WATTAN
The Urdu Daily
روزنامہ
وطن
بڈگام
جمعرات
08 جنوری 2026
THURSDAY
08 JANUARY - 2026

صفحہ 08 ملائیشیا اوپن: پی وی سندھو کی دھماکہ دار واپسی

صفحہ 08 دیپتی شرما نے گیند بازی رینکنگ میں اپنی سرفہرست پوزیشن گنوادی

جلد: 16 ■ شمارہ نمبر: 06 ■ صفحات: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ The Urdu Daily WATTAN Budgam

جموں کشمیر سے دہشت گردی کا مکمل خاتمہ اور سرحدوں پر صفر دراندازی کا ایجنڈا

نئی دہلی میں امیت شاہ کی صدارت میں اعلیٰ سطحی میٹنگ آج

لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا، داخلہ سیکرٹری اور پولیس سربراہ سمیت دیگر اعلیٰ افسران شرکت کریں گے

سرینگر،، 07 جنوری،، ایس این این،، جموں کشمیر کی مجموعی سیکورٹی صورتحال کا جائزہ لینے کیلئے آج نئی دہلی میں وزیر داخلہ امیت شاہ کی صدارت میں اعلیٰ سطحی میٹنگ منعقد ہو رہی ہے۔ میٹنگ میں جموں کشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا سمیت اور سیکورٹی اداروں کے اعلیٰ افسران شرکت کریں گے جبکہ اجلاس کے دوران جموں کشمیر میں دہشت گردوں کا مکمل خاتمہ اور سرحدوں پر صفر دراندازی کے معاملات پر تفصیلی بات چیت ہو گی ۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق وزیر داخلہ امیت شاہ کی صدارت میں جمعرات کو نئی دہلی میں ایک اعلیٰ سطحی سیکورٹی میٹنگ منعقد ہوگی جس میں جموں کشمیر کی

مجموعی سیکورٹی صورتحال کا احاطہ کیا جائے گا۔ ذرائع کے مطابق امیت شاہ جموں کشمیر کے لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا، وزارت داخلہ کے اعلیٰ افسران، نیم فوجی دستوں، انٹیلی جنس ایجنسیوں اور سول اور پولیس انتظامیہ کے سینئر افسران کے ساتھ نئی دہلی میں جموں وکشمیر کی سیکورٹی صورتحال کا اعلیٰ سطحی جائزہ لیں گے۔ یہ اس سال کی جموں وکشمیر کی/102

میول بینک کھاتوں کیخلاف وادی بھر میں سی آئی کے کا وسیع کریک ڈاؤن

کشمیر کے 3 اضلاع میں 22 مقامات پر چھاپے اور تلاشیاں، 22 افراد گرفتار

سرینگر،، 07 جنوری،، ایس این این،، میول بینک کھاتوں کیخلاف وادی بھر کے وسیع کریک ڈاؤن میں کاؤنٹر انٹیلی جنس کشمیر نے 03 اضلاع میں 22 مقامات پر چھاپہ مار کارروائیاں انجام دیتے ہوئے 22 افراد کی گرفتاری عمل میں لائی۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق منظم سائبر کرائم اور دہشت/101

جموں وکشمیر میں پھر خشک موسمی صورتحال

سرد راتیں اور صبح کی گہری دُھند

منفی 10.1 ڈگری کیساتھ سونہ مرگ سرد ترین مقام

سری نگر،، 7، جنوری،، جے کے این ایس،، موسمیاتی مرکز سری نگر نے بدھ کے روز کہا کہ جموں وکشمیر میں 22 جنوری تک بڑے پیمانے پر خشک اور مستحکم موسمی حالات دیکھنے کا امکان ہے، اس مدت کے دوران کسی بڑی موسمی خرابی کی توقع نہیں ہے۔ اس دوران منگل اور بدھ کی درمیان پوری کشمیر وادی میں ٹھٹھرتی ٹھنڈ برقرار رہی اور شبانہ درجہ حرارت منفی 10.1 ڈگری کیساتھ سیاحتی مقام سونہ مرگ سرد ترین مقام رہا جبکہ گلمرگ اور پہلگام میں رات کا کم ازکم پارہ بالترتیب منفی 7.6 اور منفی 7.2 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔ اس دوران سری نگر میں رات کا کم سے کم درجہ حرارت منفی 1.6 ڈگری سینٹی گریڈ درج ہوا۔ جے کے این ایس کے مطابق جموں وکشمیر میں گزشتہ کئی ہفتوں سے بالائی علاقوں میں وقفے وقفے سے ہلکی برف باری کا سلسلہ جاری رہنے کے باوجود مجموعی طور پر جموں وکشمیر کو پھر ایک مرتبہ طویل خشک موسمی صورتحال کا سامنا ہے۔ موسمیاتی مرکز سری نگر نے بدھ کے روز کہا کہ جموں وکشمیر میں 22 جنوری تک بڑے پیمانے پر خشک اور مستحکم موسمی حالات دیکھنے کا امکان ہے، اس مدت کے دوران/103

رواں برس کے دوران جموں وکشمیر کو

ریاست کا درجہ بحال ہونے کے امکانات روشن/ عمر عبداللہ

سرینگر،، 07 جنوری،، اے پی آئی،، بہت جلد جموں وکشمیر کا سٹیٹ ہڈ بحال ہونے کے امکانات ظاہر کرتے ہوئے جموں وکشمیر کے وزیر اعلیٰ نے ڈیلی ویجروں کو مستقل نوکریاں فراہم کرنے ماتا وشنو دیوی میڈیکل کالج کی رجسٹریشن منسوخ ہونے، بنگلہ دیشی کھلاڑی کو آئی پی ایل سے خارج کرنے اور بھارتیہ جنتا پارٹی کے سینئر لیڈر کی جانب سے جموں صوبہ کو ریاست کا درجہ دینے اور دوسرے معاملات کے بارے میں اپنے موقف کو دہراتے ہوئے کہا کہ

جموں کو اگر ریاست کا درجہ ہی دلانا تھا تو 2019 میں کام کیوں ں نہیں کیا گیا۔ لداخ سمبھالا نہیں جارہا ہے اب جموں وکشمیر میں افراتفری اور لوگوں میں انتشار پھیلانے کی کوششیں ہو رہی ہے جو کامیاب ثابت نہیں ہوسکتی ہے۔ ریزرویشن کے معاملے میں کہا کہ فائل جموں وکشمیر کے ایل جی کے دفتر میں پڑی ہوئی ہے اسے اپروول دینا یا کابینہ کمیٹی کے رپورٹ کو مسترد کرنا ان کے دائرے اختیار میں ہے۔ ہم نے تو اپنا کام کیا اب ذمہ داری ان کی ہیں۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق جموں وکشمیر کے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے ڈیلی ویجروں کو مستقل نوکریاں فراہم کرنے کے سلسلے میں ذرائع ابلاغ کی جانب سے پوچھے گئے سوال کے جواب میں کہا کہ ان کا یہ دیرانہ مسئلے سے سرکار واقف ہے/104

منشیات کے خلاف پولیس کی بڑے پیمانے پر مہم جاری

پلوامہ اور بارہمولہ میں 04 منشیات فروش گرفتار

ممنوعہ مادہ برآمد

سرینگر،، 07 جنوری،، ایس این این،، منشیات کی لعنت کے خلاف مسلسل کریک ڈاؤن کی عکاسی کرتے ہوئے، پلوامہ اور بارہمولہ پولیس نے 04 منشیات فروشوں کو گرفتار کر کے ان کے قبضے سے ممنوعہ مادہ برآمد کیا۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق پلوامہ پولیس نے کولہ پورہ علاقے میں معمول کی گشت کے دوران 4.5 کلوگرام چرس/105

دو برسوں سے تعمیراتی پروجیکٹوں کو مکمل کرنے کی ہر ممکن کوشش کی گئی

تعلیمی اداروں میں طلاب کو دور جدید کے چیلنجوں کا ہم آہنگ بنانے کیلئے اقدامات اٹھائے جائینگے/ درخشاں اندرابی

سرینگر،، 07 جنوری،، اے پی آئی،، دو برس تعمیر وترقی کے قرار دیتے ہوئے وقف بورڈ کی چیر پرسن نے کہا کہ ادارے کے تحت جو اسکول چل رہے ہیں وہاں تعلیمی معیار کو بلندیوں تک لیجانے کی ہر ممکن کوشش کی جائے گی۔ وقف جائیداو کو تحفظ فراہم کرنے کیلئے اقدامات تحقق کے ساتھ اٹھائے جارہے ہیں، پچھلے تین برسوں سے جموں وکشمیر کے عوام اور ذرائع ابلاغ نے بھر پور تعاون فراہم کیا جس کی وجہ سے ہم وقف بورڈ کو ترقی کی منزلوں پر گامزن کرنے میں کامیاب ہوئے۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق پیران پیر دستگیر صاحب خانیار کی زیارت میں ایڈمنسٹریٹو بلاک، امام مسجد کی رہائش، وضو خانہ کا افتتاح کرنے کے موقعہ پر وقف بورڈ چیر پرسن ڈاکٹر درخشاں اندرابی نے کہا کہ زیارتگاہوں کو نکھارنے، ان کی عظمت رفتہ، شان وشوکت بحال کرنے کے ضمن میں جو اقدامات اٹھائے گئے پچھلے پانچ دہائیوں سے اس طرح کے اقدامات نہ تو اٹھائے گئے تھے نہ ان کے بارے میں سوچا گیا تھا۔ انہوں نے کہا کہ وقف بورڈ کو پچھلے

دو برسوں کے دوران تعمیر وترقی کے معاملے میں آگے لے جانے۔ ادھورے پروجیکٹوں کو پورا کرنے کیلئے اقدامات اٹھائے گئے اور ہماری یہ پالیسی ہے کہ زیارتگاہوں، خانقاہوں، مسجدوں جو وقف بورڈ کے تحویل میں آتی ہیں وہاں ذائرین اور دیگر لوگوں کو ہر طرح کی سہولیت دستیاب ہو۔ وقف بورڈ کی چیر پرسن نے کہا کہ ادارے کے تحت جو سکول چلائے جارہے ہیں وہاں تعلیم کے نظام کو بہتر بنانے اور اس سے اونچائیوں تک لیجانے کی ہر ممکن کوشش کی جائے گی اوران دانشگاہوں میں زیر تعلیم طلاب کو ایسی تعلیم دی جائے گی جو وقت کے مطابق اور دور جدید کے ہم آہنگ ہو۔ انہوں نے کہا کہ وقف بورڈ کی جائیداد کو تحفظ فراہم کیا جارہا ہے اور پوٹل پر لائی جارہی ہیں۔ انہوں/106

شمالی کمان کے فوجی کمانڈر کا دورہ بسنت گڑھ

سیکورٹی صورتحال اور فوجی تیاریوں کو جائزہ لیا

فوجی اہلکاروں کے ساتھ بات چیت کی

سرینگر،، 07 جنوری،، ایس این این،، ادھم پور میں مقیم شمالی کمان کے فوجی کمانڈر لیفٹنٹ جنرل پرتیک شرما نے بسنت گڑھ کا دورہ کرکے سیکورٹی صورتحال اور فوجی تیاریوں کو جائزہ لیا۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق شمالی کمان کے فوجی کمانڈر لیفٹنٹ جنرل پرتیک شرما نے جموں کے بسنت گڑھ کے علاقوں کا دورہ کیا اور وہاں انہوں نے سیکورٹی

صورتحال کا جائزہ لیا۔ دورے کے دوران سینئر افسران نے علاقوں میں تعینات فوجیوں کی تیاریوں کا جائزہ لیا۔ امن اور قومی سلامتی کیلئے ان/107

جموں وکشمیر میں ہر کوئی ریاست کا درجہ چاہتا ہے، ہم بھی اسی صفحے پر

مناسب وقت پر ریاستی درجہ بحال کیا جائیگا، یہ مرکز کا وعدہ ہے

جموں کے کچھ حصوں میں بنگلہ دیشی اور روہنگیا افراد کی موجودگی قابل تشویش/ جگل کشور شرما

سرینگر،، 07 جنوری،، ایس این این،، جموں وکشمیر میں ہر کوئی ریاست کا درجہ چاہتا ہے اور ہم بھی اسی صفحے پر ہیں کی بات کرتے ہوئے جموں سے بھارتیہ جنتا پارٹی کے ممبر پارلیمنٹ جگل کشور شرما نے کہا کہ قومی قیادت نے جو عزم کیا ہے وہ ثابت قدم ہے اور حالات موزوں ہونے پر اسے پورا کیا جائے گا۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق جموں میں نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے بی جے پی کے رکن پارلیمنٹ جگل کشور نے کہا کہ ریاست کا درجہ دینے کا مطالبہ پورے مرکز کے زیر انتظام علاقوں میں عالمگیر ہے۔ انہوں نے کہا" ہر کوئی ریاست کا درجہ چاہتا ہے۔ وزیر اعظم اور مرکزی وزیر داخلہ نے پہلے ہی وعدہ کیا ہے کہ جموں وکشمیر میں استحکام آنے کے بعد، مناسب وقت پر ریاست کا درجہ بحال کیا جائے گا۔" شرما نے جموں کے کچھ حصوں میں مبینہ بنگلہ دیشی اور روہنگیا افراد کی موجودگی اور نقل وحرکت پر بھی تشویش کا اظہار کیا، انتظامیہ پر زور دیا کہ وہ قریبی نگرانی رکھیں۔ انہوں نے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کا حوالہ دیتے ہوئے کہا" عمر عبداللہ حکومت کو جموں میں رہنے والے بنگلہ دیشی اور روہنگیا کی سرگرمیوں اور نقل وحرکت پر نظر رکھنی/108

ویشنو دیوی میڈیکل کالج کی منظوری منسوخ

50 ایم بی بی ایس طلبہ کی جموں وکشمیر کے دوسرے میڈیکل کالجوں میں منتقلی کا فیصلہ

سری نگر،، 7، جنوری،، جے کے این ایس،، ایک غیر معمولی اقدام کے تحت نیشنل میڈیکل کمیشن کے میڈیکل اسسمنٹ اینڈ ریٹنگ بورڈ (MARB) نے جموں وکشمیر کے ریاسی میں شری ماتا ویشنو دیوی انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل ایکسی لینس (میڈیکل کالج) کو کم سے کم معیارات کی عدم تعمیل پر دی گئی اجازت کا خط یا اجازت نامہ واپس لے لیا ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق نیشنل میڈیکل کمیشن کے میڈیکل اسسمنٹ اینڈ ریٹنگ بورڈ (MARB) نے شری ماتا ویشنو دیوی انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل ایکسی لنس، ککریال، ریاسی (جموں وکشمیر) کو تعلیمی سال 2025-26 کیلئے 50 نشستوں کے ساتھ ایم بی بی ایس کورس چلانے کیلئے دی گئی اجازت نامے کو واپس لے لیا/109

ایس ایم وی ڈی میڈیکل کالج کی منسوخی غلط پیغام، سماجی تقسیم میں اضافہ۔ وحید پرہ

سرینگر،، 07 جنوری،، وی او آئی،، پیپلز ڈیموکریٹک پارٹی کے رہنما وحید پرہ نے کہا ہے کہ شری ماتا ویشنو دیوی میڈیکل کالج میں ایم بی بی ایس داخلوں کی منسوخی نے ملک بھر میں غلط پیغام دیا ہے اور سماجی تقسیم کو مزید گہرا کیا ہے۔ انہوں نے اس فیصلے کو بدقسمتی اور سیاسی طور پر نقصان دہ قرار دیتے ہوئے کہا کہ یہ میرٹ پر مبنی اداروں کو کمزور کرتا ہے اور نوجوانوں میں مایوسی وخاموشی کو بڑھا رہا ہے۔ وائس آف انڈیا کے مطابق پیپلز ڈیموکریٹک پارٹی (پی ڈی پی)/110

مسافر کرایہ میں تا حال کوئی اضافہ نہیں، تجویز حکومت کے پاس زیر التواء

اضافی کرایہ وصولنے کی شکایات پر سخت کارروائی ہوگی

باہر کی گاڑیوں کو مکمل دستاویزات کے ساتھ مقامی ٹرانسپورٹ آفس میں رجسٹرڈ ہونا لازمی/ آر ٹی او کشمیر

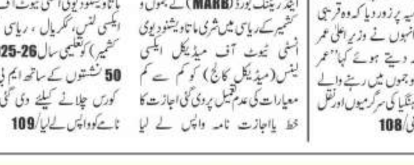
سرینگر،، 07 جنوری،، ایس این این،، مسافر کرایہ میں تا حال کوئی اضافہ نہیں ہوا ہے اور تجویز حکومت کے پاس زیر التواء میں ہے کی وضاحت کرتے ہوئے ریجنل ٹرانسپورٹ آفیسر کشمیر قاضی عرفان رسول نے کہا کہ سرکاری حکمنامہ جاری ہونے تک مسافروں سے اضافی کرایہ وصولنے کی شکایات پر گاڑی والوں کیخلاف سخت کارروائی ہو گی۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق اپنے دفتر میں میڈیا نمائندوں سے بات کرتے ہوئے ریجنل ٹرانسپورٹ آفیسر کشمیر قاضی عرفان

رسول نے واضح کیا کہ ٹرانسپورٹ کرایوں میں ابھی تک کوئی اضافہ نہیں کیا گیا ہے اور کہا کہ کوئی بھی نظر ثانی صرف حکومت کی طرف سے باضابطہ منظوری کے بعد عمل میں آئے گی۔ انہوں نے کہا" ٹرانسپورٹ کمشنر نے کشمیر اور جموں دونوں صوبوں کے ٹرانسپورٹروں کے ساتھ بات چیت کی۔ ان بات چیت کے دوران، بس کرایوں میں ایک مخصوص فیصد اضافے کی سفارش کرنے والی ایک تجویز کا مسودہ تیار کیا گیا اور کرایہ طے کرنے والی کمیٹی کو پیش کیا گیا، جس نے اسے غور کے لیے حکومت کو بھیج دیا"۔ انہوں نے کہا" تجویز فی الحال حکومت کے پاس ہے۔ آج تک، کسی بھی ٹرانسپورٹ کے کرایوں میں کوئی اضافہ نہیں کیا گیا ہے۔ فیصلہ اب حکومت پر منحصر ہے، اور منظوری کے بعد ہی نظر ثانی شدہ نرخوں/111

ٹرانسپورٹ میں اضافہ کے باوجود بھی لوگ شدید مشکلات سے دوچار

سوموڈرائیوروں کی من مانیوں سے لوگ پیدل چلنے کو ترجیح دینے پر مجبور، حکام سے توجہ دینے کا مطالبہ

سرینگر،، 7 جنوری،، کے پی ایس،، وادی کشمیر میں ٹرانسپورٹ میں روز افزوں اضافہ ہو رہا ہے اور جسمانی حالت اس حد تک پہنچ چکی ہے کہ لوگ اب ماضی کی طرح پیدل چلنے کی سکت نہیں رکھتے ہیں اور چھوٹی بڑی گاڑیوں کا سہارا لیکر سفر کرنے میں عافیت سمجھتے تھے اور سہولیت تصور کرتے تھے لیکن ٹرانسپورٹرس کی من مانیاں عروج پر ہیں جس سے ٹرانسپورٹ دستیاب ہونے کے باوجود بھی لوگوں کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ ٹرانسپورٹ کے اس بے ہنگم اور ناقص نظام سے عوامی حلقوں میں تشویش پائی جارہی ہے ل۔ نظام کو بہتر بنانے کے صرف دعوے کئے جارہے ہیں لیکن زمینی سطح پر حالات اس کے بالکل برعکس ہیں۔ اس سلسلے میں شہر ودیہات کے لوگوں نے کشمیر پریس سروس کے ساتھ بات کرتے ہوئے بتایا کہ کہ لوگ مسافر گاڑیوں کے ڈرائیوروں وکنڈیکٹرس کی جانب سے پیش آنے والے تنگ آچکے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ وادی کے شہر و دیہات میں مسافر گاڑیوں بالخصوص منی بس ڈرائیوروں نے لوگوں کے سفر کو اُن کے لئے عذاب



دہ بنا دیا ہے اوراُن کی من مانیوں سے اورلوڈنگ اور بے موقعہ وبار بار اسٹاپ لیکر منٹوں کا سفر گھنٹوں میں طے کرنے سے مسافر سر پھوڑنے پر مجبور ہو رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ شہر ودیہات کے ہر جگہ پر گاڑیوں میں سوار مسافر ٹرانسپورٹرس کی من مانیوں پر نالاں ہوتے ہیں اور حقیقت ہے کہ یہ ٹرانسپورٹ عام لوگوں کے لئے عذاب بنا ہوا ہے۔ منی بس اور آوارہ سوموڈرائیور عام انسانوں کو بھیڑ بکریوں کے مانند گاڑیوں میں سوار کرتے ہیں اور اسٹاپ در اسٹاپ کر کے مسافروں کو تنگ طلب کرتے ہیں اور اورلوڈنگ سے مسافروں کا ستیاناس ہو جاتا ہے۔ گھر سے اپ ٹو ڈیٹ یعنی وضع قطع اپنے آپ کو سجا چکا کر مسافر نکلتا ہے لیکن اورلوڈنگ کی وجہ سے ان کا حال بے حال ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اورلوڈنگ سے شرم وحیاء کی تمام حدیں پار ہو جاتی ہیں کیونکہ غیر محرم عورتیں ومرد اورلوڈنگ میں ایسے میل کھاتے ہیں کہ شیطان بھی شرم سے جھک جاتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ٹرانسپورٹرس کی جانب سے یہ درد ناک عذاب ہے کہ یہ ڈرائیور حضرات/112

صحت کے مسائل اور ان کا حل

تحریر۔۔۔
ڈاکٹر راحت جبین

علاقائی اعتبار سے پاکستان کے موسم میں بھت زیادہ تغیر پایا جاتا ھے۔ ایسے علاقے بھی ھیں جو ملک کے سرد ترین علاقوں میں شمار کیے جاتے ھیں جیسے مری، قلات، کوئٹہ، زیارت اور شمالی علاقہ جات جھاں کم از کم درجہ حرارت منفی گیارہ ڈگری سینٹی گریڈ تک بھی پھنچ جاتا ھے اور ایسے علاقے بھی ھیں جھاں زیادہ سے زیادہ درجہ حرارت پچپن سینٹی گریڈ تک پھنچ جاتا ھے۔ اسکول اور کالجوں میں سالانہ چھٹیاں بھی اسی لحاظ ہوتی ھیں۔

موسم سرما میں عوام کو صحت سے متعلق مختلف مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے، بالخصوص خواتین اور بچوں کو بہت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے کیوں کہ جسمانی طور پر ان میں قوت مدافعت مردوں کی نسبت کم ہوتی ہے، اس لیے وہ بیماریوں کا شکار بھی نسبتاً زیادہ ہوتے ہیں۔

سردیوں کے حوالے سے اگر صحت کے مسائل کو دیکھا جائے تو ملک کے تمام علاقوں میں عموماً ایک جیسی صورت حال ہے۔ سردیوں کی آمد کے ساتھ ہی موسمی بیماریاں بن بلائے مہمان کی طرح چلی آتی ہیں۔

سردیوں میں دھوپ کی کمی اور گھریلو معمولات کی وجہ سے وٹامن ڈی کی کمی انسانی جسم کے دفاعی نظام کو کمزور کردیتی ہے اور کئی موسمی بیماریاں حملہ آور ہوتی ہیں۔

ان میں الرجی، کھانسی، زکام، گلے کا خراب ہونا، بخار، جوڑوں میں درد، ہاتھ پاوں خاص طور پر انگلیاں ٹھنڈی ہو جانا، جلد خشک ہوجانا، فلو کے ساتھ ساتھ دل کا دورہ، ہونٹوں پہ اور ان کے گرد چھالے پڑنا اور الٹیاں شامل ہیں۔

فلو، نزلہ، زکام، کھانسی اور بخار

موسم کے تغیر کے ساتھ ساتھ فلو، نزلہ، زکام اور بخار کے حملے اپنے عروج پر پہنچ جاتے ہیں۔ سرد علاقوں میں بسنے والا کوئی بھی فرد اس وائرل فلو سے بچ نہیں پاتا۔ کورونا کی طرح اس میں بھی قوت مدافعت کا اہم کردار ہے۔

اس وجہ سے بچوں میں صورت حال پیچیدہ ہوسکتی ہے۔ تیز تیز سانس چلنے کی علامت کے ساتھ نمونیا یا ٹی بی کی پیچیدگی ہوجاتی ہے۔ جو کہ جان لیوا بھی ہوتی ہے۔ نمونیا پوری دنیا میں پانچ سال سے کم عمر بچوں میں موت کا سبب بننے والی بیماریوں میں پہلے نمبر پر ہے۔

نظام تنفس یعنی سانس لینے کا نظام جو ناک، سانس لینے والی نالی اور پھیپھڑوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کا کام باہر کی صاف آکسیجن پر مشتمل ہوا کو اندر لے جانا اور اندر کی نقصان دہ کاربن ڈائی آکسائیڈ والی ہوا کو باہر نکالنا ہے۔

نظام تنفس اپر ریسپائریٹری (ناک اور سانس والی نالی) اور لوئر ریسپائریٹری سسٹم (پھیپھڑے) پر مشتمل ہوتا ہے۔ الرجی، نزلہ اور زکام کی صورتحال میں عموماً نظام تنفس کا اوپر والا حصہ متاثر ہوتا ہے۔ مگر وائرل یا بیکٹیریل، انفیکشن، نمونیا، ٹی بی اور دمہ کی صورت میں مریض کے پھیپھڑے بھی متاثر ہوجاتے ہیں۔ پچیس فیصد بچوں میں برونکائٹس کا خطرہ ہوسکتا ہے۔

حفاظتی اقدامات

عام علامات کی صورت میں بچے کو باقی بچوں سے دور صاف اور ہوادار کمرے میں رکھیں۔ اسے گرم کپڑے پہنائیں۔ کھانے پینے کو کچھ نہ کچھ ضرور دیں۔ اس دوران مائیں اپنے نوزائیدہ بچوں کو چھ ماہ تک اپنا دودھ ضرور پلائیں اور چھ ماہ سے بڑے بچے کو اپنے دودھ کے ساتھ غذایت سے بھرپور ہلکی پھلکی خوراک شروع کریں۔

تیز بخار کی صورت میں نلکے کے پانی میں پٹیاں بگھو کر رکھیں ساتھ ہی پیناڈول یا بروفین کا شربت دیں۔ **12** سال سے کم عمر بچوں میں اسپرین یا ڈسپرین نہ دیں کیونکہ یہ جگر اور دماغ کو متاثر کرسکتے ہیں۔ سردیوں میں زیادہ تر یہ وائرل ہوتا ہے۔ وائرل انفیکشن میں اینٹی بائیوٹکس کا کوئی کردار نہیں۔

اگر ہدایات پر عمل کرنے سے بچے کا بخار کم نہ ہوا اور سانس میں رکاوٹ بدستور قائم رہے تو پھر قریبی مرکز صحت میں بچے کا معائنہ ضروری ہے۔ ساتھ ہی حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کریں۔

نمونیا سے بچاو کی ویکسین **vaccines** **(PCV)Pneumococcal** ایجاد ہوچکی ہے۔ تاہم تیسری دنیا کے ممالک میں ابھی تک مکمل طور شروع نہیں کی گئی ہے۔ بڑے بچوں اور خواتین کے لیے اس حوالے سے شہد، کھجور اور مچھلی کا تیل نظام تنفس کے حوالے سے بہترین غذا ہیں۔

کھانسی اور چھینک کا آنا ایک نعمت بھی ہے اس سے پھیپھڑوں میں یا سانس کی نالی میں انفیکشن یا جمی ہوئی بلغم کو صاف کرنے میں مدد ملتی ہے اور یہ قوت مدافعت کا ایک بہترین نظام بھی ہے۔ اس لیے باقی علامات کی غیر موجودگی میں کسی دوا کی ضرورت نہیں ہے۔

گرم پانی اور نمک کے غرارے کرنے یا پھر بھاپ لینے سے کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ البتہ انفیکشن کی صورت میں بخار بھی ہوجاتا ہے تب دوا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح زکام یا فلو میں جو کہ زیادہ تر وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے۔

دوائیوں کا کوئی خاص کردار نہیں۔ بھاپ لینا، وٹامن سی، سوپ اور جوشاندہ وغیرہ کا استعمال کرنا چاہیے۔ اس سے صورت حال ممکنہ حد تک کنٹرول کی جا سکتی ہے۔ ناک میں ڈالنے والی یا بند ناک کھولنے والی دواؤں سے پرہیز کریں کیونکہ اس سے بلڈ پریشر اور خون کی نالیاں سکڑنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

جوڑوں کا درد

زیادہ تر لوگوں میں سردیوں میں جوڑوں میں درد اور اکڑن بڑھ جانے کی شکایت عام ہے۔ یہ وٹامن ڈی کی کمی کی وجہ سے بھی ہوتا ہے۔

ایسے مریضوں کو زیادہ سے زیادہ گرم رکھنا چاہیے۔ درد کی گولیوں کے ساتھ ساتھ، وٹامن اور کیلشیم کی گولیاں اور غذایت سے بھرپور غذا نہایت ضروری ہے۔ ساتھ ہی دھوپ میں بیٹھنا بھی کسی حد تک فائدہ مند ہے مگر صبح گیارہ بجے سے شام چار کے دوران دھوپ کی شعائیں نقصان کا باعث بن سکتی ہیں اس لیے ایسے اوقات میں دھوپ میں بیٹھنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

دل کا دورہ پڑنا

اکثر دیکھا گیا ہے کہ سردیوں کے موسم میں دل کا دورہ عام ہے۔ اس موسم میں بلڈ پریشر زیادہ ہونے کی وجہ سے دل پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں اور دل کا دورہ بھی ہوسکتا ہے۔ کمرے کو گرم رکھنا چاہیے۔

اس کے لیے کمرے کا اندرونی درجہ حرارت اٹھارہ ڈگری سینٹی گریڈ سے اوپر رکھنا ضروری ہے۔ باہر جاتے وقت خود کو حتی الامکان گرم رکھیں۔ اونی گرم ٹوپی، مفلر، اسکارف، ہاتھوں کے گرم دستانے اور موزے ضرور پہنیں۔

ہاتھوں اور پاوں کی انگلیوں کا ٹھنڈا ہونا

سرد اور برف باری والے علاقوں کے مکینوں میں یہ بیماری بہت دیکھنے میں آتی ہے۔ شریانوں کے سکڑنے کی وجہ سے انگلیوں میں خون کی فراہمی بہت کم ہوجاتی ہے۔ انگلیوں کی رنگت پہلے سفید، پھر نیلے اور آخر میں سرخ رنگ کی ہونے لگتی ہیں۔

ساتھ ہی شدید درد بھی محسوس ہوتا ہے۔ اکثر برفانی علاقوں میں رہنے والے یا وہاں سخت ڈیوٹی کرنے والے سیکیورٹی اہل کاروں کی انگلیاں پگھل جاتی ہیں۔ ساتھ ہی جلد کے نیچے موجود خون کی رگیں ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوجاتی ہیں اور ہاتھوں اور پاوں میں سرخی، خارش، چھالے اور سوزش ہوتی ہے۔ اس شکایت سے بچنے کے لئے گرم دستانے اور موزے مددگار ثابت ہوسکتے ہیں اور ساتھ ہی تمباکو اور کیفین کا استعمال ترک کرنا چاہئے۔

ایکزیمہ اور زیروسس

سردیاں اور خشکی ایک دوسرے کے ساتھ لازم و ملزوم ہیں۔ جلد کے حوالے سے دیکھا جائے تو سردیوں کے آتے ہی خشکی بھی پورے جوش وخروش سے گھر میں ڈیرے ڈال لیتی ہے۔ جس میں ایڑھیاں پھٹنا، ہونٹ پھٹنا اور بالوں کے ساتھ ساتھ پورے جسم میں خشکی پیدا ہوتی ہے۔

اس موسم میں جلد میں پانی کی کمی اور **acids** **fatty** کی پیداوار کم ہو جاتی ہے اور جلد خشک اور خارش زدہ ہو جاتی ہے۔ اسے ایکزیمہ کہتے ہیں جو کہ ایٹوپک بھی ہوسکتی ہے۔ ایٹوپک ایکزیمہ کو موروثی بھی کہہ سکتے ہیں۔

اگر کسی کے والدین کو یہ بیماری رہی ہو وہ بچوں میں بھی دیکھنے میں آتی ہے۔ اس صورت میں جلدی علامات کے ساتھ الرجی اور دمہ کی بھی شکایت ہوتی ہے۔ سردیوں میں مرض دوبارہ ہوسکتا ہے یا پہلے سے متاثرہ مریض کی حالت بگڑ بھی سکتی ہے۔

خشکی سے بچنے کی تدابیر

1: سردیوں میں ہاتھ پاوں دیر تک پانی میں رکھنے سے گریز کریں اس سے جلد خشک ہوجاتی ہے۔

2: خشکی سے بچنے کے لیے ایسا موئسچرائزر استعمال کریں جس میں روغن موجود ہو۔ یہ کسی حد تک قدرتی روغن کا نعم البدل ہوتی ہے۔ موئسچرائزر کا استعمال دن میں دو سے تین بار کریں۔

3: رات کو ہاتھ پاوں اچھی طرح دھو کر ان پر کولڈ کریم یا پٹرولیم جیلی لگائیں۔ دن کو بھی پاوں پر کریم لگا کر موزے پہن لیں۔ اگر ممکن ہو تو پورے جسم پر پٹرولیم جیلی لگائیں، یہ بہت دیر تک جلد کی نمی کو برقرار رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

4: دن میں زیادہ نہانے سے پرہیز کریں۔ نہانے اور ہاتھ پاوں دھونے کے لیے ایسا صابن استعمال کریں جس میں موائسچرائزر موجود ہو۔ یا پھر تھوڑی مقدار میں روغن بادام بھی نہانے والے پانی میں ملا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ بہت زیادہ گرم پانی سے نہانا بھی خشکی کا سبب بنتا ہے اس لیے مناسب حد تک گرم پانی سے نہائیں۔

5: جسم کی نمی کو برقرار رکھنے کے لیے وقتاً فوقتاً بھاپ بھی لی جائے۔

6: چہرہ دھونے کے لیے ایلورا والے فیس واش استعمال کریں۔

7: سردیوں میں خشکی کی ایک بڑی وجہ پانی کم پینا بھی ہے۔ جس کے نتیجے میں ڈی ہائیڈریشن ہوتی ہے۔ اس لیے سردیوں میں بھی پانی زیادہ سے زیادہ پینا ضروری ہے۔ پانی کو ہلکا گرم کرکے پیا جاسکتا ہے۔ دیگر مشروبات جیسے کہ چائے، کافی اور مختلف قسم کے پھلوں کے تازہ جوس سے بھی یہ کمی دور کی جاسکتی ہے۔

8: جلد کی طرح سردیوں میں بال بھی خشکی کا شکار ہوتے ہیں۔ اس کے لیے سردیوں میں بالوں میں کم شیمپو کریں۔ ساتھ ہی بالوں کی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے خوراک کے ساتھ ساتھ مختلف قسم کے تیل استعمال کرنے چاہئیں۔ جن میں ناریل، زیتون اور بادام کا تیل اہم ہیں۔ یہ سب ملا کر بھی لگا سکتے ہیں۔

9: ہونٹوں کو پھٹنے سے بچانے کے لیے ان پر کولڈ کریم یا پٹرولیم جیلی لگائی جاسکتی ہے۔

10: مجموعی طور پر خشکی سے بچنے کے لیے غذا میں روغنی اجزاء ▯ والی خوراک استعمال کرنا چاہیے۔ مثلاً دودھ، مچھلی، دہی، بالائی، اور پنیر وغیرہ۔

11: کچھ گھریلو ٹوٹکے بھی ہیں جن میں دودھ، دہی، نیم کے پتے، بالائی، عرق گلاب، گلیسرین کو استعمال کرکے جسم کو خشکی سے بچایا جاسکتا ہے۔

نوٹ: ایکزیما اور زیروسس والے مریضوں میں علامت دوبارہ ظاہر ہونے یا مرض بگڑنے کی صورت میں مستند ڈاکٹر سے علاج شروع کرنا چاہیے۔

دمہ

سردیوں میں خشکی بڑھ جاتی ہے اور ہوا میں نمی کا تناسب کم ہوتا ہے۔ اس وجہ سے ہوا میں زیادہ تر الرجی کرنے والی اشیاء مثلاً گرد، ہاوس مائٹ، پولن گرین آسانی سے شامل ہوجاتی ہیں۔ کھانے پینے کی اشیاء کی وجہ سے بھی الرجی ہوجاتی ہے یا پھر انفیکشن کی وجہ سے سانس کی نالیوں میں بلغم جمع ہوجاتا ہے۔

اس کے علاوہ لکڑیوں کے دھوئیں اور آلودگی کی وجہ سے بھی دمہ ہوسکتا ہے۔ آج کل موسمی تغیر اور فیکٹریوں کے دھوئیں کی وجہ سے دھند کی کیفیت بھی دمے کا باعث بن سکتا ہے۔

حفاظتی اقدامات

دمہ سے بچاوکا بھترین علاج الرجی کرنے والے عناصر سے مکمل پرھیز ھے۔ زیادہ سردی میں گھر ھی پر رھنا چاھئے۔ باھر جانا انتھائی ضروری ھو تو ماسک کا استعمال یا ناک اور منہ کو سکارف سے ڈھانپ لینا چاھئیے، اس کے ساتہ دمہ کے مریض کو دوا یا پمپ کا استعمال جاری رکھنا چاھیے۔

The Urdu Daily WATTAN
وطن سرینگر

اسرائیل کی پوتن سے ایران پر حملے سے انکار کا پیغام پہنچانے کی درخواست: رپورٹ

نئی دہلی (ایم این این):اسرائیلی میڈیا کے مطابق، وزیر اعظم نیتن یاہو نے روسی صدر ولادیمیر پوتن سے درخواست کی کہ وہ ایران کو یقین دہانی کروائیں کہ تل ابیب کا ایران پر حملے کا کوئی ارادہ نہیں ہے۔ یہ درخواست ایران کی جانب سے پیشگی حملے کے خدشات کے درمیان کی گئی۔ نامعلوم سفارتی ذرائع کے حوالے سے سرکاری نشریاتی ادارے کان نے بتایا کہ نیتن یاہو نے پوتن سے کہا کہ وہ ایران کو "یقین دہانی" کا پیغام پہنچائیں کہ اسرائیل کا حملے کا کوئی منصوبہ نہیں ہے۔ذرائع کے مطابق، یہ پیغامات حال ہی میں ایران تک پہنچائے گئے، جن میں نیتن یاہو اور پوتن کے درمیان فون کال بھی شامل ہیں۔واضح رہے کہ یہ اقدام اس خوف کے پیش نظر کیا گیا کہ ایران ممکنہ اسرائیلی حملے کو روکنے کے لیے پیشگی حملہ کر سکتا ہے۔کان کے مطابق، روسی صدر نے گزشتہ اکتوبر میں کہا تھا کہ ان سے ایران کو یہ پیغام پہنچانے کی درخواست کی گئی تھی کہ "اسرائیل تصادم میں دلچسپی نہیں رکھتا۔" تاہم نیتن یاہو نے پیر کو کنیسٹ سے خطاب میں کہا کہ اسرائیل نے ایران کو پیغام بھیجا ہے کہ اگر اسرائیل پر حملہ ہوا تو اس کے "سخت نتائج" بھگتنے ہوں گے۔کان کا کہنا تھا کہ اسرائیل میں یہ تشویش پائی جاتی ہے کہ ایران کی طرف سے کوئی غلط اندازہ اسرائیلی حملے کے خوف سے جارحیت کا باعث بن سکتا ہے۔حالیہ ہفتوں میں، اسرائیلی سیاسی اور سلامتی لیڈروں نے ایرانی فائل سمیت مختلف سلامتی مسائل پر تبادلہ خیال کیا ہے۔دریں اثناء اسرائیلی میڈیا میں ایران پر ممکنہ اسرائیلی حملے کے بارے میں قیاس آرائیاں بڑھ گئی ہیں جس کی وجہ یہ خبر ہے کہ ایران اپنے "بیلسٹک میزائل پروگرام کی تعمیر نو" کر رہا ہے۔ یہ یاد رہے کہ اسرائیل نے جون میں ایران کے خلاف ۱۲ روزہ جنگ چھیڑی تھی، جس کے جواب میں ایران نے ڈرون اور میزائل حملے کیے تھے۔اسرائیل نے اس پیمانے پر ایرانی حملوں کی توقع نہیں کی تھی، تاہم ان حملوں نے اسرائیل میں بڑے پیمانے پر تباہی مچائی تھی۔امریکی فوج نے حملے کے دوران بنکر بسٹر بم استعمال کرتے ہوئے ایران کے تین بڑے جوہری مراکز فورڈو، ناطانز اور اصفہان کو نشانہ بنایا۔بعد ازاں امریکی ثالثی میں ایران اور اسرائیل کے درمیان جنگ بندی کا معاہدہ ہوگیا۔

ایران میں مظاہرین کو بدامنی اور انتشار پھیلانے سے باز رہنے کا انتباہ

نئی دہلی (ایم این این):ایرانی چیف جسٹس غلام حسین محسنی نے واضح کیا ہے کہ ملک میں بدامنی اور انتشار پھیلانے والوں کے ساتھ اب کسی قسم کی نرمی نہیں برتی جائے گی۔خبر رساں ادارے 'میزان' کے مطابق چیف جسٹس نے عدالتی کونسل کے اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے اٹارنی جنرل اور تمام صوبوں کے پراسیکیوٹرز کو قانون کے مطابق اور سختی کے ساتھ شرپسندوں اور ان کے حامیوں کے خلاف کارروائی کی ہدایت کردی۔اس بیچ مغربی میڈیا نے دعویٰ کیا ہے کہ ایران میں معاشی بدحالی کے خلاف مظاہروں کے دوران اب تک ۳۵ افراد ہلاک ہوچکے ہیں جبکہ ۱۲۰۰ سے زائد کو حراست میں لیا گیا ہے۔ یہ اس لئے اہمیت کا حامل ہے کہ ٹرمپ نے ایران میں مظاہرین کے خلاف کارروائی پر اقدامات کا انتباہ دیا ہے۔ بہرحال ایرانی حکام نے مظاہرین کے ساتھ نرمی کے بعد اب سختی کے مظاہرہ کا اشارہ دیا ہے۔

وینزویلا: نوبیل امن انعام پر اختلاف، ٹرمپ اور وینزویلا کی اپوزیشن لیڈر میں دوری

نئی دہلی (ایم این این):وینزویلا کی اپوزیشن لیڈر اور نوبیل امن انعام یافتہ ماریا کورینا ماشاڈو نے پیر کو کہا کہ انہوں نے آخری بار براہ راست امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ سے اکتوبر میں بات کی تھی۔ ماشاڈو نے فاکس نیوز کو بتایا، "میں نے صدر ٹرمپ سے ۱۰ اکتوبر کو بات کی تھی، اسی دن جب انعام کا اعلان ہوا تھا، اس کے بعد سے نہیں۔" ٹرمپ نے کہا کہ سنیچر کو امریکی فوجی کارروائی کے نتیجے میں وینزویلا کے صدر نکولس مادورو اور ان کی اہلیہ، خاتون اول سیلیا فلوریس، کو گرفتار کرلیا گیا ہے، اور ساتھ ہی یہ عزم ظاہر کیا کہ ضرورت پڑنے پر امریکی فوج کے ذریعے عارضی طور پر ملک پر امریکی کنٹرول قائم کیا جائے گا۔ انعام کے بارے میں بات کرتے ہوئے ماشاڈو نے کہا کہ انہوں نے جیتنے کے فوراً بعد یہ انعام ٹرمپ کے نام منسوب کر دیا تھا۔ نوبیل کمیٹی نے ۲۰۲۵ء کا نوبیل امن انعام ماریا کورینا ماشاڈو کو وینزویلا میں جمہوری حقوق کے دفاع اور آمرانہ نظام سے جمہوریت کی جانب پُرامن انتقال کو فروغ دینے کی کوششوں پر دیا۔ انہوں نے کہا: "میرا ماننا ہے کہ وہ (ٹرمپ) اکتوبر میں ہی اس کے مستحق تھے۔ اب ذرا تصور کریں! میرا خیال ہے کہ انہوں نے دنیا کو ثابت کر دیا ہے کہ ان کا مطلب کیا ہے۔ یعنی ۳ جنوری تاریخ میں اس دن کے طور پر یاد رکھا جائے گا جب انصاف نے آمریت کو شکست دی۔ یہ ایک سنگ میل ہے۔" جب ان سے پوچھا گیا کہ کیا انہوں نے ٹرمپ کو نوبیل امن انعام دینے کی پیشکش کی ہے، تو ماشاڈو نے کہا کہ ابھی ایسا نہیں ہوا۔ انہوں نے کہا: "میں یقیناً یہ انعام انہیں دینا چاہتی ہوں اور ان کے ساتھ شیئر کرنا چاہتی ہوں۔" نوبیل امن انعام سے جڑا معاملہ: ٹرمپ کا وینزویلا کی اپوزیشن لیڈر ماشاڈو سے فاصلہ: رپورٹ امریکی فوجی مداخلت کے بعد، جس کے نتیجے میں وینزویلا کے صدر نکولس مادورو کو گرفتار کیا گیا، صدر ڈونالڈ ٹرمپ نے مبینہ طور پر اپوزیشن لیڈر ماریا کورینا ماشاڈو سے فاصلہ اختیار کر لیا ہے۔ یہ بات وہائٹ ہاؤس کے قریبی ذرائع کے حوالے سے دی واشنگٹن پوسٹ نے رپورٹ کی ہے۔

اینی فرینک کی بہن اور ہولوکاسٹ کی گواہ ایوا شلوس انتقال کر گئیں

نئی دہلی (ایم این این):معروف ڈائری نویس اینی فرینک کی سوتیلی بہن ایوا شلوس جو ہولوکاسٹ کے دوران نازی جرمنی کے بدنام زمانہ حراستی مرکز اشوٹز سے زندہ بچ کر واپس آنے والے خوش قسمت افراد میں شامل تھیں، کا ۹۶ سال کی عمر میں لندن میں انتقال ہوگیا۔ ایوا شلوس نے ہولوکاسٹ کے بارے میں بیداری کیلئے دہائیوں تک کام کیا۔ ان کی موت کی اطلاع برطانیہ میں اینی فرینک کے ادارے "اینی فرینک ٹرسٹ" نے دی۔ برطانیہ کے کنگ چارلس سوم نے ان کے انتقال پر افسردگی کا اظہار کرتے ہوئے کہا ہے کہ ان کیلئے یہ "باعث فخر و اعزاز" ہے

اتر ریلوے

ای- نیلامی نوٹس

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

نیلامی فہرست نمبر	نیلامی شروع ہونے کی تاریخ ووقت	کام کا نام
EAFZR-SLR26-01	20/01/2026 کو 11:00 Hrs.	گاڑیوں میں پارسل اسپیس کو لیز پر دینے کا ٹھیکہ (ٹرین نمبر/ایس ایل آر کمپارٹمنٹ): 14633/F1, 14632/R1, 22486/F1, 14630/R1, 19614/F1, 14616/F1, 14604/F1, 12422/F1, 13308/R1 & 14633/F2.
EAFZR-SLR26-02	22/01/2026 کو 11:00 Hrs.	گاڑیوں میں پارسل اسپیس کو لیز پر دینے کا ٹھیکہ (ٹرین نمبر/ایس ایل آر کمپارٹمنٹ): 12014/F1, 14601/F2, 20424/F1, 13308/F1, 14632/F1, 14601/R1, 14633/R1, 14601/F1, 12412/F1 & 14542/F1.
EAFZR-SLR26-03	23/01/2026 کو 11:00 Hrs.	گاڑیوں میں پارسل اسپیس کو لیز پر دینے کا ٹھیکہ (ٹرین نمبر/ایس ایل آر کمپارٹمنٹ): 14626/F1, 14622/F1, 14508/F2, 15532/F1, 12030/F1, 14680/F1, 14614/F1, 22552/F1, 14614/R1, 19326/F1, 14682/F1 & 22446/F1.
EAFZR-DLock-02	20/01/2026 کو 11:00 Hrs.	فیروزپور ڈویژن کے فیروزپور کینٹ اور جالندھر سٹی ریلوے اسٹیشنوں پر ڈیجیٹل اسٹوریج لاکرس کا قیام، رکھ رکھاؤ اور چلانے کے لئے تین (03) سالوں کی مدت کے لئے معاہدہ۔
EAFZR-PACKING39	21/01/2026 کو 11:00 Hrs.	فیروزپور کینٹ میں دو پہیا گاڑیوں اور دیگر پارسلوں کی پیکنگ کے لئے معاہدہ کی الاٹمنٹ۔
EAFZR-SCANNER-26	22/01/2026 کو 11:00 Hrs.	فیروزپور کینٹ، جالندھر کینٹ اور جالندھر سٹی ریلوے اسٹیشن پر سبھی آؤٹ گوئنگ پارسلوں کی اسکیننگ کے لئے پارسل اسکینر مشین کی فراہمی کے کام کے لئے معاہدہ کی الاٹمنٹ۔
EAFZR-SLR26-04	27/01/2026 کو 11:00 Hrs.	گاڑیوں میں پارسل اسپیس کو لیز پر دینے کا ٹھیکہ (ٹرین نمبر/ایس ایل آر کمپارٹمنٹ): 15015/F1, 14654/F2, 14720/F1, 19612/F1, 11058/R1, 12032/F1, 14654/R1 & 14654/F1.

مفصل معلومات اور رجسٹریشن کے لئے ،برائے کرم ریلوے کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر جائیں

62/2026

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

اوپن ٹنڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل الیکٹرک انجینئر/ٹی-آر-/جموں توی ،اتر ریلوے جموں ڈویژن کے لئے اور صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ای-ٹنڈرز آخری تاریخ 29.01.2026 کو 15:00 بجے تک طلب کی جاتی ہے۔ ٹنڈر دھندہ اپنی اصل/ترمیمی ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ 29.01.2026 کو 15:00 بجے تک جمع کر سکتے ہیں۔ مینوئل پیشکش اس ٹنڈر کے لئے منع ہے۔

ٹنڈر نمبر	کاموں کی تفصیل	تخمینہ لاگت (روپے)	ٹنڈر کی قیمت (روپے)	ٹنڈر کی تکمیل کی تاریخ ووقت	بیعانہ رقم (روپے)	کام کی میعاد	ٹنڈر کھلنے کی تاریخ ووقت	ویب سائٹ
760A-ٹی-آر-ڈی-جموں توی-2025-26	سوچی پنڈ (SCPD) - جموں توی (JAT) - شری ماتا ویشنو دیوی کٹرا (SVDK) سیکشن میں SCADA سسٹم اور جموں ڈویژن کے ریموٹ کنٹرول سنٹر (RCC/JAT) پر اوپن ایکسس کے لئے چالو کئے گئے EMS سیٹ اپ کا سالانہ رکھ رکھاؤ معاہدہ (جامع) 4 (چار) سالوں کی مدت کے لئے کام۔	1,01,75,894.82	صفر	29.01.2026 15:00 بجے تک	2,00,900/-	48 ماہ	29.01.2026 15:00 بجے کے بعد	www.ireps.gov.in

نوٹ:#ٹنڈر دھندگان برائے کرم دھیان دیں کہ بولی سیکورٹی کے بغیر آئے پیشکش یا تو ای- پیمنٹ گیٹ وے کے ذریعے سے نقد میں یا بھارت کے کسی درج فہرست کمرشیل بینک سے بینک گارنٹی بانڈ کی شکل میں یا ٹنڈر دستاویزوں میں درج (منسلک-21 کے مطابق) ایک مدت کے بعد 90 دنوں کے لئے، بولی کی اہلیت مدت کے لئے اہل ہے۔ نامکمل اور غلط پیشکش کی شکل میں مانا جائے گا اور جس کے لئے ٹھیکیدار کا ریلوے پر کوئی دعویٰ نہیں ہوگا۔

نمبر-:760A-ٹی-آر-ڈی-جموں توی-26-2025 مورخہ:06.01.2026

65/2026

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای- ٹنڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل الیکٹرک انجینئر/ایس/اتر ریلوے/جموں توی کے ذریعے صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ای ٹنڈرز (www.ireps.gov.in) طلب کی جاتی ہے۔ ٹنڈر ھندہ اپنی اصل/ترمیمی ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ ووقت تک جمع کر سکتے ہیں۔

ٹنڈر نمبر	کاموں کی تفصیل	تخمینہ لاگت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	کام کی میعاد	ٹنڈر کھلنے کی تاریخ ووقت	ویب سائٹ
251-J-الیکٹرک-T-23-2025-26	جے اے ٹی (جموں توی) کی ایسٹ کالونی میں پلمبنگ پائپوں سمیت 225 کلو لیٹر آر سی سی او ایچ پانی کی ٹنکی لگانے سے متعلق الیکٹرک کام۔	Rs. 13,96,762.39	27,900.00	6 ماہ	29.01.2026 15:00 بجے کے بعد	www.ireps.gov.in

نمبر-J-251-الیکٹرک-/الیکٹرک-ٹنڈر نوٹس نمبر-23/26-2025 مورخہ:-07.01.2026

72/2026

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای- ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل انجینئر (کیریج اینڈ ویگن)، فیروزپور کے ذریعہ بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے مندرجہ ذیل ای- ٹینڈرز طلب ہے۔ بولی دہندگان اپنے اصل/ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کر سکتے ہیں۔ مینوئل ٹینڈر منظور نہیں ہے اور ایسے کسی بھی مینوئل کو منظور نہیں کیا جائے گا۔ ٹھیکیدار ٹینڈر فارم کی لاگت اور بیعانہ کی رقم کا بھگتان صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب آن لائن وسائل کے ذریعہ جیسے کہ نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ بھگتان کر سکتے ہیں۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، ایف ڈی آر اور سیدوں وغیرہ کے ذریعہ بھگتان کی اجازت نہیں ہے۔

ٹنڈر ٹائپ	بولی سسٹم	ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ/وقت	بولی اختتام کی تاریخ/وقت	بولی کھلنے کی تاریخ/وقت
کھلا	سنگل پیکٹ سسٹم	05-01-2026 کو 15.00 بجے	27-01-2026 کو 15.00 بجے	27-01-2026 کو 15.05 بجے

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات
1.	01-Comp-Pipeline-ASR-2026	کوچنگ ڈپو امرتسر میں سیم لیس ماٹلڈ سٹیل پریشر پائپ لائن کی سپلائی، انسٹالیشن اور کمیشننگ کا کام۔

مشتہر قیمت	ٹینڈر فارم کی قیمت	زر بیعانہ کی رقم	ویلیڈیٹی پیریڈ	مدت تکمیل کام
Rs.19,79,250/-	0.00	38600	30 Days	02 مہینے

کام کی مفصل معلومات کیلئے www.ireps.gov.in پر لاگ ان کریں۔

42/26

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای- ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نوٹس نمبر۔ 216-2025-26-ADEN-LDH & 217-2025-26-ADEN-JRC مورخہ 06-01-2026

سینئر ڈویژنل انجینئر فرسٹ، فیروزپور کے ذریعہ بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے مندرجہ ذیل ای- ٹینڈرز، آخری تاریخ 27-01-2026 بوقت 15.00 بجے تک www.ireps.gov.in پر طلب کئے جاتے ہیں۔ ٹینڈر دہندگان اپنے اصل/ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کر سکتے ہیں۔ مینوئل ٹینڈر منظور نہیں ہے اور ایسے کسی بھی مینوئل کو منظور نہیں کیا جائے گا۔ ٹھیکیدار ٹینڈر فارم کی لاگت اور بیعانہ کی رقم کا بھگتان صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب آن لائن وسائل کے ذریعہ جیسے کہ نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ بھگتان کر سکتے ہیں۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، ایف ڈی آر اور سیدوں وغیرہ کے ذریعہ بھگتان کی اجازت نہیں ہے۔

ٹینڈر ٹائپ	ٹینڈر کیٹیگری	بیکٹ سسٹم
کھلا	کام	سنگل پیکٹ سسٹم
ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع کی تاریخ	ٹینڈر اختتام کی تاریخ اور وقت
02-01-2026	13-02-2026	27-01-2026 کو 15.00 بجے

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات
1.	216-2025-26 ADEN-LDH	سینئر ڈویژنل انجینئر۔ فرسٹ، فیروزپور کے دائرہ اختیار علاقہ میں اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر لدھیانہ کے تحت سینئر سیکشن انجینئر پی۔ وے لدھیانہ شہر و آباد کے مختلف یارڈوں میں سدھار کے کام۔

مشتہر قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم	آفر کی ویلیڈٹی	مدت تکمیل کام
3,59,46,891.52	3,29,700.00	60	10 مہینے

اسی نوعیت کا کام: "سی ٹی آر/ٹی آر آر جس میں ٹریک کو اوپر اٹھانا، سکریننگ، ٹریک کو ڈی سٹریس کرنا، ٹریک رکھ رکھاؤ مشین جیسے ٹیمپنگ مشین یا بیلاسٹ سکریننگ یا ریگولیٹنگ مشین اور ٹی ٹی آر کیلئے پری اینڈ پوسٹ ورکس شامل ہیں ٹی-28 کے ذریعہ"

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات
2	217-2025-26 ADEN-JRC	سینئر ڈویژنل انجینئر۔ فرسٹ، فیروزپور کے دائرہ اختیار علاقہ میں جالندھر کینٹ میں اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر جالندھر کینٹ کے تحت مختلف یارڈوں میں سدھار کا کام۔

مشتہر قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم	آفر کی ویلیڈٹی	مدت تکمیل کام
4,35,95,429.66	3,68,000.00	60 دن	10 مہینے

اسی نوعیت کا کام: "سی ٹی آر/ٹی آر آر جس میں ٹریک کو اوپر اٹھانا، سکریننگ، ٹریک کو ڈی سٹریس کرنا، ٹریک رکھ رکھاؤ مشین جیسے ٹیمپنگ مشین یا بیلاسٹ سکریننگ یا ریگولیٹنگ مشین اور ٹی ٹی آر کیلئے پری اینڈ پوسٹ ورکس شامل ہیں ٹی-28 کے ذریعہ"

نوٹ:1۔ ٹینڈر ڈالنے سے پہلے ٹینڈر دھندگان ٹینڈر کے سلسلے میں جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے۔
2۔ ہندی میں کسی بھی خامی کیلئے انگریزی ورژن کے مطالعہ کریں، اور انگریزی ورژن ہی جائز ہوں گے۔

59/26

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای- ٹینڈر نوٹس

Sr.DEN-I/JAT صدر جمہوریہ ہند کیلئے اور ان کی جانب سے کام کرتے ہوئے نیچے دی گئی ٹینڈرس کیلئے اوپن ٹینڈرس (ای۔ ٹینڈرس) طلب کرتے ہیں اور تکمیل کی تاریخ کے ساتھ www.ireps.gov.in پر دستیاب ہیں 24.01.2026 تک 15:00 گھنٹے بولی دہندہ اپنی اصل/ترمیم شدہ بولیاں صرف تکمیل کی تاریخ اور وقت تک ہی جمع کر سکیں گے، اس ٹینڈرس کے خلاف مینوئل تجویز کی اجازت نہیں ہے اور حاصل ہونے والی ایسی کسی بھی مینوئل تجویز کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔ ٹھیکیداروں کو اس ٹینڈر کیلئے ٹینڈر دستاویز کی لاگت اور بیعانہ رقم کی ادائیگی صرف www.ireps.gov.in پر دستیاب ادائیگی موڈ کے ذریعہ سے کرنے کی اجازت ہے۔ نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ جیسے ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، جمع رسیدیں، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعہ سے مینوئل ادائیگی کی اجازت نہیں ہے۔ زیادہ جانکاری کیلئے لاگ آن کریں www.ireps.gov.in

ٹینڈر کی قسم	ٹینڈر کیٹیگری	بولی سسٹم
اوپن	کام	سنگل بولی سسٹم
ٹینڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ	ٹینڈر شروع ہونے کی تاریخ	ٹینڈر بند کرنے کی تاریخ/وقت
02.01.2026	10.01.2026	24.01.2026

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیل
1.	72-2025-26-MCTM-DRM-JAT	SVDK سیکشن پر GRP/RPF بیرک، رننگ روم وغیرہ کی دیکھ بھال اور ADEN/MCTM کے تحت اودھم پور میں RFP بیرک، رننگ روم، اے ڈی ای این دفتر وغیرہ کی دیکھ بھال۔

اشتہاری قیمت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	آفر کی ویلیڈٹی	تکمیل کی مدت
9499369.30	190000.00	60 دن	12 مہینے

کام کی مساوی قسم:-"ٹریک تعمیر کام کے علاوہ کوئی بھی سول کام۔"

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیل
2.	73-2025-26-BDGM-DRM-JAT	ADEN/BDGM کے تحت BAHL-BRML سیکشن میں BDGM کے گارڈ رننگ روم اور BAHL, ATPA, PTTN, HME واقع RPF بیرکوں میں بنیادی سہولیات کا سدھار اور منصوبہ

اشتہاری قیمت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	آفر کی ویلیڈٹی	تکمیل کی مدت
9498651.15	190000.00	60 دن	12 مہینے

کام کی مساوی قسم:-"ٹریک تعمیر کام کے علاوہ کوئی بھی سول کام۔"

نوٹ:-1۔ بولی لگانے سے پہلے بولی لگانے والوں کو جانچ کرنی ہوگی ٹینڈر کے خلاف جاری کسی بھی تصحیح نامہ کیلئے۔ 2۔ اگر ہندی اور انگریزی شمارہ کے درمیان مطلب میں کوئی تضاد ہے، تو انگریزی شمارہ کو درست اور آخری مانا جائے گا۔

نمبر:770-W/01/WA/JAT/2025-26 تاریخ:05.01.2026

67/26

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای- ٹینڈر نوٹس

Sr.DEN-I/JAT صدر جمہوریہ ہند کیلئے اور ان کی جانب سے کام کرتے ہوئے نیچے دی گئی ٹینڈرس کیلئے اوپن ٹینڈرس (ای۔ ٹینڈرس) طلب کرتے ہیں اور تکمیل کی تاریخ کے ساتھ www.ireps.gov.in پر دستیاب ہیں 24.01.2026 تک 15:00 گھنٹے بولی دہندہ اپنی اصل/ترمیم شدہ بولیاں صرف تکمیل کی تاریخ اور وقت تک ہی جمع کر سکیں گے، اس ٹینڈرس کے خلاف مینوئل تجویز کی اجازت نہیں ہے اور حاصل ہونے والی ایسی کسی بھی مینوئل تجویز کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔ ٹھیکیداروں کو اس ٹینڈر کیلئے ٹینڈر دستاویز کی لاگت اور بیعانہ رقم کی ادائیگی صرف www.ireps.gov.in پر دستیاب ادائیگی موڈ کے ذریعہ سے کرنے کی اجازت ہے۔ نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ جیسے ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، جمع رسیدیں، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعہ سے مینوئل ادائیگی کی اجازت نہیں ہے۔ زیادہ جانکاری کیلئے لاگ آن کریں www.ireps.gov.in

ٹینڈر کی قسم	ٹینڈر کیٹیگری	بولی سسٹم
اوپن	کام	سنگل بولی سسٹم
ٹینڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ	ٹینڈر شروع ہونے کی تاریخ	ٹینڈر بند کرنے کی تاریخ/وقت
02.01.2026	10.01.2026	24.01.2026

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیل
1.	72-2025-26-MCTM-DRM-JAT	SVDK سیکشن پر GRP/RPF بیرک، رننگ روم وغیرہ کی دیکھ بھال اور ADEN/MCTM کے تحت اودھم پور میں RFP بیرک، رننگ روم، اے ڈی ای این دفتر وغیرہ کی دیکھ بھال۔

اشتہاری قیمت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	آفر کی ویلیڈٹی	تکمیل کی مدت
9499369.30	190000.00	60 دن	12 مہینے

کام کی مساوی قسم:-"ٹریک تعمیر کام کے علاوہ کوئی بھی سول کام۔"

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیل
2.	73-2025-26-BDGM-DRM-JAT	ADEN/BDGM کے تحت BAHL-BRML سیکشن میں BDGM کے گارڈ رننگ روم اور BAHL, ATPA, PTTN, HME واقع RPF بیرکوں میں بنیادی سہولیات کا سدھار اور منصوبہ

اشتہاری قیمت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	آفر کی ویلیڈٹی	تکمیل کی مدت
9498651.15	190000.00	60 دن	12 مہینے

کام کی مساوی قسم:-"ٹریک تعمیر کام کے علاوہ کوئی بھی سول کام۔"

نوٹ:-1۔ بولی لگانے سے پہلے بولی لگانے والوں کو جانچ کرنی ہوگی ٹینڈر کے خلاف جاری کسی بھی تصحیح نامہ کیلئے۔ 2۔ اگر ہندی اور انگریزی شمارہ کے درمیان مطلب میں کوئی تضاد ہے، تو انگریزی شمارہ کو درست اور آخری مانا جائے گا۔

نمبر:770-W/01/WA/JAT/2025-26 تاریخ:05.01.2026

67/26

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

خوش وخرم زندگی کا راز

افسردگی سے بچنے کے لیے خود کو مصروف رکھیں

تحریر
رانا اعجاز حسین چوہان

پریشانی اور افسردگی سے بچاو اور خوش وخرم زندگی گزارنے کی موثر تدبیر جسمانی وذهنی دونوں اعتبار سے خود کو مصروف رکھنا هے، کیوں که ایک تحقیق کے مطابق مصروفیت اعصاب کو سکون بخشتی هے۔ دورحاضر کا تقریباً هر شخص ان گنت مسائل و مصائب میں الجها هوا هے، لیکن یه آج کا سب سے بڑا مسئله نهیں هے اصل مسئله هماری فراغت هے۔ یوں تو هر شخص بے حد مصروف هے اور بے شک جسمانی مشقتیں بظاهر اسے دن بهر اپنے گهیرے میں لے رکهتی هیں، لیکن کیا یه ساری مصروفیات اس کے ذهن کو بهی مشغول رکهتی هیں؟

یہ سچ ہے کہ ہم میں سے اکثر لوگ اپنے اوقات معمولات کی تکمیل میں مصروف گزارتے ہیں کہ وقت گزرنے کا احساس بھی نہیں رہتا، لیکن کاموں کی انجام دہی کے درمیان ہمارا ذہن پریشانی تردّد، افکار سوچ و بچار میں مسلسل لگا ہوتا ہے، یعنی منفی خیالات کی لگاتار بوچھار جسمانی مشقت سے زیادہ ہمارے اعصاب کو تھکا کر ہمیں بیمار کر دیتی ہے۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ دوران کام ہماری جسمانی حرکت تو ہوتی ہے لیکن ہم اپنے اعصاب کو تخریبی سوچوں کے لیے آزاد رکھ چھوڑتے ہیں، اور یہ فطری بات ہے کہ جہاں خلا موجود ہو اور دیکھ بھال کا مناسب انتظام بھی نہ کیا جائے وہاں گرد وغبار کا ڈھیر خود جمع ہو جایا کرتا ہے۔

اس میں کوئی مبالغہ نہیں کہ ٹیکنالوجی کے بڑھتے ہوئے استعمال نے چھوٹے بڑے سب کو اس حد تک جکڑ رکھا ہے کہ انھیں فراغت کا ایک لمحہ بھی میسر نہیں، لیکن اس سے خوش وخرم زندگی ہرگز نہیں گزر سکتی، بلکہ اور پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہے، یہی وجہ ہے کہ معاشرے میں اعصابی بیماریاں تیزی سے جنم لے رہی ہیں تیز تر شعائیں انسان کے اعصاب کو نقصان پہنچاتی ہیں اور تناو میں اضافہ کر رہی ہیں۔

لہٰذا انسان کو ایسے مشاغل اختیار کرنے کی اشد ضرورت ہے جو اس کی جسمانی و ذہنی صحت کی بقا کر سکے اور اسے مشکلات میں بجائے پریشان ہونے کے پرسکون رکھ سکے۔ جسم کے ساتھ ذہن کی بھی مناسب خوراک کا خیال رکھے، اور ایسی تمام چیزوں سے حتی الامکان اپنے ذہن کو بچائے جس کی وجہ سے پریشانی، تنگ خیالات، نظریات و افکار جگہ خالی دیکھ کر اپنا ڈیرہ جمانے کی کوشش شروع کر دیں اور آپ کی امیدیں چھین کر مایوس کر ڈالیں۔

☆ یہ دنیا جنت نہیں: تین عالم کی تخلیق کے ساتھ انسان کی تخلیق ہوئی، ایک عالم جنت ہے جہاں کسی قسم کا کوئی غم و دکھ کا شائبہ تک نہیں صرف امن، خوشی، اطمینان سکون اور راحت ہی راحت ہے، دوسرا عالم جہنم ہے جس کی ہولناکیوں، دہشت پر ذرہ برابر کمی نہیں، راحت سکون، خوشی کا کوئی جھونکا بھی نہیں، اور ایک عالم دنیا ہے جہاں دکھ، سکھ غم، خوشی، تکلیف، راحت کی آمیزش ہے، یہاں کامل چین وسکون اگر ڈھونڈو گے تو کبھی نہ مل سکے گا۔

یہ امتحان کی گاہ ہے جیسے صبح کے بعد کالی رات آتی ہے، پھر اجالے کی کرن تاریکیوں کو ختم کرنے کی نوید لاتی ہے، جیسے خزاں کے بعد بہار آتی ہے، اسی طرح شب و روز کٹتے رہیں گے، آسانیوں کے ساتھ کبھی مشکلات بھی راہ کی دیوار بنیں گی، کبھی طوفان سے بھی ٹکرانا پڑے گا، لہذا مسائل سے آزاد زندگی تو کبھی نہ ہو سکے گی، چناں چہ ان مسائل میں خود کو نہ الجھائیں، انہیں اعصاب پر طاری نہ ہونے دیں، ہمت، صبر ثابت قدمی اور عقلمندی سے ان کا حل دریافت کریں۔

☆ پُرسکون کیسے رہا جائے: سائنس کے مطابق کئی جسمانی بیماریاں ذہنی بے سکونی، تناو، ڈپریشن کی مرہونِ منت ہوتی ہیں، اور ہم بجائے بیماری پیدا کرنے والی مشین کو ٹھیک کرنے کے بیماری حل کرنے کی کوششوں میں مسلسل لگے رہتے ہیں۔

دنیا مانتی ہے کہ ڈپریشن، پریشانیوں کی بدولت ہر روز لاتعداد انسان خطرناک بیماریوں میں مبتلا ہوتے موت کی نیند سو جاتے ہیں۔ لیکن پھر بھی اب تک اس سے بچنے کا کوئی مناسب سدِ باب کسی کے کنٹرول میں نہیں، یا اس پر قابو پانے والوں کی تعداد بہت کم ہے، تو آخر کن طریقوں پر عمل کیا جائے جس کی وجہ سے ہمارا ذہن پُرسکون رہے؟ اس مقصد کے پیش نظر ذیل میں مفید طریقے تجویز کیے گئے ہیں، جن پر عمل پیرا ہو کر ہم اور آپ اپنی مشکلات پر بہتر طریقے سے قابو پا سکتے ہیں، اپنی جسمانی و اعصابی صحت کو بحال رکھ سکتے ہیں۔

☆ ذہن کو متحرک رکھیں: ایسی مصروفیات تلاش کریں جو آپ کی ذہنی صحت کے لیے بہترین ثابت ہو، کسی نہ کسی تعمیری کام اور اس کی منصوبہ بندی میں خود کو مشغول رکھیں، جسمانی صحت کے ساتھ ذہنی صحت کی بھی فکر کریں، مائنڈ تنظیم کے سربراہ اسٹیفن بکلی کہتے ہیں، ''ہماری جسمانی صحت اور دماغی صحت ایک دوسرے سے مربوط ہے۔'' ذہنی تناو اور ڈپریشن جسمانی صحت کو بھی تباہ کر دیتا ہے۔

افلاطون کہتا ہے ''طبیبوں کی سب سے بڑی غلطی یہ ہے کہ وہ ذہن کی طرف توجہ دیے بغیر جسم کا علاج کرنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن جسم اور دماغ کو ایک دوسرے سے الگ نہیں کیا جا سکتا اور نہ ہی ان کے ساتھ علیحدہ علیحدہ سلوک کیا جا سکتا ہے۔''

حقیقت میں ذہنی صحت کی جانب لوگوں کا رجحان کم ہی نظر آتا ہے۔ اس مقصد کے لیے ورزش مراقبہ مطالعہ اور فطرت میں وقت گزارنا جیسے مشاغل ذہنی سطح متوازن رکھتے ہیں انھیں اپنی زندگی میں لازماً شامل کریں۔

☆ کام کو بطور دوا استعمال کریں: ریسرچ کہتی ہے انسان پریشانی کی حالت میں خود کو مصروف رکھ کر کافی حد تک ذہنی کشمکش و اعصابی دباو کو قابو میں رکھ سکتا ہے۔ یعنی خود کو اتنا مصروف کر لیا جائے کہ پریشان ہونے کے لیے وقت ہی نہ بچ پائے۔

دماغی معالجین اعصابی مریضوں کے لیے کام کو بطور دوا استعمال کر کے ان کا علاج کرتے، اور اس طرح انھیں ذہنی سکون مہیا کرتے ہیں۔ ہاورڈ یونیورسٹی کے طبیعات کے سابق پروفیسر آنجہانی ڈاکٹر سی کیوٹ اپنی کتاب ''انسان کیسے رہتا ہے'' میں لکھتے ہیں کہ ''ڈاکٹر کی حیثیت سے مجھے بہت سے لوگوں کو کام کے ذریعے صحت یاب ہوتے دیکھنے کی خوشی حاصل ہوئی ہے، یہ لوگ روح فرسا بیماریوں میں مبتلا تھے جو شک، بے چینی، ہچکچاہٹ، تذبذب، خوف کے جذبات سے مغلوب ہونے سے پیدا ہوتی ہیں۔

ہمیں کام کرنے سے جو حوصلہ ہوتا ہے وہ خود اعتمادی کی مانند ہوتا ہے''۔ کام اس لیے مفید ثابت ہوتا ہے کیونکہ نفسیات کے اصول کے مطابق کسی بھی انسانی دماغ کے لیے خواہ وہ کتنا ہی ذہین کیوں نہ ہو ایک وقت میں ایک سے زیادہ چیزوں کے متعلق سوچ بچار کرنا ناممکن ہے۔ تب ہی مصروفیات ان کے غم بھلا دیتی ہے۔

☆ ''آج'' کو فوقیت دیں: کل کی فکر میں اپنے آج کو خراب نہ ہونے دیں۔ اسٹیفن لی کاک لکھتے ہیں ہماری زندگی کا چھوٹا سا جلوس کتنا عجیب وغریب ہے! بچہ کہتا ہے جب میں ذرا بڑا ہو جاوں گا تو کیا ہوگا، بڑا ہو کر لڑکا کہتا ہے جب میں جوان ہو جاوں گا اور جوان ہو کر وہ کہتا ہے۔

جب میں شادی کروں گا، لیکن شادی کے بعد کیا هوتا هے! اس وقت خیالات تبدیل هوجاتے هیں، جب میں بوڑها هوجاوں گا اور پهر جب بڑهاپا قدم بڑهاتا هے تو. وه گزرے هوئے مناظر کو دیکهتا هے اور اسے ایک سرد هوا چلتی هوئی محسوس هوتی هے وه سب کچه کهو چکا هے اور هر چیز اس کے اختیار سے نکل چکی هے۔ بهت دیر کے بعد هماری سمجه میں آتا هے که زندگی هر دن اور هر لمحے میں رهنے میں هے۔

مستقبل کے بارے میں پریشان ہونے کی قطعاً ضرورت نہیں اور ماضی کی غلطیوں کو اپنی زندگی کا روگ ہرگز نہ بنائیں، کل کی غیر ضروری فکریں نہ آپ کو ایک بہتر دن دے سکتی ہیں اور نہ ماضی کا پچھتاوا آپ کا بوجھ ہلکا کر سکتا ہے، ماضی کا حق صرف یہ ہے کہ غلطیوں کا تجزیہ کیا جائے، سبق لیں اور پھر اسے ہمیشہ کے لیے بھلا دیں۔

انسان اگر اپنے ماضی پر پچھتانا اور مستقبل کی فکر و اندیشوں میں خود کو گھلانا چھوڑ کر اپنے آج کو سنوارنا شروع کر دے تو وہ خوش آئند زندگی جی سکتا ہے، ورنہ پریشانی مصائب و مشکلات میں گھٹ گھٹ کر ہی جیے جائے گا۔

خلاصہ مختصر کہ بس اپنے آج کو بہترین کرنے کی فکر و کوششوں میں مشغول رہیں۔

☆ زندگی کو معنی دیں: جینے کا مقصد تلاش کریں، اپنی زندگی کے ایام کسی اہم مقصد کے ساتھ وابستہ کر لیں، کیوں کہ مقاصد کے بغیر زندگی زمین پر بوجھ ہے۔ انسان مقصد کے تحت مقصد کے لیے تخلیق کیا گیا، بغیر مقصد انسان کی زندگی دنیا کے مسائل، پریشانی و انتشار میں الجھ کر یوں ہی تمام ہو جاتی ہے، جب کہ مقصد انسان کو مرنے کے بعد بھی زندہ رکھتا ہے لوگوں کے دلوں میں محبتوں اور عزت کی صورت قائم دائم رکھتا ہے۔

اور اس کے حصول کے لیے کی جانے والی کوششیں، محنت، لگن، استقامت انسان کو ترغیب دیتی ہے اسے ذہنی الجھنوں و کشمکش سے نکال کر اس کی فکر ایک نکتے پر مرکوز کر دیتی ہے، مشکلات سے مقابلہ کرنے کی ہمت و حوصلہ فراہم کرتی ہے۔

☆ سوچ کا مثبت انداز اپنائیں: ''انسان کے خیالات اس کی شخصیت کے آئینہ دار ہوتے ہیں''، اس کی سوچ کے مطابق اس کی قسمت وحالات کا تعین ہوتا ہے۔ زندگی میں پیش آنے والے واقعات بھی اکثر و بیشتر سوچ کی پیداوار ہوتے ہیں۔ اور اس میں کوئی شک نہیں کہ انسان کی جسمانی و ذہنی صحت کو نقصان پہنچانے والی چیز منفی خیال ہوتا ہے منفی سوچ بذات خود ایک بڑی بیماری ہے، جو اپنے ساتھ کئی بیماریاں لے کر آتی ہے۔

جب کہ مثبت سوچ کام یابی کی ضامن ہے۔ یہ مصائب و پریشانی کی حالت میں انسان کو اعصابی شکست سے بچا لیتی ہے۔ سوچنے کا انداز انسان کے احساسات، جذبات اور رویے پر اثر انداز ہوتا ہے اور اس کے مطابق اس کے عمل و معاملات ہوتے ہیں۔

امریکی فلاسفر ایمرسن کہتا ہے، ''ایک انسان وہی کچھ ہوتا ہے جو وہ تمام دن سوچتا ہے۔'' نارمن ونسنٹ پیل کے الفاظ میں، ''آپ وہ نہیں جو آپ سمجھتے ہیں بلکہ وہ ہیں جو آپ سوچتے ہیں۔'' خوش نصیبی ہے کہ انسان کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ وہ اپنے نظریات و افکار و عادات کو کنٹرول کر سکتا ہے، اپنی سوچ کو مثبت رنگ دے سکتا ہے۔ لہٰذا اپنی سوچ پر گرفت مضبوط رکھیں، جوں ہی یہ منفی ہونے لگے، فوری طور پر اس کا رخ مثبت کی جانب موڑ دیں۔ اس کی مسلسل مشق آپ کو مثبت رہنا اور مثبت جینا سکھا دے گی۔

☆ اپنے شوق دریافت کریں: معروف موٹیویشنل اسپیکر قاسم علی شاہ کہتے ہیں ''اگر انسان کا شوق اور پروفیشن ایک ہی ہو تو وہ زندگی میں غیر معمولی ترقی کرتا ہے۔'' کیوں کہ شوق پر انسان خود بخود زیادہ محنت کرتا اور اپنی تمام تر قوت و توانائی کا بھرپور استعمال کرتا ہے، اور اس کا کام بجائے تھکاوٹ کے اسے اور انرجی فراہم کرتا اور مزید کام کی ترغیب کے لیے ابھارتا ہے، اور یہ طے شدہ بات ہے کہ جس چیز پر بھی وقت، توجہ اور محنت بڑھائی جائے تو اس کے نتائج غیر معمولی ہی ہوتے ہیں۔

دل چسپی کے کام انسان کو خوش باش مطمئن رکھتا ہے، شوق انسان کو زندگی کا مقصد دیتا اور جینے کی امنگ بڑھاتا ہے اور صورت حال جیسی بھی ہو، شوق اگر اڑان پکڑتا ہے تو ہر طوفان سے ٹکرانے کی طاقت فراہم کر دیتا ہے۔ لیکن بدقسمتی سے اکثر لوگ اپنے شوق سے آشنا نہیں ہوتے، نہ ہی اس کی دریافت کا شوق ان کے دل میں پروان چڑھتا ہے، بس لکیر کے فقیر کی طرح جس کھونٹے سے بندے عمر بھر بندھے رہتے ہیں ناخوش رہتے، اپنی زندگی کے قیمتی لمحوں کو گھٹن، اذیت، کرب میں کٹتے تکتے رہ جاتے ہیں۔

☆ ذوقِ مطالعہ اپنائیں: انسان کی ذہنی فکری و اخلاقی سطح کو نکھارنے کا اہم ذریعہ مطالعہ ہے، ایک تحقیق سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ ''مطالعے کی عادت ذہنی تناو اور پریشانی کو 68 فی صد کم کرتی اور عمر طویل کرتی ہے۔'' ناخوش گوار حالات میں دماغ کو پرسکون رکھنے میں مطالعہ مفید ثابت ہوتا ہے، مطالعہ انسان کے خیالات، نظریات، عادات تبدیل کر کے زندگی بدل دیتا ہے، منفی ماحول میں بھی سوچ کو مثبت رکھتا اور ذہن کو تنگ خیالات سے محفوظ رکھتا ہے۔

مطالعے کی عادت انسان کو قلبی و ذهنی سکون مهیا کرتی اور اسے پرسکون نیند بخشتی هے، کتب کے ذریعے انسان کو نئے نظریات اور سوچنے کے مثبت انداز ملتے هیں، جو اس کی عادات سنوار کر اسے بهترین اقدار سکهاتے هیں۔ نئی چیزیں سیکهنا اور اپنی زندگی میں عمل کی صورت شامل کرنا ترقی کی جانب قدم هے۔ پڑهنے کا شوق انسان کو نه صرف مفید معلومات سے نوازتا هے، بلکه ساته هی اسے دل چسپ مقامات کی سیر کراتا، خوشی دیتا، اس کے موڈ کو خوش گوار رکهتا هے۔ریسرچ کهتی هے سیکهنے کی عادت انسان کو خوش و خرم رکهتی هے، نیز ذوق مطالعه کے جسمانی وذهنی صحت پر حیران کن اثرات مرتب هوتے هیں۔ مختصراً مطالعه کی عادت صحت کو توانا کرتی اور ذهنی قوتوں کو فروغ دیتی، قلب کو روشن اور یادداشت میں اضافه کرتی هے اور منفی جذبات واحساسات سے دور رکهتی اور رویوں کو بهتر کرتی هے۔ لهٰذا خلاصه یه هے که شوق کتب اور ذوق مطالعه اپنائیں، اور اس کے ان گنت فوائد سے مستفید هوں اور اپنی جسمانی صحت کے ساته ساته ذهنی صحت بهی بڑهائیں۔

وطن سرینگر

عوامی مسائل، حکام وعدوں کا ایفا کریں

وادی کشمیر میں لوگوں کو مسائل و مشکلات درپیش ہیں ان مشکلات کا ازالہ کرنے کے لئے ماضی میں لائحہ عمل ترتیب دئے گئے اور لوگوں کے ساتھ ان مسائل کو حل کرنے کے وعدے بھی کئے لیکن وہ لائحہ عمل اور منصوبے صرف کاغذوں اور اعلانات تک ہی محدود رہے جبکہ زمینی سطح پر کوئی ردعمل ظاہر نہیں ہوا بلکہ لوگوں کے مسائل جوں کے توں ہیں۔ اگر چہ سرکاری سطح پر سڑکوں کی تجدید و مرمت، بنیادی سہولیات کی دستیابی کے حوالے سے مختلف اسکیمیں متعارف کی جارہی ہیں تاہم یہ اسکیمیں اثر رسوخ رکھنے والے افراد کے لئے سونے کی کان ثابت ہورہے ہیں۔ عوامی مسائل کو حل کرنا حکومتوں کی ذمہ داری ہوتی ہے کیونکہ عوامی یا انتظامی حکومتیں اسی لئے معرض وجود میں لائی جاتی ہیں۔ تاکہ عوامی مسائل کو دیکھا جائے اور ان کو حل کرنے کیلئے موثر اور ٹھوس اقدامات اٹھائے جائیں ورنہ ان حکومتوں کی تشکیل کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔ یہاں یہ بات غور طلب ہے کہ مرکزی سطح پر مختلف اسکیمیں بشمول نریگا، گرام سبھا، پی ایم جی ایس وائی، اے اے وائی، سرواشکھشا ابھیان وغیرہ متعارف کئے جاچکے ہیں اور ان اسکیموں کے ذریعے عام لوگوں کو فائدہ پہنچانا اور سڑکوں کی تجدید و مرمت و تعمیر و ترقی بنیادی مقصد ہے۔ لیکن جب ان اسکیموں کے حوالے سے غور کیا جاتا ہے تو یہ اسکیمیں بھی انہی لوگوں کے لئے مختص کئے جاتے ہیں جن کا بالواسطہ یا بلا وسطہ متعلقہ افسران کے ساتھ وابستگی ہوتی ہے یا ان کی پشت پناہی حاصل ہوتی ہے۔ اور یہ بات بھی غور طلب ہے کہ ان اسکیموں کے تحت تعمیراتی کاموں کے لئے جن ٹھیکیداروں کو ٹھیکے دئے جاتے ہیں وہ ''نِصفُ لی نِصف لک'' کے مصداق افسران کے ساتھ ملی بھگت کرتے ہیں اور یہی وجہ ہے کہ سڑکوں یا دیگر تعمیراتی ڈھانچوں کا حال بے حال ہوتا ہے۔ کیونکہ ان کی تعمیر میں ناقص اور غیر معیاری میٹریل کا استعمال کیا ہوتا ہے۔ اگر ہم یہاں کی سڑکوں کی حالت جن کی گزشتہ سال ہی مرمت یا میگڈم مائزیشن کی ہوتی ہے تو امسال ان سڑکوں کی حالت پہلے سے بھی بدتر دیکھنے کو ملتی ہے۔ یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ دیر ہی سہی عوامی مسائل و مشکلات کا ازالہ کرنے اور ان کا ٹھوس حل تلاش کرنے کے لئے '' آ و چلے گاؤں کے اور'' کے پروگرام منعقد کئے گئے۔ لیکن اب تک یہ فضول مشق ہی ثابت ہوئے۔ کیونکہ جو مسائل افسران کو سنائے گئےوہ مسائل ہنوز حل طلب ہیں۔ حالانکہ انتظامیہ کے افسران نے دیہات کے لوگوں تک رسائی لیکر ان سے درپیش مسائل کے حوالے سے جانکاری حاصل کی اور رپورٹ تیار کر کے متعلقہ حکام کو ا؟ گاہ کیا۔ تاہم ماضی کی طرح اس پروگرام کے حوالے سے صرف کاغذات ہی تیار کئے گئے جو عوام کے ساتھ ایک بار پھر بھونڈا مذاق ثابت ہوا ہے۔ حالانکہ ان پروگراموں کے ساتھ لوگوں کی امیدیں بڑھ گئی تھیں۔ اس لئے اب ضرورت اس بات کی ہے کہ سرکار عوام کے مسائل کو حل کرنے کے لئے متعارف کئے ہوئے اسکیموں کا صحیح استعمال کریں اور مسائل کو ترجیحی بنیادوں پر حل کرنے کی سعی کریں تاکہ عوام برسوں سے سہہ رہے مشکلات سے نجات حاصل کر سکے

کائنات کی حقیقت

کائنات پر کچھ تحریر کرنے سے پہلے ہم اس کے بنانے والے رب کی قوت اور رہنمائی پر غور کرلیں کہ وہ کیا فرماتا ہے۔ قرآن شریف میں اللہ کا فرمان ہے جو رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی زبانی بیان ہوا کہ ''اگر سمندر میرے رب کی باتیں لکھنے کے لیے روشنائی بن جائے تو وہ ختم ہوجائے مگر میرے رب کی باتیں ختم نہ ہوں، بلکہ اگر اتنی ہی روشنائی ہم اور لے آئیں تو بھی کفالت نہ کرے''۔ دوسری جگہ فرمایا کہ ''زمین میں جتنے درخت ہیں اگر وہ سب کے سب قلم بن جائیں اور سمندر] دوات بن جائے[جسے سات سمندر روشنائی مہیا کریں تب بھی اللہ کی باتیں] لکھنے سے[ختم نہ ہوں" (لقمان۔) یہ ہے ہمارا اللہ اور اُس نے بنائی ہے یہ کائنات جسے ہم اپنی آنکھوں سے دیکھتے ہیں اور آسمانوں میں مذید کائنات ہے جسے ہم دیکھ نہیں سکتے، جو اتنی وسیع ہے کہ آج کی سائنس کہتی ہے جو یہ ایک کہکشاں ہمیں نظر آرہی ہے۔

ایسی لاتعداد کہکشائیں آسمانوں میں موجود ہیں جس تک سائنس کی دسترس اب تک ممکن نہیں ہوئی اللہ ہی ہے اس کا خالق اور بنانے والا ہے۔ مکہ کے کافر رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے کہتے تھے کہ اللہ کیسے پیدا کرے گا انسان کو جب وہ مٹی میں غرق ہوجائیں گے بلکہ مٹی میں گل مل جائیں گے تو اس پر اللہ کافروں سے فرماتا ہے انسان کو دوبارہ پیدا کرنا مشکل ہے یا اس اتنی بڑی کائنات کو پیدا کرنا بڑا کام تھا۔ یہ ذہن میں رہے کہ کافر بھی مانتے تھے کہ کائنات کا خالق اللہ ہے۔

اللہ تعالیٰ قرآن میں فرماتا ہے "وہ اللہ ہی ہے جس نے آسمانوں اور زمین اور اُن ساری چیزوں کو جو ان کے درمیان ہیں چھ دنوں میں پیدا کیا" (السجدۃ؟) "اس آیات میں ایک آسمان کے بجائے آسمانوں کے ذکر معلوم ہوا کہ جو آسمان ہمیں نظر آتا ہے اس کے علاوہ بھی اور بھی آسمان ہیں جیسے آگے ذکر آرہا ہے کہ اللہ نے دو دن میں سات آسمان بنادیے اُس کے بعد اللہ تعالیٰ قرآن میں فرماتا ہے "سب مانگنے والوں کے لیے ہر ایک کی طلب اور حاجت کے مطابق ٹھیک انداز سے خوراک کا سامان بھی مہیا کردیا یہ سب کام چار دن میں ہوگے پھر وہ آسمان کی طرف متوجہ ہوا جو اس وقت محض دھواں تھا۔ اُس نے آسمان اور زمین سے کہا وجود میں آجاو، خواہ تم چاہو یا نہ چاہو دونوں نے کہا ہم آگے فرمانبرداروں کی طرح تب اُس نے دو دن کے اندر سات آسمان بنادیے اور آسمانوں میں اُس کا قانون وحی کردیا اور آسمان دنیا کو ہم نے چراغوں سے آراستہ کیا اور اسے خوب محفوظ کردیا یہ سب کچھ ایک زبردست علیم ہستی کا منصوبہ ہے" (حم السجدۃ؟ تا؟؟) اس آیات کے لفظ دھواں کی تشریح کرتے ہوئے مولانا مودودی نے کہا کہ دھواں سے مراد مادے کی وہ ابتدائی حالت ہے جس میں کائنات کی صورت گری سے پہلے ایک بے شکل منتشر الاجزا غبار کی طرح فضا میں پھیلا ہوا تھا۔

موجودہ زمانے کے سائنس داں اسی چیز کو سحابیے ((nebula سے تعبیر کرتے ہیں اور آغاز کائنات کے متعلق ان کا تصور بھی یہی ہے کہ تخلیق سے پہلے وہ مادہ جس سے کائنات بنی ہے، اسی دخانی یا سحابی شکل میں منتشر تھا۔ (تفہیم القرآن جلد چہارم حاشیہ ؟؟ حم السجدۃ) اللہ نے کائنات کو برحق پیدا کیا۔ کائنات میں سب کچھ نہ اتفاقاً پیدا ہوا ہے نہ اتفاقانہ چل رہا ہے اِس کو ایک زبردست حکیم نے علم وحکمت کے ساتھ بنایا ہے اور یہ ایک قانون کے تحت چل رہی ہے۔ مغرب کا تصور باطل ہے کہ یہ کائنات خود بخود ایک دھماکے سے وجود میں آئی اور اب خود بخود چل رہی ہے۔ جن کے دلوں میں ٹیڑھ ہوتی ہے اُن کو یہ سیدھی بات سمجھ میں نہیں آتی کہ اس کائنات کا بنانے والا وہی ہے جس نے خود ان دہریوں کو پیدا کیا اور ان کو رزق دے رہا ہے اُن کی زیست کے سامان اس کائنات میں مہیا کیے ہوئے ہیں جس سے وہ زندہ رہ رہے ہیں۔ کتنی کم ظرفی ہے انسان کی، جس کا کھا رہا ہے اُس اللہ کا احسان مند نہیں اور اس کی بندگی نہیں کرتا۔

اللہ تعالیٰ قرآن میں فرماتا ہے اے انس وجن تم میری کن کن نعمتوں کے شکر گزار بنوں گے۔ اس کائنات کو اللہ تعالیٰ نے ایک مقررہ وقت تک کے لیے بنایا ہے جو صرف اللہ ہی کو معلوم ہے جو پیغمبروں کو بھی معلوم نہیں۔ کائنات کی کنجیاں اللہ کے پاس ہیں۔ تدبیر کائنات کے کام کی روداد اللہ کے حضور پیش ہوتی ہے۔ کائنات کے تمام معاملات کی تدبیر اللہ تعالیٰ خود کررہا ہے ساری کائنات کی بادشاہی اللہ ہی کے لیے ہے۔ اللہ کے ہاں انسان کی کتنی قدر ہے کہ اللہ نے انسان کے لیے اس کائنات کو بنایا ہے تاکہ انسان اس سے مستفید ہو، اللہ کا پیدا کردہ پانی جس میں زندگی ہے، روشنی جس کے بغیر نظام زندگی چلنا مشکل ہے، ہوا جس کے اندر انسان سانس لیتا ہے اگر تھوڑی دیر کے لیے ہوا بند ہوجائے تو انسان ہلاک ہوجائے۔

اناج یعنی گیہوں، چاول، چنا وغیرہ اگر اللہ پیدا کرنے کے اسباب مہیا نہ کرے تو انسان تو انسان حیوانات کی زندگی مشکل میں پڑھ جائے، کئی اقسام کے پھل جس جو مزے میں لذید ہوتے ہیں جسے انسان بہت پسند کرتا ہے، حیوانات جن کا گوشت انسان استعمال کرتا ہے یہ ساری چیزیں انسان کی ضروریات ہیں اس لیے اللہ تعالیٰ نے پیدا کی ہیں اللہ نے انسان کو اس کائنات کے اندر خلیفہ یعنی نائب بنا کر عزت بخشی ہے۔

انسان کو اس کائنات میں اشرف المخلوقات کا درجہ دیا یعنی اللہ کی تمام مخلوق سے انسان افضل ہے انسان سے اللہ تعالیٰ کی صرف یہ ڈیمانڈ ہے کہ انسان صرف اللہ تعالیٰ کا بندہ بن کے رہے، اللہ کے ساتھ کسی کو شریک نہ کرے، اللہ کی ہی عبادت کرے، اللہ ہی کے سامنے اپنی حاجت رکھے اور اللہ کے سوا کسی کے آگے نہ جھکے۔

اسی بندگی کے لیے قرآن میں انسان کو طرح طرح سے سمجھایا گیا مگر انسان بڑا جھگڑالو ہے کہ مان کے نہیں دیتا۔ مگر یاد رہے کہ اللہ صرف ماننے والوں سے ہی راضی ہوتا ہے نافرمانوں سے راضی نہیں ہوتا ہے انسان کی سب سے بڑی کامیابی اللہ کی خوشنودی ہے جس کی وجہ سے انسان جنت میں داخل کیا جائے گا اس لیے انسان کو اللہ کا فرمان بردار بندہ بننا چاہیے۔

ہماری دعاء ہے کہ اللہ سب انسانوں کو ہدیت دے آمین۔

تحریر: میر افسر امان

خود احتسابی کی دولت۔۔۔

زندگی کے ہر صفحے پر ایک نیا سبق رقم اور موجود ہے شرط ہے غور کرنے اور سیکھنے کی۔ اگر غور نہ کیا جائے اور تجربات، مشاہدات اور مطالعے سے کچھ نہ سیکھا جائے تو زندگی کی تیز ہوا انسان کو چھو کر گزر جاتی ہے اور انسان ان تجربات سے کشید ہونے والے سبق کی روشنی سے محروم رہ جاتا ہے۔ اس لحاظ سے زندگی کی کتاب سب سے اہم، ضخیم اور سبق آموز ہوتی ہے بشرطیکہ انسان غور کرنے کی عادت ڈالے۔ سچی بات یہ ہے کہ غور کرنا ایک ایسی عادت ہے جس کی مسلسل پرورش کرنی پڑتی ہے ورنہ غور کا دروازہ کسی وقت بھی بند ہوسکتا ہے۔ میں اپنے اردگرد بے شمار لوگوں کو دیکھتا ہوں جنہوں نے اپنے آپ کو مکمل طور پر حالات کے رحم وکرم پر چھوڑ رکھا ہے۔ جدھر ہوا کا رخ ہو، وہ اُدھر چلے جاتے ہیں۔ وہ اپنے حالات میں تبدیلی لانے کی صلاحیت سے اس لئے محروم ہوچکے ہیں کہ انہوں نے غور وفکر کا دروازہ بند کرلیا ہے اور اپنے آپ کو حالات کے دھارے کے سپرد کردیا ہے۔ میرے نزدیک یہ حالت، یہ کیفیت اور یہ رویہ انسان کے مرتبے، خالق کی منشا اور انسانی صلاحیتوں کی نفی ہے کیونکہ خالق حقیقی نے انسان کو اشرف المخلوقات بنایا ہے، اسے ستاروں پر کمندیں ڈالنے کی صلاحیت عطا کی ہے اس لئے اگر وہ اپنے آپ کو حالات کے ہاتھوں کے سپرد کردے تو پھر اس میں اور اس حیوان میں کیا فرق رہا جو شعور، صلاحیت اور غور وفکر سے محروم ہونے کی وجہ اس طرف چل پڑتا ہے جدھر اس کا چرواہا اسے ہانکتا ہے۔

بات ذرا دور نکل گئی۔ کہنا میں یہ چاہتا تھا کہ میرے تجربات ومشاہدات نے مجھے سکھایا ہے کہ انسانی رویئے بذات خود تجربات، مشاہدات اور مطالعے کے سانچے میں ڈھلتے رہتے ہیں۔ مطلب یہ کہ انسانی رویئے بنانے اور انہیں مخصوص انداز سے تشکیل دینے میں تجربات، مشاہدات اور مطالعے کا بہت بڑا حصہ ہوتا ہے بشرطیکہ انسان اپنا ''غوردان'' کھلا رکھے اور غور وفکر کی کھڑکیوں میں تازہ ہوا کو داخل ہونے دے۔ یہی وجہ ہے کہ عام طور پر انسانی رویئے، انسانی ردعمل اور عادات بدلتی بھی رہتی ہیں اور ایک دوسرے سے مختلف اور الگ الگ بھی ہوتی ہیں کیونکہ انسانوں کے تجربات اور ماحول اور تربیت اپنی اپنی اور الگ الگ ہوتی ہے۔ کل بارش کے بعد زمین گیلی ہوچکی تھی اور ہر طرف پھسلنے کا خاصا سامان موجود تھا۔ جن موٹر سائیکل سواروں نے اس سے قبل پھسلن کا مزا چکھ کر اور کئی روز تک بستر پر لیٹ کر زخموں کا مزا چکھا تھا وہ بڑی احتیاط سے سائیکل موٹر چلا رہے تھے۔ اچانک سڑک پر ایک سولہ سترہ سال کا جوان لڑکا سینہ تانے سائیکل موٹر بھگاتا نظر آیا۔ اُسے گرنا ہی تھا موڑ مڑتے ہوئے گرا لیکن اللہ کے فضل وکرم سے شدید زخموں سے محفوظ رہا۔ جب وہ گرنے کے بعد اٹھ کر کھڑا ہونے کی کوشش کررہا تھا تو ایک ادھیڑ عمر کا شخص اس کی جانب بڑھا اور اسے ہاتھوں اور پاؤں سے مارنا شروع کردیا۔ وہ زور زور سے کہہ رہا تھا ''حرامزادے۔ سائیکل موٹر چلانا نہیں آتا۔ باپ سے چوری چوری سائیکل موٹر لے آتے ہیں اور حادثات کرتے رہتے ہیں۔ کبھی کسی کو مارتے ہیں کبھی خود کو مارتے ہیں۔ یہ پولیس بھی حرام زادی کرپٹ ہے۔ ان سے نہیں پوچھتی کہ ڈرائیونگ لائسنس بھی ہے یا نہیں۔'' وہ جب پانچ دس طمانچے مار چکا تو اتنے میں ایک سفید ریش بزرگ اُدھر سے گزرا۔ اُس نے نوجوان کے سر پر پیار سے ہاتھ رکھا، پوچھا کوئی گہری چوٹ تو نہیں آئی پھر اُسے سمجھانے لگا کہ دیکھ بیٹا گیلی سڑک پر سائیکل موٹر پھسل جاتا ہے اس سے سر بھی پھٹ سکتا ہے ٹانگ بھی ٹوٹ سکتی ہے بڑے احتیاط سے سائیکل موٹر چلایا کرو...... ایک ہی واقعے یا ایک ہی حادثے پر دو مختلف بلکہ متضاد رویئے اور سلوک کیوں؟... اس لئے کہ ہر انسان کا رویہ، اخلاق اور انداز اپنا اپنا ہوتا ہے اور وہ پیداوار ہوتا ہے اپنے اپنے پس منظر، اپنے تجربات ومشاہدات، تربیت اور مطالعے کا...... کچھ لوگ قطار (کیو) میں کھڑے صبر سے اپنی باری کا انتظار کرتے ہیں، کچھ سینہ زوری کا مظاہرہ کرتے ہیں اور کچھ قطار کی پرواہ کئے بغیر اکڑتے ہوئے آگے چلے جاتے ہیں۔ اُن کو اس سینہ زوری سے منع کرو تو کچھ لوگ منع کرنے والے کو گھور کر آگے بڑھ جاتے ہیں، کچھ اس کا گریبان پکڑ کر اسے منع کرنے کی سزا دینے پر تل جاتے ہیں اور کچھ ''سوری'' کہہ کر قطار میں لگ جاتے ہیں۔ کچھ حضرات کی انا کوہ ہمالیہ کی بلندی پر تشریف فرما ہوتی ہے، وہ کسی انسان کو انسان ہی نہیں سمجھتے۔ انہیں دنیا کی ہر شے کمتر اور ہیچ لگتی ہے۔ وہ اپنے آپ کو کائنات کا محور اور دوسروں کو کیڑے مکوڑے سمجھتے ہیں۔ کچھ حضرات خاص طور پر مقتدر حضرات کی گردنیں اتنی اکڑی ہوتی ہیں کہ دیکھنے والے محسوس کرتے ہیں جیسے ان میں سریا فٹ کردیا گیا ہے۔ انہیں نہ موت کا خوف اور نہ ہی زندگی کی بے ثباتی کا احساس ہوتا ہے۔ اُن کے برعکس آپ کو ایسے لوگ بھی ملتے ہیں جو انسان کو انسان سمجھتے ہیں، ان میں انسانیت کے احترام کا جذبہ بھی نظر آتا ہے اور وہ دوسروں کو برابری کی سطح پر بٹھاتے ہیں جبکہ کم اور بہت کم ایسے انسان بھی ملتے ہیں جو اپنے آپ کو سب سے کمتر اور حقیر سمجھتے ہیں۔ ان حضرات پر صوفی ازم کا غلبہ ہوتا ہے اور وہ ہمہ وقت اپنے نفس کی ملامت کرتے رہتے ہیں تاکہ نفس پھل پھول کر اور ''تگڑا'' ہو کر انہیں کسی احساس برتری گھمنڈ یا غرور میں مبتلا نہ کردے۔ نفس پر سواری کی راہ نہایت کٹھن، دشوار گزار اور صبر آزما ہوتی ہے اس لئے اس راہ پر بہت کم لوگ قدم رکھتے اور چلتے ہیں ورنہ وہ تمام لوگ جو آپ کو احساس برتری، گھمنڈ، غرور اور دنیا کی ہوس کی منزلیں طے کرتے نظر آئیں گے وہ سب نفس کے غلام ہوتے ہیں انہیں ہرگز علم نہیں ہوتا کہ اُن پر نفس سواری کررہا ہے جبکہ وہ خود اقتدار اور دولت کے زور پر لوگوں پر سواری کررہے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ حسد، غصہ، انتقام، بغض، کینہ، احساس برتری، سینہ زوری وغیرہ وغیرہ انسانی جبلتیں ہیں یعنی انسانی فطرت میں موجود ہوتی ہیں۔ جو حضرات غور وخوض کے عادی ہوں، زندگی کے تجربات ومشاہدات اور مطالعے سے فائدہ اٹھا کر اور ان سے سبق سیکھ کر اپنی سوچ، رویئے اور شخصیت کو بدل لیں وہ کافی حد تک ان جبلتوں پر قابو پا لیتے ہیں اور جو اپنی عادات، مزاج اور رویوں پر غور نہیں کرتے، خود احتسابی کی صفت سے محروم ہوتے ہیں وہ اپنے آپ کو بدلنے یا بہتر بنانے کی صلاحیت کھو بیٹھتے ہیں۔ میں خود بھی نیم خواندہ انسان ہوں اس لئے کچھ نہیں جانتا لیکن میرا خیال ہے کہ انسان اور حیوان میں بنیادی فرق غور وفکر، خود احتسابی اور اپنے آپ کو بہتر بنانے کے جذبے اور صلاحیت کا ہے جسے دوسرے الفاظ میں شعور کہا جاتا ہے یعنی انسان کو شعور عطا کیا گیا ہے اور حیوان کو شعور عطا نہیں کیا گیا۔ گویا جو لوگ خود احتسابی اور شعور سے فائدہ نہ اٹھائیں اور خود کو انسانی جبلتوں کا اسیر اور قیدی بنا لیں وہ انسانی سطح پر زندگی نہیں گزارتے بلکہ حیوانی سطح پر زندہ رہتے ہیں چاہے وہ اپنے آپ کو کتنا ہی ارفع واعلیٰ سمجھیں۔ گویا خود احتسابی انسان کی دولت ہے نہ کہ محض روپیہ پیسہ......!! خود احتسابی سے قلب روشن ہوتا ہے اور انسان بہتری کی جانب گامزن رہتا ہے جبکہ دولت سے نفرت اور غرور کے خزانے پھلتے پھولتے ہیں۔ ہاں یاد رکھئے اگر خود احتسابی عاجزی پیدا نہ کرے تو پھر وہ خود پرستی ہے۔ خود پرستی سے حضرت خواجہ معین الدین چشتیؒ کا ایک فرمان یاد آ گیا غور کیجئے کہ انہوں نے حکمت کے سمندر کو ایک فقرے میں سمو دیا ہے۔ حضرت خواجہ معین الدین چشتیؒ کا فرمان ہے۔

خود پرستی اور نفس پرستی ہی دراصل بت پرستی ہے اور اس کو ترک کرنے کے بعد کہیں خدا پرستی کی منزل شروع ہوتی ہے۔''

(تحریر۔۔۔ڈاکٹر صفدر محمود)

باقیات

101

گردی کی مالی معاونت کے ساتھ اس کے خطرناک تعلق کو ایک فیصلہ کن دھچکا دیتے ہوئے کاؤنٹر انٹیلی جنس کشمیر (سی آئی کے) نے سائبر فراڈ، غیر قانونی آن لائن گیمنگ اور دیگر غیر قانونی سرگرمیوں سے حاصل ہونے والی رقم کو لانڈر کرنے کیلئے میول بینک اکاؤنٹس چلانے والے ایک وسیع مجرمانہ نیٹ ورک کے خلاف کریک ڈاؤن تیز کر دیا ہے۔تحقیقاتی ایجنسی کی جانب جاری کردہ بیان کے مطابق معتبر اور مخصوص انٹیلی جنس معلومات پر عمل کرتے ہوئے، انفارمیشن ٹیکنالوجی ایکٹ، 2000 کی مختلف دفعات کے تحت ایک کیس زیر نمبر 06/2025 بھارتیہ نیا سہنتا کے تحت کشمیر پولیس میں درج کیا گیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ایک نفیس اور اچھی طرح سے جڑے ہوئے مالیاتی جرائم کے سنڈیکیٹ کی نقاب کشائی کرنا جو قومی اقتصادی سلامتی اور ڈیجیٹل حفاظت کے لیے سنگین خطرہ ہے۔بیان کے مطابق اب تک کی تحقیقات نے احتیاط سے کی گئی سازش کا پردہ فاش کیا ہے جس میں ملزمان نے مقامی اور باہر کے کارندوں کے ساتھ مل کر معصوم، کمزور اور معاشی طور پر کمزور افراد کے بینک اکاؤنٹس کا استحصال کیا اور انہیں خچر کھاتوں میں تبدیل کیا۔سی آئی کے نے کہا کہ ان اکاؤنٹس کو عارضی راستے کے طور پر استعمال کیا گیا تاکہ ان سے حاصل ہونے والی غیر قانونی رقم کی بڑی مقدار کو منتقل کیا جا سکے۔ انہوں نے کہا کہ خطرناک طور پر، غیر قانونی طور پر پیدا ہونے والے فنڈز کو دہشت گردی کی مالی معاونت اور قوم کی خودمختاری اور سالمیت کے لیے متضاد دیگر سرگرمیوں میں مزید استعمال کرنے کا شبہ ہے۔سی آئی کے نے کہا کہ مجرم عام طور پر فون کالز، ایس ایم ایس، واٹس ایپ یا ٹیلی گرام پیغامات یا سوشل میڈیا اور سرچ انجن کے اشتہارات کے ذریعے دھوکہ دہی شروع کرتے ہیں۔

102

سلامتی کی صورتحال کا پہلا بڑا جائزہ ہوگا اور یہ دہشت گردوں بشمول غیر ملکیوں کا سراغ لگانے کیلئے جموں خطے کے پہاڑوں اور دور دراز علاقوں میں سیکورٹی فورسز کی جانب سے شروع کی گئی تلاشی کارروائیوں کے سلسلے کے درمیان آیا ہے۔حکام نے بتایا کہ جموں وکشمیر کے مختلف حصوں میں چھپے ہوئے دہشت گردوں کو ختم کرنے اور سرحدوں سے دراندازی کو یقینی بنانے کی حکمت عملی پر یو ٹی کے سیکورٹی سے متعلق دیگر مسائل کے درمیان بات چیت کی جائے گی۔انہوں نے بتایا کہ لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا اور جموں وکشمیر کے اعلی پولیس اور سول افسران بشمول چیف سیکرٹری اٹل ڈلو، ہوم سیکرٹری ، چندر کر بھارتی، پولیس کے ڈائریکٹر جنرل نلین پربھات اور انٹیلی جنس سربراہ نتیش کمار دیگر کے علاوہ میٹنگ میں شرکت کریں گے جبکہ مرکزی داخلہ سیکرٹری گووند موہن اور تمام نیم فوجی دستوں اور انٹیلی جنس ایجنسیوں کے سربراہان بھی اس میں شامل ہوں گے۔توقع ہے کہ سینئر افسران وزیر داخلہ کو صورتحال کے مختلف پہلوؤں کے بارے میں بریفنگ دیں گے جن میں سردیوں کے دوران پاکستان کے ساتھ سرحدوں پر دراندازی کو یقینی بنانے اور جموں وکشمیر کے پہاڑی علاقوں میں چھپے دہشت گردوں کو ختم کرنے کے لیے اٹھائے گئے اقدامات شامل ہیں۔ذرائع نے بتایا کہ سردیوں کے دوران سیکورٹی فورسز صفر دراندازی کو محفوظ بنانے میں کامیاب رہی ہیں اور وہ اسے صفر پر رکھنا چاہیں گے۔

103

کسی بڑی موسمی خرابی کی توقع نہیں ہے۔موسمیاتی مرکز کی پیش گوئی کے مطابق، جموں وکشمیر میں 7 سے 15 جنوری تک موسم جزوی طور پر ابر آلود رہے گا۔ تاہم، 16 اور 17 جنوری کو کشمیر ڈویژن میں الگ تھلگ مقامات پر ہلکی بارش یا برف باری کے ساتھ عام طور پر ابر آلود حالات دیکھ سکتے ہیں۔18 اور 19 جنوری کو موسم جزوی طور پر ابر آلود رہنے کی توقع ہے، جبکہ 20 جنوری کو کشمیر کے علاقے کے الگ تھلگ اونچے مقامات پر ہلکی برفباری کے ساتھ عام طور پر ابر آلود آسمان دیکھنے کو مل سکتا ہے۔اس کے بعد 21 اور 22 جنوری کو جزوی طور پر ابر آلود رہنے کا امکان ہے۔موسمیاتی مرکز نے واضح کیا کہ 22 جنوری تک موسم کی کوئی خاص سرگرمی متوقع نہیں ہے۔موسمیاتی مرکز سری نگر نے 10 جنوری تک کم سے کم درجہ حرارت میں نمایاں کمی کی ایڈوائزری وارننگ جاری کی ہے جس کے بعد درجہ حرارت میں 1 سے 2 ڈگری تک اضافے کا امکان ہے۔موسمیاتی مرکز سری نگر نے نے مزید خبردار کیا کہ جموں ڈویژن کے میدانی علاقوں میں درمیانے درجے کی دھند پڑنے کا امکان ہے، الگ تھلگ جگہوں پر گھنی دھند کیساتھ، اگلے 5 دنوں تک یہ حالت برقرار رہنے کی توقع ہے۔لوگوں، خاص طور پر مسافروں اور مسافروں کو مشورہ دیا گیا ہے کہ وہ صبح سویرے اور شام کے اوقات میں محتاط رہیں کیونکہ مرئیت کم ہو جاتی ہے۔اس دوران وادی بھر میں سردی کی صورتحال برقرار ہے۔موسمیاتی مرکز سری نگر نے بتایا کہ وادی کشمیر سردی کی لپیٹ میں ہے اور خطے کے بیشتر حصوں میں رات کا درجہ حرارت صفر سے نیچے ریکارڈ کیا گیا۔مرکز کے مطابق منگل اور بدھ کی درمیانی رات درجہ حرارت منفی 10.1 ڈگری کیساتھ سیاحتی مقام سونہ مرگ سرد ترین مقام رہا جبکہ گلمرگ اور پہلگام میں رات کا کم از کم پارہ بالترتیب منفی 6 . 7 اور منفی 2 . 7 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔ حکام نے بتایا کہ وادی کے گیٹ وے ٹاؤن قاضی گنڈ میں کم از کم درجہ حرارت 0.1 ڈگری ریکارڈ کیا گیا۔کوکرناگ میں شبانہ درجہ حرارت منفی 2.3 ڈگری، کپواڑہ میں منفی 3.6 ڈگری، پامپور میں منفی 1.0 ڈگری ،سری نگر ہوائی اڈہ پر منفی 2.2، اونتی پورہ میں منفی 6 . 1 ڈگری ،بڈگام میں منفی 4 . 2 ،اننت ناگ میں منفی 0.7 ،بارہمولہ میں منفی 3.0 ،پلوامہ میں منفی 1 . 5 ،شوپیاں میں منفی 4.3 ،کولگام میں 1.0 ،اورزیتھن رفیع آباد میں منفی 4.8 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔

104

یہ انتظامی معاملہ نہیں بلکہ سینکڑوں کنبوں کا مسئلہ ہیں۔سرکار اسے حل کرنے میں سنجیدہ ہے اور اسکے لئے اقدامات اٹھائے جارہے ہیں ۔ جموں وکشمیر کو اس برس کے دوران ریاست کا درجہ ملنے کی ذکر کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ یہ عوام کا جمہوری حق ہیں اس حق سے انہیں کوئی روک نہیں سکتا ہے ۔ہم امید کرتے ہیں کہ جموں وکشمیر کو بہت جلد ریاست کا درجہ ملے گا ۔وزیر اعلی نے ریزرویشن کے معاملے پر پوچھے گئے سوال کے جواب میں کہا کہ کابینہ کی سب کمیٹی نے جو رپورٹ پیش کی تھی کابینہ نے اس کا جائزہ لیا اور منظوری کے بعد اپروول کے لئے لیفٹنٹ گورنر کے دفتر کو بھیجا گیا ہے۔اب یہ لیفٹیننٹ گورنر کے دائرہ اختیار میں ہے کہ وہ کابینہ کمیٹی کی رپورٹ پر اپنی مہر ثبت کرینگے یا اس سے واپس بھیج دینگے۔ انہوں نے کہا ریزرویشن کے بارے میں ہر ایک طبقہ کے لوگوں کو انصاف فراہم کرنے کی کوشش کی گئی ۔جموں صوبہ کو ریاست کا درجہ دلانے بھارتیہ جنتا پارٹی کے سینئر لیڈر شام لال شرما کی جانب سے دیئے گئے بیان پر پلٹ وار کرتے ہوئے کہا اگر جموں کو ریاست کو درجہ ہی دلانا تھا تو 2019 میں ایسا کیوں نہیں کیا جب بھارتیہ جنتا پارٹی ہی کام کرتی تھی۔ جموں وکشمیر کو مرکزی زیر انتظام علاقہ قرار دیا، لداخ کو جموں و کشمیر سے علیحدہ کیا لداخ اب ان سے سمبھالا نہیں جاتا ہے کہ جموں وکشمیر کو الگ کرنے کی سازشیں رچائی جارہی ہے ۔وزیر اعلی نے کہا کہ انتشار اور لوگوں میں نفرت پھیلانے کی سازشیں کا رگر ثابت نہیں ہوگی ۔ماتا وشنو دیوی میڈیکل کالج کی رجسٹریشن نیشنل میڈیکل کمشن کی جانب سے منسوخ کرنے کے سوال کا جواب دیتے ہوئے وزیر اعلی نے کہا کہ ماتا وشنو دیوی یونیورسٹی کی جانب سے میڈیکل کالج کھولنے کے قابل نہیں ہے۔ اس میڈیکل کالج میں داخلے کے بعد مذہب کو لایا گیا۔وزیر اعلی نے کہا کہ جن ایم بی بی ایس طلاب کو داخلہ دیا گیا تھا۔اب یہ انڈیا میڈیکل کونسل کی ذمہ داری ہے کہ انہیں دیگر میڈیکل کالجوں میں داخلہ دے تاکہ ان کی تعلیم متاثر نہ ہو ۔وزیر اعلی نے کہا کہ حکومت اس وقت بجٹ 27-2026 کی تیاری کر رہی ہے۔ بجٹ کیسی ہوگی یہ اسمبلی کے سامنے آئی گی، مارچ میں ٹورسٹ سیزن شروع ہونے جارہا ہے ہمیں اسکی تیاری کر رہے ہیں تاہم کئی لوگ جموں وکشمیر میں افراء تفری انتشار پھیلانے کی کوشش کر رہے ہیں۔ وزیر اعلی نے فٹ بال اور کرکٹ کا ذکر کرتے ہوئے کہا کہ جب فٹبال ٹیم میں مسلمانوں کی تعداد زیادہ دیکھی گئی تو اس پر اعتراض کیا گیا اور جب کرکٹ ٹیم میں مسلمانوں کی تعداد کم دیکھی گئی تو اسپر خاموشی کی گئی۔ انہوں نے کہا سرکار کھیل، تعلیم، صحت جیسی سہولیات میں مذہب ،ذات شامل نہیں کرتی ہے ۔ان اداروں میں قابلیت کو دیکھا جاتا ہے اور اسی بنیاد پر کھلاڑیوں کو منتخب بھی کیا جاتا ہے ۔وزیر اعلی نے بھارتیہ جنتا پارٹی کو ہدف تنقید کا نشانہ بناتے ہوئے کہا جموں کشمیر میں امن ترقی اور خوشحالی کے متمنی نہیں بار بار ایسے بیانات دیئے جاتے ہے جو جموں وکشمیر کے حوالے سے مفید نہیں ۔ بنگلہ دیش کے کھلاڑی کو آئی پی ایل سے خارج کردینے کے سوال کا جواب دیتے ہوئے انہوں نے کہا کہ بی سی سی آئی کی جانب سے لیا گیا فیصلہ ملک کے مفاد میں نہیں ہے۔ خارجہ سطح پر ملک کو مشکلوں کا سامنا کرنا پڑیگا ۔امریکہ کی جانب سے وینزولا پر حملہ کرنے صدر اور ان کی اہلیہ کی گرفتاری کو افسوس ناک قرار دیتے ہوئے وزیر اعلی نے کہا کہ غریب ممالک کے خلاف جارحانہ کارروائیاں دنیا کے امن کے لئے مفید نہیں ہے۔

105

پاؤڈر نما مادہ برآمد کر کے ایک بڑی کامیابی حاصل کی۔آپریشن کے دوران پولیس نے ایک شخص کو گرفتار کیا جس کی شناخت پرویز احمد ڈار ولد علی محمد ڈار ساکنہ کولہ پورہ کے نام سے ہوئی جس کے قبضے سے منشیات برآمد ہوئی۔ملزم کو فوری طور پر حراست میں لے کر قانونی طریقہ کار کے مطابق قبضے میں لے لیا گیا۔اس سلسلے میں، مقدمہ ایف آئی آر نمبر 04/2026 نارکوٹک ڈرگس اینڈ سائیکوٹراپک سبسٹینسز (این ڈی پی ایس) ایکٹ کی دفعہ 8/20 کے تحت پولیس اسٹیشن لیتر میں درج کیا گیا ہے، اور اس سلسلے میں مزید تفتیش شروع کردی گئی ہے۔ادھر بارہمولہ میں پولیس نے فقیر باغ میں ناکہ چیکنگ کے دوران دو افراد کو گرفتار کیا۔ابتدائی تفتیش کے دوران، گرفتار افراد نے اپنی شناخت نثار احمد ملہ ولد غلام محمد ملہ ر/دودبگ چندوسہ، اور محمد اشرف ملہ ولد غلام قادر ملہ ساکنہ دبغ چندوسہ کے طور پر ہے ۔ان کی ذاتی تلاشی لینے پر نثار احمد ملہ کے قبضے سے 467 گرام چرس پاؤڈر نما مادہ اور ایک موبائل فون برآمد ہوا۔مزید برآں محمد اشرف ملہ کے قبضے سے 33 گرام چرس نما مادہ، 7,240 روپے نقدی اور ایک موبائل فون برآمد ہوا۔اس سلسلے میں ایف آئی آر نمبر 01/2026 این ڈی پی ایس ایکٹ پولیس اسٹیشن چندوسہ میں درج کیا گیا ہے اور تحقیقات شروع کردی گئی ہے۔اس طرح سے اور ایک کارروائی میں بارہمولہ پولیس نے پولیس پوسٹ واگورہ کو ایک اطلاع موصول ہوئی کہ فاروق احمد چوپان عرف بیٹا ولد غلام حسن چوپان ساکنہ واتر گام نامی ایک شخص نے اپنی رہائش گاہ پر چرس جیسا مادہ غیر قانونی طور پر ذخیرہ کر رکھا ہے۔ دوران، معاملے کو ایس ایچ او پولیس اسٹیشن کریری اور ایگزیکٹیو مجسٹریٹ واگورہ کے ساتھ شیئر کیا گیا، جو مناسب قانونی طریقہ کار کو یقینی بنانے کے لیے پولیس ٹیم کے ساتھ موقع پر پہنچے۔تلاشی مہم کے دوران ایگزیکٹیو مجسٹریٹ واگورہ اور نمبرداروں، سابق سرپنچوں اور پولیس چوکی واگورہ کے پولیس اہلکاروں سمیت آزاد گواہوں کی موجودگی میں 7.212 کلوگرام وزنی چرس نما ممنوعہ مواد برآمد کر کے ضبط کیا گیا۔ ملزم کی گرفتاری ابھی باقی ہے، مزید تفتیش جاری ہے۔اس کے مطابق، ایف آئی آر نمبر 02/2026 این ڈی پی ایس ایکٹ کے دفعہ 8/20 پولیس اسٹیشن کریری میں درج کیا گیا ہے۔ پولیس نے منشیات کی لعنت کو ختم کرنے کے اپنے پختہ عزم کا اعادہ کیا اور عوام سے اپیل کی کہ وہ معاشرے کو منشیات سے پاک رکھنے کے لیے معلومات کا اشتراک کر کے تعاون کریں۔

106

نے کہا کہ وقف کا جہاں تک تعلق ہے یہ کسی کی ملکیت نہیں ہوا کرتی ہے بلکہ جس کسی نے بھی دھان کی اس نے وقف کی جس کا مطلب ہے خیرات، انہوں نے کہا کہ وقف بورڈ کی یہ ذمہ داری ہے کہ اس جائیداد کو لوگوں کی فلاح وبہبود کیلئے استعمال کریں۔

107

کے غیر متزلزل عزم کیلئے فوجیوں کی تعریف کرتے ہوئے شمالی کمان کمانڈر نے ان کی لگن کی تعریف کی اور ابھرتے ہوئے چیلنجوں کے درمیان مسلسل چوکسی کی ضرورت پر زور دیا۔دفاعی حکام کے مطابق جی او سی لیفٹنٹ جنرل نے دورے کے دوران فوجی اہلکاروں سے بات چیت کی ۔ انہوں نے کہا ”بات چیت قومی سلامتی، موثر حکمرانی، اور ایک مضبوط اور زیادہ مربوط ہندوستان کی تعمیر کے لیے سول ملٹری ہم آہنگی کو فروغ دینے کے گرد گھومتی تھی“ ۔ جبکہ اس کے علاوہ اجلاس میں عصر حاضر کے چیلنجز سے نمٹنے اور ملک کی مجموعی ترقی کو یقینی بنانے کیلئے مسلح افواج اور سول انتظامیہ کے درمیان تعاون کی اہمیت پر روشنی ڈالی گئی۔

108

چاہیے۔ان کی شناخت کی جارہی ہے، اور انہیں ایک جگہ پر بسانے کی کوششیں جاری ہیں“۔ملک بدری سے متعلق قانونی پوزیشن کو واضح کرتے ہوئے ممبر پارلیمنٹ نے کہا کہ ایسے افراد کو ان کے آبائی ممالک میں واپس بھیجنا مرکزی حکومت کے دائرہ اختیار میں آتا ہے۔ انہوں نے مزید کہا ”انہیں ان کے متعلقہ ممالک میں واپس بھیجنے کا فیصلہ مرکز کی طرف سے لیا جائے گا اور اس پر بین الاقوامی قانون کے اصولوں کے مطابق سختی سے عمل کیا جائے گا“۔

109

ہے۔ فیصلہ، مورخہ 6 جنوری 2026، فوری طور پر لاگو ہوتا ہے اور حیرت انگیز معائنہ کے دوران کم از کم معیارات کی عدم تعمیل کے بارے میں سنگین نتائج کی پیروی کرتا ہے۔ تعلیمی سال 2025-26 کیلئے پہلے ہی داخل کیے گئے 50 ایم بی بی ایس طلبہ کے مفادات کے تحفظ کیلئے، ریاستی یونٹی حکام کو ایسے طلبہ کو قابل اطلاق اصولوں کے مطابق، مرکزی زیر انتظام علاقے کے اندر دیگر طبی اداروں میں اضافی نشستوں کے طور پر جگہ دینے کا اختیار دیا گیا ہے۔ طبی تشخیص اور ریٹنگ بورڈ (MARB) کی طرف سے منگل کو شام دیر گئے جاری کردہ ایک حکم نامے میں کہا گیا ہے کہ تعلیمی سال 2025-26 کی کونسلنگ کے دوران ویشنو دیوی میڈیکل کالج میں داخل ہونے والے تمام MBBS طلباء وطالبات کو جموں وکشمیر کے دیگر طبی اداروں میں مرکز کے زیر انتظام انتظامیہ کی مجاز اتھارٹی کی طرف سے اضافی نشستوں کے طور پر جگہ دی جائے گی۔اس کا مطلب ہے کہ داخلہ لینے والا کوئی بھی طالب علم اجازت منسوخ ہونے کے فیصلے کی وجہ سے ایم بی بی ایس کی سیٹ سے محروم نہیں ہوگا۔اس کے بجائے انہیں جموں وکشمیر کے دوسرے تسلیم شدہ میڈیکل کالجوں میں ایڈجسٹ کیا جائے گا۔دیگر اداروں میں طلبہ کی منتقلی پر عمل درآمد کا اختیار یونین ٹیریٹری کے نامزد کردہ صحت اور مشاورتی حکام کے پاس رہے گا، جنہیں آرڈر کی کاپیوں کے ذریعے باضابطہ طور پر فیصلے سے آگاہ کر دیا گیا ہے۔ حکم نامے کے مطابق اچانک یا حیرت انگیز معائنہ کے دوران عدم تعمیل سامنے آئی، نیز نیشنل میڈیکل کونسل (NMC) کا یہ فیصلہ فوری طور پر نافذ العمل ہے۔ شری ماتا ویشنو دیوی انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل ایکسی لینس نے 5 دسمبر 2024 اور 19 دسمبر 2024 کو جاری کردہ نیشنل میڈیکل کونسل (NMC) کے عوامی نوٹس کے تحت تعلیمی سال 2025-26 کیلئے 50 ایم بی بی ایس نشستوں کے ساتھ ایک نئے میڈیکل کالج کے قیام کے لئے درخواست دی تھی۔ درخواست پر کارروائی کرنے کے بعد MARB نے 8 ستمبر 2025 کو ایم بی بی ایس کورس شروع کرنے کی اجازت کا خط دیا۔آرڈر میں کہا گیا کہ اجازت نامہ کئی شرائط سے مشروط تھا، بشمول ضروری معیارات کو برقرار رکھنا، اچانک معائنے کی اجازت دینا، درست معلومات فراہم کرنا اور تجدید سے پہلے خامیوں کو دور کرنا۔MARB نے غلط بیانی، عدم تعمیل یا ریگولیٹری اصولوں کو پورا کرنے میں ناکامی کی صورت میں اجازت واپس لینے یا منسوخ کرنے کا حق محفوظ رکھا تھا۔اجازت نامے کے خط کے اجراء کے بعد نیشنل میڈیکل کمیشن کو متعدد شکایات موصول ہوئیں جن میں کالج میں ناکافی انفراسٹرکچر، طبی مواد اور اہل کل وقتی ٹیچنگ فیکلٹی اور ریزیڈنٹ ڈاکٹرز کا الزام لگایا گیا تھا۔ شکایات میں دیگر مسائل کے علاوہ داخل مریضوں اور آوٹ پیشنٹ کے ناکافی بوجھ اور بستر پر قبضے کے ناقص اعداد و شمار کی طرف بھی اشارہ کیا گیا۔نیشنل میڈیکل کمیشن ایکٹ 2019 کے سیکشن 28(7) کے تحت کام کرتے ہوئے، جو MARB کو بغیر کسی پیشگی اطلاع کے طبی اداروں کی حیرت انگیز تشخیص کرنے کا اختیار دیتا ہے، تشخیص کاروں کی ایک ٹیم نے 2 جنوری 2026 کو ویشنو دیوی میڈیکل کالج میں ایک معائنہ کیا۔اس معائنہ نے بعد میں آنے والے منفی نتائج کی بنیاد بنائی۔تشخیصی رپورٹ نے انسٹی ٹیوٹ (ویشنو دیوی میڈیکل کالج) میں فیکلٹی کی طاقت، طبی مواد اور انفراسٹرکچر میں وسیع خامیوں کو اجاگر کیا۔ ان میں تدریسی فیکلٹی میں 39 فیصد کمی اور ٹیوٹرز، مظاہرین اور بزرگ رہائشیوں میں مقررہ ضرورت کے خلاف 65 فیصد کمی شامل ہے

110

ڈی پی] کے رہنما وحید پارہ نے بدھ کے روز سابق وزیر اعلی مفتی محمد سعید کی برسی کے موقع پر صحافیوں سے گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ شری ماتا ویشنو دیوی میڈیکل کالج میں ایم بی بی ایس داخلوں کی منسوخی نے نہ صرف ملک میں غلط پیغام دیا ہے بلکہ سماج میں مزید تقسیم کو جنم دیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ فیصلہ اس لیے لیا گیا کیونکہ اقلیتوں کو وہاں مکمل داخلہ مل رہا تھا، جو کہ آئینی اقدار کے منافی ہے۔ پارہ نے الزام لگایا کہ موجودہ بی جے پی حکومت آئینی اصولوں کو قائم رکھنے میں ناکام رہی ہے اور اس کے بجائے سماجی پولرائزیشن کو فروغ دیا ہے۔ وحید پارہ نے کہا کہ ایسے اقدامات میرٹ پر مبنی اداروں کو کمزور کرتے ہیں اور مساوی مواقع کے تصور کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ان کے مطابق یہ رویہ خوف، تقسیم اور عدم تحفظ کو جنم دیتا ہے جو نہ جمہوریت کے لیے اچھا ہے اور نہ ہی جموں وکشمیر کے مستقبل کے لیے۔ انہوں نے مفتی محمد سعید کے سیاسی فلسفے کا حوالہ دیتے ہوئے کہا کہ آج ضرورت ہے کہ ان کے وژن کو دوبارہ اپنایا جائے، جو مفاہمت، عزت اور مکالمے پر مبنی تھا۔ پارہ نے کہا کہ ”مفتی صاحب زخموں پر مرہم رکھتے تھے، انہیں گہرا نہیں کرتے تھے۔ آج نوجوان خاموش، مایوس اور افسردہ ہیں، یہ خاموشی خطرناک ہے اور گہری مایوسی کی عکاسی ہے۔ پی ڈی پی رہنما نے مزید کہا کہ ایسی پالیسیاں جو نوجوانوں کو الگ تھلگ کرتی ہیں اور میرٹ پر مبنی نظام کو چیلنج کرتی ہیں، سماج کو مزید بداعتمادی کی طرف دھکیلتی ہیں۔ انہوں نے قیادت پر زور دیا کہ وہ ایک جامع اور انسانی رویہ اپنائے، جیسا کہ مفتی محمد سعید نے اپنے دور حکومت میں کیا تھا۔

111

کو باضابطہ طور پر مطلع کیا جائے گا۔“ انہوں نے کہا کہ گزشتہ کئی دنوں سے مختلف مقامات پر مسافروں کی جانب سے شکایات موصول ہو رہی ہے جس میں وہ الزام لگا رہے کہ ڈرائیوروں کی جانب سے من و مانی شروع ہوگئی ہے تاہم انہوں نے کہا کہ میں واضح کردینا چاہتا ہوں کہ اس طرح کی کارروائیوں کو برداشت نہیں کیا جائے گا اور جو بھی ملوث پایا جائے گا اس کے خلاف کارروائی ہوگی ۔انہوں نے کہا کہ لوگوں کیلئے ایک نمبر 9622002432 جاری کردیا گیا اور لوگ اس پر اپنی شکایات درج کر سکتے ہیں۔ مقامی لوگوں کی طرف سے باہر کی گاڑیوں کی خریداری کے معاملے پر آر ٹی او نے کہا کہ ایسی گاڑیوں کو مکمل دستاویزات کے ساتھ مقامی ٹرانسپورٹ آفس میں رجسٹرڈ ہونا لازمی ہے۔انہوں نے نشاندہی کی کہ تو آبجیکشن سرٹیفکیٹ صرف چھ ماہ کی میعاد رکھتا ہے، لیکن ایسے معاملات ہیں جہاں باہر کی ریاستوں سے لائی گئی گاڑیوں کو دو سے تین سال تک دوبارہ رجسٹر نہیں کیا گیا، جو کہ قواعد کی صریح خلاف ورزی ہے۔انہوں نے کہا کہ محکمہ ٹرانسپورٹ نے ایسے معاملات کا نوٹس لیا ہے اور رجسٹریشن کے اصولوں کی تعمیل کو یقینی بنانے کے لیے انفورسمنٹ کارروائی کی جائے گی۔

112

اسٹاپ در اسٹاپ کرکے منٹوں کا سفر گھنٹوں میں طے کرتے ہیں اور مسافر پیچھے بِلبلاتے رہتے ہیں ہیں کہ دیر ہوگئی اور سر پھوڑنے پر آتے ہیں کیونکہ اس سے مسافروں کا کام کاج بھی متاثر ہوجاتا ہے اور بسا اوقات سرکاری یا غیر سرکاری اداروں میں کام کرنے والے افراد کو ٹرانسپورٹرس کے رویے سے اپنے روزگار سے ہاتھ دھونا پڑتا ہے یا اُن کی تبدیلی غیر متوقع جگہوں پر کی جاتی ہے ۔جو اُن کے لئے عذاب دو ثابت ہورہا ہے اس طرح سے بے ہنگم اور ناقص ٹرانسپورٹ نظام ہر عام وخاص کے لئے بارگراں اور درد سر بنا ہوا ہے ۔انہوں نے کہا کہ ٹرانسپورٹ میں آئے روز اضافہ اگرچہ خوش آئند ہے تاہم بدترین ٹریفک جام بھی لوگوں کیلئے کسی مصیبت سے کم نہیں ہے۔ حالانکہ اس کیلئے باضابطہ طور لائحہ عمل ترتیب بھی دیا گیا ہے اور محکمہ بھی قائم ہے لیکن ٹرانسپورٹ نظام کی بدتر حالت کی وجہ سے اس میں کسی قسم کا سدھار دیکھنے کو نہیں مل رہا ہے۔انہوں نے کہا کہ سگنل لائٹس یا ٹریفک پولیس اگرچہ وادی کے شہر یا کئی قصبوں میں دکھائی دے رہے ہیں

Government of JammuKashmir
OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER(R&B) DIVISION TANGMARG

NOTICE INVITING E-TENDER(CIVIL WORKS(

NIT No:121/R&B of 2025-26 **Dated:-07-01-2026**

For and on behalf of the Lt. Governor, UT J&K, e-tenders (In single cover system(are invited on Percentage basis from approved and eligible Contractors registered with J&K Govt.,CPWD,Railwayssand otherState/CentralGovernmentsforthe followingworks-:

S. No	Name of Work	Adv. Cost	Cost of T/Doc.	Earnest money	Time of completion	M.H of Account	Class of Contractor	Project Authority	Tender call
1	Construction of Boundary wall at High School HardumadamTangmarg.	9.32	600-/	18640-/	45 days	)P A B - 2025-26(	D/C	Directorate of SAMAGRA SHIKSHA J&K	1st
2	Construction of Boundary wall at Girls Middle School at Heriwatnoo.	7.51	300-/	15020-/	35 days	)P A B - 2025-26(	D/C	Directorate of SAMAGRA SHIKSHA J&K	1st
3	Construction of Boundary wall around Govt High School Patiheer.	9.30	600-/	18600-/	45 days	)P A B - 2025-26(	D/C	Directorate of SAMAGRA SHIKSHA J&K	1st
4	Construction of Boundary wall at High School Sikkanhama.	9.39	600-/	18780-/	45 days	)P A B - 2025-26(	D/C	Directorate of SAMAGRA SHIKSHA J&K	1st
5	Construction of Boundary wall around High School Warpora.	9.40	600-/	18800-/	45 days	)P A B - 2025-26(	D/C	Directorate of SAMAGRA SHIKSHA J&K	1st

Position OfAAA: Accorded
Position of T.S: Accorded
Positionoffunds: Assured

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

1	Date of Issue of Tender Notice	07-01-2026
2	Period of downloading of bidding documents	08-01-2026
3	Bid submission Start Date	08-01-2026
4	Bid Submission End Date	27-01-20264:00PM
5	Date & time of opening of Bids (Online(	28-01-202611:00AM

3. Bids must be accompanied with cost of Tender document in shape of Treasury Challan (Dated between bid submission start date and bid submission end date(with NIT No., Serial No, and name of work to be deposited in M.H. 0059 in favour of Executive Engineer R&B Division Tangmarg(tender inviting authority(
4. All the bidders must upload Earnest money /Bid security equal to 2 % of advertised cost in the shape of CDR/FDR/BG pledged to Executive Engineer R&B Division Tangmarg (tender receiving authority(The Date of earnest money/Bid security should be between the Bid Submission start date and Bid submission End Date, otherwise bids shall be rejected.(
5. The Successful bidder will have to provide performance security @ 5 % of contract value in the form of CDR/FDR/BG pledged to Executive Engineer R&B Division Tangmarg (tender receiving authority)as per rule-171)(of GFR 2017. The earnest money/ Bid security@2 %shall be released to thesuccessful bidder only on receipt ofPerformance Security @ 5 % of Contract value which shall be released after successful completion of DLP/maintenance period.
6. The date and time of opening of Bids shall be notified on Web Site www.jktenders.gov.in and conveyed to the bidders automatically through an e-mail message on their e-mail address. The bids of Responsive bidders shall be opened online on same Web Site in the Office of Executive Engineer R&B Division Tangmarg (tender receiving authority.(
7. The earnest money/ Bid security infavour of unsuccessful bidder shall be released only after submission of original Treasury Challan.
5. The Successful bidder will have to provide performance security @ 5 % of contract value in the form of CDR/FDR/BG pledged to Executive Engineer R&B Division Tangmarg (tender receiving authority)as per rule-171)(of GFR 2017. The earnest money/ Bid security@2 %shall be released to thesuccessful bidder only on receipt ofPerformance Security @ 5 % of Contract value which shall be released after successful completion of DLP/maintenance period.
6. The date and time of opening of Bids shall be notified on Web Site www.jktenders.gov.in and conveyed to the bidders automatically through an e-mail message on their e-mail address. The bids of Responsive bidders shall be opened online on same Web Site in the Office of Executive Engineer R&B Division Tangmarg (tender receiving authority.(
7. The earnest money/ Bid security infavour of unsuccessful bidder shall be released only after submission of original Treasury Challan.

No: R&B/Divn/Tang/7015-30 Dated: 07-01-2026

Sd/-Executive Engineer
R&B Division Tangmarg.

DIPK NO: 9758/25

از تحصیلدار ایگزیکٹیو مجسٹریٹ درجہ اول کارہامہ
عنوان: درخواست منجانب عبید بشیر ولد مرحوم بشیر احمد نقاش ساکنہ زونی مر سرینگر برائے درستی جنس

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں اہل عبید بشیر نے برائے درستی جنس ایک درخواست پیش کی ہے چونکہ وراثتی انتقال میں مذکر کی جگہ مونث درج ہوا ہے جسکی درستی کرانی مطلوب ہے۔ لہذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک دفتر ہذا میں اصالتاً یا وکالتاً ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔تحریر الصدر

نائب تحصیلدار کارہامہ

از دفتر نائب تحصیلدار زونی مر
عنوان: درخواست از جانب فیصل فدا دھوبی، سہیل فدا دھوبی اولادان فدا احمد دھوبی ساکنہ نیو کالونی لال بازار موضع زونی مر نسبت اجرائی SEB سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ وہ دھوبی سے تعلق رکھتا ہے اور اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں SEB سرٹیفکیٹ بذمرہ دھوبی اجرائی فرمائی جائے۔ بروئے رپورٹ پٹواری حلقہ سائل کنبہ بذیل درج ہے۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	آمدنی
فدا احمد دھوبی	58	والد	ریٹائرڈ ملازم	۲۱۰۰۰
نازنین	۵۱	والدہ	گھریلو کام	
سہیل فدا دھوبی	۳۱	سائل	زیر تعلیم	
فیصل فدا دھوبی	۳۵	...	...	

قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے لہذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔تحریر الصدر
نائب تحصیلدار زونی مر

ان 9 باتوں پر عمل کر کے آپ فون تیزی سے چارج کر سکتے ہیں

اسمارٹ فون خریدتے وقت خریدار جن باتوں کا سب سے زیادہ دھیان رکھتے ہیں ان میں ایک چیز بیٹری کی چارجنگ ہے اور تمام اسمارٹ فون ساز کمپنیاں اپنے فون کی بہتر کارکردگی کے لیے پوری کوشش کرتی ہیں کہ ان کے فون کی بیٹری ایک بار مکمل طور چارج ہونے کے بعد زیادہ سے زیادہ چلے اور بیٹری کے مکمل چارج ہونے میں کم سے کم وقت لگے۔ فون کمپنیاں جہاں وقت کے ساتھ فون بیٹری کے حوالے ٹیکنالوجی کو جدید سے جدید تر کر رہی ہیں تا کہ صارفین کے فون کے استعمال میں کم سے کم خلل آئے، وہیں اینڈرائیڈ فون صارفین کچھ چیزوں پر عمل کرتے ہوئے اپنے فون کی سست رفتار چارجنگ کے مسئلے کو حل کر سکتے ہیں۔ درج ذیل وہ نو باتیں ہیں جن پر عمل کر کے صارفین اپنے فون کو کم وقت میں چارج کر سکتے ہیں:۔ 1. تیز چارج کرنے والا چارجر خریدیں اپنے اینڈرائیڈ فون کو تیزی سے چارج کرنے کا ایک طریقہ تو یہ ہے آپ ایک تیز چارجر خرید لیں۔ لیکن چارجر خریدنے سے پہلے یہ دیکھ لیں کہ آیا آپ کا فون تیز چارجنگ کو سپورٹ کرے گا بھی یا نہیں۔ 2. لوکیشن، وائی-فائی اور بلیو ٹوتھ جیسے فیچرز کو بند کر دیں وائی-فائی، بلیو ٹوتھ اور اس طرح کے دیگر فیچر بیٹری کی واضح مقدار خرچ کر دیتے ہیں۔ ان فیچرز کو بند کر دینے سے فون چارجنگ کی رفتار میں کافی اضافہ ہو سکتا ہے۔ 3. فون کو یو ایس بی پورٹس کے بجائے دیوار کے ساکٹ سے چارج کریں کاروں، لیپ ٹاپ اور دیگر ڈیوائسز میں لگی یو ایس بی پورٹس عموماً ناکافی چارجنگ فراہم کرتے ہیں۔ اس کے برعکس دیواروں میں لگے بجلی کے ساکٹس مناسب چارجنگ اسپیڈ مہیا کرتے ہیں۔ 4. اصلی تار کا استعمال کریں فون کو چارج کرنے کے لیے یہ بات ہمیشہ تجویز کی جاتی ہے کہ اصلی کیبل اور ایڈاپٹر استعمال کیا جانا چاہئے۔ کسی اور برانڈ کے چارجر کا استعمال آپ کی ڈیوائس کی بیٹری کو نقصان پہنچانے کے ساتھ چارجنگ اسپیڈ کو بھی کم کر سکتا ہے۔ 5. پس منظر میں چلنے والی ایپس کو بند کریں پس منظر میں چلنے والی ایپلی کیشنز استعمال کیے جانے کے بغیر بھی ڈیوائس کی بیٹری کا وافر استعمال کرتی ہیں۔ اگر ان ایپس کی جانب سے بیٹری صرف کی جا رہی ہو جن کا کوئی استعمال نہ ہو، اس صورت میں بھی اسمارٹ فون عموماً سست چارج ہوتا ہے۔ پس منظر میں چلنے والی ان ایپس کو بند کر دینے سے چارجنگ اسپیڈ میں تیزی آ سکتی ہے۔ 6. ایئر پلین موڈ آن کر لیں ایئر پلین موڈ کو آن کرنے سے اسمارٹ فون کی چارجنگ کی رفتار میں واضح اضافہ ہوتا ہے۔ اس موڈ کی مدد سے ڈیوائس کا نیٹورک سے تعلق منقطع ہو جاتا ہے جو بیٹری کے استعمال کو کم کر دیتا ہے۔ 7. کم وقفے سے فون کو ریچارج کرنے سے گریز کریں کسی بھی اسمارٹ فون میں جو بیٹری ہوتی ہے وہ کچھ چارجنگ سائیکلز کے ساتھ آتی ہے۔ کم وقفے سے فون کو تھوڑا تھوڑا چارج کرنا بیٹری کی زندگی کو متاثر کرتا ہے اور طویل مدت میں چارجنگ اسپیڈ کو کم کر دیتا ہے۔ 8. رات بھر چارجنگ سے گریز کریں رات بھر چارجنگ کرنے سے اسمارٹ فون کو تو نقصان نہیں پہنچے گا لیکن یہ عمل طویل عرصے میں بیٹری کو نقصان پہنچا سکتا ہے اور چارجنگ اسپیڈ کو سست کر سکتا ہے۔ 9. چارجنگ کے وقت اسمارٹ فون کے استعمال سے گریز کریں ہمیں چارجنگ کے وقت اسمارٹ فون کے استعمال سے اجتناب برتنا چاہئے۔ چارجنگ کے دوران فون کال کا جواب دینا یا گیم کھیلنا آپ کی ڈیوائس کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ یہ عمل آپ کے فون کی چارجنگ اسپیڈ کو بھی ہلکا کر سکتا ہے۔

MNN

واٹس ایپ صارفین اب خاموشی سے گروپ چھوڑ سکیں گے

واٹس ایپ ایسے فیچر پر کام کر رہا ہے، جس کے بعد صارفین ایسے گروپس خاموشی سے چھوڑ سکیں گے جن میں وہ رہنا نہیں چاہتے

کیلیفورنیا: مشہور میسجنگ ایپلی کیشن واٹس ایپ سے جہاں اسمارٹ فون صارفین کو سہولیات ملتی ہیں وہیں اس سے متعلقہ کچھ چیزوں سے صارفین نہایت پریشان بھی رہتے ہیں جن میں سے ایک کسی صارف کے گروپ چھوڑتے وقت تمام گروپ ممبران کو اس کی اطلاع ملنا ہے۔ آپ کو بعض اوقات خاندان، دوستوں یا آفس کے ساتھیوں کے ایسے واٹس ایپ گروپس میں شامل کر لیا جاتا ہے جس میں آپ اپنی موجودگی کو پسند نہیں کرتے، لیکن گروپ نہ چھوڑنا آپ کے لیے اس وجہ سے مجبوری بن جاتا ہے کہ یہ اطلاع سب کو موصول ہو جائے گی، جو بعض اوقات عجیب محسوس ہوتا ہے۔ یہ مسئلہ صرف واٹس ایپ کے ساتھ ہی نہیں بلکہ دیگر انسٹینٹ میسجنگ ایپس کے ساتھ بھی ہے۔ البتہ، واٹس ایپ میں اس فیچر کو جلد بدل دیا جائے گا۔ واٹس ایپ مبینہ طور پر ایسے فیچر پر کام کر رہا ہے جس کے بعد صارفین ایسے گروپس خاموشی سے چھوڑ سکیں گے جس میں وہ رہنا نہیں چاہتے WABetaInfo کے مطابق فی الحال یہ فیچر زیرِ تکمیل ہے اور آئندہ آنے والی اپ ڈیٹ میں جاری کر دیا جائے گا۔ اس فیچر کے تحت جب بھی کوئی صارف کوئی گروپ چھوڑے گا تو صرف اس گروپ کے ایڈمنز کو اس کی خبر ملے گی اور دیگر ممبران تک یہ اطلاع نہیں جائے گی۔ اس حوالے سے ایک اسکرین شاٹ جاری کیا گیا ہے جس میں یہ دکھایا گیا ہے کہ گروپ سے خارج ہوتے وقت کیسا نوٹ سامنے آئے گا۔ فی الحال یہ فیچر واٹس ایپ ڈیسک ٹاپ بیٹا میں دیکھا گیا ہے لیکن ممکنہ طور پر یہ اینڈرائیڈ اور آئی او ایس کے واٹس ایپ بیٹا پر بھی جاری کر دیا جائے گا۔ واٹس ایپ کے متعدد اس وقت آزمائشی مراحل میں ہیں جو ممکنہ طور پر آئندہ چند ہفتوں میں جاری کر دیے جائیں گے۔

ٹیکساس اسکول میں 70 جڑواں بچے ایک ساتھ زیرِ تعلیم

ٹیکساس کی ایک ہائی اسکول میں جڑواں طالبعلموں کے 35 جوڑے ایک ساتھ زیرِ تعلیم ہیں

ٹیکساس: امریکہ میں میسفیلڈ انڈیپنڈنٹ ہائی اسکول انتظامیہ کے مطابق گریجویٹ سینئر کی جماعتوں میں اس وقت 35 جوڑے ایسے ہیں جڑواں ہیں جن میں ہم شکل جڑواں بہنیں، ہم شکل جڑواں بھائی اور غیر ہم شکل جڑواں، بہن بھائیوں پر بھی مشتمل ہیں۔ خیال ہے کہ یہ گنیز بک آف ورلڈ ریکارڈ میں اپنی جگہ بنا سکے گا۔ اسکول میں کل طلبا و طالبات کی تعداد 2600 سے زائد ہے۔ قدرتی طور پر 250 زچگیوں میں سے ایک ہی جڑواں بچوں یا بچیوں پر مشتمل ہو سکتی ہے لیکن اسکول میں ان کی تعداد کل 70 بچوں پر مشتمل ہیں۔ اس کے علاوہ ایک ہی جماعت میں تڑواں طالبعلم بھی موجود ہیں۔ یکساں نقوش والی دو بہنیں ایوری اور کیلن نے کہا کہ وہ ایک ہی تعلیمی ادارے میں بہت خوش ہیں اور ان کے درمیان مضبوط روابط موجود ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ ہم دونوں بہترین دوست بھی ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ غیر معمولی مشابہت کی بنا پر لوگ ہمیں پہچاننے میں دھوکہ کھا جاتے ہیں۔ میسفیلڈ ہائی اسکول سے وابستہ تمام جڑواں طالبعلموں کا تعلق گریجویٹ جماعت سے ہے اور انتظامیہ نے ان کی گروپ فوٹو بھی بنائی ہے۔ تاہم طالبعلم یہاں سے رخصت ہونے کے بعد کچھ اداس ہیں۔ اسی طرح جڑواں بہن بھائیوں میں اینتھونی اور اینجلا بھی شامل ہیں جو ایک ہی جماعت میں زیرِ تعلیم ہیں تاہم جلد ان کی تعلیمی راہیں جدا ہو جائیں گی کیونکہ اینجلا ییل یونیورسٹی جا رہی ہیں جبکہ اینتھونی جامعہ ہیوسٹن کا رخ کریں گے۔

MNN

آنکھ میں موتیا ختم کرنے والے دوا کی چوہوں پر کامیاب آزمائش

برطانوی ماہرین نے بغیر آپریشن موتیا دور کرنے والے آئی ڈراپس بنائے ہیں اور چوہوں پر ان کے حوصلہ افزا نتائج سامنے آئے ہیں

لندن: برطانوی سائنسدانوں نے ایک دوا بنائی ہے جو آنکھوں میں موجود موتیا کو تلف کر سکتی ہے بصورتِ دیگر انہیں صرف جراحی کے ذریعے ہی نکالا جا سکتا ہے۔ موتیا کے مریض میں آنکھ کے عدسے کی پشت پر پروٹین کے گچھے جمع ہو جاتے ہیں اور بینائی متاثر ہوتے ہوتے ہیں چند فیصد تک بھی پہنچ سکتی ہے۔ عمر کے ساتھ یہ کیفیت زیادہ بڑھتی ہے جس کے لیے آنکھ کا عدسہ نکال کر موتیا صاف کیا جاتا ہے اور اس کی جگہ مصنوعی (پلاسٹک) لینس لگا دیا جاتا ہے۔ برطانیہ کی انجلیا رسکن یونیورسٹی نے 26 چوہے جمع کیے اور انہیں موتیا کا مریض بنایا۔ ان میں سے نو چوہوں کو کوئی دوا نہ دی گئی جبکہ بقیہ چوہوں کی آنکھ میں آکسیسٹیرول یا وی پی ون 001 نامی دوا ٹپکائی۔ معلوم ہوا کہ 61 فیصد چوہوں کے قدرتی عدسے (لینس) میں بہتری پیدا ہوئی اور 46 فیصد چوہوں کی آنکھ کے عدسوں میں دھندلاہٹ بھی کم ہوئی۔ اس طرح آکسیسٹیرول ون کی افادیت ثابت ہوئی ہے۔ جن چوہوں کے لینس میں بہتری پیدا ہوئی تھی انہیں فوکس کرنے اور مختلف جسامت کی اشیا دکھائی گئی تھیں۔ یہ تحقیق پروفیسر باربرا پیئر شائنیک اور ان کے ساتھیوں نے کی ہے۔ ان کے مطابق یہ دنیا کی پہلی دوا ہے اور تحقیق ہے جس سے موتیا میں نمایاں کمی واقع ہوئی ہے۔ مزید کامیابی کی صورت میں اسے موتیا کا بغیر آپریشن علاج قرار دیا جا سکتا ہے۔ لیکن اب بھی یہ جراحی کی متبادل دوا نہیں ہے۔ تاہم غور طلب بات یہ ہے

MNN

پانی میں تیرنے، ہوا میں اڑنے اور 'چمٹ جانے' والے ڈرون

چینی سائنسدانوں کی جانب سے تیار کردہ ڈرون جو اڑنے اور تیرنے کے علاوہ کسی بھی بڑے جاندار یا بے جان شے سے چمٹ سکتا ہے

بیجنگ: چینی ماہرین نے پانی میں تیرنے اور ہوا میں پرواز کرنے والا ایسا ڈرون بنایا ہے جس پر ایک چھوٹا ربر کا سکشن کپ لگا ہے جس کی بدولت وہ بڑے جانور سمیت کسی بھی جگہ پر مضبوطی سے چمٹ سکتے ہیں۔ اس طرح آبی ڈرون وہیل پر سوار ہو کر ان کی نگرانی کر سکتے ہیں یا خاموشی سے دشمن کی آبدوزوں سے بھی جڑ سکتے ہیں۔ ڈرون کا سکشن پمپ ریمورا نامی مچھلی سے بنایا گیا ہے۔ یہ مچھلی بڑے جانوروں سے چمٹ جاتی ہے اور انہیں تنگ کرنے والے کیڑے مکوڑوں یا طفیلیوں کو کھاتی رہتی ہے اور اس کے بدلے مفت میں سواری کیمرے لیتی ہے۔ کارخانہ قدرت میں اس عمل کو 'ہم زیستگی' یا 'سمبائیوسس' کہا جاتا ہے۔ بیجنگ میں واقع بی ہینگ یونیورسٹی کے لائی وین کا روبوٹ نہ صرف پانی میں تیر سکتا بلکہ بڑے سمندری جاندار پر چمٹ جاتا ہے بلکہ یہ ہوا میں پرواز کے دوران بھی اڑنے والی شے سے چمٹ سکتا ہے۔ اس کیلیے ریمورا مچھلی کا سکشن نظام تھری ڈی پرنٹر سے چھاپا گیا ہے۔ ربر پر مشتمل اس پیڈ کے تمام حصے جب ملتے ہیں تو وہ کمی سے بھرپور سکشن کپ کی طرح کام کرتے ہیں اور کسی بھی شے سے جڑنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ لیکن پانی میں ڈبکی لگانے کے لیے ماہرین نے کنگ فشر پرندے سے مدد لی ہے جو خاص انداز سے اپنے بازو سکیڑ کر گہرائی تک جاتا ہے اور شکار پکڑ کر لاتا ہے۔ عین اسی طرح ڈرون کی پنکھڑیاں بھی سکڑ کر بند ہو جاتی ہیں اور یوں وہ پانی میں تیزی سے آگے بڑھتا ہے۔ اس کے بعد پانی سے فضا میں آنے کے لیے ڈرون کی پنکھڑیاں کھل جاتی ہیں اور وہ اس تیزی سے گھومتی ہیں کہ وہ پانی کو چھوڑ کر کامیابی سے فضا میں بلند ہو جاتا ہے اور پرواز کرتا رہتا ہے۔ تجربہ گاہ میں 40 سینٹی میٹر لمبے روبوٹ نے پانی میں جا کر اندر تیرتے تیز رفتار روبوٹ سے چپک جانے کا کامیاب عملی مظاہرہ کیا۔ اس کے بعد وہ الگ ہو گیا لیکن روبوٹ سے جڑنے کے بعد اس نے صرف 5 فیصد توانائی ہی حاصل کی۔ یہ روبوٹ بار بار ہوا میں اڑ سکتا ہے اور بار بار پانی کے اندر جانے کی مکمل قدرت رکھتا ہے۔ مزید بہتری کے بعد اسے ڈھائی میٹر گہرائی میں آزمایا گیا ہے۔ اس کے بعد دھیرے دھیرے بیرونی کنٹرولر سے اس کا رابطہ کمزور دیکھا گیا۔ اب ماہرین اس کے بہتر مواصلاتی نظام پر کام کر رہے ہیں اور توقع ہے کہ یہ مزید گہرائی تک کام کر سکے گا۔ کثیر المقاصد ڈرون کو وائلڈ لائف سروے، سائنسی تحقیق، سمندری جانوروں کی بقا، جاسوسی اور دیگر کاموں کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

MNN

1955 ماڈل مرسڈیز بینز 14 کروڑ 30 لاکھ ڈالرز میں نیلام

اس کا نام اس کے بنانے والے چیف انجینئر روڈولف اوہلن ہاٹ کے نام پر رکھا گیا ہے

جرمنی: مرسڈیز بینز 1955 کو مئی کے آغاز میں فروخت کیا گیا جو اتنی مہنگی فروخت ہوئی کہ اس نے پہلے کے تمام ریکارڈز توڑ ڈالے۔ فرانسیسی خبر رساں ادارے اے ایف پی کے مطابق کلاسک کاروں کی نیلامی کرنے والی کمپنی آر ایم سوتھبے کا کہنا ہے کہ مرسڈیز بینز 1955 کو نیلام کر دیا گیا ہے اور یہ دنیا کی اب تک کی سب سے مہنگی فروخت ہونے والی کار ہے۔ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ مرسڈیز بینز 1955 جس کے صرف دو ورژن موجود ہیں، 14 کروڑ 30 لاکھ ڈالرز (13 کروڑ 50 لاکھ یورو) میں نیلام ہوئی ہے جس نے اس سے پہلے کے تمام ریکارڈ توڑ دیے ہیں۔ کمپنی نے ایک بیان میں کہا کہ 1955 کی مرسڈیز بینز ایک پرائیویٹ گاہک کو 13 کروڑ 50 لاکھ یورو کی ریکارڈ قیمت میں نیلامی میں فروخت کی گئی ہے۔ واضح رہے کہ یہ گاڑی پچھلے ریکارڈ سے تقریباً تین گنا زیادہ قیمت میں فروخت ہوئی، جسے 1962 فراری 250 جی ٹی او نے 2018 میں قائم کیا تھا۔ 1962 فراری 250 جی ٹی او چار کروڑ 80 لاکھ ڈالرز سے زیادہ میں فروخت ہوئی تھی۔ آر ایم سوتھبے نے کہا کہ نیلامی سے حاصل ہونے والی رقم کا استعمال دنیا بھر میں مرسڈیز بینز فنڈ قائم کرنے کے لیے کیا جائے گا جو ماحولیاتی سائنس اور ڈی کاربونائزیشن ریسرچ کے لیے فنڈ فراہم کرے گا۔ نیلامی کرنے والی کمپنی کا کہنا ہے کہ یہ صرف دعوت نامے کی بنیاد پر ہونے والی نیلامی تھی، جو 5 مئی کو جرمنی کے شہر سٹٹگارٹ کے مرسڈیز بینز میوزیم میں منعقد کی گئی تھی۔ آر ایم سوتھبی کے مطابق اس گاڑی کی خاص بات یہ ہے کہ یہ کار مرسڈیز بینز ریسنگ ڈپارٹمنٹ کی جانب سے بنائے گئے صرف دو پروٹوٹائپز میں سے ایک ہے اور اس کا نام اس کے بنانے والے چیف انجینئر روڈولف اوہلن ہاٹ کے نام پر رکھا گیا ہے۔ یاد رہے کہ دنیا کی مہنگی ترین کلاسک کار کے خریدار نے اس بات پر اتفاق کیا ہے کہ 300 ایس ایل آر اوہلن ہاٹ اہم مواقع پر عوامی نمائش کے لیے دستیاب رہے گی۔

MNN

J&K Bank
Serving To Empower

BAJAJ GENERAL
CARINGLY YOURS

Bajaj General Extra Care Plus policy along with the added benefits of Health Prime Rider ensures that you don't have to settle for less when it comes to you and your family's growing healthcare needs.

Bajaj General Extra Care Plus's Features:

- Long Term Discount
- Option to Opt for Air Ambulance
- Free health check-up

Benefits of Health Prime Rider:

- Rider for both Individual & Family Floater Basis**
- 24*7 Unlimited Tele-Consultation
- Investigations Cover

**Based on the variant opted in health plan

To Know More Contact your J & k Bank's Relationship Manager

Bajaj General Insurance Limited (Formerly known as Bajaj Allianz General Insurance Co. Ltd.) Bajaj Insurance House, Airport Road, Yerawada, Pune - 411006. IRDAI Reg No.: 113. | CIN: U66010PN2000PLC015329 | UIN: Extra Care Plus-BAJHLIP23069V032223,Health Prime Rider-BAJHLIA24087V022324 | web: www.bajajgeneralinsurance.com |Toll free: 1800-209-5858 / 1800-209-0144 | careforyou@bajajgeneral.com
For more details on risk factors and Terms and Conditions, please read the sales brochure before concluding a sale. | BGI-O-JK-004/18-12-2025

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

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