WATTAN
The Urdu Daily

روزنامہ
وطن
بڈگام

بدھوار
11 مارچ 2026
WEDNESDAY
11 MARCH - 2026

صفحہ 08 آسٹریلیا میں پانچ ایرانی خواتین فٹبالرز کو سیاسی پناہ ملی

صفحہ 08 ابھیشیک شرما نیکوچ اور کپتان کے اعتماد کا شکریہ ادا کیا

جلد: 16 ■ شمارہ نمبر: 60 ■ صفحات: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ The Urdu Daily WATTAN Budgam

رمضان المبارک کا دوسرا عشرہ بھی اختتام پذیر

سرینگر// 10 مارچ //ایس این این //رمضان المبارک کے دوسرے عشرے کا اختتام ہو گیا جس کے ساتھ ہی تیسرے عشرے کیلئے نماز عصر سے دنیا بھر کے ساتھ ساتھ منقسم جموں کشمیر کے آر پار فرزندان توحید اعتکاف کی سعادت حاصل کرنے کیلئے بیٹھ گئے۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق دنیا بھر کے ساتھ ساتھ منقسم جموں کشمیر میں جمعہ کے شام سے نماز عصر اعتکاف میں بیٹھ گئے جب کہ کئی مساجد میں اعتکاف میں بیٹھنے والوں کے کوائف بھی جمع کئے گئے ہیں۔ اعتکاف میں بیٹھنے والوں کے لئے بعض مساجد کی انتظامیہ اور مخیر حضرات کی جانب سے سحری اور افطاری فراہم کرنے کے خصوصی انتظامات بھی کئے جاتے ہیں جب کہ عام طور/101

مغربی ایشیا کا بحران: وزیراعظم نے لیا اعلیٰ سطحی سیکورٹی میٹنگ میں اقتصادی مفادات پر تنازعے کے ممکنہ اثرات کا جائزہ

ہندوستان کو نازک صورتحال پر تشویش

ہندوستانی شہریوں کیلئے ممکنہ خطرات، توانائی کی سپلائی اور عالمی تجارتی راستوں پر جاری سنگین تنازع کے وسیع اثرات کا احاطہ

حکومت نے کیا گیس کی تقسیم کو بحال، مقامی طور پر CNG،LPG، پائپڈ کوکنگ گیس کی پیداوار کو سرفہرست رکھنے کا فیصلہ

سری نگر//۱۰، مارچ // جے کے این ایس // وزیراعظم نریندر مودی نے مغربی ایشیا میں تیزی سے ابھرتے ہوئے تنازعات اور ہندوستان کے اسٹریٹجک اور اقتصادی مفادات پر اس کے ممکنہ اثرات کا جائزہ لینے کیلئے حکومت کے سینئر اراکین اور سیکورٹی اسٹیبلشمنٹ کیساتھ ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ کی صدارت کی۔ جے کے این ایس مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق پیر کو نئی دہلی میں منعقدہ جائزہ میٹنگ میں وزیر داخلہ امت شاہ، وزیر خارجہ سبرامنیم جے شنکر، قومی سلامتی کے مشیر اجیت ڈوول اور چیف آف ڈیفنس اسٹاف انیل چوہان نے شرکت کی۔ بات

چیت سے واقف عہدیداروں نے کہا کہ سیاسی رہنماؤں اور دفاعی حکام نے خطے میں سیکورٹی کی صورت حال، بیرون ملک ہندوستانی شہریوں کیلئے ممکنہ خطرات اور توانائی کی سپلائی اور عالمی تجارتی راستوں پر تنازع کے وسیع اثرات کا جائزہ لیا۔ اس دوران مغربی ایشیا کے بڑھتے ہوئے/102

سی آئی ایس ایف کا یوم تاسیس
لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا کی جوانوں اور انکے اہل خانہ کو مبارکباد

سری نگر//۱۰، مارچ // جے کے این ایس // جموں و کشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے منگل کو سینٹرل انڈسٹریل سیکورٹی فورس (سی آئی ایس ایف) کے اہلکاروں اور ان کے اہل خانہ کو فورس کے یوم تاسیس کے موقع پر مبارکباد دی۔ جے کے این ایس کے مطابق سماجی رابطہ گاہ ایکس پر ایک پوسٹ میں، ایل جی کے دفتر لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا کی جانب سے لکھا کہ ملک کے اہم بنیادی ڈھانچے کو محفوظ بنانے کے لیے سینٹرل انڈسٹریل سیکورٹی فورس (سی آئی ایس ایف) کا غیر متزلزل عزم واقعی قابل تعریف ہے۔ لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ قوم کو سی آئی ایس ایف کے اہلکاروں کی خدمات اور قربانیوں پر فخر ہے اور انہوں نے ڈیوٹی کے تئیں ان کی لگن کو سراہا۔ /103

وزیر دفاع کے ہاتھوں ''ڈیفنس فورسز ویژن 2047: مستقبل کیلئے تیار فوج کا روڈ میپ'' جاری

مستقبل کے سلامتی چیلنجوں کی پیچیدگی ہمیں تسلیم کرنی ہوگی

جنگی تیاری والی فوج مضبوط اور پائیدار وکست بھارت میں اہم رول ادا کریں گی // راجناتھ سنگھ

سرینگر// 10 مارچ //ایس این این //مستقبل کے سلامتی کے چیلنجوں کی پیچیدگی کو تسلیم کرتے ہوئے وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے کہا کہ مسلسل اصلاحات، اختراع اور قومی عزم کے ذریعے، اس کا مقصد اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ ہندوستان کی آزادی کی صد سالہ تک، ملک کی فوج عالمی سطح پر قابل احترام، تکنیکی طور پر جدید اور جنگی تیاری والی فوج کے طور پر کھڑی ہو، جو ایک مضبوط اور

پائیدار وکست بھارت میں اہم رول ادا کر رہی ہے۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے نئی دہلی کے ساؤتھ بلاک میں ایک تقریب میں ''ڈیفنس فورسز ویژن 2047: ایک روڈ میپ فار فیوچر'' جاری کیا۔ یہ جامع بلیو پرنٹ ہیڈ کوارٹر انٹیگریٹڈ ڈیفنس اسٹاف نے دفاعی افواج کو ایک جدید، مربوط اور تکنیکی طور پر ترقی یافتہ فوج میں تبدیل کرنے کے لیے تیار کیا ہے جو 2047 تک ہندوستان کی وکست بھارت بننے کی خواہش کی حمایت کرنے کے قابل ہے۔ ایک سرکاری بیان کے مطابق ویژن دستاویز میں/104

کویندر گپتا نے ہماچل پردیش کے 30ویں گورنر کے بطور حلف لیا

سرینگر// 10 مارچ //ایس این این // بی جے پی کے سینئر لیڈر کویندر گپتا نے ہماچل پردیش کے 30ویں گورنر کے بطور حلف لیا۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق بی جے پی کے سینئر لیڈر کویندر گپتا شملہ کے لوک بھون میں منعقدہ ایک تقریب میں ہماچل پردیش کے 30ویں گورنر کے طور پر حلف لیا۔ اس موقعہ پر ہماچل پردیش ہائی کورٹ کے چیف جسٹس گرمیت سنگھ سندھاوالیا نے ہندی میں حلف لینے والے کویندر گپتا کو عہدے کا حلف دلایا۔ تقریب حلف برداری میں چیف سیکرٹری/105

ملک دشمن سرگرمیوں میں ملوث سرکاری ملازمین کیخلاف کارروائی تیز

جموں کشمیر حکومت کی جانب سے جل شکتی محکمے کے 3 نیڈ بیس ملازمین نوکری سے برطرف

سرینگر// 10 مارچ //ایس این این //ملک دشمن سرگرمیوں میں ملوث سرکاری ملازمین کیخلاف کارروائی تیز کرتے ہوئے جموں کشمیر حکومت نے محکمہ جل شکتی کے تین عارضی ملازمین کو نوکری سے برطرف کردیا ہے۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق جموں کشمیر میں ملک دشمن سرگرمیوں میں ملوث سرکاری ملازمین کیخلاف حکومت نے کارروائی مزید تیز کردی ہے جس دوران تین اور ملازمین کو نوکری سے برطرف کردیا گیا۔ حکام کے مطابق جل شکتی محکمہ نے ملک دشمن اور تخریبی سرگرمیوں میں مبینہ طور پر ملوث ہونے کے الزام میں تین کارکنوں کو فوری طور پر برطرف کرنے کا حکم دیا ہے۔ اس ضمن میں جاری الگ الگ حکمناموں کے مطابق کوثر حسین بھگوان (این پی سی ایل) اور لیاقت علی بھگوان ایک کیس زیر نمبر 230/2019 جو غیر قانونی سرگرمیوں سے متعلقہ مختلف دفعات کے تحت درج ہے اور شوکت حسین زرگر (ڈی آر ڈبلیو) جن کے خلاف کیس زیر نمبر 53/2019 غیر قانونی سرگرمیوں کے مختلف دفعات اور آرمز ایکٹ کے تحت درج ہے کو خدمات سے فارغ کر دیا گیا ہے۔ احکامات میں کہا گیا ہے کہ تحقیقات میں دہشت گردی، دہشت گردی کی کارروائیوں، دہشت گردی کی کارروائیوں کی سازش، دہشت گردوں کو پناہ دینے، اور دہشت گرد تنظیم کی رکنیت/سپورٹ سے ان کے مبینہ روابط کا انکشاف ہونے کے بعد انہیں معطل کر دیا گیا ہے۔ حکومت نے کہا کہ یہ اقدامات انتظامیہ کے مفاد میں کیے گئے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ کوثر احمد نیڈ بیس مزدور ہے۔ احکامات میں کہا گیا ہے کہ تحقیقات میں دہشت گردی، دہشت گردی کی کارروائیوں، دہشت گردی کی کارروائیوں کی سازش، دہشت گردوں کو پناہ دینے، اور دہشت گرد تنظیم کی رکنیت/سپورٹ سے ان کے مبینہ روابط کا انکشاف ہونے کے بعد انہیں معطل کر دیا گیا ہے۔ حکومت نے کہا کہ یہ اقدامات انتظامیہ کے مفاد میں کیے گئے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ کوثر احمد نیڈ بیس مزدور بحیثیت پی ای ای سب ڈویژن بلر کشتواڑ میں تعینات تھا جبکہ لیاقت بھگوان بھی کشتواڑ میں ہی/106

چیف سیکرٹری کی تمام محکموں میں

خالی اسامیوں کو پُر کرنے کیلئے تیز رفتار بھرتی پر زور

جموں // رانفو // چیف سیکرٹری اٹل ڈولو نے جموں و کشمیر یونین ٹیریٹری کے مختلف سرکاری محکموں میں خالی اسامیوں کی صورتحال اور جموں و کشمیر پبلک سروس کمیشن (جے کے پی ایس سی) اور جموں و کشمیر سروسز سلیکشن بورڈ (جے کے ایس ایس بی) کے ذریعے جاری بھرتی عمل کی پیش رفت کا جائزہ لینے کے لئے ایک میٹنگ کی صدارت کی۔ میٹنگ میں متعلقہ انتظامی سیکرٹریوں/107

ضلع راجوری کے نوشہرہ سیکٹر میں سرحد پار سے دراندازی کی کوشش ناکام

ایک پاکستانی دہشت گرد ہلاک

تلاشی کارروائی جاری، پورے سیکٹر میں سخت الرٹ جاری: وائٹ نائٹ کور

سری نگر//۱۰، مارچ // جے کے این ایس // حکام نے منگل کو بتایا کہ چوکس فوجی جوانوں نے راجوری ضلع کے نوشہرہ سیکٹر کے جھنگڑ علاقے میں لائن آف کنٹرول کے ساتھ دراندازی کی ایک کوشش کو ناکام بناتے ہوئے ایک درانداز کو ہلاک کردیا جبکہ اس علاقے میں ابھی تلاشی کارروائی جاری ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق ہندوستانی فوج نے منگل کو نوشہرہ کے جھنگڑ کے جنرل علاقے میں لائن آف کنٹرول (ایل او سی) کے ساتھ دراندازی کی ایک کوشش کو کامیابی سے ناکام بنا دیا۔ ایکس پر ایک پوسٹ میں، ہندوستانی فوج کی وائٹ نائٹ کور نے کہا کہ ایک دہشت گرد کو ہلاک کر دیا گیا ہے۔ وائٹ نائٹ کور نے کہا کہ 10 مارچ 2026 کی سہ پہر 3 بجے کے قریب لائن آف کنٹرول کیساتھ جھنگڑ نوشہرہ کے عام علاقے میں 2 دہشت گردوں کی نقل و حرکت کا پتہ چلا۔ فوج نے مزید کہا کہ تیز رفتار اور مربوط جنگی کارروائی کیساتھ جواب دیتے ہوئے، چوکس دستوں نے تیزی سے دراندازی کی کوشش کو ناکام/108

جاوید رانا کی پی ایم یو کو قبائلی فلاحی پروگراموں کی

نگرانی کا مضبوط نظام بنانے کی ہدایت

جموں // رانفو // وزیر برائے قبائلی امور جاوید احمد رانا نے محکمہ قبائلی امور کے تحت قائم پروجیکٹ مینجمنٹ یونٹ (پی ایم یو) کے ساتھ ایک تفصیلی میٹنگ کی صدارت کی اور انہیں ہدایت دی کہ وہ جموں و کشمیر کے تمام قبائلی فلاحی پروگراموں کی نگرانی اور ہم آہنگی کے لئے ادارہ جاتی بنیاد کے طور پر کام کریں۔ میٹنگ/109

راجوری ضلع میں دریا عبور کرنے کی مشق کے دوران لاپتہ ہونے والے فوجی جوان کی لاش منگل کی صبح برآمد

سری نگر//۱۰، مارچ // جے کے این ایس // حکام نے منگل کو بتایا کہ جموں و کشمیر کے راجوری ضلع میں ایک دن پہلے دریا عبور کرنے کی مشق کے دوران لاپتہ ہونے والے ایک فوجی کی لاش منگل کو برآمد ہوئی۔ جے کے این ایس کے مطابق حکام نے بتایا کہ سپاہی انکشت شرما کی لاش منگل کو صبح فوج، نیشنل ڈیزاسٹر ریسپانس فورس (این ڈی آر ایف) اور مقامی ریسکیورز کی مشترکہ تلاشی پارٹی نے کھوور علاقے میں منور ندی سے برآمد کی۔ فوج کے مطابق، سپاہی/110

زبرون پہاڑ کے دامن اور جھیل ڈل کے نزدیک واقع فرنگی پھولوں کا ایشیا کا سب سے بڑا مسکن

16 مارچ کو سیلانیوں اور سیاحوں کیلئے کھول دیا جائے گا

تقریباً 70 سے 75 اقسام کے 1.8 ملین دلکش اور رنگ برنگے گل حاضرین کو محظوظ کرنے کیلئے تیار

سری نگر//۱۰، مارچ // جے کے این ایس // کشمیر وادی میں بادام سمیت کئی درختوں کے شگوفے قبل از وقت نکلنے اور ماہ فروری سے ہی گرمی کی لہر کے چلتے حکام نے منگل کو بتایا کہ زبرون پہاڑ کے دامن اور جھیل ڈل کے نزدیک واقع اندرا گاندھی میموریل ٹیولپ گارڈن (باغ گل لالہ) کو 16 مارچ کو سیلانیوں اور سیاحوں کیلئے کھول دیا جائے گا۔ جے کے این ایس کے مطابق زبروان پہاڑی رینج کے دامن میں واقع ڈل جھیل سے نظر آنے والا یہ باغ گل لالہ سیاحوں کے استقبال کے لیے پوری طرح تیار ہے۔ ڈائریکٹر فلوریکلچر متھورا معصوم نے تصدیق کی کہ 16 مارچ 2026 کو ایشیا کا سب سے بڑا ٹیولپ گارڈن (باغ گل لالہ) مقامی سیلانیوں اور سیاحوں کیلئے کھولنے کا فیصلہ کیا گیا ہے۔ دستیاب تفصیلات میں بتایا گیا ہے کہ اس سال فرنگی پھولوں کے مسکن باغ گل لالہ سری نگر میں تقریباً 70 سے 75 اقسام کے 1.8 ملین ٹیولپس کی نمائش کرے گا، جو دیکھنے والوں/111

موسم میں تبدیلی: بالائی علاقوں میں ہلکی برفباری، میدانی علاقوں میں بارشیں

شبانہ درجہ حرارت میں بہتری لیکن دن کی سردی میں تھوڑا اضافہ درج

24 گھنٹوں تک مزید بارشوں پیشگوئی، 11 مارچ تک موسم مجموعی طور پر خراب رہنے کا امکان

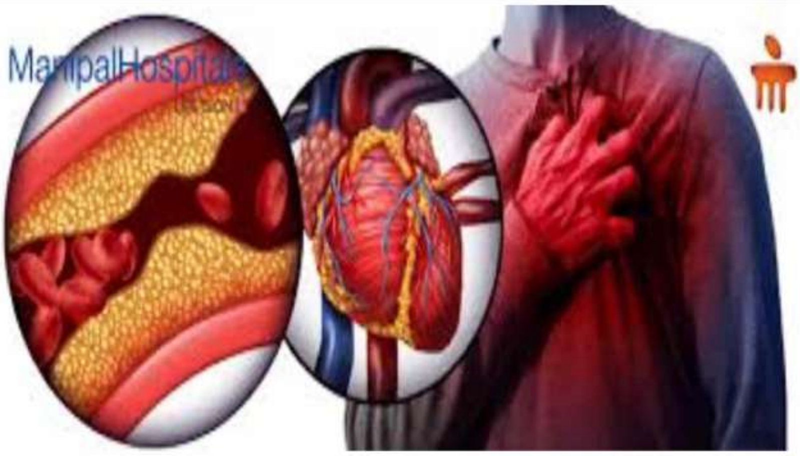
سرینگر// 10 مارچ //ایس این این //وادی کشمیر میں موسمی صورتحال میں تبدیلی کے چلتے بالائی علاقوں میں تازہ برفباری جبکہ میدانی علاقوں میں ہلکی بارشیں ہوئی۔ تازہ برفباری اور بارشوں کے نتیجے میں سردی کی لہر واپس لوٹ آئی۔ ادھر محکمہ موسمیات نے 24 گھنٹوں تک مزید بارشوں اور ہلکی برفباری کی پیشگوئی کرتے ہوئے 11 مارچ تک موسم مجموعی طور پر ابر آلود رہنے کا امکان ظاہر کیا ہے۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق وادی کشمیر کے موسم نے کروٹ بدلی جس کے ساتھ ہی وادی کے بالائی علاقوں میں تازہ برفباری ہوئی جبکہ میدانی علاقوں میں بارشیں ریکارڈ کی گئی۔ شہر سرینگر کے ساتھ ساتھ جنوبی، شمالی اور وسطی کشمیر کے میدانی علاقوں میں ہلکی بارشیں ہوئی جبکہ گلمرگ، پہلگام اور دیگر پہاڑی علاقوں میں ہلکی برفباری ریکارڈ کی گئی ہے۔ دیگر بالائی علاقوں کے ساتھ ساتھ گلمرگ، سونہ مرگ، زوجیلا کے علاقوں میں ہلکی برفباری ریکارڈ کی گئی۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق وادی کشمیر کے موسم نے کروٹ بدلی جس کے ساتھ ہی وادی کے بالائی علاقوں میں تازہ برفباری ہوئی جبکہ میدانی علاقوں میں بارشیں ریکارڈ کی گئی۔ شہر سرینگر کے ساتھ ساتھ جنوبی، شمالی اور وسطی کشمیر کے میدانی علاقوں میں ہلکی بارشیں ہوئی جبکہ گلمرگ، پہلگام اور دیگر پہاڑی علاقوں میں ہلکی برفباری ریکارڈ کی گئی ہے۔ دیگر بالائی علاقوں کے ساتھ ساتھ گلمرگ، سونہ مرگ، زوجیلا کے علاقوں میں ہلکی برفباری ریکارڈ کی گئی تازہ برفباری اور بارشوں کے نتیجے میں سردی کی لہر واپس لوٹ آئی۔ محکمہ موسمیات نے بتایا کہ سرینگر میں گذشتہ چوبیس گھنٹوں کے دوران 3.0 ملی میٹر بارش ریکارڈ ہوئی ہے۔ جبکہ پہلگام اور گلمرگ میں اس دوران بالترتیب 11.6 ملی میٹر اور 12.8 ملی میٹر بارش ریکارڈ ہوئی ہے۔ انہوں نے کہا کہ کپوارہ میں گذشتہ چوبیس گھنٹوں کے دوران 2.8 ملی میٹر بارش ریکارڈ ہوئی ہے۔ ادھر محکمہ موسمیات کے مطابق 24 گھنٹوں کے دوران جموں و کشمیر میں ہلکی بارش، برف باری یا گرج چمک کے ساتھ بارش کا امکان ظاہر کرتے ہوئے 11 مارچ تک موسم مجموعی طور پر ابر آلود رہنے کی پیشگوئی کی ہے۔ محکمہ موسمیات کے مطابق مغربی ہوائیں جموں کشمیر میں اثر انداز ہورہی ہے جس کے چلتے 11 مارچ تک موسمی صورتحال خراب رہے گی جس دوران بارشیں اور برفباری ہوگی۔ ادھر محکمہ موسمیات نے مسافروں، سیاحوں اور ٹرانسپورٹروں کے لیے ایک ایڈوائزری بھی جاری کی ہے کہ وہ اس مدت کے دوران اپنے سفر کی منصوبہ بندی/112

The Urdu Daily
WATTAN
وطن
سرینگر

ہارٹ اٹیک کی خاموش علامات

تحریر۔۔۔رانا نسیم

قدرت نے انسانی جسم کو وہ بہترین نظام دیا ہے، جسے سمجھنے کے لئے عقل انسانی ہزاروں سال سے محنت کر رہی ہے، لیکن آئے روز ہونے والی نت نئی تحقیقات حیران کن حقائق سے پردہ اُٹھا رہی ہیں؟ انسانی جسم کا ہر عضو انمول ہے لیکن اس پورے ڈھانچے میں ’’دل‘‘ کو خاص اہمیت حاصل ہے، کہنے والے تو یہ بھی کہتے ہیں کہ قدرت نے انسانی جسم کے ہر اہم عضو کو جوڑے میں بنایا یعنی دو دو بنائے لیکن دل وہ واحد عضو ہے، جو صرف ایک ہی ہے۔



صحت مند، خوبصورت اور پاکیزہ دل صرف ایک انسان نہیں بلکہ پورے معاشرے پر اثرانداز ہوتا ہے، کیوں کہ یہ دل دو کو چار بنانے کے بجائے ’’دو‘‘ دوسرے کو دینے کا ظرف پیدا کرتا ہے اور یہی ایک بنیادی چیز ہے، جو کسی بھی معاشرے کو مہذب اور خوشحال بناتی ہے۔ لیکن آج کی دنیا میں یہ دل صرف روحانی ہی نہیں بلکہ طبی اعتبار سے بھی مشکلات کا شکار ہے۔

عالمی ادارہ صحت کے اعداد و شمار کے مطابق ہر سال دنیا میں ایک کروڑ **79** لاکھ افراد دل کی بیماریوں کے باعث جہان فانی سے کوچ کر جاتے ہیں۔ دنیا میں **31** فیصد اموات کی وجہ صرف دل کی بیماریاں ہیں جبکہ کچھ ممالک میں یہ شرح **80** فیصد ہے۔ ورلڈ ہارٹ فیڈریشن کے اعداد و شمار کے مطابق **2030**ء تک دل کی بیماریوں سے ہونے والی اموات ایک کروڑ **79** لاکھ سے بڑھ کر **2** کروڑ **30** لاکھ سے تجاوز کر سکتی ہیں۔

اگرچہ دل کی علالت کا بڑا ذمہ دار انسان خود ہی ہے کیوں کہ آج کے طرز زندگی نے اسے ناکارہ بنا دیا ہے، تمباکو نوشی، کولیسٹرول کی زیادتی، بے قاعدہ ورزش یا اس کا بالکل نہ ہونا، خوراک میں پھلوں اور سبزیوں کے استعمال کا نہ ہونا، بلڈ پریشر، ذہنی دباؤ، تفریح کا فقدان اور موٹاپا وغیرہ جیسی انسانی غفلت نے دل کے امراض میں بے پناہ اضافہ کیا ہے لیکن ایک غفلت کے بعد دوسری غفلت یعنی بیماری سے لاعلمی نے اسے مزید مہلک بنا دیا ہے۔

ایک امریکی تحقیق کے مطابق امریکا جیسے جدید ملک میں بھی صرف **27** فیصد افراد دل کی بیماری کی علامات سے واقف ہیں، یہی وجہ ہے کہ امریکا میں اچانک حرکت قلب بند ہونے کے باعث ہونے والی **50** فیصد اموات ہسپتال پہنچنے سے پہلے ہی ہو جاتی ہیں تو ایسے میں پاکستان جیسے غریب ممالک کے کم علم باسیوں کا کیا معاملہ ہوگا؟ پھر دی جرنل آف دی امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق امراض قلب میں مبتلا **10** مرد و خواتین میں سے **8** کا یہ کہنا ہے کہ ان کے پہلے ہارٹ اٹیک سے قبل انہیں اپنی دل کی کسی بھی قسم کی خرابی کے بارے میں معلوم ہی نہیں تھا۔

سینے میں درد، دباؤ، ٹھنڈے پسینے یا اچانک بہت زیادہ کمزوری محسوس ہونا تو ہارٹ اٹیک کی بڑی اور معروف علامات ہیں، جن کے بارے میں فوری طور پر بتایا جا سکتا ہے لیکن ہارٹ اٹیک کی کچھ ایسی خاموش علامات بھی ہیں، جن کے بارے میں عمومی آگاہی نہیں ہوتی اور اپنی ناسمجھی میں، ہم انہیں وہ اہمیت نہیں دیتے، جس کی یہ متقاضی ہیں۔ تو آیئے اب آپ کو جدید ترین ریسرچ کی روشنی میں ایسے چند علامات سے روشناس کرواتے ہیں۔

کچھ غلط ہونے کا احساس

زندگی میں بعض اوقات ایسا وقت بھی آتا ہے، جب انسان خود کو بالکل بجھا ہوا محسوس کرتا ہے تو ایسے میں اس معاملہ پر خاص توجہ دینے کی ضرورت ہے کہ آپ کا جسم آپ کو کیا بتانے کی کوشش کر رہا ہے؟ نیو یارک میں امراض قلب میں **25** سالہ تجربہ کی حامل امریکی ڈاکٹر سٹیسی ای روزن کا کہنا ہے کہ ’’ہارٹ اٹیک کے مریضوں نے مجھے بتایا ہے کہ انہیں بے چینی کا احساس ہوا، جیسے کہ کچھ بھی ٹھیک نہ ہو، لہذا اگر آپ کچھ غلط محسوس کریں تو یہ اچھا ہے کیوں کہ اس سے آپ محتاط ہو سکتے ہیں‘‘ مزید برآں ڈاکٹر روزن نے رپورٹ کیا ہے کہ ان کے کچھ مریضوں نے دل کا دورہ پڑنے سے پہلے ذہنی طور پر کمزوری محسوس کرنے کی اطلاع بھی دی۔

شدت سے جسم کو جکڑنے کا احساس

امریکی ماہر امراض قلب اور اوہائیو سٹیٹ یونیورسٹی ویکسنر میڈیکل سینٹر میں کارڈیو ویسکولر میڈیسن کے اسسٹنٹ پروفیسر جم لیو کہتے ہیں کہ اگرچہ ہارٹ اٹیک یعنی سینے کے درد کو چھرا گھونپنے کی مانند یا ایک مدھم درد کے طور پر بیان کیا جاتا ہے۔ تاہم، بعض اوقات دل کا دورہ پڑنے سے آپ کے سینے پر دباؤ اور بھاری پن محسوس ہوتا ہے، یا جیسے آپ کو مضبوطی سے نچوڑا جا رہا ہو۔ تو یہ ہارٹ اٹیک کی پیشگی اطلاع ہو سکتی ہے، لہذا فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

تھکاوٹ

ڈاکٹر روزن کا مشاہدہ ہے کہ تھکاوٹ دل کے دورے کی سب سے عام علامات میں سے ایک ہے، جسے وہ خاص طور پر خواتین میں دل کے دورے کے مریضوں میں دیکھتی ہیں۔ ڈاکٹر روزن کہتی ہیں کہ میرے **25** سالہ تجربے کا یہ نچوڑ ہے کہ دل کے دورے کے دہانے پر موجود لوگ تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں اور اپنی معمول کی سرگرمیاں نہیں کر پاتے۔ ہارٹ اٹیک کے دوران دل میں خون کا بہاو کم ہو جاتا ہے۔

یہ پٹھوں پر اضافی دباو ڈالتا ہے، جس کی وجہ سے تھکن کا یہ احساس ہو سکتا ہے۔ جو سرگرمیاں آپ بہت آرام سے کر رہے ہوتے ہیں اور اچانک ان کی ادائیگی میں مشکلات پیش آنے لگیں تو یہ سرخ جھنڈی کے مترادف ہے، اگر رات کی بھرپور نیند آپ کو تھکاوٹ کے احساس سے نجات نہیں دلاتی تو آپ کو فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔ وہ کہتی ہیں کہ اگر آپ بہت زیادہ تھکاوٹ محسوس کر رہے ہیں، تو برائے مہربانی اپنے ڈاکٹر سے ملاقات کا وقت حاصل کریں۔

کمر، سینے یا دونوں بازوؤں میں درد

ڈاکٹر روزن واضح کرتی ہیں کہ کمر، سینے یا دونوں بازوؤں میں نمایاں درد، اکثر خاموش دل کے دورے کی علامت ہے۔ چونکہ یہ درد اکثر سینے کے بوجھ کے ساتھ نہیں ہوتا ہے جو عام طور پر دل کے دورے سے منسلک ہوتا ہے، اس لیے لوگ اکثر اسے نظرانداز کرتے ہیں۔ یہ درد غلط سونے یا کسی زخم کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے لیکن اگر ان دونوں میں سے کوئی بھی صورت نہ ہو تو پھر آپ کو ایک بار ضرور ڈاکٹر سے ملنا چاہیے۔

ورزش کے دوران درد

امریکی ماہر امراض قلب اسسٹنٹ پروفیسر جم لیو کہتے ہیں کہ ہارٹ اٹیک کی عام طور پر نظرانداز کی جانے والی علامت سینے، بازووں، کندھوں یا کمر کے گرد درد ہے جو کہ صرف ورزش کے دوران ہی ہوتا ہے۔ اگر آپ کی دل کی شریانوں میں جزوی رکاوٹ ہے، تو یہ آپ کے دل میں خون کے بہاو کو محدود کر سکتا ہے، جس سے کمزوری اور درد کا احساس ہوتا ہے۔ جب آپ ورزش کرنا چھوڑ دیتے ہیں تو درد رک سکتا ہے، کیونکہ دل کو اس اعتبار سے خون کے بہاو کی بہت ضرورت نہیں ہوتی، یا یہ آرام کے دوران بھی جاری رہ سکتا ہے۔ لہذا یہ دونوں عمل دل کی بیماری کی علامات سے متعلق ہو سکتے ہیں۔

سانس لینے میں دشواری اور خراٹے

اگرچہ عام طور پر سیڑھیاں چڑھنا آپ کے لئے کوئی مسئلہ نہیں ہوتا ہے لیکن اچانک آپ اپنے آپ کو ہوا کے لیے ہانپتے ہوئے محسوس کرتے ہیں، تو یہ دل کے دورے کا اشارہ دے سکتا ہے۔ ڈاکٹر روزن کہتی ہیں کہ خواتین مجھے بتاتی ہیں کہ انہیں قدموں پر چلتے ہوئے یا گروسری لے جانے کے دوران تھکاوٹ یا سانس لینے میں دشواری محسوس ہوتی ہے، جب کہ وہ عام طور پر ایسا محسوس نہیں کرتی تھیں۔ مزید برآں نیند کے دوران سانس لینے کے عمل میں دشواری خراٹوں اور نتیجتاً ہارٹ اٹیک کا باعث بن سکتی ہے۔ دوران نیند سانس لینے میں دشواری کے باعث انسانی جسم میں آکسیجن کی سطح گر جاتی ہے اور اس کمی کو پورا کرنے کے لئے خون کی نالیوں میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے جو دل کے لئے بالکل بھی اچھا نہیں۔

سینے کی جلن یا ڈکار

اگر آپ کو پیٹ بھر کر دوپہر کے کھانے کے بعد کبھی کبھار سینے کی جلن کا احساس ہوتا ہے، تو اس کے بارے میں فکر کرنے کی کوئی بات نہیں ہو سکتی ہے۔ لیکن اگر یہ معمول سے باہر ہے، یا اگر سینے کی جلن نے آپ کو پہلے کبھی پریشان نہیں کیا تو پھر آپ کو فوری طور پر ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے۔ ڈاکٹر لیو کہتے ہیں کہ انجائنا، سینے میں جلن جیسا درد، دل میں خون کے بہاو کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے جو دل کے دورے کا اشارہ دے سکتا ہے۔

پیٹ خراب

دل کے دورے کی علامات بعض اوقات پیٹ کے مسائل جیسے متلی، الٹی یا مجموعی طور پر معدے کی خرابی بھی ہو سکتی ہیں، خاص طور پر خواتین میں ایسا ہونے کا زیادہ خدشہ رہتا ہے۔ ڈاکٹر روزن کہتی ہیں کہ اگر آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے تو ہمیشہ اپنے ڈاکٹر کو کال کریں، خود سے کوئی ٹوٹکا استعمال نہ کریں کیوں کہ اس سے مرض کی شدت میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

گلے، گردن یا جبڑے کی تکلیف

ماہرین امراض قلب کی جدید تحقیق بتاتی ہے کہ گردن، گلے یا جبڑے میں انجانی تکلیف دل کے دورے کی نشاندہی کر سکتی ہے۔ ڈاکٹر روزن کا کہنا ہے کہ ذیابیطس کے شکار لوگوں کے لیے اس طرح کی باریک تبدیلیوں پر توجہ دینا خاص طور پر اہم ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ کچھ ایسے احساسات کو محسوس کرنے میں پریشانی کا سامنا کر سکتے ہیں جو اہم الارم کے طور پر کام کرتے ہیں کہ کچھ سنگین غلط ہو سکتا ہے۔

علاوہ ازیں ایک صحت مند دل کے لئے آپ کو ایک تندرست منہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ نئی تحقیقات میں امراض قلب کے متعدد مریض ایسے سامنے آئے جنہیں جبڑے میں درد یا سوجن کی شکایت تھی لیکن درحقیقت یہ امراض قلب کی شروعات تھی۔ ڈاکٹر میکاؤس کے مطابق جو لوگ جبڑے کی سوجن یا درد جیسی شکایات کرتے ہیں انہیں ضرور کسی طبی ماہر سے ملاقات کرنی چاہیے کیوں کہ جبڑے کی یہ سوزش دل کی خرابی کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے۔

بے وجہ پسینہ آنا

جسمانی سرگرمی یا عمر بڑھنے سے ہارمونز کی تبدیلی کی وجہ سے پسینہ آنا ایک معموم کی بات ہے، جسے صاف کر کے سکون حاصل کیا جا سکتا ہے۔ لیکن ضرورت سے زیادہ پسینہ آنا صحت کے سنگین مسئلے کی نشاندھی کر سکتا ہے۔ ڈاکٹر لیو کا کہنا ہے کہ اگر آپ ورزش یا کوئی بھی جسمانی حرکت نہیں کر رہے اور پھر بھی آپ کو پسینہ آ رہا ہے تو یہ دل کے دورے کی ایک علامت ہو سکتی ہے۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

ایران کا امریکہ اور اسرائیل پر ملک تقسیم کر کے تیل پر قبضے کی سازش کا الزام

نئی دہلی (ایم این این): مشرق وسطیٰ میں جاری کشیدگی کے دوران ایران نے مغربی ممالک کے ارادوں پر سخت تنقید کرتے ہوئے الزام عائد کیا ہے کہ امریکہ اور اسرائیل کا اصل مقصد ایران کے تیل کے ذخائر پر قبضہ کرنا ہے۔ ایرانی وزارت خارجہ کے ترجمان اسماعیل بقائی نے میڈیا سے گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ امریکہ اور اسرائیل کی جانب سے جاری جنگ کا تعلق نہ تو جوہری ہتھیاروں سے ہے اور نہ ہی کسی سیکورٹی خدشے سے، بلکہ اس کا مقصد ایران کی سرزمین کو تقسیم کر کے اس کے تیل کے وسائل پر قبضہ کرنا ہے۔ انہوں نے کہا کہ امریکہ اور اسرائیل ایران کو ٹکڑوں میں بانٹ کر اس کے تیل کی دولت پر کنٹرول حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ ترجمان وزارت خارجہ کا کہنا ہے کہ امریکہ کا اصل مقصد ہماری خودمختاری کی خلاف ورزی، ہماری قوم کو شکست دینا اور ہماری انسانیت کو کمزور کرتا ہے۔ اسماعیل بقائی نے مزید کہا کہ ایران نے موجودہ حالات میں سفارت کاری کے بجائے بقا کو ترجیح دی ہے۔ ان کے مطابق یہ ہماری پسند کی جنگ نہیں بلکہ ایک ایسی جنگ ہے جو ہم پر مسلط کی گئی ہے اور جسے ہم مجبوری کے تحت لڑ رہے ہیں۔ ایرانی وزیر خارجہ عباس عراقچی نے کہا ہے کہ ایران عام امریکیوں کو نقصان نہیں پہنچانا چاہتا۔ اپنے بیان میں انہوں نے کہا کہ عام امریکیوں نے غیر ملکی جنگوں میں مہنگی شمولیت ختم کرنے کیلئے ووٹ دیا، توانائی کی بڑھتی قیمتوں کے ذمہ دار امریکہ اور اسرائیل ہیں، امریکیوں کی جمع پونجی، ریٹائرمنٹ فنڈز کی بربادی کے ذمہ دار اسرائیل اور واشنگٹن میں بیٹھے حامی ہیں۔ وزیر خارجہ نے امریکی آپریشن ایپک فیوری کو ایپک مسٹیک قرار دیتے ہوئے کہا کہ اس جنگ کی وجہ سے عالمی منڈی میں تیل کی قیمتیں دگنی ہو چکی ہیں اس جنگ کی وجہ سے تمام اشیا کی قیمتیں آسمان پر پہنچ گئی ہیں، امریکہ مہنگائی کے بڑے جھٹکے سے بچنے کیلئے ہمارے تیل اور ایٹمی مراکز کے خلاف سازشیں کر رہا ہے۔ عباس عراقچی نے کہا کہ ایران تمام خطرات کا مقابلہ کرنے کیلئے مکمل تیار ہے ہمارے پاس دشمن کو حیران کرنے کیلئے ابھی بہت سے سرپرائز باقی ہیں۔ عالمی میڈیا میں یہ خبریں آ رہی ہیں کہ امریکہ ایران کے یورینیم پر قبضے کیلئے اسپیشل آپریشن پر غور کر رہا ہے۔ بلوم برگ کا کہنا ہے کہ ٹرمپ ایران کے یورینیم کو قبضے میں لینے کیلئے اسپیشل فورسز بھیجنے کے آپشن پر غور ہیں۔ خبر ایجنسی روئٹرس کے مطابق ۳ سفارتی عہدیداروں نے ممکنہ منصوبے سے متعلق بریفنگ کی تصدیق کی ہے۔ ایکسیوس رپورٹ میں کہا گیا ہے

تل ابیب سے حیفا اور دیمونا تک اسرائیلی شہروں میں ایرانی میزائلوں کا قہر

نئی دہلی (ایم این این): ایران کی جانب سے داغے جانے والی میزائلوں کی وجہ سے تل ابیب سے حیفا اور دیمونا تک اسرائیل کے ہر شہر میں وقفہ وقفہ سے بجنے والے سائرن نیا فراتفری مچا رکھی ہے۔ آئرن ڈوم جیسے فضائی دفاعی نظام کے باوجود نہ صرف یہ کہ ایرانی میزائل کامیابی کے ساتھ اسرائیل میں اپنے اہداف تک پہنچ رہے ہیں بلکہ پیر کو خود اسرائیل نے ہلاکتوں میں اضافہ کا اعتراف کیا ہے۔ اسرائیل کی ایمبولینس سروس نے ایرانی حملے میں ایک شخص کی موت اور کم از کم ۲ کے زخمی ہونے کی تصدیق کی ہے تاہم صیہونی ریاست میں جنگ سے متعلق رپورٹنگ پر فوج کی جانب سے جس طرح سینسرشپ نافذ کی گئی ہے، اس کی وجہ سے اندیشہ ہے کہ حقیقی صورتحال اس سے مختلف ہے جو دنیا کو دکھائی جا رہی ہے۔ اسرائیل میں نہ صرف میڈیا کو پابندیوں کا سامنا ہے

ایران سے جنگ جلد ختم ہوگی: ڈونالڈ ٹرمپ

نئی دہلی (ایم این این): امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ نے ایران کے خلاف جاری فوجی کارروائی پر اہم لیکن مختلف بیانات دیتے ہوئے کہا ہے کہ جنگ تقریباً ختم ہو چکی ہے اور امریکہ اپنے طے شدہ وقت سے بہت آگے چل رہا ہے۔ ٹرمپ نے فلوریڈا کے ڈوارل میں میڈیا سے خطاب کرتے ہوئے دعویٰ کیا کہ ۲۸ فروری کو جنگ شروع ہونے کے بعد سے امریکہ اور اسرائیل نے ۵۰۰۰ ایرانی اہداف کو نشانہ بنایا ہے۔ جنگ تقریباً ختم ہونے کے اعلان کے چند گھنٹے بعد فلوریڈا میں ایران کے موضوع پر بات چیت کرتے ہوئے صدر ٹرمپ نے کہا کہ ہم نے مختصر سفر طے کیا کیونکہ ہم نے محسوس کیا کہ کسی برائی کو ختم کرنے کے لیے ایسا کرنا ضروری ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ”مجھے لگتا ہے کہ آپ کو یہ دیکھنے کو ملے گا کہ یہ بہت مختصر سفر ہونے والا ہے۔“ اپنے خطاب میں صدر ٹرمپ نے کہا کہ ہم پہلے ہی بہت سے طریقوں سے جیت چکے ہیں لیکن ابھی تک مطلوبہ جیت حاصل نہیں ہوئی ہے۔ انہوں نے اس عزم کا اظہار کیا کہ ”ہم اس دیرینہ خطرے کو ہمیشہ کے لیے ختم کرنے اور حتمی فتح حاصل کرنے کے لیے پہلے سے زیادہ عزم کے ساتھ آگے بڑھ رہے ہیں۔“ ٹرمپ نے اپنی رہی پریس کانفرنس کے دوران اس بات کا اعادہ کیا کہ ایران میں فوجی آپریشن زبردست کامیاب رہا ہے۔ انہوں نے یہ بھی کہا کہ وہ اس بات کو یقینی بنانا چاہتے ہیں کہ ایران آنے والے طویل عرصے تک جوہری ہتھیار تیار نہ کر سکے۔ انہوں نے کہا کہ امریکہ کے ایران میں ابھی بھی کچھ اہداف موجود ہیں جنہیں صرف ایک دن میں تباہ کیا جا سکتا ہے۔ اس کے باوجود صدر نے یقین دلایا کہ جنگ بہت جلد ختم ہو جائے گی۔ ٹرمپ نے ریپبلکن قانون سازوں سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ امریکہ کو کچھ انتہائی شریر لوگوں سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے ایران میں مختصر مدت کا فوجی آپریشن کرنا پڑا۔ ان کا مزید کہنا تھا کہ ہم کئی طریقوں سے جیت چکے ہیں

”کوئی نئی جنگ نہیں“ مہم کے بعد، ٹرمپ نے صرف ۲ سال میں ۸ ممالک پر حملوں کا حکم دیا

نئی دہلی (ایم این این): ”ٹائم“ میگزین کی ایک حالیہ رپورٹ میں نمایاں کیا گیا ہے کہ نئی جنگوں سے بچنے کا وعدہ کرنے والے اور ”کوئی نئی جنگ نہیں“ کا نعرہ لگانے والے امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ نے اپنی موجودہ صدارتی مدت کے پہلے ۲ سال میں ۸ ممالک میں فوجی کارروائیوں یا حملوں کی اجازت دی۔ معروف امریکی میگزین کی آنے والی کور اسٹوری، جس کا عنوان ”ٹرمپ کی جنگ“ (WarTrump`s) ہے، نے انٹرنیٹ پر بڑے پیمانے پر بحث چھیڑ دی ہے۔ آنے والے شمارے کے سرورق پر ٹرمپ کی ”میک امریکہ گریٹ اگین“ (ماگا MAGA) مہم سے جڑی آٹھ سرخ رنگ کی ٹوپیاں دکھائی گئی ہیں۔

مغربی ایشیا کی کشیدگی اور یوکرین کے بحران پر ٹرمپ اور پوتن کا تبادلہ خیال

نئی دہلی (ایم این این): امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ نے پیر کو روسی ہم منصب ولادیمیر پوتن سے ٹیلی فون پر گفتگو کی، جس کے بارے میں انہوں نے کہا کہ روسی صدر ولادیمیر پوتن کے ساتھ ان کی بہت اچھی بات چیت ہوئی، جس کے دوران دونوں لیڈروں نے یوکرین کے تنازع اور مشرق وسطیٰ میں جاری کشیدگی پر تبادلہ خیال کیا۔ ٹرمپ نے پیر کے روز بات کرتے ہوئے کہا کہ ہمارے درمیان ٹیلیفون پر روس اور یوکرین کے درمیان جنگ سمیت متعدد عالمی مسائل پر بات ہوئی۔ ٹرمپ نے کہا کہ ”صدر پوتن کے ساتھ میری بہت اچھی بات ہوئی۔ ہم نے یوکرین کے بارے میں بات کی، جو کہ ایک نہ ختم ہونے والی لڑائی بن چکی ہے۔ اس کے بعد ہم نے مشرق وسطیٰ کے بارے میں بات کی، جس کے لیے انہوں نے مددگار بننے کی خواہش ظاہر کی۔ میں نے کہا، آپ یوکرین اور روس کی جنگ ختم کر کے زیادہ مددگار ہو سکتے ہیں۔ یہ زیادہ مددگار ثابت ہوگا۔“ انہوں نے مزید کہا کہ ”وہ بہت تعمیری کردار ادا کرنے کے متمنی ہیں۔“ یہ ریمارکس وہائٹ ہاؤس کے آفیشل یوٹیوب چینل پر کیے گئے ہیں۔ اس سے پہلے ولادیمیر پوتن نے ماسکو میں تیل اور گیس کی عالمی منڈی کی صورتحال اجلاس کی صدارت کی، جہاں انہوں نے خبردار کیا کہ مغربی ایشیا کو غیر مستحکم کرنے کی کوششوں سے توانائی کے عالمی شعبے پر شدید اثر پڑ سکتا ہے۔ روس کی خبر رساں ایجنسی اسپوتنک نیوز کے مطابق، پوتن نے کہا کہ اس طرح کی پیش رفت سے تیل اور گیس کی قیمتیں بڑھ سکتی ہیں اور عالمی سپلائی میں خلل پڑ سکتا ہے۔

ٹرمپ کے بیان سے عالمی منڈی میں خام تیل کی قیمتوں میں بڑی گراوٹ

نئی دہلی (ایم این این): امریکی صدر ٹرمپ کی جانب سے مشرق وسطیٰ میں جنگ بندی کے اشارے کے بعد عالمی مارکیٹ میں خام تیل ۸،۴ فیصد کمی سے ۷۲،۴۹ ڈالر پر آ گیا۔ تفصیلات کے مطابق عالمی مارکیٹ میں خام تیل کی قیمتوں میں اچانک بڑی گراوٹ دیکھی گئی، لندن برینٹ خام تیل اکیس فیصد سے زائد کمی کے ساتھ ۷۲، ۴۹ سینٹ پر آ گیا۔ اسی طرح امریکی ڈبلیو ٹی آئی خام تیل بھی تقریباً اکیس اعشاریہ پانچ فیصد کمی کے ساتھ نوے ڈالر ستائیس سینٹ پر ٹریڈ کر رہا ہے۔ گزشتہ روز لندن برینٹ خام تیل ایک سو انیس ڈالر سے اوپر اور امریکی خام تیل ایک سو انیس ڈالر پچاس سینٹ پر تھا۔ غیر ملکی میڈیا کے مطابق مشرق وسطیٰ میں جنگ بندی کی خبروں کی وجہ سے خام تیل کی قیمتوں میں کمی دیکھی جا رہی ہے۔ دوسرے جانب صدر ٹرمپ کی ایران کے ساتھ جنگ ختم کرنے کی خبریں بھی گردش کر رہی ہیں۔ صدر ٹرمپ نے دعویٰ کیا ہے کہ مشرق وسطیٰ میں جنگ اب اپنی تکمیل کو پہنچ گئی ہے، جس کے بعد سپلائی لائنز میں بہتری کی امید پیدا ہوئی اور سرمایہ کاروں کا اعتماد بحال ہوا۔ تجزیہ کاروں کے مطابق اگر مشرق وسطیٰ میں امن کی کوششیں کامیاب ہوتی ہیں اور صدر ٹرمپ کے دعوے کے مطابق ایران کے خلاف عسکری اہداف مکمل ہو جاتے ہیں، تو عالمی مارکیٹ میں تیل کی قیمتیں مزید مستحکم یا کم ہو سکتی ہیں، جس کا فائدہ براہ راست صارفین کو پہنچے گا۔ ایران کے خلاف جنگ امریکہ کو مہنگی پڑ رہی ہے ایران کے خلاف جنگ امریکہ کو بہت مہنگی پڑ رہی ہے اور امریکی عوام اپنے ٹیکسز کی رقم کے بے دریغ خرچ پر نالاں ہیں۔ ایران پر امریکی اور اسرائیلی حملوں کو آج ۱۱واں روز ہے۔ دعووں کے برعکس ایران کے خلاف یہ جنگ بھاری اخراجات کے باعث امریکہ کو بہت مہنگی پڑ رہی ہے اور امریکی عوام اپنے ٹیکسز کے پیسے کا یوں زیاں دیکھ کر ٹرمپ انتظامیہ سے تنگ آ گئے ہیں۔ ایران جنگ سے متعلق سینٹر فار اسٹریٹجک اینڈ انٹرنیشنل اسٹڈیز نے چشم کشا رپورٹ جاری کی ہے۔ رپورٹ کے مطابق امریکی ٹیکس دہندگان کو ایران کے خلاف جنگ روزانہ ۹۸۰ ملین ڈالرز کی پڑ رہی ہے۔ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ ایران مخالف فضائی کارروائیوں پر روزانہ تقریباً ۳۰۰ ملین ڈالرز خرچ ہو رہے ہیں۔

اسرائیل کے ایران پر تازہ حملے، سیکوریٹی فورس کے ہیڈکوارٹرس کو نشانہ بنایا

نئی دہلی (ایم این این): ایران جنگ کے ۱۰ ویں روز اسرائیلی فوج نے ایران کے اندر اپنے حملوں کو دوبارہ شروع کیا۔ فوج نے پیر کو ایک مختصر بیان میں اعلان کیا کہ اس نے ایران کے مطابق شہر اصفہان میں کئی مقامات، تہران کے دیگر علاقوں اور ملک کے شمال مغرب میں واقع شہر زنجان میں شدید فضائی حملے ریکارڈ کئے گئے۔ اسی طرح گولہ باری تہران کے جنوب مغرب میں دشمنوں کو اپنے خلاف کسی بھی جارحیت پر پچھتانے پر مجبور کر دیں گے۔ دوسری طرف پاسداران انقلاب ایران نے نئے سپریم لیڈر سے اپنی وفاداری کا اعلان کیا۔

اتر ریلوے

ای ٹنڈر نوٹس

ڈپٹی چیف انجینئر/جی ایس یو/فیروزپور کے ذریعہ صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے مندرجہ ذیل ای ٹنڈر آخری تاریخ 06.04.2026 وقت 11.30 بجے تک www.ireps.gov.in پر مدعو کیا جاتا ہے۔ ٹنڈر دہندہ اپنے اصل/ترمیم شدہ ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کر سکتے ہیں۔ مینول ٹنڈر منظور نہیں ہے اور ایسے کسی بھی مینول آفر کو منظور نہیں کیا جائے گا۔ ٹنڈر دہندہ ٹنڈر دستاویز کی لاگت اور زر بیعانہ کی جگہ ٹنڈر سیکورٹی حلف نامہ مقررہ خاکے میں ٹنڈر کے ساتھ ای پورٹل پر منسلک کرے گا۔

ٹنڈر کی قسم	ٹنڈر سیکشن	بولی سسٹم	ٹنڈر اپلوڈ کرنے کی آخری تاریخ	بولی شروع کی تاریخ	ٹنڈر بند کرنے کی تاریخ اور وقت
کھلا ٹنڈر	گتی شکتی یونٹ	دو پیکٹ سسٹم	10.03.20256	23.03.2026	06.04.20268 11.30Hrs

نمبر	ٹنڈر نمبر تاریخ	ٹنڈر کی تفصیل
1	OP-04-GSU FZR-2025-26 Dt.06.04.2026	جاٹ ڈویژن کے تحت بھل بہل سیکشن پر واقع ریلوے اسٹیشن بی جی ایس، امرت بھارت اسٹیشن اسکیم (اے بی بی ایس) کے تحت اعلیٰ ویٹنگ روم، نوائٹ بلاک بھون اور پی آر ایس بھون کی تعمیر کو پورا کرنے اور پی ایف نمبر 1 اور پی ایف نمبر 2 پر موجودہ ایف او بی سے 12 میٹر چوڑے ایف او بی تک کی اوپی ایف کے بندوبست موجودہ علاقہ کی توسیع اور ہوم سٹرس روڈ کے بندوبست وغیرہ سے متعلق باقی کام۔

اشتہار قیمت رقم (روپے)	زر بیعانہ (روپے)	آفر کی مدت مجاز	مدت تکمیل
1,19,63,60,95.85/-	7,48,200.00/-	10 ماہ	90 دن

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

808/2026 ٹنڈر نوٹس نمبر: OP-04-GSU-FZR-2025-26 Dt. 10.03.2026

صارفین کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ

دنیا بھر کی پارلیمانوں میں خواتین کی نمائندگی صرف 27 فیصد: رپورٹ

نئی دہلی (ایم این این): اقوام متحدہ کی حمایت یافتہ تنظیم Parliamentary Inter Union نے دنیا بھر میں پارلیمانوں میں خواتین کی نمائندگی سے متعلق اپنی تازہ رپورٹ جاری کی ہے۔ ویمن ان پارلیمنٹ ۲۰۲۵ کے عنوان سے جاری ہونے والی اس رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ عالمی سطح پر پارلیمانی نشستوں میں خواتین کا تناسب ۲۷،۵ فیصد تک پہنچ گیا ہے۔ اگرچہ یہ گزشتہ سال کے مقابلے میں اضافہ ہے، تاہم یہ اضافہ صرف ۰،۳ فیصد ہے، جو گزشتہ تقریباً دس برسوں میں سب سے کم شرح نمو قرار دیا جا رہا ہے۔ یہ رپورٹ عالمی یوم خواتین کے موقع پر جاری کی گئی۔ رپورٹ کے مطابق پارلیمانی قیادت میں خواتین کی موجودگی میں کمی بھی دیکھنے میں آئی ہے۔ گزشتہ سال دنیا بھر میں مقرر ہونے والے ۵۷ پارلیمانی اسپیکرز میں سے صرف ۲۱ خواتین تھیں، جو اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ قیادت کے عہدوں تک خواتین کی رسائی اب بھی محدود ہے۔ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ خواتین کے لیے مخصوص کوٹہ کئی ممالک میں پارلیمان میں ان کی نمائندگی بڑھانے میں اہم کردار ادا کر رہا ہے۔ گزشتہ سال ۹۴ ممالک میں ہونے والے انتخابات کے جائزے سے معلوم ہوا کہ جن پارلیمانوں میں کسی نہ کسی شکل میں کوٹہ نظام موجود تھا وہاں خواتین کی نمائندگی اوسطاً ۱۳ فیصد رہی۔ اس کے مقابلے میں جن پارلیمانوں میں کوٹہ موجود نہیں تھا وہاں خواتین کی نمائندگی صرف ۳۲ فیصد رہی۔ رپورٹ کے مطابق عالمی سطح پر خواتین کی پارلیمانی نمائندگی مختلف خطوں میں مختلف ہے۔ امریکہ میں خواتین کی نمائندگی سب سے زیادہ رہی جہاں پارلیمان کے ۵۳،۶ فیصد ارکان خواتین ہیں۔ اسی طرح کرغیزستان نے اپنی پارلیمان میں خواتین کی نمائندگی میں ۹، ۲۱ فیصد اضافہ ریکارڈ کیا، جبکہ سینٹ ونسنٹ اینڈ دی گرینیڈینس میں ۲۱،۳ فیصد اضافہ دیکھا گیا۔ اس کے برعکس مشرق وسطیٰ اور شمالی افریقہ میں خواتین کی نمائندگی سب سے کم رہی جہاں پارلیمانی نشستوں میں خواتین کا اوسط حصہ صرف ۱۶،۳ فیصد ہے۔ رپورٹ کے مطابق تین ممالک ایسے بھی ہیں جہاں پارلیمان میں ایک بھی خاتون رکن موجود نہیں ہے، جن میں شامل ہیں عمان، توالو، اور یمن شامل ہیں۔ خواتین سیاستدانوں کو درپیش خطرات رپورٹ میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ خواتین ارکان پارلیمنٹ کو عوامی سطح پر دھمکیوں اور ہراسانی کا سامنا مرد سیاستدانوں کے مقابلے میں زیادہ کرنا پڑتا ہے۔ سیاسی تشدد سے متعلق ایک حالیہ سروے کے مطابق ۷۶ فیصد فیصد خواتین قانون سازوں نے کسی نہ کسی شکل میں دھمکی یا ہراسانی کا سامنا کیا جبکہ ۸۶ فیصد مرد سیاستدانوں نے ایسے تجربات کی اطلاع دی۔

اتر ریلوے

ای-ٹنڈر نوٹس

ڈپٹی چیف انجینئر/جی۔ایم۔یو۔فیروزپور کے ذریعے صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے مندرجہ ذیل ای-ٹنڈرز، آخری تاریخ 06.04.2026 وقت 11:30 بجے تک www.ireps.gov.in پر طلب کی جاتی ہیں۔ ٹنڈر دہندہ اپنی اصل/ترمیمی ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ و وقت تک جمع کر سکتے ہیں۔ مینوئل ٹنڈر کی اجازت نہیں ہے اور ایسے کسی بھی مینوئل پیشکش قبول نہیں کی جائیں گی۔ ٹنڈر دہندگان ٹنڈر-لیٹر کی بیعانہ رقم کی جگہ ٹنڈر سیکورٹی اعلانیہ لیٹر مقررہ شکل میں ٹنڈر کے ساتھ ای-پورٹل پر منسلک کریں گا۔

ٹنڈر کی قسم	ٹنڈر سیکشن	پیکٹ سسٹم
اوپن ٹنڈر	گتی شکتی یونٹ	دو پیکٹ سسٹم
ٹنڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ	ٹنڈر شروع کرنے کی تاریخ	ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ و وقت
10.03.2026	23.03.2026	11:30/06.04.2026 بجے

نمبر شمار	ٹنڈر نمبر، تاریخ	ٹنڈر کی تفصیل
1	OP-06-GSU-FZR-2025-26 Date:06.04.2026	بی اے ایچ ایل - بی آر ایم ایل سیکشن پر ریلوے اسٹیشن پی ایم پی ای میں بہتر سہولیات کے بقایا کام، جس میں دو وال، اسٹون پچنگ، 200x15 میٹر لمبے پلیٹ فارم کی سطح تعمیر اور پلیٹ فارم شیڈ اور دیگر مختلف کام شامل ہیں، کا کام جاری ہے۔

اشتہاری کی قیمت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	تکمیل کی میعاد	پیشکش کی اہلیت
12,81,97,176.35/-	7,91,000.00/-	90 دن	09 ماہ

نوٹ:- 1. ٹنڈر ڈالنے سے پہلے، ٹنڈر دہندہ ٹنڈر سے متعلق جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے۔ 2. ہندی میں کسی بھی تضاد کے لئے انگریزی ورژن کا معائنہ کریں، اور انگریزی ورژن ہی درست ہوگا۔

807/2026 اوپن ٹنڈر نوٹس لیٹر نمبر:- OP-06-GSU-FZR-2025-26 تاریخ: 10.03.2026

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

عراق میں امریکی اڈوں پر مسلح تنظیموں کے حملے

نئی دہلی (ایم این این): امریکہ اور اسرائیل کی ایران کے ساتھ جنگ مسلسل دسویں روز بھی جاری رہی جبکہ عراق میں تہران کی حامی مسلح تنظیمیں امریکی ٹھکانوں پر حملوں کی کوششیں کر رہی ہیں۔ عراقی سیکورٹی ذرائع نے پیر کو اطلاع دی ہے کہ عراقی کردستان میں اربیل ایئرپورٹ کے قریب ایک امریکی فوجی اڈے پر ڈرون حملہ ہوا ہے۔ عراقی پولیس کے ذرائع نے یہ بھی اشارہ کیا ہے کہ بغداد انٹرنیشنل ایئرپورٹ کے قریب ایک امریکی سفارتی منصب کو میزائل اور ڈرونز سے نشانہ بنایا گیا، جنہیں سی آر اے ایم دفاعی نظام کے ذریعے ناکام بنا دیا گیا۔ اسی دوران 'عراق میں اسلامی مزاحمت' نامی گروپ، جو کہ ایران نواز مسلح تنظیموں کے اتحاد کا حصہ ہے، نے اعلان کیا ہے کہ اس نے گزشتہ چوبیس گھنٹوں کے دوران عراق اور خطے میں بم باری کے ۲۲ آپریشن کئے ہیں۔ گروپ نے ایک بیان میں مزید کہا کہ اس نے امریکی اڈوں پر اپنی کارروائیوں میں درجنوں ڈرون اور میزائل استعمال کئے ہیں۔

عوامی وسرکاری مقامات پرنماز ادا کرنا

تحریر۔۔۔
مفتی فیاض احمد
محمود برمارے حسینی۔جامعہ ضیاء العلوم کنڈلو

نماز کی ادائیگی ایک دینی عمل ہے،جس کی ادائیگی زمین کے کسی بھی حصہ میں ہوسکتی ہے،نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا"وجعلت لی الارض مسجدا"(بخاری :۸۳٤)کہ میرے لیئے پوری زمین مسجد بنائی گئی ہے،البتہ نمازکی ادائیگی کے مخصوص جگہیں مساجد ہیں،لیکن ایسی جگھوں پر نمازاداکرنے سے منع کیا گیا ہے جہاں نماز اداکرنے سے کسی انسان کوتکلیف ہو،یا نماز کاخشوع ختم ہو،چنانچہ راستوں میں نمازادا کرنے سے منع فرمایا،حضرت انسؓ فرماتے ہیں: کہ آپ ﷺ نے راستہ میں نماز پڑھنے سے منع فرمایا ہے۔

اس حدیث کی شرح میں علامہ مبارکفوری فرماتے ہیں"انما یکرہ الصلا فیھا لاشغال القلب بمرور الناس وتضیق المکان علیھم (تحف الاحوزی:۴۸۲۲) کہ راستہ میں نماز پڑھنا مکروہ ہے اس لئے لوگوں کے آمدورفت کی وجہ سے دل کاخشوع ختم ہوجاتا ہے اور لوگوں کوتنگی اور حرج لازم آتا ہے۔علامہ عمرانیؒ کے کلام سے کراہت کی اور ایک وجہ بھی سمجھ میں آتی ہے کہ عام طور پر راستوں میں گندگی اور نجاست بھی ہوتی ہے،اس لئے نماز پڑھنا مکروہ ہے البتہ صاف ستھرے راستوں پر یا کچھ بچھا کر نماز ادا کی جائے تو نماز درست ہوگی۔وہ فرماتے ہیں حضرت انس جہنیؓ سے مروی ہے کہ میں نبی کریم ﷺ کے ساتھ ایک غزوہ میں گیا،وہاں لوگ اس طرح ٹھرے کہ آنے جانے کے لئے راستے بند ہوگئے،آپ ﷺ نے لوگوں میں اعلان کرنے کے لئے ایک آدمی بھیجا کہ"ان من ضیق منزلا اوقطع طریقا فلا جھادلہ" جو اس طرح ٹھرا کہ آنے جانے کا راستہ بند کردیا اسے جہاد کا ثواب نہیں ملے گا (ابوداود:۹۲٦۲)اس حدیث سے پتہ چلا راستے سے گذرنے والوں کو بھی اس بات کاخیال رکھنا ضروری ہے کہ وہ راستہ سے اس طرح چلیں کہ دیگر لوگوں کوتنگی اور حرج لازم نہ آئیں،چنانچہ صاحب عون المعبود فرماتے ہیں:فاللازم علی الجماع النازل فی السفر ان یتخذ واطریقا ویتزلوا بجانبیہ لئلا یتضیق الناس فی الخروج من المنازل والرجوع الیھا (عون المعبود:٦٧٥)اسی علت ضرر کی بنیاد پر راستوں میں نماز ادا کرنا مکروہ ہے،لیکن جس راستے سے لوگوں کی آمدورفت بکثرت نہ ہو یا جو جگہ خالی ہو تو وہاں نماز ادا کرنا مکروہ نہیں ہے، تو گویا عدم کراہت کا مدار کسی کو تکلیف اور ضرر لاحق نہ ہونے اور راستوں کے خالی ہونے پر ہے۔اس لئے کہ شارع جب کسی حکم کو کسی سبب اور کسی علت کے ساتھ معلق کرتا ہے تو اس علت کے نہ پائے جانے سے حکم بھی پایا نہیں جاتا،چنانچہ علامہ ابن القیم جوزیؒ فرماتے ہیں"اذا علق الشارع حکما بسبب اوعل زال ذلک الحکم بزوالہ (اعلام الموقعین :۸۴۵۵) اس تفصیل سے یہ بات سمجھ میں آتی ہے کہ سڑک کے کنارے پیدل چلنے کی جگہ پر لوگوں کی آمدورفت بکثرت نہ ہو یا وہ جگہ خالی ہو تو وہاں نماز پڑھنا مکروہ نہیں ہوگا۔امام نوویؒ فرماتے ہیں: دوسرے کی ملکیت والی زمین وجگہ پرنماز ادا کرنا

حضرت ابوہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ آپ ﷺ ہمارے درمیان تھے کہ اچانک اٹھ کر چلے گئے جب میں ان کی تلاش میں نکلا تو آپ ﷺ بنی نجار کے ایک انصاری صحابی کے باغ میں تشریف فرماتے (مسلم:۵۷)اس حدیث کے ضمن میں امام نوویؒ فرماتے ہیں کہ کسی دوسرے کی ملکیت میں اس کی اجازت کے بغیر داخل ہونا اس وقت جائز ہے جب کہ اسے اس کی رضامندی کا علم ہو بلکہ اس ملکیت میں تصرف اور اس سے انتفاع بھی درست ہیجب کہ صاحب ملکیت کو کسی قسم کا اعتراض نہ ہو(شرح مسلم:۹۳۲۱) حضرت انسؓ سے مروی ہے کہ جب"لن تنالوالبر حتی تنفقوا مما تحبون" یہ آیت نازل ہوئی تو حضرت ابوطلحہؓ نے اپنے اموال میں سب سے پسندیدہ باغ اللہ کے لئے صدقہ کردیا، یہ وہ باغ ہے جس میں نبی کریم ﷺ صدقہ کرنے سے پہلے بھی جایا کرتے تھے،اور درختوں سے سایہ حاصل کرتے اور وہاں کا پانی پیتے تھے (بخاری:۸۵۷۲) آپ ﷺ کے باغ میں داخل ہونے اور منتفع ہونے پر حضرت ابوطلحہؓ کو کسی قسم کا اعتراض نہیں تھا بلکہ ان کے لئے شرف کی بات تھی، چنانچہ اس حدیث کے ضمن میں محمد صالح المنجد لکھتے ہیں کہ دوسریکے باغ میں یا کھیتی میں داخل ہونا اور اس سے فائدہ حاصل کرنا مالک کی اجازت سے جائز ہے،اور صریح اجازت کے بغیر صرف یہ یقین یا گمان ہو کہ مالک داخل ہونے سے منع نہیں کرے گا یا عرفا اور عادتا اس طرح کے باغ میں بغیر اجازت داخلہ کو درگذر کرتا ہے تو ایسے باغ میں داخل ہونے میں کوئی حرج نہیں ہے۔(قصص الصحاب فی عھد النبو۔قص بستان ابی طلح۔٦)

نیز فقہاء نے اجازت کی دو قسمیں بیان کی ہیں:ایک اذن صریح یعنی صریح اجازت اور دوسری اذن مفہوم یعنی عرف وعادت کے اعتبار سے سمجھ میں آنے والی اجازت، چوں کہ بہت سے مسائل میں عرفی اجازت کا اعتبار کیا گیا ہے،اس اعتبار سے پیٹرول پمپ ،ریسٹورنٹ اور حکومت کے زیر ملکیت جیسی جگھوں پر نماز پڑھنے پر ان جگھوں کے مالکان اور عملہ کو کسی قسم کا اعتراض نہ ہو اور ان کے نظام میں خلل کا باعث نہ ہو اور نماز پڑھنے والوں پر کسی قسم کی نکیر نہ کی جاتی ہو اور نہ ممانعت ہو تو اسے اجازت عرفی مان کر نماز پڑھنے میں کوئی حرج نہیں ہے،جیسا کہ بہت سے مقامات اور جگھوں پر اجازت عرفی کا اعتبار کیا جاتا ہے،لیکن صورت حال اس کے برعکس ہو تو مالکان کی اجازت کے بغیر نماز ادا کرنا مغصوبہ زمین میں نماز کی طرح حرام ہوگا۔ارض مغصوبہ کا حکم یہ ہے کہ غصب شدہ زمین میں نماز ادا کرنا حرام ہے۔اس لئے کہ غصب شدہ زمین میں مطلقا ٹھہرنا اور داخل ہونا حرام ہے تو نماز ادا کرنا بدرجہ اولی حرام ہوگا۔البتہ نماز درست ہوگی،اس لئے حرمت کی علت ایک خارجی علت ہے کہ موضع نماز کسی دوسرے کی ملکیت ہے،اور یہ نماز کی صحت کے لئے مانع نہیں ہے۔

علامہ رملیؒ فرماتے ہیں:

امام عمرانیؒ فرماتے ہیں:

سرکاری جگھوں پر نماز ادا کرنا

سرکاری زمینیں سرکار کے قبضہ میں ہوتی ہیں،اور حکومت وسرکار کی ساری چیزیں عوام کے فائدہ کے لئے ہوتی ہیں اس لئے اس زمین کے استعمال پر ارض مغصوبہ کا حکم لگایا نہیں جاسکتا، بلکہ اس پر ارض مباح کا حکم لگایا جاسکتا ہے،کہ ارض مباح کی طرح سرکاری زمین پر کسی خاص شخص کی ملکیت نہیں ہوتی بلکہ اس پر سب کا حق ہوتا ہے،لہذا جس طرح ارض مباح کا استعمال ہرایک کے لئے درست ہے اسی طرح سرکاری زمینوں کا استعمال بھی درست ہے،سرکاری زمینوں میں خاص طور وہ جگہیں جو عوامی کہلاتی ہیں وہاں ہرشہری کا یکساں حق ہوگا،اور ایسی جگھوں پر نماز پڑھنا بھی بغیر کراہت جائز ہوگا،جیسے ریلوے اسٹیشن ،ایرپورٹ ،ٹرین ، جہاز اور حکومت کی ملکیت والے دیگر مقامات پر نماز ادا کرنے میں کوئی کراہت نہیں ہے،اور اس طرح کے مقامات پر سرکاری املاک کو نقصان پہنچائے بغیر عوامی تصرفات اور ان جگھوں کو استعمال کرنے سے روکنا بھی درست نہیں ہے۔البتہ اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ نماز ایسی جگہ ادا کی جائے کہ لوگوں کے آمدورفت میں خلل نہ پڑے اور نہ نماز کے خشوع اور خضوع ختم ہوجائے ،اگر حکومت ظلما نماز ادا کرنے سے منع کرتی ہے

اور نماز ادا کرنے میں قانون شکنی لازم آنے پر جانی ومالی نقصان کااندیشہ ہوتو پھر ان مقامات پر کھلے عام نمازاداکرنے کے بجائے مخفی طورپر کسی طرح نماز ادا کرلی جائے۔ والمراد بالمباح مالایدخل تحت ملک المعصوم من الاراضی والبقاع ومایخرج من الارض من الکلاء والمرعی ونحوھا کل ذلک من المباحات التی لایتعلق بھا ملک معصوم ای لا احد یملکھا ملکا خاصا ،بل ھی عام لکل احد ای نفعھا لایختص باحد دون احد بل ھو حق للجمیع ،فھذا ھو مانعنیه بالمباح فھذا المباح یکون حقا لمن سبق الیه قبل غیرہ(تلقیح الافھام العلی بشرح القواعد الفقھی :۹۳۳)

وطن
سرینگر

تعلیم نسواں پر زور دینے کی ضرورت

دولت علم سے بہرہ مند ہونا ہر مرد و زن کے لئے لازمی امر ہے۔ ترقی صرف اس قوم کی میراث ہے جس کے افراد زور علم سے آراستہ و پیراستہ ہو۔ علم کے بغیر انسان خدا کو بھی پہنچاننے سے قاصر ہے۔ کسی بھی عمل کے لئے علم ضروری ہے کیوں کہ جب علم نہ ہوگا تو اس پر عمل کیسے ہو سکے گا۔ اسلامی نقطہ نگاہ سے بھی حصول علم لازمی ہے۔ اسلام نے مرد و عورت دونوں کے حصول علم کی تاکید کی ہے خواہ اس کے لئے دور دراز کا سفر ہی کیوں نہ کرنا پڑے۔ علم ایک ایسا بہتا دریا ہے جس سے جو جتنا چاہے سیراب ہوسکتا ہے لیکن شرط محنت اور لگن ہے۔ زندگی کے اقدار میں نکھار اور وقار علم سے ہی آ سکتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں عورت و مرد دونوں کی اہمیت یکساں ہے۔ ترقی کی راہوں پر آگے بڑھنے کے لئے عورتوں کے لئے بھی اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ مردوں کے لئے گویا عورت اور مرد ایک گاڑی کے دو پہیے ہیں جن میں سے ایک کی بھی علم سے لاتعلقی کائنات کے نظام کو درہم برہم کرسکتی ہے۔ خواتین کے فرائض میں سے ایک اہم فریضہ بچوں کی پرورش، ان کی نگہداشت اور صحیح تربیت ہوتی ہے۔ بچے کی ابتدائی درسگاہ دراصل ماں کی گود ہوتی ہے۔ اگر ماں تعلیم یافتہ اور سلیقہ شعار ہو تو اولاد بھی صاحب علم اور مہذب ہوگی۔ بچے اپنی ماں سے طور طریقے اور آداب و اطوار حاصل کرتے ہیں۔ ایک ماں ہی اپنی اولاد کے خیالات اور کردار کو سنوارنے کی ذمہ دار ہوتی ہے۔ جب ماں کی بنیادیں مستحکم ہوں گی تو بچے بھی معاشرے کے اہم فرد کی حیثیت سے ابھر سکتے ہیں

یہ بھی حقیقت ہے کہ کسی بھی قوم کو مجموعی طور پر دین سے روشناس کرانے، تہذیب و ثقافت سے بہرہ ور کرنے میں اس قوم کی خواتین کا اہم بلکہ مرکزی اور اساسی کردار ہوتا ہے اور قوم کے نونہالوں کی صحیح اٹھان اور نشو و نما میں ان کی ماؤں کا اہم کردار ہوتا ہے۔ اس وجہ سے کہا گیا ہے کہ ماں کی گود بچے کا اولین مدرسہ ہے۔ اس لئے شروع ہی سے اسلام نے جس طرح مردوں کے لئے تعلیم کی تمام تر راہیں ہموار کی ہے ان کو وہ ہر قسم کے مفید علم کے حصول کی نہ صرف آزادی دی ہے بلکہ اس پر ان کی حوصلہ افزائی بھی کی ہے۔ جس کے نتیجے میں ابتداء سے لے کر آج تک ایک سے بڑھ کر ایک ماہر علم و فن اور تاجور فکر و تحقیق پیدا ہوتے رہے اور زمانہ ان کے علوم سے بے مستفیض ہوتا رہا بالکل اسی طرح اس دین نے خواتین کو بھی تمدنی، معاشرتی کی حقوق بہ تمام و کمال عطا کرنے کے ساتھ ساتھ تعلیمی حقوق بھی اس کی صنف کا لحاظ کرتے ہوئے مکمل طور پر پر دیے ہیں۔ چنانچہ ہر دور میں مردوں کے شانہ بشانہ اسلام میں ایسی باکمال خواتین بھی جنم لیتی رہی جنہوں نے اطاعت گزار بیٹی، وفا شعار بیوی اور سراپا شفقت بہن کا کردار نبھانے کے ساتھ ساتھ دنیا میں اپنے علم و فضل کا ڈنکا بجایا اور ان کے دم سے تحقیق و تدقیق کے لاتعداد خرمن آباد ہوئے۔ عورت اور مرد وہ اہم ستون ہیں جن پر یہ معاشرہ قائم ہے۔ دونوں معاشرے کا لازم و ملزوم حصہ ہیں اور ان میں سے کسی ایک کے بغیر یہ معاشرہ قائم نہیں رہ سکتا اور نہ پھل پھول سکتا ہے۔ اس معاشرے کی فلاح و بہبود کیلئے دونوں کا کردار اہم ہے۔ جس طرح کسی معاشرے کے افراد کی ترقی کیلئے تعلیم لازمی ہے اسی طرح یہ تعلیم مرد و عورت دونوں کے لئے لازم ہے۔ تعلیم جس طرح مرد کے ذہن کے دریچوں کو کھولتی ہے اسی طرح عورت کے لئے بھی ضروری ہے تاکہ وہ بھی شعور کی منزلوں کو طے کر سکے۔ اسلام نے عورت کو معاشرے میں عزت کا مقام دیا ہے اور عورتوں کی دینی و دنیاوی تعلیم کے حصول پر زور دیتا ہے جیسا کہ علم حاصل کرنا ہر انسان کا بنیادی حق ہے۔

اس حق کے باوجود بہت سی جگہوں پر عورت کو اس حق سے محروم کیا گیا ہے جہاں عورت کیلئے نہ تو عزت کا مقام اور نہ جائز حقوق اسے بھیڑ بکریوں کی طرح استعمال کیا جاتا ہے۔ سب سے زیادہ رکاوٹ اس عمل میں یہ ہے کہ عورت علم حاصل کر کے ہم پر حکومت کرنے لگ جائے گی وہ بغاوت اختیار کر لے گی اور ایسا وہاں ہی ہوتا ہے جہاں انسانی حقوق کے منافی نظام ہوں۔ اس لئے اس میں تعلیم کا قصور نہیں اس فرسودہ نظام کا عمل دخل ہے جس نے صحیح غلط کے فرق کو ختم کر دیا ہے۔ تعلیم تو ذہن کے بند دریچوں کو کھولتی ہے اور اسے روشنی عطا کرتی ہے تاکہ وہ درست سمت کا تعین کر سکے۔ کوئی معاشرہ تعلیم کے بغیر قائم نہیں رہ سکتا اور نہ ہی ترقی کی منزلوں کو چھو سکتا ہے۔ الہٰذا جموں کشمیر کی سرکار کو چاہیے کہ خواتین کو بااختیار بنانے کے لیے ہر ممکن کوشش کریں۔

سلیم فراز کا مجموعہ عرش اتارے، کیا ہم ادب کے سامنے جواب دہ ہیں؟

تجزیہ:۔۔۔۔۔رشیدہ منصوری۔۔ہوڑہ

ژاں پال سارتر نے کہا ہے کہ، اگر ہم نے لکھنے کا پیشہ اختیار کرلیا ہے تو ہم میں سے ہر ایک شخص ادب کے سامنے جواب دہ ہے، ایسے ہی ہم شاعری اور تنقید جیسی اصناف اور اسلوب کے آگے بھی جواب دہ ہیں۔ ہمیں اپنے حرفوں کا حساب خود اور ان حرفوں کو بھی دینا چاہیے۔ یہ ایک ذمہ داری ہے۔ چاہے ہم کسی کے فن پہ بھی بات کریں تو پہلے خود کو خود کے سامنے اور اپنے لکھے حرفوں کے سامنے جواب دہ ہونا ہے سماجی اور ادبی ہر سطح کی دوسروں کی تعریف تنقید یا تذکرے کو اسی نگاہ سے دیکھنا ہوگا۔۔ ہم لفظوں کی بارگاہ میں حاضر ہیں۔۔۔ اور ہمیں خود سے انصاف کرنا اور احتساب بھی کرنا ہے۔۔۔

عرش اتارے سلیم سرفراز کا شعری مجموعہ ہے۔ جو 2023 میں روشنان مطبع دہلی سے شائع ہوا۔ عرش اتارے کے انتساب میں شامل توصیفی مضامین پروفیسر ارشد عبدالحمید اور پروفیسر عاصم شبلی کے قلم سے حیطہء ▯ تحریر میں آئے ہیں۔ ہر دو علمی اور ادبی شخصیات اردو ادب کے بڑے نام ہیں۔ سلیم سرفراز کے اس سے پہلے تین افسانوی ایک افسانچوں اور ایک شعری مجموعہ شائع ہو چکا ہے۔ عرش اتارے ان کا اسی سال شائع ہونے والا شعری مجموعہ ہے۔

دیباچہ نگار پروفیسر ارشد عبدالحمید سلیم سرفراز کی غزل گوئی پر اپنی رائے دیتے ہوئے ان کے اشعار کو جاں لیوا کہتے ہوئے شعری انتخاب بھی شامل کرتے ہیں۔ اور اطلاعی اور یکجائی کے تلازمے کا حوالہ دے کر اسے فن کا نمونہ قرار دیتے ہیں۔

کل شہر رفیقاں کے سفر پر گیا تھا میں
اچھا لگا پہ تھوڑی سی نقاہت سی ہو گئی ہے

دوسرا شعر دست درازی یزید پر ہے، بیعت کے ہونے نہ ہونے کی کیفیت کا شعر ہے۔ لیکن مقالہ نگار کے نزدیک یہ بھی جاں لیوا شعر ہے۔ یا اس کے قریب ہے۔ ویسے ایسے قاتلانہ اشعار پر تو مقدمہ بنتا ہے۔۔

پروفیسر عبدالحمید نے بھی سلیم سرفراز کی جس غزل کے ہر شعر کو صرف اشکل قرار دیا اور مطلع پہ بار دگر تحریر میں داد دی۔ ایسی جاں وارث والی داد مروت یا ماحول بن جانے کی وجہ سے مشاعرے میں تو دی جاسکتی ہے۔ لیکن علمی تنقید اور فن پارے کی پرکھ میں یہ مبالغے کام نہیں دیتے۔ کسی کتاب کے دیباچے کے لیے تو سنجیدہ علمی مقدمہ اور تنقیدی مضمون ہونا چاہیے تھا۔ سلیم سرفراز کے جاں لیوا اشعار آپ دیکھ لیں۔۔۔

میں زود رنج ایسا بازار کھول بیٹھا
دروازے کی جگہ میں دیوار کھول بیٹھا
لگتا ہے میں پرانا اخبار کھول بیٹھا
تو بھی کہاں کا ناز کا غم خوار کھول بیٹھا

غزلیہ تخلیقیت کو پر لگنا بھی کیا ستم ہے، جہاں زمین پر چلنا شمار نہ ہو سکے وہاں شاعر کی طرح اب نقاد بھی آسماں میں پر پھیلا رہا ہے۔۔

پروفیسر عاصم علی سلیم سرفراز کو نئی تعبیرات کا شاعر کہتے ہیں۔ لیکن جب شاعر نئے خواب ہی نہیں دیکھ رہا تو نئی تعبیرات کہاں سے آئیں گی۔ سلیم سرفراز کی شاعری انھی جذبوں کی بنت سے تشکیل پاتی ہے جو ہمارے پورے شعری منظرنامے میں پہلے سے موجود ہیں۔ شاعر انھیں پیش کرنے کا کچھ الگ سلیقہ ضرور دکھا سکتا ہے۔ سلیم سرفراز نے روایت اور روایت میں موجود فکر اور انسانی شخصیت کے عمومی احساس کو ہی اپنی شاعری میں استعمال کیا ہے۔ وہی ذات اور سماج کے دکھ ہیں۔ محبت اور دل کے معاملے ہیں۔

قدیم محاوروں کو کچھ فرق سے شاعری میں برتنا کوئی نیا پن نہیں ہوتا۔ ہمارے لکھاریوں نے شاعر کو بڑا نہیں ہونے دیا کم از کم شعر شعور اور شاعر کو اس دھرتی میں پنگھوڑے سے نکلنے ہی نہیں دیا گیا۔۔۔ تعریف کے سنپولیے اب سوشل میڈیا کی وجہ سے تو کسی کو سانس بھی نہیں لینے دیتے۔ اور وہ اپنی شاعری کی نرگسیت کا شکار ہو کر تخلیق کے چاک پر گردش کے بجائے کسی بند سرنگ میں خود کا ہی لکھا اور سوچا ہوا دہرانے لگتا ہے۔۔۔ نئے خواب تو شعری اور موضوعاتی انحراف اور ایک حد تک بغاوت کی شکل ہوتے ہیں۔ جس پر توصیف اور داد سے زیادہ احتجاج ہوتا ہے۔۔ روایت پرست چیخنے لگتے ہیں۔ اور شعری جمالیات اور آہنگ کو سمجھنے والے پھڑک اٹھتے ہیں۔۔

ہماری غزل اور نظم ابھی روایات کی اسیری اور لسانی تشکیلات سے نہیں نکل سکی۔ خوابوں کا تعلق خیال کی بلند سطح اور تخلیقیت سے ہے۔ عاصم صاحب نے بھی سلیم سرفراز کے افسانوں کے مزاج اور ان کے شعری مزاج میں ایک ربط تلاش کیا ہے۔ یہی بات ایک اور انداز سے غضنفر صاحب نے بھی لکھی ہے۔ ہمارے لکھاری ہر لکھنے والے کو فلک زاد قرار دے چکے ہیں۔ یوں وہ فلک پر پرواز کرے یا نہ کرے اس کے قدم زمین پر نہیں رہتے۔ یوں شاعر اور لکھاری اپنے فن پاروں کو پرواز میں دیکھنے کے عادی ہو جاتے ہیں۔ ان مقالہ جات میں محترم مقالہ نگار شخصیات نے موجود شعری اثاثے کی روشنی میں شعر و شخصیت کا تعارف کرانے کے بجائے شاعر کی آنکھ کے خوابوں کے ساتھ تمناؤں کے سورج تراشے ہیں۔ غضنفر علی صاحب نے سلیم سرفراز کے مزاج کے ٹیڑھے پن کا ذکر کیا اور اس کجروی کو ان کے افسانوں اور رباعیات اور غزلوں تک خوشبو سے تشبیہ تک لے آئے۔ اگرچہ یہ شخصیت اور فن میں مماثلت تلاش کرنے کی ایک کوشش ہے۔ غضنفر صاحب کی رائے پڑھ کر لگتا ہے کہ سلیم سرفراز کی شاعری ان کے افسانوں کا منظوم ترجمہ ہے۔

ایک فطین تخلیق کار کی نرگسیت اس کے فن سے جھلکتی ہے۔ لیکن یہ نرگسیت کبھی کبھی احساس کمتری کا نچلا درجہ بھی ہوتی ہے۔ اس تناظر میں ان کی شاعری کو دیکھیں گے تو ہمیں بہت تضاد دکھائی دیتا ہے۔ اکثر ایسی تحاریر اپنے ممدوح کی توصیف کے لیے ہوتی ہیں۔ لیکن جب آگے بڑھ کر غضنفر صاحب جیسا معروف لکھاری یہ کہے کہ سلیم سرفراز کے شعروں میں زندگی کی وہ کیفیتیں گھلی ہوئی ہیں جو آنکھوں میں حیرتیں ڈال دیں تو لازمی ایک قاری منتظر رہتا ہے کہ دیکھیں حیرت اور اضطراب کو بڑھا دینے والے اشعار کہاں ہیں۔ اسی تحریر میں انھوں نے چند اشعار بھی اپنے اس قول کی توثیق کے لیے شامل کیے ہیں۔

ایک پچکارے سے بھاگا ہوا آ جاتا ہے
کس ریاضت سے ذرا دکھ سدھایا خود کو
دل کو کہیں قرار ملا ہی نہیں سلیم
پھر مجھ کو اس کے شہر میں جانا ہی پڑ گیا

ان اشعار کو حیرت و تحیر کی شاعری کی سمت ایک قدم تو قرار دیا جاسکتا ہے۔ لیکن اس سے زیادہ مبالغہ ممکن نہیں۔ تحیر و تجسس، نرگسیت اور باغیانہ روش تو وقت کے ساتھ ہی گواہی بنے گی بہرحال ہماری خواہش ہے کہ ہمیں اپنے ممدوح کے ہاں نرگسیت سے الجھتا شاعر صاف دکھائی دے۔ مبالغے کی یہ انتہا پسندانہ روش شاعری کا کھیلا ہے۔ اور کسی بھی شاعر کے شعور کو کرپٹ اور گمراہ کرنے کی ایک کوشش ہے۔ تنقید اور توصیف کے نام پر شاعر کے ساتھ شاعری کا قد بھی بڑھنا چاہیے۔ لیکن یہاں تو گنتی کے علاوہ کچھ بھی نہیں بڑھ رہا۔۔ ایک دو چار دس کتابیں اور ان کا حاصل۔۔۔ کچھ بھی نہیں۔

شاعری اور نگ سلیماں نہیں نہ کار مسیحائی ہے۔ یہ تو فکر اور احساس کی نزاکت کا پشمینہ ہے جس کی جمالیات خود کو منواتی ہے۔

شاعری کمزور اور اچھے اشعار کے مجموعے کا نام ہے۔ اچھا شعر ہی شاعر کی پہچان بنتا ہے۔ لیکن اس کی توصیف کے نام پر جز کو کل بن سکتا پیش کرنا اکثر اچھے اشعار کا پس منظر میں دھکیل دینا شمار ہوتا ہے۔ شعر اور زندہ شعر تو برسوں چاک پہ گھومتے رہنے کے بعد نصیب ہوتا ہے۔ اور جس زمانے میں شاعر ڈھلے ڈھلائے پیش کیئے جا رہے ہوں تو کسب، ریاضت اور مہارت بھی شعر نہیں بنتی۔۔۔ ایسا ہوتا تو پھر بھی ٹھیک تھا۔۔۔

ایسے ادوار میں تعلقات مروت، الہنگ گروپنگ اور پروپیگنڈہ وہی شاعر کا قد کاٹھ بن جاتا ہے۔ جس کی شاعری کو قبول عام کسی وجہ سے مل گیا تو وہ بڑا شاعر جو ہجوم ہو راضی نہ کر سکا۔ جس پہ لکھنے والے بڑے نام نہ ہوئے تو وہ گمنام اور حسرت زدہ ہو کر رہ گیا۔۔۔ شاعر کو غالب دوراں کہنے سے وہ غالب نہیں بن جاتا۔ یہ رویہ اچھے شاعر اور شاعری کی آڑ بن کر رہ جاتا ہے۔ پھر شعر مردہ اور شاعر کی انا اور نرگسیت چیخنے لگتی ہے۔۔۔ اس نوعیت کی توصیف ایسا ملبہ ہے۔ جو اکثر شاعروں کی ادبی شخصیت پر پڑا رہتا ہے سلیم سرفراز کا حق ہے کہ اس کی توصیف کی جائے۔ لیکن مبالغے اور لفاظی کیساری خطاب اس کے نام سے اس کا قد کچھ وقت کے لیے تو بڑھ جائے گا۔ لیکن اچھا شعر اس سے روٹھ جائے گا۔۔۔ ان توصیفی نگارشات کو دیکھ کر لگتا ہے شاعر نے جو کمال دکھانے تھے دکھا دیا ہے اب اسے کچھ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ جب حیرتوں کے جہاں اتنے وسیع ہوں گے تو دوسرے بے چارے حسرتوں کے جہاں میں مارے مارے پھرتے رہیں گے۔ مشاعروں اور تعریفوں کے شور میں اکثر چند ایک گنتی کے شاعر گم رہتے ہیں۔ پروفیسر عاصم اپنے مضمون میں لکھتے ہیں کہ ابھی ان کی غزلوں کے تحیر و تجسس کا سلسلہ موقوف نہیں ہوا تھا کہ سلیم سرفراز پر الہامی کیفیت کے زیر اثر رباعیات نازل ہونے لگیں۔

مجھے لگتا ہے اب شعراء ▯ کے بجائے ہمیں شعراء ▯ کو اونچا اڑانے والوں پر تنقید کرنا ہوگی۔۔۔ ورنہ مبالغے کے طفیل شعر و ادب کی سرزمینوں پر سب خس و خاشاک اور رطب و یابس جمع ہو جائے گا۔۔۔ میں آپ کے سامنے عرش اتارے کے صفحات سے ایک انتخاب پیش کر رہی ہوں۔۔۔ روایتی تشبیہات استعاروں اور قوافی کو ہزاروں شاعر برت رہے ہیں۔ اس کثرت میں اچھے شعر دب کر رہ گئے اور ہر شاعر کے اندر کا مرتاض شاعر اب واہ واہ کے اڑن کھٹولے پر عوامی پسند کی شاعری کرنے لگے گا۔۔۔ یا اپنی تعریفوں سے پلنے والی نرگسیت پر جیئے گا۔۔۔ مزید ستم ہر ایک اپنا ممدوحین کا حلقہ بنا کر بیٹھ گیا ہے اور اسے غالب اور مصحفی ثابت کرنے کے لیے لفظوں اور تعریفوں سے صفحات بھر گئے ہیں۔ یوں اچھا شعر دن بہ دن کم ہوتا جا رہا ہے۔ سلیم سرفراز پر بھی اللہ رحم کرے ان کی شاعری خطرے میں ہے۔ میں یہ نہیں کہوں گی ان کے ہاں اچھا شعر نہیں۔۔۔ ہیں اور بہت سے اشعار ہیں۔ وہ روایات سے منسلک شاعر ہیں۔ ان کی شاعری سے کوئی انقلاب نہیں آیا انھوں نے اپنے حصے کی شاعری کی ہے۔ اور اپنے احساسات کو حرف کی زبان دی۔ اس کا احترام کرنے کے ساتھ اس پر مبالغے کے بغیر بات کی جانی چاہیے

شاعر قاری اور نقاد کا اچھا معنوی ربط ہی شعر و ادب کے ارتقاء ▯ کا باعث ہوگا۔۔

اس کے آنے کی خبر گرم ہوئے
بستر مرگ سے بیمار اٹھا
آورد اور آمد کے تضاد کی خبر بھی شعر دیتا ہے
غمگساری کو مرے یار زیادہ آئے
لوگ کچھ کم مگر اشجار زیادہ آئے

یہ شعر یا اس جیسے اشعار ایک زور نجی اور کیفیت کے اظہار کی مجبوری کی علامت ہیں شاعری ہنر بھی ہے کیفیت بھی اور شاعری فیشن بھی ہے۔ ہر شاعر کے ہاں کم و بیش یہ شعری رویے موجود ہوتے ہیں۔ شہرت اور کچھ دکھائی دینے کی ہمہ کچھ نہ کچھ کرتے رہنے پر مجبور کرتی ہے۔۔

یوں اچھے شاعر اور اچھے قاری کے ساتھ اچھا نقاد بھی ہم سے کھو گیا ہے۔ میں ایک قاری کی حیثیت سے یہ موقف رکھتی ہوں کہ ہمارے ہاں شاعروں کتابوں اور اشاعت کی تعداد میں اضافہ ہوا ہے۔ فن اور کرافٹ میں بھی بہتری آئی ہے۔ لیکن یوں ہم دلی میں شاہ نصیر اور مصحفی کے زمانے میں پہنچ گئے ہیں۔ جہاں ہزاروں کی تعداد میں اشعار کہے گئے صبح شام مشاعرے ہوئے۔ اور پھر ہزاروں صفحات تاریخ اور لائبریوں کا بوجھ بن کر رہ گئے۔ شاعری زمانے کو نیا محاورہ اور انسانی جذبوں کو کوئی تجسس بغاوت اور اضطراب نہ دے سکی۔۔۔ یوں اس دور کی زندہ چیز صرف دیوان غالب ہے۔ جو چند سو صفحات اور گنتی کے اشعار ہیں۔ اس وقت بھی شاعری صبح شام ہو رہی تھی۔ اور شعریت سسک رہی تھی۔ ہمیں فکر کی گہرائی اور جذبوں کی ندرت اور تازگی کی ضرورت ہے۔ اور یہ سب ہمیں چاہیے ایک سائبر گلوبل سماج میں جہاں قدامت یہ ہے کہ آج بھی نفرتیں جی رہی ہے محبت اور امن سسک رہا ہے۔ کیا المیہ نہیں کہ ہم صرف اچھے کاری گر ہیں۔ لیکن ہماری کاری گری ڈسپوزیبل پراڈکٹ کی طرح کی ہے۔ ہمارا پیاس ماضی کا دامن ہے اس کے علاوہ کچھ نہیں حال اور مستقبل سے بے خبر شاعری۔۔

کاش غضنفر صاحب کی بات سچ ہوتی۔۔۔ ہمارا شاعر سچی نرگسیت رکھتا اور شعری ہیت اور روایتی بنت کو تخریب کی بھٹی میں ڈال دیتا۔۔۔ لیکن ایسا نہیں ہے۔ شکوہ الفاظ، نادر اور اجنبی تشبیہات اور استعارات کی تشکیل لمبی ردیفیں اور قوافی ہونے کے باوجود فن جذبوں سے عاری اور سماجی کردار یا سماجی شعور کو بلند کرنے میں ناکام ہے۔۔ یوں شعر و ادب بھی ایک مارکیٹ کی ڈیمانڈ کی چیز رہ گیا ہے۔۔ جس کی ترسیل ہو رہی ہے۔ اور میڈیا کے تقاضوں نے سب سچی تنقید کو اس توصیف میں بدل دیا ہے۔ جسے ہم اکثر شعراء کے مجموعوں میں ہم دیکھتے ہیں۔

شاعری ذہنی ورزش اور مہارت نہیں ہے۔ ہوں یہ ورزش شاعری میں کہیں کام ضرور آتی ہے۔

نواح وحشت سے کچھ شاخسار آئے
شب فراق مرے سوگوار آئے
کوئی خرابہء ▯ دل کی طرف نہیں آتا
ہر اک پرندہء ▯ غم کو پکار آیا ہوں
ہم پہ کچھ خاص توجہ ہو جاناں
ہم زمانے کے نہیں دل کے ستائے ہوئے ہیں
اس چشم بادہ خوار سے مدہوش ہو گئے
ہم جیسے خشک طبع بلانوش ہو گئے

غم دل اور غم جاناں کبھی کبھی فرار کا بہانہ بن جاتا ہے۔ زندگی کے ہزار رنگ ہیں ہم کہیں نہ کہیں پناہ لیتے ہیں۔ کبھی کبھی لگتا ہے۔ سلیم سرفراز بھی زندگی کے تلخ حقائق سے فرار ہو کر ہجر اور فراق کے ساتھ محبت نام کے پنجرے کا قیدی ہے۔ جہاں ہمیشہ فصل شر اور ضرر ہی نقد آور فصل ہو اور وہی کاٹنی پڑے وہاں شاعری فرار ہی شمار ہوتی ہے۔ یہ حوالے ان کے ہاں کہیں بین السطور اور کہیں نمایاں ہے۔ ان کا ہی ایک شعر ہے

زمانہ ڈال رہا ہے کمند تاروں پر
ہم آج بھی لب و رخسار سے الجھ رہے ہیں

ہم روایتی شاعری اور پامال مضمون کو ہی پالش کر رہے ہوتے ہیں۔ لیکن ہم اپنے جذبوں اور اپنے دکھوں کو جب کسی خیال پہ پینٹ کرتے ہیں تو اس خیال کی سطح بلند اور اس کی گہرائی دو چند ہو جاتی ہے۔ سلیم سرفراز کی شاعری امکان کی اسی دہلیز پر ہے جہاں بلند شعر اس کا منتظر ہے۔

مجھے یقین ہے کہ توصیف اور داد اس کے شعری قد کے بڑھنے میں ایک رکاوٹ نہ بنے گی۔ غزل جذبات نگاری اور کیفیات کے بہاؤ کو لفظوں میں پیش کرنے کا نام ہے۔۔ سلیم سرفراز کے کرافٹ اور بنت میں تازگی ہے۔ روانی ہے۔ رچاؤ ہے۔ لیکن یہ سب اتنا انقلاب آفریں نہیں کہ ہم اس کی تعریف میں قلابے ملانا شروع کر دیں۔۔ اس کی شاعری کا ایک خوبصورت انتخاب پیش ہے۔ آپ ضرور داد دیں۔ بس شاعر کی نرگسیت کو اتنا نہ بڑھا دیں کہ وہ اپنی شاعری کا ہی پروانہ بن کر رہ جائے۔ شاعر کی توصیف اس کے شعری قد سے بڑی ہونے لگے تو شعر اور شعور کے لیے اناللہ۔۔ پڑھ لینا چاہیے۔ ملک کے بلند ادبی مقام کے لوگوں کو بے جا توصیف داد اور تعریف کے کلچر کے بجائے سنجیدہ تنقید کا راستہ اپنانا چاہیے تاکہ فن اور خیال میں گہرائی اور پختگی دن بہ دن کم نہ ہونے لگے۔ اس تحریر کا بنیادی مقصد یہی ہے۔

یہ کہہ کے شیخ جی نہ کریں زندگی حرام
رہ جائیں گے یہیں سبھی گھر ور پڑے ہوئے
اب میرا کسی شے پہ سلیم آتا نہیں دل
آ دست قناعت کا میں کشکول رہا ہوں

اب کے تو خاصیت کشت تبدیل ہوئی
آب بویا تھا فصل شر کاٹتے ہیں
حیات ساری گزاری گھنے اندھیرے میں
مغالطہ ہے کہ میں کہکشاں کے ساتھ رہا

یہی نہیں کہ جنوں کو سلام واجب ہے
غبار وحشت کا بھی احترام واجب ہے

جہاں میں کتنے ہی کار فضول کرتا ہوں
مگر وہی نہیں کرتا جو کام واجب ہے

بہت تھا شہرہ تبسم فروش کا لیکن
اسی کے قرب سے ہم اشکبار آتے ہیں
کرتا ہے گر کوئی شجر گل سے ہمسری
خوشبو کی طرح رہ میں بکھرتا ہے کیوں نہیں

جس میں سنوارتے ہیں کبھی اپنے خال و خد
اس آئینے میں وہ بھی سنورتا ہے کیوں نہیں
یوں نہ ہم سے متنفر ہو غبار صحرا
ہم بھی اک موجہ وحشت میں نہائے ہوئے ہیں

بوڑھے درخت سے جو پرندے چلے گئے
پھر ان کو آشیاں بھی میسر نہیں ہوا
جس پر تھے اس ستارہ جبیں کے نشان پا
وہ سنگ آستاں بھی میسر نہیں ہوا

گزری تمام عمر شب تیرہ میں سلیم
اک ماہ ضوفشاں بھی میسر نہیں ہوا
آتی رہی صدائے فغاں رات بھر سلیم
لحاف کیسے درد کے مارے پہ آ گئے

یہ شہر کا زنداں ہی پسند آیا خرد کو
وحشت کے لیے ورنہ بیابان پڑا تھا
جس پھول کو زلفوں میں لگایا تھا بصد ناز
وہ پھول سر خاک پشیمان پڑا تھا

بیچتا ہو جو یہاں مہر و وفا کے موتی
میں کوئی ایسا دکاں دار نہیں ڈھونڈ سکا
آہٹ سی ہو رہی تھی در انتظار پر
جھانکا یہ سوچ کر کہ تراہم نہ ہو کہیں

چھا جائے گا مکاں میں پھر اک جاں گسل سکوت
یہ اضطراب شوق مرا کم نہ ہو کہیں
سر محاذ صف دشمناں بھی سجنے لگی
یہاں ہم اپنے ہی دستار سے الجھ رہے ہیں

شکست کھاتے گئے بیشتر ہواؤں سے
کچھ اک چراغ شب تار سے الجھ رہے ہیں
زمانہ ڈال رہا ہے کمند تاروں پر
ہم آج بھی لب و رخسار سے الجھ رہے ہیں

اٹھا رہے ہیں متاع جہاں سے فیض سبھی
بس اک ہمیں ہیں جو پندار سے الجھ رہے ہیں
خریدنا ہی نہیں کوئی شے ہمیں پھر بھی
بلا جواز دکاں دار سے الجھ رہے ہیں

مخالفوں سے وہ نرمی برت رہا ہے سلیم
ادھر ہم اپنے طرف دار سے الجھ رہے ہیں
سب آئینے کا نقص بتانے لگے مگر
مانا نہیں کسی نے کہ چہرہ خراب ہے

تشنہ لبوں پہ بند جو کرتا ہے آب زیست
اک فرد ہی نہیں وہ قبیلہ خراب ہے
جھانکیں کبھی تو اپنے گریبان میں سلیم
کب تک کہیں گے ہم کہ زمانہ خراب ہے

جو بھی قیاس لوگ لگاتے رہیں مگر
کار جنوں میں ہم نے خسارہ نہیں کیا
مانگا نہیں کسی سے کبھی التفات خاص
ہم نے گداگری پہ گزارہ نہیں کیا

یاں سے نکلے تو بنیں گے گہر دامن زیست
اشک ان آنکھوں کے بیکار نہیں جانے کے
جب اس نے رنج و غم کے جلائے نہیں چراغ
ہم نے بھی آنسوؤں کو ستارا نہیں کیا

وہ کار عشق ہو یا کار و بار دنیا ہو
کسی بھی کام میں وارفتگی ضروری ہے

عرش اتارے سے میں نے سلیم سرفراز کی شاعری کا مختصر انتخاب پیش کیا ہے۔ سلیم سرفراز کے ہاں خوبصورت اشعار بھی ملتے ہیں روایتی موضوعات کے ساتھ کمزور اشعار بھی اس مجموعہ میں شامل ہیں۔ یہی ایک تخلیق کار کی پہچان ہے۔۔ ہر شاعر کی طرح وہ بھی اس سماج میں جیسے دیکھتے اور جو کچھ ان پر گزرتا ہے وہی لکھتے سوچتے اور شعر و ادب کا حصہ بناتے ہیں۔ ان کی شاعری نہ الگ ہے نہ الہامی نہ ان کے قوافی منفرد ہیں۔ مناسب شعر کہنے والے شاعر کے شعور میں مزید نئے افق، جہاں حیرتیں ہوں کے ہم ابھی منتظر ہیں۔ حیرت تحیر اور الہام جیسی تخلیقی شاعری کے لیے فلک کو برسوں گردش کرنا ہوتی ہے۔۔ اگر ہر سال کے آخر میں ایسے ہی سینکڑوں بڑے شاعر پیدا ہوتے تو اچھے اور بڑے شعر کی ضرورت کیا رہ جاتی ہے، عام سی شاعری کی ہزاروں کتابوں اور لاکھوں اشعار کے بعد ہی کہیں بڑا شعر ہمیں سننے کو ملے گا۔ ابھی آپ ایک مخلص اچھے اور شاعر کو پڑھیں۔۔۔ اور من ترا حاجی بگویم تو مرا ملا بگو کی قومی مصیبت کو دعوت نہ دیں۔۔ جہاں ہر لیڈر قومی اور ہر شاعر الہامی ہوتا ہے۔ اور پھر نہ کوئی لیڈر ہوتا ہے نہ شاعر۔۔۔ لیڈری اور شاعری کی بربادی یہی ہے۔

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE

ARSHID MAQBAOOL AND ASSOCIATES

1.MUNAZIR MANZOOR S/O MANZOOR AHMAD WANI R/O BREIN, NISHAT SGR.
2. MEHBOOB SULTAN
3.DIA SULTANA
4 SARFARAZ AHMAD
2-4 DAUGHTERS AND SON OF MOHAMMAD HUSSAIN R/O RAJ BAGH 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 Proceedin g otherwise the Caveator's ma ysuffer such an irreparable loss and injury which cannot be compensated later on in any manner and same would be an abuse of the process of the court.The caveators are owners and in possession of various properties in Srinagar dist , rajbagh ,dalgate, boulev

OFFICE OF THE NAIB TEHSILDAR NOWGAM

{EXECUTIVE MAGISTRATE 1ST CLASS}

TEHSIL OFFICE CHANAPORA / NATIPORA SRINAGAR
SUBJECT : APPLICATION OF RIFAT UL HAQ DAR S/O ABDUL REHMAN DAR R/O BUDSHAH NAGAR NATIPORA SGR FOR REGISTRATION OF DEATHS.

NOTICE

THE ABOVE NAMED APPLICATION /CASE IS UNDER PROCESS IN THIS COURT FOR ISSUANCE OF DIRECTIONS TO THE REGISTRAR,SMC FOR RECORDING THE BIRTH OF RIFAT UL HAQ S/O ABDUL REHMAN DAR R/O BUDSHAH NAGAR NATIPORA SGR.

IN THIS REGARD,THE APPLICANT HAS PRODUCED DOCUMENTS NON AVAILABILITY DEATH CERTIFICATE [REGISTRAR BIRTHS,& DEATHS ,SMC SRINAGAR] AFFIDAVIT, FIELD STAFF REPORT,ETC WHEREIN IT IS REFLECTED THAT THE DATE OF BIRTH OF APPLICANT IS 03-05-1969.

NOW THE AFORESAID APPLICANT PRAYS FOR ISSUANCE OF AN ORDER FOR REGISTRATION OF HER DATE OF BIRTH.IF ANY BODY HAS ANY OBJECTION IN THIS REGARDS HE /SHE MAY CONTACT CONCERNED AUTHORITY WITH IN 7 DAYS AFTER THAT NO OBJECTIONS SHALL BE ENTERTAINED.

NAIB TEHSILDAR
EXECUTIVE MAGISTRATE 1ST CLASS
NOWGAM SGR

OFFICE OF THE NAIB TEHSILDAR NOWGAM

EXECUTICE MAGISTRATE 1ST CLASS

TEHSIL OFFICE CHANAPORA NATIPORA SRINAGAR
SUBJECT ISSUANCE OF LEGAL HEIR CERTIFICATE IN FAVOUR OF MOHD BASHIR KHAN S/O MUKHTAR KHAN R/O ROSE LANE COLONY CHANAPORA SGR EXPIRED ON 21.06.2015.ONLINE LEGAL HEIR CERTIFICATE NO. JK-REV-LHC/2026/ 01362

NOTICE

THE ABOVE TITLE APPLICATION FOR ISSUANCE OF LEGAL HEIR CERTIFICATE IS UNDER PROCESSIN OUR OFFICE. IN THIS REGARD THE REPORT OBTAINED FROM CONCERNED FIELD STAFF REVEALS THAT MOHD BASHIR KHAN S/O MUKHTAR KHAN R/O ROSE LANE COLONY CHANAPORA SGR EXPIRED ON 21.06.2015.SRINAGAR AND HAS LEFT BEHIND THE FOLLING LEGAL HEIRS.

S.NO	NAME	AGE	RELATIONSHIP WITH DECEASED	MARITAL STATUS
1	RAJA MOHD SALEEM KHAN	51	SON	MARRIED
2	RAJA MOHAMMAD NAYEEM KHAN	53	SON	MARRIED

THE APPLICATION HAS SOUGHT ISSUANCE OF LEGAL HEIR CERTIFICATE IN FAVOUR OF THE ABOVE NAMED LEGAL HEIR OF THE DECEASED. ANY PERSON HAVING ANY OBJECTION IN THIS REGARD MAY COMMUNICATION THE SAME TO THE UNDERSIGNED/TEHSIL OFFICE CHANAPORA EITHER PERSONALLY OR THROUGH AN AUTHORISED RERESENTATIVE WITHIN SEVEN 07 DAYS FROM THE DATE OF PUBLICATION OF THIS NOTICE.

NAIB TEHSILDAR
NOWGAM

Government of Jammu & Kashmir UT
OFFICE OF THE ZONAL EDUCATION OFFICER AISHMUQAM

Subject: Tentative engagement/hiring list of AAYA/Helper (co-terminus with Academic year) under ECCE for the year 2025-26 in Govt. Primary School TengriporaGowass.

NOTIFICATION

1. Whereas, Directorate of Samagra Shiksha, Jammu & Kashmir UT vide order No.: 07 OF CHIRAG-2023 Dated: 09/01/2023 duly endorsed by Chief Education Officer Anantnag vide No.: CEO/A/SmS/97500-511/23 Dated: 19/01/2023 issued orders for hiring/engagement of Helpers/AAYAs in different schools under ECCE.
2. Whereas, this office vide No. ZEO/A/SmS/1610-1693/23 dated 11.11.2023 floated advertisement for engagement/hiring of AAYA/Helpers under ECCE in Govt. Primary School TengriporaGowass among other schools for the year 2023-24.
3. Whereas, the engagement process in Govt. Primary School TengriporaGowass could not be completed due to marriage issue of candidate No. 1 in school level panel namely Rubeena Karim and implementation of Model code of Conduct during the month of March 2024.
4. Whereas, this office vide No.: ZEO/A/SmS/24/914-19 dated 10.06.2024 floated advertisement for engagement/hiring of Helper/AAYA under ECCE in Govt. Primary School TengriporaGowasspurely on temporary basis and coterminous with the financial year 2024-25.
5. Whereas, a civil suit was instituted against the engagement process of AAYA/ Helper at Govt. Primary School TengriporaGowass in the Hon'ble Court of Sub Judge Anantnag.
6. Whereas, Hon'ble Court vide Order dated 10.02.2026 declared the advertisement notification issued under No. ZEO/A/SmS/24/914-19 dated 10.06.2024 as null and void. Besides, the Hon'ble Court directed this office to issue the selection list prepared under notification No.ZEO/A/SmS/1610-1693/23 dated 11.11.2023.
7. Whereas, the school level panel had already been framed in advertisement notification No. ZEO/A/SmS/1610-1693/23 dated 11.11.2023.
8. Whereas, the candidate at S.No. 1 in the School level panel had been found ineligible upon verification of credentials as the candidate was found married and not residing the village where the school is located.

Now, therefore, in view of the above &in compliance to the Hon'ble Court of Sub Judge Anantnag's Order dated 10.02.2026 and Chief Education Officer Anantnag's No. CEO/A/Legal/5341-42/26 dated 03.03.2026, the Tentative Engagement/Hiring List for engagement/hiring of Helper/AAYA under ECCE in Govt. Primary School TengriporaGowass, in advertisement notification issued during the year 2023-24, for the Academic year 2025-26 purely on temporary basis co-terminus with academic year is hereby notified as under:

S. No	Name of Candidate	Parentage	Residence	Household Category	D.O.B	Qual.	Category
1.	Rubeena Banoo	Ghulam Rasool Boked	Gowass	PHH	02/10/1998	12th	2nd Elder Candidate (1st Elder Candidate of the school level panel was found ineligible for the post on account of marriage outside the village)

It is further notified that:

1. Mere figuring in the tentative engagement list shall not entitle a candidate to figure in the final engagement list as AAYA/Helper and shall be subject to the document verification.
2. The Tentative selection list shall be subject to the outcome of any writ petition(s), if any, pending in any court of law of the competent jurisdiction.
3. The Tentative Selection List shall also be subject to the outcome of enquiry, if any, involving candidates, figuring in the tentative selection list.

In case any candidate(s)/stakeholder(s) is/are aggrieved with this tentative selection list, he/she may represent in this office within seven days from the date of issuance of this notification, beyond which no representation shall be entertained.

No. ZEO/A/SmS/26/396-98 Dated:10/03/2026

Sd/-Zonal Education Officer,
Aishmuqam

DIPK No: 11750/25

GOVERNMENT OF JAMMU AND KASHMIR
OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER, IRRIGATION & FLOOD CONTROL DIVISION HANDWARA
RAJWAR ROAD, HANDWARA – 193221

NOTICE INVITING e-TENDER
e-NITNo:17-IFCD/HND/2025-26
Dated: 10/03/2026.

For and on behalf of Hon'ble Lieutenant Governor of Jammu & Kashmir Union Territory, e-Tenders on percentage basis areinvited from approved and eligible contractors registered with Jammu and Kashmir UT Government for the following work:

S. No.	Name of work	Advertised cost	Earnest Money	Time of Completion	Class of Contract	Major Head	Cost of TD	Tender ID No.
1.	Flume at Pazipora minor at Pazipora	₹ 290000	₹ 5800	10 Days	DEE	CDF	₹ 200/-	2026_IFC_305776_1

Position of AAA: Sanctioned vide District Development Commissioner Kupwara's OrderNo.207-DDCK of 2025 Dated: 22/09/2025.
Position of T.S.: Alloted.
Position of funds: Assured.
Authorization by: District Development Commissioner Kupwara's No. DDCK/HMLA/L/AA/2025-26/5487-89 Dated: 22-09-2025.

The NIT consisting of Qualifying information, eligibility criteria specifications, bill of quantities (B.O.Q), set of terms and conditions of contract and other details can be seen/downloaded from websitewww.jktenders.gov.infrom:

1.	Publishing Date	10-03-20261500 Hours
2.	Download Date Start	10-03-2026 1600 Hours
3.	Tender Submission date Start	10-03-2026 1600 Hours
4.	Tender Submission date Ends	16-03-2026 1200 Hours
5.	Date of Opening	16-03-2026 1400 Hours

Sd/-Executive Engineer,
I&FC Division Handwara.

No: IFCD/HND/Camp/5323-32 Dated: 10/03/2026

باقیات

101

پر معتکفین کی سحر و افطاری کا ذمہ ان کے اتظانہ کا ہوتا ہے۔آخری عشرے کی طاق راتوں میں مسلمان رات بھر اللہ کے حضور عبادت کرتے ہوئے اپنی حاجات و مناجات پیش کریں گے جب کہ معتکفین بھی خصوصی طور پر آج رات عبادت کا اہتمام کریں گے۔جموں کشمیر سمیت دنیا بھر سے لوگ اعتکاف میں شرکت کریں گے۔ادھر ملک بھر کے ساتھ ساتھ دیگر ممالک میں بھی اعتکاف کے لئے خصوصی انتظامات کئے گئے ہیں جہاں سیکڑوں افراد اعتکاف بیٹھیں گے۔

102

تازعہ کی وجہ سے درآمدی گیس کی سپلائی میں رکاوٹوں کے درمیان، حکومت نے مقامی طور پر پیدا ہونے والی قدرتی گیس کو مختص کرنے کے ترجیحی حکم پر نظر ثانی کی ہے، جس میں سی این جی اور پائپڈ کوکنگ گیس کے ساتھ ایل پی جی کی پیداوار کو سرفہرست رکھا گیا ہے۔ایک گزٹ نوٹیفکیشن کے مطابق، نظر ثانی شدہ مختص کے تحت، دیگر شعبوں کو گیس فراہم کرنے سے پہلے ان شعبوں کی ضروریات کو پوری طرح پورا کیا جائے گا۔کھاد کے شعبے کو دوسرے نمبر پر رکھا گیا ہے، جہاں ان کی گزشتہ **6** ماہ کی کم از کم **70** فیصد طلب پوری ہوئی ہے۔نمبر **3** پر، چائے کی صنعتوں، مینوفیکچرنگ اور دیگر صنعتی صارفین کو گیس کی فراہمی ان کی گزشتہ **6** ماہ کی اوسط گیس کی کھپت کے **80** فیصد پر برقرار رکھی جائے گی جو آپریشنل دستیابی سے مشروط ہے۔ صنعتی اور تجارتی صارفین کو گیس فراہم کرنے والے تمام سٹی گیس ڈسٹری بیوشن (**CGD**) اداروں کو ترجیحی فہرست میں نمبر **4** پر رکھا گیا ہے۔گھریلو گیس کی پیداوار، جو کہ ملک کی **191** ملین معیاری مکعب میٹر یومیہ کی کھپت کا تقریباً نصف پورا کرتی ہے، پیٹرو کیمیکل پلانٹس، پاور یونٹس اور اعلیٰ قیمت والے گیس صارفین کو سپلائی کم کرکے ترجیحی شعبوں کی طرف موڑ دی جائے گی۔ایران کے اندر امریکی واسرائیلی حملوں اور پورے خطے میں تہران کی زبردست جوابی کارروائی کے بعد، آبنائے ہرمز کے ذریعے سمندری ٹریفک میں تیزی سے کمی آئی ہے، انشورنس پریمیم میں اضافہ ہوا ہے، اور توانائی کی منڈیوں نے فوری اتار چڑھاؤ کے ساتھ جواب دیا ہے۔ دنیا کے سمندری تیل کا تقریباً پانچواں حصہ اور عالمی ایل این جی کی ترسیل کا تقریباً ایک تہائی اس تنگ چینل سے گزرتا ہے جو خلیج کو عالمی منڈیوں سے جوڑتا ہے۔شریان ہندوستان کی زیادہ تر گیس کی درآمد، ایل این جی کے ساتھ ساتھ ایل پی جی کی سپلائی کا طریقہ کار ہے۔ ٹینکر کی نقل وحرکت کے ٹھپ ہونے کے بعد، حکومت نے گھریلو طور پر دستیاب گیس پر دوبارہ کام کیا ہے تاکہ ترجیحی حصوں جیسے کہ گھرانوں کی کھانا پکانے کی ضروریات اور گاڑیوں کی نقل وحمل کو جاری رکھا جا سکے۔زمین سے یا سمندر کے نیچے سے نکالی جانے والی قدرتی گیس کو بجلی پیدا کرنے، کھاد بنانے، گاڑیوں کو آگ لگانے کے لیے سی این جی میں تبدیل کرنے اور کھانا پکانے کے لیے گھریلو کچن میں پائپ ڈالنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ کھانا پکانے والی گیس ایل پی جی بنانے کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے۔مرکزی حکومت نے اندازہ لگایا ہے کہ مشرق وسطیٰ میں جاری تنازعہ کے نتیجے میں آبنائے ہرمز کے ذریعے مائع قدرتی گیس (ایل این جی) کی ترسیل میں خلل پڑا ہے اور سپلائرز نے زبردستی میجر کی شق کی درخواست کی ہے۔نوٹیفکیشن میں کہا گیا ہے کہ سپلائی میں کوتیوں سے قدرتی گیس کو ترجیحی شعبوں کی طرف موڑنا پڑے گا۔فراہمی کو برقرار رکھنے اور ترجیحی شعبے کے لیے قدرتی گیس کی مساوی تقسیم اور دستیابی کو محفوظ بنانے کے لیے مختص کی گئی ہے

103

لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے پیغام میں کہا کہ میں قوم کی حفاظت کے تئیں آپ کی بہادری اور ثابت قدمی کو سلام پیش کرتا ہوں۔

104

دفاعی افواج کے اندر درکار سٹریٹجک اصلاحات، صلاحیتوں میں اضافے اور تنظیمی تبدیلیوں کا خاکہ پیش کیا گیا ہے تاکہ ابھرتے ہوئے جیوسٹریٹجک، تکنیکی اور سلامتی کے ماحول کو موثر طریقے سے حل کیا جا سکے۔ اس میں فوج کو ایک مربوط، ملٹی ڈومین اور چست فورس میں تبدیل کرنے کا تصور کیا گیا ہے جو دشمنوں کو روکنے، تنازعات کے پورے میدان میں جواب دینے اور تیزی سے بدلتی ہوئی عالمی اور علاقائی حرکیات کے درمیان، بڑھتے ہوئے اسٹریٹجک مفادات کے تحفظ کی صلاحیت رکھتی ہے۔ویژن کا ایک مرکزی ستون خدمات کے درمیان اتحاد اور ہم آہنگی پر زور ہے۔

105

نجے گپتا نے تقریب کے دوران صدر جمہوریہ ہند کی طرف سے جاری کردہ صدر کی تقرری کا وارنٹ پڑھ کر سنایا۔اس موقع پر کئی سینئر افسران اور معززین موجود تھے جب گپتا نے ریاست کے آئینی سربراہ کے طور پر باضابطہ طور پر چارج سنبھال لیا۔

106

نیڈمیں ملازم کے بطور تعینات تھا اور ان کے علاوہ شوکت احمد زرگر پی ایچ ای ڈویژن ہندواڑہ میں **DRW** کے بطور تعینات تھا۔

107

چیئرپرسن جے کے ایس ایس بی، سیکرٹری جے کے پی ایس سی اور مختلف محکموں کے دیگر متعلقہ نمائندوں نے شرکت کی۔ چیف سیکریٹری نے پیش رفت کا جائزہ لیتے حکمرانی کو مضبوط بنانے اور عوامی خدمات کی فراہمی کو بہتر بنانے کے لئے اہم خالی اسامیوں کو جلد از جلد پُر کرنے کی ضرورت پر زور دیا۔اُنہوں نے تمام انتظامی سکریٹریوں کو ہدایت دی کہ وہ اپنے محکموں اور ریکروٹمنٹ ایجنسیوں کے ساتھ باقاعدگی سے فالو اپ میٹنگیں منعقد کریں تاکہ زیر التوا مسائل کو حل کیا جا سکے اور خالی اسامیوں کو جلد سے جلد پُر کیا جائے۔اُنہوں نے اس بات پر زور دیا کہ جاری بھرتی مہمات کے لئے مقرر کردہ ٹائم لائنز پر سختی سے عمل کیا جانا چاہیے اور ہدایت دی کہ بھرتی ایجنسیوں کو موصول ہونے والی تمام اسامیوں کو بغیر کسی تاخیر کے مشتہر کیا جائے۔اٹل ڈولو نے مزید مشورہ دیا کہ ریکروٹنگ ایجنسیاں امتحانات کا کیلنڈر بھی بیک وقت تیار کر کے شائع کریں تاکہ اُمیدواروں کو امتحانات کے شیڈول کے بارے میں واضح معلومات حاصل ہوں اور انہیں تیاری کے لئے مناسب وقت مل سکے۔اُنہوں نے جائزہ کے دوران جے کے پی ایس سی اور جے کے ایس ایس بی میں بعض بھرتیوں کو متاثر کرنے والی رُکاوٹوں کا بھی نوٹس لیا۔اُنہوں نے ہر معاملے کا تفصیلی جائزہ لیا اور متعلقہ محکموں کو ہدایت دی کہ ضروری وضاحتیں جاری کریں اور طریقہ کار سے متعلق رُکاوٹوں کو فوری طور پر دور کریں تاکہ بھرتی کے عمل میں تاخیر نہ ہو۔ جی

108

بناتے ہوئے تیزی سے کام کیا۔ وائٹ نائٹ کور نے کہا کہ آنے والی مصروفیت میں، ایک پاکستان سپانسرڈ دہشت گرد کو ہلاک کر دیا گیا، جس نے موثر طریقے سے کنٹرول لائن کی کسی بھی خلاف ورزی کی تردید کی۔ بیان میں مزید کہا گیا ہے کہ دوسرے دہشت گرد کی تلاش اور مربوط زمینی اور فضائی نگرانی کے ذریعے علاقے پر مسلسل تسلط کو یقینی بنانے کے لیے اپنے دستوں کو دوبارہ ترتیب دیا گیا ہے۔انہوں نے کہا کہ ایک مضبوط آپریشنل کرنسی اور سخت الرٹ پورے سیکٹر میں جاری ہے۔ دیوار چوکس ہے ،دراندازی کی ہر بولی ناکام ہو جائے گی۔

109

میں محکمہ کے نگرانی اور رپورٹنگ کے نظام کو مضبوط بنانے پر توجہ دی گئی تاکہ مختلف قبائلی فلاحی اقدامات کی عمل آوری کو منظم اور مقررہ مدت کے اندر موثر انداز میں یقینی بنایا جا سکے۔

110

کے لاپتہ ہونے کی اطلاع سوموار کی رات تقریباً **12** بجے سندر بنی کے عام علاقے میں دریا عبور کرنے کی تربیتی مشق کے دوران ملی۔

111

کے لیے ایک متحرک اور رنگین پھولوں کی نمائش کا وعدہ کرے گا۔تفصیلات میں بتایا گیا ہے کہ محکمہ پھول بانی نے باغ گل لالہ کی بصری کشش کو بڑھانے کے لئے پھولوں کے بستروں کی کثافت میں اضافہ کیا ہے۔اس سے پہلے، تقریباً **30** سے **35** بستر ایک مخصوص بیج میں فٹ ہوتے تھے۔محکمہ پھول بانی کیحکام نے بتایا کہ اس سال، ہم نے ڈبلے یا نمائش کو زیادہ گھنا، زیادہ متحرک اور زائرین کے لیے زیادہ پرکشش بنانے کے لیے اسی جگہ پر اسے **42** سے زیادہ بستروں تک بڑھا دیا ہے۔قابل ذکر بات یہ ہے کہ ٹیولپ گارڈن نے **26** مارچ سے **24** اپریل **2025** تک اپنے **30** دن کی افتتاحی

112

کرنے سے پہلے ایڈمن/ٹریفک ایڈوائزری پر عمل کریں۔کسانوں کو یہ بھی مشورہ دیا گیا ہے کہ وہ **11** مارچ تک کھیتی باڑی کے کاموں کو معطل کر دیں۔ اس کے علاوہ اونچی جگہوں پر رہنے

از نیابت سرکل لاوے پورہ تحصیل سینٹرل سرینگر
عنوان: درخواست منجانب سید اطہر گیلانی ، سید محمد حبیب گیلانی پسران سید امتیاز گیلانی ساکنہ عمر آباد سیکٹر نمبر ا زینہ کوٹ سرینگر بغرض حصول ST سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ہذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق رپورٹ پٹواری حلقہ سائلان سید اطہر گیلانی و سید احمد حبیب گیلانی پسران سید امتیاز گیلانی مطابق ریکارڈ موضع چھتکوی کے سکونت دار ہے اور اب شاہ ولایت کالونی عمر آباد زینہ کوٹ سرینگر میں رہائش پذیر ہے۔ سائلان کے آباؤ اجداد اور والد پہاڑی زبان سے تعلق رکھتے ہیں۔ سائل کا کنبہ بذیل ہیں۔

نام افراد کنبہ	رشتہ	عمر	پیشہ	سکونت
سید امتیاز گیلانی	والد	۵۳	سرکاری ملازم	ایل پی سی
نرگس سید	والدہ	۵۱	گھریلو کام	
سید اطہر گیلانی	سائل	۲۶	زیر تعلیم	
سید احمد حبیب گیلانی	سائل	۲۵	----	

مندرجہ بالا تفصیل کنبہ ہیں اور کوئی بھی افراد کنبہ نہیں ہے لہذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار لاوے پورہ

از نیابت سرکل لاوے پورہ تحصیل سینٹرل سرینگر
عنوان: درخواست منجانب ظہور احمد بٹ ولد مرحوم غضنفر محمد بٹ ساکنہ عمر آباد سیکٹر نمبر ا زینہ کوٹ سرینگر بغرض حصول وارثان جائز سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ اسکا والد متوفی مہتابیدہ وجہ غضنفر محمد بٹ ساکنہ عمر آباد سیکٹر نمبر ا زینہ کوٹ سرینگر مورخہ 19/11/2025 کو فوت ہو چکی ہے اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں وارثان جائز سرٹیفکیٹ حاصل کی جائے۔ مطابق رپورٹ پٹواری متوفی کے وارثان جائز بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	پیشہ	رشتہ	مدنی
ظہور احمد بٹ ولد غضنفر محمد بٹ	۶۵	سرکاری ملازم	خود سائل	ایل پی سی
خالدہ اختر دختر ----	۶۰	گھریلو کام	بہن	

قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے ہر خاص و عام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار لاوے پورہ

از نیابت سرکل نند پورہ تحصیل نارتھ سرینگر
عنوان: درخواست منجانب آسیہ علی زوجہ مرحوم محمد امین وانی ساکنہ صدرہ بل سرینگر بغرض عطائی لیگل ہیئرز (وارث جائز) سرٹیفکیٹ بوجہ فوتیدگی شوہر مورخہ 22/03/2025

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائلہ ہے کہ اسکا شوہر محمد امین وانی مورخہ 22/03/2025 کو فوت ہو چکے ہیں۔ اس نسبت سائلہ خواہاں ہے کہ اسکے حق میں وارثان جائز سرٹیفکیٹ حاصل کی جائے۔ مطابق رپورٹ پٹواری متوفی کے وارثان جائز بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	پیشہ	رشتہ	مدنی
آسیہ علی	۴۴	ڈیلی ویجر	زوجہ	
عطیقہ بانو	۷۷	گھریلو کام	والدہ	
روحل امین	۱۳	زیر تعلیم	پسر	
رمزہ امین	۹	---	دختر	

قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے ہر خاص و عام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار نند پورہ

از نیابت کوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب زونہ بیگم بیوہ عبد الغنی راتھر ساکنہ ارچندر ہامہ تحصیل ٹنگمرگ پورہ بارہمولہ بغرض حصول لیگل ہیئر سرٹیفکیٹ بمراد وراثت انتقال

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ہذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق رپورٹ پٹواری حلقہ سائلہ مسلسل طور پر ارچندر ہامہ تحصیل ٹنگمرگ پورہ بارہمولہ میں اپنے پسر کے ہمراہ رہائش پذیر ہے۔ نیز سائلہ مذکورہ کا شوہر مسمی عبد الغنی راتھر ولد محمد سبحان راتھر مورخہ 20/06/2014 کو فوت ہوا ہے اس نسبت سائلہ خواہاں ہے کہ اسکے حق میں لیگل ہیئر سرٹیفکیٹ بمراد وراثت انتقال حاصل کی جائے۔ واضح رہے کہ سائلہ کی ایک دختر مسمات عالمہ شبیر بھی اپنے والد (عبد الغنی مذکور) کے بعد انتقال کر گئی ہے جسکی دو بیٹیاں اور ایک بیٹا ہے۔ متوفی عبد الغنی راتھر مذکور کے وارثان جائز بذیل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	پیشہ	رشتہ	ساکنہ
مسماۃ زونہ بیگم بیوہ عبد الغنی راتھر	۶۶	گھریلو کام	زوجہ خود	ارچندر ہامہ
مسماۃ رفیقہ بیگم دختر ----	۶۰	---	دختر (شادی شدہ از خانہ بیرون)	حال شیر پورہ
مسماۃ حفیظہ بانو دختر ----	۵۵	---	....	حال کاندہامہ
مسماۃ نذیرہ بیگم دختر ----	۵۱	---	...	حال ویکپورہ ٹنگمرگ
مسماۃ شاہدہ بانو دختر ----	۴۷	---	...	حال اوکوٹ
بلال احمد راتھر پسر ----	۳۵	مزدوری	پسر	ارچندر ہامہ
زینت شبیر دختر عالمہ شبیر دختر عبد الغنی راتھر	۲۱	گھریلو کام	پوتی	حال سرینگر
سیرت شبیر دختر ----	۱۷	زیر تعلیم	..	....
کامران شبیر ڈار پسر ----	۱۵	---	پوتا	...

قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے ہر خاص و عام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار کوم احمد پورہ

PUBLIC NOTICE

I D0SHEIKH ABDUL MANNAN F/O SHEIKH MOHAMMAD IBRAHIM R/O GULSHAN NAGAR NOWGAM BYE PASS SGR HAS WRONGLY HAVE SPELLED FATHER'S NAME INSCHOOL RECORDS AS SHEIKH ABDUL MANAN INSTEAD OF SHEIKH ABDUL MANNAN. NOW I WANT TO CORRECT IT IF ANY BODY HAS ANY OBJECTION IN THIS REGARDS HE /SHE MAY CONTACT CONCERNED AUTHORITY WITH IN 7 DAYS AFTER THAT NO OBJECTIONS SHALL BE ENTERTAINED.

public Notice

I SHEIKH ABDUL MANNAN F/O AJWA IFRA R/O GULSHAN NAGAR NOWGAM BYE PASS SGR HAS WRONGLY HAVE SPELLED AS HER NAME AS FATHER'S NAME INSCHOOL RECORDS AS SHEIKH ABDUL MANAN INSTEAD OF SHEIKH ABDUL MANNAN. NOW I WANT TO CORRECT IT IF ANY BODY HAS ANY OBJECTION IN THIS REGARDS HE /SHE MAY CONTACT CONCERNED AUTHORITY WITH IN 7 DAYS AFTER THAT NO OBJECTIONS SHALL BE ENTERTAINED.

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 لیجئے۔ 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 C،B6 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, BokPeas, 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 ادرک 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 کیلشیم 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 فرتج میں ہیں

اپنی اچھی صحت کے لئے ہمیں پرجوش ہونا بھی چاہئے کیونکہ توانائی ہے تو زندگی ہے وگرنہ 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 پرسکون 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 مُنجوش (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 ▯ 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

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

بی سی سی آئی کا بڑا انعام، ٹیم انڈیا کو 13 کروڑ روپے ملیں گے

نئی دہلی (ایم این این): ہندوستانی کرکٹ کنٹرول بورڈ (بی سی سی آئی) نے آئی سی سی مینز ٹی ۲۰ ورلڈ کپ ۲۰۲۶ء کا خطاب جیتنے پر ہندوستانی مردوں کی کرکٹ ٹیم کے لیے ۱۳۱ کروڑ روپے کے خطیر نقد انعام کا اعلان کیا ہے۔ بی سی سی آئی نے منگل کے روز اس تاریخی فیصلے کی تصدیق کی۔ ہندوستانی ٹیم نے احمد آباد کے نریندر مودی اسٹیڈیم میں کھیلے گئے فائنل میں نیوزی لینڈ کو شکست دے کر ٹرافی اپنے نام کی۔ اس جیت کے ساتھ ہندوستان نے کئی نئے ریکارڈز قائم کیے ہیں۔ ہندوستانی ٹی ۲۰ ورلڈ کپ کا خطاب لگاتار دو بار (۲۰۲۴ء اور ۲۰۲۶ء) جیتنے والا دنیا کا پہلا ملک بن گیا ہے۔ ہندوستان اب تک تین بار (۲۰۰۷ء، ۲۰۲۴ء اور ۲۰۲۶ء) یہ اعزاز حاصل کر کے سب سے زیادہ بار ٹی ۲۰ ورلڈ کپ جیتنے والی پہلی ٹیم بن چکی ہے۔ بی سی سی آئی نے اس عظیم الشان کامیابی پر کھلاڑیوں، سپورٹ اسٹاف اور سلیکٹرز کو مبارکباد پیش کی ہے۔ بورڈ کا کہنا ہے کہ یہ انعام کھلاڑیوں کی محنت اور ملک کے لیے ان کی خدمات کا اعتراف ہے۔ گیری کرسٹن سری لنکائی کرکٹ ٹیم کے ہیڈ کوچ مقرر سری لنکا کرکٹ بورڈ نے قومی ٹیم کی کارکردگی کو بہتر بنانے کے لیے جنوبی افریقہ کے سابق مایہ ناز کھلاڑی کوچ گیری کرسٹن کی خدمات حاصل کر لی ہیں۔ گیری کرسٹن سری لنکن مینز ٹیم کے نئے ہیڈ کوچ کے طور پر ذمہ داریاں نبھائیں گے۔ آفیشیل اعلامیے کے مطابق گیری کرسٹن ۱۵ اپریل ۲۰۲۶ء سے باقاعدہ طور پر اپنی ذمہ داریاں سنبھالیں گے۔ ان کا معاہدہ دو سال کی مدت کے لیے طے پایا ہے، جس کے دوران وہ ٹیم کی طویل المدتی حکمت عملی اور کھلاڑیوں کی مہارت پر کام کریں گے۔ واضح رہے کہ یہ عہدہ سابق سری لنکن کپتان سنتھ جے سوریا کے استعفیٰ کے بعد خالی ہوا تھا۔ جے سوریا نے ٹی ۲۰ ورلڈ کپ میں سری لنکن ٹیم کی مایوس کن اور ناقص کارکردگی کی اخلاقی ذمہ داری قبول کرتے ہوئے اپنے عہدے سے علیحدگی اختیار کر لی تھی۔ گیری کرسٹن دنیا کے کامیاب ترین کوچز میں شمار کیے جاتے ہیں۔

بارسلونا کی 22 ویں فتح، خطاب کی دوڑ میں پوزیشن مزید مستحکم

نئی دہلی (ایم این این): اسپینش فٹ بال لیگ لالیگا میں دفاعی چیمپئن بارسلونا نے اپنی فتوحات کا سلسلہ برقرار رکھتے ہوئے سیزن کی ۲۲ ویں جیت اپنے نام کر لی۔ بلباؤ کے تاریخی سان میمس اسٹیڈیم میں کھیلے گئے سخت مقابلے میں بارسلونا نے میزبان ایتھلیٹک کلب کو ایک صفر سے شکست دے کر پوائنٹس ٹیبل پر اپنی ٹاپ پوزیشن کو مزید مضبوط بنا لیا ہے۔ میچ کے دوران دونوں ٹیموں کے درمیان کانٹے کا مقابلہ دیکھنے کو ملا، تاہم ۸۶ ویں منٹ میں نوجوان اسٹار لامین یمل نے شاندار گول کر کے اپنی ٹیم کو برتری دلا دی، جو میچ کے اختتام تک برقرار رہی۔ ایتھلیٹک کلب کی ٹیم نے خسارہ ختم کرنے کی بھرپور کوشش کی لیکن بارسلونا کے مضبوط دفاع نے انہیں کوئی گول اسکور نہ کرنے دیا۔ اس کامیابی کے ساتھ ہی بارسلونا کے مجموعی پوائنٹس کی تعداد ۲۷ میچوں میں ۶۷ ہو گئی ہے، جس کے بعد وہ اپنے روایتی حریف ریئل میڈرڈ سے ۳ پوائنٹس آگے نکل گئے ہیں۔

لیورپول اور مانچسٹر یونائیٹڈ کی ایکس سے گروک اے آئی کے خلاف شکایت

نئی دہلی (ایم این این): انگلش فٹ بال کے دو بڑے کلبوں، لیورپول اور مانچسٹر یونائیٹڈ نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس (سابقہ ٹویٹر) سے گروک اے آئی کے خلاف باقاعدہ شکایت درج کرائی ہے۔ یہ احتجاج گروک اے آئی کی جانب سے تیار کردہ ان توہین آمیز پوسٹس پر کیا گیا ہے جن میں کلبوں کی تاریخ کے المناک حادثات اور کھلاڑیوں کو نشانہ بنایا گیا۔ رپورٹس کے مطابق، جب صارفین نے مصنوعی ذہانت کے اس ٹول گروک اے آئی سے دونوں ٹیموں کے بارے میں نفرت انگیز مواد تیار کرنے کا کہا تو گروک نے اخلاقی حدود پار کر دیں۔ ایک صارف کی ایما پر اے آئی نے لیورپول کے فارورڈ ڈیوگو جوٹا کے بارے میں انتہائی نازیبا الفاظ استعمال کیے۔ واضح رہے کہ پرتگال سے تعلق رکھنے والے یہ اسٹار کھلاڑی گزشتہ سال اسپین میں ایک کار حادثے میں ہلاک ہو گئے تھے۔ ایک اور پوسٹ میں ۱۹۸۹ء کے ہلزبرو اسٹیڈیم حادثے کا تمسخر اڑایا گیا۔

انڈین ویلز: جوکووچ سخت مقابلے کے بعد پری کوارٹر فائنل میں پہنچ گئے

نئی دہلی (ایم این این): سربیا کے اسٹار ٹینس کھلاڑی نوواک جوکووچ نے سخت جدوجہد کے بعد امریکی حریف الیگزینڈر کوواسیوچ کو شکست دے کر بی این پی پاریبس اوپن کے چوتھے راؤنڈ میں جگہ بنا لی ہے۔ ۲۰۱۷ء کے بعد یہ پہلا موقع ہے کہ جوکووچ اس ٹورنامنٹ کے آخری ۱۶ کھلاڑیوں میں شامل ہوئے ہیں۔ آسٹریلین اوپن کے فائنل میں شکست کے بعد اپنا پہلا ٹورنامنٹ کھیلنے والے جوکووچ کو ۷۲ ویں رینکنگ کے حامل کوواسیوچ نے سخت کا ناچ نچا دیا۔ جوکووچ نے ابتدائی بریک پوائنٹ کا فائدہ اٹھاتے ہوئے پہلا سیٹ ۴-۶ سے جیتا۔ کوواسیوچ نے شاندار واپسی کی اور ۱۶ ایسز (Aces) کی مدد سے جوکووچ کو ۱-۶ سے ہرا کر مقابلہ برابر کر دیا۔ جوکووچ نے اپنے تجربے کا استعمال کرتے ہوئے آخری گیم میں سروس بریک کی اور ۴-۶ سے سیٹ جیت کر میچ اپنے نام کیا۔ میچ کے بعد نوواک جوکووچ نے کہا کہ مجھے معلوم تھا کہ اگر وہ اچھی سروس کرے گا تو اسے توڑنا مشکل ہوگا۔ آج کا میچ آخری لمحے تک کسی کے بھی حق میں جا سکتا تھا، لیکن تیسرے سیٹ کے آخری گیم میں مجھے موقع ملا اور میں نے اسے ضائع نہیں کیا۔" عالمی نمبر ون ٹینس اسٹار کارلوس الکاراز نے انڈین ویلز ٹینس گارڈن میں جاری بی این پی پاریبس اوپن کے تیسرے راؤنڈ میں فرانس کے آرتھر رینڈر کنیک کے خلاف سنسنی خیز فتح حاصل کر لی ہے۔ پہلے سیٹ میں شکست اور ابتدائی مشکلات کے باوجود ہسپانوی کھلاڑی نے زبردست کم بیک کرتے ہوئے مقابلہ ۶-۷، ۶-۳، ۶-۲ سے جیت لیا۔ میچ کے آغاز میں الکاراز کو کافی دباؤ کا سامنا کرنا پڑا، لیکن انہوں نے اپنی ذہنی مضبوطی سے کھیل کا پانسہ پلٹ دیا۔ رینڈر کنیک نے پہلا سیٹ ٹائی بریکر میں جیت کر الکاراز کو مشکل میں ڈال دیا تھا اور دوسرے سیٹ کے آغاز میں بھی بریک حاصل کر لی تھی۔ الکاراز نے دوسرے اور تیسرے سیٹ میں جارحانہ کھیل پیش کیا اور لگاتار سروس بریک کر کے میچ پر گرفت مضبوط کر لی۔ اس جیت کے ساتھ ہی ۲۰۲۶ کے سیزن میں الکاراز کی ناقابل شکست رہنے کا ریکارڈ ۱۴-۰ ہو گیا ہے جبکہ ہارڈ کورٹ پر ان کی مسلسل فتوحات کی تعداد ۳۲ تک پہنچ گئی ہے۔

انڈین ویلز اوپن:
سبالینکا اور ناؤمی اوساکا پری کوارٹر فائنل میں داخل

نئی دہلی (ایم این این): امریکہ کی ریاست کیلیفورنیا میں جاری ڈبلیو ٹی اے انڈین ویلز اوپن ٹینس ٹورنامنٹ میں بیلاروس کی عالمی شہرت یافتہ ٹینس اسٹار آریانا سبالینکا نے اپنی فتوحات کا سلسلہ برقرار رکھتے ہوئے ویمنز سنگلز کے پری کوارٹر فائنل میں جگہ بنا لی ہے۔ ایونٹ کی ٹاپ سیڈڈ کھلاڑی نے تیسرے راؤنڈ میں رومانیہ کی جیکولین کرسٹیان کو یکطرفہ مقابلے کے بعد شکست دی۔ ۲۷ سالہ آریانا سبالینکا نے بہترین فارم کا مظاہرہ کرتے ہوئے اپنی حریف جیکولین کرسٹیان کو سیدھے سیٹس میں ۶-۴، ۶-۱ سے مات دے کر ٹورنامنٹ سے باہر کر دیا۔ اس کامیابی کے ساتھ ہی سبالینکا نے ٹاپ ۱۶ راؤنڈ کے لیے کوالیفائی کر لیا ہے جہاں ان کا سامنا جاپان کی سابق عالمی نمبر ون ناؤمی اوساکا سے ہوگا۔ دوسری جانب، جاپان کی ناؤمی اوساکا نے بھی تیسرے راؤنڈ میں کولمبیا کی ماریا کیملا اوسوریو سیرانو کے خلاف سخت مقابلے کے بعد کامیابی حاصل کی۔ اوساکا نے اپنی حریف کو ۶-۱، ۳-۶، ۶-۱ سے شکست دے کر پری کوارٹر فائنل میں رسائی کر لی۔ اب ٹینس شائقین کی نظریں سبالینکا اور اوساکا کے درمیان ہونے والے سنسنی خیز مقابلے پر جمی ہوئی ہیں، جسے ٹورنامنٹ کا ایک بڑا ٹکراؤ قرار دیا جا رہا ہے۔ عالمی نمبر دو ٹینس اسٹار یانک سنر نے بی این پی پاریبس اوپن میں اپنی فتوحات کا سلسلہ برقرار رکھتے ہوئے۔

ابھیشیک شرما نے کوچ اور کپتان کے اعتماد کا شکریہ ادا کیا

نئی دہلی (ایم این این): آئی سی سی مینز ٹی ۲۰ ورلڈ کپ میں ایک مشکل وقت سے گزرنے کے بعد، افتتاحی بلے باز ابھیشیک شرما نے فائنل میں صرف ۱۸ گیندوں پر نصف سنچری اسکور کر کے ثابت کر دیا کہ ان پر کیا جانے والا بھروسہ درست تھا۔ آئی سی سی مینز ٹی ۲۰ ورلڈ کپ میں ایک مشکل وقت سے گزرنے کے بعد، افتتاحی بلے باز ابھیشیک شرما نے فائنل میں صرف ۱۸ گیندوں پر نصف سنچری اسکور کر کے ثابت کر دیا کہ ان پر کیا جانے والا بھروسہ درست تھا۔ ابھیشیک کی اس جارحانہ اننگز نے ہندوستان کو ریکارڈ تیسری بار ورلڈ کپ کا فاتح بنانے میں کلیدی کردار ادا کیا۔ ابھیشیک شرما نے ہیڈ کوچ گوتم گمبھیر اور کپتان سوریہ کمار یادو کا شکریہ ادا کیا۔ انہوں نے بتایا کہ جب وہ خود اپنی صلاحیتوں پر شک کر رہے تھے، تب ٹیم مینجمنٹ نے ان کا حوصلہ بڑھایا۔ ابھیشیک نے ایک دلچسپ انکشاف کرتے ہوئے بتایا کہ فائنل کی اس طوفانی اننگز میں انہوں نے اپنے ساتھی کھلاڑی شیوم دوبے کا بلا استعمال کیا تھا۔ انہوں نے کہا "میں نے شیوم دوبے کے بلے سے بیٹنگ کی، جس کے لئے میں ان کا شکریہ ادا کرتا ہوں۔ صبح مجھے محسوس ہوا کہ کچھ مختلف کرنا چاہیے، دوبے وہاں موجود نہیں تھے تو میں نے ان کا بلا اٹھا لیا۔" فائنل سے قبل ابھیشیک کیلئے یہ ٹورنامنٹ کسی ڈراونے خواب سے کم نہیں تھا۔ وہ نہ صرف آؤٹ آف فارم تھے بلکہ پیٹ کے انفیکشن کی وجہ سے جسمانی کمزوری کا بھی شکار تھے۔ اس مرحلے پر انہوں نے ۲۵ رنوں کی اننگز کھیل کر ٹیم کو بہترین آغاز فراہم کیا۔ اپنے فلسفے کے بارے میں بات کرتے ہوئے ابھیشیک نے کہا جب آپ کا وقت اچھا نہ ہو تو آپ کے ارد گرد موجود لوگ بہت اہمیت رکھتے ہیں۔ میری ٹیم نے کبھی مجھ پر شک نہیں کیا بلکہ وہ کہتے رہے کہ 'یہ کر لے گا'۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ خود پر بھروسہ رکھیں۔ جب آپ خود پر شک کرتے ہیں تو دباؤ بڑھ جاتا ہے اور آپ اپنا فطری کھیل نہیں کھیل پاتے۔ فائنل سے قبل ابھیشیک کیلئے یہ ٹورنامنٹ کسی ڈراونے خواب سے کم نہیں تھا۔ وہ نہ صرف آؤٹ آف فارم تھے بلکہ پیٹ کے انفیکشن کی وجہ سے جسمانی کمزوری کا بھی شکار تھے۔ اس مرحلے پر انہوں نے ۲۵ رنوں کی اننگز کھیل کر ٹیم کو بہترین آغاز فراہم کیا۔ اپنے فلسفے کے بارے میں بات کرتے ہوئے۔

ٹی 20 ورلڈ کپ 2026ء: ریکارڈز کی بارش، کئی نئے سنگِ میل قائم

نئی دہلی (ایم این این): آئی سی سی ٹی ۲۰ ورلڈ کپ ۲۰۲۶ء یادگار لمحات اور ریکارڈ ساز اعداد و شمار کے ساتھ اپنے اختتام کو پہنچ گیا ہے۔ نریندر مودی اسٹیڈیم میں کھیلے گئے فائنل میچ میں ہندوستان نے نیوزی لینڈ کو شکست دے کر ٹائٹل کا کامیاب دفاع کیا۔ رواں ورلڈ کپ میں پہلی مرتبہ ۲۰ ٹیمیں ایک دوسرے کے مدمقابل آئیں اور مجموعی طور پر ۵۵ میچز کھیلے گئے۔ ایونٹ میں ۷ سنچریز اور ۸۶ نصف سنچریز سمیت مجموعی طور ۱۷۵۸۲ رنز بنے جن میں سے ۷۴۳۲ رنز اننگز کے آخری تین اوورز میں بنے۔ پہلے پاور پلے میں ۵۴۱۱ رنز بنے جبکہ فری ہٹ کے اوپر ۱۰۱ رنز بنے۔ ایونٹ میں ۷۸۰ چھکے اور ۱۴۳۳ چوکے لگائے گئے یعنی مجموعی طور پر ۱۰۴۱۶ رنز باؤنڈریز کی مدد سے بنے۔ جن میں سے ۵۷۳۲ رنز چوکوں اور ۴۶۸۰ رنز چھکوں کی مدد سے بنائے گئے۔ ہندوستان کے جسپریت بمراہ اور ورون چکرورتی ۱۴-۱۴ وکٹ حاصل کر کے سب سے زیادہ وکٹیں حاصل کرنے والوں کی فہرست میں ٹاپ پر رہے۔ ایک اننگز میں سب سے زیادہ وکٹ حاصل کرنے کا اعزاز ویسٹ انڈیز کے روماریو شیفرڈ کو حاصل ہوا جنہوں نے اسکاٹ لینڈ کے خلاف ۲۰ رنز کے عوض ۵ وکٹ حاصل کئے۔ بولنگ ریکارڈز کی بات کی جائے تو مجموعی طور پر ۱۲۰۵۹ گیندیں کرائی گئیں جن میں ۴۶ نو بالز اور ۳۴۹ وائیڈ گیندیں بھی شامل ہیں۔ بولنگ میں ۵۳ فیصد فاسٹ بولرز اور ۴۷ فیصد اسپنرز کا استعمال کیا گیا۔ بولرز نے مجموعی طور پر ۱۴ میڈن اوورز کروائے اور ۶۹۹ وکٹ حاصل کیے۔ پاکستان کے صاحبزادہ فرحان ۲ سنچریز کی مدد سے ۳۸۳ رنز بنا کر نہ صرف ٹاپ اسکورر رہے بلکہ ٹی ۲۰ ورلڈ کپ کے ایک ایڈیشن میں دو سنچریز بنانے والے پہلے بلے باز بھی بن گئے۔ رواں ایونٹ میں سب سے بڑی انفرادی اننگز کا اعزاز کینیڈا کے یوراج سامرا کو حاصل ہوا جنہوں نے نیوزی لینڈ کے خلاف ۱۱۰ رنز کی اننگز کھیلی۔ رواں ایونٹ میں ۵۹ مرتبہ بلے باز صفر پر آؤٹ ہوئے۔ فیلڈنگ پر نظر ڈالی جائے۔

آسٹریلیا میں پانچ ایرانی خواتین فٹبالرز کو سیاسی پناہ ملی

نئی دہلی (ایم این این): آسٹریلیا نے ایرانی خواتین فٹ بال ٹیم کے ان پانچ اراکین کو انسانی ہمدردی کی بنیاد پر ویزے جاری کر دیے ہیں جنہوں نے میچ سے قبل قومی ترانہ گانے سے انکار کرنے کے بعد یہاں سیاسی پناہ کی درخواست کی تھی۔ ایران نے ان خواتین کھلاڑیوں کو جنگ کے دوران غدار قرار دیا تھا۔ آسٹریلیائی وزیر اعظم انتھونی البانی نے کینبرا میں پریس کانفرنس کے دوران کہا کہ آسٹریلیائی باشندے ان بہادر خواتین کی حالت زار پر شدید غمزدہ ہیں۔ انہوں نے کہا کہ وہ یہاں محفوظ ہیں اور انہیں گھر جیسا محسوس کرنا چاہئے۔ آسٹریلیائی وزارت داخلہ نے ٹیم کے پانچ اراکین کی شناخت کپتان زہرہ غنباری، مڈفیلڈر فاطمہ پسندیدہ، زہرہ سربلی علیشاہ، مونا حمودی اور عاطفہ رمضان زادہ کے طور پر کی ہے۔ آسٹریلیا کے وزیر داخلہ ٹونی برک نے کہا کہ باقی ایرانی کھلاڑی گولڈ کوسٹ کے ہوٹل میں موجود ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ انہوں نے ٹیم کے دیگر اراکین کو بھی آسٹریلیا میں رہنے کا موقع فراہم کیا ہے۔ ایرانی خواتین فٹ بال ٹیم آسٹریلیا کے شہر کوئنز لینڈ میں ہونے والے اے ایف سی خواتین کے ایشیائی کپ ۲۰۲۶ء میں شرکت کر رہی تھی۔ جنوبی کوریا کے خلاف ٹورنامنٹ کے افتتاحی میچ میں ٹیم کی کھلاڑیوں نے ایرانی قومی ترانہ گانے سے انکار کر دیا اور خاموشی سے کھڑی رہیں۔ اس اقدام کو ایرانی حکومت کے خلاف احتجاج کے طور پر دیکھا گیا۔ اس کے بعد ایران کے سرکاری میڈیا نے کھلاڑیوں کو "جنگ کے دوران غدار" قرار دیا اور ان کے اقدام کو "ذلت کی انتہا" قرار دیا۔ اتوار کے روز ٹورنامنٹ سے باہر ہونے کے بعد، کھلاڑیوں کو ایران واپس جانا تھا، لیکن ان کی سلامتی پر بین الاقوامی خدشات کا اظہار کیا گیا تھا۔ امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ نے آسٹریلیا کی جانب سے انہیں انسانی بنیادوں پر ویزے دینے کے فیصلے کا خیر مقدم کرتے ہوئے اسے "درست" قدم قرار دیا۔ صدر ٹرمپ نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم "ٹروتھ سوشل" پر کہا کہ انہوں نے البانیز سے صورتحال کے بارے میں براہ راست بات کی ہے اور وہ حساس صورتحال سے بحسن و خوبی نمٹ رہے ہیں۔

چیمپئن لیگ: نیوکیسل بمقابلہ بارسلونا، نیوکیسل کے لیے تاریخ رقم کرنے کا موقع

نئی دہلی (ایم این این): یو ای ایف اے چیمپئن لیگ کے راؤنڈ آف ۱۶ کے پہلے مرحلے میں کل منگل کو نیوکیسل یونائیٹڈ کا مقابلہ پانچ بار کی یورپی چیمپئن بارسلونا سے ہوگا۔ ۲۰۰۲-۰۳ء کے بعد یہ پہلا موقع ہے کہ نیوکیسل اس باوقار ٹورنامنٹ کے ناک آؤٹ مرحلے میں پہنچی ہے، جہاں ان کا سامنا ہسپانوی فلک کی اسٹارز سے لیس ٹیم سے ہوگا۔ ایڈی ہاؤ کی ٹیم اس وقت انجریز اور تھکن کا شکار ہے۔ مانچسٹر سٹی کے خلاف ایف اے کپ میں شکست کے بعد یہ ان کا ۳۶ دنوں میں ۱۹ واں میچ ہوگا۔ کوچ ایڈی ہاؤ نے بارسلونا کے خلاف بڑے میچ کے لیے ڈین برن، جولنٹن اور انتھونی گورڈن کو گزشتہ میچ میں آرام دیا تھا، جن کی واپسی متوقع ہے۔ ایڈی ہاؤ کا کہنا ہے کہ "یہ ہماری تاریخ کا ایک بہت بڑا میچ ہے اور ہمیں اپنی کارکردگی کو اس سطح تک لے جانا ہوگا جو اس سیزن میں پہلے کبھی نہیں دیکھی گئی۔" بارسلونا کلب بہترین فارم میں ہے اور لالیگا میں اپنی برتری برقرار رکھے ہوئے ہے۔ نمایاں کھلاڑی: نوجوان اسٹار لامین یمال بہترین فارم میں ہیں، جنہوں نے حال ہی میں ایتھلیٹک بلباؤ کے خلاف شاندار گول کر کے ٹیم کو فتح دلائی۔ بارسلونا پہلے ہی لیگ مرحلے میں نیوکیسل کو ان کے ہوم گراؤنڈ پر ۲-۱ گول سے شکست دے چکی ہے، جس سے ان کے حوصلے بلند ہیں۔ نیوکیسل کے مداحوں کو آج بھی ۱۹۹۷ء کا وہ مقابلہ یاد ہے جب فاوسٹینو اسپریلا کی ہیٹ ٹرک نے بارسلونا کو ۳-۲ گول سے شکست دی تھی۔ دہائیوں کی جدوجہد اور ریلیگیشن کے بعد، سعودی مالکان کے دور میں نیوکیسل ایک بار پھر عالمی افق پر اپنی پہچان بنانے کی کوشش کر رہی ہے۔ یو ای ایف اے چیمپئن لیگ کے راؤنڈ آف ۱۶ کے پہلے مرحلے میں کل منگل کو نیوکیسل یونائیٹڈ کا مقابلہ پانچ بار کی یورپی چیمپئن بارسلونا سے ہوگا۔ ۲۰۰۲-۰۳ء کے بعد یہ پہلا موقع ہے کہ نیوکیسل اس باوقار ٹورنامنٹ کے ناک آؤٹ مرحلے میں پہنچی ہے، جہاں ان کا سامنا ہسپانوی فلک کی اسٹارز سے لیس ٹیم سے ہوگا۔ ایڈی ہاؤ کی ٹیم اس وقت انجریز اور تھکن کا شکار ہے۔ مانچسٹر سٹی کے خلاف ایف اے کپ میں شکست کے بعد یہ ان کا ۳۶ دنوں میں ۱۹ واں میچ ہوگا۔ کوچ ایڈی ہاؤ نے بارسلونا کے خلاف بڑے میچ کے لیے ڈین برن، جولنٹن اور انتھونی گورڈن کو گزشتہ میچ میں آرام دیا تھا، جن کی واپسی متوقع ہے۔

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