WATTAN
The Urdu Daily

روزنامہ
وطن
بڈگام

بدھوار
04 فروری 2026
WEDNESDAY
04 FEBRUARY - 2026

صفحہ 08 جوکووچ اے ٹی پی رینکنگ میں تیسرے نمبر پر پہنچ گئے

صفحہ 08 فیفا ویمنز چیمپئن کپ جیت کر ریکارڈ انعامی رقم اپنے نام کرلی

The Urdu Daily WATTAN Budgam | RNI No. JKURD/2011/37141 | جلد: 16 | شمارہ نمبر: 29 | صفحات: 08 | قیمت: 02 روپے

شب برات کی تقریب سعید

وادی بھر میں روح پرور اجتماعات کا انعقاد

سب سے بڑی تقریب درگاہ حضرتبل میں منعقد ہو، رات بھر شب خوانی کا اہتمام

سرینگر // 03 فروری // ایس این این // ملک کے آر پار شب برات بڑے ہی عقیدت و احترام کے ساتھ منائی گئی۔ اس سلسلے میں دنیا بھر کے ساتھ ساتھ وادی بھر میں بھی خصوصی تقاریب کا اہتمام کیا گیا اور وادی میں شب برات کی سب سے بڑی تقریب درگاہ حضرت بل میں میں منعقد ہوئی ہے جبکہ دیگر مساجد، خانقاہوں، زیارتگاہوں اور آستانوں میں بھی رات بھر شب خوانی کا اہتمام کیا گیا جس دوران توحید پرست درود واذکار، ختمات المظمات اور ذکر کی محفلوں میں محو رہیں۔ اس ضمن میں سرکاری سطح پر بھی انتظامات کئے گئے ہیں تاکہ زائرین کو کسی بھی طرح کی مشکل کا سامنا نہ کرنا پڑے ۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق شب برات دنیا بھر کے ساتھ/101

سیکورٹی صورتحال کا جائزہ اور سیاسی قیادت سے ملاقات

امیت شاہ کا تین روزہ دورہ جموں کشمیر 5 فروری سے

سرحدی حفاظتی اقدامات کا جائزہ لینے کیلئے ہیرا نگر کٹھوعہ کا دورہ ہوگا

7 فروری کی شام سرینگر وارد ہونگے، کئی ترقیاتی پروجیکٹوں کا افتتاح کریں گے

سرینگر // 03 فروری // ایس این این // جموں کشمیر کی مجموعی سیکورٹی صورتحال کا جائزہ لینے کے علاوہ سیاسی قیادت سے بات چیت اور کلیدی ترقیاتی پروجیکٹوں کا افتتاح کرنے کیلئے وزیر داخلہ امیت شاہ کا تین روزہ دورہ جموں کشمیر 5 فروری سے ہوگا۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق مرکزی وزیر داخلہ امیت شاہ 5 سے 7 فروری تک تین دن کیلئے جموں و کشمیر کا دورہ کریں گے تاکہ سیکورٹی کی صورتحال کا جائزہ لیں، سیاسی قیادت سے بات چیت کریں اور کلیدی ترقیاتی پروجیکٹوں کا افتتاح کریں۔ سرکاری ذرائع نے بتایا کہ امیت شاہ 5 فروری کی شام جموں پہنچیں گے اور اسی دن لوک بھون میں سیاسی رہنماؤں سے ملاقاتیں کریں گے۔ انہوں نے مزید کہا کہ 6 فروری کو وزیر داخلہ سرحدی حفاظتی اقدامات کا جائزہ لینے کیلئے کٹھوعہ ضلع کے ہیرانگر کے بین الاقوامی سرحدی علاقے کا دورہ کریں گے۔ دن کے آخر/102

ریاسی میں حادثہ، گاڑی کھائی میں گرنے سے دو نوجوان جاں بحق

ڈرائیور کا قابو کھونے سے حادثہ،

پولیس نے کیس درج کیا

سرینگر // 03 فروری // روی او آئی // ریاسی ضلع کے دھرانگلی لوٹ علاقے میں منگل کی صبح ایک المناک حادثے میں دو نوجوان جاں بحق ہوگئے۔ حکام کے مطابق گاڑی سڑک سے پھسل کر گہری کھائی میں جا گری۔ مرنے والوں کی شناخت مقو ولد رتن سنگھ اور جگدیپ سنگھ ولد بلبن سنگھ کے طور پر ہوئی ہے، دونوں شورال گاؤں کے رہائشی تھے۔ حکام نے بتایا کہ/103

لیفٹننٹ گورنر کا 'امر اجالا' کی اساتذہ ایوارڈ تقریب سے خطاب

اساتذہ اور ان کا ہنر معاشرے کی ریڑھ کی ہڈی اور قوم کی روح / منوج سنہا

سرینگر // 03 فروری // ایس این این // میں مانتا ہوں کہ اساتذہ اور ان کا ہنر معاشرے کی ریڑھ کی ہڈی اور قوم کی روح ہے کی بات کرتے ہوئے لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے آگے کی سوچ رکھنے والے اساتذہ کی ضرورت پر زور دیا جو طلباء کو کل کی غیر یقینی صورتحال، جیسے مصنوعی ذہانت (AI) کی رکاوٹوں، آب و ہوا کی تبدیلیوں، اہم پیش رفتوں کی ترغیب دیتے ہیں اور معیشت میں ایندھن پیدا کر سکتے ہیں۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق پدم شری پدما سچدیو گورنمنٹ کالج فار ویمن گاندھی نگر جموں میں امر اجالا گروپ کی طرف سے منعقدہ ایک تقریب سے خطاب میں لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے جموں کے مختلف اسکولوں کے کل 101 بہترین متاثر کن اساتذہ کو باوقار ایوارڈ سے نوازا۔ اس دوران اپنے خطاب میں لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے کردار کی تشکیل اور ان صلاحیتوں کو پروان چڑھانے میں تدریسی برادری کی گراں قدر شراکت کی تعریف کی جو مستقبل کو پوری طرح سے نئے سرے سے ڈھالتے ہیں، نوجوان طلباء کو غیر متوقع دنیا کا مقابلہ کرنے کے لیے مہارت اور حوصلے سے آراستہ کرتے ہیں۔ سنہا نے کہا "میں مانتا ہوں کہ اساتذہ اور ان کا ہنر معاشرے کی ریڑھ کی ہڈی اور قوم کی روح ہے"۔ انہوں نے کہا "متاثر اساتذہ روٹ/104

وادی میں دہشت گردی کے ماحولیاتی نظام کی تحقیقات کا حصہ

این آئی اے کارروائیاں جاری

رعناواری سرینگر میں مشتبہ شہری کے گھر پر چھاپہ

سرینگر // 03 فروری // ایس این این // وادی کشمیر میں دہشت گردی کے ماحولیاتی نظام کی تحقیقات کے حصہ کے بطور قومی تحقیقاتی ایجنسی (این آئی اے) نے دوسرے روز بھی چھاپہ مار کارروائی جاری رکھتے ہوئے رعناواری سرینگر میں ایک مشتبہ شہری کے گھر پر چھاپہ ڈالا اور وہاں تلاشیاں لی ۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق قومی تحقیقاتی ایجنسی (این آئی اے) نے وادی کشمیر میں دہشت گردی کے ماحولیاتی نظام کی تحقیقات کے ایک حصے کے طور پر منگل کو رعناواری علاقے میں ایک مشتبہ شخص کی رہائش گاہ پر تلاشی لی۔ حکام نے بتایا کہ صبح/108

وزیر اعظم کی صدارت میں پارلیمنٹ احاطے میں این ڈی اے پارلیمانی پارٹی کی میٹنگ

این ڈی اے کی مختلف انتخابات میں جیت، عوام دوست پالیساں اور سخت محنت بنیادی وجہ

مرکزی بجٹ 2026 اگلے 25 سالوں کو ذہن میں رکھتے ہوئے تیار کیا گیا

تجارتی معاہدہ ہو یا بجٹ، حکومت ہندوستان کے حق میں کام کرتی ہے / نریندر مودی

سرینگر // 03 فروری // ایس این این // تمام ممبران پارلیمنٹ پر بلدیاتی اداروں سمیت مختلف انتخابات میں اپنی جیت سے مطمئن نہ ہونے بلکہ اچھے کام کو جاری رکھنے کی تاکید کرتے ہوئے وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ این ڈی اے اتحاد اپنی عوام دوست پالیسیوں اور سخت محنت کی وجہ سے مختلف انتخابات جیت رہا ہے۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق وزیر اعظم نریندر مودی نے منگل کو این ڈی اے کے رہنماؤں سے کہا کہ اتحاد اپنی عوام دوست پالیسیوں اور سخت محنت کی وجہ سے مختلف انتخابات جیت رہا ہے۔ پارلیمانی امور کے وزیر کرن رجیجو نے این ڈی اے کی پارلیمانی پارٹی کی میٹنگ کے بعد نامہ نگاروں کو بتایا کہ وزیر اعظم مودی نے این ڈی اے کے ممبران پارلیمنٹ سے بھی کہا/107

ملک کی مختلف ریاستوں، مرکزی زیر انتظام علاقوں میں

کشمیریوں پر حملوں کا سلسلہ ناقابل قبول / وزیر اعلیٰ

سرینگر // 03 فروری // اے پی آئی // ملک کی مختلف ریاستوں، مرکزی زیر انتظام علاقوں میں وادی سے تعلق رکھنے والے مزدوروں، شال پھیری کرنے والوں، طلاب اور تاجروں کو ہراساں کرنے کی کارروائیاں ناقابل برداشت قرار دیتے ہوئے جموں وکشمیر کے وزیر اعلیٰ نے کہا کہ نارتھ زون کی وزرائے اعلیٰ کی میٹنگ کے دوران انہوں نے اس طرح کے واقعات کو روکنے کا مطالبہ کیا۔ اتراکھنڈ کے وزیر اعلیٰ کی جانب سے حملہ آور کی گرفتاری اور اس کے خلاف کیس درج کرنے کی سراہنا کرتے ہوئے وزیر اعلیٰ نے امریکی صدر کی جانب سے ٹیرف میں کمی کو درآمدات اور برآمدات کیلئے اہمیت کا حامل قرار دیتے ہوئے کہا کہ اس سے ایکسپورٹروں کو مدد ملے گی جو اپنا کام بند کرنے کے بارے میں سنجیدگی کے ساتھ غور کر رہے تھے۔ کھیل کو سیاست سے دور رکھنے، اپنے موقف کو پھر دوہراتے ہوئے کہا کہ جب بھارت پاکستان کے مابین میچ کھیلا جاتا ہے تو اسے جنگ کے طور پر لیا جاتا ہے جو نادانگی/106

غیر قانونی کان کنی کے خلاف کارروائی

پلوامہ میں پولیس نے 04 گاڑیاں ضبط کرلی

سرینگر // 03 فروری // ایس این این // غیر قانونی کان کنی اور معدنیات کی غیر قانونی نقل و حمل کے خلاف جاری مہم میں، پولیس نے پلوامہ میں چار گاڑیاں (ایک ایل این ٹی مشین، اور تین ڈمپر) ضبط کی ہیں۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق یہ ضبطی پولیس اسٹیشن لیتر کی ایک پولیس پارٹی نے رمبی آرہ لاسی پورہ لیتر علاقے میں معمول کی چیکنگ کے دوران کی تھی۔ آپریشن کے دوران/105

ریاستی درجہ اور جموں کشمیر کی خصوصی حیثیت کی بحالی بنیادی اور مستقل مطالبہ

کشمیر میں لاء یونیورسٹی کا قیام بہتر اور زیادہ جامع آپشن ہوگا

نیشنل کانفرنس ہمیشہ متحدہ جموں اور کشمیر کیلئے کھڑی رہی، ہم اتحاد پر یقین رکھتے ہیں / سکینہ ایتو

سرینگر // 03 فروری // ایس این این // جموں کشمیر کا ریاستی درجہ اور خصوصی حیثیت کی بحالی نیشنل کانفرنس کا بنیادی اور مستقل مطالبہ ہے کی بات کرتے ہوئے جموں وکشمیر کی وزیر سکینہ ایتو نے اس بات پر زور دیا کہ پارٹی عمر عبداللہ کی قیادت والی حکومت کے قیام کے بعد سے ہی اس مسئلے کو اٹھا رہی ہے۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق جموں میں قانون ساز اسمبلی کے باہر میڈیا نمائندوں سے بات کرتے ہوئے وزیر صحت وطبی تعلیم سکینہ ایتو نے کہا "ہم نے ہمیشہ جموں و کشمیر کیلئے ریاست کا درجہ اور خصوصی حیثیت کی بحالی کا مطالبہ کیا ہے، ہمارے ممبران اسمبلی نے اس کے لیے احتجاج کیا کیونکہ یہ ایک حقیقی مطالبہ ہے"۔ انہوں نے کہا کہ وقت کے ساتھ ساتھ منتخب حکومت کی جمہوری عملداری کمزور ہوتی جا رہی ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہمارے اختیارات کو کم کر دیا گیا ہے اور ہمارے نوجوانوں کے حقوق چھین لیے گئے ہیں۔ پیر پنچال اور وادی چناب کے لیے علیحدہ ڈویژن کے مطالبات سے متعلق سوال کے جواب میں وزیر نے کہا کہ عوام کی طرف سے ایسا کوئی مطالبہ نہیں ہے۔ انہوں نے کہا " نیشنل کانفرنس ہمیشہ ایک متحدہ جموں اور کشمیر کے لیے کھڑی رہی ہے۔ ہم اتحاد پر یقین رکھتے ہیں۔" انہوں/109

سیب باغات کو ممکنہ نقصان کا خدشات، تین اضافی ریل لائنوں کی تعمیر روک دی گئی

بارہمولہ سے اوڑی تک ریل لائن کی توسیع کا ڈی پی آر مکمل، جموں راجوری لائن پر کام جاری

برفباری کے دوران "وندے بھارت" جموں کشمیر کے لوگوں کیلئے لائف لائن بنی / مرکزی وزیر ریلوے

سرینگر // 03 فروری // ایس این این // کشمیر سے کنیا کماری تک ریل رابطے کو بڑھانے کی کوشش کے تحت مرکزی وزیر ریلوے اشونی ویشنو نے کہا کہ اوڑی تک ریل لائن کی توسیع کا ڈی پی آر مکمل کر لیا گیا جبکہ جموں راجوری لائن پر کام جاری ہے ۔ انہوں نے مزید کہا کہ جموں وکشمیر کیلئے 1080 کروڑ روپے کا ریل بجٹ مختص کیا گیا ہے۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق جموں و کشمیر کیلئے تقریباً 1086 کروڑ روپے مختص کرتے ہوئے مرکزی وزیر ریلوے اشونی ویشنو نے مرکزی بجٹ 2026-27 کے تحت مرکزی زیر انتظام علاقے میں ریلوے کے بنیادی ڈھانچے کی ترقی کے لیے اہم اعلانات کیے ہیں۔ کل سرمایے کے اخراجات سے ریلوے پروجیکٹوں کیلئے مختص اخراجات کا ریاستی حساب سے تقسیم فراہم کرتے ہوئے اشونی ویشنو نے ایک ویڈیو کانفرنسنگ کے ذریعے بتایا کہ بارہمولہ سے اوڑی تک ریل لائن کی توسیع کیلئے تفصیلی پروجیکٹ رپورٹ (ڈی پی آر) منصوبے کی منظوری کے لیے تیار کی گئی ہے جب کہ مجوزہ جموں ریل لائن کے لیے سروے اور ڈی پی آر پر کام جاری ہے۔ انہوں نے کہا "جموں کشمیر (یو بی ایس آر ایل) کے بڑے پروجیکٹ کی حالیہ تکمیل کے بعد، بارہمولہ سے اوڑی تک ریل لائن کو بڑھانے کے لیے ڈی پی آر تیار کیا گیا ہے اور پروجیکٹ کی منظوری کے لیے عمل جاری ہے۔" قابل ذکر ہے کہ حال ہی میں 272 کلومیٹر کے اودھم پور بارہمولہ سرینگر ریل لنک (یو بی ایس آر ایل) کے شروع ہونے سے وادی کشمیر ریل نیٹ ورک کے ذریعے باقی ہندوستان سے منسلک ہوگئی ہے۔ ریلوے کے وزیر نے یہ بھی بتایا کہ بارہمولہ سے اوڑی تک ریل لائن کی توسیع کے علاوہ جموں تا راجوری ریل لائن کے سروے اور ڈی پی آر کی تیاری کا کام بھی پوری رفتار سے جاری ہے۔ تاہم، انہوں نے جاری سروے اور ڈی پی آر کے کام کی تکمیل کی ٹائم لائن کا ذکر نہیں کیا۔ کٹرا سرینگر روٹ پر چلنے والی وندے بھارت ٹرینوں کے ذریعے کشمیر کو ہر موسم میں تیز رفتار رابطہ فراہم کرنے والے یو بی ایس آر ایل پروجیکٹ کے شروع ہونے کے ساتھ 2025 میں جموں اور کشمیر میں کیے گئے تاریخی کام/110

The Urdu Daily
WATTAN
وطن
سرینگر

خود اعتمادی اور کامیابی ایک ہی سکے کے دو رخ

تحریر۔۔۔۔۔
تحریم قاضی

کہتے ہیں زندگی انسان کے حوصلے کا امتحان ہے۔ اور جو بھی شخص باہمت اور حوصلہ مند ہوگا وہی کامیابی کی منزلیں طے کر سکے گا اور زندگی کے زینوں پر قدم رکھنے کے لئے اعتماد کی ضرورت ہے۔اعتماد اور لگن ہی کسی انسان کو کامیابی کے مدارج طے کرنے میں معاونت فراہم کر تے ہیں۔

بعض افراد پڑھائی لکھائی میں اچھا ہونے کے باوجود بھی شخصی اعتبار سے پراعتماد نہیں ہو پاتے جس کا نقصان انھیں پیشہ ورزندگی میں ہوتا ہے۔اس بات کو سمجھنے کی ضرورت ہے کہ زندگی کا کوئی بھی شعبہ ہو اس میں اگر آپ کے اندر اعتماد نہیں تو آپ کامیاب نہیں ہو سکتے کیونکہ خود اعتمادی وہ ہتھیار ہے جو زندگی کے میدان جنگ میں آپ کو فتحیاب کراوسکتا ہے۔اکثر اوقات لوگ اس بات سے نا آشنا ہوتے ہیں کہ ان کی ناکامیوں کی وجہ ان کی شخصی کمزوریاں اور خود اعتمادی کی کمی ہوتی ہے۔آج ہم کچھ ایسے نکات پر بات کریں گے جو کامیابی کے لئے معاون ثابت ہوسکتے ہیں اور آپ کی شخصیت کو بہتر کرنے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔

دوسروں کی پرواکرنا چھوڑیں

ہم میں سے بیشتر افراد کو یہ عادت ہوتی ہے کہ وہ خود کو دوسروں کی نظر سے دیکھنے کے عادی ہوتے ہیں۔ گویا لوگوں کی نظر آئینہ ہو، حالانکہ حقیقی آئینہ انسان کا دل ہوتا ہے جو اسے اس کی اصل صورت دکھاتا ہے۔ایک اور عادت جو کہ دوسروں کے بارے میں رائے دینے کی اور ان کے متعلق اندازے لگانے کی ہے یہ اپنی شخصیت کو مجروح کرنے کے مترادف ہے۔کیونکہ اسکا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ کے اپنے اندر کمی ہے جسے دوسروں میں تلاش کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ بجائے اس کے کہ دوسروں پر تنقید کی جائے انہیں ان کی خوبیوں کے لئے سراہنا چاہیئے اور ان کو حوصلہ دینا چاہیئے۔ ہوسکتا ہے دوسرے شخص میں خود اعتمادی کی کمی ہو اور وہ آپ کے سراہنے سے دور ہو جائے۔ اللہ نے ہر انسان کو مختلف خوبیوں سے نوازا ہے اور یہی تنوع کائنات کا حسن بڑھاتا ہے۔ایسا نہیں ہے کہ آپ کے اندر کوئی صلاحیت ہی نہ ہو۔ ہر شخص کو کوئی نہ کوئی خاص صلاحیت ملی ہوتی ہے ضرورت صرف اسے پہچاننے کی ہے۔اکثر لوگ یہ پہچاننے میں مشکل کا شکار ہوتے ہیں اور کئی تو عمر گنوا دیتے ہیں لیکن کامیاب لوگ اپنی خوبیوں کو ناصرف پہچانتے ہیں بلکہ وقت کے ساتھ ساتھ ان میں نکھار بھی لاتے ہیں۔

ناں کہنا سیکھیں

ہمیں ناں کہنے کی عادت نہیں ہوتی۔ ضروری نہیں کہ ہر کسی کی ہاں میں ہاں ملائی جائے جو چیز آپ کو متاثر کرے اور آپ اس کے حوالے سے خدشات کا شکار ہوں تو اس پر نہ کہنا غلط نہیں ہوگا۔جیسے اکثر لوگوں کو دوستوں کا ناں کہنے کی عادت نہیں ہوتی اور وہ اپنی فیملی کا وقت بھی دوستوں پر صرف کر دیتے ہیں۔
اگر گھر والوں کے ساتھ کوئی پروگرام رکھا ہے تو دوستوں کو ناں کہنے میں کوئی حرج نہیں۔اس حوالے سے شرمندہ ہونا اور خود کو موروود الزام ٹھہرانا شخصی اعتماد کے لئے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔اور کوئی ایسی پیشکش جس پر آپ آمادہ نہ ہوں تو اس کو خوش اسلوبی سے درگزر کرنا سیکھیں جیسے،'' میں اس حوالے سے سوچوں گا یا گی۔آپ کو بعدازاں آگاہ کروں گا/گی۔'' اس طرح بعد میں بھی آپ منع کرنے پر کسی کو برا نہیں لگے گا۔

اپنے لئے آواز اٹھائیں

بااعتماد لوگ اپنی رائے دینے میں کسی قسم کی بھی گھبراہٹ کا شکار نہیں ہوتے۔اپنی رائے سے سامنے والے کو آگاہ کرنے میں کوئی مضائقہ بھی نہیں۔ یہ بات سمجھنے کی ضرورت ہے کہ ہر انسان مختلف سوچ اور خیالات کا حامل ہوتا ہے اور کسی بھی چیز یا شخص کے حوالے سے اس کا نقطہ نظر متفرق ہوسکتا ہے۔اور انسان خطا کا پتلا ہے تو وہ غلطی بھی کرسکتا ہے۔بااعتماد افراد اس بات سے خوف زرہ نہیں ہوتے کہ انھیں اپنی رائے دینے پر نظر انداز کر دیا جائے گا۔اپنی بات اعتماد سے کہنا اور اپنے حق کے لئے آواز اٹھانا ناگزیر ہے۔

اچھے سامع بنیں

آپ نے ایک ضرب المثل سن رکھا ہوگا'' پہلے تولو، پھر بولو''۔اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ پہلے بات کو سمجھا جائے اور پھر بولا جائے۔جولوگ بھی جلد بازی کا مظاہرہ کرتے ہیں انھیں شرمندگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔یہ تو سن رکھا ہوگا کہ جلدی کا کام شیطان کا،سو جو کام صبر وتحمل سے کیا جاسکتا ہے اس کے نتائج بھی اتنے ہی شاندار ہوتے ہیں۔اور ایک اچھا سامع ہی اچھی گفتگو کر سکتا ہے۔انسان کے الفاظ ہی وہ ہتھیار ہیں جو کسی کے دل کو فتح یا مسمار کر دیتے ہیں۔
اگر الفاظ کا چناؤ سوچ سمجھ کر کیا جائے تو انسان اپنے اوپر آنے والی بہت سے مصیبتوں اور پریشانیوں سے بچ سکتا ہے۔ جب آپ کسی کو تحمل سے سنتے ہیں اور سمجھنے کی غرض سے سنتے ہیں تو اس سے آپ کے علم و مشاہدے بلکہ خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ ایسے لوگ جو تخلیقی سرگرمیوں میں مشغول ہوتے ہیں ان کو سننا باعث نفع ہے۔

اپنے مقصد پر دھیان دیں

زندگی قدرت کا ایک قیمتی تحفہ ہے۔اسے بامقصد گزرانے والے ہی کامیاب ہوتے ہیں۔تاریخ ایسے لوگوں کو سنہری الفاظ میں یاد رکھتی ہے جو کسی مقصد کے تحت زندگی گزار کر گئے ہوں۔ کہتے ہیں کہ کچھ لوگ زندگی گزارنے کے لئے مقصد ڈھونڈتے ہیں اور کچھ مقصد کے لئے زندگی گزارتے ہیں تو دونوں میں سے بہترین وہ ہیں جن کے پاس جینے کے لئے کوئی مقصد ہو۔خود اعتماد لوگوں کے مقاصد ان کی رائے اور مضبوط عقائد کو تقویت دیتے ہیں۔
اگر آپ پُراعتماد، مستقل مزاج اور پُرامید ہیں تو لوگ آپ کو فالو کریں گے۔اگر آپ کو لگتا ہے کہ کوئی ایسی تبدیلی جس کا آپ کو یا آپ سے وابستہ لوگوں کو فائدہ ملے گا تو اس کے لئے آواز اٹھانا ضروری ہے۔دنیا ایسے عظیم لوگوں کی داستانوں سے بھری پڑی ہے جو دوسروں کے لئے کچھ کر کے گئے۔ عبدالستار ایدھی، نیلسن منڈیلا، ڈاکٹر روتھ فاؤ اور ایسے بے شمار افراد کے کارنامے اور خدمات آج بھی انہیں لوگوں کے دلوں میں زندہ رکھے ہوئے ہیں۔

اپنی غلطی تسلیم کریں

پُراعتماد لوگ کبھی بھی اپنی غلطی تسلیم کرنے سے کتراتے نہیں ہیں۔وہ غلطی کرنے کو اپنی تضحیک کے بجائے سیکھنے کا ایک موقع سمجھتے ہیں۔اگر وہ کبھی غلطی پر ہوں تو وہ خود اس کی ذمہ داری قبول کرتے ہیں اور مستقبل میں خود کو بہتر کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جولوگ خود کو عقل کل سمجھتے ہیں اور کہتے ہیں کہ وہ کبھی غلطی کر ہی نہیں سکتے وہ نہ تو کبھی سیکھ پاتے ہیں اور نہ ہی شاہراہ کامیابی پر گامزن ہوسکتے ہیں۔

پریکٹس کریں

ذہنی صحت کے لئے جسمانی تندرستی بھی ضروری ہے۔اگر جسم ہی تھکا ہوگا تو ذہن کیسے بہتر کارکردگی دیکھا سکے گا۔جسمانی صحت کے لئے خوراک کا بہتر ہونا اور ورزش کرنا ضروری ہے۔
جیسے کامیاب لوگ مزید کامیابیوں کے لئے گول سیٹ کرتے ہیں ویسے ہی اپنی صحت کے لئے بھی اہداف طے کرتے ہیں۔کیونکہ صحت جسمانی انسان کو پُراعتماد بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ایک بے ڈول جسم کے برعکس ایک مناسب جسامت کا حامل فرد یقیناً مرکز نگاہ ہوگا اور اگر اس میں گفتگو کا ہنر اور الفاظ کا بہترین چناؤ کرنے کی صلاحیت موجود ہو، تو کبھی نا مراد نہیں رہے گا۔کچھ لوگوں کو بولنے میں اعتماد کی کمی محسوس ہوتی ہے تو اس کے لئے بھی وہ کچھ پریکٹس کر سکتے ہیں جیسے آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر بولنا اس سے لوگوں کے سامنے گفتگو کرنے میں آسانی رہے گی اور اعتماد بھی کم نہ پڑے گا۔

شکر گزار بنیں

سب سے اہم چیز ہے شکر گزاری۔ہمیں قدرت نے جو کچھ بھی دیا ہے اس کے لئے شکر گزار ہونا ضروری ہے۔نہ صرف زبان سے بلکہ اپنے رویے سے بھی یہ ظاہر کرنا کہ آپ جو کچھ ہیں اور جس مقام پر ہیں اس کے لئے آپ کی محنت تو اپنی جگہ ہے ہی لیکن سب سے بڑھ کر یہ اللہ کا خاص کرم ہے۔اگر آپ کو خدا نے مکمل بنایا ہے اور اپنی خاص نوازش کی ہے تو اس میں آپ کا کوئی کمال نہیں۔ایسے بھی لوگ ہیں جو کہ محرومیوں اور بیماریوں کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں اور ساری عمر آزمائشوں میں گزار کر چلے جاتے ہیں۔ ایسے میں اگر آپ تندرست اور بے عیب ہیں تو اس کے لئے رب کے حضور شکر گزار رہیں اور انسانوں کے ساتھ بھی مہربانی اور صلہ رحمی کا رویہ رکھیں۔

اگر کوئی آپ کے کسی کام آتا ہے تو اس کے احسان کو احسن طریقے سے لوٹائیں۔ اللہ قرآن مجید میں فرماتا ہے ''اور احسان کا بدلہ احسان سے بڑھ کر کیا ہوسکتا ہے''۔ (سورۃ الرحمان) عاجزی اور انکساری کے ساتھ حسن سلوک اور خوش خلقی وہ اوصاف ہیں جو انسان کو کامیابی سے ہمکنار کرتے ہیں۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

اسرائیل کا غزہ میں ڈاکٹرس ود آوٹ بارڈرز کو 28 فروری تک انخلا کا حکم

نئی دہلی (ایم این این): یکم فروری کو اسرائیل نے عالمی طبی امدادی تنظیم ڈاکٹرس وداوٹ بارڈرز (ایم ایس ایف) کو حکم دیا ہے کہ وہ ۲۸ فروری تک غزہ چھوڑ دے۔ یہ فیصلہ اس وقت سامنے آیا جب تنظیم نے اسرائیلی حکام کو اپنے مقامی اور بین الاقوامی عملے کی مکمل فہرست فراہم کرنے سے انکار کر دیا۔ ڈاکٹرس ود آوٹ بارڈرز کا کہنا ہے کہ موجودہ حالات میں عملے کے نام اور تفصیلات فراہم کرنا شدید خطرات کا باعث بن سکتا ہے۔ تنظیم کے مطابق، کسی بھی قسم کی سلامتی کی واضح ضمانت کے بغیر اس نوعیت کی معلومات شیئر کرنا فلسطینی اور غیر ملکی طبی کارکنوں کی جانوں کو براہِ راست خطرے میں ڈال سکتا ہے۔ ایم ایس ایف نے واضح کیا ہے کہ غزہ میں پہلے ہی طبی نظام مکمل طور پر تباہی کے دہانے پر ہے۔ اسپتال محدود وسائل کے ساتھ کام کر رہے ہیں، ادویات کی شدید قلت ہے اور ہزاروں زخمی اور بیمار افراد فوری علاج کے منتظر ہیں۔ ایسے حالات میں ایک بڑی بین الاقوامی طبی تنظیم کو علاقے سے نکالنا انسانی بحران کو مزید گہرا کر دے گا۔ تنظیم کے مطابق، اگر ایم ایس ایف کو غزہ چھوڑنے پر مجبور کیا گیا تو اس کے نتیجے میں درجنوں فیلڈ اسپتال اور موبائل کلینکس بند ہو جائیں گے، جس سے ہزاروں مریض بنیادی طبی سہولیات سے محروم ہو سکتے ہیں۔ ایم ایس ایف کا کہنا ہے کہ اس اقدام کا براہِ راست مطلب کم ڈاکٹر، کم دوائیں اور زیادہ اموات ہے۔ انسانی حقوق کے ماہرین کا کہنا ہے کہ کسی فعال جنگی علاقے میں طبی امدادی اداروں پر دباؤ ڈالنا بین الاقوامی انسانی قانون کے بنیادی اصولوں کے منافی ہے۔

انڈونیشیا: ایکس کی یقین دہانی کے بعد گروک پر عائد پابندی ختم

نئی دہلی (ایم این این): انڈونیشیا نے مصنوعی ذہانت پر مبنی چیٹ بوٹ گروک پر عائد عارضی پابندی ختم کر دی ہے۔ یہ فیصلہ اس وقت کیا گیا جب سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس کی جانب سے حکام کو اس بات کی یقین دہانی کرائی گئی کہ یہ ٹول ملکی قوانین اور ڈیجیٹل ضوابط کے مطابق کام کرے گا۔ اناطولوا ایجنسی کے مطابق انڈونیشیا کی وزارتِ مواصلات و انفارمیشن ٹیکنالوجی نے کہا ہے کہ گروک کو دوبارہ فعال کرنے کی اجازت نگرانی کے ساتھ دی گئی ہے۔ وزارت نے واضح کیا کہ اگر کسی بھی مرحلے پر مواد، ڈیٹا کے استعمال یا شفافیت سے متعلق خلاف ورزیاں سامنے آئیں تو اس اے آئی ٹول پر دوبارہ پابندی عائد کی جا سکتی ہے۔

اقوام متحدہ اپنی ذمہ داریاں نبھانے میں ناکام: کایا کلاس

نئی دہلی (ایم این این): یورپی یونین خارجہ پالیسی کی سربراہ کایا کلاس نے پیر کو کہا کہ اقوام متحدہ ایسا نہیں کر رہا ہے جیسا اسے کرنا چاہئے اور اس بات کو دہرایا کہ ان ممالک کے ساتھ بین الاقوامی قوانین نافذ کرنے کی ضرورت ہے، جو قانون کی بالا دستی کے خواہاں ہیں۔ اوسلو سکیورٹی کانفرنس میں کایا کلاس نے کہا کہ ''جیسا کہ ہم سن چکے ہیں، اقوام متحدہ اس طرح کام نہیں کر رہا جیسا اسے کرنا چاہئے۔'' انہوں نے یہ بات تسلیم کی کہ بہت سے ممالک ہیں جو ایک بہتر قانون کا نفاذ چاہتے ہیں، جو ان کی حفاظت کر سکے۔ کلاس نے کہا کہ ''ہم ایسی حالت میں ہیں، جہاں ہمیں ان ممالک کے ساتھ بین الاقوامی قوانین کے نفاذ کی ضرورت ہے، جو ایک بہتر قانون کی بالادستی کے خواہاں ہیں۔'' انہوں نے کہا کہ اقوام متحدہ کا منشور بہت اچھا ہے لیکن جب جواب دہی کی بات آتی ہے تو یہ کمزور پڑ جاتا کلاس نے اس بات کی بھی نشاندہی کی کہ یورپ کو اپنا دفاعی نظام خود بنانا چاہئے، کیوں کہ کسی پر انحصار آپ کی بنیاد کو کمزور بناتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ''ہم نے بڑی مشکل سے یہ سیکھا ہے کہ کسی پر منحصر ہونا آپ کو کمزور بنا دیتا ہے۔'' مزید انہوں نے کہا یورپی یونین کے وزرائے دفاع ہمیشہ قومی بجٹ اور فیصلوں کا حوالہ دیتے ہیں، اگر ہمارے دفاعی نظام کی بنیادیں مضبوط ہوں گی تو ہم ایک بڑے علاقے کا احاطہ کر سکتے ہیں۔ کلاس نے اس بات پر بھی زور دیا کہ عوام کہتے ہیں کہ انہیں یورپی فوج کی ضرورت ہے، مگر میرا ایسا خیال ہے کہ عملی طور پر یہ درست نہیں ہے۔ انہوں واضح کیا کہ ''آپ جانتے ہیں کہ آپ کے پاس ایک ہی فوج ہے، ایک ہی دفاعی بجٹ ہے، تو اگر آپ پہلے سے ہی نیٹو کا حصہ ہیں تو آپ کو ایک فوج کے علاوہ علاحدہ فوج بنانے کی ضرورت نہیں ہے۔ کیوں کہ بحران کے وقت سب سے زیادہ اہم حکم اور اس پر عمل ہے۔ کون کس کو حکم دیتا ہے؟'' کلاس نے مزید کہا کہ دو مختلف یورپی اور نیٹو کی فوجیں رکھنا نہایت خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ''یہی وجہ ہے کہ میں کہتی ہوں ہمیں اپنے دفاعی نظام کو مضبوط کرنا چاہئے، جو نیٹو کا بھی حصہ ہو، اس سے نیٹو کو بھی فائدہ ہوگا۔ نیٹو کو نظر انداز کرنا درست نہیں ہے۔'' نیٹو کی فوجی درجہ بندی سے متعلق کلاس نے کہا کہ یورپی یونین کی نیٹو سے ایک درخواست ہے کہ وہ فوجی درجہ بندی اور دیگر معلومات ہمیں فراہم کرے۔

اسرائیل ایران پر امریکی حملے کا خواہاں، ایرانی میزائل پروگرام کو خطرہ کہا، ٹرمپ سخت سفارت کاری کیحامی

نئی دہلی (ایم این این): امریکہ اور ایران کے درمیان بڑھتی کشیدگی کے درمیان، واشنگٹن فوری فوجی کارروائی کے بجائے سخت سفارت کاری کو ترجیح دینے کا اشارہ دے رہا ہے لیکن اسرائیل اسے اکسانے کی کوشش کر رہا ہے۔ اسرائیلی فوجی حکام نے ایران کے بیلسٹک میزائل پروگرام کو صیہونی ریاست کے ''وجود کے لیے خطرہ'' قرار دیا ہے۔ اتوار کے دن سرکاری براڈ کاسٹر 'کان' سے نام ظاہر نہ کرنے کی شرط پر گفتگو کرتے ہوئے ایک سینئر اسرائیلی فوجی عہدیدار نے کہا کہ اسرائیل ایران کے بیلسٹک میزائلوں کے ساتھ ''بقائے باہمی اختیار نہیں کر سکتا۔'' انہوں نے ان میزائلوں کو محدود فوجی چیلنج کے بجائے ایک بڑا اسٹریٹجک خطرہ قرار دیا۔ عہدیدار کے مطابق، جون ۲۰۲۵ء میں اسرائیل کے حملے سے پہلے ایران کے پاس تقریباً ۲۰۰۰ بیلسٹک میزائل تھے اور اس کے بعد سے اس نے اپنی میزائل صلاحیتوں کی پیداوار اور توسیع میں تیزی لائی ہے۔ انہوں نے خبردار کیا کہ ایران اب ''بیک وقت درجنوں میزائل'' داغ سکتا ہے، جس سے مستقبل کا کوئی بھی فوجی تصادم پیچیدہ ہو جائے گا۔ عہدیدار نے دلیل دی کہ اگر امریکہ یا اسرائیل کا کوئی بھی ممکنہ حملہ صرف ایران کے جوہری پروگرام کو نشانہ بناتا ہے اور اس کے میزائل انفراسٹرکچر، ذخائر اور مینوفیکچرنگ تنصیبات کو ختم نہیں کرتا، تو وہ ناکافی ہوگا۔ اسرائیلی سیکورٹی ذرائع نے یہ اشارہ بھی دیا کہ ایران پر ممکنہ امریکی فوجی حملے میں تاخیر ہوئی ہے کیونکہ واشنگٹن خطے میں اپنی فوج کی تعیناتی مکمل کر رہا ہے۔ اسرائیلی وزیر اعظم بنجامن نیتن یاہو نے حال ہی میں فوج کے چیف آف اسٹاف ایال زمیر اور موساد کے ڈائریکٹر ڈیوڈ برنیا کے ساتھ ایک اعلیٰ سطحی سیکورٹی اجلاس منعقد کیا۔ یہ اجلاس زمیر کے خفیہ واشنگٹن دورے کے بعد ہوا۔ اسرائیلی میڈیا نے رپورٹ کیا کہ زمیر نے پکڑے جانے سے بچنے کے لیے نجی طیارے میں سفر کیا۔ اپنے دورے کے دوران انہوں نے امریکی حکام پر زور دیا کہ وہ ایران کے خلاف فوجی کارروائی پر غور کریں۔ امریکی اور اسرائیلی جرنیلوں نے پینٹاگون میں بند کمرے میں مذاکرات کیے، اس کی تفصیلات ابھی خفیہ ہیں۔ رپورٹ کے مطابق زمیر نے پیش گوئی کی کہ ایران پر امریکی حملہ فوری طور پر نہیں بلکہ دو ہفتوں سے دو ماہ کے اندر ہو سکتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ اسرائیلی حکام کو خدشہ ہے کہ ٹرمپ ایران کے بیلسٹک میزائل پروگرام کو حل کیے بغیر اس کے ساتھ جوہری معاہدہ کر سکتے ہیں۔ اگرچہ اسرائیل براہِ راست امریکی حملے کے حق میں نظر آتا ہے، لیکن امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ نے فوجی دباؤ کے ذریعے ''سخت مذاکرات'' کو ترجیح دینے کا اشارہ دیا ہے۔ اسرائیلی مالیاتی تجزیہ کاروں کا تخمینہ ہے کہ ایران کے ساتھ ممکنہ جنگ اسرائیل کو ۱۰ ارب ڈالر تک مہنگی پڑ سکتی ہے، جس نے اس کے سیکورٹی اسٹیبلشمنٹ میں خدشات پیدا کر دیے ہیں۔ ایران نے یورپی افواج کو 'دہشت گرد گروپ' قرار دیا؛ خامنہ ای نے مظاہروں کو بغاوت کی کوشش قرار دیا یورپی یونین کی جانب سے ایران کی سپاہ پاسداران انقلاب اسلامی کو دہشت گرد تنظیم قرار دیے جانے کے جواب میں، ایرانی پارلیمنٹ نے ملکی قانون کے تحت یورپی افواج کو ''دہشت گرد گروپ'' قرار دے دیا ہے۔

فن لینڈ: بے روزگاری کے دوران سماجی امداد کے قواعد سخت

نئی دہلی (ایم این این): فن لینڈ نے معاشی دباؤ اور بے روزگاری کی بڑھتی شرح کے تناظر میں سماجی امداد (social assistance) کے قواعد میں سختی کر دی ہے، جس کا مقصد لوگوں کو کام تلاش کرنے اور لیبر مارکیٹ میں واپس آنے کی حوصلہ افزائی کرنا بتایا جاتا ہے۔ اناطولوا ایجنسی کے مطابق فن لینڈ کی وزارتِ سوشل سروسز نے اعلان کیا ہے کہ سماجی امداد پروگراموں میں نئے معیار اور شرائط لاگو ہو جائیں گے، جن کے تحت امداد حاصل کرنے والے افراد سے توقع کی جائے گی کہ وہ نوکری تلاش کرنے کے زیادہ موثر اقدامات کریں گے، ساختہ تربیت میں حصہ لیں گے یا سرکاری روزگار خدمات سے باقاعدگی سے رابطہ رکھیں گے۔ حکام کا کہنا ہے کہ بے روزگاری میں اضافہ، عالمی اقتصادی دباؤ اور انسداد وبا کے بعد کی معاشی مشکلات نے حکومت کو سماجی امداد کے نظام میں تبدیلی کرنے پر مجبور کیا ہے۔ نئی پالیسی کے تحت امدادی فوائد وصول کرنے والوں سے روزگار خدمات سے فعال شرکت، تربیتی پروگراموں میں شمولیت اور مستقل نوکری تلاش کے ثبوت طلب کیے جائیں گے۔ سماجی امداد کے قواعد سخت کرنے کا مقصد صرف فنڈز کی بچت نہیں بلکہ مزدور قوت کی بحالی اور رکھی گئی صلاحیتوں کا استعمال بتلایا گیا ہے۔ وزارت کا کہنا ہے کہ حکومت چاہتی ہے کہ سماجی امداد غریبوں کیلئے ایک عارضی سہارے کا ذریعہ رہے، مستقل روزگار کا نہیں۔ تاہم ماہرین نے خبردار کیا ہے کہ سخت قواعد ان لوگوں کیلئے مشکلات پیدا کر سکتے ہیں جو واقعی روزگار کی تلاش میں ہیں یا جنہیں تربیت یا ملازمت تک رسائی میں چیلنجز کا سامنا ہے۔ حکومت نے وضاحت کی ہے کہ قواعد کی خلاف ورزی یا ضروری سرگرمیوں میں ناکام رہنے کے نتیجے میں امداد کی ردوبدل، معطلی یا کٹوتی کے امکانات قائم رہیں گے۔ یہ اقدام بے روزگار افراد سے توقع بڑھا دیتا ہے کہ وہ نوکری تلاش کرنے، پیشہ ورانہ تربیت لینے اور فعال روزگار خدمات میں شامل ہونے کیلئے زیادہ فعال کردار ادا کریں۔ اقتصادی ماہرین کا کہنا ہے کہ فن لینڈ جیسے ممالک میں سماجی امداد کو کام کی تلاش سے مشروط کرنا ایک عام پالیسی ہے، مگر اس کا اثر مختلف معاشی طبقات پر مختلف ہو سکتا ہے، خاص طور پر وہ لوگ جو محدود مواقع،

غزہ: جنگ بندی کی بار بار خلاف ورزیوں پر یورپی یونین کی اسرائیل پر سخت تنقید

نئی دہلی (ایم این این): یورپی یونین نے غزہ میں اسرائیل کی جانب سے جنگ بندی کی بار بار خلاف ورزیوں کی سخت الفاظ میں مذمت کی ہے اور واضح کیا ہے کہ بین الاقوامی انسانی قانون کی مکمل پابندی ہر صورت ضروری ہے۔ یورپی یونین کا کہنا ہے کہ جنگ بندی کے باوجود حملوں کا جاری رہنا تشویشناک ہے اور اس سے عام شہری براہِ راست متاثر ہو رہے ہیں۔ یورپی کمشنر برائے مساوات، تیاری اور بحران نظم و نسق ہدجہ لاحب نے ایکس پر جاری بیان میں کہا کہ غزہ میں جنگ بندی کی مسلسل خلاف ورزیاں ناقابل قبول ہیں۔

عراق: صدر کے انتخاب کا اجلاس دوسری بار ملتوی، سیاسی جمود میں اضافہ

نئی دہلی (ایم این این): عراق کی پارلیمنٹ نے اتوار کو صدر کے انتخاب کا اجلاس دوسری بار ملتوی کر دیا، جس سے ملک میں سیاسی جمود مزید گہرا ہو گیا ہے۔ اس اجلاس کا مقصد عراق کے آئین کے تحت نئے صدر کا انتخاب تھا، مگر کرد سیاسی جماعتوں کے درمیان اختلافات اور ضروری قانونی تعداد پوری نہ ہونے کے باعث اسے موخر کرنا پڑا۔ پارلیمنٹ اجلاس دو بار رکاوٹ کا شکار ہوا ہے۔ پہلی بار گزشتہ ہفتے اسی بحث کے باعث ملتوی ہوا، اور دوسری بار دوبارہ جمع ہونے کے باوجود بھی قانون کی مطلوبہ تعداد حاصل نہ ہو سکی، جس کی وجہ سے صدارتی انتخاب کا عمل روک دیا گیا۔ عراق کی سرکاری خبر رساں ایجنسی آئی این اے نے بتایا کہ اجلاس ملتوی کرنے کی کوئی حتمی تاریخ طے نہیں کی گئی ہے۔ کردستان ریجنل گورنمنٹ کے وزیر اعظم مسرور بارزانی نے کہا کہ کردستان ڈیموکریٹک پارٹی (کے ڈی پی) اور پیٹریاٹک یونین آف کردستان (پی یو کے) کے درمیان صدارتی امیدوار پر اتفاق رائے نہ ہونے کے باعث کوئی معاہدہ نہیں ہو سکا، جس نے اس انتخاب کو پیچیدہ بنا دیا ہے۔ یہ سیاسی صورتحال عراق میں نومبر ۲۰۲۵ء کے پارلیمانی انتخابات کے بعد پیدا ہو رہی ہے، جس کے بعد نئی پارلیمنٹ نے صدر اور وزیر اعظم کے عہدوں کے لئے عمل شروع کرنا تھا۔ دستور کے مطابق صدر کا عہدہ ایک کرد لیڈر کے لیے مخصوص ہے جبکہ وزیر اعظم شیعہ اور اسپیکر پارلیمنٹ سنی سے منتخب ہوتا ہے۔ پارلیمنٹ اسپیکر نے اجلاس موخر کرتے ہوئے کہا ہے کہ وہ تمام پارٹی بلاکس کے لیڈروں سے آئینی وقت کی پابندی کو یقینی بنانے کے لیے ملاقات کریں گے تاکہ ایک حتمی تاریخ مقرر کی جا سکے۔ اس دوران عراق کے سپریم جوڈیشل کونسل نے بھی زور دیا ہے کہ صدر اور وزیر اعظم کے انتخاب میں آئین کے اوقات کار پر عمل ہونا ضروری ہے، اور کسی بھی بیرونی مداخلت کو مسترد کیا جائے۔ پارلیمنٹ کے ملتوی کیے جانے کا ایک اہم سبب ضروری تعداد کا پورا نہ ہونا بھی بتایا گیا ہے۔ دستور کے تحت صدر کے انتخاب کے لیے پارلیمنٹ کے دو تہائی اراکین، یعنی تقریباً ۲۲۰ ارکان کی موجودگی ضروری ہوتی ہے،

سوڈان: جنگ کے بعد پہلی بار خرطوم ہوائی اڈے سے اندرونی پروازیں بحال

نئی دہلی (ایم این این): سوڈان میں جاری مسلح تنازع کے تقریباً دو سال بعد ملک میں فضائی نقل و حمل کی بحالی کی جانب ایک اہم پیش رفت سامنے آئی ہے۔ سوڈانی حکام کے مطابق خرطوم انٹرنیشنل ایئرپورٹ کے لیے اندرون ملک پروازیں دوبارہ شروع کر دی گئی ہیں، جو اپریل ۲۰۲۳ء میں جنگ شروع ہونے کے بعد پہلی بار ممکن ہو سکا ہے۔ اناطولوا ایجنسی کے مطابق سوڈان ایئرویز کی ایک پرواز بحیرہ احمر کے ساحلی شہر پورٹ سوڈان سے روانہ ہو کر کامیابی کے ساتھ خرطوم ہوائی اڈے پر اتری۔ اس پرواز کو ملک میں فضائی سفر کی جزوی بحالی کی علامت قرار دیا جا رہا ہے، کیونکہ جنگ کے باعث خرطوم کا ہوائی اڈہ طویل عرصے سے بند پڑا تھا۔ سوڈانی حکام کا کہنا ہے کہ یہ اقدام مرحلہ وار بنیادوں پر اٹھایا گیا ہے اور فی الحال صرف محدود اندرونی پروازوں کی اجازت دی گئی ہے۔ سکیورٹی صورتحال، ہوائی اڈے کے انفراسٹرکچر اور فضائی حفاظت کے انتظامات کا مسلسل جائزہ لیا جا رہا ہے تاکہ مسافروں اور عملے کی سلامتی کو یقینی بنایا جا سکے۔ واضح رہے کہ اپریل ۲۰۲۳ء میں سوڈانی فوج اور ریپڈ سپورٹ فورسز کے درمیان مسلح تصادم شروع ہونے کے بعد ملک کا فضائی نظام مکمل طور پر مفلوج ہو گیا تھا۔ خرطوم ہوائی اڈہ شدید لڑائی کی زد میں رہا، جس کے باعث تمام تجارتی اور اندرونی پروازیں معطل کر دی گئی تھیں۔ فضائی سفر کی بندش کے نتیجے میں نہ صرف شہری نقل و حرکت متاثر ہوئی بلکہ انسانی امداد، طبی سہولیات اور لاجسٹک سرگرمیوں کو بھی شدید مشکلات کا سامنا کرنا پڑا۔

اتر ریلوے

ای۔نیلامی۔نوٹس

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

نیلامی فہرست نمبر	نیلامی شروع ہونے کی تاریخ و وقت	کام کا نام
EAFZR-SLR26-10	18/02/26 کو 11:00 Hrs.	گاڑیوں میں پارسل اسپیس کو لیز پر دینے کا ٹھیکہ (ٹرین نمبر / ایس ایل آر کمپارٹمنٹ): 14650/R1, 15532/R1, 14674/R1, 12204/R1 & 14604/R1

مفصل معلومات اور رجسٹریشن کے لئے، براہ کرم ریلوے کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر جائیں۔ 371/2026

سارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نوٹس نمبر: 433۔سگ۔ٹی 26-25-66 **بند ہونے کی تاریخ / وقت:** 25.02.2026 **کو** 15.00 **بجے**
تاریخ: 02.02.2026

سینئر ڈویژنل سگنل اور ٹیلی کام انجینئر، شمالی ریلوے، فیروزپور صدر، جمہوریہ ہند کی جانب سے ٹینڈر نمبر 433۔سگ۔ٹی۔66-25-26 ای ٹینڈرنگ کے ذریعے تاریخ 25.02.2026 کو 15:00 بجے تک ویب سائٹ پر ٹینڈرز طلب کی جاتی ہے۔ ٹینڈر دہندہ اپنی اصل / ترمیم شدہ مقرر کیے گئے وقت اور تاریخ تک ضرور جمع کر دائیں۔ اس ٹینڈر کے تحت مینوول ٹینڈر ممنوع ہے اور اگر کوئی مینوول ٹینڈر حاصل ہوگی تو وہ منظور نہیں ہوگی۔ ٹھیکیداروں کے ذریعہ ٹینڈر ڈاکیومنٹ کی قیمت اور بیعانہ رقم جو کہ اس ٹینڈر کیلئے منظور ہے وہ صرف آئی آر ای پی ایس پورٹل جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ منظور کی جائے گی اس کے علاوہ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکرس چیک، جمع رسیدیں ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعہ جمع کروائی گئی رقم منظور نہیں ہوگی۔
این۔آئی۔ٹی

کام کا نام	ADEN / لدھیانہ کے تحت پٹنگ منطقہ سے سانیوال۔ جالندھر کینٹ سیکشن پر 398 KM / 970 پر LC نمبر S-84 کی جگہ B۔روٹ ونڈے بھارت پر کمپیٹیڈ ہائٹ سب وے (5.0x5.0M) انٹرمی سائز کی تعمیر کے تعلق میں سگنلنگ اور ٹیلی کام کا کام، جس کی TVUS 78912 ہے۔		
ٹینڈر بند کرنے کی تاریخ اور وقت	25.02.2026 15:00	ٹینڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ اور وقت	02.02.2026 18:18
تخمینہ قیمت (روپے)	35,48,796.61	بڈنگ شروعات کی تاریخ (آئی آر ای پی ایس)	11.02.2026
بیعانہ رقم (روپے)	71,000.00	کام پورا کرنے کی مدت	6 مہینے

نوٹ: ٹینڈر دہندہ مسلسل طور سے ویب سائٹ کے رابطہ میں رہ کر ٹینڈر ترامیم، تصحیح نامہ وغیرہ کے بارے میں خود کو اپ ڈیٹ رکھیں۔

372/2026 **گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ**

اتر ریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نمبر 227,228 & 229-2025-26-ADEN-I-ASR مورخہ 02-02-2026

سینئر ڈویژنل انجینئر۔ شمالی ریلوے فیروزپور کے ذریعہ بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے مندرجہ ذیل ای۔ٹینڈرز، آخری تاریخ 23-02-2026 بوقت 15.00 بجے تک www.ireps.gov.in پر طلب کیے جاتے ہیں۔ ٹینڈر دہندگان اپنے اصل / ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کر سکتے ہیں۔ مینوول ٹینڈر منظور نہیں ہے اور ایسے کسی بھی مینوول 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 اور رسیدوں وغیرہ کے ذریعہ بھگتان کی اجازت نہیں ہے۔

ٹینڈر ٹائپ	ٹینڈر کیٹیگری	بیکٹ سسٹم
کھلا	کام	سنگل بیکٹ سسٹم
ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع کی تاریخ	ٹینڈر اختتام کی تاریخ اور وقت
30-01-2026 & 31-01-2026	09-02-2026	23-02-2026 کو 15.00 بجے

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات
1.	227-2025-26-ADEN-I-ASR	امرتسر ورکشاپ میں خراب سڑک کی مرمت، نالی کے ڈھکن کی مرمت، لیک ہو رہی / ٹوٹی ہوئی چھت کی چادر اور نالیوں کی مرمت کا کام کرنا۔

مشتہر قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	آفر ویلڈٹی	مدت تکمیل کام
1,09,28,626.00	2,04,700.00	60 دن	12 مہینے

اسی نوعیت کا کام:- ''ٹریک کنسٹرکشن ورکس کے علاوہ کوئی بھی سول ورک۔''

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات
2	228-2025-26-ADEN-I-ASR	ناردرن ریلوے میکینیکل ورکشاپ امرتسر میں سروس بلڈنگ کی اینٹ کا کام، پلاسٹرنگ، پائنٹنگ، فالز سیلنگ، ایلومینیم کے دروازے، واٹر پروفنگ، لکڑی کا کام، پانی کی سپلائی اور سینیٹری انسٹالیشن، پینٹنگ کی مرمت

مشتہر قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	آفر ویلڈٹی	مدت تکمیل کام
1,92,20,588.62	2,46,100.00	60 دن	12 مہینے

اسی نوعیت کا کام:- ''ٹریک کنسٹرکشن ورکس کے علاوہ کوئی بھی سول ورک۔''

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات
3	229-2025-26-ADEN-I-ASR	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر۔ فرسٹ امرتسر کے سیکشن میں اٹاری میں 15 بیڈ والے مرد بیرک کا انتظام۔

مشتہر قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	آفر ویلڈٹی	مدت تکمیل کام
84,50,589.30	1,69,000.00	60 دن	12 مہینے

اسی نوعیت کا کام:- ''ٹریک ورک کے علاوہ کوئی بھی سول ورک۔''

نوٹ: 1. ٹینڈر ڈالنے سے پہلے ٹینڈر دہندگان 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 ہونگے۔

366/26 **گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ**

بیٹیاں تو رحمت ہیں۔۔۔!

پاک نے ہمیں بے شمار نعمتیں عطا فرمائی ہیں، وہی پاک پروردگار ہمیں بے حساب اور بن مانگے بھی دیتا ہے

تحریر۔۔۔
عبدالجبار خان دریشک

وہ ہر لمحے اپنی رحمتوں اور برکتوں سے ہمیں نوازتا رہتا ہے ہم اس پاک ذات کا جتنا شکر ادا کریں کم ہے۔ اگر ہم ایک پل کے لیے اپنے اردگرد نظر دوڑائیں تو ہر طرف اللہ پاک کی رحمتیں اور نعمتیں ہی نظر آئیں گی۔

صحت، علم، دھن، دولت، گھر، شان وشوکت، اولاد اور رشتے ناتے سب ہمارے لیے اہمیت رکھتے ہیں اور یہ ہمارے لیے نعمتیں ہیں۔ ان سب میں سے پیاری نعمت اولاد ہے جو پاک پروردگار کی خاص عطا ہے۔

اللہ پاک نے اولاد میں دو درجے رکھے ہیں، ان میں سے ایک نعمت اور دوسر رحمت ہے۔ یعنی بیٹا نعمت ہے تو بیٹی رحمت اور اللہ پاک جسے چاہتا ہے نعمت سے نوازتا ہے اور جسے چاہتا ہے رحمت سے نوازتا ہے اور جسے چاہتا یہ دونوں عطا فرما دیتا ہے اور کسی کو ان دونوں میں سے کچھ بھی نہیں دیتا۔ یہ بھی اس پاک ذات کی حکمت ہے۔

قرآن حکیم میں اللہ پاک کا ارشاد گرامی ہے، مفہوم: ''آسمان اور زمین کی بادشاہت آپ ہی کے لیے ہے، وہ جو چاہتا ہے پیدا کرتا ہے، جسے چاہتا ہے بیٹیاں دیتا ہے، جسے چاہتا ہے بیٹے دیتا ہے یا ان کو بیٹے اور بیٹیاں دونوں عنایت فرماتا ہے، جسے چاہتا ہے بے اولاد رکھتا ہے۔ وہ جاننے والا اور قدرت والا ہے۔''

اب جب کہ خود اللہ پاک نے فرما دیا ہے کہ فیصلے کا اختیار اس کے پاس ہے تو افسوس کا مقام یہ کہ ہمارے معاشرے میں اس بات کی فرمائش اور آرزو کی جاتی ہے کہ پہلے بیٹا ہی پیدا ہو اور بیٹی کی پیدائش پر منہ بنالیا جاتا ہے۔

بیٹی کی پیدائش پر اتنی خوشی نہیں منائی جاتی جتنی بیٹے کی پیدائش پر منائی جاتی ہے۔ اور یہ تک کہا جاتا ہے کہ ہائے بیٹا پیدا ہو جائے تو ہمارا چشم چراغ، ہمارا وارث اور ہمارے بعد کوئی ولی عہد آجائے گا۔ اور ایسے بہت کم ہی ہوں گے جو بیٹی کی خواہش کرتے ہوں گے۔ اکثر شادی شدہ جوڑوں اور ان کے گھر والوں کی دعائیں بیٹے کے لیے تو ہوتی ہیں لیکن بیٹی کی دعا بالکل ہی نہیں مانگی جاتی۔

جس گھر میں ایک سے زیادہ بیٹیاں پیدا ہوں تو ان بیٹیوں کی ماں کے ساتھ رویوں میں تبدیلی آجاتی ہے۔ اور بات دوسری شادی، تشدد اور طلاق تک پہنچ جاتی ہے کہ تم نے بیٹیاں پیدا کیوں کیں۔ جب خود اللہ پاک نے اس بارے قرآن پاک میں بتا دیا ہے تو پھر یہ جہالت کیوں، ایسی جہالت تو ہمارے معاشرے میں عام ہے۔

لیکن اس سے بھی زیادہ بھیانک شکلیں ہمارے معاشرے میں موجود ہیں جو اسلام سے قبل عرب معاشرے کی جہالت میں تھیں جس میں بیٹی کے پیدا ہونے پر اسے زندہ دفن کر دیا جاتا تھا۔ جب عرب کی جہالت کے اندھیرا حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کے نور سے ماضی کا حصہ بن گئے اور ہر سُو اسلام کی روشنی پھیل گئی اور ایسی رسومات بھی دم توڑ گئیں۔

جب ایک مرتبہ ایک بدو نے حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کو اپنی بیٹی کے زندہ دفن کرنے کا واقعہ سنایا تو آپ ﷺ کی آنکھوں سے آنسو جاری ہو گئے تھے۔ اس زمانے کی جہالت اور آج کی جہالت کو دیکھا جائے تو اس میں بس ذرا سا ہی فرق ہے۔

سائنس نے بہت ترقی کر لی ہے آلٹرا ساؤنڈ جو انسان کی اندرونی بیماری اور عورت کے شکم میں بچے کی صورت حال بتا سکتا ہے، اس کے ایجاد کرنے کا مقصد تو مثبت تھا کہ کسی بھی حاملہ عورت کے شکم میں بچے کی صورت حال کا جائزہ لے کر بروقت علاج کیا جا سکے لیکن اس کا بھی غلط استعمال کیا جا رہا ہے۔

ڈاکٹر مریض کے اصرار پر آلٹرا ساؤنڈ کے ذریعے یہ بتا دیتے ہیں کہ حاملہ عورت کے شکم میں بیٹا ہے یا بیٹی۔ جن کے ہاں پہلے سے تین چار بیٹیاں ہوتی ہیں وہ اسقاط حمل کروا کے بچہ ضائع کروا دیتے ہیں۔ بیٹی کو پیدائش کے بعد زندہ دفن کرنے والے اور بیٹی کو پیدائش سے پہلے مارنے والے دونوں جہل میں برابر ہیں۔ جس کی وجہ سے وہ اپنی دنیا اور آخرت بھی برباد کرتے ہیں۔

حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا، مفہوم: جس نے تین بیٹیوں یا تین بہنوں کی پرورش کی تو وہ جنت میں میرے قریب ایسے ہوگا جیسے میری درمیان والی دونوں انگلیاں ہیں۔ کسی نے پوچھا: یارسول اللہ! کسی کی دو بیٹیاں ہوں تو؟ آپ ﷺ نے فرمایا: وہ بھی ایسے ہی میرے ساتھ ہوگا۔

حتیٰ کہ آپ ﷺ نے تو ایک بیٹی کے بارے میں بھی یہی فرمایا ہے۔ یہاں ایک اور بات بھی غور طلب ہے کہ جس کسی کی اولاد چھوٹے معصوم بچوں کی صورت میں فوت ہو جاتی ہے تو وہ قیامت کے دن اپنے ماں باپ کو دوزخ کی آگ سے بچائیں گے اور اپنے والدین کو جنت میں لے جائیں گے۔ لیکن جنہوں نے اولاد کو خود قتل کیا ہو چاہے پیدائش سے پہلے یا بعد میں وہ بچے تو سوال کریں گے ہمارا کیا قصور تھا۔۔۔؟ ہمیں کیوں مارا گیا کہ ہم بیٹیاں تھیں، بیٹے نہیں تھے۔۔۔؟ پھر اس وقت کیا جواب دیں گے۔۔۔؟

اولاد اللہ پاک کی خاص عنایت ہے چاہے وہ نعمت ہو یا رحمت۔ ہمیں ہر حال میں اللہ کا شکر ادا کرنا چاہیے۔

بچوں کو آن لائن ہراسانی سے بچایئے

بچوں کی آن لائن کارکردگی پر نظر اور احتیاط سے انھیں ہراسانی سے محفوظ رکھا جا سکتا ہے

تحریر۔۔۔
راضیہ سید

سوشل میڈیا کے دور میں بچوں کو اجنبیوں سے دور رکھنا ناممکن نہیں تو مشکل ضرور ہو گیا ہے۔ بچوں سے زیادہ تو بڑے آج کل سوشل میڈیا سے چپکے رہتے ہیں۔ ہمیں اس سوشل میڈیا کی دنیا، جو کہ باہر سے بہت خوبصورت اور دلکش نظر آتی ہے، کے صرف فائدے ہی فائدے نظر آتے ہیں جبکہ حقیقت اس کے بالکل برعکس ہے۔ سوشل میڈیا کی دنیا خطرات سے پُر ہے۔ ہمیں اس مصنوعی دنیا میں آن لائن فراڈ، آن لائن ہراسمنٹ، بلیک میلنگ اور ٹرولنگ کا سامنا بھی رہتا ہے۔

سوشل میڈیا کے خطرات سے بچنے کیلیے ضروری ہے کہ ہم اس کے استعمال کا درست طریقہ نہ صرف خود سیکھیں بلکہ اپنے بچوں کو بھی اس سے آگاہ کریں تاکہ ہم آنے والے دنوں میں بہت سی الجھنوں سے بچ سکیں۔ سوشل میڈیا کی دنیا خودنمائی یا نمائش کی دنیا ہے۔ یہاں ہر کوئی وہ دکھانا چاہتا ہے جو وہ ہے ہی نہیں۔ تعریف وستائش کے چکر میں کئی لوگ اپنے بچوں کی کامیابی کی تصاویر، ان کے اسکول کے ایڈریس، فون نمبر وغیرہ تک لکھ دیتے ہیں۔ اسکول یونیفارمز میں بچوں کی تصاویر جرائم پیشہ افراد کیلیے حاصل کرنا اور پھر ان سے بچوں یا ان کے والدین کو بلیک میل کرنا بہت آسان ہو جاتا ہے۔ اس لیے کبھی بھی بچوں کے اسکول ایڈریس، فون نمبرز، مکانات اور دکان کے ایڈریس وغیرہ سوشل میڈیا کی کسی بھی سائٹ پر لکھنے سے گریز کریں، حتیٰ کہ کئی افراد بچوں کے رزلٹ کارڈ بھی فیس بک وغیرہ پر اپ لوڈ کر دیتے ہیں، جو کہ حماقت کے سوا کچھ نہیں۔

ہمیشہ نہ صرف بچوں بلکہ اپنے سوشل میڈیا اکاؤنٹس کیلیے مضبوط ترین پاس ورڈز کا استعمال یقینی بنائیں۔ ان میں اعداد، حروف تہجی، اور مختلف سائن وغیرہ شامل ہونے چاہئیں تاکہ ان پاس ورڈز کو ہیک کرنا مشکل ہو اور آپ اور آپ کے بچوں کے سوشل میڈیا اکاؤنٹس محفوظ رہیں۔

بچوں کیلیے ایسی ویب سائٹس تلاش کیجیے جو ان کی عمر کے مطابق ہوں، ان میں کوئی قابل اعتراض مواد شامل نہ ہو۔ وہ ویب سائٹس وائرس سے محفوظ ہوں اور اس سے بچے کو کسی قسم کی ہراسگی کا سامنا نہ کرنا پڑے اور نہ ہی آپ کو بچوں کے سامنے کوئی سبکی اٹھانا پڑے۔ آپ کے بچوں کو صرف جاننے والے افراد کے ساتھ بات چیت کی اجازت ہونی چاہیے۔ وقتاً فوقتاً یہ دیکھتے رہیے کہ بچے کن لوگوں سے چیٹ کر رہے ہیں اور کیا بات کر رہے ہیں؟ یا انھیں ملنے والے پیغامات یا چیٹ کس نوعیت کی ہے۔ اس طرح بچوں کی سرگرمیوں پر نظر رکھ کر انھیں آن لائن ہراسمنٹ سے بچایا جا سکتا ہے۔

بچوں کو آن لائن اخلاقیات سکھانے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ آپ بھی آن لائن گفتگو کرنے کے باوقار طریقوں سے آگاہ ہوں۔ آپ کو علم ہو کہ کس صورتحال میں کس طرح کے جذبات یا ردعمل کا اظہار کرنا ہے۔ بچے عموماً بہت جذباتی ہوتے ہیں، وہ کسی بھی پوسٹ پر کسی بھی کمنٹ سے غصے میں بھی آ سکتے ہیں اور جواب میں کوئی سخت جواب بھی لکھ سکتے ہیں۔ بچوں کے غصے اور جذباتی پن کا اجنبی افراد بہت فائدہ اٹھاتے ہیں اور بچے کیلیے مشکلات پیدا کر سکتے ہیں۔

کوشش یہ کرنی چاہیے کہ بچوں کو صبر وتحمل اور اخلاقیات سکھائی جائیں اور یہ ضروری نہیں کہ ہر کمنٹ یا پوسٹ پر کمنٹ کرنا ضروری ہو، اکثر کمنٹس کرنے سے ہی بحث طوالت اختیار کر جاتی ہے، لہٰذا بچوں کو سمجھایئے کہ انھیں ایسے حالات میں کس طرح مخاطب کو نظرانداز کرنا ہے تاکہ انھیں کسی قسم کی دھمکیاں نہ مل سکیں۔

آپ کو بعض اوقات علم نہیں ہوتا کہ آپ کی لسٹ میں شامل کوئی بھی شخص کس ماحول سے تعلق رکھتا ہے یا وہ آپ کی دی ہوئی معلومات کو کسی غلط طریقے سے بھی استعمال کر سکتا ہے۔ اس لیے ذاتی تصاویر اور ذاتی معلومات زیادہ سے زیادہ شیئر کرنے سے گریز کیجیے۔ آن لائن ہراسگی کی صورت میں بجائے خود کوئی قدم اٹھانے کے سائبر کرائم سیل سے فوری طور پر رجوع کرنا چاہیے اور اپنے آپ کو محفوظ بنانا چاہیے۔ سب سے آخر میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ بچوں کیلیے اسکرین ٹائم محدود کیجیے۔ بچوں کے اکاؤنٹ پر کوئی بھی مشکوک سرگرمی دیکھیں تو اس کو فوری طور پر رپورٹ کریں۔ بچوں کو سختی سے منع کیا جائے کہ کوئی بھی لنک شیئر کرنے یا کلک کرنے سے گریز کریں۔

سوشل میڈیا کی زندگی میں احتیاط ایک واحد چیز ہے جو ہمیں اور ہمارے بچوں کو ہراسگی سے محفوظ رکھ سکتی ہے۔ اس بناوٹی دنیا میں بہت کم اچھا اور زیادہ تر خطرناک ہے، لہٰذا محتاط رہنا بہت ضروری ہے۔

وطن سرینگر

ماضی کی طرز زندگی کو واپس لایا جائے تو حالات بدلیں گے

کہاں گئے وہ دن جب ہم ایک دوسرے سہارے جیا کرتے تھے، دکھ درد اور خوشیوں میں ایک دوسرے کا ہاتھ بٹاتے تھے ۔ مذہبی رواداری، مساوات اور بھائی چارہ ہر انسان میں چاہیے امیر تھا یا غریب کا مادہ کوٹ کوٹ کر بھرا ہوا تھا۔ ایک ساتھ روتے تھے اور ایک ساتھ مسکراتے تھے تب وہ لوگ غریب تھے لیکن پُر سکون اور فرحت بخش زندگی گذارتے تھے غریب کی وہ تمام اڑچنے اور سختیاں ایک دوسرے کے ساتھ مل کر بانٹتے تھے اور ایک دوسرے کو دلاسہ دیکر زندگی کے مزے لیا کرتے تھے جس غلام ملک میں وہ لوگ رہتے تھے اس ملک کو آزاد کرنے میں سبھی مذاہب کے لوگوں نے ہم آہنگی اور آپسی بھائی چارے کے ساتھ انگریزوں کے ساتھ لڑ کر آزادی حاصل کی اور ملکر فاقہ کشی کرتے ہوئے اس کو آزادا اور جمہوری ملک بنانے میں کامیابی حاصل کی لیکن پھر انسان اپنی نظریں دور کی منزلوں کی طرف دوڑانے لگا اور وہ غربت کی تمام آزمائشوں سے تنگ آ کر ترقی کی دوڑ میں آگے بڑھنے لگا لیکن اس دوڑ میں انسان اصلی وجود و حقائق سے دور ہوتا گیا یہاں تک کہ اشرف المخلوقات ہو کر بھی معاشی حیوان بن بیٹھا۔ اس کے بنیادی محرکات یہ ہیں کہ انسان نے مذہب کے اصولوں کی پابندی اور اخلاقی اقدار کی پاسداری سے اپنا توجہ ہٹا کر بے راہ روی، منشیات کے دھندوں اور بے حیائی کے طور طریقوں میں داخل ہو گیا۔ موجودہ دور میں انسان اگر چہ معاشی طور خود کفیل ہے اور مجموعی طور آرام دہ زندگی بسر کرتے ہیں لیکن سکون کھویا ہوا ہے۔ اس کے بنیادی محرکات ہیں کہ انسان مادیت پرستی کی وجہ سے اپنی حقیقی وجود سے جان کر بھی ناآشنا ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں حلال وحرام اور حق وباطل کے درمیان تفاوت کرنے سے انسان قاصر رہتا ہے۔ آج سے پہلے کئی دہائی لوگوں کی رشتہ داری اور ہمسائیگی اتنی مضبوط تھی کہ کوئی بھی اپنے آپ کو تنہا محسوس نہیں کرتا تھا ہر ایک اپنے سے دوسروں کی بھائی اور خوشحالی میں خوش ہو جاتا تھا عبادت وعیادت اور خوشی وغم کی تقریبات ودیگر معمولات زندگی ایسی حسین وجمیل تھیں ۔ یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ ماضی میں انسان اقتصادی اور معاشی طور خود کفیل نہیں تھا ۔ یہ مسلمہ حقیقت ہے کہ ہر ایک شخص ایک دوسرے کا معاون ومددگار رہوتا ہے لیکن جو شاہی گدیوں پر براجماں ہوتے ہیں اُن کی آنکھوں پر تعصب، ضد اور تکبر کی عینک لٹکتی رہتی ہے یہی وجہ ہے کہ وہ لوگ حقیقت سے بھی ناآشنا ہو جاتے ہیں ٹھیک ہے کہ جو انسان ترقی کی دوڑ میں غلط طریقے سے پیسے بٹور کر آگے بڑھتے ہیں وہ ہر اعتبار سے پریشان ہوتا ہے۔ یہاں یہ امر قابل ذکر ہے کہ اگر آج بھی انسان مذہبی اصولوں اور اخلاقی اقدار کی پاسداری کرے تو عین ممکن ہے کہ انسان ترقی کے ساتھ ساتھ پُر امن اور خوشحال زندگی گذار سکتا ہے۔ اس لئے ضرورت اس بات کی ہے کہ انسان خود غرضی، لالچ، دھوکہ بازی اور فریب کاری سے اپنے آپ کو دور رکھ کر انسانوں کی طرح زندگی گذاریں اس ترقی یافتہ دور میں انسان کو اپنے حقیقی وجود کی طرف اپنی نظریں مرکوز کرنی لازمی ہے۔ تا کہ انسان اپنے نفس کے ساتھ ساتھ دوسروں کے لئے بھی خیر خواہ اور ہمدرد ثابت ہو سکے تو ضرور وہ انسان زندگی کے غموں سے نکل کر خوشحالی کی طرف گامزن ہو جائے گا۔

ہندوستان کی آزادی اور جمہوریت کی بحالی میں علماء و مدارس کا اہم کردار

تحریر:---جاوید اختر بھارتی

ہندوستان کی تاریخ میں **26** جنوری اور **15** اگست کا دن بہت ہی اہمیت کا حامل ہے یہ دونوں قومی تہوار کا دن ہے یعنی **15** اگست **1947** کو ہندوستان آزاد ہوا اور **26** جنوری **1950** کو ملک کے آئین کا نفاذ ہوا ایک کو ہم جشن آزادی کے نام سے اور دوسرے کو جشن جمہوریہ کے نام مناتے ہیں اور مجاہدین آزادی کے ایثار وقربانی کا تذکرہ بھی کرتے ہیں اور انہیں خراج عقیدت بھی پیش کرتے ہیں-

بعض لوگ کہتے ہیں کہ جمہوریت کا کیا مطلب ہے تو انہیں معلوم ہونا چاہئے کہ ہمارے ملک میں تقریر وتحریر کی آزادی ہے، ووٹ دینے، ووٹ مانگنے اور سیاسی پارٹی بنانے کا اختیار ہے، نگر پنچایت کے سبھاسد سے لے کر اسمبلی و پارلیمنٹ کے ارکان تک اور گرام پنچایت کے پردھان سے لے کر ملک کے وزیر اعظم تک عوام کے سامنے جوابدہ ہیں آئین کے دائرے میں رہ کر سب کو اپنی بات کہنے کا حق ہے یہی جمہوریت ہے-

یہ صد فیصد سچائی ہے کہ علماء □ کرام کی بدولت ہی بھارت انگریزوں کی غلامی سے آزاد ہوا ہے اور آج بھی مدارس میں ملک سے وفاداری کی تعلیم دی جاتی ہے امن وسلامتی کا پیغام دیا جاتا ہے یہی وجہ ہے کہ ملک میں جب بھی کوئی مسئلہ درپیش آیا ہے تو مسلمانوں نے آگے بڑھ کر ملک کی حفاظت کی ہے اپنے خون کا آخری قطرہ تک بہا دیا ہے اس لئے نہ تو مسلمانوں پر شک کی گنجائش ہے اور نہ ہی دینی مدارس پر انگلی اٹھانے کی گنجائش ہے ایک بات یہ بھی یاد رکھنا ہوگا کہ ہر احتجاج ومظاہرے کو طاقت کے استعمال کے ساتھ روکا جانا یہ جمہوریت کی شبیہ خراب کرنے کی کوشش ہے اس لیے کہ سیاسی پارٹیوں اور حکومت کے فیصلوں پر احتجاج وخیر مقدم دونوں کا اختیار ملک کے آئین نے دیا ہے اور آئین تب بنا ہے جب سبھی مذاہب کے ماننے والوں نے صف آرا ہو کر انگریز جیسی ظالم وبدبخت قوم کے خلاف علم بغاوت بلند کیا اور ہندوستان کو غلامی کی زنجیروں سے آزاد کرایا-

وقتاً فوقتاً کچھ فرقہ پرست جس طرح بدزبانی کرتے ہیں اور دینی مدارس پر جو بیہودہ الزامات لگاتے ہیں اس کی جتنی بھی مذمت کی جائے کم ہے انہیں یہ بات نہیں بھولنا چاہیے کہ جہاں اسلام ہوگا وہاں سلامتی ہوگی جہاں ایمان والے ہوں گے وہاں امن وامان ہوگا کیونکہ اسلام کے معنیٰ ہی سلامتی کے ہیں اور سلامتی کی ہی مذہب اسلام تعلیم بھی دیتا ہے ماضی میں جو پورے ملک میں احتجاج اور مظاہرہ ہو رہا تھا اسے قطعی طور پر مذہبی نگاہ سے دیکھنے کی ضرورت نہیں تھی اور مذہبی تھا بھی نہیں بلکہ جس طرح ملک آزاد کرانے میں ہر مذاہب کے لوگوں نے حصہ لیا تھا اسی طرح آئین و جمہوریت بچانے کے لئے اور جمہوریت کی شان بڑھانے کے لئے ہر مذاہب کے لوگ احتجاج و مظاہرے میں حصہ لے رہے تھے اس لئے کہ ہر انصاف پسند وسیکولرازم میں یقین رکھنے والے کو اس بات کا احساس ہو رہا تھا اور احساس ہو رہا ہے کہ شہریت ترمیمی قانون سے ملک کا زبردست نقصان ہوگا اس سے مذہبی منافرت بڑھے گی اور فرقہ پرست طاقتیں مضبوط ہوں گی،، اور ملک میں فرقہ پرستی نہ رہے اور پوری طرح امن وسکون قائم رہے یہ ملک کے ہر شخص کی ذمہ داری ہے-

مسلمانوں کو بھی اپنے آباؤ واجداد کی تاریخ کو یاد رکھنا ہوگا کیونکہ جو قوم اپنے اسلاف کی تاریخ بھلا دیتی ہے وہ قوم سیاسی طور پر اپنا وجود کھو دیا کرتی ہے کہیں اس کی کوئی شناخت نہیں ہوتی اور وہی حال آج ملک میں مسلمانوں کا ہے اس لیے جمہوریت میں سیاسی پہچان کا ہونا لازمی ہے اور سیاسی پہچان تبھی قائم ہوگی جب ہم اپنے اسلاف کی تاریخ سے روشناس ہوں گے۔ آج علماء □ کرام پر مقدمات درج کیے جا رہے ہیں جبکہ اس ملک کو آزاد کرانے کیلئے علماء □ کرام نے سروں پر کفن باندھے انگریزوں کے خلاف علم بغاوت بلند کرتے ہوئے ہزاروں ہزار کی تعداد میں شہید ہوئے ہیں علامہ فضل حق خیر آبادی جنہوں نے انگریزوں کی حکومت کے خلاف جہاد کا فتویٰ دیا تھا جنہیں کالا پانی کی سزا دی گئی فتویٰ واپس لینے کے لئے دباؤ بھی ڈالا گیا لیکن علامہ فضل حق خیر آبادی نے کہا کہ فتویٰ طبیعت کی روشنی میں نہیں دیا جاتا ہے کہ جب چاہے بدل دیا جائے بلکہ فتویٰ شریعت کی روشنی میں دیا جاتا ہے اس لیے بدلا نہیں جا سکتا اور ہم جس مذہب سے تعلق رکھتے ہیں اس مذہب میں وطن عزیز سے محبت اور حفاظت کرنے کی تعلیم دی گئی ہے اور اس پر عمل کرنا نصف ایمان تک قرار دیا گیا ہے تو ہم اپنی آخری سانس بھی اپنے ملک ہندوستان کے لئے قربان کر دیں گے، اپنے خون کا آخری قطرہ تک ملک کے لئے بہا دیں گے لیکن فتویٰ نہیں بدلیں گے مولانا ابوالکلام آزاد کی بیوی بیمار تھی اور مولانا آزاد جیل کے اندر تھے انگریز نے پیغام بھیجا کہ اگر مولانا آزاد تحریر دیں اپنے آپ کو تحریک آزادی سے الگ کرنے کی تو ہم انکی بیوی کی بیماری کے مدنظر انہیں رہا کر دینگے جب یہ پیغام جواہر لال نہرو نے ان تک پہنچایا تو مولانا آزاد نے کہا کہ ایک طرف میری بیوی بیمار ہے اور دوسری طرف میری ماں کو انگریزوں نے غلامی کی زنجیروں میں جکڑ رکھا ہے ایسے میں مجھے اپنی بیوی کی فکر نہیں ہے بلکہ اپنی ماں کی فکر ہے میں اپنی ماں کو انگریزوں کی زنجیروں سے آزاد کرانے کے لئے اپنی بیوی کی بیماری کو نظر انداز کر سکتا ہوں لیکن ماں کو سسکتا ہوا اور زنجیروں میں کراہتا ہوا نہیں دیکھ سکتا مجھے اپنی بیوی کی بیماری منظور ہے، بیوی کی اٹھتی ہوئی ارتھی منظور ہے، بیوی کا جاتا ہوا جنازہ منظور ہے مگر مجھے ایسی رہائی منظور نہیں ہے-

ریشمی رومال کی تحریک علماء □ کرام نے چلائی، انقلاب زندہ باد کا نعرہ علماء □ کرام نے لگایا، گاندھی جی کو مہاتما کا خطاب علماء □ کرام نے دیا، تقسیم ہند کی مخالفت علماء □ کرام نے کیا، جامع مسجد کی سیڑھیوں پر کھڑے ہو کر انگریزوں کے خلاف خطاب علماء □ کرام نے کیا، ملک کی آزادی کے بعد جب دستور ہند مرتب ہوا تو سب سے پہلے خیر مقدم علماء کرام نے کیا، قدم قدم پر ملک سے حب الوطنی کا ثبوت علماء □ کرام نے دیا اور ہزاروں علماء □ نے ملک کو آزاد کرانے کے لئے اپنی جانیں قربان کیں ان کا تعلق اسی مدارس سے تھا جن مدارس پر آج کچھ فرقہ پرست ذہنیت کے لوگ گھناؤنے الزامات لگا رہے ہیں اگر اپنی آنکھوں سے نفرت اور تعصب کی عینک اتار کر دیکھیں تو ہندوستان کے مدارس ملک کی آزادی کی لڑائی اور جمہوریت کے فروغ کا ایک حصہ نظر آئیں گے لیکن یہاں تو ہندو مسلم اتحاد کو توڑ کر اور دونوں کے جذبات کو ابھار کر سیاست کی روٹی سینکنے کا کچھ لوگوں نے ٹھیکہ لے رکھا ہے جنہیں نہ تو ملک کی پرواہ ہے اور نہ ملک کی عوام کی پرواہ ہے نہ آئین کی پرواہ ہے نہ عہدے کے وقار کی پرواہ ہے بس سروں پر غرور سوار ہے زبان درازی، بدکلامی، بدزبانی، گالی اور دھمکی و اشتعال انگیز بیانات وتقریریں کرنا ان کا مشغلہ بن گیا ہے اور آج ہماری صفوں میں بھی ایسے ایسے تنگ نظر پیدا ہو گئے ہیں کہ ملک کی آزادی سے متعلق بھی مضامین لکھتے ہیں تو مکتب فکر کی بنیاد پر لکھتے ہیں، ان کے مضامین سے اختلافات، تعصبات، بغض حسد نفرت کی بو آتی ہے اور اس کے باوجود بھی صحافی ہونے کا دعویٰ کرتے ہیں وجہ یہ ہے کہ ان کی سوچ کا دائرہ بہت چھوٹا ہے میرے نزدیک بلا تفریق مذہب وملت وہ سب قابل احترام ہیں جنہوں نے ملک کو آزاد کرانے میں جان ومال کی قربانی دی ہے-

مضمون نگار کا پتہ روابط نمبر!-

javedbharti508@gmail.com

جاوید اختر بھارتی (سابق سکریٹری یوپی بنکر یونین) محمد آباد گوہنہ ضلع مئو یوپی

اورادالفتحیہ اور کچھ بے بنیاد اعتراضات

تحریر/میر امتیاز آفریں

کشمیر میں اورادفتحیہ کی مقبولیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ شاید قران کریم کے بعد ہمارے یہاں یہ سب سے زیادہ پڑھی جانے والی کتاب ہے۔ ہزاروں مساجد میں روز نماز فجر کے بعد والہانہ انداز سے اس کا بلند آواز میں اجتماعی طور پر ورد کیا جاتا ہے۔ مساجد، خانقاہوں اور کتب خانوں میں اس کی لاتعداد کاپیاں موجود ہیں۔ نجی اور اجتماعی مجالس میں اس کو پڑھنے کا اہتمام ہوتا ہے۔ دراصل بانی مسلمانی کشمیر میر سیّد علی ہمدانیؒ نے بذاتِ خود مسلمانان کشمیر کے لئے اورادفتحیہ کا باآواز بلند ورد تجویز فرمایا تھا اور الحمدللہ یہ قوم اس پر قائم ودائم ہے۔

حضرت شاہ ہمدانؒ نے اپنی وصیت میں یہ الفاظ بھی کہے:

"۔۔۔اوراد بخوانید ایں نصائح راقبول کنید تا سعادتِ دنیا و آخرت برسید واگر بر غیر آن باشید ستمار ایں ور بعدہ فرمود خیر باد و بروید ونماز بگوارید"

ترجمہ: اورادفتحیہ پڑھتے رہنا ان چند نصیحتوں پر عمل کر لو تا کہ دنیا وآخرت کی سعادت مندی حاصل کر لو گے اگر اس کے علاوہ کوئی اور طریقہ اپنا لو گے تو اس کے جوابدہ تم خود ہو گے جاو! اللہ کے حفظ وامان میں اور نماز ادا کرو۔

لوگ اکثر اس اوراد کو بغیر سمجھے پڑھتے ہیں اس لئے اس کی رہنمائی سے مکمل طور پر فیضیاب نہیں ہو پاتے۔ اورادفتحیہ کا رسمی طور پر ورد تو کیا جاتا مگر اس کے مندرجات پر غور وفکر کر کے اپنے عقائد واعمال کا جائزہ لے کر اپنی اصلاح نہیں کی جاتی جس سے معترضین کو لب کشائی کا موقع ملتا ہے۔

دوسری طرف کچھ لوگ کبھی تو اس کی **authenticity** کے حوالے سے بے بنیاد شکوک وشبہات پھیلاتے رہتے ہیں اور کبھی ذکر بالجہر تو کبھی اجتماعی اور اورادخوانی پر بدعت کے فتوے داغ کر انتشار پھیلانے کی کاوشیں کرتے رہتے ہیں۔ امیر شریعت علامہ قاسم شاہ بخاریؒ لکھتے ہیں:

"اس لادینیت اور دہریت کے زمانے میں اصلاح امت اور تعلیم مسلمین کے لئے اس کا جہراً پڑھنا تریاقِ اکبر سے کچھ کم نہیں ہے۔" (انفاسِ قدسیہ)

کچھ لوگ اس کے کچھ منتخب مقامات (**selected places**) کو **highlight** کر کے اپنے مخصوص تصور توحید کے ابلاغ کے لئے اس کا سہارا تو لیتے ہیں مگر ساتھ ہی دیگر مقامات جو ان کے مخصوص مسلکی سانچے میں فِٹ نہیں ہوتے ان سے چشم پوشی بھی کرتے ہیں۔ دراصل ان سے یہ بات ہضم نہیں ہو پاتی کہ کس طرح توحید کا اتنا عظیم داعی والہانہ انداز سے ندا کے ساتھ بارگاہِ رسالت مآب میں پے در پے صلوٰۃ وسلام کے نذرانے پیش کرتا ہے۔

الصلوٰۃ والسلام علیک یارسول اللہ
الصلوٰۃ والسلام علیک یاحبیب اللہ

اسی طویل سلام میں آگے رسولِ مکرم کی شفاعتِ عظمٰی کے تصور کو بھی اجاگر کیا گیا ہے:

الصلوٰۃ والسلام علیک یاشفیع المذنبین

فرقہ واریت کا ستیاناس ہو کہ اورادفتحیہ جو بحیثیت مجموعی کشمیری مسلمانوں کے لئے ایک گرانقدر اثاثہ کی حیثیت رکھتی ہے سے فکری وروحانی استفادہ کرنے کے بجائے اسے بھی مذہبی انتشار کی نذر کر دیا گیا ہے اور اس کے بارے میں شکوک وشبہات پھیلائے گئے ہیں۔

اورادالفتحیہ میں مبینہ طور پر تحریفات (**distortion**) کا اعتراض نیا نہیں ہے اس قسم کے بے بنیاد دعویدار سستی شہرت کے لئے نمودار ہوتے رہتے ہیں جن کی طرف زیادہ دھیان دینے کی قطعی ضرورت نہیں۔ ان کے رد وابطال کے لئے اتنا ہی کافی ہے کہ اولاً تو اس کتاب کے بے شمار مستند نسخے کشمیر سے لے کر تاجکستان تک، برصغیر سے لے کر ایران، ترکی، یورپ اور سعودی عرب تک، پوری دنیا میں متداول ہیں اور اس کے مختلف نسخے کتب خانوں اور لائبریریوں میں موجود ہیں جن میں یکسوئی پائی جاتی ہے۔ دوسری طرف ہزاروں لوگوں نے اورادفتحیہ کو سینہ بہ سینہ **oral tradition** کے ذریعے منتقل کیا ہے۔ آج بھی ہمارے یہاں ہزاروں لوگ پائے جاتے ہیں جو اورادفتحیہ کے حافظ ہیں۔ اس لئے اوراد فتحیہ کی **authenticity** پر حرفِ اعتراض اٹھانا خورشیدِ مبین کو چراغ دکھانے کے مترادف ہے۔

اس نغمہ توحید کی عظمت کا کیا کہنا جس کی عظمت کے قصیدے بیان کرنے والوں میں شیخ العالم شیخ نورالدین نورانیؒ، حضرت سلطان العارفین مخدوم حمزہ کشمیریؒ، حضرت بابا داود خاکیؒ، بشمول امام الہند شاہ ولی اللہ محدث دہلویؒ جیسے ارباب علم وعرفان ہوں۔

زکر اوراد یود وظیفہ آسی
ہی کہ کس کرِتھ ڑے پتی مان
کریہ کھوتہ ژور یود انصاف آسی
توے یتی لگی ایمان
(علمدار کشمیر شیخ نورالدین نورانیؒ)

ترجمہ: اگر ذکر واوراد تمہارا وظیفہ اور معمول ہوگا تو کون ہے جو تمہیں پیچھے چھوڑ پائے گا۔ پھر اگر عبادات وریاضات سے زیادہ تم میں عدل وانصاف کرنے کا وصف پایا جائے گا تو پھر واقعی تم نے ایمان کی دولت حاصل کی۔

ادارہ کا مصنف کی آراء سے متفق ہونا لازمی نہیں

The Urdu Daily WATTAN
وطن سرینگر

باقیات

101

ساتھ جموں کشمیر اور لداخ بالخصوص وادی کشمیر میں بھی منائی گئی۔ اس شب کے سلسلے میں وادی بھر کی مساجد اور دیگر عبادتگاہوں میں اللہ کے حضور لوگ اپنے گناہوں کی مغفرت طلب کرتے ہیں اور رات بھر شب خوانی میں گزار کر اللہ تعالیٰ سے دنیا و آخرت کی فلاح و بہبود اور ایمان میں اضافہ کی دعائیں مانگیں۔ اس ضمن میں وادی کشمیر میں سب سے بڑی تقریب درگاہ حضرت بل میں منعقد ہوئی جہاں وادی کے اطراف و اکناف سے لوگ آکر اس مقدس محفل میں حاضر ہوکر اپنے گناہوں کی بخشش طلب کرلی۔ درگاہ حضرتبل بل کے علاوہ جناب صاحب صورہ، آثار شریف پنجورہ شوپیاں، آستان عالیہ خانقاہ معلی سرینگر، آستان عالیہ سید صاحب سونہ وار، آستان عالیہ دستگیر صاحب خانیار، آستان عالیہ دستگیر صاحب امیراکدل کے علاوہ دیگر اہم عبادتگاہوں اور تمام ضلع ہیڈ کوارٹروں کی جامع مساجد میں بھی شب برات کے سلسلے میں شب خوانی ہوگی اور ذکر واذکار، درود وسلام، ختمات المعظمات کی محفلیں آراستیں ہوئی۔ عبادتگاہوں میں ایمہ مساجد، علمائے کرام شب برات کی خصوصیت اور فضیلت پر مفصل روشنی ڈالتے ہوئے توحید پرستوں کو اس رات کے مقاصد سے روشناس کرایا۔ درگاہ حضرتبل بل کے علاوہ جناب صاحب صورہ، آثار شریف پنجورہ شوپیاں، آستان عالیہ خانقاہ معلی سرینگر، آستان عالیہ سید صاحب سونہ وار، آستان عالیہ دستگیر صاحب خانیار، آستان عالیہ دستگیر صاحب امیراکدل کے علاوہ دیگر اہم عبادتگاہوں اور تمام ضلع ہیڈ کوارٹروں کی جامع مساجد میں بھی شب برات کے سلسلے میں شب خوانی ہوگی اور ذکر واذکار، درود وسلام، ختمات المعظمات کی محفلیں آراستیں ہوئی۔ عبادتگاہوں میں ایمہ مساجد، علمائے کرام شب برات کی خصوصیت اور فضیلت پر مفصل روشنی ڈالتے ہوئے توحید پرستوں کو اس رات کے مقاصد سے روشناس کرایا۔

102

میں وہ جموں میں ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ کی صدارت کریں گے تاکہ مرکز کے زیر انتظام علاقے میں سیکورٹی کے مجموعی حالات کا جائزہ لیا جاسکے۔ انہوں نے مزید کہا کہ 7 فروری کی شام کو وزیرداخلہ امیت شاہ سرینگر کا سفر کریں گے، جہاں سے وہ بعد میں چھتیس گڑھ کیلئے روانہ ہونے سے پہلے کئی ترقیاتی اقدامات کا آغاز کریں گے۔ جائزہ میٹنگ میں لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا، مرکزی وزارت داخلہ کے سینئر افسران، سیکورٹی فورسز، انٹیلی جنس ایجنسیوں کے سربراہان اور مرکز کے زیر انتظام علاقہ کے اعلیٰ سول اور پولیس افسران شرکت کریں گے۔، جہاں سے وہ بعد میں چھتیس گڑھ کیلئے روانہ ہونے سے پہلے کئی ترقیاتی اقدامات کا آغاز کریں گے۔ جائزہ میٹنگ میں لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا، مرکزی وزارت داخلہ کے سینئر افسران، سیکورٹی فورسز، انٹیلی جنس ایجنسیوں کے سربراہان اور مرکز کے زیر انتظام علاقہ کے اعلیٰ سول اور پولیس افسران شرکت کریں گے۔

103

حادثہ صبح کے وقت اُس وقت پیش آیا جب ڈرائیور پہاڑی سڑک پر گاڑی پر قابو کھو بیٹھا۔ اطلاع ملتے ہی ریسکیو آپریشن شروع کیا گیا اور لاشوں کو کھائی سے نکالا گیا۔ پولیس نے اس واقعے کا مقدمہ درج کرکے مزید تحقیقات شروع کردی ہیں۔ یہ حادثہ پہاڑی علاقوں میں سڑکوں کی دشوار گزار صورتحال اور محتاط ڈرائیونگ کی ضرورت کو ایک بار پھر اجاگر کرتا ہے۔ پولیس نے اس واقعے کا مقدمہ درج کر کے مزید تحقیقات شروع کردی ہیں۔ یہ حادثہ پہاڑی علاقوں میں سڑکوں کی دشوار گزار صورتحال اور محتاط ڈرائیونگ کی ضرورت کو ایک بار پھر اجاگر کرتا ہے۔

104

سیکھنے سے گریز کرتے ہیں اور وہ سائنس کو دلفریب کہانیوں میں بٹتے ہیں جو کلاس روم کو برقی بناتی ہیں اور ان کے لیے تاریخ محض تاریخوں اور ٹائم لائنز سے ماورا ہوتی ہے، جو انسانی فتحوں اور گڑبڑ کی واضح داستانوں میں کھلتی ہے۔'' لیفٹننٹ گورنر نے اس بات پر روشنی ڈالی کہ ہمیں مزید متاثر کن اساتذہ کی ضرورت ہے جو طلباء کو غیر فعال سامعین سے نڈر متلاش کرنے والوں میں تبدیل کر سکیں۔ انہوں نے کہا ''اساتذہ کل کی بنیاد ہیں، ایک کلاس روم صرف چار دیواری اور ایک تختہ نہیں ہے، ایک کلاس روم ایک لوہار کی چمکتی ہوئی جالی ہے، جہاں خام مستقبل کو ہتھوڑا اور نئی شکل دی جاتی ہے''۔ سنہا نے کہا ''میں ایسے کلاس رومز کا تصور کرتا ہوں جہاں اساتذہ صرف کتابی جوابات ہی نہیں دیتے بلکہ سوالات کی جانچ کے ساتھ انکوائری کو بھڑکاتے ہیں۔ ایک علمی معیشت اور متحرک معاشرے کی تشکیل کے لیے، معلومات کے غیر فعال صارفین سے سیکھنے والوں کو تیز تجزیہ کاروں میں تبدیل کریں جو اس کا تجزیہ کرتے ہیں۔'' لیفٹننٹ گورنر نے اساتذہ پر زور دیا کہ وہ اپنے کلاس رومز میں تعاون کی ثقافت کو فروغ دیں۔ انہوں نے کہا ''سچ یہ ہے کہ کل کی دنیا ان لوگوں کی ہے جو ایک ٹیم کے طور پر کام کرتے ہیں۔ اس لیے، ہمیں کلاس رومز کو تعاون کے مرکز میں تبدیل کرنے کی ضرورت ہے، جہاں تحقیق، تحریر، اور جدت طرازی اجتماعی تلاش کے طور پر سامنے آتی ہے۔'' لیفٹننٹ گورنر نے تدریسی برادری کو نصاب کے تحت نقشے سے ہٹ کر سوچنے کا مشورہ دیا۔ انہوں نے کہا کہ نصاب محض سمت پیش کرتا ہے، لیکن تخلیقی صلاحیت اور تجسس طلباء کو زندگی کی حقیقی تیاری کی طرف راغب کرتا ہے۔ انہوں نے کہا '' روٹ ڈیلیوری لیکن تخلیقی صلاحیتوں کی پرورش کے بارے میں۔ مجھے یقین ہے کہ مستقبل میں انسانیت کا سب سے بڑا اثاثہ اختراعی اور تخلیقی سوچ ہوگی۔ میں چاہتا ہوں کہ ہمارے اساتذہ پہلے سے طے شدہ حدود کو توڑ دیں اور ہر طالب علم کو نہ صرف علم بلکہ لامحدود امکانات فراہم کریں''۔ اس موقعہ پر پروفیسر امیش رائے، وائس چانسلر، جموں یونیورسٹی؛ پروفیسر کے ایس چندر شیکر، وائس چانسلر، کلسٹر یونیورسٹی جموں؛ رام نواس شرما، کمشنر سکریٹری، اسکول ایجوکیشن، رمیش کمار، صوبائی کمشنر جموں، ڈاکٹر راکیش منہاس، ڈپٹی کمشنر جموں؛ شری مہندر تیواری، ایڈیٹر، امراُجالا، شری نریش شرما یونٹ ہیڈ اور امراُجالا گروپ کے دیگر سینئر عہدیدار؛ تقریب میں تعلیمی اداروں کے سربراہان، اساتذہ، ایوارڈ یافتہ اساتذہ کے اہل خانہ اور طلباء نے شرکت کی۔ لیفٹننٹ گورنر نے تدریسی برادری کو نصاب کے تحت نقشے سے ہٹ کر سوچنے کا مشورہ دیا۔ انہوں نے کہا کہ نصاب محض سمت پیش کرتا ہے، لیکن تخلیقی صلاحیت اور تجسس طلباء کو زندگی کی حقیقی تیاری کی طرف راغب کرتا ہے۔ انہوں نے کہا '' روٹ ڈیلیوری لیکن تخلیقی صلاحیتوں کی پرورش کے بارے میں۔ مجھے یقین ہے کہ مستقبل میں انسانیت کا سب سے بڑا اثاثہ اختراعی اور تخلیقی سوچ ہوگی۔ میں چاہتا ہوں کہ ہمارے اساتذہ پہلے سے طے شدہ حدود کو توڑ دیں اور ہر طالب علم کو نہ صرف علم بلکہ لامحدود امکانات فراہم کریں''۔ اس موقعہ پر پروفیسر امیش رائے، وائس چانسلر، جموں یونیورسٹی؛ پروفیسر کے ایس چندر شیکر، وائس چانسلر، کلسٹر یونیورسٹی جموں؛ رام نواس شرما، کمشنر سکریٹری، اسکول ایجوکیشن، رمیش کمار، صوبائی کمشنر جموں، ڈاکٹر راکیش منہاس، ڈپٹی کمشنر جموں؛ شری مہندر تیواری، ایڈیٹر، امراُجالا، شری نریش شرما یونٹ ہیڈ اور امراُجالا گروپ کے دیگر سینئر عہدیدار؛ تقریب میں تعلیمی اداروں کے سربراہان، اساتذہ، ایوارڈ یافتہ اساتذہ کے اہل خانہ اور طلباء نے شرکت کی۔

105

ایک ایل این ٹی مشین اور تین ڈمپر جن تھے معدنیات کی غیر قانونی نقل وحمل اور نکالنے میں ملوث پائے گئے۔ اس میں شامل تمام گاڑیاں اور مشینری کو قانون کے مطابق موقع پر ہی قبضے میں لے لیا گیا۔ اسی مناسبت سے تھانہ لیتر میں مقدمہ درج کرکے تفتیش شروع کردی گئی ہے۔ پولیس ضلع میں غیر قانونی کان کنی کی سرگرمیوں کے خلاف سخت کارروائی کرنے اور قدرتی وسائل کے تحفظ اور قانون کی حکمرانی کو یقینی بنانے کے لیے پرعزم ہے۔

106

کے سوا کچھ نہیں ہے۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق اسمبلی کے صحن میں ذرائع ابلاغ کے ساتھ بات چیت کے دوران جموں وکشمیر کے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ کی جانب سے ٹیرف میں کمی کے اعلان کو انتہائی اہمیت کا حامل قرار دیتے ہوئے کہا کہ اگرچہ ابھی تک مرکزی سرکار کی جانب سے اس ضمن میں کوئی بیان سامنے نہیں آیا ہے تاہم امریکی صدر نے یہ اعلان کردیا کہ بھارت پر صرف 18 فیصد ٹیرف عائد کیا جائے گا۔ انہوں نے کہا کہ امریکی صدر نے اس بات کا بھی انکشاف کیا کہ بھارت نے روس سے تیل خریدنا بند کردیا ہے اور اب روس کے بدلے کہاں سے تیل خریدا جائے گا اس کا انتظار کرنا پڑے گا۔ امریکی حکام کی جانب سے ٹیرف کو کم کرنے کو خوش آئند قرار دیتے ہوئے وزیر اعلیٰ نے کہا کہ اس سے ایکسپورٹ کو فائدہ ملے گا، کئی ایکسپورٹر اپنی تجارت بند کرنے کے بارے میں سنجیدگی کے ساتھ غور کررہے تھے۔ کھیل کو سیاست کے ساتھ جوڑنے کے اپنے موقف کو دوہراتے ہوئے وزیر اعلیٰ نے کہا کہ کھیل کو سیاست کے ساتھ جوڑنا انتہائی بدقسمتی ہے۔ کھیل کو کھیل رہنے دیں اور سیاست کرنے کیلئے دنیا پڑی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ جب بھی بھارت پاکستان کے درمیان کوئی بھی میچ کھیلا جاتا ہے اس سے جنگ کے طور پر لیا جاتا ہے۔ میچ کے دوران کسی ٹیم کو جیتنا اور کسی کو ہارنا ہے، کھیل کو کھیل رہنے دیں۔ ملک کی مختلف ریاستوں میں وادی سے تعلق رکھنے والے مزدوروں، شال پھیری کرنے والوں، تاجروں اور طلاب کو ہراساں کرنے کی کارروائیاں جاری رہنے پر وزیر اعلیٰ نے ناراضگی ظاہر کرتے ہوئے کہا کہ نارتھ زون وزرائے اعلیٰ کی میٹنگ کے دوران انہوں نے ریاستوں، مرکزی زیر انتظام علاقوں کے وزرائے اعلیٰ اور وزیر داخلہ کو اس بات سے آگاہ کیا کہ کشمیریوں پر حملوں کو روکا جانا چاہیے اور اس سلسلے میں سنجیدگی کے ساتھ اقدامات اٹھانے کی ضرورت ہے۔ وزیر اعلیٰ نے اتراکھنڈ کے وزیر اعلیٰ کی سراہنا کرتے ہوئے کہا کہ انہوں نے نہ صرف حملہ آور کو گرفتار کرائے اور اُس کے خلاف ایف آئی آر درج کرنے کی ہدایت کی بلکہ اتراکھنڈ میں اس طرح کے واقعات کو روکنے کیلئے بھی ہدایت جاری کی ہے۔ مرکزی بجٹ کی پیشکش سے متعلق سوال پر وزیر اعلیٰ نے تبصرہ کرنے سے انکار کرتے ہوئے کہا کہ وہ اس معاملے پر صرف ایوان کے اندر ہی بات کرینگے۔ انہوں نے کہا کہ بجٹ سے متعلق جو کچھ کہنا ہے میں اسمبلی میں ہی کہوں گا۔ کانگریس لیڈر راہل گاندھی کے مبینہ بیانات سے متعلق سوال کا بھی جواب دینے سے وزیر اعلیٰ نے گریز کرتے ہوئے کہا کہ پارلیمانی استحکاک سے جڑے معاملات پارلیمنٹ کے اندر ہی اٹھائے جانے چاہیں۔ انہوں نے کہا کہ یہ اسپیکر کا اختیار ہے کہ وہ فیصلہ کریں کہ کس طرح اسمبلی یا پارلیمنٹ کے اندر کارروائی چلائی جائے۔

107

کہ وہ بلدیاتی اداروں سمیت مختلف انتخابات میں اپنی جیت سے مطمئن نہ ہوں بلکہ اچھے کام کو جاری رکھیں۔ میٹنگ میں وزیر اعظم مودی کو این ڈی اے لیڈروں نے 39 ممالک کے ساتھ تجارتی سودے کو کامیابی کے ساتھ انجام دینے پر مبارکباد دی۔ امریکہ اور ہندوستان کے تجارتی معاہدے پر اتفاق کرنے کا حوالہ دیتے ہوئے جس کے تحت واشنگٹن ہندوستانی اشیاء پر باہمی ٹیرف کو موجودہ 25 فیصد سے کم کرکے 18 فیصد کرے گا، وزیر نے کہا کہ پورے ملک میں اس کے بارے میں ایک جوش وخروش ہے۔ انہوں نے کہا کہ اراکین پارلیمنٹ میں جوش و خروش پایا جاتا ہے کہ یہ تجارتی معاہدے وزیر اعظم کی قیادت میں طے پائے ہیں۔ کل 39 ممالک کے ساتھ تجارتی معاہدے کیے گئے ہیں، یہ تاریخی ہے، یہ تمام 39 ممالک ترقی یافتہ ممالک ہیں... یہ تاریخی ہے، ملک میں بہت اچھا ماحول رہا ہے۔ شیوسینا کے رکن پارلیمنٹ ملند دیورا نے کہا ''وزیر اعظم مودی نے تمام ارکان پارلیمنٹ کو سمجھایا کہ حکومت ہندوستان کے حق میں کام کرتی ہے، چاہے وہ تجارتی معاہدہ ہو یا بجٹ''۔ انہوں نے زور دیکر کہا ''ہندوستان اور امریکہ اور ہندوستان اور ہندوستان-یورپ کے درمیان تجارتی معاہدے کا کریڈٹ وزیر اعظم مودی کو جاتا ہے۔ یہ ان کے عزم کی وجہ سے ہوا ہے۔ تجارتی معاہدے سے چھوٹے پیمانے کے تاجروں کو فائدہ پہنچے گا''۔ رجو نے کہا کہ وزیر اعظم نے لوک سبھا اور راجیہ سبھا ممبران پارلیمنٹ کو اپنے پارلیمانی اور فلاحی کاموں کو آگے بڑھانے کے لیے وسیع رہنما خطوط دیے۔ انہوں نے کہا ''وزیر اعظم نے کہا کہ این ڈی اے اپنے اچھے کام کی وجہ سے ایک کے بعد ایک انتخابات جیت رہی ہے۔ انہوں نے کہا کہ زمین پر رہے بغیر الیکشن نہیں جیتا جا سکتا۔ ہمیں زمین پر رہنا ہے اور لوگوں کی فلاح و بہبود کے لئے اچھا کام کرنا ہے۔'' میٹنگ میں وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ، وزیر داخلہ امیت شاہ، وزیر صحت جے پی نڈا، اپنادل لیڈر اور مرکزی وزیر انوپریہ پٹیل، این سی پی لیڈر پرفل پٹیل، شیوسینا لیڈر شری کانت شندے، راشٹریہ لوک مورچہ لیڈر اپیندر کشواہا سمیت دیگر شامل تھے۔ چاہے وہ تجارتی معاہدہ ہو یا بجٹ''۔ انہوں نے زور دیکر کہا ''ہندوستان اور امریکہ اور ہندوستان اور ہندوستان-یورپ کے درمیان تجارتی معاہدے کا کریڈٹ وزیر اعظم مودی کو جاتا ہے۔ یہ ان کے عزم کی وجہ سے ہوا ہے۔ تجارتی معاہدے سے چھوٹے پیمانے کے تاجروں کو فائدہ پہنچے گا''۔ رجو نے کہا کہ وزیر اعظم نے لوک سبھا اور راجیہ سبھا ممبران پارلیمنٹ کو اپنے پارلیمانی اور فلاحی کاموں کو آگے بڑھانے کے لیے وسیع رہنما خطوط دیے۔ انہوں نے کہا ''وزیر اعظم نے کہا کہ این ڈی اے اپنے اچھے کام کی وجہ سے ایک کے بعد ایک انتخابات جیت رہی ہے۔ انہوں نے کہا کہ زمین پر رہے بغیر الیکشن نہیں جیتا جا سکتا۔ ہمیں زمین پر رہنا ہے اور لوگوں کی فلاح و بہبود کے لئے اچھا کام کرنا ہے۔'' میٹنگ میں وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ، وزیر داخلہ امیت شاہ، وزیر صحت جے پی نڈا، اپنادل لیڈر اور مرکزی وزیر انوپریہ پٹیل، این سی پی لیڈر پرفل پٹیل، شیوسینا لیڈر شری کانت شندے، راشٹریہ لوک مورچہ لیڈر اپیندر کشواہا سمیت دیگر شامل تھے۔

108

سوپورے ہزاری بازار کے علاقے میں ایک رہائشی مکان کی تلاشی لی گئی۔ خیال رہے کہ عہدیداروں نے بتایا کہ آئی اے نے سوموار کو کشمیر کے تین اضلاع میں رفیع آباد، سوپور اور بارہمولہ ضلع کے بومئی، ہانڈی پورہ اور سری نگر کے پاریم پورہ میں چھ مقامات پر چھاپے مارے۔ این آئی اے کے افسران نے جماعت اسلامی کے سابق رہنما غلام احمد شیخ اور سابق عسکریت پسند اقبال شیخ کے بومئی میں رہائشی احاطے پر چھاپے مارے۔ رفیع آباد میں سابق سرکاری ملازمین محمد منور میر اور سوپور کے ماڈل ٹاؤن میں فاروق احمد پیر کی رہائش گاہوں پر بھی چھاپے مارے گئے۔ حکام نے بتایا کہ دوسرے احاطے میں ہانڈی پورہ قصبے میں ایک ریٹائرڈ استاد محمد مقبول میر کی رہائش گاہ اور پریم پورہ میں ظہور الرحیم کی رہائش گاہ شامل تھی۔

109

نے مزید کہا ''ہم یہ بھی چاہتے ہیں کہ لداخ کو جموں اور کشمیر کے ساتھ ملایا جائے، اور ایک مکمل جموں کشمیر لداخ ریاست بحال ہو، جیسا کہ یہ پہلے موجود تھی''۔ جموں میں نیشنل لاء یونیورسٹی قائم کرنے کے بی جے پی کے مطالبے پر، اتجو نے تعلیم میں علاقائی امتیاز کے خلاف انتباہ کرتے ہوئے سخت تشویش کا اظہار کیا۔ انہوں نے کہا ''کشمیر کے مسلم طلباء جموں میں پڑھتے ہیں، لیکن میڈیکل کالج علاقائی خطوط پر بند کر دیے گئے تھے۔ کل، بی جے پی لا یونیورسٹی کے ساتھ ایسا ہی کر سکتی ہے کہ مسلم طلبا وہاں نہیں پڑھ سکتے اور صرف ہندو طلباء ہی پڑھ سکتے ہیں۔ اس سے یونیورسٹی کی منسوخی بھی ہوسکتی ہے۔'' انہوں نے کہا کہ کشمیر میں لاء یونیورسٹی کا قیام ایک بہتر اور زیادہ جامع آپشن ہوگا۔ انہوں نے کہا کہ جموں کے ہزاروں طلباء پہلے ہی کشمیر میں ایم بی بی ایس، انجینئرنگ اور یونیورسٹیوں میں تعلیم حاصل کررہے ہیں۔ کشمیر نے اس پر کبھی اعتراض نہیں کیا اور نہ کبھی کرے گا۔ پارٹی کے نظریے کا اعادہ کرتے ہوئے اتجو نے کہا ''ہمارا منشور اور ہمارا مشن واضح ہے کہ جموں و کشمیر کے لوگوں کو ہم آہنگی کے ساتھ رہنا یقینی بنایا جائے، چاہے وہ مسلمان، سکھ یا ہندو ہوں۔ یہ شیر کشمیر شیخ محمد عبداللہ کا ویژن اور نعرہ تھا ہندو مسلم سکھ اتحاد۔'' وہ مسلمان، سکھ یا ہندو ہوں۔ یہ شیر کشمیر شیخ محمد عبداللہ کا ویژن اور نعرہ تھا ہندو مسلم سکھ اتحاد۔''

110

پر روشنی ڈالتے ہوئے، ویشنو نے کہا کہ جب حالیہ برفباری کے دوران تمام راستے بند ہو گئے تھے، وندے بھارت جموں وکشمیر کے لوگوں کو ان کی منزل تک پہنچانے میں خدمت کرتا رہا۔ ریلوے کے وزیر نے ریل بجٹ میں جموں وکشمیر کو تقریباً 1086 کروڑ روپے، ہماچل پردیش کو 2911 کروڑ روپے اور پنجاب کو 5673 کروڑ روپے مختص کیے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ بجٹ میں ان کی وزارت کے لیے زیر التواء پروجیکٹوں کو مکمل کرنے اور لوگوں کے فائدے کے لیے تمام ریاستوں میں نئے کام شروع کرنے کے لیے ریکارڈ مختص کیے گئے ہیں۔ ویشنو نے بجٹ میں اعلان کردہ سات بلٹ ٹرین پروجیکٹوں اور ایک وقف مال بردار راہداری کا ذکر کیا اور کہا کہ ان سے متعدد ریاستوں کو فائدہ ہوگا۔ مجوزہ دہلی- وارانسی اور وارانسی- سلیگوری ہائی سپیڈ کوریڈورز کے بارے میں، انہوں نے کہا کہ یہ بلٹ ٹرین روٹس اتر پردیش کے بڑے شہروں کو جوڑیں گے اور کئی اقتصادی مواقع پیدا کریں گے۔ انہوں نے کہا ''امرت بھارت اسٹیشن اسکیم کے تحت، 157 اسٹیشنوں کو دوبارہ تیار کیا جارہا ہے، اور اب تک امرت بھارت ٹرینوں کے چار جوڑے چلائے جاچکے ہیں۔'' وشنو نے کہا، ''بی جے پی زیر اقتدار ریاستیں موجودہ پروجیکٹوں کی ترقی کے لیے ریلوے کے ساتھ بہت اچھا تعاون کر رہی ہیں''۔ انہوں نے مزید کہا کہ مجوزہ جموں راجوری ریل پروجیکٹ کیلئے سروے اور تفصیلی پروجیکٹ رپورٹ کا کام تیز رفتاری سے جاری ہے۔ بارہمولہ سرینگر سیکشن کے ساتھ دو سے تین اضافی ریل لائنوں کی تعمیر کی تجاویز کا جائزہ لیا گیا لیکن سیب کے باغات کو ممکنہ نقصان پر ریاستی حکومت اور اراکین پارلیمنٹ کی طرف سے اٹھائے گئے خدشات کے بعد روک دیا گیا۔ انہوں نے مزید کہا کہ مجوزہ جموں راجوری ریل پروجیکٹ کیلئے سروے اور تفصیلی پروجیکٹ رپورٹ کا کام تیز رفتاری سے جاری ہے۔ بارہمولہ سرینگر سیکشن کے ساتھ دو سے تین اضافی ریل لائنوں کی تعمیر کی تجاویز کا جائزہ لیا گیا لیکن سیب کے باغات کو ممکنہ نقصان پر ریاستی حکومت اور اراکین پارلیمنٹ کی طرف سے اٹھائے

FROM THE OFFICE OFADVOCATE SYED SIBTAIN RAZVI

1. RIYAZ AHMAD KHAN S/O SHAHNAWAZ AHM,AD KHAN R/O RAJPORA HANDWARA J&K A/P B6 GULPOSH APARTMENTS BEMINA SGR.
. [CAVEATORS]
Versus

Public at Large

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

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE NASIR NIYAZ

1. ABDUL MAJEED BHAT S/O ABDUL SAMAD BHAT
2. UMAR MAJEED BHAT S/O ABDUL MAJEED BHAT
BOTH R/O,S MUNAWARABAD SGR
. [CAVEATORS]
Versus

Public at Large

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

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

SUBJECT . APPLICATION ON BEHALF OF SHRI/SMT MOHAMMAD MAQBOOL WAGAY S/O GHULAM AHAMAD WAGAY R/O ZAINAKOTE TEHSIL SRINAGAR FOR ISSUANCE OF RELATIONSHIP CERTIFICATE IN TERMS S.O 75 DATE 27TH MARCH. 2025

PUBLICNOTICE

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

S.NO	NAME OF FAMILY MEMBER	RELATION WITH DECEASED	AGE	MARITAL STATUS
1.	MOHD RAMZAN WAGAY	BROTHER	59	MARRIED

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

NAIB TEHSILDAR
ZAINAKOTE SRINAGAR

GOVERNMENT OF (U.T) JAMMUKASHMIR
Office Of The Executive Engineer Jal Shakti (Phe) Deptt.
Ground Water Division Srinagar
Baghi-Ali-Mardan, Nowshara Srinagar

NOTICE INVITING e-TENDERS

GIST of Detailed e_ NIT No-:78/JS-PHE/GWDS/Mech. of 2025-26.

For and on behalf of Government of UT of J&K, e-tenders from reputed and resourceful Firms/Companies/drilling agencies/Joint Ventures etc for "registered Contractors of Civil Contractors)- CIVIL CEE/DEE -(having similar type of experience of Civil Works- as per details given below. The bidding process shall be completed online on www.jktenders.gov.in in two covers viz. Cover 1st consisting of Pre Qualification Criteria, General Terms and Conditions and Technical Specifications and Cover 2nd shall consist of Financial Bid in the prescribed BOQ.

S. No	Name of work	Est. Cost Rs. in Lacs	Earnest money	Cost of Tender Document	Time of completion	Class of Contract	Major Head / Sub-Head	Tender Call
1.	Repair and renovation of Divisional Office by way of Repairs to the existing Toilet in the Premises of Building of the Jal Shakti (PHE(Ground Water Division Srinagar.	Rs. 0.77 Lacs	Rs. 2,350-/	Rs.50-/	15days	Civil CEE/ DEE	M&R	1st

Position of Funds-:Available
1. Authorization conveyed by the Chief Engineer Kashmir (Jal Shakti(PHE Deptt .Srinagar vide letter No: CE/PHE/DB/9394-95, dated: 10-07-2024.
2. Superintending Engineer (Jal Shakti(PHE Mechanical Circle North Srinagar's letter No: PHE/MCN/238/1357-58 ,dated: 30-07-2024
The Bidding Documents and other details can be downloaded from the website: https//:www.jktenders.gov.in From 29.01.2026)10:00AM(UPTO 09.02.2026)03:00PM(
The Bidding documents consisting of qualifying information, eligibility criteria, specifications, Drawings (if any ,(Bill of quantities (B . O . Q ,(Set of terms, conditions of contract and other details can be seen / downloaded from the website: https//:www.jktenders.gov.in
As per Critical Dates/Information scheduled given below
Table-II

1.	Publishing Date	29-01-2026) 10:00 A.M(
2.	Period of Downloading of Bids	29-01-2026) 10:00 A.M(upto 09-02-2026) 03:00 P.M(
3.	Period of Submission of bids	29-01-2026) 10:00 A.M(upto 09-02-2026) 03:00 P.M(
4.	Date of opening of Tender.	10-02-2026) 01:00 P.M(
5.	Tender Receiving Authority: Executive Engineer, Jal Shakti) PHE (Ground Water Srinagar Kashmir-190011	
6.	Cost of Tender Document : Non-Refundable should be in form of DD /TR/e-challan/ via online deposited to Account Head 0215 or in the below mentioned account Number in favour of Executive Engineer) Jal Shakti(PHE Ground Water Division Srinagar) at Saddar Treasury Srinagar) (The firm shall specify the name of work for which apply Name of Bank: Jammu & Kashmir Bank Name of Branch: Residency Road, Lal Chowk-190001 Name of Account: Executive Engineer PHE Ground Water Division Srinagar. Account Type: Current Accounts Government. Account Number: 0005 0405 00047709 IFSC Code JAKA0CHINAR MICR Code 190051056 NOTE: In case the firm/agency/contractor submits/uploaded scanned copy of tender document fee in the shape of of DD /TR /e-challan/ via online, the hard copies shall have be submitted in the divisional office before opening of cover 2nd)Financial Cover(of e-NIT	
7.	Bid Validity Period: 180 Days	
8.	The bids can be downloaded or uploaded on www. Jktenders.gov.in	

No-:JS-PHE/GWDS/25-26/Camp/ 18071-80 Dated: 28-01-2026

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

DIPK No: 10565/25

آڑو۔ صحت کا محافظ پھل

یہ وٹامن A، C اور بیٹا کیروٹین سے بھرپور ہے

گرمیوں کا موسم باکثرت مزیدار اور لذیذ پھلوں سے افادیت اور لطف اندوز ہونے کے لئے بہترین موقع تصور کیا جاتا ہے۔ کہیں تو رسیلے آموں کی بہار نظر آتی ہے تو کہیں ٹھنڈے تربوز کا خیال ہی دل باغ باغ کردیتا ہے، پر بات یہیں ختم نہیں ہوتی۔ گرمیوں کا موسم ہو اور آڑو کا ذکر نہ ہو ایسا تو ممکن ہی نہیں۔ یہ تمام پھل نہ صرف شدید گرمی کے اثرات کو زائل کرنے میں مدد دیتے ہیں بلکہ ان میں چھپی افادیت صحت کے مسائل کا آسان اور قدرتی حل بھی ہے۔ آڑو کا تعلق گٹھلی دار پھلوں کے خاندان سے ہے۔ بیرونی مخملی سطح اور اندرونی رسیلا میٹھا گودا رکھنے والا یہ پھل بچوں اور بڑوں میں یکساں مقبولیت رکھتا ہے۔ آڑو کا آبائی وطن چین ہے پر آج دنیا کے ہر کونے میں آڑو باآسانی دستیاب ہے تو چلئے آڑو کی افادیت کا ذکر ہو جائے۔

صحت مند آنکھیں

بیٹا کیروٹین اور وٹامن A اور C کی خوبیوں سے بھرپور آڑو آنکھوں کی صحت اور بینائی کے تحفظ میں خاصا اہم کردار ادا کرتا ہے۔ پھلوں کے لال، نارنجی اور پیلے ہونے کا سبب یہی جز ہے۔ ساتھ ہی وٹامنز کی موجودگی Retina کو نقصان سے بچاتا ہے۔ آڑو دوران خون بہتر کرتا ہے جو کہ بینائی تیز کرنے کا سبب بنتا ہے۔ ساتھ ہی بڑھتی عمر کے ساتھ پیدا ہونے والے بینائی کے مسائل جو کہ آئندہ اندھے پن کا سبب بنتے ہیں، اس سے مقابلہ کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔ روزانہ کی بنیاد پر آڑو کا استعمال موتیا سے نجات کا ذریعہ بنتا ہے۔

وزن میں کمی

ایسے افراد جو بھوک بھی مٹانا چاہتے ہیں اور موٹاپے کا شکار بھی نہیں ہونا چاہتے ان کے لئے آڑو ایک مثالی پھل ہے۔ کم کیلوریز اور بنا چکنائی کا یہ پھل وٹامنز اور منرلز کی خوبیوں سے لیس ہے جو کہ ہمارے روزمرہ کی مرغن غذاؤں کا اچھا اور صحت بخش متبادل ہے۔ تو اگر آپ ڈائٹ پلان کر رہے ہیں تو اپنی غذا میں آڑو کو شامل کرنا مت بھولئے گا۔

سرطان سے تحفظ

آڑو میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو سرطان سے مقابلہ کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ آڑو میں ایسے مرکبات پائے جاتے ہیں جو اینٹی ٹیومر اور اینٹی کینسر ہیں جو کئی اقسام کے سرطان کی افزائش کی روک تھام میں بھی مددگار ثابت ہوتے ہیں جبکہ بیٹا کیروٹین خاص طور پر پھیپھڑوں کے سرطان سے تحفظ یقینی بنانے میں مدد دیتا ہے۔

جلد کی صحت

وٹامن A اور C کی بھرپور غذائیت رکھنے کے باعث آڑو جلد کی دلکشی اور صحت کو یقینی بناتا ہے۔ یہ چہرے پر جھریاں اور بڑھتی عمر کے اثرات نمایاں ہونے سے روکتا ہے۔ جلد میں نئے خلیات کی افزائش میں مدد کرتا ہے جو کہ خشک جلد کے لئے بہترین ہے ساتھ ہی وہ افراد جو براہ راست سورج کی شعاعوں کا سامنا کرتے ہوئے کام کرتے ہیں ان کو چاہئے کہ وہ آڑو کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں کیونکہ یہ جلد کو سورج کی بنفشی شعاعوں کے مضر اثرات سے بچاتا ہے۔ کھانے کے علاوہ چہرے پر اس کا استعمال سیاہ حلقوں سے نجات کا ذریعہ ہے۔ ساتھ ہی جلد سے مردہ جلد کی تہہ ہٹانے میں بھی آڑو کا ماسک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ آڑو کا باکثرت استعمال تر و تازہ، صحت مند اور دمکتی ہوئی جلد کی ضمانت ہے۔

صحت مند دل

ایسے افراد جو کولیسٹرول، ذیابیطس اور امراض قلب کا شکار ہیں ان کے لئے آڑو کا استعمال معاون ثابت ہوتا ہے۔ خراب کولیسٹرول کے اثرات زائل کرنے اور اچھے کولیسٹرول (HDL) کی افزائش میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ آڑو میں موجود .LDL Phenolic Compounds کولیسٹرول کے عمل تکسید کو روکتا ہے جو کہ اچھی قلبی صحت کا باعث بنتا ہے، وہ افراد جو ہائی بلڈ پریشر کے عارضے میں مبتلا ہیں انہیں اپنی ڈائٹ میں آڑو کا استعمال ضرور کرنا چاہئے کیونکہ زیادہ مقدار میں پوٹاشیم اور کم مقدار میں سوڈیم کی موجودگی جسم میں پانی کی متوازن مقدار کو برقرار رکھتا ہے جو کہ نتیجتاً بلڈ پریشر کو بھی توازن میں رکھتا ہے۔ ساتھ ہی زنک، میگنیشیم اور آئرن جیسے منرلز کی موجودگی، خون میں لال خلیات کی افزائش کو یقینی بناتے ہیں۔ یہ معدنیات بلڈ پریشر متوازن سطح پر برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

قوت مدافعت میں اضافہ

وٹامن C,B2,B1,A زنک اور AcidAscorbic کی خوبیوں سے بھرپور آڑو جسم میں مدافعتی نظام کو تقویت پہنچاتا ہے جبکہ وٹامن C نزلہ، زکام اور دیگر ماحولیاتی آلودگی سے لاحق ہونے والے انفیکشنز سے بچاتا ہے۔

نظام ہضم

آڑو ڈائٹری فائبر کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے جو کہ قبض کشا ہونے کے ساتھ ساتھ بڑی آنتوں کے مسائل سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بواسیر، معدے کے ورم اور السر سے نجات حاصل کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔ آڑو معدے، بڑی آنت اور جگر سے زہریلے معدے زائل کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ آڑو مثانے کی پتھریوں کو دور کرکے گردے اور مثانے کی صفائی میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔

خون کی کمی سے تحفظ

ایسے افراد جو آئرن کی کم مقدار کے باعث خون کی کمی میں مبتلا ہیں انہیں چاہئے کہ وہ آڑو کے استعمال پر زور دیں کیونکہ اس پھل میں آئرن کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ آئرن دراصل خون میں لال خلیات کی افزائش کو یقینی بناتا ہے جو کہ خون کی کمی جیسے مسائل سے مقابلہ کرنے میں مدد دیتا ہے اور وٹامن C کی موجودگی آئرن کی بہتر جاذبیت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

MNN

کھیرا! ٹھنڈک اور غذائیت کا حامل

دھوپ میں بڑھتی ہوئی تمازت موسم گرما کی آمد کی نوید سنا رہی ہے، ٹھنڈے مشروبات و غذاؤں کے استعمال کا آغاز ہو چکا ہے ایسے میں کھیرے کا نام سن کر ہی ایک ٹھنڈک بھرا احساس ہوتا ہے یوں تو کھیرے کا استعمال سلاد میں بنیادی حیثیت رکھتا ہے لیکن موسم گرما میں کھیرے کے استعمال میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ گرم موسم میں یہ نہ صرف بطور سلاد کھایا جاتا ہے بلکہ اسے علیحدہ سالم بھی بہ شوق و رغبت بچے بوڑھے اور نوجوان شوق سے کھاتے ہیں۔ کھیرا ایک ٹھنڈی سبزی ہے، چلچلاتے موسم کی گرماہٹ میں جسم کو ٹھنڈک اور تر و تازگی بخش کر نئی توانائی پیدا کرتی ہے۔ کھیرا صرف ٹھنڈک ہی فراہم نہیں کرتا بلکہ اس میں غذائی اجزاء بھی بڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں جو جسمانی کارکردگی فعال بنانے کے لیے ناگزیر عناصر کی حیثیت رکھتے ہیں۔ کھیرا بطور کچی کھانے والی سبزی ہے اس کا پودا بیل دار ہوتا ہے یہ کدو، خربوزے وغیرہ کے خاندان سے تعلق رکھتا ہے۔ گو کہ کھیرے کی کئی اقسام ہیں لیکن ہلکے اور گہرے سبز رنگت کے حامل کھیرے کا استعمال عام ہے۔ کھیرے کی کاشت کی تاریخ نہایت قدیم ہے اس کے آبائی وطن کے بارے میں ماہرین کا خیال ہے کہ اس کا آبائی وطن شمالی برصغیر ہے جبکہ قدیم رومیوں نے پہلی صدی عیسوی میں کھیرا کاشت کیا۔ کولمبس نے مغربی دنیا میں کھیرے کو متعارف کروایا اور ہیٹی میں 1494 میں اسے پہلی بار کاشت کیا گیا۔ جہاں سے کھیرا بتدریج اکثر مغربی ممالک میں کاشت کیا جانے لگا اور اب دنیا کے بیشتر ممالک میں کھیرا بکثرت کاشت کیا جاتا ہے۔ پاکستان، چین، بھارت، برطانیہ، وسطی اور جنوبی امریکہ وغیرہ کا شمار کھیرا پیدا کرنے والے اہم ممالک میں ہوتا ہے۔ کھیرا دیگر سبزیوں کی طرح بے شمار غذائی افادیت کا حامل ہوتا ہے۔ اس میں وٹامنز اور معدنیات کا وسیع خزانہ پایا جاتا ہے۔ 2 عدد کھیرے بطور غذا کھانے سے جہاں اشتہا پوری ہوتی ہے وہیں جسم کو ضروری غذائیت بھی میسر آجاتی ہے۔ عموماً کھیرے کو چھیل کر کھاتے ہیں لیکن ماہرین تغذیہ کھیرے کو چھلکے سمیت کھانے پر زور دیتے ہیں ان کے مطابق کھیرے کے غذائی اجزاء کی اہم مقدار چھلکے میں ہی موجود ہوتی ہے جو چھلکا اتارنے سے ضائع ہو جاتی ہے۔ کھیرا اگرچہ زیادہ تر کچا ہی پسند کیا جاتا ہے لیکن اسے پھلوں، سلاد، سبزیوں و اناج وغیرہ کے ساتھ ملا کر کھانے سے اس کی غذائیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ کھیرے کی غذائی افادیت پر ماہرین کی کئی تحقیقات و تجربات کے مطابق کھیرے میں 14 کیلوریز 0.4 گرام پروٹین 0.1 گرام کیلشیم 0.03 گرام فاسفورس 1.5 گرام فولاد 00 وٹامن A 0.03 ملی گرام وٹامن B 0.02 ملی گرام وٹامن B2 اور 7 ملی گرام وٹامن C موجود ہوتے ہیں۔ نیز کھیرے میں اہم معدنی اجزاء جیسے سلفر، سلیکون، کلورین، سوڈیم، پوٹاشیم، فلورین اور میگنیشیم بھی پائے جاتے ہیں۔

MNN

چقندر۔ ایک مفید سبزی

قدرت نے اس سبزی میں بے شمار فائدے رکھے ہیں

چقندر ایک ایسی سبزی ہے، جس ہانڈی میں ہو، اس کا رنگ ہی سرخ ہو جاتا ہے۔ چقندر دراصل ایک جڑ ہے۔ جو زیر زمین پرورش پاتی ہے۔ اس کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔ پہلے یہ براعظم افریقہ میں تھی، وہاں سے چین میں اگائی گئی اور وہیں سے یہ سبزی برصغیر کے ملکوں میں آئی۔ یورپ میں اسے پھل مانا جاتا ہے۔ قدرت نے اس سبزی میں بے شمار فائدے رکھے ہیں۔ چقندر کے بہت سے طبی فوائد بھی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ایران اور افغانستان کے لوگ چقندر کا رس مشروب کے طور پر پیتے ہیں، جب کہ دیگر ممالک خاص طور پر یورپ میں چقندر کے پتوں سے پکوان تیار کیے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ چقندر سے کھانے کی دیگر اشیاء تیار کی جاتی ہیں۔ یہ ہر لحاظ سے نہایت صحت افزاء سبزی ہے۔ چقندر میں پروٹین، حیاتین، نمکیات وغیرہ کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ یہ اجزاء جسم کی افزائش کے لئے اہم ہیں۔ یہ جسم میں اضافی خون بناتا ہے اور دماغ کی کارکردگی کے لئے بہترین ہے۔ ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی کے لئے بھی ضروری ہے، کیونکہ اس میں کیلشیم، فولاد، فاسفورس وغیرہ بھرپور ہوتے ہیں۔ چقندر پیٹ کے امراض کے لئے نہایت مفید ہے، اس کے استعمال سے آنتوں، جگر اور معدے کے امراض کا ازالہ ممکن ہوتا ہے، یہ پیٹ کے السر، معدے اور جگر کے ورم اور پیٹ کے دوسرے مہلک امراض سے بچاتا ہے۔ اسے سلاد کے طور پر کھانے سے ہاضمہ درست رہتا ہے اور قبض کی شکایت نہیں ہوتی۔ چقندر پیٹ کے امراض کے علاوہ معیادی بخار، نزلہ زکام، سر درد، گردن، پٹھوں میں درد، اعصابی کمزوری اور جسمانی تھکاوٹ کے لئے بھی نہایت مفید ہے۔ چقندر یرقان، خون کے کینسر اور نمونیے میں بھی انتہائی مفید ہے۔ خاص طور پر السر میں بہت فائدے مند ہے۔ اسے سلاد کے طور پر کچا استعمال کرنا بہتر ہے۔ یورپ میں ہوٹلوں میں اس کے چپس بنائے جاتے ہیں۔ اگر روزانہ ایک درمیانہ چقندر ابال کر کھایا جائے تو چند ہفتوں میں چہرے پر سرخی نظر آنے لگے گی۔

MNN

ادرک کے حیران کن فواد

سائنسدانوں کے مطابق ادرک ایک پھولدار پودے سے حاصل ہوتا ہے جس کے رزوم کی ابتداء [illegible] چین سے ہوئی۔ ہلدی، الائچی اور گلانگل جیسے سبھی پودوں کا ادرک سے گہرا تعلق ہے۔ ادرک ایک شاندار جڑی بوٹی ہے جسے کھانوں اور دواؤں کے شعبے میں وسیع پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس جڑی بوٹی کی کئی شکلیں ہیں جس میں خشک، تازہ، عرق اور پاؤڈر کی شکلیں شامل ہیں۔ دنیا بھر میں لوگ ادرک کو نہ صرف اس کے ذائقے کے لئے بلکہ اس کے صحت سے متعلق فوائد کے لئے بھی اپنی روزمرہ غذا میں شامل کرتے ہیں۔ آپ ادرک کو کتنی اچھی طرح جانتے ہیں؟ صحت سے متعلق اس جامع بلاگ میں ادرک کے فوائد پر ایک نظر ڈالیں اور خود فیصلہ کریں کہ آپ کی زندگی میں ادرک کی کیا اہمیت ہے۔ دماغی افعال کو بڑھاتا ہے کیا آپ جانتے ہیں کہ آکسیڈیٹو اسٹریس اور دائمی سوزش بڑھاپے کو تیز کر سکتی ہے؟ الزائمر کی بیماری اور آکسیڈیٹو اسٹریس سے آپ کی یادداشت مکمل طور پر کھو جانے کا خطرہ بھی بڑھتا ہے (جسم کو پہنچنے والے نقصان وہ اثرات اس سے الگ ہیں) تاہم، ادرک کا استعمال دماغی افعال کو براہ راست بڑھانے اور نسیان کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے کی منفرد صلاحیت رکھتا ہے۔ محققین نے کھوج لگایا ہے کہ ادرک کے استعمال سے ایک 60 سالہ خاتون میں رد عمل کا وقت اور یادداشت میں بہتری آئی۔ اس کے ساتھ ساتھ ادرک کا استعمال دماغ پر بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کو بھی کم کرتا ہے۔ پٹھوں کے درد کو کم کرتا ہے ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ادرک کا استعمال ورزش سے منسلک پٹھوں کے درد کو کم کرتا ہے۔ دو گرام ادرک کو کہنی اور کندھوں کی ورزش کرنے والے افراد نے 11 دن تک بلا ناغہ کھایا اور درد کے لیول کو کم کر گیا۔ اگرچہ ان فائدہ مند اثرات کو ظاہر ہونے میں کچھ دن لگیں گے، لیکن وقت کے ساتھ ساتھ ان میں بتدریج اضافہ ہوتا جائے گا۔ وہ لوگ جو دن بھر ورزش کرتے ہیں یا بھرپور جسمانی سرگرمیوں میں مشغول رہتے ہیں وہ خاص طور پر اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ کولیسٹرول گھٹانے میں مددگار انسانی جسم میں دل کے مسائل براہ راست لیپو پروٹینز کی بلند سطح کی وجہ سے ہو سکتے ہیں، جسے کولیسٹرول کا برا اثر بھی کہا جاتا ہے۔ خوش قسمتی سے، آپ کے کھانے کے انتخابات آپ کے جسم میں کولیسٹرول کی پیداوار کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔ ایک تحقیق جس میں ہائی کولیسٹرول کی سطح والے 85 افراد نے 45 دنوں تک صرف تین گرام ادرک کا استعمال کیا۔

MNN

دارچینی سپر فوڈ۔۔۔۔ بلڈ شوگر کنٹرول کرنے میں مددگار

دارچینی گرم مصالحے میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والا مصالحہ ہے، جس کے صحت پر بے شمار فوائد ہونے کے سبب اسے زمانہ قدیم سے بطور دوا بھی استعمال کیا جا رہا ہے۔ دارچینی کو ایک مخصوص درخت کی چھال سے حاصل کیا جاتا ہے، یہ درخت سب سے زیادہ ایشیائی اور افریقی ممالک میں پایا جاتا ہے جن میں پاکستان اور سری لنکا وغیرہ سرفہرست ہیں۔ دار چینی اینٹی آکسیڈنٹ اور اینٹی سوزش مرکبات پر مشتمل ہے۔ دارچینی کو سپر فوڈ کا درجہ بھی حاصل ہے کیونکہ اس میں مصالحوں کی نسبت زیادہ اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں جو کہ انسانی مجموعی صحت کو برقرار رکھنے کے لئے ضروری سمجھے جاتے ہیں۔ غذائی ماہرین کے مطابق ہمارے جسم میں مضر اجزاء وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں جن کے خلاف جدوجہد کرنے کے لئے ہمیں اینٹی آکسیڈنٹس کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ اینٹی آکسیڈنٹس جیسے کہ پولی فینولز (Polyphenols) دراصل ایسے مالیکیولز کو پیدا ہونے سے روکتے ہیں جو ہمارے جسم کے لئے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق 26 مصالحوں میں جب اینٹی آکسیڈنٹس کی موجودگی کا مقابلہ ہوا تو دارچینی واضح طور پر فاتح قرار پائی، یہاں تک کہ اس نے سپر فوڈ کہلائے جانے والی ادرک کو بھی پیچھے چھوڑ دیا۔ ایک مختصر مگر منفرد تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ دارچینی کو یومیہ انتہائی کم مقدار میں استعمال کرنا بھی بلڈ شوگر کو قابو کرنے میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ ماضی میں کی جانے والی متعدد تحقیقات میں بھی دارچینی کے یومیہ استعمال کو شوگر، ہائی بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو کم کرنے میں مددگار ثابت دیا جا چکا ہے۔ اب نئی تحقیق میں ماہرین نے اس کے استعمال کا بلڈ شوگر پر اثر دیکھنے کے لئے محدود رضاکاروں پر تحقیق کی۔ طبی جریدے کلینیکل نیوٹریشن کے مطابق ماہرین نے دارچینی کے بلڈ شوگر پر پڑنے والے اثرات کے لئے 18 رضاکاروں کی خدمات حاصل کیں، جنہیں دو مختلف گروپس میں تقسیم کیا گیا۔ دونوں گروپوں کے رضاکاروں کو دارچینی کے بغیر غذائیں کھانے کا کہا گیا جب کہ ایک گروپ کے رضاکاروں کو غذا کے ساتھ دارچینی پر مشتمل کیپسولز جب کہ دوسرے گروپ کو مصنوعی ادویات کے کیپسولز دیے گئے۔

MNN

صحت مند دماغ کے حصول کے لئے انڈے کھائیے

ایک تازہ ترین تحقیق کے مطابق ناشتے میں انڈوں کا استعمال ڈیمنشیا یا فتور دماغ کا باعث نہیں ہوتا۔ پرانی ریسرچ میں کہا گیا تھا کہ انڈوں میں موجود کولیسٹرول حملہ قلب، ہائی بلڈ پریشر اور وزن میں اضافے کا باعث بنتا ہے تاہم نئی ریسرچ نے پرانی باتوں کی نفی کردی ہے اور ثابت کیا ہے کہ انڈے دماغ کے لئے انتہائی مفید ہیں اور اس کی فعالیت بڑھاتے ہیں۔ ایک اور ریسرچ کے مطابق دل کی خرابی، شریانوں یا دوران خون کی کمزوری الزائمر کا پیش خیمہ ہوتے ہیں لیکن یہ بھی اب ثابت ہو چکا ہے کہ انڈوں میں ضرر رساں اشیاء موجود نہیں تاہم انڈے بلڈ کولیسٹرول پر تھوڑا بہت اثر ضرور ڈالتے ہیں۔ ایک زمانہ تھا کہ ڈیمنشیا یا فتور دماغ میں انڈوں کو قصور وار سمجھا جاتا تھا تاہم فن لینڈ کے محققین نے 42 سے 60 سال کی عمر کے 2497 افراد کا 22 سال مطالعہ کرنے کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے انڈے فتور دماغ کا سبب نہیں نہ ہی الزائمر کی وجہ انڈوں کا استعمال ہے حقیقت یہ ہے کہ انڈے دماغ کی کارکردگی کو بہتر بناتے ہیں۔ انڈے یادداشت پر بھی اثر انداز نہیں ہوتے۔ ایک بڑے انڈے میں 6 گرام اعلیٰ درجے کا پروٹین اور لیوٹین و زیا ایکنتھاٹن نامی اینٹی آکسیڈنٹ، وٹامن E اور A پائے جاتے ہیں ان میں سے وٹامن E امراض قلب سے محفوظ رکھتا ہے۔ جبکہ لوٹین وریدوں میں خون جمنے نہیں دیتا۔ ایک اور تحقیق کے مطابق روزانہ ایک انڈا ناشتے میں کھانے سے فالج کے خطرے میں 12 فیصد کمی ہوتی ہے۔ امریکی محققین کے مطابق انڈا دل کے امراض کا سبب بھی نہیں بنتا جیسا کہ پہلے سمجھا جاتا تھا۔

MNN

آئی سی سی کے کسی ہنگامی اجلاس کی اطلاع نہیں، گیند اب بھی پی سی بی کے کورٹ میں

نئی دہلی (ایم این این): ٹی ۲۰ ورلڈ کپ ۲۰۲۶ میں ۱۵ فروری کو ہونے والے ہند۔پاک مقابلے پر منڈلاتے بائیکاٹ کے بادل تاحال چھٹ نہ سکے۔ تازہ ترین اطلاعات کے مطابق، پاکستان کی جانب سے بائیکاٹ کی دھمکی کے باوجود انٹرنیشنل کرکٹ کونسل (آئی سی سی) کا اب تک کوئی باضابطہ اجلاس منعقد ہونے کی کوئی خبر نہیں ہے۔ بین الاقوامی کرکٹ کونسل (آئی سی سی) کی جانب سے منتخب شرکت کو ناقابل قبول قرار دیتے ہوئے سخت بیان جاری کیے جانے کے بعد گیند مکمل طور پر پاکستان کے کورٹ میں ہے۔ تاہم، اس ویب سائٹ کے مطابق آئی سی سی کی جانب سے اس معاملے پر کسی اجلاس کے انعقاد سے متعلق تاحال کوئی اطلاع سامنے نہیں آئی ہے۔ کرک بز کی رپورٹ کے مطابق آئی سی سی کی خاموشی کی بڑی وجہ یہ ہے کہ پاکستان کرکٹ بورڈ (پی سی بی) نے ابھی تک عالمی ادارے کو میچ سے دستبرداری کے حوالے سے کوئی سرکاری خط موصول نہیں کرایا۔ پاکستان حکومت کی جانب سے ایکس (ٹویٹر) پر کیا گیا اعلان ایک سیاسی موقف تو ہو سکتا ہے، لیکن آئی سی سی کے ضوابط کے تحت جب تک پی سی بی تحریری طور پر آگاہ نہیں کرتا، اسے آفیشل نہیں مانا جا سکتا۔ کرکٹ حلقوں میں یہ تاثر عام ہے کہ پاکستان آخرکار اس میچ میں شرکت پر آمادہ ہو جائے گا۔ اس کی مثال گزشتہ ایشیا کپ سے دی جا رہی ہے جب پی سی بی نے ایک میچ میں شرکت کا فیصلہ مقابلہ شروع ہونے سے محض نصف گھنٹہ پہلے کیا تھا۔ اگر پی سی بی بائیکاٹ پر بضد رہتا ہے، تو آئی سی سی کے پاس سخت آپشنز موجود ہیں۔ قابل ذکر ہے کہ پاکستان حکومت کی جانب سے ہندوستان کے خلاف ٹی ۲۰ عالمی کپ میچ کے بائیکاٹ اور منتخب شرکت کے اعلان کے بعد آئی سی سی نے اتوار کی رات جاری کردہ بیان میں کہا تھا کہ اسے امید ہے پی سی بی تمام متعلقہ فریقین کے مفادات کا تحفظ کرتے ہوئے باہمی رضامندی سے کوئی حل تلاش کرے گا۔ اس کے بعد یہ قیاس آرائیاں کی جا رہی تھیں کہ آئی سی سی اس معاملے پر اجلاس طلب کر سکتا ہے۔

آسٹریلین اوپن: الکاراز کے میڈیکل ٹائم آوٹ پر زیوریو برہم

نئی دہلی (ایم این این): عالمی نمبر تین الیگزینڈر زیوریو آسٹریلین اوپن کے میراتھن سیمی فائنل کے دوران عالمی نمبر ایک کارلوس الکاراز کے خلاف شدید برہم نظر آئے اور ہسپانوی کھلاڑی کے متنازع میڈیکل ٹائم آوٹ لینے کے بعد ٹور پر ٹاپ اسٹارز کو 'بچانے' کا الزام عائد کیا۔ یہ ڈرامہ میلبورن پارک میں کھیلے گئے پانچ گھنٹے طویل مقابلے کے تیسرے سیٹ میں سامنے آیا۔ زیوریو دو سیٹ کی برتری کے بعد میچ کے لیے سرو کرنے کے قریب دکھائی دے رہے تھے، تاہم الکاراز نے جسمانی تکلیف پر قابو پاتے ہوئے شاندار واپسی کی اور بالآخر آسٹریلین اوپن کی تاریخ کے طویل ترین سیمی فائنل میں کامیابی حاصل کی۔ زیوریو کے غصے کی وجہ اس وقت بنی جب الکاراز کو میلبورن کی شدید گرمی میں اینٹھن سے نبرد آزما دیکھا گیا۔ تیسرے سیٹ میں ۴-۵ کے اسکور پر ایک پوائنٹ کے بعد الکاراز نے ران کو اسٹریچ کرنے کے لیے وقت لیا اور بعد ازاں ران کی مالش کے لیے فزیو کو طلب کیا۔

ڈی پی ورلڈ کے ساتھ شراکت ہمارے گولفرس کیلئے مواقع میں اضافہ کرے گی: کپل دیو

نئی دہلی (ایم این این): سابق کرکٹ کپتان اور موجودہ صدر پروفیشنل گولف ٹور آف انڈیا (پی جی ٹی آئی) کپل دیو نے کہا ہے کہ ڈی پی ورلڈ کے ساتھ ہونے والی نئی شراکت داری ہندوستانی گولفرس کیلئے نئے دروازے کھولے گی، بالخصوص انہیں بیرون ملک ٹورنامنٹس میں کھیلنے کے زیادہ مواقع میسر آئیں گے۔ دہلی میں میڈیا سے گفتگو کرتے ہوئے کپل دیو نے کہا کہ ڈی پی ورلڈ کے ساتھ اس شراکت داری کے ذریعے ہمارے کھلاڑی بیرون ملک کئی ٹورنامنٹس میں حصہ لے سکیں گے۔ چاہے یورپ ہو یا کہیں اور ہمارے نوجوان کھلاڑیوں کو وہاں جا کر کھیلنے کا موقع ملے گا۔ دبئی اور یورپ جیسے مقامات پر جا کر کھیلنا کسی بھی نوجوان گولفر کیلئے بڑی بات ہے، اور اسی لیے ہم اس اسپانسر شپ کیلئے بہت پر جوش ہیں۔ واضح رہے کہ پی جی ٹی آئی نے جمعہ کو ڈی پی ورلڈ کے ساتھ ایک کثیر سالہ تاریخی شراکت داری کا اعلان کیا ہے، جس کے تحت عالمی لاجسٹکس کمپنی ہندوستان کے اس پریمیئر گولف ٹور کی ٹائٹل اور آفیشل امبریلا پارٹنر بن گئی ہے۔

ششی تھرور نے برصغیر میں کرکٹ پر سیاست کی مذمت کی

نئی دہلی (ایم این این): کانگریس کے رکن پارلیمنٹ ششی تھرور نے برصغیر میں کرکٹ کی بڑھتی ہوئی سیاست پر تنقید کرتے ہوئے ہندوستان، پاکستان اور بنگلہ دیش کے حالیہ واقعات کو "شرمناک" قرار دیا اور خبردار کیا کہ حالات قابو سے باہر ہوتے جا رہے ہیں۔ ہندوستان کے خلاف ۲۰۲۶ کے آئی سی سی مینز ٹی ۲۰ ورلڈ کپ کے گروپ مرحلے کے میچ کا بائیکاٹ کرنے کے پاکستان کے فیصلے اور بنگلہ دیشی کرکٹر مستفیض الرحمان سے متعلق تنازع پر ردعمل ظاہر کرتے ہوئے تھرور نے کہا کہ کھیل کو سیاسی تناؤ کا شکار ہونے کے بجائے متحد کرنے والی قوت کے طور پر کام کرنا چاہیے۔ تھرور نے پیر کو نامہ نگاروں کو بتایا کہ "سچ کہوں تو، یہ کافی شرمناک ہے دونوں جانب سے کھیل پر اس طرح سیاست کی گئی ہے۔ مجھے نہیں لگتا کہ مستفیض کو کولکاتا میں کھیلنے کے لیے ان کے معاہدے سے محروم کیا جانا چاہیے تھا۔ یہ انتہائی بدقسمتی کی بات تھی۔" تھرور نے پیش رفت پر بنگلہ دیش کے ردعمل کو ضرورت سے زیادہ قرار دیا اور کہا کہ پاکستان کا یہ اقدام بنگلہ دیش کے ساتھ یکجہتی ظاہر کرنے کی کوشش ہے۔ تھرور نے کہا کہ "بنگلہ دیش کا ردعمل حد سے زیادہ تھا، لیکن یہ اس کا عکاس ہے۔ پاکستان بنگلہ دیش کے ساتھ یکجہتی ظاہر کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔" انہوں نے کہا کہ سارا معاملہ قابو سے باہر ہوتا جا رہا ہے۔ خطے میں کرکٹ کی ثقافتی اہمیت پر زور دیتے ہوئے، تھرور نے اسٹیک ہولڈرز پر زور دیا کہ وہ سیاست کو کھیل سے دور رکھیں اور مناسب چینلز کے ذریعے بات چیت دوبارہ شروع کریں۔ انہوں نے کہا کہ "میرے خیال میں ہمیں یہ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ کھیل، جو تمام لوگوں کے لیے بہت معنی رکھتا ہے، وہ کم از کم کھیل کے میدان پر تو ہمیں ساتھ لانے کا ذریعہ ہونا چاہیے، بالخصوص کرکٹ جیسا کھیل۔ موجودہ صورتحال کو خطرے کی گھنٹی قرار دیتے ہوئے تھرور نے مشورہ دیا کہ انٹرنیشنل کرکٹ کونسل (آئی سی سی) متعلقہ فریقوں کے درمیان فوری بات چیت کے پلیٹ فارم کے طور پر کام کر سکتی ہے۔ تھرور نے کہا کہ میں دیانتداری سے مانتا ہوں کہ یہ سب ان سب کے لیے وارننگ کی ایک گھنٹی ہے، جنہیں ہنگامی بنیادوں پر ایک دوسرے سے رابطہ کرنے کی ضرورت کرنی چاہیے۔ آئی سی سی اس کے لیے ایک پلیٹ فارم ہو سکتا ہے، جو صرف یہ کہے کہ چلیے اس بکواس کو یہیں ختم کرتے ہیں۔ ان کے تبصرے پاکستان کی حکومت کے اعلان کے چند گھنٹے بعد سامنے آئے ہیں

سرمائی اولمپکس میں امریکی ادارے آئی سی ای کی شمولیت پر عوامی غم و غصہ

نئی دہلی (ایم این این): اٹلی کے شہر میلان میں سیکڑوں افراد نے سڑکوں پر نکل کر میلان-کورتینا ۲۰۲۶ سرمائی اولمپکس کے دوران امریکی ادارے آئی سی ای کی تعیناتی کے خلاف بھرپور احتجاج کیا۔ مظاہرین نے اس اقدام کو "رینگتا ہوا فاشزم" قرار دیتے ہوئے شدید نعرے بازی کی۔ یہ احتجاج پیازا ۲۵ اپریل میں منعقد ہوا، جو اٹلی کی نازی فاشزم سے آزادی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ مظاہرین کا غصہ اس خبر پر تھا کہ امریکی وفد کی سیکورٹی کے لیے آئی سی ای کے ایجنٹ تعینات کیے جائیں گے۔ اگرچہ حکام کا کہنا ہے کہ یہ ایجنٹ صرف کنٹرول روم تک محدود رہیں گے اور سڑکوں پر نہیں آئیں گے، لیکن مظاہرین اسے قبول کرنے کو تیار نہیں۔ بینرز پر نعرے لکھے تھے "منی سوٹا سے پوری دنیا تک، ہم انسانی حقوق کے لیے لڑنے والوں کے ساتھ ہیں"، "کبھی نہیں کا مطلب کسی کے لیے بھی کبھی نہیں" اور ایک دلچسپ نعرہ "آئس (آئی سی ای) صرف مشروب میں اچھی لگتی ہے۔" اس تعیناتی کی خبر نے اٹلی کے سیاسی حلقوں میں بھی ہلچل مچا دی ہے۔ میلان کے میئر جیوسیپے سالا نے دوٹوک الفاظ میں کہا کہ ان ایجنٹوں کا میلان میں کوئی خیر مقدم نہیں کیا جائے گا۔

فیفا ویمنز چیمپئن کپ جیت کر ریکارڈ انعامی رقم اپنے نام کر لی

نئی دہلی (ایم این این): انگلش فٹ بال کلب آرسنل نے خواتین کے پہلے فیفا ویمنز چیمپئن کپ کا فائنل جیت کر ایک نیا عالمی ریکارڈ قائم کر دیا۔ لندن کے تاریخی ایمریٹس اسٹیڈیم میں کھیلے گئے فائنل میں آرسنل نے برازیلی کلب کورنتھیانس کو ایک سنسنی خیز مقابلے کے بعد ۲-۳ گول سے شکست دے کر پہلی بار عالمی چیمپئن ہونے کا اعزاز حاصل کیا۔ آرسنل فٹبال کلب نے اس فتح کے ساتھ ہی خواتین کلب فٹ بال کی تاریخ کی سب سے بڑی انعامی رقم ۳۲ لاکھ ڈالر بھی وصول کی۔ یہ رقم گزشتہ برس ویمنز چیمپئن لیگ کی انعامی رقم سے چار گنا زیادہ ہے، جو خواتین کے کھیل میں بڑھتی ہوئی مالی سرمایہ کاری اور مقبولیت کا منہ بولتا ثبوت ہے۔ آرسنل کی اولیویا سمتھ نے کھیل کے ابتدائی لمحات میں گول کر کے اپنی ٹیم کو برتری دلائی۔ برازیل کے کلب نے ہمت نہ ہاری اور گابی زانونی نے گول کر کے مقابلہ برابر کر دیا۔ انگلش ڈیفنڈر لوٹے وبن موئے نے گول کر کے ایک بار پھر آرسنل کو ۱-۲ گول کی سبقت دلائی، لیکن میچ کے آخری لمحات میں کورنتھیانس کو پنالٹی مل گئی۔ ویک البوکرکی نے پنالٹی کو گول میں بدل کر اسکور ۲-۲ گول کر دیا۔ مقررہ وقت تک مقابلہ برابر رہنے پر کھیل اضافی وقت میں چلا گیا۔ جہاں آرسنل کی کیٹلین فورڈ نے فیصلہ کن گول کر کے اپنی ٹیم کو تاریخی کامیابی دلوا دی۔ یہ فیفا کی جانب سے منعقد کیا گیا اپنی نوعیت کا پہلا ٹورنامنٹ تھا جس میں چھ براعظموں کی چیمپئن ٹیموں نے حصہ لیا۔ کورنتھیانس نے سیمی فائنل میں امریکی چیمپئن گوتھم ایف سی کو ہرا کر سب کو حیران کیا تھا، تاہم فائنل میں آرسنل کا تجربہ اور ہوم گراونڈ کا فائدہ ان پر بھاری رہا۔ ایمریٹس اسٹیڈیم میں ۵۴ ہزار سے زائد شائقین نے اس تاریخی لمحے کا جشن منایا۔ انگلش پریمیئر لیگ میں خطاب کی دوڑ دلچسپ مرحلے میں داخل ہو گئی ہے۔ اتوار کے روز کھیلے گئے میچ میں ڈومینک سولانکے کے حیرت انگیز گول نے مانچسٹر سٹی کی جیت کی امیدوں پر پانی پھیر دیا جبکہ دوسری جانب بینجمن سیشکو نے مانچسٹر یونائیٹڈ کو ایک اور اعصاب شکن فتح دلا دی۔ پیپ گارڈیولا کی ٹیم مانچسٹر سٹی، جو ٹائٹل کے لیے آرسنل کا پیچھا کر رہی ہے، ٹوٹنہم کے خلاف ۰-۲ گول کی برتری برقرار رکھنے میں ناکام رہی۔ ریان چیرکی اور اینٹوان سیمینیو کے گولز کی بدولت سٹی نے ہاف ٹائم تک دو گول کی مضبوط برتری حاصل کر لی تھی۔ انجری کے بعد واپسی کرنے والے ڈومینک سولانکے نے پہلے قریب سے گول کر کے خسارہ کم کیا۔

شکست کے باوجود جوکووچ نے میلبورن کے شائقین کے دل جیت لیے

نئی دہلی (ایم این این): ٹینس کی تاریخ کے عظیم ترین کھلاڑی نوواک جوکووچ کے لیے اتوار کی رات میلبورن پارک میں ایک ایسی یادگار شام ثابت ہوئی جہاں وہ ٹرافی تو نہ جیت سکے، مگر وہ محبت سمیٹنے میں کامیاب رہے جس کی انہیں برسوں سے خواہش تھی۔ آسٹریلین اوپن ۲۰۲۶ کے فائنل میں عالمی نمبر ایک کارلوس الکاراز کے ہاتھوں شکست کے بعد ۳۸ سالہ سربین اسٹار جذباتی نظر آئے۔ دنیا کے بہترین نوجوان کھلاڑی ۲۲ سالہ کارلوس الکاراز نے چار سیٹس کے سخت مقابلے کے بعد جوکووچ کو شکست دے کر ٹائٹل اپنے نام کیا۔ اس شکست کے ساتھ ہی شاید جوکووچ کا ۲۵ واں گرینڈ سلیم جیتنے کا خواب ادھورا رہ گیا، لیکن راڈ لیور ارینا میں موجود شائقین کا جوش و خروش ایسا تھا جیسے فاتح الکاراز نہیں بلکہ جوکووچ ہوں۔ پورے اسٹیڈیم میں "نولے، نولے" کے نعرے گونجتے رہے۔ یہ وہی جوکووچ ہیں جو اپنے طویل کیریئر کے دوران روجر فیڈرر اور رافیل نڈال کے سائے میں رہے اور اکثر شائقین کی بھرپور حمایت سے محروم رہے۔ لیکن اس بار کہانی مختلف تھی۔ پانچ سیٹ کے خلاف ایک اعصاب شکن سیمی فائنل میں اپنی گرتی ہوئی ہمت کو سنبھال کر کامیابی حاصل کرنے والے جوکووچ نے ناقدین کو بھی اپنا گرویدہ بنا لیا۔ رنرز اپ ٹرافی وصول کرتے ہوئے جوکووچ نے روتے ہوئے کہا کہ آپ لوگوں نے گزشتہ چند میچوں میں مجھے وہ محبت اور مثبت توانائی دی جو میں نے آسٹریلیا میں پہلے کبھی محسوس نہیں کی۔ میں ایمانداری سے کہتا ہوں کہ مجھے امید نہیں تھی کہ میں دوبارہ کسی گرینڈ سلیم کی اختتامی تقریب میں کھڑا ہوں گا۔" اپنے خطاب کے آخر میں جوکووچ نے اشارہ دیا کہ شاید یہ ان کا میلبورن پارک میں آخری میچ ہو۔ انہوں نے کہا کہ "خدا بہتر جانتا ہے کہ کل کیا ہوگا، ۱۲ ماہ بعد کی بات تو دور کی ہے۔ یہ ایک شاندار سفر رہا۔" ان کے اس بیان نے ٹینس کی دنیا میں ان کی ممکنہ ریٹائرمنٹ کی خبروں کو گرم کر دیا ہے۔ جوکووچ نے اپنے کیریئر میں سب کچھ جیتا-ریکارڈز، اعزازات اور ٹرافیاں-لیکن وہ عوامی مقبولیت جو فیڈرر اور نڈال کو حاصل تھی، ان سے دور رہی۔ ۲۰۲۲ میں کورونا ویکسین نہ لگوانے پر آسٹریلیا سے ڈی پورٹ کیے جانے والے جوکووچ کے لیے ۲۰۲۶ کا یہ فائنل ایک گرینڈ فیئرویل کی طرح تھا

ایمباپے کا آخری لمحات میں جادو: ریئل میڈرڈ کی سنسنی خیز فتح

نئی دہلی (ایم این این): فرانسیسی اسٹار فٹبالر کیلین ایمباپے کے اعصاب شکن پنالٹی گول کی بدولت ریئل میڈرڈ نے رایو ویاکانو کو شکست دے کر لالیگا خطاب کی دوڑ کو مزید دلچسپ بنا دیا ہے۔ اس فتح کے بعد ریئل میڈرڈ پوائنٹس ٹیبل پر ۴۵ پوائنٹس کے ساتھ بارسلونا سے محض ایک پوائنٹ کے فاصلے پر برقرار ہے۔ سینٹیاگو برنابیو اسٹیڈیم میں کھیلا گیا یہ میچ ڈراما سے بھرپور رہا۔ میچ کے آٹھویں منٹ میں ریئل میڈرڈ کے اسٹار کھلاڑی جوڈ بیلنگھم ہیمسٹرنگ انجری کا شکار ہو کر میدان سے باہر چلے گئے، جس سے ٹیم پر دباو بڑھ گیا۔ وینیسیس جونیئر نے اپنی مہارت کا ثبوت دیتے ہوئے ایک شاندار کرلنگ شاٹ کے ذریعے گیند کو جال کی راہ دکھا کر میڈرڈ کو برتری دلائی۔ دوسرے ہاف کے آغاز میں جورجے ڈی فروتوس نے گول کر کے مقابلہ ۱-۱ سے برابر کر دیا، جس نے ہوم کراوڈ کو خاموش کر دیا۔ میچ کے آخری لمحات میں جب مقابلہ برابری پر ختم ہوتا نظر آ رہا تھا، ۱۰۰ویں منٹ میں ابراہیم ڈیاز پر ہونے والے فاول کے نتیجے میں ریئل میڈرڈ کو پنالٹی ملی۔ کیلین ایمباپے نے بغیر کسی غلطی کے گیند کو گول میں پھینک کر ٹیم کو ۱-۲ گول سے فتح دلوا دی۔ رایو ویاکانو کے لیے میچ کا اختتام اچھا نہ رہا، ان کے دو کھلاڑیوں کو میدان چھوڑنا پڑا۔ اٹلیٹیکو میڈرڈ کا بڑا اقدام: نائیجیرین اسٹار اڈی مولا لوک مین سے معاہدہ طے پا گیا۔ ہسپانوی فٹ بال کلب اٹلیٹیکو میڈرڈ نے اپنی جارحانہ لائن کو مزید مضبوط کرنے کے لیے اطالوی کلب اٹلانٹا کے مایہ ناز نائیجیرین فارورڈ اڈی مولا لوک مین کے ساتھ باقاعدہ معاہدہ کر لیا ہے۔ ۲۸ سالہ اسٹار فٹ بالر اپنے طبی معائنے کے لیے میڈرڈ پہنچ چکے ہیں۔ کلب کی جانب سے جاری کردہ اعلامیے کے مطابق، اٹلیٹیکو میڈرڈ اور اٹلانٹا کے درمیان کھلاڑی کی منتقلی کے تمام معاملات خوش اسلوبی سے طے پا گئے ہیں۔ لوک مین میڈیکل ٹیسٹ کے مراحل مکمل کرنے کے بعد باضابطہ طور پر معاہدے پر دستخط کریں گے۔ اڈی مولا لوک مین کی آمد اٹلیٹیکو میڈرڈ کے لیفٹ ونگ کو نئی توانائی فراہم کرے گی۔ یہ پیش رفت اس لیے بھی اہم ہے کیونکہ جنوری میں اطالوی کھلاڑی جیاکومو راسپادوری اٹلانٹا منتقل ہو گئے تھے

کھیلوں کے لیے بڑا بجٹ: وزارتِ کھیل کے فنڈز میں 1133 کروڑ روپے کا اضافہ

نئی دہلی (ایم این این): وفاقی بجٹ ۲۰۲۶-۲۷ء ہندوستان کے کھیلوں کے نظام (ایکو سسٹم) کو عالمی سطح پر مستحکم کرنے کے لیے ایک اہم سنگ میل ثابت ہوا ہے۔ مرکزی وزیر خزانہ نرملا سیتا رمن نے پارلیمنٹ میں بجٹ پیش کرتے ہوئے کھیلوں کی وزارت کے لیے مجموعی طور پر ۴۴۷۹٫۸۸ کروڑ روپے مختص کرنے کا اعلان کیا، جو گزشتہ سال کے مقابلے میں ۱۱۳۳ کروڑ روپے زیادہ ہے۔ وزیر خزانہ نے کھیلوں کے شعبے کو روزگار اور مہارت کا اہم ذریعہ قرار دیتے ہوئے کھیلو انڈیا مشن کے آغاز کا اعلان کیا۔ اس مشن کا مقصد اگلے دس برسوں میں کھیلوں کے ڈھانچے کو مکمل طور پر تبدیل کرنا اور نچلی سطح سے باصلاحیت کھلاڑیوں کو تلاش کر کے انہیں عالمی چیمپئن بنانا ہے۔ نرملا سیتا رمن نے زور دیا کہ یہ بجٹ ینگ لیڈرز ڈائیلاگ ۲۰۲۶ء کے دوران نوجوانوں کی جانب سے دی گئی تجاویز کی روشنی میں تیار کیا گیا ہے۔ یہ اضافی فنڈز کھلاڑیوں کی تربیت، جدید کوچنگ، اسپورٹس سائنس کے انضمام اور بین الاقوامی معیار کے میدانوں کی تعمیر پر خرچ کیے جائیں گے۔ حکومت کا ارادہ ہے کہ ہندوستان کو کھیلوں کے سامان کی تیاری کا عالمی مرکز بنایا جائے، جس کے لیے مینوفیکچرنگ سیکٹر کو خصوصی مالی معاونت فراہم کی گئی ہے۔ بڑھتے ہوئے بجٹ سے مرکزی حکومت کے ان پروگراموں کو تقویت ملے گی جو ایتھلیٹ ڈیولپمنٹ، نوجوانوں کی مصروفیت اور کوچنگ سپورٹ سسٹم کو بہتر بنانے کے لیے جاری ہیں۔ حکومت کا یہ عزم ہے کہ ۲۰۳۶ء کے اولمپکس کی میزبانی کے وژن کو مدنظر رکھتے ہوئے ایک ایسا ماحول بنایا جائے جو ہر سطح پر کارکردگی کو بہتر بنا سکے۔ بجٹ کی اہم خصوصیات: مجموعی مختص رقم ۴۴۷۹٫۸۸ کروڑ روپے (۲۰۲۵-۲۶ء میں یہ ۳۳۴۶ کروڑ روپے تھی)۔ کھیلوں کے سامان کی تیاری ۵۰۰ کروڑ روپے (اسپورٹس گڈس مینوفیکچرنگ کیلئے)۔ مستقبل کا وژن ۲۰۳۶ء، ہندوستان کو دنیا کے ٹاپ ۱۰ کھیلوں کے ممالک میں شامل کرنا۔ ہدف ۲۰۴۷ء وکست بھارت کے تحت دنیا کی ٹاپ ۵ کھیلوں کی طاقت بننا۔

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,