WATTAN
The Urdu Daily

روزنامہ
وطن
بڈگام

جمعتہ المبارک
19 دسمبر 2025
FRIDAY
19 DECEMBER - 2025

صفحہ 08 سرفراز خان نے سی ایس کے کا شکریہ ادا کیا

صفحہ 08 برینڈن راجرز کا نیا سفر: سعودی کلب القادسیہ کے ہیڈ کوچ مقرر

The Urdu Daily WATTAN Budgam | RNI No. JKURD/2011/37141 | جلد: 15 | شمارہ نمبر: 295 | صفحات: 08 | قیمت: 02 روپے

پلس پولیو مہم
دو بوند زندگی کے
پولیو کو دہلیز پر روکیں، ہر بچے کو قطرے پلائیں
پولیو کا دن
21 دسمبر 2025
اتوار
5 برس تک کے ہر بچے کو پولیو کی خوراک پلائیں
DIPK NO.9117-25
@informationprjk
Information & PR, J&K
@diprjk
@dipr_jk
محکمہ اطلاعات و تعلقات عامہ، جموں و کشمیر

دہلی ایئرپورٹ پر شدید دھند، 27 پروازیں منسوخ

سرینگر// 18 دسمبر// وی او آئی// دہلی ایئرپورٹ پر شدید دھند اور کم حد نگاہ کے باعث جمعرات کو مختلف ایئرلائنز کی کم از کم 27 پروازیں منسوخ کر دی گئیں، جن میں 16 روانگیاں اور 11 آمد شامل ہیں۔ متعدد دیگر پروازیں بھی تاخیر کا شکار ہوئیں۔ دہلی انٹرنیشنل ایئرپورٹ لمیٹڈ (ڈائل) کے ایک اہلکار نے بتایا کہ پروازوں کی کارروائی فی الحال CAT-III نظام کے تحت جاری ہے، جس کے باعث تاخیر یا رکاوٹ پیش آ سکتی ہے۔ اس نظام کے لیے نہ صرف پائلٹس کو خصوصی تربیت یافتہ ہونا ضروری ہے بلکہ طیارے بھی اس معیار کے مطابق ہونے چاہئیں۔/101

لیفٹننٹ گورنر کی صدارت میں جموں میں یوٹی سطح کی سیکورٹی کانفرنس منعقد

گزشتہ 6 سالوں میں جموں کشمیر کا سیکورٹی گرڈ مضبوط کیا گیا

سیکورٹی فورسز کی مشترکہ کوششوں سے دہشت گردانہ کارروائیوں اور بھرتی عمل میں نمایاں کمی/منوج سنہا

سرینگر// 18 دسمبر// ایس این این// گزشتہ 6 سالوں میں سیکورٹی گرڈ کو مضبوط کرنے اور جموں و کشمیر پولیس، فوج، انٹیلی جنس ایجنسیوں اور سینٹرل آرمڈ پولیس فورسز کی مشترکہ کوششوں سے دہشت گردانہ تشدد، آپریٹنگ دہشت گردوں اور بھرتیوں کی تعداد میں نمایاں کمی آئی ہے کی بات کرتے ہوئے لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ وزیراعظم نریندر مودی اور مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ کی قیادت میں یوٹی سطح کی سیکورٹی کانفرنس دہشت گردی کا مقابلہ کرنے کے لیے تمام حکومتی نقطہ نظر کو تیار کرنے کیلئے غور و فکر اور تعاون کے مرکز کے طور پر کام کرے گی۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے جموں میں ڈی جی پیز اور آئی جی پیز کی کانفرنس کی طرز پر یوٹی سطح کی کانفرنس کی صدارت/102

لال قلعہ دہلی دھماکہ کیس، ایک اور کلیدی ملزم گرفتار

این آئی اے عدالت نے ملزم یاسر کو 26 دسمبر تک ایجنسی کی تحویل میں بھیج دیا

سرینگر// 18 دسمبر// ایس این این// قومی تحقیقاتی ایجنسی (این آئی اے) نے لال قلعہ دھماکہ کیس میں ایک اور کلیدی ملزم کو گرفتار کر لیا۔ ادھر دہلی دھماکہ کیس کے سلسلے میں پٹیالہ ہاؤس کی خصوصی این آئی اے عدالت نے یاسر احمد ڈار کو 26 دسمبر تک این آئی اے کی تحویل میں دے دیا۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق دہلی دھماکہ کیس میں گرفتاری کے بعد پٹیالہ ہاؤس کی خصوصی این آئی اے عدالت نے یاسر احمد ڈار ساکنہ شوپیان کو 26 دسمبر تک این آئی اے کی تحویل میں دے دیا۔ جمعرات کے روز انہیں عدالت میں پیش کیا گیا۔ وہ اس معاملے میں نویں ملزم ہیں۔ پرنسپل ڈسٹرکٹ اینڈ سیشن جج (اسپیشل این آئی اے جج) انجو بجاج چندنا نے ایجنسی کے وکیل کی عرضیوں کو سننے کے بعد ڈار کو این آئی اے کی تحویل میں بھیج دیا۔ عدالت نے بند کمرے میں سماعت کی۔ ملزم کو سخت سکیورٹی میں عدالت میں پیش کیا گیا۔ 15 دسمبر کو عدالت نے ڈاکٹر بلال/103

21 ویں صدی کا ہندوستان بڑے اور تیز فیصلے لیکر وقت کے پابند طریقے سے نتائج دیتا ہے

"ہمارا دیا" اب نہ صرف ہمارے گھروں بلکہ پوری دنیا کو روشن کرے گا

گزشتہ 11 سالوں میں بھارت نے اپنا معاشی ڈی این اے بدل دیا/وزیراعظم مودی

سرینگر// 18 دسمبر// ایس این این// "ہمارا دیا" اب نہ صرف ہمارے گھروں کو بلکہ پوری دنیا کو روشن کرے گا کا اعلان کرتے ہوئے وزیراعظم نریندر مودی نے کہا کہ اکیسویں صدی کا ہندوستان جرات مندانہ اور تیز فیصلے کرتا ہے، ایک مقررہ وقت کے اندر نتائج فراہم کرتا ہے۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق وزیراعظم نریندر مودی نے جمعرات کو کہا کہ 21 ویں صدی کا ہندوستان بڑے اور تیز فیصلے لیتا ہے، بڑے اہداف کے ساتھ آگے بڑھتا ہے، بڑے اہداف طے کر کے/104

جموں و کشمیر میں ریاست کا درجہ بحال کرنے کیلئے ڈیڈ لائن مقرر کی جانی چاہیے/وزیراعلیٰ

سرینگر// 18 دسمبر// اے پی آئی// جموں و کشمیر کو ریاست کا درجہ دلانے کیلئے کسی بھی وقت کا تعین نہ کرنے کو حیران کن قرار دیتے ہوئے جموں و کشمیر کے وزیر اعلیٰ نے کہا کہ ابھی بھی کئی اداروں کی ذمہ داری جموں و کشمیر حکومت/105

بھارت ایک مضبوط ملک، کسی بھی جارحیت کا بھرپور جواب دینے کیلئے تیار

ملک کو للکارنے والوں نے آپریشن سندور کے دوران ہماری طاقت دیکھی

فضائی طاقت صرف ایک حکمت عملی کا اثاثہ نہیں بلکہ سٹریٹجک آلہ/راجناتھ سنگھ

سرینگر// 18 دسمبر// ایس این این// مسلح افواج میں روایات کی اختراعات کو متوازن ہونا چاہیے کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے کہا کہ بھارت ایک مضبوط ملک بن رہا ہے جو اب کسی بھی جارحیت کا بھرپور جواب دینے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ آپریشن سندور نے ہندوستان کی اعلیٰ اثر، مختصر مدت کی آپریشنل صلاحیت کا مظاہرہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ مشرقی لداخ میں چینی فوج اور پاکستان کے خلاف سرجیکل اسٹرائکس اور آپریشن سندور کی کارروائیوں سے ہم نے ثابت کر دیا ہے کہ اب بھارت کو للکارنے کا وقت نہیں رہا/106

سال 2026 تک ملک بھر کے تمام 1050 ٹول پلازوں پر

رکاوٹوں سے پاک ٹول وصولی ہوگی/نتین گڈکری

سرینگر// 18 دسمبر// ایس این این// حکومت سال 2026 تک ملک بھر کے تمام 1050 ٹول پلازوں پر رکاوٹوں سے پاک ٹول وصولی کو نافذ کرے گی کا اعلان کرتے ہوئے سڑک ٹرانسپورٹ اور ہائی ویز کے وزیر نتین گڈکری نے کہا کہ ماہ اگست سے اب تک 40 لاکھ سالانہ فاس ٹیگ پاس جاری کیے گئے۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق سڑک ٹرانسپورٹ اور ہائی ویز کے وزیر نتین گڈکری نے کہا کہ حکومت سال 2026 تک ملک بھر کے تمام/107

UAPA اور NDPS ایکٹ کی دفعات کے تحت پولیس کی کارروائیاں

کپوارہ اور سری نگر میں ملزمان کی 2 جائیدادیں قرق

منشیات اور غیر قانونی سرگرمیوں سے حاصل شدہ جائیدادوں کیخلاف جاری: حکام

سری نگر// ۱۸، دسمبر// جے کے این ایس// کپواڑہ پولیس نے جمعرات کو UAPA ایکٹ کی دفعات کے تحت ایک ملزم کی جائیداد ضبط کر لی۔ جبکہ سری نگر پولیس نے NDPS ایکٹ کی دفعات کے تحت ایک منشیات فروش کا 2 منزلہ مکان منسلک کر دیا۔ جے کے این ایس کے مطابق پولیس نے ایک بیان میں کہا کہ کپوارہ پولیس نے جمعرات 18 دسمبر 2025 کو ملزم ولی محمد میر، ولد محمد صادق میر ساکنہ سارنی چوکیبل، ضلع کپواڑہ کی جائیداد ضبط کر لی ہے، جس کے سلسلے میں ایف آئی آر نمبر 53/2025 پولیس سٹیشن کرالپورہ میں آرمز ایکٹ کی دفعہ 7/25 اور UAPA ایکٹ کے سیکشن 13، 23 اور 39 کے تحت درج کیا گیا ہے۔ بیان کے مطابق منسلک جائیداد میں ملزم کا ایک دو منزلہ رہائشی مکان شامل ہے۔ یہ 2025 کے PHQ آرڈر نمبر 4589 مورخہ/108

ہینڈی کرافٹس محکمہ 20-21 دسمبر کو کشمیر ہاٹ میں روایتی فیرن ڈے کے موقعہ پر 'جشنِ چلہ کلاں' منائے گا

سری نگر// انفورر// وادیٔ کشمیر میں 21 دسمبر سے شروع ہونے والی شدید سردیوں کے 40 روزہ مدت 'چلہ کلاں' کے استقبال کی تیاری کر رہی ہے اور ہینڈی کرافٹس و ہینڈ لوم ڈیپارٹمنٹ کشمیر 21 دسمبر کو منائے جانے والے یوم فیرن کے/109

امور صارفین و عوامی تقسیم کاری محکمہ کے وزیر کا کپوارہ ضلع کا دورہ

سرینگر// 18 دسمبر// اے پی آئی// سرحدی ضلع کپوارہ کے لوگوں کو ہر طرح کی راحت پہنچانے کا عندیہ دیتے ہوئے امور صارفین و عوامی تقسیم کاری محکمہ کے وزیر نے کہا کہ جائزہ میٹنگ کے دوران لوگوں کے مشکلات کا جائزہ لیا گیا اور حکومت کی جانب سے جو مناسب اقدامات اٹھانے ہونگے انہیں ہر حال میں اٹھا کر لوگوں کو راحت/110

جموں و کشمیر میں ریٹائر سرکاری ڈملازمین کو کام دینے سے قبل سیکورٹی کلیئرنس ضروری

نجی کمپنیوں اور اداروں کیلئے نئے قواعد وضع

ونگ کے سپرد: حکومت نے کی نوٹیفکیشن جاری CID سیکورٹی کلیئرنس کا کام پولیس کی

سری نگر// ۱۸، دسمبر// جے کے این ایس// سینٹرل ویجی لنس کمیشن کی جانب سے 5 جون 2021 کو ریٹائرڈ سرکاری ملازمین کو نجی اداروں یا دفاتر میں نوکریوں کی پیش کش کرنے سے پہلے ویجی لنس کلیئرنس کو لازمی قرار دیئے جانے کے بعد اب جموں و کشمیر حکومت کی جانب جاری ایک نوٹیفکیشن میں ایسے ریٹائرڈ ملازمین جو جموں و کشمیر میں کسی بھی نجی کمپنی یا دفتر میں ملازمت اختیار کرنا چاہتے ہیں، کیلئے پولیس سے سیکورٹی اداروں کی کلیئرنس حاصل کرنا ضروری قرار دیا گیا ہے۔ جموں و کشمیر حکومت نے یہ ہدایت ایسی نجی کمپنیوں یا داروں یا نجی دفاتر کو جاری کی ہے جو 60 سال کی عمر کے بعد ریٹائر ہونے والے سرکاری ملازمین کو نوکری فراہم کرتے ہیں۔ جے کے این ایس کے مطابق ایک میڈیا رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ ریٹائرڈ سرکاری ملازمین کیلئے سیکورٹی کلیئرنس کا کام پولیس کے کرمنل انویسٹی گیشن ڈیپارٹمنٹ (CID) کو سونپ دیا گیا ہے۔ میڈیا رپورٹ کے مطابق اس سلسلے میں جموں و کشمیر انفارمیشن اینڈ پبلک ریلیشنز ڈیپارٹمنٹ کی جانب سے جاری کردہ نوٹیفکیشن میں ہدایات جاری کی گئی ہیں۔ نوٹیفکیشن میں کہا گیا/111

جموں و کشمیر میں یکے بعد دیگرے 2 مغربی ہواؤں کی خلل اندازی، موسم پر ہونگے خلل کے نمایاں اثرات

20 سے 22 دسمبر تک بالائی علاقوں میں ہلکی سے بھاری برفباری متوقع

شمالی اور وسطی کشمیر کے الگ تھلگ اونچے علاقوں میں ہلکی برفباری کا امکان: ڈائریکٹر موسمیاتی مرکز سری نگر

سری نگر// ۱۸، دسمبر// جے کے این ایس// آسمان پر بادل چھائے رہنے کے نتیجے میں رات کے درجہ حرارت میں کبھی کمی کبھی اضافہ ہونے کے بعد کشمیر وادی، خطہ پیر پنچال اور وادی چناب میں اچھی برف باری کی بازگشت سنائی دینے لگی ہے جبکہ جموں خطے کے باقی علاقوں میں بارشوں کا امکان ظاہر کیا جا رہا ہے۔ موسمیاتی ماہرین کی پیش گوئیوں نے جہاں عام آدمی کو برف باری کا مقابلہ کرنے کیلئے آمادہ کر دیا ہے، وہیں انتظامیہ بھی برف باری سے پیدا ہونے والی صورتحال بشمول سڑکوں کی جلد بحالی، پانی و بجلی کی سپلائی کو بحال کرنے نیز دوسری لازمی خدمات کو میسر رکھنے کی تیاریوں میں جٹ گئی ہے، اور اس سلسلے میں صوبائی کمشنر کشمیر انشول گرگ کیساتھ ساتھ وادی کے سبھی دس/112

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

سپوتِ پنجاب

تحریر...
حارث بٹ

اس سہانی صبح میں اپنے دل کے بہت قریب شہر فیصل آباد میں تھا۔ حالاں کہ میرا روٹ یہ نہیں بنتا تھا۔ جانا مجھے جڑانوالہ تھا۔ سیالکوٹ سے چوں کہ صبح سویرے کوئی گاڑی جڑانوالہ کے لیے نہیں نکلتی تو عباس نے بھی مناسب سمجھا کہ میں صبح سویرے گوجرانوالہ پہنچوں کیوں کہ وہاں سے صبح ساڑھے سات بجے جڑانوالہ کے لیے گاڑی نکلتی تھی جو تین گھنٹے کی مسافت کے بعد جڑانوالہ پہنچ جاتی تھی مگر میں نے اپنا روٹ پلان کیا۔

میرا دل جو ہر وقت فیصل آباد جانے کے لیے مچلتا تھا کہ میں اپنی زندگی کے چار اہم سال فیصل آباد کے ایک ہاسٹل میں گزار چکا تھا۔ فیصل آباد اور جڑانوالہ دونوں ساتھ ساتھ ہی ہیں۔ سیالکوٹ سے ایک بس سروس کی دو گاڑیاں نکلتی ہیں۔ ایک رات دس بجے اور دوسری رات دو بجے۔ میں رات دو بجے والی گاڑی پر سوار ہوا اور ہنستا مسکراتا صبح ساڑھے چھ بجے فیصل آباد پہنچ گیا۔

نہ جانے میں کیوں کر فیصل آباد کے اس کڑوے پانی کو بھول گیا تھا۔ فیصل آباد لاری اڈا پر اتر کر میں واش روم گیا تو ذرا فریش ہونے کے واسطے کلی بھی کرنا چاہی مگر فوراً ہی پانی تھوک دیا۔ مجھے آج بھی یاد ہے کہ پانچ نومبر 2006 کو یہی ہوا تھا۔ میں ہاسٹل پہنچا تو منہ ہاتھ دھو کر کلی کرنا چاہی مگر پانی اس قدر کھارا تھا کہ فوراً تھوک دیا۔ پھر رفتہ رفتہ اس کھارے پانی کی عادت پڑ گئی۔ اپنے پرانے کلاس فیلو بلال سے میں پہلے ہی رابطے میں تھا۔

وہ لاری اڈے پر مجھے لینے آ گیا۔ ہم گمٹی چوک سے ہوتے ہوئے فیصل آباد کے مشہور زمانہ گھنٹہ گھر پہنچ گئے جسے انگریز سرکار نے برطانیہ کے جھنڈے کی طرز پر بنایا تھا، مگر یہ گھنٹہ گھر فیصل آباد کا پہلا گھنٹہ نہیں ہے۔ اس سے پہلے بھی ایک چھوٹا سا گھنٹہ گھر شہر لائل پور میں تھا۔

کہتے ہیں کہ کسی لائل پور میں ایک چھوٹا سا ننھا منا سا گھنٹہ گھر تھا۔ نہ جانے کیوں انگریزوں کو گھنٹہ گھر بڑے پسند تھے۔ اب مجھے یہ نہیں معلوم کہ انھیں گھنٹہ گھر پسند تھے یا پھر انگریز سب کو ہر وقت "وقت" دکھانا چاہتے تھے۔ گمان تو یہی ہے کہ انھیں وقت کی بہت قدر تھی اس لیے انھوں نے ہر بڑے شہر کے سب سے مصروف چوک پر گھنٹہ گھر تعمیر کروائے جہاں دور سے بھی وقت کو دیکھا جا سکے۔

انگریز جب اچھی طرح سونے کی چڑیا یعنی ہندوستان پر قبضہ جما چکے تو انھوں نے ہر چھوٹے بڑے شہر میں گھنٹہ گھر بنانا شروع کیے۔ کسی انگریز کے نام پر بنے لائل پور میں بھی ایک چھوٹا سا بنا دیا گیا۔ اس وقت شہر کی جتنی آبادی ہوگی، اتنا گھنٹہ گھر ہی کافی تصور کیا گیا ہوگا۔ یہیں پر میونسپل کارپوریشن کے سارے دفاتر بھی تھے۔

شہر بڑا ہوا تو گھنٹہ گھر نے بھی بڑا ہونے کا فیصلہ کیا۔ برطانیہ کے جھنڈے کی طرح یہاں آٹھ سڑکیں نکالی گئیں اور درمیان میں ایک عدد گھنٹہ کھڑا کر دیا گیا۔ اب یہی گھنٹہ گھر لائل پور شہر کی پہچان ہے۔ چھوٹا اور پرانا گھنٹہ گھر کہیں کھو سا گیا ہے۔ یہاں اب محکمہ انہار کے دفاتر ہیں جب کہ چھوٹے سے گھنٹہ گھر کے پیچھے محکمہ نہار کی رہائشی کالونی کا کچرا پڑا ہوتا ہے۔ مجھے قوی امید ہے کہ اگر اس چھوٹے سے گھنٹہ گھر کی صاف ستھرائی کی جائے تو یہ بھی اپنا قد کاٹھ اور رنگ روپ نکال ہی لے گا کیوں کہ بے شک یہ گھنٹہ گھر چھوٹا ہے مگر اپنے دور میں کام پورا کرتا رہا ہے۔

میں کچھ دیر بلال کے ہم راہ سڑکیں ناپتا رہا۔ کچھ پرانی جگہیں دیکھیں۔ مجھے آج بھی یاد ہے کہ حذیفہ اور فرمان کے ساتھ جب پہلی بار ڈی گراؤنڈ گیا تھا تو کھانا ہم نے ایک ریستوراں سے کھایا تھا۔ یہ بات ہے 2007 کی۔ اس وقت یہ ریستوراں بالکل چھوٹا سا ہوتا تھا۔ ایک تنگ سی گلی نما ریسٹورنٹ تھا جہاں پر گنتی کے چند ٹیبل لگے ہوتے تھے۔

اس دن جو ڈیل کھائی تھی وہ آج بھی یاد ہے۔ ڈیل میں ایک بڑا سا چکن کا پیس ہوتا تھا، کچھ فرائس، ایک نان اور بند گوبھی والا سلاد اور ساتھ میں ایک بوتل۔ بند گوبھی کو شاید مایونیز میں مکس کیا ہوتا تھا، اس لیے بہت مزے کی لگتی تھی۔ یہ آج بھی اس لیے یاد ہے کہ 2010 تک جب بھی اس ریستوراں میں گئے، یہی ڈیل کھائی یہاں تک کہ 2015 میں ایک بار فیصل آباد چکر لگا تو تب بھی یہی ڈیل کھائی۔

یہ ڈیل پورا ایک کھانا تھا اور بہت سستی بھی تھی یا پھر یوں سمجھ لیں کہ باقی ڈیلز کے مقابلے میں بہت سستی تھی۔ یہ اس ریستوراں کی وہ واحد ڈیل تھی جس سے پیٹ اچھی طرح بھر جاتا تھا۔ اب نہ صرف ہم بڑے ہو چکے ہیں بلکہ یہ ریستوراں بھی بڑا ہو چکا ہے۔ خواہش تھی کہ ایک بار پھر وہی ڈیل کھاؤں مگر میں صبح سویرے فیصل آباد میں تھا اور ایک دو گھنٹے بعد مجھے جڑانوالہ کے لیے ہر صورت روانہ ہونا تھا۔

کیسے خوب صورت تھے وہ طالب علمی کے دن بھی جب ہم کچھ بھی کھانے سے پہلے اپنی جیب دیکھا کرتے تھے۔ جب کہیں بھی جانے سے پہلے، کچھ بھی کرنے سے پہلے اپنی جیب دیکھنا پڑتی تھی۔ ویسے حالات اب بھی جوں کے توں ہی ہیں۔

ہمارے ہاسٹل کے پاس ہی جبار کا ڈھابا تھا۔ ہمارے یہاں ڈھابوں کے نام تھوڑا ہوتے ہیں۔ یہ ڈھابا چوں کہ جبار نامی ایک نوجوان چلاتا تھا، اس لیے سب اسے جبار کا ڈھابا ہی کہتے تھے۔ ڈھابے مجھے ہمیشہ سے ہی پسند رہے ہیں۔ ہمارے انسٹیٹیوٹ کے بھی اکثر لونڈے رات یہیں پائے جاتے تھے۔ کوئی دودھ سوڈا پیتا تو کوئی یاروں دوستوں کے ساتھ چائے سگریٹ کے کش لے رہا ہوتا۔ کوئی اپنی عشق کی ناکام داستان سنا رہا ہوتا تو کوئی غم روزگار کے رونے روتا۔

خواہش تھی کہ گزرتے گزرتے ایک نظر جبار کو بھی دیکھ لوں مگر ڈھابے پر اس کے والد محترم ہی تھے۔ استفسار کرنے پر معلوم ہوا کہ جبار رات کو ڈیوٹی کرتا ہے اور والد صاحب دن کے اوقات میں۔

مجھے ہمیشہ سے ہی اپنے لمبے بال بہت پسند رہے ہیں۔ ہاسٹل میں زیادہ تر بال لمبے ہی رکھے مطلب کہ کٹوانے کی نوبت نہیں آتی تھی۔ فیصل آباد کی ڈی گراؤنڈ میں ایک salonhairchaps تھا۔ مہنگا تھا مگر ذرا ہائی فائی بنا ہوا تھا تو کچھ لڑکے صرف شو مارنے کے چکر میں یہاں آ جاتے۔ ہم نے بھی شاید ایک دو بار یہاں سے بال کٹوائے تھے اور جب بھی بال کٹوائے، واپسی پر انھیں گالیاں ہی دیں۔ کم بخت پیسے بہت کھا جاتے تھے۔ ویسے بھی زمانہ طالب علمی میں گنتی کے ہی پیسے ہوا کرتے تھے جو کہ اب بھی گنتی کے ہی ہوا کرتے ہیں۔

کہتے ہیں کہ کسی بھلے زمانے میں کہیں بھائی پان شاپ ہوا کرتا تھا۔ بہت ہی کھلا اور بڑا سا۔ ایسا پان شاپ جو دن کے چوبیں گھنٹے چلتا رہتا تھا۔ مشہور تھا کہ یہ چار بھائی تھے جو چھ چھ گھنٹے کی شفٹ کرتے اور اس دکان کو کھلا رکھتے۔ دکان چوں کہ فیصل آباد جڑانوالہ مین سڑک پر تھی اس لیے خوب چلتی تھی۔

دکان کے سامنے جوس کی ایک مشین بھی ان ہی بھائیوں نے لگا رکھی تھی۔ سامنے ایک ہاسٹل کی عمارت بھی تھی۔ شنید تھی کہ یہ دکان اسی ہاسٹل کے لونڈے کے باعث چلتی تھی۔ ہاسٹل کے لونڈے رات گئے تک اس دکان کا طواف کرتے اور خوب چڑھاوے چڑھاتے۔

مگر اب نہ تو وہ بھائی رہے اور نہ ہی وہ بھائی پان شاپ۔ ہاسٹل کی عمارت بھی دل شکستہ ہو چکی اور لونڈوں کے تو کیا ہی کہنے۔ نہ بعد میں آنے والے لونڈوں میں وہ آوارگی کی وہ ٹھرک رہی اور نہ سڑکیں ماپنے کی جُس۔ اب تو اس چھوٹی سی دکان پر ایک چھوٹا سا مزے دار چائے کا ڈھابا ہے جس کا مالک تلمن سے چائے بناتا ہے اور مجھ جیسے آتے جاتے خواہ مخواہ کے مسافروں کی خوشی کا باعث بنتا ہے۔ یہ بھائی پان شاپ ہمارے ہاسٹل کے بالکل سامنے تھی۔

حالاں کہ بلال نہ مانتا تھا مگر میں بضد تھا کہ این ایف سی جانا ہی جانا ہے۔ اس کا دروازہ سامنے ہی تو تھا۔ گیٹ پر کیا بتاتا کہ میں کون ہوں اور کہاں سے آیا ہوں۔ اتوار تھا اور چھٹی کا دن تھا۔ چھٹی کا دن نہ ہوتا تو شاید کوئی مشکل نہ ہوتی۔

میں چپ چاپ اندر چلا جاتا، مٹر گشتیاں کرتا اور واپس آ جاتا مگر آج چھٹی کا دن تھا۔ دروازے بند تھے، تین گارڈ وہیں تھے۔ میں نے تقریباً جھوٹ کا سہارا لیا کہ میں سیالکوٹ سے صرف معلومات لینے کے واسطے اتنی دور آیا ہوں اور وغیرہ وغیرہ۔ ایک گارڈ نے صرف اس شرط پر اندر جانے کی اجازت دی کہ ایک دوسرا گارڈ میرے ساتھ اندر جائے گا۔ اب گارڈ میرے ساتھ ساتھ چل رہا تھا۔ میں اپنے ناسٹلجیا میں مبتلا تھا اور اس سے فضول میں مختلف کمروں، دفتروں اور لڑکوں کے بارے پوچھ رہا تھا حالاں کہ میں جانتا سب تھا۔ سب کیسے بھول سکتا تھا۔

میں نے یہاں چار سال گزارے تھے۔ میں اپنی ہاسٹل کی زندگی پر پوری کتاب لکھ چکا ہوں جو وقت آنے پر شائع ہوگی۔ انسٹیٹیوٹ کے لان میں پیلے پھول کھل چکے تھے جو بہار آنے کا سندیسہ تھے۔ مجھے گمان تھا کہ یہ پھول فقط میرے واسطے کھلے تھے۔ ہم اپنی پرانی آئی ٹی لیب کے پاس سے گزارے جہاں کبھی ہم کمپیوٹر پر اپنی اسائنمنٹ بنایا کرتے تھے مگر اب وہ کمرا بند پڑا تھا۔ سب ڈیپارٹمنٹ بند پڑے تھے۔ ہاسٹل کا اسپورٹس کمپلیکس بند اور ٹوٹی پھوٹی حالت میں پڑا تھا۔ سوئمنگ پول بھی بقول گارڈ اب بند پڑا ہے۔ شیشے بھی ٹوٹے ہوئے تھے۔ کچھ ہی آگے ہمارے ہاسٹل کی عمارت تھی۔ ایک شکستہ حال عمارت جو اپنا نوحہ خود بیان کر رہی تھی۔

میں نے اس عمارت کو اپنے جوبن پر دیکھا تھا۔ ہم ہاسٹل کی اس عمارت میں تب منتقل ہوئے تھے جب یہ نئی نئی بنی تھی۔ سب کچھ نیا تھا، پینٹ، گیزر، سینٹری مگر آج اسے بنے چوبیں سال گزر چکے تھے۔ جس گھاس کے میدان پر لڑکے بیڈمنٹن کھیلا کرتے تھے، وہاں اب زنگ آلود گیزر پڑے تھے۔ یہاں تک کہ کمروں کے دروازوں پر جو نمبروں کی تختیاں ہوتی تھیں، انھیں بھی زنگ کھا چکا تھا۔ نہ جانے کیوں ہمارے ہاسٹل کا میس اب کافی عرصے سے بند پڑا تھا۔ یہ عمارت مجھے خوشی کی بجائے اداسی دے رہی تھی۔ میں نے یہاں سے نکل جانا ہی مناسب سمجھا۔

بھائی پان شاپ پر بیٹھ کر بلال اور میں نے چائے پی اور پھر میں جڑانوالہ والی گاڑی میں بیٹھ کر عباس کی طرف روانہ ہو گیا۔ عباس جو مجھے بہت پیارا ہے۔ بالکل ویسے ہی جیسے حضرت علیؓ کو اپنا عباس پیارا تھا۔ عباس نے کال پر بتا دیا تھا کہ جڑانوالہ سے پہلے ہی ایک "بنگے" اسٹاپ آئے گا، وہیں اتر جانا۔ میں نے ہائی ایس کے کنڈکٹر کو اس اسٹاپ کا بتا دیا۔

میں گاڑی سے اترا تو عباس اپنے برادر نسبتی کے ساتھ وہیں میرا منتظر تھا۔ استقبال کرتے ہوئے عباس نے مجھے اچھی طرح کٹ لگائی کیوں کہ میں اپنے شیڈول سے کچھ لیٹ تھا اور عباس کچھ کافی دیر سے سڑک پر میرا منتظر تھا۔ یہ تو صرف عباس کی محبت تھی کہ وہ یوں میرا انتظار کر رہا تھا ورنہ کون کسی کے لیے اپنا وقت ضائع کرتا ہے۔

ہم فیصل آباد جڑانوالہ روڈ سے اتر کر ایک چھوٹی سی سڑک پر سفر کرنے لگے۔ یہ ایک پورا گاؤں تھا۔ یعنی پورا دیہاتی ماحول۔ ہمارے یہاں شہروں میں عام طور پر اتنی کھلی سڑکیں نہیں ہوتیں جتنی کھلی دیہات کی گلیاں۔ اچانک ایک سڑک پر مڑتے ہوئے حویلی بھگت سنگھ کا بورڈ دیکھا تو طبیعت خوش سی ہو گئی۔

24 مارچ 1931 کی صبح لاہور سینٹرل جیل میں تین نوجوانوں کو پھانسی دی جانی تھی۔ قانون کے مطابق ہر خاص و عام کو پھانسی دن کے آغاز پر دی جاتی تھی مگر اس پھانسی بلکہ پھانسیوں کے خلاف عوامی ردعمل اس قدر سخت تھا کہ پھانسی کے وقت جیل پر حملے کا بھی خطرہ تھا۔ اس لیے ان تینوں افراد کو ایک دن پہلے یعنی 23 مارچ 1931 شام ساڑھے سات بجے پھانسی دینے کا فیصلہ کیا گیا۔ ان تینوں پر ایک انگریز افسر کو قتل کرنے کا الزام تھا۔

یہ تینوں ہی بڑے پکے دوست تھے اور تحریکِ آزادی کے سرگرم رکن بھی تھے۔ تینوں جوان اور ہم عمر تھے۔ پھانسی کے تختہ پر پہنچنے کے بعد تینوں نے اپنے اپنے پھندے کو چوما اور یہ خوشی خود ہی پہن لیا۔ تینوں کو ایک ساتھ پھانسی دی گئی۔ دائیں جانب والے پنجابی شیر کا نام سکھ دیو تھا جب کہ بائیں جانب راج گرو تھا اور ان دونوں کے درمیان پنجاب کا بہادر سپوت سردار بھگت سنگھ تھا۔

فیصل آباد جڑانوالہ روڈ پر "بنگے" اسٹاپ پر پانچ کلومیٹر اندر کی جانب سفر کرنے پر ایک بنگے گاؤں ہے جسے اب بھگت سنگھ گاؤں بھی کہا جانے لگا ہے۔ یہاں ایک 1890 کی تعمیر شدہ حویلی ہے جہاں پنجاب کا ایک بہادر سپوت سردار بھگت سنگھ پیدا ہوا تھا۔ بھگت سنگھ کو انگریز سرکار سے بغاوت ورثے میں ملی تھی۔ جس دن بھگت سنگھ پیدا ہوا، اسی دن بھگت سنگھ کا باپ کشن سنگھ اور اس کا چچا جیل سے رہا ہوئے تھے۔

باپ اور چچا دونوں ہی تحریکِ آزادی کے سرگرم رکن تھے۔ والدین نے بھگت سنگھ کے لیے دُرگاں نامی لڑکی کو پسند کیا یہاں تک کہ بھگت سنگھ کے دوست احباب بھی اسے درگاں بھابھی کہہ کر مخاطب کرتے مگر بھگت سنگھ کہتا تھا کہ اس کی شادی تحریکِ آزادی سے ہو چکی ہے اور اب موت ہی اس کی دلہن ہے۔ بنگے گاؤں میں وہ پرائمری اسکول آج بھی ہے جہاں سے بھگت سنگھ نے ابتدائی تعلیم حاصل کی۔

تقسیم کے بعد 1947 میں سردار بھگت سنگھ کی یہ حویلی ورک برداری کے حوالے کی گئی اور آج ان کی تیسری نسل اس حویلی کو بڑی خوب صورتی سے سنبھالے ہوئے ہے۔ حویلی کے پہلے دو کمرے آرٹ گیلری کا درجہ رکھتے ہیں جہاں چاروں طرف بھگت سنگھ اور اس سے منسوب لوگوں کی تصاویر لگی ہیں جن میں سے زیادہ تر تصاویر بالکل اصلی ہیں۔ جس وقت بھگت سنگھ کو پھانسی ہوئی۔

اس کی عمر 24 سال تھی۔ ایک کمرے میں آدھی دیوار پر بھگت سنگھ کی وہ مشہور زمانہ تصویر بڑی کر کے لگائی گئی ہے جس میں وہ ہاتھوں میں ہتھکڑی پہنے جیل سپرنٹنڈنٹ کے ساتھ باتیں کر رہا ہے۔ بھگت سنگھ کے ماں باپ، بہن بھائی، یار دوست، منگیتر سب تصاویر کی صورت یہاں موجود ہیں۔ بھگت سنگھ پر لکھی گئی ایف آئی آر کی ایک نقل بھی یہاں لگائی گئی ہے۔ ایک طرف بھگت سنگھ کی ماں کا چرخہ اور آٹا پیسنے والی چکی کے پاٹ بھی پڑے ہیں۔

بھگت سنگھ اور اس کے دوستوں کو جب پھانسی دی گئی تو لاہور سینٹرل جیل کی پچھلی دیوار توڑ کر رات کے وقت تینوں کی لاش کو یہاں سے قصور میں دریائے ستلج کے کنارے لے جایا گیا جہاں آج ہیڈ سلیمانکی ہے۔ تینوں کی لاش کو سکھ مذہب کے مطابق جلا دیا گیا۔

جسم ابھی پوری طرح سے جلے بھی نہ تھے کہ انھیں دریائے ستلج میں بہا دیا گیا۔ اتنے میں لوگوں تک بھی اس سارے عمل کی اطلاع پہنچ چکی تھی۔ عوام کے ہجوم اس جگہ پہنچے، بچے کھچے جسم کے ٹکڑوں کو اکٹھا کر کے نہایت عزت و احترام کے ساتھ آزادی کے تینوں متوالوں کی آخری رسومات ادا کی گئیں۔ تقسیم کے بعد یہ جگہ چوکی نمبر 201 کہلائی اور پاکستان کے حصے میں آئی مگر مارچ 1961 میں مذاکرات کے بعد بارہ دیہات کے بدلے یہ چوکی نمبر 201 بھارت کے حوالے کر دی گئی۔

بھارت کو شاباش کہ اس نے اس جگہ کی اہمیت کو سمجھا۔ بھارت نے بعد میں یہاں ایک شان دار یادگار تعمیر کی اور آزادی کے ان تینوں ہیروز کے مجسمے کھڑے کیے۔ زندہ قومیں ایسی ہی تو ہوتی ہیں۔ وہ اپنے ہیروز کو ہمیشہ یاد رکھتی ہیں جب کہ لاہور میں جس فوارہ چوک میں بھگت سنگھ اور اس کے رفقاء کو پھانسی دی گئی، وہاں بھی ایک یادگار ہونی چاہیے تھی مگر ہماری نوجوان نسل کی اکثریت اس بات سے لاعلم ہے کہ کس جگہ بھگت سنگھ کو پھانسی دی گئی۔ مجھے تو گمان ہے کہ ہماری موجودہ نسل شاید بھگت سنگھ سے ہی لاعلم ہے۔

ورک برداری نے واقعی اس حویلی کو سنبھال کر اپنا حق ادا کر دیا ہے۔ بیرون ملک مقیم سکھ اس حویلی کو حاصل کرنے کے لیے منہ مانگی قیمت دینے کو تیار ہیں مگر ورک اس حویلی کو دینے کے لیے تیار نہیں۔ بھگت سنگھ حویلی میں موجود جتنی بھی بھگت سنگھ کی یا اس سے منسوب لوگوں کی اصل تصاویر ہیں، ان میں سے زیادہ تر جسی لائل پوریاں کی ہیں۔ یہ گیلری چند ہفتوں یا مہینوں میں نہیں بن گئی بلکہ یہ سالوں کی محنت کے بعد آج ایک خوب شکل میں ہمارے سامنے موجود ہے۔

بنگے گاؤں سے نکلے تو ہمارا رخ اب ایک چھوٹے سے قصبے دانا آباد کی طرف تھا۔ معلوم نہیں کہ شیکسپیئر کے رومیو جولیٹ کی کہانی ہمارے مرزا صاحباں سے متاثر ہے یا ہمارے مرزا صاحباں میں رومیو جولیٹ کی جھلک ہے۔ حقیقت کچھ بھی ہو مگر دونوں ہی اپنے بزرگوں اور قبائلی سرداروں کی دشمنی کی بھینٹ چڑھے ہیں۔ دونوں ہی اپنی خاندانی نفرتوں کی وجہ سے ایک نہ ہو سکے۔

مرزا دریائے راوی کے کنارے گاؤں دانا آباد میں بسنے والے کھرلوں کے قبیلوں کا تیکھا جوان تھا جب کہ صاحباں کھیوا خان کی لڑکی تھی۔ مرزا بچپن میں کھیوے اپنے ننھیال آ گیا۔ مرزا اور صاحباں اکٹھے ایک ہی مکتب میں پڑھنے لگے۔ دونوں کو ایک دوسرے سے پیار ہوا۔ نہ جانے مجھے کیوں لگتا ہے کہ مکتب کے مولوی صاحب کی نظر مرزا پر ہو گی ورنہ وہ کیوں کر مرزا اور صاحباں سی دشمنی پالتا اور انھیں پیٹتا۔ قصہ مختصر کہ کھیوے میں ہر ایک کی زبان پر دونوں کے عشق کے چرچے تھے۔ نتیجتاً مرزا کو کھیوا چھوڑنا پڑا اور وہ اپنے آبائی علاقے دانا آباد میں آ گیا۔ کھیوا جھنگ شہر سے بارہ میل شمال میں دریائے چناب کے قریب ایک بستی تھی۔

صاحباں کا رشتہ کہیں اور پکا ہوا تو صاحباں نے قاصد مرزا کی طرف بھجوا دیا۔ مرزا جو تیر اندازی اور شمشیر زنی سے خوب واقف تھا، نے اپنی گھوڑی نکالی اور کھیوا کی طرف سفر شروع کر دیا۔ ماں بہن نے بہت روکا۔ مرزا کی ماں بھی کھیوے کی تھی، اس لیے جانتی تھی کہ کھیوے کی لڑکیاں وفا نہیں کرتیں مگر مرزا کہاں باز آنے والا تھا۔ مرزا اپنی گھوڑی "بکی" پر روانہ ہوا اور اپنی خالہ کے یہاں قیام کیا۔ دونوں کی خفیہ ملاقات ہوئی اور طے پایا کہ وہ دونوں آج رات ہی بھاگ نکلیں گے۔

صاحباں کے گھر والوں کو جب دونوں کے ایک ساتھ بھاگنے کی خبر ملی تو انھوں نے مرزا کا تعاقب شروع کر دیا۔ رات خنک زدہ تھی اور مرزا کئی راتوں سے سویا نہیں تھا۔ مرزا کو نیند نے دبوچ لیا اور وہ جھنڈ کے ایک درخت کے نیچے سو گیا۔ مرزا اس وقت تک سوتا رہا جب تک صاحباں کے بھائی اس کے سر پر نہ پہنچ گئے۔

مرزا کو اپنے تیروں کا گھمنڈ تھا اور یہ بات صاحباں بھی جانتی تھی کہ دور دور تک مرزا کا مقابلہ کرنے والا کوئی نہیں۔ گھوڑوں کی آواز سننے پر صاحباں کی آنکھ کھلی تو بھائیوں کی محبت غالب آنے لگی۔ جانتی تھی کہ اگر مرزا جاگ گیا تو اپنے تیر اس کے بھائیوں کے سینے کے پار اتار دے گا۔

صاحباں نے تیر توڑ ڈالے۔ جب مرزا کی آنکھ کھلی تو اس کی حقیقت عیاں ہوئی۔ صاحباں کے بھائیوں نے وہیں مرزا اور صاحباں کو اسی جھنڈ کے نیچے قتل کر دیا۔ یہاں تک کہ اس کی گھوڑی بکی کو بھی نہ چھوڑا۔ بعد میں مرزا اور صاحباں دونوں کو ہی ایک ساتھ دانا آباد میں ہی دفن کیا گیا۔ صاحباں کے گھر والے اس کی نعش لینے سے بھی انکاری ہوئے۔ مرزا کی لاڈلی گھوڑی کو بھی اس کے قریب ہی دفن کیا گیا۔

قصہ مرزا صاحباں کو پنجابی صوفی شاعر حافظ برخوردار رانجھا نے تخلیق کیا ہے جس کے چند مشہور اشعار کچھ اس طرح سے ہیں کہ

میں نیل کرائیاں نیل کاں ...... میرا تن من نیلوں نیل
میں سودے کیتے دلاں دے ...... تے تہرلے نین وکیل
رب بخیلی نہ کرے...... تے بندہ کون بخیل
رات چنے دی چاننی...... تے پونی ورگا کاں
اڈیا دانا آبادتوں تے اوہنوں ...... چنیدی رات چناں
تتی دے بیٹھ پنگھوڑا رنگل ...... تے ٹھنڈی وناں دی چھاں
گن گن ڈوں دی اٹیاں ...... وچ لاں "جٹ" داناں
میتوں لے چل ایتھوں کڈ کے...... سارے جھگڑے جانے مک
باج تیرے او مرزیا ...... نہیں جان میری نوں سکھ

نیلک' اس نیل کو کہتے ہیں جو پنجاب میں ریشمی یا سوتی دھاگے کو کہتے ہیں جو پنجاب میں نوجوان اپنے بازو پر باندھتے تھے۔ جب اس دھاگے کا رنگ پھیکا پڑ جاتا تو اس پر دوبارہ نیل لگا لیا جاتا تھا۔ اس طرح یہ نیل کسی بندے کے جسم پر بھی لگ جاتا اور وہ نیلا ہو جاتا تھا۔ نیلا رنگ زخموں کا نشان ہے۔ حافظ برخوردار اپنے تن من دونوں کے نیلو نیل ہونے کا بیان کر رہے ہیں۔

حافظ برخوردار کی اس شاعری سے شاید ہی کوئی ناواقف ہو مگر چوں کہ یہ پنجابی میں ہے تو اکثر لوگ اس سمجھ نہیں پاتے۔ چلیں آج اس کا اردو ترجمہ بھی دیکھتے ہیں:

میں نیل کرائیاں نیل کاں ...... میرا تن من نیلوں نیل

یہ دراصل پنجابی بولیاں سی ہیں جس میں احساس کا اظہار تمثیلی ہے۔ دو مفہوم ہیں اس کے۔ ایک تو محبت کا، دوسرا کرب کا، شاعری کا حقیقی تاثر ہر شخص اپنی کیفیت کے مطابق لیتا ہے۔ جیسے میں نے اس قدر درد جھیلے کہ تن من نیلا ہو گیا۔

میں سودے کیتے دلاں دے ...... تے تہرلے نین وکیل

میں نے اپنے دل کا سودا اپنی آنکھوں کو وکیل بنا کر کیا ہے، مطلب محبت کی پہلی گواہی تو آنکھیں ہی دیتی ہیں۔

رب بخیلی نہ کرے...... تے بندہ کون بخیل

اگر رب آپ کو دے رہا تو پھر کسی بندے کے بس کی بات نہیں کہ وہ آپ پر کسی قسم کی تنگی لے کر آئے۔

رات چنے دی چاننی...... تے پونی ورگا کاں
اڈیا دانا آبادتوں تے اوہنوں ...... چنیدی رات چناں

پورے چاند کی رات میں سفید ہوتے کوے کی شبیہہ ہے جب کہ وہ دانا آباد سے اُڑا جو کہ صاحباں کا علاقہ تھا اور چناب تک جا کر رات ہو گئی اسے۔

تتی دے بیٹھ پنگھوڑا رنگل ...... تے ٹھنڈی وناں دی چھاں

وآن کی چھاؤں تلے ایک پنگھوڑے (جھولا) پر بیٹھی لہک رہی

اٹیاں گننا پنجاب کی ایک کہاوت سے عبارت ہے، معانی انتظار کے ہیں۔

گن گن ڈوں دی اٹیاں ...... وچ لاں "جٹ" داناں

اور جٹ (مرزا جٹ) کیوں کہ جٹی (صاحباں) کا ہیرو ہے سو اسی کے نام کی مالا جپتا ہے۔

میتوں لے چل ایتھوں کڈ کے...... سارے جھگڑے جانے مک
باج تیرے او مرزیا ...... نہیں جان میری نوں سکھ

میں یہاں تمہارے بن نہیں رہ پا رہی مجھے اپنے ساتھ ہی لے چلو کہ ہجر و وصال کے جھگڑے ہی ختم ہو جائیں گے۔

ترے بعد مرزا تری صاحباں کی جان کو سکھ نہیں۔

دانا آباد میں موجود مرزا صاحباں کے مزار سے نکلے تو اب ہمارا رخ جھامرہ کی طرف تھا۔ ہم نے فخر راوی، فخر پنجاب، نواب آف جھامرہ رائے احمد خان کھرل شہید کے مزار پر حاضری دینے کا سوچ رکھا تھا۔ آج تک کوئی شہداء کا حق ادا نہ کر سکا۔ بڑے سے بڑا لکھاری بھی ان کی شان میں شاید ایک حد تک ہی بیان کر سکا ہے۔ ایسے میں یہ کیوں کر ممکن ہے کہ مجھ جیسا ادنیٰ، چند ٹوٹی پھوٹی سطریں لکھنے والا کسی شہید کی شان بیان کرنے کا حق ادا کر سکے اور پھر شہید بھی رائے احمد خان کھرل جیسا جنھیں نواب آف جھامرہ بھی کہا جاتا ہے۔

رائے احمد خان کھرل جیسی قد آور شخصیت کی شہادت اس بات کی گواہ ہے کہ یہ سراسر جھوٹ ہے کہ پنجابیوں نے ہمیشہ اپنی زمین سے بغاوت کی اور غیروں کا ساتھ دیا۔ پنجابیوں نے بھی اپنی مٹی سے محبت کی ایسی ایسی مثالیں قائم کی ہیں جو رہتی دنیا تک قائم و دائم رہیں گی۔ انگریزوں نے ہمیشہ ہی آزادی کی تحریکوں کو بغاوت کا نام دیا اور پھر اسے پوری طرح سے کچلنے کی کوشش بھی کی ہے۔ خواہ وہ ریشمی رومال تحریک ہو یا پھر جلیاں والا باغ کا واقعہ۔ بغاوت رائل انڈین نیوی ہو یا پھر بھگت سنگھ اور راجا نایر خان جیسی شخصیات، ان سب کو ہی انگریز سرکار نے باغی قرار دیا اور ان سب کو ان کے اپنوں کے ذریعے ہی شکست دی۔

1857 عیسوی کی جنگ آزادی سے پہلے ہندو مسلم مضبوط ترین اتحاد اس وقت سامنے آیا جب انگریز سرکار نے ایسے کارتوس بنائے جس پر گائے اور سور کی چربی لگی ہوتی تھی اور کارتوس کو چلانے کے لیے اس چربی کا آمیزہ اپنے منہ سے اتارنا پڑتا تھا۔ گائے ہندوؤں کے لیے قابلِ احترام تھی جب کہ مسلمانوں کے لیے سور حرام تھا۔ ایسے میں وہ کیوں کر سور کی چربی سے بنے کارتوس برداشت کرتے۔ انگریز سرکار نے ہندوستان کی مختلف چھاؤنیوں میں ایسے کارتوس فراہم کرنا شروع کر دیے۔ یہ وہ وقت تھا جب انگریزوں نے ابھی دہلی فتح نہیں کیا تھا۔

بہادر شاہ ظفر علامتی طور پر ہندوستان کا آخری مغل بادشاہ تھا مگر عملی طور پر انگریز پورے ہندوستان پر قابض ہو چکے تھے۔ ملتان سے راجا نایر خان اور مشرقی ہندوستان سے منگل پانڈے نے سب سے پہلے ان کارتوسوں کے خلاف عملی طور پر انگریزوں سے "بغاوت" کا اعلان کر دیا۔ انگریزوں نے دونوں کی بغاوت کو ہی کچل دیا۔

راجا نایر خان کو اس کے ساتھیوں سمیت ملتان میں ہی پھانسی دے دی گئی۔ ان ہی کارتوسوں کی بدولت ہندوستان کے مختلف علاقوں میں بغاوتوں کا آغاز ہو گیا جنھیں انگریزوں نے وہیں کے مقامیوں کو خرید کر، کچل دیا۔ لارڈ برکلے نے جب دریائے راوی اور اس کے اطراف میں ہونے والی بغاوتوں کو کچلنے کے لیے فخر راوی، فخر پنجاب نواب آف جھامرہ رائے احمد خان کھرل سے رابطہ کیا تو پنجاب کا یہ بہادر بیٹا لارڈ برکلے کے سامنے ڈٹ گیا جب کہ پنجاب کے دوسرے زیادہ تر جاگیر دار اور سردار انگریزوں سے مل گئے۔

رائے احمد خان کھرل کا کہنا تھا کہ کھرل کبھی بھی زمین، گھوڑے اور وفاداری پر سودے بازی نہیں کرتے۔ انگریزوں اور رائے احمد خان کھرل کے درمیان پہلی بار کشیدگی اس وقت ہوئی جب گوگیرہ کی جیل میں کچھ باغیوں کو رکھا گیا تو رائے احمد خان نے جیل توڑ کر اپنے ساتھیوں کو آزاد کروا لیا۔ رائے احمد خان کھرل اس واقعے کے بعد روپوش ہو گئے۔

رائے احمد خان کھرل کے قتل کے لیے انگریزوں نے مقامیوں کے ساتھ مل کر کام کرنا شروع کر دیا۔ اتنے میں کھرل صاحب نے ایک بار پھر رات کی تاریکی میں گوگیرہ جیل پر حملہ کر کے یہاں رکھے تمام باغیوں کو آزاد کروا کے انھیں اپنے ساتھ ملا لیا۔ رائے احمد خان کھرل نے انگریزوں کو ناکوں چنے چبوائے۔ پھر کسی اپنے کی ہی مخبری پر لارڈ برکلے نے رات کے پچھلے پہر اس مسجد پر حملہ کر دیا جہاں کھرل صاحب تہجد کی نماز ادا کر رہے تھے۔

انھیں عین سجدے کی حالت میں شہید کر دیا گیا۔ نشانِ عبرت کے طور پر سر مبارک کو جسم سے جدا کر کے اسی گوگیرہ جیل کے دروازے پر لٹکا دیا گیا جس جیل کو کھرل صاحب نے دو بار توڑا تھا۔ پھر کسی رات کھرل صاحب کے چاہنے والے نے ان کا سر مبارک گوگیرہ جیل کے دروازے سے اتارا اور اٹھا کے کہیں دفن کر دیا اور کسی کو نہیں بتایا مبادا انگریز سرکار اس کی بے حرمتی نہ کرے۔ بہت سالوں کے بعد کھول صاحب کے اس جاں نثار کا جب آخری وقت قریب آیا تو اس نے اس جگہ کی نشان دہی کی جہاں اس نے کھرل صاحب کا سر مبارک دفن کیا تھا۔ اسی جگہ سے کھرل صاحب کا سر مبارک نکالا گیا اور اسے ان کے جسم کے ساتھ ہی دفن کر دیا گیا۔ کھرل صاحب کی شہادت کے 110 سال کے بعد اس کی قبر پر ان ہی کی نسل سے علی محمد خان نے ایک مقبرہ بھی تعمیر کروایا۔

غدر

ہم نے، روس اور یوکرین دونوں کو متنبہ کر دیا ہے: اردگان

نئی دہلی (ایم ین این): ترکی کے صدر رجب طیب اردگان نے روس-یوکرین جنگ سے منسلک حملوں سے متعلق خبردار کیا ہیکہ بحیرہ اسود میں تجارتی و مسافر بردار بحری جہازوں کو نشانہ بنانا کسی کے بھی مفاد میں نہیں ہے۔ منگل کو دارالحکومت انقرہ میں سفیروں کی ۱۶ ویں کانفرنس سے خطاب میں اردگان نے کہاہے کہ یہ حملے بحر اسود میں جہاز رانی کی سلامتی کو خطرے میں ڈال رہے ہیں اور انقرہ نے اس معاملے پر فریقین کو خبردار کیا ہے۔ انہوں نے کہاہے کہ ہم نے 'مونٹریو کنونشن' کو سختی سے نافذ کیا ہے جس کی مدد سے جنگ کو بحر اسود تک پھیلنے سے روکنا ممکن ہوا ہے لیکن حالیہ باہمی حملے علاقے میں محفوظ سیر و سفر کیلئے سنگین خطرہ ہیں۔ تجارتی و مسافر بردار جہازوں کو نشانہ بنانا کسی کے بھی مفاد میں نہیں ہے۔ ہم نے اس معاملے میں اپنی وارننگ واضح طور پر دونوں فریقین تک پہنچا دی ہے۔ ترکی پہلے بھی اپنی مخصوص اقتصادی حدود کے اندر جہازوں پر حملوں کو ناقابل قبول قرار دے چکاہے۔ اردگان نے کہا کہ اپنے مفادات کا دفاع کرنے اور اپنے بھائیوں کی طرف مدد کا ہاتھ بڑھانے کے لئے ترکی کے پاس مضبوط ہونے کے سوا اور کوئی چارہ نہیں ہے۔ حماس کی محتاط پالیسی کی بدولت غزہ میں جنگ بندی بڑی حد تک برقرار رہی ہے اور اس وقت ترجیح جنگ بندی کو برقرار رکھنا اور امداد کی بلا روک ٹوک فراہمی کو یقینی بنانا ہے۔ بحرانی علاقوں کے لئے ترکی کے سفارتی اقدامات کے بارے میں انہوں نے کہاہے کہ انقرہ نے پابندیوں کے باوجود غزہ کو ایک لاکھ ۳ ہزار ٹن سے زائد انسانی امداد پہنچا کر ایک فرق پیدا کیا ہے۔

سابق وزیراعظم عمران خان کی بہنوں، حامیوں پر انسداد دہشت گردی قانون کے تحت مقدمہ درج

نئی دہلی (ایم ین این): راولپنڈی۔ 18 دسمبر۔ ایم این این۔ پاکستان کی پولیس نے بدھ کو راولپنڈی کی اڈیالہ جیل کے باہر احتجاجی دھرنے کے بعد سابق وزیراعظم عمران خان کی بہنوں اور ان کے درجنوں حامیوں کے خلاف انسداد دہشت گردی ایکٹ کے تحت مقدمہ درج کر لیا۔ منگل کو یہ احتجاج اس وقت کیا گیا جب حکام نے خاندان کے افراد اور وکلاء کو خان سے ملنے کی اجازت دینے سے انکار کر دیا، جو اس وقت جیل میں ہیں۔ ان کی بہنوں نے پاکستان تحریک انصاف کے رہنماؤں اور کارکنوں کے ساتھ، پابندی کے خلاف جیل کے باہر دھرنا دیا۔

ہماری سیاست سے دور رہیں، سابق آسٹریلوی وزیراعظم کا نیتن یاہو کو سخت پیغام

نئی دہلی (ایم ین این): آسٹریلیا کے سابق وزیراعظم میلکم ٹرنبل نے اسرائیل کے وزیراعظم بنیامین نیتن یاہو کو سخت پیغام دیتے ہوئے کہا ہے کہ وہ آسٹریلیا کی اندرونی سیاست میں مداخلت نہ کریں۔ میڈیا رپورٹس کے مطابق یہ بات انہوں نے نیتن یاہو کی جانب سے فلسطینی ریاست کو تسلیم کرنے کے فیصلے کو سڈنی واقعے سے جوڑنے کی کوشش کے جواب میں کہی۔ یاد رہے کہ گزشتہ اتوار کو یہودی مذہبی تہوار حنوکا کے موقع پر ہونے والی تقریب کے دوران فائرنگ سے ۱۵ افراد ہلاک ہوگئے تھے۔ سڈنی واقعے پر اسرائیلی وزیراعظم بنیامین نیتن یاہو نے کہا تھا کہ رواں سال فلسطینی ریاست کو تسلیم کرنے کے آسٹریلوی فیصلے نے یہود دشمنی کی 'آگ پر تیل ڈالنے' کا کام کیا۔ برطانوی نشریاتی ادارے چینل فور نیوز کو انٹرویو دیتے ہوئے میلکم ٹرنبل نے کہا، "میں احترام کے ساتھ نیتن یاہو سے کہنا چاہوں گا کہ براہ کرم ہماری سیاست سے دور رہیں۔ اگر آپ کو اس نوعیت کے تبصرے کرنے ہیں تو یہ کسی طرح مددگار نہیں اور نہ ہی یہ درست عمل ہے۔" ٹرنبل نے موجودہ آسٹریلوی وزیراعظم انتھونی البانیز کی حکومت کے اس فیصلے کی حمایت کی جس میں آسٹریلیا نے فلسطین کو آزاد ریاست کے طور پر تسلیم کیا تھا۔ آسٹریلیا نے رواں برس اگست میں کئی دیگر مغربی ممالک کے ساتھ مل کر فلسطینی ریاست کو تسلیم کیا تھا جب غزہ کی جنگ پر عالمی دباؤ میں اضافہ ہو رہا تھا۔ واضح رہے کہ بونڈی بیچ حملے کے بعد ایک خطاب میں نیتن یاہو نے کہا تھا کہ چند ماہ قبل میں نے آسٹریلوی وزیراعظم کو لکھا تھا کہ آپ کی پالیسی یہود دشمنی کی آگ پر تیل ڈال رہی ہے۔ انہوں نے مزید کہا تھا کہ یہود دشمنی ایک سرطان ہے جو اس وقت پھیلتا جا رہا ہے جب قیادت خاموش رہے۔ سابق وزیراعظم میلکم ٹرنبل کا کہنا تھا کہ دنیا کے بیشتر ممالک فلسطین کو ایک ریاست کے طور پر تسلیم کرتے ہیں اور دو ریاستی حل کی حمایت کرتے ہیں۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ آسٹریلیا ایک کامیاب کثیر الثقافتی معاشرہ ہے اور اسے غیر ملکی تنازعات کو اپنے اندر درآمد کرنے کی اجازت نہیں دینی چاہئے۔

غزہ: مغربی حصے میں ایک ہی خاندان کے 30 افراد کی لاشیں ملبے سے برآمد

نئی دہلی (ایم ین این): غزہ کے شہری دفاع کے ادارے نے بتایا ہے کہ اس کی ٹیموں نے مغربی غزہ شہر میں ایک ہی خاندان کے ۳۰ فلسطینیوں کی لاشیں ان کے تباہ شدہ گھر کے ملبے سے نکالی ہیں۔ یہ المناک واقعہ غزہ میں جاری انسانی بحران کی سنگینی کو ایک بار پھر اجاگر کرتا ہے۔ شہری دفاع کی جانب سے جاری بیان کے مطابق، ہلاک ہونے والے تمام افراد سالم خاندان سے تعلق رکھتے تھے۔ یہ خاندان ۱۹ دسمبر ۲۰۲۳ء کو غزہ شہر کے الرمل محلے میں اپنے گھر پر ہونے والے اسرائیلی فضائی حملے کے نتیجے میں جاں بحق ہوا تھا۔ حکام کے مطابق، حملے کے وقت خاندان کے درجنوں افراد گھر میں موجود تھے۔ سول ڈیفنس نے بتایا کہ ابتدائی اندازوں کے مطابق اس حملے میں تقریباً ۶۰ افراد کے ہلاک ہونے کا خدشہ ہے، تاہم اب تک صرف ۳۰ لاشیں نکالی جا سکی ہیں۔ باقی افراد کے بارے میں خیال کیا جا رہا ہے کہ وہ اب بھی ملبے تلے دبے ہوئے ہیں۔ یہ تباہ شدہ مکان ان مقامات میں پہلا ہے جہاں شہری دفاع نے ایک منظم تلاش اور ریسکیو مہم کا آغاز کیا ہے۔ اس مہم کا مقصد ان ہزاروں فلسطینیوں کا سراغ لگانا ہے جن کے بارے میں خدشہ ہے کہ وہ غزہ بھر میں اسرائیلی حملوں کے نتیجے میں منہدم ہونے والی عمارتوں کے ملبے تلے دبے ہوئے ہیں۔ شہری دفاع کے حکام نے بتایا کہ ملبے سے لاشیں نکالنے کا کام نہایت مشکل حالات میں جاری ہے کیونکہ ان کے پاس بھاری مشینری اور جدید آلات کی شدید کمی ہے۔ فی الحال، ایک کھدائی کرنے والی مشین سمیت محدود وسائل کے ذریعے تلاش کا عمل جاری رکھا جا رہا ہے۔ ادارے کا کہنا ہے کہ دستیاب وسائل کے مطابق کارروائیاں مرحلہ وار جاری رہیں گی۔ فلسطینی حکام کے مطابق، اسرائیلی فوج نے غزہ کے نصف سے زیادہ علاقے پر قبضہ کر رکھا ہے، جبکہ اعلان کردہ جنگ بندی کے باوجود انکلیو کے دیگر حصوں میں بھی حملے جاری ہیں۔ اس صورتحال نے ریسکیو کارروائیوں، طبی امداد اور متاثرہ خاندانوں تک رسائی کو مزید مشکل بنا دیا ہے۔ انسانی حقوق کے کارکنوں اور مقامی اداروں کا کہنا ہے کہ ملبے تلے دبے افراد کی تلاش کیلئے فوری طور پر بین الاقوامی امداد، بھاری مشینری اور ماہر ٹیموں کی ضرورت ہے، تاکہ مزید لاشوں کی برآمدگی اور ممکنہ طور پر زندہ بچ جانے والوں کو نکالا جا سکے۔

اسپین، 5 یورپی ممالک کا غزہ میں انسانی امداد کی بڑے پیمانے پر فراہمی کا مطالبہ

نئی دہلی (ایم ین این): اسپین نے یورپی یونین کے پانچ دیگر رکن ممالک کے ساتھ مل کر یورپی یونین کی خارجہ پالیسی کی سربراہ کاجا کالس پر زور دیا ہے کہ وہ غزہ پٹی میں انسانی امداد کی بڑے پیمانے پر اور بلا رکاوٹ فراہمی کو یقینی بنانے کیلئے تمام ممکنہ اقدامات کریں۔ یہ اپیل ایسے وقت میں سامنے آئی ہے جب غزہ میں انسانی صورتحال بدستور انتہائی سنگین بنی ہوئی ہے۔ پیر کو برسلز میں یورپی یونین کے وزرائے خارجہ کے اجلاس سے قبل میڈیا سے گفتگو کرتے ہوئے ہسپانوی وزیر خارجہ جوزے مینوئل الباریس نے تصدیق کی کہ کاجا کالس کو ایک مشترکہ خط ارسال کیا گیا ہے۔ ان کے مطابق، اس خط میں اس بات پر زور دیا گیا ہے کہ یورپی یونین کی جانب سے فراہم کی جانے والی تمام انسانی امداد کو یقینی طور پر غزہ میں بڑے پیمانے پر داخل ہونے دیا جائے اور اس مقصد کیلئے دستیاب تمام سفارتی اور عملی ذرائع استعمال کئے جائیں۔ الباریس نے کہا کہ اسپین کے ساتھ اس خط پر آئرلینڈ، لکسمبرگ، بلجیم، سلووینیا اور پرتگال نے بھی دستخط کئے ہیں۔ ان ممالک کا مشترکہ موقف ہے کہ غزہ میں خوراک، ادویات اور دیگر بنیادی ضروریات کی شدید قلت انسانی بحران کو مزید گہرا کر رہی ہے، جس کے فوری تدارک کی ضرورت ہے۔ ہسپانوی وزیر خارجہ نے غزہ کی موجودہ صورتحال کو "انتہائی نازک" قرار دیتے ہوئے خبردار کیا کہ اگرچہ جنگ بندی نافذ ہے، مگر وہ بہت کمزور ہے اور اس کی بار بار خلاف ورزیاں رپورٹ ہو رہی ہیں۔ ان کے بقول، جنگ بندی کو موثر بنانے اور انسانی امداد کی فراہمی سے جوڑنے کیلئے اسے فوری طور پر مضبوط کیا جانا چاہئے۔ الباریس نے اس موقع پر یہ بھی بتایا کہ اجلاس کے دوران وہ امریکی خصوصی ایلچی اسٹیو وٹکوف اور سابق امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ کے داماد اور سابق مشیر جیرڈ کشنر سے بھی رابطہ کریں گے۔ انہوں نے کشنر کے پیش کردہ امن تصور کو ایک "انتہائی ابتدائی امن منصوبہ" قرار دیتے ہوئے کہا کہ یہ منصوبہ فلسطینی عوام، خصوصاً غزہ کے باشندوں کیلئے امید کی ایک کرن تو ہے،

اسرائیلی فوج کو شدید افرادی قوت کے بحران کا سامنا، سیکڑوں افسران کا استعفیٰ

نئی دہلی (ایم ین این): اسرائیلی میڈیا رپورٹس کے مطابق اسرائیلی فوج کو افسروں اور فوجیوں کی جانب سے استعفیٰ کی درخواستوں میں تیزی سے اضافے کے باعث سنگین افرادی قوت کے بحران کا سامنا ہے۔ فوجی حکام نے خبردار کیا ہے کہ اگر یہی رجحان برقرار رہا تو کچھ عرصے میں یوں ہوگا کہ فوج آدھی رہ جائے گی۔ یہ اسرائیل کیلئے تشویشناک صورتحال ہے۔ اسرائیل کے معروف اخبار دعوت آحرونوت کے مطابق فوج خاص طور پر افسران اور نان کمیشنڈ افسران (این سی اوز) کی بڑی تعداد میں علاحدگی کی درخواستوں سے پریشان ہے۔ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ اب تک باقاعدہ فورسز میں خدمات انجام دینے والے افسروں اور این سی اوز کی جانب سے کم از کم ۱۰۰۵ استعفیٰ کی درخواستیں جمع کرائی جا چکی ہیں، تاہم ان درخواستوں کی درست مدت یا یونٹس کی تفصیل ظاہر نہیں کی گئی۔ اخبار کے مطابق، فوجی قیادت تمام عمر کے گروپس اور مختلف رینکس میں استعفیٰ کی درخواستوں میں مسلسل اضافے کی نشاندہی کر رہی ہے۔ اعلیٰ فوجی حکام اس صورتحال کو ایک "حقیقی افرادی قوت کے بحران" کے طور پر بیان کر رہے ہیں، جو ایک ایسے وقت میں شدت اختیار کر رہا ہے جب فوج پہلے ہی غیر معمولی دباؤ اور طویل جنگی حالات سے دوچار ہے۔ رپورٹ میں مزید کہا گیا ہے کہ فوج کو آئندہ مہینوں میں مزید استعفیٰ کی درخواستوں کی توقع ہے، خاص طور پر مستقل سروس میں موجود ان اہلکاروں کی جانب سے جو طویل عرصے سے تنخواہوں، مراعات اور پیشہ ورانہ مستقبل کے حوالے سے عدم اطمینان کا شکار ہیں۔ اخبار کے مطابق، کنیسٹ (اسرائیلی پارلیمان) نے تاحال ان مجوزہ قانونی ترامیم کی منظوری نہیں دی، جن کے تحت افسران اور فوجیوں کیلئے پنشن میں ۷ سے ۱۱ فیصد تک اضافہ کیا جانا تھا۔ اس تاخیر نے فوج کے اندر پائے جانے والے غصے اور مایوسی کو مزید بڑھا دیا ہے، کیونکہ کئی اہلکار اس اضافے کو اپنی مالی مشکلات میں کچھ حد تک ریلیف سمجھتے تھے۔

ایشیائی ممالک میں چین سے متعلق مختلف مسائل سے متعلق مظاہرے

نئی دہلی (ایم ین این): تاشقند، 18 دسمبر۔ ایم این این۔ کئی ایشیائی ممالک نے حال ہی میں چین سے متعلق مختلف مسائل سے متعلق مظاہروں کا مشاہدہ کیا ہے، جس میں سرحد پار کے طریقوں اور بین الاقوامی تعلقات پر ان کے اثرات کے بارے میں بات چیت ہوئی ہے۔ ایک رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ قازقستان، نیپال، فلپائن اور دیگر ممالک میں ہونے والے مظاہرے چین کی بیرونی سرگرمیوں پر وسیع تر علاقائی توجہ کو ظاہر کرتے ہیں۔

اتر ریلوے

ای-ٹنڈر نوٹس

ڈپٹی چیف انجینئر/ پل/ ورکشاپ، اتر ریلوے، جالندھر چھاؤنی کے ذریعے صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے، اوپن ای-ٹنڈر کو ایکل پیکٹ سسٹم کے تحت طلب کیا گیا ہے۔

نمبر شمار	ٹنڈر نمبر	کام کی تفصیل	تخمینہ لاگت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	کھلنے کی تاریخ	IREPS پر بولی لگانے کی تاریخ	ٹنڈر فارم کی لاگت (روپے)	کام کی تکمیل کا وقت
1	OT-21-JRC-2025	اپرووڈ ڈرائنگس کے آدھار پر 3.05 میٹر سے 12.2 میٹر تک کے پی۔ ایس۔ سی۔ سلیب کی ڈھلائی کا کام کرنا۔	8,19,50,587.60	5,59,800.00	09.01.2026	26.12.2025 سے 09.01.2026	0	14 ماہ
2	OT-JRC-22-2025	SSE/BR/M/JUC کے زیر اختیار علاقہ کے تحت آنے والے سیکشن KKP-FKA, JUC-LNK, JUC-NRO, LDH-ATT, PHR-NRO میں مختلف پل گرڈر گھٹکوں کی پینٹنگ کا کام کرنا۔	94,10,824.95	1,88,200.00	09.01.2026	26.12.2025 سے 09.01.2026	0	10 ماہ

ٹنڈر جمع کرنے اور ٹنڈر کھولنے کے لئے تاریخ و وقت۔ ہر ایک کے سامنے دکھائی گئی تاریخوں پر 15:00 بجے تک اور اسی وقت 15:00 بجے کے بعد۔ ویب سائٹ تفصیل جہاں ٹنڈر کی پوری تفصیل دیکھی جاسکتی ہے اور ڈاؤن لوڈ کی جاسکتی ہے۔ مفصل ای-ٹنڈر نوٹس اتر ریلوے کی ویب سائٹ www.nr.indianrailways.gov.in پر دستیاب ہے اور ٹنڈر دستاویز www.ireps.gov.in پر دستیاب ہے۔

3916/2025 No.80-W/30/Bridges/Invitation Dated:18.12.2025

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل بجلی انجینئر/ ٹی آر ڈی، شمالی ریلوے، فیروز پور کیلئے اور صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ای۔ٹینڈرس آخری تاریخ 09.01.2026 کو 15.00 بجے تک طلب کی جاتی ہیں۔ ٹینڈر دہندہ اپنی اصل/ ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ 09.01.2026 کو 15.00 بجے تک پیش کر سکتے ہیں۔ مینوئل تجویز اس ٹینڈر کیلئے منظور نہیں ہے:

ٹینڈر نمبر	کاموں کی تفصیل	تخمینہ لاگت (روپے)	ٹینڈر کی قیمت (Rs.)	ٹینڈر تکمیل کی تاریخ و وقت	بیعانہ رقم (روپے)
719A۔ٹی آر ڈی۔ فیروزپور۔ 2025-26	فیروز پور ڈویژن میں CEU/TSS (01 نمبر) اور BTR/TSS (02 نمبر) کے 03 انٹرکشن ٹرانسفارمروں کا بی او ایچ	1,19,82,899.61	صفر	09.01.2026 15:00 بجے تک	2,09,900/-
کام کی مساوی قسم (مذکورہ ٹینڈر 719A۔ٹی آر ڈی، فیروز پور۔ 2025-26 کیلئے: (i) ٹرانسفارمر کا او ای ایم یا (ii) کوئی بھی مینوفیکچرر جس کے پاس ٹینڈر کھلنے کی تاریخ (کھولنے کی تاریخ کو چھوڑ کر) تک انڈین ریلویز/ سنٹرل پبلک سیکٹر انڈر ٹیکنگس/ اسٹیٹ پبلک سیکٹر انڈر ٹیکنگس/ میٹروز/ ڈی ایف سی سی آئی ایل کے لیے ایم وی اے اور کے وی دونوں کے سلسلے میں ایک ہی یا اس سے زیادہ ریٹنگ والے ٹرانسفارمر کے شروع ہونے کی تاریخ سے 30 ماہ کی تسلی بخش کارکردگی۔ (حوالہ: ہیڈ چیف بجلی انجینئر/ شمالی ریلوے کے لیٹر نمبر 230۔ الیکٹ/ ٹی آر ڈی/ 73، تاریخ 24.09.2025، ریلوے بورڈ کے لیٹر نمبر 2003/ الیکٹ (جی)/ 161/1 سیکشن۔ III/ حصہ ای۔ 3260334 تاریخ 22.09.2025 کے پوائنٹ نمبر۔ 1.2 کے بارے میں)					
720A۔ٹی آر ڈی۔ فیروزپور۔ 2025-26	فیروز پور/ این آر ڈویژن کے سبھی سیکشنوں میں موجودہ ایس سی اے ڈی اے (SCADA) سسٹم میں سائبر سیکورٹی کے نفاذ کیلئے کام۔	2,19,73,503.27	صفر	09.01.2026 15:00 بجے تک	2,59,900/-
کام کی مساوی قسم (مذکورہ ٹینڈر 719A۔ٹی آر ڈی، فیروز پور۔ 2025-26 کیلئے: (i) الیکٹ پیمانہ کیلئے ریلوے بورڈ/ آر ڈی ایس او ہدایات پر عمل کیا جانا چاہئے۔ یا (ii) آئی ای سی پروٹوکال پر مبنی سیریل کمیونیکیشن پورٹ کے ذریعہ سے عددی ریلے کو ایس سی اے ڈی اے سسٹم سے انٹرفیس کرنا (حوالہ: ہیڈ چیف بجلی انجینئر/ این آر کے لیٹر نمبر 181۔ الیکٹ/ ٹی آر ڈی/ 189/ حصہ II، تاریخ 29.07.2025 کے پوائنٹ 2.8 اور 2.9)					

کام کی مدت	12 ماہ	ٹینڈر کھلنے کی تاریخ اور وقت	09.01.2025 کو 15.00 بجے کے بعد	ویب سائٹ	www.ireps.gov.in

نوٹ: # ٹینڈر دہندہ براہ کرم توجہ دیں کہ بولی سیکورٹی کے بغیر حاصل تجویز یا تو ای۔ ادائیگی گیٹ وے کے ذریعہ سے نقد میں یا بھارت کے کسی شیڈول کمرشل بینک سے بینک گارنٹی بانڈ کی شکل میں یا ٹینڈر دستاویزوں میں درج (منسلکات۔ 21 کے مطابق) ایک مدت کیلئے ویلڈ ہیں۔ بولی کی ویلیڈٹی مدت کے بعد 90 دنوں کیلئے نامکمل اور نامنظور تجویز کی شکل میں مانی جائے گی اور جس کیلئے ٹھکیدار کا ریلوے پر کوئی دعویٰ نہیں ہوگا۔ نمبر: 719A اور 720A۔ ڈی آر ڈی۔ فیروز پور۔ 2025-26 تاریخ: 18.12.2025

3907/25 گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

فرانسسکا البانیز، غزہ کے ڈاکٹر نوبیل امن انعام ۲۰۲۶ء کیلئے نامزد

نئی دہلی (ایم ین این): یورپی پارلیمنٹ (ایم ای پی) کے رکن ماتجاز نیمک نے منگل کو اعلان کیا کہ انہوں نے مقبوضہ فلسطینی علاقوں کیلئے اقوام متحدہ کی خصوصی نمائندہ فرانسسکا البانیز اور غزہ سے تعلق رکھنے والے ڈاکٹروں کو ۲۰۲۶ء کے نوبیل امن انعام کیلئے باضابطہ طور پر نامزدگی کی درخواست ناروے کی نوبیل کمیٹی کو جمع کرادی ہے۔ یہ اعلان نیمک کی جانب سے ایکس پر جاری ایک بیان کے ذریعے سامنے آیا۔ بیان کے مطابق، اس نامزدگی کی حمایت میں ۳۳ ممالک سے تعلق رکھنے والے تقریباً ۳۰۰ اہل تجویز کنندگان نے دستخط کئے ہیں، جن میں برازیل، جنوبی افریقہ، کینیڈا، آسٹریلیا، نیوزی لینڈ اور برطانیہ شامل ہیں۔ نیمک کے مطابق، یہ وسیع عالمی حمایت اس بات کی عکاس ہے کہ انسانی حقوق اور بین الاقوامی قانون کے تحفظ کیلئے کی جانے والی کوششوں کو دنیا کے مختلف حصوں میں سراہا جا رہا ہے۔ ماتجاز نیمک نے کہا کہ یہ نامزدگی ان افراد کیلئے احترام اور اعتراف کی علامت ہے جو انتہائی مشکل اور خطرناک حالات میں بھی بنیادی انسانی اقدار کا دفاع کر رہے ہیں۔ ان کے بقول، یہ اقدام سیاسی تقسیم سے بالاتر ہو کر امن، انسانیت اور انصاف کیلئے اجتماعی عزم کی نمائندگی کرتا ہے۔ انہوں نے خاص طور پر فرانسسکا البانیز کے کردار کو اجاگر کیا، جو مقبوضہ فلسطینی علاقوں میں انسانی حقوق اور بین الاقوامی قانون کی نگرانی کیلئے اقوام متحدہ کی خصوصی نمائندہ کے طور پر خدمات انجام دے رہی ہیں۔ نیمک نے کہا کہ البانیز کو اپنے فرائض کی انجام دہی کے دوران اسرائیل اور امریکہ کی جانب سے شدید سیاسی دباؤ اور پابندیوں کا سامنا کرنا پڑا، اس کے باوجود وہ اپنے موقف اور مشن پر ثابت قدم رہیں۔ نیمک نے اپنے بیان میں کہا کہ "فرانسسکا البانیز ہم سب کیلئے ایک آئینہ ہیں۔ وہ بین الاقوامی قانون اور ان اصولوں کے ساتھ غیر متزلزل وابستگی کی علامت ہیں جو انسانی تاریخ کے بدترین قتل عام، یعنی دوسری جنگ عظیم، کے بعد قائم کئے گئے تھے۔" نامزدگی میں غزہ سے تعلق رکھنے والے متعدد ڈاکٹرز بھی شامل ہیں، جن میں ڈاکٹر حسام ابوصفیہ اور ڈاکٹر سارہ السقا کے نام نمایاں طور پر سامنے آئے ہیں۔

چکوال گردی

خوب صورت ضلع کے نظاروں اور اسرار سے بھرے راستوں کا سفر

تحریر۔۔۔۔رضیہ فرحان

میرا ضلع چکوال جہاں کئی اعتبار سے منفرد ہے، وہیں یہ لوکیشن کے اعتبار سے بھی مجھے بہت پسند ہے کہ میدانی علاقے سے یہاں تک پہنچنا شمالی علاقہ جات کی نسبت بہت کم وقت میں ممکن ہے اور آسان بھی۔ پھر میدانی علاقے کی جانب سے چکوال کی حدود میں داخل ہونے والی موٹروے سالٹ رینج کے حصے سے ہو کر آتی ہے اور چکوال کا یہی حصہ سب سے خوب صورت بھی ہے۔

اس سلسلہ کوہ نمک میں جہاں دنیا کا بہترین ہمالین نمک ہے وہیں اور بھی بہت کچھ چھپا ہوا ہے، جس کو جاننے اور کھوجنے کی کوشش کی جائے تو ہر دفعہ قدرت حیران کیے دیتی ہے۔

یہی سلسلہ کوہ نمک تاریخ کا حصہ بھی رہا، یہیں معدنیات کے خزانے بھی ہیں، اسی سلسلے میں قدرت نے کئی چھوٹے بڑے چشمے رواں کر رکھے ہیں، پھر انہی پہاڑوں میں جنگلی حیات ہے، جس میں سے سب سے خاص یہاں کا پنجاب اڑیال ہے، پھر انہی پہاڑوں میں قدرت کے کئی رنگ ہیں جو قدم قدم پر اپنا رنگ بدلتے ہیں۔

اگر ان رنگوں کی بات کی جائے تو یہی اہم بات ہے کہ موٹروے کے علاوہ بھی کوہ نمک سے میدانی علاقے کو جانے والے راستے ہیں۔ کمال ہے کہ ہر سڑک بل کھاتی خوب صورت نظاروں سے ہوتی ہوئی اترتی ہے۔

پھر پکی سڑک کے علاوہ میرے پسندیدہ ترین آف روڈ ٹریک بھی ایسے ہی ہیں جو چشموں اور معدنیات کے خزانوں کے پاس سے ہوتے ہوئے میدانی علاقے کو جا نکلتے ہیں۔ ان میں میرے سب سے پسندیدہ دو آف روڈ ہیں۔ ایک آف روڈ پہاڑی کے اوپر موٹروے کے کنارے سنبل گاؤں سے پہاڑوں میں اتر کر نیچے پیر کھارا دربار تک کا ہے اور دوسرا ٹریک مشہور تاریخی مقام کٹاس راج سے کچھ فاصلے پر موجود ڈلوال گاؤں کے قریب سے ہوتا ہوا سلسلہ کوہ نمک کی کانوں کے پاس سے گزرتا میدانی علاقے کو جا نکلتا ہے۔

ان دو راستوں کی ہی بات کی جائے تو دس کلومیٹر کے ان راستوں پر ہی آپ کو کئی رنگوں کا پہاڑ دیکھنے کو ملتا ہے، کئی طرح کی جنگلی حیات نظر آتی ہے اور قسمت اچھی ہو تو پنجاب اڑیال کو بھی دیکھ سکتے ہیں جو اس علاقے کا خاص حسن ہے۔

پھر کئی طرح کے جنگلی درخت، جھاڑیاں اور جڑی بوٹیاں ملیں گی، جنہیں تلاشنے حکیم سنیاسی بھی یہاں کا رخ کرتے ہیں۔ ان راستوں پر آپ کو سب سے پہلے سفید پتھر لائم اسٹون کا خزانہ ملے گا، پھر کوئلہ، پھر جپسم، پھر لال مٹی، پھر اس پر نمک کی کانیں آئیں گی۔ اس کے علاوہ یہاں سلیب نما پتھر ملتا ہے جس کو الگ سے بہت سے کاموں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

اس پتھر کا خاص استعمال آپ کو یہیں چکوال میں قلعہ کھبول اور ملوٹ کے مندروں میں ملے گا، جہاں بہت خوب صورتی اور نفاست سے اس پتھر کو تراش کر اس سے صدیوں پہلے ان مندروں کی تعمیر کی گئی جو آج بھی دیکھنے لائق ہیں۔ پھر انہی راہوں پر چشموں کا پانی آپ کے سنگ چلتا ہے اور تھوڑا راستہ بدل کر آپ ان چشموں تک بھی پہنچ سکتے ہیں۔

یہ تو محض اس کے سلسلہ کوہ نمک کا ذکر تھا۔ اس کے علاوہ یہاں کی جنگلی حیات کی پناہ گاہ کے رنگ برنگے پہاڑ فوسلز کے خزانے لیے ہوئے ہیں۔ انہی پہاڑوں کے کنارے بہت سے چھوٹے ڈیم ہیں جن میں سے ہر ایک کا منفرد نظارہ ہے۔

اس ضلع میں اتنا کچھ ہے کہ اس کو ایک تحریر میں سمایا نا ممکن نہیں۔ بس اتنا ہے کہ آپ جس طرح کا ماحول پسند کرتے ہیں وہ آپ کو پرسکون کر دینے کو یہاں موجود ہے۔ بس ضرورت ہے تو اس تک رسائی پانے کی اور اب چند سالوں سے سوشل میڈیا کے ذریعے شائقین کا اس جانب رخ بھی ہونے لگا ہے۔

تاریخ ہو، جغرافیہ ہو، معدنیات ہوں، جنگلی حیات ہو، کروڑوں سال پہلے کی زندگی کے فوسلز ہوں، پانی کے چشموں کے مقامات ہوں، خوب صورت دیہاتی رنگ ہو، آج کے دور کا زیتون دیکھنا ہو، ٹریکنگ یا ہائیکنگ کرنی ہو، غروب آفتاب یا طلوع آفتاب کے نظارے لینے ہوں، ڈیموں کی سیر کرنی ہو۔۔۔ تو آپ کسی بھی جانب سے چکوال کا رخ کر لیں۔

چکوال کی حدود میں داخل ہوتے ہی آپ کو ایسے مقامات ملنا شروع ہو جائیں گے، بس ذرا سی کھوج ہو اور اس کے لیے سوشل میڈیا ہی پر ایک سرچ کر کے دیکھ لیں، وہ آپ کو حیران کر دے گی۔

پانڈووں کے رہائشی غار: سیر و سیاحت کے شوق سے جڑے ہونے کی وجہ سے میرا اکثر ایسے مقامات پر جانا ہوتا ہے جہاں ماضی کے انسان کا بستا تھا۔ یوں اس کو میسر سہولتوں کا نظام دیکھنے کو ملتا رہتا ہے اور اس سب کو دیکھ کر رب کے حضور شکر گزاری کرنے کا بھی موقع میسر آتا ہے۔

ایسے ہی ماضی کی یاد دلانے کو ایک خوبصورت تاریخی مقام میرے شہر چکوال میں کٹاس راج کے نام سے موجود ہے، جہاں کئی سو سال بلکہ ہزاروں سال پرانی تاریخ موجود ہے جسے دیکھ کر اس وقت کے رہن سہن اور سہولتوں کو سمجھنے کا موقع ملتا ہے۔

کٹاس راج ہندوؤں کا خاص مقدس مقام ہے۔ یہ مقام چکوال شہر سے تقریباً 40 کلومیٹر اور کلر کہار انٹرچینج سے تقریباً 25 کلومیٹر کے فاصلے پر تحصیل چوآ سیدن شاہ کے قریب واقع ہے۔ اس جگہ جہاں آج صرف پسماندہ تاریخی عمارتیں اور چند غار ہیں ماضی میں یہاں ایک بہت بڑی یونیورسٹی ہوا کرتی تھی، جس میں متعدد مضامین کے ساتھ سنسکرت زبان کی تعلیم دی جاتی تھی۔ میلوں پیدل سفر کر کے لوگ یہاں علم حاصل کرنے آتے تھے۔

اسی مقام سے البیرونی نے بھی سنسکرت زبان کا علم حاصل کیا۔ اس مقام پر ہندوؤں کے ست گھرا کے سات مندر بھی ہیں اور ان کے دیوتا شیوا سے منسوب تالاب بھی ہے، جس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ تالاب شیوا کے اپنی بیوی ستی کی جدائی میں رونے سے وجود میں آیا۔ اسی طرح اس تاریخی مقام پر اور بھی بہت سے تاریخی حوالے ملتے ہیں اور کئی قصے کہانیاں اس جگہ سے منسوب ہیں۔ فی الحال میں صرف یہاں موجود غاروں کا ذکر کروں گا۔

کٹاس راج مندر اور پوتر تالاب کے مشرقی جانب سے سڑک نکلتی ہے اور اس سڑک کی دوسری جانب پہاڑی میں چند غار ہیں جو پانڈووں کے رہائشی غار کہلاتے ہیں۔

ان غاروں کی تعداد 5 ہے۔ ان غاروں کی لمبائی کچھ کتب میں ایک کلومیٹر تک بتائی جاتی ہے تو کچھ قصے کہانیوں میں ان غاروں سے خفیہ راستے نکلنے کا تذکرہ بھی ملتا ہے، جو اس دور میں استعمال کیے جاتے تھے۔ جہاں سڑک کے ایک جانب پوتر تالاب اور مندروں پر عوام کا خوب آنا جانا لگا رہتا ہے وہیں دوسری جانب ان غاروں کا رخ کرنے والے بہت کم لوگ ہی ہیں شاید اس کی وجہ ایسے مقامات سے آنے والا خوف ہے۔

میری نظر میں یہ غار کافی عرصہ سے تھے لیکن ان میں کبھی جانا نہ ہوا۔ اس دفعہ کٹاس پہنچ کر ان غاروں کو کھوجنے کی سوجھی اور من چاہا کہ ان کی لمبائی اور ان کے خفیہ راستوں کی حقیقت کے بارے میں معلوم تو کیا جائے۔ اپنے بہترین سنگی ملک زاہد بھائی کو ساتھ لیا اور کٹاس راج پہنچ گئے۔ ایسے پراسرار مقامات کی کھوج کو ساتھ جانے والا کوئی کوئی ہی ہوتا ہے۔ باری باری ہم سارے غاروں میں گئے اور ان کا اندر سے بہ خوبی جائزہ لیا۔

اب ان میں سب سے بڑا غار بھی چند سو میٹر ہی طویل ہے، باقی کے لمبے رستے شاید ناگہانی آفات کی نظر ہو کر بند ہو گئے یا پھر بند کر دیے گئے، اس بارے میں علم نہ ہو سکا، لیکن بڑے غار میں آگے جا کر ایسے چند مقامات نظر آتے ہیں جہاں یہ شبہ ہوتا ہے کہ آگے اس کو یا تو بند کیا گیا ہے یا پھر کسی زلزلے کی وجہ سے تودہ گرنے سے بند ہو گیا ہے۔

نیچے روڈ سے نظر آنے والے تمام غاروں کو دیکھنے کے بعد اسی پہاڑ پر مزید اوپر کی جانب بڑھے تو ایک اور مقام پر ایک غار کا داخلی راستہ نظر آیا۔ جب آگے بڑھے تو پتا چلا کہ اس کے راستے میں بھی بڑے بڑے پتھر گرے پڑے ہیں، جس سے یہ راستہ بھی بند ہو گیا ہے۔ اسی طرح اوپر دوسری جانب ایک اور چند میٹر لمبا غار نظر آیا لیکن اس کی چھت کھلی ہوئی تھی جو شاید کسی زلزلے کی وجہ سے اوپر سے پہاڑ کے سرک جانے پر کھل گئی۔

اس کے بعد پہاڑ کے ارد گرد مزید کھوج لگاتے رہے مگر اس کے علاوہ کسی بڑے غار کا راستہ یا نشانات نہ ملے۔ اس سب کے بعد اسی پہاڑی کی چوٹی پر گئے اور وہاں بیٹھ کر کٹاس راج کا نظارہ کیا۔ اس مقام سے کٹاس راج کی تمام عمارتوں کا بہ خوبی جائزہ لیا جا سکتا ہے۔ اسی سے ہمیں اندازہ ہوا کہ بارہا یہاں آنے کے باوجود چند مقامات ابھی ایسے موجود ہیں جہاں تک ابھی ہم گئے ہی نہیں تھے۔

اس سب کھوج میں نہ تو ایک کلومیٹر طویل غار ہمیں ملا اور نہ ہی غاروں سے بنے خفیہ راستے ہم نے دیکھے۔ البتہ انہیں غاروں کے قریب دو عمارتیں موجود ہیں جن کے دروازے ہر وقت بند رہتے ہیں۔ ممکن ہے کہ ان کے اندر سے بھی کسی غار کا راستہ نکلتا ہو اور وہی طویل غار یا خفیہ راستہ ہو۔ اس کا تالا کھلوانے کو وہاں موجود سرکاری ملازم کی منت سماجت درکار ہے، جسے آئندہ پر چھوڑ دیا۔ پھر کبھی موقع ملا تو کسی سے اس بارے میں معلوم کریں گے اور ان عمارتوں کے اندر سے بھی جائزہ لے کر انشاءاللہ شیئر کریں گے۔

جن غاروں تک ہم گئے ہیں اگر ان کو پانڈووں کی رہائش گاہ مانا جائے تو پھر یہ واضح ہے کہ موجودہ غاروں میں سے آگے جانے والا مزید راستہ کسی حادثے کی نظر ہو کر بند ہو گیا یا کر دیا گیا ہے اور اگر موجودہ لمبائی کو ہی دور ماضی کا اصل غار مانا جائے تو ان چھوٹے غاروں میں چند افراد سے زیادہ کی رہائش کی گنجائش موجود نہیں۔ اصل حقیقت کیا ہے؟ اس بارے اگر کسی کو معلوم ہو تو ضرور مطلع کریں تا کہ میرے علم میں بھی اضافہ ہو سکے۔

کٹاس راج میں موجود باقی مقامات کے نام درج کیے دیتا ہوں، ان کی تفصیل پھر کبھی سہی کیوں کہ ان میں سے ہر ایک کی تاریخ اور سن تعمیر مختلف ہے۔ بارہ درہ، حویلی ہری سنگھ نلوا، ست گراہ (ست گھڑا) کے سات مندر، پوتر تالاب، تالاب سے ملحقہ رہائشی عمارتیں، شولنگ کا مندر، شیو کا مندر، پانڈووں کا تاریخی کنواں اور اس کے علاوہ چند ایک عمارتیں جن کے بارے میں کسی کو علم نہیں۔ ان تمام مقامات پر اور کٹاس راج سے متعلق تاریخی حوالہ جات پر اگر لکھا جائے تو ایک مکمل کتاب مرتب کی جا سکتی ہے۔

ان غاروں کی کھوج کو آنے والوں کو میرا مشورہ ہے کہ سب سے پہلے تو یہاں کی صفائی کا خاص خیال رکھیں اور اس کے بعد گرمیوں میں ان غاروں میں جاتے ہوئے احتیاط کریں، کیوں کہ گرمیوں میں ایسے مقامات پر حشرات الارض کا خطرہ کافی بڑھ جاتا ہے اور پھر بھڑوں نے بھی کافی چھتے آباد کر رکھے ہیں۔ اس کے علاوہ اندر جانے کے لیے روشنی کا بندوبست ضرور رکھیں۔ موبائل کی فلیش لائٹ آگے جانے کے لیے ناکافی ہے۔

پنجاب اڑیال: جیسے پاکستان کا قومی جانور مارخور جنگلی بکرے کی ایک قسم ہے، اسی طرح اڑیال جنگلی دنبے کی ایک قسم ہے۔

پاکستان کے مختلف علاقوں میں اس کی تین اقسام پائی جاتی ہیں جن میں سے ایک نسل پنجاب اڑیال کے نام سے ہے، جو باقیوں کی نسبت زیادہ خوب صورت ہے۔ پنجاب اڑیال کالاباغ سے لے کر منگلہ تک کے علاقے میں مختلف مقامات پر پایا جاتا ہے۔ یہ کالاباغ، میانوالی، اٹک، وادی سون، سالٹ رینج، چکوال اور جہلم کے پہاڑی سلسلوں میں پایا جاتا ہے۔

اس کی خوب صورتی اس کے نر کے سینگھوں کی وجہ سے ہے اس کے سینگ خاصے موٹے اور پیچھے کی جانب کو مڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ 70 سے 90 سینٹی میٹر قد، قریب 38 انچ لمبے سینگ، سفید پیٹ، سینے پر سیاہ بال اور بڑی بڑی آنکھوں والا یہ جانور بلاشبہ قدرت کا حسین شاہکار ہے۔

سالٹ رینج کے پتھریلے، بے آب و گیاہ پہاڑوں میں جہاں جہاں پھلاہی، کاہو، کیکر کی جھاڑیاں ہیں، وہیں اس کے مسکن ہیں۔

اڑیال گروہوں میں رہنے والا جانور ہے اور ان کے جھنڈ میں زیادہ تر مادائیں اور نابالغ نر ہوتے ہیں۔ اڑیال کھانے اور چارے کے لیے زیادہ تر صبح کے وقت باہر آتے ہیں۔ اڑیال عام طور پر ایک وقت میں صرف ایک بچے کو جنم دیتے ہیں۔ ایک سروے کے مطابق اس کی صرف 15 فی صد مادائیں ایک وقت میں دو بچوں کو جنم دیتی ہیں۔

2011 میں ہونے والے ایک سروے کی WWF کی شائع کی گئی رپورٹ کے مطابق کچھ علاقوں میں اس کے آدھے بچے پیدائش کے بعد پہلے ہی ہفتے چرا لیے جاتے ہیں۔ چکوال میں چھمبی سرلہ کے علاقے میں یہ کافی تعداد میں پائے جاتے ہیں۔

یہ گروہ کی شکل میں رہتے ہیں اور ایک نر نگران کی حیثیت سے کسی بلند مقام پر کھڑے ہو کر حفاظت کا فریضہ سرانجام دیتا اور کسی بھی خطرے کی بھنک پاتے ہی آواز کی صورت میں باقیوں کو سگنل دیتا ہے، جس کے بعد پلک جھپکنے میں یہ نظروں سے اوجھل ہو جاتے ہیں۔ ویسے تو اسے دیکھ پانا بہت مشکل ہے لیکن چرواہوں کی قسمت اس معاملے میں کافی اچھی ہے۔ انہوں نے ان کو بارہا اپنے ریوڑ کے قریب چرتے ہوئے دیکھا ہے۔

پاکستان میں اڑیالوں کا غیر قانونی شکار جاری ہے اور بیچنے کی غرض سے ان کے بچے بھی کافی تعداد میں پکڑے جاتے ہیں، جس کی وجہ سے ان کی نسل معدوی کے خدشے سے دوچار ہے۔ تاہم محکمہ جنگلی حیات کے انتظامات کے تحت اس کی تعداد میں پچھلے کچھ عرصے میں کافی بہتری ہوئی ہے۔

اس علاقے میں ہر سال پنجاب اڑیال کے شکار کا بھی اہتمام کیا جاتا ہے۔ اسے ہنٹنگ ٹرافی کہتے ہیں۔ یکم دسمبر سے ہنٹنگ ٹرافی کا نوٹیفکیشن جاری ہو جائے گا۔ ہنٹنگ ٹرافی سے متعلق بتایا گیا کہ ایسے اڑیال جن کی طبعی عمر پوری ہو چکی ہوتی ہے ان کے شکار کی اجازت دی جاتی ہے۔ پنجاب اڑیال کی اوسط عمر 13-12 سال ہوتی ہے۔

اس کے بعد یہ بوڑھا ہو جاتا ہے اور پھر خود اپنے ساتھیوں کے لیے بھی خطرہ بنا رہتا ہے۔ یہ اپنے غول میں شامل مادہ اڑیالوں کے پاس بیٹھا رہتا ہے اور افزائش نسل کے موسم کے دوران جوان نر اڑیال کو ان کے پاس نہیں جانے دیتا، جس کی وجہ سے افزائش نسل نہیں ہو پاتی۔ 13-12 سال کے بعد چوں کہ پنجاب اڑیال کی طبعی موت قریب ہوتی ہے، اس وجہ سے اس کے شکار کی اجازت دی جاتی ہے۔ اس کے لیے غیر ملکی شکاری بھی پاکستان آتے ہیں اور مقامی شکاریوں کی بڑی تعداد بھی شریک ہوتی ہے، لیکن اس ٹرافی کے ایونٹ کے علاوہ اس کے شکار پر مکمل پابندی عائد ہے۔

جنگلی حیات ہمارے ماحول کا حسن اور ملک کا سرمایہ ہے۔ اس کا تحفظ ہماری ذمہ داری ہے۔ جس طرح پاکستان کا قومی جانور مارخور ہے، اسی طرح پنجابی اڑیال کو چکوال کے مقامی جانور کا درجہ حاصل ہے۔ چکوال میں سالٹ رینج، دل جبہ اور چوآ سیدن شاہ سے کلر کہار تک اس کی قدرتی پناہ گاہ موجود ہے۔

گمنام قبریں ڈھوک بن امیر خاتون: جہاں میں آپ کو خوب جہاں گردی کرتے نظر آتا ہوں، جو کہ میرے حساب سے ابھی کم ہے، وہیں کبھی کبھی کچھ نیا مقام تلاش کرنے کی غرض سے میں گوگل میپ کھول کر بھی اس پر کبھی کہیں تو کبھی کہیں گھومتا رہتا ہوں۔

گوگل میپ پر اسی چھان بین نے بہت سے نئے مقامات تک پہنچایا ہے اور جنگلوں کو جاتی کئی راہوں کی خاک چھانی ہے۔

کرونا سے پہلے ایک روز یوں ہی گوگل میپ پر گھومتے گھماتے چکوال کے فوسلز والے گاؤں ڈھوک بن امیر خاتون کے جنگل میں پہنچ گیا۔ وہاں کچھ چوکور اور کچھ مستطیل شکل میں پتھروں کے ڈھیر نظر آئے، جن کو گوگل میپ پر دیکھ کر یہی ظاہر ہو رہا تھا کہ یہ انسان کی بنائی ہوئی کوئی شے ہے۔ یہ تمام ڈھیر جسامت میں ایک دوسرے سے مختلف تھے، جس سے یہ اندازہ کر پانا مشکل تھا کہ یہ کیا ہے۔ اب ایسا پراسرار مقام اور وہ بھی اپنے ہی شہر میں نظر آئے تو کیسے ممکن ہے کہ اس کی مزید کھوج نہ لگائی جائے۔

کافی عرصے تک اس بارے لوگوں سے دریافت کرتا رہا، لیکن ان کے بارے میں معلوم نہ ہو پایا۔ پھر جا کر چکوال کی دھرتی کے عظیم سپوت یاسین چوہدری صاحب نے اس بارے میں پوسٹ لگائی تو معاحل ہوا اور ان کی پوسٹ کو دیکھ کر یہاں پہنچنے کا تجسس مزید بڑھ گیا۔

پچھلے برس کے رمضان میں ایک تپتے دن ایک دوست کے سنگ اس جگہ کے کافی قریب پہنچ کر پھر واپس آ گئے، کیوں کہ گرمی کی شدت اور روزے کی وجہ سے آگے جا پانا مشکل تھا یا پھر شاید تب ہمارا یہاں پہنچنا لکھا نہ تھا۔ یوں ہی چند ماہ بیت گئے اور دوبارہ جنوری میں خالہ زاد کے سنگ اس جانب عازم سفر ہوئے، لیکن قدرت کو اب بھی ہمارا یہاں پہنچنا منظور نہ تھا۔ ایک فون کال آ گئی اور منزل کے قریب سے واپس لوٹنا پڑا۔

یوں ہی چند ماہ بیت گئے اور 20 مئی کو آخر کار میں یہاں پہنچنے میں کامیاب ہو گیا۔ یہاں تک جانے کا سفر میں نے ڈھریالہ کہون اور کھبول گاؤں کو ملانے والی سڑک کی جانب سے کیا۔ اس سڑک پر کھبول کے قریب سے ایک کچا راستہ علیحدہ ہوتا ہے جو کہ دو کوئلے کی کانوں سے ہوتا ہوا اس مقام پر پہنچتا ہے جو میری منزل تھی۔

پہاڑوں کے بیچ گھرا ہوا یہ رقبہ ہارون چیمہ مرحوم نے کچھ عرصہ قبل خرید کر آباد کیا تھا اور شاید یہ راستہ تب ہی انہوں نے ٹھیک کرایا ہوگا، لیکن اب دوبارہ اس کی حالت خستہ ہے۔

اس رقبے پر میری وہ پراسرار منزل تھی جہاں تیسری کوشش میں جا کر میری رسائی ممکن ہوئی۔ فرق یہ تھا کہ پہلی دونوں کوششوں میں میرے سنگ دوسرا ہم سفر بھی موجود رہا، اب تیسری کوشش میں میں اکیلا ہی پہنچنے میں کامیاب ہوا۔ سمجھ میں یہی آتا ہے کہ قدرت کو یہ مقام مجھے اکیلے ہی دکھانا منظور تھا۔

یہ جگہ چاروں طرف سے پہاڑوں میں گھری ہوئی ہے اور ماضی بعید کے لحاظ سے دیکھا جائے تو یہ ایک بہترین محفوظ مقام ہے۔ یہیں ایک طرف قدرے بلند جگہ پر مختلف سائز کی کئی قبریں ہیں جو میری منزل تھیں۔

یہ قبریں لمبائی کے رخ تو موجودہ دور کی قبروں سے تھوڑی ہی بڑی ہیں لیکن چوڑائی کے رخ پر ان کا سائز مختلف ہے اور تین قبریں تو قریب 20 فٹ تک لمبی ہیں۔ یہ قبریں بہت ہی پرانے دور کی معلوم ہوتی ہیں۔ ان کو دیکھ کر اندازہ ہوتا ہے کہ اجتماعی صورت میں چند قبروں کو ملا کر ان کو ایک کر دیا گیا۔

اوپر نشانی کے طور پر تراش کر الگ الگ رکھے گئے بڑے پتھر بھی نظر آتے ہیں۔ ان قبروں کی اصلیت تو کسی سے معلوم نہ ہو سکی اور نہ ہی ان کا کوئی تاریخی حوالہ مجھے معلوم ہو سکا، البتہ ان کے بارے میں مشہور یہی ہے کہ یہ قبریں پیدل مسافت طے کرنے والے دور کی یہاں سے گزرنے والی ایک بارات کی ہیں۔

ڈاکوؤں یا پھر کسی اور طاقت نے اس مقام پر بارات پر حملہ کر کے تمام لوگوں کو مار دیا تھا جس کے بعد ان کو یہیں دفنا کر یہ اجتماعی قبریں بنا دی گئیں۔ کہا جاتا ہے کہ اس ایک بڑی قبر کے نیچے کئی مردے دفن ہیں۔ ان قبروں کو دیکھ کر یہ قصہ سچا معلوم ہوتا ہے، کیوں کہ بنائی گئی تمام قبروں کا سائز گو مختلف ہے لیکن ان پر لگا ہوا پتھر ایک ہی طرز کا ہے، جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ یہ ایک ہی وقت میں بنائی گئی تھیں۔

اس جگہ کے ساتھ ہی مغرب کی جانب بڑھنے پر آدھا کلومیٹر تک لمبائی کے رخ پر پتھروں کے ڈھیر نظر آتے ہیں جو کسی بھی طور قدرتی ڈھیر معلوم نہیں ہوتے۔ اس جگہ کو دیکھ کر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ یہ بھی ماضی بعید کی کسی آبادی یا پھر قبرستان کے آثار ہوں۔

یہ تمام آثار تحقیق کی دعوت دیتے نظر آتے ہیں اور ممکن ہے کہ اس پر تحقیق سے تاریخ کئی رازوں سے پردے اٹھیں۔

اسی تحقیق کی کوششیں ماضی میں اس علاقے میں ہوتی رہی ہیں اور بتاتا چلوں کہ اسی جنگل میں سے ڈائنوسار کے فوسلز بھی دریافت ہوئے ہیں اور مزید کئی ایک فوسلز مختلف ادوار میں یہاں سے ملتے رہے ہیں، جو مختلف عجائب گھروں کی زینت ہیں۔

تاریخ اور فوسلز میں دل چسپی رکھنے والوں کے لیے یہ ایک بہترین مقام ہے، جس پر جتنی تحقیق کی جائے اتنے ہی راز کھلنا ممکن ہیں۔ ساون کے بعد فوسلز کی تلاش میں کافی لوگ یہاں کا رخ کرتے ہیں اور اپنی کھوج لگا کر کچھ نہ کچھ حاصل کرنے میں کامیاب ہوتے رہتے ہیں۔

واپسی پر میں نے دوسرا راستہ اختیار کیا اور پہاڑ کے دوسری جانب ڈھوک بن امیر خاتون میں جا پہنچا۔ وادی کہون کی جانب سے آنے والے راستے کی نسبت ڈھوک بن امیر خاتون کی جانب سے یہاں پہنچنے والا راستہ ا؟سان اور مختصر ہے۔

دونوں ہی راستوں سے موٹر سائیکل یا جیپ پر آیا جا سکتا ہے۔ کار کی رسائی دونوں جانب سے ناممکن ہے بلکہ قریب پہنچ کر تو موٹر سائیکل پر آنے والے کے لیے بھی تھوڑا مشکل راستہ ہے لیکن اگر شوق جوان ہو تو پھر شوقین پہنچنے میں کامیاب ہو ہی جاتا ہے۔

قدرت کے متلاشی اور نت نئے کھوج لگانے والوں کے لیے گوگل میپ ایک بہترین ذریعہ ہے اور اسی سے بہت کچھ نیا دیکھنے کو ملتا ہے اور پھر اس تک رسائی حاصل کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ سالٹ رینج میں ایسے کئی ایک گمنام مقامات موجود ہیں جہاں تک پہنچ کر ابھی ان رازوں کو آشکار کرنا باقی ہے۔

زندگی رہی تو انشاءاللہ یہ کھوج جاری رہے گی اور بھلا ہو چکوال لائبریری کا جہاں سے ملنے والی ایک پرانی کتاب "سالٹ رینج میں آثار قدیمہ" کا جس نے چند ایک مزید نام دے دیے ہیں، جن کے بارے میں پہلے کبھی نہیں سنا تھا، تو اب انشاءاللہ ان تک بھی رسائی کی کوشش کروں گا اور پھر آپ احباب سے شیئر کروں گا۔

سرلہ ڈیم سے ڈھریالہ کہون ٹریکنگ: 17 کلومیٹر کی پیدل آوارگی کے بعد پانچوں افراد میں پروگرام طے پایا کہ اتوار کے روز گاؤں جانے کے لیے کھوکھر زیر سے پیدل سفر کیا جائے۔

اتوار کو دن 2 بجے ہم چار دوست کھوکھر زیر گاؤں کے ساتھ بنے سرلہ ڈیم کی جانب رواں دواں تھے، منزل تھی بلکہ راستہ تھا ڈیم سے ڈھریالہ کہون جانے والا سرلے کا راستہ، جس پر ایک عشرہ پہلے تک پہاڑی کے دونوں جانب کے گاؤں کے باسیوں کی ریل پیل ہوا کرتی تھی۔

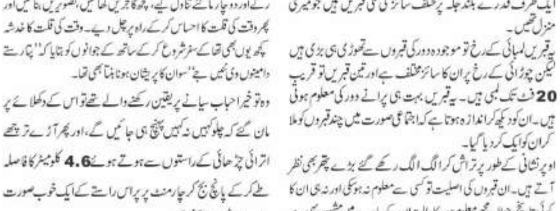
دن ڈھائی بجے سرلہ ڈیم پر ہم تین دوستوں کو چھوڑ کر چوتھے نے واپسی کی راہ لی۔ راستے کی شروعات ہی ایڈونچر سے پر تھی کہ ڈیم کے اوور فلو کو پار کرنا تھا، جس کی دیوار ہمارے قد سے بھی دو چار بالشت اونچی تھی اور اس سے آگے پڑپائی ڈھن تک راستہ ہم سب کے لیے نیا تھا۔ اس سے آگے کا راستہ بھی صرف میں نے ہی طے کر رکھا تھا۔

اڑھائی بجے دیوار پھلانگنے سے راستے کا آغاز ہوا تو کچھ آگے چل کر جنگل میں لکڑیاں بناتے احباب سے ملاقات ہوئی، جنہوں نے کہا کہ کھوکھر بالا گاؤں کو تو نزدیکی راستہ ڈھوک سیلہ سے جاتا ہے، ہمارا کہنا تھا کہ وہ مختصر راستہ ہے اس لیے ہمیں اس پر نہیں جانا۔ اب وہ کیا جانیں جنگل کے نت نئے اور لمبے راستوں پر بھٹکنے کا سواد۔

پگڈنڈی سے گزرتے ہوئے سیانے (گوگل میپ) کے دکھلائے راستے پر پہنچے تو سکون سا ہوا کہ چلو راستہ تو صحیح پکڑا ہے۔ یہ راستہ وریامال، کریالہ، کھوکھر زیر اور ان کے قریب کے گاؤں سرلہ کے جنگل میں داخل ہونے اور وہاں سے ڈھریالہ کہون جاتے ہوئے استعمال کرتے ہیں لیکن اب بس کوئی ہم سا سر پھرا ہی یہاں بھٹکتا نظر آئے گا یا پھر کوئی چرواہا۔

کچھ سفر طے کر لینے کے بعد ایک بلند مقام پر اٹھائے بیگ کا وزن کم کرنے کو رکے اور دو چار مالٹے تناول کیے، کچھ گاجریں کھائیں، تصویریں بنائیں اور پھر وقت کی قلت کا احساس کر کے راہ پر چل دیے۔ وقت کی قلت کا خدشہ کچھ یوں بھی تھا کہ سفر شروع کر کے ساتھ کے جوانوں کو بتایا کہ "چار رستے دامیتوں وی نہیں بے" سوان کا پریشان ہونا بنتا بھی تھا۔

وہ تو خیر احباب سیانے پر یقین رکھنے والے تھے تو اس کے دکھلائے پر مان گئے کہ چلو کہیں نہ کہیں پہنچ ہی جائیں گے، اور پھر آڑے ترچھے اترائی چڑھائی کے راستوں سے ہوتے ہوئے 4.6 کلومیٹر کا فاصلہ طے کر کے پانچ بج کر چار منٹ پر پر اس راستے کے ایک خوب صورت مقام پڑپائی ڈھن پہنچ گئے۔



وطن
سرینگر

انسانی زندگیوں میں جنگلات کی افادیت

جموں کشمیر خوبصورت جنگلوں سے ہرا بھرا ھے اور جنگلوں کی ھی بدولت ھمیں صاف وشفاف آب وھوا میسر ھوتی ھے لیکن پچھلے کئی برسوں سے جنگلوں کے کٹاؤ میں بے تحاشہ اضافہ ھوا محکمہ جنگلات کی غفلت شعاری سے جنگل چور جنگل کو دو ھاتھوں لوٹتے ھوئے نظر آرھے ھیں اگر چہ انسانی زندگی میں جنگلات کی اہمیت کا کوئی نعم البدل نہیں کیونکہ جنگلات ماحول کو صاف ستھرا بنانے میں انتہائی اہم ہیں۔ آکسیجن کی کمی کو پورا کرتے ہوئے ہر جاندار کو زندگی بخشتے ہیں بارشوں کا سبب بنتے ہیں سیلابوں کو روکتے ہیں ایک بڑا درخت 2 ٹن کے ایئر کنڈیشنڈ کے برابر ٹھنڈک پیدا کرتا ہے حتیٰ کہ ہماری زندگی جنگلات کے دم سے ھے۔ گزشتہ چند برسوں میں اس حوالے سے دنیا بھر میں ایک نئی حساسیت نے جنم لیا ہے جس کے اثرات جموں کشمیر میں بھی دیکھنے میں آرہے ہیں بڑھتی ہوئی انسانی آبادی کی وجہ سے جنگلات کا بے دریغ کٹاو جاری ہے اور اسی وجہ سے قرہ ارض پر حیاتیاتی تنوع کو شدید خطرات لاحق ہیں۔

کل رات جو ایندھن کے لیے گٹ کے گرا ہے
چڑیوں کو بڑا پیار تھا اس بوڑھے شجر سے

پچھلی کئی دہائیوں سے جموں کشمیر میں مختلف حکومتیں بنی مگر ماحولیات کے نازک اور حساس معاملے میں کوئی تبدیلی نہ لا سکے جو بھی آیا بس پیسہ بنانے کے لیے ہی آیا بڑے بڑے پراجیکٹس میٹروز موٹرویز بنائے جن کے عوض کِک بیکس کمیشن چلتی رہیں اور عوام کے حق پر ڈاکہ ڈالتے رہے آج تک کسی نے یہ نہ سوچا کہ مسند اقتدار پر عوام اس آس امید پر بٹھاتی رہی کہ ان کی بھلائی اور خوشحالی کے لیے کوئی ڈھنگ کا کام کیا جاتا الٹا عوام کو الو بنا کر خزانوں پر ہاتھ صاف کرتے رہے۔

ماہرین بتاتے ہیں بڑے اور پر ہجوم شہروں میں درختوں کا ہونا ضروری ہے تاکہ موسمی تغیرات **Climate Change** کی وجہ سے ہونے والی گرمی اور ماحول کی آلودگی میں کمی آئے۔ لیکن جموں کشمیر میں پچھلے کئی برسوں سے جنگل کے کٹاو سے یہ صورت حال پیدا ھوئی ھے، جہاں پر جنگلات کی شرح 4 فیصد میں نمایاں کمی واقع ھوئی ھے۔ حالانکہ عالمی مسلمہ معیارات کے مطابق کسی بھی ملک کے کم از کم 25 فیصد رقبے پر جنگلات کا ہونا ضروری ہے۔ ہماری معیشت اور معاشرت پانی اور درختوں کی کمی کی وجہ سے شدید مشکلات سے دوچار ہے بیدریغ درخت کاٹنے کی وجہ سے فضا میں موجود **ozone** کی تہہ کمزور پڑتی جارہی ہے جس سے کینسر جیسے مہلک امراض میں حولناک اضافے دیکھنے میں آرہے ہیں۔ ہمارے لیے تشویش کی بات ہے آنے والے سالوں میں ہمارے ساتھ کیا ہونے والا ہے کسی کو کوئی پرواہ نہیں۔

اگر سرکار نے سبز سونے کی حفاظت کیلئے بہتر اقدامات نہ اٹھائے تو دن دور نہیں جب وہ تتلیاں جو ماحول کو رنگوں سے بھر دیتی ھیں اور وہ جگنو جو راتوں کو جگمگاتے تھیں خوبصورت رنگ برنگے پرندے کچھ دیار غیر رخت سفر ہوے تو کچھ مار دیے گئے۔ بارشیں ہم سے روٹھ جائیں گی وہ بھیگا بھیگا ساون وہ کالی کالی گھٹائیں کڑکتے بادل مسکتی بجلیاں وہ آسمان پر پھیلی کہکشائیں آنکھوں کو کتنی بھلی لگتی تھیں یہ قدرتی نعمتیں ہمارے چھینی جائے گی۔ یہ امر بالکل واضح ہے کہ آج اگر ہم اپنے ماحول کی بقا کے لیے اٹھ کھڑے نہ ہوے تو ہماری آنے والی نسلوں کا مستقبل معدوم نظر آتا ہے آج ہمیں یہ عہد کرنا ہے کہ ہم اپنے ماحول کو زیادہ سے زیادہ درخت لگا کر محفوظ بنائیں گے۔ ایک زندہ قوم یقیناً عزم مصمم کی بدولت تمام اہداف حاصل کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے اگر ایسا نہ کر سکے تو آنے والی نسلیں ہمیں کبھی معاف نہیں کریں گی۔ اور سرکار کو بھی چاہیے کہ وہ اس طرف توجہ دے سفید جنگل عاراضی پر نئے درخت اگانے کے ساتھ ساتھ جنگل کی حفاظت کرنے والے اگر کسی بھی غفلت شعاری سے کام لے اُن کے خلاف سخت سے سخت کاروائی کرے تاکہ جنگل کو بچایا جاسکے۔

”کنج ادب ایک تعارف“

تحریر/صابر جانی بجران

کنج ادب فیس بک پیج ایک وسیع پیج ہے جس کے ذریعے بچھڑے ہوئے علاقوں میں چھپا ہوا ٹیلنٹ ہنر جن کو کہیں سٹیج یا پلیٹ فارم نہیں ملتا اُن کے لئے کنج ادب ایک ایسا قدم ہیا یک ایسا پلیٹ فارم ہے ایک ایسی سٹیج ہے جس کے ذریعے آج سے پہلے بھی کئی ایسے چھپے ہوئے ہنر سامنے لائے ہیں اور اس سے آگے بھی دل کے لگن کے سات اور پوری محنت کے ساتھ ساتھ کنج ادب کی پوری ٹیم اپنا قیمتی وقت نکال کر ہر ایسے علاقوں میں جا جا کر جہاں پر ابھی تک کوئی میڈیا وغیرہ نہیں پہنچا وہاں جا کر معلوم کر کے وہاں کے گلوکار شاعر کسی بھی طریقے کا ہنر کا مالک یا ادب کے ساتھ کوئی ایسا شخص محبت کرنے والا یا۔ ادب کے ساتھ جڑا ہوا جس کو ادب کے لیے کام کرنے کی بہت شوق ہوتی ہو لیکن اُسے کہیں بولنے کا موقع نہیں ملتا۔ کنج ادب کی ٹیم جا کر ایسے شخصیاتوں ایسے لوگوں کو سامنے لاتی ہے یعنی کی کنج ادب کی ٹیم ایک طرح سے کہوں تو خدمت خلق کرتی ہے اور جو بھی اس ٹائم یہ تحریر پڑھ رہے ہیں اُن کو میں بس اتنا ہی کہوں گا کی اپنے ہنر کو باہر لانے کے لیے، سامنے لانے کے لیے یا منظر عام پر لانے کے لئے کنج ادب کے ساتھ جوڑیں یا آپ کی نظر میں کوئی ایسا بچہ یا جوان یا کوئی بھی ایسا شخص جس کے اندر کوئی ہنر ہے۔ وہ ہمارے ان نمبرات پر رابطہ قائم کریں تا کہ کنج ادب کی ٹیم اُن کے ساتھ مل سکے۔ جموں ریجن کے لئے **For Jammu** 7006512327,9797555971 اور کشمیر ریجن کے لئے **For Kashmir** گلوں 9149892959, 7051618519 ان نمبرات پر رابطہ قائم کریں تا کہ ہم آپ کی جتنی ہو سکے اُتنی مدد کریں اور ہم آپ کو آگے لے جا سکے کسی بھی طریقہ کی ہلپ کر سکیں یعنی مدد کر سکیں۔ آخر میں یہی کہوں گا کی کنج ادب ایک بہت بڑا پیج ہے اور آخر میں کنج ادب کا تہہ دل سے شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں کیوں کہ اس دور میں یہ اتنا بڑا کام کر رہا ہے یعنی کی خدمت خلق کر رہا ہے۔ زیادہ سے زیادہ ہمارے کنج ادب پیج کے ساتھ جوڑیں تا کہ ہم سب ایک ساتھ مل کر اپنی قوم، معاشرے کی خدمت کر سکیں۔

عالمی ادارہ صحت کی تحقیق:

زیادہ دیر تک کام کرنا موت کی وجہ بن سکتا ہے

بی بی سی

عالمی ادارہ صحت ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (ڈبلیو ایچ او) کی ایک نئی تحقیق کے مطابق سالانہ کام کرنے کے طویل اوقات کے باعث لاکھوں افراد کی ہلاکت ہو رہی ہے۔ عالمی سطح پر اپنی نوعیت کی ایک پہلی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ سنہ 2016 میں طویل دفتری اوقات کے باعث 745000 افراد دل کے دورہ پڑنے یا فالج ہونے سے ہلاک ہوئے تھے۔ رپورٹ سے یہ بھی پتا چلا ہے کہ جنوب مشرقی ایشیا اور مغربی بحرالکاہل میں رہنے والے افراد سب سے زیادہ متاثرہ تھے۔ عالمی ادارہ صحت نے کہا ہے کہ کورونا کی وبا کے باعث اس رجحان میں مزید تیزی آسکتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ ہفتے میں 55 گھنٹے یا اس سے زیادہ کام کرنے والے لوگوں میں فالج کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اور دل کی بیماری کی وجہ سے موت واقع ہونے کی شرح 40-35 گھنٹے کام کرنے والوں کے مقابلے میں 17 فیصد زیادہ ہوتی ہے۔ یہ تحقیق مزدوروں کی عالمی تنظیم انٹرنیشنل لیبر آرگنائزیشن کے ساتھ مل کر کی گئی۔ اس سے مزید یہ پتا چلا کہ طویل اوقات کی وجہ سے اموات میں تین تہائی تعداد ان افراد کی تھی جو درمیانی عمر کے یا بڑی عمر کے تھے۔ عالمی ادارہ صحت ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (ڈبلیو ایچ او) کی ایک نئی تحقیق کے مطابق سالانہ کام کرنے کے طویل اوقات کے باعث لاکھوں افراد کی ہلاکت ہو رہی ہے۔ عالمی سطح پر اپنی نوعیت کی ایک پہلی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ سنہ 2016 میں طویل دفتری اوقات کے باعث 745000 افراد دل کے دورہ پڑنے یا فالج ہونے سے ہلاک ہوئے تھے۔ رپورٹ سے یہ بھی پتا چلا ہے کہ جنوب مشرقی ایشیا اور مغربی بحرالکاہل میں رہنے والے افراد سب سے زیادہ متاثرہ تھے۔ عالمی ادارہ صحت نے کہا ہے کہ کورونا کی وبا کے باعث اس رجحان میں مزید تیزی آسکتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ ہفتے میں 55 گھنٹے یا اس سے زیادہ کام کرنے والے لوگوں میں فالج کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اور دل کی بیماری کی وجہ سے موت واقع ہونے کی شرح 40-35 گھنٹے کام کرنے والوں کے مقابلے میں 17 فیصد زیادہ ہوتی ہے۔ یہ تحقیق مزدوروں کی عالمی تنظیم انٹرنیشنل لیبر آرگنائزیشن کے ساتھ مل کر کی گئی۔ اس سے مزید یہ پتا چلا کہ طویل اوقات کی وجہ سے اموات میں تین تہائی تعداد ان افراد کی تھی جو درمیانی عمر کے یا بڑی عمر کے تھے۔ عالمی ادارہ صحت ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (ڈبلیو ایچ او) کی ایک نئی تحقیق کے مطابق سالانہ کام کرنے کے طویل اوقات کے باعث لاکھوں افراد کی ہلاکت ہو رہی ہے۔ عالمی سطح پر اپنی نوعیت کی ایک پہلی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ سنہ 2016 میں طویل دفتری اوقات کے باعث 745000 افراد دل کے دورہ پڑنے یا فالج ہونے سے ہلاک ہوئے تھے۔ رپورٹ سے یہ بھی پتا چلا ہے کہ جنوب مشرقی ایشیا اور مغربی بحرالکاہل میں رہنے والے افراد سب سے زیادہ متاثرہ تھے۔ عالمی ادارہ صحت نے کہا ہے کہ کورونا کی وبا کے باعث اس رجحان میں مزید تیزی آسکتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ ہفتے میں 55 گھنٹے یا اس سے زیادہ کام کرنے والے لوگوں میں فالج کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اور دل کی بیماری کی وجہ سے موت واقع ہونے کی شرح 40-35 گھنٹے کام کرنے والوں کے مقابلے میں 17 فیصد زیادہ ہوتی ہے۔ یہ تحقیق مزدوروں کی عالمی تنظیم انٹرنیشنل لیبر آرگنائزیشن کے ساتھ مل کر کی گئی۔ اس سے مزید یہ پتا چلا کہ طویل اوقات کی وجہ سے اموات میں تین تہائی تعداد ان افراد کی تھی جو درمیانی عمر کے یا بڑی عمر کے تھے۔

پانچ ہفتے قبل، ٹنکلڈ ان کی ویب سائٹ پر 45 سالہ جوناتھن فرسٹنک کو اس وقت شہرت ملی جب انھوں نے اپنی ایک پوسٹ میں یہ بتایا کہ کیسے انھیں کام کرنے کے طویل اوقات کے بارے میں سنجیدگی سے اندازہ ہوا۔ انچ ایس بی سی بینک کے لیے کام کرنے والے

جوناتھن اتوار کے روز اپنے آنے والے دنوں کا شیڈول تیار کر رہے تھے جب انھیں اچانک سینے میں درد ہوا اور ساتھ ہی ان کے گلے، بازو اور جبڑوں میں بھی درد شروع ہو گیا۔ انھوں نے اپنی بیوی کو آواز دی جنھوں نے ایمبولینس بلائی۔ "میں بیڈروم میں جا کر لیٹنے لگا تھا اور میں نے اپنی بیوی کو یہ بتایا جس نے ایمبولینس کو فون ملایا۔" جوناتھن نے دل کے دورے سے صحتیابی کے دوران اپنے کام کرنے کے طرز عمل کو بدلنا شروع کیا۔

"میں اب سارا دن زوم پر نہیں گزار رہا۔" ٹنکلڈ ان پر ان کی پوسٹ کو ہزاروں لوگوں نے سراہا اور سب نے اپنے طویل کام کرنے کے اوقات کے بارے میں اور صحت پر اس کے اثرات کا ذکر کیا۔ جوناتھن کہتے ہیں کہ وہ اپنی کمپنی کو اس کا ذمہ دار نہیں ٹھہراتے لیکن اس صارف نے ان کی پوسٹ پر تبصرہ کرتے ہوئے لکھا کہ کمپنیاں اپنے ملازمین کی پرواہ کیے بغیر کام کے معاملے میں انھیں آخری حد تک دھکیل دیتی ہیں۔ ان کی کمپنی انچ ایس بی سی نے کہا ہے کہ وہ جوناتھن کی جلد صحتیابی کی امید کرتے ہیں۔ انچ ایس بی سی کا کہنا تھا کہ "ہمیں پتا ہے کہ آپ کی صحت اور کام کے بیچ میں ایک اچھا توازن ہونا چاہیے۔ گزشتہ برس سے ہم نے ذاتی صحت پر بہت زیادہ زور دینا شروع کیا ہے۔ اس موضوع پر لوگوں کے جواب دیکھ کر یہ اندازہ ہوتا ہے کہ وہ اس کے بارے میں کس قدر سوچتے ہیں اور ہم سب کی اس حوالے سے حوصلہ افزائی کر رہے ہیں کہ وہ اپنی صحت کو پہلی ترجیح بنائیں۔"

عالمی ادارہ صحت نے یہ تحقیق کورونا کی وبا سے پہلے کی ہے اس لیے وبا کے دوران کے اعداد و شمار اس میں شامل نہیں کیے گئے۔ تاہم حکام کا یہ ضرور کہنا ہے کہ لاک ڈاؤن کی وجہ سے گھر سے کام کرنے کی شرح میں اضافہ ہوا ہے۔ اور اس سے طویل اوقات تک کام کرنے سے ہونے والے خطرات بھی بڑھیں گے۔ ڈبلیو ایچ او کی ٹیکنیکل آفیسر فریحہ پیگا کے مطابق: "ہمارے پاس کچھ ایسے ثبوت ہیں جن سے یہ پتا چلتا ہے جیسے ہی بہت سے مما لک نے لاک ڈاؤن کا اعلان کیا تو اس سے کام کرنے کے اوقات میں دس فیصد تک اضافہ ہوا ہے۔"

محققین کے مطابق دو ایسے طریقے ہیں جن سے دیرتک کام کرنے کی وجہ سے صحت خراب ہوتی ہے۔ پہلا، کام کی وجہ سے ہونے والا ذہنی دباؤ یا پریشانی اور دوسرا یہ کہ زیادہ کام کرنے والے لوگ صحت کو نقصان پہنچانے والی چیزوں کا استعمال زیادہ کرتے ہیں جیسا کہ سگریٹ اور شراب۔ اس کے ساتھ ساتھ ان کی نیند بھی پوری نہیں ہوتی اور وہ ورزش بھی کم کرتے ہیں جبکہ ان کی خوراک بھی صحت مند نہیں ہوتی۔ 32 برس کے اینڈریو فائرشائی انگلینڈ کے شہر لیڈز میں ایک سروس انجینیئر کے طور پر کام کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ جس کمپنی میں وہ پہلے کام کر رہے تھے وہاں زیادہ دیر تک کام کرنے کی وجہ سے ان پر ذہنی اور جسمانی دباؤ میں اضافہ ہوا۔ "پچاس سے 55 گھنٹے کام کرنا بہت عام بات تھی، میں کئی کئی ہفتے گھر سے دور رہتا تھا۔ پریشانی، ڈپریشن اور اضطراب کے ایک گول دائرے میں پھنس کر رہ گیا تھا۔ میں ہر وقت تھکا تھکا رہنے لگا تھا۔" پانچ برس کے بعد انھوں نے وہ کام چھوڑ کر ایک سافٹ ویئر انجینیئر بننے کی تربیت حاصل کی۔ زیادہ دیر تک کام کرنے والے لوگوں کی تعداد میں کورونا وائرس سے پہلے ہی اضافہ ہو رہا تھا۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا بھر کی آبادی میں یہ شرح نو فیصد تھی۔ محققین کے مطابق دو ایسے طریقے ہیں جن سے دیرتک کام کرنے کی وجہ سے صحت خراب ہوتی ہے۔ پہلا، کام کی وجہ سے ہونے والا ذہنی دباؤ یا پریشانی اور دوسرا یہ کہ زیادہ کام کرنے والے لوگ صحت کو نقصان پہنچانے والی چیزوں کا استعمال زیادہ کرتے ہیں جیسا کہ سگریٹ اور شراب۔ اس کے ساتھ ساتھ ان کی نیند بھی پوری نہیں ہوتی اور وہ ورزش بھی کم کرتے ہیں جبکہ ان کی خوراک بھی صحت مند نہیں ہوتی۔ 32 برس کے اینڈریو فائرشائی انگلینڈ کے شہر لیڈز میں ایک سروس انجینیئر کے طور پر کام کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ جس کمپنی میں وہ پہلے کام کر رہے تھے وہاں زیادہ دیر تک کام کرنے کی وجہ سے ان پر ذہنی اور جسمانی دباؤ میں اضافہ ہوا۔ "پچاس سے 55 گھنٹے کام کرنا بہت عام بات تھی، میں کئی کئی ہفتے گھر سے دور رہتا تھا۔ پریشانی، ڈپریشن اور اضطراب کے ایک گول دائرے میں پھنس کر رہ گیا تھا۔ میں ہر وقت تھکا تھکا رہنے لگا تھا۔" پانچ برس کے بعد انھوں نے وہ کام چھوڑ کر ایک سافٹ ویئر انجینیئر بننے کی تربیت حاصل کی۔ زیادہ دیر تک کام کرنے والے لوگوں کی تعداد میں کورونا وائرس سے پہلے ہی اضافہ ہو رہا تھا۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا بھر کی آبادی میں یہ شرح نو فیصد تھی۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

سری نگرنے آنے والے دنوں میں جموں وکشمیر کے کچھ حصوں بالخصوص شمالی اور وسطی کشمیر کے بالائی علاقوں میں ہلکی سے درمیانی برف باری اور بارش کے امکانات کے ساتھ ابرآلود موسم کی پیش گوئی کی ہے۔ اس دوران موسمیاتی تغیر وتبدل سے متعلق جانکاری فراہم کرنے والے موسمیاتی ماہرین کے ایک

GOVT OF JAMMU & KASHMIR
OFFICE OF THE NAIB TEHSILDAR NOWGAM
THE TEHSILDAR CHANAPORA/ NATIPORA
SUBJECT LEGAL HEIR CERTIFICATE

SIR
DURING VERIFICATION CONDUCTED THROUGH FIELD STAFF IT WAS FOUND THAT DECEASED NAMELY FATIMA W/O LATE GH AHMAD WASS EXPIED ON 19-05-2025 AND LEFT FOLLOWING LEGAL HEIRS . MORE OVER OBJECTIONS ALSO HAVE BEEN INVITED VIDE NEWSPAPER PUBLISHING AND THIS OFFICE HAS NOT REVEIVED IN OBJECTION TILL DATE REGARD THE CASE

SNO	NAME	AGE	RELATIONSHIP WTH DESEASED	MARITAL STATUS
1	IMTIYAZ AHAMD	61	SON	MARRIED
2	SHABIR AHMAD NAJAR	64	SON	MARRIED

HENCE RECOMMED FOR ISSUANCE
YOURS FAITHFULLY
NAIB TEHSILDAR
NOWGAM

GOVT OF JAMMU & KASHMIR
OFFICE OF THE NAIB TEHSILDAR NOWGAM

THE TEHSILDAR CHANAPORA/ NATIPORA
SUBJECT LEGAL HEIR CERTIFICATE
SIR
DURING VERIFICATION CONDUCTED THROUGH FIELD STAFF IT WAS FOUND THAT DECEASED NAMELY BASHIR AHMAD DARS/O ABDUL GANI DAR R/O NOWGAM WAS EXPIED ON 23-03-2001 AND LEFT FOLLOWING LEGAL HEIRS . MORE OVER OBJECTIONS ALSO HAVE BEEN INVITED VIDE NEWSPAPER PUBLISHING AND THIS OFFICE HAS NOT REVEIVED IN OBJECTION TILL DATE REGARD THE CASE

SO	NAME	AGE	RELATIONSHIP WTH DESEASED	MARITAL STATUS
1	BASHARAT BASHIR	24	SON	UNMARRIED
2	ASHIA BEGUM	45	WIFE	WIDOW
3	ZEBA BEGUM	65	MOTHER	MARRIED
	GANI DAR	70	FATHER	MARRIED

HENCE RECOMMED FOR ISSUANCE
YOURS FAITHFULLY
NAIB TEHSILDAR
NOWGAM

GOVERNMENT OF JAMMU AND KASHMIR
OFFICE OF THE NAIB TEHSILDAR ZAINAKOTE SRINAGAR

SUBJECT . APPLICATION ON BEHALF OF SHRI/SMT MISRA W/O ABDUL AHAD MALLA R/O PARIMPORA SRINAGAR TEHSIL CENTRAL SRINAGAR FOR ISSUANCE OF RELATIONSHIP CERTIFICATE IN TERMS OF S.O 75 DATED 27- MARCH-2025

PUBLIC NOTICE

NOTICE IS HEREBY GIVEN FOR THE INFORMATION OF PUBLIC IN GENERAL THAT SHRI/ SMT MISRA W/O ABDUL AHAD MALLA R/O PARIMPORA SRINAGAR TEHSIL SRINAGAR TEHSIL CENTRAL SRINAGAR WHO APPLIED FOR REALATIONSHIP CERTIFICATE IS RELATED TO THE PERSONS MENTIONED BELOW:

S.NO	NAME OF FAMILY MEMBER	RELATION WITH APPLICANT	AGE	MARITAL STATUS
1.	TARIQ AHMAD	SON		
2.	BILAL AHMAD	SON		
3.	AJAZ AHMAD	SON		
4.				
	MOHD ALTAF	SON		
5.	MOHD ASIF	SON		
6.	SHABROOZA	DAUGHTER		

ANY PERSON OR PERSONS HAVING ANY RIGHT TITLE OR INTEREST BY WAY OF SUCH CLAIM AGAINST THE SUBJECT MATTER SUBMIT THEIR CLAIM IN WRITING TO THE UNDERSIGNED ALONG WITH THE DOCUMENTARY EVIDENCES IN SUPPORT OF HIS THEIR CLAIM THEREOF WITHIN A PERIOD OF SEVEN DAYS OF THE PUBLICATION OF SAID NOTICE FAILLING WHICH THE CLAIMS IF ANY SHALL BE DEEMED TO HAVE WAIVED.

NAIB TEHSILDAR
ZAINAKOTE SRINAGAR

GOVERNMENT OF JAMMU AND KASHMIR
OFFICE OF THE NAIB TEHSILDAR ZAINAKOTE SRINAGAR

SUBJECT . APPLICATION ON BEHALF OF SHRI/SMT ZAHOOR AHMAD MIR S/O GHULAM MOHAMMAD KHAN R/O ESATE SHALTANG SRINAGAR TEHSIL CENTRAL SRINAGAR FOR ISSUANCE OF DEPENDENT CERTIFICATE IN TERMS OF S.O 75 DATED 27- MARCH-2025

PUBLIC NOTICE

NOTICE IS HEREBY GIVEN FOR THE INFORMATION OF PUBLIC IN GENERAL THAT SHRI/ SMT GHULAM MOHAMMAD KHAN S/O SAIF ULLAH KHAN R/O USMANABAD SHALTANG SRINAGAR TEHSIL CENTRAL SRINAGAR WHO APPLIED ON 01-07-2025 FOR DEPENDENT CERTIFICATE IS RELATED TO THE PERSONS MENTIONED BELOW:

S.NO	NAME OF FAMILY MEMBER	RELATION WITH DECEASED	AGE	MARITAL STATUS
1.	ZAHOOR AHMAD KHAN	SON	64	MARRIED
2.	FAROOQ AHMAD KHAN	SON	50	DO
3.	LATEEF AHMAD KHAN	SON	40	DO
4.	AMINA BANO	DAUGHTER	67	DO
5.	TABASUM	DAUGHTER	55	DO

ANY PERSON OR PERSONS HAVING ANY RIGHT TITLE OR INTEREST BY WAY OF SUCH CLAIM AGAINST THE SUBJECT MATTER SUBMIT THEIR CLAIM IN WRITING TO THE UNDERSIGNED ALONG WITH THE DOCUMENTARY EVIDENCES IN SUPPORT OF HIS THEIR CLAIM THERE OF WITHIN A PERIOD OF SEVEN DAYS OF THE PUBLICATION OF SAID NOTICE FAILLING WHICH THE CLAIMS IF ANY SHALL BE DEEMED TO HAVE WAIVED.

NAIB TEHSILDAR
ZAINAKOTE SRINAGAR

Government of Jammu & Kashmir (UT)
OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER Machinery Division Kashmir, Mechanical & Hospital Engineering Department, Kashmir.

Fax No: 0194-2497093|| website: www.medkashmir.org

Corrigendum 03

Name of work: - Fabrication of Heavy Duty Platform With Flooring & Lifting Ramp on MAHINDRA BLAZO X M DURA 35 GVWTon, 8x4 Cab Chassis (Cab chassis is available with the Department)
Reference: - This office e-NIT No.: - MDSK/TS /2025-26/66 Date:26-11-2025 (Tender ID: 2025_PWDJK_296427_1)
In view of the representation of the firm and for wider participation, the critical dates of the above referred e-NIT are extended as under: -

S.No.	Description	Previous Dates	New Dates.
01	Last date of downloading/ submission of bids	16-12-2025 upto 06:55PM	22-12-2025 upto 06:55PM
02	Date of opening of bids online	17-12-2025 at 02:00 PM	23-12-2025 at 02:00 PM

All other terms, conditions and specifications as stipulated in the e-NIT/Corrigendum shall remain unchanged.

Sd/-Executive Engineer
Machinery Division, Kashmir.

DIPK No: 9077/25

GOVERNMENTOF (U.T) JAMMU&KASHMIR
Office Of The Executive Engineer Jal Shakti (PHE) Deptt. Ground Water Division Srinagar

Baghi-Ali-Mardan, Nowshara Srinagar.

Re-tender Corrigendum 1st.

Subject: AMC for 35 KVA Generator and Honda 2800 Genset at PHE Ground Water Division Srinagar for the year 2025-26.
Reference: This office e-NIT No. 65/JS-PHE/GWDS/Mech. of 2025-26, issued vide endorsement No: JS-PHE/GWDS/25-26/Camp/14197-206, dated: 29-11-2025. Bearing Tender ID No. 2025_PHE_296896_1.
Due to "No/Poor Response" for the above mentioned works advertised vide e-NIT No. and Tender ID No's under reference. Which was scheduled to be downloaded till 08-12-2025 Up-to 11:00 AM are extended as per the details given below: -

S.No.	Item	Fresh Date
1.	Period of submission of bids	21-12-2025 Up-to 03:00 PM
2.	Date of opening of tenders	22-12-2025 01.00 PM

NOTE:
All other terms and conditions shall remain same as laid down in the aforesaid e-NIT issued vide above referred endstt: nos.
No: -JS-PHE/GWDS/25-26/Camp./16051-60 Dated: 15-12-2025

Sd/-Executive Engineer
Jal Shakti (PHE) Deptt.
Ground Water Division Srinagar.

DIPK No: 9074/25

HIGH COURT OF JAMMU & KASHMIR AND LADAKH
(Office of the Registrar General at Jammu)

Subject: Office timings/hours of District Courts of Kashmir Province and UT of Ladakh.
NOTIFICATION

No. 3407- of 2025/11G/NG-03(1) Dated: 11-11-2025

It is hereby notified for information of all the concerned that Courts falling in Kashmir Division and UT of Ladakh, shall function from December 1, 2025 to March 31, 2026 as per the time schedule notified hereunder:

Division	1St Session	Break	2nd Session	1st Session	Break	2nd Session
Kashmir and UT of Ladakh	10:00 a.m. to 1:00 p.m.	1:00 p.m. to 1:30 p.m.	1:30 p.m to 4:30 p.m.	10:30 a.m. to 1:00 p.m.	1:00 p.m. to 2:00 p.m.	2:00 p.m. to 4: 30 pm

No. ,649399- I/86 of 2025/RG/NG Dated: 11-11-2025

Sd/- (M.K Sharma)
Registrar General (0)

DIPK No: 9112/25

باقیات

101

III-CAT ایک انسٹرومنٹ لینڈنگ سسٹم (ILS) ہے جو دھند، بارش یا برفباری جیسی کم حد نگاہ کی صورتحال میں جہازوں کو لینڈنگ کی سہولت فراہم کرتا ہے۔ اس نظام کے تحت رن وے ویژول رینج (RVR) 50 سے 200 میٹر تک محدود ہوتی ہے۔

102

کی۔ کانفرنس سے خطاب کرتے ہوئے لیفٹننٹ گورنر نے کہا کہ وزیراعظم نریندر مودی اور مرکزی وزیرداخلہ امت شاہ کی قیادت میں یوٹی سطح کی سیکورٹی کانفرنس دہشت گردی کا مقابلہ کرنے کے لیے تمام حکومتی نقطہ نظر کو تیار کرنے کیلئے غور و فکر اور تعاون کے مرکز کے طور پر کام کرے گی۔ انہوں نے یہ بھی مشاہدہ کیا کہ اس سال رائے پور میں ڈی جی پیز/آئی جی پیز کی کانفرنس کے دوران وکست بھارت، سیکورٹی کے جہت' کے موضوع پر دھاگے سے بات چیت کی گئی، جو تیزی سے بدلتی ہوئی دنیا کے تقاضوں کو پورا کرنے کے لیے ہمارے پولیسنگ اداروں کو تبدیل کرنے کے لیے حکومت ہند کے عزم کی عکاسی کرتی ہے۔

103

ناصر ملہ اور شعیب کی ریمانڈ میں مزید 4 روز کی توسیع کردی۔ دونوں ملزمین کو این آئی اے کی تحویل کی مدت ختم ہونے کے بعد پیش کیا گیا۔ سماعت کے دوران، خصوصی این آئی اے جج نے این آئی اے کی درخواست کی اجازت دی تھی جس میں بلال ناصر ملہ کے ہاتھ سے لکھے ہوئے نمونے لینے کی اجازت مانگی گئی تھی۔ اس کے بعد ہینڈ رائٹنگ کے نمونے مجسٹریٹ کے سامنے حاصل کیے گئے۔ اگلے دن عدالت کی اجازت سے ملا کی آواز کا نمونہ بھی حاصل کر لیا گیا۔ خیال رہے کہ 10 نومبر کی شام 7 بجے کے قریب دہلی دھماکے میں کل 15 افراد ہلاک اور دو درجن سے زیادہ زخمی ہوئے تھے۔ این آئی اے کے مطابق یاسر احمد ڈار کو دہلی سے گرفتار کرلیا گیا جو اس کیس کا کلیدی ملزم ہے۔ انہوں نے کہا کہ یاسر کی گرفتاری کے ساتھ اب تک اس کیس میں 9 ملزمان کی گرفتاری عمل میں لائی گئی ہے۔

104

آگے بڑھتا ہے اور مقررہ وقت میں نتائج دیتا ہے۔ وزیراعظم مودی نے عمان کے دارالحکومت مسقط میں ہندوستانی برادری کے ایک اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے کہا'''اکیسویں صدی کا ہندوستان جرات مندانہ اور تیز فیصلے کرتا ہے، بڑے اہداف کے ساتھ آگے بڑھتا ہے، ایک مقررہ وقت کے اندر نتائج فراہم کرتا ہے۔'' مودی نے یونیسکو کے 'دیپاولی' تہوار کو انسانیت کے غیر محسوس ثقافتی ورثے کی فہرست میں شامل کرنے کے حالیہ فیصلے کی ستائش کی۔ انہوں نے کہا، ''ہماری 'دیا' اب نہ صرف ہمارے گھروں کو بلکہ پوری دنیا کو روشن کرے گی۔ انہوں نے کہا '' یہ تمام ہندوستانیوں کے لیے فخر کی بات ہے، اور یہ دیوالی کی عالمی پہچان ہماری روشنی کی پہچان ہے

105

کو نہیں سونپ دی گئی جس کے نتیجے میں حکومت کو کام کرنے میں مشکلوں کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق نئی دہلی وارد ہونے کے وقت ذرائع ابلاغ کے ساتھ بات چیت کے دوران جموں وکشمیر کے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے اپنے اس موقف کو پھر دوہرایا کہ جموں وکشمیر کو ریاست کا درجہ دلانے کیلئے مرکزی سرکار اقدامات نہیں اٹھا رہی ہے۔ انہوں نے کہا کہ سپریم کورٹ آف انڈیا کی ہدایت کے باوجود جموں وکشمیر کو ریاست کا درجہ دلانے کیلئے کوئی وقت یا ڈیڈ لائن مقرر نہیں کی گئی ہے تا کہ جموں وکشمیر کے لوگوں کو یہ اطمینان ہوتا کہ ڈیڈ لائن ختم ہونے کے ساتھ ہی جموں وکشمیر کو ریاست کا درجہ پھر سے ملے گا۔ وزیر اعلیٰ نے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا کے ان دعوؤں کو بے بنیاد قرار دیا کہ صرف لاء اینڈ آرڈر ان کے اختیار میں ہیں۔ انہوں نے کہا کہ جموں وکشمیر میں ٹوارزم محکمہ ان کی نگرانی میں ہے

106

۔ سٹار نیوز نیٹ ورک مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق نئی دہلی میں ایئر فورس کمانڈرز کے کنکلیو سے خطاب کرتے ہوئے

107

1050 ٹول پلازوں پر رکاوٹوں سے پاک ٹول وصولی کو نافذ کرے گی اور اگست سے چار ماہ میں تقریباً 40 لاکھ سالانہ فاسٹیگ پاس جاری کیے جا چکے ہیں۔ لوک سبھا میں وقفہ سوالات کے دوران سوالات کا جواب دیتے ہوئے گڈکری نے کہا کہ سالانہ فاسٹیگ پاس نجی کاروں کو 200 ٹول پلازوں کو ایک سال میں 3000 روپے، یا اوسطاً 15 روپے فی ٹول پر عبور کرنے کی اجازت دیں گے۔ انہوں نے کہا کہ 200 ٹول کو عبور کرنے کی موجودہ قیمت 15,000 روپے کے مقابلے میں پاس بہت سستا ہے۔ انہوں نے کہا '' سال 2026 تک، ہم تمام 1,050 پلازوں پر ٹول جمع کرنے کیلئے جدید ترین اے آئی پر مبنی نظام قائم کریں گے، جس میں 350 نجی ٹول بوتھ اور 700 سرکاری شامل ہیں

108

8 دسمبر 2025 کی تعمیل میں کیا گیا تھا، جس کی باقاعدہ طور پر ڈائریکٹر جنرل آف پولیس، جے اینڈ کے نے منظوری دی تھی، اور قانون کے مطابق سختی سے عمل میں لایا گیا تھا۔ اس دوران سری نگر پولیس نے این ڈی پی ایس کیسوں کے سلسلے میں ایک 2 منزلہ مکان کو منسلک کیا۔ پولیس اسٹیشن بمنہ نے جمعرات کو برتھنہ علاقے میں ایک 2 منزلہ رہائشی مکان کو منشیات اور نفسیاتی مادوں کے قانون کے تحت کارروائی کے تحت منسلک کیا۔ حکام نے بتایا کہ یہ جائیداد خسرہ نمبر 155 کے تحت آتی ہے اور مشتاق احمد گنائی ولد غلام احمد کی ملکیت ہے۔ پولیس کے مطابق یہ قرقی مشتاق احمد گنائی کے بیٹے شاہد مشتاق گنائی کے خلاف منشیات سے متعلق 2 الگ الگ مقدمات کے سلسلے میں درج کی گئی ہے۔

109

موقعہ پر 'جشن چلہ کلاں' کا اہتمام کر رہا ہے جو کشمیری ثقافتی ورثے کی ایک رنگا رنگ تقریب ہوگی۔ محکمہ کے ایک ترجمان نے تفصیلات فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ یہ دوروزہ تقریب 20 اور 21 دسمبر کو کشمیر ہاٹ (نمائش گاہ) میں منعقد ہوگی جہاں کشمیری دستکاریوں کی نمائش کے لئے مخصوص سٹال لگائے جائیں گے۔ ان میں بالخصوص روایتی زری کڑھائی (تلہ ورک) اور آری (ہک) کڑھائی کو نمایاں کیا جائے گا جو کشمیری دستکاری کی پہچان ہیں اور عموماً روایتی فیرن کی زینت بنتی ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ وادی بھر سے نامور کاریگروں کو مدعو کیا گیا ہے جو لائیو مظاہرے پیش کریں گے، ہاتھ سے کڑھے ہوئے فیرن، پشمینہ شالیں اور دیگر گرم ملبوسات کی نمائش کریں گے جس سے دیکھنے والے لوگ ان ماہر ہنرمندوں سے روبرو بات چیت کرسکتے ہیں۔

110

پہنچانے کی بھرپور کوشش کی جائے گی۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق امور صارفین وعوامی تقسیم کاری، ٹرانسپورٹ کے وزیر ستیش شرما نے وزیراعلیٰ کے مشیر ناصر اسلم وانی کے ہمراہ سرحدی ضلع کپوارہ میں اعلیٰ سطحی میٹنگ کے دوران تعمیراتی کاموں اور سردیوں کے ایام میں لوگوں کو راحت پہنچانے کیلئے اٹھائے گئے اقدامات کا جائزہ لیا۔ میٹنگ کے بعد ذرائع ابلاغ کے ساتھ بات چیت کے دوران انہوں نے کہا کہ اعلیٰ سطحی میٹنگ کے دوران کپوارہ ضلع کے لوگوں کو بہتر سہولیات فراہم کرنے کے سلسلے میں اٹھائے گئے اقدامات کے بارے میں جانکاری حاصل کی گئی۔ انہوں نے کہا کہ لوگوں کی جانب ازالہ کرنے میں سرکار یقین رکھتی ہے۔

111

ہے' اگر کسی ریٹائرڈ سرکاری ملازم کو کسی نجی شعبے میں کام کرنے کیلئے منتخب کیا جاتا ہے، تو نجی ادارے کے سربراہ کی ذمہ داری ہوگی کہ وہ اس ملازم کے کیرکٹر (Character) اور پس منظر کی تصدیق کرائیں، جو کہ کرمنل انویسٹی گیشن ڈیپارٹمنٹ (CID) کے ذریعے کی جائے گی"۔ نوٹیفکیشن میں مزید کہا گیا ہے کہ اس ہدایت پر عمل کی خلاف ورزی کرنے والے ملازمین اور نجی اداروں کیخلاف سخت کارروائی کی جائے گی۔

112

اضلاع کے ڈپٹی کمشنر بھی اقدامات کو حتمی شکل دینے میں مصروف ہیں۔ جے کے این ایس کے مطابق موسمیاتی مرکز

ازدفتر نائب تحصیلدار سرکل رام باغ سرینگر
عنوان: درخواست منجانب مہناز ماجد دختر مرحوم عبدالمجید بٹ ساکنہ سولنہ نسبت اجرائی وارث جائز سرٹیفکیٹ بوجہ فوتیدگی والد

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائلہ ہے کہ اسکا والد مورخہ 04/10/202 کوفوت ہوچکا ہے۔ اس نسبت سائلہ خواہاں ہے کہ اسکے حق میں وارث جائز سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے۔ مطابق رپورٹ پٹواری متوفی کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ متوفی	پیشہ	آمدنی ماہوار
مہناز مجید دختر عبدالمجید بٹ	۳۴	دختر	گھریلو کام	
عشرت مجید بٹ دختر۔۔۔	۳۴	دختر	شادی شدہ	

اس کے علاوہ اور کوئی افراد کنبہ 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 ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہوتو 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 رامباغ

ازدفتر نائب تحصیلدار سرکل رام باغ سرینگر
عنوان: درخواست منجانب کلجیت کور دختر مرحوم گلونت سنگھ ساکنہ وزیر باغ نسبت اجرائی وارث جائز سرٹیفکیٹ بوجہ فوتیدگی والد

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائلہ ہے کہ اسکا والد 09/02/2016 کوفوت ہوچکا ہے۔ اس نسبت سائلہ خواہاں ہے کہ اسکے حق میں وارث جائز سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے۔ مطابق رپورٹ پٹواری متوفی کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ متوفی	پیشہ	آمدنی ماہوار
کلجیت کور دختر گلونت سنگھ	۵۹	دختر	ڈاکٹر	45000
تحمیت سنگھ ولد ہروبندر سنگھ	۴۰	پوتا	تجارت	30000
حرمن سنگھ ولد راجونت سنگھ کوہ	۴۰	---	...	30000
یشونت سنگھ کلر اولاد راجونت سنگھ	۳۸	--	...	30000

اس کے علاوہ اور کوئی افراد کنبہ 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 ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہوتو 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 رامباغ

ازدفتر نائب تحصیلدار صفاکدل سرینگر
عنوان: درخواست منجانب بشیر احمد تیلی ولد عبدالغنی تیلی ساکنہ ھنگی پورہ بغرض حصول لیگل ہیئر سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ اسکا والد عبدالغنی تیلی ساکنہ ھنگی پورہ مورخہ 20/03/2017 کوفوت ہوا ہے۔ اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں لیگل ہیئر سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے مطابق رپورٹ پٹواری متوفی کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام وارثان جائز	عمر	پیشہ	رشتہ متوفی
شکیل احمد تیلی	۴۷	مزدوری	پسر
عابد احمد تیلی	۴۴	مزدوری	...
بلال احمد تیلی	۳۹	---	.....
بشیر احمد تیلی	۴۰	--	...
مساۃ عائشہ	۵۰	دختر	گھریلوکام
وزیرہ	۴۶	---	طلاق شدہ۔۔۔
محمودہ	۳۲	---	غیر شادی شدہ۔۔۔

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 ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہوتو 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 صفاکدل

ازدفتر نائب تحصیلدار گوگجی باغ سرینگر
عنوان: درخواست منجانب خالد رفیق ولد مرحوم رفیق احمد ڈگا ساکنہ گوگجی باغ نسبت اجرائی وارث جائز سرٹیفکیٹ بوجہ فوتیدگی والد

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ اسکا والد مورخہ 08/07/2019 کوفوت ہوچکا ہے۔ اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں وارث جائز سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے۔ مطابق رپورٹ پٹواری متوفی کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ متوفی	پیشہ	آمدنی ماہوار
پروین رفیق بیوہ رفیق احمد ڈگا	۶۲	بیوہ	گھریلو کام	
خالد رفیق ولد رفیق احمد ڈگا	۳۰	پسر	پرائیوٹ جاب	15000
حاشم رفیق ولد۔۔۔	۲۲	---	....	17000

اس کے علاوہ اور کوئی افراد کنبہ 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 ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہوتو 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 گوگجی باغ

PUBLIC NOTICE

I RABIYA SHABIR W/O SHABIR AHMAD BAQASH R/O GULBAHAR COLONY RANGPORA SRINAGAR THAT I HAVE NO OBJECTION IF THE CONCERN AUTHOURITY MAY TRANSFER THE ELECTRIC CONNECTION WITH CONSUMER NO.0204020014771 IN FAVOUR OF MUMTAZA W/O MOHAMMAD SHAFI SOFI R/O GULBAR COLONY SRINAGAR IF ANY BODY HAS ANY OBJECTION HE/SHE MAY CONTACT CONCER AUTHORITY WITHIN 7 DAYS AFTER SHALL BE NO ENTERTAINED

BEFORE THE HONBLE COURT OF PRINCIPAL DISTRICT AND SESSIONS JUDGE AT SRINAGAR

1. JAMMU & KASHMIR CRICKET ASSOCIATION THROUGH ITS REPRESNTATIVE MAJID YAQOOB DAR S/O MOHAMMAD YAQOOB DAR R/O ISHBER NISHAT SRINAGAR
[CAVEATORS]
Versus

Public at Large

...Non-Caveator's
In the matter of : Caveat Petition.
The caveators apprehand that the non-caveator may file any suit or writ or any apeal at the back of the caveators and may manage to get ex parte order , therefore the caveators submit in case of any Writ Petition/Appeal/Suit or such proceedings are filed before this Hon'ble court by the non-Caveator's against the Caveators the Caveator's or the counsel for the Caveator's may be provided an reasonable opportunity of being heard before passing any of the order in the said Writ Petition/Appeal/Suit or any Proceeding otherwise the Caveator's may suffer such an irreparable loss and injury which cannot be compensated later on in any manner and same would be an abuse of the process of the court.

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

وٹامنز سے بھرپور غذائیں

وہ غذائیں جن کا استعمال آپ کو صحت مند بنا سکتا ہے

مشہور محاورا ہے کہ جان ہے تو جہان ہے۔ جان بنانے کے لئے ضروری ہے کہ ایسی خوراک استعمال کی جائے جو کہ نا صرف غذائیت بخش ہو بلکہ خوش ذائقہ بھی ہو اور وہ اپنے اندر وہ تمام اجزاء لئے ہو جو جسم کی نشو ونما میں معاون ثابت ہوں۔ اس ضمن میں وٹامنز کا استعمال ناگزیر ہے۔ وٹامنز وہ مادے ہیں جو کہ جسم کے خلیوں کی کارکردگی، بالیدگی اور نشو ونما کے ذمے دار ہوتے ہیں۔ یہ نا صرف جسم کو کام کرنے کی صلاحیت بخشتے ہیں بلکہ بیماریوں سے لڑنے کے لئے قوتِ مدافعت بھی فراہم کرتے ہیں۔ ان کا استعمال انسان میں طاقت پیدا کرتا ہے جو کہ معمولاتِ زندگی کی انجام دہی کے لئے درکار ہوتی ہے، لیکن کیا آپ کو یہ بات معلوم ہے کہ وٹامنز کن غذاؤں میں پائے جاتے ہیں؟ آیئے ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ وہ کونسی غذائیں ہیں جن میں وٹامنز کی بنیادی طور پر چودہ اقسام ہیں جیسے کہ c, d, e, k, b2,b1,b,ab5,b3,b6,b12,b9, وغیرہ گو کہ کچھ وٹامن چکنائی میں جذب ہوتے ہیں اور ان میں سبزیوں سے زیادہ وٹامنز ملتے ہیں جیسے کہ گوشت، تیل اور ڈیری مصنوعات۔

پھلیاں

تمام پھلیوں میں ہمہ جہت غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں جس میں سبزیاں اور پروٹین شامل ہیں۔ پھلیوں میں لوفیٹ پروٹین پائے جاتے ہیں جس کے ساتھ فائبر اور غذائی اجزاء موجود ہیں جو کہ ذیابیطس، امراض قلب اور مخصوص اقسام کے کینسر کے خلاف مدافعت پیدا کرنے کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔ پھلیوں کو اپنی غذاء کے طور پر استعمال کرنے کا بہترین طریقہ تو انہیں سلاد کی زینت بنانا ہے لیکن اس کو سالن اور سوپ کی شکل میں بھی لیا جا سکتا ہے۔ جیسے لوبے کا سالن، چنے وغیرہ

دہی

نرم لذیذ اور گاڑھا دہی پروٹین، پوٹاشیم اور کیلشیم کا مرقع ہوتا ہے۔ دہی اپنی ذات میں خود اینٹی باوٹک کی سی حیثیت رکھتا ہے۔ اس کے اندر پائے جانے والے غذائی اجزاء ہڈیوں کی مضبوطی، نظام ہضم کی فعالیت اور مدافیاتی نظام کو قوی بناتے ہیں۔ دہی کو استعمال کرنے کا بہترین طریقہ اسے سلاد یا پھر چٹنی کی زینت بنانا ہے۔ میٹھا دہی بھی افادیت سے بھرپور ہوتا ہے۔ خصوصاً ناشتے میں دہی لینا معدے کے لئے بہترین غذا ہے۔

شکر قندی

بے پناہ غذائیت رکھنے والی غذاؤں میں سے ایک شکر قندی ہے خاص طور پر اس صورت میں جب اس کو چھلکے سمیت استعمال کیا جائے۔ شکر قندی پوٹاشیم سے بھرپور ہوتی ہے اور وٹامن اے سے بینائی کو تقویت پہنچاتی ہے۔ سب سے اہم چیز یہ ہے کہ اس میں فیٹس نہیں ہوتے جو کہ کولیسٹرول بڑھاتے ہیں۔ مزیدار لذیز شکر قندی میں کیلریز کی مقدار بھی قدرے کم ہوتی ہے۔ انہیں اپنی خوراک میں شامل کرنے سے ذہن اور جسم کو بھرپور غذائیت ملتی ہے۔

مونگ پھلی

مونگ پھلیمیں پائی جانے والی پروٹین جسم میں پٹھوں کو مضبوط بنانے کا کام کرتی ہے۔ اس میں موجود حرارے دل کی صحت کے لئے مفید ثابت ہوئے ہیں۔ یہ دل کی بیماریوں کو حملہ آور ہونے سے روکنے کا کام دیتی ہے اور ذیابیطس کے مرض کے علاج میں بھی معاونت فراہم کرتی ہے۔ مونگ پھلی کو چھلکے کے ساتھ کھانا بہترین ہے۔

سٹابری

موسم گرما کی پسندیدہ ترین سوغات سٹابری صرف ذائقے میں ہی لذیز نہیں ہوتی بلکہ یہ وٹامن سی حاصل کرنے کا اہم ذریعہ ہوتی ہے۔ جس سے آپ کی جلد پر چمک پیدا ہوتی ہے۔ یہ نظام انہظام کو فعال بناتی ہے اور دانتوں کے ساتھ ساتھ ہڈیوں کو مضبوطی بخشتی ہے۔ اس میں موجود فلیوونائڈ نا صرف ذہنی صحت کے لئے بہترین ہوتے ہیں بلکہ بریسٹ کینسر اور پروسٹیٹ کینسر سے لڑنے میں مدد دیتی ہے۔ تازہ سٹابریز انتہائی فائدہ مند ہیں۔ انہیں چاکلیٹ یا پھر فورٹ چاٹ کے اندر ڈال کر کھانا ایک زبردست تجربہ ہے۔

کھمبیاں

کھمبیاں اپنے اندر کینسر جیسے موذی مرض سے لڑنے کی صلاحیت رکھتی ہیں اور صحت کے لئے بے انتہا افادیت بخش ثابت ہوتی ہیں۔ یہ اپنے اندر وٹامن ڈی کا بہترین ذخیرہ رکھنے کے ساتھ ساتھ پوٹاشیم اور کاپر سے بھی لیس ہوتی ہیں جو کہ دل کی دھڑکن کی فعالیت اور خون کے سرخ خلیوں کے لئے تشکیل نو کا کام دیتے ہیں۔

اناناس

وٹامن سی کے حصول کا بہترین ذریعہ ہونے کے ساتھ اناناس میں منرلز فائبر اور وٹامن بی بڑی تعداد میں موجود ہوتا ہے۔ یہ انزائمز کے حصول کا بھی بہترین ذریعہ ہوتے ہیں۔ اناناس کے استعمال سے بلڈ پریشر کو قابو میں رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ اگر اسے روزانہ اپنی خوراک کا حصہ بنا لیا جائے تو افادیت کے ساتھ کینسر کے بچاؤ میں بھی معاونت فراہم کر سکتا ہے۔

پستہ

یہ لزیز ہی نہیں بلکہ صحت بخش غذاء بھی ہے اس میں وٹامن بی e-6 پوٹاشیم میگنیشم اور فائبر بھی موجود ہے جو کہ ایک مکمل غذائیت بخش غذا کے تمام اجزا پر مشتمل ہے۔ یہ انفلیشنز کے خلاف مدافعت پیدا کرنے کا بہترین ذریعہ ہے اور ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہونے والے سیلز کی مرمت کا کام خوش اسلوبی سے سرانجام دیتا ہے۔ ٹائپ 2 ذیابیطس اور دل کی بیماریوں میں اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

سورج مکھی

چھوٹے چھوٹے بیجوں میں بے پناہ قوت اور طاقت ہوتی ہے۔ ان میں Monossnsaturaled اور Polyuasatuoated حرارے ہوتے ہیں جو کہ دل کی بیماریوں سے بچاتے اور بلڈ فشار خون کو روکتے ہیں۔ ان بیجوں کو سلاد اور دیگر اجزاء کے ساتھ ملا کر کھانے سے دل کی بیماریوں اور کینسر کے حملے سے بچاؤ کے امکانات کم کئے جا سکتے ہیں۔

پاپ کون

عموماً سنکیس کی شکل میں استعمال کئے جانے والے پاپ کون کو ہم صرف چسکا ہی سمجھتے ہیں مگر کیا آپ کو معلوم ہے یہ مکی کے دانوں سے بنتے ہیں جو کہ انتہائی صحت بخش ہیں۔

MNN

آب وہوا میں تبدیلی: آرکٹک جانوروں کی وقت سے پہلے نقل مکانی

ماہرین نے کہا ہے کہ آرکٹک کے برفیلے علاقوں میں جانوروں کی نقل مکانی میں بہت فرق آیا ہے، جس کی وجہ کلائمٹ چینج ہے

میری لینڈ: ماہرین نے کہا ہے کہ آرکٹک میں آب وہوا کی تبدیلی (کلائمٹ چینج) کی وجہ سے کئی جاندار اب وقت سے پہلے نقل مکانی کر رہے ہیں کیونکہ موسم کی بے یقینی سے موسم سرما کی نقل مکانی پر فرق پڑا ہے۔ آرکٹک میں ماہرین نے 30 برس کا ڈیٹا حاصل کیا ہے جس میں یہاں پائے جانے والے 86 سے زائد اقسام کے جانوروں کی عادات کو نوٹ کیا گیا ہے۔ ان میں سرفہرست گولڈن ایگل اور برفانی بارہ سنگھے (رینڈیئر) ہیں جن کی نقل مکانی میں غیر معمولی تبدیلی ہوئی ہے۔ یونیورسٹی آف میری لینڈ کے وائلڈ لائف پروفیسر ایلیزیٹز گورارے نے کہا، 'ہم جانوروں کی بڑی تعداد کو بڑے پیمانے پر مانیٹر کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ جانور نہ جانتے ہوئے بھی بدلتی ہوئی آب وہوا کے تحت خود کو بدل رہے ہیں اور کئی برس سے یہ رویہ اپنائے ہوئے ہیں۔ پروفیسر ایلیزیٹز گورارے اور ان کے ساتھیوں نے گزشتہ 15 برس تک 900 مادہ رینڈیئر پر جیوگرافیکل پوزیشننگ سسٹم (جی پی ایس) کے برقی ٹیگ لگائے۔ انہوں نے غور کیا کہ ہر سال اس میں تین ایک دن کا فرق آیا اور وہ ایک دن قبل اپنے بچوں کو جنم دینے کے لیے نقل مکانی کرتی اور یوں 15 سال میں 15 روز کا فرق ہوا۔ اس کی وجہ درجہ حرارت میں تیزی سے اضافہ ہے۔' یہ تمام شواہد درجہ حرارت میں اضافہ ظاہر کر رہے ہیں۔ آرکٹک خطہ کلائمٹ چینج سے خوفناک انداز میں متاثر ہوا ہے کیونکہ بقیہ سیارے کے مقابلے میں اس کے گرم ہونے کی رفتار دوگنی ہے۔ لیکن اس برف کے ریگستان میں بچوں کو وقت سے پہلے جنم دینا خطرے سے خالی نہیں ہوا۔ کیونکہ اس طرح برفیلی ہواؤں سے نحیف بچہ مر سکتا ہے۔ کیونکہ نصف میٹر کی برفباری میں بچے کے زندہ رہنے کا امکان بہت کم ہو جاتا ہے۔

MNN

یہ غذائیں کھائیں اور لمبی زندگی پائیں

اس بات میں کوئی شک نہیں ہے کہ صحت مند غذائیں کھانے سے انسان کی صحت اچھی رہتی ہے اور اسی لیے اُس کی زندگی بھی لمبی ہوتی ہے، ہمارے یہاں بہت کم لوگ یہ بات جانتے ہونگے کہ کونسی غذائیں ان کے لیے صحت بخش ہیں اور کیا اُن کے لیے نقصان دہ ہے۔

ماہرین غذائیت نے چند ایسی اشیاء سے متعلق آگاہ کیا ہے جو غذائیت سے بھرپور ہیں اور جن کے استعمال سے انسان صحت مند اور لمبی زندگی گزار سکتا ہے۔ وہ اشیاء یہ ہیں:

زیتون کا تیل

جب زیتون کا ذکر اللہ پاک نے قرآن مجید میں کیا ہے تو ایسا کیسے ہوسکتا ہے کہ زیتون ہماری صحت کے لیے مفید نہ ہو، زیتون کے تیل میں ایسڈز اور فلیوونائڈز کثیر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ زیتون کا تیل خون میں شوگر کا لیول کنٹرول میں رکھتا ہے اور انسولین کی حساسیت میں اضافہ کرتا ہے۔

اس کے علاوہ زیتون کے تیل میں فیٹی ایسڈز کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے جو کہ کھانا زیادہ کھانےسے روکتی ہےجو کہ وزن میں کمی کا سبب بنتا ہے۔

خشک میوے

خشک میواجات کا بہت زیادہ استعمال سردیوں کے موسم میں کیا جاتا ہے، یہ ہماری صحت کے لیے انتہائی فائدہ مند ہیں کیونکہ یہ جسم کو صحت مند مائیکرو عناصر اور وٹامنز فراہم کرتے ہیں۔

اس کے علاوہ یہ سردیوں کے موسم میں جسم میں قوت مدافیت کو بڑھانے میں بھی مدد کرتے ہیں۔

دہی

ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ اگر روزانہ تازہ دہی کا استعمال باقاعدگی سے کیا جائے تو یہ معدے کی گرمی کو دور کرتا ہیاور منہ میں نکلنے والے چھالوں کے لیےبہت مفید ہے۔

اس کے علاوہ دہی کا استعمال جسمانی کمزوری اور خون کی کمی کو دور کرتا ہے اور روزانہ دہی کھانے سے خوبصورتی میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

انڈہ

انڈے میں موجود سفیدی پروٹین سے بھرپور ہے، کچھ ماہرین کا کہنا ہے کہ انڈے کی زردی انسانی صحت کے لیےنقصان دہ ہے تاہم حالیہ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ انڈے کا استعمال سفیدی اور زردی دونوں کے ساتھ کیا جائے تو زیادہ فائدہ مند ہے بنسبت صرف سفیدی کے۔ دوران تحقیق ایک اور بات سامنے آئی ہے کہ انڈے پروٹین اور 9 اہم امینوایسڈز سے بھرپور ہوتے ہیں جبکہ اس میں ایک جزلیوٹین دماغی صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔

لیموں

وٹامن 'سی' کی کمی کے شکار افراد کے لیے لیموں کا استعمال نہایت ضروری ہے۔ اس کے علاوہ لیموں میں موجود flavonoids انسانی جسم میں کینسر کےخلیوں کو بڑھنے سے روکتا ہیاور فلوسمیت دیگر بیماریوں کے ہونے سے بھی بچاتا ہے۔

اخروٹ

اخروٹ ایک صحت بخش میوہ ہے جس کا استعمال انسانی جسم کے لیے بے حد مفید ہے۔ اخروٹ میں کچھ ایسیما ٹیکر و عناصر موجود ہیں جو کہ انسانی دماغ اور جسم کے لیےنہایت اہم ہیں۔ انسان کے اعصابی نظام کو صحت مند رکھنے کے لیے بڑی تعداد میں فیٹس (fats) کا استعمال ضروری ہیاور یہ خصوصیت اخروٹ میں ہے۔

ماہر غذائیت کا کہنا ہے کہ روزانہ کم از کم ¼ کپ اخروٹ کا استعمال انسانی جسم کو ضروری معدنیات فراہم کرتا ہے۔

لوبیا

لوبیا ایک شاندار غذا ہیجو کہ سرخ اور سفید دونوں رنگوں میں پائی جاتی ہے، صحت کے حوالے سیاس کے حیرت انگیز فوائد ہیں۔ لوبیا میں پروٹین کثیر تعداد میں پایا جاتا ہیجو کہ انسانی جسم کی نشونما کے لیے بیحد فائدہ مند ہے۔ سرخ لوبیا میں موجود فائبر انتڑیوں کو کمزور ہونے سے روکتا ہے اور نظام انہضام کو درست رکھتا ہے۔

MNN

سبز یا کالی چائے؟ صحت کیلئے زیادہ مفید کونسی؟

چائے کا استعمال صدیوں سے کیا جا رہا ہے جو صحت کے لیے مفید قرار دی جاتی ہے، ایشیا سمیت دنیا بھر میں کئی طرح کی چائے کا استعمال کیا جاتا ہے جن میں سے سبز اور کالی چائے (بغیر دودھ والی) کو دیگر مشروبات اور چائے پر ترجیح دی جاتی ہے۔

ایک سروے کے مطابق دنیا بھر میں تقریباً ہر گزرتے سیکنڈ میں 25 ہزار لیٹر چائے کا استعمال کیا جا رہا ہے، چائے کے شوقین افراد دن کا آغاز بھی اسی مشروب سے کرنا پسند کرتے ہیں۔

موسم سرما کے پھلوں کے صحت پر اثرات

چائے میں موجود کیفین انسانی دماغ کو چوکنا رہنے اور کارکردگی بڑھانے میں مدد فراہم کرتی ہے، اس کے استعمال سے انسان خود کو فوراً متحرک اور تازہ دم محسوس کرتا ہے۔

چائے کا استعمال مصروفیت اور تھکا دینے والی روٹین کے دوران مزید بڑھ جاتا ہے مگر بہت کم لوگ یہ جانتے ہیں کہ کس قسم کی چائے کے استعمال سے صحت پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟

سبز یا کالی چائے؟ صحت کیلئے زیادہ مفید کون ہے؟

غذائی ماہرین کے مطابق چائے صرف آپ کو تازہ دم ہی نہیں بناتی بلکہ اس کے استعمال سے انسان کے موڈ پر بھی اثرات مرتب ہوتے ہیں جس کے لیے یہ جاننا نہایت لازمی ہے کہ سبز یا کالی چائے کے استعمال سے کیا فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

غذائی ماہرین کے مطابق چند سوالوں کے جوابات معلوم ہونا لازمی ہیں کہ آیا سبز چائے بہتر ہے کالی چائے؟ وزن میں کمی کے لیے کونسی چائے استعمال کرنی چاہیے؟ اور ان دونوں میں سے اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات کی حامل کونسی ہے؟

ماہرین کے مطابق جیسے دونوں چائے کے پتوں کو توڑنے، سکھانے اور انہیں چائے کے قابل بنانے کے عمل میں فرق ہے بالکل اسی طرح ان کے صحت پر آنے والے اثرات میں بھی زمین آسمان کا فرق ہے۔

غذائی ماہرین کے مطابق سبز چائے میں اینٹی آکسیڈنٹ اجزا پائے جاتے ہیں جس کے استعمال سے دل کی امراض سے نجات ملتی ہے جبکہ کالی (بغیر دودھ) چائے دو کیمیکل 'امینو ایسڈ' اور 'ایل تھیانین' پائے جانے کے سبب یہ انسان کو پرسکون بناتی ہے اور کاموں پر توجہ مرکوز کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔

سبز چائے ایک ڈیٹا کسیفائی ایجنٹ کے طور پر بھی کام کرتی ہے، جس کے استعمال کے نتیجے میں جلد صاف، میٹا بالزم کا عمل تیز، قوت مدافعت بڑھاتی ہے اور یہ قدرتی طور پر کم تیزابیت کی حامل ہوتی ہے جبکہ کالی چائے انسانی جسم میں موجود ذہنی دباؤ بڑھانے والے ہارمونز کی افزائش کو روکتی ہے، دل کی صحت کے لیے مفید ہے، کالی چائے میں قدرتی طور پر تیزابیت سبز چائے کے مقابلے میں زیادہ پائی جاتی ہے۔

کھانے میں نمک کی زیادتی کو کم کیسے کیا جائے؟

کالی چائے کولیسٹرول لیول اور شوگر لیول کو بھی متوازن بناتی ہے، شریانوں میں چربی جمنے کے عمل کو روکتی ہے اور وزن میں کمی کا بھی سبب بنتی ہے۔

کالی اور سبز چائے میں کیفین کی مقدار

کیفین کے لحاظ سے سبز چائے میں کیفین کم اور کالی چائے میں کیفین زیادہ پائی جاتی ہے، کیفین ذہنی دباؤ کو کم کرتی ہے اور کارکردگی بڑھاتی ہیاور موڈ بہتر بنانے میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔

بلیک ٹی یعنی کالی چائے میں کیفین کی مقدار زیادہ پائے جانے کے سبب یہ مطلوبہ کاموں پر توجہ مرکوز رکھنے میں زیادہ مدد فراہم کرتی ہے اور مصروفیت کے دوران دماغی طور پر متحرک رکھتی ہے۔

صحت کے لیے سبز چائے بہتر ہے یا کالی چائے؟

دونوں چائے کا استعمال دودھ والی چائے کے مقابلے میں بہتر مانا جاتا ہے، جن افراد کو دفتری اوقات میں دماغی طور پر متحرک رہنے کی ضرورت ہو اُن کے لیے کالی چائے کا استعمال ایک اچھا آپشن ہے۔

دوسری جانب جو وزن میں کمی، مضر صحت مادوں کے اخراج اور جلد سے متعلق شکایات سے چھٹکارہ حاصل کرنا چاہتے ہیں اُن کے لیے گرین ٹی تجویز کی جاتی ہے۔

MNN

زخموں کو تیزی سے درست کرنے اور نشانات مٹانے والا ہائیڈروجیل

ڈیوک یونیورسٹی کے ماہرین نے زخموں کو تیزی سے ٹھیک کرنے اور نشانات غائب کرنے والا ہائیڈروجل تیار کرلیا

نارتھ کیرولینا: ہائیڈروجیل کا استعمال طب میں بڑھتا جا رہا ہے اور اب ایک ایسا ہائیڈروجیل بنایا گیا ہے جو نہ صرف گہرے زخم اور ناسور بھر دیتا ہے بلکہ امنیاتی نظام کو متحرک کر کے زخموں کے نشانات کو بھی ختم کر دیتا ہے۔

ڈیوک یونیورسٹی اور یونیورسٹی آف کیلیفورنیا لاس اینجلس کے ماہرین نے نے مشترکہ طور پر جلد کے لیے ایک نیا ہائیڈروجیل بنایا ہے جو گہرے ناسور اور زخموں کو دوبارہ صحتمند بناتا ہے اور اس کی مدد سے زخم مندمل ہونے کے نشانات بھی بڑی حد تک غائب ہو جاتے ہیں۔

جلد پر چوٹ لگنے کی صورت میں ہمارے جسم کا دفاعی نظام زخم پر فوری طور پر کچی کھال یا ٹشو کی ایک باریک جھلی چڑھاتا ہے تاکہ زخم کو کسی انفیکشن اور تکلیف سے محفوظ رکھ سکے۔ اس کا ایک نقصان یہ ہوتا ہے کہ یہ ٹشو مستقل کھال پر جم کر چوٹ کا نشان بن جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سائنسداں ایک عرصے سے جلد کو پرانے زخموں کے تاحیات نشانات سے پاک کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

اس کے لیے 2015 میں ایک نیا بایو میٹیریل تیار کیا گیا تھا جسے مائیکروپورس اینی لیڈ پارٹیکل (ایم اے پی) ہائیڈروجل کا نام دیا گیا تھا۔ عموماً ہائیڈروجیل پانی بھری پٹیاں اور پھائے ہوتے ہیں جو زخموں کو کئی پیچیدگیوں سے بچاتے ہوئے جلد کو بہتر بناتے ہیں۔ یہ ایک بنیادی مچان یا فریم کی طرح کام کر کے جلد کے خلیات کی افزائش بھی کرتے ہیں۔ زخم مندمل کرنے کے بعد جیل ازخود گھل کر ختم ہو جاتا ہے۔

اب اسی ہائیڈروجیل کو بہتر بنایا گیا اور اب یہ زخم کو ٹھیک کرتے ہوئے نہ صرف نشانات کو ختم کرتے ہیں بلکہ بالوں کے مساموں کو بھی بحال کرتے ہیں جو ایک اہم بات ہے۔ اس طرح کھال کا معیار بڑھتا ہیاور نہایت ہموار اور یکساں کھال اگ آتی ہے۔

اس کے لیے جسم میں پایا جانے والے ایک اسٹرکچرل پروٹین سے پیپٹائڈ لیا گیا ہے۔ اس طرح جیل بہت تیزی سے ختم ہو گیا اور اپنے پیچھے مضبوط کھال چھوڑ گیا اور اس طرح زخم کا نشان نہ ہونے کے برابر تھا۔ اس عمل میں جسم کا قدرتی دفاعی نظام اینٹی باڈیز اور خود اپنے خلیات متاثرہ مقام تک لے جاتا ہے اور گہری اور مضبوط کھال بنتی ہے۔

MNN

ملٹی وٹامن اور منرل سپلیمنٹس کے 'فائدے' صرف دل کا بہلاوا ہیں، تحقیق

اگر آپ یہ مہنگے سپلیمنٹس نہیں بھی کھائیں گے، تب بھی آپ کی صحت پر کوئی فرق نہیں پڑے گا

میساچوسٹس: امریکی ماہرین نے دریافت کیا ہے کہ ملٹی وٹامن اور معدنیات (منرلز) سے بھرپور سپلیمنٹس استعمال کرنے والے افراد کو صرف ایسا محسوس ہوتا ہے کہ انہیں ان سے فائدہ ہو رہا ہے، ورنہ حقیقت میں ایسا کچھ نہیں ہوتا۔ بوسٹن، میساچوسٹس میں ہارورڈ میڈیکل اسکول کے منیش پارانجپی کی قیادت میں 15 امریکی تحقیقی اداروں سے وابستہ ماہرین کی ایک بڑی ٹیم نے امریکیوں میں عمومی صحت سے متعلق کیے گئے ایک قومی سروے کا جائزہ لیا اور اس میں سے 21,603 ایسے بالغ امریکیوں کا انتخاب کیا جن میں سے نصف کا کہنا تھا کہ وہ ملٹی وٹامن اور معدنیات کے حامل سپلیمنٹس استعمال کرتے ہیں جبکہ باقی نصف ان سپلیمنٹس کا استعمال نہیں کرتے تھے۔ ان تمام افراد میں کم از کم 12 مہینوں کے دوران جسمانی بیماریوں اور نفسیاتی کیفیات کو بھی مدنظر رکھا گیا۔ اگرچہ ملٹی وٹامنز اور معدنیات استعمال کرنے والے 30 فیصد افراد کا کہنا تھا کہ یہ سپلیمنٹس استعمال کرنے پر انہیں بہتر محسوس ہوا، لیکن دوسری جانب انہیں پورے سال ویسی ہی تمام بیماریوں اور نفسیاتی مسائل کا سامنا رہا کہ جو ان سپلیمنٹس کو استعمال نہ کرنے والے افراد کو درپیش رہے۔ جب یہ ڈیٹا مزید باریک بینی سے کھنگالا گیا تو معلوم ہوا کہ ملٹی وٹامن اور معدنیات والے سپلیمنٹس استعمال کرنے کا عملاً کوئی فائدہ نہیں، بلکہ انہیں کھانے والوں میں 'اچھی صحت' کا صرف ایک مصنوعی احساس پیدا ہوتا ہے جو دراصل ان سپلیمنٹس کے پرکشش اشتہارات اور سنی سنائی باتوں کا نتیجہ ہوتا ہے۔ ریسرچ جرنل "بی ایم جے اوپن" کی ویب سائٹ پر 9 نومبر کے روز شائع ہونے والی اس تحقیق میں اگرچہ ملٹی وٹامن اور منرل سپلیمنٹس استعمال کرنے والوں کو کوئی مشورہ تو نہیں دیا گیا ہے لیکن پیغام بہت واضح ہے: اگر آپ یہ مہنگے سپلیمنٹس نہیں بھی کھائیں گے تب بھی آپ کی صحت پر کوئی فرق نہیں پڑے گا!

MNN

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

ایشیز: ایڈیلیڈ ٹیسٹ کی پہلی اننگز میں انگلینڈ کے 8 وکٹ گرے

نئی دہلی (ایم ین این): مچل اسٹارک (۴۵) اور اسکاٹ بولینڈ (ناٹ آوٹ ۱۳رن) کی جدوجہد سے پر اننگز کی بدولت آسٹریلیا نے تیسرے ایشیز ٹیسٹ کے دوسرے دن جمعرات کو ۳۷۱ رنز کے جواب میں بلے بازی کرنے اتری انگلینڈ کے ۲۱۳ رن کے اسکور پر ۸ وکٹ جھٹک کر میچ پر اپنی گرفت مضبوط کر لی ہے۔ انگلینڈ اس وقت آسٹریلیا کے پہلی اننگز کے اسکور سے ۱۵۸ رنز پیچھے ہے، بین اسٹوکس (ناٹ آوٹ ۴۵رن) اور جوفرا آرچر (ناٹ آوٹ ۳۰رن) جدوجہد سے پُر بلے بازی کا مظاہرہ کرتے ہوئے کریز پر موجود ہیں۔ آج یہاں آسٹریلیا نے کل کے ۸ وکٹ پر ۳۲۶ رن سے آگے کھیلنا شروع کیا۔ صبح کے سیشن میں آسٹریلیا کا نواں وکٹ ۳۴۸ رن کے اسکور پر مچل اسٹارک (۵۴رن) کی صورت میں گرا۔ جوفرا آرچر نے ۹۱ویں اوور کی پہلی گیند پر ناتھن لاین (۹) کو ایل بی ڈبلیو کر کے آسٹریلیا کی اننگز ختم کردی۔ انگلینڈ کی جانب سے جوفرا آرچر نے ۵ وکٹ حاصل کیے۔ برائیڈن کارس اور ول جیکس کو دو دو وکٹ ملے۔ جوش ٹنگ نے ایک بلے باز کو آوٹ کیا۔ اس کے بعد بلے بازی کرنے اتری انگلینڈ کی شروعات خراب رہی اور اس نے ۷۱رن پر چار وکٹ گنوا دیے۔ جیک کرولی (۹رن)، اولی پوپ (تین)، بین ڈکٹ (۲۹) اور جو روٹ (۱۹) رن بناکر آوٹ ہوئے۔ ہیری بروک اور کپتان بین اسٹوکس نے اننگز کو سنبھالا اور تیزی سے رن بھی بنائے۔ نصف سنچری کے قریب پہنچنے والے ہیری بروک کو ۳۷ویں اوور میں کیمرون گرین نے آوٹ کردیا۔ ہیری بروک نے ۶۳ گیندوں میں دو چوکے اور ایک چھکا لگا کر ۴۵ رنز بنائے۔ جیمی اسمتھ (۲۲)، ول جیکس (۶)، اور برائیڈن کارس بغیر کوئی رن بنائے پویلین لوٹ گئے۔ ۱۶۸ رنز پر آٹھ وکٹیں گرنے کے بعد بلے بازی کرنے آئے جوفرا آرچر نے اسٹوکس کے ساتھ مورچہ سنبھالا۔ بین اسٹوکس نے ۱۵۱ گیندوں کا سامنا کیا اور چار گھنٹے سے زائد بیٹنگ کرتے ہوئے ناٹ آوٹ ۴۵ رنز بنائے، لیکن کپتان کو میدان پر زیادہ ساتھ نہیں ملا۔ دن کا کھیل ختم ہونے کے وقت انگلینڈ نے آٹھ وکٹ پر ۲۱۳ رن بنالیے ہیں۔ بین اسٹوکس (ناٹ آوٹ ۴۵ رن) اور جوفرا آرچر (ناٹ آوٹ ۳۰ رن) کریز پر موجود ہیں۔ آسٹریلیا کی جانب سے پیٹ کمنز نے تین وکٹ حاصل کیے۔ اسکاٹ بولینڈ اور ناتھن لاین کو دو دو وکٹ ملے۔ کیمرون گرین نے ایک بلے باز کو آوٹ کیا۔ میچ کے دوران اسنیکو پر بھی کافی ہنگامہ ہوا، دونوں ٹیموں نے ٹیکنالوجی کے حوالے سے اپنی مایوسی کو واضح کیا۔ انگلینڈ تیسرے امپائر کرس گیفانی سے ناراض تھا، جنہوں نے پہلے دن الیکس کیری کے آوٹ نہ ہونے کے تنازع کے بعد، ریئل ٹائم اسنیکو میٹر ثبوت کی بنیاد پر جیمی اسمتھ کو کمنز کی گیند پر کیچ آوٹ دیا تھا۔ اسمتھ کچھ دیر پہلے ہی عجیب و غریب انداز میں آوٹ ہونے سے بچے تھے

ہندوستان میں ملنے والی محبت سے لیونل میسی جذباتی ہوگئے

نئی دہلی (ایم ین این): ارجنٹائنا کے فٹ بال لیجنڈ لیونل میسی، جو فٹ بال کی دنیا کے سب سے بڑے ستاروں میں سے ایک ہیں، نے اپنے گوٹ انڈیا ٹور کے اختتام پر ہندوستان سے اظہار تشکر کیا ہے۔ میسی نے ہندوستان میں ملنے والی محبت، احترام اور مہمان نوازی کو یادگار قرار دیتے ہوئے کہا کہ یہ تجربہ ان کے لیے خاص تھا۔ اس دورے نے ملک بھر کے فٹ بال شائقین میں زبردست جوش و خروش پیدا کیا۔ سوشل میڈیا پلیٹ فارم انسٹاگرام پر ایک پوسٹ میں، میسی نے ہندوستان کو "نمستے" کہا اور دہلی، ممبئی، حیدرآباد اور کولکاتا کے اپنے سفر کو شاندار قرار دیا۔

برینڈن راجرز کا نیا سفر: سعودی کلب القادسیہ کے ہیڈ کوچ مقرر

یورپی فٹ بال میں ہلچل مچانے کے بعد معروف کوچ برینڈن راجرز نے اب سعودی پرو لیگ کا رخ کر لیا ہے۔ سابق سیلٹک اور لیورپول منیجر راجرز کو سعودی کلب القادسیہ کا نیا ہیڈ کوچ مقرر کر دیا گیا ہے۔ یہ تقرری اس وقت سامنے آئی ہے جب انہوں نے سات ہفتے قبل مشکلات کا شکار اسکاٹش کلب سیلٹک سے استعفیٰ دیا تھا۔ ۵۲ سالہ شمالی آئرش کوچ نے اکتوبر کے آخر میں سیلٹک چھوڑا تھا جہاں ان کی رخصتی خاصی تلخ اور تنازعات سے بھرپور رہی۔ راجرز نے کلب کی بورڈ پالیسیوں اور ٹرانسفر مارکیٹ میں کی گئی خریداریوں پر کھل کر تنقید کی تھی، جس پر سیلٹک کے مرکزی شیئر ہولڈر ڈرموٹ ڈیسمونڈ نے انہیں 'اختلاف پیدا کرنے والا، گمراہ کن اور خودغرض' قرار دیا تھا۔ سعودی سرکاری تیل کمپنی آرامکو کی ملکیت القادسیہ اس وقت سعودی پرو لیگ میں پانچویں پوزیشن پر ہے۔ کلب نے اتوار کے روز اپنے ہیڈ کوچ مشیل گونزالیز کو برطرف کیا تھا، جس کے بعد راجرز کی تقرری کو ایک بڑا اور جرأت مندانہ قدم قرار دیا جا رہا ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ راجرز کو القادسیہ میں لانے میں اہم کردار جیمز بسکرووو کا رہا، جو اس سے قبل سیلٹک کے روایتی حریف رینجرز کے سی ای او رہ چکے ہیں اور اب القادسیہ میں بھی یہی عہدہ سنبھالے ہوئے ہیں۔ بسکرووو نے راجرز کی آمد کو کلب کیلئے ایک تاریخی لمحہ قرار دیا ہے۔ برینڈن راجرز جنوری کے ٹرانسفر ونڈو سے قبل اپنی ذمہ داریاں سنبھال لیں گے

بی ایم سی اور بھالا فاؤنڈیشن کے اشتراک سے رانی مکھرجی کو ایوارڈ

نئی دہلی (ایم ین این): اس کرسمس کے موقع پر، برہن ممبئی میونسپل کارپوریشن (بی ایم سی) نے بھالا فاؤنڈیشن کے ساتھ مل کر، ایک خصوصی مہم 'سپر گرلز آف ٹومارو' کا آغاز کیا جس کا مقصد ہندوستان کی بیٹیوں کو بااختیار بنانا اور انہیں تعلیم دینا ہے۔ اس اقدام کی قیادت بھالا فاؤنڈیشن کے بانی آصف بھالا کر رہے ہیں۔ اس مہم کے ایک حصے کے طور پر، بھالا فاؤنڈیشن نے اداکارہ رانی مکھرجی کو فلموں کے ذریعے اتیمن کو بااختیار بنانے میں ان کی نمایاں شراکت کیلئے "ای کسی لینس ان ویمن ایمپاورمنٹ تھرو سینما ایوارڈ" سے نوازا۔ ہندوستانی فلم انڈسٹری میں شاندار سفر کے ۳۰ سال کا جشن منانے والی، رانی مکھرجی ایک اہم مقام رکھتی ہیں۔

آئی پی ایل 2026ء کے سب سے مہنگے غیر ملکی کھلاڑی

نئی دہلی (ایم ین این): انڈین پریمیر لیگ (آئی پی ایل) ۲۰۲۶ء کی منی نیلامی میں غیر ملکی کھلاڑیوں پر دولت کی برسات دیکھنے کو ملی۔ منگل کو ابوظہبی میں ہونے والی نیلامی میں کئی اسٹار کھلاڑیوں نے کروڑوں روپے بٹورے جبکہ کولکاتا نائٹ رائیڈرس (کے کے آر) نے سب سے زیادہ جارح بولی لگا کر سب کی توجہ اپنی جانب کھینچ لی۔ (۱) کیمرون گرین: ۲۵ کروڑ ۲۰ لاکھ آسٹریلیا کے مایہ ناز آل راؤنڈر کیمرون گرین آئی پی ایل ۲۰۲۶ء کے سب سے مہنگے غیر ملکی کھلاڑی بن گئے۔ کولکاتا نائٹ رائیڈرز نے ان کے لیے ۲۵ کروڑ ۲۰ لاکھ روپے کی ریکارڈ بولی لگائی۔ اس کے ساتھ ہی گرین نے مچل اسٹارک کا ۲۰۲۴ء کا ریکارڈ (۲۴ کروڑ ۷۵ لاکھ) توڑ دیا اور آئی پی ایل کی تاریخ کے مہنگے ترین غیر ملکی کھلاڑی بن گئے۔ بیٹنگ اور بولنگ دونوں میں میچ کا پانسہ پلٹنے کی صلاحیت گرین کو کے کے آر کی ٹائٹل امیدوں کا مضبوط ستون بناتی ہے۔ (۲) متھیشا پتھیرانا: ۱۸ کروڑ روپے سری لنکا کے رفتار کے سوداگر متھیشا پتھیرانا بھی کولکاتا نائٹ رائیڈرز کی جھولی میں گرے۔ "بیبی ملنگا" کے نام سے مشہور پتھیرانا اپنی خطرناک یارکرز اور ڈیتھ اوورز میں شاندار کنٹرول کے لیے جانے جاتے ہیں۔ ۱۸ کروڑ روپے میں ان کی شمولیت نے کے کے آر کی فاسٹ بولنگ کو مزید جان لیوا بنا دیا ہے۔ (۳) لیام لیونگ اسٹون: ۱۳ کروڑ روپے انگلینڈ کے دھماکہ خیز آل راؤنڈر لیام لیونگ اسٹون کو سن رائزرس حیدرآباد نے ۱۳ کروڑ روپے میں خریدا۔ زبردست پاور ہٹنگ کے لیے مشہور لیونگ اسٹون مڈل آرڈر میں سن رائزرس کو نئی جان بخشیں گے۔ ان کی آف اسپن اور لیگ اسپن صلاحیت ٹیم کو اضافی اسٹریٹجک گہرائی بھی فراہم کرتی ہے۔ (۴) مستفیض الرحمٰن: ۹ کروڑ ۲۰ لاکھ بنگلہ دیش کے بائیں ہاتھ کے تیز گیند باز مستفیض الرحمٰن ایک بار پھر کولکاتا نائٹ رائیڈرز کا حصہ بن گئے۔ "دی فز" کے نام سے مشہور مستفیض اپنی کٹر گیندوں اور دھوکہ دینے والی سلو بالز کے لیے جانے جاتے ہیں۔ ۹ کروڑ ۲۰ لاکھ روپے میں ان کی خرید نے کے کے آر کی بولنگ لائن اپ کو مزید مضبوط بنا دیا ہے۔

سرفراز خان نے سی ایس کے کا شکریہ ادا کیا اور ٹائٹل جیتنے کی امید ظاہر کی

نئی دہلی (ایم ین این): ہندوستانی ٹیم سے باہر ہونے والے سرفراز خان کو آئی پی ایل ۲۰۲۶ء کی منی نیلامی میں چنئی سپر کنگز (سی ایس کے) نے خریدا تھا۔ سرفراز نے اس اقدام کے لیے سی ایس کے کا شکریہ ادا کیا اور کہا کہ پانچ بار کی آئی پی ایل چیمپئن ٹیم نے انہیں زندگی کی ایک نئی لیز فراہم کی ہے۔ سرفراز ابتدائی طور پر فروخت نہیں ہوئے تھے، لیکن سی ایس کے نے ۲۰۱۹ء میں اس پر بولی لگائی اور اسے ۷۵ لاکھ کی بنیادی قیمت پر ٹیم میں شامل کیا۔ منی نیلامی سے چند گھنٹے قبل سید مشتاق علی ٹرافی کے ایک میچ میں ۲۲ گیندوں پر ۷۳ رنز بنانے والے ۲۸ سالہ سرفراز پہلے راؤنڈ میں بغیر بولی کے چلے گئے لیکن بعد میں انہیں سپر کنگز نے خرید لیا۔ ممبئی کے بلے باز سرفراز نے اپنے انسٹاگرام پیج پر لکھا کہ "مجھے ایک نئی زندگی دینے کے لیے سی ایس کے کا بہت بہت شکریہ۔ میں اس بات کو یقینی بناوں گا کہ سی ایس کے ۲۰۲۶ء کا ٹائٹل جیتے۔" سرفراز کو دو سیزن میں کوئی خریدار نہیں ملا۔ جارحانہ مڈل آرڈر بلے باز نے آخری بار سن رائزرز حیدرآباد کے خلاف ۲۰۲۳ء میں دہلی کیپٹلس کے لیے آئی پی ایل میچ کھیلا تھا۔ اگلے دو سیزن میں اسے کوئی خریدار نہیں ملا۔ یہاں تک کہ ان کا بین الاقوامی کریئر بھی اس وقت مشکلات کا شکار ہے کیونکہ ڈومیسٹک کرکٹ میں اچھی کارکردگی کے باوجود انہیں کسی بھی فارمیٹ میں ہندوستانی ٹیم میں جگہ نہیں ملی۔ وہ ماضی میں آئی پی ایل میں رائل چیلنجرز بنگلور، پنجاب کنگز اور دہلی کیپٹلز کے لیے بھی کھیل چکے ہیں۔ سرفراز سید مشتاق علی ٹرافی میں شاندار فارم میں سرفراز نے اپنا آئی پی ایل کے آغاز میں ۲۰۱۵ء میں رائل چیلنجرز بنگلور کے لیے کیا تھا۔ دائیں ہاتھ کے بلے باز اس سال سید مشتاق علی ٹرافی میں شاندار فارم میں رہے، انہوں نے ۵۲، ۲۸ کے اوسط اور ۴۳، ۲۰۳ کے اسٹرائیک ریٹ سے ۳۲۹ رنز بنائے جس میں سنچری بھی شامل ہے۔ سرفراز نے ہندوستان کے لیے ۶ ٹیسٹ میچ کھیلے ہیں جس میں انھوں نے ۳۷، ۱۰ کے اوسط اور ۹۴، ۳۴ کے اسٹرائیک ریٹ سے ۳۷ رنز بنائے ہیں جس میں ان کا سب سے زیادہ اسکور ۱۵۰ ہے۔

فیفا ورلڈکپ کے لیے سستے ٹکٹوں کی نئی کیٹیگری متعارف

نئی دہلی (ایم ین این): فیفا نے ۲۰۲۶ء ورلڈکپ کے ٹکٹوں کی قیمتوں پر تنقید کے بعد ۶۰ ڈالر کی نئی کیٹیگری متعارف کروادی۔ فیفا نے اعلان کیا کہ اس نے ہر میچ خاص طور پر مدمقابل ٹیموں کے حامیوں کے لیے ٹکٹوں کا ایک نیا درجہ بنایا ہے، جس میں فائنل سمیت ٹورنامنٹ کے ہر میچ کے لیے فی ٹکٹ ۶۰ ڈالر (۴۵ برطانوی پاؤنڈز) قیمت مقرر کی گئی ہے۔ صدر فیفا نے اس کیٹیگری کو سپورٹر انٹری ٹائر قرار دیا ہے جو صرف کوالیفائی کرنے والی ٹیموں کے شائقین کے لیے ہوں گی، ٹکٹیں متعلقہ ملک کی نیشنل فٹ بال ایسوسی ایشن کے ذریعے تقسیم کی جائیں گی، ہر میچ کیلئے ایک ہزار ٹکٹیں فروخت کی جائیں گی۔ ٹکٹ کی نئی قیمت ان ممالک کے سرگرم شائقین کی ایک مخصوص تعداد کے لیے دستیاب ہوگی جنہوں نے ورلڈکپ کے لیے کوالیفائی کیا ہے۔ فیفا نے کہا کہ ۶۰ ڈالرس (۵۱ یورو) کے ٹکٹ اہل ٹیموں کے شائقین کے لیے مخفوظ ہوں گے اور ہر قومی فیڈریشن کی الاٹمنٹ کا ۱۰ فیصد ہوتا ہے۔ فین گروپ فٹبال سپورٹرز یورپ (ایف ایس ای)، جس نے گزشتہ ہفتے قیمتوں پر تنقید کی گئی تھی اور اس کا جواب دیتے ہوئے کہا کہ فیفا بہت کم پیشکش کر رہا ہے۔ ایف ایس ای نے منگل کو ایک بیان میں کہا کہ "ہم فیفا کی جانب سے اس کے اصل منصوبوں کو پہنچنے والے نقصان کے بظاہر تسلیم کرنے کا خیر مقدم کرتے ہیں،

آرسنل کی ٹیم انگلش پریمیر لیگ پوائنٹس ٹیبل پر سرفہرست

نئی دہلی (ایم ین این): آرسنل کی فٹ بال ٹیم نے اپنی شاندار کارکردگی کی بدولت انگلش پریمیر لیگ کے پوائنٹس ٹیبل پر دفاعی چیمپئن لیورپول سے ٹاپ پوزیشن چھیننے کے بعد تاحال برقرار ہے جبکہ مانچسٹر سٹی کی ٹیم دوسرے اور ایسٹن ولا کی ٹیم تیسرے نمبر پر موجود ہے۔ دفاعی چیمپئن لیورپول کی ٹیم کی تنزلی کا سلسلہ جاری ہے اور وہ ساتویں نمبر پر ہے۔ ای ایس پی این کے مطابق اب تک کھیلے گئے میچز کے بعد آرسنل کی ٹیم کے سب سے زیادہ ۳۶ پوائنٹس ہیں اور وہ ای پی ایل کے پوائنٹس ٹیبل پر ٹاپ پوزیشن پر برقرار ہے۔ مانچسٹر سٹی کی ٹیم ۳۴ پوائنٹس کے ساتھ دوسرے اور آسٹن ولا کی ٹیم ۳۳ پوائنٹس کے ساتھ تیسرے نمبر پر موجود ہے۔ دفاعی چیمپئن لیورپول کی ٹیم تنزلی کے بعد ساتویں نمبر پر ہے۔ انگلش پریمیر لیگ کے ۳۴ویں سیزن کے انتہائی دلچسپ اور کانٹے دار مقابلوں کا سلسلہ انگلینڈ میں جاری ہے۔ یہ مجموعی طور پر ٹاپ فلائٹ انگلش فٹ بال کا ۱۲۷واں ایڈیشن ہے۔ لیگ میں شامل تمام ۲۰ ٹیموں نے اب تک ۱۶۔۱۶ میچز کھیل لئے ہیں۔

مثبت ڈوپنگ کی شرح میں کمی، لیکن ہندوستان اب بھی سب سے زیادہ معاملات والا ملک

نئی دہلی (ایم ین این): عالمی اینٹی ڈوپنگ ایجنسی (واڈا) کی تازہ رپورٹ کے مطابق ہندوستان میں مثبت ڈوپنگ ٹیسٹ کی شرح میں مسلسل کمی درج کی گئی ہے تاہم بڑے کھیلوں کے ممالک کے درمیان اب بھی ہندوستان میں ڈوپنگ کے مثبت معاملات کی تعداد سب سے زیادہ ہے۔ واڈا کی جانب سے ۱۶ دسمبر کو جاری کردہ "اینٹی ڈوپنگ ٹیسٹنگ فگرز رپورٹ ۲۰۲۴" میں بتایا گیا ہے کہ ہندوستان میں ڈوپ ٹیسٹنگ کے عمل میں نمایاں اضافہ ہوا ہے۔ رپورٹ کے مطابق ۲۰۱۹ء میں ۴۹۷۱ ٹیسٹ کیے گئے تھے، جو ۲۰۲۲ء میں بڑھ کر ۳۸۶۵ ہو گئے۔ ۲۰۲۳ء میں یہ تعداد ۵۶۰۲ رہی جبکہ ۲۰۲۴ء میں مجموعی طور پر ۷۱۱۳ ٹیسٹ انجام دیے گئے۔ ۲۰۲۵ء میں ۱۶ دسمبر تک ۷۰۶۸ ٹیسٹ کیے جا چکے ہیں۔ رپورٹ میں واضح کیا گیا ہے کہ یہ اعداد و شمار ہندوستان کی اینٹی ڈوپنگ مہم کو مزید سخت اور موثر بنانے کا نتیجہ ہیں، نہ کہ ڈوپنگ کے بڑھتے ہوئے رجحان کی عکاسی۔ وسیع پیمانے پر ٹیسٹنگ اور بہتر جانچ کے نظام نے زیادہ کیسز کی نشاندہی ممکن بنائی ہے۔ یہ ٹیسٹ قومی اور بین الاقوامی کھیلوں کے مقابلوں کے دوران اور مقابلوں سے باہر دونوں صورتوں میں کھلاڑیوں پر کیے گئے۔ اگرچہ ٹیسٹ کی تعداد میں نمایاں اضافہ ہوا ہے، تاہم مثبت نتائج کی شرح میں مسلسل کمی دیکھنے میں آئی ہے، جو کھلاڑیوں اور معاون عملے میں بڑھتی ہوئی آگاہی اور ضابطوں کی بہتر پابندی کی علامت ہے۔ اعداد و شمار کے مطابق ۲۰۲۲ء میں مثبت ڈوپ ٹیسٹ کی شرح ۳.۲ فیصد تھی، ۲۰۲۳ء میں یہ ۸.۳ فیصد رہی جبکہ ۲۰۲۴ء میں ۶.۳ فیصد ریکارڈ کی گئی تاہم ۲۰۲۵ء میں ۱۶ دسمبر تک یہ شرح کم ہو کر ۵.۱ فیصد پر آگئی ہے۔ ہندوستان کی نیشنل اینٹی ڈوپنگ ایجنسی (ناڈا) کی جانب سے ڈوپنگ کے تدارک کے لیے ملک گیر سطح پر وسیع تعلیمی مہمات بھی چلائی جا رہی ہیں۔ ۲۰۲۴ء میں مختلف کھیلوں کے مقابلوں اور تربیتی کیمپوں کے دوران تقریباً ۲۸۰ اینٹی ڈوپنگ ورکشاپس منعقد کی گئیں، جن میں تقریباً ۲۷ ہزار افراد نے شرکت کی۔ اس کے علاوہ ۱۶ دسمبر تک مجموعی طور پر ۳۲۹ آگاہی پروگرام منعقد کیے گئے، جن میں ویبینارز، سیمینارز، ٹی وی پروگرامز، اے ڈی ای ایل کورسز، بڑے عوامی ایونٹس، دلچسپ مقابلے اور ڈیجیٹل مہمات شامل ہیں، تاکہ صاف اور شفاف کھیل کے پیغام کو وسیع تر عوام تک پہنچایا جا سکے۔

عثمان ڈیمبیلے اور ایتانا بونماتی فیفا پلیئر آف دی ایئر منتخب

نئی دہلی (ایم ین این): فرانس کے عثمان ڈیمبیلے اور اسپین کی ایتانا بونماتی نے بالترتیب مردوں اور خواتین کے زمرے میں فیفا کے بہترین کھلاڑی کے اعزازات اپنے نام کر لیے ہیں۔ منگل کی شب قطر کے دارالحکومت دوحہ میں منعقدہ ایک پروقار تقریب میں فٹ بال کی دنیا کے یہ دو بڑے ستارے اپنے شاندار کارناموں کے اعتراف میں نوازے گئے۔ ۲۸ سالہ عثمان ڈیمبیلے کو پیرس سینٹ جرمین (پی ایس جی) کے لیے ان کی شاندار کارکردگی پر اس ایوارڈ سے نوازا گیا۔ انہوں نے پی ایس جی کو پہلی بار چیمپئن لیگ جتانے میں کلیدی کردار ادا کیا، جہاں فائنل میں پی ایس جی نے انٹر میلان کو ۰-۵ گول سے شکست دی۔ ڈیمبیلے نے گزشتہ سیزن کے تمام مقابلوں میں مجموعی طور پر ۳۵ گول کیے، جن میں سے ۲۱ گول لیگ ون میں تھے، جس کی بدولت وہ ٹورنامنٹ کے ٹاپ اسکورر بھی رہے۔ ایوارڈ وصول کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ "یہ ثابت ہوگیا کہ سخت محنت رنگ لاتی ہے۔ یہ سال انفرادی اور ٹیم کے طور پر میرے لیے بہترین رہا۔"

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,