WATTAN
The Urdu Daily

روزنامہ
وطن
بڈگام

جمعتہ المبارک
25 ستمبر 2026
FRIDAY
25 SEPTEMBER - 2026

صفحہ 08 مارک ووڈ کا بین الاقوامی کرکٹ سے ریٹائرمنٹ

شوری نے ممبئی کے رائل اوپیرا ہاؤس کو تشہیر کیلئے بہتر جگہ قرار دیا صفحہ 08

The Urdu Daily WATTAN Budgam | RNI No. JKURD/2011/37141 | قیمت: 02 روپے | صفحات: 08 | شمارہ نمبر: 235 | جلد: 16

کشمیر سے لیکر کینار کماری تک عوامی خدمت ہماری حکمرانی اور اقتدار کا بنیادی اصول

ملک کے نوجوان خدمت کو اولین ترجیح اور مشن بنائیں

الفاظ کے ذریعے نہیں بلکہ خدمت کے ذریعے خدمت کا پیغام پہنچائیں گے/ وزیراعظم مودی

سرینگر//24 ستمبر//این این بی//کشمیر سے لیکر کینار کماری تک عوامی خدمت بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کی حکمرانی اور اقتدار کا بنیادی اصول رہی ہے اور سیاسی طاقت کتنی ہی حاصل ہو جائے، پارٹی کبھی بھی خدمت کے راستے سے انحراف نہیں کرے گی کا اعلان کرتے ہوئے وزیراعظم نریندر مودی نے کہا کہ جتنی بھی سیاسی طاقت حاصل ہو، خدمت کے راستے سے کبھی نہیں ہٹیں گے۔ نیشنل نیوز بیورو (این این بی) کے مطابق سیوا سنکلپ یاترا کے شرکاء سے ویڈیو کانفرنس کے ذریعے خطاب کرتے ہوئے وزیراعظم نریندر مودی نے کہا کہ یہ یاترا گجرات کے وڈنگر سے اتر پردیش کے وارانسی تک نکالی جا رہی ہے۔ مختلف ریاستوں سے تعلق رکھنے والے نوجوان اس یاترا میں حصہ لے رہے ہیں۔ یہ یاترا وزیراعظم مودی کی

76ویں سالگرہ اور منتخب عوامی نمائندے کی حیثیت سے ان کی 25 سالہ عوامی زندگی کی مناسبت سے منعقد کی جا رہی ہے۔ اس وقت یاترا کے شرکاء مدھیہ پردیش کے دیواس ضلع میں موجود ہیں۔ وزیراعظم مودی نے کہا "کشمیر سے کنیا کماری تک خدمت ہماری حکمرانی اور اقتدار کا بنیادی اصول رہی ہے۔ جب حکمرانی کے مرکز میں خدمت ہوتی ہے تو "ناگرک دیو بھو" یعنی شہری ہی خدا ہے، کا عزم/102

چیف سیکرٹری اٹل ڈولو کا سابق آئی اے ایس آفیسر ایس ایس رضوی کے انتقال پر اظہارِ تعزیت

سری نگر//انفو//چیف سیکرٹری اٹل ڈولو نے سابق جموں و کشمیر کیڈر کے ریٹائرڈ آئی اے ایس آفیسر ایس ایس رضوی کے انتقال پر گہرے دُکھ کا اظہار کیا ہے جنہوں نے اپنے شاندار کیریئر کے دوران کئی اہم انتظامی عہدوں پر خدمات انجام دیں۔ چیف سیکرٹری نے ڈپٹی کمشنر لیہہ، ایڈیشنل چیف سیکرٹری اور مرکزی جوائنٹ سیکرٹری کے طور پر ان کی خدمات کو یاد کرتے ہوئے کہا کہ رضوی کے طویل انتظامی کیریئر نے/101

وزیراعلیٰ نے بجٹ کا وعدہ پورا کیا، اے اے وائی خاندانوں کیلئے
سالانہ چھ مفت ایل پی جی سلینڈر منظور
ستیش شرما نے اسمبلی کے فلور پر منظوری کا اعلان کیا
رول آؤٹ آرڈر جلد جاری ہوں گے

سرینگر//انفو//وزیراعلی مسٹر عمر عبداللہ کا جموں وکشمیر بھر میں انتیودیہ ان یوجنا (اے اے وائی) خاندانوں کو سالانہ چھ مفت ایل پی جی کوکنگ گیس سلینڈر فراہم کرنے کا وعدہ حکومت نے منظور کرلیا ہے جو اس سال کے شروع میں ان کے دوسرے بجٹ میں کئے گئے ایک اہم وعدے کی تکمیل ہے۔ وزیر برائے خوراک، سول سپلائیز/103

حکومتی اعلان کے بعد ایوان میں ہنگامہ آرائی

اعلان عوام کے ساتھ وعدہ خلافی/ سنیل شرما

سرینگر//24 ستمبر//این این بی//جموں و کشمیر حکومت نے انتیودیا انا یوجنا (AAY) کے تحت آنے والے خاندانوں کو سالانہ چھ مفت ایل پی جی سلنڈر فراہم کرنے کی اسکیم کو منظوری دے دی ہے۔ حکومت کے اس اعلان کے بعد ایوان میں ہنگامہ برپا ہوگیا۔ بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کے ارکان نے "جھوٹی سرکار" اور "یہ دھوکہ ہے" کے نعرے لگائے۔ نیشنل نیوز بیورو (این این بی) کے مطابق جموں کشمیر حکومت نے اعلان کیا ہے کہ اے اے وائی خاندانوں کو

سالانہ 6 مفت ایل پی جی سلنڈر فراہم ہونگے یہ بات کا اعلان وزیر برائے خوراک، شہری رسد اور امور صارفین ستیش شرما نے قانون ساز اسمبلی میں کیا۔ حکومت کے اس اعلان کے بعد ایوان میں ہنگامہ برپا ہوگیا۔ بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کے ارکان نے "جھوٹی سرکار" اور "یہ دھوکہ ہے" کے نعرے لگائے۔ قائد حزب اختلاف سنیل شرما نے حکومت پر الزام عائد کیا کہ انتخابات کے دوران ہر گھر کو 12 مفت ایل پی جی سلنڈر فراہم کرنے کا وعدہ کیا گیا تھا، تاہم اب اسے محدود کرکے صرف اے اے وائی خاندانوں کے لیے چھ سلنڈروں تک کر دیا گیا ہے۔ سنیل شرما نے کہا کہ دو سال قبل حکومت نے ہر گھر کو 12 مفت سلنڈر دینے کا اعلان کیا تھا، لیکن آج وزیر نے بتایا/104

سانبہ میں رات گئے فائرنگ کا واقعہ
30 سالہ شہری زخمی، پولیس نے تحقیقات شروع کردی

سرینگر//24 ستمبر//این این بی//جموں کے سانبہ ضلع میں رات گئے فائرنگ واقعہ میں 30 سالہ شہری زخمی ہوگیا جس کے بعد پولیس نے تحقیقات شروع کردی۔ نیشنل نیوز بیورو (این این بی) کے مطابق سانبہ ضلع کے باری برہمنہ کے تروز علاقے میں چائے کی ایک دکان کے قریب رات گئے فائرنگ کے واقعے میں 30 سالہ شہری زخمی ہوگیا۔ پولیس نے واقعے کے سلسلے میں مقدمہ درج کرکے تحقیقات شروع کردی ہیں۔ حکام کے مطابق فائرنگ کے دوران مبینہ طور پر دو سے تین راؤنڈ فائر/105

عارضی، سیزنل، کنٹریکچوئل اور ضرورت کی بنیاد پر کام کرنے والے ملازمین کی مستقلی
پالیسی کو حتمی شکل دینے کیلئے فی الحال کوئی "مقررہ مدت" طے کرنا مناسب نہیں ہوگا
حتمی فیصلہ لینے سے قبل متعلقہ محکموں سے مشاورت اور انتظامی، قانونی و مالی پہلوؤں کا تفصیلی جائزہ ضروری/حکومت

سرینگر//24 ستمبر//این این بی//جموں و کشمیر حکومت نے کہا ہے کہ عارضی، سیزنل، کنٹریکچوئل اور ضرورت کی بنیاد پر کام کرنے والے ملازمین کی مستقلی کے حوالے سے پالیسی کو حتمی شکل دینے کیلئے فی الحال کوئی "مقررہ مدت" طے کرنا مناسب نہیں ہوگا۔ حکومت نے اس کی وجہ قانونی، انتظامی اور مالی امور سے متعلق جامع جائزے کو قرار دیا ہے۔ نیشنل نیوز بیورو (این این بی) کے جموں کشمیر قانون ساز اسمبلی میں کولگام کے ممبر اسمبلی محمد یوسف تاریگامی کے ایک سوال کے تحریری جواب میں حکومت نے بتایا کہ چیف سیکرٹری کی سربراہی میں گزشتہ سال مارچ میں تشکیل دی گئی کمیٹی مختلف محکموں میں کام کرنے والے عارضی، کنٹریکچوئل اور ضرورت کی بنیاد پر تعینات ملازمین کے معاملات کا جائزہ لے رہی ہے۔ حکومت کے مطابق کمیٹی کو ان ملازمین کی مستقلی سے متعلق انسانی،

قانونی اور مالی پہلوؤں سمیت مختلف امور کا جائزہ لینے کی ذمہ داری سونپی گئی ہے۔ تحریری جواب میں کہا گیا کہ چونکہ متعلقہ ملازمین مختلف اوقات میں مختلف شرائط وضوابط کے تحت تعینات کیے گئے ہیں، اس لیے مجوزہ پالیسی کو متعلقہ قانونی دفعات، عدالتی فیصلوں اور مقررہ بھرتی کے طریقہ کار سے ہم آہنگ کرنا ضروری ہے، جبکہ اس کے نتیجے میں پڑنے والے مالی اثرات کو بھی مدنظر رکھنا ہوگا۔ حکومت نے کہا کہ کمیٹی تمام محکموں کیلئے ایک ایسا یکساں فریم ورک تیار کرنے کے سلسلے میں جامع جائزہ لے رہی ہے جو قانونی طور پر قابل عمل اور انتظامی/106

فوج کے فائر اینڈ فیوری کور کمانڈر کا دورہ زانسکار لداخ
آپریشنل تیاریوں کا جائزہ لیا
اور فوجی تنصیبات کا معائنہ کیا

سرینگر//24 ستمبر//این این بی//فوج کے فائر اینڈ فیوری کور کے جنرل آفیسر کمانڈنگ لیفٹننٹ جنرل مدن راج پانڈے نے لداخ کی اہم اور حساس زنسکار وادی کا دورہ کرکے خطے میں فوج کی آپریشنل تیاریوں کا جائزہ لیا۔ نیشنل نیوز بیورو (این این بی) کے مطابق فوج کے فائر اینڈ فیوری کور کے جنرل آفیسر کمانڈنگ لیفٹننٹ جنرل مدن راج پانڈے نے لداخ کے زنسکار وادی کا دورہ کرکے آپریشنل تیاریوں کا جائزہ لیا۔ حکام کے مطابق لیفٹننٹ جنرل مدن راج پانڈے نے اپنے دورے کے دوران پدم میں فوجی تنصیبات کا معائنہ کیا اور جاری و زیر تکمیل بنیادی ڈھانچے کے منصوبوں کا جائزہ لیا۔ ان منصوبوں میں نمو-پدم-درچا محور پر جاری اور مستقبل کے ترقیاتی کام بھی شامل ہیں۔ حکام نے بتایا کہ ان منصوبوں کا مقصد انتہائی دشوار گزار اور بلند/107

31 اکتوبر 2019 سے قبل تعینات اساتذہ
TET سے مستثنیٰ، جموں کشمیر اسمبلی میں قرارداد متفقہ طور پر منظور
اساتذہ کے وقار پر سمجھوتہ نہیں کیا جاسکتا، معاملہ مرکزی حکومت کے سامنے رکھنا ہوگا/ سکینہ ایتو

سرینگر//24 ستمبر//این این بی//جموں و کشمیر قانون ساز اسمبلی نے متفقہ طور پر ایک قرارداد منظور کرتے ہوئے 31 اکتوبر 2019 سے قبل تعینات کیے گئے اساتذہ کو "ٹیچر اہلیت ٹیسٹ" دینے سے مستثنیٰ قرار دینے کیلئے مرکزی حکومت سے ضروری قانونی ترمیم کرنے کا مطالبہ کیا۔ نیشنل نیوز بیورو (این این بی) کے مطابق جموں و کشمیر قانون ساز اسمبلی نے متفقہ طور پر ایک قرارداد منظور کرتے

ہوئے 31 اکتوبر 2019 سے قبل تعینات کیے گئے اساتذہ کو "ٹیچر اہلیت ٹیسٹ" دینے سے مستثنیٰ قرار دیا۔ وزیر تعلیم سکینہ ایتو نے منگل کو اسمبلی میں قرارداد پیش کی تھی، تاہم اسپیکر عبدالرحیم راتھر نے بعض ارکان کی جانب سے اس معاملے پر اظہار خیال کی خواہش کے پیش نظر قرارداد پر بحث جمعرات تک ملتوی کر دی تھی۔ قرارداد میں رائٹ ٹو ایجوکیشن ایکٹ 2009 کی دفعہ 23 میں ضروری ترمیم کرنے کا مطالبہ کیا گیا تاکہ 31 اکتوبر 2019 سے قبل تعینات تمام اساتذہ کو ٹی ای ٹی میں شرکت سے استثنیٰ دیا جاسکے۔ قرارداد میں/108

سپیکر نے سرکاری گاڑیوں سے
متعلق پالیسی میں تاخیر کا سنجیدہ نوٹس لیا
وزیر کو ہدایت دی کہ موجودہ سیشن میں واضح عمل درآمد کا وقت بتائیں

سری نگر//انفو//سپیکر جموں و کشمیر قانون ساز اسمبلی عبدالرحیم راتھر نے مجوزہ "سرکاری گاڑیوں کے انتظام کی پالیسی، 2026" کو حتمی شکل دینے اور عملاً نے میں تاخیر کا سنجیدہ نوٹس لیا ہے اور حکومت کو ہدایت دی ہے کہ وہ جاری سیشن کے دوران ایوان کے سامنے ایک واضح اور حتمی ٹائم لائن پیش کرے۔ یہ معاملہ ایک آفیسر۔ ایک گاڑی کے حوالے سے رُکن اسمبلی رنبیر سنگھ پٹھانیہ کی طرف سے پوچھے گئے ایک سوال کے جواب میں وقفہ سوالات کے دوران سامنے آیا۔ وزیر برائے ٹرانسپورٹ ستیش شرما نے سوال کا جواب دیتے ہوئے ایوان کو بتایا کہ حکومت نے محکمہ جنرل ایڈمنسٹریشن کے ذریعے موجودہ کار/گاڑی پالیسی کا جائزہ لینے اور اس میں نظرثانی کے لئے سفارشات دینے کے لئے ایک کمیٹی تشکیل دی تھی۔ انہوں نے مزید بتایا کہ کمیٹی کی مشاورت کے بعد "سرکاری گاڑیوں کے انتظام کی پالیسی 2026" کا مسودہ تیار کیا گیا ہے/109

فروٹ منڈی سوپور میں المناک حادثہ
جواں سالہ موٹر سائیکل سوار جاں بحق، دوسرا زخمی

سرینگر//24 ستمبر//این این بی//فروٹ منڈی سوپور میں سڑک کے ایک المناک حادثہ میں 20 سالہ نوجوان جاں بحق ہو گیا جبکہ دوسرا شدید زخمی ہوگیا۔ نیشنل نیوز بیورو (این این بی) نمائندے نے اس ضمن میں تفصیلات فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ سوپور میں فروٹ منڈی کے قریب دو موٹر سائیکلوں کے درمیان ٹکر میں 20 سالہ نوجوان زخمیوں کی تاب نہ لاتے ہوئے جاں بحق ہوگیا، جبکہ ایک اور شخص شدید زخمی ہوگیا۔ ایک/110

اُمید ہے نئی دلی میں، جموں وکشمیر سے متعلق سوچ میں جلد تبدیلی آئیگی
عوامی مسائل کے ازالے اور آئینی و جمہوری حقوق کی بحالی
کیلئے جدوجہد جاری رہے گی/ ڈاکٹر فاروق

سرینگر//24 ستمبر//این این بی//موجودہ حالات میں محدود ذرائع، وسائل اور اختیارات کے باوجود نیشنل کانفرنس کی حکومت عوام کو زیادہ سے زیادہ راحت پہنچانے اور لوگوں کے مسائل حل کرنے کیلئے ہر ممکن کوشش کررہی ہے کی بات کرتے ہوئے جموں وکشمیر نیشنل کانفرنس کے صدر ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے کہا ہے کہ نیشنل کانفرنس جموں و کشمیر کے عوام کے روزمرہ مسائل اور مشکلات کے ازالے، ان کے مطالبات کی تکمیل اور آئینی و جمہوری حقوق کی بحالی کیلئے اپنی جدوجہد جاری رکھے گی۔ نیشنل نیوز بیورو

(این این بی) کے مطابق شوپیان میں ایک تقریب سے خطاب کرتے ہوئے صدر نیشنل کانفرنس ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے کہا کہ ریاستی درجہ کی بحالی سے حکومت کے اختیارات میں وسعت آئے گی اور عوامی مسائل کو زیادہ موثر انداز میں حل کرنے کیلئے ضروری انتظامی گنجائش پیدا ہوگی۔ ریاستی درجہ بحال ہونے کے بعد عوامی راحت اور فلاح سے متعلق فیصلے زیادہ موثر انداز میں لینے کے ساتھ ساتھ تمام افسران کو عوامی حکومت کے دائرہ اختیار میں لانے کی راہ بھی ہموار ہوگی۔ اس سے انتظامیہ کی جوابدہی مضبوط ہوگی اور حکومتی کام کاج میں نمایاں تبدیلیاں رونما ہوسکتی ہیں۔ ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے کہا کہ نیشنل کانفرنس جموں و کشمیر کی خصوصی پوزیشن اور عوام کے آئینی و جمہوری حقوق کی بحالی کی اپنی/111

جموں وکشمیر کے مختلف بالائی علاقوں میں موسم نے اچانک بدلی کروٹ
چھتا پانی، پیر پنجال اور مغل روڈ کے اوپری علاقوں میں تازہ برفباری
درجہ حرارت میں کمی ریکارڈ، 26 ستمبر تک موسم مجموعی طور پر خشک رہنے کا امکان/محکمہ موسمیات

سرینگر//24 ستمبر//این این بی//جموں وکشمیر کے مختلف بالائی علاقوں میں موسم نے اچانک کروٹ لی اور چھتا پانی، پیر پنجال کے پہاڑی سلسلے اور مغل روڈ کے اوپری حصوں میں تازہ برفباری ریکارڈ کی گئی، جبکہ میدانی اور نچلے علاقوں میں بارش ہوئی۔ بارش اور برفباری کے نتیجے میں درجہ حرارت میں کمی واقع ہوئی ہے۔ نیشنل نیوز بیورو (این این بی) کے مطابق موسم نے ایک بار پھر کروٹ بدلی جس دوران بالائی علاقوں میں تازہ برفباری ہوئی۔ محکمہ موسمیات کے مطابق جموں وکشمیر کے مختلف بالائی علاقوں میں موسم نے اچانک کروٹ لی اور چھتا پانی، پیر پنجال کے پہاڑی سلسلے اور مغل روڈ کے اوپری حصوں میں تازہ برفباری ریکارڈ کی گئی، جبکہ میدانی اور نچلے علاقوں

میں بارش ہوئی۔ محکمہ کے مطابق بالائی علاقوں میں ہلکی برفباری کے بعد برف کی ہلکی تہہ جمع ہوگئی، جبکہ کچھ علاقوں میں بارش ہوئی۔ موسم میں اس تبدیلی کے باعث بالائی علاقوں میں سردی کی شدت میں اضافہ محسوس کیا گیا۔ حکام نے مغل روڈ پر سفر کرنے والے مسافروں اور دیگر افراد کو احتیاط برتنے کا مشورہ دیا ہے۔ مسافروں سے کہا گیا ہے کہ سفر شروع کرنے سے قبل سڑک کی موجودہ صورتحال کے بارے میں معلومات حاصل کریں تاکہ کسی بھی ناخوشگوار صورتحال سے بچا جاسکے۔ دریں اثنا محکمہ موسمیات مرکز سرینگر نے جموں وکشمیر/112

وقت کی قدر کیجیے۔۔۔!

وقت اللہ رب العزت کی ایک ایسی عام نعمت ہے جو انسانی معاشرے میں یکساں طور پر امیر، غریب، عالم، جاہل، صغیر، کبیر سب کو ملی ہے، وقت کی مثال تیز دھوپ میں رکھی ہوئی برف کی اس سِل سے دی جاتی ہے کہ جس سے اگر فائدہ اٹھایا جائے تو بہتر ورنہ وہ تو بہ ہر حال پگھلتی ہی جاتی ہے۔

اس وقت مسلم معاشرہ عام طور سے ضیاع وقت کی آفت کا شکار ہے، یورپی معاشرہ اپنی تمام تر خامیوں اور کم زوریوں کے باوجود وقت کا قدر داں ہے اور زندگی کو باقاعدہ ایک نظام کے تحت گزار نے کا پابند بنا ہوا ہے۔ سائنس اور ٹیکنالوجی میں ان کی روز افزوں ترقی کا ایک بڑا سبب وقت کی قدر دانی ہی ہے۔

جو قومیں وقت کی قدر کرنا جانتی ہیں وہ صحراوں کو گلشن بنا دیتی ہیں، وہ فضاوں پر قبضہ کر سکتی ہیں، وہ عناصر کو مسخر کر سکتی ہیں، وہ پہاڑوں کے جگر پاش پاش کر سکتی ہیں، وہ زمانہ کی زمام قیادت سنبھال سکتی ہیں لیکن جو قومیں وقت کو ضایع کر دیتی ہیں تو وقت بھی انہیں ضایع کر دیتا ہے، ایسی قومیں غلامی کی زندگی بسر کرنے پر مجبور ہو جاتی ہیں، وہ دین اور دنیا دونوں اعتبار سے خسارے میں رہتی ہیں۔

آج ہمارے معاشرے میں سب سے سستی اور بے قیمت چیز اگر ہے تو وہ وقت ہے، اس کی قدر و قیمت کا ہمیں قطعاً احساس نہیں، یہی وجہ ہے کہ وقت کے لمحات کی قدر نہ کرنے سے منٹوں کا، منٹوں کی قدر نہ کرنے سے گھنٹوں کا، گھنٹوں کی قدر نہ کرنے سے ہفتوں کا، ہفتوں کی قدر نہ کرنے سے مہینوں کا اور مہینوں کی قدر نہ کرنے سے برسوں اور عمروں کا ضایع کرنا ہمارے لیے بہت آسان بن گیا ہے۔ ہم لوگ بیٹھکو، ہوٹلوں اور نجی مجلسوں میں وقت گزاری کرتے ہیں اور ہمارا کتنا ہی قیمتی وقت نکتہ چینی، غیبت، بہتان اور بے تحاشا سونے میں ضایع ہو جاتا ہے اور ہمیں اس کا احساس تک نہیں ہوتا۔

سرورِ کائنات حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم ارشاد فرماتے ہیں، مفہوم:

''پانچ چیزوں کو پانچ چیزوں سے قبل غنیمت سمجھو، زندگی کو مرنے سے پہلے۔ صحت کو بیماری سے پہلے۔ فراغت کو مشغولیت سے پہلے۔ جوانی کو بڑھاپے سے پہلے۔ اور مال داری کو فقر سے پہلے۔'' (مستدرک حاکم)

اس حدیث پاک میں ہر صاحبِ ایمان کے لیے یہ تعلیم ہے کہ آدمی کی فہم و دانش کا تقاضا یہ ہے کہ وہ اس فانی زندگی کے اوقات و اَدوار کو بہت دھیان اور توجہ کے ساتھ گزارے، زندگی کو مرنے سے پہلے غنیمت سمجھے اور اس بات کا استحضار رکھے کہ کل روزِ قیامت میں اس کی ہر چیز کا حساب ہوگا، اس سے ہر چیز کے بارے میں باز پرس ہوگی اور اسے اپنے ہر قول و فعل کا جواب دینا ہے، کراماً کاتبین اس کے قول و فعل کو رقم کر رہے ہیں، قیامت کے دن اس کے اعمال نامے کو تمام اوّلین و آخرین کے سامنے پیش کیا جائے گا۔ یہ وقت بڑی قیمتی دولت ہے۔

اس سے جو فائدہ حاصل کیا جا سکتا ہے وہ کر لیا جائے، آج صحت و تن درستی ہے کل نامعلوم کس بیماری کا شکار ہونا پڑ جائے، آج زندگی ہے کل منوں مٹی کے نیچے مدفون ہونا ہے، آج فرصت ہے کل نامعلوم کتنی مشغولیت درپیش ہو جائیں۔ آج جوانی کا سنہرا دور ملا ہوا ہے۔

کل بڑھاپے میں نا جانے کن احوال سے سابقہ پڑے اور کیا امراض و عوارض لگ جائیں، آج صاحبِ حیثیت ہیں، کل نا جانے کیا حالت ہو جائے؟ اس لیے جو کرنا ہے کر لیا جائے، جو کمانا ہے کما لیا جائے، جو فائدہ اٹھانا ہے اٹھا لیا جائے ورنہ وقت دو دھاری تلوار ہے، اگر تم نے اسے نہ کاٹا تو وہ تمہیں کاٹ ڈالے گی۔

ارشاد نبوی ﷺ کا مفہوم ہے کہ صحت اور فراغت دو ایسی عظیم نعمتیں ہیں کہ جن کے سلسلے میں بے شمار لوگ خسارے میں رہتے ہیں اس لیے بعد میں پچھتانے سے یہ بہتر ہے کہ انسان آج ہی اس کی قدر کر لے۔

عموماً جن صالح بندوں کے مزاج میں دین داری اور نیکی ہوتی ہے وہ وقت کے قدر دان ہوتے ہیں اور اپنی آخرت بنانے اور دنیا بھی سنوارنے کی فکر انہیں دامن گیر ہوتی ہے، وہ بے کاری، آوارگی لہو لعب اور فضولیات میں اپنا وقت ضایع نہیں کرتے، کسی کا برائی سے تذکرہ کرنے، عیب جوئی کرنے اور بہتان تراشی اور بے کار و لایعنی گفت گو کی انہیں فرصت نہیں ملتی۔

ان کی عملی زندگی اس حدیث نبوی ﷺ کی عملی تصویر ہوتی ہے، مفہوم: ''بے شک! انسان کے اچھا مسلمان ہونے کی خوبی یہ ہے کہ وہ بے کار اور فضول چیزوں کو چھوڑ دے۔'' (ترمذی)

وقت کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ ہر کام یاب انسان بھی کہتا ہے وقت کی قدر کرو اور ناکام انسان بھی کہتا ہے وقت کی قدر کرو۔ کام یاب انسان وقت کا صحیح استعمال کر کے کہتا ہے جب کہ ناکام انسان وقت ضایع کر کے یہ بات کہتا ہے۔

ضیاع وقت کا ایک بڑا سبب:

ہمارے معاشرے میں نوجوانوں کے قیمتی اوقات کے ضیاع کا ایک بڑا سبب سوشل میڈیا اور موبائل فون بنا ہُوا ہے، اس کے ذریعے لایعنی پیغامات بھیجنے اور اس کے پروگراموں میں وقت گزاری کرنے کا ایک عام مزاج بن گیا، گھنٹوں اس میں ضایع کر دینا، راتوں کو خراب کرنا ایک عام سی بات ہوگئی ہے، کبھی اس طرف خیال نہیں جاتا کہ اس کا قیمتی وقت ضایع ہو رہا ہے، سچی بات یہ ہے کہ آج کا نوجوان موبائل کو لے کر ایک مجنونانہ کیفیت کا شکار ہو چکا ہے۔

اگر ہم اپنی زندگی کے شب و روز درج بالا سطور کے تناظر میں دیکھیں تو کیا ہم خود کو مطمئن پائیں گے۔۔۔۔۔؟ یقیناً نہیں! ہم تو اپنی زندگی کا بیش تر حصہ اور لمحات کھانے پینے، گھومنے پھرنے، فضول گپ شپ کرنے، ایک دوسرے پر الزام تراشی اور اپنے ہی مسلمان بھائیوں کے دل دُکھانے میں صرف کر دیتے ہیں۔ یوں گزرنے والے دن، رات اور ماہ و سال ماضی کا ایک حصہ بن جاتے ہیں۔

یہ حقیقت ہے کہ گزرا ''وقت'' واپس نہیں آتا مگر آنے والا ہر لمحہ اور ہر صبح، طلوع ہونے والے سورج کی کرنوں سے پھوٹنے والی روشنی ''امید'' کا پیغام ضرور دیتی ہے۔ یہی ایک امید ہی تو ہے کہ جس پر یہ دنیا قائم ہے۔ ''مایوسی'' کو گناہ قرار دیا گیا ہے۔

ربِ قدوس کے ہاں دیر تو ہے مگر اندھیر نہیں۔ وقت کی قدر کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ انسان اپنی زندگی کے ہر دن کو آخری دن سمجھے اور ہر لمحہ جواب دہی کے احساس کے ساتھ گزارے تو ناصرف بہت سارے کام اس احساس کے باعث قوت عمل پیدا ہونے کی وجہ سے پورے ہو جائیں گے بلکہ معاشرے میں بھی ایک مثبت تبدیلی پیدا ہوگی۔

آج ہماری نوجوان نسل میں بالخصوص وقت کی ناقدری کا عنصر بہت زیادہ پایا جاتا ہے۔ دن بھر موبائل فون پر لگے رہنا، موقع ملتے ہی ٹی وی اور کمپیوٹر پر بیٹھ کر فضول کاموں میں وقت برباد کرنا عام ہے۔

ایسا کر کے ناصرف وہ اپنا قیمتی وقت برباد کر رہے ہیں بلکہ اپنی صحت کو بھی اپنے ہاتھوں برباد کر رہے ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ نوجوان نسل جو قوم کی معمار ہے وقت کی قدر کرے اور اسے بہ روئے کار لائے۔

اللہ پاک ہمیں وقت جیسے انمول تحفے کی قدر کرنے اور اس کا درست استعمال کرنے کی توفیق عطاء فرمائے۔ آمین

☆☆☆☆☆

ظلم سے باز رہیے مظلوم کا ساتھ دیجیے

تم میں باہم ایک دوسرے کے ساتھ ظلم وزیادتی کو حرام کر رکھا ہے، اس لیے دیکھو! تم ایک

آج کل معاشرے میں لوگوں میں بے جا ظلم و زیادتی عام ہو چکی ہے، ناجائز کیس، کسی کا مال غصب کرنا، پڑوسیوں کو پریشان کرنا، کسی کی زمین پر ناجائز قبضہ کرنا، مار پیٹ کرنا، گالم گلوچ کرنا، کم زوروں پر زبان درازی اور ہاتھ دراز کرنا، اس طرح کے کئی اور مظالم و گناہ ایسے ہیں جن کو ہم گناہ تصور ہی نہیں کرتے، بلکہ اس پر ڈٹ جاتے ہیں کہ میں نے ٹھیک کیا ہے، جو اللہ تعالیٰ کی ناراضی کا سبب بنتا ہے، جس کے بعد مصائب و مشکلات میں وہ انسان گھر جاتا ہے۔

معاشرے میں آج کل ظلم و زیادتی عموماً غریب سے ہی کی جاتی ہے جو ناقابل معافی جرم ہے۔ لوگوں میں ظلم عام ہے جب کہ قرآن کریم اور احادیث میں ظلم کی مذمت اور ظالموں کے بُرے انجام کو بڑے شد و مد کے ساتھ بیان کیا گیا ہے

ظلم کو اللہ نے لوگوں پر حرام کر رکھا ہے۔ حدیث قدسی کا مفہوم ہے: ''اللہ تعالیٰ فرماتا ہے اے میرے بندو! میں نے اپنے اوپر ظلم کو حرام کیا ہے اور تم میں باہم ایک دوسرے کے ساتھ ظلم و زیادتی کو حرام کر رکھا ہے، اس لیے دیکھو! تم ایک دوسرے پر ظلم نہیں کرنا۔'' (صحیح مسلم)

حضرت جابرؓ سے روایت ہے کہ رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، مفہوم: ''ظلم سے بچو! کیوں کہ قیامت کے دن ظلم ظلمات و تاریکیوں کا باعث ہوگا، اور بخل، شبہ، طمع و لالچ سے بچو! کیوں کہ شبہ نے ان کو ہلاک کر دیا جو تم سے پہلے گزرے، یہ وہی چیز تھی جس نے انہیں خون ریزی اور ہتک حرمت پر آمادہ کیا۔'' (صحیح مسلم)

آئمہ لغت کا اس بات پر اتفاق ہے کسی چیز کو اس کے غیر محل میں رکھنا ظلم ہے۔ ظلم کی تین قسمیں ہیں: انسان اپنے رب کے ساتھ ظلم کرے جس کی صورت یہ ہے کہ وہ اللہ کے ساتھ کفر کرے، فرمان الٰہی ہے اور کافر لوگ ہی ظالم ہیں۔ (البقرہ) اس کی عبادت میں شرک کرے جس کی شکل یہ ہے کہ اس کی بعض عبادتوں کو غیر اللہ کے لیے پھیر دے اور شرک کے بارے میں سبحانہ و تعالیٰ کا فرمان ہے: بے شک! شرک بڑا بھاری ظلم ہے۔ (سورہ لقمان)

اس کائنات میں سب سے بڑا ظلم خالق کائنات کے ساتھ شرک کرنا ہے۔ ظلم کی دوسری قسم یہ ہے کہ انسان اپنے آپ پر ظلم کرے وہ اس طرح کہ انسان خواہشوں کی پیروی کرنے لگ جائے، واجبات میں کوتاہی اور سستی کرے، اپنے آپ کو انواع و اقسام کی جرائم، برائیوں اور گناہوں میں ملوث کر لے جو کہ اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی صریح نافرمانی ہیں۔ فرمان الٰہی کا مفہوم ہے: ''ان پر اللہ تعالیٰ نے کوئی ظلم نہیں کیا بل کہ وہ خود اپنی جانوں پر ظلم کرتے رہے۔'' (سورہ نحل)

ظلم کی تیسری قسم یہ ہے کہ انسان اللہ کے بندوں اور مخلوقات پر ظلم کرے۔ جس کی صورت یہ ہے کہ لوگوں کا مال ناحق کھایا جائے، انہیں ظلماً مارا جائے، گالی گلوچ دیا جائے، زیادتی کی جائے، کم زوروں پر ہاتھ دراز کیا جائے، ظلم عموماً کم زور آدمی کے ساتھ ہوتا ہے جو انتقام لینے پر قادر نہیں ہوتا، ظلم کی کچھ اور شکلیں جو انسان اللہ کے بندوں اور مخلوقات پر کرتا ہے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، مفہوم: ''جس نے ایک بالشت کے برابر بھی کسی کی زمین کو ظلماً لے لیا تو (قیامت کے دن) سات زمینوں کا طوق اسے پہنایا جائے گا۔'' (صحیح بخاری) حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، مفہوم: ''مال دار آدمی کا قرض کی ادائی میں ٹال مٹول کرنا ظلم ہے۔'' (صحیح بخاری)

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، مفہوم: ''اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے کہ تین طرح کے لوگ ایسے ہوں گے جن کا قیامت کے دن میں مدعی بنوں گا، ایک وہ شخص جس نے میرے نام پر عہد کیا اور وہ توڑ دیا۔ دوسرا وہ شخص جس نے کسی آزاد انسان کو بیچ کر اس کی قیمت کھائی اور تیسرا وہ شخص جس نے کوئی مزدور اجرت پر رکھا، اس سے پوری طرح کام لیا، لیکن اس کی مزدوری نہیں دی۔'' (صحیح بخاری)

حضرت سیدنا معاذ بن جبلؓ ایک جلیل القدر صحابی ہیں وہ فرماتے ہیں کہ جناب نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، مفہوم: ''مظلوم کی بددعا سے بچو، بلاشبہ! اس کے اور اللہ تعالیٰ کے درمیان کوئی آڑ نہیں ہوتی۔'' (بخاری کتاب المظالم والغصب)

اس کے علاوہ عبداللہ اسدی کہتے ہیں کہ میں نے سیدنا انس بن مالکؓ سے سنا وہ فرما رہے تھے کہ امام الانبیاء حضرت محمد رسول اللہ ﷺ سے (لوگوں کو برملا نصیحت کرتے) سنا: لوگو! مظلوم کی بددعا سے بچو! اگرچہ وہ کافر ہی کیوں نہ ہو۔ بلاشبہ! اس کی آہ و بددعا اور اللہ تعالیٰ تک پہنچنے کے لیے درمیان میں کوئی رکاوٹ نہیں ہوتی۔'' (مسند احمد)

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ اللہ کے رسول ﷺ نے حضرت معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ کو یمن بھیجا تو ان اسے ارشاد فرمایا، مفہوم: ''مظلوم کی بددعا سے بچے رہنا، کیوں کہ اس کے اور اللہ کے درمیان کوئی پردہ (یعنی رکاوٹ) نہیں ہے۔''

نبی کریم ﷺ ہمیشہ اپنے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کو ظلم کے ارتکاب سے سخت تنبیہ فرماتے رہتے تھے اور انہیں ظلم کے برے نتائج اور دردناک اثرات سے آگاہ فرماتے رہتے تھے، نیز دوسری طرف مختلف جائز طریقوں سے مظلوم کی نصرت و حمایت کرنے، دوسروں کی عزت و آبرو، ان کی و املاک و جائیداد کی حفاظت کرنے اور ہر حال میں لوگوں کے درمیان عدل و انصاف قائم کرنے پر ابھارتے رہتے تھے، اور انہیں بتاتے کہ مظلوم کی دعا کے لیے آسمان کے دروازے ہمیشہ کھلے رہتے ہیں۔ لہٰذا اس کی دعا کبھی رد نہیں ہوتی ہے، کیوں کہ جس طرح سے اللہ تعالیٰ نے اپنی ذات کریمہ کے اوپر ظلم کو حرام فرما لیا ہے اسی طرح سے اس نے لوگوں کے درمیان بھی ظلم کو حرام قرار دیا ہے، چناں چہ جو ظلم و ستم کرتا ہے اسی کے اوپر اس کے ظلم و ستم کا وبال آ کر رہتا ہے۔

نبی کریم ﷺ کے فرمان اس کے اور اللہ کے درمیان کوئی پردہ (یعنی رکاوٹ) نہیں ہے کا مطلب یہ ہے کہ اس کی دعا بنا کسی قید و شرط کے قبول ہوتی ہے اور اسے سیدھے اللہ کی بارگاہ میں قبولیت کا پروانہ ملتا ہے تاکہ اللہ تعالیٰ حق کا فیصلہ فرمائے۔ چناں چہ جب مظلوم اللہ کی بارگاہ میں دعا کرتا ہے اور وہ قبولیت کا یقین رکھتا ہے تو اس کی دعا ضرور قبول ہوتی ہے۔

اس سے معلوم ہوا کہ سب گناہوں میں سے ظلم ایسا بے رحم گناہ اور بدتر خطا ہے کہ چاہے کافر کے ساتھ بھی کیا جا رہا ہو تو اللہ کریم کو برداشت نہیں ہے۔ لہٰذا ہر حال میں ظلم سے بچنے کی تاکیدی وصیت فرمائی گئی ہے۔

اللہ رب العزت ہم سب کو ظلم سے بچنے کی توفیق نصیب فرمائے اور ہمارے اندر فکر آخرت پیدا فرمائے۔ آمین

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

یوکرین: ریلوے اسٹیشن، پیٹرول پمپ، بحری جہازوں پر روسی حملے، دو ہلاک

نئی دہلی (ایم این این): یوکرین بھر میں شہری نقل و حمل کے بنیادی ڈھانچے پر روسی حملوں کے بعد کم از کم دو افراد ہلاک ہوئے۔ نئے حملوں نے ملک کی ریلوے، پیٹرول اسٹیشنز اور جہاز رانی کو نقصان پہنچایا۔ کیف اور اس کے گرد و نواح میں، ایک ۴۲ سالہ شخص جو پیٹرول اسٹیشن پر حملے میں زخمی ہوا تھا، بعد میں اسپتال میں دم توڑ گیا۔ ایک ریلوے ملازم جو اپنی شفٹ کے بعد گھر واپس جا رہا تھا، بھی بموں کے ٹکڑے سے زخمی ہو گیا۔ یوکرینی ریلوے کے سربراہ اولیکسینڈر پرسوسکی نے کہا کہ کیف کا ریل نیٹ ورک "زیر حملہ" ہے اور دارالحکومت کے مرکزی اسٹیشن استعمال کرنے والے مسافروں پر زور دیا کہ وہ "زیادہ سے زیادہ" چوکسی برتیں۔ یوکرین کی ریلوے فروری ۲۰۲۲ء میں شروع ہونے والے روس کے مکمل پیمانے کے حملے کے دوران مسلسل چلتی رہی، جو شہریوں اور وسیع تر معیشت کے لیے ایک اہم رابطہ فراہم کرتی ہے۔ پرسوسکی نے پہلے اے ایف پی کو بتایا تھا کہ ریلوے کے بنیادی ڈھانچے پر حملے ہر ہفتے بدتر ہو رہے ہیں۔ جبکہ ایک حالیہ حملے نے پولش سرحد کے قریب سفارت کاروں کو لے جانے والی ٹرین کو بھی نشانہ بنایا۔ بعد ازاں صدر ولودیمیر زیلینسکی نے روس پر الزام لگایا ہے کہ وہ نقل و حمل اور دیگر بنیادی ڈھانچے پر حملوں کے ذریعے "معیشت کو مفلوج کرنے اور لوگوں کی زندگیاں تباہ کرنے" کی کوشش کر رہا ہے۔ روسی حملے یوکرین کے بحیرہ اسود کے جہاز رانی راستوں پر بھی پھیل گئے، جہاں جنوبی بندرگاہ اوڈیسا کے قریب حملے میں ایک کارگو جہاز کا کپتان ہلاک ہو گیا۔ اوڈیسا کے علاقائی گورنر اولیگ کیپر نے کہا کہ یوکرینی کپتان اینٹیگوا اور باربوڈا کے جھنڈے والے جہاز کا انچارج تھا۔ یہ واقعہ بحیرہ اسود میں تجارتی جہاز رانی سے متعلق وسیع تر کشیدگی کے دوران پیش آیا۔ بعد ازاں ترکی کے آئی ایم ای اے کے چیمبر آف شپنگ کا کہنا ہے کہ تنازع شروع ہونے کے بعد سے کم از کم ۲۲۶ شہری اور تجارتی جہاز نشانہ بنائے گئے ہیں۔ ان میں سے ۱۲۳ حملے تقریباً ۷۰ فیصد اس سال کے پہلے آٹھ مہینوں میں ہوئے۔ تاہم ترکی

اسپین: سرکاری نشریاتی ادارے کا اسرائیل کی شرکت پر یوروویژن کے بائیکاٹ کا منصوبہ

نئی دہلی (ایم این این): اسپین کے سرکاری نشریاتی ادارے آرٹی وی ای کا اسرائیل کی مسلسل شرکت کی وجہ سے ۲۰۲۷ء میں یوروویژن سونگ مقابلے کا بائیکاٹ جاری رکھنے کا منصوبہ ہے۔ آرٹی وی ای کے صدر جوز پابلو لوپیز نے منگل کے روز کہا کہ وہ تجویز پیش کریں گے کہ ملک مقابلے سے باہر رہے۔ انہوں نے یہ تبصرہ نشریاتی ادارے کی پارلیمانی نگرانی کمیٹی میں کیا۔ لوپیز نے کہا کہ آرٹی وی ای نے گزشتہ ایک سال دیگر بڑے یورپی سرکاری نشریاتی اداروں کے ساتھ مل کر یورپی براڈ کاسٹنگ یونین (ای بی یو) میں تبدیلیوں کے لیے دباؤ ڈالا، جن میں سخت گورننس قواعد، سیاسی استعمال پر جرمانے اور اسپانسرشپ اور خود مقابلے میں غیر جانبداری کے سخت قواعد شامل ہیں۔ بعد ازاں انہوں نے پیش رفت کو تسلیم کرتے ہوئے کہا کہ آرٹی وی ای اپنے تمام مقاصد حاصل نہیں کر سکا اور یہ "انتہائی تکلیف دہ" ہے کہ اسرائیل کا سرکاری نشریاتی ادارہ شرکت جاری رکھے گا۔ مزید برآں لوپیز نے کہا کہ صورتحال کو اطمینان بخش قرار نہیں دیا جا سکتا، اور دلیل دی کہ تکنیکی پیش رفت کے باوجود "اخلاقی میدان میں واضح طور پر کام ادھورا ہے۔" انہوں نے کہا کہ اس لیے

نیویارک کے میئر ظہران ممدانی پر نیتن یاہو کی ویڈیو، امریکی سینیٹر کی شدید تنقید

نئی دہلی (ایم این این): امریکی سینیٹر کرس وان ہولن نے منگل کے روز اسرائیلی وزیر اعظم بنجامن نیتن یاہو کو نیویارک سٹی کے میئر ظہران ممدانی کے خلاف ویڈیو جاری کرنے پر شدید تنقید کا نشانہ بنایا۔ واضح ہو کہ نیتن یاہو نے اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی سے اپنے متوقع خطاب سے قبل یہ ویڈیو جاری کی تھی۔ میری لینڈ سے تعلق رکھنے والے ڈیموکریٹ سینیٹر وان ہولن نے نیتن یاہو پر جھوٹے بیانات دینے کا الزام عائد کرتے ہوئے غزہ اور مقبوضہ مغربی کنارے میں اسرائیل کے طرز عمل پر بھی تنقید کی۔ وان ہولن نے کہا، "میں نے ابھی وزیر اعظم نیتن یاہو کی جانب سے میئر ممدانی کے بارے میں جاری کی گئی ویڈیو دیکھی ہے۔" انہوں نے مزید کہا، "سب سے پہلی بات جو ہر شخص کو معلوم ہونی چاہیے وہ یہ ہے کہ وزیر اعظم نیتن یاہو مسلسل جھوٹ بولتے ہیں۔ وہ جھوٹ بولتے ہیں، بار بار جھوٹ بولتے ہیں۔" وان ہولن نے بین الاقوامی فوجداری عدالت (ICC) کی جانب سے نیتن یاہو کے خلاف جاری کیے گئے گرفتاری وارنٹ کا بھی حوالہ دیا اور اسرائیلی وزیر اعظم کو "مطلوب جنگی مجرم" قرار دیا۔ یاد رہے کہ بین الاقوامی فوجداری عدالت نے نومبر ۲۰۲۴ء میں نیتن یاہو اور اس وقت کے اسرائیلی وزیر دفاع یوآف گیلنٹ کے خلاف گرفتاری وارنٹ جاری کیے تھے۔ عدالت نے غزہ جنگ کے دوران جنگی جرائم اور انسانیت کے خلاف جرائم کی مبینہ ذمہ داری عائد کی تھی۔

غزہ: اسرائیلی ناکہ بندی کے سبب دو دنوں میں دوسرا اسپتال بند

نئی دہلی (ایم این این): غزہ میں ال وفا اسپتال برائے طبی بحالی اور خصوصی جراحی نے پیر کو کہا کہ اس نے اسرائیلی ناکہ بندی کے دوران ایندھن اور دیکھ بھال کے سامان کی قلت کے باعث پیدا ہونے والے آپریشنل بحران کی وجہ سے خدمات کم کر دی ہیں۔ واضح رہے کہ یہ دو دنوں کے اندر غزہ کا دوسرا اسپتال ہے جس نے ایندھن کی قلت کے سبب خدمات میں کمی کا اعلان کیا، اس سے قبل اتوار کو غیر سرکاری کویت اسپیشلائزڈ اسپتال نے بھی اسی طرح کا اعلان کیا تھا۔ دریں اثناء یہ بحران ۸ اکتوبر ۲۰۲۳ء سے اسرائیل کی نسل کشی جنگ کے نتائج کے دوران سامنے آیا ہے۔

ناردرن ریلوے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نوٹس لیٹر نمبر:۔ 160,161-2026-27-ADEN-LDH & 162-2026-27 -ADEN-JRC مورخہ 22-09-2026

سینئر ڈویژنل انجینئر فرسٹ، فیروز پور کے ذریعہ بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے مندرجہ ذیل عنوان والی کھلی ای۔ ٹینڈرز طلب کرتے ہیں، جو www.ireps.gov.in پر دستیاب ہیں اور جن کی ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ 14-10-2026 دوپہر 15.00 بجے تک ہے۔ ٹینڈر دہندگان صرف ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک ہی اپنی اصل یا ترمیم شدہ ٹینڈرز پیش کر سکیں گے۔ اس ٹینڈر کے خلاف مینوئل آفر منظور نہیں کئے جائیں گے اور موصول ہونے والے کسی بھی مینوئل آفر پر کوئی غور نہیں کیا جائے گا۔ ٹھیکیدار اس ٹینڈر کیلئے ٹینڈر فارم فیس اور بیعانہ کی رقم کا بھگتان صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب بھگتان طریقوں جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ ہی کر سکیں گے۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکرز چیک، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعہ سے مینوئل بھگتان منظور نہیں کیا جائے گا۔ مزید معلومات کیلئے www.ireps.gov.in پر لاگ ان کریں۔

ٹینڈر ٹائپ	ٹینڈر سیکشن	بولی سسٹم
کھلا	کام	سنگل بولی سسٹم
ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع کی تاریخ	ٹینڈر اختتام کی تاریخ اور وقت
21-09-2026	30-09-2026	14-10-2026 کو 15.00 بجے

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات
1	160-2026-27 ADEN-LDH	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر/ لدھیانہ کے دائرہ اختیار علاقہ میں سینئر محکمانہ انجینئر/ پی۔ وے/ نواں شہر سیکشن میں پی۔ وے۔ زون کے متفرق کام۔

مشتہر قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم	آفر کی ویلڈٹی	مدت تکمیل کام
8999993.76	180000.00	60 دن	08 مہینے

اسی نوعیت کا کام:۔ "CTR/TRR/TFR/TTR جس میں ٹریک کو اوپر اٹھانا، سکریننگ، ٹریک کا سٹریس ہٹانا (destressing) اور ٹریک مکینیکل مشینوں (جیسے ٹیمپنگ مشین، بیلاسٹ سکریننگ، ریگولیٹنگ مشین) کے لئے پری اور پوسٹ ورک شامل ہے اور پی کی۔ 28 کے ذریعہ TRR کا کام بھی شامل ہے۔"

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات
2	161-2026-27 ADEN-LDH	سینئر ڈویژنل انجینئر۔ فرسٹ، فیروز پور کے دائرہ اختیار علاقہ میں اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر/ لدھیانہ کے تحت فیروز پور ڈویژن میں نان۔ انٹرلاک لیول۔ کراسنگ گیٹس (TVU 10,000 سے 20,000 کے بیچ) پر گیٹ سگنلنگ کیلئے 14 لیول۔ کراسنگ پر ریلے ہٹ کا بندوبست، ٹائپ پلان نمبر HQ/01/02-2017/R-1 کے مطابق

مشتہر قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم	آفر کی ویلڈٹی	مدت تکمیل کام
25425220.36	508500.00	60 دن	10 مہینے

اسی نوعیت کا کام:۔ "عمارت۔ کوارٹرز کی تعمیر"

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات
3	163-2026-27 ADEN-JRC	سینئر ڈویژنل انجینئر۔ فیروز پور کے دائرہ اختیار علاقہ میں اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر/ جالندھر چھاؤنی کے تحت فیروز پور ڈویژن میں نان۔ انٹرلاک لیول۔ کراسنگ گیٹس (TVU 10,000 سے 20,000 کے بیچ) پر گیٹ سگنلنگ کیلئے 10 لیول۔ کراسنگ پر ریلے ہٹ کا بندوبست، ٹائپ پلان نمبر HQ/01/02-2017/R-1 کے مطابق

مشتہر قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم	آفر کی ویلڈٹی	مدت تکمیل کام
18159944.10	363200.00	60 دن	08 مہینے

اسی نوعیت کا کام:۔ "عمارت۔ کوارٹرز کی تعمیر"

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

3328/26

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

ناردرن ریلوے

TENDER NOTICE / ٹینڈر نوٹس

Through Government e-Marketplace (GeM) / Government e-Marketplace (GeM) کے ذریعہ سے

PARTICULARS/ تفصیلات	DETAILS/ تفصیلات
MINISTRY/ وزارت	Ministry of Railways/ ریل وزارت
Organisation/ تنظیم	Norther Railway/ اتر ریلوے
Division/ ڈویژن	Jammu Division/ جموں ڈوی
Name of Work/ کام کا نام	Mechanized Cleanng and Housekpeeing Works of Martyr Captain Tushar Mahajan Udhampar Goods Shed/ مارٹر کیپٹن تشار مہاجن اودھم پور گڈز شیڈ میں میکنیکل صفائی اور ہاؤس کیپنگ کا کام
Gem Bid No./Gem ٹینڈر نمبر	GEM/2026/B/80684373
BID Date / ٹینڈر تاریخ	22-09-2026
Contract Period / ٹھیکہ مدت	1 Year / 1 سال
Estimated Bid Value / تخمینہ ٹینڈر قیمت	17,27,167/- (invlusive of all taxes/ سبھی ٹیکس سمیت)
EMD/ زر بیعانہ کی رقم	34,600/- روپے
ePGB / تکمیل بینک گارنٹی	5% of Contractr Value/ کانٹریکٹ ویلیو کا 5%
ePBG/ePBG Duration مدت	24 Months/ 24 ماہ
Bid End Date & Time / ٹینڈر جمع کرنے کی آخری تاریخ اور وقت	13-10-2026 - 16.00 Hrs.
Bid Operning Date & Time / ٹینڈر کھولنے کی تاریخ اور وقت	14-10-206 16:00 Hrs.
Bid Validaty / ٹینڈر کی ویلڈٹی	60 Days from Bid Endt Date/ ٹینڈر اختتام کی تاریخ سے 60 دن۔
Type of Bid/ ٹینڈر ٹائپ	Single Packet Bid / سنگل پیکٹ ٹینڈر
Miinimum Average Annual Turnover / کم از اوسطاً سالانہ ٹرن اوور	8.64 Lakh during 3 years / پچھلے 3 سالوں میں 8.64 لاکھ روپے
Past Experience / سابقہ تجربہ	3Years/ 3 سال۔
Similar Service Experience/ مساوی خدمات کا تجربہ	required/ ضروری۔
MSE Relaxation in Experience $ Tunrover /MSE کیلئے تجربہ اور ٹرن اوور میں چھوٹ	No/ نہیں
Startup Relaxation in Experience & Tunrover/MSE کیلئے تجربہ اور ٹرن اوور میں چھوٹ	No/ نہیں
MSE Purchase Preference/MSE خرید فوقیت	Yes/ ہاں
Purchase Preference Margin / خرید فوقیت حدود	Up to L1+15%/LI+15 تک

ELIGIBILTY CRITERIA/ اہلیت کے معیارات

CRITERIA/ معیارات	Minimum average annual turnover of Rs.8.64 Lakh during the last 2 Financial years/ پچھلے 3 سالوں میں کم از کم اوسطاً سالانہ ٹرن 8.64 لاکھ روپے۔
Similar Service Experience/ مساوی سروس کا تجربہ	Any one: 3 similar completed servies costing >40%; Or 2 similar completed servies costing >50%,' Or 1 similar completed service costing >80% if estimated cost/ ذیل میں سے کوئی ایک: تخمینہ لاگت کے 40% یا زیادہ کے 3 مساوی کام یا 50% یا زیادہ کے 2 مساوی کام، یا 80% یا زیادہ کا 1 مساوی کام۔
Turnover Proof/ ٹرن اوور سرٹیفکیٹ	Certified Audited Balance Sheets or CA /Cost Accountant Certificate/ تصدیق شدہ آڈیٹڈ بیلنس شیٹ یا CA/Cost Accountant سرٹیفکیٹ
Experience Proof/ تجربہ سرٹیفکیٹ/	Relevant work orders/contracts/ متعلقہ ورک آرڈر/ کانٹریکٹ
EMD Exemption/EMD / چھوٹ	Valid supporting documents as per applicable GeM provision/wherever exemption is claimed/ جہاں چھوٹ کا دعوی کیا گیا ہو لاگو Gem انتظامات کے مطابق ویلڈ دستاویز

CONTACT DETAILS/ رابطہ کی تفصیلات

PARTICULARS/ تفصیلات	DETAILS/ تفصیلات
Reporting Officers / رپورٹنگ آفیسر	Sh. Uchit Singhal
Office / دفتر	Office of Sr. DCM, Second Entry Builing Ground Florr, Jammu Tawi Railway station, J&K-180012
Buyer Email/ بائر ای۔ میل	singhal.uchit @gov.in

Interested bidders shall refer to GeM Bid No. GEM/2026/B/8068473 for complete Scope of Work, SLA, ATC and other applicable terms and conditions. **No. 01/ATVM/JAT/Policy/2026 Date: - 22.09.2026** 3314/2026

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

ناردرن ریلوے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے کام کررہے مندرجہ ذیل کاموں/ سیواؤں کے لئے ای۔ ٹینڈر طلب کرتے ہیں۔ صرف مقررہ آخری تاریخ ووقت تک ہی اپنی اصل/ ترمیمی بولیاں جمع کر سکیں گے۔ ان ٹینڈرز کے خلاف مینوئل بولی قبول نہیں کی جائے گی اور اگر کوئی مینوئل بولی آتی ہے تو اسے رد کر دیا جائے گا۔ ٹھیکیدار کو ان ٹینڈرز کے خلاف آن لائن ادائیگی کرنے کی اجازت ہے۔ ٹینڈر دستاویز فیس اور ضمانتی رقم صرف پورٹل پر دستیاب آن لائن ادائیگی طریقوں جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعے سے ہی جمع کی جائیں گی۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، جمع رسید، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعے سے مینوئل ادائیگی قبول نہیں کی جائے گی۔

ٹینڈر قسم: اوپن، بولی سسٹم: ایکل پیکٹ سسٹم، ٹینڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ: 23.09.2026، بولی بند ہونے کی تاریخ/وقت: 23.10.2026 کو 15:00 بجے، ای۔ ٹینڈر کھولنے کی تاریخ ووقت: 23.10.2026 کو 14:30 بجے۔

نمبر شمار: 1، ٹینڈر نمبر /نوٹس نمبر: 95255089A، کام کا نام: Overhead cranes and spares (EOT crane 25/5T) as per specification، تخمینہ لاگت: روپے -/70,00,000، ضمانتی رقم: روپے -/1,40,000، بولی کی اہلیت: 120 دن۔

ندھی الاٹمنٹ نمبر میں 00870329 دستیاب ہے۔ مزید معلومات کیلئے براہ کرم www.ireps.gov.in پر لاگ آن کریں۔

3318/2026

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

ناردرن ریلوے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل انجینئر۔ تھرڈ /فیروزپور، صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے درج ذیل مضمون والی اوپن ای۔ ٹینڈرز طلب کرتے ہیں، جو www.ireps.gov.in پر دستیاب ہیں اور جن کی ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ 14.10.2026 دوپہر 15:00 بجے تک ہے۔ ٹینڈر دہندہ صرف ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ ووقت تک ہی اپنی اصل و ترمیمی ٹینڈرز جمع کر سکیں گے۔ اس ٹینڈر کے خلاف مینوئل پیشکش قبول نہیں کئے جائیں گے اور موصول ہونے والے کسی بھی مینوئل پیشکش پر کوئی غور نہیں کیا جائے گا۔ ٹھیکیدار اس ٹینڈر کے لئے ٹینڈر فارم فیس اور بیعانہ رقم کی ادائیگی صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب ادائیگی طریقوں جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعے سے ہی کر سکیں گے۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکرس چیک، جمع رسید، ایف۔ ڈی۔ آر وغیرہ کے ذریعے سے مینوئل ادائیگی قبول نہیں کی جائے گی۔ مزید معلومات کے لئے www.ireps.gov.in پر لاگ آن کریں۔

ٹینڈر قسم	ٹینڈر سیکشن	بولی سسٹم
اوپن	کام	ایکل بولی سسٹم
ٹینڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع کرنے کی تاریخ	بولی بند ہونے کی تاریخ ووقت
22.09.2026	30.09.2026	15:00/14.10.2026 بجے

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیل
1	159-2026-27-ADEN-I-ASR	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر۔ فرسٹ/امرتسر کے تحت سینئر سیکشن انجینئر/ کام/ ML/ امرتسر سیکشن میں، پمپ ہاؤس کے ساتھ 4 ٹیوب ویل کی مرمت اور انہیں بدلنے کا کام، ساتھ ہی موجودہ ٹینکوں (ASR ریلوے اسٹیشن پر 1، B بلاک کالونی میں 1، A بلاک کالونی میں 1، CIA اسٹیشن پر 1) تک پانی کی سپلائی کا کنکشن دینا۔

اشتہاری قیمت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	پیشکش کی اہلیت	تکمیل کی میعاد
99,99,151.29	2,00,000.00	60 دن	06 ماہ

یکساں نوعیت کا کام:۔ "گہرے ٹیوب ویل/ رینی کنوؤں کی تعمیر/ بورنگ۔"

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیل
2	163-2026-27-ADEN-JUC	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر/ جالندھر شہر کے تحت جالندھر سٹی پر قائم کوچنگ ڈپو کے یارڈ میں M&P روم کے ساتھ فریٹ سروس بلڈنگ کی تعمیر۔

اشتہاری قیمت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	پیشکش کی اہلیت	تکمیل کی میعاد
67,73,302.56	1,29,500.00	60 دن	09 ماہ

یکساں نوعیت کا کام:۔ "عمارت/ رہائش کی تعمیر۔"

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

ٹینڈر نمبر: 159-2026-27-ADEN-I-ASR&163-2026-27-ADEN-JUC

مورخہ: 22.09.2026

3301/2026

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

ناردرن ریلوے

ٹینڈر نوٹس

ڈپٹی چیف انجینئر/ کنسٹرکشن، جالندھر شہر کے ذریعہ بھارت کے راشٹرپتی کیلئے اور ان کی جانب سے مندرجہ ذیل کام کیلئے سنگل پیکٹ سسٹم کے تحت ای۔ ٹینڈر سسٹم کے ذریعہ ٹینڈرز طلب کئے جاتے ہیں:۔

1.	کام کا نام اور جگہ	فیروز پور ڈویژن کے تحت نو ترقی یافتہ جالندھر کینٹ ریلوے اسٹیشن کی سول، الیکٹرک اور ٹیلی مواصلات سے متعلق اثاثوں/ تنصیبات کا جامع میکینیکل صفائی اور ہاؤس کیپنگ، مرمت اور رکھ رکھاؤ
2.	مدت تکمیل کام	06 (چھ) مہینے
3.	کام کی تخمینہ لاگت	3,07,25,979.78 روپے
4.	زر بیعانہ کی رقم (آن لائن جمع کروانی) ہوگی	6,14,500/- روپے
5.	آفر کی ویلڈٹی	60 دن
6.	ٹینڈر جمع کرنے اور کھلنے کی تاریخ اور وقت	بولی دہندہ اپنی اور بجٹل ریوائزڈ بولی کلازنگ ڈیٹ یعنی 2026-04-01 کو 1500 بجے تک IREPS ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر سب مٹ کر سکیں گے۔ اس ٹینڈر کے لئے بولی آفرز مینوئلی طور سے پیش کرنے کی اجازت نہیں ہے، اور موصول کسی بھی ایسے مینوئل آفرز کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔
7.	پتہ جہاں سے ٹینڈر خریدی جا سکتی ہے	ٹینڈر دستاویز www.ireps.gov.in پر دستیاب ہے۔ مذکورہ ٹینڈر دستاویز IREPS ویب سائٹ یعنی www.ireps.gov.in پر 29-09-2026 سے 12-10-2026 کو 1500 بجے تک آفر جمع کرنے کیلئے دستیاب ہوگا۔ مذکورہ ٹینڈر کے سلسلے میں دیگر بھی شرائط اور ضوابط ٹینڈر دستاویز میں دی گئی ہیں۔

نوٹ: 1۔ بولی لگانے سے پہلے، بولی دہندگان کو ٹینڈر کے خلاف جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کرنی ہوگی۔ 2۔ ہندی میں کسی بھی خامی کیلئے انگریزی ورژن کا مطالعہ کریں، اور انگریزی ورژن ہی جائز ہوگے۔ نمبر۔ 1-W/2026-27/3/Dy.CE/C/JUC مورخہ 22-09-2026

3310/2026

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

ناردرن ریلوے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

آخری تاریخ/وقت: 15:00 14.10.2026

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے کام کرتے ہوئے سینئر ڈی ایس ٹی ای/ جے اے ٹی، ٹینڈر نوٹس نمبر 433_TELE_JAT_13_26_27 آخری تاریخ/ وقت: 14.10.2026 کو 15:00 بجے کے خلاف https://www.ireps.gov.in پر ای۔ ٹینڈرس طلب کرتے ہیں۔ بولی دہندہ اپنی اصل/ ترمیم شدہ بولیاں صرف آخری تاریخ اور وقت تک ہی پیش کر سکیں گے۔ اس ٹینڈر کیلئے مینوئل تجویز کو نظر انداز کر دی جائیں گی، اور حاصل ہونے والے ایسے کسی بھی مینوئل تجویز کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔ ٹھیکیداروں کو اس ٹینڈر کے تحت ٹینڈر دستاویز لاگت اور بیعانہ رقم کی ادائیگی صرف IREPS پورٹل پر دستیاب آن لائن ادائیگی سرگرمیاں جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ سے کرنے کی اجازت ہے۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، جمع رسیدیں، FDR وغیرہ کے ذریعہ سے مینوئل ادائیگی کی اجازت نہیں ہے۔

معاہدہ کی قسم	کام		
کام کا نام	JAT-MCTM سیکشن میں بلاک ورکنگ کے بھروسے کو بہتر بنانے کیلئے خراب 4۔ کواڈ کیبل کو 6۔ کواڈ سے بدلنا۔		
ٹینڈر تکمیل کی تاریخ	14/10/2026 15:00	ٹینڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ اور وقت	22/092026 18:59
اشتہار کی قیمت (روپئے)	45239308.20	آئی آر ای پی ایس کے مطابق بولی شروعات کی تاریخ	30/09/2026
بیعانہ کی رقم (روپئے)	904800.00	پورا ہونے کی مدت	04 مہینے

ٹینڈر نوٹس نمبر: 33_TELE_JAT_13_26_27 تاریخ: 23.09.2026

3312/26

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

خواتین کا تحفظ:

مسئلے کے حل کیلئے جڑ تک پہنچنے کی ضرورت ہے

تحریر-----
محمد اسمعیل خان

جب بھی خواتین کے ساتھ کوئی دردناک واقعہ پیش آتا ہے، مظاہرے اور احتجاج کا سلسلہ چل نکلتا ہے، اور کچھ دنوں کے بعد خاموشی چھا جاتی ہے۔ زیر نظر مضمون میں اسی موضوع پر گفتگو کی گئی ہے

جب بھی خواتین کے ساتھ کوئی دردناک واقعہ پیش آتا ہے، مظاہرے اور احتجاج کا سلسلہ چل نکلتا ہے، اور کچھ دنوں کے بعد خاموشی چھا جاتی ہے۔ زیر نظر مضمون میں اسی موضوع پر گفتگو کی گئی ہے

ادھر ملک میں معصوم اور کمسن لڑکیوں کے ساتھ زیادتی کے واقعات کثرت سے پیش آرہے ہیں۔ ہر دن کے اخبار میں ایسی شرمناک اور تکلیف دہ خبریں موجود ہوتی ہیں۔ اخبار کے ایک حصہ میں گزشتہ واقعات پر ملامت ہوتی ہے تو دوسرے حصے میں اسی نوعیت کا تازہ واقعہ ہوتا ہے۔ افسوسناک بات یہ ہے کہ کچھ لوگ ایسے واقعات کو بھی تعصب کی عینک سے دیکھتے ہیں اور مذہب و خاندان کی بنیاد پر ان واقعات کی برائی کو ناپتے ہیں۔ اس پس منظر میں جگہ جگہ احتجاج ہورہے ہیں، مذمتی بیانات آرہے ہیں اور ایسے واقعات کے سدباب کے لئے تجویزیں پیش کی جارہی ہیں؛ لیکن ان سارے بیانات اور احتجاجات کو سامنے رکھا جائے تو یہ بات واضح ہوتی ہے کہ ہم جڑ اور بنیاد تک پہنچنے کے بجائے صرف اوپر کی سطح پر مسئلہ کو حل کرنا چاہتے ہیں۔ اگر کیڑا درخت کی جڑوں کو کھا رہا ہو اور یہ دیکھ کر کہ درخت کے پتے سوکھ رہے ہیں، پتوں پر دوا کا چھڑکاؤ کیا جائے تو کیا اس سے پتوں کو سوکھنے سے روکا جا سکے گا اور درخت کی حفاظت ہو سکے گی؟ اس لئے ان بنیادی اسباب و محرکات پر غور کرنے کی ضرورت ہے، جو سماج میں ایسے حادثات کو جنم دیتے ہیں۔

جنسی جرائم پر جو چیز نوجوانوں کو ورغلاتی ہے، ان میں سب سے اہم لباس کا مسئلہ ہے، نیم برہنہ لباس ایک طرح سے بگڑے ہوئے لوگوں کے لئے گناہ کی دعوت ہے، پھر اس کے ساتھ ساتھ چست لباس جس سے سر سے پاؤں تک جسم کا ایک ایک نشیب و فراز نمایاں ہو اور اس نمائش کو دوآتشہ کرنے کے لئے اونچی ایڑیوں کی چپلیں آگ پر تیل ڈالنے کا کام کرتی ہیں، اور یہ قانون فطرت ہے۔ آپ مٹھائی کو چھپائیں نہیں اور مکھیوں سے شکایت کریں کہ وہ کیوں ان پر ٹوٹ پڑتی ہیں؟ اس لئے حکومت کو ایسا قانون بنانا چاہئے کہ اسکول میں پڑھنے والی لڑکیاں، آفسوں میں جاب کرنے والی خواتین اور مارکیٹ میں نکلنے والی عورتیں خاص طور پر ایسا لباس پہنیں جو ڈھیلا ڈھالا اور ساتر ہو، مذہب سے قطع نظر انسانی بنیادوں پر اس طرح کا قانون بنانا چاہئے۔

بعض بزعم خود دانشور خواتین کہتی ہیں کہ ہم اپنے جسم کی آپ مالک ہیں، کسی کو یہ حق نہیں ہے کہ وہ ہمیں جسم کی نمائش سے منع کرے۔ کچھ عرصہ پہلے پڑوسی ملک پاکستان میں بھی عورتوں نے اس قسم کے نعرے لگائے اور اپنے ہاتھوں میں پلے کارڈ لے کر سخت احتجاج کیا۔ انہیں یہ بات سمجھنی چاہئے کہ آپ زیادہ سے زیادہ کمرے کی تنہائی میں اپنے جسم کی مالک ہیں؛ کیوں کہ آپ کے جسم کی نمائش سے دوسروں کے اخلاق یا جذبات متاثر نہیں ہوتے؛ لیکن جب آپ اپنے گھر سے باہر نکلتی ہیں، تو آپ کے اس عمل سے دوسروں کے جذبات بھی متعلق ہو جاتے ہیں؛ اس لئے وہاں صرف آپ اپنی مرضی پر عمل نہیں کر سکتیں۔ نربھیا واقعہ کے بعد اس حقیر کو ایک موضوع پر منعقد ہونے والے ایک بین مذہبی پروگرام میں شرکت کا موقع ملا، جس میں بڑی تعداد میں خواتین بھی موجود تھیں، میں نے اپنی گفتگو میں واقعہ کی مذمت کرتے ہوئے کہا کہ میں ایک مشورہ اپنی بہنوں کو دینا چاہتا ہوں کہ وہ ڈھکا چھپا ڈھیلا ڈھالا لباس پہنیں؛ تاکہ آوارہ مزاج قسم کے لوگوں کے لئے ان کا لباس جرم کا محرک نہ بن سکے تو کچھ خواتین بہت ناراض ہو کر کھڑی ہو گئیں، اور کہنے لگیں: آپ ملاؤں کی یہی سوچ ہے کہ مرد تو اپنے جسم کے بارے میں آزاد ہوں اور عورتوں کو پابند کیا جائے، میں نے عرض کیا: ہماری سوچ تو یہ ہے کہ مردوں کو بھی اپنے لحاظ سے ساتر لباس پہننا چاہئے، دوسرے: مرد خود اپنا دفاع کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں، وہ عورتوں سے مطالبہ نہیں کرتے کہ وہ ان کا تحفظ کریں، ممکن ہے خواتین اپنے آپ کو مکمل طور پر اس معاملہ میں برابر سمجھیں مگر وہ دوسروں سے اپنے تحفظ کا مطالبہ بھی تو کرتی ہیں، اور مردوں کی زیادتی کی شکایت بھی کرتی ہیں، تو یہ دونوں باتیں بیک وقت درست کیسے ہو سکتی ہیں؟ ہر مرد کی ماں، بیوی، بیٹی اور بہن عورت ہی ہوتی ہے؛ اس لئے یہ نہیں سمجھنا چاہئے کہ جو لوگ اس طرح کا مشورہ دیتے ہیں، وہ عورتوں کے مخالف ہیں، حقیقت یہ ہے کہ وہی آپ کے خیر خواہ ہیں۔

شریعت میں اسی لئے ساتر لباس پر زور دیا گیا ہے، خواہ مرد ہو یا عورت، قرآن مجید ہمیں بتاتا ہے کہ جب حضرت آدم علیہ السلام و حوا علیہا السلام جنت سے نکالے گئے اور جنت کا لباس ان کے جسم سے اتر گیا تو وہ اپنے جسم کو ڈھکنے لگے؛ حالاں کہ وہاں ان دونوں حضرات کے علاوہ کوئی اور نہیں تھا، اس سے معلوم ہوا کہ برہنگی فطرت انسانی کے خلاف ہے، اور ستر پوشی انسان کی فطرت میں داخل ہے۔ لباس کا مقصد ہی یہی ہے کہ وہ جسم کے چھپانے کے لائق حصوں کو چھپا کر رکھے۔ (اعراف: ۲۶)

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ بہت سی عورتیں یوں تو لباس میں ہوں گی؛ لیکن وہ بے لباس ہونے کے درجہ میں ہوں گی، جو خود دوسروں سے آشنائی کریں گی، اور دوسروں کو اپنا آشنا بنانے کی کوشش کریں گی، وہ جنت میں داخل نہیں ہوں گی؛ بلکہ اس کی خوشبو بھی نہیں پا سکیں گی؛ حالاں کہ اس کی خوشبو پانچ سو سال کے فاصلہ سے سونگھی جا سکتی ہے۔ (بیہقی، حدیث نمبر: ۷۴۱۳)

عورتوں کی طرف مردوں کا میلان عورتوں کا عیب نہیں ہے؛ بلکہ یہ وہ غیر معمولی کشش ہے، جو اللہ تعالی نے ان کے اندر رکھی ہے، مردوں میں ایسی کشش نہیں رکھی گئی ہے؛ اس لئے عورتوں کا لباس زیادہ ڈھکا چھپا اور محتاط ہونا چاہئے تاکہ وہ آوارہ طبع مردوں کے شرور سے محفوظ رہ سکیں۔ جو لوگ عورتوں کیلئے ساتر لباس کی بات کرتے ہیں، وہی ان کے حقیقی خیر خواہ ہیں، اور جو لوگ عورتوں کی عریانیت کی وکالت کرتے ہیں، وہ اصل میں اُن کے دشمن ہیں، اور چاہتے ہیں کہ عورتیں مردوں کا کھلونا اور ان کی ہوس کی تکمیل کا ذریعہ بنتی رہیں۔

دوسری ضروری چیز مردوں اور عورتوں کے اختلاط کو روکنا ہے، آج کل آزادیٔ نسواں کے نام پر مخلوط ماحول کو ترقی کی علامت سمجھ لیا گیا ہے، اسکولوں، کالجوں، یونیورسٹیوں میں شروع سے لے کر آخر تک تمام تعلیمی مراحل میں مخلوط نظام رکھا جاتا ہے؛ حالانکہ مڈل اسکول کے بعد سے لے کر یونیورسٹیوں کے مرحلہ تک طلبہ و طالبات کی جو عمر ہوتی ہے، وہی عنفوان شباب کی عمر ہے، جس میں بہکنے اور بگڑنے کے کافی اندیشے ہوتے ہیں، پھر کاروباری اور سرکاری اداروں کے دفاتر میں بھی یہی مخلوط ماحول ہوتا ہے، حد تو یہ ہے کہ پہلے خواتین کو نائٹ ڈیوٹی سے مستثنی رکھا گیا تھا؛ لیکن اب یہ پابندی بھی ختم کر دی گئی۔ رات گئے جو کال سینٹر مغربی ملکوں کے اوقات کے لحاظ سے چلتے ہیں، ان میں بھی لڑکوں اور لڑکیوں کی مشترک ڈیوٹی ہوتی ہے، ملازمین کو آفس تک لانے اور لے جانے کے لئے جو گاڑیاں ہوتی ہیں، ان میں بھی مرد و عورت ملازمین ایک ساتھ جاتے ہیں، ہر ہر مرحلہ پر مردوں اور عورتوں کا یہ اختلاط اخلاقی اقدار کے لئے سم قاتل ہے، اور اس صورت حال کو برقرار رکھتے ہوئے پاکیزہ ماحول کی اُمید رکھنا فطرت کے خلاف ہے۔ اگر آپ ایک ہی جگہ پٹرول بھی رکھیں اور آگ بھی اور اُمید رکھیں کہ یہ دونوں ایک دوسرے سے بے تعلق رہیں گے تو اس سے بڑی بھول اور کیا ہو گی؟ افسوس کہ جو لوگ مادی معاملات میں ایسے مواقع سے بچتے ہیں اور پھونک پھونک کر قدم رکھتے ہیں، وہی دینی اور اخلاقی معاملات میں اس اُصول کو خاطر میں نہیں لاتے۔

اسلام نے قدم قدم پر غیر محرم مردوں اور عورتوں کے درمیان اختلاط کو روکنے کا نظام رکھا ہے۔ رسول اللہ ﷺ کے دور میں خواتین کے تعلق سے دل میں کوئی نازیبا خیال لانا بھی ناقابل تصور تھا، پھر بھی قرآن مجید نے صحابہ کو تاکید کی کہ اگر تم کو ان سے کوئی سامان مانگنا ہو تو پردے کے پیچھے سے مانگو۔ (احزاب: ۵۳) مسجد عبادت کی جگہ ہے جہاں لوگوں کے دل و دماغ میں پاکیزگی کا غلبہ ہوتا ہے، رسول اللہ ﷺ کے زمانہ میں خواتین مسجد میں نماز ادا کیا کرتی تھیں؛ تاکہ اللہ کی طرف سے جو نئے احکام آئیں، اسے وہ بھی سن سکیں، نیز وہ اخلاقی بلندی کے اوج کمال کا زمانہ تھا، پھر بھی رسول اللہ ﷺ نے اختلاط کے مواقع کو روکنے کی پوری رعایت فرمائی، خواتین کے لئے مسجد میں داخل ہونے کا دروازہ متعین کر دیا اور اس دروازہ سے مردوں کی آمد و رفت کو منع کر دیا گیا؛ چنانچہ رسول اللہ ﷺ نے حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے ایک دروازہ کے بارے میں فرمایا کہ ہم اسے عورتوں کے لئے چھوڑ دیں۔ حضرت عبداللہ بن عمرؓ کے شاگرد نافعؒ کہتے ہیں کہ اس کے بعد اپنی وفات تک حضرت عبداللہ بن عمرؓ کبھی اس دروازے سے داخل نہیں ہوئے۔ (ابو داؤد، حدیث نمبر: ۴۸۴) اسی طرح مردوں کی صف آگے رکھی گئی اور خواتین کی پیچھے؛ بلکہ عورتوں کے لئے آخری صف کو سب سے بہتر صف قرار دیا گیا: (مسلم، حدیث نمبر: ۶۶۴) اُم المؤمنین حضرت اُم سلمہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ جب سلام پھیرتے تو آپ ﷺ اُٹھنے سے پہلے تھوڑی دیر ٹھہر جاتے، اس وقفہ میں خواتین اُٹھ جاتیں۔ حدیث کے راوی ابن شہاب زہریؒ کہتے ہیں کہ میرے خیال میں حضور ﷺ کا اس طرح ٹھہرنا اس لئے ہوتا تھا کہ مردوں کے نکلنے سے پہلے خواتین نکل جائیں۔ (بخاری، حدیث نمبر: ۷۹۳) ایک بار ایسا ہوا کہ راستے میں گزرنے والے مردوں اور عورتوں کا مجمع خلط ملط ہو گیا تو آپؐ نے خواتین سے فرمایا کہ وہ ٹھہر جائیں اور بیچ راستہ سے چلنے کے بجائے کنارے کنارے چلیں۔ (ابوداؤد، حدیث نمبر: ۵۲۷۲)

فقہاء نے بھی قدم قدم پر اس کا خیال رکھا ہے، مشہور حنفی فقیہ علامہ سرخسیؒ نے لکھا ہے کہ قاضی کو چاہئے کہ عورتوں کے لئے الگ پیشی رکھے اور مردوں کے لئے الگ؛ تاکہ مردوں اور عورتوں کے اختلاط کی نوبت نہ آئے۔ (مبسوط: ۱۶/۸۰)

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ عورتوں پر جمعہ نہیں ہے، امام ابو اسحاق شیرازی شافعیؒ نے اس کی وجہ یہ لکھی ہے کہ اگر عورتیں جمعہ میں شریک ہوں تو مردوں اور عورتوں کا اختلاط ہو جائے گا۔ (المہذب مع المجموع: ۴/۳۵۰) اسی لئے خواتین کو نماز جنازہ میں شرکت سے روکا گیا کہ اگر وہ جلوس جنازہ میں شریک ہوں تو اختلاط کی نوبت آئے گی۔ (فتح الباری: ۳/۱۸۲)

اس لئے حکومت کو چاہئے کہ جیسے ہاسپٹل میں مردوں اور عورتوں کے الگ الگ وارڈ ہیں، ریلوے اسٹیشنوں پر الگ الگ ویٹنگ روم ہیں، اسی طرح مڈل اسکول کے بعد تعلیم کے تمام مراحل میں طلباء اور طالبات کے لئے جداگانہ نظام تعلیم ہو، مردوں اور عورتوں کے مشترکہ کاموں جیسے بینک وغیرہ میں مردوں اور عورتوں کے لئے الگ الگ کاؤنٹر رکھے جائیں، خواتین کو نائٹ ڈیوٹی سے منع کیا جائے، اگر اس طرح تعلیم، ملازمت، مارکیٹ وغیرہ کے لئے غیر مخلوط نظام قائم کر دیا جائے تو یہ نہ صرف عورتوں کے تحفظ کے لئے مفید ہو گا؛ بلکہ ان کے لئے ملازمت کے کثیر مواقع بھی مہیا ہوں گے، اور وہ نفسیاتی دباؤ اور ذہنی تناؤ سے بچتے ہوئے اپنے فرائض انجام دے سکیں گی۔

”کنج ادب ایک تعارف“

تحریر/صابر جانی بجران

کنج ادب فیس بک پیج ایک وسیع پیج ہے جس کے ذریعے بچھڑے ہوئے علاقوں میں چھپا ہوا ٹیلنٹ ہنر جن کو کہیں سٹیج یا پلیٹ فارم نہیں ملتا اُن کے لئے کنج ادب ایک ایسا قدم ہیا یک ایسا پلیٹ فارم ہے ایک ایسی سٹیج ہے جس کے ذریعے آج سے پہلے بھی کئی ایسے چھپے ہوئے ہنر سامنے لائے ہیں اور اس سے آگے بھی دل کے لگن کے سات اور پوری محنت کے ساتھ ساتھ کنج ادب کی پوری ٹیم اپنا قیمتی وقت نکال کر ہر ایسے علاقوں میں جا جا کر جہاں پر ابھی تک کوئی میڈیا وغیرہ نہیں پہنچا وہاں جا کر معلوم کر کے وہاں کے گلوکار شاعر کسی بھی طریقے کا ہنر کا مالک یا ادب کے ساتھ کوئی ایسا شخص محبت کرنے والا یا۔ ادب کے ساتھ جڑا ہوا جس کو ادب کے لیے کام کرنے کی بہت شوق ہوتی ہو لیکن اُسے کہیں بولنے کا موقع نہیں ملتا۔ کنج ادب کی ٹیم جا کر ایسے شخصیاتوں ایسے لوگوں کو سامنے لاتی ہے یعنی کی کنج ادب کی ٹیم ایک طرح سے کہوں تو خدمتِ خلق کرتی ہے اور جو بھی اس ٹائم یہ تحریر پڑھ رہے ہیں اُن کو میں بس اتنا ہی کہوں گا کی اپنے ہنر کو باہر لانے کے لیے، سامنے لانے کے لیے یا منظر عام پر لانے کے لئے کنج ادب کے ساتھ جوڑیں یا آپ کی نظر میں کوئی ایسا بچہ یا جوان یا کوئی بھی ایسا شخص جس کے اندر کوی ہنر ہے۔ وہ ہمارے ان نمبرات پر رابطہ قائم کریں تا کہ کنج ادب کی ٹیم اُن کے ساتھ مل سکے :جموں ریجن کے لئے **For Jammu** **7006512327,9797555171** اور کشمیر ریجن کے لئے **For Kashmir** رگوں، **9149892959**، **7051618519** ان نمبرات پر رابطہ قائم کریں تا کہ ہم آپ کی جتنی ہو سکے اُتنی مدد کریں اور ہم آپ کو آگے لے جا سکیں کسی بھی طریقہ کی ہلپ کر سکیں یعنی مدد کر سکیں۔ آخر میں یہی کہوں گا کی کنج ادب ایک بہت بڑا پیج ہے اور آخر میں کنج ادب کا تہہ دل سے شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں کیوں کہ اس دور میں یہ اتنا بڑا کام کر رہا ہے یعنی کی خدمت خلق کر رہا ہے۔ زیادہ سے زیادہ ہمارے کنج ادب پیج کے ساتھ جوڑنیں تا کہ ہم سب ایک ساتھ مل کر اپنی قوم، معاشرے کی خدمت کر سکیں۔

عالمی ادارہ صحت کی تحقیق:
زیادہ دیر تک کام کرنا موت کی وجہ بن سکتا ہے

بی بی سی

عالمی ادارہ صحت ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (ڈبلیو ایچ او) کی ایک نئی تحقیق کے مطابق سالانہ کام کرنے کے طویل اوقعات کے باعث لاکھوں افراد کی ہلاکت ہو رہی ہے۔ عالمی سطح پر اپنی نوعیت کی ایک پہلی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ سنہ **2016** میں طویل دفتری اوقات کے باعث **745000** افراد دل کے دورہ پڑنے یا فالج ہونے سے ہلاک ہوئے تھے۔ رپورٹ سے یہ بھی پتا چلا ہے کہ جنوب مشرقی ایشیا اور مغربی بحرالکاحل میں رہنے والے افراد سب سے زیادہ متاثرہ تھے۔ عالمی ادارہ صحت نے کہا ہے کہ کورونا کی وبا کے باعث اس رجحان میں مزید تیزی آسکتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ ہفتے میں **55** گھنٹے یا اس سے زیادہ کام کرنے والے لوگوں میں فالج کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اور دل کی بیماری کی وجہ سے موت واقع ہونے کی شرح **35-40** گھنٹے کام کرنے والوں کے مقابلے میں **17** فیصد زیادہ ہوتی ہے۔ یہ تحقیق مزدوروں کی عالمی تنظیم انٹرنیشنل لیبر آرگنائزیشن کے ساتھ مل کر کی گئی۔ اس سے مزید یہ پتا چلا کہ طویل اوقات کی وجہ سے اموات میں تین تہائی تعداد ان افراد کی تھی جو درمیانی عمر کے یا بڑی عمر کے تھے۔ عالمی ادارہ صحت ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (ڈبلیو ایچ او) کی ایک نئی تحقیق کے مطابق سالانہ کام کرنے کے طویل اوقعات کے باعث لاکھوں افراد کی ہلاکت ہو رہی ہے۔ عالمی سطح پر اپنی نوعیت کی ایک پہلی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ سنہ **2016** میں طویل دفتری اوقات کے باعث **745000** افراد دل کے دورہ پڑنے یا فالج ہونے سے ہلاک ہوئے تھے۔ رپورٹ سے یہ بھی پتا چلا ہے کہ جنوب مشرقی ایشیا اور مغربی بحرالکاحل میں رہنے والے افراد سب سے زیادہ متاثرہ تھے۔ عالمی ادارہ صحت نے کہا ہے کہ کورونا کی وبا کے باعث اس رجحان میں مزید تیزی آسکتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ ہفتے میں **55** گھنٹے یا اس سے زیادہ کام کرنے والے لوگوں میں فالج کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اور دل کی بیماری کی وجہ سے موت واقع ہونے کی شرح **35-40** گھنٹے کام کرنے والوں کے مقابلے میں **17** فیصد زیادہ ہوتی ہے۔ یہ تحقیق مزدوروں کی عالمی تنظیم انٹرنیشنل لیبر آرگنائزیشن کے ساتھ مل کر کی گئی۔ اس سے مزید یہ پتا چلا کہ طویل اوقات کی وجہ سے اموات میں تین تہائی تعداد ان افراد کی تھی جو درمیانی عمر کے یا بڑی عمر کے تھے۔ عالمی ادارہ صحت ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (ڈبلیو ایچ او) کی ایک نئی تحقیق کے مطابق سالانہ کام کرنے کے طویل اوقعات کے باعث لاکھوں افراد کی ہلاکت ہو رہی ہے۔ عالمی سطح پر اپنی نوعیت کی ایک پہلی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ سنہ **2016** میں طویل دفتری اوقات کے باعث **745000** افراد دل کے دورہ پڑنے یا فالج ہونے سے ہلاک ہوئے تھے۔ رپورٹ سے یہ بھی پتا چلا ہے کہ جنوب مشرقی ایشیا اور مغربی بحرالکاحل میں رہنے والے افراد سب سے زیادہ متاثرہ تھے۔ عالمی ادارہ صحت نے کہا ہے کہ کورونا کی وبا کے باعث اس رجحان میں مزید تیزی آسکتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ ہفتے میں **55** گھنٹے یا اس سے زیادہ کام کرنے والے لوگوں میں فالج کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اور دل کی بیماری کی وجہ سے موت واقع ہونے کی شرح **35-40** گھنٹے کام کرنے والوں کے مقابلے میں **17** فیصد زیادہ ہوتی ہے۔ یہ تحقیق مزدوروں کی عالمی تنظیم انٹرنیشنل لیبر آرگنائزیشن کے ساتھ مل کر کی گئی۔ اس سے مزید یہ پتا چلا کہ طویل اوقات کی وجہ سے اموات میں تین تہائی تعداد ان افراد کی تھی جو درمیانی عمر کے یا بڑی عمر کے تھے۔

پانچ ہفتے قبل، لنکڈ ان کی ویب سائٹ پر **45** سالہ جوناتھن فروسٹک کو اس وقت شہرت ملی جب انھوں نے اپنی ایک پوسٹ میں یہ بتایا کہ کیسا نھیں کام کرنے کے طویل اوقات کے بارے میں سنجیدگی سے اندازہ ہوا۔ ایچ ایس بی سی بینک کے لیے کام کرنے والے

جوناتھن اتوار کے روز اپنے آنے والے دنوں کا شیڈول تیار کر رہے تھے جب انھیں اچانک سینے میں درد ہوا اور ساتھ ہی ان کے گلے، بازو اور جبڑوں میں بھی درد شروع ہو گیا۔ انھوں نے اپنی بیوی کو آواز دی جنھوں نے ایمبولنس بلائی۔ "میں بیڈروم میں جا کر لیٹنے لگا تھا اور میں نے اپنی بیوی کو یہ بتایا جس نے ایمبولینس کو فون ملایا۔" جوناتھن نے دل کے دورے سے صحتیابی کے دوران اپنے کام کرنے کے طرز عمل کو بدلنا شروع کیا۔

"میں اب سارا دن زوم پر نہیں گزار رہا۔" لنکڈان پر ان کی پوسٹ کو ہزاروں لوگوں نے سراہا اور سب نے اپنے طویل کام کرنے کے اوقعات کے بارے میں اور صحت پر اس کے اثرات کا ذکر کیا۔ جوناتھن کہتے ہیں کہ وہ اپنی کمپنی کو اس کا ذمہ دار نہیں ٹھہراتے لیکن اس صارف نے ان کی پوسٹ پر تبصرہ کرتے ہوئے لکھا کہ کمپنیاں اپنے ملازمین کی پرواہ کیے بغیر کام کے معاملے میں انھیں آخری حد تک دھکیل دیتی ہیں۔ ان کی کمپنی ایچ ایس بی سی نے کہا ہے کہ وہ جوناتھن کی جلد صحتیابی کی امید کرتے ہیں۔ ایچ ایس بی سی کا کہنا تھا کہ "ہمیں پتا ہے کہ آپ کی صحت اور کام کے بیچ میں ایک اچھا توازن ہونا چاہیے۔ گزشتہ برس سے ہم نے ذاتی صحت پر بہت زیادہ زور دینا شروع کیا ہے۔ اس موضوع پر لوگوں کے جواب دیکھ کر یہ اندازہ ہوتا ہے کہ وہ اس کے بارے میں کس قدر سوچتے ہیں اور ہم سب کی اس حوالے سے حوصلہ افزائی کر رہے ہیں کہ وہ اپنی صحت کو پہلی ترجیح بنائیں۔"

عالمی ادارہ صحت نے یہ تحقیق کورونا کی وبا سے پہلے کی ہے اس لیے وبا کے دوران کے اعداد و شمار اس میں شامل نہیں کیے گئے۔ تاہم حکام کا یہ ضرور کہنا ہے کہ لاک ڈاون کی وجہ سے گھر سے کام کرنے کی شرح میں اضافہ ہوا ہے۔ اور اس سے طویل اوقات تک کام کرنے سے ہونے والے خطرات بھی بڑھیں گے۔ ڈبلیو ایچ او کی ٹیکنیکل آفیسر فریک پیگا کے مطابق: "ہمارے پاس کچھ ایسے ثبوت ہیں جن سے یہ پتا چلتا ہے کہ جیسے ہی بہت سے ممالک نے لاک ڈاون کا اعلان کیا تو اس سے کام کرنے کے اوقات میں دس فیصد تک اضافہ ہوا ہے۔"

محققین کے مطابق دو ایسے طریقے ہیں جن سے دیر تک کام کرنے کی وجہ سے صحت خراب ہوتی ہے۔ پہلا، کام کی وجہ سے ہونے والا ذہنی دباؤ یا پریشانی اور دوسرا یہ کہ زیادہ کام کرنے والے لوگ صحت کو نقصان پہنچانے والی چیزوں کا استعمال زیادہ کرتے ہیں جیسا کہ سگریٹ اور شراب۔ اس کے ساتھ ساتھ ان کی نیند بھی پوری نہیں ہوتی اور وہ ورزش بھی کم کرتے ہیں جبکہ ان کی خوراک بھی صحت مند نہیں ہوتی۔ **32** برس کے اینڈریو فالز شمالی انگلینڈ کے شہر لیڈز میں ایک سروس انجینیئر کے طور پر کام کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ جس کمپنی میں وہ پہلے کام کر رہے تھے وہاں زیادہ دیر تک کام کرنے کی وجہ سے ان پر ذہنی اور جسمانی دباؤ میں اضافہ ہوا۔ "پچاس سے **55** گھنٹے کام کرنا بہت عام بات تھی، میں کئی کئی ہفتے گھر سے دور رہتا تھا۔ پریشانی، ڈپریشن اور اضطراب کے ایک گول دائرے میں پھنس کر رہ گیا تھا۔ میں ہر وقت تھکا تھکا رہنے لگا تھا۔" پانچ برس کے بعد انھوں نے وہ کام چھوڑ کر ایک سافٹ ویئر انجینیئر بننے کی تربیت حاصل کی۔ زیادہ دیر تک کام کرنے والے لوگوں کی تعداد میں کورونا وائرس سے پہلے ہی اضافہ ہو رہا تھا۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا بھر کی آبادی میں یہ شرح نو فیصد تھی۔ محققین کے مطابق دو ایسے طریقے ہیں جن سے دیر تک کام کرنے کی وجہ سے صحت خراب ہوتی ہے۔ پہلا، کام کی وجہ سے ہونے والا ذہنی دباؤ یا پریشانی اور دوسرا یہ کہ زیادہ کام کرنے والے لوگ صحت کو نقصان پہنچانے والی چیزوں کا استعمال زیادہ کرتے ہیں جیسا کہ سگریٹ اور شراب۔ اس کے ساتھ ساتھ ان کی نیند بھی پوری نہیں ہوتی اور وہ ورزش بھی کم کرتے ہیں جبکہ ان کی خوراک بھی صحت مند نہیں ہوتی۔ **32** برس کے اینڈریو فالز شمالی انگلینڈ کے شہر لیڈز میں ایک سروس انجینیئر کے طور پر کام کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ جس کمپنی میں وہ پہلے کام کر رہے تھے وہاں زیادہ دیر تک کام کرنے کی وجہ سے ان پر ذہنی اور جسمانی دباؤ میں اضافہ ہوا۔ "پچاس سے **55** گھنٹے کام کرنا بہت عام بات تھی، میں کئی کئی ہفتے گھر سے دور رہتا تھا۔ پریشانی، ڈپریشن اور اضطراب کے ایک گول دائرے میں پھنس کر رہ گیا تھا۔ میں ہر وقت تھکا تھکا رہنے لگا تھا۔" پانچ برس کے بعد انھوں نے وہ کام چھوڑ کر ایک سافٹ ویئر انجینیئر بننے کی تربیت حاصل کی۔ زیادہ دیر تک کام کرنے والے لوگوں کی تعداد میں کورونا وائرس سے پہلے ہی اضافہ ہو رہا تھا۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا بھر کی آبادی میں یہ شرح نو فیصد تھی۔ محققین کے مطابق دو ایسے طریقے ہیں جن سے دیر تک کام کرنے کی وجہ سے صحت خراب ہوتی ہے۔ پہلا، کام کی وجہ سے ہونے والا ذہنی دباؤ یا پریشانی اور دوسرا یہ کہ زیادہ کام کرنے والے لوگ صحت کو نقصان پہنچانے والی چیزوں کا استعمال زیادہ کرتے ہیں جیسا کہ سگریٹ اور شراب۔ اس کے ساتھ ساتھ ان کی نیند بھی پوری نہیں ہوتی اور وہ ورزش بھی کم کرتے ہیں جبکہ ان کی خوراک بھی صحت مند نہیں ہوتی۔ **32** برس کے اینڈریو فالز شمالی انگلینڈ کے شہر لیڈز میں ایک سروس انجینیئر کے طور پر کام کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ جس کمپنی میں وہ پہلے کام کر رہے تھے وہاں زیادہ دیر تک کام کرنے کی وجہ سے ان پر ذہنی اور جسمانی دباؤ میں اضافہ ہوا۔ "پچاس سے **55** گھنٹے کام کرنا بہت عام بات تھی، میں کئی کئی ہفتے گھر سے دور رہتا تھا۔ پریشانی، ڈپریشن اور اضطراب کے ایک گول دائرے میں پھنس کر رہ گیا تھا۔ میں ہر وقت تھکا تھکا رہنے لگا تھا۔" پانچ برس کے بعد انھوں نے وہ کام چھوڑ کر ایک سافٹ ویئر انجینیئر بننے کی تربیت حاصل کی۔ زیادہ دیر تک کام کرنے والے لوگوں کی تعداد میں کورونا وائرس سے پہلے ہی اضافہ ہو رہا تھا۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا بھر کی آبادی میں یہ شرح نو فیصد تھی۔

وطن سرینگر

انسانی زندگیوں میں جنگلات کی افادیت

جموں کشمیر خوبصورت جنگلوں سے ہرا بھرا ھے اور جنگلوں کی ھی بدولت ھمیں صاف وشفاف آب وھوا میسر ھوتی ھے لیکن پچھلے کئی برسوں سے جنگلوں کے کٹاو میں بے تحاشہ اضافہ ھوا محکمہ جنگلات کی غفلت شعاری سے جنگل چور جنگل کو دو دو ہاتھوں لوٹتے ھوئے نظر آرھے ھیں اگرچہ انسانی زندگی میں جنگلات کی اہمیت کا کوئی نعم البدل نہیں کیونکہ جنگلات ماحول کو صاف ستھرا بنانے میں انتہائی اہم ہیں۔ آکسیجن کی کمی کو پورا کرتے ہوئے ہر جاندار کو زندگی بخشتے ہیں بارشوں کا سبب بنتے ہیں سیلابوں کو روکتے ہیں ایک بڑا درخت **2** ٹن کے ائیر کنڈیشنڈ کے برابر ٹھنڈک پیدا کرتا ہے حتیٰ کہ ہماری زندگی جنگلات کے دم سے ھے۔ گزشتہ چند برسوں میں اس حوالے سے دنیا بھر میں ایک نئی حساسیت نے جنم لیا ہے، جس کے اثرات جموں کشمیر میں بھی دیکھنے میں آرہے ہیں بڑھتی ہوئی انسانی آبادی کی وجہ سے جنگلات کا بے دریغ کٹاو جاری ہے اور اسی وجہ سے قرہ ارض پر حیاتیاتی تنوع کو شدید خطرات لاحق ہیں۔

کل رات جو ایندھن کے لیے کٹ کے گرا ہے
چڑیوں کو بڑا پیار تھا اس بوڑھے شجر سے

پچھلی کئی دہائیوں سے جموں کشمیر میں مختلف حکومتیں بنی مگر ماحولیات کے نازک اور حساس معاملے میں کوئی تبدیلی نہ لا سکے جو بھی آیا بس پیسہ بنانے کے لیے ہی آیا بڑے بڑے پراجیکٹس میٹروز موٹرویز بنائے جن کے عوض کِک بیکس کمیشن چلتی رہیں اور عوام کے حق پر ڈاکہ ڈالتے رہے آج تک کسی نے یہ نہ سوچا کہ مسندِ اقتدار پر عوام اس آس امید پر بٹھاتی رہی کہ ان کی بھلائی اور خوشحالی کے لیے کوئی ڈھنگ کا کام کیا جاتا الٹا عوام کو الو بنا کر خزانوں پر ہاتھ صاف کرتے رہے۔

ماہرین بتاتے ہیں بڑے اور پر ہجوم شہروں میں درختوں کا ہونا ضروری ہے تاکہ موسمی تغیرات **Climate Change** کی وجہ سے ہونے والی گرمی اور ماحول کی آلودگی میں کمی آئے۔ لیکن جموں کشمیر میں پچھلے کئی برسوں سے جنگل کے کٹاو سے یہ صورت حال پیدا ھوئی ھے، جہاں پر جنگلات کی شرح **4** فیصد میں نمایا کمی واقع ھوئی ھے۔ حالانکہ عالمی مسلمہ معیارات کے مطابق کسی بھی ملک کے کم از کم **25** فیصد رقبے پر جنگلات کا ہونا ضروری ہے۔ ہماری معیشت اور معاشرت پانی اور درختوں کی کمی کی وجہ سے شدید مشکلات سے دوچار ہے بیدریغ درخت کاٹنے کی وجہ سے فضا میں موجود **ozone** کی تہہ کمزور پڑتی جارہی ہے جس سے کینسر جیسے مہلک امراض میں حولناک اضافے دیکھنے میں آرہے ہیں۔ ہمارے لیے کتنی تشویش کی بات ہے آنے والے سالوں میں ہمارے ساتھ کیا ہونے والا ہے کسی کو کوئی پرواہ نہیں۔

اگر سرکار نے سبز سونے کی حفاظت کیلئے بہتر اقدامات نہ اُٹھائے تو دن دور نہیں جب وہ تتلیاں جو ماحول کو رنگوں سے بھر دیتی ھیں اور وہ جگنو جو راتوں کو جگمگاتے ھیں خوبصورت رنگ برنگے پرندے کچھ دیار غیر رخت سفر ہوئے تو کچھ مار دیے گئے۔ بارشیں ہم سے روٹھ جائیں گی وہ بھیگا بھیگا ساون وہ کالی کالی گھٹائیں کڑکتے بادل لشکتی بجلیاں وہ آسمان پر پھیلی کہکشائیں آنکھوں کو کتنی بھلی لگتی ھیں یہ قدرتی نعمتیں ہمارے چھینی جائے گی۔ یہ امر بالکل واضع ہے کہ آج اگر ہم اپنے ماحول کی بقا کے لیے اٹھ کھڑے نہ ہوئے تو ہماری آنے والی نسلوں کا مستقبل معدوم نظر آتا ہے آج ہمیں یہ عہد کرنا ہے کہ ہم اپنے ماحول کو زیادہ سے زیادہ درخت لگا کر محفوظ بنائیں گے۔ ایک زندہ قوم یقیناً عزم مصمم کی بدولت تمام اہداف حاصل کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے اگر ایسا نہ کر سکے تو آنے والی نسلیں ہمیں کبھی معاف نہیں کریں گی۔ اور سرکار کو بھی چاہیے کہ وہ اس طرف توجہ دے سفید جنگل عاراضی پر نئے درخت اگانے کے ساتھ ساتھ جنگل کی حفاظت کرنے والے اگر کسی بھی غفلت شعاری سے کام لے اُن کے خلاف سخت سے سخت کاروائی کرے تا کہ جنگل کو بچایا جا سکے۔

آئینی ضمانتوں اور ان کے جائز حقوق کے حوالے سے آگے بڑھا جا سکے۔ ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے کہا کہ جموں وکشمیر کی خصوصی پوزیشن نیشنل کانفرنس کی سیاسی میراث کا حصہ رہی ہے اور پارٹی اس میراث کے تحفظ اور اپنے آئینی مؤقف کیلئے جمہوری و سیاسی جدوجہد جاری رکھے گی۔ انہوں نے کہا کہ نیشنل کانفرنس عوام کے آئینی، جمہوری اور سیاسی حقوق کے حصول کیلئے اپنی جدوجہد سے پیچھے نہیں ہٹے گی۔ انہوں نے پارٹی کارکنوں کے زمینی سطح پر کام اور عوام کے ساتھ مسلسل رابطے کو سراہتے ہوئے کہا کہ کارکن نیشنل کانفرنس کی اصل طاقت ہیں۔ انہوں نے پارٹی عہدیداروں اور کارکنوں پر زور دیا کہ وہ عوامی رابطہ مہم کو مزید فعال بنائیں، لوگوں کے روزمرہ مسائل کو سنیں، ان کی مشکلات متعلقہ فورم تک پہنچائیں اور ہر سطح پر عوام کے ساتھ اپنا رابطہ مضبوط رکھیں۔ انہوں نے کہا کہ نیشنل کانفرنس کا بنیادی مقصد عوام کی خدمت، ان کے مسائل کا ازالہ اور جموں وکشمیر میں جمہوری عمل کو مضبوط بنانا ہے اور پارٹی اس مقصد کیلئے اپنی سیاسی و جمہوری سرگرمیاں جاری رکھے گی۔ انہوں نے پارٹی عہدیداروں اور کارکنوں پر زور دیا کہ وہ عوامی رابطہ مہم کو مزید فعال بنائیں، لوگوں کے روزمرہ مسائل کو سنیں، ان کی مشکلات متعلقہ فورم تک پہنچائیں اور ہر سطح پر عوام کے ساتھ اپنا رابطہ مضبوط رکھیں۔ انہوں نے کہا کہ نیشنل کانفرنس کا بنیادی مقصد عوام کی خدمت، ان کے مسائل کا ازالہ اور جموں وکشمیر میں جمہوری عمل کو مضبوط بنانا ہے اور پارٹی اس مقصد کیلئے اپنی سیاسی و جمہوری سرگرمیاں جاری رکھے گی۔ان کی مشکلات متعلقہ فورم تک پہنچائیں اور ہر سطح پر عوام کے ساتھ اپنا رابطہ مضبوط رکھیں۔ انہوں نے کہا کہ نیشنل کانفرنس کا بنیادی مقصد عوام کی خدمت، ان کے مسائل کا ازالہ اور جموں وکشمیر میں جمہوری عمل کو مضبوط بنانا ہے اور پارٹی اس مقصد کیلئے اپنی سیاسی و جمہوری سرگرمیاں جاری رکھے گی

112

کے لیے آئندہ دنوں کے موسم کی پیشگوئی جاری کرتے ہوئے مختلف علاقوں میں بارش، گرج چمک، تیز ہواؤں اور بالائی علاقوں میں ہلکی برفباری کے امکانات ظاہر کیے ہیں۔ محکمہ موسمیات کے مطابق **24** ستمبر کو چند اضلاع میں مختصر دورانیے کی بارش یا گرج چمک کے ساتھ بارش ہونے کا امکان ہے، جبکہ بعض مقامات پر تیز ہوائیں بھی چل سکتی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ **25** اور **26** ستمبر کو موسم مجموعی طور پر خشک رہنے کی توقع ہے۔ محکمہ موسمیات کے مطابق **27** اور **28** ستمبر کو بیشتر علاقوں میں موسم ابر آلود رہنے کا امکان ہے، جبکہ چند مقامات پر مختصر دورانیے کی بارش، گرج چمک اور تیز ہوائیں چل سکتی ہیں۔ بالائی علاقوں میں ہلکی برفباری بھی متوقع ہے۔ محکمہ موسمیات کے مطابق **29** اور **30** ستمبر کو چند مقامات پر مختصر دورانیے کی بارش ہوسکتی ہے، جبکہ یکم اور **2** اکتوبر کو موسم عمومی طور پر خشک رہنے کی پیشگوئی کی گئی ہے۔ اسی طرح **3** سے **5** اکتوبر تک موسم عمومی طور پر ابر آلود رہنے کا امکان ہے۔ اس دوران چند مقامات پر ہلکی بارش، گرج چمک اور تیز ہواؤں کے ساتھ بالائی علاقوں میں ہلکی برفباری متوقع ہے۔ محکمہ موسمیات نے موجودہ موسمی حالات کے پیش نظر کسانوں کے لیے بھی اہم مشورہ جاری کیا ہے۔ محکمہ کے مطابق موجودہ موسم سیب، دھان اور دیگر زرعی فصلوں کی کٹائی سمیت زرعی سرگرمیوں کیلئے موزوں ہے۔ تاہم کسانوں کو مشورہ دیا گیا ہے کہ **27** اور **28** ستمبر کے دوران کٹائی کے بعد حاصل شدہ فصلوں کو محفوظ اور مناسب جگہ پر ذخیرہ کریں۔ محکمہ موسمیات نے لوگوں، خصوصاً پہاڑی اور بالائی علاقوں میں سفر کرنے والوں کو بدلتے ہوئے موسمی حالات کے پیش نظر احتیاط برتنے کا مشورہ دیا

Office of the Principal
Government Higher Secondary School Saila, Anantnag

Applications are invited from eligible, experienced professionals and academicians in the field of Information Technology (IT (and Health Care to deliver guest lectures to students of Classes 9th to 12th under the Vocational Education component of Samagra Shiksha for the Academic Year 2025-26

The initiative aims to enhance the holistic development and practical skills of students. Details regarding the trade and desirable qualifications are as follows:-

S.No	Name of the Trade	Desirable Qualification
01	Information Technology (IT)	B.Tech/M.Tech Computer Science/IT, MCA/B.E
02	Healthcare	B.Sc/M.Sc Nursing/MBBS/BUMS/Ph.D Nursing

Terms and Conditions-:

- Remuneration: 21,000-/per guest lecture per class trade.
- Duration: 60 minutes per session.

How to Apply

- Interested and eligible candidates are requested to submit a brief profile/CV via email to govthsssaila@gmail.com on or before 30.09.2026) up to 03:30PM.

Sd/-Principal
Govt. Hr Sec. School
Saila Anantnag

DIPK No: 6038/26

Government of JammuKashmir.
Office of the Divisional Forest Officer Special Forest Division Tangmarg

e-NIT NO: 070F 2026-27 DATED: 18-09-2026

For and on behalf of the Lt. Governor, UT J&K, e-tenders (In single cover system(are invited on Percentage basis from approved and eligible Contractors registered with J&K Govt., CPWD, Railways and other State/Central Governments for the following work:

S. No.	Name of Work	Adv. cost Rs. in Lakh(	Bid Security EMD(Rs(.	Class of Contractor	Cost of Tender Document	Time of Completion
1.	Providing & Fixing of Barbed Wire Fencing with Angle Iron Posts in Cement Concrete Blocks (6 Strand(and Planting in Comp 66c/Gul (CA Site, (SPSP Range, Beerwah), CA Area=0.2024ha(	1.67	3344	D Civil Contractor/ Forest Contractor	200	90days
2.	Providing & Fixing of Barbed Wire Fencing with Angle Iron Posts in Cement Concrete Blocks (6 Strand(and Planting in Comp s29(CA Site, (SPSP Range, Beerwah), CA Area=0.876ha(	3.43	6867	D Civil Contractor/ Forest Contractor	200	90days
3.	Providing & Fixing of Barbed Wire Fencing with Angle Iron Posts in Cement Concrete Blocks (6 Strand(and Planting in Comp 63b/Gul (CA Site, (Gulmarg Range, Tangmarg), CA Area=0.96ha(	4.51	9013	D Civil Contractor/ Forest Contractor	200	90days

The e-NIT Consisting of qualifying information, eligibility criteria, specifications, bills of quantities), B.O.Q(set of Terms & Conditions of contract and other details can be seen/downloaded from the Website-:www.jktenders.gov.in.

Name of Scheme:CAMPA

Position of AA/TS: Accorded.

Publishing Date:	21-09-2026
Download Start Date:	22-09-2026 from 12:30Noon
Bid submission Start Date:	22-09-2026 from 12:30Noon
Bid submission End Date:	02-10-2026Up to 6:00PM
Date of Opening of Technical Bid through online:	03-10-2026at 11:30AM in the office of the office of Conservator of Forests Srinagar Circle Srinagar.
Date of Opening of Financial Bid through online:	To be opened (Online(after technical evaluation is completed.

Important Note- :In pursuance of Finance Department Circular No. FD-Code/290/2026 dated 22.05.2026 and Circular issued by the Office of the Pr. Chief Conservator of Forests (HoFF (J&K vide No. PCCF/Acctts./2026-27/435-43 dated 24.06.2026 Bid Security (EMD (Tender Fee and applicable transaction/service charges shall be deposited online in cash through the prescribed online mechanism. Submission of EMD in the form of CDR/FDR/TDR/Bank Guarantee shall not be accepted. Bidders shall comply with the aforesaid instructions while submitting their bids-.

01. The bids shall be deposited in electronic format on the website-: https//:jktenders.gov.in

02. The date for opening of Technical & Financial bids online shall be opened as per time schedule mentioned above.

03. Bids uploaded online shall be accompanied by proof of payment of the Cost of Tender Document (Tender Fee(through the prescribed online mechanism, and proof/receipt of online cash deposit of 2 % Bid Security (EMD(through the designated pooling account notified by the Finance Department, as generated by the e-tendering system. Submission of Bid Security (EMD(in the form of CDR/FDR/TDR/Bank Guarantee or any other offline instrument shall not be accepted. The date of payment of the Tender Fee and EMD shall be between the date of downloading the bidding document and the bid submission end date. The bids for the work shall remain valid for a period of 90 days from the date of opening of bids.

04. The Successful bidder will have to provide performance security @ 5 % of contract value in the form of CDR/FDR/BG pledged to Divisional Forest Officer Special Forest Division Tangmarg(tender receiving authority (The earnest money/ Bid security @2 % shall be released to the successful bidder only on receipt of Performance Security @ 5 % of Contract value which shall be released after successful completion of DLP of 18 months.

6. All other terms and conditions shall remain same as per PWD form 25) double leaf(and as per the detailed document.

NO: DFO/TNG/Acctts/2026-27/552-558 Dated: 18-09-2026

Sd/-DivisionalForest Officer,
Special Forest Division,
Tangmarg.

DIPK No: 6033/26

باقیات

101

عوامی خدمت کے تئیں اُن کے عزم اور علاقائی و قومی سطح پر حکومتی امور میں ان کی گرانقدر خدمات کا عکاس تھا۔ انہوں نے ان کے انتقال کو انتظامی کیونٹی کے لئے ایک نقصان قرار دیتے ہوئے سوگوار کنبے سے دلی تعزیت کا اظہار کیا۔ اُنہوں نے مرحوم کی روح کے ابدی سکون اور سوگوار کنبے کو اس ناقابل تلافی صدمہ عظیم کو برداشت کرنے کی ہمت کے لئے دعا کی۔

102

ہر پالیسی کے مرکز میں ہوتا ہے۔'' انہوں نے کہا کہ سیاسی زندگی میں چاہے کتنی ہی طاقت حاصل ہوجائے، طرزِ عمل سے یہ واضح ہونا چاہیے کہ بنیادی راستہ عوام کی خدمت ہی رہے گا۔ انہوں نے زور دیتے ہوئے کہا کہ اقتدار کی بلندی کتنی ہی کیوں نہ ہو، خدمت کے راستے سے کبھی انحراف نہیں کیا جائے گا۔ وزیر اعظم نے کہا کہ لوگ ان کاموں کو یاد رکھتے ہیں جو خدمت کے جذبے سے انجام دیے جاتے ہیں اور جو لوگ عوام کی خدمت کرتے ہیں، انہیں عوام کی دعائیں حاصل ہوتی ہیں۔ انہوں نے کہا ''میری پوری زندگی عوام کی دعاؤں کے سہارے آگے بڑھی ہے۔ عوام کی دعائیں میری سب سے بڑی توانائی کا ذریعہ رہی ہیں۔'' سیوا سنکلپ یاترا کے شرکاء سے خطاب کرتے ہوئے وزیر اعظم مودی نے نوجوانوں پر زور دیا کہ وہ خدمت کو اپنی اولین ترجیح اور مشن بنائیں۔ انہوں نے کہا کہ خدمت کا پیغام صرف الفاظ کے ذریعے دینے کے بجائے اپنے اعمال کے ذریعے عام کیا جانا چاہیے۔ انہوں نے کہا'' آپ کو اپنی عملی زندگی کے ذریعے خدمت کا پیغام پھیلانا ہے، خدمت کا درس دینے کی ضرورت نہیں۔ ہم الفاظ کے ذریعے نہیں بلکہ خدمت کے ذریعے خدمت کا پیغام پہنچائیں گے۔'' وزیر اعظم نے نوجوانوں سے کہا کہ وہ لوگوں کی خدمت کریں اور ان کا طرزِ عمل خود خدمت کا پیغام بن جائے۔ انہوں نے ''سیوا پرمو دھرم'' کا ذکر کرتے ہوئے کہا کہ خدمت ہی اعلیٰ ترین دھرم ہے اور اسی جذبے کے ساتھ آگے بڑھنا چاہیے۔ اس موقع پر یاترا کے ایک شریک نے بتایا کہ مدھیہ پردیش کے جھابوا ضلع کا ایک گاؤں وزیر اعظم مودی سے متاثر ہوکر ''مودی پھالیہ'' کے نام سے موسوم کیا گیا ہے۔ وزیر اعظم کے ساتھ اس ویڈیو کانفرنس کے دوران سیوا سنکلپ یاترا کے مختلف شرکاء نے اپنے تجربات اور خیالات بھی شیئر کیے۔

103

ایڈ کنزیومر افیئرز منسٹر ستیش شرما نے آج جاری خزاں سیشن کے دوران جموں وکشمیر قانون ساز اسمبلی کے فلور پر اس منظوری کا اعلان کیا۔ وزیر موصوف نے ایوان کو مطلع کیا'' میں اس معزز ایوان کو بتانا چاہتا ہوں کہ اے اے وائی کیلئے چھ مفت گیس سلنڈر پالیسی کو مجاز اتھارٹی سے منظوری مل گئی ہے۔ اسکیم کے نفاذ کیلئے ضروری احکامات جلد جاری کئے جا رہے ہیں۔'' جس پر ایوان کے ممبران نے تالیاں بجائیں۔ وزیر اعلیٰ مسٹر عمر عبداللہ نے کہا کہ یہ اقدام سب سے زیادہ مستحق گھرانوں کو براہ راست ریلیف فراہم کرے گا اور عوامی فلاح و بہبود کیلئے حکومت کے عزم کو مضبوط کرے گا۔ وزیر اعلیٰ نے کہا'' یہ کلیدی اقدام سب سے زیادہ مستحق گھرانوں تک براہ راست ریلیف پہنچانے کا مقصد رکھتا ہے تا کہ کمزور طبقات کو باعزت زندگی میسر آئے اور سماجی انصاف اور عوامی فلاح و بہبود کیلئے حکومت کے عزم کو تقویت ملے۔'' یہ اقدام وزیر اعلیٰ نے اس سال فروری میں بطور وزیر خزانہ اپنا دوسرا بجٹ پیش کرتے ہوئے اعلان کیا تھا جس میں انہوں نے جموں و کشمیر بھر کے اے اے وائی گھرانوں کیلئے سالانہ چھ مفت ایل پی جی سلنڈر فراہم کرنے کی تجویز دی تھی۔

104

کہ صرف اے اے وائی خاندانوں کو چھ سلنڈر فراہم کیے جائیں گے۔ انہوں نے اسے حکومت کے وعدوں کے برعکس قرار دیتے ہوئے کہا کہ عوام کے سامنے حکومت کا موقف واضح ہوگیا ہے۔ قائد حزب اختلاف نے مزید کہا کہ حکومت نے عوام کے ساتھ وعدہ خلافی کی ہے اور غریب خاندانوں کو بھی چھ سلنڈر تک محدود رکھنا ان کے مطابق افسوسناک ہے۔ انہوں نے حکومت سے ایک لاکھ ملازمتوں اور **200** یونٹ مفت بجلی فراہم کرنے کے انتخابی وعدوں پر بھی وضاحت طلب کی۔ قائد حزب اختلاف کے ان ریمارکس پر حکومتی ارکان کی جانب سے احتجاج کیا گیا، جبکہ بی جے پی ارکان مسلسل نعرے بازی کرتے رہے، جس کے نتیجے میں ایوان میں دونوں جانب سے گرما گرم بحث شروع ہوگئی۔ اسپیکر عبدالرحیم راتھر نے ایوان میں نظم وضبط بحال کرنے کی کوشش کی، تاہم کچھ دیر تک ہنگامہ آرائی جاری رہی۔ قائد حزب اختلاف کے ان ریمارکس پر حکومتی ارکان کی جانب سے احتجاج کیا گیا، جبکہ بی جے پی ارکان مسلسل نعرے بازی کرتے رہے، جس کے نتیجے میں ایوان میں دونوں جانب سے گرما گرم بحث شروع ہوگئی۔ اسپیکر عبدالرحیم راتھر نے ایوان میں نظم وضبط بحال کرنے کی کوشش کی، تاہم کچھ دیر تک ہنگامہ آرائی جاری رہی۔

105

کیے گئے، جس کے نتیجے میں وشال سنگھ عرف وشو ولد نریندر سنگھ، ساکنہ رہیا، وجے پور، سانبہ زخمی ہوگیا۔ وشال سنگھ کی ٹانگ میں گولی لگی، جس کے بعد اسے علاج کیلئے ایمز وجے پور منتقل کیا گیا۔ پولیس نے واقعے کا نوٹس لیتے ہوئے مقدمہ درج کرلیا ہے اور فائرنگ کے اسباب، حالات و واقعات کے ساتھ ساتھ اس میں ملوث افراد کی شناخت کے لیے تحقیقات شروع کردی ہیں۔

106

طور پر نافذ کیا جا سکے۔ حکومت کے مطابق حتمی پالیسی فیصلہ لینے سے قبل متعلقہ محکموں سے مشاورت اور انتظامی، قانونی و مالی پہلوؤں کا تفصیلی جائزہ ضروری ہے۔ حکومت نے واضح کیا کہ اس عمل میں لگنے والا وقت قانونی اور مالی امور کے جامع جائزے اور سرکاری ملازمت سے متعلق موجودہ ضابطہ کار کے ساتھ معاملے کو ہم آہنگ کرنے کی ضرورت کی وجہ سے ہے۔ تاہم، حکومت نے کہا کہ وہ اس مسئلے کے منظم اور پائیدار حل کی ضرورت سے پوری طرح آگاہ ہے۔ جنرل ایڈمنسٹریشن ڈیپارٹمنٹ کے جواب میں کہا گیا کہ معاملہ فعال غور و خوض کے مرحلے میں ہے اور ضروری جائزہ و مشاورت کا عمل جلد از جلد مکمل کرنے کی کوششیں جاری ہیں۔ کمیٹی کی رپورٹ پیش کرنے اور مستقلی کی پالیسی کو حتمی شکل دینے کیلئے مجوزہ مدت کے بارے میں پوچھے گئے سوال پر حکومت نے کہا کہ موجودہ مرحلے پر ''سخت مقررہ مدت'' طے کرنا مناسب نہیں ہوگا۔ حکومت نے کہا کہ مختلف زمروں میں شامل ملازمین کی تعداد، معاملے کے قانونی، انتظامی اور مالی اثرات کو دیکھتے ہوئے تمام متعلقہ پہلوؤں کا جائزہ مکمل ہونے اور متعلقہ محکموں و حکام سے ضروری معلومات موصول ہونے کے بعد ہی سوچ سمجھ کر فیصلہ لیا جائے گا۔

107

پہاڑی علاقے میں فوج کی آپریشنل تیاری، رسد اور پائیداری کو مزید بہتر بنانا ہے۔ دورے کے دوران جی او سی نے فوجی جوانوں سے بھی ملاقات کی اور ان کے پیشہ ورانہ طرزِ عمل، آپریشنل عزم اور فرائض کے تئیں غیر متزلزل لگن کی سراہنا کی۔

108

کہا گیا کہ ایوان مرکزی حکومت سے یہ مطالبہ کرتا ہے کہ وہ آر ٹی ای ایکٹ کی دفعہ **23** میں ضروری قانونی ترمیم کرے اور ٹی ای ٹی سے استثنیٰ کیلئے نیشنل کونسل فار ٹیچر ایجوکیشن کے ذریعے ضروری نوٹیفکیشن جاری کرنے سمیت تمام قانونی اقدامات کرے۔ قرارداد پر بحث کے دوران حکمران نیشنل کانفرنس کے رکن اسمبلی فاروق شاہ نے کہا کہ کئی برسوں سے خدمات انجام دینے والے اساتذہ کو ٹی ای ٹی سے مستثنیٰ قرار دیا جانا چاہیے، جبکہ نئے امیدواروں کیلئے امتحان کا نظام برقرار رہنا چاہیے۔ انہوں نے تاہم اساتذہ کیلئے باقاعدہ تربیتی پروگرام منعقد کرنے کی ضرورت پر زور دیا۔ فا پروگرام منعقد کرنے کی ضرورت پر زور دیا۔ روق شاہ نے ہر اسمبلی حلقے میں ڈسٹرکٹ انسٹی ٹیوٹ آف ایجوکیشن اینڈ ٹریننگ کے قیام اور موجودہ اداروں کو مزید مستحکم کرنے کا بھی مطالبہ کیا۔ ایک اور نیشنل کانفرنس رکن اسمبلی نذیر گریزی نے قرارداد کی حمایت کرتے ہوئے کہا کہ اساتذہ کو زیادہ سے زیادہ تنخواہ دی جانی چاہیے کیونکہ وہ ایسے طلبہ کو تعلیم دیتے ہیں جو آگے چل کر ڈاکٹر، انجینئر اور آئی اے ایس افسر بنتے ہیں۔ وزیر تعلیم سکینہ ایتو نے قرارداد کی حمایت کرنے پر ارکان اسمبلی کا شکریہ ادا کیا اور کہا کہ ملک کی صرف ایک دوسری ریاست نے اس نوعیت کی قرارداد منظور کی ہے، جس کے بعد جموں وکشمیر ایسی قرارداد منظور کرنے والا دوسرا خطہ ہوگا۔ انہوں نے کہا کہ جموں وکشمیر کو مرکزی حکومت کے سامنے یہ معاملہ رکھنا ہوگا کہ اساتذہ کے وقار پر سمجھوتہ نہیں کیا جاسکتا۔ انہوں نے کہا کہ حکومت یہ نہیں کہہ رہی کہ اساتذہ امتحان نہیں دے سکتے، تاہم کئی برسوں سے تدریسی خدمات انجام دینے والے اور ایسے طلبہ کو پڑھانے والے اساتذہ سے دوبارہ امتحان کے ذریعے اپنی اہلیت ثابت کرنے کا مطالبہ ان کے وقار سے متعلق معاملہ ہے۔ ایتو نے بتایا کہ جموں وکشمیر حکومت اس معاملے کو پہلے ہی سپریم کورٹ کے سامنے اٹھا چکی ہے۔ انہوں نے بی جے پی ارکان سے اپیل کی کہ وہ مرکزی حکومت پر زور دیں کہ وہ سپریم کورٹ کے سامنے یہ مؤقف رکھے کہ اساتذہ امتحان دینے کی صلاحیت رکھتے ہیں، تاہم معاملہ ان کے وقار کا ہے۔ وزیر تعلیم نے ایوان سے قرارداد منظور کرنے کی اپیل کی۔ بحث مکمل ہونے کے بعد اسپیکر عبدالرحیم راتھر نے قرارداد کو صوتی ووٹ کیلئے پیش کیا، جسے ایوان نے متفقہ طور پر منظور کرلیا۔ تاہم کئی برسوں سے تدریسی خدمات انجام دینے والے اور ایسے طلبہ کو پڑھانے والے اساتذہ سے دوبارہ امتحان کے ذریعے اپنی اہلیت ثابت کرنے کا مطالبہ ان کے وقار سے متعلق معاملہ ہے۔ ایتو نے بتایا کہ جموں وکشمیر حکومت اس معاملے کو پہلے ہی سپریم کورٹ کے سامنے اٹھا چکی ہے۔ انہوں نے بی جے پی ارکان سے اپیل کی کہ وہ مرکزی حکومت پر زور دیں کہ وہ سپریم کورٹ کے سامنے یہ مؤقف رکھے کہ اساتذہ امتحان دینے کی صلاحیت رکھتے ہیں، تاہم معاملہ ان کے وقار کا ہے۔ وزیر تعلیم نے ایوان سے قرارداد منظور کرنے کی اپیل کی۔ بحث مکمل ہونے کے بعد اسپیکر عبدالرحیم راتھر نے قرارداد کو صوتی ووٹ کیلئے پیش کیا، جسے ایوان نے متفقہ طور پر منظور کرلیا۔

109

اور فی الحال یہ محکمہ میں زیر غور ہے۔ سپیکر عبدالرحیم راتھر نے پالیسی کو حتمی شکل دینے اور عملانے میں تاخیر کا نوٹس لیتے ہوئے کہا کہ اس معاملے پر جلد غور کیا جانا ضروری ہے۔ اُنہوں نے وزیر کو ہدایت دی کہ وہ جاری سیشن کے دوران ایوان کو ''سرکاری گاڑیوں کے انتظام کی پالیسی، **2026** ''کو حتمی شکل دینے اور اس کے عملانے کے لئے طے شدہ ٹائم لائن سے آگاہ کریں۔ سپیکر موصوف نے اس بات پر زور دیا کہ حکومت ایوان کے سامنے اپنا واضح موقف پیش کرے تاکہ اراکین کو پالیسی پر عمل درآمد کے لئے مجوزہ مدت سے باقاعدہ طور پر آگاہ کیا جا سکے۔ سپیکر کی یہ ہدایت سرکاری گاڑیوں کی معقولیت اور مؤثر انتظام سے متعلق معاملات پر بروقت کارروائی کرنے اور پیش رفت نیز مجوزہ لائحہ عمل سے ایوان کو باقاعدہ آگاہ رکھنے کی اہمیت کو اجاگر کرتی ہے۔ اس کے مطابق حکومت کو لازمی ہے کہ موجودہ سیشن کے دوران ایوان کو حکومت کے گاڑی مینجمنٹ پالیسی، **2026** کی عمل کے لئے واضح وقت کا تعین بتائے۔

110

عہدیدار نے بتایا کہ حادثے میں دونوں موٹر سائیکل سوار زخمی ہوئے، جنہیں فوری طور پر سب ڈسٹرکٹ اسپتال سوپور منتقل کیا گیا۔ بعد ازاں دونوں کو خصوصی علاج کیلئے سرینگر ریفر کیا گیا۔ عہدیدار کے مطابق زخمیوں میں حاذق مقبول میر ولد محمد مقبول میر ساکنہ کینسو، بانڈی پورہ شامل تھا، جو سکمز صورہ میں دوران علاج زخموں کی تاب نہ لاتے ہوئے دم توڑ گیا۔ دوسرے زخمی کی شناخت عاشق احمد میر ولد غلام محمد میر ساکنہ واگورہ، بارہمولہ کے طور پر ہوئی ہے، جو اسپتال میں زیر علاج ہے۔ ادھر پولیس کے ایک سنیئر آفیسر نے اس کی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ معاملے کی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ معاملہ سے متعلق کیس درج کر کے تحقیقات شروع کردی گئی ہے۔

111

جدوجہد سے دستبردار نہیں ہوگی۔ انہوں نے کہا کہ پارٹی اس محاذ پر مسلسل برسر جدوجہد ہے اور جلسوں، جلوسوں، عوامی اجتماعات اور دیگر سیاسی سرگرمیوں کے ذریعے عوام کے آئینی حقوق کی بحالی کا مطالبہ مسلسل دہراتی رہی ہے۔ نیشنل کانفرنس کے اراکین اسمبلی اور پارلیمنٹ کے ارکان بھی ہر ایوان اور ہر دستیاب جمہوری پلیٹ فارم پر جموں وکشمیر کے عوام کے حقوق اور جذبات کی ترجمانی کرتے رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ نیشنل کانفرنس پہلی جماعت تھی جس نے **5** اگست **2019** کے اقدامات کو سپریم کورٹ میں چیلنج کیا اور پارٹی کی جانب سے **3** سرکردہ وکلا نے الگ الگ مقدمہ لڑا۔ تاہم بدقسمتی سے سپریم کورٹ کے آئینی بنچ کا فیصلہ نیشنل کانفرنس کے مؤقف کے مطابق نہیں آیا۔ ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے کہا کہ نیشنل کانفرنس نے حکومت میں آنے کے فوراً بعد اسمبلی کے پہلے سیشن کے پہلے ہی روز جموں وکشمیر کی خصوصی پوزیشن کے حوالے سے قرارداد منظور کی اور اسے متعلقہ حکام تک پہنچایا۔ انہوں نے کہا کہ نیشنل کانفرنس اب بھی اس قرارداد اور عوامی جذبات کی بنیاد پر اپنے آئینی مؤقف پر قائم ہے۔ انہوں نے امید ظاہر کی کہ نئی دہلی میں جلد سیاسی سوچ میں تبدیلی آئے گی اور ایسا سیاسی ماحول پیدا ہوگا جس میں جموں وکشمیر کی حکومت اور مرکزی حکومت کے درمیان ان قراردادوں اور عوامی مطالبات پر بامعنی مذاکرات کا راستہ کھلے گا، تا کہ جموں وکشمیر کے عوام کیلئے

از نیابت سرکل لاوے پورہ تحصیل سینٹرل سرینگر
عنوان: درخواست منجانب محمد شعبان پرے ولد عبدالاحد پرے ساکنہ زنبیر گنڈھ پرتاپ گنڈھ سرینگر ریلیشن شپ سرٹیفکیٹ

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 محمد شعبان پرے ولد عبدالاحد پرے ساکنہ زنبیر گنڈھ پرتاپ گنڈھ سرینگر میں رہائش پذیر ہے۔ سائل ریلیشن شپ سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ سائل کا کنبہ بذیل ہیں۔

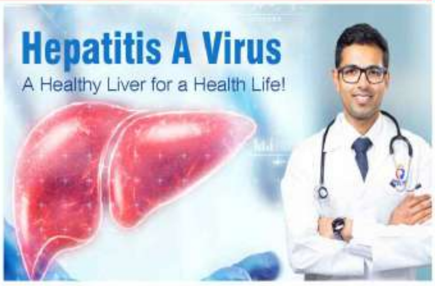
نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ متوفی	پیشہ	آمدنی
شوکت احمد پرے ولد محمد شعبان پرے	۴۰	فرزند	مزدوری	۶۰۰۰

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 ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ سات دن کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار سرکل لاوے پورہ تحصیل سینٹرل

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

ہیپاٹائٹس لاعلاج مرض نہیں



نئی دہلی (ایم این این): بیکٹیریا داخل ہوتے رہتے ہیں، لیکن جسم کے قدرتی دفاعی نظام یعنی قوت مدافعت کی بدولت ہم ان سے متاثر ہونے سے محفوظ رہتے ہیں۔ دراصل، بیکٹیریا اور وائرس وغیرہ کو افزائش کے لئے ایک خاص قسم کا ماحول درکار ہوتا ہے، اگر سازگار ماحول میسر نہ آئے، تو بیکٹیریا اور وائرس وغیرہ خود بخود ختم ہو جاتے ہیں، لیکن اگر انھیں سازگار ماحول مل جائے اور قوت مدافعت بھی مضبوط نہ ہو، تو یہ تیزی سے نمو پاتے مشاہدے میں ہے کہ تیزابیت والے جسم میں جراثیم اور وائرس آسانی سے غلبہ حاصل کر لیتے ہیں، کیونکہ تیزابیت قوتِ مدافعت کو کمزور کر دیتی ہے۔ اگر قوتِ مدافعت مضبوط ہو تو مختلف امراض سے بچا جا سکتا ہے۔ وائرس سے جنم لینے والے عوارض کا ذکر کیا جائے، تو ان میں ہیپاٹائٹس بھی شامل ہے، جو در حقیقت جگر کی سوزش کی بیماری ہے۔ ہیپاٹائٹس کی کئی اقسام ہیں، جن میں ہیپاٹائٹس بی اور سی خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ تاہم، بروقت تشخیص کے ساتھ فوری علاج شروع کر دیا جائے تو مختلف پیچیدگیوں سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ ذیل میں ہیپاٹائٹس بی اور سی کے علاج کے لئے چند عمومی نسخے درج کیے جا رہے ہیں۔ مولی کا رس: دن میں دو سے تین گلاس مولی کا رس پینے کے ساتھ مولی کے پتوں کو پیس کر اس کا رس نکال کر چھان کر پینا بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ لیموں یا انناس کا رس: لیموں کا رس پینے سے معدہ صاف ہو جاتا ہے۔ روزانہ صبح خالی پیٹ لیموں کا رس پیا جائے، تو اس سے بھی افاقہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ انناس کے رس کا استعمال بھی مفید ہے۔ ارجن کی چھال: ارجن کے درخت کی چھال دل اور پیشاب کے نظام کو بہتر بناتی ہے، جب کہ اس میں موجود الکلائیڈ جگر میں کولیسٹرول کنٹرول کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ہیپاٹائٹس سی کا علاج گل سُرخ 24 گرام، چرائتہ 20 گرام، کاسنی 20 گرام، مکوہ خشک 20 گرام، افسنتین 20 گرام، ریوند خطائی 20 گرام، گل نیم 12 گرام، زرد چوب 10 گرام اور نوشادر پھٹکری 10 گرام۔ ان سب کا باریک سفوف بنا لیں۔ 1 / 2 گرام سفوف صبح، دوپہر، شام، شربتِ بزوری دو چائے کے چمچ پانی میں حل کر کے پئیں۔ اگر کوئی امر مانع نہ ہو تو سادہ پانی سے لیں۔ علاج کی مدت کم از کم 3 ماہ ہے۔ اس کے علاوہ پانی زیادہ سے زیادہ پئیں، موسمی پھل، سبزی استعمال کریں۔ براؤن رائس، براؤن روٹی اور زیتون کے تیل کا استعمال جگر کے سرطان سے بچاتا ہے۔ ریشہ دار غذائیں جگر کے مریض کے لئے مؤثر ثابت ہوتی ہیں، لہٰذا سبزیاں، ٹنڈے، کدو، شلغم، گاجر، کھیرے وغیرہ استعمال کیے جائیں۔ البتہ کولڈ ڈرنکس، الکحل، فروزن پھل، گوشت، فاسٹ فوڈز، جنک فوڈز، مکھن، گھی اور کیفین پر مبنی مشروبات اور اشیاء (جس میں چائے، کافی، چاکلیٹ، کولا مشروبات شامل ہیں) کے استعمال سے اجتناب برتیں۔ آئرن کا کم استعمال کریں۔ اتائی کے بجائے مستند معالج یا حکیم سے علاج کروائیں اور دی جانے والی ہدایات پر سختی سے عمل کریں۔

چقندر۔ ایک مفید سبزی

نئی دہلی (ایم این این): جس ہانڈی میں ہو، اس کا رنگ ہی سرخ ہو جاتا ہے۔ چقندر دراصل ایک جڑ ہے۔ جو زیرِ زمین پرورش پاتی ہے۔ اس کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔ پہلے یہ براعظم افریقہ میں تھی، وہاں سے چین میں آ گائی گئی اور وہیں سے یہ سبزی برصغیر کے ملکوں میں آئی۔ یورپ میں اسے پھل مانا جاتا ہے۔ قدرت نے اس سبزی میں بے شمار فائدے رکھے ہیں۔ چقندر کے بہت سے طبی فوائد بھی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ایران اور افغانستان کے لوگ چقندر کا رس مشروب کے طور پر پیتے ہیں، جب کہ دیگر ممالک خاص طور پر یورپ میں چقندر کے پتوں سے پکوان تیار کیے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ چقندر سے کھانے کی دیگر اشیاء تیار کی جاتی ہیں۔ یہ ہر لحاظ سے نہایت صحت افزاء سبزی ہے۔ چقندر میں پروٹین، حیاتین، نمکیات وغیرہ کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ یہ اجزاء جسم کی افزائش کے لئے اہم ہیں۔ یہ جسم میں اضافی خون بناتا ہے اور دماغ کی کارکردگی کے لئے بہترین ہے۔ ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی کے لئے بھی ضروری ہے، کیونکہ اس میں کیلشیم، فولاد، فاسفورس وغیرہ بھرپور ہوتے ہیں۔ چقندر پیٹ کے امراض کے لئے نہایت مفید ہے، اس کے استعمال سے آنتوں، جگر اور معدے کے امراض کا ازالہ ممکن ہوتا ہے، یہ پیٹ کے السر، معدے اور جگر کے ورم اور پیٹ کے دوسرے مہلک امراض سے بچاتا ہے۔ اسے سلاد کے طور پر کھانے سے ہاضمہ درست رہتا ہے اور قبض کی شکایت نہیں ہوتی۔ چقندر پیٹ کے امراض کے علاوہ معیادی بخار، نزلہ زکام، سر درد، گردن، پٹھوں میں درد، اعصابی کمزوری اور جسمانی تھکاوٹ کے لئے بھی نہایت مفید ہے۔ چقندر یرقان، خون کے کینسر اور نمونیے میں بھی انتہائی مفید ہے۔ خاص طور پر السر میں بہت فائدے مند ہے۔ اسے سلاد کے طور پر کچا استعمال کرنا بہتر ہے۔ یورپ میں ہوٹلوں میں اس کے چپس بنائے جاتے ہیں۔ اگر روزانہ ایک درمیانہ چقندر ابال کر کھایا جائے تو چند ہفتوں میں چہرے پر سرخی نظر آنے لگے گی۔ یرقان کے مریضوں کو چقندر کے رس سے تیار کردہ گولیاں بھی کھانے کو دی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ متلی، بدہضمی، گیس، سینے کی جلن، پیچش وغیرہ میں چقندر کے مشروب کے ساتھ، لیموں کا عرق ملا کر پینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ چقندر جلدی بیماریوں کے لئے بھی بہترین اور غذائیت سے بھرپور ہے۔ چقندر کا رس ہائی بلڈ پریشر، دل کے امراض میں خون کی بند شریانوں کو کھولنے اور خون کی خرابی دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ جلد کے امراض، خاص طور پر کیل، چھائیوں، مہاسے، پھوڑے پھنسیوں اور دیگر جلدی امراض کے علاج میں نہایت ہی مفید ہے۔ اس کا پاؤڈر اور تیل زخموں اور پھوڑے پھنسیوں پر لگایا جائے تو جلد افاقہ ہوتا ہے۔ حکماء چقندر کے پھول بھی دوا کے طور پر استعمال کرتے اور کوڑھ کے مرض کے علاج میں بروئے کار لاتے ہیں۔

شملہ مرچ

نئی دہلی (ایم این این): دماغ میں تیزی اور تلملاہٹ کا تصور آتا ہے مگر مرچ کے خاندان کی رکن شملہ مرچ چونکہ اپنے ذائقے میں کم تیزی رکھتی ہے اس لئے کچھ علاقوں میں یہ سویٹ پیپر کے نام سے بھی پہچانی جاتی ہے۔ شملہ مرچ سبز کے علاوہ زرد عنابی، نارنجی اور لال رنگ میں بھی پائی جاتی ہے اور کھانوں میں لذت کے ساتھ خوش رنگی بھی بڑھانے میں مددگار ہوتی ہے۔ غذائیت کے اعتبار سے شملہ مرچ میں وٹامن C اور اینٹی آکسیڈنٹس کی مقدار خاصی ہوتی ہے۔ سبز کے مقابلے میں سرخ شملہ مرچ میں دگنی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ 100g شملہ مرچ میں تقریباً 20K.Cal (کیلوری) ہوتی ہے۔ دیگر اجزاء میں کاربوہائیڈریٹس، فائبر، بیٹا کیروٹین کے علاوہ وٹامن B کمپلیکس، وٹامن E,K اور C موجود ہوتا ہے۔ جبکہ معدنیات میں یہ انسانی جسم میں کیلشیم، آئرن، میگنیزیم، میگنیز، پوٹاشیم اور زنک کی کمی دور کرنے کے لئے مددگار غذا ہے۔ اس لئے اسے غذا میں شامل کر کے صحت بخش کھانے بنائے جاتے ہیں۔ چائنیز کھانے دنیا میں صحت بخش، متوازن، خوش ذائقہ اور خوش رنگ مانے جاتے ہیں اور ان میں ان رنگ برنگی مرچوں کا استعمال ان کی غذائیت اور جاذبیت کو بڑھانے میں معاون ہوتا ہے۔ دنیا بھر میں سب سے زیادہ کاشت چین میں کی جاتی ہے جبکہ ان کا اصل وطن (Mexico) میکسیکو کو مانا جاتا ہے جہاں سے یہ تمام دنیا میں پھیلی ہے۔ معتدل آب و ہوا میں اس کی کاشت دنیا کے ہر حصے میں کی جاتی ہے۔ چونکہ ان میں پانی کی مقدار کچھ زیادہ ہوتی ہے اس لئے ان کو زیادہ عرصہ اسٹور نہیں کیا جا سکتا ہے۔ اس لئے تازہ بہ تازہ استعمال کیجئے اور ان میں موجود غذائیت سے فائدہ اٹھائیں کیونکہ ان کے خوبصورت رنگوں کی وجہ سے جو لوگ سبزیاں کھانے سے رغبت نہیں بھی رکھتے ہیں

موسم گرما کی سوغات جامن

نئی دہلی (ایم این این): جامن" دیکھنے میں جتنا چھوٹا اور جیب پر ہلکا ہے، اس کے فائدے اتنے ہی بڑے بڑے ہیں۔ غذائیت سے بھرپور یہ پھل تو صحت کے لئے فائدہ مند ہے ہی اس کے ساتھ ساتھ اس کی گٹھلیاں بھی ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بے حد مفید ہیں۔ موسم گرما کی ایک اور سوغات اور پھلوں کا بادشاہ "آم" کسے پسند نہیں تاہم اس کی گرم تاثیر سے پریشان لوگوں کی پریشانی کو بھی یہ چھوٹا سا پھل کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ غذائی ماہرین بھی اس کے استعمال پر زور دیتے ہیں۔ جامن میں کیلشیم، پوٹاشیم، آئرن، سوڈیم، وٹامن سی، وٹامن بی، کاربوہائیڈریٹ، پروٹین، فاسفورس، فولک ایسڈ اور پانی جیسے دیگر اہم غذائی اجزاء ▯ موجود ہیں جو انسانی جسم کے لئے نہایت ضروری ہیں۔ صرف اتنا ہی نہیں بلکہ اس کے کئی دیگر طبی فوائد ہیں جو ذیل میں درج کئے گئے ہیں۔ جامن کی خاصیت ہے کہ یہ انسانی جسم میں بلڈ پریشر کی سطح کو نارمل رکھنے اور شوگر کنٹرول کرنے کے ساتھ ساتھ معدے کی مختلف اقسام کی بیماریوں کو بھی دور کرتا ہے جس میں آنتوں کی جلن، خراش، کھانا ہضم کرنا وغیرہ شامل ہیں۔ اس کے ساتھ یہ وزن کم کرنے میں بھی معاون ہے۔ وٹامن سی اور آئرن سے بھرپور جامن کا استعمال خون میں ہیموگلوبن کی سطح کو بہتر بناتا ہے۔ ہیموگلوبن خون میں آکسیجن کو ملاتا ہے جس سے خون کا رنگ سرخ ہو جاتا ہے پھر اسے جسم کے تمام حصوں تک پہنچنے میں مدد کرتا ہے، جس سے چہرہ صاف اور کھلا کھلا شاداب نظر آتا ہے۔ اس کے علاوہ جسم میں آئرن کی کمی کو دور کرنے کے لئے جامن کا استعمال ضروری ہے۔ جامن کے پتے اور اس کی چھال مسوڑھوں کے مسائل کو دور کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے کیونکہ اس میں اینٹی آکسیڈنٹس اور وٹامن سی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور یہ اینٹی بیکٹیریل خصوصیت کا حامل بھی ہے۔ جامن کا شربت پینے یا اس کا رس دانتوں پر لگانے سے دانت سے متعلقہ تمام مسائل کو دور کیا جا سکتا ہے۔ اگر جامنوں کو چھیل کر اس کا لیپ بنا کر اسے سر کے اس حصے پر مل دیا جائے جہاں گنج پن ہو تو کچھ عرصے تک یہ عمل کرتے رہنے سے گنجا پن ختم ہو سکتا ہے۔ جامن میں موجود وٹامن سی جلد کے لئے بہترین اور اس کے استعمال سے جلد نکھر جاتی ہے جبکہ جامن میں کیلی جیسی خصوصیات بھی ہوتی ہیں جو جلد کی مختلف بیماریوں کو ختم کرتی ہیں۔ چہرے پر موجود ایکنی کے لئے روزانہ رات میں جامن کی ایک دو گٹھلی پیس کر تھوڑے سے دودھ میں ملا کر لگانے سے ایکنی ختم ہو جاتی ہے۔ چہرے پر اگر وہ پھیپھڑوں کی بیماریوں کا علاج، جامن کا استعمال سانس اور پھیپھڑوں کے مسائل کو بھی کم کرتا ہے۔ یہ پھیپھڑوں کی مختلف بیماریوں کے علاج کے لئے قدرتی اینٹی بائیوٹک کی صورت میں کام کرتا ہے۔ اس میں موجود اینٹی بائیوٹک خصوصیات عام فلو یا نزلہ اور کھانسی کی صورت میں اس کے استعمال کو بے حد مفید بناتی ہیں۔

جیک فروٹ یعنی کٹھل

یہ مشرقی ایشیاء کا ذائقہ دار پھل ہے

نئی دہلی (ایم این این): پھلوں کی طرح یہ پھل اس قدر معروف نہیں لیکن مشرقی ہندوستان اور ایشیاء میں کٹھل کی کاشت بھی ہوتی ہے اور یہ کم و بیش سال بھر یہاں دستیاب ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ جو کوئی ایک بار کٹھل چکھ لے وہ اس کا شیدائی ہو جاتا ہے۔ مشرقی ایشیائی ملکوں کے سلونے اور میٹھے پکوانوں میں بھی اسے شامل کیا جاتا ہے آیئے جاننے کی کوشش کریں کہ جیک فروٹ Jack FruitsAllOf کیسے کھایا اور اس میں کتنے غذائی خواص موجود ہیں۔ کٹھل فائبر پر مشتمل پھل ہے۔ دو کھانوں کے درمیانی عرصے میں جب آپ کو ہلکی بھوک ستائے کٹھل کھایا جا سکتا ہے۔ یہ آئیڈیل ناشتہ ہے۔ علم طب کی رو سے انسانی جسم پر بیماری مسلط ہونے کی ایک بڑی وجہ قوت مدافعت کا کمزور ہونا بھی بنتا ہے۔ اس سارے عمل کا مرکزی کردار ہماری غذا نبھاتی ہے اور غذا کو جزو بدن بنانے کی ذمہ داری میٹابولزم پر عائد ہوتی ہے۔ کٹھل میں آنتوں کی سوزش دور کرنے کی عمدہ صلاحیت موجود ہے۔ اگر فربہ خواتین و حضرات اسے پابندی سے کھائیں تو قدرتی اور سہل انداز سے وزن میں کمی ہونا شروع ہو جاتی ہے تاہم غیر ضروری چکنائی والی غذائیں اور بازاری میٹھے مشروبات کم مقدار میں استعمال کئے جائیں تو جلد ہی اچھے نتائج سامنے آتے ہیں۔ کینسر کے خلاف دفاعی صلاحیت کٹھل میں مکمل طور پر فائٹو کیمیکلز موجود ہیں۔ ظاہر ہے کہ نباتاتی جواہر پر مبنی خوراک خون میں زہریلے مادوں کی تباہی کا سبب بنتے ہیں اور مسلسل غذائی کمی کے مسائل بھی ختم کرتے ہیں۔ ایسے خاندان جن میں کینسر جیسا موذی مرض نسلاً موجود ہو، طبی ماہرین وٹامن C اور غذائی کیمیائی خواص پر مشتمل اس پھل کو بطور خاص کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ کینسر میں سیلز کو پہنچنے والے نقصانات اور فری ریڈیکلز کے کیمیائی اثرات سے نبٹنے کی دفاعی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ سرجری کے بعد ہونے والے انفیکشنز سے محفوظ رکھتا ہے۔ کٹھل میں پوٹاشیم اور میگنیزیم کی وسیع تر مقدار موجود ہے یہ دونوں اجزاء باہمی اشتراک سے ہائی بلڈ پریشر اور لو بلڈ پریشر جیسے عارضوں کو دور کرتے ہیں اس لئے کٹھل کو دل کا دوست پھل قرار دیا جاتا ہے۔ یہ دل کے دورے شریانوں کی تنگی اور امراض قلب میں بے حد کارآمد اور مفید پھل ہے۔ کٹھل فولاد کے حصول کا بہترین ذریعہ بھی ہے۔ ہیموگلوبن کی سطح کو متوازن کرتا ہے۔ ایسی خواتین جو زچگی کے مراحل سے گزر رہی ہوں انہیں اضافی فولاد کی ضرورت ہوتی ہے خاص کر اینیمک خواتین کا آئرن کے سپلیمنٹس تجویز کئے جاتے ہیں۔ اگر آپ کے شہر میں کٹھل موجود ہو تو اسے غذا میں شامل کیجئے اور فکروں سے آزاد ہو جایئے۔ اس پھل میں کاربوہائیڈریٹس، قدرتی شکر مثلاً سکروز اور فرکٹوز موجود ہیں اس لئے توانائی بہم پہنچانے کا قدرتی اور موثر ترین ذریعہ ہے۔ ورزش کرنے کے بعد تھوڑی سی مقدار میں بھی اسے کھا لینا کافی ہوتا ہے۔ اس پھل میں وٹامن A اور کیلشیم دونوں اجزاء مل کر آنکھوں اور ہڈیوں کے امراض میں مفید ثابت ہوتے ہیں۔ بڑھتی ہوئی عمر کے لوگوں کو موتیا اتر آنے کی شکایت رفع کرتا ہے جبکہ کیلشیم ہڈیوں اور دانتوں کے امراض میں مفید ترین جزو ہے آسٹیوپوروسس کے مریضوں کیلئے کٹھل بہترین پھل ہے اس کے علاوہ بھی جوڑوں کے دردوں میں موافق پھل ہے۔ 100 گرام کٹھل کے چند اہم غذائی خواص، کیلوریز 94، مجموعی چکنائی 0.30 گرام، سیچوریٹڈ فیٹس 0.06 گرام، مونو ان سیچوریٹڈ فیٹس 0.06 گرام، پولی ان سیچوریٹڈ فیٹس 0.06 گرام، کولیسٹرول 0.00 گرام، کاربوہائیڈریٹس 24.0 گرام، ڈائٹری فائبر 1.58 گرام، پروٹین 1.50 گرام، فاسفورس 36.0 ملی گرام پوٹاشیم 303 ملی گرام، سوڈیم 3.00 ملی گرام

تربوز۔۔۔غذائیت سے بھرپور

نئی دہلی (ایم این این): کون سی نعمتوں کو جھٹلاؤ گے" رب کریم نے کیسے کیسے نعمتوں کے خزانے اپنے بندوں کی صحت و تندرستی اور راحت فرحت کے لئے پیدا فرمائے تاکہ انسان بیماریوں سے محفوظ رہے۔ اسی رب کی ایک نعمت موسم گرما کی حدت میں کمی کرنے کے لئے تربوز کی صورت میں ہمارے لئے موجود ہے۔ تربوز کے بے شمار فوائد ہیں جبکہ عام فہم میں اس کو گرمی کا تحفہ بھی کہا جاتا تربوز کا بیج بونے کے چار ماہ کے بعد پودے پر تیار ملتا ہے۔ اس کا پھل چونکہ وزنی ہوتا ہے اس لئے اس کا پودا زمین پر بیل کی مانند بڑھتا چلا جاتا ہے۔ شکل کے اعتبار سے گول اور لمبوترا ہوتا ہے۔ اس کا مزاج سرد تر جبکہ رنگت سرخ اور ذائقہ شیریں ہوتا ہے۔ تربوز کی کاشت دنیا کے بیشتر علاقوں میں کی جاتی ہے مگر پاکستان، ہندوستان، شمالی بنگال، افغانستان، شام اور فلسطین نمایاں ہیں۔ تربوز میں وٹامن بی، میگنیشیم، پوٹاشیم، وٹامن ڈی، اے اور سی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ جون جولائی کی گرمی میں اس کا استعمال حرارت و گرمی کم کرنے کے لئے بہترین ٹانک ہے۔ حکماء کے مطابق اس کا استعمال کرنے والے افراد گرمی اور لو کے بخار، پیشاب کی گرمی اور سوزش، یرقان اور اسہال سے محفوظ رہتے ہیں۔ جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ خون کے دباؤ کی زیادتی (ہائی بلڈ پریشر) میں تربوز کے بیش بہا فائدے ہیں۔ اس پھل کو استعمال کرنے والے 82 فیصد مریض دل پر سے اس خونی دباؤ کے بوجھ میں کمی محسوس کرتے ہیں۔ یہ کمزور جسم کے لوگوں کو فربہ کرنے کے لئے تیر بہدف کا کام کرتا ہے۔ تربوز سرطان کے جراثیم کی بھرپور مزاحمت کرتا ہے۔ اس کو پابندی سے استعمال کرنے والے افراد کا سرطان سے محفوظ رہنے کا امکان کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ تربوز آنتوں کے زخم اور تختی کی بیماریوں میں بھی مفید ہے۔ اس میں چونکہ پانی بہت زیادہ ہوتا ہے اس لئے گردے اور مثانے کی پتھری کے اخراج میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ تربوز کو خالی پیٹ کھانا مضر ہے، اسی طرح چاول کے ساتھ بھی تربوز کا استعمال نقصان دہ ہے۔ چاول کھانے سے پہلے یا بعد تربوز نہیں کھانا چاہئے بلکہ بعض اطباء نے لکھا ہے کہ جس دن تربوز کھایا جائے اس دن چاول کھانے ہی نہیں چاہئیں کیونکہ دونوں کا ساتھ استعمال بعض اوقات ہیضے کا سبب بن جاتا ہے۔ بوڑھے اور سرد مزاج افراد کو تربوز کا استعمال کم کرنا چاہئے۔ ان لوگوں کے لئے تربوز کا کثرت سے استعمال جوڑوں کے درد اور بلغم کے امراض میں بھی مبتلا کر سکتا ہے۔ تربوز کھانے کے فوراً بعد سکنجبین، دہی، شربت اور چائے کے استعمال سے بچنا چاہئے ورنہ فائدے کے بجائے نقصان کا اندیشہ رہتا ہے۔ تربوز کے بیج بہر منظم میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق تربوز کے بیج جسے ہم بے کار سمجھ کر پھینک دیتے ہیں اپنے اندر طاقت کا خزانہ لئے بیٹھے ہیں اور اگر جس کو اس کی افادیت معلوم ہو جائے تو پھر وہ ایسا نہیں کرے گا۔ تربوز کے بیج میں پروٹین، وٹامن ڈی، میگنیشیم، مونو ان سیچوریٹڈ، چکنائی اور پولی ان سیچوریٹڈ چکنائی موجود ہوتی ہے جو کولیسٹرول لیول کو کم کرتی ہے، خون کی نالیوں کی سوزش کے خاتمے کا سبب بنتا ہے اس کے علاوہ ہارٹ اٹیک سے بچنے کے لئے قوت مدافعت فراہم کرتے ہیں۔ ایک اونس یعنی ایک کپ کا آٹھواں حصہ تربوز کے بیج 10 گرام پروٹین فراہم کرتے ہیں جبکہ اس کے برعکس ایک اونس باداموں میں 6 گرام پروٹین پایا جاتا ہے اگر بیج جمع کر کے ان کا چھلکا اتار سکیں تو اتار کر اندر سے مغز کھائیں ورنہ ایسے بھی استعمال مفید ہے۔ آپ سوچ رہے ہوں گے

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

ایشیئن گیمز: پاکستان نے بنگلہ دیش کو ہرا کر کانسے کا تمغہ جیتا

نئی دہلی (ایم این این): کپتان فاطمہ ثناء (۵۴/ رن / ایک وکٹ) کی آل راؤنڈ کارکردگی کی بدولت پاکستان کی خواتین ٹیم نے منگل کو بنگلہ دیش کو ۳۱/ رنوں سے شکست دے کر ایشیائی کھیلوں کے کرکٹ مقابلے کا کانسے کا تمغہ جیت لیا۔ پاکستان کے ۱۴۵/ رن کے جواب میں بنگلہ دیش کی ٹیم مقررہ ۲۰/ اوورز میں ۷/ وکٹوں پر ۱۱۴/ رن ہی بنا سکی اور مقابلہ ۳۱/ رن سے ہار گئی۔ بنگلہ دیش کا آغاز اچھا نہیں رہا اور اس نے ۲۰/ رن پر اپنے تین وکٹ گنوا دیے۔ جویریہ فردوس (۴)، دلارا اختر (۱۲) اور شوبھنا موستاری (۲) رن بنا کر آؤٹ ہوئیں۔ ایسے مشکل وقت کپتان نگار سلطانہ اور شرمین اختر نے اننگ کو سنبھالنے کی کوشش کی۔ دونوں بلے بازوں نے چوتھے وکٹ کیلئے ۴۷/ رن جوڑے۔ ۱۴/ ویں اوور میں عائشہ ظفر نے نگار سلطانہ (۲۵) کو آؤٹ کر کے اس شراکت داری کو توڑا۔ اس کے بعد بنگلہ دیش کے بلے باز پاکستانی باؤلنگ اٹیک کے آگے بے بس نظر آئے۔

تاہم شرمین اختر ایک سرا سنبھالے کھڑی رہیں۔ انہوں نے ۳۶/ گیندوں میں ۴/ چوکوں کی مدد سے (ناٹ آؤٹ ۴۶) رن بنائے۔ ناہیدہ اختر ۱۰/ رن بنا کر ناٹ آؤٹ رہیں۔ پاکستان کی طرف سے ام ہانی نے تین وکٹیں حاصل کیں۔ تسمیہ رباب، فاطمہ ثناء، نشرہ سندھو اور عائشہ ظفر نے ایک ایک بلے باز کو آؤٹ کیا۔ یہاں تیسری پوزیشن کے لیے کھیلے گئے مقابلے میں پاکستان کی خواتین ٹیم نے ٹاس جیت کر پہلے بلے بازی کرنے کا فیصلہ کیا تھا۔ پاکستان کی طرف سے گل فیروزہ نے ۳۱/، عالیہ ریاض نے ۲۵/، شوال ذوالفقار نے ۱۷/ اور فاطمہ ثناء نے ۴۵/ رن بنائے۔

مارک ووڈ کا بین الاقوامی کرکٹ سے ریٹائرمنٹ

نئی دہلی (ایم این این): انگلینڈ کے تیز گیند باز مارک ووڈ نے طویل عرصے سے انجریز سے دوچار رہنے کے بعد ۳۶/ سال کی عمر میں بین الاقوامی کرکٹ سے ریٹائرمنٹ لینے کا فیصلہ کیا ہے۔ انہوں نے اپنے بین الاقوامی کریئر کے ۱۴۲/ میچوں میں مجموعی طور پر ۲۵۳/ وکٹیں حاصل کیں، جن میں ۳۸/ ٹیسٹ میچوں میں ۳۰.۷۹/ کی اوسط سے حاصل کی گئی ۱۱۹/ وکٹیں بھی شامل ہیں۔ ووڈ انگلینڈ کے تیز ترین گیند بازوں میں شمار ہوتے ہیں اور ۲۰۱۵ء کی ایشیز، ۲۰۱۹ء کے ون ڈے ورلڈ کپ اور ۲۰۲۲ء کے ٹی-۲۰/ ورلڈ کپ جیتنے والی انگلینڈ کی ٹیم کے اہم رکن رہے ہیں۔ ۲۰۲۵ء کی چیمپئنز ٹرافی میں گھٹنے کی انجری کے بعد ووڈ نے صرف ایک میچ کھیلا، جو گزشتہ آسٹریلوی دورے پر ایشیز سیریز کا پہلا ٹیسٹ تھا۔ میدان سے دور رہنے کے دوران انہوں نے کمنٹری اور براڈ کاسٹنگ میں بھی اپنی شناخت بنائی۔ ووڈ نے منگل کی صبح ریٹائرمنٹ کا اعلان کیا اور اس کے فوراً بعد اپنے گھریلو میدان ڈرہم (ریور سائیڈ) میں انگلینڈ اور سری لنکا کے درمیان ون ڈے میچ کی نشریات سے وابستہ ہو گئے۔ ووڈ ڈرہم کے لیے ٹی ۲۰/ بلاسٹ اور دنیا بھر کی ٹی ۲۰/ لیگز میں کھیلنا جاری رکھیں گے۔ اس کے ساتھ وہ میڈیا میں بھی کام کریں گے۔ انہوں نے لیول ۳/ کوچنگ کورس بھی مکمل کر لیا ہے۔ انگلینڈ اینڈ ویلز کرکٹ بورڈ (ای سی بی) نے ۲۰۲۵-۲۶ء کے لیے جاری مرکزی معاہدوں کی فہرست میں ووڈ کو ۳۰/ ستمبر ۲۰۲۶ء تک کا ایک سالہ معاہدہ دیا تھا۔

41/ویں رینک کی ٹیم جاپان سے ہندوستان ہارتے ہارتے بچا

نئی دہلی (ایم این این): ٹی ۲۰/ کی تاریخ میں ہندوستان اور جاپان کے درمیان ہوئے پہلے مقابلے میں ہندوستان نے جہاں میچ جیتا وہیں جاپان نے دل جیت لیا۔ ہندوستان نے بارش کے سبب پانچ اوورز تک محدود کر دیے گئے ایشین گیمز کے تاریخی ٹی ۲۰/ میچ میں جاپان کو صرف ۲/ رن سے ہرا کر سنسنی خیز جیت حاصل کی۔ ٹی ۲۰/ درجہ بندی میں ۴۱/ ویں رینک کی ٹیم جاپان نے دوسری پوزیشن کی ٹیم ہندوستان کو ۵/ اوور میں صرف ۳۲/ رن پر روک کر شاندار گیندبازی کا مظاہرہ کیا۔ محض ۵/ اوور کے مقابلے میں ۳۳/ رن کے ہدف کا تعاقب کرتے ہوئے جاپان کی ٹیم ایک تاریخی جیت کی دہلیز پر کھڑی تھی۔ عالمی چیمپئن ہندوستان کے خلاف یہ جیت ان کیلئے کسی حسین خواب کے سچ ہونے جیسا ہوتی۔ میزبان ٹیم کے بلے بازوں نے آخر تک ہمت نہیں ہاری اور مقابلہ آخری گیند تک کھنچ گیا، لیکن، ہندوستانی اسپنرز اور آخری اوور میں اکشر پٹیل کے تجربے نے پانسہ پلٹ دیا۔ قابل ذکر ہے کہ پانچ اوور کے میچ میں ہندوستان نے ۴/ وکٹ گنوائے جبکہ جاپان کی اننگز میں ۳/ کھلاڑی آؤٹ ہوئے۔ نپی تلی لائن اور درست تبدیلیوں کے بل بوتے پر ہندوستانی اسپنرز نے جاپانی بلے بازوں کو باندھ کر رکھا۔ جاپان جیت سے محض ۲/ رن دور رہ گیا، لیکن ان کی یہ جدوجہد کرکٹ کی تاریخ میں یاد رکھی جائیگی۔ جاپانی ٹیم کو آخری اوور میں ۸/ رن درکار تھے لیکن اکشر پٹیل نے صرف ۵/ رن دیے۔ اس جیت کے ساتھ ہی ہندوستان نے انگلینڈ کو پیچھے چھوڑتے ہوئے آئی سی سی ٹی ۲۰/ درجہ بندی میں دوبارہ نمبر ایک پر پہنچ گئی ہے۔ یہ ٹیم انڈیا کا پانچ پانچ اوور کا پہلا میچ تھا۔ عام طور پر میچ کے اوور بارش کی وجہ سے کم کر دیے جاتے ہیں مگر ٹی ۲۰/ میچ پانچ اوور سے کم کے نہیں ہوتے۔ اس سے پہلے ہندوستان ۹،۹/ اور ۱۱،۱۱/ اوورز کے میچ کھیل چکا ہے۔ اس جیت کے ساتھ ہی ہندوستان ٹی ۲۰/ انٹرنیشنل میں ۲۰۰/ ویں جیت درج کرنے والی پہلی ٹیم بن گئی ہے۔

ہم 24/ میں 32/ گھنٹے کام کرتے تھے: روینہ ٹنڈن نے 90ء کی دہائی کو یاد کیا

نئی دہلی (ایم این این): بالی ووڈ کی معروف اداکارائیں روینہ ٹنڈن اور کرشمہ کپور نے ۹۰ء کی دہائی کے فلمی دور کی اپنی مصروفیات اور یادیں تازہ کیں۔ روینہ ٹنڈن نے سونی انٹرٹینمنٹ ٹیلی ویژن کے ڈانس ریلیٹی شو "انڈیاز بیسٹ ڈانسر سیزن ۵" کے سیٹ پر شرکت کے دوران اس دور سے جڑے کئی دلچسپ واقعات شیئر کیے۔ روینہ شو کے سیمی فائنل ایپی سوڈ میں خصوصی مہمان کے طور پر پہنچی تھیں، جہاں انہوں نے شو کی جج اور اپنی ساتھی اداکارہ کرشمہ کپور کے ساتھ پرانے دنوں کو یاد کیا۔ روینہ ٹنڈن نے بتایا کہ ۹۰ء کی دہائی میں فلمی ستاروں کا شیڈول انتہائی مصروف ہوا کرتا تھا۔ وہ اور کرشمہ کپور ایک ہی دن میں کئی فلموں کی شوٹنگ کیا کرتی تھیں۔ بعض اوقات کام کی زیادتی اس حد تک ہوتی تھی کہ انہیں خود بھی یاد نہیں رہتا تھا کہ وہ کس فلم میں کون سا کردار ادا کر رہی ہیں۔ روینہ نے مزاحیہ انداز میں کہا کہ شاید ۹۰ء کی دہائی میں صرف دو ہیروئنیں ایسی تھیں جو ۲۴/ گھنٹوں میں ۳۶/ گھنٹے کام کرتی تھیں، جن میں ایک کرشمہ کپور اور دوسری وہ خود تھیں۔ ان کے مطابق ایک ہی دن میں تقریباً چھ مختلف پروڈکشن ہاؤسیز کے سیٹس پر شوٹنگ کرنا پڑتی تھی۔

باؤنس والی پچوں پر ویبھو کی بلے بازی دیکھنا چاہوں گا: راب والٹر

نئی دہلی (ایم این این): ہندوستانی کرکٹ ٹیم کو نیوزی لینڈ کے دورے پر ۲۲/ اکتوبر سے کم نومبر تک پانچ ٹی ۲۰/ میچوں کی سیریز کھیلنی ہے۔ نوجوان بلے باز ویبھو سوریہ ونشی اس سیریز کے لیے ہندوستانی ٹیم کا حصہ بن سکتے ہیں اور نیوزی لینڈ میں ان کو لے کر خاصی دلچسپی پائی جا رہی ہے۔ نیوزی لینڈ کرکٹ ٹیم کے کوچ راب والٹر نے بھی ویبھو کی صلاحیتوں اور آئندہ سیریز میں ان کی ممکنہ کارکردگی کے حوالے سے اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے۔ راب والٹر نے کہا کہ وہ تیز اور باؤنس والی پچوں پر ویبھو سوریہ ونشی کو کھیلتے ہوئے دیکھنے کے منتظر ہیں۔ ان کے مطابق وہ یہ بھی دیکھنا چاہیں گے کہ دباؤ کی صورت حال میں نوجوان بلے باز کس طرح اپنی کارکردگی پیش کرتے ہیں۔ والٹر نے بدھ کو صحافیوں سے گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ وہ ویبھو کو باؤنس والی وکٹوں پر کھیلتے دیکھنا پسند کریں گے اور یہ جاننا چاہیں گے کہ ایسی پچ پر ان کی بیٹنگ کس طرح مختلف نظر آتی ہے۔ انہوں نے نوجوان ہندوستانی بلے باز کو "ایک دلچسپ کھلاڑی" قرار دیتے ہوئے کہا کہ ویبھو نے آئی پی ایل میں دنیا کے بہترین گیند بازوں کے خلاف جارحانہ بیٹنگ کا مظاہرہ کیا ہے۔ نیوزی لینڈ کے کوچ نے کہا کہ اصل چیلنج یہ دیکھنا ہوتا ہے کہ ایک کھلاڑی مختلف حالات میں کس طرح کارکردگی کا مظاہرہ کرتا ہے اور مخالف ٹیم اپنے ساز گار حالات میں اسے کس طرح گیند بازی کرتی ہے۔ ان کے مطابق بطور کوچ وہ ہمیشہ اپنے کھلاڑی کو کچھ دباؤ میں کھیلتے ہوئے دیکھنا چاہتے ہیں اور وہ ویبھو کی کارکردگی دیکھنے کے منتظر ہیں۔ ویبھو سوریہ ونشی نے آئی پی ایل کے علاوہ انڈیا اے اور ہندوستان کی انڈر ۱۹/ ٹیم کے لیے بھی متاثر کن کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہے، جس کے بعد انہیں ہندوستانی ٹی ۲۰/ ٹیم میں جگہ ملی۔ وہ ہندوستان کی جانب سے ٹی ۲۰/ انٹرنیشنل کھیلنے والے سب سے کم عمر مرد کرکٹر بھی ہیں۔ ویبھو نے رواں سال انگلینڈ کے خلاف ٹی ۲۰/ انٹرنیشنل کرکٹ میں آغاز کیا تھا۔ ان کی ڈیبیو سیریز توقعات کے مطابق نہیں رہی، لیکن اس کے بعد زمبابوے کے خلاف سیریز میں انہوں نے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے پلیئر آف دی سیریز کا اعزاز حاصل کیا۔

خواتین کی کرکٹ ٹیم نے ہندوستان کو ایشین گیمز میں پہلا طلائی تمغہ دلایا

نئی دہلی (ایم این این): خواتین کرکٹ ٹیم نے منگل کے روز آچی کے نشین میں واقع کاروجی اتھلیٹک پارک میں کھیلے گئے فائنل میں سری لنکا کو شکست دے کر ہندوستان کو ایشین گیمز ۲۰۲۶ء میں پہلا طلائی تمغہ دلایا۔ ہانگژو ۲۰۲۳ء کے گولڈ میڈل میچ کی طرح ہی اس مقابلے میں بھی ہندوستانی خواتین نے ۱۴۷/ رنز سے جیت حاصل کی اور ایشین گیمز کرکٹ چیمپئن کے طور پر اپنا دبدبہ برقرار رکھا۔ اسمرتی مندھانا نے ۴۵/ گیندوں میں ۷۹/ رنز بنائے، جس سے ہندوستان نے ۲۱۶/ ۳/ کا اسکور کھڑا کیا۔ یہ ایشین گیمز میں خواتین ٹی ۲۰/ کرکٹ کا سب سے بڑا اسکور ہے۔ دیپتی شرما نے چھ رنز دے کر تین وکٹیں حاصل کیں۔ ایشین گیمز ۲۰۲۶ء میں یہ ہندوستان کا پہلا گولڈ میڈل ہے۔ سری لنکا کی ٹیم کو مسلسل دوسرے ایڈیشن میں چاندی کے تمغے پر اکتفا کرنا پڑا جبکہ پاکستان نے بنگلہ دیش کو تیسرے مقام کے لیے ہوئے پلے آف میں ہرا کر کانسے کا تمغہ جیتا۔ ہندوستانی کپتان ہرمن پریت کور نے ٹاس جیت کر پہلے بلے بازی کرنے کا فیصلہ کیا۔ اسمرتی مندھانا کی ۴۵/ گیندوں میں ۷۹/ رنز کی طوفانی اننگز کی بدولت ہندوستان نے ۲۱۶/ ۳/ کا اسکور بنایا، جو اس بر عظیم کے ٹورنامنٹ کا ایک ریکارڈ ہے۔ شیفالی ورما اور رچا گھوش دونوں ہی بدقسمت رہیں اور نصف سنچری بنانے سے چوک گئیں۔ اس کے بعد ہندوستانی گیند بازوں نے سری لنکا کو ۶۹/ رنز پر سمیٹ دیا اور آسانی سے جیت حاصل کر لی۔ ہندوستانی اوپنرز اسمرتی مندھانا اور شیفالی ورما نے شروعات سے ہی سری لنکن گیند بازوں کا ڈٹ کر سامنا کیا اور پاور پلے میں ۶۶/ رنز جوڑے۔ شیفالی، جنہوں نے بنگلہ دیش کے خلاف سیمی فائنل میں سنچری بنائی تھی، نے سری لنکا کی کپتان اور اسٹار آل راؤنڈر چماری اتاپتو کے پانچویں اوور میں تین چھکے جڑے۔ مندھانا نے ۳۰/ گیندوں میں اپنی ۳۷/ ویں ٹی ۲۰/ ففٹی مکمل کی، جبکہ شیفالی (۴۸/ رن) ہاف سنچری سے دو رنز دور رہ گئیں؛ ۱۰/ ویں اوور میں ۱۷/ سال کی اسپنر چھودی پربودھانے انہیں آؤٹ کیا۔

شیفالی چوتھے نمبر پر پہنچیں، سری چرنی اور دیپتی ٹاپ گیند باز برقرار

نئی دہلی (ایم این این): ہندوستان کی سری چرنی اور دیپتی شرما نے آئی سی سی خواتین کی ٹی ۲۰/ گیندبازی رینکنگ میں بالترتیب پہلے اور دوسرے مقام پر اپنی جگہ برقرار رکھی، جبکہ ایشین گیمز میں شاندار کارکردگی کے بعد شیفالی ورما بلے بازوں کی فہرست میں ٹاپ چار میں شامل ہو گئیں۔ شیفالی نے بلے سے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے اپنی پہلی ٹی ۲۰/ سنچری بنانے کے بعد چوتھا مقام حاصل کیا۔ انہوں نے ایشین گیمز کے سیمی فائنل میں بنگلہ دیش کے خلاف ۴۹/ گیندوں پر ناٹ آؤٹ سنچری بنائی۔ سری چرنی اور دیپتی گیندبازی رینکنگ میں سرفہرست رہیں، جبکہ ان کی ہندوستانی ساتھی کرانتی گاؤڑ اور نندنی شرما نے بھی نمایاں بہتری حاصل کی۔ گاؤڑ ۱۵/ مقام کی چھلانگ لگا کر ۵۷/ ویں نمبر پر پہنچ گئیں، جبکہ نندنی ۲۲/ مقام اوپر چڑھ کر ۲۷/ ویں نمبر پر آ گئیں۔ گزشتہ ہفتے اپنی کارکردگی کے بعد دونوں نے کریئر کے بہترین ریٹنگ پوائنٹس حاصل کیے۔ پاکستان کی کئی کھلاڑیوں نے بھی نمایاں پیش رفت کی۔ ایشین گیمز کے کوارٹر فائنل اور سیمی فائنل میں بالترتیب ۲۵/ اور ۵۴/ رنز بنانے کے بعد شوال ذوالفقار بلے بازوں کی فہرست میں ۱۲/ مقام اوپر چڑھ کر ۲۹/ ویں نمبر پر پہنچ گئیں اور کیریئر کے بہترین ۵۵۸/ ریٹنگ پوائنٹس حاصل کیے۔ عائشہ ظفر نے اس سے بھی بڑی چھلانگ لگائی۔ وہ ۱۳۱/ مقام اوپر چڑھ کر ۴۰/ ویں نمبر پر پہنچیں اور کریئر کے بہترین ۴۸۹/ ریٹنگ پوائنٹس حاصل کیے۔ انہوں نے ایشین گیمز میں سری لنکا کے خلاف ۷۱/ رنز بنائے تھے اور آل راؤنڈر رینکنگ میں بھی نو مقام کی بہتری کے ساتھ ۳۰/ ویں نمبر پر پہنچ گئیں۔ پاکستان کی کپتان فاطمہ ثنا ٹی ۲۰/ گیندبازوں کی فہرست میں پانچ مقام اوپر چڑھ کر ۲۴/ ویں نمبر پر پہنچ گئیں، جبکہ تھائی لینڈ کی اونچا کام چومفو پاکستان کے خلاف تین وکٹ لینے کے بعد چھ مقام کی بہتری کے ساتھ مشترکہ طور پر ۹۳/ ویں نمبر پر آ گئیں۔ تازہ ترین رینکنگ میں زمبابوے کے خلاف جنوبی افریقہ کی ۵-۰/ سے ٹی ۲۰/ سیریز کی کارکردگی کا بھی اثر نظر آیا۔ سیریز میں سب سے زیادہ رنز بنانے والی کھلاڑی اینیک بوش آٹھ مقام اوپر چڑھ کر ۴۶/ ویں نمبر پر پہنچ گئیں اور ٹاپ ۵۰/ میں شامل ہو گئیں۔

ایمنسٹی کا یوئیفا سے اسرائیل کو معطل کرنے کا مطالبہ

نئی دہلی (ایم این این): انسانی حقوق کی تنظیم ایمنسٹی انٹرنیشنل نے منگل کے روز یوئیفا اور فیفا سے اسرائیل کی فٹ بال ایسوسی ایشن کو معطل کرنے کا مطالبہ کیا ہے۔ تنظیم کا کہنا ہے کہ اسرائیل کی جانب سے مقبوضہ فلسطینی علاقوں میں قائم اسرائیلی بستیوں سے وابستہ کلبوں کو اسرائیلی مقابلوں سے باہر نہ کرنے کے باعث اسرائیل کی نیشنز لیگ میں شرکت "ناقابل قبول" ہے۔ ایمنسٹی انٹرنیشنل کے یورپ کے لیے علاقائی ڈائریکٹر اسٹیو کاک برن نے ایک بیان میں کہا، "یہ ناقابل قبول ہے کہ اسرائیل کی مردوں کی فٹ بال ٹیم اس موسم خزاں میں یوئیفا نیشنز لیگ میں حصہ لے گی، حالانکہ اس بات کے واضح شواہد موجود ہیں کہ اسرائیل کی فٹ بال ایسوسی ایشن غیر قانونی بستیوں کی حمایت جاری رکھے ہوئے ہے۔" کاک برن نے کہا کہ یوئیفا اور فیفا کو اسرائیل فٹ بال ایسوسی ایشن (آئی ایف اے) کو معطل کر دینا چاہیے تھا کیونکہ اس نے مقبوضہ فلسطینی علاقوں میں قائم بستیوں سے وابستہ کلبوں کو اسرائیلی فٹ بال مقابلوں سے خارج کرنے سے انکار کیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ اسرائیلی لیگز میں بستیوں سے وابستہ کلبوں کی مسلسل شرکت فیفا کے قوانین اور بین الاقوامی قانون کی خلاف ورزی کرتی ہے۔

شروری نے ممبئی کے رائل اوپیرا ہاؤس کو تشہیر کیلئے بہتر جگہ قرار دیا

نئی دہلی (ایم این این): اداکارہ شروری نے اپنی آنے والی فلم "یہ پریم مول لیا" کی تشہیری مہم کا آغاز ممبئی کے تاریخی اور معروف رائل اوپیرا ہاؤس سے کیا، جہاں فلم کے میوزک لانچ کے لیے ایک خصوصی شام کا اہتمام کیا گیا۔ شروری کے لیے یہ موقع اس لیے بھی خاص تھا کہ رائل اوپیرا ہاؤس اپنی تاریخی اہمیت کے ساتھ ساتھ موسیقی، کہانیوں اور سنیما سے جڑی یادوں کا بھی ایک اہم مرکز رہا ہے۔ شروری نے میوزک لانچ کی تصاویر اور ویڈیو کی کچھ جھلکیاں اپنے انسٹاگرام اکاؤنٹ پر شیئر کرتے ہوئے اس مقام کے انتخاب کی وجہ بھی بیان کی۔ اداکارہ نے رائل اوپیرا ہاؤس کو ایک ایسی جگہ قرار دیا جہاں کئی نسلوں سے لوگ اپنے خاندانوں کے ساتھ کہانیوں، گیتوں اور فلموں کو اسٹیج پر زندہ ہوتے دیکھنے کے لیے آتے رہے ہیں۔ شروری نے اپنے پیغام میں کہا کہ سورج بڑجاتیا کی فلم "یہ پریم مول لیا" کی تشہیر شروع کرنے کے لیے اس سے زیادہ خوبصورت جگہ کا انتخاب شاید ہی ممکن ہو۔ ان کے مطابق اس تاریخی مقام کی فضا فلم کے جذبات، موسیقی اور خاندانی رشتوں پر مبنی کہانی کے ساتھ خاص طور پر میل کھاتی ہے۔ "یہ پریم مول لیا" شروری کے لیے ایک اہم پروجیکٹ ہے، کیونکہ یہ فلم ہدایت کار سورج بڑجاتیا اور اداکار آیوشمان کھرانہ کے ساتھ ان کا پہلا کام ہے۔ سورج بڑجاتیا اپنی فلموں میں خاندان، رشتوں، جذبات اور موسیقی کو نمایاں انداز میں پیش کرنے کے لیے جانے جاتے ہیں اور نئی فلم میں بھی یہی عناصر اہم دکھائی دے رہے ہیں۔ فلم میں آیوشمان کھرانہ اور شروری مرکزی کرداروں میں نظر آئیں گے۔

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,