روزنامہ
وطن
بڈگام
WATTAN
The Urdu Daily

منگلوار
09 جون 2026
TUESDAY
09 JUNE - 2026

صفحہ 08 ہندوستان کی شیلی سنگھ نے لانگ جمپ میں گولڈمیڈل جیت لیا

صفحہ 08 فرنچ اوپن ۲۰۲۶ء: الیگزینڈر زیوریف کا گرینڈ سلیم جیتنے کا خواب پورا

جلد: 16 ■ شمارہ نمبر: 134 ■ صفحات: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ The Urdu Daily WATTAN Budgam

بادام واری پارک کو صبح وشام سیر کے لیے دوبارہ کھولنے کی نمائندگی

ڈویژنل کمشنر کشمیر نے ڈائریکٹر فلوریکلچر کو کارروائی کی ہدایت دی

سرینگر// 8 0جون//وی او آئی//ڈویژنل کمشنر کشمیر کے دفتر نے بادام واری سرینگر کے مکینوں کی جانب سے سماجی کارکن وصحافی مظفر خان کے ذریعے دی گئی نمائندگی کو ڈائریکٹر فلوریکلچر کے پاس بھیج دیا ہے، جس میں پارک کو صبح وشام سیر کے لیے دوبارہ کھولنے کا مطالبہ کیا گیا ہے۔ وائس آف انڈیا کے مطابق ڈویژنل کمشنر کے دفتر، امر نیواس کمپلیکس، ٹنکی پورہ، سرینگر/101

8 جون کو مقرر امرناتھ یاترا کے انتظامات کا جائزہ اجلاس اب 12 جون کو دوبارہ طے

مرکزی وزیر داخلہ لیں گے جملہ انتظامات کا جائزہ

سیکورٹی انتظامات کے علاوہ یاتریوں کیلئے دستیاب سہولیات کا بھی لیا جائے گا تفصیلی جائزہ

670 نیم فوجی کمپنیوں کی آمد کا سلسلہ شروع، جموں اور کشمیر میں حساس مقامات پر تعیناتی

سری نگر//۸، جون //جے کے این ایس//مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ کی صدارت میں 8 جون کو شری امرناتھ جی کی سالانہ یاترا کے انتظامات کا جائزہ لینے کے لیے ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ کو وزیر داخلہ کی مصروفیت کی وجہ سے 12 جون کے لیے مقرر کر دیا گیا ہے۔ میٹنگ میں تاخیر کے بارے میں جموں و کشمیر کے اعلیٰ افسران کو مطلع کیا گیا ہے۔ جے کے این ایس کے مطابق جموں سے شائع ہونے والے ایک موقر انگریزی روزنامے نے سرکاری ذرائع کا حوالہ دیتے ہوئے رپورٹ کیا کہ میٹنگ اب نئی

دہلی میں 12 جون کو ہوگی اور سالانہ امرناتھ یاترا 2026 کے تمام انتظامات بشمول سیکورٹی، سہولیات، صحت، صفائی، رہائش وغیرہ کا جائزہ لیا جائے گا۔ جموں وکشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا، چیف سیکریٹری اتل ڈولو، ڈائریکٹر جنرل آف پولیس نلین پربھات، جموں وکشمیر کے ہوم/102

جموں سرینگر قومی شاہراہ پر حادثہ، ڈرائیور جاں بحق

راجوری کے تندوال علاقے میں سڑک حادثہ 15 افراد زخمی

جموں-راجوری-پونچھ قومی شاہراہ پر کینٹر بس بے قابو ہو کر سڑک سے نیچے

سرینگر// 08 جون //وی او آئی//رام بن ضلع کے بانیہال تحصیل کے نچلانہ علاقے میں پیر کو ایک ٹرک الٹنے سے جنوبی کشمیر کے پمپور کے رہائشی ڈرائیور محمد ظفر جاں بحق ہو گئے۔ یہ حادثہ قومی شاہراہ NH-44 پر پیش آیا، جو کشمیر کو ملک کے باقی حصوں سے جوڑنے والی اہم سڑک ہے۔ ادھر راجوری ضلع کے تندوال علاقے میں پیر کو ایک کینٹر بس حادثے کا شکار ہو گئی، جس کے نتیجے میں کم از کم 15 افراد زخمی ہوئے۔ تمام زخمیوں کو فوری طور پر قریبی اسپتال منتقل کیا گیا۔ حکام کے مطابق بس (رجسٹریشن نمبر JK11A-071) تندوال کے قریب بے قابو ہو کر سڑک سے نیچے جا گری۔ حادثے میں 15 افراد زخمی ہوئے جنہیں علاج کے لیے قریبی اسپتال منتقل کیا گیا۔ پولیس نے واقعے کا نوٹس لیتے ہوئے تحقیقات شروع کر دی ہیں۔ ابتدائی رپورٹ کے مطابق بس پھسلنے کے باعث حادثہ پیش آیا۔ یہ واقعہ ایک بار پھر جموں-راجوری-پونچھ قومی شاہراہ پر ٹریفک کی حفاظت اور محتاط ڈرائیونگ کی ضرورت کو اجاگر کرتا ہے، جہاں/103

براہ راست فائدہ منتقلی، سوچھ بھارت، PM آواس یوجنا اور آیوشمان بھارت

12 سالوں میں کیا ملک نے بہت سی تبدیلیوں کا مشاہدہ

ترقی یافتہ بھارت کے خواب کو پورا کرنے کیلئے اجتماعی تحریک: وزیراعظم مودی

سری نگر//۸، جون //جے کے این ایس//وزیراعظم نریندر مودی نے پیر کو ان کی حکومت کی طرف سے پچھلے 12 سالوں میں کئے گئے مختلف فلاحی اقدامات پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا کہ ہندوستان نے بہت سی تبدیلیاں دیکھی ہیں اور ان تبدیلیوں کا مرکز غریبوں کی فلاح و بہبود ہے۔ اپنی تیسری میعاد کے دوسرے سال کی تکمیل پر وزیراعظم نریندر مودی نے براہ راست فائدہ منتقلی، سوچھ بھارت، پی

ایم آواس یوجنا اور آیوشمان بھارت جیسے اقدامات کا حوالہ دیا، اور کہا کہ وہ لوگوں کو وقار اور مواقع کی فراہمی کو یقینی بنانے کے ایک سادہ مقصد سے چلائے گئے ہیں۔ وزیراعظم نریندر مودی نے ایکس پر ایک پوسٹ میں کہا کہ گزشتہ 12 سالوں میں، ہندوستان نے بہت سی تبدیلیاں دیکھی ہیں اور ان تبدیلیوں کا مرکز غریبوں اور پسماندہ لوگوں کی فلاح و بہبود ہے۔ وزیراعظم نے کہا کہ ان کی حکومت ہمیشہ 'انتودیا' سے متاثر رہی ہے اور اس کی کوشش ہمیشہ یہ رہی ہے کہ ترقی کے فوائد ان لوگوں تک پہنچیں جو دہائیوں سے پیچھے رہ گئے/104

نیشنل کانفرنس اور کانگریس کے مابین اتحاد مضبوط و مستحکم ہے قومی مفادات کو مدنظر رکھتے ہوئے اختلافات اہمیت کے حامل نہیں ہوا کرتے ہیں/ رویندر شرما

سرینگر// 08 جون //اے پی آئی//نیشنل کانفرنس کے ساتھ اتحاد کو مضبوط، مستحکم قرار دیتے ہوئے پردیش کانگریس کے ترجمان نے انڈیا اتحاد کی میٹنگ کو اہمیت کا حامل قرار دیتے ہوئے کہا کہ اس سے حزب اختلاف کو اجتماعی طور پر اپنی کارکردگی بہتر بنانے میں/105

لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے کیا مبارک منڈی ہیریٹیج کمپلیکس جموں کا دورہ، تاریخی مندر کا کیا معائنہ

جاری بحالی اور تحفظ کے کاموں کا لیا موقعہ پر جائزہ

144.15 کروڑ روپے کی تخمینہ لاگت سے 11 منصوبوں پر کام جاری: چیف سیکرٹری اتل ڈلو

جموں//۸، جون //جے کے این ایس//جموں وکشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے پیر کو یہاں پرانے شہر میں مبارک منڈی ہیریٹیج کمپلیکس کا دورہ کیا اور اس کے قریب واقع ایک قدیم مندر کو پہنچنے والے نقصان کا بھی معائنہ کیا۔ چیف سیکریٹری اتل ڈولو کے ہمراہ لیفٹیننٹ گورنر نے ہیریٹیج کمپلیکس اور

مندر میں جاری بحالی اور تحفظ کے کاموں کا جائزہ لیا۔ جے کے این ایس کے مطابق تقریباً 200 سال پرانے گدادھر مندر کی دیوار کا ایک حصہ مبارک منڈی ہیریٹیج کمپلیکس کے باہر 4 جون کو بارش کے بعد گر گیا تھا، جس سے مقامی لوگوں میں تشویش پھیل گئی تھی جنہوں نے مندر کے قریب جاری کھدائی اور/106

ہندوستانی شہریوں کیلئے تازہ ایڈوائزری

ایران سے دستیاب ذرائع سے نکل جانے کی تاکید

اسرائیل میں پناہ گاہوں کے قریب رہنے کا مشورہ

سری نگر//۸، جون //جے کے این ایس//ہندوستان نے پیر کو ایران میں اپنے شہریوں کو اپنی اپیل کو دہرایا کہ وہ ملک کا سفر کرنے سے گریز کریں اور ٹرانسپورٹ کے دستیاب ذرائع سے خطے سے باہر نکلیں۔ یہ ایڈوائزری خطے میں ہونے والی تازہ ترین پیش رفت کے پیش نظر آئی ہے۔ جے کے این ایس مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق فوری ایڈوائزری میں، ایران میں ہندوستانی سفارت خانے نے تمام ہندوستانی شہریوں کو ایران کا سفر کرنے سے گریز کرنے کے لئے اپنے پہلے کے مشورے کا اعادہ کیا۔ ایکس پر ایڈوائزری میں کہا گیا کہ خطے میں ہونے والی تازہ ترین پیش رفت کے پیش نظر، سفارت خانہ تمام ہندوستانی شہریوں کو ایران کے سفر سے گریز کرنے کے لیے اپنے پہلے کے مشورے کا اعادہ کرتا ہے۔ اس میں کہا گیا ہے کہ موجودہ ہندوستانی شہریوں کو ایران/107

اُمیدواروں کے مخصوص OMR جوابی پرچوں میں تضادات

M.Sc نرسنگ مشترکہ داخلہ امتحان 2026 منسوخ

ذمہ داری کا تعین کرنے کیلئے اعلیٰ سطحی انکوائری کمیٹی تشکیل

15 روز میں رپورٹ طلب، 19 جون بروز جمعہ تازہ امتحان

سری نگر//۸، جون //جے کے این ایس//جموں وکشمیر بورڈ برائے پیشہ ورانہ داخلہ امتحانات (BOPEE) نے M.Sc نرسنگ کورسز 2026 میں داخلے کے لئے اتوار 7 جون کو ہونے والے کامن انٹری ٹیسٹ یا مشترکہ داخلہ امتحان کو، امیدواروں کے لئے مخصوص O M R جوابی کاغذات میں/108

منشیات نیٹ ورک کی بنیادوں پر پولیس کی کاری ضرب

سرینگر میں 4 دنوں میں ساڑھے 11 کروڑ مالیت کے اثاثے قرق

تازہ کارروائیوں میں ملزمان کی 4 کروڑ روپے مالیت کی جائیدادیں ضبط

سری نگر//۸، جون //جے کے این ایس//کشمیر وادی میں سرگرم منشیات کے نیٹ ورک کو ایک بڑا دھچکا لگاتے ہوئے، سری نگر پولیس نے این ڈی پی ایس ایکٹ 1985 کی دفعات کے تحت پیر کے روز 2 مبینہ منشیات فروشوں کی تقریباً 4 کروڑ روپے کی غیر منقولہ جائیداد ضبط کر لی ہے۔ یہ گزشتہ چار دنوں میں سری نگر میں پولیس کی تیسری بڑی کارروائی ہے جبکہ اسے پہلے جمعہ اور ہفتہ کو ساڑھے 7 کروڑ روپے مالیت کی جائیدادیں ضبط کی تھیں۔ جے کے این ایس کے مطابق حکام نے بتایا کہ پولیس اسٹیشن سنگم بیجبہاڑہ نے این ڈی پی ایس ایکٹ کی دفعہ 8/20 کے تحت درج ایف آئی آر نمبر 14/2026 کے سلسلے میں غلام احمد ڈار ولد غلام محمد ڈار کی تقریباً 3 کروڑ روپے کی جائیداد ضبط کر لی۔ منسلک اثاثوں میں ایک رہائشی مکان، زمین کا ایک رقبہ اور متعدد تجارتی/109

انڈیا اتحاد کی میٹنگ میں سبھی پارٹیوں نے 5 نکات پر کیا اظہارِ اتفاق

سرینگر// 8 0جون//وی او آئی//راجدھانی دہلی میں انڈیا بلاک کی میٹنگ کے بعد سبھی سرکردہ لیڈران نے ایک پریس بریفنگ میں حصہ لیا، جس میں میڈیا اہلکاروں کے سامنے کچھ اہم باتیں رکھی گئیں۔ خصوصاً کانگریس صدر ملکارجن کھڑگے نے بتایا کہ میٹنگ میں سبھی پارٹیوں نے 5 خاص نکات پر اتفاق کا اظہار کیا ہے، جس پر یکجہتی کے ساتھ کام کیا جائے گا۔ کانگریس صدر کھڑگے نے پریس/110

دنیا کا سب سے طویل ہائی آلٹیٹیوڈ بائی ڈائریکشنل زوجیلا ٹنل بریک تھرو کے قریب

13.15 کلومیٹر طویل ٹنل کشمیر اور لداخ کو آل ویدر کنیکٹیویٹی فراہم کرے گی

جون کو بریک تھرو بلاسٹ کریں گے 9 وزیر سڑک وٹرانسپورٹ نتین گڈکری

سرینگر// 08 جون //وی او آئی//زوجیلا ٹنل، جو دنیا کا سب سے طویل سنگل ٹیوب بائی ڈائریکشنل روڈ ٹنل بننے جارہا ہے، 9 جون کو اپنے فائنل بریک تھرو کے قریب ہے۔ یہ منصوبہ بھارت کی انفراسٹرکچر تاریخ میں ایک سنگ میل ثابت ہوگا، جو کشمیر اور لداخ کے درمیان سال بھر کی کنیکٹیویٹی کو یقینی بنائے گا۔ وائس آف انڈیا کے مطابق زوجیلا ٹنل، جو دنیا کا سب سے طویل سنگل ٹیوب بائی ڈائریکشنل روڈ ٹنل بننے جارہا ہے، 9 جون کو اپنے فائنل بریک تھرو کے قریب ہے۔ یہ منصوبہ بھارت کی انفراسٹرکچر

تاریخ میں ایک سنگ میل ثابت ہوگا، جو کشمیر اور لداخ کے درمیان سال بھر کی کنیکٹیویٹی کو یقینی بنائے گا۔ 13.153 کلومیٹر طویل زوجیلا ٹنل بالتل (سونمرگ) سے مینامرگ (دراس و کرگل) تک تعمیر کی جارہی ہے۔ یہ ٹنل 11,578 فٹ کی بلندی پر واقع ہے اور مشکل ہمالیائی خطے میں بھارت کی سب سے بڑی انجینئرنگ کامیابیوں میں شمار ہوگی۔ منصوبہ میگا انجینئرنگ اینڈ انفراسٹرکچر لمیٹڈ (MEIL) کے ذریعے نیشنل ہائی ویز اینڈ انفراسٹرکچر ڈیولپمنٹ کارپوریشن لمیٹڈ (NHIDCL) کے لیے نافذ کیا جارہا ہے۔ ٹنل کی تعمیر "نیو آسٹریئن ٹنلنگ میتھڈ (NATM)" کے تحت کی جارہی ہے، جو نازک ہمالیائی جغرافیہ اور متغیر چٹانی حالات کے لیے موزوں ہے۔ منصوبے میں مین ٹنل کے علاوہ ہائی وے کنیکٹنگ کام/111

وادی کے طول ارض میں بڑھتی ہوئی مہنگائی نے

لوگوں کو بری طرح سے لپیٹ میں لے کر پریشانیوں میں مبتلا کر دیا

کھانے پینے کی اشیاء تعمیراتی سامان کھاد، جراثیم کش ادویات کسانوں، باغ مالکان اور عوام کی قوت خرید سے باہر

سرینگر// 08 جون //اے پی آئی//بڑھتی ہوئی مہنگائی نے صوبہ کشمیر کے طول ارض میں لوگوں کو پریشانیوں میں مبتلا کر دیا ہے۔ کھانے پینے کی اشیاء یا تعمیراتی سامان عوام کی قوت خرید سے باہر ہوتی جارہی ہے۔ انتظامیہ اس معاملے کو سنجیدگی سے نہیں لے پارہی ہے حالانکہ سال 2025 میں مرکزی سرکار نے کھانے پینے اور تعمیراتی سامان میں جی ایس ٹی کو صرف پانچ فیصدی تک مقرر کیا تھا تاہم اس کا اثر وادی کشمیر میں زمینی سطح پر کہیں بھی دکھائی نہیں دے رہا ہے۔ جسکے نتیجے میں لوگ گوناں گوں مصائب ومشکلات سے دوچار ہیں۔ اے پی آئی نیوز ڈیسک

کے مطابق خلیجی جنگ کے تیور جہاں ہر گزرتے دن سخت ہوتے جارہے ہے وہی ایندھن کی قیمتوں میں بھی اضافہ ہورہا ہے جس سے وادی کشمیر کے لوگ بری طرح سے متاثر ہورہے ہیں۔ کھانے پینے کی اشیاء اور دیگر سامان عوام کی قوت خرید سے باہر ہوتے جارہے ہے اور عوامی حلقوں کا یہ ماننا ہے کہ انتظامیہ بڑھتی ہوئی قیمتوں پر روک لگانے کے لئے کسی بھی طرح کی کارروائی عمل میں نہیں لارہی ہے۔ عوامی حلقوں کا یہ ماننا ہے کہ وادی کشمیر میں اس وقت کھیتی باڑی کا سیزن شروع ہوچکا ہے۔ دھان کی پنیری لگانے اور دیگر فصلیں بونے کا

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

مثالی والد کیسے بنیں؟

انسانی معاشرہ مختلف گھرانوں کا مجموعہ ہوتا ہے۔ ان میں سے ہر گھرانہ شوہر اور بیوی کے رشتے سے وجود میں آتا ہے

کاشف نسیم دلکشا جم

ان دونوں کے رشتے کے امتزاج سے اللہ تعالیٰ انھیں صاحبِ اولاد بناتا ہے۔ اس طرح ایک گھرانے کی تکمیل ہوتی ہے۔ چوں کہ معاشرہ گھرانوں سے وجود میں آتا ہے اس لیے بہترین معاشرے کی تشکیل کے لیے بہترین گھرانوں کی بنیاد رکھنا ضروری ہے۔

اس لیے والدین کی یہ ذمے داری ہے کہ وہ اپنی اولاد کی بہترین تربیت کریں تا کہ ان کے تربیت یافتہ گھرانے سعادت مند معاشرے کی تشکیل میں مدد و معاون ثابت ہوں۔ بچوں کی دیکھ بھال اور ان کی صحت اور غذا کا خیال رکھنا ایک ماں کی بنیادی ذمے داری ہوتی ہے۔
اسی طرح ایک باپ اپنے گھر والوں کے لیے اچھی زندگی کا انتظام کرتا ہے۔ وہ اپنی طاقت کے مطابق انہیں وہ تمام وسائل فراہم کرنے کی کوشش کرتا ہے جن کی انہیں ضرورت ہوتی ہے۔
ہمارے ہاں بچوں کی تربیت کے متعلق عمومی تصور یہ پایا جاتا ہے کہ اس کی ساری ذمہ داری ماں کی ہے، اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ بچے سارا دن ماں کے ساتھ گھر پر رہتے ہیں اس لیے وہی ان کی تربیت کی واحد ذمہ دار ہے۔ اس کے برعکس چوں کہ باپ اپنی معاشی مصروفیت کی بنا پر اکثر گھر سے باہر رہتا ہے اس لیے وہ خود کو اس ذمہ داری سے آزاد سمجھتا ہے۔
یاد رکھیں! یہ تصور درست نہیں ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ بچوں کی تعلیم و تربیت کے لیے ماں باپ دونوں کا کردار انتہائی اہم ہے۔
دونوں جب اپنی ذمہ داری نبھاتے ہیں تو تعلیم و تربیت کا عمل اعتدال کے ساتھ پایہ تکمیل تک پہنچتا ہے۔ اس تحریر کا مقصد یہ ہے کہ قرآن وسنت میں کیا تعلیمات موجود ہیں جن پر غور وفکر کر کے ہم بہ حیثیت والد اپنے کردار کو نکھار سکتے ہیں۔
یوں تو قرآن کریم میں مختلف انبیاء کے واقعات کے ذریعے اس موضوع سے متعلق ہماری راہ نمائی کی گئی ہے۔ لیکن سیدنا یعقوبؑ کی زندگی سے ہمیں اس متعلق خوب راہ نمائی ملتی ہے۔ اگر آپ سورہ یوسف کا مطالعہ کریں تو اس کی ابتدا میں ہی اللہ تعالیٰ نے سیدنا یوسفؑ کے خواب کا ذکر کیا ہے۔
قرآن حکیم میں ارشاد ہوتا ہے، مفہوم: ''جب یوسف نے اپنے والد سے کہا تھا: ابا جان! میں نے خواب میں دیکھا ہے کہ گیارہ ستارے اور سورج اور چاند مجھے سجدہ کر رہے ہیں۔'' (یوسف)
اس آیت کریمہ سے معلوم ہوتا ہے کہ سیدنا یعقوبؑ جو کہ والد تھے انہوں نے اپنے بیٹے سیدنا یوسفؑ کو کتنا اعتماد دیا ہوا تھا کہ وہ ان کے سامنے اپنے دل کا حال رکھتے ہیں اور انہیں اپنا خواب سناتے ہیں۔
ایک والد سے اپنی اولاد کے لیے اسی طرح کی شفقت اور محبت مطلوب ہے کہ وہ اپنی اولاد کے ساتھ اپنا تعلق اتنا مضبوط رکھے کہ بچے اس کے گھر آنے پر خوشی محسوس کریں۔
وہ اپنے والد کو دیکھ کر پریشان نہ ہوں اور نہ ہی اپنے والد سے بات کرتے وقت وہ کوئی خوف محسوس کریں۔ بل کہ وہ جب چاہیں آسانی کے ساتھ اپنے دل کی ہر بات اپنے والد کو بتا سکیں۔
اب جب سیدنا یعقوبؑ نے اپنے لختِ جگر کا خواب پوری توجہ سے سنا تو نہایت حکمت سے اس کا جواب دیتے ہوئے کہتے ہیں، مفہوم: ''میرے پیارے بیٹے! یہ خواب اپنے بھائیوں کو نہ بتانا ورنہ وہ تمہارے لیے بری تدبیریں سوچنے لگیں گے کیوں کہ شیطان انسان کا صریح دشمن ہے۔'' (یوسف)
ایک والد کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے تمام بچوں کو جمع کر کے رکھے۔ ان کے درمیان محبت پروان چڑھائے اور دوریوں کو ختم کرے۔

یہاں پر سیدنا یعقوبؑ نے یہی کردار نبھایا ہے۔ انہوں نے اپنے بچوں کو جوڑنے کی بات کی۔ انہوں نے یہ نہیں کہا کہ بیٹا یوسف! تم یہ خواب اپنے بھائیوں کو مت سنانا میں تمہیں اس لیے روک رہا ہوں کیوں کہ تمہارے بھائی تمہارے دشمن ہیں۔
وہ تم سے نفرت کرتے ہیں۔ وہ تم سے جلتے ہیں۔ کیوں کہ وہ تمہارے سوتیلے بھائی ہیں۔ نہیں، بل کہ انہوں سیدنا یوسفؑ سے کہا کہ بیٹا! یہ خواب اپنے بھائیوں کو اس لیے مت سنانا کیوں کہ شیطان انسان کا کھلا دشمن ہے، وہ تمہارے بھائیوں کے دل میں بُرے وسوسے ڈال کر انہیں اس بات کر آمادہ کرے گا کہ وہ تمہارے خلاف سازش کریں اور تمہیں کوئی نقصان پہنچائیں۔
یہ فطری بات ہے کہ گھر میں چھوٹے بچوں سے زیادہ محبت کی جاتی ہے۔ ماں، باپ، بہن، بھائی سب ان سے لاڈ کرتے ہیں اور ان کی توجہ کا مرکز ہوتے ہیں۔ سیدنا یوسفؑ ایک تو سیدنا یعقوبؑ کے چھوٹے بیٹے تھے۔ دوسرا بچپن میں ہی ان کی والدہ کا انتقال ہوگیا تھا۔
اس لیے سیدنا یعقوبؑ اس فطری جذبے کی وجہ سے انہیں اضافی توجہ دیتے تھے۔ مگر سیدنا یعقوب علیہ السلام کے دیگر بیٹے اس فطری جذبے کو سمجھنے اور سیدنا یوسفؑ پر رحم کھانے کی بہ جائے اس غلط فہمی کا شکار ہو گئے کہ ہمارے ابا جان ہمارے مقابلے میں یوسفؑ سے زیادہ محبت کرتے ہیں اور ہمیں نظر انداز کرتے ہیں۔
ان کی یہ منفی سوچ حسد کے جذبے میں تبدیل ہوئی جس کی وجہ سے انہوں نے سوچنا شروع کر دیا کہ کسی بھی طرح سیدنا یوسفؑ کو راستے سے ہٹا دیا جائے تا کہ والد گرامی کی تمام تر توجہ اور محبت ان کی طرف مبذول ہو جائے۔ بالآخر سیدنا یعقوبؑ کے بیٹوں نے سیدنا یوسفؑ کو ٹھکانے لگانے کا ایک منصوبہ تیار کر لیا۔ وہ اپنے والد کے پاس اللہ کر اصرار کرنے لگے کہ ابا جان! ہم سیر کے لیے جا رہے ہیں آپ ہمیں یوسفؑ کو بھی ساتھ لے جانے کی اجازت دیں، ہمارا یہ چھوٹا بھائی وہاں جا کر ہمارے ساتھ کھیلے گا اور خوش ہوگا۔
سیدنا یعقوبؑ نے پہلے پہل تو انہیں ٹالنے کی کوشش کی لیکن جب وہ مسلسل اصرار کرنے لگے تو انہوں نے ان کو اس شرط پر یوسفؑ کو ساتھ لے جانے کی اجازت دی کہ وہ اسے تنہا نہیں چھوڑیں گے، کیوں کہ جنگل میں اگر بھیڑیے نے اسے اکیلے دیکھ لیا تو وہ اسے کھا جائے گا۔

سیدنا یعقوبؑ کے بیٹوں نے اپنے والد کو مطمئن کرتے ہوئے کہا کہ ابا جان! آپ فکر نہ کریں ہم دس افراد مضبوط جسامت کے مالک ہیں، بھیڑیے کی کیا جرآت جو ہمارے ہوتے ہوئے یوسف کو نقصان پہنچائے۔
پھر ہوا یوں کہ وہ یوسفؑ کو اپنے ساتھ لے گئے اور اسے کنویں میں پھینک دیا۔ اس کی قمیص لی اس پر خون لگا کر رات کے وقت اپنے والد کے پاس جا کر جھوٹے آنسو بہانے لگے۔ کہنے لگے کہ ابا جان! یوسف کو بھیڑیا کھا گیا، ہمیں افسوس ہے کہ ہم اس کی حفاظت نہ کر سکے، دیکھیں! یہ اس کی قمیص ہے جو اس کے خون سے لتھڑی ہوئی ہے۔
سیدنا یعقوبؑ نے اپنے بیٹوں کی بات سنی مگر ان پر یقین نہیں کیا کیوں کہ وہ جانتے تھے کہ میرے بچے چال بازی کر رہے ہیں اور جھوٹ بول رہے ہیں۔ ویسے بھی جرم کرنے والا شخص اپنے جرم کے کچھ ایسے نشانات ضرور چھوڑتا ہے جس کی وجہ سے اس کا جرم پکڑا جاتا ہے۔
سیدنا یعقوب علیہ السلام ان بچوں کے باپ تھے اور باپ اپنے بچوں کو خوب سمجھتا ہے کیوں کہ اس نے ان بچوں کی پرورش کی ہوتی ہے۔ اسے اپنے بچوں کے تمام رویوں کا خوب علم ہوتا ہے۔ سیدنا یعقوب علیہ السلام نے اپنا معاملہ اللہ کے سپرد کیا اور کہنے لگے، مفہوم: ''تم لوگوں نے اپنے دل ہی میں سے ایک بات بنالی ہے۔ پس صبر ہی بہتر ہے، اور تمہاری بنائی ہوئی باتوں پر اللہ ہی سے مدد کی طلب ہے۔''
یہاں پر ہمیں یہ بات خوب اچھی طرح سمجھنے کی ضرورت ہے کہ والدین کو اولاد کے معاملے میں مختلف آزمائشوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ تو ایسی کسی بھی آزمائش پر انتہائی حکمت سے کام لینے کی ضرورت ہوتی ہے اور صبر جمیل کا مظاہرہ کرنا پڑتا ہے۔
اس کی وجہ یہ ہے کہ اولاد آنکھوں کی ٹھنڈک ہوتی ہے۔ دل کا سکون ہوتا ہے۔ اگر اولاد نافرمان بھی ہو جائے یا ان سے کوئی غلطی بھی ہو جائے تو بھی کوئی والد یہ نہیں چاہتا کہ اسے کوئی نقصان پہنچے۔ آپ سیدنا نوح علیہ السلام کے بیٹے کی مثال لیں۔ وہ کافر تھا پھر بھی سیدنا نوحؑ اللہ سے اس کے لیے دعا کرتے ہیں کیوں کہ وہ ان کا بیٹا ان کا لختِ جگر تھا۔ سیدنا نوحؑ چاہتے تھے کہ وہ کسی طرح اسے ڈوبنے سے بچا لیں۔
اس لیے وہ انہیں آخر تک منتیں کرتے رہے کہ بیٹا! آؤ ہماری کشتی میں بیٹھ جاؤ۔ جب وہ نہیں مانا اور

کہنے لگا کہ میں تو کسی اونچے پہاڑ پر چڑھ کر اپنے آپ کو بچا لوں گا۔ لیکن ایسا نہ ہو سکا اور وہ ڈوب کر مر گیا۔ اس وقت دل کے ہاتھوں مجبور ہو کر سیدنا نوح علیہ السلام نے اللہ تعالیٰ سے اس کے لیے سفارش کی کہ اے اللہ! وہ میرا بیٹا تھا اسے معاف فرما۔ اس پر اللہ تعالیٰ نے انہیں تنبیہ کی کہ اے نوح! اس کا تم سے کوئی تعلق نہیں تم دوبارہ مجھ سے اس کی سفارش مت کرنا۔ اسی طرح سیدنا ابراہیم علیہ السلام کا صبر دیکھیں کہ اللہ تعالیٰ نے انہیں حکم دیا کہ اے ابراہیم! تم اپنے بیٹے کو اپنے ہاتھ سے ذبح کر دو۔ سیدنا ابراہیمؑ اپنے رب کے حکم کو بجا لائے اور اپنے بیٹے کی گردن پر چھری چلانے لگے۔
اندازہ لگائیں کہ یہ ان کے لیے کتنی بڑی آزمائش تھی جس پر انہیں صبر کرنا پڑا۔ اگر چہ اس آزمائش پر پورا اترنے کے بعد اللہ تعالیٰ نے ان کے بیٹے سیدنا اسمٰعیل کو بچا لیا اور بہ طور فدیہ ایک مینڈھا بھیجا جس کو سیدنا ابراہیمؑ ذبح کیا۔ (صافات)
ہماری اولاد ہمارے لیے آزمائش ہے جیسا کہ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں، مفہوم: ''یقیناً تمہارے اموال اور تمہاری اولاد آزمائش ہے۔'' (الانفال) کیوں کہ آزمائش پر پورا اترنے کے لیے صبر کرنا لازم ہے اس لیے ایک والد کے منصب کے ساتھ صبر جڑا رہتا ہے۔
اس کے بغیر کوئی شخص اچھا والد نہیں بن سکتا ہے۔ ایک طویل عرصہ گزرنے کے بعد جب سیدنا یوسفؑ اپنی تمام آزمائشوں سے گزر کر مصر میں وزیر بن چکے تھے۔ اس وقت جہاں بہت سارے علاقوں میں قحط پڑ چکا تھا وہیں پر سیدنا یعقوبؑ کا علاقہ بھی قحط سالی سے دوچار تھا۔
چناں چہ ان کے بیٹے جب غلہ لینے دوسری دفعہ مصر روانہ ہوتے ہیں تو اپنے والد گرامی سے کہتے ہیں ابا جان! بنیامین کو بھی ہمارے ساتھ بھیج دیں اس طرح ہمیں ایک حصہ غلہ زیادہ مل جائے گا۔ جب وہ بنیامین کو لے کر مصر جانے لگتے ہیں تو اس وقت سیدنا یعقوبؑ ان سے کہتے ہیں کہ دیکھو! میں تمہیں بنیامین کو ساتھ لے جانے کی اجازت تو دے رہا ہوں مگر اب کی دفعہ امانت میں خیانت نہ کرنا کیوں کہ تم پہلے بھی ایک وعدہ توڑ چکے ہو۔
پھر جب ان کے بیٹے مصر کی طرف روانہ ہونے لگتے ہیں تو اس وقت سیدنا یعقوبؑ انہیں نصیحت کرتے ہوئے فرماتے ہیں، مفہوم: ''اے میرے بچو! تم سب ایک دروازے سے (مصر میں) داخل مت ہونا بل کہ مختلف دروازوں میں سے داخل ہونا، میں اللہ کی طرف سے آنے والی کسی چیز کو تم سے ٹال نہیں سکتا، حکم صرف اللہ ہی کا چلتا ہے، میرا کامل توکل اسی پر ہے اور ہر ایک توکل کرنے والے کو اسی پر توکل کرنا چاہیے۔''
سیدنا یعقوبؑ کا انداز تربیت دیکھیں کہ وہ بار بار اپنے بچوں کو اللہ کے ساتھ جوڑتے ہیں۔ انہیں توحید کا درس دیتے ہیں۔ انہیں بتاتے ہیں کہ اللہ کے پاس ہی سارے اختیارات ہیں۔ ہوتا وہی ہے جو وہ چاہتا ہے۔ ہمارا کام صرف کوشش کرنا ہے۔
سیدنا لقمان بھی جب اپنے بیٹے کو نصیحت کرتے ہیں تو سب سے پہلے انہیں توحید کی تلقین کرتے ہیں، مفہوم: ''دیکھو بیٹا! اللہ کے ساتھ کسی کو شریک نہ ٹھہرانا کیوں کہ شرک بہت بڑا ظلم ہے۔'' (لقمان) بچوں کو اللہ تعالیٰ کے ساتھ جوڑنے کے پیچھے حکمت یہ ہے کہ جب بچہ جان لے گا کہ وہ اللہ بصیر ہے، علیم ہے تو پھر وہ گناہ نہیں کرے گا۔ جب کسی بچے کا تعلق اللہ تعالیٰ کے ساتھ مضبوط ہوتا ہے تو پھر اس کا تعلق اس کے والدین کے ساتھ بھی بہتر ہوتا ہے۔ تب وہ حقوق اللہ کے ساتھ حقوق العباد کا بھی خیال رکھنا شروع کرتا ہے۔
جب سیدنا یعقوبؑ کے بیٹے مصر پہنچتے ہیں اور سیدنا یوسفؑ اس موقع پر اللہ تعالیٰ کے حکم سے اپنے چھوٹے بھائی بنیامین کو اپنے پاس روک لیتے ہیں تو ان کے بیٹے کنعان واپس اللہ کر اپنے والد کو ان کا قصہ بتاتے ہیں کہ ابا جان بنیامین کے تھیلے میں سے بادشاہ کا پیالہ نکلا تھا جس کی وجہ سے انہیں مصر میں روک دیا گیا ہے۔ اس موقع پر سیدنا یعقوبؑ نے اپنے بچوں کو دوبارہ مصر روانہ کیا اور کہا، مفہوم: ''میرے بیٹو! جاؤ اور یوسف اور بنیامین کے متعلق جاننے کی کوشش کرو اور ناامید نہ ہونا کیوں کہ ناامیدی کافر قوم کی علامت ہے۔'' (یوسف)
اس طرح ایک دفعہ پھر سیدنا یعقوب علیہ السلام اپنے بیٹوں کو اللہ کی رحمت کے متعلق بتاتے ہیں اور انہیں بتاتے ہیں کہ اللہ کی رحمت سے کبھی بھی مایوس نہیں ہونا چاہیے۔ بالآخر یہ بچے مصر پہنچتے ہیں تو یہ اپنے بھائی یوسفؑ کو پہچان لیتے ہیں اور وہ سب کو اپنے پاس بلا کر مصر میں ہنسی خوشی رہنے لگتے ہیں۔
کچھ عرصے بعد جب سیدنا یعقوبؑ کے انتقال کا وقت قریب آتا ہے تب وہ اپنی تمام آل اولاد کو جمع کرتے ہیں اور ان سے سوال پوچھتے ہیں، مفہوم: ''(بتاؤ) میرے بعد تم لوگ کس کی عبادت کرو گے؟ تو سب نے جواب دیا کہ آپ کے معبود کی اور آپ کے آباؤ اجداد ابراہیم، اسمٰعیل اور اسحٰق کے معبود کی جو معبود ایک ہی ہے اور ہم اسی کے فرماں بردار رہیں گے۔'' (البقرۃ)

یہ ہے سیدنا یعقوبؑ کی زندگی میں سے اولاد کی تربیت کرنے کے چند نمونے کہ اس دنیا سے جاتے جاتے بھی انھیں اپنے بچوں کی فکر لاحق ہے کہ میرے مرنے کے بعد ان کی عبادت کا کیا ہوگا؟ کہیں وہ اللہ کو بھول تو نہیں جائیں گے؟ اس لیے وہ ان سے سوال و جواب کرتے ہیں کہ بچو! جو سبق ساری زندگی تمھیں پڑھایا اسے یاد رکھنا۔ (پڑللہ تعالیٰ کو اپنی ذمے داری کا جواب دینا ہوگا۔)

فلپائن: 7.8 رشدت کا زلزلہ، کئی ممالک میں سونامی وارننگ، انخلاء کے احکامات

نئی دہلی (ایم این این): جنوبی فلپائن میں پیر (۸رجون) کو آنے والے ۷.۸ر شدت کے شدید زلزلے نے بحرالکاہل کے خطے میں تشویش کی لہر دوڑا دی، جس کے بعد کئی ممالک نے سونامی وارننگز، ایڈوائزریز اور انخلاء کے احکامات جاری کر دیے۔ امریکی جیولوجیکل سروے کے مطابق زلزلہ فلپائن کے جزیرہ منڈاناؤ میں صوبہ سارن گنی سے تقریباً ۴۴ر کلومیٹر مغرب میں اور ۳۵ر کلومیٹر گہرائی میں ریکارڈ کیا گیا۔ ابتدائی زلزلے کے کچھ ہی دیر بعد ۶.۱ر شدت کا ایک طاقتور آفٹر شاک بھی محسوس کیا گیا، جس نے مقامی آبادی میں مزید خوف و ہراس پیدا کر دیا۔ ابتدائی اطلاعات کے مطابق زلزلے کے نتیجے میں ایک عمارت گرنے سے کم از کم ایک شخص ہلاک ہو گیا، جبکہ حکام نقصانات اور متاثرین کے بارے میں مزید معلومات جمع کر رہے ہیں۔ پیسفک سونامی وارننگ سینٹر نے خبردار کیا کہ زلزلے کے بعد سونامی کی لہریں فلپائن، انڈونیشیا، پلاؤ، تائیوان، یاپ اور پاپوانیو گنی کے ساحلی علاقوں سے ٹکرا سکتی ہیں۔ ادارے کے مطابق، "سونامی کی لہریں اگلے تین گھنٹوں کے اندر متعدد ساحلی علاقوں تک پہنچ سکتی ہیں۔" زلزلے کے بعد فلپائن کی حکومت نے ساحلی علاقوں میں ممکنہ سونامی کے خطرے کے پیش نظر انخلاء کے احکامات جاری کر دیے ہیں۔ مقامی حکام نے شہریوں کو ہدایت دی ہے کہ وہ ساحلوں اور نشیبی علاقوں سے فوری طور پر دور رہیں اور محفوظ مقامات کا رخ کریں۔ جاپان کی موسمیاتی ایجنسی نے بحرالکاہل کے ساحلی علاقوں کے لیے سونامی ایڈوائزری جاری کی ہے۔ ادارے کے مطابق مختلف علاقوں میں ایک میٹر (تقریباً تین فٹ) بلند لہریں پہنچ سکتی ہیں۔ حکام نے ساحلی آبادی کو احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی ہدایت دی ہے۔ انڈونیشیا کی نیشنل ڈیزاسٹر ایجنسی نے شمالی انڈونیشیا کے کئی علاقوں میں سونامی وارننگ جاری کر دی ہے۔ ادارے کے مطابق شمالی سولاویسی کے دارالحکومت مناڈو، شمالی گورونتالو صوبے اور سانگیہ جزائر میں رہنے والے افراد کو فوری طور پر اونچی زمین کی طرف منتقل ہونے کی ہدایت دی گئی ہے۔ حکام نے کہا ہے کہ "متاثرہ علاقوں کے باشندوں کو منظم انداز میں فوری طور پر محفوظ اور بلند مقامات کی جانب منتقل کیا جائے۔" تائیوان کے لیے امریکی سونامی وارننگ سسٹم نے ممکنہ سونامی خطرے کا نوٹس جاری کیا ہے۔ اسی طرح امریکی علاقوں شمالی مرینا جزیرہ اور گوام کے لیے بھی سونامی ایڈوائزری نافذ کی گئی ہے۔

ایسی ہی جنگ، نقل مکانی اور ملبہ کے بیچ اہل غزہ کی زندگی!

نئی دہلی (ایم این این): غزہ میں فلسطینیوں کی تکالیف اب صرف بمباری سے بچنے کے لئے کسی محفوظ پناہ گاہ کی تلاش تک محدود نہیں رہیں، بلکہ یہ روزمرہ کی زندگی کی انتہائی سادہ تفصیلات تک پھیل چکی ہیں۔ سونے کے لئے بستر سے لے کر کپڑے رکھنے والی الماری اور خیموں کے اندر انسانی وقار کے کم سے کم تحفظ کو یقینی بنانے والی ابتدائی طبی و صحت کی سہولیات تک، ہر چیز کا بحران ہے۔ جنگ کے تسلسل، تباہی و بربادی اور نقل مکانی کے بڑھتے ہوئے دائرے، بازاری اشیاء میں بنیادی ضرورت کی چیزوں کی شدید قلت کے باعث، ہزاروں بے گھر افراد کے سامنے ایک تلخ حقیقت یہ ہے

گفتگو میں سب سے بڑی رکاوٹ امریکہ کی دوغلی پالیسی ہے: ایران

نئی دہلی (ایم این این): ایران نے کہا ہے کہ امریکہ کے ساتھ جاری بات چیت میں سب سے بڑا مسئلہ ٹرمپ انتظامیہ کا مسلسل بدلتا ہوا اور باہمی متضاد رویہ ہے، جس سے گفتگو کا عمل انتہائی پیچیدہ ہو گیا ہے۔ ایران کی وزارتِ خارجہ کے ترجمان اسماعیل بقائی نے اتوار کے روز سی این این کے سینئر بین الاقوامی نامہ نگار فریڈرک پلائیکن سے تہران میں گفتگو کے دوران کہا کہ امریکہ کے ساتھ پیغامات کا تبادلہ اب بھی پاکستانی ثالثوں کے ذریعے جاری ہے۔ انہوں نے کہا کہ "اس انتظامیہ کے ساتھ بات چیت کا سب سے بڑا مسئلہ یہ ہے کہ آپ کو مسلسل بدلتے ہوئے رخ، اہداف کو تبدیل کرنے کے رجحان اور مختلف حکام کے الگ اور متضاد بیانات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس سے پورا عمل انتہائی مشکل ہو جاتا ہے۔" اسماعیل بقائی کا کہنا ہے کہ مذاکرات میں کئی متنازع مسائل ہیں، لیکن بنیادی سوال یہ ہے کہ امریکہ کو ایران کے حقوق کو تسلیم کرنا ہوگا، جس میں جوہری عدم پھیلاؤ کے معاہدے کے تحت پرامن جوہری افزودگی کا حق بھی شامل ہے۔ بقول اسماعیل بقائی "جب وہ ہمارے منجمد اثاثوں کی بات کرتے ہیں تو کوئی رعایت دینے کو تیار نہیں ہیں۔" واضح رہے کہ ایران طویل عرصے سے غیر ملکی بینکوں میں جمع اپنے اربوں ڈالر کے اثاثوں کو واگزار کرانے کا مطالبہ کر رہا ہے۔

مائیکروسافٹ بلڈ کانفرنس: مسلسل تیسرے سال فلسطین حامی مظاہروں کی زد میں

نئی دہلی (ایم این این): سان فرانسسکو میں منعقد ہونے والی مائیکروسافٹ کی سالانہ بلڈ کانفرنس مسلسل تیسرے سال فلسطین حامی کارکنوں کے احتجاج کی زد میں آ گئی، جہاں "نو ایژور فار اپارتھائیڈ" نامی مہم کے تحت متعدد مظاہرے کیے گئے۔ احتجاجی سرگرمیوں میں کشتیوں، فضائی بینرز اور زمینی مظاہروں کا استعمال کیا گیا تاکہ کانفرنس کی کارروائیوں میں خلل ڈالا جا سکے اور مائیکروسافٹ پر اسرائیل سے اپنے تجارتی تعلقات ختم کرنے کے لیے دباؤ بڑھایا جا سکے۔ مظاہرین نے کانفرنس کے مقام کے قریب کائیکس (Kayaks) کے ذریعے شور پیدا کرنے والا احتجاج کیا،

'جنگ بندی' کے باوجود لبنان پر پھر اسرائیلی حملہ

نئی دہلی (ایم این این): سنیچر کے روز اسرائیلی فوج نے جنگ بندی کی دھجیاں اڑاتے ہوئے جنوبی لبنان میں فضائی حملہ کر دیا جس میں فوج کے اعلیٰ افسران سمیت کم ۳۱ر افراد جاں بحق ہو گئے ہیں جبکہ تقریباً ۳۲ر افراد زخمی ہوئے ہیں۔ یہ حملہ دونوں ممالک کے درمیان امریکہ کی ثالثی میں ہونے والی مشروط جنگ بندی پر اتفاق رائے کے دو ہی دنوں بعد ہوا ہے۔ لبنانی فوج نے بتایا کہ خردالی-نباتیہ روڈ پر ایک فوجی گاڑی پر ہونے والے اسرائیلی حملے میں ایک بریگیڈیئر جنرل، ایک کیپٹن اور ایک سپاہی کی موت ہو گئی۔ حملے کو جائز ٹھہراتے ہوئے اسرائیلی فوج کا کہنا ہے کہ سنیچر کے روز ہونے والا حملہ ایک "فعال جنگی علاقے" میں ہوا تھا۔ فوج نے یہ بھی کہا کہ اس واقعہ کی تحقیقات کی جا رہی ہیں۔ جبکہ دوسری جانب لبنانی فوج کا کہنا ہے کہ "جان بوجھ کر اور بار بار کیے جانے والے سفاکانہ اسرائیلی جارحیت کا جاری رہنا، حل تک پہنچنے کی تمام کوششوں کو ناکام بنانے کے مقصد سے ہے۔" لبنان کے صدر جوزف عون نے اس حملے کی مذمت کرتے ہوئے جہاں اسے "لبنان کی خودمختاری اور بین الاقوامی قوانین و معیارات کی سنگین خلاف ورزی" قرار دیا ہے وہیں لبنان کے وزیراعظم نواف سلام نے اسے "گھناؤنی واردات اور تمام لبنانیوں پر حملہ" قرار دیا ہے۔ وزیراعظم سلام نے حملے میں ہلاک ہونے والے بریگیڈیئر جنرل وسام صبراء، کیپٹن ایلی خوری اور سپاہی حسین گوزال کے اہل خانہ اور رفقاء کے ساتھ ساتھ لبنانی فوج سے تعزیت کا اظہار کیا۔ دوسری جانب حزب اللہ نے جنوبی لبنان میں گھسنے والی اسرائیلی فوج اور مرکاوہ ٹینک پر حملے کیے اور ساتھ ہی ہفتے کو صیہونی فوج کے خلاف ۲۲ر آپریشنز کرنے کا دعویٰ بھی کیا ہے۔

ایران جنگ: حوثیوں کی اسرائیلی بحری جہازوں پر مکمل پابندی کی دھمکی، کشیدگی بڑھی

نئی دہلی (ایم این این): یمن کے حوثیوں نے پیر کو اعلان کیا کہ وہ بحیرۂ احمر میں اسرائیلی بحری جہاز رانی پر "مکمل اور مکمل پابندی" عائد کرے گا اور اسرائیل سے وابستہ بحری جہازوں کو دوبارہ نشانہ بنانے کی کارروائیاں شروع کی جائیں گی۔ گروپ نے خبردار کیا کہ اگر خطے میں کشیدگی برقرار رہی تو اس کی فوجی سرگرمیوں میں مزید اضافہ کیا جائے گا۔ اپنے بیان میں حوثیوں نے دعویٰ کیا کہ انہوں نے جافا کے علاقے میں حساس اسرائیلی اہداف پر میزائل حملے کیے ہیں۔ گروپ کے مطابق، "حملوں نے اپنے اہداف کو مکمل درستگی کے ساتھ نشانہ بنایا۔" حوثیوں نے کہا کہ یہ کارروائیاں ایران، فلسطین، لبنان، عراق اور یمن میں اسرائیلی کارروائیوں کے جواب میں کی گئی ہیں۔ گروپ نے مزید کہا کہ "ہم اس بات کی تصدیق کرتے ہیں کہ ہم کشیدگی کا جواب مزید شدت کے ساتھ دیں گے،" اور عندیہ دیا کہ زمینی صورتحال کے مطابق فوجی کارروائیاں بڑھائی جا سکتی ہیں۔ اسرائیل نے حوثیوں کے تازہ دعووں پر فوری طور پر کوئی تبصرہ نہیں کیا، تاہم اسرائیلی میڈیا کے مطابق یمن سے داغے گئے ایک میزائل کو روکنے کے بعد اسرائیلی فضائی حدود کو عارضی طور پر بند کر دیا گیا تھا۔ یہ پیش رفت ایک ایسے وقت میں سامنے آئی ہے جب مشرق وسطیٰ میں کشیدگی ایک بار پھر بڑھ رہی ہے۔ اطلاعات کے مطابق ایران کی جانب سے شمالی اسرائیل کی طرف میزائل داغے گئے، جبکہ اسرائیل نے ایران کے مختلف علاقوں میں فضائی حملوں کا دعویٰ کیا ہے۔ ایرانی سرکاری میڈیا کے مطابق تبریز، اصفہان، تہران اور کرج کے اطراف دھماکوں کی آوازیں سنی گئیں۔ اسرائیلی فوج نے پیر کی صبح دعویٰ کیا کہ اس کی فضائیہ نے "ایرانی حکومت کے فوجی مقامات" کو نشانہ بنایا ہے۔ دوسری جانب ایرانی ذرائع ابلاغ نے متعدد شہروں میں دھماکوں کی اطلاعات دی ہیں، تاہم نقصانات کی تفصیلات فوری طور پر سامنے نہیں آ سکیں۔ حالیہ کشیدگی کا آغاز اس وقت مزید شدت اختیار کر گیا جب اسرائیل نے بیروت کے جنوبی مضافات میں فضائی حملہ کیا۔ اسرائیل کا کہنا تھا کہ اس کارروائی میں حزب اللہ کے ایک کمانڈ سینٹر کو نشانہ بنایا گیا۔ لبنان کی وزارت صحت کے مطابق اس حملے میں دو افراد ہلاک اور ۲۰ر زخمی ہوئے۔ ایران نے اس حملے کے بعد اسرائیل کی جانب میزائل داغے اور تہران نے واضح کیا

امریکہ: خلیجی ممالک کے جنگی نقصان کی تلافی کیلئے ایرانی اثاثوں کے استعمال پر غور

نئی دہلی (ایم این این): خبر رساں ادارے رائٹرز نے سنیچر کو ایک ذرائع کے حوالے سے بتایا کہ امریکہ مستقبل میں ایران کی طرف سے خلیجی ممالک پر ممکنہ حملوں سے ہونے والے نقصانات کی تلافی کے لیے ایرانی اثاثے استعمال کرنے پر غور کر رہا ہے۔ رپورٹ کے مطابق، امریکی حکومت ایرانی اثاثوں کو خلیجی ریاستوں کی جانب اس طرح سے منتقل کرنے کے طریقے تلاش کر رہی ہے تاکہ ایران کی فوجی کارروائیوں سے ہونے والے نقصانات کے بعد تعمیر نو اور مرمت کا کام کیا جا سکے۔ ذرائع نے بتایا کہ امریکی وزیر خزانہ اسکاٹ بیسنٹ نے ایک ٹیم کو ہدایت بھی دی ہے کہ وہ ایران کی طرف سے خلیجی اتحادیوں کو پہنچائے گئے نقصانات کی لاگت کا جائزہ لے۔ امریکہ ان مرمتوں کی ادائیگی کے لیے بھی ایرانی اثاثے استعمال کرنے پر غور کر سکتا ہے۔ واضح رہے کہ ۲۸ر مئی کو امریکہ اور اسرائیل نے مشترکہ طور پر ایران پر حملے کا آغاز کیا تھا، جس کے جواب میں ایران نے خلیجی ممالک میں واقع امریکی فوجی اڈوں، تنصیبات اور اسرائیل کو میزائل اور ڈرون سے نشانہ بنایا۔ اس سے قبل ایران نے خطے کے تمام ممالک کو کھلی وارننگ جاری کرتے ہوئے کہا تھا کہ جس ملک کی سرزمین ایران کے خلاف حملوں کیلئے استعمال ہو گی، اس کو نشانہ بنایا جائے گا۔ بعد ازاں امریکہ نے کویت، بحرین، متحدہ عرب امارات، سعودی عربیہ، قطر میں موجود اپنی فوجی اڈوں کا استعمال کرتے ہوئے ایران کے شہروں، اور تیل کی تنصیبات پر حملے کئے،

ہندوستان کی پہلی خاتون جنگی ہیلی کاپٹر پائلٹ کو انتونیو غطریس کے ہاتھوں اعزاز

نئی دہلی (ایم این این): ہندوستان کی پہلی خاتون جنگی ہیلی کاپٹر پائلٹ میجر ابھیلاشا بارک کو جمعہ ۵ر جون ۲۰۲۶ء کو اقوام متحدہ کے ۲۰۰۵ء ملٹری جینڈر ایڈووکیٹ آف دی ایئر ایوارڈ سے نوازا گیا۔ یہ اعزاز امن مشنوں میں خواتین کے کردار اور نقطہ نظر کو فروغ دینے کی ان کی کوششوں کے اعتراف میں دیا گیا۔ سیکریٹری جنرل انتونیو غطریس جنہوں نے یہ ایوارڈ پیش کیا، نے کہا کہ "وہ ان لوگوں کے لیے ایک رول ماڈل ہیں جن کی آپ خدمت کرتی ہیں اور جن کے ساتھ آپ خدمت کرتی ہیں۔" اس موقع پر ابھیلاشا بارک نے کہا، "خوابوں کی کوئی جنس نہیں ہوتی، اور نہ ہی قیادت، ہمت، یا انسانیت کی خدمت کے جذبے کی کوئی جنس ہوتی ہے۔" انہوں نے مزید کہا کہ یہ ایوارڈ انہیں اس پائیدار امن کی یاد دلاتا ہے جو تبھی قائم ہو سکتا ہے جب ہر آواز سنی جائے اور ہر فرد کو بااختیار بنایا جائے۔ بعد ازاں اسسٹنٹ سیکریٹری جنرل لیزا بٹن ہیم نے کہا کہ بارک نے اپنی قیادت اور جدید طریقوں سے فوجی کارروائیوں میں خواتین، امن اور سلامتی کے ایجنڈے کو آگے بڑھانے میں کلیدی کردار ادا کیا۔ جبکہ ان کی خدمات کو اجاگر کرتے ہوئے، غطریس نے کہا کہ بارک نے مقامی سماج کے ساتھ مضبوط تعلقات استوار کیے، جس سے ابتدائی وارننگ نیٹ ورک قائم کرنے میں مدد ملی جس نے شہریوں کے تحفظ کے لیے مشن کی صلاحیت کو بڑھایا۔ انہوں نے کہا، "ایک فرنٹ لائن کمانڈر کے طور پر، انہوں نے ہزاروں خواتین اور لڑکیوں کو پیشہ ورانہ تربیت اور تعلیم و صحت کے پروگراموں کے ذریعے منسلک کیا ہے اور انتہائی مشکل حالات میں بھی لوگوں کی زندگیاں بدل دی ہیں۔"

موساد میں بڑی تبدیلی، نئے سربراہ نے نائب ڈائریکٹر رومن گوفمین کو برطرف کردیا

نئی دہلی (ایم این این): ایران میں مبینہ طور پر حکومت کی تبدیلی سے متعلق خفیہ منصوبے میں ناکامی کے بعد اسرائیلی خفیہ ایجنسی موساد میں بڑے پیمانے پر تبدیلیوں کا سلسلہ شروع ہو گیا ہے۔ ذرائع کے مطابق موساد کے نئے سربراہ رومن گفمین نے اپنے نائب کو عہدے سے ہٹا دیا ہے۔ رومن گفمین نے حال ہی میں موساد کی سربراہی سنبھالی ہے اور عہدہ سنبھالنے کے چند ہی دن بعد انہوں نے ادارے کے اعلیٰ سطح پر اہم فیصلے کئے ہیں۔ ذرائع کا کہنا ہے کہ اس سے قبل موساد کی انٹرنیشنل ریلیشنز برانچ کے سربراہ بھی اچانک اپنے عہدے سے مستعفی ہوگئے تھے۔ امریکی نیوز ویب سائٹ کی رپورٹ کے مطابق موساد کے برطرف کئے گئے نائب سربراہ کو گزشتہ سال ایران سے متعلق ایک اہم خفیہ آپریشن کی نگرانی سونپی گئی تھی۔

برطانیہ اور تیونس میں بڑے پیمانے پر فلسطین حامی مظاہرے، جنگ بندی کا مطالبہ

نئی دہلی (ایم این این): برطانیہ اور تیونس میں فلسطینی عوام سے اظہار یکجہتی اور غزہ میں جاری جنگ کے خلاف بڑے مظاہرے کئے گئے، جن میں سیکڑوں افراد نے شرکت کی اور فلسطینی عوام کے حق میں نعرے بلند کئے۔ برطانیہ کے شہر مانچسٹر میں فلسطین کے حامی مظاہرین سڑکوں پر نکل آئے اور فلسطینی پرچم لہراتے ہوئے اسرائیل کی پالیسیوں اور برطانوی حکومت کی اسرائیل کیلئے حمایت کے خلاف احتجاج کیا۔

اتر ریلوے

ٹنڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل الیکٹرک انجینئر/الیکٹرک لوکو شیڈ، اتر ریلوے، لدھیانہ کے لئے اور صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ای-ٹنڈرز نمبر 02-27-2026 طلب کی جاتی ہے۔ ٹنڈر دہندہ اپنی اصل/ترمیمی ٹنڈر تاریخ 25.06.2026 کو 15:00 بجے تک جمع کر سکتے ہیں۔ ان ٹنڈرز کے لئے مینوئل پیشکش کی اجازت نہیں ہے اور ایسے کسی بھی موصول پیشکش کو قبول نہیں کیا جائے گا۔ ٹنڈر دہندہ ٹنڈر فارم کی لاگت اور بیعانہ رقم کی ادائیگی کرنے کے لئے صرف آئی-آر-ای-پی-ایس- پورٹل پر دستیاب آن لائن ذرائع کے ذریعے جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ و کریڈٹ کارڈ سے ادائیگی کر سکتے ہیں۔

ٹنڈر نمبر	کاموں کی تفصیل	تخمینہ لاگت (روپے)	ٹنڈر کی قیمت (روپے)	ٹنڈر تکمیل تاریخ ووقت	بیعانہ رقم (روپے)	کام کی میعاد	ٹنڈر کھلنے کی تاریخ ووقت	ویب سائٹ
2026-27-02	3-فیز الیکٹرک لوکوموٹو کے لئے 6531 KVA ٹرانسفارمر کی مرمت/ری کنڈیشنگ۔	1,33,94,126.04	0	26.06.2026 15:00 بجے تک	2,67,900/-	07 ماہ	26.06.2026 15:00 بجے کے بعد	www.ireps.gov.in

نمبر: 230-Elect/TRS/LDH/WC/Transfomer/2026-27/02 مورخہ: 30.05.2026 1859/2026

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اٹھراہ، جنات کی جھپٹ اور پیر صاحب!

تحریر۔۔۔۔
ڈاکٹر طاہرہ کاظمی

'میری بیوی کو شادی کے فوراً بعد حمل ٹھہرا۔ بالکل ٹھیک تھی۔ **3**،**4** دن پہلے رات کو اسے پیٹ میں نیچے کی طرف دباؤ محسوس ہوا۔ پھر خواب میں کالے بال نظر آئے۔ ہم نے اپنے پیر سے رجوع کیا تو انہوں نے تعویز دیا اور بتایا کہ جنات کی جھپٹ میں آ گئی ہے، اٹھراہ کی شکایت ہے۔ بہت پریشان ہوں، کچھ بتائیے۔'

بھائی تمہاری پریشانی سر آنکھوں پر مگر اب پریشانی یہ ہے کہ ہم بہت پریشان ہوئے تمہارا نامہ پڑھ کر۔ کچھ الفاظ نے تو ہمارے اوسان ہی خطا کر دیے جیسے پیر، جنات کی جھپٹ اور اٹھراہ۔۔۔ اللہ اللہ۔

فوراً ایک سوال ذہن میں آیا کہ فرنگیوں کے دیس میں حاملہ عورتیں ان جنات کی نظر سے کیونکر بچی رہتی ہیں؟ جنات کا پسندیدہ علاقہ پسماندہ ملک ہی کیوں ہیں؟ پیر صاحب کے تعویز میں لکھا عمل ہمیں بھی بتائیے کہ ہم بھی مریضوں کے علاج کریں۔۔۔ ناحق ڈاکٹری کتابیں پڑھ پڑھ کر جوانی گزار دی۔

معاف کیجیے گا ہم طنز کرنے کے موڈ میں ہرگز نہیں لیکن **21** ویں صدی میں عورت کے مسائل کا حل پیر اور جنات کے حوالے سے کیا جانا تکلیف اور دکھ کا باعث بنتا ہے۔

حمل کیوں ضائع ہوتا ہے؟

حمل کا آغاز ہوتا ہے جب اسپرم انڈے کے ساتھ ملے اور جنین میں تبدیل ہو جائے۔ یہ ملاقات ایسی باریک سی نالی میں ہوتی ہے جسے ہم کبھی کبھی ہنستے ہوئے نہر کا پل کہتے ہیں۔ ایک طرف سے اسپرم انڈے کو ڈھونڈتے ہوئے بڑھتے چلے آ رہے ہوتے ہیں اور دوسری طرف سے انڈا، انڈے دانی سے نکل کر ٹیوب کی طرف خراماں خراماں چہل قدمی کر رہا ہوتا ہے۔ ٹیوب میں ملاپ کے بعد جنین وجود میں آتا ہے اور آہستہ آہستہ رحم یا بچے دانی کی طرف چل پڑتا ہے۔ کچھ سینٹی میٹر کا فاصلہ ایک ہفتے میں طے ہوتا ہے۔ ساتھ ساتھ جنین یا مستقبل کے بچے میں جینیاتی فیکٹری چل رہی ہوتی ہے۔

جیسا کہ فیکٹری میں بننے والا وہ مال جو کوالٹی میں ناقص ہو علیحدہ کر دیا جاتا ہے اسی طرح اس کارخانے میں بننے والے سب جنین مکمل نہیں ہوتے۔ ناقص جنین کو اسی مرحلے پر روک دینے کا نام اسقاط حمل ہے۔ گویا یہ قدرت کا دفاعی نظام ہے جو کسی بھی وجہ سے معذور جنین کو دنیا میں آنے سے روکتا ہے۔

قدرت کا دفاعی نظام معذور جنین کو دنیا میں آنے سے روکتا ہے

آپ پوچھ سکتے ہیں پھر ہمیں اردگرد بہت سے ایسے بچے کیوں نظر آتے ہیں؟ اس کی ایک وجہ تو مدافعتی نظام کا فیل ہونا ہے اور دوسرا۔۔۔ دوسرا اگر ماں باپ ضائع ہوتے حمل کے سامنے بند باندھ دیں۔۔۔ تعویذ اور بے شمار دوائیں۔

لیکن ایسا بھی نہیں کہ ہر ضائع ہونے والا حمل ابنارمل ہی ہو۔ حمل ساقط ہونے کی بہت سی وجوہات اور بھی ہیں جو مدت حمل کے ساتھ ساتھ بدلتی رہتی ہیں۔ پہلے تین مہینوں میں ساقط ہونے والے زیادہ تر حمل ابنارمل کروموسومز کی وجہ سے ہوتے ہیں یعنی کروموسومز کی زیادتی یا کمی اور فطرت کا کوالٹی کنٹرول۔

3 سے **6** ماہ کی مدت میں ہونے والے اسقاط کی وجوہات میں رحم کی کمزوری، انفیکشن، آٹو امیون

بیماریاں، ذیابیطس، آنول کی کمزوری، والدین کی بڑھتی عمر، کزن میرج اور جینیاتی طور پر خون کے گاڑھا ہو کر جم جانے میں خرابی کا موجود ہونا ہے۔

اگر **3** یا زیادہ حمل یکے بعد دیگرے ساقط ہو جائیں تو صورتحال **Recurrent Miscarriages** کہلاتی ہے۔ اب لازم ہے کہ آٹو امیون اور جینیاتی ٹیسٹ کروائیں جائیں۔ یہ ٹیسٹ تیسرے حمل کے ساقط ہونے کے تین ماہ بعد کروائے جاتے ہیں۔

کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ حمل تو بار بار ساقط ہو رہا ہوتا ہے لیکن ٹیسٹ میں نتیجہ کسی بیماری کی طرف اشارہ نہیں کر رہا ہوتا، ایسے مواقع پر ہم یہ فرض کر لیتے ہیں کہ سبب جینیاتی ہی ہوگا لیکن خون میں زہریلے مادوں کا لیول اتنا کم ہوگا کہ لیبارٹری میں پکڑا نہیں جا رہا۔

یہ سب اسباب **Thrombiphilia** اور **phospholipid Anti syndrome** کی چھتری کے نیچے رکھے جاتے ہیں۔ یہاں یہ بات سمجھ لی جائے کہ ان بیماریوں کی سب سے بڑی نشانی یہی ہے کہ **3** یا **3** سے زیادہ متواتر حمل ساقط ہو جائیں۔

صاحب یہی **recurrent miscarriages** ہی وہ صورتحال ہے جو پیر صاحب اٹھراہ کا نام لے کر آپ کو ڈراتے ہیں۔ رہ گئی جنات کی جھپٹ تو واللہ حسرت ہی رہی کہ کبھی تو ان جن صاحب کا دیدار ہو جنہوں نے نہ صرف ہمارے **3** حمل جھپٹے بلکہ ہماری آپا کو بھی نہ چھوڑا۔

اگر **3** یا زیادہ حمل یکے بعد دیگرے ساقط ہو جائیں تو صورت حال **Recurrent Miscarriages** کہلاتی ہے

ہماری اماں کو آس پاس والیوں نے سمجھانے کی بہت کوشش کی کہ تمہاری بیٹی اٹھراہ کی شکار ہے لیکن ہماری معصوم اور ذہین ماں ہر کسی کو جواب دیتیں 'نہیں بھئی سب اللہ کے کام ہیں، بس اسی کی منظوری چاہیے'۔

لطف کی بات یہ تھی کہ اماں کے ماموں ایک ایسے نامی گرامی پیر تھے جو نہ صرف حلقہ مریدین رکھتے تھے بلکہ کسی گدی وغیرہ کے مالک بھی تھے۔ دوسری طرف ابا کے ماموں بھی ٹکر کی چوٹ تھے۔ تسبیحات، جن، مرید اور تعویذ وہاں بھی گھر ہی کی پیداوار تھے۔ آج بھی لوگوں کے حافظے میں ان کا نام موجود ہے۔ ہمارے ابا نے ہائی اسکول کی تعلیم انہیں ماموں کے گھر رہ کر حاصل کی۔

حیرت کی بات یہ ہے کہ ایسے گھروں میں پرورش پانے والے دو لوگ ذہنی طور پر اس قدر ماڈرن کہ گھر میں کبھی کسی پیر یا تعویذ کی ضرورت نہ سمجھی گئی۔

آپا کے دو حمل ساقط ہوئے تو ساس نے شور مچا دیا 'ہائے ہائے میرا اکلوتا بیٹا۔۔۔'۔ دوڑی دوڑی پہنچیں اماں کے پاس اور کہہ دیا پیر ماموں سے مشورہ لینے کا۔ ایک ہی جواب تھا ہماری اماں کے پاس۔۔۔ 'چھڈ نی جناں شناں نوں، اللہ کولوں ودھ کے تے نئیں۔ جدوں اللہ دی مرضی ہوئے گی، اک منٹ وی نئیں لگنا کم سدھا ہون وچ۔ بس ڈاکٹر نوں وکھاؤ تے دوائی کھاؤ جے کوئی مشکل ہئے۔ (چھوڑو سب جنوں کی باتیں، اللہ سے بڑھ کر کچھ نہیں۔ جب اللہ کی مرضی ہو گی تب ایک منٹ بھی نہیں لگے گا کام سیدھا ہونے میں۔ بس ڈاکٹر کو دکھا کر دوائی لے لو اگر کوئی مشکل ہے تو)۔

اماں کا تعلق تو **20** ویں صدی کی تیسری دہائی سے تھا۔ سوچیے ہمارا کیا حال ہوا ہوگا جب ایک پڑھی لکھی خاتون کی زبانی سنا کہ 'ہماری بہو کا حمل ٹھہرتا ہی نہیں، دوسرا مہینہ شروع اور حمل ختم۔ مجھے تو نہیں لگتا کہ یہ بچہ پیدا کر سکے گی'۔

پھٹی پھٹی آنکھوں سے انہیں دیکھتے ہوئے منہ میں انگلی دابنے کے علاوہ ہم کچھ نہ کر سکے۔

مدارس کے تازہ دم فارغین کی خدمت میں!

تحریر۔۔۔۔
مولانا خالد سیف اللہ رحمانی

شعبان کا مہینہ برصغیر میں ایک خاص روایت کا حامل ہو گیا ہے؛ کیوں کہ دینی مدارس کا آغاز شوال سے ہوتا ہے اور شعبان پر تعلیم اور حساب و کتاب کا اختتام عمل میں آتا ہے، جو مدارس ابتدائی تعلیم کے ہیں، ایک خاص حد تک تعلیم حاصل کرنے کے بعد طلباء وہاں سے نسبتاً بڑے مدارس میں منتقل ہو جاتے ہیں، جن درس گاہوں میں حفظ قرآن کی تعلیم کا نظم ہے، وہاں یہی تکمیل درس قرآن کا موسم ہوتا ہے، جہاں دورہ حدیث تک یا تخصصات کی تعلیم کا انتظام ہے، وہاں سے طلباء سندِ فراغت حاصل کرتے ہیں، یہ ان کی زندگی میں ایک نیا مرحلہ اور نیا موڑ ہوتا ہے، اب انھیں اُمت کے مختلف کاموں کی ذمہ داری انجام دینی ہوتی ہے، عام طور پر امامت، خطابت، مکتب کی تعلیم یا نسبتاً اونچی جماعتوں کی تدریس ان سے متعلق ہوتی ہے؛ لیکن ان کی جدوجہد کا دائرہ اسی میں محدود نہیں ہوتا، وہ ان کاموں کو کرتے ہوئے دوسرے اُمور بھی انجام دیتے ہیں اور اُمت کی دوسری دینی ضروریات بھی ان ہی سے پوری ہوتی ہیں، مسلمانوں میں اختلاف ہو جائے تو ان کے درمیان صلح کرانا، اور سماج میں جو بھی مسئلہ پیش آئے، ان کے بارے میں شرعی احکام کی رہنمائی کرنا، سماج کو نیکی کی طرف بلانا اور برائی سے روکنا، ہر عالم اس کو اپنا فریضہ سمجھتا ہے، اور اپنی صلاحیت اور توفیق کے مطابق اسے انجام بھی دیتا ہے، اس لحاظ سے ان کی ذمہ داریاں بڑی اہم ہیں اور بحیثیت مجموعی اُمت کو اسلام سے مربوط رکھنے اور ان کے شیرازہ کو بکھراؤ سے بچانے میں ان فضلاء کا بڑا اہم رول ہے۔

ان مدارس کا نظام سادگی پر رکھا گیا ہے، سادہ عمارت، سادہ رہن سہن، خورد و نوش کا سادہ انتظام، پہننے اوڑھنے میں سادگی، ہر طرح کے تکلفات اور تعیشات سے دور، ابتداءً ان مدارس کا یہی مزاج تھا اور بہت سے دینی درس گاہیں اپنے زمانہ کے معیارِ زندگی کے اعتبار سے اسی روش پر قائم ہیں، ایسا لگتا ہے کہ تحریک مدارس کے موسسین نے قصداً یہ طرزِ عمل اختیار کیا تھا؛ تاکہ ان مدارس میں تعلیم حاصل کرنے والے لوگ مشکل حالات میں کام کرنے کے عادی رہیں اور دین کی خدمت انجام دے سکیں، یہ نہایت اہم پہلو ہے، اور ہمارے فضلاء کے لئے ضروری ہے کہ وہ ہمیشہ اس کو ملحوظ رکھیں۔

اللہ تعالیٰ کو جن لوگوں سے اپنے دین کا کام لینا مقصود ہوتا ہے، ان کی تربیت کا بھی انتظام کیا جاتا ہے اور اس کا سب سے اہم حصہ یہ ہوتا ہے کہ انھیں مشقتیں جھیلنے اور خلاف طبیعت باتیں برداشت کرنے کی عادت ہو جائے، قرآن مجید نے انبیاء کرام کے واقعات کو تفصیل سے بیان کیا ہے، ان میں زیادہ تر واقعات انبیاء اور ان کی اقوام کے درمیان کشمکش اور مخالفین حق کی جانب سے ایذا رسانی کے ہیں، رسول اللہ ﷺ آخری نبی اور انسانیت کے لئے اُسوۂ کاملہ تھے، اس لئے آپ اور زیادہ ابتلاؤں سے گذارے گئے اور آپ کو اوروں سے بڑھ کر آزمائش کی بھٹیوں میں تپایا گیا، غور کیجئے! کیا خدا اس پر قادر نہیں تھا کہ جو غلبہ آپ کو فتح مکہ کے بعد حاصل ہوا، وہ نبوت کے پہلے ہی دن حاصل ہو جاتا، اور جن لوگوں نے ۸ ہجری میں آپ کے شوکت و جلال کو دیکھ کر سرِ تسلیم خم کیا، وہ اول دن ہی اسلام کے سامنے سر جھکا دیتے؛ لیکن ایسا نہیں ہوا، آپ نے پتھر بھی کھائے، گالیاں بھی سنیں، چوٹیں بھی سہیں، بھوکے بھی رہے، طائف کی سڑکوں سے بھی گذارے گئے، بدر و اُحد کے معرکوں میں بھی آزمائے گئے، چہرۂ انور بھی لہولہان ہوا، منافقین مدینہ کی ستم انگیزیوں اور جفا کاریوں کو بھی برداشت کرنا پڑا، پھر جا کر اسلام کو فتح و کامرانی حاصل ہوئی، کیا خدا اس بات پر قادر نہیں تھا کہ اول دن سے ہی اہل مکہ کے قلوب کو آپ کے لئے نرم کر دیتا اور وہ ایمان لے آتے؟ اللہ یقیناً اس بات پر قادر تھے؛ لیکن اس کے ذریعہ تربیت اور امتحان کے مراحل سے آپ کو گذارنا مقصود تھا۔

علماء جب انبیاء کے وارث ہیں تو یقیناً انھیں بھی آزمائشوں سے گذرنا ہوگا، انھیں زندگی کا ایک سادہ نقشہ تیار کرنا ہوگا، جس میں معمولی کھانے، پینے، معمولی مکان، معمولی لباس اور معمولی طرز زندگی کی ہی گنجائش ہوگی، لوگوں کے طعنے بھی سننے پڑیں گے، تکلیف دہ باتوں کو بھی انگیز کرنا ہوگا اور زندگی کی بہت سی نعمتوں سے اپنے آپ کو دور رکھنے پر آمادہ رکھنا ہوگا، یہ مشقتیں اوروں کے لئے مشقت ہے اور کاروانِ عشق کے لئے حاصلِ حیات، بقول اقبالؒ:

کس سے کہوں کہ زہر ہے میرے لئے مئے حیات
کہنہ ہے بزم کائنات، تازہ ہیں میرے واردات
صدقِ خلیلؑ بھی ہے عشق، صبر حسینؓ بھی ہے عشق
معرکہ وجود میں بدر و حنین بھی ہے عشق

اس مئے حیات کو بچانا وقت کی ضرورت ہے، جہاں پوری فضاء مادیت کی پرستار اور دلدادہ ہو، وہاں قناعت و توکل کی بات مضحکہ خیز سمجھی جاتی ہے؛ لیکن یہ ایک حقیقت ہے کہ قناعت ہی کی خمیر سے ان مدارس کا وجود اُٹھا ہے اور جس قدر اس کی اہمیت کل تھی اس سے زیادہ آج ہے، اس وقت صورت حال یہ ہے کہ بہت سے علاقے شہر کی رونقوں اور راحتوں سے دور ہیں، وہاں ہمارے خاندان کا ایک حصہ آباد ہے، ان میں بعض مسلمان ایسے ہیں جن کے کانوں نے آج تک اللہ اکبر کی صدا بھی نہیں سنی ہے اور جن کی زبانیں جہالت کی وجہ سے اللہ اور رسول کا نام بھی صحیح طریقہ پر نہیں لے سکتیں، ہمارے نوجوان فضلاء وہاں کام کرنے سے گریزاں ہیں؛ کیوں کہ وہاں وہ سہولتیں نہیں ہیں اور معاشی اعتبار سے بھی وہاں کے حالات بہت مایوس کن ہیں ــــ اگر ان مقامات پر ہم جا کر اپنی قوم کی خدمت نہیں کریں تو کون ان کے ایمان کی حفاظت کرے گا اور کیوں کر ان کو اسلام پر قائم رکھنا ممکن ہوگا؟ اگر ایسی جگہوں پر عیسائی مشنریز اور قادیانیت پہنچتی ہے، تو ہمارے لئے شکوہ سنج ہونے کا کوئی جواز نہیں، یہ کیسے ممکن ہے کہ کسی طبقے کو آپ ٹھکرائیں اور اسے کوئی اور بھی نہ اپنائے؟

دوسری اہم بات یہ ہے کہ علماء کا اُمت سے تعلق محض ایک قانونی تعلق نہیں ہے؛ بلکہ روحانی اور ایمانی تعلق ہے، قانونی تعلق میں انسان اپنے آپ کو ڈیوٹی تک محدود رکھتا ہے، مقررہ کام کے سوا اور وہ کوئی اور کام کرنا نہیں چاہتا؛ کیوں کہ اس کا اسے معاوضہ نہیں ملتا؛ لیکن عالم کی حیثیت ایک ایسے چوکیدار کی ہے جو صرف اللہ کی رضا کے لئے دین کی حفاظت کی ذمہ داری لیتا ہے، وہ ملازم نہیں؛ بلکہ رضا کار ہے، اس کے فرائض غیر محدود ہیں، اس کی خدمات کا دائرہ بہت وسیع ہے اور وہ تمام اُمور اس کے فرائض میں داخل ہیں جو اس اُمت سے اللہ کو مطلوب ہیں، اگر کوئی شخص فسادِ عقیدہ میں مبتلا ہو تو اس کے عقیدہ کی اصلاح، بے نمازی ہو تو نماز کی دعوت، کسی برائی میں مبتلا ہو تو اس کو برائی سے بچانے کی کوشش، مسلمان خاندان یا شوہر اور بیویوں میں اختلاف ہو، تو رفع اختلاف کی سعی، بچوں اور بڑوں کی تعلیم کا انتظام نہ ہو، تو ان کی تعلیم کا انتظام، کوئی آفت سماوی آجائے تو لوگوں کی مدد کے لئے اُٹھ کر کھڑا ہونا، الیکشن ہو رہا ہو تو مسلمانوں کے مفاد کی رعایت کے ساتھ لوگوں کی رہنمائی، اگر وہاں برادرانِ وطن کی آبادی بھی ہو تو ان کے ساتھ داعیانہ ربط و ضبط، فرقہ وارانہ منافرت پھیل رہی ہو تو امن و امان قائم کرنے کی کوشش، غرض اُمت کا کوئی مسئلہ ہو، عالم کا فرض ہے کہ وہ کسی دنیوی منفعت کی طمع کے بغیر محض ملی مفاد اور دینی تقاضہ کے تحت اُٹھ کھڑا ہو، یہ نہایت اہم ضرورت ہے اور یہی علماء سلف کا طریقہ تھا، افسوس کہ اب فضلاء مدارس نے اپنے دائرۂ عمل کو مسجد اور مدرسہ تک محدود کر دیا، اس کی وجہ سے مسلمانوں میں صالح اور بے لوث قیادت کا خلا پیدا ہو گیا ہے، یہاں تک کہ بعض جگہ جاہل اور غیر سماجی عناصر نے مسلمانوں کے مسائل کو اپنے ہاتھ میں لے لیا ہے اور ان کے عمل دخل سے جن نتائج کی توقع کی جا سکتی ہے، وہی نتائج ظہور میں آ رہے ہیں۔

تیسری اہم بات مصلحت اندیشی اور زمانہ شناسی ہے، ہمارے نوجوان فضلاء میں بہ تقاضہ عمر جوش اور زود رنجی زیادہ ہوتی ہے اور وہ زمین کے تیار ہونے سے پہلے پودا لگانے کی کوشش کرتے ہیں، اگر زمین نرم نہ کی گئی ہو اور اس میں بیج ڈال دیا جائے، اگر توا گرم نہ ہوا اور اس پر روٹی رکھ لی جائے، پھل تیار نہ ہوا اور اسے مصنوعی طور پر پکایا جائے تو مطلوبہ نتیجہ حاصل نہیں ہو سکتا، اسی طرح اگر کوئی برائی جڑ پکڑ چکی ہے اور مدت دراز سے اس کی خو چلی آتی ہو، تو بیک لمحہ اس کی اصلاح نہیں ہو سکتی اور ایسی اصلاح سے اندیشہ ہے کہ فائدہ کم اور نقصان زیادہ ہو، اسی لئے احکام شریعت میں تدریج کا لحاظ رکھا گیا ہے، اکثر محرمات بہ تدریج حرام قرار دی گئیں اور شراب کا معاملہ تو بالکل واضح ہے، وہ تین مرحلوں میں حرام ہوئی، اس لئے یہ بات ضروری ہے کہ حکمت و مصلحت کے پہلو کو ہمیشہ ملحوظ رکھا جائے، انسان جو کچھ کہے حق کہے؛ لیکن ہر حق بات کا ہر وقت کہہ دینا ضروری نہیں بعض دفعہ مرحلہ وار حق کا اظہار زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے ـــ اگر علماء اس بات کو ملحوظ رکھیں تو بہت سے باہمی اختلاف جو مسجدوں اور دینی کاموں میں پیدا ہو جاتے ہیں، ان کی نوبت نہ آئے۔

چوتھی اہم بات اُمت کی وحدت کی حفاظت اور اس کو انتشار سے بچانا ہے، اتحاد کی ضرورت کب نہیں رہی؟ لیکن موجودہ حالات میں اس کی اہمیت اور بڑھ گئی ہے، یوں تو اختلاف کے مختلف اسباب ہیں، سیاسی، خاندانی، کاروباری وغیرہ؛ لیکن مذہبی اختلاف کا مسلم سماج پر زیادہ گہرا اثر پڑتا ہے اور اس کا افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ مساجد، دینی درس گاہیں اور دینی اجتماعات اور مذہبی تقریبات جن کو اُمت کے اتحاد و اتفاق کا نمونہ ہونا چاہئے، وہی اختلاف و انتشار کا سبب بن جاتے ہیں اور جو لوگ اُمت کو جوڑنے کا کام کرتے، وہی اختلاف کے علمبردار بن کر کھڑے ہو جاتے ہیں، تو ایسی صورت میں کون ہے جو ان بکھرے ہوئے تسبیح کے دانوں کو پرو سکے، اور شکستہ دلوں پر مرہم رکھ سکے ! ـــ ہمارے فضلاء کو اس پر ضرور توجہ دینی چاہئے کہ وہ اُمت کے کسی ایک طبقہ کے رہنما نہیں ہیں؛ بلکہ پوری اُمت کے لئے دواءِ دل کا درجہ رکھتے ہیں، ان کو تمام مسلمانوں سے بحیثیت مسلمان محبت رکھنی چاہئے اور اس بات کی کوشش کرنی چاہئے کہ ان کی زبان اور قلم کہیں اُمت میں انتشار کا باعث نہ بنے۔

پانچویں اور بہت ہی اہم بات یہ ہے کہ اُمت کا ایک بہت بڑا طبقہ وہ ہے جس نے جدید علوم کو حاصل کیا ہے، جیسے ہمارے علماء دین کا وجود ایک ضرورت ہے ویسے ہی عصری علوم کے ماہرین بھی ہمارے لئے بہت بڑی ضرورت ہیں، ہم ان کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کر سکتے، یہ قوم کا بہت بڑا اثاثہ ہیں، یہ عام طور پر اسلام کے بارے میں مخلص بھی ہیں، اگر کچھ لوگ ایسی باتیں کرتے ہوں جو دین کے مزاج و مذاق کے خلاف ہیں، تو یہ زیادہ تر ان کی ناواقفیت اور ناآگہی کی وجہ سے ہے اور باہمی غلط فہمی کی وجہ سے علماء اور جدید تعلیم یافتہ طبقہ کے درمیان ایک خلیج سی پیدا ہوتی جا رہی ہے۔

یہ بہت افسوس ناک ہے اور اس میں زیادہ تر محض باہمی دوری اور غلط فہمی کو دخل ہے، علماء کا فریضہ ہے کہ وہ اس طبقہ کو اُمت کی بہترین امانت سمجھ کر قریب کریں، ان کے شکوک و شبہات کو تحمل کے ساتھ سنیں اور محبت کے ساتھ ان شکوک کے کانٹوں کو ان کے دلوں سے نکالیں، اُمت میں جو لوگ فکری اعتبار سے راہ مستقیم سے منحرف ہوں، ان کے ساتھ ہمارا سلوک وہی ہونا چاہئے جو ایک ہمدرد اور فرض شناس معالج کا اپنے ناسمجھ مریض کے ساتھ ہوتا ہے، ہمارا رویہ ان کے ساتھ فریق اور رقیب کا نہ ہو؛ بلکہ رفیق اور صدیق کا ہو۔

یہ ہمارے نوجوان فضلاء کے لئے ان کے ایک ایسے بھائی کی گذارشات ہیں جو اس راہ سے بہ مقابلہ ان کے کسی قدر پہلے گذر چکا ہے، یہ ایسی حقیقتیں ہیں کہ جن پر دھیان دینا وقت کی بہت بڑی ضرورت ہے اور جن سے پہلو تہی اُمت اور علماء اُمت دونوں کے لئے نقصان دہ ہے۔

چین کی امن عالم اور ترقی کی طرف پیشقدمی!

نفیس صدیقی

چین میں 14اور15 مئی 2017ء کو''بیلٹ اینڈ روڈ انٹرنیشنل فورم'' کا انعقاد تاریخ انسانی کا اہم واقعہ ہے۔ اسے محض ایک عالمی سربراہ کانفرنس سے تعبیر نہیں کیا جاسکتا۔ یہ فورم ایک نیا عہد شروع ہونے کا تاریخی عمل ہے۔ عالمی رہنماوں کے اس غیر روایتی اجتماع میں چین نے ''ون بیلٹ ون روڈ'' یعنی ایک پٹی ایک شاہراہ کا تصور دیا۔ یہ ایسی تبدیلی کا تصور ہے، جس کے بارے میں پہلے کسی نے سوچا بھی نہیں ہوگا۔ یہ فکر کی تبدیلی ہے۔ تاریخ میں پہلی مرتبہ صدیوں پرانے نوآبادیاتی اور سامراجی تصورات پر کاری ضرب پڑی ہے۔

ون بیلٹ ون روڈ (OBOR) ایک ایسا منصوبہ ہے، جس کے تحت دنیا کے 65 ممالک کو ایک شاہراہ سے منسلک کیا جائے گا۔ اس شاہراہ کے 6 کاریڈور ہوں گے۔ نیوزی لینڈ اور قطب شمالی سے لیکر سری لنکا اور افغانستان تک کے ممالک اس منصوبے میں شامل ہونگے۔ دنیا کی نصف سے زیادہ آبادی منصوبے سے استفادہ کرے گی۔ یہ سارا منصوبہ 900 ارب ڈالر کا ہوگا۔ ایک پٹی ایک شاہراہ (اوبور) سے نئی دنیا جنم لے گی، جو اس دنیا سے مختلف ہوگی، جس کا اب تک تاریخ نے مشاہدہ کیا ہے۔ اوبور کا تصور دنیا کیلئے قابل قبول ہے کیونکہ اس کا بنیادی خیال استحصال نہیں بلکہ ترقی میں شراکت داری ہے۔ چین نہ صرف اس ترقی کا محرک ہے بلکہ مالیاتی وسائل بھی فراہم کرنیوالا ہے۔ تمام 65 ممالک اس منصوبے میں شریک ہونے پر آمادہ ہیں یا آمادگی ظاہر کرنے والے ہیں۔ اوبور کا تصور کسی کے خلاف نہیں اور نہ ہی اس میں جارحیت کا عنصر ہے۔ یہ تسخیر کائنات اور نئی دنیا کی تعمیر کا تصور ہے۔ اس لئے اس کی مخالفت بھی کوئی آسان کام نہیں ہے۔

مغربی ذرائع ابلاغ اوبور کے منصوبے کو چین کے نیو ورلڈ آرڈر (نئے عالمی ضابطہ) سے تعبیر کررہے ہیں۔ وہ یہ تاثر دینے کی کوشش کررہے ہیں کہ چین تاریخ انسانی کی ایک خطرناک طاقت بن کر ابھر رہا ہے۔ مغربی ذرائع ابلاغ کی اس رائے کے پس پردہ عالمی سامراجی طاقتوں کا خوف ہے کیونکہ چین نے یہ تصور دے کر ان کے روایتی سامراجی حربوں کو تاریخ میں پہلی مرتبہ غیر موثر بنادیا ہے۔ یہ ٹھیک ہے کہ چین کا یہ تصور اس کے اپنے مفادات کی تکمیل کیلئے بھی ہے لیکن چین نے اس کیلئے وہ راستہ اختیار کیا ہے، جو تاریخ میں کسی نے نہیں اختیار کیا۔ چین نے سب کچھ چھین لینے کی بجائے سب کچھ دے دو کی پالیسی اپنائی ہے۔ وہ دنیا کی نصف سے زیادہ آبادی کی معاشی ترقی میں مدد کرنا چاہتا ہے۔ اس کے نتیجے میں دنیا کی قیادت اس کے پاس چلی جائے گی۔ چینی قوم دنیا کی قدیم ترین تہذیبوں میں سے ایک انتہائی مالا مال (Rich) تہذیب کی وارث ہے۔ ماضی میں چین کا اپنے خطے میں اگرچہ روایتی نوآبادیاتی اور سامراجی کردار رہا ہے لیکن یہ کردار مغربی اقوام کی طرح نہیں رہا۔ مغربی اقوام خصوصاً اینگلوسیکسن نسلی گروہوں نے کئی صدیوں سے لوٹ مار، استحصال، استبداد، جنگوں اور خونریزی کے ذریعے نہ صرف اپنی بالادستی کو قائم رکھا ہوا ہے بلکہ ان کی بقا کا انحصار اپنے عوامل پر ہے۔ امریکہ اور اس کی اتحادی سابقہ نوآبادیاتی اور موجودہ سامراجی مغربی اقوام نے دنیا کے وسائل پر قبضہ کرنے کیلئے ہتھیاروں، قرضوں، جنگوں اور خونریزی کے طریقے اختیار کئے رکھے۔ چینی قوم نے نوآبادیاتی اور سامراجی طریقوں پر کبھی انحصار نہیں کیا۔ چینی قوم نے اپنی بقا کیلئے اپنی غیر معمولی صلاحیتوں اور اپنے وسائل پر انحصار کیا۔ چین کی آبادی بہت بڑی ہے۔ چین کی قیادت یہ سمجھتی ہے کہ اتنی بڑی آبادی کی ضروریات کو روایتی سامراجی اور نوآبادیاتی طریقوں سے مستقل بنیادوں پر پورا نہیں کیا جاسکتا۔ شاید اسی لئے چین نے اپنی معاشی پیداوار کو ساری دنیا میں سہولت کے ساتھ پہنچانے کیلئے معاشی ترقی میں شراکت داری کا عظیم تصور دیا ہے۔ دنیا نوآبادیاتی، جدید نوآبادیاتی اور سامراجی ہتھکنڈوں سے اکتا چکی ہے اور ان ہتھکنڈوں کو شعوری طور پر مسترد کر رہی ہے۔ اسے وہ معیشت قبول نہیں ہے، جو ہتھیاروں کی پیداوار میں بے تحاشا اضافے سے چلتی ہو۔ دنیا کو وہ سیاست قبول نہیں ہے جس میں دہشت گرد بھی مخصوص عالمی طاقتوں کے اشارے پر کام کررہے ہوں اور دہشت گردی کیخلاف جنگ کرنے والی ریاستیں اور حکومتیں بھی اپنی مخصوص عالمی طاقتوں کے ایجنڈے کی تکمیل کررہی ہوں۔ دنیا ایسے تصورات سے کانپ جاتی ہے، جو تیل، گیس اور دیگر قدرتی اور معدنی وسائل پر قبضے کیلئے سیاسی فلسفہ بنا کر پیش کئے جاتے ہوں۔ یہی وجہ ہے کہ چین کا ''اوبور'' کا وژن پوری دنیا کو اپیل کررہا ہے۔ یہاں تک کہ یورپ بھی اس کا حصہ بنا چاہتا ہے۔ مغربی ذرائع ابلاغ اوبور کے منصوبے کو چین کے نیو ورلڈ آرڈر (نئے عالمی ضابطہ) سے تعبیر کررہے ہیں۔ وہ یہ تاثر دینے کی کوشش کررہے ہیں کہ چین تاریخ انسانی کی ایک خطرناک طاقت بن کر ابھر رہا ہے۔ مغربی ذرائع ابلاغ کی اس رائے کے پس پردہ عالمی سامراجی طاقتوں کا خوف ہے کیونکہ چین نے یہ تصور دے کر ان کے روایتی سامراجی حربوں کو تاریخ میں پہلی مرتبہ غیر موثر بنادیا ہے۔ یہ ٹھیک ہے کہ چین کا یہ تصور اس کے اپنے مفادات کی تکمیل کیلئے بھی ہے لیکن چین نے اس کیلئے وہ راستہ اختیار کیا ہے، جو تاریخ میں کسی نے نہیں اختیار کیا۔ چین نے سب کچھ چھین لینے کی بجائے سب کچھ دے دو کی پالیسی اپنائی ہے۔ وہ دنیا کی نصف سے زیادہ آبادی کی معاشی ترقی میں مدد کرنا چاہتا ہے۔ اس کے نتیجے میں دنیا کی قیادت اس کے پاس چلی جائے گی۔ چینی قوم دنیا کی قدیم ترین تہذیبوں میں سے ایک انتہائی مالا مال (Rich) تہذیب کی وارث ہے۔ ماضی میں چین کا اپنے خطے میں اگرچہ روایتی نوآبادیاتی اور سامراجی کردار رہا ہے لیکن یہ کردار مغربی اقوام کی طرح نہیں رہا۔ مغربی اقوام خصوصاً اینگلوسیکسن نسلی گروہوں نے کئی صدیوں سے لوٹ مار، استحصال، استبداد، جنگوں اور خونریزی کے ذریعے نہ صرف اپنی بالادستی کو قائم رکھا ہوا ہے بلکہ ان کی بقا کا انحصار اپنے عوامل پر ہے۔ امریکہ اور اس کی اتحادی سابقہ نوآبادیاتی اور موجودہ سامراجی مغربی اقوام نے دنیا کے وسائل پر قبضہ کرنے کیلئے ہتھیاروں، قرضوں، جنگوں اور خونریزی کے طریقے اختیار کئے رکھے۔ چینی قوم نے نوآبادیاتی اور سامراجی طریقوں پر کبھی انحصار نہیں کیا۔ چینی قوم نے اپنی بقا کیلئے اپنی غیر معمولی صلاحیتوں اور اپنے وسائل پر انحصار کیا۔ چین کی آبادی بہت بڑی ہے۔ چین کی قیادت یہ سمجھتی ہے کہ اتنی بڑی آبادی کی ضروریات کو روایتی سامراجی اور نوآبادیاتی طریقوں سے مستقل بنیادوں پر پورا نہیں کیا جاسکتا۔ شاید اسی لئے چین نے اپنی معاشی پیداوار کو ساری دنیا میں سہولت کے ساتھ پہنچانے کیلئے معاشی ترقی میں شراکت داری کا عظیم تصور دیا ہے۔ دنیا نوآبادیاتی، جدید نوآبادیاتی اور سامراجی ہتھکنڈوں سے اکتا چکی ہے اور ان ہتھکنڈوں کو شعوری طور پر مسترد کر رہی ہے۔ اسے وہ معیشت قبول نہیں ہے، جو ہتھیاروں کی پیداوار میں بے تحاشا اضافے سے چلتی ہو۔ دنیا کو وہ سیاست قبول نہیں ہے جس میں دہشت گرد بھی مخصوص عالمی طاقتوں کے اشارے پر کام کر رہے ہوں اور دہشت گردی کیخلاف جنگ کرنے والی ریاستیں اور حکومتیں بھی اپنی مخصوص عالمی طاقتوں کے ایجنڈے کی تکمیل کررہی ہوں۔ دنیا ایسے تصورات سے کانپ جاتی ہے، جو تیل، گیس اور دیگر قدرتی اور معدنی وسائل پر قبضے کیلئے سیاسی فلسفہ بنا کر پیش کئے جاتے ہوں۔ یہی وجہ ہے کہ چین کا ''اوبور'' کا وژن پوری دنیا کو اپیل کررہا ہے۔ یہاں تک کہ یورپ بھی اس کا حصہ بنا چاہتا ہے۔ دنیا کو وہ سیاست قبول نہیں ہے جس میں دہشت گرد بھی مخصوص عالمی طاقتوں کے اشارے پر کام کررہے ہوں اور دہشت گردی کیخلاف جنگ کرنے والی ریاستیں اور حکومتیں بھی اپنی مخصوص عالمی طاقتوں کے ایجنڈے کی تکمیل کررہی ہوں۔ دنیا ایسے تصورات سے کانپ جاتی ہے، جو تیل، گیس اور دیگر قدرتی اور معدنی وسائل پر قبضے کیلئے سیاسی فلسفہ بنا کر پیش کئے جاتے ہوں۔ یہی وجہ ہے کہ چین کا ''اوبور'' کا وژن پوری دنیا کو اپیل کررہا ہے۔ یہاں تک کہ یورپ بھی اس کا حصہ بنا چاہتا ہے۔

ایک پٹی ایک شاہراہ پر چین دنیا کی جوئی صف بندی کرنا چاہتا ہے، وہ اپنے جوہر میں انتہاپسندی اور دہشت گردی کیخلاف ہے۔ انتہاپسندی اور دہشت گردی غربت کی پیداوار ہیں۔ مغربی سامراجی اقوام کی عالمی بالادستی کی پالیسیوں نے غربت کو جنم دیا۔ انہوں نے انتہاپسندی اور دہشت گردی کے فروغ کیلئے بڑی سرمایہ کاری کی۔ اب یہی سامراجی ممالک چین کے بارے میں یہ کہہ رہے ہیں کہ چین غیر سودمند سرمایہ کاری کررہا ہے۔ اگر امریکہ اور اس کے حواریوں کی جنگوں، ہتھیاروں، دہشت گردی اور انتہاپسندی میں ہونے والی سرمایہ کاری غیر سودمند نہیں ہے تو چین کی سرمایہ کاری کیسے غیر سودمند ہوسکتی ہے۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ اوبور کا منصوبہ قابل عمل نہیں ہے کیونکہ اس ایک پٹی ایک شاہراہ پر کئی ایسے ممالک اور خطے ہیں، جو عدم استحکام کا شکار ہیں۔ ان میں پاکستان، افغانستان، عراق، شام وغیرہ کا نام لیا جاتا ہے۔ لیکن ان ممالک اور دیگر خطوں میں عدم استحکام اور انتشار کا بنیادی سبب سامراجی ملکوں کی پالیسیاں ہیں۔ یہ سبب اگر ختم ہو جائے تو یہاں استحکام آسکتا ہے۔ اوبور کا منصوبہ انتشار اور عدم استحکام ختم کرنے کا منصوبہ ہے۔ بیلٹ اینڈ روڈ انٹرنیشنل فورم میں 29 ملکوں کے سربراہان مملکت وحکومت، 70 سے زائد ملکوں کے نمائندوں، ورلڈ بینک، عالمی مالیاتی فنڈ (آئی ایم ایف) اور دیگر عالمی مالیاتی اداروں کے سربراہوں، 20 سے زائد عالمی تنظیموں کے نمائندوں اور اقوام متحدہ کے سیکرٹری جنرل نے شرکت کی۔ فورم سے پہلے کئی کانفرنسز، سیمینارز اور ورکشاپس منعقد ہوئیں، جن میں دنیا کے مختلف شعبوں میں سرمایہ کاری سے متعلق امور پر غور کیا گیا لیکن یہ پہلا عالمی ایونٹ ہے، جس میں نہ تو فوجی اور دفاعی معاملات پر بات ہوئی اور نہ ہی ہتھیاروں کی خرید وفروخت کے معاہدے ہوئے۔ چین کے نجی اور سرکاری بینک اور مالیاتی اداروں نے یورپ کی امیر ترین حکومتوں، کثیر القومی اداروں سمیت دنیا کے دیگر ملکوں اور حکومتوں کو انفرااسٹرکچر، ٹیکنالوجی، سائنس، زراعت، صنعت، توانائی تعلیم، صحت اور دیگر غیر فوجی شعبوں میں سستے قرضے فراہم کرنے یا سرمایہ کاری کرنے کی پیشکش کی۔ چین کے بینک اور مالیاتی ادارے عالمی بینک، آئی ایم ایف اور دیگر سامراجی مالیاتی اداروں کا متبادل بن کر ابھر رہے ہیں۔ ان عالمی مالیاتی اداروں کو ایک امریکی ماہر معیشت نے ''غربت کے آقا'' کا نام دیا ہے۔ اوبور وژن پر عمل درآمد میں بہت زیادہ مشکلات حائل ہوسکتی ہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ اس وژن نے فکر تبدیل کردی ہے۔ دنیا بھر کے لوگوں کی ''جنت الارض'' سے متعلق امنگوں کو بھڑکا دیا ہے اور صدیوں پرانے استحصالی، نوآبادیاتی، جدید نوآبادیاتی اور سامراجی نظریوں کو منطق سے عاری کردیا ہے۔ ایک پٹی ایک شاہراہ پر چین دنیا کی جوئی صف بندی کرنا چاہتا ہے، وہ اپنے جوہر میں انتہاپسندی اور دہشت گردی کیخلاف ہے۔ انتہاپسندی اور دہشت گردی غربت کی پیداوار ہیں۔ مغربی سامراجی اقوام کی عالمی بالادستی کی پالیسیوں نے غربت کو جنم دیا۔ انہوں نے انتہاپسندی اور دہشت گردی کے فروغ کیلئے بڑی سرمایہ کاری کی۔ اب یہی سامراجی ممالک چین کے بارے میں یہ کہہ رہے ہیں کہ چین غیر سودمند سرمایہ کاری کررہا ہے۔ اگر امریکہ اور اس کے حواریوں کی جنگوں، ہتھیاروں، دہشت گردی اور انتہاپسندی میں ہونے والی سرمایہ کاری غیر سودمند نہیں ہے تو چین کی سرمایہ کاری کیسے غیر سودمند ہوسکتی ہے۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ اوبور کا منصوبہ قابل عمل نہیں ہے کیونکہ اس ایک پٹی ایک شاہراہ پر کئی ایسے ممالک اور خطے ہیں، جو عدم استحکام کا شکار ہیں۔ ان میں پاکستان، افغانستان، عراق، شام وغیرہ کا نام لیا جاتا ہے۔ لیکن ان ممالک اور دیگر خطوں میں عدم استحکام اور انتشار کا بنیادی سبب سامراجی ملکوں کی پالیسیاں ہیں۔ یہ سبب اگر ختم ہو جائے تو یہاں استحکام آسکتا ہے۔ اوبور کا منصوبہ انتشار اور عدم استحکام ختم کرنے کا منصوبہ ہے۔ بیلٹ اینڈ روڈ انٹرنیشنل فورم میں 29 ملکوں کے سربراہان مملکت وحکومت، 70 سے زائد ملکوں کے نمائندوں، ورلڈ بینک، عالمی مالیاتی فنڈ (آئی ایم ایف) اور دیگر عالمی مالیاتی اداروں کے سربراہوں، 20 سے زائد عالمی تنظیموں کے نمائندوں اور اقوام متحدہ کے سیکرٹری جنرل نے شرکت کی۔ فورم سے پہلے کئی کانفرنسز، سیمینارز اور ورکشاپس منعقد ہوئیں، جن میں دنیا کے مختلف شعبوں میں سرمایہ کاری سے متعلق امور پر غور کیا گیا لیکن یہ پہلا عالمی ایونٹ ہے، جس میں نہ تو فوجی اور دفاعی معاملات پر بات ہوئی اور نہ ہی ہتھیاروں کی خرید وفروخت کے معاہدے ہوئے۔ چین کے نجی اور سرکاری بینک اور مالیاتی اداروں نے یورپ کی امیر ترین حکومتوں، کثیر القومی اداروں سمیت دنیا کے دیگر ملکوں اور حکومتوں کو انفرااسٹرکچر، ٹیکنالوجی، سائنس، زراعت، صنعت، توانائی تعلیم، صحت اور دیگر غیر فوجی شعبوں میں سستے قرضے فراہم کرنے یا سرمایہ کاری کرنے کی پیشکش کی۔ چین کے بینک اور مالیاتی ادارے عالمی بینک، آئی ایم ایف اور دیگر سامراجی مالیاتی اداروں کا متبادل بن کر ابھر رہے ہیں۔ ان عالمی مالیاتی اداروں کو ایک امریکی ماہر معیشت نے ''غربت کے آقا'' کا نام دیا ہے۔ اوبور وژن پر عمل درآمد میں بہت زیادہ مشکلات حائل ہوسکتی ہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ اس وژن نے فکر تبدیل کردی ہے۔ دنیا بھر کے لوگوں کی ''جنت الارض'' سے متعلق امنگوں کو بھڑکا دیا ہے اور صدیوں پرانے استحصالی، نوآبادیاتی، جدید نوآبادیاتی اور سامراجی نظریوں کو منطق سے عاری کردیا ہے۔

وطن سرینگر

کشمیر میں عورتیں ظلم کا شکار

جموں و کشمیر میں عورتوں کا رول ہمیشہ گھریلوں زندگی تک ہی محدود ہوتا تھا مگر پچھلے کچھ دہائیوں سے دُنیا اور ملک کی دوسری ریاستوں کے ساتھ ساتھ جموں و کشمیر میں لڑکیوں کے ساتھ عورتوں کا بھی گھر اور نوکری میں اپنا لوہا منوایا۔ آج کل ہم دیکھتے ہے کہ جموں و کشمیر کی لڑکیاں ہر شعبہ میں لڑکوں کے شانہ بہ شانہ چلتے ہوئے دکھائی دیتے ہیں یہاں تک کہ اب اینڈین ایڈمنسٹریٹو سروس سے پولیس سروس تک لڑکیاں اپنے آپ کو ثابت کرنے میں کامیاب ہوئی۔ ہمارے کشمیر وادی کی بہت ساری لڑکیاں سول و پولیس محکمہ میں بڑے بڑے عہدوں پر فائز ہے جو کہ کچھ وقت تک ناممکن دکھائی دیتا تھا۔ لڑکیوں کا ہر ایک شعبہ میں نمایاں کارکردگی کرنے کے ساتھ ساتھ جموں و کشمیر اور خاص کر کشمیر میں لڑکیوں پر بھی گھر اور سُسرال والوں کی طرف سے تنگ وطلب کیا جاتا ہے۔ ہماری وادی میں بہت سے ایسے واقعات رونما ہوئے جس میں لڑکیوں کو اپنے ہی خاوند یا شوہر کی طرف سے کئی مصیبتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے اتنا ہی نہیں پھر ساس، سُسر، نند و دیگر رشتہ داروں کی طرف سے بھی ساری مشکلات در پیش آتے ہیں۔ لڑکی جب شادی کے بندھن میں بند جاتی ہے تو سب سے پہلی تلوار اُس کے باہر جانے اور نوکری پر پڑتی ہے آج زمانہ چونکہ بدل چکا ہے اِس لئے مرد و عورت دونوں کو چاہئے کہ ایک دوسرے کا ساتھ دے نہ کہ مرد کو اپنی مردانگی کا مُظاہرہ عورت کو قیدی بنانا اور اُس کی خواہشات کو دبانے یا اُن کو اُنکی آزادی چھینا شاید مردانگی نہیں۔ ہم لوگوں کو چاہئے کہ عورت کو وہ مقام دے جو اسلام نے عورتوں کے لئے مخصوص کیا ہوا ہے۔ اسلام کے زہور سے پہلے عورتوں پر ظلم و زیادتی ایک عام سی بات تھی مگر اسلام نے عورت کو فرش سے اُٹھا کر عرش تک لیا اور وہ منصب عطا کیا جس میں عورت جو ایک بہن ایک بیوی اور ایک ماں ہوتی ہے اور کہا گیا کہ ماں کے قدموں کے نیچے جنت ہے۔ مگر افسوس کے ساتھ یہ بات کہنی پڑتی ہے کہ ہمارے کشمیر میں آج عورت کو جوتے کا مقام دیا گیا ہے جو سراسر قانوناً اور اسلام کے منافی عمل ہے کیونکہ عورت کی وجہ سے ہی یہ دنیا قائم ودائم ہے اِس لئے ایک مرد کو عقلمندی کا مظاہرہ کر کے ایک عورت کو ایسا مقام دینا چاہیے جس سے عورت کو جسمانی و دماغی نشو و نما ہو نہ کہ ایسا عمل کرنا چاہیے جس سے عورت پاگل پن کا شکار ہو۔

The Urdu Daily
WATTAN
سرینگر وطن

باقیات

101
سے جاری خط میں کہا گیا ہے کہ بادام واری کے مکینوں کی نمائندگی موصول ہوئی ہے، جس میں پارک کو عوامی استعمال کے لیے دوبارہ کھولنے کی درخواست کی گئی ہے۔ خط میں ڈائریکٹر فلوریکلچر کو ہدایت دی گئی ہے کہ وہ معاملے کا جائزہ لیں اور قانون و ضوابط کے تحت مناسب کارروائی کریں، اور اس دفتر کو اس بارے میں مطلع کریں۔ یہ نمائندگی اس وقت سامنے آئی ہے جب شہری حلقوں میں بدام واری پارک کو عوامی سیر کے لیے دوبارہ کھولنے کا مطالبہ زور پکڑ رہا ہے۔ پارک سرینگر کے تاریخی اور ثقافتی ورثے کا حصہ ہے اور شہریوں کے لیے تفریحی و صحت بخش مقام سمجھا جاتا ہے۔

102
سیکریٹری چندراکر بھارتی، انٹیلی جنس چیف تپش کمار اور جموں و کشمیر کے دیگر سینئر افسران مجوزہ میٹنگ میں شرکت کرنے والے ہیں۔ مرکزی داخلہ سکریٹری گووند موہن، ایم ایچ اے کے ساتھ وزارت کے اعلیٰ حکام، نیم فوجی دستوں کے سربراہان بشمول سی آر پی ایف، بی ایس ایف، آئی ٹی بی پی، ایس ایس بی اور انٹیلی جنس بیورو (آئی بی) کے سربراہ بھی اس میں شامل ہوں گے۔ اجلاس میں فوج کے اعلیٰ افسران کی بھی شرکت متوقع ہے۔ اخباری رپورٹ کے مطابق ذرائع نے بتایا کہ جموں و کشمیر میں سیاحوں کی بھاری آمد اور شری امرناتھ جی یاترا کے رجسٹریشن کے لئے رش کو دیکھتے ہوئے حکام کو توقع ہے کہ اس سال جنوبی کشمیر ہمالیہ میں بھگوان شیو کے مقدس آئس لنگم کے درشن کے لیے یاتریوں کی اچھی تعداد پہنچ جائے گی۔ 57 روزہ یاترا 3 جولائی کو شروع ہوگی اور 28 اگست 2026 کو شراون پورنیا اور رکشا بندھن کے مبارک موقع کے ساتھ اختتام پذیر ہوگی۔ دریں اثنا، شری امرناتھ جی یاترا کے کیلئے جموں و کشمیر کو مختص نیم فوجی کمپنیاں دونوں ڈویژنوں (جموں، کشمیر) میں پہنچنا شروع ہو گئی ہیں۔ مرکزی وزارت داخلہ کی طرف سے یاترا کی سیکورٹی پر تعیناتی کے لیے کل 670 نیم فوجی کمپنیوں کو منظوری دی گئی ہے۔ جموں میں تعیناتی جموں و کشمیر کے گیٹ وے لکھن پور سے شروع ہوگی۔ پولیس کے ساتھ نیم فوجی کمپنیاں پٹھان کوٹ، جموں اور جموں، سرینگر قومی شاہراہوں، ریلوے سٹیشن، ہوائی اڈے، بس سٹینڈ اور بھگوتی نگر یاتری نواس کی حفاظت کریں گی جہاں سے یاتری سخت حفاظتی انتظامات کے درمیان قافلے کے ساتھ صبح روانہ ہوتے ہیں۔ ذرائع نے بتایا کہ تمام مقامات جو عازمین کی رہائش کے لیے ہیں ان کی بھی مکمل حفاظت کی جائے گی۔ کشمیر میں بال تل اور نون (پہلگام) کے بیس کیمپوں، جڑواں ٹریکس اور جنوبی کشمیر ہمالیہ میں امرناتھ گھپا کے علاوہ یاتریوں کے قیام اور نقل و حرکت کے لیے دیگر تمام مقامات پر سیکورٹی کے سخت انتظامات کیے جا رہے ہیں۔ یاترا کے آغاز سے ایک ہفتہ قبل یاتریوں کے لیے سیکورٹی سمیت تمام انتظامات مکمل کر لیے جائیں گے۔ اخباری رپورٹ کے مطابق ذرائع نے بتایا کہ یاترا سے قبل جموں و کشمیر میں عمومی سیکورٹی کو مزید مضبوط کیا جا رہا ہے۔ ذرائع نے بتایا کہ روایتی نون پہلگام اور بال تل راستوں پر سیکورٹی اہلکاروں کی تعیناتی، انسداد دہشت گردی کی حکمت عملی، یاتریوں کے قافلوں کی حفاظت، ہنگامی ردعمل کے طریقہ کار، صحت کی دیکھ بھال کی سہولیات، مواصلاتی نظام، اور مجموعی طور پر لاجسٹک انتظامات پر بات چیت کا امکان ہے۔ ذرائع نے مزید کہا کہ خصوصی توجہ انٹیلی جنس کوآرڈینیشن پر مرکوز ہے اور مختلف راستوں کی نگرانی کی منصوبہ بندی کے ساتھ ساتھ انٹیلی جنس کوآرڈینیشن پر مرکوز ہے۔ کسی بھی غیر متوقع چیلنج یا سیکورٹی کے خطرات سے نمٹنا۔

103
دشوار گزار راستے اور پہاڑی علاقے حادثات کے خطرے کو بڑھا دیتے ہیں۔ وائس آف انڈیا کے مطابق رامبن ضلع کے بانہال تحصیل کے نچلانہ علاقے میں پیر کو ایک ٹرک الٹنے سے جنوبی کشمیر کے پمپور کے رہائشی ڈرائیور محمد ظفر جاں بحق ہوگئے۔ یہ حادثہ قومی شاہراہ NH-44 پر پیش آیا، جو کشمیر کو ملک کے باقی حصوں سے جوڑنے والی اہم سڑک ہے۔ حکام کے مطابق ٹرک جموں کی طرف جا رہا تھا جب نچلانہ کے قریب حادثے کا شکار ہوا۔ پولیس اور ریسکیو ٹیمیں موقع پر پہنچیں اور ڈرائیور کو الٹے ہوئے ٹرک کے اندر پھنسے پایا۔ محمد ظفر کو شدید چوٹیں آئیں اور وہ موقع پر ہی دم توڑ گئے، اس سے پہلے کہ انہیں مزید طبی امداد کے لیے منتقل کیا جا سکتا۔ بعد میں لاش کو سب ڈسٹرکٹ اسپتال بانہال لے جایا گیا جہاں قانونی کارروائیاں مکمل کی جا رہی ہیں۔ پولیس نے حادثے کے حالات جاننے کے لیے کارروائی شروع کر دی ہے۔ نچلانہ کا علاقہ پہلے بھی کئی حادثات کا گواہ رہا ہے، جو شاہراہ کی دشوار گزار نوعیت اور خطرناک موڑوں کی نشاندہی کرتا ہے۔

104
تھے۔ انہوں نے 'غریب کلیان کے 12 سال' کیساتھ پوسٹ میں مزید کہا کہ یہ بھی خوشی کی بات ہے کہ ٹیکنالوجی نے غریبوں کیلئے زندگی کے بہتر معیار کو یقینی بنانے میں اہم کردار ادا کیا ہے۔ وزیر اعظم مودی نے کہا کہ ڈائریکٹ بینیفٹ ٹرانسفر (براہ راست فائدہ منتقلی) اور ڈیجیٹل پلیٹ فارم کے ذریعے مدد براہ راست اور شفاف طریقے سے لوگوں تک پہنچ رہی ہے۔ انہوں نے کہا کہ ٹیکنالوجی سے رساو میں کمی آئی ہے، کارکردگی میں بہتری آئی ہے اور گورننس میں اعتماد کو تقویت ملی ہے۔ اس طرح 'غریب کلیان' کو آگے بڑھانے کا سفر انسانی بااختیار بنانے اور ترقی یافتہ بھارت کے ہمارے خواب کو پورا کرنے کی طرف ایک اجتماعی تحریک بن گیا ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے 2024 کے پارلیمانی انتخابات میں ایک اور فیصلہ کن فتح کے بعد 9 جون 2024 کو مسلسل تیسری بار وزیر اعظم کے طور پر حلف اٹھایا۔ انہوں نے 26 مئی 2014 کو پہلی بار وزیراعظم کے طور پر حلف اٹھایا۔ ان کی دوسری مدت 30 مئی 2019 کو شروع ہوئی۔

105
مدد ملے گی۔ نیشنل کانفرنس نے سٹیٹ ہڈ بحال کرنے کیلئے احتجاج کا جو فیصلہ کیا ہے وہ اس کا جمہوری حق ہے۔ کانگریس کے اندر شدید نوعیت کے اختلافات کو خارج کرتے ہوئے کہا کہ ہر ایک گھر میں جب برتن برتن سے ٹکراتا ہے تو آواز نکلتی ہے، کانگریس پردیش میں صحیح سمت کی طرف گامزن ہے۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق نیشنل کانفرنس اور کانگریس کے مابین شدید نوعیت کے اختلافات کو خارج کرتے ہوئے پردیش کانگریس کے ترجمان رویندر شرما نے کہا کہ ہم نیشنل کانفرنس کی حمایت وسیع تر مفادات کیلئے کررہے ہیں۔ دونوں پارٹیوں کے مابین اختلافات پیدا ہوسکتے ہیں تاہم قومی مفاد کے نزدیک ان اختلافات کی کوئی اہمیت نہیں ہے۔ نیشنل کانفرنس کے سٹیٹ ہڈ بحال کرنے کیلئے پارلیمنٹ مونسون اجلاس کے پہلے دن احتجاج کو جائز ٹھہراتے ہوئے کانگریس ترجمان نے کہا کہ یہ نیشنل کانفرنس کا جمہوری حق ہے۔ دیگر سیاسی پارٹیوں کو مدعو کرنے کے سوال کا جواب دیتے ہوئے انہوں نے کہا کہ جب نیشنل کانفرنس کی طرف سے دعوت نامے ملے گی تو ہر ایک پارٹی اس کا جائزہ لیکر فیصلہ کرے گی کہ وہ احتجاج میں شامل ہوگی یا نہیں۔ رویندر شرما نے حکومت کو مشورہ دیا کہ لوگوں کے مسائل حل کرنے میں سنجیدگی کا طریقہ کار اپنایا جانا چاہیے تاکہ لوگوں کو مشکل وقت میں راحت مل سکے۔

106
بحالی کے کام کو گرنے کا ذمہ دار ٹھہرایا تھا۔ نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے، چیف سیکریٹری اٹل ڈولو نے کہا کہ ہیریٹیج کمپلیکس میں 11 عمارتوں کی تزئین و آرائش جاری ہے، جس میں 9 سے 10 منصوبے مارچ 2027 تک مکمل ہونے کی امید ہے۔ مبارک منڈی، پرانے فصیل والے شہر کے قلب میں واقع ہے جو دریائے تاوی کو دیکھتا ہے، آخری مہاراجہ کے جموں کے شمالی حصے میں واقع ہری نواس محل میں منتقل ہونے سے پہلے 1925 تک ڈوگرہ خاندان کے حکمرانوں کی شاہی رہائش گاہ تھی۔ 2005 میں، مبارک منڈی کو ایک محفوظ یادگار قرار دیا گیا اور اس کے بعد مبارک منڈی جموں ہیریٹیج سوسائٹی (MMJHS) کو اگلے سال اس کے تحفظ، تحفظ، دیکھ بھال اور بحالی کے کاموں کے لیے کمپلیکس کو سنبھالنے کے لیے تشکیل دیا گیا۔ اس کے تحفظ کے لیے پہلی وژن دستاویز 2008 میں انڈین نیشنل ٹرسٹ فار آرٹ اینڈ کلچرل ہیریٹیج (INTACH) نے تیار کی تھی اور بعد میں ایک جامع ماسٹر پلان تیار کیا گیا اور 2019 میں اس کی منظوری دی گئی۔ بنیادی طور پر، کمپلیکس کو چھ زونوں پبلک زون، تاج سینٹر، انٹرپریٹیشن اینڈ کلیکشن، اسپیشل لائف اسٹائل اور اسپیشل گیلریز میں زون کیا گیا ہے۔ اس ماسٹر پلان کے تحت اس ہیریٹیج کمپلیکس کے مختلف ذیلی منصوبوں پر 144.15 کروڑ روپے کی رقم خرچ کی جانی ہے۔ چند ذیلی منصوبوں پر کام مکمل ہو چکا ہے اور دیگر ذیلی منصوبوں پر کام جلد شروع کیا جائے گا تاکہ ان کی بروقت تکمیل ہو سکے۔ وشنو اور لکشمی کے لیے وقف مندر 19ویں صدی کے وسط میں مہاراجہ گلاب سنگھ کے دور حکومت میں تعمیر کیا گیا تھا۔ یہ دھرمارتھ ٹرسٹ کے زیر انتظام ہے۔ چیف سیکرٹری نے کہا کہ چونکہ علاقے میں پارکنگ کی اشد ضرورت تھی، اس لیے اسمارٹ سٹی لمیٹڈ کی طرف سے پارکنگ کی سہولت تعمیر کی جا رہی ہے۔ اس کام کے دوران، مندر سے متصل ایک سلیب گر گیا۔ مرمت کا کام پہلے ہی شروع ہو چکا ہے اور آگے بڑھ رہا ہے، اور امید ہے کہ یہ چند دنوں میں مکمل ہو جائے گا۔ انہوں نے کہا کہ اسمارٹ سٹی لمیٹڈ کی کوشش ہے کہ کم از کم 200 گاڑیوں کے لیے جگہ کے ساتھ پارکنگ کی سہولت پیدا کی جائے۔ انہوں نے کہا کہ ایل جی نے مرمت اور تزئین و آرائش کے جاری کاموں کا جائزہ لیا جو کل 11 عمارتوں پر جاری ہیں۔ ان میں سے تقریباً 9 یا 10 منصوبوں نے تقریباً 80 سے 90 فیصد تکمیل حاصل کی ہے اور مارچ 2027 تک مکمل ہونے کی امید ہے۔ اس کے علاوہ، دولو نے کہا کہ 5 نئے منصوبے شروع کرنے کا منصوبہ ہے، جس میں لیزر شو، لائٹ اینڈ ساؤنڈ شو، اور دیگر مہمانوں کی سہولیات کی ترقی شامل ہے۔ اٹل ڈولو نے منصوبے کی تکمیل میں تاخیر پر، دولو نے اسے ماضی میں ناکافی فنڈنگ سے منسوب کرتے ہوئے کہا کہ فنڈز دستیاب ہونے کے بعد پچھلے چار سے پانچ سالوں میں کام کی رفتار میں تیزی آئی ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ بحالی کا کچھ کام آثار قدیمہ کے سروے (آف انڈیا) کے حکام نے کیا تھا جبکہ مبارک منڈی ہیریٹیج سوسائٹی نے بھی کئی منصوبے شروع کیے ہیں اور اچھا کام کیا ہے۔ اب تک کی پیشرفت پر روشنی ڈالتے ہوئے، چیف سیکرٹری نے کہا کہ بحالی کے منصوبے کے ایک حصے کے طور پر ایک ریستوراں، کیفے اور لائبریری سمیت کئی سہولیات تیار کی گئی ہیں، اور یقین دہانی کرائی کہ جہاں بھی ضرورت ہوگی، مزید تحفظ اور تزئین و آرائش کے کام کیے جائیں گے۔

107
میں موجود ٹرانسپورٹ کے ذریعہ ملک سے باہر نکلنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ پیر کو اسرائیل نے تہران کی جانب سے میزائل فائر کے جواب میں وسطی اور مغربی ایران کو نشانہ بناتے ہوئے فضائی حملے کیے تھے۔ 7 اپریل کو ہندوستان نے ایڈوائزری جاری کرتے ہوئے ایران میں اپنے شہریوں سے کہا کہ وہ اگلے 48 گھنٹوں تک جہاں کہیں بھی رہیں۔ یہ ایڈوائزری اس وقت جاری کی گئی جب امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے خبردار کیا تھا کہ اگر ایران نے آبنائے ہرمز کی ناکہ بندی ختم کرنے کے لیے ایسٹرن ٹائم کی رات 8 بجے کی ڈیڈ لائن کو پورا نہیں کیا تو آج رات پوری تہذیب مر جائے گی۔ سرکاری اعداد و شمار کے مطابق 28 فروری کو اسرائیل اور امریکہ کی طرف سے ایرانی اہداف پر حملوں کے بعد جب تنازع شروع ہوا تو طلبا سمیت تقریباً 9000 ہندوستانی ایران میں تھے۔ اب تک تقریباً 1800 ہندوستانی ہندوستان واپس جا چکے ہیں۔ اس دوران تل ابیب میں ہندوستان کے سفارت خانے نے پیر کو اسرائیل میں مقیم ہندوستانی شہریوں کے لیے ایک ایڈوائزری جاری کی ہے، جس میں ان پر زور دیا گیا ہے کہ وہ خطے کی موجودہ سیکورٹی صورتحال کے پیش نظر انتہائی احتیاط برتیں اور چوکس رہیں۔ ایڈوائزری میں، سفارت خانے نے ہندوستانی شہریوں کو مشورہ دیا

108
تضادات پائے جانے کے بعد منسوخ کر دیا ہے۔ جے کے این ایس کو دستیاب تفصیلات کے مطابق سری نگر کے ایس پی کالج سنٹر میں ٹیسٹ شروع ہونے سے چند منٹ قبل امیدواروں کے مخصوص OMR جوابی شیٹس میں عدم مماثلت پائی گئی۔ منسوخی نے 513 امیدواروں کو متاثر کیا، جن میں سری نگر کے 348 امیدوار اور جموں میں 165 امیدوار شامل ہیں، جبکہ امتحان میں شرکت کیلئے مختلف اضلاع سے سفر کرکے جموں اور سری نگر آنے والے طلبہ کو پریشانی کا سامنا کرنا پڑا تھا۔ امیدواروں کے احتجاج کے بعد، جموں و کشمیر بورڈ برائے پیشہ ورانہ داخلہ امتحانات (BOPEE) نے جموں و کشمیر بھر میں امتحان منسوخ کر دیا۔ JKBOPEE کے جاری کردہ نوٹس کے مطابق، بورڈ نے کہا کہ امتحان کے انعقاد کے دوران OMR جوابی پرچوں میں مماثلت پائی گئی، جس سے اسے انصاف اور شفافیت کے مفاد میں ٹیسٹ منسوخ کرنے کا اشارہ دیا گیا۔ JKBOPEE نے امیدواروں کو ہونے والی تکلیف پر افسوس کا اظہار کیا اور اعلان کیا کہ داخلہ امتحان اب 19 جون 2026 (جمعہ) کو نئے سرے سے لیا جائے گا۔ جموں و کشمیر بورڈ برائے پیشہ ورانہ داخلہ امتحانات نے مزید بتایا کہ نئے ایڈمٹ کارڈز کو ڈاؤن لوڈ کرنے سے متعلق ایک علیحدہ نوٹیفکیشن جلد ہی جاری کیا جائے گا۔ امیدواروں کو مشورہ دیا گیا ہے کہ وہ امتحانی عمل سے متعلق اپ ڈیٹس اور معلومات کے لیے BOPEE کی سرکاری ویب سائٹ کو باقاعدگی سے دیکھیں۔ بورڈ نے کہا کہ دیگر تمام شرائط و ضوابط میں کوئی تبدیلی نہیں کی جائے گی جیسا کہ اس سلسلے میں جاری کردہ سابقہ نوٹیفکیشن اور نوٹس میں بیان کیا گیا ہے۔ معاملے کی انکوائری پر، JKBOPEE کی چیئرپرسن پروفیسر مینو مہاجن نے بتایا کہ بورڈ نے اتوار کی شام دیر گئے اس معاملے پر بات چیت کے لیے میٹنگ کی اور انکوائری کا حکم دیا گیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ بورڈ کی میٹنگ ہوئی اور اس کے مطابق بورڈ کے سینئر ممبر ڈاکٹر سریندر کی کنوینرشپ میں انکوائری کمیٹی تشکیل دی گئی ہے، جو اس معاملے پر رپورٹ کرے گی اور 15 دنوں کے اندر ذمہ داری کا تعین کرے گی۔

109
دکانیں شامل ہیں۔ تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ جائیدادیں مبینہ طور پر منشیات کی غیر قانونی اسمگلنگ سے حاصل ہونے والی رقم سے حاصل کی گئی تھیں، جس سے حکام کو قانون کی متعلقہ دفعات کے تحت منسلکہ کی کارروائی شروع کرنے پر مجبور کیا گیا تھا۔ ایک اور اہم کارروائی میں، پولیس سٹیشن نوہٹہ نے این ڈی پی ایس ایکٹ کی دفعہ 8/20 کے تحت درج ایف آئی آر نمبر 09/2018 کے سلسلے میں محمد شفیع شیخ ولد مرحوم محمد سبحان شیخ کی تقریباً ایک کروڑ روپے کی رہائشی جائیداد کو ضبط کر لیا۔ جائیداد کی شناخت غیر قانونی طور پر حاصل کی گئی اثاثہ کے طور پر کی گئی تھی جو مبینہ طور پر منشیات سے متعلق سرگرمیوں کے ذریعے بنائی گئی تھی۔ پولیس نے کہا کہ ان اثاثوں کو چھپانے، منتقل کرنے یا ٹھکانے لگانے سے روکنے کے لیے ان اثاثوں کو ضبط کیا گیا، جس سے منشیات کی تجارت کی مالی بنیادوں پر کاری ضرب لگی۔ منشیات کی لعنت کا مقابلہ کرنے کے اپنے عزم کا اعادہ کرتے ہوئے، سری نگر پولیس نے کہا کہ وہ منشیات کے اسمگلروں اور ان کی مجرمانہ سرگرمیوں کے ذریعے پیدا ہونے والے اثاثوں دونوں کو انسداد منشیات کی جاری مہم کے تحت نشانہ بنانا جاری رکھے گی۔ پولیس نے شہریوں پر زور دیا کہ وہ منشیات کے استعمال کے خلاف اجتماعی لڑائی میں ہاتھ بٹائیں اور منشیات سے پاک کشمیر کی تعمیر میں اپنا حصہ ڈالیں۔

110
کانفرنس میں کہا کہ لاکھوں طلبا کو متاثر کرنے والے کئی سنگین ایشوز کو پیش نظر رکھتے ہوئے یہ متفقہ فیصلہ کیا گیا کہ وزیر تعلیم کو فوراً استعفیٰ دینا چاہیے۔ وائس آف انڈیا کے مطابق راجدھانی دہلی میں انڈیا بلاک کی میٹنگ کے بعد سبھی سرکردہ لیڈران نے ایک پریس بریفنگ میں حصہ لیا، جس میں میڈیا اہلکاروں کے سامنے کچھ اہم باتیں رکھی گئیں۔ خصوصاً کانگریس صدر ملکارجن کھڑگے نے بتایا کہ میٹنگ میں سبھی پارٹیوں نے 5 خاص نکات پر اتفاق کا اظہار کیا ہے، جس پر یکجہتی کے ساتھ کام کیا جائے گا۔ ملکارجن کھڑگے نے جن 5 نکات کا ذکر کیا، وہ اس طرح ہیں۔ یہ اتفاق قائم ہوا کہ ایس آئی آر اور ووٹر لسٹ میں ہیرا پھیری اور انتخابات کی غیر جانبداری کے سلسلے میں ہندوستان کے چیف جسٹس کو ایک خط بھیجا جائے گا۔ یہ خط انہیں جلد ہی حوالے کیا جائے گا۔ لاکھوں طلبا کو متاثر کرنے والے کئی سنگین ایشوز کی حالت کو دیکھتے ہوئے یہ اتفاق رائے سے فیصلہ لیا گیا کہ وزیر تعلیم کو فوراً استعفیٰ دینا چاہیے۔ ایسا اس لیے کیونکہ ان کی مدت کار میں نیٹ اور سی بی ایس ای امتحانات میں لاکھوں نوجوانوں کے ساتھ دھوکہ ہوا ہے۔ نتیجہ یہ ہے کہ آج لاکھوں نوجوان سڑکوں پر کھڑے ہیں۔ موجودہ وقت میں بڑھتے سنگین معاشی حالات، بڑھتی بے روزگاری، مہنگائی، مظالم اور کسانوں کے ایشوز کو ہم اٹھاتے رہیں گے۔ مرکزی حکومت کو عوامی سروکار سے جڑے ایشوز پر ایک کل جماعتی میٹنگ طلب کرنی چاہیے، جس میں ہم ان سارے ایشوز کو ان کے سامنے رکھیں گے۔ انڈیا بلاک کی سبھی پارٹیاں ہر 2 مہینے میں میٹنگ کریں گے۔ ہماری اگلی میٹنگ اگست میں حیدر آباد میں ہوگی۔ مانسون اجلاس کے دوران پارلیمانی کوآرڈینیشن جاری رہے گا اور ہر صبح حزب اختلاف کے قائد کے دفتر میں کوآرڈینیشن میٹنگ منعقد کی جائے گی۔

111
، پل، حفاظتی ڈھانچے، کٹ اینڈ کور سیکشنز، برف سے بچاؤ کے ڈھانچے اور نلگرار جڑواں ٹنلز بھی شامل ہیں۔ زوجیلا ٹنل مکمل ہونے کے بعد سرینگر اور لداخ کے درمیان 365 دن کی کنیکٹیویٹی ممکن ہوگی، جس سے دراس، کرگل، لیہ اور دیگر علاقوں تک رسائی بہتر ہوگی۔ یہ منصوبہ نہ صرف معاشی اور سیاحتی سرگرمیوں کو فروغ دے گا بلکہ حساس سرحدی علاقے میں اسٹریٹجک رسائی کو بھی مضبوط کرے گا۔ منصوبے کی تعمیر 1 اکتوبر 2020 کو شروع ہوئی تھی اور پہلا بلاسٹ 14 اکتوبر 2020 کو نلگرار ٹنل پر کیا گیا تھا۔ مارچ 2025 میں منصوبے کا پہلا حصہ مکمل ہوا، جس میں اپروچ روڈز، پل، نلگرار جڑواں ٹنلز اور برف سے بچاؤ کے ڈھانچے شامل تھے۔ اب تک منصوبے نے 1 کروڑ محفوظ مین آورز حاصل کیے ہیں، جو تعمیر کے دوران حفاظتی کامیابیوں کو ظاہر کرتا ہے۔

112
سلسلہ پھر شروع ہو چکا ہے۔ تاہم جراثیم کش ادویات لوگوں کی قوت خرید سے باہر ہوتی جارہی ہے جب کہ کھاد کئی علاقوں میں یا تو دستیاب نہیں ہے یا پھر منہ مانگی رقم کے عوض فروخت ہورہی ہے۔ کسانوں کا کہنا ہے کہ دھان کی پنیری لگانے کے وقت کھاد کا استعمال ضروری ہے تاہم اسکی قیمتیں آسمان کو چھورہی ہے

از نیابت گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب علی محمد ڈار ولد محمد یعقوب ڈار ساکنہ آرمپورہ تحصیل سنگھ پورہ بارہمولہ نسبت income dependency سرٹیفکیٹ بحق پسر خود ارشد علی بمراد Marriage assistance

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ھذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق رپورٹ پٹواری حلقہ و نمبردار دہ و چوکیدار علاقہ سائل موضع آرمپورہ سنگھ پورہ میں رہائش پذیر ہے۔ نیز سائل مذکور پیشہ سے مزدوری کا کام کرتا ہے اور سائل مذکور کا پسر خود مسمی ارشد علی ڈار پیشہ سے زیر تعلیم ہی ہے۔ سائل مذکور تحت ضابطہ income dependency سرٹیفکیٹ بحق پسر خود ارشد علی ڈار بمراد marriage assistance حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ نیز سائل کی ماہوار آمدنی 10500 روپیہ تک ہے۔ تفصیل کنبہ بذیل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	پیشہ	رشتہ	کیفیت
علی محمد ڈار ولد محمد یعقوب ڈار	۵۲	مزدوری	سربراہ خود	شادی شدہ
مسماۃ سلیمہ بیگم زوجہ علی محمد ڈار	۵۵	گھریلو کام	زوجہ	...
ارشد علی ڈار ولد۔۔۔۔	۲۶	زیر تعلیم	پسر خود	غیر شادی شدہ

مندرجہ بالا کنبہ میں اور کوئی بھی افراد کنبہ نہیں ہے۔ لہٰذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر
نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

از نیابت ماگام با اجلاس نائب تحصیلدار ماگام
عنوان: درخواست منجانب عبدالمجید بیگ ولد محمد عبداللہ بیگ ساکنہ بدرن تحصیل ماگام بمراد حصول لیگل ہیر سرٹیفکیٹ (وارثان جائز) بوجہ فوتیدگی والد محمد عبداللہ بیگ ولد غلام محمد بیگ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ اسکا والد مسمی محمد عبداللہ بیگ ولد غلام محمد بیگ مورخہ 23/12/2017 کو فوت ہوا ہے۔ اس نسبت سائل نے ڈیتھ سرٹیفکیٹ بھی پیش کی۔ راقم نے اس ضمن میں پٹواری حلقہ متعلقہ سے رپورٹ طلب کی ہے۔ مطابق رپورٹ پٹواری حلقہ متوفی مذکور کے بذیل وارثان جائز ہے۔

نام افراد کنبہ	عمر	پیشہ	رشتہ	کیفیت
عبدالمجید ولد محمد عبداللہ بیگ	۶۲	مزدوری	پسر	
نذیر احمد ولد۔۔۔	۴۶	جسمانی معذور	...	
مصرہ بانو دختر۔۔۔	۵۶	سرکاری ملازم	دختر	

اس کے علاوہ متوفی کا اور کوئی وارث جائز نہیں دکھایا گیا ہے۔ قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے ہر خاص و عام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ سات دن کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر
نائب تحصیلدار ماگام

PUBLIC NOTICE

I NIYAZ AHMAD WANI S/O GHULAM HASSAN WANI R/O KHANDABAWAN NAWAKADAL SGR THAT I HAVE APPEARED IN THE 10TH CLASS EXAMINATION SESSION MARCH 1973 AS PRIVATE CANDIDATE UNDER EXAMINATION ROLL NO.12635 THROUGH STATE BOARD OF SCHOOL OF EDUCATION KMR AND I HAVE LOST MY ORIGINAL QUALIFICATION CERTIFICATE OF 10TH CLASS .NOW I WANT TO APPLY FOR DEPULICATE OF SAME. IF ANY BODY HAS ANY OBJECTION INTHIS REGARD HE /SHE MAY CONTACT CONCERNED AUTHORIY WITH IN 7 DAYS AFTER THAT NO OBJECTION SHALL ENTETTAINED.

FROM THE OFFICE OF
ADVOCATE SHUGUFTA BHAT

1. MANZOOR AHMAD AaLIKADLI
2. GULZAR AHMAD AaLIKADLI
BOTH SONS OF LATE MOHAMMAS SUBHAN AaLIKADLI R/O ABI KARAPORA SGR.
[CAVEATORS]
Versus

Public at Large

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

Government of Jammu & Kashmir
OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER
Machinery Division, Mechanical & Hospital Engineering Department, Kashmir, Srinagar

| Fax No: 0194-2497093 | email: xenmds-kmr@jk.gov.in |

CORRIGENDUM No : 01; Date: 08 -06-2026 For changes in Eligibility Criteria

Subject: - Repair works to be carried out to deptt truck JK01S 4801 (model - 1616) & JK01N-7054 (Model-1613 AL make) of Machinery Div Kmr Srinagar.

References: 1. This office e-NIT No : MDSK/TS /2026-27/ 01 Dated: 03 -06-2026 . (Tender ID: 2026_PWDJK_311449_1)

For wider participation, following amendment is hereby made in the eligibility criteria. The prospective bidders are requested to make note of the same and upload their bids accordingly.

S.No.	Clause	As per e-NIT	Amended to
01	Clause notice of Tender	Experience certificate of having executed similar nature of work(s) for an amount not less than 50%of the estimated cost in any Govt./Semi Govt/PSU etc in one of the last five financial years in form of successful completion certificate to be issued by an officer not below the rank of Executive Engineer or of equal rank..	DELETED

All the other terms and conditions & critical dates of the e-NIT shall remain unchanged.
No: MDSK/TS/ 856-60 Date: 08-06-2026

Sd/Executive Engineer
Machinery Division, Srinagar

DIPK No: 1924/26

GOVERNMENT OU JAMMU & KASHMIR
GOVT.GIRLS HIGHER SECONDARY SCHOOL QAZIGUND
TENDER NOTICE
For Publication Printing of School Magazine

Sealed tenders are invited from registered printing Press/Publishers for the printing of School Annual Magazine (BAB-E-KASHMIR). The tenders along with sample must reach in the office of the undersigned by or before 15th of June 2026 (3:00 PM) with CDR of Rs.2000 (Two Thousand).

Specifications:

Number of Copies	350 Approximately
Number of Pages	160
Size	A4
Paper Quality	Coloured 90GSN1

For further queries, Kindly Contact 8076571672/8825057282

Govt. Girls HSS Qazigund
Sd/- Principal GHSS Qazigund

DIPK No: 1926/26

متوازن غذا کیا ہے اور کیوں ضروری ہے؟

اللہ تعالیٰ نے اس دنیا میں مختلف انواع واقسام کے پودے، درخت، پھول، پھل، سبزیاں، میوہ جات اور جانور پیدا کیے اور انھیں انسان کی خوراک کا ذریعہ بنایا

تحریر....
ڈاکٹر خدیجہ طارق

جس طرح ایک گاڑی کو کام کرنے کے لیے ایندھن کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب تک اس کا ایندھن پورا نہ ہو اور اس کی حالت اچھی نہ ہو وہ ٹھیک طریقے سے کام نہیں کر سکتی۔ بالکل اس طرح انسانی جسم کو گروتھ اور نشوونما کے لیے خوراک کی ضرورت ہوتی ہے اور ہمیں توانائی یعنی انرجی خوراک سے ملتی ہے۔ اگر ہماری غذا متوازن ہو تو ہمارے جسم کی کارکردگی اور نشوونما بھی بہتر اور اچھی ہوتی ہے۔

انسانی جسم کو اپنا کام بہتر طریقے سے سرانجام دینے کے لیے نیوٹریئنٹس کی ضرورت ہوتی ہے۔ نیوٹریئنٹس ہمارے جسم کے ہر عضو کے لیے بے حد ضروری ہیں۔ یہ انرجی کا اہم ذریعہ ہونے کے علاوہ جسم میں ہونے والے اہم میکانزمز میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اگر فوڈ کو گروپس میں تقسیم کیا جائے تو مجموعی طور پر فوڈ گروپس چھے (6) بنتے ہیں۔ ایک پرفیکٹ اور بیلنسڈ ڈائٹ جو ہمارے جسم کی ضرورت ہے وہ ان چھ گروپس کے فوڈ؟ ٹکڑوں سے مل کر بنتی ہے:

1۔ کاربوہائیڈریٹس، 2۔ پروٹینز، 3۔ فیٹس، 4۔ وٹامنز اینڈ منرلز، 5۔ ڈائٹری فائبر، 6۔ پانی۔

ایک مکمل غذا جو انسانی جسم کی بہتر کارکردگی نشوونما اور اسے بیماریوں سے بچانے کے لیے ضروری ہے، ان تمام فوڈ گروپس کا مجموعہ ہوتی ہے۔ ایک مخصوص تناسب ان تمام فوڈ گروپس سے لینا ضروری ہے۔

ایک مکمل متوازن غذا میں سب سے پہلے ہم کیلوریز کی ضروری مقدار کا تعین کرتے ہیں۔ ہمارے وزن، قد، عمر اور جنس کو مدنظر رکھتے ہوئے کیلوریز کو شمار کیا جاتا ہے۔ ایک عام خاتون جو زائد وزن کی نہ ہو، اس کی روزانہ کیلورک ریکوائرمنٹ تقریباً 2000 ہوتی ہے۔ ایک عام صحت مند مرد کی کیلورک ریکوائرمنٹ تقریباً 2500 ہوتی ہے۔

متوازن غذا میں کیلورک ریکوائرمنٹ کو پورا کرنے کے لیے ہم کیلوریز کو فوڈ گروپس کے تین بڑے گروپس جنھیں ہم میکرو نیوٹریئنٹ کہتے ہیں، میں تقسیم کرتے ہیں۔

ہمارے کیلوریز کا 60-65 فیصد کاربوہائیڈریٹس سے پورا ہونا چاہیے کیونکہ یہ انرجی کا اہم سورس ہیں۔ 10-12 فیصد پروٹینز سے پورا ہونا چاہیے کیونکہ یہ بالوں، ناخنوں، ہڈیوں اور پٹھوں کے لیے ضروری ہیں اور خون کا بھی اہم جزو ہیں۔

اور 20-25 فیصد کیلوریز ہمیں فیٹس سے لینی چاہئیں۔ یہ بھی ہمارے غذا کا اہم جزو ہیں اور ہمیں انرجی مہیا کرنے کے ساتھ سیل گروتھ میں بھی مدد کرتی ہیں۔ بلڈ کولیسٹرول لیول اور بلڈ پریشر کو بھی کنٹرول رکھتی ہیں۔

وٹامنز منرلز اور ڈائٹری فائبر کو ہم مائیکرو نیوٹریئنٹس کا نام دیتے ہیں، یہ بھی جسم کی نشوونما کے لیے بے حد ضروری ہیں۔ اور ہمارے جسم میں ہونے والے کیمیکل پروسیسز کا اہم حصہ ہیں۔ وٹامنز اور منرلز زیادہ تر سبزیوں اور پھلوں میں پائے جاتے ہیں۔

ڈائٹری فائبر نظام انہضام یعنی ڈائجیسٹو سسٹم کے لیے ضروری ہے، یہ بھی سبزیوں پھلوں اور کمپلیکس کاربوہائیڈریٹس میں پایا جاتا ہے۔ پانی بھی ہماری غذا کا ایک اہم حصہ ہے۔ یہ باڈی میں ہونے والے مختلف میکانزمز میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ بلڈ پریشر اور باڈی ٹمپریچر کو بھی متوازن رکھتا ہے۔ غذا کے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ اور گردوں کا فنکشن بہتر بناتا ہے۔

متوازن خوراک کے لیے تمام فوڈ گروپس میں ریکمنڈڈ ڈائٹری الاؤنس کے مطابق غذا استعمال کریں۔ اور ہر چیز اعتدال میں استعمال کریں اور خود کو بیماریوں سے بچا کر ایک صحت مند زندگی گزاریں۔

کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ)

کاربوہائیڈریٹس جن کا دوسرا نام 'شوگرز' ہے، ہماری غذا کا اہم حصہ ہیں۔ یہ جسم کو توانائی مہیا کرتے ہیں۔ ہماری متوازن غذا کا تقریباً 55 سے 65 فیصد حصہ کاربوہائیڈریٹس سے پورا ہوتا ہے۔ ایک میڈیکل ریسرچ کے مطابق 2000 کیلوریز لینے والے انسان کو روزانہ 275 گرام کاربوہائیڈریٹس لینے چاہئیں۔ کاربوہائیڈریٹس کا ایک گرام ہمیں چار کیلوریز دیتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹس کو عموماً دو گروپس میں تقسیم کیا جاتا ہے:

سمپل کاربوہائیڈریٹس کو ہم (Bad carbohydrates) بھی کہتے ہیں کیونکہ یہ ہماری صحت کے لیے اچھے نہیں ہوتے۔ ان میں فائبر کی مقدار بہت کم ہوتی ہے، اس لیے یہ جلدی ہضم ہو کر خون میں شامل ہو جاتے ہیں، موٹاپے کا باعث بنتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہائی کولیسٹرول، ہائی بلڈ پریشر، ہائی بلڈ شوگر اور دل کی بیماریوں کا باعث بھی بنتے ہیں۔

سمپل کاربوہائیڈریٹس کو مزید تین گروپس میں تقسیم کیا جاتا ہے:

یہ عام طور پر ایک یا دو شوگر مالیکیولز سے مل کر بنتے ہیں جو بہت جلدی ہضم ہو کر خون میں شامل ہو جاتے ہیں اور بلڈ شوگر لیولز کو بڑھا دیتے ہیں، انھیں 'ایمپٹی کیلوریز' بھی کہا جاتا ہے کیونکہ ان میں وٹامنز، منرلز اور ڈائٹری فائبر نہیں پایا جاتا۔ یہ صرف ہمیں کیلوریز دیتے ہیں جو ہماری غذائی ضروریات کو پورا کر دیتی ہیں لیکن وہ بنیادی اجزاء فراہم نہیں کرتے جو ہماری گروتھ، نشوونما اور صحت کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔

سمپل کاربوہائیڈریٹس ڈیری پروڈکٹس، بیکڈ پروڈکٹس، بسکٹ، کیک، کینڈیز، سوڈا ڈرنکس اور فرائیڈ فوڈ آئٹمز میں پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ وائٹ فلور، چینی، وائٹ پولشڈ رائس وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔

کمپلیکس کاربوہائیڈریٹس کو (Good carbohydrates) بھی کہا جاتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹس کی اس قسم میں فائبر شامل ہوتا ہے۔ یہ ہم زیادہ تر پودوں سے حاصل کرتے ہیں۔ یہ دیر سے ہضم ہوتے ہیں اور خون میں شوگر کی مقدار کو جلدی نہیں بڑھاتے۔

ان کے استعمال سے بلڈ گلوکوز لیول متوازن رہتا ہے۔ یہ زیادہ تر سبزیوں، پھلوں، دالوں اور لوبیا وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ گندم، جو کا دلیہ اور براون رائس بھی کمپلیکس کاربوہائیڈریٹس کا ذریعہ ہیں۔ غذا میں کمپلیکس کاربوہائیڈریٹس تقریباً 55 سے 65 فیصد تک شامل کریں۔ یہ کاربوہائیڈریٹس پھلوں، سبزیوں، دالوں اور گندم سے حاصل کریں۔ سمپل کاربوہائیڈریٹس کو اپنی غذا سے نکال دیں۔

پروٹین (لحمیات)

پروٹینز انسانی غذا کا ایک اہم جزو ہیں۔ یہ amino acids سے مل کر بنتے ہیں اور ہمارے جسم کی گروتھ اور نشوونما کے لیے بے حد ضروری ہیں۔ جسم میں ہونے والے کیمیکل ریکشنز کا ایک لازمی جزو ہیں۔ اس کے علاوہ ٹشوز کو Repair کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

بالوں اور ناخنوں کی صحت کے لیے بھی ضروری ہیں۔ متوازن غذا میں ہماری ٹوٹل کیلوریز کا تقریباً 10 سے 12 فیصد حصہ پروٹینز سے پورا ہونا لازمی ہے۔ 0.8 گرام فی کلوگرام جسمانی وزن کے حساب سے پروٹینز لینے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ ایک انسان جس کا وزن 70 کلوگرام ہو، اسے 58 گرام پروٹینز روزانہ اپنی غذا میں شامل کرنے چاہیے۔ بعض حالات میں پروٹینز کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔

چھوٹے بچوں کو پروٹینز کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے کیونکہ ان کی گروتھ میں پروٹینز کا اہم کردار ہے۔ اس کے علاوہ حمل کے دوران میں بھی پروٹینز کی ضرورت عام لوگوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے اور بڑی عمر کے افراد کو بھی پروٹینز کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔

پروٹینز کی دو اقسام ہیں:

پلانٹ بیسڈ پروٹینز ہم پودوں سے حاصل کرتے ہیں اور یہ نٹس میں پایا جاتا ہے۔ بادام، اخروٹ، کاجو، پستہ وغیرہ۔ اینیمل بیسڈ پروٹینز ہم جانوروں سے حاصل کرتے ہیں۔ ان میں دودھ، گوشت، انڈہ، مچھلی، چکن وغیرہ شامل ہیں۔ ہمیں اپنی غذا میں اینیمل اور پلانٹ دونوں سے حاصل ہونے والی پروٹینز شامل کرنی چاہئیں۔

پروٹینز اینٹی باڈیز اور ہارمونز بھی بناتے ہیں، اس لیے یہ امیون سسٹم اور باڈی میٹابولزم کے لیے بہت ضروری ہیں۔ یہ توانائی کا اہم ذریعہ ہیں۔ آپ وزن کم کر رہے ہیں تو غذا میں پروٹینز لازمی شامل کریں۔

متوازن غذا آپ کو نہ صرف بیماریوں سے بچاتی ہے بلکہ بیماروں کو کنٹرول کرنے میں بھی مدد دیتی ہے۔ اگر آپ شوگر کے مریض ہیں تو اپنی غذا میں پروٹینز کو لازمی شامل کریں۔ یہ بلڈ گلوکوز کو Stablize کرتے ہیں اور

انسولین resistance سے بچاتے ہیں۔

چکنائی (چربی)

فیٹس جسے ہم اردو میں 'چربی' کہتے ہیں، انسانی غذا کا ایک اہم جزو ہے۔ انسٹیٹیوٹ آف میڈیسن اینڈ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے مطابق روزانہ 30 سے 35 فیصد کیلوریز فیٹ سے غذا میں شامل کرنا ضروری ہیں۔ ایک انسان جس کی کیلورک ریکوائرمنٹ 2000 ہے، اسے 70 سے 80 گرام فیٹس غذا میں شامل کرنے چاہئیں۔ فیٹ ہمیں انرجی مہیا کرنے کے علاوہ ہماری برین گروتھ کے لیے بہت ضروری ہے۔ اس کے علاوہ یہ Fat soluble وٹامنز کو جسم میں جذب ہونے میں مدد کرتی ہے۔ وٹامن A,E,D,K کو جذب کرنے میں مدد دیتی ہے۔

فیٹس کی تین اقسام ہیں:

سچوریٹڈ فیٹس کمرے کے درجہ حرارت میں ٹھوس حالت میں ہوتی ہے، اس قسم میں گھی، مکھن وغیرہ شامل ہیں۔ ہماری روزانہ کی خوراک میں سچوریٹڈ فیٹس 6 فیصد سے بھی کم ہونی چاہیے، اسے استعمال ضرور کریں لیکن اعتدال میں استعمال کریں۔ کیونکہ اس کا زیادہ استعمال LDL بڑھاتا ہے۔ LDL بیڈ کولیسٹرول ہے۔ جب خون میں اس کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے تو ا؟ رٹریز میں کلوٹنگ کرتا ہے، اور جب خون جم جاتا ہے تو وہ خون کی نالیوں میں سے گزر نہیں سکتا۔ اس کی وجہ سے ہارٹ اٹیک ہونے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔

'ان سچوریٹڈ فیٹس روم ٹمپریچر پر مائع حالت میں ہوتی ہیں اور یہ پلانٹ بیسڈ آئٹمز ہوتے ہیں۔ مثلاً زیتون کا تیل، کینولا آئل، ناریل کا تیل اور باقی سب تیل شامل ہیں۔ ہمیں اپنی غذا میں یہ سچوریٹڈ فیٹس شامل کرنے چاہئیں۔ سچوریٹڈ فیٹس کو بھی مکمل طور پر نہیں چھوڑنا چاہیے بلکہ ان دونوں کو اعتدال میں استعمال کرنا چاہیے۔ زیتون کا تیل اور دیسی گھی کھانا بنانے کے لیے بہترین ہیں۔

ٹرانز فیٹس، 'ان سچوریٹڈ فیٹس' کی ایک قسم ہے۔ اس کی دو اقسام ہیں: نیچرل اور آرٹیفیشل۔ نیچرل ٹرانز فیٹس زیادہ تر بیف، مٹن وغیرہ میں پائی جاتی ہے اور آرٹیفیشل ویجی ٹیبل آئلز وغیرہ میں پائی جاتی ہے۔ انھیں ایک پروسیس سے گزار کر بنایا جاتا ہے۔ اس پروسس کو ہائیڈروجنیشن کہتے ہیں۔

یہ فیٹ انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ اس لئے اسے اپنی غذا سے نکال دیں۔ یہ زیادہ تر فرائیڈ فوڈ آئٹمز میں پایا جاتا ہے اور بلڈ پریشر، ہائی کولیسٹرول لیول اور دل کی بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔ فیٹ کا ایک گرام ہمیں نو کیلوریز فراہم کرتا ہے جو کاربوہائیڈریٹس اور پروٹینز کے ایک گرام کی کیلوریز سے دوگنا زیادہ ہے۔

وٹامنز اور منرلز

وٹامنز اور منرلز کو ہم 'مائیکرو نیوٹریئنٹس' بھی کہتے ہیں۔ ہمارے جسم کو کاربوہائیڈریٹس، پروٹینز اور فیٹس کے مقابلے میں ان کی ضرورت کم مقدار میں ہوتی ہے، اس لیے انھیں 'مائیکرو نیوٹریئنٹس' کہتے ہیں۔ وٹامنز اور منرلز ہماری غذا کا اہم جزو ہیں۔ یہ ہمیں توانائی مہیا کرنے کے علاوہ ہماری سیل گروتھ میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ خون کی کلوٹنگ میں ان کا کردار بہت اہم ہے۔ ہمارا جسم وٹامنز خود نہیں بنا سکتا اس لیے ہمیں جسم کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے وٹامنز اور منرلز غذا سے حاصل کرنا ہوتے ہیں۔

وٹامنز کی دو اقسام ہوتی ہیں:

چربی میں حل پذیر وٹامنز
پانی میں حل پذیر وٹامنز

واٹر Solubls وٹامنز میں وٹامن بی اور وٹامن سی شامل ہیں۔ وٹامن بی کی مزید بہت سی اقسام ہیں۔ مثلاً وٹامن بی ون، بی ٹو، بی تھری، بی فائیو، بی سکس، بی نائین، اور بی 12۔ اور وٹامن سی کو اسکوربک ایسڈ بھی کہتے ہیں۔ بی وٹامنز کے سورسز میں انڈہ، سی فوڈز، دالیں، نٹس، چھوٹا گوشت، سبز پتوں والی سبزیاں وغیرہ شامل ہیں۔

وٹامن سی امرود اور سٹرس فروٹس جس میں مالٹا، لیموں، گریپ فروٹس وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔

چربی میں حل پذیر وٹامنز میں وٹامن A,D,E,K شامل ہیں ان کے سورسز میں بیف لیور، فش اور فش آئلز اور ڈیری پروڈکٹس شامل ہیں۔

منرلز یعنی معدنیات

معدنیات بھی ہمارے جسم کے نارمل فنکشن کے لیے ضروری ہیں۔ منرلز کی دو اقسام ہیں:

میکرومنرلز، ٹریس منرلز

میکرومنرلز کی ضرورت انسانی جسم کو زیادہ مقدار میں ہوتی ہے۔ ان میں کیلشیم، سوڈیم، فاسفورس، میگنیشیم، کلورائیڈ اور سلفر شامل ہیں۔ یہ سب منرلز ہمارے جسم میں ہونے والے میکانزم میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اور جسم کے نارمل فنکشن کے لیے ضروری ہیں۔

ٹریس منرلز کی جسم کو کم مقدار میں ضرورت ہوتی ہے۔ آئرن، میگانیز، کوپر، کرومیم، کوبالٹ، آئیوڈین، فلورائیڈ وغیرہ۔

یہ ہمارے جسم میں ہونے والے کیمیکل ری ایکشنز میں انزائم کیٹالسٹ کے طور پر کام کرتے ہیں۔ باڈی کے Ph کو بیلنس رکھنے میں مدد دیتے ہیں اور یہ خوراک سے حاصل کرنا ضروری ہے۔ یہ دودھ، انڈہ، مچھلی، گوشت، سبزیوں اور پھلوں میں پائے جاتے ہیں۔

آپ خود کو بیماریوں سے بچا کر صحت مند زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو متوازن غذا استعمال کریں۔ غذا میں وٹامنز اور منرلز قدرتی ذرائع سے شامل کرنے کی کوشش کریں۔ تازہ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کریں۔ فرائیڈ اور پروسیسڈ فوڈ سے اجتناب کریں۔

غذائی ریشہ

ڈائٹری فائبر بھی انسانی غذا کا ایک جزو ہے۔ یہ انسانی جسم میں جذب نہیں ہوتا۔ یہ پودوں کا وہ حصہ ہوتا ہے جسے ہضم کرنے کی صلاحیت انسانی جسم میں نہیں ہے کیونکہ اسے ہضم کرنے کے لیے cellulase انزائم کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور یہ انزائم انسانی جسم میں موجود نہیں ہوتا۔ یہ نظام انہضام کی بہتر کارکردگی کے لیے ضروری ہے۔

اس کے علاوہ یہ وزن کم کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اسے کھانے سے بھوک کم لگتی ہے اور (fullnessofFeeling) جسے ہم (Satiety) کہتے ہیں، وہ آتی ہے اور ہمیں بھوک کم لگتی ہے جس کی وجہ سے وزن کم ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ (HealthGut) کے لیے بہت مفید ہے۔ قبض اور آنتوں کے کینسر سے بچاتا ہے۔

ڈائٹری فائبر ہمیں سبزیوں، پھلوں اور دالوں سے حاصل ہوتا ہے۔ ڈائٹری فائبر کاربوہائیڈریٹس کی وہ قسم ہے جو کاربوہائیڈریٹس، پروٹینز اور فیٹس کی طرح انسانی جسم میں جذب نہیں ہوتا۔ اس لیے یہ بلڈ کولیسٹرول لیول کو مینٹین کرتا ہے اور ذیابیطس کے مریضوں میں خون میں گلوکوز لیول کو برقرار رکھتا ہے جس کی وجہ سے بلڈ گلوکوز لیول ہائی نہیں ہوتا اور انسولین کی مزاحمت سے بھی بچاتا ہے اور دل کی بیماریوں سے بھی بچاتا ہے۔

ڈائٹری فائبر کی دو اقسام ہیں:

حل پذیر غذائی ریشہ پانی میں حل ہو جاتا ہے۔ یہ معدے کی نالی میں جا کر gel کی طرح کا ایک مرکب بناتا ہے جو غذا کے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ یہ زیادہ تر جو، باجرہ، مٹر، لوبیا، گریپ فروٹ اور اسپغول میں پایا جاتا ہے اور یہ بلڈ کولیسٹرول لیول کو برقرار رکھتا ہے اور بڑھے ہوئے کولیسٹرول لیول کو کم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ ذیابیطس کے مریضوں میں انسولین کی مزاحمت کو روکتا ہے اور خون میں گلوکوز لیول کو برقرار رکھتا ہے، اسے بڑھنے سے روکتا ہے اور بڑھے ہوئے گلوکوز لیول کو کم کرتا ہے۔

'ان سولوبل ڈائٹری فائبر' پانی میں حل نہیں ہوتا اور عمل انہضام کی نالی میں دوسرے اجزاء کے ساتھ مل کر خوراک کو معدے اور آنتوں سے آسانی سے گزرنے میں مدد دیتا ہے اور قبض سے بچاتا ہے۔ 'ان سولوبل فائبر' زیادہ تر wheatWhole، سبزیوں اور نٹس میں پایا جاتا ہے۔

امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے مطابق ایک نارمل انسان کو ایک دن میں 25 سے 35 گرام ڈائٹری فائبر سولوبل اور ان سولوبل دونوں ذرائع سے اپنی غذا میں شامل کرنا چاہیے۔ یاد رہے کہ آپ خود کو بیماریوں سے بچا کر ایک صحت مند زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو اپنی غذا میں قدرتی غذائیں پھل، سبزیاں، دالیں لوبیا، گندم اور جو کا استعمال کریں اور خود کو بیماریوں سے بچائیں۔

پانی

پانی کو اہم نیوٹریئنٹ قرار دیا جاتا ہے۔ یہ ہماری غذا کا اہم حصہ ہے اور ہمارے جسم میں اہم میکانزمز کے لیے ضروری ہے۔ پانی کا مالیکیول ایک آکسیجن اور دو ہائیڈروجن مالیکیولز سے مل کر بنتا ہے۔ یہ نیوٹریئنٹس کی ترسیل کے لیے ضروری ہے، نیوٹریئنٹس کو سیل تک پہنچانے میں مدد دیتا ہے۔ جگر اور گردوں سے زہریلے مواد کے اخراج میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ باڈی ٹمپریچر کو ریگولیٹ کرنے میں مدد کرتا ہے۔ آکسیجن کو سیل تک پہنچانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جسم میں ہونے والی کیمیکل ریکشنز کا اہم حصہ ہے۔ ہماری باڈی آرگنز اور ٹشوز کے لیے ضروری بھی ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ کھانے کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

پانی زیرو کیلوریز ہونے کی وجہ سے وزن کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ کھانے سے پہلے اس کا استعمال بھوک کو کم کرتا ہے۔ یہ بلڈ پریشر کو متوازن رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ 'یو۔ایس نیشنل اکیڈمی آف سائنسز' کے مطابق عام صحت مند مرد کو دن میں پندرہ اور ایک خاتون کو بارہ گلاس پانی پینا چاہیئں۔ یہ مقدار موسم، ٹمپریچر اور بیماری میں مختلف بھی ہو سکتی ہے۔ عمومی طور پر ایک دن میں کم از کم دس سے بارہ گلاس پانی لازمی پیئں۔ پانی روم ٹمپریچر والا یا نیم گرم پانی کا استعمال کریں۔ صبح نہار منہ کھانا کھانے سے پہلے اور ایکسرسائز کے دوران پانی پینا صحت کے لیے مفید ہے۔

گل اور راہل کی سنچریاں، ہندوستان نے اپنی پہلی اننگز 564؍رن پر ڈکلیئر کردی

نئی دہلی (ایم این این): ہندوستان اور افغانستان کے درمیان واحد ٹیسٹ میچ مہاراجہ یادویندرا سنگھ انٹرنیشنل کرکٹ اسٹیڈیم ملاں پور میں کھیلا جا رہا ہے۔ ٹیسٹ کے دوسرے دن ہندوستان نے اپنی پہلی اننگز ۸ ؍وکٹ گنوا کر ۵۶۴ ؍رن پر ڈکلیئر کردی۔ شبھ من گل اور رشبھ پنت نے دوسرے دن کی شروعات میں ۴۸ ؍رنز جوڑے۔ کپتان گل ۱۷۷ ؍گیندوں کا سامنا کرنے کے بعد ۱۲۶ ؍رنز بنا کر آؤٹ ہوئے۔ انہوں نے اپنی اننگز میں ۱۵ ؍چوکے اور ایک چھکا لگایا۔ پنت نے بھی شاندار بلے بازی کرتے ہوئے ۶ ؍چوکوں اور ۳ ؍چھکوں کی مدد سے ۸۱ ؍رنز بنائے۔ پنت اپنی سنچری سے محروم رہے۔ دھرو جوریل بلے سے اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرنے میں ناکام رہے اور ۱۹ ؍رنز بنا کر آؤٹ ہوئے۔ پنت اور جوریل کے پویلین لوٹنے کے بعد واشنگٹن سندر اور مناو سوتھر نے ذمہ داری سنبھالی۔ دونوں نے مل کر ساتویں وکٹ کے لیے ۸۵ ؍گیندوں پر ۵۴ ؍رنز کی اہم شراکت داری کی۔ اپنی پہلی اننگز میں مناو ۲۸ ؍رنز بنا کر آؤٹ ہوئے۔ اس دوران محمد سراج نے بھی ۱۲ ؍گیندوں پر ۳۲ ؍رنز بنائے جس میں چار چوکے اور ایک چھکا شامل تھا۔ سندر نے ایک کنارہ پکڑا اور ۶۸ ؍گیندوں پر ۵۲ ؍رنز بنا کر ناٹ آؤٹ رہے، انہوں نے پانچ چوکے اور ایک چھکا لگایا۔ سندر نے سراج کے ساتھ مل کر ۲۳ ؍گیندوں پر ۳۰ ؍رنز کی شراکت قائم کی جبکہ کلدیپ یادو نے ۲۴ ؍رنز جوڑے۔ کلدیپ نو رنز پر ناٹ آؤٹ رہے۔ یشسوی جیسوال نے ۲۴ ؍رنز کا تعاون کیا۔ کے ایل راہل نے شاندار بلے بازی کرتے ہوئے ۱۶۵ ؍گیندوں پر ۱۰۰ ؍رنز بنائے۔ سائی سدرشن نے ۱۰۴ ؍گیندوں پر ۸۱ ؍رنز بنائے جس میں ۱۳ ؍چوکے شامل تھے۔ افغانستان کی جانب سے بولنگ میں محمد سلیم صافی نے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے ۶ ؍وکٹ حاصل کیے۔ اس دوران ضیاء الرحمن اور حشمت اللہ شاہدی نے ایک ایک وکٹ حاصل کی۔ یہ افغانستان کے خلاف کسی بھی ٹیم کا دوسرا سب سے بڑا مجموعہ ہے۔ یہ ۲۰۲۳ء کے بعد پہلا موقع ہے جب ہندوستانی ٹیم نے ۵۵۰ ؍سے زیادہ رنز بنائے ہیں۔

ویبھو سوریہ ونشی منتخب، سچن تینڈولکر کا ریکارڈ توڑ دیا

نئی دہلی (ایم این این): ہندوستانی کرکٹ کے ابھرتے ہوئے سپر اسٹار ویبھو سوریہ ونشی نے ایک اور تاریخی کارنامہ انجام دیتے ہوئے ہندوستانی قومی ٹیم میں منتخب ہونے والے اب تک کے سب سے کم عمر کھلاڑی کا اعزاز حاصل کر لیا ہے۔ صرف ۱۵ ؍سال اور ۷۱ ؍دن کی عمر میں انہیں جون-جولائی میں آئرلینڈ اور انگلینڈ کے خلاف ٹی ٹوئنٹی سیریز کے ساتھ ساتھ ستمبر میں ہونے والے ایشین گیمز کے لئے ہندوستانی ٹیم میں شامل کیا گیا ہے۔ اسی دوران ٹیم انڈیا کی ٹی ٹوئنٹی قیادت میں بھی بڑی تبدیلی کی گئی ہے۔ سلیکٹروں نے شریس ایر کو ٹیم کا نیا کپتان مقرر کیا ہے جبکہ ٹیم انڈیا کو ۳ ؍ماہ قبل ہی ٹی ٹوئنٹی ورلڈ کپ جتانے والے سوریہ کمار یادو نہ صرف قیادت سے محروم ہو گئے ہیں بلکہ انہیں موجودہ اسکواڈ میں بھی جگہ نہیں دی گئی۔ نوجوان بلے باز تلک ورما کو نائب کپتان بنایا گیا ہے۔ ویبھو سوریہ ونشی نے قومی ٹیم میں پہلی مرتبہ انتخاب کے وقت کم ترین عمر کا ریکارڈ قائم کرتے ہوئے نہ صرف خاتون ٹیم انڈیا کی کھلاڑی شفالی ورما کا ریکارڈ توڑ دیا بلکہ وہ عظیم بلے باز سچن تینڈولکر کا بھی ریکارڈ توڑنے میں کامیاب رہے ہیں۔ اس سے قبل مرد و خواتین دونوں زمروں میں ہندوستان ٹیم کے لئے منتخب ہونے والی کم عمر ترین کھلاڑی شفالی ورما تھیں جن کا انتخاب ۱۵ ؍سال اور ۲۲۰ ؍دن کی عمر میں ہوا تھا۔ مردوں کے کرکٹ میں یہ اعزاز اب تک مایہ ناز بلے باز سچن تینڈولکر کے نام رہا جنہیں ۱۶ ؍سال اور ۱۹۴ ؍دن کی عمر میں ٹیم انڈیا میں منتخب کیا گیا تھا۔ اگرچہ شفالی ورما نے ۱۵ ؍سال اور ۲۳۹ ؍دن کی عمر میں ہندوستان کے لئے اپنا پہلا بین الاقوامی میچ کھیل لیا تھا جبکہ سچن تینڈولکر نے ۱۶ ؍سال اور ۲۰۵ ؍دن کی عمر میں ڈیبیو کیا تھا لیکن ویبھو کے پاس ان دونوں عظیم ناموں کو پیچھے چھوڑنے کا سنہری موقع موجود ہے۔

انگلینڈ کے خلاف چوتھے دن نیوزی لینڈ چاروں شانے چت

نئی دہلی (ایم این این): انگلینڈ نے لارڈز کے تاریخی میدان پر کھیلے گئے پہلے ٹیسٹ میچ کے چوتھے ہی دن مہمان ٹیم نیوزی لینڈ کو ۱۱۵ ؍رنوں کے بڑے فرق سے شکست دے کر ۳ ؍میچوں کی سیریز میں ایک صفر کی برتری حاصل کر لی ہے۔ یہ لارڈز کرکٹ گراؤنڈ پر کھیلا جانے والا ۱۵۰ ؍واں تاریخی ٹیسٹ میچ تھا، جو کسی بھی گراؤنڈ پر سب سے زیادہ ٹیسٹ میچوں کی میزبانی کا ایک نیا ریکارڈ ہے۔ جیت کیلئے ۲۵۴ ؍رنوں کے ہدف کا تعاقب کرتے ہوئے نیوزی لینڈ کی پوری ٹیم چوتھے دن لنچ سے پہلے ہی محض ۱۳۸ ؍رنوں پر ڈھیر ہو گئی۔ انگلینڈ کے تیز گیند باز گس اٹکنسن نے شاندار گیند بازی کا مظاہرہ کرتے ہوئے ۳۰ ؍رن دے کر ۵ ؍وکٹیں حاصل کیں اور کیوی بیٹنگ لائن کو تہس نہس کر دیا۔ لارڈز کے میدان پر کھیلے گئے اپنے آخری ۳ ؍ٹیسٹ میچوں میں یہ چوتھا موقع ہے جب اٹکنسن نے ایک اننگز میں ۵ ؍وکٹیں حاصل کی ہیں۔ پورے میچ کے دوران ابر آلود موسم اور پچ کے غیر یقینی باؤنس کی وجہ سے دونوں ٹیموں کے گیند باز بلے بازوں پر حاوی رہے۔ ۲ ؍سال سے زائد عرصے کے بعد انگلش ٹیم میں واپسی کرنے والے اولی رابنسن نے نیوزی لینڈ کی پہلی اننگز میں تباہ کن بولنگ کی اور ۳۹ ؍رنوں کے عوض ۵ ؍وکٹیں حاصل کی تھیں جس کی وجہ سے کیوی ٹیم پہلی اننگز میں صرف ۱۱۳ ؍رن بنا سکی۔ یہ رابنسن کے ٹیسٹ کریئر کی بہترین گیند بازی ہے۔ انگلینڈ کی جانب سے ڈیبیو کرنے والے بلے باز امیلیو گے نے دوسری اننگز میں ۵۷ ؍رنوں کی انتہائی اہم اور ذمہ دارانہ اننگز کھیل کر ٹیم کی پوزیشن مستحکم کی، جس کی بدولت انگلینڈ نے دوسری اننگز میں ۲۲۶ ؍رن بنائے۔ جنوری میں آسٹریلیا کے خلاف ایشیز سیریز میں چار ایک کی شرمناک شکست کے بعد، انگلینڈ کی نئے ہوم سیزن میں یہ پہلی اور انتہائی شاندار فتح ہے۔ سیریز کا دوسرا ٹیسٹ ۱۷ ؍جون سے لندن کے اوول گراؤنڈ پر کھیلا جائے گا۔

راہل اور شبھ من کی سنچریوں سے ہندوستان کی پوزیشن مضبوط

نئی دہلی (ایم این این): نیو چنڈی گڑھ میں کھیلے جا رہے واحد ٹیسٹ میچ کے پہلے دن ہندوستانی بلے باز افغانستان کے گیند بازوں پر پوری طرح حاوی نظر آئے۔ کپتان شبھ من گل اور نائب کپتان کے ایل راہل نے شاندار سنچریاں اسکور کیں۔ وہیں نمبر ۳ ؍پر بلے بازی کرنے والے سائی سدرشن نے بھی سلیکٹرز کے اعتماد کو درست ثابت کیا۔ انہوں نے ۸۱ ؍رنوں کی اننگز کھیلی۔ پہلے دن کا کھیل ختم ہونے تک ٹیم انڈیا نے ۳ ؍وکٹوں کے نقصان پر ۳۶۸ ؍رنوں کا بڑا اسکور کھڑا کر دیا ہے۔ کپتان گل ۱۰۳ ؍اور رشبھ پنت ۵۰ ؍رن بنا کر کریز پر موجود ہیں۔ یشسوی جیسوال (۲۴) کو چھوڑ کر ہر بلے باز نے اہم تعاون دیا۔ نیو چنڈی گڑھ کا میدان ہندوستانی کپتان شبھ من گل کے لئے ایک بار پھر خوش قسمت ثابت ہوا۔ گزشتہ ۸ ؍دنوں میں گل اس میدان پر مسلسل دوسری سنچری بنا چکے ہیں۔ ۲۹ ؍مئی کو آئی پی ایل میں راجستھان رائلز کے خلاف کوالیفائر-۲ ؍کے مقابلے میں گل نے ۱۰۴ ؍رنوں کی شاندار اننگز کھیل کر اپنی ٹیم کو فائنل میں پہنچایا تھا۔ دوسری طرف کے ایل راہل نے بھی بطور اوپنر ایک بار پھر خود کو ثابت کیا۔ انہوں نے پورے صبر و تحمل کے ساتھ اپنے کریئر کی ۱۲ ؍ویں سنچری بنائی۔ تاہم سنچری مکمل کرنے کے بعد وہ اگلی ہی گیند پر اپنی وکٹ گنوا بیٹھے۔ راہل کی بطور اوپنر یہ ۱۱ ؍ویں سنچری ہے۔ قابل ذکر ہے کہ یہ گھریلو میدان پر کے ایل راہل کی تیسری سنچری ہے۔ کے ایل راہل نے ۱۸۵ ؍گیندوں کی اپنی اننگز کے دوران ۱۱ ؍چوکے لگائے۔ شبھ من گل نے اس میچ میں ۵۰ ؍رن مکمل کرتے ہی ایک نیا ریکارڈ اپنے نام کر لیا۔ وہ بطور کپتان سب سے تیز ایک ہزار ٹیسٹ رن بنانے والے ہندوستانی کھلاڑیوں کی فہرست میں دوسرے نمبر پر آ گئے ہیں۔ انہوں نے محض ۱۵ ؍اننگز میں یہ مقام حاصل کیا۔ سب سے تیز ایک ہزار رن بنانے کا ریکارڈ سنیل گاوسکر کے نام ہے، جنہوں نے ۱۴ ؍اننگز کھیلی تھیں۔ کپتان کی حیثیت سے ۱۵ ؍اننگز میں گل کی یہ چھٹی سنچری ہے۔ شبھ من گل نے ۱۴۳ ؍گیندوں کی ناٹ آؤٹ سنچری اننگز میں ۱۱ ؍چوکے اور ایک چھکا لگایا۔ اس ٹیسٹ میں ۱۶ ؍سال میں پہلی بار ہندوستانی ٹیم اپنے ہوم گراؤنڈ (گھریلو میدان) پر روی چندرن اشون اور رویندر جڈیجہ کے بغیر کھیلنے اتری۔ آخری بار ۲۰۱۰ء میں ناگپور میں نیوزی لینڈ کے خلاف ہندوستانی ٹیم ان ۲ ؍مایہ ناز کھلاڑیوں کے بغیر میدان میں اتری تھی۔ افغانستان کی گیند بازی میں تجربے کی کمی صاف نظر آئی اور ہندوستانی بلے بازوں نے اس کا پورا فائدہ اٹھایا۔ افغانستان کے اسپنرز پورا دن وکٹ کیلئے جدوجہد کرتے رہے لیکن انہیں کوئی کامیابی نہیں ملی۔ پہلے دن جو ۳ ؍وکٹیں گریں وہ بھی تیز گیند بازوں کے حصے میں آئیں۔ افغانستان کے اسپنرز نے پہلے دن بغیر کسی کامیابی کے ۴۳ ؍اوورز پھینکے، جن میں سے ۲۳ ؍اوورز پارٹ ٹائم گیند بازوں نے کئے۔ افغانستان نے مشکل حالات میں سخت محنت کی۔ موسم بے حد گرم تھا اور ان کے گیند بازوں، خاص طور پر تیز گیند بازوں نے پہلے ۲ ؍سیشن کے دوران بھرپور کوشش کی۔ تاہم، آخری سیشن میں ان کا جوش کم ہوتا دکھائی دیا، جو شاید یہ بتاتا ہے کہ انہوں نے دوسری نئی گیند نہ لینے کا فیصلہ کیوں کیا۔ وہ متبادل کل صبح دستیاب رہے گا جب گیند باز تر و تازہ ہوں گے اور حالات زیادہ سازگار ہو سکتے ہیں۔

ہندوستان کی شیلی سنگھ نے لانگ جمپ میں گولڈ میڈل جیت لیا

نئی دہلی (ایم این این): ہندوستان کی مایہ ناز ایتھلیٹ شیلی سنگھ نے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے نیو تائپے سٹی ایتھلیٹکس اوپن ۲۰۲۶ء میں خواتین کا لانگ جمپ کا خطاب جیت لیا ہے۔ چینی تائپے کے بانکیاؤ اسٹیڈیم میں کھیلے گئے ان مقابلوں میں ہندوستانی ایتھلیٹس کا جادو سر چڑھ کر بولا اور انہوں نے ویک اینڈ کے دوران مجموعی طور پر ۴ ؍میڈلز (۲ ؍گولڈ اور ۲ ؍سلور) اپنے نام کئے۔ خواتین کے لانگ جمپ مقابلے میں شیلی سنگھ نے ۶.۴۳ ؍میٹر کی بہترین جمپ لگا کر پہلی پوزیشن حاصل کی اور سونے کا تمغہ جیتا۔ انہوں نے انتہائی سخت مقابلے میں ویتنام کی ٹران تھی لون (۶.۳۳ ؍میٹر) اور آسٹریلیا کی زو چیسٹر (۶.۱۳ ؍میٹر) کو پیچھے چھوڑا۔ یاد رہے کہ شیلی سنگھ کا سیزن کا بہترین ریکارڈ ۶.۵۸ ؍میٹر ہے، جبکہ ان کا اب تک کا ذاتی بہترین ریکارڈ ۶.۷۶ ؍میٹر ہے، جو انہوں نے ۲۰۲۳ء میں بنایا تھا اور یہ انڈر-۲۰ ؍کا انڈین نیشنل ریکارڈ بھی ہے۔ ہندوستان کا سینئر ویمنز لانگ جمپ کا نیشنل ریکارڈ ۶.۸۳ ؍میٹر کا ہے، جو انجو بوبی جارج کے نام ہے۔ خواتین کی ۱۰۰×۴ میٹر ریلے مقابلے میں ہندوستانی ٹیم نے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے نہ صرف گولڈ میڈل جیتا بلکہ میٹ ریکارڈ کی برابری بھی کی۔ اس ٹیم میں ایس ایس سنیہا، ریو ۲۰۱۶ء کی اولمپین شرابنی نندا، سودیشنا شیوانکر اور تمنا شامل تھیں۔ ہندوستانی ٹیم نے محض ۴۴.۰۷ ؍سیکنڈ میں یہ ریس مکمل کی۔ اس مقابلے میں تھائی لینڈ کی ٹیم ۴۴.۶۸ ؍سیکنڈز کے ساتھ دوسرے نمبر پر رہی۔ جاری۔ وہیں ہندوستان کے تجس شرسے نے مردوں کی ۱۱۰ ؍میٹر رکاوٹوں والی دوڑ میں ۱۳.۵۸ ؍سیکنڈ کا وقت نکال کر چاندی کا تمغہ جیتا۔

وارم اپ میچز: ارجنٹائنا، برازیل اور جرمنی کی فتوحات، انگلینڈ اور پرتگال بھی سرخرو

نئی دہلی (ایم این این): فیفا ورلڈ کپ ۲۰۲۶ء کے باقاعدہ آغاز سے قبل کھیلے گئے ہائی وولٹیج دوستانہ مقابلوں میں برازیل، ارجنٹائنا، جرمنی، انگلینڈ اور پرتگال نے اپنے اپنے میچز جیت کر ٹورنامنٹ کے لیے اپنی تیاریوں کا لوہا منوا لیا ہے۔ ان میچوں میں کرسٹیانو رونالڈو، وینیشیس جونیئر اور محمد صلاح جیسے عالمی اسٹارز ایکشن میں نظر آئے۔ تین بار کی عالمی چیمپئن ارجنٹائنا نے ٹیکساس میں کھیلے گئے میچ میں ہونڈوراس کو ۲-۰ ؍گول سے شکست دی۔ ارجنٹائنا نے اپنے اسٹار کھلاڑی لیونل میسی کو اس میچ میں آرام دینے کا فیصلہ کیا۔ فارورڈ لاؤٹارو مارٹینیز میچ کے ہیرو رہے جنہوں نے ایک گول اسکور کیا اور دوسرے گول میں اسسٹ (معاونت) فراہم کی۔ ٹیم کی طرف سے دوسرا گول سیمونی نے کیا۔ پانچ بار کی چیمپئن برازیلین ٹیم نے کلیولینڈ میں کھیلے گئے ایک سنسنی خیز مقابلے میں مصر کو ۱-۲ ؍گول سے پچھاڑ دیا۔ نیو کیسل کے مڈفیلڈر برونو گیماریش نے میچ کے آغاز میں ہی گول داغ دیا، جبکہ دوسرے ہاف میں لیون کے فارورڈ اینڈرک نے رافینہا کے پاس پر دوسرا گول کیا۔ مصر کی طرف سے واحد گول زیکو نے کیا جبکہ محمد صلاح پہلے ہاف میں بہترین فارم میں نظر آئے۔ میچ کے دوران برازیل کے رائٹ بیک ویسلے شدید عضلاتی انجری کے باعث روتے ہوئے میدان سے باہر چلے گئے۔ خدشہ ہے کہ وہ ورلڈ کپ سے باہر ہو سکتے ہیں۔ ٹیمپا کی شدید گرمی (۳۲ ؍ڈگری سیلسیس) میں کھیلے گئے میچ میں انگلینڈ نے نیوزی لینڈ کو ۰-۱ ؍گول سے ہرا دیا۔ انگلش کپتان ہیری کین نے جیڈ اسپینس کے کراس پر شاندار ہیڈر کے ذریعے میچ کا واحد اور فیصلہ کن گول کیا۔ انگلینڈ کے مینیجر تھامس ٹوخل نے ہاف ٹائم پر پوری ٹیم کو تبدیل کرتے ہوئے تمام ۲۲ ؍کھلاڑیوں کو میدان میں آزمایا۔ چار بار کی عالمی چیمپئن جرمن ٹیم نے شکاگو میں ورلڈ کپ کے مشترکہ میزبان امریکہ کو ۱-۲ ؍گول سے ہرا کر مسلسل نویں فتح حاصل کی۔ کائی ہاورٹز نے دوسرے ہی منٹ میں جوشوا کمیچ کے فری کک پر ہیڈر کے ذریعے جرمنی کو برتری دلائی۔ امریکہ کے انٹونی رابنسن نے شاندار والی کے ذریعے میچ ۱-۱ ؍سے برابر کر دیا، لیکن ۵۷ ؍ویں منٹ میں لیرائے سانے نے گول کر کے جرمنی کی جیت پر مہر لگا دی۔ اوٹیراس میں کھیلا گیا یہ میچ کافی جارحانہ رہا جہاں دونوں ٹیموں کے ایک ایک کھلاڑی (رافیل لیاؤ اور ایوان رومان) کو ریڈ کارڈ دکھا کر میدان سے باہر بھیج دیا گیا۔ پرتگال کی جانب سے گونسالو گیڈیس اور برونو فرنانڈیس نے گول کیے۔ چلی کی طرف سے واحد گول لوکاس سیپیڈا نے کیا۔ بلجیم نے یکطرفہ مقابلے میں تیونس کو عبرتناک شکست دی۔ بلجیم کی طرف سے ٹروسارڈ، ڈی کیٹیلیئر، کیون ڈی بروئن، لوکیا کیو اور راسکن نے گول کیے۔ اسٹار اسٹرائیکر رومیلو لوکاکو نے انجری کے بعد واپسی کرتے ہوئے ۲۵ ؍منٹ کھیلے اور ایک اسسٹ بھی کیا۔ نیو جرسی میں اسکاٹ لینڈ نے بولیویا کو چار گول سے مات دی۔

24؍سال کی عمر میں کامیابی کے باوجود وقفہ لیا، دیا مرزا کا انکشاف

نئی دہلی (ایم این این): بالی ووڈ کی معروف اداکارہ دیا مرزا نے اپنے فلمی کریئر کے ابتدائی عروج کے دوران غیر متوقع طور پر دو سال کا وقفہ لینے کے فیصلے پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا ہے کہ اس وقت انہیں اپنی زندگی اور پیشہ ورانہ سفر کے بارے میں سنجیدگی سے غور کرنے کی ضرورت محسوس ہوئی تھی۔ حال ہی میں سوہا علی خان کے پوڈ کاسٹ ''آل اباؤٹ اس'' میں گفتگو کرتے ہوئے دیا مرزا نے بتایا کہ اگرچہ وہ کم عمری میں ہی مالی طور پر مستحکم ہو چکی تھیں اور فلمی دنیا میں کامیابی حاصل کر رہی تھیں، لیکن اس کے باوجود انہیں اندرونی طور پر ایک خلا محسوس ہوتا تھا۔ اسی احساس نے انہیں فلمی مصروفیات سے وقتی طور پر دور ہونے پر آمادہ کیا۔ اداکارہ نے کہا کہ ان کا ابتدائی کریئر ماڈلنگ اور اشتہارات کی دنیا سے جڑا ہوا تھا، جہاں مختلف مصنوعات کی تشہیر کرنا ان کے کام کا اہم حصہ تھا۔ تاہم وقت گزرنے کے ساتھ انہیں اپنی پیشہ ورانہ سرگرمیوں اور ذاتی اقدار کے درمیان ایک تضاد محسوس ہونے لگا۔ ان کے مطابق بعض کردار اور منصوبے ایسے تھے

فیفا 2026ء: شائقین کو پانی کی مہر بند بوتلیں لانے کی اجازت

نئی دہلی (ایم این این): فیفا نے ورلڈ کپ ۲۰۲۶ء کے لیے اپنے اسٹیڈیم ضوابط میں اہم تبدیلی کرتے ہوئے شائقین کو مہر بند ڈسپوزایبل پانی کی بوتلیں اسٹیڈیم کے اندر لے جانے کی اجازت دے دی ہے۔ یہ فیصلہ اس سے قبل سامنے آنے والی تنقید اور شدید گرمی کے خدشات کے بعد کیا گیا ہے، جب فیفا نے دوبارہ استعمال ہونے والی پانی کی بوتلوں پر پابندی عائد کر دی تھی۔ تازہ ترین پالیسی کے مطابق امریکہ اور کینیڈا میں ہونے والے ورلڈ کپ میچوں میں شرکت کرنے والے تماشائی ۲۰ ؍اونس (۵۹۰ ؍ملی لیٹر) تک پانی پر مشتمل نرم پلاسٹک کی فیکٹری سیل شدہ بوتل اپنے ساتھ لا سکیں گے۔ تاہم سخت ساخت والی بوتلیں، دھاتی کنٹینرز اور دوبارہ استعمال ہونے والی پانی کی بوتلیں بدستور ممنوع قرار دی گئی ہیں۔ فیفا کے چیف آپریٹنگ آفیسر Heimo Schirgi نے اس فیصلے کی وضاحت کرتے ہوئے کہا کہ ''اس اصول کا مقصد اسٹیڈیمز میں حفاظت اور سیکورٹی کو بہتر بنانا ہے، کیونکہ بوتلیں ان اشیا میں شامل ہیں جنہیں ممکنہ طور پر پھینکا جا سکتا ہے اور جو شائقین یا دیگر افراد کے لیے خطرہ بن سکتی ہیں۔'' یہ اعلان فیفا کے اسٹیڈیم ضابطہ اخلاق میں حالیہ ترمیم کے بعد سامنے آیا ہے۔ اس سے قبل جاری کردہ ہدایات میں واضح کیا گیا تھا کہ ایک لیٹر تک گنجائش رکھنے والی خالی اور شفاف دوبارہ استعمال ہونے والی پلاسٹک بوتلیں اسٹیڈیم میں لائی جا سکتی 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,