WATTAN
The Urdu Daily

روزنامہ
وطن
بڈگام

جمعتہ المبارک
10 اپریل 2026
FRIDAY
10 APRIL - 2026

صفحہ 08 نائیجیریا اور پرتگال کے درمیان دوستانہ میچ کا اعلان

صفحہ 08 بیڈمنٹن: لکشیہ سین پہلے ہی راؤنڈ میں باہر، سندھو کی پیشقدمی

The Urdu Daily WATTAN Budgam | RNI No. JKURD/2011/37141 | قیمت: 02 روپے | صفحات: 08 | شمارہ نمبر: 85 | جلد: 16

لیفٹننٹ گورنر نے لیا اعلیٰ سطحی میٹنگ میں 'نشا مکت جموں کشمیر ابھیان' کے تحت 100 روزہ مہم کی تیاریوں کا جائزہ

مجرموں کا تعاقب اور معصوموں کی بحالی ہماری پالیسی

11 اپریل 2026 کو مولانا آزاد اسٹیڈیم، جموں سے ایک میگا 'پدیاترا' کو جھنڈی دکھا کر روانہ کریں گے

رائے عامہ کو ہموار کر کے لوگوں کی فعال شرکت کیساتھ 100 روزہ مہم کو عوامی تحریک بنایا جائے: منوج سنہا کی ہدایت

جموں،۹، اپریل، جے کے این ایس، لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے جمعرات کو نشا مکت جموں کشمیر ابھیان کے تحت آنے والی 100 روزہ مہم کی تیاریوں کا جائزہ لینے کیلئے ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ کی صدارت کی۔ اس مہم، جس کا مقصد یونین ٹیریٹری جموں و کشمیر سے منشیات کے استعمال کو ختم کرنا ہے، کو بہت زیادہ اثر والے بیداری پروگراموں کی ایک سیریز کے ذریعے نشان زد کیا جائے گا۔ جے کے این ایس کے مطابق جموں و کشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے 11 اپریل 2026 کو مولانا آزاد اسٹیڈیم، جموں سے

ایک میگا 'پدیاترا' کو جھنڈی دکھا کر روانہ کریں گے، جس کے بعد مئی کے پہلے ہفتے میں سری نگر میں اسی طرح کے بڑے پیمانے پر آغاز کیا جائے گا۔ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے طلبہ اور نوجوانوں، این سی سی، این ایس ایس، اسکاؤٹس اینڈ گائیڈز، 102/

سالانہ امرناتھ یاترا کیلئے پیشگی رجسٹریشن کا عمل 15 اپریل سے ہوگا شروع

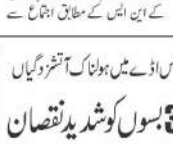
یاتریوں کیلئے ملک بھر میں 554 بینک شاخیں مختص

13 سے 70 سال کی عمر تک رجسٹریشن کے اہل ہوں گے، چھ ہفتے سے زیادہ حمل والی خواتین کو اجازت نہیں ہوگی

سرینگر، 09 اپریل، سی این آئی، امسال سالانہ یاترا کیلئے پیشگی رجسٹریشن کا عمل 15 اپریل سے شروع ہوگا جس کیلئے ملک بھر میں 554 بینک شاخیں مختص رکھی گئی ہے۔ سی این آئی کے مطابق سالانہ امرناتھ یاترا کیلئے پیشگی رجسٹریشن 15 اپریل سے ملک میں 554 نامزد بینک برانچوں میں شروع ہو جائے گی، جس میں شری امرناتھ شرائن بورڈ یاتریوں کے لیے ایک تفصیلی مرحلہ وار طریقہ کار جاری کرے گا۔ عہدیداروں نے کہا کہ یاترا پرمٹ کا رجسٹریشن اور اجرائی پہلے آیئے پہلے پایئے کی بنیاد پر کیا جائے گا اور ہر مقررہ برانچ میں ہر روٹ کے لیے مقررہ یومیہ کوٹہ کے ساتھ مشروط ہے۔ رہنما خطوط کے مطابق، صرف 13 سے 70 سال کی عمر کے عازمین ہی رجسٹریشن کے اہل ہوں گے، جبکہ چھ ہفتے سے زیادہ حمل والی خواتین کو یاترا کی اجازت نہیں ہوگی، چاہے ان کے پاس لازمی صحت کا سرٹیفکیٹ ہی کیوں نہ ہو۔ رہنما خطوط میں کہا گیا ہے کہ 2026 یاترا کیلئے رجسٹریشن حقیقی وقت میں آدھار پر مبنی بائیو میٹرک ای کے وائی سی تصدیق کے ذریعے کی جائے گی، اور پرمٹ شرائن بورڈ کے سرکاری پورٹل کے ذریعے آن لائن 103/

کویت حادثہ میں پانچ کشمیری مزدور جاں بحق

اہل خانہ نے میتوں کی واپسی کے لیے اپیل کی



سرینگر، 09 اپریل، وی او آئی، کویت میں پیش آئے ایک سڑک حادثے میں جموں و کشمیر کے پانچ مزدور جاں بحق ہو گئے، جن میں ایک تھنہ منڈی (راجوری) اور چار سورنکوٹ (پونچھ) کے رہائشی شامل ہیں۔ اہل خانہ نے حکام سے اپیل کی ہے کہ میتوں کو جلد از جلد وطن واپس لایا جائے تاکہ آخری رسومات ادا کی جا سکیں۔ جاں بحق افراد مزدوری کے سلسلے میں کویت گئے تھے تاکہ اپنے خاندانوں کی کفالت کر سکیں۔ حادثے کی خبر نے تھنہ منڈی اور سورنکوٹ میں غم واندوہ کی 101/

پہلگام دہشت گرد حملے کے بعد پاکستان میں دہشت گرد ٹھکانوں کو نشانہ بنانے کیلئے فضائی کارروائیاں فوج کی ہم آہنگی کو نمایاں کرتا ہے

جدید جنگ اب صرف جغرافیائی حدود یا کسی اور فوجی شعبے تک محدود نہیں رہی / فوجی سربراہ اوپیندر دیودی

سرینگر، 09 اپریل، اے پی آئی، بیسرن پہلگام دہشت گردانہ حملے کے بعد پاکستان اور پاکستانی زیر انتظام کشمیر دہشت گرد ٹھکانوں کو نشانہ بنانے اور آپریشن سندور کو مختلف فوجی شعبوں کے درمیان ہم آہنگی قرار دیتے ہوئے فوجی سربراہ نے کہا کہ جدید جنگ میں زمینی، فضائی، بحری، سائبر اور خلائی شعبوں کا باہمی اشتراک انتہائی لازمی ہے۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق فوجی سربراہ اوپیندر دیودی نے آپریشن سندور کی ڈومین جوائنٹس کی جانب پیش رفت کا ایک مضبوط مظاہرہ قرار دیتے ہوئے کہا کہ اسے آپریشنل سطح پر انضمام کی ایک اہم مثال ہے۔ انہوں نے کہا کہ سال 2025 میں بیسرن پہلگام میں دہشت گرد حملے کے بعد پاکستان کے اندر دہشت گردی کے ٹھکانوں کو نشانہ بنانے کیلئے شروع کئے گئے آپریشن سندور نے مختلف فوجی شعبوں کے درمیان ہم آہنگی کو نمایاں کیا۔ بنگلور میں رن سمواد فورم سے خطاب کرتے ہوئے فوجی سربراہ نے کہا کہ بھارت کو اب ڈومین جوائنٹس سے آگے بڑھ کر مکمل ڈومین انٹیگریشن اور فیوژن حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔ انہوں نے کہا کہ جدید جنگ اب صرف

جغرافیائی حدود یا کسی ایک فوجی شعبے تک محدود نہیں رہی بلکہ یہ مختلف شعبوں، اسٹیک ہولڈرز اور تنازعات کی سطحوں کے درمیان مسلسل تعامل پر مبنی ہے۔ جنرل دویدی کے مطابق آج کی جنگ غیر اعلانیہ، کثیر محاذی اور کثیر شعبہ جاتی ہو چکی ہے، جہاں اصل سوال یہ نہیں کہ مختلف شعبے ایک دوسرے سے جڑے ہیں یا نہیں، بلکہ یہ ہے کہ میدان جنگ میں ان کے درمیان ہم آہنگی کیسے قائم کی جاتی ہے۔ انہوں نے وضاحت کی کہ زمینی ڈومین سے مراد صرف جغرافیائی میدان نہیں بلکہ اس میں تمام چھ شعبے، زمین، فضا، سمندر، سائبر، خلا اور ادراکی (Congnitive) ایک مشترکہ ماحول میں کام کرتے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ اب جنگی میدان ایک سادہ نقشے کی لکیر نہیں رہا 106/

حکومت جموں و کشمیر میں صنعتی ترقی کیلئے پُرعزم ہے۔ نائب وزیر اعلیٰ

جموں، رانفو، نائب وزیر اعلیٰ سریندر کمار چودھری نے جموں و کشمیر میں صنعتی شعبے کو مضبوط بنانے اور فروغ دینے کے لئے حکومت کے عزم کا اعادہ کیا۔ انہوں نے ان باتوں کا اظہار آج سول سیکرٹریٹ جموں میں صدر چیمبر آف کامرس اینڈ انڈسٹری جموں ارون گپتا اور خزانچی راجیش گپتا سے ملاقات کے دوران ایک میٹنگ کی صدارت کرتے ہوئے کیا۔ دوران میٹنگ صنعتی شراکت داروں کو درپیش مختلف مسائل پر تفصیلی بات چیت ہوئی۔ نائب وزیر اعلیٰ نے یقین دلایا کہ حکومت ان مسائل کے حل کیلئے بروقت اور مؤثر اقدامات اٹھا رہی ہے۔ انہوں نے مالی 105/

وزیر اعلیٰ نے کئے کشمیر ڈویژن کے 90 مستفیدین میں ہمدردانہ تقرری کے حکمنامے تقسیم

کوئی بھی معاوضہ پیاروں کے نقصان کا متبادل نہیں

کارروائی میں تاخیر کا اعتراف، رکاوٹوں کو دور کرنے کیلئے مزید کوششیں کی جائیں گی: عمر عبداللہ

سری نگر، ۹، اپریل، جے کے این ایس، وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے جمعرات کو یہاں شیر کشمیر انٹرنیشنل کنونشن سنٹر (SKICC) میں SRO-43 اور باز آبادکاری امدادی سکیم (RAS) کے تحت پورے کشمیر کے 90 مستفیدین میں تقرری کے آرڈر باضابطہ طور پر تقسیم کئے۔ ہمدردی کی بنیادوں پر کی جانے والی تقرریوں کا مقصد ایسے خاندانوں کو انتہائی ضروری روزگار کی امداد فراہم کرنا ہے جنہوں نے اپنے بنیادی کمانے

والے ارکان کو کھو دیا ہے، حکومت کی جانب سے مصیبت کے وقت ایسے خاندانوں کے ساتھ مضبوطی سے کھڑے ہونے کے عزم کا اعادہ کرنا ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے، وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے اس بات پر زور دیا کہ حکومت نے لوگوں کیساتھ کندھے سے کندھا ملا کر کھڑے ہونے کی مخلصانہ کوششیں کی ہیں، خاص طور پر ان لوگوں کے ساتھ جنہوں نے ذاتی سانحات کو سہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ سرکاری ملازمت کا حصول انتہائی فخر اور خوشی کا لمحہ ہے لیکن جن حالات میں یہ تقرریاں دی جاتی ہیں وہ امیدواروں کے لیے انتہائی تکلیف دہ ہیں۔ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے 104/

جاوید رانا نے شاہستار میں بڑے ایکوٹورازم منصوبوں کا سنگ بنیاد رکھا

پونچھ، رانفو، وزیر برائے جل شکتی، جنگلات و ماحولیات اور قبائلی امور نے دیرپا ترقی اور ماحولیاتی تحفظ کی طرف ایک اہم قدم اٹھاتے ہوئے ضلع پونچھ کے مینڈھر اور سرنکوٹ علاقوں میں ایکو ٹورازم اور بنیادی ڈھانچے کے متعدد منصوبوں کا سنگ بنیاد رکھا۔ محکمہ جنگلات وماحولیات کی جانب سے شروع کئے گئے یہ اقدامات حکومت کی اس مشترکہ کوشش کی عکاسی کرتے ہیں جس کا مقصد علاقے کی قدرتی خوبصورتی سے فائدہ اٹھاتے ہوئے ماحولیاتی 1110/

پنچایتی اور بلدیاتی انتخابات کیلئے بھرپور تیاری کی ضرورت

موجودہ چیلنجوں کا مقابلہ کرنے تینوں خطوں کا متحد ہونا لازمی / ڈاکٹر فاروق

سرینگر، 09 اپریل، سی این آئی، پنچایتی اور بلدیاتی انتخابات کے لئے بھی بھرپور تیاری کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے نیشنل کانفرنس کے صدر ڈاکٹر فاروق عبد اللہ نے کہا کہ موجودہ چیلنجوں کا مقابلہ کرنے تینوں خطوں کا متحد ہونا لازمی ہے۔ سی این آئی کے مطابق نیشنل کانفرنس ہیڈ کوارٹر نوائے صبح کمپلیکس میں ایک پُر وقار تقریب منعقد ہوئی، جس کی صدارت پارٹی صدر ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے کی۔ تقریب کا اہتمام سینئر پارٹی لیڈر و راجیہ سبھا رکن ایڈوکیٹ چودھری محمد رمضان کے پارٹی کے معاون جنرل سیکرٹری کا عہدہ سنبھالنے کے سلسلے میں کیا گیا تھا۔ اس موقع پر پارٹی کی جانب سے انہیں پھولوں کے ہار پہنائے گئے اور عزت افزائی پیش کی گئی۔ تقریب میں پارٹی کے جنرل سکریٹری حاجی علی محمد ساگر، صوبائی صدر ایڈوکیٹ شوکت احمد میر، 109/

خواتین ریزرویشن ایکٹ میں مجوزہ ترامیم محض ایک قانون سازی کی مشق نہیں: مودی

ملک بھر کی کروڑوں خواتین کی اُمنگوں کی عکاس

آیئے مل کر اپنی 'ناری شکتی' کو بااختیار بنائیں، وزیر اعظم کی تمام ارکان پارلیمان سے اپیل

سری نگر، ۹، اپریل، جے کے این ایس، وزیر اعظم نریندر مودی نے جمعرات کو کہا کہ خواتین ریزرویشن ایکٹ میں مجوزہ ترامیم محض ایک قانون سازی کی مشق نہیں ہے بلکہ ہندوستان بھر کی کروڑوں خواتین کی امنگوں کی عکاسی ہے اور تمام ممبران پارلیمنٹ پر زور دیا کہ وہ اس اقدام کی حمایت کریں۔ انہوں نے کہا کہ ہندوستان کا تہذیبی

اخلاق کہ معاشرہ تب ترقی کرتا ہے جب خواتین ترقی کرتی ہیں۔ جے کے این ایس مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ یہ ضروری ہے کہ 2029 کے لوک سبھا انتخابات اور آنے والے وقتوں میں مختلف ریاستوں کے اسمبلی انتخابات خواتین کے ریزرویشن کیساتھ کرائے جائیں۔ انہوں نے کہا کہ 16 اپریل 2026 کو ایک اہم بل پر بحث کرنے اور اسے منظور کرنے کے لیے پارلیمنٹ کا اجلاس بلایا جائے گا جس میں خواتین 108/

حبہ کدل سری نگر اور کپوارہ کے مرکز بس اڈے میں ہولناک آتشزدگیاں

5 رہائشی مکانات اور 3 بسوں کو شدید نقصان

کروڑوں مالیت کی املاک تباہ، 3 بسوں کو جزوی اور ایک کو معمولی نقصان

سری نگر، ۹، اپریل، جے کے این ایس، حکام نے بتایا کہ سری نگر کے حبہ کدل علاقے میں شالہ کدل علاقے میں جمعرات کو علی الصبح ایک بڑی آگ لگ گئی، جس میں کم از کم 5 رہائشی مکانات جل گئے اور املاک کو وسیع نقصان پہنچا۔ جے کے این ایس کے مطابق حکام نے بتایا کہ بتہ مالو میں اسٹیٹ فائر کنٹرول روم میں ایک تکلیف دہ کال موصول ہونے کے بعد ہیڈ کوارٹر، ایس ایچ پورہ مہاراج گنج، اور بابہ ڈیمب کو جائے وقوعہ پر پہنچایا گیا۔ پہنچنے پر، فائر فائٹنگ ٹیموں نے کئی مکانات کو پہلے ہی آگ کی لپیٹ میں پایا۔ حکام نے بتایا کہ آگ پر قابو پانے اور مزید پھیلنے کو روکنے کے لیے فوری طور پر آپریشن شروع کیا گیا۔ واقعے کے دوران کیس 107/

جموں و کشمیر پولیس کی منشیات کی وباء کیخلاف ہمہ رُخی مہم

ترنزامام صاحب شوپیاں میں 10 لاکھ روپے مالیت سے زیادہ کی غیر منقولہ جائیداد قرق

بارہمولہ میں NDPS کیس میں ملوث ہونے پر خاتون پولیس فالوور سروس سے برطرف

سوپور پولیس کی جڑواں کارروائیاں، 3 منشیات فروش گرفتار، نشہ آور مادہ ضبط، کیس درج: حکام

سری نگر، ۹، اپریل، جے کے این ایس، منشیات سے متعلق سرگرمیوں کیخلاف جاری کریک ڈاؤن کے ایک حصے کے طور پر، شوپیاں پولیس نے ایک عادی منشیات فروش کی 10 لاکھ روپے مالیت سے زیادہ کی غیر منقولہ جائیداد ضبط کر لی ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق پولیس نے ایک بیان میں کہا کہ ایک منشیات اسمگلر محمد ایوب ڈار ساکن ترنز امام صاحب شوپیاں کی کھیوٹ نمبر 198 اور 321 کے تحت آنے والی 14 مرلے کی جائیداد جس کی مالیت 10 لاکھ 7 ہزار 300 کے لگ بھگ لگائی گئی، کی نشاندہی منشیات اور منشیات کی غیر قانونی تجارت سے حاصل ہونے والی آمدنی سے کی گئی تھی۔ اس کے مطابق مذکورہ جائیداد کو تھانہ امام صاحب کی ایف آئی آر نمبر 33/2023 کے سلسلے میں منسلک کیا گیا ہے۔ ضبطی یا قرقی کی کارروائی قانونی طور پر تشکیل دی گئی پولیس ٹیم، ایگزیکٹو مجسٹریٹ، لمبردار اور چوکیدار کی موجودگی میں کی گئی، تمام قانونی طریقہ کار کی مکمل تعمیل اور شفافیت کو برقرار رکھنے کو یقینی بنایا گیا۔ عام لوگوں سے اپیل کی جاتی ہے کہ وہ منشیات کی اسمگلنگ یا اس سے متعلقہ سرگرمیوں سے متعلق کسی بھی معلومات کے ساتھ آگے آئیں۔ اس دوران بارہمولہ میں این ڈی پی ایس ایکٹ کیس میں ملوث ہونے پر ایک خاتون پولیس فالوور کو سروس سے ہٹا دیا گیا۔ ایک بیان میں کہا گیا کہ پولیس فورس کے اندر نظم وضبط اور دیانتداری کے سخت نفاذ پر زور دینے والے معاملے میں، جموں و کشمیر پولیس کی پیروکار شمیمہ بانو کو 8 اپریل 2026 سے ملازمت سے ہٹا دیا گیا ہے۔ بیان کے مطابق اس خاتون اہلکار کو جون 2021 میں نارکوٹکس کنٹرول بیورو (NCB) جموں کے ذریعہ گرفتاری کے بعد معطل کر دیا گیا تھا، این ڈی پی ایس ایکٹ کے تحت مقدمہ درج کیا گیا تھا۔ ممنوعہ اشیاء کی ضبطی شامل ہے۔ اسکے بعد، ایک محکمانہ انکوائری شروع کی گئی۔ انکوائری کے اختتام پر اور محکمانہ طریقہ کار پر عمل کرنے کے بعد، ایس ایس پی بارہمولہ نے جموں و کشمیر پولیس رولز کی متعلقہ دفعات کے تحت حاصل 112/

چیف سیکرٹری نے جموں و کشمیر کے اضلاع میں

پیٹرول، ڈیزل اور ایل پی جی سٹاکس کا جائزہ لیا

خلاف ورزی کرنے والوں کے خلاف سخت کارروائی کے احکامات جاری کئے

جموں، رانفو، چیف سیکرٹری مسٹر اٹل ڈولو نے آج ایک اعلیٰ سطحی اجلاس کی صدارت کی۔ اس اجلاس میں متعلقہ انتظامی سیکریٹریز، ڈویژنل کمشنرز اور ضلعی انتظامیہ نے شرکت کی۔ اجلاس کا مقصد مغربی ایشیا میں تیزی سے بدلتی ہوئی جیو پولیٹیکل صورتحال کے پیش نظر جموں و کشمیر میں ضروری اشیاء کی دستیابی اور تقسیم کا جائزہ لینا اور ممکنہ سپلائی چین کی رکاوٹوں کے خلاف مناسب بفر اسٹاک یقینی بنانا تھا۔ اجلاس کے دوران پیش کی گئی جامع رپورٹ کے مطابق یونین ٹیریٹری میں فی الحال موٹر اسپرٹ (پیٹرول)، ہائی اسپیڈ ڈیزل (ایچ ایس ڈی) اور ایل پی جی کے 111/

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

احمد شاہ درانی ایشیا کے بہادر جرنیل

روخان یوسف زئی

احمد شاہ ابدالی جنھیں ساری دنیا احمد شاہ درانی کے نام سے جانتی ھے اور جنھوں نے اپنے زمانے میں سخت روایتی اور منقسم قبائلی پختون معاشرے کو اپنی دانش حکمت اور تدبر سے یکجا کر کے اسے عملی طور پر ایک مضبوط قوم کی شکل دی تھی اور پختونوں کی تاریخ میں پھلی بار ان کے لئے ایک آزاد و خودمختار مملکت افغانستان کی بنیاد رکھی۔

احمد شاہ درانی نے نہ صرف سکھوں، جاٹوں اور راجپوتوں کو اپنی بہادری اور جنگی حکمت عملی کے ذریعے زیر کر کے دکھایا تھا بلکہ ان کا سب سے بڑا تاریخی کارنامہ پانی پت کے میدان میں مرہٹوں کو شکست دینا اور اس زمانے کے متحدہ ہندوستان پر حکومت کرنا ہے اور یہ سب کچھ انہوں نے اپنی ذہانت، خاندانی تربیت اور اپنی قوم کی پوری تاریخ سے آگاہی اور اس کی نفسیات اور مزاج سے گہری واقفیت کے بناء پر کیا تھا جس میں وہ کامیاب ہوئے تھے اس کے علاوہ چونکہ احمد شاہ درانی نے ایک ایسے خاندان اور قبیلے میں آنکھ کھولی تھی جو اس زمانے میں ایک بااثر اور زور آور قبیلہ اور حکمران خاندان سمجھا جاتا تھا کیونکہ ان کے دادا دولت خان اور والد زمان خان ہرات کے حکمران رہ چکے تھے۔

اس وجہ سے بھی سرداری اور اپنے قبیلے کے دیگر افراد پر حکمرانی کرنے کا مزاج و انداز انہیں وراثت میں ملا تھا اور اپنے بڑے بھائی ذوالفقار خان کی حکمرانی بھی دیکھی تھی اور ان کے ساتھ ایک دو لڑائیوں میں بھی تقریباً **16** سال کی عمر میں شریک رہے، لہٰذا ان واقعات اور خاندانی پس منظر میں احمد خان سے بادشاہ احمد شاہ درانی بننا کوئی انوکھی بات نہیں تھی۔

احمد شاہ درانی **1722**ء میں پیدا ہوئے جس وقت ایرانی بادشاہ نادر شاہ نے **1738**ء میں قندھار کا محاصرہ کیا اور اس شہر سے آخری غلجی حکمران مہر سلطان حسین کے اقتدار کا خاتمہ کر دیا تو اس وقت احمد شاہ ابدالی اور ان کے بھائی ذوالفقار خان دونوں غلجیوں کی پناہ میں موجود تھے۔

اکثر مورخین کے خیال میں اس وقت احمد شاہ ابدالی کی عمر **16** برس تھی نادر شاہ ان کے ساتھ بڑی فیاضی سے پیش آیا اور دونوں بھائیوں کو وطن سے دور ''زندراں'' بھیج دیا، تھوڑے دنوں کے بعد احمد خان نادر شاہ کی فوج میں بھرتی ہوا، یہ افغان دستہ اخاغشیوں کے دستہ کی طرح نادر شاہ کی فوج کا سب سے زیادہ معتمد دستہ بن گیا جس کی کمانڈ احمد شاہ ابدالی نے سنبھال رکھی تھی اور جب **1745**ء میں نادر شاہ کو اپنے خیمے میں قزلباشوں نے قتل کر دیا، ان دنوں افغانی فوج کے ابدالی دستہ کی کمان بھی احمد شاہ ابدالی کے ہاتھ میں تھی جب 'قندہار میں نئے بادشاہ کے انتخاب کے لئے ایک بہت بڑا جرگہ منعقد ہوا جس میں غلجی' ابدالی ازبک' تاجک ہزارہ اور بلوچ تمام قبیلے شریک تھے، نور محمد خان نے بادشاہ کے انتخاب کی تجویز پیش کی۔

یہ جرگہ **1747**ء میں شیر سرخ کے مقام پر منعقد ہوا تھا اور ہر قبیلے کا سردار بادشاہ بننے کے لئے پر تول رہا تھا جس میں اس وقت کے بڑے بڑے خوانین و سردار محبت خان پوپلزئی' نور محمد خان غلجی' نصر اللہ نوازئی اور حاجی جمال خان بارکزئی قابل ذکر ہیں، ان تمام بڑے بڑے خوانین و سرداروں کی موجودگی میں واحد احمد خان بالکل خاموش بیٹھا رہا اور حالات کا بغور جائزہ لے رہا تھا کیونکہ جرگہ میں ان کے قبیلہ سدوزئی کی تعداد بھی کم تھی، **9** دنوں تک جرگہ کافی بحث و مباحثہ کے بعد کسی حتمی نتیجے پر نہیں پہنچا، اس دوران وہاں جرگہ میں شامل ایک بزرگ صابر شاہ اٹھ کھڑے ہوئے اور انہوں نے احمد خان ابدالی کا نام پیش کرتے ہوئے کہا کہ اس تمام لایعنی گفتگو کا کیا فائدہ؟ خدا نے احمد خان کو تم سب سے کہیں زیادہ بڑا آدمی پیدا کیا ہے۔

تمام افغان خاندانوں میں اس کا خاندان شریف ہے اس لئے خدا کا واسطہ ہے احمد خان کو اپنا نیا بادشاہ تسلیم کر لو۔ صابر شاہ نے گندم کا ایک خوشہ احمد خان کی پگڑی میں لگا دیا اور کہا کہ آج سے یہ تمام ملت افاغنہ کا بادشاہ ہے۔ بادشاہ بننے کے بعد احمد خان نے مختلف قبیلوں کو جو آپس میں ہر وقت ایک دوسرے کے خلاف برسرپیکار رہتے تھے باہم متحد کر کے اسے ایک قوم کے قالب میں ڈھالا اور اپنی قوم کو دوسروں کی غلامی سے نجات دلا کر بادشاہی تحت پر بٹھا دیا احمد خان کا سب سے بڑا ناقابل فراموش تاریخی کارنامہ ایک متحد ملک افغانستان کی بنیاد ڈالنا ہے۔

چونکہ وہ خود بھی ایک پختون تھے اور اپنے اردگرد کے ماحول اور اپنے قبائلی نظام اور معاشرتی زندگی کے تمام پہلوؤں سے بخوبی واقف تھے اس لئے انہوں نے اپنی قوم کی نفسیات اور مزاج کو مدنظر رکھ کر اسی طرح اپنی طرز حکمرانی چلائی، انہوں نے حکومت کے چند اور اہم امور اپنے اختیار میں رکھے اور قبائل کا نظم و نسق ان کے اپنے سرداروں کے ہاتھ چھوڑ دیا کیونکہ بحیثیت ایک عالم شاعر و ادیب اور اپنی قوم کی گزشتہ تاریخ پر گہری نظر رکھنے والے احمد خان اس حقیقت سے بخوبی واقف تھے کہ شخصیت بنیادی طور پر تاریخی عمل میں عوام کے ایک ذرے کی حیثیت سے حصہ لیتی ہے اور تاریخ الگ الگ افراد کی نہیں بلکہ عوام کی کوششوں سے تربیت پاتی ہے اور عوام ہی ایک فیصلہ کن کردار ادا کر سکتے ہیں کیونکہ مضبوط رعیت کے بغیر بادشاہ یا سپاہ کے بغیر ایک سالار کی کیا قیمت اور حیثیت ہو سکتی ہے؟

وہ کچھ صرف اس وقت ہی کر سکتے ہیں جب ان کے پاس ضروری عوامی اور معاشرتی قوت ہو یہی وجہ تھی کہ جب ایک دفعہ نیشاپور کے محاصرہ میں اس کے سپاہیوں کی حالت بہت بری ہو گئی اور انہوں نے شاہی خزانہ پر ہاتھ ڈالا خزانچی نے اس بات کی شکایت احمد شاہ درانی کو کی تو انہوں نے خزانچی کی طرف غصیلی آنکھوں سے دیکھا اور سخت لہجے میں کہا کہ احمق کہیں کے کیا تمہیں معلوم نہیں کہ میں بھی ان میں سے ایک ہوں اور یہ کہ ان کے اتفاق رائے اور ان کی تلواروں کی مدد سے میں اس اعلیٰ ترین منصب پر پہنچا ہوں مجھے یقیناً اپنے سپاہیوں کو اس طرح دیکھنا چاہیے کہ وہ میری دولت کے حصہ دار ہیں اور وہ میری اس دولت کا مطالبہ کرتے ہیں جو اصل میں ان کی کوششوں کا نتیجہ ہے۔ ہندوستان پر حملہ کرنے سے پہلے وہاں کے سیاسی حالات اور سماجی پس منظر نے بھی احمد شاہ درانی کے لئے راستہ ہموار کر رکھا تھا۔

مغلیہ سلطنت روبہ زوال تھی ہندوستان کے مختلف حکمران قومیت کے تصور سے ناآشنا خود آپس میں برسرپیکار تھے جبکہ مغربی اقوام جدید علوم اور ٹیکنالوجی کی مدد سے براعظم ایشیا و افریقہ پر تیزی سے یلغار کر رہی تھیں مغربی سامراج کے تسلط و قبضے سے پہلے شاہ ولی اللہ نے بھی مسلمانوں کی زبوں حالی پر افسوس کا اظہار کیا، امراء کا طبقہ جس عیش و عشرت میں مگن تھا اس سے اب یہ امید کم رہ گئی تھی کہ وہ آنے والے حالات کا مقابلہ کر سکے، شاہ ولی اللہ نے اپنی تحریک کے ذریعے امراء سلاطین کو یہ احساس دلانے کی کوشش کی کہ خطرہ ان کے سر پر منڈلا رہا ہے کہ مغربی سامراجی قوتیں سلطنت مغلیہ کا شیرازہ بکھرنے کے انتظار میں ہیں۔

احمد شاہ کی تحریک کا بنیادی مقصد مسلمانوں کی مذہبی اصلاح تھی وہ ہر قیمت پر ہندوستان میں مسلمانوں کے اقتدار کو مستحکم و برقرار دیکھنا چاہتے تھے ان کے اپنے انداز فکر اور سیاسی بصیرت کے پیش نظر مغربی طاقتوں سے انگریزوں سے زیادہ خطرناک وہ پریشان کن مسئلہ مرہٹہ قوت کے ابھرنے کا تھا شاہ ولی اللہ کی تحریک پر احمد شاہ ابدالی مغل سلطنت کی ساکھ کو بچانے اور اس کے وجود کو درپیش خطرات سے نجات دلانے کے لئے ہندوستان آئے، پانی پت کی تیسری جنگ کے ذریعے احمد شاہ ابدالی نے مرہٹہ قوت کو کچل کر رکھ دیا اور ان کی سیاسی و فوجی قوت کا شیرازہ بکھیر کر رکھ دیا لیکن تیزی سے روبہ زوال مغلیہ سلطنت کو قائم رکھنا تو کجا اس سلطنت کو برقرار رکھنا بھی ممکن نہ رہا تھا، احمد شاہ ابدالی اور شاہ ولی اللہ کی جدوجہد مغلیہ سلطنت کے اندر ہی لگے ہوئے گھن کو ختم نہ کر سکی۔

شاہ ولی اللہ اور اس دور کے دیگر رہنماؤں نے بدلتے ہوئے حالات اور تقاضوں پر توجہ نہ دی اور مغل سلطنت کو ہی اپنی فکر کا مرکزی نکتہ بنائے رہے جبکہ یہ سلطنت اپنی حیات کے آخری مرحلوں میں تھی زمانہ تیزی سے بدل رہا تھا آخری عہد مغلیہ کا ہندوستان جس افراتفری سیاسی سماجی و معاشی کشمکش میں مبتلا تھا اس سے یہ اندازہ لگانا مشکل نہ تھا کہ احیاء کی تمام تر جدوجہد محض ایک سعئی بیکار ہو گی، قتل غارتگری، لوٹ مار کا ایک ایسا دور شروع ہو چکا تھا کہ قانون کی حکمرانی کا تصور ایک سراب بن چکا تھا، راجے مہاراجے نواب و جاگیردار مغلیہ سطنت کی کسمپرسی سے بھرپور فائدہ اٹھانے کی جدوجہد میں مصروف تھے اور اپنے مفادات کے حصول کے سلسلے میں سامراجی طاقتوں سے ہر طرح کا ساز باز اور تعاون کر رہے تھے امراء کا طبقہ رنگ رلیوں میں مصروف تھا اور دربار شاہی کی جو حالت تھی وہ ایسی کہ کوئی امید قائم نہیں ہونے دیتی جو مغلیہ سلطنت کیلئے ایک خوش آئند مستقبل کی ضمانت فراہم کرے، احمد شاہ ابدالی کو حملہ کی دعوت دے کر بیشتر علاقوں سے مغل اقتدار کو ہمیشہ کیلئے ختم کر دیا گیا آگے چل کر سکھ حکمرانوں نے بالخصوص پنجاب کے ساتھ کیا سلوک روا رکھا وہ تاریخ کا ایک اندوہناک باب ہے۔

احمد شاہ ابدالی کو ہندوستان پر حملہ کرنے کی دعوت کوئی نئی بات نہ تھی اس طرح اس سے قبل بھی مغل سلطنت کے بانی ظہیر الدین بابر کو بھی ہندوستان پر حملہ کرنے کی دعوت دی گئی تھی غیر ملکی قوتوں پر اس قدر اعتماد کہ وہ ہندوستانی عوام کے نجات دہندہ ہوں گے ایک عجوبہ سے کم نہیں، دوسروں پر تکیہ کرنا ایک ایسے ذہن کی عکاسی کرتا ہے جو دیوالیہ ہو چکا ہو۔

پانی پت کے میدان پر لڑی جانے والی جنگ میں احمد شاہ درانی کا فوجی اڈہ دہلی سے کم از کم ایک ہزار میل دور تھا جنگی نقطہ نگاہ سے بھی یہ لڑائی بہت اہمیت رکھتی تھی احمد شاہ جو اپنے دور کا ایک بہترین ایشیائی جرنیل تھا اس نے سیاسی بندوبستی اور فوجی حالات کا مکمل جائزہ لینے کے بعد پیش قدمی کی تھی اور پانی پت کے مقام پر **14** جنوری **1761**ء کو مرہٹوں کو شکست سے دوچار کر دیا تھا ان کی کامیابی و کامرانی کا اصل راز حالات کے مطابق قدم اٹھانا تھا جو ایک تجربہ کار نڈر اور ہوشیار جرنیل ہی کر سکتا تھا، عام طور پر اسی لڑائی کو دنیا کی فیصلہ کن لڑائیوں میں شمار کیا جاتا ہے اور یہ کہا جاتا ہے کہ اس سے شمالی ہندوستان مرہٹوں کی دست برد سے بچ گیا۔

1762-66ء کے درمیان احمد شاہ کے آخری تین حملوں کا مقصد سرکش سکھوں کو قابو میں لانا تھا سکھ اپنی کوششوں میں کامیاب نہیں ہو سکے سکھوں نے مساجد کی جو بے حرمتی کی تھی اس کا انتقام لینے کے لئے امرت سر میں سکھوں کے دربار کو تباہ کر دیا لیکن احمد شاہ خود زیادہ عرصہ ہندوستان میں قیام نہیں کر سکتا تھا اس کی صحت گرتی جا رہی تھی اور جب وہ آخری بار کابل واپس ہوئے تو اس کے بعد سکھ بھی کامیابی کے ساتھ آگے بڑھتے چلے گئے احمد خان میں قدرت نے لیڈرشپ کی خصوصیات رکھے تھے اس لئے انہوں نے واقعات و حالات کی رفتار پر گہری نظر رکھ کر وقت کو اپنے حق میں استعمال کیا اور احمد خان کی بجائے احمد شاہ درانی کے نام سے قندہار کے تخت پر بادشاہ بن کر جلوہ افروز ہو گئے اور ''ڈرِدراں'' کا لقب اختیار کیا اس لقب کی وجہ تسمیہ اور پس منظر پر بتائی جاتی ہے کہ احمد خان کو موتیوں کی بنی ہوئی کانوں کی بالی پہننے کا شوق تھا اپنے **26** سالہ **1745-73**ء دور حکومت میں احمد شاہ نے سندھ پار کے علاقہ پر کل آٹھ حملے کئے اور پنجاب کے تمام بڑے شہروں ملتان' لاہور اور راولپنڈی پر بھی اپنا اقتدار قائم رکھا اور پنجاب سے دہلی تک پہنچا۔

پاکستان کی مشرقی سرحد سے آگے سرہند کے مقام پر اپنی سلطنت کی سرحد قائم کی اور اس طرح درانی کشمیر کے بھی مالک بن گئے، احمد شاہ نے افغان سلطنت کی بنیاد ڈالی جو پائیدار ثابت ہوئی۔ **1773**ء کے موسم گرما میں شاہ کے مرض (ناک کا کینسر) نے شدت اختیار کر لی وہ سلیمان کی پہاڑیوں میں اپنے محل میں چلا گیا، یہ جگہ قندہار سے کوئی **90** میل دور ہے، حاذق طبیبوں سے علاج کروایا گیا تاہم موت کا ایک دن معین ہے کہ مصداق جمعہ کی رات **23** اکتوبر **1773**ء کو اس کی روح قفس عنصری سے پرواز کر گئی اور اسے قندہار میں دفن کر دیا گیا، احمد شاہ درانی کی قبر پر ایک مقبرہ ہے جو بہت زیادہ مشہور ہے لیکن افسوس کہ آج بھی پختونوں کی اکثریت کو اس بات کا علم تک نہیں کہ ان کے کے اتنے بڑے سردار بادشاہ اور جدید افغانستان کے بانی کب پیدا ہوئے تھے اور کب وفات پائے گئے ہیں۔

حالانکہ پختون قوم نے اسے ''بابا'' کا خطاب بھی دے رکھا ہے اور ہر پختون احمد شاہ درانی کے کارناموں پر بہت زیادہ فخر کرتا ہے لیکن اس کے باوجود ان کی تاریخ پیدائش اور وفات یا ان کی زندگی اور جدوجہد سے پختونوں کی اکثریت لاعلم ہے لہذا پوری قوم کو اپنی اس کم علمی پر اپنے گریباں میں جھانکنا ہوگا کہ احمد شاہ درانی صرف افغانیوں کے نہیں بلکہ پورے ایشیا کے ایک بہادر جرنیل گزرے ہیں۔

ڈزنی میں ایک ہزار ملازمین کی ملازمتوں پر خطرہ

نئی دہلی (ایم این این ا): تفریحی شعبے کی بڑی کمپنی والٹ ڈزنی آنے والے ہفتوں میں تقریباً ایک ہزار ملازمین کو نکالنے کی منصوبہ بندی کر رہی ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق، اس چھٹنی کا سب سے زیادہ اثر کمپنی کے مارکیٹنگ ڈویژن پر پڑنے کا امکان ہے۔ دی وال اسٹریٹ جرنل نے ذرائع کے حوالے سے بتایا کہ ملازمتوں میں تخفیف کی منصوبہ بندی مارچ میں جوش ڈی امارو کے کمپنی کے نئے سی ای او بننے سے پہلے ہی شروع ہو گئی تھی۔ اندازہ ہے کہ اس چھٹنی سے کمپنی کے کل ملازمین میں سے ایک فیصد سے بھی کم افراد متاثر ہوں گے۔ مالی سال ۲۰۲۵ء کے اختتام تک ڈزنی میں تقریباً ۱۳ء۲ لاکھ ملازمین تھے۔ ڈزنی کے نئے چیف مارکیٹنگ آفیسر اسعد ایاز بھی 'پروجیکٹ انجن' نامی پروگرام کے تحت کمپنی کے مارکیٹنگ آپریشنز کو یکجا کرنے اور لاگت کم کرنے کی منصوبہ بندی کر رہے ہیں۔ انہوں نے جنوری سے کمپنی کے نئے مارکیٹنگ اسٹرکچر کی ذمہ داری سنبھالی ہے۔ دوسری جانب، کلاؤڈ ٹیک کمپنی اوریکل نے بھی عالمی سطح پر بڑی تعداد میں ملازمین کی چھٹنی کی ہے۔ کئی ملازمین نے سوشل میڈیا پر بتایا کہ انہیں صبح سویرے ای میل کے ذریعے ملازمت سے نکالے جانے کی اطلاع دی گئی۔ رپورٹس کے مطابق اوریکل تقریباً ۲۰ ہزار سے ۳۰ ہزار ملازمین کو نکال سکتی ہے، جو اس کی کل ورک فورس کا تقریباً ۱۸ فیصد ہے۔ وہیں، عالمی بینک ایچ ایس بی سی بھی آنے والے برسوں میں چھٹنی پر غور کر رہا ہے۔ کمپنی کے سی ای او جارجس الحیدری مصنوعی ذہانت (اے آئی) کے ذریعے آپریشنز کو زیادہ مؤثر بنانے کی منصوبہ بندی کر رہے ہیں۔

امریکی سفارتخانہ کی حج سے متعلق وارننگ، کشیدگی کے باعث سفر پر نظر ثانی

نئی دہلی (ایم این این ا): سعودی عرب میں قائم امریکی سفارتخانہ نے منگل کو ایک اہم سفری ہدایت جاری کرتے ہوئے امریکی شہریوں کو مشورہ دیا ہے کہ وہ موجودہ علاقائی کشیدگی کے پیش نظر اس سال حج کی ادائیگی کے اپنے منصوبوں پر دوبارہ غور کریں۔ سفارتخانے نے اپنی جاری کردہ ایڈوائزری میں کہا کہ "سعودی عرب ٹریول ایڈوائزری کے مطابق، اور سیکورٹی کی جاری صورتحال اور وقتے وقتے سے سفری رکاوٹوں کی وجہ سے، ہم اس سال حج میں شرکت پر دوبارہ غور کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔" سفارتخانے کی جانب سے جاری بیان میں مزید کہا گیا ہے کہ "۱۸ اپریل سے، مکہ میں داخل ہونے کی کوشش کرنے والے افراد کو حج کا اجازت نامہ،

ٹرمپ کی وہائٹ ہاؤس میں روٹے سے ملاقات، نیٹو پر تنقید

نئی دہلی (ایم این این ا): امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ نے وہائٹ ہاؤس میں نیٹو کے سکریٹری جنرل مارک روٹے کے ساتھ ایک نجی ملاقات کے بعد، ایران جنگ میں امریکہ کی حمایت نہ کرنے پر ایک بار پھر نیٹو کو تنقید کا نشانہ بنایا، بی بی سی نے جمعرات کو یہ اطلاع دی۔ ملاقات کے بعد ٹروتھ سوشل پر شیئر کی گئی ایک پوسٹ میں امریکی صدر نے کہا کہ جب ہمیں نیٹو کی ضرورت تھی تب وہ موجود نہیں تھے اور اگر ہمیں ان کی پھر ضرورت پڑی تو وہ موجود نہیں ہوں گے۔ دریں اثنا، واضح اختلافات کے باوجود مسٹر روٹے نے سی این این کو ٹرمپ کے ساتھ اپنی ملاقات کو بہت واضح اور کھلا قرار دیا۔ بدھ کی بات چیت سے پہلے، ٹرمپ نے نیٹو سے نکلنے پر غور کیا تھا کیونکہ کئی نیٹو ممالک نے تیل کی بڑھتی ہوئی عالمی قیمتوں کو کم کرنے کے لیے آبنائے ہرمز کو دوبارہ کھولنے میں مدد کے لیے ان کی اپیل کی مخالفت کی تھی۔ تاہم وائٹ ہاؤس نے مذاکرات کی تفصیلات ظاہر نہیں کیں۔ نیٹو کے سکریٹری جنرل نے بدھ کو وہائٹ ہاؤس میں دو گھنٹے سے زیادہ وقت گزارا، حالانکہ ٹرمپ کے ساتھ ان کی ملاقات کا دورانیہ معلوم نہیں ہے۔ ملاقات کا مقصد ٹرمپ کو یہ باور کرانا تھا کہ نیٹو اتحاد میں باقی رہنا ان کے اور امریکہ دونوں کے مفاد میں ہے۔ تاہم، یہ واضح ہے کہ صدر ٹرمپ اب بھی اتحاد اور اس کے رکن ممالک کے بارے میں گہرے تحفظات کا شکار ہیں، ان کا خیال ہے کہ انہوں نے آپریشن ایپک فیوری سے پہلے اور اس کے دوران ان ممالک نے امریکہ کی خاطر خواہ مدد نہیں کی۔ حالیہ ہفتوں میں، ٹرمپ نے ۳۲ رکنی اتحاد سے دستبرداری کی مسلسل دھمکی دی۔ ایران کے ساتھ جاری تنازع میں نیٹو کے کردار کے بارے میں پوچھے گئے سوال کے جواب میں وائٹ ہاؤس کی پریس سکریٹری کیرولین لیویٹ نے صدر کے براہ راست اقتباس کا حوالہ دیتے ہوئے کہا کہ نیٹو کا امتحان لیا گیا اور وہ ناکام رہا۔ انہوں نے کہا کہ نیٹو ممالک نے امریکی عوام سے منہ موڑ لیا ہے جو اپنے ممالک کے دفاع کے لیے فنڈز فراہم کرتے ہیں اور ٹرمپ نیٹو کے سربراہ کے ساتھ بہت صاف اور بے باک بات چیت کریں گے۔ دریں اثنا، نیٹو کے سکریٹری جنرل نے سی این این کو بتایا کہ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ زیادہ تر یورپی ممالک نے فوجی اڈے قائم کرنے، لاجسٹک سپورٹ اور فضائی پروازوں میں مدد فراہم کی ہے۔ تاہم، یہ دیکھنا باقی ہے کہ کیا یہ بات اور سکریٹری جنرل کے مسٹر ٹرمپ کے ساتھ خوشگوار تعلقات امریکی صدر کے لیے کافی ثابت ہوں گے یا نہیں۔

لبنان : اسرائیل کی درندگی

254 افراد شہید، 1064 افراد زخمی

نئی دہلی (ایم این این ا): اسرائیل نے لبنان کے مختلف علاقوں میں بدھ کو شدید فضائی حملے کرتے ہوئے ۱۰ منٹ میں ۱۰۰ سے زائد مقامات کو نشانہ بنایا، جبکہ حزب اللہ کے خلاف کارروائیاں جاری رکھنے کا اعلان کیا ہے۔ ان حملوں میں مختلف مقامات پر بڑے پیمانے پر جانی و مالی نقصان ہوا ہے۔ رپورٹ کے مطابق مجموعی طور پر ۲۵۴ افراد شہید ہوئے ہیں اور ایک ہزار ۶۲ سے زائد افراد زخمی ہوئے ہیں۔ اسرائیلی فوج کے مطابق حملے لبنانی شہر طائر کو خالی کرنے کی دھمکی کے بعد کیے گئے، جس کے بعد مختلف علاقوں میں فضائی کارروائیاں تیز کردی گئیں۔ فوج نے کہا کہ حزب اللہ کے خلاف آپریشن سیاسی قیادت کی ہدایت پر جاری ہیں، جبکہ ایران پر حملے عارضی طور پر روک دیے گئے ہیں۔ اسرائیل نے یہ بھی دعویٰ کیا ہے کہ ایران کے ساتھ جنگ بندی کو قبول کرلیا ہے، تاہم حزب اللہ کے خلاف اپنی فوجی کارروائیاں جاری رکھنے کا اعلان کیا ہے۔ وزیر اعظم بنیامین نیتن یاہو کے دفتر کی جانب سے جاری بیان میں کہا گیا ہے کہ اسرائیل امریکہ اور ایران کے درمیان پاکستان کی ثالثی میں ہونے والی دو ہفتوں کی جنگ بندی کی حمایت کرتا ہے، تاہم اس معاہدے میں حزب اللہ کا ذکر شامل نہیں۔ لبنان میں 'جرم' پر اسرائیل کو 'سزا' دیں گے: ایرانی عہدیدار ایران کے ایک سینئر عہدیدار نے الجزیرہ کو بتایا کہ ایران، لبنان میں کیے گئے جرم اور جنگ بندی کی خلاف ورزی کے جواب میں اسرائیل کو سزا دے گا۔ عہدیدار نے کہا "جنگ بندی پورے خطے پر لاگو ہوتی ہے، اور اسرائیل وعدے توڑنے کے لیے جانا جاتا ہے، اور اسے صرف طاقت کے ذریعے ہی روکا جاسکتا ہے۔"

امریکہ اور ایران کے درمیان ہونے والے جنگ بندی معاہدے میں لبنان شامل نہیں ہے۔ اس سے قبل اسرائیلی حملوں میں لبنانی ساحلی شہر صیدا میں ۱۸ افراد جاں بحق ہو گئے تھے۔ دوسری جانب جوزف عون نے مطالبہ کیا ہے کہ لبنان کو بھی جنگ بندی معاہدے میں شامل کیا جائے، اور کہا کہ اس حوالے سے انہیں کوئی باضابطہ معلومات فراہم نہیں کی گئیں۔ اسرائیل کی ہٹ دھرمی اسرائیل نے

'سپر پاور' سے مقابلہ میں لوہا منوا کر ایران عالمی طاقت بن گیا

نئی دہلی (ایم این این ا): ایرانی شرطوں پر جنگ بندی کیلئے راضی ہونیوالے ڈونالڈ ٹرمپ بھلے ہی امریکی عوام کے سامنے اسے "شاندار فتح" قرار دے کر بغلیں بجا رہے ہوں لیکن عالمی تجزیہ نگاروں نیا سے ان کی ناکامی سے تعبیر کیا ہے۔ بی بی سی میں جنگ بندی کے تعلق سے انتونی زرکر نے لکھا ہے کہ "ٹرمپ جنگ سے باہر نکلنے میں تو کامیاب ہو گئے مگر انہیں اس کی بھاری قیمت چکانی پڑی ہے۔" 'دی گارجین' میں جولین بورگر نے بھی متنبہ کیا ہے کہ "دو ہفتوں کی جنگ بندی نے ڈونالڈ ٹرمپ کو آبنائے ہرمز کے کھلنے کو سنہری دور کی فتح مندانہ صبح قرار دینے کا موقع تو دیدیا ہے لیکن امن مذاکرات میں مضبوط پوزیشن کے ساتھ ایران ہی داخل ہو رہا ہے۔" مجموعی طور پر وہ جنگ جو ایران نے خود نہیں شروع کی تھی، اس میں سپر پاور کے دانت کھٹے کر کے اس نے خود کو کامیابی کے ساتھ عالمی طاقتوں کی صف میں لا کھڑا کیا ہے۔ "انسائڈ اوور" نامی پورٹل نے بھی جنگ بندی کو امریکہ کو ایک اور ذلت آمیز شکست کا نام دیا ہے۔ ایران دنیا کی بڑی طاقت بن کر ابھرا ایرانی خبر رساں ایجنسی 'فارس' نے مذکورہ پورٹل کی رپورٹ کو تفصیل سے پیش کیا ہے۔ اس کے مطابق "آج ایران دنیا کی چوتھی بڑی طاقت کے طور پر سامنے آیا ہے۔ یہ صرف اس کی تکنیکی ترقی، توانائی کے وسائل یا اسٹریٹجک منصوبہ بندی کی وجہ سے نہیں بلکہ بنیادی طور پر اس کی عالمی سطح پر اثر انداز ہونے کی صلاحیت کی وجہ سے ہے۔" رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ جنگ بندی کا معاہدہ امریکہ اور اسرائیل کی شکست کی نشاندہی کرتا ہے، جنہوں نے ایک ماہ تک جاری رہنے والے تنازع کے دوران ایران کو دبانے کیلئے حکومت کی تبدیلی، تہران کے جوہری پروگرام کو ختم کرنے اور اس کی میزائل صلاحیتوں کو تباہ کرنے کی کوشش کی۔ امریکہ جنگ کا کوئی مقصد حاصل نہیں کرسکا بی بی سی کے انتونی زرکر نے نشاندہی کی ہے کہ امریکہ اپنے اعلانیہ مقاصد کو ایران جنگ سے حاصل نہیں کرسکا۔ ہرمز کے کھولنے کو ٹرمپ کامیابی قرار دے رہے ہیں مگر زرکر کے مطابق "ایران اگر آبنائے ہرمز کو مکمل طور پر کھول بھی دے اور اس سے گزرنے پر کوئی ٹیکس نہ عائد کرتے تب بھی اس اہم جغرافیائی گزرگاہ پر اس کا کنٹرول پہلے سے کہیں زیادہ واضح ہو چکا ہے۔"

عراق میں بھی جشن، ایران سے اظہار یکجہتی کیلئے ہزاروں افراد سڑکوں پر اُترے

نئی دہلی (ایم این این ا): ایران امریکہ میں ہونیوالی عارضی جنگ بندی اور بڑے حملوں کا خطرہ ٹلتے ہی عراق کے دارالحکومت بغداد و دیگر شہروں میں بھی جشن منایا گیا۔ پریس ٹی وی کی رپورٹ کے مطابق بغداد میں لوگ رات گئے تک گھروں سے باہر نکل کر ایران پر مسلط جنگ کے خاتمے کا خیر مقدم کرتے رہے۔ جبکہ مزاحمتی گروہوں نے جنگ بندی کا اعلان کر دیا ہے۔ یہ بھی پڑھئے: میناب اسکول کی شہید طالبات کو اہل ایران نے نم آنکھوں سے خراج عقیدت پیش کیا رپورٹ کے مطابق ہزاروں عراقی شہری بغداد سمیت ملک کے بڑے شہروں میں جمع ہوئے تاکہ امریکہ اور اسرائیلی جارحیت کے خلاف ایران کی کامیابی کا جشن منا سکیں۔ بدھ کی شب دارالحکومت کے تحریر اسکوائر پر ہزاروں مظاہرین اکٹھا ہوئے اور 'محور مزاحمت (ایران)' کی حمایت کا اظہار کیا اور اس معاہدے کو اپنی جدوجہد کی کامیابی قرار دیا۔ مظاہرین نے ایران، حزب اللہ اور دیگر مزاحمتی گروہوں کے جھنڈے لہرائے، جبکہ آیت اللہ علی خامنہ ای اور حسن نصر اللہ سمیت دیگر شہداء کی تصاویر اٹھا رکھی تھیں۔ پریس ٹی وی کی رپورٹ کے مطابق جنگ بندی کے بعد، عراق میں مزاحمت کار گروہوں نے اعلان کیا کہ وہ دو ہفتوں کیلئے امریکی اور اسرائیلی اہداف پر حملے معطل کریں گے۔ ۴۰ روزہ جنگ کے دوران عراقی مزاحمتی گروہوں کی کوششیں عراق اور ایران کے عوام کے درمیان مضبوط تعلق کا مظہر بن کر سامنے آئیں۔ جب دشمن ایران کی خودمختاری کو کمزور کرنے اور خطے کے امن کو سبوتاژ کرنے کی کوشش کر رہا تھا، تو عراقی مزاحمت نے یکجہتی کا مظاہرہ کرتے ہوئے امریکی فوجی تنصیبات اور اسرائیل سے منسلک اہداف پر حملے کیے۔ ان اقدامات کو نہ صرف ایران کے حق دفاع کی حمایت کے طور پر دیکھا گیا بلکہ مغربی سامراجی قوتوں کے خلاف ایک ردعمل بھی قرار دیا گیا۔ اس جنگ کے دوران عراقی عوام بھی ایرانی عوام کی طرح اپنے موقف پر ڈٹے رہے اور انصاف کے لیے اپنی وابستگی کا اظہار کیا۔ ایران کی حمایت میں عراق بھر میں بڑے پیمانے پر مظاہرے بھی ہوئے، خصوصاً بغداد میں ہونے والی ایک بڑی ریلی میں عوام نے بھرپور یکجہتی کا اظہار کیا۔

فلسطینیوں کی تذلیل کرنے والی اسرائیلی خاتون فوجی ایرانی حملے میں بری طرح زخمی

نئی دہلی (ایم این این ا): اسرائیلی شہر حیفہ میں ایک مبینہ میزائل حملے کے بعد ایک اسرائیلی خاتون فوجی کے شدید زخمی ہونے کی اطلاعات سامنے آئی ہیں، تاہم اس واقعے کی باضابطہ تصدیق ابھی تک نہیں ہوسکی۔ سوشل میڈیا پر گردش کرنے والی مختلف پوسٹس اور غیر مصدقہ رپورٹس کے مطابق متاثرہ خاتون کی شناخت "جولیتا" کے نام سے کی جارہی ہے۔ رپورٹس کے مطابق یہ واقعہ اس وقت پیش آیا جب شہر میں پناہ گاہوں کے قریب ایک میزائل گرنے کی اطلاع ملی۔ غیر سرکاری ذرائع کا دعویٰ ہے کہ اس حملے میں مذکورہ خاتون فوجی کو سر پر شدید چوٹیں آئیں، جس کے نتیجے میں اس کی کھوپڑی متاثر ہوئی اور سر جھلس گیا۔ تاہم اس حوالے سے کسی مستند سرکاری یا عسکری ذریعے نے ابھی تک تفصیلات جاری نہیں کی ہیں۔ سوشل میڈیا پر گردش کرنے والے مواد میں یہ بھی دعویٰ کیا جا رہا ہے کہ مذکورہ خاتون فوجی ماضی میں فلسطینیوں کے حوالے سے توہین آمیز مواد شیئر کرتی رہی تھی، تاہم اس دعوے کی بھی آزاد ذرائع سے تصدیق نہیں ہو سکی۔ یہ واقعہ ایسے وقت میں سامنے آیا جب ایران اور اسرائیل کے درمیان کشیدگی میں اضافہ تھا، اور دونوں ممالک کے درمیان حملوں اور جوابی کارروائیوں کی خبریں مسلسل سامنے آ رہی تھیں۔ اسرائیلی حکام کی جانب سے حالیہ حملوں کے حوالے سے عمومی سیکورٹی الرٹس جاری کیے گئے ہیں، تاہم اس مخصوص واقعے پر ابھی تک کوئی باضابطہ بیان جاری نہیں کیا گیا۔ اسی طرح ایرانی حکام کی جانب سے بھی اس مبینہ حملے کے بارے میں کوئی تصدیق سامنے نہیں آئی۔

کیا لبنان جنگ بندی میں شامل ہوگا؟ صدر جوزف عون کی سفارتی کوششیں تیز

نئی دہلی (ایم این این ا): لبنان کے صدر جوزف عون نے ملک کو امریکہ اور ایران کے درمیان حالیہ جنگ بندی معاہدے میں شامل کرانے کے لیے سفارتی سطح پر رابطوں کا سلسلہ تیز کر دیا ہے۔ ایک اعلیٰ سطحی سرکاری ذریعے نے بدھ کو بتایا کہ اس حوالے سے مختلف سطحوں پر کوششیں جاری ہیں، تاہم ابھی تک لبنان کی شمولیت کے بارے میں کوئی واضح موقف سامنے نہیں آیا۔ ذرائع نے نام ظاہر نہ کرنے کی شرط پر کہا کہ "ہمیں ابھی تک جنگ بندی معاہدے میں (لبنان کی شمولیت) کے حوالے سے کسی واضح موقف کے بارے میں مطلع نہیں کیا گیا ہے۔" انہوں نے مزید کہا کہ "مختلف سطحوں پر رابطے جاری ہیں

اتر ریلوے

ای نیلامی نوٹس

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر اتر ریلوے، فیروز پور کے ذریعہ نیچے دیے گئے کام کیلئے اہل اور رجسٹرڈ بولی دہندگان سے فیروز پور ڈویژن میں ای نیلامی مدعو کی گئی ہے:

نیلامی نوٹس نمبر	نیلامی شروع ہونے کا وقت اور تاریخ	کام کا نام
EAFZR-MIS26-6	13.04.2026 کو 11.30 بجے	لدھیانہ اور جالندھر شہر ریلوے اسٹیشن پر پوجا سامان اسٹور، موبائل کری کیوسک اور ورچول براؤزر موشل کیوسک کا قیام اور آپریشن
EAFZR-ADVT26-10	15.04.2026 کو 11.30 بجے	وندے بھارت گاڑی نمبر 26462/2646 (فیروز پور چھاؤنی۔ دہلی) میں مسافروں کیلئے آن بورڈ گٹ لائف اسٹائل میگزین کی تقسیم کیلئے کانٹریکٹ کا الاٹمنٹ۔
FZR-Linen-26-6	20.04.2026 کو 11.30 بجے	فیروز پور ڈویژن کے تحت پرائمری انورکشن والے میل ایکسپریس ٹرینوں میں اے سی کوچوں میں اشتہار حقوق سمیت لینن کور کی سپلائی کیلئے ٹھیکے کا الاٹمنٹ
EAFZR-PnU26-5	22.04.2026 کو 11.30 بجے	لدھیانہ ریلوے اسٹیشن پر پے اینڈ یوز ٹوائلٹوں کے آپریشن اور دیکھ ریکھ کیلئے معاہدے کا الاٹمنٹ

تفصیلی جانکاری اور رجسٹریشن کیلئے براہ مہربانی ریلوے کی ویب سائٹ www.ireps.gov./in پر جائیں۔

1172/2026 No. NR-FZR0COML(NFR)/18/2024 Date: 08.04.2026

صارفین کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ

اتر ریلوے

ای-ٹنڈر نوٹس

ٹنڈر نوٹس نمبر 770-W/01/WA/JAT/2025 02-2026-27-DRM-JAT, (to be opened on 30.04.2026) صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے کام کرتے ہوئے نیچے دئے گئے موضوع والی ٹنڈرز کے خلاف اوپن ٹنڈرز ای ٹنڈرز طلب کی جاتی ہیں اور پر دستیاب ہیں جن کی آخری تاریخ 30.04.2026 کو 15 بجے تک ہے۔ بولی دہندہ اپنی اصل/ترمیمی بولیاں صرف تکمیل کی تاریخ و وقت تک ہی جمع کر سکیں گے۔ ان ٹنڈرز کے خلاف مینوئل پیشکش کی اجازت نہیں ہے اور ایسی آنے والی کسی بھی مینوئل پیشکش کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔ ٹھیکیداروں کو اس ٹنڈر کے خلاف ٹنڈر دستاویز لاگت اور بیعانہ رقم کی ادائیگی صرف آئی آر ای پی ایس پورٹل پر دستیاب ادائیگی طریقوں جیسے نیٹ بینکنگ ڈیبٹ کارڈ کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعے سے کرنے کی اجازت ہے۔

نمبر شمار	ٹنڈر نمبر	ٹنڈر کی تفصیل		
1	02-2026-27-DRM-JAT	"جموں ڈویژن میں جموں پر قائم آپشنل کنٹرول دفتر کا بندوبست/قیام کا کام"۔		
		اشتہاری قیمت (روپے)	پیشکش کی اہلیت	تکمیل کی میعاد
		118383514.34	90 دن	06 ماہ

نوٹ 1) ٹھیکیداروں کو مشورہ دیاجاتا ہے کہ وہ بولیاں جمع کرنے سے پہلے اس ٹنڈر کے خلاف جاری کسی بھی تصحیح نامہ کے لئے آئی آر ای پی ایس ویب سائٹ دیکھیں۔ 2) اگر ہندی اشتہار میں کوئی تضاد پایا جاتا ہے، تو انگریزی اشتہار درست ہوگا۔

1175/2026

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل مکینکل انجینئر (سی اینڈ ڈبلیو) فیروز پور، صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے اور ان کیلئے نیچے فہرست شدہ کاموں/سروسز کیلئے ای۔ٹینڈرس طلب کرتے ہیں۔ بولی دہندہ صرف تکمیل کی تاریخ اور وقت تک ہی اپنی اصل/ترمیم شدہ بولیاں جمع کرنے میں اہل ہوں گے۔ ان ٹینڈرس کے خلاف مینوئل تجویزوں کی اجازت نہیں ہے اور حاصل ایسے کسی بھی مینوئل تجویز پر غور نہیں کیا جائے گا۔ ٹھیکیداروں کو ان ٹینڈر کے خلاف آن لائن ادائیگی کرنے کی اجازت ہے۔ دستاویز لاگت اور بیعانہ رقم صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب آن لائن ادائیگی موڈ جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ و کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ ہی جمع ہوگی۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکرس چیک، ایف ڈی آر، وسیدہ وغیرہ سے ادائیگی کی اجازت نہیں ہیں۔

ٹینڈر کی قسم	بولی سسٹم	ٹینڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ	بولی تکمیل کی تاریخ/وقت	ای۔ٹینڈر کھولنے کی تاریخ اور وقت
اوپن	سنگل پیکٹ سسٹم	08.04.2026 وقت 19.12 بجے	30.04.2026 وقت 15:00 بجے	30.04.2026 وقت 15:00 بجے

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیل
1.	04-MD-SDM-2025	سی اے آئی/آر سی ایف/ایم ای سی ایچ/ایل ایچ بی/101 تاریخ 19.07.2025 کے مطابق ایل ڈبلیو اے سی سی این ای کوچوں کے سلائڈنگ ڈور مکینزم کے ترمیمی کام اور سلائڈنگ دروازوں کے آپریشن میں سیکورٹی اور انتظام کو بڑھانے کیلئے کام کے دائرے کے مطابق، سی اینڈ ڈبلیو ڈپو امرتسر اور فیروز پور ڈویژن۔

اشتہاری قیمت	ٹینڈر دستاویز لاگت	بیعانہ رقم	تجویز کی ویلیڈیٹی	مکمل ہونے کی مدت
34,50,320.00/- روپے	صفر	69,000/- روپے	30 دن	04 مہینے

1182/2026 زیادہ جانکاری کیلئے براہ کرم www.ireps.gov.in پر لاگ آن کریں۔

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

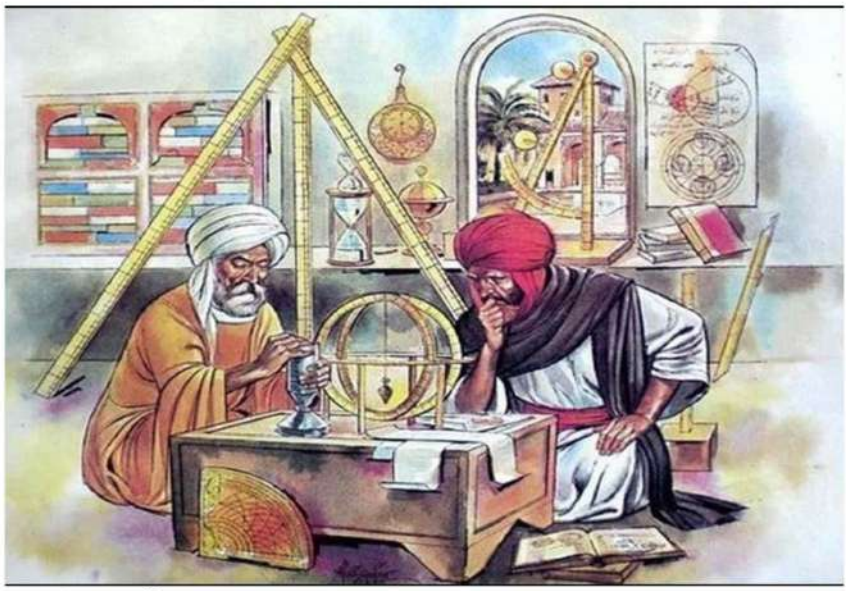
کام کا نام	1. اتر ریلوے میں واقع بارہمولہ (BRML) سیکشن پر ڈیل کام بارہمولہ میں اضافی لوپ لائن کا پروویژن" کے سلسلے میں ٹیلی کام کام سمیت الیکٹرو انٹرلاکنگ کا انتظام۔ 2. اتر ریلوے میں واقع سوپور (SXZM) اسٹیشن پر ڈیل کام "سوپور میں کراسنگ اسٹیشن کے ساتھ گڈز ہینڈلنگ سہولیات کا انتظام۔" کے سلسلے میں بلاک ورکنگ اینڈ ٹیلی کام ورک سمیت الیکٹرونک انٹرلاکنگ کا انتظام۔
لگ بھگ لاگت	8,37,75,983.13/- روپے (آٹھ کروڑ سینتیس لاکھ پچھتر ہزار نو سو تیراسی روپے اور تیرہ پیسے صرف)
مدت تکمیل کام	LOA کی تاریخ سے 9 مہینے
بولی سیکورٹی رقم	16,75,500/- روپے (سولہ لاکھ پچھتر ہزار پانچ سو روپے صرف)
ای۔ٹینڈر پیش کرنے اور ٹینڈر کھولنے کی تاریخ اور وقت	ٹینڈر مورخہ 09-04-2026 سے 04-05-2026 کو 15 بجے تک IREPS ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر دستیاب رہے گی۔ ٹینڈر اس کے فوراً بعد 04-05-2026 کو 15 بجے کھولی جائے گی۔
ٹینڈر اپلوڈ کرنے کی آخری تاریخ و وقت	04-05-2026 کو 15 بجے تک۔ ٹینڈر دہندگان کے ذریعہ ٹینڈر دستاویز آئی آر ای پی ایس ویب سائٹ پر 20-04-2026 سے 04-05-2026 کو 15 بجے تک اپلوڈ کی جاسکتی ہے۔
مفصل ٹینڈر نوٹس اور ٹینڈر دستاویز	مذکورہ ٹینڈر دستاویز آئی آر ای پی ایس ویب سائٹ یعنی www.ireps.gov.in پر 09-04-2026 سے 03-05-2026 کو 15 بجے تک دستیاب رہیں گے اور 20-04-2026 سے 04-05-2026 کو 15 بجے تک جمع کیے جاسکیں گے۔ ای۔ٹینڈروں میں حصہ لینے کے خواہشمند بولی دہندگان کو صلاح دی جاتی ہے کہ وہ مذکورہ ویب سائٹ پر خود کو الیکٹرونک طور سے رجسٹرڈ کریں جس کیلئے انہیں آئی ٹی ایکٹ 2000 کے تحت سی سی اے کے ذریعہ جاری کلاس۔III ڈیجیٹل سرٹیفکیٹ (اگر پہلے سے حاصل نہیں ہوا ہے) حاصل کرنا ہوگا۔ مذکورہ ٹینڈر کے سلسلے میں دیگر بھی شرائط اور ضوابط ٹینڈر دستاویز میں دی گئی ہیں۔ مفصل ٹینڈر نوٹس مذکورہ دفتر کے نوٹس بورڈ پر بھی دیکھی جاسکتی ہے۔

1187/2026 ٹینڈر نوٹس نمبر۔287-Sig-USBRL-B-S-T-01-26 مورخہ 09-04-2026

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

مسلمانوں کی عظمت رفتہ کو یاد نہیں زندہ کیجئے

ماضی جیسا عروج حاصل کرنا ہے تو انسان سازی پر توجہ دینا ہوگی



تحریر---محمد احمد

مسلمانانِ فلسطین و کشمیر گزشتہ کئی عشروں سے یہودی اور ہندو ریاستی دھشتگردی کا شکار ھیں۔ اعداد وشمار سے عیاں ھے که مسلمان تعداد اور اقتصادی وسائل کے اعتبار سے برتری رکھنے کے باوجود مسلسل زیرِ عتاب ھیں۔ اس کی کئی بنیادی وجوھات ھیں۔ سب سے بڑی وجه مسلم حکمرانوں کی بے حسی اور عامته الناس کی جذباتی جبلّت ھے۔

مسلم امہ کیلیے اللہ تعالیٰ نے اپنے خزانوں کے منہ کھول دیے۔ مگر افسوس کہ مسلم حکمران قول و فعل کے تضادات، ذاتی تشہیر، باہمی چپقلشوں، عیش پرستیوں کے علاوہ خبطِ عظمت کا بھی شکار ہوگئے۔ اس تمام قضیہ کا نتیجہ یہ نکلا کہ آج عرب وعجم کے حکمرانوں کا وہی حال ہے جو آخری مغل فرمانروا بہادر شاہ ظفر کا تھا۔ ہاتھوں میں سکت نہیں، قدموں میں جسارتِ جنبش نہیں، اور لفاظی میں تاثیر نہیں۔

گرو تو ساتھ گرے شانِ شہسواری بھی
زوال آئے تو پورے کمال میں آئے

مسلم حکمران اپنے آپ سے باہر نکل سکے اور نہ ہی عامتہ الناس کی فکری اور شعوری تربیت کر سکے۔ یہی فکری اور شعوری دیوالیہ پن آج ایک عام مسلمان میں راسخ ہو چکا۔ یقین نہ آئے تو سوشل میڈیا پر عام لوگوں کا فلسطین کی تازہ صورت حال پر احوال ملاحظہ کیجئے۔ کوئی صلاح الدین ایوبی کو پکار رہا ہے، کوئی مسلمانوں کی عمومی صلاحیت پر ماتم برپا کر رہا ہے، کوئی عمران خان پر تبرا پڑھ رہا ہے، کوئی ماضی کے ترک حکمرانوں کو یاد کر رہا ہے، اور کوئی عظمتِ رفتہ کی مدھر دھنوں پر محوِ رقصاں ہے۔

عام مسلمانوں اور حکمرانوں کے علاوہ علمائے دین بھی مسلم امہّ کی اس حالتِ زار کے ذمے دار ہیں۔ آج کا عالم اپنی ترجیحات کا درست ادراک کرنے میں مکمل ناکام نظر آتا ہے۔ مختلف مکاتیبِ فکر کے علما عمومی طور پر فکری دیوالیہ پن کا شکار ہو چکے۔ ان کے مباحث محض چند موضوعات تک محدود ہو چکے۔ اندازِ تکلم انتہائی سخت اور اپنے مخالفین کیلیے گفتگو کا معیار انتہائی عامیانہ ہو چکا۔ حکمرانوں کی طرح مزاج میں ذاتی تشہیر اور خبطِ عظمت کا جذبہ بھی طشت ازبام ہو چکا۔ اور یقیناً علما کی قبیل میں کئی ایسی شخصیات موجود ہیں جو ان تمام علتوں سے مبرا ہیں۔ لیکن اکثریت کی حالت ناگفتہ بہ ہے۔

کسی بھی سانحے یا المیے سے نبرد آزما ہونے کیلیے ضروری ہے کہ جذبات کا پیرہن اتارا جائے۔ جذباتی عدم توازن غالب ہو تو انسان یا اقوام صورتِ حال کا نہ ہی درست تجزیہ کر سکتے ہیں اور نہ ہی کسی بہتر منزل کی جانب گامزن ہو سکتے ہیں۔ ایک مثال سے یہ نقطہ واضح کیے دیتا ہوں۔

دوسری جنگ عظیم کے بعد معاشی اعتبار سے جاپان تقریباً مردہ ہوچکا تھا۔ جاپان کے دو اہم صنعتی شہر صفحہ ہستی سے مٹ چکے تھے۔ اس عظیم سانحے کے بعد جاپانی قوم میں بھی جذبات کا سمندر ٹھاٹیں مار رہا تھا اور پوری قوم امریکا کے خلاف انتقام کی آگ بھڑکا چکی تھی۔ اس نازک مرحلے پر جاپان کی سیاسی قیادت کے درست فیصلوں نے ملک کی کایا پلٹ دی۔ شکست کو تسلیم کیا۔ انتقام کی آگ کو ٹھنڈا کیا۔ اور اپنی تمام تر توانائیاں تعلیم اور صنعتی شعبوں میں ترقی کیلیے صرف کردیں۔ بالآخر جاپان چند عشروں میں ناصرف اپنے پیروں پر کھڑا ہوا بلکہ ترقی یافتہ ممالک کی فہرست میں آن کھڑا ہوا۔

تعصب کی عینک اتار دی جائے اور ٹھنڈے دل سے غور کیا جائے کہ مسلم امہ نے گزشتہ ایک صدی کے دوران کیا کیا؟ کبھی ایک سیاسی تحریک چلائی تو کبھی دوسری۔ کوئی تحریک کامیاب ہوئی تو کوئی ناکام۔ ہر تحریک میں عام مسلمانوں کا خون بے دریغ بہا۔ ان تحریکوں نے اپنے بعض مقاصد کو ضرور حاصل کیا۔ لیکن اگر مجموعی طور پر دیکھا جائے تو گماں گزرتا ہے مسلمان اوج ثریا پر جانے کے بجائے پستیوں کی جانب رواں دواں رہے۔

اس امر کی وجوہات سادہ سی ہیں۔ نہ کسی سیاسی حکمران نے عوام کی اخلاقی تربیت کی۔ نہ کسی حاکم نے اپنی ترجیحات کو درست کیا۔ بلکہ حکمرانوں نے ازخود تمام سیاسی، سماجی، اخلاقی اور مذہبی روایات کی دھجیاں اڑا دیں۔ اور ان ہی عوامل کی بنیاد پر ایک معاشرہ وجود میں آیا۔ ایک کھوکھلا معاشرہ۔ ہر قسم کی اخلاقیات سے عاری۔

تاریخ کے اوراق بتلاتے ہیں کہ مسلمان دنیا اندرونی خلفشار اور لڑائیوں کا شکار ہوگئی۔ اسی اثناء [] میں ایک صدی سے زائد عرصہ گزر گیا۔ تمام تر توانائی اندرونی لڑائی میں لگ گئی۔ انہی حماقتوں کے باعث پہلے برطانیوں نے جبر وستم کی داستاں رقم کی۔ پھر روس نے۔ اور اب امریکا بہادر ہم پر مسلط ہے۔ امریکا کے بعد اگلا نمبر چین کا ہے۔ تمام قرائن اسی جانب گامزن ہیں۔

مسلمان دنیا میں جب جب ظلم وجبر کا بازار گرم ہوا تو حکمراں طبقے نے انہی اقوام کو مدد کی صدا دی جو ظالموں کی پشت پناہی کو اپنا شعار بنائے ہوئے ہیں۔ یعنی بے بسی کا یہ عالم ہے کہ جس عطار کے سبب بیمار ہوئے اسی کے لونڈے سے دوا لیتے ہیں۔ عام مسلمانوں نے اپنے بھائیوں کیلیے دعا کی اور اپنی عظمتِ رفتہ کے قصیدے پڑھے۔ علمائے عرب وعجم نے مظلوم مسلمانوں کیلیے دعا کی اور ظالموں کیلیے بددعا۔ اور اللہ تعالیٰ کی نصرت و امداد کو صدا دی۔ سیاسی لیڈروں اور اقتدار کے ایوانوں نے تقاریر سے اپنا اپنا کام چلایا۔ اور یوں سب نے اپنے تئیں مظلوم کے ساتھ ہمدردی کا حق ادا کر دیا۔

مگر اب ایسا چلنے کا نہیں۔ جو کام ہم نے کیے سب کے سب سطحی نوعیت کے ہیں۔ حقیقت سے ان کا دور دور لینا دینا نہیں۔ کسی کی مدد کرنے کیلیے انسان کا اپنا مضبوط ہونا ضروری ہے۔ بصورتِ دیگر مدد محض لفاظی کے سوا کچھ نہیں ہوگی۔ اسی قسم کی مدد فلسطین وکشمیر کے مظلوم عوام آج مسلمانوں سے پا رہے ہیں۔

اپنے کردار کی بہتری اور محنت سے اللہ کی نصرت کو صدا دیں اور پھر دیکھیے دعائیں قبول ہوتی ہیں یا نہیں۔

اللہ تعالیٰ کے ایک فیصلے کو یاد رکھیے۔ اللہ رب العزت کسی قوم کی حالت اس وقت تک نہیں بدلتا جب تک وہ اپنی حالت خود نہ بدلے۔

پہلے پہل بدلنے کا فیصلہ کیجئے۔ کیا ایسے ہی وقت گزارنا ہے یا اپنی عظمت رفتہ کو بحال کرنا ہے۔ اگر ماضی جیسا عروج حاصل کرنا ہے تو انسان سازی پر توجہ دینا ہوگی۔ آج کے مسلمان کو جدید عصری تقاضوں کے مطابق ہم آہنگ کرنا ہوگا۔ سیاسی رہنماؤں کو اپنی شخصیت پرستی کے خول کو توڑ کر اقوام کو اعلیٰ اخلاقی اصولوں پر استوار کرنا ہوگا۔ جدید علوم میں مہارت پیدا کرنا ہوگی۔ تعلیمی معیار بلند کرنا ہوگا۔ صحت کے شعبے میں ترقی کو شعار بنانا ہوگا۔ دینی تعلیم کا علم پیشہ ور ملاؤں سے چھین کر ریاست کو خود تھامنا ہوگا۔ مذہبی شدت پسندی کی لعنت کا تدارک کرنا ہوگا۔ مذہبی رواداری کو فروغ دینا پڑے گا۔ سب سے بڑھ کر اہم یہ کہ جذباتی جبلّت کا خاتمہ کرنا ہوگا۔ معاشرے میں عدم برداشت کو ختم کرنا پڑے گا۔ زرعی وصنعتی ترقی کو اپنی ترجیح بنانا ہوگا۔

تعلیمی میدان میں ترقی اقتصادی ترقی کی ضمانت ہے۔ اقتصادی ترقی مضبوط دفاع کی ضمانت ہے۔ اور مضبوط اقتصادی و دفاعی قوت ہی آج ہر قسم کے اندرونی و بیرونی خطرات کا جانفشانی سے مقابلہ کر سکتی ہے۔

حاصلِ کلام یہ ہے۔ مسلم امہ اپنی موجودہ حالت پر ماتم کرنے کے بجائے اپنی ساری توانائی تعلیم اور اقتصادی ترقی پر صرف کرے۔ بتدریج تمام شعبہ ہائے زندگی میں ترقی کو اپنا ہدف بنائے۔ سفر کٹھن بھی ہے اور طویل بھی۔ لیکن مسئلے کا دیرپا حل یہی ہے۔

ایک بات یاد رکھنے کی ھے که ماضی کی حیثیت محض ایک قبرستان کی ھے۔ اور یقیناً ھمارے قبرستان میں کئی نادر اور قیمتی لوگ بھی مدفون ھیں اور کئی قیمتی روایات بھی۔ لوگ تو آنے کے نھیں۔ انھیں صدا دینا محض سعی لاحاصل ھے۔ البته چند روایات کو زندہ کیا جاسکتا ھے۔ جیسے علم کی کھوئی ھوئی روایت کو آج بھی زندہ کیا جا سکتا ھے۔ بھرکیف اپنے اسلاف کی درخشاں داستان شجاعت کو ضرور یاد کیجئے، مگر ماضی میں جینا چھوڑ دیجئے۔ حالت آج میں حالتِ کل کے بوج بوئیں۔ اور علامه اقبال کی اس نصحیت پر بھی ضرور غور کیجئے۔

تھے تو آبا وہ تمھارے ہی، مگر تم کیا ہو
ہاتھ پر ہاتھ دھرے منتظرِ فردا ہو

وطن سرینگر

انسانی زندگیوں میں جنگلات کی افادیت

جموں کشمیر خوبصورت جنگلوں سے ہرا بھرا ھے اور جنگلوں کی ھی بدولت ھمیں صاف وشفاف آب وھوا میسر ھوتی ھے لیکن پچھلے کئی برسوں سے جنگلوں کے کٹاو میں بے تحاشہ اضافہ ھوا محکمہ جنگلات کی غفلت شعاری سے جنگل چور جنگل کو دو دو ہاتھوں لوٹتے ھوئے نظر آرھے ھیں اگر چہ انسانی زندگی میں جنگلات کی اہمیت کا کوئی نعم البدل نہیں کیونکہ جنگلات ماحول کو صاف ستھرا بنانے میں انتہائی اہم ہیں۔ آکسیجن کی کمی کو پورا کرتے ہوئے ہر جاندار کو زندگی بخشتے ہیں بارشوں کا سبب بنتے ہیں سیلابوں کو روکتے ہیں ایک بڑا درخت **2** ٹن کے ائیر کنڈیشنڈ کے برابر ٹھنڈک پیدا کرتا ہے حتیٰ کہ ہماری زندگی جنگلات کے دم سے ھے۔ گزشتہ چند برسوں میں اس حوالے سے دنیا بھر میں ایک نئی حساسیت نے جنم لیا ہے جس کے اثرات جموں کشمیر میں بھی دیکھنے میں آرہے ہیں بڑھتی ہوئی انسانی آبادی کی وجہ سے جنگلات کا بے دریغ کٹاو ‌ جاری ہے اور اسی وجہ سے قرہ ارض پر حیاتیاتی تنوع کو شدید خطرات لاحق ہیں۔

کل رات جو ایندھن کے لیے کٹ کے گرا ہے
چڑیوں کو بڑا پیار تھا اس بوڑھے شجر سے

پچھلی کئی دہائیوں سے جموں کشمیر میں مختلف حکومتیں بنی مگر ماحولیات کے نازک اور حساس معاملے میں کوئی تبدیلی نہ لا سکے جو بھی آیا بس پیسہ بنانے کے لیے ہی آیا بڑے بڑے پراجیکٹس میٹروز موٹرویز بنائے جن کے عوض کِک بیکس کمیشن چلتی رہیں اور عوام کے حق پر ڈاکہ ڈالتے رہے آج تک کسی نے یہ نہ سوچا کہ مسندِ اقتدار پر عوام اس آس امید پر بٹھاتی رہی کہ ان کی بھلائی اور خوشحالی کے لیے کوئی ڈھنگ کا کام کیا جاتا الٹا عوام کو الّو بنا کر خزانوں پر ہاتھ صاف کرتے رہے۔

ماہرین بتاتے ہیں بڑے اور پر ہجوم شہروں میں درختوں کا ہونا ضروری ہے تا کہ موسمی تغیرات **Climate Change** کی وجہ سے ہونے والی گرمی اور ماحول کی آلودگی میں کمی آئے۔ لیکن جموں کشمیر میں پچھلے کئی برسوں سے جنگل کے کٹاو سے یہ صورت حال پیدا ھوئی ھے، جہاں پر جنگلات کی شرح **4** فیصد میں نمایا کمی واقع ھوئی ھے۔ حالانکہ عالمی مسلمہ معیارات کے مطابق کسی بھی ملک کے کم از کم **25** فیصد رقبے پر جنگلات کا ہونا ضروری ہے۔ ہماری معیشت اور معاشرت پانی اور درختوں کی کمی کی وجہ سے شدید مشکلات سے دوچار ہے بیدریغ درخت کاٹنے کی وجہ سے فضا میں موجود **ozone** کی تہہ کمزور پڑتی جارہی ہے جس سے کینسر جیسے مہلک امراض میں حولناک اضافے دیکھنے میں آ رہے ہیں۔ ہمارے لیے کتنی تشویش کی بات ہے آنے والے سالوں میں ہمارے ساتھ کیا ہونے والا ہے کسی کو کوئی پرواہ نہیں۔

اگر سرکار نے سبز سونے کی حفاظت کیلئے بہتر اقدامات نہ اُٹھائے تو دن دور نہیں جب وہ تتلیاں جو ماحول کو رنگوں سے بھر دیتی ھیں اور وہ جگنو جو راتوں کو جگمگاتے ھیں خوبصورت رنگ برنگے پرندے کچھ دیارِ غیر رخت سفر ہوئے تو کچھ مار دیے گئے۔ بارشیں ہم سے روٹھ جائیں گی وہ بھیگا بھیگا ساون وہ کالی کالی گھٹائیں کڑکتے بادل لشکتی بجلیاں وہ آسمان پر پھیلی کہکشائیں آنکھوں کو کتنی بھلی لگتی ھیں یہ قدرتی نعمتیں ہمارے سے چھینی جائے گی۔ یہ امر بالکل واضع ہے کہ آج اگر ہم اپنے ماحول کی بقا کے لیے اٹھ کھڑے نہ ہوئے تو ہماری آنے والی نسلوں کا مستقبل معدوم نظر آتا ہے آج ہمیں یہ عہد کرنا ہے کہ ہم اپنے ماحول کو زیادہ سے زیادہ درخت لگا کر محفوظ بنائیں گے۔ ایک زندہ قوم یقیناً عزمِ مصمم کی بدولت تمام اہداف حاصل کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے اگر ایسا نہ کر سکے تو آنے والی نسلیں ہمیں کبھی معاف نہیں کریں گی۔ اور سرکار کو بھی چاہیے کہ وہ اس طرف توجہ دے سفید جنگل عاراضی پر نئے درخت اگانے کے ساتھ ساتھ جنگل کی حفاظت کرنے والے اگر کسی بھی غفلت شعاری سے کام لے اُن کے خلاف سخت سے سخت کاروائی کرے تا کہ جنگل کو بچایا جاسکے۔

”کنج ادب ایک تعارف“

تحریر/صابر جانی بجران

کنج ادب فیس بک پیج ایک وسیع پیج ہے جس کے ذریعے پچھڑے ہوئے علاقوں میں چھپا ہوا ٹیلنٹ ہنر جن کو کہیں سٹیج یا پلیٹ فارم نہیں ملتا اُن کے لئے کنج ادب ایک ایسا قدم ہیا یک ایسا پلیٹ فارم ہے ایک ایسی سٹیج ہے جس کے ذریعے آج سے پہلے بھی کئی ایسے چھپے ہوئے ہنر سامنے لائے ہیں اور اس سے آگے بھی دل کے لگن کے سات اور پوری محنت کے ساتھ ساتھ کنج ادب کی پوری ٹیم اپنا قیمتی وقت نکال کر ہر ایسے علاقوں میں جا جا کر جہاں پر ابھی تک کوئی میڈیا وغیرہ نہیں پہنچا وہاں جا کر معلوم کر کے وہاں کے گلوکار شاعر کسی بھی طریقے کا ہنر کا مالک یا ادب کے ساتھ کوئی ایسا شخص محبت کرنے والا یا۔ ادب کے ساتھ جڑا ہوا جس کو ادب کے لیے کام کرنے کی بہت شوق ہوتی ہو لیکن اُسے کہیں بولنے کا موقع نہیں ملتا۔ کنج ادب کی ٹیم جا کر ایسے شخصیاتوں ایسے لوگوں کو سامنے لاتی ہے یعنی کی کنج ادب کی ٹیم ایک طرح سے کہوں تو خدمتِ خلق کرتی ہے اور جو بھی اس ٹائم یہ تحریر پڑھ رہے ہیں اُن کو میں بس اتنا ہی کہوں گا کی اپنے ہنر کو باہر لانے کے لیے، سامنے لانے کے لیے یا منظر عام پر لانے کے لئے کنج ادب کے ساتھ جوڑیں یا آپ کی نظر میں کوئی ایسا بچہ یا جوان یا کوئی بھی ایسا شخص جس کے اندر کوی ہنر ہے۔ وہ ہمارے ان نمبرات پر رابطہ قائم کریں تا کہ کنج ادب کی ٹیم اُن کے ساتھ مل سکے: جموں ریجن کے لئے **For Jammu** **7006512327**,**9797555171** اور کشمیر ریجن کے لئے **For Kashmir** رگوں **9149892959**،**7051618519** ان نمبرات پر رابطہ قائم کریں تا کہ ہم آپ کی جتنی ہو سکے اُتنی مدد کریں اور ہم آپ کو آگے لے جاسکے کسی بھی طریقہ کی ہلپ کر سکیں یعنی مدد کر سکیں۔ آخر میں یہی کہوں گا کی کنج ادب ایک بہت بڑا پیج ہے اور آخر میں کنج ادب کا تہہ دل سے شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں کیوں کہ اس دور میں یہ اتنا بڑا کام کر رہا ہے یعنی کی خدمت خلق کر رہا ہے۔ زیادہ سے زیادہ ہمارے کنج ادب پیج کے ساتھ جوڑیں تا کہ ہم سب ایک ساتھ مل کر اپنی قوم، معاشرے کی خدمت کر سکیں۔

عالمی ادارہ صحت کی تحقیق:

زیادہ دیر تک کام کرنا موت کی وجہ بن سکتا ہے

بی بی سی

عالمی ادارہ صحت ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (ڈبلیو ایچ او) کی ایک نئی تحقیق کے مطابق سالانہ کام کرنے کے طویل اوقعات کے باعث لاکھوں افراد کی ہلاکت ہو رہی ہے۔ عالمی سطح پر اپنی نوعیت کی ایک پہلی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ سنہ **2016** میں طویل دفتری اوقات کے باعث **745000** افراد دل کے دورہ پڑنے یا فالج ہونے سے ہلاک ہوئے تھے۔ رپورٹ سے یہ بھی پتا چلا ہے کہ جنوب مشرقی ایشیا اور مغربی بحرالکاحل میں رہنے والے افراد سب سے زیادہ متاثرہ تھے۔ عالمی ادارہ صحت نے کہا ہے کہ کورونا کی وبا کے باعث اس رجحان میں مزید تیزی آسکتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ ہفتے میں **55** گھنٹے یا اس سے زیادہ کام کرنے والے لوگوں میں فالج کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اور دل کی بیماری کی وجہ سے موت واقع ہونے کی شرح **35-40** گھنٹے کام کرنے والوں کے مقابلے میں **17** فیصد زیادہ ہوتی ہے۔ یہ تحقیق مزدوروں کی عالمی تنظیم انٹرنیشنل لیبر آرگنائزیشن کے ساتھ مل کر کی گئی۔ اس سے مزید یہ پتا چلا کہ طویل اوقات کی وجہ سے اموات میں تین تہائی تعداد ان افراد کی تھی جو درمیانی عمر کے یا بڑی عمر کے تھے۔ عالمی ادارہ صحت ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (ڈبلیو ایچ او) کی ایک نئی تحقیق کے مطابق سالانہ کام کرنے کے طویل اوقعات کے باعث لاکھوں افراد کی ہلاکت ہو رہی ہے۔ عالمی سطح پر اپنی نوعیت کی ایک پہلی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ سنہ **2016** میں طویل دفتری اوقات کے باعث **745000** افراد دل کے دورہ پڑنے یا فالج ہونے سے ہلاک ہوئے تھے۔ رپورٹ سے یہ بھی پتا چلا ہے کہ جنوب مشرقی ایشیا اور مغربی بحرالکاحل میں رہنے والے افراد سب سے زیادہ متاثرہ تھے۔ عالمی ادارہ صحت نے کہا ہے کہ کورونا کی وبا کے باعث اس رجحان میں مزید تیزی آسکتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ ہفتے میں **55** گھنٹے یا اس سے زیادہ کام کرنے والے لوگوں میں فالج کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اور دل کی بیماری کی وجہ سے موت واقع ہونے کی شرح **35-40** گھنٹے کام کرنے والوں کے مقابلے میں **17** فیصد زیادہ ہوتی ہے۔ یہ تحقیق مزدوروں کی عالمی تنظیم انٹرنیشنل لیبر آرگنائزیشن کے ساتھ مل کر کی گئی۔ اس سے مزید یہ پتا چلا کہ طویل اوقات کی وجہ سے اموات میں تین تہائی تعداد ان افراد کی تھی جو درمیانی عمر کے یا بڑی عمر کے تھے۔ عالمی ادارہ صحت ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (ڈبلیو ایچ او) کی ایک نئی تحقیق کے مطابق سالانہ کام کرنے کے طویل اوقعات کے باعث لاکھوں افراد کی ہلاکت ہو رہی ہے۔ عالمی سطح پر اپنی نوعیت کی ایک پہلی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ سنہ **2 0 1 6** میں طویل دفتری اوقات کے باعث **745000** افراد دل کے دورہ پڑنے یا فالج ہونے سے ہلاک ہوئے تھے۔ رپورٹ سے یہ بھی پتا چلا ہے کہ جنوب مشرقی ایشیا اور مغربی بحرالکاحل میں رہنے والے افراد سب سے زیادہ متاثرہ تھے۔ عالمی ادارہ صحت نے کہا ہے کہ کورونا کی وبا کے باعث اس رجحان میں مزید تیزی آسکتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ ہفتے میں **55** گھنٹے یا اس سے زیادہ کام کرنے والے لوگوں میں فالج کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اور دل کی بیماری کی وجہ سے موت واقع ہونے کی شرح **35-40** گھنٹے کام کرنے والوں کے مقابلے میں

17 فیصد زیادہ ہوتی ہے۔ یہ تحقیق مزدوروں کی عالمی تنظیم انٹرنیشنل لیبر آرگنائزیشن کے ساتھ مل کر کی گئی۔ اس سے مزید یہ پتا چلا کہ طویل اوقات کی وجہ سے اموات میں تین تہائی تعداد ان افراد کی تھی جو درمیانی عمر کے یا بڑی عمر کے تھے۔

پانچ ہفتے قبل، لنکڈ ان کی ویب سائٹ پر **45** سالہ جوناتھن فروسٹک کو اس وقت شہرت ملی جب انھوں نے اپنی ایک پوسٹ میں یہ بتایا کہ کیسا نھیں کام کرنے کے طویل اوقات کے بارے میں سنجیدگی سے اندازہ ہوا۔ ایچ ایس بی سی بینک کے لیے کام کرنے والے

جوناتھن اتوار کے روز اپنے آنے والے دنوں کا شیڈول تیار کر رہے تھے جب انھیں اچانک سینے میں درد ہوا اور ساتھ ہی ان کے گلے، بازو اور جبڑوں میں بھی درد شروع ہو گیا۔ انھوں نے اپنی بیوی کو آواز دی جنھوں نے ایمبولنس بلائی۔ "میں بیڈروم میں جا کر لیٹنے لگا تھا اور میں نے اپنی بیوی کو یہ بتایا جس نے ایمبولینس کو فون ملایا۔" جوناتھن نے دل کے دورے سے صحتیابی کے دوران اپنے کام کرنے کے طرزِ عمل کو بدلنا شروع کیا۔

"میں اب سارا دن زوم پر نہیں گزار رہا۔" لنکڈ ان پر ان کی پوسٹ کو ہزاروں لوگوں نے سراہا اور سب نے اپنے طویل کام کرنے کے اوقعات کے بارے میں اور صحت پر اس کے اثرات کا ذکر کیا۔ جوناتھن کہتے ہیں کہ وہ اپنی کمپنی کو اس کا ذمہ دار نہیں ٹھہراتے لیکن اس صارف نے ان کی پوسٹ پر تبصرہ کرتے ہوئے لکھا کہ کمپنیاں اپنے ملازمین کی پرواہ کیے بغیر کام کے معاملے میں انھیں آخری حد تک دھکیل دیتی ہیں۔ ان کی کمپنی ایچ ایس بی سی نے کہا ہے کہ وہ جوناتھن کی جلد صحتیابی کی امید کرتے ہیں۔ ایچ ایس بی سی کا کہنا تھا کہ "ہمیں پتا ہے کہ آپ کی صحت اور کام کے بیچ میں ایک اچھا توازن ہونا چاہیے۔ گزشتہ برس سے ہم نے ذاتی صحت پر بہت زیادہ زور دینا شروع کیا ہے۔ اس موضوع پر لوگوں کے جواب دیکھ کر یہ اندازہ ہوتا ہے کہ وہ اس کے بارے میں کس قدر سوچتے ہیں اور ہم سب کی اس حوالے سے حوصلہ افزائی کر رہے ہیں کہ وہ اپنی صحت کو پہلی ترجیح بنائیں"۔

عالمی ادارہ صحت نے یہ تحقیق کورونا کی وبا سے پہلے کی ہے اس لیے وبا کے دوران کے اعداد و شمار اس میں شامل نہیں کیے گئے۔ تاہم حکام کا یہ ضرور کہنا ہے کہ لاک ڈاون کی وجہ سے گھر سے کام کرنے کی شرح میں اضافہ ہوا ہے۔ اور اس سے طویل اوقات تک کام کرنے سے ہونے والے خطرات بھی بڑھیں گے۔ ڈبلیو ایچ او کی ٹیکنیکل آفیسر فرینک پیگا کے مطابق: "ہمارے پاس کچھ ایسے ثبوت ہیں جن سے یہ پتا چلتا ہے کہ جیسے ہی بہت سے ممالک نے لاک ڈاون کا اعلان کیا تو اس سے کام کرنے کے اوقات میں دس فیصد تک اضافہ ہوا ہے۔"

محققین کے مطابق دو ایسے طریقے ہیں جن سے دیر تک کام کرنے کی وجہ سے صحت خراب ہوتی ہے۔ پہلا، کام کی وجہ سے ہونے والا ذہنی دباؤ یا پریشانی اور دوسرا یہ کہ زیادہ کام کرنے والے لوگ صحت کو نقصان پہنچانے والی چیزوں کا استعمال زیادہ کرتے ہیں جیسا کہ سگریٹ اور شراب۔ اس کے ساتھ ساتھ ان کی نیند بھی پوری نہیں ہوتی اور وہ ورزش بھی کم کرتے ہیں جبکہ ان کی خوراک بھی صحت مند نہیں ہوتی۔ **32** برس کے اینڈریو فالز شمالی انگلینڈ کے شہر لیڈز میں ایک سروس انجینیئر کے طور پر کام کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ جس کمپنی میں وہ پہلے کام کر رہے تھے وہاں زیادہ دیر تک کام کرنے کی وجہ سے ان پر ذہنی اور جسمانی دباؤ میں اضافہ ہوا۔ "پچاس سے **55** گھنٹے کام کرنا بہت عام بات تھی، میں کئی کئی ہفتے گھر سے دور رہتا تھا۔ پریشانی، ڈپریشن اور اضطراب کے ایک گول دائرے میں پھنس کر رہ گیا تھا۔ میں ہر وقت تھکا تھکا رہنے لگا تھا۔" پانچ برس کے بعد انھوں نے وہ کام چھوڑ کر ایک سافٹ ویئر انجینیئر بننے کی تربیت حاصل کی۔ زیادہ دیر تک کام کرنے والے لوگوں کی تعداد میں کورونا وائرس سے پہلے ہی اضافہ ہو رہا تھا۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا بھر کی آبادی میں یہ شرح نو فیصد تھی۔ محققین کے مطابق دو ایسے طریقے ہیں جن سے دیر تک کام کرنے کی وجہ سے صحت خراب ہوتی ہے۔ پہلا، کام کی وجہ سے ہونے والا ذہنی دباؤ یا پریشانی اور دوسرا یہ کہ زیادہ کام کرنے والے لوگ صحت کو نقصان پہنچانے والی چیزوں کا استعمال زیادہ کرتے ہیں جیسا کہ سگریٹ اور شراب۔ اس کے ساتھ ساتھ ان کی نیند بھی پوری نہیں ہوتی اور وہ ورزش بھی کم کرتے ہیں جبکہ ان کی خوراک بھی صحت مند نہیں ہوتی۔ **32** برس کے اینڈریو فالز شمالی انگلینڈ کے شہر لیڈز میں ایک سروس انجینیئر کے طور پر کام کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ جس کمپنی میں وہ پہلے کام کر رہے تھے وہاں زیادہ دیر تک کام کرنے کی وجہ سے ان پر ذہنی اور جسمانی دباؤ میں اضافہ ہوا۔ "پچاس سے **55** گھنٹے کام کرنا بہت عام بات تھی، میں کئی کئی ہفتے گھر سے دور رہتا تھا۔ پریشانی، ڈپریشن اور اضطراب کے ایک گول دائرے میں پھنس کر رہ گیا تھا۔ میں ہر وقت تھکا تھکا رہنے لگا تھا۔" پانچ برس کے بعد انھوں نے وہ کام چھوڑ کر ایک سافٹ ویئر انجینیئر بننے کی تربیت حاصل کی۔ زیادہ دیر تک کام کرنے والے لوگوں کی تعداد میں کورونا وائرس سے پہلے ہی اضافہ ہو رہا تھا۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا بھر کی آبادی میں یہ شرح نو فیصد تھی۔ محققین کے مطابق دو ایسے طریقے ہیں جن سے دیر تک کام کرنے کی وجہ سے صحت خراب ہوتی ہے۔ پہلا، کام کی وجہ سے ہونے والا ذہنی دباؤ یا پریشانی اور دوسرا یہ کہ زیادہ کام کرنے والے لوگ صحت کو نقصان پہنچانے والی چیزوں کا استعمال زیادہ کرتے ہیں جیسا کہ سگریٹ اور شراب۔ اس کے ساتھ ساتھ ان کی نیند بھی پوری نہیں ہوتی اور وہ ورزش بھی کم کرتے ہیں جبکہ ان کی خوراک بھی صحت مند نہیں ہوتی۔ **32** برس کے اینڈریو فالز شمالی انگلینڈ کے شہر لیڈز میں ایک سروس انجینیئر کے طور پر کام کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ جس کمپنی میں وہ پہلے کام کر رہے تھے وہاں زیادہ دیر تک کام کرنے کی وجہ سے ان پر ذہنی اور جسمانی دباؤ میں اضافہ ہوا۔ "پچاس سے **55** گھنٹے کام کرنا بہت عام بات تھی، میں کئی کئی ہفتے گھر سے دور رہتا تھا۔ پریشانی، ڈپریشن اور اضطراب کے ایک گول دائرے میں پھنس کر رہ گیا تھا۔ میں ہر وقت تھکا تھکا رہنے لگا تھا۔" پانچ برس کے بعد انھوں نے وہ کام چھوڑ کر ایک سافٹ ویئر انجینیئر بننے کی تربیت حاصل کی۔ زیادہ دیر تک کام کرنے والے لوگوں کی تعداد میں کورونا وائرس سے پہلے ہی اضافہ ہو رہا تھا۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا بھر کی آبادی میں یہ شرح نو فیصد تھی۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

باقیات

101
فضا پیدا کر دی ہے، جہاں اہل خانہ اور مقامی لوگ سوگوار ہیں۔ اہل خانہ نے لیفٹیننٹ گورنر اور وزیر اعلیٰ جموں وکشمیر سے اپیل کی ہے کہ میتوں کی جلد واپسی کے لیے اقدامات کیے جائیں۔ ابتدائی اطلاعات کے مطابق حادثہ کویت کی ایک شاہراہ پر دو گاڑیوں کے ٹکرانے سے پیش آیا۔ حکام نے بتایا کہ جاں بحق افراد کی شناخت کی باضابطہ تصدیق کے لیے متعلقہ ایجنسیوں اور سفارتی ذرائع سے رابطہ کیا جا رہا ہے۔ معلوم ہوا ہے کہ جموں وکشمیر کے لوگ روزگار کے سلسلے میں اکثر خلیجی ممالک، بشمول کویت، کا رخ کرتے ہیں، خاص طور پر محنت طلب شعبوں میں کام کرنے کے لیے، تاکہ اپنے خاندانوں کی مالی ضروریات پوری کر سکیں۔

102
رضاکاروں، سول سوسائٹی کی تنظیموں، سیاسی جماعتوں، عوامی نمائندوں اور عام لوگوں کی زیادہ سے زیادہ رسائی اور بیداری کے لیے عوامی سطح پر عوامی شرکت پر زور دیا۔ لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ جموں وکشمیر یوٹی میں منشیات کی آمد جموں کشمیر کے نوجوانوں کے مستقبل کو خطرے میں ڈالنے کی ایک بڑی بین الاقوامی سازش کا حصہ ہے۔ لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ سماج کے ہر طبقے کو منشیات کی لعنت کے خلاف اس جنگ میں شامل ہونا چاہیے۔ لیفٹیننٹ گورنر نے منشیات کی سمگلنگ کے نیٹ ورکس کو ختم کرنے کے لیے مسلسل اور بھرپور مہم چلانے کی ہدایت کی۔ انہوں نے کہا کہ 'معصوم کو ہاتھ نہ لگائیں اور مجرم کو نہ چھوڑیں' ہماری پالیسی ہے۔ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے مزید کہا کہ ہمیں منشیات کے استعمال کے حقیقی متاثرین کی شناخت کرنی چاہیے اور ان کی بحالی کے لیے پرعزم کوششیں کرنی چاہئیں۔ میٹنگ میں نیشا مکت ابھیان کے لیے تیار کردہ سرگرمیوں کے سلسلے اور محکمہ وار سرگرمی کیلنڈر پر بھی تبادلہ خیال کیا گیا۔ IEC مہم اور ایکشن پلان کے موثر نفاذ کے لئے یوٹی اور ڈویژنل سطح کی کمیٹیاں پہلے ہی تشکیل دی جا چکی ہیں۔ لیفٹیننٹ گورنر منوج

سنہا نے مزید ہدایت دی کہ لوگوں کی فعال شرکت کے ساتھ اس مہم کو جن آندولن بنایا جائے۔ انہوں نے اس مہم کو مزید موثر بنانے کے لیے رائے عامہ کے طریقہ کار کیساتھ عوامی تجاویز کے انضمام پر بھی زور دیا۔

103
بنائے جائیں گے۔ انہوں نے کہا ''بائیو میٹرک تصدیق میں تکنیکی مسائل کی صورت میں، ویب کیم پر مبنی تصویر کیپچر کے ساتھ دستی ڈیٹا انٹری کے لیے ایک فال بیک آپشن کے طور پر رکھا گیا ہے۔ ''یاتریوں کو 8 اپریل 2026 کو یا اس کے بعد کسی مجاز ڈاکٹر یا طبی ادارے کی طرف سے جاری کردہ ایک درست لازمی صحت کا سرٹیفکیٹ جمع کرانے کی ضرورت ہوگی، اس کے ساتھ 150 روپے فی پرمٹ کی مقررہ فیس ہے۔ اس عمل کیلئے بورڈ نے 37 ریاستوں اور مرکز کے زیر انتظام علاقوں میں لازمی صحت سرٹیفکیٹ جاری کرنے کے لیے مجاز ڈاکٹروں اور اداروں کی فہرست جاری کی ہے۔ نامزد بینک برانچیں سسٹم سے تیار کردہ یاترا پرمٹ جاری کرنے سے پہلے سی ایچ سی کی صداقت اور درستگی کی تصدیق کریں گی، جس میں منتخب کردہ راستے بالتل یا پہلگام کی وضاحت ہوگی۔ اس نے کہا کہ اجازت نامے میں وہ تاریخ بھی ہوگی جس دن یاتری کو ڈومیل (بالتل محور) یا چندنواری (پہلگام محور) پر رسائی کنٹرول گیٹس کو عبور کرنے کی اجازت ہے۔ طریقہ کار کے مطابق، کسی خاص یاترا کی تاریخ کے لیے رجسٹریشن سات دن پہلے بند ہو جائے گی۔ اس میں کہا گیا ہے کہ بینکوں کو یہ بھی ہدایت دی گئی ہے کہ وہ مناسب ہیلپ ڈیسک قائم کریں، عملے کی تربیت کریں اور ہموار رجسٹریشن کی سہولت کے لیے تشہیری مہم چلائیں۔ شرائن بورڈ نے یاتریوں کو مشورہ دیا ہے کہ وہ رجسٹریشن کے دوران درست آدھار اور موبائل تفصیلات کو یقینی بنائیں اور بغیر کسی پریشانی کے یاترا کے لیے تمام طے شدہ طریقہ کار پر عمل کریں۔

104
مستفیدین کے جذباتی بوجھ کو تسلیم کرتے ہوئے کہا کہ کچھ لوگ امتحانات اور انٹرویوز کے ذریعے سرکاری نوکریاں حاصل کرتے ہیں۔ لیکن آپ نے کسی بھی امتحان سے کہیں زیادہ قربانی دی

ہے۔ آپ نے کسی قیمتی کو کھو دیا ہے، جو اب آپ کے ساتھ نہیں ہے۔ وزیر اعلیٰ نے نوٹ کیا کہ کوئی بھی معاوضہ حقیقی معنوں میں کسی پیارے کے نقصان کا متبادل نہیں بن سکتا۔ انہوں نے مزید کہا کہ اگر کبھی انتخاب کرنا ہوتو کوئی بھی خاندان کے کسی فوت شدہ فرد کی واپسی پر ملازمت کا انتخاب نہیں کرے گا۔ نظامی اصلاحات پر روشنی ڈالتے ہوئے وزیر اعلیٰ نے کہا کہ ایس آر او 43 سے بحالی امدادی اسکیم میں تبدیلی کا مقصد ساختی خامیوں کو دور کرنا اور کارکردگی کو بہتر بنانا تھا۔

105
شکار اور غیر فعال صنعتی یونٹوں کی بحالی پر زور دیتے ہوئے کہا کہ کاروبار میں آسانی پیدا کرنے اور صنعتوں کی بہتر اور بروقت کارکردگی کو یقینی بنانے کے لئے صنعتی پالیسی میں اصلاحات ضروری ہیں۔ انہوں نے صنعتی اکائیوں کے بغیر کسی رکاوٹ کے کام کرنے کے لئے صنعتی اسٹیٹس میں بلا تعطل پانی اور بجلی کی فراہمی، بہتر سڑکوں کے رابطے اور دیگر ضروری سہولیات سمیت مناسب انفراسٹرکچر فراہم کرنے کی اہمیت کو اجاگر کیا۔ اس موقعہ پر شراکت داروں نے کئی اہم مسائل اُٹھائے جن میں صنعتی مراعاتی پیکجز، الاٹمنٹ کی بروقت فراہمی، رجسٹریشن کے عمل کو آسان بنانا اور مرحلہ سوم سانبہ سے متعلق خدشات شامل ہیں۔ نائب وزیر اعلیٰ سریندر کمار چودھری نے یقین دلایا کہ تمام جائز مسائل کو ترجیحی بنیادوں پر حل کیا جائے گا تاکہ خطے میں صنعتی ترقی کو فروغ دیا جا سکے۔

106
بلکہ ایک سہ جہتی (3D) نظام بن چکا ہے، جہاں سائبر اثرات ذہنی فضا کو متاثر کرتے ہیں، خلائی وسائل اہداف کی نشاندہی کرتے ہیں اور الیکٹرانک وارفیئر ہر فریکوئنسی پر بیک وقت مقابلہ کرتی ہے۔ آرمی چیف نے اس بات پر

زور دیا کہ کمانڈروں کو حکمت عملی سے لے کر عملی سطح تک تمام شعبوں میں صورتِ حال کا مکمل ادراک ہونا چاہیے۔ آپریشن سندور کا حوالہ دیتے ہوئے انہوں نے کہا کہ زمینی انٹیلی جنس نیٹ ورک، سائبر اور الیکٹرانک وارفیئر کی معلومات کے ساتھ مل کر فوج اور فضائیہ کو مشترکہ ہدف بندی میں مدد ملی،

107
سلنڈر کے متعدد دھماکوں کی اطلاع ملنے پر صورتحال مزید خراب ہوگئی، جس سے آگ میں شدت آگئی اور آگ بجھانے کی کوششیں پیچیدہ ہوگئیں۔ حکام نے بتایا کہ یہ کارروائی اے ڈی جی پی فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز آلوک کمار کی نگرانی میں کی گئی، جبکہ اعلیٰ افسران موقع پر موجود رہے تاکہ آگ پر قابو پانے کی کوششوں کی نگرانی کی جا سکے۔ انہوں نے کہا کہ کافی محنت ومشقت کے بعد آگ پر قابو پالیا گیا لیکن اس دوران کم از کم 5 رہائشی مکانات جل گئے اور املاک کو وسیع نقصان پہنچا۔ ادھر حکام نے جمعرات کو بتایا کہ کپواڑہ ضلع میں مرکزی بس اسٹینڈ میں آگ لگنے سے 7 بسوں کو نقصان پہنچا۔ انہوں نے کہا کہ بدھ کی رات پیش آنے والے اس واقعے میں کسی جانی نقصان کی اطلاع نہیں ہے۔ حکام نے بتایا کہ آگ بجھانے کی کارروائیاں فوری طور پر شروع کی گئیں اور کئی گھنٹوں کی مسلسل کوششوں کے بعد آگ پر کامیابی سے قابو پالیا گیا۔ حکام کا کہنا تھا کہ اس واقعے میں کل سات بسوں کو نقصان پہنچا ہے۔ حکام نے مزید کہا کہ 3 بسوں کو شدید نقصان پہنچا، جبکہ 3 دیگر کو جزوی نقصان پہنچا، اور ایک بس گرمی اور دھوئیں سے متاثر ہوئی۔ حکام نے بتایا کہ آگ لگنے کی وجہ فی الحال زیر تفتیش ہے۔

108
کے تحفظات کو آگے بڑھایا جائے گا۔ اسے محض قانون سازی کی مشق کے طور پر بیان کرنا ایک معمولی بات ہوگی۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ یہ بل ہندوستان بھر کی کروڑوں خواتین کی امنگوں کی عکاسی ہے۔ ایک مضمون میں وزیر اعظم مودی نے کہا کہ خواتین ہندوستان کی تقریباً نصف آبادی پر مشتمل ہیں، آج ہندوستان میں ان کا حصہ قابل قدر ہے اور ہندوستان میں ان کا کردار قابل قدر ہے۔

109
دیگر سینئر رہنما، اراکین قانون سازیہ اور ضلع صدور بھی شریک تھے۔ اپنے خطاب میں ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے کہا کہ جموں وکشمیر اور لداخ کے عوام اس وقت ایک نہایت مشکل دور سے گزر رہے ہیں، جہاں انہیں سخت آزمائشوں اور چیلنجز کا سامنا ہے۔ انہوں نے زور دیا کہ ان حالات کا مقابلہ صرف اتحاد، اتفاق، صبر اور برداشت کے ذریعے ہی ممکن ہے۔ انہوں نے ماضی کا حوالہ دیتے ہوئے کہا کہ نیشنل کانفرنس نے پہلے بھی نہایت کٹھن اور پرآشوب حالات کا ڈٹ کر مقابلہ کیا ہے، اور یہ کامیابی کارکنان، شہداء اور مخلص قیادت کی قربانیوں کی بدولت حاصل ہوئی۔ ان کا کہنا تھا کہ پارٹی کو کمزور کرنے کی کوششیں ابتدا سے جاری ہیں، لیکن عوام کی حمایت اور قربانیوں نے اسے ہمیشہ مضبوط رکھا ہے۔ ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے مزید کہا کہ ریاست کی خصوصی حیثیت کے خاتمے اور یونین ٹیریٹری میں تبدیلی کے بعد سیاسی منظر نامہ تبدیل ہوا ہے، اور حد بندی کے عمل کے ذریعے سیاسی توازن کو متاثر کرنے کی کوشش کی گئی

110
توازن اور عوامی شمولیت کو یقینی بنانا ہے۔ اس موقعہ پر محکمہ کے سینئر افسران اور مقامی رہائشیوں کی بڑی تعداد موجود تھی جو ان منصوبوں میں عوامی دلچسپی کا مظہر ہے۔ اہم منصوبوں میں شاہستار میں ایکو پارک کی تعمیر شامل ہے جس کی تخمینی لاگت 90 لاکھ روپے ہے اور اے ایس اے ایس سی آئی سکیم کے تحت بنایا جائے گا۔ اس پارک کا تصور فطرت پر مبنی سیاحت کے مرکز کے طور پر کیا گیا ہے جو سیاحوں کو ماحولیاتی بیداری اور تحفظ کے طریقوں کو فروغ دینے کے ساتھ ایک عمیق تجربہ فراہم کرتا ہے۔ فیلڈ آپریٹنگز کو مضبوط بنانے اور نگرانی کے نظام کو بہتر بنانے کے لئے کیمپا کے تحت 20 لاکھ روپے کی لاگت سے شاہستار میں ایک انسپکشن ہٹ بھی تعمیر کیا جائے گا۔ وزیر موصوف نے ایکو ٹورازم کے بنیادی ڈھانچے کو مزید فروغ دینے کے لئے ایک ٹریکنگ روٹ کے قیام کا بھی سنگ بنیاد رکھا، جس کے ساتھ کیفے ٹیریا کی سہولیات فراہم کی جائیں گی۔

111
سٹاکس مستحکم ہیں جبکہ ٹرانزٹ میں بھی بڑی مقدار میں سٹاک موجود ہے جو ریزرو کو مزید مضبوط بنائے گا۔ چیف سیکرٹری نے آئل مارکیٹنگ کمپنیوں (او ایم سیز) اور ضلعی انتظامیہ کے ذریعے ہیلپ لائنز پر درج عوامی شکایات اور ان کے نپٹارے کا بھی جائزہ لیا۔ انہوں نے تمام اضلاع میں انفارمیشن، ایجوکیشن اینڈ کمیونیکیشن (آئی ای سی) مہمات چلانے اور سخت معائنوں پر زور دیا تاکہ ضروری اشیاء بشمول کھاد اور اناج کی ذخیرہ اندوزی، زیادہ قیمتوں اور بلیک مارکیٹنگ کو روکا جا سکے۔ مہاجر آبادی اور مزدوروں کے لئے 5 کلوگرام والے ایل پی جی سلنڈروں کی دستیابی اور حکومت ہند کی ہدایات کے مطابق کمرشل اور انڈسٹریل اسٹیکس کو 70 فیصد سپلائی یقینی بنانے کے احکامات جاری کرتا ہے۔ جموں ڈویژن کیلئے ڈویژنل کمشنر رمیش کمار نے بتایا کہ ڈویژن میں 7325 کلو لیٹر پیٹرول اور 27241 کلو لیٹر ڈیزل دستیاب ہے

112
اختیارات کا استعمال کرتے ہوئے، مورخہ 8 اپریل 2026 کو ایک حکم نامہ جاری کیا ہے کہ اس کو پولیس سروس سے برطرف کرنے کا عہد کیا جائے۔ فورس کے اندر پیشہ ورانہ مہارت، دیانتداری اور جوابدہی کے اعلیٰ ترین معیارات۔ پولیس اہلکاروں کی غیر قانونی سرگرمیوں میں ملوث ہونے پر قانون کے مطابق سختی سے نمٹا جائے گا۔

PUBLIC NOTICE

I Mohammad Nadeem s/o Gh Nabi Bhat have completed three year diploma in Architecture Assistantship from JKBote.But unfortunately their is typical error in my name/ parentage which is written as Mohd Nadeem bhat S/o Ghulam Nabi bhat instead of Mohammad Nadeem S/o Gh Nabi bhat in ist to sixth sem marks sheets and in Diploma certificate whose Roll no's are as under:-
3606-16D1-36549
3606-19J2-66586
3606-17D3-44505
3606-17J4-66421
3606-16N5-45779
3606-18J6-82408
RegNo:-36-06-R14-0184
Now I am applying for Name correction, if anybody have any objection in this regard he/she may contact secretary JKBOTE within seven days after that no objection shall be entertained

PUBLIC NOTICE

I TARIQ SHAFI BHAT APPLICANAT NAME S/O GH. MOHAMMAD SHAFI BHAT R/O BAGHATI BARZULLA SRINAGAR HAVE APPLIED FOR ISSUANCE OF LEGAL HEIR CERTIFICATE BEFORE THE TEHSILDAR CHANAPORA /NATIPORA SRINAGAR
IT IS HEREBY NOTIFIED THAT MY FATHER GH. MOHAMMAD SHAFI BHAT EXPIRED ON 21-06-2023 LEAVING BEHIND THE FOLLING LEGAL HEIRS:

S.NO	NAME OF FAMILY MEMBER	RELATION WITH DECEASED	AGE
1.	PARVEENA BANO	WIDOW	56
2.	MUZAFFAR AHMAD BHAT	SON	37
3.	TARIQ AHMAD BHAT	SON	35
4.	SHAZIA ADIL MATTA	DAUGHTER	40

IF ANY PERSON HAS ANY OBJECTION REGARDING THE ISSUANCE OF THE SAID CERTIFICATAE THEY MAY FILE OBJECTION BEFORE THE OFFICE OF THE TEHSILDAR CHANAPORA NATIPORA OR THE CONCERNED NAIB TEHSILDAR NOWGAM SANAT NAGAR,SRINAGAR WITHIN 7 DAYS FROM THE PUBLICATION OF THE NOTICE.

PUBLIC NOTICE

I MOHAMMAD ASHRAFFA LONE APPLICANAT NAME S/O GH. MOHAMMAD LONE R/O HYDERPORA SRINAGAR HAVE APPLIED FOR ISSUANCE OF LEGAL HEIR CERTIFICATE BEFORE THE TEHSILDAR CHANAPORA /NATIPORA SRINAGAR
IT IS HEREBY NOTIFIED THAT MY FATHER GH. MOHAMMAD LONE EXPIRED ON 29-10-2025 LEAVING BEHIND THE FOLLING LEGAL HEIRS:

S.NO	NAME OF FAMILY MEMBER	RELATION WITH DECEASED	AGE
1.	FATIMA	WIDOW	73
2.	MOHAMMAD ABDULLAH LONE	SON	56
3.	MOHAMMAD ASHRAF LONE	SON	50
4.	ALTAF AHMAD LONE	SON	42
5.	RIYAZ AHMAD LONE	SON	45
6.	NASEEMA	DAUGHTER	45
7.	HAJIRA LONE	DAUGHTER	51
8.	HASEENA AKHTAR	DAUGHTER	45

IF ANY PERSON HAS ANY OBJECTION REGARDING THE ISSUANCE OF THE SAID CERTIFICATAE THEY MAY FILE OBJECTION BEFORE THE OFFICE OF THE TEHSILDAR CHANAPORA NATIPORA OR THE CONCERNED NAIB TEHSILDAR NOWGAM SANAT NAGAR,SRINAGAR WITHIN 7 DAYS FROM THE PUBLICATION OF THE NOTICE.

HIGH COURT OF JAMMU & KASHMIR AND LADAKH AT JAMMU
(Chief Justice's Secretariat)
NOTIFICATION

Subject: Advertisement Notification No. 03 of 2025/Psy dated 26.06.2025 for the District Cadre posts of Drivers Grade-11, in District Judiciary of UT of J&K-regarding result of Driving Skill test.

It is notified for the information of the candidates who appeared in the Driving Skill Test for the posts of Driver Grade-II, conducted at the premises of State Motor Garages in Jammu & Srinagar, w.e.f. 07.10.2025, that the list of candidates who have qualified the Driving Skill test shall be available on the official website of High Court of J&K and Ladakh (htips://ikhighcourtnicin) from today.
It is, further notified that the schedule for the Written Test shall be notified separately.
No:- 932 of 2026 /psy Dated:- 09/04/2026

(M. K. Sharma)
Principal Secretary to
Hon'ble the Chief Justice

DIPK No: 274/26

Government of Jammu & Kashmir
OFFICE OF THE CHILD DEVELOPMENT PROJECT OFFICER
POSHAN PROJECT HAJIN

Subject: Final SelectionList of candidates for the Posts of Sanginis (AWWs).

This office has advertised Seven posts of Sanginis (AWWs) vide advertisement Notice No 02 of 2025 Dated 10-06-2025 under endorsement No: CDPO/Poshan/Hajin/Recruitment/2025/161-173 Dated:10-06-2025 and same was published through department of information vide DIP No.#DIPK-2317/25 in Newspaper Kashmir Monitor, Indian Times and Nigraan on Dated 11-06-2025 and vide publicity was also given through PRIs and same was also uploaded on website of DC Bandipora and applications were received accordingly. After proper scrutiny of application forms by the District Level Selection Committee the final merit of candidates for each ward was made accordingly as per H.R policy for Sanginis (AWW) & Sahayikas (AWH)constituted by Government vide order No:222-JK(SWD) of 2022 Dated: 30-11-2022 and the same was published vide Dip No. #DIPK-10789/25 in Newspapers Kashmir Images, Indian Times, and Jahangir News Weekly on 12-02-2026for inviting of objections if any within 10 days from the date of publication. No objection was received by this office within the stipulated time. The finalSelection list of all candidates is mentioned at Annexure "A" who are meritorious and selected against each AWC for which they have applied.
Annexure "A"

S. No	Name of Candidate	Parentage/Husband's Name	DOB	Location for which Selected	Marks obtained as per 12th Class Marks Sheet	Percentage of Marks	Remarks
01	Sai Sabeela Nabi	W/o Tahir Maqbool Parray	15-04-1996	Andergam (F) W. No. 1	417/500	83.40%	
02	Shazia Fayaz	D/o Fayaz Ahmad Parray	04-06-2000	Lone Mohalla Vijpara W. No. 7	397/500	79.40%	
03	Nelofer Parvaz	D/o Parvaz Ahmad Pahloo	29-10-2002	SK Payeen (F) W. No. 3	357/500	71.40%	
04	Rehana Hameed	D/o Abdul Hameed Malla	25-08-2003	Hanji Mohalla Markundal W. No. 1	428/500	85.60%	
05	Muskan Yousuf	D/o Muhammad Yousuf Bhat	09-01-2003	Astan Mohalla W. No. 3	343/500	68.60%	
06	Bisma Jan	D/o Ghulam Nabi Lone	17-08-2001	Shala Mohalla Naidkhai W. No. 6	344/500	68.80%	

Sd/-Child Development Project Officer,
Poshan Project Hajin Bandipora.
(Member Secretary)

DIPK No: 272/26

از نیابت گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب مسمات پرویزہ بیگم زوجہ مرحوم محمد افضل خواجہ ساکنہ نوری تحصیل چٹن نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق دختر خود فروا زہرا

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق نمبردار دہ و چوکیدار علاقہ سائلہ مذکور موضع نوری چٹن میں ہی رہائش پذیر ہے۔ نیز مطابق سکول ریکارڈ سائلہ مذکور کی دختر خود فروا زہرا مورخہ 24/08/2014 کو پیدا ہوئی ہے جس کے نسبت سائل اپنی دختر خود کے حق میں یوم پیدائش DOB 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 زبیدہ قادر دختر غلام قادر کمار ساکنہ مہاراج پورہ کنگم ڈارہ تحصیل چٹن نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق خود

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق نمبردار دہ و چوکیدار علاقہ سائلہ مذکورہ اپنے والد کے ہمراہ مہاراج پورہ کنگم ڈارہ چٹن میں ہی رہائش پذیر ہے۔ نیز مطابق سکول ریکارڈ سائلہ مسمات زبیدہ قادر مورخہ 10/05/1998 کو پیدا ہوئی ہے۔ جس کے نسبت سائلہ اپنے حق میں یوم پیدائش DOB 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 محمد الطاف وانی پسر غلام احمد وانی ساکنہ ہدی بگ تحصیل سنگھ پورہ بارہمولہ نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق خود و پسر خود دانش الطاف وانی و دختر خود عبیدہ زہرا

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق نمبردار دہ و چوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع ہدی بگ سنگھ پورہ میں ہی رہائش پذیر ہے۔ نیز مطابق سکول ریکارڈ سائل محمد الطاف وانی مورخہ 11/02/1982 و دانش الطاف وانی مورخہ 21/07/2018 و دختر خود عبیدہ زہرا مورخہ 30/04/2021 کو پیدا ہوئے ہیں۔ جس کے نسبت سائل اپنی و اولادان کے حق میں یوم پیدائش DOB 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 فیاض احمد بٹ پسر عبدالعزیز بٹ ساکنہ اگری کلان تحصیل چٹن نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق پسر خود ضامن فیاض و دختر خود صفیہ فیاض

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق نمبردار دہ و چوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع اگری کلان چٹن میں ہی رہائش پذیر ہے۔ نیز مطابق سکول ریکارڈ سائل مذکور کا پسر خود ضامن فیاض مورخہ 01/03/2019 و دختر خود صفیہ فیاض مورخہ 01/11/2015 کو پیدا ہوئے ہیں۔ جس کے نسبت سائل اپنے اولادان کے حق میں یوم پیدائش DOB 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 غلام نبی بٹ پسر غلام قادر بٹ ساکنہ اگری کلان تحصیل چٹن نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق پسر خود فراصت نعمان

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق نمبردار دہ و چوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع اگری کلان چٹن میں ہی رہائش پذیر ہے۔ نیز مطابق سکول ریکارڈ سائل مذکور کا پسر خود فراصت نعمان مورخہ 01/11/2015 کو پیدا ہوا ہے۔ جس کے نسبت سائل اپنے پسر خود کے حق میں یوم پیدائش DOB 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 بشیر احمد بٹ ولد عبدالعزیز بٹ ساکنہ اگری کلان تحصیل چٹن نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق پسر خود عذیر بشیر

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق نمبردار دہ و چوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع اگری کلان چٹن میں ہی رہائش پذیر ہے۔ نیز مطابق سکول ریکارڈ سائل مذکور کا پسر خود عذیر بشیر مورخہ 01/11/2015 کو پیدا ہوا ہے۔ جس کے نسبت سائل اپنے پسر خود کے حق میں یوم پیدائش DOB 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 غلام محی الدین ڈار پسر محمد عملی ڈار ساکنہ آرمپورہ تحصیل سنگھ پورہ نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق دختر امی لیلا

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق نمبردار دہ و چوکیدار علاقہ سائل مذکور موضع آرمپورہ سنگھ پورہ میں ہی رہائش پذیر ہے۔ نیز مطابق سکول ریکارڈ سائل مذکور کی دختر خود امی لیلا مورخہ 04/04/2012 کو پیدا ہوئی ہے جس کے نسبت سائل اپنی دختر خود کے حق میں یوم پیدائش DOB 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

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

نینوٹیکنالوجی کی بدولت ریٹینا سے ہونے والے اندھے پن کا علاج ممکن

کیمبرج: سائنسدانوں نے نینوذرات کو تھری ڈی شکل (اسکیفولڈ) میں ڈھال کر ان میں آنکھ کے ریٹینا کے خلیات افزائش کئے ہیں جس سے نابینا پن کی عام کیفیت کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ برطانیہ میں اینجلیا رسکن یونیورسٹی (اے آریو) کی ڈاکٹر باربرا پیئر سائیک نے ریٹینا پگمنٹ اپی تھیلیئل (آرپی ای) خلیات کی افزائش کی ہے۔ یہ خلیات 150 روز تک سرگرم رہ سکتے ہیں۔ آرپی ای خلیات ریٹینا کے عصبی (نیورل) حصے میں موجود رہتے ہیں اور اگر یہ خراب ہوجائیں تو بصارت بگڑنے لگتی ہے۔ اس بالکل نئی ٹیکنالوجی کا نام 'الیکٹرواسپننگ' ہے جس میں نینوذرات سے ایک مچان نما تھری ڈی ساخت بنائی جاتی ہے اور اس میں آرپی ای خلیات کی افزائش کی جارہی ہے۔ توقع ہے کہ یہ بزرگوں میں اندھے پن کی عام وجہ اے ایم ڈی (ایج ریلیٹڈ میکولر ڈی جنریشن) کا علاج ثابت ہوسکتی ہے۔ ماہرین نے نینوذرات کے سانچے کو ڈھال کر اسے ایک قسم کے اسٹرائیڈ سے دھویا تاکہ کوئی جلن یا انفیکشن نہ ہو۔ اس کے بعد جب وہاں خلیات رکھے گئے تو وہ تیزی سے تعداد میں بڑھنے لگے۔ اے ایم ڈی میں یہی ہوتا ہے کہ خلیات ختم ہوجاتے ہیں اور ان خلیات کو آنکھ میں لگا کر بصارت کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ آرپی ای کی تیاری اور ریٹینا میں منتقلی سے اے ایم ڈی جیسے مرض کے علاج میں بہت مدد مل سکے گی۔ تاہم ماہرین کو مزید تحقیق اور تجربات کی ضرورت ہوگی۔

MNN

تربوز

تربوز خوش رنگ، خوش ذائقہ اور بہت مفید پھل ہے۔ موسم گرما کی کئی تکالیف کے خلاف ڈھال بھی ہے۔ تربوز میں کئی وٹامن مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ وٹامنز کے علاوہ تربوز میں فولاد، فاسفورس، روغنی اجزاء، پوٹاشیم، نشاستہ، فائبر، سوڈیم اور کیلشیم بھی ہوتا ہے۔ تربوز میں گلوکوز وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ تربوز کھانا یا تربوز کا شربت جسم میں توانائی کی بحالی میں مدد دیتا ہے۔ تربوز میں نوے فیصد پانی ہوتا ہے۔ جس شخص کو پیاس بار بار لگتی ہو اس کے لئے تربوز نہ صرف پیاس کی تسکین کا باعث بنتا ہے بلکہ جسم کو توانائی اور فرحت بھی بخشتا ہے۔ تربوز اپنے شیریں ذائقے کی وجہ سے پوری دنیا میں ذوق وشوق سے کھایا جاتا ہے۔ کچی حالت میں اس کے گودے کا رنگ سفید ہوتا ہے اور پکنے کے بعد سرخ ہوجاتا ہے۔ تربوز میں موجود وٹامن اے جسم میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔ نظام ہضم کی کئی خرابیوں میں تربوز کا استعمال مفید ہے۔ سیاہ اور سفید زیرہ پیس کر تھوڑے سے نمک کے ساتھ تربوز پر چھڑک کر کھانا پیٹ کی کئی تکالیف میں مفید ہے۔ تربوز قبض دور کرنے میں بھی معاون ہے۔ گردہ اور مثانہ کی گرمی، کئی بیماریوں کا سبب بنتی ہے اس کے لئے پکے ہوئے تربوز کے رس میں کنجبین شامل کر کے پینا چاہیے۔ تربوز گردہ مثانہ میں پتھری بننے کے عمل کو روکنے میں بھی مفید پایا گیا ہے۔ یہ گردوں کی صفائی کر کے پتھری نکلنے میں بھی معاون ہے۔ تربوز ہائی بلڈ پریشر میں بھی مفید بتایا جاتا ہے تربوز کے رس میں ایک عدد لیموں کا رس ملا کر دن میں دو بار استعمال کرنے سے خون پتلا ہوتا ہے۔ اس سے بلڈ پریشر نارمل ہوجاتا ہے۔ تربوز کے رس میں انار کا شربت ملا کر پینے سے دل کی بے قاعدہ دھڑکن اور دل کی کمزوری میں بھی آرام آتا ہے۔ سر کا درد اگر گرمی سے ہو تو ایک گلاس تربوز کے رس میں تھوڑی سی مصری ملا کر پینا چاہیے۔ تربوز خون کی کمی اور فساد خون میں بھی مفید بتایا جاتا ہے۔ یہ خون کے سرخ ذرات پیدا کرتا ہے اور چہرے کی پیلاہٹ اور نقاہت میں بھی مفید ہے۔

MNN

رات 9 بجے کے بعد بسکٹ کھانا صحت کے لیے نقصان دہ ہوسکتا ہے

لندن: ایک نئی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ رات 9 بجے کے بعد بسکٹ کھانا صحت کے لیے نقصان دہ ہوسکتا ہے۔ کنگز کالج لندن کے محققین کی جانب سے 854 برطانوی شہریوں پر تحقیق کی گئی جس میں ان افراد سے دو سے چار دنوں تک کھائے جانے والے ہر اسنیک کو ریکارڈ کرنے کا کہا گیا۔ بعد ازاں ان کے خون میں موجود شوگر (جس کا تعلق ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرات سے ہوتا ہے) اور چکنائی (جس کا تعلق دل کے دوروں اور فالج سے ہوتا ہے) کی مقدار کا جائزہ لیا۔ وہ افراد جو رات 9 بجے کے بعد بسکٹ یا دیگر اسنیکس کھایا کرتے تھے ان کے خون میں شوگر اور چکنائی کی مقدار ان افراد کی نسبت جو ایسا نہیں کرتے تھے سے بدتر تھی۔ تحقیق کی سینئر مصنفہ ڈاکٹر سارہ بیری کے مطابق مطالعے میں یہ بات سامنے آئی کہ 9 بجے کے بعد غیر صحت بخش اسنیک کھانے کا عمل جسم کی گھڑی سے مطابقت نہیں رکھتا اور استحالہ کے نظام کو متاثر کرسکتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ایسا کرنا آپ کے کھانے کے بعد بحالی کے لیے جسم کو خالی پیٹ رہنے کے لیے زیادہ وقت نہیں دیتا۔ امیریکن سوسائٹی فار نیوٹریشن کے سالانہ اجلاس نیوٹریشن 2023 میں پیش کی جانے والی تحقیق میں بتایا گیا کہ 95 فی صد شرکاء دن میں کم از کم ایک اسنیک کھاتے تھے۔ جبکہ روزانہ اسنیک کی اوسط تعداد 2.3 تھی۔ تحقیق میں شرکاء دن کے بعد کے حصے میں اسنیکنگ زیادہ کرتے ہوئے پائے گئے۔ 39 فی صد افراد کم از کم اپنے 50 فی صد حرارے (کیلوریز) وسط دن سے شام 6 بجے کے درمیان اسنیکس سے حاصل کیں جبکہ 31 فی صد افراد کم از کم 50 فی صد حرارے شام 6 بجے کے بعد اسنیکس سے حاصل کیں تھیں۔

MNN

لڑکیاں لڑکوں کے مقابلے میں زیادہ خطرناک انداز میں سیڑھیاں اترتی ہیں

انڈیانا: ایک نئی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ لڑکیاں، لڑکوں کے مقابلے سیڑھیاں اترتے وقت زیادہ خطرناک طریقہ کار اپناتی ہیں۔ امریکا کی پرڈو یونیورسٹی میں کی جانے والی تحقیق میں محققین نے یونیورسٹی کے 2400 طلبا کے چھوٹا زینہ (دو قدموں پر مشتمل، جن میں 52 فی صد خواتین تھیں) یا طویل زینہ (17 قدموں پر مشتمل، جن 29 فی صد خواتین تھیں) اترنے کے عمل کا جائزہ لیا اور آٹھ خطرناک اطوار کی نشان دہی کی۔ ان اطوار میں ہینڈ ریل کا استعمال نہ کرنا، نیچے اترتے وقت سیڑھیوں کو نہ دیکھنا، سینڈل، فلپ فلاپ یا اونچی ایڑھیوں والے جوتے پہننا، کسی فرد کے ساتھ یا فون پر محو گفتگو ہونا، کسی برقی آلے کا استعمال کرنا، جیبوں میں ہاتھ ڈالنا، کسی چیز کا اٹھایا ہوا ہونا اور سیڑھیاں چھوڑ کر اترنا شامل ہیں۔ پرڈو یونیورسٹی کی ہائی ینگ چو اور شرلے رائنڈائیک اور ان کے ساتھیوں نے پانچ ایسے افراد کی نشان دہی کی جو سیڑھیاں اترتے وقت اپنا توازن کھو بیٹھے تھے لیکن بعد میں سنبھل بھی گئے۔ ان افراد میں چار مرد تھے جو لمبا زینہ اترتے وقت لڑکھڑائے جبکہ چھوٹے زینے سے اترتے وقت ایک خاتون لڑکھڑائیں۔ تحقیق کے نتائج کے مطابق جائزے میں خواتین کو ہینڈ ریل کا استعمال کم کرتے ہوئے دیکھا گیا (اگرچہ چھوٹا زینہ اترتے ہوئے کسی بھی طالب علم نے بھی ہینڈ ریل استعمال نہیں کیا)، خواتین زیادہ تر سیڑھیوں سے اترتے ہوئے ہاتھوں میں چیزیں تھامے ہوئے بھی دیکھی گئیں۔ Plos One میں شائع ہونے والی تحقیق میں مزید اس بات کی نشان دہی بھی کی گئی کہ سیڑھیاں اترتے وقت خواتین زیادہ تر محو گفتگو تھیں، زیادہ تر سینڈل اور اونچی ایڑھیوں والے جوتے پہنتی اور ایک وقت میں ایک زیادہ خطرناک اطوار اپناتے دیکھی گئیں۔ دوسری جانب مردوں کو خواتین کے مقابلے میں زینہ اترتے وقت سیڑھیاں پھلانگتے ہوئے زیادہ دیکھا گیا۔

MNN

گائے کے دودھ اور سبزیجاتی دودھ میں غذائیت کا فرق ہوسکتا ہے

بوسٹن: آج کل بازار میں تخم، گری دار میوے، لوبیا اور اناج جیسے دیگر سبزیجاتی دودھ کی بھرمار ہے اور اس کو روایتی طور پر استعمال ہونے والے گائے کے دودھ کا متبادل قرار دیا جارہا ہے۔ البتہ امریکی شہر بوسٹن میں منعقد ہونے والی امیریکن سوسائٹی کے سالانہ اجلاس نیوٹریشن 2023 میں پیش کی جانے والی نئی تحقیق کے مطابق سبزیجاتی دودھ روایتی دودھ میں موجود غذائی اجزاء کی مقدار کے ہم پلہ نہیں ہوتے۔ تحقیق میں 23 مختلف دودھ بنانے والی کمپنیوں کے 233 سبزیجاتی دودھ کی اشیاء میں نیوٹریشن لیبلز اور اجزاء کا جائزہ لیا گیا۔ جائزے میں یہ بات سامنے آئی کہ صرف 28 مشروبات ایسے تھے جن میں گائے کے دودھ کے برابر یا زیادہ پروٹین، وٹامن ڈی اور کیلشیم موجود تھا۔ تحقیق کی سربراہ مصنفہ اور مستند ماہر غذا ایبیگیل جانسن کا کہنا تھا کہ نصف مشروبات میں وٹامن ڈی، دو تہائی مشروبات کیلشیم اور تقریباً 20 فی صد مشروبات میں پروٹین کی مقدار گائے کے دودھ کے برابر تھی۔ یونیورسٹی آف منیسوٹا میں اسسٹنٹ پروفیسر ایبیگیل جانسن کا کہنا تھا کہ یہ بات تشویش ناک نہیں کہ ان میں غذائیت دودھ کے برابر نہیں ہوتی، یہ اجزاء دیگر ذرائع سے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ لیکن صارفین کا یہ سوچنا کہ سبزیجاتی دودھ گائے کے دودھ کا متبادل ہیں تو زیادہ تر کے لیے یہ بات ٹھیک نہیں۔ جبکہ کیلیفورنیا کے اسٹینڈ فورڈ پریونشن ریسرچ سینٹر کے ایک ریسرچ پروفیسر کرسٹوفر گرڈنر کا کہنا تھا کہ درحقیقت سبزیجاتی دودھ ایسے صحت مند آپشن پیش کرتے ہیں جو گائے کا دودھ نہیں کرسکتا۔ ان دودھ میں کولیسٹرول نہیں ہوتا، ان میں سیر شدہ چکنائی انتہائی کم مقدار میں ہوتی ہے اور ان میں سے کچھ میں فائبر بھی ہوتا ہے۔

حمل کے مراحل سے جڑے مسائل جو خطرناک ثابت ہوسکتے ہیں

ماں بننا کسی بھی عورت کی زندگی کا ایک خوبصورت مگر دشوار تجربہ ہوتا ہے۔ یہ جسمانی طور پر تو بہت سی تبدیلیوں کا باعث بنتا ہی ہے مگر یہ ذہنی طور پر گہرے اثرات چھوڑتا ہے۔ حمل کے دوران جسمانی ساخت میں تو تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں مگر اس کے دوران اور بعد میں نفسیاتی اثرات بھی ہوتے ہیں۔ کچھ خواتین کو زچگی کے بعد بہت سے ایسے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو انھوں نے تصور بھی نہیں کیا ہوتا۔ گو کہ زچگی کے بعد آنے والی تبدیلیاں بھی اسی طرح نارمل ہوتی ہیں جیسے دوران حمل ہونے والی تبدیلیاں لیکن آگاہی کی کمی اور لاپرواہی چھوٹے مسائل کو بڑے مسائل میں بدل دیتی ہیں۔ زچگی کے بعد تھکاوٹ، سر درد، موڈ سوئنگز اور بلیڈنگ تو عام سی چیزیں ہیں اور اس میں تشویش والی بات نہیں مگر ذیل میں کچھ ایسی علامات ہیں جو کہ سنگین مسائل کی طرف اشارہ کرتیں ہیں اور اگر یہ علامات واضح ہوں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیئے۔ پوسٹ پارٹم ڈپریشن: ایک خیالی اور تصوراتی بات تو یہی ہے کہ بچہ جب ماں کی گود میں آتا ہے تو وہ اپنے سارے دکھ درد بھول جاتی ہے اور تازہ دم ہوجاتی ہے، جو کہ کافی حد تک ٹھیک بھی ہے مگر اس کے ساتھ کچھ ذہنی حقائق یہ بھی ہیں کہ ہر خاتون ذہنی وجسمانی لحاظ سے مختلف صلاحیتوں کی مالک ہوتی ہے اور مختلف حالات اور محسوسات پر اس کا ذہن مختلف انداز میں ری ایکٹ کرتا ہے۔ جیسے خواتین میں زچگی کے بعد موڈ سوئنگز اور بلاوجہ رونے کی توقع تو کی جاسکتی ہے کیونکہ ہارمونز کے اندر تبدیلی سے یہ صورت حال وقوع پذیر ہورہی ہوتی ہے لیکن اس کے برعکس اگر مایوسی اور خالی پن کا احساس غالب ہو تو یہ پوسٹ پارٹم ڈپریشن کی علامات ہیں۔ بہت سی خواتین کو بچے کی پیدائش کے بعد نقاہت کا احساس ہوتا ہے اپنے بچے کو خوشی خوشی ملنے کے بجائے وہ افسودگی کا شکار ہوتی ہیں۔ اور اگر یہ علامات چند ہفتوں سے زائد رہیں تو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔ اس میں بنیادی علامات جن کو نظر انداز نہیں کرنا چاہئے وہ مایوسی، بے چینی، ڈپریشن، رونا اور مسلسل خود کو یا اپنے بچے کو نقصان پہنچانے والے خیالات کا آنا ہے۔ اس صورتحال میں بھوک کا لگنا بھی متاثر ہوسکتا ہے اور ارتکاز بھی بھٹکا ہوا رہتا ہے۔ گو کہ اس صورت حال کے بارے میں تحقیق یہ بتاتی ہے کہ پوسٹ پارٹم ڈپریشن صرف دس فیصد خواتین کو ہی متاثر کرتا ہے لیکن پریشان کن بات یہ ہے کہ خواتین اپنی ایسی کیفیات کو بتانے سے شرمندہ ہوتی ہیں جس سے مرض کو جڑ سے پکڑنے میں مشکل ہوسکتی ہے۔ پوسٹ پارٹم سائیکوسز: اپنے بچے کو دنیا میں خوش آمدید کہنا وہ بھی ایک ایسی چیلنجنگ صورتحال میں کافی مشکل ہوسکتا ہے۔ پوسٹ پارٹم سائیکوسز ایک ایسی ذہنی بیماری ہے جو کہ بہت کم خواتین کو زچگی کے بعد ہوتی ہے اور ایک ہزار میں سے کسی ایک خاتون کے اس میں مبتلا ہونے کے امکانات موجود ہوتے ہیں۔ پوسٹ پارٹم ڈپریشن کی طرح پوسٹ پارٹم سائیکوسز اس وقت متحرک ہوجاتا ہے جب ڈیلوری کے بعد کچھ خاص قسم کے ہارمونز کا لیول گر جاتا ہے۔ اس کی علامات بچے کو جنم دینے کے دو ہفتے بعد سے لے کر ایک برس تک کے عرصے میں ظاہر ہوسکتی ہیں۔ ایسی مائیں جو اس مرض کا شکار ہوتی ہیں انھیں ہیولے دکھتے ہیں، حد سے زیادہ موڈ سوئنگز، بے خوابی، وسوسے اور اپنے بچے سے قریب ہونے میں دقت کا سامنا ہوتا ہے۔ اگر اس صورت حال کو سنجیدگی سے نہ لیا جائے تو اس کے اثرات جان لیوا ہوسکتے ہیں۔ ایسی خواتین جنھیں ذہنی بیماری جیسے کہ بائی پولر ڈس آرڈر یا سائیکاٹک ایپیسوڈز کا سامنا رہا ہو ان میں اس بیماری کے امکانات کافی زیادہ ہوتے ہیں۔ سیپسس: جب بھی کبھی ہمارے جسم میں کوئی انفکشن ہوتا ہے تو وہ ہماری قوت مدافعت کو بری طرح متاثر کرتا ہے۔ بعض اوقات ہمارا مدافعتی نظام اس کے رد عمل میں جاسکتا ہے اور ان خلیوں کو نقصان پہنچا سکتا ہے جن کی حفاظت درکار ہوتی ہے۔ سیپس اس وقت واقع ہوتا ہے جب ہمارا مدافعتی نظام کسی انفکشن کی وجہ سے شدید رد عمل کرتا ہے۔ یہ رد عمل اتنا شدید ہوتا ہے کہ اعضاء کے فیل ہونے سے موت تک جیسے خطرناک نتائج لاسکتا ہے۔ سیپس ایسی خطرناک بیماری ہوتی ہے جو کہ پیدائش کے عمل کے دوران یا بعد میں سر اٹھا سکتی ہے۔ یہاں تک کہ کوئی عام سا انفکشن بھی اس کا محرک بن سکتا ہے۔ اس سے بچاؤ کا سب سے اہم طریقہ یہ ہے کہ انفکشن کو ابتدائی سطح پہ ہی ختم کیا جائے۔ حمل اور زچگی میں سیپسز کا شکار بنانے والے انفیکشنز طوالت اختیار کر جاتے ہیں۔ اس کی بنیادی علامات میں لو بلڈ پریشر، سانس لینے میں دشواری، بخار، کپکپاہٹ، الجھن اور بے ہوشی شامل ہیں۔ اگر سیپس کو ابتدائی سطح پہ کنٹرول نہ کیا جائے تو اس سے بعض اوقات بلڈ پوائیزننگ بھی ہوجاتی ہے جس سے دنیا بھر میں سولہ فیصد خواتین کی موت واقع ہوجاتی ہے۔ پری کلیمپسیا: عام طور پر کوئی نہیں جانتا کہ پری کلیمپسیا کی وجوہات کیا ہیں جبکہ یہ حمل کے دوران پیدا ہونے والی پیچیدگیوں میں نمایاں ہے۔ اس سے تقریباً نو فیصد ٹھہرنے والے حمل متاثر ہوتے ہیں جس سے ہائی بلڈ پریشر اور پیشاب میں پروٹین کا اخراج ہوتا ہے۔ یہ زیادہ تر حمل کے دوران ہوتا ہے مگر کبھی کبھی بچے کی پیدائش کے بعد بھی ہوجاتا ہے۔ اس کی علامات میں سانس کی تنگی، شدید سر درد، پیٹ کے داہنے حصے میں درد، پھولے ہوئے ہاتھ اور پیر، متلی، چکر اور دھندلا پن شامل ہیں۔ اگر حمل کے بیسویں ہفتے سے لے کر زچگی کے چھ ہفتے بعد تک بھی یہ علامات جاری رہیں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیئے۔ پری کلیمپسیا کو اگر طبی بنیادوں پر نظر انداز کیا جائے تو اس سے فالج، گردوں کے امراض، ہائی بلڈ پریشر اور ذیابطیس کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ خاص طور پہ وہ خواتین جن کا حمل چالیس برس کی عمر کے بعد ٹھہرتا ہے وہ اس کے نشانے پہ ہوتی ہیں۔ ماسٹائٹس: ماں کا دودھ بچے کے لئے کسی نعمت سے کم نہیں۔ قدرت نے ماں کے دودھ میں ایسی غذائیت رکھی ہے جو کوئی دوسری چیز نہیں دے سکتی۔ لیکن کچھ خواتین کو پستان کا ورم ہوجاتا ہے۔ ماسٹائٹس دودھ کے پستان میں جم جانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس میں درد، سوجن، سرخ دھبے اور زکام جیسی علامات واضح ہوتی ہیں۔ اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو ہیکلز یا پیدا ہوتا ہے جو کہ پستان میں پھوڑوں کا باعث بنتا ہے۔ اس کی وجوہات میں دودھ پلانے کی غیر مناسب تراکیب، سخت کپڑوں کا استعمال، سگریٹ نوشی، نپلز پہ زخم اور ذہنی دباؤ شامل ہے۔ اگر خواتین اپنی پستان پہ سرخ دھبے، کوئی گلٹی جیسے ہاتھ لگانے پہ تکلیف ہو اور ہلکا بخار محسوس کریں تو اسے نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔ فالج: فالج کا خطرہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب خون کی نسیں پھٹ جائیں یا ان میں رکاوٹ پیدا ہونے کی وجہ سے دماغ کو ملنے والی خون کی سپلائی بند ہوجائے۔ کیونکہ خون دماغ تک آکسیجن پہنچاتا ہے اور اس میں آنے والی معمولی سی رکاوٹ بھی دماغ کے لئے نقصان دہ اور موت کی وجہ بن سکتی ہے۔ حمل کے دوران خون کے لوتھڑے جمنے کی وجہ سے فالج کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ اور سی سیکشن کے بعد اس کے امکانات میں اضافہ ہوتا ہے جیسے کہ ہائی بلڈ پریشر، پری کلیمپسیا اور ذیابیطس ہونے کا خطرہ دوسری خواتین کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے۔ فالج کو فوری طور پر طبی امداد کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کی علامات میں چہرے کا سن ہوجانا، بازوؤں کی کمزوری، دھندلاپن، لکنت، چلنے میں دشواری، چکر اور سر میں اچانک اٹھنے والا درد شامل ہے۔

MNN

کس اداکارہ کے کہنے پر میتھیلا کو اکشے کمار کی فلم ''بھوت بنگلہ'' میں کام ملا؟

نئی دہلی (ایم این این ا): کافی عرصے بعد اکشے کمار ہارر کامیڈی صنف میں واپسی کر رہے ہیں۔ ''بھوت بنگلہ'' کے ٹریلر کو زبردست رسپانس ملا ہے۔ یہ ایک فیملی انٹرٹینر فلم ہے، جس کی خاص بات ہے پریادرشن اور اکشے کمار کا دوبارہ ایک ساتھ آنا۔ دونوں کافی وقت بعد ساتھ کام کر رہے ہیں۔ ویسے تو اس سال اکشے کمار کی مزید فلمیں بھی ریلیز ہوں گی، جن میں ''حیوان'' اور ''ویلکم ٹو دی جنگل'' شامل ہیں۔ فی الحال ۱۷ اپریل کو ''بھوت بنگلہ'' کا سب کو انتظار ہے جبکہ ۱۶ اپریل کو اس کے پیڈ پریویوز ہوں گے۔ فلم میں راجپال یادو، پریش راول، اسرانی، تبو، وامیکا گبی اور میتھیلا شامل ہیں جبکہ ایکتا کپور کا پروڈکشن ہاؤس اس فلم میں سرمایہ لگا رہا ہے۔ اسی دوران جانیے کہ میتھیلا پالکر کو اکشے کمار کی بہن کا کردار کیسے ملا۔ اگر آپ نے ٹریلر دیکھ لیا ہے تو آپ سمجھ گئے ہوں گے کہ فلم میں اکشے کمار کا بھوتنیوں سے پالا پڑنے والا ہے۔ ایک ''وادھوسر'' نام کا راکشس بھی ہے،

ایڈن گارڈنز میں بقا کی جنگ: کیا کولکاتا نائٹ رائیڈرز اپنی پہلی کامیابی حاصل کر پائے گی؟

نئی دہلی (ایم این این ا): انڈین پریمیئر لیگ (آئی پی ایل) ۲۰۲۶ء کے سیزن میں اب تمام نظریں کولکاتا کے تاریخی میدان ایڈن گارڈنز پر جمی ہیں، جہاں جمعرات کو ہوم ٹیم کولکاتا نائٹ رائیڈرز (کے کے آر) اپنی پہلی فتح کی تلاش میں لکھنؤ سپر جائنٹس (ایل ایس جی) کا مقابلہ کرے گی۔ یہ میچ کے کے آر کے لیے محض ایک مقابلہ نہیں بلکہ اپنے گرتے ہوئے گراف کو سنبھالنے کا آخری موقع دکھائی دیتا ہے۔ کولکاتا نائٹ رائیڈرز کی کہانی اب تک اتار چڑھاؤ کا شکار رہی ہے۔ ٹیم کے تمام ۱۱ کھلاڑیوں کا ایک ساتھ پرفارم نہ کر پانا کپتان کے لیے دردِ سر بنا ہوا ہے۔ اجنکیا رہانے نے ۶۷ رنز کی اننگز سے امیدیں جگائیں لیکن حالیہ میچوں میں وہ سنگل ڈیجٹ پر آؤٹ ہو رہے ہیں۔ فن ایلن کا اسٹرائیک ریٹ تو شاندار ہے مگر تسلسل غائب ہے۔ نوجوان بلے باز انگکرش رگھوونشی (دو نصف سنچریاں، ۱۱۰ رنز) اب تک ٹیم کے سب سے کامیاب بلے باز ثابت ہوئے ہیں۔ رنکو سنگھ (۳۳ اور ۵۳ رنز) ایک بار پھر ٹیم کے سب سے بھروسہ مند مہرہ ثابت ہو رہے ہیں، تاہم کیمرون گرین کی خراب فارم (۳ میچوں میں ۴۲ رنز) تشویشناک ہے۔ بولنگ میں بلیسنگ مزاربانی (ایک میچ میں ۴ وکٹیں) کامیاب رہے ہیں، لیکن وبھو اروڑا اور کارتک تیاگی کافی مہنگے ثابت ہو رہے ہیں۔ ٹیم کے اسپنرز سنیل نارائن اور ورون چکرورتی پر وکٹیں لینے کا بھاری بوجھ ہے۔ دوسری جانب لکھنؤ کی ٹیم حالیہ فتوحات کے بعد بلند حوصلوں کے ساتھ کولکاتا پہنچی ہے۔ ٹاپ آرڈر میں مشیل مارش اور ایڈن مارکرم (۵۴ رنز) ٹیم کو جارحانہ آغاز فراہم کر رہے ہیں۔ کپتان رشبھ پنت نے گزشتہ میچ میں ۶۸ رنز کی ناٹ آؤٹ اننگز کھیل کر ثابت کر دیا ہے کہ وہ دباؤ میں میچ ختم کرنے کا فن جانتے ہیں۔ نکولس پورن، جن کا کے کے آر کے خلاف ریکارڈ بہترین ہے، کولکاتا کے لیے بڑا خطرہ بن سکتے ہیں۔ محمد شمیع اپنی بہترین فارم میں ہیں، انہوں نے گزشتہ میچ میں صرف ۹ رنز دے کر ۲ وکٹ حاصل کیے۔ اویس خان اور پرنس یادو ان کا بھرپور ساتھ دے رہے ہیں۔ ایڈن گارڈنز کی پچ روایتی طور پر بلے بازوں کے لیے سازگار سمجھی جاتی ہے، لیکن درمیانی اوورز میں اسپنرز کا کردار کلیدی ہوگا۔ کے کے آر اپنی ہار کا سلسلہ توڑ کر ہوم گراؤنڈ پر فاتحانہ واپسی چاہے گی۔ ایل ایس جی اپنی فتوحات کے تسلسل کو برقرار رکھتے ہوئے پوائنٹس ٹیبل پر پوزیشن مستحکم کرنا چاہے گی۔ یہ مقابلہ تجربہ کار لکھنؤ اور جدوجہد کرتی کولکتہ کے درمیان ایک اعصاب شکن معرکہ ثابت ہوسکتا ہے،

اسلاموفوبیا کیخلاف ہمیں مل کر لڑنا ہوگا، ونیسیس جونیئر کا لامین جمال کو پیغام

نئی دہلی (ایم این این ا): ریئل میڈرڈ کے اسٹار فارورڈ ونیسیس جونیئر نے بارسلونا کے نوجوان کھلاڑی لامین جمال کی جانب سے میچ کے دوران مسلم مخالف نعروں کی مذمت کرنے پر ان کی بھرپور حمایت کی ہے۔ برازیلین اسٹار کا کہنا ہے کہ فٹ بال کے میدانوں سے امتیازی سلوک کے خاتمے کے لئے کھلاڑیوں کا متحد ہونا وقت کی اہم ضرورت ہے۔ واضح رہے کہ گزشتہ ہفتے اسپین اور مصر کے درمیان ہونے والے دوستانہ میچ کے دوران ہسپانوی شائقین کی جانب سے نازیبا اور مسلم مخالف نعرے لگائے گئے تھے۔ بارسلونا کے مسلم کھلاڑی لامین یمل نے اس رویے کو ناقابلِ برداشت اور توہین آمیز قرار دیا تھا۔ لامین یمل کا تعلق مراکش سے ہے۔ چمپئن لیگ کے کوارٹر فائنل میں بائرن میونخ کے خلاف میچ سے قبل میڈیا سے گفتگو کرتے ہوئے ونیسیس نے کہا ''یہ بہت اہم ہے کہ لامین جمال نے اس مسئلے پر آواز اٹھائی۔ ہم مشہور ہیں اور وسائل رکھتے ہیں، اس لئے ہم ان چیزوں کا مقابلہ کر سکتے ہیں لیکن وہ غریب اور سیاہ فام لوگ جو روزانہ اس جدوجہد سے گزرتے ہیں، ان کے لئے آواز اٹھانا ہمارا فرض ہے۔

ڈیل اسٹین نے ویبھو سوریہ ونشی کو بولرز کے لیے ڈراونا خواب قرار دے دیا

نئی دہلی (ایم این این ا): انڈین پریمیئر لیگ (آئی پی ایل) ۲۰۲۶ء میں راجستھان رائلز کے نوجوان سلامی بلے باز ویبھو سوریہ ونشی کی طوفانی بلے بازی نے کرکٹ کی دنیا کو حیران کر دیا ہے۔ جنوبی افریقہ کے سابق عظیم فاسٹ بولر ڈیل اسٹین کا کہنا ہے کہ سوریہ ونشی کی بے خوف بلے بازی نے دنیا کے بہترین گیند باز جسپریت بمراہ کو بھی دباؤ میں ڈال دیا ہے۔ راجستھان رائلز کے خلاف میچ میں شکست کے بعد ممبئی انڈینز کے کوچ مہیلا جے وردھنے نے اعتراف کیا کہ ان کے پاس منصوبے تو تھے، لیکن کھلاڑی انہیں درست طریقے سے نافذ نہ کر سکے۔ بارش کی وجہ سے ۱۱ اوورز تک محدود کیے گئے اس میچ میں راجستھان کے اوپنرز نے ممبئی کے بولنگ اٹیک کے پرخچے اڑا دیے۔ جے وردھنے نے پریس کانفرنس میں کہا کہ ''ہمیں خطرے کا اندازہ تھا، خاص طور پر پاور پلے میں۔ ہم نے اپنی لائن اور لینتھ مس کی جس کا فائدہ راجستھان کے بلے بازوں نے بھرپور طریقے سے اٹھایا۔'' راجستھان نے پہلے بیٹنگ کرتے ہوئے محض ۱۱ اوورز میں ۱۵۰ رنز بنا ڈالے۔ ویبھو سوریہ ونشی کی ۱۴ گیندوں پر ۳۹ رنز کی اننگز نے میچ کا رخ بدل دیا۔ ڈیل اسٹین نے اس حوالے سے دلچسپ تبصرہ کرتے ہوئے کہا سوریہ ونشی نے گیند بازوں کے دل میں یہ خوف پیدا کر دیا ہے کہ وہ ہر گیند پر باؤنڈری مارنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اسٹین کے مطابق، جب سوریہ ونشی نے بمراہ کو مڈ آن کے اوپر سے چھکا مارا، تو بمراہ جیسے بولر بھی یہ سوچنے پر مجبور ہو گئے کہ ''غلطی مت کرنا، ورنہ گیند اسٹینڈز میں جائے گی۔'' اسٹین نے مزید کہا کہ بمراہ اس چھکے کے بعد تھوڑا مسکرائے، جیسے وہ خود کو یہ کہہ رہے ہوں کہ مجھے معلوم تھا غلطی کی سزا ملے گی۔ راجستھان نے دیپک چاہر کے پہلے ہی اوور میں ۲۲ رنز بٹور کر اپنے ارادے ظاہر کر دیے تھے۔ اگرچہ ممبئی نے درمیانی اوورز میں کچھ واپسی کی، لیکن سوریہ ونشی اور جیسوال کی فراہم کردہ شروعات ممبئی کے لیے ناقابلِ عبور ثابت ہوئی۔ ماہرین کا ماننا ہے کہ ویبھو سوریا ونشی جس بے خوف انداز میں کھیل رہے ہیں، وہ نہ صرف راجستھان رائلز بلکہ ہندوستانی کرکٹ کے مستقبل کے لیے بھی ایک بڑا اثاثہ ثابت ہو سکتے ہیں۔

کیا پلاش مچھل اور اسمرتی مندھانا جلد ہی شادی کرنے والے ہیں؟

نئی دہلی (ایم این این ا): ہندوستانی کرکٹر اسمرتی مندھانا اور معروف میوزک کمپوزر پلاش مچھل کے درمیان مبینہ طور پر تعلقات کی بحالی کی قیاس آرائیاں اس وقت زور پکڑ گئیں جب ایک ویڈیو سوشل میڈیا پر وائرل ہوئی۔ اس ویڈیو میں اسمرتی مندھانا کے والد کو پلک مچھل اور ان کے شوہر مٹھن کے ساتھ ممبئی کے ایک ریسٹورنٹ میں ملاقات کرتے دیکھا گیا۔ ویڈیو میں دیکھا جا سکتا ہے کہ پلک مچھل اسمرتی کے والد سرینواس کے پاؤں چھو کر پرنام کر رہی ہیں، جسے سوشل میڈیا صارفین نے خاص طور پر نوٹ کیا۔ اگرچہ اس ملاقات کی تفصیلات واضح نہیں ہیں، تاہم اس ویڈیو نے انٹرنیٹ پر بحث کا نیا سلسلہ شروع کر دیا ہے۔ سوشل میڈیا صارفین اس ویڈیو پر مختلف ردعمل دے رہے ہیں۔ ایک صارف نے لکھا ''میں حیران ہوں...... لیکن حیران نہیں ہوں...... ہوا تو ہوا...... جانے دیں۔'' جبکہ کئی دیگر صارفین نے سوال اٹھایا، ''کیا ہو رہا ہے؟'' کچھ صارفین نے یہ بھی قیاس کیا کہ ممکن ہے یہ ویڈیو پرانی ہو اور موجودہ صورتحال کی عکاسی نہ کرتی ہو۔ تاحال نہ تو اسمرتی مندھانا اور نہ ہی پلاش مچھل یا ان کے خاندان کی جانب سے اس ویڈیو یا مبینہ صلح کے حوالے سے کوئی باضابطہ بیان جاری کیا گیا ہے۔ واضح رہے کہ دونوں کی شادی ۲۳ نومبر ۲۰۲۵ء کو مہاراشٹر کے شہر سانگلی میں طے تھی، تاہم بعد میں یہ شادی پہلے ملتوی اور پھر منسوخ کر دی گئی تھی۔

پی ایف ایل شکاگو: واحد عرب فائٹر عمر الدفراوی کی نظریں بڑی جیت پر مرکوز

نئی دہلی (ایم این این ا): مصر کے نامور مکسڈ مارشل آرٹس (ایم ایم اے) فائٹر عمر الدفراوی ۱۱ اپریل کو شکاگو کے ون ٹرسٹ ایرینا میں ہونے والے پی ایف ایل مقابلے میں شرکت کے لیے تیار ہیں۔ وہ اس بڑے ایونٹ میں حصہ لینے والے واحد عرب فائٹر ہیں، جہاں ان کا مقابلہ ٹونگا کے جیمز ویک سے ہوگا۔ عمر الدفراوی کی کہانی ہمت اور مسلسل جدوجہد کی مثال ہے۔ ۲۰۲۳ء میں مسلسل ناکامیوں اور تنقید کے بعد ان کا اعتماد ٹوٹ چکا تھا، لیکن انہوں نے ہار نہیں مانی۔ مصر سے تھائی لینڈ اور پھر بالی منتقل ہو کر انہوں نے اپنی ٹریننگ پر توجہ دی اور ۵ فتوحات کی مسلسل لڑی کے ساتھ پی ایف ایل مینا ویلٹر ویٹ خطاب اپنے نام کیا۔ شکاگو میں ہونے والے اس مقابلے کو الدفراوی محض ایک فائٹ نہیں بلکہ اپنے کیریئر کا نیا سنگِ میل قرار دے رہے ہیں۔ پریس کانفرنس میں ان کا کہنا تھا ''میں شکاگو ایک الگ ذہنیت، زیادہ پختگی اور ذمہ داری کے احساس کے ساتھ جا رہا ہوں۔ میں وہاں صرف شرکت کیلئے نہیں بلکہ اپنی شخصیت کا ایک نیا ورژن دکھانے جا رہا ہوں۔'' اس کارڈ پر واحد عرب فائٹر ہونے کے حوالے سے انہوں نے کہا کہ یہ ان کیلئے ایک اعزاز بھی ہے اور بڑی ذمہ داری بھی۔ وہ ثابت کرنا چاہتے ہیں کہ عرب فائٹرز میں وہ ٹیلنٹ اور دل گردہ موجود ہے کہ وہ بین الاقوامی سطح پر کسی کا بھی مقابلہ کر سکیں۔ الدفراوی اور جیمز ویک ماضی میں تھائی لینڈ میں ایک ساتھ ٹریننگ کر چکے ہیں۔ الدفراوی کا ماننا ہے کہ اگرچہ وہ ویک کے اسٹائل سے واقف ہیں لیکن رنگ کے اندر کی صورتحال بالکل مختلف ہوگی۔ الدفراوی اپنی باکسنگ اور ٹائمنگ کیلئے مشہور ہیں، ان کی ۱۴ فتوحات میں سے ۸ ناک آؤٹ کے ذریعے ہیں۔

بیڈمنٹن: لکشیہ سین پہلے ہی راؤنڈ میں باہر، سندھو کی پیشقدمی

نئی دہلی (ایم این این ا): چین کے شہر ننگبو میں منعقدہ بیڈمنٹن ایشیا چمپئن شپ ۲۰۲۶ء کے پہلے دن ہندوستانی خیمے سے ملے جلے نتائج سامنے آئے۔ ہندوستان کے ٹاپ مرد سنگلز کھلاڑی لکشیہ سین پہلے ہی راؤنڈ میں شکست کھا کر ٹورنامنٹ سے باہر ہو گئے جبکہ پی وی سندھو اور نوجوان کھلاڑی آیوش شیٹی نے دوسرے دور میں جگہ بنا لی ہے۔ حال ہی میں آل انگلینڈ اوپن کے رنر اپ رہنے والے لکشیہ سین (ورلڈ نمبر ۱۲) کو ہانگ کانگ کے لی چیوک یو نے اسٹریٹ گیمز میں ۲۱-۱۳، ۲۱-۱۹ سے شکست دی۔ دوسرے گیم میں لکشیہ نے ۱۹-۱۹ تک سخت مقابلہ کیا لیکن فیصلہ کن لمحات میں پوائنٹس گنوانے کے باعث وہ ٹورنامنٹ سے باہر ہو گئے۔ سابق ورلڈ نمبر ایک سری کانت نے سنگاپور کے لوہ کین یو کے خلاف پہلا گیم جیت کر اچھی شروعات کی لیکن سابق عالمی چمپئن نے زبردست واپسی کرتے ہوئے سری کانت کو ۱۸-۲۱، ۲۱-۹ اور ۱۹-۲۱ سے ہرا دیا۔ سب سے بڑی خبر نوجوان ہندوستانی کھلاڑی آیوش شیٹی کی جانب سے آئی۔ انہوں نے دنیا کے ساتویں نمبر کے کھلاڑی اور ایشیائی کھیلوں کے موجودہ چمپئن چین کے لی شی فینگ کو ان کے ہوم گراؤنڈ پر ۲۱-۱۳، ۲۶-۲۴ اور ۲۱-۱۶ سے ہرا کر سب کو حیران کر دیا۔ آیوش نے محض ۱۵ منٹ میں یہ بڑا مقابلہ جیتا۔ دوسرے راؤنڈ میں ان کا مقابلہ چینی تائپے کے چی یو جین سے ہوگا۔ ورلڈ چمپئن شپ کے میڈلسٹ ایچ ایس پرنئے نے بھی توقعات کے مطابق کارکردگی دکھائی اور ویتنام کے نگوین ہائی ڈانگ کو ۲۲-۲۴، ۲۱-۱۲ سے شکست دے کر دوسرے دور میں رسائی حاصل کی۔ دو بار کی اولمپک میڈلسٹ پی وی سندھو نے ملیشیا کی وونگ لنگ چنگ کے خلاف مشکل مقابلے کے بعد کامیابی حاصل کی۔ سندھو پہلا گیم ہار گئی تھیں، لیکن انہوں نے تجربے کا استعمال کرتے ہوئے یہ میچ ۱۵-۲۱، ۲۱-۱۱ اور ۲۱-۱۹ سے اپنے نام کیا۔

تمیم اقبال کا ڈھاکہ پریمیئر لیگ جلد شروع کرنے کا اعلان

نئی دہلی (ایم این این ا): بنگلہ دیش کرکٹ بورڈ (بی سی بی) کی ایڈہاک کمیٹی کے سربراہ تمیم اقبال نے ڈھاکہ پریمیئر لیگ کے فوری آغاز کو ترجیح قرار دیتے ہوئے کہا ہے کہ کلبوں سے جلد مشاورت کر کے ٹورنامنٹ کا انعقاد یقینی بنایا جائے گا۔ بنگلہ دیش کرکٹ بورڈ (بی سی بی) کی ایڈہاک کمیٹی کے سربراہ تمیم اقبال نے ڈھاکہ پریمیئر لیگ کے فوری آغاز کو ترجیح قرار دیتے ہوئے کہا ہے کہ کلبوں سے جلد مشاورت کر کے ٹورنامنٹ کا انعقاد یقینی بنایا جائے گا۔ اسپورٹس ویب سائٹ کے مطابق تمیم اقبال نے کہا کہ بنگلہ دیش کرکٹ بورڈ اور کلبوں کے درمیان ۷ ماہ سے جاری تعطل کو ختم کرنے کے لئے اقدامات کیے جا رہے ہیں جبکہ گراؤنڈز کی کمی دور کرنے کے لئے نجی میدان بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ تمیم اقبال نے فرسٹ کلاس کرکٹرز کی تنخواہوں اور میچ فیس میں نمایاں اضافے کا بھی اعلان کیا، جس کے تحت ماہانہ معاوضے اور فی میچ فیس میں خاطر خواہ اضافہ کیا گیا ہے جبکہ خواتین کرکٹرز کی ادائیگیوں میں بھی بہتری لائی گئی ہے۔ تمیم اقبال نے کہا کہ ماضی میں خواتین کرکٹرز کو انتہائی کم معاوضہ دیا جاتا تھا، جو ناقابلِ قبول تھا، تاہم اب اس نظام کو بہتر بنانے کے اقدامات کیے جا رہے ہیں۔ انہوں نے امید ظاہر کی کہ نئی انتظامیہ کے اقدامات سے تعطل ختم ہوگا اور ملک کا اہم ڈومیسٹک ٹورنامنٹ جلد بحال ہو جائے گا۔ انہوں نے کہا کہ لیگ کے آغاز کے لئے کلب نمائندوں سے فوری ملاقاتیں کی جائیں گی اور کھلاڑیوں کے ٹرانسفر ونڈو کے اعلان کے بعد ٹورنامنٹ کو جلد میدان میں لایا جائے گا۔ انہوں نے مزید کہا کہ نیوزی لینڈ کے خلاف سیریز کے شیڈول میں بھی ممکنہ تبدیلیوں پر غور کیا جا رہا ہے، جو ۲۰ اپریل سے شروع ہونا ہے جبکہ یہ فیصلہ حکومتی ہدایات کے مطابق بجلی کے استعمال میں بچت کے پیشِ نظر کیا جائے گا۔ اجلاس کے بعد نئی کمیٹیوں کی ذمہ داریاں بھی تقسیم کر دی گئی ہیں، تاہم کرکٹ آپریشنز کے شعبے میں کسی قسم کی تبدیلی نہ کرنے کا فیصلہ کیا گیا ہے تاکہ آئندہ تین ماہ میں شفاف انتخابات کے انعقاد کو یقینی بنایا جا سکے۔

نائیجیریا اور پرتگال کے درمیان دوستانہ میچ کا اعلان، رونالڈو مرکزِ نگاہ

نئی دہلی (ایم این این ا): نائیجیریا کی فٹ بال فیڈریشن نے جون میں ہونے والے فیفا انٹرنیشنل ونڈو کے لیے بڑے مقابلوں کا اعلان کر دیا ہے۔ نائیجیریا کی قومی ٹیم سپر ایگلز اپنے دورہ یورپ کے دوران پرتگال اور پولینڈ کے خلاف دو اہم دوستانہ میچز کھیلے گی۔ شائقین فٹ بال کے لیے سب سے بڑی خبر پرتگال کے اسٹار کرسٹیانو رونالڈو کی شرکت ہے، جو ورلڈ کپ سے قبل اپنی ٹیم کی تیاریوں کو حتمی شکل دیں گے۔ نائیجیریا کی ٹیم ۳ جون کو پولینڈ کے خلاف، وارسا کے نیشنل اسٹیڈیم میں کھیلا جائے گا جبکہ ۱۰ جون کو پرتگال کے خلاف ہوگا (مقام کا اعلان جلد متوقع ہے)۔ پرتگال کے لیے یہ میچ خاص اہمیت کا حامل ہے کیونکہ یہ امریکہ، کنیڈا اور میکسیکو میں ہونے والے فٹ بال ورلڈ کپ سے قبل ان کا آخری وارم اپ میچ ہوگا۔ دوسری جانب نائیجیریا کی ٹیم، جو مسلسل دوسری بار ورلڈ کپ کے لیے کوالیفائی کرنے میں ناکام رہی ہے، ان میچوں کو اپنی ٹیم کی ازسرِ نو تنظیم اور کارکردگی میں بہتری کے لیے استعمال کرے گی۔ نائیجیریا نے حال ہی میں ترکی کے شہر انطالیہ میں کھیلے گئے میچ میں ایران کو شکست دی ہے۔ اردن کے خلاف ان کا مقابلہ برابر رہا۔ مئی کے آخر میں سپر ایگلز لندن میں ہونے والے یونٹی کپ میں اپنے اعزاز کا دفاع بھی کریں گے۔ چمپئن لیگ: ایمباپے کا جادوئی گول، ریئل میڈرڈ کی سیمی فائنل میں پہنچنے کی امیدیں روشن۔ ریئل میڈرڈ کے کوچ الوارو اربیلوا نے بائرن میونخ کے خلاف کوارٹر فائنل کے پہلے مرحلے میں شکست کے باوجود عزم ظاہر کیا ہے کہ ان کی ٹیم اب بھی ٹورنامنٹ میں برقرار ہے۔ میڈرڈ کے ہوم گراؤنڈ پر کھیلے گئے سنسنی خیز مقابلے میں اگرچہ بائرن میونخ نے ۲-۱ گول سے کامیابی حاصل کی، لیکن اسٹار فٹبالر کیلین ایمباپے کے اہم گول نے واپسی کی راہ ہموار کر دی ہے۔ کوچ اربیلوا کا کہنا ہے کہ میڈرڈ دنیا کے کسی بھی میدان پر بازی پلٹنے کی صلاحیت رکھتی ہے اور دوسرے مرحلے میں بھرپور مقابلہ کرے گی۔ میچ کے آغاز سے ہی بائرن میونخ نے دباؤ برقرار رکھا۔ ۴۱ ویں منٹ میں بائرن میونخ کے لوئس ڈیاز نے گول کر کے ٹیم کو برتری دلائی۔ دوسرے ہاف کے آغاز میں اسٹار اسٹرائیکر ہیری کین نے اسکور ۲-۰ کر کے میڈرڈ کی مشکلات میں اضافہ کیا۔ کھیل کے آخری لمحات میں کیلین ایمباپے نے شاندار گول کر کے خسارہ ۲-۱ گول کر دیا۔ یہ رواں سیزن میں چمپئن لیگ میں ان کا ۱۴ واں گول ہے۔

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