روزنامہ
وطن
بڈگام
WATTAN
The Urdu Daily

اتوار
21 دسمبر 2025
SUNDAY
21 DECEMBER - 2025

گمبھیر کوچ نہیں، منیجر ہیں سابق کپتان کپل دیو نے دیا اہم تنقیدی بیان صفحہ 08
نیپولی نے اے سی میلان کو ہرا کر فائنل کا ٹکٹ کٹالیا صفحہ 08

جلد: 15 ■ شمارہ نمبر: 297 ■ صفحات: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ The Urdu Daily WATTAN Budgam

شوپیاں میں انسداد بدعنوانی بیورو کی کارروائی

رشوت کی رقم وصول کرتے ہوئے پٹواری گرفتار

سری نگر//۲۰،دسمبر// جے کے این ایس //انسداد بدعنوانی بیورو نے شوپیاں کے صوفا نامن علاقے میں ایک پٹواری کو اس وقت گرفتار کیا جب وہ مبینہ طور پر ایک موکل سے رشوت لیتے ہوئے پکڑا گیا۔ حکام نے ملزم کی شناخت شوپیاں کے ترکا وگم کے عاشق حسین شاہ کے طور پر کی۔ جے کے این ایس کے مطابق حکام نے بتایا کہ یہ کارروائی اس شکایت کے بعد کی گئی کہ پٹواری نے سرکاری ڈیوٹی انجام دینے کے عوض/101

لیفٹنٹ گورنر کی زیر صدارت لوک بھون جموں میں محکمہ داخلہ کے ماتحت محکموں کا اعلیٰ سطحی جائزہ اجلاس، اعلیٰ حکام کی شرکت

مالی سال 2025-26 کے بجٹ اور اخراجات کی پوزیشن پر تبادلہ خیال

جیل افسران اور عملے کو حساس بنائیں اور جموں و کشمیر میں جیلوں کی بار بار چیکنگ اور نگرانی کریں: منوج سنہا کی حکام کو ہدایت

علیحدہ میٹنگ میں جموں کشمیر میں PM-TB مکت بھارت ابھیان کی پیش رفت کا جائزہ، SSB کو یوم تاسیس پر مبارکباد

جموں//۲۰،دسمبر// جے کے این ایس //جموں وکشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے لوک بھون جموں میں محکمہ داخلہ کے ماتحت محکموں کی ایک اعلیٰ سطحی جائزہ میٹنگ کی صدارت کی۔ میٹنگ میں چیف سیکرٹری اتل ڈلو، چیف سکریٹری، ڈائریکٹر جنرل آف پولیس جیل خانہ جات دیپک کمار، پرنسپل سکریٹری ہوم چندرکر بھارتی، پرنسپل سکریٹری محکمہ خزانہ سنتوش ڈی ویدیا، لیفٹیننٹ گورنر کے پرنسپل سکریٹری ڈاکٹر مندیپ کے بھنڈاری، کمانڈنٹ جنرل ہوم گارڈز عبدالغنی میر، ڈائریکٹر فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز آلوک کمار، ڈائریکٹر سینک ویلفیئر ڈیپارٹمنٹ بریگیڈیئر پنچ چب (ریٹائرڈ)، ڈائریکٹر، فارنسک سائنسز لیبارٹری اوم پرکاش اور دیگر سینئر حکام نے شرکت کی۔ جے کے این ایس کے مطابق میٹنگ میں BE,2025-2026 کے تحت جیلوں/102

سردیوں کا بادشاہ 40 دن پر محیط

”زمستان چلہ کلان“ تختہ اقتدار پر براجمان

آئندہ 24 گھنٹوں میں برفباری اور بارشوں کا امکان

سرینگر// 20 دسمبر// ایس این این //سردیوں کا بادشاہ 40 دن پر محیط ”چلہ کلان“ تختہ اقتدار پر براجمان ہونے کے ساتھ ہی جموں، کشمیر اور لداخ کو شدید سردی کی لہر نے اپنی لپیٹ میں لیا ہے اور امسال دہائیوں کی سردیوں نے پھر ریکارڈ قائم کیا ہے۔ اسی دوران سرینگر میں شبانہ درجہ حرارت پھر سے کم ریکارڈ ہوا جس دوران شہر سرینگر میں رات کا درجہ حرارت منفی 0.4 ڈگری سیلشس درج ہوا۔ کشمیر وادی میں پلوامہ میں منفی 3.2 ڈگری کے ساتھ مسلسل سرد ترین علاقہ درج ہوا۔ اس دوران محکمہ موسمیات نے اگلے 24 گھنٹوں تک بارشوں اور برفباری کی پیشگوئی کی ہے۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق وادی میں شدید ٹھنڈ جاری رہنے کے ساتھ ساتھ اگرچہ دن بھر موسم ابر آلود رہا تاہم شبانہ درجہ حرارت میں مسلسل گراوٹ آرہی ہے۔ شہر سرینگر میں گزشتہ شب کا درجہ حرارت منفی 0.4 ڈگری ریکارڈ کیا گیا ہے۔ محکمہ موسمیات کے مطابق وادی کشمیر اور صوبائی علاقے لیہہ اور کرگل میں سردی کی شدید لہر نے پوری وادی کو اپنی لپیٹ میں لیا ہے اور یخ بستہ ہواؤں کی وجہ سے شدید سردی کی لہر جاری ہے۔ محکمہ موسمیات/103

جموں وکشمیر میں برفباری کے بعد کسی بھی صورتحال سے نمٹنے کیلئے انتظامیہ تیار

انتظامیہ برفباری کا بے صبری سے انتظار میں

آلودگی میں کمی آئے گی اور ہمارا موسم سرما کا سیاحتی سیزن شروع ہوجائے گا/ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ

سرینگر// 20 دسمبر// ایس این این //انتظامیہ جموں وکشمیر میں برفباری کے بعد کسی بھی صورتحال سے نمٹنے کیلئے تیار ہے کی بات کرتے ہوئے وزیر اعلیٰ عمر عبد اللہ نے کہا کہ موسمی تبدیلی سے ہوا کے معیار میں بہتری آنے کا امکان ہے جبکہ سرمائی سیاحت بھی شروع ہوگی۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق یہ بتاتے ہوئے کہ متوقع برفباری سے نمٹنے کیلئے کشمیر اور جموں دونوں صوبوں میں تمام ضروری تیاریاں مکمل کر لی گئی ہیں وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ یہ/104

ہندوارہ اسپتال ٹرالی واقعہ: جونیئر ریزیڈنٹ ڈاکٹر معطل

تحقیقات کیلئے پانچ رکنی کمیٹی تشکیل، 24 گھنٹوں میں رپورٹ پیش کرنے کی ہدایت

سرینگر// 20 دسمبر// ایس این این //ضلع اسپتال ہندوارہ میں زیر علاج مریض کو ٹیسٹ کیلئے ٹرالی پر نجی کلنک تک پہنچنے کی ویڈیو سوشل میڈیا پر تیزی سے وائرل ہونے کے بعد گورنمنٹ میڈیکل کالج ہندوارہ نے جونیئر/105

موسم سرما اور موسمی پیشگوئی کے پیش نظر تیاریاں مکمل، انتظامیہ الرٹ پر

تمام اضلاع میں کنٹرول رومز قائم، بجلی کی بنا خلل فراہمی اور سڑکوں سے برف ہٹانے کیلئے مشینری تیار

کشمیر کے روایتی لباس اور ہماری دستکاری گرمجوشی اور جمالیات کی عکاسی/ صوبائی کمشنر کشمیر

سرینگر// 20 دسمبر// ایس این این //موسم سرما اور موسمی پیشگوئی کے پیش نظر انتظامیہ ہائی الرٹ پر ہے اور تمام تیاریوں کا حتمی شکل دی گئی ہے کی بات کرتے ہوئے صوبائی کمشنر کشمیر انشول

گرگ نے کہا کہ تمام اضلاع میں کنٹرول روم قائم کیے گئے ہیں اور بلا تعطل بجلی کی فراہمی، برف صاف کرنے اور ضروری خدمات کو یقینی بنانے کے لیے نوڈل افسران تعینات کیے گئے ہیں۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق صوبائی کمشنر کشمیر انشول گرگ نے کہا کہ کشمیری کاریگری خطے کی صدیوں پرانی دستکاری کی روایات کو جدید جمالیات کے ساتھ تخلیقی طور پر ہم آہنگ کرنے/106

گہری دھند کے باعث حد نگاہ کم

فضائی سروس میں پھر خلل

کچھ پروازیں منسوخ، کچھ میں تاخیر

سری نگر//۲۰،دسمبر// جے کے این ایس //شدید سردی اور دھند کے باعث سری نگر سے پروازوں کی آمد و رفت میں خلل پڑا۔ جے کے این ایس کے مطابق ہفتہ کی صبح ائرپورٹ کے ارد گرد کم روشنی اور گہری دھند ہونے کے باعث سری نگر کے شیخ العالم ہوائی اڈے سے پروازیں تاخیر کا شکار ہوئیں اور کئی پروازیں موسم کی خرابی اور آپریشنل وجوہات کی بنا پر منسوخ کردی گئیں۔ حکام کے مطابق انڈیگو ایئرلائنز کی کولکتہ جانے والی پرواز آپریشنل وجوہات کی بنا پر منسوخ ہوئی، جبکہ 3 دیگر پروازیں منزل کے ایئرپورٹس پر خراب موسم کے/107۔

سال 2047 تک ہندوستان کو ہر شعبے میں

ترقی یافتہ بنانا ہمارے سامنے ہدف

وزیر اعظم مودی کی قیادت میں گزشتہ 11 سالوں کے دوران تمام شعبوں میں رکاوٹیں دور ہوئی/ امیت شاہ

سرینگر// 20 دسمبر// ایس این این //وزیر اعظم مودی کی قیادت میں حکومت کے 11 سالوں کے دوران تمام شعبوں میں رکاوٹوں کو دور کرنے کی کوششوں کے ساتھ ساتھ بنیادی ڈھانچے کی ترقی اور شہری ترقی میں متعدد اقدامات کیے گئے ہیں کا اعلان کرتے ہوئے وزیر داخلہ

امیت شاہ نے کہا کہ ہمارے سامنے سال 2047 تک ہندوستان کو ہر شعبے میں دنیا کے سرکردہ ملک کے طور پر تعمیر کرنے اور 5 ٹریلین کی معیشت کے معیار تک پہنچ کر ایک بڑی چھلانگ لگانے کا ہدف ہے۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق وزیر داخلہ امیت شاہ نے نئی دہلی/108

50 لاکھ روپے کا اراضی گھوٹالہ بے نقاب

کرائم برانچ کشمیر نے کیا 4 ملزمان کیخلاف چارج شیٹ داخل

سری نگر//۲۰،دسمبر// جے کے این ایس //منظم اراضی کی دھوکہ دہی کے سلسلے میں کریک ڈاؤن کرتے ہوئے، کرائم برانچ کشمیر کی اقتصادی جرائم ونگ نے 50 لاکھ روپے کے دھوکہ دہی کے معاملے میں ایک چارج شیٹ عدالت میں داخل کی ہے، جس میں فرضی ریکارڈ اور مجرمانہ سازش شامل ہے، جس میں سری نگر کی قیمتی جائیداد کی ناقابل رسائی گیلی زمین فروخت کرکے خریدار کو دھوکہ دینے کے لئے 4 ملزمان کو نامزد کیا گیا ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق کرائم برانچ کشمیر کی اقتصادی جرائم ونگ نے ایف آئی آر نمبر 02/2025 میں سیکشن 420 اور 471 اور آر پی سی کی دفعہ 120-B کے تحت چیف جوڈیشل مجسٹریٹ، سری نگر کی معزز عدالت کے سامنے مبینہ طور پر اراضی کے ایک بڑے مقدمے میں 4 ملزمین کیخلاف چارج شیٹ داخل کی۔ کرائم/109

بارہمولہ پولیس نے کیا جعلسازوں اور لٹیروں کا پردہ فاش

6 لاکھ روپے نقد اور 17 جعلی سونے کے سکے برآمد

بارہمولہ//۲۰،دسمبر// جے کے این ایس //بارہمولہ پولیس نے دھوکہ دہی اور ڈکیتی ریکیٹ کا پردہ فاش کرتے ہوئے 6 لاکھ روپے نقد اور جعلی سونے کے 17 سکے برآمد کرکے ضبط کر لئے۔ جے کے این ایس کے مطابق ایک بیان میں پولیس نے بتایا کہ 18 دسمبر 2025 کو فرقان اکبر ساکنہ ترسلو پلوامہ کی طرف سے پولیس اسٹیشن پٹن میں/110

کوئی بھی ملک چاہے کتنا ہی طاقتور ہو، تمام مسائل پر اپنی مرضی مسلط نہیں کرسکتا

عالمی طاقتیں اب عالمگیر ہونے کے قابل نہیں، یہ تسلیم کرنا ضروری

عالمی اقتصادی اور سیاسی نظام بدل گیا، طاقت کے متعدد مراکز ابھر رہے ہیں/ جے شنکر

سرینگر// 20 دسمبر// ایس این این //کوئی بھی ملک چاہے کتنا ہی طاقتور ہو، تمام مسائل پر اپنی مرضی مسلط نہیں کرسکتا کی بات کرتے ہوئے وزیر خارجہ ایس جے شنکر نے کہا کہ عالمی اقتصادی اور سیاسی نظام بدل گیا ہے، طاقت کے متعدد مراکز ابھر رہے ہیں۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق پونے میں یونیورسٹی کے کانووکیشن سے خطاب کرتے ہوئے

وزیر خارجہ ایس جے شنکر نے کہا کہ عالمی اقتصادی اور سیاسی نظام بدل گیا ہے، طاقت کے متعدد مراکز ابھر رہے ہیں اور کوئی بھی ملک تمام مسائل پر اپنی مرضی مسلط کرنے کے قابل نہیں ہے۔ انہوں نے کہا کہ اس سے قوموں کے درمیان فطری مسابقت اور اثر و رسوخ کا ایک نیا توازن پیدا ہوا ہے۔ انہوں نے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ کوئی بھی ملک چاہے کتنا ہی طاقتور کیوں نہ ہو، تمام مسائل پر اپنی مرضی مسلط نہیں کرسکتا۔ جے شنکر نے کہا کہ عالمی اقتصادی اور/111

گزشتہ 8 مہینوں میں پہلگام میں سیاحت کو 2400 کروڑ روپے کا نقصان

برفباری، نیا سال اور کرسمس کا تہوار، امید کی نئی کرن

سرینگر// 20 دسمبر// وی او آئی //وادی کشمیر کا مشہور سیاحتی مقام پہلگام، جو اپنی قدرتی خوبصورتی اور دلکش مناظر کے سبب دنیا بھر میں شہرت رکھتا ہے، گزشتہ آٹھ ماہ سے شدید مالی بحران کا شکار ہے۔ 22 اپریل کو رونما ہونے والے واقعے کے بعد یہاں کی سیاحت کو زبردست دھچکا لگا اور آج تک اس کے اثرات نمایاں ہیں۔ پہلگام میں رجسٹرڈ تین ہزار کمرے اور ان میں کام کرنے والے ساتھ ہزار سے زائد افراد براہ راست متاثر ہوئے۔ اندازوں کے

مطابق اس عرصے میں پہلگام کو 2400 کروڑ روپے کا نقصان برداشت کرنا پڑا ہے۔ پہلگام کی معیشت کا بڑا سہارا سیاحت ہے۔ وادی میں تقریباً تیں لاکھ افراد براہ راست یا بالواسطہ طور پر اس صنعت سے وابستہ ہیں۔ ان میں ہوٹل مالکان، ٹیکسی ڈرائیور، گائیڈز، دکاندار اور دیگر چھوٹے کاروباری شامل ہیں۔ نقصان کے باعث نہ صرف ہوٹلوں کی آمدنی میں کمی آئی بلکہ ہزاروں افراد کی روزی روٹی بھی خطرے میں پڑ گئی۔ کئی ہوٹلوں کو عارضی/112

ڈپریشن پر قابو پائیے

تحریر...
فریدہ خالد

ڈپریشن آج کی دنیا میں خاصی جانی پہچانی بیماری ہے۔ یہ ایک سنجیدہ نوعیت کی میڈیکل حالت ہے، جس سے متاثرہ انسان بہت زیادہ اداس اور نا امید رہتا ہے اور خود کو غیر اہم سمجھتا ہے۔ اس لیے اکثر ایک نارمل زندگی گزارنے میں ناکام رہتا ہے۔ بحیثیت مسلمان ہمارا ایمان ہے کہ ربِ کائنات نے کوئی ایسی بیماری نہیں پیدا کی جس کا علاج ہمیں قرآن وسنت سے نہ ملتا ہو۔ لہٰذا ہمیں ان دونوں ذرائع سے مدد لینی چاہیے۔ پرہیز علاج سے بہتر کے مصداق، یہاں چند اہم طریقوں کا ذکر ہے جن پر عمل کرنے سے نہ صرف اس مرض سے بچا جا سکتا ہے بلکہ اس پر قابو بھی پایا جا سکتا ہے۔

صبر اور نماز سے مدد لیجیے

سب سے پہلے کسی بھی بیماری سے بچنے یا لڑنے کیلیے اہم چیز صبر کرنا ہے۔ صبر ایک بہت ہی اعلیٰ کوالٹی ہے جو خوش نصیبوں کو ہی ملتی ہے۔ اور صبر کی موجودگی میں انسان ہر قسم کے حالات کا مقابلہ کرتے ہوئے اپنی زندگی کے مقاصد کی طرف بڑھتا چلا جاتا ہے۔ اگر ہم دنیا کے کسی بھی عظیم شخص کی زندگی کا مطالعہ کریں تو ہمیں معلوم ہوگا کہ ان سب میں یہ خوبی عام لوگوں کی نسبت زیادہ پائی جاتی ہے۔ مثلاً انبیائے کرام ہر قسم کے حالات میں صبر کرتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ سورہ البقرہ میں اللہ تعالیٰ ہمیں مشکلات میں صبر اور نماز سے مدد لینے کی تلقین کرنے کے ساتھ یہ بھی بتاتے ہیں کہ اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے (2:153)۔

شکر گزاری

شکر ادا کرنا بظاہر ایک معمولی عمل لگتا ہے لیکن یہ انسان کیلیے دنیا بھر کے مسائل سے بچنے، خوش رہنے اور مشکلات پر قابو پانے کا اکسیر نسخہ ہے۔ جب بھی کسی کا دل اداس ہو تو وہ اللہ کی دی ہوئی بے شمار نعمتوں کو گننا شروع کر دے، اس کی اداسی منٹوں میں بھاگ جائے گی۔ لیکن انسان اکثر اپنے رب کی ناشکری کرتا ہے اور تکلیف میں گھِر جاتا ہے۔ انسان کی ناشکری کا ذکر اللہ نے کئی مقامات پر "قَلِیلًا مَّا تَشْکُرُونَ" کے الفاظ میں کیا ہے۔ اسی طرح بندوں کا شکر گزار نہ ہونا بھی ایک اخلاقی خرابی ہے۔ جو بھی آپ کے ساتھ بھلائی یا احسان کا معاملہ کرے اس کا ضرور شکر ادا کیجیے اور دل میں بھی اس کے شکر گزار ہوں۔ اس طرح تعلقات میں بہتری آئے گی اور ڈپریشن کو بھگائے گی۔

دعا مانگیے

حدیث میں ہے کہ "اَلدُّعَاءُ سِلَاحُ الْمُؤْمِنِ" دعا مومن کا ہتھیار ہے۔ لہٰذا اچھے یا برے ہر قسم کے حالات میں دعائیں مانگنے کی عادت ڈالیے۔ کیونکہ اللہ انسان کی دعائیں سنتا ہے اور ان کو قبول کرتا ہے (المومن: 60)۔ قرآنی اور مسنون دعاؤں کو نماز اور سجود میں خوب خوب مانگیے۔ کیونکہ سجدے میں انسان اللہ کے قریب ہوتا ہے (العلق: 19)۔ ساتھ ہی استغفار کی کثرت کیجیے۔

صحتمند غذا کھائیے

ریسرچ سے معلوم ہوتا ہے کہ بہت سی جنک اور فاسٹ فوڈز خود ڈپریشن کا باعث بنتی ہیں۔ اس لیے اپنی غذا پر توجہ دینا ضروری ہے۔ اومیگا تھری سے بھرپور غذاؤں مثلاً مچھلی اور اخروٹ وغیرہ کا استعمال انسان کو ریلیکس اور خوش رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ موسمی سبزیوں، پھلوں اور پانی کا استعمال آپ کی مجموعی صحت کو بہتر رکھنے کیلیے ضروری ہے۔ لہٰذا انہیں اپنی خوراک کا حصہ بنائیے۔

روٹین سیٹ کیجیے

جب بھی آپ پر اداسی کا غلبہ ہوتا محسوس ہو تو مستقل مزاجی سے اپنے روزانہ کے کاموں کو ضرور کرنے کی کوشش کیجیے۔ اس سے آپ کے موڈ میں بہتری آئے گی، اسٹریس کم ہوگا۔ مصروفیت بذاتِ خود ڈپریشن کے خلاف ایک زبردست ہتھیار ہے۔ بلکہ یہ کہنا غلط نہ ہوگا کہ 'مصروف رہیے، ڈپریشن بھگائیے'۔

صحتمند مشغلے اپنائیے

اپنی زندگی میں ضرور ایسے مشاغل شامل کیجیے جن سے آپ لطف اندوز ہو سکیں۔ مثلاً باغبانی، مطالعہ کتب، سوئمنگ یا مختلف کھیل اپنائیے۔ خود کو کمپیوٹر گیمز اور سوشل میڈیا سے دور رکھیے۔ ریسرچ سے یہ بات واضح ہوگئی ہے کہ اس قسم کی مصروفیات انسانی جسم اور ذہن دونوں کیلیے نقصان دہ ہیں۔

اپنا خیال رکھیے

دوسروں سے کسی قسم کی امیدیں باندھنے کے بجائے، خود اپنا خیال رکھیے۔ اس میں اپنے جسم، کپڑوں اور جگہ کی طہارت کا اہتمام کرنا ضروری ہے۔ سورج کی روشنی کو ایک اعلیٰ قسم کی اینٹی ڈپریسنٹ تصور کیا جاتا ہے۔ کھلی فضا میں چہل قدمی کرنا بھی موڈ کو بہتر کرتا ہے۔ اسے اپنی روٹین کا حصہ بنائیے۔

ورزش کیجیے

آج کے مشینی دور میں ورزش کرنا وقت کی اہم ضرورت ہے۔ ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ورزش ایک بہترین اینٹی ڈپریسنٹ ہے۔ ورزش یا چہل قدمی سے انسان کے جسم میں ایسے ہارمونز خارج ہوتے ہیں جنہیں "اینڈورفین یا خوشی کے ہارمونز" کہا جاتا ہے۔ یہ انسان کو خوش رکھتے ہیں اور جہاں خوشی ہو وہاں غم یا مایوسی کا کیا کام۔

اپنے آپ سے مثبت باتیں کیجیے

ہر وقت یا ہر غلطی پر خود کو الزام نہ دیجیے۔ دوسروں کی طرح خود کو بھی معاف کرنا سیکھیے۔ جیسے ہی منفی سوچیں آپ کو گھیرنے لگیں انہیں کسی مثبت سوچ یا کام سے تبدیل کر دیجیے۔ شروع میں آپ کو شعوری کوشش کرنا ہوگی پھر عادت پڑ جائے گی اور لاشعوری طور پر اپنی منفی عادات اور سوچوں سے چھٹکارا ممکن ہوگا۔ اگر خود ایسا کرنا ممکن نہ ہو تو کسی پروفیشنل کی ہیلپ لی جا سکتی ہے۔ جہاں ماہر نفسیات آپ سے بات چیت کے ذریعے آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

یہ تمام طریقے اس وقت کارآمد ہوں گے جب مرض کی نوعیت سنگین نہ ہو۔ لیکن اگر بیماری میں شدت ہو تو ضرور ڈاکٹر کی مدد لیجئے۔ اس میں شرمانے یا لوگوں سے خوفزدہ ہونیکی ضرورت نہیں۔ آج دنیا میں کئی مشہور شخصیات اس موضوع پر کھل کر بات کرتی ہیں جو خود اس مرض کا شکار ہونے کے بعد اس پر قابو پانے میں کامیاب ہوئے۔ آپ اللہ کی سب سے اعلیٰ تخلیق ہیں۔ اپنی زندگی کو فضول باتوں یا غیر اہم لوگوں کی وجہ سے داؤ پر نہ لگائیے، بلکہ ہمت سے کام لیتے ہوئے اس مرض پر قابو پائیے اور زندگی کا لطف اٹھائیے۔ کوشش شرط ہے۔

آن لائن ویڈیو گیمز کی لت

تحریر۔۔۔۔۔مہوش فضل

ابھی کچھ عرصہ پہلے کی ہی بات ہے، لوگ چائے کے ڈھابوں پر اور بچے پارکوں میں کھیلتے ہوئے نظر آتے تھے۔ لیکن اب وہ چہل پہل ختم ہوگئی ہے۔ کھیل کود اور دوستوں کے ساتھ وقت گزارنا اب ختم ہوچکا ہے۔ کیونکہ ان کی جگہ موبائل فون اور آن لائن گیمز نے لے لی ہے۔

ماں باپ کا احترام ختم ہو چکا ہے۔ آن لائن گیمز پر لڑکے لڑکیوں کی بات چیت اور گھروں سے بھاگنا عام ہو گیا ہے۔ صرف پاکستان میں ہی نہیں پوری دنیا میں جسمانی سرگرمیوں کے بجائے آن لائن گیمز کا رجحان تیزی سے فروغ پا رہا ہے۔ نہ صرف نوجوان بلکہ چھوٹے بچے بھی اسمارٹ فونز میں آن لائن گیمز کھیلتے دکھائی دیتے ہیں۔

آن لائن گیمز نوعمر بچوں کو اپنا شکار بنا کر ان کی ترجیحات کو بدل چکے ہیں۔ آن لائن گیمز کی بری عادت بچوں میں نفسیاتی، جسمانی و سماجی مسائل کو جنم دے رہی ہے۔ گیم کو گیم سمجھنا فائدہ مند، مگر حقیقت سمجھ لینا نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ زندگی کا ہر وہ عمل جسے کرنے میں انسان تمام حدود و قیود پار کر جائے وہ اس کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔

آج کے دور میں جہاں ہر سو افراتفری ہے، کسی کے پاس اتنا وقت نہیں کہ اپنے یا اپنے سے جڑے افراد کی روزمرہ کی زندگی کو سنوار کر فائدہ مند بنائے، مگر آج کی بڑھتی ٹیکنالوجی، نت نئی ایجادات، ابھرتی ہوئی انٹرٹینمنٹ انڈسٹری اور آن لائن رسائی بلاشبہ ہر گھرانے میں ایک بڑا چیلنج بن چکی ہیں۔ پوری دنیا کے ایک ہاتھ میں سما جانے کے بعد انسان کے سامنے دو راستے کھل گئے ہیں یا تو وہ ان سہولیات کو کارآمد بناتے ہوئے مثبت استعمال کرے یا ان کا بے جا اور منفی استعمال کرتے ہوئے اپنی زندگی ناکام اور نقصان دہ بنا لے۔

آن لائن ویڈیو گیمز یا الیکٹرانک گیمز کا حد درجہ استعمال اور ان کے منفی اثرات کسی سے ڈھکے چھپے نہیں۔ اور یہ مسئلہ مشرق و مغرب ہی نہیں پوری دنیا میں یکساں موجود ہے۔ بچوں میں حد سے بڑھتا ہوا ویڈیو اور آن لائن گیمز کا شوق ان کی زندگی کے تمام پہلوؤں میں نقصان دہ ثابت ہو رہا ہے۔ آج کل بچوں میں آن لائن گیمز کا شوق اس حد تک بڑھ چکا ہے کہ اچھے اور برے کی تمیز کیے بغیر وہ اس ٹرینڈ کے پیچھے چل پڑے ہیں۔

پاکستان سمیت دنیا بھر میں آن لائن گیمز کھیلنے والوں میں اضافہ ہوا ہے۔ خاص طور پر لاک ڈاؤن کے دوران جب آن لائن کلاسز شروع ہوئی تو گیمز کا رجحان بھی بڑھ گیا۔ حالیہ برسوں میں دو ایسے آن لائن گیمز کا نام ہم سب نے لازمی سنا ہوگا جو دنیا میں غلبہ رکھنے کے ساتھ نہایت متنازعہ رہے ہیں، ان میں ایک ہے "پب جی" اور دوسرا "بلیو وہیل"۔

ان دونوں گیمز کو پاکستان سمیت دیگر کئی ممالک میں پابندی کا بھی سامنا کرنا پڑا، مگر وجہ کیا تھی؟ وجہ یہی تھی کہ یہ گیمز انٹرٹینمنٹ سے زیادہ لوگوں بالخصوص بچوں میں نفسیاتی مسائل پیدا کر رہے ہیں۔ پاکستان سمیت پوری دنیا میں ان گیمز کی خاطر کئی بچوں اور نوجوانوں نے اپنی زندگی تک کا خاتمہ کیا۔ پاکستان میں 2022 میں مئی، جولائی اور اگست میں لاہور میں پب جی گیم کھیلنے سے منع کرنے پر 16، 18 اور پھر 20 سالہ لڑکے نے خودکشی کر لی تھی۔

آن لائن گیمز کی عادت ذہن کو اس حد تک بھی خراب کر سکتی ہے، اسی طرح ان پُرتشدد آن لائن گیمز کی صورت میں دوسروں کو قتل کر کے ان کی املاک تباہ کیے جانے کا لطف اٹھایا جاتا ہے۔ لیکن اکثر یہ سلسلہ صرف گیم تک محدود نہیں رہتا بلکہ ایسی گیمز کی عادت سے نوجوان اور بچے نشے اور برائیوں کی لت میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور جرائم کے نت نئے طریقے سیکھ لیتے ہیں۔ کوئی شک نہیں کہ یہ گیمز لوگوں کو تشدد کرنے اور مار دھاڑ کے طریقے بھی سکھا رہے ہیں، جو ملک میں جرائم کے اضافے کی وجہ بن سکتا ہے۔

پب جی کی وجہ سے بھی کئی واقعات رونما ہوئے، کہیں نوجوان لڑکوں نے پب جی کھیلنے سے منع کرنے پر خودکشی کر لی تو کہیں کسی نے حقیقی زندگی کو ہی پب جی سمجھ کر اپنے ہی گھر والوں کو موت کے گھاٹ اتار دیا۔ پاکستان میں پب جی پر کچھ دنوں کیلیے پابندی لگائی گئی مگر اسے جلد ہی بحال کر دیا گیا تھا۔ تشدد پر اکسانے، ڈپریشن، خودکشی کا رجحان پیدا کرنے اور قتل کی وجہ بننے والے گیمز پب جی اور دیگر آن لائن گیمز کے منفی اثرات کی لمبی داستان ہے۔ دعا زہرا کیس میں آن لائن گیمنگ کا ایک اور منفی پہلو سامنے آیا کہ کم عمر بچے کس طرح ان گیمز کو ڈیٹنگ ایپس کے طور پر استعمال کر رہے ہیں اور ان کے زیرِ اثر اپنی زندگی کے فیصلے کر رہے ہیں۔

پاکستان میں آن لائن گیمز بطور ڈیٹنگ ایپس بھی نوجوانوں اور کم عمر بچوں کیلیے باہر کے لوگوں سے رابطے کا آسان ذریعہ بن گئے ہیں۔ ورچوئل دنیا میں دن کا بیشتر وقت گزارنے والے بچے حقیقی زندگی سے کٹ جاتے ہیں یا حقیقی زندگی کو بھی گیم کی طرح چلانے کی کوشش کرتے ہیں۔ گھر کے کونے میں یا خاندان کے درمیان آن لائن گیمز میں مصروف نوجوان اپنے لیے ایک الگ دنیا بسا کر بیٹھے ہوتے ہیں، جہاں وہ ڈرائیونگ سیٹ پر ہیں اور اپنے فیصلے خود کر رہے ہیں، وہ اپنی مرضی کے کھلاڑی کے ساتھ ٹیم بنا سکتے ہیں اور فاصلے جیسی رکاوٹ ان آن لائن گیمز میں حائل نہیں ہوتی۔

صرف پب جی ہی نہیں درجنوں ایسے آن لائن گیمز ہیں جن کے منفی اثرات سے زندگیاں خطرات سے دوچار ہیں۔ اسی طرح کا ایک اور آن لائن گیم لڈو بھی ہے۔ جس پر بات کرتے ہوئے ایک پاکستانی خاتون اپنے بچوں سمیت بھارت پہنچ گئی اور وہاں جا کر ایک بھارتی شہری سے شادی رچا لی۔ گھنٹوں تک پُرتشدد گیمز کھیلنے والے نوجوانوں کو حقیقی زندگی میں تشدد اور ایڈونچر معمول کا عمل لگتا ہے۔ ان گیمز کے نشے میں مبتلا نوجوانوں کے دنیا بھر سے جارحیت، مایوسی اور تشدد کے واقعات سامنے آنے کے بعد یہ خطرہ بڑھ گیا ہے کہ ورچوئل دنیا میں ٹیم بنا کر اپنے راستے میں آنے والی ہر رکاوٹ کو دور کرتے یہ بچے گیم کی طرح ہی اپنی زندگی کو بھی تباہ کر سکتے ہیں۔

جنوبی کوریا: صدر کا 'بالوں کا جھڑنا' کو قومی صحت انشورنس میں شامل کرنے کا مطالبہ

ایم این این ۔جنوبی کوریا کے صدر لی جے میونگ نے بالوں کے جھڑنے کے مسئلے کو ایک سنگین سماجی اور نفسیاتی چیلنج قرار دیتے ہوئے کہا ہے کہ اس کا علاج قومی صحت انشورنس اسکیم کے تحت ہونا چاہیے۔ ان کے مطابق بالوں کے گرنے کو محض کاسمیٹک مسئلہ نہیں بلکہ ''بقا کا معاملہ'' سمجھا جانا چاہیے کیونکہ یہ خاص طور پر نوجوانوں کی ذہنی صحت، خود اعتمادی اور سماجی زندگی کو متاثر کرتا ہے۔ اس تجویز نے ملک میں خوبصورتی کے سخت معیارات اور جسمانی ظاہری شکل پر حد سے زیادہ زور کے حوالے سے ایک نئی بحث کو جنم دیا ہے۔ بالوں کا گرنا عام طور پر ایک ذاتی اور تکلیف دہ تجربہ سمجھا جاتا ہے، جسے اکثر حکومتیں صحت عامہ کا سنجیدہ مسئلہ نہیں مانتیں۔ تاہم، جنوبی کوریا کے صدر لی جے میونگ نے اس تصور کو چیلنج کرتے ہوئے گنجے پن کو ''بقا کا معاملہ'' قرار دیا ہے اور کہا ہے کہ بالوں کے جھڑنے کے طبی علاج کو قومی صحت انشورنس اسکیم میں شامل کیا جانا چاہیے۔ سینئر حکام کے ساتھ ایک حالیہ اجلاس کے دوران صدر لی جے میونگ نے کہا کہ بالوں کے گرنے کے علاج کو ماضی کی طرح صرف ''کاسمیٹک'' مسئلہ سمجھنا درست نہیں۔ ان کے مطابق یہ مسئلہ افراد کی ذہنی صحت، سماجی حیثیت اور روزمرہ زندگی پر گہرے اثرات مرتب کرتا ہے، اس لئے حکومت کو اس حوالے سے زیادہ سنجیدہ اور ہمدردانہ رویہ اختیار کرنا چاہیے۔ واضح رہے کہ جنوبی کوریا کی قومی صحت انشورنس اسکیم اس وقت اُن مریضوں کو سہولت فراہم کرتی ہے جن کا بالوں کا گرنا کسی طبی بیماری یا علاج، جیسے کینسر یا دیگر سنگین امراض، سے منسلک ہو۔ تاہم، موروثی یا جینیاتی بالوں کے گرنے کے علاج کو اس اسکیم میں شامل نہیں کیا گیا کیونکہ اسے زندگی کیلئے خطرہ نہیں سمجھا جاتا۔ وزیر صحت جیونگ ایون کیونگ نے منگل کو ایک اجلاس میں اس پالیسی کی وضاحت کرتے ہوئے یہی موقف دہرایا۔ اس کے باوجود صدر لی کا کہنا ہے کہ جنوبی کوریا جیسے معاشرے میں، جہاں خوبصورتی کے سخت اور غیر معمولی معیار رائج ہیں، گنجا پن ایک بدنما داغ بن چکا ہے۔ ان کے مطابق یہ مسئلہ خاص طور پر نوجوان نسل کیلئے شدید ذہنی دباو، خود اعتمادی میں کمی اور سماجی تنہائی کا باعث بن سکتا ہے۔ سرکاری اعداد و شمار کے مطابق، گزشتہ سال بالوں کے جھڑنے کے علاج کیلئے اسپتالوں کا رخ کرنے والے تقریباً ۲ لاکھ ۴۰ ہزار افراد میں سے ۴۰ فیصد کی عمریں ۲۰ یا ۳۰ سال کے درمیان تھیں۔ یہ اعداد و شمار اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ بالوں کا گرنا جنوبی کوریا میں محض بڑھتی عمر کا مسئلہ نہیں رہا بلکہ نوجوانوں میں بھی تیزی سے پھیل رہا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ جنوبی کوریا کی کاسمیٹک اور بالوں کے جھڑنے کے علاج کی صنعت دنیا کی سب سے بڑی مارکیٹس میں شمار ہوتی ہے، جو اس مسئلے کی وسعت اور معاشرتی اہمیت کو مزید نمایاں کرتی ہے۔ خیال رہے کہ یہ پہلا موقع نہیں کہ صدر لی جے میونگ نے یہ تجویز پیش کی ہو۔ انہوں

چینی جلاوطن کارکنوں کو جنسی طور پر ہراساں کرنے کے واقعات میں اضافہ

بیجنگ۔ ایم این این۔ ہیومن رائٹس واچ کی رپورٹ میں واضح طور پر جنسی طور پر ہراساں کرنے کے استعمال میں پریشان کن اضافے کا انکشاف کیا گیا ہے، بشمول ڈیپ فیکس اور دھمکی آمیز پیغامات، جلاوطنی میں رہنے والے چینی کارکنوں کو نشانہ بنانا۔ کارمین لاو اور ٹیڈ ہوئی جیسے کارکنوں نے اپنے اور اپنے خاندانوں کی جنسی طور پر واضح ڈیپ فیکس پھیلانے کی اطلاع دی ہے، جب کہ چینی حکومت کے ناقد کی 16 سالہ بیٹی کو چینی سیکیورٹی ایجنسیوں سے ملتی جلتی پوسٹس کے ذریعے نشانہ بنایا گیا، جو آن لائن ہراساں کرنے کے بڑھتے ہوئے

چین کے صوبہ گوانگ ڈونگ میں جاری
چکن گونیا بخار کی وبا پھیل گئی

بیجنگ۔ ایم این این۔ یو ایس سینٹرز فار ڈیزیز کنٹرول اینڈ پریوینشن نے لیول 2 کا سفری نوٹس دوبارہ جاری کیا ہے، جس میں مسافروں کو مشورہ دیا گیا ہے کہ وہ جمہوریہ چین کے صوبہ گوانگ ڈونگ میں جاری چکن گونیا بخار کے پھیلنے کی وجہ سے احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔ جولائی 2025 سے، مچھروں سے پھیلنے والا یہ وائرس مین لینڈ پر چین کے صحت عامہ کے نظام کو چیلنج کر رہا ہے، اور ہانگ کانگ میں، جہاں چکن گونیا کے 10 سے زیادہ مقامی کیسز رپورٹ ہوئے ہیں، مقبول ہائیکنگ ایریا، تسنگ یی نیچر ٹریلز کو حال ہی میں بند کر دیا گیا تھا۔ یہ وبائیں وائرل اتپریورتنوں کی نگرانی کو بہتر بنانے کی ضرورت کو اجاگر کرتی ہیں۔ جیسا کہ سی ڈی سی ویکلی کے مطابق، فوشان، گوانگ ڈونگ میں چکن گنیا وائرس کا گردش کرنے والا تناؤ مشرقی/وسطی/جنوبی افریقی جینو ٹائپ سے تعلق رکھتا ہے، نہ کہ بحر ہند سے۔ تاہم، وائرل جینوم میں مخصوص تغیرات غیر واضح رہے۔ چین کے سی ڈی سی نے لکھا کہ یہ تغیرات ایڈیس البوپکٹس مچھروں میں وائرل نقل اور وائرس کی منتقلی کی کارکردگی کو بڑھانے کے لیے جانا جاتا ہے۔ 17 دسمبر، 2025 کو، یو ایس سی ڈی سی نے کہا کہ ہم مچھروں کے کاٹنے کو روک کر اس بیماری سے خود کو بچا سکتے ہیں اور چکن گونیا کی وباء والے علاقے کا دورہ کرنے

تھائی لینڈ اور کمبوڈیا کے درمیان بڑھتی کشیدگی پر تشویش

ایم این این ۔اقوام متحدہ کے ہائی کمشنر برائے انسانی حقوق وولکر ترک نے خبردار کیا ہے کہ تھائی لینڈ اور کمبوڈیا کے ایک دوسرے پر فضائی حملوں اور بھاری توپ خانے کی گولہ باری سے شہریوں کو لاحق خطرات بڑھتے جا رہے ہیں۔ انہوں نے ایسی اطلاعات پر تشویش ظاہر کی ہے جن کے مطابق دونوں ممالک کی جانب سے سرحد پار دیہات اور ثقافتی مقامات کے قریب جنگی طیاروں، ڈرون اور توپ خانے سے حملے کیے گئے ہیں۔ ہائی کمشنر کا کہنا ہے کہ بین الاقوامی انسانی قانون کے تحت شہریوں اور شہری تنصیبات کا تحفظ لازم ہے۔ اطلاعات کے مطابق ۷ دسمبر کو دونوں ممالک کی لڑائی دوبارہ شروع ہونے کے بعد کمبوڈیا نے اپنے ۸۱ شہریوں کے ہلاک ہونے کی اطلاع دی ہے جبکہ تھائی لینڈ میں ایک شہری کی موت کے بارے میں بتایا گیا ہے۔ اطلاعات کے مطابق اب دونوں ممالک سرحدی علاقوں سے آگے بڑھ کر ایک دوسرے کے اندرونی علاقوں میں بھی حملے کر رہے ہیں۔ وولکر ترک نے کہا ہے کہ لڑائی کے باعث اب تک تقریباً ۵ لاکھ ۹۰ ہزار افراد اپنے گھروں سے نقل مکانی پر مجبور ہو چکے ہیں۔ اطلاعات کے مطابق کمبوڈیا میں کیسینو کمپلیکس اور مبینہ آن لائن فراڈ مراکز بھی حملوں کی زد میں آئے ہیں۔ عینی شاہدین کے مطابق، کمبوڈیا کے شمال مغربی قصبے اوچ میں ۸ دسمبر کو ہونے والے ایک فضائی حملے میں ایک شہری ہلاک اور دو زخمی ہو گئے۔ ہائی کمشنر نے خبردار کیا ہے کہ جعلسازی کے مراکز میں کام کرنے پر مجبور کئے جانے والے غیر ملکیوں کو اب ان حملوں سے جان کا خطرہ ہے۔ ایسی جگہوں پر کام کرنے والے ان افراد کا فوری انخلاء ممکن بنایا جائے۔ انہوں نے فریقین سے مطالبہ کیا ہے کہ وہ لڑائی ختم کریں اور مذاکرات کی جانب واپس آئیں۔ تھائی لینڈ اور کمبوڈیا نے کئی برس میں تعاون کی ایک مضبوط بنیاد قائم کی ہے جو مشترکہ تاریخ اور اقدار پر مبنی ہے جن میں انسانی حقوق سے وابستگی بھی شامل ہے۔ دونوں ممالک کے پاس ایسے وسائل اور تعلقات موجود ہیں جو انہیں دوبارہ بات چیت اور

چین کی اقتصادی سست روی سرمایہ کاری میں اور خوردہ فروخت میں کمی

بیجنگ۔ ایم این این۔ نومبر میں چین کی اقتصادی کارکردگی نے گہری سست روی کا مظاہرہ کیا، صنعتی پیداوار میں سال بہ سال 4.8 فیصد اضافہ ہوا، جو پیشین گوئیوں سے کم رہا اور اگست 2024 کے بعد سب سے کم ترقی کا نشان لگا، جب کہ خوردہ فروخت نے دسمبر 2022 کے بعد سب سے کم ترقی کا تجربہ کیا، گھریلو سرگرمیوں میں وسیع پیمانے پر کمزوری کی وجہ سے صرف 1.3 فیصد اضافہ ہوا۔ فکسڈ اثاثوں میں سرمایہ کاری، دیہی گھرانوں کو چھوڑ کر،

اتر ریلوے

ای ٹنڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل انجینئر۔سوم، فیروزپور کے ذریعہ صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے مندرجہ ذیل ای ٹنڈر آخری تاریخ 08.01.2026 وقت 15.00 بجے تک www.ireps.gov.in پر مدعو کیا جاتا ہے۔ ٹنڈر دہندہ اپنے اصل/ترمیم شدہ ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کرسکتے ہیں۔ مینول ٹنڈر منظور نہیں ہے اور ایسے کسی بھی مینول آفر کو منظور نہیں کیا جائے گا۔ ٹھیکیدار ٹنڈر فارم کی لاگت اور زر بیعانہ کی ادائیگی صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب آن لائن ذرائع جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ سے ادائیگی کر سکتے ہیں۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکرچیک، جمع رسید، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعہ ادائیگی کی اجازت نہیں ہے۔

ٹنڈر کی قسم	ٹنڈر سیکشن	بولی سسٹم	ٹنڈر اپلوڈ کرنے کی آخری تاریخ	بولی شروع کی تاریخ	بولی ختم ہونے کی تاریخ اور وقت
کھلا	کام	سنگل بولی سسٹم	17.12.2025	25.12.2025	15.00 بجے /08.01.2026

نمبر	ٹنڈر نمبر تاریخ	ٹنڈر کی تفصیل
1	203-2025-26-ADEN-II-ASR	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر۔اول اور دوم امرتسر کے زیر اختیار علاقہ میں سینئر سیکشن انجینئر رکام بیاس اور سینئر سیکشن انجینئر رکام ملھور امرتسر کے سیکشن میں لیول کراسنگ کی مرمت اور رکھ رکھاؤ۔

اشتہار قیمت رقم (روپے)	زر بیعانہ (روپے)	آخری مدت مجاز	مدت تکمیل
74,99,998.35/-	1,50,000.00/-	60 دن	08 ماہ

عام نوعیت کا کام۔ "ٹریک تعمیر کام کے علاوہ کوئی بھی سول کام"

نوٹ: 1 ٹنڈر ڈالنے سے پہلے ٹنڈر دہندہ ٹنڈر کے سلسلے میں جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے۔
2 ہندی میں کسی بھی غلطی کے لئے انگریزی ورژن کا مطالعہ کریں، نیز انگریزی ورژن ہی قابل قبول ہوں گے۔

ٹنڈر نوٹس نمبر:۔ 203-2025-26-ADEN-II-ASR Date: 18.12.2025 3927/2025

صارفین کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ

Government of JammuKashmir
OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER PW(R&B(DIVISION SHOPIAN

NOTICE INVITING TENDER

CIVIL WORKS FRESH to NIT 60 S.No. 02

SINGLE COVER SYSTEM (upto Rs.2.50 Crores)

NIT No: 65/7245-54/RnB/ SPN/e-Tendering/2025-26 Dated-:19-12-2025

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

S. No	Name of Work	Major Head of Account	Adv Cost)Rs. in Lacs(	Earnest Money Deposit Rs	Class of Contractor	Time of Completion	Cost of T/Doc (Rs.	AAA No. Date	TS No. Date
1	C/O lane with spun pipes from cowshed of Gulzar Ahmad Bhat to HO Aijaz Ahmad Bhat at Mirpora Bhat Mohalla Pinjoora Shopian	Constituency Development Scheme	1.991	3982-/	DEE	20days	200-/	170-DDCS OF 2025 Dated:-27-11-2025.	81/TS/RnB/Spn of 2025-26 Dated-:01-12-2025.

Position of funds-:Committed Project Authority =District Development Commissioner Shopian.

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

1	Date of Issue of Tender Notice	19-12-2025	
2	Document downloading Start Date.	20-12-2025	From 10:00A.M
3	Document Downloading End Date.	26-12-2025	upto 2:00P.M
4	Bid submission Start Date.	20-12-2025	From 10:00A.M
5	Bid Submission End Date.	26-12-2025	upto 2:00P.M
6	Date & time of opening of Bids (Online(	27-12-2025	at 10:00A.M

2. Bids must be accompanied with cost of Tender document (as mentioned above(in shape of e-Challan/treasury challan/Demand Draft deposited in M.H. 0059 in favour of Executive Engineer R&B Division Shopian.

Note-:The Date of Treasury Challan must be between the date of start of bid and Bid Submission End date. Any deviation shall render the bidder as Non-responsive.

2.1 At the time of tendering, all bidders must upload earnest money/bid security equal to 2% of the Advertised Cost in the form of CDR/FDR/BG pledged to the tender receiving authority, i.e. Executive Engineer R&B Division Shopian. The successful bidder will have to provide Performance Security @ 5% at the time of contract award, strictly in accordance with the Government's circular instructions from time to time. The earnest money/bid security of 2% will be released to the successful bidder only after the submission of a Performance Security of 5% of the Bid cost, which will be released after successful completion of the DLP/Maintenance Period.

3. The date and time of opening of Financial Bids of a responsive bidder shall be notified on Web Site www.jktenders.gov.in and conveyed to the bidders automatically through an e-mail message on their e-mail address.

4. The bids for the work shall remain valid for a period of 120days from the date of opening of Technical bids.

5. The earnest money shall be forfeited If-:

a(Any bidder/ tenderer withdraws his bid/ tender during the period of bid validity or makes any modifications in the terms and conditions of the bid.

b(Failure of Successful bidder to furnish the required performance security within the specified time limit.

c(Failure of Successful bidder to execute the agreement within 28days after fixation of contract.

No: NIT/7245-54 Dt: 19-12-2025

Sd-/Executive Engineer
R&B Division Shopian

DIPK No: 9177/25

اتر ریلوے

ای۔ نیلامی نوٹس

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے سینئر ڈویژنل کمرشیل مینیجر/ مال بھاڑہ، شمالی ریلوے، فیروزپور کے ذریعہ نیچے دیئے کام کیلئے اہل اور رجسٹرڈ بولی دہندگان سے فیروزپور ڈویژن میں ای۔ نیلامی طلب کی جاتی ہے:

نیلامی فہرست نمبر	نیلامی شروع ہونے کی تاریخ اور وقت	کام کا نام
EAFZR-DLock-01	22/12/2025 کو 11.00 Hrs.	فیروزپور ڈویژن کے جالندھر کینٹ، جالندھر سٹی، فیروزپور کینٹ، لدھیانہ اور امرتسر ریلوے اسٹیشنوں پر ڈیجیٹل اسٹوریج لاکرس کا قیام، دیکھ ریکھ اور آپریشن کیلئے تین (03) سالوں کی مدت کیلئے معاہدہ۔

تفصیلی جانکاری اور رجسٹریشن کیلئے براہ کرم ریلوے کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر جائیں۔

3783/25 گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

بھنڈار کی فراہمی کیلئے طلبی ٹنڈر الیکٹرانک ٹنڈر ای سسٹم کے تحت

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ڈپٹی چیف میٹریل منیجر/اتر ریلوے / بھنڈار ڈپو/مکینیکل کارخانہ/ امرتسر کے ذریعے سپلائرز سے مندرجہ ذیل مدوں کے لئے -ٹنڈر طلب کی جاتی ہے:-

نمبر شمار	ٹنڈر نمبر	مال کی تفصیل	مقدار	ٹنڈر کھلنے کی تاریخ
1	62255307	Set of Jig Bush, 01 set consists of (i) 348 nos. of size 13.5mm dia as per Drg. No. 5m/350 Alt-2 as per IS: 666 PART I-1972 & (ii) 136 nos. of size 23.5mm dia as per Drg. No. 5m/350 Alt-2 as per IS: 666 PART I-1972	515 Sets	19-01-26

ٹنڈر شرائط -ireps کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر دستیاب ہے۔ سبھی خواہشمند وینڈرس کو ای-ٹنڈر میں حصہ لینے اور رجسٹریشن کرانے کے لئے بھارت سرکار آئی ٹی ایکٹ 2000 کے تحت اتھرائزڈ ایجنسی سے کلاس-III ڈیجیٹل سرٹیفکیٹ) اگر پہلے سے حاصل نہیں ہے (حاصل کرنا ہوگا) دستخطی ٹنڈر قبول نہیں کی جائیں گی۔

ٹنڈر نوٹس نمبر-:13/2025-2026 مورخہ-:19.12.2025 3950/2025

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل سگنل اور ٹیلی کام انجینئر، شمالی ریلوے، فیروزپور صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ٹینڈر نمبر 433-سگ-ٹی 26-25-58 ای-ٹینڈرنگ کے ذریعہ سے تاریخ 22.12.2025 کو 15.00 بجے تک https://www.ireps.gov.in ویب سائٹ پر ٹینڈر طلب کی جاتی ہے۔ ٹینڈر دہندہ اپنی ٹینڈرس (اصل/ترمیمی مقرر کیے گئے وقت اور تاریخ تک ضرور جمع کروائیں۔ اس ٹینڈر کے تحت مینوویل ٹینڈر ممنوع ہے اور کوئی مینوویل ٹینڈر حاصل ہوگی تو وہ منظور نہیں ہوگی۔ ٹھیکیداروں کے ذریعہ ٹینڈر ڈاکومنٹ کی قیمت اور بیعانہ رقم جو کہ اس ٹینڈر کیلئے منظور ہے وہ صرف آئی آر ای پی ایس پورٹل جیسے کہ نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ ہی کی جائے گی اس کے علاوہ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، ڈپازٹ رسید، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعہ جمع کروائی گئی رقم منظور نہیں ہوگی۔

کام کا نام	شمالی ریلوے کے فیروز پور ڈویزن کے اسٹیشنوں پر پرانے ایکس چینج کو سرور بیسڈ IP بیسڈ ایکس چینج سے بدلنا		
ٹینڈر بند کرنے کی تاریخ اور وقت	22/12/2025 15:00	ٹینڈر کی اپلوڈ کرنے کی تاریخ اور وقت	29/11/2025 12:36
تخمینہ قیمت	36779341.76	بڈنگ شروعات کی تاریخ (آئی آر ای پی ایس)	18/12/2025
بیعانہ رقم (روپئے)	333900.00	کام پورا کرنے کی مدت	09 مہینے
نوٹ	ٹینڈر دہندہ مسلسل طور سے ویب سائٹ کے رابطہ میں رہ کر ٹینڈر ترامیم، تصحیح نامہ وغیرہ کے بارے میں خود کو اپڈیٹ رکھیں۔		

ٹینڈر نوٹس نمبر:۔433-سگ-ٹی 26-25-58 تاریخ:01/12/2025

بند ہونے کی تاریخ / وقت:22.12.2025 کو 15.00 بجے

3718/25

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

Government of Jammu and Kashmir

Government Medical College Srinagar

10-Karan Nagar, Srinagar, J&K-190010

Subject: Engagement of Medical Officers on Academic Arrangement Basis in terms of S.O.364 Dated: 27.11.2020---REGARDING.

NOTIFICATION

In reference to this office advertisement notification No. 02 of 2025 Dated: 31.10.2025 issued under endorsement No. GMCs/AH/081-MO/2025/4918-4923 Dated: 31.10.2025 followed by addendum to the said notification issued under endorsement No. GMCS/AH-09/081/MO/2025/5082-86 Dated: 06.11.2025 and results declared vide Notification No. 48-EC of 2025 Dated: 13.12.2025 for filling of Medical Officers posts on Academic Arrangement Basis, all the candidates who have secured a minimum of 40% marks (benchmark(in the written examination (OMR based MCQ(held on 08th of December 2025 and are in possession of following Category certificates are hereby informed to upgrade/ upload the same via their respective user ID and password within the below detailed scheduled time

1(Persons with Disabilities.

2(Ex-servicemen(a. Children of Defence Personnel, b. Children of Para-military Forces and c. UT Police Personnel(

Scheduled Time:-

The link for upgradation shall be available w.e.f 18th of December 2025 10:00am to 19th December 2025 04:00pm.

Sd/-Mohammad Ashraf Hakak (JKAS)
Administrator,
Associated Hospitals Srinagar

DIPK No:9195

The Urdu Daily WATTAN
وطن سرینگر

بچوں کی 'ادراکی صلاحیت' کا بھی امتحان لیجیے

ہمارے تعلیمی نظام میں بچوں سے صرف 'معلومات' کا امتحان لیا جاتا ہے

امتحانات کے بہت سے مقاصد ہوتے ہیں، جن میں سے ایک مقصد طلبا کی ذہنی صلاحیتوں کو جانچنا اور پھر یہ فیصلہ کرنا ہے کہ وہ اگلے درجے میں جاسکتے ہیں یا نہیں۔ دنیا کے ہر ملک کے تعلیمی نظام میں اساتذہ کمرہ جماعت میں جانے سے پہلے مختلف طریقے اپناتے ہیں، تاکہ طلبا کی صلاحیتیں نہ صرف عملی میدان میں کارآمد ہوں بلکہ یہی طلبا ملک و قوم کیلیے معمار ثابت ہوسکیں۔ عام طور پر دنیا بھر میں جس طریقے پر تعلیم دی جاتی ہے وہ ہے ''بلوم ٹیکسونومی''۔

ماہر تعلیم بینجمن بلوم نے **1956** میں یہ نظریہ دیا تھا کہ زبان وفکر کی تعمیر وتشکیل کے چھ مراحل ہوتے ہیں۔ جن میں معلومات، سمجھنا، اطلاق کرنا، تجزیہ کرنا، تشخیص کرنا اور تخلیق کرنا شامل ہیں۔ دنیا کے دوسرے ممالک کی طرح پاکستان میں بھی اسی طرز پر تعلیم دی جاتی ہے۔ اگرچہ دعویٰ یہی ہے کہ طلبا کی ادراکی صلاحیتوں کو جانچا جاتا ہے، لیکن حقیقت اس کے بالکل برعکس ہے۔

ہمارے یہاں بطورِ خاص سوشل سائنسز کے مضامین میں (زیادہ تر سرکاری تعلیمی اداروں میں) طلبا کو پرائمری سطح سے لے کر آخری درجے تک صرف 'معلومات' دی جاتی ہیں اور ان ہی 'معلومات' کا امتحان لیا جاتا ہے۔ مثلاً، یہ سوال پوچھا جاتا ہے کہ 'قائدِ اعظم کب پیدا ہوئے، اُن کی بیوی کا کیا نام تھا' یا 'فلاں شخصیت کس حوالے سے مشہور ہے' یا 'ہارون الرشید کے کتنے بیٹے تھے' 'فلاں مصنف نے کتنی کتابیں لکھیں' یا 'سر سید احمد خان کب پیدا ہوئے'، وغیرہ، وغیرہ۔ اس طرح کے تمام سوالات میں طلبا کو سوائے 'رٹا لگانے' کے اور کچھ حاصل نہیں ہوتا۔

ذرا اندازہ لگایئے کہ طلبا کی ادراکی صلاحیتوں کو صرف 'معلومات' کے حوالے سے ہی جانچا جائے گا تو وہ ملک وقوم کی کیا خدمت کریں گے۔ 'رٹا' لگانے سے عقل کا اصل کام کہیں نظر نہیں آئے گا۔ 'معلومات حاصل کرنا' ایک حد تک بہت ضروری بھی ہے' لیکن اصل علم، عقل کے استعمال پر ہے۔ قرآنِ مجید نے 'عقل' کی اہمیت کس تناظر میں بیان کی ہے، پاکستان میں 'ملازمتوں' کیلیے امتحانات کی نوعیت کیا ہوتی ہے، سرکاری اور پرائیوٹ اسکولوں میں کس طرح سے امتحانات لیے جاتے ہیں، 'کون لوگ' پیچھے رہ جاتے ہیں اور 'ادراکی صلاحیتوں' میں بہتری کیلیے کیا تجاویز ہو سکتی ہیں؟ اس ضمن میں یہاں تفصیلات سپردِ قرطاس کی جاتی ہیں۔

قرآن اور عقل

قرآنِ مجید میں جگہ جگہ 'عقل' کو استعمال کرنے کی تلقین کی گئی ہے۔ قرآن میں اہلِ دانش کیلیے کہیں لفظ 'عقل' آیا ہے تو کہیں 'تفکر'، 'تدبر'، 'ادراک'، اور 'الباب' جیسے الفاظ آئے ہیں۔ مثلاً، ارشاد ہوتا ہے، ترجمہ ''اور نصیحت تو وہی قبول کرتے ہیں جو عقل مند ہیں۔'' (البقر: **269**)۔ اسی طرح ایک اور مقام پر اللہ تعالیٰ نے فرمایا، ترجمہ، ''زمین اور آسمانوں کی پیدائش میں اور رات اور دن کے باری باری سے آنے میں اُن ہوش مند لوگوں کیلیے بہت نشانیاں ہیں۔'' (آلِ عمران: **190**)۔ ایک مقام پر اہلِ جہنم کے بارے میں کچھ اس طرح بیان ہوا ہے؛ ترجمہ ''اور کہیں گے کہ اگر ہم نے سنا یا سمجھا ہوتا تو ہم دوزخیوں میں نہ ہوتے۔'' (الملک: **10**) اسی طرح قرآنِ مجید میں صرف عقل کا استعمال **48** مرتبہ آیا ہے۔

امام غزالی اپنی مشہور کتاب 'احیاء العلوم' میں عقل سے متعلق بہت سی احادیث لے کر آئے ہیں، مثلاً ''اللہ تعالیٰ نے عقل سے افضل کوئی مخلوق پیدا نہیں کی'' (احیاء العلوم الدین، امام ابو حامد محمد الغزالی، مترجم، مولانا ندیم الواجدی، جلد اول، ص، **148**، دارالاشاعت، کراچی، سن ندارد)۔ عقل سے متعلق ایک اور حدیث بیان کرتے ہیں کہ ''حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ کچھ لوگوں نے حضور ﷺ کے سامنے ایک شخص کی بے حد تعریف کی۔ آپ ﷺ نے فرمایا، اس شخص کی عقل کیسی ہے؟ لوگوں نے عرض کیا: ہم عبادت اور خیر کے کاموں میں اس کی محنت کی خبر دے رہے ہیں اور آپ عقل کے متعلق دریافت فرماتے ہیں؟ فرمایا! احمق آدمی اپنی جہالت کے باعث فاجر کے فجور سے کہیں زیادہ غلطی کرلیتا ہے اور کل قیامت میں اللہ تعالیٰ کی قربت کے درجات لوگوں کی عقلوں کے مطابق بلند کیے جائیں گے'' (احیاء العلوم، جلد اول، ص، **141-142**)۔

یعنی عبادت، خیر کے کام اپنی جگہ لیکن چیزوں کی سمجھ اور عملی زندگی میں اُن کا اطلاق اصل ضرورت ہوتی ہے۔ یہی عقل تھی جس نے بنی نوع انسان کو چاند تک پہنچا دیا۔ یہ کس طرح ہوا؟ اصل میں چیزوں کی معلومات کے ساتھ ساتھ انسان نے نہ صرف انھیں سمجھا بلکہ ان کا اطلاق عملی زندگی میں کیا اور پھر ترقی کی منازل طے کرتا گیا۔ یہ اس وقت ہی ہوگا جب پڑھائی کے ساتھ امتحان میں بھی سوالات اسی طرز (سمجھنا ور اطلاق) سے پوچھے جائیں۔ جیسے یہ سوال پوچھا جائے کہ 'بیت الحکمت بغداد کی طرح آج مسلم دنیا میں کوئی تحقیقی ادارہ کیوں نہیں ہے؟ تبصرہ کیجیے' وغیرہ، وغیرہ۔

کمیشن کیلیے امتحانات کی نوعیت

ہمارے ملک میں مقابلے کیلیے تحریری امتحانات (پبلک سروس کمیشن) میں بھی امیدواروں سے صرف 'معلومات' پر مبنی سوالات پوچھے جاتے ہیں، جس کا جتنا زیادہ تیز حافظہ ہوتا ہے وہی آگے انٹرویو کیلیے پہنچ پاتا ہے، اور پھر وہی اعلیٰ عہدے تک پہنچ پاتا ہے۔ اس طرح کے امتحانات میں 'ادراکی' نوعیت کے سوالات کہیں نظر نہیں آتے، بس عرصہ دراز سے ایک ہی ڈگر پر سوالات پوچھے جاتے رہے ہیں اور جا رہے ہیں۔

بازار میں دستیاب کتب

بازار میں تحریری امتحانات کی تیاری کیلیے جو کتب دستیاب میں اُن میں صرف 'معلومات' کا خزانہ شامل ہوتا ہے، امتحانات میں تیاری کیلیے ایک مشہور کتاب **What is What and Who is Who** میں صرف 'معلومات' کا خزانہ شامل ہے۔ اس کے برعکس بازاروں میں اس طرح کی کوئی کتاب نہیں ملے گی جس میں یہ بتایا گیا ہو کہ چیزوں کو کیسے 'سمجھا' جاتا ہے؟ کسی چیز کو جاننے اور سمجھنے کے بعد اس کا عملی زندگی میں 'اطلاق' کیسے کیا جاتا ہے؟ کسی چیز کے اجزا کو الگ الگ کرکے 'تجزیہ' کیسے کیا جاتا ہے؟ تجزیہ کرنے یا تمام معیارات کو جانچنے کے بعد حتمی فیصلہ کرنا 'تشخیص' کیسے کیا جاتا ہے؟ پھر ایک نیا نقطہ نظر کیسے پیش کیا جاتا ہے، وغیرہ وغیرہ۔

'بی ایڈ' اور 'ایم ایڈ' کی ڈگریاں

یاد رہے کہ اس حوالے سے پڑھایا ضرور جاتا ہے۔ 'بی ایڈ' اور 'ایم ایڈ' کی ڈگریاں یہی پڑھا پڑھا کر دی جاتی ہیں۔ اساتذہ ڈگریاں تو لے لیتے ہیں لیکن اپنے اسباق کے پلان میں اسے کہیں جگہ نہیں دیتے۔ طلبا کو جیسے پڑھایا جائے گا وہ ویسے ہی آگے بڑھیں گے۔ طلبا معلومات کا ذخیرہ جمع کرتے رہتے ہیں، یہاں تک کہ مقابلے کے امتحان میں کامیاب بھی ہوجاتے ہیں۔ یہ سلسلہ شروع سے لے کر آخر تک اسی طرح چلتا رہتا ہے۔ جب کسی مقام پر پہنچ جاتے ہیں تو ان سے یہ توقع کرنا کہ یہ تبدیلی لائیں گے، سوائے بے وقوفی کے کچھ نہیں۔

کون لوگ پیچھے رہ جاتے ہیں؟

یہ مشاہدے میں آیا ہے کہ سرکاری تعلیمی اداروں میں پڑھے ہوئے لوگ اس طریقہ امتحان کے ذریعے بڑی بڑے سرکاری عہدوں پر براجمان ہوجاتے ہیں، جب کہ 'کیمبرج اسکول سسٹم' (بہ طورِ مثال) یا دوسرے 'کچھ پرائیوٹ اسکول سسٹم' سے فارغ ہونے والا طالب علم پیچھے رہ جاتا ہے، کیوں کہ کیمبرج اور کچھ پرائیوٹ اسکولوں کا طریقہ تدریس سرکاری تعلیمی اداروں سے بالکل مختلف ہوتا ہے۔ وہ صرف معلومات پر ہی انحصار نہیں کرتے بلکہ بلوم کے تمام درجات پر نہ صرف تمام اساتذہ عمل کرتے ہیں بلکہ کمرہ جماعت میں اس کی عملی شکل بھی نظر آتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ اپنے امتحانی پرچہ جات میں باقاعدہ طلبا کی تفہیمی صلاحیتیں جانچنے کا اہتمام کرتے ہیں۔ چونکہ سرکاری سطح پر امتحانات صرف 'معلومات' پر لیے جاتے ہیں، اس لیے ایسے طلبا جو 'سمجھنا، اطلاق کرنا، تجزیہ کرنا، تشخیص کرنا' کہیں زیادہ بہتر جانتے ہیں، بالکل پیچھے نظر آتے ہیں، یعنی فیل ہوجاتے ہیں۔ ایسے طلبا یا تو ملک سے باہر جا کر اچھے عہدوں پر اپنی خدمات انجام دیتے ہیں یا پھر کسی پرائیوٹ سیکٹر میں کام کرتے ہیں۔ یعنی ہم کہہ سکتے ہیں کہ ہمارا بہترین 'اثاثہ' ایک طریقے سے ضائع ہوجاتا ہے۔ اس کے ذمے دار کوئی اور نہیں بلکہ ہم خود ہیں۔

تجاویز

ماہرینِ تعلیم کو اساتذہ کیلیے اس حوالے سے ٹریننگ کا اہتمام کرانا چاہیے تاکہ اساتذہ طلبا کو 'معلومات' دینے کے ساتھ دوسرے 'ادراکی' درجے (سمجھنا، اطلاق وغیرہ) بھی سکھائیں۔ اسی طرح انھیں اسباق کا پلان بناتے وقت یہ بھی سکھایا جائے کہ اپنے پلان میں صرف ایک ہی طریقہ (معلومات دینا) پر انحصار نہ کریں۔ اس کے ساتھ اساتذہ کو یہ بھی سکھایا جائے کہ انھیں کمرہ جماعت میں طلبا کو کسی ایک مضمون سے متعلق 'معلومات' دینے کے ساتھ ساتھ اس کی 'تفہیم' اور اس کا اطلاق اس طرح کرایا جائے تاکہ طلبا جو کچھ کمرہ جماعت میں سیکھیں، اس پر حقیقی زندگی میں بھی عمل کرتے نظر آئیں۔

امتحانی پرچہ جات

اساتذہ کی اس حوالے سے تربیت کی جائے کہ امتحانی پرچہ جات کیسے بنائے جاتے ہیں۔ سوالات اس طرح بنائے جائیں جن میں 'بلوم' کے تمام درجات شامل ہوں۔ اس طرح کے سوالات سے تمام طلبا کو ایک ساتھ جانچا جاسکتا ہے۔ طلبا اس طرح کے سوالات سے اپنی ذہنی صلاحیتوں کو بروئے کار لائیں گے۔ سوچ سمجھ کر جو لکھیں گے وہ مزید سودمند ثابت ہوگا۔

ملازمتوں کیلیے امتحانات

اسی طرح جب ملازمت کیلیے آنے والے امیدواروں کیلیے اسی طرز پر تحریری امتحان رکھا جائے تو اس میں صرف 'سرکاری تعلیمی اداروں' سے پڑھے ہوئے لوگوں کی تخصیص ختم ہوجائے گی۔ سب آگے آئیں گے۔ ایک بہترین اثاثہ سامنے آئے گا، جو ملک و قوم کیلیے مددگار ثابت ہوگا۔ اقتصادی سروے 2020-21 کی رپورٹ کے مطابق، مملکت پاکستان میں شرح خواندگی تقریباً 63 فیصد کے قریب ہے۔ لیکن ان میں وہ لوگ بھی شامل ہیں جو صرف اخبار پڑھ سکتے ہیں۔ ہمارا تعلیمی نظام اس دوراہے پر کھڑا ہے کہ ہم طلبا کی ذہنی صلاحیت جانچ ہی نہیں سکتے۔ تعلیم کی بہت سی جہات ہیں، جنھیں سامنے رکھ کر مستقبل کے معمار تیار کیے جاسکتے ہیں۔

ڈاکٹر محمد زوہیب حنیف

منفی آبادی کا دور:
چین کی آبادی میں گذشتہ 60 سالوں میں پہلی مرتبہ کمی

بی بی سی

چین کی آبادی پچھلے 60 سالوں میں پہلی بار کم ہوئی ہے اور قومی شرح پیدائش ریکارڈ کم ہو کر ہر 1,000 افراد کی آبادی میں سے صرف 6.77 ہوگئی ہے۔ 2022 میں ملک کی آبادی 1.4118 ارب تھی جو 2021 سے اب تک 850,000 کم ہوگئی ہے۔

کئی سالوں سے چین کی شرح پیدائش کم ہو رہی ہے، جس کی وجہ متعدد پالیسیاں ہیں جو اس رجحان کو کم کرنے میں مدد کر رہی ہیں۔ ایک اہلکار کے مطابق ون چائلڈ یعنی ایک بچہ پالیسی کو ختم کرنے کے سات سال بعد، یہ 'منفی آبادی میں اضافے کے دور' میں داخل ہوگئی ہے۔

منگل کو اعداد و شمار جاری کرنے والے چین کے قومی ادارہ شماریات کے مطابق 2022 میں بھی چین کی شرح پیدائش 2021 کے مقابلے 7.52 کم تھی۔ جبکہ اس کے مقابلے میں، امریکہ میں 2021 میں فی 1,000 افراد میں 11.06 اور برطانیہ میں 10.08 شرح پیدائش ریکارڈ کی گئی۔

اسی سال انڈیا میں شرح پیدائش، جو دنیا کے سب سے زیادہ آبادی والے ملک کے طور پر چین کو پیچھے چھوڑنے کے لیے تیار ہے، 16.42 فیصد تھی۔ چین میں گزشتہ سال پہلی بار شرح پیدائش سے شرح اموات کی تعداد بھی بڑھ گئی۔ ملک میں 1976 کے بعد سے سب سے زیادہ شرح اموات ریکارڈ کی گئی۔ فی 1,000 افراد میں 7.37 فیصد اموات ہوئیں جو پچھلے سال 7.18 فیصد تھی۔

قبل ازیں حکومتی اعداد و شمار نے آبادیاتی بحران کی نشاندہی کی تھی، جس سے آگے چل کر چین کی لیبر فورس کو کم ہوگی اور صحت کے نظام اور دیگر سماجی تحفظ کے اداروں کے اخراجات پر بوجھ بڑھے گا۔

دس سال میں ایک بار ہونے والی مردم شماری کے 2021 کے نتائج سے پتہ چلتا ہے کہ کئی دہائیوں بعد چین کی آبادی سب سے کم رفتار سے بڑھ رہی ہے۔ دیگر مشرقی ایشیائی ممالک جیسے جاپان اور جنوبی کوریا میں بھی آبادی سکڑ رہی ہے اور عمر رسیدہ لوگوں کی تعداد بڑھ رہی ہے۔ اکانومسٹ انٹیلی جنس یونٹ کے پرنسپل ماہر معاشیات یوسو کہتے ہیں، 'یہ رجحان جاری رہے گا اور شاید کووڈ کے بعد مزید خراب ہوگیا ہے۔' سوان ماہرین میں شامل ہیں جو توقع کرتے ہیں کہ 2023 تک چین کی آبادی مزید سکڑ جائے گی۔

انھوں نے مزید کہا، 'نوجوانوں میں بے روزگاری کی بڑھتی شرح اور آمدنی میں کمی شادی اور بچے کی پیدائش کے منصوبوں میں مزید تاخیر کر سکتی ہیں، جس سے نوزائیدہ بچوں کی تعداد میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔' انھوں نے کہا کہ 2023 میں اموات کی شرح کووڈ کی وجہ سے اس سے پہلے کی شرح اموات کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہوگی۔ چین نے اپنی زیرو کووڈ پالیسی کو ترک کرنے کے بعد سے پچھلے مہینے کووڈ کیسز میں پھر اضافہ دیکھا ہے۔

گزشتہ برسوں میں چین کی آبادی کے رجحانات کو بڑی حد تک ایک بچہ کی متنازع پالیسی نے تشکیل دیا ہے، جو کہ 1979 میں آبادی میں اضافے کو سست کرنے کے لیے متعارف کرائی گئی تھی۔ جن خاندانوں نے قواعد کی خلاف ورزی کی ان پر جرمانہ عائد کیا گیا اور بعض صورتوں میں لوگ ملازمتوں سے بھی محروم ہوگئے تھے۔

ایک ایسی ثقافت میں جہاں تاریخی طور پر لڑکوں کو لڑکیوں پر ترجیح دی جاتی ہے، وہاں اس پالیسی کی وجہ سے جبری اسقاط حمل میں اضافہ ہوا اور 1980 کی دہائی سے مبینہ طور پر جنسی تناسب بھی بدلا۔

اس پالیسی کو 2016 میں ختم کر دیا گیا تھا اور شادی شدہ جوڑوں کو دو بچے پیدا کرنے کی اجازت دی گئی تھی۔ حالیہ برسوں میں، چینی حکومت نے دیگر مراعات کے ساتھ ساتھ، گرتی ہوئی شرح پیدائش کو ریورس کرنے یا کم از کم سست کرنے کے لیے ٹیکس میں چھوٹ اور حاملہ خواتین کی صحت کی بہتر دیکھ بھال کی پیش کش کی ہے۔

لیکن ان پالیسیوں کی وجہ سے شرح پیدائش میں اضافہ نہیں ہوا۔ کچھ ماہرین کا کہنا ہے کہ اس کی وجہ یہ ہے کہ بچے کی پیدائش کی حوصلہ افزائی کرنے والی پالیسیوں میں بچوں کی دیکھ بھال کے بوجھ کو کم کرنے کی کوششوں پر توجہ نہیں دی گئی تھی، جیسا کہ کام کرنے والی ماؤں کے لیے زیادہ مدد یا تعلیم تک رسائی وغیرہ۔

اکتوبر 2022 میں، چینی صدر شی جن پنگ نے شرح پیدائش کو بڑھانے کو ترجیح دی۔ انھوں نے بیجنگ میں پانچ سال میں ایک بار ہونے والی کمیونسٹ پارٹی کانگریس میں کہا کہ ان کی حکومت ملک کی بڑھتی ہوئی عمر رسیدہ آبادی کے پیشِ نظر 'ایک فعال قومی حکمت عملی پر عمل کرے گی'۔

نیشنل یونیورسٹی آف سنگاپور کے سینٹر فار فیملی اینڈ پاپولیشن ریسرچ کے ڈائریکٹر بُسارا وان ٹیراوتیچائیکن نے کہا کہ بچے پیدا کرنے کے لیے مراعات دینے کے علاوہ، چین کو خاندانوں اور کام کی جگہوں پر صنفی مساوات کو بھی بہتر بنانا چاہیے۔ انھوں نے مزید کہا کہ سکینڈینیوین ممالک نے یہ دکھا دیا ہے کہ اس طرح کے اقدامات سے شرح پیدائش بہتر ہو سکتی ہے۔

سنگاپور کے سابق چیف شماریات دان پال چیونگ کے مطابق چین کے پاس آبادی کے چیلنج سے نمٹنے کے لیے 'بہت زیادہ افرادی قوت' اور 'کافی وقت' ہے۔ انکا کہنا تھا کہ 'اس حوالے سے ابھی کوئی ہنگامی صورتِ حال نہیں ہے'۔

مبصرین کا یہ بھی کہنا ہے کہ محض شرح پیدائش بڑھانے سے چین کی سست رفتار ترقی کے مسائل حل نہیں ہوں گے۔ ہانگ کانگ یونیورسٹی آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی میں پبلک پالیسی کے پروفیسر سٹیورٹ گیٹل باسٹن نے کہا کہ 'آبادی کو بڑھانے سے پیداواری صلاحیت میں بہتری یا اس کے گھریلو استعمال میں اضافہ نہیں ہوگا۔'

'ہمدرد قیادت کی شبیہ':
نیوزی لینڈ کی وزیر اعظم جاسنڈا آرڈرن کا آئندہ ماہ عہدے سے سبکدوش ہونیکا اعلان

بی بی سی

جاسنڈا آرڈرن نے اعلان کیا ہے کہ وہ آئندہ ماہ نیوزی لینڈ کی وزیر اعظم کے عہدے سے سبکدوش ہو جائیں گی۔ اس بات کا اعلان کرتے ہوئے جاسنڈا آرڈرن کافی جذباتی نظر آئیں اور اُن کی آواز بھر آئی۔ انھوں نے تفصیل سے بتایا کہ بطور وزیر اعظم چھ سال ان کے لیے کتنے چیلنجنگ رہے اور اس کا ان کی شخصیت پر کیا اثر پڑا۔

وہ آئندہ ماہ چھ فروری سے قبل لیبر پارٹی کی رہنما کے عہدے سے سبکدوش ہو جائیں گی اور ان کے متبادل کا تعین کرنے کے لیے آنے والے دنوں میں پارٹی میں ووٹنگ ہوگی۔ نیوزی لینڈ میں رواں برس 14 اکتوبر کو عام انتخابات ہونے ہیں۔

42 سالہ جاسنڈا آرڈرن نے کہا کہ انھوں نے موسم گرما کی چھٹیوں کے دوران اپنے مستقبل پر غور کرنے کا وقت نکالا۔ انھوں نے میڈیا کے نمائندوں کو بتایا کہ 'مجھے امید تھی کہ میں اس چیز کی تلاش کر پاؤں گی جو مجھے اپنا کام جاری رکھنے کی تحریک دے پائے لیکن بدقسمتی سے ایسا نہیں ہو سکا۔ اس صورتحال میں اپنا کام جاری رکھنے کا فیصلہ نیوزی لینڈ کی خدمت نہیں ہوگا۔'

یاد رہے کہ جاسنڈا آرڈرن جب سنہ 2017 میں 37 سال کی عمر میں نیوزی لینڈ کی وزیر اعظم منتخب ہوئیں تھیں تو اس وقت وہ دنیا کی سب سے کم عمر خاتون سربراہ حکومت بنی تھیں۔ وزیر اعظم بننے کے ایک سال بعد وہ دوسری ایسی منتخب عالمی رہنما بن گئیں تھیں جنھوں نے اپنے عہدے پر رہتے ہوئے بیٹے کو جنم دیا تھا۔

اس نے کورونا کے وبائی بیماری اور اس کے نتیجے میں آنے والی کساد بازاری، کرائسٹ چرچ کی مسجد میں فائرنگ اور وائٹ آئی لینڈ کے آتش فشاں پھٹنے جیسے بڑے واقعات کے دوران نیوزی لینڈ کی رہنمائی کی۔ انھوں نے کہا کہ 'امن کے وقت میں اپنے ملک کی رہنمائی کرنا ایک چیز ہے، یہ ایک اور چیز ہے کہ بحرانوں کے دوران ملک کی رہنمائی کی جائے۔'

تاہم جاسنڈا آرڈرن نے کہا کہ وہ اس لیے مستعفی نہیں ہو رہیں کہ لیبر پارٹی کے الیکشن نہیں جیت پائیں گی بلکہ انھیں یقین ہے کہ ایسا ہی ہوگا۔ اُن کے مطابق 'اس چیلنج کو پورا کرنے کے لیے ہمیں ہمت و طاقت کی ضرورت ہے۔' ڈپٹی لیڈر گرانٹ رابرٹسن نے کہا ہے کہ قیادت کے انتخابات کے لیے مقابلے میں حصہ نہیں لیں گے جس کا انعقاد اتوار کو ہوگا۔ ان کے مطابق اگر ایک امیدوار پارٹی میں دو تہائی کی حمایت حاصل نہیں کر پائے گا تو وہ ووٹ پارٹی کی لیبر ممبر شپ کو جائے گا۔ تاہم جاسنڈا آرڈرن نے کہا کہ وہ اس لیے مستعفی نہیں ہو رہیں کہ لیبر پارٹی کے الیکشن نہیں جیت پائیں گی بلکہ انھیں یقین ہے کہ ایسا ہی ہوگا۔ اُن کے مطابق 'اس چیلنج کو پورا کرنے کے لیے ہمیں ہمت و طاقت کی ضرورت ہے۔' ڈپٹی لیڈر گرانٹ رابرٹسن نے کہا ہے کہ قیادت کے انتخابات کے لیے مقابلے میں حصہ نہیں لیں گے جس کا انعقاد اتوار کو ہوگا۔ ان کے مطابق اگر ایک امیدوار پارٹی میں دو تہائی کی حمایت حاصل نہیں کر پائے گا تو وہ ووٹ پارٹی کی لیبر ممبر شپ کو جائے گا۔

جاسنڈا آرڈرن کی اپنے ملک کے لیے خدمات کو سراہتے ہوئے آسٹریلیا کے وزیر اعظم نے انھیں طاقتور، دانشور اور ہمدردی سے بھرپور رہنما قرار دیا ہے۔ ٹوئٹر پر اپنے پیغام میں انھوں نے لکھا کہ 'جاسنڈا نیوزی لینڈ کا مؤقف دنیا کے سامنے لانے والی بے باک رہنما، بے شمار لوگوں کے لیے قابل تقلید مثال اور میرے لیے ایک بہترین دوست ثابت ہوئی ہیں۔' جاسنڈا آرڈرن نے موسمیاتی تبدیلیوں، رہائش کے مسائل اور بچوں میں غربت میں کمی کے حوالے سے اپنے دور حکومت میں کیے جانے اقدامات کو اپنی حکومت کی کامیابی قرار دیتے ہوئے کہا کہ یہ اقدامات ان کے اپنے لیے بھی قابل فخر ہیں۔ تاہم انھوں نے اس امید کا اظہار کیا کہ 'نیوزی لینڈ انھیں ہمیشہ ایک ایسی شخصیت کے طور پر یاد رکھے گا جو ہمیشہ اُن کے لیے مہربان ثابت ہوئی۔' جاسنڈا آرڈرن کی اپنے ملک کے لیے خدمات کو سراہتے ہوئے آسٹریلیا کے وزیر اعظم نے انھیں طاقتور، دانشور اور ہمدردی سے بھرپور رہنما قرار دیا ہے۔ ٹوئٹر پر اپنے پیغام میں انھوں نے لکھا کہ 'جاسنڈا نیوزی لینڈ کا مؤقف دنیا کے سامنے لانے والی بے باک رہنما، بے شمار لوگوں کے لیے قابل تقلید مثال اور میرے لیے ایک بہترین دوست ثابت ہوئی ہیں۔' جاسنڈا آرڈرن نے موسمیاتی تبدیلیوں، رہائش کے مسائل اور بچوں میں غربت میں کمی کے حوالے سے اپنے دور حکومت میں کیے جانے اقدامات کو اپنی حکومت کی کامیابی قرار دیتے ہوئے کہا کہ یہ اقدامات ان کے اپنے لیے بھی قابل فخر ہیں۔ تاہم انھوں نے اس امید کا اظہار کیا کہ 'نیوزی لینڈ انھیں ہمیشہ ایک ایسی شخصیت کے طور پر یاد رکھے گا جو ہمیشہ اُن کے لیے مہربان ثابت ہوئی۔'

جاسنڈا آرڈرن نے لیبر پارٹی کو 2020 کیا انتخابات میں ایک بڑی کامیابی دلائی تھی، لیکن رائے عامہ کے جائزوں کے مطابق، حالیہ مہینوں میں ان کی عوامی مقبولیت میں کمی آئی ہے۔

وطن سرینگر

اسلام میں بیوہ کے حقوق

اسلام سے پہلے بیوہ عورت سماج میں محرومی کا شکار تھی۔۔اسے کوئی عزت و وقعت حاصل نہ تھی۔ وہ اپنے شوہر کے وفات کے بعد بقیہ زندگی نہایت تکلیف و مصیبت میں بسر کرتی۔ یہودیوں کے یہاں بیوہ عورت اپنے شوہر کے بھائی کی ملکیت ہو جاتی تھی۔ وہ جس طرح چاہتا اسے رکھتا اور جو چاہتا اسکے ساتھ سلوک کرتا۔ کوئی اس کی دادرسی نہیں کر سکتا تھا۔ عیسائی مذہب نے بھی بیوہ عورت کیلئے کوئی مثبت ہدایت نہیں دیں۔ ہندو سماج میں تو شوہر کی وفات کے بعد بیوہ کو جینے کا حق ہی نہیں تھا اور وہ شوہر کی چِتا میں زندہ جل کر ستی کی رسم پورا کرنا اپنا مذہبی فرض سمجھتی تھی۔ وہ اگر زندہ بھی رہتی تو پوری زندگی اپنے شوہر کے سوگ میں گزارتی۔ عربوں میں بھی بیوہ کے ساتھ اچھا سلوک نہیں کیا جاتا تھا۔ شوہر کی وفات کے بعد بیوہ شوہر کی وارثوں کی ملکیت میں آجاتی اور وہ جیسا سلوک چاہتے اسکے ساتھ کرتے۔ اس سے مہر معاف کراتے۔ طرح طرح اسے ستاتے۔ اسے اپنی مرضی سے دوسری شادی نہیں کرنے دیتے۔

حضرت محمد ﷺ مبعوث ہوئے تو بیوہ کے بُرے دِن اچھے دنوں میں بدل گئے۔ آپ ﷺ نے نہ صرف بیوہ عورت کو سماج میں باعزت مقام دلایا۔ اس کے ساتھ حسن سلوک کی تاکید کی بلکہ اپنے عمل سے بیوہ کو وہ شان و عظمت عطا کی جس کا تصور بھی عربوں میں نہیں کیا جا سکتا تھا۔ آپ ﷺ نے پچیس سال کی عمر میں جبکہ آپ کے ولولے جوان تھے۔ خوبصورت سے خوبصورت عورت آپ ﷺ کے پیغام کو قبول کر سکتی تھی۔ آپ ﷺ نے چالیس سالہ ادھیڑ عمر کی بیوہ سے شادی کر کے جاہلانہ رسموں کے خلاف عملی قدم اٹھایا حالانکہ اس عمر میں ہر شخص چاہتا ہے کہ وہ زیادہ سے زیادہ کم سن عورت سے شادی کرے۔ آپ ﷺ کی دوسری ازواجِ مطہرات میں بھی بڑی تعداد بیواؤں کی ہے۔

کسی عورت کے لئے اس سے زیادہ آزمائش اور مصیبت کوئی نہیں ہو سکتی کہ اس کا شوہر اسے ہمیشہ کیلئے جدا ہو جائے۔ شوہر کی وفات سے بیوی کو صرف جذباتی صدمہ ہی نہیں پہنچتا بلکہ اس کے سامنے مسائل کا ایک ہجوم منڈلانے لگتا ہے۔ کل تک جو شخص اس کی اور اس کے بچوں کی تمام ضروریات پوری کرتا تھا، اس کے دُکھ درد میں شریک ہوتا تھا اس کی عزت و عفت کی حفاظت کرتا تھا، جو گھر کی رونق تھا، اس کے انتقال سے عورت پر جو گزرتی ہے اُس کا اندازہ صرف بیوہ ہی لگا سکتی ہے۔

اس مظلوم اور مصیبت زدہ عورت کے ساتھ ہمیشہ حسنِ سلوک کیجئے۔ ایک یتیم بچہ جس طرح اپنے ماں باپ کی وفات سے بے سہارا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح بیوہ اپنے شوہر کی وفات سے بے سہارا ہو جاتی ہے۔ دونوں کی مصیبتوں اور پریشانیوں میں یکسانیت ہے۔ چنانچہ اسلام نے یتیم کی کفالت کرنے پر جس طرح جنت کی خوشخبری سنائی اور آنحضور ﷺ نے یتیم کی کفالت کرنے والے کے بارے میں فرمایا کہ میں اور وہ ان دونوں انگلیوں کی طرح جنت میں ہوں گے۔ اسی طرح بیوہ عورت کے مسائل حل کرنے والے کے سلسلے میں بھی ارشاد فرمایا کہ وہ اور میں جنت میں دو انگلیوں کی طرح قریب قریب ہوں گے۔

پیارے نبی ﷺ نے ایک دوسری حدیث میں ارشاد فرمایا۔

"بیوہ اور غریب کی خاطر دوڑ دھوپ کرنے والا اس شخص کی طرح ہے جو راہِ خدا میں جہاد کرتا ہے اور اس شخص کی طرح ہے جو دِن کو روزہ رکھتا اور رات کو نماز پڑھتا ہے" (بخاری)۔

باقیات

101

غیر قانونی تسلی کا مطالبہ کیا تھا۔ اطلاعات پر کارروائی کرتے ہوئے انسداد بدعنوانی بیورو ACB کشمیر نے جال بچھا کر پٹواری عاشق حسین شاہ کو اس وقت گرفتار کرلیا جب وہ مبینہ طور پر رشوت کی رقم وصول کر رہا تھا۔ اسے موقع پر ہی حراست میں لے لیا گیا۔ حکام نے بتایا کہ قانون کی متعلقہ دفعات کے تحت مقدمہ درج کیا گیا ہے۔ تفتیش کار اس بات کا جائزہ لے رہے ہیں کہ آیا ملزم پہلے بھی ایسی ہی وارداتوں میں ملوث تھا۔ انسداد بدعنوانی بیورو ACB کشمیر نے اس بات کا اعادہ کیا کہ وہ بدعنوانی کے خلاف کارروائی جاری رکھے گا اور عوام کی حوصلہ افزائی کی کہ وہ بغیر کسی ہچکچاہٹ کے ایسے واقعات کی اطلاع دیں۔

102

پراسیکیوشن، ہوم گارڈز/ CD اینڈ SDRF، فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز، فارنسک سائنسز لیبارٹری، سینک ویلفیئر، اور ایڈوائزری بورڈ کے PSA بجٹ اور اخراجات کی پوزیشن پر تبادلہ خیال کیا گیا۔ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے مہان پور کٹھوعہ میں ہائی سیکورٹی جیل کی تعمیر سمیت اہم جاری پروجیکٹوں بشمول فارنسک سائنسز لیبارٹری (FSL) جموں میں سائبر ڈویژن کا قیام، فارنسک سائنسز لیبارٹری (FSL) سری نگر میں سائبر ڈویژن کی اپ گریڈیشن اور جموں وکشمیر کے سرحدی اضلاع میں بنکروں کی تعمیر کے تحت حاصل ہونے والی پیش رفت کا ایک جامع جائزہ لیا۔

103

کے حکام نے اس کی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ گزشتہ شب سرینگر شہر میں سرد ترین رات رہی اور رات کا درجہ حرارت منفی 0.4 ڈگری ریکارڈ کیا گیا۔ محکمہ کے مطابق درجہ حرارت میں کمی ہونے کے ساتھ ہی پوری وادی سخت ترین سردی کے لپیٹ میں آچکی ہے۔ انہوں نے بتایا کہ وادی کے ساتھ ساتھ لداخ خطہ بھی شدید سردی کی لپیٹ میں ہے۔ چلہ کلان کی آمد سے ایک دن قبل ہی وادی کشمیر میں شدید ٹھنڈ جاری ہے۔ محکمہ موسمیات نے کہا کہ پلوامہ میں سب سے کم درجہ حرارت منفی 3.2 ڈگری سینٹی گریڈ جبکہ خطہ لداخ میں زوجیلا کا انتہائی سرد ترین مقام رہا۔

104

امید وادی کے موسم سرما کے سیاحتی سیزن کا آغاز کرے گی۔ سرینگر میں موسم سرما کی تیاریوں کا جائزہ لینے کیلئے ایک میٹنگ کی صدارت کرنے کے بعد صحافیوں سے بات کرتے ہوئے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا" میں سرینگر آیا اور دونوں صوبوں کشمیر اور جموں کے ساتھ میٹنگ کی۔ تمام تیاریاں کر لی گئی ہیں، لیکن یہ کافی ہیں یا نہیں، یہ برفباری شروع ہونے کے بعد ہی معلوم ہو سکے گا"

105

ریزیڈنٹ ڈاکٹر کو فوری طور پر معطل کر دیا گیا جبکہ واقعہ کی تحقیقات کیلئے پانچ رکنی ڈاکٹروں کی ٹیم تشکیل دیکر انہیں 24 گھنٹوں میں رپورٹ پیش کرنے کی ہدایت دی گئی ہے۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق ضلع اسپتال ہندوارہ میں زیر علاج ایک مریض کو سی ٹی اسکین کیلئے اسپتال سے نجی کلینک جانے پر مجبور کیا گیا جس کے بعد مریض کے تیماردار انہیں وینڈ ٹرالی پر ہندوارہ کے مصروف ترین بازار سے گزر کر کلینک تک پہنچنے پر مجبور ہوگئے۔ اس پورے واقعہ کی ویڈیو سوشل میڈیا پر تیزی سے وائرل ہوئی جس کے بعد عوامی حلقوں نے اس پر شدید ناراضگی کا اظہار کرتے ہوئے معاملے کی فوری تحقیقات کا مطالبہ کیا تھا۔ اس دوران معاملے کو سنجیدگی سے لیتے ہوئے گورنمنٹ میڈیکل کالج ہندواڑہ کے ایسوی ایٹڈ اسپتال کے ایک جونیئر ریزیڈنٹ ڈاکٹر کو فوری طور پر معطل کر دیا گیا ہے۔ حکام نے بتایا کہ ڈاکٹر، جس کے پاس اسپتال سیکورٹی انچارج کا اضافی چارج بھی تھا

106

کیلئے بے حد تعریف کے مستحق ہیں۔ کشمیر ہاٹ سرینگر میں منعقدہ جشن چلہ کلان کی تقریبات کے موقع پر صحافیوں سے بات کرتے ہوئے صوبائی کمشنر کشمیر انشول گرگ نے کہا" اس تقریب نے کشمیری دستکاروں کے دن کی 40 ویں سالگرہ بھی منائی، جو روایتی طور پر ایک سنگ میل کو اجاگر کرتا ہے"۔ انہوں نے کہا" کشمیر کے روایتی لباس اور ہماری دستکاری ہماری گرمجوشی اور جمالیات کی عکاسی کرتی ہے۔ تمام کاریگر جو آج ہمارے ساتھ ہیں، بدلتے وقت کے مطابق اس وراثت کو زندہ رکھنے کے لیے بہت زیادہ کریڈٹ کے مستحق ہیں"

107

باعث متاثر ہوئیں۔ ان میں ایک انڈیگو فلائٹ امرتسر کے خراب موسم کی وجہ سے اور 2 ایئر انڈیا کی پروازیں دہلی کے خراب موسم کے سبب منسوخ ہوئیں۔ مسافروں کو ایئرلائن سے اڑان کا شیڈول تصدیق کرنے کا مشورہ دیا گیا ہے۔ دریں اثناء ہفتہ کی صبح گہری دھند کے باعث حد نگاہ کم ہونے کی وجہ سے ڈرائیوروں کو گاڑیاں چلاتے میں مشکلات پیش آئیں۔ کئی لوگوں نے بتایا کہ حالیہ کئی دنوں کی طرح ہفتہ کی صبح کم سے کم 9 بجے تک ڈرائیور بنا ہیڈلائٹس چلائے گاڑیاں نہیں چلا پا رہے تھے جبکہ سڑکوں پر پھسلن ہونے کی وجہ سے گاڑیوں کی رفتار بھی کم رکھی گئی، تاکہ حادثات سے بچا جا سکے

108

میں وکست بھارت @ سال 2047 کے عنوان سے ایک قومی کانفرنس سے خطاب کیا۔ اپنے خطاب میں مرکزی وزیر داخلہ اور تعاون کے وزیر امیت شاہ نے کہا کہ وزیر اعظم نریندر مودی نے ہمارے سامنے 2047 تک ہندوستان کو ہر شعبے میں دنیا کے سرکردہ ملک کے طور پر تعمیر کرنے اور 5 ٹریلین کی معیشت کے معیار تک پہنچ کر ایک بڑی چھلانگ لگانے کا ہدف رکھا ہے۔ انہوں نے کہا کہ گزشتہ 11 سالوں میں مودی حکومت نے اگلی نسل کے بنیادی ڈھانچے پر وسیع کام کیا ہے

109

برانچ کشمیر کی اقتصادی جرائم ونگ کے بیان میں مزید کہا گیا ہے، محمد افضل شیخ ولد مرحوم غلام قادر شیخ، ساکن گوپال پورہ چاڈورہ، بڈگام، محمد سکندر ڈار ولد غلام محمد ڈار ساکنہ ژانہ بل میر گنڈ پٹن بارہمولہ اور علی محمد ڈار ولد محمد ابراہیم ڈار ساکن ژانہ بل میر گنڈ پٹن بارہمولہ کےخلاف چارج شیٹ دائر کی گئی ہے۔ بیان کے مطابق یہ مقدمہ ایک تحریری شکایت سے شروع ہوا جس میں الزام لگایا گیا ہے کہ ستمبر 2022 میں، شکایت کنندہ کو ملزم زمین کے دلالوں اور زمیندار نے ریونیو اسٹیٹ رنبیر گڑھ، پرتاپ گڑھ، سری نگر میں واقع چار کنال زمین خریدنے کیلئے آمادہ کیا تھا۔ شکایت کنندہ کو ریونیو ریکارڈ، نقش امنی، اور زمین کی ملکیت اور مقام کا تعین کرنے کے لیے جیوٹیگ شدہ تصاویر دکھائی گئیں۔

110

ایک شکایت موصول ہوئی، جس میں کہا گیا کہ انہیں اور انکے ساتھی سلیمان بٹ کو سونے کے بسکٹ بیچنے کے بہانے بعض افراد نے دھوکہ دیا اور لوٹ لیا۔ ملزم نے ابتدائی طور پر ایک لاکھ روپے کا ایڈوانس لیا اور بعد میں شکایت کنندگان کو سونا پہنچانے کیلئے زکھم چٹن کراسنگ پر بلایا۔

111

سیاسی پیکنگ آرڈر میں ایک اہم تبدیلی آئی ہے اور طاقت اور اثر ورسوخ کے متعدد مراکز ابھرے ہیں۔ انہوں نے کہا "صرف یہی نہیں، اب اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ دنیا میں قوموں کے درمیان ایک فطری مقابلہ ہے اور وہ اپنا توازن خود بناتی ہے۔" انہوں نے کہا کہ طاقت اور اثر ورسوخ کے متعدد مراکز ابھرے ہیں"۔ انہوں نے کہا کہ طاقت کے تصور میں تجارت، توانائی، فوج، وسائل، ٹیکنالوجی اور ہنر کی بہت سی تعریفیں ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ یہ اسے ایک خاص طور پر پیچیدہ رجحان بناتا ہے۔

112

طور پر بند کرنا پڑا جبکہ کچھ نے اپنے عملے کو کم کرنے پر مجبور ہو گئے۔ پہلگام ڈیولپمنٹ اتھارٹی کے چیف ایگزیکٹو آفیسر نے اس صورتحال پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا کہ جو نقصان ہوا ہے اس کی مکمل بھرپائی ممکن نہیں۔ تاہم انہوں نے امید ظاہر کی کہ آنے والے دنوں میں حالات بہتر ہوں گے اور سیاحت کو دوبارہ فروغ ملے گا۔ ان کے مطابق پہلگام کی قدرتی کشش ایسی ہے کہ یہ مقام ہمیشہ سیاحوں کو اپنی طرف کھینچتا ہے، بس ضرورت اس بات کی ہے کہ حالات سازگار رہیں۔ ادھر ہوٹل اینڈ ریستوران کے صدر نے وی او آئی نمائندے امان ملک کے ساتھ بات کرتے ہوئے کہا کہ گزشتہ چند ہفتوں سے پہلگام میں دوبارہ سیاح دکھائی دینے لگے ہیں۔

از نیابت گوم احمد پورہ

عنوان: درخواست منجانب شوکت احمد راتھر پسر محمد یوسف راتھر ساکنہ ارچندر ہامہ تحصیل سنگھ پورہ بارہمولہ نسبت relationship سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ہذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق رپورٹ پٹواری حلقہ و بیانات نمبردار و چوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع ارچندر ہامہ تحصیل سنگھ پورہ بارہمولہ میں ہی مسلسل طور پر رہائش پذیر ہے۔ نیز سائل مذکور کا والد محمد یوسف راتھر پسر غلام رسول راتھر ہی ہے جسکے نسبت سائل مذکور تحت ضابطہ Relationship سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا 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 گوم احمد پورہ

از نیابت گوم احمد پورہ

عنوان: درخواست منجانب مدثر حسین پسر غلام حسین وانی ساکنہ گوم احمد پورہ پٹن نسبت Unemployment سرٹیفکیٹ بحق خود بمراد Fertilizer Licence

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ہذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق رپورٹ پٹواری حلقہ و بیانات نمبردار و چوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع گوم احمد پورہ پٹن میں ہی مسلسل طور پر رہائش پذیر ہے۔ نیز سائل مذکور تا حال کسی سرکاری یا غیر سرکاری محکمہ میں کام نہیں کر رہا ہے جسکے نسبت سائل تحت ضابطہ Unemployment سرٹیفکیٹ بمراد Fertilizer licence حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا 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 گوم احمد پورہ

از عدالت ایگزیکٹیو مجسٹریٹ درجہ اول عیدگاہ سرینگر

عنوان: درخواست از جانب اویس احمد ولد علی محمد شیخ ساکنہ ڈکہ پورہ سرینگر بغرض حصول ڈیتھ سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت اول رپورٹ پٹواری طلب کیا گیا جس سے عیاں ہے کہ مظفر احمد شیخ ولد غلام محمد شیخ ساکنہ ڈکہ پورہ آنچار سرینگر مورخہ 04/09/1996 کو فوت ہو چکا ہے۔ اس ضمن میں سائل اپنے چاچا کی فوتیدگی سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں 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 ہذا 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 عیدگاہ

از دفتر نائب تحصیلدار سرکل رام باغ سرینگر

عنوان: درخواست منجانب مبارک شاہ متو ولد عبدالمجید متو ساکنہ بلبل باغ نسبت اجرائی وارث جائز سرٹیفکیٹ بوجہ فوتیدگی زوجہ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائلہ ہے کہ اسکی زوجہ مورخہ 11/07/2025 کو فوت ہو چکی ہے۔ اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں وارث جائز سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے۔ مطابق رپورٹ پٹواری متوفیہ کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ متوفیہ	پیشہ	آمدنی
عبدالمجید متو ولد مبارک شاہ متو	۸۴	شوہر	ریٹائر ملازم	پنشن
صبا مجید دختر عبدالمجید متو	۵۰	دختر	گھریلو کام	
سائمہ مجید دختر----	۳۶	---	ڈاکٹر	
ریان مرتضیٰ ولد عرفان مجید متو	۱۳	پوتا		
ریان حیدر متو ولد----	۱۲	پوتا		

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 ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہوتو وہ تین دن کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار رام باغ

از دفتر نائب تحصیلدار سرکل رام باغ سرینگر

عنوان: درخواست منجانب عصمت خان دختر مرحوم غلام محمد خان ساکنہ سولنہ پائین 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 مرحوم غلام محمد خان مورخہ 05/01/2019 کو فوت ہوا 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
مظفر احمد خان ولد غلام محمد خان	۴۳	پسر	ٹیلر ماسٹر	۵۰۰۰
شوکت احمد خان ولد----	۳۸	پسر	سیلزمین	4000
عصمت خان دختر----	۳۶	دختر	گھریلو کام	
شہینہ خان دختر----	۳۴	---	....	

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 ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہوتو وہ تین دن کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار رام باغ

از دفتر نائب تحصیلدار ماگام

عنوان: درخواست منجانب حفیظ اللہ و عاقب غنی پسران عبدالغنی کمار ساکنہ ہردن تحصیل ماگام نسبت اجرائی JKOBC سرٹیفکیٹ تحت ایس آر او 375 بحق سائلان خود

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں سائل نے ایک درخواست نسبت اجرائی JKOBC سرٹیفکیٹ تحت ایس آر او ۳۷۵ دی ہے جو کہ دفتر ہذا میں زیر کارروائی ہے۔ اس بارے میں پٹواری حلقہ سے رپورٹ طلب کیا گیا جس کے مطابق سائل کی تمام جائیداد منقولہ وغیر منقولہ موضع ہردن میں موجود ہے اور کبھی بھی ترک سکونت نہیں کی ہے۔ و حلقہ ہذا میں سائل "کمار" سے تعلق رکھتا ہے اور اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں JKOBC سرٹیفکیٹ بذمرۂ "کمار" اجرا فرمائی جائے۔ قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا 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 ماگام

از دفتر ایگزیکٹیو مجسٹریٹ درجہ اول ساؤتھ تحصیل سرینگر

مضمون: درخواست منجانب شازیہ زوجہ طارق احمد بٹ ساکنہ گلبرگ کالونی بغرض حصول پیدائشی سرٹیفکیٹ بتاریخ 03/05/1978 بوجہ تاخیر پیدائش

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں سائل کا درخواست ہے کہ سائل نے پیدائشی سرٹیفکیٹ بتاریخ 03/05/1978 حاصل کرنے میں تاخیر ہوئی ہے اور اس نسبت سائل نے بیان حلفی اور میونسپلٹی SMC سے NOC حاصل کر کے شامل کاغذات کی ہے۔ لہٰذا اس نسبت ہر خاص وعام کو بذریعہ اشتہار ہذا مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص یا اشخاص کو پیدائشی سرٹیفکیٹ بحق سائل بتاریخ 03/05/1978 اجرائی کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہوتو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات دفتر ہذا میں پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

ایگزیکٹیو مجسٹریٹ درجہ اول ساؤتھ تحصیل سرینگر

از دفتر نائب تحصیلدار سرکل رام باغ سرینگر

عنوان: درخواست منجانب جلا بیگم زوجہ مرحوم عبدالرحمان بٹ ساکنہ بلبل باغ نسبت اجرائی وارث جائز سرٹیفکیٹ بوجہ فوتیدگی شوہر

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائلہ ہے کہ اسکا شوہر مورخہ 24/01/2024 کو فوت ہو چکا 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
جلا بیگم بیوہ عبدالرحمان بٹ	۷۳	بیوہ	گھریلو کام	
ریاض الرحمان ولد----	۵۳	پسر	گورنمنٹ ملازم	
رضیہ دختر----	۴۹	دختر	شادی شدہ	
روحی قرات دختر----	۴۶	---	...	
رقیہ دختر----	۴۳	---	...	

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 ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہوتو وہ تین دن کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار رام باغ

از دفتر نائب تحصیلدار سرکل رام باغ سرینگر

عنوان: درخواست منجانب امتیاز احمد ماگرے ولد مرحوم غلام احمد ماگرے / والدہ ساجدہ بیگم زوجہ مرحوم غلام احمد ماگرے ساکنہ اولڈ برزلہ نسبت اجرائی وارث جائز سرٹیفکیٹ بوجہ فوتیدگی والد و والدہ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ اسکا والد مرحوم غلام احمد ماگرے مورخہ 28/10/2025 اور والدہ ساجدہ بیگم زوجہ مرحوم غلام احمد ماگرے مورخہ 03/02/2024 کو فوت ہو چکے ہیں۔ 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/ متوفیہ	پیشہ	کیفیت
امتیاز احمد ماگرے ولد غلام احمد ماگرے	۴۱	پسر	ڈرائیور	شادی شدہ
تحسین دختر----	۵۵	دختر		....
جواہرہ سہیل دختر----	۵۸	---		....
رخسانہ دختر----	۵۳	---		....
مریم دختر----	۵۰	---		....
وحیدہ دختر----	۴۸	---		....
روبی فہیم دختر----	۴۷	---		....
نیلوفر دختر----	۴۵	---		....

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 ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہوتو وہ تین دن کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار رام باغ

از دفتر نائب تحصیلدار زونی مر سرینگر

عنوان: درخواست منجانب اعجاز احمد بٹ ولد بشیر احمد بٹ ساکنہ نوشہرہ زونی مر بغرض حصول لیگل ہیر سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ اسکا والد بشیر الدین بٹ ساکنہ نوشہرہ زونی مر مورخہ 25/09/2025 کو فوت ہوا ہے۔ اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں لیگل ہیر سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے مطابق رپورٹ پٹواری متوفی کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام وارثان جائز	عمر	پیشہ	رشتہ متوفی
حفیظہ	۷۰	ریٹائر ملازم	زوجہ (بیوہ)
پرویز احمد بٹ	۵۰	دکانداری	پسر (شادی شدہ)
رضیہ بلال	۵۵	گھریلو کام	دختر----
فیروز احمد بٹ	۴۸	کاروبار	پسر----
اعجاز احمد بٹ	۴۵	----	....

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 ہذا 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 زونی مر

Office of the Naib Tehsildar Pattan..

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

Public Notice...

The registrar birth BDO Singapora has submitted a case file pertaining to birth of Bilal Ahmad Dar D.o.B 15/02/2010 , Ameer Abass Dar D.o.B 10/11/2004, Amina Akhter S/D/o Mohammad Qasim Dar R/o Trikolbal Hanjiwera with in this connection if any body having objection for issuance of said certificate he may contact to this office within 04 days after that no objection shall be entertained.

Sd
Naib Tehsildar Pattan

Office of the Naib Tehsildar Pattan .

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

Public Notice..

The registrar birth EO MC pattan has submitted a case file pertaining to birth of Ayman Imran Rather D.o .B 26/01/2024, Azaan Ahmad Rather D.o. B 14/02/2022 S/D/o Mohammad Imran Rather R/o Kharnipora Tangmarg in this connection if any body having objection for issuance of said certificate he may contact to this office within 04 days after that no objection shall be entertained.

Sd
Naib Tehsildar Pattan

Office of the Naib Tehsildar Pattan.

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

Public Notice..

The registrar birth EO MC pattan has submitted a case file pertaining to birth of Mushtaq Ahmad Ahanger s/o Abdul Khaliq Ahanger R/o Diver Yakhmanpora with verified date of birth 12/06/2013 occurred at SDH pattan in this connection if any body having objection for issuance of said certificate he may contact to this office within 04 days after that no objection shall be entertained.

Sd
Naib Tehsildar Pattan

Office of the Naib Tehsildar Pattan .

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

Public Notice

The registrar birth EO MC pattan has submitted a case file pertaining to birth of Adfar Jan D.o.B 28/10/2012 , Mehnoor Zaffar D.o.B 10/05/2014, Suwaid Zaffar Ganie D.o.B 16/07/2017 S/D/o Zaffar Ahmad Ganie R/o Bazar Mohalla Pattan in this connection if any body having objection for issuance of said certificate he may contact to this office within 04 days after that no objection shall be entertained.

SD
Naib Tehsildar Pattan

Office of the Naib Tehsildar Pattan..

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

Public Notice..

The registrar birth EO MC pattan has submitted a case file pertaining to birth of Shenawar Ali Dar s/o Mohd Younis Dar R/o Gonchipora Rakh Sulthanpora with verified date of birth 08/01/2021 occurred at SDH pattan in this connection if any body having objection for issuance of said certificate he may contact to this office within 04 days after that no objection shall be entertained.

Sd
Naib Tehsildar Pattan

Office of the Naib Tehsildar Pattan.

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

Public Notice..

The registrar birth EO MC pattan has submitted a case file pertaining to birth of Aamina Nazir D/o Nazir Ahmad Ganie R/o Dildarpora Chichilora with verified date of birth 02/03/2024 occurred at SDH pattan in this connection if any body having objection for issuance of said certificate he may contact to this office within 04 days after that no objection shall be entertained.

Sd
Naib Tehsildar Pattan

Office of the Naib Tehsildar Pattan.

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

Public Notice..

The registrar birth EO MC pattan has submitted a case file pertaining to birth of Aqsa Waheed D/o Waheed Ul Hassan Dar R/o Panzagam Pulwama with verified date of birth 09/01/2023 occurred at SDH pattan in this connection if any body having objection for issuance of said certificate he may contact to this office within 04 days after that no objection shall be entertained..

Sd
Naib Tehsildar Pattan

Office of the Naib Tehsildar Pattan..

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

Public Notice..

The registrar birth BDO Sherabad Khore has submitted a case file pertaining to birth of Akeel Hassan Wani s/o Ghulam Hassan Wani R/o Hanjiwera Bala with verified date of birth 09/05/2007 occurred at home in this connection if any body having objection for issuance of said certificate he may contact to this office within 04 days after that no objection shall be entertained.

Sd
Naib Tehsildar Pattan

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

SUBJECT . ISSUANCE OF LEGAL HEIR CERTIFICATE IN FAVOUR OF HAJI BASHIR AHMAD S/O HAJI JAJAL UD DIN R/O H.NO B10 TOIBA COLONY PEER BAGH SRINAGAR EXPIRED ON 11-01-2014
REF. ONLINE LEGAL HEIR CERTIFICATE NO.JK-REV-LHC /2025/22453

NOTICE

THE OBOVE TITLED APPLICATION FOR ISSUANCE OF LEGAL HEIR CERTIFICATE IS UNDER PROCESS IN OUR OFFICE.INTHIS REGARD ,THE REPORT OBTAINED FRPOM CONCERNED FIELD STAFF REVEALS THAT HAJI BASHIR AHMAD S/O HAJI JAJAL UD DIN R/O H.NO B10 TOIBA COLONY PEER BAGH SRINAGAR EXPIRED ON 11-01-2014 AND LEFT BEHIND THE FOLLOWING LEGAL HEIRS

S.NO	NAME OF FAMILY MEMBER	RELATION WITH DECEASED	AGE	MARITAL STATUS
1.	MUMTAZA BASHIR	WIFE OF DECEASED	84	WIDOW
2.	AFTAB AHMAD	SON	68	MARRIED
3.	NASASRULLAH JAN	SON	64	MARRIED
4.	TANVIR BASHIR	DAUGHTER	60	MARRIED

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
SANAT NAGAR

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 SHAMIM AKHTER W/O SHAHIB ZADA WASEEM SHAH R/O BAGH -E- MEHTAB WAS EXPIED ON 14-10-2025 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

S.NO	NAME	AGE	RELATIONSHIP WTH DESEASED	MARITAL STATUS
1	ABDUL ALEEM SHAH	52	SON	MARRIED
2	NAYLA WASIM	50	DAUGHTER	MARRIED
3	ZARKA WASIM SHAH	56	DAUGHTER	MARRIED

HENCE RECOMMED FOR ISSUANCE
YOURS FAITHFULLY
NAIB TEHSILDAR
NOWGAM

اسمارٹ فون بند کر کے سونا حاملہ خواتین میں ذیابیطس کے خطرات کو کم کرسکتا ہے

الینوائے: امریکی ماہرین کے مطابق سوتے وقت اسمارٹ فون کا بند کیا جانا اور روشنی کا کم کیا جانا حاملہ خواتین میں جیسٹیشنل ذیابیطس کے خطرات کو کم کرسکتا ہے۔ جیسٹیشنل ذیابیطس ایک قسم کی ذیابیطس ہے جو حمل کے دوران ہوتی ہے اور تقریباً پانچ فی صد حاملہ خواتین اس سے متاثر ہوتی ہیں۔ اکثر حمل معمول کے مطابق ہوتے ہیں اور بچے کی پیدائش کے بعد معاملات معمول کے مطابق ہو جاتے ہیں لیکن اس صورت میں مبتلا ہونے کا تعلق قبل از وقت پیدائش اور غیر معمولی جسامت کے بچوں کی پیدائش سے اور خواتین کے ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے انتہائی خطرات سے ہوتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق وہ خواتین جن پر سونے سے تین گھنٹے پہلے تک زیادہ روشنی افشا ہوتی ہے ان میں جیسٹیشنل ذیابیطس کے خطرات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ تحقیق میں محققین نے 741 ایسی خواتین کا مطالعہ کیا جو حمل کے دوسرے سہ ماہی میں تھیں۔ ان کی کلائی پر ایک آلا لگایا گیا جس نے لگاتار سات دنوں تک ان پر افشا ہونے والی روشنی کی پیمائش کی۔ تحقیق میں دیکھا گیا کہ خواتین سونے سے تین گھنٹے قبل معمولی، تیز روشنی (10 lux) میں کتنا وقت گزارتی ہیں۔ آلے نے دھیمی روشنی میں گزارے جانے والے وقت کی بھی پیمائش کی۔ lux روشنی کی شدت کی پیمائش کرنے والی ایک اکائی ہوتی ہے۔ محققین نے ان خواتین کو تین گروہوں میں تقسیم کیا۔ وہ خواتین جن پر سب سے زیادہ معمول کی روشنی افشا ہوئی تھی (اوسطاً ایک گھنٹا اور 19 منٹ) ان کے جیسٹیشنل ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے ساڑھے پانچ گنا زیادہ امکانات تھے۔

MNN

سمندری غذا، گری دار میوے اور سبزیاں ڈیمینشیا کے خطرات کو کم کرسکتی ہے

لندن: ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ سمندری غذا، سالم اناج، گری دار میوے اور سبزیوں سے بھرپور غذا ڈیمیشیا کے خطرات میں 25 فی صد تک کمی کر سکتا ہے۔ جرنل بی ایم سی میڈیسن میں شائع ہونے والی تحقیق میں ماہرین نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ وہ افراد جو میڈیٹیرینین غذا کھاتے ہیں ان کے ڈیمیشیا میں مبتلا ہونے کے امکانات واضح طور پر کم ہوتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق تحقیق کے نتائج یہ بھی بتاتے ہیں کہ غذا کے ساتھ طرز زندگی کے دیگر عوامل بیماری لاحق ہونے کے خطرات کے حوالے سے کتنے اہم ہیں۔ تحقیق میں محققین نے 60 سال اور اس سے زیادہ کی عمر کے 60 ہزار سے زائد افراد کے ڈیٹا کا مطالعہ کیا۔ شرکاء مطالعہ میں 206 قسم کی غذاؤں اور 32 قسم کے مشروبات کے حوالے تفصیلات پوچھی گئیں۔ ان افراد کی بعد ازاں میڈیٹیرینین غذا کی پابندی سے کھپت کے حوالے سے اسکریننگ کی گئی۔ تقریباً ایک دہائی تک جاری رہنے والی اس تحقیق میں 882 ڈیمیشیا کے کیسز سامنے آئے۔ وہ لوگ جو باقاعدگی سے میڈیٹیرینین غذا کھایا کرتے تھے ان کے ڈیمینشیا میں مبتلا ہونے کے خطرات ان افراد کی نسبت 23 فی صد کم تھے جو باقاعدگی سے یہ غذا نہیں کھایا کرتے تھے۔

MNN

معدے کے کینسر کی نئی تھراپی نے چوہوں کا سرطان ختم کر دیا

نیویارک: سرطان اگرچہ لاعلاج نہیں لیکن بیماریوں کی فہرست میں عالمی درد سر ضرور بنا ہوا ہے۔ اب ماہرین نے ایک نئے طریقہ علاج کو چوہوں پر آزما کر ان میں گیسٹرک (معدے) کینسر کو ختم کرنے کا عملی مظاہرہ کیا ہے۔ ایڈوانسڈ تھیراپیوٹکس نامی جرنل کی حالیہ اشاعت کی ایک رپورٹ کے مطابق ایسٹرزینیکا کمپنی، کورنیل یونیورسٹی اور میموریل سلون کیٹرنگ کینسر سینٹر (ایم ایس کے سی سی) کے ڈاکٹر مشیل بریڈبری اور دیگر ماہرین نے اس ٹارگٹ کینسر تھراپی کو چوہوں پر آزمایا ہے۔ اس میں اینٹی باڈی کے ٹکڑوں کو ایسے نینو ذرات سے ملا کر استعمال کیا گیا جنہیں سالماتی انجینیئرنگ سے ڈھالا گیا تھا۔ کورنیل یونیورسٹی نے اسے پرائم ڈاٹس کا نام دیا ہے۔ یہ نینو ذرات انتہائی باریک ہونے کی وجہ سے سرطانی رسولیوں میں نفوذ کرسکتے ہیں۔ اگرچہ انہیں 15 سال پہلے بنایا گیا تھا لیکن اب انہیں اینٹی باڈی کے ساتھ ملا کر استعمال کیا گیا ہے۔ ایسٹرازینیکا نے اینٹی باڈیز کے ٹکڑوں کو کچھ اسطرح تبدیل کیا ہے کہ وہ سی ڈاٹ سے جڑ سکتا ہے اور ایچ ای آر ٹو پروٹین کو نشانہ بناتا ہے۔ واضح رہے کہ ایچ ای آر ٹو پروٹین معدے کے سرطان کی وجہ بنتا ہے۔ تاہم ایسٹرزینیکا میں اس میں اپنی دوا بھی شامل کی ہے۔ جب اسے چوہے پر آزمایا گیا تو سارے چوہے معدے کے کینسر سے آزاد ہوگئے اور 200 روز بعد بھی ان میں سرطان کا کوئی شائبہ نہیں تھا۔ ماہرین کے مطابق ماضی میں کئی طبی تحقیقات پہلے چوہوں پر کی گئیں اور اس کے بعد انسانوں پر بھی کامیاب ہوئیں اور امید ہے کہ اس کی انسانی آزمائش میں جلد کوئی پیشرفت ہوسکے گی۔

MNN

صفائی کیعام کیمیکل سے پارکنسن کا خطرہ کئی گنا بڑھ سکتا ہے

ٹرائی کلوروایتھائلین نامی کیمیکل انسانوں کو پارکنسن کا مریض بنا سکتا ہے

نیویارک: صفائی ستھرائی میں استعمال ہونے والا عام کیمیکل پارکنسن کے مرض کا خطرہ پانچ گنا بڑھا سکتا ہے۔ ٹرائی کلوروایتھائلین نامی یہ کیمیکل پوری دنیا میں کئی کاموں میں استعمال کیا جارہا ہے۔ ٹرائی کلوروایتھائلین کمرشل ڈرائی کلینرز، صنعتی امور، واکس، پینٹ ہٹانے والے کیمیکل اور قالین صاف کرنے والی مصنوعات میں عام استعمال ہوتا ہے۔ گزشتہ 100 برس سے ٹرائی کلوروایتھائلین (ٹی سی ای) دنیا بھر میں عام استعمال ہورہے ہیں۔ ٹی سی ای اسقاطِ حمل، سرطان اور دیگر امراض کی وجہ بھی بن سکتا ہے لیکن اس سے پارکنسن کا خطرہ 500 فیصد تک بڑھ سکتا ہے۔ واضح رہے کہ ٹی سی ای انمٹ داغوں کو دور کرنے والی مصنوعات میں بھی پایا جاتا ہے۔ جرنل آف پارکنسن ڈیزیز میں شائع رپورٹ میں جامعہ روچیسٹر کے عصبی ماہر رے ڈورسے اور دیگر نے کم از کم سات ایسی مشہور شخصیات کا احوال لکھا ہے جو ایک عرصے تک ٹی سی ای سے آلودہ ماحول میں تھے اور پارکنسن کے مریض ٹھہرے۔ 1970 کے عشرے میں اس کا اندھا دھند استعمال بڑھا اور سالانہ استعمال 60 کروڑ پونڈ تک جا پہنچا۔ اس سے بالراست یا براہِ راست ایک کروڑ امریکی اس کیمیکل سے آشکار ہوئے۔ یہاں تک کہ یہ گھروں تک پہنچ گیا۔ جانوروں پر تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ ٹی سی ای کے سالمات دماغ اور جلد سے انسانی جسم میں اترتے ہیں۔ وہاں جا کر وہ خلیاتی توانائی گھر یعنی مائٹوکونڈریا کو تباہ کرتے ہیں۔ اس سے دماغی خلیات (نیورونز) متاثر ہوتے ہیں اور یوں پارکنسن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق یہ عمل دھیرے دھیرے ہوتا ہے اور کسی سلوپوئزن کی طرح عمل کرتا ہے۔

MNN

میڈیٹرینیئن طرز کی غذا خواتین کو امراضِ قلب سے بچا سکتی ہے

میڈیٹرینیئن طرز کی غذا میں لوبیا، سبز پتے، بیریاں، زیتون کا تیل، سامن مچھلیاں اور دہی شامل ہے

لندن: ایک نئے مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ میڈیٹرینیئن طرز کی غذاؤں بالخصوص خواتین میں امراضِ قلب کی شرح کم کرسکتی ہے اور ان کا باقاعدہ استعمال اس خطرے کو 25 فیصد کم کرتا ہے۔ اس غذا میں زیتون کا تیل، دیگر مفید چکنائیاں، پھل اور سبزیوں کے علاوہ کم چکنائیوں والا گوشت شامل ہے۔ بحیرہ روم کی اطراف رہنے والی اقوام چونکہ یہ غذائیں زیادہ کھاتی ہیں اسی وجہ سے انہیں میڈیٹرینیئن ڈائٹ کہا جاتا ہے۔ اس میں یونانی دہی، بیریاں، سامن مچھلیاں، ایکسٹرا ورجن تیل، ہرے پتوں والی سبزیاں، لوبیا اور کم چکنائی والا دودھ شامل ہے۔ جرنل ہارٹ میں شائع رپورٹ کے مطابق اس ضمن میں ہزاروں خواتین کا جائزہ لیا گیا ہے۔ یہ تحقیق ٹیمپل یونیورسٹی آف ہارٹ ڈیزیز نے کی ہے جو 2003 سے 2021 تک جاری رہیں اور اس میں 16 چھوٹے بڑے مطالعات کو شامل کیا گیا ہے۔ مجموعی طور پر اس میں 70 ہزار سے زائد خواتین کو شامل کیا گیا ہے۔ پھر یہ ایک طویل مطالعہ ہے جو 12 برس تک جاری رہا جس سے معلوم ہوا کہ جو خواتین اس قسم کی غذا کو اپنا معمول بناتی ہیں ان میں امراض قلب کا خطرہ 24 سے 26 فیصد تک کم ہوجاتا ہے۔ اگرچہ یہ تحقیق خواتین پر کی گئی ہیں لیکن ماہرین کا خیال ہے کہ مردوں پر بھی اس کے یکساں اثرات مرتب ہوسکتے ہیں جس پر مزید تحقیق جاری ہے۔ نئے مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ میڈیٹرینیئن طرز کی غذاؤں بالخصوص خواتین میں امراض قلب کی شرح کم کرسکتی ہے اور ان کا باقاعدہ استعمال اس خطرے کو 25 فیصد کم کرتا ہے۔ اس غذا میں زیتون کا تیل، دیگر مفید چکنائیاں، پھل اور سبزیوں کے علاوہ کم چکنائیوں والا گوشت شامل ہے۔ بحیرہ روم کی اطراف رہنے والی اقوام چونکہ یہ غذائیں زیادہ کھاتی ہیں اسی وجہ سے انہیں میڈیٹرینیئن ڈائٹ کہا جاتا ہے۔

متوازن غذا کیا ہے اور کیوں ضروری ہے؟

جس طرح ایک گاڑی کو کام کرنے کے لیے ایندھن کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب تک اس کا ایندھن پورا نہ ہو اور اس کی حالت اچھی نہ ہو وہ ٹھیک طریقے سے کام نہیں کر سکتی۔ بالکل اس طرح انسانی جسم کو گروتھ اور نشوونما کے لیے خوراک کی ضرورت ہوتی ہے اور ہمیں توانائی یعنی انرجی خوراک سے ملتی ہے۔ اگر ہماری غذا متوازن ہو تو ہمارے جسم کی کارکردگی اور نشوونما بھی بہتر اور اچھی ہوتی ہے۔

انسانی جسم کو اپنا کام بہتر طریقے سے سرانجام دینے کے لیے نیوٹرینٹس کی ضرورت ہوتی ہے۔ نیوٹرینٹس ہمارے جسم کے ہر عضو کے لیے بے حد ضروری ہیں۔ یہ انرجی کا اہم ذریعہ ہونے کے علاوہ جسم میں ہونے والے اہم میکانزمز میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اگر فوڈ کو گروپس میں تقسیم کیا جائے تو مجموعی طور پر فوڈ گروپس چھے (6) بنتے ہیں۔ ایک پرفیکٹ اور بیلنسڈ ڈائٹ جو ہمارے جسم کی ضرورت ہے وہ ان چھ گروپس کے فوڈ آئٹمز سے مل کر بنتی ہے:

1۔ کاربوہائیڈریٹس، 2۔ پروٹینز، 3۔ فیٹس، 4۔ وٹامنز اینڈ منرلز، 5۔ ڈائٹری فائبر، 6۔ پانی۔

ایک مکمل غذا جو انسانی جسم کی بہتر کارکردگی نشوونما اور اسے بیماریوں سے بچانے کے لیے ضروری ہے، ان تمام فوڈ گروپس کا مجموعہ ہوتی ہے۔ ایک مخصوص تناسب ان تمام فوڈ گروپس سے لینا ضروری ہے۔

ایک مکمل متوازن غذا میں سب سے پہلے ہم کیلوریز کی ضروری مقدار کا تعین کرتے ہیں۔ ہمارے وزن، قد، عمر اور جنس کو مدنظر رکھتے ہوئے کیلوریز کو شمار کیا جاتا ہے۔ ایک عام خاتون جو زائد وزن کی نہ ہو، اس کی روزانہ کیلورک ریکوائرمنٹ تقریباً 2000 ہوتی ہے۔ ایک عام صحت مند مرد کی کیلورک ریکوائرمنٹ تقریباً 2500 ہوتی ہے۔

متوازن غذا میں کیلورک ریکوائرمنٹ کو پورا کرنے کے لیے ہم کیلوریز کو فوڈ گروپس کے تین بڑے گروپس جنھیں ہم میکرو نیوٹرینٹ کہتے ہیں، میں تقسیم کرتے ہیں۔

ہمارے کیلوریز کا 60-65 فیصد کاربوہائیڈریٹس سے پورا ہونا چاہیے کیونکہ یہ انرجی کا اہم سورس ہیں۔ 10-12 فیصد پروٹینز سے پورا ہونا چاہیے کیونکہ یہ بالوں، ناخنوں، ہڈیوں اور پٹھوں کے لیے ضروری ہیں اور خون کا بھی اہم جزو ہیں۔

اور 20-25 فیصد کیلوریز ہمیں فیٹس سے لینی چاہئیں۔ یہ بھی ہمارے غذا کا اہم جزو ہیں اور ہمیں انرجی مہیا کرنے کے ساتھ سیل گروتھ میں بھی مدد کرتی ہیں۔ بلڈ کولیسٹرول لیول اور بلڈ پریشر کو بھی کنٹرول رکھتی ہیں۔

وٹامنز منرلز اور ڈائٹری فائبر کو ہم مائیکرو نیوٹرینٹس کا نام دیتے ہیں، یہ بھی جسم کی نشوونما کے لیے بے حد ضروری ہیں۔ اور ہمارے جسم میں ہونے والے کیمیکل پروسیسز کا اہم حصہ ہیں۔ وٹامنز اور منرلز زیادہ تر سبزیوں اور پھلوں میں پائے جاتے ہیں۔

ڈائٹری فائبر نظام انہضام یعنی ڈائجیسٹو سسٹم کے لیے ضروری ہے، یہ بھی سبزیوں پھلوں اور کمپلیکس کاربوہائیڈریٹس میں پایا جاتا ہے۔ پانی بھی ہماری غذا کا ایک اہم حصہ ہے۔ یہ باڈی میں ہونے والے مختلف میکانزمز میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ بلڈ پریشر اور باڈی ٹمپریچر کو بھی متوازن رکھتا ہے۔ غذا کے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ اور گردوں کا فنکشن بہتر بناتا ہے۔

متوازن خوراک کے لیے تمام فوڈ گروپس میں ریکمنڈڈ ڈائٹری الاؤنس کے مطابق غذا استعمال کریں۔ اور ہر چیز اعتدال میں استعمال کریں اور خود کو بیماریوں سے بچا کر ایک صحت مند زندگی گزاریں۔

کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ)

کاربوہائیڈریٹس جن کا دوسرا نام شوگرز ہے، ہماری غذا کا اہم حصہ ہیں۔ یہ جسم کو توانائی مہیا کرتے ہیں۔ ہماری متوازن غذا کا تقریباً 55 سے 65 فیصد حصہ کاربوہائیڈریٹس سے پورا ہوتا ہے۔ ایک میڈیکل ریسرچ کے مطابق 2000 کیلوریز لینے والے انسان کو روزانہ 275 گرام کاربوہائیڈریٹس لینے چاہئیں۔ کاربوہائیڈریٹس کا ایک گرام ہمیں چار کیلوریز دیتا ہے۔

کاربوہائیڈریٹس کو عموماً دو گروپس میں تقسیم کیا جاتا ہے:

سمپل کاربوہائیڈریٹس کو ہم (Bad carbohydrates) بھی کہتے ہیں کیونکہ یہ ہماری صحت کے لیے اچھے نہیں ہوتے۔ ان میں فائبر کی مقدار بہت کم ہوتی ہے، اس لیے یہ جلدی ہضم ہوکر خون میں شامل ہو جاتے ہیں، موٹاپے کا باعث بنتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہائی کولیسٹرول، ہائی بلڈ پریشر، ہائی بلڈ شوگر اور دل کی بیماریوں کا باعث بھی بنتے ہیں۔

سمپل کاربوہائیڈریٹس کو مزید تین گروپس میں تقسیم کیا جاتا ہے:

یہ عام طور پر ایک یا دو شوگر مالیکیولز سے مل کر بنتے ہیں جو بہت جلدی ہضم ہوکر خون میں شامل ہوجاتے ہیں اور بلڈ شوگر لیولز کو بڑھا دیتے ہیں، انھیں 'ایمپٹی کیلوریز' بھی کہا جاتا ہے کیونکہ ان میں وٹامنز، منرلز اور ڈائٹری فائبر نہیں پایا جاتا۔ یہ صرف ہمیں کیلوریز دیتے ہیں جو ہماری غذائی ضروریات کو پورا کر دیتی ہیں لیکن وہ بنیادی اجزاء فراہم نہیں کرتے جو ہماری گروتھ، نشوونما اور صحت کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔

سمپل کاربوہائیڈریٹس ڈیری پروڈکٹس، بیکڈ پروڈکٹس بسکٹ، کیک، کینڈیز، سوڈا ڈرنکس اور فرائیڈ فوڈ آئٹمز میں پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ وائٹ فلور، چینی، وائٹ پولشڈ رائس وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔

کمپلیکس کاربوہائیڈریٹس کو (carbohydrateGood) بھی کہا جاتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹس کی اس قسم میں فائبر شامل ہوتا ہے۔ یہ ہم زیادہ تر پودوں سے حاصل کرتے ہیں۔ یہ دیر سے ہضم ہوتے ہیں اور خون میں شوگر کی مقدار کو جلدی نہیں بڑھاتے۔

ان کے استعمال سے بلڈ گلوکوز لیول متوازن رہتا ہے۔ یہ زیادہ تر سبزیوں، پھلوں، دالوں اور لوبیا وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ گندم، جو کا دلیہ اور براون رائس بھی کمپلیکس کاربوہائیڈریٹس کا ذریعہ ہیں۔ غذا میں کمپلیکس کاربوہائیڈریٹس تقریباً 55 سے 65 فیصد تک شامل کریں۔ یہ کاربوہائیڈریٹس پھلوں، سبزیوں، دالوں اور گندم سے حاصل کریں۔ سمپل کاربوہائیڈریٹس کو اپنی غذا سے نکال دیں۔

پروٹین (لحمیات)

پروٹینز انسانی غذا کا ایک اہم جزو ہیں۔ یہ amino acids سے مل کر بنتے ہیں اور ہمارے جسم کی گروتھ اور نشوونما کے لیے بے حد ضروری ہیں۔ جسم میں ہونے والے کیمیکلز ریکشنز کا ایک لازمی جزو ہیں۔ اس کے علاوہ ٹشوز کو Repair کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ بالوں اور ناخنوں کی صحت کے لیے بھی ضروری ہیں۔ متوازن غذا میں ہماری ٹوٹل کیلوریز کا تقریباً 10 سے 12 فیصد حصہ پروٹینز سے پورا ہونا لازمی ہے۔ 0.8 گرام فی کلوگرام جسمانی وزن کے حساب سے پروٹینز لینے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ ایک انسان جس کا وزن 70 کلوگرام ہو، اسے 58 گرام پروٹینز روزانہ اپنی غذا میں شامل کرنے چاہیے۔ بعض حالات میں پروٹینز کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔

انڈر ۱۹ ایشیا کپ ہندوستان نے سری لنکا کو ہرا کر فائنل میں قدم رکھا

ایم این این۔ انڈر ۱۹ ایشیا کپ کرکٹ ٹورنامنٹ کا فائنل روایتی حریفوں ہندوستان اور پاکستان کے درمیان کھیلا جائے گا۔ ہندوستانی ٹیم نے جمعہ کو نائب کپتان وہان ملہوترا (ناقابل شکست ۶۱) اور ایرون جارج (ناقابل شکست ۸۵) کی شاندار ہاف سنچریوں کی بدولت بارش سے متاثرہ میچ میں سری لنکا کو ۸ وکٹوں سے شکست دیدی۔ وہیں دوسرے سیمی فائنل میں پاکستان نے بنگلہ دیش کو ۸ وکٹوں سے ہرا کر فائنل میں جگہ بنائی۔ واضح رہے کہ ہندوستان آٹھویں بار اس ٹورنامنٹ کا فائنل کھیلے گا جو اتوار کو منعقد ہوگا۔ بارش کی وجہ سے ہندوستان اور سری لنکا کا یکروزہ میچ ۲۰-۲۰ اوورز تک محدود کردیا گیا تھا۔ سری لنکا کی ٹیم مقررہ اوور میں ۸ وکٹوں پر ۱۳۸ رن بنا سکی۔ ایک موقع پر ۸۲ رنوں پر ۳ وکٹیں گرنے کے بعد کپتان ویمتھ دنسارا (۳۲) اور چمیکا ہینائی گالا (۴۲) نے اسکور بورڈ کو آگے بڑھایا۔ ٹیم انڈیا کی جانب سے اسپن گیند باز کنشک چوہان اور ہینل پٹیل نے ۲-۲ وکٹیں حاصل کیں۔ ہدف کے تعاقب میں وہان ملہوترا نے ۴۵ گیندوں پر ۶۱ رن اور ایرون جارج نے ۴۹ گیندوں پر ۸۵ رنوں کی ناقابل شکست اننگز کھیل کر ہندوستان کو ۱۸ ویں اوور میں فتح دلا دی۔ شروع میں آیوش مہاترے (۷) اور ویبھو سوریہ ونشی (۹) کو تیز گیند باز رسیتھ نمسارا نے آوٹ کردیا تھا۔ اس نازک موڑ پر ایرون جارج اور وہان ملہوترا نے ذمہ دارانہ بلے بازی کی اور تیسری وکٹ کیلئے ۱۱۴ رنوں کی ناقابل شکست شراکت قائم کی۔ ایرون جارج نے ۴۹ گیندوں پر ۸۵ رن (۹ چوکے، ایک چھکا) ناٹ آوٹ اور وہان ملہوترا نے ۴۵ گیندوں پر ۶۱ رن (۴ چوکے، ۲ چھکے) ناٹ آوٹ رن بنائے۔ ہندوستان اور پاکستان اب ۱۱ سال کے وقفے کے بعد اس ٹورنامنٹ کے فائنل میں ایک دوسرے کے سامنے ہوں گے۔ آخری بار جب ۲۰۱۴ء میں انڈر۔۱۹ ایشیا کپ کے فائنل میں ہندوستان نے پاکستان کو شکست دی تھی۔ اُس وقت ہندوستانی ٹیم میں شریاس ایر، سرفراز خان، سنجو سیمسن اور کلدیپ یادو جیسے موجودہ اسٹار کھلاڑی شامل تھے۔ دوسرے سیمی فائنل میں پاکستان نے بنگلہ دیش کو یکطرفہ مقابلے میں ۸ وکٹوں سے شکست دے دی۔ دبئی میں آوٹ فیلڈ گیلی ہونے کی وجہ سے میچ تاخیر سے شروع ہوا، جس کے باعث اسے ۲۷-۲۷ اوورز تک محدود کردیا گیا۔ پاکستان نے ٹاس جیت کر پہلے فیلڈنگ کا فیصلہ کیا۔ بنگلہ دیش کی پوری ٹیم ۲۶.۳ اوورز میں محض ۱۲۱ رن پر ڈھیر ہوگئی۔ بنگلہ دیش کے ۸؟ بلے باز ڈبل فگر میں بھی داخل نہ ہو سکے۔ ۱۲۱ رنوں کے ہدف کے تعاقب میں پاکستان کی شروعات اچھی نہیں تھی پھر اس نے مطلوبہ ہدف محض ۱۶.۳ اوورز میں ۲ وکٹوں کے نقصان پر حاصل کرلیا۔

بھارتی ٹیم نے جیت کے ساتھ سال کو کیا الوداع

آخری ٹی ٹوینٹی میں جنوبی افریقہ کو تیس رنز سے دی شکست

احمد آباد: ایم این این۔ ٹیم انڈیا نے 2025 کے اپنے آخری میچ میں شاندار فتح کے ساتھ سال 2025 کا اختتام ایک مثبت انداز میں کیا۔ احمد آباد میں کھیلے گئے سیریز کے پانچویں اور آخری میچ میں ہندوستان نے جنوبی افریقہ کو 30 رنز سے شکست دے کر سیریز 1-3 سے جیت لی۔ بھارت کے 231 رنز کے جواب میں جنوبی افریقہ کی ٹیم پورے 20 اوورز میں 9 وکٹوں کے نقصان پر صرف 201 رنز ہی بنا سکی۔ ایک موقع پر مہمان ٹیم کا اسکور 1 وکٹ پر 120 تھا، لیکن پھر 6 وکٹوں پر 154 تک ہو گیا، ایسی صورتحال پیدا ہوگئی جہاں سے وہ میچ سے دور ہونا شروع ہو گئے۔ کوئنٹن ڈی کاک نے 35 گیندوں پر 65 بنائے۔ جنوبی افریقہ کی جانب سے کوئنٹن ڈی کاک نے 35 گیندوں پر 65 اور بریوس نے 17 گیندوں پر 31 رنز بنائے۔ کوئی اور افریقی بلے باز زیادہ دیر تک کریز پر نہ ٹھہر سکا جس کی وجہ سے ان کی شکست ہوئی۔ بھارت کی جانب سے ورون چکرورتی سب سے کامیاب بولر رہے جنہوں نے 4 اوورز میں 53 رنز دے کر 4 وکٹیں حاصل کیں۔

نیپولی نے اے سی میلان کو ہرا کر فائنل کا ٹکٹ کٹالیا

ایم این این۔ سعودی دارالحکومت ریاض کے الاول پارک اسٹیڈیم میں کھیلے گئے اٹالین سپر کپ کے پہلے سیمی فائنل میں نیپولی نے اے سی میلان کو یکطرفہ مقابلے کے بعد شکست دے کر فائنل میں اپنی جگہ پکی کر لی۔ نیپولی کی اس جیت میں ڈیوڈ نیریس اور راسمس ہوئلونڈ کے فیصلہ کن گولز نے اہم کردار ادا کیا۔ ریاض کی سرد ترین شام میں فٹ بال کے ہزاروں شائقین اسٹیڈیم پہنچے جہاں ماحول کافی گرم رہا۔ میچ کے آغاز میں اے سی میلان نے جارحانہ کھیل پیش کیا اور پانچویں منٹ میں روبن لوفٹس چیک نے نیپولی کے گول پر زوردار حملہ کیا، جسے

گمبھیر کوچ نہیں منیجر ہیں سابق کپتان کپل دیو نے دیا اہم تنقیدی بیان

کولکتہ: ایم این این۔ ٹیم انڈیا کے ہیڈ کوچ گوتم گمبھیر کو دو سال میں لگاتار دو ہوم ٹیسٹ سیریز میں کلین سویپ کرنے کے بعد تنقید کا سامنا ہے۔ اب سابق کپتان کپل دیو نے ان کے بارے میں اہم بیان دیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ گوتم گمبھیر کوچ نہیں، وہ بھارتی ٹیم کے منیجر ہیں۔ کپل دیو نے یہ باتیں جمعرات کو کولکتہ میں انڈین چیمبر آف کامرس کی صد سالہ تقریبات میں کہیں۔ انہوں نے کہا، "جدید کرکٹ میں، ہیڈ کوچ کا بنیادی کام کھلاڑیوں کو مینیج کرنا ہے، براہ راست کوچ کرنا نہیں۔ گزشتہ سال گمبھیر کی کوچنگ میں ہندوستانی ٹیم گھریلو میدان پر نیوزی لینڈ کے ہاتھوں 0-3 سے ہار گئی تھی اور اب اس سال جنوبی افریقہ کے خلاف 0-2 سے ہار گئی جس کی وجہ سے گمبھیر کی کوچنگ اسٹائل سوالوں کی زد میں ہے۔ کپل سے جب اس بارے میں پوچھا گیا تو انہوں نے کہا، "ان دنوں کوچ کا لفظ بہت ڈھیلے طریقے سے استعمال کیا جاتا ہے، لیکن گوتم گمبھیر کوچ نہیں بن سکتے، وہ ٹیم مینیجر ہیں۔ تو کوچ کی تعریف کیا ہے؟ انہوں نے کہا، "اسکولوں اور کالجوں میں پڑھانے والے ہی اصل کوچ ہیں۔ بین الاقوامی سطح پر ہر کوئی ماہر ہوتا ہے۔ ہیڈ کوچ لیگ اسپنر یا وکٹ کیپر کو کیسے سکھا سکتا ہے؟ یہاں اصل کام انتظام کرنا ہے۔ تو منیجر یا کپتان کا کردار کیا ہے؟ اپنی کپتانی کے فلسفے کی وضاحت کرتے ہوئے عالمی چیمپئن نے کہا کہ "ایک منیجر یا کپتان کی ذمہ داری ہے کہ وہ کھلاڑیوں میں اعتماد پیدا کرے، جو اچھا نہیں کھیل رہے ان کے ساتھ کھڑا ہونا۔ میں سنچریاں بنانے والوں کے ساتھ ڈنر

فیفا ورلڈ کپ ۲۰۲۶ء کے موقع پر فیفا نیٹ فلکس گیمز پر دستیاب ہوگا

ایم این این۔ موسم گرما میں جب پوری دنیا فیفا ورلڈ کپ ۲۰۲۶ء کا جشن منانے کے لئے جمع ہوگی، شائقین نیٹ فلکس گیمز پر خصوصی طور پر تیار کردہ ایک نئے گیم فیفا فٹ بال سیمولیشن سے لطف اندوز ہو سکیں گے۔ ڈیلٹی انٹرایکٹیو کے تعاون سے تیار کردہ اس گیم کے ذریعے نیٹ فلکس ممبران ٹورنامنٹ کے جوش و خروش اور ڈرامائی لمحات کو ایک نئے انداز میں تجربہ کرسکیں گے۔ یہ گیم سیکھنے میں آسان اور کھیلنے میں انتہائی سنسنی خیز ہے جسے ہر عمر کا فرد آسانی سے کھیل سکتا ہے۔ نیٹ فلکس ممبران اپنے فون کے ذریعے اکیلے یا اپنے دوستوں کے ساتھ آن لائن یہ گیم کھیل سکیں گے۔ نیٹ فلکس گیمز کے صدر ایلین ٹاسکن کا کہنا تھا کہ فیفا ورلڈ کپ ۲۰۲۶ء کا سب سے بڑا ثقافتی ایونٹ ہوگا اور اب شائقین اس کھیل کو اپنے ڈرائنگ روم تک لاسکیں گے، ہم فٹ بال کو اس کی اصل روح کے ساتھ واپس لانا چاہتے ہیں تاکہ ہر کوئی محض ایک بٹن دبا کر اس کا حصہ بن سکے۔ فیفا کے صدر جیانی انفنٹینو نے کہا کہ فیفا ورلڈ کپ ۲۰۲۶ء سے قبل نیٹ فلکس گیمز اور ڈیلٹی انٹرایکٹیو کے ساتھ اس شراکت داری پر بے حد پرجوش ہے، یہ تعاون فٹ بال گیمنگ کی دنیا میں جدت لانے کے ہمارے عزم کا حصہ ہے جس کا مقصد دنیا بھر کے اربوں شائقین تک رسائی کرنا ہے۔ یہ گیم ڈیجیٹل فٹ بال کے ایک نئے دور کا آغاز ہے جو نیٹ فلکس ممبران کے لئے مفت دستیاب ہوگا۔ کیسپر ڈوگارڈ (سی ای او، ڈیلٹی انٹرایکٹیو) نے کہا کہ فٹ بال دنیا

"شعلے: دی فائنل کٹ" باکس آفس پر ناکام

پرانی یادیں مضبوط کمائی میں نہیں بدلیں

ایم این این۔ اگرچہ پرانی یادیں ناظرین کو سنیما گھروں تک کھینچ لانے کی بھرپور صلاحیت رکھتی ہیں لیکن "شعلے: دی فائنل کٹ" کے معاملے میں یہ عنصر باکس آفس پر مضبوط کمائی میں تبدیل نہ ہو سکا۔ یہ فلم ۱۲ دسمبر ۲۰۲۵ء کو ریلیز ہوئی اور اصل فلم کی ریلیز کے تقریباً ۵۰ برس بعد شائقین کے سامنے پیش کی گئی۔ ہدایتکار رمیش سپی کے مطابق، اس ورژن میں فلم کو ویسے ہی پیش کیا گیا جیسا کہ وہ ابتدا میں بنانا چاہتے تھے۔ اس میں حذف کیلئے مناظر کی بحالی اور ایک متبادل اختتام شامل تھا، جس میں ٹھاکر گبر کو مار دیتا ہے۔ فلم کا توسیع شدہ دورانیہ ۲۰۹ منٹ رکھا گیا، جسے اصل ۷۰ ایم ایم پرنٹ سے فور کے ریزولوشن میں بحال کیا گیا اور ڈولبی ۵.۱ آواز سے مزید بہتر بنایا گیا۔

ٹی ۲۰ ورلڈ کپ ۲۰۲۶ء کے تعلق سے بی سی سی آئی کا اہم سلیکشن اجلاس

ایم این این۔ ہندوستانی کرکٹ کنٹرول بورڈ (بی سی سی آئی) نے جمعہ کو تصدیق کی ہے کہ اجیت اگرکر کی سربراہی میں ہندوستانی سلیکشن کمیٹی کل (ہفتہ کو) ممبئی کے بی سی سی آئی ہیڈ کوارٹر میں ایک اہم اجلاس منعقد کرے گی۔ اس میٹنگ کا بنیادی مقصد اگلے سال نیوزی لینڈ کے خلاف ہونے والی ٹی ۲۰ سیریز اور ٹی ۲۰ ورلڈ کپ ۲۰۲۶ء کے لیے ہندوستانی اسکواڈ کا انتخاب کرنا ہے۔ ہندوستان اور سری لنکا مشترکہ طور پر ۲۰۲۶ء کے ٹی ۲۰ ورلڈ کپ کی میزبانی کر رہے ہیں۔ ہندوستانی ٹیم اپنی مہم کا آغاز ۷ فروری کو ممبئی کے وانکھیڈے اسٹیڈیم میں امریکہ کے خلاف کرے گی۔ اس کے بعد ٹیم دہلی میں نمیبیا سے ٹکرائے گی، جبکہ کولمبو میں روایتی حریف پاکستان کے خلاف ہائی وولٹیج مقابلہ کھیلا جائے گا۔ گروپ مرحلے کا آخری میچ احمد آباد میں ہالینڈ کے خلاف ہوگا۔ ذرائع کے مطابق، نیوزی لینڈ سیریز اور ورلڈ کپ

کلدیپ یادو نے لیجنڈری لیونل میسی کی

دستخط شدہ ارجنٹینا فٹبال ٹیم کی جرسی وصول کی

نئی دہلی: ایم این این۔ ہندوستانی کرکٹ ٹیم کے اسٹار اسپنر کلدیپ یادو کو فٹبال لیجنڈ لیونل میسی کی جانب سے خصوصی تحفہ ملا ہے۔ اپنے گوٹ انڈیا ٹور 2025 کے ایک حصے کے طور پر میسی کے قومی دارالحکومت دہلی کے دورے کے دوران، کلدیپ کو دستخط شدہ ارجنٹینا فٹ بال جرسی پیش کی گئی۔ ایڈیڈاس انڈیا کے آفیشل سوشل میڈیا ہینڈلز نے اس خصوصی میٹنگ کی تصاویر شیئر کی ہیں۔ ان تصاویر میں کلدیپ یادو، ہندوستان کے دو بار کے پیرا اولمپک جیولن چیمپئن اور ورلڈ پیرا ایتھلیٹکس چیمپئن سمیت انٹیل، اور دو بار کے پیرالمپکس میڈلسٹ اور ورلڈ چیمپئن شپ میں گولڈ میڈلسٹ پیرا ہائی جمپر نشاد کمار بھی شامل تھے۔ ایک تصویر میں، سمیت انٹیل نے میسی کے ساتھ پوز دیا، ہاتھ میں جیولن، جب کہ میسی نے ہندوستانی ٹی 20 ٹیم کی جرسی پہن رکھی تھی۔

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,