WATTAN
The Urdu Daily

روزنامہ
# وطن
بڈگام

جمعتہ المبارک
06 مارچ 2026
FRIDAY
06 MARCH - 2026

صفحہ 08 کرسٹیانو رونالڈو انجری کا شکار

صفحہ 08 بھارت اور انگلینڈ کے درمیان سیمی فائنل کی ہیٹ ٹرک



The Urdu Daily WATTAN Budgam | RNI No. JKURD/2011/37141 | قیمت: 02 روپے | صفحات: 08 | شمارہ نمبر: 56 | جلد: 16


## عالمی تنازعات کو ختم کرنے کی کوششوں کیلئے ہندوستان کی حمایت پیش پیش

# فوجی تنازعہ مسائل کو حل نہیں کرسکتا، امن مذاکرات میں مضمر

### دہشت گردی کو اس کی تمام شکلوں میں جڑ سے اکھاڑ پھینکنا ہمارا مشترکہ عزم
### چیلنجوں سے نمٹنے کیلئے عالمی اداروں میں اصلاحات صرف ضروری نہیں بلکہ فوراً ہونا چاہئے/وزیر اعظم مودی

سرینگر//05 مارچ //ایس این این//مغربی ایشیا، اور یوکرین میں تنازعات کے فوری خاتمے کا مطالبہ کرتے ہوئے وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ فوجی تنازعہ مسائل کو حل نہیں کرسکتا۔ انہوں نے مزید کہا کہ بات چیت ہی آگے بڑھنے کا واحد راستہ ہے۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق وزیر اعظم نریندر مودی نے زور دے کر کہا کہ فوجی تصادم تنازعات کو حل نہیں کرسکتا اور خاص طور پر مغربی ایشیا اور یوکرین میں جاری تنازعات کو ختم کرنے کے لیے بات چیت اور سفارت کاری کی ضرورت پر زور دیا۔ فن لینڈ کے صدر الیگزینڈر اسٹوب کے ساتھ وسیع پیمانے پر بات چیت کے بعد وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ ہندوستان پر پختہ یقین ہے کہ تنازعات کو پرامن طریقوں سے حل کیا جانا چاہیے۔ انہوں نے کہا کہ ہندوستان اور فن لینڈ دونوں قانون کی

حکمرانی، مذاکرات اور سفارت کاری پر یقین رکھتے ہیں۔ وزیر اعظم نے عالمی تنازعات کو ختم کرنے کی کوششوں کیلئے ہندوستان کی حمایت کا بھی اعادہ کیا۔ وزیر اعظم مودی نے اپنے میڈیا بیان میں کہا "یوکرین ہو یا مغربی ایشیا، ہم تنازعات کے فوری خاتمے اور امن کے لیے ہر کوشش کی حمایت جاری رکھیں گے۔" بات چیت کے دوران، دونوں رہنماؤں نے دوطرفہ تعاون کو مضبوط/102

## اگلے 48 گھنٹوں کے دوران جموں وکشمیر میں شدید گرمی کا امکان

سرینگر// 05 مارچ //کے این ایس//محکمہ موسمیات نے جمعرات کو ایک پیشین گوئی جاری کی ہے جس میں اگلے 48 گھنٹوں کے دوران جموں وکشمیر میں دن کے درجہ حرارت میں نمایاں اضافے کی پیشن گوئی کی گئی ہے کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق سری نگر میں محکمہ موسمیات مرکز کے عہدیداروں نے بتایا کہ مرکزی زیر انتظام علاقوں میں اگلے چند دنوں تک موسم زیادہ تر خشک رہے گا۔ اس طویل خشک ہجے سے سال کے اس وقت دن کے درجہ حرارت کو معمول کی حد سے کئی درجے اوپر جانے کا امکان ہے "موسم بنیادی طور پر صاف اور خشک رہے گا۔ نتیجتاً، دن/101

## ایرانی سمندری جہاز پر حملہ انتہائی قابل تشویش معاملہ
## جموں وکشمیر کے شہریوں کو واپس اپنے گھر لانے کا معاملہ مرکزی حکومت کے ساتھ اٹھایا گیا ہے/عمر عبداللہ

سرینگر// 05 مارچ //اے پی آئی//ایران کے جنگی جہاز پر حملے کو بین الاقوامی قوانین کی سریحاً خلاف ورزی قرار دیتے ہوئے جموں وکشمیر کے وزیر اعلیٰ نے حملے پر تشویش کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ جموں وکشمیر کے طلبہ، تاجروں اور زائرین کی سلامتی اولین ترجیح ہے۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق جموں وکشمیر کے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے ایرانی سمندری جنگی جہاز کے مبینہ طور پر ڈوبنے کے واقعہ پر تشویش کا اظہار کیا اور کہا یہ جہاز اور اس کا عملہ ایک کثیر ملکی بحری مشق کے سلسلے میں بھارت کے مہمان تھے۔ انہوں نے کہا کہ مغربی ایشیاء میں کشیدگی میں اضافہ کے بعد یہ واقعہ رونما ہوا جو بین الاقوامی قوانین کی سریحاً خلاف ورزی ہے۔ صحافیوں کے بات چیت کرتے ہوئے وزیر اعلیٰ نے کہا کہ اس واقعہ سے جموں وکشمیر میں تشویش کی لہر دوڑ گئی کیونکہ اس وقت کئی کشمیری شہری خصوصاً طلبہ، تاجر اور زائرین ایران میں موجود ہیں یہ انتہائی افسوسناک ہے کہ ایرانی جنگی جہاز پر حملہ کیا گیا وہ/103

## بہار کے وزیر اعلیٰ کے بطور نتیش کمار کا دور تاریخ کا سنہری باب
# قومی سیاست میں ان کی واپسی کا خیر مقدم
### وزیر اعظم کی قیادت میں گزشتہ 11 سالوں میں ملک کے ہر کونے کی ترقی کو یقینی بنایا گیا/امیت شاہ

سرینگر// 05 مارچ //ایس این این//جنتا دل (یونائیٹڈ) کے سربراہ نتیش کمار کے بہار کے وزیر اعلیٰ کے طور پر دور کو ریاست کی تاریخ کا ایک سنہری باب قرار دیتے ہوئے مرکزی وزیر داخلہ امیت شاہ نے قومی سیاست میں ان کی واپسی کا خیر مقدم کیا۔ انہوں نے کہا کہ وزیر اعظم مودی کی قیادت میں گزشتہ 11 سالوں میں ملک کے ہر کونے کی ترقی کو یقینی بنایا گیا۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے

مطابق وزیر داخلہ امیت شاہ نے جنتا دل (یونائیٹڈ) کے سربراہ نتیش کمار کے بہار کے وزیر اعلیٰ کے طور پر دور کو ریاست کی تاریخ کا ایک سنہری باب قرار دیا۔ امیت شاہ نے بہار کے وزیر اعلیٰ کے طور پر نتیش کمار کے شاندار دور پر زور دیا جس کے دوران انہوں نے بہار کی ترقی میں اہم کردار ادا کیا۔ انہوں نے کہا "نتیش کمار 2005 سے اب تک بہار کے وزیر اعلیٰ رہ چکے ہیں۔ ان کا دور واقعی شاندار تھا۔ یہ دور بہار کی تاریخ میں ایک سنہری باب کے طور پر لکھا جائے گا، جو بہار کی ترقی کے تمام پہلوؤں کو تشکیل دے۔" امیت شاہ نے مزید کہا "وزیر اعظم/104

## دہشت گردی بین الاقوامی امن اور سلامتی کیلئے ایک وجود خطرہ/راگھو پوری

سرینگر// 05 مارچ //ایس این این//اس بات پر زور دیتے ہوئے کہ دہشت گردی بین الاقوامی امن اور سلامتی کیلئے ایک وجود خطرہ ہے ہندوستان نے بین الاقوامی برادری سے مطالبہ کیا ہے کہ وہ آئی ایس آئی ایس اور القاعدہ اور ان کے پراکسیوں کے خلاف مل کر کام کرے۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق اقوام متحدہ میں ہندوستان کے مستقل مشن میں فرسٹ سیکرٹری راگھو پوری نے کہا کہ دہشت گردی بین الاقوامی امن اور سلامتی کیلئے ایک/105

# پارلیمنٹ کے بجٹ سیشن کے دوسرے مرحلے کیلئے کارروائی 9 مارچ سے
### اسپیکر برلا ایوان میں موجود ہوں گے لیکن کارروائی کی صدارت نہیں کریں گے

سرینگر// 05 مارچ //ایس این این//لوک سبھا میں ممکنہ طور پر اگلے سوموار کو ایک نادر لمحہ دیکھنے کو ملے گا جب اوم برلا کارروائی کی صدارت نہیں کریں گے لیکن انہیں اراکین کے درمیان بٹھایا جائے گا کیونکہ ایوان نے انہیں عہدے سے ہٹانے کا نوٹس لیا ہے۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق 9 مارچ کو بجٹ سیشن کے دوسرے مرحلے کیلئے پارلیمنٹ کا اجلاس ہو رہا ہے۔ امکان ہے کہ لوک سبھا اپوزیشن کی طرف سے برلا کے خلاف مبینہ طور پر صاف متعصبانہ طریقے

سے کام کرنے کے خلاف پیش کی گئی قرارداد کو اٹھائے گی۔ قوانین اور طے شدہ طریقہ کار کے مطابق سپیکر اوم برلا کو اپنے دفاع کا حق حاصل ہوگا جب قرارداد پر ایوان زیریں میں بحث کی جائے گی۔ آ ئین کے/106

## ایران پر اسرائیل اور امریکی حملے پر مرکز اپنا مؤقف واضح کرے
### ایرانی سربراہ کے قتل پر مسلمانوں میں غم وغصہ
### احتجاج پُر امن ہونا چاہئے/ڈاکٹر فاروق

سرینگر// 05 مارچ //ایس این این//مرکزی حکومت پر تنقید کرتے صدر جموں وکشمیر نیشنل کانفرنس ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے کہا کہ حکومت کو مغربی ایشیا میں جاری تنازع پر اپنا بیان جاری کر کے اپنا مؤقف واضح کرنا چاہئے۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق کٹرا میں ایک تقریب کے حاشئے پر ذرائع ابلاغ کے سوالوں کے جواب میں صدر جموں

وکشمیر نیشنل کانفرنس ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے امریکہ کی جانب سے ایران کے رہنما آیت اللہ علی خامنہ ای کے قتل کی مذمت کرتے ہوئے ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے کہا کہ واشنگٹن نے اسی/107

## آنے والے تعلیمی سیشنوں کیلئے JKBOSE کی قبل از وقت وضاحت
# 9 ویں اور 10 ویں کے نصاب میں کوئی تبدیلی نہیں
### 11 ویں اور 12 ویں جماعت کے کچھ مضامین کے نصاب میں معمولی ترمیم

سری نگر//۵، مارچ //جے کے این ایس//جموں وکشمیر بورڈ آف اسکول ایجوکیشن (JKBOSE) نے جموں وکشمیر میں آنے والے تعلیمی سیشنوں کیلئے 9 ویں سے 12 ویں جماعت تک کے نصاب اور مطالعہ کے کورسز کے حوالے سے ایک نوٹیفکیشن جاری کیا ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق نوٹیفکیشن کے مطابق کشمیر ڈویژن اور جموں ڈویژن کے سرمائی زون کے علاقوں میں تعلیمی سیشن 2025-26 کیلئے کلاس 9 ویں اور 10 ویں کے نصاب میں اور جموں ڈویژن کے سرزون علاقوں میں تعلیمی سیشن 2026-27 کیلئے کوئی تبدیلی نہیں کی جائے گی۔ تاہم، جموں وکشمیر بورڈ آف اسکول ایجوکیشن نے کہا کہ 11 ویں اور 12 ویں جماعت کے کچھ مضامین کے نصاب میں معمولی ترمیم کی گئی ہے۔ نظر ثانی شدہ مضامین میں 11 ویں جماعت کے لیے پنجابی اور فزیکل ایجوکیشن شامل ہیں، جبکہ 12 ویں جماعت کے لیے تعلیمی اور ماحولیاتی سائنس/108

### کشمیر میں مکمل امن وامان، بازار کھلے، سڑکوں پر گاڑیاں رواں دواں
# بیشتر علاقوں میں لاگو جزوی پابندیوں میں نرمی
### تیز رفتار موبائل انٹرنیٹ بطور احتیاطی اقدام بند، پری پیڈ کالنگ بحال

سری نگر//۵، مارچ //جے کے این ایس//حکام نے کشمیر وادی کے کئی علاقوں میں پیر کو عائد کردہ پابندیاں ہٹادی ہیں، تاہم کچھ مخصوص یا حساس شیعہ اکثریتی آبادی والے علاقوں میں اب بھی جزوی پابندیاں برقرار ہیں۔ ہفتہ کو ایران کے سپریم لیڈر آیت اللہ سید علی خامنہ ای کی امریکہ اور اسرائیل کے مشترکہ فضائی حملوں میں موت واقعہ کے بعد سے چوتھے روز یعنی جمعرات کو بھی پولیس اور نیم فوجی اہلکار کافی تعداد میں تعینات ہیں، گرچہ جزوی پابندیوں میں نرمی کی گئی

ہے تاہم تیز رفتار انٹرنیٹ پر قدغن برقرار ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق سرینگر شہر کے کئی مرکزی علاقوں سے پابندیاں ہٹادی گئی ہیں۔ جمعرات کو شہر بھر میں بیشتر بازار کھل گئے اور سڑکوں پر نجی ومسافر گاڑیاں رواں دواں رہیں۔ تاہم شہر کے زڈی بل اور حسن آباد رعناواری سمیت شیعہ اکثریتی علاقوں میں جزوی پابندیاں بدستور جاری ہیں۔ اسی طرح بڈگام، ماگام، ہمبل/109

## ضلع رام بن کے گول علاقے میں ایک جواں سالہ دوشیزہ کا مبینہ قتل
### بدھ کی شام نعش کھیت سے برآمد

سری نگر//۵، مارچ //جے کے این ایس//جموں وکشمیر کے ضلع رام بن کے سب ڈویژن گول میں ایک نوجوان لڑکی کی لاش ملنے کے بعد علاقے میں شدید غم و غصہ پایا جا رہا ہے۔ واقعے کیخلاف مقامی لوگوں اور تاجروں نے گول بازار مکمل طور پر بند کر کے احتجاج کیا۔ جے کے این ایس کے مطابق مظاہرین نے ریلی کی شکل میں گول بازار سے ایس ڈی ایم آفس گول تک پیدل مارچ کیا اور نعرہ بازی کرتے ہوئے دھرنا دیا۔ اس دوران مظاہرین نے مقتولہ زاہدہ کے قاتلوں کو جلد از جلد گرفتار/110

# بڑی ناکامی سے بڑی کامیابی کیسے جنم لیتی ہے

## پانچ کہانیاں جن کے مرکزی کرداروں نے زندگی میں بہت زور کی ٹھوکر کھائی لیکن ہار نہ مانی اور شاندار کامیابی حاصل کی

ڈاکٹر شائستہ جبیں

------------

زندگی اللہ تعالی کی عطا کردہ انمول اور سب سے قیمتی نعمت ہے۔ اس کے ہر لمحے سے لطف اندوز ہونا انسان کا حق ہے۔ زندگی کے ہر ہر لمحے سے لطف کشید وہی کر سکتا ہے جو زندگی کی انکھوں میں انکھیں ڈال کر جینے کی ہمت کرتا ہے، جو کولہو کے بیل کی مانند ایک ہی دائرے کے گرد نہیں گھومتا، بلکہ زندگی کی وسعتوں سے اگاہی حاصل کر کے نت نئے تجربات کرتا ہے اور خود کو قلبی و روحانی خوشی سے ہم کنار کرتا ہے۔ ایک ہی طرز زندگی اور یکسانیت انسان کو بوجھل اور رنجیدہ کر دیتا ہے۔

روزانہ ایک ہی گھر میں اسی کمرے میں جاگنا، وہی کپڑے پہننا، اسی سواری پر اسی ملازمت پر جانا ایک عام روزمرہ معمول ہے لیکن کبھی کبھی اپنے ارام دہ خول سے باہر نکل کر کچھ نیا اور اچھوتا کرنا اپ کو دلی اور روحانی خوشی سے ہم کنار کرتا ہے۔ ہم میں سے اکثر لوگ ایک ہی معمول کے تحت زندگی گزار دیتے ہیں اور اپنی بے زاری، سستی سے نجات کے لیے جرات مندانہ اقدام کرنے کی ہمت نہیں کر پاتے۔

ملازمت چھوٹ جانا، گھر سے بے گھر ہونا، خاوند سے علیحدگی ہو جانا، کسی حادثے کا شکار ہونا ان سب میں کوئی چیز ایسی نہیں ہے جسے اپ زندگی اور اس کی امنگوں کا اختتام قرار دے کر مایوس ہو کر بیٹھ جائیں۔ مشکلات ہمیں مایوس کرنے کو نہیں بلکہ زندگی کے نئے اور اچھوتے پہلوؤں سے روشناس کرانے اتی ہیں۔ مشکل وقت زندگی کا اختتام نہیں ہوتا بلکہ اکثر اوقات نیا اغاز ہوتا ہے۔

بس اس بات کا یقین ہونا چاہیے کہ ہر مشکل کے ساتھ اسانی ہے اور ہر اندھیری رات کے بعد اجالا ہوتا ہے۔ خطرات سے کھیلنا اور زندگی کے دیے گئے امتحانات کو قبول کرنا نہ تو ہر ایک کے بس کی بات ہوتی ہے اور نہ ہی ہر شخص اس امتحان میں کامیاب ہو سکتا ہے۔ کامیابی انہی کے لیے ہے جو کامیاب ہونے کی ٹھان لیتے ہیں۔ ہمارے اردگرد دنیا میں مختلف لوگوں کو پیش انے والی مشکلات نے کیسے ان کی زندگیوں کا رخ بدلا، ائیے! چند مثالوں کے ذریعے جانتے ہیں:

فراز صاحب کو تریپن سال کی عمر میں ایک ریستوران کی بہترین انتظامی ملازمت سے ہاتھ دھونا پڑے۔ وہ جانتے تھے کہ اس عمر میں کوئی نئی اور اچھی ملازمت حاصل کرنا ان کے لیے ممکن نہیں ہے۔ وہ ہمیشہ سے اپنا ریستوران بنانے کے خواب دیکھتے تھے، ملازمت سے فارغ ہونے پر انہیں پھر اس دیرینہ خواب نے ستانا شروع کر دیا۔ دلچسپ امر یہ تھا کہ وہ کسی نمایاں جگہ پر کوئی چلتا ہوا ریستوران لینے کے خواہشمند تھے تا کہ انہیں اس عمر میں صفر سے اغاز نہ کرنا پڑے اور اس سے بھی دلچسپ بات یہ تھی کہ اس سب کے لیے ان کے پاس کوئی سرمایہ نہ تھا۔

خوش قسمتی سے انہیں اپنے گھر سے ذرا سے فاصلے پر ایک ایسا ریستوران مل گیا، جس کا مالک اپنے معاشی بحران کی وجہ سے چلتا کاروبار بیچنے کا خواہش مند تھا۔ ہمیشہ سے اپنے ہوٹل کا خواب دیکھنے کے باوجود انہوں نے اس مقصد کیلئے کوئی سرمایہ محفوظ نہیں کیا تھا (اپ خواب دیکھتے ہیں تو ان کو پورا کرنے کی منصوبہ بندی کے ساتھ ساتھ سرمایہ بھی محفوظ کریں، تا کہ زندگی اگر کبھی خواب کی تکمیل کا موقع دے تو سرمایہ کی کمی کی وجہ سے خواب ادھورا نہ رہے)۔

فراز صاحب کے دوست احباب اور اہل خانہ اس موقع پر ان کے کام ائے اور انہیں سرمایہ فراہم کیا، یوں انھوں نے ریستوران خرید کر اسے از سر نو ترتیب دینے میں اپنی ساری صلاحیتیں وقف کر دیں۔ انہوں نے نام سے لے کر کھانے کا مینیو، بیٹھنے کی ترتیب اور تزئین و ارائش نئے سرے سے کی، ہوٹل کی ظاہری وضع بدلنے میں ان کی بیوی نے اپنی حس ارائش کا بھرپور استعمال کیا۔ ان خوبصورت تبدیلیوں کے باعث لوگوں کی بڑی تعداد ریستوران کی طرف متوجہ ہوئی۔ دو سالوں میں انہوں نے نہ صرف سارا قرض چکا دیا بلکہ نفع بھی کمانا شروع ہو گئے۔ اج انہیں اس ریستوران کو کامیابی سے چلاتے اٹھارہ سال سے زائد عرصہ ہو چکا ہے اور وہ بڑی کامیابی اور خوش اسلوبی سے اپنے ذاتی من پسند کاروبار کا لطف لے رہے ہیں۔ وہ ملازمت چھوٹ جانے کو اس حوالے سے نعمت قرار دیتے ہیں کہ اگر ان کی ملازمت ختم نہ ہوتی تو وہ کبھی اپنا خواب پورا نہیں کر سکتے تھے۔

☆☆☆

عباس چالیس سال کی عمر میں پانچ فٹ چھ انچ قد کے ساتھ تین سو ساٹھ پونڈ وزن کے حامل ایک بھاری بھر کم شخص تھے۔ انھوں نے ایک سو اسی پونڈ سے زیادہ وزن "نیند لانے کے مصنوعی طریقوں" کے ذریعے کم کیا۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ ورزش، خوراک اور مشاورت بھی باقاعدگی سے حاصل کرتے رہے۔

ان کے مطابق زیادہ وزن ہونا صحت کے حوالے سے مشکلات کے ساتھ بہت سی معاشرتی مشکلات کا بھی حامل تھا۔ اس لیے انہوں نے وزن کم کرنے کی سنجیدہ کوششیں کیں، کیوں کہ وہ تمام عمر اداس، پریشان اور لوگوں کی ہمدردی اور ترس بھری نگاہوں کا سامنا نہیں کرنا چاہتے تھے۔ وہ جانتے تھے کہ اس قدر زیادہ وزن کے ساتھ وہ زیادہ وقت تک زندگی اور صحت کی نعمت سے لطف اندوز نہیں ہو پائیں گے اس لیے انہوں نے وزن کم کرنے کی کوشش کی۔

جب وہ وزن کم کرنے میں کامیاب ہو گئے تو انہوں نے رہائشی عمارتیں بنانے سے متعلق اپنا کام ترک کر کے زیادہ وزن رکھنے والوں کی مدد کرنے کو زندگی کا مقصد بنانے کا فیصلہ کیا تا کہ وہ انہیں بتا سکیں کہ اگر اپ اپنی قوت ارادی کو مضبوط کر لیں تو وزن کم کرنا اتنا بھی مشکل کام نہیں ہے۔ انہوں نے مصنوعی نیند کے ذریعے وزن کم کرنے کے طریقے میں مہارت حاصل کی اور ترغیباتی مقرر بن کر زیادہ وزن رکھنے والوں کو کی زندگی بدلنے کا عظیم کام شروع کیا۔

وہ کہتے ہیں کہ اپ جس تکلیف سے گزر چکے ہوں، دوسروں کو اسی تکلیف سے نجات کی تحریک دینا اور معاونت کرنا بہت سکون دیتا ہے۔ متوازن وزن نہ صرف اپ کی جسمانی صحت کو ٹھیک رکھتا ہے بلکہ ذہنی کارکردگی کو بھی کئی گنا بہتر کرتا ہے۔ ان کے مطابق بظاہر وزن کم کرنا بہت مشکل دکھائی دیتا ہے، لیکن اگر اپ مستقل مزاجی سے خوراک، ورزش کے حوالے سے احتیاط کریں تو یہ اتنا بھی مشکل نہیں ہے۔

☆☆☆

**علی کی عمر چالیس سال تھی جب ان کی چونتیس سالہ اہلیہ جگر کی ایک کمیاب بیماری کا شکار ہو کر جان سے گئیں۔ ان کی شادی کو بارہ سال ہو چکے تھے اور وہ ایک دس سالہ بیٹی کے والدین تھے۔ علی نصف شراکت داری میں ایک کامیاب کاروبار کے مالک تھے۔ زندگی ہر لحاظ سے پرسکون اور ارام دہ تھی کہ اہلیہ کی بے وقت موت نے سب کچھ بدل کر رکھ دیا۔**

علی کی کاروبار میں دلچسپی ایک دم ختم ہو گئی اور انہیں احساس ہوا کہ وہ کوئی اور ایسا کام کریں جس سے وہ اپنا غم بھلا سکیں۔ انہوں نے اپنے کاروبار میں حصہ بھی اپنے شراکت دار کو فروخت کر دیا اور کچھ نیا اور تعمیری کرنے کی دھن میں لگ گئے۔ ایک دن انہیں خیال ایا کہ ان کی اہلیہ کی حس مزاح بہت شاندار تھی اور ساتھ گزارے سالوں میں اپنی اس صلاحیت کی وجہ سے خود بھی بہت خوش رہتی تھیں اور اپنے گھر والوں کو بھی بہت خوش رکھتی تھیں۔

اگرچہ ان کی بیماری والے اخری تین سال انہوں نے بہت تکلیف برداشت کی، لیکن اس کے باوجود ان کی حس مزاح ویسی ہی تھی۔ اس سوچ کے ساتھ انہوں نے "مزاح کے ذریعے طریقہ علاج" میں مہارت حاصل کرنے کے لیے یونیورسٹی میں داخلہ لے لیا۔ اب وہ اس طریقہ علاج کے حوالے سے لیکچرز دیتے ہیں، رضا کارانہ طور پر ناقابل علاج بیماریوں کا شکار لوگوں کی مدد کرتے ہیں۔ مزاح کے ذریعے علاج کے طریقہ کار کی افادیت پر انہوں نے اپنی پہلی کتاب تصنیف کی جو بہت مقبول ہوئی اور دنیا کی نو مختلف زبانوں میں اس کا ترجمہ کیا گیا۔ انہوں نے ثابت کیا کہ اگر اپ اپنی تکلیف کو دوسروں کی تکلیف دور کرنے کا ذریعہ بنا لیتے ہیں تو اپ کی اپنی تکلیف کہیں بہت پیچھے رہ جاتی ہے۔ دوسروں کو خوش کرنے سے ہی اپ حقیقی خوشی حاصل کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔

☆☆☆

بیالیس سالہ فرح اپنے شوہر کے غیر ذمہ دارانہ رویہ کی وجہ سے علیحدہ ہو کر دو بچیوں کی ذمہ داری اکیلی نبھا رہی تھیں۔ وہ بہت اچھی ملازمت پہ تھیں لیکن ان کا افسر بہت تند خو اور گرم مزاج شخص تھا۔ شوہر سے علیحدگی کے دھچکے، بچیوں کی ذمہ داری، افسر کا نامناسب رویہ ان سب چیزوں نے فرح کی ذہنی اور جذباتی حالت کو صفر کر دیا تھا۔

اپنے تکلیف دہ حالات سے فرار کے لیے انہوں نے ملازمت سے استعفیٰ دیا اور اپنی بچت کے سہارے جنگل میں دریا کنارے ایک جھونپڑا کرائے پر لے کر زندگی کے ہنگاموں سے دور قدرتی نظاروں کے سنگ وقت گزارنے چل پڑیں۔ انہوں نے نو ماہ وہاں گزارے، پہاڑوں پر چڑھائی کا شوق پورا کیا، مچھلیوں کا شکار کیا، کتابیں پڑھیں، مضامین لکھے اور خود کو زندگی کی دوڑ میں تازہ دم ہو کر شامل ہونے کو تیار کیا۔

نو ماہ بعد انہوں نے نئی ملازمت اختیار کی لیکن قدرت کے قریب ہونے اور خود کو تازہ دم کرنے کے لیے ہر ماہ دریا کنارے سفر کا ارادہ کیا، ایسے ہی ایک سفر میں ان کی ملاقات اپنے موجودہ شوہر سے ہوئی جو ہوابازی سکھانے کے ماہر تھے، انہوں نے ان کے بچپن کا خواب ہوابازی سیکھنے کا پورا کیا۔

خاوند کی حوصلہ افزائی پر ہی انہوں نے ارائش حسن کی مصنوعات کا اپنا کاروبار شروع کیا جو تین سال کے قلیل عرصہ میں ایک نمایاں پہچان حاصل کرنے کے قابل ہو گیا۔ وہ کہتی ہیں کہ اگر وہ اپنے ذاتی اور ملازمت کے حالات سے دل برداشتہ ہو کر دریا کنارے چھٹی منانے نہ جاتیں تو نہ وہ اپنے شوہر سے مل پاتیں، نہ کاروبار شروع کر پاتیں اور نہ ہی اپنا بچپن کا جہاز اڑانے کا خواب پورا کر پاتیں۔ ان کا کہنا ہے کہ اگرچہ سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر صفر سے دوبارہ اغاز کرنا اسان نہیں ہے لیکن بعض اوقات اپنی ذہنی اور جذباتی حالت کو تباہ ہونے سے بچانے کے لیے ایسے دلیرانہ اقدام ضروری ہو جاتے ہیں۔

☆☆☆

ثنا کو ایک حادثہ میں ریڑھ کی ہڈی میں لگنے والی چوٹوں کی وجہ سے کئی ماہ تک بستر تک محدود ہونا پڑا۔ وہ اپنے تمام کاموں کے لیے اپنے شوہر اور گھر والوں پر انحصار کر رہی تھیں۔ یہ صورت حال عاجز کر دینے والی اور بیزار کن تھی۔ بستر پر لیٹ کر ٹی وی ڈرامے، فلمیں دیکھ دیکھ کر وہ بری طرح تھک گئی تھی۔ اسی بیزاری اور تھکاوٹ نے اسے کپڑوں کی ڈیزائننگ کی طرف متوجہ کیا۔ سارا وقت بستر پر لیٹے رہنے کی وجہ سے اسے اپنا ارام دہ لباس بھی غیر ارام دہ محسوس ہوتا تھا۔

اس کے خیال میں ارام دہ لباس کا کپڑا اور سلائی کا ڈیزائن ایسا نہیں ہونا چاہیے تھا۔ انہوں نے لباس تیار کرنے والے مختلف ماہرین کے ملبوسات دیکھے تا کہ وہ اپنے مطلوبہ ارام دہ ملبوسات حاصل کر سکیں لیکن وہ ناکام رہیں۔ وہ معاشی طور پر قابل استطاعت اور ارام کے تقاضوں کو پورا کرنے والا لباس چاہتی تھیں لیکن مارکیٹ میں موجود برانڈز بیک وقت یہ دونوں اسائشیں پوری کرنے سے قاصر تھے۔

انہوں نے اپنے ذہن میں موجود ایک ارام دہ اور جیب پر بھاری نہ پڑنے والے ملبوس کے لیے نظریات جب اہل خانہ اور دوستوں کے سامنے پیش کیے تو سب نے بہت پسند کیے اور انہیں خود ایسے ملبوسات تیار کرنے پر اکسایا۔ اس حوصلہ افزائی کے سبب انہوں نے اپنی پسند کے کپڑے اور قابل پہنچ قیمتوں کے ساتھ اپنے کام کا اغاز کیا۔ وہ کہتی ہیں انہوں نے سوچا بھی نہیں تھا کہ اس خوفناک حادثے کے نتیجے میں وہ بستر تک محدود ہوتے ہوئے اپنا ذاتی کام شروع کریں گی اور وہ اتنی مقبولیت حاصل کرے گا۔

یہ سب لوگ مختلف علاقوں، ممالک اور رسم و رواج سے تعلق رکھنے والے ہیں۔ ان سب میں جو چیز مشترک ہے وہ مشکلات اور تکالیف پیش انے پر ان کا رویہ ہے۔ ان سب نے کسی بھی مشکل کو زندگی کے اختتام کے طور پر نہیں لیا اور ہمت ہار کر مایوس ہو کر بیٹھ نہیں رہے، بلکہ مشکل کو ایک چیلنج سمجھ کر اس سے نکلنے کے راستے تلاش کیے ہیں اور اسی تلاش نے انہیں کامیابی کی روشن منزلوں تک پہنچایا ہے۔

**ان حقیقی کہانیوں سے معلوم ہوتا ہے کہ اللہ تعالی پر بھروسہ کر کے، اس کی دی ہوئی صلاحیتوں پر اعتماد کر کے قدم اٹھانے والے زندگی کی مشکلات میں ناکام قرار نہیں پاتے۔ ان کا عزم، ہمت اور مستقل مزاجی انہیں کامیاب انسان بناتی ہے، جن سے مایوس اور ناکام لوگوں کو مشکلات پر قابو پانے کی ترغیب ملتی ہے۔**

# تمام عورتوں کو عزت دو

## گھر کی خواتین کے مرتبے کے خواہاں اپنے دفاتر کی خواتین کے لیے دوسرا معیار کیوں رکھتے ہیں

نادیہ حسین

ہم بچپن سے یہ سنتے ائے ہیں کہ ہر کامیاب مرد کے پیچھے ایک عورت کا ہاتھ ہوتا ہے۔ یہ بات تو سولہ انے درست ہے۔ ایک مرد کی کامیابی کے پیچھے جس عورت کی زندگی بھر کی محنت اور جدوجہد لگی ہوتی ہے وہ عموماً اس کی ماں ہوتی ہے، جو اپنے بیٹے کو زندگی کے راستے پر کامیابی کے گھوڑے پر سوار کرا دیتی ہے، پھر اس گھوڑے کی لگامیں جس عورت کے ہاتھ میں اتی ہیں وہ اس کی بیوی ہوتی ہے۔ زندگی میں ایک مرد کی کامیابی کے تسلسل کو قائم رکھنا بہرحال بیوی کی ہی ذمہ داری ہوتی ہے۔

اسی طرح اگر ہم بات کریں ایک کامیاب عورت کی، تو اس کے پیچھے بھی ایک مرد کا ہاتھ ہوتا ہے۔ پاکستان جیسے پس ماندہ اور قدامت پسند معاشرے میں، جہاں مردوں کی بھی اکثریت بنیادی تعلیم و تربیت سے محروم رہتی ہے وہاں کسی عورت کا تعلیم یافتہ اور برسر روزگار ہونا اس کے والد اور بھائیوں کے تعاون اور حوصلہ افزائی کے بغیر ناممکن ہے۔

اج ہمیں زندگی کے ہر شعبے میں خواتین مردوں کے ساتھ کھڑی دکھائی دیتی ہیں، وہ اسی وجہ سے ہے کہ انہیں کسی نہ کسی سطح پر اپنے گھر کے مردوں کی سرپرستی اور تعاون حاصل ہوتا ہے۔ ہمارے اعلیٰ تعلیمی اداروں کی بات کی جائے، تو ہم دیکھیں گے کہ جامعات سے لے کر پیشہ ورانہ تعلیمی اداروں تک لڑکوں کے مقابلے میں لڑکیوں کی تعداد زیادہ ہے، لیکن جب عملی پیشہ ورانہ زندگی کی بات کی جائے تو وہاں کام کرنے والی خواتین کی تعداد بہت کم دکھائی دیتی ہے۔ اس کی کیا وجہ ہے؟ اخر لڑکیاں اتنی محنت سے دل لگا کر تعلیم حاصل کرتی ہیں۔

دوران تعلیم ان کے یہی خواب ہوتے ہیں کہ وہ تعلیم مکمل کر کے اپنے شعبوں میں کام کریں گی۔ اپنی صلاحیتوں کو کام میں لائیں گی۔ اپنے پاؤں پر کھڑی ہوں گی اور اپنے گھر کی کفالت اور ملکی ترقی میں اپنا کردار ادا کریں گی۔

ویسے تو یہ سپنے بہت سہانے لگتے ہیں۔ یہی لڑکیاں جب دن رات کی محنت سے حاصل کی گئی ڈگریاں ہاتھ میں لے کر ملازمت کے حصول کے لیے دفاتر کے چکر لگاتی ہیں، تو انھیں دن میں تارے نظر اجاتے ہیں۔ دو تین جگہ انٹرویو دینے کے بعد ہی انھیں اندازہ ہو جاتا ہے اچھی ملازمت کے حصول کے لیے تعلیمی قابلیت کی چنداں ضرورت نہیں ہوتی۔ یعنی ملازمت صرف وہی خواتین کر سکتی ہیں، جن کی نصابی تعلیم تو کچھ خاص نہ ہو، مگر غیر نصابی سرگرمیوں میں بھرپور حصہ لیتی ہوں۔

یہ کسی ایک عورت کا مسئلہ نہیں۔ ہر تعلیم یافتہ عورت کو جب وہ کام یا ملازمت کرنے باہر نکلتی ہے ایسے مسائل کا سامنا کرتا ہے۔ اگر خوش قسمتی سے کوئی خاتون اپنی تعلیمی قابلیت کے بل بوتے پر ملازمت حاصل کرنے میں کامیاب ہو جائے تو وہ تھوڑے ہی عرصے میں ایسی مشکلات کا سامنا کرنے لگتی ہے، جس کے باعث اس کے لیے کام جاری رکھنا دشوار بلکہ ناممکن ہو جاتا ہے۔

ایک المیہ تو یہ ہے کہ ہمارے یہاں بہت سے مردوں کو کسی عورت کی صلاحیت اور قابلیت برداشت نہیں ہوتی۔ اگر خاتون ورکر اپنی صلاحیت کے بل بوتے پر ترقی کرنے لگے تو ساتھی مرد حضرات حسد اور جلن محسوس کرنے لگتے ہیں۔

اول سب کی کوشش ہوتی ہے کہ ان کے کام میں روڑے اٹکائے جائیں، ان کے کام میں مشکلات پیدا کی جائیں۔ اکثر اوقات غلط مشورے اور رائے دے کر کام خراب کرانے کی کوشش کی جاتی ہے، جس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ اعلیٰ افسران کی نظر میں ان کی کارکردگی رپورٹ خراب ہو۔ بعض جگہوں پر تو یہ ماحول ہوتا ہے کہ خاتون ملازم کے کام شروع کرتے ہی مرد حضرات ہنسی مذاق میں کہتے ہیں کہ ارے میڈم! اپ کہاں ان کاموں میں لگ گئیں؟ یہ اپ کے کرنے کے کام نہیں ہیں۔ ہم ہیں ناں ان کاموں کے لیے، ان چکروں سے نکلیں۔ لائف انجوائے کریں۔

**اس 'انجوائمنٹ' کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ اپ ہمارے ساتھ گھومیں پھریں، لنچ ڈنر کریں۔ یہ جاب اپ کے بس کی بات نہیں۔ اب جو خاتون ان کی پیش کش قبول کر لے، تو اس کے وارے نیارے ہو جاتے ہیں، ان کے لیے ہر طرح کی اسانیاں پیدا کی جاتی ہیں۔ تنخواہیں اور بونس بھی بڑھتے جاتے ہیں اور کام کرو نہ کرو ترقی بھی ملتی رہتی ہے، لیکن اگر کوئی خاتون اس پیش کش کو قبول نہ کرے، تو اس کے 'برے دن' شروع ہو جاتے ہیں۔ ساتھی عملہ اور افسران اس قسم کے حالات پیدا کر دیتے ہیں کہ خواتین اپنی عزت بچاتے ہوئے ملازمت سے خود استعفا دینے پر مجبور ہو جاتی ہیں۔**

ان کے کام میں بلاوجہ کیڑے نکالے جاتے ہیں۔ بات بے بات افسران دیگر عملے کے سامنے ان کی بے عزتی کرتے ہیں۔ بلا ضرورت دیر تک دفاتر میں روک کر کام لیتے ہیں۔ ساتھی عملہ اعلا افسران سے بات بات پر شکایتیں لگاتا ہے اور سب میں مشہور کر دیا جاتا ہے کہ بھئی 'میڈم' بہت مغرور ہیں کسی سے سیدھے منہ بات نہیں کرتیں۔ یہ کوئی نہیں پوچھتا کہ ہم نے کیا الٹی بات کی تھی؟

بہت کم خواتین ایسی ہوتی ہیں کہ جو ان حالات کا جواں مردی اور بہادری سے مقابلہ کرتی ہیں ورنہ اکثر تو دو تین ماہ میں ہی ایک جگہ سے دوسری جگہ کی خاک چھانتی ہوئی نظر اتی ہیں اور تھوڑے عرصے میں ہی تنگ اکر گھر بیٹھ جاتی ہیں۔ اپنے شہر کراچی کی ہی مثال لیں تو کتنے ہی گھر ایسے ہیں جہاں دو، تین اعلیٰ تعلیم یافتہ اور ڈاکٹر و انجینئر لڑکیاں موجود ہیں۔ مجموعی طور پر ان کی تعداد لاکھوں میں ہے۔ ان لڑکیوں کی قابلیت اور صلاحیت کو زنگ لگ رہا ہے، مگر وہ صرف غلط معاشرتی رویوں کی وجہ سے گھر بیٹھنے پر مجبور ہیں۔

یہ دوغلا پن بھی ہمارا معاشرتی المیہ ہے کہ ہم نے اپنے گھر کے لیے اور دوسروں کے لیے دہرے معیارات اپنائے ہوئے ہیں۔ مثال کے طور پر یہ سمجھنا کہ میری ماں بہن بیوی اور بیٹی کی تو عزت ہے، وہ عورت جو گھر سے نکل کر کام کر رہی ہے، اس کی کوئی عزت نہیں۔ وہ کسی باعزت خاندان کی فرد نہیں۔ اگر کوئی عورت گھر سے ملازمت کرنے جا رہی ہے۔ کسی پیشے سے وابستہ ہے، تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ وہ کوئی پبلک پراپرٹی ہے، مگر یہ ہمارا معاشرتی رویہ ہے کہ کسی ادارے میں ایک چپراسی سے لے کر اعلیٰ افسران تک میں یہ رویے پائے جاتے ہیں کہ خاتون ورکر کا کام اس کا دل بہلانا بھی ہے۔

اب جو خواتین یہ کام کر لیں، وہ تو ترقی کریں، جو نہیں کر سکیں وہ بس چولھا جھونکیں۔ یہ کوئی نہیں سوچتا کہ جیسے یہ عورت کام کرنے نکلی ہے، اسی طرح میرے گھر سے بھی بہن بیوی یا بیٹی کہیں پڑھنے یا کام کرنے نکلی ہوگی۔

اس کو بھی اسی رویے کا سامنا ہوگا۔ دنیا مکافات عمل ہے اپ کسی کے ساتھ برا کریں گے وہ برائی گھوم کر اپ کے گھر ضرور پہنچے گی۔ اگر کوئی یہ خواہش رکھتا ہے کہ وہ انے ماں بہن بیوی اور بیٹی کے لیے دنیا کو محفوظ بنا لے، تو اسے پہلے خود اپنے طرز عمل سے دوسری خواتین کو عزت و احترام دینا ہوگا یہ ناممکن ہے کہ اپ دوسرے کی گھر کی عورتوں کو تو عزت نہ دیں اور اپنی خواتین کے لیے عزت چاہیں۔

ہم ہر معاملے میں اپنا موازنہ مغربی معاشرے سے کرنے کے عادی ہیں۔ ان اقوام میں لاکھ برائیاں سہی کم از کم وہ معاشرے ہماری طرح دوغلے پن کا شکار نہیں۔ اگر مغرب ں نے اپنی عورت کو صرف ایک جنس بنا دیا ہے تو یہ فرق نہیں رکھا کہ میری عورت کی تو عزت ہے دوسرے کے گھر کی عورت کی کوئی عزت نہیں۔ اب وقت ہے کہ ہمیں اپنی سوچ کو بدلنا ہوگا۔ اگر ہم اپنے گھر کی خواتین کے لیے محفوظ ماحول چاہتے ہیں،

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

# ایران امریکہ اسرائیل جنگ: حملے، ردعمل اور عالمی اثرات، تازہ اَپ ڈیٹس

نئی دہلی (ایم این این): امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ نے وہائٹ ہاؤس میں دعویٰ کیا کہ امریکہ اور اسرائیل جنگ میں مضبوط پوزیشن میں ہیں۔ انہوں نے دعویٰ کیا کہ "ہم جنگی محاذ پر بہت اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کررہے ہیں، اگر اسے ۱۰ میں سے نمبر دیے ہوں تو ۱۵ دوں گا۔" تاہم اسی وقت امریکی فوجی حکام نے قانون سازوں کو خبردار کیا کہ تمام ایرانی ڈرون روکنا ممکن نہیں۔ کچھ ڈرون امریکی فوجی اڈوں تک پہنچ سکتے ہیں۔ کم لاگت والے شاہد ڈرون کم بلندی اور سست رفتار سے پرواز کرتے ہیں جس کی وجہ سے انہیں روایتی دفاعی نظام سے روکنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اسی لیے امریکی حکام اب ڈرون مار گرانے کے بجائے لانچ سائٹس کو تباہ کرنے پر توجہ دے رہے ہیں۔ ایران نے خبردار کیا ہے کہ اگر امریکہ اور اسرائیل نے ایران میں حکومت کی تبدیلی کی کوشش کی تو اسرائیل کی اہم جوہری تنصیب دیمونا کو نشانہ بنایا جاسکتا ہے۔ یہ تنصیب اسرائیل کے نیگیو صحرا میں واقع ہے اور ملک کے جوہری پروگرام کا مرکزی حصہ سمجھی جاتی ہے۔ یہ دھمکی اس وقت سامنے آئی جب اسرائیلی وزیر دفاع نے کہا کہ ایران کی قیادت کا جو بھی جانشین ہوگا وہ "واضح ہدف" بن سکتا ہے۔ چین کے وزیر خارجہ وانگ یی نے اعلان کیا کہ بیجنگ مشرق وسطی میں ثالثی کے لیے ایک خصوصی ایلچی بھیجے گا۔ انہوں نے کہا کہ شہریوں کے تحفظ کی "سرخ لکیر" عبور نہیں ہونی چاہیے۔ تنازع کا حل صرف سفارت کاری کے ذریعے ممکن ہے۔ واضح رہے کہ چین پہلے ہی ایران پر امریکی اور اسرائیلی حملوں کی مخالفت کر چکا ہے۔ دنیا کی بڑی شپنگ کمپنی Maersk نے اعلان کیا کہ اس نے خلیجی ممالک کے لیے کارگو بکنگ عارضی طور پر روک دی ہے۔ متاثرہ ممالک میں ہیں، متحدہ عرب امارات، سعودی عرب، کویت، قطر، بحرین، عراق اور عمان۔ یاد رہے کہ اس سے پہلے کمپنی نے آبنائے ہرمز کے ذریعے جہازوں کی آمدورفت بھی روک دی تھی، جو عالمی تیل تجارت کے لیے انتہائی اہم سمندری راستہ ہے۔ کیلیفورنیا کے گورنر گیون نیوزوم نے ٹرمپ انتظامیہ سے وضاحت طلب کی کہ ایران میں ایک پرائمری اسکول پر بمباری کیوں کی گئی۔ انہوں نے کہا کہ "کیا خطرہ تھا جس نے کمسن بچیوں کے اسکول پر حملہ جائز بنایا؟" انہوں نے یہ بھی الزام لگایا کہ ٹرمپ انتظامیہ نے وار پاورز ایکٹ کے تحت کانگریس کو باضابطہ اطلاع نہیں دی۔ ہندوستان کی وزارت خارجہ نے ان دعووں کو مسترد کردیا

## لیبیا: معمر قذافی کی بیٹی کا ایرانیوں کو مغرب کے وعدے پر بھروسہ نہ کرنے کا مشورہ

نئی دہلی (ایم این این): عمان میں جلاوطنی کی زندگی گزارنے والی لیبیا کے سابق سربراہ معمر قذافی کی بیٹی عائشہ قذافی نے ایرانی عوام کے نام ایک دردمندانہ پیغام جاری کیا ہے جس میں انہیں مغربی طاقتوں کی مذاکرات کے ذریعے امن کی یقین دہانیوں پر بھروسہ نہ کرنے کا مشورہ دیا گیا ہے۔ اپنے اس بیان میں انہوں نے ۰۰۰۲ء کی دہائی کے اوائل میں لیبیا کی جانب سے اپنے ہتھیاروں کے پروگرام ختم کرنے کے فیصلے اور ۱۱۰۲ء میں نیٹو کی زیر قیادت فوجی مداخلت کے درمیان براہ راست کا ذکر کیا، جس کے نتیجے میں لیبیا کی ریاست کا خاتمہ ہوگیا تھا۔

## دنیا کے 120 ممالک میں ایک لاکھ سے زیادہ امریکی فوجی تعینات

نئی دہلی (ایم این این): مشرق وسطی میں بڑھتے ہوئے تناؤ کے درمیان امریکہ نے اپنے فوجی آپریشنز کو وسیع شکل دے دی ہے۔ اس کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ اس وقت ۱۰۸۰۰۰ سے زیادہ امریکی فوجی دنیا کے ۱۲۰ ممالک میں تعینات یا پیشگی طور پر موجود ہیں۔ یہ تعیناتی ایسے وقت میں ہو رہی ہے جب امریکہ ایران کے ساتھ جاری کشیدگی کا سامنا کر رہا ہے اور چین اور روس سے بڑھتے ہوئے سیکورٹی خطرات سے بھی نمٹ رہا ہے۔ پینٹاگن کے اعلی حکام نے بدھ کو (مقامی وقت کے مطابق) سینیٹ کی آرمڈ سروسز سب کمیٹی آن ریڈینس کے سامنے گواہی دیتے ہوئے کہا کہ امریکی فوج مشرق وسطی میں جاری فعال فوجی کارروائیوں کے ساتھ ساتھ عالمی سطح پر اپنے آپریشنز کو برقرار رکھنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ امریکی فوج کے وائس چیف جنرل کرسٹوفر لانیو نے سینیٹروں سے کہا کہ امریکی افواج بیک وقت کئی خطوں میں سرگرم ہیں اور بدلتے ہوئے خطرات کے درمیان دفاعی صلاحیت برقرار رکھے ہوئے ہیں۔ لانیو نے کہا کہ "آج ۱۰۸۰۰۰ سے زیادہ امریکی فوجی ۱۲۰ ممالک میں تعینات یا پیشگی تعینات ہیں جو مغربی نصف کرے میں ہمارے مفادات کا تحفظ کر رہے ہیں۔" انہوں نے مزید کہا کہ مشرق وسطی میں تعینات امریکی فوجی اس وقت ایران اور اس کے علاقائی اتحادیوں کے ساتھ جاری تنازع کے درمیان پیچیدہ اور خطرناک ماحول میں کام کر رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ "وہ میزائلوں اور ڈرونز کو روکنے والی امریکی فوج اور شراکت داروں کا دفاع کر رہے ہیں

## ایرانی ہتھیار دشمن کیلئے قہر بن گئے ہیں

نئی دہلی (ایم این این): ایران پر تھوپی گئی جنگ اب امریکہ اور اس کے بغل بچہ اسرائیل کو بھاری پڑتی نظر آرہی ہے کیوں کہ ایرانی نے پہلے اپنے میزائلوں سے جو تابڑ توڑ حملے کئے ہیں اس سے پورا مشرق وسطی دہل گیا ہے جبکہ اب اس کے معمولی سے ڈرونز بھی دشمن امریکی اہداف پر قہر بن کر ٹوٹ رہے ہیں۔ ایران نہ صرف اپنے سے ہزاروں کلومیٹر دور واقع اسرائیل میں اندر تک گھس کر میزائل حملے کررہا ہے بلکہ مشرق وسطی میں واقع امریکہ اہداف کو بھی زبردست طریقہ سے نشانہ بنارہا ہے۔ حملوں کی اسی صلاحیت سے امریکہ بھی حیران ہے اور اس کے دفاعی ماہرین اسے بار بار وارننگ دے رہے ہیں کہ امریکہ جنگ کے دلدل میں پھنستا جارہا ہے۔

## ایران پر 5 ہزار سے زائد گولہ بارود گرائے گئے ہیں: اسرائیلی فضائیہ

نئی دہلی (ایم این این): اسرائیلی فضائیہ کا کہنا ہے کہ اس نے سنیچر کو تنازع کے آغاز سے اب تک ایران پر ۵ ہزار سے زیادہ گولہ بارود گرایا ہے۔ سوشل میڈیا پر پوسٹ کی گئی ایک اپ ڈیٹ میں کہا گیا ہے کہ ان کا خاص زور تہران کے علاقے پر ہے۔ دریں اثنا، اسرائیلی دفاعی افواج کا کہنا ہے کہ انہوں نے کچھ دیر قبل ایران سے اسرائیل کی طرف داغے گئے میزائلوں کی نشاندہی کی ہے۔ ایکس پر ایک پوسٹ میں انہوں نے مزید کہا کہ دفاعی نظام خطرے کو روکنے کیلئے کام کر رہے ہیں۔ عوام کو پناہ لینے کی ہدایت جاری کی گئی تھی، لیکن اب یہ ہدایت واپس لے لی گئی ہے۔ امریکی وزیر دفاع پیٹر ہیگ سیتھ نے صحافیوں کو بتایا کہ ایک امریکی آبدوز نے بحر ہند میں ایک ایرانی جنگی جہاز کو تارپیڈو کے ذریعے نشانہ بنا کر ڈبو دیا۔ انہوں نے دعویٰ کیا کہ یہ دوسری جنگ عظیم کے بعد تارپیڈو سے کسی دشمن جہاز کو ڈبونے کا پہلا واقعہ ہے۔ تاہم یہ بات درست نہیں ہے کیوں کہ ۱۹۸۲ء میں ہونے والی فالکلینڈز وار کے دوران ارجنٹینا کا واحد کروزر اے آر اے جنرل بیلگرانو General ARA Belgrano جنوبی بحر اوقیانوس میں اس وقت ڈوب گیا تھا جب ایک برطانوی جوہری آبدوز کی جانب سے داغے گئے دو ٹائیگرفش تارپیڈوز نے اسے نشانہ بنایا۔ ایک اور واقعہ ۱۹۷۱ء میں پیش آیا، جب ہندوستانی بحریہ کا جنگی جہاز آئی این ایس کھکری INS Khukri ایک پاکستانی آبدوز کے تارپیڈو حملے کے نتیجے میں ڈوب گیا تھا۔ البتہ، اگر ایرانی جنگی جہاز کے ڈوبنے کی تصدیق ہوجاتی ہے تو یہ ۱۹۴۵ء کے بعد پہلا موقع ہوگا کہ کسی امریکی آبدوز نے اس طریقے سے کسی دشمن جہاز کو ڈبویا ہو۔ ایمانوئیل میکرون نے کہا ہے کہ ایران پر امریکہ اور اسرائیل کے حملے بین الاقوامی قانون کے دائرے سے باہر ہیں۔ قوم سے خطاب میں انہوں نے کہا کہ "امریکہ اور اسرائیل نے فوجی کارروائیوں کا فیصلہ کیا جو بین الاقوامی قانون کے دائرے سے باہر کیے گئے اور انہیں منظور نہیں کیا جا سکتا۔" انہوں نے فوری جنگ بندی اور سفارتی مذاکرات کی بحالی کا مطالبہ کیا۔

## ایران کا دعویٰ: پانچ دنوں میں 500 امریکی فوجی ہلاک

نئی دہلی (ایم این این): ۲۸ فروری ۲۰۲۶ء کو امریکہ اور اسرائیل نے ایران پر ایک بڑا فوجی حملہ شروع کیا جسے بعض رپورٹس میں آپریشن لائنس رور کہا گیا۔ اس حملے میں ایران کے سپریم لیڈر علی خامنہ ای سمیت کئی اعلی فوجی کمانڈر شہید ہوئے۔ اس کے بعد ایران نے اسرائیل، خلیجی امریکی اڈوں اور خطے کے دیگر مقامات پر میزائل اور ڈرون حملے شروع کر دیے۔ یہ تنازع اب پورے خطے میں پھیل کر ایک بڑی علاقائی جنگ کی شکل اختیار کر چکا ہے۔ ایران، امریکہ اور اسرائیل کے درمیان یہ جنگ اب صرف تین ممالک تک محدود نہیں رہی بلکہ لبنان، خلیجی ریاستیں، عالمی تجارت اور توانائی کی منڈیاں، سب اس کے اثرات محسوس کر رہی ہیں۔ بین الاقوامی مبصرین کے مطابق اگر سفارتی کوششیں کامیاب نہ ہوئیں تو یہ بحران مشرق وسطی کی سب سے بڑی علاقائی جنگوں میں سے ایک بن سکتا ہے۔ ایرانی پاسداران انقلاب کا آنے والے دنوں میں حملے مزید شدید اور وسیع کرنے کا اعلان کردیا۔ تفصیلات کے مطابق ایرانی پاسداران انقلاب کی جانب سے اعلان کیا ہے کہ آنے والے دنوں میں حملوں کو مزید شدید اور وسیع کیا جائے گا۔ امریکہ اور انقلاب کا دعویٰ ہے کہ کارروائی کے دوران سات سے زائد جدید ریڈار نظام تباہ کردیے گئے، جس کے بعد امریکہ اور صہیونی حکومت کی نگرانی کی صلاحیت متاثر ہوئی ہے۔ ترجمان نے مزید کہا کہ ریڈاروں کی تباہی سے امریکہ، غاصب صہیونی حکومت کی آنکھیں بند ہو گئی ہیں۔ گذشتہ روز ایرانی کمانڈر انچیف کے مشیر ابراہیم جباری نے سرکاری ٹی وی پر بات کرتے ہوئے تصدیق کی کہ آبنائے ہرمز بند ہے۔ انہوں نے خبردار کیا اس علاقہ میں نہ

## جنگ میں ساتھ نہ دینے پر ٹرمپ مغربی اتحادیوں پر برہم

نئی دہلی (ایم این این): ایران پر حملہ کے بعد اس کے غیر متوقع جوابی حملوں سے جھلاہٹ کا شکار ڈونالڈ ٹرمپ نے اس جنگ میں ساتھ نہ دینے پر اپنے یورپی اور مغربی اتحادیوں پر برہمی کا اظہار کیا ہے۔ اسپین جس نے ایران پر حملے کیلئے اپنی سرزمین استعمال کرنے کی اجازت دینے سے انکار کردیا ہے، کو ٹرمپ نے تجارتی تعلقات منقطع کرنے کی دھمکی دی ہے جس کے جواب میں میڈرڈ نے لگا سا جواب دیتے ہوئے کہا ہے کہ دیگر تبادلات میڈیڈ کے ساتھ اظہار یکجہتی کرتے ہوئے واشنگٹن کو متنبہ کیا ہے کہ "یورپی اجازت نہ دی تو امریکہ اسپین کے ساتھ تمام تجارتی معاملات ختم کردے گا۔

## ہندوستان نے تیل خریدنے میں ازسرنو دلچسپی دکھائی ہے: روس

نئی دہلی (ایم این این): روس نے منگل کو کہا کہ ہندوستان نے روسی خام تیل کی خریداری بڑھانے میں ازسرنو دلچسپی ظاہر کی ہے، کیونکہ آبنائے ہرمز کی بندش کے سبب عالمی تیل کی منڈی بحران کا شکار ہے۔ یہ بندش ایران پر امریکی اور اسرائیلی حملوں کے بعد تہران کے جوابی اقدامات کے نتیجے میں ہوئی ہے۔ واضح رہے کہ آبنائے ہرمز دنیا کا سب سے اہم تیل کی ترسیل کا بحری راستہ ہے، جو حملوں کے بعد ایران کے جوابی اقدامات کی وجہ سے بندش کا شکار ہے۔ خلیج فارس کو بین الاقوامی منڈیوں سے ملانے والے اس تنگ آبی گزرگاہ سے عالمی تیل کی سپلائی کا تقریباً پانچواں حصہ اور قدرتی مائع گیس کی برآمدات کا ایک بڑا حصہ گزرتا ہے۔ دریں اثناء ماسکو میں ایک تقریب کے موقع پر سرکاری ٹی وی روسیا آ سے بات کرتے ہوئے نائب وزیر اعظم الیگزینڈر نوواک نے کہا، "جی ہاں، ہمیں ہندوستان کی جانب سے نئی دلچسپی کے اشارے مل رہے ہیں۔" آبنائے ہرمز سے گزرنے والی آمد و رفت پر کسی بھی طویل پابندی سے ہندوستان، چین اور جاپان جیسے بڑے درآمد کنندگان کو سپلائی میں خلل کا خطرہ ہے، جبکہ عالمی خام تیل کی قیمتیں بڑھنے کا اندیشہ ہے۔


### اتر ریلوے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل انجینئر۔ تھرڈ، فیروز پور کے ذریعہ بھارت کے راشٹر پتی کی جانب سے مندرجہ ذیل ای۔ ٹینڈرز، آخری تاریخ 25-03-2026 بوقت 15.00 بجے تک www.ireps.gov.in پر طلب کئے جاتے ہیں۔ ٹینڈر دہندگان اپنے اصل/ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کر سکتے ہیں۔ مینوئل ٹینڈر منظور نہیں ہے اور ایسے کسی بھی مینوئل کو منظور نہیں کیا جائے گا۔ ٹھیکیدار ٹینڈر فارم کی لاگت اور بیعانہ کی رقم کا بھگتان صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب آن لائن وسائل کے ذریعہ جیسے کہ نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ بھگتان کر سکتے ہیں۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، ایف ڈی آر اور رسیدوں وغیرہ کے ذریعہ بھگتان کی اجازت نہیں ہے۔

| ٹینڈر ٹائپ | ٹینڈر سیکشن | بیکٹ سسٹم |
| --- | --- | --- |
| کھلا | کام | سنگل بیکٹ سسٹم |
| ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ | بولی شروع کی تاریخ | ٹینڈر اختتام کی تاریخ اور وقت |
| 03-03-2026 | 11-03-2026 | 25-03-2026 کو 15.00 بجے |

| نمبر شمار | ٹینڈر نمبر | ٹینڈر کی تفصیلات |
| --- | --- | --- |
| 1. | 238-2025-26-Sr.DEN-III-FZR | سینئر ڈویژنل انجینئر۔ تھرڈ/ فیروز پور کے دائرہ اختیار علاقہ میں 5 سال کیلئے ٹریک بیسڈ الیکٹرونک ٹائپ ریل گیز فیس لوبریکیٹر 32 کی سپلائی، انسٹالیشن، کمیشننگ اور مینٹیننس کا کام۔ |

| مشتہر قیمت (روپے) | بیعانہ کی رقم | آفر کی ویلڈیٹی | مدت تکمیل کام |
| --- | --- | --- | --- |
| 55442456.00 | 427200.00 | 90 دن | 60 مہینے |

اسی نوعیت کا کام: "ٹریک بیسڈ لوبریکیٹر کیلئے صرف RDSO اپروڈ وینڈر ہی اس ٹینڈر میں حصہ لے سکتے ہیں۔ ٹینڈر کے ساتھ ویلڈیٹی ڈیٹ کے ساتھ اپروول سرٹیفکیٹ کی کاپی جمع کرنی ہوگی۔"

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۔ ٹینڈر نمبر 238-2025-26-Sr.DEN-III-FZR مورخہ 03-03-2026
735/2026

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ



### اتر ریلوے

ای-ٹنڈر نوٹس

ٹنڈر نوٹس نمبر: 433_TELE_JAT_08_25_26 مورخہ: 03.03.2026
تکمیل تاریخ/وقت: 25.03.2026 کو 15:00 بجے

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے کام کر رہے سینئر ڈی ایس ٹی ای / جے اے ٹی ٹنڈر نوٹس نمبر: 433_TELE_JAT_08_25_26 مورخہ: 03.03.2026 تکمیل تاریخ/وقت: 25.03.2026 کو 15:00 بجے کے خلاف https://www.ireps.gov.in پر ای - ٹنڈرز طلب کرتے ہیں۔ بولی دہندہ اپنی اصل / ترمیمی بولیاں صرف تکمیل تاریخ و وقت تک ہی جمع کر سکیں گے۔ اس ٹنڈر کے خلاف مینوئل پیشکش کی اجازت نہیں ہے، اور ایسے آنے والی کسی بھی مینوئل پیشکش کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔ ٹھیکیداروں کو اس ٹنڈر کے لئے ٹنڈر دستاویز لاگت اور بیعانہ رقم کی ادائیگی صرف آئی آر ای پی ایس پورٹل پر دستیاب ادائیگی طریقوں جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعے سے کرنے کی اجازت ہے۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، جمع رسیدیں، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعے سے مینوئل ادائیگی کی اجازت نہیں ہے۔
این آئی ٹی ہیڈر

| | |
| --- | --- |
| معاہدہ کی قسم | کام |
| کام کا نام | JAT-MCTM سیکشن میں بلاک کے کام کی بھروسہ مندی میں سدھار کے لئے عیب دار 4- کواڈ کیبل کو 6- کواڈ کیبل سے بدلنا۔ |

| | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| ٹنڈر تکمیل کی تاریخ و وقت | 25.03.2026 15:00 بجے | ٹنڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ و وقت | 03.03.2026 17:03 بجے |
| اشتہاری قیمت (روپے) | 3,41,41,083.94 | آئی آر ای پی ایس کے مطابق بولی شروع کرنے کی تاریخ | 11.03.2026 |
| بیعانہ رقم (روپے) | 3,20,700.00 | پورا ہونے کی میعاد | 4 ماہ |

743/2026

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ



### اتر ریلوے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نمبر۔ 240-2025-26-DEN-HQ-FZR مورخہ 03-03-2026

ڈویژنل انجینئر۔ ہیڈ کوارٹر، فیروز پور کے ذریعہ بھارت کے راشٹر پتی کی جانب سے مندرجہ ذیل ای۔ ٹینڈرز، آخری تاریخ 25-03-2026 بوقت 15.00 بجے تک www.ireps.gov.in پر طلب کئے جاتے ہیں۔ ٹینڈر دہندگان اپنے اصل/ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کر سکتے ہیں۔ مینوئل ٹینڈر منظور نہیں ہے اور ایسے کسی بھی مینوئل کو منظور نہیں کیا جائے گا۔ ٹھیکیدار ٹینڈر فارم کی لاگت اور بیعانہ کی رقم کا بھگتان صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب آن لائن وسائل کے ذریعہ جیسے کہ نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ بھگتان کر سکتے ہیں۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، ایف ڈی آر اور رسیدوں وغیرہ کے ذریعہ بھگتان کی اجازت نہیں ہے۔

| ٹینڈر ٹائپ | ٹینڈر سیکشن | بیکٹ سسٹم |
| --- | --- | --- |
| کھلا | کام | سنگل بیکٹ سسٹم |
| ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ | بولی شروع کی تاریخ | ٹینڈر اختتام کی تاریخ اور وقت |
| 02-03-2026 | 11-03-2026 | 25-03-2026 کو 15.00 بجے |

| نمبر شمار | ٹینڈر نمبر | ٹینڈر کی تفصیلات |
| --- | --- | --- |
| 1. | 240-2025-26 DEN-HQ-FZR | اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر۔ فرسٹ اور سیکنڈ فیروز پور سیکشن میں اہم پلوں کے اپروچ پر پلوں کی مرمت اور رکھ رکھاؤ اور گلی روکنے والے ریٹنر کا بندوبست کرنا۔ |

| مشتہر قیمت (روپے) | بیعانہ کی رقم | آفر کی ویلڈیٹی | مدت تکمیل کام |
| --- | --- | --- | --- |
| 1,04,16,944.71 روپے | 2,02,100.00 روپے | 60 دن | 06 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۔
738/26

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ



### اتر ریلوے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نوٹس نمبر۔ 433_TELE_JAT_30_25_26 مورخہ 03-03-2026
اختتام کی تاریخ/وقت: 25-03-2026 15:00

بھارت کے راشٹر پتی کی جانب سے سینئر ڈی ایس ٹی ای/ جے اے ٹی ٹینڈر نوٹس نمبر۔ 433_TELE_JAT_30_25_26 اختتام تاریخ/وقت: 25-03-2026 کو 15.00 بجے کے خلاف https://www.ireps.gov.in پر ای۔ ٹینڈرز طلب کئے جاتے ہیں۔ بولی دہندگان اپنی اصل/ ترمیم شدہ بولیاں پیش کرنے کی اجازت نہیں ہے اور موصول ہونے والے ایسے کسی بھی مینوئل آفر کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔ ٹھیکیداروں کو اس ٹینڈر کیلئے ٹینڈر دستاویز لاگت اور بیعانہ کی رقم کا بھگتان صرف آئی آر ای پی ایس پورٹل پر دستیاب آن لائن بھگتان طریقوں جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ سے کرنے کی اجازت ہے۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، جمع رسیدیں، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعہ سے مینوئل بھگتان کی اجازت نہیں ہے۔
این آئی ٹی ہیڈر

| | |
| --- | --- |
| کانٹریکٹ ٹائپ | کام |
| کام کا نام | اتر ریلوے کے جموں ڈویژن کے سٹیشنوں پر پرانے ایکسچینج کو سرور بیسڈ آئی پی بیسڈ ایکسچینج سے بدلنا۔ |

| | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| ٹینڈر اختتام تاریخ اور وقت | 25-03-2025 15.00 | ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ اور وقت | 03-03-2026 17:12 |
| مشتہر قیمت (روپے) | 19404770.92 | آئی آر ای پی ایس کے مطابق بولی شروع کرنے کی تاریخ | 11-03-2026 |
| بیعانہ کی رقم | 247000.00 | پورا ہونے کی مدت | 4 مہینے |

742/26

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

# رمضان کریم

## 2026

نزول قرآن کا مبارک مہینہ

| تاریخ/ رمضان | دن | ختم سحری | افطار |
|---|---|---|---|
| 19 فروری ۱ رمضان | جمعرات | 5:49 | 6:21 |
| 20 ۲ | جمعہ | 5:48 | 6:22 |
| 21 ۳ | سنیچروار | 5:47 | 6:23 |
| 22 ۴ | اتوار | 5:46 | 6:24 |
| 23 ۵ | سوموار | 5:45 | 6:24 |
| 24 ۶ | منگلوار | 5:44 | 6:25 |
| 25 ۷ | بدھوار | 5:42 | 6:26 |
| 26 ۸ | جمعرات | 5:41 | 6:27 |
| 27 ۹ | جمعہ | 5:40 | 6:28 |
| 28 ۱۰ | سنیچروار | 5:39 | 6:29 |
| 1 مارچ ۱۱ | اتوار | 5:38 | 6:30 |
| 2 ۱۲ | سوموار | 5:37 | 6:31 |
| 3 ۱۳ | منگلوار | 5:36 | 6:32 |
| 4 ۱۴ | بدھوار | 5:34 | 6:33 |
| 5 ۱۵ | جمعرات | 5:33 | 6:33 |

| تاریخ/ رمضان | دن | ختم سحری | افطار |
|---|---|---|---|
| 6 ۱۶ | جمعہ | 5:31 | 6:34 |
| 7 ۱۷ | سنیچروار | 5:30 | 6:34 |
| 8 ۱۸ | اتوار | 5:28 | 6:35 |
| 9 ۱۹ | سوموار | 5:27 | 6:36 |
| 10 ۲۰ | منگلوار | 5:26 | 6:37 |
| 11 ۲۱ | بدھوار | 5:25 | 6:38 |
| 12 ۲۲ | جمعرات | 5:24 | 6:38 |
| 13 ۲۳ | جمعہ | 5:23 | 6:39 |
| 14 ۲۴ | سنیچروار | 5:20 | 6:40 |
| 15 ۲۵ | اتوار | 5:19 | 6:41 |
| 16 ۲۶ | سوموار | 5:18 | 6:42 |
| 17 ۲۷ | منگلوار | 5:17 | 6:42 |
| 18 ۲۸ | بدھوار | 5:15 | 6:43 |
| 19 ۲۹ | جمعرات | 5:14 | 6:44 |
| 20 ۳۰ | جمعہ | 5:12 | 6:45 |

### نقشہ ھذا سے گھٹائیں

اسلام آباد: 2 منٹ | پلوامہ : 1 منٹ | پہلگام: 3 منٹ | ترال : 2 منٹ
کُد: 2 منٹ | کولگام: 1 منٹ | لیہہ: 11 منٹ | ہرموکھ : 1 منٹ

### نقشہ ھذا سے بڑھائیں

اوڑی: 3 منٹ | بارھمولہ: 1منٹ | بانڈی پورہ: 2 منٹ | پونچھ: 2 منٹ
ٹنگمرگ: 1 منٹ | ٹیٹوال: 4 منٹ | سوپور: 1 منٹ | کرناہ: 4 منٹ

وطن سرینگر

## قیمتوں میں ہوشربا اضافہ

پٹرولیم مصنوعات کی قیمتوں میں ہوشربا اضافہ کی وجہ سے اب لوگ پیدل چلنے کو ہی ترجیح دینے لگے ہیں اور دہائیوں سے جن کے پاس گاڑیاں تھیں وہ ان کو فروخت کرنے پر مجبور ہوئے ہیں لیکن خریدار نہیں ملتے ہیں جبکہ ٹرانسپورٹ یعنی چھوٹی بڑی گاڑیوں کے ٹیکسز اور دیگر چارجز اتنے زیادہ کئے گئے ہیں کہ مشکل سے کوئی گاڑی رکھ سکتا ہے اور پسنجر گاڑیاں چلانے والے بالکل مایوس ہیں۔لوگ ماضی میں اس لئے پیدل سفر کرتے تھے کہ ان کے پاس وسائل دستیاب نہیں تھے لیکن جب سائنسدانوں نے نئی ایجادات کو سامنے لایا تو ان حالات میں لوگوں راحت کی سانس لی ۔اب چلنے کیلئے زمین میں ہی نہیں فضا میں بھی سفر کرتے ہیں لیکن آرام سہولیات دستیاب ہونے کے باجود بھی لوگ ناقص نظام کے باعث پریشان حال ہیں ۔یہاں یہ بات غورطلب ہے کہ ٹرانسپورٹ میں اضافہ لوگوں کیلئے خوش آئند اور آرام کا سبب بنا ہوا تھا کیونکہ اس سہولیت سے لوگ دنوں کا سفر گھنٹوں میں اور گھنٹوں کا سفر منٹوں میں طے کرسکتے ہیں لیکن ستم ظریفی یہ ہے کہ پٹرولیم مصنوعات کی قیمتوں میں اضافہ کے علاوہ ٹرانسپورٹرس کو گونا گوں مشکلات کا سامنا ہے کیونکہ جموں وکشمیر بالخصوص وادی کی سڑکیں کھنڈرات ہیں یا اتنی چست وتنگ ہیں جس کے نتیجے میں گاڑیوں کے پُرزے خراب ہوتے ہیں ،سفر کے دوران وقت کا زیاں ہوتا ہے اور آئے روز دلدوز حادثات پیش آتے ہیں۔اسی طرح سے ٹریفک قوانین اور قواعد وضوابط کا کوئی پاس لحاظ نہیں رکھا جاتا ہے اور اس غیر قانونی وغیر اصولی طریقے کار سے ٹریفک جام اور المناک حادثات کا پیش آنا اب معمول بن گیا ہے ۔جبکہ پٹرولیم مصنوعات بشمول ڈیزل اور پیٹرول کی قیمتوں میں آئے روز اضافہ دیکھنے کی خبریں موصولہ ہورہی ہیں اور پیٹرول وڈیزل کی قیمتیں اب آسمان کو چھورہی ہیں۔نجی گاڑی مالکان یا مسافر گاڑیوں کے ڈرائیور پریشان حال ہے ۔یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ گاڑیوں میں سفر کرنے والوں کیلئے بھی مسائل پیدا ہوئے ہیں اور جن کے پاس آمدنی کے ذرائعے محدود ہیں یا اقتصادی بدحالی کے شکار ہوئے ہیں ۔ٹرانسپورٹرس کو ٹیکسز کی بھرمار نے بھی خستہ کردیا ہے جبکہ سڑکوں میں ایسے کھڈ اور خندق ہیں کہ گاڑی چلاتے وقت ڈرائیور کے قابو سے باہر جاتی ہے اور ایسے دلدوز والمناک حادثات پیش آتے ہیں جن میں انسانی جانیں تلف ہوجاتی ہیں اور آئے روز یہ خبریں اخبارات کی زینت بنتی رہتی ہیں۔ٹرانسپورٹ سے وابستہ ڈرائیور ٹریفک قوانین کی صریحاً خلاف ورزی کررہے ہیں جس کے نتیجے میں آئے روز حادثات پیش آتے رہتے ہیں جبکہ بدترین ٹریفک جام بھی اسی کا نتیجہ ہے اور مسافر گھنٹوں ہا چوراہوں ،شاہراؤں اور اندرونی سڑکوں میں درماندہ ہوکر رہ جاتے ہیں ۔ضرورت اس بات کی ہے کہ پٹرولیم مصنوعات کی قیمتوں کو اعتدال پر لایا جائے ،سڑکوں کی تجدید ومرمت کیلئے جنگی پیمانے پر اقدامات اٹھائے جائیں اور ٹرانسپورٹ سے وابستہ ڈرائیوروں کو ٹریفک قوانین کی عملی آوری کیلئے پابند بنایا جائے تا کہ حادثات کا نہ تھمنے والا سلسلہ تھم جائے اور ٹریفک جام واضافی کرایہ سے لوگ نجات حاصل کرسکیں گے۔

# پیشگوئیاں جو پوری نہ ہوئیں

ڈاکٹر عبید علی

**سن 2020 کا آغاز ایک پراسرار بیماری کی خبر کے ساتھ ہوا۔ دنیا کی سب سے بڑی آبادی والے اور طاقتور ملک چائنا میں تمام سال نو کی تقریبات ماند اور صنعتی مشینیں سرد پڑ گئیں۔**

ہر طرف سنسناہٹ اور خوف پھیلتا رہا۔ زندہ لوگ اور چائنا کے عوام شب وروز انتھک محنت سے نئی وبا سے لڑتے رہے۔ دنیا عملی طور پر خاموش تماشائی رہی۔ دنیا کے حساس مگر بے بس عوام چینی بھائیوں کے لیے دعائیں کررہے تھے اور چین کرب کے سخت ترین ایام سے گزر رہا تھا۔

اس خوددار ملک نے نہ ہاتھ پھیلایا، نہ کسی سے مدد مانگی اور نہ اپنے اوسان خطا کر کے ہر آنے والے مدد کرنے کے خواہش مند کو خوش آمدید کہا۔ ایسے موقع پر ان کا گہری آہٹ پر نظر رکھنا قابل ستائش اور قابل تقلید ہے۔ دروازے سختی سے بند کردیے گئے تھے۔ ہر معلومات جاری ہونے سے پہلے چھننے لگی۔ ادھر بیماری جغرافیے سے باہر اکاڈکا کر کے پھوٹنے لگی۔

دوسری دنیا میں سنجیدگی کا ہر جگہ فقدان تھا۔ سیاست کا بحران تھا۔ اشتراک اور تعاون تو ہر موضوع پر کمزور ہی تھا۔ وقت ٹھہرا نہیں، گزرتا گیا۔ وائرس کا دائرہ تمام اصولوں سے بالاتر نت نئی شکل کے ساتھ ابھرتا رہا۔ دنیا چائنا سے بے نیاز اپنے سفر میں مشغول تھی اور خاموش وائرس اپنی جگہہ بنا رہا تھا۔

چارہ گر تھے یا موقع پرست منصوبہ ساز، خوف کے بادل کھینچ رہے تھے۔ کبھی قیامت کی کہانی سناتے، کبھی انسانوں کی صفحہ ہستی سے مٹنے کی بات کرتے اور بلاناغہ لاچارگی کا راگ لاپتے تھے۔ کیا خوب صورت ویرانی کا خاکہ تھا جس نے مکڑے کے جال کی طرح افواہوں کو پائے دار جگہ دی۔ ماہ مارچ کا آخر تھا۔ آدھی دنیا بند کی جاچکی تھی۔ خودساختہ عالموں کا ڈگری یافتہ طبقہ ہو یا دنیا کے کسی بھی کونے کا اشرافیہ، ہر قریے، ہر سمت انسانوں کو قید کرنے کی بات کی جارہی تھی۔

وائرس کے آزاد پوری دنیا میں پھیلتے رہنے کے نقارے ضرورت سے زیادہ زور سے بجائے جاتے رہے۔ کچھ دیواریں بنادی گئی جہاں من پسند کے اعداد وشمار بلاناغہ بتائے جانے لگے۔ سوالوں پر پابندی اور سوچنے پر پہرہ بٹھادیا گیا۔ ابلاغ عامہ ہو یا منبر، اسپتال ہو یا میدان، سماجی فاصلے کے ڈنکے ہر لمحے بلاتعطل بجائے گئے۔ ہر جگہ کے معزز سائنس داں ہوں یا طبیب، راہنما ہو یا خطیب، شہرت کی خاطر یا موروثی خصوصیت کی بنا پر ڈھٹائی سے تکرار کرتے رہے، جس کی وجوہات سے ناآشنا تھے اس پر اصرار کرتے رہے۔ اپنا کام چھوڑ کر قوم کو ذہنی بیمار کرتے رہے۔ انسانی ٹولوں کو، ذہین دانش مندوں کو بے زار کرتے رہے۔

ہمارے اپنے ملک میں یہ تماشا خوب رچایا گیا۔ کمیٹیاں بنیں، سائنس کے نام پر پیسہ بہایا گیا، حقیقت کو جھٹلایا گیا۔ تقریباً ہر طرف جعلی آوازیں تھیں۔ معاشرے میں زہریلی ملاوٹ تھی۔ سائنس بھی کثیف اور آلودہ یرغمال نظر آئی۔ پریس کانفرنس پر پریس کانفرنس ہوتی رہی۔ معتبر شفاخانوں کے معزز گلیوں کوچوں میں کرتب دکھاتے رہے کہ کالا بھوت آئے گا، سڑکوں پر لاشیں پڑی ہوں گی۔ آپ عید مل لیے ہیں تو اب آپ مریں گے، نفسانفسی ہوگی۔ لاشوں کو ہاتھ نہ لگانا۔ سماجی فاصلہ، سماجی فاصلہ، سماجی فاصلہ۔ مسجد بند کرو، پارک بند کرو، سڑکیں ویران کرو۔ میت کو مت نہلاؤ، قبرستان مت جاؤ۔ سائنسی وجوہات سے عاری ان نعروں کا تسلسل سمجھ سے بالاتر تھا۔

زبردست افسردگی، بڑے پیمانے پر کاروبار کی بندش، خودکشی اور ادویات کی زیادتی میں اضافے اور معاشرتی بدامنی بری طرح سرائیت کرگئی۔ لوگ مال ودولت بنانے میں تمام اخلاقی حدود پار کرگئے۔ ڈھٹائی اور جھوٹ کی انتہا دیکھیے۔ دم بخود تھا جب دعوے سنتا تھا۔ پیش گوئیاں چھپتی تھیں۔ کبھی بازار میں اینٹی باڈی بیچی جاتی تھی تو کبھی کلوروکوئین، تو کبھی انسانی خون۔ شعوری سطح کے نچلے ترین مقام پر خود کو پاکر بھی اپنے پست قد کے اقرار کی جرأت نہ تھی۔ کیا اخلاق پایا گیا، میراث پائی کہ جو کچھ کہا جھوٹ کہا۔ دوسرے کی کہانی کو اپنا بنایا، فریبی تاثرات دیے۔ مکروہ امیدیں دیں۔ حوصلہ اور ہمت دیکھیے۔ آج بھی اسی توانائی کے ساتھ بغیر کسی لاج کے ہم سماج میں نموودار ہوتے ہیں اور اپنے آپ کو عاقبت اندیش سائنس داں، بڑا طبیب، اور عظیم راہ نما گردانتے ہیں۔

دیکھیے، سوچیے، ہم نے کیوں آنکھیں بند کرلیں۔ زندہ سوالات کو غیر اہم سمجھ کر رد کردیا۔ ایک گھر میں ایک کو مثبت آیا اور بقیہ گھر والوں کو منفی آنے پر ہمارے کان نہیں کھڑے ہوئے۔ ایک ہی گھر میں دو بھائی مثبت آئے۔ ایک کو علامت بھی نہیں آئی اور دوسرا جو اسپتال گیا وہ لوٹ نہ سکا۔ جی ہاں، دستانے پہننے والے، اکیلے رہنے والے رفقاء میں بھی مثبت آیا اور کئی گورکن تھے یا ایمبولینس ڈرائیور، آج بھی منفی ہیں۔ روشنیاں نظر آرہی تھیں مگر شاید ہم اندھیرے کے تعاقب پر تلے تھے۔ ہم نے پارک بند کردیے تھے سڑکیں بند کردی تھیں، مساجد بند کردی تھیں، لوگوں کی تذلیل کی جاتی تھی، اشرافیہ بالکونی میں ڈفلی بجاتی تھی۔

لاچار لوگوں کا مذاق اڑاتی تھی۔ ملازموں پر غراتے تھے۔ احتیاط کم، بزدلی عیاں تھی۔ وائرس سے تیز جھوٹے پیغامات اور کمزور اندیشے لمحوں میں پھیلتے تھے اور ہر جگہ سکتہ طاری کرتے تھے۔ اسپتالوں کے دروازے بند کیے جارہے تھے۔ ایسا لگتا تھا کہ سڑکوں پر وائرس کا طوفان ہے۔ گھر کے علاوہ ہر طرف موت ناچ رہی ہے۔ دھڑادھڑ سینیٹائزر کو بیچنے کی حوصلہ افزائی کی جارہی تھی۔ بازاروں میں اسپرے کر کے صارف کو ڈرایا، دھمکایا اور نہلایا جارہا تھا۔ گاڑیوں پر، سڑکوں پر اسپرے کیا جاتا تھا۔ کھمبے دھوئے جاتے تھے۔ ایک طرف کچھ لوگ مرض کا احساس کررہے تھے اور دوسری طرف تاجر اس احساس کا استحصال کرنے میں مصروف۔ کچھ ویکسین بنارہے تھے اور کچھ لگن کے ساتھ تصویریں۔ عجب سماں تھا۔ بے بنیاد دعوے تھے اور لمبے لمبے وعدے۔ کورونا وائرس وبائی مرض کے دوران، اکابرین نے نادانستہ طور پر جدید مقامی علم کے حامل افراد کو بحث اور فیصلہ سازی میں دور رکھ کر جدید تاریخ میں ایک انتہائی سنگین انسانی تباہی پھیلائی۔

جن ماڈلز کی بنیاد پر پیش گوئی کی جارہی تھی اس کے بنیادی مفروضے کھوکھلے تھے۔ اس کے وقت کے سانچے ربڑ کی طرح نرم تھے۔ غیر یقینی کی صورت حال کا اظہار کیا جارہا تھا۔ اعداد وشمار نہ ثابت تھے، نہ سالم تھے نہ قابل اعتبار۔ ایک مخصوص سیاق وسباق میں لکھے گئے ماڈلز کی بنیاد پر پوری قوم کو ہیجان میں جکڑ کر سماج کو معذور کردیا گیا تھا۔ دیگر سائنسی کاوشوں کے برعکس، جس میں محققین مستقل طور پر طریقوں کی تطہیر کرتے ہیں اور اجتماعی طور پر دنیا کے بارے میں کسی سچائی تک پہنچنے کی کوشش کرتے ہیں، وبائی امراض کے ماڈلز اکثر ایسے ڈیزائن کیے جاتے ہیں جن کی مدد سے ہمیں ایک انتہائی آپس میں لاتعلق عمل کے بارے میں مختلف مفروضوں کے مضمرات کا باقاعدہ جائزہ لینا پڑتا ہے جس کے بارے میں اندازہ ہی نہیں ہوتا ہے بلکہ صرف الہام کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ماڈلز ان چیزوں کی وجہ سے محدود ہیں جو ہم جانتے ہیں اور ہم کیا فرض کرتے ہیں، لیکن مناسب حد تک اور ان حدود کو سمجھنے کے ساتھ، وہ اس وبائی مرض کے ذریعے ہماری راہنمائی میں مدد کرسکتے ہیں۔ درحقیقت، کوویڈ۔ 19 ٹرانسمیشن سے وابستہ بہت سارے نکات کو اچھی طرح سے سمجھا نہیں گیا جس کے نتیجے میں ماڈلز کی غیر یقینی صورت حال کا ہمیشہ معیاری انداز میں حساب نہیں کیا جاتا۔ زیادہ تر ریاضی کے ماڈلز کی پیش گوئیاں اس لحاظ سے کہ کتنے بستر اور کتنے آئی سی یو بیڈ کی ضرورت ہوگی، وہ یقیناً صحیح ثابت نہیں ہوئیں۔

ابتدائی تخمینوں سے اموات کا خطرہ بہت کم ثابت ہوا۔ 45 سال سے کم عمر افراد کے لیے "تقریباً 0 فی صد" تاہم اوسطاً اموات کی شرح تقریباً 0.25 فی صد رہی جب کہ 85 سال سے زیادہ عمر کے افراد میں یہ خطرہ کافی حد تک بڑھا ملا اور نرسنگ ہومز میں کمزور افراد کے لیے بہت زیادہ بڑھا ہوا تھا۔ اس سے یہ بات عیاں ہو گیا کہ کسی ملک میں اموات کی شرح عمر کے ڈھانچے پر بہت زیادہ انحصار کرتی ہے، کون سے لوگ متاثر ہیں اور ان کا انتظام کس طرح کیا جانا چاہیے۔ علاج کے دعوے کرنے والے دراصل انفیکشن کے نتیجے میں انسانی جسم کے اندر ہونے والے انفرادی تغیرات کو سمجھنے سے قاصر تھے۔

وائرس کش ادویات یا اینٹی باڈی کے نام پر صرف دکان چمکائی جا رہی تھی۔ جب صورت حال سنبھلنے لگتی تو نئے نئے شوشے چھوڑے جاتے۔ کبھی یہ کہا جاتا کہ وائرس کی ساخت تبدیل ہوگئی ہے۔ عجیب وغریب سائنسی دعوے اور خودنمائی کی جاتی۔ شیخ الجامعات، طبیب، ان کی انجمن، شوقین سیاست دانوں نے عوام کو مستقل مزاجی سے اور بے شرمی سے گمراہ کرنے کا ٹھیکا اٹھایا ہوا تھا۔ ان کے جملے برقی تاریخ کے کتب خانے میں عجوبہ بن کر محفوظ ہوچکے ہیں جو قومی ذہنی استعداد سمجھنے کے لیے کافی ہیں۔ اس نے یقیناً قومی اعتماد کو ٹھیس پہنچانے میں بھرپور کردار ادا کیا ہے۔ راقم تو حیرت کے سمندر میں غرق ہوچکا اور سوچتا ہے کہ لاعلم لوگوں سے سائنس کے موضوعات پر تالی بجوانا بدترین سفاکی ہے۔ اس غلاظت کی کراہیت نکالی نہیں جاسکتی۔ یہ مصنوعی ذہانت اور اعداد وشمار کے علوم کے علاوہ سچائی سے لگن رکھنے والوں کی بھی دنیا ہے۔ شاید کہ آنے والا وقت اس غیر معیاری کلاکاری کو کوویڈ 19 کے سہارے بے نقاب کرے۔

کوویڈ 19 کا دور بیت سے سبق چھوڑ کر جارہا ہے۔ یہ غیر متوقع ارتقاء بشمول مالی بحران، بدامنی، خانہ جنگی، جنگ اور معاشرتی تانے بانے کے خسارے کا بھی باعث بن سکتا ہے۔ اس پورے قصے میں سب سے بڑا سوال دراصل یہ تھا کہ سنگین نتائج کے بغیر کب تک لاک ڈاون کو برقرار رکھا جاسکتا ہے۔

عزیزوں، یہ افسوس ناک امر ہے کہ اسٹالن کے "کولخوز" اجتماعی کاشتکاری کے نظام سے لے کر ماؤ کے گریٹ لیپ فارورڈ تک اور اس سے آگے تک جدید تاریخ کی سب سے بڑی تباہی کا سہرا ان مرکزی منصوبہ سازوں کے سر جاتا ہے جو طاقت کے بل بوتے پر انسانیت کی بہتری کو بہتر بنانے کی جھوٹی کوشش کررہے ہیں۔ آیئے مطالعے کی ترغیب دیجیے۔ یاد رکھیے سائنس کسی کے گھر کی کھیتی نہیں۔ خواب دیکھنے والوں کی انجمن بنایئے۔ کسی وبا کی صورت میں وجۂ وبا کا پیچھا کیجیے، اسے سمجھیے تاکہ اپنا اور اپنے پیاروں کا خیال رکھ سکیں۔ بیماری کے مضمرات کا گہرائی، ثبوتوں اور مشاہدوں کے ساتھ مطالعہ کیجیے۔ چیزوں سے، میز کرسی سے وائرس کے پھیلنے کے خاطر خواہ ثبوت نہیں ملے اس اس لیے باہر نکلنے سے غیر ضروری خوفزدہ نہ ہوئیے

ہاں آپس میں قریب قریب غیر ضروری رہنے سے گریز کیجیے۔ مجمعے میں کم وقت گزاریے۔ تنگ جگہوں میں ان جانوں کا لمبے وقت کے لیے مجمع لگانے سے پرہیز کیجیے۔ تازہ ہوا کی فراوانی کو اپنی زندگی میں خاطر خواہ جگہ دیجیے۔ اندھادھند علاج کی ترویج نہ کیجیے، خوف سے باز رہیے اور اوسان بحال رکھیے۔ ہم ہر کچھ نہیں ٹال سکتے لیکن جو جان بچائی جاسکتی ہے اسے کسی خوف کی آڑ میں درد یا موت کے حوالے نہ کیجیے۔ نہ موت بیچیے نہ زندگی خریدیے۔ خوشیوں کا، امیدوں کا پیچھا کیجیے۔ یہی ہمارے کل کی خوش حالی اور پائے داری کی ضمانت دے گا۔ اللہ ہمارا حامی وناصر ہو۔

سے بند ای بسیں، نجی ٹیکسیاں اور روڈ ٹرانسپورٹ کارپوریشن کی بسیں بھی دوبارہ چلنا شروع ہوگئی ہیں۔ حکام کے مطابق ماگام، بڈگام قصبے اور ہانڈی پورہ کے سمبل میں پرامن اجتماعات دیکھنے کو ملے، جہاں شیعہ برادری نے آیت اللہ خامنہ ای کے قتل پر سوگ منایا اور ایران پر حملے کیخلاف امریکہ اور اسرائیل کیخلاف نعرے بازی کی۔ انٹرنیٹ کی رفتار اب بھی کم کرکے 2G رکھی گئی ہے تاہم پری پیڈ موبائل سروس جمعرات کو بحال کردی گئی۔ حکام نے پولیس کے خط کا حوالہ دیتے ہوئے کہا ہے کہ پوسٹ پیڈ موبائل ڈیٹا (3G، 4G اور 5G) کو عارضی طور پر 2G تک محدود کرنا، جس کی رفتار 128 کے بی پی ایس سے زیادہ نہیں ہوگی، اور پری پیڈ موبائل سروس بند کرنا ضروری سمجھا گیا۔ ان کا کہنا تھا کہ ایران کے آیت اللہ سید علی خامنہ ای کی موت کے بعد خدشہ تھا کہ موبائل اور انٹرنیٹ سروس جاری رہنے سے امن وامان متاثر ہوسکتا ہے۔ ادھر، حکومت نے طلبہ کی حفاظت کو مدنظر رکھتے ہوئے کالج، اسکول اور یونیورسٹیاں 7 مارچ تک بند رکھنے کا فیصلہ کیا ہے، اگر حالات پرامن رہے تو تعلیمی اداروں میں درس وتدریس کا سلسلہ 9 مارچ سے شروع ہوسکتا ہے

110

کرنے اور انہیں سخت سے سخت سزا، حتیٰ کہ سزائے موت دینے کا مطالبہ کیا۔ مظاہرین کا کہنا تھا کہ اس افسوسناک واقعے کی شفاف اور غیر جانبدارانہ تحقیقات کی جائیں تاکہ متاثرہ خاندان کو انصاف مل سکے اور قصورواروں کو قانون کے مطابق سزا دی جا سکے۔ بعد ازاں ایس ڈی ایم گول، ایس ڈی پی او گول اور ایس ایچ او گول نے مکمل تحقیقات اور انصاف کی یقین دہانی کروائی، جس کے بعد مظاہرین نے اپنا احتجاج ختم کر دیا۔ ادھر ایس ایس پی رام بن ارون گپتا نے ایک نوجوان دوشیزہ کی لاش مشتبہ حالات میں ملنے کی تصدیق کرتے ہوئے کہ اس افسوسناک واقعے کی شفاف اور غیر جانبدارانہ تحقیقات کی جائیں تاکہ متاثرہ خاندان کو انصاف مل سکے اور قصورواروں کو قانون کے مطابق سزا دی جا سکے۔ بعد ازاں ایس ڈی ایم گول، ایس ڈی پی او گول اور ایس ایچ او گول نے مکمل تحقیقات اور انصاف کی یقین دہانی کروائی، جس کے بعد مظاہرین نے اپنا احتجاج ختم کر دیا۔ ادھر ایس ایس پی رام بن ارون گپتا نے ایک نوجوان دوشیزہ کی لاش مشتبہ حالات میں ملنے کی تصدیق کرتے ہوئے کہا کہ بدھ کی شام تقریباً 7 بجے گول پولیس اسٹیشن کو اطلاع موصول ہوئی کہ ایک لڑکی کی لاش پولیس اسٹیشن سے تقریباً 500 میٹر کے فاصلے پر ایک کھیت میں پڑی ہوئی ہے۔ اطلاع ملتے ہی سینئر افسران، ایس ڈی پی او گول، ایس ایچ او گول اور میں خود موقع پر پہنچے۔ وہاں ایک لاش ملی۔ ایس ایس پی رام بن ارون گپتا نے کہا کہ ابتدائی تفتیش سے ایسا لگتا ہے کہ یہ قتل کا معاملہ ہے۔


از نیابت گوم احمد پورہ

عنوان: درخواست منجانب سید الطا رضوی پسر سید صفدر ساکنہ مالمو تحصیل پٹن نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق دختر خود سیدہ عظمیٰ زہرا

## اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھٰذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق بیان نمبردار و چوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع مالمو پٹن میں ہی مسلسل طور رہائش پذیر ہے۔ نیز سائل مذکور کی دختر خود سیدہ عظمیٰ زہرا مطابق اسکول ریکارڈ مورخہ 15/02/2011 کو پیدا ہوئی ہے جسکے نسبت سائل مذکور اپنی دختر خود کیلئے DOB سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کی خواہاں ہے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھٰذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ



### From the office of Advocate Qaied Mehtab.

Head office 3rd Floor Chinar Heights Baghat Barzulla Srinagar.

Krishan Kumar Kaul (Age, 83-years)
S/O Late Sheila Kaul
R/o 159/B Rajpur Road Dehradun Uttrakhand-248009 through attorney holder Mohammad Maqbool Ranu
S/O Ghulam Ahmad Ranu
R/O Syed Merakshah Colony Habak Crossing, Srinagar
[CAVEATORS]
Versus

### Public at Large

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



### FROM THE Advocate Arshad Maqbool and Associates...

1. Mushtaq Ahmad Sheikh
S/o: Ghulam Ahmad Sheikh
R/:o Bonamsar, Sonwar 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. That the caveator is owner and in possession of property i.e., 4 storeys and land measuring 1½ (Abadi deh) Marlas approximately beneath and appurtenant thereto falling under survey no. 102 situated at Bonamsar, Sonwar, Srinagar.



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

### NOTICE INVITING E-TENDER (CIVIL WORKS(

### NIT No: 143/R&B of 2025-26 Dated-:04-03-2026

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

| S. No | Name of Work | Adv. Cost Rs. In Lacs | Cost of T/Doc. In Rupees | Earnest money | Time of completion | M.H of Account | Class of Contractor | Project Authority | Tender call |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Restoration of Alambal Road Gulmarg. | 9.97 | 600-/ | 19940-/ | 30days | UT Sector | D/C | R & B Deptt. | 1st |
| 2 | Permanent Restoration of Ganiwani Bridge. | 25.98 | 1100-/ | 51960-/ | 60days | UT Sector | A/B | R & B Deptt. | 1st |
| 3 | Permanent Restoration of RCC culvert on Ringawali road. | 4.00 | 200-/ | 8000-/ | 25days | UT Sector | DEE | R & B Deptt. | 1st |
| 4 | Permanent Restoration of RCC culvert on Baderkoot Road. | 4.00 | 200-/ | 8000-/ | 25days | UT Sector | DEE | R & B Deptt. | 1st |
| 5 | Permanent Restoration of Shrai Bridge. | 13.94 | 600-/ | 27880-/ | 40days | UT Sector | D/C/B | R & B Deptt. | 1st |
| 6 | Permanent Restoration of Babareshi Sahib Y-Junction via Nambalnar upto Salamdeedar. | 19.94 | 800-/ | 39880-/ | 60days | UT Sector | C/B | R & B Deptt. | 1st |

Position Of AAA: Accorded
Position of T.S: Accorded
Position of funds: Assured

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

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Date of Issue of Tender Notice | 04-03-2026 |
| 2 | Period of downloading of bidding documents | 05-03-2026 |
| 3 | Bid submission Start Date | 05-03-2026 |
| 4 | Bid Submission End Date | 12-03-2026 4:00 PM |
| 5 | Date & time of opening of Bids (Online( | 13-03-2026 11:00 AM |

3. Bids must be accompanied with cost of Tender document in shape of Treasury Challan (Dated between bid submission start date and bid submission end date( with NIT No., Serial No, and name of work to be deposited in M.H. 0059 in favour of Executive Engineer R&B Division Tangmarg (tender inviting authority(

4. All the bidders must upload Earnest money /Bid security equal to 2 % of advertised cost in the shape of CDR/FDR/BG pledged to Executive Engineer R&B Division Tangmarg (tender receiving authority) (The Date of earnest money/Bid security should be between the Bid Submission start date and Bid submission End date, otherwise bids shall be rejected.(

5. The Successful bidder will have to provide performance security @ 5 % of contract value in the form of CDR/FDR/BG pledged to Executive Engineer R&B Division Tangmarg (tender receiving authority( as per rule-171) I( of GFR 2017 .The earnest money/ Bid security @2 % shall be released to the successful bidder only on receipt of Performance Security @ 5 % of Contract value which shall be released after successful completion of DLP/maintenance period.

6. The date and time of opening of Bids shall be notified on Web Site www.jktenders.gov.in and conveyed to the bidders automatically through an e-mail message on their e-mail address. The bids of Responsive bidders shall be opened online on same Web Site in the Office of Executive Engineer R&B Division Tangmarg (tender receiving authority.(

7. The earnest money/ Bid security in favour of unsuccessful bidder shall be released only after submission of original Treasury Challan.

Sd/-Executive Engineer
R&B Division Tangmarg

DIPK No: 11589/25


# باقیات

101

اور رات کے درجہ حرارت میں بتدریج اضافہ ہونے کا امکان ہے۔ اس مدت کے دوران زیادہ سے زیادہ درجہ حرارت معمول سے کافی زیادہ رہنے کی توقع ہے۔ ایک آزاد موسم کی پیشن گوئی کرنے والے، فیضان عارف نے بھی کشمیر نیوز سروس کو تصدیق کی کہ جموں اور کشمیر کے میدانی علاقے خاص طور پر متاثر ہوں گے، اس ہفتے کے آخر تک گرمی کی لہر جیسی صورتحال پیدا ہونے کا امکان ہے۔ اس پیشن گوئی نے مختلف حلقوں میں تشویش کا اظہار کیا ہے۔ حکام نے لوگوں کو مشورہ دیا ہے، خاص طور پر جموں ڈویژن اور وادی کشمیر کے نشیبی علاقوں میں رہنے والوں کو احتیاط برتنے اور براہ راست سورج کی روشنی میں زیادہ دیر تک رہنے سے گریز کرنے کا مشورہ دیا ہے۔ حکام نے بتایا کہ خشک اور گرم حالات برقرار رہنے کی توقع ہے لوگوں کو ہائیڈریٹ رہنے اور آنے والے گرم دنوں کے لیے تیار رہنے کی تاکید کی گئی ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ کھڑی فصلوں اور باغات پر بڑھتے ہوئے درجہ حرارت کے اثرات پر بھی نظر رکھی جا رہی ہے۔ کہ جموں اور کشمیر کے میدانی علاقے خاص طور پر متاثر ہوں گے، اس ہفتے کے آخر تک گرمی کی لہر جیسی صورتحال پیدا ہونے کا امکان ہے۔ اس پیشن گوئی نے مختلف حلقوں میں تشویش کا اظہار کیا ہے۔ حکام نے لوگوں کو مشورہ دیا ہے، خاص طور پر جموں ڈویژن اور وادی کشمیر کے نشیبی علاقوں میں رہنے والوں کو احتیاط برتنے اور براہ راست سورج کی روشنی میں زیادہ دیر تک رہنے سے گریز کرنے کا مشورہ دیا ہے۔ حکام نے بتایا کہ خشک اور گرم حالات برقرار رہنے کی توقع ہے لوگوں کو ہائیڈریٹ رہنے اور آنے والے گرم دنوں کے لیے تیار رہنے کی تاکید کی گئی ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ کھڑی فصلوں اور باغات پر بڑھتے ہوئے درجہ حرارت کے اثرات پر بھی نظر رکھی جارہی ہے۔

102

بنانے پر بھی تبادلہ خیال کیا۔ دونوں فریقوں نے ایک اسٹریٹجک شراکت داری کے طور پر ڈیجیٹلائزیشن اور پائیداری میں تعاون کو بڑھانے پر اتفاق کیا۔ عالمی چیلنجز کا حوالہ دیتے ہوئے وزیراعظم مودی نے عالمی اداروں میں اصلاحات پر بھی زور دیا۔ انہوں نے کہا ''ہم اس پر بھی متفق ہیں، کہ بڑھتے ہوئے عالمی چیلنجوں سے نمٹنے کیلئے عالمی اداروں میں اصلاحات کرنا نہ صرف ضروری ہے بلکہ فوری بھی ہے اور دہشت گردی کو اس کی تمام شکلوں میں جڑ سے اکھاڑ پھینکنا ہمارا مشترکہ عزم ہے''۔ وزیراعظم مودی نے عالمی اداروں میں اصلاحات پر بھی زور دیا۔ انہوں نے کہا ''ہم اس پر بھی متفق ہیں، کہ بڑھتے ہوئے عالمی چیلنجوں سے نمٹنے کیلئے عالمی اداروں میں اصلاحات کرنا نہ صرف ضروری ہے بلکہ فوری بھی ہے اور دہشت گردی کو اس کی تمام شکلوں میں جڑ سے اکھاڑ پھینکنا ہمارا مشترکہ عزم ہے''۔

103

ہمارے مہمان تھے اور بحری مشق میں شرکت کیلئے آئے تھے۔ واپسی کے دوران ان پر حملہ ہوا، کسی نہ کسی طرح ہمارا ملک بھی اس صورتحال میں گھسیٹا جارہا ہے، آگے کیا ہوگا یہ میرے دائرہ اختیار سے باہر ہے۔ وزیراعلیٰ نے کہا کہ حکومت ایران میں موجود جموں وکشمیر کے باشندوں کی سلامتی کو یقینی بنانے کیلئے مرکزی حکومت کے ساتھ رابطے میں ہیں اور انہوں نے کہا کہ انہیں محفوظ طریقے سے وطن واپس لانے کیلئے پروگرام ترتیب دیا جارہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ جموں وکشمیر میں ماحول خراب کرنے کی کوشش کرنے والے عناصر کو اس صورتحال کا فائدہ اٹھانے کی اجازت نہیں دی جائے گی۔ انہوں نے کہا کہ حکومت زراعت کے شعبے میں کاروبار اور جدت کو فروغ دینے پر بھی توجہ دے رہی ہے اور مشن یوا جیسے اہم پروگراموں کے تحت اسٹارٹ اپ کلچر کو فروغ دینے کیلئے تعلیمی اداروں کو خواطرخواہ فنڈ فراہم کئے جارہے ہیں۔ وزیراعلیٰ نے کہا کہ حکومت ایران میں موجود جموں وکشمیر کے باشندوں کی سلامتی کو یقینی بنانے کیلئے مرکزی حکومت کے ساتھ رابطے میں ہیں اور انہوں نے کہا کہ انہیں محفوظ طریقے سے وطن واپس لانے کیلئے پروگرام ترتیب دیا جارہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ جموں وکشمیر میں ماحول خراب کرنے کی کوشش کرنے والے عناصر کو اس صورتحال کا فائدہ اٹھانے کی اجازت نہیں دی جائے گی۔ انہوں نے کہا کہ حکومت زراعت کے شعبے میں کاروبار اور جدت کو فروغ دینے پر بھی توجہ دے رہی ہے اور مشن یوا جیسے اہم پروگراموں کے تحت اسٹارٹ اپ کلچر کو فروغ دینے کیلئے تعلیمی اداروں کو خواطرخواہ فنڈ فراہم کئے جارہے ہیں۔ وزیراعلیٰ نے کہا کہ حکومت ایران میں موجود جموں وکشمیر کے باشندوں کی سلامتی کو یقینی بنانے کیلئے مرکزی حکومت کے ساتھ رابطے میں ہیں اور انہوں نے کہا کہ انہیں محفوظ طریقے سے وطن واپس لانے کیلئے پروگرام ترتیب دیا جارہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ جموں وکشمیر میں ماحول خراب کرنے کی کوشش کرنے والے عناصر کو اس صورتحال کا فائدہ اٹھانے کی اجازت نہیں دی جائے گی۔ انہوں نے کہا کہ حکومت زراعت کے شعبے میں کاروبار اور جدت کو فروغ دینے پر بھی توجہ دے رہی ہے اور مشن یوا جیسے اہم پروگراموں کے تحت اسٹارٹ اپ کلچر کو فروغ دینے کیلئے تعلیمی اداروں کو خواطرخواہ فنڈ فراہم کئے جارہے ہیں۔

104

مودی کی قیادت میں گزشتہ 11 سالوں کے دوران ملک کے ہر کونے کی ترقی کو یقینی بنایا گیا''۔ انہوں نے کہا '11' سال تک، انہوں نے بہار کی ترقی میں ہر طرح سے اہم کردار ادا کیا، اور یہ ان کی قیادت میں ہی تھا کہ وزیراعظم مودی کے تمام اقدامات بہار کے لوگوں تک پہنچے۔ وہ ایک بار پھر راجیہ سبھا کے رکن کے طور پر دہلی واپس آرہے ہیں۔ میں اور ہمارے تمام این ڈی اے ساتھی دل سے ان کا خیر مقدم کرتے ہیں۔'' نتیش کمار، جو سب سے طویل عرصے تک بہار کے وزیراعلیٰ رہے ہیں، نے پہلے اعلان کیا تھا کہ وہ راجیہ سبھا کے لیے جائیں گے اور موجودہ انتخابی چکر میں اپنا نامزدگی داخل کریں گے۔ نتیش کمار کے اعلان نے ردعمل کو اپنی طرف متوجہ کیا، اپوزیشن نے اس بات کا اعادہ کیا کہ بی جے پی کا ارادہ ہے کہ وہ انہیں وزیراعلیٰ کے عہدے سے ہٹادیں۔ کہ وزیراعظم مودی کے تمام اقدامات بہار کے لوگوں تک پہنچے۔ وہ ایک بار پھر راجیہ سبھا کے رکن کے طور پر دہلی واپس آرہے ہیں۔ میں اور ہمارے تمام این ڈی اے ساتھی دل سے ان کا خیر مقدم کرتے ہیں۔'' نتیش کمار، جو سب سے طویل عرصے تک بہار کے وزیراعلیٰ رہے ہیں، نے پہلے اعلان کیا تھا کہ وہ راجیہ سبھا کے لیے جائیں گے اور موجودہ انتخابی چکر میں اپنا نامزدگی داخل کریں گے۔ نتیش کمار کے اعلان نے ردعمل کو اپنی طرف متوجہ کیا، اپوزیشن نے اس بات کا اعادہ کیا کہ بی جے پی کا ارادہ ہے کہ وہ انہیں وزیراعلیٰ کے عہدے سے ہٹادیں۔

105

وجودی خطرہ ہے۔ یہ کوئی سرحد، قومیت یا نسل نہیں جانتا، اور یہ ایک چیلنج ہے جس کا عالمی برادری کو اجتماعی طور پر مقابلہ کرنا چاہیے۔ اقوام متحدہ کے دفتر برائے انسداد دہشت گردی کے رکن ممالک کو سالانہ سفیر سطح کی بریفنگ میں انہوں نے جموں اور کشمیر کے پہلگام میں اپریل 2025 کے دہشت گردانہ حملے کو یاد کیا، جو کہ پاکستان میں قائم لشکر طیبہ کی پراکسی، اقوام متحدہ کی فہرست میں شامل دہشت گرد تنظیم مزاحمتی محاذ کے ذریعہ کیا گیا تھا۔ دہشت گردانہ حملے میں 26 سیاحوں کی جانیں گئیں۔ انہوں نے کہا کہ ''میں داعش اور القاعدہ اور ان کے پراکسیوں کے خلاف مل کر کام کرنا چاہیے''۔ انہوں نے مزید کہا کہ ایک ایسے ملک کے طور پر جو خود گزشتہ تقریباً تین دہائیوں سے سرحد پار دہشت گردی کا شکار رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہندوستان دہشت گردی کی سماجی، اقتصادی اور انسانی قیمت سے بخوبی واقف ہے۔ ہندوستان نے کثیر الجہتی تعاون کیلئے ایک مرکزی آلے کے طور پر عالمی انسداد دہشت گردی کی حکمت عملی کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے اپنی آواز شامل کی۔۔ انہوں نے کہا کہ ''میں داعش اور القاعدہ اور ان کے پراکسیوں کے خلاف مل کر کام کرنا چاہیے''۔ انہوں نے مزید کہا کہ ایک ایسے ملک کے طور پر جو خود گزشتہ تقریباً تین دہائیوں سے سرحد پار دہشت گردی کا شکار رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہندوستان دہشت گردی کی سماجی، اقتصادی اور انسانی قیمت سے بخوبی واقف ہے۔ ہندوستان نے کثیر الجہتی تعاون کیلئے ایک مرکزی آلے کے طور پر عالمی انسداد دہشت گردی کی حکمت عملی کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے اپنی آواز شامل کیپوری نے کہا کہ ہندوستان ثابت قدم رہے گا اور جی سی ٹی ایس کے 9ویں جائزے کیلئے مشاورت میں مصروف رہے گا۔ اس عمل میں بات چیت کے دوران شریک سہولت کار فن لینڈ اور مراکش کو مکمل تعاون کا یقین دلائے گا۔

106

ماہر پی ڈی ٹی آچاری نے وضاحت کی کہ اسے قرارداد کے خلاف ووٹ دینے کا حق بھی حاصل ہوگا۔ ماہر نے کہا جب کہ برلا ایوان کے سامنے قرارداد پیش ہونے پر کارروائی کی صدارت نہیں کریں گے، وہ ٹریژری بنچوں میں نمایاں قطاروں میں بیٹھیں گے۔ اپوزیشن کے کم از کم 118 ارکان نے برلا کو صدر کے خطاب پر شکریہ کی تحریک پر ایوان میں قائد حزب اختلاف راہول گاندھی اور دیگر اپوزیشن لیڈروں کو بولنے کی اجازت نہ دینے کے ساتھ ساتھ آٹھ ممبران پارلیمنٹ کو معطل کرنے کے لیے برلا کو عہدے سے ہٹانے کی قرارداد پیش کرنے کے لیے نوٹس پیش کیا تھا۔ کانگریس کے رکن اور چیف وہپ کے سریش نے اپنی پارٹی، سماج وادی پارٹی اور ڈی ایم کے سمیت کئی اپوزیشن جماعتوں کی جانب سے لوک سبھا سکریٹریٹ میں نوٹس جمع کرایا۔ تاہم ٹی ایم سی ارکان پارلیمنٹ نے نوٹس پر دستخط نہیں کئے۔ اس کا خیال ہے کہ ایک مرکزی وزیر کی نشست، جو راجیہ سبھا سے ہے، اسے دی جا سکتی ہے کیونکہ صرف لوک سبھا کے اراکین ہی قرارداد کے حق میں یا اس کے خلاف ووٹ ڈال سکیں گے۔ لوک سبھا کے ڈپٹی اسپیکر اور راجیہ سبھا کے ڈپٹی چیئرپرسن کے پاس اپنے اپنے ایوانوں میں اپنی مخصوص نشستیں ہیں جب وہ صدارت نہیں کر رہے ہیں خطاب پر شکریہ کی تحریک پر ایوان میں قائد حزب اختلاف راہول گاندھی اور دیگر اپوزیشن لیڈروں کو بولنے کی اجازت نہ دینے کے ساتھ ساتھ آٹھ ممبران پارلیمنٹ کو معطل کرنے کے لیے برلا کو عہدے سے ہٹانے کی قرارداد پیش کرنے کے لیے نوٹس پیش کیا تھا۔ کانگریس کے رکن اور چیف وہپ کے سریش نے اپنی پارٹی، سماج وادی پارٹی اور ڈی ایم کے سمیت کئی اپوزیشن جماعتوں کی جانب سے لوک سبھا سکریٹریٹ میں نوٹس جمع کرایا۔ تاہم ٹی ایم سی ارکان پارلیمنٹ نے نوٹس پر دستخط نہیں کئے۔ اس کا خیال ہے کہ ایک مرکزی وزیر کی نشست، جو راجیہ سبھا سے ہے، اسے دی جا سکتی ہے کیونکہ صرف لوک سبھا کے اراکین ہی قرارداد کے حق میں یا اس کے خلاف ووٹ ڈال سکیں گے۔ لوک سبھا کے ڈپٹی اسپیکر اور راجیہ سبھا کے ڈپٹی چیئرپرسن کے پاس اپنے اپنے ایوانوں میں اپنی مخصوص نشستیں ہیں جب وہ صدارت نہیں کر رہے ہیں۔

107

طرح کا اقدام وینزویلا میں بھی کیا تھا، جہاں صدر گرفتار کیا گیا تھا۔ انہوں نے کہا کہ ''حکومت ہند کو اس معاملے پر بیان دینا چاہیے۔ امریکہ نے ایک آزاد ملک پر حملہ کیا ہے اور یہ غلط ہے۔'' انہوں نے وینزویلا کے ساتھ بھی یہی کیا تھا۔ یہ تنازع پوری دنیا کو متاثر کرے گا کیونکہ ممکن ہے کہ ایک اور عالمی جنگ شروع ہوجائے۔ اس واقعے پر مسلمان غصے میں ہیں اور وہ احتجاج کر رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ کسی بھی ملک کو یہ حق حاصل نہیں کہ وہ کسی دوسرے ملک پر اپنی مرضی مسلط کرے یا اس کی خودمختاری کی خلاف ورزی کرے۔ انہوں نے کہا کہ ''ایران ایک آزاد ملک ہے۔ امریکہ نے اس پر حملہ کیا، یہ غلط ہے۔ کسی بھی دوسرے ملک پر حملہ کرنا غلط ہے۔ کسی ملک کو یہ حق حاصل نہیں کہ وہ کسی دوسرے ملک پر اپنا کنٹرول مسلط کرے۔ انہوں نے وینزویلا کے ساتھ بھی ایسا ہی کیا ہے۔ یہ افسوسناک ہے۔'' انہوں نے خبردار کیا کہ یہ جنگ ایک بڑے علاقائی تنازع میں تبدیل ہو سکتی ہے کیونکہ بڑی عالمی طاقتیں ایران کو تنہا کرنے کی کوشش کر رہی ہیں، اور موجودہ کشیدگی تیسری عالمی جنگ کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ ہم اس بارے میں کچھ نہیں جانتے۔ انہوں نے زور دیا کہ اس صورتحال کو انتہائی ذمہ داری کے ساتھ سنبھالنے کی ضرورت ہے۔ انہوں نے کہا کہ آیت علی خامنہ ای کے قتل پر مسلمانوں میں غصہ ہے۔ احتجاج ہونا چاہیے، لیکن وہ پرامن ہونا چاہیے۔ کہ وہ کسی دوسرے ملک پر اپنی مرضی مسلط کرے یا اس کی خودمختاری کی خلاف ورزی کرے۔ انہوں نے کہا کہ ''ایران ایک آزاد ملک ہے۔ امریکہ نے اس پر حملہ کیا، یہ غلط ہے۔ کسی بھی دوسرے ملک پر حملہ کرنا غلط ہے۔ کسی ملک کو یہ حق حاصل نہیں کہ وہ کسی دوسرے ملک پر اپنا کنٹرول مسلط کرے۔ انہوں نے وینزویلا کے ساتھ بھی ایسا ہی کیا ہے۔ یہ افسوسناک ہے۔'' انہوں نے خبردار کیا کہ یہ جنگ ایک بڑے علاقائی تنازع میں تبدیل ہوسکتی ہے کیونکہ بڑی عالمی طاقتیں ایران کو تنہا کرنے کی کوشش کر رہی ہیں، اور موجودہ کشیدگی تیسری عالمی جنگ کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ ہم اس بارے میں کچھ نہیں جانتے۔ انہوں نے زور دیا کہ اس صورتحال کو انتہائی ذمہ داری کے ساتھ سنبھالنے کی ضرورت ہے۔ انہوں نے کہا کہ آیت علی خامنہ ای کے قتل پر مسلمانوں میں غصہ ہے۔ احتجاج ہونا چاہیے، لیکن وہ پرامن ہونا چاہیے۔

108

پر نظر ثانی کی گئی ہے۔ جموں وکشمیر بورڈ آف اسکول ایجوکیشن نے مزید کہا کہ کشمیر ڈویژن اور جموں ڈویژن کے سرمائی زون علاقوں کیلئے اکتوبر، نومبر 2026 میں شیڈول سالانہ سیشن امتحانات میں شرکت کرنے والے ریگولر اور تازہ ترین پرائیویٹ امیدواروں کیلئے سوالیہ پرچے جموں ڈویژن کے سرمائی زون علاقوں کیلئے فروری، مارچ 2027 میں ان کے نظر ثانی شدہ نصاب کے مطابق ترتیب دیے جائیں گے۔ بورڈ نے یہ بھی بتایا کہ اپ ڈیٹ شدہ نصاب اس کی آفیشل ویب سائٹ پر طلبہ اور دیگر اسٹیک ہولڈرز کے لیے دستیاب ہے۔ جموں وکشمیر بورڈ آف اسکول ایجوکیشن کے عہدیداروں نے کہا کہ اس اقدام کا مقصد آئندہ سیشنوں کیلئے تعلیمی کورسز میں وضاحت اور یکسانیت کو یقینی بنانا ہے۔ ان کے نظر ثانی شدہ نصاب کے مطابق ترتیب دیئے جائیں گے۔ بورڈ نے یہ بھی بتایا کہ اپ ڈیٹ شدہ نصاب اس کی آفیشل ویب سائٹ پر طلبہ اور دیگر اسٹیک ہولڈرز کے لیے دستیاب ہے۔ جموں وکشمیر بورڈ آف اسکول ایجوکیشن کے عہدیداروں نے کہا کہ اس اقدام کا مقصد آئندہ سیشنوں کیلئے تعلیمی کورسز میں وضاحت اور یکسانیت کو یقینی بنانا ہے۔

109

اور پلوامہ کے گنگو سمیت کئی قصبوں میں بھی جزوی پابندیاں برقرار ہیں۔ پولیس نے جنوبی کشمیر سے سرینگر شہر میں داخلے کے اہم راستے پانتھہ چوک کے علاوہ ڈل گیٹ سے بھی جزوی پابندیاں ہٹا دی ہیں جس کے بعد سرینگر اور دیگر اضلاع کی طرف ٹریفک کی آمد و رفت دوبارہ شروع ہوگئی ہے۔ 4 دن بعد سڑکوں پر سرکاری، نجی اور مسافر گاڑیاں دوبارہ نظر آئیں جبکہ سرینگر اور دیگر قصبوں میں بیشتر دکانیں اور کاروباری مراکز بھی جزوی طور پر کھل گئے ہیں۔ پیر کے دن

# لہسن کی بو پر نہ جائیں

لہسن ہمارے ہی نہیں دنیا بھر کے کھانوں کا اہم حصہ ہے لیکن چھیلنا اور بو کا سامنا کرنا اچھا نہیں لگتا حالانکہ ہاتھ سے چھیلنے سے اگر کوئی جوے ناخنوں سے کچلے جائیں تو آپ کے ناخن مضبوط، چمکیلے اور صحت مند ہو جاتے ہیں۔اکثر خواتین اتنی گہرائی میں نہیں جاتیں ان کی توجہ ناگوار بو ہی پر مرکوز رہتی ہے۔یوٹیوب نے لہسن چھیلنے کے مسئلے کا مناسب حل بتا دیا ہے۔اب آپ 30 سیکنڈ سے بھی کم عرصے میں لہسن کے چھلکے علیحدہ کر سکتی ہیں۔اسکریو والا ڈھکن جس جار پر لگا ہو وہ استعمال کر کے یہ کام آسانی سے ہو سکتا ہے۔کرنا صرف یہ ہے کہ لہسن کی گٹھی کو جار میں بند کرنا ہے،جار مضبوطی سے بند ہو جائے تو اسے 30 سیکنڈ تک زور زور سے ہلائیں۔آپ دیکھیں گی کہ اس زوردار عمل کی مدد سے لہسن کی گٹھی نہ صرف جوؤں کی شکل میں علیحدہ ہو جائے گی بلکہ ان کے کاغذی چھلکے بھی اترنے لگیں گے۔آپ ہلاتی جائیں تمام جوؤں سے چھلکے علیحدہ ہو جائیں گے۔اب جار کھول کے باریک کونوں سے چھلکے علیحدہ کر لیجیے۔اس طرح آپ کو زیادہ مشقت نہیں اٹھانی پڑتی۔لہسن کے طبی خواص:یہ صحت کے حوالے سے بے شمار افادیت رکھتا ہے اس میں وٹامن B6، C اور اینٹی آکسیڈنٹس شامل ہیں۔لہسن کو نزلہ،زکام،کولیسٹرول کی زیادتی اور ہائی بلڈ پریشر میں استعمال کرنے سے آرام ملتا ہے۔لہسن تاریخ کے آئینے میں:یہ پیاز کے خاندان کا سیدھے تنے والا پودا ہے۔یہ صدیوں سے صحت بخش صلاحیتوں کی وجہ سے اہمیت رکھتا ہے۔4500 قبل مسیح میں بننے والے اہرام مصر کے معمار صحت و توانائی برقرار رکھنے کے لئے روزانہ ایک لہسن ضرور کھاتے تھے۔بقراط جو بابائے طب کہلاتے تھے وہ بھی آنتوں اور انفیکشنز کے مریضوں کو غذائی علاج کے طور پر لہسن تجویز کرتے تھے۔اس لئے نباتاتی ادویات میں لہسن روایتی طور پر دمے،بہرہ پن،جذام،شریانوں کی سختی،بندش،بخار اور پیٹ کے کیڑوں،جگر کی بیماریوں کے علاج کے لئے اکسیر مانا جاتا ہے۔

MNN

# رنگ رنگیلی چائنیز سبزیاں

دنیا کے ہر خطے میں آب و ہوا اور موسموں کے لحاظ سے روایتی سبزیاں اُگتی ہیں۔یہی سبزیاں اور کھانوں کے مختلف ذائقے انہیں دنیا کے دیگر ملکوں سے منفرد بناتے ہیں۔ذیل میں چند اہم چینی حدود میں اُگنے والی سبزیوں کی اہمیت و افادیت تحریر کی جا رہی ہے۔اہل چین کی مخصوص گوبھی Snow Radish,BoPeas,Winter Choy اور مختلف اقسام کی سبزیاں قابل ذکر ہیں۔ان میں سب سے زیادہ معروف سبزی ChoyBok ہے۔اسے چائنیز گوبھی کی ایک قسم کہا جاتا ہے یہ سوپ کے علاوہ سلاد،اسٹر فرائی کھانوں اور اسپرنگ رولز کے علاوہ Dumplings بنانے کے لئے بھی استعمال ہوتی ہے۔سویا ساس اور لہسن اورک کے ساتھ بہت ذائقہ دینے والی سبزی ہے۔غذائیت اور افادیت کا ایک اہم نقطہ اس کا کینسر سے دفاع کرنا،وٹامن C اور E کے ساتھ ساتھ بیٹا کیروٹین،فولیٹ اور سیلینیم پر مشتمل ہوتا ہے۔چین میں یہ سبزی کوئی پندرہ سو برسوں سے اُگائی اور استعمال کی جا رہی ہے۔فلپائن میں اس سبزی کو Pechay پکارا جاتا ہے۔ماہرین صحت اسے پالک سے زیادہ غذائی خصوصیات کا حامل قرار دیتے ہیں۔دنیا بھر کی موسم سرما کی سبزیوں میں مولی شامل ہے۔چائنیز بھی اپنی خوراک میں اسے شامل رکھتے ہیں۔سلاد میں قتلوں کی شکل میں سرخ اور سفید مولی اس موسم کی بہترین غذاؤں میں سے ایک ہے۔چین اور جاپان میں اسے Daikon Radish کہا جاتا ہے۔ترش و شیریں ذائقے والی مولی کے اہم غذائی خواص میں 61 کیلوریز،14 گرام کاربوہائیڈریٹس، 2 گرام پروٹین، 5 گرام فائبر،124 فیصد وٹامن C،وٹامن B9 یعنی فولیٹ میں 24 فیصد،9 فیصد کیلشیم،14 فیصد میگنیشیم،22 فیصد پوٹاشیم،19 فیصد کاپر شامل ہیں۔نباتاتی غذاؤں میں مولی کو صحت بخش قرار دیے جانے کی وجہ یہ بھی ہے کہ یہ بڑی آنت اور پھیپھڑوں کے کینسر سے محفوظ رکھنے والی سبزی ہے۔وزن کم کرتی ہے۔ذیابیطس میں مضر صحت نہیں۔جاپان کی خاص ڈش سوشی میں مولی کا استعمال کیا جاتا ہے۔کارخانہ قدرت میں ایک سبزی کے خاندان سے جڑی کئی قسمیں منظر عام پر آتی ہیں۔اسی طرح چین میں PeasSnow اور SnapSugar دو قسم کے مٹر کھائے جاتے ہیں۔اول الذکر کے دانے بہت چھوٹے مگر مٹھاس بھرے ہوتے ہیں۔

MNN

# سپر فوڈز۔۔۔آپ کے فریج میں ہیں

اپنی اچھی صحت کے لئے ہمیں پرجوش ہونا بھی چاہئے کیونکہ توانائی ہے تو زندگی ہے ورنہ بیمار ہو کر اپنے پیاروں کو پریشان کرتے ہیں اور خود بھی اذیت اٹھاتے ہیں۔سپر فوڈز کے بارے میں جس قدر جانکاری مغرب والے رکھتے ہیں ہم پاکستانی اتنا نہیں رکھتے تاوقتیکہ گھر میں کوئی موذی یا مہلک مرض میں مبتلا ہو جائے۔کیا یہ دانشمندی کا تقاضا ہے؟آپ اور ہمیں اپنی زندگی اور تندرستی کے لئے باقاعدہ منصوبہ بندی آج ہی سے کرنی شروع کر دیں۔اس سے پہلے کہ دیر ہو جائے اور مرض پیچیدہ ہو جائے۔سپر فوڈز کے اجزا کیا ہوتے ہیں؟ان میں ایسی کیا چیز ہے جو ہمیں "مطلوبہ" بناتی ہے؟یہ سوال آپ کے ذہن میں اُبھر سکتا ہے جس کا سادہ سا جواب یہ ہے کہ ان میں تمام ضروری غذائی اجزاء اور عناصر کی اعلیٰ سطح مثلاً پروٹین،معدنیات،وٹامنز،ضروری فیٹی ایسڈز اور اینٹی آکسیڈنٹس موجود ہوں۔کچھ سپر فوڈز غیر ملکی یعنی درآمد شدہ ہوتے ہیں کیا یہ بات درست ہے؟دوسرا سوال بھی کچھ کم اہمیت نہیں رکھتا واقعی کچھ سبزیاں ہمارے یہاں کمیاب اور غیر مقبول ہیں مثلاً بروکولی وغیرہ اس کے ساتھ ساتھ Yams اور Acai بیریاں بھی عام طور پر نہیں کھائی جاتیں۔پاکستان کے ہیلتھ فوڈ اسٹورز میں یہ کمیاب سپر فوڈز دستیاب ہیں Acai بیر ایمیزون کے جنگلات میں اُگنے والے بیر ہیں۔اس طرح گوجی بیری ایک نایاب پھل یہ بھی سپر مارکیٹ سے مل سکتا ہے۔اگر یہ درآمد شدہ غذائیں دستیاب نہ ہوں تو اپنے یہاں پھلیوں کی کئی اقسام ہیں۔ٹماٹر،شکر قندی،بلیو بیری،اسٹرابیری،کوکو،مچھلیاں،ڈارک چاکلیٹ 77 فیصد سے زائد کوکو کے ساتھ اور ہری سبزیاں موجود ہیں۔یہ تمام سپر فوڈز کی چند مثالیں ہیں جو بھرپور غذائیت کی حامل ہیں۔ان کے علاوہ پھل عام دستیاب ہوتے ہیں۔اگر ہم صحت مند ہونے کا تہیہ کر لیں تو پراسیسڈ فوڈز یا کم صحت بخش غذاؤں کی مقدار بتدریج کم کر کے ان سپر فوڈز کی طرف مائل ہو سکتے ہیں۔جسم کو عمدہ غذائیت ملنی چاہئے

MNN

# کافی ٹھنڈی ہو یا گرم ہوتی مزیدار ہے

## یہ سینے کے امراض کا غذائی علاج بھی ہے

موسم سرما میں علی الصبح یا دھند آلود سہ پہر میں فیملی یا دوست احباب کے ساتھ پُرسکون ماحول میں تازہ دم ہونے کے لئے کافی سے بہتر کوئی مشروب نہیں۔کافی کا استعمال نہ صرف دماغ کے بند دریچے کھول دیتا ہے بلکہ جسمانی اور ذہنی استعداد کار میں اضافہ کر دیتا ہے۔اس کی وجہ کافی میں موجود کیفین ہے۔کیفین کا تعلق زین تھین نامی مرکبات سے ہے جس کے فوائد بھی ہیں اور نقصانات بھی۔کافی آج دنیا کے مقبول ترین مشروبات میں سے ہے اور تقریباً دنیا کے ہر خطے میں اس کا استعمال ہوتا ہے۔ویسے تو اب یہ سارا سال استعمال ہوتی ہے مگر موسم سرما میں اس کا استعمال بڑھ جاتا ہے اور اس کا مزہ دوبالا ہو جاتا ہے۔ہمارے ہاں اب سردی کی آمد آمد ہے۔سردی کے آتے ہی کولڈ ڈرنکس کی جگہ کافی اور چائے لے لیتی ہیں۔ملازمت پیشہ،دفتری کام کرنے والے اور طلبہ سردی کی شدت کم کرنے اور دن بھر کی جسمانی تھکن ختم کرنے کے لئے کافی ضرور استعمال کرتے ہیں کیونکہ اسے پینے سے محسوس ہوتا ہے کہ جسم میں چستی و طاقت آ گئی ہے اور کام کرنے کی امنگ پیدا ہو جاتی ہے۔طلبہ خصوصاً امتحانی ایام میں خود کو مستعد اور رات بھر جاگ کر تیاری کرنے کے لئے کافی یا چائے کا استعمال کرتے ہیں۔آج انگلینڈ میں کافی کی مقبولیت کا اندازہ اس امر سے لگایا جا سکتا ہے کہ وہاں تین ہزار سے زیادہ کافی ہاؤسز ہیں اور صورتحال یوں ہے کہ دنیا میں 70 سے زیادہ ممالک میں 40 سے 80 اقسام کی کافی کاشت کی جاتی ہے۔مغربی ملک برازیل دنیا میں کافی برآمد کرنے والا سب سے بڑا ملک ہے۔جبکہ دوسرے نمبر پر ویت نام اور تیسرے پر کولمبیا ہے۔یمن چونکہ اس کا آبائی گھر ہے اس لئے یمن کی کافی کو دنیا بھر میں شہرت حاصل ہے۔اس کے رنگ،خوشبو اور ذائقہ کا کوئی دوسرا ثانی نہیں۔اس کے بعد عربی کافی اور پھر امریکہ کی کافی شہرت رکھتی ہے۔کافی کے فوائد کافی میں موجود کیفین کے باعث کافی پینے والے سینے میں خرخراہٹ اور سانس کے دوسرے امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔

MNN

# ایک انار۔۔۔فائدے ہزار

## اس کے دانے دانے میں قدرت نے انمول لذت رکھی ہے

انار جسے جنت کا پھل بھی کہا جاتا ہے،ایک انتہائی رسیلا اور ذائقہ دار پھل ہے۔اس کے دانے دانے میں قدرت نے انمول لذت رکھی ہے۔ذائقے کے لحاظ سے یہ شیریں،ترش اور مجوش (کھٹا میٹھا) ہوتا ہے۔ہر ذائقے میں یہ غذائی خصوصیات سے مالا مال ہوتا ہے۔غذائی اور طبی خصوصیات کے باعث اسے قدرت کا ایک انمول تحفہ مانا جاتا ہے۔انار کا استعمال جسم کے لئے حیرت انگیز فوائد کا باعث بنتا اور مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔حتیٰ کہ انار کے درخت کی چھال،پھول،پھل کا چھلکا اور یہاں تک کہ پتیاں بھی مفید ہیں۔قدیم مصر میں انار مختلف قسم کے انفیکشن کے خاتمے کے لئے بطور علاج استعمال کیا جاتا رہا۔آج سائنس تسلیم کرتی ہے کہ انار محض ایک پھل سے کہیں زیادہ ہے کیونکہ اس میں موجود وٹامن سی،ڈائٹری فائبر،فولیٹ اور دیگر غذائی اجزاء [illegible] کی مقدار عام پھلوں سے کہیں زیادہ ہے۔غذائی افادیت:انار کی بیرونی جلد سخت اور کھانے کے قابل نہیں ہوتی جبکہ اس کے اندر سینکڑوں خوردنی بیج موجود ہوتے ہیں۔ان بیجوں کو (Aril) کہا جاتا ہے،جو رسیلے،میٹھے اور غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ایک کپ انار کے دانوں (174 گرام) میں پائے جانے والے غذائی اجزاء میں فائبر 7 گرام،پروٹین 3 گرام،وٹامن سی 30 فیصد،وٹامن کے 36 فیصد،فولیٹ 16 فیصد اور پوٹاشیم 12 فیصد ہوتا ہے۔انار وٹامنز اور توانائی کا خزانہ تسلیم کیا جاتا ہے کیونکہ یہ کیلشیم،پوٹاشیم،فاسفورس،آئرن،ہائیڈروکلورک ایسڈ،فائٹو کیمیکلز،اینٹی آکسیڈنٹس،پولی فینول،کم کیلوریز،وٹامن اے،بی،سی اور بائیو ایکٹو کمپاؤنڈز سے مالا مال ہے۔اس میں مناسب مقدار میں شوگر بھی پائی جاتی ہے۔انار میں دو منفرد مادی خصوصیات پائی جاتی ہیں،جو اسے صحت کے لئے حیرت انگیز فوائد کا باعث بناتی ہیں۔انار اور اس کے چھلکوں میں انتہائی طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ پیونی کیلاجن پایا جاتا ہے۔یہ غذائی جزو انار کو گرین ٹی سے تین گنا زیادہ طاقتور بناتا ہے۔انار کے بیجوں میں پایا جانے والا پیونیسک ایسڈ ایک اہم فیٹی ایسڈ تسلیم کیا جاتا ہے،جو جسم میں موجود حیاتیاتی اثرات میں اضافہ کرتا ہے۔قوت مدافعت بڑھاتا ہے:قوت مدافعت میں اضافے کے لئے وٹامن سی سب سے بہترین ہے اور انار میں یہ سیب سے چار گنا زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔انار میں وٹامن ای بھی کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔

MNN

# ناشتہ بہتر صحت کے لئے لازم

## اسے چھوڑنے والوں کو امراض قلب سمیت متعدد بیماریوں کا خطرہ ہوتا ہے

ماہرین ناشتے میں انڈوں کو لازمی شامل کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔یہ بات مشہور ہے کہ صبح کا ناشتہ سارے دن کی خوراک میں سب سے اہم ہے۔ناشتہ اصل میں وہ کھانا ہے جو صبح سویرے ہر انسان اپنے کام شروع کرنے سے پہلے کھاتا ہے۔سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر ناشتہ کرنا اہم کیوں ہے؟تو ظاہر ہے کہ خوراک دراصل ہمارے جسم کا ایندھن ہے جس سے ہم توانائی حاصل کرتے ہیں۔صبح ناشتہ کرنے سے ہمارے جسم کا میٹابولزم بڑھ جاتا ہے جس کے باعث نیند کے دوران کیلوریز جلنے کا سست پڑ جانے والا عمل پھر سے شروع ہو جاتا ہے اور ہم تازہ دم ہو کر اپنے کاموں میں مشغول ہو جاتے ہیں۔اسے چھوڑنے والوں کو امراض قلب سمیت متعدد بیماریوں کا خطرہ ہوتا ہے۔ناشتہ نہ کرنے کے کافی نقصانات ہیں۔مثلاً ناشتہ نہ کرنے والوں کو دل کے دورے اور امراض قلب کا خطرہ 27 فیصد تک بڑھنے کا امکان ہے کیونکہ ناشتہ چھوڑ دینے سے جسم میں اضافی تناؤ پیدا ہو جاتا ہے اور بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے لہٰذا ناشتہ کرنے سے انسان دل کے مہلک امراض سے بچ سکتا ہے۔ایک تحقیق کے مطابق ناشتہ نہ کرنے سے انسان کی دماغی صلاحیتیں متاثر ہوتی ہیں۔خصوصاً یادداشت پر برا اثر پڑتا ہے اور بچے اس سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔کولیسٹرول پر بھی ناشتہ نہ کرنے سے برا اثر پڑتا ہے اور کولیسٹرول کا لیول بڑھ جاتا ہے۔ذیابیطس کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے خصوصاً عورتوں میں ٹائپ ٹو ذیابیطس ہو سکتی ہے۔صبح ناشتہ کرنا وزن بڑھنے سے روکتا ہے یعنی موٹاپا ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ناشتے میں کون سی اشیاء یعنی غذائیں استعمال کریں۔اس بارے میں مختلف ماہرین کی مختلف آرا ہیں لیکن سب اس بات پر متفق ہیں کہ ناشتے کی اشیاء میں کاربوہائیڈریٹس اور فائبر والی چیزوں کا استعمال زیادہ ہونا چاہئے۔آیئے دیکھتے ہیں کہ ناشتے میں کون کون سی غذائیں یعنی چاہئیں اور ان کا کیا فائدہ ہو سکتا ہے۔ماہرین صحت کے مطابق کاربوہائیڈریٹس فائبر اور پروٹین پر مشتمل مندرجہ ذیل اشیاء ناشتے میں استعمال کرنے کیلئے بہترین ہیں۔دہی:دہی صدیوں سے ہمارے ناشتے کا اہم ترین جزو رہا ہے۔لاہور کے باسیوں کی مرغوب غذا ناشتے میں دہی،کلچہ اور لسی ہے۔دہی اور لسی میں کیلشیم کی کافی مقدار ہوتی ہے اس میں پروٹین اور چکنائی بھی پائی جاتی ہے۔اگر آپ وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو گریپ فروٹ کو ناشتے میں ضرور شامل کریں۔آپ اسے دہی کے ساتھ ملا کر استعمال کر سکتے ہیں کیونکہ گریپ فروٹ میں چربی پگھلانے والے اجزاء شامل ہوتے ہیں اور یہ خون میں شکر کی

مقدار کو بھی کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ناشتے میں کیلے استعمال کرنے چاہئیں کیونکہ یہ کاربوہائیڈریٹ کا بہترین ذخیرہ ہونے کی وجہ سے آپ کو کافی دیر تک بھوک نہیں لگنے دیتے۔اگر آپ ناشتے میں دلیہ یا کارن فلیکس وغیرہ استعمال کرتے ہیں تو کیلا کاٹ کر اس میں ملا لیں۔اس سے غذا کا ذائقہ بھی بہتر ہو جائے گا۔انڈے ماہرین ناشتے میں انڈوں کو لازمی شامل کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔پہلے خیال تھا کہ انڈے میں کولیسٹرول کی کافی مقدار ہوتی ہے جس سے دل کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔بلڈ پریشر بھی بڑھ سکتا ہے لیکن حالیہ تحقیق کے مطابق انڈے میں پایا جانے والا کولیسٹرول زیادہ نقصان دہ نہیں ہے اور انڈے میں شامل پروٹین سے بلڈ پریشر میں کمی آتی ہے جس سے امراض قلب بھی کم ہو جاتے ہیں۔انڈوں میں موجود اینٹی آکسیڈنٹ کی وجہ سے کینسر اور امراض قلب ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔اگرچہ پکنے کے بعد انڈوں میں اینٹی آکسیڈنٹ کی مقدار نصف رہ جاتی ہے مگر پھر بھی یہ ان امراض کے خلاف موثر ثابت ہوتی ہے۔انڈوں کے اندر موجود امائنو ایسڈز سے انسان کے ردعمل کی صلاحیت میں بہتری آتی ہے۔انڈے شام کے وقت اضافی کھانے کی خواہش کو بھی کم کرتے ہیں حاملہ خواتین کو لازماً انڈوں کا استعمال کرنا چاہئے کیونکہ اس میں وٹامن بی کے جزو کولین کی کافی مقدار ہوتی ہے۔اس سے بچوں کے دماغ کی نشوونما ہوتی ہے جبکہ اس سے بچوں میں دماغی امراض کا خطرہ بھی کم ہوتا ہے۔اناج:ناشتے میں اناج کی بنی ہوئی غذا ضرور استعمال کرنی چاہئے کیونکہ اناج وٹامنز،معدنیات،فائبر اور کاربوہائیڈریٹس کے ساتھ اینٹی آکسیڈنٹ سے بھرپور ہوتے ہیں یعنی اناج صحت کیلئے ایک خزانے کی مانند ہیں۔جو لوگ خالص اناج سے بنی اشیاء استعمال کرتے ہیں ان میں دل کے امراض کا خطرہ کم ہوتا ہے۔روزانہ ناشتے میں دلیے کا ایک پیالہ کھانے سے اچھی صحت مند زندگی گزاری جا سکتی ہے جو لوگ ناشتے میں اناج،براؤن چاول،مکئی،دلیہ اور جو کا استعمال باقاعدگی سے کرتے ہیں وہ بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ٹماٹر:ٹماٹر بغیر پکائے ناشتے میں روزانہ استعمال کرنے سے وزن میں حیرت انگیز کمی آ سکتی ہے۔اسے ناشتے میں استعمال کرنے سے بھوک میں کمی آتی ہے۔ٹماٹر میں موجود وٹامن سی جلد کے لئے بے حد مفید ہے۔یہ جلد کو نہ صرف تروتازہ رکھتا ہے بلکہ جلد کو سورج کی شعاعوں سے جلنے سے بھی بچاتا ہے۔دل کے امراض اور کینسر سے بھی بچاتا ہے۔اسی لئے کہا جاتا ہے یک لقمہ صباحی،بہتر از مرغ و ماہی۔یعنی صبح کا ایک لقمہ کئی مرغیاں اور مچھلیاں کھانے سے بہتر ہے۔اس لئے صحت مند زندگی کے لئے لازم ہے کہ ناشتہ کبھی نہ چھوڑیں۔

MNN

# ٹی 20 ورلڈ کپ: نیوزی لینڈ دوسری بار فائنل میں پہنچا، جنوبی افریقہ باہر

نئی دہلی (ایم این این): ٹی ۰۲ ورلڈ کپ ۶۲۰۲ء کو پہلا فائنلسٹ مل گیا ہے۔ نیوزی لینڈ نے بدھ کی رات کو کولکاتا کے ایڈن گارڈنز میں کھیلے گئے میچ میں جنوبی افریقہ کو ۹ وکٹوں سے شکست دے کر فائنل میں جگہ بنا لی۔ نیوزی لینڈ کے لیے جنوبی افریقہ کے خلاف سیمی فائنل آسان نہیں تھا۔ جنوبی افریقہ پورے ورلڈ کپ میں ناقابلِ شکست رہی تھی۔ گروپ اسٹیج میں نیوزی لینڈ کو جنوبی افریقہ کے خلاف شکست بھی ہوئی تھی، لیکن سیمی فائنل میں نیوزی لینڈ بالکل مختلف نظر آئی اور اس نے جنوبی افریقہ پر یکطرفہ فتح حاصل کی۔ اگر میچ پر نظر ڈالیں تو نیوزی لینڈ نے اہم ٹاس جیت کر پہلے گیند بازی کا فیصلہ کیا۔ پہلے بیٹنگ کرنے آئی جنوبی افریقہ بڑا اسکور بنانے میں ناکام رہی۔ مارکو یانسن کے ۳۰ گیندوں پر ناٹ آوٹ ۵۵ رنز کی بدولت جنوبی افریقہ نے ۸ وکٹوں کے نقصان پر

۹۶۱ رنز بنائے۔ فن ایلن اور ٹم سیفرٹ نے پہلے وکٹ کے لیے ۱.۹ اوورز میں ۱۱۷ رنز جوڑ کر میچ تقریباً نیوزی لینڈ کے حق میں کر دیا۔ سیفرٹ ۳۳ گیندوں پر ۸۵ رنز بنا کر آوٹ ہوئے، لیکن ایلن رکے نہیں۔ ایلن نے ۳۳ گیندوں پر ۱۰ چوکے اور ۸ چھکوں کی مدد سے ناٹ آوٹ ۱۰۰ رنز بنائے۔ یہ ٹی ۰۲ ورلڈ کپ کی تاریخ کا تیز ترین سنچری ہے۔ ایلن کی اس طوفانی سنچری کی بدولت نیوزی لینڈ نے ۱۲.۵ اوورز میں ایک وکٹ کے نقصان پر ۱۷۳ رنز بنا کر میچ جیت لیا اور فائنل میں جگہ بنا لی۔ نیوزی لینڈ دوسری بار ٹی ۰۲ ورلڈ کپ کے فائنل میں پہنچی ہے۔ اس سے پہلے ٹیم ۱۲۰۲ء کے ٹی ۰۲ ورلڈ کپ کا فائنل بھی کھیل چکی ہے۔ اس وقت انگلینڈ کو ہرا کر نیوزی لینڈ نے فائنل میں جگہ بنائی تھی۔ آسٹریلیا کے خلاف فائنل میں کین ولیمسن کی قیادت میں ٹیم نے پہلے بیٹنگ کرتے ہوئے ۴ وکٹوں پر ۱۷۲ رنز بنائے تھے۔ ولیمسن نے ۴۸ گیندوں پر ۸۵ رنز کی اننگز کھیلی تھی۔ ایرون فنچ کی قیادت والی آسٹریلیا نے ڈیوڈ وارنر کے ۵۳ رن اور مچل مارش کے ۷۷ رنز کی بدولت ۱۸.۵ اوورز میں ۲ وکٹوں کے نقصان پر ۱۷۳ رنز بنا کر ۸ وکٹوں سے میچ جیت لیا تھا اور اپنا پہلا ٹی ۰۲ ورلڈ کپ ٹائٹل حاصل کیا

## اسپین بمقابلہ ارجنٹائنا: دوحہ سے معطلی کے بعد لندن میزبانی کے لیے پسندیدہ مقام

نئی دہلی (ایم این این): فٹ بال کی عالمی تنظیمیں (یوئیفا اور کونبول) اس ماہ شیڈول "فائنل لیسما" کے مستقبل کا فیصلہ کرنے کے لیے جمعرات کی ڈیڈ لائن سے قبل ایک اہم اجلاس کریں گی۔ مشرقِ وسطیٰ کی موجودہ صورتحال کے باعث قطر میں میچ کے انعقاد پر سوالیہ نشان لگنے کے بعد اب لندن کو اس بڑے مقابلے کے لیے موزوں ترین متبادل کے طور پر دیکھا جا رہا ہے۔ یورپی چیمپئن اسپین اور کوپا امریکہ فاتح ارجنٹائنا کے درمیان یہ میچ ۲۷ مارچ ۶۲۰۲ء کو دوحہ کے لوسیل اسٹیڈیم میں کھیلا جانا تھا۔ تاہم خطے میں جاری فوجی کشیدگی اور حملوں کے بعد قطر فٹ بال اسوسی ایشن نے تمام ٹورنامنٹس غیر معینہ مدت کے لیے معطل کر دیے ہیں۔ ان حالات میں قطر کے لیے اس بڑے ایونٹ کی میزبانی کرنا اب ناممکن دکھائی دے رہا ہے۔ ذرائع کے مطابق، اگر دوحہ کو باقاعدہ طور پر مسترد کر دیا جاتا ہے، تو لندن اس کا بہترین حل ہو سکتا ہے اگرچہ ۲۷ مارچ ۶۲۰۲ء کو ویمبلے اسٹیڈیم میں انگلینڈ اور یوروگوئے کا میچ شیڈول ہے۔

## کوپا ڈیل رے: بارسلونا کی شاندار واپسی ادھوری رہ گئی، ایٹلیٹیکو میڈرڈ فائنل میں

نئی دہلی (ایم این این): بارسلونا نے اپنے ہوم گراونڈ پر ایٹلیٹیکو میڈرڈ کو دوسرے لیگ میں ۰-۳ گول سے عبرتناک شکست تو دے دی، لیکن ایگریگیٹ اسکور پر پیچھے رہنے کی وجہ سے وہ ٹورنامنٹ سے باہر ہو گئی۔ ڈیگو سیمونی کی ٹیم ایگریگیٹ پر ۳-۴ گول کی برتری کی بدولت ۳۱۰۲ء کے بعد پہلی بار فائنل میں پہنچنے میں کامیاب رہی۔ پہلے مرحلے میں ۰-۴ کی بھاری شکست کے بعد بارسلونا کو فائنل میں پہنچنے کے لیے ناممکن کو ممکن بنانا تھا۔ ہانسی فلک کی ٹیم نے آغاز سے ہی ایٹلیٹیکو پر دباو بڑھایا۔ ۱۸ سالہ لامین یامل کے پاس پر مارک برنال نے پہلا گول کر کے امیدیں جگائیں۔ ہاف ٹائم سے قبل پیڈری کو باکس میں گرائے جانے پر بارسلونا کو پنالٹی ملی، جسے رافینہ نے مہارت سے گول میں بدل کر اسکور ۰-۲ گول کر دیا۔ کھیل کے آخری لمحات میں مارک برنال نے اپنا دوسرا اور ٹیم کا تیسرا گول کر کے ایٹلیٹیکو کے کیمپ میں کھلبلی مچا دی۔ ایٹلیٹیکو میڈرڈ، جو اپنی مضبوط دفاعی حکمتِ عملی کے لیے مشہور ہے،

## پاکستان کرکٹ بورڈ کا سرفراز احمد کو ٹیسٹ ٹیم کا نیا ہیڈ کوچ مقرر کرنے کا فیصلہ؟

نئی دہلی (ایم این این): پاکستان کرکٹ بورڈ (پی سی بی) نے سابق کپتان اور چیمپئن ٹرافی ۷۱۰۲ء کے فاتح سرفراز احمد کو پاکستانی ٹیسٹ ٹیم کا ہیڈ کوچ مقرر کرنے کا حتمی فیصلہ کر لیا ہے۔ یہ اہم عہدہ آسٹریلیا کے جیسن گلیسپی کے استعفیٰ کے بعد سے خالی تھا، جس پر اب ایک تجربہ کار مقامی کھلاڑی کو ذمہ داری سونپی جا رہی ہے۔ پاکستان کرکٹ بورڈ (پی سی بی) نے سابق کپتان اور چیمپئن ٹرافی ۷۱۰۲ء کے فاتح سرفراز احمد کو پاکستانی ٹیسٹ ٹیم کا ہیڈ کوچ مقرر کرنے کا حتمی فیصلہ کر لیا ہے۔ یہ اہم عہدہ آسٹریلیا کے جیسن گلیسپی کے استعفیٰ کے بعد سے خالی تھا، جس پر اب ایک تجربہ کار مقامی کھلاڑی کو ذمہ داری سونپی جا رہی ہے۔ یاد رہے کہ جیسن گلیسپی کے جانے کے بعد جنوبی افریقہ کے خلاف سیریز میں اظہر محمود نے عبوری ہیڈ کوچ کے طور پر فرائض سرانجام دیے تھے۔ اب پی سی بی نے طویل المدتی بنیادوں پر سرفراز احمد پر اعتماد کا اظہار کیا ہے، جن کی تقرری کا باضابطہ اعلان جلد متوقع ہے۔ سرفراز احمد نے حال ہی میں کوچنگ اور مینٹورشپ کی دنیا میں اپنی صلاحیتوں کا لوہا منوایا ہے۔ ان کی زیر نگرانی پاکستان انڈر ۹۱ ٹیم نے ایشیا کپ میں کامیابی حاصل کی۔ حالیہ انڈر ۹۱ ورلڈ کپ میں بھی انہوں نے بطور مینٹور ٹیم کی بہترین رہنمائی کی۔ سرفراز احمد اپنی نئی ذمہ داریوں کا آغاز مئی میں بنگلہ دیش کے خلاف ہونے والی ہوم سیریز سے کریں گے۔ یہ سیریز ورلڈ ٹیسٹ چیمپئن شپ ۷۲۰۲ء کا حصہ ہے۔ دورہ بنگلہ دیش: فخر زمان انجری کے باعث سیریز سے باہر، شاہین آفریدی قیادت سنبھالیں گے پاکستان کرکٹ ٹیم کے مایہ ناز اوپنر فخر زمان ہیمسٹرنگ انجری کے باعث بنگلہ دیش کے خلاف شیڈول ون ڈے سیریز سے باہر ہو گئے ہیں۔ ان کی غیر موجودگی میں اسٹار فاسٹ بولر شاہین شاہ آفریدی کو ون ڈے ٹیم کی کمان سونپ دی گئی ہے۔ جارح مزاج بلے باز فخر زمان ہیمسٹرنگ کی تکلیف کے باعث اس اہم دورے کا حصہ نہیں بن سکیں گے، جو ٹیم کے لیے ایک بڑا دھچکا قرار دیا جا رہا ہے۔ پی سی بی ذرائع کے مطابق فخر زمان کی ری ہیب کا عمل جلد شروع کر دیا جائے گا۔ پاکستانی ٹیم اپنے مقررہ پروگرام کے مطابق ۹ مارچ کو کراچی سے ڈھاکہ کے لیے روانہ ہوگی۔ چیئرمین پی سی بی محسن نقوی کی خصوصی ہدایت پر شاہین شاہ آفریدی کو قیادت کی ذمہ داری دی گئی ہے۔ دورہ بنگلہ دیش کے لیے حتمی ون ڈے اسکواڈ کا اعلان آئندہ ایک سے دو روز میں چیئرمین کی باقاعدہ منظوری کے بعد متوقع ہے۔

## ایف آئی ایچ ہاکی ورلڈ کپ کوالیفائر: پولینڈ، آئرلینڈ اور جاپان سیمی فائنل میں

نئی دہلی (ایم این این): چلی کے دارالحکومت سینٹیاگو میں جاری انٹرنیشنل ہاکی فیڈریشن ورلڈ کپ ۶۲۰۲ء کے کوالیفائر مرحلے میں سنسنی خیز مقابلوں کا سلسلہ جاری ہے۔ ایونٹ کے تیسرے روز کھیلے گئے اہم میچوں کے بعد مردوں کے پول بی سے پولینڈ اور آئرلینڈ جبکہ خواتین کے زمرے میں آئرلینڈ نے سیمی فائنل کے لیے کوالیفائی کر لیا ہے۔ مردوں کے پول بی میں پولینڈ نے کینیڈا کو ایک کے مقابلے میں ۳ گول سے شکست دے کر اگلے مرحلے میں جگہ بنائی۔ پولینڈ کی جانب سے گراجان یارڈنسکی اور توماش بیمبنک نے گول کیے، جبکہ یارڈنسکی کو میچ کا بہترین کھلاڑی قرار دیا گیا۔ اسی پول کے دوسرے میچ میں آئرلینڈ نے یکطرفہ مقابلے کے بعد جنوبی کوریا کو ۱-۶ گول سے ہرا کر سیمی فائنل میں اپنی نشست پکی کی۔ آئرلینڈ کے شان مرے مین آف دی میچ رہے۔ پول اے میں فرانس نے ویلز کو ۰-۵ گول سے شکست دے کر پوائنٹس ٹیبل پر دوسری پوزیشن حاصل کر لی۔ وکٹر شارلے نے شاندار ہیٹ ٹرک کی جبکہ بینجمن مارکی نے دو گول داغے۔ میزبان چلی اور اسکاٹ لینڈ کے درمیان مقابلہ ۲-۲ گول سے برابر رہا، جس کے بعد اسکاٹ لینڈ گروپ میں سرفہرست ہے۔ خواتین کے پول بی میں آئرلینڈ نے جاپان کو ایک کے مقابلے میں ۲ گول سے ہرا کر سیمی فائنل تک رسائی کر لی۔ نیام کیری اور کیوم پرڈیو نے پنالٹی کارنر کے ذریعے گول کیے۔

## ٹی 20 ورلڈ کپ کے سیمی فائنل میں ہندوستان انگلینڈ آمنے سامنے

نئی دہلی (ایم این این): جمعرات کی شام وانکھیڈے اسٹیڈیم میں ایک عظیم اجتماع نظر آنے گا۔ موقع ہے ہندوستان اور انگلینڈ کے درمیان آئی سی سی مینز ٹی ۰۲ ورلڈ کپ کے سیمی فائنل کا۔ فضا میں امید بھی ہے، بے چینی بھی اور ہلکی سی مسابقتی تپش بھی۔ ۲۲۰۲ء میں انہوں نے سیمی فائنل میں ہندوستان کو اس مہارت سے زیر کیا کہ وہ ایک سرکاری کارروائی جیسا محسوس ہوا۔ ۴۲۰۲ء میں ہندوستان نے اسی وقار کے ساتھ حساب برابر کر دیا۔ اب مقابلہ ایک، ایک سے برابر ہے اور دونوں ٹیمیں اس کہانی کا آخری باب جلی حروف میں لکھنا چاہتی ہیں۔ ہندوستان کی طاقت صرف اس کے ستاروں میں نہیں بلکہ اس کے تنوع میں ہے۔ سنجو سیمسن، اپنی ناقابلِ شکست ۹۷ رنز کی اننگز کے بعد، ناقدین اور سلیکٹرز دونوں کو یاد دلا چکے ہیں کہ نفاست اور جرأت ساتھ ساتھ چل سکتی ہیں۔ وہ اب محض جھلک دکھانے والے فنکار نہیں، بلکہ کہانی کے مرکزی کردار بن چکے ہیں۔ کپتان سوریہ کمار یادو ایک ایسے ہنرمند بلے باز ہیں جن کے شاٹس تربیت سے زیادہ تخیل کا نتیجہ لگتے ہیں۔ جب وہ ردھم میں ہوں تو عمدہ بولنگ بھی عوامی شکایت بن جاتی ہے۔ ہاردک پانڈیا اپنی مخصوص شان و شوکت کے ساتھ موجود ہیں۔ ایسے کھلاڑی جو لمبے چھکے بھی لگا سکتے ہیں اور اسی سانس میں وزنی اوورز بھی کرا سکتے ہیں۔ ان کا کردار اعداد و شمار سے زیادہ موجودگی کا ہے۔ پھر تلک ورما ہیں، کم عمر مگر پُراعتماد، جو ایسے بیٹنگ کرتے ہیں جیسے مستقبل کی بریفنگ پہلے ہی لے چکے ہوں۔ ایشان کشن اوپننگ میں بے تابی لاتے ہیں۔ کبھی بے احتیاط، اکثر سنسنی خیز۔ شیوم دوبے، ممبئی کے اپنے سپوت، ان باونڈریز سے پرانے دوستوں جیسا تعلق رکھتے ہیں؛ مختصر گیندوں سے وہ خاص رعایت کی توقع نہ رکھیں۔ ہندوستان کی بولنگ متضاد رنگوں کا مجموعہ ہے۔ جسپریت بمراہ درستگی کی جیتی جاگتی مثال ہیں، جو ہنگامے کو حساب میں بدل دیتے ہیں۔ ارشدیپ سنگھ اپنے بائیں ہاتھ کے زاویے سے ابتدائی سوئنگ اور آخری لمحات میں حیرتیں سمیت لاتے ہیں۔ ورون چکرورتی ایک معمہ ہے؛ بلے باز انہیں سمجھنے کی کوشش میں اکثر ان کے وکٹوں میں اضافہ کر دیتے ہیں۔ اکشر پٹیل خاموشی سے ذہانت کا مظاہرہ کرتے ہیں اور خاص طور پر دائیں ہاتھ کے بلے بازوں کو الجھانے میں مہارت رکھتے ہیں۔ انگلینڈ بھی کوئی معمولی مہمان نہیں۔ کپتان جوز بٹلر جوئے باز کی سی جرأت رکھتے ہیں۔ کامیاب ہوں تو بے خوف، ناکام ہوں تو بے معذرت۔ فل سالٹ پاور پلے کو اس سے پہلے دھاکے سے بدل سکتے ہیں کہ تماشائی اپنی نشست سنبھالیں۔

## کرسٹیانو رونالڈو انجری کا شکار، 4 ہفتوں کے لیے میدان سے باہر

نئی دہلی (ایم این این): النصر ایف سی کے کپتان اور عالمی شہرت یافتہ فٹبالر کرسٹیانو رونالڈو ہیمسٹرنگ انجری کے باعث اگلے چند میچز نہیں کھیل سکیں گے۔ حالیہ میڈیکل ٹیسٹ کے مطابق ۴۱ سالہ فارورڈ کو مکمل فٹنس بحال کرنے میں دو سے چار ہفتے لگ سکتے ہیں۔ رونالڈو الفیحا کے خلاف سعودی پرو لیگ (ایس پی ایل) کے میچ کے دوران ۸۱ ویں منٹ میں تکلیف محسوس ہونے پر میدان سے باہر چلے گئے تھے، جہاں بعد میں انہیں آئس پیک لگائے دیکھا گیا۔ سعودی پرو لیگ کے پوائنٹس ٹیبل پر اس وقت النصر کی ٹیم صرف دو پوائنٹس کی برتری کے ساتھ ٹاپ پر ہے، ایسے میں رونالڈو کی غیر موجودگی ٹیم کے لیے بڑا چیلنج ثابت ہو سکتی ہے۔ کلب نے تصدیق کی ہے کہ رونالڈو غالباً نیوم ایس سی اور الخلیج (کے خلاف اہم مقابلوں میں ٹیم کا حصہ نہیں ہوں گے۔ ابتدائی طور پر اسے معمولی مسئلہ سمجھا جا رہا تھا لیکن اب پٹھوں کی انجری کی تصدیق ہو چکی ہے۔ پانچ بار کے بیلن ڈی اور فاتح نے جلد از جلد واپسی کے لیے بحالی کا عمل شروع کر دیا ہے اور آئندہ چند دنوں میں مزید ٹیسٹ کیے جائیں گے۔ رونالڈو اس سیزن میں النصر کے ساتھ اپنی پہلی بڑی ٹرافی جیتنے کے لیے پرعزم ہیں، اسی لیے وہ جلد فٹ ہو کر میدان میں اترنے کے خواہش مند ہیں۔ انگلش پریمیئر لیگ میں آرسنل نے اپنی شاندار کارکردگی کا تسلسل برقرار رکھتے ہوئے برائٹن کے خلاف اہم کامیابی حاصل کر لی ہے۔ اس جیت کے ساتھ ہی گنرز نے ٹائٹل کی دوڑ میں اپنی پوزیشن کو مزید مستحکم کر لیا۔ امریکن ایکسپریس اسٹیڈیم میں کھیلے گیے اس سنسنی خیز مقابلے میں آرسنل اور برائٹن کی ٹیمیں ایک دوسرے کے سامنے تھیں۔ میچ کے ۹ویں منٹ میں آرسنل کے اسٹار کھلاڑی بکائیو ساکا نے گیند کو جال کی راہ دکھا کر اپنی ٹیم کو ۰-۱ کی برتری دلائی۔ آرسنل نے اس برتری کو میچ کے اختتام تک برقرار رکھا اور برائٹن کی واپسی کی تمام کوششوں کو ناکام بنا دیا۔ دوسری جانب اتحاد اسٹیڈیم میں مانچسٹر سٹی اور ناٹنگھم فاریسٹ کا مقابلہ ۲-۲ گول سے برابر رہا، جس کی وجہ سے سٹی کو پوائنٹس کا نقصان اٹھانا پڑا اور آرسنل کی برتری اب ۷ پوائنٹس تک پہنچ گئی ہے۔ آرسنل کی ٹیم اس فتح کے بعد سب سے زیادہ ۶۷ پوائنٹس کے ساتھ ٹاپ پوزیشن پر براجمان ہے۔ مانچسٹر سٹی کی ٹیم ۰۶ پوائنٹس کے ساتھ دوسرے نمبر پر موجود ہے۔

## ٹینس: الکاراز اور سنر 'ورلڈ اسپورٹس مین آف دی ایئر' کے لیے نامزد

نئی دہلی (ایم این این): ٹینس کی دنیا کے دو بڑے نام، کارلوس الکاراز اور یانک سنر کو باوقار 'لاریس ورلڈ اسپورٹس مین آف دی ایئر ایوارڈ ۶۲۰۲ء' کیلئے نامزد کیا گیا ہے۔ ان کے ساتھ برازیل کے ۹۱ سالہ ابھرتے ہوئے کھلاڑی جواو فونسیکا کو ورلڈ بریک تھرو آف دی ایئر کے لیے شارٹ لسٹ کیا گیا ہے۔ یہ نامزدگیاں عالمی کھیلوں میں ٹینس کھلاڑیوں کی مسلسل برتری کی عکاسی کرتی ہیں۔ اس سے قبل ۴۲۰۲ء میں نوواک جوکووچ یہ اعزاز حاصل کر چکے ہیں۔ اب الکاراز اور سنر دونوں پہلی بار یہ ٹرافی اپنے نام کرنے کی دوڑ میں شامل ہیں۔ ہسپانوی اسٹار الکاراز پہلے ہی ۳۲۰۲ء میں "بریک تھرو آف دی ایئر" کا ایوارڈ جیت چکے ہیں۔ انہوں نے گزشتہ سال سب سے زیادہ ۸ ٹائٹلز جیتے جن میں رولاں گیرو (فرانس اوپن) اور یو ایس اوپن جیسے میجر ٹورنامنٹس شامل ہیں۔ یو ایس اوپن کی فتح کے بعد وہ ایک بار پھر ورلڈ نمبر ون پوزیشن حاصل کرنے میں کامیاب رہے۔ اطالوی کھلاڑی یانک سنر نے بھی ۵۲۰۲ء میں اپنی صلاحیتوں کا لوہا منوایا۔ انہوں نے آسٹریلین اوپن اور ومبلڈن جیت کر ٹینس کی دنیا کو حیران کیا۔ سنر نے ٹیورن میں لگاتار دوسری بار 'ٹوائے ٹی پی فائنلز' کا خطاب اپنے نام کیا۔ وہ جون ۴۲۰۲ء سے ستمبر ۵۲۰۲ء تک عالمی درجہ بندی میں پہلے نمبر پر براجمان رہے۔ برازیل کے ۹۱ سالہ جواو فونسیکا کی نامزدگی ان کی برق رفتار ترقی کا اعتراف ہے۔ ۵۲۰۲ء میں انہوں نے دو اے ٹی پی ٹائٹلز جیتے اور اپنے کریئر کی بہترین ۴۲ ویں رینکنگ حاصل کی۔ لاریس ورلڈ اسپورٹس ایوارڈز کی پروقار تقریب ۲۰ اپریل کو میڈرڈ کے تاریخی سیبلیس پیلس میں منعقد ہوگی جہاں دنیا بھر کے نامور کھلاڑیوں کی موجودگی میں فاتحین کا اعلان کیا جائے گا۔

# ایران-اسرائیل کشیدگی: فوجی تنازع کے سائے میں ایرانی خواتین فٹ بال ٹیم کا عزم

نئی دہلی (ایم این این): مغربی ایشیا میں تیزی سے بگڑتی ہوئی فوجی صورتحال اور ایران پر ہونے والے حالیہ فضائی حملوں کے باوجود، ایرانی خواتین کی قومی فٹ بال ٹیم ویمنز ایشین کپ میں اپنی مہم جاری رکھنے کے لیے پرعزم ہے۔ بدھ کے روز ایک پریس کانفرنس کے دوران ۲۱ سالہ ایرانی فارورڈ سارہ دیدار اپنے وطن کی صورتحال کا ذکر کرتے ہوئے آنسوؤں پر قابو نہ رکھ سکیں۔ انہوں نے صحافیوں سے گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ "ظاہر ہے کہ ہم سب اپنے خاندانوں اور پیاروں کے لیے فکرمند اور اداس ہیں۔ میں امید کرتی ہوں کہ میرے ملک کے لیے جلد اچھی خبریں آئیں گی اور میرا ملک مضبوطی سے زندہ رہے گا۔ ٹیم کی کوچ مرضیہ جعفری نے تسلیم کیا کہ کھلاڑیوں کے لیے اپنے گھر والوں کی فکر کے درمیان کھیل پر توجہ مرکوز کرنا انتہائی مشکل ہے۔ کوچ نے کہا کہ کوئی بھی جنگ سے محبت نہیں کرتا، لیکن ہم یہاں پیشہ ورانہ فٹ بال کھیلنے آئے ہیں اور پوری کوشش کر رہے ہیں کہ اگلے میچ پر توجہ دیں۔ انہوں نے آسٹریلیا میں مقیم ایرانیوں کی حمایت کا شکریہ ادا کرتے ہوئے کہا کہ وہ اپنی کارکردگی سے انہیں فخر محسوس کروانا چاہتی ہیں۔ ایران کو اپنے افتتاحی گروپ اے میچ

میں جنوبی کوریا کے ہاتھوں ۰-۳ گول سے شکست کا سامنا کرنا پڑا تھا۔ اب ان کا اگلا مقابلہ میزبان آسٹریلیا سے جمعرات کو گولڈ کوسٹ سٹیڈیم میں ہوگا۔ آسٹریلوی مڈفیلڈر ایمی سیئر نے بھی ایرانی کھلاڑیوں کی ہمت کی تعریف کی ہے جو اپنے ملک میں جاری شدید سیاسی عدم استحکام اور فوجی حملوں کے باوجود عالمی سطح پر مقابلہ کر رہی ہیں۔ دفاعی چیمپئن چین اور شمالی کوریا کی شاندار فتوحات آسٹریلیا میں جاری اے ایف سی ویمنز ایشین کپ کے گروپ بی میں ایشیا کی دو بڑی ٹیموں، چین اور شمالی کوریا نے اپنے پہلے میچ جیت کر ٹورنامنٹ کا بھرپور آغاز کر دیا ہے۔ دفاعی چیمپئن چین نے پہلی بار ایشین کپ کھیلنے والی بنگلہ دیشی ٹیم کو ۰-۲ گول سے شکست دی۔ اگرچہ چین رینکنگ میں بنگلہ دیش سے تقریباً ۱۰۰ درجے اوپر ہے، لیکن نوجوان بنگلہ دیشی ٹیم نے غیر معمولی مزاحمت دکھائی۔ میچ کے ۴۰ منٹ تک بنگلہ دیش نے چین کو روکے رکھا۔ ہاف ٹائم سے چند منٹ قبل وانگ شوانگ نے دور سے شاندار گول کر کے چین کو برتری دلائی۔ اس کے فوراً بعد ژانگ روئی نے دوسرا گول کر کے بنگلہ دیش کی امیدوں کو دھچکا پہنچایا۔

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,