WATTAN
The Urdu Daily

روزنامہ
وطن
بڈگام

منگلوار
17 مارچ 2026
TUESDAY
17 MARCH - 2026

صفحہ 08 کامیابی کا کوئی شارٹ کٹ نہیں ہوتا: روہت شرما

صفحہ 08 النصر کی بڑی فتح، الہلال کی مشکل جیت

The Urdu Daily WATTAN Budgam | RNI No. JKURD/2011/37141 | قیمت: 02 روپے | صفحات: 08 | شمارہ نمبر: 66 | جلد: 16

"بے شک ہم نے اس قرآن کو لیلۃ القدر میں نازل کیا"

شب قدر کی بابرکت تقریبات عقیدت اور تزک و احتشام کے ساتھ منائی گئیں

وادی میں روح پرور مجالس کا اہتمام، لاکھوں فرزندان توحید نے شب خوانی کر کے بارگاہ الٰہی میں گڑگڑا کر دعائیں مانگیں

سرینگر/16مارچ/ایس این این/منقسم جموں کشمیر کے آر پار شب قدر کی بابرکت تقریبات انتہائی عقیدت اور تزک و احتشام کے ساتھ منائی گئیں جس کے دوران وادی کے طول و عرض میں روح پرور مجالس کا اہتمام ہوا اور لاکھوں فرزندان توحید نے شب خوانی کر کے بارگاہ الٰہی میں گڑگڑا کر دعائیں مانگیں۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق شب قدر کے حوالے سے سب سے بڑی تقریبات آثار شریف حضرت بل میں منعقد ہوئیں جہاں لاکھوں کی تعداد

میں فرزندان توحید نے رات بھر شب خوانی کی۔ اس سلسلے میں سوموار کی شام سے ہی درگاہ اور اسکے گرد و نواح کے علاقوں میں لوگوں اور چھوٹی بڑی گاڑیوں کا بھاری رش دیکھنے کو ملا اور عقیدتمندوں کی بھاری تعداد درگاہ پہنچنا شروع ہوگئی۔ نمائندے کے مطابق وادی کے شمال و جنوب سے سینکڑوں گاڑیوں میں سوار ہزاروں کی تعداد میں لوگ حضرت بل پہنچ گئے۔ درگاہ میں لوگوں کی بھاری آمد کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ درگاہ اور/102

شدید برفباری کے بعد تودے گر آنے کا خطرہ

سرینگر/16مارچ/ایس این این/خراب موسمی صورتحال اور شدید برفباری کے بعد لوگوں کی حفاظت کو یقینی بنانے کیلئے ضلع انتظامیہ اننت ناگ نے سنتھن ٹاپ اور مارگن ٹاپ کی طرف جانے والی سڑکوں کو تاحکم ثانی بند کرنے کا حکم دیا ہے۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق ضلع انتظامیہ اننت ناگ نے موسم کی خرابی اور حفاظتی خدشات کے پیش نظر سنتھن ٹاپ اور مارگن ٹاپ کی طرف جانے والی سڑکوں کو بند کرنے کا حکم دیا ہے۔ ضلع مجسٹریٹ اننت ناگ کے دفتر کی طرف سے جاری کردہ ایک ایڈوائزری کے مطابق بھاری برف باری، سڑکوں کی پھسلن اور برفانی تودے اور لینڈ سلائیڈنگ کے خطرے نے اس علاقے میں گاڑیوں اور پیدل چلنے/101

زبرون پہاڑیوں کے دامن میں واقع "باغ گل لالہ"

سیاحوں اور عام لوگوں کیلئے کھول دیا گیا

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کیا افتتاح

پہلے روز ہزاروں کی تعداد میں ملکی و غیر ملکی سیاحوں کی سیر

سرینگر/16مارچ/ایس این این/وادی کشمیر میں سیاحوں کی تفریح کے مرکز شہرہ آفاق ڈل جھیل کے کناروں اور دلکش زبرون پہاڑی سلسلے کے دامن میں واقع ایشیا کے سب سے بڑے ٹیولپ گارڈن (باغ گل لالہ) سیاحوں اور عام لوگوں کے لئے کھول دیا گیا۔ پہلے روز بڑی تعداد میں ملکی و غیر ملکی سیاحوں کی خاصی تعداد نے باغ کی/103

لیفٹیننٹ گورنر نے جموں میں مہاراجہ رنبیر سنگھ کے مجسمے کی نقاب کشائی

سنسکرت یونیورسٹی کیمپس کا نام 'شری مہاراجہ رنبیر سنگھ کیمپس' رکھا گیا

سرینگر/16مارچ/یو این آئی/لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے پیر کے روز جموں میں سنٹرل سنسکرت یونیورسٹی کے کیمپس میں مہاراجہ رنبیر سنگھ کے مجسمے کی نقاب کشائی کی۔ اس موقع پر کیمپس کا نام بھی تبدیل کر کے 'شری مہاراجہ رنبیر سنگھ کیمپس' رکھا گیا۔ وائس آف انڈیا کے مطابق لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے پیر کے روز سنٹرل سنسکرت یونیورسٹی جموں کیمپس میں مہاراجہ رنبیر سنگھ کے مجسمے کی نقاب کشائی کی۔ اس موقع پر کیمپس کا نام تبدیل کر کے 'شری مہاراجہ رنبیر سنگھ

کیمپس' رکھا گیا۔ ایل جی کے دفتر نے ایک پوسٹ میں کہا کہ مہاراجہ رنبیر سنگھ کے مجسمے کی نقاب کشائی ایک اعزاز ہے۔ قوم ان کی اصلاحات، ثقافتی ورثے کی تعمیر اور جموں و کشمیر کو مضبوط و خوشحال بنانے کے لیے ان کی خدمات کی مقروض ہے۔ منوج سنہا نے نوجوانوں کے کردار پر زور دیتے ہوئے کہا کہ وقت آگیا ہے کہ بھارت دنیا کو درپیش چیلنجوں میں رہنمائی کا مقام دوبارہ حاصل کرے۔ انہوں نے کہا کہ ملک کو اپنے نوجوانوں کو تیار کرنا ہوگا تاکہ وہ ایک مضبوط اور باوقار بھارت کی تعمیر کریں، جو اقوام کے درمیان اتحاد کو فروغ دے اور عالمی امن و انسانی فلاح کے لیے کام کرے۔ یہ تقریب نہ صرف مہاراجہ رنبیر سنگھ کی خدمات کو یاد کرنے کا موقع تھی بلکہ نوجوان نسل کو ان کے/104

بھارت متحدہ عرب امارات کے ساتھ کھڑا رہا: بھارتی سفیر

مشرق وسطیٰ کے بحران میں تعاون اور ہم آہنگی کی مثال

سرینگر/16مارچ/وی او آئی/بھارتی سفیر نے کہا ہے کہ جب بھی ضرورت پڑی، بھارت متحدہ عرب امارات کے ساتھ مضبوطی سے کھڑا رہا ہے۔ حالیہ کشیدگی اور سکیورٹی خدشات کے دوران دونوں ممالک کے درمیان تعاون کو اسٹریٹجک شراکت داری کی نمایاں مثال قرار دیا جارہا ہے۔ وائس آف انڈیا کے مطابق مشرق وسطیٰ میں ایران اور مغربی طاقتوں کے درمیان کشیدگی کے باعث فضائی سفر، تجارت اور/105

مغربی ایشیا میں فضائی حدود کی بندش سے فلائٹ آپریشن نمایاں طور متاثر

انڈین ایئر لائنز کی جانب سے اب تک 4335 پروازیں منسوخ

موجودہ بحران کے دوران آپریشنز کی حفاظت اولین ترجیح/مرکزی شہری ہوابازی

سرینگر/16مارچ/ایس این این/مرکز نے کہا ہے کہ مغربی ایشیا کے تنازع کے پیش نظر انڈین ایئر لائنز نے اب تک 4335 پروازیں اور غیر ملکی کیریئر نے 1187 پروازیں منسوخ کی ہیں۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق مرکزی شہری ہوابازی کے وزیر کے رام موہن نائیڈو نے راجیہ سبھا کو مطلع کیا کہ مغربی ایشیا کے تنازع کے پیش نظر انڈین ایئر لائنز نے اب تک 4335 پروازیں اور غیر ملکی کیریئر نے 1187 پروازیں منسوخ کی ہیں۔ امریکہ، اسرائیل اور ایران کے درمیان بڑھتے ہوئے تنازعہ نے مغربی ایشیا کے علاقے میں فضائی حدود کی بندش کی وجہ سے فلائٹ آپریشن کو نمایاں طور پر متاثر کیا ہے۔ وقفہ سوالات کے دوران ایک ضمنی سوال کا جواب دیتے ہوئے وزیر نے زور دے کر کہا کہ ایئر لائن آپریشنز کی حفاظت اولین ترجیح ہے۔ انہوں نے کہا "مغربی ایشیا میں فضائی حدود کی بندش کی وجہ سے ہونے والی منسوخیوں کے بارے میں، تقریباً اب تک، مجموعی طور پر، ہندوستانی کیریئرز نے 4,335 پروازیں منسوخ کی ہیں اور غیر ملکی کیریئرز نے 1,187 پروازیں منسوخ کی ہیں۔" یہ بتاتے ہوئے کہ اس بحران کے دوران آپریشنز کی حفاظت اولین ترجیح ہے۔ وزیر نے کہا کہ جب فضائی حدود خود بند ہو تو ہمارے پاس اس علاقے میں کام کرنے کی کوئی وجہ نہیں ہے۔ نائیڈو نے کہا کہ ہوابازی کی وزارت اور ڈی جی سی اے ان مخصوص ممالک میں ریگولیٹرس کے ساتھ مسلسل رابطے میں ہیں۔ وزیر نے کہا "جب بھی ہمارے لیے کام کرنے کے لیے کوئی سلاٹ دستیاب/106

عیدالفطر سے قبل شہر میں

ٹریفک جام کے مناظر کو کم کرنے اور بنا خلل ٹریفک کی روانی

سرینگر/16مارچ/ایس این این/عیدالفطر سے قبل شہر سرینگر میں ٹریفک جام کے مناظر کو کم کرنے اور بنا خلل ٹریفک کی روانی کو یقینی بنانے کیلئے محکمہ ٹریفک سٹی سرینگر آج سے ہی کمر بستہ ہوئی ہے جس دوران انہوں نے گاڑی ڈرائیوں سے اپیل کی ہے کہ وہ سڑکوں پر گاڑیاں پارک نہ کریں۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق عیدالفطر چونکہ نزدیک آرہی ہے اور شہر سرینگر میں ٹریفک دباؤ کو کم کرنے اور ٹریفک جام سے لوگوں کو نجات دلانے کیلئے محکمہ ٹریفک نے منصوبہ بندی تیار کرلی ہے۔ عیدالفطر سے قبل ٹریفک میں اضافے کے پیش نظر سرینگر ٹریفک پولیس شہر بھر میں اپنی تعیناتی کو دوبارہ ترتیب دینے کیلئے کمر بستہ ہے۔ ٹریفک پولیس کے ایک سینئر افسر نے عہدیدار نے بتایا کہ عیدالفطر سے قبل سرینگر کی سڑکوں پر ٹریفک کے حجم میں اضافے کی توقع کرتے ہیں، ورگاڑی چلانے والوں سے پارکنگ کے ذمہ دارانہ رویے پر زور دیا کہ وہ گاڑیوں کی/107

ضلع کشتواڑ میں ڈانگ دڑواچ آر ٹی پروجیکٹ پر شبانہ لینڈ سلائیڈنگ

2 افراد ہلاک، بچاؤ اور تلاشی آپریشن جاری

سنتھن ٹاپ پر پھنسے خواتین اور بچوں سمیت 235 افراد کو بچایا گیا: حکام

سری نگر/۱۶، مارچ/جے کے این ایس/سوموار کو کشتواڑ ضلع کے ڈانگ دڑو علاقے میں ایک ایچ آر ٹی پروجیکٹ سائٹ پر ایک پروجیکٹ کی ایک گاڑی پر تودے گرنے سے 2 افراد ہلاک ہو گئے۔ جے کے این ایس کے مطابق حکام کا کہنا ہے کہ مٹی کا تودہ ڈانگ دڑو میں پروجیکٹ سائٹ پر پیش/108

ڈاکٹر فاروق پر حالیہ فائرنگ واقعہ انتہائی افسوس ناک

حفاظتی انتظامات سیکورٹی اور پولیس محکموں کی ذمہ داری/نائب وزیر اعلیٰ

سرینگر/16مارچ/ایس این این/نیشنل کانفرنس کے صدر فاروق عبداللہ پر قاتلانہ حملے کے بعد سیکورٹی کور کا جائزہ لینے کی درخواست کرتے ہوئے جموں کشمیر کے نائب وزیر اعلیٰ سریندر کمار چودھری نے بلٹ پروف گاڑی کا مطالبہ کیا۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق جموں و کشمیر کے نائب وزیر اعلیٰ سریندر کمار چودھری نے فاروق عبداللہ پر حملے کے بعد سیکورٹی کور کا جائزہ لینے کی

درخواست کی۔ اپنے حفاظتی احاطہ کا فوری جائزہ لیتے ہوئے، چودھری نے پولیس حکام کو مطلع کیا کہ تقریباً چھ ماہ قبل ایک جیمر گاڑی کو مرمت کے بہانے ان کے موٹرکیڈ سے ہٹالیا گیا تھا اور/109

پونچھ میں LOC پر تعینات

فوجی جوان کی حرکت قلب بند

سانبہ میں فورسز اہلکار کی مبینہ خودکشی

جموں/۱۶، مارچ/جے کے این ایس/جموں و کشمیر کے سرحدی ضلع پونچھ میں لائن آف کنٹرول پر ڈیوٹی کے دوران ایک فوجی اہلکار کی دل کا دورہ پڑنے سے موت ہوگئی۔ حکام نے بتایا کہ نائک تلک سنگھ کرشنا گھاٹی سیکٹر کے فارورڈ ناگی تکری علاقے میں تعینات تھے۔ جے کے این ایس کے مطابق سپاہی کو اس کی ہمت اور ڈیوٹی سے وابستگی پر خراج تحسین پیش کرتے ہوئے، آرمی وائٹ نائٹ کور نے ایکس پر ایک پوسٹ میں کہا کہ چنتہ یاد میں، وائٹ نائٹ/110

جموں و کشمیر میں ووٹر فہرستوں کی سالانہ نظر ثانی

ایک لاکھ 60 ہزار رائے دہندگان کو درج کیا گیا

67 ہزار سے زیادہ رائے دہندگان کا نام ووٹر فہرستوں سے حذف کر لیا گیا/انتظامیہ

سرینگر/16مارچ/اے پی آئی/جموں و کشمیر میں ووٹر لسٹوں کی سالانہ نظر ثانی، ایک لاکھ 60 ہزار نئے ووٹروں کو درج کیا گیا جبکہ 67 ہزار سے زائد رائے دہندگان کو ووٹر لسٹوں سے نام خارج کر دیے گئے۔ سرینگر میں سب سے زیادہ نئے اندراج ہوئے، جموں میں سب سے زیادہ نام ووٹر لسٹوں سے حذف، مجموعی طور پر جموں و کشمیر میں 87 لاکھ رائے دہندگان درج کئے گئے۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق جموں و کشمیر میں حالیہ ایس ایس آر کے دوران ووٹر فہرست میں ایک لاکھ 60 ہزار نئے ووٹران شامل کئے گئے جبکہ 67 ہزار 690 نام ووٹر لسٹوں سے حذف کئے گئے اور 2 لاکھ 29 ہزار سے زیادہ اندراجات میں اصلاحات کی گئی۔ سرکاری اعداد و شمار کے مطابق سالانہ ووٹر فہرست کی نظر ثانی کے دوران جموں ضلع میں سب سے زیادہ نام حذف کئے گئے جن میں نقل یا دوسری جگہ منتقل ہونے والے ووٹر شامل تھے۔ ضلع وار تفصیلات کے مطابق جموں ضلع میں سب سے زیادہ 11,89,555 ووٹر درج ہیں۔ اس کے بعد سری نگر میں 7,53,222 اور بارہمولہ میں 7,20,500 ووٹر موجود ہیں۔ نئے ووٹروں کے اندراج کے معاملے میں سری نگر سرفہرست رہا جہاں 30,077 نئے ووٹر شامل کیے گئے۔ اس کے بعد جموں میں 16,855 اور بارہمولہ میں 11,854 نئے اندراج ہوئے۔ ناموں کے اخراج کے لحاظ سے جموں ضلع میں سب سے زیادہ 10,430 اندراجات حذف کیے گئے جبکہ بڈگام میں 7,762 اور اننت ناگ میں 5,241 نام خارج کیے گئے۔ اعداد و شمار کے مطابق پورے مرکز کے زیر انتظام علاقے میں مجموعی طور پر 1,60,974 نئے اندراج، 67,690 حذف اور 2,29,920 اصلاحات درج کی گئیں۔ ان میں سے 10,639 نقل شدہ ووٹر اندراجات اور 34,675 ایسے ووٹر شامل تھے جو دوسری جگہ منتقل ہو چکے تھے۔ منتقل شدہ ووٹرز کے معاملے میں جموں ضلع میں سب سے زیادہ 6,840 اندراجات حذف کیے گئے، اس کے بعد راجوری میں 4,791 اور اننت ناگ میں 3,745 اندراجات حذف ہوئے۔ مجموعی طور پر جموں و کشمیر میں ووٹروں کی کل تعداد 87,42,878 ہوگئی ہے جن میں 44,65,161 مرد ووٹر، 42,77,568 خواتین ووٹر اور 149 تیسری جنس کے ووٹر شامل ہیں۔ حکام کے مطابق 100 فیصد ووٹر اندراج کو یقینی بنانے کے لیے مختلف اقدامات کیے جارہے ہیں، خصوصاً ایسے طبقات میں جہاں رجسٹریشن کی شرح کم ہے۔ اس سلسلے میں نمائندگی عوامی ایکٹ کے تحت سال/112

جموں و کشمیر میں 21 دن کیلئے ایندھن کا وافر ذخیرہ

ایل پی جی قلت کے بیچ مٹی کے تیل کی سپلائی ہوگی دوبارہ شروع

بلیک مارکیٹنگ کیخلاف سخت کارروائی ہوگی: وزیر ستیش شرما کا انتباہ

سری نگر/۱۶، مارچ/جے کے این ایس/خوراک، شہری سپلائیز اور امور صارفین کے وزیر ستیش شرما نے پیر کو کہا کہ حکومت کے پاس جموں و کشمیر میں تقریباً 21 دنوں کیلئے ایندھن اور ضروری اشیاء کا ذخیرہ ہے اور مٹی کے تیل کی سپلائی دوبارہ شروع کی گئی ہے تاکہ لوگوں کو قلت کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ جے کے این ایس کے مطابق وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کے ذریعہ ٹیولپ شو 2026 کے افتتاح کے موقع پر صحافیوں سے بات کرتے ہوئے وزیر ستیش شرما نے کہا کہ انتظامیہ سپلائی کی

کڑی نگرانی کر رہی ہے اور بلیک مارکیٹنگ میں ملوث افراد کے خلاف سخت کارروائی کرے گی۔ انہوں نے کہا کہ ہمارے پاس تقریباً 21 دنوں کے لیے کافی اسٹاک ہے۔ کچھ لوگ بلیک مارکیٹنگ میں ملوث پائے گئے ہیں اور جو بھی قصوروار پایا جائے گا چاہے وہ پٹرول پمپ ہو یا گیس ایجنسی ان کا لائسنس منسوخ کر دیا جائے گا۔ موصوف وزیر نے کہا کہ اگرچہ جموں و کشمیر پہلے مٹی کے تیل سے پاک خطہ بن چکا تھا، لیکن حکومت نے موجودہ حالات میں صارفین کو اضافی ریلیف فراہم کرنے کیلئے اب مٹی کے تیل کی سپلائی دوبارہ شروع کی ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہم مٹی کے تیل سے پاک ریاست تھے، لیکن ہم نے مٹی کے تیل کی تقسیم/111

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

مسلمانوں کے زوال کا سفر

مسلمانوں نے علم سے دوری اختیار کرنا شروع کی تو 'زوال' کی ابتدا شروع ہوگئی

تاریخ کا مطالعہ کیا جائے تو جن ریاستوں نے طاقت کی بنیاد پر کامیابیاں سمیٹیں وہ جز وقتی تھیں، اس کے برعکس جن قوموں نے 'علم و ہنر' کی بنیاد پر ترقیاں کیں، انھوں نے ایک طویل عرصے دنیا میں حکمرانی کی۔

معلوم تاریخ کے مطابق 'تاتاریوں' نے اگرچہ طاقت کے بل بوتے پر کامیابیاں سمیٹیں، لیکن بہت جلد سمندر میں جھاگ کی طرح بیٹھ گئے۔ یورپ میں نشاۃ ثانیہ کی تحریک چلنے کے بعد جو علمی کامیابیاں یورپ نے سمیٹیں اس کی مثال ہم سب کے سامنے ہے۔ مسلمانوں نے اپنے دور میں جو کامیابیاں سمیٹیں وہ بھی ایک مثال تھی۔

'بغداد' علم و ہنر کا گہوارا تھا۔ یہاں دوسرے ملکوں سے لوگ تعلیم حاصل کرنے آتے تھے۔ ماہر اساتذہ کے ساتھ عظیم الشان 'کتب خانے' موجود تھے۔ ان کتب خانوں میں دنیا بھر کی تہذیبوں کی تاریخ، علوم وفنون کا ایک سمندر موجود تھا۔ ساتھ ہی ان علوم کے ماہرین بھی موجود تھے۔ آپ ذرا سوچیے کہ وہ دور کتنا حسین ہوگا۔ کہا یہ جاتا ہے کہ عہدِ عباسیہ میں ہر علاقے میں ایک 'کتب خانہ' موجود ہوتا تھا۔ ان کتب خانوں میں ایک عظیم کتب خانہ 'بیت الحکمت بغداد' بھی تھا۔ مورخین کے مطابق اس کتب خانے کی بنیاد خلیفہ ہارون الرشید نے ڈالی تھی۔ یہ کتب خانہ دو حصوں میں منقسم تھا، ایک کتب خانہ کیلیے خاص تھا جب کہ دوسرا غیر عربی زبانوں کے ترجمے کیلیے۔

علامہ شبلی نعمانی رسائلِ شبلی میں لکھتے ہیں: ''اس عظیم الشان کتب خانہ میں عربی زبان کے علاوہ ہندی، فارسی، یونانی، قبطی اور کالڈی زبانوں کی بے شمار کتابیں مہیا کی گئی تھیں۔''

ترقی وکامرانی کا راز (قرآنِ مجید):

ان تمام تر ترقی وکامرانی، جس میں 'کتب خانے'، مختلف علوم وفنون میں دسترس اور آگے بڑھنے کا ایک ہی راز تھا، وہ تھا قرآنِ مجید کی اصل تعلیمات پر عمل کرنا۔ مسلمان حاملینِ قرآن تھے، انھوں نے اس کا حق ادا کیا۔ قرآن کی تعلیمات میں جو گوہرِ نایاب تھے، وہ سب مسلمانوں نے نکالے، کائنات کو مسخر کیا۔ یعنی قرآن ان کی عملی زندگی میں شامل تھا۔ قرآن ہی نے 'علم' کو فوقیت دی اور ان ہی کے درجات کو بلند کیا جو 'علم' رکھتے تھے (المجادلہ:۱۱)۔ اس علم کی وجہ سے ہی 'مدارس'، 'کتب خانے' اور 'تحقیقی شعبہ جات' سب وجود میں آئے۔

زوال کا سفر:

پھر یہ ہوا کہ مسلمانوں نے 'قرآن' سے دوری اور علم سے دوری اختیار کرنا شروع کی تو 'زوال' کی ابتدا شروع ہوگئی۔ مسلمان جیسے جیسے علم و ہنر سے دور ہوتے گئے 'زوال' ان کے اندر سماتا گیا، یہاں تک کہ آج کی مسلم دنیا علم وہنر کے معاملے میں یورپ سے کم از کم 'سوسال' پیچھے ہوگئی ہے۔ زوال کا یہ سفر ابھی مزید جاری ہے۔ سوال یہ ہے کہ زوال آیا کیوں؟ آیئے چند وجوہات جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔

قرآن مجید کی عملی حیثیت کا خاتمہ:

حیرت ہوتی ہے جو قوم 'حاملینِ قرآن' ہو، وہ کیسے دنیا میں پیچھے رہ سکتی ہے۔ پتہ یہ چلا کہ اس قوم نے حقیقی طور پر قرآنِ مجید کو چھوڑ دیا۔ یعنی قرآن سے جو گوہرِ نایاب نکالے جاتے تھے، اب صرف قرآن کو 'سمجھے بغیر' پڑھ کر صرف ثواب سمجھا جاتا ہے۔

یعنی قرآن نے یہ کہا کہ 'غور وفکر کرو' (البقرہ:۹۱۲) لیکن ہم نے صرفِ نظر کیا۔ قرآن نے 'اس کائنات کو مسخر کرنے کا کہا' (النحل:۲۱) لیکن ہم نے صرفِ نظر کیا۔ قرآن نے 'عقل استعمال کرنے کا کہا' (یوسف:۲) لیکن ہم نے صرفِ نظر کیا۔ قرآن نے زمین وآسمان کی گردش، دن اور رات کا آنا جانا بتا کر کہا کہ یہ نشانیاں 'اہلِ عقل' کیلیے ہیں' (آلِ عمران: ۰۹۱) لیکن ہم نے صرفِ نظر کیا۔ جب ایک ایک ہدایت کو صرفِ نظر کرتے گئے تو پھر کس بات کی امید لگائی جائے۔ یعنی ہم نے قرآن کو صرف اس لیے محفوظ کیا تھا اور کیا ہوا ہے کہ 'اتنی مرتبہ پڑھنے سے اتنا ثواب ملتا ہے، مردے کی بخشش کیلیے قرآن پڑھا جائے' وغیرہ وغیرہ۔ مسلمان قرآن کی اصل روح سے بہت دور ہوتے چلے گئے۔

تاتاریوں کی یلغار:

جتنی محنت اور جانفشانی سے 'عہدِ عباسیہ میں علم وہنر کیلیے کارہائے سرانجام دیے گئے، جس طرح سے لوگوں میں کتب بینی کا شوق پیدا ہوا، جس طرح سے لوگوں نے علوم وفنون میں کمال حاصل کیا، جس طرح حاکمِ وقت (مامون) نے 'علم دوستی' کا علَم اٹھایا، بعد میں یہ سب تتر بتر ہوگیا۔ بادشاہوں کی تبدیلی کے ساتھ جو لڑائیاں ہوئیں، قوم سنبھل نہیں پائی۔ مورخ شاہ معین الدین احمد ندوی نے لکھا ہے کہ خلیفہ مستعصم کے وزیر نے تاتاریوں سے گٹھ جوڑ رکھا ہوا تھا، اس نے علوی حکومت قائم کرنے کیلیے بغداد پر حملے کیلیے تاتاریوں کو دعوت دی اس حملے کے بعد عورتوں اور بچوں نے نکلنا چاہا لیکن تاتاریوں نے ان کو بھی زندہ نہیں چھوڑا۔ آبادی ختم کرکے چالیس دن تک نہایت بے دردی سے بغداد لوٹتے رہے۔ کتب خانوں کو جلادیا گیا، دجلہ وفرات سیاہی سے کالے ہوگئے۔ علم سمٹنا شروع ہوگیا۔ لائبریریاں جو علم کی بنیاد ہیں، آہستہ آہستہ ختم ہونا شروع ہوگئیں، یہاں تک کہ 'بیت الحکمت' جیسا ایک بھی ایسا کتب خانہ نہیں تھا جہاں بیک وقت تراجم، تحقیقات، تصنیفات و تالیفات ہوں۔

اقتدار کا حصول:

اقتدار کا نشہ تمام چیزوں سے اوپر ہوتا ہے، مسلمانوں نے اسی اقتدار کی خاطر اپنا سب کچھ قربان کردیا۔ امویوں کو عباسیوں نے، عباسیوں کو 'ترکوں' نے، ترکوں کو ان کے اپنے کرتوتوں نے زیر کیا۔ ہندوستان میں مغلوں کی آپس میں 'اقتدار' کیلیے لڑائیوں نے مغل دور کا خاتمہ کردیا۔ غیروں (گوروں) نے یہاں ٹھاٹھ سے حکومت کی۔ ان تمام حالات میں بھی مسلمانوں نے سبق نہیں سیکھا، یعنی 'تعلیم' کے میدان میں سب سے پیچھے رہے۔ اگرچہ چند مصلحین جن میں سرسید احمد خان سرِفہرست ہیں، انھوں نے مسلمانوں کو تعلیمی میدان میں اپنا مقام واپس دلوانے کیلیے ہر ممکن کوشش کی، لیکن ہمارے مسلمانوں نے ہی اس کو مذہبی رنگ دے دیا کہ مسلمانوں کو انگریزی تعلیم دلوائی جارہی ہے، انھیں انگریزوں کا غلام بنایا جارہا ہے یا انھیں عیسائی بنایا جارہا ہے، وغیرہ وغیرہ۔

عصرِ حاضر میں بھی مسلمانوں نے اپنی غلطیوں سے سبق نہیں سیکھا۔ جو سلسلہ 'بغداد' کی تباہی سے شروع ہوا، ابھی تک تھما نہیں۔ آج بھی 'علم و ہنر' میں مسلمان غیروں سے پیچھے نہیں بلکہ بہت پیچھے ہیں۔ تحقیق کے شعبے صرف اس حد تک ہیں کہ 'فلاں شخصیت نے کیا کارنامہ انجام دیا'، 'فلاں مسلم سائنس دان نے کیا چیز ایجاد کی'، 'کس کتاب کی کتنی شروحات لکھی گئی ہیں'۔ جامعات میں اگر مقالہ جات دیکھے جائیں تو ان میں کوئی ایسا خاص کام نظر نہیں آئے گا سوائے چند ایک کے۔ بحیثیتِ مجموعی تحقیق کے شعبے میں ہم بہت پیچھے ہیں۔

کتب خانے یہ واضح کرتے ہیں کہ اس شہر، علاقے کے لوگ 'علم' کے کتنے قریب ہیں۔ اگرچہ یہ عہد 'اسمارٹ عہد' ہے، اب کتابیں ایک کلک پر موبائل میں میسر ہوجاتی ہیں، لیکن ابھی بھی تاریخی طور پر یہ مسلمہ حقیقت ہے کہ 'کتب خانے' اپنی اُسی پرانی اہمیت کے ساتھ موجود ہیں۔ مسلم دنیا میں اس وقت کوئی 'بیت الحکمت' جیسا کتب خانہ موجود نہیں، جس میں بیک وقت تحقیق، تصنیف، تالیف، تراجم اور رصدگاہیں موجود ہوں۔

ماضی سے کیا سبق سیکھا؟

ہم ابھی تک ماضی سے سبق نہیں سیکھ رہے۔ آج بھی ہم انھی لڑائیوں میں مصروف ہیں جو گزشتہ کئی صدیوں سے جاری ہیں، جیسے مسلکی لڑائیاں، مذہبی لڑائیاں اور اقتدار کا حصول وغیرہ۔ آج بھی ہم اہلِ مغرب کی 'علمی کامیابی' کو یہ کہہ کر ٹال دیتے ہیں کہ 'اصل کامیابی تو آخرت کی ہے'۔ ہم غیر مسلموں کو 'جہنمی' کا سرٹیفکیٹ بھی دیتے ہیں، ان کی بنائی ہوئی ایجادات کو اپنے استعمال میں لانے کیلیے 'حیلے' بھی تراش رہے ہیں، لیکن خود کچھ نہیں کررہے۔ نتیجہ ہم سب کے سامنے ہے۔

کیا آج بھی 'بیت الحکمت' جیسا یا اس سے بہتر کوئی 'تعلیم گاہ' تعمیر کرکے زوال سے عروج تک آسکتے ہیں؟ امید اور حوصلہ انسان کو آگے بڑھانے کا موقع دیتی ہے، غلطیاں ہورہی ہیں، لیکن آج بھی ہم پھر دوبارہ اسی مقام پر کھڑے ہوسکتے ہیں، جس کیلیے چند گزارشات عرض ہیں؛

جتنی محنت اور جانفشانی سے 'عہدِ عباسیہ میں علم وہنر کیلیے کارہائے سرانجام دیے گئے، جس طرح سے لوگوں میں کتب بینی کا شوق پیدا ہوا، جس طرح سے لوگوں نے علوم وفنون میں کمال حاصل کیا، جس طرح حاکمِ وقت (مامون) نے 'علم دوستی' کا علَم اٹھایا، بعد میں یہ سب تتر بتر ہوگیا۔ بادشاہوں کی تبدیلی کے ساتھ جو لڑائیاں ہوئیں، قوم سنبھل نہیں پائی۔ مورخ شاہ معین الدین احمد ندوی نے لکھا ہے کہ خلیفہ مستعصم کے وزیر نے تاتاریوں سے گٹھ جوڑ رکھا ہوا تھا، اس نے علوی حکومت قائم کرنے کیلیے بغداد پر حملے کیلیے تاتاریوں کو دعوت دی اس حملے کے بعد عورتوں اور بچوں نے نکلنا چاہا لیکن تاتاریوں نے ان کو بھی زندہ نہیں چھوڑا۔ آبادی ختم کرکے چالیس دن تک نہایت بے دردی سے بغداد لوٹتے رہے۔ کتب خانوں کو جلادیا گیا، دجلہ وفرات سیاہی سے کالے ہوگئے۔ علم سمٹنا شروع ہوگیا۔ لائبریریاں جو علم کی بنیاد ہیں، آہستہ آہستہ ختم ہونا شروع ہوگئیں، یہاں تک کہ 'بیت الحکمت' جیسا ایک بھی ایسا کتب خانہ نہیں تھا جہاں بیک وقت تراجم، تحقیقات، تصنیفات و تالیفات ہوں۔

اقتدار کا حصول:

اقتدار کا نشہ تمام چیزوں سے اوپر ہوتا ہے، مسلمانوں نے اسی اقتدار کی خاطر اپنا سب کچھ قربان کردیا۔ امویوں کو عباسیوں نے، عباسیوں کو 'ترکوں' نے، ترکوں کو ان کے اپنے کرتوتوں نے زیر کیا۔ ہندوستان میں مغلوں کی آپس میں 'اقتدار' کیلیے لڑائیوں نے مغل دور کا خاتمہ کردیا۔ غیروں (گوروں) نے یہاں ٹھاٹھ سے حکومت کی۔ ان تمام حالات میں بھی مسلمانوں نے سبق نہیں سیکھا، یعنی 'تعلیم' کے میدان میں سب سے پیچھے رہے۔ اگرچہ چند مصلحین جن میں سرسید احمد خان سرِفہرست ہیں، انھوں نے مسلمانوں کو تعلیمی میدان میں اپنا مقام واپس دلوانے کیلیے ہر ممکن کوشش کی، لیکن ہمارے مسلمانوں نے ہی اس کو مذہبی رنگ دے دیا کہ مسلمانوں کو انگریزی تعلیم دلوائی جارہی ہے، انھیں انگریزوں کا غلام بنایا جارہا ہے یا انھیں عیسائی بنایا جارہا ہے، وغیرہ وغیرہ۔

عصرِ حاضر میں بھی مسلمانوں نے اپنی غلطیوں سے سبق نہیں سیکھا۔ جو سلسلہ 'بغداد' کی تباہی سے شروع ہوا، ابھی تک تھما نہیں۔ آج بھی 'علم و ہنر' میں مسلمان غیروں سے پیچھے نہیں بلکہ بہت پیچھے ہیں۔ تحقیق کے شعبے صرف اس حد تک ہیں کہ 'فلاں شخصیت نے کیا کارنامہ انجام دیا'، 'فلاں مسلم سائنس دان نے کیا چیز ایجاد کی'، 'کس کتاب کی کتنی شروحات لکھی گئی ہیں'۔ جامعات میں اگر مقالہ جات دیکھے جائیں تو ان میں کوئی ایسا خاص کام نظر نہیں آئے گا سوائے چند ایک کے۔ بحیثیتِ مجموعی تحقیق کے شعبے میں ہم بہت پیچھے ہیں۔

کتب خانے یہ واضح کرتے ہیں کہ اس شہر، علاقے کے لوگ 'علم' کے کتنے قریب ہیں۔ اگرچہ یہ عہد 'اسمارٹ عہد' ہے، اب کتابیں ایک کلک پر موبائل میں میسر ہوجاتی ہیں، لیکن ابھی بھی تاریخی طور پر یہ مسلمہ حقیقت ہے کہ 'کتب خانے' اپنی اُسی پرانی اہمیت کے ساتھ موجود ہیں۔ مسلم دنیا میں اس وقت کوئی 'بیت الحکمت' جیسا کتب خانہ موجود نہیں، جس میں بیک وقت تحقیق، تصنیف، تالیف، تراجم اور رصدگاہیں موجود ہوں۔

ڈاکٹر محمد زوہیب حنیف

The Urdu Daily
WATTAN
سرینگر
وطن

اسپین: آگ لگانے والوں کی حمایت اور دھوئیں کی شکایت ناقابل قبول ہے: وزیر اعظم

نئی دہلی (ایم این این): والاڈولڈ میں ۳۱ مارچ کو سوشلسٹ پارٹی (PSOE) کے انتخابی جلسے سے خطاب کرتے ہوئے، اسپین کے وزیر اعظم پیڈرو سانچیز نے ایران پر جنگ کے خلاف اسپین کی مخالفت کا اعادہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ ان کی حکومت شہریوں کو اس کے اثرات سے بچانے کے لیے تمام وسائل بروئے کار لائے گی، جیسا کہ اس نے وبائی بیماری اور یوکرین میں جنگ جیسے گزشتہ بحرانوں کے دوران کیا تھا۔ سانچیز نے انتہائی دائیں بازو پر بھی تنقید کی کہ وہ ان لوگوں کی حمایت کرتے ہیں جو دنیا کو آگ لگا رہے ہیں۔ جبکہ اس کے نتائج پر شکایت کرتے ہیں۔ انہوں نے ان پر زور دیا کہ وہ اس کے بجائے جنگ کی مخالفت کریں تاکہ یہ جلد از جلد ختم ہو سکے۔ واضح رہے کہ ایران کے خلاف اسرائیل اور امریکہ کی جنگ کے دوران اسپین کے وزیر اعظم نے اس جنگ کو غیر قانونی قرار دے کر اس کی شدید مخالفت کی تھی، اس کے ساتھ ہی انہوں نے آگے بڑھتے ہوئے اپنی ہوائی اڈے امریکی فوجی کارروائی کیلئے استعمال کرنے سے انکار کر دیا۔ انہوں نے کہا کہ امریکی جنگی طیارے اسپین کے ہوائی اڈے پر کھڑے تو رہ سکتے ہیں، لیکن یہاں سے اڑان بھر کے وہ ایران پر حملہ نہیں کر سکتے۔ حالانکہ ان کے اس جرات مندانہ اقدام پر امریکی صدر نے شدید ناراضگی جتائی، ساتھ ہی اسپین سے تجارتی تعلقات ختم کرنے کی دھمکی بھی دی۔ اس کے باوجود سانچیز اپنے فیصلے پر قائم رہے۔

ایران امریکہ تنازع: تازہ پیش رفت، عالمی درعمل

نئی دہلی (ایم این این): ایران کے وزیر خارجہ عباس عراقچی نے زور دے کر کہا کہ آبنائے ہرمز جہازوں کے لیے کھلی ہے سوائے امریکہ، اسرائیل اور ان کے اتحادیوں کے۔ ایم ایس ناو سے بات کرتے ہوئے، عراقچی نے کہا کہ دوسرے ممالک کے جہازوں کو اس اہم شپنگ راستے سے گزرنے کی اجازت ہے۔ انہوں نے کہا، "حقیقت یہ ہے کہ آبنائے ہرمز کھلی ہے۔ یہ صرف ہمارے دشمنوں، ان ممالک کے ٹینکرز اور جہازوں کے لیے بند ہے جو ہم پر حملہ آور ہیں اور ان کے اتحادی ہیں۔ باقی سب کے لیے گزرنے کی اجازت ہے۔" ایران نے دعویٰ کیا ہے کہ اس نے خفیہ معلومات اکٹھا کرنے، دشمن کی حمایت کرنے اور حکومت کے خلاف پروپیگنڈا چلانے کے الزام میں ۴۵ مشتبہ افراد کو گرفتار کر لیا ہے۔

پوپ کی جنگ بندی اپیل، ایران نے یورپ کو دفاع کا واضح پیغام دیا

نئی دہلی (ایم این این): ویٹیکن کے سربراہ پوپ لیو نے مشرق وسطیٰ میں جاری ایران، اسرائیل اور امریکہ کے تنازع پر شدید تشویش کا اظہار کرتے ہوئے تمام فریقوں سے فوری جنگ بندی اور مذاکرات کی اپیل کی ہے۔ اپنے خطاب میں انہوں نے کہا کہ "تشدد کا سلسلہ فوری طور پر روکنا ضروری ہے کیونکہ جنگ صرف تباہی اور انسانی نقصان کا باعث بنتی ہے۔" پوپ لیو نے عالمی لیڈروں سے مطالبہ کیا کہ وہ کشیدگی کم کرنے کیلئے عملی اقدامات کریں اور سفارتی راستہ اختیار کریں۔ ان کے مطابق "مذاکرات ہی وہ واحد راستہ ہیں جو خطے میں پائیدار امن کی بنیاد رکھ سکتے ہیں۔" انہوں نے اس بات پر بھی زور دیا کہ جنگ کے نتیجے میں عام شہری سب سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ ان کے بقول "ہمیں ان لاکھوں لوگوں کے بارے میں سوچنا چاہئے جو اس تنازع کے باعث خوف اور غیر یقینی صورتحال کا شکار ہیں۔" (۲) پیزشکیان کا فرانسیسی صدر کو فون، ایران اپنی سرزمین کا دفاع کرے گا ایران کے صدر مسعود پیزشکیان نے فرانسیسی صدر سے ٹیلیفون پر گفتگو کرتے ہوئے کہا ہے کہ ایران اپنی سرزمین اور خودمختاری کے دفاع کیلئے ہر ممکن اقدام کرے گا۔ ایرانی میڈیا کے مطابق اس گفتگو میں مشرق وسطیٰ کی تازہ صورتحال اور بڑھتی ہوئی کشیدگی پر تبادلہ خیال کیا گیا۔ پیزشکیان نے کہا کہ حالیہ امریکی حملے بعض خلیجی ممالک کی سرزمین سے کیے گئے تھے جس سے خطے کی صورتحال مزید پیچیدہ ہو گئی ہے۔ انہوں نے کہا کہ "ایران کسی بھی جارحیت کا جواب دینے کا حق رکھتا ہے اور اپنی قومی سلامتی کا بھرپور دفاع کرے گا۔" فرانسیسی صدر کے ساتھ گفتگو میں انہوں نے اس بات پر بھی زور دیا کہ بحران کے حل کیلئے سفارتی کوششیں ضروری ہیں۔ (۳) ایران نے حملوں کی مشترکہ علاقائی تحقیقات کی تجویز دی ایران نے حالیہ حملوں کی مشترکہ علاقائی تحقیقات کی تجویز پیش کرتے ہوئے کہا ہے کہ ان حملوں کے اہداف امریکہ سے منسلک تھے۔ ایرانی حکام کے مطابق ایک آزاد اور شفاف تحقیقات سے یہ واضح ہو سکے گا کہ حملوں کی اصل نوعیت اور ذمہ دار کون ہیں۔ ایرانی وزارت خارجہ کے ایک عہدیدار نے کہا کہ "ہم چاہتے ہیں کہ علاقائی ممالک مل کر اس معاملے کی تحقیقات کریں تاکہ حقائق سامنے آ سکیں۔" ان کے مطابق ایران اس معاملے میں تعاون کیلئے تیار ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ایران کسی بھی ایسے اقدام کی حمایت کرے گا جو خطے میں کشیدگی کم کرنے میں مددگار ثابت ہو۔

ایران کی جدید میزائلوں سے اسرائیل میں تباہی

نئی دہلی (ایم این این): اتوار کو اسرائیل کو اپنے اب تک کے سب سے جدید میزائلوں سے نشانہ بنا کر ایران نے صہیونی ریاست میں تباہی مچا دی۔ حملوں میں ۴۲ گھنٹوں میں کم از کم ۱۸۰۱ اسرائیلی زخمی ہوئے جن میں سے ۲ کی حالت نازک ہے۔ ۸۲ فروری کے بعد سے ایرانی حملوں میں ۳ ہزار سے زائد اسرائیلی زخمی ہو چکے ہیں۔ اتوار کے حملوں نے ٹرمپ کے ان دعووں کی تردید کر دی کہ ایران کی فوجی صلاحیتوں کو تباہ کر دیا گیا ہے۔ اس کے برخلاف امریکی میڈیا میں آنے والی ان خبروں کی تصدیق ہوتی نظر آئی کہ اسرائیل کے پاس انٹرسیپٹر میزائلوں کی کمی ہو گئی ہے جس کی وجہ سے وہ ایران کی جانب سے داغے جانیوالے میزائلوں کو فضا میں ہی نشانہ بنانے میں کمزور پڑ رہا ہے۔ اتوار کے حملے میں پولیس ہیڈ کوارٹرز اور تل ابیب کے انتہائی اہم "گیلات ڈیفنس سیٹلائٹ کمیونی کیشن سینٹر" کو نشانہ بنایا گیا۔ ایرانی میزائلیں امریکی قونصل جنرل کی رہائش گاہ کو نشانہ میں بھی کامیاب رہیں۔ الجزیرہ کی نمائندہ نور عودہ نے اتوار کے حملوں کو شدید ترین حملہ قرار دیا ہے۔ اسرائیل میں موجود اپنے ذرائع سے بات چیت کی بنیاد پر انہوں نے بتایا کہ اسرائیلی شہریوں صبح سے دوپہر تک ایران کی جانب سے حملوں کی کم از کم ۱۰ لہروں کا سامنا کیا۔ اسرائیل میں موجود وہ افراد جو الجزیرہ کے نمائندہ کے رابطہ میں ہیں نے بتایا کہ "ایران کے خلاف جنگ چھیڑے جانے کے بعد سے اب تک یہ سب سے سخت دن ثابت ہو رہا ہے۔ ہم ایران کی طرف سے نئے طرح کے میزائل آتے ہوئے دیکھ رہے ہیں۔" ایرانی پاسداران انقلاب کا کہنا ہے کہ فیصلہ کن حملوں میں پورے خطے میں دشمن کے اہداف کو نشانہ بنایا گیا ہے، ایران نے 'ملٹی پل ری انٹری ٹارگٹ ایبل' میزائل کا استعمال کیا ہے اور اسرائیلی فضائی آپریشن کے کمانڈ اینڈ کنٹرول مراکز کو بھی نشانہ بنایا ہے۔ اسرائیلی دارالحکومت تل ابیب پر حملہ کے بعد ایرانی میزائل کے ٹکڑے سے اسرائیل میں امریکی قونصل جنرل کی رہائش گاہ بھی نشانہ بنی۔ اسرائیلی میڈیا کا کہنا ہے کہ امریکی سفارتکار کی رہائش گاہ کے اندرونی حصوں کو نقصان پہنچا ہے۔ امریکی سفارتکار کی رہائش گاہ میں موجودگی کے بارے میں نہیں بتایا گیا ہے، امریکی قونصل جنرل کے گھر کے اندرونی حصے کی تصاویر بھی جاری کر دیں۔ تل ابیب پر ایران کے ایک اور میزائل حملے میں متعدد گاڑیاں تباہ ہو گئیں، اسرائیلی میڈیا نے تل ابیب میں گاڑیوں میں لگی آگ کی ویڈیو جاری کی ہے۔ اسرائیلی میڈیا نے بھی اعتراف کیا ہے کہ تل ابیب پر رات میں ۵ بڑے حملے کیے جس کی وجہ سے شہری کیمپوں نے رات بھر انتہائی بے چینی میں گزاری۔

میکرون کی اسرائیل اور حزب اللہ کے درمیان پیرس میں جنگ بندی مذاکرات کرانے کی پیشکش

نئی دہلی (ایم این این): فرانس کے صدر ایمانوئل میکرون نے سنیچر کو اسرائیل اور لبنان کے درمیان جنگ بندی کے مذاکرات کی میزبانی پیرس میں کرنے کی پیشکش کی ہے۔ میکرون نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس (سابقہ ٹویٹر) پر لکھا کہ لبنان کو انتشار کا شکار ہونے سے روکنے کے لیے ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے۔ ان کا مزید کہنا تھا کہ "حزب اللہ کو فوری طور پر اپنی کشیدگی بڑھانے والی کارروائیاں بند کرنی ہوں گی۔ اسرائیل کو اپنی بڑے پیمانے پر جارحیت اور فضائی حملے ترک کرنے ہوں گے۔" فرانسیسی صدر نے تبصرہ کیا کہ "اسرائیلی حملوں کے باعث ہزاروں افراد پہلے ہی بے گھر ہو چکے ہیں۔" واضح رہے کہ میکرون کا یہ بیان اقوام متحدہ کی اس تصدیق کے بعد سامنے آیا ہے کہ لبنان میں آٹھ لاکھ سے زائد افراد بے گھر ہو چکے ہیں۔ اسرائیل کے وزیر دفاع اسرائیل کاٹز نے دعویٰ کیا ہے کہ یہ تعداد اس سے بھی زیادہ ہے، اور بتایا کہ دس لاکھ سے زیادہ حزب اللہ کے حامی لبنانی شہریوں نے نقل مکانی کی ہے۔ تاہم میکرون نے مزید کہا کہ "لبنان کی حکومت نے اسرائیل کے ساتھ براہ راست مذاکرات کرنے کی خواہش ظاہر کی ہے۔ ملک کے تمام طبقات کی نمائندگی ہونی چاہیے۔" انہوں نے مزید کہا کہ "اسرائیل کو جنگ بندی کے اس موقع سے فائدہ اٹھانا چاہیے اور ایسا حل تلاش کرنا چاہیے جو لبنانی حکومت کو لبنان کی خودمختاری سے متعلق اپنے وعدوں پر قائم رہنے کے قابل بنائے۔ مزید برآں میکرون نے اپنی بات ختم کرتے ہوئے کہا کہ "فرانس پیرس میں ان مذاکرات کی میزبانی کر کے سہولت فراہم کرنے کے لیے تیار ہے۔" میکرون کا حزب اللہ کے حملوں اور اسرائیلی زمینی کارروائی کو غلطی قرار دینا اس ماہ کے شروع میں جب اسرائیل اور حزب اللہ کے درمیان کھلی جنگ دوبارہ شروع ہوئی تو میکرون نے کہا تھا کہ "جنگ لبنان تک پھیل گئی ہے، جہاں سے حزب اللہ نے اسرائیل پر حملہ کر کے اور لبنانی عوام کو خطرے میں ڈال کر بڑی غلطی کی۔

پاکستان: عید سے قبل ایندھن کی قیمتوں میں اضافہ، لاکھوں افراد کیلئے تکلیف دہ

نئی دہلی (ایم این این): ایک حالیہ رپورٹ کے مطابق، پاکستان میں ایندھن کی قیمتوں میں ہونے والے شدید اضافے نے رمضان المبارک کے دوران لوگوں کیلئے تکلیف دہ صورتحال پیدا کر دی ہے، جب کہ اشیائے ضروریہ کی بڑھی ہوئی قیمتوں کی وجہ سے گھریلو اخراجات پہلے ہی دباو کا شکار ہیں اور اس اضافے نے خاص طور پر متوسط طبقے کے خاندانوں کو بری طرح متاثر کیا ہے۔ روزنامہ ڈان کی رپورٹ کے مطابق، فی لیٹر ۵۵ روپے کے اس اضافے نے ملک بھر میں مہنگائی کی لہر پیدا کر دی ہے، جس سے نقل و حمل کے اخراجات میں اضافہ ہوا ہے، اشیائے خوراک کی قیمتیں بڑھ گئی ہیں اور مقدس مہینے میں گھرانوں پر اضافی بوجھ پڑ گیا ہے۔ بعد ازاں رپورٹ میں افسوس کا اظہار کرتے ہوئے کہا گیا کہ "اس اضافے نے عوامی غصے کو مزید ہوا دی ہے۔ رمضان وہ مہینہ ہوتا ہے جب توقع کی جاتی ہے کہ حکومتیں اشیائے ضروریہ پر سبسڈی دے کر عوام کو ریلیف فراہم کریں گی۔ لیکن اس کے برعکس، عوام مہنگائی کے اس جھٹکے کا سامنا کر رہے ہیں، جو عید کے اخراجات کی منصوبہ بندی کرنے والے خاندانوں کی قوت خرید کو تیزی سے کم کر رہی ہے۔

ایران، اسرائیل جنگ: سوئزرلینڈ نیا مریکی فوجی طیاروں کیلئے فضائی حدود بند کر دی

نئی دہلی (ایم این این): ایران اور اسرائیل-امریکہ جنگ کے درمیان سوئزرلینڈ نے بڑا فیصلہ لیتے ہوئے اپنی فضائی حدود کا استعمال امریکی فوجی طیاروں کیلئے محدود کر دیا ہے۔ سوئزرلینڈ حکومت نے کہا ہے کہ اس کی پرانی پالیسی غیر جانبدار رہنے کی ہے، اس لئے جنگ سے منسلک امریکی طیاروں کو اپنی فضائی حدود سے گزرنے کی اجازت نہیں دی جائے گی۔ حکومت نے سنیچر کو جاری بیان میں بتایا کہ امریکہ کے ۲ جاسوسی طیاروں کو ۱۵ مارچ کو سوئزرلینڈ کی فضائی حدود سے گزرنے کی اجازت نہیں دی گئی۔ افسران کے مطابق یہ پروازیں براہ راست ایران کے ساتھ جاری جنگ سے جڑی تھیں، اس لئے انہیں منظوری نہیں دی گئی۔ حالانکہ سوئس حکومت نے ۳ دیگر امریکی پروازوں کو اجازت دے دی ہے۔ ان میں ۱۵ مارچ کو ۲ ٹرانسپورٹ طیارہ اور ۱۷ مارچ کو میٹینس سے متعلق ایک پرواز شامل ہے۔ یہ فیصلہ سوئس فیڈرل کونسل نے کئی درخواستوں کے جائزے کے بعد لیا۔ یہ درخواستیں فیڈرل آفس آف سول ایوی ایشن کے پاس آئے تھے، جو اس طرح کی سفارتی اجازتوں سے متعلق معاملات دیکھتا ہے۔ سوئزرلینڈ نے واضح کیا ہے کہ انسانی ہمدردی یا طبی امداد سے وابستہ پروازوں کو اجازت ملتی رہے گی۔ جیسے زخمیوں کو لے جانے والی پروازیں یا امدادی کاموں سے جڑے طیارے سوئس فضائی حدود کا استعمال کر سکتے ہیں۔ واضح رہے کہ سوئزرلینڈ کا یہ فیصلہ ایسے وقت میں آیا ہے جب ایران اور اسرائیل-امریہ کے درمیان جنگ تیسرے ہفتے میں داخل ہو چکا ہے۔ یہ جنگ ۸۲ فروری کو شروع ہوا تھا، جب امریکہ اور اسرائیل نے ایران پر حملے کئے تھے۔ رپورٹ کے مطابق اس جنگ میں اب تک ۲۰۰۰ سے زائد لوگوں کی موت ہو چکی ہے، جن میں زیادہ تر لوگ ایران کے ہیں۔ اس جنگ کا اثر دنیا کی تیل سپلائی پر بھی پڑ رہا ہے۔ اسی درمیان ڈونالڈ ٹرمپ نے خلیجی خطے سے تیل لینے والے ممالک سے اپیل کی ہے کہ وہ بحری جہازوں کی حفاظت کیلئے اپنی بحری افواج بھیجیں۔ دوسری جانب ایران نے امریکہ کے جزیرہ خارگ پر حملے کے بعد جوابی کارروائی کی وارننگ دی تھی

ڈونالڈ ٹرمپ نے آبنائے ہرمز کو محفوظ بنانے کیلئے دُنیا بھر سے مدد مانگی

نئی دہلی (ایم این این): امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ جہاں یہ دعویٰ دہرایا ہے کہ امریکہ اور اسرائیل کے تابڑ توڑ حملوں کے بعد ایران کی فوجی طاقت تقریباً ختم ہو چکی وہیں وہ اسلامی جمہوریہ کے خلاف دنیا بھر سے مدد بھی مانگ رہے ہیں۔ سنیچر کو انہوں نے چین، جاپان، برطانیہ، فرانس، جنوبی کوریا اور ان دیگر ممالک سے آبنائے ہرمز کو محفوظ بنانے کیلئے مدد کی اپیل کی جن کے ہاں ایندھن کی سپلائی ایران کے ذریعہ ہرمز کی ناکہ بندی کی وجہ سے متاثر ہوئی ہے۔ برطانیہ، فرانس اور جرمنی جیسے کئی ممالک ایران پر تھوپی گئی امریکہ کی جنگ میں شریک ہونے سے انکار کر چکے ہیں۔

نیتن یاہو کے نئے ویڈیو سے سوشل میڈیا پر ابہام

نئی دہلی (ایم این این): گزشتہ کچھ دنوں سے سوشل میڈیا پر یہ خبر یا افواہ گردش کر رہی ہے کہ ایران جنگ کا اصل سبب بننے والی اسرائیلی وزیر اعظم نیتن یاہو کی ایرانی حملے میں موت ہو گئی ہے۔ اس خبر کے کے پھیلنے کی وجہ یہ تھی کہ کچھ دنوں سے نیتن یاہو میڈیا کے سامنے نظر نہیں آ رہے تھے۔ اب گزشتہ ۳۱ مارچ کو ان کا ایک ویڈیو اپلوڈ کیا گیا ہے جو، سوشل میڈیا پر موضوع بحث بن گیا ہے۔ سوشل میڈیا صارفین کا ایک بڑا طبقہ اسے اے آئی ویڈیو قرار دے رہا ہے۔ یاد رہے کہ گزشتہ کچھ دنوں سے نیتن یاہو میڈیا کے سامنے دکھائی نہیں دیے تھے۔ اب جبکہ ان کا ویڈیو سامنے آیا ہے تو عوام کی توجہ اس ویڈیو میں نیتن یاہو کی ۶ انگلیوں کی جانب مبذول ہو گئی ہے۔ اس نے صارفین کے درمیان قیاس آرائیوں کو جنم دیا کہ یہ ویڈیو شاید ڈیپ فیک یا مصنوعی ذہانت سے تیار کردہ ہو سکتا ہے۔ اس سے قبل، نیتن یاہو کے بارے میں یہ افواہ بھی گردش کر رہی تھی کہ وہ ایرانی حملے میں مارے جا چکے ہیں۔ یاد رہے کہ اس سے قبل نیتن یاہو کا آخری ویڈیو ۸ مارچ ۶۲۰۲ء کو اپلوڈ کیا گیا تھا۔ اسرائیلی وزیر اعظم کا سرکاری ایکس اکاونٹ معمول کے مطابق تقریباً روزانہ اپنے رہنما کے تازہ ترین ویڈیو بیانات شیئر کرتا ہے۔ ۴ دنوں تک ان کا کوئی ویڈیو نہیں آیا تو ان کی موت کی خبر (افواہ) سوشل میڈیا پر پھیل گئی۔ نیا ویڈیو آتے ہی نیتن یاہو کی موت کی تردید ہونے کے بجائے ان کی موت کی افواہ اور تیزی سے پھیلنے لگی۔ اس افواہ کی وجہ ان کا نیا ویڈیو ہی ہے۔ اس پوسٹ کے بعد سوشل میڈیا پر قیاس آرائیوں کا سیلاب آ گیا اور بعض لوگوں نے دعویٰ کیا کہ یہ ویڈیو اے آئی کی مدد سے تیار کیا گیا ہے اور یہ کہ اسرائیلی وزیر اعظم کا انتقال ہو چکا ہے۔ یہ افواہیں تیزی سے وائرل ہو گئیں اور کچھ پیغامات میں یہ شبہ ظاہر کیا گیا کہ نیتن یاہو زندہ نہیں ہیں اور حکام حقیقت چھپانے کیلئے اے آئی سے تیار کردہ مواد استعمال کر رہے ہیں۔ تاہم ان دعووں میں سے کسی کی بھی ٹھوس طور پر تصدیق نہیں ہو سکی۔ فیکٹ چیکنگ میں ایسا کوئی قابل اعتماد ثبوت نہیں ملا کہ اسرائیلی وزیر اعظم کی موت ہو چکی ہے۔

اتر ریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نمبر۔ 770-W/01/WA/JAT/2025-26 مورخہ 15-03-2026

Sr.DEN-I/JAT بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے اور ان کے لئے کام کرتے ہوئے نیچے دیے گئے ٹینڈروں کیلئے کھلی ٹینڈرز (ای۔ٹینڈرز) طلب کرتے ہیں اور اختتام کی تاریخ کے ساتھ www.ireps.gov.in پر دستیاب ہے۔ بولی دہندگان اپنی اصل رقم شدہ بولیاں آخری تاریخ اور وقت تک ہی جمع کر سکیں گے۔ اس ٹینڈر کے خلاف مینوئل آفر کی اجازت نہیں ہے، اور موصول ایسے کسی بھی مینوئل آفر کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔ ٹھیکیدار ٹینڈر فارم کی لاگت اور بیعانہ کی رقم کا بھگتان صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب آن لائن وسائل کے ذریعہ جیسے کہ نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ بھگتان کر سکتے ہیں۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، ایف ڈی اور سیوں وغیرہ کے ذریعہ بھگتان کی اجازت نہیں ہے۔ مزید معلومات کیلئے لاگ آن کریں۔ www.ireps.gov.in

ٹینڈر ٹائپ	ٹینڈر ریکشن	بیکٹ سسٹم
کھلا	کام	سنگل بیکٹ سسٹم
ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع کی تاریخ	ٹینڈر اختتام کی تاریخ اور وقت
1.12-03-2026, 2.15-03-2026 3. 15-03-2026	1.20-03-2026, 2.23-03-2026 3. 23-03-2026	1, 03-04-2026, 15:00, 2, 06-04-2026, 15:00 3. 06-04-2026, 15:00

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات
1.	95-2025-26-BDGM-DRM- JAT	BAHL-BRML سیکشن میں BAHL پر 225.KL صلاحیت کا 01 اور BJBA, SDUA, KAPE, PMPE & HMRE پر 100KL صلاحیت کے 05 آر سی سی اوور ہیڈ (OH) واٹر ٹینکوں کا قیام کا انتظام۔ ساتھ ہی پمپنگ پائپوں کا بندوبست۔

مشتہر قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم	آفر کی ویلڈٹی	مدت تکمیل کام
2,69,69,786.93	2,84,900.00	60 دن	12 مہینے

Similar nature of work۔ "پلین سیمنٹ کنکریٹ اور ریڈیفیک، RCC فریم والی ڈھانچوں کی تعمیر و مرمت۔"

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات
2	99-2025-26-BDGM-DRM- JAT	ADEN/BDGM کے تحت QG-BRML سیکشن میں کلومیٹر 117.96 تک BDGM SSE/P.Way کے سیکشن میں ٹریک کی دیکھ بھال کیلئے متفرق پاتھ (P.Way) ورک۔

مشتہر قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم	آفر کی ویلڈٹی	مدت تکمیل کام
74,99,500.69	1,50,000.00	60 دن	12 مہینے

Similar nature of work۔ "CTR/TRR/TFR/TTR ورکس جس میں ٹریک اٹھانا، ٹریک کی سکریننگ، ٹریک کی ڈی سٹریسنگ اور ٹریک مینٹیننس مشینوں جیسے ٹیمپنگ مشین، بیلاسٹ سکریننگ اور گیولنگ مشینوں کیلئے پری اینڈ پوسٹ ورک اور T-28 کے ذریعہ TTR شامل ہیں۔"

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات
3	100-2025-26-BDGM-DRM- JAT	ADEN/BDGM کے دائرہ اختیار میں BAHL-BRML سیکشن میں پلوں کی مرمت اور رکھ رکھاو، جس میں فلورنگ کی مرمت، سیکورٹی ورک، جل مارگ کی صفائی، نالیوں کو واضح کرنا وغیرہ شامل ہیں۔

مشتہر قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم	آفر کی ویلڈٹی	مدت تکمیل کام
54,99,947.55	1,10,000.00	60 دن	12 مہینے

Similar nature of work۔ "ٹریک کنسٹرکشن ورک کے علاوہ کوئی بھی سول ورک۔"

نوٹ: 1۔ ٹینڈر ڈالنے سے پہلے ٹینڈر دہندگان ٹینڈر کے سلسلے میں جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے۔
2. اگر ہندی اور انگریزی ایڈیشن کے بیچ متن میں کوئی خامی ہے تو انگریزی ایڈیشن کو صحیح اور قطعی مانا جائے گا۔

877/26

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

متوازن غذا کیا ہے اور کیوں ضروری ہے؟

اللہ تعالیٰ نے اس دنیا میں مختلف انواع واقسام کے پودے، درخت، پھول، پھل، سبزیاں، میوہ جات اور جانور پیدا کیے اور انھیں انسان کی خوراک کا ذریعہ بنایا

تحریر...
ڈاکٹر خدیجہ طارق

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 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 فوڈ کو گروپس میں تقسیم کیا جائے تو مجموعی طور پر فوڈ گروپس چھے (6) بنتے ہیں۔ ایک پرفیکٹ اور بیلنسڈ ڈائٹ جو ہمارے جسم کی ضرورت ہے وہ ان چھ گروپس کے فوڈ؟ ٹمز 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 کی ضروری مقدار کا تعین 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 ریکوائرمنٹ تقریباً 2000 ہوتی ہے۔ ایک عام صحت مند مرد کی کیلورک ریکوائرمنٹ تقریباً 2500 ہوتی ہے۔

متوازن غذا میں کیلورک ریکوائرمنٹ کو پورا کرنے کے لیے ہم کیلوریز کو فوڈ گروپس کے تین بڑے 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 کے لیے 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 کا فنکشن بہتر بناتا ہے۔

متوازن خوراک کے لیے تمام فوڈ گروپس میں ریکمنڈڈ 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 (Bad carbohydrates) 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 (Good carbohydrates) 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 کلوگرام 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 گلوکوز 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۔ انسٹیٹوٹ 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 کمرے کے درجہ حرارت میں ٹھوس حالت میں 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 ؟رٹریز 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 مائع حالت میں ہوتی ہیں اور یہ پلانٹ بیسڈ آئٹمز 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 پکانے 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، مکھن 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 اور 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۔

چربی میں حل پذیر 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 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۔ باڈی 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 اور (fullnessofFeeling) جسے ہم (Satiety) کہتے ہیں، وہ آتی ہے اور ہمیں بھوک کم لگتی ہے جس کی وجہ سے وزن کم ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ (HealthGut) 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 مینٹین کرتا 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:

حل پذیر غذائی ریشہ 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 wheatWhole، 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 کیمیکل 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 چاہیئں۔ یہ مقدار موسم، ٹمپریچر اور بیماری میں مختلف بھی ہو سکتی ہے۔ عمومی 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۔

وطن سرینگر

زمین کی قوت نمو میں کمی

جس طرح ماحولیات میں بگاڑ پیدا ہوا،اور سانس لینا دشوار ہورہا ہے،اسی طرح زمین کی فطرت قوت نمو میں دھیرے دھیرے کمی آرہی ہے،ہم نے جراثم کش دواؤں اور کھاد کا استعمال اس قدر کیا ہے کہ زمین فصلیں اگل رہی ہیں اور ان کی کمیت وکیفیت میں خاصہ اضافہ ہوا ہے، کاشتکاروں کے لیے جو زراعتی منصوبے بنائے گئے وہ تین مراحل سے گذر کر چوتھے مرحلے میں داخل ہونے والے ہیں،اس کے باوجود زمین بیمار ہورہی ہے،اس کی صحت بحال کرنے اور رکھنے کی ضرورت ہے،فصلوں کو غذائیت سے پُر کرنے کیلئے زمین کے اندر سترہ **(17)** طاقت پہونچانے والے اجزاء ہوتے ہیں جن کی وجہ سے فصلیں لہلہاتی ہیں،سائنس دانوں نے زمین کی قوت نمو میں کمی کی وجوہات بتائی ہیں،ان میں نائٹروجن میں ساٹھ **(60)**, فارفورس میں پنتالیس **(45)**،پوٹائش اٹھائیس **(28)**،جنک پینتالیس **(45)**،بورون میں اٹھارہ **(18)** اور سلفر میں چوبیس **(24)** فی صدی کی کمی آگئی ہے۔نائٹروجن کی کمی ہونے کی وجہ سے پودے پیلے ہوجاتے ہیں،فاسفورس کی کمی سے جڑوں کی مضبوطی میں کمی آتی ہیں،پوٹاش بیماری یا پانی کی کمی سے پیدا ہونے والے مضر اثرات سے پودوں کو بچاتا ہے،جنک سے پودوں کو پروٹین ملتا ہے،جو ان کی نشو نما کے لئے انتہائی ضروری ہے،برون بیج کے تیار کرنے میں خاصی اہمیت رکھتا ہے،اس کی کمی کی وجہ سے پھل پھٹنے لگتا ہے،سلفر پودوں میں پروٹین بڑھانے کے ساتھ تیلسن میں اس کی نافعیت کو بڑھاتا ہے۔

بہار کی بات کریں تو یہاں نائٹروجن میں زیادہ کمی آئی ہے،اور یہ کمی نویں **(90)** فی صدی علاقوں میں پائی جارہی ہے،زمین کی روح مانی جانے والے کاربن میں چالیس **(40)** فی صد کی کمی درج کی گئی ہے،اس کا سیدھا اثر فصلوں کی غذائیت پر پڑ رہا ہے،اور اس کی قوت نمو میں کمی آرہی ہے،حکومت بہار کو اس کا احساس ہے کہ اگر بر وقت اس طرف توجہ نہیں دی گئی تو یہاں کی زمینوں کا ایک حصہ پنجاب اور ہریانہ کی طرح بنجر،اسر اور پیداوار کم دینے والی ہوجائے گی۔فی الوقت ہمیں یہ دھیان رکھنی چاہئے رکھنا چاہئے کہ زمین میں کھاد اور دواؤں کا استعمال مٹی جانچ کے بعد زمین داروں کے مشورے کے مطابق ہی کریں۔بغیر مشورہ کے اپنی سمجھ پر اعتماد کرکے ان چیزوں کا استعمال انتہائی نقصان دہ ہے،یہ زمین کی قوت نمو اور فصلوں کی غذائیت کو تو متاثر کرتا ہی ہے،اس کا زیادہ استعمال زمین کے اندر کے پانی کے ذخیرہ کو بھی آلودہ کرتا ہے،جس سے پانی پینے کے لائق نہیں رہتا اور اگر پی لیا گیا تو مختلف امراض کے پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے۔

کیا بدعنوانی اور رشوت ستانی کو ختم کرنا ممکن ہے؟

بی بی سی

یہ سال 2002 تھا اور مشرقی یورپ کے ملک جارجیا کے دارالحکومت تبلیسی میں شادی کی تقریب کا اہتمام کیا جارہا تھا۔

دولہا ایک جوان پولیس والا تھا۔ایک سال قبل ہی انھوں نے ہزاروں ڈالر رشوت دے کر ٹریفک پولیس میں نوکری حاصل کی تھی۔نوکری برقرار رکھنے کیلیے انھیں ہر ہفتے رشوت دینی پڑتی تھی۔وہ بھی ایسی صورت میں جب ان کی ماہانہ تنخواہ صرف 10 ڈالر تھی۔

آپ کے ذہن میں سوال اٹھے گا کہ پھر رشوت کیسے دیتے ہوں گے؟اس کا جواب یہ ہے کہ وہ خود بھی کھل کر رشوت لیتے تھے۔

شادی کے موقع پر انھیں ساتھیوں کی جانب سے تبلیسی کی اس شاہراہ پر تحفے کے طور پر تین دن کی پوسٹنگ ملی جہاں اوپر کی کمائی سب سے زیادہ تھی۔

جارجیا کی یہ تصویر 21 ویں صدی کے ابتدائی سالوں کی ہے۔اس وقت یہ ملک دنیا کے سب سے بدعنوان ممالک میں شامل تھا۔

ورلڈ اکنامک فورم نے اپنی ایک رپورٹ میں کہا ہے کہ کرپشن (بدعنوانی) کسی ملک کی معیشت کے لیے کتنی نقصان دہ ہوسکتی ہے۔

دنیا کے کئی ممالک کو اس مسئلے کا سامنا ہے لیکن یہ ممالک اس کا کیا کر سکتے ہیں؟

روزمرہ کی زندگی میں بدعنوانی کا سامنا کرنے والے بہت سے لوگ اکثر پوچھتے ہیں کہ کیا کسی ملک سے بدعنوانی کا خاتمہ ممکن ہے؟

اس سوال کا جواب جاننے کے لیے بی بی سی نے چار ماہرین سے بات کی جنھوں نے جارجیا میں بدعنوانی پر قابو پانے کے طریقوں کو قریب سے دیکھا ہے۔

جارجیا میں پرورش پانے والی صحافی نتالیہ انتیلاوا کہتی ہیں: 'جب آپ کسی ایسے معاشرے میں بڑے ہوتے ہیں جہاں بدعنوانی ہوتی ہے،تو اس کے اثرات شروع سے آخر تک ہر جگہ نظر آتے ہیں۔'

نتالیہ انتیلاوا بتاتی ہیں کہ 21 ویں صدی کی پہلی دہائی میں جارجیا میں ہر طرف بدعنوانی پھیل چکی تھی۔

وہ کہتی ہیں: 'میرے بچپن میں زیادہ تر بجلی نہیں رہتی تھی،سسٹم کی مرمت کے لیے جو پیسے مقرر کیے گئے تھے،وہ وزیر توانائی کی جیب میں جاتے تھے۔'

نتالیہ کہتی ہیں کہ بجلی کی کمی کے سبب گھر کو گرم رکھنا مشکل تھا۔ان دنوں بہت سارے بچے سردی سے مر گئے۔

اس کے علاوہ اور بھی مسائل تھے۔وافر مقدار میں بریڈ یعنی روٹی بھی میسر نہیں تھی۔نتالیہ کہتی ہیں کہ اس وقت کے وزیر زراعت نے 'ملک کی زیادہ تر گندم بیچ دی تھی۔'

سرکاری ملازمتوں میں تنخواہ بہت کم تھی اور خیال کیا جاتا تھا کہ ملازمین رشوت لے کر اس کی تلافی کریں گے۔اس کا بوجھ عام لوگوں پر پڑتا تھا۔

ان دنوں کو یاد کرتے ہوئے نتالیہ کہتی ہیں: 'آپ سڑک کراس کریں گے اور ایک پولیس والا آپ کی گاڑی کو روکے گا،پھر وہ کہے گا کہ آپ کے پاس ماحولیات کا سرٹیفکیٹ نہیں ہے۔آپ کو اپنا لائسنس جمع کرانا ہوگا اور آپ کہہ سکتے ہیں کہ کیا میں اس کے لیے جرمانہ ادا کرسکتی ہوں۔وہ اس پر راضی ہوجاتا۔اگر آپ علاج کے لیے ہسپتال جاتے تو آپ بتایا جاتا کہ یہ علاج یہاں نہیں ہوسکتا،اس کے لیے بھی آپ کو پیسے دینے ہوتے۔'

جارجیا میں سنہ 2003 تک حالات ایسے ہوگئے کہ سب بیزار ہوگئے۔اس سال انتخابی دھاندلی کے خلاف لوگ سڑکوں پر نکل آئے۔

نتالیہ کہتی ہیں: 'مجھے یاد ہے کہ جب میں پولنگ سٹیشن پر پہنچی تو میرا نام لسٹ میں نہیں تھا۔میرے والد کا نام وہاں تھا۔حالانکہ ان کی موت کو سات سال ہوچکے تھے۔پھر انتخابات میں زبردست دھاندلی ہوئی۔اس کے بعد سینکڑوں لوگ سڑکوں پر نکل آئے۔'

مظاہرے کی قیادت ملک کے سابق وزیر قانون میخائل ساکاشولی کررہے تھے۔اس سے دو سال قبل وہ اس وقت سرخیوں میں آئے تھے جب انھوں نے کابینہ کے اجلاس میں تصویریں لہراتے ہوئے الزام لگایا تھا کہ سرکاری افسران عوام کے پیسوں سے عالی شان عمارتیں خرید رہے ہیں۔

اب انھوں نے اپنی ایک پارٹی بنائی تھی۔ان کا بنیادی مقصد کرپشن سے لڑنا تھا۔

نومبر سنہ 2003 میں وہ اپنے حامیوں کے ساتھ پارلیمنٹ میں داخل ہوئے۔اس وقت کے صدر فرار ہوگئے۔دو ماہ بعد نئے انتخابات ہوئے اور میخائل ساکاشولی کے اتحاد کو بے مثال 96 فیصد ووٹ ملے۔

اس کے بعد جارجیا میں اصلاحات کا دور شروع ہوا۔نوجوانوں کی ایک ٹیم اس کام میں لگی ہوئی تھی۔ان میں سے زیادہ تر لوگ 20 اور 30 کی دہائی میں تھے۔

جارجیا میں اصلاحات کا آغاز کرنے والی ٹیم کا حصہ شوٹا اوٹیاشویلی کہتے ہیں: 'جب میں پہلی بار وزارت پہنچا تو میرے ذہن میں جو پہلی تصویر آئی وہ عجیب سی تھی۔وہاں کی عمارت میں دراڑیں پڑرہی تھیں اور وہاں سے بہت مختلف بو آرہی تھی۔وہاں کا سیوریج سسٹم ٹھیک سے کام نہیں کررہا تھا جو کہ ان دنوں بہت عام بات تھی۔'

شوٹا اوٹیاشویلی اب تھنک ٹینک 'جارجین فاؤنڈیشن فار سٹریٹجک اینڈ انٹرنیشنل اسٹڈیز' میں سینئر فیلو کے طور پر کام کرتے ہیں۔

سنہ 2004 میں نئی حکومت نوجوان ٹیلنٹ کو بھرتی کررہی تھی۔شوٹا کو بھی شامل ہونے کی آفر ملی۔

انھیں اور اس کے ساتھیوں کو بتایا گیا کہ ان کے سامنے ایک موقع ہے۔اگلے آٹھ یا نو مہینوں میں انھیں کچھ کر دکھانا ہے جس سے فرق پڑے اور بدلاؤ نظر آئے۔

جارجیا میں بدعنوانی سے نمٹنے کے وعدے تو ماضی میں بھی کئی بار کیے گئے لیکن ان پر کبھی عمل نہیں ہوا۔ایسے میں نئی حکومت جانتی تھی کہ اسے اپنی شبیہ بچانے کے لیے تیزی سے قدم اٹھانے ہوں گے۔

شوٹا بتاتے ہیں: 'ہم نے اصلاحات ٹریفک پولیس سے شروع کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔یہ سچ ہے کہ ٹریفک پولیس کسی بھی پولیس فورس کا سب سے اہم حصہ نہیں ہے لیکن یہ سب سے زیادہ نظر آتی ہے۔ہمارا خیال تھا کہ جب تک عوام روزمرہ کی زندگی میں بدعنوانی کا سامنا کرتے رہیں گے انھیں یہ یقین نہیں آئے گا کہ حکومت اس معاملے پر کچھ کررہی ہے۔'

اور جیسا کہ آپ شروع میں پڑھ چکے ہیں ان دنوں جارجیا کی ٹریفک پولیس رشوت لینے کے لیے سب سے زیادہ بدنام تھی۔

شوٹا بتاتے ہیں کہ حکومت کے سامنے سوال یہ تھا کہ جو لوگ ساری زندگی رشوت وصول کرتے رہے ہیں انھیں اسے ترک کرنے کے لیے کیسے تیار کیا جائے؟اس کے لیے ایک انوکھا طریقہ تلاش کیا گیا۔

شوٹا کہتے ہیں: 'ہم نے محسوس کیا کہ فورس میں اصلاح کرنا ناممکن ہے۔بہتر ہوگا کہ پوری فورس کو ہی برخاست کرکے نئے سرے سے آغاز کیا جائے۔'

راتوں رات جارجیا کی پوری ٹریفک پولیس فورس یعنی 16000 افراد کو فارغ کردیا گیا۔

شوٹا اور ان کی ٹیم نے نئے لوگوں کی خدمات حاصل کیں۔اب فورس میں لوگوں کی تعداد کم تھی اور انھیں بہتر تنخواہیں دینا ممکن تھا۔

نئے تعینات ہونے والوں کے لیے 'ضابطہ اخلاق' یعنی دستور العمل بھی طے کیا گیا۔نئی فورس کے بارے میں اشتہارات تیار کرکے ٹی وی پر دکھائے گئے۔

نئے پولیس اہلکاروں پر نظر رکھنے کے لیے انڈر کور ایجنٹس بھی تعینات کیے گئے تھے۔اگر کوئی رشوت لیتے ہوئے پکڑا گیا تو اسے فوراً نوکری سے برخاست کردیا جاتا۔اس کا اثر بھی نظر آنے لگا۔

شوٹا کہتے ہیں: 'پولیس کے بارے میں لوگوں کا تصور بدل گیا۔کیونکہ وہ کچھ ایسا دیکھ رہے تھے جس کی کبھی توقع نہیں تھی۔پولیس اہلکار شائستہ تھے۔فورس میں خواتین کی کافی تعداد تھی۔پولیس اہلکار چست درست تھے۔اس کے ذریعے ہم نے ٹریفک پولیس میں اصلاحات کیں۔ایک نیا برانڈ بنایا۔اس کے بعد ہم نے پولیس کے دیگر حصوں میں بھی اصلاحات کیں۔'

یہ بھی کہا جاتا ہے کہ دوسرے پولیس والے کہیں زیادہ کرپٹ تھے۔ان میں سے کئی گینگسٹر جیسے تھے۔اس وقت اغوا اور منشیات کی سمگلنگ عام تھی۔حکومت نے تقریباً تیس ہزار لوگوں کو پولیس فورس سے نکال دیا۔بدلے میں انھیں معقول رقم دی گئی۔ہٹائے جانے والوں میں سے اکثر نے خاموشی سے اس فیصلے کو قبول کرلیا۔

شوٹا کے مطابق یہ ان کا بہترین فیصلہ تھا۔

ہمارے ماہرین کا خیال ہے کہ کرپٹ نظام ایک وائرس کی طرح ہوتا ہے۔اگر وقت ملتا ہے تو وہ خود کو نئے حالات کے مطابق ڈھال لیتے ہیں اور پھیلنے لگتے ہیں۔

ایسے میں جارجیا کی اس وقت کی حکومت کو نہ صرف تیز رفتاری سے اقدام کرنے تھے بلکہ ملک کی ہر وزارت میں ان طریقوں کو نافذ کرنا تھا۔

شوٹا کا کہنا ہے کہ ایسا نہیں ہوسکتا کہ آپ ایک شعبے میں اصلاحات لائیں اور دوسرے کو چھوڑ دیں۔پولیس میں اصلاحات کریں گے تو نظام عدل کو بھی بہتر کرنا ہوگا۔تعلیم،صحت اور ٹیکس کے ڈھانچے میں بھی اصلاحات کی ضرورت ہوگی۔

سویڈش انسٹی ٹیوٹ آف انٹرنیشنل افیئرز کے ایک محقق جوہان اینوال کہتے ہیں: 'میں نے جارجیا کا دورہ کیا۔میں یہ دیکھنا چاہتا تھا کہ وہ کس طرح بدعنوانی سے نمٹتے ہیں۔میں نے ان ممالک کا مطالعہ کیا ہے جہاں بدعنوانی ایک بڑا مسئلہ ہے اور اسے دور کرنا تقریباً ناممکن نظر آتا ہے۔'

جوہان اینوال جارجیا کی کامیابی کی کہانی کا مطالعہ کررہے تھے اور اس وقت انھیں جو موضوع بہت دلچسپ لگا وہ تھا تعلیمی نظام میں اصلاحات۔

جوہان اینوال بتاتے ہیں: 'ممتاز یونیورسٹیوں میں داخلے کے لیے 15،20 یا 30 ہزار ڈالر ادا کرنے پڑتے تھے۔پھر اپنی پسند کا گریڈ حاصل کرنے کے لیے پیسے ادا کرنے پڑتے تھے۔'

وہ کہتے ہیں کہ '2003 سے پہلے جارجیا میں ایک لطیفہ سنایا جاتا تھا کہ ایک شخص یونیورسٹی کے پروفیسر کے پاس گیا اور کہنے لگا کہ مجھے فکر ہے کہ میرا بیٹا یونیورسٹی کا امتحان پاس نہ کرپائے،اس پر پروفیسر نے کہا کہ میں 30 ہزار ڈالر کی شرط لگا سکتا ہوں کہ وہ پاس کرلے گا۔'

پولیس فورس کی طرح یہاں بھی سب کو فارغ کردیا گیا۔اس کے بعد کم تعداد میں ہی سہی اچھے لوگ مقرر کیے گئے۔جوہان بتاتے ہیں کہ رشوت ستانی کو روکنے کے لیے لوگوں اور اہلکاروں کے درمیان رابطہ کافی حد تک محدود کردیا گیا۔

نئی حکومت کے قیام کے ڈیڑھ سال بعد تمام یونیورسٹیوں میں داخلہ کے امتحانات کرائے گئے۔جوہان کا کہنا ہے کہ امتحان کے پرچے چھاپنے کے لیے برطانیہ کی کیمبرج یونیورسٹی کے پرنٹنگ پریس کو بھیجے گئے تھے۔پرنٹنگ کے بعد انھیں پولیس وین کے ذریعے بینکوں کے محفوظ درازوں میں رکھا گیا۔

وہ بتاتے ہیں کہ جب امتحان ہوا تو تمام مراکز پر پولیس فورس تعینات تھی۔تمام کمروں میں سی سی ٹی وی کیمرے نصب تھے۔امتحان دینے والے طلباء [] کے والدین انتظار گاہ میں بیٹھ کر سارا عمل دیکھ سکتے تھے۔

جوہان اینوال کہتے ہیں: 'یہ جیمز بانڈ کی فلم کی طرح تھی۔اس کی مخالفت بھی تھی۔پرانے پروفیسرز،اساتذہ،منتظمین اور کچھ طلبہ اس کے خلاف تھے۔'

لیکن صدر ساکاشولی پیچھے ہٹنے کو تیار نہیں تھے۔نوکریوں میں یونیورسٹی کے امتحانات کی قدروقیمت ایک بار پھر بڑھ گئی ہے۔جوہان کا کہنا ہے کہ ملک میں تبدیلی کے حوالے سے یہ ایک اہم قدم تھا۔

ان کا کہنا ہے کہ کرپشن پر پابندی کی وجہ سے پیسہ براہ راست سرکاری خزانے میں جارہا تھا۔ٹیکس جمع کرنا ہو،ٹریفک سے متعلق جرمانے ہوں یا حکومت کو دیگر ادائیگیاں،سب کچھ آن لائن ہونے لگا۔حکومت کی آمدنی میں نمایاں اضافہ ہوا۔صدر ساکاشولی کے پہلے دور میں ملکی بجٹ میں 12 گنا اضافہ ہوا۔

جوہان اینوال کہتے ہیں: 'اگر ہم نتیجہ کی بات کریں تو جارجیا میں نظام ٹریک پر آگیا۔پہلے ایسا نہیں تھا۔'

سب کو یقین ہوگیا ہے کہ جارجیا ماڈل بہت کامیاب ہے۔ورلڈ اکنامک فورم کے کرپشن انڈیکس میں جارجیا کی درجہ بندی میں بہتری آئی ہے۔لیکن اس وقت کے صدر ساکاشولی کی کہانی یہیں ختم نہیں ہوئی۔

تبدیلی سے اسباق

جارجیا میں ٹرانسپرنسی انٹرنیشنل کی سربراہ ایکا گیگاوری کہتی ہیں: 'ساکاشولی کا معاملہ اس بات کی ایک مثال ہے کہ اقتدار کس طرح کسی کو خراب کردیتا ہے۔'

ایکا گیگاوری ان نوجوانوں میں شامل تھیں جنھیں سنہ 2004 میں نئی پولیس فورس میں بھرتی کیا گیا تھا۔لیکن وہ یہاں زیادہ دیر نہیں ٹھہریں۔

2008 میں انھوں نے غصے میں پولیس فورس چھوڑ دیا۔مظاہرین کے ساتھ پولیس کے برتاؤ سے وہ ناراض تھیں۔

ایکا کہتی ہیں: 'جب حکومت نے سکیورٹی فورسز،وزارت داخلہ اور پولیس سے لوگوں کو نکالا تو مسئلہ یہ تھا کہ انھیں اپنے طور طریقے بدلنے کا موقع نہیں دیا گیا۔لوگوں کو نوکریوں سے نکالے جانے کی کارروائی ضابطے کے مطابق نہیں کی گئی۔'

صدر ساکاشولی کو اتنی جلدی تھی کہ وہ قانونی عمل کو نظر انداز کرنے لگے۔تاہم یہ بھی کہا جاتا ہے کہ اگر انھوں نے اس عمل پر اچھی طرح عمل کیا ہوتا تو ہر ملازم کے بارے میں معلومات اکٹھی کرنے میں کئی سال لگ جاتے اور تب تک تبدیلی کا موقع ہاتھ سے نکل چکا ہوتا۔

لیکن ان کے فیصلوں سے لوگوں کی شکایات بڑھ رہی تھیں۔اس وقت انصاف کا نظام کرپشن سے پاک تھا لیکن بہت سے لوگوں کی رائے میں غیر جانبدار نہیں تھا۔

ایکا گیگاوری کہتی ہیں: 'حکومت کے خلاف مقدمہ جیتنا ناممکن تھا۔ججوں کو کوئی رشوت نہیں دے رہا تھا لیکن 'سیلف سنسرشپ' جیسی صورتحال تھی۔ججوں کو ایسے فیصلے دینے کی اجازت نہیں تھی جو حکومت کے احکامات کے خلاف ہوں۔'

ایکا کا کہنا ہے کہ بعض اوقات قانون کی پاسداری کرنے والی ایجنسیوں کو حکومت کے خلاف بولنے والوں کے خلاف ہتھیار کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا۔وہ بتاتی ہیں کہ صدر ساکاشولی یہ ماننے لگے کہ وہ واحد شخص ہیں جو ملک کو بچا سکتے ہیں۔انھیں پختہ یقین تھا کہ اگر انھوں نے صدارت چھوڑ دی تو جارجیا پھر سے پرانے کرپٹ نظام میں پھنس جائے گا۔ایسے میں وہ اقتدار میں رہنے کے لیے ہر حربہ آزمانے لگے۔

ان کے صدر بننے کے کچھ عرصے بعد ایک ایسا بل منظور کیا گیا جس کے ذریعے اختیارات پارلیمنٹ کے بجائے صدر کے ہاتھ میں آ گئے۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

باقیات

101

والوں کے لیے نقل وحرکت کو انتہائی خطرناک بنا دیا ہے۔حکام نے ہدایت کی ہے کہ انسانی جانوں کے تحفظ کے لیے سنتھن ٹاپ اور مارگن ٹاپ کی طرف تمام گاڑیوں اور پیدل چلنے والوں کی آمدورفت اگلے احکامات تک معطل رہے گی۔انتظامیہ نے جموں وکشمیر پولیس، جموں وکشمیر ٹریفک پولیس اور سڑکوں کی دیکھ بھال کرنے والی ایجنسیوں بشمول نیشنل ہائی ویز اینڈ انفراسٹرکچر ڈیولپمنٹ کارپوریشن لمیٹڈ کو ہدایت دی ہے کہ وہ ان راستوں پر عوامی نقل وحرکت کو سختی سے نافذ کریں اور ان کو منظم کریں۔سیاحوں، مقامی لوگوں اور ٹرانسپورٹ آپریٹرز کو سختی سے مشورہ دیا گیا ہے کہ وہ متاثرہ علاقوں کی طرف اس وقت تک سفر نہ کریں جب تک کہ حکام کی جانب سے سڑکوں کو باضابطہ طور پر محفوظ قرار نہیں دیا جاتا۔عہدیداروں نے کہا کہ ایڈوائزری کی کسی بھی خلاف ورزی پر متعلقہ قوانین کے تحت سختی سے نمٹا جائے گا۔

102

آس پاس کے علاقوں کے ساتھ ساتھ وہاں کی طرف جانے والے تمام راستوں پر زبردست ٹریفک جام سے لوگ شدید مشکلات میں مبتلا ہوگئے۔اسی طرح کی صورتحال شہر کے دیگر بازاروں میں بھی دیکھنے کو ملی اور درگاہ جانے والے مسافروں کی سینکڑوں گاڑیوں کو بھی ٹریفک جام کا سامنا کرنا پڑا۔درگاہ حضرت بل میں نماز مغرب سے قبل ہی لوگ صفوں میں بیٹھے درود و اذکار میں محو تھے جن میں خواتین کی بھی ایک بھاری تعداد شامل تھی جو اپنے مخصوص انداز میں اللہ تعالیٰ کے حضور دعائیں مانگتی رہیں۔ان تقاریب کے حوالے سے خصوصی انتظامات کئے گئے تھے جبکہ دور دراز علاقوں سے تعلق رکھنے والے ہزاروں لوگوں کے لئے قیام و طعام کا اہتمام بھی کیا گیا تھا۔اس موقعہ پر درگاہ میں درودو اذکار کی گونج میں خواتین سمیت زائرین نے انتہائی عاجزی اور انکساری کے ساتھ بارگاہ الٰہی میں اپنے گناہوں کی مغفرت مانگی۔اس کے علاوہ خانقاہ معلّی ،جناب صاحبؒ صورہ، دستگیر صاحبؒ خانیار، مخدوم صاحبؒ، ٹی آر سی مسجد، دستگیر صاحبؒ سرائے بالاسمیت تمام چھوٹی بڑی مساجد اور خانقاہوں میں شب قدر کی تقریبات کا اہتمام ہوا جن میں لاکھوں لوگوں نے بہت ہی جوش و جذبے کے ساتھ حصہ لیا۔اس دوران امام صاحبان نے شب قدر کی فضیلت اور اس کے تئیں مسلمانوں کی ذمہ داریوں کے تئیں مختلف پہلوؤں پر مفصل رشنی ڈالی۔شہر کی دیگر مساجد ،خانقاہوں اور درگاہوں میں بھی آج شب قدر کے سلسلے میں روح پرور اجتماعات منعقد ہوئے اور لوگوں کی کثیر تعداد نے ان مجالس میں حصہ لے کر توبہ و استغفار کیا۔ادھر چرار شریف سے نمائندے نے اطلاع دی ہے کہ حضرت شیخ العالمؒ کی زیارت پر شب قدر کے سلسلے میں بہت بڑا اجتماع منعقد ہوا جس میں ہزاروں لوگوں نے شرکت کی۔ اس دوران بارہمولہ، کپوارہ، بڈگام، اننت ناگ ،کولگام ،بانڈی پورہ،گاندربل ، شوپیان اور پلوامہ سے موصولہ اطلاعات کے مطابق ان اضلاع میں بھی شب قدر کی مقدس تقریبات عقیدت و احترام کے ساتھ منائی گئیں جس کے دوران مساجد ، خانقاہوں اور درگاہوں میں شب قدر کے موقعہ پر روح پرور تقریبات کا اہتمام ہوا جن میں علماء اور ایمہ حضرات نے اس رات کے فلسفے اور اس دن کی فضیلت کو اجاگر کیا اور وادی میں امن و آشتی کیلئے خصوصی دعائیں مانگیں۔شب قدر کے حوالے سے منعقدہ تقریبات میں علماء اور ایماء مساجد و خطباء نے اس بابرکت رات کے مختلف پہلوؤں پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا کہ یہ رات پورے عالم انسانیت کے لئے ایک خوشی کا دن ہے کیونکہ اس رات کی عبادت نہ صرف ایک ہزار و راتوں کی عبدات سے بہتر ہے بلکہ اسی رات کے دوران قرآن کریم کا نزول عمل میں آیا۔علماء نے مسلمانوں پر زور دیا کہ وہ قرآن شریف کی تعلیمات کو اپنی مشعل راہ بناتے ہوئے اللہ کے فرمودات پر عمل کریں اور اسی میں نہ صرف مسلمانوں بلکہ پورے عالم انسانیت کی بقاء،فلاح اور بہبود ہے۔نمائندے کے مطابق بیت المکرم بارہمولہ، مسجد الرشاد، جامع قدیم، جامع مسجد کپوارہ، جامع قدیم و جدید ہندوارہ، اہم شریف بانڈی پورہ، جامع مسجد گاندربل، جامع مسجد بڈگام، جامع مسجد شوپیان، آثار شریف پنجورہ شوپیان، جامع مسجد رحت دیدی اننت ناگ، جامع مسجد پلوامہ، جامع مسجد کولگام اور کعبہ مرگ اننت ناگ میں بھی شب قدر کی روح پرور تقاریب منعقد ہوئیں اور اس ضمن میں بڑے بڑے اجتماعات کا اہتمام کیا گیا۔اس دوران کعبہ مرگ ،پنجورہ شوپیاں،کھرم سرہامہ اور قاضی گنڈ میں ہزاروں لوگوں نے شب قدر کی روح پرور محفلوں میں حصہ لیا۔ان تقریبات کے موقعہ پر اسلام کی سربلندی، وادی میں امن وآشتی اور عوام کی فلاح و بہبود کے لئے خصوصی دعاؤں کا اہتمام کیا گیا۔

103

سیر کی۔باغ کھولنے کی افتتاحی تقریب میں وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ، ان کے مشیر ناصر اسلم وانی اور متعلقہ ممبر اسمبلی کے علاوہ ڈائریکٹر فلوریکلچر نے شرکت کی۔اس موقعہ پر وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ ہمیں امید ہے کہ اس ہفتے بہار کے موسم کے آغاز کے ساتھ ہی یہ جموں کشمیر خاص طور پر سیاحت کی صنعت سے وابستہ لوگوں کیلئے ایک نیا پھول لائے گا۔سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق زبرون پہاڑی سلسلے کے دامن میں واقع ایشیا کے سب سے بڑے ٹیولپ گارڈن (باغ گل لالہ) سیاحوں اور عام لوگوں کے لئے کھول دیا گیا۔خیال رہے کہ جموں کشمیر حکومت نے پہلے ہی اعلان کیا تھا کہ باغ گلہ لالہ کو **16** مارچ کو سیاحوں اور عام لوگوں کیلئے کھول دیا جائے گا جس کے چلتے بدھ کی صبح باغ گل لالہ کو باضابطہ طور پر کھول دیا گیا ہے۔باغ کھولنے کا افتتاح وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کیا اور ان کے ہمراہ مشیر ناصر اسلم وانی بھی تھے۔باغ کو عام لوگوں اور سیاحوں کے نام وقف کرنے کے دوران وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے سیاحوں کے ساتھ تصاویر بھی کھنچی جبکہ ان سے مختصر بات چیت بھی کی۔خوشگوار موسمی صورتحال کے چلتے باغ میں پہلے دنوں سیاحوں کی کافی بھیڑ نظر آئی جو قدرتی نظاروں سے لطف اندوز ہوئے اور انہوں نے باغ کی سیر کی۔خیال رہے کہ محکمہ فلوریکلچر نے اس سال باغ میں ٹیولپس کی دو نئی اقسام شامل کی ہیں جس سے اقسام کی کل تعداد **76** ہوگئی ہے"۔باغ میں تقریباً **1.8** ملین ٹیولپ بلب لگائے گئے ہیں جو کہ **55** ہیکٹر رقبے پر پھیلے ہوئے ہیں۔یاد رہے کہ اس مشہور باغ گل لالہ کا افتتاح اس وقت کی یو پی اے چیرپرسن اور کانگریس صدر سونیا گاندھی نے **29** مارچ **2008** کوانجام دیا تھا۔یہ باغ جموں کشمیر کے سابق وزیر اعلیٰ اور کانگریس کے سینئر لیڈر غلام نبی آزاد کے ذہن کی پیداوار ہے جنہوں نے اس پر سنہ **2005** میں کام شروع کروایا تھا۔کشمیر میں باغ گل لالہ کے قیام کی بدولت یہاں سیاحتی سیزن میں دو ماہ کا اضافہ ہوگیا ہے۔اسی دوران محکمہ پھولبانی کے اہلکاروں کا کہنا ہے کہ اُن کا محکمہ باغ گل لالہ کو کم از کم ایک ماہ تک کھلا رکھنے کے لئے مختلف اقسام کے ٹیولپس کا باری باری استعمال کرتے ہیں۔رواں برس باغ گلہ لالہ کو جدید ترین سہولیات سے لیس کیا جارہا ہے۔ باغ میں روشنی کے انتظام کیلئے جدید لائیٹیں نصب کی گئیں ہیں جبکہ سیاحوں کیلئے دیگر اقسام کی سہولیات بھی بہم رکھی جارہی ہے۔اس موقعہ پر وزیر اعلیٰ کے مشیر ناصر اسلم وانی نے کہا کہ ہم امید کرتے ہیں کہ اس سال ہم امید کرتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ سیاح کشمیر آئیں۔انہوں نے کہا کہ اس سال ہمیں سیاحتی سیزن کافی اچھا رہنے کی امید ہے جبکہ جو دیگر سیاحتی مقامات پر ان کو بھی فروغ دینے کی کوشش کریں گے باغ میں روشنی کے انتظام کیلئے جدید لائیٹیں نصب کی گئیں ہیں جبکہ سیاحوں کیلئے دیگر اقسام کی سہولیات بھی بہم رکھی جارہی ہے۔اس موقعہ پر وزیر اعلیٰ کے مشیر ناصر اسلم وانی نے کہا کہ ہم امید کرتے ہیں کہ اس سال ہم امید کرتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ سیاح کشمیر آئیں۔انہوں نے کہا کہ اس سال ہمیں سیاحتی سیزن کافی اچھا رہنے کی امید ہے جبکہ جو دیگر سیاحتی مقامات پر ان کو بھی فروغ دینے کی کوشش کریں گے۔اس موقعہ پر میڈیا سے بات کرتے ہوئے باغ میں روشنی کے انتظام کیلئے جدید لائیٹیں نصب کی گئیں ہیں جبکہ سیاحوں کیلئے دیگر اقسام کی سہولیات بھی بہم رکھی جارہی ہے۔اس موقعہ پر وزیر اعلیٰ کے مشیر ناصر اسلم وانی نے کہا کہ ہم امید کرتے ہیں کہ اس سال ہم امید کرتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ سیاح کشمیر آئیں۔انہوں نے کہا کہ اس سال ہمیں سیاحتی سیزن کافی اچھا رہنے کی امید ہے جبکہ جو دیگر سیاحتی مقامات پر ان کو بھی فروغ دینے کی کوشش کریں گے۔اس موقعہ پر میڈیا سے بات کرتے ہوئےجموں کشمیر کے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ برف ہے،بارش ہے اور پھولوں کی خوشبو،ایسی خوبصورتی اور دلکشی اور کہاں دیکھی جاسکتی ہے؟۔انہوں نے کہا کہ ہمیں امید ہے کہ اس ہفتے بہار کے موسم کے آغاز کے ساتھ ہی یہ جموں وکشمیر کے لیے، خاص طور پر سیاحت کی صنعت سے وابستہ لوگوں کے لیے ایک نیا پھول لائے گا۔عمر عبداللہ نے کہا" وہ بہت مشکل دور سے گزرے ہیں، لیکن امید ہے کہ جیسے ہی موسم بدلے گا اور جموں کشمیر کے حالات بھی بدلیں گے،ہم جموں کشمیر کے حالات اور خوبصورتی سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں"۔وزیر اعلیٰ نے مزید کہا کہ سیاحوں نے پہلے ہی باغ کا دورہ کرنا شروع کردیا ہے،اور جب تک پھول کھلتے رہیں گے، میں توقع کرتا ہوں کہ یہ مقامی لوگوں اور سیاحوں دونوں سے بھرا رہے گا۔

104

ورثے اور اقدار سے روشناس کرانے کا بھی ایک اہم قدم ثابت ہوئی۔

105

بحری راستوں پر اثر پڑا،جس سے لاکھوں غیر ملکی شہری متاثر ہوئے۔اس صورتحال میں بھارت نے متحدہ عرب امارات میں موجود اپنی بڑی برادری کی مدد کے لیے فوری اقدامات کیے اور سفارتی سطح پر مسلسل رابطہ برقرار رکھا۔ بھارتی سفیر کے مطابق سفارت خانے نے ہنگامی ہیلپ لائنز قائم کیں اور مقامی حکام کے ساتھ قریبی رابطہ رکھا تاکہ بحران کے دوران متاثرہ افراد کو رہنمائی اور مدد فراہم کی جاسکے۔ حکام نے بتایا کہ ہزاروں بھارتی شہریوں کی واپسی اور سفری مسائل کے حل کے لیے مختلف اداروں کے ساتھ مل کر کام کیا گیا۔مبصرین کا کہنا ہے کہ یہ تعاون اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ بھارت اور متحدہ عرب امارات کے تعلقات محض اقتصادی یا تجارتی نوعیت کے نہیں بلکہ ایک وسیع اسٹریٹجک شراکت داری میں تبدیل ہو چکے ہیں۔توانائی، تجارت، دفاع اور ٹیکنالوجی سمیت کئی شعبوں میں دونوں ممالک کے درمیان تعاون تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ اعداد وشمار کے مطابق متحدہ عرب امارات بھارت کے اہم ترین تجارتی شراکت داروں میں شامل ہے اور گزشتہ برسوں میں دوطرفہ تجارت نمایاں طور پر بڑھی ہے۔خلیجی ملک میں بھارتی کمیونٹی دنیا کی سب سے بڑی تارکین وطن برادریوں میں سے ایک ہے، جو دونوں ممالک کے تعلقات کو مزید مضبوط بناتی ہے۔حالیہ برسوں میں جامع اقتصادی شراکت داری معاہدہ (CEPA)، توانائی تعاون، ڈیجیٹل ادائیگی کے نظام اور ابھرتی ہوئی ٹیکنالوجیز میں شراکت جیسے اقدامات نے اس تعلق کو نئی جہت دی ہے۔ تجزیہ کاروں کے مطابق موجودہ بحران کے دوران بھارت کی جانب سے متحدہ عرب امارات کے ساتھ تعاون اس بات کی علامت ہے کہ دونوں ممالک خطے میں استحکام اور اقتصادی ترقی کے اہم شراکت دار بن چکے ہیں۔

106

تھا،ہم نے آپریشن کیا ہے۔اور میں آپ کو بتا سکتا ہوں کہ اس بحران کے دوران بھی تقریباً **2,19,780** لوگوں نے سفر کیا ہے۔"نائیڈو نے کہا کہ ان کے محکمہ اور ڈی جی سی اے نے وہاں کے حکام کے ساتھ مل کر محفوظ کارروائیوں کو یقینی بنایا ہے۔انہوں نے کہا" اور اس وقت، کچھ فضائی حدود اب بھی بند ہیں، اور ہم ان کے لیے سہولت فراہم کرنے کی پوری کوشش کر رہے ہیں۔لیکن سب سے پہلے،فضائی حدود کو کھلا ہونا ضروری ہے۔اسے سفر کے لیے محفوظ ہونا چاہیے۔تب ہی ہم باقاعدہ سفر کر سکتے ہیں۔"

107

آمدورفت میں رکاوٹ پیدا کرنے کے بجائے مخصوص پارکنگ ایریاز کا استعمال کریں۔انہوں نے کہا" اس میں کوئی شک نہیں کہ سرینگر کی سڑکوں پر ٹریفک کا بوجھ بڑھے گا۔ہم گاڑی چلانے والوں سے اچھے رویے کی توقع رکھتے ہیں اور انہیں اپنی گاڑیاں پارکنگ میں کھڑی کرنی چاہیے نہ کہ سڑکوں پر نہیں۔"افسر نے کہا کہ متوقع ٹریفک رش کی تیاری میں،خاص طور پر شہر کے مرکز کے اردگرد، ٹریفک پولیس اپنی تعیناتیوں کو بھی حکمت عملی بنانے کے عمل میں ہے تاکہ ہموار اور پریشانی سے پاک سفر کے تجربات کو یقینی بنایا جاسکے۔انہوں نے کہا" جیسے جیسے عیدالفطر قریب آرہی ہے سرینگر میں محفوظ اور موثر ٹریفک مینجمنٹ کو آسان بنانے کی کوششیں جاری ہیں۔ٹریفک پولیس کے فعال اقدامات کا مقصد اس مصروف مدت کے دوران سری نگر کی سڑکوں پر نظم ونسق اور حفاظت کو برقرار رکھنا ہے۔" قابل ذکر بات یہ ہے کہ رمضان کے مقدس مہینے کے آخری **10** دنوں میں روایتی طور پر خریداروں کی خرید وفروخت میں اضافہ دیکھا گیا ہے جس میں کپڑے، گروسری، بیکری کا سامان، مٹن اور دیگر گھریلو اشیاء شامل ہیں۔

108

آیا جس سے متعدد افراد ملبے تلے دب گئے۔واقعے کے فوری بعد ریسکیو ٹیموں نے کارروائی شروع کردی۔حکام نے بتایا کہ بارش کی وجہ سے لینڈ سلائیڈنگ اتوار اور پیر کی درمیانی رات کو کشتواڑ ضلع میں ڈانگ ڈورو کے قریب ایک ہائیڈرو پاور پروجیکٹ سائٹ سے ٹکرا گئی،جس میں **2** مزدور پھنس گئے۔انہوں نے بتایا کہ ایک کارکن بعد میں مردہ پایا گیا، دوسرے کو زخمی حالت میں بچا لیا گیا اور اسے ہسپتال منتقل کردیا گیا۔تاہم وہ بھی زخموں کی تاب نہ لاتے ہوئے دم توڑ گیا۔مرنے والوں کی شناخت ڈوڈہ کے رہنے والے شاہنواز احمد اور کشتواڑ ضلع کے پالمار کے رہنے والے نشاط احمد کے طور پر کی گئی ہے۔انہوں نے بتایا کہ لینڈ سلائیڈنگ پروجیکٹ کی گاڑی سے ٹکرانے کے بعد کچھ افراد کے لاپتہ ہونے کا خدشہ ہے، فی الحال جائے وقوعہ پر ریسکیو اور سرچ آپریشن جاری ہے، ٹیمیں کوششیں جاری رکھے ہوئے ہیں تاکہ کسی دوسرے متاثرین کو تلاش کیا جاسکے۔اس دوران کشتواڑ ضلع میں اونچائی پر سنتھن چوٹی پر بھاری برف باری میں پھنس جانے کے بعد **230** سے زیادہ لوگوں کو، جن میں خواتین اور بچے بھی شامل تھے، کو محفوظ مقامات پر منتقل کیا گیا۔حکام نے بتایا، پولیس،فوج اور سول انتظامیہ کے مشترکہ ریسکیو آپریشن نے جموں خطے کے کشتواڑ کو جنوبی کشمیر کے ضلع اننت ناگ سے جوڑنے والے سنتھن ٹاپ پر بھاری برف باری کے درمیان **235** مسافروں کو لے جانے والی **38** گاڑیوں کو کامیابی کے ساتھ نکالا۔حکام کے مطابق **15** مارچ کو اطلاع ملی کہ سنتھن ٹاپ پر **235** شہری شدید برف باری اور شدید موسمی حالات کی وجہ سے پھنسے ہوئے ہیں۔ وائٹ نائٹ کور کے دستے غدار خطوں اور مسلسل برف باری کے باوجود فوری ریسکیو آپریشن شروع کرنے کے لیے فوری طور پر متحرک ہو گئے۔شدید موسم اور برف سے بند سڑکوں کو برداشت کرتے ہوئے ریسکیو ٹیمیں سنتھن چوٹی پر پہنچ گئیں اور پھنسے ہوئے شہریوں کو گرم کھانا، پینے کا پانی اور رہائش فراہم کی۔ مرمت اور بحالی کی ٹیموں نے پھنسے ہوئے گاڑیوں کی نقل و حرکت کو بحال کیا، جب کہ ناقابل بازیافت گاڑیوں سے مسافروں کو بحفاظت نکال لیا گیا۔وائٹ نائٹ کور نے ایکس پر ایک پوسٹ میں کہا کہ طبی ٹیموں نے ضرورت مندوں کو مدد اور ضروری ادویات فراہم کیں۔پوسٹ نے مزید کہا گیا کہ اس بچاؤ مشن میں فوج، جموں وکشمیر پولیس اور نیشنل ہائی ویز اینڈ انفراسٹرکچر ڈیولپمنٹ کارپوریشن کے درمیان ہموار تال میل کا مشاہدہ کیا گیا،جس نے سخت ترین حالات میں زندگیوں کے تحفظ کے لیے فوج کے غیر متزلزل عزم کی تصدیق کی۔حکام نے بتایا کہ کشتواڑ کے ڈپٹی کمشنر پنکج کمار شرما نے ایس ایس پی نریش سنگھ اور **11** راشٹریہ رائفلز کے کمانڈنگ آفیسر کے ساتھ ریسکیو آپریشن کی نگرانی کی، جو کئی گھنٹوں تک جاری رہا۔(ایجنسیاں)

109

اسے بحال نہیں کیا گیا ہے۔نائب وزیر اعلیٰ نے بھی اب تک ان کی درخواستوں کے ساتھ کیے جانے والے "غیر سنجیدہ" طریقے پر ناراضگی کا اظہار کیا ہے۔راجوری میں نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے نائب وزیر اعلیٰ نے کہا کہ حفاظتی انتظامات سیکورٹی اور پولیس محکموں کی ذمہ داری ہیں اور ان کے احاطہ میں اضافے کے بارے میں کوئی بھی فیصلہ انہیں خطرے کی تشخیص کی بنیاد پر لینا چاہیے۔انہوں نے کہا" اگر حکام کو لگتا ہے کہ میری سیکورٹی کو اپ گریڈ کرنے کی ضرورت ہے، تو انہیں ایسا کرنا چاہیے اور اگر نہیں، تو وہ جو کچھ بھی ہے اسے واپس بھی لے سکتے ہیں۔"انہوں نے مزید کہا کہ انہیں لوگوں کے لیے کام کرنے کے لیے منتخب کیا گیا ہے۔فاروق عبداللہ پر حالیہ فائرنگ کے واقعہ کو افسوس ناک قرار دیتے ہوئے سریندر چودھری نے کہا کہ گولیاں مذہب یا حیثیت کو نہیں دیکھتی اور کسی کو بھی نشانہ بنا سکتی ہیں۔سینئر سپرنٹنڈنٹ آف پولیس (سیکورٹی) جموں سے مکتوب میں ایک سرکاری مواصلت میں، نائب وزیر اعلیٰ کے ساتھ خصوصی ڈیوٹی پر مامور افسر نے کہا" یہ عرض کیا جاتا ہے کہ ایک بلٹ ریزسٹنٹ گاڑی (فارچیونر) کو نائب وزیر اعلیٰ کے موٹر کیڈ میں شامل کرنے کے لیے درخواست کی گئی ہے"۔ نائب وزیر اعلیٰ نے کہا کہ حفاظتی انتظامات سیکورٹی اور پولیس محکموں کی ذمہ داری ہیں اور ان کے احاطہ میں اضافے کے بارے میں کوئی بھی فیصلہ انہیں خطرے کی تشخیص کی بنیاد پر لینا چاہیے۔انہوں نے کہا" اگر حکام کو لگتا ہے کہ میری سیکورٹی کو اپ گریڈ کرنے کی ضرورت ہے، تو انہیں ایسا کرنا چاہیے اور اگر نہیں، تو وہ جو کچھ بھی ہے اسے واپس بھی لے سکتے ہیں۔" انہوں نے مزید کہا کہ انہیں لوگوں کے لیے کام کرنے کے لیے منتخب کیا گیا ہے۔فاروق عبداللہ پر حالیہ فائرنگ کے واقعہ کو افسوس ناک قرار دیتے ہوئے سریندر چودھری نے کہا کہ گولیاں مذہب یا حیثیت کو نہیں دیکھتی اور کسی کو بھی نشانہ بنا سکتی ہیں۔سینئر سپرنٹنڈنٹ آف پولیس (سیکورٹی) جموں سے مکتوب میں ایک سرکاری مواصلت میں، نائب وزیر اعلیٰ کے ساتھ خصوصی ڈیوٹی پر مامور افسر نے کہا" یہ عرض کیا جاتا ہے کہ ایک بلٹ ریزسٹنٹ گاڑی (فارچیونر) کو نائب وزیر اعلیٰ کے موٹر کیڈ میں شامل کرنے کے لیے درخواست کی گئی ہے"۔سینئر سپرنٹنڈنٹ آف پولیس (سیکورٹی) جموں سے مکتوب میں ایک سرکاری مواصلت میں، نائب وزیر اعلیٰ کے ساتھ خصوصی ڈیوٹی پر مامور افسر نے کہا" یہ عرض کیا جاتا ہے کہ ایک بلٹ ریزسٹنٹ گاڑی (فارچیونر) کو نائب وزیر اعلیٰ کے موٹر کیڈ میں شامل کرنے کے لیے درخواست کی گئی ہے"۔

110

کور بہادر نائیک تلک سنگھ کو خراج تحسین پیش کرتی ہے، جو کرشنا گھاٹی سیکٹر میں ایل او سی پر ڈیوٹی کرتے ہوئے بے ہوش پائے گئے تھے۔**15** مارچ کو طبی امداد کے باوجود انھیں نہیں بچایا جاسکا اور فرض کے سلسلے میں سب سے بڑی قربانی دی۔اس دوران جموں وکشمیر کے سانبہ میں ایک بی ایس ایف جوان نے مبینہ طور پر ایک کیمپ کے اندر خودکشی کر لی۔حکام نے بتایا کہ اتر پردیش کا رہنے والا ہیڈ کانسٹیبل ہری بابو پنچتی علاقے میں ایک کیمپ میں اپنی پوسٹ کے اندر لٹکا ہوا پایا گیا۔حکام نے بتایا کہ لاش کو پوسٹ مارٹم اور دیگر قانونی کارروائیوں کے لیے ہسپتال منتقل کر دیا گیا ہے۔حکام نے بتایا کہ اس کے اس طرح کے انتہائی قدم اٹھانے کے پیچھے محرکات کا فوری طور پر پتہ نہیں چل سکا، پولیس نے مزید تفتیش شروع کر دی ہے اور مزید تفتیش جاری ہے۔(ایجنسیاں)

111

دوبارہ شروع کردی ہے،جس سے لوگوں کو نمایاں مدد ملے گی۔وزیر ستیش شرما نے کہا کہ حکومت کی ترجیح اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ اشیائے ضروریہ کی دستیابی برقرار رہے اور لوگوں کو مشکلات کا سامنا نہ کرنا پڑے، ہم عوام کے خادم ہیں۔انہوں نے خبردار کیا کہ ملاوٹ یا ذخیرہ اندوزی میں ملوث کسی کو بھی سخت کارروائی کا سامنا کرنا پڑے گا، چاہے وہ کتنا ہی بااثر کیوں نہ ہو۔

112

میں چار مختلف تاریخوں — یکم جنوری، یکم اپریل، یکم جولائی اور یکم اکتوبر — کو ووٹر رجسٹریشن کے لیے مقرر کیا گیا ہے۔اس کے علاوہ ووٹر بیداری، تعلیم اور انتخابی عمل میں شرکت کو فروغ دینے کے لیے سسٹیمیٹک ووٹرز ایجوکیشن اینڈ الیکٹورل پارٹیسپیشن (SVEEP) پروگرام بھی نافذ کیا جارہا ہے۔حکام نے بتایا کہ اس پروگرام کے تحت نوجوانوں، خواتین اور محروم طبقات میں ووٹر رجسٹریشن اور انتخابی عمل میں شرکت بڑھانے کے لیے مختلف بیداری مہمات چلائی جارہی ہیں۔انتخابی حکام کے مطابق ووٹر رجسٹریشن سے متعلق آگاہی کے لیے مقامی زبانوں میں ویڈیوز، دستاویزی فلمیں اور نعرے تیار کیے گئے ہیں جبکہ ٹیلی کام صارفین کو انگریزی، ہندی اور اردو میں ایس ایم ایس پیغامات بھی بھیجے گئے ہیں۔اس کے علاوہ نجی ریڈیو چینلز کے ذریعے آڈیو پیغامات نشر کیے گئے، کیبل ٹی وی نیٹ ورکس پر سکرول پیغامات چلائے گئے اور اہم مقامات پر ہورڈنگز اور پوسٹر نصب کیے گئے۔ضلع سطح پر بوتھ لیول افسران (بی ایل اوز) نے گھر گھر جا کر اہل ووٹروں کی نشاندہی اور ان کی رجسٹریشن میں مدد فراہم کی جبکہ اسکولوں اور کالجوں میں الیکٹورل لٹریسی کلب قائم کر کے طلبہ کو انتخابی عمل سے آگاہ کیا جارہا ہے۔

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE MOOMIN SULTAN

1.MOHAMMAD MUZAFFAR SOFI
S/O GHULAM MOHAMMAD SOFI
2. AQIB MUZAFFAR SOFI
S/O MOHAMMAD MUZAFFAR SOFI
BOTH RESIDENTS OF SIR SYED AVENUE PEER BAGH SRINAGAR
[CAVEATORS]
Versus

Public at Large

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

Health Medical Education Department, Govt. of J&K

GOVERNMENT MEDICAL COLLEGE, ANANTNAG

College Campus, Dialgam Anantnag J&K-192210

Subject: Selection list for the tenure posts of Senior Resident in the Discipline of General Surgery, Government Medical College Anantnag.

Notification No :.04 GMCA of 2026

Dated: 14-03-2026

Whereas, this office vide Advertisement Notice No. 02 GMCA of 2026 dated 22.01.2026 invited applications from the eligible candidates possessing requisite qualification for filling up tenure posts of Senior Resident (in-service/not in-service doctors(in various disciplines of Government Medical College, Anantnag as per Criteria/Policy Guidelines for eligibility/selection of the tenured positions of Senior Residents/Tutors issued vide Government Order No. 383-JK (HME(of 2024 dated 20.06.2024 ;and
Whereas, in response to the aforesaid Advertisement Notice, this office received various application forms in the discipline of General Surgery; and
Whereas, on scrutiny of application forms, it was found that in the department/discipline of General Surgery, the number of applications received were more than the number of available posts and the written test was therefore conducted on 28.02.2026 at Main Campus Dialgam as per Govt. Order No. 382-JK (HME(of 2024 dated 20.06.2024;
Whereas, the merit list of the candidates who appeared in the said written test was published vide this office notification dated 09.03.2026 ;and
Now, therefore, in light of the above, the selection list in the aforesaid discipline as indicated in the Annexure A' to this notification is hereby notified for information to the concerned.
The candidates figuring in the Annexure 'A' to this notification are hereby directed to report to the Office of the Principal, Government Medical College Anantnag along with the following documents within 07 days from the date of issuance of this notification, for submission of online form through Employee Verification System (EVS(for verification of character and antecedents to the concerned doctor(s- :(
1. Application form (in coloured.(
2. Photocopies of all uploaded certificates.
However, if any candidate fails to report to the Office of Principal, Government Medical College Anantnag within the stipulated time, his/her selection in the concerned discipline shall forfeit without any further notice.
Note: Mere issuance of this notification does not entitle any candidate to claim appointment/engagement.

Annexure 'A' to the Notification No 04-GMCA of 2026.
Dated: 14-03-2026

S. No.	Applicant Name	Parentage	Whether In-service	Discipline/ Department	Status
1.	Sajad Nazir Malla	Nazir Ahmad Malla	No	General Surgery	Selected
2.	Sheema Javid Hafiz	Javid Iqbal Hafiz	No	General Surgery	Selected

Sd/-Principal/Dean.
Govt. Medical College.
Anantnag.

DIPK No: 11942/25

OFFICE OF THE PRINCIPAL GOVT. DEGREE COLLEGE D.H. PORA(KULGAM

NAAC Accredited Grade"B"
Website: www.gdcdhpora.ac.in Email: principalgdcdhpora@gmail.com Mobile No. 941904168

No: GDC/DHP/024/CRG3127/864 Dated :09-03-2026

Advertisement Notice

Applications through online filling of Google form https//:forms.gle/CGvnTsW2UurreCYp8 are invited from the eligible and motivated candidatesfor one positionof Project Assistant foraperiodof one year initially extendable toone more year subjected to the performance of the candidate)to work in the project "A Holistic Assessment of Ecosystem Integrity of Kashmir's Alpine Lakes through Multi-Level Indicators"sanctioned by Anusandhan National Research Foundation (ANRF)in favourofDr. Aftab Ahmad Bhat, Assistant Professor, GDC DH PORA. The position is temporary and co-terminus with the project.

Name of the Position	Monthly emoluments	Eligibility
Project Assistant	Rs. 20000+HRA)as per rules	Essential qualification B.Sc Desirablequalification Candidates having working experience in the field studies/surveys and physically fit to conduct field research in high-altitude regions of Kashmir involving trekking, camping and boating.

Applications along with photocopies of relevant certificates/documents indicating qualification, percentage of marks in the qualifying examination, age, experience and publication (if any ,(can also be mailed on (principalgdcdhpora@gmail.com (in pdf format by or before 29-03-2026.
Note:
1. Theapplicantwillberesponsiblefortheauthenticityofinformationanddocumentssubmitted.
2. M e r e , possessing the prescribed qualification does not ensure that the candidate would be selected.The Candidate willbeselectedonthebasisofmerit,performanceininterviewandknowledgerelatedtoworkelementsoftheproject.
3. TA/DAisnotadmissibleforappearingintheinterview.
4. Interview will preferably be held offline in the department of Environmental Science, University of Kashmir and under certain circumstances online interview can be held at the request of the candidate/s providing reasonable justification for the same.
5. The selected candidate will have to work in the Department of Environmental Science, University of Kashmir.

Sd/-Dr .Aftab Ahmad Bhat
Principal
Investigator\

DIPK No: 11939/25

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

دماغی امواج میں تبدیلی سے سیکھنے کا عمل تین گنا تیز ہو سکتا ہے!

دماغی امواج کو فطری طور پر ہم آہنگ کر کے سیکھنے کی رفتار کو بڑھایا جا سکتا ہے

کیمبرج: اپنی نوعیت کی پہلی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ دماغی امواج اور برقی سرگرمی کی فطری رفتار کے تحت اگر معلومات دی جائیں تو اس سے ہمارے سیکھنے اور اکتساب کی صلاحیت تیز اور بہتر ہو سکتی ہے۔اس ضمن میں جامعہ کیمبرج کے شعبہ نفسیات نے بعض شرکا پر تحقیق کی ہے۔ ماہرین نے پہلے شرکا کے اپنے دماغی امواج کی فری کوئنسی نوٹ کی اور انہیں عین اسی فری کوئنسی پر ڈیڑھ سیکنڈ کا ایک منظر دیکھنے کو کہا تو اس کے بعد ان میں سیکھنے کے صلاحیت تین گنا بڑھ گئی۔اگلے دن دوبارہ ان شرکا کو ٹیسٹ سے گزارا گیا تو اکتساب بہتر ہونے والے بالغ افراد میں یہ صلاحیت اس وقت بھی موجود تھی۔ اس سے ثابت ہوا کہ دماغی امواج کی فطری اتار چڑھاؤ کو عام کر کے لوگوں میں سیکھنے کی رفتار تیز کی جا سکتی ہے اور اس سے تعلیمی مشکلات بھی دور کی جا سکتی ہیں۔سب سے اہم بات یہ ہے کہ ماہرین نے پہلی مرتبہ یہ عمل نوٹ کیا ہے اور اسے انفرادی سطح پر دماغی ٹیوننگ کا نام دیا گیا ہے۔ تاہم اس کے ڈرامائی مثبت اثرات سے خود سائنسداں بھی حیران ہیں۔کیمبرج کے ماہرین کا خیال ہے کہ اس سے دماغی لچک بڑھا کر پوری زندگی سیکھنے کے عمل کو تیز تر کیا جا سکتا ہے۔ اس کی وضاحت کرتے ہوئے بتایا گیا کہ ہم سے ہر فرد کے سیکھنے پر جو دماغی امواج یا پیٹرن بنتے ہیں وہ ای ای جی سے معلوم کئے جا سکتے ہیں۔یہ فطری ردھم نیورون کی سرگرمی سے بنتے ہیں۔ ہم نے اس کے زیرو بم کو سمولیٹ کیا ہے جس کے زبردست نتائج برآمد ہوئے ہیں۔یہ تحقیق جرنل آف سیریبرل کارٹیکس میں شائع ہوئی ہیں۔اس مطالعے میں **80** افراد شامل کئے گئے تھے جن کی کھوپڑیوں پر ای ای جی سینسر والی ٹوپیاں پہنا کر دماغی امواج کو نوٹ کیا گیا تھا۔ان میں الفا ریڈنگ بھی شامل تھیں جو **8** سے **12** ہرٹز کے درمیان ہوتی ہیں تاہم ہر فرد میں یہ مختلف ہو سکتی ہے۔اب ہر فرد کو ڈیڑھ سیکنڈ تک برقی یا بصری سرگرمی سے گزارا گیا تا کہ دماغ اصل فری کوئنسی پر آجائے۔ اس عمل کو طب کی زبان میں 'اینٹرینمنٹ' کہتے ہیں۔اس کے بعد ہر فرد کو سیکھنے کے مختلف ٹیسٹ سے گزارا گیا۔دیگر کے مقابلے میں ان لوگوں میں غیر معمولی طور پر سیکھنے کی صلاحیت بڑھ گئی جو کم سے کم تین گنا تیز تھی۔ماہرین نے اس عمل کو تیز اکتساب کے لیے بہت اہم قرار دیا ہے۔ MNN

غذائی کیلشیم یا دوائی کیلشیم

کیلشیم ایسا منرل ہے جو ہڈیوں کے بھربھرے پن کی بیماری **Osteoporosis** سے محفوظ رکھنے میں معاونت کرتا ہیآپ نے اکثر سنا ہوگا کہ اچھی صحت کے لئے کیلشیم بہت ضروری ہے خاص طور پر خواتین کیلئے۔کیلشیم ایسا منرل ہے جو ہڈیوں کے بھربھرے پن کی بیماری **Osteoporosis** سے محفوظ رکھنے میں معاونت کرتا ہے۔علاوہ ازیں اس سے بلڈ پریشر کو معمول کے مطابق رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ بڑی آنت کے کینسر کا خطرہ گھٹ جاتا ہے اور وزن کم کرنا آسان ہوتا ہے تاہم تحقیق بتاتی ہے کہ کیلشیم آپ کے دل پر اس وقت بڑا اثر ڈالتا ہے جب آپ اسے دوا یا گولی کی صورت میں استعمال کریں۔چند برس پہلے سن یاس سے گزرنے والی **36** ہزار سے زائد خواتین کے سات سالہ کوائف کے تجزیے سے یہ بات ظاہر ہوئی کہ جو خواتین روزانہ کیلشیم کی گولیاں کھا رہی ہیں (**1000** ملی گرام کیلشیم نیز وٹامن ڈی کے **400** انٹرنیشنل یونٹس) ان میں دل کے مسائل میں مبتلا ہونے کا خطرہ **22** فیصد بڑھ گیا تھا۔دوا کی صورت میں کیلشیم لینا شروع کر دیں تو اس سے ممکنہ طور پر ہڈیوں کے ٹوٹنے سے حفاظت تو ہو سکتی ہے لیکن ہارٹ اٹیک یا فالج کے امکانات کسی حد تک بڑھ سکتے ہیں۔یہی وجہ ہے کہ اب لوگوں میں کیلشیم کی اتنی زیادہ اہمیت باقی نہیں رہی اور غذاؤں کے ذریعے کیلشیم کے حصول پر زیادہ توجہ دی جانے لگی ہے۔ماہرین کا خیال ہے کہ ہڈیوں کو مضبوط اور جسم کو صحت مند رکھنے کیلئے ایسی ورزشیں زیادہ کرنی چاہئیں جن میں وزن اٹھانا پڑتا ہے اور غذا میں ان ڈیری مصنوعات مثلاً دودھ، دہی، پنیر کو شامل کرنا چاہئے جن میں چکنائی کم ہوتی ہے۔سبز پتوں والی سبزیوں اور تیل چھوڑنے والی (روغنی) مچھلیوں میں بھی کیلشیم ہے۔یہ بھی یاد رکھنے کی ضرورت ہے کہ وٹامن ڈی کے بغیر کیلشیم جسم میں جذب نہیں ہو سکتا اور سورج کی کرنیں وٹامن ڈی کے حصول کا اچھا ذریعہ ہیں۔یہ مقصد اس وقت پورا ہوگا جب کرنیں جلد پر پڑیں گی، اس لئے کہا جا سکتا ہے کہ کیلشیم کے حصول کا بہترین ذریعہ غذا ہے اور اگر کسی وجہ سے دوائی کی صورت میں کیلشیم کی ضرورت ہو تو اس کی یومیہ مقدار **600** ملی گرام سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔ MNN

ہوا اور روشنی سے اڑنے والا 'پری روبوٹ'

صرف سوا گرام کا اڑن روبوٹ روشنی کی مدد سے پرواز کر سکتا ہے

فن لینڈ: سائنسدانوں نے ہلکا پھلکا اڑن روبوٹ بنایا ہے جو ہوا کے دوش پر ایک سے دوسرے مقام تک پہنچتا ہے تو دوسری جانب روشنی سے توانائی لیتا ہے۔اسی مناسبت سے روبوٹ کو پری کا نام دیا گیا ہے۔فلائنگ ایرو روبوٹس بیسڈ لائٹ ریسپانسو مٹیریل اسمبلی (ایف اے آئی آر وائے یا فیری) رکھا گیا ہے جسے ٹیمپیر یونیورسٹی کے جیان فینگ یانگ اور ان کے ساتھیوں نے تیار کیا ہے۔واضح رہے کہ یہ روبوٹ عین اس بالوں والے بیج کی طرح ہے جو ہوا کے ذریعے دور دراز علاقوں تک پہنچتے ہیں۔اس میں ایک نرم ایکچو ایٹر لگایا گیا ہے جو 'لکوئیڈ کرسٹلائن ایلاسٹومر' سے بنا ہے اور روشنی پر اپنا ردعمل ظاہر کرتا ہے۔ایکچو ایٹرز کے تار نما ابھار (برسلز) روشنی پڑتے ہی سرگرم ہو جاتے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ روبوٹ کا وزن صرف سوا گرام ہے جو ہوا کے ذریعے طویل فاصلے تک اڑ سکتا ہے۔ اسے روشنی، لیزر شعاع یا ایل ای ڈی وغیرہ سے اڑایا جا سکتا ہے۔تھوڑی سی تبدیلی سے اس کے ابھار اپنی شکل بدل سکتے ہیں اور یوں وہ بدلتی ہوا کے رخ پر دور دور تک کا سفر کر سکتے ہیں۔اسے اڑانے کے لیے روشنی کی شعاع یا ٹارچ ہی کافی ہو سکتی ہے۔اگلے مرحلے میں ماہرین سے سورج کی روشنی سے اڑانا چاہتے ہیں۔ جہاں تک اس کے استعمال کا سوال ہے تو اس پر مائیکرو الیکٹرانکس آلات یا سینسر لگائے جا سکتے ہیں۔ان میں جی پی ایس نظام بھی ہو سکتے ہیں۔ مستقبل میں انہیں کھیتوں میں بارآوری (پولینیشن) کے لیے بھی آزمایا جا سکتا ہے۔ MNN

گاڑیوں کا دھواں صرف دو گھنٹے میں دماغی روابط تبدیل کر سکتا ہے

گاڑیوں کا دھواں دماغ کے اندرونی روابط کو شدید متاثر کرتا ہے

آسٹریلیا: گاڑیوں سے نکلنے والا دھواں نہ صرف پورے بدن کے لیے نقصاندہ ہوتا ہے تاہم اب معلوم ہوا ہے کہ گاڑیوں کا دھواں صرف دو گھنٹے بعد ہی دماغ پر ایسے مضر اثرات مرتب کرتا ہے کہ اس سے دماغی روابط کمزور ہو جاتے ہیں۔جامعہ برٹش کولمبیا اور جامعہ وکٹوریا، کے سائنسدانوں نے کہا ہے کہ کسی کار کا دھواں دماغی عصبیوں (نیورون) کے باہمی روابط کو کمزور کر دیتا ہے۔اسے دماغی روابط یا برین کنیکٹوویٹی کہا جاتا ہے۔اس ضمن میں سائنسدانوں نے اٹکل (رینڈم) انداز میں **25** تندرست اور بالغ افراد کو شامل کیا۔ان میں سے ایک گروہ کو کاروں کے دھوئیں کے سامنے لایا گیا اور دوسرے کو صاف ہوا کے ماحول میں رکھا گیا اور انہیں نہیں بتایا گیا تھا کہ تحقیق کا مقصد کیا ہے۔دھوئیں والے ماحول میں وقت گزارنے والے رضاکاروں کے دماغی اسکین لیے گئے اور ان کا بغور مطالعہ کیا گیا۔جن افراد کو دھوئیں کا سامنا تھا ان کے دماغ کے باہمی رابطے کمزور دیکھے گئے جنہیں ڈیفالٹ موڈ نیٹ ورک (ڈی ایم این) کہا جاتا ہے۔دماغ کے یہ مقامات اس وقت بہت سرگرم ہوتے ہیں جب ہم اپنی سوچوں میں گم ہوتے ہیں مثلاً اپنا جائزہ لینا، کچھ یاد کرنا وغیرہ۔ماہرین یہ بتانے سے قاصر ہیں کہ ڈی ایم این کمزور ہونے سے کیا ہوتا ہے تاہم بعض تحقیقات بتاتی ہیں کہ اس طرح عملی یادداشت میں کمی اور خود کام کی صلاحیت متاثر ہو سکتی ہے۔تحقیق میں شامل سائنسداں، جوڈی گوریا لک کہتی ہیں کہ گاڑیوں کی آلودگی دماغ کو متاثر کر سکتی ہے۔تاہم اچھی بات یہ ہے کہ یہ تبدیلی عارضی ہے اور دماغ کے روابط دوبارہ مضبوط ہو جاتے ہیں لیکن ماہرین نے طویل عرصے تک اس ماحول میں رہنے والوں پر مزید تحقیق کا عندیہ دیا ہے۔ان میں ٹریفک اہلکار اور سڑک کے کنارے کام کرنے والے افراد بھی شامل ہیں۔ MNN

4.6 ارب سال قبل آگ کے گولوں نے زمین پر زندگی کی بنیاد رکھی، تحقیق

میساچوسیٹس: ایک نئی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ نظام شمسی کے باہر کے حصے (سیارے مشتری سے آگے کا حصہ) سے آنے والے بڑے بڑے آگ کے گولوں نے **4.6** ارب سال قبل زمین زندگی کی بنیاد رکھی۔میساچوسیٹس انسٹیٹیوٹ آف ٹیکنالوجی (ایم آئی ٹی) اور امپیریل کالج لندن کے سائنس دانوں کو ایک تحقیق میں معلوم ہوا کہ یہ قدیم شہابیے کارٹیکس کونڈرائٹ سے بنے ہوئے تھے جو پوٹاشیم اور زنک کے عناصر پر مشتمل تھا۔پوٹاشیم خلیے کے مائع کو بنانے میں مدد دیتا ہے جبکہ زنک ڈی این اے کی تخلیق کے لیے اہم جزو ہے۔ تحقیق میں سائنس دانوں کو معلوم ہوا کہ ہماری زمین جب تخلیق کے مراحل میں تھی تب اس سے ٹکرائی جانے والی خلائی چٹانوں میں **10** فی صد وہ خلائی چٹانیں تھیں جو کارٹینیکس کونڈرائٹ سے بنی تھیں۔ جبکہ دیگر **90** فی صد چٹانیں ایسے نظاموں سے آئیں تھیں جو کارٹینیکس مواد سے نہیں بنے تھے۔ان شہابیوں نے زمین کو **20** فی صد پوٹاشیم اور زمین پر موجود زنک کی نصف مقدار فراہم کی۔ تحقیق کی سربراہ مصنفہ ڈاکٹر نکول نائی کے مطابق پوٹاشیم کم غیر مستحکم جبکہ زنک سب سے زیادہ غیر مستحکم عنصر ہے۔دونوں عناصر غیر مستحکم سمجھے جاتے ہے جو نسبتاً کم درجہ حرارت پر ٹھوس یا مائع صورت سے بھاپ می تبدیل ہو جاتے ہیں۔ تحقیق کیسینئر مصنف اور امپیریل کالج لندن کے پروفیسر مارک ریہکمپر نے ایک بیان میں کہا کہ تحقیق میں حاصل ہونے والی معلومات بتاتی ہے کہ زمین پر موجود زنک کی نصف مقدار نظام شمسی کے بیرونی حصے سے آنے والے مواد نے فراہم کی ہے۔ MNN

بسکٹ ہمارے وزن میں اضافے کا سبب بنتے ہیں، تحقیق

پینسلوینیا: ایک نئی تحقیق کے مطابق بسکٹ، کیک، برگر اور ساسیج رول کھانے کی وجہ سے ہاضمے میں ہونے والی تاخیر ہمارے وزن میں اضافے کا سبب بنتی ہے۔سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ جنک فوڈ ہماری بھوک کو قابو کرنے کی صلاحیت کو کم کر کے دماغ کو تبدیل کرتا ہے۔ محققین کی جانب سے چوہوں میں کیے جانے والے تجربوں میں معلوم ہوا کہ ایسٹروسائٹس نامی خلیے پیٹ کو کیمیائی اعتبار سیقابو کرتے ہیں۔لیکن تحقیق کے مطابق چکنائی اور میٹھی غذا کی مسلسل کھپت اس نظام میں خلل ڈالتی ہے۔امریکی ریاست پینسلوینیا میں قائم پین اسٹیٹ یونیورسٹی سے تعلق رکھنے والی تحقیق کی سربراہ مصنفہ ڈاکٹر کرسٹین براؤننگ کا کہنا تھا کہ ایسا ظاہر ہوتا ہے کہ ایسٹروسائٹس (دماغ میں موجود ستارہ نما خلیے) قلیل مدت میں کیلوری کی کھپت کو قابو کرتے ہیں۔انہوں نے کہا کہ تحقیق میں یہ معلوم ہوا کہ زیادہ چکنائی/کیلوری والی غذا کے تھوڑی دیر کے لیے تکشف ہونے سے ایسٹروسائٹس پر انتہائی اثرات مرتب ہوئے جس میں معدے کو قابو کرنے والے معمول کا اشارے کا نظام متاثر ہوا۔انہوں نے بتایا کہ وقت کے ساتھ ایسٹروسائٹس زیادہ چکنائی والی غذا کے حوالے سے بے حس ہو جاتے ہیں۔زیادہ چکنائی یا کیلوری والی غذا کے **10** سے **14** دن تک کھانے کے بعد ایسٹروسائٹس ردعمل دینے میں ناکام ہو جاتے ہیں اور ایسا ظاہر ہوتا ہے کہ دماغ کی کیلوری کی کھپت کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔یہ معدے کو جانے والے اشاروں میں خلل ہوتا ہے اور ہاضمے میں تاخیر کا سبب بنتا ہے۔سائنس دانوں کی ٹیم کی جانب سے کی جانے والی اس تحقیق سے انسداد موٹاپہ ادویات بننے کی راہ کھلتی ہے جو نیورونز کو نشانہ بناتی ہیں۔ MNN

ہلدی میں پوشیدہ صحت کے راز

قدرتی جڑی بوٹیوں کی جڑوں سے حاصل کیا جانے والا قدرتی مصالحہ ہلدی ایک طاقتور اینٹی سپٹک اور اینٹی انفلامیٹری جزو ہے جس کے استعمال سے انسانی صحت اور خوبصورتی پر بے شمار فوائد حاصل ہوتے ہیں۔انگلش ادویات زیادہ تر اینٹی سپٹک، اینٹی انفلامیٹری، اینٹی آکسیڈنٹ اور اینٹی الرجک ہوتی ہیں جنہیں موسمی انفیکشن سے پیش آنے والے مسائل سے لڑنے کیلئے مریضوں کو تجویز کیا جاتا ہے۔موسمی وائرسز اور انفیکشن پیدا کرنے والے بیکٹیریاز زیادہ تر کمزور قوت مدافعت والے افراد کو ہی نشانہ بناتے ہیں۔قدرتی جڑی بوٹیوں سے علاج کرنے والے ماہرین اور غذائی ماہرین کی جانب سے قوت مدافعت بڑھانے اور انسان کو نقصان پہنچانے والے بیکٹیریاز سے بچاؤ کیلئے ہلدی کا استعمال روزانہ کی بنیاد پر تجویز کیا جاتا ہے۔ہلدی ایک اینٹی کولیسٹرول مصالحہ ہے جو کہ انسان کی مجموعی صحت اور دل کے لئے مفید ہے۔ہلدی میں موجود کرکمن نامی مرکب انتہائی طاقتور ہوتا ہے جو انسانی قوت مدافعت کا نظام مضبوط بناتا ہے۔ماہرین کے مطابق ہلدی میں متعدد بیماریوں کا علاج موجود ہے جس میں جوڑوں کا درد، ہائی بلڈ پریشر کا متوازن رہنا، کینسر کے خلیات کی افزائش کی روک تھام میں مدد کرنا، سوزش سے نجات، ذہنی دباؤ میں آرام اور متاثرہ پٹھوں کی بحالی شامل ہے۔اسے کئی طرح سے استعمال میں لایا جا سکتا ہے کہ جیسے کہ پکوان، سلاد، دودھ اور چٹنیوں وغیرہ۔تحقیق کے مطابق ہلدی کا استعمال بلڈ گلوکوز یا بلڈ شوگر لیول کم اور کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہے۔خصوصاً ایسے افراد میں جو ذیابیطس ٹائپ ٹو کے شکار ہوں۔اسی طرح یہ مصالحہ ذیابیطس کا شکار ہونے سے بھی بچاتا ہے مگر اس حوالے سے سائنسدانوں نے مزید تحقیق کی ضرورت پر زور دیا ہے۔ہلدی میں موجود پولی فینول ایسا اینٹی آکسیڈنٹ جز ہے جو کہ اینٹی انفلامیٹری خصوصیات رکھتا ہے۔ہلدی جوڑوں کے درد، اکڑن اور سوجن میں کمی لانے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ MNN

سنر نے پہلی بار انڈین ویلز کا خطاب اپنے نام کر لیا

نئی دہلی (ایم این این): دنیائے ٹینس کے نمبر ون کھلاڑی یانک سنر نے اتوار کے روز ایک سنسنی خیز مقابلے کے بعد ڈینیل میدویدیف کو شکست دے کر اپنا پہلا انڈین ویلز اے ٹی پی ماسٹرز ۱۰۰۰ خطاب جیت لیا۔ چار بار کے گرینڈ سلیم چیمپئن سنر نے یہ کامیابی ۷-۶، ۷-۶ کے اسکور سے حاصل کی۔ اس جیت کی خاص بات یہ تھی کہ سنر نے دوسرے سیٹ کے ٹائی بریکر میں ۰-۴ کے خسارے میں ہونے کے باوجود شاندار واپسی کی اور فتح اپنے نام کی۔ سنر نے پورے میچ میں ایک بھی بریک پوائنٹ کا سامنا نہیں کیا اور اپنے ۴۲ فرسٹ سرو پوائنٹس میں سے ۳۴ پوائنٹس جیتے۔ دونوں سیٹ ٹائی بریکر تک پہنچے جہاں سنر کی اعصاب پر قابو پانے کی صلاحیت میدویدیف پر بھاری پڑی۔ یہ مقابلہ ایک گھنٹہ اور ۵۵ منٹ تک جاری رہا۔ اس فتح کے ساتھ ہی یانک سنر نے تمام چھ ہارڈ کورٹ اے ٹی پی ماسٹرز ۱۰۰۰ خطابات کا مجموعہ مکمل کر لیا ہے۔ دوسری جانب میدویدیف اگرچہ یہ فائنل ہار گئے، لیکن انہوں نے سیمی فائنل میں ورلڈ نمبر ون کارلوس الکاراز کی ۱۶ میچوں کی مسلسل جیت کا سلسلہ توڑ کر اپنی فارم کا لوہا منوایا۔ میدویدیف ۲۰۲۵ء کے مایوس کن سیزن کے بعد دوبارہ فارم میں لوٹ آئے ہیں اور وہ نئی جاری ہونے والی نئی درجہ بندی میں وہ دوبارہ ٹاپ ۱۰ کھلاڑیوں میں شامل ہو جائیں گے۔ پاکستان سپر لیگ کے گیارہویں ایڈیشن کے لیے کوئٹہ گلیڈی ایٹرز نے اپنی ٹیم کو مزید مضبوط بنا لیا ہے۔ ویسٹ انڈیز کے تیز رفتار بولر الزاری جوزف اب گلیڈی ایٹرز کے اسکواڈ کا حصہ ہوں گے، جس سے ٹیم کے پیس اٹیک میں اضافہ متوقع ہے

بی بی سی سروے: ہندوستان میں خواتین کرکٹروں کی تعداد 2020ء کے مقابلے دگنی

نئی دہلی (ایم این این): بی بی سی اور کلیکٹیو نیوز روم کی جانب سے کمیشن کی گئی ایک اسٹڈی میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ ۲۰۲۰ء کے بعد کرکٹ کے شعبے میں ہندوستانی خواتین کی شرکت دگنی ہو گئی ہے۔ ملک کے ۱۴ ریاستوں میں کی گئی اس تحقیق میں یہ بھی پتہ چلا ہے کہ ۱۵ سے ۲۴ سال کی چار میں سے ایک نوجوان خاتون نے کھیل کو بطور کیریئر منتخب کیا۔ بی بی سی اور کلیکٹیو نیوز روم کی جانب سے کمیشن کی گئی ایک اسٹڈی میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ ۲۰۲۰ء کے بعد کرکٹ کے شعبے میں ہندوستانی خواتین کی شرکت دگنی ہو گئی ہے۔ ملک کے ۱۴ ریاستوں میں کی گئی اس تحقیق میں یہ بھی پتہ چلا ہے کہ ۱۵ سے ۲۴ سال کی چار میں سے ایک نوجوان خاتون نے کھیل کو بطور کیریئر منتخب کیا جب کہ ۲۰۲۰ء میں یہ تعداد ۱۶ فی صد تھی۔ مطالعہ میں شامل ریاستوں میں ان خواتین کا تناسب، جو کہتی ہیں کہ وہ کرکٹ کھیلتی ہیں، ۲۰۲۰ء میں ۵ فیصد سے بڑھ کر ۱۰ فی صد تک پہنچ گیا۔ نوجوان خواتین کی شرکت میں مزید تیزی سے اضافہ ہوا ہے۔ ۱۵ سے ۲۴ سال کی عمر کی سولہ فی صد خواتین کا کہنا ہے کہ وہ کرکٹ کھیلتی ہیں جب کہ ۲۰۲۰ء میں یہ تعداد ۶ فی صد تھی۔ سروے میں شامل ریاستوں میں خواتین کے درمیان سب سے زیادہ کھیلے جانے والے کھیل کے طور پر کرکٹ نے بھی اپنی پوزیشن مضبوط کی ہے۔ ۲۰۲۰ء میں اس نے کبڈی کو صرف ایک حد تک پیچھے چھوڑ دیا تھا لیکن نئے اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ یہ اب مضبوطی سے آگے ہے۔ زیادہ تر علاقوں میں اس شرکت میں اضافہ ہوا ہے۔ سروے میں شامل دو ریاستوں کے علاوہ باقی سبھی ریاستوں میں کرکٹ کھیلنے والی خواتین کی تعداد میں اضافہ دیکھنے کو ملا ہے۔ اتر پردیش میں شرکت کی سطح دس گنا بڑھ گئی ہے پہلے یہ تعداد ایک فی صد تھی۔ سروے میں شامل ریاستوں میں کرکٹ کی شرکت میں صنفی فرق بھی کم ہو گیا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ کرکٹ کھیلنے والی ہر خاتون کے لیے تین مرد کھیل کھیلتے ہیں۔ ۲۰۲۰ء میں یہ تناسب ایک سے پانچ تھا۔ یہ مطالعہ وسیع تر تبدیلیاں سامنے آئی ہیں۔

سلسلہ ابھی شروع ہوا ہے، کامیابی کا کوئی شارٹ کٹ نہیں ہوتا: روہت شرما

نئی دہلی (ایم این این): ہندوستانی کرکٹ ٹیم کے سابق کپتان روہت شرما نے کہا ہے کہ کامیابی کا کوئی راز نہیں ہوتا، بلکہ یہ سب سخت محنت کا نتیجہ ہوتا ہے۔ انہوں نے امید ظاہر کی کہ ہندوستانی مرد اور خواتین ٹیموں نے جو آئی سی سی ٹائٹل جیتے ہیں، یہ محض ایک شاندار دور کا آغاز ہے۔ دو بار آئی سی سی ٹرافی جیتنے والے کپتان نے ہفتے کے روز خطاب کرتے ہوئے کہا "مرد اور خواتین کرکٹرز جو کامیابیاں حاصل کر رہے ہیں، اس کے لیے وہ جی توڑ محنت کرتے ہیں۔ میدان میں پرفارم کرنے والے کھلاڑیوں کے ساتھ ساتھ وہ لوگ بھی تعریف کے مستحق ہیں جو پردے کے پیچھے انتھک کام کرتے ہیں۔ روہت شرما کی قیادت میں ہندوستان نے جون ۲۰۲۴ء میں ٹی ۲۰ ورلڈ کپ جیتا تھا، جس کے بعد فتوحات کا ایک نہ رکنے والا سلسلہ شروع ہوا۔ مارچ ۲۰۲۵ء میں بھی روہت کی کپتانی میں ٹیم نے چیمپئن ٹرافی اپنے نام کی۔ اس کے علاوہ انڈر ۱۹ کی سطح پر بھی ہندوستان کا پلڑا بھاری رہا، انڈر ۱۹ مرد ٹیم نے آیوش مہاترے کی قیادت میں ورلڈ کپ جیتا۔ انڈر ۱۹ خواتین ٹیم نکی پرساد کی کپتانی میں ۲۰۲۵ء میں ٹرافی اٹھائی۔ ہندوستانی کرکٹ کے لیے اگلا بڑا امتحان ویمن ٹی ۲۰ ورلڈ کپ ہے، جو ۱۲ جون سے برطانیہ میں شروع ہو رہا ہے۔ ہندوستان کو گروپ ون میں پاکستان، آسٹریلیا، جنوبی افریقہ، بنگلہ دیش اور نیدرلینڈس کے ساتھ رکھا گیا ہے۔ روہت شرما نے زور دیا کہ جب آپ کو فتوحات کا تسلسل مل جائے، تو اسے برقرار رکھنا چاہیے اور پیچھے مڑ کر نہیں دیکھنا چاہیے۔ بنگلہ دیش کے خلاف متنازع رن آؤٹ پر سلمان آغا کا ردعمل سامنے آ گیا پاکستانی آل راؤنڈر سلمان علی آغا نے بنگلہ دیش کے خلاف متنازع رن آؤٹ پر ردعمل دیتے ہوئے کہا ہے کہ اگر وہ مہدی حسن کی جگہ ہوتے تو معاملے کو مختلف انداز میں ہینڈل کرتے۔ ان خیالات کا اظہار انہوں نے ڈھاکا میں میچ کے اختتام پر پریس کانفرنس کے دوران کیا۔ میچ کے دوران سلمان آغا نان اسٹرائیکر اینڈ پر بولر کے رن اپ کے ساتھ کریز سے باہر آ گئے تھے، محمد رضوان نے شاٹ کھیلا تو گیند سیدھی سلمان آغا کے بلے پر لگی جا کے اور وہیں رک گئی۔ سلمان آغا نے گیند اٹھا کر دینا چاہی لیکن اسی لمحے مہدی حسن نے گیند اٹھا کر وکٹ پر مار دی جس کے بعد تھرڈ امپائر نے انہیں آؤٹ قرار دیا۔ اس فیصلے پر سلمان آغا شدید ناراض نظر آئے اور غصے میں اپنے دستانے اور ہیلمٹ زمین پر پھینک دیے۔

پلے آف کے لیے عراق کی ٹیم پرائیویٹ طیارے سے میکسیکو جائے گی

نئی دہلی (ایم این این): عراق فٹبال ایسوسی ایشن کے سربراہ عدنان درجال نے اتوار کو کہا کہ ٹیم ۳۱ مارچ کو میکسیکو کے مونٹری میں ہونے والے فیفا ورلڈ کپ ۲۰۲۶ء کے انٹرکانٹیننٹل پلے آف میں حصہ لے گی۔ امریکہ-اسرائیلی حملوں کے آغاز اور ایران کے قریبی دیگر ممالک پر میزائل اور ڈرون داغ کر جوابی حملہ کرنے کے بعد ۲۸ فروری سے مشرق وسطیٰ کا فضائی حدود بند ہے۔ سفر میں مشکلات کے باوجود عراق کی فٹبال ٹیم پرائیویٹ طیارے سے میکسیکو جائے گی، جس نے پہلے ہی تمام کھلاڑیوں کو ضروری پلے آف کے لیے ویزا دے دیا ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق درجال نے کہا کہ "جیانی انفینٹینو (فیفا کے صدر) نے میتیاس گرافسٹرم (فیفا کے جنرل سیکریٹری) کو ہدایت دی ہے کہ وہ ہماری قومی ٹیم کی میکسیکو روانگی میں مدد کریں اور تمام مشکلات دور کریں۔ عراقی ٹیم اس ہفتے کے آخر میں پرائیویٹ طیارے سے میکسیکو کے لیے روانہ ہوگی۔" درجال نے کہا کہ "ٹیم کا مقصد ملٹی نیشنل ٹورنامنٹ کے لیے کوالیفائی کرنا ہے، اور کھلاڑیوں کو صرف اسی پر توجہ دینی چاہیے۔ میرا سب کے لیے پیغام ہے کہ صرف ۱۷ دن باقی ہیں اور ہمیں میچ کی تیاری پر فوکس کرنا چاہیے۔" انہوں نے مزید کہا کہ "عراقی فٹبال ایسوسی ایشن اور کوچنگ اسٹاف کا مقصد کھلاڑیوں کو اس میچ پر توجہ دینے کے قابل حالات فراہم کرنا اور عراقی فینز کا خواب پورا کرنا ہے۔" اس دوران، عراق کا پلے آف میں سامنا بولیویا یا سورینام سے ہوگا۔

جنوبی افریقہ نے نیوزی لینڈ کے خلاف کامیابی سمیٹ لی

نئی دہلی (ایم این این): جنوبی افریقہ نے ماؤنٹ ماؤنگانوئی میں کھیلے گئے پہلے ٹی ۲۰ میچ میں میزبان نیوزی لینڈ کو بآسانی ۷ وکٹوں سے شکست دے کر سیریز میں ۰-۱ کی برتری حاصل کر لی ہے۔ نیوزی لینڈ کی پوری ٹیم پہلے بیٹنگ کرتے ہوئے صرف ۹۱ رنز پر ڈھیر ہو گئی تھی، جسے جنوبی افریقہ نے ۱۶.۴ اوور میں ۳ وکٹ گنوا کر حاصل کر لیا۔ ۹۲ رنز کے تعاقب میں جنوبی افریقہ نے اگرچہ ۳ وکٹ گنوائیں، لیکن ڈیبیو کرنے والے کونر ایسٹرہوزن نے ۴۸ گیندوں پر ۴۵ رنز کی ناقابل شکست اننگز کھیل کر اپنی ٹیم کو منزل تک پہنچایا۔ زورزی ۲، ہارمین ۷ اور اسمتھ ۱۰ رن بنا کر آؤٹ ہوئے۔ فوریسٹر ۱۶ رن بنا کر ناٹ آؤٹ رہے۔ نیوزی لینڈ کی جانب سے مچل سینٹنر نے عمدہ بولنگ کی، انہوں نے ۴ اوورز میں صرف ۸ رنز دے کر ۲۰ ڈاٹ بالز کروائیں، لیکن اسکور کم ہونے کی وجہ سے وہ اپنی ٹیم کو شکست سے نہ بچا سکے۔ اس سے قبل نیوزی لینڈ کی پوری ٹیم ۱۴.۳ اوورز میں صرف ۹۱ رنز پر آؤٹ ہوئی۔ نیوزی لینڈ نے ٹاس جیت کر پہلے بیٹنگ کا فیصلہ کیا، لیکن جنوبی افریقی بالرز کے سامنے ان کا ٹاپ آرڈر ریت کی دیوار ثابت ہوا۔ میزبان ٹیم کے ۵ کھلاڑی صرف ۳۶ رنز پر آؤٹ ہو چکے تھے۔ ڈیون کونوے ایک، ٹام لیتھم سات، ٹم رابنسن چھ، ٹم سیفرٹ دو اور بیون جیکبز ۱۰ رنز بنا کر آؤٹ ہوئے۔ ایک موقع پر نیوزی لینڈ کی ٹیم ۳۶ رنز پر اپنے ۵ وکٹ گنوا بیٹھی تھی۔ ایک موقع پر جب نیوزی لینڈ کی آدھی ٹیم پویلین لوٹ چکی تھی، جمی نیشام (۲۶ رنز) اور کپتان مچل سینٹنر (۱۵ رنز) نے چھٹی وکٹ کے لیے ۳۲ رنز جوڑ کر ٹیم کو سہارا دینے کی کوشش کی، لیکن کیشو مہاراج نے سینٹنر کو آؤٹ کر کے یہ امید بھی ختم کر دی۔ کول میک کونچی نے بھی ۱۵ رنز بنا کر اسکور کو ۹۱ رن تک پہنچانے میں مدد کی۔ جنوبی افریقہ کی جانب سے نکوبانی موکوینا نے انتہائی موثر بولنگ کرتے ہوئے ۳ کھلاڑیوں کو آؤٹ کیا۔ ان کا ساتھ کیشو مہاراج، جیرالڈ کوٹزی اور اوٹنیل بارٹمین نے دیا، جنہوں نے دو دو وکٹیں حاصل کر کے کیوی بیٹنگ لائن کی کمر توڑ دی۔ جیت کے بعد کیشو مہاراج (جنوبی افریقہ) نے کہا کہ ہمارے نوجوان باولرز نے منصوبوں پر بہترین عمل درآمد کیا۔ اپنے ۵۰ویں ٹی ۲۰ میچ میں کپتانی کرنا اور جیتنا میرے لیے بہت خاص ہے۔

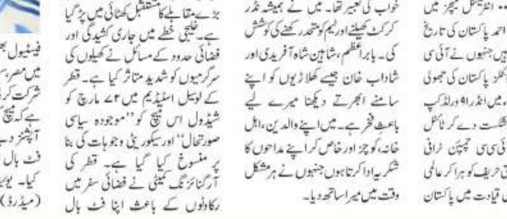
سرفراز احمد کا بین الاقوامی کرکٹ سے ریٹائرمنٹ کا اعلان

نئی دہلی (ایم این این): پاکستان کرکٹ کو عالمی نقشے پر نئے وقار سے روشناس کرانے والے سابق کپتان اور مایہ ناز وکٹ کیپر بیٹر سرفراز احمد نے بین الاقوامی کرکٹ سے سبکدوشی کا اعلان کر دیا ہے۔ کراچی کی گلی کوچوں سے نکل کر لارڈز کے میدان میں چیمپئن ٹرافی اٹھانے تک کا سفر اپنے اختتام کو پہنچا، سرفراز احمد نے کرکٹ کے تینوں فارمیٹس میں پاکستان کا جھنڈا بلند رکھا۔ سرفراز احمد نے پاکستان کے لیے ۵۴ ٹیسٹ، ۱۱۷ ون ڈے انٹرنیشنل اور ۶۱ ٹی ۲۰ انٹرنیشنل میچز کھیلے۔ انہوں نے اپنے کیریئر میں مجموعی طور پر ۶۱۶۴ رنز بنائے اور وکٹوں کے پیچھے سرفراز احمد نے ۳۱۵ کیچ اور ۵۶ اسٹمپنگ کیں۔ سرفراز احمد نے پاکستان کی ۱۰۰ انٹرنیشنل میچز میں قیادت کی۔ انہی کی قیادت میں پاکستان ٹیم نے آئی سی سی چیمپئن ٹرافی ۲۰۱۷ء جیتی تھی۔ سرفراز احمد نے پاکستان کی ۱۰۰ انٹرنیشنل میچز میں قیادت کی۔ سرفراز احمد پاکستان کی تاریخ کے وہ واحد کپتان ہیں جنہوں نے آئی سی سی کے دو بڑے ٹائٹل پاکستان کی جھولی میں ڈالے۔ ۲۰۰۶ء میں انڈر ۱۹ ورلڈ کپ میں ہندوستان کو شکست دے کر ٹائٹل جیتا۔ ۲۰۱۷ء میں آئی سی سی چیمپئن ٹرافی کے فائنل میں روایتی حریف کو ہرا کر عالمی چیمپئن بنے۔ ان کی قیادت میں پاکستان ٹی ۲۰ رینکنگ میں طویل عرصے تک نمبر ون پوزیشن پر براجمان رہا، جس پر حکومت پاکستان نے انہیں پرائڈ آف پرفارمنس سے بھی نوازا۔ ریٹائرمنٹ کا اعلان کرتے ہوئے سرفراز احمد جذباتی نظر آئے۔ ان کا کہنا تھا پاکستان کی قیادت کرنا میرے لیے خواب کی تعبیر تھا۔ میں نے ہمیشہ نڈر کرکٹ کھیلنے اور ٹیم کو متحد رکھنے کی کوشش کی۔ بابر اعظم، شاہین شاہ آفریدی اور شاداب خان جیسے کھلاڑیوں کو اپنے سامنے ابھرتے دیکھنا میرے لیے باعث فخر ہے۔ میں اپنے والدین، اہل خانہ، کوچز اور خاص کر اپنے مداحوں کا شکریہ ادا کرتا ہوں جنہوں نے ہر مشکل وقت میں میرا ساتھ دیا۔

قطر میں شیڈول اسپین اور ارجنٹائنا کا فائنلسما میچ

نئی دہلی (ایم این این): مشرق وسطیٰ کی حالیہ کشیدہ صورتحال اور سفری پابندیوں کے باعث یورپی چیمپئن اسپین اور کوپا امریکہ فاتح ارجنٹائنا کے درمیان قطر میں ہونے والا تاریخی فائنلسما میچ منسوخ کر دیا گیا ہے۔ یوئیفا کے مطابق ارجنٹائنا کی جانب سے متبادل تجاویز مسترد کیے جانے کے بعد اس بڑے مقابلے کا مستقبل کھٹائی میں پڑ گیا ہے۔ خلیجی خطے میں جاری کشیدگی اور فضائی حدود کے مسائل نے کھیلوں کی سرگرمیوں کو شدید متاثر کیا ہے۔ قطر کے لوسیل اسٹیڈیم میں ۲۷ مارچ کو شیڈول اس میچ کو "موجودہ سیاسی صورتحال" اور سیکورٹی وجوہات کی بنا پر منسوخ کیا گیا ہے۔ قطر کی آرگنائزنگ کمیٹی نے فضائی سفر میں رکاوٹوں کے باعث اپنا فٹ بال فیسٹیول بھی منسوخ کر دیا ہے، جس میں مصر، سعودی عرب اور سربیا نے بھی شرکت کرنی تھی۔ یوئیفا نے انکشاف کیا ہے کہ میچ کو بچانے کے لیے کئی متبادل آپشنز دیے گئے تھے جنہیں ارجنٹائنا فٹ بال ایسوسی ایشن نے قبول نہیں کیا۔ یوئیفا نے میچ سینٹیاگو برنابیو (میڈرڈ) میں کرانے کی پیشکش کی جسے مسترد کر دیا گیا۔ ایک میچ میڈرڈ اور دوسرا بیونس آئرس میں کھیلنے کی تجویز بھی ناکام رہی۔ ارجنٹائنا نے ورلڈ کپ کے بعد میچ کھیلنے کی جوابی پیشکش کی، لیکن اسپین کے پاس اس وقت کوئی تاریخ دستیاب نہیں تھی۔ اسپین کی فٹ بال فیڈریشن نے واضح کیا ہے کہ وہ اس باوقار مقابلے کے لیے مکمل طور پر تیار تھے، لیکن ارجنٹائنا کے عدم تعاون کی وجہ سے ایسا ممکن نہ ہو سکا۔ فائنلسیما کی منسوخی کے بعد اب اسپین ۲۷ مارچ کو سربیا کے خلاف دوستانہ میچ کھیلے گا جبکہ سربیا چار دن بعد سعودی عرب کی میزبانی کرے گا۔ فٹ بال شائقین اس مقابلے کے لیے بہت پرجوش تھے کیونکہ اس میچ میں لیونل میسی اور نوجوان اسٹار لامین یامل کے درمیان ٹکراؤ متوقع تھا، جو اب ناممکن دکھائی دیتا ہے۔ نوواک جوکووچ کندھے کی انجری کے باعث میامی اوپن ۲۰۲۶ء سے باہر ٹینس کی دنیا کے عظیم کھلاڑی اور سابق ورلڈ نمبر ون نوواک جوکووچ نے کندھے کی انجری کی وجہ سے میامی اوپن ۲۰۲۶ء سے دستبردار ہونے کا اعلان کر دیا ہے۔

النصر کی بڑی فتح، الہلال کی مشکل جیت



نئی دہلی (ایم این این): سعودی پرو لیگ میں ٹائٹل کی دوڑ دلچسپ مرحلے میں داخل ہو گئی ہے۔ النصر نے کرسٹیانو رونالڈو اور سادیو مانے کی غیر موجودگی کے باوجود النجمہ کو ۵-۰ گول سے شکست دے کر اپنی برتری برقرار رکھی جبکہ الہلال نے الفتح کے خلاف ۱-۰ گول کی مشکل جیت حاصل کر کے دوسری پوزیشن حاصل کر لی۔ رونالڈو کی انجری کے باعث ماہرین میں تشویش پائی جا رہی تھی، لیکن النصر نے ثابت کیا کہ وہ ایک ٹیم کے طور پر کھیلنے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں۔ جواو فیلکس نے ۱۶ میچوں کے تعطل کے بعد بالآخر دو گول اسکور کر کے اپنی فارم بحال کی۔ عبداللہ الحمدان اور ایمن یحییٰ نے ایک ایک گول کر کے ٹیم کی پوزیشن مستحکم کی۔ انجیلو نے میچ کے آخری لمحات میں پانچواں گول کر کے فتح پر مہر ثبت کر دی۔ اس جیت کے بعد النصر لیگ میں مسلسل ۳۱ پوائنٹس کے ساتھ سر فہرست ہے۔ الہلال کے لیے الفتح کے خلاف میچ آسان نہیں تھا۔ ہاف ٹائم تک مقابلہ بغیر کسی گول کے برابر رہا، لیکن دوسرے ہاف کے آغاز میں ہی سرگئی ملنکوچ ساویچ نے ہیڈر کے ذریعے گول کر کے اپنی ٹیم کو برتری دلا دی۔ میچ کے آخری لمحات میں اس وقت ڈرامائی صورتحال پیدا ہوئی جب ریفری نے الفتح کے حق میں پنالٹی کا اشارہ دیا، لیکن وی اے آر کے معائنے کے بعد فیصلہ واپس لے لیا گیا، جس پر الہلال کے مداحوں نے سکون کا سانس لیا۔ [illegible]

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,