WATTAN
The Urdu Daily

روزنامہ
وطن
بڈگام

جمعرات
26 مارچ 2026
THURSDAY
26 MARCH - 2026

صفحہ 03 ایران جوہری ہتھیار نہ رکھنے پر رضامند، ایک 'بڑا تحفہ' بھی دیا: ٹرمپ

صفحہ 08 آسٹریلیا کا ویسٹ انڈیز کے خلاف کلین سویپ کیا

The Urdu Daily WATTAN Budgam | RNI No. JKURD/2011/37141 | قیمت: 02 روپے | صفحات: 08 | شمارہ نمبر: 73 | جلد: 16

جموں وکشمیر میں کھلتی دھوپ کے بیچ موسمی تبدیلی کی بازگشت

28 مارچ کی رات سے 31 مارچ کی دوپہر تک موسم دگرگوں

سری نگر//۲۵، مارچ//جے کے این ایس// بدھ کو سری نگر سمیت پوری کشمیر وادی میں زیادہ تر وقت کھلتی دھوپ چھائی رہی، جسکی وجہ سے دن کو اچھی گرمی محسوس کی گئی۔ اس دوران موسمیاتی ماہرین نے بدھ کو بھی موسم عام طور پر خشک رہنے کا امکان ظاہر کیا ہے۔ تاہم موسمیاتی مرکز سری نگر نے 28 مارچ کی رات سے 31 مارچ کی دوپہر تک بہت سے میدانی علاقوں میں ہلکی بارش گلمرگ وسونہ مرگ سمیت کچھ بالائی مقامات پر برف باری کیساتھ ساتھ بجلی چمکنے ، گرج چمک کیساتھ 40 سے 50 کلومیٹر/101

مغربی ایشیا تنازعہ: وزیر دفاع کی صدارت میں 1 گھنٹہ 45 منٹ طویل آل پارٹی میٹنگ

ہندوستان کی توانائی کی سلامتی برقرار، اضافی ترسیل جاری

چار جہاز اگلے 5 دنوں میں آنے والے ہیں، ملک میں کافی ذخیرہ دستیاب

سب کچھ کنٹرول میں، لوگوں کو گھبرانے کی ضرورت نہیں، سب کو ساتھ لیکر چلنے کی کوششیں جاری/حکومت

سرینگر// 25 مارچ //ایس این این// مغربی ایشیا میں جاری تنازعہ کے بیچ وزیر دفاع راجناتھ سنگھ کی قیادت میں آل پارٹی میٹنگ منعقد ہوئی جس دوران اس بات پر زور دیا گیا کہ پریشان ہونے کی کوئی بات نہیں ہے اور کہا گیا ہے کہ سب کو ساتھ لے کر چلنے کی کوششیں کی جارہی ہیں۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق مرکز نے سیاسی جماعتوں کو یقین دلایا کہ

ہندوستان کی توانائی کی سلامتی برقرار ہے اور اضافی ترسیل جاری ہے۔ مغربی ایشیا میں جاری کشیدگی پر منعقدہ ایک آل پارٹی میٹنگ کے دوران جو 1 گھنٹہ 45 منٹ تک جاری رہی۔ میٹنگ میں مرکزی وزیر داخلہ امیت شاہ، وزیر خارجہ ایس جے شنکر، وزیر پٹرولیم ہردیپ پوری، پارلیمانی امور کے وزیر کرن رجیجو، جے ڈی یو کے ورکنگ صدر سنجے/102

انڈین سوسائٹی فار ٹریننگ اینڈ ڈیولپمنٹ کے جموں چیپٹر کا افتتاح

آج کے چیلنجز پیچیدہ اور کثیر جہتی

ان کا حل ہماری اجتماعی کوششوں میں مضمر

تعاون کو ترجیح دیں اور ایسا ماحول بنائیں جہاں ایک مضبوط پیشہ ور برادری کی تعمیر ہو/ ایل جی منوج سنہا

سرینگر// 25 مارچ // یو این ایس// لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے بدھ کے روز اسٹیک ہولڈرز کو ہدایت دی کہ وہ تعاون کو ترجیح دیں اور ایسا ماحول بنائیں جہاں نیٹ ورکنگ، بہترین طریقوں، قومی اور بین الاقوامی نمائش اور مشترکہ تربیتی پروگراموں/103

صوبہ کشمیر میں رسوئی گیس، ڈیزل، پیٹرول کی کوئی قلت نہیں

پھیلائی جانے والی افواہیں بے بنیاد، حکومت کی جانکاری پر ہی عوام بھروسہ کریں/ صوبائی کمشنر کشمیر

سرینگر// 25 مارچ// اے پی آئی// صوبہ کشمیر میں پیٹرول، ڈیزل، ایل پی جی گیس کی کسی بھی طرح کی قلت کو مسترد کرتے ہوئے صوبائی کمشنر کشمیر نے لوگوں سے تلقین کی کہ وہ افواہوں پر کان نہ دھریں۔ ملک میں لاک ڈاون نافذ کرنے کی سوشل میڈیا کے ذریعے افواہوں کو بے بنیاد، حقیقت سے کوسوں دور قرار دیتے ہوئے کہا کہ وزیر اعظم بار بار عوام کو جانکاری فراہم کررہے ہیں۔ لوگوں کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ صرف سرکار کی جانب سے فراہم کی جانے والی جانکاری پر ہی بھروسہ کریں۔

اے پی آئی نیوز کے مطابق صوبہ کشمیر میں کسی بھی اشیاء کی قلت کو مسترد کرتے ہوئے صوبائی کمشنر نے کہا کہ پیٹرول، ڈیزل، ایل پی جی گیس کی کوئی قلت نہیں ہے۔ گیس ڈیلروں کو باضابطہ طور پر گھریلو استعمال کے سلنڈر کی بکنگ کی اجازت دے دی گئی ہے اور اس کیلئے قواعد وضوابط پر من وعن عمل کرنے کی بھی انہیں تلقین کی گئی ہے۔ انہوں نے کہا کہ جہاں کہیں بھی بلیک مارکیٹنگ، ذخیرہ اندوزی کی کارروائیاں عمل میں لائی جارہی ہیں عوام کو اس کی جانکاری فراہم کرنی چاہیے تاکہ ایسے عناصر کے خلاف اقدامات اٹھائے جاسکیں۔ صوبائی کمشنر نے ملک میں لاک ڈاون پھر سے نافذ کرنے کی افواہوں کو سختی کے ساتھ مسترد کرتے ہوئے کہا کہ مرکزی حکومت نے آل پارٹیز میٹنگ بلائی ہے اور وزیر اعظم خود بار بار ملک کے عوام سے یہ تلقین کررہے ہیں کہ انہیں/104

منشیات فروشوں کیخلاف پولیس کی مہم تیز

بارہمولہ میں منشیات فروش گرفتار، ممنوعہ مادہ برآمد

سرینگر// 25 مارچ // ایس این این// منشیات کی اسمگلنگ کے خلاف اپنی مسلسل مہم کو جاری رکھتے ہوئے بارہمولہ میں جموں وکشمیر پولیس نے ایک منشیات فروش کو گرفتار کیا اور اس کے قبضے سے ممنوعہ مادہ برآمد کیا۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق تھانہ کنزر کی ایک پولیس پارٹی نے چچلوڑہ کنزر میں معمول کی گشت کے دوران ایک مشکوک گاڑی کو روکا۔ دوران چیکنگ ایک شخص موقع سے فرار ہوگیا جبکہ ڈرائیور/105

چیف سیکرٹری کی جموں وکشمیر میں ریکروٹمنٹ رولز میں مقررہ مدت کے اندر اصلاحات پر زور

مختلف محکموں میں قواعد کی تازہ کاری کی صورتحال کا جائزہ

جموں// اندور// چیف سیکرٹری اٹل ڈولو نے ایک اعلیٰ سطح میٹنگ کی صدارت کی جس میں یو ٹی کے مختلف محکموں میں ریکروٹمنٹ رولز کی موجودہ صورتحال کا جائزہ لیا گیا اور ان کی تازہ کاری کو تیز کرنے پر زور دیا گیا۔ اس عمل میں شفافیت، کارکردگی اور ملازمین کی فلاح و بہبود کو یقینی بنانے پر خاص توجہ دی گئی۔ میٹنگ میں کمشنر سیکرٹری اے آر آئی اینڈ ٹریننگ سمیت دیگر محکموں کے انتظامی سیکرٹریوں نے شرکت کی۔ چیف سیکرٹری نے ریکروٹمنٹ رولز کو بروقت حتمی شکل دینے کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے تمام انتظامی سیکرٹریوں کو ہدایت دی کہ وہ اے آر آئی اینڈ ٹریننگ محکمہ کے ساتھ قریبی رابطے میں رہ کر اس عمل کو ایک مقررہ وقت کے اندر مکمل کریں۔ انہوں نے کہا کہ تازہ اور اچھی طرح سے منظم ریکروٹمنٹ رولز ایک شفاف، میرٹ پر مبنی اور موثر ریکروٹمنٹ فریم ورک کو یقینی بنانے کیلئے ناگزیر ہیں، اس کے علاوہ محکموں میں خالی اسامیوں کو فوری طور پر بھرنے میں بھی مدد دیتے ہیں۔ چیف سیکرٹری نے ملازمین کی فلاح و بہبود اور انتظامی کارکردگی کے عزم کی دوبارہ تصدیق کرتے ہوئے واضح ہدایات دیں کہ پوری مشق کو مشن موڈ میں جاری رکھا جائے، تاخیریں ختم کی جائیں اور بھرتی کے عمل میں تمام محکموں میں یکسانیت کو یقینی بنایا جائے۔ میٹنگ کے دوران کمشنر سیکرٹری اے آر آئی اینڈ ٹریننگ نے بتایا کہ یہ اقدام ڈیجیٹل گورننس/106

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے رام نومی کے

موقعہ پر جموں وکشمیر کے لوگوں کو مُبارک باد دِی

سری نگر// اندور// وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے جموں وکشمیر کے لوگوں کو رام نومی کے موقعہ پر دلی مبارک باد پیش کی ہے۔ اُنہوں نے اپنے مُبارک بادی کے پیغام میں شری رام کو راستبازی، نیکی اور مثالی کردار کا پیکر قرار دیا۔ وزیر اعلیٰ نے شری رام کی زندگی اور تعلیمات کی ہمہ وقتی اہمیت کو اُجاگر کرتے ہوئے کہا کہ ان کے نظریات رہنمائی کا ایک روشن چراغ ہیں جو لوگوں کو راستبازی اور بے لوث خدمت کے راستے پر چلنے کی ترغیب دیتے ہیں۔ اُنہوں نے مزید کہا کہ رام

نومی صرف ایک مذہبی تہوار ہی نہیں بلکہ یہ انسانیت کی خدمت کے لئے خلوص اور لگن کے ساتھ ہمارے مشترکہ عزم کی تجدید کا بھی ایک موقع ہے۔ وزیر اعلیٰ نے جموں وکشمیر کے تمام لوگوں کے لئے امن، خوشحالی اور فلاح/107

مغربی ایشیا بحران: امن صرف مذاکرات اور سفارت کاری کے ذریعے بحال ہوگا

وزیر اعظم مودی بہت سے عالمی رہنماؤں کے ساتھ بات چیت میں مصروف

خطے میں بڑی ہندوستانی کمیونٹی کی حفاظت، سلامتی اور بہبود کو یقینی بنانا ہماری ترجیح

مغربی ایشیا میں جاری تنازعہ کی پیش رفت پر بھارت کی گہری نظر/ وزارت خارجہ ترجمان

سرینگر// 25 مارچ // ایس این این// مغربی ایشاء میں جاری تنازعہ کے بیچ ہندوستان اس بات پر زور دیتا ہے کہ امن صرف بات چیت اور سفارت کاری کے ذریعے ہی بحال کیا جاسکتا ہے کی بات کرتے ہوئے وزارت خارجہ ترجمان رندھیر جیسوال نے کہا کہ وزیر اعظم نریندر مودی بہت سے عالمی رہنماؤں کے ساتھ بات چیت میں مصروف ہیں۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق مغربی ایشیا کی صورت حال پر ایک بین وزارتی بریفنگ میں وزارت خارجہ کے ترجمان رندھیر جیسوال نے کہا کہ مغربی ایشیا کے بحران پر بھارت پر زور دیتا ہے کہ امن صرف مذاکرات اور سفارت کاری کے ذریعے بحال کیا جا سکتا ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی بہت سے عالمی رہنماؤں کے ساتھ بات چیت میں مصروف ہیں اور وزیر خارجہ ایس جے شنکر بھی مغربی ایشیا کے تنازعہ کے پس منظر میں اپنے ہم منصبوں کے ساتھ بات چیت کررہے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ ہندوستان اس بات پر زور دیتا ہے کہ امن صرف بات چیت اور سفارت کاری کے ذریعے ہی بحال کیا جا سکتا ہے۔ مغربی ایشیا کی صورت حال پر ایک بین وزارتی بریفنگ/108

نائب تحصیلدار 22 ہزار روپے رشوت لیتے رنگے ہاتھوں گرفتار

آروونی بجبہاڑہ میں انسداد رشوت ستانی بیورو کی کارروائی

سرینگر// 25 مارچ// یو این ایس// انسداد بدعنوانی بیورو (اے سی بی) نے بدھ کے روز جنوبی کشمیر کے ضلع اننت ناگ کے بجبہاڑہ علاقے کے تحصیل آفس آروونی میں تعینات ایک نائب تحصیلدار کو مبینہ طور پر 22,000 روپے رشوت لیتے ہوئے رنگے ہاتھوں پکڑا۔ یہ کارروائی اے سی بی جنوبی کشمیر کی/109

جھیل ڈل کے قریب گھاٹ نمبر 5 پر سڑک کے کنارے عدم شناخت نعش برآمد، تحقیقات جاری

سرینگر// 25 مارچ // ایس این این// سرینگر میں جھیل ڈل کے قریب عدم شناخت شہری کی نعش برآمد ہونے کے بعد پولیس نے تحقیقات شروع کردی۔ سٹار نیوز نیٹ ورک کے مطابق شہرہ آفاق جھیل ڈل کے گھاٹ نمبر 5 کے قریب سڑک کے ایک کنارے ایک عدم شناخت شہری کو مردہ پایا گیا۔ حکام نے بتایا کہ بدھ کی صبح ڈل جھیل علاقے کے قریب سڑک کے/110

IAS کے 1300، اور IPS کے 505 عہدے خالی، کوئی بیک لاگ نہیں

مرکز نے کیا لوک سبھا کو مطلع

(IFoS) افسران کیلئے 1029 خالی آسامیاں: مرکزی وزیر ڈاکٹر جتیندر سنگھ

سری نگر//۲۵، مارچ//جے کے این ایس// بدھ کے روز مرکز نے لوک سبھا کو مطلع کیا کہ انڈین ایڈمنسٹریٹو سروس (آئی اے ایس) کے 1300 اور انڈین پولیس سروس (آئی پی ایس) کے 505 عہدے خالی پڑے ہیں۔ جے کے این ایس کے مطابق مرکزی وزیر مملکت برائے پرسنل جتیندر سنگھ نے ایک تحریری جواب میں کہا کہ آئی اے ایس کے کل 6877 منظور شدہ عہدوں میں سے 5577 افسران عہدے پر ہیں۔ انہوں نے کہا کہ اس پوزیشن پر 4594 آئی پی ایس افسران ہیں، جبکہ ان کی منظور شدہ

تعداد 5099 ہے۔ جتیندر سنگھ نے وضاحت کی کہ آئی اے ایس کے عہدوں کو حکومت کی طرف سے جاری کردہ ریزرویشن رہنما خطوط کے مطابق بھرا جاتا ہے۔ انہوں نے ایوان کو بتایا کہ 2012 کے بعد سے، ہر سال سول سروسز امتحان کے ذریعے کل 180 امیدواروں کو IAS میں بھرتی کیا گیا ہے، ان میں سے 4 فیصد نشستیں بینچ مارک معذور (PwBD) کے حامل امیدواروں کے لیے مخصوص ہیں۔ مرکزی وزیر مملکت برائے پرسنل جتیندر سنگھ نے مزید کہا کہ یونین پبلک سروس کمیشن کے ذریعہ منعقدہ سول سروسز امتحان (CSE) کے ذریعے امیدواروں کو منتخب کرنے کا عمل جاری اور مسلسل جاری ہے۔ جتیندر سنگھ نے مزید کہا کہ آسامیوں کا باقاعدگی سے جائزہ لیا جاتا ہے، اور تمام مشتہر آئی اے ایس اسامیوں کو ریزرویشن کے/111

اسمبلی نشستوں کی تعداد 135 کرنے، اسمبلی میں 33 فیصد اور لوک سبھا میں 2 یا 3 نشستیں خواتین کیلئے مخصوص رکھنے کی تجویز

جموں وکشمیر کے سیاسی منظر نامے میں ایک بڑی تبدیلی کا پیش خیمہ

خواتین کی ریزرویشن مردم شماری کی تکمیل اور مابعد کی حد بندی، ممکنہ طور پر 2029 تک نافذ العمل ہوگی، علاقائی جماعتوں کو تشویش

سری نگر//۲۵، مارچ//جے کے این ایس// جموں و کشمیر میں اسمبلی نشستوں کی تعداد میں اضافہ اور 33 فیصد نشستیں خواتین کیلئے مخصوص رکھنے کی مرکز کی تجویز اس کے سیاسی منظر نامے کی ایک بڑی تبدیلی کی نشاندہی کرتی ہے جس کا مقصد سیاسی نمائندگی کو بڑھانا اور صنفی مساوات کو فروغ دینا ہے۔ ان تجاویز میں جموں وکشمیر تنظیم نو ایکٹ میں ترمیم، اسمبلی نشستوں کی تعداد میں اضافہ، اور خواتین کیلئے 33 فیصد کوٹہ نافذ کرنا شامل ہے، جو ممکنہ طور پر 2029 کے اسمبلی انتخابات کیلئے موثر ثابت ہوں

گے۔ جے کے این ایس کے مطابق اسمبلی نشستوں کی تعداد 90 سے بڑھا کر 135 کرنے، لوک سبھا سیٹوں کی تعداد کو 5 سے بڑھا کر 7 یا 8 کرنے اور 135 رکنی اسمبلی میں خواتین کیلئے 33 فیصد یعنی 45 نشستیں مخصوص رکھنے کے مرکز کے زیر انتظام جموں وکشمیر کیلئے کیا کلیدی مضمرات ہیں، وہ اہم ہے۔ مرکزی حکومت تجویز کے مطابق جموں وکشمیر میں اسمبلی نشستوں کی تعداد 90 سے بڑھا کر 135 اور لوک سبھا کی نشستیں 5 سے بڑھا کر 7 یا 8 کرسکتی ہے۔ یہ 2020-2022 حد بندی کمیشن کے بعد ہے، جس نے جموں میں 6 اور کشمیر میں 1 اضافی اسمبلی نشستیں شامل کیں، جس سے اسمبلی نشستوں کل تعداد 90 ہو گئی۔ خواتین کیلئے سیاسی ریزرویشن: جموں وکشمیر کی قانون/112

The Urdu Daily WATTAN

وطن سرینگر

اخوّت کی جہاں گیری محبّت کی فراوانی

"بے شک! ایمان والے بھائی بھائی ہیں تو اپنے دو بھائیوں کے درمیان صلح صفائی کرادیا کرو اور اللہ سے ڈرتے رہو، تا کہ تم پر رحم کیا جائے"

تحریر۔۔۔۔
مولانا رضوان اللہ پشاوری

اخوت کے معنیٰ بھائی چارہ، یگانگت اور برادری کے ہیں۔ اسلام میں تمام مسلمان آپس میں بھائی ہیں، چاہے وہ جہاں کہیں بھی رہتے ہیں اور ان کا کسی بھی رنگ و نسل اور وطن سے تعلق ہو، جو کلمہ طیبہ پڑھ کر اسلام میں داخل ہو جاتا ہے وہ بہ حیثیت مسلمان ہمارا دینی بھائی ہے۔

اللہ تعالیٰ نے اپنے پیارے حبیب حضرت محمد ﷺ کے ذریعے مسلمانوں کے درمیان ایک پائیدار اور مستحکم رشتہ قائم کیا، جسے قرآن کریم نے "رشتہ اخوت اسلامی" کا نام دیا ہے۔ اس رشتہ کی عظمت وفضیلت، افادیت اور اہمیت کے حوالے سے قرآن مجید کی کئی آیات مقدسہ اور رسول اللہ ﷺ کی بے شمار احادیث مبارکہ موجود ہیں۔

قرآن پاک میں اخوت اسلامی کا ذکر:

بعثت رسول ﷺ اور نزول قرآن کا ایک مقصد یہ بھی ہے کہ بنی نوع انسان کو منظم کر دیا جائے اور ایک دوسرے کے ساتھ دشمنی اور عداوت کرنے والوں کو پیار محبت اور اخوت و بھائی چارہ کے رنگ میں رنگ دیا جائے۔ اللہ تعالیٰ کے حکم سے حضور رحمت دو عالم ﷺ نے اہل ایمان کے درمیان "رشتہ اخوت" قائم کیا۔ اس عظیم رشتے کی بنیاد اسلام اور اللہ و رسول ﷺ کی محبت ہے۔

قرآن مجید میں ارشاد باری تعالیٰ کا مفہوم: "بے شک! ایمان والے (آپس میں) بھائی بھائی ہیں (اگر ان کے درمیان کچھ تنازع ہو جائے) تو اپنے دو بھائیوں کے درمیان صلح و صفائی کرادیا کرو اور (ہر معاملہ میں) اللہ سے ڈرتے رہو، تا کہ تم پر رحم کیا جائے۔" (سورۃ الحجرات)

اللہ تعالیٰ نے اس آیت مبارکہ میں تمام مسلمانوں کو ایک دوسرے کا بھائی قرار دیا ہے اور اخوت اسلامی کے رشتہ کی موجودی میں رنگ، نسل، زبان، قومیت اور علاقوں کی بنیاد پر بننے والے باقی تمام رشتوں کی حیثیت ثانوی بل کہ ختم ہو جاتی ہے، جو مسلمان رشتہ اخوت پر دوسرے عارضی اور ناپائیدار رشتہ کو فوقیت دیتے ہیں وہ قرآن کے اس واضح اور صریح حکم کی خلاف ورزی کرتے ہیں۔

آیت مذکورہ میں دوسرا حکم یہ دیا گیا ہے: "اپنے دو بھائیوں میں صلح کرا دو" اس سے معلوم ہوا کہ دو مسلمانوں، افراد یا دو گروہوں میں اختلاف واقع ہو سکتا ہے، لیکن ان کے قریب جو تیسرا فرد یا گروہ ہے، اس کی ذمے داری ہے کہ ان لڑنے یا اختلاف کرنے والوں میں فوراً صلح کرادے اور ان کے ساتھ ایسا سلوک کرے جو دو بھائیوں سے کیا جاتا ہے۔

آیت مبارکہ میں تیسرا حکم ہے: "اور اللہ سے ڈرو تا کہ تم پر رحم کیا جائے" اس میں تنبیہ کی گئی کہ اہل ایمان کے درمیان اگر اختلاف ہو جائے تو تمہاری ذمے داری ہے کہ ان کے درمیان اختلاف کی خلیج کو بڑھاؤ نہیں بل کہ کم کرنے کی کوشش کرو اور صلح کرانے میں کسی بھی فریق کے ساتھ زیادتی اور ناانصافی نہیں ہونی چاہیے بل کہ ان سب کے ساتھ برابری اور خیر خواہی کا سلوک کیا جائے۔

امت مسلمہ سے تعلق رکھنے والے تمام لوگ آپس میں بھائی بھائی ہیں اور تمام مسلمان ایک دوسرے کے ساتھ بھائیوں کی طرح رہتے ہیں اور جس طرح ایک بھائی دوسرے بھائی کے کام آتا ہے، اس کے دکھ سکھ میں کام آتا ہے، اسی طرح تمام مسلمان ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کرتے ہیں۔

غریب ومحتاج مسلمان کی مالی امداد واعانت بھی کرتے ہیں۔ اس کے دکھ سکھ اور غم خوشی کے مواقع پر تعاون کرتے ہیں، اس طرح امت مسلمہ میں باہمی اتحاد و یک جہتی اور امداد واعانت کی فضا قائم ہوتی ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ کا مفہوم: "اور سب مل کر اللہ کی رسی (پیغام ہدایت) کو مضبوطی سے تھام لو اور آپس میں تفرقہ نہ ڈالو اور اللہ کی اس مہربانی (انعام) کو یاد کرو جب تم ایک دوسرے کے دشمن تھے تو اس نے تمہارے دلوں میں اُلفت پیدا کر دی اور تم اس کی نعمت کی بہ دولت بھائی بھائی بن گئے۔" (آل عمران)

اخوت اسلامی اور ارشادات رسول ﷺ:

رسول اللہ ﷺ نے اپنے متعدد ارشادات میں اخوتِ اسلامی کی اہمیت، افادیت اور عظمت کو اجاگر اور واضح کیا ہے۔ حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، مفہوم: مسلمان، مسلمان کا بھائی ہے۔ وہ اس کے معاملے میں خیانت نہیں کرتا، دانستہ اس کو کوئی جھوٹی اطلاع نہیں دیتا اور نہ ہی وہ اس کو رسوا کرتا ہے۔ ایک مسلمان کا دوسرے مسلمان پر سب کچھ حرام ہے، اس کا خون (یعنی جان) اس کا مال اور اس کی عزت و آبرو۔"

(سنن ابن ماجہ، مسند امام احمد)

حضرت انسؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کا ارشاد گرامی کا مفہوم: "تم میں سے کوئی شخص اس وقت تک (کامل) مومن نہیں ہو سکتا جب تک کہ وہ اپنے (مسلمان) بھائی کے لیے وہی چیز پسند نہ کرے جو وہ اپنے لیے پسند کرتا ہے۔"

اس حدیث پاک میں ایمان کی ایک اعلیٰ اخلاقی صفت کو بیان کیا گیا ہے جو کہ حقیقت میں ایمان کا معیار اور کسوٹی ہے اور وہ یہ ہے کہ ایک مسلمان اپنے دوسرے مسلمان بھائی کے لیے وہی کچھ پسند کرتا ہے جو وہ اپنی ذات کے لیے پسند کرتا ہے۔

رسول اللہ ﷺ کے ارشاد کا مفہوم: "مسلمان، مسلمان کا بھائی ہے، وہ اس پر ظلم نہیں کرتا نہ ہی اسے بے یار و مددگار چھوڑتا ہے اور جو کوئی اپنے مسلمان بھائی کی کسی ضرورت کو پورا کرتا ہے، اللہ اس کی ضرورت کو پورا کرتا ہے اور جو کوئی مسلمان اپنے مسلمان بھائی کی مشکل کو آسان کرتا ہے، اللہ تعالیٰ اس کی قیامت کی مشکلات میں آسانی پیدا کرے گا اور جو مسلمان اپنے مسلمان بھائی کی (کسی عیب یا غلطی کی) پردہ داری کرتا ہے، اللہ تعالیٰ قیامت کے دن اس کے عیوب پر پردہ پوشی کرے گا۔" (سنن ابو داؤد) فرمانِ نبوی ﷺ ہے کہ حقیقی مسلمان وہ ہے جس کی زبان اور ہاتھ سے دوسرے مسلمان محفوظ ہوں۔

رشتہ مواخات کی بنیاد و اساس:

حضور سید عالم ﷺ کا یہ بہت بڑا عظیم الشان کارنامہ ہے کہ آپ ﷺ نے امت مسلمہ کو "رشتہ مواخات" کی ایک لڑی میں پرو دیا۔ جب آپ ﷺ اور مسلمانوں نے مدینہ منورہ ہجرت فرمائی تو مسلمان مفلسی کی حالت میں تھے۔ ان کے گھر بار تھے اور نہ ہی دوسری ضروریاتِ زندگی کا کوئی انتظام تھا۔ اس موقع پر اللہ کے پیارے رسول حضور خاتم الانبیاءؐ نے انصار اور مہاجرین صحابہ کرامؓ کے درمیان بھائی چارہ قائم فرمایا اور ایک صحابی کو دوسرے صحابی کا دینی و اسلامی بھائی بنا دیا۔

رشتہ مواخات میں صحابہ کرامؓ کا ایثار:

انصار صحابہ کرامؓ نے مکہ مکرمہ سے ہجرت کر کے مدینہ طیبہ آنے والے اپنے مہاجرین صحابہ کو نہ صرف خوش آمدید کہا بل کہ ان کو اپنی ہر چیز میں برابر کا حصہ دار بنا دیا۔ جس صحابی کے پاس دو مکان تھے، اس نے ایک مکان اپنے دوسرے مہاجر بھائی کو دے دیا۔ جس کے پاس دس بکریاں تھیں، اس نے پانچ بکریاں اپنے اسلامی مہاجر بھائی کو دے دیں۔

اسی طرح دوسری املاک (باغات، زمینیں وغیرہ) کو بھی تقسیم کر دیا۔ انصار زراعت کے پیشے سے منسلک تھے اور مہاجرین تجارت کیا کرتے تھے۔ چناں چہ انصار نے مہاجرین کو اپنی زراعت میں شامل کر لیا اور مہاجرین انصار سے مل کر اپنی تجارت کرنے لگے۔ اس طرح انصار اور مہاجرین نے باہم مل کر زراعت و تجارت میں معاشی استحکام اور ترقی حاصل کی۔

ایک روایت میں ہے کہ ایک انصاری صحابی کی دو بیویاں تھیں تو اس نے اپنے مہاجر بھائی سے کہا کہ میری دو بیویاں ہیں، ان میں سے جس کو تم پسند کرو، میں اسے طلاق دے دوں گا اور (عدت کے بعد) تم اس سے نکاح کر لینا۔ چناں چہ اس انصاری صحابی نے اپنے مہاجر بھائی کی پسند کے مطابق اپنی بیوی کو طلاق دے دی اور عدت کے بعد اس مہاجر صحابی نے اس سے نکاح کر لیا۔ اس طرح کے انوکھے، بے مثال اور حیرت انگیز ایثار و قربانی کی مثال شاید ہی دنیا کی تاریخ میں مل سکے، یہ تو صرف آقائے دو جہاں حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کے پیارے اصحاب کا عمل و کردار ہے۔

حضرت عبداللہ بن عمرؓ بیان کرتے ہیں کہ جب اللہ کے پیارے رسول خاتم الانبیاءؐ نے صحابہ کرامؓ کے درمیان بھائی چارہ قائم فرمایا اور ایک صحابی کو دوسرے صحابی کا دینی اسلامی بھائی بنا دیا تو حضرت علیؓ بارگاہِ رسالت ﷺ میں حاضر ہوئے اور عرض کیا کہ یا رسول اللہ ﷺ! آپ نے عقد مواخا میں تمام صحابہ کرامؓ کو تو ایک دوسرے کا بھائی بنا دیا ہے لیکن مجھے کسی کا بھائی نہیں بنایا۔ رسول اللہ ﷺ نے نہایت پیار اور محبت کے انداز میں فرمایا: "اے علی! تم دنیا و آخرت دونوں میں میرے بھائی ہو۔" (جامع ترمذی)

رسول اکرم ﷺ نے مسلمانوں کے اس باہمی تعلق کو کہیں بھائی کہہ کر بیان فرمایا تو کہیں اسے جسم واحد قرار دیا اور کہیں اسے مضبوط دیوار کی مانند قرار دیا جس کی ایک اینٹ دوسری کی تقویت کا باعث بنتی ہے۔ فرمان نبوی ﷺ کا مفہوم ہے کہ مومن، مومن کا بھائی ہے (اور وہ) ایک جسم کی مانند ہے کہ اگر جسم کے کسی ایک حصے کو کوئی تکلیف پہنچے تو اس کا درد اس کے تمام بدن میں محسوس ہوتا ہے۔ یعنی ایک دوسرے پر رحم و شفقت کے معاملے میں مسلمانوں کی مثال ایک جسم کی سی ہے، اگر کسی ایک عضو کو شکایت و تکلیف ہوتی ہے تو باقی تمام جسم بھی بیداری اور بخار و تکلیف کی صورت میں اسی طرح کرب کو محسوس کرتا ہے۔

اخوت کو قائم رکھنے کا حکم:

اخوت اسلامی ایسا انمول، پائیدار اور عظیم رشتہ ہے کہ اس کو قائم رکھنے کے لیے بارہا حکم دیا گیا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا، مفہوم: "بُرے گمان سے بچو! بے شک! بُرا گمان بڑی جھوٹی بات ہے۔ ایک دوسرے کی ٹوہ میں نہ لگو اور ایک دوسرے کی جاسوسی نہ کرو اور نہ ایک دوسرے سے دشمنی کرو اور نہ ایک دوسرے کو چھوڑو اور اللہ کے بندو! آپس میں بھائی بھائی بن جاؤ۔"

آپ کے پیارے رسول ﷺ نے اخوت اسلامی کے آداب اور احترام کے حوالے سے اپنے فرمان میں اخوت اسلامی کے رشتے کو مضبوط اور مستحکم کرنے کے اصول بیان فرمائے ہیں۔ اگر صاحبان ایمان ان اصولوں پر چلنے لگیں تو ان کے درمیان کبھی جھگڑے اور فتنہ وفساد برپا نہیں ہوں گے۔ پہلا اصول یہ ہے کہ کسی بھی مسلمان کے حوالے سے بُرا گمان قائم کرنا خلافِ شرع ہے۔ ہمیشہ دوسروں کے متعلق اچھا گمان رکھنا چاہیے، ہو سکتا ہے جسے ہم بُرا سمجھ رہے ہوں، وہی اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں محبوب ہو۔

اخوت اسلامی کے ثمرات اور فوائد:

و بھائی چارہ مسلمانوں کے درمیان وہ عظیم رشتہ ہے جس کی بہ دولت مسلمان جہاں کہیں بھی بستے ہوں وہ اپنے آپ کو ایک معاشرہ کا حصہ سمجھتے ہیں۔ اخوت سے باہمی اختلافات اور تنازعات کو ختم کیا جاتا ہے۔

اخوت و بھائی چارہ سے مسلمان ایک دوسرے کی مدد اور خدمت کرنے کے لیے کوشاں رہتے ہیں، جس سے معاشرتی زندگی کو استحکام ملتا ہے اور معاشرہ میں ایک اچھی اور عمدہ فضا قائم ہوتی ہے اور نیکیوں کا ماحول پیدا ہو جاتا ہے۔ اخوت و بھائی چارہ سے مسلمانوں میں اتحاد و یک جہتی پیدا ہوتی ہے، جس سے مسلمانوں کی قوت میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے اور مسلمانوں کی یہ قوت دیکھ کر کفار کے دلوں پر رعب و دہشت طاری ہو جاتی ہے۔

اخوت و بھائی چارہ کی بنیاد پر جب ایک مسلمان دوسرے مسلمان کی مالی مدد کرتا ہے تو اسلامی معاشرہ میں مالی استحکام پیدا ہوتا ہے اور معاشرہ میں امن و سکون اور جذبہ هم دردی پیدا ہوتی ہے۔ اخوت و بھائی چارہ کی فضا میں معاشرے کے سب افراد ایک دوسرے سے محبت کرتے ہیں۔ دوسروں کا دکھ درد محسوس کرتے ہیں۔ مصیبت و آزمائش کے موقع پر ایک دوسرے کی مدد کرتے ہیں۔ غم و خوشی میں ایک دوسرے کا ساتھ دیتے ہیں۔

ایران جوہری ہتھیار نہ رکھنے پر رضامند، ایک 'بڑا تحفہ' بھی دیا: ٹرمپ

نئی دہلی (ایم این این): واشنگٹن: امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے کہا کہ ایران کبھی بھی جوہری ہتھیار نہ رکھنے پر راضی ہے اور اس نے آبنائے ہرمز سے متعلق 'بڑا انعام' بھیجا ہے۔ اسی کے ساتھ انہوں نے تین ہفتوں سے جاری اس جنگ میں فتح کا اعلان کیا۔ منگل کو اوول آفس میں صحافیوں سے بات کرتے ہوئے ڈونلڈ ٹرمپ نے دعویٰ کیا کہ ایران معاہدہ کرنے کا خواہش مند ہے اور اشارہ دیا کہ نائب صدر جے ڈی وینس، سکریٹری آف اسٹیٹ مارکو روبیو، مشرق وسطی کے لیے خصوصی ایلچی اسٹیو وٹ کوف اور جیرڈ کشنر مذاکرات کی قیادت کر رہے ہیں۔ امریکی صدر نے کہا کہ موجودہ ایرانی قیادت میں پہلے ہی نمایاں تبدیلیاں آچکی ہیں۔ "یہ وہی ہے جو واقعی ہم نے حاصل کیا ہے، حکومت کی تبدیلی۔ آپ جانتے ہیں، یہ حکومت میں تبدیلی ہے کیونکہ یہ لیڈران لوگوں سے بہت مختلف ہیں جن سے ہم نے شروعات کی تھی جس سے وہ تمام مسائل پیدا ہوئے،" انہوں نے کہا۔ اس سے قبل ٹرمپ نے ایران اور امریکہ کے درمیان مذاکرات میں سہولت کاری سے متعلق پاکستان کے وزیر اعظم شہباز شریف کی سوشل میڈیا پوسٹ کی توثیق کی۔ امریکی صدر نے شریف کی پوسٹ کو شیئر کیا جس میں انہوں نے جاری تنازع کے جامع حل کے لیے مذاکرات کی میزبانی کی پیشکش کی تھی۔ ٹرمپ نے ہوم لینڈ سکیورٹی کے نئے سکریٹری کے طور پر مارکوائن مولن کی تقریب حلف برداری کے بعد صحافیوں سے کہا کہ میں پہلے سے نہیں بتانا چاہتا تھا لیکن انہوں نے اس بات پر اتفاق کیا ہے کہ ان کے پاس کبھی بھی جوہری ہتھیار نہیں ہوں گے۔ "ٹرمپ نے کہا کہ ایرانی قیادت نے امریکہ کو آبنائے ہرمز اور تیل کے بہاؤ سے متعلق "بڑا انعام" دیا ہے۔ امریکی صدر نے کہا کہ "وہ ایک معاہدہ کرنے جا رہے ہیں۔ انہوں نے کل کچھ ایسا کیا جو حقیقت میں حیرت انگیز تھا۔ انہوں نے ہمیں ایک تحفہ دیا۔ اور وہ تحفہ آج پہنچا۔ یہ ایک بہت بڑا تحفہ تھا جس کی قیمت بہت زیادہ تھی۔ میں آپ کو یہ نہیں بتانے جا رہا ہوں کہ وہ تحفہ کیا ہے، لیکن یہ ایک بہت اہم انعام تھا جو انہوں نے ہمیں دیا۔" انہوں نے مزید کہا کہ "اس کا میرے لیے یہ مطلب ہے کہ ہم صحیح لوگوں کے ساتھ نمٹ رہے ہیں۔ نہیں، یہ جوہری ہتھیار سے متعلق نہیں تھا، یہ تیل اور گیس سے متعلق تھا۔ اسی کے ساتھ امریکی صدر نے زور دے کر کہا کہ 'ایران کے خلاف جنگ جیتی جا چکی ہے۔ ٹرمپ نے کہا کہ میں یہ کہنا پسند نہیں کرتا مگر ہم نے یہ جیت لیا ہے۔ یہ جنگ جیتی جا چکی ہے… ایسا لگتا ہے کہ ان کی کوئی بحریہ نہیں بچی ہے اور ان کے پاس فضائیہ نہیں ہے اور ان کے پاس کچھ نہیں بچا ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ امریکہ نے ایران کی جوہری صلاحیت کو ختم کر دیا،

اٹلی: عدالتی نظام میں اصلاحات کے ریفرنڈم میں میلونی کو شکست

اطالوی وزیر اعظم جارجیا میلونی نے عدالتی نظام میں اصلاحات کے حوالے سے کرائے گئے ریفرنڈم میں شکست تسلیم کر لی ہے۔ ۲۳ مارچ ۲۰۲۶ کو ہونے والے ووٹنگ میں ۳۵ اعشاریہ ۷ فیصد اطالوی شہریوں نے ان اصلاحات کے خلاف ووٹ دیا۔ واضح رہے کہ یہ ریفرنڈم ججوں اور استغاثہ (پراسیکیوٹرز) کے کیریئر کو الگ کرنے کی تجویز سے متعلق تھا۔ اس میں حکومت کی شکست کو میلونی کی سیاسی طاقت اور اختیار کے لیے ایک اہم دھچکا قرار دیا جا رہا ہے۔ سرکاری نتائج کے مطابق ۳۵ اعشاریہ ۷ فیصد رائے دہندگان نے اصلاحات کی مخالفت کی جبکہ ۶۴ اعشاریہ ۶۳ فیصد اس کے حق میں تھے۔ بعد ازاں شکست کے بعد میلونی نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر لکھا کہ "اطالوی عوام نے فیصلہ کر دیا ہے اور وہ اس فیصلے کا احترام کرتی ہیں۔

امریکی پابندیوں کی خلاف ورزی کرتے ہوئے امدادی قافلہ کیوبا پہنچا

نئی دہلی (ایم این این): کیوبا نیا امریکی پابندیوں کی خلاف ورزی کرتے ہوئے "نیوسٹرا امریکہ کونوئے" (AmericaNuestra Convoy) کے تحت انسانی امداد کی کھیپ وصول کی ہے۔ واضح رہے کہ یہ بین الاقوامی کوشش عالمی کارکنوں کی جانب سے ترتیب دی گئی ہے تاکہ امریکی پابندیوں کو نظر انداز کیا جا سکے جس کے تحت جزیرے پر ایندھن اور دیگر اشیا کی ترسیل پر عائد ہیں۔ دریں اثنا [] یہ امداد ایک چھوٹے جہاز کے ذریعے پہنچی جو گزشتہ ہفتے میکسیکو کی بندرگاہ پروگریسو سے روانہ ہوا تھا اور منگل کی صبح ہوانا کی بندرگاہ میں داخل ہوا۔ اس نے کیوبا کے حکام کو ۱۴ ٹن خوراک، ادویات، سولر پینل اور سائیکلیں فراہم کیں۔ یہ تین جہازوں کے قافلے میں سے ایک تھا جو پروگریسو سے روانہ ہوئے تھے، اور دو مزید جہاز بعد میں پہنچنے والے ہیں۔ دراصل یہ کھیپ ان ۶ ٹن سامان کے علاوہ ہے جو گزشتہ ہفتے کارکنوں کے ذریعے ہوائی جہاز سے لائے گئے تھے، جن میں اسپتالوں میں ترسیلات شامل تھیں جنہیں کیوبا کے سرکاری ٹیلی ویژن پر دکھایا گیا۔ کیوبا کے صدر میگوئل ڈیاز-کینل نے گزشتہ ہفتے صدارتی محل میں قافلے کے ارکان کا استقبال کیا، جن میں برطانوی لیبر پارٹی کے سابق رہنما جیریمی کوربن جیسے یورپی سیاستدان بھی شامل تھے۔ یہ بھی یاد رہے کہ نیوسٹرا امریکہ اتحاد میں ۳۰ سے زائد ممالک کی تقریباً ۳۰۰ تنظیمیں شامل ہیں، جن میں غیر سرکاری تنظیمیں، یونینیں، سیاسی جماعتیں اور قانون ساز شامل ہیں۔ برازیل کے کارکن تھیاگو ایویلا نے جہاز سے اترنے کے بعد کہا، "یہ صرف پہلا قدم ہے۔

نیپال میں سیاسی تبدیلی نے بیجنگ کا "کمفرٹ زون" ختم کیا

نئی دہلی (ایم این این): کھٹمنڈو۔ ایم این این۔ نیپال میں حالیہ سیاسی تبدیلیوں اور نئی قیادت کے ابھرنے نے خطے کی جغرافیائی سیاست میں اہم موڑ پیدا کر دیا ہے، جس کے نتیجے میں چین کے لیے قائم روایتی اثر و رسوخ کا "کمفرٹ زون" متاثر ہوتا دکھائی دے رہا ہے۔ رپورٹس کے مطابق 2025 کے عوامی احتجاج اور اس کے بعد 2026 کے عام انتخابات نے نیپال کی سیاسی فضا کو یکسر تبدیل کر دیا، جہاں نوجوان قیادت اور نئی سیاسی جماعتوں نے روایتی جماعتوں کو پیچھے چھوڑ دیا۔ اس تبدیلی کے نتیجے میں وہ سیاسی ڈھانچہ کمزور ہوا ہے جس کے ساتھ چین ماضی میں قریبی روابط رکھتا تھا، خصوصاً نیپالی کمیونسٹ جماعتیں جو بیجنگ کے لیے ایک قابل اعتماد شراکت دار سمجھی جاتی تھیں۔

غیر دشمن جہازوں کو آبنائے ہرمز سے گزرنے کی ملے گی اجازت، اقوام متحدہ میں ایران کا بیان

نئی دہلی (ایم این این): نیویارک: ایران نے اقوام متحدہ کی سلامتی کونسل اور بین الاقوامی میری ٹائم آرگنائزیشن کو آگاہ کیا ہے کہ اب غیر دشمن بحری جہاز آبنائے ہرمز سے گزر سکتے ہیں اور یہ صرف اس صورت میں ممکن ہے جب وہ ایرانی حکام کے ساتھ رابطہ کریں۔ یہ اقدام تیل اور گیس کی ترسیل میں رکاوٹ کے بعد اٹھایا گیا ہے۔ امریکہ۔ اسرائیل تنازع نے عالمی سپلائی چین کو متاثر کیا ہے۔ ایران نے یہ اقدامات امریکہ، اسرائیل اور ان کے اتحادیوں کو اس آبنائے ہرمز کے استعمال سے روکنے کے لیے کیے ہیں۔ نیویارک میں قائم ایرانی مشن نے بدھ کے روز اعلان کیا کہ وہ آبنائے ہرمز سے ان جہازوں کو گزرنے کی اجازت دے گا جسے اسے "غیر دشمن بحری جہاز" کہا گیا ہے۔ ایکس پر ایک پوسٹ میں، مشن نے کہا: "وہ جہاز جو دشمن نہیں ہیں - بشمول دوسری قوموں یا اس سے منسلک اداروں سے تعلق رکھنے والے - متعلقہ ایرانی حکام کے ساتھ مل کر آبنائے ہرمز سے محفوظ گزرنے کا فائدہ اٹھا سکتے ہیں، بشرطیکہ وہ ایران کے خلاف کسی بھی قسم کی جارحیت میں حصہ نہ لیں یا اس کی حمایت نہ کریں، اور مکمل طور پر انتظامات کو برقرار رکھا جائے۔ ایرانی دفاعی کونسل نے اعلان کیا ہے کہ آبنائے ہرمز سے غیر دشمن بحری جہازوں کا گزرنا اب مکمل طور پر ایرانی حکام کے ساتھ پیشگی رابطہ کاری پر منحصر ہوگا۔ پیر کو سرکاری نشریاتی ادارے "پریس ٹی وی" کی رپورٹ کے مطابق یہ قدم ایک ایسے وقت میں اٹھایا گیا ہے جسے تہران نے امریکہ اور اسرائیل کی جانب سے ایرانی سرزمین پر جاری فوجی جارحیت میں سے ایک قرار دیا ہے۔ ایک سخت انتباہ جاری کرتے ہوئے، کونسل نے کہا کہ ملک کے پاور پلانٹس اور توانائی کے بنیادی ڈھانچے پر مزید کسی بھی حملے کا ایرانی مسلح افواج کی طرف سے فوری، فیصلہ کن اور تباہ کن جواب دیا جائے گا۔ آبنائے ہرمز جو عمان اور ایران کے درمیان واقع ہے، خلیج فارس کو خلیج عمان اور بحیرہ عرب سے ملاتی ہے۔ یہ آبنائے کافی گہرا اور چوڑا ہے یہاں تک کہ دنیا کے سب سے بڑے خام تیل کے ٹینکر بھی اس سے گزر سکتے ہیں۔

ٹرمپ نے ایران کو بھیجا جنگ بندی کا 15 نکاتی منصوبہ، ممکنہ زمینی حملے کی تیاری بھی جاری

نئی دہلی: امریکہ نے مشرق وسطی میں جنگ کے خاتمے کے لیے ایران کو 15 نکاتی منصوبہ بھیجا ہے۔ اسی کے ساتھ واشنگٹن خطے میں ممکنہ زمینی کارروائی کے پیش نظر مزید فوج اور میرینز بھی بھیجنے کی تیاری کر رہا ہے۔ نیویارک ٹائمز کی خبر کے مطابق، یہ 15 نکاتی امن منصوبہ منگل کو پاکستان کے ذریعے ایرانی حکام کے ساتھ شیئر کیا گیا۔ اے بی سی نیوز نے ذرائع کے حوالے سے بتایا کہ اس منصوبے میں ایران کے بیلسٹک میزائل اور جوہری پروگرام کے ساتھ ساتھ سمندری راستوں سے متعلق مطالبات شامل ہیں۔ یہ واضح نہیں ہے کہ آیا اسرائیل نے ان تجاویز پر دستخط کیے ہیں یا نہیں۔ وال اسٹریٹ جرنل کے مطابق، 15 نکاتی منصوبے میں ایران سے مطالبہ کیا گیا ہے کہ وہ اپنی تین اہم جوہری تنصیبات کو ختم کرے، ایرانی سرزمین پر کسی بھی قسم کی افزودگی بند کرے، اپنے بیلسٹک میزائل کو معطل کرے، پراکسیوں کی حمایت ترک کرے اور آبنائے ہرمز کو مکمل طور پر دوبارہ کھول دے۔ اس کے بدلے میں بین الاقوامی برادری کی طرف سے ایران پر جوہری پروگرام سے متعلق پابندیاں ختم ہو جائیں گی، نیز امریکہ اس کے سول نیوکلیئر پروگرام کی مدد اور نگرانی بھی کرے گا۔ امریکہ نے "اسنیپ بیک" میکانزم کو ہٹانے کی بھی یقین دہانی کرائی ہے، جو ایران کی تعمیل میں ناکام ہونے کی صورت میں خودکار پابندیاں دوبارہ لگانے کی اجازت دیتا ہے۔ اس 15 نکاتی پروگرام میں ایران کی جانب سے نطنز، اصفہان اور فردو جوہری تنصیبات کو ختم کرنے اور بین الاقوامی جوہری توانائی ایجنسی (IAEA) کو اپنی جوہری تنصیبات تک مکمل رسائی دینے کا بھی مطالبہ کیا گیا ہے۔ ایران سے یہ بھی مطالبہ کیا گیا ہے کہ وہ اپنے "علاقائی پراکسی پیراڈائم" کو ترک کر دے اور اپنی پراکسیوں کی فنڈنگ، رہنمائی اور انہیں مسلح کرنا بند کرے۔ وہیں ایران نے کسی بھی نوعیت کے مذاکرات کی تردید کی ہے۔ دوسری طرف ٹرمپ نے ایران کے لیے آبنائے ہرمز کو دوبارہ کھولنے کے لیے اپنی یکطرفہ ڈیڈ لائن میں توسیع کر دی ہے۔ اس اہم آبی گزرگاہ پر تہران کی سختی نے بین الاقوامی جہاز رانی کو ٹھپ کر دیا ہے، ایندھن کی قیمتیں آسمان چھو رہی ہیں اور عالمی معیشت کو شدید خطرہ لاحق ہے۔ دریں اثنا، اسلامی جمہوریہ پر فضائی حملے بھی جاری ہیں جب کہ ایران میزائلوں اور ڈرونز سے اسرائیل اور پورے خطے میں مختلف اہداف کو مسلسل نشانہ بنا رہا ہے۔ دریں اثنا، امریکی فوج مشرق وسطی میں پہلے سے موجود 50,000 فوجیوں کی مدد کے لیے کم از کم ایک ہزار مزید فوجیوں کو بھیجے۔

صدر ٹرمپ سے زیادہ ایران پر یقین: سابق سربراہ سی آئی اے

نئی دہلی (ایم این این): سی آئی اے کے سابق سربراہ مطابق جان برینن کے مطابق حقائق بار بار سامنے آنے کے باوجود ٹرمپ انہیں تسلیم کرنے کو تیار نہیں اور وہ اپنی تخلیق کردہ شکست سے نکلنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ٹرمپ کا یہ موقف بھی درست نہیں کہ ایران مذاکرات کے لیے سگنل دے رہا ہے یا امریکی شرائط پر بات چیت کرنا چاہتا ہے، میں صدر ٹرمپ سے زیادہ ایران کی باتوں پر یقین کرتا ہوں۔ سابق سربراہ سی آئی اے کے مطابق ایرانی حکومت کی جانب سے ٹرمپ انتظامیہ سے کسی قسم کی بات چیت نہیں ہو رہی ہے۔ امریکی انٹیلی جنس کے سابق سربراہ جان برینن نے صدر ڈونالڈ ٹرمپ کے بیانات پر سخت تنقید کرتے ہوئے کہا ہے کہ وہ ایران کے موقف کو ٹرمپ کے دعووں سے زیادہ قابل اعتماد سمجھتے ہیں۔ امریکی اخبار 'نیویارک پوسٹ' کے مطابق جان برینن نے ایک ٹی وی پروگرام میں گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ وہ ایران کے بیانات کو صدر ڈونالڈ ٹرمپ کے دعووں کے مقابلے میں زیادہ قابل یقین سمجھتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ متعدد حقائق سامنے آنے کے باوجود ٹرمپ انہیں تسلیم کرنے کے لیے تیار نہیں اور اپنی پالیسی کی ناکامی سے نکلنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ برینن کے مطابق یہ دعویٰ بھی درست نہیں کہ ایران امریکہ کے ساتھ مذاکرات کے لیے آمادہ ہے یا امریکی شرائط پر بات چیت کرنا چاہتا ہے۔ سابق سی آئی اے سربراہ نے واضح کیا کہ موجودہ صورتحال میں ایران اور ٹرمپ انتظامیہ کے درمیان کسی قسم کی باضابطہ بات چیت نہیں ہو رہی اور دونوں جانب سے متضاد بیانات سامنے آ رہے ہیں۔ جان برینن نے واضح طور پر کہا۔

فرانسسکا البانیز کا اسرائیل پر 'تشدد کی پالیسی' اپنانے کا الزام؛ عالمی بے حسی نے مظالم کی راہ ہموار کی

نئی دہلی (ایم این این): مقبوضہ فلسطینی علاقوں کیلئے اقوام متحدہ کی خصوصی نمائندہ فرانسسکا البانیز نے الزام لگایا کہ اسرائیل کو عملی طور پر "فلسطینیوں پر تشدد کا لائسنس" دے دیا گیا ہے۔ انہوں نے اقوام متحدہ کی انسانی حقوق کونسل میں ایک تفصیلی رپورٹ پیش کی جس میں اسرائیل کے ذریعے فلسطینیوں کے خلاف وسیع پیمانے پر اور منظم مظالم کا دعویٰ کیا گیا ہے۔ جنیوا میں انسانی حقوق کونسل کے اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے البانیز نے کہا کہ ان کی تحقیقات "فلسطینی عوام کے خلاف جاری نسل کشی" کی دستاویزات فراہم کرتی ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ "فلسطینیوں پر تشدد اسرائیل کی پالیسیوں کی مرکزی خصوصیت بن چکا ہے۔" انہوں نے دلیل دی کہ عالمی حکومتوں نے اپنی بے حسی اور سیاسی حمایت کے ذریعے فلسطینیوں پر جاری ان مظالم کی راہ ہموار کی ہے۔ انہوں نے اپنے خطاب کے دوران کہا کہ "اسرائیل کو عملی طور پر فلسطینیوں پر تشدد کا لائسنس دے دیا گیا ہے کیونکہ زیادہ تر حکومتوں نے اسے ایسا کرنے کی اجازت دی ہے۔" رپورٹ کے مطابق، اکتوبر ۲۰۲۳ء سے جنوری ۲۰۲۶ء کے درمیان اسرائیل نے بچوں سمیت ۱۸۵۰۰ سے زائد فلسطینیوں کو حراست میں لیا۔ رپورٹ کے مطابق، تقریباً ۱۰۰ قیدی حراست کے دوران ہلاک ہوئے، جبکہ تقریباً ۴۰۰۰ افراد تاحال جبری طور پر لاپتہ ہیں۔ رپورٹ میں مزید دعویٰ کیا گیا ہے کہ ہزاروں فلسطینیوں کو باضابطہ الزامات کے بغیر غیر انسانی حالات میں رکھا گیا ہے۔ زیر حراست افراد میں ڈاکٹر، صحافی اور انسانی ہمدردی کے کارکن بھی شامل ہیں۔ البانیز نے کہا کہ مبینہ مظالم اب جیلوں تک محدود نہیں ہیں، بلکہ انہوں نے مقبوضہ فلسطینی علاقوں میں رہائشی گھروں، اسپتالوں اور انفراسٹرکچر کی تباہی کے ساتھ فلسطینیوں کی بے دخلی اور محرومی کو "تشدد زدہ ماحول" قرار دیا۔ اقوام متحدہ کی خصوصی نمائندہ نے یہ انتباہ بھی جاری کیا کہ فلسطینی قیدیوں کیلئے سزائے موت متعارف کرانے کا مجوزہ اسرائیلی بل، "خطرناک شدت پسندی" کی علامت ہوگا۔ انہوں نے سینئر اسرائیلی حکام، جن میں اتامار بن گویر، بیزلیل اسموٹریچ اور اسرائیل کاٹز نام شامل ہیں، کے خلاف بین الاقوامی تحقیقات کا مطالبہ کیا اور کہا کہ جن اسرائیلی حکام کے خلاف شواہد موجود ہوں، ان کی گرفتاری کا وارنٹ جاری کرنے پر غور کیا جانا چاہئے۔ اسرائیل نے البانیز کی تحقیقات کو سختی سے مسترد کرتے ہوئے ان پر جانبداری کا الزام لگایا اور ان کی رپورٹ کو سیاسی مقاصد پر مبنی قرار دیا ہے۔ تاہم، البانیز نے اپنا موقف برقرار رکھا کہ جمع کی گئی شہادتیں سنگین بین الاقوامی جرائم کا ثبوت ہیں۔ انہوں نے خبردار کیا کہ کارروائی میں ناکامی کے وسیع تر عالمی نتائج برآمد ہو سکتے ہیں، انہوں نے کہا کہ "جس طرح سے دنیا اپنے ردعمل کا اظہار کرے گی، وہ ہماری اجتماعی قانونی اور اخلاقی ذمہ داری کا امتحان ہوگا۔

فرانس کے صدر کی لبنانی وزیر اعظم کے ہمراہ اسرائیلی قبضے کے خلاف انتباہ

نئی دہلی (ایم این این): فرانس کے صدر امانوئل میکرون نے لبنانی وزیر اعظم کے ساتھ اسرائیلی جارحیت اور قبضے کے خلاف متنبہ کیا ہے،

انڈین ریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نمبر۔ 254,255-2025-26-ADEN-1-FZR مورخہ 25-03-2026

ڈویژنل انجینئر۔ ہیڈ کوارٹر فیروز پور کے ذریعہ بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے مندرجہ ذیل ای۔ ٹینڈرز، آخری تاریخ 13-04-2026 بوقت 15.00 بجے تک www.ireps.gov.in پر طلب کئے جاتے ہیں۔ ٹینڈر دہندگان اپنے اصل/ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کر سکتے ہیں۔ مینوئل ٹینڈر منظور نہیں ہے اور ایسے کسی بھی مینوئل کو منظور نہیں کیا جائے گا۔ ٹھیکیدار ٹینڈر فارم کی لاگت اور بیعانہ کی رقم کا بھگتان صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب آن لائن وسائل کے ذریعہ جیسے کہ نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ بھگتان کر سکتے ہیں۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ بینکر چیک، ایف ڈی اور رسیدوں وغیرہ کے ذریعہ بھگتان کی اجازت نہیں ہے۔

ٹینڈر ٹائپ	ٹینڈر سیکشن	بڈ سسٹم
کھلا	کام	سنگل پیکٹ سسٹم
ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع کی تاریخ	ٹینڈر اختتام کی تاریخ اور وقت
20-03-2026	30-03-2026	13-04-2026 کو 15.00 بجے

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات
1.	254-2025-26-ADEN-1-FZR	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر۔ فرسٹ، فیروز پور کے تحت کوٹ کپورہ۔ بھٹنڈہ سیکشن میں ناجائز قبضہ کا امکان والے مقامات پر آر سی سی باؤنڈری وال کا انتظام

تخمینی قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم	آفر کی ویلیڈیٹی	مدت تکمیل کام
4,45,84,777.52	8,91,700.00	60 دن	12 مہینے

اسی نوعیت کا کام: "پری۔ بلٹ یا موقع پر ہی تعمیر آر سی سی پی ایس سی کام یا آر سی سی باؤنڈری وال کی تعمیر۔"

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات
2	255-2025-26-ADEN-1-FZR	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر۔ فرسٹ، فیروز پور کے تحت لدھیانہ۔ فیروز پور سیکشن میں ناجائز قبضہ کے امکان والے مقامات پر آر سی سی باؤنڈری وال کا انتظام۔

تخمینی قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم	آفر کی ویلیڈیٹی	مدت تکمیل کام
4,45,76,562.15	8,91,500.00	60 دن	12 مہینے

اسی نوعیت کا کام: "پری۔ بلٹ یا موقع پر ہی تعمیر آر سی سی پی ایس سی کام یا آر سی سی باؤنڈری وال کی تعمیر۔"

نوٹ: 1۔ ٹینڈر ڈالنے سے پہلے ٹینڈر دہندگان ٹینڈر کے سلسلے میں جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے۔
2۔ ہندی میں کسی بھی خامی کیلئے انگریزی ورژن کے مطالعہ کریں، اور انگریزی ورژن ہی جائز ہونگے۔

1019/2026

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

انڈین ریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل انجینئر۔ تھرڈ، فیروز پور کے ذریعہ بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے مندرجہ ذیل ای۔ ٹینڈرز، آخری تاریخ 15-04-2026 بوقت 15.00 بجے تک www.ireps.gov.in پر طلب کئے جاتے ہیں۔ ٹینڈر دہندگان اپنے اصل/ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کر سکتے ہیں۔ مینوئل ٹینڈر منظور نہیں ہے اور ایسے کسی بھی مینوئل کو منظور نہیں کیا جائے گا۔ ٹھیکیدار ٹینڈر فارم کی لاگت اور بیعانہ کی رقم کا بھگتان صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب آن لائن وسائل کے ذریعہ جیسے کہ نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ بھگتان کر سکتے ہیں۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ بینکر چیک، ایف ڈی اور رسیدوں وغیرہ کے ذریعہ بھگتان کی اجازت نہیں ہے۔

ٹینڈر ٹائپ	ٹینڈر سیکشن	بڈ سسٹم
لبنان میں زمینی فوج بھیج دی ہیں جسے کسی فوج نے محدود کارروائی [illegible]		
ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع کی تاریخ	ٹینڈر اختتام کی تاریخ اور وقت
24-03-2026	01-04-2026	15-04-2026 کو 15.00 بجے

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات
1.	262-2025-26-ADEN-I-ASR	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر۔ فرسٹ، امرتسر کے سیکشن میں اٹاری میں 15 بیڈ والی مرد بیرک کا انتظام۔

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

اسی نوعیت کا کام: بھون / کوارٹر کی تعمیر۔

نوٹ: 1۔ ٹینڈر ڈالنے سے پہلے ٹینڈر دہندگان ٹینڈر کے سلسلے میں جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے۔ 2۔ ہندی میں کسی بھی خامی کیلئے انگریزی ورژن کے مطالعہ کریں، اور انگریزی ورژن ہی جائز ہونگے۔ نمبر 262-2025-26-ADEN-I-ASR مورخہ 25-03-2026

1018/26

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

جہیز اور بیٹی

محمد اظہر شمشاد مصباحی

! آپ کے بچپن کا دوست حامد آیا ہے شاہد کی بیوی نے پیار بھرے لہجے میں کہا۔شاہد یہ سن کر خوشی میں دوڑتا ہوا کمرے کی طرف گیا جہاں حامد پہلے سے بیٹھا تھا۔دونوں نے فوراً ایک دوسرے کو گلے لگا کر کچھ دیر خاموش اپنے بے چین دل کو مطمئن کرنے کی کوشش کی کچھ دیر بعد پر سکون ہو کر دونوں بیٹھ گئیں۔ شاہد محبت بھرے لہجے میں کہتا ہے حامد! یاد ہے تمہیں ہم کس طرح بچپن میں شوخیاں کیا کرتے تھے۔ حامد ہاں!ہاں! اچھے سے یاد ہیاور تمھاری وہ کھانی بھی یاد ہے جب میں نے بگل گاؤں کے ایک لڑکے منٹو کا سر پھوڑ دیا تھا تو کس طرح تم نے الزام اپنے سر لے لیا تھا اور خوب مار بھی کھایا تھا۔شاہد مسکراتے ہوئے ہاں!ہاں! وہ بھی کیا دن تھے کس قدر خوش گوار ہوا کرتے تھے۔حامد ہلکی اداسی کے ساتھ کھتا ہے بچپن ہی کے دن بھلا ہوا کرتے تھے بڑے ہونے کے بعد تو صرف درد و تکلیف اور پریشانیاں ہی رہ جاتی ہیں جو ختم ہونے کا نام بھی نہیں لیتی۔شاہد حیران کن لھجے میں۔ حامد! آخر کیا بات ہے میرے دوست تم پریشان کیوں لگ رہے ہو

حامد درد بھرے لہجے میں کہتا ہے تمہیں یاد ہے جب میرے یہاں میری بیٹی حلیمہ پیدا ہوئی تھی اور میں تھوڑا غمگین تھا تو تم نے کیا کہا تھا؟ شاہد: ہاں! یاد ہے۔تم پریشان ہو رہے تھے کہ اس کی کفالت کی ذمہ داری کیسے ادا کروگے بیٹیاں تو ایک ذمہ داری کے مانند ہوتی ہے برخلاف بیٹے کے جو کہ تمہاری باطل سوچ تھی اور پھر میں نے تمہیں پیارے آقا صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی پیاری حدیث سنائی تھی جس میں ذکر تھا کہ جس نے اپنی بیٹیوں کی اچھی طرح پرورش کی اور اس کا نکاح کر دیا تو اس کے لیے جنت ہے بیٹیاں اللہ تعالیٰ کی رحمت ہوا کرتی ہیں وغیرہ لیکن تم ان سب باتوں کا ذکر کیوں کر رہے ہو؟ شاہد نے حیران کن لہجے میں حامد سے پوچھا۔حامد: میری وہی بیٹی آج جوان ہوگئی ہے اور اس کے رشتے کی تلاش میں میں در بدر کی ٹھوکریں کھا رہا ہوں بہت سے اچھے رشتے ملیں لیکن ان لوگوں کی اتنی مانگ تھی کہ مجبوراً ہمیں نا کرنا پڑا ابھی ایک بہت اچھا رشتہ پڑوس کے گاؤں سے آیا ہے لڑکا کا ریلوے میں سرکاری جاب ہے مگر ان لوگوں کا بھی مطالبہ ہے ان لوگوں نے دو لاکھ روپے نقد مانگ رکھی ہے کھیت وغیرہ بیچ کر بھی اتنی خطیر رقم یکجا کرنا ہمارے لیے مشکل ہے اور آپ تو جانتے ہی ہیں کہ اگر لڑکی کی عمر کچھ زیادہ ہو جائے تو پھر اس کی شادی میں مزید دشواریاں بڑھ جاتی ہیں بس ان سب وجوہات سے غمگین ہوں۔شاہد: اوہ! یہ بات ہے۔تو پہلے یہ بتایے کہ آپ کو لڑکا کیسا چاہیے؟ حامد: جس کی گورنمنٹ جاب ہو یا مالی اعتبار سے خوشحال ہو۔شاہد: تو پھر یہ بتائیں کہ ان میں اور آپ میں کیا فرق ہے؟ وہ بھی مطالبہ کر رہے ہیں اور آپ بھی مطالبہ کر رہے ہیں حالاں کہ اسلام اور مسلمان ہونے کے اعتبار سے دیکھا جائے تو ہمیں ایسا لڑکا انتخاب کرنے کا حکم ہے جو دین دار ہو نہ کہ مالدار۔جو ہماری بچی کو خوشحال رکھے اس کے حقوق اسلام کے مطابق ادا کرے مگر ہمارے معاشرے نے اس سے بے رخی اختیار کر کے شادی جیسی عظیم سنت کو داغ دار کر دیا اور طرح طرح کے خرافات شامل**?** کر کے ہر ایک کو بربادی کی راہ پر لا کھڑا کیا ہے ان خرافات میں سب سے عظیم اور گھناؤنی بیماری جہیز کی لین دین ہے اس نے سب سے زیادہ ہمارے معاشرے کو نقصان پہنچایا ہے جس کی وجہ سے آج معصوم بیٹیوں کو بوجھ سمجھا جانے لگا ہے جیسے ہی ایک لڑکی جوانی کی دہلیز پر قدم رکھتی ہے اس کی پریشانیوں میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے ایک طرف تو جوانوں کی اٹھتی ہوئی ہوس ناک نگاہیں تو دوسری طرف والدین کا پریشان چہرہ جس کا قصوروار وہ خود کو سمجھتی ہیں اور اگر رشتہ ہونے میں کچھ تاخیر ہو جائے تو رشتہ داروں اور پڑوسیوں کی چہ می گوئیاں غرض کہ ہمارے معاشرے نے لڑکیوں کی زندگی تکلیف دہ اور عذاب بنا دی ہے جس کے قصوروار ہم سب ہیں پچھلے زمانے میں لڑکیوں کو زندہ در گور کر کے یا اسے شوہر کی چتا کے ساتھ زندہ جلا کر یا طرح طرح کی ایذائیں دے کر اعلانیہ طور پر ظلم و زیادتی کا شکار بنایا جاتا تھا اور اب جہیز وغیرہ کے ذریعہ پوشیدہ طور پر۔اگر چہ سائنسی اعتبار سے ہم نے کافی ترقی کر لی ہے لیکن سماجی اعتبار سے ہم اب بھی پچھڑے ہوئے ہیں۔حامد: رنجیدہ آواز کے ساتھ ہاں!ہاں! تم نے بالکل ٹھیک کہا میں تمہاری باتوں سے متفق ہوں لیکن صرف ہمارے اور تمہارے جہیز نہ لینے دینے یہ برائی معاشرے سے تھوڑی ختم ہو جائے گی۔شاہد: تم**?** بالکل ٹھیک کہا حامد ہمارے ایسا کرنے سے یہ برائی ختم تو نہیں ہوگی لیکن ابتدا تو ضرور ہوگی اگر ہماری طرح معاشرے کے چند افراد نے اپنی ذمہ داری سمجھ کر اس خاتمے کی طرف قدم بڑھایا اور اس مذموم برائی کے خلاف عملی اقدام کیا تو اس کا خاتمہ معاشرے سے ممکن ہے۔حامد: جی شاہد بھائی میری سمجھ میں اب پوری بات آ گئی۔شاہد: کیا سمجھ آیا حامد؟ حامد: یہی کہ ضروری نہیں کہ ہم ایسے لڑکے کا انتخاب کریں جس کی سرکاری نوکری ہو بلکہ ایسے لڑکے کا انتخاب کریں جو دین دار، ذمہ دار اور محنتی ہو اور لڑکے والے کو چاہیے کہ ایسی لڑکی کا انتخاب کریں جو مہذب، دین دار ہونے کے ساتھ خوش باش بھی ہو۔اور یہ بھی سمجھ آ گیا کہ اس کے خاتمے کے لیے ہمیں آگے بڑھنا ہوگا اگر چہ ہم ابھی کم ہیں لیکن دھیرے دھیرے اس میں بہت سارے لوگ ضرور شامل ہوں گے

اور انشاء اللہ اس کا خاتمہ ہمارے معاشرے سے ضرور ہوگا۔ شاہد: واہ! بہت خوب! تمھیں تو پوری بات اچھی طرح سمجھ آگئی۔ حامد: جی، شکریہ اب مجھے جانا ہوگا کافی تاخیر ہو گئی ہے۔ شاہد: ہاں! لیکن تم آتے رہنا اللہ تعالیٰ کا بے حد شکر و احسان ہے کہ اس نے مجھے تمھارے جیسا سچا اور مخلص دوست عطا فرمایا بلا شبہ دوستی ایک عظیم نعمت ہے جو انسان کو تر و تازہ اور خوش باش بنا دیتا ہے۔ حامد: ہاں بالکل درست فرمایا آپ نے۔پھر الوداع کھتے ہوئے حامد رخصت ہو جاتا ہے۔

ایک خوبصورت تحفہ

تقی احمد ندوی

قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے، ان الانسان خلق ہلوعا، کہ بلاشبہ یہ انسان بڑا بے صبرا اور حریص پیدا کیا گیا ہے۔چنانچہ ایک انسان ہر چیز حاصل کرنا چاہتا ہے اور وہ بھی فوراً، یہی وہ عادت ہے جو کبھی کبھی انسان کو اس کے رشتوں کو برباد اور تعلقات کو خراب کر دیتی ہے بلکہ کبھی کبھی وہ انسانی اقدار کو بھی پامال کرنے پر مجبور کر دیتی ہے۔

ایک دولت مند باپ کا بیٹا ناز و نیاز سے پلا ہوا اپنے گریجویشن کی پڑھائی مکمل کرنے والا تھا، اس نے گاڑی کے شوروم میں ایک خوبصورت سی اسپورٹ کار دیکھی تھی جو اسے بہت پسند آئی تھی، چونکہ وہ ایک امیر باپ کا بیٹا تھا، اس لئے اسے پتہ تھا کہ اس کے والد اس مہنگی خوبصورت کار کو خریدنے کی خوب حیثیت رکھتے ہیں۔اس نے اپنے والد سے یہ وعدہ لے لیا کہ جس دن رزلٹ آئیگا اس دن وہ کار خرید کر اسے گفٹ کریں گے۔جب رزلٹ آیا تو وہ اپنی پسند کی اسپورٹ کار لینے کے لئے اپنے والد کے پاس پہونچا۔اس کے والد نے انتہائی مسرت اور فخر کے ساتھ اپنے بیٹے کا استقبال کیا، شاباشی دی اور اپنی محبت کا اظہار کیا کہ وہ اسے کتنا چاہتے ہیں اور انھیں اپنے بیٹے پر کتنا فخر ہے، بیٹا بے صبری سے انتظار کر رہا تھا کہ اب اس کے والد اس خوبصورت اسپورٹ کار کی چابی دیں گے، مگر وہ دنگ رہ گیا جب اس کے والد نے گفٹ کا ایک خوبصورت باکس پیش کیا۔اس نے کھولا تو دیکھا کہ اس میں تو قرآن پاک کا ایک نسخہ ہے۔دیکھتے ہی اس کا غصہ ساتویں آسمان پر پہونچ گیا۔اس نے تیز آواز میں چلاتے ہوئے کہا: اسپورٹ کار کی پوری رقم سے آپ کو صرف ایک قرآن ہی ملا خریدنے کو۔غصہ سے اس نے قرآن پاک کو ٹیبل پر رکھا اور روم سے نکل گیا۔

اس کے بعد اس نے اپنے والد کو نہ کبھی فون کیا اور نہ کبھی خیر خیریت لینے کی کوشش کی۔ایک طویل عرصہ گذر گیا، اس دوران وہ ایک کامیاب بزنس مین بن چکا تھا، دولت، عزت اور شہرت سب کچھ اسکو ہاتھ لگ چکا تھا، اسکی اپنی چھوٹی سی فیملی تھی اور اپنی زندگی سے بہت خوش تھا، ایک روز اسے خیال آیا کہ گریجویشن کے بعد سے اب تک اس نے اپنے والد سے نہ تو کبھی ملاقات کی اور نہ ہی بات۔کیوں نہ ان کا حال چال معلوم کرلیا جائے، اب تو وہ بوڑھے بھی ہو چکے ہونگے۔پھر سوچا کہ کیوں نہ خود ان کے پاس جا کر ان سے ملاقات کروں۔

چنانچہ وہ اپنے والد کے پاس جانے کی تیاری کرنے لگا کہ اسی دوران اسے ایک ٹیلی گرام ملا جس میں اسکے والد کے موت کی خبر تھی اور یہ بھی لکھا تھا اس کے والد نے اپنی ساری دولت اس کے نام کردی ہے۔یہ خبر بجلی بن کر اس پر گری، کسی طرح خود کو سنبھالا اور اپنے والد کے شہر پہونچا، والد تو پہلے ہی فوت ہو چکے تھے، ان کی قبر پر گیا، پھر سیدھا اسی گھر میں داخل ہوا جس کو کبھی اس نے غصہ میں آکر چھوڑ دیا تھا اور پھر کبھی واپس نہیں آیا تھا۔جیسے ہی وہ اس روم میں داخل ہوا تو اس نے دیکھا کہ وہی خوبصورت سا گفٹ قرآن پاک کا ایک نسخہ جو اس کے والد نے اسکو دیا تھا اسی طرح اور اسی حالت میں ٹیبل پر پڑا ہوا ہے، اس نے اپنی اشک بار آنکھوں سے اسے اٹھایا، اس وقت اس کے ذہن میں پورا منظر گھوم گیا جب اس نے اپنے والد کے ساتھ تلخ گفتگو کی تھی اور ناراض ہو کر گھر سے نکل گیا تھا۔اس نے کانپتے ہوئے ہاتھوں سے قرآن پاک کو جیسے ہی اٹھایا تو ایک چابی گر گئی۔یہ اسی اسپورٹ کار کی چابی تھی جس کا وعدہ اس کے والد نے کیا تھا اور جسکی وجہ سے اس نے گھر بار چھوڑ دیا تھا۔قرآن کو جیسے ہی پلٹا اس کے پیچھے ایک چھوٹا سے کاغذ لگا تھا، جس پر لکھا تھا: **FullnPaid** گاڑی کی پوری قیمت ادا کی جا چکی ہے۔

اس کے ہوش اڑ گئے، دراصل قرآن پاک کے اسی نسخہ کے ساتھ اسی اسپورٹ کار کی چابی بھی تھی اور گاڑی کی قیمت ادا کی جا چکی تھی، مگر اس نے جلد بازی کرتے ہوئے یہ سمجھا کہ صرف قرآن کا ایک نسخہ ہے جس کو اس کے والد نے ہدیہ کیا ہے۔

کامیابی یہ نہیں ہے کہ آپ دولت و ثروت کمالیں، اونچے عہدوں پر فائز ہو جائیں، اور شہرت و عزت کی بلندی تک پہونچ جائیں، کامیابی یہ ہے کہ دولت، عزت اور شہرت سب کا استعمال اللہ کے اصولوں اور قوانین کے مطابق کریں۔انسان بڑا بے صبرا واقع ہوا ہے، وہ ہر چیز کو فوراً حاصل کرنا چاہتا ہے، اس لئے کبھی بھی ہمیں جلد فیصلے یا کسی چیز کے حصول میں جلد بازی نہیں کرنی چاہیے اور جو نعمتیں اللہ تعالیٰ نے ہم کو دی ہیں ان نعمتوں کا استعمال اللہ کی مرضی کے مطابق کرنا چاہیے۔

یہ غنیمت ہیں تری عمر کے لمحے

عبدالرشید طلحہ نعمانی

کمال آدمیت کو داغ دار بنانے اور جوہر انسانیت کو بے رنگ و نور کر دینے والے اسباب میں ایک جمود و تعطل بھی ہے، جو انسان سے حس و حرکت، جوش عمل اور جہد مسلسل کو ختم کر دیتا ہے۔جمود صرف یہ نہیں ہے کہ انسان فکر معاش سے غافل رہے، کھانے کمانے کے جائز وسائل اختیار نہ کرے اور بے وجہ دوسروں کے لیے بوجھ بنا رہے؛ بل کہ یہ چیز بھی جمود میں داخل ہے کہ آدمی کسب حلال سے فراغت کے بعد کسی دوسری مشغولی سے جی چرائے، اپنی ذات کو سنوارنے، باطن کو نکھارنے اور علم و عمل میں درجہ کمال حاصل کرنے کے لیے کسی طرح کی کوئی جد و جہد نہ کرے۔یہ تعطل و بے کاری انسانی صلاحیت و استعداد کو ناکارہ کر دیتی ہے، قوت فکر و عمل کو فنا کے گھاٹ اتار دیتی ہے، اور عمر نوح پانے کے باوجود بھی انسان اپنے اندر چھپے انمول جواہر کی قیمت وصول نہیں کر پاتا، اور اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی صلاحیتوں سے فائدہ نہیں اٹھاتا ہے۔

ان دنوں نہ صرف وطن عزیز؛ بل کہ دنیا بھر میں کرونا وائرس کی دوسری لہر نے دہشت مچا رکھی ہے؛ جس کے سبب لاکھوں افراد موت کا لقمہ تر بن چکے ہیں، کروڑوں انسان اس وبا سے بری طرح متاثر ہیں اور اربوں لوگ ایسے ہیں جو مسلسل خوف و ہراس کے سایے تلے زندگی گزار رہے ہیں۔اس وبائی بیماری کی روک تھام کے لیے بھارت سمیت مختلف ممالک میں کہیں ایک ماہ اور کہیں دو تین ماہ کے لیے لاک ڈاؤن (مکمل بند) کا اعلان ہو چکا ہے، نیز حالات کی سنگینی کے پیش نظر اعلان کردہ مدت میں مزید توسیع کے امکانات بھی ہیں۔

پچھلے ایک ڈیڑھ ماہ سے بند کے عمومی ماحول کے باوجود نوجوانوں کی بڑی اکثریت گلیوں میں گھومنے پھرنے، قانون شکنی کے ذریعہ انتظامیہ کو تنگ کرنے اور سوشل میڈیا پر اپنا وقت ضائع کرنے میں مصروف نظر آرہی ہے، حال آں کہ یہ قیمتی وقت پڑھائی لکھائی اور دیگر اہم خدمات (خانگی امور میں گھر والوں کی معاونت، دینی و دنیوی کتابوں کا مطالعہ، فاقہ مستوں، مسکینوں اور محتاجوں کی امداد وغیرہ) کی انجام دہی کے ذریعہ کار آمد بنایا جا سکتا ہے۔سیدنا علی بن ابی طالب کرم اللہ وجہہ نے سچ فرمایا، جب آپ سے پوچھنے والوں نے پوچھا کہ ہم پر جو مختلف نوعیتوں کی آفتیں اور مصیبتیں آتی ہیں، ہمیں کیسے پتہ چلے کہ یہ اللہ کا عذاب و عتاب ہے یا آزمائش و امتحان؟ حضرت علیؓ نے فرمایا کہ نازل شدہ آفات و مصائب کے نتیجہ میں اگر قلب اللہ تعالیٰ کی جانب متوجہ ہو جاتا ہے تو وہ آزمائش و امتحان ہے اور اگر جمود و تعطل اسی طرح برقرار رہتا ہے اور قومی و اجتماعی مزاج میں کسی طرح کا کوئی تغیر و تبدل واقع نہیں ہوتا ہے تو یقین کر لیجئے کہ وہ اللہ کا عذاب و عتاب ہے۔

وقت کی اہمیت اور کتاب و سنت:

اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں کئی مقامات پر مختلف اوقات کی قسم کھائی ہے جس سے وقت کی بے پناہ اہمیت اجاگر ہوتی ہے؛ کیونکہ اللہ عزوجل کبھی بھی کسی کمتر چیز کی قسم نہیں کھاتے۔اللہ تعالیٰ نے سورہ الفجر میں وقت فجر اور عشرہ ذوالحجہ کی قسم کھائی اور ارشاد فرمایا: ''اس صبح کی قسم (جس سے ظلمت شب چھٹ گئی) اور دس (مبارک) راتوں کی قسم''۔(الفجر) ایک اور مقام پر رات اور دن کی قسم کھاتے ہوئے ارشاد فرمایا: ''رات کی قسم جب وہ چھا جائے (اور ہر چیز کو اپنی تاریکی میں چھپالے) اور دن کی قسم جب وہ چمک اٹھے''۔(اللیل) اور سورہ الضحیٰ میں 'چاشت کے وقت اور رات' کی قسم کھاتے ہوئے یوں فرمایا: ''قسم ہے چاشت کے وقت کی (جب آفتاب بلند ہو کر اپنا نور پھیلاتا ہے) اور قسم ہے رات کی جب وہ چھا جائے''۔(الضحیٰ) پھر سورہ العصر میں 'زمانہ کی قسم' کھاتے ہوئے ارشاد فرمایا: ''زمانے کی قسم (جس کی گردش انسانی حالات پر گواہ ہے) بے شک انسان خسارے میں ہے (کہ وہ عمر عزیز گنوا رہا ہے)''۔(العصر) امام رازی رحمہ اللہ علیہ لکھتے ہیں کہ بزرگوں میں کسی کا قول ہے کہ میں نے سورہ عصر کا مطلب ایک برف فروش سے سمجھا جو بازار میں آوازیں لگا رہا تھا کہ، رحم کرو اس شخص پر، جس کا سرمایہ گھلا جا رہا ہے! رحم کرو اس شخص پر جس کا سرمایہ گھلا جا رہا ہے۔اس کی یہ بات سن کر میں نے کہا، یہ ہے: ''ان الانسان لفی خسر'' کا مطلب۔عمر کی جو مدت انسانوں کو دی گئی ہے وہ برف کے گھلنے کی طرح تیزی سے گزر رہی ہے۔اس کو اگر ضائع کیا جائے یا غلط کاموں میں صرف کر دیا جائے تو انسان کا خسارہ ہی خسارہ ہے''۔(تفسیر کبیر)

مذکورہ تمام آیات مبارکہ میں اللہ رب العزت نے فجر، صبح، چاشت، رات، دن اور زمانہ کی قسم کھا کر وقت کی اہمیت کو اجاگر کیا ہے۔اللہ تعالیٰ کا یہ اصول ہے کہ وہ ہمیشہ غیر معمولی چیز کی قسم کھاتا ہے۔لہٰذا ان آیات میں جو اس نے مختلف اوقات کی قسم کھائی ہے، یہ کوئی معمولی بات نہیں ہے؛ بلکہ اس کے ذریعے درحقیقت ہمیں جھنجھوڑا جا رہا ہے کہ اپنی زندگی کے اوقات کو معمولی اور حقیر نہ سمجھو، اس کے ایک ایک لمحہ کا تم سے حساب ہوتا ہے۔آج ہمارے معاشرے میں سب سے سستی اور بے قیمت چیز اگر ہے تو وہ نظم و ضبط اور فرصت و فارغ البالی ہے، اس کی قدر و قیمت کا ہمیں قطعاً احساس نہیں؛ یہی وجہ ہے کہ وقت کے لمحات کی قدر نہ کرنے سے منٹوں کا، منٹوں کی قدر نہ کرنے سے گھنٹوں کا، گھنٹوں کی قدر نہ کرنے سے ہفتوں کا، ہفتوں کی قدر نہ کرنے سے مہینوں کا، اور مہینوں کی قدر نہ کرنے سے سالوں اور عمروں کا ضائع کرنا ہمارے لیے بہت آسان ہو گیا ہے۔حقیقت یہ ہے کہ اگر زندگی میں وقت کی قدر نہ کی جائے اور اسے غفلت، سستی و کاہلی میں گزارتے ہوئے برائی اور شر کی نذر کر دیا جائے تو کل مایوسی اور ندامت کا سامنا کرنا پڑے گا، سورہ الفاطر میں ارشاد ربانی ہے، قیامت کے دن بندے سے سوال ہوگا: کیا ہم نے تمہیں اتنی عمر نہیں دی تھی کہ اس میں جو شخص نصیحت حاصل کرنا چاہتا، وہ سوچ سکتا تھا اور (پھر) تمہارے پاس ڈرانے والا بھی آ چکا تھا، پس اب (عذاب کا) مزا چکھو، سو ظالموں کے لئے کوئی مددگار نہ ہوگا۔'' دنیا دارالامتحان ہے، یہاں کیے ہوئے ہر عمل کا حساب دینا ہے، یہی وہ بنیادی فلسفہ ہے جس کے باعث اسلام میں نظم و ضبط اور وقت کی اہمیت پر بہت زور دیا گیا ہے نیز اسے ضائع کرنے کے ہر پہلو کی حوصلہ شکنی کی گئی ہے۔ایک موقع پر حضور اکرم ﷺ نے فرمایا: ''قیامت کے دن بندہ اس وقت تک (اللہ کی بارگاہ میں) کھڑا رہے گا جب تک کہ اس سے چار چیزوں کے بارے میں پوچھ نہ لیا جائے:

1: اس نے اپنی زندگی کیسے گزاری؟۔**2**: اپنے علم پر کتنا عمل کیا؟۔**3**: مال کہاں سے کمایا اور کیسے خرچ کیا؟۔**4**: اپنا جسم کس کام میں کھپائے رکھا؟۔'' (جامع ترمذی) اس حدیث پاک میں ہر صاحب ایمان کے لیے یہ تعلیم ہے کہ اس فانی زندگی کے اوقات کو بہت دھیان اور توجہ کے ساتھ گزارے، زندگی کو مرنے سے پہلے غنیمت سمجھے اور اس بات کا استحضار رکھے کہ کل روز قیامت اس کی ہر ہر چیز کا حساب ہوگا، اس سے ہر چیز کے بارے میں باز پرس ہوگی اور اسے اپنے ہر ہر قول و فعل کا جواب دینا ہے اور قیامت کے دن اس کے اعمال نامے کو تمام اولین و آخرین کے سامنے پیش کیا جائے گا۔

وقت بڑی قیمتی دولت ہے، اس سے جو فائدہ حاصل کیا جا سکتا ہے، وہ کر لیا جائے، آج صحت و تندرستی ہے، کل نہ معلوم کس بیماری کا شکار ہو جائے، آج مال و دولت کی فراوانی ہے کل خدا جانے فقر و تنگ دستی کا منہ دیکھنا پڑ جائے؛ اسی لیے نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: ''اگر قیامت قائم ہو جائے اور تم میں سے کسی کے ہاتھ میں کھجور کا چھوٹا سا پودا ہو تو اگر وہ اس بات کی استطاعت رکھتا ہو کہ وہ حساب کے لیے کھڑا ہونے سے پہلے اسے لگا لے گا تو اسے ضرور لگانا چاہیے۔'' (مسند احمد بن حنبل) یہ آپ ﷺ امت کو کس طرح وقت کی اہمیت اور اعمال صالحہ کا احساس دلا رہے ہیں کہ اگر قیامت قائم ہو جائے اور کوئی اس نفسا نفسی کے عالم میں بھی ذرہ بھر نیکی کرنے کی استطاعت رکھتا ہو تو اس میں بھی غفلت کا مظاہرہ نہ کرے؛ بلکہ فوراً نیکی کر ڈالے۔

وقت کے حقیقی قدر داں:

اگر ہم مشاہیر وقت اور علماء امت کی زندگیوں کا مطالعہ کریں تو یہ بات نمایاں ہو کر سامنے آئے گی کہ انہوں نے اپنے وقت کی حقیقی معنیٰ میں قدر کی، تبھی تو صدیاں گزرنے کے باوجود وہ تاریخ کے اوراق میں زندہ و تابندہ ہیں۔وقت کی اہمیت پر ان عظیم ہستیوں کے چند اقوال و احوال بھی ملاحظہ فرماتے چلیں!

جلیل القدر صحابی حضرت ابن عمرؓ فرماتے ہیں: جب صبح کرے تو شام کا انتظار نہ کر، جب شام کرے تو صبح کا خیال دل میں مت لا، اور بیماری سے پہلے اپنی صحت میں سے حصہ لے لے، اور موت سے پہلے زندگی سے فائدہ اٹھا لے، کیوں کہ اے عبداللہ! تو نہیں جانتا کہ کل تیرا نام کیا ہوگا، مردہ یا زندہ۔عامر بن قیس ایک زاہد تابعی تھے، جب ایک شخص نے ان سے کہا: آؤ! بیٹھ کر باتیں کرتے ہیں! تو انہوں نے جواب دیا کہ پھر سورج کو بھی ٹھہرا لو۔فتح بن خاقان مشہور عباسی خلیفہ المتوکل کے وزیر تھے، وہ اپنی آستین میں کوئی نہ کوئی کتاب رکھتے تھے اور جب انہیں سرکاری کاموں سے فرصت ملتی تو آستین سے کتاب نکال کر پڑھنے میں لگ جاتے۔ اسماعیل بن اسحاق القاضی کے گھر جب بھی کوئی جاتا تو انہیں پڑھنے میں مصروف پاتا۔البیرونی کے شوق علم کا یہ عالم تھا کہ حالت مرض میں مرنے سے چند منٹ پہلے وہ ایک فقیہ سے (جو ان کی مزاج پرسی کے لیے آیا تھا) میراث کا مسئلہ پوچھ رہے تھے۔علامہ ابن جوزی کی چھوٹی بڑی کتابوں کی تعداد ایک ہزار ہے، وہ اپنی عمر کا کوئی لمحہ بھی ضائع نہیں کرتے تھے، نیز اپنے قلم کے تراشے سنبھال کر محفوظ رکھتے تھے، چنانچہ ان کی وفات کے بعد ان تراشوں سے گرم کردہ پانی سے انہیں غسل دیا گیا۔وہ اپنے روزنامچے ''الخاطر'' میں ان لوگوں پر افسوس کرتے ہیں جو کھیل تماشے میں لگے رہتے ہیں، ادھر ادھر بلا مقصد گھومتے رہتے ہیں، بازاروں میں بیٹھ کر آنے جانے والوں کو گھورتے ہیں اور قیمتوں کے اتار چڑھاو پر تبادلہ خیال کرتے رہتے ہیں۔امام فخر الدین رازی کی چھوٹی بڑی کتابوں کی تعداد ایک سو سے کم نہ ہوگی۔صرف تفسیر کبیر تیس سے زائد جلدوں میں ہے، وہ کہا کرتے تھے کہ کھانے پینے میں جو وقت ضائع ہوتا ہے میں ہمیشہ اس پر افسوس کرتا رہتا ہوں۔(ملخص از عملی زندگی: ۲۲۲)

دن بھر کا ایک نظام العمل بنائیں!

وقت کی پابندی اور حرکت عمل انسان کی زندگی میں بہت اہمیت رکھتی ہے۔آج وہی قومیں ترقی کی انتہا پر ہیں جنہوں نے وقت کی قدر کی، وقت کی قدر نہ کرنے والی قومیں ناکام اور نامراد رہتی ہیں۔جو لوگ وقت کی اہمیت سے واقف ہیں وہ اپنی زندگی کا ایک لمحہ بھی ضائع نہیں ہونے دیتے اور آج کا کام کل پر نہیں چھوڑتے۔اگر ہم اپنے ارد گرد ایک نظر ڈالیں تو ہمیں معلوم ہوگا کہ یہ ساری کی ساری کائنات پابندی، وقت کی زنجیر میں جکڑی ہوئی ہے، دن اور رات کا اپنے وقت پر نمودار ہونا، چاند اور سورج کا اپنے وقت پر طلوع اور غروب ہونا، موسموں کا تبدیل ہونا اور کھیتوں میں فصل کا پکنا، سب کے مقررہ اوقات کار ہیں۔فطرت کے ان تمام عناصر میں کبھی کوئی بے قاعدگی نہیں ہوتی۔یہ سارا نظام کائنات ہمیں وقت کی پابندی کا ہی درس دیتا ہے۔

خلاصہ یہ کہ لاک ڈاؤن کی موجودہ صورت حال میں ہم سب کی ذمہ داری ہے کہ ہم اپنا ایک نظام العمل مرتب کریں، صبح اٹھنے سے لے کر رات میں سونے تک ہر کام کے لیے ایک وقت اور ہر وقت کے لیے ایک کام طے کریں۔سارا وقت خواب غفلت میں سوتے رہنے اور سوشل میڈیا وغیرہ پر ضائع کرنے کے بجائے، کتابوں کا مطالعہ، نوافل کی کثرت، تلاوت کلام پاک کا اہتمام، ذکر و اذکار اور توبہ و استغفار کا التزام کریں۔اس سے ان شاء اللہ حالات بھی درست ہوں گے اور اخروی نجات بھی حاصل ہوگی۔

آسیہ غنیمت ہیں تری عمر کے لمحے
وہ کام کر اب، تجھ کو جو کرنا ہے یہاں آج

وطن سرینگر

حضرت انسان کو جانئے پہچانئے

اللہ تعالیٰ نے کائنات بنائی تو اس میں سب سے اُونچا مقام انسان کو دیا۔اسے خلیفہ یعنی پورے عالم کا سردار بنا دیا۔کائنات کی ساری مخلوق اس کی خدمت میں لگی ہوئی ہے تاکہ جس کام اور مقصد کو پورا کرنے کیلئے یہ زمین پر بھیجا گیا ہے اُسے پورا کرنے میں پوری کائنات اس کی مدد کرے اور ہر طرح کا تعاون کرے۔اسے عزت والا اور بُلند مرتبہ بنایا۔لیکن اسی کے ساتھ ساتھ ڈیڑھ درجن خرابیاں ،کمزوریاں اور عیب اس کی ذات کو لگا دیے۔شاید اسی چیز کو دیکھ کر فرشتوں نے اندیشہ ظاہر کیا تھا کہ زمین پر خون خرابہ کرے گا اور فساد برپا کرے گا۔لیکن فرشتوں نے اپنی کم علمی کی وجہ سے تصویر کا صرف ایک پہلو دیکھا تھا، دوسرا پہلو نہیں دیکھا تھا۔اللہ نے کہا میں جو جانتا ہوں وہ تم نہیں جانتے۔یعنی ان تمام خرابیوں کے باوجود انسانوں میں ایسے ایسے متقی ،پرہیزگار، محسن ،صالح، اور باکمال لوگ پیدا ہوں گے جن کو دیکھ کر ساری کائنات حیران رہ جائے گی، کہ اختیار اور آزادی ہونے کے بعد بھی یہ بندہ اللہ کا کیسا سچا اور پکا فرمابردار ہے۔اپنے نفس کو کس طرح اپنے قابو میں رکھے ہوئے ہے، کہ شیطان ہزار کوشش کے بعد بھی اس کو بہکانے میں ناکام اور نامراد ہے،اور یہی بات ہے جو کہ بارے میں شیطان نے کہا تھا کہ تیرے بندوں پر میرا بس نہیں چلے گا ،اور اللہ نے بھی کہا تھا کہ میرے بندوں پر تیرا بس نہیں چلے گا۔

جس طرح انسان لوہے کو دیکھتا ہے کہ جب وہ فیکٹری سے نکل کر آتا ہے تو کیسے چمکتا رہتا ہے،لیکن آہستہ آہستہ اس پر زنگ لگنا شروع ہو جاتا ہے اور وہ غلیظ بن جاتا ہے۔جب اُسے کوئی سامان بنایا جاتا ہے تو اس پر پرائمر لگایا جاتا ہے تاکہ وہ دوبارہ زنگ اُس پر نہ لگ سکے اور پھر پینٹ کر کے حسین بنا دیا جاتا ہے۔اس طرح قرآن کہتا ہے یقیناً فلاح پا گیا وہ جس نے نفس کا تزکیہ کیا اور نامراد ہو گیا وہ جس نے اس کو دبا دیا۔

حد سے گزرنے کا مطلب یہ ہے کہ انسان کی طاقت ،صلاحیت اور کام کرنے کی لیاقت ایک محدود دائرے کے اندر ہے۔وہ اس سے زیادہ کچھ بھی نہیں کر سکتا ہے۔انسان کے حالات اور ماحول اگر اُس کا ساتھ نہ دیں تو وہ کچھ بھی نہیں کر سکتا ہے۔حالات اور ماحول کو بنانے اور بگاڑنے والا اللہ ہے۔انسان کو اس معاملے میں ہمیشہ ہر حال میں اللہ تعالیٰ سے دُعا اور فریاد کرتے رہنا چاہیے۔لیکن انسان جب شیطان کے چکر میں پڑتا ہے اور خدا کو بھول جاتا ہے سمجھتا ہے کہ وہ حالات کے رُخ کو بھی موڑ دے گا۔یہی اُس کا حد سے گزر جانا ہے۔

دنیا بھر میں خواتین کا ’خود سے شادی‘ کا رواج کیوں مقبول ہو رہا ہے؟

بی بی سی

2011 میں سپین کی **10** خواتین نے مل کر اعلان کیا تھا کہ اُن میں سے ہر خاتون اپنے آپ سے شادی کر رہی ہے۔ یہ غیر معمولی عمل، جو بظاہر ایک مزاق سے شروع ہوا، روایتی رشتہ ازدواج کے خلاف اعلان بغاوت تھا۔ تاہم درحقیقت ان خواتین نے اس عمل سے کچھ ایسا پایا جس کی تحریک پہلے ہی دنیا بھر میں شروع ہو چکی تھی جس کا نام ’سولوگیمی‘ ہے۔ روایتی شادی اب ہر خاتون کے لیے زندگی کا ایک اہم مقصد نہیں رہا۔ بلکہ ’سولوگیمی‘ میں یقین رکھنے والی خواتین دوسروں سے محبت کرنے سے پہلے اپنے آپ سے محبت کے ارادے کا اظہار کرتی ہیں۔ لیکن کیا خود سے محبت کے اظہار کا یہ طریقہ کچھ زیادہ ہی عجیب وغریب ہے یا پھر یہ کسی پرانی کہانی کا ایک نیا اور حیران کُن رُخ ہے؟ مایا **11** سال سے شادی شدہ ہیں اور خوش بھی ہیں۔ انھوں نے خود سے شادی کر رکھی ہے یعنی ان کا شریک حیات کوئی اور نہیں وہ خود ہی ہیں۔ وہ اپنی شادی کے بندھن کو از سر نو تازہ کرنے کی ایک تقریب میں شریک ہوئیں تو انھوں نے کہا کہ ’شادی کے موقع پر میں نے عہد کیا کہ میں اپنے اندر کی آواز کو سنوں گی اور خود سے ہر دن سوال کروں گی کہ مجھے کس چیز کی ضرورت ہے تاکہ اسے پورا کر سکوں۔‘ مایا کے ان الفاظ پر تقریب میں موجود دیگر خواتین نے تالیاں بجائیں۔

2011 میں سپین کی **10** خواتین نے مل کر اعلان کیا تھا کہ اُن میں سے ہر خاتون اپنے آپ سے شادی کر رہی ہے۔ یہ غیر معمولی عمل، جو بظاہر ایک مزاق سے شروع ہوا، روایتی رشتہ ازدواج کے خلاف اعلان بغاوت تھا۔ تاہم درحقیقت ان خواتین نے اس عمل سے کچھ ایسا پایا جس کی تحریک پہلے ہی دنیا بھر میں شروع ہو چکی تھی جس کا نام ’سولوگیمی‘ ہے۔ روایتی شادی اب ہر خاتون کے لیے زندگی کا ایک اہم مقصد نہیں رہا۔ بلکہ ’سولوگیمی‘ میں یقین رکھنے والی خواتین دوسروں سے محبت کرنے سے پہلے اپنے آپ سے محبت کے ارادے کا اظہار کرتی ہیں۔ لیکن کیا خود سے محبت کے اظہار کا یہ طریقہ کچھ زیادہ ہی عجیب وغریب ہے یا پھر یہ کسی پرانی کہانی کا ایک نیا اور حیران کُن رُخ ہے؟ مایا **11** سال سے شادی شدہ ہیں اور خوش بھی ہیں۔ انھوں نے خود سے شادی کر رکھی ہے یعنی ان کا شریک حیات کوئی اور نہیں وہ خود ہی ہیں۔ وہ اپنی شادی کے بندھن کو از سر نو تازہ کرنے کی ایک تقریب میں شریک ہوئیں تو انھوں نے کہا کہ ’شادی کے موقع پر میں نے عہد کیا کہ میں اپنے اندر کی آواز کو سنوں گی اور خود سے ہر دن سوال کروں گی کہ مجھے کس چیز کی ضرورت ہے تاکہ اسے پورا کر سکوں۔‘ مایا کے ان الفاظ پر تقریب میں موجود دیگر خواتین نے تالیاں بجائیں۔

2011 میں سپین کی **10** خواتین نے مل کر اعلان کیا تھا کہ اُن میں سے ہر خاتون اپنے آپ سے شادی کر رہی ہے۔ یہ غیر معمولی عمل، جو بظاہر ایک مزاق سے شروع ہوا، روایتی رشتہ ازدواج کے خلاف اعلان بغاوت تھا۔ تاہم درحقیقت ان خواتین نے اس عمل سے کچھ ایسا پایا جس کی تحریک پہلے ہی دنیا بھر میں شروع ہو چکی تھی جس کا نام ’سولوگیمی‘ ہے۔ روایتی شادی اب ہر خاتون کے لیے زندگی کا ایک اہم مقصد نہیں رہا۔ بلکہ ’سولوگیمی‘ میں یقین رکھنے والی خواتین دوسروں سے محبت کرنے سے پہلے اپنے آپ سے محبت کے ارادے کا اظہار کرتی ہیں۔ لیکن کیا خود سے محبت کے اظہار کا یہ طریقہ کچھ زیادہ ہی عجیب وغریب ہے یا پھر یہ کسی پرانی کہانی کا ایک نیا اور حیران کُن رُخ ہے؟ مایا **11** سال سے شادی شدہ ہیں اور خوش بھی ہیں۔ انھوں نے خود سے شادی کر رکھی ہے یعنی ان کا شریک حیات کوئی اور نہیں وہ خود ہی ہیں۔ وہ اپنی شادی کے بندھن کو از سر نو تازہ کرنے کی ایک تقریب میں شریک ہوئیں تو انھوں نے کہا کہ ’شادی کے موقع پر میں نے عہد کیا کہ میں اپنے اندر کی آواز کو سنوں گی اور خود سے ہر دن سوال کروں گی کہ مجھے کس چیز کی ضرورت ہے تاکہ اسے پورا کر سکوں۔‘ مایا کے ان الفاظ پر تقریب میں موجود دیگر خواتین نے تالیاں بجائیں۔

اس بات کا کافی امکان ہے کہ آپ نے ’سولوگیمی‘ کا لفظ کبھی نہیں سنا ہوگا۔ سپین میں سرکاری طور پر یہ لفظ زبان کا حصہ تک نہیں ہے اگرچہ اس لفظ کی ابتدا وہیں سے ہوئی۔ تاہم خود سے شادی کا رواج دنیا کے کئی ممالک میں مقبول ہو رہا ہے جن میں جاپان، امریکہ، انڈیا، اٹلی اور برطانیہ شامل ہیں۔ سپین سے تعلق رکھنے والی مایا نے سنہ **2011** کے بعد سے اب تک **70** خواتین کو اپنے نقش قدم پر چلنے میں مدد کی ہے۔ تاہم زیادہ تر ممالک میں خود سے شادی کا قانون موجود نہیں۔ تو پھر بھی کئی خواتین ایسا کیوں کرتی ہیں؟ مے سیرانو کا کہنا ہے کہ ’میں نے تو مذاق میں ایسا کیا تھا۔ شادی کے دن تک میرا مقصد صرف رومانوی محبت پر عوامی بحث کو شروع کرنا تھا۔‘ ’لیکن اپنے آپ سے شادی کے دن ہمیں احساس ہوا کہ ہم کچھ اہم کرنے جا رہے ہیں۔ میں نے سوچا کہ میں اپنے آپ سے محبت کرتی ہوں، میں اپنی بہترین دوست بھی ہوں، اور اس وقت اور اس لمحے کے دوران میں نے سینکڑوں لوگوں کے سامنے خود سے وعدہ کیا کہ میں اپنا خیال رکھوں گی اور سب سے پہلے اپنے بارے میں سوچوں گی۔‘ نیوس ٹر بجوسا ماہر صنفی امور ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ صنفی امتیاز سے بالاتر ہو کر ہر فرد کے لیے انفرادی طور پر اپنی ذات کا احترام ضروری ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ ’مردوں کو اپنے آپ کو اہمیت دینا سکھایا جاتا ہے تو پھر عورت کے لیے اس کی ذات کیوں ایک رکاوٹ بنے۔‘‘ عورت سمجھتی ہے کہ اپنے آپ سے محبت کرنا ضروری نہیں۔‘

اس بات کا کافی امکان ہے کہ آپ نے ’سولوگیمی‘ کا لفظ کبھی نہیں سنا ہوگا۔ سپین میں سرکاری طور پر یہ لفظ زبان کا حصہ تک نہیں ہے اگرچہ اس لفظ کی ابتدا وہیں سے ہوئی۔ تاہم خود سے شادی کا رواج دنیا کے کئی ممالک میں مقبول ہو رہا ہے جن میں جاپان، امریکہ، انڈیا، اٹلی اور برطانیہ شامل ہیں۔ سپین سے تعلق رکھنے والی مایا نے سنہ **2011** کے بعد سے اب تک **70** خواتین کو اپنے نقش قدم پر چلنے میں مدد کی ہے۔ تاہم زیادہ تر ممالک میں خود سے شادی کا قانون موجود نہیں۔ تو پھر بھی کئی خواتین ایسا کیوں کرتی ہیں؟ مے سیرانو کا کہنا ہے کہ ’میں نے تو مذاق میں ایسا کیا تھا۔ شادی کے دن تک میرا مقصد صرف رومانوی محبت پر عوامی بحث کو شروع کرنا تھا۔‘ ’لیکن اپنے آپ سے شادی کے دن ہمیں احساس ہوا کہ ہم کچھ اہم کرنے جا رہے ہیں۔ میں نے سوچا کہ میں اپنے آپ سے محبت کرتی ہوں، میں اپنی بہترین دوست بھی ہوں، اور اس وقت اور اس لمحے کے دوران میں نے سینکڑوں لوگوں کے سامنے خود سے وعدہ کیا کہ میں اپنا خیال رکھوں گی اور سب سے پہلے اپنے بارے میں سوچوں گی۔‘ نیوس ٹر بجوسا ماہر صنفی امور ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ صنفی امتیاز سے بالاتر ہو کر ہر فرد کے لیے انفرادی طور پر اپنی ذات کا احترام ضروری ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ ’مردوں کو اپنے آپ کو اہمیت دینا سکھایا جاتا ہے تو پھر عورت کے لیے اس کی ذات کیوں ایک رکاوٹ بنے۔‘‘ عورت سمجھتی ہے کہ اپنے آپ سے محبت کرنا ضروری نہیں۔‘ اس بات کا کافی امکان ہے کہ آپ نے ’سولوگیمی‘ کا لفظ کبھی نہیں سنا ہوگا۔ سپین میں سرکاری طور پر یہ لفظ زبان کا حصہ تک نہیں ہے اگرچہ اس لفظ کی ابتدا وہیں سے ہوئی۔ تاہم خود سے شادی کا رواج دنیا کے کئی ممالک میں مقبول ہو رہا ہے جن میں جاپان، امریکہ، انڈیا، اٹلی اور برطانیہ شامل ہیں۔ سپین سے تعلق رکھنے والی مایا نے سنہ **2011** کے بعد سے اب تک **70** خواتین کو اپنے نقش قدم پر چلنے میں مدد کی ہے۔ تاہم زیادہ تر ممالک میں خود سے شادی کا قانون موجود نہیں۔ تو پھر بھی کئی خواتین ایسا کیوں کرتی ہیں؟ مے سیرانو کا کہنا ہے کہ ’میں نے تو مذاق میں ایسا کیا تھا۔ شادی کے دن تک میرا مقصد صرف رومانوی محبت پر عوامی بحث کو شروع کرنا تھا۔‘ ’لیکن اپنے آپ سے شادی کے دن ہمیں احساس ہوا کہ ہم کچھ اہم کرنے جا رہے ہیں۔ میں نے سوچا کہ میں اپنے آپ سے محبت کرتی ہوں، میں اپنی بہترین دوست بھی ہوں، اور اس وقت اور اس لمحے کے دوران میں نے سینکڑوں لوگوں کے سامنے خود سے وعدہ کیا کہ میں اپنا خیال رکھوں گی اور سب سے پہلے اپنے بارے میں سوچوں گی۔‘ نیوس ٹر بجوسا ماہر صنفی امور ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ صنفی امتیاز سے بالاتر ہو کر ہر فرد کے لیے انفرادی طور پر اپنی ذات کا احترام ضروری ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ ’مردوں کو اپنے آپ کو اہمیت دینا سکھایا جاتا ہے تو پھر عورت کے لیے اس کی ذات کیوں ایک رکاوٹ بنے۔‘‘ عورت سمجھتی ہے کہ اپنے آپ سے محبت کرنا ضروری نہیں۔‘

روایتی یعنی مرد اور عورت کے رشتہ ازدواج میں بندھنے کے برعکس اب چند خواتین خود ہی سے شادی کر رہی ہیں۔ ماہر نفسیات اسپرانکا بوش فیول کا کہنا ہے کہ ’خود سے محبت کرنا سیکھنا اہم ہے، کیوں کہ اس سے ہمیں دنیا میں اپنی جگہ کا تعین کرنے میں مدد ملتی ہے۔‘‘ دوسری اہم بات یہ ہے کہ اس سے ہمیں یہ جانچنے میں مدد ملتی ہے کہ کون ہماری محبت کا حقدار ہے اور کون نہیں۔‘ ہم کس سے اور کیسے محبت کرتے ہیں؟ یہ رواج بدل رہا ہے۔ سپین میں اب بھی روایتی رشتہ ازدواج میں بندھے جوڑوں کی اکثریت ہے لیکن اعداد و شمار پر نظر دوڑائیں تو ایک اہم نکتہ سامنے آتا ہے۔ اور وہ نکتہ یہ ہے کہ اب پہلے کی نسبت کم شادیاں ہو رہی ہیں مگر دوسری جانب طلاق کی شرح بڑھ چکی ہے۔ لیکن جنکل جیسی خواتین کا معاملہ کچھ مختلف ہے جنھوں نے دو بار شادی کی۔ پہلی مرتبہ ایک مرد (شوہر) سے اور دوسری مرتبہ خود سے۔ وہ بتاتی ہیں کہ ’میں نے خود سے شادی کا فیصلہ اس لیے کیا کیوں کہ اس وقت ہماری سب سے چھوٹی بیٹی پیدا ہوئی تھی اور مجھے اچانک احساس ہوا کہ میری زندگی میں میرے پاس اپنے لیے کوئی وقت اور جگہ نہیں ہے۔‘‘ میں جنکل سے ہیرو اور میرن کی ماں بن چکی تھی۔‘

روایتی یعنی مرد اور عورت کے رشتہ ازدواج میں بندھنے کے برعکس اب چند خواتین خود ہی سے شادی کر رہی ہیں۔ ماہر نفسیات اسپرانکا بوش فیول کا کہنا ہے کہ ’خود سے محبت کرنا سیکھنا اہم ہے، کیوں کہ اس سے ہمیں دنیا میں اپنی جگہ کا تعین کرنے میں مدد ملتی ہے۔‘‘ دوسری اہم بات یہ ہے کہ اس سے ہمیں یہ جانچنے میں مدد ملتی ہے کہ کون ہماری محبت کا حقدار ہے اور کون نہیں۔‘ ہم کس سے اور کیسے محبت کرتے ہیں؟ یہ رواج بدل رہا ہے۔ سپین میں اب بھی روایتی رشتہ ازدواج میں بندھے جوڑوں کی اکثریت ہے لیکن اعداد و شمار پر نظر دوڑائیں تو ایک اہم نکتہ سامنے آتا ہے۔ اور وہ نکتہ یہ ہے کہ اب پہلے کی نسبت کم شادیاں ہو رہی ہیں مگر دوسری جانب طلاق کی شرح بڑھ چکی ہے۔ لیکن جنکل جیسی خواتین کا معاملہ کچھ مختلف ہے جنھوں نے دو بار شادی کی۔ پہلی مرتبہ ایک مرد (شوہر) سے اور دوسری مرتبہ خود سے۔ وہ بتاتی ہیں کہ ’میں نے خود سے شادی کا فیصلہ اس لیے کیا کیوں کہ اس وقت ہماری سب سے چھوٹی بیٹی پیدا ہوئی تھی اور مجھے اچانک احساس ہوا کہ میری زندگی میں میرے پاس اپنے لیے کوئی وقت اور جگہ نہیں ہے۔‘‘ میں جنکل سے پیرو اور میرن کی ماں بن چکی تھی۔‘ روایتی یعنی مرد اور عورت کے رشتہ ازدواج میں بندھنے کے برعکس اب چند خواتین خود ہی سے شادی کر رہی ہیں۔ ماہر نفسیات اسپرانکا بوش فیول کا کہنا ہے کہ ’خود سے محبت کرنا سیکھنا اہم ہے، کیوں کہ اس سے ہمیں دنیا میں اپنی جگہ کا تعین کرنے میں مدد ملتی ہے۔‘‘ دوسری اہم بات یہ ہے کہ اس سے ہمیں یہ جانچنے میں مدد ملتی ہے کہ کون ہماری محبت کا حقدار ہے اور کون نہیں۔‘ ہم کس سے اور کیسے محبت کرتے ہیں؟ یہ رواج بدل رہا ہے۔ سپین میں اب بھی روایتی رشتہ ازدواج میں بندھے جوڑوں کی اکثریت ہے لیکن اعداد و شمار پر نظر دوڑائیں تو ایک اہم نکتہ سامنے آتا ہے۔ اور وہ نکتہ یہ ہے کہ اب پہلے کی نسبت کم شادیاں ہو رہی ہیں مگر دوسری جانب طلاق کی شرح بڑھ چکی ہے۔ لیکن جنکل جیسی خواتین کا معاملہ کچھ مختلف ہے جنھوں نے دو بار شادی کی۔ پہلی مرتبہ ایک مرد (شوہر) سے اور دوسری مرتبہ خود سے۔ وہ بتاتی ہیں کہ ’میں نے خود سے شادی کا فیصلہ اس لیے کیا کیوں کہ اس وقت ہماری سب سے چھوٹی بیٹی پیدا ہوئی تھی اور مجھے اچانک احساس ہوا کہ میری زندگی میں میرے پاس اپنے لیے کوئی وقت اور جگہ نہیں ہے۔‘‘ میں جنکل سے پیرو اور میرن کی ماں بن چکی تھی۔‘

جنکل کے شوہر سرگیو کہتے ہیں کہ ’جب اس نے خود سے شادی کے ارادے کا اظہار کیا تو پہلے تو مجھے عجیب سا لگا اور میں حیران ہو گیا۔‘ ہم ہونٹوں کا بوسہ کیوں لیتے ہیں اور یہ ہمیں ایک دوسرے کے بارے میں کیا بتاتا ہے؟

سیکس کے نئے معنی تلاش کرنے والی خواتین جو پوشیدہ خواہشات کے بارے میں لکھ رہی ہیں تاہم ان کا کہنا ہے کہ ’اگر وہ خود سے محبت نہیں کرتیں اور وہ اپنے آپ سے مطمئن نہیں ہیں تو اس سے مجھ پر، ہمارے بچوں پر اور ان سب لوگوں پر اثر پڑتا جو اس کی زندگی سے جڑے ہیں۔‘

’مجھے تو اس بات کا ہی احساس ہوا۔‘

نیوس ٹر بجوسا کا کہنا ہے کہ ’یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ ایک وقت تھا جب بینک اکاؤنٹ کھلوانے، گاڑی چلانے کے لیے ضروری تھا کہ عورت کی چرچ میں شادی ہوئی ہو۔‘‘ گذشتہ چند دہائیوں میں بہت سی چیزیں تبدیل ہو چکی ہیں۔ اس کے باوجود روایتی خاندان ہی معاشرے کا سب سے اہم ستون ہے جسے فطری مانا جاتا ہے۔‘ ماہر نفسیات اسپرانکا بوش فیول کا کہنا ہے کہ بڑی حد تک روایتی شادی کا تعلق عورت کے لیے ایک جیل کی حیثیت رکھتا ہے۔

’اس کی پہلی وجہ تو یہ ہے کہ ساری زندگی ہمیں بتایا جاتا ہے کہ شادی کرنا ہماری زندگی کا اہم مقصد ہے۔ اعداد و شمار ثابت کرتے ہیں کہ شادی کے بعد گھریلو کام کاج، بچوں، بزرگوں اور بیماروں کا خیال رکھنا عورت کی ذمہ داری رہی ہے۔‘ سپین کے سرکاری اعداد و شمار کے مطابق **2010** میں خواتین نے مردوں کی نسبت گھر کے کاموں پر دو گھنٹے زیادہ صرف کیے۔ کیا سولوگیمی ان اعداد و شمار کو بدل دے گی؟ نیوس ٹر بجوسا کا ماننا ہے کہ سولوگیمی حل نہیں ہے بلکہ یہ ایک پدرانہ معاشرے کی علامت ہے۔ تاہم ایک چیز ضرور بدل رہی ہے۔

اپنی تاریخ کے **300** سال میں پہلی بار **2018** میں، رائل سپینش اکیڈمی نے زبان میں ایسی خواتین کے لیے ایک لفظ متعارف کروایا جو ایک جیسے تجربات اور پسند رکھتی ہیں۔ یہ لفظ ’سوروریٹی‘ ہے۔ مایا کہتی ہیں کہ ’جب ہم خواتین اکٹھی ہوتی ہیں تو ایسا لگتا ہے کہ ہم آئینے کے سامنے کھڑی ہیں۔‘‘ یہ تصور کہ عورتیں ایک دوسرے کی حریف ہوتی ہیں ایک پدرانہ معاشرے کی پیداوار ہے جو چاہتا ہے کہ ہم متحد نہ ہو سکیں۔‘

’لیکن اصل میں بلکل الٹ ہوتا ہے۔ جب ہم اکٹھے ہوتے ہیں تو ہم طاقتور ہوتے ہیں۔‘ سنہ **2017** میں مایا نے ایسی خواتین کی تنظیم قائم کی جو ایک ساتھ مل کر تیراکی کرتی تھیں۔ اس تنظیم کے آغاز پر اس کی اراکین کی تعداد **14** تھی۔ آج ان کی تعداد **140** ہے۔ خواتین کے حقوق پر کام کرنے والے ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسے طریقوں سے خواتین کو اپنے حقوق کے حصول میں مدد ملتی ہے۔ اس تنظیم کے آغاز پر اس کی اراکین کی تعداد **14** تھی۔ آج ان کی تعداد **140** ہے۔ خواتین کے حقوق پر کام کرنے والے ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسے طریقوں سے خواتین کو اپنے حقوق کے حصول میں مدد ملتی ہے۔

مایا کہتی ہیں کہ ’ایک تحریک ہے جو ہم سے کہتی ہے کہ خود سے پیار کرو، کہ ہمیں دوسرے کی نسبت خود سے زیادہ پیار کرنے کی ضرورت ہے۔‘‘ لیکن لوگ پوچھتے ہیں کہ ہم ایسا کیسے کر سکتے ہیں؟‘‘ یہ چھوٹے چھوٹے کام ہیں جن سے آپ کو محسوس ہو کہ آپ اپنا خیال رکھ رہے ہیں۔‘

جنکل کہتی ہیں کہ کبھی کبھی ایسا کرنا مشکل ہوتا ہے کیوں کہ لوگ اس بات کو نہیں سمجھتے اور ہم پر خود غرضی کا الزام لگاتے ہیں۔ ’لیکن حقیقت یہ ہے خود سے شادی کرنے کے بعد میرا تعلق اپنے شوہر اور بچوں سے بہتر ہوا ہے۔‘ مایا کہتی ہیں کہ ’میں جب آئینہ دیکھتی ہوں تو مجھے اچھا لگتا ہے۔ **11** سال پہلے میں نے خود سے جو وعدہ کیا تھا، میں نے اسے پورا کیا ہے اور میں اب بھی اس پر قائم ہوں۔ مجھے یقین ہے کہ میں خوش رہوں گی۔‘

The Urdu Daily
WATTAN
سرینگر
وطن

باقیات

101

فی گھنٹہ رفتار والی ہوائیں چلنے اور کہیں کہیں ژالہ باری ہونے کا امکان بھی ظاہر کیا۔اس دوران موسمیاتی تغیر وتبدل سے متعلق جانکاری فراہم کرنے والے نجی موسمیاتی گروپ 'کشمیر ویدر' کے مطابق **28** مارچ کی دیر شام سے **31** مارچ تک وسیع پیمانے پر بارش اور برف باری کیلئے مضبوط مغربی خلل ممکن ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق موسمیاتی مرکز سری نگر نے بدھ کو جاری اپنی تازہ موسم کاری میں بتایا کہ بدھ **25** مارچ کو بھی عام طور پر موسم خشک رہے گا، تاہم **26** مارچ کو دوپہر تک مطلع ابر آلود رہنے کے بیچ چند مقامات پر ہلکی بارش وبرفباری کا امکان ہے۔موسمیاتی مرکز سری نگر نے مزید پیش گوئی کہ **27** اور **28** مارچ کو عام طور پر موسم خشک رہنے کے بعد **28** مارچ کو شام کے بعد بہت سی جگہوں پر ہلکی بارش وبرف باری ہوگی اور گرج چمک کیساتھ تیز ہوائیں چلیں گی۔ موسمیاتی مرکز سری نگر نے بتایا کہ **29** سے **31** مارچ کی دوپہر تک گرج چمک کیساتھ **40** سے **50** کلومیٹر فی گھنٹہ رفتار والی ہوائیں چلنے کے ساتھ بہت سی جگہوں پر ہلکی سے اعتدال پسند بارش اور بالائی مقامات پر برف باری کا امکان ہے۔موسمیاتی مرکز کے مطابق یکم سے **4** اپریل تک موسم جزوی سے عام طور پر ابر آلود رہنے کی توقع ہے۔موسمیاتی مرکز سری نگر نے اپنی جاری کردہ ایڈوائزری میں کہا کہ **28** مارچ کی رات سے **30** مارچ کی رات تک دوران کئی مقامات پر گرج چمک کیساتھ ہلکی بارش، بجلی چمکنے ،**40** سے **50** کلومیٹر فی گھنٹہ رفتار والی ہوائیں چلنے کے ساتھ چند اونچائیوں پر درمیانی برفباری کا امکان ہے۔ کسانوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ **26** مارچ اور **29** سے **31** مارچ کے دوران کھیتی باڑی کے تمام کاموں کو معطل رکھیں۔ مسافروں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ **29** سے **31** مارچ کے دوران ٹریفک ایڈوائزری پر عمل کریں اور اس کے مطابق منصوبہ بندی کریں۔اس دوران موسمیاتی تغیر وتبدل سے متعلق جانکاری فراہم کرنے والے نجی موسمیاتی گروپ 'کشمیر ویدر' نے جموں وکشمیر کے لئے شدید موسم کا انتباہ جاری کیا۔'کشمیر ویدر' کے مطابق **28** مارچ کی دیر شام سے **31** مارچ تک وسیع پیمانے پر بارش اور برف باری کیلئے مضبوط مغربی خلل ممکن ہے۔گروپ کے مطابق اس دوران بالائی علاقوں میں شدید برف باری کا امکان ہے۔گلمرگ، سونمرگ اور دیگر بڑے بالائی علاقوں میں بھی برف باری کا امکان ہے۔'کشمیر ویدر' نے مزید خبردار کیا کہ جموں وکشمیر کے کچھ حصوں میں خاص طور پر **29** مارچ اور **30** مارچ کو شدید بارش، ژالہ باری اور تیز ہوائیں بھی چل سکتی ہیں۔**27** مارچ کو زیادہ تر خشک موسم کے چلتے چند مقامات پر دوپہر اور شام کے درمیان گرج چمک کے ساتھ بارش ہوسکتی ہے۔ جبکہ **28** مارچ کی سہ پہر اور **29** مارچ کے درمیان جموں وکشمیر کے کچھ حصوں میں ہلکی سے اعتدال پسند بارش متوقع ہے۔

102

جہا اور راجیو رنجن (للن) سنگھ سمیت دیگر رہنماؤں نے شرکت کی جبکہ کانگریس لیڈر مکل واسنک اور طارق انور، سی پی آئی (ایم) کے ایم پی جان برٹاس، اور سماج وادی ایم پی دھرمیندر یادو اور اپوزیشن پارٹیوں کے دیگر قائدین بھی موجود ہیں۔ یہ میٹنگ مغربی ایشیا میں بڑھتی ہوئی کشیدگی کے درمیان ہوئی ہے۔ ذرائع کے مطابق، حکومت نے کہا کہ ملک میں کافی توانائی کی حفاظت ہے اور توانائی کی ضروریات کو مناسب طریقے سے پورا کیا جارہا ہے۔ اس نے مزید کہا کہ اس نے پہلے ہی ایڈوانس بکنگ کرلی ہے اور متعدد ممالک کے ساتھ بات چیت کر رہا ہے، جبکہ کسی بھی خلل سے بچنے کے لیے سپلائی چینلوں کو متنوع بنا رہا ہے۔حزب اختلاف کی طرف سے ایل پی جی کی دستیابی اور آبنائے ہرمز کے ذریعے ترسیل پر اٹھائے گئے خدشات کو دور کرتے ہوئے، حکومت نے کہا کہ سب کچھ کنٹرول میں ہے اور چار جہاز اگلے **5** دنوں میں آنے والے ہیں۔اس نے اس بات پر بھی زور دیا کہ کوئی کمی نہیں ہے اور کافی ذخیرہ دستیاب ہے۔ حکومت نے برقرار رکھا کہ وہ "جیو پولیٹکس کے اوپر" ہے اور بیک فٹ پر نہیں، اس بات پر زور دیتے ہوئے کہ پریشان ہونے یا گھبرانے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس میں کہا گیا ہے کہ سب کو ساتھ لے کر چلنے کی کوششیں کی جارہی ہیں اور اپوزیشن کسی بھی وقت حکومت کے ساتھ بات کر سکتی ہے۔وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ نے بحث کے لیے منزل کھولی، اس بات پر زور دیا

103

کے ذریعے ایک مضبوط پیشہ ور برادری کی تعمیر ہو۔لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ آج کے چیلنجز پیچیدہ اور کثیر جہتی ہیں۔ان کا حل صرف اجتماعی کوششوں سے ہی ممکن ہے اور ہمیں جموں کشمیر کی تیز رفتار ترقی کو فعال طور پر آگے بڑھانے کے لیے اس پر توجہ مرکوز کرنی چاہیے۔ لیفٹیننٹ گورنر نے اس بات پر زور دیا کہ مختلف شعبوں کے لوگوں کو سوچ سمجھ کر، تجربات کا اشتراک کرنے اور مشترکہ طور پر حل تلاش کرنے کے لیے اکٹھا ہونا چاہیے۔ انہوں نے کہا، تعاون اور بات چیت کے ذریعے ہم مرکز کے زیر انتظام علاقے کے لیے ترقی کا ایک مضبوط، جامع ماڈل تشکیل دے سکتے ہیں۔لیفٹیننٹ گورنر جموں کے پدم شری پدما سچدیو گورنمنٹ پی جی کالج برائے خواتین گاندھی نگر میں انڈین سوسائٹی فار ٹریننگ اینڈ ڈیولپمنٹ کے جموں چیپٹر کی افتتاحی تقریب سے خطاب کر رہے تھے۔لیفٹیننٹ گورنر نے نئی شروعات کے لیے انڈین سوسائٹی فار ٹریننگ اینڈ ڈیولپمنٹ کی پوری ٹیم کو مبارکباد دی۔ انہوں نے کہا کہ **ISTD** کا جموں چیپٹر سیکھنے اور ترقی کے ماحولیاتی نظام کو مضبوط بنانے میں اہم کردار ادا کرے گا اور یہ جموں کو تربیت اور پیشہ ورانہ ترقی کے لیے ایک علاقائی مرکز کے طور پر کھڑا کرے گا۔لیفٹیننٹ گورنر نے آئی ایس ٹی ڈی کے جموں چیپٹر سے کہا کہ وہ ملازمتوں کی تخلیق اور انٹرپرینیورشپ پر توجہ مرکوز کریں اور مقامی صلاحیتوں کو عالمی سطح پر مزید مسابقتی بنائیں۔انہوں نے کہا کہ مستقبل چیلنجوں سے بھرا ہوا ہے۔اٹل شاہ، قومی صدر، انڈین سوسائٹی فار ٹریننگ اینڈ ڈیولپمنٹ؛ پروفیسر کے ایس چندر شیکر، وائس چانسلر، کلسٹر یونیورسٹی آف جموں اور سرپرست، جموں چیپٹر؛ پروفیسر اشوک آئمہ، چیئرمین، **ISTD** جموں چیپٹر؛ انکیتا شرما، علاقائی نائب صدر (شمالی)، **ISTD**؛ پروفیسر ہردیپ چہل، وائس چیئر پرسن، ڈاکٹر شاہد مشتاق، جنرل سکریٹری اور **ISTD** جموں چیپٹر کے دیگر اراکین؛ افتتاحی تقریب میں اعلیٰ حکام، تعلیمی اداروں کے سربراہان اور طلباء نے بڑی تعداد میں شرکت کی۔

104

فکر وپریشانی میں مبتلا ہونے کی ضرورت نہیں ہے ۔سرکار اقدامات اٹھارہی ہے اور مرکزی سرکار جو بھی فیصلہ لے گی اُس کی تمام تر تفصیلات عوام کے سامنے رکھی جائیں گی۔صوبائی کمشنر نے وادی کے لوگوں سے اپیل کی کہ وہ مصنوعی قلت نہ بنائیں ۔ ہر ایک شے وافر مقدار میں دستیاب ہیں ۔ اگر کہیں لوگوں کو کسی بھی مشکل کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے ،صوبائی انتظامیہ کو جانکاری فراہم کریں تاکہ اُن کے مشکل کا ازالہ کیا جاسکے

105

وحید سلطان ولد محمد سلطان گنائی ساکنہ شیر پورہ ہنگل پٹن کو گرفتار کرلیا گیا۔اس کی تلاشی کے دوران **27** گرام چرس برآمد ہوئی۔اس کے انکشاف پر ایس ایچ او تھانہ کنزر کی نگرانی میں مجسٹریٹ اور متعلقہ نمبردار کی طرف سے تعینات گزیٹیڈ آفیسر کی موجودگی میں مفرور ملزم ضیاکت احمد ڈار ولد محمد رمضان ڈار ساکنہ پنچلورا، کنزر کے گھر کی تلاشی لی گئی۔ تلاشی کے دوران تقریباً **1** کلو **690** گرام چرس پاؤڈر برآمد ہوا۔اس سلسلے میں ایف آئی آر نمبر **35/2026** این ڈی پی ایس ایکٹ کے تحت ایک مقدمہ تھانہ کنزر میں درج ہے۔اس سلسلے میں تفتیش جاری ہے اور مفرور ملزمان کی گرفتاری کے لیے کوششیں جاری ہیں۔

106

کی طرف ایک اہم تبدیلی کی نشاندہی کرتا ہے ۔ انہوں نے آگاہ کیا کہ بھرتی قوانین کی تازہ کاری کیلئے ایک مخصوص آن لائن پورٹل بی آئی ایس اے جی ۔ این کے تعاون سے تیار کیا گیا ہے جو ایک ہموار اور مؤثر طریقے سے کام کرے گا۔ انہوں نے مزید بتایا کہ یکم اپریل **2026** سے بھرتی کے قوانین کیلئے تمام آف لائن تجاویز کی جمع آوری ختم کر دی جائے گی اور محکموں کو لازمی طور پر اپنی تجاویز آن لائن پورٹل کے ذریعے جمع کرنی ہوں گی ۔ چیف سیکرٹری نے صحت ،تعلیم ، ریونیو اور زراعت سمیت بڑے محکموں کو ہدایات جاری کیں کہ وہ زیر التوا میپنگ کے مسائل کو ترجیحی بنیاد پر حل کریں اور اپنے ریکروٹمنٹ رولز کو کسی بھی مزید تاخیر کے بغیر حتمی شکل دیں
۔

107

و بہبود کے لئے دُعا کی اور تہوار منانے والوں کے لئے اپنی نیک خواہشات کا اظہار کیا۔

108

میں وزارت خارجہ کے ترجمان رندھیر جیسوال نے یہ بھی کہا کہ ہندوستان جاری تنازعہ میں ہونے والی پیش رفت کو قریب سے پیروی کرتا ہے۔

109

ایک ٹیم نے کی جس کی سربراہی ڈپٹی سپرنٹنڈنٹ آف پولیس روف احمد کر رہے تھے مبینہ بدعنوانی سے متعلق مخصوص معلومات کے بعد کیا گیا۔حکام نے بتایا کہ ملزم اہلکار مشتاق احمد بٹ، جو بڈگام ضلع کے ناربل کا رہائشی ہے، رشوت وصول کرتے ہوئے جائے وقوعہ پر پکڑا گیا۔ یہ کارروائی انسداد بدعنوانی بیورو کی جانب سے سرکاری دفاتر میں بدعنوانی کو روکنے کے لیے جاری کوششوں کا حصہ ہے، خاص طور پر ریونیو کے محکموں میں جہاں عوامی خدمات کی فراہمی پر کڑی نظر رکھی جاتی ہے۔حکام نے بتایا کہ ٹریپ آپریشن کو کامیابی سے انجام دینے کے بعد ملزم کو فوری طور پر حراست میں لے لیا گیا، اور رشوت کی رقم موقع پر ہی برآمد کر لی گئی۔حکام نے مزید کہا کہ گرفتاری کے بعد، مشتاق احمد بٹ کو مزید قانونی کارروائی کے لیے اونتی پورہ لے جایا گیا۔اے سی بی نے ضروری قانونی کارروائیاں شروع کر دی ہیں، اور ان حالات کا پتہ لگانے کے لیے مزید تفتیش جاری ہے جن کی وجہ سے رشوت کی مانگ اور قبولیت ہوئی۔حکام نے بدعنوانی کے خلاف سخت کارروائی کرنے کے عزم کا اعادہ کیا اور عوام پر زور دیا کہ وہ ایسے واقعات کی اطلاع دیں۔

110

کنارے لاش ملی۔انہوں نے بتایا کہ لاش گھاٹ نمبر **5** کے قریب سڑک پر پڑی تھی۔ جب اسے مقامی لوگوں نے دیکھا، جس کے بعد پولیس کو اطلاع دی گئی۔ان کا کہنا تھا کہ سول پولیس نے موقع پر پہنچ کر لاش کو قانونی کارروائی کے لیے اسپتال منتقل کیا جبکہ موت کی اصل وجہ کا ابھی تک پتہ نہیں چل سکا ہے۔پولیس کے ایک سینئر عہدیدار نے اس کی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ مرنے والے شہری کی فوری طور پر شناخت نہ ہوسکی اور اس کیلئے کارروائی جاری ہے ۔ انہوں نے کہا کہ اس معاملے میں کیس درج کرلی گئی ہے اور تحقیقات جاری ہے۔

111

اصولوں پر غور کرتے ہوئے پُر کیا جاتا ہے۔انہوں نے مزید کہا کہ فی الحال، انڈین ایڈمنسٹریٹو سروس میں کوئی بیک لاگ اسامیاں نہیں ہیں۔اس کے علاوہ، یکم جنوری **2025** تک انڈین پولیس سروس میں کوئی بیک لاگ محفوظ پوسٹیں نہیں ہیں۔مرکزی وزیر نے نوٹ کیا ۔اسی طرح، اسی مدت (**CSE2022** سے **CSE2024**) کے دوران **OBC** سے **255**، **SC** سے **141**، اور **ST** سے **71** افراد کو **IPS** میں تعینات کیا گیا ہے۔ایک الگ جواب میں، وزیر نے کہا کہ اس وقت انڈین فاریسٹ سروس (**IFoS**) افسران کے لیے **1029** خالی آسامیاں ہیں، جن کی منظور شدہ تعداد **3193** ہے۔وزیر نے مزید کہا کہ بھرتی ایک مسلسل عمل ہے۔انہوں نے ایک الگ جواب میں کہا کہ اسامیوں کے بارے میں تفصیلی معلومات کی دیکھ بھال متعلقہ کیڈر کنٹرولنگ اتھارٹیز/ وزارتوں/محکموں کی ذمہ داری ہے۔جتندر سنگھ سے پوچھا گیا کہ کیا حکومت نے تمام مرکزی حکومت کی وزارتوں اور محکموں میں منظور شدہ تخمینہ شدہ عہدوں، عہدوں اور خالی آسامیوں کے بارے میں کوئی ابتدائی مطالعہ کیا ہے۔انہوں نے کہا کہ مختلف وزارتوں/محکموں میں خالی آسامیوں کا ہونا اور پُر کرنا ایک مسلسل عمل ہے، انہوں نے مزید کہا کہ وقتاً فوقتاً وزارتوں/محکموں کو خالی آسامیوں کو مقررہ مدت میں پُر کرنے کے لیے ہدایات جاری کی گئی ہیں۔ اکتوبر **2022** سے منعقد ہونے والے قومی روزگار میلہ کے پروگراموں کے دوران سفارش کردہ یا منتخب امیدواروں میں کئی لاکھ تقرری خطوط تقسیم کیے گئے ،مرکزی حکومت میں خالی آسامیوں کو مشن کے انداز میں حل کیا گیا ہے۔

112

ساز اسمبلی میں منتخب نشستوں میں سے **33** فیصد نشستیں خواتین کیلئے مخصوص ہوں گی۔اس کا مطلب ہے کہ اگر اسمبلی نشستوں کی تعداد **90** بڑھا کر **135** کردی جاتی ہے تو خواتین کیلئے **45** نشستیں مختص ہوں گی۔زیر غور تجویز کے مطابق درج فہرست زمروں کیلئے ریزرویشن: قانون سازی کا مقصد درج فہرست ذاتوں (**SCs**) اور درج فہرست قبائل (**STs**) کے لیے نشستیں مخصوص کرنا ہے۔ پناہ گزینوں،مہاجروں کیلئے نامزد اراکین: اس بل میں کشمیری تارکین وطن اور پاکستانی زیر قبضہ جموں وکشمیر کی پناہ گزین برادریوں کے اراکین کو قانون ساز اسمبلی کیلئے نامزد کرنے کی دفعات شامل ہیں۔نشستوں کی گردش: خواتین کیلئے مخصوص نشستیں ہر حد بندی کی مشق کے بعد گھمائی جائیں گی۔نفاذ کے لیے ٹائم لائن: متوقع ہے کہ ریزرویشن مردم شماری کی تکمیل اور اس کے بعد کی حد بندی کے بعد، ممکنہ طور پر **2029** تک نافذ العمل ہوگی۔سیاق و سباق کے عوامل: قانونی بنیاد: تجاویز میں جے اینڈ کے تنظیم نو (ترمیمی) ایکٹ **2023** اور جموں و کشمیر ریزرویشن (ترمیمی) بل **2023** شامل ہیں۔مقصد: فیصلہ سازی اور خواتین کو بااختیار بنانے میں خواتین کی شرکت کو بڑھا کر تاریخی تفاوت کا ازالہ کرنا، جنہیں پہلے مقامی اسمبلی میں کم نمائندگی سمجھا جاتا تھا۔اسمبلی سیٹوں کی تعداد میں اضافہ اور خواتین کے ریزرویشن کو نافذ کرنے کیلئے مرکز کی تجویز کا جموں وکشمیر کے لیے کیا مطلب ہے؟۔اسمبلی نشستوں کی تعداد **135** تک جائے گی۔لوک سبھا کی نشستوں کا حصہ بڑھ کر **7** یا **8** ہو جائے گا۔ اسمبلی میں خواتین کیلئے **45**، لوک سبھا میں **2** یا **3** نشستیں ریزرو کی جائیں گی۔مرکز پہلے سے ہی **2029** کے لوک سبھا انتخابات سے قبل خواتین کیلئے سیاسی ریزرویشن کا اطلاق یقینی بنانے کیلئے قانونی تبدیلیاں کرنے کیلئے سیاسی میدان میں اتفاق

از نیابت گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب مدثر العزیز بٹ پسر عبدالعزیز بٹ ساکنہ اگری کلان تحصیل پٹن بارہمولہ نسبت Blood Relationship سرٹیفکیٹ بحق خود بحیثیت والد۔ پسر خود

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق بیانات نمبردار دہ وچوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع اگری کلان پٹن میں ہی مسلسل طور پر رہائش پذیر ہے۔ نیز سائل مدثر العزیز بٹ واقعی طور مسمی عبدالعزیز بٹ پسر عبدالاحد بٹ کا ہی پسر خود ہے جسکے نسبت سائل مذکور تحت ضابطہ Blood relationship سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔تحریر الصدر

نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

از نیابت گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب سجاد المجید پسر مسماۃ رفیقہ بانو/ عبدالمجید بٹ ساکنہ اگری کلان تحصیل پٹن بارہمولہ نسبت Blood Relationship سرٹیفکیٹ بحق والدہ۔ پسر خود

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق بیانات نمبردار دہ وچوکیدار علاقہ سائل سجاد المجید پسر مسماۃ رفیقہ بانو/عبدالمجید بٹ موضع اگری کلان پٹن میں ہی مسلسل طور پر رہائش پذیر ہے۔ نیز سائل مذکور واقعی طور مسماۃ رفیقہ بانو زوجہ عبدالمجید بٹ کا پسر خود ہی ہے جسکے نسبت سائل مذکور تحت ضابطہ Blood relationship سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔تحریر الصدر

نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

از نیابت گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب عبدالغنی وانی پسر ریشی وانی ساکنہ شیر آباد کھور تحصیل پٹن بارہمولہ نسبت Blood Relationship سرٹیفکیٹ بحیثیت والد۔ فرزند

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق بیانات نمبردار دہ وچوکیدار علاقہ سائل عبدالغنی وانی مذکور موضع شیر آباد کھور پٹن میں ہی مسلسل طور پر رہائش پذیر ہے۔ نیز سائل مذکور کا فرزند واقعی طور مشتاق احمد وانی ولد عبدالغنی ہی ہے جسکے نسبت سائل مذکور تحت ضابطہ Blood relationship سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔تحریر الصدر

نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

از دفتر نائب تحصیلدار ماگام
عنوان: درخواست منجانب عادل منظور پسر و شبنم منظور دختر منظور احمد حجام ساکنہ بٹہ پورہ کانہامہ تحصیل ماگام نسبت اجرائی JK-OBC/OBC سرٹیفکیٹ تحت ایس آر او 375/294 بحق سائلان عادل منظور پسر و شبنم منظور دختر منظور احمد حجام

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں سائل نے ایک درخواست نسبت اجرائی JK-OBC/OBC سرٹیفکیٹ تحت ایس آر او 375/294 دی ہے جو کہ دفتر ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ اس بارے میں پٹواری حلقہ سے رپورٹ طلب کیا گیا۔ جس کے مطابق سائل کی تمام جائیداد منقولہ وغیر منقولہ موضع بٹہ پورہ کانہامہ میں موجود ہے۔ سائل بدستور موضع بٹہ پورہ کانہامہ اور سائل طبقہ "حجام" سے تعلق رکھتا ہے اور اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں JK-OBC/OBC سرٹیفکیٹ بدمرۃ "حجام" اجرا فرمائی جائے۔ قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔تحریر الصدر

نائب تحصیلدار ماگام

از دفتر نائب تحصیلدار ماگام
عنوان: درخواست منجانب یاور علی ولد علی محمد آہنگر ساکنہ بٹہ پورہ کانہامہ تحصیل ماگام نسبت اجرائی JK-OBC/OBC سرٹیفکیٹ تحت ایس آر او 375/294 بحق سائل خود یاور علی ولد علی محمد آہنگر

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں سائل نے ایک درخواست نسبت اجرائی JK-OBC/OBC سرٹیفکیٹ تحت ایس آر او 375/294 دی ہے جو کہ دفتر ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ اس بارے میں پٹواری حلقہ سے رپورٹ طلب کیا گیا۔ جس کے مطابق سائل کی تمام جائیداد منقولہ وغیر منقولہ موضع بٹہ پورہ کانہامہ میں موجود ہے۔ سائل بدستور موضع بٹہ پورہ کانہامہ اور سائل طبقہ "آہنگر" سے تعلق رکھتا ہے اور اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں JK-OBC/OBC سرٹیفکیٹ بدمرۃ "آہنگر" اجرا فرمائی جائے۔ قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔تحریر الصدر

نائب تحصیلدار ماگام

BEFORE THE HONBLE PRINCIPAL DISTRICT JUDGE AND SESSIONS JUDGE AT SRINAGAR

1. RIYAZ AHMAD MAGRAY
2. LATEEF AHMAD MAGRAY
3. JAVIAD AHMAD MAGRAY

ALL SONS OF ABDUL HAMEED MAGRAY
ALL RESIDENTS OF SOITENG LASJAN SRINAGAR
[CAVEATORS]
Versus

Public at Large

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

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE SHUGUFTA BHAT

BEFORE THE HONBLE PRINCIPAL DISTRICT JUDGE AND SESSIONS JUDGE AT SRINAGAR

1. MOHAMMAD ASLAM HAKAK
S/O GHULAM NABI HAKAK
R/O BATGOO BREIN NISHAT 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.

OFFICE OF THE NAIB TEHSILDAR ZAINAKOTE SRINAGAR

SUBJECT: APPLICANT ON SHRI SMT PEER MOHAMMAD AMIN S/O WRIZ HABIB ULLAH R/O UMER ABAD ZAINAKOTE TEHSILDAR TEHSIL CENTRAL SRINAGAR FOR ISSUANCE OF LEGAL HEIR /DEPARTMENT
CERTIFICATE TO THE NOKS OF DECEASED NAMELY SYED BANO W/O PEER MOHAMMAD AMIN R/O UMER ABAD ZAINAKOTE.

PUBLIC NOTICE

NOTICE IS HEREBY GIVEN FOR THE INFORMATION OF PUBLIC GENERAL THAT SHRI / SMT SYEEDA BANO W/O PEER MOHAMMAD AMIN R/O UMER ABAD ZAINAKOTE TEHSILDAR CENTRAL SRINAGAR
WHO EXPIRED ON 06-11-2011 LEFT BEHIND FOLLOWING TABULATED FAMILY MEMBERS

S. NO	NAME LEGAL HEIR	RELATION WITH DECEASED	AGE	MARITAL STATUS	M. INCOME	OCCUPATION
1	MOHAMMAD AMIN	HUSBAND	76	WIDOW	R.T G.EMPLOYEE	AS PER CERTIFICATE
2	MUBASHIR AMIN	SON	52	UNMARRIED	NIL	NIL
3	SUJA AMIN	SON	50	MARRIED	PVT EMPLOYEE	AS PER PAY SLIP
4	WRIS AMIN	SON	45	MARRIED	G. EMPLOYEE	G. EMPLOYEE
5	WAHEED AMIN	DAUGHTER	48	MARRIED	H/MAKER	H/A

ANY PERSON OR PERSONS HAVING ANY RIGHT TITLE OR INTEREST BY WAY OF INHENTANCE OR CLAIM AGAINST THE SUBJECT MATTER SUBMIT THEIR CLAIM IN WRITING TO THE UNDERSIGNED ALONGWITHDOCUMENTARY EVIDENCE IN SUBJECTOF HIS/THEIR CLAIM THEROF WITHIN A PERIOD OD SEVEN DAYS

Government of JammuKashmir.
Office of the Executive Engineer PWD R&B Division Tangmarg

Subject-: Extension Notice for the work: Up-gradation of Kunzer Hardshoora Road (NABARD RIDF XXXI.(

Ref: This Office e-NIT No. 138 /R&B/Tangmarg of 2025-26 issued vide this office endorsement No: R&B/ Divn /.Tang/8520-30Dated: 26-02-2026.
The tenders invited vide this office e-NIT No. referred above scheduled to be received by the Superintending Engineer R&B Circle Baramulla on 24-03-2026 upto 4.00PM is hereby extended as per the details given under-:

1	Bid Submission End Date	30-03-20264:00PM
2	Date & time of opening of Bids (Online(Technical Bid	31-03-202611 :00AM In the office Superintending Engineer R&B Circle Baramulla.
3	Date & time of opening of Financial Bids	To be opened after completion of Technical Evaluation

All other terms & conditions will remain same as already advertised.
No: R&B/Divn./9182-87 Dated:24/03/2026

Sd/-Executive Engineer,
R&B Division Tangmarg.

DIPK No: 12124/25

UNION TERRITORY OF JAMMU AND KASHMIR
OFFICE OF THE MEDICAL SUPERINTENDENT ASYM DISTRICT HOSPITAL BUDGAM

To Whom it may concern

Certified that Mr. Javid Ahmad Tali, Head X Ray Technician posted at ASYM District Hospital Budgam, solemnly affirm an oath as the following spelling mistakes wrongly entered in Service Book needed correction and permission from Director Health Services Kashmir. The spelling on Service Book needs correction are as under.

S/N	Particulars which is to corrected	Particulars entered in D.O.B Certificate issued by Chairman JK BOSE Book	Particulars needs Correction in Service
01	SELF LAST NAME	JAVID AHMAD TALI	JAVID AHMAD TALI
02	FIRST NAME AND LAST NAME OF FATHER	MOHD SULTAN TALI	MOHAMMAD SULTAN TELI

The particulars mentioned above are correct as per my Date of Birth Certificate issued by Chairman JK BOSE Srinagar
Name:-Javid Ahmad Tali.
S/o-:Mohd Sultan Tali.
R/o-:Wakoora Ganderbal.
Designation:-Head X Ray Technician.
Place of Posting-:ASYM District Hospital Budgam
No:-MS/DHB/2026/9/92.. Dated:-23/03/2026

Sd/-MEDICAL SUPERINTENDENT ASYM DISTRICT HOSPITAL BUDGAM

DIPK No: 12139/25

The Urdu Daily
WATTAN
سرینگر
وطن

ناشتہ بہتر صحت کے لئے لازم

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

ماہرین ناشتے میں انڈوں کو لازمی شامل کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ یہ بات مشہور ہے کہ صبح کا ناشتہ سارے دن کی خوراک میں سب سے اہم ہے۔ ناشتہ اصل میں وہ کھانا ہے جو صبح سویرے ہر انسان اپنے کام شروع کرنے سے پہلے کھاتا ہے۔ سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر ناشتہ کرنا اہم کیوں ہے؟ تو ظاہر ہے کہ خوراک دراصل ہمارے جسم کا ایندھن ہے جس سے ہم توانائی حاصل کرتے ہیں۔ صبح ناشتہ کرنے سے ہمارے جسم کا میٹابولزم بڑھ جاتا ہے جس کے باعث نیند کے دوران کیلوریز جلنے کا سست پڑ جانے والا عمل پھر سے شروع ہو جاتا ہے اور ہم تازہ دم ہو کر اپنے کاموں میں مشغول ہو جاتے ہیں۔ اسے چھوڑنے والوں کو امراض قلب سمیت متعدد بیماریوں کا خطرہ ہوتا ہے۔ ناشتہ نہ کرنے کے کافی نقصانات ہیں۔ مثلاً ناشتہ نہ کرنے والوں کو دل کے دورے اور امراض قلب کا خطرہ **27** فیصد تک بڑھنے کا امکان ہے کیونکہ ناشتہ چھوڑ دینے سے جسم میں اضافی تناؤ پیدا ہو جاتا ہے اور بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے لہٰذا ناشتہ کرنے سے انسان دل کے مہلک امراض سے بچ سکتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق ناشتہ نہ کرنے سے انسان کی دماغی صلاحیتیں متاثر ہوتی ہیں۔ خصوصاً یادداشت پر برا اثر پڑتا ہے اور بچے اس سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ کولیسٹرول پر بھی ناشتہ نہ کرنے سے برا اثر پڑتا ہے اور کولیسٹرول کا لیول بڑھ جاتا ہے۔ ذیابیطس کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے خصوصاً عورتوں میں ٹائپ ٹو ذیابیطس ہو سکتی ہے۔ صبح ناشتہ کرنا وزن بڑھنے سے روکتا ہے یعنی موٹاپا ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ ناشتے میں کون سی اشیاء یعنی غذائیں استعمال کریں۔ اس بارے میں مختلف ماہرین کی مختلف آراء ہیں لیکن سب اس بات پر متفق ہیں کہ ناشتے کی اشیاء میں کاربوہائیڈریٹس اور فائبر والی چیزوں کا استعمال زیادہ ہونا چاہئے۔ آیئے دیکھتے ہیں کہ ناشتے میں کون کون سی غذائیں یعنی چاہئیں اور ان کا کیا فائدہ ہو سکتا ہے۔ ماہرین صحت کے مطابق کاربوہائیڈریٹس فائبر اور پروٹین پر مشتمل مندرجہ ذیل اشیاء ناشتے میں استعمال کرنے کیلئے بہترین ہیں۔ دہی: دہی صدیوں سے ہمارے ناشتے کا اہم ترین جزو رہا ہے۔ لاہور کے باسیوں کی مرغوب غذا ناشتے میں دہی، کلچہ اور لسی ہے۔ دہی اور لسی میں کیلشیم کی کافی مقدار ہوتی ہے اس میں پروٹین اور چکنائی بھی پائی جاتی ہے۔ اگر آپ وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو گریپ فروٹ کو ناشتے میں ضرور شامل کریں۔ آپ اسے دہی کے ساتھ ملا کر استعمال کر سکتے ہیں کیونکہ گریپ فروٹ میں چربی پگھلانے والے اجزاء شامل ہوتے ہیں اور یہ خون میں شکر کی مقدار کو بھی کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ناشتے میں کیلے استعمال کرنے چاہئیں کیونکہ یہ کاربوہائیڈریٹ کا بہترین ذخیرہ ہونے کی وجہ سے آپ کو کافی دیر تک بھوک نہیں لگنے دیتے۔ اگر آپ ناشتے میں دلیہ یا کارن فلیکس وغیرہ استعمال کرتے ہیں تو کیلا کاٹ کر اس میں ملا لیں۔ اس سے غذا کا ذائقہ بھی بہتر ہو جائے گا۔ انڈے: ماہرین ناشتے میں انڈوں کو لازمی شامل کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ پہلے خیال تھا کہ انڈے میں کولیسٹرول کی کافی مقدار ہوتی ہے جس سے دل کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ بلڈ پریشر بھی بڑھ سکتا ہے لیکن حالیہ تحقیق کے مطابق انڈے میں پایا جانے والا کولیسٹرول زیادہ نقصان دہ نہیں ہے اور انڈے میں شامل پروٹین سے بلڈ پریشر میں کمی آتی ہے جس سے امراض قلب بھی کم ہو جاتے ہیں۔ انڈوں میں موجود اینٹی آکسیڈنٹ کی وجہ سے کینسر اور امراض قلب ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ اگرچہ پکنے کے بعد انڈوں میں اینٹی آکسیڈنٹ کی مقدار نصف رہ جاتی ہے مگر پھر بھی یہ ان امراض کے خلاف موثر ثابت ہوتی ہے۔ انڈوں کے اندر موجود امائنو ایسڈز سے انسان کے ردعمل کی صلاحیت میں بہتری آتی ہے۔ انڈے شام کے وقت اضافی کھانے کی خواہش کو بھی کم کرتے ہیں حاملہ خواتین کو لازماً انڈوں کا استعمال کرنا چاہئے کیونکہ اس میں وٹامن بی کے جزو کولین کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ اس سے بچوں کے دماغ کی نشوونما ہوتی ہے جبکہ اس سے بچوں میں دماغی امراض کا خطرہ بھی کم ہوتا ہے۔ اناج: ناشتے میں اناج کی بنی ہوئی غذا ضرور استعمال کرنی چاہئے کیونکہ اناج وٹامنز، معدنیات، فائبر اور کاربوہائیڈریٹس کے ساتھ اینٹی آکسیڈنٹ سے بھرپور ہوتے ہیں یعنی اناج صحت کیلئے ایک خزانے کی مانند ہیں۔ جو لوگ خالص اناج سے بنی اشیا استعمال کرتے ہیں ان میں دل کے امراض کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ روزانہ ناشتے میں دلیے کا ایک پیالہ کھانے سے اچھی صحت مند زندگی گزاری جا سکتی ہے جو لوگ ناشتے میں اناج، براؤن چاول، مکئی، دلیہ اور جو کا استعمال باقاعدگی سے کرتے ہیں وہ بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ ٹماٹر: ٹماٹر بغیر پکائے ناشتے میں روزانہ استعمال کرنے سے وزن میں حیرت انگیز کمی آسکتی ہے۔ اسے ناشتے میں استعمال کرنے سے بھوک میں کمی آتی ہے۔ ٹماٹر میں موجود وٹامن سی جلد کے لئے بے حد مفید ہے۔ یہ جلد کو نہ صرف تروتازہ رکھتا ہے بلکہ جلد کو سورج کی شعاعوں سے جلنے سے بھی بچاتا ہے۔ دل کے امراض اور کینسر سے بھی بچاتا ہے۔ اسی لئے کہا جاتا ہے یک لقمہ صباحی، بہتر از مرغ و ماہی۔ یعنی صبح کا ایک لقمہ کئی مرغیاں اور مچھلیاں کھانے سے بہتر ہے۔ اس لئے صحت مند زندگی کے لئے لازم ہے کہ ناشتہ کبھی نہ چھوڑیں

MNN

سپر فوڈز۔۔۔ آپ کے فریج میں ہیں

کھائیے اور صحت بنائیے

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

رنگ رنگیلی چائنیز سبزیاں
یہ عمدہ غذائیت پر مشتمل ہے

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

MNN

ایک انار۔۔۔ فائدے ہزار

اس کے دانے دانے میں قدرت نے انمول لذت رکھی ہے

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

MNN

کافی ٹھنڈی ہو یا گرم ہوتی مزیدار ہے

یہ سینے کے امراض کا غذائی علاج بھی ہے

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

MNN

لہسن کی بو پر نہ جائیں

لہسن ہمارے ہی نہیں دنیا بھر کے کھانوں کا اہم حصہ ہے لیکن چھیلنا اور بو کا سامنا کرنا اچھا نہیں لگتا حالانکہ ہاتھ سے چھیلنے سے اگر کوئی جوے ناخنوں سے کچلے جائیں تو آپ کے ناخن مضبوط، چمکیلے اور صحت مند ہو جاتے ہیں۔ اکثر خواتین اتنی گہرائی میں نہیں جاتیں ان کی توجہ ناگوار بو ہی پر مرکوز رہتی ہے۔ یوٹیوب نے لہسن چھیلنے کے مسئلے کا مناسب حل بتا دیا ہے۔ اب آپ **30** سیکنڈ سے بھی کم عرصے میں لہسن کے چھلکے علیحدہ کر سکتی ہیں۔ اسکریو والا ڈھکن جس جار پر لگا ہو وہ استعمال کر کے یہ کام آسانی سے ہو سکتا ہے۔ کرنا صرف یہ ہے کہ لہسن کی گٹھی کو جار میں بند کرنا ہے، جار مضبوطی سے بند ہو جائے تو اسے **30** سیکنڈ تک زور زور سے ہلائیں۔ آپ دیکھیں گی کہ اس زوردار عمل کی مدد سے لہسن کی گٹھی نہ صرف جوؤں کی شکل میں علیحدہ ہو جائے گی بلکہ ان کے کاغذی چھلکے بھی اترنے لگیں گے۔ آپ ہلاتی جائیں تمام جوؤں سے چھلکے علیحدہ ہو جائیں گے۔ اب جار کھول کے باریک کونوں سے چھلکے علیحدہ کر لیجئے۔ اس طرح آپ کو زیادہ مشقت نہیں اٹھانی پڑتی۔ لہسن کے طبی خواص: یہ صحت کے حوالے سے بے شمار افادیت رکھتا ہے اس میں وٹامن **6 B، C** اور اینٹی آکسیڈنٹس شامل ہیں۔ لہسن کو نزلہ، زکام، کولیسٹرول کی زیادتی اور ہائی بلڈ پریشر میں استعمال کرنے سے آرام ملتا ہے۔ لہسن تاریخ کے آئینے میں: یہ پیاز کے خاندان کا سیدھے تنے والا پودا ہے۔ یہ صدیوں سے صحت بخش صلاحیتوں کی وجہ سے اہمیت رکھتا ہے۔ **4500** قبل مسیح میں بننے والے اہرام مصر کے معمار صحت و توانائی برقرار رکھنے کے لئے روزانہ ایک لہسن ضرور کھاتے تھے۔ بقراط جو بابائے طب کہلاتے تھے وہ بھی آنتوں اور انفیکشنز کے مریضوں کو غذائی علاج کے طور پر لہسن تجویز کرتے تھے۔ اس لئے نباتاتی ادویات میں لہسن روایتی طور پر دمے، بہرے پن، جذام، شریانوں کی سختی، بندش، بخار اور پیٹ کے کیڑوں، جگر کی بیماریوں کے علاج کے لئے اکسیر مانا جاتا ہے۔ MNN

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

آسٹریلیا کا ویسٹ انڈیز کے خلاف کلین سویپ کیا

نئی دہلی (ایم این این): آسٹریلوی خواتین ٹیم نے پیر کے روز کھیلے گئے میچ میں ویسٹ انڈیز کو ڈک ورتھ لوئس (ڈی ایل ایس) میتھڈ کے تحت ۴۰ رنز سے شکست دے کر ٹی ۲۰ سیریز اپنے نام کر لی۔ اس فتح کے ساتھ ہی آسٹریلیا نے میزبان ٹیم کے خلاف سیریز میں ۳-۰ سے کلین سویپ مکمل کر لیا ہے۔ میچ کی خاص بات نوجوان بیٹر جارجیا وول کی شاندار بلے بازی تھی، جنہوں نے محض ۴۵ گیندوں پر اپنی پہلی ٹی ۲۰ سنچری اسکور کی۔ وہ میگ لیننگ، بیتھ مونی اور ایلیسا ہیلی جیسی مایہ ناز کھلاڑیوں کی فہرست میں شامل ہو گئی ہیں جنہوں نے آسٹریلیا کی جانب سے ٹی ۲۰ میں سنچریاں بنائی ہیں۔ وول نے اپنی اننگز میں ۹ چوکے اور ۶ بلند و بالا چھکے لگائے۔ کپتان سوفی مولینکس کی آخری اوورز میں جارحانہ بیٹنگ (۲۵ رنز) کی بدولت آسٹریلیا نے ۲۰ اوورز میں ۷ وکٹ پر ۲۱۱ رن کا بڑا اسکور کھڑا کیا، جو خواتین ٹی ۲۰ تاریخ کا پانچواں بڑا مجموعہ ہے۔ ۲۱۲ رنز کے بڑے ہدف کے تعاقب میں ویسٹ انڈیز کی شروعات انتہائی مایوس کن رہی۔ کیانا جوزف دوسری ہی گیند پر میگن شٹ کا شکار بنیں۔ جب ویسٹ انڈیز کا اسکور ۱۰ اوورز میں ۳ وکٹ پر ۶۱ رن تھا، تو بارش نے میچ روک دیا۔ ڈیڑھ گھنٹے کے انتظار کے بعد جب کھیل ممکن نہ ہو سکا تو ڈی ایل ایس میتھڈ کے تحت آسٹریلیا کو ۴۰ رنز سے فاتح قرار دے دیا گیا۔ ویسٹ انڈین کپتان ہیلی میتھیوز نے گیند بازی میں ۴۹ رنز دے کر ۳ وکٹ حاصل کیے اور بلے بازی میں ۳۰ رنز کے ساتھ ناٹ آؤٹ رہیں۔

اسپینش فٹ بال لیگ:
بارسلونا کی 24ویں فتح، پوزیشن مستحکم کر لی

نئی دہلی (ایم این این): اسٹار کھلاڑیوں سے بھرپور ٹیم اور لیگ کی دفاعی چیمپئن بارسلونا نے ہسپانوی فٹ بال لیگ لا لیگا کے اپنے ۲۹ویں میچ میں ریو ویلیکانو کو ہرا کر ٹیبل پر ٹاپ پوزیشن مزید مستحکم کر لی ہے۔ یاد رہے کہ اسپینش لیگ لا لیگا کے دلچسپ مقابلوں کا سلسلہ اسپین میں جاری ہے، جس میں شائقین فٹبال کو انتہائی دلچسپ اور کانٹے دار مقابلے دیکھنے کو مل رہے ہیں۔ اس مقابلے میں بارسلونا کی ٹیم نے سخت محنت کے بعد ریو ویلیکانو کی ٹیم کو ایک صفر سے ہرا دیا۔ دفاعی چیمپئن بارسلونا کی جانب سے رونالڈ آراؤجو نے فیصلہ کن گول کر کے اپنی ٹیم کی فتح میں اہم کردار ادا کیا۔ اس دوران میچ میں حالانکہ بارسلونا حاوی رہی لیکن مخالف ٹیم نے کئی مرتبہ اس کے لئے مشکلات پیدا کر دی تھیں لیکن بارسلونا کی دفاعی صف نے ہر حملے اور مخالف ٹیم کے ہر موقع کو ناکام بنا دیا۔ یاد رہے کہ یہ بارسلونا کی اس لیگ میں ۲۴ویں فتح ہے اور اس کامیابی کے بعد فاتح ٹیم نے قیمتی تین پوائنٹس حاصل کرنے کے ساتھ ٹیبل پر ۷۳ پوائنٹس کے ساتھ اپنی روایتی حریف ٹیم ریال میڈرڈ کو ۴ پوائنٹس پیچھے چھوڑ دیا۔ واضح رہے کہ اس فتح کے بعد بارسلونا کی اسپینش لا لیگا میں فتوحات کی تعداد سب سے زیادہ ۲۴ ہو گئی ہے۔ ریال میڈرڈ کی ٹیم ۶۹ پوائنٹس کے ساتھ دوسرے جبکہ ویلاریال ۵۸ پوائنٹس کے ساتھ تیسرے نمبر پر ہے۔ مالدیپ ہونے والی سیف انڈر ۲۰ فٹ بال چمپئن شپ کے لئے ہندوستانی قومی ٹیم میں پنجاب ایف سی کے ۹ باصلاحیت کھلاڑیوں کو شامل کیا گیا ہے۔ یہ انتخاب کلب کے مضبوط یوتھ اسٹرکچر اور نوجوان کھلاڑیوں کی بہترین تربیت کا عکاس ہے۔ ہیڈ کوچ کی جانب سے اعلان کردہ اسکواڈ میں کرش سورام، اوشام سنگھ تھونگامبا، رشی کانت میتیلیش رام، انکیت یادو، اومنگ ڈوڈم اور وشال یادو کو جگہ دی گئی ہے۔ ہندوستان اپنی مہم کا آغاز ۲۶ مارچ کو پاکستان کے خلاف کرے گا۔

آر سی بی کے نئے مالک کپتان رجت پاٹیدار کے ساتھ کھیل چکے ہیں

نئی دہلی (ایم این این): آئی پی ایل ۲۰۲۵ء کا خطاب جیتنے والی رائل چیلنجرز بنگلور (آر سی بی) کا مالک بدل گیا ہے۔ یونائیٹڈ اسپرٹس لمیٹڈ (یو ایس ایل) کی جگہ آر سی بی کا مالک اب آدتیہ برلا گروپ کی قیادت والے کنسورشیم کے ہاتھ میں ہے، جس میں دی ٹائمز آف انڈیا گروپ، بولٹ وینچرز اور بلیک اسٹون کی پرپیچوئل پرائیویٹ ایکویٹی اسٹریٹیجی شامل ہے۔ آر سی بی کے نئے چیئرمین کے بارے میں اطلاعات ہیں کہ وہ ٹیم کے کپتان رجت پاٹیدار کے ساتھ کھیل چکے ہیں۔ رپورٹ کے مطابق آر سی بی کے نئے چیئرمین آریہ من برلا ہوں گے۔ آریہ من برلا، آدتیہ برلا گروپ کے چیئرمین کمار منگلم برلا کے بیٹے ہیں۔ آریہ من ایک کرکٹر رہ چکے ہیں اور گھریلو کرکٹ میں مدھیہ پردیش کی جانب سے کھیل چکے ہیں۔ مدھیہ پردیش سے ہی آر سی بی کے کپتان رجت پاٹیدار بھی کھیلتے ہیں۔ آریہ من اور پاٹیدار نے مدھیہ پردیش کے لیے ایک ساتھ اننگز کا آغاز کر چکے ہیں۔ آریہ من نے مدھیہ پردیش کے لیے فرسٹ کلاس اور لسٹ اے دونوں فارمیٹس میں کھیل چکے ہیں۔ انہوں نے ۹ فرسٹ کلاس میچوں میں ۴۱۴ رنز بنائے ہیں، جن میں ایک سنچری شامل ہے۔ آریہ من کو ۲۰۱۸ء کی آئی پی ایل نیلامی میں راجستھان رائلز نے سائن کیا تھا۔ ۲۰۱۹ء میں ذہنی صحت کے مسائل کی وجہ سے انہوں نے پروفیشنل کرکٹ سے دوری اختیار کر لی تھی۔ کرکٹ سے دوری اختیار کرنے کے بعد ۲۸ سالہ آریہ من اب اپنا مکمل دھیان خاندانی کاروبار اور انٹرپرینیورشپ پر مرکوز کرتے ہیں۔ آر سی بی کو یو ایس ایل سے آدتیہ برلا گروپ کی قیادت والے کنسورشیم نے ۱،۷۸ ارب امریکی ڈالر (تقریباً ۱۶۰۷۰ کروڑ روپے) میں خریدا ہے۔ اس ڈیل کے بعد جاری ایک بیان میں یو ایس ایل نے کہا کہ ’’یونائیٹڈ اسپرٹس لمیٹڈ نے اپنے بورڈ آف ڈائریکٹرز کی میٹنگ کے بعد اعلان کیا کہ اس نے اپنی ملکیت والی سبسڈیری رائل چیلنجرز اسپورٹس پرائیویٹ لمیٹڈ (آر سی ایس پی ایل) میں ۱۰۰ فیصد ایکویٹی شیئر کنسورشیم کو بیچنے کے لیے حتمی معاہدہ کیا ہے۔‘‘ یو ایس ایل نے مزید کہا کہ ’’اس کنسورشیم میں آدتیہ برلا گروپ، دی ٹائمز آف انڈیا گروپ (ٹائمز)، بولٹ وینچرز (بولٹ) اور بلیک اسٹون کی پرپیچوئل پرائیویٹ ایکویٹی اسٹریٹیجی، بی ایکس پی ای (بلیک اسٹون) شامل ہیں۔

جنوبی افریقہ کو مات دے کر نیوزی لینڈ نے سیریز 1-4 سے جیت لی

نئی دہلی (ایم این این): نیوزی لینڈ کی خواتین کرکٹ ٹیم نے کپتان امیلیا کیر کی شاندار سنچری کی بدولت جنوبی افریقہ کو کرائسٹ چرچ میں کھیلے گئے پانچویں ٹی ۲۰ میچ میں ۸۹ رنز کے بڑے فرق سے شکست دی۔ اس جیت کے ساتھ ہی نیوزی لینڈ نے سیریز ۴-۱ سے اپنے نام کر لی۔ جنوبی افریقہ نے ٹاس جیت کر بولنگ کا فیصلہ کیا تھا۔ پہلے بیٹنگ کرتے ہوئے نیوزی لینڈ نے کپتان امیلیا کیر کی ۵۵ گیندوں پر ۱۹ چوکے اور ایک چھکے کی مدد سے ۱۰۵ رنز کی شاندار اننگز کے ساتھ ۲ وکٹوں کے نقصان پر ۱۹۱ رنز بنائے۔ جارجیا پلمر نے ۲۶ گیندوں پر ۴۷ اور بروک ہالیڈے نے ۲۳ گیندوں پر ۲۶ رنز کی اننگز کھیلی۔ جنوبی افریقہ کے لیے آیابونگا کھاکا نے ۴ اوورز میں ۳۲ رنز دے کر ۳ وکٹ حاصل کیے۔ تومی سیکوکھونے نے بھی ۳ اوورز میں ۳۲ رنز دے کر ۳ وکٹ لئے۔ ۱۹۵ رنز کے ہدف کے تعاقب میں اترنے والی جنوبی افریقہ کی اننگز شروع ہی میں لڑکھڑا گئی۔ ٹیم نے ابتدائی ۴ وکٹ صرف ۴۰ رنز پر کھو دی۔ ابتدائی جھٹکوں کے بعد جنوبی افریقہ بھی سنبھل نہ سکی اور ۲۰ اوورز میں ۹ وکٹوں کے نقصان پر صرف ۱۰۲ رنز ہی بنا سکی اور میچ ۸۹ رنز سے بڑے فرق سے ہار گئی۔ نیوزی لینڈ کے لیے لی تاہوہو نے شاندار بولنگ کی اور ۴ اوورز میں ۱۵ رنز دے کر ۳ وکٹ حاصل کیے۔

ایشز میں بدترین ہار کے باوجود میکولم کے برقرار رہنے پر حیرت

نئی دہلی (ایم این این): سابق انگلش کپتان مائیکل وان نے ہیڈ کوچ میکولم اور ڈائریکٹر روب کی کو نہ ہٹانے کے فیصلہ کو حیران کن قرار دیا۔ انگلینڈ کرکٹ ٹیم کے سابق کپتان مائیکل وان نے آسٹریلیا کے ہاتھوں ایشز سیریز میں ۴-۱ سے بدترین شکست کے بعد ہیڈ کوچ برینڈن میکولم اور منیجنگ ڈائریکٹر روب کی کو عہدوں پر برقرار رکھنے کے فیصلے کو حیران کن قرار دیا ہے۔ بی بی سی کے پروگرام ٹیسٹ میچ اسپیشل میں گفتگو کرتے ہوئے مائیکل وان نے کہا کہ اتنی بڑی ناکامی کے بعد عام طور پر پورا ٹیم مینجمنٹ تبدیل کر دیا جاتا ہے لیکن برینڈن میکولم اور روب کی واقعی خوش قسمت ہیں کہ انگلینڈ اینڈ ویلز کرکٹ بورڈ نے انہیں ایک اور موقع دیا ہے۔ مائیکل وان کا ماننا ہے کہ بین اسٹوکس کی کپتانی کبھی خطرے میں نہیں تھی کیوں کہ وہ ایک بہتر کپتان ہیں اور انہوں نے کئی موقعوں پر یہ ثابت بھی کیا ہے لیکن کوچنگ اسٹاف کا بچ جانا غیر معمولی ہے۔ انہوں نے اس صورتحال کو فٹ بال ٹیموں سے تشبیہ دی جہاں خراب نتائج پر پورا مینجمنٹ فارغ کر دیا جاتا ہے اور نئے اسٹاف کو موقع دیا جاتا ہے۔ ای سی بی کے عہدیدار رچرڈ گولڈ کے مطابق، بورڈ کے لمبے طرفی کا فیصلہ آسان تھا لیکن انہوں نے تسلسل کو ترجیح دی۔ تاہم، مائیکل وان کا کہنا ہے کہ اب بورڈ کے رویے میں سختی دکھائی دے رہی ہے۔ انہوں نے کہا کہ برینڈن میکولم کو بورڈ کی جانب سے واضح تنبیہ کی گئی ہے کہ وہ ٹیم میں نظم و ضبط اور کھیل کی باریکیوں پر توجہ دوبارہ بحال کریں۔ اگر نتائج بہتر نہ ہوئے تو مستقبل میں ان کی ملازمت خطرے میں پڑ سکتی ہے۔ ساتھ ہی انہیں ٹیم کو بہترین ٹیسٹ اور ونڈے ٹیم بنانے کی ذمہ داری دی گئی ہے۔

کارڈف (ایجنسی): گلیمورگن اور مڈل سیکس کے سابق مایہ ناز فاسٹ بولر جیمس ہیرس نے ۲۰۲۶ء کے کرکٹ سیزن کے باقاعدہ آغاز سے قبل ہی پیشہ ورانہ کرکٹ سے ریٹائرمنٹ کا اعلان کر کے مداحوں کو حیران کر دیا ہے۔ ۳۵ سالہ ہیرس نے اپنے دو دہائیوں پر محیط شاندار کیریئر کو الوداع کہہ دیا ہے۔ جیمس ہیرس نے محض ۱۶ سال کی عمر میں گلیمورگن کی جانب سے ڈیبیو کر کے اپنی صلاحیتوں کا لوہا منوایا تھا۔ وہ کاؤنٹی چیمپئن شپ کے ایک میچ میں ۱۰ وکٹیں لینے والے دنیا کے سب سے کم عمر کھلاڑی ہونے کا منفرد اعزاز رکھتے ہیں۔

آئی پی ایل: بی سی سی آئی نے سخت اصول وضوابط جاری کئے

نئی دہلی (ایم این این): آئی پی ایل ۲۰۲۶ء شروع ہونے سے قبل ہی بی سی سی آئی نے تمام ۱۰ فرنچائزی کے لیے نئے اور سخت قوانین جاری کئے ہیں۔ ان کا مقصد ٹورنامنٹ میں نظم و ضبط میں اضافہ، ٹیم ماحول کو بہتر بنانا اور میچ کے معیار کو محفوظ رکھنا بتایا جا رہا ہے۔ اس بار صرف کھلاڑیوں پر ہی نہیں بلکہ ان کے اہل خانہ اور دوستوں کی موجودگی کے حوالے سے بھی واضح گائیڈ لائن بنائی گئی ہے۔ سب سے بڑی تبدیلی کھلاڑیوں کے سفر کو لے کر کی گئی ہے۔ اب تمام کھلاڑیوں کو پریکٹس سیشن اور میچ کے لئے صرف ٹیم بس سے ہی آنا جانا ہوگا۔ پہلے کچھ کھلاڑی خاص طور سے اپنے آبائی شہروں میں پرائیویٹ گاڑیوں سے یا اپنی گاڑیوں سے پہنچ جاتے تھے، لیکن اب اس کی اجازت نہیں ہوگی۔ بی سی سی آئی کا ماننا ہے اس سے ٹیم متحد رہے گی اور تمام کھلاڑیوں کیلئے ایک جیسے قانون ہوں گے۔ نئے قوانین کے مطابق کھلاڑیوں کے اہل خانہ اور دوست ٹیم بس میں سفر نہیں کر سکیں گے۔ انہیں الگ گاڑی سے اسٹیڈیم یا پریکٹس وینیو تک پہنچنا ہوگا۔ اتنا ہی نہیں ڈریسنگ روم میں خاندان کے افراد اور دوستوں کے داخلے پر پابندی عائد کر دی گئی ہے، یہ اصول پریکٹس کے دنوں میں بھی نافذ رہے گا۔ اگر اہل خانہ پریکٹس دیکھنا چاہتے ہیں تو انہیں صرف پہلے سے طے کئے گئے ہاسپیٹلٹی ایریا سے ہی دیکھنے کی اجازت ہوگی۔ بی سی سی آئی نے میچ والے دن میدان پر پریکٹس سیشن کرانے پر بھی پابندی عائد کر دی ہے۔ اس کے علاوہ پچ کے پاس والے حصے، یعنی مین اسکوائر پر بھی کسی طرح کا فٹنس ٹیسٹ نہیں کیا جا سکے گا۔ بورڈ کا ماننا ہے کہ ایسا کرنے سے پچ کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس کے علاوہ ’آرنج کیپ‘ اور ’پرپل کیپ‘ کی ریس میں آگے چل رہے کھلاڑیوں کے لئے بھی نیا اصول نافذ کیا گیا ہے۔ ایسے کھلاڑیوں کو میچ کے دوران یہ کیپ پہننی ہوگی۔ اگر کوئی کھلاڑی پورے وقت یہ کیپ نہیں پہننا چاہتا۔

9 سالہ سنہری دور کا اختتام، محمد صلاح کا لیورپول کو الوداع کہنے کا اعلان

نئی دہلی (ایم این این): انگلش پریمیئر لیگ کلب لیورپول کے مصری اسٹار فٹبالر محمد صلاح نے اعلان کیا ہے کہ وہ رواں سیزن کے اختتام پر کلب چھوڑ دیں گے۔ عرب میڈیا کے مطابق فٹبالر محمد صلاح کے اس اعلان کے بعد کلب نے اپنے جاری کردہ بیان میں کہا ہے کہ صلاح نے شائقین کے احترام اور شفافیت برقرار رکھنے کے لیے بروقت اپنے فیصلے سے آگاہ کیا۔ ۳۳ سالہ مصری فٹبالر نے سوشل میڈیا پر ویڈیو پیغام میں کہا کہ لیورپول ان کی زندگی کا اہم حصہ بن چکا ہے اور وہ اس کلب، شہر اور مداحوں سے جذباتی وابستگی رکھتے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ ٹیم کے ساتھ جیتے گئے لمحات اور مشکل اوقات ہمیشہ یاد رہیں گے۔ واضح رہے کہ محمد صلاح ۲۰۱۷ء میں اطالوی کلب اے ایس روما سے لیورپول میں شامل ہوئے تھے اور جلد ہی ان کا کلب کی تاریخ کے عظیم ترین کھلاڑیوں میں شمار ہونے لگا تھا۔ ان کی موجودگی میں لیورپول نے ۲ پریمیئر لیگ ٹائٹل، یوئیفا چیمپئن لیگ، فیفا کلب ورلڈ کپ، یوئیفا سپر کپ، ایف اے کپ، 2 لیگ کپ اور کمیونٹی شیلڈ جیتی۔ صلاح نے لیورپول کے لیے ۴۳۵ میچز میں ۲۵۵ گول اسکور کیے اور کلب کے تیسرے سب سے زیادہ گول کرنے والے کھلاڑی بنے۔ انہوں نے 4 مرتبہ پریمیئر لیگ گولڈن بوٹ بھی اپنے نام کی۔ عرب میڈیا کے مطابق محمد صلاح کو سعودی پرو لیگ کلبز کی جانب سے ممکنہ منتقلی کی پیشکشوں سے بھی جوڑا جا رہا ہے تاہم ان کے اگلے کلب کا باضابطہ اعلان تاحال نہیں کیا گیا ہے۔ فرانس کے فٹبالر انتوئن گریزمین اور امریکی کلب اورلینڈو سٹی کے درمیان ۲ سالہ معاہدہ طے پا گیا ہے، جس کے تحت وہ ۲۰۲۷-۲۸ء سیزن تک ٹیم کا حصہ رہیں گے جبکہ کلب کے پاس مزید ایک سال کی توسیع کا اختیار بھی موجود ہوگا۔ امریکی خبر رساں ادارے ای ایس پی این کے مطابق اورلینڈو سٹی نے کہا ہے کہ انطوان گریزمین کے ساتھ یہ معاہدہ طبی معائنے، انٹرنیشنل ٹرانسفر سرٹیفکیٹ اور پی ون ویزا کے اجرا سے مشروط ہے۔ گریزمین موجودہ سیزن اپنے ہسپانوی کلب اٹلیٹکو میڈرڈ کے ساتھ مکمل کریں گے اور ۳۱ جولائی کو اورلینڈو سٹی کو جوائن کریں گے۔ گریزمین نے اپنے بیان میں کہا کہ وہ اپنے کیریئر کے نئے مرحلے کا آغاز کرنے پر پرجوش ہیں۔

آئی ایس ایل: ایسٹ بنگال نے محمڈن اسپورٹنگ کو 7 گول سے روند دیا

نئی دہلی (ایم این این): ایسٹ بنگال ایف سی نے کولکاتا ڈربی میں ایک تاریخی کارکردگی پیش کرتے ہوئے پیر کو کولکاتا کے ویویکانند یووا بھارتی کریڑانگن میں انڈین سپر لیگ (آئی ایس ایل) ۲۰۲۵-۲۶ کے میچ میں محمڈن اسپورٹنگ کلب کو ۰-۷ گول سے ہرا دیا۔ انور علی اور یوسف انجیری نے دو، دو گول کیے۔ یہ شاندار جیت دونوں ٹیموں کے درمیان تاریخ میں بھی مشترکہ طور پر سب سے بڑے مارجن کی جیت ہے، جو ۲۰۰۵ء میں ایف سی کی ... پر ۰-۷ گول کی جیت کے برابر ہے۔ اس نتیجے کے بعد ’’ریڈ اینڈ گولڈ بریگیڈ‘‘ چھ میچوں میں ۱۱ پوائنٹس کے ساتھ اسٹینڈنگ میں چوتھے نمبر پر پہنچ گئی، جبکہ محمڈن پانچ میچوں میں ایک بھی پوائنٹ حاصل کیے بغیر نچلے حصے میں موجود ہے۔ انور علی کو ’’پلیئر آف دی میچ‘‘ قرار دیا گیا۔ ایسٹ بنگال نے زبردست آغاز کرتے ہوئے ابتدائی منٹوں میں ہی کھیل پر اپنی گرفت مضبوط کر لی۔ ... منٹ میں رنگ لایا، جب سینٹر بیک انور علی نے بائیں جانب سے ... طویل فاصلے سے شاٹ لیا۔ محمڈن کے گول کیپر پدم چھیتری گیند کو قابو میں نہ رکھ سکے اور گیند گول کے نچلے دائیں کونے میں جا لگی، جس سے میزبان ٹیم کو ۰-۱ گول کی برتری مل گئی۔ ۳۱ویں منٹ میں یہ برتری دگنی ہو گئی، جب باکس کے اندر لیفٹ بیک سجاد حسین نے میگوئیل فگورا کو فاول کیا، جس کے نتیجے میں پینالٹی ملی۔ یوسف انجیری نے پینالٹی کو کامیابی سے گول میں تبدیل کر کے اسکور ۰-۲ گول کر دیا۔ ... محمڈن کو ایک نادر موقع ملا لیکن اسٹرائیکر محمد فردین کی کوشش کو پربھسکھن گل نے آسانی سے بچا لیا۔ کھیل مزید ایسٹ بنگال کے حق میں ہو گیا جب محمڈن کے رائٹ بیک جوزف لالموانوما کو دوسری پینالٹی دینے کے بعد دوسرا ییلو کارڈ ملنے پر میدان سے باہر بھیج دیا گیا۔ کپتان ساول کریسپو نے ۳۸ویں منٹ میں پینالٹی کے ذریعے اسکور ۰-۳ گول کر دیا۔ ہاف ٹائم سے پہلے ایسٹ بنگال چوتھا گول کرنے کے قریب تھی، جب پی وی وشنو کی شاٹ کراس بار سے ٹکرا گئی۔ یوں میزبان ٹیم ۰-۳ گول کی برتری کے ساتھ وقفے میں گئی۔ دوسرے ہاف میں بھی ایسٹ بنگال کا غلبہ رہا۔

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,