطح کو مستحکم رکھنے میں مدد دینے والا جز ہے۔

MNN

آگہی اور سبزی خوری

ہمارے ملک میں چھاتی کے سرطان کی شرح میں روز بہ روز اضافہ ہوتا جارہا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق ایشیائی ملکوں میں جس شہر میں چھاتی کے سرطان کی شرح سب سے بلند ہے، وہ کراچی ہے۔ ویسے تو اس شہر میں تعلیم یافتہ اور باخبر خواتین کی تعداد دیگر شہروں کے مقابلے میں زیادہ ہے، لیکن افسوس کہ وہ چھاتی کے سرطان کے متعلق اتنی باخبر نہیں ہیں جتنا انھیں ہونا چاہیے۔ یہ ایسا مہلک مرض ہے جس سے آگہی کے باعث ہی محفوظ رہا جاسکتا ہے، مگر مرض سے متعلق آگہی کا نہ ہونا، بے احتیاطی، شرم اور دیگر عناصر کے باعث خواتین کی اکثریت جانتے بوجھتے بھی اس موضوع پر نہ تو معلومات حاصل کرتی ہے اور نہ اس حوالے سے کوئی احتیاط برتتی ہے جس کے باعث ان میں بروقت مرض کی تشخیص نہیں ہو پاتی، حالاں کہ اگر ابتدائی مرحلے میں اس کی تشخیص ہوجائے تو مرض کو بڑھنے سے روکا جاسکتا ہے۔ موجودہ دور میں ہمارا میڈیا ہر موضوع پر معلومات اور آگہی فراہم کرتا رہتا ہے۔ چھاتی کے سرطان کے حوالے سے بھی معلومات فراہم کی جاتی ہے۔ ٹی وی چینلز بھی حقائق پر مبنی معلومات فراہم کی جاتی ہے۔ بس ہماری خواتین کو اس جانب توجہ مرکوز کرنے کی ضرورت ہے۔ انہیں چاہیے کہ اس سلسلے میں از خود بھی اس بات کا پتا لگاتی رہیں کہ کہیں ان کی چھاتی میں کوئی گلٹی یا رسولی تو نہیں، کوئی گانٹھ تو محسوس نہیں ہورہی یا یہ کہ کچھ بڑھ تو نہیں رہی۔ ایسا شبہ محسوس کرتے ہی فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں اور میمو گرافی کروا کر تسلی کرلیں۔ اپنے روزمرہ اطوار زندگی پر ایک طائرانہ نظر دوڑائیں اور غور کریں کہ کیا اس میں ایسے عوامل شامل تو نہیں جو چھاتی کے سرطان کا سبب بن سکیں۔ اس میں رسک فیکٹر اہم ترین ہے۔

MNN

اسکرین کی وجہ سے بچوں کی بصارت کا متاثر ہونا

آنکھیں قدرت کا عظیم تحفہ ہیں، جن کے بنا زندگی اندھیری ہوتی ہے۔ آنکھ کی روشنی، بینائی اور نظر کو 'بصارت' کہتے ہیں۔ انسانی حواس میں بصارت سب سے اہم ہے، لہٰذا نظر کی حفاظت کرنا چاہیے تاکہ نگاہ ہمیشہ تیز رہے۔ ہمارے ملک میں امراض چشم کے حوالے سے مناسب آگاہی نہ ہونے کے سبب لاکھوں افراد بچپن سے ہی نظر کی کمزوری کا شکار ہوجاتے ہیں جبکہ ہزاروں آنکھوں کی پیچیدہ بیماریوں کا شکار ہوکر قوت بصارت کھو بیٹھتے ہیں۔ بچہ اگر پڑھائی میں بہتر کارکردگی نہیں دکھا رہا تو اس کی ایک وجہ کمزور بینائی بھی ہوسکتی ہے۔

برطانیہ میں قائم آنکھوں کی دیکھ بھال کرنے والی کمپنی اسکریونس اپٹیشین کی ایک تحقیق کے مطابق، ایک دہائی سے بھی کم عرصے میں 13 سے 16 سال کی عمر کے بچوں کو نظر کا چشمہ لگنے کی شرح تقریباً دگنی ہوگئی ہے۔ اس کا محرک آنکھوں پر دباؤ، دھندلاپن اور بینائی متاثر ہوتا ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ 2018ء میں 13 سے 16 سال کی عمر کے 35 فیصد افراد کو چشمے کی ضرورت تھی جبکہ 2012ء میں یہ تعداد 20 فیصد تک تھی۔ نظر کے چشمے زیادہ تر ان برطانوی بچوں کو لگے جو ٹیلی ویژن سمیت الیکٹرانک اسکرین کے سامنے بیٹھے میں 26 گھنٹے گزار رہے تھے۔

کمپنی کے ماہر چشم کا کہنا ہے، ''ابتدائے جوانی تک بچوں کی آنکھیں نشوونما پاتی رہتی ہیں اور ان کی بصارت بھی تبدیل ہوتی رہتی ہے۔ چونکہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ قریب یا دور کی نظر متاثر ہوتی رہتی ہے، جس کی علامات نہ ہی بچوں کو پتہ چلتی ہیں اور نہ ہی والدین جان پاتے ہیں، اسی لئے گاہے بگاہے نظر چیک کرواتے رہنا بہت اہمیت رکھتا ہے''۔

اسکرین کے اثرات

پہلے بچے صرف مخصوص اوقات میں ٹی وی دیکھا کرتے تھے۔ مگر موبائل فون اور ٹیبلٹ کی آمد کے بعد سے بچوں کی نگاہیں مسلسل اسکرین کے سامنے ہوتی ہیں، جس سے کنارہ کشی تقریباً ناممکن نظر آتی ہے کیونکہ کووڈ - 19 کے بعد سے اب اسکول کی تعلیم بھی گیجٹس اور اسکرین کی محتاج ہوگئی ہے۔ پہلے زمانے میں ٹی وی سے بچوں کو دور بٹھایا جاتا تھا تاکہ ان کی بصارت متاثر نہ ہو لیکن آج کے دور میں ہم نے خود بچوں کے ہاتھوں میں اسکرین تھمادی ہے۔

مشہور آپٹومیٹرسٹ اور آئی سیف وژن ہیلتھ ایڈوائزری بورڈ کے ممبر ڈاکٹر پاول کارپیکی کا کہنا ہے، ''حالیہ برسوں میں ڈاکٹروں کو گلوکوما اور ریٹینل مائیو پک میں خرابیوں کے زیادہ کیسز دیکھنے کو ملے ہیں اور اس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ لوگوں کی اسکرین کا ٹائم میں اضافہ ہوگیا ہے۔ اس قسم کی خرابیاں پہلے زائد عمر کے افراد یعنی 60 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں پائی جاتی تھیں مگر اب لوگ 30 سال

کی عمر کو پہنچنے کے بعد ان حالات کے ساتھ آ رہے ہیں۔ پچھلے تین سے پانچ سال میں اس تعداد میں تیزی سے اضافہ ہوا ہے کیونکہ لوگ موبائل فون اور آئی پیڈ کے نقصانات کو سمجھ نہیں پا رہے''۔ آج کے بچے اپنی زندگی کے بیشتر حصے میں الیکٹرانک ڈیوائسز میں مصروف رہتے ہیں۔ چھوٹے بچوں کی آنکھیں حساس ہوتی ہیں، وہ قریب سے موبائل فون استعمال کرتے ہیں، جس سے ان کی بینائی متاثر ہونے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق، جیسے جیسے آپ کی عمر بڑھتی ہے، آپ کی آنکھوں کو لینس فلیکس کام کرنے لگتا ہے مگر بچوں میں ایسا نہیں ہوتا، جس کی وجہ سے موبائل کی نیلی روشنی ان کی آنکھ کے پچھلے حصے تک چلی جاتی ہے۔

آپٹومیٹرسٹ اور امریکا کی آئی ویئر کمپنی ایسلیور میں پیشہ ورانہ تعلیم کے ڈائریکٹر ڈاکٹر ریان پارکر کا کہنا ہے کہ محققین ابھی بھی بچوں پر اسکرین کے طویل مدتی اثرات کو سمجھنے کے ابتدائی مرحلے میں ہیں۔ ڈاکٹر پارکر کے مطابق موبائل فون کی نیلی لائٹ ریٹینا کو نقصان پہنچا رہی ہے اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ دور کی نظر خراب کرنے کا باعث بن رہی ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ اسکرین کا زیادہ استعمال نیند کے معمولات اور دماغ کی مجموعی نشوونما پر بھی اثرانداز ہوتا ہے۔

بصارت کے تحفظ کیلئے مشورے

ایک سروے میں جب والدین سے پوچھا گیا کہ کیا وہ اپنے بچوں کی آنکھوں کا معائنہ باقاعدگی سے کرواتے ہیں تو ان میں سے 73 فیصد سے زائد والدین نے یہی جواب دیا کہ وہ اپنے بچے کو کبھی بھی آنکھوں کے ٹیسٹ کے لیے نہیں لے کر گئے۔

☆ اگر آپ کمپیوٹر استعمال کرنے میں بہت وقت گزارتے ہیں یا کسی بھی چیز پر اتنی توجہ مرکوز رکھتے ہیں کہ آنکھیں جھپکنا بھول جاتے ہیں تو آپ کی آنکھیں تھک سکتی ہیں، ان میں درد ہوسکتا ہے یا پھر دھندلا دکھائی دینے لگتا ہے۔

☆ ماہرین کے مطابق چاہے آپ کمپیوٹر استعمال کررہے ہوں یا موبائل فون، اس کے لیے 20-20-20 کا اصول اپنائیں۔ ہر 20 منٹ بعد اسکرین سے اپنی آنکھیں ہٹائیں اور اپنے سامنے 20 فٹ تک 20 سیکنڈ کے لیے دیکھیں۔ اس سے آپ کی آنکھوں پر کم دباؤ پڑے گا۔

☆ بحیثیت والدین اپنے بچوں کو 2 سال کی عمر تک موبائل ہرگز نہ دیں۔ اس کے بعد بھی بہت محدود وقت کے لیے فاصلے سے موبائل استعمال کرنے دیں کیونکہ اس سے کم عمر میں بچے موبائل فون سے نکلنے والی شعاعوں سے زیادہ متاثر ہوسکتے ہیں۔ 7 سے 16 سال کی عمر تک اگر بچوں کا موبائل فون یا ٹیبلیٹ استعمال کرنا لازمی ہے تو کوشش کریں کہ بچے محض ضرورت کے تحت ہی ان کا استعمال کریں۔

MNN

صحت پر مزید حیرت انگیز اثرات دریافت

ٹوکیو: روزہ یا اس سے زائد وقت کا فاقہ ہمارے جسم کے لیے انتہائی مفید ثابت ہوتا ہے جس کے مزید فوائد سامنے آتے رہتے ہیں اور اب جاپانی ماہرین نے کہا ہے کہ روزے سے خون میں 30 ایسے مفید میٹابولک مارکرز بڑھ جاتے ہیں جو جسم پر حیرت انگیز اثرات مرتب کرتے ہیں۔ گزشتہ کئی برس سے ماہرین روزے کے جسم پر اثرات پر غور کررہے ہیں اور حال ہی میں اوکی ناوا انسٹی ٹیوٹ آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی کے اسکالر پروفیسر تاکایوکی ٹیرویا نے تحقیق کے بعد کہا ہے کہ جانوروں کے ماڈل پر فاقے کے حیرت انگیز اثرات سامنے آئے ہیں جنہیں سمجھنے کی کوشش کی جارہی ہے۔ ماہرین نے چار صحتمند رضاکاروں کو بھرتی کیا اور انہیں 10،34 اور 58 گھنٹوں تک کھانے سے بعض رکھا لیکن یہ بایو مارکر کی بجائے کسی اور موضوع سے متعلق تھی۔ حیرت انگیز طور پر ماہرین نے دریافت کیا کہ فاقے کے بایو مارکرز پر گہرے اور اہم اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ماہرین نے دیکھا کہ 58 گھنٹے کے بعد جسم کے اندر 44 ایسے میٹابولائٹس میں اضافہ ہوا جن میں سے 30 پر اس سے قبل غور نہیں کیا گیا تھا یعنی فاقے سے ان کے افراز پر غور نہیں کیا گیا تھا۔ اس کے علاوہ جسم میں توانائی کے متبادل ذخائر پر سگنلنگ بڑھانے والے بایو مارکرز میں اضافہ ہوا جن میں بیوٹائریٹس اور برانچ چین امائنو ایسڈ قابل ذکر ہیں۔ اس کے علاوہ اینٹی آکسیڈنٹس کا فروغ بھی دیکھا گیا جس سے معلوم ہوا کہ روزہ یا فاقہ عمر رسیدگی کو روکتا ہے۔ دوسری اہم بات یہ سامنے آئی کہ کھانے سے دوری کی صورت میں مائٹوکونڈریائی سرگرمی بڑھتی ہے۔ اس سے جسم میں لچک اور صحتمند بڑھاپا فروغ پاتا ہے۔ طویل عمری کی وجہ بننے والے تین اہم اجزا ایلیوسین، آئسولیوسین اور آئٹھیلک ایسڈ کی شرح فاقے کی صورت میں بڑھی ہوئی دیکھی گئی۔ یہ تینوں میٹابولائٹس بڑھاپے میں کم ہوتے جاتے ہیں لیکن جوانی میں زیادہ ہوتے ہیں۔ واضح رہے کہ میٹابولائٹس ان لاتعداد مالیکیول (سالمات) کو کہتے ہیں جو ہمارے جسم میں بہت سارے کام سرانجام دیتے ہیں۔ ماہرین نے کہا ہے کہ فاقے کی تحقیق پر مزید کام کی ضرورت ہے تاکہ اس کے مزید فوائد کو سامنے لایا جاسکے۔

MNN

تھرمل تصاویر کے ذریعے جلنے کے زخم کے علاج میں معاونت

کینیڈا: دنیا بھر کے ایمرجنسی روم میں جب جلنے والے مریضوں کو لایا جاتا ہے تو پہلے ڈاکٹر جلنے کی زخموں کی نوعیت، اس کی گہرائی اور پھیلاؤ کو دیکھتے ہوئے اس کے جلنے کے درجوں کا اندازہ لگاتے ہیں جس میں وقت لگتا ہے لیکن ڈیجیٹل انفراریڈ تھرموگرافی سے یہ کام بہت آسان ہوسکتا ہے۔ کینیڈا کی مک گل یونیورسٹی کے ماہر ہوزے لوئیس رامریز گارشیا لونا اور ان کے ساتھیوں نے پی ایل او ایس ون میں ایک رپورٹ شائع کرائی ہے جس میں کہا گیا ہے کہ کسی تکلیف کے بغیر ڈیجیٹل انفراریڈ تھرموگرافی کے ذریعے فوری طور پر جلنے کے زخم کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ اس ٹیکنالوجی میں جسم سے خارج ہونے والی حرارت کو دیکھا جاتا ہے۔ انسانی جسم میں حرارت کا انحصار خون کے بہاؤ پر ہوتا ہے۔ اس طرح زخم کے اندر خون کے بہاؤ اور موجودگی کو دیکھنے کے لیے یہ ایک بہتر طریقہ ہے۔ اس طرح بار بار ماہرین تھرمل امیجنگ کے ذریعے معلوم کرسکتے ہیں کہ آیا زخم ٹھیک ہو بھی رہا ہے یا مزید خراب ہورہا ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ جلنے کے بدترین عمل میں خون کی رگیں شدید متاثر ہوتی ہیں۔ اس طرح خون کے ذریعے اہم اجزا آگے نہیں پہنچ پاتے اور یوں لاکھ کوششوں کے باوجود بھی زخم درست نہیں ہو پاتا۔ ماہرین نے اس ڈیجیٹل انفراریڈ تھرموگرافی کے ذریعے زخم کے بھرنے کی پیشگوئی کا ایک طریقہ بھی وضع کیا ہے۔ اس میں زخم کے تھرموگرام لے کر اس کا موازنہ صحت مند جلد سے کیا جاتا ہے۔ زخم کے تھرموگرام کی تبدیلیاں اس وقت تک دیکھی جاتی ہیں جب تک وہ صحتمند مند جلد کی طرح کا عکس نہیں دیتا۔ اس کے بعد کئی تھرموگرام (جلد کے جلنے کی تصاویر) کو مصنوعی ذہانت کے ذریعے جانچا جاتا ہے اور صرف درجہ حرارت کی تبدیلی سے ہی زخم کے بھرنے کی پیشگوئی کی گئی جس میں 90 فیصد درستی دیکھی گئی۔ مک گل ماہرین کے مطابق یہ نظام مریض کے لیے ایک بہترین پیشگوئی کرتا ہے۔ اس کی بدولت زخم میں مردہ حصے بھی شناخت کیے جاسکتے ہیں یہاں تک کہ علاج کے طریقے اور مریض کے اسپتال میں رہنے کی مدت کی پیشگوئی بھی ممکن ہے۔

MNN

ڈپریشن میں کمی لانے والی صحت بخش غذائیں!

ڈپریشن (ذہنی دباؤ) دنیا بھر میں ایک عام مرض بن گیا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق پاکستان کی 34 فیصد آبادی ڈپریشن جبکہ 5 کروڑ افراد عمومی طور پر ذہنی امراض کا شکار ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ ملک میں بڑھتے ہوئے معاشی وسماجی مسائل ہیں۔ ڈپریشن سے صحت کے علاوہ سونے جاگنے کے معمولات، فیصلہ سازی، صحت مند سرگرمیاں، یہاں تک کہ فیملی کے ساتھ روا رکھے جانے والے پیار ومحبت کے تقاضے بھی متاثر ہونے لگتے ہیں۔ ڈپریشن سے چھٹکارا حاصل کرنے کا ایک طریقہ صحت بخش غذاؤں کا استعمال بھی ہے۔

آسٹریلیا کی ملکوری یونیورسٹی کے محققین نے یونیورسٹی کے 17 سے 35 سال کی عمر کے 76 طلبا پر ان کے غذائی معمولات اور عادات کے حوالے سے تحقیق کی۔ محققین نے شرکاء کو دو گروپوں میں ترتیب دیا، ایک گروپ کی غذاؤں میں تبدیلی لائی گئی جبکہ دوسرے گروپ کو باقاعدگی سے خوراک دی گئی۔ غذا میں تبدیلی لانے والے گروپ کو یہ ہدایات دی گئیں کہ وہ اپنی غذاؤں اور طریقہ کار میں بہتری لائیں یعنی کچھ صحت بخش کھانا کھانا شروع کریں جبکہ باقاعدہ یا معمول کی ڈائٹ لینے والے گروپ کو کوئی خصوصی ہدایات نہیں دی گئیں۔ کچھ منطقی کاموں کو انجام دینے کے بعد دونوں گروپوں کو افسردگی، اضطراب اور ان کے عمومی مزاج کے لیے جانچا گیا۔

مطالعے کے مطابق، صحت بخش غذا والے گروپ کے شرکاء کو ہدایت کی گئی کہ وہ سبزیوں (ہر دن 5 بار)، پھل (2 سے 3 روزانہ)، دلیہ (3 دن)، پروٹین (روکھا گوشت، چکن، انڈے، ٹوفو یعنی سویابین سے تیار کردہ پیٹھا، لوبیا (3 فی دن)، بنا ملائی کا دودھ (3 فی دن)، مچھلی (3 فی ہفتہ)۔ گری دار میوے اور بیج (3 کھانے کے چمچ فی دن)، زیتون کا تیل (دن میں 2 چمچ) اور مسالے (ہلدی اور دار چینی ایک چائے کا چمچ) کو غذا میں شامل کرنے کے ساتھ ساتھ انہیں ریفائنڈ کاربوہائیڈریٹ، شوگر، چربی والا یا پروسیسڈ گوشت اور سوفٹ ڈرنکس کو کم کرنے کی ہدایت بھی کی گئی تھی۔

تین ہفتوں کے بعد، درج بالا صحت بخش ڈائٹ کے حامل افراد کے گروپ میں ڈپریشن کی علامات میں 'نمایاں' کمی دیکھی گئی جبکہ غذا میں تبدیلی کے بغیر والے گروپ میں ڈپریشن کی سطح بلند رہی۔ اس مطالعے کی سرفہرست مصنفہ، پی ایچ ڈی اور شعبہ نفسیات کی پروفیسر فرانسس کا کہنا تھا کہ، ''پروسیس شدہ کھانے کی مقدار کو کم کرنے اور پھلوں، سبزیوں اور مچھلی جیسی خوراک میں اضافے کے نتیجے میں ڈپریشن کی علامات میں کمی واقع ہوئی، جس سے اس بات کا ثبوت ملتا ہے کہ نوجوان اس قسم کے نتائج سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں''۔

آسٹریلیا کی یونیورسٹی آف میلبرن میں کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق ڈپریشن کے عوامل پر قابو پانے کیلئے ماحول اور عادات میں تبدیلی لانا ضروری ہے اور ان عادات میں کھانے پینے کا معمول بھی اہمیت رکھتا ہے۔ تحقیق کے مطابق آپ کو یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کو کن چیزوں سے اجتناب کرنا ہے اور کن چیزوں کو اپنی خوراک میں شامل کرنا ہے جن سے آپ کے ڈپریشن میں کمی یا اس سے تحفظ کے نتائج سامنے آسکیں۔

آسٹریلیا کی میلبرن یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق خوراک دماغی صحت پر اثرانداز ہوتی ہے اور دماغی صحت خوراک پر اپنے اثرات چھوڑتی ہے۔ جب آپ صحت بخش غذائیں کھاتے ہیں تو اس سے جسم کو عمدہ قسم کی توانائی حاصل ہوتی ہے اور آپ کا جسم اور دماغ بہتر طریقے سے اپنے کام انجام دیتے ہیں۔ لازمی امر ہے کہ آپ گاڑی میں جتنا عمدہ ایندھن ڈالتے ہیں، اتنا ہی زیادہ انجن بہتر کارکردگی دکھاتا ہے۔

امریکن جنرل آف کلینکل نیوٹریشن کی ایک رپورٹ سے بھی یہی بات سامنے آئی ہے کہ دالیں، مچھلی، پھل اور سبزیوں کا زیادہ استعمال ڈپریشن کے خطرے کو کم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ وہ کہتے ہیں ناں کہ ایک صحت مند دماغ ایک صحت مند جسم میں ہی پرورش پاتا ہے۔ دراصل ہم جو کچھ بھی کھاتے ہیں، ان غذاؤں کا اثر براہ راست جسم و دماغ پر مرتب ہوتا ہے۔ ہمارے دماغ کا زیادہ تر حصہ لپیڈز (lipids) یعنی چربی پر مشتمل ہوتا ہے جبکہ بقیہ حصہ امائنو ایسڈ، گلوکوز، پروٹین اور دیگر اجزاء سے بنتا ہے۔ اگر ہم فیٹی ایسڈز والی غذائیں جیسے کہ گریاں، بیج اور مچھلی وغیرہ کھائیں تو یہ دماغ میں نئے خلیوں کی تشکیل اور ان کی بحالی میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ غذائیں ہماری نیند پر بھی اثرانداز ہوتی ہیں۔ اگر آپ رات میں ذہنی طور پر خود کو بے آرام اور دوپہر کے کھانے کے بعد غنودگی محسوس کرتے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کا دماغ حاصل کی گئی خوراک سے خوش نہیں ہے۔

2018ء میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق فاسٹ فوڈ کا کم اور سمندری غذاؤں کا زیادہ استعمال ڈپریشن کے تناسب میں کمی لاتا ہے۔ سی فوڈ میں موجود اومیگا تھری فیٹی ایسڈ سے دماغی صحت پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اسی طرح بی ایم سی میڈیسن میں شائع ہونے والی تحقیق کہتی ہے کہ وہ افراد جو سبزیوں، پھلوں، کم چکنائی والی ڈیری مصنوعات، بغیر نمک کے میوہ جات، سرخ گوشت، مچھلیاں، زیتون کا تیل، انڈے اور چکن زیادہ استعمال کرتے جبکہ میٹھی، تلی ہوئی اشیا، فاسٹ فوڈز، میٹھے مشروبات، پروسیسڈ فوڈز وغیرہ کم سے کم استعمال کرتے ہیں، ان میں ڈپریشن کا خدشہ 33 فیصد تک کم ہوسکتا ہے۔ جرمنی کی فرینکفرٹ یونیورسٹی کی تحقیق کہتی ہے کہ ذہنی صلاحیتوں کو بڑھانے کیلئے کیمیائی اجزاء جیسے کیفین، مصنوعی خوراک اور دواؤں کے بجائے قدرتی غذاؤں کا استعمال بہتر رہتا ہے۔ صحت بخش غذاؤں کے استعمال سے نہ صرف ڈپریشن میں کمی آتی ہے بلکہ دماغی اور جسمانی صلاحیتوں کو بھی طویل عرصے تک قائم رکھا جاسکتا ہے۔

MNN

The Urdu Daily
WATTAN
وطن
سرینگر

محمد سمیع کی محنت رائیگاں، ہریانہ نے بنگال کو ہرا دیا

نئی دہلی (ایم این این): محمد سمیع نے بنگال کیلئے کھیلتے ہوئے سید مشتاق علی ٹرافی میں اپنی شاندار گیند بازی کا سلسلہ برقرار رکھا ہے۔ انہوں نے ۳۰ رن دے کر ۴ وکٹیں لے کر متاثر کن کارکردگی کا مظاہرہ کیا اس کے باوجود ہریانہ نے گروپ 'سی' میچ میں بنگال کو آسانی سے ۴۲ رنوں سے ہرا کر سپر-۸ میں جگہ بنا لی۔ گروپ میں ہریانہ اور پنجاب دونوں کے مساوی ۲۰ پوائنٹس رہے لیکن پنجاب کی ٹیم بہتر نیٹ رن ریٹ کی وجہ سے سرفہرست رہی۔ محمد سمیع نے ٹورنامنٹ میں ۱۶ وکٹیں حاصل کیں۔ ان کی شاندار گیند بازی کی وجہ سے ہریانہ کی ٹیم، جو ایک وقت ۱۷ اوور میں ۴ وکٹ پر ۱۷۰ رن بنا کر مضبوط پوزیشن میں نظر آ رہی تھی، ۹ وکٹ پر ۱۹۱ رن ہی بنا سکی۔ موجودہ ٹورنامنٹ میں سمیع نے ڈیتھ اوورز میں شاندار گیند بازی کا مظاہرہ کیا ہے۔ تاہم، پنجاب کے خلاف ابھیشیک شرما نے ان کے خلاف کافی رن بٹورے تھے۔ ۱۹۲ رنوں کے ہدف کے تعاقب میں بنگال کی ٹیم ۲۰ اوور میں ۱۶۷ رن بنا کر آل آؤٹ ہوگئی۔ ہریانہ کی جانب سے انشول کمبوج، ایشانت بھاردواج اور سمیت کمار نے ۲-۲ وکٹیں حاصل کیں۔ بنگال کے لئے ابھیشیک پورل ۴۷ رنوں اچھی شروعات کو بڑی اننگز میں تبدیل کرنے میں ناکام رہے۔

گوا نیا ایسٹ بنگال کو شکست دے کر تیسری بار سپر کپ جیت لیا

نئی دہلی (ایم این این): ایف سی گوا نے پنالٹی شوٹ آؤٹ میں شاندار کارکردگی پیش کرتے ہوئے ایسٹ بنگال کو ۵-۶ سے شکست دے کر ریکارڈ تیسری مرتبہ اے آئی ایف ایف سپر کپ اپنے نام کر لیا۔ ایف سی گوا نے پنالٹی شوٹ آؤٹ میں شاندار کارکردگی پیش کرتے ہوئے ایسٹ بنگال کو ۵-۶ سے شکست دے کر ریکارڈ تیسری مرتبہ اے آئی ایف ایف سپر کپ اپنے نام کر لیا۔ پنڈت جواہر لعل نہرو اسٹیڈیم میں کھیلا گیا فائنل مقابلہ مقررہ اور اضافی وقت میں گول سے محروم رہا، یوں یہ سپر کپ کا پہلا فائنل بن گیا جس کا فیصلہ پنالٹی شوٹ آؤٹ کے ذریعے ہوا۔ دونوں ٹیموں نے ۱۲۰ منٹ میں کئی مواقع بنائے، تاہم کوئی بھی گیند کو جال تک نہ پہنچا سکا۔

وراٹ کوہلی نے جنوبی افریقہ کیخلاف اپنی کارکردگی کو اطمینان بخش قرار دیا

نئی دہلی (ایم این این): سنیچر کو جنوبی افریقہ کے خلاف تیسرے اور فیصلہ کن میچ میں شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے وراٹ کوہلی نے مین آف دی سیریز کا اعزاز حاصل کیا۔ میچ کے بعد پریزنٹیشن تقریب میں کوہلی نے کہا "جس طرح میں نے اس سیریز میں کھیلا، وہ میرے لئے سب سے زیادہ اطمینان بخش رہا ہے۔ میں اندرونی طور پر بہت آزاد محسوس کر رہا ہوں۔ میں نے اپنے معیار کو برقرار رکھنے اور اثر ڈالنے کی کوشش کی ہے۔ میں لمبے عرصے تک اور حالات کے مطابق بلے بازی کر سکتا ہوں۔" کوہلی نے مزید کہا "آپ کی زندگی میں ایسے کئی دور آتے ہیں جب آپ کو اپنے اوپر شک ہوتا ہے۔ آپ گھبراہٹ محسوس کرتے ہیں، خاص طور پر بلے بازی میں، جہاں ایک غلطی آپ کو مہنگی پڑ سکتی ہے۔ یہ ایک پورا سفر ہے۔ ہمیں بہتر ہونا ہے۔ ایک بہتر انسان بننا ہے۔ میں منفی سوچ کو سمجھ سکتا ہوں۔ اسے جاننا اور اس پر کام کرنا میری فطرت میں مدد کرتا ہے۔ مجھے خوشی ہے کہ میں اب بھی ٹیم کیلئے تعاون دے رہا ہوں۔" واضح رہے کہ وراٹ کوہلی نے اس سیریز میں ۱۲ چھکوں کے ساتھ ہی ۲۴ چوکے بھی لگائے ہیں۔ 'پلیئر آف دی سیریز' منتخب ہونے کے بعد انہوں نے مزید کہا "جب میں کھل کر کھیلتا ہوں، تو مجھے معلوم ہوتا ہے کہ میں چھکے مار سکتا ہوں۔ پہلے مقابلے میں کھیلی گئی اننگز اس سیریز کی سب سے بہترین اننگز تھی۔ میں آسٹریلیا کے دورے کے بعد سے نہیں کھیلا تھا لیکن اس دن کی توانائی نے مجھے خطرات مول لینے میں مدد کی۔" وراٹ کوہلی نے سچن تینڈولکر کا ریکارڈ توڑ دیا 'رن مشین' وراٹ کوہلی نے 'ماسٹر بلاسٹر' سچن تینڈولکر کو پیچھے چھوڑتے ہوئے بین الاقوامی کرکٹ میں سب سے زیادہ 'پلیئر آف دی سیریز' کا خطاب جیتنے کا ریکارڈ بنا لیا ہے۔ جنوبی افریقہ کے خلاف ۳ میچوں کی یکروزہ سیریز میں ۱۵۱ کے اوسط کے ساتھ ۳۰۲ رن بنانے والے کوہلی کو 'پلیئر آف دی سیریز' منتخب کیا گیا۔ یہ بین الاقوامی کریئر میں وراٹ کوہلی کا ۲۰واں 'پلیئر آف دی سیریز' کا خطاب تھا۔ وہیں سچن تینڈولکر نے اپنے کریئر میں ۱۹ بار یہ خطاب جیتا تھا۔ بنگلہ دیش کے شکیب الحسن (۱۷) اس فہرست میں تیسرے نمبر پر ہیں جبکہ جیکس کیلس (۱۴) اور سنت جے سوریہ (۱۳) بالترتیب چوتھے اور پانچویں نمبر پر ہیں۔ یاد رہے کہ سنت جے سوریہ بلے باز کے ساتھ ساتھ گیند باز بھی ہیں اور کئی مرتبہ انہیں اچھی گیند بازی کیلئے بھی مین آف دی سیریز ایوارڈ حاصل ہونے میں مدد ملی۔

ٹیم انڈیا کٹک میں اپنے مضبوط ریکارڈ کو برقرار رکھنے کے لیے پرعزم

نئی دہلی (ایم این این): ہندوستانی ٹیم منگل کو باراتی اسٹیڈیم میں جنوبی افریقہ کے خلاف ۵ میچوں کی سیریز کے پہلے ٹی ۲۰ میچ میں جیت کے ساتھ آغاز کرنا چاہے گی، جہاں وہ حالیہ فارم اور گھریلو حالات کا فائدہ اٹھا سکتی ہے۔ تاہم، جنوبی افریقی بلے باز حیرت انگیز کارکردگی دکھا سکتے ہیں۔ ہندوستانی ٹیم اس سیریز میں اعتماد کے ساتھ اترے گی۔ اس سال کے ایشیا کپ میں ناقابل شکست رہنے اور آسٹریلیا میں ۲-۱ سے سخت مقابلے کے بعد انہیں اعتماد اور جوش دونوں حاصل ہیں۔ اس فارمیٹ میں ایک عالمی چیمپئن ٹیم کے طور پر وہ دھماکہ خیز بلے بازی کو متنوع اور خطرناک بولنگ اٹیک کے ساتھ میدان میں داخل ہو گی۔ ابھیشیک شرما شروع میں تیز رنز بنانے کی کوشش کریں گے۔ شبھمن گل، سوریہ کمار یادو، تلک ورما درمیان میں مستقل مزاجی کے ساتھ اسٹرائیک روٹیشن کرتے ہوئے شاندار کارکردگی پیش کر سکتے ہیں۔ نچلے درجے میں ہاردک پانڈیا، اکشر پٹیل، شیوم دوبے، ہرشت رانا ٹیم کو گہرائی اور فنشنگ ٹچ فراہم کر کے کھیل کا رخ بدل سکتے ہیں۔ گیند بازی میں جسپریت بمراہ ٹیم کی قیادت کریں گے۔ ارشدیپ سنگھ اپنی ذہانت اور ورسٹائلٹی سے تعاون کریں گے۔ اسپنرز کلدیپ یادو، ورون چکرورتی اور اکشر پٹیل مختلف انداز کی اسپن کے ذریعے کسی بھی بلے باز کو مشکل میں ڈال سکتے ہیں۔ جنوبی افریقہ کی ٹیم حالیہ ٹی ۲۰ میچوں میں اتار چڑھاؤ کے ساتھ آئی ہے، جس میں پاکستان اور نمیبیا سے شکست شامل ہے۔ وہ کوئنٹن ڈی کاک اور ایڈن مارکرم کے تجربے پر اعتماد کریں گے تاکہ شروعات میں لے قائم ہو سکے جبکہ ٹریسٹن اسٹبس اور ڈیوالڈ بریوس درمیانی اوورز میں اننگز کو سنبھالیں گے۔ نچلے درجے میں ڈیوڈ ملر اور مارکو یانسن تیز رفتاری سے رنز جوڑ سکتے ہیں۔ ان کی بولنگ میں اینریک نورتجے اور لنگی اینگیڈی خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں جبکہ مارکو یانسن کی رفتار اور باؤنس پچ میں مزید جوش پیدا کر سکتی ہے۔ جنوبی افریقہ کو ہندوستان کی بلے بازی کی فارم کے خلاف شاندار کارکردگی دکھانی ہوگی تاکہ کامیابی حاصل ہو۔ باراتی اسٹیڈیم میں عام طور پر اچھی پچ ہوتی ہے، باؤنڈریز ۶۵-۷۰ میٹر کے درمیان ہیں۔ رات کے میچ میں سرخ مٹی کی پچ اضافی رفتار اور باؤنس دیتی ہے، جبکہ شام کی اوس ٹارگٹ کا پیچھا کرنے والی ٹیم کے حق میں ہو سکتی ہے۔ ایک مقابلہ جاتی اسکور تقریباً ۱۸۰-۱۹۰ رنز رہنے کا امکان ہے۔ ہندوستان کا ٹی ۲۰ میں جنوبی افریقہ کے خلاف پلڑا بھاری رہا ہے، پچھلے ۸ میچوں میں سے پانچ میں ہندوستان نے کامیابی حاصل کی جبکہ جنوبی افریقہ نے دو میں کامیابی حاصل کی۔ ہندوستان: ابھیشیک شرما، شبھمن گل، سوریا کمار یادو (کپتان)، تلک ورما، ہاردک پانڈیا، سنجو سیمسن، جتیش شرما (وکٹ کیپر)، اکشر پٹیل، کلدیپ یادو، جسپریت بمراہ، ورون چکرورتی، شیوم دوبے اور ہرشت رانا۔ جنوبی افریقہ: کوئنٹن ڈی کاک (وکٹ کیپر)، ریزا ہینڈرکس، ایڈن مارکرم (کپتان)، ٹریسٹن اسٹبس، ڈیوالڈ بریوس، ڈیوڈ ملر، مارکو یانسن، اینریک نورتجے، لنگی اینگیڈی، کاربن بوش،

رئیل میڈرڈ کی گھریلو میدان پر پہلی شکست، سیلٹا ویگو نے ہرا دیا

نئی دہلی (ایم این این): رئیل میڈرڈ کو ۹ کھلاڑیوں کے ساتھ کھیلنے کی بھاری قیمت چکانی پڑی اور وہ ہسپانوی فٹ بال لیگ لا لیگا میں سیلٹا ویگو کے خلاف اپنے ہوم گراؤنڈ پر دو صفر سے ہار گیا۔ رئیل میڈرڈ کی اپنے ہوم گراؤنڈ سینٹیاگو برنابیو اسٹیڈیم میں اس سیزن میں تمام مقابلوں میں یہ پہلی شکست ہے۔ اس سے وہ بارسلونا سے خطاب کی دوڑ میں بھی پیچھے ہو گیا ہے۔ رئیل میڈرڈ کے خلاف دوسرے ہاف کے شروع میں ہی سیلٹا ویگو کے کھلاڑی سویڈبرگ نے ۵۳ویں منٹ میں گول کر دیا۔ اس کے بعد اس کے ۲ کھلاڑیوں فران گارسیا اور الوارو کیریراس کو ریڈ کارڈ دکھائے گئے جس کی وجہ سے انہیں میدان چھوڑنا پڑا۔ وہیں میڈرڈ کے بینچ پر بیٹھے کھلاڑی اینڈرک کو بھی شکایت کرنے پر ریڈ کارڈ دکھایا گیا۔ ولیئٹ سویڈبرگ نے ۵۳ویں منٹ میں پنالٹی اسپاٹ کے قریب سے ایک بہترین فلک کے ذریعے سیلٹا ویگو کے لئے پہلا گول کیا تھا۔ رئیل میڈرڈ نے ۶۴ویں منٹ میں گارسیا کو اور اسٹاپیج ٹائم میں کیریراس کو کھو دیا۔ میڈرڈ کے ۹ کھلاڑیوں تک سمٹ جانے کے کچھ ہی دیر بعد سویڈبرگ نے ایک اور گول کر کے سیلٹا ویگو کی جیت یقینی بنا دی۔ انہوں نے اپنا اور ٹیم کا دوسرا گول کھیل کے آخری لمحات میں اسٹاپیج ٹائم میں کیا۔ اس شکست سے رئیل میڈرڈ کی ٹیم بارسلونا سے ۴ پوائنٹس پیچھے ہو گئی ہے۔ واضح رہے کہ بارسلونا نے سنیچر کو رئیل بیٹس پر ۵-۳ سے فتح حاصل کی تھی۔ رئیل میڈرڈ تیسرے نمبر پر موجود ولاریال سے صرف ایک پوائنٹ آگے ہے، جس کے پاس ایک اضافی میچ باقی ہے۔ کرسٹل پیلس کی ساتویں فتح کرسٹل پیلس نے انگلش پریمیر لیگ کے ایک میچ میں سخت مقابلے کے بعد فلہم کو دو ایک گول سے ہرا دیا۔ کرسٹل پیلس کی یہ لیگ میں ساتویں فتح ہے۔ کریون کاٹیج، لندن کے مقام پر کھیلے گئے لیگ کے اہم میچ میں کرسٹل پیلس اور فلہم کی ٹیمیں آمنے سامنے تھیں جس میں کرسٹل پیلس کی ٹیم نے انتہائی سخت مقابلے کے بعد حریف فلہم کی ٹیم کو ایک کے مقابلے میں ۲ گول سے ہرا دیا۔ کرسٹل پیلس کی جانب سے ایڈی نکیتیا اور مارک گوہی نے ایک ایک گول کر کے اپنی ٹیم کو فتح دلائی۔ یہ کرسٹل پیلس کی لیگ میں ساتویں فتح ہے

سعودی کلب الہلال کی محمد صلاح میں دلچسپی، جنوری میں باضابطہ پیشکش کے لیے تیار

نئی دہلی (ایم این این): سعودی پرو لیگ کے مشہور کلب الہلال آئندہ سال جنوری میں لیورپول کے مصری اسٹار محمد صلاح کے لیے باضابطہ پیشکش تیار کر رہا ہے۔ ۳۳ سالہ ونگر میں دلچسپی کی خبریں ایک بار پھر زور پکڑ رہی ہیں۔ بی بی سی کے مطابق لیورپول نے محمد صلاح کے ممکنہ انخلا کے پیش نظر متبادل کھلاڑی کی تلاش بھی تیز کر دی ہے اور بورن ماؤتھ کے گھانا سے تعلق رکھنے والے ۲۵ سالہ فارورڈ انتوان سیمنیو کو ممکنہ جانشین کے طور پر شارٹ لسٹ کر لیا گیا ہے۔ لیورپول انتظامیہ صورتحال پر پرسکون ہے جبکہ محمد صلاح کے بارے میں ایم ایل ایس کلب سان ڈیاگو سے بھی مشاورت جاری ہے۔

ابوظہبی گراں پری: برطانیہ کے لینڈو نورس نے فارمولا ون کا خطاب جیت لیا

نئی دہلی (ایم این این): برطانیہ کے لینڈو نورس نے فارمولا ون ۲۰۲۵ کا ٹائٹل جیت لیا، برطانوی ڈرائیور نے ابوظہبی میں ہونے والی سال کی آخری ریس میں تیسری پوزیشن حاصل کر کے نیدرلینڈز کے میکس ورسٹاپن کی چار سالہ بالادستی ختم کر دی۔ ابوظہبی میں ہونے والی سال کی آخری فارمولا ون ریس، ابوظہبی گراں پری میں ڈرائیورز کے درمیان سنسنی خیز مقابلہ ہوا۔ نیدرلینڈز کے میکس ورسٹاپن نے ایک گھنٹے، چھبیس منٹ اور سات سیکنڈز میں ریس مکمل کر کے پہلی پوزیشن حاصل کی لیکن وہ مسلسل پانچویں مرتبہ چیمپئن شپ ٹائٹل جیتنے سے محروم رہے۔ آسکر پیاسٹری ابوظہبی گراں پری میں دوسرے نمبر پر رہے جبکہ ابوظہبی میں تیسرے نمبر پر آنے والے ۲۶ سالہ لینڈو نورس نے دو پوائنٹس کے فرق سے ۲۰۲۵ فارمولا ون چیمپئن شپ اپنے نام کر لی، انہوں نے ۴۲۳ پوائنٹس کے ساتھ یہ اعزاز اپنے نام کیا۔ میکس ورسٹاپن ۴۲۱ پوائنٹس کے ساتھ دوسرے نمبر پر رہے۔ یہ لینڈو نورس کے کیریئر کا پہلا فارمولا ون چیمپئن شپ خطاب ہے۔ اسٹیفن پیری ایسیکس خواتین کرکٹ ٹیم کے نئے ہیڈ کوچ مقرر ایسیکس نے انگلینڈ کے سابق اسپنر اسٹیفن پیری کو اپنی ویمنز کرکٹ ٹیم کا نیا ہیڈ کوچ مقرر کر دیا ہے۔ اسپورٹس ویب سائٹ کے مطابق ۳۹ سالہ اسٹیفن پیری جو ۲۰۲۰ میں کرکٹ سے ریٹائرڈ ہوئے، لنکا شائر ویمن اور مانچسٹر اوریجنلز کے کوچنگ ڈھانچے کا اہم حصہ رہے ہیں۔

کیا محمد صلاح سعودی پرو لیگ میں رونالڈو سے آگے نکل جائیں گے؟

نئی دہلی (ایم این این): سعودی پرو لیگ مبینہ طور پر فٹبالر محمد صلاح کو اپنی لیگ میں لانے کے لیے ۲۰۰ ملین ڈالر مالیت کا غیر معمولی پیکیج تیار کرنے میں مصروف عمل ہے، جو مصری اسٹار کو فٹبال کی تاریخ کا مہنگا ترین اسٹار بنا دے گا۔ سعودی پرو لیگ کی جانب سے یہ پیش رفت ایسے وقت میں سامنے آئی ہے جب عالمی شہرت یافتہ فٹبالر محمد صلاح کے حالیہ غصے اور مسلسل تیسرے میچ میں بینچ پر بیٹھائے جانے کے بعد مصری فٹبالر اور لیورپول کے درمیان معاملات کشیدہ ہو رہے ہیں۔ اس پیشکش میں سالانہ ۱۵۰ ملین پاؤنڈ تنخواہ، سعودی ٹورازم ایمبیسیڈر کا سرکاری کردار، مستقبل میں کسی کلب میں جزوی ملکیت اور عرب خطے میں محمد صلاح کی فٹبال سرمایہ کاری کے لیے مکمل تعاون شامل ہے۔ انہیں کرسٹیانو رونالڈو یا نیمار کے قریب، یا ممکنہ طور پر ان سے بھی زیادہ سالانہ ۱۰۰ ملین ڈالرز (یا اس سے زیادہ) تک کی رقم کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔ یہ پیشکش نہ صرف ان کی فٹ بال کی تنخواہ پر مشتمل ہوگی، بلکہ اس میں کمرشل ڈیلز اور سفیرانہ کرداروں کی آمدنی بھی شامل ہوگی۔ اگر وہ سعودی لیگ میں آتے ہیں تو انہیں یقینی طور پر دنیا کے ٹاپ ۳ سب سے زیادہ معاوضہ لینے والے کھلاڑیوں میں شامل کیا جائے گا اور ان کا معاوضہ رونالڈو سے زیادہ یا اس کے بہت قریب ہوگا۔ رونالڈو عالمی آئیکن ہیں، لیکن محمد صلاح براہ راست عرب اور افریقی مسلم دنیا کا سب سے بڑا فٹ بال آئیکن ہیں۔ سعودی عرب کی فٹبال مارکیٹ کے لیے، صلاح کی شمولیت جذباتی اور تجارتی طور پر رونالڈو یا نیمار سے بھی زیادہ فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہے۔ محمد صلاح فی الحال لیورپول ایف سی سے وابستہ ہیں، اور لیورپول کلب نے بارہا اس بات پر زور دیا ہے کہ صلاح فروخت کے لیے نہیں ہیں اور وہ ٹیم کے ایک کلیدی رکن ہیں۔ ایشیز سیریز کا تیسرا ٹیسٹ بھی آسٹریلیا اپنے نام کیلئے پرعزم ایشیز سیریز کا پرتھ اور برسبین ٹیسٹ اپنے نام کرنے کے بعد آسٹریلیائی ٹیم کی نظریں اب ۱۷ دسمبر سے ایڈیلیڈ ٹیسٹ کی جانب گامزن ہو گئیں ہیں اور سیریز میں ۳-۰ گول کی کامیابی حاصل کرنے کے لیے پرجوش ہے۔

جنگ زدہ فلسطین اور شام فیفا عرب کپ کے کوارٹر فائنل میں داخل

نئی دہلی (ایم این این): فیفا عرب کپ ۲۰۲۵ میں ایک بڑا الٹ پھیر ہوا ہے، جہاں ایشیائی چیمپئن اور ٹورنامنٹ کے فیورٹ میزبان قطر گروپ اسٹیج سے باہر ہو گیا ہے۔ اس کے برعکس، جنگ سے متاثرہ ملک فلسطین نے ڈٹ کر مقابلہ کرتے ہوئے پہلی بار کوارٹر فائنل کے لیے کوالیفائی کر لیا۔ تیونس نے ایشین چیمپئن قطر کو ۳-۰ گول سے شکست دی جبکہ فلسطین نے شام کے ساتھ بغیر گول کے میچ برابری پر ختم کر کے پہلی بار عرب کپ کے ناک آؤٹ مرحلے میں جگہ بنا لی۔ الریان کے ایجوکیشن سٹی اسٹیڈیم میں شام کے خلاف فلسطین کا ۰-۰ سے ڈرا ہی کوارٹر فائنل تک رسائی کے لیے کافی ثابت ہوا۔ دوسری جانب میزبان اور فیورٹ سمجھی جانے والی قطر کی ٹیم ال خور کے البیت اسٹیڈیم میں تیونس سے ۰-۳ گول کی عبرتناک شکست کے ساتھ ہی ٹورنامنٹ سے باہر ہو گئی۔ گروپ اے کے آخری راؤنڈ میں داخل ہوتے وقت فلسطین اور شام پوائنٹس ٹیبل میں سبقت لے چکے تھے جبکہ قطر کو اگلے مرحلے میں جانے کے لیے تیونس کے خلاف بڑی جیت درکار تھی، جو اسے حاصل نہ ہو سکی۔ قطر کا دفاع بکھر گیا،

ٹاپ 50 عالمی ستاروں کی آمد، احمد آباد میں ٹینس کا بڑا میلہ سجنے کو تیار

نئی دہلی (ایم این این): منتظر ٹینس پریمیئر لیگ (ٹی پی ایل) کا ساتواں سیزن ۹ سے ۱۴ دسمبر ۲۰۲۵ تک گجرات یونیورسٹی ٹینس اسٹیڈیم میں کھیلا جائے گا، جہاں آٹھ ٹیمیں خطاب کے لیے مدمقابل ہوں گی۔ ہر ٹیم ۹ سے ۱۳ دسمبر کے دوران پانچ لیگ میچ کھیلے گی، جبکہ ٹاپ چار ٹیمیں ۱۴ دسمبر کو ہونے والے سیمی فائنل اور فائنل میں جگہ بنائیں گی۔ ٹی پی ایل کے منفرد فارمیٹ کے مطابق ہر میچ میں چار راؤنڈ ہوں گے۔ احمد آباد اس بار صرف میزبان نہیں، بلکہ عالمی ٹینس کا ایک بڑا مرکز بننے جا رہا ہے، جہاں ٹی پی ایل کے ساتویں سیزن میں پہلی بار عالمی ٹاپ ۵۰ رینکنگ کے کئی کھلاڑی ایک ہی کورٹ پر ایک دوسرے کے خلاف اتریں گے۔ دو بار کے گرینڈ سلیم چیمپئن روہن بوپنا اور دنیا بھر سے آئے ٹینس اسٹارز کے سبب ٹی پی ایل آئی پی ایل طرز کے فارمیٹ کے ساتھ ہندوستان میں ٹینس کی نئی مارکیٹ بنا رہا ہے، جو مقامی ٹیلنٹ کو بین الاقوامی تجربے کے ساتھ جوڑ رہا ہے۔ ٹی پی ایل کے منفرد ۱۰۰ پوائنٹس والے فارمیٹ نے لیگ کو غیر معمولی ڈرامائی اور سنسنی خیز بنا دیا ہے، جہاں ایک ہی راؤنڈ میں ۲۵ پوائنٹس میچ کی سمت بدل سکتے ہیں۔ یہی فارمیٹ ٹی پی ایل کو باقی دنیا کی لیگز سے منفرد بناتا ہے۔ اس بار مقابلہ پہلے کے مقابلے کہیں زیادہ مضبوط ہے۔ اسٹرائیکرز کے لیے پیڈرو مارٹینیز کا فارم اور وشنو وردھن کا تجربہ کلیدی حیثیت رکھتا ہے، مگر دوسری ٹیموں میں ورلڈ رینک ۲۶، ۴۳ اور سابق ورلڈ نمبر ۲۳ جیسے کھلاڑی چیلنج کو کئی گنا بڑھا رہے ہیں۔ سہاجا یملپلی، شری ولی بھامدی دپتی، رتوک بولی پلی اور نکی پونا چا جیسے ابھرتے ہندوستانی کھلاڑی عالمی رینکڈ اسٹارز کے ساتھ کھیل کر نہ صرف بڑا تجربہ حاصل کریں گے، بلکہ ملک کے لیے مستقبل کا ٹیلنٹ تیار ہونے کا راستہ بھی کھلے گا۔ گجرات یونیورسٹی ٹینس اسٹیڈیم میں ۹ سے ۱۴ دسمبر کے دوران ہونے والی سرگرمیوں سے شہر میں اسپورٹس ٹورزم بھی بڑھے گا۔

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,