The Urdu Daily
WATTAN
وطن
سرینگر

A JOURNEY OF DEVOTION TO THE SACRED AMARNATH CAVE

Do's for the Yatris

- It is mandatory for every yatri to get registered and to carry valid RFID card before starting the journey from Baltal/ Chandanwari.
- Yatris are required to collect their RFID card from designated locations in Jammu/Srinagar before embarking on the Yatra.
- Carry your aadhar details for collecting your RFID card.
- Wear the RFID card around your neck at all times during Yatra for safety & security.
- Do carry sufficient woolen clothing, umbrella, wind cheater, raincoat and waterproof shoes. Weather remains unpredictable and temperature may abruptly fall to below 5 degree Celsius.
- Walk slowly and steadily — don't rush on steep paths.
- Take regular breaks to avoid fatigue.

Don'ts for the Yatris

- No yatri shall be allowed to embark on the Yatra without mandatory registration and valid RFID card.
- Don't ignore the symptoms of high altitude illness.
- Don't drink alcohol, caffeinated drinks, or smoke.
- Don't stop at places with warning signs.
- Don't take shortcuts on the route—it's risky.
- Don't pollute or disturb the Yatra environment.
- Don't separate from your group — always stay with your companions.

May your journey be happy and auspicious!

Scan to Access SASB Website

Department of Information & Public Relations Government of Jammu & Kashmir

@informationprjk Information & PR, J&K @diprjk @dipr_jk

DIPK-2804/26 Dt:2/7/26

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

امریکہ اور ایران میں تکنیکی سطح کے مذاکرات کا آغاز

نئی دہلی (ایم این این): قطر کے دارالحکومت دوحہ میں امریکہ اور ایران کے درمیان تکنیکی سطح کے مذاکرات کا باقاعدہ آغاز ہو گیا ہے۔ میڈیا رپورٹس کے مطابق دونوں ممالک کے ماہرین مختلف اہم معاملات پر بات چیت کر رہے ہیں لیکن اس مرحلے پر دونوں ممالک کے اعلیٰ حکام کے درمیان براہ راست ملاقات کا کوئی پروگرام طے نہیں ہے۔ ذرائع کے مطابق مذاکرات کا مقصد امریکہ اور ایران کے درمیان حالیہ مفاہمتی یادداشت پر عمل درآمد کے طریقہ کار کو

آگے بڑھانا اور مختلف تکنیکی معاملات پر پیش رفت حاصل کرنا ہے۔ اطلاعات کے مطابق دوحہ میں کم از کم تین الگ الگ ورکنگ گروپس قائم کئے گئے ہیں جو مختلف شعبوں پر تفصیلی بات چیت کر رہے ہیں۔ پہلا ورکنگ گروپ ایران کے جوہری پروگرام اور اس سے متعلق تکنیکی امور کا جائزہ لے رہا ہے جبکہ دوسرا گروپ سفارتی معاملات، رابطوں اور آئندہ مذاکراتی فریم ورک پر غور کر رہا ہے۔ تیسرا ورکنگ گروپ ایران کے بیرون ملک منجمد مالی اثاثوں، فنڈز کی واپسی اور ممکنہ مالیاتی انتظامات سے متعلق امور پر تبادلہ خیال کر رہا ہے۔ ذرائع کا کہنا ہے کہ اگرچہ مذاکرات تکنیکی سطح پر جاری ہیں لیکن فی الحال دونوں ممالک کے وزرائے خارجہ یا اعلیٰ سیاسی قیادت کے درمیان کسی براہ راست ملاقات کا شیڈول طے نہیں کیا گیا۔ سیاسی مبصرین کے مطابق یہ مذاکرات دونوں ممالک کے درمیان اعتماد سازی کی کوششوں کا حصہ ہیں۔ اگر تکنیکی مذاکرات میں مثبت پیش رفت ہوتی ہے تو مستقبل میں اعلیٰ سطح کے مذاکرات کی راہ ہموار ہو سکتی ہے۔

امریکہ: سپریم کورٹ نے ٹرمپ کے پیدائشی شہریت ختم کرنے کے حکم نامے کو مسترد کردیا

نئی دہلی (ایم این این): امریکی سپریم کورٹ نے منگل ۳۰؍جون کو صدر ڈونالڈ ٹرمپ کی پیدائشی شہریت ختم کرنے کی کوشش کو مسترد کرتے ہوئے اس اصدارتی حکم نامے کو روک دیا، جس کا مقصد ایک آئینی اصول کو ختم کرنا تھا جو ایک صدی سے زائد عرصے سے تسلیم شدہ ہے۔ یہ حکم نامہ، جو ٹرمپ کی امیگریشن ایجنڈے کا ایک حصہ تھا، ابتدا ہی سے اپنی آئینی حیثیت کے حوالے سے قانونی چیلنجوں کا سامنا کر رہا تھا۔ عدالت نے ٹرمپ کی ایک مرکزی دلیل کو مسترد کردیا جس میں کہا گیا تھا کہ پیدائشی شہریت صرف ان افراد پر نافذ ہونی چاہیے جو امریکہ میں ''مقیم'' (ڈومیسائل) ہیں، یعنی ان کا ارادہ ملک میں مستقل طور پر رہنے کا ہے۔ بعد ازاں چیف جسٹس جان رابرٹس نے اکثریتی رائے میں لکھا کہ ۱۴ویں ترمیم کی اس طرح تشریح کرنے کے لیے تاریخی یا قانونی بنیاد بہت محدود ہے۔ رابرٹس نے لکھا کہ '' اگر کانگریس کا ارادہ شہریت کو ہر فرد کی رہائش (ڈومیسائل) سے مشروط کرنا تھا، جو ایک ایسا سوال ہے جس کا فیصلہ بعض اوقات بہت مشکل ہوتا ہے، تو یہ توقع کرنا معقول ہے

اسکاٹ لینڈ: برطانوی فوج کا چھینا ہوا گرو گرنتھ صاحب کا 300 سال پرانا نسخہ گلاسگو میں زیارت کیلئے پیش

نئی دہلی (ایم این این): سکھوں کی مقدس کتاب ''گرو گرنتھ صاحب'' کا ایک ۳۰۰ سال پرانا ہاتھ سے لکھا ہوا نسخہ اسکاٹ لینڈ لایا گیا ہے اور اب اسے گلاسگو کے مرکزی گردوارہ میں عقیدت مندوں کیلئے رکھا گیا ہے۔ یہ قلمی نسخہ کبھی سکھ سلطنت کے دوسرے حکمران مہاراجہ کھڑک سنگھ کی ملکیت تھا۔ مانا جاتا ہے کہ ۱۸۴۸ء میں پنجاب کے قلعہ ڈولے والا پر قبضے کے دوران برطانوی افواج نے اسے اپنے قبضے میں لے لیا تھا۔ اسکاٹ لینڈ میں ہندوستان کے قونصلیٹ جنرل کے مطابق، بعد میں یہ نسخہ سر جان اسپینسر لاگن نے ایڈنبرا یونیورسٹی کے حوالے کر دیا تھا۔ یہ وہی انگریز اہلکار تھے جو کوہ نور ہیرا سکھ سلطنت سے ملکہ وکٹوریہ کے پاس لے کر گئے تھے۔ گرو گرنتھ صاحب کا یہ نسخہ ۱۷۰ سال سے زائد عرصے تک یونیورسٹی کے آرکائیوز میں موجود رہا، یہاں تک کہ سکھ محققین نے ۲۰۲۵ء میں یونیورسٹی کی ویب سائٹ پر تلاش کے دوران اس سے متعلق اندراجات دریافت کئے۔ اس دریافت کے بعد، اس نسخے کی بڑے پیمانے پر بحالی اور تحفظ کا کام کیا گیا۔ گزشتہ سال نومبر میں، ایڈنبرا میں سکھ برادری نے ایک خصوصی تقریب کا انعقاد کیا جہاں پورے اسکاٹ لینڈ سے عقیدت مند پہلی بار اس مقدس دستاویز کو دیکھنے کیلئے جمع ہوئے۔ اب اس نسخے کو گلاسگو کے مرکزی گردوارہ میں رکھا گیا ہے، جہاں عقیدت مند اس کی زیارت کر سکتے ہیں۔ ہندوستانی قونصلیٹ نے ایکس پر لکھا کہ ان کی ٹیم نے ایڈنبرا اور گلاسگو کے گردوارہ نمائندوں کے ساتھ مل کر اس نسخے کو اسکاٹ لینڈ لانے میں حصہ لیا۔ انہوں نے اسے ''ہمارے مشترکہ ورثے کے تحفظ اور جشن کی جانب ایک بامعنی قدم'' قرار دیا۔

اسپین کا لاکھوں غیرقانونی تارکین وطن کو قانونی حیثیت دینے کا منصوبہ

نئی دہلی (ایم این این): اسپین کے وزیر اعظم پیدرو سانچیز نے کہا ہے کہ ملک میں بڑے پیمانے پر قانونی حیثیت دینے کی حکومتی اسکیم کے تحت ۱۰؍لاکھ سے زائد غیر قانونی تارکین وطن نے درخواستیں جمع کرائی ہیں۔ میڈیا رپورٹس کے مطابق یورپ بھر میں غیر قانونی ترک وطن کے خلاف سخت اقدامات کے برعکس اسپین کی اس اسکیم کے تحت غیر قانونی طور پر مقیم تارکین وطن کو قانونی حیثیت دینے کا عمل جاری ہے۔ حکومت کے مطابق منگل کو درخواستیں جمع کرانے کا آخری دن تھا اور اس پورے عمل کے دوران ۱۰؍لاکھ سے زیادہ افراد نے درخواستیں جمع کروائیں۔ رپورٹ کے مطابق جب پیدرو سانچیز کی بائیں بازو کی حکومت نے اپریل میں یہ منصوبہ شروع کیا تھا تو اندازہ لگایا گیا تھا کہ اس سے تقریباً ۵؍لاکھ افراد فائدہ اٹھائیں گے جن میں زیادہ تر لاطینی امریکی ممالک سے تعلق رکھنے والے لوگ شامل ہیں۔ ہسپانوی وزیر اعظم پیدرو سانچیز نے میڈرڈ میں ایک تقریب سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ ۱۰؍لاکھ سے زائد

درخواستوں کا جمع ہونا اس بات کا واضح ثبوت ہے کہ لوگوں کو ان کے حقوق اور ذمہ داریوں کا یہ اعتراف دینا کتنا ضروری تھا؟ ان کا کہنا تھا کہ جب ہم کسی انسان کو گمنامی اور شناخت کے بغیر زندگی گزارنے پر مجبور کرتے ہیں تو درحقیقت ہم اپنے ہی ملک کو نقصان پہنچاتے ہیں، اس کا نقصان ہم سب کو ہوتا ہے، حکومت کا مقصد تارکین وطن کو ایک موقع اور بہتر مستقبل فراہم کرنا ہے، ہم چاہتے ہیں کہ دنیا اسپین کو ایک ایسے ملک کے طور پر دیکھے جو انسانی حقوق کا احترام کرتا ہے، ان کا تحفظ کرتا ہے اور انہیں برقرار رکھتا ہے۔

اتر ریلوے
ای۔ نیلامی نوٹس

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے سینئر ڈویژنل کمرشیل مینیجر، شمالی ریلوے، فیروز پور کے ذریعہ نیچے دیئے گئے کام کیلئے اہل اور رجسٹرڈ بولی دہندگان سے فیروز پور ڈویژن میں ای۔ نیلامی طلب کی جاتی ہیں:

SN	Catalogue No.	Nature of contract
	ای۔ نیلامی کی تاریخ 09.07.2026	
1	EAFZR-WVM26-1	اعظاری کلاں، فیروز پور کینٹ اور پھگواڑہ ریلوے اسٹیشنوں پر واٹر وینڈنگ مشینوں کی فراہمی اور آپریشن کیلئے ٹھیکے کا الاٹمنٹ۔
	Date of Auction: 15.07.2026	
2	EAFZR-CTG26-6	پھگواڑہ ریلوے اسٹیشن پر کیٹرنگ اسٹال کیلئے ٹھیکے کا الاٹمنٹ۔
3	EAFZR-PnU26-7	(الف) لدھیانہ ریلوے اسٹیشن پر پے اینڈ یوز بیت الخلاء کے آپریشن اور دیکھ بھال کیلئے ٹھیکے کا الاٹمنٹ۔ (ب) بٹالہ ریلوے اسٹیشن پر پے اینڈ یوز بیت الخلاء کے آپریشن اور دیکھ بھال کیلئے ٹھیکے کا الاٹمنٹ۔
4	EAFZR-MIS26-15	(الف) امرتسر ریلوے اسٹیشن پر سنگل برانڈ پریمیم اسٹور کا قیام اور آپریشن کیلئے ٹھیکے کا الاٹمنٹ۔ (ب) لدھیانہ ریلوے اسٹیشن پر ٹی ای ریسٹ ہاؤس کے پاس چھوٹی فوڈ ویگن کا قیام اور آپریشن کیلئے ٹھیکے کا الاٹمنٹ۔ (ج) امرتسر ریلوے اسٹیشن پر واٹر وینڈنگ مشینوں کی فراہمی اور آپریشن کیلئے ٹھیکے کا الاٹمنٹ۔

تفصیلی جانکاری اور رجسٹریشن کیلئے براہ کرم ریلوے کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر جائیں۔
نمبر: NR-FZR0COML(NFR)/18/2024 تاریخ: 01.07.2026
2261/2026
گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے
ای ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نوٹس لیٹر نمبر 770-W/01/WA/JAT/2025-12-2026-27-PLMX-DRM-JAT (to be opened on 22.07.2026) صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے کام کرتے ہوئے نیچے دیے گئے عنوان والے ٹینڈروں کے خلاف کھلے ٹینڈر (ای ٹینڈر) مدعو کئے جاتے ہیں جو www.ireps.gov.in پر دستیاب ہیں، جس کی آخری تاریخ 22.07.2026 کو 15.00 بجے تک ہے۔ بولی دہندہ اپنے اصل یا ترمیم شدہ بولیاں صرف ختم کی تاریخ اور وقت تک ہی جمع کر سکیں گے۔ ان ٹینڈروں کے خلاف مینول آفر کی اجازت نہیں ہے اور حاصل ہونے والے ایسے کسی بھی مینول آفر کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔ ٹھیکیداروں کو اس ٹینڈر کے خلاف ٹینڈر دستاویز لاگت اور بیعانہ کی ادائیگی صرف آئی آر ای پی ایس (IREPS) پورٹل پر دستیاب ادائیگی موڈ جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ کرنے کی اجازت ہے۔

نمبر	ٹینڈر نمبر تاریخ	ٹینڈر کی تفصیل		
1	12-2026-27 PLMX-DRM-JAT	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر پالم پور کے زیر اختیار علاقہ میں واقع ریلوے ملازم رہائشوں سمیت عمارتوں کی عام مرمت اور دیکھ بھال کیلئے سالانہ زون کام۔		
		اشتہار قیمت (روپے)	آخری مدت جواز	مدت تکمیل
		21993426.94 روپے	60 دن	12 ماہ
2	14-2026-27 JAT-DRM	سینئر اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر جموں کے تحت سینئر سیکشن انجینئر (ورکس) ادھم پور جموں کے زیر اختیار علاقہ میں واقع ریلوے ملازم رہائشوں سمیت عمارتوں کی عام مرمت اور دیکھ بھال کیلئے سالانہ زون کام۔		
		اشتہار قیمت (روپے)	آخری مدت جواز	مدت تکمیل
		29999254.54 روپے	60 دن	12 ماہ

نوٹ:۔ 1 ٹھیکیداروں کو صلاح دی جاتی ہے کہ وہ بولیاں پیش کرنے سے پہلے اس ٹینڈر کے خلاف جاری کسی بھی ضمیمہ کے لئے آئی آر ای پی ایس ویب سائٹ دیکھیں۔ 2 اگر ہندی اشتہار میں کوئی غلطی پائی جاتی ہے تو انگریزی اشتہار منظور ہوگا۔
2249/2026
صارفین کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ

اتر ریلوے

سینئر ڈویژنل کمرشیل مینیجر، شمالی ریلوے، جموں صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے، نیچے بتائے گئے ایس ٹی بی اے (اسٹیشن ٹکٹ بکنگ ایجنٹ) کام کیلئے مقررہ سنگل پیکٹ سیل بند درخواست طلب کرتے ہیں:

نمبر شمار	اسٹیشن کا نام	اسٹیشن کوڈ	اسٹیشن کا زمرہ	ای ایم ڈی (روپے)	درخواست فارم کی فیس (روپے)	قرار کی مدت
1	پالم پور ھماچل	PLMX	NSG-4	10,000/-	1,180/-	ایک سال
2	گرداس پور	GSP	NSG-5	5,000/-	1,180/-	تین سال
3	کوپر لہر	KPLR	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
4	بھرولی	BHRL	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
5	سانبا	SMBX	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
6	مادھوپور (پنجاب)	MDPB	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
7	چھینا	CHN	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
8	تلاڑا	TLRA	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
9	چھن اروڑیاں	CHNR	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
10	بدھی	BDHY	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
11	کانگڑہ	KGRA	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
12	کندروری	KNDI	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
13	اونچی بسّی	UCB	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
14	بیجناتھ پپرولا	BJPL	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
15	خداکرالا	KZA	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
16	ساولکوٹ	SWKE	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
17	دگّا	DUGA	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
18	سوجان پور	SJNP	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
19	نگروٹا سوریاں	NGRS	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال

درخواست فارم صرف سیل بند پیکٹ میں کمرشیل برانچ، ڈی آر ایم دفتر، جموں سے تاریخ 22.07.2026 کو 10.00 بجے سے 15:00 بجے کے درمیان حاصل کی جائیں گی۔ زیادہ جانکاری کیلئے براہ کرم ریلوے کی ویب سائٹ nr.indianrailways.gov.in پر جائیں
2262/2026
گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

غیرقانونی اسرائیلی آبادکاروں کا مسجد اقصیٰ پر دھاوا، تلمودی رسومات ادا کیں

نئی دہلی (ایم این این): فلسطینی نیوز ایجنسی وفا کے مطابق، غیر قانونی اسرائیلی آباد کاروں نے بدھ کو مقبوضہ مشرقی یروشلم میں مسجد اقصیٰ کے احاطے میں اسرائیلی پولیس کی تحفظ کے تحت دھاوا بول دیا۔ وفا نے یروشلم گورنریٹ کے حوالے سے بتایا کہ درجنوں غیر قانونی آباد کار احاطے میں داخل ہوئے، اس کے صحن کا طواف کیا اور اسرائیلی پولیس کی نگرانی میں تلمودی رسومات ادا کیں۔ واضح رہے کہ مسجد اقصیٰ مسلمانوں کے لیے دنیا کا تیسرا مقدس ترین مقام ہے۔ یہودی اس علاقے کو ''ٹیمپل ماؤنٹ'' کہتے ہیں اور دعویٰ کرتے ہیں کہ یہ دو قدیم یہودی عبادت گاہ کی جگہ تھی۔ بعد ازاں فلسطینیوں کا کہنا ہے کہ اسرائیل مقبوضہ مشرقی یروشلم بشمول مسجد اقصیٰ پر قبضہ کرنے اور اس کی عرب اور

اسلامی شناخت مٹانے کی کوششیں کر رہا ہے۔ جبکہ فلسطینی مشرقی یروشلم کو اپنی مستقبل کی ریاست کے دارالحکومت کے طور پر دیکھتے ہیں، جو بین الاقوامی قراردادوں کے مطابق ہے جو ۱۹۶۷ء میں اسرائیل کے شہر پر قبضے یا ۱۹۸۰ء میں اس کی بعد میں ہونے والی اس مقدس مقام میں یہودیوں کو بھی اپنے مذہبی رسومات ادا کرنے کی پرزور وکالت کرتا رہا ہے۔ اس کے علاوہ اسرائیلی حکومت نے مسجد اقصیٰ تک مسلمانوں کی رسائی کو محدود کرنے کیلئے متعدد پابندیاں عائد کی ہیں، جن میں عمر کی قید بھی شامل ہے۔

اتر ریلوے
اطلاع

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر، اتر ریلوے، جموں مندرجہ ذیل کام کے لئے مقررہ شرائط کو پورا کرنے والے خواہشمند افراد سے درخواستیں طلب کرتے ہیں۔

نمبر شمار	تفصیل	معلومات
1	کام کا نام	جموں ڈویژن میں کمیشن کے آدھار پر ریزرو اور غیر ریزرو ریلوے ٹکٹوں کی فروخت کے لئے YTSK (مسافر ٹکٹ سہولت سنٹر) لائسنس کا سلیکشن۔
2	معاهدہ کی میعاد	03 سال
3	درخواست فارم کی فروخت اور جمع کرنے کی جگہ اور درخواست کھولنے کی جگہ	سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر کا دفتر، جموں توی ریلوے اسٹیشن، سکنڈ انٹری گیٹ، گراؤنڈ، جموں-180012
4	درخواست کی اہلیت	90 دن
5	درخواست فارم کی قیمت	Rs.1,180/- (روپے ایک ہزار ایک سو اسی فقط) (Rs.1,000+18% جی ایس ٹی)، ناقابل واپسی
6	درخواست فارم کی دستیابی	02.07.2026 سے ہر ایک کام کے دن صبح 11:00 بجے سے شام 5:00 بجے تک
7	درخواست جمع کرنے کی آخری تاریخ	23.07.2026 کو دوپہر 3:00 بجے تک
8	درخواست کھولنے کی تاریخ و وقت	23.07.2026 کو دوپہر 3:30 بجے
9	بیعانہ رقم جمع (EMD)	Rs.10,000/- (روپے دس ہزار فقط)
10	درخواست فارم فیس ادائیگی کا ذریعہ	"سینئر ڈویژنل مالی منیجر، اتر ریلوے، جموں" کے حق میں قومیائی/نجی/ درج فہرست بینک کے ذریعے جاری کم سے کم تین ماہ کی اہلیت والا ڈیمانڈ ڈرافٹ۔
11	بیعانہ رقم (EMD) جمع کرنے کا ذریعہ	"سینئر ڈویژنل مالی منیجر، اتر ریلوے، جموں" کے حق میں قومیائی/نجی/ درج فہرست بینک کے ذریعے جاری کم سے کم تین ماہ کی اہلیت والا ڈیمانڈ ڈرافٹ۔
12	ویب سائٹ کا پتہ	nr.indianrailways.gov.in اگر درخواست فارم ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کیا جاتا ہے، تو درخواست فارم کی فیس "سینئر ڈویژنل مالی منیجر، اتر ریلوے، جموں" کے روم میں ڈیمانڈ ڈرافٹ کے ذریعے سے جمع کرنا ہوگا۔
13	ریلوے انتظامیہ کا حق	ریلوے انتظامیہ بغیر کوئی وجہ بتائے کسی بھی یا سبھی درخواستوں کو غیر قبول یا عمل ختم کرنے کا حق اپنے پاس محفوظ رکھتا ہے۔
14	مزید معلومات کے لئے	سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر کا دفتر، جموں توی ریلوے اسٹیشن، سکنڈ انٹری گیٹ، گراؤنڈ، جموں - 180012 یا ویب سائٹ nr.indianrailways.gov.in پر رابطہ کریں۔
15	نوٹ	درخواست کھولنے کے وقت درخواست یا اس کا مجاز نمائندہ حاضر رہ سکتا ہے۔ زرمبادلہ رقم (EMD) یا درخواست فارم فیس کے بغیر موصول درخواست سیدھے طور پر رد کر دی جائیں گی۔

2264/2026 File No.:01/YTSK/JAT/2026 مورخہ: 02.07.2026
صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

غزہ: امن بورڈ کی پہلی حکمت عملی پر مبنی گاڑیاں بین الاقوامی فوجی اڈے پر پہنچیں

نئی دہلی (ایم این این): غزہ امن بورڈ، جو جنوری میں ٹرمپ کی پہل پر غزہ میں پرامن تصفیے تک پہنچنے کی کوششوں کے تحت قائم کیا گیا تھا، نے منگل کو غزہ کی پٹی میں بین الاقوامی سکیورٹی فورس (آئی ایس ایف) کے اڈے پر پہلی ''ٹیکٹیکل گاڑی'' کی آمد کا اعلان کیا، جبکہ اس علاقے میں کثیر القومی فورس کی تعیناتی کے لیے لاجسٹک تیاریاں جاری ہیں۔ امن بورڈ نے امریکی سوشل میڈیا کمپنی ایکس پر کہا کہ ''ٹیکٹیکل گاڑیاں لاجسٹک سپورٹ ایریا اینڈیورنس پر پہنچ گئیں۔'' اس اعلان کے ساتھ گاڑیوں کی آمد کی دستاویزی تصاویر بھی جاری کی گئیں۔ ادھر، حماس کا ایک وفد منگل کو قاہرہ پہنچا تاکہ مصری حکام اور ثالثوں کے ساتھ غزہ جنگ بندی معاہدے کے نفاذ پر بات چیت کر سکے۔ واضح رہے کہ امن بورڈ جنوری میں امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ کی پہل پر قائم کیا گیا تھا، جو غزہ میں پرامن تصفیے تک پہنچنے کی کوششوں کا حصہ ہے۔ بورڈ کی غزہ سے متعلق پہلی میٹنگ ۱۹؍فروری کو واشنگٹن میں یونائیٹڈ اسٹیٹس انسٹیٹیوٹ آف پیس میں ٹرمپ کی قیادت میں ہوئی تھی۔ یہ پہل ٹرمپ کے ۲۰؍نکاتی منصوبے کے دوسرے مرحلے کا حصہ تھی، جس کا مقصد غزہ میں جنگ ختم کرنا ہے اور جسے گزشتہ نومبر کی اقوام متحدہ کی سلامتی کونسل کی قرارداد کی حمایت حاصل تھی۔ بعد ازاں جنگ بندی معاہدے کے پہلے مرحلے میں جنگ بندی، اسرائیل اور فلسطینی دھڑوں کے درمیان قیدیوں کا تبادلہ، مستقل جنگ بندی، اور اسرائیل کی بتدریج واپسی شامل

تھی۔ تاہم، اسرائیل نے اس معاہدے کی تقریباً روزانہ بنیاد پر خلاف ورزی جاری رکھی ہوئی ہے۔ جبکہ دوسرے مرحلے کے تحت، اسرائیل سے علاقے سے مزید واپسی کی توقع ہے، اس کے علاوہ ایک بین الاقوامی استحکام فورس سیکیورٹی کی ذمہ داریاں سنبھالے گی، جس میں انسانی امداد اور تعمیر نو کے مواد کی ترسیل میں سہولت فراہم کرنا شامل ہے۔ واضح رہے کہ امریکی حمایت کے ساتھ، اسرائیل نے اکتوبر ۲۰۲۳ء میں غزہ میں نسل کشی کی جنگ شروع کی، جس کے نتیجے میں فلسطینی اعداد و شمار کے مطابق ۷۳؍ہزار سے زیادہ فلسطینی شہید ہوئے اور ۱۷۳۰۰۰؍ سے زیادہ زخمی ہوئے، جن میں اکثریت خواتین اور بچوں کی ہے۔

WATTAN
The Urdu Daily
روزنامہ
وطن
بڈگام

جمعتہ المبارک
03 جولائی 2026
FRIDAY
03 JULY - 2026

صفحہ 08 ایشان کشن دنیا کے نمبر ون ٹی 20 بلے باز، ٹیسٹ میں بمراہ اور ٹریوس ہیڈ کا راج

صفحہ 08 نمرت کور اہلووالیا نے اپنے یادگار لمحے کو یاد کیا

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ قیمت: 02 روپے ■ صفحات: 08 ■ شمارہ نمبر: 154 ■ جلد: 16

سخت حفاظتی انتظامات کے بیچ سالانہ امرناتھ جی یاترا 2026 کا باضابطہ طور آغاز

لیفٹیننٹ گورنر نے جموں سے قافلے کو جھنڈی دکھا کر یاترا کا آغاز کیا

خواتین اور بچوں سمیت 4822 یاتری پہلے جتھے میں شامل، 3212 یاتری بال تل روٹ سے روانہ

سری نگر، 02 جولائی (کے این ایس) / جموں و کشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے جمعرات کو جموں سے سخت حفاظتی انتظامات کے بیچ شری امرناتھ جی یاترا 2026 کے پہلے جتھے کو جموں سے ہری جھنڈی دکھا کر روانہ کیا، جس کے ساتھ ہی اس یاترا کا باقاعدہ آغاز ہو گیا۔ "ہر ہر مہادیو" کے نعروں کے ساتھ شردھالوں کا پہلا قافلہ پوتر گھپا کی طرف روانہ ہوا۔ اس دوران یاتریوں میں زبردست جوش و خروش دیکھا گیا۔ انتظامیہ، شرائن بورڈ، فوج پولیس اور سیکورٹی فورسز کی جانب سے سیکورٹی کے سخت انتظامات اور یاتریوں کے لئے بہتر سہولیات کا انتظام کیا گیا ہے۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق پہلے قافلے میں کل 259 گاڑیاں شامل تھیں جن میں 3707 مرد، 816 خواتین، 16 بچے، 246 سادھو، 37 سادھوی سمیت کل 4822 یاتری جمعرات کی صبح سویرے جموں سے یاترا کے لئے نکل گئے ہیں۔ اس یاترا کے لئے پہلے ہی حفاظت سمیت تمام/102

تقسیم ہند کے بعد بھارت آنے والے لوگ مہاجر نہیں بلکہ جدوجہد کے سپاہی تھے/موہن بھاگوت

سرینگر // یکم جولائی // اے پی آئی // تقسیم ہند کے بعد بھارت آنے والے لوگ مہاجر نہیں بلکہ جدوجہد کے سپاہی تھے کا عندیہ دیتے ہوئے آر ایس ایس کے سربراہ نے کہا کہ ان لوگوں نے دولت نہیں بلکہ وطن اور دھرم کا انتخاب کیا۔ تعلیم کا اصل مقصد اچھے انسان تیار کرنا ہے۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق راشٹریا سویم سیوک سنگھ (آر ایس ایس) کے سربراہ موہن بھاگوت نے کہا کہ 1947 میں تقسیم ہند کے بعد پاکستان سے بھارت آنے والے لوگ مہاجر نہیں بلکہ جدوجہد کے سپاہی تھے جنہوں/101

امرناتھ یاتریوں کا پہلا جھتا کشمیر پہنچ گیا

کشمیر میں داخل ہوتے ہی لوگوں کا والہانہ استقبال۔ننون میں جشن

سری نگر، 02 جولائی (کے این ایس) امرناتھ یاترا 2026 کے سلسلے میں شردھالوؤں کے پہلے قافلہ کا وادی کشمیر میں داخل ہوتے ہی والہانہ استقبال کیا گیا۔ جموں سے جمعرات کی صبح یاتریوں کے پہلے جتھے کو روانہ کیے جانے کے بعد سے ہی کشمیر کی نویوگ ٹنل کے پاس گہما گہمی کا ماحول تھا، جہاں پر سیاسی سماجی اور مختلف مذاہب سے جڑے افراد یاتریوں کا والہانہ استقبال کرنے کے لئے اکٹھا ہوئے تھے۔ جبکہ ننون پہنچنے پر یہاں بھی یاتریوں کا استقبال کیا گیا۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق واضح رہے کہ 4822 سے زاید یاتریوں پر مشتمل پہلے جتھے کو جموں کے بھگوتی نگر بیس کیمپ سے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے جمعرات کی صبح جھنڈی دکھا کر روانہ کیا جو تقریبا 259 گاڑیوں میں سوار ہیں اور قاضی گنڈ سے یاترا کو دو راستوں۔ پہلگام اور بالتل۔ کے لئے روانہ کیا جائے گا۔ پہلگام سے 2510 جبکہ 2312 بالتل راستے سے وارد ہونگے۔ اس دوران استقبال کرنے والے افراد کا کہنا/103

عمر عبداللہ نے بھارت-پاکستان نئے مذاکرات کی حمایت کی

کہا: پڑوسی بدلے نہیں جا سکتے، مستقل بات چیت ہی راستہ ہے

سرینگر // 02 جولائی // وی او آئی // وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے جمعرات کو بھارت اور پاکستان کے درمیان نئے مذاکرات کی بھرپور حمایت کرتے ہوئے کہا کہ دونوں ممالک کے تعلقات بہتر بنانے اور دیرینہ کشیدگی کم کرنے کا واحد راستہ مستقل بات چیت ہے۔ وائس آف انڈیا کے مطابق وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے جمعرات کو بھارت اور پاکستان کے درمیان نئے مذاکرات کی بھرپور حمایت کرتے ہوئے کہا کہ دونوں ممالک کے تعلقات بہتر بنانے اور دیرینہ کشیدگی کم کرنے کا واحد راستہ مستقل بات چیت ہے۔ شوپیاں کے دورے پر صحافیوں سے گفتگو کرتے ہوئے انہوں نے بھارت اور پاکستان کے ممتاز شہریوں کی حالیہ اپیل کا خیر مقدم کیا، جس میں دونوں ملکوں کی قیادت سے مذاکرات دوبارہ شروع کرنے کی درخواست کی گئی تھی۔ عمر عبداللہ نے کہا کہ دہائیوں سے جاری کشیدگی پچھلے سال پہلگام حملے کے بعد مزید بڑھی ہے، اس لیے سفارتی رابطے کی بحالی اور بھی ضروری ہو گئی ہے۔ انہوں نے کہا کہ "یہ اپیل دونوں ملکوں کے تعلقات بہتر بنانے کا راستہ تلاش کرتی ہے۔ ایسے اقدام پر کسی کو اعتراض نہیں ہونا چاہیے۔" وزیر اعلیٰ نے سوال اٹھایا کہ جب جموں و کشمیر کے رہنما مذاکرات کی وکالت کرتے ہیں تو انہیں تنقید کا سامنا کرنا پڑتا ہے،/104

انڈین انفارمیشن سروس افسر طارق راتھر مرکزی وزارت میں ڈائریکٹر تعینات

سری نگر، 02 جولائی (کے این ایس) انڈین انفارمیشن سروس (آئی آئی ایس) کے ایک جونیئر ایڈمنسٹریٹو گریڈ (جے اے جی) افسر طارق احمد راتھر نے وزارت سماجی انصاف اور تفویض اختیارات، نئی دہلی میں واقع ہیڈ کوارٹر میں ڈائریکٹر (میڈیا اینڈ کمیونیکیشن) اور چیف آف میڈیا اینڈ کمیونیکیشن کے طور پر چارج سنبھال لیا ہے۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق محکمہ سماجی انصاف اور تفویض اختیارات کے سکریٹری، سدھانش پنت، جوائنٹ/105

شدید گرمی کی تپش کے بیچ وادی کشمیر میں ہوئی بارشوں

آئندہ 36 گھنٹوں تک موسمی صورتحال جوں کی توں رہنے کا امکان/محکمہ موسمیات کی پیشگوئی

سرینگر // 02 جولائی // این این بی // شدید گرمی کی تپش کے بیچ وادی کشمیر میں ہوئی بارشوں کے بعد درجہ حرارت معمول سے نیچے درج ہوا ہے جس کے نتیجے میں گرمی کی شدید لہر سے لوگوں کو راحت نصیب ہوئی تاہم رات کا درجہ حرارت مسلسل اوپر درج کیا جا رہا ہے۔ اسی دوران محکمہ موسمیات نے آئندہ چوبیس گھنٹوں کے دوران کہیں کہیں ہلکی بارشوں کا امکان ظاہر کرتے ہوئے آئندہ 36 گھنٹوں تک موسمی صورتحال جوں کی توں رہنے کی پیشگوئی کی ہے۔ نیشنل نیوز بیورو (این این بی) کے مطابق شدید گرمی کی لہر سے اہلیان وادی کو راحت نصیب ہوئی کیونکہ شہر سرینگر سمیت وادی کے شمال وجنوب میں بارشیں ہوئی۔ بدھ کی شام دیر سے ہی ابر آلود موسم کے ساتھ بارشیں ہوئی۔ بارشوں کے بعد درجہ حرارت معمول سے نیچے درج ہوا ہے جس کے نتیجے میں گرمی کی شدید لہر سے لوگوں کو راحت نصیب ہوئی۔ وادی کے کچھ حصوں میں بارشیں ہوئی جس سے جہاں شبانہ درجہ حرارت معمول سے اوپر ہی ریکارڈ کیا گیا تاہم دن کی گرمی میں بھی کافی کمی آئی۔ وادی میں بارشوں اور بارشوں کی پیشگوئی کے باوجود شبانہ درجہ حرارت معمول سے زیادہ درج ہو رہا ہے۔ محکمہ موسمیات کے ترجمان نے اسکی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ وادی کشمیر اور جموں کے بیشتر/106

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے شوپیان کی ترقیاتی پیش رفت کا جائزہ لیا

اور 76 کروڑ روپے کے ترقیاتی پروجیکٹوں کو ضلع کے لوگوں کیلئے وقف کیا

شوپیان // رانفور // وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے ضلع شوپیان کے ترقیاتی کاموں، اہم سرکاری سکیموں کی عمل آوری اور عوامی خدمات کی مجموعی فراہمی کا جائزہ لینے کے لئے ایک جامع ضلعی جائزہ میٹنگ کی صدارت کی۔ اس دوران انہوں نے ضلع بھر میں متوازن اور مساوی ترقی کو یقینی بنانے کے لئے اپنی حکومت کے عزم کا اعادہ کیا۔ دورے کے دوران وزیر اعلیٰ نے ضلع کے لوگوں کے لئے 76 کروڑ روپے سے زیادہ کے ترقیاتی پروجیکٹوں کو وقف کیا، کئی بڑے بنیادی ڈھانچے کے منصوبوں کا سنگ بنیاد رکھا اور کسانوں، باغبانوں، پھلوں کے کاشتکاروں اور عوامی وفود سے ملاقات کر کے اُن کے مسائل سنے۔ جائزہ میٹنگ میں نائب وزیر اعلیٰ سریندر کمار چودھری، وزیر برائے صحت و طبی تعلیم، سماجی بہبود اور تعلیم سکینہ ایتو، وزیر/107

تعلیم کا اصل مقصد صرف امتحانات میں کامیابی نہیں بلکہ زندگیوں میں مثبت تبدیلی

اساتذہ کو بااختیار بنانا دراصل طلبہ میں اعتماد پیدا کرنا ہے

قومی تعلیمی پالیسی کا مقصد ایسے شہری تیار کرنا ہے جو تخلیقی، ذمہ دار، اختراعی، ہمدرد اور خود انحصار ہوں/منوج سنہا

سرینگر // 02 جولائی // این این بی // تعلیم کا اصل مقصد صرف امتحانات میں کامیابی نہیں بلکہ زندگیوں میں مثبت تبدیلی لانا ہے کی بات کرتے ہوئے لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ جب تعلیم عملی زندگی سے جڑتی ہے تو وہ نسلوں کی تقدیر بدل دیتی ہے۔ ان کے مطابق ایک مخلص استاد مستقبل سنوارتا ہے، اور وہ چاہتے ہیں کہ جموں و کشمیر کے اسکول اور اساتذہ "زندگی سازی کی تجربہ گاہیں" بنیں۔ نیشنل نیوز بیورو (این این بی) لیفٹنٹ گورنر منوج سنہا نے محکمہ اسکولی تعلیم، بھارتی ایئرٹیل فاؤنڈیشن اور اسٹیٹ کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ جموں و کشمیر کے اشتراک سے منعقدہ "ون ڈے کیپیسٹی بلڈنگ پروگرام" میں شرکت کی۔ یہ پروگرام اساتذہ کی پیشہ ورانہ صلاحیتوں کو مضبوط بنانے اور جموں و کشمیر میں اسکولی تعلیم کے معیار کو بہتر بنانے/108

جعلی ڈگریوں پر محکمہ صحت میں نوکریاں فراہم کرنے کا معاملہ

کرائم برانچ کشمیر نے چار افراد کیخلاف چارج شیٹ دائر کردی

سرینگر // 02 جولائی // این این بی // جعلی ڈگریوں پر محکمہ صحت میں نوکریاں فراہم کرنے کے معاملے میں کرائم برانچ کشمیر نے چار افراد کیخلاف چارج شیٹ دائر کردی۔ نیشنل نیوز بیورو (این این بی) کے مطابق جموں و کشمیر کرائم برانچ کے اکنامک آفنس ونگ کشمیر نے جعلی اور فرضی تعلیمی اسناد کی بنیاد پر محکمہ صحت میں سرکاری ملازمتیں حاصل کرنے کے الزام میں چار افراد کے خلاف عدالت میں چارج شیٹ پیش کر دی ہے۔ ایک بیان کے مطابق کرائم برانچ کے مطابق ایف آئی آر نمبر 16/2014 کے سلسلے میں چیف جوڈیشل مجسٹریٹ سرینگر کی عدالت میں تعزیرات رنبیر کی دفعات 420، 468 اور 471 کے تحت چارج شیٹ دائر کی گئی۔ بیان کے مطابق ملزمان کی شناخت شجاع جیلانی ولد غلام جیلانی ساکنہ پاینیش کالونی چھانہ پورہ سرینگر، محمد اقبال ولد محمد عثمان ساکنہ عمر کالونی لال نگر چھانہ پورہ سری نگر، نثار احمد وانی ولد ناصر احمد وانی ساکنہ ملواری پلوامہ اور ریاض احمد شاہ ولد عبدالعزیز شاہ ساکنہ لدورہ اونتی پورہ پلوامہ کے/109

بانڈی پورہ میں ٹریکٹر نہر میں جاگرا، نوجوان جاں بحق

گاندربل میں خاتون کی پراسرار حالات میں موت کے بعد تفتیش شروع

سرینگر // 02 جولائی // این این بی // بانڈی پورہ کے وتر ینہ علاقے میں ٹریکٹر نہر میں گر جانے کے بعد نوجوان جاں بحق ہو گیا جبکہ گاندربل میں خاتون پراسرار حالات میں مردہ پائے جانے کے بعد پولیس نے تحقیقات شروع کر دی ہے۔ نیشنل نیوز بیورو (این این بی) کے مطابق ضلع بانڈی پورہ کے وتر ینہ میں ایک المناک سڑک/110

جموں وکشمیر کے تشخیص امراض نظام کی جدیدیت اور فعالیت

وزیر اعظم فنڈ کے تحت 275 اے آئی ایکسرے مشینیں، 9 ایم آر آئی اور 4 ڈیجیٹل میموگرافی یونٹس منظور

مرکزی وزارت صحت و خاندانی بہبود اور حکومت جموں وکشمیر کے درمیان مفاہمت کی یادداشت پر دستخط

سری نگر // سری نگر // ۲ جولائی // جے کے این ایس // جموں و کشمیر کے تشخیصی ہیلتھ کیئر انفراسٹرکچر کو ایک بڑی اور تاریخی کامیابی حاصل ہوئی ہے، جس کے تحت حکومت ہند نے وزیر اعظم فنڈ کے تحت یونین ٹریٹری کیلئے 275 مصنوعی ذہانت (AI) سے لیس پورٹیبل ہینڈ ہیلڈ ایکسرے مشینیں، 1.5 ٹیسلا کی 9 ایم آر آئی (MRI) مشینیں اور 4 ڈیجیٹل میموگرافی یونٹس مختص کیے ہیں۔ جے کے این ایس کے مطابق اس اہم منصوبے کے باقاعدہ نفاذ کے لیے حکومت ہند کی وزارت صحت و خاندانی بہبود اور حکومت جموں و کشمیر کے درمیان ایک مفاہمت کی یادداشت پر دستخط بھی ہو چکے ہیں۔ ان جدید ترین آلات کو یونین ٹریٹری کے منتخب سرکاری طبی اداروں میں نصب کیا جائے گا تاکہ تشخیصی خدمات کو مضبوط بنانے، بیماریوں کی جلد تشخیص، بریسٹ کینسر کی اسکریننگ اور اے آئی کی مدد سے ٹی بی (تپ دق) کی جانچ کو مزید بہتر بنایا جا سکے۔ میڈیا رپورٹس کے مطابق اس منصوبے کے تحت تمام طبی آلات کی خریداری، تنصیب اور انہیں فعال کرنے کا کام حکومت ہند اپنی نامزد کردہ ایجنسیوں کے ذریعے کرے گی، اور امید ہے/112

آپریشن سندور میں پوری دنیا نے بھارت کی طاقت کا ٹریلر دیکھا

وزیر اعظم کی قیادت میں ملک تیزی سے ترقی کی راہ پر گامزن

دہشت گرد سلامتی کیلئے خطرہ بنیں گے تو کارروائی میں کسی قسم کی ہچکچاہٹ نہیں ہوگی

سرینگر // 02 جولائی // این این بی // بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) ملک کی واحد سیاسی جماعت ہے جو اپنے وعدوں کو عملی جامہ پہناتی ہے کی بات کرتے ہوئے وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے کہا ہے کہ وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں ملک تیزی سے ترقی کی راہ پر گامزن ہے اور 2047 تک ایک ترقی یافتہ ہندوستان کے ہدف کے حصول کے لیے موثر انداز میں آگے بڑھ رہا ہے۔ نیشنل نیوز بیورو (این این بی) کے مطابق ایم پی میں بی جے پی کی ریاستی ورکنگ کمیٹی کے اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے کہا کہ بی جے پی محض ایک سیاسی جماعت نہیں بلکہ ایک عزم اور نظریے کی نمائندہ تنظیم ہے، جو بہار اور پورے ملک کو نئی بلندیوں تک لے جانے کے لیے کوشاں ہے۔ انہوں نے کہا کہ گزشتہ 12 برسوں میں وزیر اعظم نریندر مودی نے یہ ثابت کیا ہے کہ مضبوط قیادت کی بدولت ہندوستان میں مثبت تبدیلی ممکن ہے اور ملک ہر شعبے میں نمایاں پیش رفت کر رہا ہے۔ وزیر دفاع نے آپریشن سندور کا ذکر کرتے ہوئے کہا کہ ہندوستان نے کسی ملک پر حملہ نہیں کیا بلکہ صرف دہشت گردوں کے ٹھکانوں کو نشانہ بنایا۔ انہوں نے واضح کیا کہ اگر دہشت گرد ہندوستان کی سلامتی کے لیے خطرہ بنیں گے تو ان کے/111

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

سازگار تعلیمی ماحول کی تشکیل

اسکول، والدین اور طلبا مل کر جامع ترقی کو یقینی بنانے کیلیے تعاون کر سکتے ہیں

تحریر----
زین الملوک

اسکول ھمارے معاشرے کی بنیاد ھیں جو طلبا کی زندگی کے مراحل کی تشکیل اور ان کی تعلیمی ترقی کو فروغ دینے میں اھم کردار ادا کرتے ھیں۔ اسکولوں کو طلبا اور ان کے والدین کیلیے ایک بھتر جگه بنانے کیلیے سیکھنے، اعتماد سازی، آزادانه بات چیت، احترام اور سازگار ماحول کو فروغ دینے جیسے پھلوؤں پر توجه مرکوز کرنا ضروری ھے۔

اس مضمون میں مختلف حکمت عملی اور اقدامات کے بارے میں اپنی رائے کا اظہار کیا جائے گا جو کہ تعلیمی تجربے کو بڑھانے کیلیے اسکولوں میں لیے جاسکتے ہیں تا کہ طلبا اور ان کے والدین کیلیے ان اسکولوں میں ہم آہنگ اور سازگار ماحول پیدا ہو۔

فعال تعلم کو فروغ دینا

اسکولوں کو بہتر بنانے کے بنیادی پہلوؤں میں سے ایک پہلو فعال سیکھنے کے طریقوں کو فروغ دینا ہے، جو طلبا کو ان کی تعلیم میں مشغول رکھنے کیلیے ضروری ہیں۔ باہمی گفتگو، مختلف سرگرمیوں میں فعال شرکت اور پروجیکٹ پر مبنی سیکھنے کی حوصلہ افزائی نہ صرف طلبا میں مضامین کی سمجھ کو گہرا کرنے کیلیے مفید ہے بلکہ ان کی تنقیدی سوچ اور مختلف مسائل کا حل تلاش کرنے کی صلاحیتوں کو بھی بڑھانے میں مددگار ہے۔

جدید تدریسی تکنیکوں کو نافذ کرنا، جیسے حقیقی دنیا کے مسائل سے نمٹنے کیلیے منظرنامے تشکیل دے کر باہمی تعاون کے ساتھ سیکھنے کے ماحول کو بھی فروغ دے سکتے ہیں تا کہ طلبا مختلف گروہوں کے مباحثوں میں شرکت کر کے مسئلے کی نزاکت کو سمجھیں، اس کا حل تلاش کرنے کی مہارت حاصل کریں اور فعال مشغولیت کے ذریعے اپنی تعلیم کو آگے بڑھا سکیں۔

خوداعتمادی اور عزتِ نفس کی تعمیر

اسکول میں ایک ایسا معاون ماحول بنانا جو طلبا کی خوداعتمادی اور عزتِ نفس کو پروان چڑھائے، ان کی مجموعی ترقی کیلیے بہت ضروری ہے۔ اسکول ایسے پروگراموں کا انعقاد کر سکتے ہیں جہاں طلبا کی تعلیم، کھیلوں، فنون اور غیر نصابی سرگرمیوں میں کامیابیوں اور صلاحیتوں کو تسلیم کرتے ہوئے ان کو ان کے والدین کے سامنے اعزازی اسناد سے نوازا جائے تا کہ طلبا کی حوصلہ افزائی ہو اور ان کی ہمہ گیر شخصیت پر ان عوامل کے مثبت اثرات مرتب ہوں۔ عوامی اور ثقافتی تقریبات اور مختلف مباحثوں میں طلبا کی شرکت کی حوصلہ افزائی کرنا ان میں اعتماد پیدا کرنے، اظہارِ خیال کی مہارتوں کو فروغ دینے اور طلبا میں کامیابی کا احساس پیدا کرنے میں مددگار ثابت ہوگا۔

آزادانہ گفتگو کو فروغ دینا

موثر مواصلات ایک اچھے اور دوستانہ اسکول کے ماحول کی بنیاد ہے۔ اسکولوں کو اساتذہ، طلبا اور والدین کے درمیان رابطے کے کھلے اور آزادانہ ذرائع کو ترجیح دینی چاہیے۔ مشاہدے میں آیا ہے کہ اکثر اسکول انتظامیہ والدین کو یا تو کسی ضروری جواب طلب مسئلے کا حل واضح طور پر بتاتے نہیں یا پھر انتہائی تلخ انداز میں بتاتے ہیں، جس سے والدین کے اعتماد کو ٹھیس پہنچتی ہے اور طلبا کی اسکول میں دلچسپی اور کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

والدین اور اساتذہ کی باقاعدہ میٹنگ، خط و کتابت اور آن لائن پلیٹ فارمز کے ذریعے مکالمے کو قابلِ رسائی بنا سکتے ہیں، جس سے والدین اپنے بچے کی تعلیمی ترقی، درپیش مسائل اور دست یاب مواقع کے بارے میں باخبر رہ سکتے ہیں۔ مزید برآں! اسکول طلبا کو اپنی رائے، تحفظات اور تجاویز طلبا کونسلز یا فورمز کے ذریعے انتظامیہ تک پہنچانے کی حوصلہ افزائی کر کے ان میں ذمے داری، فرائض اور شمولیت کے احساس کو فروغ دے سکیں۔

احترام اور ہمدردی کو فروغ دینا

اسکول میں احترام، ہمدردی اور شمولیت کو فروغ دینا ہم آہنگ ماحول پیدا کرنے کیلیے بہت ضروری ہے۔ اسکول مختلف کارگاہیں (workshops) اور اقدامات کا اہتمام کر کے ثقافتی، نسلی اور سماجی اقتصادی امتیاز سمیت تنوع کی بہتر سمجھ اور امتیاز کو تسلیم کرنے کو فروغ دینے پر توجہ مرکوز کر سکتے ہیں۔ دھونس اور ہراسانی کے خلاف پروگراموں کا انعقاد اور امتیازی سلوک اور جسمانی سزا کے خلاف ناقابلِ برداشت پالیسی (policytolerance zero) کو فروغ دینا اس بات کو یقینی بنانے میں مدد کرے گا کہ ہر طالب علم اسکول میں خود کو محفوظ اور قابلِ احترام محسوس کرے۔

اساتذہ اور عملہ عزت و تکریم والے رویے کے مثالی کردار کے طور پر کام کرتے ہوئے طلبا کو رحم دل اور ہمدرد افراد بننے کیلیے رہنمائی کرسکتے ہیں۔ نیز والدین سے احترام اور ہمدردی سے گفتگو کرنے سے وہ اپنے بچوں کو اسکول میں محفوظ تصور کریں گے۔ لیکن اکثر اوقات اسکول انتظامیہ کا والدین کے ساتھ یا والدین کے سامنے ان کے بچوں کے ساتھ ناروا سلوک کے مناظر دل دہلا کے رکھ دیتے ہیں۔ ذرا تصور کیجیے! ایسی صورتِ حال سے والدین اور بچوں کی نفسیات پر کیا اثر پڑتا ہوگا؟

سازگار ماحول کی تشکیل

اسکول کا ماحول سیکھنے کے تجربے کو بہت زیادہ متاثر کرتا ہے۔ اسکولوں کو خوش آئند اور حوصلہ افزا ماحول پیدا کرنے کی کوشش کرنی چاہیے جو سیکھنے اور تخلیقی صلاحیتوں کو نکھارنے میں سہولت فراہم کرے۔ یہ ماحول سیکھنے کیلیے کشادہ، روشن اور ہوادار کمرے اور قابلِ تبادلہ فرنیچر مہیا کر کے، لائبریری میں کارآمد کتابوں تک رسائی فراہم کر کے اور سیکھنے کے مختلف انداز کو پورا کرنے والے وسائل مہیا کر کے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ نیز اسکولوں کو صفائی، تحفظ اور آرام و سکون کو برقرار رکھنے، پینے کیلیے صاف پانی اور کھیلوں کے ضروری سامان پر توجہ دینی چاہیے، کیوں کہ یہ عوامل طلبا کی مجموعی بہبود میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔

والدین کی شمولیت

اسکول کی سرگرمیوں اور فیصلہ سازی کے عمل میں والدین کی شمولیت طلبا کو نمایاں طور پر فائدہ پہنچا سکتی ہے۔ اسکول بچوں کی تعلیم میں والدین کو فعال طور پر شامل کرنے کیلیے کارگاہیں، والدین کی تربیت کے پروگرام اور رضا کارانہ طور پر خدمات سرانجام دینے کے مواقع کا انعقاد کر سکتے ہیں۔ مذکورہ بالا عوامل والدین اور اساتذہ کے درمیان تعاون شراکت داری کے احساس کو پروان چڑھائے گا جس سے طلبا کو بہتر مدد مل سکتی ہے۔ محققین کے مطابق والدین کی اسکول کی سرگرمیوں میں شرکت سے طلبا کی تعلیمی کارکردگی سمیت ان کی شخصیت سازی میں بھی بہت مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

ذہنی صحت اور بہبود

طلبا کی ذہنی صحت اور بہبود کو ترجیح دینا بہت ضروری ہے۔ آج کے اس نفسانفسی کے دور میں طلبا ذہنی دباؤ کو بہتر طور پر برداشت نہیں کر پاتے اور معمولی باتوں کو اپنے اوپر سوار کر کے اپنا ذہنی سکون برباد کرتے ہیں۔ اسکولوں کو مشاورتی خدمات کیلیے ماہرین مقرر کر کے یا کچھ اساتذہ کی تربیت کر کے ان کیلیے ایک محفوظ جگہ بنانی چاہیے تا کہ جذباتی معاملات و مسائل کا سامنا کرتے وقت طلبا ان سے مدد حاصل کر سکیں۔ ذہن سازی کے طریقوں اور تناؤ کے انتظام کی حکمتِ عملی کو فروغ دینا اور ذہنی صحت کی مدد کیلیے وسائل تک رسائی فراہم کرنا اسکول کے مثبت ماحول میں حصہ ڈال سکتا ہے۔

انفرادی تعلیمی ضروریات

ہر طالب علم کی منفرد خوبیوں، دلچسپیوں اور سیکھنے کی ضروریات کو پہچاننا ضروری ہے۔ انفرادی تعلیمی منصوبوں پر عمل درآمد، تفریق شدہ ہدایات، اور ذاتی نوعیت کی تعلیم کی ضروریات کیلیے ٹیکنالوجی کا استعمال طلبا کی متنوع صلاحیتوں اور ان کے تعلیمی تجربے کو بڑھا سکتا ہے۔

اساتذہ کی پیشہ ورانہ ترقی

اساتذہ کیلیے مسلسل پیشہ ورانہ ترقی کے پروگرام بہت ضروری ہیں۔ تربیتی پروگراموں، کارگاہوں اور تعاون کے مواقع کی پیش کش اساتذہ کو جدید ترین تدریسی طریقوں، ٹیکنالوجیز اور بہترین طریقوں سے باخبر رہنے میں مددگار ثابت ہوگی۔ تربیت یافتہ اور متحرک اساتذہ معیاری تعلیم فراہم کرنے اور طلبا کی موثر طریقے سے مدد کرنے کیلیے بہتر طریقے سے تیار ہوتے ہیں۔ نتیجتاً والدین بھی اپنے بچوں کی تعلیم اور اسکول کے معیار سے مطمئن ہوں گے۔

ٹیکنالوجی کا انضمام

سیکھنے کے آلے کے طور پر ٹیکنالوجی کو اپنانا طلبا کی دلچسپی اور تعلیمی وسائل کی ایک وسیع صف تک رسائی کو قابل بنا سکتا ہے۔ کمرہ جماعت کو جدید ٹیکنالوجی سے آراستہ کرنا، ڈیجیٹل لرننگ پلیٹ فارم مہیا کرنا اور اساتذہ کو تعلیمی ٹیکنالوجی کو موثر طریقے سے استعمال کرنے کی تربیت دینا سیکھنے کے تجربے کو بدل سکتا ہے اور طلبا کو ڈیجیٹل دور کیلیے بہتر طور پر تیار کرسکتا ہے۔

طلبا اور ان کے والدین کیلیے اسکولوں کو بھتر جگھوں میں تبدیل کرنے کیلیے کثیرالجھتی نقطه نظر کی ضرورت ھوتی ھے جس میں سیکھنے، اعتماد سازی، آزادانه گفتگو، احترام اور سازگار ماحول شامل ھوں۔ فعال سیکھنے کو فروغ دینے، اعتماد پیدا کرنے، کھلے مواصلات کو فروغ دینے، احترام کو فروغ دینے، اور ایک سازگار ماحول پیدا کرکے اسکول طلبا کیلیے تعلیمی تجربے کو بڑھا سکتے ھیں اور والدین کے ساتھ مثبت شراکت قائم کرسکتے ھیں۔ اسکول، والدین اور طلبا مل کر جامع ترقی کو یقینی بنانے کیلیے تعاون کرسکتے ھیں، طلبا کو اپنی مکمل صلاحیتوں تک پھنچنے اور اپنے تعلیمی سفر میں ترقی کی منازل طے کرنے کیلیے بااختیار بناسکتے ھیں۔

وطن سرینگر

خواتین کو برابری کا درجہ دینا وقت کی مانگ

جیسے جیسے ہندوستان معاشی طور پر ترقی کر رہا ہے، ملک سے خواتین کو با اختیار بنانے کی سمیت سماجی اور انسانی ترقی پر زیادہ توجہ دینے کا مطالبہ کیا جا رہا ہے "خواتین اور لڑکیوں کے انسانی حقوق کی وکالت، امتیازی طرز عمل کا مقابلہ کرنا اور ان کرداروں اور دقیانوسی تصورات کو چیلنج کرنا جو عدم مساوات اور اخراج پیدا کرتے ہیں"۔خواتین کو با اختیار بنانا صنفی مساوات کے حصول کے لیے ایک اہم پہلو ہے، جہاں مرد اور عورت دونوں کو تعلیم، صحت کی دیکھ بھال، معاشی شراکت اور ذاتی ترقی کے لیے یکساں اختیارات اور مواقع حاصل ہیں۔

جبکہ اسکینڈینوین ممالک جیسے کہ آئس لینڈ، سویڈن، فن لینڈ اور ناروے نے صنفی فرق کو کم کرنے میں پیش رفت کی ہے، مشرق وسطی، جنوبی ایشیا اور افریقہ میں اہم معاشی اور سماجی تفاوتیں گہری ہیں۔خواتین کو با اختیار بنانے کی طرف ہندوستان کے سفر میں اونچ نیچ کا حصہ ہے۔اس نے بین الاقوامی کنونشنوں کی توثیق کر کے اور صنفی عدم مساوات کو ختم کرنے کے لیے گھریلو پالیسیاں تشکیل دے کر فائدہ اٹھایا ہے۔حکومت نے بین الاقوامی ایجنسیوں کے لیے ریاستی حکومتوں، مقامی غیر سرکاری تنظیموں اور پرائیویٹ کارپوریشنوں کے ساتھ مل کر مختلف سماجی و اقتصادی پس منظر سے تعلق رکھنے والی خواتین کی مدد کے لیے بہت سے منصوبوں پر کام کرنے کی جگہ بنائی ہے۔ان کوششوں کے باوجود، صنفی مساوات کے عالمی سروے میں ہندوستان کی درجہ بندی میں گزشتہ برسوں میں خاطر خواہ بہتری نہیں آئی ہے۔

ہندوستانی آئین کے آرٹیکل **14** سے **16** کے تحت مردوں اور عورتوں کے مساوی حقوق متعین کیے گئے ہیں، جو **26** جنوری **1950** کو نافذ ہوا تھا۔جنس کی بنیاد پر امتیازی سلوک سختی سے ممنوع ہے۔ **1947** میں ہندوستان کی آزادی کے دوران ہندوستانی خواتین کو عالمی حق رائے دہی حاصل ہوا، اس سے بہت پہلے کہ کئی مغربی ممالک نے خواتین کو ووٹ کا حق دیا تھا۔ ہندوستان جدید تاریخ کا دوسرا ملک تھا جس نے **1966** میں ایک خاتون رہنما، اندرا گاندھی کو، ایک اور جنوبی ایشیائی ریاست، سری لنکا، نے **1960** میں سریماوو بندرانائیکے کو منتخب کیا۔

نئی دہلی نے خواتین کے خلاف امتیازی سلوک کو ختم کرنے کے لیے کلیدی بین الاقوامی کنونشوں کی توثیق کرنے کے لیے بھی ٹھوس کوشش کی ہے۔یہ انٹرنیشنل لیبر آرگنائزیشن (**ILO**) کا بانی رکن ہے اور اس نے **47** کنونشنز اور ایک پروٹوکول کی توثیق کی ہے۔[4] اس نے **1980** میں خواتین کے خلاف تمام قسم کے امتیازی سلوک کے خاتمے کے کنونشن پر دستخط کیے (**CEDAW**)[5] اور **1993** میں کچھ تحفظات کے ساتھ اس کی توثیق کی۔اس نے ابھی **CEDAW** کے اختیاری پروٹوکول اور خواتین، امن اور سلامتی سے متعلق قومی ایکشن پلان کی توثیق کرنی ہے۔ملک کے اندر، جہیز کی ممانعت ایکٹ، **1961** اور گھریلو تشدد سے خواتین کے تحفظ کا ایکٹ، **2005** نافذ کیا گیا ہے تاکہ جہیز اور گھریلو تشدد کی مثالوں کو جرم قرار دیا جائے۔حکومت نے نجی شعبے کے لیے **2017** میں میٹرنٹی بینیفٹ ایکٹ کے تحت زچگی کی چھٹی کو **12** ہفتوں سے بڑھا کر **26** ہفتے کر دیا۔

جاری۔۔۔

جنت کی وادی میں جرائم کا بازار!

تحریر۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔گلفام بارجی
بارجی ہارون سرینگر

جنت بینظیر کہلانے والی وادی کشمیر میں ہر گزرتے دن کے ساتھ جرائم میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ یہ جرم چاہے کسی بھی نوعیت کا ہو جرم آخر جرم ہی ہوتا ہے۔ یہاں ہمیں آئے روز یہ خبریں پڑھنے اور سننے کو ملتی ہیں کہ فلاں جگہ بیٹے نے باپ کو مار ڈالا یا بیٹے نے ماں کو مار ڈالا۔ بھائی نے بھائی کا قتل کر ڈالا یا دیور نے بھابی کو ابدی نیند سلا دیا۔ اس کے علاوہ وادی کشمیر سے ہی دیگر دل دہلانے اور گھناؤنے جرائم کی خبریں آئے دن ہمیں سننے اور پڑھنے کو ملتی ہیں ان خبروں کو سنکر یا پڑھکر انسان کی روح کانپ اٹھتی ہے۔ایک دور میں اسطرح کی خبریں دنیا کے دیگر ممالک سے موصول ہوا کرتی تھیں لیکن زمانہ تیز رفتاری سے بدلتا گیا اب یہ دردناک۔ دل دہلانے اور گھناؤنی خبریں ہمیں اس جنت بینظیر کہلانے والی وادی کشمیر سے آئے روز سننے اور پڑھنے کو ملتی ہیں جس وادی کو صوفیوں۔ اولیاؤں اور ریشیوں کی سرزمین کہتے ہیں۔ دراصل زمانہ بدلا نہیں انسان اور اس کا ذہن بدل گیا ہے۔ اگر انسان اور اس کا ذہن بدلا نہیں ہوتا تو ایک درندہ صفت شیطانی ذہن رکھنے والا انسانی شکل میں حیوان ایک جوان سال لڑکی کو قتل کر کے اس کی لاش کو بے دردی کے ساتھ ٹکڑے ٹکڑے نہیں کرتا۔ ایک جنگلی جانور نما بیٹا اپنی اس ماں کو ابدی نیند نہیں سلاتا جس ماں نے اسے نو ماہ اپنی کوکھ میں رکھ کر ہر طرح کی سختی کو برداشت کر کے اسے جنم دیکر اور ہر طرح کی پرورش کر کے بڑا کیا اس امید کے ساتھ کہ کل میرا بیٹا میرا سہارا بنے گا لیکن دنیا سے بیخبر بیچاری اس ماں کو کیا معلوم کہ یہی بیٹا کل اس کا قاتل ثابت ہوگا۔

حدیث نبویؐ ہے کہ ماں کے قدموں کے نیچے جنت ہے لیکن یہی بیٹا اس جنت کو کس طرح جہنم میں بدل دیتا ہے یہ اب یہاں کی روز کی کہانی بن گئی ہے۔ ان جرائم کو انجام دینے والے درندوں کی اکثر یہی کہانی ہوتی ہیکہ ان درندی کو منشیات کی لت لگ چکی تھی۔ وادی کشمیر جسے جنت بینظیر بھی کہا جاتا ہے منشیات فروشوں کی آماجگاہ بن چکی ہے یہاں کا نوجوان منشیات کی اس لت میں بری طرح سے پھنستا جا رہا ہے۔ جس نوجوان کو منشیات کی لت لگ چکی ہے اس نوجوان کو چھوٹے بڑے کی تمیز نہیں ہیا اور نا ہی ماں باپ۔ بھائی بہن یا بھابی کے عزت کی کوئی پرواہ ہے۔ اگر چہ جموں و کشمیر پولیس ان منشیات فروشوں پر اپنا شکنجہ مضبوط کرتا جا رہا ہے اور آئے دن جموں و کشمیر کے کسی نہ کسی علاقے سے ان بے ضمیر منشیات فروشوں کو پکڑ کر سلاخوں کے پیچھے دھکیل دیتے ہیں حتیٰ کہ ان منشیات فروشوں میں خواتین بھی شامل ہیں تاہم ہمارے سماج میں کئی ایسے لالچی اور خودغرض عنصر بھی موجود ہیں جو چہروں سے بالکل معصوم دکھتے ہیں ان بے ضمیر منشیات فروشوں کی پشت پناہی کر رہے ہیں۔ پولیس کے پاس کوئی جادوئی علم تو ہے نہیں کہ وہ ان بے ضمیر منشیات فروشوں کو اس جادوئی علم سے قابو کر سکیں البتہ عوام کا فرض بنتا ہیکہ وہ از خود ان عنصر کی نشاندہی کریں جو ہمارے سماج کو کھوکھلا کرنے پر تلے ہوئے ہیں اور اوران کے بارے میں پولیس کو آگاہ کریں۔ جب تک نہ ہم اس منشیات کی بدعت کو جڑ سے اکھاڑ پھینکنے کے لئے پولیس کو اپنا تعاون فراہم نہیں کریں گے تب تک ہمارے نوجوان منشیات کا شکار ہوتے رہیں گے اور گھناؤنے جرائم پیش آتے رہیں گے۔

حالیہ پارلیمنٹ سیشن کے دوران (**N D D T C**) **Treatmen Dependence Drug National Center** نے ایک سوال کے جواب میں انکشاف کیا کہ جموں و کشمیر میں ایک میلین افراد نشے کے عادی بن چکے ہیں جو ہم سب کے لئے لمحہ فکریہ ہے؟ کیا ہم اس بات سے بے خبر ہیں کہ ہمارے محلے۔ ہمارے گاؤں یا ہمارے آس پڑوس میں کون سے نوجوانوں نشے کے عادی بن چکے ہیں؟ کیا ہمارا فرض نہیں بنتا ہیکہ ہم اپنے محلے۔ اپنے گاؤں یا اپنے آس پڑوس میں نظر رکھیں؟ ہاں یہ بات بھی صحیح ہے کہ جب ہم اپنے آس پڑوس کے نشے کے عادی نوجوانوں کے بارے میں ان کے والدین سے شکایت کرتے ہیں تو کچھ ایسے بھی جاہل والدین ہوتے ہیں جو اپنے بچوں کو سدھارنے اور نصیحت کرنے کے بجائے شکایت کنندہ گان پر ہی ٹوٹ پڑتے ہیں اور انہیں برا بھلا کہتے ہیں جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ نشے کے عادی ان کے بچے بلا کسی خوف و ڈر منشیات کا کھلے عام استعمال کرتے ہیں جو پورے سماج کے لئے نقصان دہ چیز ہے۔ منشیات فروشوں کے خلاف جس محنت اور لگن سے جموں و کشمیر پولیس دن رات کام کر رہی ہے اس کام کے لئے جموں و کشمیر پولیس واقعی قابل تعریف ہے۔ اس بات سے ہم بخوبی واقف ہیں کہ گزشتہ کئی برسوں سے وادی میں جتنے بھی چھوٹے بڑے جرائم کے معاملے پیش آئے اور ان جرائم کو انجام دینے والے افراد کو جموں کشمیر پولیس نے بالکل کم وقت میں طشت از بام کر کے سلاخوں کے پیچھے دھکیل دیا۔ میری ذاتی سوچ یہ ہیکہ وادی میں منشیات کے پھیلاؤ کی سب سے بڑی وجہ والدین کا اپنے بچوں کی طرف وقت پر توجہ نہ دینا۔ ان کی ہر فرمائش کو پورا کرنا۔ ضرورت سے ذیادہ لاڑ پیار کرنا اور ضرورت سے ذیادہ جیب خرچہ دینا یہاں تک کہ موبائل فون کے غلط استعمال سے بھی بچہ بگڑنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ اس بات کا مشاہدہ آپ لوگوں نے بھی کیا ہوگا کہ آجکل کے نوجوانوں میں قوت برداشت کا فقدان ہے چھوٹے بڑے کی تمیز نہیں رہی ان میں۔ شرم وحیا اور اپنے سے بڑوں کی عزت کرنا تو بہت دور کی بات ہے۔

بچے کی پہلی تربیت گاہ اس کا گھر ہوتا ہے اور اس گھر میں جس تربیت سے بچے کو پال پوس کر بڑا کیا جائے گا وہی تربیت بڑا ہو کر بچے کے کام آئے گی۔ اگر تربیت صحیح ہوگی تو بچہ اپنے لئے۔ اپنے والدین۔ اپنے خاندان اور دوسروں کے لئے باعث راحت ثابت ہوگا اور اگر غلط تربیت میں پرورش ہوئی ہوگی تو یہی بچہ پورے سماج کے لئے باعث زحمت ثابت ہوگا اور یہی بچے جوانی کی دہلیز پر قدم رکھتے ہی غلط کاموں میں لگ جاتے ہیں۔ منشیات کی لت جیسی لعنت بھی ان ہی جیسے نوجوانوں کو اپنی لپیٹ میں لیلیتی ہے۔ وقت کی اہم ضرورت ہیکہ والدین اپنے بچوں کی پرورش اسطرح کریں کہ کل یہ بچے جوان ہو کر دوسروں کے لئے مشعل راہ ثابت ہوں۔ اس کے علاوہ مسجد کمیٹیاں۔ محلہ کمیٹیاں اور دیگر لوگ رضاکارانہ طور پر منشیات کے خلاف کام کریں اور جنت بینظیر وادی کشمیر کو منشیات سے صاف و پاک رکھنے میں جموں و کشمیر پولیس کی مدد کریں اور ساتھ ہی ساتھ آئمہ مساجد کی بھی یہ ذمہ داری بنتی ہے کہ وہ منشیات کے خلاف وعظ و تبلیغ کریں تب جا کے ہم جنت کہلانے والی اس وادی سے جرائم کے بازار کو کسی حد تک بند کرنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ انشاء اللہ۔

کچھ بھی کر! فیس بک پر ڈال

ازقلم۔۔۔۔۔فاضل شفیع فاضل

فیس بک ایک آن لائن سوشل میڈیا ویب سائٹ ہے جس کا آغاز فروری **2004** میں کیا گیا۔ شروعات میں فیس بک کی سائٹ محض یہ کالج تک محدود تھی لیکن کچھ ہی مدت میں فیس بک سائٹ کو پوری دنیا کی پذیرائی مل گئی۔ یہ ایک ایسی آن لائن سوشل میڈیا سائٹ ہے جس میں ہم ایک دوسرے سے جب چاہے اور جب مرضی رابطے میں رہ سکتے ہیں اور اپنی تصاویر اور ویڈیوز شیئر کر سکتے ہیں۔ فیس بک پر ہر ماہ **2.5** بلین تصاویر اپلوڈ ہوتی ہیں۔ فیس بک دنیا کا مقبول ترین سوشل میڈیا نیٹ ورک ہے۔ آپ کو یہ جان کر حیرانی ہوگی کہ فیس بک کو روزانہ استعمال کرنے والے صارفین کی تعداد **2** ارب ہے۔ کوئی ہی فرد ایسا ہوگا جو آج کی تاریخ میں فیس بک کا استعمال نہ کرتا ہو۔ فیس بک کی ایجاد سے لوگ ایک دوسرے کے قریب تو آ گئے لیکن اس کی وجہ سے صارفین ناخوش اور حسد کی عادت میں مبتلا ہو کر ذہنی تناؤ کا شکار ہو گئے۔ یونیورسٹی آف کوپن ہیگن کی جانب سے کی گئی ایک تازہ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ جو لوگ سوشل میڈیا (فیس بک) استعمال کرتے ہوئے ایک ہفتے کی بریک لیتے ہیں وہ اپنی زندگی سے زیادہ خوش ہونے کے ساتھ ساتھ زیادہ ترقی کرتے ہیں جبکہ فیس بک استعمال کرنے والوں میں ناخوش رہنے کا رجحان زیادہ پایا گیا۔

اگر بات ریاست جموں و کشمیر کی کی جائے تو پچھلے چند سالوں سے یہاں فیس بک کا استعمال عجیب و غریب انداز سے ہو رہا ہے۔ ایسے ایسے ویڈیوز یا پوسٹس دیکھنے کو ملتے ہیں کہ انسان کا سر شرم سے جھک جاتا ہے۔ شوہر اور بیوی کے نجی مسائل کو فیس بک پر ویڈیو کی صورت میں اپ لوڈ کیا جاتا ہے اور لوگوں سے رائے طلب کی جاتی ہے۔ صارفین شوہر یا بیوی میں سے کسی ایک کو یا دونوں کو اپنی تنقید کا نشانہ بنا کر ان کی خوب خبر لیتے ہیں۔

بات اتنی ہی نہیں اب تو فیس بک ہمارے مولویوں کے لئے ایک ایسا پلیٹ فارم ہے جہاں وہ پیسے کمانے کے ساتھ ساتھ فرقہ پرستی کو عروج دینے میں کوئی کسر باقی نہیں چھوڑتے۔ ایسے ایسے بیسوں مسائل کا ذکر چھیڑتے ہیں اور ایک دوسرے کو تنقید کا نشانہ بنا کر اپنے اپنے پیروکاروں کو کام پر لگاتے ہیں۔ مختلف فرقوں سے وابستہ صارفین پھر مولویوں کے ساتھ ساتھ ایک دوسرے کو گالی گلوچ دے کر اپنے اپنے فرقہ کو درست ثابت کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور ایسی ویڈیوز آگ کی طرح پھیلائی جاتی ہیں۔

فیس بک واحد جگہ ہے جہاں آپ کے درد کو بھی لائک کیا جاتا ہے۔ ایک ایسی جگہ گلیاں کسی کے درد کا تماشہ بنا دیا جاتا ہے۔ آج کل یہ بخوبی دیکھا جا سکتا ہے کے روز بروز فیس بک پر دل دہلا دینے والی ویڈیوز اپ لوڈ کی جاتی ہیں مثلاً کسی جگہ حادثہ ہو جاتا ہے، تو سب سے پہلے حادثے کو کیمرے میں قید کیا جاتا ہے۔ کوئی انسان موت اور زندگی کی کشمکش میں مدد کے لیے فریاد کرتا رہتا ہے لیکن مدد کرنے سے پہلے اس کی ویڈیو بنائی جاتی ہے اور فیس بک پر اپلوڈ کی جاتی ہے۔ اتنا ہی نہیں انسان کا ضمیر اس قدر مر چکا ہے کہ فیس بک پر شہرت حاصل کرنے کے لیے اب مردوں کو بھی بخشا نہیں جاتا! دنیا سے چھوڑ کر جانے والے عزیز نوجوانوں، بہنوں اور بیٹیوں کی تصاویر اور ویڈیوز کو ان کے اہل خانہ کی اجازت کے بغیر فیس بک پر اپ لوڈ کیا جاتا ہے۔ دراصل جب سے فیس بک نے **Monetization** کا عمل شروع کیا ہے یعنی فیس بک چینل یا پیج سے پیسے کمانے کا ایک طریقہ کار، تب سے ایسی چیزوں میں کافی اضافہ ہوا ہے۔ خواہ کسی کا جنازہ ہو، کسی کی شادی ہو، کوئی شراب پی کر پکڑا گیا ہو، کوئی چوری کی واردات میں پھنس گیا ہو، یہاں تک کہ لحد میں ڈالتے وقت مردے کی بھی ویڈیو بنا کر فیس بک پر اپ لوڈ کی جاتی ہے۔

فیس بک کی وجہ سے سب سے زیادہ نقصان یہاں کی صحافت کو پہنچا ہے۔ ہاتھ میں مائیک لے کر کوئی بھی شخص اپنے نام کے آگے فیس بک **Jouranlist** لکھ دیتا ہے اور بہت دفعہ جعلی اور غیر مستند خبروں کو آگ کی طرح پھیلانے میں ان لوگوں نے اچھا خاصا کردار نبھایا ہے۔ فیس بک پر سب سے بڑی فوج خود ساختہ صحافیوں کی ہے، جو اسے ایسی ویڈیوز اپلوڈ کرتے رہتے ہیں جن کا صحافت سے دور دور تک کا واسطہ نہیں رہتا اور لوگوں کو ان ویڈیوز کو شیئر کرنے کی تلقین کرتے رہتے ہیں۔ دراصل ان کا مقصد صحافت نہیں بلکہ خود کو اور اپنے پیج یا چینل کو پروموٹ کرنا ہے، جو بعد میں ان کی کمائی کا ایک ذریعہ بن سکتا ہے۔ کچھ صحافی حضرات کسی کہانی کو لے کر زور زور سے روتے بھی ہیں کیونکہ رونے والی ویڈیوز سب سے زیادہ شیئر ہوتی ہیں اور ایسی ویڈیوز پر اچھی خاصی **views** بھی ملتی ہیں۔

بات یہاں ختم نہیں ہوتی، دین کے نام پر لوگوں کو بیوقوف بنانا اب عام سی بات ہو گئی ہے۔ کبھی روٹی پر اللہ کا نام، کبھی تربوزے پر تو کبھی آم پر، اسی طرح بادل میں اڑتا ہوا گھوڑا دکھانا، چاند پر خانہ کعبہ کی تصویر دکھانا وغیرہ وغیرہ اور پھر اللہ کا واسطہ دے کر ان ویڈیوز کو زیادہ سے زیادہ شیئر کرنے کی تلقین کرنا محض ایک جھوٹی ترکیب کے سوا کچھ نہیں۔ یہ ویڈیوز کو **edit** کر کے ایک نیا فرضی ویڈیو بنا کر پیسے کمانے کے طریقے ہیں۔ یہاں پوسٹ یا ویڈیو کو دیکھنے سے پہلے ہی شیئر کیا جاتا ہے اور اس میں یہاں کی تعلیم یافتہ عوام بھی شامل ہے۔

سماج کے ناقص انسانوں کو بھی بخشا نہیں جاتا۔ محض صارفین کی تفریح کے لیے سیدھے سادے اور ذہنی مرض میں مبتلا لوگوں کا ویڈیو بنا کر فیس بک پر ڈالا جاتا ہے اور اس طرح ایک ناقص انسان کا تماشہ بنا کر پوری دنیا کو دکھایا جاتا ہے۔ **callPrank** کر کے لوگوں کا مذاق اڑایا جاتا ہے اور ایسی فحش چیزوں کو بڑی جلدی مقبولیت حاصل ہو جاتی ہے اور لاکھوں میں لوگ ایسی ویڈیوز کو دیکھنا پسند کرتے ہیں ورنہ کسی انسان کا مذاق اڑا کر لاکھوں میں **views** حاصل کرنا کیسے ممکن ہے؟ گویا فیس بک سے کوئی چیز نہ بچ سکی، کس کے گھر میں کیا پک رہا ہے، کون گھر سے باہر ہے، کون کھیتوں میں ہے، کون پکنک پر گیا ہے یہ تو چند معمولی سی باتیں ہیں۔ میرے ایک دوست نے مسجد میں نماز پڑھتے پڑھتے تصویر کھینچ کر اپنی بیوی کو **Tag** کیا تاکہ اس کو بھروسہ ہو جائے کہ اس کا شوہر نماز کا پابند ہے۔

میں یہ مضمون لکھ ہی رہا تھا کہ اچانک میرے فون سے زور سے آواز آئی۔ دیکھا تو فیس بک باتیں کرنے لگا۔ فیس بک بولا بھائی کیا لکھ رہے ہو، میں نے سب کچھ دیکھ لیا، تم بھی یہ مضمون لکھ کر فیس بک پر ہی اپلوڈ کرنے والے ہو! لیکن ایک بات سنو تمہارے جموں کشمیر کا خدا ہی حافظ! تمہارے لکھنے سے کچھ نہیں ہونے والا۔ میں نے پوری دنیا کا سفر کیا ہے لیکن سب سے زیادہ پریشان ریاست جموں و کشمیر میں ہوا۔ باہری دنیا میں لوگ اچھے ویڈیوز اور پوسٹس کو پسند کرتے ہیں اور ضرورت ہونے پر شیئر بھی کرتے ہیں۔ لیکن یہاں کچھ الگ ہی ماجرا ہے۔ میں نے پوچھا بھائی کیا ماجرا ہے؟

فیس بک بولا! ادھر آدمی کتنا بھی اچھا لکھے اس کو اردو اخبار کی طرح اور تمہارے مضمون کی طرح کوئی نہیں پڑھنے والا، لائک اور شیئر تو دور کی بات ہے اس کے برعکس فحش اور فرضی چیزوں کو یہاں کے لوگ بے حد پسند کرتے ہیں اور ان کو مزید پھیلانے میں پہل کرتے ہیں۔ فیس بک کہنے لگا کہ اس نے سنا تھا "نیکی کر دریا میں ڈال" مگر ادھر تو معاملہ یوں ہے۔۔" کچھ بھی کر! فیس بک پر ڈال"۔۔۔ میں نے فیس بک سے استدعا کی کہ اس سنگین مسئلے کو کیسے حل کیا جا سکتا ہے۔ فیس بک کہنے لگا کہ وہ صرف اور صرف یہاں کے لوگوں کی سوچ پر منحصر ہے۔ میرے ہاتھ میں ہوتا تو میں ایسے افراد کے **accountfacebook** ہی بند کرتا لیکن میں بھی کسی کا نوکر ہوں۔ میرا ابھی کوئی **boss** ہے۔ جس طرح یہاں سرکاری ملازموں کو سوشل میڈیا پر منہ کھولنے پر پابندی عائد کی گئی ٹھیک اسی طرح میری زبان پر بھی سیل لگا دی گئی ہے۔ یہاں کوئی بھی بنا روک ٹوک کے اکاؤنٹ کھول سکتا ہے اور کچھ بھی لکھ سکتا ہے۔ میں بھی تمہاری طرح بے بس ہوں۔ فیس بک کی آنکھوں میں آنسو آنے لگے۔ بیچارہ یہاں کے لوگوں سے بڑا پریشان تھا اور چلتے چلتے بول کے گیا کہ جب تک یہاں کے لوگوں کی سوچ میں بدلاؤ نہیں آئے گا، یہاں کے تعلیم یافتہ نوجوان لوگوں کو سوشل میڈیا کے صحیح استعمال سے آگاہ نہیں کریں گے، محض پیسوں کی خاطر یا شہرت کی خاطر لوگ ویڈیوز بنانا بند نہیں کریں گے تب تک بدلاؤ کی امید رکھنا بے کار ہے اور ہاں اس مضمون کو بھی گنے چنے لوگ ہی پڑھیں گے۔ بس اتنا کہہ کر فیس بک کی آواز آنی بند ہو جاتی ہے۔

اکنگام انت ناگ
fazilshafibhat@gmail.com

ادارہ کا مصنف کی آراء سے متفق ہونا لازمی نہیں

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

باقیات

101
نے اپنے مادر وطن اور اپنے دھرم سے محبت کی خاطر بے شمار تکالیف اور مصائب برداشت کئے۔ موہن بھاگوت ناگپور میں سندھی برادری کے زیر انتظام 'سندھو ایجوکیشن سوسائٹی' کی **75** ویں یوم تاسیس تقریب سے خطاب کر رہے تھے۔ انہوں نے کہا کہ تقسیم کے بعد جو لوگ پاکستان سے بھارت آئے، انہوں نے کئی نسلوں کی کمائی ہوئی جائیدادیں، زمینیں اور کاروبار پیچھے چھوڑ دیے، کیونکہ وہ ایسے ملک میں رہنا چاہتے تھے جہاں وہ بلا خوف و خطر اپنے مذہب پر عمل کر سکیں۔ بھاگوت نے کہا کہ وہ مہاجر نہیں تھے، اگرچہ وہ بے گھر ہوئے تھے، لیکن اس وقت ان کے لیے 'مہاجر' کی اصطلاح استعمال کرنا درست نہیں تھا۔ وہ جدوجہد کے سپاہی تھے، جنہوں نے اپنی مادر وطن اور اپنے دھرم سے محبت کی خاطر قربانیاں دیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ بھارت کو متحد رکھنے کی جنگ میں صرف وہ لوگ ہی نہیں بلکہ پورا ملک ناکام ہوا، تاہم ان افراد نے دولت یا ذاتی مفاد کے بجائے اپنے وطن اور مذہبی اقدار کو ترجیح دی۔ آر ایس ایس سربراہ نے سندھو ایجوکیشن سوسائٹی کے **75** سالہ سفر کا ذکر کرتے ہوئے کہا کہ اس طرح کے سنگ میل اداروں کو اپنی کارکردگی کا جائزہ لینے اور اپنے مقاصد کو یاد کرنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ زندگی میں مشکلات کا سامنا ہونے پر انسان کو ہمت نہیں ہارنی چاہیے بلکہ بیلکین یہی تعلیم کا آخری مقصد نہیں ہونا چاہیے۔ انہوں نے زور دے کر کہا کہ اقدار پر مبنی تعلیم نہایت ضروری ہے تاکہ طلبہ میں صحیح اور غلط میں تمیز کرنے کی صلاحیت پیدا ہو۔ ان کے مطابق ایسی تعلیم صرف نصابی کتابوں سے نہیں بلکہ اساتذہ کے کردار، اخلاق اور ان کی دی جانے والی تربیت سے حاصل ہوتی ہے۔ موہن بھاگوت نے کہا کہ تعلیم کا حقیقی مقصد ایسے اچھے انسان اور ایسی نسل تیار کرنا ہے جو معاشرے کی فلاح و بہبود کے لیے ذمہ داری کا احساس رکھتی ہو۔

102
انتظامات کو مکمل کیا گیا ہے۔ اس موقع پر خطاب کرتے ہوئے بی جے پی کے رکن پارلیمنٹ جگل کشور شرما نے کہا کہ شری امرناتھ یاترا ہندوستان کی اہم ترین زیارتوں میں سے ایک ہے اور انہوں نے اس کے پرامن اور کامیاب انعقاد کی امید ظاہر کی۔ انہوں نے شردھالوں میں بڑھتے ہوئے جوش و خروش کا ذکر کیا اور یاترا کی کامیابی کے لیے پراتھنا کی۔ جموں و کشمیر میں اپوزیشن لیڈر اور بی جے پی رہنما سنیل شرما نے بھی زائرین کو مبارکباد پیش کی اور کہا کہ جے اینڈ کے شرائن بورڈ کی جانب سے کیے گئے انتظامات سفر کو آرام دہ بنائیں گے۔ انہوں نے مزید کہا کہ اس سال یاترا میں زائرین کی تعداد زیادہ ہو سکتی ہے اور یہ پچھلے تمام ریکارڈ توڑ سکتی ہے۔ انہوں نے کہا، "میں پہلے جتھے کی روانگی پر مبارکباد پیش کرتا ہوں اور اس سفر کی کامیابی کے لیے دعا گو ہوں۔ جے اینڈ کے شرائن بورڈ کی جانب سے فراہم کردہ سہولیات یاترا کو مزید آرام دہ بنائیں گی۔ پچھلے سالوں کے مقابلے میں رش نمایاں طور پر زیادہ ہو سکتا ہے، اور یہ ریکارڈ توڑ دے گا۔ یاترا کے موقع پر کشمیر وادی میں واقع بالتل اور پہلگام بیس کیمپوں پر عقیدت مندوں کے بڑے اجتماعات دیکھے گئے جو "بم بم بھولے" کے نعرے لگا رہے تھے۔ روانگی سے چند گھنٹے قبل، سی آر پی ایف (**CRPF**) کی **137** ویں بٹالین کے اہلکاروں نے کے-**9** (**K9**) یونٹ کے ہمراہ ادھم پور میں جموں، سری نگر قومی شاہراہ کی تلاشی اور سکیورٹی کلیئرنس (سینیٹائزیشن) کا عمل مکمل کیا تاکہ یاترا کے لیے تیاری اور سکیورٹی کو یقینی بنایا جا سکے۔

103
ہے کہ امرناتھ یاتریوں کی خدمت مہمان نوازی اور ان کا والہانہ استقبال کرنا یہاں کی روایت رہی ہے، آج بھی اسی طرح ہم مذہبی اور آپسی بھائی چارہ کو اجاگر کر رہے ہیں اور یہ پیغام دنیا تک پہنچانا چاہتے ہیں کہ کشمیری لوگ امن پسند ہیں۔ واضح رہے کہ شری امرناتھ جی یاترا **2026** کے آغاز سے قبل جموں و کشمیر بھر میں سکیورٹی، انتظامی اور ہنگامی ردعمل سے متعلق تیاریوں کو حتمی شکل دے دی گئی ہے۔ یاحکام کے مطابق یاترا کے دوران استعمال ہونے والے تمام ٹرانزٹ روٹس، بیس کیمپوں، رہائشی مراکز، ریلوے تنصیبات، پلوں، قومی شاہراہوں اور دیگر حساس تنصیبات پر مشتمل ایک جامع سیکورٹی گرڈ کو فعال کر دیا گیا ہے۔ یاترا کے دوران حفاظتی انتظامات کو مزید مضبوط بنانے کے لیے حکومت کی جانب سے **670** کمپنیوں پر مشتمل سینٹرل آرمڈ پولیس فورسز (سی اے پی ایف) کو بھی تعینات کیا گیا ہے۔ روایتی پہلگام یاترا روٹ پر واقع ضلع اننت ناگ میں حفاظتی انتظامات کو مزید سخت کر دیا گیا ہے۔ کھنہ بل سے لے کر پہلگام تک حساس مقامات، پارکنگ ایریاز، رہائشی مراکز اور دیگر اہم تنصیبات پر خصوصی ٹیمیں اینٹی سبوتاژ چیکنگ، ایریا ڈومینیشن اور سینیٹائزیشن مہمات انجام دے رہی ہیں۔ ان کارروائیوں میں بم ناکارہ بنانے والے دستے، سنفر ڈاگ اسکواڈز اور تکنیکی نگرانی کی ٹیمیں بھی شامل ہیں۔ سیکورٹی اہلکار لاوارث اور غیر استعمال شدہ گاڑیوں سمیت تمام مشتبہ گاڑیوں کی باریک بینی سے تلاشی لے رہے ہیں جبکہ جنگلاتی علاقوں اور یاترا روٹ کے اہم حصوں میں نگرانی مزید بڑھا دی گئی ہے۔ وہیں انتظامیہ کی جانب سے یاترا روٹس پر فضائی پابندی (ایریل رسٹرکشنز) عائد کر دی گئی ہیں جبکہ رواں برس ہیلی کاپٹر سروس کو بھی معطل رکھا گیا ہے۔

104
لیکن ملک کے دیگر حصوں کے رہنماؤں کی ایسی ہی رائے پر کوئی ردعمل نہیں آتا۔ انہوں نے آر ایس ایس سربراہ موہن بھاگوت کے حالیہ بیانات کا حوالہ دیا، جن میں بھارت-پاکستان بات چیت کی حمایت کی گئی تھی، اور کہا کہ امن کی اپیل پر دوہرا معیار نہیں ہونا چاہیے۔ عمر عبداللہ نے سابق وزیر اعظم اٹل بہاری واجپائی کے مشہور قول کو یاد دلایا کہ "دوست بدلے جا سکتے ہیں، لیکن پڑوسی نہیں"۔ انہوں نے کہا کہ پڑوسی ممالک کے تعلقات بہتر بنانا خطے میں دیرپا امن اور استحکام کے لیے ناگزیر ہے۔

105
سکریٹری مونیکا پی دکالے، ڈائریکٹر نریندر روشنشٹ اور دیگر سینئر افسران کے ساتھ طارق راتھر کا وزارت میں خیر مقدم کیا۔ ایک خصوصی میٹنگ کے دوران، سکریٹری نے وزارت کے میڈیا ڈویژن کی اس ضرورت پر زور دیا کہ وہ ایک مضبوط، موثر، اور نتائج پر مبنی میڈیا ایکشن پلان کو آگے بڑھائے جس کا مقصد مرکزی حکومت کی فلاحی اسکیموں، پروگراموں، اقدامات اور پالیسیوں کو پرنٹ، الیکٹرانک نیز روایتی، سماجی اور ڈیجیٹل میڈیا پلیٹ فارمز کے ذریعے عوام تک پہنچانا ہے۔ طارق راتھر نے وزارت اطلاعات و نشریات کی طرف سے **9** جون **2026** کو جاری کردہ ایک حکم نامے کے تحت اپنے تبادلے کے بعد وزارت میں شمولیت اختیار کی ہے۔ اپنی نئی ذمہ داری سے قبل، انہوں نے چار نومبر **2024** سے **2026** جون تک آکاشوانی کے سرینگر یونٹ میں ڈائریکٹر نیوز کے طور خدمات انجام دیں۔ آکاشوانی سرینگر میں اپنے تقریباً **20** ماہ کی خدمات کے دوران طارق راتھر نے جدید نشریاتی معیارات اور عوامی خدمات کے مقاصد کے ساتھ منسلک کئی کلیدی اصلاحات متعارف کروائیں۔ ان کے قابل ذکر اقدامات میں سے روزانہ **10** منٹ کے اضافی اردو نیوز بلیٹن کا آغاز تھا، جو کہ **3:50** بجے نشر ہوتا ہے، جس سے یونٹ کی خبروں کی تیاری اور ترسیل میں نمایاں اضافہ ہوا ہے۔ انہوں نے علاقائی نیوز یونٹ کے اندر پیشہ ورانہ مہارت، شفافیت، انصاف پسندی اور جوابدہی کے کلچر کو فروغ دینے کے لیے بھی کام کیا۔ اس کے علاوہ، انہوں نے کئی کلیدی بنیادی ڈھانچوں اور آپریشنل سہولیات کے قیام میں اہم کردار ادا کیا جس سے نیوز سیکشن کی مجموعی کارکردگی میں مثبت تبدیلیاں وقوع پزیر ہوئیں۔ اپنے کریئر کے دوران طارق راتھر نے وزارت اطلاعات و نشریات کے تحت مختلف اداروں میں خدمات انجام دی ہیں، جن پریس انفارمیشن بیورو میں سنٹرل بیورو آف کمیونیکیشن (سابقہ ڈائریکٹوریٹ آف فیلڈ پبلسٹی)، آکاشوانی اور دوردرشن کیندر شامل ہیں۔ سرینگر سے تعلق رکھنے والے طارق راتھر نے جموں وکشمیر اور دیگر ریاستوں میں اپنی خدمات انجام دے چکے ہیں

106
حصوں میں موسلادار بارشیں ہوئی جس کے بعد دن کے ساتھ ساتھ رات کے درجہ حرارت میں بھی کمی آئی۔ انہوں نے کہا کہ درجہ حرارت میں کمی آنے کے بیچ آئندہ کچھ دنوں تک موسم مجموعی طور پر ابر آلود رہنے کے ساتھ ساتھ بارشوں کا بھی امکان ہے۔ محکمہ موسمیات نے تازہ پیشگوئی کرتے ہوئے بتایا کہ جموں وکشمیر کے بیشتر مقامات پر عام طور پر ابر آلود ہے۔ انہوں نے کہا کہ **5** جولائی تک جموں کے بہت سے مقامات پر وقفے وقفے سے ہلکی سے درمیانی بارش کے ساتھ ساتھ عام طور پر ابر آلود موسم رہنے کا امکان ہے۔ انہوں نے کہا کہ جموں خطہ کے کچھ مقامات پر خاص طور پر دیر رات اور صبح کے اوقات میں موسلادھار بارش ہو سکتی ہے۔ محکمہ موسمیات نے کہا کہ لوگوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ محتاط رہیں اور ندیوں، ندیوں اور سیلاب کے خطرے والے علاقوں سے دور رہیں۔ ان کا کہنا تھا کہ بالائی علاقوں میں بارشوں سے ندی نالوں میں پانی کا بہاؤ بڑھ جاتا ہے جس سے سیلابی ریلے آنے کے خطرات رہتے ہیں لہذا لوگوں سے تاکید ہے کہ وہ تیز بہاؤ والے ندی نالوں کے نزدیک جانے سے احتیاط کریں۔ انہوں نے کہا کہ چند خطرناک مقامات پر لینڈ سلائیڈنگ، مٹی کے تودے اور پتھراؤ کے ساتھ سیلاب کا امکان ہے۔ یہ دریاؤں، ندی نالوں میں پانی کی سطح میں اضافے اور چند نشیبی علاقوں میں پانی جمع ہونے کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

107
برائے زراعت جاوید احمد ڈار، وزیر اعلیٰ کے مشیر ناصر اسلم وانی، ممبران اسمبلی شبیر احمد کلے (شوپیان) اور شوکت حسین گنائی (زینہ پورہ) نے شرکت کی۔ وزیر اعلیٰ کے ایڈیشنل چیف سیکرٹری دھیرج گپتا، ضلع ترقیاتی کمشنر شوپیان، مختلف محکموں کے سربراہان، ضلعی افسران اور دیگر سینئر افسران بھی میٹنگ میں موجود تھے۔ میٹنگ میں بنیادی ڈھانچے کی ترقی کو تیز کرنے، ضروری عوامی خدمات کو مزید مضبوط بنانے اور جاری ترقیاتی منصوبوں کی بروقت تکمیل کو یقینی بنانے پر خصوصی توجہ دی گئی تاکہ ان کے ثمرات بغیر کسی تاخیر کے لوگوں تک پہنچ سکیں۔ ضلع ترقیاتی کمشنر شوپیاں نے ضلع کے پروفائل، مرکزی معاونت والی سکیموں کے تحت حاصل کی گئی پیش رفت، مختلف محکموں کی طبعی و مالی صورتحال اور جاری بڑے ترقیاتی منصوبوں کی عمل آوری سے متعلق تفصیلی پرزنٹیشن پیش کی۔ وزیر اعلیٰ نے میٹنگ سے خطاب کرتے ہوئے ضلع ترقیاتی کمشنر اور ان کی پوری ٹیم کی ضلع میں ترقیاتی پروگراموں کو عملی جامہ پہنانے کی کوششوں کو سراہا۔ انہوں نے کہا کہ اگرچہ شوپیان رقبے کے لحاظ سے ایک چھوٹا ضلع ہے، تاہم جغرافیائی اور سٹریٹجک اعتبار سے نہایت اہمیت کا حامل ہے اور اسے منفرد ترقیاتی چیلنجز درپیش ہیں۔ انہوں نے کہا کہ شوپیان کی شناخت عالمی شہرت یافتہ سیب کی صنعت، دلکش قدرتی مناظر اور تاریخی مغل روڈ سے جڑی ہوئی ہے۔ انہوں نے کہا کہ حکومت ان اثاثوں کو مزید مستحکم بنانے کے لئے ہدفی سرمایہ کاری اور مسلسل ترقیاتی اقدامات کے لئے پُرعزم ہے۔ وزیر اعلیٰ نے جموں وکشمیر کو درپیش مالی مشکلات کا اعتراف کیا لیکن یقین دلایا کہ یہ مشکلات ضلع کی ترقی میں رکاوٹ نہیں بنیں گی

ازنیابت سرکل لاوے پورہ تحصیل سینٹرل سرینگر
عنوان: درخواست منجانب فلک جان وفرین جان دختران غلام نبی آہنگر ساکنہ گنڈ حسی بٹ سرینگر بغرض حصول OBC سرٹیفکیٹ بذمرہ آہنگر

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں سائل نے ایک درخواست پیش کی ہے۔ اس سلسلے میں پٹواری حلقہ سے رپورٹ طلب کی گئی جس رو سے غلام نبی آہنگر ولد محمد مقبول آہنگر ساکنہ گنڈ حسی بٹ سرینگر میں رہائش پذیر ہے۔ سائل کا تعلق آہنگر طبقہ ذات سے ہے۔ سائل کا کنبہ بذیل ہے۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ سائل	پیشہ	آمدنی
غلام نبی آہنگر	۴۵	خود سائل (شادی شدہ)	لوہار	۱۰۰۰۰
حلیمہ	۳۸	بیوی (شادی شدہ)	گھریلو کام	
فرین	۱۸	دختر (غیر شادی شدہ)	زیر تعلیم	
عنقابی	۳	----	----	
فلک	۲۰	---	---	

اس کے علاوہ اور کوئی افراد کنبہ نہیں 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 ھٰذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ تین دن کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار لاوے پورہ

ازنیابت سرکل لاوے پورہ تحصیل سینٹرل سرینگر
عنوان: درخواست منجانب ظہور احمد ڈار ولد مرحوم محمد رمضان ڈار ساکنہ تلوان پورہ زبیر گڈھ پرتاپ گڈھ سرینگر بمراد حصول لیگل ہیئرز (وارثان جائز) سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ اسکی دختر سمیرہ بانو ساکنہ تلوان پورہ زبیر گڈھ پرتاپ گڈھ سرینگر مورخہ 11/05/2026 کو فوت ہو چکی ہے۔ اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں وارث جائز سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے۔ مطابق رپورٹ پٹواری متوفیہ کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ سائل	پیشہ	آمدنی
ظہور احمد ڈار ولد مرحوم رمضان ڈار	۵۵	خود (شادی شدہ)	مزدوری	۵۰۰۰
افروزہ بانو زوجہ ظہور احمد ڈار	۵۵	زوجہ (شادی شدہ	گھریلو کام	
اشفاق احمد ڈار	۲۶	فرزند (غیر شادی شدہ)	مزدوری	۵۰۰۰
سائمہ بانو	۲۵	دختر---	زیر تعلیم	
رومیسہ ظہور	۲۴	---	---	
دانش احمد ڈار	۲۲	پسر---	----	

اس کے علاوہ اور کوئی افراد کنبہ نہیں 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 ھٰذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ تین دن کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار لاوے پورہ

108
کے مقصد سے مشترکہ طور پر تیار کردہ تدریسی وسائل کے اجرائی کیلئے ایک باقاعدہ پلیٹ فارم ثابت ہوا۔ اس موقع پر خطاب کرتے ہوئے لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ یہ اقدام ایک اجتماعی عہد کی عکاسی کرتا ہے، جس کی بنیاد اس بنیادی حقیقت پر ہے کہ جب ہم اساتذہ کو بااختیار بناتے ہیں تو ہم اپنے طلبہ میں اعتماد پیدا کرتے ہیں۔ انہوں نے کہا "جب اساتذہ مضبوط ہوں گے تو طلبہ پراعتماد ہوں گے، جب اسکول مضبوط ہوں گے تو معاشرہ زیادہ مستحکم ہوگا، اور جب تعلیم صحیح سمت میں آگے بڑھے گی تو جموں وکشمیر اور ملک ایک روشن، محفوظ اور خوشحال مستقبل کی جانب گامزن ہوں گے"۔ لیفٹننٹ گورنر نے کہا کہ تعلیم کا اصل مقصد صرف امتحانات میں کامیابی نہیں بلکہ زندگیوں میں مثبت تبدیلی لانا ہے۔ انہوں نے کہا کہ جب تعلیم عملی زندگی سے جڑتی ہے تو وہ نسلوں کی تقدیر بدل دیتی ہے۔ ان کے مطابق ایک مخلص استاد مستقبل سنوارتا ہے، اور وہ چاہتے ہیں کہ جموں وکشمیر کے اسکول اور اساتذہ زندگی سازی کی تجربہ گاہیں بنیں۔ انہوں نے بتایا کہ یہ ایک روزہ تربیتی پروگرام 'منشیات سے پاک جموں و کشمیر' مہم سے بھی منسلک ہے، جس کا مقصد تدریسی طریقوں کو بہتر بنانا اور طلبہ کو موجودہ دور کے مختلف چیلنجز سے محفوظ رکھنا ہے۔ انہوں نے کہا کہ منشیات کے بڑھتے رجحان، ذہنی دباؤ، سماجی دباؤ، ڈیجیٹل دنیا کے خطرات اور بدلتے طرز زندگی نے اسکولوں کے کردار کو پہلے سے کہیں زیادہ اہم بنا دیا ہے۔ اساتذہ کو جدید تربیت اور وسائل فراہم کیے جا رہے ہیں تاکہ وہ طلبہ کی شخصیت سازی کریں اور انہیں زندگی کے چیلنجز کا سامنا کرنے کے قابل بنائیں۔ لیفٹننٹ گورنر نے کہا کہ ہر بچہ منفرد صلاحیتوں کے ساتھ پیدا ہوتا ہے اور ہماری ذمہ داری ہے کہ ہم ان صلاحیتوں کو پہچانیں اور ان کی نشوونما کے لیے مناسب وسائل فراہم کریں۔ انہوں نے اساتذہ پر زور دیا کہ وہ یہ بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ تعلیم صرف مقابلہ آرائی کا نام نہیں بلکہ خود کو بہتر بنانے کا مسلسل سفر ہے، اور اس سفر میں ہر طالب علم کی انفرادیت کا احترام اور حوصلہ افزائی ضروری ہے۔ انہوں نے کہا کہ آج کی تعلیم کو صرف تعلیمی نتائج تک محدود نہیں رکھا جا سکتا کیونکہ جدید زندگی کے چیلنجز پہلے سے کہیں زیادہ پیچیدہ ہو چکے ہیں۔

109
طور پر کی گئی ہے۔ بیان کے مطابق یہ مقدمہ اس شکایت کے بعد درج کیا گیا تھا کہ سروسز سلیکشن ریکروٹمنٹ بورڈ کے ذریعے محکمہ صحت میں منتخب ہونے والے چار امیدواروں نے جعلی اور فرضی تعلیمی اسناد کی بنیاد پر سرکاری ملازمت حاصل کی تھی۔ تحقیقات کے دوران متعلقہ تعلیمی اسناد کی جانچ کی گئی، جس میں معلوم ہوا کہ ملزمان کی جانب سے جمع کرائے گئے سرٹیفکیٹس جعلی تھے اور انتخاب کے وقت فراہم کردہ ریکارڈ سے مطابقت نہیں رکھتے تھے۔ اس کے بعد ان کی تقرریاں منسوخ کر دی گئیں۔ تحقیقات میں یہ بھی ثابت ہوا کہ ملزمان نے جعلی اسناد استعمال کر کے دھوکہ دہی کے ذریعے سرکاری ملازمت حاصل کی، جس سے سرکاری اداروں کو گمراہ کیا گیا۔ ادھر ای او ڈبلیو کشمیر نے عوام سے اپیل کی ہے کہ وہ معاشی جرائم اور دھوکہ دہی کے ایسے معاملات سے ہوشیار رہیں اور کسی بھی مشتبہ سرگرمی کی اطلاع ایس ایس پی، اکنامک آفینسز ونگ کشمیر، کرائم برانچ جموں وکشمیر کو دیں۔

110
حادثے میں **23** سالہ نوجوان اس وقت جاں بحق ہو گیا جب اس کا ٹریکٹر بے قابو ہو کر نہر میں جا گرا۔ عینی شاہدین کے مطابق نوجوان ٹریکٹر چلا رہا تھا کہ اچانک اس کا توازن بگڑ گیا، جس کے نتیجے میں ٹریکٹر نہر میں جا گرا۔ حادثے کے فوراً بعد مقامی لوگ اور ریسکیو اہلکار موقع پر پہنچے اور نوجوان کو زخمی حالت میں قریبی اسپتال منتقل کیا، جہاں ڈاکٹروں نے اسے مردہ قرار دے دیا۔ نوجوان کی شناخت یاسر احمد ڈار (**23**) ولد ساکنہ وترینہ بانڈی پورہ کے طور پر ہوئی ہے۔ ادھر پولیس نے واقعے کا نوٹس لیتے ہوئے مقدمہ درج کر کے مزید تحقیقات شروع کر دی ہیں۔ ادھر ضلع گاندربل کے ولی وار میں ایک خاتون پراسرار حالات میں جاں بحق ہو گئی، جس کے بعد پولیس نے واقعے کی تحقیقات شروع کر دی ہیں۔ خاندانی ذرائع کے مطابق خاتون اپنے گھر کے اندر پھندے سے لٹکی ہوئی پائی گئی۔ اطلاع ملتے ہی پولیس موقع پر پہنچی اور قانونی کارروائی کے تحت ابتدائی تفتیش شروع کی۔ پولیس نے نعش کو قانونی و طبی معائنے کیلئے منتقل کر دیا ہے تاکہ موت کی اصل وجہ معلوم کی جا سکے۔

111
خلاف کارروائی میں کسی قسم کی ہچکچاہٹ نہیں برتی جائے گی۔ وزیر دفاع نے کہا کہ مودی حکومت کی پالیسیوں، مضبوط قومی سلامتی اور ترقیاتی اقدامات کی بدولت ہندوستان عالمی سطح پر اپنی حیثیت مستحکم کر رہا ہے اور ترقی یافتہ ملک بننے کے قومی ہدف کی جانب تیزی سے پیش قدمی جاری ہے۔

112
کہ اگلے چند مہینوں میں ان کی سپلائی کا سلسلہ شروع ہو جائے گا۔ دوسری جانب، جموں وکشمیر کا محکمہ صحت اور طبی تعلیم ان آلات کی بروقت تنصیب کے لیے جگہوں کی تیاری، ضروری عملے کی تعیناتی اور انہیں جلد از جلد فعال بنانے کو یقینی بنائے گا تاکہ عام لوگوں کو ان جدید ترین طبی سہولیات کا فائدہ فوری طور پر ملنا شروع ہو سکے۔ یہ بڑی پیشرفت محکمہ صحت کی مسلسل کوششوں کا نتیجہ ہے، جو جموں وکشمیر میں طبی ڈھانچے کو جدید بنانے اور صحت کی جدید سہولیات تک عام لوگوں کی رسائی کو ممکن بنانے پر مرکوز ہے۔ چیف سکریٹری جموں وکشمیر اٹل ڈلو خود صحت کے شعبے میں جاری ان اصلاحاتی اقدامات کی قریبی نگرانی کر رہے ہیں، جن کا بنیادی مقصد سرکاری طبی اداروں کو مضبوط کرنا اور پورے خطے میں معیاری صحت کی خدمات کی منصفانہ فراہمی ہے۔ اس اہم اور جدید ترین اقدام سے سرکاری اسپتالوں میں بیماریوں کی تشخیص کی صلاحیت میں نمایاں اضافہ ہوگا۔

PUBLIC NOTICE

I Aasim farooz sofi have passed/appeared in SSE (Class 10th) Under Roll No. 139053091 session annual regular 2025 [OCT -NOV] through The Jammu and Kashmir Board of School Education. Due to an inadvertent mistake committed by my parents at the time of registration my name ,father's name ,and mothers name recorded as Aasim feroz ,feroz ahmad sofi and muzamil feroz respectively ,instead of correct particulars:
NAME Aasim farooz sofi
Father`s name farooz ahmad sofi
Mothers name Muzamil farooz
Now, I have applied for correction at The Jammu and Kashmir Board of School Education, New campus Bemina, Srinagar.
If any person has any objection in this regard may file the same in the office of the Assistant Secretary, Certificates Kashmir Division within seven (07) days from the date of publication of this notice, after the expiry of said period, no objection will be entertained.
This is published for the information of the general public
The correct particulars are mentioned as under :
NAME Aasim farooz sofi
Father`s name farooz ahmad sofi
Mothers name Muzamil farooz
Date of birth 24 sept 2008
R/o Noor bagh ,cement kadal sgr

Government of Jammu & Kashmir
Office of the Executive Engineer Mechanical & Hospitals Division Baramulla

Tender Notice Inviting e-Tender
NIT No: M&HDB/TS/2026-27/15/793-97
Date:02-07-2026

For and on behalf of the Lieutenant Governor of Jammu & Kashmir, Executive Engineer, Mechanical & Hospitals Division Baramulla, invites online e-bids in Two Cover system on percentage wise basis from Authorized Service Providers of OEMs /Registered / Listed Contractors for the below mentioned works:

S. No	Name of Work	Estimated Cost (Rs. in Lacs)	Cost of T/Doc.	Earnest Money Deposit	Time of Completion
01.	Job / Repairs to be carried out for Departmental M-VanJK05F-9552 of Mechanical and Hospital Sub-Division 1st Baramulla	0.9806	200.00	1961/-	07 days

Note: -

- AAA: -Administrative Approval accorded by Chief Engineer M&HD Kashmir vide No. M&HED / K / Acctt / 29 of 2026-27 Dated: -30-04-2026.
- Technical Sanction: - Technical Sanction Accorded by Executive Engineer Mechanical & Hospitals Division Baramullavide No. M&HDB/TS/03 of 06/2026; Dated: - 09-06-2026.
- Executing Agency: - Executive Engineer, Mechanical & Hospitals Division Baramulla.

1.	Date of issue of Tender Notice	02-07-2026
2.	Period of downloading of the bidding document	From 02-07-2026 to 10-07-2026
3	Bid Submission Start Date	From 02-07-2026(10:00 HRS)
4.	Bid Submission End Date	10-07-2026(18:55 HRS)
5.	Date of Opening of Cover 1st	11-07-2026(13:00 HRS)

The bidders are required to submit their offers in two (02) covers. Cover-I shall contain: Scanned copies of following documents:

01.	Tender Fee	Tender Fee equivalent to Rs. 200.00 (Rupees Two hundred Only) has to be deposited in the Departmental Common Pool Account maintained in Jammu & Kashmir Bank, Branch Residency Road Srinagar, under Account No: 0005010200000355 (IFSC Code: JAKA0CHINAR). Proof of the said Electronic / Digital Transfer has to be uploaded in Cover-I documents.
02.	EMD	Earnest Money Deposit (EMD) equivalent to 02% of value of the advertised cost has to be deposited in the Departmental Common Pool Account maintained in Jammu & Kashmir Bank, Branch Residency Road Srinagar, under Account No: 0005010200000355 (IFSC Code: JAKA0CHINAR). Proof of the said Electronic / Digital Transfer has to be uploaded in Cover-I documents.
03.	Terms & Conditions	Scanned copy of the Annexure- "A"& "B" duly accepted by the bidder.
04.	Tax Clearance	Registration Certificate of Sales Tax Department quoting GST Number.
05.	GST	Scanned copies of PAN Card / GST Registration / Latest GST clearance certificate or acknowledgement of latest returns.
06.	Undertaking	Undertaking as per format at Annexure "C" that the bidder has not been blacklisted or debarred by any Govt./Semi Govt. Department.
07.	Contractor Registration	Scanned copy of valid Contractor Registration on JKPWDOMS of PWD J&K.
08.	Eligibility / Work Experience Certificate	The Bidder Shall submit documentary proof of having successfully executed similar nature of work amounting to 80% of the estimated cost in single contract or 50% of the estimated cost in two contracts each or 40% of the estimated cost in three contracts each in last 07 years in any Govt. /Semi Govt./Autonomous institutions alongwith satisfactory performance certificate issued by a competent authority not below the rank of Executive Engineer.

Note:-

The successful bidder has to furnish EMD document physically to the Divisional office alongwith fee receipt within three days from the date of opening price bid, without which his bid shall not be accepted for further processing of contract in his favour.

No EMD exemption shall be given to bidders.

Bidders / Firms shall refrain from uploading irrelevant documents.

Contractor/ Firm shall upload the contact / communication details separately on single page.

No: - M&HDB/TS/e-tender-15/793-97 Dated: - 02-07-2026

Sd/-Executive Engineer
Mechanical & Hospitals Division
Baramulla

DIPK No: 2774/26

پیروں کے ناخنوں کی فنگس سے نجات بہت آسان

پیروں کی انگلی میں فنگس یا onychomycosis بہت عام مرض ہے جس کی وجہ علامت پیروں کے ناخنوں میں سفید، بھورے یا زرد رنگ کے دھبے ابھر آتا ہے۔اس بیماری کے نتیجے میں ناخن موٹے یا ٹوٹنے لگتے ہیں اورکوئی بھی فرد اسے اپنے پیروں میں دیکھنا پسند نہیں کرے گا۔اس مرض کے دوران ورم،ان کی موٹائی بڑھنے،رنگت بدلنا اورانگلیوں میں درد وغیرہ کا تجربہ ہوتا ہے۔ایسا عام طور پر پیروں کی صفائی کا خیال نہ رکھنا، جسمانی دفاعی نظام میں کمزوری، پیروں کا بہت زیادہ نم جگہ پر رہنا یا دوران خون کی ناقص گردش کے باعث ہوتا ہے۔تاہم اچھی بات یہ ہے کہ آپ کے کچن میں ہی اس کا علاج بھی موجود ہے۔بیکنگ سوڈا پیروں میں جذب ہوجانے والی نمی کوخشک کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے جبکہ یہ بیوں کی بو سے نجات کے ساتھ پیروں کے ناخنوں کے فنگس کا علاج بھی کرتی ہے۔اس کے لیے بیکنگ سوڈا کو پانی میں ملاکر پیسٹ بنائیں اوراسے متاثرہ حصے پر لگادیں۔اس پیسٹ کو 10 منٹ تک لگا رہنے دیں اور پھر دھولیں۔اس کے علاوہ پانی کی بالٹی میں بیکنگ سوڈا کو ملائیں اور پیروں کو اس میں ڈبودیں۔پیروں کے ناخنوں کے اس مسئلے کا یہ علاج بھی موثر ہے، ایک بڑے ٹب کا دوتہائی حصہ پانی سے بھریں اوراس میں جئی کے دلیے کومکس کرلیں۔ ایک گھنٹے بعد اس میں پیروں کو آدھے گھنٹے یا اس سے زائد وقت تک کے لیے ڈبودیں۔سرکہ معمولی سی تیزابی خاصیت کا ہوتا ہے، جو اس فنگس سے نجات کے لیے جلد میں ہائیڈروجن کاتوازن بحال کرتا ہے، اسی طرح یہ فنگس کو پھیلنے سے روکتا ہے جبکہ بیکٹر یا وغیرہ کو مارتا ہے۔سرکے اور پانی کی یکساں مقدار کومکس کریں اور متاثرہ حصے کو روزانہ آدھے گھنٹے تک اس سیال میں ڈبوکر رکھیں۔اس عمل کے بعد پیروں کو خشک کرنا بھی یقینی بنائیں۔ماؤتھ واش منہ میں موجود بیکٹر یا اور جراثیموں کا خاتمہ کرتا ہے تو اسے پیروں میں جراثیموں کے خاتمے کے لیے کیوں استعمال نہیں کرسکتے؟ اس کی جراثیم کش خصوصیات نقصان دہ بیکٹر یا اور فنگس کو دور کرتی ہیں، سفید سرکے اور ماؤتھ واش کی یکساں مقدار کوملائیں اورآدھے گھنٹے تک متاثرہ حصے کواس میں ڈبوکر رکھیں۔

کیا آپ ہر وقت تھکن محسوس کرتے ہیں

ایک مصروف دن گزارنے یا کوئی مشقت بھرا کام کرنے کے بعد تھکن محسوس ہونا ایک قدرتی عمل ہے، تاہم بعض افراد بغیر کوئی کام کیے بھی تھکن محسوس کرتے ہیں۔دراصل بغیر کسی وجہ کے تھکن محسوس ہونا کسی بیماری یا جسم میں کسی شے کی کمی کی طرف اشارہ ہے۔اگرآپ کا شمار بھی ایسے ہی افراد میں ہوتا ہے تو یہاں آپ کو تھکن محسوس ہونے کی کچھ وجوہات بتائی جارہی ہیں۔نیند پوری ہونے کا مطلب یہ نہیں کہ آپ 8 گھنٹے ہی سوئیں۔ضروری ہے کہ آپ کو رات میں پرسکون اور گہری نیند بھی آئی ہو، ورنہ آپ چاہے کتنے ہی گھنٹے سولیں آپ کی نیند کی کمی پوری نہیں ہوگی۔اسی طرح اگر آپ بہت تھکے ہوئے ہیں تو ہوسکتا ہے 8 گھنٹے میں آپ کی نیند پوری نہ ہو اور آپ کو مزید سونے کی ضرورت ہو۔اچھی نیند کے لیے پرسکون اور آرام دہ جگہ کا ہونا بھی ضروری ہے۔ ورنہ کسی غیر آرام دہ جگہ پر سونا آپ کو اگلے دن کمر، گردن کے درد اور تھکن میں مبتلا کرسکتا ہے۔جسم کو چاق وچوبند رکھنے کے لیے اچھی غذا بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔اچھی غذا وہ ہوتی ہے جو غذائیت سے بھرپور ہو اور جسم کی تمام غذائی ضروریات پوری کرے۔جنک فوڈ، کولڈ ڈرنکس اور حد سے زیادہ میٹھا آپ کے جسم کو درکار توانائی فراہم نہیں کرسکتا نتیجتاً آپ غنودگی اور تھکن محسوس کرتے ہیں۔جسم کی توانائی کے لیے ضروری ہے کہ پھل، سبزیاں، گندم اور پروٹین والی غذاؤں کا باقاعدہ استعمال کیا جائے۔ڈپریشن یا ذہنی تناؤ بھی آپ کو تھکن میں مبتلا،

نہار منہ پانی پینا صحت کے لیے فائدہ مند

خالی پیٹ یا نہار منہ پانی پینا صحت کے لیے کس حد تک فائدہ مند ہے۔درحقیقت یہ جاپانی روایت ہے جس میں صبح اٹھتے ہی خالی پیٹ پانی پیا جاتا ہے۔اس حوالے سے کئی طبی تحقیقی رپورٹس میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ یہ عام سی عادت صحت کے لیے کافی فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔تو یہاں جانیں کہ ایک مہینے تک اس عادت کو اپنانا کس حد تک فائدہ مند ہے۔ایک تجربے کے دوران ایک شخص کو روزانہ نہار منہ پانی کا استعمال کرایا گیا تو وہ خود کو زیادہ تازہ دم اور صحت مند سمجھنے لگا کیونکہ اس کے نتیجے میں جسم میں موجود زہریلے مواد میں کمی آئی۔ایک اور تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ اس کے نتیجے میں لوگوں کو ہرتھوڑی دیر بعد بھوک نہیں لگتی جبکہ جسمانی توانائی بھی بڑھ جاتی ہے۔کم بھوک لگنے کے ساتھ ساتھ نظام ہاضمہ ست اور بھاری ہوجاتا ہے جس کے نتیجے میں ملنے والی توانائی جسمانی سرگرمیوں مددگار ثابت ہوتی ہے جبکہ وزن کم ہوتا ہے۔اگر تو اکثر سینے میں جلن کی شکایت رہتی ہے تو نہار منہ پانی پینا اس مسئلے کوحل کرنے کے لیے بہترین ہے جبکہ ہر کھانے کے بعد تیزابیت بھی نہیں ہوتی۔اس عادت کو اپنانے کے نتیجے میں کچھ عرصے بعد چہرے پر نمودار ہونے والی جھریاں غائب ہوجاتی ہیں جبکہ جلد صحت مند، سرخی مائل اور جگمگانے لگتی ہے۔نہار منہ پانی پینے سے نہ صرف بالوں کی صحت مند نشوونما ہوتی ہے بلکہ وہ چمکدار بھی ہوجاتے ہیں۔

جذبات کو چھپانا صحت کے لیے سخت نقصان دہ

بعض افراد اپنے منفی جذبات جیسے غصہ، الجھن یا بیزاری کو چھپا کر چہرے پر خوش اخلاقی سجائے پھرتے ہیں، تاہم ماہرین نے ایسے لوگوں کے لیے وارننگ جاری کردی ہے۔امریکا کی یونیورسٹی آف کیلیفورنیا میں کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق منفی جذبات کو دبا کر رکھنا اور ان کا اظہار نہ کرنا دماغی تناؤ میں اضافہ کرسکتا ہے۔ان کے مطابق منفی جذبات جیسے الجھن، غصے یا بیزاری کا اظہار کردینے سے دماغ پرسکون ہوجاتا ہے اور کچھ عرصہ بعد آپ اس بات کو بھول جاتے ہیں۔اس کے برعکس اگر آپ ان کا اظہار نہیں کرتے تو وہ ایک بوجھ کی صورت آپ کے ذہن پر سوار رہتی ہیں نتیجتاً آپ کو ذہنی تناؤ یا ڈپریشن میں مبتلا کرسکتی ہیں۔ماہرین نے تحقیق میں یہ بھی بتایا کہ وہ افراد جو موڈ ڈس آرڈرز کا شکار ہوتے ہیں، وہ اسے غلط سمجھنے کے بجائے اسے تسلیم کریں اور اس کے بارے میں مثبت انداز سے سوچیں تو وہ اس پر قابو پانے میں کامیاب رہتے ہیں۔موڈ ڈس آرڈرز میں موڈ میں اچانک غیر متوقع تبدیلیاں ہوتی ہیں جبکہ اچانک اور بغیر کسی وجہ کے اداسی یا مایوسی محسوس کرنا بھی اس کی علامت ہے۔تحقیق میں شامل ایک پروفیسر کے مطابق، 'لوگ اپنے اس ڈس آرڈر کوقبول نہیں کرپاتے۔وہ خود کوکسی کمزوری کا شکار سمجھنے لگتے ہیں۔

پلاسٹک کا کچرا موسمیاتی تبدیلی کی وجہ بن رہا ہے

نیویارک:اس وقت پلاسٹک کا کچرا خشکی اور پانی کے ذخائر کو یکساں طور پر آلودہ کررہا ہے اوراب نئی پریشان کن خبر یہ آئی ہے کہ پلاسٹک کا ڈھیر مسلسل پڑا رہے تو اس سے میں گرین ہاؤس گیسوں جیسی گیس خارج ہوتی ہیں جو گلوبل وارمنگ اور آب وہوا میں تبدیلی (کلائمیٹ چینج) کی وجہ بن رہی ہیں۔امریکہ میں منووا کے مقام پر واقع یونیورسٹی آف ہوائی کے ماہرین نے کہا ہے کہ ایک مرتبہ استعمال ہونے والا عام پلاسٹک زمین پر پڑے پڑے براہ راست آب وہوا میں تبدیلی (کلائمیٹ چینج) کی وجہ بن رہا ہے۔لیکن یہ انکشاف محض اتفاقیہ طور پر ہوا ہے۔یونیورسٹی کے شعبہ خرد حیاتی بحریات (میرین مائیکرو بائیالوجی) کی سائنسداں پروفیسر جینی رویور اوران کے ساتھی سمندری پانی میں سے قدرتی طور پر میتھین کے اخراج پر تحقیق کررہے تھے کہ ان کے نتائج اس پلاسٹک کے برتن کی وجہ سے تبدیل ہونے لگے جس میں تحقیق کے لیے سمندری پانی رکھا گیا تھا۔اس کے بعد انہوں نے اپنی تحقیق کا رخ موڑ کر مختلف پلاسٹک پر غور شروع کردیا اور نوٹ کیا کہ کس قسم کا پلاسٹک کس مرحلے پر میتھین جیسی گرین ہاؤس گیس خارج کرتا ہے۔اس کے بعد انہوں نے سات اقسام کے پلاسٹک کو الٹراوائیلٹ شعاعوں کے ماحول میں رکھا، یہ شعاعیں دھوپ میں بھی موجود ہوتی ہیں۔جب سات طرح کے پلاسٹک کو عین سمندری یا ساحل کے ماحول میں رکھ کر دیکھا گیا تو سب سے زیادہ گرین ہاؤس گیس ایسے پلاسٹک سے خارج ہوئی جو پوری دنیا میں عام ہے اوراسے پولی ایتھائلین یا ایل پی ڈی ای پلاسٹک کہا جاتا ہے۔یہ پلاسٹک امریکی ساحلوں سے لے کر پاکستان کے دریاؤں تک میں عام پایا جاتا ہے۔اس کے علاوہ کچرے کے ڈھیر، لینڈ فلز اور دیگر مقامات پر یہ پلاسٹک بڑی مقدار میں پھینکا جاتا ہے۔ماہرین نے دوسرے مرحلے پر مختلف جسامتوں کے پلاسٹک سے میتھین کے اخراج کو بھی نوٹ کیا تو معلوم ہوا کہ ایل پی ڈی ای پلاسٹک کا صرف ایک چوتھائی انچ ٹکڑا اگر پیس کر پاؤڈر بنایا جائے تو اس سے دیگر پلاسٹک کے مقابلے میں 488 گنا زائد میتھین خارج ہوتی ہے۔دوسری جانب سمندروں اور دریاؤں میں پلاسٹک کی بھرمار انتہائی تباہ کن اثرات کی وجہ بن رہی ہے۔روزانہ سیکڑوں سمندری جانور اور آبی پرندے پلاسٹک میں پھنس کر مررہے ہیں۔پھر پلاسٹک ازخود ختم نہیں ہوتا اور سیکڑوں برس تک اسی طرح ایک جگہ پڑا رہتا ہے۔ماہرین نے اپنے تحقیقی مقالے میں اس صورتحال کو انتہائی خطرناک قرار دیتے ہوئے کہا ہے کہ عالمی سائنسی برادری اور دنیا کے مقتدر حلقوں کوفوری طور پر اس کا نوٹس لینا چاہیے۔اس تحقیق پر بحث کرتے ہوئے ایک اور ماہر نے کہا کہ اب ثابت ہوگیا ہے کہ سمندروں میں پلاسٹک تباہی پھیلا رہا ہے لیکن خشکی پر موجود پلاسٹک آب وہوا میں تبدیلی کی وجہ بن رہا ہے کیونکہ کئی حالات میں یہ وہی میتھین گیس خارج کررہا ہے جو کاروں اور کارخانوں سے نکل کر گلوبل وارمنگ کی وجہ بن رہی ہے۔

چند سادہ سی ایسی عادات جو آپ کے ہاضمہ کو مضبوط بنا سکتی ہیں

لاہور(ویب ڈیسک)غذا کو کھانا ہر انسان کی روزمرہ کی زندگی کا حصہ ہوتا ہے اور اسے پرمسرت حصہ بھی سمجھا جاسکتا ہے۔مگر غذا سے اسی وقت لطف اندوز ہوسکتے ہیں جب نظام ہاضمہ کے مسائل کا سامنا نہ ہو، دوسری صورت میں پیٹ پھولنے اور دیگر تکالیف اس تجربے کو تکلیف دہ بنادیتے ہیں۔زیادہ کھانا ہوسکتا ہے کہ نظام ہاضمہ پر بوجھ بڑھادے اور کمزور نظام ہاضمہ ہونے پر یہ بھیانک خواب ثابت ہوسکتا ہے۔تاہم چند سادہ سی عادات کو اپنا کر آپ اپنے کمزور ہاضمے کو مضبوط بنا سکتے ہیں۔پانی پینا صحت مند نظام ہاضمہ کے لیے جسم میں پانی کی مناسب مقدار کنجی ہے، پانی نہ صرف ٹھوس غذا کو ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے بلکہ ضروری اجزاء کو مناسب طریقے سے جذب بھی کرتا ہے۔طبی ماہرین کے مطابق کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے پانی پینا نظام ہاضمہ کو بیدار کرکے میٹابولزم کی رفتار بڑھادیتا ہے، جبکہ کھانے کے درمیان میں پانی پینا معدے کی تیزابیت پر منفی انداز سے اثر انداز ہوتا ہے۔سبز چائے کا استعمال سبز چائے اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھرپور مشروب ہے جو نہ صرف جسم میں ورم کو کم کرتا ہے بلکہ میٹابولزم کو بھی فوری حرکت میں لاتا ہے۔تو کھانے سے آدھے گھنٹے پہلے اس مشروب کو پینا ہر غذا کو ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔

خبردار! پریشان لوگوں سے دور رہیں

کیا انسانی جسم دوسرے افراد اور بیرونی عوامل کے اثرات کو جذب کرتا ہے۔ہم دیکھتے ہیں کہ لوگوں کی صحبت بعض دفعہ ہمارے موڈ پر اثر انداز ہوتی ہے۔اگر ہم اداس، پریشان اور ذہنی دباؤ کا شکار ہوں گے تو ہنسنے ہنسانے والے لوگوں سے ملاقات آدھے گھنٹے میں ہمارا موڈ تبدیل کرسکتی ہے۔اسی طرح اگر کوئی خوش باش شخص تھوڑی دیر کسی پریشان اور اداس شخص کے پاس بیٹھ جائے تو وہ خود بھی اپنے اندر وہی کیفیات محسوس کرنے لگتا ہے۔تو کیا اس کا مطلب ہے کہ ہمارا جسم بیرونی اثرات کو جذب کرتا ہے؟ سائنس نے اس کا جواب مثبت دیا ہے۔اس بارے میں جاننے کے لیے کی جانے والی تحقیق میں سائنسدانوں نے الجی پودے کا مشاہدہ کیا۔انہوں نے دیکھا کہ الجی سورج سے توانائی لینے کے ساتھ ساتھ اپنے قریب موجود الجی سے بھی توانائی حاصل کرتی ہے۔ماہرین کا کہنا ہے کہ انسانی جسم ایک 'اسفنج' کی طرح ہے جو چیزوں کو جذب کرلیتا ہے۔ان کے مطابق جب ہم کسی ایسی جگہ ہوں جہاں مختلف کیفیات اور احساسات رکھنے والے بہت سارے لوگ ہوں تو ہم بہت غیر آرام دہ محسوس کرتے ہیں کیونکہ بیک وقت بہت سارے جذبات اور خیالات ہم پر اثر انداز ہورہے ہوتے ہیں۔ماہرین کے مطابق مختلف احساسات کی لہریں دماغ اور جسم کے متعلقہ حصوں کی کارکردگی کو تیز کرتی ہیں۔مثال کے طور پر اگر آپ کسی پریشان شخص کی صحبت میں بیٹھے ہیں تو وہ پریشانی آپ کے دماغ کے ان خلیوں کو متحرک کردے گی جو آپ کے اندر بھی پریشانی اور تناؤ پیدا کردیں گے۔اسی طرح خوش مزاج افراد کی صحبت ہمارے دماغ میں خوشی پیدا کرنے والے خلیوں کو متحرک کرے گی۔

ادرک کی چائے پیجیے، سانس کی بدبو سے نجات پایئے

جرمنی:ایک تحقیق کے مطابق ادرک اور اس سے بنی چائے کے بے شمار فائدوں میں سے ایک اہم فائدہ سامنے آیا ہے جس میں کہا گیا ہے کہ یہ سانس اور منہ کی بدبو دور کرنے میں انتہائی لاجواب ہے۔ادرک میں پایا جانے والا ایک کیمیکل جنجرول ہے جو ادرک کو ترش ذائقہ دیتا ہے۔یہ کیمیکل منہ میں جاکر ایک خاص اینزائم کوختم کرتا ہے جو سانس اور منہ کو بدبودار بناتا ہے۔ماہرین کے مطابق سلفر کے مرکبات لوگوں کے منہ میں بدبو پیدا کرتے ہیں جسے طبی زبان میں 'ہیلی ٹوسس' کہتے ہیں۔لیکن ادرک کھانے یا اسے پینے سے جنجرول جسم کے اندر جاکر صرف چند سیکنڈوں میں ایسے اینزائم کو بڑھاتا ہے جو بدبو کی وجہ بنتے ہیں اور یہ عمل 16 گنا افادیت سے ہوتا ہے۔ماہرین نے کہا ہے کہ بہت جلد ادرک والے ماؤتھ واش اور ٹوتھ پیسٹ بنانے کا آغاز ہوسکتا ہے۔یہ تحقیق ٹیکنیکل یونیورسٹی آف میونخ میں ہوئی ہے جس کا خلاصہ یہ ہے کہ ادرک کھاتے ہی چند سیکنڈوں میں انسانی تھوک کے اندر سلفاہائیڈرل آکسیڈیزون نامی خامرے (اینزائم) کی مقدار میں ایک دم 16 فیصد اضافہ ہوجاتا ہے۔اس تحقیق کو ماہرین نے کئی رضاکاروں پر بھی آزمایا۔ماہرین نے نوٹ کیا کہ ادرک یا اس کی چائے پینے کے بعد بہت جلد ہی منہ میں بدبو پیدا کرنے والے سلفر مرکبات ختم ہونے لگتے ہیں کیونکہ سلفاہائیڈرل آکسیڈیز ون اینزائم انہیں بہت تیزی سے ختم کرنے لگتا ہے۔

گردوں کے امراض کی 13 خاموش نشانیاں

گردے ہمارے جسم میں گمنام ہیرو کی طرح ہوتے ہیں جو کچرے اور اضافی مواد کوخارج کرتے ہیں جبکہ یہ نمک، پوٹاشیم اور ایسڈ لیول کو بھی کنٹرول کرتے ہیں، جس سے بلڈ پریشر معمول پر رہتا ہے، جسم میں وٹامن ڈی کی مقدار بڑھتی ہے اورخون کے سرخ خلیات بھی متوازن سطح پر رہتے ہیں۔مگر گردوں کے امراض کافی تکلیف دہ اور جان لیوا بھی ثابت ہوسکتے ہیں۔گردوں کو ہونے والے نقصان کی علامات کافی واضح ہوتی ہیں تاہم لوگ جب تک ان پر توجہ دیتے ہیں اس وقت تک بہت زیادہ نقصان ہوچکا ہوتا ہے۔کئی بار گردے لگ بھگ ختم ہونے والے ہوتے ہیں تو بھی علامات سامنے نہیں آتیں تو اس سے بچنے کے لیے بلڈ شوگر اور بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنا سب سے بہترین حفاظتی تدبیر ہے۔تاہم گردوں کے امراض کی خاموش علامات کو جان لینا بھی زندگی بچانے کا باعث بن سکتا ہے جن کے سامنے آتے ہی ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔اگر گردے درست طریقے سے کام کررہے ہوتو وہ دوران خون سے کچرا صاف کرتے ہیں جبکہ نیوٹریشن اور منرلز کا مناسب توازن برقرار رکھتے ہیں، مگر جب یہ توازن بگڑتا ہے تو اس کا اثر شخصیت اور جلد پر بھی مرتب ہوتا ہے، جوکہ خون میں جمع ہونے والے کچرے پر منفی ردعمل ظاہر کرتی ہے، ایسا ہوتے پر سرخ نشانات اور خارش کی شکایت ہوسکتی ہے۔

کیا آپ لپ اسٹک کے یہ طبی فائدے جانتے ہیں

خواتین اور میک ایک دوسرے کے لیے بالکل ایسے ہی لازم وملزوم ہیں جیسے کسی پیاسے کے لیے پانی۔ خواتین مشرقی ہوں یا مغربی ممالک سے تعلق رکھتی ہوں، میک اپ لازمی استعمال کرتی ہیں اور میک اپ خریدنے کے لیے ہزاروں روپے خرچ کرنے کی بھی پرواہ نہیں کرتیں۔میک اپ کی سب سے ضروری چیز ہے"لپ اسٹک" جسے میک اپ میں مرکزی حیثیت بھی حاصل ہے۔خواتین چاہے جتنا میک اپ کرلیں، اگر لپ اسٹک نہیں لگائیں گی تو ان کا میک اپ بالکل پھیکا لگتا ہے۔کبھی کبھی خواتین کا میک اپ کرنے کا دل نہیں چاہ رہا ہوتا لہٰذا وہ صرف لپ اسٹک لگا کر ہی کام چلالیتی ہیں۔لپ اسٹک نہ صرف میک اپ کو مزید دلکش بناتی ہے بلکہ اس کے بہت سے دوسرے فوائد بھی ہیں جن سے یقیناً بہت سی خواتین لاعلم ہوں گی۔ لپ اسٹک کے بہت سے طبی فوائد ہیں اور ہمیں یقین ہے خواتین لپ اسٹک لگاتے وقت کبھی ان فوائد کے متعلق سوچتی بھی نہیں ہوں گی۔اچھی اور معیاری برانڈز کی لپ اسٹک میں ایسے اجزاء شامل کیے جاتے ہیں جو ہونٹوں کوسورج کی روشنی میں شامل، مضر صحت الٹراوائیلٹ شعاعوں (یو وی ریز) سے محفوظ رکھتے ہیں، جس سے ہونٹوں کا رنگ کالا نہیں پڑتا اوران کی قدرتی خوبصورتی برقرار رہتی ہے۔لپ اسٹک میں شامل ایلوویرا اور وٹامن ای کے باعث ہونٹوں کی قدرتی نمی برقرار رہتی ہے،

ایشان کشن دنیا کے نمبر ون ٹی 20 بلے باز، ٹیسٹ میں بمراہ اور ٹریوس ہیڈ کا راج

نئی دہلی (ایم این این): انٹرنیشنل کرکٹ کونسل (آئی سی سی) کی جانب سے جاری کردہ تازہ ترین ٹی ۲۰/ رینکنگ میں ہندوستان کے وکٹ کیپر بلے باز ایشان کشن اپنے ہم وطن ساتھی ابھیشیک شرما کو پیچھے چھوڑتے ہوئے دنیا کے نمبر ون ٹی ۲۰/ بلے باز بن گئے ہیں۔ اس نئی درجہ بندی کے بعد اب دونوں ہندوستانی بلے بازوں کے درمیان محض ۷/ ریٹنگ پوائنٹس کا معمولی فرق رہ گیا ہے۔ اس تاریخی کامیابی کے ساتھ ہی ایشان کشن، ویراٹ کوہلی، سوریا کمار یادو اور ابھیشیک شرما کے بعد ٹی ۲۰/ انٹرنیشنل کرکٹ میں دنیا کے نمبر ون بلے باز بننے والے چوتھے ہندوستانی مرد کرکٹر بن گئے ہیں۔ ایشان کشن نے حال ہی میں ختم ہونے والے ٹی ۲۰/ ورلڈ کپ ۲۰۲۶ء میں شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے تقریباً ۲۰۰/ کے طوفانی اسٹرائیک ریٹ سے ۳۱۷/ رنز بنائے تھے، جس کا صلہ انہیں اس رینکنگ کی صورت میں ملا ہے۔ ہندوستان کے خلاف حالیہ سیریز میں تاریخی جیت درج کرنے والی آئرلینڈ کی ٹیم کو بھی اس رینکنگ میں زبردست فائدہ ہوا ہے۔ لورکن ٹکر چار درجے ترقی کے ساتھ مشترکہ طور پر ۷۷/ ویں نمبر پر آ گئے ہیں۔ راس اوپر چھ مقامات کی چھلانگ لگا کر ۸۴/ ویں نمبر پر پہنچ گئے ہیں۔ سیریز میں ۴/ وکٹ لینے والے آئرش بائیں ہاتھ کے تیز گیند باز اپنے کریئر کی بہترین ۴۵/ ویں رینکنگ پر پہنچ گئے ہیں۔ ہندوستانی آل راؤنڈر شیوم دوبے بھی تین درجے بہتری کے ساتھ آل راؤنڈرز کی فہرست میں ساتویں نمبر پر آ گئے ہیں۔ ٹیسٹ کرکٹ کی دنیا میں بھی بڑے الٹ پھیر دیکھنے کو ملے ہیں۔ آسٹریلیا کے جارح مزاج بلے باز ٹریوس ہیڈ اپنے کریئر میں پہلی بار دنیا کے نمبر ون ٹیسٹ بلے باز بن گئے ہیں۔ انگلینڈ اور نیوزی لینڈ کے درمیان ٹیسٹ میچ کے بعد ہیری بروک دوسرے اور جو روٹ تیسرے نمبر پر چلے گئے ہیں۔ نیوزی لینڈ کی جانب سے راچن رویندر (ساتویں)، ڈیرل مچل (گیارہویں) اور ڈیوون کونوے پندرہویں نمبر پر پہنچ گئے ہیں۔

نمرت کور اہلووالیا نے اپنے یادگار لمحے کو یاد کیا

''اب ہوگا حساب'' اپنی دلچسپ کہانی اور مضبوط اسٹار کاسٹ کی وجہ سے مسلسل خبروں میں ہے۔ اس دوران اداکارہ نمرت کور اہلووالیا نے شو کے اُس خاص پہلو کے بارے میں بات کی ہے جس نے اس سفر کو اُن کے لیے مزید یادگار بنا دیا۔ اُن کے مطابق تجربہ کار فنکاروں کے ساتھ کام کرنا اور اُن سے سیکھنا اس پروجیکٹ کا سب سے قیمتی تجربہ رہا۔ نمرت کے لیے تجربہ کار اداکار سنجے کپور کے ساتھ کام کرنا صرف ایک پیشہ ورانہ موقع نہیں تھا بلکہ سیکھنے اور خود کو مزید بہتر بنانے کا بھی ذریعہ تھا۔ اداکارہ کا کہنا ہے کہ سنجے کپور کے طویل تجربے کے ساتھ ساتھ اُن کی سادگی، خوش اخلاقی اور سیٹ پر سب کے لیے دوستانہ اور پرسکون ماحول قائم رکھنے کی عادت نے اُنہیں سب سے زیادہ متاثر کیا۔ اپنا تجربہ بیان کرتے ہوئے نمرت نے کہا ''سنجے سر ہماری پوری کاسٹ کے سب سے سینئر اداکار ہیں اور شروع ہی سے میں نے اس پروجیکٹ کو اُن سے سیکھنے کا ایک موقع سمجھا۔ اُن کا خاندان کئی دہائیوں سے فلمی دنیا سے وابستہ ہے اور میرے لیے اُن کے ساتھ کام کرنا بے حد خاص تھا۔ جب آپ انڈسٹری میں اپنا سفر شروع کرتے ہیں تو فطری طور پر آپ اُن لوگوں کو دیکھتے ہیں جنہوں نے برسوں اس شعبے میں کام کیا ہو۔ آپ یہ جاننے کی کوشش کرتے ہیں کہ وہ اپنے کام کو کس نظر سے دیکھتے ہیں، خود کو کس طرح پیش کرتے ہیں اور اس پیشے کے ساتھ آنے والے دباؤ کو کیسے سنبھالتے ہیں۔'' انہوں نے مزید کہا ''سنجے سر کی جو بات مجھے سب سے زیادہ پسند آئی، وہ اُن کا سب کے ساتھ اپنائیت بھرا رویہ تھا۔

فیفا ورلڈ کپ: ایمباپے زیادہ گولز کرنے والے دوسرے کھلاڑی بن گئے

نئی دہلی (ایم این این): دنیائے فٹبال کے اسٹار کھلاڑی فرانس کے ایمباپے سویڈن کے خلاف دو گول اسکور کرکے میگا ایونٹ کی تاریخ میں سب سے زیادہ گول کرنے والوں کی فہرست میں دوسرے نمبر پر آگئے ہیں، اُن کے گولز کی تعداد ۱۸/ ہو گئی ہے۔ ایمباپے کے دو گول اُنہیں مزید ریکارڈ کے مالک بنا گئے، اب وہ فٹ بال ورلڈ کپ کی تاریخ میں مجموعی طور پر گول کرنے والوں کی فہرست میں دوسرے نمبر پر آگئے ہیں۔ اُنہوں نے جرمنی کے سابق فٹ بالر میروسلاو کلوزے کے ۱۶/ گول کرنے کا ریکارڈ توڑ دیا ہے، ۱۸/ گولز کے ساتھ وہ ارجنٹینا کے کپتان لیونل میسی سے صرف ایک گول پیچھے رہ گئے ہیں، میسی کے مجموعی گولوں کی تعداد ۱۹/ ہے۔ اس کے علاوہ وہ جاری ورلڈ کپ میں چھ گول اسکور کر چکے ہیں، یعنی وہ اس ورلڈ کپ میں چھ گول کرنے والے میسی کے برابر آگئے ہیں اور گولڈن بوٹ حاصل کرنے کی دوڑ میں شامل ہو چکے ہیں۔ ایمباپے ٹورنامنٹ کے ناک آؤٹ مرحلے میں سب سے زیادہ گول کرنے والے کھلاڑی بن گئے ہیں، ناک آؤٹ راؤنڈ میں ان کے گول کرنے کی تعداد دس ہو گئی ہے۔ فیفا ورلڈ کپ میں میکسیکو کی تاریخی فتح کے جشن کے دوران دارالحکومت میکسیکو سٹی میں افسوسناک واقعہ پیش آیا جہاں ہجوم میں دم گھٹنے سے تین افراد جان کی بازی ہار گئے۔ حکام کے مطابق یہ حادثہ شہر کے معروف اینجل آف انڈیپنڈنس یادگار اور پاسیو ڈی لا ریفارما کے اطراف پیش آیا جہاں ہزاروں شائقین ایکواڈور کے خلاف میکسیکو کی ۰-۲/ گول کی کامیابی کا جشن منانے کے لیے جمع تھے۔ میڈیکل حکام نے بتایا کہ ایمرجنسی ٹیموں نے مختلف مقامات پر بے ہوش افراد کو طبی امداد فراہم کی، تاہم تمام تر کوششوں کے باوجود ایک ۴۴/ سالہ مرد اور ایک ۱۹/ سالہ لڑکی جانبر نہ ہو سکیں۔ بعد ازاں ایک ۴۸/ سالہ خاتون کو دم گھٹنے کے باعث اسپتال منتقل کیا گیا لیکن وہ بھی دوران علاج چل بسیں۔ میکسیکو کی میئر کلارا بروگاڈا نے جاں بحق افراد کے اہل خانہ سے تعزیت کرتے ہوئے شہریوں پر زور دیا کہ وہ خوشی کے مواقع پر ذمہ داری، احتیاط اور دوسروں کا خیال رکھتے ہوئے جشن منائیں۔

کنگنا رناوت جنتا کی آواز کی حیثیت سے ''لاک اپ ۲'' میں واپسی کریں گی

نئی دہلی (ایم این این): ''لاک اپ: سچ یا سزا سیزن ۲'' کے آغاز کے چند ہی دن بعد، ریئلیٹی شو میں گھر کے اندر ڈرامے کا آغاز ہو چکا ہے۔ تمام ۱۵/ امیدواروں نے ایک ساتھ رہنا شروع کر دیا ہے جبکہ میزبان فرح خان اور رتیش دیش مکھ نے ہر قیدی کو اس کی شخصیت کے مطابق ایک شناخت دی اور دوسرے ہی دن پہلا ٹاسک بھی متعارف کرا دیا۔ اب شو کے بنانے والوں نے ایک اور بڑا موڑ سامنے لاتے ہوئے اعلان کیا ہے کہ کنگنا رناوت شو میں خصوصی شرکت کریں گی۔ کنگنا رناوت کی ''لاک اپ ۲'' میں واپسی کنگنا اس ہفتے کے اختتام پر جنتا کی آواز کے کردار میں لاک اپ میں داخل ہوں گی۔ اس کردار کا مقصد مقابلہ کرنے والوں اور ناظرین کے درمیان ایک مضبوط رابطہ قائم کرنا ہے، جب کہ تمام شرکا اپنی اصلاح اور نجات کے سفر سے گزر رہے ہوں گے۔ ان کی آمد شو کی پہلی برطرفی کے موقع پر ہو گی، جس سے یہ سوال پیدا ہو گیا ہے کہ آیا وہ قیدیوں کے لیے راحت کا پیغام لائیں گی یا ایسا سخت فیصلہ سنائیں گی جو کھیل کا رخ بدل دے۔ اپنے جوش و خروش کا اظہار کرتے ہوئے کنگنا نے کہا ''یہ شو ہمیشہ اپنی سچائی کو قبول کرنے کے بارے میں رہا ہے،

میدان میں شکست، دلوں میں فتح: ایکواڈور کے کوچ کا جذباتی لیکن باوقار استعفیٰ

نئی دہلی (ایم این این): فیفا ورلڈ کپ ۲۰۲۶ء کے راؤنڈ آف ۳۲/ میں میکسیکو کے ہاتھوں ۰-۲/ گول کی مایوس کن شکست کے بعد ایکواڈور کے ہیڈ کوچ سباسٹیان بیکا سیسی نے نم آنکھوں کے ساتھ اپنے عہدے سے مستعفی ہونے کا اعلان کر دیا ہے۔ ارجنٹائن سے تعلق رکھنے والے کوچ کا کہنا تھا کہ وہ اپنے سفر کو جاری رکھنا چاہتے تھے، لیکن وہ اپنے وعدے پورے کرنے میں ناکام رہے، اس لیے الگ ہونے کا فیصلہ بالکل واضح ہے۔ جرمنی کے خلاف ایک تاریخی اور ڈرامائی کامیابی حاصل کر کے ناک آؤٹ مرحلے میں پہنچنے والی ایکواڈور کی ٹیم، تاریخی ازٹیکا اسٹیڈیم میں ہوم گراؤنڈ پر کھیل رہی میکسیکو کی ٹیم کے طوفانی آغاز اور فولادی دفاع کے سامنے بے بس نظر آئی۔ میچ کے بعد کانپتی آواز میں گفتگو کرتے ہوئے کوچ بیکا سیسی نے کہا ''ورلڈ کپ کے اس سفر کے ساتھ ہی ہمارا معاہدہ ختم ہو گیا ہے۔ میرا خیال ہے کہ ہم وہ تاریخی کرشمہ دکھانے میں ناکام رہے جس کا ہم نے وعدہ کیا تھا۔ یعنی اس ورلڈ کپ کو ایکواڈور کی تاریخ کا بہترین ورلڈ کپ بنانا۔ چنانچہ، آج میرا الوداع کہنے کا وقت آ گیا ہے۔'' انہوں نے مزید کہا ''میں کام جاری رکھنا چاہتا تھا کیونکہ کھلاڑیوں اور مینجمنٹ کی طرف سے جو محبت اور تعاون مجھے ملا، وہ اس بات کا تقاضا کرتا تھا۔ لیکن میں اچھی طرح جانتا ہوں کہ فٹبال کی دنیا کیسے کام کرتی ہے۔ یہ فیصلہ تکلیف دہ ضرور ہے، لیکن بالکل درست ہے۔ ایران کا امریکہ پر فیفا ورلڈ کپ کی میزبانی کے اصولوں کی خلاف ورزی کا الزام ایران نے امریکہ پر فیفا ورلڈ کپ ۲۰۲۶ء کی میزبانی کے اصولوں کی خلاف ورزی کا الزام لگا دیا۔ ایرانی دفتر خارجہ کے ترجمان اسماعیل بقائی نے امریکی رویے کو سیاسی قرار دیتے ہوئے کہا ہے کہ ۲۰۲۶ء ورلڈ کپ میں ایرانی ٹیم کے ساتھ انتہائی نامناسب سلوک کیا گیا۔ اسماعیل بقائی نے اپنے بیان میں کہا کہ ٹیم کے کئی کوچز اور فٹبال فیڈریشن حکام کو امریکی ویزے جاری نہیں کیے گئے، ویزوں کے اجرا میں رکاوٹیں ابتدا ہی سے بڑا مسئلہ رہیں۔

مایا جوائنٹ نے سیرینا ولیمز کو شکست دے کر ومبلڈن میں بڑا اپ سیٹ کر دیا

نئی دہلی (ایم این این): آسٹریلیا کی ۲۰/ سالہ ٹینس کھلاڑی مایا جوائنٹ نے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے امریکہ کی اسٹار کھلاڑی سیرینا ولیمز کو شکست دے کر ومبلڈن ۲۰۲۶ء کے دوسرے راؤنڈ میں جگہ بنا لی۔ سینٹر کورٹ پر کھیلے گئے تین سیٹوں پر مشتمل اس مقابلے میں مایا جوائنٹ نے سیرینا ولیمز کو ۳-۶، ۷-۶، ۳-۶/ سے شکست دے کر اپنے کریئر کی سب سے بڑی کامیابی حاصل کی۔ مایا نے پہلا سیٹ ۳-۶/ سے جیتا جبکہ سیرینا نے دوسرے سیٹ میں سخت مقابلے کے بعد ٹائی بریک کے ذریعے کامیابی حاصل کر کے مقابلہ برابر کر دیا۔ فیصلہ کن تیسرے سیٹ میں سیرینا نے ابتدا میں برتری حاصل کی، تاہم مایا نے شاندار واپسی کرتے ہوئے سیرینا کی سروس پانچ مرتبہ بریک کی اور میچ اپنے نام کر لیا۔ دوسرے راؤنڈ میں مایا جوائنٹ کا مقابلہ الیگزینڈرا ایلا سے ہوگا۔ ناؤمی اوساکا کی شاندار کامیابی، ومبلڈن کے تیسرے راؤنڈ میں رسائی جاپان کی نامور ٹینس اسٹار ناؤمی اوساکا نے ومبلڈن ۲۰۲۶ء میں اپنی فتوحات کا سلسلہ برقرار رکھتے ہوئے بدھ کے روز کورٹ نمبر دو پر اناستاسیا گاساتوا کو یکطرفہ مقابلے میں ۳-۶، ۲-۶/ سے شکست دے کر تیسرے راؤنڈ میں جگہ بنا لی۔ دونوں کھلاڑیوں کے درمیان یہ پہلی مڈبھیڑ تھی، جس میں چار مرتبہ کی گرینڈ سلیم چیمپئن اوساکا ابتدا ہی سے فیورٹ کی حیثیت سے اتریں اور اپنے جارحانہ اور پراعتماد کھیل سے اس برتری کو پوری طرح ثابت کر دیا۔ اوساکا نے اپنی طاقتور سروس کے بل بوتے پر پورے میچ پر گرفت مضبوط رکھی، آٹھ ایسز داغے اور پہلی سروس پر ۷۶/ فیصد پوائنٹس اپنے نام کیے، جس کے باعث حریف کو واپسی کا کوئی مؤثر موقع نہ مل سکا۔ جاپانی اسٹار نے چھ میں سے تین بریک پوائنٹس کامیابی سے تبدیل کیے،

مصر کے 'کنگ' کی واپسی: محمد صلاح نے فٹنیس حاصل کر لی، اگلا ہدف آسٹریلیا

نئی دہلی (ایم این این): مصر کے کپتان اور عالمی شہرت یافتہ فٹبالر محمد صلاح نے ہیم اسٹرنگ کی معمولی انجری سے صحت یابی کے سفر میں اہم پیش رفت کرتے ہوئے منگل کے روز قومی ٹیم کے تربیتی سیشن میں جزوی طور پر حصہ لیا، جس کے بعد جمعہ کو آسٹریلیا کے خلاف فیفا ورلڈ کپ ۲۰۲۶ء کے پری کوارٹر فائنل (آخری ۳۲) مقابلے میں ان کی شرکت کی امیدیں مزید روشن ہو گئی ہیں۔ صلاح ایران کے خلاف گروپ مرحلے کے آخری میچ میں ۱-۱/ گول کی برابری کے دوران انجری کا شکار ہو کر میدان سے باہر چلے گئے تھے، جس کے باعث ڈلاس میں آسٹریلیا کے خلاف ناک آؤٹ مقابلے میں ان کی دستیابی پر سوالیہ نشان لگ گیا تھا۔ مصری فٹبال ایسوسی ایشن کی جانب سے فیس بک پر جاری کی گئی تصاویر میں محمد صلاح کو اسپو کین میں ٹیم کے ساتھ ٹریننگ کرتے ہوئے خوشگوار موڈ میں دیکھا گیا۔ تصاویر کے ساتھ تحریر تھا ''بادشاہ واپس آ گیا۔'' صلاح کی واپسی مصر کے لیے نہایت حوصلہ افزا خبر ہے، کیونکہ ٹیم نے پانچ پوائنٹس کے ساتھ اپنے گروپ میں دوسرے نمبر پر رہتے ہوئے تاریخ میں پہلی مرتبہ ورلڈ کپ کے ناک آؤٹ مرحلے تک رسائی کی۔ مصر اور گروپ کی سرفہرست ٹیم بلجیم کے پوائنٹس برابر تھے، تاہم بہتر گول فرق کی بنیاد پر بلجیم پہلی پوزیشن پر رہا۔ ۳۴/ سالہ محمد صلاح مصر کی مہم میں کلیدی کردار ادا کر رہے ہیں۔ وہ اب تک ایک گول اسکور کر چکے ہیں، جبکہ دو گولوں میں معاونت (اسسٹ) بھی فراہم کر چکے ہیں، اور ان کی ممکنہ واپسی آسٹریلیا کے خلاف مصر کی امیدوں کو مزید تقویت دے سکتی ہے۔

فیفا ورلڈ کپ: بلجیم نے سینیگال کی امیدوں پر پانی پھیر دیا

نئی دہلی (ایم این این): بلجیم نے فیفا ورلڈ کپ کی تاریخ میں سب سے شاندار واپسی کا ایک نیا باب رقم کرتے ہوئے ۸۶/ ویں منٹ کے بعد تین گول داغے، جس میں ۱۲۵/ ویں منٹ میں کیا گیا ایک ریکارڈ ساز پنالٹی گول بھی شامل ہے۔ اس غیر معمولی کارکردگی کی بدولت انہوں نے لومین فیلڈ پر جمعرات کی صبح کھیلے گئے فیفا ورلڈ کپ کے راؤنڈ آف ۳۲/ کے ایک انتہائی سنسنی خیز مقابلے میں سینیگال کو اضافی وقت کے بعد ۲-۳/ گول سے شکست دے کر راؤنڈ آف ۱۶/ میں جگہ بنا لی ہے۔ مقابلے کے بیشتر حصے میں ۰-۲/ گول سے پچھڑنے کے بعد بلجیم کی ٹیم پر ٹورنامنٹ سے باہر ہونے کا شدید خطرہ منڈلا رہا تھا، لیکن بلجیم نے حیرت انگیز طور پر کھیل کا رخ موڑ دیا اور ایک ہارے ہوئے میچ کو ناک آؤٹ مرحلے کی یادگار ترین جیت میں تبدیل کر دیا۔ متبادل کھلاڑی کے طور پر آنے والے رومیلو لوکاکو نے ۸۶/ ویں منٹ میں گول کر کے بلجیم کی امیدیں جگائیں اور اس کے ٹھیک تین منٹ بعد کپتان یوری ٹیلیمنز نے شاندار ہیڈر کے ذریعے برابری کا گول کر کے میچ کو اضافی وقت میں پہنچا دیا۔ اس سے قبل سینیگال کی ٹیم میچ کے بیشتر حصے پر حاوی رہنے کے بعد ایک تاریخی فتح کی طرف بڑھتی ہوئی دکھائی دے رہی تھی۔ حبیب ڈیارا نے ۲۵/ ویں منٹ میں گول کر کے اپنی ٹیم کا کھاتا کھولا اور بلجیم کی دفاعی لائن پر مسلسل دباؤ کا فائدہ اٹھایا۔ افریقی ٹیم نے ۵۱/ ویں منٹ میں اس وقت میچ پر اپنی گرفت مزید مضبوط کر لی جب اسماعیلا سار نے بہترین فنشنگ کا مظاہرہ کرتے ہوئے برتری کو دوگنا کر دیا، جس سے بلجیم پر قبل از وقت باہر ہونے کا خوف چھانے لگا۔ بلجیم کو سینیگال کے منظم دفاع کو توڑنے میں سخت دشواری کا سامنا کرنا پڑ رہا تھا لیکن لوکاکو کے میدان میں آنے سے پورے کھیل کا نقشہ ہی بدل گیا۔ ۸۶/ ویں منٹ میں اسٹرائیکر لوکاکو نے قریبی فاصلے سے گول کر کے بلجیم کا حوصلہ بلند کیا۔

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,