صفحہ 08 ایم ایس دھونی کے بغیر سی ایس کے ادھورا: عرفان پٹھان

WATTAN
The Urdu Daily
روزنامہ
وطن
بڈگام

سنیچروار
14 مارچ 2026
SATURDAY
14 MARCH - 2026

صفحہ 08 ''مشکل صورتحال کا مقابلہ کرنے کیلئے ہمیشہ تیار رہتا ہوں''

The Urdu Daily WATTAN Budgam | RNI No. JKURD/2011/37141 | قیمت: 02 روپے | صفحات: 08 | شمارہ نمبر: 63 | جلد: 16

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کی قیادت میں

# کابینہ کا اہم اجلاس منعقد

## ڈاکٹر فاروق پر حملے کی مذمت مسافر کرایوں میں 18 فیصد اضافے کی منظوری

سرینگر//13مارچ//ایس این این//وزیر اعلیٰ عمر عبد اللہ کی قیادت میں کابینہ کی اہم میٹنگ منعقد ہوئی جس دوران نیشنل کانفرنس کے صدر ڈاکٹر فاروق عبد اللہ پر حملے کی مذمت کی جبکہ مسافر گاڑیوں کے کرایوں میں 18 فیصد اضافے کی بھی منظوری دی گئی۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق جموں و کشمیر کابینہ نے متفقہ طور پر جموں و کشمیر نیشنل کانفرنس کے صدر فاروق عبداللہ پر حملے کی مذمت کرتے ہوئے اس حملے کی گہری تحقیقات کا مطالبہ کیا۔ ایک سرکاری ترجمان کے مطابق کابینہ نے مسافر گاڑیوں کے کرایوں میں 18 فیصد اضافے کی بھی منظوری دے دی ہے، یہ مطالبہ ٹرانسپورٹروں پچھلے پانچ سالوں سے/103

''جمعتہ الوداع'' کی تقریبات

# وادی بھر میں عقیدت واحترام کے ساتھ منائی گئیں

## مساجد، خانقاہوں، زیارتگاہوں اور آستانوں میں خصوصی مجالس کا اہتمام

## درگاہ حضرتبل میں لوگوں کا سیلاب اُمڑ آیا، جامع مسجد سرینگر کے ممبر ومحراب خاموش

سرینگر//13مارچ//ایس این این//ماہ مبارک کے مہینے کا آخری جمعہ یعنی جمعتہ الوداع کی تقریبات کے سلسلے میں وادی بھر میں بڑے بڑے اجتماعات منعقد کیے گئے جہاں پر لاکھوں فرزندان توحید نے اپنے خالق کے سامنے سر جھکا کر نماز ادا کی۔ اس دوران وادی میں سب سے بڑی تقریب درگاہ حضرتبل سرینگر میں منعقد ہوئی جہاں پر لوگوں کا

سمندر جمعتہ الوداع کی تقریب میں شریک ہوا۔ اس کے علاوہ دیگر مساجد، خانقاہوں، زیارتگاہوں اور آستانوں میں بھی جمعتہ الوداع کے سلسلے میں خصوصی مجالس کا اہتمام کیا گیا تھا تاہم دوسری طرف تواریخی جامع مسجد سرینگر کے ممبر ومحراب ایک مرتبہ پھر خاموش رہے کیوں کہ انتظامیہ نے جمعتہ الوداع پر جامع مسجد میں نماز ادا کرنے کی اجازت/102

مغربی ایشیا بحران سے ملک بھر میں ایل پی جی کی صورتحال اور قیمتوں میں اضافہ رکرن رججو

سرینگر//13مارچ//ایس این این//مغربی ایشیا کے جاری بحران کی وجہ سے ملک بھر میں ایل پی جی کی صورتحال اور اس کی قیمتوں میں اضافے کو پارلیمنٹ سیشن میں اس وقت افراتفری کا ماحول پھیل گیا جب اپوزیشن نے احتجاج جاری رکھا جس کے بعد لوک سبھا کی کاروائی ملتوی کردی گئی۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق مغربی ایشیا کے جاری بحران کی وجہ سے ملک بھر میں ایل پی جی کی صورتحال اور اس کی قیمتوں میں اضافے پارلیمنٹ کے/101

مغربی ایشیا کا جاری بحران، آبنائے ہرمز کی بندش، ایندھن اور دیگر سامان کی سپلائی وترسیل میں خلل

# ہندوستان کی سیاسی پہل اور سفارت کاری

## وزیر اعظم نریندر مودی کی ایرانی صدر مسعود پیزشکیان کیساتھ فون پر جاری سنگین صورتحال پر بات چیت

سری نگر//۱۳، مارچ//جے کے این ایس//امریکہ، اسرائیل اور ایران کے درمیان 28 فروری سے جاری تنازعہ کے چلتے، ایک اہم سیاسی وسفارتی پیش رفت میں وزیر اعظم نریندر مودی نے جمعرات کی رات ایرانی صدر مسعود پیزشکیان کیساتھ فون پر مغربی ایشیا کی سنگین صورتحال پر بات چیت کی۔ وزیر اعظم مودی نے مشرق وسطیٰ میں بڑھتی ہوئی کشیدگی کیساتھ ساتھ شہریوں کی جانوں کے ضیاع اور شہری بنیادی ڈھانچے کو پہنچنے والے نقصان پر گہری تشویش کا اظہار کیا۔ وزیر اعظم مودی نے ایرانی صدر کو بتایا کہ ہندوستانی شہریوں کی حفاظت اور تحفظ، سامان اور توانائی کی سپلائی کی بلا روک ٹوک نقل و حرکت ہندوستان کی اولین ترجیحات ہیں۔ قابل ذکر ہے کہ اسے پہلے وزیر خارجہ ایس جے شنکر نے اپنے ایرانی ہم منصب کیساتھ ٹیلی فونک رابطہ کیا تھا، جسکے بعد ایران نے ہندوستان کے بحری جہازوں کو آبنائے ہرمز سے گزرنے کی اجازت دینے کا اعلان کیا۔ جے کے این ایس مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق سماجی رابطہ گاہ 'ایکس' پر ایک پوسٹ میں وزیر اعظم مودی نے کہا کہ ایران کے صدر ڈاکٹر مسعود پیزشکیان کیساتھ خطے کی سنگین صورتحال کے بارے میں بات کی۔ وزیر اعظم نے بڑھتی ہوئی کشیدگی، شہریوں کی جانوں کے ضیاع اور شہری بنیادی ڈھانچے کو پہنچنے والے نقصان پر/106

کئی دنوں کے خراب موسم کے بعد وادی میں دن بھر کھلی دھوپ نکلنے سے بہار جیسا سماں

سرینگر//13مارچ//ایس این این//کئی دنوں تک خراب موسمی صورتحال کے بعد موسم بہتر ہونے کے ساتھ ہی وادی کشمیر میں دن بھر کھلی دھوپ نکلنے کے بیچ محکمہ موسمیات نے آئندہ 48 گھنٹوں کیلئے خشک موسم کی پیشگوئی کی ہے۔ اسی دوران پھر شہر آفاق گلمرگ اور پہلگام میں بھی شبانہ درجہ حرارت منفی میں درج کیا گیا۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق دن میں کھلی دھوپ نکالنے/105

لیفٹیننٹ گورنر نے کیا جموں یونیورسٹی میں 2 روزہ 'ساہتیہ سنسکرت سماگم' کا افتتاح

# ثقافت میں سرایت شدہ اقدار ایک نظریہ کا مجسم

## جموں کے ورثے کو محفوظ رکھیں، نوجوانوں کو ان کی جڑوں سے جوڑیں: منوج سنہا

سری نگر//۱۳، مارچ//جے کے این ایس//لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے جمعہ کو ادیبوں، فنکاروں اور ثقافتی ماہرین پر زور دیا کہ وہ جموں ڈویژن کے بھرپور ادبی اور ثقافتی ورثے کو محفوظ رکھیں، اس کی وراثت کو فروغ دیں اور نوجوان نسل کو اپنی جڑوں سے جوڑیں۔ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے ادب اور فنون کے ماہرین پر زور دیا کہ وہ جموں ڈویژن کے شاندار

ورثے کو محفوظ رکھیں، اس کی میراث کو فروغ دیں اور نئی نسل کو ان کی جڑوں سے جوڑیں۔ جے کے این ایس کے مطابق جموں یونیورسٹی میں 2 روزہ 'ساہتیہ سنسکرت سماگم' کا افتتاح کرنے کے بعد یہاں منعقدہ تقریب سے خطاب کرتے ہوئے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ ادب، ثقافت اور روحانیت میں جموں کی روایات نے ہمیں ذات، عقیدہ اور مصنوعی سرحدوں کی تقسیم سے اوپر اٹھنا سکھایا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہماری ثقافت میں سرایت شدہ اقدار ایک نظریہ کو مجسم کرتی ہیں جو انسانیت/104

'جمعتہ الوداع' کے موقعہ پر جامع مسجد میں نماز کی اجازت نہیں

بطور احتیاطی اقدام اجازت نہیں: حکام

سری نگر//۱۳، مارچ//جے کے این ایس//ماہ رمضان المبارک کے آخری جمعہ یعنی 'جمعتہ الوداع' کو کشمیر کی سب سے تاریخی عبادتگاہ جامع مسجد سرینگر کو مقفل رکھا گیا اور حکام نے تاریخی جامع مسجد میں نماز جمعہ کی اجازت نہیں دی۔ حکام نے کہا کہ احتیاطی اقدام کے طور پر جامع مسجد میں نماز کی اجازت نہیں دی گئی۔ جے کے این ایس کے مطابق/110

بھدرواہ ڈوڈہ میں المناک سڑک حادثہ رونما

# پولیس ہیڈ کانسٹیبل اہلیہ سمیت جاں بحق

## 2 بچے زخمی، دونوں زیر علاج، حالت مستحکم

سری نگر//۱۳، مارچ//جے کے این ایس//جمعہ کو پہاڑی ضلع ڈوڈہ میں رونما ہوئے ایک دلدوز سڑک حادثے میں جموں و کشمیر پولیس کے ایک ہیڈ کانسٹیبل کی اہلیہ سمیت المناک موت واقعہ ہوگئی، جب کہ ان کے 2 بچے زخمی ہوگئے۔ جے کے این ایس کو ملی تفصیلات کے مطابق جموں وکشمیر پولیس کا ایک ہیڈ کانسٹیبل ایک کار میں بیوی بچوں کے ہمراہ سفر کررہا تھا کہ جمعہ کو ڈوڈہ ضلع کے بھدرواہ علاقے میں لبتی گاؤں کے قریب یہ کار دریا میں گرگئی۔ پولیس نے بتایا کہ ایک ہیڈ کانسٹیبل ذوالفقار علی اور ان کی اہلیہ اس المناک حادثے میں اپنی جانیں گنوا بیٹھے جبکہ ان کے بچے اس وقت زخمی ہوگئے۔ ان کا کہنا تھا کہ زخمی بچوں کو علاج کیلئے قریبی اسپتال منتقل کیا گیا ہے۔ دریں اثنا/109

لیفٹننٹ گورنر، وزیر اعلیٰ، آئی جی کشمیر

# جمعتہ الوداع پر پیغامات

## امن وسلامتی، خوشی وخوشحالی کیلئے دعا

سری نگر//۱۳، مارچ//جے کے این ایس//لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا، وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ اور آئی جی پی کشمیر وی کے بردی نے جمعتہ الوداع کے موقع پر عوام کو مبارکباد پیش کی، جو 13 مارچ کو تزک واحتشام اور مذہبی جوش وخروش کیساتھ منائی گئی۔ جے کے این ایس کے مطابق ایک پیغام میں، لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے جمعرات کی شام کو کہا کہ جمعتہ الوداع کے پرمسرت موقع پر، میں سب کو دلی مبارکباد اور نیک خواہشات پیش کرتا ہوں۔ انہوں نے کہا کہ میں/108

شمالی کمان کے فوجی کمانڈر کا دورہ بسنت گڑھ

علاقے میں سیکورٹی اور آپریشنل تیاریوں کا جائزہ لیا

## مشکل حالات میں کام کرنے والے فوجیوں کی ثابت قدمی اور اعلیٰ تیاریوں کو سراہا

سرینگر//13مارچ//ایس این این//شمالی کمان کے فوجی کمانڈر نے بسنت گڑھ کا دورہ کر کے سیکورٹی اور آپریشنل تیاریوں کو جائزہ لیا۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق شمالی فوج کے کمانڈر لیفٹننٹ جنرل پراتیک شرما نے آپریشنل تیاریوں کا جائزہ لینے اور علاقے میں موجودہ سیکورٹی صورتحال کا جائزہ لینے کیلئے جموں کے بسنت گڑھ میں فوجی علاقوں کا دورہ کیا۔ دورے کے دوران فوجی کمانڈر نے مشکل حالات میں کام کرنے والے فوجیوں کی ثابت قدمی اور اعلیٰ تیاریوں کو سراہا۔ شمالی کمان نے ایکس پر ایک پوسٹ میں لکھا ''لیفٹننٹ جنرل پراتیک شرما آرمی کمانڈر شمالی کمان نے سیکٹر میں تعینات یونٹوں کی آپریشنل تیاریوں کا جائزہ لینے کیلئے بسنت گڑھ کا دورہ کیا''۔ انہوں نے مزید لکھا '' انہیں سیکورٹی کی موجودہ صورتحال اور انسداد دہشت گردی کی جاری/107

حج 2026 کے سلسلے میں جاری زوروں پر

# امسال جموں وکشمیر سے 4717 عازمین حج کا فریضہ انجام دیں گے

## پہلا قافلہ سرینگر کے ہوائی اڈے سے 18 اپریل کو براہ راست جدہ کیلئے روانہ ہوگا

سرینگر//13مارچ//ایس این این//حج 2026 کے سلسلے میں جاری تیاریوں کے بیچ حکام کا کہنا ہے کہ امسال جموں کشمیر سے 4700 سے زائد عازمین فریضہ حج انجام دینے کیلئے روانہ ہونگے اور پہلا قافلہ سرینگر کے ہوائی اڈے سے 18 اپریل کو براہ راست جدہ کیلئے روانہ ہوگا۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق جموں و کشمیر کے تقریباً 4717 عازمین اس سال سالانہ حج کی سعادت حاصل کریں گے، جس کا پہلا دستہ 18 اپریل کو سرینگر سے روانہ ہوگا۔ حکام نے بتایا کہ خطے کے عازمین کو لے جانے والی خصوصی حج پروازیں 18 اپریل سے 28 اپریل کے درمیان سرینگر کے بین الاقوامی ہوائی اڈے سے سعودی عرب کے سفر میں سہولت فراہم کرنے کیلئے چلائی جائیں گی۔ حج جو اسلام کے پانچ ستونوں میں سے ایک ہے، ہر سال جموں اور کشمیر سے ہزاروں مسلمانوں کو اپنی طرف متوجہ کرتی ہے جو مذہبی رسومات ادا کرنے کے لیے مقدس شہروں مکہ اور مدینہ کا سفر کرتے ہیں۔ انتظامات سے وابستہ عہدیداروں نے بتایا کہ عازمین کیلئے لاجسٹک تیاریاں بشمول سفری رابطہ کاری، رہائش اور سفر کے لئے واقفیت جاری ہیں۔ انہوں نے کہا کہ عازمین 10 دنوں کی مدت میں ایک سے زیادہ کھیپوں میں سفر کریں گے، ہر پرواز میں حجاج کا ایک نامزد گروپ ہوگا تاکہ حج کے عمل کے ہموار انتظام کو یقینی بنایا جاسکے۔ حکام نے بتایا کہ عازمین حج کیلئے سعودی عرب میں رہائش کے لیے بھی خصوصی انتظامات کیے گئے ہیں۔ حکام کے مطابق عازمین حج کے لیے کیے گئے انتظامات کے تحت مرد اور خواتین عازمین کو قیام کے دوران الگ الگ رہائش کی سہولیات فراہم کی جائیں گی۔ اس کے علاوہ، حکام نے حجاج کے قیام کے دوران خود کھانا پکانے پر پابندی عائد کردی ہے، اور کھانے کے انتظامات اس کے بجائے مخصوص کیٹرنگ سروسز کے ذریعے فراہم کیے جائیں گے۔ عہدیداروں نے کہا کہ اس اقدام کا مقصد حج کے دوران حجاج کے لئے حفاظت، حفظان صحت اور سہولیات کے بہتر انتظام کو یقینی بنانا ہے۔ اسلامی قمری کیلنڈر کے مطابق حج اس سال کے آخر میں متوقع ہے اور سعودی عرب میں لاکھوں عازمین کے جمع ہونے کے لیے عالمی سطح پر تیاریاں جاری ہیں۔ عہدیداروں نے کہا کہ روانگی سے قبل یاتریوں کے لئے واقفیت اور بیداری کے پروگرام بھی منعقد کئے جاتے ہیں تاکہ انہیں سفری طریقہ کار، صحت کے رہنما خطوط اور یاترا سے وابستہ رسومات سے واقف کرایا جاسکے۔ جموں وکشمیر میں/112

جموں کشمیر اور 5 ریاستوں کیلئے 1912.99 کروڑ روپے کی اضافی آفات امداد منظور

# قدرتی آفات کے دوران لوگوں کی راحت رسانی ہماری پہلی ترجیح

## وزیر اعظم کی قیادت میں سرکار ریاستی حکومتوں کے ساتھ کندھے سے کندھا ملا کر کھڑی رامیت شاہ

سرینگر//13مارچ//ایس این این//اس بات کا اعادہ کرتے ہوئے کہ وزیر اعظم مودی کی قیادت میں حکومت ہند قدرتی آفات کے دوران ریاستی حکومتوں کے ساتھ کندھے سے کندھا ملا کر کھڑی ہے مرکز نے جموں کشمیر سمیت اور پانچ ریاستوں کیلئے 1912.99 کروڑ روپے کی اضافی آفات امداد کو منظوری دی ہے۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق مرکز نے سال 2025 میں سیلاب، طوفانی سیلاب، بادل پھٹنے، لینڈ سلائیڈنگ اور طوفان 'مونتھا' سے متاثر پانچ ریاستوں

اور مرکز کے زیر انتظام جموں و کشمیر کو 1,912.99 کروڑ روپے کی اضافی مالی امداد کی منظوری دی ہے۔ یہ فیصلہ مرکزی وزیر داخلہ امیت شاہ کی زیر صدارت اعلیٰ سطحی کمیٹی نے کیا۔ سرکاری ترجمان کی جانب سے جاری کردہ بیان کے مطابق پانچ ریاستیں آندھرا پردیش، چھتیس گڑھ، گجرات، ہماچل پردیش اور ناگالینڈ ہیں۔ بیان میں کہا گیا ''کل رقم میں سے، آندھرا پردیش کیلئے 341.48 کروڑ روپے، چھتیس گڑھ کیلئے 15.70 کروڑ روپے، گجرات کے لیے 778.67 کروڑ روپے، ہماچل پردیش کیلئے 288.39 کروڑ روپے، ناگالینڈ کیلئے 158.41 کروڑ روپے اور جموں و کشمیر کے لیے 330.34 کروڑ روپے منظور کیے گئے تھے۔ یہ امداد اسٹیٹ/111

# چکوال گردی

## خوب صورت ضلع کے نظاروں اور اسرار سے بھرے راستوں کا سفر

تحریر ---- ربیعہ فرحان

میرا ضلع چکوال جہاں کئی اعتبار سے منفرد ہے، وہیں یہ لوکیشن کے اعتبار سے بھی مجھے بہت پسند ہے کہ میدانی علاقے سے یہاں تک پہنچنا شمالی علاقہ جات کی نسبت بہت کم وقت میں ممکن ہے اور آسان بھی۔ پھر میدانی علاقے کی جانب سے چکوال کی حدود میں داخل ہونے والی موٹروے سالٹ رینج کے حصے سے ہو کر آتی ہے اور چکوال کا یہی حصہ سب سے خوب صورت بھی ہے۔

اس سلسلہ کوہ نمک میں جہاں دنیا کا بہترین ہمالین نمک ہے وہیں اور بھی بہت کچھ چھپا ہوا ہے، جس کو جاننے اور کھوجنے کی کوشش کی جائے تو ہر دفع قدرت حیران کیے دیتی ہے۔

یہی سلسلہ کوہ نمک تاریخ کا حصہ بھی رہا، یہیں معدنیات کے خزانے بھی ہیں، اسی سلسلے میں قدرت نے کئی چھوٹے بڑے چشمے رواں کر رکھے ہیں، پھر انہی پہاڑوں میں جنگلی حیات ہے، جس میں سے خاص یہاں کا پنجاب اڑیال ہے، پھر انہی پہاڑوں میں قدرت کے کئی رنگ ہیں جو قدم قدم پر اپنا رنگ بدلتے ہیں۔

اگر ان رنگوں کی بات کی جائے تو یہی اہم بات ہے کہ موٹروے کے علاوہ بھی کوہ نمک سے میدانی علاقے کو جانے والے راستے ہیں۔ کمال ہے کہ ہر سڑک بل کھاتی خوب صورت نظاروں سے ہوتی ہوئی اترتی ہے۔

پھر پکی سڑک کے علاوہ میرے پسندیدہ ترین آف روڈ ٹریک بھی ایسے ہی ہیں جو چشموں اور معدنیات کے خزانوں کے پاس سے ہوتے ہوئے میدانی علاقے کو جا نکلتے ہیں۔ ان میں میرے سب سے پسندیدہ دو آف روڈ ہیں۔ ایک آف روڈ پہاڑی کے اوپر موٹروے کے کنارے سنبل گاؤں سے پہاڑوں میں اتر کر نیچے پیر کھارا اور پار نمک کا ہے اور دوسرا ٹریک مشہور تاریخی مقام کٹاس راج سے کچھ فاصلے پر موجود ڈلوال گاؤں کے قریب سے ہوتا ہوا سلسلہ کوہ نمک کی کانوں کے پاس سے گزرتا میدانی علاقے کو جا نکلتا ہے۔

ان دو راستوں کی ہی بات کی جائے تو دس کلومیٹر کے ان راستوں پر ہی آپ کو کئی رنگوں کا پہاڑ دیکھنے کو ملتا ہے، کئی طرح کی جنگلی حیات نظر آتی ہے اور قسمت اچھی ہو تو پنجاب اڑیال کو بھی دیکھ سکتے ہیں جو اس علاقے کا خاص حسن ہے۔

پھر کئی طرح کے جنگلی درخت، جھاڑیاں اور جڑی بوٹیاں ملیں گی، جنہیں تلاشنے حکیم سنیاسی بھی یہاں کا رخ کرتے ہیں۔ ان راستوں پر آپ کو سب سے پہلے سفید پتھر لائم اسٹون کا خزانہ ملے گا، پھر کوئلہ، پھر جپسم، پھر لال مٹی، پھر اس پر نمک کی کانیں آ گئیں گی۔ اس کے علاوہ یہاں سلیب نما پتھر ملتا ہے جس کو الگ سے بہت سے کاموں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

اس پتھر کا خاص استعمال آپ کو یہیں چکوال میں قلعہ کھولہ اور ملوٹ کے مندروں میں ملے گا، جہاں بہت خوب صورتی اور نفاست سے اس پتھر کو تراش کر اس سے صدیوں پہلے ان مندروں کی تعمیر کی گئی جو آج بھی دیکھنے لائق ہیں۔ پھر انہی راہوں پر چشموں کا پانی آپ کے سنگ چلتا ہے اور تھوڑا راستہ بدل کر آپ ان چشموں تک بھی پہنچ سکتے ہیں۔

یہ تو محض اس کے سلسلہ کوہ نمک کا ذکر تھا۔ اس کے علاوہ یہاں کی جنگلی حیات کی پناہ گاہ کے رنگ برنگے پہاڑ فوسلز کے خزانے لیے ہوئے ہیں۔ انہی پہاڑوں کے کنارے، بہت سے چھوٹے ڈیم ہیں جن میں سے ہر ایک کا منفرد نظارہ ہے۔

اس ضلع میں اتنا کچھ ہے کہ اس کو ایک تحریر میں سما پانا ممکن نہیں۔ بس اتنا ہے کہ آپ جس طرح کا ماحول پسند کرتے ہیں وہ آپ کو پرسکون کر دینے کو یہاں موجود ہے۔ بس ضرورت ہے تو اس تک رسائی پانے کی اور اب چند سالوں سے سوشل میڈیا کے ذریعے شائقین کا اس جانب رخ بھی ہونے لگا ہے۔

تاریخ ہو، جغرافیہ ہو، معدنیات ہوں، جنگلی حیات ہو، کروڑوں سال پہلے کی زندگی کے فوسلز ہوں، پانی کے چشموں کے مقامات ہوں، خوب صورت دیہاتی رنگ، آج کے دور کا ترقی یافتہ دیکھنا ہو ٹریکنگ یا ہائیکنگ کرنی ہو، غروب آفتاب یا طلوع آفتاب کے نظارے لینے ہوں، ڈیموں کی سیر کرنی ہو۔۔۔۔ تو آپ کسی بھی جانب سے چکوال کا رخ کر لیں۔

چکوال کی حدود میں داخل ہوتے ہی آپ کو ایسے مقامات ملنا شروع ہو جائیں گے، بس ذرا سی کھوج ہو اور اس کے لیے سوشل میڈیا ہی پر ایک سرچ کر کے دیکھ لیں، وہ آپ کو حیران کر دے گی۔

پانڈوؤں کے رہائشی غار: سیر و سیاحت کے شوق سے جڑے ہونے کی وجہ سے میرا اکثر ایسے مقامات پر جانا ہوتا ہے جہاں ماضی کے انسان کا بستا تھا۔ یوں اس کو میسر سہولتوں کا نظام دیکھنے کو ملتا رہتا ہے اور اس سب کو دیکھ کر رب کے حضور شکر گزاری کرنے کا بھی موقع میسر آتا ہے۔

ایسے ہی ماضی کی یاد دلانے کو ایک خوبصورت تاریخی مقام میرے شہر چکوال میں کٹاس راج کے نام سے موجود ہے، جہاں کئی سو سال بلکہ ہزاروں سال پرانی تاریخ موجود ہے جسے دیکھ کر اس وقت کے رہن سہن اور سہولتوں کو سمجھنے کا موقع ملتا ہے۔

کٹاس راج ہندوؤں کا خاص مقدس مقام ہے۔ یہ مقام چکوال شہر سے تقریباً **40** کلومیٹر اور کلر کہار انٹرچینج سے تقریباً **25** کلومیٹر کے فاصلے پر تحصیل چوآ سیدن شاہ کے قریب واقع ہے۔ اس جگہ جہاں آج صرف پسماندہ تاریخی عمارتیں اور چند غار ہیں ماضی میں یہاں ایک بہت بڑی یونیورسٹی ہوا کرتی تھی، جس میں متعدد مضامین کے ساتھ سنسکرت زبان کی تعلیم دی جاتی تھی۔ میلوں پیدل سفر کر کے لوگ یہاں علم حاصل کرنے آتے تھے۔

اسی مقام سے البیرونی نے بھی سنسکرت زبان کا علم حاصل کیا۔ اس مقام پر ہندوؤں کے ست گھڑا کے سات مندر بھی ہیں اور ان کے دیوتا شیوا سے منسوب تالاب بھی ہے، جس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ تالاب شیوا کے اپنی بیوی ستی کی جدائی میں رونے سے وجود میں آیا۔ اسی طرح اس تاریخی مقام پر اور بھی بہت سے تاریخی حوالے ملتے ہیں اور کئی قصے کہانیاں اس جگہ سے منسوب ہیں۔ فی الحال میں صرف یہاں موجود غاروں کا ذکر کروں گا۔

کٹاس راج مندر اور پوتر تالاب کے مشرقی جانب سے سڑک نکلتی ہے اور اس سڑک کی دوسری جانب پہاڑی میں چند غار ہیں جو پانڈوؤں کے رہائشی غار کہلاتے ہیں۔

ان غاروں کی تعداد **5** ہے۔ ان غاروں کی لمبائی کچھ کتب میں ایک کلومیٹر تک بتائی جاتی ہے تو کچھ قصے کہانیوں میں ان غاروں سے خفیہ راستے نکلنے کا تذکرہ بھی ملتا ہے، جو اس دور میں استعمال کیے جاتے تھے۔ جہاں سڑک کے ایک جانب پوتر تالاب اور مندروں پر عوام کا خوب آنا جانا لگا رہتا ہے وہیں دوسری جانب ان غاروں کا رخ کرنے والے بہت کم لوگ ہی ہیں شاید اس کی وجہ ایسے مقامات سے آنے والا خوف ہے۔

میری نظر میں یہ غار کافی عرصے سے تھے لیکن ان میں کبھی جانا نہ ہوا۔ اس دفع کٹاس پہنچ کر ان غاروں کو کھوجنے کی سوجھی اور من چاہا کہ ان کی لمبائی اور ان کے خفیہ راستوں کی حقیقت کے بارے میں معلوم تو کیا جائے۔ اپنے بہترین سنگی ملک زاہد بھائی کو ساتھ لیا اور کٹاس راج پہنچ گئے۔ ایسے پراسرار مقامات کی کھوج کو ساتھ جانے والا کوئی کوئی ہی ہوتا ہے۔ باری باری ہم سارے غاروں میں گئے اور ان کا اندر سے بہ خوبی جائزہ لیا۔

اب ان میں سب سے بڑا غار بھی چند سو میٹر ہی طویل ہے، باقی کے لمبے رستے شاید ناگہانی آفات کی نظر ہو کر بند ہو گئے یا پھر بند کر دیے گئے، اس بارے میں علم نہ ہو سکا، لیکن بڑے غار میں آگے جا کر ایسے چند مقامات نظر آتے ہیں جہاں یہ شبہ ہوتا ہے کہ آگے اس کو یا تو بند کیا گیا ہے یا پھر کسی زلزلے کی وجہ سے تو وہ گرنے سے بند ہو گیا ہے۔

نیچے روڈ سے نظر آنے والے تمام غاروں کو دیکھنے کے بعد اسی پہاڑ پر مزید اوپر کی جانب بڑھے تو ایک اور مقام پر ایک غار کا داخلی راستہ نظر آیا۔ جب آگے بڑھے تو پتا چلا کہ اس کے راستے میں بھی بڑے بڑے پتھر گرے پڑے ہیں، جس سے یہ راستہ بھی بند ہو گیا ہے۔ اسی طرح اوپر دوسری جانب ایک اور چند میٹر لمبا غار نظر آیا لیکن اس کی چھت کھلی ہوئی تھی جو شاید کسی زلزلے کی وجہ سے اوپر سے پہاڑ کے سرک جانے پر کھل گئی۔

اس کے بعد پہاڑ کے ارد گرد مزید کھوج لگاتے رہے مگر اس کے علاوہ کسی بڑے غار کا راستہ یا نشانات نہ ملے۔ اس سب کے بعد اسی پہاڑی کی چوٹی پر گئے اور وہاں بیٹھ کر کٹاس راج کا نظارہ کیا۔ اس مقام سے کٹاس راج کی تمام عمارتوں کا بہ خوبی جائزہ لیا جا سکتا ہے۔ اسی سے ہمیں اندازہ ہوا کہ بارہا یہاں آنے کے باوجود چند مقامات ابھی ایسے موجود ہیں جہاں تک ابھی ہم گئے ہی نہیں تھے۔

اس سب کھوج میں نہ تو ایک کلومیٹر طویل غار ہمیں ملا اور نہ ہی غاروں سے بنے خفیہ راستے ہم نے دیکھے۔ البتہ انہیں غاروں کے قریب دو عمارتیں موجود ہیں جن کے دروازے ہر وقت بند رہتے ہیں۔ ممکن ہے کہ ان کے اندر سے بھی کسی غار کا راستہ نکلتا ہو اور وہی طویل غار یا خفیہ راستہ ہو۔ اس کا تالا کھلوانے کو وہاں موجود سرکاری ملازم کی منت سماجت درکار ہے، جسے آئندہ پر چھوڑ دیا۔ پھر کبھی موقع ملا تو کسی سے اس بارے میں معلوم کریں گے اور ان عمارتوں کے اندر سے بھی جائزہ لے کر ان شاء اللہ شیئر کریں گے۔

جن غاروں تک ہم گئے ہیں اگر ان کو پانڈوؤں کی رہائش گاہ مانا جائے تو پھر یہ واضح ہے کہ موجودہ غاروں میں سے آگے جانے والا مزید راستہ کسی حادثے کی نظر ہو کر بند ہو گیا یا کر دیا گیا ہے اور اگر موجودہ لمبائی کو ہی دور ماضی کا اصل غار مانا جائے تو ان چھوٹے غاروں میں چند افراد سے زیادہ کی رہائش کی گنجائش موجود نہیں۔ اصل حقیقت کیا ہے؟ اس بارے اگر کسی کو معلوم ہو تو ضرور مطلع کریں تا کہ میرے علم میں بھی اضافہ ہو سکے۔

کٹاس راج میں موجود باقی مقامات کے نام درج کیے دیتا ہوں، ان کی تفصیل پھر کبھی سہی کیوں کہ ان میں سے ہر ایک کی تاریخ اور سن تعمیر مختلف ہے۔ بارہ دری، حویلی ہری سنگھ نلوا، ست گراہ (ست گھڑا) کے سات مندر، پوتر تالاب، تالاب سے ملحقہ رہائشی عمارتیں، شولنگ کا مندر، شیو کا مندر، پانڈوؤں کا تاریخی کنواں اور اس کے علاوہ چند ایک عمارتیں جن کے بارے میں کسی کو علم نہیں۔ ان تمام مقامات پر اور کٹاس راج سے متعلق تاریخی حوالہ جات پر اگر لکھا جائے تو ایک مکمل کتاب مرتب کی جا سکتی ہے۔

ان غاروں کی کھوج کو آنے والوں کو میرا مشورہ ہے کہ سب سے پہلے تو یہاں کی صفائی کا خاص خیال رکھیں اور اس کے بعد گرمیوں میں ان غاروں میں جاتے ہوئے احتیاط کریں، کیوں کہ گرمیوں میں ایسے مقامات پر حشرات الارض کا خطرہ کافی بڑھ جاتا ہے اور پھر بھڑوں نے بھی کافی چھتے آباد کر رکھے ہیں۔ اس کے علاوہ اندر جانے کے لیے روشنی کا بندوبست ضرور رکھیں۔ موبائل کی فلیش لائٹ آگے جانے کے لیے ناکافی ہے۔

پنجاب اڑیال: جیسے پاکستان کا قومی جانور مارخور جنگلی بکرے کی ایک قسم ہے، اسی طرح اڑیال جنگلی دنبے کی ایک قسم ہے۔

پاکستان کے مختلف علاقوں میں اس کی تین اقسام پائی جاتی ہیں جن میں سے ایک نسل پنجاب اڑیال کے نام سے ہے، جو باقیوں کی نسبت زیادہ خوب صورت ہے۔ پنجاب اڑیال کالاباغ سے لے کر منگلا تک کے علاقے میں مختلف مقامات پر پایا جاتا ہے۔ یہ کالاباغ، میانوالی، اٹک، وادی سون، سالٹ رینج، چکوال اور جہلم کے پہاڑی سلسلوں میں پایا جاتا ہے۔

اس کی خوب صورتی اس کے نر کے سینگھوں کی وجہ سے ہے اس کے سینگ خاصے موٹے اور پیچھے کی جانب کو مڑے ہوئے ہوتے ہی۔ **70** سے **90** سینٹی میٹر قد، تقریب **38** انچ لمبے سینگ، سفید پیٹ، سینے پر سیاہ بال اور بڑی بڑی آنکھوں والا یہ جانور بلاشبہ قدرت کا حسین شاہ کار ہے۔

سالٹ رینج کے پتھریلے، بے آب و گیاہ پہاڑوں میں جہاں جہاں پھلاہی، کاہو، کیکر کی جھاڑیاں ہیں، وہیں اس کے مسکن ہیں۔

اڑیال گروہوں میں رہنے والا جانور ہے اور ان کے جھنڈ میں زیادہ تر مادائیں اور نابالغ نر ہوتے ہیں۔ اڑیال کھانے اور چارے کے لیے زیادہ تر صبح کے وقت باہر آتے ہیں۔ اڑیال عام طور پر ایک وقت میں صرف ایک بچے کو جنم دیتے ہیں۔ ایک سروے کے مطابق اس کی صرف **15** فی صد مادائیں ایک وقت میں دو بچوں کو جنم دیتی ہیں۔

**2011** میں ہونے والے ایک سروے کی **WWF** کی شائع کی گئی رپورٹ کے مطابق کچھ علاقوں میں اس کے آدھے بچے پیدائش کے بعد پہلے ہی ہفتے چرا لیے جاتے ہیں۔ چکوال میں پچھمی سرلہ کے علاقے میں یہ کافی تعداد میں پائے جاتے ہیں۔

یہ گروہ کی شکل میں رہتے ہیں اور ایک نر نگران کی حیثیت سے کسی بلند مقام پر کھڑے ہو کر حفاظت کا فریضہ سرانجام دیتا اور کسی بھی خطرے کی بھنک پاتے ہی آواز کی صورت میں باقیوں کو سگنل دیتا ہے، جس کے بعد پلک جھپکنے میں یہ نظروں سے اوجھل ہو جاتے ہیں۔ ویسے تو اسے دیکھ پانا بہت مشکل ہے لیکن چرواہوں کی قسمت اس معاملے میں کافی اچھی ہے۔ انہوں نے ان کو بارہا اپنے ریوڑ کے قریب چرتے ہوئے دیکھا ہے۔

پاکستان میں اڑیالوں کا غیر قانونی شکار جاری ہے اور بیچنے کی غرض سے ان کے بچے بھی کافی تعداد میں پکڑے جاتے ہیں، جس کی وجہ سے ان کی نسل معدومی کے خدشے سے دوچار ہے۔ تاہم محکمہ جنگلی حیات کے انتظامات کے تحت اس کی تعداد میں پچھلے کچھ عرصے میں کافی بہتری ہوئی ہے۔

اس علاقے میں ہر سال پنجاب اڑیال کے شکار کا بھی اہتمام کیا جاتا ہے۔ اسے ہنٹنگ ٹرافی کہتے ہیں۔ یکم دسمبر سے ہنٹنگ ٹرافی کا نوٹیفکیشن جاری ہو جائے گا۔ ہنٹنگ ٹرافی سے متعلق بتایا گیا کہ ایسے اڑیال جن کی طبعی عمر پوری ہو چکی ہوتی ہے ان کے شکار کی اجازت دی جاتی ہے۔ پنجاب اڑیال کی اوسط عمر **12-13** سال ہوتی ہے۔

اس کے بعد یہ بوڑھا ہو جاتا ہے اور پھر خود اپنے ساتھیوں کے لیے بھی خطرہ بنا رہتا ہے۔ یہ اپنے غول میں شامل مادہ اڑیالوں کے پاس بیٹھا رہتا ہے اور افزائش نسل کے موسم کے دوران جوان نر اڑیال کو ان کے پاس نہیں جانے دیتا، جس کی وجہ سے افزائش نسل نہیں ہو پاتی۔ **12-13** سال کے بعد چوں کہ پنجاب اڑیال کی طبعی موت قریب ہوتی ہے، اس وجہ سے اس کے شکار کی اجازت دی جاتی ہے۔ اس کے لیے غیر ملکی شکاری بھی پاکستان آتے ہیں اور مقامی شکاریوں کی بڑی تعداد بھی شریک ہوتی ہے، لیکن اس ٹرافی کے ایونٹ کے علاوہ اس کے شکار پر مکمل پابندی عائد ہے۔

جنگلی حیات ہمارے ماحول کا حسن اور ملک کا سرمایہ ہے۔ اس کا تحفظ ہماری ذمہ داری ہے۔ جس طرح پاکستان کا قومی جانور مارخور ہے، اسی طرح پنجابی اڑیال کو چکوال کے مقامی جانور کا درجہ حاصل ہے۔ چکوال میں سالٹ رینج، دل جبہ اور چوآ سیدن شاہ سے کلر کہار تک اس کی قدرتی پناہ گاہ موجود ہے۔

گمنام قبریں ڈھوک بن امیر خاتون: جہاں میں آپ کو خوب جہاں گردی کرتے نظر آتا ہوں، جو کہ میرے حساب سے ابھی کم ہے، وہیں کبھی کبھی کچھ نیا مقام تلاش کرنے کی غرض سے میں گوگل میپ کھول کر بھی اس پر کبھی کہیں تو کبھی کہیں گھومتا رہتا ہوں۔

گوگل میپ پر اسی چھان بین نے بہت سے نئے مقامات تک پہنچایا ہے اور جنگلوں کو جاتی کئی راہوں کی خاک چھانی ہے۔

کرونا سے پہلے ایک روز یوں ہی گوگل میپ پر گھومتے گھماتے چکوال کے فوسلز والے گاؤں ڈھوک بن امیر خاتون کے جنگل میں پہنچ گیا۔ وہاں کچھ چوکور اور کچھ مستطیل شکل میں پتھروں کے ڈھیر نظر آئے، جن کو گوگل میپ پر دیکھ کر یہی ظاہر ہو رہا تھا کہ یہ انسان کی بنائی ہوئی کوئی شے ہے۔ یہ تمام ڈھیر جسامت میں ایک دوسرے سے مختلف تھے، جس سے یہ اندازہ کر پانا مشکل تھا کہ یہ کیا ہے۔ اب ایسا پراسرار مقام اور وہ بھی اپنے ہی شہر میں نظر آئے تو کیسے ممکن ہے کی اس کی مزید کھوج نہ لگائی جائے۔

کافی عرصے تک اس بارے لوگوں سے دریافت کرتا رہا، لیکن ان کے بارے میں معلوم نہ ہو پایا۔ پھر جا کر چکوال کی دھرتی کے عظیم سپوت یاسین چوہدری صاحب نے اس بارے میں پوسٹ لگائی تو معما حل ہوا اور ان کی پوسٹ کو دیکھ کر یہاں پہنچنے کا تجسس مزید بڑھ گیا۔

پچھلے برس کے رمضان میں ایک تپتے دن ایک دوست کے سنگ اس جگہ کے کافی قریب پہنچ کر پھر واپس آ گئے، کیوں کہ گرمی کی شدت اور روزے کی وجہ سے آگے جا پانا مشکل تھا یا پھر شاید تب ہمارا یہاں پہنچنا لکھا نہ تھا۔ یوں ہی چند ماہ بیت گئے اور دوبارہ جنوری میں خالہ زاد کے سنگ اس جانب عازم سفر ہوئے، لیکن قدرت کو اب بھی ہمارا یہاں پہنچنا منظور نہ تھا۔ ایک فون کال آ گئی اور منزل کے قریب سے واپس لوٹنا پڑا۔

یوں ہی چند ماہ بیت گئے اور **20** مئی کو آخر کار میں یہاں پہنچنے میں کام یاب ہو گیا۔ یہاں تک جانے کا سفر میں نے ڈھریالہ کہون اور کھبولہ گاؤں کو ملاتے والی سڑک کی جانب سے کیا۔ اس سڑک پر کھبولہ کے قریب سے ایک کچا راستہ علیحدہ ہوتا ہے جو کہ دو کوئلے کی کانوں سے ہوتا ہوا اس مقام پر پہنچتا ہے جو میری منزل تھی۔

پہاڑوں کے بیچ گھرا ہوا یہ رقبہ ہارون چیمہ مرحوم نے کچھ عرصہ قبل خرید کر آباد کیا تھا اور شاید یہ راستہ تب ہی انہوں نے ٹھیک کرایا ہو گا، لیکن اب دوبارہ اس کی حالت خستہ ہے۔

اس رقبے پر میری وہ پراسرار منزل تھی جہاں تیسری کوشش میں جا کر میری رسائی ممکن ہوئی۔ فرق یہ تھا کہ پہلی دونوں کوششوں میں میرے سنگ دوسرا ہم سفر بھی موجود رہا، اب تیسری کوشش میں میں اکیلا ہی پہنچنے میں کام یاب ہوا۔ سمجھ میں یہی آتا ہے کہ قدرت کو یہ مقام مجھے اکیلے ہی دکھانا منظور تھا۔

یہ جگہ چاروں طرف سے پہاڑوں میں گھری ہوئی ہے اور ماضی بعید کے لحاظ سے دیکھا جائے تو یہ ایک بہترین محفوظ مقام ہے۔ یہیں ایک طرف قدرے بلند جگہ پر مختلف سائز کی کئی قبریں ہیں جو میری منزل تھیں۔

یہ قبریں لمبائی کے رخ تو موجودہ دور کی قبروں سے تھوڑی ہی بڑی ہیں لیکن چوڑائی کے رخ پر ان کا سائز مختلف ہے اور تین قبریں تو قریب **20** فٹ تک لمبی ہیں۔ یہ قبریں بہت ہی پرانے دور کی معلوم ہوتی ہیں۔ ان کو دیکھ کر اندازہ ہوتا ہے کہ اجتماعی صورت میں چند قبروں کو ملا کر ان کو ایک کر دیا گیا۔

اور پر نشانی کے طور پر تراش کر لائے الگ رکھے گئے بڑے پتھر بھی نظر آتے ہیں۔ ان قبروں کی اصلیت تو کسی کو معلوم نہ ہو سکی اور نہ ہی ان کا کوئی تاریخی حوالہ کہیں ملا۔ مقامی لوگوں کے مطابق یہ قبریں پیدل مسافت طے کرنے والے دور کی یہاں سے گزرنے والی ایک بارات کی ہیں۔

ڈاکوؤں یا پھر کسی اور طاقت نے اس مقام پر بارات پر حملہ کر کے تمام لوگوں کو مار دیا تھا جس کے بعد ان کو یہیں دفنا کر یہ اجتماعی قبریں بنا دی گئیں۔ کہا جاتا ہے کہ اس ایک بڑی قبر کے نیچے کئی مردے دفن ہیں۔ ان قبروں کو دیکھ کر یہ قصہ سچا معلوم ہوتا ہے، کیوں کہ بنائی گئی تمام قبروں کا سائز گو مختلف ہے لیکن ان پر لگا ہوا پتھر ایک ہی طرز کا ہے، جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ یہ ایک ہی وقت میں بنائی گئی تھیں۔

اس جگہ کے ساتھ آگے مغرب کی جانب بڑھنے پر آدھا کلومیٹر تک لمبائی کے رخ پر پتھروں کے ڈھیر نظر آتے ہیں جو کسی بھی طور قدرتی ڈھیر معلوم نہیں ہوتے۔ اس جگہ کو دیکھ کر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ یہ بھی ماضی بعید کی کسی آبادی یا پھر قبرستان کے آثار ہوں۔

یہ تمام آثار تحقیق کی دعوت دیتے نظر آتے ہیں اور ممکن ہے کہ اس پر تحقیق سے تاریخ کئی رازوں سے پردے اٹھیں۔

اسی تحقیق کی کوششیں ماضی میں اس علاقے میں ہوتی رہی ہیں اور بتاتا چلوں کے اسی جنگل میں سے ڈائنوسار کے فوسلز بھی دریافت ہوئے ہیں اور مزید کئی ایک فوسلز مختلف ادوار میں یہاں سے ملتے رہے ہیں، جو مختلف عجائب گھروں کی زینت ہیں۔

تاریخ اور فوسلز میں دل چسپی رکھنے والوں کے لیے یہ ایک بہترین مقام ہے، جس پر جتنی تحقیق کی جائے اتنے ہی راز کھلنا ممکن ہیں۔ ساون کے بعد فوسلز کی تلاش میں کافی لوگ یہاں کا رخ کرتے ہیں اور اپنی کھوج لگا کر کچھ نہ کچھ حاصل کرنے میں کام یاب ہوتے رہتے ہیں۔

واپسی پر میں نے دوسرا راستہ اختیار کیا اور پہاڑ کے دوسری جانب ڈھوک بن امیر خاتون میں جا پہنچا۔ وادی کہون کی جانب سے آنے والے راستے کی نسبت ڈھوک بن امیر خاتون کی جانب سے یہاں پہنچنے والا راستہ؟ سان اور مختصر ہے۔

دونوں ہی راستوں سے موٹر سائیکل یا جیپ پر آیا جا سکتا ہے۔ کار کی رسائی دونوں جانب سے ناممکن ہے بلکہ قریب پہنچ کر تو موٹر سائیکل پر آنے والے کے لیے بھی تھوڑا مشکل راستہ ہے لیکن اگر شوق جوان ہو تو پھر شوقین پہنچنے میں کام یاب ہو ہی جاتا ہے۔

قدرت کے متلاشی اور نت نئے کھوج لگانے والوں کے لیے گوگل میپ ایک بہترین ذریعہ ہے اور اسی سے بہت کچھ نیا دیکھنے کو ملتا ہے اور پھر اس تک رسائی حاصل کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ سالٹ رینج میں ایسے کئی ایک گم نام مقامات موجود ہیں جہاں تک پہنچ کر ابھی ان رازوں کو آشکار کرنا باقی ہے۔

زندگی رہی تو ان شاء اللہ یہ کھوج جاری رہے گی اور بھلا ہو چکوال لائبریری کا جہاں سے ملنے والی ایک پرانی کتاب "سالٹ رینج میں آثار قدیمہ" کا جس نے چند ایک مزید نام دے دیے ہیں، جن کے بارے میں پہلے کبھی نہیں سنا تھا، تو اب ان شاء اللہ ان تک بھی رسائی کی کوشش کروں گا اور پھر آپ احباب سے شیئر کروں گا۔

سرلہ ڈیم سے ڈھریالہ کہون ٹریکنگ: **17** کلومیٹر کی پیدل آوارگی کے بعد پانچوں افراد میں پروگرام طے پایا کہ اتوار کے روز گاؤں جانے کے لیے کھوکھر زیر سے پیدل سفر کیا جائے۔

اتوار کو دن **2** بجے ہم چار دوست کھوکھر زیر گاؤں کے ساتھ بنے سرلہ ڈیم کی جانب رواں دواں تھے، منزل تھی بلکہ راستہ تھا ڈیم سے ڈھریالہ کہون جانے والا سرلے کا راستہ، جس پر ایک عشرہ پہلے تک پہاڑی کے دونوں جانب کے گاؤں کے باسیوں کی ریل پیل ہوا کرتی تھی۔

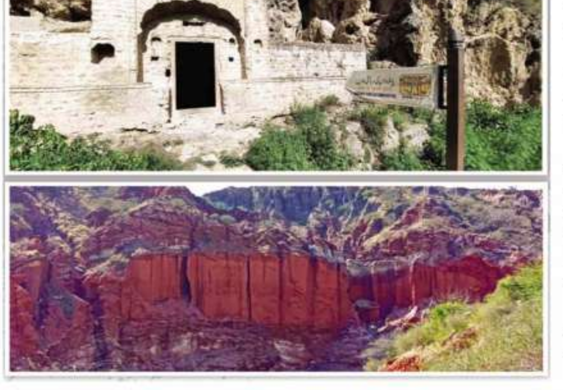
دن ڈھائی بجے سرلہ ڈیم پر ہم تین دوستوں کو چھوڑ کر چوتھے نے واپسی کی راہ لی۔ راستے کی شروعات ہی ایڈونچر سے پر تھی کہ ڈیم کے اوور فلو کو پار کرنا تھا، جس کی دیوار ہمارے قد سے بھی دو چار بالشت اونچی تھی اور اس سے آگے پڑپائی ڈھن تک راستہ ہم سب کے لیے نیا تھا۔ اس سے آگے کا راستہ بھی صرف میں نے ہی طے کر رکھا تھا۔

اڑھائی بجے دیوار پھلانگنے سے راستے کا آغاز ہوا تو کچھ آگے چل کر جنگل میں لکڑیاں بناتے احباب سے ملاقات ہوئی، جنہوں نے کہا کہ کھوکھر بالا گاؤں کو تو نزدیکی راستہ ڈھوک سیلہ سے جاتا ہے، ہمارا کہنا تھا کہ وہ مختصر راستہ ہے اس لیے ہمیں اس پر نہیں جانا۔ اب وہ کیا جانیں جنگل کے نت نئے اور لمبے راستوں پر بھٹکنے کا سواد۔

پگڈنڈی سے گزرتے ہوئے سیانے (گوگل میپ) کے دکھلائے راستے پر پہنچے تو سکون سا ہوا کہ چلو راستہ تو صحیح پکڑا ہے۔ یہ راستہ وریامال، کریال، کھوکھر زیر اور ان کے قریب کے گاؤں سرلہ کے جنگل میں داخل ہونے اور وہاں سے ڈھریالہ کہون جاتے ہوئے استعمال کرتے ہیں لیکن اب بس کوئی ہم سا سر پھرا ہی یہاں بھٹکتا نظر آئے گا یا پھر کوئی چرواہا۔

کچھ سفر طے کر لینے کے بعد ایک بلند مقام پر اٹھائے بیگ کا وزن کم کرنے کو رکے اور دو چار مالٹے تناول کیے، کچھ گاجریں کھائیں، تصویریں بنائیں اور پھر وقت کی قلت کا احساس کر کے راہ پر چل دیے۔ وقت کی قلت کا خدشہ کچھ یوں بھی تھا کہ سفر شروع کر کے ساتھ کے جوانوں کو بتایا کہ "پیارے رستے دامنوں وی ہمیں ہے" سوال کا پریشان ہونا بنتا بھی تھا۔

وہ تو خیر احباب سیانے پر یقین رکھنے والے تھے تو اس کے دکھلائے پر مان گئے کہ چلو کہیں نہ کہیں پہنچ ہی جائیں گے، اور پھر آڑے ترچھے اترائی چڑھائی کے راستوں سے ہوتے ہوئے **4.6** کلومیٹر کا فاصلہ طے کر کے پانچ بج کر چار منٹ پر پراسرار راستے کے ایک خوب صورت مقام پڑپائی ڈھن پہنچ گئے۔



The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

# مسلسل 13ویں دن مسجد اقصیٰ میں نماز نہ ہوسکی

نئی دہلی (ایم این این): درجنوں فلسطینی نوجوانوں نے اسرائیلی افواج کی جانب سے مسجد اقصیٰ کو نمازیوں اور اعتکاف کرنے والوں کیلئے بند رکھے جانے کے خلاف احتجاجاً مسجد کے قریب ترین مقامات پر نماز عشا اور نماز تراویح ادا کی۔ القدس کے مقامی ذرائع نے بتایا ہے کہ مقبوضہ القدس میں درجنوں فلسطینیوں کو جب مسجد اقصیٰ تک پہنچنے اور وہاں نماز ادا کرنے سے جبراً روک دیا گیا تو انہوں نے شہر کے تاریخی دروازے باب الساہرہ کے قریب نماز ادا کی۔ اسرائیلی افواج ایران کے ساتھ جاری جنگ سے وابستہ نام نہاد سیکورٹی حالات کا بہانہ بنا کر مسلسل ۱۳ویں روز بھی قبلہ اول کی بندش جاری رکھے ہوئے ہیں۔ اسرائیلی حکام گزشتہ ۲۸ فروری سے ایران کے خلاف جاری قابض اسرائیل اور امریکہ کی مشترکہ سفاکیت کے تناظر میں نام نہاد ہنگامی حالت کا سہارا لے رہے ہیں۔ اس ظالمانہ فیصلے کے ذریعے اہل قدس اور دیگر فلسطینیوں کو ان بابرکت ایام میں مسجد اقصیٰ میں اپنی عبادات اور شعائر کی ادائیگی سے محروم کر دیا گیا ہے جو کہ ایک انتہائی خطرناک اور غیر معمولی مثال ہے۔ ۱۹۶۷ء میں القدس پر غاصبانہ قبضے کے بعد سے یہ اپنی نوعیت کا پہلا واقعہ ہے کہ جب نمازیوں کو پہلی بار رمضان کے آخری عشرہ کے دوران مسجد اقصیٰ کے اندر نماز تراویح اور اعتکاف کی سعادت حاصل کرنے سے روک دیا گیا ہے۔ دوسری جانب ۸ عرب و مسلم ممالک نے مسجد اقصیٰ کی بندش کی شدید مذمت کی اور مطالبہ کیا ہے کہ اسرائیل فوری طور پر مسجد اقصیٰ کے دروازے کھولے اور قدیم شہر یروشلم میں عائد پابندیاں ختم کرے۔

## ایران جنگ: فریقوں کے ایک دوسرے پر ہزاروں حملے، جنگ بندی کی کوششیں تیز

نئی دہلی (ایم این این): امریکی وفاقی تحقیقاتی ادارے ایف بی آئی نے قانون نافذ کرنے والے اداروں کو خبردار کیا ہے کہ ایران ممکنہ طور پر امریکی حملوں کے جواب میں کیلیفورنیا میں اچانک ڈرون حملے کر سکتا ہے۔ ایک سیکورٹی بلیٹن میں بتایا گیا کہ انٹیلی جنس معلومات کے مطابق ایران مبینہ طور پر سمندر میں موجود کسی جہاز سے بغیر پائلٹ طیاروں کے ذریعے امریکی اہداف کو نشانہ بنانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ تاہم رپورٹ میں کہا گیا کہ حملے کے وقت، مقام یا طریقہ کار کے بارے میں کوئی واضح معلومات موجود نہیں۔ امریکی صدر نے اس خدشے کو کم اہمیت دیتے ہوئے کہا کہ انہیں امریکی سرزمین پر فوری حملے کا اندیشہ نہیں، جبکہ کیلیفورنیا کے حکام نے بھی کسی فوری خطرے سے لاعلمی ظاہر کی ہے۔

# تیل کے بحران کا اثر، جنوب مشرقی ایشیا میں دفاتر بند اور سفر محدود

نئی دہلی (ایم این این): امریکہ اور اسرائیل کی ایران کے خلاف جنگ کے اثرات کے باعث آبنائے ہرمز اب بھی بحری آمد و رفت کیلئے بند ہے۔ خلیج سے ہزاروں کلومیٹر دور واقع ممالک میں اس کے اثرات نظر آنا شروع ہو گئے ہیں۔ الجزیرہ کی رپورٹ کے مطابق فلپائن میں سرکاری دفاتر کو ہفتے میں چار دن کام کرنے کے انتظام پر منتقل کر دیا گیا ہے، جبکہ تھائی لینڈ اور ویتنام میں حکام کو گھر سے کام کرنے اور سفر کم کرنے کی ترغیب دی گئی ہے۔ میانمار کی حکومت نے گاڑیاں چلانے کے لئے باری باری دن مقرر کر دیے ہیں۔ تھائی لینڈ کے وزیر اعظم انوتین چارن ویراکول نے ڈیزل کی قیمت پر عارضی حد مقرر کرنے کا اعلان کیا ہے، جبکہ ویتنام نے اپنے ایندھن قیمت استحکام فنڈ سے رقم استعمال کرنا شروع کر دی ہے۔ سنگاپور میں قائم تحقیقی ادارے ایشیا ڈی کوڈیڈ کی ڈائریکٹر اور ماہر معاشیات پریانکا کشور کے مطابق اگر آبنائے ہرمز بند رہی تو یہ اقدامات صرف آنے والے ممکنہ بحران کی ایک جھلک ہیں۔ انہوں نے الجزیرہ سے بات چیت میں کہا کہ حکومتیں پہلے ہی سپلائی کی صورتحال کو سنبھالنے کی کوشش کر رہی ہیں تاکہ بحران شدت اختیار نہ کرے۔ امریکی انرجی انفارمیشن ایڈمنسٹریشن کے مطابق ۲۰۲۴ء میں آبنائے ہرمز سے گزرنے والے خام تیل کا تقریباً ۸۴ فیصد اور مائع قدرتی گیس (ایل این جی) کا ۸۳ فیصد ایشیا کیلئے تھا۔ چین، ہندوستان، جاپان اور جنوبی کوریا تقریباً ۷۰ فیصد تیل کی ترسیل کے خریدار تھے، جبکہ تقریباً ۱۵ فیصد تیل باقی ایشیائی ممالک کو جاتا تھا۔ جکارتہ میں قائم ای آر آئی اے کے ماہر معاشیات الوسیس جوکو پروانٹو کے مطابق فلپائن، تھائی لینڈ، ملائیشیا اور برونائی وہ معیشتیں ہیں جو خام تیل کی سپلائی میں رکاوٹ سے سب سے زیادہ متاثر ہو سکتی ہیں۔ ان کے مطابق یہ چاروں ممالک اپنے خام تیل کی ۶۰ سے ۹۵ فیصد ضرورت درآمدات سے پوری کرتے ہیں۔ حتیٰ کہ تیل پیدا کرنے والا ملک انڈونیشیا بھی اپنی ایک تہائی سے زیادہ ضرورت کیلئے درآمدات پر انحصار کرتا ہے۔ سپلائی چین کے اس جھٹکے نے خطے کے محدود توانائی ذخائر کی طرف بھی توجہ مبذول کرائی ہے، جو ہر گزرتے دن کے ساتھ دباؤ میں آ رہے ہیں۔ ویتنام نے اعلان کیا ہے کہ وہ مشرق وسطیٰ کے علاوہ دیگر ممالک سے تقریباً ۲۰ لاکھ بیرل خام تیل خریدنے کا منصوبہ بنا رہا ہے۔

# آبنائے ہرمز کشیدگی، ایران کا ردعمل، انسانی بحران پر عالمی تشویش

نئی دہلی (ایم این این): امریکی انٹیلی جنس کے ایک جائزے میں کہا گیا ہے کہ جاری جنگ اور شدید فوجی دباؤ کے باوجود ایران کی حکومت کے فوری خاتمے کے امکانات کم ہیں۔ رپورٹ کے مطابق ایران کا ریاستی اور فوجی نظام اب بھی مضبوط ہے اور ملک کے سیکورٹی ادارے صورتحال پر کنٹرول برقرار رکھے ہوئے ہیں۔ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ ایران کے پاس میزائل اور ڈرون صلاحیت موجود ہے جس کے ذریعے وہ خطے میں اپنے مخالفین کے خلاف کارروائی کر سکتا ہے۔ تجزیہ کاروں کے مطابق بیرونی فوجی کارروائیاں کسی حکومت کو فوری طور پر گرانے کیلئے کافی نہیں ہوتیں کیونکہ داخلی سیاسی عوامل بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اسی لئے بعض ماہرین کا کہنا ہے کہ ایران میں سیاسی تبدیلی ایک طویل اور پیچیدہ عمل ہو سکتا ہے۔ ایران نے ایک بار پھر آبنائے ہرمز پر اپنے کنٹرول کا اعادہ کرتے ہوئے خبردار کیا ہے کہ اگر جنگی صورتحال جاری رہی تو اس اہم سمندری گزرگاہ میں کشیدگی بڑھ سکتی ہے۔ ایرانی حکام کے مطابق آبنائے ہرمز ایران کی قومی سلامتی اور علاقائی حکمت عملی کیلئے انتہائی اہم ہے۔ عالمی ماہرین کے مطابق دنیا کی تیل تجارت کا ایک بڑا حصہ اسی راستے سے گزرتا ہے۔ اس لئے اگر یہاں کشیدگی بڑھتی ہے تو اس کے اثرات عالمی توانائی کی منڈیوں اور معیشت پر پڑ سکتے ہیں۔ حالیہ کشیدگی کے باعث اس علاقے میں بحری سرگرمیوں پر بھی عالمی سطح پر تشویش ظاہر کی جا رہی ہے۔ ایران نے میناب گرلز اسکول پر ہونے والے حملے کو "ناقابل معافی جنگی جرم" قرار دیتے ہوئے عالمی برادری سے اس واقعے کی تحقیقات اور ذمہ داروں کے احتساب کا مطالبہ کیا ہے۔ ایرانی حکام کے مطابق اس حملے میں معصوم طالبات اور عام شہری متاثر ہوئے جو بین الاقوامی انسانی قوانین کی سنگین خلاف ورزی ہے۔ ایرانی وزارت خارجہ کے

ترجمان نے کہا کہ تعلیمی اداروں کو نشانہ بنانا بین الاقوامی قوانین کے تحت ممنوع ہے اور اس واقعے پر عالمی سطح پر کارروائی ہونی چاہئے۔ ایران نے اس معاملے کو عالمی اداروں کے سامنے اٹھانے کا عندیہ بھی دیا ہے۔ عالمی ماہرین کے مطابق دنیا کی تیل تجارت کا ایک بڑا حصہ اسی راستے سے گزرتا ہے۔ اس لئے اگر یہاں کشیدگی بڑھتی ہے تو اس کے اثرات عالمی توانائی کی منڈیوں اور معیشت پر پڑ سکتے ہیں۔ حالیہ کشیدگی کے باعث اس علاقے میں بحری سرگرمیوں پر بھی عالمی سطح پر تشویش ظاہر کی جا رہی ہے۔ ایران نے میناب گرلز اسکول پر ہونے والے حملے کو "ناقابل معافی جنگی جرم" قرار دیتے ہوئے عالمی برادری سے اس واقعے کی تحقیقات اور ذمہ داروں کے احتساب کا مطالبہ کیا ہے۔ ایرانی حکام کے مطابق اس حملے میں معصوم طالبات اور عام شہری متاثر ہوئے جو بین الاقوامی انسانی قوانین کی سنگین خلاف ورزی ہے۔ ایرانی وزارت خارجہ کے ترجمان نے کہا کہ تعلیمی اداروں کو نشانہ بنانا بین الاقوامی قوانین کے تحت ممنوع ہے

# اقوام متحدہ: سلامتی کونسل میں خلیجی ریاستوں پر ایرانی حملوں پر مذمتی قرارداد منظور

نئی دہلی (ایم این این): اقوام متحدہ کی سلامتی کونسل نے بدھ کو خلیج تعاون کونسل (جی سی سی) کی ریاستوں اور اردن پر ایران کے حملوں کی مذمت میں ایک قرارداد منظور کی۔ یہ قرارداد ۱۳ ووٹوں کی حمایت سے منظور ہوئی۔ روس اور چین نے ووٹنگ میں حصہ نہیں لیا (غیر حاضر رہے)۔ بحرین کی طرف سے پیش کی گئی اور ۱۳۵ ممالک کی مشترکہ حمایت کی حامل اس قرارداد میں جی سی سی ریاستوں اور اردن کی علاقائی سالمیت، خودمختاری اور سیاسی آزادی کے لیے بھرپور حمایت پر زور دیا گیا۔ اس میں خلیجی ممالک اور اردن کے خلاف "جمہوریہ ایران کی طرف سے کیے گئے حملوں کی شدید مذمت کی گئی اور زور دیا گیا کہ یہ حملے بین الاقوامی قانون کی خلاف ورزی اور بین الاقوامی امن و سلامتی کے لیے سنگین خطرہ ہیں۔ اس کے علاوہ قرارداد میں شہری تنصیبات کو نشانہ بنانے کی بھی مذمت کی گئی، جس کے نتیجے میں شہری ہلاکتیں اور شہری عمارتوں کو نقصان پہنچا۔ بعد ازاں اقوام متحدہ میں بحرین کے سفیر جمال فارس الرویعی نے قرارداد کی منظوری کا خیر مقدم کیا۔ ان کا کہنا تھا کہ "اس نے ثابت کر دیا کہ کونسل بین الاقوامی امن و سلامتی کو برقرار رکھنے کے لیے پر عزم ہے۔" انہوں نے مزید کہا، "ہم اقوام متحدہ کے تمام رکن ممالک کا شکریہ ادا کرتے ہیں جنہوں نے اس قرارداد کی مشترکہ حمایت کی۔ ان ممالک کی تعداد ۱۳۵ تک پہنچ گئی۔ بین الاقوامی برادری کی طرف سے یہ زبردست حمایت ہمارے ممالک کے خلاف غیر منصفانہ ایرانی حملے کے خطرے سے متعلق اجتماعی آگاہی کی عکاسی کرتی ہے۔" واضح رہے کہ ۲۸ فروری کو امریکہ اور اسرائیل کی جانب سے ایران کے خلاف حملوں کے جواب میں ایران نے خلیجی ممالک میں قائم امریکی فوجی اڈوں کو نشانہ بنایا، جس میں بحرین، قطر، دبئی، کویت، سعودی عرب، اردن شامل ہیں، اس سے قبل ایران نے انتباہ دیا تھا کہ جس ملک کی سرزمین اس کے خلاف جارحیت کیلئے استعمال ہوگی، ایران وہاں موجود امریکی فوجی اڈوں کو نشانہ بنائے گا۔ بحرین پر ایرانی حملہ اسی امریکی اور اسرائیلی حملوں کا جواب تھا۔

# ہم جنگ کے خلاف ہیں: ہسپانوی وزیر اعظم پیڈرو سانچیز کا واضح موقف

نئی دہلی (ایم این این): ہسپانوی وزیر اعظم پیڈرو سانچیز نے ایک انتخابی جلسے سے خطاب کرتے ہوئے ایران کے خلاف جاری جنگی کشیدگی کے تناظر میں اپنے ملک کی پالیسی کا دفاع کیا اور واضح کیا کہ اسپین کا موقف امن، بین الاقوامی قانون اور انسانی حقوق کے احترام پر مبنی ہے۔ انہوں نے کہا کہ ان کی حکومت مشرق وسطیٰ میں بڑھتی ہوئی کشیدگی کے باوجود جنگی راستہ اختیار نہیں کرے گی۔ ان کے مطابق اسپین کی خارجہ پالیسی کا خلاصہ صرف تین الفاظ میں کیا جا سکتا ہے: "جنگ نہیں۔" اپنی تقریر میں انہوں نے حزب اختلاف کی جماعتوں پیپلز پارٹی اور ووکس کی تنقید کو بھی مسترد کیا،

# روس: انٹرنیٹ پابندیاں جاری رہیں گی، شہریوں کی سلامتی اولین ترجیح

نئی دہلی (ایم این این): کریملین کے ترجمان دمتری پیسکوف نے بدھ کو کہا ہے کہ روس میں انٹرنیٹ تک رسائی پر عائد پابندیاں فی الحال برقرار رہیں گی اور ان کا مقصد شہریوں کی سلامتی کو یقینی بنانا ہے۔ انہوں نے ماسکو میں صحافیوں سے گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ یہ اقدامات موجودہ حالات میں حفاظتی ضروریات کے تحت کیے جا رہے ہیں۔ پریس بریفنگ کے دوران جب ان سے پوچھا گیا کہ انٹرنیٹ کی پابندیاں کب تک جاری رہیں گی تو دمتری پیسکوف نے جواب دیا کہ اس بارے میں کوئی مقررہ وقت نہیں بتایا جا سکتا اور یہ پابندیاں اس وقت تک برقرار رہیں گی جب تک حکومت کو انہیں ضروری سمجھا جائے۔ انہوں نے کہا کہ "جب تک ہمارے شہریوں کی حفاظت کو یقینی بنانے کے لیے اضافی اقدامات ضروری ہوں گے۔ میرے خیال میں شہریوں کو اس میں کوئی شک نہیں ہونا چاہیے کہ بنیادی ترجیح سلامتی کو یقینی بنانا ہے۔" پیسکوف نے مزید کہا کہ یہ تمام اقدامات روس کے موجودہ قوانین کے مطابق کیے جا رہے ہیں اور حکومت انٹرنیٹ پابندیوں کو ایک عارضی حفاظتی اقدام کے طور پر دیکھتی ہے۔ انہوں نے یہ بھی تسلیم کیا کہ ان پابندیوں کے باعث کاروباری سرگرمیوں اور کمپنیوں کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے، تاہم انہوں نے کہا کہ یہ ایک الگ مسئلہ ہے جس پر متعلقہ سرکاری اداروں میں بحث ہونی چاہیے۔ انہوں نے مزید کہا کہ "کاروبار کے لیے پیدا ہونے والے مسائل ایک الگ معاملہ ہیں اور نقصانات کو کم کرنے کے لیے انہیں ہماری متعلقہ ایجنسیوں میں زیر بحث لایا جانا چاہیے۔" واضح رہے کہ روس میں حالیہ مہینوں کے دوران انٹرنیٹ رسائی کے مسائل اس وقت بڑھ گئے

# دشمن پر دباؤ ڈالنے کیلئے آبنائے ہرمز بطور ہتھیار استعمال ہو: مجتبیٰ خامنہ ای

نئی دہلی (ایم این این): ایران کے نئے سپریم لیڈر مجتبیٰ خامنہ ای نے ٹیلی ویژن پر نشر ہونے والے اپنے پہلے بیان میں کہا ہے کہ خطے میں موجود امریکہ کے تمام اڈے فوری طور پر بند کر دیے جائیں، ورنہ ان پر حملے کیے جائیں گے۔ ایران نے واضح کیا ہے کہ جاری جنگ اس کے پڑوسی ممالک سے تعلقات کو نقصان نہیں پہنچانی چاہیے، حالانکہ ان کا کہنا ہے کہ ایران پر حملے انہی ممالک میں واقع امریکی اڈوں سے کیے گئے ہیں۔ سرکاری ٹیلی ویژن پر نشر ہونے والے اپنے بیان میں ایران کے سپریم لیڈر آیت اللہ مجتبیٰ خامنہ ای نے قومی یکجہتی کی اپیل کی اور شہریوں سے یوم القدس کی تقریبات میں شرکت کی درخواست کی۔ انہوں نے مزید کہا کہ آبنائے ہرمز کی بندش کو ایران کے مخالفین پر دباؤ نے وہاں استقامت کا پہاڑ دیکھا، اور سنا کہ انہوں نے اپنے صحت مند ہاتھ کی مٹھی بند کر رکھی تھی۔ حالیہ واقعے میں عظیم ایرانی قوم کی بصیرت اور دانائی، ان کے استقامت، جرات اور میدان میں موجودگی نے دوستوں کو تحسین اور دشمنوں کو حیرت پر مجبور کر دیا۔ یہ آپ ڈالنے کے ایک ذریعہ کے طور پر جاری رکھا جانا چاہیے۔ بعد ازاں انہوں نے خبردار کیا کہ علاقے میں موجود امریکہ کے تمام فوجی اڈے فوری طور پر بند کیے جائیں ورنہ ان کی تنصیبات کو نشانہ بنایا جائے گا۔ پڑوسی ممالک کے ساتھ دوستانہ تعلقات برقرار رکھنے کے ایران کے عزم کا اعادہ کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ تہران اپنا جوابی حملہ انہی اڈوں پر مرکوز کرے گا اور یہ مہم جاری رہے گی۔ خامنہ ای نے مزید کہا کہ "ایران شہداء کا خون رائیگاں نہیں جانے دے گا۔ میں، سید مجتبیٰ حسینی خامنہ ای، آپ کا خادم، میرے لیے اس جگہ پر بیٹھنا مشکل ہے جو دو عظیم رہنماؤں، امام خمینی اور شہید خامنہ ای کی رہائش گاہ رہی ہے۔ مجھے ان کی شہادت کے بعد ان کے جسد خاکی کی زیارت کا شرف حاصل ہوا؛ میں لوگ تھے جنہوں نے ملک کی قیادت کی اور اس کے وقار کی ضمانت دی۔ اگر وہ عظیم نعمت ہم سے چھن گئی، تو اس کے بدلے میں اس نظام کو ایک بار پھر ایرانی قوم کی عمار جیسی موجودگی عطا ہوئی۔" یہ بیانات ان کے نئے بنائے گئے ایکس اکاؤنٹ سے ایک پوسٹ میں کہے گئے۔


## اتر ریلوے

### ٹینڈر نوٹس

ڈپٹی چیف بجلی انجینئر (تعمیر) جالندھر شہر کے ذریعہ صدر جمہوریہ ہند کیلئے اور ان کی جانب سے درج ذیل کام کیلئے سنگل پیکٹ سسٹم کے تحت ای ٹینڈر سسٹم کے ذریعہ ٹینڈرس طلب کی جاتی ہیں:-

| | | |
|---|---|---|
| 1. | کام کا نام اور جگہ | ڈپٹی چیف انجینئر (تعمیر) جالندھر شہر کے حلقہ اختیار میں ڈپٹی چیف انجینئر (تعمیر) جالندھر شہر کے دفتر کا احاطہ، آفیسر ریسٹ ہاؤس، سینئر سیکشن انجینئر / بجلی (تعمیری) اسٹور اور سینئر کے ماتحت کے دفتروں، اسٹور اور ملازم کوارٹروں کی مرمت اور دیکھ بھال کا کام۔ |
| 2. | کام تکمیل کی مدت | 12 (بارہ) مہینے |
| 3. | کام کی تخمینہ لاگت | Rs. 84,06,733.07/- |
| 4. | زر بیعانہ کی رقم (آن لائن جمع کروانی ہوگی) | Rs. 1,68,200/- |
| 5. | ٹینڈر جمع کرنے اور کھلنے کی تاریخ اور وقت | بولی دہندہ اپنی اصل / ریوائزڈ بولی کلوزنگ تاریخ یعنی 01.04.2026 کو 15.00 بجے تک IREPS ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر سبمٹ کر سکیں گے۔ اس ٹینڈر کیلئے بولی تجویز مینول طور سے پیش کرنے کی اجازت نہیں ہے اور حاصل کسی بھی ایسی مینول تجویز کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔ |
| 6. | پتہ جہاں سے ٹینڈر خریدی جا سکتی ہے | ٹینڈر دستاویز www.ireps.gov.in پر دستیاب ہے۔ مذکورہ ٹینڈر دستاویز IREPS ویب سائٹ یعنی www.ireps.gov.in پر 20.03.2026 سے 03.04.2026 کو 15.00 تک تجویز جمع کرنے کیلئے دستیاب ہوگی۔ مذکورہ ٹینڈر کے متعلق دیگر بھی ضابطہ اور شرائط ٹینڈر دستاویز میں دی گئی ہیں۔ |

نوٹ:- 1. بولی لگانے سے پہلے، بولی دہندہ اوں کو ٹینڈر کے خلاف جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کرنی ہوگی۔ 2. ہندی میں کسی بھی غلطی کیلئے انگریزی شمارہ کا مشاہدہ کریں، اور انگریزی شمارہ ہی منظور ہوں گے۔

853/26 — نمبر: 1-w/2025-26/6/Dy.CE/JUC تاریخ: 12.03.2026

گراھکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ



## اتر ریلوے

### اوپن ٹنڈر نوٹس

ڈپٹی چیف الیکٹریکل انجینئر / گتی شکتی یونٹ، اتر ریلوے، فیروز پور کے لئے اور صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ای-ٹنڈر طلب کی جاتی ہے۔ ٹنڈر دہندہ اپنی اصل / ترمیمی ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ 07.04.2026 کو 15:00 بجے تک جمع کر سکتے ہیں۔ مینول پیشکش اس ٹنڈر کیلئے منع ہے۔

| ٹنڈر نمبر | کاموں کی تفصیل | تخمینہ لاگت (روپے) | ٹنڈر کی قیمت (Rs.) | ٹنڈر کی تکمیل کی تاریخ وقت | بیعانہ رقم (Rs.) | کام کی میعاد | ٹنڈر کھلنے کی تاریخ وقت | ویب سائٹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 27-ٹی آر ڈی-جی ایس یو-ٹی-110-2026-27 | ٹی آر ڈی لدھیانہ لوکو شیڈ میں ای ایل ایس / ایل ڈی ایچ پر مبنی الیکٹرک لوکو پر طے شدہ / غیر طے شدہ جانچ کے لئے بنیادی ڈھانچے کی تعمیر سے متعلق کام کرنا ہے۔ | [illegible] | صفر | 07.04.2026 15:00 بجے تک | 2,08,500.0/- | 12 ماہ | 07.04.2026 15:00 بجے کے بعد | www.ireps.gov.in |

[illegible]

851/2026 — نمبر: 27-ٹی آر ڈی-جی ایس یو-ٹی-110-2026-27 مورخہ: 13.03.2026

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ



## اتر ریلوے

### تصحیح نامہ

سینئر ڈویژنل الیکٹرک انجینئر / ٹی آر ڈی، اتر ریلوے، فیروز پور کیلئے مورخہ 11-03-2026 کو جاری کھلا ٹینڈر نوٹس کے سلسلے میں تصحیح نامہ

سینئر ڈویژنل الیکٹرک انجینئر / ٹی آر ڈی، اتر ریلوے، فیروز پور کیلئے اور بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے ای-ٹینڈرز آخری تاریخ 02-04-2026 کو 15.00 بجے تک طلب کئے جاتے ہیں۔ ٹینڈر دہندگان اپنے اصل / ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ 02-04-2026 کو 15.00 بجے تک پیش کر سکتے ہیں۔ مینول آفر اس ٹینڈر کیلئے جائز نہیں ہیں۔

| ٹینڈر نمبر | کاموں کی تفصیلات | کام کی اس نوعیت مورخہ 12-03-2026 کے سرکردہ روزنامہ ہندی اخبارات میں شائع ہوئے مطابق | ترمیم شدہ |
|---|---|---|---|
| 720B-ٹی آر ڈی-فیروز پور 2025-26 | فیروز پور / این آر ڈویژن کے سبھی سیکشنوں میں موجودہ ایس سی اے ڈی اے (SCADA) سسٹم میں سائبر سیکورٹی کی عمل آوری کیلئے کام | "50 ہرٹز سنگل فیز 25 کے وی اے سی او ایچ ای کا ڈیزائن، سپلائی، کنسٹرکشن، ٹیسٹنگ اور کمیشننگ" حوالہ: Pr.CEE/NR کے لیٹر نمبر 181۔ الیکٹ / ٹی آر ڈی / 189 / پارٹ-II، مورخہ 29-07-2021 کا او ایچ ای کام کا نمبر شمار 1.1) | (i) اہلیت کے معیارات کیلئے ریلوے بورڈ / آر ڈی ایس او رہنما اصولوں پر عمل کیا جانا چاہئے۔ یا (ii) آئی ای سی پروٹوکول پر بیسڈ سیریل کمیونیکیشن پورٹ کے ذریعے نیومریکل ریلے کو ایس سی اے ڈی اے سسٹم سے انٹرفیس کرنا۔ (حوالہ: پرنسپل چیف الیکٹرک انجینئر / این آر کے لیٹر نمبر 181۔ الیکٹ / ٹی آر ڈی / 189 / پارٹ-II، مورخہ 29-07-2021 کے پوائنٹ نمبر 2.8 اور 2.9) |
| تخمینہ لاگت (روپے) | 2,19,73,503.27 | | |
| 729A-ٹی آر ڈی-فیروز پور 2025-26 | فیروز پور ڈویژن میں لیفٹ سائڈنگ اور یارڈ کے الیکٹریفکیشن کیلئے ٹی آر ڈی کا کام کرنا۔ | (i) اہلیت کے معیارات کیلئے ریلوے بورڈ / آر ڈی ایس او رہنما اصولوں پر عمل کیا جانا چاہئے۔ یا (ii) آئی ای سی پروٹوکول پر بیسڈ سیریل کمیونیکیشن پورٹ کے ذریعے نیومریکل ریلے کو ایس سی اے ڈی اے سسٹم سے انٹرفیس کرنا۔ (حوالہ: پرنسپل چیف الیکٹرک انجینئر / این آر کے لیٹر نمبر 181۔ الیکٹ / ٹی آر ڈی / 189 / پارٹ-II، مورخہ 29-07-2021 کے پوائنٹ نمبر 2.8 اور 2.9) | "50 ہرٹز سنگل فیز 25 کے وی اے سی او ایچ ای کا ڈیزائن، سپلائی، کنسٹرکشن، ٹیسٹنگ اور کمیشننگ" (حوالہ: Pr.CEE/NR کے لیٹر نمبر 181۔ الیکٹ / ٹی آر ڈی / 189 / پارٹ-II، مورخہ 29-07-2021 کا او ایچ ای کام کا نمبر شمار 1.1) |
| تخمینہ لاگت (روپے) | 4,84,98,765.24 | | |

نوٹ: دیگر سبھی شرائط اور ضوابط مورخہ 11-03-2026 کو جاری سابقہ ٹینڈر نوٹس کے مطابق حسب سابق لاگو رہیں گے۔

نمبر 720B & 729A - ٹی آر ڈی - فیروز پور - 2025-26 مورخہ 12-03-2026

850/2026

گراھکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

# زکوۃ کی اہمیت وفرضیت اور اس کے مصارف

تحریر۔۔۔۔
مولانا قاری محمد سلمان عثمانی

زکوۃ اسلام کا اہم رکن ہے قرآن کریم میں ایمان کے بعد نماز اور اس کے ساتھ ہی جا بجا زکوۃ کا ذکر کیا ہے۔ زکوۃ کے لفظی معنی پاک ہونا، بڑھنا اور نشوونما پانا کے ہیں، یہ مالی عبادت ہے۔ یہ محض اداروں کی کفالت اور دولت کی تقسیم کا ایک موزوں ترین عمل ہی نہیں بلکہ ایسی عبادت ہے جو قلب اور روح کا میل کچیل بھی صاف کرتی ہے۔

انسان کو اللہ کا مخلص بندہ بناتی ہے۔ نیز زکوۃ اللہ کی عطا کی ہوئی بے حساب نعمتوں کے اعتراف اور آس کا شکر بجالانے کا بہترین ذریعہ ہے۔ زکوۃ مال کا وہ حصہ ہے جس کا ادا کرنا فرض ہے اور آج مسلمان کو زکوۃ ادا کرنا گراں لگتا ہے، بہت سے مسلمان زکوۃ کی فرضیت سے غافل، بہت سے لوگ حیلوں اور بہانوں کی تلاش میں رہتے ہیں جس کی بدولت زکوۃ سے بچ جائیں، کچھ مسلمان زکوۃ ادا کرتے ہیں مگر پورا حساب کتاب کئے بغیر محض اندازے سے یا ذوق کے مطابق کچھ مال زکوۃ کے نام سے نکال دیا حالانکہ یہ بھی بڑی کوتاہی ہے، زکوۃ نکالنے کے لئے پہلے پورا حساب کتاب کیا جائے تا کہ زکوۃ کی اصل رقم معلوم ہو اور پھر اس کی ادائیگی کی ترتیب بنائی جائے۔

زکوۃ کے بارے میں قرآن وحدیث میں کثرت اور وضاحت کے ساتھ تمام ضروری احکام وہدایات موجود ہیں اور زکوۃ ادا نہ کرنے پر بہت سخت وعیدات سنائی گئی ہیں اور یہ سب اہتمام ہم جیسے ایمان والوں کے لئے کیا گیا ہے جو نفس اور شیطان کے بہکاوے میں آ کر اسلامی احکامات سے دور ہو جاتے ہیں۔ ارشاد خداوندی ہے۔"اور قائم کرو تم لوگ نماز کو اور زکوۃ ادا کرو اور عاجزی کرو عاجزی کرنے والوں کے ساتھ" (سورہ البقرہ) اسلامی احکام میں اعمال دو قسم کے ہیں، ظاہری اعمال اور باطنی اعمال، پھر ظاہری اعمال کی دو قسمیں ہیں بدنی عبادات اور مالی عبادات گویا اب تین کلیات ہو گئیں (۱) بدنی عبادات (۲) مالی عبادات (۳) باطنی اعمال، اللہ تعالیٰ نے درج بالا آیت میں ان تینوں کلیات کی اہم جزئیات بیان فرما دی ہیں، بدنی عبادات کے سلسلے میں نماز کا ذکر کر دیا۔

مالی عبادات کے سلسلے میں زکوۃ کا ذکر کر دیا اور باطنی اعمال کے سلسلے میں عاجزی و تواضع کا ذکر کر دیا، اس سے بخوبی معلوم ہو گیا کہ جس طرح بدنی عبادات میں نماز سب سے مقدم اور اہم ترین ہے اسی طرح مالی عبادات میں زکوۃ سب سے مقدم اور اہم ترین ہے، ارشاد باری تعالیٰ ہے:" اور میری رحمت (ایسی عام ہے کہ) تمام چیزوں کو محیط ہے۔

پس اس کو (کامل طور پر خاص کر کے) ان لوگوں کے لئے لکھوں گا جو تقویٰ اختیار کرتے ہیں اور زکوۃ دیتے ہیں اور ہماری آیتوں پر ایمان لاتے ہیں" (سورہ اعراف) ارشاد باری تعالیٰ ہے" اور جو چیز تم اس غرض سے دو گے کہ سود بن کر لوگوں کے مال میں بڑھتی کا سبب بنے تو یہ (چیز) اللہ کے نزدیک نہیں بڑھتی اور جو زکوۃ (یا دیگر صدقات وغیرہ) دو گے جس سے تمہیں اللہ کی رضا مقصود ہو تو ایسے لوگ اپنے دیئے ہوئے مال کو اللہ تعالیٰ کے پاس بڑھاتے رہیں گے" (سورہ روم) ارشاد باری تعالیٰ ہے، ترجمہ: اللہ جل شانہ کو اگر قرض دو اللہ کو اچھی طرح قرض دینا وہ دوگنا کر کے تم کو اور تم کو بخشے، اس کے مقابلے میں جو لوگ زکوۃ ادا نہیں کرتے ان کے لیے اللہ کا ارشاد ہے، ترجمہ: جو لوگ جمع کرتے ہیں سونا اور چاندی اور اس کو خرچ نہیں کرتے اللہ کی راہ میں تو ان کو خوشخبری سنا دے عذاب دردناک کی۔

حضرت ابوہریرہؓ سے مروی ہے کہ اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا: جب تم نے اپنے مال کی زکوۃ ادا کر دی تو تمہارے اوپر جو تمہارے مال کا فرض حق تھا وہ ادا کر دیا (سنن ابن ماجہ، **1788**) حضرت جابرؓ سے مروی ہے، ایک شخص نے آپ ﷺ سے عرض کیا کہ اس شخص کے بارے میں آپ کا کیا خیال ہے جس نے اپنے مال کی زکوۃ ادا کر دی ہو؟ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اس کے مال کا شر (نقصان دہ پہلو) ختم ہو گیا۔

(المعجم الاوسط للطبرانی،: **1579**) کامیاب ہونے والوں کی جو صفات قرآن پاک میں گنوائی گئی ہیں، ان میں ایک صفت زکوۃ کی ادائیگی بھی ہے، زکوۃ ادا کرنا ایمان کی دلیل اور علامت ہے (سنن ابن ماجہ، کتاب الطہار، رقم الحدیث: **280**) ایک حدیث شریف میں جنت کے داخلے کے پانچ اعمال گنوائے گئے ہیں، جن میں سے ایک زکوۃ کی ادائیگی بھی ہے (سنن ابوداود، کتاب الصلاۃ) انسان کے مال کی پاکی کا ذریعہ زکوۃ ہے (مسند احمد) یہ انسان کے گناہوں کی معافی کا بھی ذریعہ ہے (مجمع الزوائد، کتاب الزکوۃ) زکوۃ کی ادائیگی پر جہاں من جانب اللہ انعامات وفوائد ہیں۔

وہاں اس فریضے کی ادائیگی میں غفلت برتنے والے کے لیے قرآن پاک اور احادیثِ مبارکہ میں وعیدیں بھی وارد ہوئی ہیں، اور دنیا و آخرت میں ایسے شخص کے اوپر آنے والے وبال کا ذکر بکثرت کیا گیا ہے، جو لوگ زکوۃ ادا نہیں کرتے آن کے مال کو جہنم کی آگ میں گرم کر کے اس سے آن کی پیشانیوں، پہلوؤں اور پیٹھوں کو داغا جائے گا (سورہ التوبہ: **34.35**) ایسے شخص کے مال کو طوق بنا کر آس کے گلے میں ڈال دیا جائے گا (سورہ آل عمران: **180**) ایسا مال آخرت میں آس کے کسی کام نہ آسکے گا (سورہ البقرہ: **254**) زکوۃ کا ادا نہ کرنا جہنم میں لے جانے والے اعمال کا ذریعہ بنتا ہے۔

ایسے شخص کا مال قیامت کے دن ایسے زہریلے ناگ کی شکل میں آئے گا، جس کے سر کے بال جھڑ چکے ہوں گے، اور اس کی آنکھوں کے اوپر دو سفید نقطے ہوں گے، پھر وہ سانپ آس کے گلے کا طوق بنا دیا جائے گا، پھر وہ اس کی دونوں باچھیں پکڑے گا (اور کاٹے گا) اور کہے گا کہ میں تیرا مال ہوں، میں تیرا جمع کیا ہوا خزانہ ہوں۔ (صحیح بخاری) مرتے وقت ایسا شخص زکوۃ ادا کرنے کی تمنا کرے گا، لیکن اس کے لیے سوائے حسرت کے اور کچھ نہ ہو گا (سورہ المنافقون: **10**) ایسے شخص کے لیے آگ کی چٹانیں بچھائی جائیں گی، اور آن سے ایسے شخص کے پہلو، پیشانی اور سینے کو داغا جائے گا (صحیح مسلم) جب کوئی قوم زکوۃ روک لیتی ہے تو اللہ تعالیٰ اس قوم کو قحط سالی میں مبتلا کر دیتا ہے۔ (المعجم الاوسط للطبرانی) ان آیات اور احادیث کی رو سے زکوۃ کی ادائیگی ایک مسلمان کے لیے آخرت کی نعمتوں کے حصول اور عذاب جہنم سے نجات کا ذریعہ ہے۔ جس سے بڑھ کر کوئی نعمت نہیں ہو سکتی۔ زکوۃ کی ادائیگی ایک مسلمان کو یاد دلاتی ہے کہ جو دولت وہ کماتا ہے وہ حقیقت میں اس کی ملکیت نہیں بلکہ اللہ پاک کی دی ہوئی امانت ہے، یہ احساس اسے معاشی بے راہروی سے بچاتا ہے اور اس کے تمام اعمال کو احکام الٰہی کے تابع کرتا ہے۔

نبی اکرم ﷺ کے ارشاد کے مطابق معاشی معاملات دین کا ایک حصہ ہیں۔ جب انسان دولت جیسی نعمت اللہ تعالیٰ کے حکم پر خرچ کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کے جذبہ کی قدر کرتا ہے اور اس کے خرچ شدہ مال کو اپنے ذمے قرض قرار دیتا ہے اور وعدہ فرماتا ہے کہ بندے کا یہ قرض وہ کئی گنا بڑھا کر واپس کرے گا۔ زکوۃ کے نظام سے دولت کا ایک حصہ امیر طبقہ سے غریب طبقہ کی جانب بھی مڑ جاتا ہے۔ جس سے غریب کی معاشی حالت بہتر ہوتی ہے۔

معاشرے میں دولت کی وہی حیثیت ہوتی ہے جو انسانی جسم میں خون کی۔ اگر یہ سارا خون دل میں (یعنی مالدار طبقے) میں جمع ہو جائے تو پورے اعضائے جسم (یعنی عوام) کو مفلوج کر دینے کے ساتھ ساتھ خود اپنے لئے بھی مضر ثابت ہو گا۔ اگر ایک طرف مفلس طبقہ نا داری کے مسائل سے دوچار ہو گا تو دوسری طرف صاحب ثروت طبقہ دولت کی فراوانی سے پیدا ہونے والے اخلاقی امراض مثلاً عیاشی اور فکر آخرت سے غفلت کا شکار ہو جائے گا۔

ظاہر ہے ایسی صورت میں ان دونوں طبقوں میں حسد اور حقارت کے علاوہ کوئی رشتہ باقی نہیں رہے گا۔ ان تمام انفرادی اور اجتماعی فوائد کے پیش نظر حضور ﷺ کو مدینے کی اسلامی ریاست کے قیام کے فوراً بعد اللہ نے حکم دیا کہ ان کے مال کو زکوۃ کی ادائیگی سے پاک کرے اور بابرکت کرے۔ حقیقت میں ایماندار مسلمان وہی ہے جو یقین رکھتے ہیں کہ جو کچھ اللہ کی راہ میں اس کی خوشنودی کے لئے خرچ کیا جائے گا وہ ضائع نہیں ہو گا بلکہ اس کا بہترین بدلہ عطا فرمائے گا۔

ایک مومن وہ ہے جو دولت کے مقابلے میں اللہ تعالیٰ کی محبت کو دل میں جگہ دیتا ہے جس کے فضل وکرم سے اسے دولت حاصل ہوئی اور وہ دولت اسی کی راہ میں خرچ کر رہا ہوتا ہے! زکوۃ دین کا ایک اہم رکن ہے اور یہ ایک ٹیکس نہیں ہے بلکہ دراصل یہ اسلام کی روح اور جان ہے۔ یہ درحقیقت ایمان کا امتحان ہے۔ جب مال کی قربانی کا امتحان بھی پاس کر لیتا ہے تو پورا مسلمان بن جاتا ہے۔ (سورہ توبہ **60**)

اسلام میں زکوۃ کے آٹھ مصارف بیان کیے گئے ہیں جن میں فقراء اور مساکین کے علاوہ عاملین زکوۃ بھی شامل ہیں یعنی وہ زکوۃ کی مد سے تنخواہ وغیرہ لے سکتے ہیں، زکوۃ کے حق دار آٹھ قسم کے لوگ ہیں ان کو زکوۃ دی جا سکتی ہے۔ ان کی تفصیل اور توضیح اللہ تعالیٰ نے سورہ التوبہ کی آیت نمبر **60** میں بیان فرما دی ہے

(**1**) فقراء: فقر کی جمع ہے۔

اس سے مراد ایسے لوگ ہیں جن کے پاس گزر بسر کیلئے کچھ نہ ہو (**2**) مساکین: اس سے مراد وہ لوگ ہیں جن کے جائز اخراجات زیادہ ہوں اور آمدن کم ہو (**3**) عاملین: جو زکوۃ وصول کرنے اس کا حساب وکتاب رکھنے کے ذمہ دار ہوں (**4**) مولف القلوب: اس سے مراد وہ کافر ہے جس سے امید ہو کہ وہ مال لے کر مسلمان ہو جائے گا یا مسلمانوں کو ایذا دینے سے رک جائے گا (**5**) فی الرقاب: گردنیں آزاد کروانے کیلئے، یعنی غلام مسلمان کو آزاد کروانے کے لئے اور مسلمانوں کو دشمن کی قید سے رہائی کے لئے (**6**) غارمین: مقروض جو اپنا قرض ادا نہیں کر سکتے ان پر زکوۃ خرچ کر کے قرض سے نجات دلانے کیلئے (**7**) فی سبیل اللہ: اس سے مراد جہاد ہے اور جہاد اسلام کی چوٹی ہے جہاد فی سبیل اللہ اور مجاہدین کے جملہ مصارف وضروریات کو پورا کرنے لئے زکوۃ کو خرچ کرنا حدیث سے ثابت ہے۔

ایک آدمی نے اپنی نکیل والی اونٹنی راہ جہاد میں وقف کی تو آپ ﷺ نے فرمایا اللہ تعالیٰ تجھے اس اونٹنی کے بدلے سات سو اونٹنیاں عطا فرمائے گا اور سب نکیل والی ہوں گی۔ اس مصرف پر مسلمانوں کو خصوصی توجہ کی ضرورت ہے (**8**) مسافر: جس کا دوران سفر زاد راہ ختم ہو گیا اس کو زکوۃ کے مال سے دینا تاکہ منزل مقصود تک پہنچ جائے۔

زکوۃ کن پر خرچ نہیں ہو سکتی: آل رسول ﷺ، امیر و مالدار، غیر مسلم اور ایسے لوگ جن کے اخراجات و کفالت کا ذمہ دار خود زکوۃ دہندہ ہے ان پر زکوۃ کا مال صرف نہیں کیا جا سکتا۔ زکوۃ سونے چاندی، مال تجارت اور جانوروں پر اور زمین کی پیداوار پر فرض ہے۔ زکوۃ نہ ادا کرنے والوں کی سزا: جو لوگ سونے اور چاندی کو جمع کرتے ہیں اور اللہ کی راہ میں خرچ نہیں کرتے انہیں دردناک عذاب کی خبر پہنچا دیجئے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو آدمی اپنے مال کی زکوۃ ادا نہیں کرتا قیامت کے دن اس کا مال وہ دولت گنجے سانپ کی شکل میں اس پر مسلط کر دیا جائے گا جو اس کو مسلسل ڈستا رہے گا اور کہے گا میں تیرا مال اور خزانہ ہوں، جس آدمی نے اپنے مویشیوں کی زکوۃ ادا نہ کی ہو گی قیامت والے دن وہ جانور اس آدمی کو سینگوں سے ماریں گے اور اپنے قدموں تلے روندیں گے۔

زمین کی پیداوار میں سے عشر ہے۔ بارانی زمین بیسواں حصہ بیس من میں سے دو من اور جس زمین کو ٹیوب ویل وغیرہ سے سیراب کیا جاتا ہو اس کے بیس من میں سے ایک من ہے یعنی نصف۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن میں ارشاد فرمایا" اے ایمان والو خرچ کرو پاکیزہ چیزوں میں سے جو تم نے کمائی ہیں اور ان چیزوں میں سے جو ہم نے تمہارے لئے زمین سے نکالی ہیں" (البقرہ آیت **267**) دوسری جگہ اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا: "فصل کی کٹائی کے وقت اس کا حق ادا کرو" (سورہ الانعام آیت نمبر **142**) نبی ﷺ نے فرمایا جس زمین کو بارش کے پانی یا چشمہ سے سیراب کریں یا زمین تر و تازہ ہو اس کی پیداوار میں سے دسواں حصہ ہے اور جس زمین کو کنویں کے ذریعے پانی دیا جائے اس میں نصف عشر (یعنی بیسواں حصہ) زکوۃ ہے۔

(صحیح بخاری)

# برتری کا طوق

**اس پروپیگنڈہ وار سے یہ تو پتہ چل گیا کہ امریکا اپنے اتحادیوں سمیت ''سی پیک'' کے خلاف کیوں بھارت کی پرورش کر رہا ہے۔ خود امریکی سیاسی تجزیہ نگار یہ کہہ رہے ہیں کہ امریکا کو خطے کے ممالک کو زبردستی ساتھ ملانے سے گریز کرنا چاہیے، ہزاروں میل دور بیٹھے امریکا کو پھانسنے کیلئے یہ ایک جال ہے جو امریکا نے افغانستان میں روس کیخلاف استعمال کیا تھا اور امریکا کو بھی سپر طاقت کے عہدے سے معزول اور ٹکڑے کرنے کیلئے استعمال ہوسکتا ہے تاہم کسی بھی سپر طاقت کی برتری کا طوق اتارنے کیلئے جنوب مشرقی ایشیائی ممالک پرعزم ہیں۔**

امریکا اور روس نے 54 سال تک ایک دوسرے کے خلاف پوری دنیا میں پراکسی جنگ لڑی ہے۔ دونوں ممالک کے درمیان سرد جنگ کا مرکز یورپ تھا جہاں سوویت یونین مسلسل اپنے حلیف ممالک کی یونین سے علیحدگی کے حوالے سے فکرمند رہتا تھا جبکہ امریکا کو یورپ میں اپنے اتحادیوں کی کمزوری کا خوف لاحق رہتا تھا۔ چین اور امریکا کا مقابلہ سرد جنگ سے بالکل مختلف ہے۔ دونوں ممالک کی مسلح افواج کہیں بھی ایک دوسرے کے سامنے موجود نہیں ہیں۔ اگرچہ تائیوان اور شمالی کوریا تناؤ کا مرکز ہیں اور دونوں تنازعات دہائیوں سے جاری ہیں لیکن چین اور امریکا کے درمیان دشمنی کا مرکز جنوب مشرقی ایشیا بنے گا۔ اس خطے میں تنازع کی کوئی واضح شکل موجود نہ ہونے کی وجہ سے دونوں ممالک کے درمیان مسابقت مزید پیچیدہ ہو جاتی ہے۔

جنوب مشرقی ایشیا کے ممالک امریکا اور چین کو دو بڑی طاقتوں کے طور پر دیکھتے ہیں اور دونوں میں سے کسی ایک سے اتحاد چاہتے ہیں۔ مثال کے طور پر میانمار میں حالیہ فوجی بغاوت کے خلاف احتجاج کرنے والوں نے جرنیلوں کی حمایت پر چین کے خلاف پلے کارڈ اٹھا رکھے ہیں جبکہ امریکا سے مداخلت کی اپیل بھی کی جا رہی ہے۔ امریکا اور چین سے تعلقات کے حوالے سے خطے کے ممالک دباؤ کا شکار ہیں۔ 2016ء میں فلپائن کے صدر نے امریکا سے الگ ہو کر چین سے اتحاد کا کھلے عام اعلان کیا تھا۔ چین کا دعویٰ ہے کہ جنوبی بحیرہ چین کا پورا علاقہ اس کا ہے، جبکہ امریکا اس دعوے کو مسترد کرتا ہے تو خطے کا سب سے اہم اتحاد آسیان ناراض ہو جاتا ہے، چین اس اتحاد پر کنٹرول حاصل کرنے کی کوشش میں ہے۔

چین کیلئے جنوب مشرقی ایشیا کی اسٹریٹجک اہمیت کے پیش نظر کشیدگی میں مزید اضافہ ہوگا۔ یہ بالکل چین کی دہلیز ہے، تیل، دیگر خام مال چین منتقل کرنے اور تیار مال دنیا کو بھیجنے کا تجارتی راستہ۔ چین مشرق میں جاپان، جنوبی کوریا اور تائیوان جیسے مضبوط امریکی اتحادیوں سے گھرا ہوا ہے جبکہ جنوب مشرقی ایشیا میں چین کیلئے حالات سازگار ہیں اور یہاں سے بیجنگ کو تجارتی اور فوجی مقاصد کیلئے بحیرہ ہند اور بحرالکاہل میں رسائی ملتی ہے۔ صرف جنوب مشرقی ایشیا میں نمایاں طاقت بننے سے ہی چین اپنے دنیا سے کٹ جانے کا خوف دور کرسکتا ہے لیکن جنوب مشرقی ایشیا چین کیلئے صرف دوسرے ممالک تک جانے کا راستہ نہیں بلکہ یہ دنیا کا اہم علاقہ بھی ہے، اس وجہ سے بھی امریکا اور چین کشیدگی میں اضافہ ہوگا۔ جنوب مشرقی ایشیا میں 70 کروڑ لوگ رہتے ہیں، جو یورپی یونین، لاطینی امریکا اور مشرق وسطیٰ سے بڑی آبادی ہے۔ اس کی معیشت اگر یہ ایک ہی ملک ہوتا تو چین، امریکا اور بھارت کے بعد دنیا کی چوتھی معیشت ہوتی۔ یہاں معاشی ترقی کی رفتار بھی کافی تیز ہے۔

ایک دہائی کے دوران انڈونیشیا اور ملائیشیا کی معیشت میں 5 سے 6 فیصد اضافہ ہوا۔ اسی طرح فلپائن اور ویتنام کی معیشت 6 سے 7 فیصد تک بڑھ گئی۔ خطے کے غریب ممالک جیسے میانمار اور کمبوڈیا بھی تیزی سے ترقی کر رہے ہیں۔ چین سے مقابلہ کرنے والے سرمایہ کار جنوب مشرقی ایشیا کا انتخاب کر رہے ہیں، یہ خطہ مینوفیکچرنگ کا مرکز بن گیا ہے۔ یہاں کے صارفین کی قوت خرید بڑھ چکی ہے، یہ خطہ اب دنیا بھر کیلئے قابل کشش بازار بن چکا ہے۔ تجارتی اور جیو پولیٹیکل لحاظ سے جنوب مشرقی ایشیا ایک بہت بڑا انعام ہے اور دونوں حریفوں میں چین اس انعام کو زیادہ جیتنے لگا ہے۔

بیجنگ اس خطے کا سب سے بڑا تجارتی شراکت دار ہے اور امریکا کے مقابلے میں زیادہ سرمایہ کاری کر رہا ہے۔ اس خطے میں امریکا کے مقابلے میں چینی برتری میں جو اضافہ ہو رہا ہے، اس کیلئے امریکی میڈیا اپنے اتحادیوں کے تعاون سے پروپیگنڈہ وار شروع کرچکا ہے جس میں وہ دہائی دے رہا ہے کہ ''جنوب مشرقی ایشیائی ملک کمبوڈیا پر چین مکمل غلبہ حاصل کرچکا ہے جبکہ کوئی بھی ملک کھل کر امریکا کا ساتھ دینے اور چین کو چیلنج کرنے کو تیار نہیں ہے۔ چین سے جنوب مشرقی ایشیائی ممالک کے تعلقات بظاہر قریبی نظر آتے ہیں لیکن یہ ممالک اس وجہ سے پریشان ہیں کہ بڑے پیمانے پر چینی سرمایہ کاری کچھ برائیاں بھی ساتھ لاتی ہے۔ چینی فرموں پر اکثر بدعنوانی اور ماحولیات کی خرابی کا الزام عائد کیا جاتا ہے۔ چینی کمپنیاں مقامی لوگوں کو روزگار دینے کی بجائے چینی باشندوں کو بلا کر ملازمت دینے کو ترجیح دیتی ہیں جس سے سرمایہ کاری کے معاشی فوائد کم ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد بھی چین کسی بات پر ناراض ہو کر ان ممالک میں سرمایہ کاری اور تجارتی پابندیاں عائد کر دیتا ہے، جس سے یہ ممالک عدم تحفظ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ چین کی فوجی طاقت سے بھی پڑوسی خوفزدہ ہیں۔ اس نے بحیرہ جنوبی چین کے جزائر پر قبضہ کرلیا ہے اور اپنے قریب کے سمندر میں مچھلی پکڑنے اور تیل کی تلاش میں آنے والے پڑوسی ممالک کے جہازوں کو ہراساں کرتا ہے، جس کے نتیجے میں چین کے ویتنام سے انڈونیشیا تک تمام جنوب ایشیائی ممالک سے تعلقات کشیدہ ہو گئے ہیں۔

چین میانمار میں جمہوری حکومت کے خلاف لڑنے والوں جنگجوؤں سے تعلقات بھی رکھتا ہے، جبکہ ماضی میں بیجنگ خطے میں لڑنے والے گوریلوں کی حمایت کرتا رہا ہے۔ اس طرح کے طرز عمل نے چین کو پورے خطے میں ناپسندیدہ بنا دیا ہے۔ اسی لیے ویتنام میں اکثر چین مخالف فسادات پھوٹ پڑتے ہیں۔ سب سے زیادہ مسلم آبادی والے ملک انڈونیشیا میں اکثر غیر قانونی چینی باشندوں کی آمد اور چین کی مسلم اقلیت سے سلوک کو لیکر مظاہرے ہوتے رہتے ہیں۔ یہاں تک کہ چھوٹے ملک لاؤس میں بھی، جہاں کمیونسٹ آمریت ہے، جہاں عوام کی مرضی کو سنا نہیں جاتا، وہاں بھی چینی تسلط کے خلاف کھلے عام بات کی جاتی ہے۔ جنوب مشرقی ایشیائی ممالک اقتصادی نتائج کے خوف سے چین پر کھلے عام تنقید نہیں کرسکتے، لیکن وہ اپنے شہریوں کے خوف سے بیجنگ کے ساتھ محتاط رہتے ہیں۔ چین کی جنوب مشرقی ایشیا میں تسلط قائم کرنے کی کوشش کی کامیابی کا امکان کم ہے۔ جنوب مشرقی ایشیائی ریاستیں اپنے خوشحال پڑوسی کے ساتھ تجارت اور سرمایہ کاری روابط ختم نہیں کرنا چاہتیں لیکن وہ بھی وہی چاہتی ہیں، جو امریکا چاہتا ہے یعنی امن واستحکام اور اصولوں پر مبنی طریقہ، جس میں طاقت کے استعمال کے ذریعے چین تسلط حاصل نہیں کرسکتا۔ جنوب مشرقی ایشیائی خطے کے بڑے ممالک بھی ابھی دیکھ رہے ہیں کہ اپنے داؤ پیچ لگا کر کیا حاصل کرسکتے ہیں۔ اس خطے کو چین کے تسلط سے بچانے کیلئے امریکا کو چاہیے کہ وہ چینی اثر و رسوخ کا متبادل فراہم کرے اور ان ممالک کو اپنے آپشن کھلے رکھنے کیلئے تیار کرے۔ جس کیلئے ایک علاقائی اتحاد بھی قائم کیا جاسکتا ہے کیونکہ جنوب مشرقی ایشیا کے ممالک کے مابین تجارت اور سرمایہ کاری چین سے ہونے والے کاروبار سے کہیں زیادہ ہے۔ ایک اور طریقہ کار دوسرے ایشیائی ممالک جیسے جاپان اور جنوبی کوریا کے ساتھ تعلقات کو مزید مستحکم کرنا ہے۔ اس حوالے سے آسیان نے درست راستہ اختیار کیا ہے''۔

اس پروپیگنڈہ وار سے یہ تو پتہ چل گیا کہ امریکا اپنے اتحادیوں سمیت ''سی پیک'' کے خلاف کیوں بھارت کی پرورش کر رہا ہے۔ خود امریکی سیاسی تجزیہ نگار یہ کہہ رہے ہیں کہ امریکا کو خطے کے ممالک کو زبردستی ساتھ ملانے سے گریز کرنا چاہیے، ہزاروں میل دور بیٹھے امریکا کو پھانسنے کیلئے یہ ایک جال ہے جو امریکا نے افغانستان میں روس کے خلاف استعمال کیا تھا اور امریکا کو بھی سپر طاقت کے عہدے سے معزول اور ٹکڑے کرنے کیلئے استعمال ہوسکتا ہے تاہم کسی بھی سپر طاقت کی برتری کا طوق اتارنے کیلئے جنوب مشرقی ایشیائی ممالک پرعزم ہیں۔

بشکریہ
Bittertruth.com

**بیجنگ اس خطے کا سب سے بڑا تجارتی شراکت دار ہے اور امریکا کے مقابلے میں زیادہ سرمایہ کاری کر رہا ہے۔ اس خطے میں امریکا کے مقابلے میں چینی برتری میں جو اضافہ ہو رہا ہے، اس کیلئے امریکی میڈیا اپنے اتحادیوں کے تعاون سے پروپیگنڈہ وار شروع کرچکا ہے جس میں وہ دہائی دے رہا ہے کہ ''جنوب مشرقی ایشیائی ملک کمبوڈیا پر چین مکمل غلبہ حاصل کرچکا ہے جبکہ کوئی بھی ملک کھل کر امریکا کا ساتھ دینے اور چین کو چیلنج کرنے کو تیار نہیں ہے۔ چین سے جنوب مشرقی ایشیائی ممالک کے تعلقات بظاہر قریبی نظر آتے ہیں لیکن یہ ممالک اس وجہ سے پریشان ہیں کہ بڑے پیمانے پر چینی سرمایہ کاری کچھ برائیاں بھی ساتھ لاتی ہے۔ چینی فرموں پر اکثر بدعنوانی اور ماحولیات کی خرابی کا الزام عائد کیا جاتا ہے۔ چینی کمپنیاں مقامی لوگوں کو روزگار دینے کی بجائے چینی باشندوں کو بلا کر ملازمت دینے کو ترجیح دیتی ہیں**

وطن سرینگر

## ستی سر میں پانی کی عدم دستیابی کے بیچ فیس میں غیر معمولی اضافہ حیران کن

کشمیر جس کو کتابوں میں ستی سر بھی کہا جاتا ہے گویا یہ سرزمین آب گیر تھی لیکن اس آبی بستی میں بھی پانی پر ٹیکس لگایا جا رہا ہے جو کسی المیہ سے کم نہیں ہے۔ اس خطے میں ایسے آبی ذخائر موجود ہیں جو سخت خشک موسم کے باوجود بھی تر اور ان میں پانی کا بہاؤ برقرار رہتا ہے۔ لیکن پانی کی بہتات ہونے کے باوجود بھی اس خطے کے لوگ پانی کے ایک ایک بوند کیلئے ترستے رہتے ہیں۔ حالانکہ یہاں صدیوں سے واٹر سپلائی اسکیم شہر و دیہات میں قائم کی گئی ہے لیکن بیشتر علاقوں میں ہر روز یہ شکایات رہتی ہیں کہ وہ پانی کیلئے ترس رہے ہیں اور لوگ محکمہ پی ایچ ای کیخلاف سراپا احتجاج ہوتے ہیں۔ یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ انسانی زندگی کیلئے پانی اہم جز ہے اور اس کی فراہمی کو یقینی بنانے کیلئے محکمہ بھی دہائیوں قبل معرض وجود میں لایا گیا ہے لیکن یہ محکمہ اپنی ذمہ داریوں سے پلے جا رہے ہیں۔ پانی کی عدم دستیابی کو لیکر ندی نالوں کا گندہ پانی پینے پر مجبور ہو رہے ہیں جس سے وبائی بیماریاں پھوٹ پڑتی ہیں۔ یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ دو دہائی قبل یہاں کے لوگ ندی و نالوں کے بہتے پانی کو ہی استعمال میں لایا کرتے تھے اور لوگ اتنے حساس تھے کہ آب رواں یا چشموں و جھیلوں میں کوڑا کرکٹ و غلاظت ڈالنے میں احتیاط سے کام لیتے تھے اور اس کو گناہ عظیم سمجھا جاتا تھا لیکن اب نام نہاد ترقی یافتہ دور میں لوگوں نے دریاؤں اور ندی نالوں کے کناروں پر بیت الخلاء تعمیر کرنے کا بیڑا اٹھایا جبکہ سرکاری سطح پر بھی اس کے خلاف کوئی کارروائی عمل میں نہیں لائی گئی جس کے نتیجے میں ہمارے دریا اور ندی نالے کوڑا دان میں تبدیل ہوئے ہیں اور ان کا پانی ہمارے لئے حرام بھی بن چکا ہے اور اس کے استعمال سے مہلک بیماریاں اپنا جال بچھا رہی ہیں۔ لوگوں نے اس عظیم نعمت کی بے قدری کی جس کا خمیازہ ہمیں اٹھانا پڑ رہا ہے۔ یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ پانی کی بہتات اور ذخائر موجود ہونے کے باوجود بھی فیس میں امسال غیر معمولی اضافہ کیا گیا جس سے لوگ ورطہ حیرت میں پڑے ہوئے ہیں یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ پانی کے فیس میں ہر سال غیر معمولی اضافہ کرنا باعث تشویش عمل ہے۔ یہاں یہ بات غور طلب ہے کہ چند سال قبل محکمہ پی ایچ ای کی جانب سے پانی فی کنبہ سالانہ تین سو روپے فیس ہوا کرتا تھا اور وہ کم قلیل بھی صارفین اپنے لئے بارگراں سمجھتے تھے۔ تاہم گذشتہ تین چار برسوں سے فیس میں ہر سال اضافہ کرنے کی ٹھان لی ہے جبکہ رواں میں فیس بڑھانے میں حد ہی کر دی گئی اور ہزاروں روپے تک سالانہ فیس پہنچائی گئی۔ ایک طرف لوگ نامساعد حالات اور کورونا وائرس کی وجہ سے مالی ابتری کے شکار ہوئے ہیں تو دوسری طرف محکمہ جل شکتی نے کوئی پاس و لحاظ کئے بغیر پانی کے فیس میں غیر معمولی اضافہ کر کے لوگوں کو ورطہ حیرت میں ڈال دیا ہے۔ بیشتر صارفین ایسے ہیں جو اتنی رقم ادا کرنے سے قاصر رہتے ہیں کیونکہ اس وقت وہ اقتصادی بدحالی کے شکار ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ پانی کی فراہمی کو یقینی بنانے کیلئے حکومتی سطح پر اقدامات اٹھائے جائیں اور سالانہ فیس میں فوری طور کمی لائی جائے تاکہ صارفین کی عدم دستیابی کے حوالے سے پریشانیوں میں نمایاں کمی واقع ہو جائے اور یہ رقم کثیر بارگراں نہ بن جائے بلکہ لوگ اپنی استطاعت کے مطابق فیس کی ادائیگی ممکن بنا سکیں گے۔

# باقیات

101

اجلاس کے دوران ایک بار پھر گونج اٹھا۔ اپوزیشن ممبران کے مسلسل احتجاج کے درمیان لوک سبھا کی کارروائی ملتوی کر دی گئی۔ اسی معاملے پر قبل از وقت التوا کے بعد دوپہر 12 بجے جب ایوان دوبارہ جمع ہوا تو اپوزیشن ارکان نے ویل میں گھس کر حکومت کے خلاف نعرے بازی کی۔ کاغذات پیش کرنے کے بعد پارلیمانی امور کے وزیر کرن رججو نے کانگریس لیڈر راہل گاندھی کو عوام کی نبض سمجھنے سے انکار کرنے پر طعنہ دیتے ہوئے کہا کہ اگر اہم اپوزیشن اسی طرح کا برتاؤ کرتی رہی تو لوگ انہیں سخت سزا دیں گے۔ رججو نے کہا " ان کا لیڈر بدلنے سے انکار کر رہا ہے، اب ممبران بھی ان کی طرح برتاؤ کر رہے ہیں۔ ان کے لیڈر پلیٹ اور گلاس پکڑ کر پارلیمنٹ کے احاطے میں ڈرامے کر رہے ہیں، وہ سمجھتے ہیں کہ اس طرح کے ڈرامے کر کے وہ لوگوں کی توجہ اپنی طرف مبذول کر سکیں گے، لیکن لوگ انہیں اچھی طرح جانتے ہیں اسی لیے وہ اقتدار میں نہیں آ سکے"۔ کانگریس کے رویے پر مایوسی کا اظہار کرتے ہوئے وزیر نے کہا کہ کانگریس پارٹی میں کوئی بھی اپنے لیڈر کو منطق نہیں دکھا رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ اب بھی وقت ہے کہ بدلیں ورنہ ملک کے لوگ آپ کو سخت سزا دیں گے۔ اپوزیشن کی جانب سے باز رہنے سے انکار پر چیئرمین نے کارروائی دوپہر 2 بجے تک ملتوی کر دی۔ تو لوگ انہیں سخت سزا دیں گے۔ رججو نے کہا" ان کا لیڈر بدلنے سے انکار کر رہا ہے، اب ممبران بھی ان کی طرح برتاؤ کر رہے ہیں۔ ان کے لیڈر پلیٹ اور گلاس پکڑ کر پارلیمنٹ کے احاطے میں ڈرامے کر رہے ہیں، وہ سمجھتے ہیں کہ اس طرح کے ڈرامے کر کے وہ لوگوں کی توجہ اپنی طرف مبذول کر سکیں گے، لیکن لوگ انہیں اچھی طرح جانتے ہیں اسی لیے وہ اقتدار میں نہیں آ سکے"۔ کانگریس کے رویے پر مایوسی کا اظہار کرتے ہوئے وزیر نے کہا کہ کانگریس پارٹی میں کوئی بھی اپنے لیڈر کو منطق نہیں دکھا رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ اب بھی وقت ہے کہ بدلیں ورنہ ملک کے لوگ آپ کو سخت سزا دیں گے۔ اپوزیشن کی جانب سے باز رہنے سے انکار پر چیئرمین نے کارروائی دوپہر 2 بجے تک ملتوی کر دی۔

102

نہیں دی۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق جمعتہ الوداع دنیا بھر کے ساتھ ساتھ جموں کشمیر اور لداخ بالخصوص وادی کشمیر میں بھی منائی گئی اور وادی بھر میں بڑے بڑے اجتماعات منعقد کئے گئے۔ جمعتہ الوداع کے سلسلے میں عمومی طور پر وادی کشمیر میں سب سے بڑی تقریب درگاہ حضرت بل میں منعقد کی جاتی ہے جہاں وادی کے اطراف و اکناف سے لوگ آکر اس مقدس محفل میں حاضر ہوکر اپنے گناہوں کی بخشش طلب کرتے ہیں تاہم اس سال بھی جامع مسجد میں جمعتہ الوداع پر کسی بھی بڑے اجتماع کی اجازت نہیں دی جاتی ہے اور جمعہ کی صبح بھی انتظامیہ نے مسجد منتظمین سے کہا کہ جمعتہ الوداع پر کوئی تقریب نہیں ہوگی۔ تاہم درگاہ حضرت بل میں لوگوں کا ایک بڑا سیلاب امڈ آیا اور لوگوں کے ٹھاٹھے مارتے سمندر نے جمعتہ الوداع کے موقعے پر نماز ادا کی۔ ادھر وادی کے دیگر اضلاع اور قصبہ جات میں بھی اسی طرح بڑے بڑے اجتماعات منعقد کئے گئے۔ دریں اثناء اس روز درگاہ حضرتبل تک پہنچنے کیلئے انتظامیہ کی جانب سے خصوصی بس سروس بھی چلائی جاتی ہے جبکہ دیگر محکمہ جات بھی اپنی خدمات انجام دیتے ہیں۔ درگاہ حضرتبل بل کے علاوہ جناب صاحب صورہ، آثار شریف پنجورہ شوپیاں، آستان عالیہ خانقاہ معلی سرینگر، آستان عالیہ سید صاحب سونہ وار، آستان عالیہ دستگیر صاحب خانیار، آستان عالیہ دستگیر صاحب امیرا کدل کے علاوہ دیگر اہم عبادتگاہوں اور تمام ضلع ہیڈ کوارٹروں کی جامع مساجد میں بھی جمعتہ الوداع کے سلسلے میں بڑے بڑے اجتماعات منعقد ہوئے۔ جمعتہ الوداع کے سلسلے میں عمومی طور پر وادی کشمیر میں سب سے بڑی تقریب درگاہ حضرت بل میں منعقد کی جاتی ہے جہاں وادی کے اطراف و اکناف سے لوگ آکر اس مقدس محفل میں حاضر ہوکر اپنے گناہوں کی بخشش طلب کرتے ہیں تاہم اس سال بھی جامع مسجد میں جمعتہ الوداع پر کسی بھی بڑے اجتماع کی اجازت نہیں دی جاتی ہے اور جمعہ کی صبح بھی انتظامیہ نے مسجد منتظمین سے کہا کہ جمعتہ الوداع پر کوئی تقریب نہیں ہوگی۔ تاہم درگاہ حضرت بل میں لوگوں کا ایک بڑا سیلاب امڈ آیا اور لوگوں کے ٹھاٹھے مارتے سمندر نے جمعتہ الوداع کے موقعے پر نماز ادا کی۔ ادھر وادی کے دیگر اضلاع اور قصبہ جات میں بھی اسی طرح بڑے بڑے اجتماعات منعقد کئے گئے۔ دریں اثناء اس روز درگاہ حضرتبل تک پہنچنے کیلئے انتظامیہ کی جانب سے خصوصی بس سروس بھی چلائی جاتی ہے جبکہ دیگر محکمہ جات بھی اپنی خدمات انجام دیتے ہیں۔ درگاہ حضرتبل بل کے علاوہ جناب صاحب صورہ، آثار شریف پنجورہ شوپیاں، آستان عالیہ خانقاہ معلی سرینگر، آستان عالیہ سید صاحب سونہ وار، آستان عالیہ دستگیر صاحب خانیار، آستان عالیہ دستگیر صاحب امیرا کدل کے علاوہ دیگر اہم عبادتگاہوں اور تمام ضلع ہیڈ کوارٹروں کی جامع مساجد میں بھی جمعتہ الوداع کے سلسلے میں بڑے بڑے اجتماعات منعقد ہوئے۔

103

کر رہے تھے۔ ٹرانسپورٹروں نے 50 فیصد اضافے کا مطالبہ کیا تھا تاہم حکومت نے 18 فیصد اضافے کی منظوری دے دی۔ ترجمان نے کہا کہ حکومت مزید 200 بسیں بھی سڑکوں پر لا رہی ہے۔ انہوں نے کہا کہ کابینہ نے وزرا، ممبران اسمبلی، اسپیکر اور قائد حزب اختلاف کیلئے ٹی اے ڈی اے اور میڈیکل الاؤنسز میں اضافے کی مزید منظوری دی۔ ایل پی جی کے جاری بحران پر ترجمان نے کہا کہ جموں و کشمیر میں ایل پی جی کا کافی ذخیرہ ہے اور لوگوں سے گھبرانے کی اپیل کی ہے۔ انہوں نے عوام پر زور دیا کہ وہ حکام کے ساتھ تعاون کریں۔ انہوں نے مزید کہا کہ کسی بھی ممکنہ بلیک مارکیٹنگ کو روکنے کیلئے ٹیمیں تشکیل دی گئی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ کابینہ نے وزرا، ممبران اسمبلی، اسپیکر اور قائد حزب اختلاف کیلئے ٹی اے ڈی اے اور میڈیکل الاؤنسز میں اضافے کی مزید منظوری دی۔ ایل پی جی کے جاری بحران پر ترجمان نے کہا کہ جموں و کشمیر میں ایل پی جی کا کافی ذخیرہ ہے اور لوگوں سے گھبرانے کی اپیل کی ہے۔ انہوں نے عوام پر زور دیا کہ وہ حکام کے ساتھ تعاون کریں۔ انہوں نے مزید کہا کہ کسی بھی ممکنہ بلیک مارکیٹنگ کو روکنے کیلئے ٹیمیں تشکیل دی گئی ہیں۔

104

کو سب سے اوپر رکھتا ہے۔ لیفٹیننٹ گورنر جموں یونیورسٹی کے زیر اہتمام 2 روزہ ادبی وثقافتی کانکلیو "ساہتیہ سنسکرت سانگم" کی افتتاحی تقریب سے خطاب کے دوران جموں یونیورسٹی کی خطے کی ثقافتی اقدار کے تحفظ اور اسے فروغ دینے اور ملک کی اعلی یونیورسٹیوں میں اپنی شناخت بنانے کے لیے اس کے پختہ عزم کی ستائش کی۔ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہانے کہا کہ ہماری بے پناہ ادبی اور ثقافتی دولت سے تشکیل پانے والا معاشرہ اس بات کا تعین کرے گا کہ ہم کون ہیں اور کیا بن سکتے ہیں۔ انہوں نے ہر ایک پر زور دیا کہ وہ ادب اور ثقافت کے اس تہوار میں اس حقیقی شناخت پر غور کریں جو ہمیں باندھتا ہے اور تعلق کا گہرا احساس پیدا کرتا ہے۔ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہانے کہا کہ ثقافت اور ادب کے حقیقی سنگم کا مطلب مختلف فنون لطیفہ کے ذریعے مٹی سے جڑنا، معاشرے کی روح میں نئی گونج پیدا کرنا ہے۔ عظیم روشن خیالوں اور نامور ادبی شخصیات کو خراج عقیدت پیش کرتے ہوئے لیفٹیننٹ گورنر نے اس بات پر زور دیا کہ کسی خطے کی شناخت محض معاشی کامیابیوں سے نہیں ہوتی۔ یہ اپنی کہانیوں، گانوں اور اپنے کاریگروں کے متحرک رنگوں سے چمکتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ سماج کے روشن خیال ذہنوں کو لوک فنون اور لوک ادب کو جموں کی زندہ قوت کے طور پر تسلیم کرنا چاہیے۔ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ ہماری لوک روایات لائبریریوں میں نہیں رہتی ہیں؛ وہ مصنفین کے لحاف، گلوکاروں کے گانوں، لوک رقص کے نقشوں اور فنکاروں کے برشوں اور رنگوں میں پروان چڑھتی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ گہری ذمہ داری کے ساتھ، میں ہر ایک سے، خاص طور پر نوجوانوں سے ادب اور ثقافت کی خدمت کرنے کا مطالبہ کرتا ہوں۔ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہانے کہا کہ یہ نسل در نسل منتقل ہونے والی اقدار کی زندہ وراثت کو برقرار رکھتا ہے، جو آپ کو نہ صرف وراثت بلکہ ثقافتی-ادبی وصیت کا فرض بھی سونپتا ہے۔ یہ روایت ہمیں شمولیت کی خوبی سکھاتی ہے۔ لیفٹیننٹ گورنر نے مشاہدہ کیا کہ ہماری زبان کی حفاظت ہماری یادوں کو محفوظ رکھتی ہے۔ علاقائی فن کی پرورش خود اعتمادی پیدا کرتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ آیئے ہم مقامی کہانیوں، بولیوں اور فنی روایات پر توجہ مرکوز کریں، کیونکہ ہر فرد کی شناخت ان جڑوں سے پرورش پاتی ہے۔ انہوں نے ہر ایک پر زور دیا کہ وہ ادب اور ثقافت کے اس تہوار میں اس حقیقی شناخت پر غور کریں جو ہمیں باندھتا ہے اور تعلق کا گہرا احساس پیدا کرتا ہے۔ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ ثقافت اور ادب کے حقیقی سنگم کا مطلب مختلف فنون لطیفہ کے ذریعے مٹی سے جڑنا، معاشرے کی روح میں نئی گونج پیدا کرنا ہے۔ عظیم روشن خیالوں اور نامور ادبی شخصیات کو خراج عقیدت پیش کرتے ہوئے لیفٹیننٹ گورنر نے اس بات پر زور دیا کہ کسی خطے کی شناخت محض معاشی کامیابیوں سے نہیں ہوتی۔ یہ اپنی کہانیوں، گانوں اور اپنے کاریگروں کے متحرک رنگوں سے چمکتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ سماج کے روشن خیال ذہنوں کو لوک فنون اور لوک ادب کو جموں کی زندہ قوت کے طور پر تسلیم کرنا چاہیے۔ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ ہماری لوک روایات لائبریریوں میں نہیں رہتی ہیں؛ وہ مصنفین کے لحاف، گلوکاروں کے گانوں، لوک رقص کے نقشوں اور فنکاروں کے برشوں اور رنگوں میں پروان چڑھتی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ گہری ذمہ داری کے ساتھ، میں ہر ایک سے، خاص طور پر نوجوانوں سے ادب اور ثقافت کی خدمت کرنے کا مطالبہ کرتا ہوں۔ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہانے کہا کہ یہ نسل در نسل منتقل ہونے والی اقدار کی زندہ وراثت کو برقرار رکھتا ہے، جو آپ کو نہ صرف وراثت بلکہ ثقافتی-ادبی وصیت کا فرض بھی سونپتا ہے۔ یہ روایت ہمیں شمولیت کی خوبی سکھاتی ہے۔ لیفٹیننٹ گورنر نے مشاہدہ کیا کہ ہماری زبان کی حفاظت ہماری یادوں کو محفوظ رکھتی ہے۔ علاقائی فن کی پرورش خود اعتمادی پیدا کرتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ آیئے ہم مقامی کہانیوں، بولیوں اور فنی روایات پر توجہ مرکوز کریں، کیونکہ ہر فرد کی شناخت ان جڑوں سے پرورش پاتی ہے۔ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہانے کہا کہ جب نسلیں تجربات کے تبادلے کے لیے جمع ہوتی ہیں، ثقافتی اور ادبی ورثہ ماضی سے بالاتر ہو جاتا ہے، یہ ایک زندہ مکالمہ بن جاتا ہے۔ 2 روزہ ادبی ثقافتی کنکلیو میں ثقافتی جلوس، مقامی لباس، دستکاری، روایتی کھانوں، کتابوں اور فنون کی نمائش کرنے والے اسٹالز، پینل ڈسکشنز اور خطے کی منفرد شناخت کو اجاگر کرنے، زبانوں، لوک داستانوں، رسوم و رواج، تخلیقی صلاحیتوں اور ادبی ورثے کو اجاگر کرنے والی سرگرمیوں کا سلسلہ شامل ہے۔ اس موقع پر جموں یونیورسٹی کے کثیر لسانی میگزین 'دی لٹزائن' کا پہلا ایڈیشن بھی جاری کیا گیا۔ پروفیسر امیش رائے وائس چانسلر جموں یونیورسٹی؛ پروفیسر برگتی کمار وائس چانسلر ماتا ویشنو دیوی یونیورسٹی؛ پروفیسر کے ایس چندر شیکر وائس چانسلر، کلسٹر یونیورسٹی جموں؛ نامور صحافی راج کشور، کنسلٹنگ ایڈیٹر، امر اُجالا اور شری جنے پرکاش پانڈے، ایڈیٹر، ساہتیہ تک انڈیا ٹوڈے گروپ؛ پروفیسر نیلو روہمیترا، ڈین ریسرچ اسٹڈیز؛ ڈاکٹر نیرج شرما، رجسٹرار؛ پروفیسر صدف شاہ، کوآرڈینیٹر، ساہتیہ سنسکرت سانگم؛ افتتاحی تقریب میں شعبہ جات کے سربراہان، جموں یونیورسٹی کے فیکلٹی ممبران، سینئر افسران، ممتاز شہریوں اور طلباء نے بڑی تعداد میں شرکت کی۔

105

کے باعث وادی کشمیر میں بہار جیسے موسم سے لوگوں میں خوشی کی لہر لوٹ آئی ہے۔ شہر سرینگر سمیت وادی کے دیگر اضلاع میں درجہ حرارت کافی بہتر ہو گیا ہے۔ وادی کشمیر میں اگر چہ دن بھر دھوپ کھلی رہتی ہے تاہم مطلع صاف رہنے سے شبانہ درجہ حرارت نقطہ انجماد سے نیچے درج ہو رہا ہے۔ محکمہ موسمیات کے مطابق وادی میں مطلع صاف رہنے سے شبانہ درجہ حرارت میں مزید گراوٹ درج ہوئی ہے۔ محکمہ موسمیات کے مطابق گزشتہ 24 گھنٹوں کے دوران جموں و کشمیر کے کئی حصوں میں دن کے درجہ حرارت میں 5 سے 8 ڈگری سینٹی گریڈ کا معمولی اضافہ ہوا ہے۔ محکمہ موسمیات نے بتایا کہ جموں و کشمیر میں 20 مارچ تک موسم ابر آلود رہنے کا امکان ہے جبکہ کچھ ایک مقامات پر خطے کے مختلف حصوں میں بارش اور برفباری کے امکانات ہیں۔ محکمہ موسمیات نے پیشگوئی کرتے ہوئے بتایا کہ عام طور پر 13 اور 14 مارچ کو موسم خشک رہنے کی توقع ہے، اس کے بعد ابر آلود حالات کے ساتھ ہلکی سے درمیانی بارش اور 15 اور 16 مارچ کو اونچے مقامات پر برفباری ہوگی۔ انہوں نے کہا کہ 17 اور 18 مارچ کو کچھ بالائی علاقوں میں ہلکی بارشیں ہوسکتی ہے جبکہ کچھ ایک مقامات پر برفباری بھی ہونے کا امکان ہے۔ محکمہ موسمیات نے بتایا کہ لوگوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ 15 مارچ کی شام کو ممکنہ گرج چمک اور تیز ہواؤں سے محتاط رہیں۔ انہوں نے ایڈوائزری کے مطابق کسان ان دنوں کھیتوں اور باغات میں کام کاج کی سرگرمیاں جاری رکھ سکتے ہیں۔

106

گہری تشویش کا اظہار کیا۔ وزیر اعظم مودی نے امن اور استحکام کیلئے ہندوستان کے غیر متزلزل عزم کا اعادہ کیا، اور بحران کے حل کے لئے بات چیت اور سفارت کاری پر زور دیا۔ ایک سرکاری بیان کے مطابق ایرانی صدر پیزشکیان نے وزیر اعظم مودی کو ایران کی موجودہ صورتحال سے آگاہ کیا اور خطے میں حالیہ پیش رفت پر اپنے نقطہ نظر سے آگاہ کیا۔ بیان میں مزید کہا گیا کہ دونوں رہنماؤں نے رابطے میں رہنے پر اتفاق کیا۔ وزیر اعظم نے ایرانی صدر کو بتایا کہ ہندوستانی شہریوں کی حفاظت اور سلامتی کے ساتھ ساتھ سامان اور توانائی کی بلا روک ٹوک ترسیل کی ضرورت ہندوستان کی اولین ترجیحات میں شامل ہے۔ قابل ذکر بات یہ ہے کہ ایران نے آبنائے ہرمز کو بند کر دیا ہے، جو ایک اہم جہاز رانی کا راستہ ہے جس سے ہندوستان کی توانائی کی خاطر خواہ درآمدات آتی ہیں۔ 2 دن پہلے ہندوستان جانے والے تیل بردار بحری جہاز پر ایرانی فورسز نے اس وقت فائرنگ کی تھی جب وہ آبنائے ہرمز سے گزرنے کی کوشش کر رہا تھا۔ وزیر اعظم نے امریکہ اور اسرائیل کی جانب سے ایران کے خلاف شروع کیے گئے مربوط حملے کے تناظر میں گزشتہ 10 دنوں میں کئی مغربی ایشیائی ممالک کے رہنماؤں سے بات کی تھی، جس میں اسلامی ملک کے سپریم لیڈر علی خامنہ ای کو گزشتہ ماہ ہلاک کر دیا گیا تھا۔ جوابی کارروائی میں، ایران نے خلیجی خطے کے اردگرد اسرائیل اور امریکی فوجی تنصیبات پر ڈرون اور میزائل داغے ہیں، جن میں دبئی اور دوحہ کے عالمی کاروباری اور ہوابازی کے مراکز بھی شامل ہیں۔ وزیر اعظم مودی نے اس سے قبل عمان، کویت، بحرین، سعودی عرب، متحدہ عرب امارات، اردن، اسرائیل اور قطر کے رہنماؤں سے بات کی اور ان کے ممالک پر حملوں پر تشویش کا اظہار کیا، اور کچھ ملک کی خودمختاری اور علاقائی سالمیت کی خلاف ورزی کی مذمت کی۔ انہوں نے ان ممالک میں مقیم ہندوستانی برادری کی فلاح و بہبود اور سلامتی پر بھی تبادلہ خیال کیا۔ خلیج اور مغربی ایشیا میں تقریباً ایک کروڑ ہندوستانی رہتے ہیں مغربی ایشیائی ممالک کے رہنماؤں سے بات کی تھی، جس میں اسلامی ملک کے سپریم لیڈر علی خامنہ ای کو گزشتہ ماہ ہلاک کر دیا گیا تھا۔ جوابی کارروائی میں، ایران نے خلیجی خطے کے اردگرد اسرائیل اور امریکی فوجی تنصیبات پر ڈرون اور میزائل داغے ہیں، جن میں دبئی اور دوحہ کے عالمی کاروباری اور ہوابازی کے مراکز بھی شامل ہیں۔ وزیر اعظم مودی نے اس سے قبل عمان، کویت، بحرین، سعودی عرب، متحدہ عرب امارات، اردن، اسرائیل اور قطر کے رہنماؤں سے بات کی اور ان کے ممالک پر حملوں پر تشویش کا اظہار کیا، اور کچھ ملک کی خودمختاری اور علاقائی سالمیت کی خلاف ورزی کی مذمت کی۔ انہوں نے ان ممالک میں مقیم ہندوستانی برادری کی فلاح و بہبود اور سلامتی پر بھی تبادلہ خیال کیا۔ خلیج اور مغربی ایشیا میں تقریباً ایک کروڑ ہندوستانی رہتے ہیں جبکہ تقریباً 10 ہزار ہندوستانی شہری ایران میں رہتے ہیں، پڑھتے ہیں اور کام کرتے ہیں، وہیں 40 ہزار سے زیادہ اسرائیل میں رہتے ہیں۔

107

کوششوں کے بارے میں جامع بریفنگ دی گئی خاص طور پر بہتر نگرانی، تیز رفتار ردعمل کے طریقہ کار اور ٹیکنالوجی اور اختراعی حکمت عملی کو مربوط کرنے والی مضبوط مشقوں پر توجہ دی گئی"۔ دورے کے دوران فوجی کمانڈر نے علاقے کے سیکورٹی گرڈ کو مضبوط بنانے میں ان کے اہم کردار کو نوٹ کرتے ہوئے فوجیوں کی ثابت قدمی، تیاری کی اعلی حالت اور علاقے کا مطالبہ کرنے میں پیشہ ورانہ مہارت کی تعریف کی۔ اس نے کہا کہ بات چیت نے فوجیوں کے حوصلے کو مزید تقویت بخشی اور خطے میں امن اور استحکام کے لیے ہندوستانی فوج کے غیر واضح عزم کو تقویت بخشی۔

108

ہر شہری کی صحت، خوشی اور خوشحالی کیلئے دعا گو ہوں۔ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہانے ایکس پر ایک پیغام میں لکھا کہ جیسا کہ ہم رمضان کے مقدس مہینے کے آخری جمعہ کا مشاہدہ کر رہے ہیں، اللہ تعالی ہماری دعاؤں اور عبادات کو قبول فرمائے اور ہمیں ہمدردی، اتحاد اور پائیدار ہم آہنگی پر مبنی مستقبل کی طرف رہنمائی کرتا رہے۔ اس دوران وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے بھی جموں وکشمیر کے عوام کو جمعتہ الوداع کے پرمسرت موقع پر مبارکباد دی۔ اپنے پیغام میں وزیر اعلیٰ نے رمضان المبارک کے آخری جمعہ جمعتہ الوداع کی گہری روحانی اہمیت پر زور دیا جو کہ امت مسلمہ کے لیے خصوصی اہمیت کا حامل ہے۔ انہوں نے لوگوں پر زور دیا کہ وہ اس مقدس موقع کو دعاؤں، خود شناسی اور معاشرے میں امن، خوشحالی اور ہم آہنگی کے لئے الٰہی نعمتوں کے حصول کیلئے استعمال کریں۔ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ دعا ہے کہ یہ مبارک موقع جموں وکشمیر کے لوگوں کیلئے امن، خوشحالی اور بھلائی لائے۔ انہوں نے کہا کہ آیئے ہمدردی اور بھائی چارے کے بندھنوں کو مضبوط بناتے ہوئے اتحاد، ہم آہنگی اور اپنے معاشرے کی مسلسل ترقی کے لیے دعا کریں۔ وزیر اعلیٰ نے عوام سے بھی اپیل کی کہ وہ غریبوں کو یاد رکھیں اور ضرورت مندوں کی مدد کریں، رحم دلی، خیرات اور سخاوت کی اقدار پر زور دیتے ہوئے جو رمضان کی روح کی وضاحت کرتی ہے۔ انہوں نے امید ظاہر کی کہ اس مقدس موقع پر ادا کی جانے والی دعائیں سب کو ایک زیادہ منصفانہ، جامع اور پرامن معاشرے کی تعمیر کے لیے اجتماعی طور پر کام کرنے کی ترغیب دیں گی۔ ادھر آئی جی پی کشمیر وی کے بردی نے جمعتہ الوداع کے پرمسرت موقع پر لوگوں کو مبارکباد دی۔ انسپکٹر جنرل آف پولیس کشمیر زون وی کے بردی نے ایکس پر ایک پوسٹ میں لکھا کہ خواہش کی کہ یہ مبارک دن دلی دعاؤں کو متاثر کرے اور لوگوں میں ہمدردی اور اتحاد کے جذبے کو تقویت بخشے۔ پوسٹ میں انہوں نے کہا کہ دعا ہے کہ یہ مبارک دن دلی دعاؤں کی ترغیب دے، ہمدردی اور اتحاد کے ہمارے بندھنوں کو مضبوط کرے، اور سب کے لیے امن، خوشحالی اور ڈھیر ساری برکتیں لائے۔ اس دوران وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے بھی جموں وکشمیر کے عوام کو جمعتہ الوداع کے پرمسرت موقع پر مبارکباد دی۔ اپنے پیغام میں وزیر اعلیٰ نے رمضان المبارک کے آخری جمعہ جمعتہ الوداع کی گہری روحانی اہمیت پر زور دیا جو کہ امت مسلمہ کے لیے خصوصی اہمیت کا حامل ہے۔ انہوں نے لوگوں پر زور دیا کہ وہ اس مقدس موقع کو دعاؤں، خود شناسی اور معاشرے میں امن، خوشحالی اور ہم آہنگی کے لئے الٰہی نعمتوں کے حصول کیلئے استعمال کریں۔ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ دعا ہے کہ یہ مبارک موقع جموں وکشمیر کے لوگوں کیلئے امن، خوشحالی اور بھلائی لائے۔ انہوں نے کہا کہ آیئے ہمدردی اور بھائی چارے کے بندھنوں کو مضبوط بناتے ہوئے اتحاد، ہم آہنگی اور اپنے معاشرے کی مسلسل ترقی کے لیے دعا کریں۔ وزیر اعلیٰ نے عوام سے بھی اپیل کی کہ وہ غریبوں کو یاد رکھیں اور ضرورت مندوں کی مدد کریں، رحم دلی، خیرات اور سخاوت کی اقدار پر زور دیتے ہوئے جو رمضان کی روح کی وضاحت کرتی ہے۔ انہوں نے امید ظاہر کی کہ اس مقدس موقع پر ادا کی جانے والی دعائیں سب کو ایک زیادہ منصفانہ، جامع اور پرامن معاشرے کی تعمیر کے لیے اجتماعی طور پر کام کرنے کی ترغیب دیں گی۔ ادھر آئی جی پی کشمیر وی کے بردی نے جمعتہ الوداع کے پرمسرت موقع پر لوگوں کو مبارکباد دی۔ انسپکٹر جنرل آف پولیس کشمیر زون وی کے بردی نے ایکس پر ایک پوسٹ میں لکھا کہ خواہش کی کہ یہ مبارک دن دلی دعاؤں کو متاثر کرے اور لوگوں میں ہمدردی اور اتحاد کے جذبے کو تقویت بخشے۔ پوسٹ میں انہوں نے کہا کہ دعا ہے کہ یہ مبارک دن دلی دعاؤں کی ترغیب دے، ہمدردی اور اتحاد کے ہمارے بندھنوں کو مضبوط کرے، اور سب کے لیے امن، خوشحالی اور ڈھیر ساری برکتیں لائے۔

109

پولیس نے اس واقعے کا نوٹس لے لیا ہے۔ مرکزی وزیر ڈاکٹر جتیندر سنگھ نے ایکس پر ایک پوسٹ میں کہا کہ بھدرواہ کے بستی گاؤں کے قریب المناک سڑک حادثے کے بارے میں جاننے کے بعد، ڈی سی ڈوڈہ کرشن لال سے بات کی، جس میں بدقسمتی سے، جموں وکشمیر پولیس کا ایک ہیڈ کانسٹیبل، ذوالفقار علی، اور اس کی بیوی اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھے۔ ان کے ساتھ سفر کرنے والے ان کے دو بچے بھی زخمی ہوئے لیکن وہ خطرے سے باہر ہیں۔ مرکزی وزیر نے کہا کہ انھیں ہر ممکن مدد فراہم کی جا رہی ہے، انہوں نے ایک پوسٹ میں مرنے والوں کے اہل خانہ سے میری دلی تعزیت کی۔ جس میں بدقسمتی سے، جموں وکشمیر پولیس کا ایک ہیڈ کانسٹیبل، ذوالفقار علی، اور اس کی بیوی اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھے۔ ان کے ساتھ سفر کرنے والے ان کے دو بچے بھی زخمی ہوئے لیکن وہ خطرے سے باہر ہیں۔ مرکزی وزیر نے کہا کہ انھیں ہر ممکن مدد فراہم کی جا رہی ہے، انہوں نے ایک پوسٹ میں مرنے والوں کے اہل خانہ سے میری دلی تعزیت کی۔

110

میرواعظ کشمیر مولوی محمد عمر فاروق نے جامع مسجد میں نماز جمعہ کی اجازت نہ دینے پر گہرے افسوس اور دکھ کا اظہار کیا۔ انہوں نے سماجی رابطہ گاہ 'ایکس' پر جامع مسجد کے بند دروازوں کی تصاویر شیئر کیں۔ میرواعظ نے ایکس پر لکھا کہ ماہ رمضان کے آخری جمعہ کے موقع پر جب قصبوں اور دیہات سے ہزاروں لوگ تاریخی جامع مسجد سرینگر میں نماز اور دعا کیلئے آتے ہیں، تو ایک بار پھر اس کے تمام دروازے بند کر دیئے گئے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ مسلسل ساتویں برس حکام نے مسلمانوں کو تاریخی جامع مسجد سری نگر میں 'جمعتہ الوداع' نماز ادا کرنے کی اجازت نہیں دی۔ حکام نے کہا کہ احتیاطی اقدام کے طور پر جامع مسجد میں نماز کی اجازت نہیں دی گئی۔ تو ایک بار پھر اس کے تمام دروازے بند کر دیئے گئے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ مسلسل ساتویں برس حکام نے مسلمانوں کو تاریخی جامع مسجد سری نگر میں 'جمعتہ الوداع' نماز ادا کرنے کی اجازت نہیں دی۔ حکام نے کہا کہ احتیاطی اقدام کے طور پر جامع مسجد میں نماز کی اجازت نہیں دی گئی۔

111

ڈیزاسٹر ریسپانس فنڈس کے تحت ریاستوں کو پہلے ہی جاری کیے گئے فنڈس سے زیادہ ہے۔ مالی سال 2025-26 کے دوران، مرکز نے ایس ڈی آر ایف کے تحت 28 ریاستوں کو 20,735 کروڑ روپے اور نیشنل ڈیزاسٹر رسپانس فورس (این ڈی آر ایف) کے تحت 21 ریاستوں کو 3,628.18 کروڑ روپے جاری کیے ہیں۔ اس کے علاوہ، اسٹیٹ ڈیزاسٹر میٹیگیشن فنڈ سے 23 ریاستوں کو 5,373.20 کروڑ روپے جاری کیے گئے ہیں۔ بیان میں کہا گیا کہ وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں حکومت ہند قدرتی آفات اور آفات کے دوران ریاستی حکومتوں کے ساتھ کندھے سے کندھا ملا کر کھڑی ہے اور تمام ضروری مدد فراہم کر رہی ہے۔

112

حج کے انتظامات حج کمیٹی اور متعلقہ حکام کے ذریعے مربوط ہوتے ہیں، جو عازمین کے سفری نظام الاوقات، دستاویزات اور دیگر لاجسٹک ضروریات کی نگرانی کرتے ہیں۔ حجاج کو یہ بھی مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ روانگی سے قبل لازمی طبی جانچ اور دستاویزات مکمل کرلیں تاکہ سفر کے دوران ہموار کارروائی کو یقینی بنایا جاسکے۔ منتخب حجاج کے اہل خانہ سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ روانگی کے دنوں میں ہوائی اڈے پر ان کے ساتھ آئیں گے، یہ اس خطے میں ایک رواج ہے جہاں عازمین کے مذہبی سفر پر جانے سے پہلے رشتہ دار الوداع کے لیے جمع ہوتے ہیں۔ تاکہ سفر کے دوران ہموار کارروائی کو یقینی بنایا جاسکے۔ منتخب حجاج کے اہل خانہ سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ روانگی کے دنوں میں ہوائی اڈے پر ان کے ساتھ آئیں گے، یہ اس خطے میں ایک رواج ہے جہاں عازمین کے مذہبی سفر پر جانے سے پہلے رشتہ دار الوداع کے لیے جمع ہوتے ہیں۔ جہاں عازمین کے مذہبی سفر پر جانے سے پہلے رشتہ دار الوداع کے لیے جمع ہوتے ہیں۔ تاکہ سفر کے دوران ہموار کارروائی کو یقینی بنایا جاسکے۔ منتخب حجاج کے اہل خانہ سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ روانگی کے دنوں میں ہوائی اڈے پر ان کے ساتھ آئیں گے، یہ اس خطے میں ایک رواج ہے

# حکومت جموں وکشمیر نے منریگا کے تحت 195.96 کروڑ روپے جاری کئے

## میٹریل کمپونٹ کیلئے 174 کروڑ روپے اور 21.96 کروڑ روپے عملے کے اعزازیہ کیلئے مختص

جموں،ررانفوررحکومت جموں وکشمیر نے دیہی بنیادی ڈھانچے کی ترقی اور یونین ٹیریٹری میں عملے کے اعزازیہ کی ادائیگی کے لئے مہاتما گاندھی نیشنل رورل ایمپلائمنٹ گارنٹی ایکٹ (ایم جی این آر ای جی اے) کے تحت مجموعی طور پر 195.96 کروڑ روپے جاری کرنے کی منظوری دی ہے۔ کل مختص رقم میں سے 174 کروڑ روپے سکیم کے میٹریل کمپونٹ کے تحت جاری کئے گئے ہیں تاکہ موجودہ اور گزشتہ مالی برسوں کے دوران ترقیاتی کاموں کی تکمیل سے پیدا ہونے والی واجبات کی اُدائیگی کی جا سکے۔ یہ فنڈز بنیادی طور پر دیہی رابطہ سڑکوں، بنیادی ڈھانچے کی تعمیر اور نچلی سطح پر عمل میں لائے جانے والے دیگر اثاثہ سازی کے منصوبوں سے متعلق اُدائیگیوں کیلئے استعمال کئے جائیں گے۔ ان فنڈز سے میٹریل سپلائی کرنے والوں اور وینڈرز کو بھی راحت ملنے کی اُمید ہے جو کافی عرصے سے اپنی اُدائیگیوں کے منتظر ہیں۔ اس کے علاوہ حکومت نے 21.96 کروڑ روپے منریگا کے تحت تعینات عملے کے اعزازیہ کی مد میں بھی جاری کئے ہیں جو نومبر 2025ء سے مارچ 2026ء تک کی مدت کا احاطہ کرتے ہیں۔ یہ رقم اضلاع میں تقسیم کی جائے گی تاکہ پروگرام کی عمل آوری اور انتظامی امور سے وابستہ عملے کو معاوضہ ادا کیا جا سکے۔ حکام کے مطابق ان فنڈز کے بروقت اجراء سے پروگرام سے وابستہ عملے کو بروقت ادائیگی یقینی بنے گی اور نچلی سطح پر انتظامی کارکردگی مزید مضبوط ہوگی۔ اُنہوں نے مزید کہا کہ میٹریل کمپونٹ اور عملے کے اعزازیہ دونوں مدات میں بیک وقت فنڈز کے اجراء سے منریگا کے تحت جاری کاموں میں تیزی آئے گی اور سکیم کو آسانی سے عملانے میں مدد ملے گی۔ حکومت نے اس بات کا اعادہ کیا کہ یہ مالی تعاون دیہی ترقیاتی اقدامات کو مضبوط بنانے اور یونین ٹیریٹری کے دیہی گھرانوں تک روزگار کی ضمانت فراہم کرنے کے اپنے عزم کی عکاسی کرتا ہے۔ حکام کے مطابق ان فنڈز کے بروقت اجراء سے پروگرام سے وابستہ عملے کو بروقت ادائیگی یقینی بنے گی اور نچلی سطح پر انتظامی کارکردگی مزید مضبوط ہوگی۔ اُنہوں نے مزید کہا کہ میٹریل کمپونٹ اور عملے کے اعزازیہ دونوں مدات میں بیک وقت فنڈز کے اجراء سے منریگا کے تحت جاری کاموں میں تیزی آئے گی اور سکیم کو آسانی سے عملانے میں مدد ملے گی۔ حکومت نے اس بات کا اعادہ کیا اور سکیم کو آسانی سے عملانے میں مدد ملے گی۔ حکومت نے اس بات کا اعادہ کیا کہ یہ مالی تعاون دیہی ترقیاتی اقدامات کو مضبوط بنانے اور یونین ٹیریٹری کے دیہی گھرانوں تک روزگار کی ضمانت فراہم کرنے کے اپنے عزم کی عکاسی کرتا ہے۔

# ٹریجریز میں کنٹریکٹ ادائیگیوں کا کوئی بیک لاگ موجود نہیں ہے۔ ڈی جی اے ٹی

جموں،ررانفوررڈائریکٹوریٹ آف اکاؤنٹس اینڈ ٹریجریز (ڈی جی اے ٹی) نے کنٹریکٹ ادائیگیوں میں تاخیر سے متعلق حالیہ میڈیا رپورٹس کی سختی سے تردید کرتے ہوئے انہیں بے بنیاد اور غلط قرار دیا ہے۔ ڈی جی اے ٹی نے یہاں جاری کردہ ایک بیان میں واضح کیا کہ کنٹریکٹ ادائیگیوں کے حوالے سے تمام واجبات ادا کردیئے گئے ہیں اور خزانہ دفاتر میں کنٹریکٹ ادائیگیوں کے سلسلے میں کسی بھی قسم کا کوئی بیک لاگ موجود نہیں ہے۔ بیان میں کہا گیا ہے،" حقیقت یہ ہے کہ محکمہ نے کیپکس کے تحت مکمل فنڈز جاری کئے ہیں۔" ڈی جی اے ٹی نے میڈیا اداروں سے مزید درخواست کی ہے کہ متوازن اور پیشہ ورانہ رپورٹنگ کے پیش نظر ایسے معاملات میں محکمہ خزانہ کا موقف بھی شامل کیا جائے۔ سلسلے میں کسی بھی قسم کا کوئی بیک لاگ موجود نہیں ہے۔ بیان میں کہا گیا ہے،" حقیقت یہ ہے کہ محکمہ نے کیپکس کے تحت مکمل فنڈز جاری کئے ہیں۔" ڈی جی اے ٹی نے میڈیا اداروں سے مزید درخواست کی ہے کہ متوازن اور پیشہ ورانہ رپورٹنگ کے پیش نظر ایسے معاملات میں محکمہ خزانہ کا موقف بھی شامل کیا جائے۔

# متوازن غذا کی اہمیت اور حصول کے ذرائع

تحریر۔۔۔۔۔
ڈاکٹر خدیجہ طارق

اللہ تعالی نے اس دنیا میں مختلف انواع و اقسام کے پودے، درخت، پھول، پھل، سبزیاں، میوہ جات اور جانور پیدا کیے اور انھیں انسان کی خوراک کا ذریعہ بنایا۔ جس طرح ایک گاڑی کو کام کرنے کے لیے ایندھن کی ضرورت ہوتی ہے۔

جب تک اس کا ایندھن پورا نہ ہو اور اس کی حالت اچھی نہ ہو وہ ٹھیک طریقے سے کام نہیں کر سکتی۔ بالکل اس طرح انسانی جسم کو گروتھ اور نشوونما کے لیے خوراک کی ضرورت ہوتی ہے اور ہمیں توانائی یعنی انرجی خوراک سے ملتی ہے۔ اگر ہماری غذا متوازن ہو تو ہمارے جسم کی کارکردگی اور نشوونما بھی بہتر اور اچھی ہوتی ہے۔

انسانی جسم کو اپنا کام بہتر طریقے سے سرانجام دینے کے لیے نیوٹرینٹس کی ضرورت ہوتی ہے۔ نیوٹرینٹس ہمارے جسم کے ہر عضو یعنی آرگن کے لیے بے حد ضروری ہیں۔ یہ انرجی کا اہم ذریعہ ہونے کے علاوہ جسم میں ہونے والے اہم میکانزمز میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اگر خوراک کو گروپس میں تقسیم کیا جائے تو مجموعی طور پر فوڈ گروپس چھے (**6**) بنتے ہیں۔ ایک بہترین اور متوازن ڈائٹ جو ہمارے جسم کی ضرورت ہے وہ ان چھ گروپس کے فوڈ آئٹمز سے مل کر بنتی ہے:

**1**۔ کاربوہائیڈریٹس، **2**۔ پروٹینز، **3**۔ فیٹس، **4**۔ وٹامنز اینڈ منرلز، **5**۔ ڈائٹری فائبر، **6**۔ پانی

ایک مکمل غذا جو انسانی جسم کی بہتر کارکردگی نشوونما اور اسے بیماریوں سے بچانے کے لیے ضروری ہے، ان تمام فوڈ گروپس کا مجموعہ ہوتی ہے۔ ایک مخصوص تناسب ان تمام فوڈ گروپس سے لینا ضروری ہے۔

ایک مکمل متوازن غذا میں سب سے پہلے ہم کیلوریز کو کیلکولیٹ کرتے ہیں۔ ہمارے وزن، قد، عمر اور جنس کو مدنظر رکھتے ہوئے کیلوریز کو شمار کیا جاتا ہے۔ ایک عام خاتون جو زائد وزن کی نہ ہو، اس کی روزانہ کیلورک ضرورت تقریباً **2000** ہوتی ہے۔ ایک عام صحت مند مرد کی کیلورک ضرورت تقریباً **2500** ہوتی ہے۔

متوازن غذا میں کیلورک ریکوائرمنٹ کو پورا کرنے کے لیے ہم کیلوریز کو فوڈ گروپس کے تین میجر گروپس جنھیں ہم میکرو نیوٹرینٹ کہتے ہیں، میں تقسیم کرتے ہیں۔

ہمارے کیلوریز کا **60-65** فیصد کاربوہائیڈریٹس سے پورا ہونا چاہیے کیونکہ یہ انرجی کا اہم سورس ہیں۔ **10-12** فیصد پروٹینز سے پورا ہونا چاہیے کیونکہ یہ بالوں، ناخنوں، ہڈیوں اور پٹھوں کے لیے ضروری ہیں اور خون کا بھی اہم جزو ہیں۔ اور **20-25** فیصد کیلوریز ہمیں فیٹس سے لینی چاہئیں۔ یہ بھی ہمارے غذا کا اہم جزو ہیں اور ہمیں انرجی مہیا کرنے کے ساتھ سیل گروتھ میں بھی مدد کرتی ہیں۔ بلڈ کولیسٹرول لیول اور بلڈ پریشر کو بھی کنٹرول رکھتی ہیں۔

وٹامنز منرلز اور ڈائٹری فائبر کو ہم مائیکرو نیوٹرینٹس کا نام دیتے ہیں، یہ بھی جسم کی نشوونما کے لیے بے حد ضروری ہیں۔ اور ہمارے جسم میں ہونے والے کیمیکل پروسیسز کا اہم حصہ ہیں۔

وٹامنز اور منرلز زیادہ تر سبزیوں اور پھلوں میں پائے جاتے ہیں۔ ڈائٹری فائبر نظام انہضام یعنی ڈائجیسٹو سسٹم کیلئے ضروری ہے، یہ بھی سبزیوں پھلوں اور کمپلیکس کاربوہائیڈریٹس میں پایا جاتا ہے۔ پانی بھی ہماری غذا کا ایک اہم حصہ ہے۔ یہ باڈی میں ہونے والے مختلف میکانزمز میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ بلڈ پریشر اور باڈی ٹمپریچر کو بھی متوازن رکھتا ہے۔ غذا کے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ اور گردوں کی کارکردگی بہتر بناتا ہے۔

متوازن خوراک کے لیے تمام فوڈ گروپس میں ریمکنڈڈ ڈائٹری الاؤنس کے مطابق غذا استعمال کریں۔ اور ہر چیز اعتدال میں استعمال کریں اور خود کو بیماریوں سے بچا کر ایک صحت مند زندگی گزاریں۔

## کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ)

کاربوہائیڈریٹس جن کا دوسرا نام 'شوگرز' ہے، ہماری غذا کا اہم حصہ ہیں۔ یہ جسم کو توانائی مہیا کرتے ہیں۔ ہماری متوازن غذا کا تقریباً **55** سے **65** فیصد حصہ کاربوہائیڈریٹس سے پورا ہوتا ہے۔ ایک میڈیکل ریسرچ کے مطابق **2000** کیلوریز لینے والے انسان کو روزانہ **275** گرام کاربوہائیڈریٹس لینے چاہئیں۔ کاربوہائیڈریٹس کا ایک گرام ہمیں چار کیلوریز دیتا ہے۔

کاربوہائیڈریٹس کو عموماً دو گروپس میں تقسیم کیا جاتا ہے:

سمپل کاربوہائیڈریٹس کو ہم 'برے کاربوہائیڈریٹس' بھی کہتے ہیں کیونکہ یہ ہماری صحت کے لیے اچھے نہیں ہوتے۔ ان میں فائبر کی مقدار بہت کم ہوتی ہے، اس لیے یہ جلدی ہضم ہو کر خون میں شامل ہو جاتے ہیں، موٹاپے کا باعث بنتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہائی کولیسٹرول، ہائی بلڈ پریشر، ہائی بلڈ شوگر اور دل کی بیماریوں کا باعث بھی بنتے ہیں۔

سمپل کاربوہائیڈریٹس کو مزید تین گروپس میں تقسیم کیا جاتا ہے:

یہ عام طور پر ایک یا دو شوگر مالیکیولز سے مل کر بنتے ہیں جو بہت جلدی ہضم ہو کر خون میں شامل ہو جاتے ہیں اور بلڈ شوگر لیولز کو بڑھا دیتے ہیں، انھیں 'ایمپٹی کیلوریز' بھی کہا جاتا ہے کیونکہ ان میں وٹامنز، منرلز اور ڈائٹری فائبر نہیں پایا جاتا۔ یہ صرف ہمیں کیلوریز دیتے ہیں جو ہماری غذائی ضروریات کو پورا کر دیتی ہیں لیکن وہ بنیادی اجزاء فراہم نہیں کرتے جو ہماری گروتھ، نشوونما اور صحت کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔

سمپل کاربوہائیڈریٹس ڈیری پروڈکٹس، بیکڈ پروڈکٹس بسکٹ، کیک، کینڈیز، سوڈا ڈرنکس اور فرائیڈ فوڈ آئٹمز میں پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ وائٹ فلور، چینی، وائٹ پولشڈ رائس وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔

کمپلیکس کاربوہائیڈریٹس کو 'اچھے کاربوہائیڈریٹس' بھی کہا جاتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹس کی اس قسم میں فائبر شامل ہوتا ہے۔ یہ ہم زیادہ تر پودوں سے حاصل کرتے ہیں۔ یہ دیر سے ہضم ہوتے ہیں اور خون میں شوگر کی مقدار کو جلدی نہیں بڑھاتے۔ ان کے استعمال سے بلڈ گلوکوز لیول متوازن رہتا ہے۔ یہ زیادہ تر سبزیوں، پھلوں، دالوں اور لوبیا وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ گندم، جو کا دلیہ اور براؤن رائس بھی کمپلیکس کاربوہائیڈریٹس کا ذریعہ ہیں۔ غذا میں کمپلیکس کاربوہائیڈریٹس تقریباً **55** سے **65** فیصد تک شامل کریں۔ یہ کاربوہائیڈریٹس پھلوں، سبزیوں، دالوں اور گندم سے حاصل کریں۔ سمپل کاربوہائیڈریٹس کو اپنی غذا سے نکال دیں۔

## پروٹین (لحمیات)

پروٹینز انسانی غذا کا ایک اہم جزو ہیں۔ یہ **amino acids** سے مل کر بنتے ہیں اور ہمارے جسم کی گروتھ اور نشوونما کے لیے بے حد ضروری ہیں۔ جسم میں ہونے والے کیمیکلز ریکشنز کا ایک لازمی جزو ہیں۔ اس کے علاوہ ٹشوز کو **Repair** کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ بالوں اور ناخنوں کی صحت کے لیے بھی ضروری ہیں۔

متوازن غذا میں ہماری ٹوٹل کیلوریز کا تقریباً **10** سے **12** فیصد حصہ پروٹینز سے پورا ہونا لازمی ہے۔ **0.8** گرام فی کلو گرام جسمانی وزن کے حساب سے پروٹینز لینے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ ایک انسان جس کا وزن **70** کلوگرام ہو اسے **58** گرام پروٹینز روزانہ اپنی غذا میں شامل کرنے چاہیے۔ بعض حالات میں پروٹینز کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔

چھوٹے بچوں کو پروٹینز کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے کیونکہ ان کی گروتھ میں پروٹینز کا اہم کردار ہے۔ اس کے علاوہ حمل کے دوران میں بھی پروٹینز کی ضرورت عام لوگوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے اور بڑی عمر کے افراد کو بھی پروٹینز کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔

### پروٹینز کی دو اقسام ہیں:

پلانٹ بیسڈ پروٹینز ہم پودوں سے حاصل کرتے ہیں اور یہ نٹس میں پایا جاتا ہے۔ بادام، اخروٹ، کاجو، پستہ وغیرہ۔ اینیمل بیسڈ پروٹینز ہم جانوروں سے حاصل کرتے ہیں۔ ان میں دودھ، گوشت، انڈہ، مچھلی، چکن وغیرہ شامل ہیں۔ ہمیں اپنی غذا میں اینیمل اور پلانٹ دونوں سے حاصل ہونے والی پروٹینز شامل کرنی چاہئیں۔

پروٹینز اینٹی باڈیز اور ہارمونز بھی بناتے ہیں، اس لیے یہ امیون سسٹم اور باڈی میٹابولزم کے لیے بہت ضروری ہیں۔ یہ توانائی کا اہم ذریعہ ہیں۔ آپ وزن کم کر رہے ہیں تو غذا میں پروٹینز لازمی شامل کریں۔

متوازن غذا آپ کو نہ صرف بیماریوں سے بچاتی ہے بلکہ بیماروں کو کنٹرول کرنے میں بھی مدد دیتی ہے۔ اگر آپ شوگر کے مریض ہیں تو اپنی غذا میں پروٹینز کو لازمی شامل کریں۔ یہ بلڈ گلوز کو **Stablize** کرتے ہیں اور انسولین **resistance** سے بچاتے ہیں۔

## چکنائی (چربی)

فیٹس جسے ہم اردو میں 'چربی' کہتے ہیں، انسانی غذا کا ایک اہم جزو ہے۔ انسٹیٹیوٹ آف میڈیسن اینڈ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے مطابق روزانہ **30** سے **35** فیصد کیلوریز فیٹ سے غذا میں شامل کرنا ضروری ہیں۔ ایک انسان جس کی کیلورک ریکوائرمنٹ **2000** ہے، اسے **70** سے **80** گرام فیٹس غذا میں شامل کرنے چاہئیں۔ فیٹ ہمیں انرجی مہیا کرنے کے علاوہ ہماری برین گروتھ کے لیے بہت ضروری ہے۔ اس کے علاوہ یہ **Fat soluble** وٹامنز کو جسم میں جذب ہونے میں مدد کرتی ہے۔ وٹامن **A,E,D,K** کو جذب کرنے میں مدد دیتی ہے۔

### فیٹس کی تین اقسام ہیں:

سچوریٹڈ فیٹس روم ٹمپریچر پر سولڈ ہوتی ہے، اس قسم میں گھی، مکھن وغیرہ شامل ہیں۔ ہماری روزانہ کی خوراک میں سچوریٹڈ فیٹس **6** فیصد سے بھی کم ہونی چاہیے، اسے استعمال ضرور کریں لیکن اعتدال میں استعمال کریں۔ کیونکہ اس کا زیادہ استعمال **LDL** بڑھاتا ہے۔ **LDL** 'بیڈ کولیسٹرول' ہے۔ جب خون میں اس کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے تو آرٹریز میں کلوٹنگ کرتا ہے، اور جب خون جم جاتا ہے تو وہ خون کی نالیوں میں سے گزر نہیں سکتا۔ اس کی وجہ سے ہارٹ اٹیک ہونے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔

'ان سچوریٹڈ فیٹس' روم ٹمپریچر پر لیکوئیڈ ہوتی ہیں اور یہ پلانٹ بیسڈ آئلز ہوتے ہیں۔ مثلاً زیتون کا تیل، کینولا آئل، ناریل کا تیل اور باقی سب تیل شامل ہیں۔ ہمیں اپنی غذا میں یہ سچوریٹڈ فیٹس شامل کرنے چاہئیں۔ سچوریٹڈ فیٹس کو بھی مکمل طور پر نہیں چھوڑنا چاہیے بلکہ ان دونوں کو اعتدال میں استعمال کرنا چاہیے۔ زیتون کا تیل اور دیسی گھی کھانا بنانے کے لیے بہترین ہیں۔

ٹرانز فیٹس، 'ان سچوریٹڈ فیٹس' کی ایک قسم ہے۔ اس کی دو اقسام ہیں: نیچرل اور آرٹیفیشل۔ نیچرل ٹرانز فیٹس زیادہ تر بیف، مٹن وغیرہ میں پائی جاتی ہے اور آرٹیفیشل ویجی ٹیبل آئلز وغیرہ میں پائی جاتی ہے۔ انھیں ایک پروسیس سے گزار کر بنایا جاتا ہے۔ اس پروسس کو 'ہائیڈروجنیشن' کہتے ہیں۔

یہ فیٹ انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ اس لئے اسے اپنی غذا سے نکال دیں۔ یہ زیادہ تر فرائیڈ فوڈ آئٹمز میں پایا جاتا ہے اور بلڈ پریشر، ہائی کولیسٹرول لیول اور دل کی بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔ فیٹ کا ایک گرام ہمیں نو کیلوریز فراہم کرتا ہے جو کاربوہائیڈریٹس اور پروٹینز کے ایک گرام کی کیلوریز سے دوگنا زیادہ ہے۔

## وٹامنز اینڈ منرلز

وٹامنز اور منرلز کو ہم 'مائیکرو نیوٹرینٹس' بھی کہتے ہیں۔ ہمارے جسم کو کاربوہائیڈریٹس، پروٹینز اور فیٹس کے مقابلے میں ان کی ضرورت کم مقدار میں ہوتی ہے، اس لیے انھیں 'مائیکرو نیوٹرینٹس' کہتے ہیں۔ وٹامنز اور منرلز ہماری غذا کا اہم جزو ہیں۔ یہ ہمیں توانائی مہیا کرنے کے علاوہ ہماری سیل گروتھ میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ خون کی کلوٹنگ میں ان کا کردار بہت اہم ہے۔ ہمارا جسم وٹامنز خود نہیں بنا سکتا اس لیے ہمیں جسم کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے وٹامنز اور منرلز غذا سے حاصل کرنا ہوتے ہیں۔

وٹامنز کی دو اقسام ہوتی ہیں:

چربی میں حل پذیر وٹامنز

پانی میں حل پذیر وٹامنز

واٹر **Solubls** وٹامنز میں وٹامن بی اور وٹامن سی شامل ہیں۔ وٹامن بی کی مزید بہت سی اقسام ہیں۔ مثلاً وٹامن بی ون، بی ٹو، بی تھری، بی فائیو، بی سکس، بی نائین، اور بی **12**۔ اور وٹامن سی کو 'اسکوربک ایسڈ' بھی کہتے ہیں۔

بی وٹامنز کے سورسز میں انڈہ، سی فوڈز، دالیں، نٹس، چھوٹا گوشت، سبز پتوں والی سبزیاں وغیرہ شامل ہیں۔ وٹامن سی امرود اور سٹرس فروٹس جس میں مالٹا، لیموں، گریپ فروٹس وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ فیٹ **soluble** وٹامنز میں وٹامن **A,D,E,K** شامل ہیں ان کے سورسز میں بیف لیور، فش اور فش آئلز اور ڈیری پروڈکٹس شامل ہیں۔

### منرلز یعنی معدنیات

معدنیات بھی ہمارے جسم کے نارمل فنکشن کے لیے ضروری ہیں۔ منرلز کی دو اقسام ہیں:

میکرو منرلز، ٹریس منرلز۔ میکرو منرلز منرلز کی ضرورت انسانی جسم کو زیادہ مقدار میں ہوتی ہے۔ ان میں کیلشیم، سوڈیم، فاسفورس، میگنیشیم، کلورائیڈ اور سلفر شامل ہیں۔ یہ سب منرلز ہمارے جسم میں ہونے والے میکانزم میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اور جسم کے نارمل فنکشن کے لیے ضروری ہیں۔ ٹریس منرلز کی جسم کو کم مقدار میں ضرورت ہوتی ہے۔ آئرن، میگانیز، کوپر، کرومیم، کوبالٹ، آئیوڈین، فلورائیڈ وغیرہ۔

یہ ہمارے جسم میں ہونے والے کیمیکل ری ایکشنز میں انزائم کیٹالسٹ کے طور پر کام کرتے ہیں۔ جسم کے **Ph** کو بیلنس رکھنے میں مدد دیتے ہیں اور یہ خوراک سے حاصل کرنا ضروری ہے۔ یہ دودھ، انڈہ، مچھلی، گوشت، سبزیوں اور پھلوں میں پائے جاتے ہیں۔

آپ خود کو بیماریوں سے بچا کر صحت مند زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو متوازن غذا استعمال کریں۔ غذا میں وٹامنز اور منرلز قدرتی ذرائع سے شامل کرنے کی کوشش کریں۔ تازہ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کریں۔ فرائیڈ اور پروسیسڈ فوڈ سے اجتناب کریں۔

## غذائی ریشہ

ڈائٹری فائبر بھی انسانی غذا کا ایک جزو ہے۔ یہ انسانی جسم میں جذب نہیں ہوتا۔ یہ پودوں کا وہ حصہ ہوتا ہے جسے ہضم کرنے کی صلاحیت انسانی جسم میں نہیں ہے کیونکہ اسے ہضم کرنے کے لیے **cellulase** انزائم کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور یہ انزائم انسانی جسم میں موجود نہیں ہوتا۔ یہ نظام انہضام کی بہتر کارکردگی کے لیے ضروری ہے۔ اس کے علاوہ یہ وزن کم کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اسے کھانے سے بھوک کم لگتی ہے، پیٹ بھرنے کا احساس ہوتا ہے، جس کی وجہ سے وزن کم ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ معدے کی صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ قبض اور آنتوں کے کینسر سے بچاتا ہے۔

ڈائٹری فائبر ہمیں سبزیوں، پھلوں اور دالوں سے حاصل ہوتا ہے۔ ڈائٹری فائبر کاربوہائیڈریٹس کی وہ قسم ہے جو کاربوہائیڈریٹس، پروٹینز اور فیٹس کی طرح انسانی جسم میں جذب نہیں ہوتا۔ اس لیے یہ بلڈ کولیسٹرول لیول کو برقرار رکھتا ہے اور ذیابیطس کے مریضوں میں خون میں گلوکوز لیول کو برقرار رکھتا ہے جس کی وجہ سے بلڈ گلوکوز لیول ہائی نہیں ہوتا اور انسولین کی مزاحمت سے بھی بچاتا ہے اور دل کی بیماریوں سے بھی بچاتا ہے۔

### ڈائٹری فائبر کی دو اقسام ہیں:

سولوبل ڈائٹری فائبر فائبر پانی میں حل ہو جاتا ہے۔ یہ معدے کی نالی میں جا کر **gel** کی طرح کا ایک مرکب بناتا ہے جو غذا کے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ یہ زیادہ تر جو، باجرہ، مٹر، لوبیا، گریپ فروٹ اور اسپغول میں پایا جاتا ہے اور یہ بلڈ کولیسٹرول لیول کو برقرار رکھتا ہے اور بڑھے ہوئے کولیسٹرول لیول کو کم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ ذیابیطس کے مریضوں میں انسولین کی مزاحمت کو روکتا ہے اور خون میں گلوکوز لیول کو برقرار رکھتا ہے، اسے بڑھنے سے روکتا ہے اور بڑھے ہوئے گلوکوز لیول کو کم کرتا ہے۔

'ان سولوبل ڈائٹری فائبر' پانی میں حل نہیں ہوتا اور عمل انہضام کی نالی میں دوسرے اجزاء کے ساتھ مل کر خوراک کو معدے اور آنتوں سے آسانی سے گزرنے میں مدد دیتا ہے اور قبض سے بچاتا ہے۔ 'ان سولوبل فائبر' زیادہ تر **Whole wheat**، سبزیوں اور نٹس میں پایا جاتا ہے۔

امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے مطابق ایک نارمل انسان کو ایک دن میں **25** سے **35** گرام ڈائٹری فائبر سولوبل اور ان سولوبل دونوں ذرائع سے اپنی غذا میں شامل کرنا چاہیے۔ یاد رہے کہ آپ خود کو بیماریوں سے بچا کر ایک صحت مند زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو اپنی غذا میں قدرتی غذائیں پھل، سبزیاں، دالیں لوبیا، گندم اور جو کا استعمال کریں اور خود کو بیماریوں سے بچائیں۔

## پانی

پانی کو اہم نیوٹرینٹ قرار دیا جاتا ہے۔ یہ ہماری غذا کا اہم حصہ ہے اور ہمارے جسم میں اہم میکانزمز کے لیے ضروری ہے۔ پانی کا مالیکیول ایک آکسیجن اور دو ہائیڈروجن مالیکیولز سے مل کر بنتا ہے۔ یہ نیوٹرینٹس کی ترسیل کے لیے ضروری ہے، نیوٹرینٹس کو سیل تک پہنچانے میں مدد دیتا ہے۔ جگر اور گردوں سے زہریلے مواد کے اخراج میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ باڈی ٹمپریچر کو ریگولیٹ کرنے میں مدد کرتا ہے۔ آکسیجن کو سیل تک پہنچانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جسم میں ہونے والی کیمکل ریکشنز کا اہم حصہ ہے۔ ہماری باڈی آرگنز اور ٹشوز کے لیے ضروری بھی ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ کھانے کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

پانی زیرو کیلوریز ہونے کی وجہ سے وزن کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ کھانے سے پہلے اس کا استعمال بھوک کو کم کرتا ہے۔ یہ بلڈ پریشر کو متوازن رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ 'یو۔ ایس نیشنل اکیڈمی آف سائنسز' کے مطابق عام صحت مند مرد کو دن میں پندرہ اور ایک خاتون کو بارہ گلاس پانی پینا چاہییں۔ یہ مقدار موسم، ٹمپریچر اور بیماری میں مختلف بھی ہو سکتی ہے۔ عموی طور پر ایک دن میں کم از کم دس سے بارہ گلاس پانی لازمی پئیں۔ پانی روم ٹمپریچر والا یا نیم گرم پانی کا استعمال کریں۔ صبح نہار منہ کھانا کھانے سے پہلے اور ایکسرسائز کے دوران پانی پینا صحت کے لیے مفید ہے۔

☆☆☆☆

# سیمسن کی جگہ بُمراہ کو ملنا چاہیے تھا پلیئر آف دی ٹورنامنٹ: اے بی ڈی ویلیئرس

نئی دہلی (ایم این این): ہندوستانی کرکٹ ٹیم ٹی ۲۰ ورلڈ کپ ۲۰۲۶ کی چمپئن بنی ہے۔ فائنل میں نیوزی لینڈ کو ۹۶ رنز سے شکست دے کر ٹیم انڈیا چمپئن بنی۔ ہندوستانی وکٹ کیپر بلے باز سنجو سیمسن کو پلیئر آف دی ٹورنامنٹ کا اعزاز ملا۔ تاہم اس حوالے سے جنوبی افریقہ کے سابق کپتان اے بی ڈی ویلیئرس کی رائے مختلف ہے۔ اے بی ڈی ویلیئرس نے اپنے یوٹیوب چینل پر کہا کہ "پلیئر آف دی ٹورنامنٹ کے لیے جسپریت بُمراہ اور سنجو سیمسن کے درمیان سخت مقابلہ تھا۔ ٹورنامنٹ کے دوران کچھ ایسے لمحات آئے جب بُمراہ کی بولنگ دیکھ کر مجھے لگا کہ انہیں پلیئر آف دی ٹورنامنٹ کا ایوارڈ دیا جا سکتا تھا۔" اے بی ڈی ویلیئرس نے بتایا کہ "بُمراہ نے سب سے زیادہ وکٹ حاصل کئے اور اسی وجہ سے وہ پلیئر آف دی ٹورنامنٹ کے مضبوط امیدوار تھے۔ ان کے کچھ خاص اوورز اور لمحوں میں کارکردگی نے ہندوستان کے لیے سب سے اہم کردار ادا کیا۔" اے بی ڈی ویلیئرس نے کہا کہ "ہندوستان میں فاسٹ بولر کے طور پر بولنگ کرنا آسان نہیں ہے، جب تک کہ آپ بُمراہ نہ ہوں۔ وہ ضروری وقت پر ایک الگ گیئر میں چلا جاتا ہے اور میچ بدل دیتا ہے۔ وہ ایک قیمتی اثاثہ ہیں۔" ورلڈ کپ میں ہندوستان کے لیے ۸ میچوں میں بُمراہ نے ۱۴ وکٹ حاصل کیے۔ وہ مشترکہ طور پر ورون چکرورتی کے ساتھ سب سے اوپر ہیں۔ تاہم ورون نے بُمراہ سے ایک میچ زیادہ کھیلا تھا۔ بُمراہ کی اکنامی بھی ورون کے مقابلے میں انتہائی موثر رہی۔ ٹورنامنٹ کے فیصلہ کن میچوں میں بُمراہ نے انگلینڈ اور نیوزی لینڈ جیسی ٹیموں کے بڑے ہدف کا پیچھا کرتے ہوئے شاندار کارکردگی پیش کی۔ جہاں تک سنجو سیمسن کی بات ہے، اس وکٹ کیپر بلے باز نے اپنے بلے سے موثر کارکردگی پیش کرتے ہوئے ہندوستان کو عالمی چمپئن بنانے میں اہم کردار ادا کیا۔ سنجو نے صرف ۵ میچز کھیلے اور تقریباً ۲۰۰ کی اسٹرائیک ریٹ سے ۳۲۱ رنز بنائے۔ ویسٹ انڈیز کے خلاف کوارٹر فائنل میں ۹۷، سیمی فائنل میں انگلینڈ کے خلاف ۸۹ رن اور فائنل میں نیوزی لینڈ کے خلاف ۸۹ رنز کی یادگار اننگز کھیلنے کی وجہ سے انہیں پلیئر آف دی ٹورنامنٹ قرار دیا گیا۔

# "مشکل صورتحال کا مقابلہ کرنے کیلئے ہمیشہ تیار رہتا ہوں"

نئی دہلی (ایم این این): ہندوستانی کرکٹ ٹیم کے مایہ ناز تیز گیند باز جسپریت بمراہ، جنہوں نے ہندوستان کو ٹی ۲۰ ورلڈ کپ جتوانے میں کلیدی کردار ادا کیا، کا کہنا ہے کہ انہیں ہمیشہ سے مشکل اور چیلنجنگ ذمہ داریاں لینا پسند رہا ہے اور یہی وہ وجہ ہے جس نے انہیں کرکٹ کی جانب راغب کیا۔ ہندوستانی کرکٹ کنٹرول بورڈ (بی سی سی آئی) کی جانب سے جاری کردہ ایک ویڈیو میں بمراہ نے اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہوئے کہا "میں کبھی بھی ذمہ داریوں سے پیچھے نہیں چھپنا چاہتا، بلکہ میں میدان میں ہر مشکل صورتحال کا مقابلہ کرنے کے لئے تیار رہتا ہوں۔ میں نے کرکٹ کا آغاز ہی اسی لئے کیا تھا کہ میں کچھ الگ کر سکوں۔ جب میں ٹیم کے لئے کچھ مختلف کرتا ہوں تو مجھے جو خوشی ملتی ہے، اس سے بہتر کوئی دوسرا احساس نہیں ہو سکتا۔" جسپریت بمراہ نے اپنی یادوں کو تازہ کرتے ہوئے مزید کہا کہ انہوں نے کرکٹ کا آغاز احمد آباد سے کیا اور گجرات کے لئے کھیلتے ہوئے اپنی پہچان بنائی۔ انہوں نے خوشی کا اظہار کیا کہا انہوں نے اسی میدان پر ورلڈ کپ کھیلا اور مین آف دی میچ قرار پائے۔ بمراہ نے اپنی کامیابی کا سہرا خاندان اور خوش قسمتی کے نام کرتے ہوئے کہا "اس بار میری والدہ اور میرا بیٹا اسٹیڈیم میں موجود تھے، جو میرے لئے بہت خاص لمحہ تھا۔ میں خدا کا شکر گزار ہوں کہ ہم نے مسلسل دوسری بار ورلڈ کپ جیتنے کا اعزاز حاصل کیا۔ واضح رہے کہ آئی سی سی مینز ٹی ۲۰ ورلڈ کپ کے فائنل میں جسپریت بمراہ ہندوستان کے کامیاب ترین گیند باز ثابت ہوئے۔ انہوں نے اپنے ۴ اوورز کے اسپیل میں تباہ کن گیند بازی کرتے ہوئے ۴ وکٹیں حاصل کی تھیں، جس کی بدولت ہندوستان اپنے خطاب کا دفاع کرنے اور مسلسل دوسری بار عالمی چمپئن بننے میں کامیاب رہا۔

# انڈین ویلز: کارلوس الکاراز کی فتوحات کا سلسلہ برقرار، کوارٹر فائنل میں رسائی

نئی دہلی (ایم این این): دنیا کے نمبر ون ٹینس اسٹار کارلوس الکاراز نے اپنی شاندار فارم کو برقرار رکھتے ہوئے ناروے کے کیسپر روڈ کو شکست دے کر انڈین ویلز ٹینس ٹورنامنٹ کے کوارٹر فائنل میں جگہ بنا لی ہے۔ اسپینش کھلاڑی نے مسلسل پانچویں سال اس ٹورنامنٹ کے آخری آٹھ کھلاڑیوں میں جگہ بنائی ہے۔ الکاراز نے جارحانہ کھیل پیش کرتے ہوئے پہلا سیٹ محض ۳۷ منٹ میں ۶-۱ سے اپنے نام کیا۔ دوسرے سیٹ میں کیسپر روڈ نے سخت مقابلہ کیا اور کھیل کو ٹائی بریکر تک لے گئے، لیکن الکاراز نے ۷-۶ سے فتح سمیٹ کر رواں سیزن کی مسلسل ۱۵ ویں کامیابی حاصل کی۔ اگلا مقابلہ: کوارٹر فائنل میں الکاراز کا سامنا ۲۰۲۱ کے چیمپئن کیمرون نوری سے ہوگا، جنہوں نے آسٹریلیا کے رنکی ہیجیکاٹا کو شکست دی ہے۔ خواتین کے مقابلوں میں بھی ٹاپ سیڈیڈ کھلاڑیوں کا غلبہ برقرار رہا، پولینڈ سے تعلق رکھنے والی عالمی نمبر دو ایگا سواتیک نے جمہوریہ چیک کی کیرولینا موچووا کو یکطرفہ مقابلے کے بعد ۶-۲، ۶-۰ سے عبرتناک شکست دی۔ سواتیک اب کوارٹر فائنل میں یوکرین کی ایلینا سویتولینا کے مدمقابل ہوں گی۔ امریکہ کی پانچویں سیڈ جیسیکا پیگولا نے بیلنڈا بینچچ کو ۶-۳، ۶-۷ سے ہرا کر پہلی بار سوئس کھلاڑی کے خلاف کامیابی حاصل کی۔ روس کے دانیل میدویدیف نے بھی اپنی فتوحات کا تسلسل برقرار رکھا۔ انہوں نے امریکہ کے ایلکس مائیکلسن کو ایک گھنٹہ ۲۷ منٹ کے مقابلے میں ۶-۲، ۶-۳ سے ہرا کر اگلے مرحلے کے لیے کوالیفائی کر لیا۔ ایف آئی ایچ ہاکی ویمنز ورلڈ کپ ۲۰۲۶ کے لیے کوالیفائی کرنے کے بعد، میزبان ہندوستانی ٹیم اب ٹائٹل جیتنے کے عزم کے ساتھ جمعہ کو سیمی فائنل میں اٹلی کے مدمقابل ہوگی۔ حیدرآباد کے گھریلو میدان پر ہندوستانی خواتین اپنی حالیہ فتوحات کے سلسلے کو برقرار رکھتے ہوئے فائنل میں جگہ بنانے کے لیے پرامید ہیں۔ ہندوستانی ٹیم پول بی میں تین میچوں کے بعد ۷ پوائنٹس اور بہتر گول ڈفرنس کے ساتھ سرفہرست رہی ہے۔ یوروگوئے پر ۴-۰ گول کی یکطرفہ فتح سے آغاز کیا۔ اسکاٹ لینڈ سے ۲-۲ سے ڈرا مقابلہ۔ ویلز کو ۴-۱ گول سے گروپ اسٹیج کا فاتحانہ اختتام کیا۔ ٹورنامنٹ کے ضوابط کے تحت، عالمی درجہ بندی میں ۹ویں نمبر پر موجود ہندوستان نے کم از کم چوتھی پوزیشن یقینی بنا کر ۲۰۲۶ کے ورلڈ کپ کا ٹکٹ حاصل کر لیا ہے۔ چلی، آسٹریلیا اور آئرلینڈ پہلے ہی سیمیا کو لیگ سے کوالیفائی کر چکے ہیں۔

# بلہ اٹھایا، پانی پلایا...، محمد سراج کے بیان نے دل جیت لیا

نئی دہلی (ایم این این): ٹی ۲۰ ورلڈ کپ ۲۰۲۶ کا ٹائٹل جیتنے کے بعد پورا ملک جشن میں مست ہے۔ اس تاریخی فتح کے دوران ٹیم انڈیا کے فاسٹ بولر محمد سراج نے اپنے مزاحیہ انداز اور شاندار ٹیم اسپرٹ سے مداحوں کے دل جیت لیے۔ پلیئنگ الیون کا باقاعدہ حصہ نہ ہونے کے باوجود سراج نے ٹیم کی کامیابی کو سب سے اوپر رکھا اور اپنے بیان سے یہ واضح کر دیا کہ اصل ٹیم مین کسے کہتے ہیں۔ محمد سراج کا مزاحیہ جواب وائرٹیم انڈیا کی فتح کے بعد براڈ کاسٹرز سے بات چیت کرتے ہوئے سراج سے پوچھا گیا کہ پلیئنگ الیون سے باہر رہنا مایوس کن ہوتا ہے، ایسے میں ٹیم کی فتح میں آپ کا کیا کردار رہا؟ اس پر سراج نے ہنستے ہوئے مزاحیہ انداز میں کہا کہ "ہم دونوں کا بہت بڑا رول تھا... باہر بیٹھ کر لگاتار پانی پلانا اور بلہ اٹھانا۔" سراج کی یہ بات سن کر ان کے ساتھ کھڑے کلدیپ یادو بھی زور زور سے ہنسنے لگے۔ سراج کا یہ سیلف - روسٹ والا ویڈیو سوشل میڈیا پر تیزی سے وائرل ہو رہا ہے اور فینز ان کی سادگی اور ٹیم اسپرٹ کی بہت تعریف کر رہے ہیں۔ مزاح کے بعد سراج نے ٹیم اسپرٹ پر بہت اہم بات بھی کہی۔ انہوں نے کہا کہ ہر کھلاڑی میدان میں کھیلنا چاہتا ہے، لیکن اگر ٹیم کومبینیشن کی وجہ سے باہر بیٹھنا پڑے تو اسے بھی مثبت انداز میں قبول کرنا چاہیے۔ سراج نے کہا "نیٹ میں بولنگ کرنا اور ڈریسنگ روم کا ماحول مثبت رکھنا بھی ہماری ذمہ داری ہے۔ کوئی کھلاڑی بڑا نہیں ہوتا، ٹیم سب سے بڑی ہوتی ہے۔" انہوں نے یہ بھی کہا کہ اس ورلڈ کپ کی فتح وہ خدا کی اسکرپٹ سمجھتے ہیں، کیونکہ شروع میں انہیں ٹیم میں موقع نہیں ملا تھا اور بعد میں اچانک کال آئی۔ ٹی ۲۰ ورلڈ کپ ۲۰۲۶ میں محمد سراج کو صرف ایک میچ کھیلنے کا موقع ملا۔ امریکہ کے خلاف کھیلے گئے اس مقابلے میں سراج نے شاندار بولنگ کرتے ہوئے ۲۹ رنز دے کر ۳ وکٹ حاصل کئے۔ اسی طرح اسپنر کلدیپ یادو نے بھی ٹورنامنٹ میں صرف ایک میچ کھیلا، جو دیرینہ حریف پاکستان کے خلاف تھا۔ اس میچ میں انہوں نے ایک وکٹ حاصل کیا۔ اگرچہ یہ دونوں کھلاڑی باقاعدہ پلیئنگ الیون کا حصہ نہیں رہے، لیکن ٹیم کے لیے ان کی موجودگی اور سپورٹ نے ڈریسنگ روم کا ماحول مثبت رکھنے میں اہم کردار ادا کیا۔

# ریئل میڈرڈ نے سٹی کو دھول چٹا دی، والورڈے کی ہیٹ ٹرک

نئی دہلی (ایم این این): یوئیفا چیمپئن لیگ کے راؤنڈ آف ۱۶ کے پہلے مرحلے کے سنسنی خیز مقابلے میں ہسپانوی ٹیم ریئل میڈرڈ نے مانچسٹر سٹی کے خلاف شاندار کھیل کا مظاہرہ کرتے ہوئے اسے یکطرفہ مقابلے تین صفر سے شکست دے کر کوارٹر فائنل کی راہ ہموار کر لی۔ برنابیو اسٹیڈیم میں کھیلے گئے اس میچ کے ہیرو فیڈریکو والورڈے رہے، جنہوں نے شاندار ہیٹ ٹرک اسکور کر کے اپنی ٹیم کو فتح سے ہمکنار کر دیا۔ میچ کے آغاز سے ہی ریئل میڈرڈ نے جارحانہ حکمت عملی اپنائی۔ کھیل کے ۱۹ ویں منٹ میں والورڈے نے ایک کلاسک کاؤنٹر اٹیک پر گیند کو نیٹ میں پہنچا کر اسٹیڈیم میں موجود ہزاروں شائقین کو خوش کر دیا۔ مانچسٹر سٹی ابھی اس صدمے سے سنبھل بھی نہ پایا تھا کہ ۲۶ ویں منٹ میں سٹی کے دفاعی کھلاڑیوں کی غلطی اور پنالٹی ایریا میں ہونے والی افراتفری کا فائدہ اٹھاتے ہوئے والورڈے نے ایک زوردار گراؤنڈ شاٹ کے ذریعے دوسرا گول کر دیا۔ والورڈے کی بھوک یہیں ختم نہیں ہوئی۔ پہلے ہاف کے اختتام سے قبل ۴۱ ویں منٹ میں انہوں نے ایک مرتبہ پھر اپنی انفرادی مہارت کا مظاہرہ کیا اور خوبصورت فیلڈ گول کر کے اپنی ہیٹ ٹرک مکمل کی۔ یہ چیمپئن لیگ کے بڑے مقابلوں میں کسی بھی مڈفیلڈر کی جانب سے کی جانے والی بہترین کارکردگیوں میں سے ایک قرار دی جا رہی ہے۔ دوسرے ہاف میں مانچسٹر سٹی نے واپسی کی کچھ کوششیں کیں لیکن میڈرڈ کا دفاع چٹان ثابت ہوا۔ دریں اثنا کھیل کے ۵۵ ویں منٹ میں ریئل میڈرڈ کو اپنی برتری مزید مستحکم کرنے کا موقع ملا جب ریفری نے ریئل میڈرڈ کو پنالٹی دی گئی۔ تاہم برازیلین اسٹار وینیسیس جونیئر پنالٹی کو گول میں تبدیل کرنے میں ناکام رہے۔

# روہت شرما اس وقت سب سے فٹ اور مضبوط کھلاڑی ہیں: آکاش چوپڑا

نئی دہلی (ایم این این): سابق ہندوستانی کرکٹر اور مشہور کمنٹیٹر آکاش چوپڑا نے ممبئی انڈینز کے اسٹار بلے باز روہت شرما کی فٹنیس اور ٹیم میں ان کے کردار کے حوالے سے ایک بڑا بیان جاری کیا ہے۔ ان کا ماننا ہے کہ روہت اس وقت اپنے کیریئر کے بہترین جسمانی فارم میں ہیں اور انہیں محض ایک بیٹر کے طور پر استعمال کرنا ٹیم کے حق میں نہیں ہے۔ خصوصی شو گیم پلان میں گفتگو کرتے ہوئے آکاش چوپڑا نے کہا کہ اگر آپ فٹ ہیں، تو آپ کو پورا میچ کھیلنا چاہیے، نہ کہ متبادل کے طور پر آنا چاہیے۔ ایک اوپنر ڈگ آؤٹ میں بیٹھ کر ۲۰ اوورز تک تماشائی بننے کا عادی نہیں ہوتا۔ روہت شرما اس وقت سب سے فٹ، تیز رفتار اور شاید سب سے مضبوط کھلاڑی ہیں؛ لہٰذا انہیں پورے ۴۰ اوورز میدان میں رہنا چاہیے۔" آکاش چوپڑا کا مزید کہنا تھا کہ ممبئی انڈینز روہت شرما کی مہارت کا بھرپور فائدہ تبھی اٹھا سکے گی جب وہ فیلڈنگ کے دوران بھی میدان میں موجود ہوں۔ سابق آف اسپنر ہربھجن سنگھ نے بھی روہت شرما کو ۱۲ویں کھلاڑی کے طور پر استعمال کرنے کی مخالفت کی ہے۔ انہوں نے موجودہ کپتان ہاردک پانڈیا کو مشورہ دیتے ہوئے کہا کہ روہت ایک عظیم لیڈر رہے ہیں، ان کا میدان میں ہونا ٹیم کے حوصلے بلند کرتا ہے۔ ہربھجن کے مطابق، میچ کے نازک لمحات میں جب کپتان کو فوری اور اہم فیصلے کرنے ہوتے ہیں، تو روہت شرما ہاردک پانڈیا کے لیے بہترین مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ یاد رہے کہ گزشتہ کچھ میچوں میں روہت شرما کو بطور امپیکٹ پلیئر استعمال کیا گیا تھا، جس پر کرکٹ ماہرین مسلسل سوالات اٹھا رہے ہیں۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ یکم اپریل کو جب ممبئی انڈینز اپنے سفر کا آغاز کرے گی، تو کیا روہت شرما پورے ۴۰ اوورز ایکشن میں نظر آئیں گے؟ انڈین پریمیر لیگ (آئی پی ایل) کے آئندہ سیزن کے لیے راجستھان رائلز نے اپنی تیاریوں کا بگل بجا دیا ہے۔ فرنچائز نے اعلان کیا ہے کہ ان کا پہلا پری سیزن ٹریننگ کیمپ ۱۷ مارچ سے گلابی شہر (پنک سٹی) جے پور میں شروع ہوگا۔ راجستھان رائلز کی پوری ٹیم جے پور میں یکجا ہوگی، جہاں تاریخی سوائی مان سنگھ اسٹیڈیم میں فٹنیس ٹیسٹ، نیٹس سیشن اور فیلڈنگ کی مشقوں کے ساتھ کیمپ کا باقاعدہ آغاز کیا جائے گا۔ فرنچائز کی جانب سے جاری کردہ بیان کے مطابق ہیڈ کوچ اور ڈائریکٹر آف کرکٹ کمار سنگاکارا کی زیر نگرانی لگنے والے اس کیمپ کا بنیادی مقصد کھلاڑیوں کے درمیان باہمی تال میل (ٹیم بانڈنگ) کو مضبوط بنانا، سخت جسمانی تربیت اور سیزن کے لیے حکمت عملی تیار کرنا ہے۔

# چمپئن لیگ: بائرن میونخ نے اٹلانٹا کو روند ڈالا، کوارٹر فائنل میں رسائی یقینی

نئی دہلی (ایم این این): جرمن فٹبال کلب بائرن میونخ نے چمپئن لیگ کے راؤنڈ آف ۱۶ کے پہلے مرحلے میں اٹلانٹا کو اس کے ہوم گراؤنڈ پر ۶-۱ گول کے بڑے مارجن سے شکست دے کر اپنی طاقت کا لوہا منوا لیا ہے۔ اس یکطرفہ فتح کے بعد بائرن میونخ کا کوارٹر فائنل میں پہنچنا اب محض ایک رسمی کارروائی معلوم ہوتا ہے۔ بائرن میونخ نے میچ کے آغاز سے ہی جارحانہ انداز اپنایا اور اٹلانٹا کے دفاع کو تتر بتر کر دیا۔ میچ کے ۱۲ویں منٹ میں جوسپ اسٹانیسک نے گول کر کے ٹیم کو برتری دلائی۔ فرانسیسی فارورڈ مائیکل اولیز میچ کے ہیرو ثابت ہوئے، جنہوں نے دو خوبصورت گول اسکور کیے۔ سرج گنیبری، نکولس جیکسن اور جمال موسیالا نے بھی گیند کو جال کی راہ دکھائی۔ اٹلانٹا کی جانب سے واحد گول پاسالک نے میچ کے آخری لمحات (اسٹاپیج ٹائم) میں کیا، جو صرف ان کی ٹیم کی شکست کا بوجھ ہی کم کر سکا۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ بائرن میونخ نے یہ بڑی فتح اپنے اسٹار کھلاڑیوں ہیری کین اور جمال موسیالا کو ابتدائی الیون میں شامل کیے بغیر حاصل کی۔ وِنسنٹ کومپنی کی کوچنگ میں ٹیم نے ثابت کیا کہ وہ اس بار ٹائٹل جیتنے کی سب سے مضبوط امیدوار ہے۔ اٹلانٹا کی اس شکست کے ساتھ ہی چمپئن لیگ کے موجودہ سیزن میں اطالوی کلبوں کی نمائندگی ختم ہونے کے قریب ہے۔ اگر اگلے ہفتے میونخ میں ہونے والے دوسرے لیگ میں کوئی بڑا الٹ پھیر نہ ہوا تو کوارٹر فائنل میں بائرن میونخ کا مقابلہ ریئل میڈرڈ یا مانچسٹر سٹی جیسی بڑی ٹیموں سے متوقع ہے۔ فٹبال شائقین اب ان بڑے مقابلوں کے منتظر ہیں۔

# ایم ایس دھونی کے بغیر سی ایس کے ادھورا: عرفان پٹھان

نئی دہلی (ایم این این): ہندوستانی کرکٹ ٹیم کے سابق آل راؤنڈر عرفان پٹھان نے کہا ہے کہ آئی پی ایل میں چنئی سپر کنگز (سی ایس کے) کا تصور ایم ایس دھونی کے بغیر نہیں کیا جا سکتا، لیکن دھونی شاید اپنا آخری سیزن کھیلنے کی تیاری کر رہے ہیں۔ جیو ہاٹ اسٹار پر پٹھان نے کہا کہ "دھونی کے بغیر سی ایس کے اور آئی پی ایل کا تصور کرنا مشکل ہوگا۔ اب ٹیم میں ان کا کردار سب کو ایک ساتھ جوڑ کر رکھنا ہوگا۔ دھونی اب سنجو سیمسن اور رتوراج گائیکواڑ کو فرنچائزی کے مستقبل کے لیڈر کے طور پر تیار کرنے میں مدد کریں گے۔" پٹھان نے کہا کہ انہیں یقین نہیں ہے کہ دھونی کتنے میچ کھیلیں گے، لیکن ڈریسنگ روم میں ان کی موجودگی بہت مددگار ثابت ہوگی۔ سنجو کو بھی فائدہ ہوگا کیونکہ وہ بھی لیڈرشپ گروپ کا حصہ ہوں گے۔ رتوراج گائیکواڑ لیڈر ہیں لیکن ایک گروپ کے طور پر دو یا تین کھلاڑیوں کو مستقبل کے لیے تیار کیا جا رہا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ انہیں امید ہے کہ دھونی کچھ مختلف کریں گے۔ ان کی فٹنیس، بیٹنگ پوزیشن اور کیا وہ تمام میچ کھیلیں گے، اس بارے میں سوالات ابھی بھی موجود ہیں۔ سی ایس کے مینجمنٹ ہی اس بارے میں جواب دے سکے گی۔

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,