WATTAN
The Urdu Daily

روزنامہ
وطن
بڈگام

اتوار
10 مئی 2026
SUNDAY
10 MAY - 2026

صفحہ 07 گوکیش کا جذباتی جشن شطرنج کی دنیا میں توجہ کا مرکز بنا

صفحہ 07 کرسٹیانو رونالڈو نے فٹبال کی تاریخ میں نیا ریکارڈ قائم کر دیا

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ قیمت: 02 روپے ■ صفحات: 08 ■ شمارہ نمبر: 110 ■ جلد: 16

100 روزہ منشیات مخالف مہم: لیفٹیننٹ گورنر کی قیادت میں بیداری ریلی، پیدل مارچ: سیاسی و سماجی کارکنان شامل

منشیات مخالف جنگ کو جیتنے کیلئے خاموشی توڑیں

منشیات کی اسمگلنگ اور دہشت گردی الگ الگ چیلنجز نہیں ہیں بلکہ پروسی ملک سازش کے 2 چہرے ہیں: منوج سنہا

کہامنشیات کے دھندے سے حاصل ہونے والی رقم کا ایک بڑا حصہ دہشت گردی اور بنیاد پرستی کیلئے استعمال کیا جا رہا ہے

اننت ناگ //۹ مئی // جے کے این ایس // جموں وکشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے 'منشیات اسمگلنگ کو پڑوسی ملک کی تیار کردہ سازش' قرار دیتے ہوئے عوام سے اپیل کی کہ وہ منشیات کیخلاف اس جنگ کو جیتنے کیلئے خاموشی کو توڑیں۔ انہوں نے کہا کہ معاشرے کے تمام طبقات کو منشیات کی لت کے خطرات کے بارے میں ایک آواز میں بات کرنی چاہیے۔ لیفٹنٹ گورنر نے واضح کیا کہ منشیات کی لت کے چیلنج کا خاتمہ معاشرے کے مکمل نقطہ نظر کے ذریعے ہی کیا جا سکتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ منشیات کیخلاف اس جنگ میں انتظامیہ اور معاشرے کو منشیات اور دہشت گردی

کے درمیان تعلق کو سمجھنا چاہیے اور اس کو شکست دینے کیلئے سب کو ہاتھ ملانا چاہیے۔ جے کے این ایس کے مطابق لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا 11 اپریل کو مولانا آزاد اسٹیڈیم میں اپنی اعلان کردہ نشے سے پاک جموں وکشمیر 100 روزہ مہم کے سلسلے میں ہفتہ کو اننت ناگ میں 'منشیات سے پاک جموں وکشمیر مہم' کے حصہ کے طور پر پدیاترا میں شامل/102

نشے سے پاک جموں وکشمیر 100 روزہ مہم

614 ایف آئی آر درج 1000 سے زیادہ افراد گرفتار

،جائیدادیں قرق

سری نگر: ۹ مئی: جے کے این ایس: جموں وکشمیر انتظامیہ نے جاری 100 روزہ نشا مکت جموں وکشمیر ابھیان کے تحت نمایاں پیش رفت حاصل کی ہے، جو منشیات کے استعمال سے نمٹنے، بحالی کے طریقہ کار کو مضبوط بنانے اور پورے جموں وکشمیر میں نارکو ٹیرا معاشرے کیلئے نفاذ کے نیٹ ورک کو تیز کرنے کے لئے حکومت کے ایک جامع نقطہ نظر کی عکاسی کرتا ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق سرکاری ذرائع نے بتایا کہ صحت، سماجی بہبود، اطلاعات، پولیس، تعلیم، اور دیگر متعلقہ ایجنسیوں کے محکموں میں نمایاں عوامی شرکت اور ادارہ جاتی رابطہ کاری کے ساتھ مہم نے شروع سے آج تک بے مثال کامیابی بھی دیکھی ہے۔ مہم کے تحت، جموں وکشمیر میں کل 2,16,123 بیداری پروگراموں کے ساتھ بڑے پیمانے پر عوامی رسائی اور بیداری کے پروگرام منعقد کیے جا رہے ہیں، جن میں ایک کروڑ سے زیادہ شرکاء شامل ہوئے ہیں۔ MANASTele کونسلنگ پہل کے ساتھ 2,786 کالز موصول ہونے کیساتھ کونسلنگ اور دماغی صحت کی معاونت کو بھی تقویت ملی ہے، جو ادارہ جاتی ذہنی صحت اور نشے کے سپورٹ سسٹم میں عوام کے بڑھتے ہوئے اعتماد کی نشاندہی/103

امسال حج کے دوران عازمین کی سہولیات کیلئے سعودی وزارت حج کے بہترین اقدامات

سرینگر // 09 مئی // سی این آئی // سعودی وزارت حج وعمرہ کی جانب سے ام القری یونیورسٹی کی شراکت سے حج وعمرہ زائرین اور مملکت آنے والوں کو خدمات فراہم کرنے والے اہلکاروں کی صلاحیتوں کو بڑھانے اور بہتر بنانے کیلئے اہم اقدام اُٹھایا گیا ہے۔ سی این آئی مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق رافد الحرمین انیشیٹو کے ایک حصے کے طور پر سرکاری، نجی اور غیر منافع بخش شعبوں میں ایک لاکھ کارکنوں کو خاص تربیت دی جائے گی۔ اس تربیت کا مقصد یہ ہے کہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ جو خدمات پیش کی جائیں وہ اعلیٰ معیار کی/101

مستقبل کے چیلنجوں سے نمٹنے کیلئے طلباء کو تربیت یافتہ اور ہنر مند بنانا چاہئے۔

نائب وزیراعلیٰ سرینگر میں پولی ٹیکنک کالجز اور آئی ٹی آئی کا دورہ کیا، تعلیمی اور بنیادی ڈھانچے کا جائزہ لیا

سرینگر // رانفو // نائب وزیر اعلیٰ مسٹر سریندر چودھری نے نوجوانوں کیلئے بہتر روزگار کے مواقع اور پائیدار ترقی کو یقینی بنانے کیلئے مستقبل کی ملازمتوں میں طلباء کو ہنر اور تربیت دینے کی ضرورت پر زور دیا۔ نائب وزیر اعلیٰ نے ان باتوں کا اظہار سرینگر کے مختلف سرکاری پولی ٹیکنیک کالجوں اور صنعتی تربیتی اداروں (آئی ٹی آئی) میں تعلیمی سرگرمیوں، بنیادی ڈھانچے کے وسائل اور مختلف ہنر مندی کے فروغ کے پروگراموں کے تحت داخلہ لینے والے طلباء کو فراہم کی جانے والی سہولیات کا جائزہ لینے کیلئے اپنے ایک دورے کے دوران کیا۔ دورے کے دوران نائب وزیراعلیٰ نے گورنمنٹ پولی ٹیکنیک کالج گوگجی باغ، گورنمنٹ پولی ٹیکنیک کالج برائے خواتین بمنہ اور آئی ٹی آئی بمنہ کا معائنہ کیا۔ انہوں نے

اداروں کے کام کاج، جاری تربیتی پروگراموں، لیبارٹری کی سہولیات اور بنیادی ڈھانچے کی ضروریات کا جائزہ لیا۔ نائب وزیر اعلیٰ نے متعلقہ حکام کو ہدایت دی کہ وہ لیبارٹریوں اور ورکشاپس کو جدید آلات اور مشینری سے آراستہ کریں تاکہ طلباء کیلئے بغیر کسی رکاوٹ کے عملی تربیت کو یقینی بنایا جا سکے۔ انہوں نے مارکیٹ پرمبنی کورسز متعارف کرانے اور ہنر مندی کے فروغ کے پروگراموں کو موجودہ اور مستقبل کی صنعت کے تقاضوں سے/106

شہر سرینگر میں دوران شب تین الگ الگ سڑک حادثات رونما

سرینگر // 09 مئی // سی این آئی // شہر سرینگر میں دوران شب الگ الگ سڑک حادثات میں 8 افراد زخمی ہو گئے جس کے بعد ان کو علاج کیلئے اسپتال منتقل کیا گیا۔ سی این آئی کے مطابق سرینگر اور ملحقہ علاقوں میں دوران شب تین الگ الگ سڑک ٹریفک حادثات میں آٹھ افراد زخمی ہوئے، جن میں سے کئی کی حالت نازک ہے۔ نمائندے کے مطابق پہلا حادثہ رات کے وقت نربل علاقہ میں ڈومیل کراسنگ پر سڑک حادثہ میں دو افراد زخمی ہو گئے۔ دونوں زخمیوں/105

ڈی جی پی نلین پربھات نے جنوبی کشمیر میں اعلیٰ سطحی سیکورٹی جائزہ کی صدارت کی

انسداد دہشت گردی کی کارروائیوں اور خطے میں مجموعی سلامتی کے منظر نامے کا جائزہ

سری نگر // 09 مئی // کے این ایس // ڈائریکٹر جنرل آف پولیس جے اینڈ کے، نلین پربھات نے جنوبی کشمیر میں جاری انسداد دہشت گردی کی کارروائیوں اور خطے میں مجموعی سلامتی کے منظر نامے کا جائزہ لینے کے لیے ایک اعلیٰ سطحی سیکورٹی جائزہ میٹنگ کی صدارت کی۔ اس دوران میٹنگ میں پولیس فوج اور سی آر پی ایف کے اعلیٰ عہدہ داران بھی موجود رہتے۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق میٹنگ کے دوران انسداد دہشت گردی کی

کارروائیوں اور خطے میں مجموعی سلامتی کے منظر نامے کا جائزہ لینے کے ساتھ ساتھ دیگر مختلف امورات پر تبادلہ خیال گیا ہے۔ میٹنگ میں جی او سی XV کور، آئی جی پی کشمیر زون، جی او سی وکٹر فورس کے علاوہ جموں وکشمیر پولیس، فوج اور راشٹریہ رائفلز کے سینئر افسران نے شرکت کی۔ آپریشنل تیاریوں، انٹیلی جنس شیئرنگ میکانزم کو مضبوط بنانے اور انسداد دہشت گردی کی موثر کارروائیوں کو یقینی بنانے اور پوری وادی میں امن و استحکام کو برقرار رکھنے کے لیے باہمی تعاون کو بڑھانے پر بات چیت ہوئی۔ اس حوالے سے کشمیر میڈیا زون نے ایک سوشل میڈیا پوسٹ میں اس میٹنگ کے حوالے سے پوسٹ کیا ہے۔ آپریشنل تیاریوں، انٹیلی جنس شیئرنگ میکانزم کو مضبوط بنانے اور/104

ہفتہ کو بھی کشمیر بھر میں تیز دھوپ

11 سے 13 مئی کے دوران

سری نگر //۹ مئی // جے کے این ایس // مسلسل چوتھے دن تیز دھوپ رہنے کے بیچ موسمیاتی ماہرین نے اتوار کی شام سے موسم میں تبدیلی کیساتھ ساتھ درجہ حرارت میں بتدریج کمی آنے کا امکان ظاہر کیا۔ جے کے این ایس کے مطابق بدھ، جمعرات اور جمعہ کی طرح ہی ہفتہ کو بھی سری نگر سمیت پوری کشمیر وادی میں گرمی کی شدت برقرار رہی، کیونکہ سورج پورے آب وتاب کیساتھ دن بھر چمکتا رہا۔ موسمیاتی مرکز سری نگر نے ہفتہ کو جاری کردہ اپنی تازہ موسم کاری میں بتایا کہ ہفتہ کو موسم عمومی طور پر خشک رہے گا، تاہم 10 مئی بروز دن/110

وائس ایڈمرل کرشنا سوامی ناتھن بھارتی بحریہ (انڈین نیوی) کے نئے سربراہ مقرر

31 مئی 2026 سے شروع ہوگی مدتِ کار

سری نگر //۹ مئی // جے کے این ایس // حکومت نے سنیچر کو وائس ایڈمرل کرشنا سوامی ناتھن کو بھارتی بحریہ کا سربراہ مقرر کیا ہے۔ جے کے این ایس مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق وزارت دفاع کے جاری کردہ ایک بیان میں کہا گیا ہے کہ موجودہ چیف آف نیول اسٹاف ایڈمرل دنیش کمار ترپاٹھی 31 مئی 2026 کو ریٹائر ہونے والے ہیں، اور حکومت نے سنیچر کو وائس ایڈمرل کرشنا سوامی ناتھن کو بحریہ کا سربراہ مقرر کیا ہے۔ وائس ایڈمرل کرشنا سوامی ناتھن نے 31 جولائی 2025 کو مغربی بحریہ کی کمان کے 34 ویں فلیگ آفیسر کمانڈنگ ان چیف کے طور پر چارج سنبھالا۔ وہ نیشنل ڈیفنس اکیڈمی، کھڑکواسلا کے سابق طالب علم ہیں۔ جوائنٹ سروسز کمانڈ اینڈ اسٹاف کالج، شریوینہم، یونائیٹڈ کنگڈم؛ کالج آف نیول وارفیئر، کارنجا؛ اور ریاستہائے متحدہ نیول/109

حکومت جموں وکشمیر میں غیر دریافت شدہ، ابھرتے ہوئے سیاحتی مقامات کی ترقی کیلئے پرعزم۔ سکینہ ایتو

پنچن پتری کلگام میں سیاحت سے متعلق کئی سہولیات کا افتتاح کیا

کھریبت پورہ کا بھی دورہ کیا، آگ سے متاثرہ خاندانوں سے ملاقات کی

کلگام // رانفو // ضلع کلگام کے پنچن پتری (ہوماپاتری) کے خوبصورت علاقے میں سیاحت کو فروغ دینے اور عوامی بنیادی ڈھانچے کو مضبوط بنانے کی سمت میں ایک اہم قدم کے طور پر صحت اور طبی تعلیم، سماجی بہبود اور تعلیم کی وزیر محترمہ سکینہ ایتو نے اس علاقے میں سیاحت سے متعلق کئی سہولیات کا افتتاح کیا تاکہ سیاحوں کے تجربے کو بڑھایا جا سکے۔/108

مغربی بنگال کے انتخابات میں تاریخی جیت

سوبیندو نے بی جے پی وزیراعلیٰ کے بطور حلف لیا

تقریب حلف برداری میں وزیراعظم نے بی جے پی کے 98 سالہ بزرگ کے پاؤں چھوئے

سرینگر // 09 مئی // سی این آئی // مغربی بنگال میں تاریخی جیت کے بعد سوبیندو ادھیکاری نے پہلے بی جے پی وزیراعلیٰ کے بطور حلف اٹھایا۔ اسی دوران وزیر اعظم مودی نے بنگال میں پارٹی کی پہلی حکومت کی حلف برداری کے موقع پر بی جے پی کے 98 سالہ بزرگ کے پاؤں چھوئے۔ سی این آئی کے مطابق سوبیندو ادھیکاری نے مغربی بنگال کے پہلے بی جے پی وزیراعلیٰ کے طور پر حلف لیا، جس سے ریاست کی سیاسی تاریخ میں ایک ڈرامائی زعفرانی موڑ آیا۔ حلف برداری کی تقریب مشہور بریگیڈ پریڈ گراونڈ میں منعقد ہوئی۔ وزیر اعظم نریندر مودی، وزیر داخلہ امیت شاہ، بی جے پی کے سینئر لیڈران اور این ڈی اے/107

'ملک میں ہر گھنٹے ایک کسان کر رہا خودکشی

56 فیصد زرعی مزدور شامل'، این سی آر بی کی رپورٹ میں ہوا انکشاف

سرینگر // 09 مئی // وی او آئی // رپورٹ کے مطابق زراعت سے وابستہ خودکشیاں ملک میں درج کی گئی کل 170746 خودکشیوں کا 6.2 فیصد رہیں۔ رپورٹ یہ بھی ظاہر کرتی ہے کہ خودکشی کرنے والوں میں زرعی مزدوروں کا حصہ مسلسل بڑھ رہا ہے۔ وائس آف انڈیا کے مطابق ہندوستان میں کسانوں اور زرعی مزدوروں کے درمیان خودکشی کا بحران 2024 میں بھی سنگین بنا رہا۔ نیشنل کرائم ریکارڈ بیورو (این سی آر بی) کی رپورٹ کے مطابق 2024 میں زرعی شعبے سے وابستہ کل 10546 افراد نے اپنی جان دی تھی۔ یہ تعداد 2023 کے 10786 معاملے کے مقابلے میں تھوڑی کم ضرور ہے، لیکن ملک میں اوسطاً ہر دن تقریباً 28 کسان خودکشی کر رہے ہیں۔ یعنی ہندوستان میں اب بھی ہر گھنٹے میں ایک کسان یا زرعی مزدور اپنی جان دے رہا ہے۔ رپورٹ کے مطابق زراعت سے وابستہ خودکشیاں ملک میں درج کی گئی کل 170746 خودکشیوں کا 6.2 فیصد رہیں۔ رپورٹ یہ بھی ظاہر کرتی ہے کہ خودکشی کرنے والوں میں زرعی مزدوروں کا حصہ مسلسل بڑھ رہا ہے۔

10546 افراد میں سے 5913 زرعی مزدور تھے، جو کل معاملات کا 56 فیصد ہے۔ 2020 میں زرعی مزدوروں کا حصہ 47.75 فیصد تھا، لیکن اس کے بعد سے یہ مسلسل بڑھ رہا ہے۔ ماہرین طویل عرصے سے یہ اشارہ دے رہے ہیں کہ دیہی خاندانوں کی آمدنی میں کھیتی سے ہونے والی کمائی کے مقابلے میں مزدوری پر انحصار بڑھتا جا رہا ہے، جس سے معاشی عدم تحفظ مزید گہرا ہوا ہے۔ واضح رہے کہ 2022 میں زرعی شعبے میں خودکشیوں کا اعداد و شمار 11290 تک پہنچ گیا تھا، جو گزشتہ برسوں میں سب سے زیادہ تھا۔ اس کے بعد سے مسلسل گراوٹ درج کی گئی ہے، لیکن موجودہ تعداد یہ بتاتی ہے کہ زرعی حالات میں کوئی بڑی تبدیلی نہیں آئی ہے۔/112

پاکستان اور چینی امور کے ماہر

لیفٹیننٹ جنرل سبرامانی نئے چیف آف ڈیفنس اسٹاف مقرر

31 مئی 2026 کو سنبھالیں گے جنرل انیل چوہان کی جگہ

سری نگر //۹ مئی // جے کے این ایس // مرکزی حکومت نے پاکستان اور چینی امور کے ماہر لیفٹیننٹ جنرل این ایس راجہ سبرامانی کو اگلے چیف آف ڈیفنس اسٹاف کے طور پر مقرر کیا ہے۔ وہ عسکری امور کے محکمے کے سیکرٹری کے طور پر بھی کام کریں گے۔ لیفٹیننٹ جنرل راجہ سبرامنی 30 مئی سال 2026 کو جنرل انل چوہان کی میعاد پوری ہونے کے بعد 31 مئی 2026 کو یہ اہم عہدہ سنبھالیں گے۔ جے کے این ایس مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق 4 دہائیوں سے زیادہ

عرصے پر محیط خدمات کیساتھ لیفٹیننٹ جنرل راجہ سبرامانی فی الوقت ستمبر سال 2025 سے قومی سلامتی کونسل کے سیکرٹریٹ میں ملٹری ایڈوائزر کے طور پر خدمات انجام دے رہے ہیں۔ وہ اس سے قبل آرمی چیف اور سینٹرل کمانڈ کے سربراہ کے طور پر خدمات انجام دے چکے ہیں، اور انہوں نے شمال مغربی سرحدوں کے اہم آپریشنز کی کمانڈ بھی کی ہے۔ لیفٹیننٹ جنرل این ایس راجہ سبرامانی اس وقت قومی سلامتی کونسل سیکرٹریٹ میں ملٹری ایڈوائزر ہیں۔ وہ اس عہدے پر یکم ستمبر سال 2025 سے فائز ہیں۔ 40 سال پر محیط اپنے شاندار کیریئر میں، لیفٹیننٹ جنرل راجہ سبرامانی نے تنازعات اور خطوں کی پروفائلز کے وسیع میدان میں خدمات/111

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

وٹامن یعنی حیاتین حیات کیلئے ناگزیر کیسے؟

عقل انسانی نے جب جسمانی نظام کی جانچ پڑتال کی صلاحیت حاصل کی تو اسے قدرت کا بہترین اور انمول شاہکار قرار دیا گیا۔ قدرت نے انسانی جسم کو جو بھی نعمت عطا کی، عصر حاضر کے جدید ترین دور کے باوجود آج تک اس کا کوئی بدل نہیں بنایا جا سکا، جدید میڈیکل سائنس انسانی جسم کے نظام اور افعال کو دیکھ کر انگشت بدنداں ہے۔ لہٰذا جو چیز جتنی قیمتی ہوتی ہے، اس کی حفاظت بھی اتنی ہی ضروری ہوتی ہے۔

انسانی جسم کو صحت مند و توانا رکھنے کے لئے غذا کو بنیادی اہمیت حاصل ہے کیوں کہ اس کے بغیر یہ ہرا بھرا درخت سوکھ سکتا ہے۔ غذا نہ صرف انسانی جسم کو زندہ رکھنے کے لئے توانائی فراہم کرتی ہے بلکہ اس کی نشوونما کا سامان بھی ہے۔ انسانی غذا کے اندر بنیادی طور پر 6 چیزیں شامل ہوتی ہیں، جن میں کاربوہائیڈریٹ (Carbohydrates)، پروٹین (Proteins)، چربی (Lipids)، نمکیات، پانی اور وٹامن شامل ہیں۔ یہ تمام اجزاء انسانی جسم کے لئے نہایت ضروری ہیں تاہم یہاں ہمارا موضوع سخن وٹامن ہے۔ وٹامن کا لفظ انگریزی کے ایک لفظ وائٹل سے ماخوذ ہے جس کا مطلب ہے ناگزیر۔ حیاتین یا وٹامن "حیات" کے لیے ناگزیر ہوتے ہیں، اس لیے اردو میں انہیں حیاتین کہا جاتا ہے۔ وٹامن کسے کہتے ہیں؟ یہ کتنی طرح کے ہوتے ہیں۔

ان کا کام کیا ہوتا ہے اور یہ کن چیزوں میں پائے جاتے ہیں؟۔ یہ وہ چند اہم سائنسی سوالات ہیں، جو اکثر لوگ پوچھتے ہیں اور جن کا جاننا ضروری ہے۔ وٹامن دراصل قدرتی اجزاء ہیں، جو کھانے کی چیزوں میں پائے جاتے ہیں۔

جن کا کام انسانی جسم کی نشوونما کرنا، پٹھوں کو مضبوط کرنا، خون کو صاف رکھنا، کھانے کو ہضم کرنا اور نقصان دہ اجزاء کو تباہ کرنا ہے۔ جبکہ ان وٹامن کی کمی سے طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ میڈیکل سائنس نے اپنی سہولت کیلئے ان قدرتی اجزا کی پہچان کیلئے

ان کے خصائص اور خوبیوں کو مدنظر رکھتے ہوئے ان کے نام رکھے ہیں، جن میں وٹامن اے، بی (یہ وٹامن 8 طرح کا ہوتا ہے)، سی، ڈی، ای اور کے شامل ہیں۔ یوں ہم کہہ سکتے ہیں کہ انسانی جسم کو مجموعی طور پر 12 اقسام کے وٹامنز کی ضرورت ہوتی ہے۔ آیئے اب ان وٹامنز سے آگاہی حاصل کرتے ہوئے جاننے کی کوشش کرتے ہیں کہ ان کی اہمیت، حصول کا طریقہ اور کمی کے باعث کیا مسائل جنم لے سکتے ہیں۔

وٹامن اے (کیمیائی نام: Retinol)

انسانی جسم میں پایا جانے والا وٹامن اے صحت کے لئے کئی اعتبار سے اہمیت کا حامل ہے۔ یہ بصارت، جلد، مدافعتی و تولیدی نظام اور اعضاء کے معمول کے کام کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے جبکہ دوسری طرف اس کی کمی متعدد بیماریوں کا سبب بنتی ہے، لہٰذا اپنی روزمرہ کی خوراک میں ایسی غذاؤں کو ترجیح دیں، جن سے وٹامن اے حاصل ہو۔

مچھلی: ماہرین طب کا کہنا ہے کہ ایک ہفتے میں 2 بار لازمی مچھلی کھانی چاہیے، کیوں کہ اس میں اومیگا تھری بھرپور مقدار میں پایا جاتا ہے جب کہ اس کے استعمال سے نئے پٹھوں کے بننے کا عمل بھی تیز ہوتا ہے۔

ٹماٹر: ٹماٹر قدرتی اینٹی آکسیڈنٹ ہے۔ ایک ٹماٹر میں وٹامن اے کا روزانہ کی مطلوبہ مقدار کا 20 فی صد پایا جاتا ہے۔

گاجر: یہ موسمیاتی سبزی ہے، جو ہمارے ہاں عمومی طور پر موسم سرما میں پائی جاتی ہے، جس کی لذت اپنی جگہ لیکن یہ بے شمار طبی فوائد کی حامل ہے۔ یہ وٹامن اے اور بیٹا کیروٹین حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے، اس میں قدرتی طور پر اینٹی آکسیڈنٹ بھی پایا جاتا ہے، سیزن کے دوران بالخصوص روزانہ 2 سے 3 گاجریں کھانی چاہئیں۔

ہرے پتوں والی سبزیاں: کم کیلوریز اور غذائیت سے بھرپور ہرے پتوں والی سبزیوں کے استعمال سے متعدد فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ وٹامن اے کی مقدار حاصل کرنے کے لیے میتھی، پالک اور سلاد کے پتوں کو روزانہ اپنی غذا میں استعمال کرنا چاہیے۔

مٹر: یہ غذائیت سے بھرپور سبزی ہے، اس کا استعمال انسانی صحت پر متعدد مثبت نتائج مرتب کرتا ہے، مٹر کے 70 گرام میں وٹامنز کی روزانہ کی مطلوبہ مقدار سے زیادہ پائی جاتی ہے۔ اس میں وٹامن اے، سی، کے اور وٹامن بی کی بھرپور مقدار پائی جاتی ہے۔

گرما: گرما نہ صرف خوش ذائقہ بلکہ غذائیت سے بھرپور پھل ہے، جس میں وٹامن اے کی بھرپور مقدار پائی جاتی ہے۔

وٹامن بی 1 (کیمیائی نام: Thiamine)

وٹامن بی ون، اس گروپ کے وٹامنز کا اہم ترین ممبر ہے۔ یہ جسمانی نشوونما بڑھاتا، عضلات دل کو محفوظ رکھتا اور دماغ کی کارکردگی متحرک کرتا ہے۔ یہ تمام اعصابی نظام کی باقاعدگی میں نہایت ہی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ نشاستہ کے ہاضمے میں مددگار ہونے کے علاوہ مدر (ایک پودا جو دوائیوں میں کام آتا ہے، اس کے پھول سرخ ہوتے ہیں) اثرات کا حامل ہے اس لیے پیشاب کی مقدار کو بڑھاتا اور مانع قبض ہے۔ یہ خون کے سرخ خلیوں کی مقدار کو نارمل رکھتا ہے اور دوران خون میں بہتری پیدا کرتا ہے، جس سے جلد صحت مند اور بیماریوں سے محفوظ رہتی ہے۔

ہاتھ پاؤں کی سوزش سے محفوظ رکھتا ہے۔ تھکاوٹ کو کم کرتا اور اسٹیمنا بڑھاتا ہے۔ یہ دماغ کو تندرست اور چاق چوبند رکھنے کے علاوہ وقت سے پہلے آنے والے بڑھاپے کو دور کرتا ہے اور قوت افزائش نسل بڑھاتا ہے۔ اسی سلسلے میں وٹامن بی ون کی کارکردگی دوسرے وٹامن بی کے دیگر ممبران کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے زیادہ بہتر اور موثر ہو جاتی ہے۔ جبکہ دوسری طرف اس وٹامن کی کمی سے بھوک مٹ جاتی ہے، ہاضمے کی کمزوری، وزن میں کمی، قبض، دماغی کھچاؤ اور بے خوابی جیسی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ وٹامن بی ون کی کمی دل کے عضلات کو ڈھیلا اور کمزور کرتی ہے۔ اس وٹامن کے حصول کے سب سے بڑے ذرائع گاجر، ٹماٹر، تربوز، براؤن بریڈ، ٹراؤٹ مچھلی، تل، کدو، کاجو، مٹر، مکئی، سویابین، مشروم، پالک، مونگ کی پھلیاں اور لوبیا ہیں۔

وٹامن بی 2 (کیمیائی نام: Riboflabin)

وٹامن بی 2 کا کام جسم میں صحت مند بلڈ سیلز (خون کے خلیے) بنانا ہے، جو بصارت اور جلد کو بہتر بنانے میں مددگار ہیں جبکہ یہ جسم میں توانائی کی سطح کو بھی بڑھاتا ہے۔ یہ میٹابولزم کو بہتر بنانے میں مددگار، حاملہ خواتین کی ہڈیوں کو مضبوط بنانے اور بچے کی اعصابی مضبوطی کے لیے نہایت مفید ہے۔ جسم میں وٹامن بی ٹو کی کمی ہونا اگرچہ بہت مشکل ہے کیوں کہ تقریباً ہر غذا میں یہ پایا جاتا ہے، لیکن اس کے باوجود وہ افراد جن کا وزن کم ہو، یا جن کا ہاضمے کا نظام عموماً خراب رہتا ہو، ان میں وٹامن بی ٹو کی کمی دیکھی جا سکتی ہے۔

وٹامن بی ٹو کی کمی کی علامات میں کمزوری یا تھکاوٹ، مزاج میں تبدیلی، گلے میں درد، جلد کا پھٹنا، جلد کی سوزش، خون کی کمی شامل ہیں۔ اپنی خوراک میں سبزیوں، انڈے، میوہ جات اور دودھ کو شامل کریں، ان میں موجود غذائیت جسم سے صرف وٹامن بی ٹو کی کمی ہی دور نہیں کرے گی بلکہ صحت کو مزید بہتر بنائے گی۔

وٹامن بی 3 (کیمیائی نام: Nicotinamide)

وٹامن بی 3 اپنے صحت سے متعلق فوائد کے لیے بڑے پیمانے پر جانا جاتا ہے کیوں کہ یہ صرف صحت کو بہتر ہی نہیں رکھتا بلکہ کینسر جیسے موذی مرض کے علاج میں بھی نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ کینسر کے مریض اور جینیاتی خطرے سے دوچار افراد اسے کثرت سے استعمال کرتے ہیں۔ اسی طرح صحت مند، مضبوط اور چمکتے بال ہر عورت کا خواب ہوتے ہیں اور اس مقصد کے لئے وہ گھریلو ٹوٹکوں کے ساتھ مہنگی مصنوعات کا استعمال کرنے سے بھی دریغ نہیں کرتیں۔ لیکن ہم آپ کو بتائیں کہ وٹامن بی 3 کی ایک قسم نیاسینامائڈ صحت مند بالوں، سر کی جلد اور دوسرے مسائل سے نجات دلانے میں مدد کر سکتی ہے۔

یہ سر کی جلد کو بہتر بنانے، نمی برقرار رکھنے اور بالوں کی ساخت کو بڑھانے میں مدد کر کے بالواسطہ طور پر ایک ایسا ماحول بنانے میں مدد کرتا ہے، جو صحت مند بالوں کی نشوونما کے لئے سازگار ہوتا ہے۔

تاہم دوسری طرف طبی ماہرین نے دل کی بیماری کے عوامل میں ایک حالیہ اضافہ کیا ہے جو کہ وٹامن بی 3 کی جسم میں زیادتی ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ جسم میں وٹامن بی 3 کی زیادہ مقدار دل کی بیماری کا باعث بن سکتی ہے۔

MNN

بقر عید کے دنوں اور بعد کے ایام میں پیٹ کے امراض کیوں بڑھ جاتے ہیں؟

عید قرباں پر اہل ایمان سنت ابراہیمی کی پیروی کرتے ہوئے جانوروں کی قربانی کرتے ہیں۔ قربانی کا گوشت عزیز و اقربا کے علاوہ غربا و مساکین میں بھی تقسیم کیا جاتا ہے، یوں اس موقع پر ان گھروں میں بھی کھانے کو گوشت میسر آ جاتا ہے جو مالی مسائل کے باعث عام دنوں میں اس سے محروم رہتے ہیں۔

عمومی طور پر دیکھا گیا ہے کہ عید کے دنوں میں اور بعد کے ایام میں بھی لوگ بدہضمی، اسہال، گیسٹرو اور معدے اور آنتوں کے دیگر امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اسپتالوں میں بھی پیٹ اور معدے کے امراض میں مبتلا مریضوں کی تعداد میں اضافہ دیکھنے میں آتا ہے۔ قربانی کے گوشت اور معدے کے امراض میں اضافے کے درمیان کیا تعلق ہے؟ اور لوگ معدے کے امراض کا شکار ہونے سے کیسے بچ سکتے ہیں؟ اس بارے میں جاننے کے لیے ہم نے جناح پوسٹ گریجویٹ میڈیکل سینٹر (جناح اسپتال) میں گیسٹرو انٹیرولوجی ڈیپارٹمنٹ کی سربراہ، پاکستان سوسائٹی فار گیسٹرو انٹیرولوجی کی جنرل سیکریٹری اور ایسوسی ایٹ پروفیسر ڈاکٹر نازش بٹ سے گفتگو کی جس کی تفصیلات قارئین کی نذر ہیں:

کیا عیدالاضحیٰ اور بعد کے ایام میں معدے اور آنتوں کے امراض بڑھ جاتے ہیں؟

اس سوال کے جواب میں ڈاکٹر نازش بٹ نے کہا کہ کراچی میں شدید گرمی اور ہیٹ اسٹروک کی وجہ سے پیٹ کی بیماریاں پہلے ہی بہت بڑھ چکی ہیں، لبلبے کی سوزش، ورم جگر (ہیپاٹائٹس) اور آنتوں کی سوزش کے مریض وارڈ میں بھرے ہوئے ہیں۔ آپ تصور کر سکتے ہیں کہ جب عید سے پہلے ہی یہ حالات ہیں تو عید کے بعد کیا صورتحال ہوگی۔

عید قرباں پر پیٹ کے امراض میں اضافے کی وجہ کیا ہے؟

اس بارے میں ڈاکٹر نازش بٹ کا کہنا تھا کہ عید کے بعد ہمیں جن بیماریوں کا سامنا ہوتا ہے ان میں سرفہرست معدہ اور چھوٹی آنت کی سوزش یا ورم (گیسٹرو انٹرائٹس) ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ عام طور پر لوگ قربانی کے گوشت کو اچھی طرح نہیں دھوتے۔ ہمارے ہاں قربانی کرتے ہوئے ماحول کی صفائی ستھرائی کا خیال نہیں رکھا جاتا اور غیر صحت بخش اور آلودہ ماحول میں قربانی کی جاتی اور گوشت بنایا جاتا ہے۔ اس کے پیش نظر گوشت کو اچھی طرح دھونا بے حد ضروری ہے مگر عموماً اس سلسلے میں بے

پرواہی برتی جاتی ہے۔ دوسری بات یہ کہ قربانی کے گوشت کو پوری طرح پکایا اور گلایا بھی نہیں جاتا، گوشت ادھ گلا یا کسی قدر کچا رہ جاتا ہے جسے کھانے کے بعد پیٹ خراب ہو جاتا ہے، اور متاثرہ فرد بدہضمی، قے اور دستوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ تیسری بات یہ کہ بسیار خوری یعنی حد سے زیادہ کھانا بھی پیٹ کی خرابی اور معدے و آنتوں کے امراض کا ایک اہم سبب ہے۔

کس عمر کے مریض زیادہ آتے ہیں؟

ڈاکٹر نازش بٹ نے بتایا کہ بچے تو ویسے ہی گرمی میں پیٹ کے امراض کا شکار ہو جاتے ہیں، اور آج کل کراچی میں ٹائیفائیڈ بھی بہت زیادہ پھیلا ہوا ہے اور اس کی وجہ جراثیم سے آلودہ اور غیر صحت بخش غذائیں کھانا ہوتا ہے۔ بہرحال بقر عید کے بعد معدے و آنتوں کی بیماریوں کا شکار مریضوں میں اکثریت بڑوں یعنی بالغ افراد کی ہوتی ہے۔

قربانی اور عام گوشت میں کیا فرق ہوتا ہے؟

ڈاکٹر نازش بٹ نے اس سوال کا جواب دیتے ہوئے کہا کہ دونوں طرح کے گوشت میں کئی اہم فرق ہوتے ہیں۔ ایک تو یہ کہ قربانی کا جانور بہت صحت مند ہوتا ہے جبکہ عام دنوں میں ہم جو گوشت خرید کر لاتے ہیں اس کے بارے میں ہم یقین سے نہیں کہہ سکتے کہ وہ جانور صحت مند تھا بھی یا نہیں۔ دوسرے یہ کہ دکانوں پر یا سپر مارکیٹ میں رکھا ہوا گوشت خاصی دیر پہلے ذبح کیے ہوئے جانور کا ہوتا ہے، جبکہ قربانی کا گوشت بالکل تازہ ہوتا ہے۔ ایک اہم فرق غذائیت کے حوالے سے ہے کیونکہ ہم قربانی کے لیے بہترین جانور خریدتے ہیں اور پھر اس کی خوراک کا بھی خاص خیال رکھا جاتا ہے چنانچہ قربانی کے گوشت میں غذائیت زیادہ ہوتی ہے اور یہ سخت بھی ہوتا ہے اور دیر سے گلتا ہے۔

قربانی کے گوشت کا ہفتوں، مہینوں تک فریج میں رکھنا

اس سلسلے میں ڈاکٹر نازش بٹ کا کہنا تھا کہ بقر عید کا گوشت بانٹنے کے لیے ہوتا ہے۔ اگر سنت کے مطابق گوشت کی تقسیم کی جائے تو اتنا گوشت نہیں بچے گا کہ ہفتوں تک فریج میں رکھا جا سکے، مگر عام طور پر ایسا نہیں ہوتا۔ ڈاکٹر نازش کے مطابق قربانی کا گوشت زیادہ سے زیادہ ایک ہفتے کے اندر استعمال کر لینا چاہیے۔ طویل عرصے تک فریج میں گوشت رکھ کر استعمال کرتے رہنے سے پیٹ خراب ہو جائے گا اور کھانے والا بدہضمی، قے اور اسہال میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

معدے اور آنتوں کے امراض سے کیسے بچا جائے؟

ڈاکٹر نازش بٹ کا کہنا ہے کہ:

☆ معدے کو صحت مند رکھنے کے لیے قربانی کے گوشت کو اچھی طرح پکایا جائے، اس میں کچا پن نہیں رہنا چاہیے۔ اس کے ساتھ ساتھ چونکہ سخت گرمی پڑ رہی ہے تو اس میں پانی کا استعمال بڑھا دینا چاہیے تاکہ جسم میں پانی کی کمی نہ ہو، اور گوشت کے ساتھ تازہ سبزیاں اور پھل بھی کھانے چاہئیں، یہ ہاضمہ بہتر بنانے میں مددگار ہوتے ہیں۔

☆ قربانی کا گوشت ذبیحہ کے فوری بعد نہیں پکایا جانا چاہیے بلکہ اسے ایک سے دو گھنٹے تک رکھیں اور پھر پکائیں۔

☆ گوشت کے پکوانوں یا بھاری کھانے کے ساتھ دہی اور سلاد کا استعمال ضرور کرنا چاہیے، دہی سے ہاضمہ ٹھیک رہتا ہے جبکہ سلاد ہاضمے کے عمل میں مددگار ہوتا ہے۔

☆ کھانے کے بعد کولڈ ڈرنک کے استعمال سے گریز کرنا چاہیے، کیونکہ کولڈ ڈرنک کاربونک ایسڈ ہوتا ہے اور یہ کھانے کو ہضم کرنے میں مددگار ہونے کے بجائے معدے میں تیزابیت کو بڑھاتا ہے۔ اس کے بجائے لسی، پودینے اور لیموں کا شربت اور دیگر تازہ مشروب گھر میں بنا کر پینے چاہئیں۔

عام دنوں میں کھانے کی عادات کیا ہونی چاہئیں؟

اس سوال کے جواب میں ڈاکٹر نازش کا کہنا تھا کہ ہماری کھانے پینے کی عادات یکسر تبدیل ہو گئی ہیں۔ فاسٹ فوڈ اور جنک فوڈ پر ہمارا انحصار بہت زیادہ بڑھ گیا ہے، حد تو یہ ہے کہ بہت سی خواتین نے گھروں میں کھانا پکانا چھوڑ دیا ہے اور فوڈ ڈیلیوری بوائز پر انحصار کرتی ہیں۔ بچے بھی گھر کا کھانا چھوڑ کر پیزا اور برگر وغیرہ کھانا پسند کرتے ہیں۔ ہم آرگینک فوڈ (مصنوعی کیمیکلز سے پاک دیسی خوراک) کھایا کرتے تھے مگر اب ہم آرگینک سے دور ہوتے جا رہے ہیں جبکہ باقی دنیا آرگینک کی طرف آ رہی ہے۔ اگر ہم اپنے اصل طرز زندگی کی جانب لوٹ آئیں جس میں ہم گھر میں پکا ہوا کھاتے تھے، گوشت کے ساتھ ساتھ سبزیاں اور دالیں بھی کھاتے تھے تو ہم کبھی بیماری کا شکار نہیں ہوں گے۔ اور دوسری اہم بات یہ کہ بسیار خوری سے دور رہیں، کچھ بھوک رکھ کر کھائیں اور معدے کو تھوڑا سا خالی رہنے دیں۔

بڑے سائز کی بوٹیاں اور پائے کی ہڈی حلق میں پھنس گئی......!

ڈاکٹر نازش نے ایک حیران کن بات یہ بتائی کہ گذشتہ برس بقر عید کے بعد ان کے پاس نو افراد ایسے آئے جن کے حلق میں بڑی بڑی بوٹیاں پھنسی ہوئی تھیں اور وہ انہیں نگلنے یا اگلنے سے قاصر ہو گئے تھے۔ ان میں کچھ دانتوں سے محروم بزرگ افراد تھے، جو بوٹی کو چبا نہیں سکتے تھے، انہوں نے نگلنے کی کوشش کی تو بڑے سائز کی بوٹی حلق میں پھنس گئی۔ ڈاکٹر نازش نے بتایا کہ ایک شخص ایسا بھی آیا جس کے حلق میں پائے کی ہڈی پھنسی ہوئی تھی۔ پتا یہ چلا کہ وہ شخص پائے کی ہڈی چوس رہا تھا کہ دوست نے ہنسا دیا اور ہڈی سیدھی حلق میں اتر کر پھنس گئی، جسے نکالنے میں ہمیں بہت مشکل کا سامنا کرنا پڑا تھا... تو اس نوع کے واقعات بھی بقر عید پر پیش آتے رہتے ہیں۔

MNN

آنکھوں کی حفاظت کے لیے ضروری تدابیر

آنکھیں انسانی جسم کا نازک اور نہایت حساس عضو ہیں۔ کسی حادثے، غفلت یا بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ آدمی مختلف مسائل کا شکار ہو سکتا ہے۔ ضعفِ بصر کے علاوہ بعض صورتوں میں ہم بینائی سے بھی محروم ہو سکتے ہیں۔

اسی لیے آنکھوں سے متعلق کسی بھی قسم کی پیچیدگی کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔ آنکھوں کے بعض امراض فوری طبی معائنہ اور علاج چاہتے ہیں جب کہ معمولی اور عام شکایت کی صورت میں بھی آنکھوں کا باقاعدہ طبی معائنہ کروانا ہی بہتر ہوتا ہے، کیوں کہ ذرا سی غفلت سے تاریکی ہمارا مقدر بن سکتی ہے۔

آنکھوں کے نیچے گہرے حلقے اکثر افراد کے پڑ جاتے ہیں جس کی وجہ عام طور پر نیند کی کمی ہوتی ہے۔ یعنی رات گئے تک جاگنا اور جلد اٹھ جانا آنکھوں کے گرد حلقوں کا باعث بن جاتا ہے۔ تاہم اگر یہ حلقے مناسب نیند لینے کے باوجود ختم نہ ہوں تو طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ دیگر طبی مسائل کا اشارہ ہو سکتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق یہ تھائی رائیڈ یا خون کی کمی جیسے امراض کی علامت بھی ہو سکتے ہیں۔ ان کے مطابق اگر آپ مناسب نیند لیتے ہیں مگر پھر بھی خود کو تھکاوٹ کا شکار محسوس کرتے ہیں یہ تھائی رائیڈ یا خون کی کمی کی علامت ہو سکتی ہے۔

ایسٹن یونیورسٹی کے ماہرین کا کہنا ہے کہ پلک جھپکائے بغیر گھنٹوں سمارٹ فون اور ٹیبلٹس کو دیکھتے رہنے سے آنکھوں میں نمی ختم ہو جاتی ہے، جس سے آنکھیں خشک ہو جاتی ہیں۔ خشک آنکھوں کی کیفیت شدت اختیار کر جائے تو نظر میں دھندلاہٹ ہو جاتی ہے اور آنکھ کے دیگر سنگین مسائل بھی لاحق ہو سکتے ہیں۔ خشک آنکھوں والے مریض جب سو کر اٹھتے ہیں تو ان کی آنکھیں چپک جاتی ہیں۔ یہ کیفیت آج کل بچوں میں عام پائی جاتی ہے جو آگے چل کر بہت تکلیف دہ ہو سکتی ہے۔

ماہرین امراض چشم نے بچوں کو سمارٹ فونز اور ٹیبلٹس سے دور رکھنے کا مشورہ دیا ہے۔ چونکہ آنکھوں میں چھپے ہوتے ہیں اس لیے ان کو اچھی حالت میں رکھنے کے لیے کچھ مشقیں کرنا بے حد ضروری ہیں۔ آنکھوں کی ورزشیں صبح کے وقت کی جاتی ہیں یا جب آپ کی آنکھیں تھکاوٹ محسوس کرتی ہیں اور بستر پر لیٹنے سے پہلے۔ آپ ایک ماہ مستقل مزاجی سے آنکھوں کی ورزشیں کریں تو آپ کو فرق نظر آنا شروع ہو جاتا ہے۔

دن میں کم از کم بیس منٹ ورزش کرنا آپ کی آنکھوں سمیت آپ کے پورے جسم کے لیے مفید ہے۔ خون کی گردش کو بہتر بنانا آنکھوں میں خون کی چھوٹی نالیوں کے لیے فائدہ مند ہے کیونکہ یہ جمع ہونے والے نقصان دہ مادوں کو خارج کرتا ہے۔ آنکھوں کے لیے ورزش میں چہل قدمی بھی کافی ہے۔

وٹامن ای سے بھرپور غذائیں، جن میں بادام شامل ہیں، آنکھوں کی صحت کے ساتھ ساتھ مجموعی صحت کے لیے بھی اہمیت کی حامل ہیں، بادام نظر کو تیز کرنے کا ایک اعلیٰ ذریعہ ہیں۔ دوسرے اچھے ذرائع میں سورج مکھی کے بیج، مونگ پھلی شامل ہیں۔ گاجر وٹامن اے سے بھرپور ہوتی ہے جو بینائی کے لیے ضروری ہے۔ گاجر اور گاجر کا جوس آنکھوں کی صحت کے لیے بہترین ہیں کیونکہ ان میں بیٹا کیروٹین ہوتا ہے۔ جسم اسے وٹامن اے میں تبدیل کرتا ہے جو آنکھوں کی صحت کو فروغ دیتا ہے۔

ماہرین امراض چشم کے مطابق آنکھوں کو روزانہ صاف پانی سے دھونا چاہیے۔ موجودہ دور میں جہاں برقی آلات اور اسکرینوں کا استعمال بڑھ گیا ہے، وہیں بعض لوگوں کا تیز روشنی، شعلوں یا ایسے گرد و غبار میں خاصا وقت گزرتا ہے جس میں دھاتی اور ریتیلے ذرات شامل ہوں۔ ایسے افراد آنکھوں کے مختلف مسائل، طبی پیچیدگیوں اور امراض کا جلد شکار ہو جاتے ہیں۔ اپنی آنکھوں کی صحت کا خاص خیال رکھیں کیوں کہ ان کے بغیر آپ ادھورے ہیں اس لیے باقاعدگی سے ان کا کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنہ کرائیں اور انھیں آلودگی سے بچانے کی کوشش کرتے رہیں۔

MNN

ہنٹاوائرس: کروز شپ مسافروں کے انخلا کیلئے ڈبلیو ایچ او سربراہ کینری جزائر روانہ

نئی دہلی (ایم این این): عالمی ادارۂ صحت (ڈبلیو ایچ او) کے ڈائریکٹر جنرل **Tedros Adhanom Ghebreyesus** اسپین کے جزائر کینری کے سب سے بڑے جزیرے ٹینیرائف روانہ ہوں گے تاکہ ہنٹا وائرس سے متاثرہ کروز شپ کے مسافروں کے انخلا کے عمل کی نگرانی اور رابطہ کاری کر سکیں۔ آئرش سرکاری نشریاتی ادارے آر ٹی ای نے جمعہ کے روز وزارت داخلہ کے ذرائع کے حوالے سے یہ خبر دی۔ ٹیڈروس ہسپانوی وزرائے صحت اور داخلہ کے ساتھ جزیرے میں قائم کمانڈ پوسٹ میں شامل ہوں گے تاکہ مختلف اداروں کے درمیان رابطہ، طبی نگرانی اور طے شدہ حفاظتی و ردعمل کے پروٹوکول پر عمل درآمد یقینی بنایا جا سکے۔ علاقائی حکام کے مطابق کینری جزائر میں خراب موسم کے باعث انخلا کا عمل اتوار اور پیر کے درمیان مکمل کرنا ضروری ہے۔ علاقائی حکومت کے ترجمان الفانسو کابیو کے مطابق: "ہمارے پاس اس آپریشن کو انجام دینے کیلئے واحد موقع اتوار دوپہر بارہ بجے کے آس پاس سے پیر تک ہے، اس کے بعد موکی حالات مزید خراب ہو سکتے ہیں۔" انہوں نے بتایا کہ تیز ہواؤں اور سمندر میں اونچی لہروں کے باعث جہاز کو روانہ کرنا ضروری ہے، جبکہ خدشہ ہے کہ مئی کے آخر تک مزید آپریشن ممکن نہ ہو سکیں۔ توقع ہے کہ جہاز اتوار کی صبح ٹینیرائف کے ساحل کے قریب پہنچے گا اور سمندر میں لنگر انداز ہوگا، جہاں سے مسافروں کو چھوٹی کشتیوں کے ذریعے ساحل پر لا کر ہوائی اڈے منتقل کیا جائے گا تاکہ انہیں ان کے ممالک واپس بھیجا جا سکے۔ حکام کے مطابق اس آپریشن میں ۲۳ر مختلف ممالک سے تعلق رکھنے والے تقریباً ۱۵۰ر مسافر اور عملے کے ارکان شامل ہیں۔ اس صورتحال نے عالمی تشویش پیدا کر دی ہے کیونکہ اپریل میں ارجنٹائنا سے روانگی کے بعد جہاز میں اب تک تین اموات رپورٹ ہو چکی ہیں۔ اس سے قبل کیپ وردے کے قریب بھی بعض افراد کو نکالا گیا تھا، جبکہ یورپی یونین کے ممالک اپنے شہریوں کی واپسی کیلئے باہمی تعاون کریں گے۔ اس وبا سے منسلک دو نئے مشتبہ ہنٹا وائرس کیسز اسپین اور ٹرسٹن ڈا کونہا میں رپورٹ ہوئے ہیں، تاہم عالمی ادارۂ صحت مسلسل یہ کہہ رہا ہے کہ عام عوام کیلئے خطرہ کم ہے۔ امریکی ادارۂ صحت سی ڈی سی نے اس ہنٹا وائرس پھیلاؤ کو "لیول ۳" ایمرجنسی قرار دیا ہے، جو ہنگامی ردعمل کی سب سے نچلی سطح ہے۔ عالمی ادارۂ صحت کے حکام کے مطابق اینڈیز قسم کے ہنٹا وائرس کے اس پھیلاؤ میں اب تک پانچ تصدیق شدہ کیسز سامنے آئے ہیں، جن میں تین اموات شامل ہیں۔

اسرائیل غزہ جنگ میں شریک فوجیوں کی دماغی صحت سے متعلق ڈیٹا چھپا رہا ہے: ہارٹز

نئی دہلی (ایم این این): اسرائیلی روزنامے 'ہارٹز' (**Haaretz**) میں شائع ہونے والی ایک رپورٹ کے مطابق، اسرائیلی فوج مبینہ طور پر غزہ جنگ سے منسلک نفسیاتی عوارض کی وجہ سے ملازمت سے نکالے گئے فوجیوں کی تعداد کے بارے میں مکمل معلومات چھپا رہی ہے۔ اخبار نے بدھ کو رپورٹ کیا کہ اسرائیلی فوج غزہ جنگ کے دوران اپنی ذہنی حالت کی وجہ سے فارغ کئے گئے فوجیوں کی تعداد کے بارے میں تمام ڈیٹا فراہم نہیں کر رہی ہے۔ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ ہارٹز نے ۲۰۲۵ء میں فوجی ترجمان سے تفصیلی اعداد و شمار طلب کئے تھے، لیکن اس درخواست کو مسترد کر دیا گیا اور اسرائیل کے 'فریڈم آف انفارمیشن قانون' کے تحت دوبارہ درخواست دینے کی ہدایت دی گئی۔

اسپرٹ ایئرلائن کے ذریعے لاوارث چھوڑے گئے معمر شخص شاہراہ پر چلتے ہوئے جاں بحق

نئی دہلی (ایم این این): اسپرٹ ایئر لائنز کے خلاف مقدمے میں الزام عائد کیا گیا ہے کہ اس نے دماغی کمزوری (**cognitive condition**) میں مبتلا ایک بزرگ مسافر کو، مدد کی درخواست کیے جانے کے باوجود، ہوائی اڈے پر اکیلا چھوڑ دیا۔ بعد میں وہ شاہراہ پر مردہ پایا گیا، جہاں وہ اکیلے بھٹکتے ہوئے پہنچ گیا تھا۔ واضح رہے کہ یہ واقعہ ٹیکساس کے ہوائی اڈے پر پیش آیا۔ ۷۵ر سالہ مارکوس ہمبیر تو وندیل اوسوریو کے اہل خانہ نے چیک ان کے وقت ایئر لائن کو ان کی دماغی حالت سے آگاہ کیا تھا اور بتایا تھا کہ ہیوسٹن میں جہاز سے اترنے کے بعد انہیں مدد کی ضرورت ہو گی۔ بعد ازاں ایئر لائن نے یقین دہانی کرائی تھی، لیکن مقدمے کے مطابق، اس نے کوئی مدد فراہم نہیں کی۔ خاندان اور دوست جارج بش انٹرکانٹیننٹل ہوائی اڈے کے آمد والے علاقے میں ان کا انتظار کر رہے تھے۔ جب وہ نہیں آئے تو پولیس سے رابطہ کیا گیا۔ بعد میں اوسوریو ہیوسٹن شاہراہ پر مردہ پائے گئے۔ اس بابت خاندان کا کہنا ہے کہ، وہاں تک پیدل پہنچنے میں انہیں کم از کم دو گھنٹے لگے ہوں گے۔ مزید برآں مقدمے میں کہا گیا ہے کہ "متعدد گاڑیوں نے اوسوریو کو ٹکر ماری اور وہ جاں بحق ہو گئے۔" تاہم اسپرٹ ایئر لائنز کی مدد فراہم کرنے میں ناکامی ہی ان کی موت کی قریبی وجہ تھی۔" خاندان کا کہنا ہے کہ تجارتی ایئر لائنز کسی معروف ذہنی معذوری والے مسافر کے لیے خصوصی مدد کی تصدیق کر کے کوئی مدد فراہم نہ کرنے کی ذمہ دار ہیں۔ خاندان کے وکیل نے اسے "ہر خاندان کا ڈراؤنا خواب" قرار دیا۔ واضح رہے کہ امریکہ میں ایئر کیریئر ایکسیس ایکٹ کے تحت تمام ایئر لائنز کو ہوائی اڈوں پر معذوری سے متعلق مدد فراہم کرنا لازمی ہے۔ ذہن نشین رہے کہ اسپرٹ ایئر لائنز نے حال ہی میں دیوالیہ پن کا اعلان کیا ہے۔

زیلنسکی نے کبھی جنگ بندی کا حکم جاری نہیں کیا: روس

نئی دہلی (ایم این این): ماسکو میں پریس بریفنگ میں روس کی وزارت خارجہ کی ترجمان ماریا زاخارووا نے کہا کہ زیلنسکی کے ۵ر تا ۶ر مئی کے لیے جنگ بندی کے اعلان کے بعد کوئی آپریشنل ہدایات جاری نہیں کی گئیں۔ جہاں تک ہمیں معلوم ہے، انہوں نے جنگ بندی کا کوئی حکم ہی جاری نہیں کیا۔ یہ سب خونی پی آر ہے۔" زاخارووا نے یہ بھی کہا کہ روس کی طرف سے ۸ر تا ۹ر مئی کے لیے جنگ بندی کی تجویز، جسے ان کے مطابق امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ نے ۲۹ر اپریل کو روسی صدر ولادیمیر پوتن سے فون کال کے دوران حمایت دی تھی، نے یوکرین میں اعصابی ردعمل پیدا کیا۔ انہوں نے مزید دعویٰ کیا کہ زیلنسکی نے بعد میں اس تجویز کو کم اہمیت دینے کی کوشش کی اور ماسکو کے ریڈ اسکوائر میں یوم فتح کی پریڈ پر ممکنہ ڈرون حملوں کا اشارہ دیا۔ تاہم ماریا نے کہا کہ زیلنسکی کے بیانات کو یورپی لیڈروں کی خاموش رضامندی حاصل ہے، جو ان لیڈران کی خصوصیات ہیں، یہ اپنی منافقت کو چھپانے کی کوشش کرتے ہیں، لیکن اب کوئی گنجائش باقی نہیں۔ اس کے علاوہ زاخارووا نے یوکرین کے اعلان کردہ جنگ بندی کے دوران تاس کے صحافی الیگزینڈر پولی جینکو پر ہونے والے مبینہ حملے کا بھی حوالہ دیا جس کو انہوں نے "منافقت" قرار دیا۔ بعد ازاں زاخارووا نے خبردار کیا کہ ماسکو کسی بھی اشتعال انگیزی کا سخت جواب دے گا۔

غزہ کیلئے آئی سی سی، اقوام متحدہ کی آزادی کے تحفظ کے اسپین کے منصوبے کو سلووینیا کی حمایت

نئی دہلی (ایم این این): سلووینیا کے وزیر اعظم رابرٹ گولوب نے اسپین کے وزیر اعظم پیڈرو سانچیز کی اپیل کی حمایت کرتے ہوئے کہا کہ "یورپ کا اب تک کا ردعمل صورتحال کی سنگینی کے مطابق نہیں رہا۔ گولوب نے سوشل میڈیا ایکس پر ایک پوسٹ میں کہا کہ "ہمیں فوری عمل کرنا ہوگا کیونکہ بنیادی یورپی اقدار کی کوئی قیمت نہیں لگائی جا سکتی۔ بین الاقوامی عدالتوں کی آزادی پر کوئی سمجھوتہ نہیں ہونا چاہیے۔" بعد ازاں پیڈرو سانچیز نے یورپی کمیشن سے بلاکنگ اسٹیٹیوٹ فعال کرنے کی اپیل کی تاکہ بین الاقوامی فوجداری عدالت اور اقوام متحدہ کی آزادی اور غزہ میں نسل کشی ختم کرنے کی ان کی۔

امریکہ کا طریقہ کار کیوبا میں خون خرابے کا سبب ہو سکتا ہے: کیوبا کے وزیر خارجہ

نئی دہلی (ایم این این): کیوبا کے دارالحکومت ہوانا میں اے بی سی نیوز کو دیے گئے انٹرویو میں کیوبا کے وزیر خارجہ روڈریگز نے کہا کہ امریکہ نے خطرناک راستہ اختیار سبب بن سکتا ہے۔ واضح رہے کہ ٹرمپ نے فلوریڈا میں کہا تھا کہ ایران میں آپریشن کے بعد کیوبا کی باری ہے اور امریکہ کیوبا کو فوری طور پر اپنے قبضے میں لے لے ہے۔ کہ کیوبا دوطرفہ معاملات پر بات کرنے کو تیار ہے، لیکن کیوبا کا سیاسی نظام یا داخلی امور مذاکرات کی فہرست میں شامل نہیں کیو

اتر ریلوے

ٹنڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل الیکٹرک انجینئر/الیکٹرک لوکو شیڈ، اتر ریلوے، لدھیانہ کے لئے اور صدر جمہوریہ ہند ہند کی جانب سے ای-ٹنڈرز نمبر۔ 01-27-2026 طلب کی جاتی ہے۔ ٹنڈر دہندہ اپنی اصل/ترمیمی ٹنڈر تاریخ 01.06.2026 کو 15.00 بجے تک جمع کر سکتے ہیں۔ ان ٹنڈرز کے لئے مینوئل پیشکش کی اجازت نہیں ہے اور ایسے کسی بھی مینوئل پیشکش کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔ ٹنڈر دہندہ ٹنڈر فارم کی لاگت اور بیعانہ رقم کی ادائیگی کرنے کے لئے صرف آئی۔آر۔ای۔پی۔ایس پورٹل پر دستیاب آن لائن ذرائع کے ذریعے جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ و کریڈٹ کارڈ سے ادائیگی کر سکتے ہیں۔ مینوئل ادائیگی جیسے ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکرس چیک، جمع رسیدیں و ایف۔ڈی۔آر وغیرہ کے ذریعے سے ادائیگی کرنے کی اجازت نہیں ہے۔

ٹنڈر نمبر	کاموں کی تفصیل	تخمینہ لاگت (روپے)	ٹنڈر کی قیمت (روپے)	ٹنڈر تکمیل کی تاریخ ووقت	بیعانہ رقم (روپے)	کام کی میعاد	ٹنڈر کھلنے کی تاریخ ووقت	ویب سائٹ
2026-27-01	الیکٹرانک لوکوموٹو کی پالیوریتھین پینٹ سے پینٹنگ اور دو سال کی میعاد کے لئے ریٹرو-ریفلیکٹو اسٹیکر لگانے کا بندوبست۔	روپے 9777804.41/-	صفر	01.06.2026 15:00 بجے تک	روپے 195600/-	24 ماہ	01.06.2026 15:00 بجے کے بعد	www.ireps.gov.in

نمبر۔ 240-Elect/ERS/LDH/PuPaint/2026-27/01 مورخہ 07.05.2026
کسٹمر کی جانوں کے
1530/2026
صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

ایتھوپیا: 12 سال بعد ماں بننے کا خواب حقیقت بنا، پانچ بچوں کو جنم دیا

نئی دہلی (ایم این این): بدریہ ادیم نے ۱۲ر سال تک اولاد کے انتظار اور مسلسل دعاؤں کے بعد ایتھوپیا کے ہراری میں پانچ بچوں کو جنم دے کر خوشی اور امید کی نئی داستان رقم کی۔ ۳۵ر سالہ بدریہ نے ایک ساتھ چار لڑکوں اور ایک لڑکی کو جنم دیا، جس کے بعد پورے علاقے میں خوشی کی لہر دوڑ گئی۔ اسپتال حکام کے مطابق ماں اور تمام بچے مکمل طور پر صحتمند ہیں اور طبی نگرانی میں ہیں۔ بدریہ نے بی بی سی نیوز سے گفتگو کرتے ہوئے کہا، "میں اپنی خوشی کو الفاظ میں بیان نہیں کر سکتی۔ میں نے صرف ایک بچے کے لیے دعا کی تھی لیکن اللہ نے مجھے پانچ عطا کیے۔" انہوں نے بتایا کہ گزشتہ ۱۲ر برس ان کے لیے شدید ذہنی اور جذباتی دباؤ کا باعث رہے۔ ان کے مطابق وہ مسلسل معاشرتی دباؤ، مایوسی اور اولاد نہ ہونے کے باعث تنہائی کا شکار رہیں۔ انہوں نے کہا کہ "میں نے ۱۲ر سال تک انتظار کیا اور ہر وقت بچوں کے لیے دعائیں کرتی رہی۔ اب لگتا ہے جیسے ماضی ایک دور کا خواب تھا جسے یاد بھی نہیں کرنا چاہتی۔" اسپتال کے میڈیکل ڈائریکٹر محمد نور عبدالحئی نے بتایا کہ بچوں کی پیدائش منگل کی شام سیزرین آپریشن کے ذریعے ہوئی۔ ان کے مطابق ہر بچے کا وزن تقریباً ۱.۳ر سے ۱.۴ر کلو گرام کے درمیان ہے، جو اس قسم کی نایاب پیدائش کے لحاظ سے حوصلہ افزا سمجھا جاتا ہے۔ ڈاکٹر محمد نور عبدالحئی نے بتایا کہ حمل مکمل طور پر قدرتی تھا۔ اس میں آئی وی ایف یا کوئی مصنوعی طریقہ نہیں استعمال کیا گیا۔ انہوں نے مزید وضاحت کی کہ ایسے نومولود بچے جن کا وزن ایک کلو گرام سے زیادہ ہو، ان کے زندہ رہنے اور صحت مند نشوونما کے امکانات بہتر ہوتے ہیں۔ بدریہ نے بتایا کہ ابتدائی طبی معائنے میں انہیں بتایا گیا تھا کہ وہ چار بچوں کی ماں بننے والی ہیں، تاہم زچگی کے وقت ڈاکٹروں کو ایک پانچواں بچہ بھی ملا، جس پر خاندان حیران رہ گیا۔ انہوں نے یہ بھی بتایا کہ ان کے شوہر کی پہلی شادی سے ایک بچہ پہلے سے موجود تھا، لیکن وہ لاولد ہونے کے باعث اندرونی طور پر شدید دباؤ محسوس کرتی تھیں۔ وہ کہتی ہیں کہ "میرے شوہر ہمیشہ کہتے تھے کہ ایک بچہ کافی ہے اور مجھے پریشان یا ذہنی تناؤ کا شکار نہیں ہونا چاہیے، لیکن پورا گاؤں سوال اٹھاتا تھا کہ میں لاولد کیوں ہوں۔

ہنٹاوائرس: 5 ممالک میں الرٹ،

ڈبلیو ایچ او کی مزید کیسز کی وارننگ؛ صورتحال قابو میں ہے: ٹرمپ کا دعویٰ

نئی دہلی (ایم این این): عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) نے خبردار کیا ہے کہ آنے والے ہفتوں میں ہنٹا وائرس کے مزید معاملات سامنے آ سکتے ہیں۔ اس درمیان متعدد ممالک کے طبی حکام نے مانیٹرنگ کی کوششیں تیز کر دی ہیں۔ ڈبلیو ایچ او کے ڈائریکٹر جنرل ٹیڈروس ایڈہانوم گیبریسس نے کہا کہ یہ وبا ہنٹا وائرس کی اینڈیز (**Andes**) قسم سے پھیل رہی ہے، جو ایک نایاب قسم ہے اور قریبی رابطے کے ذریعے انسان سے انسان میں منتقل ہونے کی محدود صلاحیت رکھتی ہے۔ ٹیڈروس نے ایک میڈیا بریفنگ کے دوران بتایا کہ "اینڈیز وائرس کے انکیوبیشن پیریڈ (علامات ظاہر ہونے کا وقت) کے پیش نظر، جو چھ ہفتوں تک طویل ہو سکتا ہے، مزید معاملات سامنے آنے کا امکان اب بھی موجود ہے۔" اب تک اس وبا سے منسلک ۸ معاملات کی نشان دہی ہو چکی ہے

صومالیہ: خوراک کے بحران کے سبب لاکھوں افراد بھوک کا شکار: ورلڈ فوڈ پروگرام

نئی دہلی (ایم این این): ورلڈ فوڈ پروگرام نے جمعرات کو خبردار کیا کہ صومالیہ میں خشک سالی، تنازعات، نقل مکانی اور انسانی امداد کے فنڈز میں کمی کے باعث لاکھوں افراد خوراک کی عدم تحفظ کی سنگین سطح تک پہنچ رہے ہیں۔ ڈبلیو ایف پی کے مطابق، صومالیہ میں اب ۶۵ر لاکھ افراد خوراک کے بحران کی سطح یا اس سے بدتر حالت میں ہیں، جو ایک سال قبل کے اعداد و شمار سے تقریباً دو گنا ہے۔ ان میں سے ۲۰ر لاکھ افراد خوراک کی شدید قلت کا شکار ہیں، جبکہ ۱۸ر لاکھ سے زائد بچوں کو اس سال شدید یا خطرناک غذائی قلت کا سامنا ہونے کا خدشہ ہے۔ دریں اثناء ایجنسی نے کہا کہ یہ صورت حال ۲۰۲۲ء کے بحران سے مشابہت رکھتی ہے، جب صومالیہ قحط کے قریب پہنچ گیا تھا۔ تاہم، اس بار امداد کی کمی امدادی عمل کو محدود کر رہی ہے۔ بعد ازاں شمال مشرقی صومالیہ کے پنٹ لینڈ علاقے میں، تین بارشوں کے موسم ناکام ہونے کے بعد عوام کی آمدنی اور خوراک کی فراہمی میں بہت زیادہ کمی آئی ہے۔ ویلیمن گاؤں کی رہائشی صفیہ محمد نے بتایا کہ ان کے جانوروں کی تعداد ۱۰۰ر سے کم ہو کر صرف پانچ رہ گئی ہے۔ تاہم فنڈز کی کمی نے ڈبلیو ایف پی کو ۳۰ر اضلاع میں ہنگامی خوراک کی امداد روکنے پر مجبور کر دیا ہے۔ بعد ازاں ایجنسی فی الحال صرف ۱۰ر میں سے ایک شخص تک پہنچ پاتی ہے، جبکہ خدشہ ظاہر کیا جا رہا ہے کہ جولائی تک ہنگامی امداد روکنا پڑ سکتی ہے۔ حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کو امداد سے نکال دیا گیا ہے، اور ڈبلیو ایف پی کے تعاون سے چلنے والے صحت مراکز ۲۰۲۵ء کے ۹۰۰ر سے کم ہو کر ۱۲۰ر رہ گئے ہیں۔ علاوہ ازیں ڈبلیو ایف پی صومالیہ کے کنٹری ڈائریکٹر حمید نورو نے خبردار کیا کہ مزید کمی کے نتیجے میں صومالیہ سے باہر بھی انسانی، سیکیورٹی اور معاشی نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔ چنانچہ ایجنسی نے کہا کہ اسے اکتوبر ۲۰۲۶ء تک ملک کے سب سے زیادہ کمزور افراد کی مدد جاری رکھنے کے لیے فوری طور پر ۱۳۱ر ملین امریکی ڈالر درکار ہیں۔

صمود فلوٹیلا: اسرائیلی حراست میں موجود کارکن تھیاگو اپنی والدہ کی موت سے بے خبر

نئی دہلی (ایم این این): گلوبل صمود فلوٹیلا نے اسرائیلی حراست میں موجود برازیلی کارکن **Thiago Avila** کی والدہ کی موت پر شدید ردعمل دیتے ہوئے صورتحال کو "ناقابل تصور ظلم" قرار دیا ہے۔

اتر ریلوے

ای ٹنڈر نوٹس

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے سینئر ڈی ایس ٹی ای/ریلوے اے ٹی محکمہ، ٹنڈر نمبر 433_TELE_JAT_138_25-26 مدت تکمیل/وقت 01.06.2026 کو 15.00 بجے کے خلاف https://www.ireps.gov.in پر ای ٹنڈر مدعو کرتے ہیں۔ بولی دہندہ اپنے اصل/ترمیم شدہ بولیاں صرف تکمیلی تاریخ اور وقت تک ہی جمع کر سکیں گے۔ اس ٹنڈر کیلئے مینول آفر منظور نہیں ہیں، اور حاصل کی بھی مینول آفر کو نامنظور کر دیا جائے گا۔ اس ٹنڈر کے تحت ٹنڈر دستاویز کی لاگت اور گروہ بیعانہ کی ادائیگی صرف آئی آر ای پی ایس پورٹل پر دستیاب آن لائن ادائیگی ذرائع جیسے نیٹ بینکنگ [illegible] ڈی آر وغیرہ کے ذریعہ مینول ادائیگی کی اجازت نہیں ہے۔

قرار کی نوعیت	کام کرتا ہے		
کام کا نام	S&T ملازمین اور ٹیکنیشن SSE/JE کو SMMS Apps کے ذریعہ یومیہ بنیاد پر دیکھ ریکھ/سرگرمیوں کو ریکارڈ کرنے کیلئے ہینڈ ہیلڈ ٹرمنل دستیاب کرانا۔		
ٹنڈر تکمیلی تاریخ	01.06.2026 15.00	ٹنڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ اور وقت	08.05.2026 11.52
تخمینی قیمت (روپے)	3058717.20	آئی آر ای پی ایس کے مطابق بولی شروع کرنے کی تاریخ	18.05.2026
زر بیعانہ	61200.00	پورا ہونے کی مدت	04 Months

ٹنڈر نوٹس نمبر 433_Sig_JAT_38_25-26 مورخہ 08.05.2026 1539/2026
صارفین کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ

ایفائے عہد کی تکمیل اوراس کی اہمیت

تحریر۔۔۔
مولانا قاری محمد سلمان عثمانی

اسلام کی بے شمار بہترین صفات میں سے ایک صفت ایفائے عہد یا وعدے کی پابندی بھی ہے۔ وعدہ کی پابندی ایک مسلمان کے دیگر فرائض میں سے ایک بڑا فرض ہے۔ اگر کوئی انسان وعدہ کی پابندی کی صفت سے خالی ہے تو وہ انسانیت کے ایک بڑے شرف سے عاری سمجھا جاتا ہے۔

ایفاء کے معنی ہیں پورا کرنا، مکمل کرنا، عہد ایسے قول اور معاملے کو کہا جاتا ہے جو کہ طے ہو یعنی کہ ایفائے عہد "وعدہ پورا کرنا" اپنے قول کو نبھانا، اس پر قائم رہنا ہے۔ وعدہ اور عہد کی پابندی کرنا ایفائے عہد میں شامل ہے، وعدہ کی تکمیل نہ کرنے سے آدمی کا اعتبار اُٹھ جاتا ہے اعتبار اور اعتماد کے بغیر خوش گوار معاشرتی زندگی گزارنا محال ہے۔

آج ہمارے انسانی معاشرے میں جو خرابیاں رواج پا رہی ہیں، ان میں ایک بڑی خرابی جس نے معاشرے کو بے سکونی اور بے اطمینانی کی کیفیت سے دوچار کیا ہوا ہے، وہ وعدہ خلافی ہے لوگ معاہدوں کو اہمیت نہیں دیتے، وعدہ خلافی معمول بن چکا ہے، تمام باہمی معاملات بالخصوص تجارت میں بدعہدی کی وبا اس قدر پھیل چکی ہے کہ ہر شخص اس میں مبتلا نظر آتا ہے یہی وجہ ہے کہ لوگوں میں تنازعات اور لڑائی جھگڑے بڑھ رہے ہیں، باہمی میل جول اور محبت والفت کی جگہ رنجشیں کدورتیں اور عداوتیں جنم لی رہی ہیں۔

آج کی دنیا میں تجارت ومعیشت میں ایفائے عہد، وعدے کی تکمیل کو پورا کرنا ایک بنیادی ضرورت اور تجارت ومعیشت کے استحکام کی ضمانت ہے۔ کاروباری معاہدوں پر گویا تجارت ومعیشت کی کامیابی کا انحصار سمجھا جاتا ہے، جبکہ حقیقت یہ ہے کہ اس لحاظ سے انسانیت کی اسلام نے سب سے زیادہ راہنمائی کی ہے۔

اسلام کی تعلیمات اور حضور ﷺ کا اُسوہ حسنہ ہمارے لیے نمونہ ہے، آپ ﷺ کی سیرت طیبہ کا ایک روشن و درخشاں باب دیانت و امانت ہے، آپ ﷺ نے اسلام سے قبل ایک دیانت دار تاجر کی حیثیت سے خوب شہرت حاصل کی۔ قریش مکہ میں آپ ﷺ صادق وامین کے طور پر مشہور تھے۔ اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں اور اپنے عہد کو جب وہ عہد کرلیں پورا کرنے والے ہیں (سورہ البقرہ) ایک مقام پر فرمایا گیا "اور جو اپنی امانتوں اور عہد کا پاس رکھنے والے ہیں" (سورہ المعارج) "سورہ النحل" میں انتہائی وضاحت کے ساتھ فرمایا گیا اور اللہ کا نام لے کر جب تم باہم عہد کرلو تو اسے پورا کرو، اور قسموں کو پکی کرکے توڑا نہ کرو اور اللہ تعالیٰ کو تم نے اپنے اوپر ضامن ٹھہرایا ہے بے شک جو کچھ تم کرتے ہو اللہ جانتا ہے۔

خود اللہ تعالیٰ نے اپنی نسبت پر یہ فرمایا ہے "بے شک اللہ اپنے وعدے کے خلاف نہیں کرتا (سورہ آل عمران) حضرت ابو سعید خدریؓ سے روایت ہے کہ ایک موقع پر آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا "سچا اور امانت دار تاجر انبیاءؑ، صدیقین اور شہداء کے ساتھ ہوگا" (ابن ماجہ/السنن) اللہ تعالیٰ نے تمام انبیاء سے بھی پختہ عہد لیا ہے، جس کی انہیں پابندی کرنا ہوگی۔

ارشاد ہے: "اور (اے نبی ﷺ) یاد رکھو اس عہد وپیمان کو جو ہم نے پیغمبروں سے لیا ہے، تم سے بھی اور نوحؑ اور ابراہیمؑ اور موسیٰؑ اور عیسیٰ ابن مریمؑ سے بھی، سب سے ہم پختہ عہد لے چکے ہیں تاکہ سچے لوگوں سے (ان کا رب) ان کی سچائی کے بارے میں سوال کرے، اور کافروں کے لئے تو اس نے دردناک عذاب مہیا ہی کررکھا ہے" (الاحزاب، 8) یعنی اللہ تعالیٰ کا تمام پیغمبروں سے بشمول محمد ﷺ یہ پختہ معاہدہ ہے کہ جو کچھ ہم حکم دیں گے اس کو خود بجا لاؤ گے اور دوسروں کو اس کی پیروی کا حکم دو گے۔ اور اللہ تعالیٰ محض عہد نہیں لیتا بلکہ وہ اس بارے میں سوال بھی کرنے والا ہے کہ اس کی کس حد تک نگہداشت کی اور جنہوں نے سچائی کے ساتھ اس کے عہد کو وفا کیا ہوگا وہی صادق العہد کہلائیں گے۔

اللہ تعالیٰ نے عہد توڑنے والوں کی مذمت کی ہے، اور ایسے لوگوں کو حیوانات سے تشبیہہ دی ہے، فرمایا "یقیناً اللہ کے نزدیک زمین پر چلنے والی مخلوق میں سب سے بدتر وہ لوگ ہیں جنہوں نے حق کو ماننے سے انکار کردیا پھر کسی طرح وہ اسے قبول کرنے پر تیار نہیں ہیں (خصوصاً) ان میں سے وہ لوگ جن سے تو نے معاہدہ کیا پھر ہر موقع پر وہ اس کو توڑتے ہیں اور ذرا خدا کا خوف نہیں کرتے"۔ (الانفال، 55-65) اور اگر آپ کا کسی قوم سے لڑائی نہ کرنے کا معاہدہ ہو، اور ان کے حالات سے ان کی خیانت کو محسوس کریں۔

اگرچہ علانیہ خیانت کا ظہور نہیں ہوا، تو ان کا عہد ان کی جانب پھینک دیں، اور اعلان کر دیں کہ ان کے اور ہمارے مابین اب کوئی عہد باقی نہیں رہا، تاکہ دونوں گروہوں کو اس نئی حالت کا اچھی طرح پتا چل جائے، اور ان کے سامنے عہد کے ٹوٹ جانے کا واشگاف اعلان کئے بغیر کوئی بھی پیش قدمی یا کوشش غداری کہلائے گی۔ رسول اللہ ﷺ یہود سے کیے ہوئے عہدوں کا بھی سب سے بڑھ کر پاس کرتے، خود یہود نے اس پر گواہی دی کہ آپ ﷺ عہد شکن تھے نہ کبھی عہد کے خلاف کیا۔

ہرقل نے جب ابوسفیان کو اپنے دربار میں بلا کر رسول کریم ﷺ کے بارے میں سوالات کیے، اس وقت ابوسفیان رسول اللہ ﷺ کا دشمن تھا، اور ہرقل نے آپ ﷺ کے بارے میں کئی سوال کیے، اس نے پوچھا: کیا آپ ﷺ عہد شکن ہیں؟ اس نے جواب دیا: نہیں (رواہ البخاری) حضرت ابن عباسؓ بیان کرتے ہیں کہ ابوسفیان نے مجھ سے کہا کہ ہرقل نے مجھ سے پوچھا کہ وہ (یعنی رسول اللہ ﷺ) تمہیں کس چیز کا حکم دیتے ہیں؟ تو میں نے کہا: "وہ نماز کی ادائیگی، سچائی، پاکیزگی اور عہد پورا کرنے اور امانت کی ادائیگی کا حکم دیتے ہیں" اس نے کہا "یہی ایک نبی کی صفت ہے۔ (رواہ البخاری، 2681) حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا "جو اللہ اور اس کے رسول ﷺ سے کیے ہوئے عہد کو توڑ دیں، اللہ ان پر ان کے دشمنوں کو مسلط کردیتا ہے" (رواہ الطبرانی 7978) حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: "یقیناً حسنِ عہد ایمان سے ہے"۔

(رواہ الطبرانی، جامع الصغیر 2258) حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ "رسول اللہ ﷺ جب بھی خطبہ دیتے ضرور فرماتے: جس میں امانت نہیں اس میں ایمان نہیں، اور جو عہد کی پابندی نہ کرے اس کا کوئی دین نہیں" (رواہ احمد) مسلمانوں کی تاریخ مسلمانوں اور غیر مسلموں سے ایفائے عہد کی زریں مثالوں سے بھری ہوئی ہے۔ مسلمانوں نے نہ صرف امن میں بلکہ حالتِ جنگ میں بھی عہد کو پورا کرنے کا اہتمام کیا ہے۔ حضرت حذیفہ بن یمانؓ کہتے ہیں "مجھے غزوہ بدر میں حاضر ہونے سے اس کے سوا کسی چیز نے نہیں روکا کہ میں اور میرے والد گائے کے بچھڑے پر سوار تھے، تو ہمیں کفار قریش نے پکڑ لیا اور کہنے لگے: تم محمد ﷺ کے پاس جانا چاہتے ہو؟ ہم نے کہا: ہم وہاں نہیں جارہے، ہم تو مدینہ جارہے ہیں۔

تو انہوں نے ہم سے اللہ کے نام پر عہد لیا اور اسے پختہ باندھا کہ ہم مدینہ ہی جائیں گے اور جنگ میں شریک نہ ہوں گے۔ جب ہم رسول اللہ ﷺ کے پاس آئے اور انہیں واقعہ بتایا تو آپ ﷺ نے فرمایا: تم دونوں واپس لوٹ جاؤ ان سے کیے ہوئے عہد کو نہ توڑو اور ان کے خلاف اللہ سے مدد مانگو" (رواہ مسلم، 1787) حضرت زید بن ارقمؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جب کوئی شخص اپنے بھائی سے وعدہ کرلے اور اس کی نیت یہ ہو کہ وہ اپنا وعدہ پورا کرے گا، مگر نہ کرسکے اور وعدے پر نہ پہنچ سکا ہو تو اس پر کوئی گناہ نہیں (سنن ابی داؤد) حضرت انس ﷺ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جو شخص وعدے کی پاس داری نہیں کرتا، وہ دین داری کے اعتبار سے بہت کمزور ہے۔ (سنن الکبریٰ للبیہقی) حضرت عبداللہ بن عمروؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا چار (عادات وصفات) جس شخص میں ہوں، وہ پکا منافق ہے اور جس میں ان صفات میں سے ایک صفت ہو تو اس میں نفاق اسی کے بقدر ہے، یہاں تک کہ وہ اس (عادت) کو چھوڑ دے۔ جب اس کے پاس امانت رکھی جائے تو اس میں خیانت کرے، جب بات کرے تو جھوٹ بولے، جب وعدہ کرے تو اس کی خلاف ورزی کرے اور جب کوئی جھگڑا وغیرہ ہوجائے تو گالی گلوچ پر اتر آئے (صحیح بخاری) حضرت ابوہریرہؓ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: منافق کی تین نشانیاں ہیں: جب بات کرے تو جھوٹ بولے، جب وعدہ کرے تو خلاف ورزی کرے، اور جب اس کے پاس امانت رکھی جائے تو خیانت کرے۔ دیگر متعدد احادیث میں بھی وعدہ پورا کرنے کی اہمیت بیان کی گئی ہے اور وعدہ خلافی کو سخت گناہ سے تعبیر کیا گیا ہے۔

حضرت انسؓ کی یہ روایت بڑی اہمیت رکھتی ہے کہ بہت کم ایسا ہوا ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے خطبہ دیا ہو اور یہ نہ فرمایا ہو، اس کا دین دین نہیں جسے عہد کا پاس ولحاظ نہ ہو" (احمد ابن حسین البیہقی، السنن الکبریٰ، الکتب العلمیہ، بیروت 1999، ج 6، ص 471)

حقیقت یہ کہ ایفائے عہد کے باب میں بھی نبی کریم ﷺ کا اسوہ مبارکہ مثالی رہا ہے۔ آپ ﷺ پوری زندگی سچائی، ایفائے عہد اور امانت داری کا مظاہرہ بلاکسی امتیاز سب کے ساتھ کرتے رہے۔

غزوہ بدر کے موقع پر نبی کریم ﷺ نے مسلم فوجیوں کی تعداد میں کمی گوارا کرلی لیکن کفار مکہ (جنھوں نے دوصحابیوں کو پکڑنے کے بعد اس شرط پر رہا کیا تھا کہ وہ آپ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہونے کے بعد جنگ میں شریک نہ ہوں گے) سے کیے گئے وعدے کو توڑنا گوارا نہ کیا۔ ان دونوں صحابہؓ کو غزوہ میں شرکت کی اجازت نہ دی اور یہ کہہ کر انھیں واپس بھیج دیا کہ ہم کو صرف اللہ کی مدد درکار ہے (بخاری، کتاب البیوع، باب اثم من باع حرأ) حضرت عبداللہ بن عمرو بن العاصؓ بیان کرتے ہیں کہ ہم رسول اللہ ﷺ کے اردگرد تھے جب آپ ﷺ نے فتنہ کا ذکر کیا۔ پس آپ ﷺ نے فرمایا جب تم لوگوں کو دیکھو ان کے عہد، وعدے خراب ہوگئے ہیں۔

ان کی امانتیں کم ہوگئی ہیں اور وہ اس طرح ہو جائیں آپ ﷺ نے اپنی انگلیوں کو ایک دوسرے کے اندر داخل کیا یعنی ان کے معاملات خلط ملط ہوجائیں گے (عبداللہ بن عمرو) بیان کرتے ہیں کہ میں کھڑا ہوا تو عرض کی، اللہ تعالیٰ مجھے آپ ﷺ پر قربان کرے، ان حالات میں کیا کروں؟ فرمایا اپنے گھر میں رہو، زبان کو قابو میں رکھو، جو جانتے ہو لے لو اور جو احکام نہیں جانتے ہو اسے چھوڑ دو اور تم خصوصی طور پر اپنے ذمہ دار ہو اور عام لوگوں کے معاملہ کو اپنے ذمہ نہ لو (سنن ابی داؤد، جلد سوئم کتاب الملاحم: 4343) اخلاقی انحطاط اور پستی کی وجہ سے آج معاشرے میں وعدہ خلافی کی نوع بہ نوع صورتیں مروّج ہوگئی ہیں اور لوگوں کے ذہن میں اس کی کوئی اہمیت باقی نہیں رہ گئی، عام طور پر لوگ سمجھتے ہیں کہ قرض وغیرہ کے لین دین ہی سے وعدے کا تعلق ہے، حالانکہ ہم زندگی کے تمام مراحل میں عہد وپیمان سے گزرتے ہیں، معاملات جتنے بھی ہیں، نکاح، خرید وفروخت، شرکت اور پارٹنرشپ، دوطرفہ وعدہ ہی سے عبارت ہے۔

اسی لئے معاملات کو عقد کہا جاتا ہے، عقد کے معنی دوطرفہ وعدہ اور معاہدے کے ہیں، اللہ تعالیٰ نے ایک سے زیادہ مواقع پر ایفائے عہد کی طرف متوجہ فرمایا ہے۔ نکاح کے ذریعے مرد وعورت کے ساتھ حسنِ سلوک اور اس کے اخراجات کی ادائیگی کا عہد کرتا ہے اور عورت جائز باتوں میں شوہر کی فرماں برداری کا وعدہ کرتی ہے، لہٰذا اگر شوہر بیوی کی حق تلفی کرے یا بیوی شوہر کی حکم عدولی تو نہ صرف حق تلفی اور حکم عدولی کا گناہ ہوگا، بلکہ وہ وعدہ خلافی کے بھی گناہ گار ہوں گے۔

بیچنے والا گاہک سے مال کے صحیح ہونے اور قیمت کے مناسب ہونے کا وعدہ کرتا ہے، اگر وہ گاہک سے عیب چھپا کر سامان بیچے یا قیمت میں معمول سے زیادہ نفع وصول کر لے اور گاہک کو جتائے کہ اس نے معمولی نفع پر سامان فروخت کیا ہے، تو یہ عقد تجارت کے ذریعے فریقین ایک دوسرے کے ساتھ جو عہد کرتے ہیں، اس کی خلاف ورزی ہے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں وعدہ کی تکمیل کرنے کی توفیق نصیب فرمائے اور جناب نبی کریم ﷺ کے بتائے گئے احکامات پر عمل کرنے کی توفیق نصیب فرمائے۔ آمین

وطن سرینگر

سرکاری کام کاج صرف کاغذی

ہندوستان دُنیا میں ایک ایسا ملک ہے جہاں ہر ایک ریاست کے سیاستدان اور ریاستوں کا کام کاج چلانے والے افسران کام دِن بھر تو کرتے ہوئے دِکھائی دیتے ہیں مگر اُن کا کام صرف اپنے اعلیٰ افسران کے ساتھ میٹنگ اور پھر پلان مرتب کرنے تک ہی محدود رہتا ہے اور پھر کوئی بھی پلان پائے تکمیل تک پہنچنا تو دور بلکہ پلان کی کاپیاں تک حکام تک نہیں پہنچ پاتی جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہندوستان شائد ہی کبھی ترقی یافتہ ممالک میں شمار کیا جاسکتا ہے۔ ہندوستان میں چونکہ پچھلے ایک دہائی سے این ڈی اے کی حکومت ہے اور اگر دیکھا جائے تو پورے ملک میں اس وقت کرپشن زوروں پر ہے یہاں تک کہ اگر کوئی بھی شخص خواہ وہ مسلمان ہو یا غیر مسلم حکومت کے خلاف اور حکومتی پالیسیوں کے خلاف اپنی آواز بلند کرتا ہے تو اُس کو دہشت گرد یا ملک دُشمن عنصر کے نام پر جیل میں قید کیا جاتا ہے۔ کانگرس پارٹی سے جڑے افراد و سیاستدان کی بات پورے ملک میں کوئی بھی شخص جیسے سُننے کو تیار نہیں ہے وہ شائد اِس لئے کہ ہمارے ملک کے وزیر اعظم اور اُن کی حکومت میں شریک سیاسی جماعت اور اُن جماعتوں سے جڑے سیاستدان جو حکومت یا مرکزی حکومت میں بحیثیت وزیر کام کر رہے ہیں وہ خود ہی کرپشن کرنے پر افسران کو مجبور کرتے ہے اور اِسی کے چلتے وہ افسران بھی کرپشن میں سے کچھ یا بہت سا حصہ اپنے اپنے کھاتہ میں ڈال دیتے ہے اور اِسی طرح سے پلان کو مرتب کرنے والے ہی حکومتی پلان کو تباہی کے دہانے تک لیجاتے ہیں اور ملک کو ترقی پذیر بنانے کے بجائے زوال پذیر بناتے ہیں اور اُن کے مرتب کئے ہوئے پلان صرف کاغذی گھوڑے کی طرح سڑک پر دوڑانے کے برابر ہی ہوتا ہے۔ ہندوستان کو ایک تبدیلی کی ضرورت ہے اور وہ ہے سیاسی تبدیلی اور ایک اچھے، ایماندار انسان کو وزیر اعظم کی کُرسی پر بڑھانے کی ضرورت ہے اور اگر ہونے اور کرنے میں ایک کروڑ تیس لاکھ لوگ کامیاب ہوگئے تو ہندوستان کچھ ہی سال میں ترقی یافتہ ممالک میں شمار کیا جائے گا کیونکہ ہمارے ملک میں وسائل کی کوئی کمی نہیں اگر کمی ہے تو وہ اُن وسائل کو بروئے کار لانے اور ٹیکس کے پیسہ کو صحیح ڈھنگ سے استعمال کرنے کی ضرورت ہے نہ کہ بینکوں سے قرضہ لینے کے بعد ملک سے نو دو گیارہ ہونے سے جو اِس ملک کو ہمیشہ ترقی کے راستے میں رُکاوٹ بنتا ہے اور یہ سب تب ہی ممکن ہوگا جب ہمارے سیاستدان اپنے کھاتے کے بجائے ملک کے کھانہ کی پرواہ کریں گے۔

پہلی جنگ عظیم:

فرانس میں پہلی عالمی جنگ کے دور کی 'موت کی سرنگ' کیسے دریافت ہوئی؟

ہیوسکوفیلڈ

سنہ 1970 سے اب تک فرانس میں پہلی عالمی جنگ کے دور کی اس قدر اہم دریافت نہیں ہوئی ہے۔ ریمز شہر سے کچھ ہی دور ایک پہاڑی پر جنگل میں 270 سے زیادہ جرمن فوجیوں کی لاشیں ایک صدی سے بھی زیادہ عرصے سے پڑی ہیں۔ ان فوجیوں کو دردناک ترین اموات کا سامنا کرنا پڑا تھا۔ جنگ کی افراتفری اور گھبراہٹ کے باعث ان کا حقیقی مقام اب تک ایک راز تھا اور فرانسیسی و جرمن حکام بھی اس گتھی کو سلجھانے کی جلدی میں نہیں تھے۔ مگر مقامی تاریخ دان باپ، بیٹے کی ایک ٹیم نے شیمن ڈے ڈیمز کے میدانِ جنگ میں ونٹربرگ سرنگ کا داخلی راستہ ڈھونڈ نکالا ہے۔

پہلا سوال تو یہ ہے کہ اب کیا کیا جائے؟ کیا ان لاشوں کو فوراً باہر نکال کر کسی جرمن جنگی قبرستان میں دفن کیا جائے؟ کیا یہاں پر وسیع پیمانے پر کھدائی ہونی چاہیے تاکہ ہمیں اس جنگ اور اسے لڑنے والے افراد کے بارے میں معلومات حاصل ہوسکیں؟ کیا کوئی یادگار یا میوزیم بنایا جانا چاہیے؟ دونوں حکومتیں اب بھی ان سوالوں پر غور کر رہی ہیں مگر وقت کا دباؤ موجود ہے۔ اور اگر ہم فرض کرلیں کہ اس سرنگ کا مقام اب بھی ایک راز ہے تو یہ ایک ایسا راز ہے جسے قطعاً چھپایا نہیں گیا۔ جب میں نے چند دن قبل اس جگہ کا دورہ کیا تو معلوم ہوا کہ ایک رات پہلے ہی وہاں نوادرات کی تلاش میں لوگ موجود تھے۔ داخلی راستے کے قریب ایک تین میٹر گہرا سوراخ کھودا گیا تھا اور جنگ کے دور کی چیزیں مثلاً کلہاڑیاں، بیلچے، سرنگ کی چھت کو سہارا دینے والے شہتیر اور پھٹ نہ پانے والے بم تک ایک ڈھیر میں چھوڑ دیے گئے تھے۔

ہمیں وہاں پر انسانی بازو کی ایک ہڈی بھی ملی۔ لٹیرے سرنگ میں داخل ہونے میں کامیاب نہیں ہوئے تھے کیونکہ وہ اس سے بھی گہرائی میں ہے۔ انھیں جو ملا وہ اس سرنگ کو بند کر دینے والے بم دھماکے سے اڑ کر اوپر آنے والی چیزوں کے ٹکڑے تھے۔ مگر سب کو ہی معلوم ہے کہ لٹیرے واپس آئیں گے کیونکہ ونٹربرگ سرنگ میں جو بھی سب سے پہلے داخل ہوا اس کے ہاتھ خزانہ لگے گا۔ سنہ 1917 کی بہار میں فرانس نے دریائے این سے چند میل دور شمال میں مشرق سے مغرب کی لکیر میں واقع پہاڑیوں کو واپس حاصل کرنے کے لیے ایک ناکام حملہ کیا۔ شیمن ڈی ڈیمز کے ساتھ ساتھ موجود ان پہاڑیوں پر جرمن دو سال سے بھی زیادہ عرصے سے قابض تھے اور ان کے پاس ایک پیچیدہ زیرِ زمین دفاعی نظام موجود تھا۔ کرایون کے گاؤں کے قریب سے ونٹربرگ سرنگ شروع ہوتی اور پہاڑی کے شمالی جانب سے 300 میٹر تک چلتی اور جنوبی جانب موجود ڈھلوان پر جرمن سرنگوں کی پہلی قطار سے جا ملتی۔ یہ سرنگ فرانسیسی سپاہیوں کی نظروں سے اوجھل تھی۔ ہمیں وہاں پر انسانی بازو کی ایک ہڈی بھی ملی۔ لٹیرے سرنگ میں داخل ہونے میں کامیاب نہیں ہوئے تھے کیونکہ وہ اس سے بھی گہرائی میں ہے۔ انھیں جو ملا وہ اس سرنگ کو بند کر دینے والے بم دھماکے سے اڑ کر اوپر آنے والی چیزوں کے ٹکڑے تھے۔ مگر سب کو ہی معلوم ہے کہ لٹیرے واپس آئیں گے کیونکہ ونٹربرگ سرنگ میں جو بھی سب سے پہلے داخل ہوا اس کے ہاتھ خزانہ لگے گا۔ سنہ 1917 کی بہار میں فرانس نے دریائے این سے چند میل دور شمال میں مشرق سے مغرب کی لکیر میں واقع پہاڑیوں کو واپس حاصل کرنے کے لیے ایک ناکام حملہ کیا۔ شیمن ڈی ڈیمز کے ساتھ ساتھ موجود ان پہاڑیوں پر جرمن دو سال سے بھی زیادہ عرصے سے قابض تھے اور ان کے پاس ایک پیچیدہ زیرِ زمین دفاعی نظام موجود تھا۔ کرایون کے گاؤں کے قریب سے ونٹربرگ سرنگ شروع ہوتی اور پہاڑی کے شمالی جانب سے 300 میٹر تک چلتی اور جنوبی جانب موجود ڈھلوان پر جرمن سرنگوں کی پہلی قطار سے جا ملتی۔ یہ سرنگ فرانسیسی سپاہیوں کی نظروں سے اوجھل تھی۔ ہمیں وہاں پر انسانی بازو کی ایک ہڈی بھی ملی۔ لٹیرے سرنگ میں داخل ہونے میں کامیاب نہیں ہوئے تھے کیونکہ وہ اس سے بھی گہرائی میں ہے۔ انھیں جو ملا وہ اس سرنگ کو بند کر دینے والے بم دھماکے سے اڑ کر اوپر آنے والی چیزوں کے ٹکڑے تھے۔ مگر سب کو ہی معلوم ہے کہ لٹیرے واپس آئیں گے کیونکہ ونٹربرگ سرنگ میں جو بھی سب سے پہلے داخل ہوا اس کے ہاتھ خزانہ لگے گا۔ سنہ 1917 کی بہار میں فرانس نے دریائے این سے چند میل دور شمال میں مشرق سے مغرب کی لکیر میں واقع پہاڑیوں کو واپس حاصل کرنے کے لیے ایک ناکام حملہ کیا۔ شیمن ڈی ڈیمز کے ساتھ ساتھ موجود ان پہاڑیوں پر جرمن دو سال سے بھی زیادہ عرصے سے قابض تھے اور ان کے پاس ایک پیچیدہ زیرِ زمین دفاعی نظام موجود تھا۔ کرایون کے گاؤں کے قریب سے ونٹربرگ سرنگ شروع ہوتی اور پہاڑی کے شمالی جانب سے 300 میٹر تک چلتی اور جنوبی جانب موجود ڈھلوان پر جرمن سرنگوں کی پہلی قطار سے جا ملتی۔ یہ سرنگ فرانسیسی سپاہیوں کی نظروں سے اوجھل تھی۔

چار مئی 1917 کو فرانس نے توپ خانے کے ذریعے سرنگ کے دونوں سروں پر بمباری کی اور شمال کے رخ پر موجود ڈھلوان کو دیکھنے کے لیے ایک غبارہ ہوا میں بھیجا۔ اُن کا ایک بار نشانہ بالکل ٹھیک بیٹھا۔ بحریہ کی توپ کا ایک گولہ داخلی دہانے پر گرا جس سے وہاں پر ذخیرہ کیے گئے بارود میں مزید دھماکے ہوئے اور زہریلا دھواں سرنگ میں پھیل گیا۔ ایک اور گولے کے پھٹنے سے خارجی دہانہ بند ہوگیا۔ اندر 111 ریزرو رجمنٹ کی دسویں اور گیارہویں کمپنیوں کے سپاہی موجود تھے۔ اگلے چھ دنوں میں جب آکسیجن آہستہ آہستہ ختم ہو رہی تھی تو کچھ کا دم گھٹ گیا، تو کچھ نے خودکشی کر لی۔ کچھ نے دوسروں سے کہا کہ انھیں مار دیا جائے۔ چار مئی 1917 کو فرانس نے توپ خانے کے ذریعے سرنگ کے دونوں سروں پر بمباری کی اور شمال کے رخ پر موجود ڈھلوان کو دیکھنے کے لیے ایک غبارہ ہوا میں بھیجا۔ اُن کا ایک بار نشانہ بالکل ٹھیک بیٹھا۔ بحریہ کی توپ کا ایک گولہ داخلی دہانے پر گرا جس سے وہاں پر ذخیرہ کیے گئے بارود میں مزید دھماکے ہوئے اور زہریلا دھواں سرنگ میں پھیل گیا۔ ایک اور گولے کے پھٹنے سے خارجی دہانہ بند ہوگیا۔ اندر 111 ریزرو رجمنٹ کی دسویں اور گیارہویں کمپنیوں کے سپاہی موجود تھے۔ اگلے چھ دنوں میں جب آکسیجن آہستہ آہستہ ختم ہو رہی تھی تو کچھ کا دم گھٹ گیا، تو کچھ نے خودکشی کر لی۔ کچھ نے دوسروں سے کہا کہ انھیں مار دیا جائے۔ چار مئی 1917 کو فرانس نے توپ خانے کے ذریعے سرنگ کے دونوں سروں پر بمباری کی اور شمال کے رخ پر موجود ڈھلوان کو دیکھنے کے لیے ایک غبارہ ہوا میں بھیجا۔ اُن کا ایک بار نشانہ بالکل ٹھیک بیٹھا۔ بحریہ کی توپ کا ایک گولہ داخلی دہانے پر گرا جس سے وہاں پر ذخیرہ کیے گئے بارود میں مزید دھماکے ہوئے اور زہریلا دھواں سرنگ میں پھیل گیا۔ ایک اور گولے کے پھٹنے سے خارجی دہانہ بند ہوگیا۔ اندر 111 ریزرو رجمنٹ کی دسویں اور گیارہویں کمپنیوں کے سپاہی موجود تھے۔ اگلے چھ دنوں میں جب آکسیجن آہستہ آہستہ ختم ہو رہی تھی تو کچھ کا دم گھٹ گیا، تو کچھ نے خودکشی کر لی۔ کچھ نے دوسروں سے کہا کہ انھیں مار دیا جائے۔ چار مئی 1917 کو فرانس نے توپ خانے کے ذریعے سرنگ کے دونوں سروں پر بمباری کی اور شمال کے رخ پر موجود ڈھلوان کو دیکھنے کے لیے ایک غبارہ ہوا میں بھیجا۔ اُن کا ایک بار نشانہ بالکل ٹھیک بیٹھا۔ بحریہ کی توپ کا ایک گولہ داخلی دہانے پر گرا جس سے وہاں پر ذخیرہ کیے گئے بارود میں مزید دھماکے ہوئے اور زہریلا دھواں سرنگ میں پھیل گیا۔ ایک اور گولے کے پھٹنے سے خارجی دہانہ بند ہوگیا۔ اندر 111 ریزرو رجمنٹ کی دسویں اور گیارہویں کمپنیوں کے سپاہی موجود تھے۔ اگلے چھ دنوں میں جب آکسیجن آہستہ آہستہ ختم ہو رہی تھی تو کچھ کا دم گھٹ گیا، تو کچھ نے خودکشی کر لی۔ کچھ نے دوسروں سے کہا کہ انھیں مار دیا جائے۔ چار مئی 1917 کو فرانس نے توپ خانے کے ذریعے سرنگ کے دونوں سروں پر بمباری کی اور شمال کے رخ پر موجود ڈھلوان کو دیکھنے کے لیے ایک غبارہ ہوا میں بھیجا۔ اُن کا ایک بار نشانہ بالکل ٹھیک بیٹھا۔ بحریہ کی توپ کا ایک گولہ داخلی دہانے پر گرا جس سے وہاں پر ذخیرہ کیے گئے بارود میں مزید دھماکے ہوئے اور زہریلا دھواں سرنگ میں پھیل گیا۔ ایک اور گولے کے پھٹنے سے خارجی دہانہ بند ہوگیا۔ اندر 111 ریزرو رجمنٹ کی دسویں اور گیارہویں کمپنیوں کے سپاہی موجود تھے۔ اگلے چھ دنوں میں جب آکسیجن آہستہ آہستہ ختم ہو رہی تھی تو کچھ کا دم گھٹ گیا، تو کچھ نے خودکشی کر لی۔ کچھ نے دوسروں سے کہا کہ انھیں مار دیا جائے۔

اب یہ قسمت ہے کہ تین افراد اتنے دن زندہ رہ گئے کہ انھیں امدادی کارکنوں نے یہ پہاڑی فرانس کے قبضے میں جانے سے صرف ایک دن قبل بچا لیا تھا۔ اُن میں سے ایک شخص کارل فشر نے آنکھوں دیکھا حال یوں بیان کیا:

"ہر کوئی پانی مانگ رہا تھا مگر یہ بے فائدہ تھا۔ موت یہاں کھڑی ہنس رہی تھی اور موت دہانے پر بھی پہرہ دیے کھڑی تھی، سو کوئی نہیں بھاگ سکتا تھا۔ کچھ لوگ مدد کے لیے چلا رہے تھے تو کچھ پانی کے لیے۔ ایک ساتھی میرے ساتھ زمین پر پڑا ہوا تھا اور اس نے ٹوٹتی ہوئی آواز میں کسی سے کہا کہ وہ اس کی پستول اس کے لیے لوڈ کر دے۔" جب فرانس نے پہاڑی پر قبضہ حاصل کیا تو باہر کے مناظر غیر معمولی تباہی اور افراتفری کے ہوں گے۔ سرنگ کی کھدائی کرنا ترجیح نہیں ہوگی اس لیے انھوں نے اسے چھوڑ دیا۔ جرمنز نے شیمن ڈے ڈیمز کو بعد میں دوبارہ حاصل کر لیا مگر اس وقت اُن کے پاس بھی باقیات کی تلاش کے لیے وقت نہیں ہوگا۔

جنگ کے اختتام تک کسی کو یقینی طور پر ونٹربرگ سرنگ کا محلِ وقوع معلوم نہیں تھا۔ چونکہ اس سرنگ کے اندر فرانسیسی لاشیں نہیں تھیں، اس لیے فیصلہ کیا گیا کہ انھیں پڑے رہنے دیا جائے جیسے کہ آج بھی مغربی محاذ پر لاتعداد لاشیں اپنی دریافت کی منتظر ہیں۔ درخت دوبارہ اُگ آئے اور گولوں سے بننے والے گہرے گڑھے صرف معمولی ناہمواری کے طور پر رہ گئے۔ آج یہ جگہ کتے گھمانے کے لیے پسندیدہ ہے۔ مگر ایک مقامی شخص ایلین میلیناؤسکی اس سرنگ کا خیال جھٹک نہیں سکے۔ اُنھیں یقین تھا کہ یہ اس پہاڑی پر ہی کہیں ہے۔ پیرس میٹرو پر 1990 کی دہائی میں کام کرتے ہوئے وہ روزانہ دارالحکومت جایا کرتے اور اپنا فارغ وقت شیٹو ڈے وانسین میں فوجی ریکارڈز کھنگالتے رہتے۔ پندرہ سال تک اُنھوں نے اس جگہ کے بارے میں تفصیلات، نقشے اور قیدیوں سے کی گئی تفتیش اکٹھی کی مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ اس پوری جگہ کی ہیئت بمباری سے اس قدر متاثر ہوئی تھی کہ اُس دور کی دستاویزات اور آج کی صورتحال کے درمیان کوئی معنی خیز موازنہ نہیں کیا جا سکتا تھا۔

پھر سنہ 2009 میں اُن کے ہاتھ ایک موجودہ دور کا نقشہ لگا جس میں نہ صرف سرنگ دکھائی گئی تھی بلکہ دو راستوں کا ملاپ بھی نظر آ رہا تھا جو اب تک بچ گیا تھا۔ انتہائی احتیاط کے ساتھ اُنھوں نے زاویے اور فاصلے کا حساب لگایا اور اس مقام پر پہنچ گئے جو کہ اب جنگل کا ایک بے نام حصہ ہے۔ ایلین میلیناؤسکی نے لی مونڈے کو بتایا "میں نے اسے محسوس کیا۔ مجھے معلوم تھا کہ میں قریب ہوں۔ میں جانتا تھا کہ سرنگ کہیں میرے قدموں کے نیچے ہی ہے۔" اگلے دس سال تک پھر کچھ بھی نہیں ہوا۔ انھوں نے حکام کو اس دریافت کے بارے میں اطلاع دی لیکن انھوں نے بھی پھر اس میں زیادہ دلچسپی نہیں دکھائی۔ یہ واضح نہیں کہ ایسا اس لیے ہوا کہ انھیں ان کی بات پر یقین نہیں تھا، یا ان کو جنگ عظیم کے دوران ہلاک ہونے والوں کی مشترکہ قبریں کھودنے کا شوق نہیں تھا۔

لیکن پھر آتے ہیں اس کہانی میں ان کے بیٹے پیئر مالینوسکی، جو خود 34 سال ایک سابق فوجی تھے، اور اب وہ ماسکو میں نپولین کے دور میں جنگ میں ہلاک ہونے والوں کی باقیات کی تلاش کرتے ہیں۔ سرکاری عدم دلچسپی کے بعد پیئر نے سوچا کہ وہ اب فرانس اور جرمنی کی حکومت کو دلچسپی لینے میں مجبور کریں اور اسی غرض سے انھوں نے اس سرنگ کو خود کھودنا شروع کر دیا۔ یہ تھا غیر قانونی کام، لیکن انھوں نے سوچا شاید اسے بہانے مقصد پورا ہو جائے۔ گذشتہ سال جنوری میں وہ ایک ٹیم کے ہمراہ آئے اور اپنے ساتھ ایک سرنگ کھودنے کی مشین بھی ساتھ اس مقام تک لائے جس کی ان کے والد نے نشاندہی کی تھی۔ صرف چار میٹر کی کھدائی کرتے ہی انھیں اس سرنگ میں داخل ہونے کی جگہ مل گئی۔ وہاں سے انھیں ایک گھنٹی ملی، جو الارم بجانے کے لیے استعمال ہوتی تھی۔ وہاں پر بڑی تعداد میں گیس ماسک رکھے ہوئے تھے، اسلحے کو لے جانے کا سامان، دو مشین گن، رائفل، خنجر اور دو انسانی لاشوں کی باقیات۔ ان میں سے ایک نے کہا: "یہ بالکل پومپی ء جیسا ہے۔ کچھ بھی اپنی جگہ سے نہیں ہلا۔"

پیئر مالینوسکی نے اس کھودے گئے حصے کو چھپا دیا، اور بالکل ایسی حالات میں چھوڑ دیا جیسا ان کو ملا تھا اور ایک بار پھر وہ حکام کے پاس گئے۔ لیکن جب مزید دس مہینے گزرنے کے بعد بھی ان کی شنوائی نہیں ہوئی، تو وہ لے مونڈ اخبار کے پاس گئے اور انھیں پوری کہانی سنائی۔ یہ کہنا درست ہوگا کہ پیئر مالینوسکی کو آثارِ قدیمہ اور تاریخی مقامات کی تلاش کرنے والوں میں زیادہ پسند نہیں کیا جاتا۔ ان لوگوں کا سمجھنا ہے کہ نہ صرف پیئر مالینوسکی نے قانون توڑا، بلکہ انھوں نے اس نکتے کی بھی خلاف ورزی کی ہے کہ مردوں کو نہیں چھیڑا جائے اور اپنے اقدامات سے انھوں نے حکومت کو مجبور کیا کہ وہ اس کے لیے کوئی قدم اٹھائے اور اس سے بھی زیادہ بری بات یہ تھی کہ انھوں نے ان لوگوں کے لیے مثال قائم کی ہے جو اس نوعیت کے کام اکیلے کرنا چاہتے ہیں لیکن ان کی نیت میں فتور ہوتا ہے۔ اس تفتیش کی غرض سے حکام کا ہچکچانا واضح ہے۔ جرمن وار گریوز کمیشن کی ترجمان ڈائین ٹیمپل بارنیٹ نے جرمن ریڈیو کو بتایا: "سچ کہوں تو ہم اس دریافت پر بہت خوش نہیں ہیں۔ بلکہ ہم اسے بدقسمتی سمجھتے ہیں۔" یاد رہے کہ جرمنی میں پہلی جنگ عظیم کو "بھولی ہوئی جنگ" سمجھا جاتا ہے۔

تاہم اب اس سرنگ میں مرنے والوں کے لواحقین کی تلاش کا سلسلہ شروع ہوگیا ہے۔ سوئس الپس کے باڈن خطے میں اس وقت 111 رجمنٹ کے جوان متعین تھے اور 1917 میں چار اور پانچ مئی کو اس حادثے میں ہلاک ہونے والوں میں سے نو فوجیوں کی شناخت ہو چکی ہے۔ عظیم جنگوں کے بارے میں تحقیق کرنے والے مارک بیئرنارٹ کہتے ہیں کہ "اگر میں کسی ایک بھی خاندان کو ان کے آباؤ اجداد سے ملوا سکوں جو اس سرنگ میں ہلاک ہوئے تھے، وہ میرے لیے بہت ہوگا۔ میں چاہتا ہوں کہ وہ اس سرنگ سے باہر نکلیں اور انھیں باعزت طور پر دفن کیا جائے اور ان تمام ساتھیوں کو، کامریڈز کو ایک ساتھ دفن کیا جائے۔" جب 1973 میں اسی طرح کے ایک واقعے میں ریمز کے علاقے مونٹ کورنیلیٹ میں چار سو سے زیادہ جرمن فوجیوں کی باقیات دریافت ہوئی تھی تو انھیں ایسے ہی ایک ساتھ دفنایا گیا تھا۔ پیئر مالینوسکی بھی کہتے ہیں کہ ان فوجیوں کو اعزاز ملنے چاہیے۔ "ان لوگوں میں سے کوئی کسان تھا، کوئی حجام تھا، کوئی بینک کلرک تھا، لیکن وہ سب اپنی مرضی سے جنگ لڑنے آئے، اور ایسے ختم ہوئے جس کا ہم تصور بھی نہیں کر سکتے۔" انھوں نے انسانی باقیات کے وقار اور عزت کا پوری طرح حساس ہے اور ان لاشوں کی انھوں نے تصویر لینے سے منع کیا ہوا ہے۔ "ان لاشوں کو اسی طرح احتیاط سے ہیں جیسے مصر میں ممیوں کو رکھا جاتا ہے۔ یاد رکھیں، اس سرنگ میں فوجی اپنے دن اور رات گزارتے تھے، اور ان کے روزمرہ کے استعمال کا سارا سامان وہیں ہے۔ ہر فوجی کی ایک کہانی ہوگی۔ یہ پہلی جنگ عظیم میں مرنے والوں کی سب سے بڑی باقیات ہوں گی۔" جب 1973 میں اسی طرح کے ایک واقعے میں ریمز کے علاقے مونٹ کورنیلیٹ میں چار سو سے زیادہ جرمن فوجیوں کی باقیات دریافت ہوئی تھی تو انھیں ایسے ہی ایک ساتھ دفنایا گیا تھا۔ پیئر مالینوسکی بھی کہتے ہیں کہ ان فوجیوں کو اعزاز ملنے چاہیے۔ "ان لوگوں میں سے کوئی کسان تھا، کوئی حجام تھا، کوئی بینک کلرک تھا، لیکن وہ سب اپنی مرضی سے جنگ لڑنے آئے، اور ایسے ختم ہوئے جس کا ہم تصور بھی نہیں کر سکتے۔" انھوں نے انسانی باقیات کے وقار اور عزت کا پوری طرح حساس ہے اور ان لاشوں کی انھوں نے تصویر لینے سے منع کیا ہوا ہے۔ "ان لاشوں کو اسی طرح احتیاط سے ہیں جیسے مصر میں ممیوں کو رکھا جاتا ہے۔ یاد رکھیں، اس سرنگ میں فوجی اپنے دن اور رات گزارتے تھے، اور ان کے روزمرہ کے استعمال کا سارا سامان وہیں ہے۔ ہر فوجی کی ایک کہانی ہوگی۔ یہ پہلی جنگ عظیم میں مرنے والوں کی سب سے بڑی باقیات ہوں گی۔"

باقیات

101

ہوں اور مملکت میں آنے والوں پر ایک دیر پا مثبت اثر چھوڑیں۔ چار مختلف تربیتی پروگرام جو حرمین شریفین اور اس کے زائرین کیلئے مملکت کی دیکھ بھال کو منظم بناتے ہیں دستیاب ہیں۔ تربیت حاصل کرنے والے بہترین مقامی اور بین الاقوامی مہارت سے فائدہ اٹھائیں گے۔ بیان میں تربیتی پروگرام میں دلچسپی رکھنے والوں کو رجسٹریشن کرانے کی ہدایت کی گئی ہے۔ دوسری جانب سعودی حکومت نے مسجد الحرام میں زائرین کو طواف اور سعی میں سہولتوں سے متعلق تجاویز پیش کرنے کے مقابلے کا اعلان کیا ہے۔ سعودی عرب کی حکومت زائرین حج وعمرہ کو سہولتوں کی فراہمی کیلئے کوشاں رہتی ہے اور اب امور حرمین کی جنرل اتھارٹی نے طواف اور سعی میں مزید آسانی کے حوالے سے تجاویز پیش کرنے کے مقابلے کا اعلان کیا ہے۔ سعودی خبر رساں ایجنسی ایس پی اے کے مطابق امور حرمین اتھارٹی نے جامعہ ام القری اور وادی مکہ انویسٹمنٹ کمپنی کے تعاون سے زائرین کو سہولت فراہم کرنے کیلئے مقابلے کا اہتمام کیا ہے۔ اس مقابلے کا مقصد ایسے جدید ترین اور منفرد انداز کو اختیار کرنا ہے جس پر عمل کراتے ہوئے زائرین کو طواف و سعی میں مزید آسانی کا سامنا کرنا پڑے۔

102

ہوئے، جس میں سیاسی لیڈروں وکارکنوں، سماجی کارکنوں اور طلبہ ونوجوانوں نے جوش وخروش کیساتھ شرکت کی۔ یہاں منعقدہ ایک عوامی اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے عوام سے اپیل کی کہ وہ منشیات کے خلاف اس جنگ کو جیتنے کیلئے خاموشی کو توڑیں اور کہا کہ معاشرے کے تمام طبقات کو منشیات کی لت کے خطرات کے بارے میں ایک آواز میں بات کرنی چاہیے۔ انہوں نے زور دیکر کہا کہ منشیات کی لت کے چیلنج کو پورے معاشرے کے نقطہ نظر سے ہی ختم کیا جا سکتا ہے۔ لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ اب سے، یونین ٹیریٹری جموں وکشمیر کے ہر کونے میں، چاہے اسکول، کالج، خاندان، کھیلوں کے میدان، وارڈ، گاؤں، یا تھیٹر کے اسٹیج، مضبوط عزم کے ساتھ اس مقصد کے لیے آواز اٹھائیں۔ انہوں نے کہا کہ لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ منشیات کیخلاف اس جنگ میں انتظامیہ اور معاشرے کو منشیات اور دہشت گردی کے درمیان تعلق کو سمجھنا چاہیے اور اسے شکست دینے کے لئے سب کو مل کر کام کرنا چاہیے۔ لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ ہمارا پڑوسی ملک ڈیزائن کے ذریعے جموں کشمیر میں منشیات اسمگل کر رہا ہے، منشیات کی رقم منشیات کے اسمگلروں کے ذریعے نارکو نیٹ ورک بنانے کیلئے استعمال کی گئی ہے اور منشیات کی رقم کا ایک بڑا حصہ دہشت گردی اور بنیاد پرستی کیلئے استعمال کیا جا رہا ہے۔ جہاں ایک طرف منشیات جموں کشمیر کے نوجوانوں کے مستقبل کو تباہ کر رہی ہیں، وہیں دوسری طرف، دہشت گرد تنظیمیں ہمارے بھائیوں اور بہنوں کا خون خریدنے کے لیے اس پیسے کو استعمال کر رہی ہیں۔

103

کرتی ہے۔ مہم کے تحت، محکمہ صحت کی لت سے متعلق علاج کی سہولیات (ATFs) کے ساتھ علاج اور بحالی کی سہولیات میں بھی اضافہ کیا گیا ہے جو مہم کے دوران 44,602 مریضوں کا علاج کر رہے ہیں، جن میں OPD44,263 مریض اور IPD 339 داخل ہیں۔ 148 مریضوں کو کامیابی سے صحت یاب کر کے علاج کے بعد رہا کر دیا گیا ہے۔ اس کیساتھ ہی محکمہ سماجی بہبود کے زیر انتظام ڈی ڈی اے سی بحالی مراکز میں 441 مریض آئے، جبکہ 742 افراد نے کونسلنگ سیشن کروائے۔ مزید برآں، 18 مریض مکمل طور پر صحت یاب ہوئے، فعال مستفیدین کے لیے بحالی کی امداد جاری ہے

104

نسداد دہشت گردی کی موثر کارروائیوں کو یقینی بنانے اور پوری وادی میں امن و استحکام کو برقرار رکھنے کے لیے باہمی تعاون کو بڑھانے پر بات چیت ہوئی۔ اس حوالے سے کشمیر میڈیا زون نے ایک سوشل میڈیا پوسٹ میں اس میٹنگ کے حوالے سے پوسٹ کیا ہے۔

105

کو علاج کیلئے جے وی سی اسپتال بمنہ منتقل کیا گیا۔ انہوں نے کہا کہ زخمیوں کی شناخت مدثر احمد شیخ ولد محمد ایوب شیخ اور مزمل احمد ڈار ولد شبیر احمد ڈار ساکنان زینہ کوٹ سرینگر کے بطور ہوئی ہے۔ اسپتال کے ذرائع نے بتایا کہ 26 سالہ مدثر احمد شیخ کے سر میں شدید چوٹ آئی اور اس کی حالت تشویشناک ہے۔ 23 سالہ مزمل احمد ڈار کو سر کے زخم کے ساتھ ساتھ دونوں ٹانگوں پر چوٹیں آئیں اور ان کی حالت تشویشناک بھی بتائی جاتی ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ایک اور حادثے میں، پیٹرول پمپ کے قریب آستان شریف کرمانی آباد کے قریب الٹو گاڑی کے ڈرائیور کے مبینہ طور پر کنٹرول کھو جانے کے بعد دو افراد زخمی ہو گئے۔ حکام نے بتایا کہ واقعے کے فوری بعد زخمیوں کو تشویشناک حالت میں جے وی سی اسپتال بمنہ منتقل کیا گیا۔ دریں اثنا، ایک تیسرے سڑک حادثے میں، تھانہ ہاروان کی پولیس نے تین زخمیوں کو پی ایچ سی درگاہ سے ریفر کرنے کے بعد سکمز صورہ منتقل کیا۔ پولیس کے مطابق زخمی افراد اسکوٹی پر جا رہے تھے کہ شالیمار کے قریب نامعلوم گاڑی کی زد میں آگئے جس کے نتیجے میں متعدد افراد زخمی ہو گئے۔ زخمیوں کی شناخت ہاشم راتھر ولد اعجاز احمد راتھر، شبیر احمد ڈار ولد فاروق احمد ڈار اور عمران احمد لون ولد نذیر احمد لون کے نام سے ہوئی ہے۔ تینوں برین نشاط کے رہائشی ہیں۔ ادھر پولیس کے مطابق تینوں واقعات کے نسبت کیس درج کر کے تحقیقات شروع کر دی گئی ہے۔

106

ہم آہنگ کرنے کی ضرورت پر زور دیا۔ صنعت کی نمائش کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے انہوں نے طلباء کیلئے تربیت، انٹرن شپ اور تقرری کے مواقع کی سہولت کیلئے تعلیمی اداروں اور معروف صنعتوں کے درمیان روابط قائم کرنے پر زور دیا۔ انہوں نے کہا "ضرورت اس بات کی ہے کہ ہمارے باصلاحیت طلبہ کو ان کی تیار کردہ مصنوعات اور ہنرمندانہ کام کی نمائش کیلئے مارکیٹ تک رسائی اور مناسب پلیٹ فارم مہیا کیا جائے۔ طلباء کے ساتھ بات چیت کے دوران نائب وزیر اعلیٰ نے نوجوانوں پر زور دیا کہ وہ مشن یووا کے تحت فوائد حاصل کریں اور خود انحصار کاروباری بنیں۔ گورنمنٹ پولی ٹیکنیک کالج گوگجی باغ میں نائب وزیر اعلیٰ نے ادارے کے تعلیمی ماحول کا جائزہ لیا اور تکنیکی تعلیم کو مضبوط بنانے اور طلباء کیلئے سیکھنے کی سہولیات کو بہتر بنانے کی ضرورت پر زور دیا۔ گورنمنٹ پولی ٹیکنیک کالج برائے خواتین بمنہ کے دورے کے دوران انہوں نے لیبارٹریوں کو جدید ترین مشینری اور آلات سے آراستہ کرنے کی اہمیت پر زور دیا اور طلباء کو مستقبل کیلئے روزگار کے مواقع کیلئے تیار کرنے، جدید اور اختراعی مہارت کی تربیت فراہم کرنے پر زور دیا۔ انہوں نے فوڈ پروسیسنگ ٹیکنالوجی یونٹ کا بھی معائنہ کیا اور طلباء کی جانب سے تیار کردہ مصنوعات کو مناسب برانڈنگ اور مارکیٹنگ سپورٹ کے ذریعے فروغ دینے کی ضرورت پر زور دیا۔ نائب وزیر اعلیٰ نے فیکلٹی ممبران اور طلباء سے بات چیت کی اور ادارے کی ترقیاتی ضروریات کا جائزہ لیا۔ ان کے ہمراہ ڈائریکٹر سکل ڈیولپمنٹ، چیف انجینئر پی ڈبلیو ڈی کشمیر، پولی ٹیکنیک کالجز اور آئی ٹی آئی بمنہ کے پرنسپل اور سپرنٹنڈنٹ، متعلقہ محکموں کے سپرنٹنڈنگ انجینئرز اور ایگزیکٹو انجینئرز بھی تھے۔ بعد ازاں نائب وزیر اعلیٰ نے چیف انجینئر آر اینڈ بی سنٹرل کشمیر کے دفتر راجباغ سرینگر کا بھی دورہ کیا اور اس کے کام کاج اور جاری کاموں کا جائزہ لیا۔

107

کی حکومت والی ریاستوں کے وزرائے اعلیٰ نے اس عظیم الشان تقریب میں شرکت کی۔ ادھر وزیر اعظم نریندر مودی نے مغربی بنگال میں پارٹی کی پہلی حکومت کی حلف برداری کی تقریب میں بی جے پی کے 98 سالہ بزرگ مکھن لال سرکار کے پاؤں چھوئے اور ان سے آشیرواد لیا۔ بی جے پی نے کہا کہ سرکار کو سال 1952 میں کشمیر میں گرفتار کیا گیا تھا جب وہاں ہندوستانی ترنگا لہرانے کی تحریک کے دوران جن سنگھ کے بانی سیاما پرساد مکھرجی کے ساتھ تھے۔ پارٹی نے ایک بیان میں کہا "سرکار آزادی کے بعد ہندوستان میں قوم پرست تحریک سے وابستہ ابتدائی نچلی سطح کی شخصیات میں سے ایک ہیں"۔

108

وزیر موصوفہ نے اس موقع پر محکمہ دیہی ترقی (آر ڈی ڈی) کی طرف سے تیار کردہ پنچن پتری ٹورسٹ ریزارٹ میں ایک نئے تعمیر شدہ مسافر خانے کا افتتاح کیا جو زائرین اور سیاحوں کی سہولت کیلئے ہے۔ اس موقع پر اے سی ڈی کلگام، چیف ایجوکیشن آفیسر، چیف میڈیکل آفیسر، ضلع انتظامیہ کے دیگر اعلیٰ افسران اور بڑی تعداد میں مقامی لوگ بھی موجود تھے۔ ایک بڑے اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے وزیر موصوف نے کہا کہ حکومت جموں وکشمیر میں غیر دریافت شدہ اور ابھرتے ہوئے سیاحتی مقامات کو ترقی دینے اور سیاحوں اور مقامی باشندوں دونوں کیلئے جدید سہولیات کی فراہمی کو یقینی بنانے کیلئے پرعزم ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ پنچن پتری (ہمپتھری) اور اس سے ملحقہ علاقے اپنے قدرتی مناظر، پرسکون ماحول اور بھرپور قدرتی ورثے کی وجہ سے سیاحت کی زبردست صلاحیت رکھتے ہیں اور ہماری حکومت مقامی کمیونٹیز کیلئے روزی روٹی کے مواقع پیدا کرنے کیلئے اس صلاحیت کو بروئے کار لانے کیلئے پرعزم ہے۔ اپنے دورے کے دوران سکینہ ایتو نے مقامی باشندوں سے بھی بات چیت کی جنہوں نے وزیر کو علاقے میں بنیادی ڈھانچے، سیاحتی سہولیات اور عوامی خدمات سے متعلق مختلف ترقیاتی مسائل اور مطالبات سے آگاہ کیا۔ مقامی لوگوں نے پنچن پتری اور آس پاس کے دیہاتوں کیلئے سیاحت سے متعلق بنیادی ڈھانچے،

109

دار کالج، نیوپورٹ، رہوڈ آئی لینڈ، پرم وششٹ سیوا میڈل، اتی وششٹ سیوا میڈل، اور وششٹ سیوا میڈل حاصل کرنے والے، ایڈمرل نے اپنے بحری کیریئر کے دوران کئی اہم آپریشنل، عملے اور تربیتی تقرریوں کا انعقاد کیا ہے۔ ان میں میزائل ویسلز آئی این ایس وددیوت اور آئی این ایس وناش، میزائل کارویٹ آئی این ایس کولش، گائیڈڈ میزائل ڈسٹرائر آئی این ایس میسور، اور ایئر کرافٹ کیریئر آئی این ایس وکرمادتیہ شامل ہیں۔ ریئر ایڈمرل کے عہدے پر ترقی کے بعد، کرشنا سوامی ناتھن نے ہیڈ کوارٹر، سدرن نیول کمانڈ، کوچی میں چیف اسٹاف آفیسر (ٹریننگ) کے طور پر خدمات انجام دیں، جہاں انہوں نے ہندوستانی بحریہ کے اندر تربیت کو منظم کرنے میں اہم کردار ادا کیا۔ انہوں نے انڈین نیول سیفٹی ٹیم کے قیام میں بھی اہم کردار ادا کیا، جو بحریہ کے تمام عمودی حصوں میں آپریشنل سیفٹی کی نگرانی کرتی ہے۔ اس کے بعد فلیگ آفیسری ٹریننگ کے طور پر، انہوں نے بحریہ کے ورک اپ آرگنائزیشن کی سربراہی کی، جس کے بعد انہیں مغربی فلیٹ کا فلیگ آفیسر کمانڈنگ مقرر کیا گیا۔ 'سورڈ آرم' کی کمان سنبھالنے کے بعد انہیں فلیگ آفیسر آف شور ڈیفنس ایڈوائزری گروپ اور آف شور سیکورٹی اینڈ ڈیفنس پر حکومت ہند کا مشیر مقرر کیا گیا۔ وائس ایڈمرل کے عہدے پر ترقی کے بعد فلیگ آفیسر نے ویسٹرن نیول کمانڈ کے چیف آف اسٹاف، کنٹرولر آف پرسنل سروسز، اور نیول ہیڈ کوارٹرز میں چیف آف پرسنل کے طور پر خدمات انجام دیں۔ اپنی موجودہ ذمہ داری سے قبل، انہوں نے نیول ہیڈ کوارٹرز میں وائس چیف آف نیول اسٹاف کے طور پر خدمات انجام دیں۔

110

بھر موسم خشک اور گرم رہنے کے بعد اتوار کو شام یا رات کے وقت کچھ جگہوں پر ہلکی بارش ہونے کا امکان ہے۔ موسمیاتی مرکز کے مطابق 11 سے 13 مئی کے دوران عام طور پر ابر آلود ایک یا دو مرحلوں میں گرج چمک کے ساتھ کئی جگہوں پر بکھرے ہوئے ہلکی سے درمیانی بارش اور چند مقامات پر گرج چمک کے ساتھ تیز ہواؤں کا امکان ہے جبکہ 14 سے 16 مئی کے دوران موسم جزوی طور پر ابر آلود رہنے کی توقع ہے۔ موسمیاتی مرکز سری نگر نے مزید کہا کہ 17 اور 18 مئی کو مطلع عام طور پر ابر آلود رہنے کے بیچ بکھرے ہوئے مقامات پر گرج چمک کیساتھ ہلکی بارش ہونے کا امکان ہے۔ اپنی ایڈوائزری میں موسمیاتی مرکز سری نگر نے کہا کہ 10 مئی کی شام یا رات کے اوقات میں کشمیر کے چند مقامات اور جموں ڈویژن کے چند مقامات پر گرج چمک بجلی چمکنے اور 40 تا 50 کلو میٹر فی گھنٹہ رفتار کی تیز ہواؤں کا امکان ہے۔ کاشتکاروں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ 10 مئی تک فارم کا کام جاری رکھیں۔ موسمیاتی مرکز سری نگر نے مزید کہا کہ 11 سے 13 مئی کے دوران کئی مقامات پر درجہ حرارت میں 3 سے 5 ڈگری سینٹی گریڈ تک گراوٹ متوقع ہے۔

111

انجام دیں اور کمانڈ، اسٹاف اور انسٹرکشنل تقرریوں کی میزبانی کی۔ انہوں نے یکم جولائی 2024 سے 31 جولائی 2025 تک وائس چیف آف آرمی اسٹاف کے طور پر خدمات انجام دیں اور مارچ 2023 سے جون 2024 تک سینٹرل کمانڈ کے جنرل آفیسر کمانڈنگ ان چیف رہے۔ یہ افسر نیشنل ڈیفنس اکیڈمی اور انڈین ملٹری اکیڈمی سے گریجویٹ ہے۔ انہیں 14 دسمبر 1985 کو گڑھوال رائفلز کی آٹھویں بٹالین میں کمیشن ملا تھا۔ لیفٹیننٹ جنرل سبرامانی جوائنٹ سروسز کمانڈ اینڈ اسٹاف کالج، بریکنیل (یو کے) اور نیشنل ڈیفنس کالج، نئی دہلی کے سابق طالب علم ہیں۔ انہوں نے کنگز کالج لندن سے ماسٹر آف آرٹس کی ڈگری حاصل کی اور مدراس یونیورسٹی سے ڈیفنس اسٹڈیز میں ایم فل کی ڈگری حاصل کی۔ انہوں نے آپریشن رائنو کے ایک حصے کے طور پر آسام میں انسداد بغاوت کی کارروائیوں میں 16 گڑھوال رائفلز، جموں وکشمیر میں 168 انفنٹری بریگیڈ اور سنٹرل سیکٹر میں 17 ماؤنٹین ڈویژن کو چیلنجنگ آپریشنل ماحول کے دوران کمانڈ کیا۔ لیفٹیننٹ جنرل راجہ سبرامانی نے مغربی محاذ پر ہندوستانی فوج کی ایک پریمیئر اسٹرائیک کور سمیت دو کور کی کمانڈ کر کے بھی خود کو ممتاز کیا۔ لیفٹیننٹ جنرل سبرامانی کے عملے اور تدریسی کاموں میں ایک ماؤنٹین بریگیڈ کے بریگیڈ میجر، قازقستان میں دفاعی اتاشی، ملٹری سکریٹری کی برانچ میں اسسٹنٹ ملٹری سکریٹری، جموں و کشمیر میں راشٹریہ رائفلز سیکٹر کے ڈپٹی کمانڈر، اور وزارت دفاع کے انٹیگریٹڈ اے میں ملٹری انٹیلی جنس کے ڈپٹی ڈائریکٹر جنرل شامل ہیں۔ وہ ایسٹرن کمانڈ میں بریگیڈیئر جنرل اسٹاف (آپریشنز)، ڈیفنس سروسز اسٹاف کالج ویلنگٹن میں چیف انسٹرکٹر (آرمی) اور ہیڈ کوارٹر ناردرن کمانڈ میں چیف آف اسٹاف کے عہدوں پر بھی فائز رہے۔ لیفٹیننٹ جنرل سبرامانی، جو بڑے پیمانے پر پاکستان اور چین کے ماہر کے طور پر جانے جاتے ہیں، اس وقت قومی سلامتی کونسل سیکرٹریٹ (NSCS) میں ملٹری ایڈوائزر کے طور پر خدمات انجام دے رہے ہیں۔ وہ گزشتہ سال 31 جولائی کو وائس چیف آف آرمی اسٹاف کے عہدے سے ریٹائر ہوئے تھے۔ وزارت دفاع کے مطابق، افسر کے پاس مغربی اور شمالی دونوں سرحدوں پر آپریشنل حرکیات کی بصیرت اور گہری سمجھ ہے۔ لیفٹیننٹ جنرل سبرامانی کی نمایاں خدمات کے لیے انہیں پرم وششٹ سیوا میڈل، اتی وششٹ سیوا میڈل، سینا میڈل اور وششٹ سیوا میڈل سے نوازا جا چکا ہے۔

112

مہاراشٹر میں زرعی شعبے سے وابستہ خودکشیوں کے سب سے زیادہ 3824 معاملات درج کیے گئے۔ یہ ملک میں زرعی شعبے کی کل خودکشیوں کا 36.26 فیصد حصہ ہے۔ دوسرے نمبر پر کرناٹک ہے جہاں 2971 معاملات درج کیے گئے۔ اس کے بعد مدھیہ پردیش میں 835، آندھرا پردیش میں 780، تمل ناڈو میں 503 اور چھتیس گڑھ میں 486

PUBLIC NOTICE

I ZARINA BANO W/O MOHAMMAD SHAFI SHAH [APPLICANT NAME] D/O ABDUL AHAD KALWAL R/O GOORIPORA SANAT NAGAR HAVE APPLIED FOR ISSUANCE OF LEGAL HEIR CERTIFICATE BEFORE THE TEHSILDAT CHANAPORA/NATIPORA SGR. I T IS HEREBY NOTOFIED THAT MY BROTHER NAMELY ABDUL MAJEED KALWAL EXPIRED ON 17-07-2025 LEAVING BEHIND THE FOOLOWING LEGAL HEIRS :

.SNO	NAME OF FAMILY MEMBER	RELATION WITH DECEASED	AGE
1.	FARIDA	SISTER	63
2.	RUBEENA SHOWKAT	SISTER	60
3.	BILQUEES ARA	SISTER	59
4.	ZARINA BANO	SISTER	67

IF ANY PERSON OR PERSONS HAVING ANY RIGHT TITLE OR INTEREST BY WAY OF SUCH CLAIM AGAINST THE SUBJECT MATTER SUBMIT THEIR CLAIM IN WRITING TO THE UNDERSIGNED ALONG WITH THE DOCUMENTARY EVIDENCES IN SUPPORT OF HIS THEIR CLAIM THERE OF WITHIN A PERIOD OF SEVEN DAYS OF THE PUBLICATION OF SAID NOTICE FAILLING WHICH THE CLAIMS IF ANY SHALL BE DEEMED TO HAVE WAIVED.

APPLICANT NAME ZARINA BANO

CONTACT NO.9682538587

GOVERNMENT OF JAMMU AND KASHMIR

OFFICE OF THE NAIB TEHSILDAR ZAINAKOTE SRINAGAR

SUBJECT . APPLICATION ON BEHALF OF SHRI SMT WAHEED AHMAD RATHER S/O LAL MOHAMMAD RATHER R/O SHALTENG SRINAGAR TEHSIL CENTRAL SRINAGAR WHO HAS APPLIED FOR RELATIONSHIP CERTIFICATE INTERMS OF S.O 75 DATED 27TH MARCH 2025 .

PUBLIC NOTICE

NOTICE IS HEREBY GIVEN FOR THE INFORMATION OF PUBLIC IN GENERAL THAT SHRI /SMT WAHEED AHMAD RATHER S/O LAL MOHAMMAD RATHER IS R/O SHALTENG SRINAGAR TEHSIL CENTARL SRINAGAR WHO HAS APPLIED FOR RELATIONSHIP CERTIFICATE IS RELATED TO THE PERSON [S] MENTIONED BELOW AND THE NATURE OF RELATIONSHIP IS AS STATED :

S.NO	NAME OF FAMILY MEMBER	RELATION WITH APPLICANT	AGE	MARITAL STATUS
1.	UZAIR WAHEED	SON	12	UN-MARRIED
2.	ARHAN WAHEED	SON	09	DO

ANY PERSON OR PERSONS HAVING ANY RIGHT TITLE OR INTEREST BY WAY OF SUCH CLAIM AGAINST THE SUBJECT MATTER SUBMIT THEIR CLAIM IN WRITING TO THE UNDERSIGNED ALONG WITH THE DOCUMENTARY EVIDENCES IN SUPPORT OF HIS THEIR CLAIM THERE OF WITHIN A PERIOD OF SEVEN DAYS OF THE PUBLICATION OF SAID NOTICE FAILLING WHICH THE CLAIMS IF ANY SHALL BE DEEMED TO HAVE WAIVED.

NAIB TEHSILDAR

Zainakote

OFFICE OF THE PRINCI1FAL CENSUS OFFIICER
DEPUTY COMMISSIONER PULWAMA

Administrative complex, Pulwama
Email: dcptil-jk@nic.in, adc.pulwama@nic.in, Web: www.pulwama.gov.in

PUBLIC NOTICE

It, is hereby notified for the inliwina Lion of the general public of District Pulwama that the Government, has announced a :10-day period from 01 June 2026 to 30 June 2026 for conducting House Listing Operations under Census-2027 in the Union Territory ofJammu & Kashmir.

Prior to the commencement of the House Listing Operations, a 15-day period from 17 May 2026 to 31 May 2026 has been earmarked for residents of the Union Territory of Jammu & Kashmir to undertake Self-Enumeration through digital mode.

It is further informed for the general public that S.O. 114 dated 16.04.2026 is the statutory notification issued by the Government, mandating citizens to cooperate in furnishing accurate and unambiguous information in response to questions posed during the conduct of Census-2027.

As the Census is a statutory exercise of national importance, it is imperative that all citizens are fully aware of the prescribed timelines and methodology of the Census operations.

Accordingly, all residents of District Pulwama are hereby requested to extend full cooperations to the authorized Census Officer/Officials during the census period. It is also emphasized that the provisions of the Census Act, 1948 ,particularly Sections 8,9,10,11 and 15 are binding upon all citizens of District Pulwama.

Non-compliance with the provisions of the said Act shall attract legal consequences.

Issued with the approval of the Principal Census Officer/District Magistrate, Pulwama.

District Census Officer
Addl Deputy Commissioner
Pulwama

DIPK No:1165/26

Government of JammuKashmir
DEPARTMENT OF SOCIAL WELFARE
OFFICE OF THE CHILD DEVELOPMENT PROJECT OFFICER
POSHAN PROJECT KALAROOS

FINAL NOTICE(ULTIMATE OPPORTUNITY BEFORE TERMINATION)

Subject: Final Notice regarding willful and prolonged unauthorized absence from duties of AWHMtr Shahzadi Begum of AWC Bankhushi Moori.

Whereas, repeated notices have been served upon you, AW Helper (AWH(Ms. Shahzadi Begum,vide this office Nos, even dated 03.04.2026 ,regarding your willful and prolonged unauthorized absence from duties at Anganwadi Centre Bankushi Moori;

Whereas, despite clear directions and sufficient opportunities provided, you have deliberately failed to resume your duties and have neither submitted any explanation nor shown any inclination towards discharge of your official responsibilities;

Whereas, your continued absence has seriously disrupted the functioning of the Anganwadi Centre and adversely affected the delivery of essential services to beneficiaries, thereby constituting gross misconduct, negligence and dereliction of duty;

Now, therefore, you are hereby directed, as a final and non-negotiable opportunity, to report to the office and submit your written explanation within 03) three(days from the publication of this notice in Newsepapers.

Failing which, it shall be conclusively presumed that you have abandoned your duties and are no longer interested in continuing in honorary service, and accordingly, you shall be terminated from service forthwith, without any further notice or correspondence. No excuse, representation, or justification of any kind shall be entertained thereafter.

NO:CDPO/POSHAN/Klr/26/48-53 Dated: 30/04/2026

Sd/-Child Development Project Officer
Poshan Project Kalaroose

DIPK No:1166/26

از نیابت گوم احمد پورہ

عنوان: درخواست منجانب عشرت اعجاز دختر اعجاز احمد ڈار ساکنہ گوم احمد پورہ تحصیل پٹن نسبت Unemployment سرٹیفکیٹ بحق خود

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق رپورٹ پٹواری و بیان نمبردار دہ و چوکیدار علاقہ سائلہ موضع گوم احمد پورہ پٹن اپنے والد کے ہمراہ رہائش پذیر ہے۔ سائلہ مذکورہ تا حال کسی بھی سرکاری یا غیر سرکاری محکمہ میں کام نہیں کر رہی ہے جسکے نسب سائلہ مذکورہ تحت ضابطہ unemployment سرٹیفکیٹ بحق خود حاصل کرنے کی 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

FROM THE OFFICE OF
ADVOCATE SAJAD AHMAD DAR

1.AMIT KUMAR KHICHAR S/O JHABAR MAL KHICHAR C/O KUNDAN JEET KOURR/O SATELLITE COLONY , BATHANDI JAMMU.

2.RAKHI DEVI W/O PAWAN KUMAR AGARWAL R/O SEC NO. 1 NANAK NAGAR , GHANDHI NAGAR JAMMU

Versus

Public at Large

..Non-Caveator's

In the matter of : Caveat Petition.

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

راجستھان رائلز بمقابلہ گجرات ٹائٹنز، نظریں پلے آف پر مرکوز

نئی دہلی (ایم این این): آئی پی ایل ۲۰۲۶ء کا میلہ اپنے دلچسپ مرحلے میں داخل ہو چکا ہے۔ ہفتے کے روز سوائی مان سنگھ اسٹیڈیم میں ایک اہم معرکہ ہونے جا رہا ہے جہاں راجستھان رائلز کا مقابلہ گجرات ٹائٹنز سے ہوگا۔ اس میچ میں سب کی نظریں ۱۵؍سالہ بیٹنگ سنسنی ویبھو سوریاونشی پر ہوں گی، جن کے کاندھوں پر راجستھان کی امیدوں کا بوجھ ہے۔ اس سیزن کی سب سے بڑی دریافت ویبھو سوریہ ونشی ثابت ہوئے ہیں۔ صرف ۱۵؍سال کی عمر میں انہوں نے ۱۰؍اننگز میں ۴۰۴؍رنز بنا کر کرکٹ کی دنیا کو حیران کر دیا ہے۔ ان کا ۶۵ء۲۳۷؍ کا اسٹرائیک ریٹ ان کی جارحانہ بلے بازی کا ثبوت ہے۔ سن رائزرز حیدرآباد کے خلاف ان کی ۳۷؍گیندوں پر ۱۰۳؍رنز کی اننگز آج بھی شائقین کے ذہنوں میں تازہ ہے۔ دونوں ٹیمیں اس وقت پوائنٹس ٹیبل پر برابر کی سطح پر ہیں۔ راجستھان رائلز کے ۱۰؍میچوں میں ۱۲؍پوائنٹس (بہتر نیٹ رن ریٹ) گجرات ٹائٹنز کے بھی ۱۰؍میچوں میں ۱۲؍پوائنٹس ہیں۔ راجستھان کے لیے سب سے بڑی تشویش ان کا ہوم گراؤنڈ ہے۔ سیزن کا شاندار آغاز کرنے کے باوجود، راجستھان اپنے گھر (جے پور) میں گزشتہ دونوں میچ ہار چکا ہے۔ اب انہیں ٹاپ ۲؍ میں جگہ پکی کرنے کے لیے یہاں جیتنا لازمی ہے۔ راجستھان رائلز کی بلے بازی میں سوریہ ونشی کو یشسوی جیسوال (۳۰۰؍رنز) اور وکٹ کیپر دھرو جریل کا بھرپور ساتھ مل رہا ہے۔ کپتان ریان پراگ بھی ۹۰؍رنز کی طوفانی اننگز کھیل کر فارم میں واپس آ چکے ہیں۔ بولنگ کی کمان انگلش اسپیڈ اسٹار جوفرا آرچر (۱۵؍وکٹ) سنبھالے ہوئے ہیں جبکہ ناندرے برگر، رویندر جڈیجا اور روی بشنوئی مڈل اوورز میں توازن فراہم کر رہے ہیں۔ گجرات نے ابتدائی ناکامیوں کے بعد زبردست واپسی کی ہے اور گزشتہ ۸؍میں سے ۶؍میچ جیتے ہیں۔ کپتان شبھمن گل، سائی سدرشن اور تجربہ کار جوس بٹلر ٹیم کو مضبوط آغاز فراہم کر رہے ہیں۔ ان کی بولنگ لائن اپ ٹورنامنٹ کی خطرناک ترین لائن اپس میں سے ایک ہے، جس میں کگیسو ربادا (۱۶؍وکٹ)، محمد سراج اور پرسدھ کرشنا شامل ہیں۔

سبالینکا اور پاؤلینی تیسرے راؤنڈ میں؛ ستسپاس اور بیریٹنی جلدی باہر

نئی دہلی (ایم این این): ٹاپ سیڈ یافتہ آرینا سبالینکا اور دفاعی چمپئن جیسمین پاؤلینی جمعرات کو ۲۰۲۶ء اٹالین اوپن کے تیسرے راؤنڈ میں پہنچ گئیں، جبکہ یونان کے اسٹیفانوس ستسپاس اور اٹلی کے پسندیدہ کھلاڑی میٹیو بیریٹینی مردوں کے سنگلز ڈرا سے جلد باہر ہو گئے۔ بیلاروس کی سبالینکا نے جمہوریہ چیک کی باربورا کریجیکووا کو براہ راست سیٹوں میں ۲-۶، ۳-۶؍سے شکست دی۔ میچ کے آغاز میں بریک کے تبادلے کے بعد، دنیا کی نمبر ون کھلاڑی نے جلد ہی میچ پر کنٹرول حاصل کر لیا اور پھر پیچھے مڑ کر نہیں دیکھا؛ انہوں نے ۲۹؍ونرز لگائے اور صرف ۱۳؍ان فورسڈ ایررز کیے۔ ۹ویں سیڈ پاؤلینی نے کوالیفائر لیولیا جینجین کو تقریباً تین گھنٹے تک جاری رہنے والے مقابلے میں ۷-۶، ۲-۶، ۶-۴؍سے ہرا کر ابتدائی مشکل امتحان پاس کیا۔ پاؤلینی پہلے سیٹ میں ۳-۵؍سے آگے ہونے کے باوجود سیٹ اپنے نام کرنے میں ناکام رہیں، جس کے بعد جینجین نے ٹائی بریک ۴-۷؍سے جیت لیا۔ اطالوی کھلاڑی نے زبردست واپسی کرتے ہوئے دوسرا سیٹ ۲-۶؍سے جیت کر میچ برابر کیا اور فیصلہ کن سیٹ کے ساتویں گیم میں ایک اہم بریک پوائنٹ حاصل کرتے ہوئے ۴-۶؍سے جیت یقینی بنائی۔ پاؤلینی نے اس میچ کو 'تھوڑا اتار چڑھاؤ والا' قرار دیا اور کہا کہ گزشتہ سال روم میں خطاب جیتنے کے دوران بھی انہیں اسی طرح کے حالات کا سامنا کرنا پڑا تھا۔ اطالوی کھلاڑی نے کہا کہ ٹورنامنٹ کی تیاری کے لیے انہوں نے اچھی ٹریننگ کی تھی اور ایونٹ شروع ہونے سے پہلے وہ بہت اچھا محسوس کر رہی تھیں۔ جیت کے بعد انہوں نے کہا کہ "مجھے خوشی ہے کہ مجھے روم میں ایک اور میچ کھیلنے کا موقع ملا ہے۔" امریکہ کی چھٹی سیڈ امانڈا انیسیمووا کلائی کی چوٹ کی وجہ سے دن کے آغاز میں ہی ٹورنامنٹ سے دستبردار ہو گئیں۔

ٹیموں کی اب خیر نہیں: بی سی سی آئی کی سرپرائز چیکنگ اور سخت ایکشن کی تیاری

نئی دہلی (ایم این این): انڈین پریمیئر لیگ (آئی پی ایل) کی چمک دمک اور ساکھ کو برقرار رکھنے کے لیے ہندوستانی کرکٹ کنٹرول بورڈ (بی سی سی آئی) نے کمر کس لی ہے۔ بورڈ نے تمام فرنچائزز کو واضح کر دیا ہے کہ اب محض ہدایات جاری کرنا کافی نہیں، بلکہ ان پر عملدرآمد کو یقینی بنانے کے لیے کسی بھی وقت اچانک چھاپے مارے جا سکتے ہیں۔ بی سی سی آئی کے سیکرٹری دیوجیت سیکیا کی جانب سے فرنچائزز کو بھیجے گئے ایک مراسلے میں کہا گیا ہے کہ بی سی سی آئی اور آئی پی ایل کی اینٹی کرپشن ٹیمیں کسی بھی وقت ٹیموں کے کیمپوں، ہوٹلوں اور سرگرمیوں کی جانچ کر سکتی ہیں۔ ٹیم منیجرز پر لازم قرار دیا گیا ہے کہ وہ ہوٹلوں میں آنے جانے والے تمام مہمانوں اور ان کی نقل و حرکت کا مکمل ریکارڈ رکھیں۔ مراسلے میں دو ٹوک الفاظ میں کہا گیا ہے کہ "اگر ان ہدایات کی خلاف ورزی ہوتی ہے تو فرنچائزز کو خود ہی اس کی اطلاع آئی پی ایل اینٹی کرپشن ٹیم کو دینی ہوگی۔ بی سی سی آئی کو امید ہے کہ تمام ٹیمیں ان اصولوں کو سنجیدگی سے لیں گی تاکہ ٹورنامنٹ کے وقار پر کوئی آنچ نہ آئے۔ بی سی سی آئی نے صرف وارننگ ہی نہیں دی بلکہ قوانین توڑنے والوں کے لیے پانچ نکاتی عبرتناک سزاؤں کا خاکہ بھی پیش کر دیا ہے۔ خلاف ورزی کرنے والے فرد یا فرنچائز کو باضابطہ قانونی نوٹس جاری کیا جائے گا۔ آئی پی ایل قوانین کے تحت فرنچائز پر خطیر رقم کا جرمانہ عائد کیا جا سکتا ہے۔ کھلاڑی، سپورٹ اسٹاف یا ٹیم آفیشل کو جاری سیزن یا مستقبل کے سیزن سے باہر کیا جا سکتا ہے۔ ممنوعہ ادویات کے استعمال، سیکورٹی کی خلاف ورزی یا ہراسانی جیسے سنگین معاملات میں کیس پولیس اور قانون نافذ کرنے والے اداروں کے حوالے کر دیا جائے گا۔ بورڈ کھیل کے مفاد میں کوئی بھی دوسرا سخت قدم اٹھانے کا حق محفوظ رکھتا ہے۔ سیکرٹری دیوجیت سیکیا کے دستخط شدہ سات صفحات پر مشتمل اس نوٹ میں فرنچائزز کو سختی سے مشورہ دیا گیا ہے کہ وہ ان ہدایات پر فوری عمل کریں، کیونکہ بورڈ کسی بھی وقت آڈٹ اور معائنہ کرنے کا اختیار رکھتا ہے۔

سلمان خان اور نین تارہ کی نئی فلم SVC63 کا ممکنہ ٹائٹل "دی میسنجر"

نئی دہلی (ایم این این): سلمان خان کی اگلی فلم کے حوالے سے تازہ اطلاع نے مداحوں میں جوش بڑھا دیا ہے۔ رپورٹس کے مطابق، سلمان کی آنے والی فلم، جسے عارضی طور پر SVC63 کہا جا رہا تھا، اب مبینہ طور پر "دی میسنجر" کے عنوان سے ریلیز کی جا سکتی ہے۔ اطلاعات کے مطابق، یہ فلم تھریلر اور جاسوسی ڈرامے کے امتزاج کے طور پر تیار کی جا رہی ہے، جس میں ایکشن، سسپنس اور اسرار کو مرکزی حیثیت حاصل ہوگی۔ فلم کی ہدایت کاری وامشی پیڈیپلی کر رہے ہیں، جبکہ اس میں نین تارہ سلمان خان کے مدمقابل مرکزی کردار میں نظر آئیں گی۔ یہ جوڑی پہلی بار ایک ساتھ اسکرین شیئر کرتی دکھائی دے گی، جس کے باعث فلم پہلے ہی کافی توجہ حاصل کر چکی ہے۔ رپورٹس کے مطابق فلم کی شوٹنگ کا پہلا شیڈول ممبئی میں مکمل کیا جا چکا ہے، جبکہ اب ٹیم اگلے مرحلے کی تیاریوں میں مصروف ہے، جس کی شوٹنگ کیرالہ میں متوقع ہے۔ ذرائع کا کہنا ہے کہ میکرز فلم کی کہانی کو مکمل طور پر خفیہ رکھنا چاہتے ہیں، اسی لیے کئی اہم کاسٹ ممبرز اور کیمیو رولز کے بارے میں تفصیلات ابھی تک منظر عام پر نہیں لائی جا رہیں۔ اسی دوران راجپال یادو کے فلم میں شامل ہونے کی خبریں بھی سامنے آئی ہیں۔ سلمان اور راجپال اس سے قبل "پارٹنر" جیسی کامیاب فلم میں ایک ساتھ کام کر چکے ہیں۔ رپورٹس کے مطابق "دی میسنجر" میں راجپال یادو کا کردار صرف مزاحیہ ریلیف تک محدود نہیں ہوگا

کھلاڑیوں کو وہ احترام نہیں مل رہا جس کے وہ حقدار ہیں: سِنر

نئی دہلی (ایم این این): یانک سِنر کا کہنا کہ یہ "کہنا مشکل ہے" کہ کیا وہ کبھی انعامی رقم (پرائز منی) کے معاملے پر کسی گرینڈ سلیم کا بائیکاٹ کریں گے۔ تاہم، اس اطالوی کھلاڑی کا دعویٰ ہے کہ کھلاڑیوں کو وہ احترام نہیں مل رہا جس کے وہ حقدار ہیں۔ یانک سِنر کا کہنا کہ یہ "کہنا مشکل ہے" کہ کیا وہ کبھی انعامی رقم (پرائز منی) کے معاملے پر کسی گرینڈ سلیم کا بائیکاٹ کریں گے۔ تاہم، اس اطالوی کھلاڑی کا دعویٰ ہے کہ کھلاڑیوں کو وہ احترام نہیں مل رہا جس کے وہ حقدار ہیں۔ ان کی ساتھی اور دنیا کی نمبر ایک کھلاڑی آرینا سبالینکا نے منگل کو کہا تھا کہ انہیں لگتا ہے کہ کھلاڑی 'کسی نہ کسی موڑ پر' بڑے ٹورنامنٹوں (میجرز) میں سے کسی ایک کا بائیکاٹ ضرور کریں گے۔ بی بی سی اسپورٹ کے مطابق، ٹاپ ۱۰؍کھلاڑی چاروں گرینڈ سلیم سے ہونے والی کمائی میں زیادہ حصے داری کا مطالبہ کر رہے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی وہ منافع میں شراکت داری اور میچ کے اوقات (شیڈولنگ) جیسے معاملات میں اپنی بات رکھنے کا زیادہ اختیار بھی چاہتے ہیں۔ اٹالین اوپن میں لگاتار چھٹا ماسٹرز ۱۰۰۰؍خطاب جیتنے کی کوشش سے پہلے روم میں سِنر نے کہا کہ "یہ احترام کی بات زیادہ ہے۔ مجھے لگتا ہے کہ جتنا ہمیں واپس مل رہا ہے، ہم اس سے کہیں زیادہ دے رہے ہیں۔ یہ صرف ٹاپ کھلاڑیوں کے لیے نہیں ہے، یہ ہم تمام کھلاڑیوں کے لیے ہے، چاہے وہ مرد ہوں یا خواتین۔ ٹاپ ۱۰؍مرد اور ٹاپ ۱۰؍خواتین کھلاڑیوں نے مل کر ایک خط لکھا تھا۔ یہ اچھی بات نہیں ہے کہ ایک سال گزر جانے کے بعد بھی ہم اس نتیجے کے آس پاس بھی نہیں پہنچے ہیں جو ہم چاہتے ہیں۔" سِنر نے کہا کہ "اگر دوسرے کھیلوں کی بات کریں تو وہاں کے ٹاپ ایتھلیٹ جب کوئی ضروری خط بھیجتے ہیں، تو مجھے پورا یقین ہے کہ ۴۸؍گھنٹوں کے اندر انہیں نہ صرف جواب ملتا ہے بلکہ ان کی ایک میٹنگ بھی ہو جاتی ہے۔ یقیناً، ہم پیسوں کی بات تو کر ہی رہے ہیں، لیکن سب سے ضروری عزت ہے اور ہمیں وہ مل ہی نہیں رہی۔" ۲۴؍بار کے گرینڈ سلیم چمپئن نوواک جوکووچ بھی اس بحث میں شامل ہو گئے اور کہا کہ "کھلاڑی جانتے ہیں کہ انہیں ہمیشہ میرا ساتھ ملے گا۔" ۳۸؍سالہ سربیا کے کھلاڑی نے مزید کہا کہ "مجھے یہ بات اچھی لگی کہ اس موضوع پر اب زیادہ بات چیت ہو رہی ہے۔

گوکیش کا جذباتی جشن شطرنج کی دنیا میں توجہ کا مرکز بنا

نئی دہلی (ایم این این): ڈی گوکیش شطرنج کے بورڈ پر اپنے پرسکون چہرے اور غیر معمولی تحمل کے لیے جانے جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ پولینڈ میں منعقدہ گرینڈ چیس ٹور سپر ریپڈ اینڈ بلٹز ۲۰۲۶ء میں جاوو خیر سندھاروف کو شکست دینے کے بعد ان کا جذباتی جشن شطرنج کی دنیا میں فوری توجہ کا مرکز بن گیا۔ ہندوستانی گرینڈ ماسٹر عام طور پر کھیل کے دوران اپنے جذبات ظاہر نہیں کرتے، لیکن ازبک نوجوان کھلاڑی کے خلاف فتح یقینی بنانے کے فوراً بعد گوکیش نے اپنی نشست پر بیٹھے بیٹھے مکا ہوا میں لہرایا، جو اس بات کی ایک نایاب جھلک تھی کہ یہ جیت ان کے لیے کتنی اہم تھی۔ اس کامیابی کی اہمیت اس لیے بھی زیادہ تھی کیونکہ عالمی چمپئن شپ کے لیے اس سال کے آخر میں سندھاروف کو گوکیش کے حریف کے طور پر سامنے آنے کے بعد یہ دونوں کھلاڑی پہلی بار آمنے سامنے آئے تھے۔ یہ نتیجہ گوکیش کے لیے ایک اہم وقت پر بھی آیا۔ موجودہ عالمی چیمپئن نے حال ہی میں اپنی عالمی ٹائٹل کے دفاع کی تیاری اور فارم بحال کرنے کے لیے گرینڈ چیس ٹور کے مرکزی مقابلوں سے کچھ وقت کے لیے کنارہ کشی اختیار کی تھی۔ پچھلے راؤنڈ میں پولینڈ کے رادوسواف وویتاشیک کے ہاتھوں غیر متوقع شکست کے بعد ان کی فارم پر سوالات اٹھائے جا رہے تھے۔ دوسری جانب سندھاروف بھی ٹورنامنٹ لیڈر ویسلی سو کے خلاف شکست کھا کر اس مقابلے میں داخل ہوئے تھے۔ لیکن اپنے مستقبل کے عالمی ٹائٹل حریف کے خلاف گوکیش مکمل طور پر پراعتماد دکھائی دیے۔ کالے مہروں کے ساتھ کھیلتے ہوئے ہندوستانی کھلاڑی نے کارو کان دفاع اختیار کیا اور سندھاروف کی غیر روایتی حکمت عملی کے بعد ایک تیز اور پیچیدہ پوزیشن میں اعتماد کے ساتھ داخل ہوئے۔ یہ جارحانہ انداز گوکیش کے لیے بالکل موزوں ثابت ہوا۔ درمیانی کھیل کے دوران ہندوستانی کھلاڑی نے بتدریج کنٹرول حاصل کیا، ایک پیادہ جیتا اور پھر سندھاروف کے خطرناک حملہ آور انداز کا فائدہ اٹھایا۔ دباؤ آہستہ آہستہ مکمل طور پر ازبک گرینڈ ماسٹر پر منتقل ہو گیا۔

کرسٹیانو رونالڈو نے فٹبال کی تاریخ میں نیا ریکارڈ قائم کر دیا

نئی دہلی (ایم این این): النصر کے پرتگالی سپر اسٹار کرسٹیانو رونالڈو نے فٹبال کی تاریخ میں نیا ریکارڈ قائم کر دیا۔ تفصیلات کے مطابق پرتگالی سپر اسٹار تین مختلف بڑی قومی لیگز میں ۱۰۰؍یا اس سے زائد گول کرنے والے دنیا کے پہلے فٹبالر بن گئے ہیں۔ رونالڈو نے یہ تاریخی سنگ میل النصر کی الشباب کے خلاف ۲-۴؍گول کی کامیابی کے دوران عبور کیا۔ میچ کے ۷۵ویں منٹ میں سادیو مانے کے پاس پر رونالڈو نے گیند جال میں پہنچائی جو سعودی پرو لیگ کے ۱۰۵؍میچز میں ان کا ۱۰۰؍واں گول تھا۔ اس سے قبل وہ مانچسٹر یونائیٹڈ کے لیے پریمیئر لیگ میں ۱۰۳؍اور ریال میڈرڈ کی جانب سے لالیگا میں ۳۱۱؍گول کر چکے ہیں۔ رونالڈو اٹلی کی سیری اے میں بھی ۸۱؍گول اسکور کر چکے ہیں اور چار مختلف لیگز میں گولڈن بوٹ جیتنے والے پہلے کھلاڑی بھی ہیں۔ واضح رہے کہ النصر اس وقت سعودی پرو لیگ میں سرفہرست ہے اور ٹیم کو امید ہے کہ رونالڈو انہیں اس سیزن میں لیگ ٹائٹل اور اے ایف سی چیمپئنز لیگ ٹو کا ٹائٹل جتوانے میں اہم کردار ادا کریں گے۔ انگلش پریمیئر لیگ کا ۳۶؍واں راؤنڈ رواں ہفتے کے آخر میں شروع ہو رہا ہے، جو نہ صرف ٹائٹل کی دوڑ بلکہ ریلیگیشن (نچلے درجے میں منتقلی) کی جنگ کا بھی فیصلہ کرے گا۔ شیڈول کے مطابق ای پی ایل لیڈر آرسنل اتوار کو ویسٹ ہیم یونائیٹڈ کے مدمقابل ہوگی، جہاں آرسنل کو چیمپئن بننے کے لیے جیت درکار ہے جبکہ ویسٹ ہیم کو لیگ میں رہنے کے لیے ہر حال میں فتح چاہیے۔ مانچسٹر سٹی سے ۵؍پوائنٹس کی برتری حاصل کرنے کے بعد مائیکل آرٹیٹا کی ٹیم کے لیے حساب سادہ ہے، اگر وہ اپنے بقیہ تینوں میچ جیت لیتے ہیں تو وہ چیمپئن بن جائیں گے۔ دوسری جانب ویسٹ ہیم کی صورتحال تشویشناک ہے، اگر وہ ہار گئے اور ٹوٹنہم ہاٹ سپورنے لیڈز یونائیٹڈ کو شکست دے دی تو ویسٹ ہیم کے لیے لیگ سے باہر ہونے کا خطرہ بڑھ جائے گا۔ ادھر مانچسٹر سٹی ہفتے کی شام برینٹ فورڈ کی میزبانی کرے گی جہاں پیپ گارڈیولا کی ٹیم کو ٹائٹل کی امیدیں برقرار رکھنے کے لیے جیتنا لازمی ہے۔ ہفتے کا آغاز لیورپول اور چیلسی کے درمیان بڑے مقابلے سے ہوگا۔

آسٹریلیا سے مقابلہ کیلئے انڈر-18/ہاکی ٹیموں کا اعلان

نئی دہلی (ایم این این): ہاکی انڈیا نے آسٹریلیا کے خلاف آئندہ ۱۵؍سے ۲۰؍مئی تک بھوپال کے ادھو داس مہتا (بھائی جی) سائی سینٹر میں کھیلی جانے والی ہائی انٹنسٹی سیریز کیلئے ۲۴؍رکنی ہندوستانی انڈر-۱۸؍مرد اور خواتین ٹیموں کا اعلان کر دیا ہے۔ ۴؍میچوں پر مشتمل یہ سیریز جاپان کے شہر کاکامیگاہارا میں ۲۹؍مئی سے ۶؍جون تک منعقد ہونے والے مرد اور خواتین انڈر-۱۸؍ایشیا کپ ۲۰۲۶ء کیلئے حتمی تیاریوں کا ایک اہم حصہ ہے۔ نیشنل کوچنگ کیمپ کے دوران ۴۲؍کھلاڑیوں کی کڑی جانچ اور میچ فٹنس کے بعد حتمی ۲۴؍کھلاڑیوں کا انتخاب کیا گیا ہے۔ مرد ٹیم میں فارورڈ کیتن کشواہا کو کپتان نامزد کیا گیا ہے۔ ٹیم کی تربیت سابق اسٹار کھلاڑی سردار سنگھ اور رجنیش مشرا کر رہے ہیں۔ یہ بھی پڑھئے: لکھنؤ سپر جائنٹس نے آر سی بی کو ۹؍رن سے ہرا دیا خواتین ٹیم کی کمان سوہنی کھور کے ہاتھوں میں ہوگی۔ خواتین ٹیم سابق کپتان رانی رامپال کی نگرانی میں تربیت حاصل کر رہی ہے۔ سردار سنگھ نے کہا "آسٹریلیا کے خلاف یہ میچ محض مشق نہیں بلکہ ہمارے کھلاڑیوں کے نظم وضبط اور دباؤ میں کھیلنے کی صلاحیت کا امتحان ہیں۔ کپتان ایک قدرتی لیڈر ہیں اور ہمیں امید ہے کہ یہ گروپ آسٹریلوی ٹیم کی رفتار اور کھیل کے انداز کا بھرپور مقابلہ کرے گا۔" سابق کپتان رانی کا کہنا تھا "ہم نے ان ۲۴؍کھلاڑیوں کو منتخب کیا ہے جنہوں نے کیمپ میں بہترین کارکردگی دکھائی۔ سوہنی کے پاس ٹیم کی قیادت کا تجربہ اور وژن موجود ہے۔ ایشیا کپ سے قبل یہ سیریز لڑکیوں کیلئے ایک بہترین ڈریس ریہرسل ثابت ہوگی۔ ٹیم اس طرح ہے مرد ٹیم: گول کیپرز: ساون کمار، آیوش رجک، وشال بڑا۔ ڈیفنڈرز: انش بہوتا، آشیش تانی پورتی، ارمان سورینگ، دیپک پرکاش ٹوپو، کرن گوتم، کرن دھنک۔ مڈفیلڈرز: پریم چند سوئے، راہل یادو، وریندر سنگھ، رومیت پال، ارجن دیپ سنگھ، گرسمران پریت سنگھ، ارشدیپ سنگھ، اوی مانک پوری۔ فارورڈز: آکاش دیپ، کیتن کشواہا (کپتان)، شاہ رخ علی، غازی خان، پہلادراج بھر، سدھارتھ بین، جیسن کنڈولنا۔ خواتین ٹیم: گول کیپرز: مہک پرہار، ہیری، کھیلی کماری۔ ڈیفنڈرز: سوگن سانگا، نیلم ٹوپنو، روبینہ بکسلا، کرن ایکا، دیویا یادو، سولوچنی۔ مڈفیلڈرز: شروتی کماری، دیا ہرشا، رشمین کور، لامیکنی اکوجم، نینسی سرویا، ٹونگبرم چیچینی دیوی، سنیہا داوڑے۔ فارورڈز: نوشین ناز، سوہنی کھور (کپتان)، پرینکا منج، سندیپا کماری، نمی گیتا شری، پرنس پریا ایکا، پشپا ماجھی۔

J&K Bank
Serving To Empower

BAJAJ GENERAL
CARINGLY YOURS

Protect your Health from Everything that comes its way

Bajaj General Extra Care Plus policy along with the added benefits of Health Prime Rider ensures that you don't have to settle for less when it comes to you and your family's growing healthcare needs.

Bajaj General Extra Care Plus's Features:

- Long Term Discount
- Option to Opt for Air Ambulance
- Free health check-up

Benefits of Health Prime Rider:

- Rider for both Individual & Family Floater Basis**
- 24*7 Unlimited Tele-Consultation
- Investigations Cover

**Based on the variant opted in health plan

To Know More Contact your J & k Bank's Relationship Manager

Bajaj General Insurance Limited (Formerly known as Bajaj Allianz General Insurance Co. Ltd.) Bajaj Insurance House, Airport Road, Yerawada, Pune - 411006. IRDAI Reg No.: 113. | CIN: U66010PN2000PLC015329 | UIN: Extra Care Plus-BAJHLIP23069V032223,Health Prime Rider-BAJHLIA24087V022324 | web: www.bajajgeneralinsurance.com |Toll free: 1800-209-5858 / 1800-209-0144 | careforyou@bajajgeneral.com
For more details on risk factors and Terms and Conditions, please read the sales brochure before concluding a sale. | BGI-O-JK-004/18-12-2025

J&K Bank Ltd is a licensed Corporate Agent [bearing License No.: CA0029] of Bajaj General Insurance Limited [IRDAI registration No. 113]. The benefits/features of products are indicative and for more details on risk factors and Terms and Conditions, please read the sales brochure before concluding a sale.

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,