WATTAN
The Urdu Daily

روزنامہ
وطن
بڈگام

اتوار
31 مئی 2026
SUNDAY
31 MAY - 2026

صفحہ 08 سرفراز خان کا اچھی کپتانی اور خطاب جیتنے کا عزم

صفحہ 08 ساتوک۔ چراغ سنگاپور اوپن کے سیمی فائنل میں داخل

The Urdu Daily WATTAN Budgam | RNI No. JKURD/2011/37141 | قیمت: 02 روپے | صفحات: 08 | شمارہ نمبر: 126 | جلد: 16

رامسورامبن میں دلدوز حادثہ ٹرک کھائی میں جاگری

2افراد ہلاک

سری نگر//30 مئی //کے این ایس//جموں وکشمیر کے ضلع رامبن کے رامسو علاقے میں جموں سرینگر قومی شاہراہ (این ایچ 44) پر سیچر کے روز چونے کے پتھر (لائم اسٹون) سے لدا ایک ٹرک گہری کھائی میں گر کر آگ کی زد میں آگیا، جس کے نتیجے میں دو افراد جاں بحق ہوگئے۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق ایک ٹرک زیر رجسٹریشن نمبر JK16A/0693 والا ٹرک جموں سے سرینگر جا رہا تھا کہ رامسو کے قریب کنگرو کے مقام پر ڈرائیور گاڑی پر قابو کھو بیٹھا۔ اس کے نتیجے میں ٹرک سڑک سے پھسل کر ایک گہری کھائی میں جا گرا اور حادثے کے فوراً بعد اس میں آگ بھڑک اٹھی۔ حادثے کی اطلاع ملتے ہی پولیس/101

نوآبادیاتی ذہنیت کو توڑیں، ہندوستان کو اپنی حقیقی تاریخ کا دعویٰ کرنا چاہیے: لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا

انسانی جسم فانی لیکن تخلیق لافانی کی علامت

کہا ادیبوں، شاعروں، تخلیق کار رواں اور اسکالروں کا تہذیبوں کی تشکیل میں اداروں سے زیادہ کردار

سری نگر//۳۰ مئی //جے کے این ایس//جموں وکشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے ہفتہ کے روز زور دے کر کہا کہ ادیبوں، شاعروں اور اسکالروں کا تہذیبوں کی تشکیل میں اداروں سے زیادہ کردار ہوتا ہے، کیونکہ انہوں نے نوآبادیاتی ذہنیت کو توڑنے اور ہندوستان کی حقیقی تاریخ کو دوبارہ بیان کرنے پر زور دیا۔ جے کے این ایس کے مطابق یہاں شیر کشمیر انٹرنیشنل کنونشن سینٹر SKICC میں

تیسرے 2 روزہ کشمیر لٹریچر فیسٹیول 2026 کا افتتاح کرتے ہوئے، لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ ایک ناول ایک ایسا اثر پیدا کر سکتا ہے جسے اداروں کی طرف سے خرچ کیے جانے والے کروڑوں روپے اکثر حاصل کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ انہوں نے ادیبوں، محققین، تاریخ دانوں اور ماہرین تعلیم کے ایک اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ عظیم شاعر، ادیب اور تخلیقی ذہن اپنے علم اور/102

آج سے 8ویں مرکزی تنخواہ کمیشن کی اعلیٰ سطحی ٹیم کا

6 روزہ دورہ جموں وکشمیر

یکم جون 2026 کو جموں وکشمیر حکومت کیساتھ اہم مکالمہ

چیف سیکریٹری کی قیادت میں مختلف محکموں کے سیکرٹریز کریں گے پریزنٹیشن پیش

سری نگر//۳۰ مئی //جے کے این ایس//جموں وکشمیر حکومت نے مطلع کیا ہے کہ 8واں مرکزی تنخواہ کمیشن 31 مئی سے 5 جون تک مرکز کے زیر انتظام علاقے کا دورہ کرے گا اور مختلف اسٹیک ہولڈرز بشمول سرکاری ملازمین، یونینوں اور انجمنوں سے بات چیت کرے گا۔ جے کے این ایس کے مطابق محکمہ خزانہ (کوڈز ڈویژن) کی طرف سے جاری کردہ ایک سرکاری مواصلت میں کہا گیا ہے کہ 8ویں مرکزی تنخواہ کمیشن نے یکم جون 2026 کو جموں وکشمیر حکومت کیساتھ ایک بات چیت اور پریزنٹیشن سیشن کا وقت مقرر کیا ہے، میٹنگ ہال SKICC CR-3، قریب سینتور ہوٹل، سری نگر میں صبح 11 بجے سے دوپہر ایک بجے تک۔ اس اہم میٹنگ کی قیادت چیف سیکریٹری اٹل ڈولو کریں گے اور مختلف محکموں کے سینئر افسران اس میں شرکت کریں گے۔ مدعو کئے جانے والوں میں جل شکتی، پاور ڈیولپمنٹ، سیاحت، زراعت، مالیات، پبلک ورکس (آر اینڈ بی) اور چیف منسٹر سیکریٹریٹ کے ایڈیشنل چیف سیکریٹریز شامل ہیں۔ محکمہ داخلہ/103

آپریشن سندور 2.0 کیلئے مسلح افواج مکمل طور پر تیار// آرمی چیف

عارضی جنگ بندی کے باوجود تینوں افواج ہر صورتحال سے نمٹنے کیلئے مستعد

مستقبل کی جنگوں میں سائبر، خلائی اور ادراکی محاذ فیصلہ کن ثابت ہوں گے// جنرل اُپیندر دویدی

سرینگر// 30 مئی// یو این ایس// بھارتی فوج کے سربراہ جنرل اُپیندر دویدی نے ہفتہ کو کہا کہ اگر حالات نے تقاضا کیا تو بھارتی مسلح افواج ''آپریشن سندور 2.0'' شروع کرنے کیلئے مکمل طور پر تیار ہیں۔ انہوں نے کہا کہ موجودہ دور میں جنگ کی نوعیت تیزی سے تبدیل ہو رہی ہے اور اس تناظر میں بری فوج، بحریہ اور فضائیہ نہ صرف اپنی روایتی جنگی صلاحیتوں کو مضبوط بنا رہی

ہیں بلکہ جدید کثیر جہتی جنگی حکمت عملیوں کے مطابق بھی خود کو ڈھال رہی ہیں۔ یو این ایس کے مطابق پونے میں نیشنل ڈیفنس اکیڈمی (این ڈی اے) کے 150ویں کورس کی پاسنگ آؤٹ پریڈ کے موقع پر منعقدہ پریس کانفرنس سے خطاب کرتے ہوئے جنرل دویدی نے کہا کہ اگرچہ اس وقت دونوں ممالک کے درمیان دشمنی کی کارروائیوں میں عارضی تعطل موجود ہے، تاہم بھارتی افواج کسی بھی ممکنہ صورتحال سے نمٹنے کیلئے پوری طرح چوکس اور تیار ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ''آپریشن سندور ابھی ختم نہیں ہوا ہے/104

راجوری انکاؤنٹر آٹھویں روز میں داخل

وقفہ وقفہ سے گولہ باری جاری، تلاشی آپریشن کو وسیع کر دیا گیا

سری نگر// 30 مئی //کے این ایس//سرحدی ضلع راجوری کے گھمبیر مغلاں کے جنگلاتی علاقے میں گزشتہ آٹھ روز سے آپریشن شیرو والی بڑے پیمانے پر جاری ہے۔ یہ سرچ آپریشن سکیورٹی فورسز کو ملی خفیہ جانکاری کے بعد شروع کیا گیا تھا تاہم آپریشن کے دوسرے روز فوج کی طرف سے سوشل میڈیا ہینڈل X پر جانکاری فراہم کی گئی تھی کہ اس علاقہ میں دو سے تین ملیٹینٹ ہونے کا اندیشہ ہے۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق رپورٹس میں بتایا گیا ہے کہ اس کے/105

ڈویژنل کمشنر کشمیر نے لیا امرناتھ یاترا کی تیاریوں کا جائزہ

تمام انتظامات بروقت مکمل کرنے کی ہدایت، مختلف محکموں کی تیاریوں پر غور

سرینگر// 30 مئی// یو این ایس//ڈویژنل کمشنر کشمیر نے ہفتہ کو اننت ناگ میں ایک اعلیٰ سطحی اجلاس کی صدارت کرتے ہوئے سالانہ شری امرناتھ یاترا 2026 کے کامیاب انعقاد کیلئے جاری تیاریوں کا تفصیلی جائزہ لیا۔ اجلاس میں سول اور پولیس انتظامیہ کے سینئر افسران، مختلف محکموں کے نمائندوں اور یاترا سے وابستہ اضلاع کے حکام نے شرکت کی۔ یو این ایس کے مطابق اجلاس کے دوران امرناتھ یاترا کے دونوں راستوں پر بنیادی ڈھانچے کی مضبوطی، سیکورٹی انتظامات، ٹریفک نظم و نسق، طبی سہولیات، صفائی ستھرائی، بجلی و پانی کی فراہمی اور ہنگامی حالات سے نمٹنے کے انتظامات سمیت مختلف امور پر تفصیلی تبادلہ خیال کیا گیا۔ ڈپٹی کمشنر اننت ناگ ڈاکٹر بلال محی الدین بٹ نے ضلع انتظامیہ کی جانب سے کی گئی تیاریوں پر ایک جامع پریزنٹیشن پیش کی۔ انہوں نے یاتریوں کیلئے رہائش، طبی سہولیات، جاری ترقیاتی کاموں، بنیادی ڈھانچے کی بہتری اور مختلف محکموں کے درمیان تال میل کے بارے

میں تفصیلات فراہم کیں۔ اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے ڈویژنل کمشنر نے تمام متعلقہ محکموں کے درمیان مؤثر رابطے اور ہم آہنگی کی ضرورت پر زور دیا۔ انہوں نے ہدایت دی کہ یاترا کے آغاز سے قبل تمام زیر التوا کام بروقت مکمل کیے جائیں تاکہ زائرین کو کسی قسم کی دشواری کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ یو این ایس کے مطابق انہوں نے کہا کہ انتظامیہ کی اولین ترجیح یاتریوں کو محفوظ، آرام دہ اور سہل سفر فراہم کرنا ہے اور اس مقصد کے حصول کیلئے تمام دستیاب وسائل بروئے کار لائے جائیں گے۔ انہوں نے متعلقہ اداروں کو ہدایت دی کہ صفائی، صحت، ٹریفک اور بنیادی سہولیات کے شعبوں میں/106

چیف آف ڈیفنس سٹاف جنرل انیل چوہان سبکدوش

انسداد شورش تجربہ کار

لیفٹیننٹ جنرل این ایس راجا سبرامنی آج سنبھالیں گے عہدہ

سرینگر// 30 مئی// یو این ایس// ملک کے سبکدوش ہونے والے چیف آف ڈیفنس اسٹاف (سی ڈی ایس) جنرل انیل چوہان نے اپنی تقریباً تین سال آٹھ ماہ کی مدتِ ملازمت کو ''انتہائی اطمینان بخش اور کامیاب'' قرار دیتے ہوئے ہفتہ کو اعلیٰ فوجی عہدے سے رخصت حاصل کی۔ ان کی جگہ لیفٹیننٹ جنرل این ایس راجا سبرامنی (ریٹائرڈ)

اتوار کو بھارت کے نئے چیف آف ڈیفنس اسٹاف کا عہدہ سنبھالیں گے۔ یو این ایس کے مطابق جنرل انیل چوہان کو سبکدوشی کے موقع پر بنی/107

آپریشن سندور کے دوران پاکستانی بحریہ اپنی بندرگاہوں تک محدود رہی

بھارتی بحریہ نے بحیرہ عرب میں مسلسل دباؤ برقرار رکھا// وزیر دفاع

لکھنؤ میں 'نوسینا شوریہ واٹیکا' کا افتتاح، بحری قوت اور دفاعی خودانحصاری پر زور

سرینگر// 30 مئی// یو این ایس// مرکزی وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ نے ہفتہ کو دعویٰ کیا کہ ''آپریشن سندور'' کے دوران بھارتی بحریہ نے ایسی حکمت عملی اختیار کی جس کے نتیجے میں پوری پاکستانی بحریہ اپنی بندرگاہوں تک محدود ہو کر رہ گئی۔ انہوں نے کہا کہ بھارتی بحریہ نے بحیرہ عرب میں مکمل تیاری اور طاقت کے ساتھ اپنی موجودگی برقرار

رکھتے ہوئے پاکستان پر مسلسل دباؤ قائم رکھا۔ راج ناتھ سنگھ نے یہ بات اتر پردیش کے دارالحکومت لکھنؤ میں ''نوسینا شوریہ واٹیکا'' نامی اوپن ایئر نیول میوزیم کے افتتاح کے موقع پر منعقدہ تقریب سے خطاب کرتے ہوئے کہی۔ اس موقع پر اتر پردیش کے وزیر اعلیٰ یوگی آدتیہ ناتھ، بھارتی بحریہ کے سربراہ ایڈمرل دنیش کے ترپاٹھی، نائب وزرائے اعلیٰ برجیش پاٹھک اور کیشو پرساد موریہ سمیت متعدد اعلیٰ شخصیات بھی موجود تھیں۔/108

سری نگر پولیس کی بدنام منشیات فروشوں کیخلاف ایک اور بڑی کارروائی

2 مکانات سمیت 2 کروڑ مالیت کی غیر منقولہ جائیدادیں قرق

منشیات اسمگلنگ کے مالیاتی ڈھانچے کو ختم کرنے کی کوششوں کا حصہ: پولیس

سری نگر//۳۰ مئی //جے کے این ایس//11 اپریل 2026 سے جاری نشے سے پاک جموں وکشمیر 100 روزہ مہم کے تحت عادی وبدنام منشیات فروشوں کیخلاف ایک اور بڑی کارروائی میں، سری نگر پولیس نے منشیات کی اسمگلنگ میں مبینہ طور پر ملوث افراد کی تقریباً 2 کروڑ روپے کی غیر منقولہ جائیداد ضبط کی۔ پولیس کے مطابق، یہ کارروائی این ڈی پی ایس ایکٹ کی دفعات کے تحت کشمیر وادی میں منشیات کی غیر قانونی تجارت کی حمایت کرنے والے مالیاتی ڈھانچے کو ختم کرنے کی مسلسل کوششوں کے حصے کے طور پر کی گئی۔ جے کے این ایس کے مطابق پولیس نے ایک بیان میں کہا کہ پہلے کیس میں، پولیس سٹیشن بمنہ نے ملزم منشیات فروش مدثر احمد پیر عرف ساحل عرف ڈو گے ساکنہ فردوس کالونی بمنہ کی تقریباً 1.5 کروڑ روپے مالیت کی غیر منقولہ جائیداد ضبط کر لی۔ بیان کے مطابق این ڈی پی ایس ایکٹ کے سیکشن 68 ایف (1) کے/109

جموں کشمیر کے حاجیوں کے مشکلات کا جائزہ لیا جا رہا ہے: وزیر سکینہ ایتو

سری نگر// 30 مئی //کے این ایس//وزیر صحت وطبی تعلیم اور سماجی بہبود جموں وکشمیر، سکینہ مسعود ایتو نے جنوبی کشمیر کے ضلع پلوامہ کا دورہ کیا، جہاں انہوں نے ایک عوامی دربار کی صدارت کی اور لوگوں کے مسائل، شکایات اور مطالبات سنے۔ اس موقعے پر انہوں نے عوام کو یقین دلایا کہ ان کے مسائل کے بروقت حل کے لیے مؤثر اقدامات کیے جائیں گے۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق سرکٹ ہاؤس پلوامہ میں منعقدہ عوامی دربار کے دوران وزیر موصوفہ نے ضلع پلوامہ/110

وزیر داخلہ نے لیا سرحدی سلامتی سے متعلق امورات مدراندازی اور اسمگلنگ کے تدارک کا جائزہ

گجرات میں اعلیٰ سطحی سیکورٹی میٹنگ

بھارت پاکستان سرحد اور ممکنہ خطرات، وچیلنجوں سے نپٹنے کیلئے ہدایت

غیر قانونی دراندازوں، منشیات اور ڈرون خطرات پر کڑی نگرانی کی ضرورت// امت شاہ

سرینگر// 30 مئی// یو این ایس// مرکزی وزیر داخلہ اور وزیر تعاون امیت شاہ نے گجرات کے شہر بھج میں بھارت۔ پاکستان سرحد سے متصل اضلاع کی سیکورٹی صورتحال کا جائزہ لینے کیلئے ایک اعلیٰ سطحی اجلاس کی صدارت کی۔ اجلاس میں گجرات کے وزیر اعلیٰ، نائب وزیر اعلیٰ، چیف سیکریٹری، ڈائریکٹر جنرل پولیس، دیگر سینئر حکام کے علاوہ کچھ، واو۔ تھراد اور پٹن اضلاع کے ضلع مجسٹریٹوں اور پولیس سپرنٹنڈنٹس

نے شرکت کی۔ یو این ایس کے مطابق اجلاس میں بھارت، پاکستان بین الاقوامی سرحد اور ساحلی علاقوں سے جڑے سیکورٹی معاملات، ممکنہ خطرات، چیلنجز اور ابھرتی ہوئی صورتحال کا تفصیلی جائزہ لیا گیا۔ اس موقع پر سرحدی انتظامات کو مزید مضبوط اور جامع بنانے کیلئے مختلف تجاویز اور حکمت عملیوں پر غور کیا گیا۔ یو این ایس کے مطابق امیت شاہ نے اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ سرحدی باڑ، سمندری سرحد کی مؤثر نگرانی اور ریاستی حکومت کے مضبوط عزم وارادے کی بدولت گجرات میں سیکورٹی صورتحال میں نمایاں/111

2 جون سے جموں وکشمیر کے حجاج کرام کی وطن واپسی، پروازوں کا شیڈول جاری

صرف 7 کلو گرام وزنی ایک ہینڈ بیگ اور 5 کلو گرام کا چیک ان سامان ساتھ رکھنے کی اجازت

احمد آباد سے سرینگر سڑک کے راستے سامان وتبرکات بھیجنے کے فیصلے پر کشمیری حجاج کرام کو تشویش

سری نگر//۳۰ مئی //جے کے این ایس//جموں وکشمیر کے عازمین حج نے جموں وکشمیر حج کمیٹی کے اس اعلان پر سخت ناراضگی کا اظہار کیا ہے کہ احمد آباد سے سری نگر پہنچنے والے زیادہ تر سامان کو NOTAM (ایئر مین کو نوٹس) سے منسلک آپریشنل پابندیوں کی وجہ سے سڑک کے ذریعے الگ سے منتقل کیا جائے گا۔ جے کے این ایس کے مطابق جمعہ 29 مئی 2026 کو جاری کردہ ایک نوٹیفکیشن میں جموں وکشمیر حج کمیٹی نے کہا کہ سعودی عرب سے جموں وکشمیر کے حجاج کرام کو لانے والی حج پروازیں 2 جون 2026 سے سری نگر پہنچنا شروع ہو جائیں گی۔ تاہم، سری نگر

ہوائی اڈے پر بھاری بوجھ کیساتھ ہوائی جہاز کے اترنے سے متعلق ہدایات کا حوالہ دیتے ہوئے، جموں وکشمیر حج کمیٹی نے کہا کہ حجاج کرام احمد آباد سے سری نگر تک ہوائی سفر کریں گے جبکہ ان کے سامان کا بڑا حصہ سڑک کے ذریعے الگ سے بھیجا جائے گا۔ نوٹیفکیشن میں کہا گیا ہے کہ تمام حجاج کی امیگریشن اور کسٹم کلیئرنس ان کی سری نگر روانگی سے قبل احمد آباد میں مکمل کی جائے گی۔ نظرثانی شدہ انتظامات کے تحت، ہر حاجی کو احمد آباد سری نگر فلائٹ میں صرف 7 کلوگرام تک کا ایک ہینڈ بیگ اور 5 کلو گرام کا چیک ان سامان لے جانے/112

بنگال سے پنجاب: برطانوی ہند کی فوج میں تبدیلی کیسے آئی؟

پنجاب اپنی توسیعی صورت میں ویدک سپتا سندھو یعنی 7 دریاؤں کی زرخیز زمین اور افغانستان کے پہاڑی سلسلوں کے سنگم پر واقع ہے۔ 19ویں صدی کے دوران یہ موجودہ پاکستان اور بھارت میں واقع صوبے پنجاب، اسلام آباد کیپیٹل ٹریٹری، موجودہ پاکستان کے خیبرپختونخوا اور بھارت کے علاقوں ہریانہ، چندیگڑہ، دھلی اور ہماچل پردیش کے چند علاقوں پر مشتمل تھا۔ یہ ایک بڑی ریاست تھی جو تقریباً 3 لاکھ 60 ہزار مربع کلومیٹر پر پھیلی ہوئی تھی۔

19ویں صدی کے اوائل میں برصغیر میں 2 بڑی اور مضبوط فوجی ریاستیں تھیں۔ ایک مہاراجا رنجیت سنگھ کا پنجاب (1839ء-1780ء) جبکہ دوسری طاقت برطانوی ایسٹ انڈیا کمپنی تھی۔ ایک ایسا بھی دور تھا جب ان دونوں طاقتوں کے درمیان جنگیں لڑی گئیں لیکن 1849ء میں الحاق کے بعد پنجاب برطانوی ہند کی فوج میں سب سے طاقتور قوت بن کر ابھرا۔
یہاں ہم اس کا کچھ مختصر پس منظر بیان کرتے ہیں۔

رنجیت سنگھ بمقابلہ ایسٹ انڈیا کمپنی

پنجاب کی فوج کو مضبوط بنانے کا سہرا رنجیت سنگھ کے سر جاتا ہے۔ اگرچہ ان کی فوج سکھ یا خالصہ فوج کے طور پر جانی جاتی تھی لیکن اس میں ہندو اور مسلمان بھی مختلف عہدوں پر فائز تھے۔ رنجیت سنگھ نے جدید اور قدیم دور کی جنگی تکنیکوں کے امتزاج کو اپنایا اور اپنے سپاہیوں کو یورپی افسران کی زیرِ نگرانی تربیت دی۔ اپنی اس فوج کی مدد سے رنجیت سنگھ پنجاب میں مخالف دھڑوں اور قبیلوں کو زیر کرنے میں کامیاب ہوا اور گوریلا جنگی حکمتِ عملی کا استعمال کرتے ہوئے افغان جنگجوؤں کو اپنی سرحدوں سے بیدخل کیا۔ ایک طرح سے اس نے سلطنتِ پنجاب کی بنیاد ڈالی۔
1600ء میں لندن میں ایسٹ انڈیا کمپنی کا قیام عمل میں ایا جس کا بنیادی مقصد یہ تھا کہ ہندوستانی ریاستوں کے ساتھ مسالہ جات، کپڑوں اور دیگر اشیا کی تجارت کی جا سکے۔ اس مقصد کے تحت کمپنی نے یہاں زمینیں خریدیں اور اپنی جائیدادوں کو مقامی افراد اور تجارتی حریفوں سے بچانے کے لیے محافظوں کی خدمات بھی حاصل کیں۔ بنگال، مدراس اور بمبئی کو انہوں نے پریزیڈینسی کا نام دیا جس کی اپنی افواج ہوتی تھیں۔
وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یورپی ممالک بالخصوص فرانس کے ساتھ چپقلش کے باعث ایسٹ انڈیا کمپنی کی افواج میں اضافہ ہونے لگا۔ ایسٹ انڈیا کمپنی کی 3 افواج میں سے بنگال کی فوج سب سے زیادہ بڑی تھی اور اس کا کمانڈر ان چیف دیگر 2 افواج کا بھی رسمی کمانڈر ہوتا تھا۔ ان افواج کے زیادہ تر سپاہی مقامی لوگ تھے جبکہ ان کے افسران یورپی تھے۔
بنگال کی فوج کی ایک خاصیت یہ تھی کہ اس کے زیادہ تر مقامی سپاہی اونچی ذات کے ہندو تھے جبکہ سپاہیوں کا ایک بڑا حصہ ماضی کی غیر فعال مسلم افواج سے لیا گیا تھا۔ برطانیہ کی جانب سے اپنائی گئی جارحانہ پالیسیوں اور مقامی ہندوستانی ریاستوں میں جاری اندرونی کشمکش کی وجہ سے ایسٹ انڈیا کمپنی کی سرحدیں پھیلتی چلی گئیں۔ 1930ء کی دہائی میں کمپنی کی سرحدیں اتنی پھیل گئیں کہ یہ پنجاب کی سرحدوں کے قریب آگئیں جس کی وجہ سے دو قوتیں ایک دوسرے کے مدمقابل آگئیں۔

برطانوی ہندوستانی فوج کی 19ویں فوجی رجمنٹ جو نسلی تنوع کو ظاہر کرتی ہے (بائیں سے دائیں آفریدی، سکھ، بنگش، سواتی، یوسف زئی، پنجابی)

اینگلو پنجاب جنگیں

پنجاب اور ایسٹ انڈیا کمپنی کی افواج کے مابین پہلی اینگلو سکھ جنگ 46-1845ء میں لڑی گئی تھی جس کے نتیجے میں ایسٹ انڈیا کمپنی نے پنجاب کے چند علاقوں پر قبضہ کرلیا تھا۔ چند سالوں بعد 49-1848ء میں دوسری جنگ لڑی گئی جو کہ 21 فروری 1849ء کو اختتام پذیر ہوئی اور اس کے اختتام پر ایسٹ انڈیا کمپنی نے پورے پنجاب پر قبضہ کرلیا۔
برطانیہ کے نیشنل آرمی میوزیم کی ویب سائٹ کے مطابق اگرچہ پنجاب کی فوج جنگ ہار چکی تھی لیکن برطانیہ نے اعتراف کیا کہ 'سکھ فوج برصغیر میں انگریزوں کی سب سے زیادہ مضبوط مدمقابل تھی'۔
پنجاب کے الحاق کے بعد ایسٹ انڈیا کمپنی نے 2 اپریل 1849ء کو برطانوی ہندوستان میں پنجاب کے انضمام کا باضابطہ اعلان کیا اور اسے بنگال پریزیڈنسی کے تحت ایک صوبہ بنادیا۔ انگریزوں نے پنجاب کی فوج کو ختم کردیا اور سپاہیوں کو ہدایت کی کہ وہ اپنے گاؤں اور قصبوں میں واپس چلے جائیں تاکہ وہ فوج میں ملازمت کے بجائے زراعت یا دیگر کام شروع کر کے گزر بسر کرسکیں۔
برطانوی نوآبادیات کے ایک طبقے نے بنگال کی فوج میں اعلیٰ تربیت یافتہ پنجابی سپاہیوں کو بھرتی کرنے کے خیال کی حمایت کی لیکن اس اقدام پر بنگال فوج میں موجود اعلیٰ ذات کے ہندو اور مسلمان فوجیوں نے ناراضی کا اظہار کیا۔
ایسٹ انڈیا کمپنی اس حقیقت سے واقف تھی کہ افغانستان ہمیشہ سے ہندوستان کے لیے مسائل اور انتشار کا ذریعہ رہا ہے کیونکہ یورپ، وسطی ایشیا اور فارس سے آنے والے زیادہ تر حملہ آور افغانستان کے راستے ہی ہندوستان میں داخل ہوتے تھے۔ اپنے دورِ اقتدار میں رنجیت سنگھ نے افغانستان کے ساتھ برصغیر کی سرحدوں کو موثر انداز میں محفوظ رکھا تھا۔ تاہم پنجاب کے الحاق کے بعد اب یہ ایسٹ انڈیا کمپنی کی ذمہ داری تھی کہ وہ سرحدوں کی حفاظت کرے۔
افغانستان اور روس کے درمیان بڑھتی ہوئی قربت نے سرحد کے حوالے سے برطانیہ کے خدشات کو تقویت دی۔ برطانوی نقطۂ نظر سے روس ان کی ہندوستانی سلطنت کے لیے سب سے بڑا خطرہ تھا۔ اسی نقطے کو ذہن میں رکھتے ہوئے 1851ء میں پنجاب اررگولر فورس کو فعال کیا گیا۔ اس کو اررگولر (بیقاعدہ) اس لیے کہا جاتا تھا کیونکہ یہ ایسٹ انڈیا کمپنی کی تینوں افواج کی کمان کے ماتحت نہیں تھی بلکہ یہ براہ راست پنجاب حکام کے زیرِ اثر تھی۔

1857ء کی جنگ آزادی؟

1857ء کی پہلی جنگِ آزادی یا جسے 'غدر' بھی کہا جاتا ہے کے بعد پنجاب اور پنجابی سپاہیوں کے ساتھ برطانوی حکام کے رویوں میں تبدیلی آئی۔ 10 مئی 1857ء کو بنگال کے فوجی دستوں میں اس وقت بغاوت کا آغاز ہوا جب مقامی سپاہیوں نے انگریز کمانڈروں کے خلاف بغاوت کا اعلان کیا۔ جلد ہی یہ بغاوت ہندوستان کے مختلف حصوں میں پھیلتی گئی جہاں عوام بھی ان باغیوں کی حمایت میں نکلنا شروع ہوگئے۔
اسی موقع پر پنجابی سکھ فوجی برطانوی افواج کی حمایت میں بغاوت کے خلاف کھل کر سامنے آئے۔ مذہبی اقلیت ہونے کی حیثیت سے انہیں اونچی ذات کے ہندوؤں یا مسلمانوں سے لڑنے میں کوئی عار نہیں تھی۔ انگریزوں کو لگا جیسے بنگالیوں نے ان کی پیٹھ میں خنجر گھونپا ہے اور وہ سکھ سپاہیوں کے شکرگزار تھے کہ انہوں نے ضرورت کے وقت ان کا ساتھ دیا۔
آئندہ سالوں میں انگریزوں نے بڑی تعداد میں پنجابی سکھ سپاہیوں کو اپنی فوج میں بھرتی کرنے کیا اور یہ تعداد ہندوستان کے کسی دوسرے خطے سے زیادہ تھی۔ لوگوں کو فوجی خدمات سرانجام دینے کی جانب راغب کرنے کے لیے انہوں نے انعامات دینے کا بھی آغاز کیا۔

انعام کے طور پر زمینوں کی فراہمی؟

برطانوی پالیسی کی یہ خصوصیت تھی کہ انگریز وفاداری کا صلہ اور مخالفت پر سزا دیتے تھے۔ پنجاب بنیادی طور پر ایک زرعی معاشرہ تھا جہاں زمینداروں کی تعداد کم لیکن ان کی زمینوں پر کام کرنے والے کسانوں کی تعداد کافی زیادہ تھی۔ سید حسین شہید سہروردی نے ایڈنبرگ پیپرز میں شائع ہونے والے اپنے آرٹیکل میں لکھا تھا کہ 'غربت میں زندگی گزارنے والے' ان کسانوں کے لیے بہترین تحفہ زرعی زمینیں تھیں'۔ انگریزوں نے 'وفاداری اور بہادری کے بدلے اور ریٹائرمنٹ کے بعد' زمین دینے کرنے کی پالیسی وضع کی جس نے دیہاتوں میں رہنے والے پنجابیوں کو اپنی جانب راغب کیا۔
زمین کی الاٹمنٹ کے علاوہ، فوج کی نوکری نے 'غذائیت کی کمی، کم تنخواہ اور بدسلوکی کا شکار' پنجاب کے کسانوں کو

ی عز جیسے بھی فرہم کیے
سید حسین شہید سہروردی نے یہ بھی لکھا کہ 'بھرتی ہونے والوں میں بڑی تعداد شمالی پنجاب کی سالٹ رینج اور پوٹھوہار کے علاقوں (بالخصوص جہلم، راولپنڈی اور اٹک) اور شمال مغربی سرحدی صوبے (خیبر پختونخوا) کے ملحقہ علاقوں سے تعلق رکھتی تھی جہاں کسان انتہائی بدتر حالات میں زندگی گزار رہے تھے'۔
لاکھوں ایکڑ بنجر زمینوں کی زرعی زمینوں میں تبدیلی برطانوی حکومت کی نام نہاد 'کینال کالونیوں' کے نتیجے میں ممکن ہوئی جس میں آبپاشی کے نظام کے ذریعے زمینوں کو ایک بار پھر زرخیز بنایا گیا۔ ان کالونیوں سے جہاں ایک جانب صوبے کی زرعی پیداوار کو بڑھانے میں مدد ملی وہاں زمینوں کی الاٹمنٹ کے نتیجے میں حکومت کے وفادار شہریوں کی تعداد میں بھی اضافہ ہوا۔
پنجاب کے لوگوں کی بڑی تعداد کا فوج میں بھرتی ہونے سے بالواسطہ فائدہ یہ ہوا کہ قومی دفاعی بجٹ کا ایک بڑا حصہ بالآخر تنخواہوں، پنشن اور اس طرح کے دیگر اخراجات کی مد میں صوبے کے حصے میں آیا۔ اس وجہ سے صوبے کی معیشت میں بہتری آئی اور دیہی قرضے بھی کم ہوئے۔
یوں وفاداری کا انعام دینے کی انگریزوں کی اس پالیسی نے طویل عرصے تک صوبے میں انگریز مخالف یا قوم پرست تحاریک کو ابھرنے نہیں دیا۔

سکھوں سے مسلمانوں تک

ابتدا میں برطانوی ہند کی افواج کا ایک بڑا حصہ سکھوں پر مشتمل تھا۔ درحقیقت 1857ء کی جنگِ آزادی کے بعد پنجاب کے مسلمان سپاہی انگریزوں کے لیے قابلِ اعتماد نہیں رہے تھے اور یہ بات 1861ء تک فوج میں ان کی کم ہوتی تعداد سے بھی واضح ہوتی ہے۔ اگرچہ 1861ء کے بعد فوج میں پنجابی مسلمانوں کی تعداد میں بھی اضافہ ہونے لگا تاہم اگلی نصف صدی تک فوج میں سکھوں کی تعداد زیادہ رہی۔
بعدازاں سکھ فوجیوں کی تعداد میں بتدریج کمی اور مسلمانوں کی تعداد میں اضافے کے پیچھے 3 وجوہات ہیں۔ پہلی یہ کہ پنجاب میں سکھوں کی آبادی 10 سے 15 فیصد تھی جو کہ فوج میں ملازمت کی بڑھتی ہوئی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے ناکافی تھی۔ دوسری وجہ یہ تھی کہ سکھوں کی بڑی تعداد نے انہیں یا ان کے آباؤاجداد کو الاٹ ہونے والی زمینوں پر کھیتی باڑی کرنے کو فوج میں بھرتی ہونے پر ترجیح دی۔ تیسری وجہ یہ تھی کہ 20ویں صدی کے اوائل میں ہونے والی انگریز مخالف سرگرمیوں کی وجہ سے انگریزوں نے ان کی وفاداری پر شک کرنا شروع کردیا تھا۔

مارشل ریس تھیوری

مارشل ریس تھیوری بنیادی طور پر انگریزوں نے برصغیر کے شمال اور شمال مغربی علاقوں سے فوجیوں کی بھرتی کے جواز کے طور پر پیش کی تھی۔ اس نظریے کی بنیاد یہ تھی کہ ہندوستان میں مخصوص نسلی گروہ، ثقافتی اور جینیاتی طور پر جنگ لڑنے کی بہتر صلاحیت رکھتے ہیں اس لیے فوج میں خدمات کے لیے یہ دیگر علاقوں کے لوگوں کے مقابلے میں زیادہ موزوں ہیں۔
لہٰذا انگریزوں نے پنجاب کے لوگوں کو جنگجو قوم (مارشل ریس) سمجھا، یہ دعویٰ ایڈن کمیشن کی گزارشات میں بھی نظر آیا جس کے تحت 1879ء میں اعلان کیا گیا کہ 'پنجاب ہندوستان میں جنگجو قوم کا سب سے بڑا مسکن ہے اور یہ بہترین سپاہیوں کی نرسری ہے'۔
اس نظریے کے سب سے بڑے حامیوں میں سر مائیکل فرانسس اوڈائر بھی شامل تھے جو امرتسر میں جلیانوالہ باغ قتلِ عام کے دوران پنجاب کے گورنر تھے۔ 1925ء میں شائع ہونے والی اپنی کتاب 'انڈیا ایز آئی نو اٹ' میں انہوں نے لکھا کہ 'اگر ہندوستان میں 30 کروڑ سے زائد لوگوں کی حفاظت کے لیے صرف 75 ہزار انگریزوں (جن کی تعداد اب 60 ہزار رہ گئی ہے) اور ایک لاکھ 60 ہزار ہندوستانی فوجیوں کی ہی خدمات حاصل کرنی ہیں تو اس کام کے لیے بہترین لوگوں کو بھرتی کرنا ہی

ی تھی یہ کثر پنجاب میں ہی پ جا
تھے'۔
سر مائیکل فرانسس اوڈائر نے پنجاب کی مارشل ریس کا مزا اس وقت چکھا جب 1940ء میں ویسٹ منسٹر لندن میں ایک اجلاس کے دوران پنجاب سے تعلق رکھنے والے اودھم سنگھ نے انہیں گولی مار کر قتل کردیا۔ اودھم سنگھ نے بتایا کہ وہ جلیانوالہ باغ قتلِ عام کا انتقام لینا چاہتا تھا اور یہی وجہ تھی کہ اس نے جائے وقوعہ سے فرار ہونے کی کوشش بھی نہیں کی۔
اپنے بیان میں اس نے کہا کہ 'میں نے یہ اس لیے کیا کیونکہ میرے دل میں اس کے خلاف بغض تھا۔ وہ اسی قابل تھا۔ وہ میرے لوگوں کے عزم کو کچلنا چاہتا تھا تو میں نے اسے ہی کچل دیا۔ مادرِ وطن کی خاطر موت سے بڑھ کر مجھے اور کیا اعزاز نصیب ہوسکتا ہے؟'
دہلی کے الحاق کے بعد برطانوی پنجاب کا نقشہ

برطانوی فوج میں پنجاب کا حصہ

1857ء کے بعد برطانوی ہند کی فوج میں پنجابی سپاہیوں کی تعداد میں مسلسل اضافہ دیکھنے میں آیا۔ 1929ء میں یہ تعداد اپنے عروج پر پہنچ گئی۔ اس وقت پورے ہندوستان (نیپال کو چھوڑ کر جہاں سے تعلق رکھنے والے سپاہیوں کی تعداد 19 ہزار تھی) کے کل ایک لاکھ 39 ہزار 200 فوجیوں میں سے پنجاب سے بھرتی ہونے والوں کی تعداد 86 ہزار تھی۔ اگر فیصد کے لحاظ سے دیکھا جائے تو پنجابی سپاہی ہندوستانی فوج کا تقریباً 62 فیصد تھے۔
یہاں تک کے اگر اس میں نیپالی فوجیوں کو بھی شامل کرلیا جائے تو پنجابی فوجی تب بھی نصف سے زائد تھے اور فوج کی کل ایک لاکھ 58 ہزار 200 تعداد کا 54.36 فیصد بنتے تھے۔
1929ء کا اسکیچ میپ آف انڈیا، جو کمشنروں، انسپکٹرز اور دیگر کی رپورٹس کی صورت میں شائع ہوا ہے، ہندوستان (اور نیپال) کے مختلف حصوں سے ہندوستانی فوج میں خدمات انجام دینے والے فوجیوں کی ان کے صوبوں یا انتظامی یونٹس کے جغرافیائی رقبے کے مقابلے میں تعداد کو ظاہر کرتا ہے۔ پنجاب کے جغرافیائی رقبے اور اس کے 86 ہزار فوجیوں کا دیگر صوبوں کے رقبے سے موازنہ کیا جاسکتا ہے۔ ان میں سے چند تو پنجاب سے بھی زیادہ آبادی والے علاقے ہیں۔
دوسری جنگِ عظیم کے بعد انگریزوں نے ہندوستان کے ہر حصے سے مقامی افراد کے فوج میں بھرتی ہونے کی حوصلہ افزائی کی اور اس وقت فوج میں پنجابی سپاہیوں کی تعداد میں کچھ کمی واقع ہوئی۔ اس وقت ہر صوبہ اپنے مقامی لوگوں کی حوصلہ افزائی کر رہا تھا کہ وہ فوج میں بھرتی ہوں۔ نتیجتاً ایسے صوبوں کے بہت سے لوگوں نے فوج میں شمولیت اختیار کی جنہیں ماضی میں نظرانداز کیا جاتا تھا اور یوں ان کی شرح میں بھی تبدیلی آئی۔ اس سب کے باوجود بھی فوج میں پنجابی فوجیوں کی تعداد سب سے زیادہ یعنی 48 فیصد رہی۔

1947ء میں برصغیر کی تقسیم کی وجہ سے پنجاب کی فوج بھی تقسیم ہوئی۔ غیر منقسم پنجاب کی فوج کینئے بننے والے دونوں دھڑوں نے اپنی روایات کو برقرار رکھا ہوا ہے اور فخر کے ساتھ اپنی قوموں کی خدمت میں مصروفِ عمل ہیں۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

امریکی اسرائیلی جاسوس جوناتھن پولارڈ کا اسرائیل کو مصر اور ترکی پر حملے کا مشورہ

نئی دہلی (ایم این این): اسرائیلی-امریکی جاسوس جوناتھن پولارڈ نے مشورہ دیا ہے کہ اسرائیل مستقبل قریب میں مصر اور ترکی پر حملہ کر سکتا ہے۔ نیوز آؤٹ لیٹ اروتز شیوا کے پوڈ کاسٹ پر بات کرتے ہوئے، پولارڈ نے کہا کہ اسرائیل کو ایران کے بعد مشرق وسطیٰ میں مزید جنگوں کے لیے تیار رہنا ہوگا۔ اس نے کہا، ''مجھے اتنا یقین نہیں ہے کہ ترکی کے ساتھ ہمارا اتنا آسان مقابلہ ہوگا جتنا ایران کے ساتھ رہا ہے۔ ہمیں اگلی جنگ کے لیے تیار رہنا ہوگا، جو شاید ترکی اور مصر کے خلاف ہوگی۔ طوفان آرہا ہے۔'' انہوں نے اسرائیل کو خبردار کیا کہ وہ شام میں ترکی کی حمایت یافتہ عبوری حکومت کو ان علاقوں پر دوبارہ قبضہ کرنے کی اجازت نہ دے جو اسرائیلی افواج کے قبضے میں ہیں، کیونکہ اس سے ترکی ہماری سرحد پر آجائے گا۔ واضح رہے کہ پولارڈ نے ۱۹۸۴ء میں اسرائیل کو امریکی راز فراہم کرنے پر ۳۰ سال جیل میں گزارے، اور ۲۰۱۵ء میں رہائی کے بعد امریکہ چھوڑ کر اسرائیل چلا گیا۔ اسرائیل میں رہائش اور شہریت حاصل کرنے کے بعد، پولارڈ قومی سلامتی کے وزیر اتامار بین گویر کا حامی اور دوست رہا ہے۔ اس کے علاوہ وہ اسرائیل کے ذریعے غزہ میں کی جا رہی فلسطینیوں کی نسل کشی کا بھی حامی رہا ہے۔ حالانکہ مصر اور ترکی دونوں کے دہائیوں سے اسرائیل کے ساتھ خوشگوار تعلقات رہے ہیں، لیکن غزہ میں نسل کشی کے باعث گزشتہ چند سالوں میں یہ تعلقات کشیدہ ہو گئے ہیں۔ یاد رہے کہ اسرائیل نے ۷/اکتوبر سے غزہ میں جارحیت کا آغاز کیا تھا،

امریکہ: دو سال میں سرمایہ کاری میں بدعنوانی، دھوکہ دہی میں ۸۷/فیصد اضافہ: رپورٹ

نئی دہلی (ایم این این): ایف بی آئی کی رپورٹ کے مطابق صرف ۲/سال کے دوران سرمایہ کاری اسکیموں کے ذریعے ہونے والا فراڈ ۸۷/فیصد بڑھ گیا ہے جس کے نتیجے میں شہریوں کے اربوں ڈالر زلُٹ چکے ہیں۔ رپورٹ کے مطابق ۲۰۲۳ء میں سرمایہ کاری فراڈ سے ۴/اعشاریہ ۶/ارب ڈالرز کا نقصان ہوا تھا جو ۲۰۲۵ء میں بڑھ کر ۸/اعشاریہ ۲/ارب ڈالرز تک پہنچ گیا۔ اسی دوران جعلی تکنیکی مدد اور کسٹمر سپورٹ فراڈ میں ۱۳۱/فیصد اضافہ درج کیا گیا جس سے ۲/اعشاریہ ایک ارب ڈالرز کا نقصان ہوا۔ اس کے علاوہ لاٹری، انعامی اسکیم اور وراثتی دھوکہ دہی کے معاملات بھی تیزی سے بڑھے ہیں

عالمی سطح پر سی ای اوز کی تنخواہوں میں ریکارڈ اضافہ، عام ملازمین سے فرق مزید بڑھا

نئی دہلی (ایم این این): میں دنیا بھر کی بڑی کمپنیوں کے اعلیٰ ترین عہدیداروں کی تنخواہوں میں ایک بار پھر غیر معمولی اضافہ ریکارڈ کیا گیا، جس سے کارپوریٹ قیادت اور عام کارکنوں کے درمیان موجود معاشی خلیج مزید وسیع ہو گئی۔ عالمی معیشت اگرچہ مہنگائی، جغرافیائی کشیدگی، سپلائی چین کے مسائل اور بڑھتی ہوئی زندگی کی لاگت جیسے چیلنجز سے نبرد آزما رہی، لیکن بڑی کمپنیوں کے سی ای اوز کی آمدنی میں مسلسل اضافہ جاری رہا۔ بین الاقوامی تنظیموں آکسفیم اور انٹرنیشنل ٹریڈ یونین کنفیڈریشن کے مشترکہ تجزیے کے مطابق ۳۳/ممالک کی ۱۵۰۰/بڑی کمپنیوں کے سی ای اوز کا اوسط سالانہ معاوضہ ۲۰۲۵ء میں ۸.۴/ملین ڈالر تک پہنچ گیا، جو ۲۰۲۴ء کے ۶.۷/ملین ڈالر کے مقابلے میں تقریباً ۱۱/فیصد زیادہ ہے۔ اس کے برعکس دنیا بھر میں کارکنوں کی حقیقی اجرت میں اوسط اضافہ محض ۰.۵/فیصد ریکارڈ کیا گیا۔ رپورٹ کے مطابق عالمی سطح پر ایک عام کارکن کو اتنی آمدنی حاصل کرنے کے لیے تقریباً ۴۹۰/سال کام کرنا پڑے گا جتنی ایک بڑے کارپوریٹ ادارے کا سی ای او صرف ایک سال میں حاصل کرتا ہے۔ مزید تشویشناک بات یہ ہے کہ ۲۰۱۹ء سے ۲۰۲۵ء کے درمیان عالمی سطح پر حقیقی مزدوری آمدنی میں ۱۲/فیصد کمی واقع ہوئی، جبکہ اسی عرصے میں سی ای اوز کے معاوضوں میں ۵۴/فیصد اضافہ ہوا۔ دنیا کی مختلف معیشتوں میں سی ای او اور کارکن کی تنخواہ کے درمیان فرق بھی نمایاں رہا۔ امریکہ میں یہ تناسب تقریباً ☐ 265:1 ہندوستان میں ☐ 229:1 برطانیہ میں ☐ 201:1 جنوبی افریقہ میں 180:1 اور نیدرلینڈز میں 171:1 ریکارڈ کیا گیا۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ اعداد و شمار ظاہر کرتے ہیں کہ معاشی ترقی کے ثمرات بڑی حد تک کارپوریٹ قیادت اور سرمایہ کاروں تک محدود ہو رہے ہیں جبکہ عام ملازمین کو اس کا نسبتاً کم فائدہ مل رہا ہے۔ امریکہ میں یہ رجحان سب سے زیادہ نمایاں رہا۔ ایسوسی ایٹڈ پریس اور ایکویلر کے مشترکہ سروے کے مطابق ایس اینڈ پی ۵۰۰/انڈیکس میں شامل کمپنیوں کے ایک عام چیف ایگزیکٹو افسر نے ۲۰۲۵ء میں اوسطاً ۱۷.۷/ملین ڈالر کمائے، جو گزشتہ سال کے مقابلے میں تقریباً ۶/فیصد زیادہ ہیں۔

امریکہ اور ایران کے درمیان جنگ بندی میں توسیع اور نئے سرے سے جوہری مذاکرات شروع کرنے پر عارضی معاہدہ

نئی دہلی (ایم این این): امریکی حکام اور میڈیا رپورٹس کے مطابق، امریکہ اور ایران کے درمیان موجودہ جنگ بندی میں ۶۰ دنوں کی توسیع اور تہران کے جوہری پروگرام پر مذاکرات کا ایک نیا دور شروع کرنے کیلئے ایک عارضی معاہدہ طے پایا ہے۔ ایرانی حکام کا کہنا ہے کہ یادداشت تفاہم (MoU) مسودے کو ابھی حتمی شکل نہیں دی گئی ہے، دوسری طرف امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ نے بھی ابھی تک اس کیلئے حتمی منظوری نہیں دی ہے۔ اس سے قبل، امریکی نائب صدر جے ڈی وینس نے جمعرات کی شام کو تصدیق کی تھی کہ مذاکرات کاروں نے نمایاں پیش رفت کی ہے لیکن مزید بتایا تھا کہ یہ ابھی تک غیر واضح ہے کہ آیا ٹرمپ بالآخر اس معاہدے پر دستخط کریں گے یا نہیں۔ وینس نے صحافیوں کو بتایا کہ "ہم زبان کے چند نکات پر بحث و تکرار کر رہے ہیں۔" انہوں نے کہا کہ ایران کے افزودہ یورینیم کے ذخیرے اور مستقبل میں یورینیم کی افزودگی کی سرگرمیوں پر بات چیت جاری ہے۔ غیر ملکی میڈیا کی رپورٹس کے مطابق، عارضی معاہدے کے تحت ایران کو ۳۰ دنوں کے اندر آبنائے ہرمز سے تمام بارودی سرنگیں ہٹانا ہوں گی اور آبی گزرگاہ سے گزرنے والے بحری جہازوں پر ٹول ٹیکس لگانے سے گریز کرنا ہوگا۔ اس کے بدلے، امریکہ ایرانی بندرگاہوں پر اپنی بحری ناکہ بندی کو بتدریج کم کرے گا اور تہران پر پابندیوں میں نرمی لائے گا، جس سے ایران کے تیل کی برآمدات میں اضافہ ہو سکے گا۔ جاری مذاکرات کے باوجود، امریکی محکمہ خزانہ نے ایرانی فوج کے تیل کی فروخت کے نیٹ ورک کو نشانہ بناتے ہوئے اضافی پابندیوں کا اعلان کیا۔ مرکزی حل طلب مسائل میں سے ایک ایران کا انتہائی افزودہ یورینیم کا ذخیرہ ہے۔ بین الاقوامی تخمینوں کے مطابق، ایران کے پاس ۶۰ فیصد پا کیز گی تک افزودہ کیا گیا تقریباً ۴۴۰.۹ کلو گرام یورینیم موجود ہے، جو جوہری ہتھیار بنانے کے قابل مواد کے انتہائی قریب ہے۔ ایرانی میڈیا نے ان رپورٹس کی تردید کی ہے جن میں دعویٰ کیا گیا تھا کہ معاہدہ پہلے ہی مکمل ہو چکا ہے۔ ایرانی مذاکراتی ٹیم کے قریبی ذرائع کا حوالہ دیتے ہوئے، تسنیم نیوز ایجنسی نے رپورٹ کیا کہ معاہدے کا متن ابھی زیر بحث ہے اور اسے حتمی شکل نہیں دی گئی ہے۔ ذرائع نے بتایا کہ ایران نے پاکستانی ثالثوں کو یہ اطلاع نہیں دی ہے کہ معاہدہ مکمل ہو چکا ہے۔ مذاکرات مکمل ہونے کے بعد تہران کی طرف سے باضابطہ طور پر کوئی بھی اعلان کیا جائے گا۔ غیر ملکی میڈیا کی رپورٹس کے مطابق، عارضی معاہدے کے تحت ایران کو ۳۰ دنوں کے اندر آبنائے ہرمز سے تمام بارودی سرنگیں ہٹانا ہوں گی اور آبی گزرگاہ سے گزرنے والے بحری جہازوں پر ٹول ٹیکس لگانے سے گریز کرنا ہوگا۔ اس کے بدلے، امریکہ ایرانی بندرگاہوں پر اپنی بحری ناکہ بندی کو بتدریج کم کرے گا اور تہران پر پابندیوں میں نرمی لائے گا، جس سے ایران کے تیل کی برآمدات میں اضافہ ہو سکے گا۔ جاری مذاکرات کے باوجود، امریکی محکمہ خزانہ نے ایرانی فوج کے تیل کی فروخت کے نیٹ ورک کو نشانہ بناتے ہوئے اضافی پابندیوں کا اعلان کیا۔ مرکزی حل طلب مسائل میں سے ایک ایران کا انتہائی افزودہ یورینیم کا ذخیرہ ہے۔ بین الاقوامی تخمینوں کے مطابق، ایران کے پاس ۶۰ فیصد پا کیزگی تک افزودہ کیا گیا تقریباً ۴۴۰.۹ کلو گرام یورینیم موجود ہے،

اسرائیلی ہوائی اڈے پر امریکی طیاروں کی موجودگی سے محکمہ کو 248/ملین ڈالر کا نقصان

نئی دہلی (ایم این این): اسرائیلی حکام نے جمعرات کو بتایا کہ بین گوریون ایئرپورٹ پر امریکی فوجی طیاروں کی موجودگی کی وجہ سے گزشتہ دو ماہ میں ایئرپورٹ اتھارٹی کو ۲۴۸/ملین ڈالر کا نقصان ہوا ہے۔ انہوں نے خبردار کیا کہ اگر یہ صورتحال جاری رہی تو یہ شمار اربوں تک جا سکتے ہیں۔ اسرائیل ایئرپورٹ اتھارٹی کی ڈائریکٹر شیرون کیدمی کے مطابق، بین گوریون ایئرپورٹ اس وقت صرف ایک صلاحیت کے ساتھ کام کر رہا ہے۔ ایئرپورٹ کی تقریباً ۷/فیصد سرگرمیاں دنوں میں مزید پروازیں منسوخ کی اندازہ ہے کہ یہ تعداد ۱۵/ملین سے تجاوز کے سبب ۳۰/لاکھ تک مسافر متاثر ہو ذاکائی کے حوالے سے بتایا تھا کہ "بین ہے۔" واضح رہے کہ ۲۸/فروری کو کے بریم لیڈر سمیت ۴۰/سے زائد فو امریکی فوجی تنصیبات، اور اسرائیل

اتر ریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے سرگرم سینئر ڈویژنل میکینکل انجینئر / جموں و کشمیر نیچے اینلسٹڈ کاموں / خدمات کیلئے ای۔ٹینڈر طلب کرتے ہیں۔ بولی دھندگان اپنی اصل / ترمیم شدہ بولیاں صرف اختتام کی تاریخ اور وقت تک ہی پیش کر سکیں گے۔ ان ٹینڈروں کے خلاف مینوئل آفر کی اجازت نہیں ہے اور موصول ہونے والے ایسے کسی بھی مینوئل بھگتان کرنے کی اجازت ہے۔ دستاویز لاگت اور بیعانہ کی رقم صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب آن لائن بھگتان میتھڈ جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ سے ہی جمع کریں۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، جمع رسیدیں، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعہ سے مینوئل بھگتان کی اجازت نہیں ہے۔

ٹینڈر ٹائپ	بولی سسٹم	ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ	بولی اختتام کی تاریخ / وقت	ای۔ٹینڈر کھولنے کی تاریخ اور وقت
کھلا	سنگل پیکٹ سسٹم	28-05-2026	19-06-2026 at 15:00 Hrs	19-06-2026 at 15:30 Hrs

ٹینڈر نمبر شمار	ٹینڈر کی تفصیلات
03-2025- Vacuum-JAT-R1	نیرو گیج ڈی ایس ایل شیڈ پٹھانکوٹ کے زیڈ ڈی ایم۔ 3 ڈی لوکوموٹیو کے ویکیوم موٹر ماڈل نمبر وی ایل۔ 30 کی تین سال (چھتیس مہینے) کی مدت کیلئے اوور ہالرنگ

مشتہر قیمت	بیعانہ کی رقم	آفر کی ویلڈیٹی	مدت تکمیل کام
85,22,338/-	1,70,500/-	60 Days	36 Months

مزید معلومات کیلئے برائے مہربانی www.ireps.gov.in پر لاگ آن کریں

1807/2026 گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

ڈپٹی چیف انجینئر / پل / ورکشاپ، اتر ریلوے، جالندھر چھاونی کے ذریعہ بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے اوپن ای۔ٹینڈر کو سنگل پیکٹ سسٹم کے تحت طلب کی گیا ہے۔

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	کام کی تفصیلات	تخمینہ لاگت (روپے)	پیشگی رقم (روپے)	مدت تکمیل کام
1	OT-12-JRC-2026	فیروز پور ڈویژن کے تحت LDH-FZR سیکشن میں واقع پل نمبر 107-B(6x12.2m+1x24.2),ASR-KEMK سیکشن کے پل نمبر 16(1x17.23m) اور BTI-KKP سیکشن کے پل نمبر 1 اور 2NFL(1x6.30m+1x17.23M) پر سائڈ پاتھ وے کا انتظام کرنا	57,55,204,73	1,15,100.00	08 مہینے
2	OT-13-JRC-2026	SSE/Br/M/JUC کے دائرہ اختیار علاقہ کے تحت فیروزپور ڈویژن کے 14 پلوں پر سائڈ پاتھ وے کا انتظام کرنا۔	1,76,02,082.03	3,52,100.00	12 مہینے

کھلنے کی تاریخ		IREPS پر بولی لگانے کی تاریخ		ٹینڈر فارم کی لاگت (روپے)	
کھلنے کی تاریخ	19-06-2026	IREPS پر بولی لگانے کی تاریخ	05-06-2026 سے 10-06-2026	ٹینڈر فارم کی لاگت (روپے)	0

ٹینڈر پیش کرنے اور ٹینڈر کھولنے کیلئے تاریخ و وقت: ہر ایک خلاف دکھائی گئی تاریخوں پر 15.00 بجے تک اور اسی وقت 15.00 بجے کے بعد۔ ویب سائٹ تفصیلات جس ٹینڈر کی پوری تفصیلات دیکھی جا سکتی ہے اور ڈاؤن لوڈ کیا جا سکتا ہے۔ مفصل ای۔ٹینڈر نوٹس اتر ریلوے کی ویب سائٹ www.nr.indianrailways.gov.in پر دستیاب ہے اور ٹینڈر دستاویز www.ireps.gov.in پر دستیاب ہیں۔ No.80-W/30/Bridges/Inviation Dated:20-05-2026

1823/26 گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای ٹنڈر نوٹس

ڈپٹی چیف انجینئر / پل / ورکشاپ، اتر ریلوے، جالندھر چھاونی کے ذریعہ صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے کھلے ای ٹنڈر کو سنگل پیکٹ سسٹم کے تحت طلب کیا گیا ہے۔

نمبر شمار	ٹنڈر نمبر	کام کی تفصیل	تخمینہ لاگت (روپے)	زر بیعانہ (روپے)	کھلنے کی	IREPS پر بولی لگانے کی تاریخ	ٹنڈر فارم لاگت	مدت تکمیل
1	OT-10-JRC-2026	SSe/Br/M/JUC کے زیر اختیار علاقہ کے تحت SNL-JUC سیکشن پر واقع برج نمبر JRC-HS میں 20 DN اور 1.1A سیکشن پر برج نمبر 52 اور 70 پر روڈ پاتھ وے اور مین ریفوز دستیاب کرانے کا کام کرنا۔	2,23,85,741.7	4,47,700.00	18,06,2026	04.06.2026 سے 18.06.2026	0	10 ماہ
2	OT-11-JRC-2026	SSE/Br/M/JUC کے زیر اختیار علاقہ کے تحت JUC-ASR سیکشن میں برج نمبر 53 DN ASR-ATJFUP سیکشن کے برج	5,36,200.00	10,700.00	08.11.2024	25.10.2024 سے 08.11.2024	0.00	04 ماہ

نمبر 177-A,ASR-KEMK سیکشن کے برج نمبر 52, BES-TTO سیکشن کے برج نمبر 63,JUC-NRO سیکشن کے برج نمبر 25, PHR-LNK سیکشن کے برج نمبر 141,VKA DBNK سیکشن کے برج نمبر 123 اور 140 اور FZP-FKA اور KKP-FK سیکشن کے برج نمبر 200 اور 36 پر سائڈ پاتھ وے اور مین ریفوج فراہم کرانے کا کام۔

ٹنڈر پیش کرنے اور ٹنڈر کھولنے کیلئے تاریخ اور وقت	ہر ایک کے خلاف دکھائی گئی تاریخوں پر 15.00 بجے تک اور اسی وقت 15.00 بجے کے بعد۔
ویب سائٹ جہاں ٹنڈر کی مکمل تفصیل دیکھی جا سکتی ہے اور ڈاؤن لوڈ کی جا سکتی ہے	تفصیلی ای ٹنڈر نوٹس اتر ریلوے ویب سائٹ www.nr.indianrailways.gov.in پر موجود ہے اور ٹنڈر دستاویز www.ireps.gov.in پر دستیاب ہیں۔

1812/2026 No. 80-W/30/Bridges/Invitation Dated 28.05.2026

صارفین کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ

اتر ریلوے

ای۔نیلامی نوٹس

بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر / مال بھاڑہ، اتر ریلوے، فیروز پور کے ذریعہ نیچے دیئے گئے کام کیلئے اہل اور رجسٹرڈ بولی دھندگان سے فیروز پور ڈویژن میں ای۔نیلامی طلب کیا جاتا ہے:

نیلامی لسٹ نمبر	نیلامی شروع ہونے کی تاریخ اور وقت	کام کا نام
EAFZR-SLR26-27		گاڑیوں میں پارسل سپیس کولیز پر دینے کا ٹھیکہ (ٹرین نمبر / ایس ایل آر کمپارٹمنٹ) 04610/F1, 12716/R1, 15136/F1, 04624/F1, 14628/F1, 11058/F1 & 19614/R1.
EAFZR-SLR26-28		گاڑیوں میں پارسل سپیس کولیز پر دینے کا ٹھیکہ (ٹرین نمبر / ایس ایل آر کمپارٹمنٹ) 22552/F1, 19326/F1, 18104/F1, 15532/F1, 19612/F1, 14650/R1, 14682/F1, 14622/F1 & 22446/F1.
EAFZR-PACKING45		جالندھر سٹی میں دو پہیہ وہیکلوں اور دیگر پارسل پیکجوں کی پیکنگ کیلئے ٹھیکہ کا الاٹمنٹ

مفصل معلومات اور رجسٹریشن کیلئے برائے مہربانی ریلوے کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر جائیں۔ نمبر: 179-C/E-auction/FZR/26 مورخہ 26-04-2026

1786/2026 گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای-ٹنڈر نوٹس

ڈویژنل انجینئر - چیف، فیروزپور کے ذریعے صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے مندرجہ ذیل ای-ٹنڈرز، آخری تاریخ 18.06.2026 وقت 15:00 بجے تک www.ireps.gov.in پر طلب کی جاتی ہیں۔ ٹنڈر دہندہ اپنی اصل / ترمیمی ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ و وقت 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	بولی سسٹم
اوپن	کام	ایکل بولی سسٹم
ٹنڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع کرنے کی تاریخ	بولی بند ہونے کی تاریخ و وقت
26.05.2026	04.06.2026	18.06.2026/15:00 بجے

نمبر شمار	ٹنڈر نمبر، تاریخ	ٹنڈر کی تفصیل		
1	32-2026-27-SrDEN-I-FZR	سینئر ڈویژنل انجینئر-فرسٹ / فیروزپور کے زیر اختیار علاقہ میں ٹائپ پلان نمبر HQ/01/02-2017/R-1 کے مطابق فیروزپور ڈویژن (10,000 اور 20,000 کے درمیان ٹی وی یو) میں غیر-انٹر لاک لیول کراسنگ گیٹوں پر گیٹ سگنلنگ کیلئے ریلے ہٹ کی فراہمی۔		
		اشتہار کی قیمت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	پیشکش کی اہلیت / تکمیل کی میعاد
		4,35,85,164.44	8,71,700.00	60 دن / 10 ماہ
		خصوصی تکنیکی معیار: "بھون / رہائش کی تعمیر۔"		
2	33-2026-27-SrDEN-I-FZR	سینئر ڈویژنل انجینئر-فرسٹ / فیروزپور کے زیر اختیار علاقہ میں ٹائپ پلان نمبر این آر ایچ کیو پلا نمبر 2017/97-0/آر 1 کے مطابق فیروزپور ڈویژن (10,000 اور 20,000 کے بیچ ٹی وی یو) میں بنے غیر-انٹر لاکڈ لیول کراسنگ گیٹوں پر گیٹ سگنلنگ کے لئے (23 لیول کراسنگ پر) ریلے ہٹ کا بندوبست۔		
		اشتہار کی قیمت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	پیشکش کی اہلیت / تکمیل کی میعاد
		2,95,19,971.98	5,90,400.00	60 دن / 08 ماہ
		خصوصی تکنیکی میعار: "پروکاسٹ پی ایس سی / آر سی سی پینلوں سے بنا کوئی بھی بناوٹی کام۔"		
3	34-2026-27-ADEN-LDH	لدھیانہ میں اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر / لدھیانہ کے ماتحت ڈویژنل رننگ روم کا پروموشن اور تجدید کا کام۔		
		اشتہار کی قیمت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	پیشکش کی اہلیت / تکمیل کی میعاد
		2,32,31,031.30	4,64,600.00	60 دن / 10 ماہ
		خصوصی تکنیکی معیار: "بھون / رہائش کی تعمیر۔"		

نوٹ:- 1. ٹنڈر ڈالنے سے پہلے، ٹنڈر دہندہ ٹنڈر سے متعلق جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے۔ 2. ہندی میں کسی بھی تضاد کیلئے انگریزی کا ورژن دیکھیں اور انگریزی ورژن ہی درست ہوگا۔

ٹنڈر نوٹس لیٹر نمبر:- 32 & 33-2026-27-SrDEN-I-FZR & 34-2026-27-ADEN-LDH

مورخہ: 27.05.2026

1795/2026 صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل سگنل اینڈ ٹیلی کمیونیکیشن انجینئر، اتر ریلوے، فیروزپور بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے ٹینڈر نمبر 433۔ سگنل۔ ٹی۔ 27-26-12 ای۔ ٹینڈرنگ کے ذریعہ سے مورخہ 19-06-2026 کو 15.00 بجے تک https://www.ireps.gov.in ویب سائٹ پر ٹینڈرز طلب کئے جاتے ہیں۔ ٹینڈر دہندگان اپنی ٹینڈرز اصلی / ترمیم شدہ مقرر کئے گئے وقت اور تاریخ پر ضرور جمع کروائیں۔ اس ٹینڈر کے تحت مینوئل ٹینڈر ممنوع ہے اور اگر کوئی مینوئل ٹینڈر موصول ہوگا تو وہ جائز نہیں ہوگا۔
ٹھیکیداروں کے ذریعہ ٹینڈر ڈاکیومنٹ کی قیمت اور بیعانہ کی رقم جو کہ اس ٹینڈر کیلئے جائز ہے وہ صرف آئی آر ای پی ایس پورٹل جیسے کہ نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ ہی منظور کی جائے گی اس کے علاوہ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، ڈپازٹ رسید، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعہ جمع کروائی گئی رقم جائز نہیں ہوگی۔
این۔ آئی۔ ٹی۔

کام کا نام	فیروزپور ڈویژن کے پھلور۔ لوہیار خاص، فیروزپور۔ فاضلکہ، ابوہر، کوٹ کپورا، فاضلکہ، بیاس۔ گوئندوال صاحب اور ترن تارن سیکشنوں کیلئے سینٹرلائزڈ آن لائن آپٹیکل فائبر کیبل نگرانی سسٹم کا انتظام۔		
ٹینڈر بند کرنے کی تاریخ اور وقت	19-06-2026 15.00	ٹینڈر کی اپ لوڈ کرنے کی تاریخ اور وقت	27-05-2026 18:24
تخمینہ قیمت	Rs.16886803.18	بڈنگ شروعات کی تاریخ (آئی آر ای پی ایس)	05-06-2026
بیعانہ کی رقم (روپے)	337700.00	مدت تکمیل کام	09 ماہ
نوٹ	ٹینڈر دہندہ باقاعدہ طور سے ویب سائٹ کے رابطہ میں رہ کر ٹینڈر ترمیمات، تصحیح ناموں وغیرہ کے بارے میں خود کو اپ ڈیٹ رکھیں		

ٹینڈر نوٹس نمبر۔ 433۔ سگنل۔ ٹی۔ 27-26-12 مورخہ 26-05-2026 بند ہونے کی تاریخ / وقت 19-06-2026 کو 15.00 بجے

1806/2026 گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای ٹنڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل سگنلنگ اینڈ ٹیلی کام انجینئر، اتر ریلوے، فیروزپور صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ٹنڈر نمبر 433۔ سگ / ٹی۔ 27-26-04 ای ٹنڈرنگ کے ذریعہ مورخہ 19.06.2026 کو 15.00 بجے تک https://www.ireps.gov.in ویب سائٹ پر ٹنڈر طلب کئے جاتے ہیں۔ ٹنڈر دہندہ اپنے ٹنڈر اصلی / ترمیم شدہ یقینی کئے گئے وقت اور تاریخ تک ضرور جمع کرائیں۔ اس ٹنڈر کے تحت ٹنڈر ممنوع ہیں اور اگر کوئی مینول ٹنڈر حاصل ہوگا تو وہ منظور نہیں ہوگا۔ ٹھیکیداروں کے ذریعہ ٹنڈر دستاویز کی قیمت اور زر بیعانہ جو کہ اس ٹنڈر کے لئے منظور ہے وہ صرف آئی آر ای پی ایس پورٹل جیسے کہ نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ ہی منظور کی جائے گی اس کے علاوہ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، ڈپازٹ رسید، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعہ جمع کروائی گئی رقم منظور نہیں ہوگی۔ این آئی ٹی۔

کام کا نام	(i) S&T سے متعلق کام (i) فیروزپور ڈویژن میں چل رہے مختلف سگنل اور ٹیلی کام کاموں کے سلسلے میں S&T سے پہلے اور بعد کی سرگرمیاں (ii) فیروزپور ڈویژن کے فیروزپور۔ بھٹنڈا اور فیروزپور۔ فاضلکا سیکشن میں انجینئرنگ ٹمپرنگ مشین کا کام۔ (ii) فیروزپور ڈویژن کے لاڈووال اور ماسیاں شاہ کوٹ اسٹیشنوں پر قائم Kyosan میک الیکٹرانک انٹرلاکنگ سسٹمس کا تین (03) سالوں کیلئے دیکھ ریکھ / معاہدہ کا کام۔		
ٹنڈر بند کرنے کی تاریخ اور وقت	(i) 19.06.2026 15:00 (ii) 19.06.2026 15:00	ٹنڈر کو اپ لوڈ کرنے کی تاریخ اور وقت	(i) 27.05.2026 13:16 (ii) 27.05.2026 15:23
تخمینہ لاگت	(i) 14110253.55 (ii) 10719753.12	بڈنگ شروع کی تاریخ آئی آر ای پی ایس	(i) 05.06.2026 (ii) 05.06.2026
زر بیعانہ (روپے)	(i) 282200.00 (ii) 214400.00	کام پورا کرنے کی میعاد	(i) 12 Months (ii) 36 Months

نوٹ: ٹنڈر دہندہ باضابطہ طور سے ویب سائٹ کے رابطے میں رہ کر ٹنڈر ترامیم تصحیح نامہ وغیرہ کے بارے میں اپ ڈیٹ رہیں۔

ٹنڈر نوٹس نمبر 433۔ سگ۔ ٹی۔ 27-26-04 مورخہ: 27.05.2026

1800/2026 صارفین کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ

کہیں آپ بھی یہ غلطیاں تو نہیں کر رہے؟

تحریم قاضی

ہم روزمرہ زندگی میں بے شمار ایسے کام کرتے ہیں جن کے پیچھے یہ سوچ ہوتی ہے کہ وہ ہماری تندرستی کا باعث بنیں گے۔ لیکن ہر بار ہم صحیح نہیں ہوتے۔انسان کے اندر اپنی صحت کی بہتری اور جدید رجحانات کو لے کر جستجو ہوتی ہے کہ وہ خود کو بہتر سے بہترین کی جانب لے جائے۔

فٹنس انڈسٹری کا دور دورہ ہے اور یہاں آپ کو فوری وزن کم کرنے، قوت و ہمت کو بڑھانے اور صحت مند زندگی گزارنے کے خوشنما دعوے جگہ جگہ ملتے ہیں۔ یہ رجحانات ڈیٹوکس چائے سے لے کر سخت ڈائٹ پلانز تک مارکیٹنگ کرتے ہیں جس کا محرک صحت کا حصول ہوتا ہے۔ یہ اشتہارات اس قدر خوش کن اور دلفریب معلوم ہوتے ہیں کہ لوگ بھاگ بھاگ کر ان چیزوں کو خریدنے لگتے ہیں۔ یہ جانے اور سمجھے بنا کہ ان سے ممکنہ نقصانات بھی لاحق ہو سکتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ جس پروڈکٹ کو آپ خرید رہے ہیں وہ آپ کو تندرستی سے روشناس کرائے۔ بلکہ وسیع النظری سے جائزہ لیا جائے تو یہ مصنوعی اشیاء، غذائیت کی کمی، غیر پائیدار عادات اور مضر صحت اثرات سے بھی دوچار کر سکتی ہیں۔ ہر چیز کے مختلف پہلو ہوتے ہیں۔ اور کوئی بھی فیصلہ کرنے سے قبل اس کے منفی و مثبت اثرات کا جائزہ لینا چاہئے۔ آیئے جانتے ہیں کچھ ایسی عادات کے حوالے سے جو بظاہر تو صحت بخش معلوم ہوتی ہیں لیکن درحقیقت وہ ہماری صحت کے لئے سود مند نہیں ہوتیں۔

ورزش

یہ تو ہم سب نے سن رکھا ہے کہ ورزش کرنا ایک مفید عمل ہے جو ہماری ذہنی و جسمانی صحت کو بہتر بناتا ہے۔ لیکن کوئی بھی چیز اگر اعتدال سے نہ کی جائے تو اس کے صحت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں جیسے کہ اگر ورزش کثرت سے کی جائے تو یہ صحت کے لئے خطرناک نتائج دے سکتی ہے۔

اپنی جسمانی حدود سے تجاویز کرتے ہوئے ورزش کرنا سنگین مسائل سے دوچار کر سکتا ہے جیسا کہ پٹھوں میں کھچاؤ، جوڑوں کا درد اور چوٹیں، بعض صورتوں میں تو اوورٹریننگ سنڈروم بھی ہوسکتا ہے۔ یہ سنڈروم ورزش کرتے ہوئے درست اینگلز کا استعمال نہ کرنے کی وجہ سے پٹھوں میں شدید درد سے پیدا ہوتا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ یہ جاننا بھی اہم ہے کہ ورزش نہ کرنے اور بیٹھے رہنے والے طرز زندگی کے بھی اپنے نقصانات ہیں۔ جسمانی مشقت کا نہ ہونا وزن میں اضافے، امراض قلب اور دائمی بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔ ورزش اور آرام میں توازن پیدا کرنا اہم ہے۔

ہمارے جسم کو صحت یابی اور مرمت کے لئے مناسب وقت درکار ہوتا ہے، اور ایک متوازن نقطہ نظر اس کو یقینی بناتا ہے کہ جسمانی سرگرمیوں سے کیسے فائدہ اٹھا کر ممکنہ منفی نتائج کو کم کرنا ہے۔ جسم کو آرام اور ورزش کے درمیان ہم آہنگی سے ہمکنار کرنا نا صرف جسمانی بلکہ ذہنی صحت کو فروغ دیتا ہے۔ جو کہ ایک پائیدار، جامع اور صحت مند طرز زندگی کے مطمع نظر کو فروغ دیتا ہے۔

اپنے معمولات زندگی میں ورزش کو ایک متوازن طرز سے اختیار کرنا آپ کو لطف اندوز کرتا ہے۔ چاہے یہ چہل قدمی کی صورت ہو، سائیکلنگ کی، یوگا کی یا کسی بھی ایسی سرگرمی کی جو آپ کی دلچسپیوں سے میل کھاتی ہو۔ آجکل ٹیکنالوجی نے جہاں آسانیاں پیدا کی ہیں وہیں اس کے منفی اثرات پڑ رہے ہیں جیسا کہ سیڑھیاں چڑھنا ایک قسم کی جسمانی ورزش ہے جس کی جگہ اب لفٹ نے لے لی ہے۔ یوں ہی خواتین کے لئے گھر کے بہت سے کاموں میں جسمانی ورزش کے مواقع موجود ہیں جیسے لانڈری کرنا، برتن دھونا، آٹا گوندھنا لیکن اس سب کے لئے اب مشینیں آ گئی ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ طرز زندگی میں بدلاؤ تو آتا ہی ہے اس میں اہم یہ ہے کہ اپنے معمول میں ورزش کو ضرور شامل کی جائے اور اس میں جارحانہ طرز عمل اپنانے کے بجائے اعتدال برتا جائے۔

اگر جم یا فٹنس سینٹر جائیں تو ماہرین سے مشورہ کریں اور باقاعدہ ٹریننگ لیں کہ آپ کو کس قسم کا ورک آوٹ کرنا ہے۔ عموماً لوگ سمجھتے ہیں کہ ورزش کی ضرورت موٹاپے کا شکار ہونے پر ہی پڑتی ہے لیکن یہ بہت بڑی غلط فہمی ہے۔ ہر انسان کو تندرست رہنے کے لئے جسمانی مشقت درکار ہوتی ہے اور ورزش اس ضمن میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اگر جسم کی ضرورت کے مطابق ورزش کی جائے تو اس کے فوائد دیرپا ہوتے ہیں۔ جو آپ کو تا دیر تازہ دم اور جوان رکھنے میں معاون ثابت ہوں گے۔

غذا

غذا، یعنی ڈائیٹ کا ہماری زندگی میں اہم کردار ہوتا ہے۔ ہمارا کھانا پینا ہماری جسمانی صحت کی ضمانت ہے۔ اچھی اور متوازن غذا انسان کو صحت مند بناتی ہے۔ لیکن اس کے برعکس غذا کی سخت پابندی جسے عام طور پر انتہائی شدت سے کی جانے والی ڈائیٹنگ کے نام سے جانا جاتا ہے ذہنی و جسمانی صحت کے لئے مضر ہے۔ ایسی سخت ڈائیٹ جسم کو ان خاص غذاء اجزاء سے محروم کر دیتی ہے جو کہ مجموعی صحت کے لئے ناگزیر ہوتے ہیں۔

اس طرح ایسی سخت ڈائیٹنگ جسم میں منفی جذبات کو تحریک دیتی ہے جو کہ اینگزائیٹی کا باعث بن سکتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کے مطابق اگر جسم کو ایک تناسب سے خوراک نہیں ملتی تو اس سے کئی مسائل پیدا ہوسکتے ہیں جیسے کے ذہنی دباؤ، جو بعض اوقات غیر معمولی کھانے کی عادات کو جنم دیتے ہیں۔ جیسا کہ کچھ لوگ بہت زیادہ کھانے لگتے ہیں اور کچھ کھانے سے نفرت کرنے لگتے ہیں۔

یہ ڈائیٹس کچھ عرصے کے لئے تو بھلی معلوم ہوتی ہیں اور ان کے وقتی فوائد بھی دکھائی دیتے ہیں مگر طویل مدت میں یہ ناپائیدار نتائج دیتی ہیں۔ جو کہ مطلوبہ نتائج برقرار رکھنے کے لئے ناکافی ہیں۔ خوراک کے انتخاب میں توازن برقرار رکھنا، غذائیت کو یقینی بنانا ہی صحت کے لئے ایک درست فیصلہ ثابت ہوسکتا ہے۔ خوراک کی متنوع اقسام کا انتخاب جسم کو ضروری وٹامنز، معدنیات اور دیگر اہم غذائی اجزا ہی صحت کی ضمانت ہیں۔ ڈائیٹنگ کے برعکس ایک متوازن غذا کو اپنی روٹین میں شامل کرنا، قدرت کے ذائقوں اور نعمتوں کو چکھنا، فروٹس، سبزیوں، پروٹین، اناج، کاربوہائیڈریٹس اور دیگر کا مناسب استعمال نا صرف صحت پر اچھا اثر ڈالے گا بلکہ مزاج پر بھی اس کے خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے۔

ڈاکٹر

ہمارے ہاں ایک خیال یہ بھی ہے کہ ڈاکٹر کے پاس اسی صورت ہی جانا ہے جب آپ بیمار ہوں۔ جب تک بیماری شدت اختیار نہ کر لے معالج سے رابطہ کرنا ضروری نہیں سمجھا جاتا۔ لیکن دیکھا جائے تو سال میں ایک یا دو مرتبہ ڈاکٹر سے ایک ریگولر چیک اپ کروانا احتیاطی نگہداشت کے زمرے میں آتا ہے۔

یہ مستقبل میں آنے والے سنگین خطرات سے بچانے کا باعث بن سکتا ہے۔ ایسا کرنے سے وقت کے ساتھ جسم میں ہونے والی تبدیلیوں سے آگاہی، بیماریوں کی شناخت اور صحت کو بہتر کرنے کے مواقع مل سکتے ہیں۔ یہ صحت کے مسائل کو حل کرنے کا بہترین اور آسان طریقہ ہے جس میں آپ کے کم سے کم وسائل استعمال ہوتے ہیں اور بیماریوں سے لڑنے کی پیشگی اطلاع بھی ملتی ہے۔ جیسے کچھ بیماریاں دائمی ہوتی ہیں وہ جانے کب سے ہمارے اندر پل رہی ہوتی ہیں اور ہم ان سے بے خبر ہوتے ہیں۔ لیکن اگر ریگولر چیک اپ ہو تو ان کی نشاندہی ہو جاتی ہے۔ جیسا کہ بلڈ پریشر، بلڈ شوگر، کولسٹرول لیول کو ابتدائی سطح پر جانچا جا سکتا ہے۔ اگر سال میں ایک مرتبہ ٹیسٹس کروا لیئے جائیں تو امراض قلب، کینسر، شوگر اور دیگر بیماریوں کی تشخیص ہو سکتی ہے۔ اسی طرح ویکسینیشن کروانے سے بھی وبائی امراض سے بچا جا سکتا ہے۔ احتیاطی نگہداشت کو ایک مثبت نقطہ نظر کے طور پر اپنانا، متوازن خوراک، باقاعدہ ورزش اور ذہنی دباؤ سے بچنے کی تدابیر ایک صحت مند طرز زندگی کے ضامن اقدامات میں سے اہم قدم ہیں۔

مثبت طرز عمل و فکر

ہم ہمیشہ سے یہ سنتے آئے ہیں کہ مثبت رہنا اور سوچنا ہی زندگی کو خوشگوار بناتا ہے۔ جو کہ بہت حد تک درست بھی ہے۔ بلاشبہ، مثبت سوچ مثبت کردار کو جنم دیتی ہے۔ لیکن انسان کو اللہ نے مختلف جذبات دے کر بھیجا ہے۔ اور کوئی بھی صناع اپنی صناعی میں جو رنگ بھرتا ہے وہ بے مقصد اور بلا ضرورت نہیں ہوتے۔ مسائل اس وقت جنم لیتے ہیں جب کسی بھی جذبے میں شدت ہو چاہے وہ منفی ہو یا مثبت۔ جب افراد حقیقی منفی جذبات کو مسلسل رد کرنے کی کوشش کریں تو اس سے ایک ایسے دکھاوے کا سلسلہ جنم لیتا ہے۔

جو کہ انسان کی خوشیوں کا سب سے بڑا دشمن ہے۔ جب کوئی خود پر مثبت ہونے کا ٹیگ لگانے کی کوشش میں دبے ہوئے جذبات و احساسات کو کچلنے کی کوشش کرتا ہے تو اس سے تناؤ اور تنہائی جنم لیتے ہیں۔ کیونکہ یہ پریشر کہ لوگ ان کے منفی جذبات کو ناپسند کریں گے ان کو اپنے حقیقی جذبات کے سرعام اظہار کرنے سے روکتا ہے۔ مثبت رویے کے اس اظہار کو ہم زہریلی مثبت سوچ کا نام دے سکتے ہیں۔ جو کہ انسان کو ذاتی طور پر تباہ کر دیتی ہے۔ یہ انسان کے اندر احساس، باہمی ہمدردی کی کمی اور اپنے حقیقی احساسات و جذبات کو سمجھنے میں دشواری پیدا کر دیتی ہے۔

اہم یہ بات سمجھنا ہے کہ ہم انسان ہیں اور ہمارے اندر احساسات و جذبات کا ایک متنوع سمندر ہے جس میں مختلف لہریں اٹھتی ہیں اور بعض اوقات سیلابی ریلوں کی صورت بھی نکلتی ہیں جو کہ نارمل ہیں اگر اس پر بند باندھنے کی اور مصنوعی طور پر روکنے کی کوشش کی جائے گی تو اس کا منفی ردعمل سامنے آئے گا۔ ہماری ضروریات، عادات، خواہشات اور نظریات کی ایک دنیا ہمارے اندر بستی ہے اور اس دنیا سے آگاہی ہماری اپنی ذات کے سکون کے لئے اہم ہے۔

جہاں مثبت جذبات ہمیں خوشی اور سکون دیتے ہیں وہیں منفی جذبات ہماری خود نموئی اور اپنے اندر لچک پیدا کرنے کے لئے ناگزیر ہیں۔ اپنے قدرتی جذبات کو بلاوجہ دبانا ذہنی آسودگی کو سلب کر لیتا ہے، اینگزائٹی یہاں تک کہ جسمانی صحت کے مسائل کی جانب دھکیلتا ہے۔ اپنے جذبات سے آگاہی نا صرف ہمیں خود کو اور دوسروں کو وسیع کینوس میں سمجھنے میں مدد دیتی ہے بلکہ، ہمدردی، ذہانت، تجسس، مضبوط باہمی روابط اور زندگی میں درپیش مختلف مشکلات و مصائب سے نبٹنے میں مدد دیتی ہے۔

تنہائی

تنہائی کو لوگ اکثر اس بات سے تعبیر کرتے ہیں کہ یہ خود آگاہی کے لئے موثر ہے۔ تنہائی میں انسان خود کو بہتر انداز سے جانچ سکتا ہے وغیرہ وغیرہ۔ وسیع النظر میں تنہائی انسان کو انسانی میل جول سے ملنے والے فوائد سے محروم کر دیتی ہے۔ جس سے اس کے اندر اکیلا پن، ڈپریشن اور شدید ذہنی دباؤ جیسی کیفیات جنم لیتی ہیں۔ اور ایک تنہائی کا دورانیہ طویل ہو جائے تو منفی خیالات کی یلغار، خود اعتمادی کی کمی اور سماجی نشوونما رک جاتی ہے۔ مشہور یونانی فلسفی ارسطو نے کہا تھا، "انسان سماجی حیوان ہے" جو کہ درست ہے۔ انسان کا انسان کے ساتھ رابطہ معاشرتی تانے بانے کو بننے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

انسان کو اللہ نے ایک دوسرے پر انحصار کرنے کے لئے اس کی ضروریات کو مختلف ذرائع میں بانٹ رکھا ہے۔ کیونکہ قدرت بھی باہمی تعلق کی پذیرائی اور خود انحصاری کی حوصلہ شکنی کرتی ہے۔ ہر چیز ایک دوسرے پر انحصار کرتی ہے۔

قدرت کا یہ چکر کائنات کے نظام کو بیلنس کیے ہوئے ہے۔ جہاں یہ بیلنس خراب ہوگا انتشار ہوگا۔ اب جس انسان کو انسان سے تعلق اور میل جول کے لئے بنایا گیا ہے وہ خود کو یکتا مان لے اور خود کو تنہائی میں دھکیل دے تو اس کے منفی اثرات تو مرتب ہوں گے۔ تنہائی کا شکار افراد کو ایک متوازن طرز زندگی سے محرومی تحفے میں ملتی ہے۔ ایسے افراد کو معاشرتی روابط میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو کہ ذاتی نشوونما کے عمل کے لئے نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ ایک تحقیق میں تو یہاں تک کہا گیا کہ تنہائی صحت کے لئے اتنی ہی نقصان دہ ہے جتنا بیک وقت دس سگریٹ پینا۔ تنہائی کے ان مضر اثرات سے بچنے کے لئے اپنے معمولات زندگی میں باقاعدگی، سماجی سرگرمیوں میں شمولیت اور میل جول ناگزیر ہے۔

اس ضمن میں اپنے رجحانات سے وابستہ مشاغل کو اپنایا جا سکتا ہے جیسے کلب، جم، مخصوص کلاسز یا سماجی سرگرمیوں سے وابستہ گروپوں کو جوائن کیا جا سکتا ہے۔ یہاں آپ کو نا صرف ہم خیال لوگ ملیں گے بلکہ آپ کو اچھے دوست بھی مل سکتے ہیں۔ کمیونٹی ایونٹس میں مشغول ہونے اور رضاکارانہ طور پر کام کرنے سے صرف آپ کی تنہائی جاتی رہے گی بلکہ معاشرے کے لئے کچھ مثبت کرنے پر سکون بھی ملے گا۔ فیملی اور دوستوں کے ساتھ وقت گزارنا مثبت جذبات کو فروغ دیتا ہے۔

سستی

عموماً لوگ کام کے بعد آرام کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ آرام کرنا بلاشبہ ضروری ہے لیکن کچھ لوگ حد سے زیادہ آرام کے قائل ہوتے ہیں بلکہ سستی کا شکار ہوتے ہیں۔ سستی انسان کے اندر ترقی کی جستجو کو دیمک کی طرح چاٹ جاتی ہے۔ اور سستی کی وجہ سے زیادہ دیر تک سونا جسم کے اندر موجود قدرتی ردھم کو متاثر کرتا ہے۔ جو ہمارے سونے جاگنے کی ایک متوازن روٹین کو برقرار رکھتا ہے۔

انسان دن بھر جو کام کرتا ہے اس کی وجہ سے اس کے جسم کے اندر توڑ پھوڑ چلتی ہے اور رات کو نیند کے دوران اس کی قدرتی طور پر مرمت ہو جاتی ہے۔ اگر کوئی مناسب نیند نہیں لیتا یا پھر حد سے زیادہ سوتا ہے تو ایسا کرنے سے اس کے اندر تھکاوٹ کا احساس غالب رہتا ہے جو کہ اسے کام پر توجہ مرکوز رکھنے اور دباؤ سے بچنے میں معاونت فراہم نہیں کر پاتی۔ ذہنی طور پر تھکا ہوا انسان کوئی بھی کام نہیں کر سکتا۔ یہ تھکاوٹ سستی اسے ذہنی و جسمانی صحت سے محروم کر دیتی ہے۔

ایک متوازن انداز میں آرام کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ نیند لیں اگر کام کے دنوں میں آپ کی نیند آٹھ گھنٹے ہے تو ویک اینڈ پر دس گھنٹے سو لیں لیکن سارا ویک اینڈ سو سو کر گزارنا بالکل غلط ہے۔ اور پرسکون نیند کے لئے اردگرد کا ماحول پُرسکون ہونا چاہیئے۔ آرام گاہ صاف ہو، سونے سے قبل اندھیرا ہو، ہوادار ہو اور کیفین (کافی اور چائے میں پایا جانے والا عنصر جو کہ ذہن کو متحرک کر دیتا ہے) کا استعمال نہ کیا جائے تو ایک بھرپور نیند کے بعد صبح تازہ دم ہوں گے۔

وزن

کچھ افراد اپنے وزن کو لے کر حد سے زیادہ حساسیت کا شکار ہوتے ہیں اور جب دیکھو اپنا وزن تولتے دکھائی دیتے ہیں۔ ان کا بس نہیں چلتا کہ کسی طرح اپنے وزن کو ایک مخصوص پیمانے پر روک لیں اور اسے بڑھنے ہی نہ دیں۔ یہ خبط قطعی طور پر صحت کے لئے نفع بخش نہیں ہے۔ ویٹ مشن پر آپ کو ایک مجموعی وزن کی تصویر ملتی ہے جس میں پٹھوں، ہائیڈریشن کی سطح اور جسمانی ساخت جیسے عوامل نظر انداز ہو رہے ہوتے ہیں۔

روزانہ کی بنیاد پر وزن چیک کرنا آپ کو ایسے رویے کی جانب دھکیلتا ہے جو کہ صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔ ایسے کرنے پر آپ کھانے کی روٹین میں تبدیلیاں لے کر آتے ہیں اور ڈائیٹنگ کو ترجیح دیتے ہیں جس میں غذائیت کی کمی جسمانی صحت کے لئے مضر ثابت ہوتی ہے۔ وزن میں معمولی اتار چڑھاؤ نارمل ہے جو کہ جسم میں پانی کی سطح کے کم یا زیادہ ہونے یا ہارمونز کے بدلاؤ کا نتیجہ ہوتا ہے۔ وزن کو ترازو پر تولنے کے بجائے صحت کے لئے ایک جامع نقطہ نظر مثبت تبدیلی لاتا ہے۔ اپنی توانائی پر توجہ مرکوز رکھنا، جسمانی ساخت کو بہتر بنانا، مزاج کو درست رکھنا اور متوازن غذا کا استعمال آپ کے لئے ایک صحت مند طرز زندگی کی کنجی ہے۔

کاربوہائیڈریٹس

ہمارے جسم میں کاربوہائیڈریٹس انرجی دینے کا بنیادی عنصر ہوتے ہیں۔ اور ان کا بائیکاٹ کرنا ہمیں تھکاوٹ، عدم ارتکاز اور چڑچڑے پن کا شکار کرتا ہے۔ اور ایسی غذاء کا استعمال جس میں کاربوہائیڈریٹس کم ہوں اہم غذائی اجزاء کی کمی جیسے فائبر، وٹامنز اور معدنیات کا سبب بنتی ہے۔

کاربوہائیڈریٹس کی جسم میں کمی غذائیت کی کمی کا باعث بنتی ہے اور منفی اثر ڈالتی ہے۔کچھ تحقیقات کے مطابق جسم میں کاربوہائیڈریٹ کی کمی ہارمونز کے توازن میں خلل ڈالتی ہے جوکہ ممکنہ طور پر میٹابولک فنکشن کو متاثر کرتی ہے۔ بغیر بھوسی نکلا گندم کا آٹا، پھل، سبزیاں، پھلیاں کاربوہائیڈیٹس کا ذریعہ ہیں اور فائبر سے بھرپور ہونے کی وجہ سے زود ہضم ہوتے ہیں۔ شکر قندی اور براؤن چاول میں وٹامنز اور معدنیات کی بھاری مقدار ہوتی مختلف اقسام کے رنگ برنگے پھل اور سبزیاں جیسے بیر، پالک اور گول سرخ مرچیں خوش ذائقہ ہوتی ہیں اور غذائی ضروریات بھی پوری کرتی ہیں۔ کاربوہائیڈیٹس کے ساتھ ساتھ پروٹین کی مناسب مقدار بھی جسم میں توانائی کی سطح کو یقینی بناتی ہے۔

ایک صدی قبل بچھڑے خاندانوں کو ملانے والے شمشودین:

’یہ ایسا ہی ہے جیسے آپ کو ایک بار پھر محبت ہو جائے‘

سوامی ناتھن نٹراجن
بی بی سی ورلڈ سروس

’جب بھی میں بچھڑے ہوئے خاندانوں کو ڈھونڈ نکالتا ہوں تو میں بہت پرجوش اور جذباتی محسوس کرتا ہوں اور میرے اندر کامیابی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔‘ کریبین ملک ٹرینیڈاڈ اور ٹوباگو سے تعلق رکھنے والے شمشودین نے گزشتہ صدی کے آخری چوتھائی عرصے میں جغرافیہ کے استاد سے ماہر ارضیات (جیولوجسٹ) بن کر کیریبین میں ایسے 300 سے زیادہ انڈین خاندانوں کو تلاش کر کے ان کے رشتہ داروں سے ملوا دیا جن کا طویل عرصے سے اتا پتا ہی نہ تھا۔ شمشودین نے اپنی ان کاوشوں میں جن افراد کو اپنے خاندان سے ملوایا ان میں دو سابق وزرائے اعظم اور ان کے اپنے خاندان کے دو افراد شامل ہیں۔ اپنی کہانی کو آگے بڑھاتے ہوئے انھوں نے مزید بتایا ’یہ ایسا ہی ہے جیسے آپ کو ایک بار پھر محبت ہو جائے۔ جب آپ کو پتا چلے کہ آپ کے خاندان کا کوئی ایسا فرد بھی ہے جس کے بارے میں آپ لاعلم ہیں تو آپ فوری طور پر اس سے اپنائیت کا ایک تعلق قائم کر لیتے ہیں۔‘ انڈیا میں برطانوی راج کے دوران غلامی کو تو ختم کر دیا گیا تھا لیکن لیبر (مزدوروں) کی کمی کو جواز بناتے ہوئے انڈیا کے غریب عوام کو برطانوی سلطنت میں سستے مزدور کے طور پر استعمال کیا گیا۔

انڈیا کے بے شمار افراد نے 1838 سے 1917 کے درمیان باغات پر کام کرنے کے لیے انڈیا سے کیریبین، جنوبی افریقہ، ماریشس اور فجی تک کا سفر کیا جس کے اثرات اب بھی دنیا بھر میں دیکھے جا سکتے ہیں۔ ایسے بے شمار انڈین آج بھی ان ممالک میں آباد ہیں۔ اگرچہ ان میں سے زیادہ تر مزدور اپنی مرضی سے گئے تھے تاہم ممکنہ طور پر ناخواندہ یا پڑھے لکھے نہ ہونے کے باعث ان کو نہ ہی وہاں کے حالات سے مکمل آگاہی تھی اور نہ ہی وہ ان معاہدوں کی باریکیوں سے واقف تھے جن پر دستخط کر کے وہ ان ممالک میں جا کر آباد ہوئے۔ انھی میں کچھ ایسے بھی تھے جنھیں زبردستی دوسری کالونیز میں لے جایا گیا۔ بہت سے لوگوں کو یہ بھی معلوم نہیں تھا کہ وہ کس ملک میں کام کرنے جا رہے ہیں۔ کچھ مؤرخین نے انڈینچڈ لیبر سسٹم (لاکھوں غریب انڈین مزدوروں کو جبری سستی مشقت کے لیے یورپ بھیجنے کا معاہدہ) کو ’غلاموں کی نئی تجارت‘ قرار دیا۔ اب کیریبین میں اس جبری مشقت سے گزرنے والوں کی تیسری نسل واپس انڈیا کا رخ کر رہی ہے اور شمشودین کی مدد سے وہ اپنے ایسے رشتہ داروں کو تلاش کر رہے ہیں جن کے بارے میں وہ کبھی آگاہ ہی نہیں تھے۔

انڈیا میں برطانوی راج کے دوران غلامی کو تو ختم کر دیا گیا تھا لیکن مزدوروں کی کمی کو جواز بناتے ہوئے انڈیا کے غریب عوام کو برطانوی سلطنت میں سستے مزدور کے طور پر استعمال کیا گیا۔ جبری مشقت برداشت کرنے والوں کے خاندان نئی نسل سے مل پائے۔ دیگر افراد کے خاندانوں کا سراغ لگانے کے دوران شمشودین کا تجسس اس وقت بڑھ گیا جب دستاویزات کی چھان بین کے دوران ان کے سامنے ایسا شجرہ نسب (فیملی ٹری) آیا جس میں ان کے اپنے خاندانی نام موجود تھے اور وہ نام ان کے طالب علمی کے زمانے میں ان کے سکول ریکارڈ پر بھی موجود تھے۔ شمشودین نے بتایا ’جس زمین پر ہمارا گھر بنایا گیا تھا وہ منرہ دین نے خریدی تھی اور وہ میرے دادا کے دادا تھے تاہم خاندان کے موجودہ افراد میں سے کوئی بھی ہمیں ان کے بارے میں مزید کچھ نہیں بتا سکتا تھا۔‘ تعلیم مکمل کرنے کے بعد شمشودین نے کینیڈا جا کے ملازمت کر لی۔ سنہ 1972 میں ٹرینیڈاڈ کے اپنے پہلے سفر کے دوران، وہ ریڈ ہاؤس گئے جو بعد میں امور قانون کی وزارت بن گیا تھا۔

اس سفر میں ان کے ساتھ ان کی اہلیہ، ان کا بھائی اور بھابھی بھی تھیں۔ انھوں نے وہاں ایک کوٹھری میں رکھے کاغذات کے ڈھیر میں منرہ دین کا سراغ لگانا شروع کیا اور تقریباً چار گھنٹے کی چھان بین کے بعد انھیں کامیابی کی ایک جھلک ملی۔ ’میری خوشی کی کوئی انتہا نہیں تھی جب میں نے دیمک زدہ کتاب کے آخری صفحے میں منرہ دین کا نام لکھا پایا۔‘ انھوں نے ہنستے ہوئے بتایا کہ ’وہ پانچ جنوری 1858 کو کلکتہ سے نکل کر اور 10 اپریل کو یہاں پہنچے تھے۔‘ اس کامیابی کے بعد شمشودین نے منرہ دین کے بارے میں تفصیلات جاننے کے لیے دیگر دستاویزات کا استعمال کیا۔ ’ہم جانتے ہیں کہ منرہ دین پڑھے لکھے تھے اور انگریزی بولتے تھے۔‘ انھوں نے پہلے باغات پر نوکری کی اور بعد میں ترجمہ کا کام شروع کیا۔ اپنا معاہدہ پورا ہونے کے بعد، منرہ دین ایک استاد بن گئے اور اس کے بعد انھوں نے دو دکانیں کھول لیں۔ ان کی دو بیویاں اور پانچ بچے تھے۔ وہ جس گھر میں رہتے تھے ان کی وفات کے بعد وہ ان کے بچوں کو وراثت میں مل گیا تاہم بعد میں وہ آگ لگنے کے واقعے میں تباہ ہو گیا تھا۔ بھوگی

رشتے داروں سے ملاقات

منرہ دین جیسے کئی دیگر افراد اپنے معاہدوں کی پابندی کے مطابق مزدوری کر کے اپنے خاندانوں کی گزر بسر کا سامان کرتے رہے اور آخر کار اپنے وطن سے دور انھی زمینوں پر مزدوری کرتے کرتے مر گئے۔ اس تحقیق کے دوران شمشودین اپنے خاندان کی تین نسلوں کا سراغ لگانے میں کامیاب رہے۔ 1852 میں میرے والد کی دادی کے والد مکتی، کلکتہ کی بندرگاہ سے روانہ ہوئے تھے۔ ’مکتی ان کے خاندان میں وہ سب سے بزرگ شخص تھے جنھیں وہ پہچان پائے۔ منرہ دین کی عمر اس وقت محض 23 سال تھی۔ 1859 کی دستاویزات میں صرف ان گاؤں اور قصبوں کے نام شامل تھے جہاں سے وہ آئے تھے لیکن کوئی یہ نہیں جانتا تھا کہ ان میں سے منرہ دین کا تعلق کس گاؤں یا قصبے سے ہے۔ انھوں نے اپنی والدہ کا شجرہ نسب کھنگالنا شروع کیا تو معلوم ہوا کہ والدہ کی جانب سے خاندانی بزرگ 1865 سے 1875 کے درمیانی عرصے میں وہاں منتقل ہوئے تھے جس میں ان کے اصل گاؤں یا علاقے کا نام جاننا سہل تھا۔ ’میرے نانا کی نانی جو یمیا 1870 میں اگست سے نومبر کے دوران سفر کر کے ولٹ شائر پہنچیں اور میں نے ان کے بھائی جمن جولاہا کی اولادوں کو اتر پردیش میں ڈھونڈ لیا۔‘ شمشودین انڈیا کی ان دستاویزات میں جو یمیا کو تو تلاش نہیں کر پائے لیکن ان کی موت کے اندراج کا ڈیٹا انھیں اپنے خاندان کے گمشدہ افراد کی جانب ضرور لے گیا۔ اس کے بعد ان کی تلاش آگے بڑھتی گئی اور آخر کار وہ اپنے خاندان کی آخری فرد بھوگی کے آباؤ اجداد تک پہنچنے میں کامیاب رہے جو 1872 میں انڈیا سے ایک مزدور کے طور پر کیریبین پہنچی تھیں۔ شمشودین کو کیریبین اور انڈیا دونوں جگہ بھوگی کے رشتہ داروں سے ملنا انتہائی اچھا لگا۔ ’میرے پاس بھوگی کی صرف ایک تصویر ہے جو 1949 میں وفات پا گئی تھیں۔ اس وقت جب میں صرف تین سال کا تھا۔ وہ اپنے پڑپوتے اور پڑپوتیوں کے ساتھ رہتی تھیں۔‘

مشغلہ جو کیریئر میں تبدیل ہو گیا

شمشودین آگے چل کر جغرافیہ کے استاد بن گئے لیکن لوگوں کو اپنوں سے ملانے کا ان کا شوق بڑھتا گیا یہاں تک کے انڈین ہائی کمیشن نے 10 ہندو اور 10 مسلمان خاندانوں کا کھوج لگانے کے لیے باقاعدہ سکالرشپ دیا۔ انھوں نے کم از کم 300 ایسے خاندانوں کی مدد کی جو انڈینچڈ لیبر سسٹم سے متاثر ہوئے تھے۔ بعد میں انھوں نے اس کام کو ہی اپنا پیشہ بنا لیا اور وہ ایک ماہر جینیولوجسٹ (خاندانوں کا شجرہ نسب ڈھونڈنے کے ماہر) بن گئے اور ٹرینیڈاڈ اور انڈیا دونوں ملکوں میں تحقیق کاروں کی مدد کر کے معاوضہ حاصل کیا۔ انھوں نے اپنے اس کام کے دوران جن خاندانوں کو ملایا ان میں ٹرینیڈاڈ اور ٹوباگو کے دو وزرائے اعظم باس دیو پانڈے اور کملا پرساد بسیسر شامل ہیں۔ اگرچہ نقشہ جات اور تاریخی ریکارڈز تک ڈیجیٹل رسائی کی وجہ سے آج لوگوں کا سراغ لگانا ماضی کے مقابلے میں اب قدرے آسان ہے تاہم شمشودین کا کہنا ہے کہ چیلنجز اب بھی باقی ہیں اور ایک اندازے کے مطابق کامیابی کی شرح تقریباً 80 فیصد ہے۔ ’میں ہر کسی کا نسب تلاش نہیں کر سکتا۔ کچھ معاملات میں، دستاویزات میں معلومات بھی غلط دی گئی تھیں۔‘

وہ مزدور جنھوں نے گاؤں میں زمین خریدی اور بڑا اسکول تعمیر کیا

شمشودین نے بالی اور لیلا مہاراج کے انڈیا کا دورہ کر کے ان کے آباؤ اجداد کا تعمیر کیا ہوا اس سکول کو دیکھنے میں بھی مدد فراہم کی۔ شمشودین نے بالی اور لیلا مہاراج کے انڈیا کا دورہ کر کے ان کے آباؤ اجداد کا تعمیر کیا ہوا اس سکول کو دیکھنے میں بھی مدد فراہم کی۔ بدقسمتی سے انڈیا سے ٹرینیڈاڈ جاتے ہوئے کچھ انڈینچڈ ورکرز کی موت بھی واقع ہو گئی تھی۔ اس کے تحت کام کرنے والوں کو اکثر سخت اور مشکل حالات کا سامنا رہتا تھا تاہم انھی میں کامیابی کی کچھ کہانیاں بھی شامل ہیں۔

شمشودین بتاتے ہیں کہ بہت سے کارکن دراصل رضا کارانہ طور پر اپنا معاہدہ ختم ہونے کے بعد ٹرینیڈاڈ میں واپس آ گئے تھے اور آزاد شہری کے طور پر زندگیاں گزارنے میں کامیاب رہے تھے۔ وہ ٹرینیڈاڈ سے بالی اور لیلا مہاراج کے فیملی ٹری کو ڈھونڈنے میں مدد کو بھی یاد کرتے ہیں جس کے باعث وہ ان کے آباؤ اجداد کی چھان بین کے دوران ان کے خاندان کے بزرگ پلٹو پرساد کو ڈھونڈ پائے، جنھوں نے معاہدہ مکمل ہونے کے بعد آزادی حاصل کر کے انڈیا میں واقع اپنے گاؤں میں زمین خریدی اور وہاں ایک بڑا اسکول تعمیر کیا۔ شمشودین نے بالی اور لیلا مہاراج کے انڈیا کا دورہ کر کے ان کے آباؤ اجداد کا تعمیر کیا ہوا اس سکول کو دیکھنے میں بھی مدد فراہم کی۔ شمشودین کہتے ہیں کہ انھیں اس تلاش اور چھان بین کے دوران خوشی کے وہ جذباتی لمحات بھی مل جاتے ہیں جو انمول ہوتے ہیں۔ اس کے لیے انھوں نے ڈیوڈ لکھن اور اس کے خاندان کی مثال دی۔ ڈیوڈ لکھن کہتے ہیں کہ ’اپنے سکول کے زمانے سے ہی مجھے یہ جاننے کی خواہش تھی کہ میرے آباؤ اجداد کہاں سے آئے ہیں۔ میرے پڑداد 1888 صرف 22 سال کی عمر میں یہاں آئے تھے اور دستاویز میں ان کی تفصیلات میں صرف ایک نام لکھن درج تھا تاہم میں ان کے اتنے طویل سفر کے فیصلے کے پیچھے جذبے کی کہانی جاننا چاہتا تھا۔‘ شمشودین نیشنل آرکائیوز سے ان کی نقل مکانی کی، وہ دستاویزات نکالنے میں کامیاب ہو گئے جس میں لکھن کے بھائی، والد، ذات اور اس کے گاؤں کی تفصیلات درج تھیں۔ شمشودین بتاتے ہیں کہ بہت سے کارکن دراصل رضا کارانہ طور پر اپنا معاہدہ ختم ہونے کے بعد ٹرینیڈاڈ میں واپس آ گئے تھے اور آزاد شہری کے طور پر زندگیاں گزارنے میں کامیاب رہے تھے۔ وہ ٹرینیڈاڈ سے بالی اور لیلا مہاراج کے فیملی ٹری کو ڈھونڈنے میں مدد کو بھی یاد کرتے ہیں جس کے باعث وہ ان کے آباؤ اجداد کی چھان بین کے دوران ان کے خاندان کے بزرگ پلٹو پرساد کو ڈھونڈ پائے، جنھوں نے معاہدہ مکمل ہونے کے بعد آزادی حاصل کر کے انڈیا میں واقع اپنے گاؤں میں زمین خریدی اور وہاں ایک بڑا سکول تعمیر کیا۔ شمشودین نے بالی اور لیلا مہاراج کے انڈیا کا دورہ کر کے ان کے آباؤ اجداد کا تعمیر کیا ہوا اس سکول کو دیکھنے میں بھی مدد فراہم کی۔ شمشودین کہتے ہیں کہ انھیں اس تلاش اور چھان بین کے دوران خوشی کے وہ جذباتی لمحات بھی مل جاتے ہیں جو انمول ہوتے ہیں۔ اس کے لیے انھوں نے ڈیوڈ لکھن اور اس کے خاندان کی مثال دی۔ ڈیوڈ لکھن کہتے ہیں کہ ’اپنے سکول کے زمانے سے ہی مجھے یہ جاننے کی خواہش تھی کہ میرے آباؤ اجداد کہاں سے آئے ہیں۔ میرے پڑداد 1888 صرف 22 سال کی عمر میں یہاں آئے تھے اور دستاویز میں ان کی تفصیلات میں صرف ایک نام لکھن درج تھا تاہم میں ان کے اتنے طویل سفر کے فیصلے کے پیچھے جذبے کی کہانی جاننا چاہتا تھا۔‘ شمشودین نیشنل آرکائیوز سے ان کی نقل مکانی کی، وہ دستاویزات نکالنے میں کامیاب ہو گئے جس میں لکھن کے بھائی، والد، ذات اور اس کے گاؤں کی تفصیلات درج تھیں۔

انڈیا میں اپنے مقامی ذرائع کا استعمال کرتے ہوئے وہ ڈیوڈ لکھن کے طویل عرصے سے گمشدہ رشتہ داروں کا پتا لگانے میں کامیاب ہو گئے جنھوں نے 2020 میں انڈیا میں اس خاندان کے ملاپ کے لیے راہ ہموار کی اور 132 سال میں یہ اپنی نوعیت کا پہلا واقعہ تھا۔ ڈیوڈ لکھن نے اس کو اپنی زندگی کا سب سے بڑا تجربہ قرار دیا۔ وہ کہتے ہیں کہ ’یہ سب ایک خواب کے سچ ہونے جیسا تھا تاہم یہ رابطہ حقیقی تھا۔ اس دوران میں بہت رویا۔ مجھے اپنے خاندان کے بارے میں جان کر بہت اچھا لگا اور یہ زندگی بدلنے والا اچھا تجربہ تھا۔‘ لکھن کے خاندان کے دیگر افراد نے گاؤں جانے سے پہلے ان سے وارانسی میں ملاقات کی جو مقدس شہر سمجھا جاتا ہے۔ ڈیوڈ کی بیوی گیتا لکھن اس وقت کو یاد کرتے ہوئے کہتی ہیں کہ ’ہمیں توقع نہیں تھی کہ پورا گاؤں باہر نکل کر ہمارا استقبال کرے گا۔ انھوں نے بھرپور استقبال کرتے ہوئے ہمیں ہار پہنائے۔‘ ڈیوڈ لکھن نے اپنے جذبات کا اظہار کرتے ہوئے بتایا ’عجیب بات یہ ہے کہ ہمیں پوری امید تھی کہ ہم انھیں ڈھونڈ نکالیں گے اور وہ بھی ایسا ہی محسوس کر رہے تھے جیسے کوئی انھیں ڈھونڈنے کو بے چین ہے۔ وہ لکھن کے غازی پور میں ہی رہ جانے والے بھائی کے پڑپوتوں سے بھی ملے، جنھوں نے لکھن کے گھر کو نئے سرے سے تعمیر کروایا تھا۔ ان خاندانوں نے حقیقی زندگی میں ملنے سے پہلے ویڈیو کال کے ذریعے ایک دوسرے سے بات کی تھی اور اب وہ اسی طرح نہ صرف باقاعدگی سے بات چیت کرتے ہیں بلکہ زبان ترجمے کے ٹولز کا استعمال کر کے ایک دوسرے کی بات چیت بآسانی سمجھتے ہیں۔ گیتا لکھن نے بتایا کہ انھیں اپنے انڈین رشتہ داروں کے ساتھ بہت سی قدریں مشترک ملی ہیں۔

’میری امی کے بنائے جانے والے کھانوں سے جو خوشبو آتی تھی، وہ ایسی ہی تھی جیسے ہمیں انڈیا میں ملی۔ ہم ایک ہی جیسی موسیقی سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ میرے والدین ہندی زبان میں بات کرتے تھے۔ میں ہندی میں بات نہیں کر پاتا لیکن میں ہندی میں عبادت کرتی ہوں۔‘ گیتا اور ڈیوڈ لکھن اب اپنے سات سالہ پوتے کو اپنے ساتھ انڈیا کا سفر کرواتے ہوئے اس کے اندر بھی وہ سب جاننے کا تجسس بڑھا رہے ہیں اور انھیں امید ہے کہ وہ خاندان کے اس کے ورثے میں دلچسپی لے گا۔

’ہر کہانی جیسے نیا معمہ ہے‘

جہاں تک شمشودین کا تعلق ہے، ریٹائرمنٹ کے بعد بھی وہ اس کام سے جڑے ہوئے ہیں۔ 1996 میں وہ چھ ماہ کے لیے انڈیا گئے، جہاں انھوں نے مزید 14 خاندانوں کا سراغ لگایا۔ شمشودین اب 76 سال کے ہیں۔ ان کا یقین ہے کہ وہ جو کام کرتے ہیں وہ اب بھی انھیں ’خوشی اور توانائی‘ دیتا ہے۔ ’ہر کہانی ایک معمہ ہے۔ کوئی دو معاملات ایک جیسے نہیں۔ جب تک جسمانی طاقت اور یادداشت میرے ساتھ ہے، میں یہ مشن جاری رکھوں گا۔ اس سے مجھے آگے بڑھنے میں مدد ملتی ہے‘ اور اب جانیے کہ شمشودین اپنی خاندانی تاریخ جاننے کے سفر کے بارے میں کیا کہتے ہیں۔ ’میرا گھر ٹرینیڈاڈ اور ٹوباگو ہے۔ میرے بچے اور پوتے کینیڈا میں رہتے ہیں، جو ٹرینیڈاڈ اور انڈیا دونوں کے ساتھ نسلی اور ثقافتی روابط برقرار رکھے ہوئے ہیں۔‘ ’میرا خیال ہے کہ تمام انسانوں کی طرح، ہم سب بھی تارکین وطن ہیں۔ افریقہ سے انڈیا، ٹرینیڈاڈ، کینیڈا اور آگے اس سے دور لیکن انڈین ورثے کی یہ ڈور بہت مضبوط ہے، جس نے ہمیں جوڑے رکھا ہے۔‘

جہاں تک شمشودین کا تعلق ہے، ریٹائرمنٹ کے بعد بھی وہ اس کام سے جڑے ہوئے ہیں۔ 1996 میں وہ چھ ماہ کے لیے انڈیا گئے، جہاں انھوں نے مزید 14 خاندانوں کا سراغ لگایا۔ شمشودین اب 76 سال کے ہیں۔ ان کا یقین ہے کہ وہ جو کام کرتے ہیں وہ اب بھی انھیں ’خوشی اور توانائی‘ دیتا ہے۔ ’ہر کہانی ایک معمہ ہے۔ کوئی دو معاملات ایک جیسے نہیں۔ جب تک جسمانی طاقت اور یادداشت میرے ساتھ ہے، میں یہ مشن جاری رکھوں گا۔ اس سے مجھے آگے بڑھنے میں مدد ملتی ہے‘ اور اب جانیے کہ شمشودین اپنی خاندانی تاریخ جاننے کے سفر کے بارے میں کیا کہتے ہیں۔ ’میرا گھر ٹرینیڈاڈ اور ٹوباگو ہے۔ میرے بچے اور پوتے کینیڈا میں رہتے ہیں، جو ٹرینیڈاڈ اور انڈیا دونوں کے ساتھ نسلی اور ثقافتی روابط برقرار رکھے ہوئے ہیں۔‘ ’میرا خیال ہے کہ تمام انسانوں کی طرح، ہم سب بھی تارکین وطن ہیں۔ افریقہ سے انڈیا، ٹرینیڈاڈ، کینیڈا اور آگے اس سے دور لیکن انڈین ورثے کی یہ ڈور بہت مضبوط ہے، جس نے ہمیں جوڑے رکھا ہے۔‘

وطن سرینگر

پانی کا بچاؤ انسانی فریضہ

دُنیا میں لگ بھگ ہر ایک چیز اور شعبہ کو لیکر ایک روزہ عالمی دِن منایا جاتا ہے جیسے کہ مزدوروں کا عالمی دِن، ٹیچرس کا عالمی دِن، بچوں کا عالمی دِن، صحافت کی آزادی کا عالمی دِن وغیرہ شامل ہے اور اِسی طرز پر عالمی یوم آب دِن بھی منایا جاتا ہے۔ عالمی یومِ آب دن منانے کا مقصد صرف اور صرف لوگوں کو اِس بات سے آگاہ کرانا ہے کہ کس طرح سے عام لوگوں کو پانی کو ضائع اور گندہ کرنے سے روکنا ہے تاکہ آنے والے وقت میں کسی بھی قسم کی آبی قلت درپیش نہ ہونے پائے۔ ہمارے یہاں قدرتی آبی ذخائر کافی تعداد میں موجود تھے مگر لوگوں کی لاپرواہی سے سارے قدرتی آبی ذخائر ختم ہونے کو آتے ہیں اور اِس وجہ سے لوگوں کو ہی کافی مشکلات درپیش ہو رہی اور آنے والے وقت میں اور زیادہ مشکلات کا سامنا کرنا پڑے گا۔ آجکل ہمارے ملک میں خاص طور پر وادی کشمیر میں ہم دیکھتے اور اِس بات کا بخوبی جائزہ بھی لے رہے ہیں کہ بہت ساری زرعی زمین بنجر بنی ہوئی ہے اور کسان کسی بھی طرح کی کھیتی باڑی کرنے سے قاصر ہے جس وجہ سے کھانے پینے کی چیزوں خاص طور پر سبزی اُگانے میں کافی دِقت اور مشکلات کا سامنا درپیش ہو رہا ہے۔ عالمی یومِ آب اِسی نوعیت کو روکنے کیلئے پوری دُنیا میں ایک کوشش ہے تاکہ لوگوں کو اِس قدرتی وسیلہ کو صحیح طریقہ سے استعمال میں لانا ہوگا اور کسی بھی طرح سے ایسے وسائل کو نقصان پہنچانے سے گریز کرنا ہوگا تاکہ آنے والے وقت میں ہم کو اور ہماری آنے والی نسل کو پانی کی قلت خواہ وہ زرخیزی زمین کو سنچائی کرانی ہو یا پینے کیلئے صاف پانی ہو کسی بھی طرح کی پریشانی نہ ہونے پائے۔ ہندوستان میں اور جموں وکشمیر میں اِس طرح کے پروگراموں کا انعقاد صرف اور صرف کھانے پینے اور تقاریر کرنے تک ہی محدود رکھا گیا ہے اور زمینی سطح پر اِن آبی ذخائر کو بچانے کی کوئی ٹھوس کوشش نہیں کی جارہی ہے جو کہ آنے والے وقت کیلئے ایک بڑا خطرہ ثابت ہوسکتا ہے۔

باقیات

101

اسٹیشن رامسو کے اہلکار، ہمالین کوئیک ریسپانس ٹیم (Q R T) رامسو کے رضا کار، سی آر پی ایف کے جوان اور محکمہ فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز کی ٹیمیں موقعے پر پہنچیں اور امدادی کارروائیاں شروع کیں۔حکام نے بتایا کہ جب ریسکیو ٹیمیں جائے حادثہ پر پہنچیں تو ٹرک مکمل طور پر آگ کی زد میں تھا۔ امدادی کارروائی کے دوران ڈرائیور اور کنڈکٹر کی لاشیں ٹرک کے جل چکے کیبن سے برآمد کی گئیں۔دونوں افراد موقعے پر ہی جاں بحق ہو چکے تھے اور ان کی لاشیں جزوی طور پر جھلسی ہوئی حالت میں پائی گئیں۔حکام کے مطابق آگ لگنے سے ٹرک مکمل طور پر تباہ ہو گیا۔ ہلاک شدگان کی شناخت ڈرائیور شاکر احمد عباس ولد لیاقت احمد منہاس، ساکن پیر پیوراہ انت ناگ اور ہیلپر محمد اقبال ساکن خیر بل انت ناگ کی طور ہوئی۔ پولیس نے قانونی لوازمات مکمل کرنے کے بعد لاشوں کو آخری رسومات کے لیے وارثین کے حوالے حوالے کر دی۔ پولیس نے واقعے کا نوٹس لیتے ہوئے مقدمہ درج کر لیا ہے اور مزید تحقیقات جاری ہیں۔

102

کام سے امر ہو جاتے ہیں۔منوج سنہا کا کہنا تھا کہ انسانی جسم فانی ہے، لیکن تخلیق لافانی کی علامت بن جاتی ہے ۔لیفٹیننٹ گورنر نے یونین ٹیریٹری جموں وکشمیر کے باہر سے آنے والے مہمانوں کا خیر مقدم کرتے ہوئے اس اعتماد کا اظہار کیا کہ وہ **30** اور **31** مئی کو منعقد ہونے والے میلے کے دوران کشمیر کی ثقافتی، علمی اور ادبی گہرائی کو محسوس اور مشاہدہ کریں گے۔ ہندوستانی افسانوں سے تشبیہ دیتے ہوئے، منوج سنہا نے کہا کہ ہندوستان کی ادبی دنیا اب بھی اپنی طاقت کو سمجھنے سے پہلے ہنومان جی کی طرح ہے اور اسے ملک کے تہذیبی علم کی گہرائی کو پہچاننے کی ضرورت ہے۔لال قلعہ سے وزیر اعظم نریندر مودی کی تقریر کو یاد کرتے ہوئے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ نوآبادیاتی ذہنیت کو مکمل طور پر مٹانے کا وقت آ گیا ہے۔انہوں نے کہا کہ ہمیں اس بات کو یقینی بنانا چاہیے کہ ہماری تاریخ کو مسخ شدہ انداز میں پیش نہ کیا جائے۔انہوں نے نے کہا کہ جدید ہندوستان کی سب سے بڑی ناکامیوں میں سے ایک یہ تھی کہ وہ اپنی تاریخ کو صحیح طریقے سے لکھنا اور محفوظ کرنا بھول گیا، جس سے ایسی داستانیں ابھرنے لگیں جو ہندوستان کی سائنسی اور فکری شراکت کا سہرا فارس یا مغلوں کو دیتے ہیں۔لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ ہندوستان نے دنیا کو ریاضی، سائنس اور فلکیات کی بنیادیں دیں۔ ہندوستان کے علمی نظام سے کئی تہذیبوں نے سیکھا۔انہوں نے مزید کہا کہ آٹھویں صدی کے فارسی اور عرب متون کے حوالہ جات نے واضح طور پر ہندوستان کی شراکت کو تسلیم کیا ہے۔منوج سنہا نے اس خیال کو بھی مسترد کیا کہ پڑھنے کا کلچر زوال پذیر ہے، تحقیق میں شائع ہونے والی **420** کتابوں میں **420** سے زائد کتابیں شائع نہیں کی گئیں۔ عالمی سطح پر دروازے کھل گئے ہیں۔ہمیں مضبوط اور مثبت بیانیے کی تعمیر کے لیے ان پلیٹ فارمز اور ذرائع کا استعمال کرنا چاہیے۔ انہوں نے کہا کہ ایس کے آئی سی سی میں دوروزہ کشمیر لٹریچر فیسٹیول میں ملک بھر کے ادیبوں، مورخین، محققین اور ماہرین تعلیم پر مشتمل ادبی مباحثے، شعری نشستیں، تاریخی مباحث اور بات چیت شامل ہے۔

103

کے پرنسپل سیکرٹریز، لیفٹیننٹ گورنر سیکرٹریٹ اور الیکشن ڈیپارٹمنٹ کیساتھ کمشنر سیکرٹری، جنرل ایڈمنسٹریشن ڈیپارٹمنٹ، کمشنر سیکرٹری، قانون، انصاف اور پارلیمانی امور کے محکمے اور محکمہ خزانہ کے تمام سربراہان کو بھی شرکت کی ہدایت کی گئی ہے۔اس دورے کا مقصد تنخواہ کے ڈھانچے، سروس کی شرائط اور **8**ویں مرکزی تنخواہ کمیشن کی طرف سے جائزہ لینے کے عمل کے دوران غور کرنے والے دیگر مسائل کے بارے میں اسٹیک ہولڈرز سے معلومات اور نمائندگی اکٹھا کرنا ہے۔اس دوران معلوم ہوا کہ **8**ویں مرکزی تنخواہ کمیشن کی اعلیٰ سطحی ٹیم مختلف متعلقین بشمول سرکاری ملازمین، ملازم یونینوں اور انجمنوں کے نمائندوں کیساتھ ملاقات کر کے اُن کی رائے بھی لیں گے تاکہ سبھی کی رائے حاصل کر کے جموں وکشمیر کے سرکاری ملازمین کے جائز مطالبات کی روشنی میں **8**ویں مرکزی تنخواہ کمیشن کی سفارشات پر عمل درآمد کیا جائے۔

104

بلکہ جاری ہے۔اس وقت صرف دشمنی کی کارروائیوں میں عارضی وقفہ آیا ہے۔ اس لئے بھارتی فوج اور تینوں مسلح افواج آئندہ مرحلے یعنی آپریشن سندور **2.0** کیلئے پوری سنجیدگی اور منصوبہ بندی کے ساتھ تیاری کر رہی ہیں، اگر اس کی ضرورت پیش آتی ہے۔" آرمی چیف نے کہا کہ ماضی کے مقابلے میں آج کی جنگیں کہیں زیادہ پیچیدہ ہو چکی ہیں اور ان کا دائرہ صرف زمینی، فضائی یا بحری محاذوں تک محدود نہیں رہا۔انہوں نے کہا کہ مستقبل کی جنگوں میں سائبر اسپیس، خلائی ٹیکنالوجی، مصنوعی ذہانت اور اوراکی یا ذہنی جنگ انتہائی اہم کردار ادا کریں گے، جس کیلئے افواج کو مسلسل اپنی صلاحیتوں میں اضافہ کرنا ہوگا۔جنرل دویدی نے کہا کہ تینوں مسلح افواج کے درمیان مشترکہ کارروائیوں اور باہمی ہم آہنگی کو مزید مضبوط بنانے پر خصوصی توجہ دی جا رہی ہے تاکہ کسی بھی ممکنہ چیلنج کا متحدہ اور موثر انداز میں مقابلہ کیا جا سکے۔انہوں نے کہا کہ جدید جنگی تقاضوں کے مطابق مربوط حکمت عملی ہی کامیابی کی ضمانت بن سکتی ہے۔یو این ایس کے مطابق انہوں نے مزید کہا کہ جدید ٹیکنالوجی اور نگرانی کے نظاموں نے جنگی میدان کو انتہائی شفاف بنا دیا ہے، جہاں مخالف فریق تقریباً ہر نقل و حرکت پر نظر رکھنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ایسے حالات میں فوجی دستوں کی تعیناتی، ان کی نقل و حرکت، جنگی سازوسامان کے استعمال اور دفاعی حکمت عملیوں میں غیر معمولی احتیاط برتنا ناگزیر ہو گیا ہے۔آرمی چیف کے مطابق سرحدی علاقوں میں تعینات فوجی جوانوں کے ساتھ ساتھ عام شہریوں کا تحفظ بھی اولین ترجیح ہے۔ انہوں نے کہا کہ فوج اس بات کو یقینی بنانے کیلئے مسلسل اقدامات کر رہی ہے کہ کسی بھی ممکنہ کشیدگی یا تنازع کے دوران شہری آبادی کو کم سے کم نقصان پہنچے۔انہوں نے کہا کہ گزشتہ برسوں کے دوران دنیا بھر میں رونما ہونے والے تنازعات نے یہ ثابت کر دیا ہے

105

بعد اس علاقہ میں وقفہ وقفہ سے دونوں اطراف سے گولیوں کا بھی تبادلہ ہوتا رہا۔آج آپریشن کا آٹھواں روز ہے اور اس پورے علاقے کو سکیورٹی فورسز کی طرف سے بڑے پیمانے پر ہائی الرٹ پر رکھا ہوا ہے۔ اس علاقے میں آپریشن کے دوران کئی بڑے افسران نے بھی دورہ کر کے جائزہ لیا۔جنگل گھنا ہونے کی وجہ سے سکیورٹی فورسز کو بہت کی طرح کی مشکلات سے دوچار ہونا پڑ رہا ہے۔تاہم اس آپریشن کو آگے بڑھانے کے لیے ہیلی کاپٹر، اسنائپر، ڈاگز، ڈرون و دیگر الیکٹرانکس آلات کا بھی استعمال کیا جا رہا ہے۔اہم سکیورٹی فورسز کی طرف سے آج اس پورے علاقے کو چاروں اطراف سے عام لوگوں کی نقل و حرکت کے لیے بند کر دیا گیا ہے اور نزدیکی سڑک پر سفر کرنے والے ہر شخص کو چاہے وہ انسان ہو یا گاڑی ہو۔ پوری مستعدی سے چیک کیا جا رہا ہے۔آپریشن شیرو والی آٹھ روز سے منجاکوٹ تحصیل کے چھمبیر مغلاں پنچایت کے جنگلاتی علاقے میں چلایا جا رہا ہے۔ پی آر او ڈیفنس کی طرف سے پہلے روز ہی سرچ آپریشن کو انکاؤنٹر میں تبدیل ہونے کی تصدیق کی گئی تھی۔ جو ابھی تک لگاتار جاری ہے۔مزید ابھی بھی اس انکاؤنٹر کے حوالے سے کچھ بھی نہیں کہا جا سکتا کہ اور کتنے دن تک یہ آپریشن چل سکتا ہے۔ تاہم فوج کے بلند حوصلے اس بات کی گواہی دیتے ہیں کہ بھارتی فوج ہر مشکل کا سامنے کرنے کے لیے تیار ہے۔

106

کوئی کوتاہی نہ برتی جائے۔اجلاس میں شریک مختلف محکموں کے افسران نے یقین دلایا کہ تمام ضروری اقدامات ترجیحی بنیادوں پر جاری ہیں اور یاترا کے کامیاب انعقاد کیلئے طے شدہ منصوبہ بندی کے مطابق کام آگے بڑھ رہا ہے۔حکام نے بتایا کہ امرناتھ یاترا **2026** کے دوران لاکھوں یاتریوں کی آمد متوقع ہے، جس کے پیش نظر سکیورٹی، طبی امداد، مواصلاتی سہولیات اور دیگر انتظامات کو مزید مؤثر بنانے کیلئے متعدد اقدامات کئے جا رہے ہیں تاکہ یاترا پُرامن، منظم اور کامیاب انداز میں مکمل ہو سکے۔

107

دہلی میں تینوں مسلح افواج کی جانب سے ایک پروقار گارڈ آف آنر پیش کیا گیا۔ اس موقع پر میڈیا نمائندوں سے گفتگو کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ انہیں اپنے دور قیادت پر فخر ہے اور یہ مدت ان کیلئے نہایت اطمینان بخش رہی۔انہوں نے کہا، "میری مدتِ ملازمت بہت کامیاب اور اطمینان بخش رہی۔ مجھے اس بات پر خوشی ہے کہ میں نے تینوں افواج کے درمیان بہتر تال میل اور مشترکہ حکمت عملی کے فروغ کیلئے کام کیا اور کئی اہم اقدامات انجام دیے۔"جنرل چوہان نے ستمبر **2022** میں ملک کے دوسرے چیف آف ڈیفنس اسٹاف کی حیثیت سے ذمہ داریاں سنبھالی تھیں۔ ان کی تقرری پہلے سی ڈی ایس جنرل بپن راوت کی ہیلی کاپٹر حادثے میں ہلاکت کے تقریباً نو ماہ بعد عمل میں آئی تھی۔ جنرل راوت دسمبر **2021** میں تمل ناڈو میں پیش آئے ایک فضائی حادثے میں جاں بحق ہو گئے تھے۔اپنے دور ملازمت کے دوران جنرل چوہان نے بھارتی بری فوج، بحریہ اور فضائیہ کے درمیان ہم آہنگی کو فروغ دینے پر خصوصی توجہ دی۔دفاعی ماہرین کے مطابق ان کی قیادت میں مشترکہ عسکری منصوبہ بندی اور تینوں افواج کے درمیان تعاون میں نمایاں اضافہ ہوا، جس سے بھارت کی مجموعی دفاعی صلاحیت کو مضبوطی ملی۔یو این ایس کے مطابق جنرل چوہان نے "آپریشن سندور" کی منصوبہ بندی اور اس کے نفاذ میں بھی اہم کردار ادا کیا۔ اس سلسلے میں انہوں نے تینوں افواج کے سربراہان کے ساتھ مل کر حکمت عملی تیار کی اور مختلف عسکری اقدامات کی نگرانی کی۔ان کے دور میں بدلتی ہوئی علاقائی سلامتی کی صورتحال کے پیش نظر دفاعی تیاریوں کو مزید مضبوط بنانے پر بھی زور دیا گیا۔انہوں نے بھارت میں "تھیٹرائزیشن ماڈل" کے نفاذ کی سمت بھی متعدد اقدامات شروع کئے، جس کا مقصد مختلف افواج کیلئے مشترکہ اور مربوط عسکری کمانڈز قائم کرنا ہے تاکہ جنگی اور دفاعی کارروائیوں کو زیادہ مؤثر بنایا جا سکے۔سبکدوشی کے موقع پر جنرل چوہان نے کہا کہ تینوں افواج کی جانب سے گارڈ آف آنر ملنا ان کیلئے اعزاز کی بات ہے۔انہوں نے بری، بحری اور فضائی افواج کے علاوہ انٹیگریٹڈ ڈیفنس اسٹاف (آئی ڈی ایس) کے افسران اور اہلکاروں کا شکریہ ادا کرتے ہوئے کہا کہ اس تقریب کے ساتھ ہی وہ اپنے فوجی ساتھیوں اور رفقائے کار کو الوداع کہہ رہے ہیں۔انہوں نے بتایا کہ سبکدوشی سے قبل انہوں نے آخری بار فوجی وردی میں نیشنل وار میموریل پر امر جوانوں کو خراج عقیدت پیش کرتے ہوئے پھولوں کی چادر چڑھائی۔ان کے مطابق یہ لمحہ ان کیلئے جذباتی تھا کیونکہ اس کے بعد وہ فوجی زندگی سے شہری زندگی کی طرف منتقل ہو رہے ہیں۔جنرل چوہان کی مدتِ ملازمت گزشتہ سال **30** ستمبر کو مکمل ہونی تھی تاہم حکومت نے انہیں توسیع دے دی تھی۔اگرچہ وہ مئی **2021** میں لیفٹیننٹ جنرل کے عہدے سے ریٹائر ہو چکے تھے، تاہم سی ڈی ایس مقرر ہونے کے بعد انہیں دوبارہ چار ستارہ جنرل کا رینک عطا کیا گیا۔یو این ایس کے مطابق **18** مئی **1961** کو پیدا ہونے والے جنرل انیل چوہان **1981** میں بھارتی فوج کی **11** گورکھا رائفلز میں کمیشن حاصل کر کے فوج میں شامل ہوئے تھے۔

108

یو این ایس کے مطابق وزیر دفاع نے کہا کہ آپریشن سندور کے دوران بھارتی بحریہ نے نہایت اہم کردار ادا کیا اور دشمن پر مسلسل دباؤ برقرار رکھا۔انہوں نے کہا، "ہماری بحریہ بحیرہ عرب میں پوری تیاری اور طاقت کے ساتھ تعینات تھی۔ اس مسلسل دباؤ کا نتیجہ یہ نکلا کہ پاکستان کی پوری بحریہ اپنی بندرگاہوں سے باہر نکلنے کی ہمت نہ کر سکی اور وہ اپنے ہی ساحلی اڈوں تک محدود رہی۔" واضح رہے کہ بھارت نے **7** مئی **2025** کو "آپریشن سندور" شروع کیا تھا۔بھارتی حکام کے مطابق یہ کارروائی پہلگام حملے کے جواب میں کی گئی تھی، جس میں متعدد افراد ہلاک ہوئے تھے۔ اس آپریشن کے دوران بھارتی افواج نے پاکستان اور پاکستان کے زیر انتظام کشمیر میں مختلف مقامات پر مبینہ دہشت گردی کے ڈھانچوں کو نشانہ بنایا تھا۔بعدازاں **10** مئی کو دونوں ممالک کے درمیان کشیدگی میں کمی آئی اور فوجی کارروائیاں روک دی گئیں۔راج ناتھ سنگھ نے تقریب سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ "نوسینا شوریہ واٹیکا" کا قیام نہ صرف لکھنؤ اور اتر پردیش بلکہ پورے ملک کیلئے فخر کا باعث ہے۔ انہوں نے کہا کہ آنے والے برسوں میں یہ مقام نہ صرف سیاحتی مرکز بنے گا بلکہ نوجوان نسل کیلئے تحریک اور قومی جذبے کا ایک اہم نشان بھی ثابت ہوگا۔یہ نیول میوزیم بھارتی بحریہ اور اتر پردیش محکمہ سیاحت کے اشتراک سے قائم کیا گیا ہے اور اسے بھارتی بحریہ کی تاریخ، قربانیوں، پیشہ ورانہ مہارت، آپریشنل صلاحیتوں اور سمندری کامیابیوں کو اجاگر کرنے کیلئے تیار کیا گیا ہے۔وزیر دفاع نے ایک خشکی میں واقع شہر لکھنؤ میں بحری میوزیم کے قیام کی وضاحت کرتے ہوئے کہا کہ سمندری سلامتی صرف ساحلی علاقوں تک محدود معاملہ نہیں بلکہ ملک کے ہر شہری سے جڑی ہوئی ہے۔انہوں نے کہا کہ بحر ہند بھارت کی معیشت، تجارت، توانائی کی ضروریات اور بین الاقوامی روابط میں مرکزی حیثیت رکھتا ہے، اس لئے اس کے تحفظ میں مصروف بحریہ پورے ملک کی نمائندہ قوت ہے۔یو این ایس کے مطابق راج ناتھ سنگھ نے کہا کہ بھارتی بحریہ میں خدمات انجام دینے والے اہلکار ملک کے ہر گاؤں، قصبے اور شہر سے تعلق رکھتے ہیں، اس لئے بحریہ کی کامیابیاں بھی پورے ملک کی کامیابیاں ہیں۔ ان کے مطابق بحریہ کی طاقت صرف جنگی سازوسامان سے نہیں بلکہ عوام کے اعتماد اور قومی عزم سے بھی پیدا ہوتی ہے۔

109

تحت یہ منسلکہ مجاز اتھارٹی، **SAFEMA**، حکومت ہند سے تصدیق حاصل کرنے کے بعد کیا گیا تھا۔منسلک اثاثوں میں فردوس کالونی، بمنہ میں واقع تقریباً **4** مرلہ اراضی کیساتھ ایک **2** منزلہ رہائشی مکان بھی شامل ہے۔تحقیقات سے ثابت ہوا کہ جائیداد مبینہ طور پر منشیات کی غیر قانونی اسمگلنگ سے حاصل ہونے والی رقم سے حاصل کی گئی تھی۔ایک اور اہم کارروائی میں، سری نگر پولیس نے کپواڑہ ضلع کے ولدار کرناہ کے مبینہ منشیات فروش شفیق احمد خواجہ کی تقریباً **50** لاکھ روپے مالیت کی زمین کیساتھ ایک رہائشی مکان کو ضبط کیا۔این ڈی پی ایس ایکٹ کی متعلقہ دفعات کے تحت پولیس اسٹیشن ایم آر گنج میں درج ایف آئی آر نمبر **10/2024** کے سلسلے میں این ڈی پی ایس ایکٹ کی دفعہ **68-F** کے تحت منسلک کو عمل میں لایا گیا تھا۔پولیس نے کہا کہ دونوں قرقیوں کی کارروائیاں قانونی طریقہ کار کی پیروی کرنے اور یہ ثابت کرنے کے بعد کی گئیں کہ جائیدادیں منشیات سے متعلق سرگرمیوں سے حاصل کی گئی تھیں۔عہدیداروں نے بتایا کہ یہ کارروائی سری نگر پولیس کے غیر قانونی طور پر حاصل کیے گئے اثاثوں کی نشاندہی اور منسلک کر کے منشیات کی اسمگلنگ نیٹ ورکس کی اقتصادی بنیادوں کو نشانہ بنانے اور اسے ختم کرنے کے پختہ عزم کی عکاسی کرتی ہے۔منشیات سے پاک معاشرے کے لیے اپنی وابستگی کا اعادہ کرتے ہوئے، سری نگر پولیس نے عوام پر زور دیا کہ وہ اپنے علاقوں میں منشیات کی فروخت اور منشیات سے متعلق سرگرمیوں کے بارے میں معلومات کا تبادلہ کرتے ہوئے قانون نافذ کرنے والے اداروں کے ساتھ تعاون جاری رکھیں۔

110

اور شوپیاں کے مختلف وفود سے ملاقات کی۔وفود نے عوامی فلاح و بہبود، بنیادی سہولیات اور دیگر اہم امور سے متعلق اپنے مطالبات اور شکایات پیش کیں۔ سکینہ مسعود ایتو نے متعلقہ افسران کو موقعے پر ہی ہدایات جاری کرتے ہوئے مسائل کے فوری اور مؤثر ازالے کو یقینی بنانے پر زور دیا۔بعدازاں میڈیا نمائندوں سے گفتگو کرتے ہوئے وزیر نے احمد آباد ہوائی اڈے پر جموں وکشمیر کے عازمین حج کو درپیش مشکلات کے بارے میں بھی بات کی۔ انہوں نے کہا کہ حکومت اس معاملے پر گہری نظر رکھے ہوئے ہے

111

بہتری آئی ہے۔انہوں نے دعویٰ کیا کہ ریاست میں دراندازی اور سرحد پار اسمگلنگ کا مکمل طور پر خاتمہ ہو چکا ہے۔وزیر داخلہ نے بین الاقوامی سرحد سے متصل صفر سے پندرہ کلومیٹر کے دائرے میں تمام غیر مجاز تجاوزات کے خلاف "زیرو ٹالرنس" پالیسی اپنانے کی ہدایت دیتے ہوئے کہا کہ ایسی تمام تجاوزات کو ختم کرنے کیلئے مؤثر اقدامات کئے جائیں۔ انہوں نے سرحدی علاقوں میں انتہا پسندانہ سوچ اور بنیاد پرستی کے ممکنہ مراکز پر مسلسل نظر رکھنے کی ضرورت پر بھی زور دیا۔انہوں نے کہا کہ سرحدی اضلاع میں آبادیاتی تبدیلیاں ایک بڑا چیلنج بن سکتی ہیں، اس لئے ضلع مجسٹریٹوں کو چاہئے

112

کی اجازت ہوگی۔ کوئی بھی اضافی سامان، زیادہ سے زیادہ **30** کلوگرام فی حاجی، کو احمد آباد سے بذریعہ سڑک سری نگر لے جایا جائے گا، اسی نوٹیفکیشن میں ان کے سفری گروپ کو بھی شامل کرنے کا مشورہ دیا گیا ہے۔آسان نقل و حمل اور ہینڈلنگ کی سہولت کے لیے سامان کو ایک ساتھ چیک کریں۔ جموں وکشمیر حج کمیٹی نے مزید ہدایت کی کہ کسی بھی سامان کا وزن **22** کلوگرام سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔انہوں نے کہا کہ ہم پہلے ہی ایک طویل اور تھکا دینے والے سفر سے گزر چکے ہیں۔اتنی زیادہ قیمت ادا کرنے کے بعد، ہمیں ہماری واپسی کیلئے ہموار انتظامات کی توقع تھی۔حج کمیٹی نے عازمین پر زور دیا ہے کہ وہ سامان کے رہنما خطوط پر سختی سے عمل کریں تاکہ احمد آباد ہوائی اڈے پر آسانی سے کام کو یقینی بنایا جا سکے اور تاخیر سے بچا جا سکے۔ای ٹی وی بھارت کے مطابق سعودی میں کشمیری حجاج کرام کا کہنا ہے کہ یہ ہمارے لئے سراسر ناانصافی ہے۔ انہوں نے کہا کہ پہلے ہی دن ہمارے ساتھ استحصال اور امتیازی سلوک روا رکھا گیا جو کہ ہم نے برداشت کیا۔ایسے میں اب آخر پر یہ کہا جا رہا ہے کہ **40** کلو گرام سامان کے بجائے اب **35** کلو گرام ہی اجازت ہوگی۔

PUBLIC NOTICE

I MUNTAZIR AJAZ MIR W/O AJAZ AHMAD MIR R/O PALPORA SONWAR SGR THAT MY SON MOTHER'S NAME HAS BEEN WRONGLY ENTERED IN SCHOOL RECORDS AS MUNAZAR AJAZ MIR INSTEAD OF MUNTAZIR AJAZ MIR AS PER D.O.B /AADHAAR CARD . IF ANY BODY HAVING ANY OBJECTION IN THIS REGARD HE/SHE MAY CONTACT CONCERNED AUTHORITY WITHIN 7 DAYS AFTER THAT NO OBJECTION SHALL BE ENTERTAINED.

GOVERNMENT OF JAMMU AND KASHMIR
OFFICE OF THE NAIB TEHSILDAR ZAINAKOTE SRINAGAR

SUBJECT :- APPLICATION ON BEHALF OF SHRI SMT HABIB ULLAH SHEIKH S/O ABDUL KARIM SHEIKH R/O ZAINAKOTA SRINAGAR FOR ISSUANCE OF LEGAL HEIR /DEPENTDENT CERTIFICATE TO THE NOKS OF DECEASED NAMELY GHULAM MOHI UD DIN S/O AB KARIM SHEIKH R/O ZAINAKOTE SRINAGAR

PUBLIC NOTICE

NOTICE IS HEREBY GIVEN FOR THE INFORMATION OF PUBLIC IN GENERAL THAT SHRI /SMT GHULAM MOHI UD DIN SHEIKH S/O AB KARIM SHEIKH IS RESIDING AT ZAINAKOTE TEHSIL CENTRAL SRINAGAR WHO EXPIRED ON 27-12-2012 LEFT BEHIND FOLLOWING TABULATED FAMILY MEMBERS.

S.NO	NAME OF LEGAL HEIR	RELATION WITH DECEASED	AGE	MARITAL STATUS	M.INCOME	OCCUPATION
1.	HABIB ULLAH SHEIKH	BROTHER	76	MARRIED	N/A	LABOUR

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

NAIB TEHSILDAR
Zainakote

GOVERNMENT OF JAMMU AND KASHMIR
OFFICE OF THE NAIB TEHSILDAR ZAINAKOTE SRINAGAR

SUBJECT . APPLICATION ON BEHALF OF SHRI SMT GHULAM MOHAMMAD DAR S/O ALI MOHAMMAD DAR R/O PARIMPORA SRINAGAR TEHSIL CENTRAL SRINAGAR FOR ISSUANCE OF RELATIONSHIP CERTIFICATE IN TERMS OF S.O 75 DATED 27TH MARCH 2025.

PUBLIC NOTICE

NOTICE IS HEREBY GIVEN FOR THE INFORMATION OF PUBLIC IN GENERAL THAT SHRI /SMT GHULAM MOHAMMAD DAR S/O ALI MOHAMMAD DAR R/O PARIMPORA SGR TEHSIL CENTARL SRINAGAR WHO APPLIED FOR RELATION SHIP CERTIFICATE IS RELATED TO THE PERSONS MENTIONED BELOW AND THE NATURE OF RELATIONSHIP IS AS STATED :

S.NO	NAME OF FAMILY MEMBER	RELATION WITH APPLICANT	AGE	MARITAL STATUS
1.	MOHD AMIN DAR	SON	40	
2.	FAYAZ AHMAD DAR	SON	39	
3.	ALTAF AHAMD DAR	SON	44	

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

NAIB TEHSILDAR
Zainakote

GOVERNMENT OF JAMMU AND KASHMIR
JAMMU AND KASHMIR SERVICES SELECTION BOARD
Muthi Akhnoor Road, Jammu/ Zam Zam Complex Rambagh, Srinagar

Subject :Provisional Selection List for 03 posts of Telephone Operator in Estates Department, advertised vide Notification No. 04 of 2022 dated 27.07.2022, under Item No. 130.

NOTIFICATION

Whereas, the Jammu and Kashmir Services Selection Board, vide Indent No. Est/79/2021-04)-86979/(900 dated 11.04.2022, received (03 (Posts of Telephone Operator in Estates Department, which were advertised vide Notification No. 04 of 2022 dated 27.07.2022 ,as per the following category-wise break up:

S. No	Name of the Posts	Cadre of the posts	Item No.	OM	SC	Sr	OSC	ALCM IB	RBA	PSP	EWS	TOTAL
01	Telephone Operator	UT	130	02	01	0	0	0	0	0	0	03

Whereas, the requisite qualification for selection against these posts, as per the Indent was prescribed as under:
Name of the

Post	Requisite Qualification
Telephone Operator	Matric with ITI/diploma in electronics and communication trade

whereas, the JKSSB, accordingly conducted (OMR(based written examinations for these (03 (posts on 02.03.2025 and accordingly the result was declared on 14.05.2025.

whereas, after the publication of Results/Score-sheets, the candidates, falling under the consideration zone, were called for Document Verification conducted on 04.06.2025 ,followed by supplementary DV w.e.f 24.06.2025 to 25.06.2025.

whereas, subsequently, vide Office Order No. 221-SSB of 2025 dated 14.07.2025 ,among other committees, a selection committee has also been constituted for preparing the Selection List for these 03 posts of Estates Department, advertised vide Notification No. 04 of 2022 dated 27.07.2022.

whereas, the said Selection Committee, upon careful scrutiny of the Indents/advertisements, prepared the Provisional Selection List for the (03 (Three posts in accordance with the Merit/ Eligibility and preference of the candidates as per the extant rules and same was placed in the board in its 350th meeting, held on 21.05.2026 ,which after due deliberations and consideration of the matter, approved its notification.

Now, therefore, the Provisional Selection List of the candidates for 03 posts of Telephone Operator, Estates Department, advertised vide Notification No. 04 of 2022 dated 27.07.2022 ,item No. 130 ,is hereby notified as per "Annexure-A" to this Notification. It is further notified that:

i. This Provisional Selection List shall be subject to outcome of the OAs/Writ Petition(s ,(if any, pending in the competent court of law.
ii. This shall also be subject to the outcome of any pending inquiry, involving candidate(s ,(figuring in this Provisional Selection List.
iii. This is a Provisional List and shall be subject to the change(s(as per the objections as may be received against it and mere figuring in it shall not confer any right to selection, which shall be finalized after examination of the objections based on merit. The authenticity, genuineness, applicability and validity of the certificates submitted by the candidates shall be verified by the Indenting Department.
iv. In case any candidate(s(is aggrieved with this Provisional Selection List, or intends to furnish any document/clarification regarding his/her candidature, he/she may represent through the e-mail address estatesselection20260gmaitcom within (10 (ten days from the date of this Notification, beyond which no representations whatsoever shall be entertained. The representations in this regard shall necessarily include complete details of the candidate including Name, Address, Roll Number and Contact Number.

Sd-/ Khursheed Ahmad Ganai
Secretary
J&K Service Selection Board

DIPK No:1673/26

بعض دوائیں کافی یا چائے کے ساتھ کیوں نہیں کھانی چاہئیں؟

کیفین کچھ ادویات کے اثر کو بڑھا کر یا کم کر کے اس کے نتائج کو بدل دیتی ہے

ہم میں سے بہت سے لوگوں کے لیے ایک کپ کافی یا چائے کے بغیر دن کا آغاز ناقابل تصور ہے۔ تاہم بعض صورتوں میں دوا کے ساتھ لیے جانے والے مشروب کے حوالے سے احتیاط برتنی چاہیے۔ کچھ دوائیں دن کے مختلف اوقات میں لی جا سکتی ہیں لیکن یہ بھی ہدایت کی جاتی ہے کہ انھیں ایسی چیزوں کے ساتھ نہ لیں جن میں کیفین ہو۔

میڈرڈ کی یونیورسٹی میں فارماکولوجی کے پروفیسر انتونیو جیویز کارکاس ستسوان نے بتایا: 'تقریباً 60 ایسی دوائیں ہیں جن کا کیفین کے ساتھ منفی اثر نہیں ہوتا۔ جب ہم کوئی دوا لیتے ہیں، تو یہ ہمارے جسم سے گزرتی ہوئی ایک بار معدے یا آنت میں پہنچنے کے بعد خون میں جاتی ہے اور پھر پورے جسم میں تقسیم ہو جاتی ہے'۔

ناوارا یونیورسٹی میں فارماکولوجی کی پروفیسر ایلینا پیوترا رویئز ڈی ازوا، نے بتایا کہ ادویات کے فارماکولوجیکل ہدف ہوتے ہیں، یعنی ان کا مثبت اثر تب شروع ہوتا ہے جب وہ جسم میں مخصوص حصوں تک پہنچ جاتی ہیں۔ یہ ہدف کسی بیماری کے علاج کے لیے ایک سٹریٹجک پوائنٹ ہوتے ہیں۔ جبکہ دوا کا اثر شروع کرنے یا اسے بلاک کرنے کے لیے پروٹین کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔ اس کے لیے دوا کو جسم میں پوری طرح جذب اور تقسیم ہونا پڑتا ہے۔

دوا کو میٹابولائز یعنی جسم سے خارج ہونا پڑتا ہے اور یہ کام جگر کا ہے۔ یہ جسم کے ان اعضا میں شامل ہے جو جسم کو پاک کرتا ہے لیکن اگر اس سارے سفر میں کافی کا اضافہ کر دیا جائے تو کیا ہوگا؟ یہ دوا اور اس کے مقصد پر منحصر ہے۔

کیفین اعصابی نظام کا محرک

یاد رکھیں کہ کیفین مرکزی اعصابی نظام کا محرک ہے، جو گھبراہٹ اور ہائی بلڈ پریشر کا سبب بن سکتا ہے۔ اگر ہم ایسی دوا کے بارے میں بات کر رہے ہیں جس کا مقصد دماغ کے لیے سکون بخش اثر پیدا کرنا ہے تو اسے کافی یا کیفین والے مشروب میں ملانا نقصان دہ ہوگا کیونکہ یہ دوا کے اثرات کو کم کر دے گا۔ علاج میں استعمال ہونے والی ان میں سے کئی دوائیں 'بینزوڈیازپین' کے خاندان سے تعلق رکھتی ہیں، جو بے چینی اور بے خوابی کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔

پیوترا کا کہنا ہے کہ 'دوا کے ساتھ ساتھ کیفین بھی دماغ تک پہنچ جائے گی، پھر ایک طرف آپ کا اعصابی نظام کیفین سے محرک ہوگا اور دوسری طرف دوا کا اثر ہوگا۔ ان دوائیوں کو کیفین سے بھرپور مشروبات کے ساتھ لینے کی سختی سے حوصلہ شکنی کی جاتی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ 'کیونکہ آپ کافی یا کولا کے ذریعے جو مالیکیول لے رہے ہیں وہ دواؤں کے بالکل برعکس کام کرتے ہیں'۔

جگر میں ضرورت سے زیادہ دوا جمع ہو جانا

اس کے علاوہ کچھ ادویات جگر میں میٹابولائز ہونے کے لیے کیفین کی طرح انزائمز اور پروٹینز کا استعمال کرتی ہیں۔ اس لیے اس میں ایک قسم کی مداخلت ہوتی ہے جس کی وجہ سے یہ دوا جسم میں ضرورت سے زیادہ جمع ہو جاتی ہے۔ ماہرین نے خبردار کیا ہے کہ 'کچھ دوائیوں کے لیے پلازما میں اضافہ غیر متعلقہ ہو سکتا ہے کیونکہ ان کے پاس حفاظتی گنجائش زیادہ ہے۔' لیکن دیگر بہت ہی مخصوص ادویات کے لیے، جیسے کہ شیزوفرینیا کے لیے تجویز کردہ ادویات، جن کے علاج میں یہ ضروری ہے، کا ایک جگہ جمع ہونا خطرناک ہو سکتا ہے۔ وہ ایسی دوائیں ہیں جن کی کچھ زیادہ مقدار سے تو فرق نہیں پڑتا لیکن اگر یہ طے شدہ مقدار سے بڑھ جائے تو اس سے خطرہ بڑھ سکتا ہے'۔

کارکاس کہتے ہیں کیفین کچھ ادویات کے اثر کو بڑھا کر یا کم کر کے اس میں ترمیم کر سکتی ہے۔ ایسی دوائیں بھی ہیں جو کیفین کے میٹابولزم کو روک کر مذکورہ عمل کے ذمہ دار انزائم کے عمل کو روکتی ہیں۔ اس کی ایک مثال کوئنولونز جیسی کچھ اینٹی بائیوٹکس ہیں۔ پروفیسر کا کہنا ہے کہ 'ایسا ہو سکتا ہے کہ یہ دوا کیفین کے میٹابولزم کو دباتی ہے یا کم کرتی ہے اور اس وجہ سے جسم میں کیفین کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور اس کا اثر زیادہ ہوتا ہے'۔

ہاضمے کا مسئلہ

یہ بھی ہدایت کی جاتی ہے کہ کچھ دوائیں، جیسے کہ ہائپوتھائرائڈزم کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی دوائیں، خالی پیٹ لی جائیں۔ پیوترا کا کہنا ہے کہ 'یہ ضروری ہے کہ تھائروکسین کو خالی پیٹ لیا جائے، بغیر کوئی کھانا یا کافی پیے، اور یہ کہ ناشتہ کرنے سے پہلے کچھ دیر انتظار کیا جائے تاکہ آنتوں کی سطح پر دوا کی پوری طرح جذب ہو اور اس طرح ہمارے جسم میں ہارمون کی بہترین سطح حاصل ہو سکے'۔

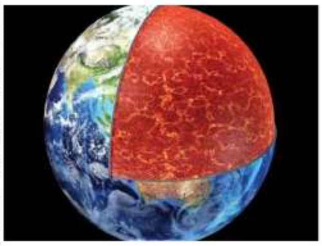
اور یہ ہے کہ معدے اور آنت میں خوراک کی موجودگی بعض ادویات کے جذب ہونے میں ممکنہ طور پر رکاوٹ بن سکتی ہے۔ یہاں تک کہ اگر آپ تجویز کردہ خوراک لیتے ہیں اور اگر اس کا ایک حصہ جذب نہیں ہوتا ہے، تو اس کا طبی اثر نہیں پڑے گا۔' تاہم دوسری دوائیوں کے لیے، خوراک بہترین اصول ہے۔ سوزش والی کچھ دوائیں گیسٹرک میوکوسا کے لیے بہت نقصان دہ ہو سکتی ہیں۔ اس وجہ سے بعض اوقات تجویز کیا جاتا ہے کہ اسے کھانے کے ساتھ کھایا جائے تاکہ اس سے گیسٹرو کے نقصان دہ اثر کو کم کیا جا سکے'۔

کافی میں دودھ کا عنصر

پیوترا کا کہنا ہے کہ 'بڑی مقدار میں دودھ والی کافی سے دھوکہ نہ کھائیں۔ 'ٹیٹراسائکلائنز، جو کہ ایک قسم کی اینٹی بائیوٹک ہیں، دودھ کے ساتھ مل کر پیچیدگی پیدا کرتی ہے اور اسے جذب ہونے سے روکتی ہے۔' بعض ادویات کو ڈیری اشیا کے ساتھ لینے سے فرق نہیں پڑتا تاہم کچھ اینٹی بائیوٹکس کا اثر اس سے ضائع ہو سکتا ہے۔

پیوترا کا کہنا ہے کہ اگر مرکزی اعصابی نظام کو متاثر کرنے والی دوائیں، جیسے اینٹی ڈپریسنٹس لی جاتی ہیں، تو ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہے، کیونکہ کیفین خود اس نظام کا ایک بڑا محرک ہے۔ یہ ضروری ہے کہ دوائیں اسی طرح لی جائیں جیسا کہ ماہرین صحت کی طرف سے کہا گیا ہے۔

زمین کی گہرائیوں میں ایک نئی پرت دریافت



آسٹن: سائنس دانوں نے سطح زمین سے 161 کلو میٹر نیچے ایک نئی تہہ دریافت کی ہے جس سے سیارے کا تقریباً 44 فی صد حصہ ڈھکا ہوا ہے۔ پگھلی ہوئی چٹانوں کا یہ خطہ، جس کے متعلق پہلے کچھ معلوم نہیں تھا، ایستھینو اسفیئر کا حصہ ہے جو ٹیکٹونک پلیٹوں کے نیچے اور مینٹل کے اوپری حصے میں موجود ہے۔ یہ خطہ نرم سرحد تشکیل دیتا ہے جس کے سبب ٹھوس چٹانوں کی سلیبس حرکت کرتی ہیں۔ یہ نئی دریافت عرصے سے رکھے جانے والے ان نظریات کو غلط ثابت کرتی ہے کہ پگھلی ہوئی چٹانیں ایستھینو اسفیئر کے گاڑھے پن کو متاثر کرتی ہیں۔ امریکی شہر آسٹن میں قائم یونیورسٹی آف ٹیکساس جیوظلن ہوا کا ایک بیان میں کہنا تھا کہ جب ہم کسی چیز کے پگھلنے کے متعلق سوچتے ہیں تو ہم خود بخود یہ سوچنے لگ جاتے ہیں کہ یہ مائع مادے کے گاڑھے ہونے میں بڑا کردار ادا کرتا ہوگا۔ لیکن ہمیں یہ معلوم ہوا کہ جہاں پر پگھلا ہوا مادہ زیادہ مقدار میں بھی تھا وہاں بھی مینٹل کے بہاؤ پر انتہائی معمولی اثر ڈال رہا تھا۔ اس سے قبل یہ نظریہ تھا کہ ان ٹیکٹونک پلیٹوں کی حرکات ان پگھلی ہوئی چٹانوں سے منتقل ہونے والی تپش کے سبب ہوتی ہے۔ لیکن یہ نئی دریافت واضح کرے گی کہ ٹھوس چٹانوں کی سلیبس سطح کے نیچے کس طرح با آسانی حرکت کرتی ہیں۔

دن کا کونسا لمحہ دل پر بھاری ہو سکتا ہے؟

لندن: ایک نئے سروے کے مطابق نوکری پر جانے اور بچوں کو اسکول چھوڑنے جانے کا وقت دن کا سب سے زیادہ دباؤ والا وقت ہوتا ہے۔ برطانیہ میں 2000 افراد پر کیے جانے والے سروے میں معلوم ہوا کہ ان افراد کے لیے دن کا سب سے دباؤ والا وقت صبح 7 بج کر 23 منٹ کا تھا۔ ان افراد سے یہ بھی پوچھا گیا کہ ایک عام دن میں 50 سب سے زیادہ دباؤ والے وقوعات کونسے ہوتے ہیں۔ حاصل ہونے والے جوابات میں سب سے عام جواب ٹریفک میں پھنسنا، کپڑوں پر کسی چیز کا گر جانا اور دیر سے آنکھ کھلنا تھا۔ برطانیہ کی ریسکیو ریمیڈی نامی کمپنی کی جانب سے کی جانے والی تحقیق میں معلوم ہوا کہ بڑی عمر کے افراد کو روزانہ کی بنیاد پر اندازاً تین دباؤ والے وقوعات کا سامنا ہوتا ہے۔ ریسکیو ریمیڈی کی مالک کمپنی نیلسنز کی گلوبل برانڈ ہیڈ زوزینا سیکووا کا کہنا تھا کہ جب بھی ہم ڈرامے کے بارے میں سوچتے ہیں ہمیں کسی بڑے وقوعے کا خیال آتا ہے لیکن یہ تحقیق بتاتی ہے کہ چھوٹی چھوٹی چیزیں ہمارے مزاج پر کتنا اثر انداز ہوتی ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ ہم یہ جانتے ہیں رات کی خراب نیند پورا دن خراب کر سکتی ہے اور دن میں پیش آنے والے مسائل اکثر رات کی نیندیں خراب کر دیتے ہیں۔ لہٰذا اس بات کا سامنے آنا حیران کن نہیں ہے کہ صبح وہ وقت ہوتا ہے جب دن کا پہلا 'ڈرامہ' پیش آتا ہے۔ سروے میں یہ بات سامنے آئی کہ روز مرہ کے تناؤ کے اولین اسباب میں 46 فی صد افراد کے مطابق تھکاوٹ، 36 فی صد کے مطابق خلل کا شکار ہونے والی رات کی نیند اور 33 فی صد کے مطابق نوکری پر مصروف دن شامل تھے۔ سروے میں لوگوں نے بتایا کہ ان تناؤ والے وقوعات کا سامنا کرنے کے بعد 32 فی صد افراد مایوسی، 23 فی صد تذبذب جبکہ 21 صد تھکاوٹ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ماہرین نے خبردار کیا ہے کہ جب ہم مستقل دباؤ میں ہوتے ہیں تو اس سے جسم کا 'لڑو یا بھاگ جاؤ' (فائٹ اور فلائٹ) موڈ فعال ہو جاتا ہے۔ ایسا ہونے سے ایڈرینالائن میں اضافہ ہوتا ہے جس سے دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ اس صورت میں کورٹیسول کی مقدار بھی بڑھ سکتی ہے جو خون میں شوگر کی مقدار میں اضافے کا سبب بن سکتی ہے اور ہماری صحت کیلیے خطرات پیدا کر سکتی ہے۔

امریکا میں ایک تہائی سے زیادہ جانوروں اور پودوں کے معدوم ہونے کا خطرہ

ورجینیا: ایک نئی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ امریکا میں ایک تہائی سے زیادہ جانور اور پودے معدومیت کے خطرے سے دوچار ہیں۔ نیچر سرو کی جانب سے پیش کی جانے والی رپورٹ میں خبردار کیا گیا ہے کہ 34 فی صد پودوں اور 40 جانوروں کو معدومیت کا خطرہ لاحق ہے۔ رپورٹ کے مطابق انتہائی نایاب پودہ وینس فلائی ٹریپ، 200 اقسام کے درخت اور کیکٹس کی تقریباً نصف اقسام کو صفحہ ہستی سے مٹ جانے کا خطرہ دو چار ہے۔ خطرے کا شکار اقسام کی سب سے زیادہ تعداد کیلیفورنیا، ٹیکساس اور جنوب مشرقی امریکا میں پائی گئی۔ رپورٹ میں میں محققین نے بتایا کہ ہماری ماحولیات کا 41 فی صد تباہی کے خطرے سے دوچار ہے جس کا مطلب ہے کہ ماحول فوری طور پر اپنی ساخت اور اپنا تفاعل کھو دے گا۔ نیچر سرو کی ریگن اسمتھ کا کہنا تھا کہ 50 برس سے نیچر سرو نیٹورک امریکا میں حیاتیاتی تنوع کو لاحق خطرات کو سمجھنے کیلیے ضروری معلومات اکٹھا کر رہا ہے۔ حاصل شدہ ڈیٹا کا یہ نیا تجزیہ (20 سالوں میں پہلا) اس کام کی ضرورت کو واضح کرتا ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ ہمارا 41 فی صد ماحول خطرے میں ہے۔ تازہ پانی کے غیر فقری جانوروں (جن کی ریڑھ کی ہڈی نہیں ہوتی) اور زیرگی کرنے والے جانداروں (جو صحت مند اور فعال سیارے کی بنیاد ہوتے ہیں) کی تعداد تنزلی کا شکار ہے۔ اگر ہم حیاتیاتی تنوع پر مرتب ہونے والے تباہ کن نتائج، جن سے انسانیت بچنا چاہتی ہے، کو جاننا چاہتے ہیں تو ان خطرات کو سمجھنا اور ان کی جانب توجہ کرنا انتہائی اہم ہے۔ تجزیے میں معلوم ہوا کہ مسکن کا ختم ہونا، حملہ آور حیاتیات (جو ماحول پر منفی اثرات مرتب کر کے نقصان پہنچاتی ہیں)، ڈیم اور موسمیاتی تغیر امریکا میں حیاتیاتی تنوع کو لاحق بڑے خطرات میں شامل ہیں۔

چند سیکنڈوں میں ہی گانے کی پسندیدگی کا تعین کیا جا سکتا ہے، تحقیق

نیو یارک: ایک نئی تحقیق میں معلوم ہوا ہے کہ لوگ گانا سننے کے چند سیکنڈ میں ہی اس بات کا تعین کر سکتے ہیں کہ آیا وہ اس گانے کو پسند کرتے ہیں یا نہیں۔ نیو یارک یونیورسٹی کے محققین کی جانب سے کی جانے والی تحقیق میں شرکاء نے 5، 10 اور 15 سیکنڈ کے اقتباسات کے ساتھ 250 سے زائد مکمل گانے سنے۔ جس میں دیکھا گیا کہ کلپ کی طوالت کا شرکاء کی ترجیح پر کوئی اثر نہیں تھا۔ نیو یارک یونیورسٹی کے سینٹر فار ڈیٹا سائنس کے کلینیکل ایسوسی ایٹ پروفیسر اور تحقیق کے سینئر مصنف پاسکل ویلش کا کہنا تھا کہ کسی بھی گانے کے دورانیے میں اس کی سمعی خصوصیات میں ڈرامائی تبدیلی آتی ہے لیکن اس کا سامع پر کوئی خاص فرق نہیں پڑتا۔ ہم پانچ یا اس سے کم سیکنڈ کے وقت میں اس بات کا تعین کر سکتے ہیں کہ آیا ہم کوئی گانا پسند کرتے ہیں یا نہیں۔ تحقیق کے لیے 650 یونیورسٹی انڈر گریجویٹ طلبا اور نیو یارک کے شہری علاقے کے رہائشیوں کا انتخاب کیا گیا۔ مجموعی طور پر تحقیق کے نتائج کے مطابق شرکاء کے گانوں کی پسند ایک سی تھی (چاہے انہوں نے اقتباس سنا ہو یا پورا گانا سنا ہو)۔ یہ بات اس جانب اشارہ کرتی ہے کہ کلپ سے مکمل گانے کی پسند یا ناپسند کے متعلق پیشگوئی کی گئی۔ ساتھ ہی یہ بات بھی معلوم ہوئی کہ کلپ کی طوالت نے سامع کے تجزیے پر کوئی فرق نہیں ڈالا۔ تحقیق میں سامعین کو گزشتہ 80 سالوں میں بل بورڈ میوزک چارٹ پر رہنے والے مشہور کلاسیکل، کنٹری، جیز، ہپ ہوپ، راک، الیکٹرونک اور آر اینڈ بی گانے سنائے گئے۔

فضائی آلودگی اور نوجوانوں کے بلڈ پریشر کے درمیان منفی تعلق کا انکشاف

لندن: سائنس دانوں کو اس بات کا علم تو ہے کہ فضائی آلودگی ہماری صحت کے لیے کینسر جیسی سنجیدہ نوعیت کے مسائل کا سبب بن سکتی ہے لیکن ایک نئی تحقیق میں معلوم ہوا ہے کہ اس کے نوجوانوں کے بلڈ پریشر پر بھی منفی اثرات ہو سکتے ہیں۔ کنگز کالج لندن کی رہنمائی میں کی جانے والی اس تحقیق میں محققین نے لندن میں رہنے والے 3 ہزار 284 نوجوانوں کے بلڈ پریشر اور ان کے اطراف موجود ہوا میں شامل نائٹروجن ڈائی آکسائیڈ اور پارٹیکیولیٹ میٹر (ٹریفک کے دھوئیں میں موجود ذرات) کی مقدار کے درمیان تعلق جاننے کی کوشش کی۔ اس ڈیٹا کو ڈٹرمیننٹس آف ایڈولسینٹ سوشل ویل بینگ اینڈ ہیلتھ (ڈی اے ایس ایچ)' تحقیق کے حصے کے طور پر جمع کیا گیا۔ اس تحقیق کا مقصد وقت کے ساتھ لندن کے مختلف قومیتوں سے تعلق رکھنے والے اسکول جانے والے بچوں کی فلاح کا مشاہدہ کرنا ہے۔ تحقیق میں شریک افراد لندن کے 51 مختلف سیکنڈری اسکولوں سے تعلق رکھتے تھے اور ان کی اکثریت نسلی اعتبار سے اقلیتی پس منظر سے تعلق رکھتی تھی۔ طلبا کا انتخاب 2003-2004 اور 2005-2006 کے عرصے میں کیا گیا اور تب ان کے بلڈ پریشر، قد اور وزن کی پیمائش کی گئی۔ تحقیق میں شریک ہر فرد نے ایک سوالنامہ پر کیا جس میں قومیت، رہائشی علاقے اور سماجی و معاشی رتبے کے حوالے سے تفصیل سے پوچھا گیا۔ مطلوبہ عرصے میں نائٹروجن ڈائی آکسائیڈ اور پارٹیکیولیٹ میٹر کی مقدار کو لندن میں آلودگی کی سطح کے سالانہ ماڈلز سے حاصل کیا گیا۔ تجزیے میں دیکھا گیا کہ نوجوان پر نائٹروجن ڈائی آکسائیڈ کے زیادہ افشا ہونے کا تعلق کم بلڈ پریشر سے تھا۔ تحقیق میں محققین کے سامنے یہ بات بھی آئی کہ پارٹیکیولیٹ میٹر کے زیادہ افشا ہونے کا تعلق بلند فشار خون سے تھا۔ تحقیق میں لڑکوں کی نسبت لڑکیوں میں ان دو عوامل کے درمیان زیادہ مضبوط تعلق بھی دیکھا گیا۔

رشبھ پنت نے لکھنؤ سپر جائنٹس کی کپتانی چھوڑدی

نئی دہلی (ایم این این): آئی پی ایل ۲۰۲۶ء میں خراب کارکردگی کے بعد رشبھ پنت نے لکھنؤ سپر جائنٹس (ایل ایس جی) کی کپتانی چھوڑ دی ہے۔ رشبھ پنت کو ۲۰۲۵ء کے سیزن سے پہلے میگا نیلامی میں ایل ایس جی نے خریدا تھا اور انہیں ٹیم کا کپتان مقرر کیا گیا تھا۔ تاہم پنت کی کپتانی میں لکھنؤ سپر جائنٹس لگاتار دوسری بار پلے آف میں پہنچنے میں ناکام رہی۔ اس سیزن میں ۱۴ مقابلوں میں صرف ۴ جیت کے ساتھ ایل ایس جی نے لیگ اسٹیج کا اختتام پوائنٹس ٹیبل میں آخری نمبر پر رہتے ہوئے کیا۔ لکھنؤ سپر جائنٹس نے اپنی پریس ریلیز میں کہا "لکھنؤ سپر جائنٹس (ایل ایس جی) باضابطہ طور پر یہ اعلان کرتی ہے کہ رشبھ پنت نے فرنچائز سے کپتانی چھوڑنے کی درخواست کی ہے۔ فرنچائز نے ان کی اس درخواست کو فوری طور پر قبول کر لیا ہے۔" اس کے ساتھ ہی ایل ایس جی نے۔ لکھنؤ سپر جائنٹس کے ڈائریکٹر آف کرکٹ ٹام موڈی نے کہا "رشبھ پنت نے اس سلسلے میں فرنچائز سے رابطہ کیا تھا اور ہم نے احترام کے ساتھ ان کی درخواست کو قبول کر لیا ہے۔ ایسے فیصلے کرنا کبھی بھی آسان نہیں ہوتا۔ بطور کپتان رشبھ نے اس ڈریسنگ روم میں جو کچھ بھی تعاون دیا ہے، اس کے لئے ہم ان کے شکر گزار ہیں۔ اب ہماری پوری توجہ بہترین معیار تک پہنچنے کے لئے ٹیم کی اجتماعی تعمیر نو اور تنظیم نو پر ہے۔" رشبھ پنت کی کپتانی میں ایل ایس جی کو مجموعی طور پر ۱۰ جیت اور ۱۸ ہار کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ آئی پی ایل ۲۰۲۶ء میں آخری پوزیشن پر رہنے سے پہلے، آئی پی ایل ۲۰۲۵ء میں ایل ایس جی ساتویں نمبر پر رہی تھی۔ کپتانی کا اثر پنت کی بلے بازی پر بھی صاف دکھائی دیا۔ ۲۰۲۵ء میں پنت نے ۱۶.۱۳۳ کے اسٹرائیک ریٹ سے ۲۶۹ رن بنائے تھے،

مینجمنٹ نے بطور کپتان رشبھ پنت کی خدمات کی ستائش کرتے ہوئے ان کی قیادت اور ٹیم کے تئیں لگن کے لیے شکریہ ادا کیا

ناتھن اسمتھ کی خطرناک گیندبازی، آئرلینڈ پر فالوآن کا خطرہ

نئی دہلی (ایم این این): تیز گیند باز ناتھن اسمتھ کی شاندار گیند بازی (۶ وکٹیں) کی بدولت نیوزی لینڈ نے واحد ٹیسٹ میچ کے دوسرے دن آئرلینڈ کو پہلی اننگز میں ۱۷۹ رن پر ڈھیر کر دیا۔ اس کے بعد فالو آن کھیلنے اتری آئرلینڈ کی ٹیم دوسری اننگز میں بھی کھیل کے اختتام تک ۹۵ رن پر ۲ وکٹیں گنوا چکی ہے اور میچ پر کیوی ٹیم کی گرفت انتہائی مضبوط ہو گئی ہے۔ نیوزی لینڈ نے آئرلینڈ کے خلاف اس واحد چار روزہ ٹیسٹ میچ میں اپنا پورا کنٹرول برقرار رکھا ہوا ہے۔ پہلے دن رچن رویندر کی سنچری سے ملی مضبوط بنیاد کو آگے بڑھاتے ہوئے، مہمان ٹیم نے ٹام بلنڈیل کے ۱۸۶ اور آغاز کرنے والے ڈین فاکس کرافٹ کے ۹۸ رن کی مدد سے اپنی پہلی اننگز ۸ وکٹ پر تیز گیند باز ناتھن اسمتھ کی شاندار گیند بازی (۶ وکٹیں) کی بدولت نیوزی لینڈ نے واحد ٹیسٹ میچ کے دوسرے دن آئرلینڈ کو پہلی اننگز میں ۱۷۹ رن پر ڈھیر کر دیا۔ ۴۹۰ رن بنا کر ڈکلیئر کی تھی۔ اس کے بعد، دوسرے دن نیوزی لینڈ کے تیز گیند باز ناتھن اسمتھ نے آئرلینڈ کے ٹاپ آرڈر کو تہس نہس کر دیا۔ انہوں نے نئی گیند کے اسپیل میں محض ۲۹ گیندوں کے اندر ۵ وکٹ حاصل کیں، اور مجموعی طور پر ۴۰ رن دے کر ۶ کھلاڑیوں کو آؤٹ کیا۔ اس تباہ کن گیند بازی کے باعث آئرلینڈ کی پہلی اننگز ۱۷۹ رن پر سمٹ گئی اور نیوزی لینڈ نے انہیں فوراً فالو آن کروا دیا۔ آئرلینڈ کی طرف سے سب سے زیادہ رن اینڈی میک برائن (ناٹ آؤٹ ۷۳ رن) نے بنائے، جبکہ ان کے علاوہ مارک اڈائر نے ۴۰ رن کی اننگز کھیلی۔ دوسرے دن کا کھیل ختم ہونے تک آئرلینڈ نے اپنی دوسری اننگز میں ۲ وکٹوں کے نقصان پر ۹۵ رن بنا لیے تھے

سرفراز خان کا اچھی کپتانی اور خطاب جیتنے کا عزم

نئی دہلی (ایم این این): ٹی۔۲۰ ممبئی لیگ یکم جون سے ۱۳ جون تک ممبئی کے وانکھیڈے اسٹیڈیم میں کھیلی جائے گی۔ یہ لیگ مردوں اور خواتین دونوں زمرے میں منعقد ہو رہی ہے۔ مردوں کے زمرے میں ۸ ٹیمیں شامل ہیں جبکہ خواتین کے زمرے میں ۳ ٹیمیں حصہ لے رہی ہیں۔ تمام میچز وانکھیڈے اسٹیڈیم میں ہی کھیلے جائیں گے۔ جمعہ کو ٹی۔۲۰ ممبئی لیگ کی فرنچائز آکاش ٹائیگرز (ممبئی ویسٹرن سبرب۔ ایم ڈبلیو ایس) کی مردوں اور خواتین کی ٹیموں کے کپتانوں نے ایک تقریب میں شرکت کی۔ آکاش ٹائیگرز کی مردوں کی ٹیم کے کپتان سرفراز خان نے اس موقع پر کہا "مجھے بہت اچھا لگ رہا ہے۔ میں اچھی کپتانی کرنے کی کوشش کروں گا، ٹیم میں خوشگوار ماحول برقرار رکھوں گا اور خطاب جیتنے کی جدوجہد کروں گا۔ ہمارے پاس جو کچھ بھی وسائل ہیں، ہم ان کے ساتھ بہترین کارکردگی دکھانے کی کوشش کریں گے۔" واضح رہے کہ سرفراز خان آئی پی ایل ۲۰۲۶ء میں چنئی سپر کنگز کا حصہ تھے۔ لیگ کے ابتدائی مرحلے میں انہیں ٹیم کی طرف سے کھیلنے کا موقع ملا تھا اور انہوں نے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کیا تھا۔ سرفراز نے ۸ میچوں کی ۷ اننگز میں ۱۹۹.۴۷ کے اسٹرائیک ریٹ سے ۱۶۱ رن بنائے تھے۔ یاد رہے کہ سرفراز وانکھیڈے اسٹیڈیم میں کھیلتے ہوئے ہی بڑے ہوئے ہیں اور ٹی۔۲۰ ممبئی لیگ بھی اسی اسٹیڈیم میں کھیلی جاتی ہے۔ ایسے میں آکاش ٹائیگرز کو ان سے شاندار کارکردگی کی امید ہے۔ اب دیکھنا یہ ہوگا کہ لیگ کے دوران سرفراز خان کی کارکردگی کیسی رہتی ہے۔ ممبئی میں ٹیم کی جرسی کے اجراء کے موقع پر آکاش ٹائیگرز کی مردوں کی ٹیم کے کپتان سرفراز نے کہا کہ ۲ سال تک جب وہ آئی پی ایل سے باہر تھے تو اس دوران انہوں نے اپنی فٹنس اور رن ریٹ پر کافی محنت کی۔ بائیں ہاتھ کے بلے باز نے کہا کہ رن ریٹ اور فٹنس کے تعلق سے کچھ پریشانی تھی۔ انہوں نے اس پر زبردست محنت کی اور کافی سدھار بھی کیا۔

روپالی گانگولی ہندوستانی 'میٹ گالا' کی تیاری میں مصروف

نئی دہلی (ایم این این): اسٹار پلس کے فیشن اسپیشل فیشن کے رنگ، رشتوں کے سنگ کے تعلق سے پہلے سے ہی کافی چرچا ہو رہی ہے۔ چینل اس ایونٹ کو ٹیلی ویژن کا اپنا میٹ گالا بنانے کی تیاری میں ہے۔ یکم جون کو شام ۷ بجے ٹیلی کاسٹ ہونے والا یہ اسپیشل ایونٹ فیشن، انٹرٹینمنٹ اور دلچسپ لمحوں سے بھرپور ہونے والا ہے، جہاں پورا اسٹار پریوار ایک ساتھ نظر آئے گا۔ اس خاص ایونٹ کے تعلق سے ناظرین میں زبردست ایکسائٹمنٹ دیکھنے کو مل رہی ہے کیونکہ اس بار ٹی وی ستارے اپنے آن اسکرین کرداروں سے بالکل الگ انداز میں دکھائی دیں گے۔ روزانہ کے سمپل لکس سے ہٹ کر کئی ایکٹرز اسٹیٹ انسپائرڈ آؤٹ فٹس میں ریمپ واک کرتے نظر آئیں گے، جو ہندوستان کی ثقافتی تنوع کو سیلیبریٹ کریں گے۔ پریم اور راہی گجراتی لک میں گجرات کو ریپریزنٹ کریں گے، سائیلی اور ارچن مہاراشٹر کی جھلک دکھائیں گے۔ ارمان اور ابھیرا راجستھان کی رنگین ثقافت کو پیش کریں گے۔ شروتی اور شبیر مدھیہ پردیش کو ریپریزنٹ کریں گے، وہیں انگد اور ورندا بھی گجراتی انسپائرڈ آؤٹ فٹس میں نظر آئیں گے۔ اس پورے ایونٹ میں جس بات نے سب سے زیادہ لوگوں کی توجہ اپنی جانب مبذول کرائی،

دو سال بعد شاندار واپسی، یاستیکا بھاٹیا نے اپنی نصف سنچری کو یادگار قرار دے دیا

نئی دہلی (ایم این این): گھٹنے کی سرجری کے بعد بین الاقوامی کرکٹ میں واپسی کرنے والی ہندوستانی وکٹ کیپر بلے باز یاستیکا بھاٹیا نے کہا ہے کہ انگلینڈ کے خلاف پہلے ٹی ۲۰ میچ میں کھیلی گئی ان کی نصف سنچری ان کے کریئر کی خاص ترین اننگز میں سے ایک ہے۔ اکتوبر ۲۰۲۴ء کے بعد اپنا پہلا بین الاقوامی میچ کھیلنے والی یاستیکا نے مشکل صورتحال میں جمیما روڈریگز کے ساتھ شاندار شراکت قائم کرکے ہندوستان کو مضبوط پوزیشن دلائی۔ میچ کے آغاز میں ہی لارین بیل نے اسمرتی مندھانا اور شیفالی ورما کو آؤٹ کرکے ہندوستان کا اسکور دو وکٹ پر سات رن کر دیا تھا جبکہ کپتان ہرمن پریت کور بھی ٹیم کا حصہ نہیں تھیں۔ ایسے نازک موقع پر یاستیکا اور جمیما نے ذمہ داری کا مظاہرہ کرتے ہوئے تیسری وکٹ کے لیے ۱۲۶ رن کی عمدہ شراکت قائم کی۔ جمیما نے ۴۰ گیندوں پر ۶۹ رن بنائے جبکہ یاستیکا نے بھی ۴۰ گیندوں پر ۵۴ رن کی قیمتی اننگز کھیلی، جس کی بدولت ہندوستان نے ۳۸ رن سے کامیابی حاصل کی۔ میچ کے بعد یاستیکا نے کہا کہ "یہ اننگز میرے لیے بہت خاص ہے۔ طویل عرصے بعد ٹیم میں واپسی کرنا آسان نہیں تھا، لیکن ساتھی کھلاڑیوں اور کوچنگ اسٹاف نے میرا بھرپور حوصلہ بڑھایا۔ چوٹ کے دن بہت مشکل تھے، تاہم میرے اہل خانہ، دوستوں اور ٹیم انتظامیہ کی مسلسل حمایت نے مجھے ہمت دی۔" انہوں نے بتایا کہ اے سی ایل سرجری کے بعد بحالی کا مرحلہ انتہائی دشوار تھا کیونکہ پیر کے پٹھوں کو دوبارہ مضبوط بنانے کے لیے سخت محنت کرنا پڑی۔ ان کے مطابق کئی مواقع پر ایسا محسوس ہوتا تھا کہ کوئی پیش رفت نہیں ہو رہی، لیکن مستقل محنت اور حوصلہ افزائی نے انہیں دوبارہ میدان میں واپس آنے کے قابل بنایا۔ دوسری جانب ہندوستانی تیز گیند باز نندنی شرما نے اپنے بین الاقوامی کریئر کا یادگار آغاز کرتے ہوئے۔

شاندار کارکردگی کے ساتھ ہندوستان کی خاتون ٹیم نے شروعاتی برتری حاصل کی

نئی دہلی (ایم این این): ہندوستان نے چیلمسفورڈ میں انگلینڈ کو شکست دینے کے لیے بلے اور گیند دونوں سے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کیا اور خواتین کی ٹی ۲۰ سیریز میں شروعاتی برتری حاصل کر لی ہے۔ خراب آغاز سے ابھرتے ہوئے ہندوستان نے بورڈ پر ۱۸۸/۷ کا مضبوط اسکور بنایا اور پھر رن کے تعاقب میں انگلینڈ کو صرف ۱۵۰/۸ پر روک کر ۳۸ رن سے بآسانی فتح حاصل کر لی۔ پہلے گیند بازی کرنے کا فیصلہ کرتے ہوئے، انگلینڈ نے ایک شاندار شروعات کی، جب لورین بیل نے پہلے ہی اوور میں دو وکٹیں حاصل کیں۔ میچ کی پہلی ہی گیند پر انہوں نے کارگزار کپتان اسمرتی مندھانا کو آؤٹ کر دیا، اور پھر آخری گیند پر، شیفالی ورما نے ایک غلط شاٹ کھیلا اور کیچ آؤٹ ہو گئیں۔ اس کے بعد اسی وونگ کا ایک انتہائی خراب اوور آیا، جس میں انہوں نے دو بار پانچ وائیڈ گیندیں پھینکیں؛ یاستیکا بھاٹیا نے تین اور چوکے لگا کر ان کی مشکلات کو مزید بڑھا دیا، اور اس اوور میں انگلینڈ کو ۲۷ رن گنوانے پڑے۔ اس اوور کی مدد سے ہندوستان فوری طور پر سنبھل گیا، اور پاور پلے میں کئی اور چوکے لگے، جس میں صوفی ایکل اسٹون کے اوور سے آئے ۱۵ رن بھی شامل تھے۔ بالآخر، ہندوستان نے پاور پلے میں ہندوستان نے چیلمسفورڈ میں انگلینڈ کو شکست دینے کے لیے بلے اور گیند دونوں سے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کیا اور خواتین کی ٹی ۲۰ سیریز میں شروعاتی برتری حاصل کر لی ہے۔ ۷۲/۲ کا اسکور بنایا، جس کا سہرا کافی حد تک وونگ کے اس اوور کو جاتا ہے۔ اس تیز بلے بازی کے بعد یاستیکا کی رن بنانے کی رفتار تھوڑی دھیمی ہو گئی؛ ۴۰ سے ۵۰ رن تک پہنچنے کے لیے انہوں نے ۱۴ گیندیں لیں۔ دوسری طرف، جمائمہ نے تیز رفتار سے بلے بازی جاری رکھی اور باقاعدہ وقفوں پر چوکے لگاتی رہیں۔ انہوں نے آغاز کرنے والی لنگی کورٹین۔کولمین کے اوور میں مڈ آف کے اوپر سے چھکا لگا کر اپنی نصف سنچری مکمل کی۔

کوالیفائر 2 میں مداحوں کی نظریں سوریاونشی کی جارحانہ بلے بازی پر مرکوز

نئی دہلی (ایم این این): راجستھان رائلز کے جارح نوجوان کھلاڑی ویبھو سوریاونشی ایک بار پھر سب کی توجہ کا مرکز ہوں گے، جب جمعہ کو ملاں پور میں آئی پی ایل ۲۰۲۶ء کے دوسرے کوالیفائر میں ان کی ٹیم کا مقابلہ گجرات ٹائٹنز سے ہوگا۔ اس ۱۵ سالہ کھلاڑی نے اپنی شاندار بلے بازی سے راجستھان کے بیٹنگ لائن اپ کو پوری طرح بدل دیا ہے۔ اب محمد سراج اور کگیسو ربادا کی قیادت والی گجرات کی مضبوط تیز گیند بازی کے سامنے اس ٹورنامنٹ کے سب سے دھماکے دار نوجوان بلے باز کو روکنے کا چیلنج ہے۔ جب اس سیزن میں یہ دونوں ٹیمیں پہلی بار آمنے سامنے آئی تھیں، تو سراج نے ایک لمبا چھکا کھانے کے بعد، بالآخر ایک شارٹ بال پر سوریہ ونشی کو آؤٹ کر دیا تھا۔ ربادا کو بھی اس نوجوان بلے باز کی نڈر بلے بازی کے سامنے کافی مشکلات کا سامنا کرنا پڑا تھا۔ اس کے بعد سے، سوریاونشی نے اپنے کھیل کے معیار کو مزید بلندیوں پر پہنچا دیا ہے۔ سن رائزرز حیدرآباد کے خلاف ایلیمینیٹر میچ میں صرف ۲۹ گیندوں پر بنائی گئی ان کی ۹۷ رن کی طوفانی اننگز نے کرکٹ کی دنیا کو حیران کر دیا اور رائلز کو ایک اور ناک آؤٹ مقابلے میں پہنچا دیا۔ ملاں پور کی پچ ایک بار پھر بلے بازوں کے لیے سازگار ثابت ہونے کی امید ہے، ایسے میں یہ نوجوان کھلاڑی حریف گیند بازوں کے دبدبے کی پرواہ کیے بغیر اپنی جارحانہ بلے بازی جاری رکھے گا۔ پیٹ کمنز کو اس کا براہ راست تجربہ اسی ہفتے ہوا، جب سوریہ ونشی نے بنا کسی ہچکچاہٹ کے اس آسٹریلیائی تیز گیند باز پر زوردار حملہ کیا۔ اس نوجوان بلے باز کی بلے بازی میں واحد کمزوری شارٹ بال کے خلاف دیکھی ہے؛

فیفا ورلڈکپ: برازیل کے لیے نیمار کا ابتدائی میچ کھیلنا مشکوک، وارم اپ میچوں سے باہر

نئی دہلی (ایم این این): برازیل کی ۲۰۲۶ء کے فیفا ورلڈ کپ میں چھلکنے کی امیدوں کو بڑا دھچکا لگا ہے۔ ٹیم کے اسٹار فارورڈ نیمار کا ورلڈ کپ کے پہلے میچ میں شرکت مشکوک ہے۔ وہ وارم اپ میچوں سے بھی باہر ہو گئے ہیں۔ برازیل کا اتوار کو برازیلیا میں پناما کے خلاف میچ شیڈول ہے۔ اس کے بعد برازیل اپنا دوسرا وارم اپ میچ ۵ جون کو مصر کے خلاف کھیلے گا۔ نیمار کے کسی بھی میچ میں کھیلنے کا امکان نہیں ہے۔ برازیلین فٹ بال کنفیڈریشن (سی بی ایف) نے کہا "نیمار، جنہوں نے بدھ کو قومی کیمپ میں شمولیت اختیار کی تھی، ورلڈ کپ کے پہلے تربیتی سیشن میں حصہ نہیں لے سکے تھے۔ انہیں اپنے زخمی دائیں پچھڑے کی مزید طبی جانچ کی ضرورت ہے۔" نیمار کے اسکین نے گریڈ ۲ کے پچھڑے کی چوٹ کی تصدیق کی ہے۔ سی بی ایف کے میڈیکل ڈپارٹمنٹ کے مطابق "یہ وہی چوٹ ہے جس نے فارورڈ کو ۱۷ مئی سے ایکشن سے باہر رکھا ہے۔ وہ آخری بار ۱۷ مئی کو برازیلین نیشنل لیگ میں کورنتھیا کے خلاف سینٹوس کے لیے کھیلا تھا، ایک میچ میں سانتوس ہار گیا تھا۔" سی بی ایف کے ڈاکٹر روڈریگو لاسمار نے مقامی میڈیا کو بتایا کہ تجربہ کار فارورڈ کو صحت یاب ہونے میں تقریباً دو سے تین ہفتے درکار ہوں گے۔ اس سے ان کے ورلڈ کپ کھیلنے کے امکانات بہت کم ہو گئے ہیں۔ نیمار بدھ کے روز کیمپ پہنچے اور ریو ڈی جنیرو کے باہر ٹیریسوپولیس میں پانچ بار کے عالمی چیمپئن برازیل کے تربیتی مرکز میں باقی اسکواڈ میں شامل ہوئے۔ حتمی طبی معائنے کے نتائج کا انتظار ہے، لیکن ایسا لگتا ہے کہ نیمار اس اتوار کو برازیلیا میں پناما کے خلاف ورلڈ کپ سے قبل برازیل کے پہلے وارم اپ میچ میں کھیلنے کے قابل نہیں ہوں گے۔ ای ایس پی این برازیل نے بدھ کو اطلاع دی کہ منگل کو ویلا بیلمیرو میں کوپا سوڈامریکا کے میچ میں سانتوس کو ڈیپورٹیو کوینکا کے خلاف ۰-۳ گول سے جیتنے کے بعد، نیمار نے ورلڈ کپ کے لیے اپنی دستیابی کے بارے میں خدشات کو کم کیا۔ برازیل کے سب سے زیادہ گول اسکورر پچھلے دو برسوں میں انجری کی وجہ سے بری طرح متاثر ہوئے ہیں۔ نیمار نے اپنا آخری میچ ۱۷ اکتوبر ۲۰۲۳ء کو برازیل کے لیے کھیلا تھا۔ نیمار نے برازیل کے لیے ۱۲۸ میچوں میں ۷۹ گول کیے ہیں۔

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,