WATTAN
The Urdu Daily

روزنامہ
وطن
بڈگام

بدھوار
31 دسمبر 2025
WEDNESDAY
31 DECEMBER - 2025

صفحہ 08 الامین جمال کی تقریر، رونالڈو کے ردِعمل نے محفل لوٹ لی

صفحہ 08 ٹی-20 کرکٹ میں ٹیم انڈیا کا ہمالیائی اسکور

The Urdu Daily WATTAN Budgam | RNI No. JKURD/2011/37141 | قیمت: 02 روپے | صفحات: 08 | شمارہ نمبر: 305 | جلد: 15

لیفٹننٹ گورنر نے کیا JDA پارک جموں میں نیتاجی سبھاش چندر بوس فلیگ پوائنٹ کا افتتاح

ہمارا اتحاد ہی ہماری طاقت اور کامیابی کی ضمانت

ہمیں ایک رہنا چاہیے اور اپنے مشترکہ ورثے اور مشترکہ اقدار کو محفوظ رکھنا چاہیے: منوج سنہا

جموں،۳۰،دسمبر/جے کے این ایس/جموں وکشمیر کے لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا نے انڈمان اور نکوبار جزائر میں ہندوستانی سرزمین پر نیتاجی کے تاریخی ترنگا لہرانے کی 82 ویں سالگرہ کے موقع پر منگل کے روز جموں میں ترنگا لہرایا اور نیتاجی سبھاش چندر بوس فلیگ پوائنٹ کا افتتاح کیا۔ یہ پہل جدوجہد آزادی میں نیتاجی کی شاندار شراکت کی یاد دلاتی ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے منگل کو جے ڈی اے پارک، رام وہار جموں میں نیتاجی سبھاش چندر بوس فلیگ پوائنٹ کا افتتاح کیا اور نیتاجی سبھاش چندر بوس کی طرف سے ہندوستانی سرزمین پر ترنگا لہرائے جانے کی 82 ویں سالگرہ کے موقع پر نیتاجی سبھاش چندر بوس فلیگ پوائنٹ کا افتتاح کیا/102

جاوید ڈار نے دیہی ترقی محکمہ کشمیر کی کارکردگی کا جائزہ لیا

سری نگر/انفو/ وزیر برائے زرعی پیداوار، دیہی ترقیاتی وپنچایتی راج، امداد باہمی اور انتخابات محکمہ جات جاوید احمد ڈار نے کشمیر کے دیہی ترقیاتی محکمہ کی کارکردگی کا تفصیلی جائزہ لیا جس میں اہم سکیموں اور ترقیاتی اقدامات پر توجہ دی گئی۔ اُنہوں نے جامع ترقی پر زور دیتے ہوئے کہا کہ ایم جی نریگا کے کام اقتصادی طور پر کمزور اور کمزور گھرانوں پر مرکوز ہونے چاہئیں تاکہ زیادہ سے زیادہ روزگار کی مدد فراہم کی جاسکے۔ اُنہوں نے ہدایت دی کہ مقامی/101

شہرہ آفاق گلمرگ، سونہ مرگ، گریز اور سادھنا ٹاپ پر

تازہ ہلکی برفباری اور بارشیں

سرینگر/ 30 دسمبر/ ایس این این/ شہرہ آفاق گلمرگ، سونہ مرگ اور وادی کشمیر کے کچھ بالائی علاقوں میں تازہ ہلکی برفباری کے ساتھ آئندہ 24 گھنٹوں کے دوران میدانی علاقوں میں طویل خشک سالی کا روزہ ٹوٹنے کا امکان ہے کیونکہ محکمہ موسمیات نے مختلف حصوں میں برفباری اور بارش کی پیش گوئی کی ہے۔ ادھر موسمی پیشگوئی کے چلتے محکمہ کی جانب سے تازہ ایڈوائزری جاری کردی گئی ہے۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق شہرہ آفاق گلمرگ، سونہ مرگ اور وادی کے دیگر پہاڑی علاقوں خاص طور پر گریز، تلیل اور مرہحل میں تازہ ہلکی برفباری درج ہوئی ہے۔ اسی دوران محکمہ موسمیات نے تازہ موسمی ایڈوائزری جاری کرتے ہوئے کہا کہ نئے سال کے موقع پر موسم میں شدت آنے والی ہے، زیادہ تر علاقوں میں ہلکی سے اعتدال پسند بارش اور برفباری متوقع ہے، ممکنہ طور پر شمالی اور وسطی کشمیر کے کچھ حصوں میں بھاری ہو جائے گا۔ محکمہ کی جانب سے تازہ ایڈوائزری کے مطابق 30 دسمبر سے یکم جنوری کی رات کیلئے ٹریفک اور انتظامیہ کے مشورے کے ساتھ مسافروں کو احتیاط برتنے کا مشورہ دیا جارہا ہے۔ اگلے 24 گھنٹوں کے دوران جموں ڈویژن کے کچھ حصوں میں دھند چھائی رہنے کی بھی توقع ہے، جس سے کچھ علاقوں میں حدنگاہ کم ہوجائے گی۔ ادھر محکمہ موسمیات کے مطابق/103

برفباری کے بعد کسی بھی صورتحال سے نمٹنے کیلئے تمام محکمہ تیار

برفباری خطے میں سیاحت کیلئے مثبت اشارے لیکر آرہا ہے، ہم سب برفباری کے منتظر/صوبائی کمشنر کشمیر

سرینگر/ 30 دسمبر/ ایس این این/ محکمہ موسمیات کی جانب سے کی گئی پیشگوئی کے چلتے کسی بھی صورتحال سے نمٹنے کیلئے تمام محکمے پوری طرح سے تیار ہے کی بات کرتے ہوئے صوبائی کمشنر کشمیر انشول گرگ نے کہا کہ برفباری خطے میں سیاحت کیلئے مثبت اشارے لے کر آرہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ کشمیر کیلئے اچھی بات ہے کیونکہ ہم سب برفباری کا انتظار کر رہے ہیں۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق صوبائی کمشنر کشمیر انشول گرگ نے کہا کہ محکمہ موسمیات کی جانب سے برفباری کی پیشگوئی کے چلتے تمام محکمے تیاری کی حالت میں ہے۔ سرینگر میں اپنے دفتر میں میڈیا نمائندوں سے بات کرتے ہوئے صوبائی کمشنر کشمیر انشول گرگ نے کہا کہ محکمہ موسمیات کی طرف سے جاری کردہ موسمی ایڈوائزری پہلے ہی پورے کشمیر میں وسیع پیمانے پر شیئر کی جا چکی ہے۔ انہوں نے کہا" ہمیں آئندہ 24 گھنٹوں تک بہت محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔"/104

متعدد عوامی وفود نے جاوید رانا سے ملاقات کی

جموں/ انفو/ وزیر برائے جل شکتی، جنگلات وماحولیات اور قبائلی امور مسٹر جاوید احمد رانا سے آج متعدد عوامی وفود اور افراد نے ملاقات کی اور انہیں فوری مداخلت کی ضرورت والے متعدد مسائل سے آگاہ کیا۔ وفود میں پبلک ہیلتھ انجینئرنگ (پی ایچ ای) ڈیپارٹمنٹ سے وابستہ زمین عطیہ کرنے والوں کے نمائندے، ڈیلی ویجرز اور بلاک نگروٹہ کے رہائشی شامل تھے جن کی قیادت ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کونسل (ڈی ڈی سی) نگروٹہ شمیم بیگم کر رہی تھیں۔ وفود نے سروس معاملات، زمین کے معاوضے اور شہری سہولیات سے متعلق طویل عرصے سے زیر التوا مسائل اجاگر کئے اور ان کے جلد حل کی اپیل کی۔ ایک اگ/105

چیف سیکرٹری نے آن لائن این ڈی سی سروس کا آغاز کیا

محکمہ اے آر آئی اینڈ ٹریننگز کا سالانہ کلینڈر اور انتظامی اصلاحات ہینڈ بک جاری کیا

جموں/ انفو/ شفافیت، کارکردگی اور شہری مرکزیت گورننس کو مضبوط بنانے کے ایک اہم اقدام میں انتظامی اصلاحات، انسپکشنز اینڈ ٹریننگز ڈیپارٹمنٹ (اے آر آئی اینڈ ٹریننگز) نے یونین ٹیریٹری جموں وکشمیر میں عوامی سروس ڈلیوری کو جدید بنانے کے مقصد سے کلیدی انتظامی اقدامات کے آغاز کیلئے ایک خصوصی پروگرام کا اہتمام کیا۔ اس تقریب کی صدارت جموں وکشمیر کے چیف سیکرٹری مسٹر اٹل ڈولو نے کی اور اس میں کئی انتظامی سیکریٹریز اور سینئر افسران نے شرکت کی۔ اس موقع پر چیف سیکرٹری نے تعلیمی قرضوں سے متعلق نو ڈیمانڈ سرٹیفکیٹس (این ڈی سیز) کی اجرائی کیلئے آن لائن سروس کا باضابطہ آغاز کیا۔ نئی متعارف کرائی گئی ڈیجیٹل سروس کو ریٹائر ہونے والے سرکاری ملازمین کیلئے متعلقہ محکموں سے نو ڈیمانڈ سرٹیفکیٹس حاصل کرنے کے عمل کو آسان بنانے اور دستی طریقہ کار کو ختم کر کے تیز کرنے کیلئے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ یہ اقدام تاخیر کو نمایاں طور پر کم کرنے، احتساب کو بڑھاتے اور مستفیدین کیلئے زیادہ آسانی سے رسائی کو یقینی بنانے کی توقع ہے۔ اس موقع پر خطاب کرتے ہوئے چیف سیکرٹری نے غیر ضروری اور وقت ضائع کرنے والے عمل کو ختم کرنے کیلئے مزید انتظامی اصلاحات کرنے کی اہمیت پر زور دیا۔ انہوں نے کہا کہ محکموں میں ڈیجیٹل پلیٹ فارمز کے اپنانے سے گروش کا وقت نمایاں طور پر کم ہوگا اور شہریوں کو سروس ڈلیوری کا مجموعی معیار بہتر ہوگا۔ تقریب کے دوران چیف سیکرٹری نے جموں وکشمیر حکومت کا سالانہ کلینڈر 2026 کی بھی رونمائی/106

جموں وکشمیر کا سٹیٹ ہڈ بحال کرنے کی

خاطر وزیر اعظم اور وزیر داخلہ وعدہ بند/رست شرما

سرینگر/ 30 دسمبر/ اے پی آئی/ جموں وکشمیر کو ریاست کا درجہ دلانے کیلئے وزیر اعظم، وزیر داخلہ وعدہ بند ہونے کا عندیہ دیتے ہوئے بھارتیہ جنتا پارٹی کے سٹیٹ پریذیڈنٹ نے کہا کہ جنہیں بھارت اچھا نہیں لگتا وہ پاکستان اور بنگلہ دیش میں رہیں تاکہ انہیں آٹے اور نمک کا بھاؤ معلوم ہوسکے۔ بھارت ایک گلدستہ ہے جہاں مختلف پھول ایک ساتھ جڑے رہتے ہیں کوئی مذہب بڑا یا کوئی چھوٹا نہیں ہیں، ہمیں سب مذاہب کا احترام کرنا چاہیے۔ سابق وزیر اعلیٰ پی ڈی پی صدر کے بیان کو بوکھلاہٹ، ناقص سوچ قرار دیتے ہوئے کہا کہ جموں وکشمیر کے اعلیٰ عہدوں پر فائز سیاستدانوں کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ وہ کیا کہہ رہے ہیں۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق پی ڈی پی صدر اور سابق وزیر اعلیٰ محبوبہ مفتی کی جانب سے بھارت کو لنچستان قرار دینے کے بیان کو بھارتیہ جنتا پارٹی کے سینئر لیڈر اور راجیہ سبھا کے ممبر ست شرما نے کہا کہ یہ بوکھلاہٹ/107

جموں وکشمیر بینک کا سال 2026 کیلئے دیوار اور میز کیلنڈر

لیفٹننٹ گورنر نے کی نقاب کشائی

جموں وکشمیر کے دریاؤں، تاریخی مقامات اور قدرتی عجائبات اُجاگر: منوج سنہا

جموں/ ۳۰، دسمبر/ جے کے این ایس/ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے منگل کو لوک بھون میں جے اینڈ کے بینک کے سال 2026 کیلئے دیوار اور میز کیلنڈر کی نقاب کشائی کی۔ جے کے این ایس کے مطابق سال 2026 کے لیے جموں وکشمیر بینک کے دیوار کیلنڈر کی تھیم 'جموں وکشمیر اور لداخ کے دریا' ہے، جب کہ ٹیبل کیلنڈر خطے کے تاریخی مقامات کو ظاہر کرتا ہے، جو انسانی ورثے کے تنوع اور مرکزی زیر انتظام علاقوں جموں وکشمیر اور لداخ کے قدرتی عجائبات/108

سندھ آبی طاس انڈس واٹر ٹریٹی معاہدے معطل ہی رہے گا

ڈول ہستی سکینڈ 207 میگا واٹ پن بجلی پروجیکٹ کا کام 2026 کے وسط سے شروع ہوگا/ مرکزی حکومت

سرینگر/ 30 دسمبر/ اے پی آئی/ پہلگام حملے کے بعد مرکزی سرکار نے اب باضابطہ طور پر سندھ آبی طاس معاہدے کو معطل رکھنے کا فیصلہ کیا ہے۔ دریائے سندھ، جہلم اور چناب کا پانی اب ہریانہ، پنجاب کے کسانوں کو سینچائی کیلئے فراہم کیا جائے گا جبکہ ڈول ہستی تو پن بجلی پروجیکٹ کا قیام عنقریب شروع ہوگا۔ ڈیموں کی اونچائی میں اضافہ کیا جائے گا اور سندھ آبی طاس انڈس واٹر ٹریٹی کو معطل رکھنے کا سلسلہ جاری رہے گا۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق مرکزی حکومت نے سندھ، چناب اور جہلم کا پانی پاکستان کیلئے روک دینے کا مکمل فیصلہ کردیا ہے۔ ماحولیاتی کمیٹی کی جانب سے ڈول ہستی ٹو کی تعمیر کو منظوری دینے کے بعد مرکزی وزرت جنگلات، ماحولیات اور آبی وزارت نے یہ بات صاف کردی کہ سندھ آبی طاس انڈس واٹر ٹریٹی کے معاہدے کو معطل رکھنے کا سال 2025 میں فیصلہ لیا گیا تھا اُسے برقرار رکھا جائے گا/109

لارنو کوکرناگ میں 2 جنگل اسمگلر گرفتار

درختوں کی غیر قانونی کٹائی کا الزام

اننت ناگ/ ۳۰، دسمبر/ جے کے این ایس/ حکام نے بتایا کہ جنوبی ضلع اننت ناگ میں جنگل سے متعلق جرائم کیخلاف سخت کارروائی کرتے ہوئے، لارنو پولیس نے کھیر پیٹھ جنگل کے علاقے میں جنگل کے درختوں کی غیر قانونی کٹائی میں ملوث 2 لکڑی اسمگلروں کو گرفتار کرکے ایک اہم کامیابی حاصل/110

انٹرنیٹ کے ممکنہ ملک مخالف سرگرمیوں کیلئے استعمال کی روکتھام اور سیکورٹی وجوہات!

جموں کشمیر میں VPN خدمات پر سختی کیساتھ پابندی عائد

'اگلے احکامات' تک پابندی نافذ العمل، خلاف ورزی پر سخت کارروائی کی جائیگی: حکام

سری نگر/ ۳۰، دسمبر/ جے کے این ایس/ جموں وکشمیر کے بیشتر اضلاع میں حکام نے ورچول پرائیویٹ نیٹورک (VPN) خدمات کے استعمال پر پابندی عائد کردی ہے۔ حکام نے 'سیکورٹی وجوہات' کی بناء پر یہ احکامات صادر کیے ہیں جو 'اگلے احکامات' تک نافذ العمل رہیں گے۔ جے کے این ایس کے مطابق جموں کشمیر پولیس ترجمان نے کہا ہے کہ صوبہ جموں کے ضلع کشتواڑ اور وادی کشمیر کے بڈگام، کپواڑہ، کولگام، پلوامہ اور شوپیاں اضلاع کے ڈپٹی کمشنروں نے ممکنہ غلط استعمال کو روکنے کیلئے ورچول پرائیویٹ نیٹورک (VPN) خدمات کی معطلی کے فوری احکامات صادر کئے ہیں۔ پولیس کے مطابق اس فیصلے کا مقصد VPN (وی پی این) کے غلط استعمال کو روکنا ہے، جو کہ سیکورٹی نگرانی میں رکاوٹ بن سکتا ہے یا امن عامہ کو متاثر کرسکتا ہے۔ پولیس نے عوام سے پابندی پر مکمل عمل کی اپیل کی ہے اور خبردار کیا ہے کہ 'ڈیجیٹل/111

حالیہ برف باری نے کیا گھریلو سیاحوں کو راغب، آمد میں حوصلہ افزا اضافہ

نئے سال نے سیاحتی صنعت میں نئی رُوح پھونک دی

اہم سیاحتی مقامات جھیل ڈل، پہلگام، سونہ مرگ اور گلمرگ کی رونقیں بحال

سری نگر/ ۳۰، دسمبر/ جے کے این ایس/ کشمیر میں ہوئی حالیہ برف باری نے وادی میں موسم سرما کی سیاحت میں نئی رُوح پھونک دی ہے، نئے سال سے ٹھیک پہلے ہوئی برف باری کے بعد برف باری کی ایک اور پیش گوئی نے سیاحوں کو کشمیر کی جانب متوجہ کیا اور حالیہ دنوں میں سیاحوں کی آمد میں تیزی دیکھی جارہی ہے۔ جے کے این ایس کو ملی تفصیلات کے مطابق برف سے ڈھکے گلمرگ، سونہ مرگ اور پہلگام کے ہوٹل پوری طرح بک چکے ہیں، جب کہ سرینگر میں ہوٹلوں اور ہاؤس بوٹس کیلئے بکنگ میں تیزی سے اضافہ ہوا ہے۔ بالائی علاقوں اور نمایاں سیاحتی مقامات بشمول گلمرگ، سونہ مرگ اور پہلگام میں تازہ برف باری نے وادی کو موسم سرما کے نمایاں ترین سیاحتی مقام میں تبدیل کردیا ہے، جس سے گھریلو یعنی ملک بھر سے سیاح بڑی تعداد میں وادی کی طرف متوجہ ہو رہے ہیں۔ شمالی کشمیر کا سکی ریزورٹ گلمرگ سب سے زیادہ پُرکشش مقام کے طور پر ابھرا ہے، پچھلے ہفتے سیزن کی پہلی بڑی برف باری کے بعد ہوٹلوں نے نئے سال کے جشن کے لیے تقریباً 100 فیصد بکنگ کی اطلاع دی ہے۔ ٹریول ایجنٹس ایسوی ایشن آف کشمیر کے سابق صدر فاروق احمد کُٹھو نے ای ٹی وی بھارت کو بتایا کہ برفباری نے موسم سرما کی سیاحت پر بہت مثبت اور اہم اثر ڈالا ہے۔ گلمرگ کے تمام ہوٹل بک ہوچکے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ہمیں اتنے رش کی توقع نہیں تھی، لیکن سیاحوں کی آمد ہماری توقعات سے زیادہ ہے۔ فاروق احمد کُٹھو نے کہا کہ برف باری نے جنوری اور فروری کیلئے بھی بکنگ کرنے والوں کی تعداد میں اضافہ کیا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ بہت سے سیاح جنہوں نے موسم سرما کیلئے منصوبہ بندی میں تاخیر کی، اب دوبارہ بکنگ کررہے ہیں۔ یہ سیاحتی صنعت کے لیے حوصلہ افزا اشارے ہیں۔ ہوٹل والوں کا کہنا ہے کہ موسم کی تبدیلی نے لوگوں کی سوچ کو بدلنے میں فیصلہ کن کردار ادا کیا ہے۔ گلمرگ کے ایک ہوٹل مالک امتیاز احمد شاہ نے ای ٹی وی بھارت کو کہا کہ برف باری کے بعد سیاحوں میں جوش وجذبہ بڑھا گیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ برفباری نے مسافروں کے مزاج کو مکمل طور پر بدل دیا ہے۔ نئے سال کی شام کے آس پاس ایک اور جادو کی توقع کے ساتھ باقی موسم سرما کے امکانات امید افزا نظر آتے ہیں۔ سرینگر میں ہاؤس بوٹس اور ہوٹل نئے سال کی تیاریوں میں مصروف ہیں کیونکہ بکنگ میں اضافہ جاری ہے۔ برف باری نے وادی کی اپیل میں اضافہ کیا ہے، جس سے ڈل جھیل/112

The Urdu Daily WATTAN

وطن سرینگر

طلبا کی انفرادی خصوصیات

انفرادی خصوصیات کو پہچاننا اور قبول کرنا طلبا کی ہمہ گیر ترقی میں معاون ہوتا ہے

تحریر----
زین الملوک

انفرادی خصوصیت ان منفرد صلاحیتوں اور ترجیحات کو کہتے ہیں جو تعلیمی ماحول میں ایک طالب علم کو دوسرے طالب علم سے ممتاز کرتی ہیں۔ یہ خصوصیات سیکھنے کے انداز، شخصیت، عادات و اطوار، معاشی، خاندانی و ثقافتی پس منظر اور علمی صلاحیتوں جیسے پہلوؤں کو گھیرے ہوئے ہیں۔ تعلیم کے میدان میں انفرادی خصوصیات کو پہچاننا اور ان کو سنورانا بہت ضروری ہے، کیوں کہ یہ خصوصیات جامع تعلیمی ماحول میں معاون، طلبا کی مصروفیات کو بڑھانے اور ان کی ہمہ گیر و جامع ترقی کو فروغ دیتی ہیں۔

تعلیم میں انفرادی خصوصیات کی اہمیت

انفرادی خصوصیات تعلیم میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ ہر طالب علم خوبیوں، کمزوریوں اور سیکھنے کے انداز کا ایک منفرد مرکب ہوتا ہے۔ ان خصوصیات کو تسلیم کرتے ہوئے اساتذہ طلبا کی متنوع ضروریات کو پورا کرنے اور ان کے سیکھنے کی صلاحیت کو بڑھانے کیلیے اپنے تدریسی طریقوں کو تیار کرسکتے ہیں۔ نیز انفرادی خصوصیات کو تسلیم کرنا تعلیم میں سب کی شمولیت کو فروغ دیتا ہے، جس سے تمام طلبا کو قدردانی اور سیکھنے کے عمل میں مصروف ہونے کا احساس ہوتا ہے۔

سیکھنے کے عمل کے ساتھ انفرادی خصوصیات کو جوڑنا

سیکھنے کا عمل انفرادی خصوصیات سے بہت متاثر ہوتا ہے۔ طلبا کی مختلف ترجیحات ہوتی ہیں کہ وہ معلومات کیسے حاصل کرتے ہیں، اس پر کس طرح عمل کرتے ہیں اور ان معلومات کو کیسے برقرار رکھتے ہیں۔ کچھ طلبا بصری انداز سے سیکھنے کے ماحول میں بہتر پنپ سکتے ہیں جب کہ دوسرے سمعی یا حرکیاتی طریقوں کو ترجیح دے سکتے ہیں۔

یہ بلاگ بھی پڑھیے: طلبا میں متعدد ذہانتوں کی نگہداشت

ان ترجیحات پر غور کرنے سے اساتذہ سیکھنے کے ایسے تجربات تخلیق کرسکتے ہیں جو طلبا کی انفرادی خوبیوں کے ساتھ ہم آہنگ ہوں، جس کے نتیجے میں کسی موضوع یا تصور کا فہم بہتر اور طویل مدت تک طلبا کے ذہنوں میں برقرار رکھا جائے۔

انفرادی خصوصیات کو موثر بنانے کی حکمتِ عملی

انفرادی خصوصیات کو موثر طریقے سے اپنی تدریس کا حصہ بنانے اور سیکھنے کے موافق کرنے کیلیے اساتذہ مختلف حکمت عملیوں کو استعمال کرسکتے ہیں۔ تدریس کی متفرق ہدایات اور حکمت عملیاں ایک کلیدی نقطہ نظر ہے جہاں اساتذہ اپنے تدریسی طریقوں اور مواد کو طالب علم کی متنوع ضروریات کے مطابق ڈھالتے ہیں۔ اس میں پڑھنے کا متبادل مواد فراہم کرنا، جائزہ لینے کیلیے مختلف طریقے پیش کرنا یا ہر طالب علم کے انفرادی طور پر سیکھنے کے انداز کو ممیّز کرنے کیلیے ٹیکنالوجی کا استعمال شامل ہوسکتا ہے۔ مشترکہ طور پر سیکھنے کی سرگرمیاں بھی انفرادی انداز سے سیکھنے میں سہولت فراہم کرسکتی ہیں۔ نیز یہ سرگرمیاں طلبا کو اپنے منفرد نقطہ نظر کا اشتراک کرنے اور ایک دوسرے سے سیکھنے کی ترغیب دیتی ہیں۔

انفرادی خصوصیات کی اہمیت

انفرادی خصوصیات کو پہچاننا اور قبول کرنا طلبا کی ہمہ گیر ترقی میں معاون ہوتا ہے۔ ان کی منفرد صلاحیتوں، دلچسپیوں اور ثقافتی پس منظر کو تسلیم کرتے ہوئے ماہرینِ تعلیم طلبا میں مثبت خودشناسی کی صلاحیت پیدا کرنے اور دوسروں کے ساتھ تعلق کے احساس کو فروغ دینے میں مدد کرسکتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں ان کی جذباتی بہبود، حوصلہ افزائی اور مجموعی تعلیمی کارکردگی میں اضافہ ہوگا۔ مزید برآں، انفرادی خصوصیات کی قدر کرنا ایک متنوع اور جامع تعلیمی ماحول پیدا کرے گا جو طلبا کو کثیر الثقافتی معاشرے میں ترقی کی منازل طے کرنے کیلیے تیار کرے گا۔

انفرادی خصوصیات کو ذہن نشین کرنے کے فوائد

انفرادی خصوصیات پر غور وفکر اساتذہ کو ذاتی نوعیت کے سیکھنے کے تجربات تخلیق کرنے کا اختیار دیتا ہے جو طلبا کی مخصوص ضروریات کو پورا کرنے میں مددگار ہوتے ہیں۔ مثلاً: ایک استاد اپنے طلبا کو اظہارِ خیال کا اپنا پسندیدہ ذریعہ منتخب کرنے کیلیے ایسا پروجیکٹ یا اسائنمنٹ تجویز کرسکتا ہے جس میں طلبا تحریری، بصری یا زبانی طریقے سے اپنے خیالات دوسروں تک پہنچاسکیں۔ یہ نقطہ نظر نہ صرف انفرادی خوبیوں کو منظم کرتا ہے بلکہ طلبا کو نئی مہارتیں دریافت کرنے اور ان کی نشوونما کرنے کی بھی ترغیب دیتا ہے۔ انفرادی خصوصیات کو پہچاننے اور ان کی قدر کرنے سے اساتذہ طلبا میں احترام، ہمدردی اور قبولیت کے احساس کے ساتھ ساتھ کمرہ جماعت کے مثبت ماحول کو بھی فروغ دیتے ہیں۔

انفرادی خصوصیات کو نظر انداز کرنے کے نتائج

تدریس اور سیکھنے کے عمل میں انفرادی خصوصیات پر توجہ دینے میں ناکامی اہم مسائل کا باعث بن سکتی ہے۔ جن طلبا کی ضروریات پوری نہیں ہوتیں وہ گروہ اور گروہی سرگرمیوں سے منقطع ہوسکتے ہیں، تعلیمی سفر میں جدوجہد کرسکتے ہیں اور ان کی خود اعتمادی میں کمی آسکتی ہے۔ انفرادی خصوصیات پر ناکافی غور بھی دقیانوسی تصورات کو برقرار رکھ سکتا ہے، تعصّبات کو تقویت دے سکتا ہے اور بعض گروہوں کو مزید پیچھے دھکیل سکتا ہے، جس سے طلبا میں منہا کیے جانے اور عدم مساوات کے جذبات پیدا ہوسکتے ہیں۔ انفرادی خصوصیات کو نظر انداز کرنا طلبا کی ہمہ گیر ترقی میں رکاوٹ بن سکتا ہے اور ان کی کامیابی کی صلاحیت کو محدود کرسکتا ہے۔

انفرادی خصوصیات تعلیم کا ایک لازمی پہلو ہیں جو طلبا کے سیکھنے کے تجربات کو متاثر کرتی ہیں اور ان کی مجموعی ترقی کو تشکیل دیتی ہیں۔ ان خصوصیات کو تسلیم اور قبول کرنے سے اساتذہ جامع تعلیمی ماحول بناسکتے ہیں جو طلبا کی متنوع ضروریات کو پورا کرے۔ انفرادی خصوصیات پر غور کرنا اساتذہ کو ذاتی نوعیت کے سیکھنے کی حکمت عملیوں، مصروفیت کو بڑھانے، تعلیمی کارکردگی اور جذباتی بہبود کو بہتر انداز میں ترتیب دینے کا اختیار دیتا ہے۔ انفرادی خصوصیات کو تسلیم کرتے ہوئے اُن پر توجہ دینے سے اساتذہ طلبا کی ہمہ گیر ترقی کو فروغ دینے، انہیں متنوع اور باہم مربوط دنیا میں کامیابی کیلیے تیار کرنے میں اہم کردار ادا کرسکتے ہیں۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

پوتن کی رہائش گاہ پر حملے کا دعویٰ، ٹرمپ کا اظہارِ تشویش، یوکرین کی تردید

نئی دہلی (ایم این این): روس نے پیر کو یوکرین پر الزام عائد کیا کہ اس نے صدر ولادیمیر پوتن کی شمالی رہائش گاہ پر حملے کی کوشش کی۔ کیف کی تردید کے باوجود، امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ نے کہا کہ وہ اس مبینہ واقعے پر "بہت ناراض" ہیں۔ ٹرمپ نے فلوریڈا میں اپنے مار-اے-لاگو اسٹیٹ پر صحافیوں سے گفتگو کرتے ہوئے، روس اور یوکرین کے درمیان جاری امن مذاکرات کا حوالہ دیتے ہوئے کہا، "یہ ایک نازک وقت ہے۔ یہ اس طرح کے کسی اقدام کا درست وقت نہیں ہے۔" انہوں نے مزید کہا، "ایک بات یہ ہے کہ جارحانہ کارروائی کی جائے، کیونکہ (روس) جارحانہ ہے، اور دوسری بات یہ ہے کہ پوتن کے گھر پر حملہ کیا جائے۔ یہ بالکل درست وقت نہیں۔ میں اس پر بہت ناراض تھا۔" روس کے وزیر خارجہ سرگئی لاوروف نے کہا کہ ماسکو یوکرین میں جنگ کے خاتمے کیلئے جاری مذاکرات میں اپنی پوزیشن کا جائزہ لے رہا ہے، اس واقعے کے بعد جسے اس نے نوگورود کے علاقے میں پوتن کی رہائش گاہ پر راتوں رات ڈرون حملہ قرار دیا۔ لاوروف کے مطابق، یوکرین نے ۹۱ طویل فاصلے تک مار کرنے والے ڈرونز داغے، جنہیں روسی فضائی دفاعی نظام نے مار گرایا، اور کسی قسم کے جانی یا مالی نقصان کی اطلاع نہیں ملی۔ زیلنسکی نے روسی دعوے کو من گھڑت قرار دیا یوکرین کے صدر وولودیمیر زیلنسکی نے روس کے بیانیے کو مسترد کرتے ہوئے اس دعوے کو "ایک مکمل من گھڑت کہانی" قرار دیا جس کا مقصد یوکرین کے خلاف مزید حملوں کو جواز فراہم کرنا اور امن مذاکرات کو کمزور کرنا ہے۔ انہوں نے یہ بات سوشل میڈیا پلیٹ فارم 'ایکس' پر ایک پوسٹ میں کہی۔ زیلنسکی نے لکھا، "اگرچہ روس یوکرین پر اپنے حملوں کو جائز قرار دینے اور اس جنگ کو مزید طول دینے کیلئے جھوٹی خبریں پھیلا رہا ہے لیکن دنیا کی اہم انٹیلی جنس ایجنسیاں حقیقی معلومات ضرور رکھتی ہوں گی۔" بعد ازاں پیر کو، ٹرمپ نے بظاہر اس واقعے کے بارے میں روسی موقف کی حمایت کی۔ ٹرمپ نے فلوریڈا کے پام بیچ میں اپنے مار-اے-لاگو اسٹیٹ پر صحافیوں سے کہا، "مجھے یہ پسند نہیں آیا، یہ اچھا نہیں ہے۔ میں نے اس کے بارے میں آج صبح سنا۔ آپ جانتے ہیں مجھے کس نے بتایا؟ صدر پوتن نے۔ آج صبح سویرے انہوں نے کہا کہ ان پر حملہ ہوا۔ یہ ٹھیک نہیں، یہ بالکل ٹھیک نہیں۔" جب ان سے مبینہ حملے کے ثبوت کے بارے میں پوچھا گیا تو ٹرمپ نے کہا، "ہم معلوم کر لیں گے۔ آپ کہہ رہے ہیں کہ شاید حملہ ہوا ہی نہیں؟ یہ ممکن ہے، میرا خیال ہے، لیکن صدر پوتن نے آج صبح مجھے یہی بتایا۔" وہائٹ ہاؤس نے پوتن سے فون کال کی تصدیق کی وہائٹ ہاؤس کی پریس سکریٹری کیرولین لیویٹ نے پوتن سے ٹرمپ کی بات چیت کی تصدیق کرتے ہوئے ایکس پر پوسٹ کیا کہ صدر نے "یوکرین کے حوالے سے صدر پوتن کے ساتھ ایک مثبت کال مکمل کی ہے۔"

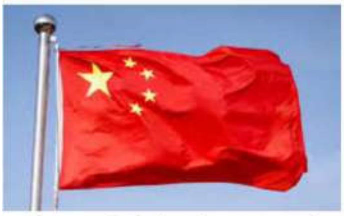
چینی گاڑیاں یورپ کی آٹو مارکیٹ پر گرفت مضبوط کر رہی ہے۔ ماہرین

ایم این این۔ دنیا کے معروف آٹو برانڈز کے لیے ایک کامیاب کیریئر مینوفیکچرنگ انٹرپرائز میں دو دہائیاں گزرنے کے بعد، اطالوی ملٹی نیشنل کمپنی کے سابق سینئر مینیجر ٹامس نے 2025 کے موسم خزاں میں کار انڈسٹری سے کنارہ کشی اختیار کر لی۔ انہوں نے کہا کہ میرے خیال میں یہ برباد ہو گیا ہے۔ ٹامس نے کہا ہے کہ اس کی کنیت اس کہانی میں استعمال نہ کی جائے۔ یورپ کی منزلہ کار صنعت اعلیٰ معیار کی چینی گاڑیوں کے سیلاب سے خطرے میں ہے جن کی قیمتیں ناممکن ہیں - کچھ مخصوص مارکیٹوں میں 10,290 یورو سے کم ہیں جو خاص طور پر کووڈ وبائی امراض کے بعد براعظم میں پہنچنا شروع ہوئی تھیں۔ ماہرین نے خبردار کیا ہے کہ آمد ایک ایسی صنعت کو خطرے میں ڈال رہی ہے جس نے کئی دہائیوں سے یورپی مینوفیکچرنگ کی بنیاد کا کام کیا ہے۔ برسلز کی طرف سے 2024 میں کچھ چینی الیکٹرک گاڑیوں پر 10 فیصد درآمدی ڈیوٹی کے اوپر 35 فیصد تک ٹیرف متعارف کرائے جانے کے باوجود، 2024 اور 2025 کے درمیان یورپ میں چینی گاڑیوں کی فروخت تقریباً دوگنی ہو گئی، اس سال کے پہلے نو مہینوں میں نصف ملین سے زیادہ چینی ماڈلز فروخت ہوئے۔ چینی ای وی کمپنی بی وائی ڈی نے ٹیرف کے باوجود 2025 کے کچھ مہینوں تک یورپی یونین میں سب سے زیادہ فروخت ہونے والی الیکٹرک گاڑیاں بنانے والی کمپنی بننے کے لیے سال بہ سال فروخت میں 225 فیصد اضافہ رپورٹ کیا۔

غزہ: بارش پھر سردی، انسانی بحران مزید سنگین ہو گیا ہے: یو این آر ڈبلیو اے سربراہ

نئی دہلی (ایم این این): فلسطینی پناہ گزینوں کیلئے اقوام متحدہ کی ایجنسی یو این آر ڈبلیو اے کے سربراہ نے خبردار کیا ہے کہ محصور غزہ میں شدید سرد موسم اور بارشیں، دو سال سے زائد عرصے سے جاری اسرائیلی جنگ کے بعد شہریوں کی مشکلات میں خطرناک حد تک اضافہ کر رہی ہیں۔ یو این آر ڈبلیو اے کے کمشنر جنرل فلپ لازارینی نے اتوار کو ایکس پوسٹ میں لکھا کہ "مزید بارش، مزید انسانی مصائب، مایوسی اور موت۔" انہوں نے کہا کہ غزہ کے فلسطینی اس وقت "کمزور، پانی سے بھرے خیموں اور کھنڈرات" میں زندگی گزارنے پر مجبور ہیں، جبکہ امدادی سامان کو "ضروری پیمانے پر داخلے کی اجازت نہیں دی جا رہی۔" لازارینی کے مطابق، اگر امداد کی رسائی ممکن ہو تو یو این آر ڈبلیو اے فوری طور پر اپنی امدادی کارروائیاں وسیع کر سکتا ہے۔ دوسری جانب، فلسطینی حکومت نے بتایا ہے کہ شدید موسمی حالات کے دوران بے گھر ہونے والے افراد کی فوری ضروریات پوری کرنے کیلئے غزہ کو تقریباً ۲ لاکھ تیار شدہ مکانات درکار ہیں۔ حکومت کے آپریشنز روم کے مطابق، حالیہ بارشوں اور تیز ہواؤں نے سیلاب کی صورتحال پیدا کر دی ہے، جس کے نتیجے میں ہزاروں خیمے اکھڑ گئے اور انسانی بحران مزید گہرا ہو گیا۔ واضح رہے کہ غزہ سنیچر سے ایک قطبی کم دباؤ کے نظام کی زد میں ہے، جو رواں موسم سرما کا تیسرا ایسا نظام ہے اور شدید بارشوں اور تیز ہواؤں کے ساتھ تباہی لا رہا ہے۔ گزشتہ مہینوں میں غزہ کو شدید موسمی حالات کا سامنا رہا ہے۔ اس سے قبل آنے والے دو موسمی دباؤ کے نظاموں کے دوران، اسرائیلی بمباری سے پہلے ہی تباہ شدہ عمارتیں منہدم ہوئیں اور بے گھر افراد کے ہزاروں خیمے سیلاب میں بہہ گئے۔ ان واقعات میں چار بچوں سمیت ۱۸ فلسطینیوں کی ہلاکت کی اطلاع ملی تھی۔ سخت موسم خاص طور پر ان بے گھر فلسطینیوں کیلئے جان لیوا ثابت ہو رہا ہے جو بوسیدہ خیموں میں یا جزوی طور پر تباہ شدہ عمارتوں میں پناہ لئے ہوئے ہیں، ایسی عمارتیں جو اکتوبر ۲۰۲۳ء سے جاری حملوں کے باعث مسلسل نقصان کا شکار رہی ہیں۔ اکتوبر ۲۰۲۳ء سے جاری اسرائیلی فوجی کارروائیوں کے نتیجے میں غزہ میں ۷۱ ہزار ۲۰۰ سے زائد افراد جاں بحق ہو چکے ہیں، جن میں اکثریت خواتین اور بچوں کی ہے، جبکہ ایک لاکھ ۷۱ ہزار ۲۰۰ سے زیادہ افراد زخمی ہو چکے ہیں۔ ان حملوں نے غزہ کے بڑے حصے کو کھنڈر میں تبدیل کر دیا ہے، جس کے باعث شدید موسمی حالات کے اثرات مزید تباہ کن ہو گئے ہیں۔

چین اپنے جوہری وار ہیڈ بنانے کی صلاحیت کو تیزی سے بڑھا رہا ہے۔ تحقیق



نئی دہلی (ایم این این): ایم این این۔ سیٹلائٹ کی تصاویر کے ایک تجزیے کے مطابق، چین تیزی سے وار ہیڈ پرزوں کی تیاری کے لیے استعمال ہونے والی خفیہ تنصیبات کے نیٹ ورک کی بحالی کر رہا ہے کیونکہ وہ اپنے جوہری ذخیرے کو کسی بھی دوسرے ملک کے مقابلے میں تیزی سے بڑھا رہا ہے۔ یہ تبدیلیاں اس وقت رونما ہو رہی ہیں جب بیجنگ کسی حملے کے خلاف زیادہ تیزی سے جوابی کارروائی کرنے کے قابل ہونے کی کوششیں تیز کر رہا ہے۔ سرکاری اشاعتوں کے ماہرین کے جائزوں کے مطابق چین ڈرامائی طور پر کسی بھی جوہری تعطل کے داؤ کو بڑھا رہا ہے۔ ویانا میں قائم اوپن نیوکلیئر نیٹ ورک اور لندن میں قائم ویری فکیشن ریسرچ، ٹریننگ اینڈ انفارمیشن سینٹر کی جانب سے ایک پروجیکٹ کے لیے نصف درجن کلیدی سائٹس کے تجزیہ کی قیادت کرنے والے رینی بابیرز نے کہا، "تبدیلیوں کی سطحیں جو ہم 2019 سے لے کر آج تک دیکھ رہے ہیں، شاید اس سے کہیں زیادہ وسیع ہیں جو ہم نے کبھی دیکھی ہیں۔ "چین کی ہتھیاروں کی تیاری کی سہولیات میں تیزی سے توسیع جاری ہے، یہاں تک کہ گزشتہ ہفتے پینٹاگون کی ایک رپورٹ سے پتہ چلتا ہے کہ جوہری وار ہیڈ کی پیداوار 2024 کے بعد سے کم ہو گئی ہے، جس کی مجموعی تعداد 600 سے کم ہے، حالانکہ یہ دہائی کے آخر تک 1,000 کو عبور کرنے کے راستے پر ہے۔ صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے حال ہی میں امریکی جوہری ہتھیاروں کے تجربات کو دوبارہ شروع کرنے کے منصوبوں پر بات کرتے ہوئے کہا تھا کہ چین پانچ سال کے اندر امریکی جوہری صلاحیتوں کو حاصل کر سکتا ہے۔ تجزیہ کاروں کا کہنا ہے کہ اس بات کا امکان نہیں ہے

بنگلہ دیش کی سابق وزیر اعظم خالدہ ضیاء طویل علالت کے بعد 80 برس کی عمر میں انتقال کر گئیں

نئی دہلی (ایم این این): بنگلہ دیش کی سابق وزیر اعظم اور ملک کی معروف سیاسی رہنما خالدہ ضیاء طویل علالت کے بعد 80 برس کی عمر میں انتقال کر گئیں۔ بنگلہ دیش نیشنلسٹ پارٹی (بی این پی) نے منگل کے روز ان کے انتقال کی تصدیق کی۔ پارٹی کے مطابق خالدہ ضیاء صبح چھ بجے فجر کی نماز کے فوراً بعد اس دنیا سے رخصت ہوئیں۔ بی این پی نے اپنے بیان میں عوام سے اپیل کی ہے کہ وہ مرحومہ کی مغفرت اور درجات کی بلندی کے لیے دعا کریں۔ خالدہ ضیاء گزشتہ کئی برسوں سے جگر کے شدید مرض (سروسس)، ذیابیطس، گٹھیا اور دل و سینے کی بیماریوں میں مبتلا تھیں۔ ان کی صحت طویل عرصے سے تشویشناک بتائی جا رہی تھی اور وہ مسلسل طبی نگرانی میں تھیں۔ گزشتہ برسوں میں سیاسی بحرانوں اور قید و بند کی صعوبتوں کے باوجود خالدہ ضیاء نے نومبر میں اعلان کیا تھا کہ وہ فروری ۲۰۲۶ء میں ہونے والے عام انتخابات میں سیاسی سرگرمیوں میں حصہ لینے کا ارادہ رکھتی ہیں۔ یہ انتخابات بنگلہ دیش میں ایک بڑی عوامی تحریک کے بعد ہونے جا رہے تھے، جس کے نتیجے میں ان کی دیرینہ سیاسی حریف شیخ حسینہ اقتدار سے ہٹ گئی تھیں۔ ان کی زندگی کے آخری دنوں میں بی این پی کے عبوری رہنما محمد یونس نے خالدہ ضیاء کو قوم کے لیے "حوصلے اور جدوجہد کی علامت" قرار دیا تھا اور ان کی صحت یابی کے لیے دعا کی اپیل کی تھی۔ واضح رہے کہ خالدہ ضیاء کو ۲۰۱۸ء میں شیخ حسینہ کے دور حکومت میں قید کیا گیا تھا، جبکہ اس دوران بیرون ملک علاج کی اجازت بھی نہیں دی گئی تھی۔

ہرنائی میں بی ایل اے کے آپریشن کا دعویٰ، ایک ہلاک، موبائل ٹاور تباہ

ایم این این۔ 28 دسمبر 2025 کو بلوچستان کے ضلع ہرنائی کے علاقے مرواتنگ، مرواڑ میں بلوچ لبریشن آرمی (بی ایل اے) نے ایک آپریشن کرنے کا دعویٰ کیا ہے۔ تنظیم کے ترجمان آزاد بلوچ کے مطابق، مسلح کارکنوں نے اتوار کی سہ پہر 3 بجے سے 6 بجے تک علاقے کی مرکزی سڑک پر ناکہ بندی قائم رکھی اور تین گھنٹے تک دونوں اطراف سے آنے جانے والی ٹریفک کی اسنیپ چیکنگ کی۔ بیان میں کہا گیا ہے کہ ناکہ بندی کے دوران ایک موٹر سائیکل پر سوار دو افراد کو رکنے کا اشارہ کیا گیا، تاہم مبینہ طور پر نہ رکنے پر ان پر فائرنگ کی گئی۔

صومالیہ ایک ہے اور ایک ہی رہے گا: نیتن یاہو کے خلاف ملک بھر میں شہریوں کا احتجاج

نئی دہلی (ایم این این): صومالیہ کے دارالحکومت موغادیشو میں اتوار کے دن سیکڑوں افراد نے اسرائیل کے افریقی ملک کے علیحدگی پسند خطے 'صومالی لینڈ' کو آزاد ملک تسلیم کرنے کے فیصلے کے خلاف شدید احتجاج کیا۔ مظاہرین وسطی موغادیشو میں جمع ہوئے جہاں انہوں نے صومالیہ کے پرچم لہرائے اور قومی ترانہ گانے کے ساتھ "صومالیہ ناقابل تقسیم ہے" اور "صومالی لینڈ، صومالیہ ہی ہے" کے نعرے لگائے۔ مظاہروں کے دوران، کسی بھی ممکنہ بے امنی کو روکنے اور مظاہروں کے پرامن انعقاد کو یقینی بنانے کیلئے احتجاجی مقامات کے گرد سیکورٹی فورسز کی بھاری نفری تعینات کی گئی تھی۔ مظاہرین نے اسرائیلی اقدام کو صومالیہ کی خودمختاری اور علاقائی سالمیت کی کھلی خلاف ورزی قرار دیتے ہوئے خبردار کیا کہ اس سے مشرقی افریقہ میں عدم استحکام پیدا ہو سکتا ہے۔ احتجاج میں شریک شہری، محمد ابور نے میڈیا سے گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ صومالیہ نے کبھی بھی اپنے کسی حصے سے دستبرداری اختیار نہیں کی اور وہ علیحدگی کو قانونی حیثیت دینے کی کسی بھی بیرونی کوشش کو قبول نہیں کرے گا۔ انہوں نے زور دیا کہ صومالیہ ایک ہے اور ایک ہی رہے گا۔ صومالی عوام اس کے دفاع کی خاطر ہر قربانی دینے کیلئے تیار ہیں۔ ایک اور شہری، عبدی اسماعیل نے اسرائیلی فیصلے کو صومالی عوام کیلئے ناقابل قبول قرار دیتے ہوئے اسے صومالیہ کی خودمختاری پر براہ راست حملہ قرار دیا۔ انہوں نے زور دیا کہ کسی بھی ریاست کو یہ حق حاصل نہیں کہ وہ یکطرفہ طور پر صومالی لینڈ کو تسلیم کرے۔ عالمی برادری کو صومالیہ کی علاقائی یکجہتی کا ساتھ دینا چاہئے۔ واضح رہے کہ اسرائیل جمعہ کو صومالی لینڈ کو ایک آزاد اور خود مختار ریاست کے طور پر باضابطہ طور پر تسلیم کرنے والا اقوام متحدہ کا پہلا رکن ملک بن گیا ہے۔ اسرائیل کے اس اقدام کے خلاف افریقہ اور مشرق وسطیٰ میں شدید ردعمل دیکھنے مل رہا ہے۔ اگرچہ صومالی لینڈ گزشتہ تین دہائیوں سے اپنی انتظامیہ، انتخابات اور مسلح افواج کے ساتھ ایک خودمختار ملک کے طور پر کام کر رہا ہے، لیکن صومالیہ کی وفاقی حکومت اسے اپنا اٹوٹ حصہ قرار دیتی ہے اور اسے تسلیم کرنے کو اپنی قومی سالمیت کی خلاف ورزی تصور کرتی ہے۔

اتر ریلوے

ای نیلامی نوٹس

سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر/ سال بھاڑا، اتر ریلوے، فیروز پور کے ذریعہ نیچے دیئے گئے کام کیلئے اہل اور رجسٹرڈ بولی دہندگان سے فیروز پور ڈویژن میں ای نیلامی مدعو کی جاتی ہے۔

نیلامی نوٹس نمبر	نیلامی شروع ہونے کا وقت اور تاریخ	کام کا نام
EAFZR-SLR25-139	13.01.2026 کو 11.00 بجے	گاڑیوں میں پارسل اسپیس کو لیز پر دینے کا ٹھیکہ (ٹرین نمبر ایس ایل آر کمپارٹمنٹ): 14730/F1,14630/F1,14730/R1, 12904/R1, 14028/F1, 14028/F2 ,14618/F1, 14505/F1 & 14028/R1

تفصیلی جانکاری رجسٹریشن کے لئے برائے مہربانی ریلوے کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر جائیں۔

4020/2025

صارفین کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ

اتر ریلوے

ای-ٹنڈر نوٹس

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ورکنگ سینئر ڈویژنل مکینیکل انجینئر/جموں-کشمیر نیچے درج فہرست کاموں/سیواؤں کیلئے ای-ٹنڈر طلب کرتے ہیں۔ بولی دہندہ اپنی اصل/ترمیمی بولیاں صرف تکمیل کی تاریخ ووقت تک ہی جمع کر سکیں گے۔ ان ٹنڈرز کیخلاف مینوئل پیشکش کی اجازت نہیں اور حاصل ہونے والی ایسی کسی بھی مینوئل پیشکش کو نظرانداز کر دیا جائے گا۔ ٹھیکیداروں کو ان ٹنڈرز کیخلاف آن لائن ادائیگی کرنے کی اجازت ہے۔ دستاویز لاگت اور بیعانہ رقم صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب آن لائن ادائیگی طریقوں جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعے سے ہی جمع کریں۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، جمع رسیدیں، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعے سے مینوئل ادائیگی کی اجازت نہیں ہے۔

ٹنڈر قسم	بولی سسٹم	ٹنڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ	بولی تکمیل تاریخ/وقت	ای-ٹنڈر کھولنے کی تاریخ ووقت
اوپن	ایکل پیکٹ سسٹم	30.12.2025	21.01.2026، 15:00 گھنٹے	21.01.2026، 15:30 گھنٹے

نمبر شمار	ٹنڈر نمبر	ٹنڈر کی تفصیل
1	06-MECH-NG-JAT-2025	پٹھان کوٹ میں کے وی آر سیکشن کے نیرو-گیج کوچوں کا اپگریڈیشن۔

اشتہار قیمت	بیعانہ رقم	پیشکش کی اہلیت	تکمیل کی میعاد
Rs.2,66,68,308.15	Rs.2,83,400/-	60 دن	18 ماہ

ندھی الاٹمنٹ نمبر 20427505 پر دستیاب ہے۔ مزید معلومات کیلئے برائے کرم www.ireps.gov.in پر لاگ آن کریں۔

4027/2025

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ٹنڈر نوٹس

ڈپٹی چیف انجینئر/تعمیر/رڈ بلنگ اتر ریلوے، جموں توی صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے مندرجہ ذیل کام کیلئے سنگل پیکٹ سسٹم کے تحت کھلا ای ٹنڈر مدعو کرتے ہیں:

کام اور جگہ کا نام	پی جی ٹریک کو جوڑنا اور دیگر متعلقہ کام جیسے پرانے موجودہ ٹریک کے ساتھ کنکشن بنانا، ٹرن آؤٹ بچھانا، جوڑوں کو چپکانا، گٹی ڈالنا، لیڈنگ، لوڈنگ، پی وے سامان کو اتارنا، گٹی کی سپلائی، اے ٹی ویلڈنگ کام وغیرہ۔ پٹھان کوٹ کینٹ (پی ٹی کے سی) ریلوے اسٹیشن پر شنٹنگ نیک کے بندوبست کے سلسلے میں، تاکہ مین لائن کو شامل کئے بغیر شنٹنگ موومنٹ کو آسان بنایا جا سکے۔
کام کی مدت تکمیل	06 (چھ) ماہ
تقریباً کام کی لاگت	9087615.68/- روپئے
پیشگی رقم جمع کرنے کیلئے کم سے کم رقم	181800/- روپئے
ای ٹنڈر جمع کرنے اور ٹنڈر کھولنے کیلئے تاریخ اور وقت	آئی آر ای پی ایس ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر 28.01.2026 کی تاریخ کو 11.30 بجے تک ٹنڈر اپ لوڈ کیا جا سکتا ہے۔ بولی لگانے والے ای ٹنڈر میں حصہ لے سکتے ہیں، جس میں تکنیکی کم کمرشیل بولیاں 28.01.2026 کو 11.30 بجے کھولی جائیں گی۔
تفصیلی ٹنڈر نوٹس اور ٹنڈر دستاویز	تفصیلی ای ٹنڈر نوٹس اتر ریلوے ویب سائٹ i.e. www.nr.indianrail.gov.in پر دستیاب ہے اور ٹنڈر دستاویز www.ireps.gov.in پر موجود ہے۔ اور ٹنڈر دستاویز 14.01.2026 سے 28.01.2026 تک آئی آر ای پی ایس ویب سائٹ یعنی www.ireps.gov.in پر آفر جمع کرنے کیلئے دستیاب ہوگا۔ مذکورہ ٹنڈروں کے سلسلے میں دیگر تمام ضابطہ اور شرائط ٹنڈر دستاویز میں دیئے گئے ہیں۔ مذکورہ آفس کے نوٹس بورڈ پر تفصیلی ٹنڈر نوٹس بھی دیکھا جا سکتا ہے۔

ٹنڈر نوٹس نمبر 4-WDYCECDJAT-2025-26 مورخہ 30.12.2025

4028/2025

صارفین کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ

اتر ریلوے

ای-ٹینڈر نوٹس

ڈپٹی چیف انجینئر/پل/ورکشاپ، اتر ریلوے، جالندھر چھاؤنی کی ذریعہ بھارت کے راشٹر پتی کی جانب سے او پی ای-ٹینڈر کو سنگل پیکٹ سسٹم کے تحت طلب کیا گیا ہے۔

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	کام کی تفصیلات	تخمینہ لاگت (روپے)	زر بیعانہ کی رقم (روپے)	کھلنے کی تاریخ	IREPS پر بولی لگانے کی تاریخ	ٹینڈر فارم کی قیمت (روپے)	مدت تکمیل کام
1	OT-23-JRC-2025	SSE/BR/M/UMB کے دائرہ اختیار علاقہ کے تحت DUK سیکشن میں پل نمبر 232 DN(2x30.5M),233DN(5x30.5M) & CDG-MRND سیکشن میں پل نمبر (3x30.5)3 پر سائڈ پاتھ وے کا انتظام کرنا۔	1,25,32,347.59	2,12,700.00	21-01-2026	07-01-2026 سے 21-01-2026	0	10 مہینے
2	OT-24-JRC-2025	SSB/BR/B/UMB کے دائرہ اختیار علاقہ کے تحت RPJ-BTI سیکشن میں OWG پل نمبر 102 DN(1x45.7M) پل نمبر 62A DN(1x61.0M) پل نمبر 172DN(1x61.0M) اور پٹ نمبر 292(1x30.5M) اور BTI-SGNR سیکشن میں سٹیل گرڈر پل نمبر 180(1x19.49M) پر سائڈ پاتھ وے کا انتظام کرنا۔	89,47,845.36	1,79,000.00	21-01-2026	07-01-2026 سے 21-01-2026	0	10 مہینے
3	OT-25-JRC-2025	SSE/BR/M/JUC کے دائرہ اختیار علاقہ کے تحت پل نمبر 84 اور SSE/BR/M/PTK کے دائرہ اختیار علاقہ کے تحت پل نمبر 17 DN, 81DN, 172 DN کا فوٹو گرامیٹری سمیت ایریل ڈرون سروے کرنا۔	29,76,759.93	59,500.00	21-01-2026	07-01-2026 سے 21-01-2026	0	04 مہینے

ٹینڈر جمع کرنے اور ٹینڈر کھولنے کیلئے تاریخ اور وقت	ہر ایک کے خلاف دکھائی گئی تاریخوں پر 15.00 بجے تک اور اسی وقت 15.00 بجے کے بعد
ویب سائٹ تفصیلات جہاں ٹینڈر کی پوری تفصیلات دیکھی جا سکتی ہے اور ڈاؤنلوڈ کی جا سکتی ہے	مفصل ای-ٹینڈر نوٹس اتر ریلوے کی ویب سائٹ www.nr.indianrailways.gov.in پر دستیاب ہے اور ٹینڈر دستاویز www.ireps.gov.in پر دستیاب ہے

No. 80-W/30/Bridges/ Invitation Dated: 30.12.2025

4030/25

گراھکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

جنگوں میں مصنوعی ذہانت کا بڑھتا ہوا استعمال

تحریر-----
سید عاصم محمود

یکم اپریل **24**ء کو اسرائیل کے ایف۔**35** طیاروں نے چھ میزائیل مار کر دمشق، شام میں ایرانی قونصل خانے کی ایک عمارت تباہ کر دی۔ اس عمارت میں ایرانی فوج کے کمانڈروں کا اجلاس جاری تھا۔

حملے میں سات ایرانی افسروں سمیت سولہ افراد جاں بحق ہو گئے۔ اس حملے کا جواب دیتے ہوئے **13** اپریل کی شام ایران نے اسرائیل میں فضائی حملہ کر دیا۔ اس جوابی حملے کو ''وعدہِ صادق'' کا نام دیا گیا۔

ایرانی ہتھیار

میڈیا کے مطابق اس ایرانی حملے میں **185** ڈرون، **170** بلاسٹک میزائیل اور **30** کروز میزائیل استعمال کیے گئے۔ ایران نے سب سے پہلے شاہد۔**136** اور شاہد۔**238** ڈرون اسرائیل کی جانب داغے۔ مقصد یہ تھا کہ اسرائیل کا بیشتر اینٹی میزائیل اسلحہ انھیں تباہ کرنے میں صرف ہو جائے اور اس کے بلاسٹک و کروز میزائیل پھر اپنے ٹارگٹ تک پہنچنے میں کامیاب رہیں۔

شاہد۔**136** ایک کامی کازی یا خودکش ڈرون ہے جس پہ پچاس کلو وزنی بم لدا ہوتا ہے۔ شاہد۔**238** زیادہ تیز رفتار ڈرون ہے۔ اس پر بھی پچاس کلو کا بم لدا ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ایران کا اسرائیل پہ حملہ جدید عسکری تاریخ میں کسی بھی ملک پر سب سے بڑا ڈرون حملہ تھا۔

''عماد اول''، ''قدر۔ **110**''، ''شہاب۔**3** بی'' اور ''خیبر شکن'' وہ ایرانی بلاسٹک میزائیل ہیں جو اسرائیل پہ برسائے گئے۔ ان سبھی میزائیلوں پر سات سو سے ایک ہزار کلو وزنی بم لادے جا سکتے ہیں۔ یہ یاد رہے کہ ایرانی افواج ستائیس اقسام کے بلاسٹک میزائیل رکھتی ہیں جو مختصر سے وسطی فاصلے (**Intermediate**) تک مار رکھتے ہیں۔ ایران نے حملے میں ''پاوہ'' کروز میزائیل استعمال کیا جو **1,650** کلومیٹر کی حدِ مار رکھتا ہے۔

ایران کو ملے فوائد

اسرائیل کا دعوی ہے کہ ننانوے فیصد ایرانی ڈرون و میزائیل دوران پرواز ہی تباہ کر دیئے گئے۔ پانچ یا نو بلاسٹک میزائیل اس کی ایک جنگی ائیر بیس پر گرے مگر اسے زیادہ نقصان نہیں پہنچا۔ گویا اس لحاظ سے ایرانی جوابی حملہ کارگر ثابت نہیں ہوا کہ وہ اسرائیلی عسکری تنصیبات تباہ نہ کر سکا۔

تاہم دو لحاظ سے ایران کو فائدہ بھی پہنچا۔ اول یہ کہ ایرانی حملہ بنیادی طور پہ امریکی و برطانوی میزائیلوں، طیاروں اور ریڈاروں کی مدد سے روکا گیا۔ اس حملے کو روکنے میں اسرائیلی ساختہ اسلحے کا کردار کم ہی رہا۔ اسرائیلی بھی بنیادی طور پہ امریکی ساختہ ہتھیار ہی استعمال کر رہے تھے۔

گویا اسرائیل کو امریکا و برطانیہ، دو سپر طاقتوں کی حمایت حاصل نہ ہوتی تو ایرانی حملہ اسرائیلی تنصیبات میں وسیع پیمانے پہ تباہی لا سکتا تھا۔

امریکا، برطانیہ، فرانس، اسرائیل، اردن وغیرہ نے ایرانی ڈرون و میزائیل روکنے کے لیے بھرپور تیاری کر رکھی تھی۔ اس کے باوجود ایرانی میزائیل اسرائیل کی سرزمین میں نہ صرف داخل ہو گئے بلکہ اس کی ایک ائیر بیس کو نشانہ بھی بنایا۔ اس کامیابی سے یقیناً ایران کے سائنس دانوں اور انجینئروں کا حوصلہ بلند ہوا ہو گا۔ اور وہ زیادہ جوش و جذبے سے جدید اسلحہ بنانے کی تیاری کریں گے۔ ایران نے دکھا دیا کہ اسرائیل کا دفاع توڑا جا سکتا ہے اور وہ ناقابل شکست نہیں۔

دوم ایران نے بہت کم خرچ میں جوابی حملہ انجام دیا جبکہ اسرائیل کو کم از کم پانچ گنا زیادہ اخراجات کا ٹیکا لگ گیا۔

امریکی میڈیا کی رو سے ایک ایرانی ڈرون پہ **20** سے **50** ہزار ڈالر لاگت آتی ہے۔ جبکہ ایک ایرانی بلاسٹک میزائیل ایک لاکھ ڈالر جبکہ کروز میزائیل دو ڈھائی لاکھ ڈالر میں تیار ہو جاتا ہے۔ گویا اسرائیل پہ فضائی حملہ کر کے ایران کے دس تا بیس کروڑ ڈالر کے درمیان خرچ ہوئے۔

اسرائیل نے مگر ایرانی ڈرون و میزائیل گرانے کے لیے جو امریکی ساختہ میزائیل استعمال کیے، وہ بہت مہنگے ہیں۔ مثال کے طور پہ امریکا و اسرائیل کے مشترکہ تیار کردہ ''ایرو میزائیل'' سے ایرانی بلاسٹک و کروز میزائیل گرائے گئے۔ اس ایک میزائیل کی قیمت ہی **35** لاکھ ڈالر ہے۔ اسرائیلی فوج کے سابق مالیاتی مشیر، بریگیڈیر جنرل ریم امینوچ (**Reem Gen Brig Aminoach**) نے اسرائیل کی سب سے بڑی انگریزی نیوز سائٹ، وائی نیٹ کو بتایا: ''ایران کا حملہ روکنے کے لیے جتنے بھی عسکری انتظامات ہوئے، ان پہ اسرائیل کے کم از کم ایک ارب تیس کروڑ ڈالر خرچ ہوئے ہیں۔''

یوں ایران نہایت کم خرچ میں اپنے مقاصد پانے میں کامیاب رہا۔

کھسیانی بلی کھمبا نوچے کے مصداق اسرائیل نے بھی چند دن بعد ایران پہ میزائیل حملہ کیا۔ اس حملے میں فضا سے زمین پر مار کرنے والے اسرائیل ساختہ آدھ ٹن وزنی سپر سونک میزائیل، ریمپیج (**Rampage**) استعمال کیے گئے۔ اسرائیلی میزائیل کا ٹارگٹ دشمن میزائیلوں و طیاروں کو نشانہ بنانے والے ایرانی ایس۔ **300** میزائیل تھے جو روس نے ایران کو فراہم کر رکھے ہیں۔ تاہم اسرائیلی حملہ انھیں زیادہ نقصان نہیں پہنچا سکا۔ اس حملے کی خاصیت یہ ہے کہ اسرائیلی طیاروں نے ایران کی فضا میں داخل ہوئے بغیر ڈیڑھ سو کلومیٹر دور سے اپنے میزائیل ایرانی عسکری تنصیبات پر داغے۔ گویا ایران کو خبردار کیا گیا کہ اسرائیل دور ہی سے اس پہ حملہ کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

افواج پاک کو کیا سبق ملا؟

اسرائیل و ایران کے حالیہ مجادلے نے پھر یہ حقیقت عیاں کر دی کہ مستقبل کی جنگوں میں میزائیل و ڈرون کا کردار بہت اہم ہو گا۔ وجہ یہی کہ ان ہتھیاروں کے ذریعے اپنے فوجیوں کی زندگیاں خطرے میں ڈالے بغیر دور بیٹھے دشمن کو نشانہ بنانا ممکن ہے۔ پہلے اس کا اسلحہ میزائلوں و ڈرون سے تباہ کیا جائے اور پھر زمینی حملہ شروع ہو جائے۔

یہ عسکری حکمت عملی پہلی بار امریکا نے خلیجی جنگ (**1991**ء) کے آغاز میں اپنائی تھی۔ تب عراق کی افواج دنیا میں چھٹی بڑی تھیں۔ مگر امریکیوں نے صرف چار ہفتوں میں ایک لاکھ سے زائد فضائی حملے کر کے اور **88,50** ٹن بارود گرا کر عراقی ٹینکوں، توپوں، بکتر بند گاڑیوں، جنگی طیاروں اور عسکری تنصیبات کا صفایا کر دیا۔ یوں عراق لڑنے کے قابل نہیں رہا اور اسے مجبوراً جنگ بندی معاہدہ کرنا پڑا۔

اب تو جنگی طیاروں کی بھی ضرورت نہیں رہی اور ڈرون و میزائیلوں میں بم رکھے جانے لگے ہیں۔ ان میں مصنوعی ذہانت پہ مبنی ایسے حساس ترین آلات لگ رہے ہیں جو تباہ کرنے والے (اینٹی) میزائیلوں سے ان کو محفوظ رکھ سکیں۔ نیز اڑتے ہوئے ان کی ریڈاروں اور میزائیلوں سے بچنے کی مہارت (**manoeuvrability**) کو بہتر سے بہترین کر دیں۔ حتی کہ بے پائلٹ جنگی طیارے بھی بننے لگے ہیں، جیسے ترکی کا ''بایکار بیرقدار قزل الما'' (**Bayraktar Kizilelma**) جس کے دو نمونے تیار ہو چکے۔

دوسری طرف امریکا و برطانیہ ڈرون تباہ کرنے والی لیزر گن بنا رہے ہیں۔ یوں بیس پچیس ڈالر خرچ سے ڈرون یا میزائیل تباہ ہو سکیں گے۔ ایسے برقی نظام بھی ایجاد ہو رہے ہیں جو برقی لہریں چھوڑ کر ڈرون یا میزائیل کو فضا میں ناکارہ کر سکیں گے۔ غرض میزائلوں اور ڈرونوں کو زیادہ سے زیادہ کارگر بنانے یا پھر انھیں باآسانی تباہ کرنے کے ضمن میں متحارب ممالک کے درمیان زبردست مقابلہ جنم لے چکا۔

شعبہ جنگ و جدل میں جنم لیتی تبدیلیاں مدنظر رکھ کر پاکستان کو بھی ڈرون و میزائیل ٹکنالوجی کے آر اینڈ ڈی (ریسرچ و ڈویلپمنٹ) پہ کثیر سرمایہ خرچ کرنا چاہیے۔ مقصد یہی ہے کہ حالات کے مطابق جدید اسلحہ بنا کر دشمنوں کی عسکری طاقت کا بھرپور مقابلہ کیا جا سکے، نیز اپنا دفاع مضبوط تر بنا لیا جائے۔

بھارت نے ہائپر سونک (**5** تا **10** ماخ رفتار والے) میزائیل بنا لیے ہیں، مثلاً ''براہموس کروز میزائیل''۔ اس کا فضا سے فضا میں مار کرنے والا ''استر میزائیل'' بھی تقریباً ہائپر سونک (**4.5** ماخ) رفتار رکھتا ہے۔ پاکستان مگر ایسا کوئی انتہائی تیز رفتار میزائیل نہیں بنا پایا۔ یہ جدید ہتھیار بنانے میں چین، ترکی، ایران سے مدد لی جا سکتی ہے۔ اس کو تیار کرنا ضروری ہے تاکہ برصغیر پاک و ہند میں عسکری طاقت کا توازن برقرار رہے۔

ضرورت پڑے تو ''آر سی ڈی'' جیسا ادارہ بھی بنا لیا جائے تاکہ تینوں بڑے اور پڑوسی اسلامی ممالک مشترکہ طور پہ عسکری سائنسی و ٹکنالوجیکل تحقیق و تجربے کر سکیں۔ دور حاضر میں جو ملک عسکری لحاظ سے طاقتور ہے، عالمی معاملات میں اسی کی زیادہ سنی جاتی ہے۔

وطن سرینگر

شیطانیت۔انسان مابین شیطان

بے ایمان لوگ تو ویسے ہی نفس کے پجاری ہوتے ہے۔حاجی امداداللہ مہاجر مکی مرحوم کے پاس ایک مرید آیا اور کہا میری نمازوں میں شیطان وسوس ڈالتا ہے جس سے میری نمازوں میں خلل پیدا ہوتی ہے۔حاجی امداد اللہ مہاجر مکی نے اسے ایک دلچسپ مثال دی کہ چوراگر ڈاکہ مارے کیا وہ مالدار کے گھر چوری کرے گا جو کثرت سے اثاثہ و پونجی رکھتا ہو یا فقیر کے گھر؟ مرید نے کہا وہ تو صاحبِ مال کے گھر چوری کرے گا۔جواب میں مرشد نے کہا شیطان کے وساوس کی مثال بھی اسی مثل ہے کہ وہ ایمان والے کے پاس وسوس ڈالنے آتا ہے نہ کہ بے ایمان والے کے پاس۔نیکی کے کاموں میں سب سے زیادہ خلل شیطان کے اثر سے پڑتا ہے۔قرآن مجید میں اس کا علاج یہ بتایا گیا ہے کہ قرآن کریم کی تلاوت سے پہلے اور تمام نیک کاموں کے اوقات یہ دعا پڑلیا کریں۔عوذ باللہ من الشیطان الرجیم۔ میں پناہ مانگتا ہوں اللہ تعالی سے شیطانِ مردود کی۔

ناصر منصور

قرآن مجید میں اللہ تعالی فرماتے ہیں اے ایمان والو تم شیطان کے قدموں پر نہ چلو اور جو شخص شیطان کے قدموں پر چلے گا تو وہ اس کو بے حیائی اور بری ہی کام کرنے کو کہے گا سورۃ النور آیت 21۔ اللہ تبارک وتعالی قرآن مجید میں اور ایک جگہ آدم علیہ السلام کو یاد دلاتے ہوئے کیا میں نے پہلے ہی نہ کہا تھا اس درخت کے پاس نہ جانا کہ شیطان تمہارا کھلم کھلا دشمن ہے وہ آپ کو ورغلا کر جنت سے نکلوائے گا۔ آدم کی لغزش کے بعد اللہ تعالی نے اسے جنت سے کچھ مدت کے لئے دست بردار کردیا بعدازاں آدم علیہ الاسلام اللہ کے ہاں پشیمان ہوئے اور قیامت تک اس کے اولاد ایک خاص مقصود کی حیثیت سے دنیا میں بیجی گئی۔اللہ تعالی نے ازل سے تا ابد ابلیس کو ملعون کرار دیا ہے۔اس سبب کے کہ اس کے اندر فخر کبر تکبر حسد و جیلسی اور انانیت نے باغی و سرکش بنایا تھا اور ہر قسم کا منفی پروپوگنڈا از طرف شیطان ہوتا ہے اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ دنیا و آخرت دونوں کو تباہ و برباد کرنا۔ ہر چھوٹے سے چھوٹا اور بڑے سے بڑا گناہ کرنا شیطان ہی کی اتباع ہے شیطان کے وساوس و شبہات کے مطابق چلنا ناجائز و حرام اور جہنم میں لے جانے والا کام ہے شیطانیت کس بلا کا نام ہے اور کس طرح انسان کو پھسلاتا ہے؟ شیطان ایک غیر محسوس شئی کا نام ہے جو اپنے اندر براؤں کا طوفان لئے ہوئے ہیں جو انسان کے وجود کے اندر وساوس الہام کر دیتا ہے جس سے انسان کا وجودِ نفس اضطراری ہو جاتا ہے شیطانیت ایک خفیہ ایجنسی کا نام ہے جس کا **of Head Department** خود ملعون شیطان ہے جو سربراہ کی حیثیت سے اقدامِ عمل قیامت تک رکھنے کا عزم رکھتا ہے۔ شیطان شعبدے و ہتھکنڈے اس طرح استعمال کرتا ہے کہ انسان کو یہ ظاہر نہیں ہوتا کہ شیطان ہماری آس پاس رہکر خفیہ پالیسیاں بنا رہا ہے اگرچہ شیطان انسان کو براہ راست اکسانے کی طاقت رکھتا ہے لیکن اس کی زیادہ تر گفتگو اشاروں کی زبان میں ہوتی ہے جس کو وساوس یا برے خیالات کہتے ہے۔ جیسا کہ قرآن نے کہا۔الذین یوسوس فی صدور الناس۔ وہ وسوس ڈالتا ہے لوگوں کے دلوں میں۔عام طور یہ مانا جاتا ہے کہ شیطان انسان کے دل میں گناہ کا وسوس ڈالتا ہے لیکن علماء اس کے علاوہ یہ بھی فرماتے ہیں کہ انسان کی فطرت میں پہلے سے اللہ تعالی نے اچھائی و برائی نیکی و بدی گناہ و ثواب ودیعت کر رکھیں ہیں خالق کائنات نے فطری طور پر جو احساسات اور جذبات انسان کے اندر رکھے ہیں ان میں سے ایک اہم جذبہ حقیقت کو تلاش کرنے کا ہے کوئی بھی بات سامنے آجائے اس کو جاننا اس کے اسباب اور عوامل کو تلاش کرنا انسان کی فطرت میں سے ہے قرآن اس حوالے سے فرماتے ہے۔وھد ینٰہ النجدین۔ اور ہم نے دکھا دیئے اس کو دونوں راستے سورۃ البلد آیت 10۔ یانی کہ انسان کو ہم نے دونوں راستے بتادیے ہیں کہ یہ برائی کا راستہ ہے اور یہ نیکی کا راستہ ہے اور انسان کو اختیار دیا گیا ہے کہ چاہے وہ اللہ کی اطاعت کرے یا شیطان کی۔ایک جگہ اور فرمایا۔اناھدینٰہ السّبیل اما شاکراًوّاما کفوراً۔ ہم نے سیدھی راہ دکھائی اب خواہ وہ شکر گزار بنے خواہ ناشکر۔سورۃ الدہر آیت 3۔ گویا اس سے یہ معلوم ہوا کہ ہر وسوس شیطان کی طرف سے نہیں ہوتا بلکہ کچھ وساوس انسان کی نفسیاتی بیماری بھی ہوتی ہے۔ جس کے لئے ماہرینِ نفسیات کی طرف رجوع کرنا چاہیے نہ کہ ہر گناہ محض شیطان کی سَر۔شاید اسی لئے علامہ اقبال نے یہ شعر کہا تھا۔ہنسی آتی ہے مجھے حسرتِ انسان پر گناہ کرتا ہے خود لعنت بھیجتا ہے شیطان پر۔علماء کے ہاں یہ بھی آیا ہیں کہ اگر تمام وساوس شیطان کی طرف سے ہے پھر شیطان کو کس شیطان نے نافرمانی پر اکسایا تھا۔جیسا کہ ہم جانتے ہے کہ شیطان کو خود کی نفس نے غرور و گھمنڈ پر اکسایا تھا۔گویا معلوم ہوا انسان کی نفس میں گناہ وثواب کا علم ہوتا ہے اور شیطان کا کام صرف یہ ہوتا ہے کہ وہ گناہ پر اکساتا ہے اور بندہ بہک جاتا ہے۔شیطان کو خدا نے صرف بہکانے اور ورغلانے کی آزادی دی ہے اس کو یہ طاقت نہیں دی کہ وہ کسی کو بزور گمراہی کے راستے پر ڈال دے۔ آخرت میں شیطان ان تمام الگیشن سے بری الزمہ ہونے کا دعویٰ کرے گا کہ میں نے ان لوگوں کو گمراہ نہیں کیا تھا بلکہ وہ خود ہی گمراہ اور باطل کو قبول کرنے والے اور حق کے دشمن تھے۔سورہ ق میں آیا ہے کہ اس کا ہم نشین (شیطان) کہے گا اے ہمارے رب میں نے اسے گمراہ نہیں کیا تھا بلکہ یہ خود ہی دور دراز کی گمراہی میں تھا۔اس کی تفسیر میں جسٹس تقی عثمانی صاحب فرماتے ہے کہ یہاں ہم نشین ساتھی سے مراد شیطان ہے کیوں کہ وہ بھی ہر وقت انسان کو بہکانے کے لئے اسکے ساتھ رہتا تھا کافر لوگ چاہیں گے کہ اپنے حصے کی سزا یہ کہہ کر اپنے سرداروں سے اور خاص طور سے شیطان پر ڈالیں کہ اس نے ہمیں گمراہ کیا تھا اس کے جواب میں شیطان یہ کہے گا کہ میں نے گمراہ نہیں کیا تھا ۔اس طرح کے نوشت قرآن نے متعدد مقامات پر رقم کیے ہیں۔مزید سنجیدگی اور غور وفکر سے سوچا جائے تو شیطان کا فریب شیطانی دکھائی نہیں دیتا۔ کیونکہ شیطان کا ہر فریب لذتِ فریب ہوتا ہے ہر فریب حسنِ فریب ہوتا ہے۔اس حوالہ سے شیخ عبدل القادر جیلانی رحمت اللہ علیہ کی ایک عمدہ مثال ملاحظہ فرمائے۔ایک بار شیطان نے شیخ کو فریب دینے کی کوشش کی اور کہا اے عبدل القادر مبارک ہو تم کو اللہ تعالی کی ذاتِ بابرکت نے آپ سے فرض نماز فعاف کردی ہے شیخ نے کہا اے ابلیس لعنتی دفعہ ہو جا اگر اللہ تعالی کو نماز معاف کرنی ہوتی تو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی معاف ہوجاتی۔شیطان مردود نے کہا اے عبدل القادر آج تیرے ایمان کو تیرے علم نے بچایا۔شیخ نے جواب دیا مجھ کو میرے علم نے نہیں بلکہ اللہ تعالی کے فضل نے بچایا ہے۔یہ ابلیس کا کمال فریب ہے کہ وہ اپنی تجلی فریب کے ذریعے گناہ کی صورت کو خوشنما بنا کر دکھاتا ہے اور انسان بھی اس کے دھوکے میں آتا ہے کہ اس کی طرف مائل ہوجاتا ہے اور گناہ کا ارتکاب کر بیٹھتا ہے۔اللہ تعالی نے شیطانیت کی سازش کو جس طرح عیاں کیا اسی طرح یہ بھی بتلایا کہ اللہ تعالی نے اس کائنات کو **wrongandwright** کے اصول پر بنایا ہے کون سیدھی راہ چلتا ہے کون بھٹکتی ہوئی راہ۔اللہ تعالی اس سے بخوبی واقف ہیں کہ بنی نوع انسان اگرچہ صحیح اور غلط کی تفریق جانتا ہے۔لیکن صحیح اور غلط کے مابین ایک شبہات کا پردہ حائل رہتا ہے جس کی وجہ سے ایک انسان وقت پر **wrongandwright** کی تمیز نہیں کرپاتا ہے چیزوں کے درمیان ایک دریافتی پہلو ہے اس کے بین **doubtofelements** کا انثر موجود ہوتا ہے جو ہمیشہ دو چیزوں میں حائل رہتا ہے۔ایک حدیث شریف بخاری شریف میں کتاب الایمان میں یوں آیا ہے۔ الحلال بین والحرام بین و بینھما مشبھات لایعلمھا کثیر من الناس۔حلال واضح ہے اور حرام بھی واضح ہے اور ان دونوں کے درمیان شبہات کا انثر **doubt** موجود رہتا ہے۔ بنی نوع انسان کو چاہیے کہ وہ ان تمام شبہات کے پردے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے دیے ہوئے دعائی نسخوں اور عقل سلیم کی دریافت سے پھاڑے۔متعدد احادیث میں آیا ہے کہ جب شیطان مردود سے اللہ کی پناہ طلبی مقصود ہوں۔سورۃ الناس یا عوز باللہ من الشیطان الرجیم کثرت سے پڑا کریں۔شیطان کا زیادہ تر حملے قوت ایمان رکھنے والے لوگوں پر ہوتا ہیں۔اس کی بابت مذکورہ بالا میں شیخ عبدل القادر جیلانی کی مثال سے سمجھا جاسکتا ہیں۔بے ایمان لوگ تو ویسے ہی نفس کے پجاری ہوتے ہے۔حاجی امداداللہ مہاجر مکی مرحوم کے پاس ایک مرید آیا اور کہا میری نمازوں میں شیطان وسوس ڈالتا ہے جس سے میری نمازوں میں خلل پیدا ہوتی ہے۔حاجی امداداللہ مہاجر مکی نے اسے ایک دلچسپ مثال دی کہ چوراگر ڈاکہ مارے کیا وہ مالدار کے گھر چوری کرے گا جو کثرت سے اثاثہ و پونجی رکھتا ہو یا فقیر کے گھر؟ مرید نے کہا وہ تو صاحب مال کے گھر چوری کرے گا۔جواب میں مرشد نے کہا شیطان کے وساوس کی مثال بھی اسی مثل ہے کہ وہ ایمان والے کے پاس وسوس ڈالنے آتا ہے نہ کہ بے ایمان والے کے پاس۔نیکی کے کاموں میں سب سے زیادہ خلل شیطان کے اثر سے پڑتا ہے۔قرآن مجید میں اس کا علاج یہ بتایا گیا ہے کہ قرآن کریم کی تلاوت سے پہلے اور تمام نیک کاموں کے اوقات یہ دعا پڑلیا کریں۔عوذ باللہ من الشیطان الرجیم۔میں پناہ مانگتا ہوں اللہ تعالی سے شیطانِ مردود کی۔

اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم اکثر اپنی نمازوں میں یہ دعا پڑھتے تھے۔۔ اللھم ارنا الحق حقا وارزقنا اتباعہ وارنا الباطل باطلا وارزقنا اجتنابہ وارنا الیشیاء کما ھی۔ اے اللہ تو ہمیں حق کو حق کی صورت میں دکھا اور ہمیں اس کی پیروی کی توفیق دے اور ہمیں باطل کو باطل کے روپ میں دکھا اور ہمیں اس سے بچنے کی توفیق دے اور اے اللہ تو ہمیں چیزوں کو ویسا ہی دکھا جیسے کہ وہ ہیں۔۔

منجانب رفاقت سنٹر خانپورہ بڑگام
تحریر......۔۔ناصر منصور
9906736886

خواتین کا عالمی دن

تحریر......صابر جانی بجران

معاشرے کی اصلاح میں خواتین کا ہمیشہ مثبت کردار رہا ہے اگر دیکھا جائے تو گھر ہو یا پورا معاشرہ۔عورتوں کے ہاتھوں سے یعنی کہ ایک عورت ہی گھر کو جنت بھی بنا سکتی ہے اور جہنم بھی معاشرے میں خواتین کے کردار کو اگر صحیح معنی میں لیا جائے تو معاشرے کی زیب وزینت میں نمایاں تبدیلیاں آتی ہیں خواتین کے کردار سے معاشرے کی اصلاح میں آسانیاں پیدا ہوتی ہیں بلکہ معاشرہ اپنی اہم اقدار کی جانب بڑھتا ہے۔

اس کی وجہ ہے خواتین کی گود سے ہی معاشرے کی تشبیع ہے عورت وجہ تخلیق کائنات ہے آدم علیہ السلام سے لیکر آج تک کوئی مرد ایسا نہیں ہے جو بغیر ماں کے پیدا ہوا ہو معاشرے کی تصیح اور بگاڑ میں اگر عورت آجائے تو وہ معاشرہ امن کا گہوارا بن سکتا ہے کیونکہ سماج ہے ہی عورت کی وجہ سے اگر عورت اس دنیا میں نہ ہوتی سماج کا نام نشان نہ ہوتا اسلامی نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو عورت بلکل شریعت کی صدود میں اپنا کردار ادا کرکے بہت کچھ کرسکتی ہے حتی کہ جنگ وجدل میں بھی اسے کردار سے نہیں روکا گیا حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہ نے غزاوات میں ک، زخمیوں کے لیۓ مرہم کرکے اپنے کردار کو سامنے کیا ہے لاتعداد صحابیات نے کھانے کا بندوبست کیا ہے موجود دور میں عورت کے کردار ایسی شریعت شامل ہو تو وہ بہت کچھ کرسکتی ہے غرض کے سماج کا دارومدار ہی خواتین پر ہے خواتین کا سب سے بڑا کردار بچوں کی بہترین تربیت اگر خواتین کی تربیت ہوگی تو سماج کی تربیت ہوگی اسلام میں خواتین کو جو مقام ملا ہے اس کے کردار کے ہی ذریعے ملا ہے خواتین تعلیم حاصل کرکے بہترین معاشرے کی بنیاد رکھ سکتیں ہیں اسی وجہ سے معاشرے میں خواتین کے کردار سے تبدیلیاں رونما ہوسکتی ہیں۔

وہ اگر سکول ٹیچر ہے وہ اپنی فطرت کا استعمال کرکے پیار و محبت کو عام کرسکتی ہے اگر سیاستدان ہے تو پورے ملک میں امن سلامتی اور بھائی چارے کے لیۓ اہم کردار ادا کرسکتی ہے اگر کسی محکمے میں ہے تو اس میں معاشرے کے لیۓ بہت بڑا رول ادا کرسکتی ہے ویسے خواتین کے کردار سے معاشرے کی بناوٹ بھی ہے اور بگاڑ بھی اللہ تعالی نے اسلامی نظام تعلیم میں عورت کو شرم وحیا کا پیکر قرار دیا ہے۔

عالمی دن برائے خواتین،تاریخ اوراہمیت

خواتین معاشرے کا اہم جز ہیں۔ وہ مضبوط، طاقتور اور ناقابل تسخیر ہیں، ایک مشہور انگریزی سنگر ہیلن ریڈی نے اپنے ایک گانے "آئی ایم ویمن" میں عورت کو بہت حد تک ڈسکرائب کیا ھے۔

پوری دنیا میں خواتین کی عزت افزائی کے لئے ایک خاص دن بلاشبہ ضروری ہے۔ خواتین نے اپنی طاقت، عزم اور یقین کے ذریعے دنیا کو ایک بہتر مقام بنایا ہے، خواہ وہ ایک گھریلو خاتون، اساتذہ، ڈاکٹر، انجینئر، پائیلٹ یا کسی اور حیثیت میں ہو۔

پوری دنیا میں خواتین کی سماجی، اقتصادی، ثقافتی اور سیاسی کامیابیوں کو تسلیم کرکے ان کی حوصلہ افزائی کرنا اور اس مناسبت سے جشن منانا بہت ضروری ہے۔ یہ دن صنفِ نازک کے کارناموں کی تشہیر کے طور پر کام کرتا ہے۔

خواتین کا عالمی دن ہر سال 8 مارچ کو منایا جاتا ہے۔معاشرے میں خواتین کی اہمیت کسی شک وشبہ سے بالاتر ہے۔ ہر سال، دنیا بھر میں خواتین کا دن منایا جاتا ہے تاکہ زندگی کے تمام شعبوں سے تعلق رکھنے والی خواتین کی سماجی، اقتصادی اور ثقافتی کامیابیوں کو خراجِ تحسین پیش کیا جاسکے۔

اس دن کا مقصد صنفی تعصب کے بارے میں شعور بیدار کرنے کے ساتھ ساتھ خواتین کے کارناموں کا احترام کرنا ہے۔

خواتین کا عالمی دن کی تواریخ

1908 سے شروع ہوئی ہیں، اسی دن خواتین کے درمیان ان کے جبر اور عدم مساوات کے بارے میں ایک مسلسل تنقیدی بحث جاری تھی۔ جب 15,000 سے زائد خواتین نے نیویارک شہر میں کم کام، بہتر تنخواہ، اور ووٹنگ کے حقوق کا مطالبہ کرتے ہوئے مارچ کیا اسی مارچ کی وجہ سے معاشرے میں خواتین سے متعلق اصلاحات نے زور پکڑنا شروع کیا۔ خواتین سے متعلق پہلا منفرد دن 1909 میں امریکہ میں منایا گیا۔ اور اس طرح سے کوپن ہیگن نے 1910 میں کام کرنے والی خواتین کے ایک بین الاقوامی اجلاس کی میزبانی کی۔

کلارا زیٹکن جرمنی میں سوشل ڈیموکریٹک پارٹی کے خواتین کی رہنما تھی، جنہوں نے وہاں یہ خیال پیش کیا۔

19 مارچ 1911 کو آسٹریا، ڈنمارک، جرمنی اور سوئٹزرلینڈ نے پہلی بار خواتین کا عالمی دن تسلیم کیا۔

روس میں خواتین نے اپنا پہلا یوم خواتین 1913 اور 1914 کے دوران 23 فروری کو منایا۔

بعدازاں یہ طے پایا کہ 8 مارچ کو خواتین کا عالمی دن ہوگا۔

خواتین کے عالمی دن کی اہمیت یہ ھے کہ اس دن عام لوگوں کو احساس کرانا ہے کہ خواتین کا عالمی دن کسی ایک ملک، گروہ یا تنظیم سے وابستہ نہیں ہے۔ بلکہ یہ دن دنیا بھر کی تمام خواتین کے لیے وقف ہے۔ ہمارے لیے خواتین کی کامیابیوں کو پہچاننا، جاننا، ماننا اور ان کے بارے میں عوام الناس میں شعور اجاگر کرنا بہت ضروری ہے۔

اس دن سماجی اور سرکاری اداروں کو صنفی تعصب اور امتیاز کو دور کرانے کے لیے بامعنی مزاکرات، مباحثوں اور خصوصی تقریبات کا انعقاد کرانا چاہیے۔

ادارہ کا مصنف کی آراء سے متفق ہونا لازمی نہیں

PUBLIC NOTICE

WHEREAS I MR./MRS RIFAT ASALAM POSH W/O MOHAMMAD AQIB BHAT R/O BUCHWARA DALGATE SRINAGAR KASHMIR INTENDS TO APPLY IN THE DEPARTMENT OF TOURISM FOR REGISTRATION OF MY PROPOSED TRAVEL UNIT UNDER THE NAME AND STYLE M/S ARKITRIP TOUR AND TRAVEL SITUATED AT BUDSHAH NAGAR NATIPORA SRINAGAR KASHMIR CONTACT NUMBER 9419001480 UNDER TOURIST TRADE ACT 1978/82/2011-12. WHEREAS, IWILL SUBMIT STATE SUBJECT /DOMICILE (MINIMUM 05 YEARS) CHARACTER CERTIFCATE (POLICE DAPARTMENT).BANK STATEMENT (MINIMUM BALANCE 10000). SITE PLAN AFFIDAVIT RENT DEED DULY ATTESTED BY SUB - REGISTRAR PRINTING MATERIAL (LETTER HEAD / VISITING CARD) PHOTOGRAPH OF THE UNIT (INDOOR AND OUTDOOR AND TWO PASPORT SIZE PHOTOGRAPH TO THE DEPARTMENT OF TOURISM AS PER PRESCRIBED CHECKLIST PRIOR TO REGISTRATION OF MY UNIT AS AN EXECURSION AGENCY. NOW AS PER J&K REGISTRATION OF TOURIST TRADE ACT 1978/82/2011/12 BEFORE MY CASE IS PROCESS FOR REGISTRATION BY THE COMPETENT AUTHORITY THE MATTER IS HEREBY NOTIFIED FOR INFORMATION OF GENERAL PUBLIC /FINANCIAL INSTITUTIONS./BANK /ORGANISATION,ETC FOR OBJECTION IF ANY AND THE SAME SHOULD REACH TO THE DEPUTY DIRECT TOURISM REGISTRATION (E-MAIL ID :-ddtreg123@gmail.com) WITHIN A PERIOD OF 7 DAYS FROM THE PUBLICATION OF THIS NOTICE IN LEADING LOCAL NEWSPAPER/NEWSPAPERS OF THE VALLEY . NO OBJECTION BEYOUND A PERIOD OF 7 DAYS SHALL BE ENTERTAINED.

PUBLIC NOTICE

THE COOPERATIVE SOCIETY NAMELY THE GANDTAL PRIMARY AGRICULTRURE COOPERATIVE CREDIT SOCIETY LIMITED GANDTAL HARWAN [PACS] INTENDS TO START FERTLIZER BUSINESSFOR WHICH THE CONCERNED SOCIETY HAS TO APPLY FOR NECESSARY LICENCE THE SOCIETY IS REGISTERED BY RCS J&K UNDER NORCS/J&K 2023/10/1056 DATED 25-10-23.IN CASE ANYBODY HAS ANY OBJECTIONS IN THIS REGARD HE/SHE MAY CONTACT ASSISTANT REGISTRAR COOPERATIVE SOCIETY SRINAGAR WITHIN 7 DAYSAFTER THAT NO OBJECTION SHALL BE ENTERTAINED.

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

SUBJECT . APPLICATION ON BEHALF OF SHRI/SMT MOHAMMAD HASHIM WAR S/O GHULAM MOHIUDDIN WAR R/O BABUR REYAN ZAINAKOTE TEHSIL CENTRAL SRINAGAR FOR ISSUANCE OF RELATIONSHIP CERTIFICATE IN TERMS S.O 75 DATE 27TH MARCH. 2025

PUBLIC NOTICE

NOTICE IS HEREBY GIVEN FOR THE INFORMATION OF PUBLIC IN GENERAL THAT SHRI/ SMT MOHAMMAD HASHIM WAR S/O GHULAM MOHIUDDIN WAR R/O BABUR REYAN ZAINAKOTE SRINAGAR SGR
SRINAGAR TEHSIL CENTRAL SRINAGAR WHO HAS APPLIED FOR RELATIONSHIP CERTIFICATE IS RELATED TO THE PERSON (S) MENTIONED BELOW AND THE NATURE OF RELATIONSHIP IS AS STATED:

S.NO	NAME OF FAMILY MEMBER	RELATION WITH DECEASED	AGE	MARITAL STATUS
1.`	RUBANI HASHIM	SON	19	UNMARRIED

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

NAIB TEHSILDAR
ZAINAKOTE SRINAGAR

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

SUBJECT . APPLICATION ON BEHALF OF SHRI/SMT WAHEED AHMAD RATHER S/O LALA MOHD RATHER R/O SHALTANG TEHSIL CENTRAL SRINAGAR FOR ISSUANCE OF RELATIONSHIP CERTIFICATE IN TERMS S.O 75 DATE 27TH MARCH. 2025

PUBLIC NOTICE

NOTICE IS HEREBY GIVEN FOR THE INFORMATION OF PUBLIC IN GENERAL THAT SHRI/ SMT WAHEED AHMAD RATHER S/O LALA MOHD RATHER R/O SHALTANG SRINAGAR SGR
SRINAGAR TEHSIL CENTRAL SRINAGAR WHO HAS APPLIED FOR RELATIONSHIP CERTIFICATE IS RELATED TO THE PERSON (S) MENTIONED BELOW AND THE NATURE OF RELATIONSHIP IS AS STATED:

S.NO	NAME OF FAMILY MEMBER	RELATION WITH DECEASED	AGE	MARITAL STATUS
1.`	UZAIR WAHEED	SON	11	UNMARRIED
2.	ARHAN WAHEED	SON	08	UNMARRIED

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

NAIB TEHSILDAR
ZAINAKOTE SRINAGAR

Government of Jammu & Kashmir
OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER PWD (R&B) DIVISION ANANTNAG

NOTICE FOR AUCTIONING

AUCTION NOTIE NO 01 OF R&B/Anantnag/2025-26 /10667-76

DATED 29-12-2025

ForandonbehalfoftheLt.Governor,UnionTerritoryofJ&K,auction are being invited by theExecutive Engineer R&B Division Anantnag frombonafied biddersfor disposal ofSurplus/Obsolete/unserviceable Office Items/storesas is where basis is.

S. No	NameofWork	Bid value (Rs in Lacs)	Earnest Money	Time of Completion	Locationof auctioning Material	Bidding basis
1	Disposal of Surplus/ Obsolete/ unserviceable Office Items/stores.	1.37	2800	15 days	DC Office Anantnag	Auctioning

Order issued by District Development Commissioner vide No. 378– DDCA Of 2025, Dated 23.12.2025.
The Notes shall invariable including the schedule of activities listed below

S.No.	Schedule of event	Time line
1	Date and time of auction	To be mentioned after 08 days from the Publication of the Notice. If this date happens to be holiday then keep it for next day
2	Place where the auction is to be conducted	DC Office Anantna
3	Date of visiting/inspection of material to be auctioned by participating bidders	During these 08 days
4	Date of collection of form from the office of Executive Engineer R&B Division Anantnag	Next day after the publication of Notice to 2days before date of auction
5	Last Date of submission of form in the office of Executive Engineer R&B Division Anantnag	2 days before date of auction

1. The interested bidder shall collect the prescribed application form from the office of Executive Engineer R&B Division Anantnag on above mentioned date and submit the same dully filled by the applicant along with the following documents
A) Proof of identity e,gAadhar Card/voter Identity card/income tax pan card/driving license.
B) Proof of Address e,gAadhar Card/Driving license/electricity bill/ telephone bill
C) Two copies of passport size photographs.
D) Registered Email and Phone No.
E) Earnest Money Deposit of requisite amount.
2. AllBidders have to submit Earnest Money (EMD@2% of bid value) in the shape of CDR/FDRpledged to Executive Engineer R&B Division Anantnag,Non submission of Earnest Money deposit shall render the bidder as No-responsive.
3. The 2% EMD of all un-successful bidders shall be released only after the issuance of permit letter to the highest successful bidder by the Executive Engineer R&B Division Anantnag.

Sd/-Executive Engineer
R&B Division Anantnag.

DIPK No: 9474/25

Government of Jammu and Kashmir
Joint Directorate of Skill Development Department

Kashmir Province, Srinagar
Bypass Road (Near JKBOSE), Bemina, Srinagar – 190018

PUBLIC NOTICE

Subject: Publication of Merit Lists for Engagement of Guest Faculty in ITI Srinagar for the Academic Session 2025-26.

It is hereby notified for the information of all concerned candidates who have applied for engagement as Guest Faculty in ITI Srinagar for the Academic Session 2025-26that the Merit Lists of the below mentioned trades as submitted by Principal (Sr. Scale) ITI Srinagar,are hereby published and are available for perusal.

1. Stenographer and Secretarial Assistant (Self Financing)
2. Smartphone Technician Cum App Tester (Model ITI)
3. Solar Technician- Electrical (Model ITI)

The Merit Lists can be accessed by scanning the given QR Code or through the office notice board. Candidates are advised to verify their particulars carefully. Any objections or discrepancies, regarding the published merit lists shall be submitted via email (Jointdirector-kp@jk.gov.in) or physically in the office of the undersigned by or before 03-01-2026 up to 4:00 PM

After expiry of the objection period, no representations in this behalf will be entertained, and the engagement process shall be finalized accordingly.

No: GF-25-26/JDSDK/Trgs/2025/7492-94 Dated: 29/ 12 / 2025

Sd/-(Khan Farooq Ahmed)
Joint Director,Skill Development, Kashmir Province

DIPK No: 9473/25

باقیات

101
پی ڈی ڈی جونیئر انجینئروں کو ڈی ڈی سی اور بی ڈی سی کے دفتر کی عمارتوں میں برقی کاموں میں مصروف رکھا جائے اور تمام منظور شدہ منصوبوں کی تکنیکی منظوری متعلقہ اے سی ڈیز، اے سی بیز اور پی ڈی اوز کے ساتھ اشتراک کیا جائے تا کہ شفافیت کو یقینی بنایا جا سکے

102
۔30دسمبر1943 کو نیتا جی سبھاش چندر بوس نے پورٹ بلیئر کو برطانوی راج سے آزاد قرار دیا اور تمام ہم وطنوں کو آزادی کا عزم دیا۔ آج کے اس اقدام کا مقصد جدوجہد آزادی میں نیتا جی کے شاندار تعاون کو یاد کرنا ہے۔نیتا جی سبھاش چندر بوس کو خراج عقیدت پیش کرتے ہوئے، لیفٹیننٹ گورنر نے اس بات پر روشنی ڈالی کہ نیتا جی کا دیا گیا 'جئے ہند' نعرہ قومی بہادری کی علامت ہے جس نے کبھی آزاد ہند فوج کو متحد کیا تھا اور آج بھی140 کروڑ ہندوستانیوں کو متاثر کر رہا ہے۔انہوں نے کہا کہ نیتا

103
جموں و کشمیر اور لداخ میں منگل کو سردی کی صورتحال برقرار رہی، وادی کشمیر اور لداخ کے کئی مقامات پر درجہ حرارت صفر سے نیچے ریکارڈ کیا گیا، محکمہ موسمیات کے مطابق سیاحتی پہلگام میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 1.2 ڈگری سیلشس ریکارڈ کیا گیا، جب کہ گلمرگ میں منفی 1.6 ڈگری سیلشس رہا۔انہوں نے کہا کہ پلو

104
صوبائی کمشنر نے کہا کہ برفباری کا موسم خطے کیلئے خاص طور پر سیاحت کے لیے مثبت اشارے لے کر آ رہا ہے۔انہوں نے کہا کہ یہ کشمیر کے لیے اچھی بات ہے کیونکہ ہم سب برف باری کا انتظار کر رہے ہیں

105
وفد جو ریٹائرڈ کرنل راشد احمد کی قیادت میں تھا، نے کچھ مسائل اٹھائے اور قائم شدہ اصولوں کے مطابق بروقت انتظامی کارروائی کی ضرورت پر زور دیا۔ دریں اثنا پی ای ٹی سوسائٹی جموں و کشمیر کے چیئرمین نے وزیر کو جدید بگھت سوپور میں واقع دار السلام چلڈرن ہوم کو بلا تعطل اور مستقل پانی کی فراہمی یقینی بنانے کے اہم مسئلے سے آگاہ کیا۔اس کے علاوہ جل جیون

106
کی جو آنے والے سال کیلئے اہم سرکاری تقریبات، تہواروں اور سنگ میل کو بیان کرتا ہے ۔ یہ کیلنڈر اہم واقعات، منصوبوں اور تعطیلات کو ماہ وار ترتیب سے پیش کرتا ہے تا کہ حوالہ دینے میں آسانی ہو۔ اصلاحاتی ایجنڈے کو مزید مضبوطیوں میں کارکردگی، شفافیت اور جوابد

107
کا نتیجہ ہے۔ ان کی سوچ ناپائیدار ہے، ملک ہم سب کا ہے اور ہمیں بیان دیتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ یہ ملک کے مفاد میں ہے یا خلاف ۔ بھارت کے خلاف بیان دینے والوں کو چاہیے

108
کی عکاسی کرتا ہے۔لیفٹیننٹ گورنر نے منفرد موضوعات کے انتخاب کیلئے جے اینڈ کے بینک کی تعریف کی جو آنے والی نسلوں کے لیے قدیم یادگاروں،

109
،تینوں دریاؤں کا پانی جو پاکستان کیلئے فراہم کیا جاتا تھا اب اسے روک دیا

110
کی، اس جرم میں استعمال ہونے والی غیر قانونی لکڑی اور اوزار ضبط کیے۔ خبر رساں ایجنسی جے کے این ایس کے مطابق ایک بیان میں کہا گیا کہ لارتو پولیس نے جنگل سے متعلق جرائم پر قابو پانے میں ایک اہم کامیابی حاصل کرتے

111
آلات پر وی پی این استعمال کرنے کی صورت میں قانون کے تحت سخت کارروائی کی جائے گی۔ادھر کپوارہ کے ضلع مجسٹریٹ شری کانت سوسے اور ڈپٹی کمشنر بڈگام نے بی این ایس ایس2023 کے سیکشن 163 کے تحت جاری کئے گئے حکمنامے میں کہا ہے

112
اور شہر بھر میں رہائش کی مانگ میں اضافہ ہوا ہے۔ سیاحت کے اسٹیک ہولڈرز کا کہنا ہے کہ گھریلو مسافروں، خاص طور پر خاندانوں اور نوجوان سیاحوں کی جانب سے پیشگی تحفظات، مہینوں کی منسوخی کے بعد موسم سرما کے مثبت حالات کی طرف

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 Afaan Jahangeer S/o Jahangeer Ahmad Ganie R/o Shirpora with verified date of birth 03/03/2016 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

Office of the Naib Tehsildar Pattan

Sub issuance of registration order in respect of delayed birth

Public Notice

The registrar birth EO MC pattan has submitted a case file pertaining to birth of Mohammad ILhaan Darvs/o Tariq Ahmad Dar R/o Aali bagh Hygam with verified date of birth 15/05/2020 occurred at SDH pattan in this connection if any body having objection for issuance of said certificate he may contact to this office within 04 days after that no objection shall be entertained.
Sd
Naib Tehsildar Pattan

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 Yaseen Ahmad Teli D.o.B 07/04/2021 and Faizan Farooq Teli D. o.B 12/07/2018 ss/o Farooq Ahmad Teli R/o Mamoosa 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.

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 Wajiha Zehra D/o Yawer Abas Mir R/o Ghoom Ahmad pora with verified date of birth 05/10/2021 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

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE SHARIF HUSSAIN

1. ABIDA BANO WANI W/O LT. NADSARULLAH WANI D/O LT. GHULAM RASOOL WANI R/O SARAI BALA AKA [SARAIPAYEEN] SGR
2.SHAKEEL AHMAD ANDRABI S/O LT. GHULAM RASOOL ANDRABI R/O WAZIR BAGH , SGR
[CAVEATOR]
Versus

Public at Large

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

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE SAMEER UL HAMID

1.MEHRAJ UD DIN GANIE S/O LATE ABDUL REHMAN GANIE R/O OWANTA BHAWAN SHAHEEN MOHALLA SOURA SGR.
[CAVEATORS]
Versus

Public at Large

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

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 Yaseen Ahmad Teli D.o.B 07/04/2021 and Faizan Farooq Teli D. o.B 12/07/2018 ss/o Farooq Ahmad Teli R/o Mamoosa 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.
SdNaib 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 Wajiha Zehra D/o Yawer Abas Mir R/o Ghoom Ahmad pora with verified date of birth 05/10/2021 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 Aiman Zehra D/o Rafiq Ahmad Dar R/o Chainabal with verified date of birth 16/04/2021 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 BDO Sherabad Khore has submitted a case file pertaining to birth of Afaan Jahangeer S/o Jahangeer Ahmad Ganie R/o Shirpora with verified date of birth 03/03/2016 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

Office of the Naib Tehsildar Pattan

Sub issuance of registration order in respect of delayed birth

Public Notice

The registrar birth EO MC pattan has submitted a case file pertaining to birth of Mohammad ILhaan Darvs/o Tariq Ahmad Dar R/o Aali bagh Hygam with verified date of birth 15/05/2020 occurred at SDH pattan in this connection if any body having objection for issuance of said certificate he may contact to this office within 04 days after that no objection shall be entertained.
Sd Naib Tehsildar Pattan

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 Aiman Zehra D/o Rafiq Ahmad Dar R/o Chainabal with verified date of birth 16/04/2021 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

BEFORE THE HON`BLE PRINCIPAL DISTRICT AND SESSIONS JUDGE AT SRINAGAR

1.RIYAZ AHMAD MAGRAY
2. LATEEF AHMAD MAGRAY
3.JAVAID AHMAD MAGRAY
ALL S/O,S OF ABDUL HAMEED MAGRAY
ALL R/O,S OF SOITENG ,LASJAN , SGR
[CAVEATORS]
Versus

Public at Large

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

The Urdu Daily WATTAN وطن سرینگر

بہتر صحت کے لیے طرزِ زندگی میں تبدیلی ضروری ہے

برطانیہ میں ایک تازہ تحقیق کے مطابق جنوبی ایشیائی خاندانوں کے افراد اپنی غذا اور جسمانی نقل وحرکت میں معمولی تبدیلی سے وزن کم کر سکتے ہیں اور اپنے لیے ذیابیطس سے بچنے کے امکانات کو بڑھا سکتے ہیں۔ایڈنبرا یونیورسٹی کی اس تحقیق کے مطابق جنوبی ایشیائی افراد معمولی تبدیلیوں سے اپنی صحت کو بہتر بنا سکتے ہیں۔یہ مطالعہ اسپتالوں کے بجائے لوگوں کے گھروں میں کیا گیا تھا جو کہ برطانیہ میں جنوبی ایشیائی یعنی پاکستانی اور بھارتی نژاد افراد پر اپنی نوعیت کی پہلی تحقیق ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ نسلی اور ثقافتی پس منظر کسی خاندان کے غذا اور ورزش کی طرف رویے پر بہت اثر انداز ہوتا ہے۔قومی رہنما اصولوں سے معلوم ہوتا ہے کہ جنوبی ایشیائی لوگ خاندانی زندگی اور مل بیٹھ کر کھانا کھانے پر بہت زور دیتے ہیں۔انہیں جوانی ہی میں موٹاپے کی وجہ سے بیماریوں کا خطرہ ہوتا ہے۔پاکستانی اور بھارتی کمیونٹی سے تعلق رکھنے والے مرد حضرات کو عام آبادی کے مقابلے میں ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔تین سال پر محیط اس تحقیق میں اسکاٹ لینڈ میں رہائش پذیر پاکستانی اور بھارتی نژاد 171 افراد کا مطالعہ کیا گیا جنہیں پہلے ہی ذیابیطس کا خطرہ تھا۔مطالعے میں شریک افراد کو غذا اور ورزش کے ذریعے وزن کو قابو کرنے کے لیے ماہر غذائیات نے تفصیلی مشورے دیے اور انہیں ان کی ثقافت کے لحاظ سے موزوں وسائل دیے گئے۔ اسی دوران مطالعے میں شریک ان گروپوں کو ایسے مشورے بھی دیے گیے جو ان کے ثقافت کے لحاظ سے مخصوص نہیں تھے۔اڈنبرا یونیورسٹی کے صحت اور آبادی کے سائنس کے شعبے سے تعلق رکھنے والے پروفیسر راج بھوپال نے کہا کہ ان مختلف طریقوں سے ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ زندگی گزارنے کے لیے ثقافت سے مطابقت رکھنے والے مشوروں سے لوگ وزن کم کر کے صحت کے بہت سے فائدے اٹھا سکتے ہیں۔بچوں کے ساتھ کہانیاں اور کتابیں پڑھنا ان کی ذہنی نشوونما کو تیز کرتا ہے امریکا کے طبی ماہرین نے سروے کیا ہے اور فنکشنل میگنیٹک ریزونینس امیجنگ (ایف ایم آر آئی) کے ذریعے کتاب پڑھنے کے دوران 4 سالہ بچوں کا جائزہ لیا ہے۔ جب بچے کہانی سن رہے تھے تو اس دوران ان کے دماغ میں غیر معمولی مثبت سرگرمی دیکھی گئی۔ ماہرین نے والدین اور بچوں کے درمیان مکالماتی پڑھائی کرائی تھی جس کا مطلب ہے کہ والدین پڑھتے تھے اور بچے انہیں سنتے تھے اور والدین اس کہانی سے متعلق سوالات پوچھتے رہے۔اس مطالعے کے سربراہ ڈاکٹر جان ہٹن ہیں جو کہتے ہیں کہ والدین بچوں کے ساتھ کہانیاں اور کتابیں کچھ اس طرح پڑھیں کہ بچوں کو الفاظ بھی پڑھائیں،انہیں صفحہ پلٹنے دیں اور ان سے سوال و جواب بھی کریں۔اس طرح دماغ کو ایک طرح کی غذا ملتی ہے اور سپر چارج ہوجاتا ہے۔ کتابیں پڑھ کر سنانے کے عمل سے بچوں میں خواندگی پروان چڑھتی ہے اور ان کے ذخیرہ الفاظ میں اضافہ ہوتا ہے،ماہرین نے کہا کہ اس سروے میں چار سال کی 22 بچیوں کے ایف ایم آر آئی اس وقت لیے گئے جب وہ اپنی والدہ سے کہانی سن رہی تھیں۔دہی کا استعمال ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہیا یک وسیع البنیاد تحقیقی مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ دہی کا استعمال بڑی عمر کے افراد میں بھی ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے جب کہ بزرگ خواتین کو اس سے زیادہ فائدہ پہنچتا ہے۔مطالعے میں شریک رضا کاروں کی ہڈیوں میں معدنیات کی کثافت (بی ایم ڈی) کے علاوہ ان کے کولہوں اور ٹانگوں کی ہڈیوں میں مضبوطی کا جائزہ لیا گیا تھا۔

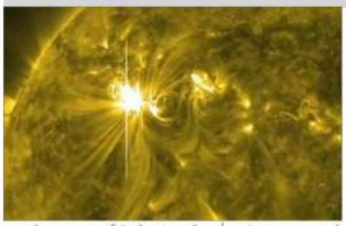
MNN

گرمی میں فالسے کا استعمال کیوں ضروری ہے؟

گرمی کا پھل فالسہ،غذائی فوائد لاتعداد فالسہ نام لیتے ہی منہ میں پانی بھر آتا ہے اور اس کا کھٹا میٹھا مزیدار ذائقہ منہ میں محسوس ہونے لگتا ہے،گرم موسم کے اس پھل کی افادیت بھی اتنی ہی ہے جتنا اس کا ذائقہ مزیدار ہے۔طبی اور غذائی فوائد کے حامل فالسےمیں وٹامن اے،بی اور سی موجود ہیں،اس کے علاوہ نشاستہ، لحمیات،فولاد،پوٹاشیم،کیرٹین،آیوڈین اور کیلشیم کے اجزاء موجود ہوتےہیں۔ایک پاؤ فالسہ سے 80 کیلوریز حاصل کی جاسکتی ہیں۔فالسہ خط استوئی کے قریب واقع ممالک میں بکثرت پایا جاتا ہے،ہمارے خطے میں دو قسم کے فالسے پائے جاتے ہیں ایک فالسہ شربتی یا دیسی فالسہ کہلاتا ہیاس کا پودا جھاڑی نما ،دو سے چھ فٹ تک ہوتا ہے۔اس کا پھل پکنے پر چاشنی دار میٹھا ہوتا ہے اس میں رس کی مقدار زیادہ موجود ہوتی ہے۔دوسری قسم جو ہمارے ہاں پائی جاتی ہے فالسہ شکری یا فارمی فالسہ کہلاتی ہے اس کا درخت شہتوت کے درخت کے سائز کے برابر تقریباً 8 سے دس فٹ تک ہوتا ہے۔اس کا پھل شروع میں ترش جبکہ پکنے پر میٹھا ہوتا ہے،اس میں رس کی مقدار نسبتاً دیسی فالسہ کے کم ہوتی ہے۔فالسے کا استعمال تپ دق میں انتہائی مفید ہے،اس کے مریضوں کو سانس لینے میں دشواری کو دور کرتا ہے، معدہ،جگر اور دل کو طاقت دیتا ہے یہ پیاس بجھاتا ہے پیشاب کی جلن کو دور کرتا ہے۔گرمی کے بخار کو دور کرنے میں انتہائی مددگار ہے جبکہ فالسے کا شربت اختلاج القلب،فرحت بخش اور خفقان یعنی دل کی تیز دھڑکن میں بے حد مفید ہے۔

MNN

سورج کی موت واقع ہوگی تو کیا ہوگا؟



ہماری دنیا سورج کے گرد گھوم رہی ہے۔ جب سورج نکلتا ہے تو دن ہوتا ہے، جب سورج ڈوبتا ہے تو شام اور پھر رات۔لیکن اگر کسی دن سورج نہ نکلے تو کیا ہوگا؟اگر سورج کی موت آجائے تو کیا یہ دنیا بھی ختم ہوجائے گی؟ تاروں کے ٹوٹنے کے بارے میں آپ نے سنا ہوگا۔لیکن کیا کبھی آپ نے یہ سوچا ہے کہ نظام شمسی کا سب سے بڑا ستارا سورج ایک دن ختم ہوجائے گا۔سائنسدانوں کا خیال ہے کہ اگلے پانچ ارب سالوں میں سورج کی موت واقع ہوجائے گی۔لیکن اب تک انھیں بھی اس بات کا علم نہیں کہ اس کے بعد کیا ہوگا۔برطانیہ کی مانچسٹر یونیورسٹی میں ماہرین فلکیات کی ایک بین الاقوامی ٹیم نے اس بات کا پتہ لگانے کی کوشش کی ہے۔انھوں نے اس کے دوران ہونے والی تبدیلیوں کے بارے میں بعض پیش گوئیاں کی ہیں۔ان ماہرین فلکیات کے مطابق جب سورج کی موت کا وقت قریب آئے گا تو وہ انٹرسٹیلر (تاروں کے درمیان) گیس اور غبار کے ایک روشن چھلے میں تبدیل ہو جائے گا۔اس عمل کو پلینیٹری نیبولا یا سیارے کے گرد گیس و غبار کے چھلے کہا جاتا ہے۔اس کے سبب زندہ ستارے میں 90 فیصد تک تبدیلی آجاتی ہے جس کے نتیجے میں سرخ رنگ کے اس عظیم الجثہ سورج کا سائز ایک سفید رنگ کے گولے کی طرح ہوجائے گا۔نیچر ایسٹرونومی کے عنوان کے تحت کیے جانے والے مطالعے کے ایک مصنف البرٹ زجلسٹرا نے بتایا:

MNN

بلند فشار خون

انسانی دل کے دھڑکنے کے عمل سے جو خون پورے انسانی جسم میں گردش کرتا ہے اور اسے مطلوبہ توانائی،غذائیت اور آکسیجن مہیا کررہا ہوتا ہے۔جس کی وجہ سے ہم اپنی روزمرہ کے امور خوش اسلوبی سے سرانجام دیتے ہیں۔خون انسانی جسم میں گردش کے دوران شریانوں کی دیواروں پر دباؤ ڈالتا ہے اور اس دباؤ یا ٹکرانے کو بلڈ پریشر کہا جاتا ہے اور دباؤ یا ٹکراؤ کی یہ شدت اگر بڑھ جائے تو یہ حالت بلند فشار خون یا ہائی بلڈ پریشر کہلاتی ہے۔ بلڈ پریشر یا خون کے دباؤ کو ناپنے کے لیے اس کی پیمائش کی جاتی ہے اور اسے ملی میٹر آف مرکری (Hgmm) کے ذریعے ناپا جاتا ہے اور دو عدد میں لکھا اور پڑھا جاتا ہے۔یعنی جب بلڈ پریشر کی پیمائش ہوتی ہے تو اسے 120/80 (mm Hg) لکھا جاتا ہے۔

پہلا عدد systolic ہوتا ہے اور یہ وہ سب سے بلند عدد ہوتا ہے جس پر بلڈ پریشر یا خون کا دباؤ پہنچا ہوتا ہے جبکہ دوسرا عدد Diastolic کہلاتا ہے جو سب سے نچلی سطح ہوتی ہے جس پر خون کا دباؤ پہنچ سکتا ہے۔ نارمل بلڈ پریشر 120/80 سے نیچے ہوتا ہے۔ اگر خون کا دباؤ کئی ہفتوں تک مسلسل 40/90 یا اس سے زیادہ ہو تو ہائی بلڈ پریشر کا مرض ہوسکتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کے مریض عام طور پر اپنے آپ کو بیمار محسوس نہیں کرتے ہیں لیکن یہ بلند فشار خون دل،خون کی شریانوں یا نسوں،اور دوسرے جسمانی اعضا کو خراب یا بیمار کررہا ہوتا ہے جو انسان کی صحت کے لیے بے حد خطرناک ثابت ہوکر صحت کے لیے سنگین مسائل پیدا کرتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر دل کی دھڑکنوں کو بند کرنے کا سبب بھی بن سکتا ہے اور دل کا دورہ اس وقت پڑتا ہے جب دل کو خون پہنچانے والی نسیں بند ہوجاتی ہیں یا پھٹ جاتی ہیں۔اس کے علاوہ ہائی بلڈ پریشر انسانی گردوں کے لیے بھی بے حد نقصان دہ ثابت ہوتا ہے اور یہ گردوں کو خون فراہم کرنے والی شریانوں یا نسوں کو خراب کر کے گردوں کی مختلف بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر دماغ کو خون پہنچانے والی نسوں کو بند کر کے فالج کا باعث بھی بن سکتا ہے۔ جبکہ بلند فشار خون کی وجہ سے پیروں کی خون کی نسیں تنگ ہوجاتی ہیں جس کی وجہ سے ان میں خون کا بہاؤ مشکل ہوجاتا ہے اور چلنے پھرنے میں تکلیف محسوس ہوتی ہے۔

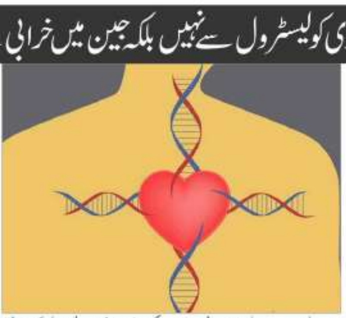
ہائی بلڈ پریشر کی کوئی مخصوص ظاہری علامات نہیں ہوتی ہیں جس کی وجہ سے اسے خاموش قاتل (Silent Killer) بھی کہا جاتا ہے۔ بعض افراد میں کئی عرصے تک بلند فشار خون میں مبتلا رہنے کے باوجود کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتی ہیں مگر کچھ افراد میں اس کی علامات میں سر درد، آنکھوں میں دھندلاہٹ، چکر آنا، قے محسوس ہونا، سانس کی آمدورفت میں تکلیف اور تھکن محسوس ہوتی ہیں۔ یہ تمام علامات ہائی بلڈ پریشر کی طرف اشارہ کرتی ہیں۔

اس کے علاوہ وہ افراد جو دیگر مختلف امراض مثلاً ذیابیطس، گردوں کے امراض، ہائی کولیسٹرول یا تھائرائیڈ کے امراض میں مبتلا ہیں تو ان میں بھی ہائی بلڈ پریشر کا مرض موجود ہوسکتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق اگر خاندان میں ہائی بلڈ پریشر کا مریض پہلے سے موجود ہو تو باقاعدگی سے معاینہ کروانا لازمی ہے جس سے انسان مستقبل میں پیش آنے والے سنگین مسائل سے خود کو محفوظ رکھ سکتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے کے لیے متوازن خوراک اور صحت مند سرگرمیاں بہت ضروری ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق جیسے جیسے انسان کا وزن بڑھتا جاتا ہے تو ہائی بلڈ پریشر بھی بڑھتا جاتا ہے جبکہ وزن میں کمی کی وجہ سے بلڈ پریشر بھی اتنا ہی کم ہوتا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ وزن میں کمی کی وجہ سے بلڈ پریشر میں استعمال ہونے والی ادویات کا بھی فائدہ زیادہ ہوسکتا ہے۔

MNN

دل کی جان لیوا بیماری کولیسٹرول سے نہیں بلکہ جین میں خرابی سے ہوتی ہے، تحقیق



لندن// سائنس دانوں نے انکشاف کیا ہے کہ جان لیوا دل کے دورے کی وجہ رگوں میں خون کے لوتھڑوں کا جمنا (کلاٹنگ)، کولیسٹرول یا ہائی بلڈ پریشر (بلند فشار خون) نہیں بلکہ پانچ ایسے جین ہیں جن کا علاج صرف دل کی تبدیلی اور پھیپھڑوں کا آپریشن ہے۔ سائنسی جریدے ''نیچر'' میں شائع ہونے والے تحقیقی مقالے میں بتایا گیا ہے کہ دل کے دورے کی بنیادی وجہ دل سے پھیپھڑوں کو جانے والی شریان پر بڑھتے ہوئے دباو کے باعث پیدا ہونے والا بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) ہوتا ہے جسے طبی اصطلاح میں ''پلمونری آرٹیریل ہائپر ٹینشن'' یا مختصراً پی اے ایچ کا نام دیا جاتا ہے،جس کے باعث ہونے والا دل کا دورہ فوری طور پر جان لیوا ثابت ہوتا ہے۔ پی اے ایچ میں مبتلا مریضوں کی نصف تعداد صرف پانچ سال ہی میں موت کا نوالہ بن جاتی ہے۔دل سے پلمونری شریان (Pulmonary Artery) کے راستے کم آکسیجن اور زیادہ کاربن ڈائی آکسائیڈ والا خون پھیپھڑوں تک پہنچتا ہے جہاں تازہ ہوا میں شامل آکسیجن خون میں جذب ہوتی ہے جبکہ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو پھیپھڑوں ہی میں خون سے نکال باہر کیا جاتا ہے۔ اس طرح آکسیجن حاصل کرنے والا خون واپس دل تک پہنچتا ہے جہاں سے یہ پمپ کرکے پورے جسم میں گردش اور آکسیجن فراہم کرنے کیلیے بھیج دیا جاتا ہے۔پلمونری شریان کی دیواروں پر خون کے دباو سے پیدا ہونے والا بلڈ پریشر (پی اے ایچ) دل کے جان لیوا دورے کی سب سے بڑی وجہ ہے۔اب تک اس بارے میں مضر صحت چربی (ایل ڈی ایل) اور رگوں میں خون کے لوتھڑے جمنے کو مرکزی ذمہ دار قرار دیا جاتا رہا ہے۔لیکن اب سائنس دانوں نے ایسے پانچ جین کی دریافت کا دعویٰ کیا ہے جو پی اے ایچ کی وجہ ہیں۔برٹش ہارٹ فاونڈیشن کے پروفیسر اور تحقیقی ٹیم کے سربراہ نک موریل کے مطابق دوران تحقیق 1000 ایسے مریضوں کا مطالعہ کیا گیا جن میں پی اے ایچ کی تشخیص ہوچکی تھی۔ ان مریضوں کے مطالعے سے ایسے 5 جین دریافت ہوئے جو ان مریضوں میں شریانوں کو لچک دار اور اپنا کام درست طور پر انجام دینے کے قابل بنانے والی ضروری پروٹینز بنانے سے روک رہے تھے۔ اسی بناء پر پلمونری شریان کی دیواروں میں ٹوٹ پھوٹ کی مرمت نہیں ہوپاتی۔ ان میں سے چار جین ایسے تھے جن کے بارے میں پہلے ہمیں کچھ معلوم نہیں تھا۔

MNN

'تھرڈ ہینڈ' اسموکنگ کیا ہے؟

سگریٹ نوشی کے بارے میں سائنس دانوں نیا انکشاف کیا ہے کہ اسموکنگ نہ کرنے پر بھی سگریٹ انتہائی مضر ثابت ہو سکتی ہے جسے ماہرین 'تھرڈ ہینڈ' اسموکنگ کہتے ہیں۔ماہرین نے پہلے سگریٹ پینے والوں کو اس کے نقصانات سے آگاہ کیا پھر اس سے متاثرہ آس پاس کے لوگوں کی صحت پر پڑنے والے اثرات سے جسے سیکنڈ ہینڈ اسموکنگ کہتے ہیں اور اب تھرڈ ہینڈ اسموکنگ کی اصطلاح بھی سامنے آگئی۔ماہرین کے مطابق 'تھرڈ ہینڈ' اسموکنگ بھی صحت کے لیا تنی ہی نقصان دہ ہے جتنی اسموکنگ کرنے والے کے لئے۔ اس میں اسموکنگ زون سے باہر رہنے والے افراد بھی متاثر ہوسکتے ہیں۔اسموکنگ نہ کرنے پر بھی سگریٹ انتہائی مضر کیسے؟امریکی ماہرین نے پتہ چلایا ہے کہ تمباکو نوشی سے نقصان دہ ذرات کپڑوں، فرنیچر، قالین وغیرہ میں رہ جاتے ہیں۔

MNN

کچی سبزیاں اور پھل ڈپریشن سے محفوظ رکھنے میں اہم ثابت

نیوزی لینڈ// کچی سبزیوں اور پھلوں کا باقاعدہ استعمال ڈپریشن اور ذہنی تناؤ کو دور کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اگرچہ روایتی ماہرین غذائیات روزانہ 5 مرتبہ خاص انداز میں پھل اور سبزیاں کھانے پر زور دیتے ہیں لیکن جب بات ذہنی تناؤ اور ڈپریشن کی ہو تو اس کے شکار افراد اپنی خوراک میں اس کا مزید اضافہ کرسکتے ہیں۔کچی سبزیاں اور پھل براہ راست انسانی موڈ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سبزیوں کو پکانے، بھوننے اور گرم کرنے سے ان کے اندر کئی اہم غذائی اجزا ضائع ہوسکتے ہیں۔نیوزی لینڈ میں 18 سے 25 برس کے 400 بالغ افراد نے ایک مطالعے میں حصہ لیا کیونکہ اس عمر کے لوگ سبزیاں اور پھل کم کھاتے ہیں اور ان میں ڈپریشن کے امکانات بھی زیادہ ہوتے ہیں۔ مطالعے میں شامل افراد کو دو گروہوں میں تقسیم کرکے کچی اور پکی ہوئی سبزیاں اور پھل دیے گئے۔ اس کے علاوہ ان کی طرزِ زندگی، نیند، ورزش،معاشی حالات اور جسمانی صحت کو بھی مدنظر رکھا گیا۔ان میں سے جن افراد نے کچے پھل اور سبزیاں براہ راست استعمال کی تھیں ان کے موڈ میں بہتری اور ڈپریشن میں کمی جیسے عوامل دیکھے گئے جب کہ پکی ہوئی سبزیوں اور پھل کھانے والوں میں کوئی خاص تبدیلی نہیں نوٹ کی گئی۔ڈاکٹروں کا مشورہ ہے کہ آپ گہری رنگت کے پتوں والی سبزیاں، گاجر، کھیرے، سیب، کیوی، کیلے، تازہ بیریاں اور ترش پھل زیادہ کھائیں جن کے فوائد مسلمہ ہیں،پھر ان کا فائدہ یہ بھی ہے کہ یہ بدن میں جلن کم کرتی ہیں۔

MNN

آشوبِ چشم؛ گرمیوں کی شدت کے ساتھ جنم لینے والی بیماری

آشوب چشم وہ مرض یا کیفیت ہے جس میں آنکھیں سرخ ہوجاتی ہیں،ان میں چبھن اور تکلیف کا احساس ہوتا ہے اور پانی بہنے لگتا ہے۔ اگر ابتدائی مرحلے میں اس کا علاج کرلیا جائے تو بہتر ہے،بے پروائی کرنے کی صورت میں یہ کیفیت شدید اور تکلیف دہ ہوجاتی ہے،حتیٰ کہ پتلیاں گھمانے سے بھی تکلیف ہوتی ہے۔ متاثرہ فرد روزمرہ معاملات کی انجام دہی سے قاصر ہوجاتا ہے۔ گرمیوں کی شدت بڑھتے ہی کلینکوں اور اسپتالوں میں آشوب چشم کے مریضوں کی تعداد بڑھ جاتی ہے۔ کراچی سمیت ملک کے مختلف علاقوں میں درجہ حرارت بڑھتے ہی آشوب چشم سے متاثرہ افراد کی بڑھتی ہوئی تعداد اسپتالوں میں نظر آنے لگی ہے۔ اس مرض یا کیفیت میں افاقے کے لیے علاج کے ساتھ ساتھ احتیاط بھی ضروری ہے۔ اگر یہ کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا کہ آشوب چشم میں علاج سے زیادہ احتیاطی تدابیر اختیار کرنا ضروری ہے۔

علامات

عام طور پر آشوب چشم سے دونوں آنکھیں بہ یک وقت متاثر ہوتی ہیں، تاہم بعض اوقات صرف ایک آنکھ بھی اس کا شکار ہوسکتی ہے۔

☆ آنکھوں کے سفید حصے کا نمایاں طور پر سرخ ہوجانا۔
☆ آنکھوں میں جلن اور چبھن کا احساس۔
☆ آنکھوں میں سفید مواد کا جمع اور خارج ہونا۔
☆ روشنی سے حساسیت۔
☆ آنکھ کے اندر کسی شے کی موجودگی اور چبھن کا احساس۔
☆ کونٹیکٹ لینس پہننے میں دقت۔
☆ رات کے وقت میں گاڑی چلانے میں پریشانی۔
☆ آنکھوں سے پانی کا بہنا، یہ دراصل آنکھوں میں خشکی یا سوزش پر جسم کے ردعمل کے طور پر بہتا ہے۔
☆ بینائی کا دھندلا جانا۔

اسباب

آشوب چشم کی وجہ آنکھوں میں نمی یعنی آنسوؤں کا خشک ہوجانا ہے۔ اسی لیے اس مرض کو آنکھوں کا خشک ہوجانا بھی کہتے ہیں۔ آنسو پانی، روغنیات اور چیپڑ (سفید رطوبت) کا آمیزہ ہوتے ہیں۔ یہ آمیزہ آنکھوں کی سطح کو پُرنم اور صاف شفاف رکھتا اور انفیکشن سے بچاتا ہے۔ بعض افراد میں آشوب چشم کا سبب آنسوؤں کی پیداوار کا کم ہوجانا ہے۔ بعض میں آنسوؤں کا خشک ہوجانا یا ان کے جزائے ترکیبی میں توازن کا بگڑ جانا آشوب چشم کی وجہ بنتا ہے،اور یہ عمل گرم موسم میں زیادہ ہوتا ہے۔

کون زیادہ متاثر ہوسکتا ہے؟

اگر آپ کی عمر پچاس سے اوپر ہے تو پھر آشوب چشم لاحق ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ وجہ یہ ہے کہ عمر میں اضافے کے ساتھ آنسو بننے کا عمل دھیما پڑ جاتا ہے۔ خواتین کی آنکھیں بھی اس کیفیت کا زیادہ شکار ہوتی ہیں۔ مردوں کی نسبت عورتیں زیادہ آنسو بہاتی ہیں لیکن آپ یہ جان کر حیران ہوں گے کہ خواتین میں آنسوؤں کا خشک ہوجانا زیادہ عام ہے، بالخصوص اس صورت میں جب وہ حاملہ ہوں، سن یاس سے گزر رہی ہوں یا پھر مانع حمل ادویہ استعمال کررہی ہوں۔ وٹامن اے کی کمی بھی آشوب چشم کا سبب بنتی ہے۔ یہ وٹامن جگر، گاجر، گوبھی کے شاخ دار پھول (بروکلی) وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ اومیگا تھری فیٹی ایسڈز کی کمی بھی آشوب چشم کی وجہ بنتی ہے۔ اومیگا تھری مچھلی، اخروٹ، اور نباتاتی روغن میں پایا جاتا ہے۔ کونٹیکٹ لینس بھی آشوب چشم کی وجہ بن سکتے ہیں۔

آشوب چشم سے جڑی پیچیدگیاں

☆ آنکھوں میں موجود نمی یعنی آنسو انھیں انفیکشن سے بچاتے ہیں۔ آنسو خشک ہوجانے کی صورت میں انفیکشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
☆ اگر علاج نہ کیا جائے تو پھر شدید صورت میں آشوب چشم آنکھوں کی سوزش کا سبب بن سکتا ہے۔ آنکھ کے ڈھیلے پر رگڑ لگنے کی صورت میں زخم یعنی قرنیے کا السر ہوسکتا ہے نیز بینائی متاثر ہونے کا خدشہ بھی موجود رہتا ہے۔
☆ آشوب چشم کی وجہ سے متاثرہ فرد اپنے روزمرہ معمولات انجام دینے سے قاصر ہوجاتا ہے۔

احتیاطی تدابیر

آشوب چشم ہوجانے کے بعد اپنے معمولات پر غور کرتے ہوئے اس کے اسباب کا تعین کریں۔ بعد ازاں اس صورت حال یا اسباب سے بچنے کی کوشش کریں جن کی وجہ سے آپ کی آنکھیں آئی ہیں۔ مثلاً

☆ آنکھوں میں تیز ہوا لگنے سے بچائیں۔ ہیئر ڈرائر، کار کے ہیٹر، ایئر کنڈیشنر یا پنکھے کی ہوا براہ راست آنکھوں سے نہ ٹکرانے دیں۔
☆ ہوا گرم اور خشک ہو تو اس میں نمی کی ملاوٹ کا انتظام کریں۔
☆ باہر نکلتے ہوئے دھوپ کی عینک کا استعمال کریں، تاہم کچھ ایسا انتظام کریں کہ عینک کے اطراف سے ہوا آنکھوں تک نہ پہنچ سکے۔ اس کے لیے آپ عینکوں کی دکان سے حفاظتی شیلڈز حاصل کرسکتے ہیں۔
☆ نظر کا کام کرتے ہوئے وقفے لیتے رہیں۔ مثلاً اگر آپ مطالعہ یا بصری ارتکاز کا کوئی بھی کام کررہے ہیں تو ہر کچھ دیر کے بعد نگاہ کو وہاں سے ہٹالیں اور چند منٹ کے لیے آنکھیں بند کرلیں یا پھر چند سیکنڈ کے لیے بار بار پلکیں جھپکائیں تاکہ آنکھوں میں آنے والی نمی یعنی آنسو آنکھ کے ڈھیلوں پر یکساں طور سے پھیل جائے۔
☆ اپنے اطراف کے ماحول سے خبردار رہیں۔ اونچے مقامات پر یا صحرائی علاقوں میں اور ہوائی جہاز کے اندر کی ہوا بے حد خشک ہوسکتی ہے۔ اس ماحول میں رہتے ہوئے آنکھیں وقفے وقفے سے چند منٹ کے لیے بند کرلیں۔ اس عمل سے آنکھوں کی نمی کے بخارات بن کر ہوا میں تحلیل ہوجانے کا عمل سست پڑ جائے گا۔
☆ کمپیوٹر کی اسکرین آپ کی آنکھوں کی سطح سے کچھ نیچے ہونی چاہیے تاکہ آپ کو گردن اٹھا کر نہ دیکھنا پڑے۔ اسکرین آئی لیول سے اونچی ہونے کی صورت میں آنکھیں زیادہ کھولنی پڑتی ہیں، جس کی وجہ سے نمی کی زیادہ مقدار بخارات بن کر اڑ جاتی ہے۔
☆ سگریٹ نوشی ترک کریں۔ اگر تمباکو نوشی نہیں کرتے تو پھر سگریٹ کے دھوئیں سے بچیں۔ اس کا دھواں آشوب چشم کی کیفیت کو شدید کرسکتا ہے۔
☆ شدید صورت میں ڈاکٹر سے رجوع کریں، جو آنکھوں کی حالت کو دیکھتے ہوئے آئی ڈراپس یا مرہم تجویز کرسکتے ہیں۔

MNN

وجے ہزارے ٹرافی: شمس ملانی کی تباہ کن گیند بازی، ممبئی کی شاندار فتح

نئی دہلی (ایم این این): شاندار گیند بازی کا مظاہرہ کرنے والے ممبئی کے اسپن گیند باز شمس ملانی ساتھی کھلاڑیوں کے ساتھ میدان سے باہر آتے ہوئے۔
تصویر: آئی این ایشاردل ٹھاکر اور شمس ذاکر ملانی کی برق رفتار اور کاری ضربوں نے مقابلے کا پانسہ پل بھر میں پلٹ دیا۔ وجے ہزارے ٹرافی کے ایلیٹ گروپ 'سی' میچ میں ممبئی نے چھتیس گڑھ کو ۹ وکٹوں سے عبرتناک شکست دے کر اپنی برتری ثابت کر دی۔ ٹاس جیت کر ممبئی نے پہلے گیند بازی کا فیصلہ کیا جو مکمل طور پر درست ثابت ہوا۔ شارذل ٹھاکر نے صرف ۳۱ رنوں کے عوض ۴ وکٹیں حاصل کر کے بیٹنگ لائن کو ہلا کر رکھ دیا جبکہ شمس ملانی نے ۱۳ رن دے کر ۵ کھلاڑیوں کو پویلین کی راہ دکھائی۔ ان کی شاندار گیند بازی کے سامنے چھتیس گڑھ کی پوری ٹیم ۸۳ء ۱۱اوور میں ۲۳۱ رنوں پر ڈھیر ہوگئی۔ چھتیس گڑھ کی جانب سے کپتان امن دیپ کھیرے (۸۶) اور اجے منڈل (۲۴) ہی کچھ مزاحمت دکھا سکے، باقی بلے باز دوہرے ہندسے تک بھی نہ پہنچ سکے۔ جواب میں ۳۳۱ رنوں کے ہدف کا تعاقب کرتے ہوئے ممبئی کے بلے بازوں نے کسی دباو کو خاطر میں نہ لایا۔ انگکرش رگھونشی (ناٹ آؤٹ ۸۶) اور سدھیش لاڈ (ناٹ آؤٹ ۸۴) کی شاندار بلے بازی نے میچ کو یکطرفہ بنا دیا۔ ممبئی نے ۴۲ اوورز میں ایک وکٹ کے نقصان پر ۳۳۱ رن بنا کر مقابلہ باآسانی اپنے نام کر لیا۔ انگکرش رگھونشی اور ایشان ملہوترانی نے اوپنگ میں ۴۴ رن جوڑے، تاہم نویں اوور میں ہرش یادو نے ایشان (۹۱) کو آؤٹ کر کے پہلی کامیابی دلائی۔ اس کے بعد سدھیش لاڈ میدان میں اترے اور انگکرش کے ساتھ ۱۰۲ رنوں کی ناقابل شکست شراکت قائم کر کے ممبئی کو شاندار فتح سے ہمکنار کر دیا۔ دہلی نے سوراشٹرا کو شکست دینو دیپ سینی کی آل راونڈ کارکردگی اور بلے بازوں کی جرآت مندانہ بیٹنگ کی بدولت دہلی نے وجے ہزارے ٹرافی ایلیٹ گروپ 'ڈی' کے ایک ہائی اسکورنگ اور اعصاب شکن مقابلے میں سوراشٹرا کو ۷ گیندیں باقی رہتے ۳ وکٹوں سے شکست دے دی۔

معروف امریکی پاپ گلوکارہ بیونسے ارب پتی افراد کی فہرست میں شامل ہوگئیں

نئی دہلی (ایم این این): معروف امریکی پاپ گلوکارہ بیونسے ارب پتیوں کی فہرست میں شامل ہونے والی پانچویں موسیقار بن گئیں۔ دنیا بھر میں کوئین بی کے نام سے مشہور امریکی سپر اسٹار بیونسے نولز کارٹر نے ایک اور بڑی کامیابی اپنے نام کر لی، معروف بزنس میگزین فوربز نے بیونسے کو باضابطہ طور پر ارب پتی شخصیات کی فہرست میں شامل کر لیا ہے۔ فوربز کی رپورٹ کے مطابق امیر ترین موسیقاروں کی فہرست میں بروس اسپرنگزٹین، ریحانہ، ٹیلر سوئفٹ اور جے زیڈ شامل ہیں۔ گلوکارہ بیونسے خوفناک حادثے میں بال بال بچ گئیں فوربز کی رپورٹ کے مطابق 44 سالہ بیونسے نے 2025 میں اپنی کامیاب کاؤبوائے کارٹر ٹور مکمل کی، جس نے 407 ملین ڈالر سے زائد کی ریکارڈ کمائی کی، یہ ٹور ان کے 2024 میں ریلیز ہونے والے میگا ہٹ اسٹوڈیو البم کاؤبوائے کارٹر کے بعد شروع کیا گیا تھا، جسے عالمی سطح پر بے پناہ پذیرائی ملی۔ ماہرین کے مطابق 2025 میں بیونسے کی مجموعی دولت 1 ارب ڈالر سے تجاوز کر چکی ہے،

اگر انجری نہ ہوئی تو میں ایک ہزار گول ضرور کروں گا: کرسٹیانو رونالڈو کا عزم

نئی دہلی (ایم این این): پرتگال کے عالمی شہرت یافتہ لیجنڈ فٹبال اسٹار کرسٹیانو رونالڈو نے مسلسل تیسری مرتبہ مشرق وسطیٰ بہترین فٹبالر آف دی ایئر کا اعزاز حاصل کر لیا۔ تفصیلات کے مطابق پرتگالی اسٹار کو یہ اعزاز دبئی میں منعقد ہونے والی گلوب سوکر ایوارڈز کی تقریب میں دیا گیا، جہاں انہوں نے کریم بنزیما، سالم الدوسری اور ریاض محرز جیسے نمایاں کھلاڑیوں کو پیچھے چھوڑا۔ ۲۰۲۵ء کے دوران رونالڈو نے تمام مقابلوں میں مجموعی طور پر ۴۰ گول اسکور کیے، جو ان کی شاندار فارم اور مستقل کارکردگی کا واضح ثبوت ہے۔ وہ اس وقت سعودی عرب کے معروف کلب النصر کی نمائندگی کر رہے ہیں اور ان کا معاہدہ ۲۰۲۷ء کے وسط تک جاری رہے گا۔ ایوارڈ وصول کرتے وقت ۴۰ سالہ اسٹار فٹبالر نے جذباتی تقریر میں کہا کہ مزید کھیلنا بہت مشکل ہے لیکن میرا جذبہ بلند ہے اور میں مزید کھیلنے کیلئے تیار ہوں۔ رونالڈو نے کہا کہ اس سے قطع نظر کہ مڈل ایسٹ میں کھیلوں یا یورپ میں، میں فٹبال کھیلنا، گول کرنا اور ٹرافیز جیتنا پسند کرتا ہوں۔

گلوب ساکر ایوارڈز 2025: الامین جمال کی تقریر، رونالڈو کے ردِ عمل نے محفل لوٹ لی

نئی دہلی (ایم این این): بارسلونا کے نوجوان فٹبالر الامین جمال (لامین یامل) نے اتوار کو دبئی میں منعقد ہونے والے گلوب ساکر ایوارڈز ۲۰۲۵ء میں شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے دو بڑے اعزازات اپنے نام کیے۔ انہیں بہترین فارورڈ اور بہترین انڈر ۳۲ مرد کھلاڑی کے ایوارڈز سے نوازا گیا۔ تاہم، اس تقریب کی سب سے بڑی بات جمال کی کم عمری میں کامیابیوں کی فہرست نہیں بنی بلکہ ان کی ایوارڈ تقریر میں کرسٹیانو رونالڈو کا ذکر اور اس پر رونالڈو کے ردعمل نے سوشل میڈیا پر دھوم مچا دی۔ اگرچہ رونالڈو کا تاریخی تعلق بارسلونا کے حریف کلب اور ان کے دیرینہ مقابل لیونل میسی سے جوڑا جاتا ہے مگر اس موقع پر انہوں نے حریف کلب کے ایک ابھرتے ہوئے اسٹار کیلئے بھرپور احترام کا اظہار کیا۔ الامین جمال نے بارسلونا کے ساتھ ایک شاندار سال گزارا، جس میں لا لیگا سمیت کئی اہم ٹائٹلز شامل ہیں۔ بین الاقوامی سطح پر وہ اسپین کے ساتھ نیشنز لیگ کا ٹائٹل جیتنے کے بھی قریب پہنچے، تاہم فائنل میں پنلٹیز پر پرتگال نے کامیابی حاصل کی، جس کی قیادت رونالڈو کر رہے تھے۔ اکثر بارسلونا کے عظیم کھلاڑی میسی سے موازنہ کئے جانے پر جب جمال سے پوچھا گیا کہ وہ کس کے برابر ہونا چاہیں گے، تو ان کے جواب نے رونالڈو کے چہرے پر مسکراہٹ بکھیر دی۔ جمال نے کہا: "کرسٹیانو رونالڈو جیسے کھلاڑیوں نے جو کچھ حاصل کیا، وہ اس لئے کہ وہ خود بننا چاہتے تھے اور دوسروں سے موازنہ نہیں کرتے تھے۔ میں بھی اپنا راستہ خود بنانا چاہتا ہوں۔" یہ سنتے ہی کیمرہ سامنے کی قطار میں اپنی منگیتر جارجینا روڈریگز کے ساتھ بیٹھے رونالڈو کی جانب گیا، جو اس بیان پر مسکراتے ہوئے اپنی خاموش منظوری دیتے نظر آئے۔ دوسری جانب، النصر کے اسٹرائیکر رونالڈو کیلئے بھی یہ رات یادگار رہی۔ انہوں نے مشرق وسطیٰ کے بہترین کھلاڑی اور اب تک کے سب سے زیادہ گول اسکورر کا ایوارڈ اپنے نام کیا۔ واضح رہے کہ اس سال جون میں نیشنز لیگ کے فائنل سے قبل رونالڈو نے جمال کے بارے میں کہا تھا کہ لوگ ان پر غیر ضروری دباو نہ ڈالیں۔ ان کا کہنا تھا کہ "وہ صرف ۱۷ سال کا ہے،

نِک کیرگیوس نے خاتون کھلاڑی سبالینکا کو ہرا دیا

ٹینس کی دنیا کے جدید ترین ٹورنامنٹ 'بیٹل آف دی سکسز' یعنی خواتین اور مرد کھلاڑیوں کے درمیان مقابلے میں اتوار کو ملبورن ۲۰۲۴ء کے رنر اپ نک کیرگیوس نے دنیا کی نمبر ایک خاتون کھلاڑی ارینا سبالینکا کو ۳-۶، ۳-۶ سے شکست دے دی۔ یہ نمائشی میچ صنفی مساوات کے حوالے سے کسی تاریخی لمحے کے بجائے ہلکے پھلکے تفریح کے طور پر یاد رکھا جائے گا۔ میچ کے دوران دونوں کھلاڑی ایک دوسرے کے ساتھ ہنسی مذاق کرتے نظر آئے۔ اس دوران کچھ انڈر آرم سروسز بھی دیکھنے کو ملیں۔ دبئی کے ۱۷ ہزار نشستوں والے کوکا کولا ارینا میں شائقین کی تفریح کے لئے ٹائم آؤٹ کے دوران سبالینکا کا رقص بھی دیکھنے کو ملا۔ اس مقابلے کے سب سے مہنگے ٹکٹ تقریباً ۲۷ ہزار روپے (۸۰۰ ڈالر) میں فروخت ہوئے۔ آسٹریلیائی کھلاڑی کیرگیوس نے کلائی اور گھٹنے کی چوٹ کے باعث گزشتہ ۳ برسوں میں صرف ۶ ٹور سطح کے میچ کھیلے تھے، لیکن اس میچ میں وہ کئی مواقع پر اپنی صلاحیت کے مطابق کھیلتے نظر آئے۔ انہیں سبالینکا کے کورٹ کے حصے کے تقریباً ۱۰ فیصد چھوٹا ہونے کا نقصان بھی اٹھانا پڑا، اس کے باوجود انہوں نے کامیابی حاصل کی۔ اس مقابلے میں کھلاڑیوں کو ہر پوائنٹ کے لئے ۲ کے بجائے صرف ایک سروس کرنے کا موقع دیا گیا۔

ٹی۔20 کرکٹ میں ٹیم انڈیا کا ہمالیائی اسکور

نئی دہلی (ایم این این): سری لنکا کے خلاف پہلے ہی ۵ میچوں کی سیریز میں تین صفر کی ناقابل شکست برتری حاصل کرنے والی ہندوستان کی خواتین کرکٹ ٹیم نے اتوار کو چوتھے ٹی۔۲۰ مقابلے میں نئی تاریخ رقم کر دی۔ شیفالی ورما (۷۹) اور اسمرتی مندھانا (۸۰) کی اوپننگ جوڑی نے پہلے ہی اوور سے سری لنکا کے گیند بازوں پر دھاوا بول دیا۔ شیفالی اور اسمرتی کی جوڑی نے پہلی وکٹ کیلئے ۱۶۲ رنوں کی شراکت قائم کی، جو ٹی۔۲۰ انٹرنیشنل میں ہندوستان کی جانب سے کسی بھی وکٹ کے لئے سب سے بڑی پارٹنرشپ ہے۔ اس سے قبل یہ ریکارڈ ۱۴۳ رنوں کا تھا جو اسی جوڑی نے ۲۰۱۹ء میں ویسٹ انڈیز کے خلاف بنایا تھا۔ اس ریکارڈ ساز کارکردگی کی بدولت ہندوستان نے ۲ وکٹ پر ۲۲۱ کا اسکور کھڑا کر دیا جو ٹی۔۲۰ میں ہندوستان کا اب تک کا سب سے بڑا اسکور ہے۔ یاد رہے کہ سیریز کے ابتدائی ۳ میچوں میں ہندوستان کی کپتان ہرمن پریت کور نے ٹاس جیت کر پہلے گیند بازی کا فیصلہ کیا تھا لیکن چوتھے میچ میں سری لنکا کے کپتان چامری اتاپٹو نے ٹاس جیت کر ہندوستان کو بلے بازی کی دعوت دی تھی۔ اسمرتی مندھانا کے ۱۰ ہزار رن مکمل اس میچ کے دوران اسمرتی مندھانا نے بین الاقوامی کرکٹ میں ۱۰ ہزار رن کا سنگ میل عبور کر لیا۔ وہ یہ اعزاز حاصل کرنے والی دنیا کی چوتھی اور ہندوستان کی دوسری خاتون بلے باز بن گئی ہیں۔ انہوں نے اپنی ۴۸ گیندوں کی اننگز میں ۱۱ چوکے اور ۳ چھکے لگائے۔ دوسری جانب شیفالی ورما نے اپنی مسلسل تیسری نصف سنچری اسکور کی۔ انہوں نے ۴۶ گیندوں پر ۱۲ چوکے اور ایک چھکا لگایا۔ جارحانہ فنش اور ٹیم میں تبدیلیاں وکٹ کیپر ریچا گھوش نے صرف ۱۶ گیندوں پر ۴۰ رنوں کی طوفانی اننگز کھیلی اور کپتان ہرمن پریت کور کے ساتھ مل کر تیسری وکٹ کیلئے ۵۳ رن جوڑے۔ جمائمہ روڈریگز بخار کی وجہ سے اس میچ میں دستیاب نہیں تھیں، ان کی جگہ ہرلین دیول کو شامل کیا گیا جبکہ کرانتی گوڑ کی جگہ اروندھتی ریڈی کو الیون کا حصہ بنایا گیا۔ یاد رہے کہ ہندوستان نے ۵ میچوں کی ٹی۔۲۰ سیریز کا پہلا میچ ۸ وکٹوں سے جیتا تھا جبکہ دوسرا میچ ۷ وکٹوں سے اپنے نام کیا تھا۔ تیسرے میچ میں بھی ہندوستانی گیند بازوں نے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے۔

'سوریا کمار یادو مجھے کافی میسجز کرتے تھے'، بالی وڈ اداکارہ کا دعویٰ

نئی دہلی (ایم این این): متنازع ملبوسات کے سبب شہرت رکھنے والی بالی ووڈ اداکارہ خوشی مکھرجی نے کرکٹ ٹیم کے ٹی ٹوئنٹی کپتان سوریا کمار یادیو کے حوالے سے ایک چونکا دینے والا دعویٰ کیا ہے۔ حالیہ تقریب کے دوران میڈیا سے گفتگو کرتے ہوئے خوشی مکھرجی نے کہا کہ ماضی میں سوریا کمار یادیو انہیں کافی زیادہ پیغامات بھیجا کرتے تھے تاہم اب دونوں کے درمیان کوئی بات چیت نہیں ہوتی۔ جب رپورٹر نے ان سے سوال پوچھا کہ 'کیا وہ کسی کرکٹر کو ڈیٹ کرنا چاہیں گی؟' تو خوشی نے واضح الفاظ میں اس کی تردید کی۔ خوشی مکھرجی نے کہا کہ میں کسی بھی کرکٹر کو ڈیٹ نہیں کرنا چاہتی۔ بہت سے کرکٹرز میرے پیچھے ہیں، سوریا کمار یادیو بھی مجھے کافی زیادہ میسجز کیا کرتے تھے لیکن اب ہماری بات نہیں ہوتی اور میں کسی بھی طرح کے تعلق سے خود کو جوڑنا نہیں چاہتی ہوں۔ اداکارہ خوشی مکھرجی کے اس دعوے پر تاحال کرکٹر سوریا کمار یادیو کی جانب سے کوئی ردعمل سامنے نہیں آیا ہے۔ واضح رہے کہ بھارتی کرکٹر سوریا کمار یادیو شادی شدہ ہیں اور انہوں نے حال ہی میں اپنی اہلیہ دیویشا شیٹی کے ساتھ مشہور مندر کا دورہ کیا تھا۔

سونم یشے کا عالمی ریکارڈ، ٹی۔20 میچ میں 8 وکٹیں حاصل کیں

نئی دہلی (ایم این این): کرکٹ کے میدان سے ایک ایسی خبر سامنے آئی ہے جس نے سب کو حیران کر دیا ہے۔ بھوٹان کے ۲۲ سالہ نوجوان بائیں ہاتھ کے اسپنر سونم یشے نے ٹی۔۲۰ بین الاقوامی کرکٹ کی تاریخ کا نیا باب رقم کرتے ہوئے ایک ہی میچ میں ۸ وکٹیں حاصل کرنے کا منفرد عالمی اعزاز اپنے نام کر لیا ہے۔ وہ دنیا کے پہلے گیند باز بن گئے ہیں جنہوں نے مختصر ترین فارمیٹ کے ایک ہی میچ میں ۸ کھلاڑیوں کو آؤٹ کیا۔ میانمار کے خلاف کھیلے گئے تیسرے ٹی۔۲۰ میچ میں سونم یشے کسی قہر سے کم ثابت نہ ہوئے۔ انہوں نے اپنے مقررہ ۴ اوور میں صرف ۷ رنوں کے عوض ۸ وکٹیں حاصل کر کے حریف ٹیم کے پرخچے اڑا دیئے۔ بھوٹان کے ۱۲۷ رنوں کے ہدف کے تعاقب میں میانمار کی پوری ٹیم محض ۴۵ رنوں پر ڈھیر ہوگئی۔ سونم کی اس جادوئی بولنگ نے نہ صرف اپنی ٹیم کو فتح دلائی بلکہ ریکارڈ بکس میں بھی اپنا نام سنہرے حروف سے درج کروا لیا۔ سونم یشے سے قبل مردوں کی ٹی۔۲۰ کرکٹ میں صرف ۲ گیند باز (ملائیشیا کے ادریس اور بحرین کے علی داود) ۷ وکٹیں لینے کا کارنامہ انجام دے سکے تھے۔ گھریلو کرکٹ میں بھی کولن ایکرمین اور تسکین احمد جیسے نامور گیند باز ۷ وکٹوں سے آگے نہ بڑھ سکے تھے۔ سونم یشے نے ان تمام ریکارڈز کو پیچھے چھوڑتے ہوئے وہ مقام حاصل کر لیا ہے جو اب تک ناممکن تصور کیا جاتا تھا۔ خواتین کی کرکٹ میں انڈونیشیا کی روہمالیا نے ۲۰۲۴ء میں منگولیا کے خلاف بغیر کوئی رن دیئے ۷ وکٹیں حاصل کی تھیں جو کہ اب تک کا بہترین ریکارڈ تھا۔ تاہم ۸ وکٹوں کا ہندسہ اب تک کسی بھی سطح پر چھوا نہیں گیا تھا، جسے اب سونم یشے نے حقیقت کا روپ دے دیا ہے۔ جولائی ۲۰۲۲ء میں ملائیشیا کے خلاف اپنے کریئر کا آغاز کرنے والے سونم یشے نے اب تک ۴۳ میچوں میں ۳۷ وکٹیں حاصل کی ہیں۔ موجودہ سیریز میں ان کا فارم عروج پر ہے جہاں وہ ۴ میچوں میں ۱۲ وکٹیں حاصل کر چکے ہیں اور ابھی سیریز کا آخری معرکہ باقی ہے۔

ٹوئنکل کھنہ نے کئی بڑے اداکاروں کے ساتھ کام کیا ہے

نئی دہلی (ایم این این): بالی ووڈ کی معروف اداکارہ ٹوئنکل کھنہ ۵۱ برس کی ہو گئیں۔ ٹوئنکل کھنہ ۲۹ دسمبر ۱۹۷۴ء کو پونے میں پیدا ہوئیں۔ انہیں اداکاری کا ہنر وراثت میں ملا۔ ٹوئنکل کھنہ کی والدہ گجراتی خاندان سے تعلق رکھتی ہیں، جبکہ ان کے والد راجیش کھنہ امرتسر کے پنجابی خاندان سے تھے، جن کا تعلق ریلوے ٹھیکیداروں کے ایک خاندان سے رہا ہے۔ والدہ کی جانب سے وہ ڈمپل کپاڑیا کی بھانجی بھی ہیں، جو ایک اداکارہ اور کاسٹیوم ڈیزائنر تھیں اور جن سے ٹوئنکل کھنہ کو گہری محبت تھی۔ ان کی بہن رنکی کھنہ اور کزن کرن کپاڑیا نے بھی فلموں میں اداکاری کی ہے۔ تعلیم کے میدان میں، ٹوئنکل کھنہ نے پنچگنی کینیو ایرا بائی اسکول میں تعلیم حاصل کی، اس کے بعد ممبئی یونیورسٹی سے منسلک نرسی مونجی کالج آف کامرس اینڈ اکنامکس، ولے پارلے میں داخلہ لیا۔ بارہویں جماعت مکمل کرنے کے بعد وہ چارٹرڈ اکاونٹنٹ بننا چاہتی تھیں اور اس کیلئے داخلہ امتحان بھی دیا، تاہم والدین کے اصرار پر انہوں نے فلم انڈسٹری کا رخ کر لیا۔ بعدازاں، انہوں نے لندن کے علاقے نیو کراس، لیوشم میں واقع گولڈ اسمتھس، یونیورسٹی آف لندن سے ماسٹر آف آرٹس کی ڈگری حاصل کی، جہاں سے انہوں نے ۲۰۲۴ء میں گریجویشن مکمل کی۔ ان کے والد راجیش کھنہ اپنے وقت کے عظیم اداکار تھے، جبکہ والدہ ڈمپل کپاڑیا ایک مشہور فلم اداکارہ ہیں۔ گھر میں فلمی ماحول ہونے کی وجہ سے ٹوئنکل اکثر اپنی ماں کے ساتھ شوٹنگ دیکھنے جایا کرتی تھیں۔ اسی سبب ان کا رجحان بھی فلموں کی طرف ہو گیا اور وہ اداکارہ بننے کے خواب دیکھنے لگیں۔ ٹوئنکل کھنہ نے بطور اداکارہ اپنے فلمی کریئر کا آغاز ۱۹۹۵ء میں ریلیز ہونے والی فلم 'برسات' سے کیا۔ نوجوانوں کی محبت پر مبنی اس فلم میں ان کے ہیرو بوبی دیول تھے، جو ان کے کریئر کی بھی پہلی فلم تھی۔ اس فلم کو دھرمیندر نے پروڈیوس کیا تھا۔ فلم باکس آفس پر سپرہٹ ثابت ہوئی اور ٹوئنکل کھنہ کی اداکاری کو بھی خوب سراہا گیا۔ ٹوئنکل کھنہ ان چند اداکاراوں میں شامل ہیں جنہوں نے تینوں خان یعنی سلمان خان کے ساتھ 'جب پیار کسی سے ہوتا ہے'، شاہ رخ خان کے ساتھ 'بادشاہ' اور عامر خان کے ساتھ 'میلہ' میں کام کیا۔ اس کے علاوہ انہوں نے اکشے کمار، سیف علی خان اور اجے دیوگن جیسے بڑے ستاروں کے ساتھ بھی کام کیا ہے۔ ۲۰۰۱ء میں اکشے کمار سے شادی کے بعد ٹوئنکل کھنہ نے فلم انڈسٹری کو الوداع کہہ دیا۔ اداکاری چھوڑنے کے بعد وہ فل ٹائم رائٹر بن گئیں۔ انہوں نے 'مسز فنی بونز'، 'دی لیجنڈ آف لکشمی پرساد'، 'پاجاماز آر فارگیونگ' اور 'ویلکم ٹو پیراڈائز' جیسی کتابیں تحریر کیں۔ حال ہی میں 'مسز فنی بونز' کا سیکوئل بھی ریلیز ہوا ہے۔ ٹوئنکل کھنہ نے ۲۰۲۲ء میں لندن کی گولڈ اسمتھس یونیورسٹی میں فکشن رائٹنگ میں ماسٹرز کیلئے داخلہ لیا تھا، جہاں سے انہوں نے اپنی تعلیم مکمل کر لی ہے۔ اکشے کمار اور ٹوئنکل کھنہ کے دو بچے ہیں، بیٹے کا نام آراو اور بیٹی کا نام نتارا ہے۔

PUBLISHED BY: BISMA TAJAMUL, PRINTED BY: BISMA TAJAMUL on behalf of BISMA TAJAMUL R.N.I No: JKURD/2011/37141,
Printed At : K.T. Press Pvt Ltd. Rangreth Budgam J&K 190021 , Published From: NEW BUS STAND, BUDGAM J&K 191111, Editor: BISMA TAJAMUL
CONTACT NO. 9419786936, 6006551484, EMAIL: WATTANDAILY@GMAIL.COM,