WATTAN
The Urdu Daily

روزنامہ
وطن
بڈگام

جمعته المبارك
22 مئی 2026
FRIDAY
22 MAY - 2026

صفحہ 08 وراٹ کوہلی کے سب سے بڑے مداح

صفحہ 08 ورلڈ کپ سے قبل نیمار ایک بار پھر انجری کا شکار

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ قیمت: 02 روپے ■ صفحات: 08 ■ شمارہ نمبر: 121 ■ جلد: 16

بدھ کو دیر رات شمالی اور وسطی کشمیر میں آندھی نما برق رفتار ہوائیں، سری نگر سمیت وادی بھر میں رات بھر موسلا دار بارش

بانڈی پورہ اور سوپور میں کئی ڈھانچوں کو نقصان، کئی افراد زخمی

سڑکوں کو بھی نقصان، کچھ گھروں میں پانی اور کیچڑ داخل، متاثرہ علاقوں میں خوف و ہراس، زوجیلا میں تازہ برف باری

سری نگر//۲۱ مئی //جے کے این ایس// سری نگر سمیت کشمیر کے کئی حصوں میں بدھ کی رات دیر گئے شروع ہونے والی موسلا دھار بارش جمعرات کو صبح تک جاری رہی، جبکہ زیرو پوائنٹ زوجیلا پر تازہ برف باری کی اطلاع ملی۔اس دوران موسلا دار بارشوں سے بانڈی پورہ اور آندھی نما ہواؤں سے زینہ گیر سوپور سمیت کئی علاقوں میں متعدد رہائشی مکانات اور دیگر ڈھانچوں کو نقصان ہوا اور کئی افراد زخمی بھی ہوئے۔ جے کے این ایس کو ملی اطلاعات کے مطابق سری نگر سمیت کشمیر کے کئی حصوں میں تیز بارش بدھ کی رات دیر گئے شروع ہوئی جو کہ صبح سویرے سے ہی کشمیر بھر میں وقفے وقفے سے جاری رہی۔ رپورٹوں میں بتایا گیا ہے کہ شدید بارش، شمالی کشمیر کے ضلع بانڈی پورہ میں سری نگر، بانڈی پورہ روڈ پر دارالعلوم رحیمیہ کے قریب سیلاب جیسی صورتحال پیدا ہوگئی جب پانی اور کیچڑ متعدد رہائشی مکانات میں داخل ہو گیا جس سے کئی ڈھانچوں کو نقصان پہنچا اور کم از کم دو افراد زخمی/102

سکینہ ایتو نے گورنمنٹ ڈینٹل کالج سری نگر میں پی جی آر پی کنکلیو 2026 کا اِفتتاح کیا

سری نگر//انفو// وزیر برائے صحت و طبی تعلیم، سماجی بہبود اور تعلیم محکمہ جات سکینہ ایتو نے گورنمنٹ ڈینٹل کالج سری نگر میں پوسٹ گریجویٹ ریسرچ پروگرام (پی جی آر پی) کنکلیو۔ 2026 کا افتتاح کیا۔اس موقعہ پر اُنہوں نے ڈاکٹروں، ماہرینِ تعلیم، محققین اور طلبأ کے ایک بڑے اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے صحت شعبے کو مضبوط بنانے اور مریضوں کی بہتر نگہداشت کے لئے تحقیق اور اختراع کی اہمیت کو اُجاگر کیا۔ اُنہوں نے کہا کہ پی جی آر پی کنکلیو جیسے پلیٹ فارم نوجوان طبی ماہرین اور سکالروں کو اپنی تحقیقی صلاحیتیں پیش کرنے، خیالات کا تبادلہ کرنے اور طبی سائنس میں ترقی کے لئے اپنا کردار ادا کرنے/101

وزیر اعظم کے سفارتی تحائف عالمی توجہ کا مرکز

تحائف کے ذریعے بھارت نے مختلف ممالک کے ساتھ ثقافتی روابط اور روایتی ورثے کو اُجاگر کرنے کی کوشش کی

سرینگر// 21 مئی//اے پی آئی// غیر ملکی دورے کے دوران وزیر اعظم کے سفارتی تحائف عالمی توجہ کا مرکز، اٹلی کی وزیر اعظم کو موگا سلک شال، سویڈن کے وزیر اعظم کو لداخی شال اور یو اے ای صدر کو کیسر عام پیش کئے۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق وزیر اعظم نریندر مودی نے اپنے حالیہ پانچ ملکی دورے کے دوران مختلف عالمی رہنماؤں کو بھارت کی ثقافت، دستکاری اور روایتی فنون کی نمائندگی کرنے والے خصوصی تحائف پیش کئے۔ اٹلی کی وزیر اعظم جارجیہ ملونی کو آسام کی مشہور موگا سلک شال اور منی پوری شیروئی للی سے متاثر سلک شال تحفے میں دے دی گئی۔ اٹلی کے صدر سرجیو ماتاریلا کو سنگ مرمر کی پچکاری والا خصوصی ڈبہ اور ہندوستانی کلاسیکی موسیقی کے عظیم فنکاروں پنڈت بھیم سین جوشی اور ایم ایس سبّلکشمی کی موسیقی پر مشتمل سی ڈیز پیش کی گئی۔ نیدرلینڈ کے بادشاہ ولیم الیگزینڈر کو جے پور کی مشہور بلو پاٹری جبکہ ملکہ میکسیما کو مینا کاری اور کندن کے خوبصورت جھمکے تحفے میں دیے گئے۔ نیدرلینڈز کے وزیر اعظم روب جیٹن کو مچھلی کے نقش والی مدھوبنی پینٹنگ پیش کی گئی۔ ناروے کے وزیر اعظم جوناس گہر اسٹور کو سکم کے آرکڈ پھولوں سے تیار کردہ آرٹ ورک اور ہیپی وِش جبکہ ناروے کے/103

ہندوستان نے ہمیشہ دیگر ممالک کی عزت کی۔ وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ

انجنگک پیس پارک میں کوریائی جنگ کے بھارتی فوجیوں کو خراجِ عقیدت

بھارت اور جنوبی کوریا کے درمیان دفاعی تعاون بڑھانے پر اتفاق

سرینگر// 21 مئی//روی او آئی// وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ نے جنوبی کوریا کے شہر پاجو میں انجنگک پیس پارک میں ایک یادگاری تقریب میں شرکت کی، جہاں کوریائی جنگ کے دوران خدمات انجام دینے والے بھارتی فوجیوں کو خراج عقیدت پیش کیا گیا۔ اس موقع پر دونوں ممالک کے قومی ترانے بجائے گئے اور شہداء کے اعزاز میں پھولوں کی چادر چڑھائی گئی۔ وائس آف انڈیا کے مطابق

وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ نے جمعرات کو انجنگک پیس پارک میں کوریائی جنگ کے دوران خدمات انجام دینے والے بھارتی فوجیوں کے اعزاز میں منعقدہ یادگاری تقریب میں شرکت کی۔ تقریب میں بھارتی فوجیوں کی قربانیوں کو تصویری نمائش کے ذریعے اجاگر کیا گیا، جبکہ یادگاری نشانات کی نقاب کشائی دونوں ممالک کے سینئر حکام کی موجودگی میں کی گئی۔ اس موقع پر بھارت اور جمہوریہ کوریا کے قومی ترانے فوجی بینڈ کی جانب سے پیش کیے گئے۔ یادگار پر پھولوں کی چادر چڑھانے کے بعد دو منٹ کی خاموشی اختیار کی گئی اور شہداء/104

مرکزی وزارت خزانہ کی جانب سے کفایت شعاری کو اپنانے کے لئے حکم نامہ جاری

سرینگر// 21 مئی//اے پی آئی// وزیر اعظم کی جانب سے کفایت شعاری اپنانے کی اپیل کے بعد مرکزی وزارت خزانہ نے کئی اداروں کو بالعموم بینکوں مالیاتی اداروں کو بالخصوص کفایت شعاری اپنانے کے احکامات صادر کر دیے تمام میٹنگوں کو آن لائن کرنے کی ہدایت۔ بیرون ممالک کے دوروں میں 90% کی کمی، آن لائن زیادہ سے زیادہ خدمات انجام دینے کی بھی ہدایت۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق خلیجی جنگ کے بعد صورتحال سے نمٹنے کے لئے وزیر اعظم نریندر مودی نے/105

لیفٹیننٹ گورنر نے کٹرہ میں اَکشے پاترا کے مرکزی مڈ ڈے میل کچن کا سنگ بنیاد رکھا

لیفٹیننٹ گورنر نے نوجوانوں کو با اختیار بنانے کیلئے حکومت اور سماجی تنظیموں کے درمیان مضبوط اشتراک پر زور دیا

جموں//انفو// لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے کٹرہ میں اکشے پاترا کے مرکزی کچن سہولیت کا سنگ بنیاد رکھا۔ یہ سہولیت فعال ہونے کے بعد روزانہ 5000 سکولی بچوں کو غذائیت سے بھرپور کھانا فراہم کرے گی۔ اس موقعہ پر لیفٹیننٹ گورنر نے جموں و کشمیر یونین ٹیریٹری میں اکشے پاترا کے مستقبل کے منصوبوں بشمول جموں میں آنے والی کچن سہولیت کے بارے میں بھی بات کی۔ اُنہوں نے کہا، ”میں نے نوجوان نسل کو با اختیار بنانے کے لئے حکومت

اور سماجی تنظیموں کے درمیان مضبوط اشتراک پر زور دیا۔ ہمیں یہ یقینی بنانا ہوگا کہ سکولی بچوں کو متوازن اور غذائیت بخش غذا فراہم ہو۔ ہر بچہ صحت مند خوراک تک رسائی کا حقدار ہے اور ہمیں یہ یقینی بنانا ہے کہ کوئی بھی بچہ پیچھے نہ رہ جائے۔“ لیفٹیننٹ گورنر نے روزمرہ زندگی میں ورثے کی اہمیت پر بات کرتے ہوئے کہا کہ یہ تین سوالات ’ہم کیا پیدا کر رہے ہیں، ہم کیا محفوظ کر رہے ہیں اور ہم آنے والی نسلوں کو کیا سونپ رہے ہیں‘ پر منحصر ہے؟ اُنہوں نے کہا کہ ہمیں اس فہرست میں ایک اور سوال ’ہم اپنے بچوں کو کیا کھلا رہے ہیں‘ شامل کرنا چاہیے۔ اُنہوں نے مزید کہا کہ ہماری نوجوان نسل کی غذائیت ہی ہمارے مستقبل کی تشکیل کرے گی۔ اُنہوں نے کہا کہ بھوکا بچہ تعلیم حاصل نہیں کر سکتا اور ایسا سکول جو اپنے بچوں کو خوراک فراہم نہ کر سکے،/106

جاوید ڈار کی ماور میں

ممبر پارلیمنٹ بارہمولہ انجینئر رشید کے والد کے انتقال پر اظہارِ تعزیت

سری نگر//انفو// وزیر برائے زرعی پیداوار، دیہی ترقی و پنچایتی راج، امداد باہمی اور الیکشن محکمہ جات جاوید احمد ڈار نے ماور لنگیٹ کا دورہ کر کے ممبر پارلیمنٹ بارہمولہ انجینئر رشید کے والد حاجی خضر محمد شیخ کے انتقال پر ان کی رہائش گاہ پر اظہارِ تعزیت کی۔ تعزیت کا اظہار کیا۔ اُنہوں نے مرحوم کے انتقال پر گہرے دُکھ کا اظہار کرتے ہوئے سوگوار کنبے کے ساتھ دلی ہمدردی کا اظہار کیا۔ اُنہوں نے مرحوم کی روح کے ابدی سکون اور لواحقین کے اس عظیم صدمے کو

برداشت کرنے کی ہمت کے لئے دعا کی۔ وزیر موصوف نے حاجی خضر محمد شیخ کو ایک مخلص، معزز اور باوقار بزرگ قرار دیتے ہوئے کہا کہ ان کی خدمات اور اقدار کی وجہ سے انہیں معاشرے میں بے حد عزت و احترام حاصل تھا۔ اُنہوں نے کہا کہ اُن کے انتقال سے/107

جموں و کشمیر میں اگلے 48 گھنٹے موسمی صورتحال خراب

جمعرات کی شب سے جمعہ کی دوپہر تک

تیز ہواؤں کیساتھ ژالہ باری بھی متوقع: موسمیاتی ماہرین

سری نگر//۲۱ مئی //جے کے این ایس// موسمیاتی ماہرین نے بتایا کہ جموں و کشمیر کے کئی حصوں میں وقفے وقفے سے بارش اور گرج چمک کیساتھ بارش کا سلسلہ ہفتہ تک جاری رہنے کی توقع ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق موسمیاتی تغیر و تبدل سے متعلق پیشگوئی کرنے والے ایک نجی گروپ کشمیر ویدر واچ کے مطابق کشمیر کے خطہ میں نسبتاً زیادہ موسمی سرگرمیاں دیکھنے کا امکان ہے۔ تاہم تیز ہواؤں، آسمانی بجلی اور ممکنہ ژالہ باری کے ساتھ مختصر دورانیے کی تیز بارشیں ہوں گی۔ موسمیاتی ماہرین نے بتایا کہ جموں و کشمیر میں مسلسل یا طویل بارش کی توقع نہیں ہے۔ رہائشیوں، خاص طور پر کمزور اور پہاڑی علاقوں میں رہنے والوں کو گرج چمک اور تیز ہواؤں کے دوران محتاط رہنے کا مشورہ دیا گیا ہے۔ کشمیر ویدر فورکاسٹ نامی ایک اور نجی موسمیاتی گروپ نے کہا کہ جموں و کشمیر کے کئی مقامات پر اگلے 40 گھنٹوں کے دوران گرج چمک کے ساتھ بارش کا امکان ہے۔ گروپ نے خبردار کیا کہ اس موسمی نظام کی چوٹی کی/108

پاریگام پلوامہ میں پولیس اور محکمہ زراعت کی ٹیم کا مشترکہ چھاپہ

نجی گودام میں ذخیرہ شدہ یوریا کھاد کی بھاری مقدار برآمد

گودام مالک کیخلاف معاملہ درج، معاملے کی مزید تفتیش جاری

سری نگر//۲۱ مئی //جے کے این ایس// پلوامہ پولیس نے محکمہ زراعت کے اہلکاروں کیساتھ مل کر، جنوبی کشمیر کے پلوامہ ضلع کے پاریگام علاقے میں ایک گودام میں مبینہ طور پر غیر قانونی طور پر ذخیرہ شدہ یوریا کھاد کی بھاری مقدار برآمد ہونے کے بعد ضروری اشیاء ایکٹ کے تحت مقدمہ درج کیا۔ جے کے این ایس کے مطابق حکام نے بتایا کہ پلوامہ ضلع میں کھاد کے غیر مجاز ذخیرہ کرنے پر ایک فرد کیخلاف ضروری اشیاء ایکٹ کے تحت مقدمہ درج کیا گیا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ پاریگام پلوامہ میں چیکنگ اور تصدیق کے دوران ایک گودام کے اندر بھاری مقدار میں یوریا کھاد کا ذخیرہ پایا گیا۔ انکوائری کے دوران غیر قانونی طور پر ذخیرہ شدہ یوریا کھاد کے مالک کی شناخت فیاض احمد ماگرے ولد غلام قادر ماگرے ساکنہ قیصر مولا چاڈورہ کے نام سے ہوئی۔ حکام نے کہا/109

کولگام میں سیکورٹی فورسز کی مشترکہ کارروائی

ایک بالائی زمین ورکر گرفتار

2 دستی بم اور اشتعال انگیز پوسٹرز برآمد: پولیس

سری نگر//۲۱ مئی //جے کے این ایس// جموں و کشمیر پولیس نے جمعرات کو کہا کہ جنوبی کشمیر کے کولگام ضلع میں پولیس، فوج اور سی آر پی ایف کے مشترکہ آپریشن کے دوران ایک اوور گراؤنڈ ورکر (OGW) کو گرفتار کیا گیا۔ جے کے این ایس کے مطابق حکام نے بتایا کہ کولگام پولیس، 34 راشٹریہ/110

بڑھتے ہوئے افراط زر سے وادی میں لوگ شدید معاشی اقتصادی بحران میں مبتلا

ہر شئے قوت خرید سے باہر، غریب کا نیوالہ ناممکن، سرکار خاموش تماشائی/عوامی حلقے

سرینگر// 21 مئی//اے پی آئی// جموں و کشمیر میں بالعموم اور وادی کشمیر میں بالخصوص بڑھتے ہوئے افراط زر اور مہنگائی نے عیدالاضحیٰ کی خوشیوں کو ماند کر دیا۔ غریبوں کے پاس آمدنی کے ذرائع ختم ہو گئے ہے اور لوگ ہر گزرتے دن معاشی اقتصادی بدحالی کا شکار ہو رہے ہیں صورتحال بحران کی طرف بڑھ رہا ہے۔ جس پر ماہر اقتصادیات نے فکر و تشویش کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ سرکار کو معاملے کا سنجیدہ نوٹس لینا ہوگا اور لوگوں کو راحت دلانے کے لئے اقدامات اٹھانے ہوں گے۔ وادی کے بڑے شہروں قصبوں اور دیہی علاقوں میں مہنگائی کے تیور انتہائی سخت ہو گئے ہے اور عام انسان ضرورتوں کو پورا کرنے میں دشواریوں کا سامنا کر رہا ہے۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق ڈالر کے مقابلے میں روپوں کی

گراوٹ نے افراط زر میں غیر معمولی اضافہ کر دیا ہے۔ ایک ماہر اقتصادیات کے مطابق سرمایہ دار بازار سے ڈالر خرید کر غریب عوام کے لئے مشکلات بڑھا رہے ہے اور یہ سلسلہ پچھلے ایک ماہ سے جاری ہے۔ ملک کی دوسری ریاستوں مرکزی زیر انتظام علاقوں میں افراط زر کا اثر کس حد تک ہوگا تاہم جموں و کشمیر جو ملک کی سب سے زیادہ پسماندہ جگہ ہے آمدنی کے وسائل نہ ہونے کے برابر ہے میں مہنگائی نے پوری طرح سے غریب عوام کو بے بس کر کے رکھ دیا ہے۔ کھانے پینے کی اشیاء، تعمیراتی سامان پوشاک کوئی بھی شئے قوت خرید سے باہر ہوتی جا رہی ہے لوگ دم بخود ہوئے ہے یہ کیا ہو رہا ہے۔ اس صورتحال سے نمٹنے کے لئے ان کے پاس کوئی متبادل نہیں ہے سوئی ہو یا دھاگا، کفن ہو یا پوشاک، چائے ہو یا تیل، سبزی ہو یا پھل فروٹ عام انسان کی قوت خرید سے باہر ہو رہے ہے۔ سونا چاندی الیکٹرانک سامان خریدنے کی تو بات ہی نہیں۔ وادی کشمیر میں تاجروں، ٹرانسپورٹروں، ہوٹل مالکان کا کہنا ہے کہ معاشی اور اقتصادی بدحالی نے سنگین رُخ اختیار کیا ہے۔ عیدالاضحیٰ کی خریداری ایک ہفتہ پہلے سے ہوا کرتی تھی تاہم وادی کے بڑے شہروں قصبوں کے بازار سنسان دکھائی دے رہے ہے گاہک کہیں بھی نظر نہیں آ رہے ہے۔ دوسری جانب سورج طلوع ہونے سے غروب ہونے تک/112

ابھی تک جموں و کشمیر کے تعلیمی اداروں میں آن لائن کلاسز کا کوئی فیصلہ نہیں

اگر ضرورت پڑی تو

ہم اسکولوں اور کالجوں میں آن لائن موڈ پر جائیں گے: کمشنر سیکرٹری ایجوکیشن

سری نگر//۲۱ مئی //جے کے این ایس// حکومت نے جمعرات کو یہ واضح کیا کہ ابھی جموں و کشمیر کے تعلیمی اداروں میں آن لائن کلاسز کے بارے میں کوئی فیصلہ نہیں لیا گیا ہے، تاہم ساتھ ہی کہا کہ اگر ضرورت پڑی تو ہم اسکولوں اور کالجوں میں آن لائن موڈ پر جائیں گے۔ جے کے این ایس کے مطابق کمشنر سیکرٹری جموں و کشمیر اسکول ایجوکیشن ڈیپارٹمنٹ رام نواس شرما، جن کے پاس ہائیر ایجوکیشن ڈیپارٹمنٹ کے ایڈمنسٹریٹو سیکرٹری کا اضافی چارج بھی ہے، نے

نامہ نگاروں کو بتایا کہ جموں و کشمیر کے تعلیمی اداروں میں آن لائن کلاسز کے بارے میں کوئی فیصلہ نہیں لیا گیا ہے۔ رام نواس شرما کا کہنا تھا کہ ابھی تک کچھ بھی طے نہیں ہوا ہے، اگر ضرورت پڑی تو ہم اسکولوں اور کالجوں میں آن لائن موڈ پر جائیں گے۔ اس سوال کہ مغربی ایشیاء میں جاری صورتحال کے باعث ایندھن کا بحران پیدا ہو سکتا ہے، تو کیا جموں و کشمیر میں آن لائن کلاسز کا کوئی فیصلہ لیا جائے گا، کا جواب دیتے ہوئے کمشنر سیکرٹری موصوف نے کہا کہ ابھی تک ہم نے اس بارے میں کوئی منصوبہ نہیں بنایا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ملکی سطح پر جب کوئی فیصلہ لیا جاتا ہے، تو ہم اس بارے میں کوئی فیصلہ لیں گے۔ تاہم انہوں نے واضح کیا کہ/111

قرآنی دعاؤں کی فضیلت و اہمیت

انسان کے لیے اس دنیا میں دعا ایک عظیم نعمت ہے

تحریر۔۔۔
ڈاکٹر اج الدین ندویؒ

اس دنیا میں کوئی بھی انسان کسی بھی حال میں دعا سے مستغنی نہیں ہوسکتا۔ دعا اللہ کی عبادت ہے۔ دعا اللہ کے متقی بندے اور انبیائے کرام علیہم السلام کے اوصافِ حمیدہ میں سے ایک ممتاز وصف ہے۔

دعا اللہ تعالی کے دربار عالیہ میں سب سے باعزت تحفہ ہے دعا کا حیاتِ انسانی سے گہرا تعلق ہے اور اپنے اثرات کے لحاظ سے ایک مسلمہ تاریخ ہے اور رب کریم کے نادیدہ خزانوں سے بھی اس کا عظیم ربط و تعلق ہے انسان کو خوش حالی اور بدحالی ہر حال میں اللہ تعالی سے مانگنا چاہیے۔

اللہ تعالی دونوں حالتوں میں یاد کرنے والوں سے محبت کرتا ہے اور اس کو نوازتا ہے اللہ پاک نے انسانیت کی راہ نمائی کے لیے انبیاء کرام کو مبعوث فرمایا ہر نبی نے ہر گھڑی، ہر آزمائش میں اللہ سے مدد مانگی انبیاء کرام علیہم السلام کی دعاؤں کو اللہ پاک نے قرآن کریم میں بیان کیا اور امت محمدیہ کو ان سب دعاؤں کا خزانہ عطاء فرمایا جو اللہ کے نبی اپنی دعاؤں میں رب تعالی سے مانگتے تھے، انسان ہر موقع پر اللہ تعالی کا محتاج ہے، اللہ تعالی کے کرم و عنایت اور فضل و مہربانی کے بغیر انسان ایک قدم آگے نہیں بڑھ سکتا اور نہ ہی زندگی گزار سکتا ہے۔

قرآن کریم میں اللہ تعالی نے مختلف مقامات پر انبیاء کرامؑ کی دعاؤں کو نقل فرمایا، اور احادیث مبارکہ میں خود نبی کریم ﷺ سے زندگی کے مختلف حالات کی مناسبت سے بیش قیمت دعائیں موجود ہیں، جن کا اہتمام و التزام انسان کے لیے خیر اور برکت کا ذریعہ ہے۔ دعا کرنے کی توفیق کا حاصل ہوجانا بھی اللہ تعالی کی ایک عظیم نعمت ہے، دعا کے ذریعہ بندہ اللہ تعالی سے اپنی حاجات و ضروریات کی تکمیل کرواتا ہے۔

قران کریم میں اللہ تعالی نے فرمایا۔ مفہوم: ’’بھلا وہ کون ہے کہ جب کوئی بے قرار اسے پکارتا ہے تو وہ اس کی دعا قبول کرتا ہے اور تکلیف دور کر دیتا ہے، اور جو تمہیں زمین کا خلیفہ بناتا ہے۔‘‘ (سورہ النمل)

حدیث شریف میں سرور عالم ﷺ کا فرمان ہے کہ مسلمان کی مانگی ہوئی کوئی دعا رائیگاں نہیں جاتی یا تو جو چیز اس نے مانگی، بعینہ وہی اسے مل جاتی ہے یا پھر اس کے بدلے کوئی آنے والی مصیبت و آفت ٹل جاتی ہے، ورنہ اس دعا کے بدلے اسے قیامت کے دن ثواب مل جائے گا۔ (حاکم)

اللہ تعالی زمان و مکان کے خالق و مالک ہیں، تمام اوقات اور مقامات اسی ہی کے پیدا کردہ ہیں، ان میں بعض اوقات و مقامات ایسے ہیں جن میں کی جانے والی دعاؤں کو قبولیت کا درجہ بہت جلد نصیب ہوتا ہے۔ قرانی دعائیں تہجد کے وقت اگر اللہ پاک سے دعا مانگی جائے تو اللہ پاک فوراً قبول فرماتے ہیں جیسا کہ حدیث پاک میں آتا ہے حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اعلیہ وسلم نے فرمایا: ’’اللہ تعالیٰ (رات کے آخری حصے میں اعلان) فرماتے ہیں کہ کوئی ہے جو مجھ سے دعا مانگے میں اس کی دعا کو قبول کروں۔‘‘ اذان اور جہاد کے وقت حضرت سہل بن سعدؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ’’دو وقت ایسے ہیں جن میں دعا رد نہیں کی جاتی یا بہت کم رد کی جاتی ہے: اذان کے وقت دعا اور جہاد فی سبیل اللہ کے وقت کی جانے والی دعا۔‘‘ (سنن ابی داؤد) ایک اور حدیث میں حضرت ابوامامہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھا گیا کہ کون سی دعا جلد قبول ہوتی ہے تو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ’’جو رات کے آخری حصے میں اور فرض نمازوں کے بعد کی جائے۔‘‘ (جامع الترمذی)

ہم دعا مانگنے کے بعد یہ سوچتے ہیں کہ میری دعا قبول ہوئی یا نہیں، یہ جاننے کے لئے کہ ہماری دعا درجہ قبولیت ہوچکی ہے، چند علامات ہیں، جن سے اندازہ ہوجاتا ہے کہ دعا شرف قبولیت سے باریاب ہوئی ہے۔

وہ مندرجہ ذیل علامات ہیں، مثلاً دل میں رب کا خوف محسوس ہونا اور قلب پر ہیبت اور رقت کا طاری ہونا، اسی طرح بدن کے رونگٹوں کا کھڑا ہونا اور آنکھوں سے آنسوؤں کا جاری ہونا، دل میں سکون و طمانیت کا پیدا ہوجانا اور دل میں خوشی کا جذبہ بیدار ہوجانا۔ ظاہراً طبیعت کا ہلکا معلوم ہونا اور بوجھل پن کا خاتمہ ہوجانا اور ایسا محسوس کرنا کہ گویا مجھ پر ایک بہت بڑا بوجھ تھا جو اتر گیا ہے۔ یہ دعا کی قبولیت کی علامات ہیں۔ ہر وہ دعا جس کی تعلیم قرآن و سنت میں موجود ہو یعنی قرآنی اور مسنون دعائیں ضرور قبول ہوتی ہے، کیوں کہ اللہ کریم سنت کو پسند بھی فرماتے ہیں اور قبول بھی۔ اس لیے قرآنی اور مسنون دعاؤں کا اہتمام کرنا چاہیے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو اپنی حاجات و مشکلات میں محض اپنی بارگاہ میں رجوع کرنے کی توفیق مرحمت فرمائے اور ہمیں قرآن و سنت سے ثابت شدہ دعاؤں کی مدامت نصیب فرمائے۔ ہم ہر حال میں مشکل ہو یا آسانی اپنے حقیقی آقا، خالق و مالک اللہ رب العالمین کی یاد اپنے دلوں میں بسائے رکھیں۔ اللہ تعالیٰ ہمیں رسول اللہ ﷺ کے بتائے ہوئے طور طریقے اختیار کرتے ہوئے دنیا و آخرت کی کامیابیوں اور کامرانیوں سے سرفراز فرمائے۔ آمین

جہنّم کے خریدار۔۔۔!

تحریر۔۔۔
ڈاکٹر اج الدین ندویؒ

ہم مسلمانوں کو اچھے اعمال و افعال میں صف اوّل میں ہونا چاہیے، مگر اس کے برعکس ہمارے معاشرے کا ایک خاص طبقہ بددیانتی اور لوٹ مار میں سب سے اللہ گے نظر آتا ہے۔ اس بے حس و ظالم طبقے کو خدا کا خوف ہے نہ ہی کسی قانون کا۔ بے کس و بے بس عوام النّاس کی گردنیں ان کے خونیں پنجوں میں جکڑی ہوئی ہیں۔ منافع خوری، ناپ تول میں کمی، ملاوٹ، ذخیرہ اندوزی اور مصنوعی مہنگائی اس خود غرض اور بے ضمیر طبقے کا وطیرہ بن چکا ہے۔

چنے کے چھلکوں سے چائے کی پتی اور پھر اس میں مضر صحت رنگ۔ بیکریوں میں گندے انڈوں کا استعمال، آٹے میں ملاوٹ، سرخ مرچ میں اینٹوں و لکڑی کا برادہ، کالی مرچ میں پپیتے کے بیج کی ملاوٹ، معروف برانڈ کی کمپنیوں کے ڈبوں میں غیر معیاری اشیاء کی پیکنگ جیسی دھوکا دہی ہمارے معاشرے میں عام ہے۔

ملاوٹ مافیا کہیں مختلف خطرناک کیمیکلز، سوڈیم کلورائیڈ، فارمالین، ڈٹرجنٹ اور پانی کی آمیزش سے دودھ تیار کر کے فروخت کررہے ہیں تو کہیں دودھ کی مقدار بڑھانے کے لیے اس میں آئل، یوریا اور دیگر مضر صحت کیمیکلز کو شامل کیا جارہا ہے۔ اسی طرح بچوں کی ٹافیوں، پرفیوم، شیمپو اور دیگر سامان میں مختلف بیماریوں کا باعث بننے والی اشیاء کی ملاوٹ کی جارہی ہے۔

کہیں گوشت کا وزن بڑھانے کے لیے ذبیحہ کی شہ رگ میں پانی کا پریشر استعمال کیا جارہا ہے تو کہیں گدھے، گھوڑے، کتے اور مردار کا گوشت مدغم کرکے فروخت کیا جا رہا ہے۔ مرغیوں کی چربی سے بنے ناقص گھی اور تیل میں کھانے کی چیزیں تلی جارہی ہیں۔ جب کہ ہماری نہروں میں شہر بھر کے گٹروں کا پانی ڈالا جارہا ہے جو نہروں سے کھیتوں میں جاتا ہے اور پھر اسی گندے اور زہریلے پانی سے سبزیاں کاشت کی جارہی ہیں۔

اس گھمبیر صورت حال کے نتیجے میں انسانی نشو و نما، متاثر ہورہی ہے اور شہری بالخصوص بچوں میں بیماریاں پھیل رہی ہیں۔ اور ہر چوتھا پاکستانی منہ، جگر کے کینسر، ہیپاٹائیٹس، گردوں کے امراض، شوگر، بلند فشار خون، جلدی امراض اور معدے کے عوارض میں مبتلا ہے۔ ملک بھر میں سرکاری و نجی اسپتالوں پر مریضوں کا رش بڑھتا جارہا ہے، شاید ہی کوئی گھر ایسا ہو جس میں کوئی مریض نہ ہو۔ اس پر ستم ظریفی یہ کہ مضر صحت اشیاء کے ہاتھوں بیمار ہونے کے بعد اصل دوائیں تک دست یاب نہیں ہوتیں، کیوں کہ ادویات میں بھی ملاوٹ کی بھرمار ہے۔

بہت سے تاجر اور دکان دار گاہک کو بہ ظاہر پوری چیز دیتے ہیں لیکن حقیقت میں مقدار سے خاصی کم ہوتی ہے۔ غرض یہ کہ آج بہت سے شقی انسان ناجائز دولت سمیٹنے کے لیے ہر وہ قدم اٹھارہے ہیں جو حصول زر اور آخرت میں جہنم کے ایندھن کے علاوہ کچھ نہیں۔ انسان کی خود غرضی نے اسے اس قدر حریص بنادیا ہے کہ وہ انسانیت کی تمام حدود پار کرنے اور دوسروں کی جان لینے سے بھی دریغ نہیں کرتا۔ ہر صوبے میں کنزیومر پروٹیکشن ایکٹ موجود ہے۔

تعزیرات پاکستان میں بھی اس حوالے سے قانون موجود ہے اور پیور فوڈ آرڈیننس 1960ء میں بھی سزائیں تجویز کی گئی ہیں مگر طبیعت میں خباثت ہو تو قانون کی حیثیت ہی کیا رہ جاتی ہے۔ مردہ ضمیر لوگ چند پیسوں کے لالچ میں انسانی زندگی سے کھیلتے ہی چلے جارہے ہیں۔

ان کو خوف خدا ہے نہ فکر آخرت۔ ایسے غیر انسانی فعل پر ملاوٹ مافیا کو محض تھوڑا بہت جرمانہ یا عارضی طور پر ان کا کاروبار بند کیا جانا کافی نہیں، ضرورت اس امر کی ہے کہ انہیں عبرت ناک سزائیں دی جائیں اور اس سلسلے مزید سخت قانون بنایا جائے تا کہ انسانی زندگی سے کھیلنے والے ان بے ضمیروں کا قلع قمع ہو سکے۔

بلاشبہ انسانی جانوں سے کھیلنے والے کسی رعایت کے مستحق نہیں۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں حضرت شعیبؑ کی قوم کا قصہ ذکر فرمایا ہے کہ ملاوٹ، دھوکا دہی اور ناپ تول میں کمی جیسی برائیاں اور قباحتیں ان میں پائی جاتی تھیں، انہی بُری عادتوں کے باعث ان پر اللہ تعالیٰ کا عذاب نازل ہوا اور پوری قوم تباہ ہوگئی۔

اس واقعے میں امت محمدی ﷺ کے لیے ملاوٹ مافیا اور ناپ تول میں کمی کرنے والوں کے عبرت ناک انجام کا عندیہ ہے۔ ایک بار حضور نبی کریم ﷺ نے گندم کے ایک ڈھیر میں ہاتھ ڈالا تو وہ نیچے سے بھیگا ہوا نکلا، تو آپ ﷺ نے فرمایا: ’’جس نے ملاوٹ کی وہ ہم میں سے نہیں۔‘‘ دوسری حدیث میں حضور نبی کریم ﷺ نے بہت سخت وعید ارشاد فرمائی ہے، مفہوم: ’’جو شخص عیب دار چیز فروخت کرے اور اس کے عیب کے بارے میں وہ خریدار کو نہ بتائے کہ اس کے اندر یہ خرابی اور عیب ہے تو ایسا شخص مسلسل اللہ تعالیٰ کے غضب میں رہے گا اور ملائکہ ایسے شخص پر مسلسل لعنت بھیجتے رہتے ہیں۔‘‘ (ابن ماجہ)

اسلام نے تو مسلمانوں کو عدل سے بھی اگلے درجے یعنی احسان اور ایثار کی ہدایت فرمائی ہے۔ آج شریعت میں ممانعت اور سخت عذاب کی وعید اور ملک میں قانون موجود ہونے کے باوجود جابجا ملاوٹ مافیا اور کم تولنے والوں کی بھرمار ہے۔ وہ کیسے مسلمان ہیں جن کے ہول ناک کرتوتوں سے انسانیت بھی شرمارہی ہے۔۔۔؟

لوگوں کی اصلاح کے لیے ذرائع ابلاغ اور علماء کو کردار ادا کرنا چاهیے۔ شریعت نے همیں دیانت داری، پورا تولنے، ملاوٹ سے بچنے اور جھوٹ سے پرهیز کی تلقین کی هے، اور بلاشبه یه سنهری اصول اپنا کر هی همارى پوری قوم هر طرح کی مصیبتوں اور آفات سے نجات پاسکتی هے، اس عمل سے جهاں همارے مسائل حل هوں گے، وهیں همارے کاروبار میں برکت اور لوگوں کا اعتماد بھی حاصل هوگا۔ اللہ تعالیٰ همیں اس حقیقت کا ادراک نصیب فرمائے اور ملاوٹ و ناپ تول میں کمی اور اس کے عذاب سے بچنے کی حقیقی فکر نصیب فرمائے۔ آمین

ایران پر حملے موخر کرنے پر ٹرمپ اور نیتن یاہو کے درمیان تلخ کلامی؛ تہران امریکی تجویز کا جائزہ لے رہا ہے

نئی دہلی (ایم این این): امریکی میڈیا کی رپورٹس کے مطابق، امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ اور اسرائیلی وزیر اعظم بنجامن نیتن یاہو کے درمیان منگل کو ایک فون کال کے دوران سخت تلخ کلامی ہوئی، جس کے بعد ایران کے ساتھ جنگ کے مستقبل پر دونوں لیڈران کے درمیان شدید اختلافات کھل کر سامنے آگئے ہیں۔ یہ کال، ٹرمپ کے ایران پر حملے کے اعلان اور بعد میں اسے موخر کردینے کے بعد سامنے آئی ہے۔ چند روز قبل اتوار کو ٹرمپ نے نیتن یاہو کو مطلع کیا تھا کہ امریکہ اس ہفتے کے شروع میں "آپریشن سلیج ہیمر" کے تحت ایران پر نئے حملوں کی تیاری کر رہا ہے۔ تاہم، بعد میں ٹرمپ نے اعلان کیا کہ انہوں نے قطری امیر تمیم بن حمد آل ثانی، سعودی ولی عہد محمد بن سلمان اور متحدہ عرب امارات (یو اے ای) کے صدر محمد بن زاید آل نہیان سمیت خلیجی رہنماؤں کی اپیلوں کے بعد منگل کو ہونے والے ان مجوزہ حملوں کو مؤخر کر دیا ہے۔ ان پیش رفت سے واقف ذرائع کا کہنا ہے کہ خلیجی ممالک، وہائٹ ہاؤس کے حکام اور پاکستان کے ساتھ مل کر تب سے تہران کے ساتھ دوبارہ سفارت کاری کا فریم ورک تیار کرنے کیلئے ثالثی کی کوششوں میں مصروف ہیں۔ نیتن یاہو ایران پر حملوں میں لگاتار تاخیر سے مایوس رپورٹ کے مطابق منگل کو ہونے والی ایک گھنٹے کی طویل کال کے دوران، نیتن یاہو نے ٹرمپ سے کہا کہ حملوں میں تاخیر ایک غلطی تھی۔ انہوں نے فوجی کارروائی کو اصل منصوبے کے مطابق آگے بڑھانے پر زور دیا۔ ایک اسرائیلی اہلکار نے سی این این کو بتایا کہ "اختلاف رائے واضح تھا، ٹرمپ یہ دیکھنا چاہتے ہیں کہ آیا کوئی معاہدہ ہو سکتا ہے، لیکن نیتن یاہو کو کچھ اور ہی توقع تھی۔" اس گفتگو کی تفصیلات سب سے پہلے 'ایکسیوس' نے رپورٹ کیں۔ ٹرمپ نے بدھ کو صحافیوں کو بتایا کہ "ہم ایران کے آخری مراحل میں ہیں۔ یا تو ہمارا معاہدہ ہو جائے گا یا پھر ہم کچھ ایسی چیزیں کرنے جا رہے ہیں جو تھوڑی ناگوار ہوں گی۔" نیتن یاہو ایران کے خلاف زیادہ جارحانہ فوجی نقطہ نظر کی حمایت کرتے ہیں اور وہ مبینہ طور پر ایران پر حملوں میں لگاتار تاخیر سے مایوس ہو رہے ہیں۔ اسرائیلی حکام کا خیال ہے کہ اس تاخیر کی وجہ سے تہران کی مذاکراتی پوزیشن مضبوط ہوتی ہے۔ سی این این کی طرف سے نقل کئے گئے۔

شام کے صدر نے اسرائیلی اشیاء پر پابندی عائد کی

نئی دہلی (ایم این این): شام کے صدر احمد الشرع نے ملک کے کسٹمز قانون میں ترمیم کرتے ہوئے ایک فرمان جاری کیا ہے جس کے تحت شام میں اسرائیلی اشیاء کی درآمد پر پابندی کو مزید تقویت دی گئی ہے اور اسد دور سے جاری اسرائیل مخالف اقتصادی پالیسیوں کو برقرار رکھا گیا ہے۔ ایک شامی ذرائع نے آئی ۲۴ر نیوز کے سینئر مشرق وسطی نمائندے ایریل اوسیران کو بتایا کہ الشرع یہ اقدام داخلی حمایت حاصل کرنے کے لیے کر رہے ہیں۔ ذرائع نے کہا، "الشرع مستقبل میں اسرائیل کے ساتھ معاہدے پر دستخط کرنے کے لیے اس مضبوط داخلی پوزیشن کو استعمال کرنا چاہتے ہیں۔" واضح رہے کہ یہ فرمان نمبر ۱۰۹ر برائے ۲۰۲۶ء نیا شامی کسٹمز قانون ہے،

مودی اور میلونی کی ملاقات، تعاون بڑھانے پر زور

نئی دہلی (ایم این این): وزیر اعظم نریندر مودی نے اپنے دوروزہ دورۂ اٹلی میں اطالوی وزیر اعظم جارجیا میلونی سے اہم ملاقات کی جس میں دونوں لیڈروں نے ہندوستان اور اٹلی کے تعلقات کو مزید مضبوط بنانے کا اعلان کیا۔ ملاقات کے بعد جاری مشترکہ بیان میں وزیر اعظم مودی نے کہا کہ گزشتہ تقریباً ساڑھے ۳ر برس کے دوران انہیں کئی مرتبہ وزیر اعظم میلونی سے ملاقات کا موقع ملا جو دونوں ممالک کے درمیان بڑھتے ہوئے تعاون، اعتماد اور ہم آہنگی کی عکاسی کرتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ جارجیا میلونی کی قیادت میں ہندوستان اور اٹلی کے تعلقات کو نئی رفتار، نئی سمت اور نیا اعتماد حاصل ہوا ہے۔ وزیر اعظم مودی نے خوشی کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ دونوں ممالک نے اپنے تعلقات کو مزید وسعت دیتے ہوئے "خصوصی اسٹریٹجک شراکت داری" قائم کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔ ان کے مطابق اس نئی شراکت داری کے تحت دفاع، تجارت، ٹیکنالوجی، توانائی، مینوفیکچرنگ اور اختراعات کے شعبوں میں تعاون کو مزید فروغ دیا جائے گا۔ انہوں نے اس موقع پر کہا کہ دونوں ممالک مشترکہ صلاحیتوں اور وسائل کو بروئے کار لا کر عالمی سطح پر نئی مثال قائم کرسکتے ہیں۔

غزہ: اقوام متحدہ کے مطابق چوہوں اور کیڑوں کے سبب جلد کے انفیکشن میں اضافہ

غزہ پٹی میں انسانی بحران مزید سنگین ہو گیا ہے، جہاں اقوام متحدہ کی فلسطینی پناہ گزین ایجنسی انروا (UNRWA) نے بتایا ہے کہ اس سال یعنی ۲۰۲۶ء کے ابتدائی ۵ر مہینوں کے دوران چوہوں اور کیڑوں سے پھیلنے والے جلدی امراض کے ایک لاکھ ۴۵ر ہزار سے زائد معاملات رپورٹ ہوئے ہیں۔ ایجنسی کے مطابق اسرائیلی حملوں اور ناکہ بندی کے باعث غزہ میں بیماریوں اور چوہوں کی افزائش میں خطرناک حد تک اضافہ ہو رہا ہے۔ انروا نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر جاری بیان میں کہا کہ غزہ میں جلد کی بیماریوں کے پھیلاؤ کے ساتھ ساتھ وبائی امراض کا خطرہ بھی بڑھتا جارہا ہے۔

ایران نے مناب اسکول کے تعلق سے امریکہ کے دعوے کو جھوٹ قرار دیا

نئی دہلی (ایم این این): ایران نے اپنے شہر مناب کے ایک اسکول پر امریکی بمباری کے حوالے سے واشنگٹن کے دعوے کو مکمل طور پر بے بنیاد، من گھڑت اور جھوٹ قرار دے کر یکسر مسترد کر دیا ہے۔ یہ شدید ردِ عمل امریکی سینٹرل کمانڈ (سینٹ کام) کے اس حالیہ دعوے کے بعد سامنے آیا ہے جس میں امریکی فوج نے موقف اختیار کیا تھا کہ ایران میں نشانہ بنایا گیا مناب اسکول دراصل پاسدارانِ انقلاب گارڈز (آئی آر جی سی) کے ایک فعال میزائل لانچنگ سائٹ کے بالکل قریب واقع تھا جس کا مقصد حملے کا دفاع کرنا تھا۔ ایرانی وزارت خارجہ کے ترجمان اسماعیل بقائی نے عالمی برادری اور بین الاقوامی انسانی حقوق کے اداروں سے اپیل کرتے ہوئے کہا کہ اس وحشیانہ میں واقع اور پڑھائی کے باقاعدہ اوقات کے دوران اس اسکول پر دانستہ امریکی حملہ کیا گیا تھا جس کے نتیجے میں وہاں موجود طلبہ، طالبات اور اساتذہ سمیت مجموعی طور پر ۱۷۰ر بے گناہ افراد شہید ہو گئے تھے۔ ایرانی وزارت خارجہ کے ترجمان اسماعیل

اتر ریلوے

ای-ٹنڈر نوٹس

ڈویژنل انجینئر-چیف،فیروزپور کے ذریعے صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے مندرجہ ذیل ای-ٹنڈرز، آخری تاریخ 10.06.2026 وقت 15:00 بجے تک www.ireps.gov.in پر طلب کی جاتی ہیں۔ ٹنڈر دھندہ اپنی اصل/ ترمیمی ٹنڈر بندھونے کی تاریخ ووقت تک جمع کر سکتے ہیں۔ مینوئل ٹنڈر کی اجازت نہیں ہے اور ایسے کسی بھی مینوئل پیشکش کو قبول نہیں کیا جائے گا۔ ٹھیکیدار ٹنڈر فارم کی لاگت اور بیعانہ رقم کی ادائیگی صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب آن لائن ذرائع کے ذریعے جیسے نیٹ بینکنگ ،ڈیبٹ کارڈ و کریڈٹ کارڈ وغیرہ سے ادائیگی کر سکتے ہیں۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ،بینکرس چیک ،ایف۔ڈی۔آر۔ اور رسیدوں وغیرہ کے ذریعے سے ادائیگی کرنے کی اجازت نہیں ہے۔

ٹنڈر قسم	ٹنڈر سیکشن	پیکٹ سسٹم
اوپن	کام	ایکل پیکٹ سسٹم
ٹنڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع کرنے کی تاریخ	ٹنڈر بندھونے کی تاریخ ووقت
18.05.2026	27.05.2026	10.06.2026 کو 15:00 بجے

نمبر شمار	ٹنڈر نمبر، تاریخ	ٹنڈر کی تفصیل
1	24-2026-27-ADEN-1-FZR	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر-فرسٹ /فیروزپور کے تحت موگا، جگروں، کوٹ کپورا ، مکتسر اور فریدکوٹ میں ریلوے کالونیوں میں سڑک سطحوں میں سدھار اور پارک کی تعمیر۔

اشتہاری قیمت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	پیشکش کی اہلیت	تکمیل کی میعاد
2,30,88,163.95	4,61,800.00	60دن	06ماہ

یکساں نوعیت کا کام: "ٹریک تعمیراتی کام کے علاوہ کوئی بھی سول کام۔"

نوٹ:- 1. ٹنڈر ڈالنے سے پہلے ، ٹنڈر دھندہ ٹنڈر سے متعلق جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے۔ 2. ھندی میں کسی بھی تضاد کے لئے انگریزی ورژن کو دیکھیں، اور انگریزی ورژن ہی درست ہوگا۔

ٹنڈر نمبر:- 24-2026-27-ADEN-1-FZR؛ مورخہ 20.05.2026

1708/2026

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

ایران پر دوبارہ حملہ ہوا تو جنگ خطے سے باہر تک پھیل جائے گی: پاسداران انقلاب

نئی دہلی (ایم این این): ایرانی پاسداران انقلاب گارڈز (آئی آر جی سی) نے امریکہ اور اسرائیل کی ممکنہ عسکری کارروائیوں کے خلاف سخت ترین وارننگ جاری کرتے ہوئے کہا ہے کہ اگر ایران پر دوبارہ کسی بھی قسم کا حملہ ہوا تو یہ جاری جنگ صرف مشرق وسطی تک محدود نہیں رہے گی بلکہ خطے سے باہر دور تک پھیل جائے گی۔ ایرانی عسکری قیادت کا یہ بیان ایک ایسے وقت میں سامنے آیا ہے جب خطے میں عارضی جنگ بندی کے باوجود شدید تناؤ کا ماحول ہے اور ایران نے اپنی دفاعی پوزیشن کو مزید مضبوط کرنے کا اعلان کیا ہے۔ دوسری جانب چین میں مامور ایرانی سفیر عبدالرضا رحمانی فضلی نے تہران اور امریکہ کے مابین جاری سفارتی کوششوں پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا ہے کہ ایران اور امریکہ کے تعلقات انتہائی پیچیدہ اور حساس ہیں۔ اس کے باوجود چین نے اسلام آباد (پاکستان) کی جانب سے شروع کئے گئے ثالثی کے عمل میں ایک انتہائی اہم اور کلیدی کردار ادا کیا ہے۔ ایرانی سفیر کا کہنا تھا کہ بیجنگ عام طور پر کبھی کسی بین الاقوامی ثالثی عمل کا حصہ بننا پسند کرتا ہے جب اسے پس پردہ کسی مثبت اور پائیدار نتیجے کی قوی امید ہو۔ ایرانی سفیر عبدالرضا رحمانی فضلی نے مزید واضح کیا کہ موجودہ نازک سفارتی و ثالثی عمل دراصل ایران، پاکستان اور چین کے مابین بہترین تعاون اور مشترکہ کوششوں کا نتیجہ ہے۔ انہوں نے امید ظاہر کی کہ اس سہ فریقی تعاون کے ذریعے خطے کو کسی بڑی تباہی سے بچانے اور پائیدار امن کے قیام کے لئے مثبت پیش رفت ممکن ہوسکے گی لیکن تہران کسی بھی جارحیت کی صورت میں اپنے دفاع کے لئے مکمل طور پر تیار ہے۔ ایران پر ممکنہ کارروائی کیلئے اسرائیل کی وسیع تیاریاں اسرائیل نے ایران کے ساتھ ممکنہ نئی جنگ کے خدشات کے پیش نظر اپنی عسکری تیاریوں میں تیزی لانے کا اشارہ دیا ہے۔ اسرائیلی ٹی وی رپورٹس کے مطابق وزیر اعظم نیتن یاہو نے ایک اہم سیکورٹی اجلاس طلب کیا جس میں فوج، فضائیہ اور دفاعی اداروں کے اعلیٰ حکام نے شرکت کی۔ اجلاس میں ایران کے خلاف ممکنہ امریکی کارروائی اور اس کے تناظر میں اسرائیل کی تیاریوں کا جائزہ لیا گیا۔ رپورٹ میں بتایا گیا ہے

اتر ریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نمبر۔ 27,28-2026-27-ADEN-LDH & 29,30-2026-27-ADEN-JRC مورخہ 19-05-2026

سینئر ڈویژنل انجینئر۔ فرسٹ فیروزپور کے ذریعہ بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے مندرجہ ذیل ای۔ٹینڈرز، آخری تاریخ 10-06-2026 بوقت 15.00 بجے تک www.ireps.gov.in پر طلب کئے جاتے ہیں۔ ٹینڈر دہندگان اپنے اصل/ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کرسکتے ہیں۔ مینوئل ٹینڈر منظور نہیں ہے اور ایسے کسی بھی مینوئل کو منظور نہیں کیا جائے گا۔ ٹھیکیدار ٹینڈر فارم کی لاگت اور بیعانہ کی رقم کا بھگتان صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب آن لائن وسائل کے ذریعہ جیسے کہ نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ بھگتان کرسکتے ہیں۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ بینکر چیک، ایف ڈی آر اور رسیدوں وغیرہ کے ذریعہ بھگتان کی اجازت نہیں ہے۔

ٹینڈر ٹائپ	ٹینڈر سیکشن	پیکٹ سسٹم
کھلا	کام	سنگل پیکٹ سسٹم
ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع کی تاریخ	ٹینڈر اختتام کی تاریخ اور وقت
19-05-2026	27-05-2026	10-06-2026 کو 15.00 بجے

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات
1.	27-2026-27-ADEN-LDH	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر لدھیانہ کے تحت لدھیانہ اور سمرالہ کی کالونی نمبر 12 میں پرانے خراب کوارٹروں کو سٹینڈرڈ سٹاف کوارٹروں سے تبدیل کرنا۔ لدھیانہ کی کالونی نمبر 12 میں (8 یونٹ۔III اور 2 یونٹ۔II) اور سمرالہ میں (4 یونٹ۔II اور یونٹ۔III)

مشتہر قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم	آفر کی ویلڈیٹی	مدت تکمیل کام
4,22,55,914.11	8,45,100.00	60	08 مہینے

اسی نوعیت کا کام:- بلڈنگ / کوارٹر کی تعمیر۔

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات
2	28-2026-27-ADEN-LDH	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر لدھیانہ کے تحت نواں شہر، پھگواڑہ اور گورایا میں پرانے خراب کوارٹروں کی جگہ پر سٹینڈرڈ سٹاف کوارٹروں کی تعمیر (سینئر سیکشن انجینئر ورکس پھگواڑہ سیکشن میں 15 ٹائپ۔II اور 1 ٹائپ۔IV سٹاف کوارٹروں)

مشتہر قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم	آفر کی ویلڈیٹی	مدت تکمیل کام
4,08,49,821.84	8,17,000.00	60 دن	08 مہینے

اسی نوعیت کا کام:- "بلڈنگ / کوارٹر کی تعمیر۔"

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات
3	29-2026-27-ADEN-JRC	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر جالندھر کینٹ کے تحت جالندھر شہر کی کالونی نمبر 3 میں پرانے خراب کوارٹروں کو سٹینڈرڈ سٹاف کوارٹروں سے منتقل کرنا (16 یونٹ)

مشتہر قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم	آفر کی ویلڈیٹی	مدت تکمیل کام
3,90,89,655.48	7,81,800.00	60 دن	08 مہینے

اسی نوعیت کا کام:- "بلڈنگ / کوارٹر کی تعمیر۔"

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات
4	30-2026-27-ADEN-JRC	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر جالندھر کینٹ کے تحت سوچی پنڈ اور الاولپور میں پرانے خراب کوارٹروں کو سٹینڈرڈ ٹائپ۔II سٹاف کوارٹروں سے بدلنا (16 یونٹ)

مشتہر قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم	آفر کی ویلڈیٹی	مدت تکمیل کام
3,89,63,907.64	7,79,300.00	60 دن	08 مہینے

اسی نوعیت کا کام:- "بلڈنگ / کوارٹر کی تعمیر۔"

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

1711/26

گراھکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نمبر۔ 31-2026-27-ADEN-I-ASR مورخہ 19-05-2026

سینئر ڈویژنل انجینئر۔ تھرڈ فیروزپور کے ذریعہ بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے مندرجہ ذیل ای۔ٹینڈرز، آخری تاریخ 12-06-2026 بوقت 15.00 بجے تک www.ireps.gov.in پر طلب کئے جاتے ہیں۔ ٹینڈر دہندگان اپنے اصل/ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کرسکتے ہیں۔ مینوئل ٹینڈر منظور نہیں ہے اور ایسے کسی بھی مینوئل کو منظور نہیں کیا جائے گا۔ ٹھیکیدار ٹینڈر فارم کی لاگت اور بیعانہ کی رقم کا بھگتان صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب آن لائن وسائل کے ذریعہ جیسے کہ نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ بھگتان کرسکتے ہیں۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ بینکر چیک، ایف ڈی آر اور رسیدوں وغیرہ کے ذریعہ بھگتان کی اجازت نہیں ہے۔

ٹینڈر ٹائپ	ٹینڈر سیکشن	بولی سسٹم
کھلا	کام	سنگل بولی سسٹم
ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع کی تاریخ	بولی اختتام کی تاریخ اور وقت
19-05-2026	29-05-2026	12-06-2026 کو 15.00 بجے

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات
1.	31-2025-27-ADEN-I-ASR	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر۔ فرسٹ امرتسر کے تحت امرتسر۔ ویرکا سیکشن پر مینڈ لیول کراسنگ نمبر ایس۔1 پر 3.0 میٹر x 4.0 میٹر کے اندرونی سائز والے محدود اونچائی کے سب وے کی تعمیر پش میتھڈ کے ذریعہ کیا جاتا ہے۔

مشتہر قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم	آفر کی ویلڈیٹی	مدت تکمیل کام
6,87,63,348.92	13,76,300.00	60 دن	12 مہینے

اسی نوعیت کا کام:- "باکس پشنگ / پائپ پشنگ میتھڈ کے ذریعہ پل / محدود اونچائی والی سب وے کی تعمیر۔"

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

1693/26

گراھکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے اوران کیلئے جموں توی واقع ڈپٹی چیف انجینئر / برج لائن کے ذریعہ مندرجہ ذیل کام کیلئے کھلے ٹینڈرز طلب کئے جاتے ہیں:

ٹینڈر نوٹس نمبر	کام کا نام	لگ بھگ لاگت (روپے)	بیمہ رقم	کھولنے کی تاریخ	IREPS پر بولی شروع ہونے کی تاریخ	ٹینڈر فارم کی لاگت (روپے)	مدت تکمیل کام
OT-02-JAT-26-27	پل نمبر 186 (تھار کھلاڑ) کا تیاری کے مینٹی ننس ورکس جس میں پینٹنگ، وزنگ، کالف سیکورٹی گارڈ کا انتظام شامل ہے	1,00,45,286.47	2,00,900/-	15-06-2026	01-06-2026	0	08 Months
ٹینڈر پیش کرنے اور کھولنے کی تاریخ	ہر ایک کے خلاف دکھائی گئی تاریخ کو 11.00 بجے تک اور اسی تاریخ کو 11.00 بجے کے بعد ٹینڈر کھولی جائے گی۔						
ویب سائٹ تفصیلات جہاں ٹینڈر کی مکمل تفصیلات دیکھی اور ڈاؤن لوڈ کی جاسکتی ہے	مفصل ای۔ٹینڈر نوٹس اتر ریلوے کی ویب سائٹ یعنی www.nr.indianrailways.gov.in (https://www.nr.indianrailways.gov.in) پر دستیاب ہے اور ٹینڈر دستاویز www.ireps.gov.in پر دستیاب ہے						

No.02DYCEBLJAT-2026//27 مورخہ 21-05-2026

1713/2026

گراھکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

غزہ: صمود فلوٹیلا کو لیبیا میں روک دیا گیا، تمام ۵۰ر جہاز اسرائیل کے قبضے میں

نئی دہلی (ایم این این): گزشتہ دن جاری ایک پریس ریلیز میں گلوبل صمود فلوٹیلا کے زمینی قافلے کے منتظمین نے کہا کہ ۲۵ر ممالک کے ۲۰۰ر سے زائد شرکاء سرت کراسنگ سے تقریباً نو کلومیٹر دور پھنسے ہوئے ہیں۔ قافلے میں ایمبولینسز، ادویات، موبائل گھر اور تعمیر نو کا سامان شامل ہے، جبکہ اس میں ڈاکٹرز، انجینئرز، اساتذہ اور ماحولیاتی کارکن شریک ہیں جو غزہ میں فلسطینیوں کے ساتھ انسانی ہمدردی اور تعمیر نو کے کام میں حصہ لینا چاہتے ہیں۔ بیان میں کہا گیا ہے کہ "ہم شہری شرکاء کو ڈرانے اور انسانیت کا مظاہرہ کرنے کی کوشش میں سرت کراسنگ پر لیبیا کی قومی فوج کی جانب سے طاقت کے مظاہرے کی مذمت کرتے ہیں۔

اس ننھے بچے کا خیال رکھیے

راضیہ سید

زندگی کے اس کٹھن سفر میں ہم کتنے ہی مصروف کیوں نہ ہوجائیں، کتنی ہی دولت کیوں نہ کمالیں، کتنی ہی شہرت کیوں نہ حاصل کرلیں لیکن دل کے نہاں خانوں میں کہیں دور ہمارے اندر ایک چھوٹا سا، معصوم سا، پیارا سا بچہ چھپا رہتا ہے۔ وہ بچہ ہنسنا کھیلنا چاہتا ہے، زندگی کے ہر گزرتے پل کو محسوس کرنا چاہتا ہے، لیکن یہ بچہ تب تک زندہ رہتا ہے جب تک کہ ہمیں خود سے بڑے افراد کے موجود ہونے کا احساس رہے۔

یہ بڑے افراد ہمارے والدین، بہن بھائی اور اساتذہ ہوں تو اپنے وجود میں موجود اس نادیدہ بچے کی قلقاریاں ہم ہمیشہ محسوس کرسکتے ہیں اور زندگی کو گزارنہیں، بلکہ جی سکتے ہیں۔ ہر شخص کی زندگی میں تلخ اور خوشگوار تجربات ہوتے ہیں جن کی بناپر اس کا زندگی سے متعلق اچھا یا برا تاثر قائم ہوتا ہے اور یہ کہنا بھی غلط نہیں ہوتا کہ ہم سب افراد پر اپنے والدین اور بہن بھائیوں یعنی خاص طور پر خون کے رشتوں کا بہت اثر ہوتا ہے۔

بہت سی خصوصیات ہم وارثتی طور پر حاصل کرتے ہیں اور کئی رویے ہم معاشرے اور اپنے ماحول سے سیکھتے ہیں۔ ہمارا سب سے زیادہ تعلق براہ راست ہمارے اپنے والدین سے ہوتا ہے۔ مغرب کی بات الگ رہی لیکن ہمارے ہاں اگرچہ کہ سوشل میڈیا نے نئی نسل کو کافی حدتک مصروف کردیا ہے لیکن پھر بھی کئی گھرانوں میں گھر کے بزرگوں کی حیثیت اور مقام تسلیم کیا جاتا ہے اور ان کی بات سنی، سمجھی اور مانی جاتی ہے۔

خود میرے بچپن میں میرے ابو اکثر مجھے دادا ابو اور دادی امی کی باتیں، ان کے زندگی سے متعلق تجربات اور پسند ناپسند سے آگاہ کرتے تھے اور یہی حال امی کا بھی تھا، ان کی بدولت ہم سب بچے اپنے ننھیال والوں سے واقف ہوچکے تھے۔ کہا جاتا ہے کہ ایک پیڑھی کی تربیت اگلی نسل تک میں سفر کرتی ہے، اسی لیے خاندان کے کئی قریبی افراد کا ہنسنا رونا، جھگڑنے کا انداز ایک دوسرے سے میل کھاتا ہے اور یہ سب لاشعوری طور پر ہوتا ہے، لیکن اگر ہم شعور کی بات کریں تو کچھ ایسے سوالات ہیں جو ہمیں اپنے والدین سے ضرور پوچھنے چاہیں۔

اگرچہ کہ آج کل سبھی بہت مصروف ہیں لیکن اگر ہم والدین کے قریب آنا چاہتے اور زندگی سے متعلق ان کے تجربات سے فائدہ اٹھانا چاہتے ہیں تو ہمیں یہ سب چیزیں جاننا چاہئیں۔ سب سے پہلے ہمیں اپنے والدین سے ان کے بچپن کے تجربات شیئر کرنا چاہئیں کہ ان کا بچپن کیسا تھا؟ وہ اسکول میں کیسے تھے، کیا شرارتی یا سیدھے سادے معصوم سے بچے ہوا کرتے تھے؟ وہ اپنے والدین میں سے کس کے زیادہ قریب تھے؟ والد کے یا والدہ کے؟ ان کے والدین نے ان کی تربیت کیسے کی، ان کو کس بات پر زیادہ ڈانٹ کا سامنا کرنا پڑتا تھا اور کب حوصلہ افزائی کی جاتی تھی؟

اگر آپ نوجوان ہیں تو آپ والدین سے ان کی شادی کے بارے میں بھی سوال کرسکتے ہیں کہ کیا ان کی شادی ارینج ہوئی یا لو، اس طرح سے باتوں باتوں میں میڈیکل ہسٹری جاننے کی بھی کوشش کریں کہ کیا خاندان میں کسی کو شوگر، امراض قلب اور دیگر بیماریاں رہی ہیں۔ اس طرح آپ کو اپنی صحت کے بارے میں معلوم کرنے اور اس کا خیال کرنے کا احساس پیدا ہوگا۔

اپنے والدین سے یہ سوال کریں کہ کیا وہ اپنی زندگی سے مطمئن ہیں؟ یا کسی پچھتاوے کا شکار ہیں؟ ان کے شوق کیا ہیں؟ جیسے میری والدہ کروشیا بہت اچھا بناتی تھیں، گھر بھر میں ان کے ہاتھ کی بنائی ہوئی چیزیں ملتی تھیں، جن میں بیڈ شیٹس، گلاس کورز، صوفہ بیک کورز اور دیگر چیزیں ہوتی تھیں۔ وہ نت نئے ڈیزائن کے سویٹر بھی بنایا کرتی تھیں، انھیں کھانا پکانے کا بہت شوق تھا اور خاندان بھر میں ان کے بنائے کھانوں کی دھوم ہوا کرتی تھی۔

اپنے والدین سے ان کی زندگی میں آنے والے خوشگوار لمحوں کے بارے میں بھی پوچھیے۔ ان کے شوق، مشاغل، تعلیم، یہ سب چیزیں ان کے بارے میں جاننے کی کوشش کریں۔ یاد رکھیے کہ والدین کے اندر بھی آپ کی طرح ایک ننھا سا بچہ موجود ہوتا ہے اور یہ بچہ اپنا آپ اپنے بچوں کے سامنے عیاں کرنا چاہتا ہے۔ ہمارے والدین یہ چاہتے ہیں کہ ہم ان کی زندگی کے بارے میں جانیں، ان کی غلطیوں سے سبق حاصل کریں اور دنیا میں کامیاب ہوں۔ تو آیئے آج کے اس نفسانفسی کے دور میں ان ہستیوں کیلیے بھی کچھ وقت نکالیں جنہوں نے اپنی پوری زندگیاں ہمارے لیے وقف کردیں۔

صحت مند رہنے کے رہنما اصول

محمد کامران کھاکھی

صحت مند رہنا ایک خواب ہے، جوکہ ہر کسی کی آنکھوں میں سجا رہتا ہے۔ کیوں کہ صحت ایک ایسی نعمت خداوندی ہے جس سے انسان اپنے روزمرہ کے کام بخوبی سرانجام دے سکتا ہے۔ وہ جو ضرب المثل مشہور ہے کہ "اندھا کیا چاہے؟ دو آنکھیں"۔ اسی طرح ایک بیمار آدمی بھی صحت کی خواہش رکھتا ہے۔

آج اگر ہم دیکھیں تو ہمارے اسپتال بیمار لوگوں سے بھرے ہوئے ہیں۔ ہر دوسرا انسان کسی نہ کسی مرض میں مبتلا نظر آتا ہے۔ مسجدوں میں جائیں تو ہر نماز کے بعد امام صاحب کی آواز گونجتی ہے کہ بیماروں کیلیے دعا کیجئے۔ آخر کیا وجہ ہے اتنی دعاؤں، دواؤں اور سائنس کی ترقی کے باوجود بھی بیماریاں ہیں کہ بڑھتی جارہی ہیں؟ یہ ایک علیحدہ موضوع ہے، مگر میں آج کچھ ایسے طریقے بیان کرنا چاہ رہا ہوں جن کی مدد سے آپ خود کو صرف چند دنوں میں سست اور بیمار زندگی سے تندرست و توانا زندگی کی طرف لے کر جاسکتے ہیں۔

صحت و تندرستی ایک حساس موضوع ہے اور ہم بحیثیت قوم ایسے ہیں کہ اگر کوئی ڈاکٹر ملے تو سب بیمار بن جاتے ہیں اور اگر کوئی اپنی بیماری بتا بیٹھے تو ہم سب اسی وقت ایک ماہر ڈاکٹر بن جاتے ہیں اور اسے متضاد غذاؤں کے ساتھ دیسی ٹوٹکے بھی عنایت کردینا عین ثواب سمجھتے ہیں۔ چاہے اس کے نتائج کا ہمیں قطعاً علم بھی نہ ہو۔

ماہرین صحت کے مطابق حسب ذیل بنیادی طریقوں سے کافی حدتک صحت مند زندگی کو اپنایا جاسکتا ہے۔ صرف دس دن میں آپ کو اپنی صحت میں بدلاؤ نظر آئے گا۔ حقیقت یہ ہے کہ صحت اور تندرستی کو تبدیل کرنے کیلیے بہت سارے آسان طریقے ہیں، جو آپ فوری طور پر استعمال کرنا شروع کرسکتے ہیں۔ ان میں سے چند ایک یہ ہیں:

1۔ کھانا ذائقہ حاصل کرنے یا مزے لینے کیلیے مت کھاؤ، بلکہ اسے بطور رزق کھاؤ۔ یعنی جینے کیلیے کھاؤ نہ کہ کھانے کیلیے جیو۔ جب آپ ذائقہ حاصل کرنے کیلیے کھاتے ہیں تو آپ وہ غذا بھی لے لیتے ہیں جو آپ کی صحت کیلیے نقصان دہ ہوتی ہے۔ لہٰذا توانائی کیلیے کھانے کی کوشش کیجئے۔

2۔ روزانہ کی بنیاد پر کچھ دیر کی چہل قدمی ضرور کیجئے۔ کیوں کہ پیدل چلنے سے آپ کے جسم میں موجود اضافی کیلوریز جلتی ہیں۔ اور اس پر بھی کوئی پابندی نہیں کہ آپ نے صرف چلنا ہی ہے بلکہ آپ کو اگر چلنا پسند نہیں تو بھی آپ اپنی پسند کا کوئی بھی کھیل کھیل سکتے ہیں، جیسا کہ ٹینس، کرکٹ، باسکٹ بال، ہاکی وغیرہ۔

3۔ شوگر ڈرنکس سے پرہیز کیجئے۔ تازہ پھلوں کا جوس پیجئے اور وہ جوس بھی اپنے گھر میں خود تیار کیجئے۔ بہت زیادہ پانی بھی پیجئے۔

4۔ گوشت کے بجائے سبزی کا زیادہ استعمال کیجئے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ ڈاکٹر جب بھی پرہیز بتاتے ہیں تو سبزیوں کے علاوہ ہر چیز کا بتاتے ہیں۔ ہر بیماری کی نوعیت کے اعتبار سے کہ چاول نہیں کھانے یا دودھ نہیں لینا، بڑا گوشت نہیں کھانا، تلی ہوئی کوئی چیز نہیں کھانی یا فلاں پھل نہیں کھانا۔ مگر کسی بھی بیماری میں کوئی بھی سبزی منع نہیں کرتا۔ اس کے علاوہ وزن کم کرنے کیلیے بھی گوشت چھوڑ کر سبزی کا استعمال بہترین حل ہے۔ آپ کو سبزی خور بننے کی ضرورت نہیں مگر گوشت کے بجائے سبزی کو اہمیت دیجئے۔

5۔ اللہ تبارک وتعالیٰ نے ہمیں صرف ایک آیت میں صحت مند زندگی کا ایسا رہنما اصول بتادیا ہے کہ اس پر عمل ہمیں بہت سی پیچیدگیوں سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے: "اے بنی آدم، ہر عبادت کے موقع پر اپنی زینت سے آراستہ رہو اور کھاؤ پیو اور حد سے تجاوز نہ کرو۔ اللہ حد سے بڑھنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔"

پانچ وقت کی نماز، مسواک کرنا، وضو کیلیے اپنے اعضا کا پانی سے دھونا، اپنے آپ کو صاف رکھنا، خوشبو لگانا، اپنے معدے کے تین حصے کرکے ایک حصہ کھانا، ایک حصہ پانی پینا اور ایک حصہ خالی رکھنا عین صحت مند زندگی کے ایسے رہنما اصول ہیں کہ اگر صرف ان کو ہی اپنا لیا جائے تو آپ ایک تندرست زندگی گزار سکتے ہیں۔

وطن سرینگر

چھوٹی اور گھریلو صنعت بیکار

جموں کشمیر میں بہت پہلے سے ہی کافی تعداد میں گھریلوں صنعتوں سے لوگوں کا گزارا ہوا کرتا تھا اور سرکار پر بے روزگاری کی مار اِس قدر نہیں تھی جو آجکل دیکھنے کو ملتی ہے۔سرکاری محکموں میں ہر ایک پڑھے لکھے نوجوان کو نوکری فراہم کرنا مشکل ہی نہیں بلکہ ناممکن ہے اور اِس بے روزگاری کے بڑھتے ہوئے سلسلے کو روکنے کیلئے سرکار کو چاہئے کہ جموں کشمیر میں موجود چھوٹی اور گھریلوں صنعتوں کو بڑھاوا اور روزگار پیدا کرانے میں اِن کی بھرپور مدد کریں اور اُن گھریلوں صنعتوں کو پھر سے پہلے کی طرز میں فعال بنانے کی کوششوں کو تیز کریں۔آجکل ہم دیکھتے ہیں کہ ہمارے معاشرے میں جتنی بھی چھوٹی صنعتیں ہیں جن سے کشمیری اپنا روزگار کماتے تھے وہ ہرایک جگہ سے غائب ہوگئی ہیں کیونکہ سرکار کی ناقص یا پیسوں کی وجہ سے اُن گھریلوں صنعتوں کو کسی بھی طرح کا معالی معاونت نہیں کی گئی جس وجہ سے وہ تمام چھوٹی صعنتیں بند کرنی پڑی ۔اگر ہماری متعلقہ سرکاروں نے وقت پر ہمارے چھوٹے اور مقامی صنعت کاروں کو ترقی یافتہ ملکوں کے طرز پر اپنے اپنے مصنوعات کو تیار کرانے کیلئے راہ ہموار کیا ہوتا تو آجکل ہماری مرکزی اور ریاستی سرکار کو خلیجی ملکوں کے بڑے بڑے صعنت کاروں سے ہاتھ جوڑ کر ہماری ریاست میں اپنے تجارتی مراکز لگانے کیلئے ہاتھ نہیں پھیلانے پڑتے بلکہ ہم لوگوں کو باہری دُنیا سے لوگ اپنی کاریگری اور گھریلوں صنعت لگانے کیلئے دعوت دیتے مگر افسوس ہوتا ہوا دکھائی نہیں دیتا اور ہم لوگ رہتی دُنیا تک ترقی پذیر ممالک کے زیر اثر رہنیگے اور کبھی ترقی کی بلندیوں کو چھو نہیں سکے گے ۔سرکار کو ایک بار ہی مقامی لوگوں کو خود کفیل بنانے کی ضرورت ہے تا کہ آنے والے وقت میں ہم نوکری دینے والے بنے۔

انٹرنیٹ سے دین سیکھنے کے عادی

عبدالرشید طلحہ نعمانیؔ

یہ ایک ظاہر وباہر حقیقت ہے کہ ہمارا زمانہ علم وعمل،تقوی و تدین اور اخلاص وللہیت ہر اعتبار سے قحط و افلاس کا زمانہ ہے،حرف علم سے آشنائی رکھنے والے تو بہت ہیں؛مگر نسبت علم کی لاج رکھنے والے،حق تعالی سے تعلق خاص رکھنے والے اور امت کے تئیں نصح و خیر خواہی کا جذبہ رکھنے والے معدودے چند ہیں۔شاید ایسے ہی زمانے کی پیشین گوئی کرتے ہوئے نبی پاک ﷺ نے ارشاد فرمایا تھا: اللہ علم کو چھین کر نہیں اٹھائے گا۔یعنی لوگوں سے علم کو یوں نہیں ختم کرے گا کہ ان کے درمیان سے علم کو آسمان پر اٹھا لے؛بل کہ علم علماء ربانیین کی وفات سے اٹھتا چلا جائے گا۔یہاں تک کہ جب اللہ کسی بھی عالم کو نہیں چھوڑے گا یعنی ہر عالم کی روح قبض کرلے گا تو لوگ ایسے افراد کو اپنا خلیفہ،قاضی،مفتی، امام اور سردار بنالیں گے جو جاہل ہوں گے،ایسے لوگوں سے جب کوئی مسئلہ پوچھا جائے گا تو وہ بغیر کسی علم کے فتوی دیں گے اور بلاعلم فیصلہ کردیا کریں گے،یوں خود بھی گمراہ ہوں گے اور دوسروں کو بھی گمراہ کریں گے۔ اس طرح سے جہالت عام ہو جائے گی۔(بخاری ومسلم) ایک اور روایت میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:تم پر یہ (دین کا) علم (حاصل کرنا) لازم ہے اس سے پہلے کہ اسے اٹھالیا جائے اور اس کا قبض ہونا (علماء کی موت کے سبب) اس کا اٹھا لیا جانا ہے۔ پھر آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اپنی درمیانی انگلی اور انگوٹھے کے ساتھ والی انگلی کو ملاکر فرمایا: عالم اور متعلم اجر میں برابر کے شریک ہیں اور (ان کے علاوہ) باقی لوگوں میں کوئی بھلائی نہیں۔(ابن ماجہ)

علم وعمل کے اعتبار سے اس گئے گزرے دور میں بھی جہاں کہیں فکرمند علماء موجود ہیں،وہاں کی عوام بڑی حد تک فتنوں سے محفوظ و مامون ہے اور جہاں علماء موجود نہیں یا متفکر وفعال نہیں وہاں باطل فرقے اور گم راہ جماعتیں سرگرم عمل ہیں اور تیزی کے ساتھ اپنا جال پھیلانے اور حلقہ اثر بڑھانے میں مصروف ہیں۔اس سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ مسلم سماج میں علماء ربانیین کی کیا اہمیت و حیثیت ہے۔حدیث پاک میں نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: علماء دین انبیاء کرام کے وارث ہوتے ہیں اس میں کوئی شبہ نہیں کہ انبیاء دینار ودرہم کے وارث نہیں بناتے ہیں،وہ تو علم کا وارث بناتے ہیں،جس نے دین کا علم حاصل کرلیا اس نے پورا حصہ پالیا۔(ابوداؤد)

حدیث پاک میں نبی اکرم ﷺ نے علماء کو انبیاء کا نائب و خلیفہ قرار دیا ہے اور یہ نیابت ان تمام کاموں میں ہے جنہیں دے کر انبیاء کرام کو مبعوث کیا گیا۔اور نبیوں کے مقاصد بعثت میں اصلاح وتزکیہ بھی شامل ہے۔محترم مفتی تنظیم عالم قاسمی زید مجدہ ارقام فرماتے ہیں:اہل علم کی زندگی کا بڑا مقصد مسلمانوں کی رہنمائی اور ان کی اصلاح وتزکیہ ہے اور اس کے لیے ان سے رابطہ ضروری ہے۔رابطہ جتنا مضبوط ہوگا اتنا ہی ان کو نفع حاصل ہوگا اور اسی قدر عوام ان سے فیض یاب ہوں گے۔تعلق کے بغیر علم کا نفع عوام کو نہیں پہنچ سکتا اور نہ ان کی اصلاح کی امید رکھی جاسکتی ہے۔یہی وہ بنیادی وجہ ہے کہ رسول اکرم نے کبھی اپنے لئے خط امتیاز قائم نہیں کیا۔آپ صحابہ کرام سے اس طرح گھلے ملے رہتے تھے کہ نئے آنے والوں کو پہچاننا مشکل ہوجاتا کہ ان میں کون امام اور کون مقتدی ہیں،کون تابع اور کون متبوع ہیں۔آپ جب لوگوں کے ساتھ بیٹھتے تو بالکل تمام کے برابر،زانوئے مبارک کبھی ہم نشینوں سے نکلے ہوئے نہ ہوتے،مہمانوں کی خاطر تواضع خود آپ کرتے اور ان کی تمام ضروریات کی تکمیل کیا کرتے تھے۔صحابہ کرام دل وجان سے آپ پر قربان تھے،آپ کے ایک اشارے پر سیکڑوں افراد تعاون کے لئے کھڑے ہوجاتے؛مگر آپ نے انہیں سونپ کر بھی یکسوئی اختیار نہیں کی۔

ایک مرتبہ نجاشی کے دربار سے چند سفراء آپ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے۔آپ نے ان سب کو اپنے ہاں مہمان رکھا اور بہ نفس نفیس مہمان داری کے تمام فرائض انجام دیئے۔صحابہ کرامؓ نے عرض کیا کہ یہ خدمت ہم لوگ انجام دیں گے،آپ یہ خدمت ہمارے حوالے کردیجئے۔آپ نے یہ کہتے ہوئے اس سے انکار کردیا کہ ان لوگوں نے میرے دوستوں کی خدمت گزاری کی ہے؛لہذا میں خود ان کی خدمت کرنا چاہتا ہوں (بیہقی)۔حضرت جابر بن سمرؓ بیان فرماتے ہیں کہ نماز فجر کے بعد سورج طلوع ہونے تک آپ اپنی جگہ ذکر میں مشغول رہتے تھے۔سورج نکلنے کے بعد آپ اپنی جگہ سے اٹھتے پھر صحابہ کرام کے ساتھ بیٹھ جاتے۔وہ لوگ زمانہ جاہلیت کی باتیں کرتے اور اپنی مشرکانہ حرکتوں کو یاد کرکے آپس میں ہنسا کرتے تو آپ بھی ان کے تذکروں میں شامل رہتے،لطف اندوز ہوتے اور بعض باتوں پر مسکرایا کرتے تھے۔(ملخص از؛علماء اور عوام کے مابین بڑھتی دوریاں)

اس وقت کا بہت بڑا المیہ یہ ہے کہ ہمارے نوجوان علماء کرام سے نہ صرف دور ہوچکے ہیں؛بل کہ انٹرنیٹ سے دین سیکھنے کے عادی بن چکے ہیں،گوگل سرچ اور یوٹیوب کے ذریعہ اپنے سارے مسائل حل کررہے ہیں؛حالانکہ امام مالکؒ نے اپنے زمانے کے حالات کو پیش نظر رکھ کر فرمایا تھا:یہ علم،دین ہے لہذا دیکھ لیا کرو کہ تم کس سے اپنا دین لے رہے ہو،میں نے ستر لوگوں کو اللہ کے نبی ﷺ کی مسجد میں ستون کے پاس یہ کہتے ہوئے پایا کہ فلاں نے کہا کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا؛لیکن میں نے ان سے کچھ نہ لیا،جبکہ وہ سب سب اس قدر امین تھے کہ اگر انہیں مال پر نگراں مقرر کر دیا جاتا تو وہ امانت دار نکلتے؛لیکن وہ اس فن کے اہل نہ تھے۔(ان کے بالمقابل) محمد بن شہاب الزہری رحمہ اللہ جب ہمارے پاس تشریف لاتے تو ان کے دروازے پر ہجوم لگ جایا کرتا۔(الفقیہ والمتفقہ علیہ)

آج لوگ چند کتابوں کا مطالعہ کر کے علماء کا لبادہ پہن کر سادہ لوح مسلمانوں کو غلط سلط باتیں بتا کر راہ حق اور صراط مستقیم سے برگشتہ کرنے کی مسلسل کوشش کررہے ہیں۔عوام بھی ان کا خوب ساتھ دے رہی ہے اور ان کو سراہتے ہوئے انہیں علماء سے زیادہ اہمیت دینے لگی ہے۔ان کی شہرت اور چمک دمک کو دیکھتے ہوئے نوجوانان ملت بھی اسی راہ پر چل نکلے ہیں،اسی لیے آج آپ کو سوشل میڈیا پر خاص طور سے نام نہاد مبلغین و دعا اور محققین و برادرس کے القاب کے مصداق بہت سے افراد مل جائیں گے جو بزعم خویش دین کی بہت بڑی خدمت انجام دے رہے ہیں۔ چنانچہ آپ دیکھیں گے کہ جس نے بھی ایک دو کتابیں پڑھ لیں یا ایک دو لکچر سن لئے وہ گروپس، پیجز، بلاگس، ویب سائٹس اور یوٹیوب چینلز بنارہا ہے اور قرآن وحدیث کی خودساختہ تشریح کرتے ہوئے دین اسلام کی دھجیاں اڑانے کی کوشش کررہا ہے۔اوران سب کا واحد مقصد یہ ہے کہ عوام کا رابطہ علماء سے منقطع ہوجائے اور وہ بڑی حد تک اپنے مقصد میں کام یاب ہوچکے ہیں۔

ان پرآشوب حالات میں جہاں عوام الناس کی ذمہ داری ہے کہ وہ علماء سے مربوط رہیں،چھوٹے بڑے تمام مسائل میں انہی سے رجوع کریں،ان کی صحبت کو اپنے لیے نعمت و غنیمت سمجھیں،وہیں ائمہ وخطباء کی ذمہ داری ہے کہ وہ منبر ومحراب کے امین ہونے کی حیثیت سے عوام الناس سے اپنا رابطہ مضبوط کریں،ان کی خوشی اور غم کے موقعوں پر برابر کے شریک رہیں،ان کی اصلاح وتربیت کے لیے باضابطہ وقت فارغ کریں اور اپنی ذمہ داری سمجھ کر ان کو شریعت سے جوڑے رکھیں۔اس سے ان شاء اللہ ہمارا مستقبل ماضی کی طرح تابناک اور روشن ہوسکتا ہے اور ہم تاریخ میں ایک سنہرے باب کا اضافہ کرسکتے ہیں۔

اخیر میں مفکر اسلام علی میاں ندویؒ کے پرسوز خطاب سے ایک چشم کشا اقتباس نقل کرکے اپنی بات ختم کرتا ہوں،مولانا نے طلباء اور علماء کے مجمع سے خطاب کرتے ہوئے فرمایا تھا:

حضرات!آپ علماء کرام ہیں، آپ زعماء قوم ہیں، آپ میں بڑے بڑے خطیب ومقرر ہیں، آپ انجمنوں کے بانی اور اس کے ستون ہیں،پہلی بات یہ ہے (یعنی آپ کی پہلی ذمہ داری یہ ہے کہ آپ اس کی فکر اور کوشش کریں)کہ اس سرزمین کی اسلامیت باقی رہے، یہ آپ کے ذمہ واجب ہے، کل حشر کا میدان ہوگا اور رسول صلی اللہ علیہ وسلم تشریف رکھتے ہوں گے، اور اللہ تبارک وتعالیٰ عدالت کی کرسی پر ہوگا، اور رسول صلی اللہ علیہ کا ہاتھ ہوگا، اور آپ کا گریبان یا دامن ہوگا، آپ سے سوال ہوگا کہ اللہ نے اس سرزمین کو دولت اسلام سے مشرف کیا، اولیاء کرام کو وہاں بھیجا وہ اپنے کو خطرے میں ڈال کر اس وادی میں پہونچے انہوں نے خدا کا کلام اور پیغام وہاں کے باشندوں کو پہونچایا، پھر ہم نے اسلام کے پودے کو تن آور اور بار آور اور پر ثمر درخت بنایا اوروہ درخت سینکڑوں برس تک سرسبز شاداب اور پر ثمر وسایہ دار رہا، ہزاروں مسجدیں بنیں، سینکڑوں مدرسے خانقاہیں قائم ہوئیں، جلیل القدر علماء ومحدثین وفقہاء پیدا ہوئے؛ لیکن تمہاری ذرا سی غفلت وسستی یا اختلاف وانتشار یا کوتاہ نظری وکم نگاہی سے اسلام کا یہ باغ خزاں کی نذر ہوگیا۔(خطبات علی میاں ص۲۰۴ج۵)مضمون نگار کی رائے سے ادارہ کا متفق ہونا ضروری نہیں ہے

باقیات

101

کا موقع فراہم کرتے ہیں۔وزیر صحت سکینہ ایتو نے کنکلیو کے انعقاد اور سائنسی تحقیقات اور تعلیمی برتری کے فروغ کے لئے فیکلٹی، طلباٗ اور منتظمین کی کوششوں کو سراہا۔اُنہوں نے کہا کہ تحقیق پر مبنی تعلیم صحت کے اُبھرتے ہوئے چیلنجوں سے نمٹنے اور لوگوں کو معیاری طبی سہولیات فراہم کرنے کے لئے انتہائی ضروری ہے۔اُنہوں نے کہا، ''ڈاکٹر معاشرے میں نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں اور طب کا پیشہ انسانیت کی خدمت، ہمدردی اور عزم کے ساتھ انجام دینے والا ایک عظیم پیشہ ہے۔''وزیر موصوف نے نوجوان ڈاکٹروں اور محققین پر زور دیا کہ وہ اخلاقی طبی اصولوں پر کاربند رہیں اور مریضوں کی نگہداشت اور سائنسی تحقیق میں بہترین کارکردگی کے لئے کوششیں جاری رکھیں۔اُنہوں نے صحت ڈھانچے کو مضبوط بنانے، طبی تعلیم کو فروغ دینے اور پورے یوٹی میں تحقیقی سرگرمیوں کی حوصلہ افزائی کے لئے حکومت کے عزم کو بھی اُجاگر کیا۔اس موقعہ پر پرنسپل گورنمنٹ ڈینٹل کالج سری نگر نے کنکلیو کے مقاصد کے بارے میں مختصر خاکہ پیش کیا۔تقریب کے دوران وزیر صحت سکینہ ایتو نے طلباٗ اور فیکلٹی اراکین سے بھی بات چیت کی اور علمی وطبی میدان میں ان کی خدمات کو سراہا۔اُنہوں نے ریسرچ کنکلیو۔2026 کے نیوز لیٹر کی رسم رونمائی بھی اَنجام دی۔

102

ہوگئے۔حکام نے بتایا کہ سیلاب کی وجہ سے 2 مکانات کو جزوی نقصان پہنچا ہے۔ایک اہلکار نے بتایا کہ نذیر احمد ڈار اور ریاض احمد ڈار پسران غلام احمد ڈار ساکنہ نسو بانڈی پورہ کے 2 مکانات کو اس واقعے میں جزوی نقصان پہنچا ہے۔اس دوران 2 افراد جن کی شناخت مسکان اور ایک نابالغ کے نام سے ہوئی ہے، اس واقعے میں معمولی زخمی ہوئے۔ حکام نے بتایا کہ زخمیوں میں سے ایک کو ابتدائی طبی امداد کے بعد فارغ کر دیا گیا جبکہ دوسرا ضلع اسپتال بانڈی پورہ میں زیر علاج ہے۔حکام نے بتایا کہ بھاری بارش نے جمعرات کو سری نگر بانڈی پورہ روڈ پر دارالعلوم رحیمیہ کے قریب سیلاب جیسی صورتحال پیدا کردی، جب پانی اور کیچڑ کئی رہائشی مکانات میں گھس گیا، جس سے دو افراد زخمی ہوئے اور املاک کو نقصان پہنچا۔ایک مقامی رہائشی، ظہور احمد نے کہا کہ ہم نے کل میونسپل آفس اور آر اینڈ بی آفس کا دورہ کیا اور یہاں تک کہ افسروں سے ہاتھ جوڑ کر نالے کو صاف کرنے اور پانی کے رسنے کو روکنے کی درخواست کی۔انہوں نے مزید کہا کہ کارروائی کے بجائے، دونوں محکمے ایک دوسرے پر الزام لگاتے رہے۔ایک نے کہا کہ یہ میونسپلٹی کی غلطی ہے، دوسرے نے کہا کہ یہ R&B کی ذمہ داری ہے۔مکینوں نے مزید الزام لگایا کہ اس وقت زیر تعمیر نالے کو پرانے کے مقابلے میں جان بوجھ کر تنگ کیا گیا ہے جس سے پانی بہہ رہا ہے۔ مقامی لوگوں نے متاثرہ خاندانوں کے لیے فوری معاوضے کا مطالبہ کرتے ہوئے کہا کہ پرانا نالہ کافی چوڑا تھا۔ آج تباہی سب کے سامنے ہے۔انہوں نے تباہ شدہ سڑک کی فوری مرمت اور دوبارہ ہونے سے بچنے کے لیے مضبوط حفاظتی دیوار کی تعمیر کا بھی مطالبہ کیا۔دریں اثناء تحصیلدار بانڈی پورہ نے موقع پر پہنچ کر صورتحال کا جائزہ لیا۔ ڈپٹی کمشنر بانڈی پورہ نے کہا کہ ٹیمیں تعینات کی گئی ہیں اور بحالی کا کام جاری ہے۔دریں اثناء بدھ کی شام ایک طاقتور آندھی نے علاقہ زینہ گیر سوپور اور ملحقہ علاقوں میں بڑے پیمانے پر نقصان پہنچایا، جس سے درجنوں چھتوں اور کئی رہائشی مکانات کو نقصان پہنچا۔ مقامی لوگوں نے بتایا کہ محمد اسحاق کھٹانہ نامی ایک شہری کے رہائشی مکان کو چھت مکمل طور پر اُڑ جانے کے بعد شدید نقصان پہنچا جبکہ تیز ہواؤں کی وجہ سے قریب میں کھڑی ایک گاڑی کو بھی جزوی نقصان پہنچا۔ اس کے علاوہ شنگر گنڈ سوپور کے رہائشی پرویز احمد شاہ اور محمد صادق شاہ کے مکانات کو بھی طوفانی ہواؤں سے نقصان پہنچا۔ایک اور مکان زبیر مجید ڈار ولد عبدالمجید ڈار ساکنہ ہردشیوہ سوپور کے رہائشی کو بھی نقصان پہنچا ہے۔

103

بادشاہ ہیر اللہ پنجم کو چاندی سے تیار کردہ کشتی کا ماڈل پیش کیا گیا۔سویڈن کے وزیر اعظم آلف کرسٹرسن کو لداخ کی خالص اون سے تیار شال، لوکٹک چائے اور شانتی نکیتن کا ہاتھ سے تیار کردہ بیگ تحفے میں دیا گیا۔آئس لینڈ کی وزیر اعظم کرسٹرون فروستادوٹر کو شیریا میٹزنگ نورگے کی استعمال کردہ تاریخی برفانی کلہاڑی کی نقل پیش کی گئی۔متحدہ عرب امارات کے صدر شیخ محمد بن زاید النہیان کو روگن پینٹنگ، گجرات کے مشہور کیسر آم اور میگھالیہ کے اناس تحفے میں دیے گئے۔یو اے ای کے ولی عہد کو کوفت گری کے کام سے مزین خنجر اور متحلا کا کھاتہ جبکہ ملکہ مادر کو میسور کی سلک کپڑا اور منی پور کا مشہور ''بلیک رائس'' پیش کیا گیا۔اقوام متحدہ کے ادارہ خوراک و زراعت کے ڈائریکٹر جنرل کو بھارت کی مختلف اقسام کے روایتی چاول اور صحت بخش ملیٹ بارز تحفے میں دیے گئے۔حکام کے مطابق ان تحائف کے ذریعے بھارت نے دنیا کے مختلف ممالک کے ساتھ ثقافتی روابط اور روایتی ورثے کو اجاگر کرنے کی کوشش کی ہے۔

104

کے اعزاز میں "آخری پوسٹ" بجائی گئی۔ اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے کورین حکام نے کوریائی جنگ کے دوران بھارتی اہلکاروں کے تعاون کو سراہا اور دونوں ممالک کے درمیان مشترکہ میراث کے تحفظ کی اہمیت پر زور دیا۔تقریب کے دوران کرنل اے جی رنگراج کی بھانجی کلپنا پرساد کو "کورین وار ہیرو سرٹیفکیٹ" پیش کیا گیا، جنگ کے دوران ان کی نمایاں خدمات کے اعتراف میں۔ وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ اور جنوبی کوریا کے وزیر قومی دفاع آہن گیو بیک نے 20 مئی کو سیول میں جامع دوطرفہ مذاکرات کیے۔ وزارت دفاع کے مطابق، دونوں وزراء نے دفاعی تعاون کے تمام شعبوں کا جائزہ لیا اور صنعت، سلامتی، پیداوار، فوجی ٹیکنالوجی اور عسکری تبادلے جیسے شعبوں میں تعاون کو مزید وسعت دینے پر اتفاق کیا۔

105

ملک کے عوام کو کفایت شعاری سے کام لینے کی تلقین کی۔وزیر اعظم نے اپنے گاڑیوں کے حجم کو کم کرنے کی کارروائی انجام دی جس کے بعد کئی مرکزی وزراء، ریاستوں مرکزی زیر انتظام علاقوں میں کفایت شعاری سے کام لینا شروع کیا تاہم بیس مئی کو مرکزی وزارت خزانہ کی جانب سے پبلک سیکٹر بینکوں اور مالیاتی اداروں اور دیگر سرکاری دفتروں کے لئے ایک حکم نامہ جاری کیا جس میں انہیں تلقین کی گئی کہ وہ ایندھن کی بچت اور کفایت شعاری کو اپنانے کے لئے اقدامات اٹھائیں۔ پبلک سیکٹر بینکوں اور مالیاتی اداروں کو ہدایت کی گئی کہ وہ اپنی تمام میٹنگیں آن لائن کرے اور بینکوں کے اعلیٰ حکام کو ہدایت کی گئی کہ وہ غیر ملکی دوروں میں 90% تک کمی لائے جن میٹنگوں کو انتہائی لازمی منعقد کرنا ہے ان کے لئے اقدامات تو اٹھائے جائے تاہم اس دوران کفایت شعاری کو مد نظر رکھنا ہوگا ۔مرکزی وزارت خزانہ نے تمام فائنانس ڈیپارٹمنٹوں اور ان سے منسلک دوسرے اداروں کو بھی ہدایت کی ہے کہ وہ ایندھن کی بچت اور ملک میں خدمات کو انجام دینے کے لئے سنجیدہ ہوجائے ۔وزارت خزانہ نے اپنے حکم نامے میں یہ بات صاف کردی کہ ایندھن کی بچت سے ہی ہم دیگر مشکلات پر قابو پاسکتے ہے۔ حکم نامے میں کہا گیا ہے کہ ہر ایک سرکاری افسر یا عام شہری کو اپنی ذمہ داریوں کا احساس کرنا پاگا کہ اس نازک صورتحال سے نمٹنے کے لئے وہ کیا کرسکتا ہے اور اس کے لئے عملی اقدامات بھی اٹھائیں۔

106

وہ مساوی ترقی کے مواقع فراہم کرنے کا دعویٰ نہیں کرسکتا۔اُنہوں نے کہا کہ عالمی سطح پر کئی دہائیوں کی تحقیق اور اس کے نتائج نے ثابت کیا ہے کہ غذائیت اور تعلیم الگ الگ چیزیں نہیں بلکہ اچھی غذائیت ہی تعلیم کی بنیاد ہے۔لیفٹیننٹ گورنر نے کہا، ''جو بچے متوازن اور غذائیت سے بھرپور کھانا کھاتے ہیں وہ بہتر توجہ دیتے ہیں، معلومات کو زیادہ مؤثر طریقے سے برقرار رکھتے ہیں اور کلاس میں زیادہ سرگرمی سے حصہ لیتے ہیں۔ پروٹین، وٹامنز اور متوازن غذا بچے کی سوچنے اور سمجھنے کی بنیادی توانائی فراہم کرتے ہیں۔ میں چاہتا ہوں کہ جموں کشمیر کا ہر سکول یاد رکھے جب ہم سکولوں میں غذائیت سے بھرپور کھانا فراہم کرتے ہیں تو ہم محض پیٹ نہیں بھر رہے بلکہ ہم مستقبل کی سوچ کو تشکیل دے رہے ہیں۔''اُنہوں نے کہا،''اگلی نسل نہ صرف ہمارا مستقبل ہے بلکہ وہ ان خوابوں اور اُمنگوں کا جیتا جاگتا اظہار ہے جو ہم ایک قوم کے طور پر سنوارنا چاہتے ہیں۔ان کی تعلیم، صحت اور اعتماد معاشرے کی مشترکہ ذمہ داری اور اجتماعی عہد ہے۔آج ہم بچوں میں جو اقدار، علم اور اعتماد پیدا کریں گے وہ آنے والی دہائیوں میں جموں وکشمیر اور ہندوستان کی سمت متعین کریں گے۔۔لیفٹیننٹ گورنر نے کہا،''جو بچے متوازن اور غذائیت سے بھرپور کھانا کھاتے ہیں وہ بہتر توجہ دیتے ہیں، معلومات کو زیادہ مؤثر طریقے سے برقرار رکھتے ہیں اور کلاس میں زیادہ سرگرمی سے حصہ لیتے ہیں۔ پروٹین، وٹامنز اور متوازن غذا بچے کی سوچنے اور سمجھنے کی بنیادی توانائی فراہم کرتے ہیں۔ میں چاہتا ہوں کہ جموں کشمیر کا ہر سکول یاد رکھے جب ہم سکولوں میں غذائیت سے بھرپور کھانا فراہم کرتے ہیں تو ہم محض پیٹ نہیں بھر رہے بلکہ ہم مستقبل کی سوچ کو تشکیل دے رہے ہیں۔''اُنہوں نے کہا :''اگلی نسل نہ صرف ہمارا مستقبل ہے بلکہ وہ ان خوابوں اور اُمنگوں کا جیتا جاگتا اظہار ہے جو ہم ایک قوم کے طور پر سنوارنا چاہتے ہیں۔ان کی تعلیم، صحت اور اعتماد معاشرے کی مشترکہ ذمہ داری اور اجتماعی عہد ہے۔آج ہم بچوں میں جو اقدار، علم اور اعتماد پیدا کریں گے وہ آنے والی دہائیوں میں جموں وکشمیر اور ہندوستان کی سمت متعین کریں گے۔''اس موقعہ پر لیفٹیننٹ گورنر نے اکشے پاترا کی بے لوث خدمات کو سراہا جو سکولی کھانے کے شعبے میں دُنیا کی سب سے بڑی این جی اوز میں سے ایک ہے اور اس وقت 16 ریاستوں اور 3 یوٹیز میں 20 لاکھ سے زائد بچوں کو خدمات فراہم کررہی ہے۔اس موقعہ پر لیفٹیننٹ گورنر نے سکولی طلبا کو کھانا بھی پیش کیا۔تقریب میں اکشے پترا فاؤنڈیشن کے قومی صدر اور ٹرسٹی شری بھرت ارشھا داس، رکن اسمبلی شری ماتا ویشنو دیوی حلقہ بلدیو راج شرما، ممبر اسمبلی ریاسی کلدیپ راج دوبے، لیفٹیننٹ گورنر کے پرنسپل سیکرٹری ڈاکٹر مندیپ کے بھنڈاری، کمشنر سیکرٹری محکمہ سکولی تعلیم رام نواس شرما، آئی جی پی جموں بھیم سین توتی، صوبائی کمشنر جموں رمیش کمار، ڈی آئی جی اودھمپور۔ریاسی رینج شیو کمار شرما، ضلع ترقیاتی کمشنر ریاسی کمار ابھیشیک، سوپتا آئیل ٹیکنالوجیز سے اوے سی رنگیے، سینئر افسران، اکشے پاترا فاؤنڈیشن کے اراکین اور بڑی تعداد میں طلباٗ نے شرکت کی۔

107

نہ صرف کنبے بلکہ ان سے قریبی تعلق رکھنے والے لوگوں میں بھی ایک خلا پیدا ہوگیا ہے۔تعزیتی دورے کے دوران وزیر کے ہمراہ ممبر اسمبلی بارہمولہ جاوید حسن بیگ اور رُکن اسمبلی سونہ واری ہلال اکبر لون بھی تھے اور اُنہوں نے مرحوم کی روح کے دائمی سکون کے لئے دُعا کی۔

108

سرگرمیاں جمعرات کی رات سے جمعہ کی دوپہر تک گرج چمک کے ساتھ وسیع بارش ممکن ہے۔جبکہ اس دوران تیز ہواؤں کیساتھ تیز بارش اور ژالہ باری بھی متوقع ہے۔زمینداروں اور باغ مالکان کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ آج یعنی جمعرات اور کل یعنی جمعہ کو اپنے کھیتوں میں کام اور باغات میں ادویات کا چھڑکاؤ روک دیں۔

109

کہ گودام کا مالک کھاد کو ذخیرہ کرنے اور رکھنے کے بارے میں کوئی درست لائسنس یا مجاز دستاویزات پیش کرنے میں ناکام رہا۔ معاملے پر کارروائی کرتے ہوئے، پولیس تھانہ پلوامہ میں ایف آئی آر نمبر 93/2026 قانون کی متعلقہ دفعات کے تحت درج کی گئی۔ معاملے کی مزید تفتیش جاری ہے۔ پلوامہ پولیس قانون کے سخت نفاذ کے لئے پرعزم ہے اور عوام سے اپیل کرتی ہے کہ وہ پولیس کے ساتھ تعاون کریں اور اپنے اپنے علاقوں میں کسی بھی غیر قانونی ذخیرہ اندوزی، بلیک مارکیٹنگ یا ضروری اشیاء کی غیر مجاز ذخیرہ اندوزی کی اطلاع دیں۔

110

رائفلز اور 18 ویں بٹالین سی آر پی ایف کی مشترکہ ٹیم نے کولگام کے محمد پورہ گاؤں میں ناکہ آپریشن کے دوران ایک مشکوک شخص کو روکا۔ تلاشی کے دوران، ٹیم نے اس کے قبضے سے 2 دستی بموں کیساتھ اشتعال انگیز پوسٹرز اور دیگر مواد برآمد کیا۔ پولیس کے مطابق ملزم کی شناخت عادل حسین لون ولد محمد صادق لون ساکن محمد پورہ کولگام کے طور پر ہوئی ہے جسے موقع پر گرفتار کرلیا گیا۔ پولیس نے بتایا کہ ایف آئی آر نمبر 88/2026 کے تحت پولیس اسٹیشن کولگام میں قانون کی متعلقہ دفعات کے تحت مقدمہ درج کیا گیا ہے، جبکہ مزید تفتیش شروع کی گئی ہے۔

111

، اگر ضرورت پڑی تو ہم اسکولوں اور کالجوں میں آن لائن موڈ پر جائیں گے، اور ہمارے اسکول اور کالج بھی اس کیلئے تیار ہیں لیکن ابھی تک ہم نے اس بارے میں کوئی فیصلہ نہیں لیا ہے۔

1112

قیمتیں بڑھ رہے ہے جس نے عام انسان کو جھنجوڑ کے رکھ دیا ہے اور ماہر اقتصادیات کے مطابق جموں وکشمیر میں فی کس امدانی میں گروٹ آگئی ہے۔ سرکار اس بات کا سنجیدہ نوٹس نہیں لے رہی ہے اگر بڑے پیمانے پر تعمیراتی سرگرمیاں سرکار شروع کردیتی تو غریبی کی ریکھا سے نیچے زندگی بسر کرنے والے مزدوروں کے علاوہ کاریگروں، ہنر مندوں، تعمیراتی سامان فروخت کرنے والوں کو راحت ملتی ۔دیہی ترقی محکمہ کی جانب سے گرام سبھا کے تحت جو تعمیراتی منصوبے ہاتھ میں لئے گئے تھے ان کے لئے بھی ابھی تک رقومات مختص نہیں کی گئی ہے دیگر اداروں کی جانب سے بھی زمینی سطح پر تعمیراتی سرگرمیاں شروع نہیں کی گئی او راس کا لازمی اثر عام انسان پر پڑتا ہے۔مزدور کاریگر خود کو بے بس سی چار تصور کررہے ہیں۔ایک طرف ملک بھر میں لوگ مشکلات سے گزر رہے ہے اور دوسری جانب کمر توڑ مہنگائی غریب کے منہ سے چھینے میں کوئی کسر نہیں چھوڑ رہے عام انسان جائے تو جائے کہا حکومت کی جانب سے چک اینڈ بیلنس کا کوئی طریقہ واضع نہیں کیا جارہا ہے۔ سٹیٹ موٹر گراج سی کی چند گاڑیاں محدود کرنے سے زمینی صورتحال تبدیل نہیں ہوسکتی ہے اور نہ ہی حفاظتی اقدامات پر کسی قسم کا سمجھوتہ کیا جاسکتا ہے۔ عوامی حلقوں کا ماننا ہے کہ معاشی اور اقتصادی بدحالی کو سنجیدگی کے ساتھ لے کرا سے نمٹنے کی ضرورت ہے ۔عام انسان اپنے آپ کو مصائب مشکلات اور رکاوٹوں میں پارہا ہے۔ ماہرین کے مطابق سرکار کی یہ ذمہ داری ہے عوامی حلقوں کا ماننا ہے کہ معاشی اور اقتصادی بدحالی کو سنجیدگی کے ساتھ لے کرا سے نمٹنے کی ضرورت ہے ۔عام انسان اپنے آپ کو مصائب مشکلات اور رکاوٹوں میں پارہا ہے۔ ماہرین کے مطابق سرکار کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ اس نازک صورتحال سے نمٹنے کے لئے اقدامات اٹھائے۔ماہر اقتصادیات کے مطابق جموں وکشمیر میں پچیس فیصد سے کم سرکاری ملازمین ہیں اور چالیس سے پچپن فیصد تک کسان ،مزدور، ہنر مند زندگی بسر کررہے ہے ان کے امدانی کے وسائل ہر گزرتے دن گھٹ رہے ہے وہ کس طرح سے اپنی ضرورتوں کو پورا کرے اس کا علاج سرکار کے پاس ہے ۔ماہرین کے مطابق جس تیزی کے ساتھ مہنگائی بڑھ رہی ہے اس سے غریب کنبوں کو دووقت کی روٹی بھی نصیب نہیں ہوگی ان پر کیا گزرے گی یہ بیان کرنا مشکل ہی نہیں ناممکن ہے۔ اس سے غریب کنبوں کو دووقت کی روٹی بھی نصیب نہیں ہوگی ان پر کیا گزرے گی یہ بیان کرنا مشکل ہی نہیں ناممکن ہے۔

از دفتر نائب تحصیلدار ماگام
عنوان: درخواست منجانب فہیم الحسن ولد غلام حسن آہنگر ساکنہ بٹہ پورہ کانہامہ تحصیل ماگام نسبت اجرائی JK-OBC سرٹیفکیٹ تحت ایس آر او 294 بحق سائل خود

اشتہار برائے آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں سائل نے ایک درخواست نسبت اجرائی JK-OBC سرٹیفکیٹ تحت ایس آر او 294 دی ہے جو کہ دفتر ھذا میں زیر کارروائی ہے۔اس بارے میں پٹواری حلقہ سے رپورٹ طلب کیا گیا۔جس کے مطابق سائل کی تمام جائیداد منقولہ وغیر منقولہ موضع بٹہ پورہ کانہامہ میں موجود ہے۔ سائل بدستور موضع بٹہ پورہ کانہامہ میں مقیم ہیں اور سائل طبقہ'' آہنگر'' سے تعلق رکھتا ہے اور اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں JK-OBC سرٹیفکیٹ بذمرہ '' آہنگر'' اجرا فرمائی جائے۔قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرتے 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 یونہ مکہامہ

چیف سیکرٹری نے آئی یو ایس ٹی میں گڈ گورننس اور پالیسی تجزیہ مرکز کا افتتاح کیا

یونیورسٹی کے تعلیمی اور تحقیقی اقدامات کی تعریف کی

اونتی پورہ؍؍رانفور چیف سیکرٹری مسٹر اٹل ڈولو نے جمعرات کو اسلامک یونیورسٹی آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی (آئی یو ایس ٹی) کا دورہ کیا اور پالیسی ریسرچ، گورننس اختراعات اور ادارہ جاتی تعاون کو مضبوط بنانے کے سلسلے میں سنٹر فار گڈ گورننس اینڈ پالیسی اینالیسس (سی جی جی اینڈ پی اے) کا افتتاح کیا۔ دورے کے دوران چیف سیکرٹری نے یونیورسٹی کے کیمپس I اور کیمپس III کا دورہ کیا اور مختلف لیبارٹریوں اور تعلیمی سہولیات کا معائنہ کیا۔انہوں نے افسران اور ممبران سے بھی بات چیت کی۔مسٹر اٹل ڈولو نے یونیورسٹی کی ترقی اور تعلیمی ترقی میں فیکلٹی اور عملے کی کوششوں کو سراہا۔ انہوں نے یونیورسٹی کے تحقیقی اقدامات کو بھی سراہا۔

وائس چانسلر آئی یو ایس ٹی پروفیسر شکیل اے رومشو اوران کی ٹیم کو آئی یو ایس ٹی کی کامیابیوں پر مبارکباد دیتے ہوئے انہوں نے اس یقین کا اظہار کیا کہ سینٹر فار گڈ گورننس اینڈ پالیسی اینالیسس پالیسی ریسرچ اور ادارہ جاتی ترقی میں یونیورسٹی کے تعاون کو مزید تقویت دے گا ۔اس موقع پر خطاب کرتے ہوئے پروفیسر شکیل اے رومشو نے یونیورسٹی کی کامیابیوں پر روشنی ڈالی اور تعلیمی فضیلت ،اختراعات اور عوامی مشغولیت کیلئے اس کے وژن کا خاکہ پیش کیا ۔قبل ازیں پروفیسر جی این ایتو نے معززین کا خیر مقدم کرتے ہوئے کہا کہ مرکز ثبوت پر مبنی پالیسی سازی ، بین الضابطہ تحقیق ، تعلیمی اداروں ، حکومتی اداروں اور معاشرے کے درمیان بامعنی تعاون کو فروغ دینے کیلئے ایک اہم پلیٹ فارم کے طور پر کام کرے گا۔ پروگرام کا اختتام رجسٹرار آئی یو ایس ٹی پروفیسر شمیم احمد شاہ کے شکریہ کے رسمی ووٹ کے ساتھ ہوا جنہوں نے چیف سیکرٹری کے دورے اور گورننس ، پالیسی جدت اور ادارہ جاتی ترقی کے بارے میں قابل قدر بصیرت کیلئے شکریہ ادا کیا ۔ کہا کہ مرکز ثبوت پر مبنی پالیسی سازی، بین الضابطہ تحقیق، تعلیمی اداروں، حکومتی اداروں اور معاشرے کے درمیان بامعنی تعاون کو فروغ دینے کیلئے ایک اہم پلیٹ فارم کے طور پر کام کرے گا ۔ پروگرام کا اختتام رجسٹرار آئی یو ایس ٹی پروفیسر شمیم احمد شاہ کے شکریہ کے رسمی ووٹ کے ساتھ ہوا جنہوں نے چیف

نائب وزیر اعلیٰ نے ہندواڑہ کا دورہ کیا، ڈرگمولہ۔ہتمولہ پُل پروجیکٹ کا افتتاح کیا

ہندواڑہ؍؍رانفور؍نائب وزیر اعلیٰ مسٹر سریندر چودھری نے ترقیاتی کاموں کا جائیزہ لینے، عوامی سہولیات کا جائیزہ لینے اور متعدد مقامات پر عوامی رسائی کے پروگرام منعقد کرنے کیلئے کپواڑہ ضلع کے ہندواڑہ کا ایک وسیع دورہ کیا۔نائب وزیر اعلیٰ کے ہمراہ رُکن اسمبلی چودھری محمد رمضان اور ایم ایل اے لوڑی ڈاکٹر سجاد شفیع بھی موجود تھے۔ایک وسیع دورے کے دوران نائب وزیر اعلیٰ نے نالہ اپ پور پر 110 میٹر طویل ڈرگمولہ۔ہتمولہ پُل کا بھی افتتاح کیا۔ اس موقع پر بات کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ طویل انتظار کے بعد پل کا منصوبہ ڈرگمولہ اور ملحقہ علاقوں کے لوگوں کیلئے رابطے، نقل و حرکت کی آسانی میں نمایاں بہتری لائے گا۔انہوں نے کہا "یہ پل جو ایک طویل عرصے سے زیر التوا تھا، ضروری خدمات تک رسائی میں اضافہ کرے گا اور مقامی باشندوں کیلئے بہتر مواقع پیدا کرے گا۔ نائب وزیر اعلیٰ نے ہندواڑہ کے بس اسٹینڈ اور مین بازار کا بھی دورہ کیا اور مقامی ٹرانسپورٹ اور تاجر انجمنوں کے

بڑے اجتماعات سے خطاب کیا ۔ اجتماعات سے خطاب کرتے ہوئے نائب وزیر اعلیٰ نے یقین دلایا کہ حکومت ٹرانسپورٹرز اور تاجروں کی فلاح و بہبود کیلئے پرعزم ہے اور یقین دلایا کہ تمام حقیقی مسائل کو ترجیحی بنیادوں پر حل کیا جائے گا۔انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ موجودہ حکومت نے ہندواڑہ میں طویل عرصے سے زیر التوا ترقیاتی کاموں کو تیز رفتاری کی بنیاد پر مکمل کیا ہے ۔انہوں نے بتایا کہ مختلف اہم سڑکوں اور پلوں کے پروجیکٹوں پر کام جاری ہے، ہندواڑہ کیلئے پی ایم جی ایس وائی کے تحت پانچ سڑکوں کو بھی منظوری دی گئی ہے اوران پروجیکٹوں پر جلد ہی کام شروع ہو جائے گا ۔ ڈرگمولہ پل کا ذکر کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ یہ منصوبہ کافی عرصے سے زیر التوا تھا لیکن موجودہ حکومت نے اسے دو سال کے اندر مکمل کیا ہے۔نائب وزیر اعلیٰ نے متعلقہ حکام کو ہدایت دی کہ وہ مزدوروں اور مسافروں کی سہولت کیلئے ہندواڑہ میں لیبر سرائے سہولت کی تعمیر کیلئے موزوں اراضی کی نشاندہی کریں ۔ انہوں نے میکڈمائیزیشن کے کاموں اور دیگر جاری ترقیاتی منصوبوں کا بھی جائیزہ لیا اور افسران کو ہدایت دی کہ وہ تمام کاموں کی بروقت تکمیل کو یقینی بنائیں۔دن بھر کے دورے کے دوران نائب وزیر اعلیٰ نے بنگس اور دیگر مقامات پر عوامی رابطہ پروگراموں کا بھی انعقاد کیا، جہاں انہوں نے عوامی وفود سے بات چیت کی اور کپواڑہ ضلع میں مضبوط ترقی ، عوامی خدمات کو بہتر بنانے اور ذمہ دار حکمرانی کے تئیں حکومت کے عزم کا اعادہ کیا۔ اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ دلکش راجور بنگس بے پناہ قدرتی حسن اور سیاحت کی صلاحیتوں سے مالا مال ہے ۔ انہوں نے کہا کہ حکومت بہتر انفراسٹرکچر، عوامی خدمات اور پائیدار ترقی کے اقدامات کے ذریعے مقامی آبادی کی فلاح و بہبود اور ترقی کیلئے پرعزم ہے ۔ انہوں نے گورنمنٹ میڈیکل کالج (جی ایم سی) ہندواڑہ کا بھی دورہ کیا تاکہ عوام کو فراہم کی جارہی صحت کی سہولیات کا جائیزہ لیا جاسکے ۔ معائنہ کے دوران نائب وزیر اعلیٰ نے پرنسپل ، ڈاکٹروں اور دیگر عملے کے ارکان کے ساتھ تفصیلی بات چیت کی اور بنیادی ڈھانچے ، طبی آلات اور دیگر ضروری سہولیات کی دستیابی کا جائیزہ لیا۔ ممبر

Health & Medical Education Department

GOVERNMENT MEDICAL COLLEGE, ANANTNAG

College Campus, Dialgam Anantnag J&K-192210

Subject: Provisional Selection List of candidate for the post of Nursing & Paramedical Staff/ Technical Assistant/ Technician on Academic Arrangement basis under S.O. 364 of 2020, dated: 27.11.2020 in Government Medical College, Anantnag.

Reference: Adv. No. 05 GMCA of 2026, dated: 09-03-2026.

NOTIFICATION

Pursuant to the recommendations of the selection committee constituted for the recruitment/selection in Government Medical College, Anantnag against the post advertised on Academic Arrangement basis vide Advertisement Notice No. 05 GMCA of 2026, dated: 09.03.2026, the candidate mentioned in Annexure 'B' to this notification is hereby selected against the post of Nursing & Paramedical Staff/Technical Assistant/Technician.

The selected candidate is directed to report Office of the Principal, Govt. Medical College Anantnag at Main Campus Dialgam within 05 days from the date of publication of this notification for document submission/scrutinization and for processing the verification of his/her Character and Antecedents (CID verification) through online mode.

Annexure
TECHNICAL ASSISTANT/TECHNICIAN
SELECTION UST UNDER SCHEDULE CASTE

S. NO.	ROLL NO.	NAME OF CANDIDATE	PARENTAGE	ADDRESS	DATE OF BIRTH	MARKS OBTAINED IN WRITTEN TEST
01	1743	INDERJEET	SOME RAJ	BELLENA JODHPUR DODA	15.02.1998	14
WAITING LIST UNDER SCHEDULE CASTE						
01	1744	JASVIR BHAGAT	CHAMAN LAL	DHARAMKOTE BILLAWAR KATHUA	11.07.1998	12

Note: In case of tie in merit secured by two or more candidates in the written test, issued vide Notification No. GMCA/Estt./Rec./2026/4297-4301, dated: 06.05.2026, the candidate with earlier date of birth (D.O.B.) has been given preference

Sd/- Principal/dean
Govt. Medical college
Anantnag

DIPK No: 1509/26

مٹر کھانے کے صحت پر اثرات

موسم سرما کے آتے ہی سبزیوں کی بہار آجاتی ہے، سبزیوں کی دکان مختلف اور نت نئی سبزیوں سے بج جاتی ہے جن میں سے ایک پھلیوں میں شمار کی جانے والی سبزی مٹر ہے۔ گھر کے بڑے ہوں یا بچے ہر کوئی مٹر کے شوقین ہوتے ہیں یہ ہی وجہ ہے کہ امور خانہ انجام دینے والے موسم سرما میں سال بھر کے لئے مٹر کا اسٹاک جمع کرلیتے ہیں۔ چھوٹے چھوٹے موتیوں کی مانند یہ دانے جتنے ذائقہ دار ہوتے ہیں اس کے اتنے ہی طبی فوائد بھی ہیں، چند طبی فوائد درج ذیل مٹر میں آئرن، زنک اور کاپر موجود ہوتے ہیں، جو سرد موسم میں جسم کو ضروری غذائی اجزا فراہم کرتے ہیں، اس کے ساتھ ساتھ مٹر کافی مقدار میں اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں جو قوت مدافعت کو مضبوط بناتےہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق مٹر کا استعمال آنکھوں کے لئے بھی مفید ہے، مٹر میں موجود لیوٹن اور زیکزانتھن بینائی کو بڑھانے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ یورپ اور امریکا میں حال ہی میں کی گئی تحقیق میں دعویٰ کیا گیا کہ مٹر الزائمر سے لڑنے میں مدد دیتا ہے۔ مٹر دل اور گردے کو صحت مند رکھنے کے ساتھ ساتھ بلڈ پریشر کو بھی کنٹرول کرتا ہے جبکہ ذیابطیس کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ مٹر میں پائے جانے والا سیلینیم جوڑوں کے درد اور سوجن کو کم کرتا ہے۔ مٹر میں وٹامن اے اور ای وافر مقدار میں پایا جاتا ہے، یہ دونوں وٹامنز جلد کے لئے بہت فائدے مند تصور کئے جاتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق اگر ہرے مٹر کو پیس کر چہرے پر لگایا جائے تو یہ قدرتی اسکرب کا کام کرتا ہیاور جلد کو نکھارنے میں مدد دیتا ہے۔ لیکن وہ افراد جو وزن کم کرنے کے خواہشمند ہوں وہ اس کا استعمال ذرا احتیاط سے کریں، کیونکہ ان چھوٹے چھوٹے دانوں میں کیلوریز کی بھاری مقدار پائی جاتی ہے۔

کیوی فروٹ کھانے کے 6 حیران کن فوائد

روزمرہ زندگی میں تازہ پھلوں اور سبزیوں کو انسان کی خوراک میں شامل کرنے کی اہمیت کو بالکل بھی نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ پھل اور سبزیاں وٹامنز، معدنیات اور فائبر جیسے غذائی اجزاء سے بھرپور ہوتی ہیں۔ یہ انسان کی صحت مند اور متوازن غذا میں بہترین اضافہ کرتے ہیں۔ ویسے تو ہر پھل ہی انسان کی صحت کے لیے بہت سے فوائد رکھتا ہیلیکن کیوی فروٹ کو خوراک میں شامل کرنے سے کچھ حیرت انگیز فوائد حاصل ہوسکتے ہیں۔

1-جلد کیلئے بہترین

کیوی فروٹ میں وٹامن سی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے جو کہ انسان کی جلد کے لیے بہترین ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق صرف 100 گرام کیوی فروٹ آپ کی یومیہ وٹامن سی کی ضرورت کا 154 فیصد حصہ فراہم کرتا ہے اور اس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس بھی بڑھتی عمر کی وجہ سے پڑنے والی جھریوں کو روکتے ہیں۔

2-بلڈ پریشر کا کنٹرول

ہائی بلڈ پریشر ایک ایسا مسئلہ ہے جس سے لاکھوں لوگ متاثر ہیں لیکن

خوش قسمتی سے کیوی فروٹ پوٹاشیم کی شاندار مقدار کی وجہ سے ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد کرسکتا ہے۔ اس سے دیگر بیماریوں جیسے کہ فالج اور ذیابطیس ٹائپ ٹو کے مریضوں کے لیے بھی بہترین ہے۔

3-ہاضمے کیلئے بہترین

ایک رپورٹ کے مطابق، ہر 100 گرام کیوی فروٹ تقریباً 3 گرام ڈائٹری فائبر فراہم کرسکتا ہےجس سے یومیہ فائبر کی مقدار میں 12 فیصد تک اضافہ ہوسکتا ہے۔ ڈائٹری فائبر کی وجہ سے انسان کو کافی دیر تک کھانے کی طلب نہیں ہوتی اور یہ ہاضمے کے لیے بھی بہترین ہے۔ کیوی میں پروٹین کو تحلیل کرنے والا انزائم ہوتا ہے جو کہ اسے تیزی سے امائینو ایسڈ میں تبدیل کرنے مدد دیتا ہے۔

4-اچھی نیند

اس بات پر یقین کرنا تھوڑا مشکل ہے لیکن یہ بات تحقیق میں سامنے آئی ہے کہ کیوی فروٹ کو رات کی نیند کو بھی بہتر بناتا ہے کیونکہ اس میں سیروٹونن جیسے مرکبات ہوتے ہیں۔ اس پھل کے استعمال سے نیند آنے میں درپیش مشکلات سے بھی راحت مل سکتی ہے۔ کیوی فروٹ کا چھلکا نیند کو بہتر بنانے کے لیے ایک طاقتور جزو ہے۔

5-قوت مدافعت میں اضافہ

کیوی فروٹ میں موجود وٹامن سی قوت مدافعت بڑھانے کا بہترین ذریعہ ہے مزید یہ کہ اس پھل میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس جسم میں سوزش کو کنٹرول کرنے اور آزاد ریڈیکلز سے ہونے والے نقصان سے تحفظ فراہم کرسکتے ہیں۔

نیند روٹھ گئی ہے تو اس قہوے کا استعمال کریں

دن بھر کی تھکان کو دور کرنے کے لئے اچھی رات کی نیند کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن اکثر مشاہدہ کیا گیا ہے کہ جب زیادہ تھکان ہو جائے تو نیند روٹھ جاتی ہے۔ اچھی صحت کے لئے 7 سے 8 گھنٹوں کی نیند کی ضرورت ہے، اگر آپ کو بھی رات کی نیند میں دشواری کا سامنا ہے تو درج ذیل اجزاء سے تیار کردہ قہوہ ضرور نوش کریں۔ جائفل: جائفل اور اس کا تیل ہمارے اعصاب کو پُرسکون کرنے اور جسم کو تناؤ سے نجات دلانے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اگر رات سونے سے قبل ہلدی دودھ میں 1 چٹکی جائفل پاؤڈر شامل کرلیں تو نہ صرف جلد بلکہ گہری نیند سو سکیں گے۔ پودینا: پودینے کے پتے تناؤ اور اضطراب کو دور کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ یہ آپ کے پٹھوں کو آرام پہنچا کر سونے میں مدد کرتا ہے۔ بستر پر لیٹنے سے پہلے ایک کپ پودینے کی چائے پئیں اور رات کی اچھی نیند کا لطف اٹھائیں۔ سونف: سونف نظام ہاضمہ کو بہتر کرکے پُرسکون نیند میں مدد دیتی ہے اور بے خوابی کا علاج ہوسکتا ہے۔ اس لیے ماہرین اکثر رات کو سونے سے پہلے ایک گلاس سونف کا پانی پینے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اب آپ ان تمام جڑی بوٹیوں کو کی چائے میں استعمال کرکے پُرسکون نیند سے لطف اندوز ہوسکتے ہیں اور اگلے دن تروتازہ بیدار ہوکر دن بھر کے کام انجام دے سکتے ہیں۔ قہوے کی ترکیب: آپ نے صرف کرنا یہ ہے کہ 2 کپ پانی میں جائفل پاؤڈر، ایک عدد دار چینی، پودینہ اور ایک چمچ سونف شامل کرکے اتنا پکائیں کہ پانی آدھا رہ جائے پھر اسے چھان کر مزیدار قہوہ نوش کریں۔

دن بھر میں کتنی بار کھانا کھانا مفید ہے؟

عام طور سے ہم دن میں تین بار کھانا کھاتے ہیں، لیکن سوچنے والی بات یہ ہے کہ اکثر افراد دن میں صرف دو بار کھانا کھاتے ہیں اور وہ بھی صحت مند رہتے ہیں۔ پھر سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آخر دن میں کتنی بار کھانا کھانا چاہیئے۔ آیئے اس سوال کا جواب سائنس کی روح سے ڈھونڈتے ہیں۔ سائنسدان ہمیں بتارہے ہیں کہ ہمیں یہ سوچنا چاہیے کہ ہمیں کب نہیں کھانا چاہیے۔ یونیورسٹی آف وسکانسن کے اسکول آف میڈیسن اینڈ پبلک ہیلتھ سے منسلک محققین نے انسانی جسم کو یومیہ مطلوب کیلوریز کے بارے میں تحقیق کی ہے۔ جس کے مطابق روزانہ کھانے میں ایک بڑے وقفے کے فوائد ہیں، اس سے ہمارے جسم کو موقع ملتا ہے کہ وہ ایسے پروٹینز یا لحمیات کو ٹھیک کرسکے جو کسی وجہ سے کھل نہیں سکتے ہیں۔ ایسے لحمات کا کئی قسم کی بیماریوں سے تعلق جوڑا جاتا ہے۔ تاہم یہ وقفہ کب اور کتنی دیر کا دیا جائے؟ اس حوالے سے کئی تحقیقات سامنے آتی ہیں۔ اس حوالے سے پروفیسر روزلین اینڈرسن کہتی ہیں کہ ہمارے جسموں کا ارتقاء انٹرمٹنٹ فاسٹنگ کی طرز پر ہوا ہے۔ اس سے جسم کو موقع ملتا ہے کہ وہ توانائی کو جمع کرے اور اسے وہاں استعمال کرے جہاں اس کی ضرورت ہے۔ پروفیسر پاولی کہتے ہیں کہ ہمارے ڈیٹا سے یہ بات عیاں ہوتی ہے کہ رات کا کھانا جلدی کھانے سے ہماری خوراک میں وقفے کا دورانیہ بڑھ جاتا ہے جس کے جسم پر مثبت اثرات ہوتے ہیں۔ تاہم چند ماہرین صحت یہ مشورہ نہیں دیتے بالخصوص ذیابطیس کے مریضوں کو بار بار کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ ان کے مطابق زیادہ دیر بھوکا رہنے سے خون میں فاسٹنگ گلوکوز کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور اس کو کم سطح پر رکھنے کے لیے ہمیں ایک سے زیادہ بار کھانا کھانے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ جسم کو یہ پیغام نہ جائے کہ وہ فاقہ کررہا ہے جس کے ردعمل میں وہ فاسٹنگ گلوکوز بنانا شروع کردے۔ بعض ماہرین کے مطابق صبح سویرے ناشتے سے بھی پرہیز کیا جانا چاہیے، کیونکہ انسانی جسم نیند کی کیفیت لانے کے لیے میلاٹونیم نامی مادہ پیدا کرتا ہے اور اس کے اخراج سے انسولین کی افزائش رک جاتی ہے۔ جب آپ سو رہے ہوتے ہیں تو آپ کا جسم میلاٹونیم پیدا کرتا ہے جو اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ دوران نیند آپ کے خون میں گلوکوز کی مقدار بڑھ نہ جائے۔ آگر آپ ایسے وقت کیلوریز کھاتے ہیں جب جسم میں میلاٹونیم کی مقدار زیادہ ہے تو اس سے گلوکوز لیول میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ تاہم اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ ہمیں ناشتے سے اجتناب کرنا چاہیے بلکہ نیند سے بیداری کے ایک سے دو گھنٹے بعد ہی ناشتہ کرنا چاہئے۔ تحقیق کار کہتے ہیں کہ خوراک کے ہضم ہونے میں جسمانی گھڑی کا اہم کردار ہوتا ہے۔

وزن میں کمی کیلئے مفید چکنائی والی 6 غذائیں

ہم ہمیشہ سے سنتے آئے ہیں کہ چکنائی صحت کے لیے نقصان دہ ہوتی ہے لیکن کچھ چکنائی صحت کے لیے مفید بھی ہے اور انسان کو توانا رکھتی ہے اور وزن کم کرنے میں بھی مدد کرتی ہے۔ ماہرین غذائیت کا کہنا ہے کہ چکنائی سے بھرپور ایسی غذائیں بھی ہیں جو کہ وزن کم کرنے میں مددگار ثابت ہوسکتی ہیں۔

ایسی ہی 6 غذاؤں کے بارے میں جانیے:

1-گھی

گھی اومیگا 3 اور اومیگا 6 فیٹی ایسڈ سے بھرپور ہے، خاص طور پر کنجوگیٹڈ لینولینک ایسڈ (CLA)، جو وزن کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

2-اخروٹ

اخروٹ میں پولی ان سیچوریٹڈ فیٹس (PUFAs) اور الفا-لینولینک ایسڈ ہوتے ہیں جو وزن کم کرنے میں معاون ہوتے ہیں۔ یہ بھی خیال کیا جاتا ہے کہ اخروٹ دماغ کے اس علاقے کو متحرک کرتے ہیں جو کھانے کی خواہش کو کنٹرول کرتا ہے۔

3-ناریل

ناریل میٹابولزم کو بڑھانے اور کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے کے لیے بہترین جانا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ناریل کے تیل کو بھی دیگر اقسام کے تیل کا صحت مند متبادل سمجھا جاتا ہے۔

4-السی کے بیج

السی کے بیج اومیگا 3 فیٹی ایسڈز، فائبر اور لگنان سے بھرے ہوتے ہیں اور یہ ایک پودے کا مرکب ہے جو کہ اینٹی آکسیڈینٹ اور سوزش کو کنٹرول کرنے کی صلاحیت رکھنے کی وجہ سے صحت کے لیے بہت مفید ہیں۔

5-ایواکاڈو

ان میں صحت مند غذائی ریشہ ہوتا ہے جس کی وجہ سے انسان کو دیر تک بھوک نہیں لگتی۔

6-زیتون اور زیتون کا تیل

زیتون میں کیلوریز کی کثافت کم ہوتی ہے اور اگر اسے اعتدال میں کھایا جائے تو وزن کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس کے علاوہ، زیتون کے تیل میں صحت مند چربی ہوتی ہے جو کہ انسان کے جسم کے لیے بہت سے فوائد رکھتی ہے۔

ہلدی کا استعمال، آپ کو توانا رکھ سکتا ہے

ہر ثقافت کی طرح برصغیر کے کچن کے اپنے مصالحے اور جڑی بوٹیاں ہیں جو صرف کھانوں کا مزہ دوبالا نہیں کرتے بلکہ ان کے کئی طبی فوائد بھی ہیں۔ ایسا ہی ایک اجزاء 'ہلدی' ہے، خاص طور سے ہلدی دودھ جسے زرد مشروب بھی کہا جاتا ہے، اس مشروب کے متعدد فوائد ہیں اور اسے متعدد طبی امراض بالخصوص ورم اور جوڑوں کی تکلیف میں گھریلو ٹوٹکے کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ آپ چاہیں تو کچی ہلدی کا استعمال کریں یا پھر ہلدی پاؤڈر کا، دونوں ہی اینٹی آکسیڈنٹس، اینٹی وائرل، اینٹی بیکٹیریل، اینٹی فنگل، اینٹی کارسنجینک، اینٹی میوٹیجینک اور اینٹی انفلامیٹری ہیں لیکن کچی ہلدی تمام ملاوٹ کے شک وشبہ سے پاک اور خالص ہوتی ہے اس لئے اس کا استعمال بہتر ہے۔ ہلدی کے چند درج ذیل فوائد قارئین کی خدمت میں پیش ہیں۔

ورم اور سوزش کو کم کرتی ہے

ہلدی کے کئی طبی فوائد میں سے ایک ورم یا سوزش کو کم کرنا ہے۔ ہلدی میں کرکومین نامی ایک مرکب ہوتا ہے جو ورم یا سوزش کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ دائمی ورم دائمی امراض بشمول کینسر، میٹابولک سینڈروم، الزائمر اور امراض قلب میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ورم یا سوزش کو کم کرنے والے مرکبات سے بھرپور غذاؤں سے ان امراض کا خطرہ کم کیا جاسکتا ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ ادرک، دارچینی اور ہلدی ورم کش خصوصیات سے لیس ہوتے ہیں، جس سے جوڑوں کی تکلیف میں کمی آنے کا امکان ہوتا ہے۔

نظام ہاضمہ بہتر بناتی ہے

ہلدی کو روایتی ادویات میں طویل عرصے سے نظام ہاضمہ کو بہتر بنانے اور مسائل کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ آنتوں کے سنڈروم (IBS) اور ہاضمے کی دیگر خرابیوں کی علامات کو بھی کم کرنے میں مددگار ثابت ہوئی ہے۔ ادرک اور ہلدی کے استعمال سے نظام ہاضمہ بہتر ہوتا ہے، تحقیق کے مطابق ہلدی سے بدہضمی کی علامات میں کمی لانے میں مدد ملتی ہے۔ ہلدی سے

چکنائی کو ہضم کرنے کا عمل ایک سیال بائل بننے کی مقدار بڑھنے سے بہتر ہوجاتا ہے۔ تحقیقی رپورٹس میں یہ بھی ثابت ہوا کہ ہلدی سے ہاضمے کو بہتر بنانا ممکن ہوتا ہے۔

مدافعتی نظام کو بہتر بناتی ہے

ہلدی مدافعتی نظام کو بہتر بنانے میں بھی معاون ثابت ہوتی ہے، اس میں Curcumin اینٹی بیکٹیریل، اینٹی وائرل اور اینٹی فنگل خصوصیات کا حامل جز ہے جو مختلف امراض کی روک تھام اور ان کے خلاف لڑتا ہے۔ اس کے علاوہ کرکومین مدافعتی نظام کو منظم کرنے اور صحت مند مدافعتی ردعمل کو فروغ دینے میں مدد کرسکتا ہے۔

ہڈیاں مضبوط بناتی ہے

ہلدی دودھ ہڈیوں کو مضبوط بنانے میں بھی مددگار ثابت ہوسکتا ہے، گائے کا دودھ کیلشیئم اور وٹامن ڈی سے بھرپور ہوتا ہے اور یہ دونوں ہی ہڈیوں کو مضبوط بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اگر غذا میں کیلشیئم کی مقدار کم ہو تو ہڈیاں کمزور اور بھربھری ہوتی ہیں جس سے ہڈیوں کے امراض کا خطرہ بڑھتا ہے۔ وٹامن ڈی بھی ہڈیاں مضبوط بنانے میں کردار ادا کرتا ہے کیونکہ وہ معدے کی کیلشیئم جذب کرنے کی صلاحیت کو بہتر کرتا ہے۔

دماغی افعال کو بہت بناتی ہے

تحقیقی رپورٹس سے ثابت ہوا ہے کہ ہلدی سے بی ڈی این الیف نامی مرکب کی سطح میں اضافہ ہوتا ہے جو دماغ میں نئے کنکشنز اور خلیات کی نشونما میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ محققین کے مطابق بی ڈی این الیف کی سطح میں کمی سے دماغی امراض جیسے الزائمر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، دیگر اجزا سے بھی یہ فوائد حاصل ہوسکتے ہیں۔ الزائمر کے مریضوں کے دماغ میں ایک مخصوص پروٹین اکٹھا ہونے لگتا ہے اور ٹیسٹ ٹیوب تحقیقی رپورٹس کے مطابق دار چینی میں موجود مرکبات سے اس پروٹین کے اجتماع کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

کے کے آر نے ممبئی انڈینز کو چار وکٹوں سے شکست دی

نئی دہلی (ایم این این): کیمرون گرین، سوربھ دوبے اور کارتک تیاگی (دو دو وکٹ) کی بہترین گیند بازی کے بعد منیش پانڈے اور روومین پاویل کی ذمہ دارانہ بلے بازی کی بدولت کولکاتا نائٹ رائیڈرز نے بدھ کے روز بارش سے متاثرہ مقابلے میں انڈین پریمئر لیگ (آئی پی ایل) کے ۶۵ ویں میچ میں ممبئی انڈینز کو چار وکٹوں سے شکست دی۔ ۱۴۸ رن کے ہدف کے تعاقب میں کولکاتا نائٹ رائیڈرز نے جارحانہ انداز میں بیٹنگ کرتے ہوئے میچ پر اپنی گرفت مضبوط کر لی۔ پاور پلے کے اختتام تک ٹیم نے ۲ وکٹ پر ۵۱ رن بنائے جبکہ ۱۳ اوورز کے بعد اسکور ۳ وکٹ پر ۱۱۲ رن تک پہنچ گیا اور جیت کے لیے صرف ۳۶ رن درکار رہ گئے۔ میچ کا آغاز تیز رہا، جہاں فن ایلن نے دیپک چاہر کے پہلے اوور میں دو چوکے لگائے، لیکن دیپک چاہر نے شاندار واپسی کرتے ہوئے انہیں بولڈ کر دیا۔ ایلن ۵ گیندوں پر ۸ رن بنا سکے۔ پہلے اوور کے بعد کولکاتا کا اسکور ۱۰/ایک رہا۔ اس کے بعد کپتان اجنکیا رہانے اور منیش پانڈے نے اننگز سنبھالی۔ جسپریت بمراہ کے اوور میں رہانے نے تین خوبصورت چوکے لگائے، جبکہ منیش پانڈے نے بھی جارحانہ انداز اپنایا۔ ۴ اوورز کے بعد اسکور ۳۱/ایک ہو گیا۔ پاور پلے کے آخری اوور میں کاربن بوش نے اہم کامیابی دلاتے ہوئے رہانے کو ۲۱ رن پر آؤٹ کیا۔ رہانے نے ۱۷ گیندوں کی اننگز میں ۴ چوکے لگائے۔ ۶ اوورز کے بعد کولکاتا نائٹ رائیڈرس کا اسکور ۵۱/۲ رہا۔ بعدازاں کیمرون گرین زیادہ دیر وکٹ پر نہ ٹھہر سکے اور کاربن بوش کی گیند پر صرف ۴ رن بنا کر کیچ آؤٹ ہو گئے۔ اسی اوور میں روومین پاول نے چھکا اور چوکا لگا کر رن رفتار تیز کر دی۔ ۱۰ اوورز کے بعد کولکاتا نے ۳ وکٹ پر ۸۴ رن بنا لیے تھے۔ اس دوران روومین پاول کو ایک آسان کیچ پر زندگی بھی ملی، جب ڈیپ اسکوائر لیگ پر دو فیلڈرز آپس میں ٹکرا گئے اور گیند ان کے درمیان گر گئی۔ اس کے بعد منیش پانڈے اور روومین پاول نے ممبئی کے گیند بازوں پر دباؤ بڑھا دیا۔

ورلڈکپ سے قبل نیمار ایک بار پھر انجری کا شکار

نئی دہلی (ایم این این): فیفا ورلڈ کپ میں برازیل کے پہلے میچ سے ایک ماہ سے بھی کم وقت پہلے، نیمار کو دوبارہ انجری کا خطرہ لاحق ہو گیا ہے۔ ۳۴ سالہ سانتوس کے اسٹار کھلاڑی نے بدھ کو این لورینزو کے خلاف اپنی ٹیم کا گھریلو کوپا سدامیریکانا میچ نہیں کھیلا، کیونکہ ان کی پنڈلی میں تکلیف تھی۔ تاہم برازیلی کلب نے یہ کہہ کر خدشات کم کرنے کی کوشش کی کہ انجری زیادہ سنگین نہیں ہے۔ سانتوس ٹیم کے ڈاکٹر روڈریگو زوگائب نے کہا کہ یہ فارورڈ کھلاڑی ۲۷ مئی کو برازیل کے ورلڈ کپ سے قبل پہلے ہونے والے پہلے ٹریننگ سیشن کے لیے تیار ہو جائے گا۔ نیوز آؤٹ لیٹ او گلوبو نے زوگائب کے حوالے سے کہا کہ نیمار قومی ٹیم میں مکمل یا تقریباً مکمل فٹنس کے ساتھ شامل ہوں گے۔ اس بات کا بھی امکان ہے کہ وہ اگلے منگل کو ڈیپورٹیوو کوئنکا کے خلاف کے خلاف کھیل سکتے ہیں۔ برازیل کے لیے اب تک سب سے زیادہ گول کرنے والے کھلاڑی (۱۲۸ بین الاقوامی میچوں میں ۷۹ گول) نیمار نے آخری بار اکتوبر ۲۰۲۳ء میں برازیل کے لیے کھیلا تھا۔ اس وقت یوروگوے کے خلاف ورلڈ کپ کوالیفائر میچ کے دوران ان کے گھٹنے کا انٹیریئر کروشییٹ لیگامینٹ (اے سی ایل) ٹوٹ گیا تھا۔ بارسلونا اور پیرس سینٹ جرمین کے اس سابق اسٹرائیکر کو اس کے بعد سے مسلسل انجری مسائل کا سامنا رہا ہے۔

ویبھو سوریاونشی کی چھکوں کی برسات، کرس گیل کا عالمی ریکارڈ خطرے میں

نئی دہلی (ایم این این): آئی پی ایل ۲۰۲۶ء میں نوجوان بیٹنگ سنسنی ویبھو سوریاونشی نے اپنی جارحانہ بلے بازی سے کرکٹ کی دنیا میں ہلچل مچا دی ہے۔ لکھنؤ سپر جائنٹس کے خلاف گزشتہ میچ میں دھواں دھار اننگز کھیلنے کے بعد اب سوریہ ونشی کی نظریں یونیورس باس کرس گیل کے ایک تاریخی ریکارڈ پر جم گئی ہیں۔ ویبھو سوریہ ونشی نے اس سیزن میں اب تک مجموعی طور پر ۵۳ چھکے لگا دیے ہیں، جو کسی بھی ٹی ۲۰ ٹورنامنٹ میں کسی بلے باز کی دوسری بہترین کارکردگی ہے۔ کرس گیل نے ۲۰۱۲ء کے آئی پی ایل میں ۵۹ چھکے لگائے تھے اور سوریہ ونشی اس ریکارڈ کو توڑنے سے محض چند قدم دور ہیں۔ منگل کو لکھنؤ کے خلاف ۹۳ رنز کی اننگز میں انہوں نے ۱۰ چھکے لگائے۔ وہ اب تک تین بار ایک اننگز میں ۱۰ یا اس سے زیادہ چھکے لگا چکے ہیں، جبکہ گیل نے یہ کارنامہ چار بار انجام دیا ہے۔ ایک سیزن میں دو بار ۱۰ سے زائد چھکے لگانے والے وہ دوسرے بلے باز بن گئے ہیں، ان سے قبل اسی سیزن (۲۰۲۶ء) میں فن ایلن نے بھی یہ کارنامہ دکھایا۔ راجستھان رائلز نے اس سیزن کے پہلے چھ اوورز (پاور پلے) میں مجموعی طور پر ۹۰ چھکے لگا کر سن رائزرز حیدرآباد کا ۲۰۲۴ء والا ریکارڈ (۵۹ چھکے) توڑ دیا ہے۔ ان ۹۰ چھکوں میں سے تنہا ۴۳ چھکے سوریاونشی کے بلے سے نکلے ہیں۔ آج تک کوئی دوسرا بلے باز پاور پلے میں ۳۰ چھکوں کا ہندسہ بھی عبور نہیں کر سکا ہے۔ لکھنؤ سپر جائنٹس کے خلاف ۲۲۱ رنز کا پہاڑ جیسا ہدف عبور کر کے راجستھان رائلز نے ایک اور سنگ میل عبور کر لیا۔ آئی پی ایل کی تاریخ میں یہ چوتھا موقع ہے جب راجستھان نے ۲۲۰ سے زیادہ کا ہدف کامیابی سے حاصل کیا ہو، جو کہ کسی بھی ٹیم کی جانب سے سب سے زیادہ ہے۔ اس فہرست میں پنجاب کنگز اور ایس آر ایچ تین تین مرتبہ کے ساتھ دوسرے نمبر پر ہیں۔ راجستھان رائلز نے اس سیزن کے پہلے چھ اوورز (پاور پلے) میں مجموعی طور پر ۹۰ چھکے لگا کر سن رائزرز حیدرآباد کا ۲۰۲۴ء والا ریکارڈ (۵۹ چھکے) توڑ دیا ہے۔ ان ۹۰ چھکوں میں سے تنہا ۴۳ چھکے سوریاونشی کے بلے سے نکلے ہیں۔ آج تک کوئی دوسرا بلے باز پاور پلے میں ۳۰ چھکوں کا ہندسہ بھی عبور نہیں کر سکا ہے۔ لکھنؤ سپر جائنٹس کے خلاف ۲۲۱ رنز کا پہاڑ جیسا ہدف عبور کر کے راجستھان رائلز نے ایک اور سنگ میل عبور کر لیا۔ آئی پی ایل کی تاریخ میں یہ چوتھا موقع ہے جب راجستھان نے ۲۲۰ سے زیادہ کا ہدف کامیابی سے حاصل کیا ہو،

کیا آئی پی ایل میں خراب فارم پنت کی تنزلی کی وجہ تھی؟

نئی دہلی (ایم این این): ہندوستانی کرکٹ ٹیم کے وکٹ کیپر بلے باز رشبھ پنت کو افغانستان کے خلاف ٹیسٹ ٹیم میں موقع ملا تاہم انہیں نائب کپتان کے عہدے سے ہٹا دیا گیا ہے۔ انہیں ون ڈے سیریز کے لیے بھی نظر انداز کیا گیا تھا۔ اس کی وجہ انڈین پریمئر لیگ (آئی پی ایل) ۲۰۲۶ء میں ان کی خراب کارکردگی کو سمجھا جاتا ہے۔ اجیت اگرکر کی قیادت میں سینئر مردوں کی سلیکشن کمیٹی نے منگل کو تجربہ کار وکٹ کیپر بلے باز کے ایل راہل کو پنت کی جگہ ٹیسٹ ٹیم کا نیا نائب کپتان مقرر کیا۔ آئی پی ایل ۲۰۲۶ء میں بلے سے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرنے والے گیل نے ۱۳ میچوں میں ۴۱.۴۴ کی اوسط سے ۵۳۳ رنز بنائے ہیں جس میں ۱۵۲ رن کی ناٹ آؤٹ اننگز بھی شامل ہے۔ شبھمن گل ٹیسٹ ٹیم کے علاوہ ون ڈے ٹیم کی بھی کپتانی کریں گے۔ دونوں ممالک کے درمیان واحد ون ڈے ۶ جون سے نیو چنڈی گڑھ میں کھیلا جانا ہے۔ ٹیسٹ کے بعد دونوں ممالک کے درمیان ۱۴ سے ۲۰ جون تک تین ون ڈے میچوں کی سیریز کھیلی جائے گی۔ پنت اس سیریز سے باہر ہیں۔ ان کی جگہ کے ایل راہل اور ایشان کشن کو وکٹ کیپر بلے باز کے طور پر موقع دیا گیا ہے جبکہ شریاس ایر نائب کپتان ہوں گے۔ پنت نے آئی پی ایل ۲۰۲۶ء میں بطور کپتان سب کو مایوس کیا ہے۔ ان کی قیادت میں لکھنؤ سپر جائنٹس (ایل ایس جی) نے بارہ میں سے آٹھ میچ ہارے ہیں۔ ٹیم اس وقت پوائنٹس ٹیبل میں ۱۰ ویں نمبر پر ہے۔ پنت نے اس سیزن میں ۱۲ میچوں میں ۲۷.۸۸ کی اوسط سے صرف ۲۵۱ رنز بنائے ہیں۔ پنت اس سیزن میں دہلی کیپٹلز کے خلاف صرف سات رنز بنا سکے، اس سے پہلے سن رائزرز حیدرآباد کے خلاف ۵۰ گیندوں میں نوچوکوں کی مدد سے ۶۸ رنز کی ناٹ آؤٹ اننگز کھیل کر ٹیم کی جیت میں اہم کردار ادا کیا۔ پنت اس کے بعد لگاتار تین میچوں میں ناکام ہو گئے۔ کولکاتا نائٹ رائیڈرز کے خلاف، انہوں نے صرف ۱۰ رنز بنائے، جبکہ گجرات ٹائٹنز کے خلاف، انہوں نے ۱۸ رنز بنائے۔ رائل چیلنجرز بنگلور کے خلاف پنت صرف ایک رن ہی بنا پائے۔ تاہم پنت کے بلے نے پنجاب کنگز کے خلاف اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔

فیفا ورلڈ کپ: ایبولا پابندیوں کے باوجود کانگو کی ٹیم کو امریکہ داخلے کی اجازت

نئی دہلی (ایم این این): امریکی حکومت نے فٹ بال ورلڈ کپ کے پیش نظر ایک بڑا فیصلہ کرتے ہوئے ڈیموکریٹک ریپبلک آف کانگو کی فٹ بال ٹیم کو ملک میں داخلے کے لیے خصوصی رعایت دینے کا اعلان کیا ہے۔ امریکی حکومت نے فٹ بال ورلڈ کپ کے پیش نظر ایک بڑا فیصلہ کرتے ہوئے ڈیموکریٹک ریپبلک آف کانگو کی فٹ بال ٹیم کو ملک میں داخلے کے لیے خصوصی رعایت دینے کا اعلان کیا ہے۔ یہ فیصلہ ان سخت سفری پابندیوں کے باوجود کیا گیا ہے جو ایبولا وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے عائد کی گئی ہیں۔ واضح رہے کہ امریکہ نے حالیہ مہلک وبا کے پیش نظر ان تمام غیر ملکیوں کے داخلے پر پابندی لگا رکھی ہے جنہوں نے گزشتہ ۲۱ دنوں کے دوران کانگو، یوگنڈا یا جنوبی سوڈان کا سفر کیا ہو۔ تاہم، امریکی محکمہ خارجہ کے ایک سینئر اہلکار نے نام ظاہر نہ کرنے کی شرط پر بتایا کہ "ہمیں پوری توقع ہے کہ ڈی آر کانگو کی ٹیم ورلڈ کپ میں شرکت کے لیے امریکہ پہنچ سکے گی۔" اہلکار کے مطابق کانگو کی ٹیم پہلے ہی یورپ میں تربیتی کیمپ میں موجود ہے،

ٹیسٹ کرکٹ میں بنگلہ دیش کا بڑا دھماکہ، ہندوستان کو پیچھے چھوڑ دیا

نئی دہلی (ایم این این): بنگلہ دیش نے ٹیسٹ کرکٹ کی تاریخ میں ایک نیا باب رقم کرتے ہوئے پاکستان کو دوسرے ٹیسٹ میچ میں ۷۸ رنز سے شکست دے دی۔ اس فتح کے ساتھ ہی بنگلہ دیش نے سیریز ۲-۰ گول سے اپنے نام کر لی ہے اور آئی سی سی ورلڈ ٹیسٹ چیمپئن شپ (ڈبلیو ٹی سی) کے پوائنٹس ٹیبل پر ہندوستان کو پیچھے چھوڑتے ہوئے پانچویں پوزیشن پر قبضہ کر لیا ہے۔ آئی سی سی کی جانب سے جاری کردہ تازہ ترین اسٹینڈنگز کے مطابق اس تاریخی کامیابی نے پوائنٹس ٹیبل کی ترتیب بدل کر رکھ دی ہے۔ بنگلہ دیش: ۵۸.۳۳ فیصد پوائنٹس کے ساتھ اب عالمی فہرست میں ۵ ویں نمبر پر ہے۔ بنگلہ دیش کی جیت کے نتیجے میں ہندوستان ایک درجہ تنزلی کے بعد ۶ ویں نمبر پر چلا گیا ہے۔ ہوم گراؤنڈ پر عبرتناک شکست کے بعد پاکستان کی ٹیم بدستور ۸ ویں نمبر پر موجود ہے۔ بنگلہ دیش کی اس ۲-۰ سے وائٹ واش کامیابی نے عالمی کرکٹ حلقوں کو حیران کر دیا ہے۔ ماہرین کا ماننا ہے کہ جس تسلسل کے ساتھ بنگلہ دیشی ٹیم کارکردگی دکھا رہی ہے، وہ آنے والے وقت میں ٹیسٹ چیمپئن شپ کے فائنل کے لیے مضبوط امیدوار بن کر ابھر سکتے ہیں۔ پاکستان کرکٹ بورڈ (پی سی بی) نے کہا ہے کہ آسٹریلیا کے دورۂ پاکستان میں فخر زمان اور صائم ایوب سلیکشن کے لیے دستیاب نہیں ہوں گے۔ ایک بیان میں پی سی بی نے کہا ہے کہ فخر زمان اور صائم ایوب انجریز کے باعث سلیکشن کے لیے دستیاب نہیں ہوں گے۔ پی سی بی کا کہنا ہے کہ فخر زمان اور صائم ایوب انجریز سے ری کوری کے عمل سے گزر رہے ہیں۔ پاکستان کرکٹ بورڈ کے مطابق دونوں کرکٹرز پی سی بی میڈیکل اسٹاف کی نگرانی میں ری ہیب کے عمل سے گزر رہے ہیں۔ کرکٹ بورڈ نے کہا ہے کہ پی سی بی کی دونوں کرکٹرز کی جلد صحت یابی کے لیے نیک خواہشات ہیں، اسکواڈ اور کھلاڑیوں کی فٹنس کے حوالے سے اپ ڈیٹ جلد جاری کر دی جائے گی۔ واضح رہے کہ پاکستان آسٹریلیا کی ون ڈے سیریز ۳۰ مئی سے شروع ہو رہی ہے۔ آسٹریلیا کی کرکٹ ٹیم ۲۳ مئی کو اسلام آباد پہنچ رہی ہے، ون ڈے سیریز کے میچز ۳۰ مئی، ۲ اور ۴ جون کو کھیلے جائیں گے۔

انجنا سُکھانی فلم "میں واپس آؤں گا" میں نظر آئیں گی

نئی دہلی (ایم این این): فلم "میں واپس آؤں گا" کا حصہ بننے کے بعد جذباتی ہونے والی انجانا سکھانی نے کہا کہ میں ہمیشہ امتیاز سر کی شکر گزار رہوں گی۔ امتیاز علی کی فلم "میں واپس آؤں گا" حالیہ دنوں کے سب سے زیادہ زیر بحث رومانوی ڈراموں میں سے ایک ہے۔ انجانا سکھانی بھی ویدانگ رائنا، دلجیت دوسانجھ، نصیر الدین شاہ اور شروری کے ساتھ اہم کردار میں نظر آئیں گی۔ حالیہ ٹریلر لانچ تقریب میں، انجانا نے فلم کا حصہ بننے پر اپنی خوشی کا اظہار کیا اور مہر کے کردار کے لیے انہیں منتخب کرنے پر امتیاز علی کا شکریہ ادا کیا۔ انجنا سکھانی نے کہا کہ "ان تمام بڑے ناموں کے ساتھ منسلک ہونا ایک بہت بڑا اعزاز اور خوشی کی بات ہے۔

کانز 2026ء: ہما قریشی نے خواتین پر مبنی فلموں کے بجٹ پر سوال اٹھایا

نئی دہلی (ایم این این): بالی ووڈ اداکارہ ہما قریشی نے کانز فلم فیسٹیول کے دوران خواتین کی قیادت والی فلموں کے حوالے سے فلم انڈسٹری کے رویے پر اہم سوالات اٹھاتے ہوئے کہا ہے کہ وقت بدلنے کے باوجود آج بھی خواتین پر مبنی پروجیکٹس کو وہ بجٹ، مارکیٹنگ اور حمایت حاصل نہیں ہوتی جو مرد سپر اسٹارز کی فلموں کو دی جاتی ہے۔ کانز فلم فیسٹیول میں ایک گفتگو کے دوران ہما قریشی نے خواتین کے گرد گھومتی کہانیوں کی اہمیت، ہندوستانی سنیما کی تخلیقی صلاحیت اور انڈسٹری میں موجود دیرینہ تعصبات پر تفصیل سے بات کی۔ اداکارہ نے کہا کہ ہندوستان جیسے متنوع ملک میں خواتین کو مرکز میں رکھ کر اصل اور طاقتور کہانیاں سنانے کی بے پناہ گنجائش موجود ہے، لیکن اس کے باوجود ایسے پروجیکٹس اکثر مالی رکاوٹوں کا شکار رہتے ہیں۔ ہما قریشی سے سوال کیا گیا کہ کیا آج کے ناظرین خواتین پر مبنی سنیما کو پہلے سے زیادہ قبول کر رہے ہیں اور کیا ہندی سنیما میں ایسی مزید فلمیں دیکھنے کو مل سکتی ہیں؟ اس کے جواب میں اداکارہ نے کہا کہ وہ ذاتی طور پر ریمیک کلچر کے بجائے اصل کہانیوں کو فروغ دینا چاہتی ہیں۔ انہوں نے کہا، "مجھے امید ہے

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