

The daily Surathal Srinagar

سرینگر

e-paper: surathal.in
https://surathal.in

صورت شمشیر ہے دستِ قضا میں وہ قوم
کرتی ہے جو ہر زماں اپنے عمل کا حساب

روزنامہ صورت حال



Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9906528024

Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO- 2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314 Vol: 17 Issue No: 236 Friday 02 October 2026 - 19 Rabi Al Thani 1447 Pages: 08 Price Rs0.50/-

لیفٹیننٹ گورنر نے جموں وکشمیر پولیس کی 'کشمیر میراتھن-رن فار یونیٹی' (اتحاد کے لیے دوڑ) کی اختتامی تقریب سے خطاب کیا



سری نگر، یکم اکتوبر: لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے آج 'کشمیر میراتھن-رن فار یونیٹی' (اتحاد کے لیے دوڑ) کی اختتامی تقریب میں شرکت کی۔ انہوں نے اس ایونٹ میں حصہ لینے والے نوجوانوں کے جوش و خروش اور توانائی کی تعریف کی، تمام دوڑنے والوں اور میراتھن کے انعقاد پر جموں وکشمیر پولیس کو سراہا۔ یہ میراتھن ایک مرکز کے زیر انتظام علاقے میں امن، اتحاد اور ترقی کی علامت بن چکی ہے۔ اپنے خطاب میں لیفٹیننٹ گورنر نے زور دیا کہ 'رن فار یونیٹی' محض دوڑ یا قوت برداشت کا نام نہیں، بلکہ یہ اجتماعی عزم اور یقین کی مشعل کا منظر ہے۔ انہوں نے کہا کہ جب لوگ مل کر چلتے ہیں تو کوئی بھی منزل ناممکن نہیں رہتی۔ "ہندوستان کے تنوع کو اس کی سب سے بڑی شناخت قرار دیتے ہوئے لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ زبان، روایت، خوراک اور لباس میں افرق کے باوجود ہندوستان کی دھڑکن ایک ہے۔ انہوں نے زور دیا کہ اتحادہی ہندوستان کی طاقت ہے، اور جب لاکھوں قدم ایک سمت میں بڑھتے ہیں تو بلند ترین پہاڑوں کو بھی عبور کیا جا سکتا ہے۔ انہوں نے کہا، "کشمیر میراتھن - رن فار یونیٹی کے ذریعے نوجوانوں نے یہ پیغام دیا ہے کہ متحد ہندوستان کے لیے کوئی بھی ہدف بہت دور نہیں ہے۔ تمام دوڑنے والوں نے یہ پیغام دیا ہے کہ امن کی شراکت مشترکہ مستقبل میں ایک سرمایہ کاری تھی، اور ان کی دوڑ نہ صرف اپنے لیے تھی بلکہ جموں وکشمیر کی اس نئی نسل کے لیے بھی تھی جو ایک بہتر ہندوستان کا خواب دیکھتی ہے، اور ان نوجوانوں کے لیے بھی جو جموں وکشمیر کو خوف، بے دخیل اور ترقی یافتہ مرکز کے زیر انتظام علاقہ بنانے کے لیے دن رات کوشاں ہیں۔"

جموں وکشمیر ای وی (EV) پالیسی 2026 کا نوٹیفکیشن جاری

ای وی پالیسی-2026 کے لیے وزیر ستیش شرما اور محکمہ ٹرانسپورٹ کو مبارکباد

سری نگر، یکم اکتوبر: جموں وکشمیر حکومت نے جموں وکشمیر الیکٹرک وہیکل پالیسی-2026 کو نوٹیفائی کیا ہے، جس کی صدارت وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کی زیر صدارت وزراء کی کونسل نے کی ہے، جس میں پورے جموں وکشمیر میں صاف، سستی اور موسم سے ہم آہنگ برقی نقل وحرکت کو بڑھانے کے لیے چھ سالہ روڈ میپ ترتیب دیا گیا ہے۔2026-32 کی مدت پر محیط اس پالیسی کا مقصد EV کو اپنانے میں تیزی لانا، چارجنگ انفراسٹرکچر کو مضبوط بنانا اور جموں وکشمیر کے تمام 20 اضلاع میں برقی نقل وحرکت کے لیے ایک قابل عمل ماحولیاتی نظام بنانا ہے۔ اس نے 2032 تک 1.40 لاکھ الیکٹرک گاڑیوں کا ہدف رکھا ہے، جس میں مانگ کی ترغیبات، آب وہوا سے متعلق بنیادی ڈھانچہ، پاور گرڈ انضمام، پبلک پرائیویٹ پارٹنرشپ، مہارت کی ترقی اور روزگار پیدا کرنا شامل ہے۔ اسٹریٹیجک انفراسٹرکچر روڈ میپ کے تحت، پالیسی 900 پبلک چارجنگ سائٹس کے قیام کا تصور کرتی ہے، بشمول شہری گرڈز اور ہائی وے کوریڈورز ہر 140 فاسٹ چارجنگ بے۔ ریاستی کے لیے تیار پارکنگ کی بھی سہولت فراہم کرتا ہے، جس میں عمارت کے ضمنی قوانین پارکنگ کی گنجائش کے 20 فیصد کے لیے ای وی کی تیاری کو لازمی قرار دیتے ہیں۔ J&K کے مخصوص موسمی حالات کو تسلیم کرتے ہوئے، پالیسی ایک خصوصی سرمائی تو ثیقی پروٹوکول متعارف کراتی ہے، جس کے تحت EVs موسم سرما میں کارکردگی کی توثیق سے گزریں گی، خاص طور پر برف اور زیرہ حالات میں آپریشن کے لیے۔ فریم ورک پاور سسٹم کے ساتھ EV چارجنگ ڈیمانڈ کے منظم انضمام کی بھی پیشکش کرتا ہے۔ اپنانے کی حوصلہ افزائی کے لیے، پالیسی 36 ماہ تک EV قرضوں پر 5-3 فیصد سود کی رعایت فراہم کرتی ہے، جس کا مقصد اہل مستفیدین کے لیے EV ملکیت کی لاگت کو کم کرنا ہے۔ یہ پرانی گاڑیوں کو کمیشن الیکٹرک گاڑیوں کے ساتھ تبدیل کرنے کی ترغیب دینے کے لیے 250؟ کروڑ کے سالانہ بجٹ کی فراہمی کے ساتھ سکریپنگ سے منسلک مراعات بھی فراہم کرتا ہے۔ وزیر اعلیٰ نے کہا کہ یہ پالیسی جموں وکشمیر کے مخصوص جغرافیائی خطے اور سرد موسم کے حالات کو مدنظر رکھتے ہوئے ماحول دوست نقل وحمل (گرین ٹرانسپورٹ) کو فروغ دینے کے لیے ایک منظم لائحہ عمل فراہم کرتی ہے۔ یہ نوٹیفکیشن عمر عبداللہ کی قیادت والی حکومت کی اُس پانچ سالہ حکمت عملی کے باضابطہ نفاذ کی نگاہ کرتا ہے۔

سمبل سب ڈویژن میں جاری آبپاشی وفلڈ کنٹرول کاموں کا معائنہ

کاموں میں معیار اور منظورشدہ ضوابط کی پابندی یقینی بنانے کی ہدایت

(بانڈی پورہ)

ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر بانڈی پورہ نذیر احمد میر نے آج آبپاشی وفلڈ کنٹرول محکمہ سمبل کی جانب سے ضلع کے مختلف علاقوں میں جاری تعمیراتی و ترقیاتی کاموں کا تفصیلی معائنہ کیا۔ معائنے کے دوران اے ڈی ڈی سی نے جاتھن، چیک چدر گیر اور بخشی بل کا دورہ کیا اور موقع پر جاری کاموں کی پیش رفت کا جائزہ لیا۔ انہوں نے کاموں کی رفتار اور تعمیراتی معیار کا بھی براہِ راست معائنہ کیا۔ اے ڈی ڈی سی نے ہمراہ محکمہ آبپاشی وفلڈ کنٹرول سمبل کے ایگزیکٹو انجینئر، اسسٹنٹ ایگزیکٹو انجینئرز اور دیگر متعلقہ افسران موجود تھے۔

نبارڈ نے بانڈی پورہ میں کانی شال بافندگان کیلئے مشترکہ سہولت مرکز قائم کردیا

200 روایتی کاریگروں کو فائدہ پہنچنے کی توقع

(بانڈی پورہ)

نبارڈ کے چیف جنرل منیجر ڈاکٹر پی آر بیگی نے کیا۔ اس موقع پر نبارڈ جموں وکشمیر کے انچارج جنرل منیجر، آر ایم ایس ایم ایس ڈی کے ڈپٹی جنرل منیجر، بانڈی پورہ کے اسسٹنٹ جنرل منیجر اور دیگر متعلقہ افسران موجود تھے۔

مرکز کا افتتاح کرتے ہوئے نبارڈ کے مرکزی دفتر میں آر ایم ایس ایم ڈی کے ڈپٹی جنرل منیجر ڈاکٹر پی آر بیگی نے کیا۔ اس موقع پر نبارڈ جموں وکشمیر کے انچارج جنرل منیجر، آر ایم ایس ایم ڈی کے ڈپٹی جنرل منیجر، بانڈی پورہ کے اسسٹنٹ جنرل منیجر اور دیگر متعلقہ افسران موجود تھے۔

انت ناگ میں استعداد سازی پروگرام منعقد

تقریباً 200 کاریگروں اور شرکا نے شرکت کیا

(انت ناگ)

وزارت مائیکرو، اسمال اینڈ میڈیم انٹرپرائزز (ایم ایس ایم ای) کے فیلڈ دفتر برانچ ایم ایس ایم ای ڈی پی ولینٹ اینڈ سٹیٹیشن آفس سری نگر کی جانب سے انت ناگ میں ضلع سطح پر پی ایم وشوکرما استعداد سازی پروگرام منعقد کیا گیا۔ پروگرام کا مقصد روایتی کاریگروں کی کاروباری صلاحیتوں، منڈیوں تک رسائی اور کاروباری امکانات کو فروغ دینا تھا۔ پروگرام میں ڈپٹی کمشنر انت ناگ ڈاکٹر بلال محی الدین بٹ نے بطور مہمان خصوصی شرکت کی۔

بڈگام میں مختلف قانونی امدادی کلینکس میں صفائی مہم

(بڈگام)

ہدایات کی تعمیل کرتے ہوئے ضلعی قانونی خدمات اتھارٹی (ڈی ایل ایس اے) بڈگام کی جانب سے ضلع بھر میں قائم مختلف قانونی امدادی کلینکس میں صفائی مہم کا انعقاد کیا گیا۔ یہ صفائی مہم پرنسپل سول جج سینئر ڈویژن بڈگام اور چیئرمین ڈی ایل ایس اے بڈگام اوپی بھٹ کی رہنمائی میں چلائی گئی جبکہ ضلعی قانونی خدمات اتھارٹی بڈگام کی سیکریٹری مسمہ تھار پرے کی۔

تنویر صادق کا نیشنل ای۔ وِدھان اپیلی کیشن' کے کامیاب نفاذ پر اسمبلی سیکریٹریٹ کو مبارکباد

ڈیجیٹل پلیٹ فارم کو قانون سازی کے عمل کو مزید قابل رسائی کی جانب اہم قدم قرار دیا

(انفو)

رکن اسمبلی زڑی بل تنویر صادق نے بدھ کے روز چیئرمین جموں وکشمیر قانون ساز اسمبلی عبدالرحیم راتھر اور اسمبلی سیکرٹریٹ کو ایوان کے خزاں سیشن کے دوران 'نیشنل ای۔ وِدھان اپیلی کیشن (این ای وی اے)' کے کامیاب متعارف کرنے پر مبارک باد پیش کی۔ جنوری صادق نے خزاں سیشن کے آخری روز خطاب کرتے ہوئے قانون سازی کے امور کے لئے ڈیجیٹل پلیٹ فارم متعارف کرنے میں سپیکر اور اسمبلی سیکرٹریٹ کی کوششوں کو سراہا۔ انہوں نے اس اقدام کو ایوان کی کارروائی کو زیادہ قابل رسائی اور نیگناوتی پر مبنی بنانے کی جانب ایک اہم قدم قرار دیا۔

شوپیاں میں پولیس اہلکاروں کیلئے طبی معائنہ کیمپ منعقد

ماہر ڈاکٹروں نے اہلکاروں کا طبی معائنہ کیا

(شوپیان)

جموں وکشمیر پولیس نے اپنے اہلکاروں کی صحت، فلاح وبہبود اور جسمانی تندرستی کو یقینی بنانے کے مقصد سے ڈسٹرکٹ پولیس لائنز شوپیاں میں پولیس اہلکاروں کے لیے ایک جامع طبی معائنہ کیمپ منعقد کیا۔ کیمپ کے دوران ماہر ڈاکٹروں اور طبی ماہرین پر مشتمل نیم نے پولیس اہلکاروں کا طبی معائنہ کیا۔ طبی نیم نے اہلکاروں کی صحت کا جائزہ لینے کے علاوہ انہیں ضروری طبی مشورے اور رہنمائی بھی فراہم کی۔ اس اقدام کا مقصد پولیس اہلکاروں کی جسمانی صحت اور تندرستی کو یقینی بنانا ہے تاکہ وہ صحت مند اور مکمل طور پر فٹ رہتے ہوئے اپنی ذمہ داریاں موثر انداز میں انجام دے سکیں۔ جموں وکشمیر پولیس نے اپنے اہلکاروں کی صحت، فلاح وبہبود اور مجموعی بہتری کے لیے اپنے عزم کا اعادہ کرتے ہوئے کہا کہ ان کے مفاد میں اس طرح کے اقدامات آئندہ بھی جاری رکھے جائیں گے۔

گاندربل میں پی ایم وشوکرما اسکیم کے تحت آگاہی پروگرام منعقد

ڈیجیٹل مالی خدمات سے متعلق 130 سے زائد افراد کو آگاہی

(گاندربل)

وزارت ایم ایس ایم ای کے شاخ ایم ایس ایم ای ترقی وسہولت دفتر سری نگر نے ضلعی انتظامیہ گاندربل کے اشتراک سے گاندربل میں پی ایم وشوکرما اسکیم کے تحت ایک آگاہی پروگرام منعقد کیا۔ پروگرام میں مصنوعات کی نیٹیچنگ، برانڈنگ، مارکیٹنگ، کاروباری سرگرمیوں، مصنوعی ذہانت اور ڈیجیٹل مالی خدمات سمیت مختلف امور پر توجہ مرکوز کی گئی۔ پروگرام میں 130 سے زائد افراد نے شرکت کی۔ پروگرام کی صدارت حکومت ہند کی وزارت ایم ایس ایم ای کے ایم ایس ایم ای ترقی وسہولت دفتر جموں کے جوائنٹ ڈائریکٹر اے تمارید نے کی، جبکہ شاخ ایم ایس ایم ای ترقی وسہولت دفتر سری نگر کے افسران بھی موجود تھے۔ پروگرام کا مقصد کاریگروں اور مستفیدین کو کاروباری ترقی کے مختلف پہلوؤں اور پی ایم وشوکرما اسکیم کے تحت دستیاب معاونت سے آگاہ کرنا تھا۔ سینئر فارالوجسٹ اینڈ انٹرپرینیور شپ ڈیولپمنٹ نے مصنوعات کی نیٹیچنگ اور برانڈنگ کے حوالے سے ایک خصوصی نشست کا انعقاد کیا۔

شوپیاں میں پولیس اوگجر بکروال طبقے کے درمیان رابطہ اجلاس منعقد

موسمی نقل مکانی کے دوران درپیش مسائل پر تبادلہ خیال

(شوپیان)

جموں وکشمیر پولیس نے عوام اور پولیس کے درمیان تعلقات کو مزید مستحکم بنانے کی کوششوں کے تحت پولیس اسٹیشن کیلر میں گوجر اور بکروال طبقے کے افراد کے ساتھ پولیس کمیونٹی پارٹنرشپ گروپ (پی سی پی جی) کا ایک اجلاس منعقد کیا۔ اجلاس میں گوجر اور بکروال طبقے کے ان افراد نے شرکت کی جو موسمی نقل مکانی کے تحت کیلر کے مختلف چراگاہی علاقوں میں گئے تھے اور اب بالائی علاقوں سے واپس لوٹ رہے ہیں۔ اجلاس کے دوران شرکاء کے تجربات اور مشاہدات پر تبادلہ خیال کیا گیا۔ اس موقع پر موسمی نقل مکانی، چراگاہی علاقوں کی صورتحال اور وہاں قیام کے دوران پیش آنے والے مسائل پر بھی بات چیت ہوئی۔

فاروق عبداللہ کا حاجی غلام نبی بٹ کے انتقال پر اظہارِ تعزیت

مرحوم کے جملہ سوگواران خصوصاً مرحوم کے اہل خانہ کیساتھ دلی ہمدردی کا اظہار

(سرینگر)



صدر نیشنل کانفرنس ڈاکٹر فاروق عبداللہ اور نائب صدر عمر عبداللہ نے حاجی غلام نبی بٹ ساکن کدل بل پانپور کے انتقال پُر ملال پر گہرے صدمے کا اظہار کیا ہے اور اس سانحہ ارتحال پر مرحوم کے جملہ سوگواران خصوصاً مرحوم کے اہل خانہ کیساتھ دلی تعزیت کا اظہار کیا ہے۔ یاد رہے مرحوم سابق ایم ایل اے پانپور حاجی محمد سلطان بٹ کے فرزند تھے۔ دونوں لیڈران نے مرحوم کے حق میں دعائے مغفرت اور کلمات ادا کئے اور مرحوم کی جنت نشینی اور بلند درجات کیلئے دعا کی۔ اس دوران ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے پانپور جا کر مرحوم کے اہل خانہ کی دھارس بندھائی اور تعزیت پرسی کی۔

سوپور سرکاری آیورویدک میڈیکل کالج کے قیام کیلئے 3 کنال اراضی کی نشاندہی

کرنشیو کاونی میں مجوزہ کالج واسپتال کیلئے موزوں اراضی کی نشاندہی

(بارھمولہ)

ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر سوپور ڈاکٹر ایس اے رائنا نے آج کرنشیو کاونی سوپور کا دورہ کرکے علاقے میں مجوزہ سرکاری آیورویدک میڈیکل کالج واسپتال کے قیام کے لیے موزوں سرکاری اراضی کا معائنہ کیا اور اس کی نشاندہی کا جائزہ لیا۔ دورے کے دوران اے ڈی سی نے نشاندہی کی گئی جگہ کا تفصیلی معائنہ کیا اور مجوزہ ادارے کے قیام کے لیے اراضی کی موزونیت، رسائی اور دیگر ضروری تقاضوں کا جائزہ لیا۔ متعلقہ افسران کو ہدایت دی گئی کہ اراضی کی ضروری جانچ پڑتال مکمل کرنے کے ساتھ ساتھ نشاندہی اور مزید کارروائی کے لیے درکار تمام رسمی تقاضے بھی جلد مکمل کیے جائیں۔ مجوزہ طبی کالج کا مقصد خطے میں آیوش نظام صحت کے بنیادی ڈھانچے کو مزید مضبوط بنانا اور طبی تعلیم وعلاج کے لیے بہتر سہولیات فراہم کرنا ہے۔

بسوہلی میں سیلاب سے متاثرہ پانی کی اسکیموں کی بحالی کو اعلیٰ ترجیح دی گئی/ جاوید رانا

565.42 لاکھ روپے کے سیلاب تحفظاتی کاموں کی منظوری

(سرینگر)



حکومت نے آج قانون ساز اسمبلی کو مطلع کیا کہ بسوہلی حلقہ کے دھار مہان پور، ہاٹک میں سیلاب سے متاثرہ پانی کی فراہمی کی اسکیموں کو عارضی طور پر بند کرنا پڑا کیا ہے، جبکہ پانی کی فراہمی، آبپاشی وسیلاب تحفظاتی انفراسٹرکچر کی مستقل بحالی کی جانب پیش رفت کی جارہی ہے۔ ایم ایل اے درشن کمار کی جانب سے پیش کردہ جداگانہ تحریک کے جواب میں وزیر برائے جل شکتی نے کہا کہ متاثرہ پانی کی فراہمی کی اسکیموں کی عارضی بحالی کیلئے ایس ڈی آر ایف کے تحت موصول ہونے والے 48.34 لاکھ روپے مکمل طور پر استعمال کر لئے گئے ہیں۔ اس کے مطابق پنچائتوں سندھر، گھگر ہڑے، ہاٹک، چنیر وہ مہان پور، راتھون اور دھار مہان پور ہاٹک کے دیگر علاقوں کو پانی فراہم کرنے والی اسکیموں کو عارضی طور پر بند کر دیا گیا ہے۔ وزیر نے مزید بتایا کہ بسوہلی حلقہ میں نقصان زدہ تحفظاتی انفراسٹرکچر کی بحالی کیلئے مختلف فنڈنگ ہیڈز کے تحت 565.42 لاکھ روپے مالیت کے سیلاب سے تحفظ کے کام منظور کئے گئے ہیں ان کاموں کیلئے ٹینڈر نگ کا عمل جاری ہے۔ آبپاشی کے بنیادی ڈھانچے کے حوالے سے وزیر نے کہا آبپاشی ڈویژن کٹھوعہ میں ریکوری اینڈ ری کنسٹرکشن پلان (آر اینڈ آر) کے تحت نقصان شدہ آبپاشی نیٹ ورک کی مستقل بحالی کے تحت کاو، نوشہرہ، نیالی، سانجھر گراڑوئی اور رمان میں نقصان شدہ کوٹلری بحالی تجویز کی گئی ہے۔

جامع نشاندہی کریں جو بڑی مقدار میں کچرا پیدا کرتے ہیں

بلک ویسٹ پیدا کرنے والے اداروں کی شناخت اور رجسٹریشن یقینی بنانے کی ہدایت

(بڈگام)

ڈپٹی کمشنر بڈگام اطہر عامر خان نے ضلع کی میونسپل کمیٹیوں اور مختلف بلاکس میں بڑے پیمانے پر پیدا ہونے والے کچرے کے انتظام سے متعلق اقدامات اور پیش رفت کا جائزہ لینے کے لیے ایک اجلاس کی صدارت کی۔ اجلاس میں گزشتہ جائزہ اجلاس کے دوران مقرر کیے گئے اہداف اور جاری کردہ ہدایات پر ہونے والی پیش رفت کا جائزہ لیا گیا۔ اس کے علاوہ متعلقہ محکموں اور فیلڈ عملے کی جانب سے بڑے پیمانے پر پیدا ہونے والے کچرے کے مؤثر انتظام کے لیے کیے جانے والے اقدامات کا بھی جائزہ لیا گیا۔ ڈپٹی کمشنر نے متعلقہ افسران کی جانب سے حاصل کی گئی پیش رفت کا جائزہ لیتے ہوئے گزشتہ اجلاس میں مقرر کیے گئے اہداف کی تازہ صورتحال طلب کی۔ انہوں نے ضلع بھر میں بڑے پیمانے پر پیدا ہونے والے کچرے کے سائنسی، منظم اور ماحول دوست طریقے سے انتظام کو یقینی بنانے کے لیے زمینی سطح پر مسلسل اور مربوط کوششوں کی ضرورت پر زور دیا۔ ڈپٹی کمشنر نے تمام بلاک ڈیولپمنٹ افسران اور میونسپل کمیٹیوں کے ایگزیکٹو افسران کو ہدایت دی کہ وہ اپنے اپنے دائرہ اختیار میں بڑے پیمانے پر کچرا پیدا کرنے والے اداروں اور ایسے مکمنہ اداروں کی جامع نشاندہی کریں جو بڑی مقدار میں کچرا پیدا کرتے ہیں۔

عرس سید میر یعقوب صاحبؒ سونہ وار میں پُروقار تقریب

مولانا شوکت حسین کیننگ نے اولیاء کرام کی عظمت اور شان بیان کی

(سرینگر)

سرینگر: عرس مبارک حضرت میر سید یعقوب صاحبؒ سونہ وار کے سلسلے میں آج ان کی زیارت گاہ میں ایک روح پرور تقریب کا انعقاد ہوا۔ وادی کے اطراف واکناف سے ہزاروں عقیدت مندوں نے اس تقریب میں شرکت کی۔ نماز ظہر کے قبل وادی کے عالم دین مولانا شوکت حسین کیننگ نے قرآن اور حدیث کی روشنی میں حضرت اولیاء کرام کی عظمت اور شان بیان کی۔ انہوں نے کہا کہ بزرگان دین کی بدولت ہی ریاست کا چپہ چپہ دین اسلام سے منور ہوا۔ اس موقعہ پر انہوں نے حضرت میر سید یعقوبؒ (خلیفہ حضرت امام اعظم علی علامہ بابا ولی دمحی) کی پاک سیرت، علمی اور روحانی کمالات اور دین اسلام کی آبیاری کیلئے اُن کی قابل قدر اور ناقابل فراموش خدمات پر روشنی ڈالی۔ انہوں نے سیرت غوث الاعظمؒ پر وعظ وتبلیغ فرماتے ہوئے کہا کہ انہوں نے اسلام کی جو آبیاری تبلیغ واشاعت اور اُن کے تاریخی اسلامی کارنامے، روحانی اور علمی کمالات عالم اسلام کی تاریخ میں ایک سنہری باب ہے اور اُن کی تعلیم قرآن وحدیث پر مبنی اور ہمارے لئے مشعل راہ ہے۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

روبیو کا ایرانی وفد کو مقررہ وقت سے پہلے ملک چھوڑنے کا حکم



واشنگٹن: دو امریکی حکام نے بدھ کے روز بتایا کہ وزیر خارجہ مارکو روبیو نے ایران کے وزیر خارجہ اور اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی میں شریک ان کے وفد کو مقررہ وقت سے پہلے نیویارک چھوڑنے کا حکم دے دیا ہے۔

ٹرمپ انتظامیہ نے دونوں ممالک کے درمیان دشمنی کے باوجود، عالمی رہنماؤں کے سالانہ اجلاس میں شرکت کے لیے ایران کے صدر، وزیر خارجہ اور ان کے وفود کو سخت پابندیوں کے ساتھ ویزے جاری کیے تھے۔

اگرچہ صدر مسعود پزشکیان گزشتہ ہفتے اقوام متحدہ میں خطاب کے ایک دن بعد ہی نیویارک سے تہران کے لیے روانہ ہو گئے تھے، تاہم ایرانی وزیر خارجہ عباس عراقچی بظاہر آنے سے ہر مرحلہ کو لمحے لمحے تنازع کے خاتمے اور ایران کے جوہری پروگرام پر دوبارہ مذاکرات شروع کرنے کے مقصد سے امریکہ کے ساتھ بالواسطہ بات چیت میں شرکت کے لیے وہیں رکے ہے۔

کچھ اطلاعات کے مطابق، عراقچی نے بدھ تک نیویارک میں قیام کا منصوبہ بنایا تھا۔ تاہم امریکی انتظامیہ نے انہیں اپنے شیڈول سے پہلے ہی امریکہ چھوڑنے کا حکم دے دیا ہے۔

ٹرمپ انتظامیہ کے وفد کا حکام نے نام ظاہر نہ کرنے کی شرط پر بتایا کہ وہ یک اینڈ پر ایرانی اور قطری شاتلوں کے درمیان ہونے والی ملاقاتوں میں معمول پیش رفت کے بعد، روبیو کا صبر جواب دے گیا اور انہوں نے پیر کے روز ایرانیوں کو بتا دیا کہ عراقچی اور ان کے وفد کو فوری طور پر نیویارک چھوڑنا ہوگا۔

ایک اہلکار کے مطابق، روبیو نے فیصلہ کیا کہ ایرانیوں کے قیام کی گنجائش ختم ہو چکی ہے اور چونکہ اقوام متحدہ میں اعلیٰ سطح کے اجلاس ختم ہو چکے ہیں، اس لیے انہیں اب چلے جانا چاہیے۔ عراقچی اور ان کی ٹیم منگل کے روز تک نیویارک سے روانہ ہو گئی۔ روبیو کے اس فیصلے کی رپورٹ سب سے پہلے ایکسیوس نے دی تھی۔

فلائی دبئی طیارے میں بھارتی پائلٹ پر ساتھی پائلٹ کا حملہ، اسرائیل جانے والی پرواز کی سعودی عرب میں ہنگامی لینڈنگ



نئی دہلی: دبئی سے تل ابیب جانے والی فلائی دبئی کی ایک پرواز میں پائلٹوں کے درمیان مبینہ طور پر شدید جھگڑے اور تک پٹ میں پیش آنے والے ایک سنگین واقعے کے بعد طیارے کو سعودی عرب کے شہر تبوک میں ہنگامی لینڈنگ کرنا پڑی۔ طیارے میں 150 سے زائد اسرائیلی مسافر سوار تھے۔

واقعے میں طیارے کے کپتان کے طور پر ایک بھارتی شہری خدمات انجام دے رہا تھا، جبکہ شریک پائلٹ عمانی شہری بتایا گیا ہے۔ اسرائیلی میڈیا کی رپورٹس میں دعویٰ کیا گیا ہے کہ دونوں پائلٹوں کے درمیان کاک پٹ میں ہاتھاپائی ہوئی، جس کے دوران ایک پائلٹ زخمی ہوا۔ تاہم رپورٹس میں یہ بھی الزام عائد کیا گیا ہے کہ شریک پائلٹ نے طیارے کو حادثے کا شکار کرنے کی کوشش کی، تاہم اس دعوے کی سرکاری طور پر حتمی تصدیق نہیں ہوئی اور واقعے کی تحقیقات جاری ہیں۔

اسرائیلی وزیر اعظم بنجمن نیتن یاہو نے واقعے پر اپنے بیان میں کہا کہ ایک پائلٹ نے دوسرے پائلٹ پر جان لیوا حملہ کیا اور اس کے بعد طیارہ طیارے کو گرانے کی کوشش کی گئی۔ ان کے مطابق مسافروں اور عملے نے حملہ آور کو قابو کرنے میں کردار ادا کیا، جس کے بعد طیارے کو سعودی عرب میں اتارا گیا۔ نیتن یاہو نے مسافروں اور عملے کی بہادری کی تعریف کرتے ہوئے کہا کہ ان کی کوششوں سے بڑے حادثے کو روکا گیا۔

اسرائیلی نیوز ویب سائٹ 'والی نیٹ' نے اسرائیلی حکام کے حوالے سے رپورٹ کیا کہ فلائی دبئی کی پرواز کا کپتان ہندوستانی شہری تھا، جبکہ شریک پائلٹ عمانی شہری تھا۔ رپورٹ کے مطابق کاک پٹ میں ہونے والی مبینہ جھڑپ کے دوران ہندوستانی کپتان نے دوسرے پائلٹ کو قابو کرنے کی کوشش کی۔

رپورٹ میں یہ دعویٰ بھی کیا گیا کہ شریک پائلٹ نے طیارے کو عمداً طور پر تباہ کرنے کی کوشش کی، تاہم اس حوالے سے کسی نتیجہ خیز تحقیقات مکمل ہونے کے بعد ہی سامنے آسکے گا۔ پرواز FZ1073 دبئی سے تل ابیب کے لیے روانہ ہوئی تھی۔ پرواز کے دوران طیارے نے پہلے 7700 اسکواک کوڈ استعمال کیا، جو عمومی ہنگامی صورت حال کی علامت ہے۔ بعد میں کوڈ تبدیل کر کے 7500 کیا گیا، جو طیارے میں غیر قانونی مداخلت یا ممکنہ ہائی جیکنگ کی نشاندہی کرتا ہے۔ بعد میں دوبارہ 7700 کوڈ استعمال کیا گیا۔

فلائٹ ٹریکنگ ویب سائٹ 'فلائٹ ریڈار 24' کے مطابق دبئی سے روانگی کے تقریباً ڈھائی گھنٹے بعد طیارہ اچانک تقریباً 33 ہزار فٹ سے 17 ہزار فٹ کی بلندی پر آ گیا۔ یہ تبدیلی تقریباً ایک منٹ کے اندر ہوئی۔ اس کے بعد طیارے نے اردن کی سرحد کے قریب ایک غیر معمول چکر لگایا اور تقریباً ایک گھنٹے بعد سعودی عرب کے شہر تبوک میں لینڈنگ کی۔ فلائی دبئی کے ترجمان نے تصدیق کی کہ طیارے نے تبوک ایئرپورٹ پر بحفاظت لینڈنگ کی اور تمام مسافر محفوظ ہیں۔ کمپنی کے مطابق تمام مسافروں کا حساب لیا گیا اور کسی کے اپنے ہونے کی اطلاع نہیں ہے۔

اسرائیلی میڈیا کی رپورٹس کے مطابق پائلٹوں کے درمیان مبینہ جھڑپ کے دوران پیش مسافر بھی صورتحال پر قابو پانے کے لیے آگے بڑھے۔ سوشل میڈیا پر ایک مسافر کی خون آلود شرٹ کی تصاویر بھی سامنے آئیں۔ 'ہآرتز آف اسرائیل' کے مطابق ایک خاتون مسافر نے بتایا کہ طیارے میں چیخ و پکار سنائی دی جس کے بعد کاک پٹ کا دروازہ کھولا گیا تو اندر خون نظر آیا۔ مسافر کے مطابق ایک پائلٹ پر مبینہ طور پر چھری سے حملہ کیا گیا تھا اور اسرائیلی مسافروں نے حملے کے ارکان کے ساتھ مل کر حملہ آور کو قابو کرنے میں مدد کی۔

ایک اور مسافر نے بتایا کہ اچانک چیخ و پکار شروع ہوئی اور انہیں محسوس ہوا کہ طیارہ تیزی سے نیچے جا رہا ہے۔ اس کے مطابق صورتحال انتہائی خوفناک تھی۔ سوشل میڈیا پر جاری ایک ویڈیو میں ایک شخص کو یہ کہتے ہوئے سنا گیا کہ کاک پٹ کا کنٹرول سنبھال لیا گیا ہے اور طیارے کو لینڈ کرایا جا رہا ہے۔ تاہم ویڈیو اور اس میں موجود دعووں کی آزادانہ تصدیق نہیں ہو سکی۔ اسرائیلی سیول 12 نے ذرائع کے حوالے سے یہ امکان بھی ظاہر کیا کہ واقعہ محض طور پر کسی پائلٹ کی جانب سے طیارے کو تباہ کرنے کی کوشش سے متعلق ہو سکتا ہے، جسے دوسرے پائلٹ نے روکنے کی کوشش کی۔

فلائی دبئی واقعہ: کیپٹن سمت ایک ہیرو بنیں ؛ مودی، نیتن یاہو اور ٹرمپ نے بھارتی پائلٹ کو سراہا



نئی دہلی: وزیر اعظم نریندر مودی نے جمعرات کے روز بھارتی پائلٹ کپتان سمت مچھر کو دبئی سے تل ابیب جاری فلائی دبئی کی فلائٹ کو مبینہ طور پر ہائی جیک کرنے کی کوشش کرنے والے کو پائلٹ سے مقابلہ کرنے پر ایک ہیرو قرار دیا۔ انہوں نے کہا کہ ملک کو ان کی بہادری پر فخر ہے کیونکہ انہوں نے سینکڑوں جانیں بچانے اور ایک بڑی تباہی کو ٹالنے میں مدد کی۔

بدھ کے روز متحدہ عرب امارات سے اسرائیل جانے والی فلائی دبئی کی پرواز میں کپتان سمت مچھر پر ان کے کو-پائلٹ نے حملہ کر دیا، لیکن زخمی ہونے کے باوجود انہوں نے مسافروں اور عملے کی حفاظت کے لیے اقدامات جاری رکھے۔ بعد ازاں نتیجے میں طیارے کا رخ موڑ کر اسے سعودی عرب کے شہر تبوک منتقل کر دیا گیا۔

سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر جاری اپنے ایک بیان میں وزیر اعظم مودی نے کہا کہ کپتان سمت مچھر ایک ہیرو ہیں۔ سنگین ترین خطرے کا سامنا کرنے اور شدید زخمی ہونے کے باوجود، انہوں نے دوسروں کی جانوں کے تحفظ کے لیے بے پناہ ہمت اور غیر متزلزل عزم کا مظاہرہ کیا۔ ان کی بہادری نے سینکڑوں جانیں بچانے اور ایک بڑی تباہی کو ٹالنے میں مدد کی۔

انہوں نے مزید کہا، بھارت کو کپتان مچھر پر فخر ہے۔ اسی کے ساتھ وزیر اعظم نے یہ بھی کہا کہ ان کی دعائیں کپتان مچھر اور ان کے اہل خانہ کے ساتھ ہیں۔

اسی دوران، اسرائیلی وزیر اعظم بنجمن نیتن یاہو نے بھی کپتان سمت مچھر کی صحت کے بارے میں تازہ ترین جانکاری دیتے ہوئے سعودی عرب میں بھارتی سفارت خانے کے تعاون پر شکریہ ادا کیا۔ انہوں نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر ایک پوسٹ میں بتایا کہ وہ شمال مغربی سعودی عرب کے شہر تبوک کے ایک اسپتال میں داخل ہیں اور انہیں ضروری طبی امداد فراہم کی جا رہی ہے۔ ان کی صحت کے بارے میں مکمل اپ ڈیٹ کا انتظار ہے؛ تاہم رپورٹ کے مطابق ان کی حالت اب مستحکم ہے۔

افغانستان میں پاکستان کا فضائی حملہ، کابل کا 9 شہریوں کی ہلاکت کا دعویٰ



کابل: دونوں ممالک نے جمعرات کو بتایا کہ پاکستان نے گذشتہ رات افغانستان کے دو صوبوں میں فضائی حملے کیے ہیں، جس کے بارے میں افغانستان کا دعویٰ ہے کہ پاکستان کی بمباری میں 9 خواتین اور بچے ہلاک جب کہ 11 دیگر لوگ زخمی ہوئے ہیں۔

وہیں پاکستان کی وزارت اطلاعات نے اپنے بیان میں دعویٰ کیا کہ یہ حملے وہ مقامات پر عسکریت پسندوں کی پناہ گاہوں پر کیے گئے اور ابتدائی رپورٹوں سے پتہ چلتا ہے کہ 22 عسکریت پسند ہلاک ہوئے ہیں۔ دونوں میں سے کسی بھی فریق کی جانب سے ہلاکتوں کے ان دعووں کی فوری طور پر آزادانہ طور پر تصدیق نہیں ہو سکی ہے۔

یہ حملے دونوں ممالک کے درمیان مسلسل جاری سرحدی جھڑپوں کے دوران ہوئے ہیں، جب کہ رواں سال کے اوائل میں دونوں ممالک کے درمیان شروع ہونے والی افغان-پاکستان جنگ بندی کے بعد سے پاکستان نے افغانستان کے اندر متعدد بار فضائی حملے کیے ہیں۔ سرحد کے ساتھ عسکریت پسندوں کی جانب سے ہلاکتوں کے ان دعووں کی فوری طور پر آزادانہ طور پر تصدیق نہیں ہو سکی ہے۔

افغانستان میں اقوام متحدہ کے مشن نے گزشتہ ہفتے بتایا تھا کہ اس نے رواں سال اب تک سرحدی تشدد کے نتیجے میں افغانستان میں 1,100 سے زائد شہری ہلاکتوں اور زخمی ہونے کے واقعات کو دستاویزی شکل دی ہے۔ پاکستان شہریوں کو نشانہ بنانے کی تردید کرتا ہے اور اس کا کہنا ہے کہ وہ ان عسکریت پسندوں کو نشانہ بناتا ہے جو پاکستان کے اندر حملے کرتے ہیں۔ دوسری جانب، افغانستان عسکریت پسندوں کو پناہ دینے کی تردید کرتا ہے۔

الیکشن کمیشن میں کس نے ٹی سی ایس کو فارم 6 میں غیر قانونی تبدیلی کرنے کا حکم دیا: راہل گاندھی

نئی دہلی: کانگریس لیڈر راہل گاندھی نے کہا کہ نئے ووٹر کے رجسٹریشن کے لیے استعمال ہونے والے آن لائن فارم 6 میں غیر قانونی طور پر تبدیلی کی گئی ہے۔ انہوں نے سوال اٹھایا کہ الیکشن کمیشن میں کس نے ٹاٹا کنسلٹنسی سروسز کو یہ تبدیلی کرنے کا حکم دیا اور پھر کس نے اس کی منظوری دی۔

راہل گاندھی نے کہا آن لائن فارم 6 میں غیر قانونی طور پر تبدیلی کی گئی، جیسا کہ خود الیکشن کمیشن کے دستاویزوں نے ریکارڈ پر درج کیا ہے۔ الیکشن کمیشن میں کس نے ٹاٹا کنسلٹنسی سروسز کو یہ تبدیلی کرنے کا حکم دیا؟

راہل گاندھی کا یہ بیان اپوزیشن کے انڈیا بلاک کی جانب سے ایک روز قبل کیے گئے اس اعلان کے بعد سامنے آیا ہے، جس میں تمام اضلاع میں مشترکہ جمہوریت بچاؤ مارچ اور پانچ بڑی ریلیاں نکالنے کا فیصلہ کیا گیا ہے۔ اپوزیشن نے آئندہ انتخابات ویلڈ ووٹر کے ذریعے کرانے کا مطالبہ بھی کیا ہے اور سپریم کورٹ سے ایس آئی آر (خصوصی جامع نظر ثانی) اور انتخابی بدعنوانیوں سے متعلق مقدمات کی سماعت میں تیزی لانے کی اپیل کی ہے۔

19 سیاسی جماعتوں کے رہنماؤں کی شرکت سے ساڑھے تین گھنٹے سے زائد جاری رہنے والی میٹنگ میں فیصلہ کیا گیا کہ تمام اپوزیشن ارکان پارلیمنٹ 6 اکتوبر کو الیکشن کمیشن تک مارچ کریں گے۔ اس کے علاوہ اپوزیشن رہنما صدر جمہوریہ سے ملاقات کر کے وفد کو ہر صوبوں کی نظر ثانی میں مبینہ بے ضابطگیوں سے متعلق سائل کو آگاہ کریں گے۔

انڈیا بلاک کی میٹنگ میں چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کے استعفیٰ کا مطالبہ بھی زیر بحث آیا۔ اپوزیشن اتحاد نے کہا کہ وہ اس مطالبے سے اس وقت تک پیچھے نہیں ہٹے گا جب تک

دہلی ہائی کورٹ نے یو اے پی اے کیس میں داعش سے منسلک گروپ کے مبینہ رکن محمد شہزاد کمال کو ضمانت دے دی

نئی دہلی: دہلی ہائی کورٹ نے جمعرات کو انسداد دہشت گردی قوانین کے تحت درج ایک مقدمے میں داعش (آئی ایس آئی ایس) سے منسلک گروپ حرکت الحرب اسلام ﷺ کے مبینہ رکن محمد شہزاد کمال کو ضمانت دے دی۔ جسٹس نوین چاولہ اور جسٹس اروِن بھردوان پر مشتمل بنچ نے کہا، ضمانت منظور کی جاتی ہے۔

نیشنل انویسٹی گیشن ایجنسی (این آئی اے) کے مطابق، کمال نے دیگر شریک ملزمان کے ساتھ مل کر دہشت گردانہ سرگرمیاں انجام دینے کی مجرمانہ سازش رچی اور کالعدم تنظیم داعش سے منسلک دہشت گرد گروہ حرکت الحرب اسلام کی جہادی سرگرمیوں کے لیے فنڈز کی فراہمی میں جان بوجھ کر مدد کی۔

الزام ہے کہ کمال نے متعدد مواقع پر دہشت گردانہ سرگرمیوں کے لیے رقوم فراہم کیں۔ انہیں 31 اگست 2021 کو غیر قانونی سرگرمیاں (انسداد) ایکٹ ﷺ (یو اے پی اے) کے تحت 2018 میں درج این آئی اے کے ایک مقدمے کے سلسلے میں گرفتار کیا گیا تھا۔

ٹرائل کورٹ کی جانب سے 29 مئی 2024 کو ضمانت کی درخواست مسترد کیے جانے کے بعد کمال نے ہائی کورٹ سے رجوع کیا تھا۔ واضح رہے اس سے قبل دہلی ہائی کورٹ نے داعش کے حامی گروپ حرکت الحرب اسلام کے ایک مبینہ رکن محمد ثاقب عرف ثاقب افتخار کو انسداد دہشت گردی قانون کے تحت ایک مقدمے میں ضمانت دے دی تھی۔ ہائی کورٹ نے نوٹ کیا تھا کہ وہ آٹھ سال سے جیل میں ہے۔ جسٹس نوین چاولہ اور وریندر دود یجا کی بنچ نے کہا تھا کہ مقدمہ جلد ختم ہونے والا نہیں ہے اور اس سے پہلے کامیریل محمد ثاقب عرف ثاقب افتخار کو ضمانت سے

ایران کا دعویٰ، تنازعہ ختم کرنے کی حالیہ تجویز کے حوالے سے امریکہ کی جانب سے باضابطہ جواب موصول ہو گیا



تہران: ایرانی حکام نے بدھ کے روز بتایا کہ انہیں اسلامی جمہوریہ کی جانب سے سات ماہ سے جاری تنازعہ کے خاتمے کی حالیہ تجویز پر امریکہ کا باضابطہ جواب موصول ہوا ہے۔ امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے چند روز قبل ہی عوامی سطح پر اس تجویز کو مسترد کر دیا تھا۔

حکومتی ترجمان فاطمہ مہاجرانی نے سرکاری خبر رساں ایجنسی ارنا کو بتایا کہ ایرانی وزیر خارجہ عباس عراقچی نے کابینہ کے اجلاس کے دوران امریکی کی جانب سے موصول جواب سے صدر مسعود پزشکیان کو واقف کرایا۔

ایرانی صدر پزشکیان نے کہا، ہم اس معاہدے کی کامیابی کو یقینی بنانے کے لیے ہر ممکن کوشش کریں گے اور ایرانی عوام کے حقوق کے لیے ڈٹ کر کھڑے رہیں گے۔ اب یہ معاہدہ دونوں فریقین کی خیر کی حکمت عملی پر مبنی ہونا چاہیے۔

کابینہ کا یہ اجلاس عراقچی کی گزشتہ ہفتے اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی کے سلسلے میں نیویارک کے دورے سے واپسی کے بعد منعقد ہوا۔ وہاں، عالمی رہنماؤں کے سالانہ اجلاس کے دوران حکام نے اپنے امریکی ہم منصوں کے ساتھ بالواسطہ بات چیت کی اور قطر اور پاکستان کے شاتلوں سے بھی ملاقاتیں کیں۔

عراقچی نے کابینہ کو اپنے نیویارک کے دورے اور وہاں ہونے والی ملاقاتوں کے بارے میں بریفنگ دی، جس میں آنے والے ہفتوں کا لائحہ عمل بھی زیر غور آیا۔

ہر مرکوزہ بارہ کھولنے کے لیے ایران کی شرائط بھی شامل تھیں۔ مہاجرانی نے بتایا کہ یہ شرائط شاتلوں کے ذریعے پہنچائی گئی تھیں۔

عراقچی نے گزشتہ ہفتے کہا تھا کہ انہوں نے ایک ہفتے کے اندر آنے کو دوبارہ کھولنے کی تجویز دی ہے، بشرطیکہ امریکہ ایرانی بندرگاہوں پر ناکہ بندی ختم کرنے، ایران کے منجمد اثاثے بحال کرنے اور ایرانی تیل کی فروخت پر عائد پابندیاں ہٹانے جیسی شرائط پر رضامندی ظاہر کرے۔

ٹرمپ نے فوری طور پر اس تجویز کو مسترد کرتے ہوئے کہا تھا کہ ایران معاہدہ چاہتا ہے کیونکہ اسے بری طرح شکست ہو رہی ہے، لیکن اس کی تجویز قابل قبول نہیں ہوگی۔ ٹرمپ کی جانب سے عوامی سطح پر مسترد کیے جانے کے باوجود، شاتلوں نے جنگ ختم کرنے اور آبنائے کو دوبارہ کھولنے کے معاہدے کے لیے ایران اور امریکہ کے مابین کام جاری رکھا۔

معلومات ان حکام سے حاصل ہوئیں جو عوامی سطح پر تبصرہ کرنے کے مجاز نہیں تھے اور جنہوں نے نام ظاہر نہ کرنے کی شرط پر بات کی۔ دریں اثنا، ٹرمپ انتظامیہ کا کہنا ہے کہ وہ تہران کے خلاف اپنی معاشی مہم کو آگے بڑھا رہی ہے، کیونکہ دونوں فریقین کے درمیان معاہدے کا امکان تاحال غیر یقینی ہے۔ منگل کے روز، امریکی محکمہ خزانہ نے دنیا بھر میں ان افراد اور کمپنیوں کے خلاف نئی پابندیوں کا اعلان

مراکش: فاطمہ الزہراء المنصوری ملک کی پہلی خاتون وزیر اعظم نامزد

رباط: شاہی ایوان (رائل کیبنٹ) نے اعلان کیا ہے کہ مراکش کے بادشاہ نے منگل کے روز مراکش شہر کی میئر فاطمہ الزہراء المنصوری کو ملک کی پہلی خاتون وزیر اعظم نامزد کر دیا ہے۔ یہ فیصلہ ان کی پارٹی کی جانب سے گزشتہ ہفتے کے پارلیمانی انتخابات میں کامیابی حاصل کرنے کے بعد سامنے آیا ہے۔ ان کی میعاد یہ روایت شکن کی حامل پارٹی ﷺ پارٹی (آصالۃ معاصرۃ) نے ایوان نمائندگان کی 395 میں سے 97 نشستیں حاصل کر کے انتخابات میں برتری حاصل کی، جو کہ دوسرے نمبر پر آنے والی پارٹی سے 31 نشستیں زیادہ ہے۔

تاہم، ان انتخابات میں گزشتہ دو دہائیوں کے مقابلے میں سب سے کم ووٹنگ دیکھنے میں آئی۔ شاہی ایوان کے مطابق شاہ محمد ششم نے اب 50 سالہ المنصوری، جو سابقہ حکومت میں وزیر ہاؤسنگ بھی رہ چکی ہیں، کو نئی حکومت بنانے کی ذمہ داری سونپ دی ہے۔ اس تقرری کے فوراً بعد ایک ٹیلی ویژن خطاب میں فاطمہ الزہراء المنصوری نے اپنی نامزدگی کو حقیقی معنوں میں تاریخی قرار دیا۔ انہوں نے کہا کہ ہمارے ملک کی تاریخ میں پہلی بار کوئی خاتون حکومت کی قیادت کرنے کی ذمہ داری سنبھال رہی ہے۔ یہ نہ صرف میرے لیے بلکہ مراکش کی تمام خواتین کے لیے باعث فخر ہے۔

واضح اکثریت نہ ہونے کی وجہ سے پام ﷺ پارٹی کو دیگر سیاسی جماعتوں کے ساتھ مل کر مخلوط حکومت بنانا ہوگی، اگرچہ اہم پالیسیوں پر حتمی اختیارات بادشاہ کے پاس ہی رہتے ہیں۔ نئی نامزد وزیر اعظم کا کہنا تھا کہ کام آج سے شروع ہوتا ہے۔ ہم پہلے اپنی پارٹی کے اندرونی مشاورتی عمل کا آغاز کریں گے جس کے بعد تمام سیاسی گروہوں کے ساتھ بات چیت کی جائے گی۔ المنصوری نے 2008 میں پام ﷺ پارٹی میں شمولیت اختیار کی تھی، جس سال اسے موجودہ شاہی مشیر فؤاد علی الہمہ نے ملک کی اسلام پسند تحریک کے مقابلے کے لیے قائم کیا تھا۔ وہ مراکش شہر کی میئر بننے والی پہلی خاتون بھی تھیں، انہوں نے 2009 میں یہ عہدہ جیتا، چھ سال بعد ہار گئیں اور پھر 2021 میں دوبارہ کامیابی حاصل کی۔

گیلے کپڑوں میں بدبو کیوں آتی ہے؟ سائنسی وجوہات اور مؤثر حل

ڈاکٹر سلیم

بہت سے لوگ واشنگ مشین میں دھلے ہوئے کپڑے کئی گھنٹوں یا پوری رات کے لیے بھول جاتے ہیں، اگلے روز انہیں معلوم ہوتا ہے کہ کپڑوں سے گیلی کپڑے جیسی ناگوار بو آ رہی ہے۔ اس سے بھی زیادہ پریشان کن بات یہ ہے کہ کپڑے خشک ہونے کے بعد بھی یہ بدبو ان میں برقرار رہ سکتی ہے، جس کی وجہ سے اسے ختم کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس مسئلے کی وجوہات کو سمجھنے کے لیے حیاتیات اور علمِ پارچہ بافی، یعنی کپڑوں کے ریشوں کے مطالعے، کو دیکھنا ضروری ہے۔ یہی دونوں شعبے وضاحت کرتے ہیں کہ بدبو کیسے پیدا ہوتی ہے اور بعض کپڑے دوسرے کپڑوں کے مقابلے میں اسے زیادہ دیر تک کیوں برقرار رکھتے ہیں۔ یہ بات ''دی کنورسیشن'' کی شائع کردہ ایک رپورٹ میں بتائی گئی ہے۔

بیکٹیریا کی افزائش کیلئے مثالی ماحول

کمرے کے درجہ حرارت پر نم کپڑے جراثیم کی افزائش کے لیے مثالی ماحول فراہم کرتے ہیں، کیونکہ ان میں گرمی اور نمی کے ساتھ ساتھ نامیاتی مادے، مثلاً جلد کے مردہ خلیے، قدرتی چکنائیاں اور پسینے کے ذرات بھی موجود ہوتے ہیں۔ 2021 میں جاپان میں کی گئی ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ ''گیلے کپڑے جیسی بُو'' ایک ایسے کیمیائی مرکب کے باعث پیدا ہوتی ہے جسے مخصوص اقسام کے بیکٹیریا خارج کرتے ہیں۔ تحقیق میں یہ بھی سامنے آیا کہ یہ بیکٹیریا نمکنگی اور بالائے بنفشی شعاعوں کو برداشت کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں، جس کی وجہ سے وہ دھلائی کے بعد بھی باقی رہ سکتے ہیں اور طویل عرصے تک گیلے چھوڑے جانے والے کپڑوں میں دوبارہ افزائش پا سکتے ہیں۔

واشنگ مشین خود بھی مسئلے کا سبب ہو سکتی ہے

مسئلہ صرف کپڑوں تک محدود نہیں، 2025 میں کی گئی ایک تحقیق سے معلوم ہوا کہ گھریلو واشنگ مشینوں میں بیکٹیریا کی ایسی تہیں موجود ہو سکتی ہیں، جنہیں عام ڈزنفیکشن کے ذریعے ختم کرنا مشکل ہوتا ہے۔ یہ جرثومی تہیں عموماً مشین کے دروازے کی ربڑ کی سیل اور ڈسپنسر رکھنے والی دراز کے اطراف جمع ہوتی ہیں، خصوصاً فرنٹ لوڈنگ واشنگ مشینوں میں۔ ہر مرتبہ کپڑے دھونے کے دوران یہ بیکٹیریا نئے دھلے ہوئے کپڑوں میں منتقل ہو سکتے ہیں، جس کے نتیجے میں ناگوار بو دوبارہ پیدا ہونے لگتی ہے۔

پھپھوندی اور اُڑنے والے کیمیائی مرکبات کا کردار

جب دھلے ہوئے کپڑے طویل عرصے تک گیلے رہیں یا کم ہوا دار جگہوں پر آہستہ آہستہ خشک ہوں تو مسئلہ صرف بیکٹیریا تک محدود نہیں رہتا بلکہ پھپھوندی بھی سرگرم ہو سکتی ہے۔ پھپھوندی مختلف اُڑنے والے کیمیائی مرکبات پیدا کرتی ہے، جن میں نمایاں مرکب ''جیوسمین'' ہے۔ یہی مرکب بارش کے بعد ملی مٹی سے آنے والی مخصوص خوشبو کا باعث بنتا ہے۔ انسانی حسِ شامہ میں اس مادے کو انتہائی معمولی مقدار میں بھی محسوس کرنے کی غیر معمولی صلاحیت پائی جاتی ہے۔

بعض کپڑے دوسروں کے مقابلے میں بدبو زیادہ دیر تک کیوں برقرار رکھتے ہیں؟



کپاس پانی جذب کرنے کی زیادہ صلاحیت رکھتی ہے، جس کی وجہ سے اس کے ریشوں میں تیل اور نامیاتی مادوں کا جمع ہونا کم ہو جاتا ہے اور یوں بدبو پیدا کرنے والے بیکٹیریا کی افزائش کے لیے موزوں ماحول محدود رہتا ہے۔ اس کے برعکس پالیئے سٹر ایک ہی وقت میں پانی سے گریز کرنے والا اور چکنائی کو جذب کرنے والا مادہ ہے، جس کی وجہ سے یہ پسینے اور جلد سے خارج ہونے والی چکنائی کو آسانی سے جذب کر لیتا ہے۔ ایک حالیہ کینیڈین تحقیق میں بھی بتایا گیا کہ پالیئے سٹر کے ریشے کپاس یا ویسکوز کے مقابلے میں بدبو پیدا کرنے والے مرکبات کو زیادہ مؤثر انداز میں اپنے اندر برقرار رکھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مصنوعی ریشوں سے بنے کپڑوں میں ناگوار بو زیادہ دیر تک برقرار رہتی ہے۔ تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ پالیئے سٹر کے ریشوں میں چکنائی کا جمع ہونا بیکٹیریا کے لیے خوراک فراہم کرتا ہے، جس کے نتیجے میں بدبو پیدا ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اسی لیے پالیئے سٹر اور نائیلون کے کپڑوں، خصوصاً کھیلوں کے ملبوسات، میں بدبو عموماً زیادہ شدید ہوتی ہے اور بار بار دھونے کے باوجود اسے ختم کرنا مشکل رہتا ہے۔

بدبو سے کیسے چھٹکارا حاصل کیا جائے؟

ماہرین کا مشورہ ہے کہ جن کپڑوں میں ناگوار بو پیدا ہو گئی ہو، انہیں دوبارہ دھویا جائے اور کپڑے کی نگہداشت سے متعلق ہدایات کے مطابق عمدہ طور پر زیادہ درجہ حرارت پر دھویا جائے۔ اس کے علاوہ کپڑوں کو دھونے سے پہلے نہتا گاڑھے سرکے کے محلول میں بھگویا بھی جا سکتا ہے، کیونکہ سرکہ میں جراثیم کش خصوصیات پائی جاتی ہیں۔

احتیاط علاج سے بہتر ہے

ماہرین اس بات پر زور دیتے ہیں کہ واشنگ مشین کا سائیکل مکمل ہونے کے بعد 30 سے 60 منٹ کے اندر کپڑوں کو مشین سے نکال کر ڈرائر یا کپڑے سکھانے والی رسی پر ڈال دینا چاہیے۔ اچھی ہوا دار جگہ پر کپڑوں کو تیزی سے خشک کرنے سے بیکٹیریا اور پھپھوندی کی افزائش روکنے میں مدد ملتی ہے، کیونکہ اس عمل سے وہ نمی ختم ہو جاتی ہے جس کی ان جراثیم کو افزائش کے لیے ضرورت ہوتی ہے۔

واشنگ مشین کو صاف رکھنا

واشنگ مشین کی صفائی کو زیادہ مؤثر بنانے کے لیے آسیٹیں بلیچ یا ایسے مصنوعات استعمال کیے جا سکتے ہیں جن میں انزائمز شامل ہوں۔ یہ داغ دھبے دور کرنے اور بیکٹیریا کی تہہ توڑنے میں مدد دیتے ہیں۔ ماہرین یہ بھی مشورہ دیتے ہیں کہ باقاعدگی سے گرم پانی سے واشنگ سائیکل چلایا جائے اور مشین کے ربڑ والے حصوں اور ڈزنفیکٹ رکھنے والی دراز کو باقاعدگی سے صاف کیا جائے، تاکہ واشنگ مشین کے اندر بیکٹیریا کے جمع ہونے کو کم کیا جا سکے۔

صفائی اور کپڑوں کی پائیداری میں توازن

اگر چہ گھنٹے پانی سے کپڑے دھونے سے توانائی کی بچت اور کپڑوں کی عمر بڑھانے میں مدد ملتی ہے، تاہم تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ گرم پانی بدبو پیدا کرنے والے بیکٹیریا کی افزائش روکنے میں زیادہ مؤثر ہے، خاص طور پر جب کپڑوں کو مکمل طور پر خشک بھی کیا جائے۔ آخر کار کپڑے کی قسم، دھونے کے طریقے اور کپڑوں کو خشک کرنے کے عمل کے درمیان توازن ناگوار بو کی روک تھام اور کپڑوں کو زیادہ سے زیادہ عرصے تک قابلِ استعمال رکھنے میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔

سیب کے 9 سائنسی فائدے
کچھ سے آپ لاعلم ہوں گے



ڈاکٹر مبشر خان

ایک ایسا پھل جو گھر میں پہلے سے دستیاب ہوتا ہے، دائمی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے اور مجموعی صحت کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔ متعدد مطالعات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ سیب کھانا صحت کے لیے اچھا ہے اور اس سے جسم کے تقریباً ہر حصے کو فائدہ پہنچتا ہے۔ ''An apple a day keeps the doctor away'' کا محاورہ سیب کی انہی خصوصیات کی وجہ سے معروف ہے۔ سیب سے متعلق ایک حالیہ تحقیق ویب سائٹ Eat This Not That پر شائع ہوئی ہے جس کے مطابق سیب فائدہ مند غذائی اجزاء سے بھرا ہوا ہے۔ سیب بعض دیگر پھلوں کے مقابلے میں خاص طور پر فائبر سے بھرپور ہوتا ہے۔ وٹامنز، معدنیات، مرکبات اور غذائی اجزاء کے اپنے منفرد امتزاج کی وجہ سے سیب جسمانی وزن کو کنٹرول کرنے، ذیابیطس کے خطرے کو روکنے اور دماغ، دل اور یہاں تک کہ ہاضموں کی صحت کو فروغ دینے میں کردار ادا کرتا ہے۔

سیب کی غذائیت کے حقائق

ہر بڑا سیب ان غذائی اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے۔

کیلوریز:126

چربی:0.6 گرام

کاربوہائیڈریٹس:33.4 گرام

فائبر:5.8 گرام

شوگر:25.1 گرام

سیب میں مفید وٹامنز اور مرکبات جیسے وٹامن سی اور کے، پوٹاشیم، بیٹا کیروٹین، فولک ایسڈ اور لیوٹین بھی پائے جاتے ہیں۔

تحقیق میں سیب کے 9 فوائد بتائے گئے ہیں۔

1.وزن کم کرنا

امریکن جرنل آف کلینیکل نیوٹریشن میں شائع ہونے والی رپورٹ کے مطابق پورا سیب کھانے سے بھوک کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ بھوک میں کمی وزن کو کنٹرول کرنے میں مدد کر سکتی ہے کیونکہ پیٹ بھرنے کا احساس کم کیلوریز کا باعث بن سکتا ہے۔ جرنل آف امریکن کالج آف نیوٹریشن کی ایک اور رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ سیب میں پائے جانے والے پولی فینولز۔ ایک قدرتی اینٹی آکسیڈنٹ۔ وزن کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ پولی فینولز میں موٹاپے کے خلاف اثرات بھی موجود ہوتے ہیں۔

2.ذیابیطس کے خطرے کو کم کرنا

فوڈ اینڈ فنکشن جریدے میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے نتائج کے مطابق سیب یا ناشپاتی کھانے سے ٹائپ 2 ذیابیطس ہونے کا خطرہ 18 فیصد تک کم ہو جاتا ہے۔

جگر کی صحت پر ٹماٹر کے حیران کن اثرات

ڈاکٹر مریم

ویب سائٹ ''سائی ٹیک ڈیلی'' پر شائع ہونے والی اور جریدے ''فوڈ ریسرچ اینڈ ٹیکنالوجی'' نیوٹریشن'' کے حوالے سے جاری کردہ رپورٹ کے مطابق یہ دریافت یہ سمجھانے میں مدد کر سکتی ہے کہ پاؤڈر کی شکل میں مکمل ٹماٹر کا استعمال بعض حالات میں جگر کو خالص لائکوپین کے مقابلے میں زیادہ تحفظ کیوں فراہم کرتا ہے۔

میٹابولک خرابی

تحقیق کا مرکز میٹابولک خرابی سے منسلک فیٹی لیور کی بیماری تھا۔ فیٹی لیور ایک ذیلی بیماری ہے اور تیزی سے پھیل رہی ہے لیکن اکثر خاموش رہتی ہے۔ میٹابولک خرابی سے منسلک فیٹی لیور کی بیماری اس وقت شروع ہوتی ہے جب جگر کے خلیات کے اندر چربی جمع ہونے لگتی ہے۔ اگر چہ شروع میں اس کی بہت کم علامات ظاہر ہو سکتی ہیں لیکن چربی کا مسلسل جمع ہونا سوزش اور جگر کے خلیات کے نقصان کا باعث بن سکتا ہے اور بالآخر یہ جگر کے سکڑنے (سیروسس) میں تبدیل ہو سکتا ہے۔

غذائی نظام

غذائی نظام اس بیماری کے پھیلاؤ میں سے صرف ایک حصہ ہے تاہم وہ غذائیں اور غذائی اجزاء جو جگر کے چربی کو ڈیٹوکس کرنے یا جلانے کے طریقہ کار کو متاثر کرتے ہیں محققین کو بچاؤ کی نئی حکمت عملیوں کی نشاندہی کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ ٹماٹر پر خاص توجہ دی گئی کیونکہ جانوروں پر کیے گئے تجربات نے بار بار اس کے اور جگر کی بہتر صحت کے درمیان تعلق کو ظاہر کیا ہے۔

پھل کے فائدے

لائکوپین نے بہت زیادہ توجہ حاصل کر لی کیونکہ یہ پکے ہوئے ٹماٹروں کو سرخ رنگ دیتا ہے اور اینٹی آکسیڈنٹ کے طور پر کام کرتا ہے۔ تاہم جانوروں پر کیے گئے گزشتہ تجربات میں ٹماٹر کے پاؤڈر نے خالص لائکوپین کو پیچھے چھوڑ دیا جس سے معلوم ہوتا ہے کہ اس پھل کے فوائد متعدد مرکبات کے مل کر کام کرنے سے حاصل ہو سکتے ہیں۔

فائٹوئن مادہ

فائٹوئن ایک مضبوط اور دلچسپ امیدوار کے طور پر سامنے آیا کیونکہ پودے اسے الگوپین اور دیگر کیروٹینوئڈز بنانے کے لیے بنیادی اینٹ کے طور پر استعمال کرتے ہیں جو بہت سی سرخ، نارنجی اور زرد غذاؤں کے رنگوں کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ ان رنگین مرکبات کے برعکس فائٹوئن خود بے رنگ ہوتا ہے۔ اس تحقیق کی بنیادی محقق اور نفسِ یونیورسٹی کے جیرالڈ ہے اور ڈورو گی آرفریڈمین، سکول آف نیوٹریشن سائنس اینڈ پالیسی میں ڈائریکٹر کی تحقیق تایون لی کا کہنا ہے کہ الگوپین اور فائٹوئن دونوں ہی ٹماٹر اور اس سے بنی مصنوعات میں بڑی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ لیکن گزشتہ تحقیقات سے یہ بات معلوم ہے کہ فائٹوئن درحقیقت جسم میں زیادہ آسانی سے جذب ہو جاتا ہے۔

میٹھی غذائیں اور مشروبات

اس کے اثرات کو پرکھنے کے لیے محققین نے چوہوں کو چھ ماہ تک ریفائنڈ کاربوہائیڈریٹس سے بھرپور غذا دی۔ یہ غذائی نظام انسانوں میں فیٹی لیور کی بیماری سے جڑے کھانے پینے کے طریقوں کی نقل کے لیے بنایا گیا تھا جس میں میٹھی غذاؤں اور مشروبات کا بار بار استعمال شامل ہے۔ آدھے چوہوں نے فائٹوئن کی اتنی مقدار بھی حاصل کی جو ایک انسان کے روزانہ تین سے چار درمیانے سائز کے پھلوں ٹماٹر یا 100 گرام ٹماٹر کا پیسٹ۔ یعنی ایک کپ کے ایک تہائی سے کچھ زیادہ۔ کھانے کے برابر ہے۔

چربی کا جلنا

محققین کی ٹیم نے فائٹوئن حاصل کرنے والے اور نہ حاصل کرنے والے چوہوں کے جگر کی صحت، میٹابولک عمل اور آنتوں کے بیکٹیریا کا معائنہ کیا۔ محققین نے نوٹ کیا کہ انسان اور عام چوہوں اور ان جانوروں کے درمیان بھی موازنہ کیا جن میں دوسرے انزائمز کی کمی تھی جو کہ ویٹنوئڈز کو حیاتیاتی طور پر فعال میٹابولائٹس میں تبدیل کرتے ہیں۔ فائٹوئن کھانے والے چوہوں میں وہی غیر صحت بخش غذا کھانے کے باوجود فیٹی لیور کی بیماری کی شدت نمایاں طور پر کم دیکھی گئی۔ آنتوں کے بیکٹیریا میں بھی تبدیلی اس تحفظ کی وضاحت کرتی ہوئی نظر نہیں آئی۔ اس کے بجائے فائٹوئن نے جگر کے میٹابولزم کو کنٹرول کرنے والے متعدد پروٹینز کو فعال کر دیا اور ایسا لگا کہ یہ سرگرمی جگر کو خلیات کے اندر چربی جمع کرنے کے بجائے توانائی حاصل کرنے کے لیے اضافی چربی جلانے کی طرف مائل کرتی ہے۔

ایک غیر متوقع اشارہ

تجربے نے اس مرکب کے کام کرنے کے طریقہ کار کے بارے میں ایک غیر متوقع اشارہ بھی دیا۔ کیروٹینوئڈز پر وسیع انزائمز محروم چوہوں میں فائٹوئن کی بہت زیادہ مقدار جمع ہوئی لیکن اس کے باوجود ان چوہوں کو جگر کا اتنا تحفظ حاصل نہیں ہوا۔ یہ نتیجہ اس بات کی طرف اشارہ کرتا ہے کہ فائٹوئن کو فائدہ مند بننے کے لیے چھوٹے میٹابولائٹس میں ٹوٹنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

جینز اور جنس

انسانوں میں فائٹوئن کو پروسیس کرنے والے انزائمز میں جینیاتی اختلافات ہو سکتے ہیں۔ لہذا تحفظ دینے والے میٹابولائٹس کی نشاندہی شاید یہ ظاہر کر دے کہ کچھ افراد غذا میں موجود فائٹوئن کی ایک ہی مقدار پر مختلف ردعمل کیوں دیتے ہیں۔ اسی طرح بائیولوجیکل جنس بھی ایک کردار ادا کر سکتی ہے۔ مادہ چوہوں کے جگر میں نر کے مقابلے میں فائٹوئن کی زیادہ مقدار جمع ہوئی جس سے جذب ہونے یا میٹابولزم میں اختلافات کا امکان ظاہر ہوتا ہے۔ محققین ابھی تک یہ نہیں جانتے کہ آیا یہ فرق اس مرکب کی حفاظتی صلاحیت کو بڑھاتا یا نہیں۔

ریل مسافر برائے مہربانی توجہ دیں!
ضروری معلومات
تیوہار سپیشل ریل گاڑی کا سنچالن
ریل مسافروں کی با سہولت آمد ورفت کیلئے سابقہ اعلان تیوہار سپیشل ریل گاڑیوں کے علاوہ مندرجہ ذیل سپیشل ریل گاڑیاں بھی نیچے دیئے گئے نظام اوقات کے مطابق چلائی جائیں گی:۔

ریل گاڑی نمبر 04081	سٹیشن	ریل گاڑی نمبر 04082	
آمد	روانگی		آمد
----	23:45	نئی دہلی	10:00
00:58	01:00	پانی پت	07:25
01:50	01:52	گورو کیشنتر جنکشن	06:25
02:30	02:40	انبالہ چھاونی	05:40
04:15	04:20	لدھیانہ جنکشن	03:45
05:22	05:27	جلندھر چھاونی	02:45
07:15	07:20	پٹھانکوٹ چھاونی	00:45
09:15	09:25	جموں توی	23:00
11:08	11:10	شہید کیپٹن ٹنڈار مہاجن	21:28
12:00	----	شری ماتا ویشنو دیوی کٹڑہ	----

چلنے کے دن: 04081 نئی دھلی سے مورخہ 02-10-2026، 03-10-2026 اور 04-10-2026 (شکروار، سنیچروار اور اتوار) کو اور 04082 شری ماتا ویشنو دیوی کٹڑہ سے 03-10-2026، 04-10-2026 اور 05-10-2026 (سنیچروار، اتوار اور سوموار) کو
جگہ: 3 ٹیئر اے سی، سلیپر اور جنرل کلاس
مفصل معلومات کیلئے برائے مہربانی ریل مدد ہیلپ لائن نمبر 139 ڈائل کریں یا ریلوے انکوائری ویب سائٹ www.enquiry.indianrail.gov.in دیکھیں
ریل مدد ویب سائٹ دیکھیں:۔ www.railmadad.indianrailways.gov.in
ریل مدد ایپ ڈاؤن لوڈ کریں
ہیلپ لائن نمبر 139
انڈین ریلوے
ہیلپ لائن کی خدمت میں
ہر لمحہ حاضر
ڈائل کریں 139
3427/26
گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

انڈین ریلوے
ای۔ ٹینڈر نوٹس
سینئر ڈویژنل بجلی انجینئر/جنرل، شمالی ریلوے فیروز پور کے ذریعہ صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ای۔ ٹینڈرس (www.ireps.gov.in) طلب کی جاتی ہیں۔ ٹینڈر دھندہ اپنی اصل/ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کر سکتے ہیں۔

ٹینڈر نمبر	کاموں کی تفصیل	تخمینہ لاگت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)
251-Elect-T-02-R1-2026-27	''سی ایچ ڈیلوکو چنگ ڈپو، ایف زیڈ آر کے پرانے بھون کے بدلے ایس ایس (سی ایچ ڈیلو) دفتر کیلئے سروس بلاک کی توسیع کے تحقق میں بجلی کام، لیول پر واڈیزن کے ایف کے اے، موگا اور ایل این کے میں جنرل پانی کے انعام کے تحقق میں بجلی کام، اعزای میں 15 بستروں والے مرد بیرک کے انجام کے تحقق میں بجلی کام اور اے ڈی این ایل ۔ I / اے این آر کے نگاہ میں امرتسر ریلوے اسٹیشن پر واشنگ لائن نمبر 1 اور سک لائن/اے ڈی این ایل کے مرمت ریلوے اسٹیشن پر واشنگ لائن نمبر 4

روزنامہ
ایڈیٹر انچیف
روزنامہ صورت حال

اے طائرِ لاہوتی اس رزق سے موت اچھی
جس رزق سے آتی ہو پرواز میں کوتاہی

کشمیر کی کا ہجرائیوں کا نام ونشان نہیں

ضلع اسلام آباد میں کا ہجرائی کا اب کوئی نام ونشان نہیں اور حریص اور خودغرض لوگوں نے اس پر قبضہ کرکے جانوروں کو گاؤ خانوں میں قید رہنے پر مجبور کیا ہے جبکہ بچوں کے کھیلنے کودنے کیلئے بھی اب کوئی جگہ نہیں بچی ہے۔ موصولہ تفصیلات کے مطابق ہزاروں کنال پر مشتمل رقبہ کا ہجرائی پر خودغرض لوگوں کی جانب سے جبری قبضہ کرنے کی وجہ سے کا ہجرائی کا ضلع میں نام ونشان مٹ گیا ہے۔ اگرچہ سرکار آئے روز اعلانات کرتی رہتی ہے کہ نوجوانوں کو کھیل کود کی طرف مائل کرنے کیلئے مختلف سکیمیں متعارف کی جارہی ہے تاہم زمینی سطح پر اگر دیکھا جائے تو نوجوانوں کو کھیلنے کودنے کیلئے اب ضلع میں کہیں کوئی سرکاری اراضید ستیاب نہیں رہی ہے۔ جن کا ہجرائیوں پر مویشی دن بھر گاس چرنے میں مشغول رہتے تھے آج معدوم ہونے کے بعد اب لوگ ان بے زبان جانوروں کو گاؤ خانوں میں بند رکھتے ہیں۔

محض دو دہائیوں پہلے ضلع میں متعدد کا ہجرائی کے میدان ہر طرف نظر آرتے تھے جہاں ایک طرف مویشی گھاس کھاتے نظر آتے تھے تو دوسری طرف نوجوانوں کی ٹولیاں مختلف قسم کی کھیلوں میں مصروف رہتی تھیں لیکن اب ان میدانوں کی معدومیت کے بعد نوجوان بھی آوٹ ڈور کھیلوں سے زیادہ اپنے گھروں میں ہی موبائل اور کمپیوٹروں پر مختلف گیمز کھیلتے ہیں جس کی وجہ سے ان کی آنکھوں پر بھی برا اثر پڑتا ہے۔

مقامی لوگوں کا الزام ہے کہ سرکاری جانب سے ان کا ہجرائیوں سے ناجائز قبضہ ہٹانے کی کوئی کوشش نظر نہیں آرہی ہے تعجب اس امر پر بھی ہے کہ کھیل کے شوقین اکثر نوجوان اور بڑی عمر کے بچے مختلف علاقوں میں اب قبرستانوں کو کھیل کود کی سرگرمیوں کیلئے استعمال کرتے ہیں ۔لوگوں کا کہنا ہے کہ اگراب بھی حکومت کا ہجرائیوں کی بازیابی کیلئے کوئی کارگر حکمت عملی ترتیب نہیں دیتی اور صورتحال کو درست کرنے میں کوئی دلچسپی ظاہر نہیں کرتی ہے تو کا ہجرائی قابضین کے حوصلے مزید بلند ہونگے۔

پلہالن پٹن میں کا ہجرائی زمین سے غیر قانونی طور پر مٹی نکالنے کا کام شدومد سے جاری ہے جس کے نتیجے میں مقامی لوگوں خاص کر اسکول بچوں کو شدید مشکلات کا سامنا کرنا پڑرہا ہے۔ دن بھر ٹپر گاڑیوں کی آوا جاہی سے سڑکوں سے گرد وغبار اٹھتا ہے جس کے باعث علاقے میں طرح طرح کی بیماریاں پھوٹ پڑنے کا اندیشہ لاحق ہوگیا ہے۔ موصولہ تفصیلات کے مطابق انتظامیہ اور عدالت عالیہ کی پابندی کے باوجود پلہالن پٹن میں مویشیوں کیلئے مخصوص سرکاری اراضی کا ہجرائی زمین سے مٹی نکالنے کا کام شدومد سے جاری ہے اور دن رات ٹپر گاڑیوں کی آوا جاہی سے مقامی آبادی کافی پریشانیوں میں مبتلا ہوچکے ہیں۔

تفصیلات کے مطابق بعض خودغرض عناصر لوگوں کی زندگی خطرے میں ڈال کر مٹی نکالنے کے کام میں دن بھر مصروف ہیں اور ان کا کوئی پوچھنے والا نہیں ہوتا۔ مقامی لوگوں کا کہنا ہے کہ خودغرض عناصر کی طرف سے کا ہجرائی زمین سے مٹی نکالنے کے کام میں روز بروز شدت آرہی ہے جو کہ مقامی لوگوں کیلئے باعث پریشانی ہے، انہوں نے کہا کہ علاقے میں دن بھر بھاری بھر کم ٹپر گاڑیوں کا رش لگا رہتا ہے جو کہ کسی بھی وقت کسی حادثے کا بھی موجب بن سکتا ہے جبکہ دن بھر مٹی ایک جگہ سے دوسری جگہ لینے سے سڑکوں پر سے گرد وغبار اٹھتا ہے جس کے نتیجے میں علاقے میں مہلک بیماریاں پھوٹ پڑنے کا اندیشہ لاحق ہوگیا ہے، مقامی لوگوں کا کہنا تھا کہ اگرچہ انہوں نے کئی مرتبہ انتظامیہ سے اس بارے میں شکایت کی تھی تاہم اس کی طرف کوئی توجہ فراہم نہیں کی گئی بلکہ مٹی نکالنے کے کام میں روز بروز شدت لائی جارہی ہے، انہوں نے کہا کہ ایک مرتبہ پھر ضلع انتظامیہ سے اپیل کرتے ہیں کہ اس معاملے کی طرف توجہ فراہم کی جائے تاکہ ان کی مشکلات کا ازالہ ہوسکے۔

کس منزل پر کیا فیصلہ کریں؟ کچھ اہم باتیں



نعمان الحق

رحم اور اشتعال

فیصلہ اور طاقت کے مرکب کو بروقت عقل کی سراسر مدد نہ آئے تو ہر طرف تباہی مچا دیتا ہے۔ اپنے غیظ وغضب سے دوسروں کو فنا کر دینے والے!!! اگر اس کی رحمت اس کے غضب پر غالب نہ ہوتی تو تو خود کب کا فنا ہو چکا ہوتا ہمیں اپنے رحم کو اپنے اشتعال پر حاوی رکھا کر کہ لوگ تیری طاقت سے ڈرتے ہیں لیکن تیرے رحم سے پیار کریں گے

ستاری

مزے لے لے کر اوروں کے عیب سر محفل اچھال کر داد وتحسین پانے والے!!!

ذرا اپنے کریہہ ماضی کو تو ٹٹول لے اپنے مستقبل کے خطروں پر تو آنکھ کھول ڈال لے اپنے دل میں پلنے والی خبیثہ خواہشات کا تو ایک لمحہ کے لیے مصور کر پھر بھی اگر تو معزز ہو کر معاشرے میں بیٹھا پھرتا ہے تو ستاری کی اس چادر کا صدقہ ہے جو قدرت نے تجھ پر ڈال رکھی ہے ورنہ شاید لوگ تجھ پر تھوکنا بھی گوارا نہ کرتے۔

پس اپنے عیبوں کے عیب چھپایا کر کہ قدرت کی ڈالی ہوئی چادروں میں چھید کرنا ہمیشہ مہنگا پڑتا ہے۔

برائی کی ایک قسم

حد سے بڑھی ہوئی اچھائی بھی برائی کی ایک قسم ہے لیکن خود کو اچھا سمجھنے والے کہاں سمجھتے ہیں

عمل کے 3 حصے

ہر عمل کے 3 حصے ہوتے ہیں:
نیت طریقہ کار اور نتیجہ

نیت پر انسان کا مکمل اختیار ہے۔ طریقہ کار پر جزوی اختیار اور نتیجے پر انسان کو کوئی اختیار نہیں ہوتا۔

اچھے نتائج کے لیے نیت نیک اور طریقہ کار درست ہونا چاہیے۔ بہترین طریقہ کار اختیار کرنا چاہتے ہیں تو مکمل توجہ صرف مطلوبہ نتیجے کے حصول پر رکھیں اور اس بات سے بھی طور بے نیاز ہو جائیں کہ لوگ آپ کی نیت پر کیا قیاس کرتے ہیں۔

نیک نیت اپنی نیک نیتی ثابت کرنا پڑے تو سمجھ لیں کہ ہر کوئی بیک وقت کبھی نہ تک جاہل اور کبھی نہ تک عالم بھی ہے۔ جس کا جہل اس کی عقل پر غالب ہو اسے عوف نام میں جاہل کہہ دیتے ہیں اور جس کی عقل اس کے جہل پر غالب ہو اسے عقلمند کہہ دیا جاتا ہے۔

خود کو عقل کل کا مالک نہ سمجھیں اور جاہل کو اوجہل نہ سمجھیں بلکہ جہالت کی بات بھی ہمیشہ توجہ سے سنیں کہ وہ بھی عقل کی بات بھی کر سکتا ہے اور اگر کبھی عالم سے جہالت کا مظاہرہ ہو جائے تو اسے انہونی مت سمجھیے۔

یوں سارے مسئلے نہ رہیں گے۔

آئینہ

اگر حقیقت دیکھ کر خود کو سنوارنے کے بجائے تم نے آئینہ ہی توڑ ڈالا تو تمہاری پسپوری بکھری ہوئی درجنوں کرچیوں میں منعکس ہونے لگے گی، پھر نہ کہنا کہ بدنام ہو گئے

مفہوم:

جب کوئی غیر خواہ تمہاری غلطی کی نشاندہی کرے تو اپنی اصلاح کی بجائے اسے خود سے دور کر دو کے تو جیسا غلطیاں کر کے زمانے بھر میں رسوا ہو جاؤ گے۔

پس جو بھی غلط کے اسے غلط نہ سمجھو اگر وہ دوست کہہ رہا ہے تو تمہارے لیے اصلاح کا بہترین موقع ہے اور اگر وہ غلط کہہ رہا ہے تب بھی تمہاری شخصیت کو مضبوط کر رہا ہے۔ دونوں صورتوں میں وہ تمہیں نفع ہی پہنچا رہا ہے۔

البتہ جو تمہیں درست کہتا ہے اس کو احتیاط سے منور تعریف وحمایت کے باعث خود فریبی اور غلطی پر جاری استقامت کا وہ ناگ ڈس لیتا ہے جس کا کاٹا پانی بھی نہیں مانگتا۔

پانا اور کھونا

جب تمہیں اپنی جہالت کا احساس ہونے لگے تو سمجھو کہ تم علم پانے لگے ہو اور جب تمہیں اپنے سوا سب جاہل دکھائی دینے لگیں تو سمجھو کہ اب تم علم کھونے لگے ہو۔

عجز

شائستگی کی ایک خاصیت یہ بھی ہے کہ وہ بلندی پرواز کے ساتھ ساتھ پستی کو بھی پہچانتی ہے۔ جو اپنے ساتھ ساتھ پستیوں میں جماعتیں کی بھرپور صلاحیت بھی رکھتا ہے۔ حیرت ہے ان انسانوں پر جو بلندیوں تک تو پہنچ جاتے ہیں لیکن نیچے اس جگہ نہیں دیکھ پاتے جہاں ایک دن ان کی لاش نے گرنا ہوتا ہے۔

اچھائی

کرنا یا بدنیت اپنی بدنیتی چھپانا اپنے مقصد میں شامل کرلے تو طریقہ کار بہتر تو شاید ہو جائے لیکن بہتر نیت کبھی نہیں ہو سکتا۔

اپنی نیت کو خود تک محدود رکھیں، نظر صرف جتنے پر رکھیں، بہترین طریقہ کار اختیار کریں اور نتائج قدرت پر چھوڑ دیں۔ آپ ہمیشہ پرسکون رہیں گے۔

اینٹ اور پتھر

سب نہیں لیکن کچھ لوگوں کو اینٹ کا جواب پتھر سے دینا ہی پڑتا ہے، پس انسان کو چاہیے کہ وہ اینٹ کا جواب اینٹ سے دے، پس انسان بجائے پتھر سے مدد کرتے ہیں۔

ناجائز فائدہ

جو تمہاری اچھائی کی قدر کرے اس کے ساتھ مزید اچھائی کرو۔

جو تمہاری اچھائی کے جواب میں برائی کرے اس کے ساتھ بھی اچھائی کرتے رہو۔

لیکن جو تمہاری اچھائی کا ناجائز فائدہ اٹھانے لگے، تمہاری اچھائی کو تمہاری بیوقوفی، کمزوری، سادگی یا کم عقلی سمجھے اسے نہ صرف اپنی اچھائی کا ناجائز فائدہ اٹھانے سے روکو بلکہ اسے ایسی طرح بتا دو کہ تم بیوقوف، کمزور، سادہ یا کم عقل نہیں ہو۔

اپنے وقت کو ہمیشہ درست کام میں استعمال کریں اور مال کو صرف ضروری جگہ پر خرچ کریں۔ کیونکہ یہی وقت اور مال کی برکت ہے۔

لمحہ

اچھائی تو ازل سے کم اور برائی ہمیشہ ہی زیادہ رہی ہے، لہٰذا تمہاری کمیاب اچھائی کے نہیں بہتر حقدار مل سکتے ہیں۔

پس خود کو اپنی اچھائیاں سمیت کم حرفوں کے ہاتھوں ضائع مت کرو۔

پہچان

اپنی نیت کو خود تک محدود رکھیں، نظر صرف جتنے پر رکھیں، بہترین طریقہ کار اختیار کریں اور نتائج قدرت پر چھوڑ دیں۔ آپ ہمیشہ پرسکون رہیں گے۔

پس اپنے عیبوں کے عیب چھپایا کر کہ قدرت کی ڈالی ہوئی چادروں میں چھید کرنا ہمیشہ مہنگا پڑتا ہے۔

برائی کی ایک قسم

حد سے بڑھی ہوئی اچھائی بھی برائی کی ایک قسم ہے لیکن خود کو اچھا سمجھنے والے کہاں سمجھتے ہیں

عمل کے 3 حصے

ہر عمل کے 3 حصے ہوتے ہیں:
نیت طریقہ کار اور نتیجہ

نیت پر انسان کا مکمل اختیار ہے۔ طریقہ کار پر جزوی اختیار اور نتیجے پر انسان کو کوئی اختیار نہیں ہوتا۔

اچھے نتائج کے لیے نیت نیک اور طریقہ کار درست ہونا چاہیے۔ بہترین طریقہ کار اختیار کرنا چاہتے ہیں تو مکمل توجہ صرف مطلوبہ نتیجے کے حصول پر رکھیں اور اس بات سے بھی طور بے نیاز ہو جائیں کہ لوگ آپ کی نیت پر کیا قیاس کرتے ہیں۔

نیک نیت اپنی نیک نیتی ثابت کرنا پڑے تو سمجھ لیں کہ ہر کوئی بیک وقت کبھی نہ تک جاہل اور کبھی نہ تک عالم بھی ہے۔ جس کا جہل اس کی عقل پر غالب ہو اسے عوف نام میں جاہل کہہ دیتے ہیں اور جس کی عقل اس کے جہل پر غالب ہو اسے عقلمند کہہ دیا جاتا ہے۔

خود کو عقل کل کا مالک نہ سمجھیں اور جاہل کو اوجہل نہ سمجھیں بلکہ جہالت کی بات بھی ہمیشہ توجہ سے سنیں کہ وہ بھی عقل کی بات بھی کر سکتا ہے اور اگر کبھی عالم سے جہالت کا مظاہرہ ہو جائے تو اسے انہونی مت سمجھیے۔

یوں سارے مسئلے نہ رہیں گے۔

آئینہ

اگر حقیقت دیکھ کر خود کو سنوارنے کے بجائے تم نے آئینہ ہی توڑ ڈالا تو تمہاری پسپوری بکھری ہوئی درجنوں کرچیوں میں منعکس ہونے لگے گی، پھر نہ کہنا کہ بدنام ہو گئے

مفہوم:

جب کوئی غیر خواہ تمہاری غلطی کی نشاندہی کرے تو اپنی اصلاح کی بجائے اسے خود سے دور کر دو کے تو جیسا غلطیاں کر کے زمانے بھر میں رسوا ہو جاؤ گے۔

پس جو بھی غلط کے اسے غلط نہ سمجھو اگر وہ دوست کہہ رہا ہے تو تمہارے لیے اصلاح کا بہترین موقع ہے اور اگر وہ غلط کہہ رہا ہے تب بھی تمہاری شخصیت کو مضبوط کر رہا ہے۔ دونوں صورتوں میں وہ تمہیں نفع ہی پہنچا رہا ہے۔

البتہ جو تمہیں درست کہتا ہے اس کو احتیاط سے منور تعریف وحمایت کے باعث خود فریبی اور غلطی پر جاری استقامت کا وہ ناگ ڈس لیتا ہے جس کا کاٹا پانی بھی نہیں مانگتا۔

پانا اور کھونا

جب تمہیں اپنی جہالت کا احساس ہونے لگے تو سمجھو کہ تم علم پانے لگے ہو اور جب تمہیں اپنے سوا سب جاہل دکھائی دینے لگیں تو سمجھو کہ اب تم علم کھونے لگے ہو۔

عجز

شائستگی کی ایک خاصیت یہ بھی ہے کہ وہ بلندی پرواز کے ساتھ ساتھ پستی کو بھی پہچانتی ہے۔ جو اپنے ساتھ ساتھ پستیوں میں جماعتیں کی بھرپور صلاحیت بھی رکھتا ہے۔ حیرت ہے ان انسانوں پر جو بلندیوں تک تو پہنچ جاتے ہیں لیکن نیچے اس جگہ نہیں دیکھ پاتے جہاں ایک دن ان کی لاش نے گرنا ہوتا ہے۔

چین کا صوبہ ہینان سیاحوں کی جنت سے کم نہیں

محمد عمران

ہینان چین کا جنوبی صوبہ اور سب سے بڑا سیاحتی مقام ہے۔ 10 سال پہلے تک چین کے دیگر علاقوں میں بسنے والے لوگ بھی اس خطے کی خوبصورتی سے کم ہی واقف تھے لیکن اب یہ صوبہ نہ صرف چین بلکہ دنیا بھر کے سیاحوں کی منزل بن چکا ہے۔

ریلوے نیٹ ورک سے 2 ہزار 280 کلومیٹر دور اس پُرفضا مقام تک پہنچنے کے لیے 4 گھنٹے کا ہوائی سفر کرنا پڑتا ہے لیکن پیسے بچانے کی سوچ میں آپ ہینان کی سرحد میں داخل ہوتے ہیں تو ہموار زمین کی کھڑکی سے پیچھے جاتا ہوا بھرے نظارے آپ کو تازگی کا احساس سونپتے ہیں اور پھر جب جہاز سے باہر آنے کے ساتھ ہی ٹھنڈی ہوا میں آپ کا استقبال کرتی ہیں تو سفری ساری تھکن دور ہو جاتی۔ ہمارا پہلا پڑاؤ سنیان شہر تھا جو 14 ملکوں اور خطوں کو ملانے والے 30 مختلف ہوائی روٹس سے جڑا ہے۔ 17 لاکھ 65 ہزار آبادی اور 258 کلومیٹر ساحلی پٹی کے ساتھ سنیان لگ بھگ 2 ہزار مربع کلومیٹر پر پھیلا ہے۔

یہاں ہر روز 7 گھنٹے مطلع صاف رہتا ہے اور اوسط درجہ حرارت 25 ڈگری سینٹی گریڈ ہے۔ سیاحت کے لیے مشہور ملکوں کے شہریوں کی توجہ حاصل کرنے کے لیے یہاں 59 ملکوں کے لیے آن آرائیول ویزہ کی سہولت دی گئی ہے تاہم اس فہرست میں پاکستان کا نام شامل نہیں ہے۔

صرف سنیان شہر میں سیاحوں کی سہولت کے لیے متعدد ریزورٹس اور گیسٹ ہاؤسز میں 40 ہزار کے قریب کمرے دستیاب ہیں، جبکہ مقامی لوگوں نے نجی اپنے گھروں میں ایک کمرہ سیاحوں کے لیے بنایا ہوا ہے۔

ہوٹل صنعت میں دنیا کے تقریباً تمام بڑے برانڈز کی شاخیں یہاں موجود ہیں۔ دبئی کے بعد افلاس ریزورٹ کی دوسری بڑی شاخ بھی اسی شہر میں ہے جسے اپریل 2018 میں سیاحوں کے لیے کھولا گیا تھا۔ اس ریزورٹ کی خاص بات یہ ہے کہ وہ سیاح جو ہنی مون پر یہاں آتے ہیں وہ ریزورٹ کی 56 منزلہ اس ہوٹل کی کسی بھی منزل پر کمرے کا ایک دن کا کرایہ پاکستانی 30 لاکھ روپے کے برابر ہے لیکن یہ یہاں کی سستی ترین رہائش ہے۔ اس ہوٹل کی بالائی منزل پر بنائی گئی رہائش کا ماہانہ کرایہ 2 کروڑ روپے ہے۔ 26 ویں منزل پر پہلی سوئٹ کی نیلامی پر گزرے لمحات میرے زندگی کے یادگار لمحوں میں شامل رہیں گے یہاں ٹیلے سمندر سے آتی ہوا خوشگوار احساس دیتی ہے اس کا کوئی متبادل نہیں ہو سکتا۔

سنیان کا 69 فیصد علاقہ جنگلات پر مشتمل ہے اور اس کی ساحلی پٹی پر 19 ساحل سمندر ہیں۔ چیچ گوارازم کے علاوہ مذہبی اور کمیونل گوارازم کو بھی فروغ دیا جارہا ہے۔ یہاں آپ کو روزانہ سیکڑوں نئے شادی شدہ جوڑے شہر کے مختلف خوبصورت مقامات پر اپنی نئی زندگی کا خوشگوار لمحات کو محفوظ کرنے کے لیے فوٹو سیشن کراتے نظر آئیں گے۔ یہاں ساحلی پٹی کا قصباتی نظارہ کرنے کے لیے ہیلی سروس بھی موجود ہے، چاہیں تو سرفنگ کا لطف بھی اٹھا سکتے ہیں۔ شوٹر کی جنیوں



سے جڑے لوگوں کو یہاں لانے کے لیے انٹرنیشنل فلم فیسٹیول اور مس ورلڈ کے مقابلہ حسن بھی منعقد کروائے جارہے ہیں۔ سیاحت کے فروغ سے عزبت میں کمی لانے کے حوالے سے یہاں صوبہ ایک کامیاب ماڈل ہے۔ یہاں مقامی حکومتوں کے ذریعے دیہاتوں میں ترقیاتی کاموں اور خوبصورتی میں اضافے کے لیے باقاعدہ مقابلے منعقد ہوتے ہیں۔ ہر گاؤں بھی یہ مقابلہ جیتنے سے اسے اعزاز دیا جاتا ہے۔ ساتھ ساتھ عزبت کے خاتمے کے لیے دیہاتیوں کو آگاہی دی گئی ہے کہ کیسے وہ اپنے علاقے میں رہتے ہوئے اپنی ثقافت کو زندہ رکھ کر عزبت زدگی کو ختم کر سکتے ہیں۔

چونگ یانگ شہر میں 6 ماہ کے قلیل عرصے میں ترقیاتی کاموں کے ذریعے شوی لانگ کی خوبصورتی کو نکھارا گیا ہے۔ گزشتہ برس فائیو اسٹار ہوٹلنگ کا اعزاز پانے والے گاؤں کی مشہور بات یہ ہے کہ وہاں کے لوگ ناک میں بانسری بجا کر دھن بجانا جانتے ہیں اور یہی ان کا روزگار بھی ہے۔ گاؤں میں مختلف مقامات پر اس فن کا مظاہرہ کرنے والے نوجوانوں کی شکل میں موجود رہتے ہیں اور سیاحوں کو محظوظ کرتے دکھائی دیتے ہیں۔ بہودڑاس شہر میں گاؤں کی ثقافت کا حصہ ہے۔

ہینان میں ہر طرف آپ کو بانس اور پام کے درخت نظر آئیں گے۔ یہ درخت خود سے نہیں اگے بلکہ یہاں کی مقامی انتظامیہ نے اس علاقے کو دنیا کے دوسرے بڑے سیاحتی مقامات کے مقابلے میں لانے کے لیے بے تحاشہ شجرکاری کی ہے۔ یہاں کے پہاڑ مٹیالے ہیں اور بانس کا بھی خوب فائدہ اٹھایا جارہا ہے۔ وہ پھر اس طرح کہ پہاڑ پر آہنی اسٹاس، امرود اور مختلف پھلوں کے پانات اگائے گئے ہیں۔ آم کے درخت کی لمبائی 3 میٹر سے زیادہ نہیں ہے لیکن پھر بھی یہ خوب پھل دیتے ہیں۔ پاکستان میں طوطا پری اور ہر پال کے نام سے مشہور آم یہاں کی خاص پیداوار ہیں اور ذائقے میں بھی کافی مماثلت پائی جاتی ہے۔ زمینی ساخت کی وجہ سے یہاں میٹھی اور پالوں کی کاشت بھی کی جارہی ہے۔ زعفران کے شعبے میں بہتری کے لیے پہلی فیلڈ ٹاف سینٹل پارک کے نام سے تحقیقی مرکز بنایا گیا ہے جہاں پاکستان، بھارت، نیپال اور بنگلہ دیش سمیت مختلف ملکوں کے 500 اقسام کے پالوں کی کاشت کی جارہی ہے۔ یہاں سیاحوں کی دلچسپی کا عنصر پیدا کرنے کے لیے وینکل ڈانسار کے نمونے ایستادہ کیے گئے ہیں۔ آپ جیسے ہی ان نمونوں کے قریب سے گزرتے ہیں تو یہ سر ہلا کر مختلف آوازیں نکالتے ہوئے آپ کو خوش آمدید کہتے ہیں۔

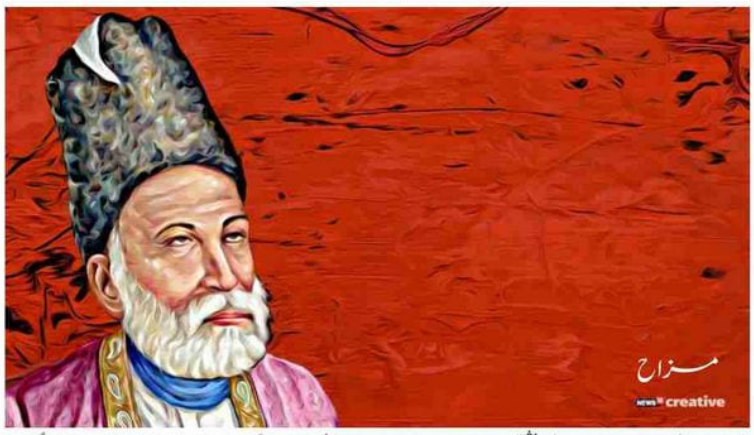
پہاڑوں طرف سے سمندر میں گھسے ہوئے اور ساحل کی دلفریب اور کی خصوصیت کا عکس یہاں کے گھاٹوں میں بھی جھلکتا ہے۔ آپ بطور کرایہ داری کے گھر پر رک جائیں یا پھر کسی بھی ریزورٹ میں قیام کریں، کھانے کی میز پر سمندری خوراک اور ناریل کے ساتھ پاول ضرور ملیں گے۔ یہاں تک کے میٹھے میں بھی ناریل اور پاول ہی ملتے ہیں۔

چین یہاں دنیا کی بڑی شعبوں کی طرح کروز اور یاس کے شعبے میں بھی ایشیا کے اندر سب سے پیچھے چھوڑنے کی تیاری کر رہا ہے۔ سنیان میں ایک مصنوعی جزیرے پر کروز پورٹ بنایا گیا ہے اور ابتدائی طور پر اس کا بادت پر رکھا گیا ہے کہ یہاں روزانہ 4 کروز لنگر انداز ہو سکیں۔ مصنوعی جزیرے پر ترقیاتی کام جاری ہے۔ یہاں انٹرنیشنل کانفرنس ہال بنایا جائے گا اور پھر مختلف ملکوں سے اس شعبے کے لوگوں کو بلا کر ایک دوسرے سے تجربات کا تبادلہ کرایا جائے گا۔ اسی طرح یاٹ پورٹ پر بھی دنیا کی بڑی کمپنیوں کو کاروبار کا موقع فراہم کیا گیا ہے۔ ڈیوٹی فری اسٹور سیاحوں کے لیے ایک اور بڑی سہولت ہے۔ مقامی انتظامیہ کا دعویٰ ہے کہ یہاں ایشیا کی سب سے بڑی ڈیوٹی فری شاپ موجود ہے لیکن مجھے یہ جان کر مایوسی ہوئی کہ وہاں موبائل فون اور لیپ ٹاپ دستیاب نہیں۔ اس کے علاوہ جو چاہو خریدو اور اگر خریدی ہوئی چیز ہینان سے باہر لے کر جانی ہے تو اس کا الگ طریقہ کار ہے۔

ہینان میں ایک شہر سے دوسرے شہر جانے کے لیے کشادہ ہائی ویز کے علاوہ ہائی اسپیڈ ٹرین کی سہولت بھی موجود ہے۔ چونکہ یہاں راستے میں کئی پہاڑ آتے ہیں لہٰذا سفر کو آسان بنانے کے لیے کئی کئی کلومیٹر لمبی سرنگیں بنائے گئے ہیں۔ یہاں مصروف شاہراہوں کو صاف رکھنے کے لیے روزانہ دھویا جاتا ہے۔ چین کے ہائی شہروں کی طرح یہاں بھی حکومت کی طرف سے آن لائن سروس موجود ہے جو پراپرٹی ٹیکس کی ادائیگی میں سہولت دیتی ہے۔

یہاں کی ٹرین کی بات کی جائے تو ہائی اسپیڈ ٹرین 245 سے 250 کلومیٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے سفر کرتی ہے۔ ہم نے سنیان سے چنگ ہائی شہر تک ہائی اسپیڈ ٹرین پر سفر کیا اور میرے لیے یہ ایک بہت ہی زبردست تجربہ تھا کیونکہ ایک بار میں نے پاکستان میں لودھراں سے اسلام آباد جانے کے لیے ٹرین کے سفر کا حوصلہ کیا تھا، جو میرے لیے ایسا ٹاسک سفر بن گیا تھا کہ مجھے ملتان اسٹیشن پر اتر کر پھر بس پکڑنا پڑی تھی۔ لیکن یہاں ٹرین میں سفر کے بعد ریل سفر کے حوالے سے میرا تصور ہی بدل گیا۔ دوران سفر مجھے پتہ چلا کہ یہ دوسرے درجے کی ہائی اسپیڈ ٹرین ہے، جبکہ پہلے درجے کی ہائی اسپیڈ ٹرین 350 کلومیٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے دوڑتی ہے۔ ہینان میں اپنے 5 روزہ قیام کے دوران مجھے ایک بار سائیکل چلانے کا موقع بھی ملا۔ جب میں اپنے ہوٹل سے سائیکل چلاتے ہوئے ساحل سمندر کی طرف جارہا تھا تو مجھے ٹورسٹ پولیس سے واسطہ پڑا۔ ان کی تربیت کا ایک کمال یہ ہے کہ آپ چاہے جس طرح بھی ان سے بات کریں وہ نصیحتیں کریں گے بلکہ آپ کا سٹیل کرنے کے لیے ہر ممکن کوشش کریں گے۔ زیادہ تر چینی باشندوں کو انگلش کی سمجھ نہیں ہے اس لیے ایسے میں ٹورسٹ پولیس آپ کا سہارا لیا جاتا ہے۔ ٹورسٹ پولیس کے اہلکار بھی جب اشاروں اور ٹوٹی پھوٹی انگریزی میں بات نہ سمجھا پائے تو اپنی اپ ٹو ڈیٹ ٹرانسلیٹر کی مدد سے ہی ہمارا مسئلہ حل کرنے کی کوشش کرتے نظر آتے ہیں۔ واپسی پر بائیجنگ انٹرنیشنل ایئر پورٹ سے ہم نے بیجنگ تک کا سفر ہینان ایئر لائن کے ذریعے کیا اور وہ 4 گھنٹے ہینان کی خوشگوار یادوں کو سمیٹتے ہوئے کب گزرے، پتہ ہی نہیں چلا۔

ذرا دھوم سے نکل



شفیق فرحت

اب تک یہی سنتے چلے آئے ہیں کہ "شامت اعمال ما صورت غالب گرفت" وہ رزم ہو یا اجتماعی کاس روم ہو یا امتحان کا پرچہ یا کوئی اسٹریو بورڈ، غالب نے ہر بار ہمیں کو بے ہوش بنا رکھا تھا۔ ایک سے ایک نامور ادبی پہلوان میدان جیتا کر آئے اور غالب کے ایک شعر نے وہ چھکے چھڑائے کہ چاروں شانے چت رہا ازحالی تین درجن شرحوں کو اوڑھنا بچھونا بنائے۔

دام شنیدن کے ساتھ لاکر دام فہمیدن و شنیدن بچھائے۔ نتیجہ وہی بی بی عنقا سلمہا ہیں کہ چاروں طرف پر پھڑ پھڑا کر منڈلا رہے ہیں.....!!

اور اب ہماری بھرکم زمانے نے کروٹ جولی تو اس کے نیچے بچا غالب (جنہیں اب دادا جان کے عہدے پر پروموٹ کر دینا چاہیے۔!) دبے پڑے آہیں بھر رہے ہیں اور ان کی ماری ہوئی، ستائی ہوئی مخلوق چیونٹیوں کی طرح بلوں سے نکل نکل کر بدلے لے رہی ہے ایک جشن کی صورت میں .....کیوں نہ ہو۔

غالب کا جنازہ دھوم سے نکلے

وہی عالم آپ و گل۔ وہی دنیا، جہاں سے آپ خواص وعوام کی ناقدری کے ہاتھوں بظاہر گردن اکڑائے مگر دل پر پردہ روتے ہوئے رخصت ہوئے تھے۔ وہی بند بہ زبان ہندی آپ کی صدسالہ برسی کا جشن منا رہا ہے۔ باکمال اسی زور وشور سے جیسا کہ آپ کے زمانے میں شہر دلی میں حضور بادشاہ کا جشن تاج پوشی منایا جاتا ہے بی!!

آپ کے اشعار کے قتل کے بعد اب زمانے نے آپ پر چڑھائی تو کر دی ہے (کاش غالب ہی روزن زندان باغ ارم سے جھانک کر ان پر چڑھائیوں کے پٹھیان ہونے کا جائزہ منظور کھیر سے ہوں بی!) تب تو انہیں چاہیے کہ اپنے اسٹینڈرڈ ڈیوائن سے ایسے تمام اشعار پبلشر سے مل کے چٹپٹے مکالموں میں جن میں انہوں نے زمانے کی سخ بخی اور نامنجھی کی شکایت کی ہے۔ پکڈ اپ کیے جانے کا اعلان کر دیں اور برادرم طلعت محمود کے صمدے آپ کی غزل کی ایک ایک شعر صرف ملک کے بچے بچے کی زبان پر ہے بلکہ اسے اور ویسز بھی جانے کا شرف حاصل ہو چکا ہے بی!

ہیر جلال۔ ملاحظہ فرمایئے۔ عقیدت کے کیسے کیسے تیر ہیں جواں مبارک موقع پر برسائے جا رہے ہیں۔ ملک کے اس سرے سے اس سرے تک چپہ چپہ پر ہاتھ کے کاغذ کے مرقعہ چسپاں نزاکت سے چپکے ہیں کہ ہاتھ لگائے نہ بنے بی! اور اس کی عبارت.....!

کوئی پوچھے کہ یہ کیا ہے تو بتائے نہ بنے
آپ بھی کچھ کہیے بی!

"پراچین بھارت کے مہا کوی مرزا غالب کی سویں مرتیو شتابدی کے اوپلکشن میں بھارت کے کونے کونے میں بھی بھن بھن پکار کے ساہتک، سانسکرت ایوم ساہتک کارکرموں کا آیوجن کیا جا رہا ہے....."

غالب نے یقیناً اتنا آہ آہ گرم افراد مشتمل ہو۔!

ایک صاحب کا خیال تھا کہ جشن صدسالہ ہے ان کے لیے تھی بھی صدا فراد ہونی چاہیے۔

دوسرے کو اس "تنگ" بخشی اور تنگ دہانی پر سخت اعتراض تھا۔ ان کا مشورہ (بہ انداز حکم!) یہ تھا کہ جملہ حاضرین (اور ان کے عزیز واقارب بی!) اور دیگر غالبین کو اس میں شامل کیا جائے۔ ورنہ بھلا جشن کیا..... اور جب اخباروں میں نام نہ آئے تو میٹنگ میں شرکت سے فائدہ!!

دست وگریباں کی تیسم یکجائی

وجدانی کے بعد یہی تجویز منظور ہوئی اور اس کے ساتھ ہی سرکس پر کھڑے تماشبین اور ہوٹل کے بیرے اور باورچیوں سب نے ہال پر یلغار کر دیا اور چار سو بیاسی نام اپنے جلوسوں کی تباہی سے ناکام ہوں کو خیر وکر نے لگے بی!

چار سو بیاسی ہاں جی! مگر آپ کے جواہر اندیشہ میں کچھ گڑبڑ باقی ہو تو تصور کا عالم کیا ہوگا۔

ان چار سو بیاسی ناموں کی فہرست تیار کرنا کانگریس آئی کے ٹکٹ پر الیکشن لڑنے سے کم نہیں بی!

فہرست تیار ہوئی

بلحاظ عمر:۔ روایتی۔ ذاتی اور کاروباری

بلحاظ شہرت:۔ عمومی۔ سرکاری اور ادبی

بلحاظ دولت:۔ متمول اور غیر متمول۔

واضح ہو کہ دولت غیر متمول۔ وہ روپیہ ہے جسے دیکھ کر نگ نیکسوں کے خوف سے پردہ نشین بنا دیا جاتا ہے اور جو بقول الاعلان ایک جگہ سے دوسری جگہ اور ایک نام سے دوسرے نام پر منتقل نہ کیا جا سکے بی! کیسی گمنام گونجے سے آواز میں بلند ہو رہی تھیں کہ سرفہرست ان کا اسم گرامی ہو جو خود ننانوے کے پھیر میں ہیں اور جنہوں نے جیتے جی خود اپنا صدسالہ جشن منانے کا تہیہ کر لیا ہے اور اس سلسلے میں اپنے بیٹوں، پوتوں اور پڑپوتوں کے ساتھ مل کر باقاعدہ پروگرام بھی مرتب کر لیا ہے بی!

دوسری طرف سے اس خوبصورت شارٹ کٹ کو یوں واپس کیا گیا کہ زندری بقید است لہٰذا اولیت کا حق وہ طالب علم ہے جو اس سال گیارہویں میں اول آیا ہے بی!!

چار تنقیدی اور بائیس افسانوی مجموعوں کے مصنف کے ہونہار وفاشعار شاگرد نے اس تجویز کو اپنے استاد کا نام پیش کیا تو ماسٹر تھاوالی پیارے لال دلارے رام کو ٹنک خواردوست نے تھاوالی پیارے لال یلغار کر دیا اور چار سو بیاسی نام اپنے جلوسوں کی تباہی سے ناکام ہوں کو خیر وکر نے لگے بی!

خیال ہوا کہ یہ (ایمبولینٹ ایجنسیز کا دفتر ہے اور یہ پکاروں کی بھیڑ ہے۔ مگر پوچھنے پر پتہ چلا کہ کالی داس کا ہے اور یہاں غالب شکنی کی میٹنگ ہے بی!

روزن سے غالب نے آدھ پھر بھری بی!!

اور طوطا مرگیا بلکہ مجبوراً مومن کا یہ مصرع پڑھا

اٹھ جا اے کاش ہم بھی جہاں سے حیا کے ساتھ

"میں تم الہ آباد، دبیر الملک اسد اللہ خان بہادر نظام جنگ متخلص غالب جس نے ساری عمر محفل کو ہنسے کھڑے ہو کر کسی سے بات نہیں کی اس کے جشن کی تیاری ایک چانڈو خانے میں بی!!

سمجھے گھساتے دھکے کھاتے اندر پہنچے۔

بالی الواح واقسام کے جانداروں سے لبریز تھا اور کچھ ایسا شور بلند تھا کہ شہر دلی کا غدر یاد آیا۔ خاصی محنت ریاضت کے بعد مرغ مطلب ہاتھ آیا کہ یہ نہ شور قیامت ہے نہ آثار غدر بلکہ محض پرسکون اور دوستانہ بحث و مباحثہ ہے اس بات پر کہ غالب مینٹلی کتنے افراد پر مشتمل ہیں۔

ایک صاحب کا خیال تھا کہ جشن صدسالہ ہے ان کے لیے تھی بھی صدا فراد ہونی چاہیے۔

دوسرے کو اس "تنگ" بخشی اور تنگ دہانی پر سخت اعتراض تھا۔ ان کا مشورہ (بہ انداز حکم!) یہ تھا کہ جملہ حاضرین (اور ان کے عزیز واقارب بی!) اور دیگر غالبین کو اس میں شامل کیا جائے۔ ورنہ بھلا جشن کیا..... اور جب اخباروں میں نام نہ آئے تو میٹنگ میں شرکت سے فائدہ!!

دست وگریباں کی تیسم یکجائی

وجدانی کے بعد یہی تجویز منظور ہوئی اور اس کے ساتھ ہی سرکس پر کھڑے تماشبین اور ہوٹل کے بیرے اور باورچیوں سب نے ہال پر یلغار کر دیا اور چار سو بیاسی نام اپنے جلوسوں کی تباہی سے ناکام ہوں کو خیر وکر نے لگے بی!

چار سو بیاسی ہاں جی! مگر آپ کے جواہر اندیشہ میں کچھ گڑبڑ باقی ہو تو تصور کا عالم کیا ہوگا۔

ان چار سو بیاسی ناموں کی فہرست تیار کرنا کانگریس آئی کے ٹکٹ پر الیکشن لڑنے سے کم نہیں بی!

فہرست تیار ہوئی

بلحاظ عمر:۔ روایتی۔ ذاتی اور کاروباری

بلحاظ شہرت:۔ عمومی۔ سرکاری اور ادبی

بلحاظ دولت:۔ متمول اور غیر متمول۔

واضح ہو کہ دولت غیر متمول۔ وہ روپیہ ہے جسے دیکھ کر نگ نیکسوں کے خوف سے پردہ نشین بنا دیا جاتا ہے اور جو بقول الاعلان ایک جگہ سے دوسری جگہ اور ایک نام سے دوسرے نام پر منتقل نہ کیا جا سکے بی! کیسی گمنام گونجے سے آواز میں بلند ہو رہی تھیں کہ سرفہرست ان کا اسم گرامی ہو جو خود ننانوے کے پھیر میں ہیں اور جنہوں نے جیتے جی خود اپنا صدسالہ جشن منانے کا تہیہ کر لیا ہے اور اس سلسلے میں اپنے بیٹوں، پوتوں اور پڑپوتوں کے ساتھ مل کر باقاعدہ پروگرام بھی مرتب کر لیا ہے بی!

دوسری طرف سے اس خوبصورت شارٹ کٹ کو یوں واپس کیا گیا کہ زندری بقید است لہٰذا اولیت کا حق وہ طالب علم ہے جو اس سال گیارہویں میں اول آیا ہے بی!!

چار تنقیدی اور بائیس افسانوی مجموعوں کے مصنف کے ہونہار وفاشعار شاگرد نے اس تجویز کو اپنے استاد کا نام پیش کیا تو ماسٹر تھاوالی پیارے لال دلارے رام کو ٹنک خواردوست نے تھاوالی پیارے لال یلغار کر دیا اور چار سو بیاسی نام اپنے جلوسوں کی تباہی سے ناکام ہوں کو خیر وکر نے لگے بی!

خیال ہوا کہ یہ (ایمبولینٹ ایجنسیز کا دفتر ہے اور یہ پکاروں کی بھیڑ ہے۔ مگر پوچھنے پر پتہ چلا کہ کالی داس کا ہے اور یہاں غالب شکنی کی میٹنگ ہے بی!

روزن سے غالب نے آدھ پھر بھری بی!!

اور طوطا مرگیا بلکہ مجبوراً مومن کا یہ مصرع پڑھا

اٹھ جا اے کاش ہم بھی جہاں سے حیا کے ساتھ

"میں تم الہ آباد، دبیر الملک اسد اللہ خان بہادر نظام جنگ متخلص غالب جس نے ساری عمر محفل کو ہنسے کھڑے ہو کر کسی سے بات نہیں کی اس کے جشن کی تیاری ایک چانڈو خانے میں بی!!

سمجھے گھساتے دھکے کھاتے اندر پہنچے۔

بالی الواح واقسام کے جانداروں سے لبریز تھا اور کچھ ایسا شور بلند تھا کہ شہر دلی کا غدر یاد آیا۔ خاصی محنت ریاضت کے بعد مرغ مطلب ہاتھ آیا کہ یہ نہ شور قیامت ہے نہ آثار غدر بلکہ محض پرسکون اور دوستانہ بحث و مباحثہ ہے اس بات پر کہ غالب مینٹلی کتنے

میاں بیوی راضی



راضیہ سید

"بس ناظمہ تمہیں کیا بتاؤں؟ تمہارے ہنسوں روز مجھ پر ایک طرح کا تشدد کرتے ہیں، میں تو ذہنی اذیت میں بھی مبتلا ہوں۔ بچوں کے ساتھ ان کا رویہ الگ خراب رہتا ہے، ہر وقت کی لڑائی اور مار پیٹ، محلے والے الگ میرے پیٹھ پیچھے باتیں بناتے تو یوں لگتا ہے کہ جیسے کوئی سکون کا لمحہ ہی نہیں میری زندگی میں۔ اب تم ہی بتاؤ کہ میں کس طرح ان کا نوں بھری زندگی سے نجات حاصل کروں؟ بس میری قسمت ہی خراب تھی کہ ماں باپ نے اس بے قدرے انسان سے بیاہ دیا۔"

ناظمہ بے چاری کیا کہتی۔ اس نے اپنی بڑی باجی نعیمہ کے اس دکھڑے کے جواب میں محض اتنا کہا "اب کیا ہو سکتا ہے آپی! گزارا کریں، یہوں کی خاطر برداشت کریں، یا تو اسے تقدیر کا لکھا سمجھ کر قبول کر لیں یا پھر بھائی جان سے علیحدگی اختیار کر لیں۔" بس اتنا کہنا تھا کہ باجی نعیمہ نے ناظمہ ہی کو سے لفظ سنانا شروع کر دیں۔ "بی بی تو احمق تو نہ بن پاگلوں سی باتیں کر رہی ہے، یہوں کی خاطر برداشت کریں، کیا ہوا تو بیوی ہے معاملے میں اتنا تو سمجھوتہ کرنا ہی پڑتا ہے بی بی! تم آخر سمجھتی کیوں نہیں کہ تم کو محض کس نے دیا ہے یہ کہ کنواری ہو کر ہمارے معاملات میں بولو؟ کیا یہ تمہیں شرم نہیں آتی کہ اپنی بہن کے لیے غلط کا سوچ رہی ہو؟ مگر تمہارا بھی قصور نہیں، وقتوں میں آج کل یہی کہا جاتا ہے کہ نہ صرف یہاں زبان چلاؤ بلکہ ہاتھ جا کر بھی تھپڑ کی استعمال کرو۔" اب یہاں کوئی ان باجی نعیمہ سے پوچھے تو کہ آپ کو جب اپنا آپ ہی مکمل نظر آتا ہے اور آپ سمجھتی ہیں کہ کنوارے بندے کا وہ مقام نہیں کہ وہ آپ کے مسائل سمجھ سکے تو آپ نے اس کے سامنے ایسی بات ہی کیوں کی؟ ہوا تو یہی کہ پہلے سب بتا کر پھوٹے کو لیکر پر نکال دیتے ہے عزتی کر دی اور بعد میں میاں بیوی خوش باش۔ بالکل یہ صورتحال ہمیں دفاتر میں بھی نظر آتی ہے جہاں کئی مرد حضرات اپنی بیگمات کی کاہلی، سستی، نافرمانی اور یہاں کو نہ سمجھنے پر ساری فرسٹریشن ساتھی کولیگز پر نکال دیتے ہیں۔ نہ صرف مرد بلکہ کئی خواتین بھی اس فن میں ماہر ہوتی ہیں۔ گویا انڈیا یا پاکستان کے تعلقات کی خرابی کی اطلاع سب کو ویسا ہی ہو جیسا کہ ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ یہ کنواری ہو کر ہمارے معاملات میں بولو؟ کیا یہ تمہیں شرم نہیں آتی کہ اپنی بہن کے لیے غلط کا سوچ رہی ہو؟ مگر تمہارا بھی قصور نہیں، وقتوں میں آج کل یہی کہا جاتا ہے کہ نہ صرف یہاں زبان چلاؤ بلکہ ہاتھ جا کر بھی تھپڑ کی استعمال کرو۔" اب یہاں کوئی ان باجی نعیمہ سے پوچھے تو کہ آپ کو جب اپنا آپ ہی مکمل نظر آتا ہے اور آپ سمجھتی ہیں کہ کنوارے بندے کا وہ مقام نہیں بننے کے بجائے الجھنے لگتے ہیں۔ بہت سے خانگی مسائل کی جڑ یہی ہوتی ہے کہ ہم دوسروں پر اپنے فیصلے صادر کرنا ضروری سمجھنے لگتے ہیں۔ خواہ ہم اگلے بندے کی ہمدردی میں ہی کیوں نہ ہوں لیکن اس صورتحال کو اچھے معنوں میں نہیں لیا جاتا۔ ہر بندے کی ذہنی سطح اور سوچ مختلف ہے۔ لہٰذا مشورے دینے کے بجائے بیوی "کیپ کام" (Keep Calm) اور کام سے کام کا نظریہ اپنائیے۔ میاں بیوی تو کیا آپ کسی کو بھی خوشی فراہم کرنے کے ذمہ دار نہیں۔ میاں بیوی کے درمیان بھی تالاق نہ ہو کیونکہ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا ہے کہ زمانہ قیامت سے ہوتے ہیں؛ اور بہتر ہے خود کو سمجھتے ہیں۔ زندگی چند روزہ ہے اس دوران کوشش کیجیے کہ دانستہ کسی کی دل آزاری نہ کریں۔ لیکن یہ بھی نہیں کرنا چاہیے کہ دوسروں کی دل شکنی کی پروا کرتے ہوئے دکھوں سے اپنا دامن تار تار کر لیں۔

اسلام میں "دیانت وامانت" کا تصور اور امانت داری کی اہمیت

(بشکریہ کتاب التقن)

امانت داری کی اس قدر اہمیت کے باوجود آج کے معاشرے میں اسے کوئی وزن نہیں دیا جاتا۔ اچھے اچھے لوگ بھی جو عزت میں دین دار سمجھے جاتے ہیں، وہ بھی امانت اور حق کی ادائیگی کا پاس ولحاظ نہیں رکھتے، انہیں اس بات کا احساس نہیں ہوتا کہ امانت کی حفاظت اور اس کا مکمل طور پر ادا کرنا دینی وشرعی فریضہ ہے۔ بعض لوگوں میں امانت داری کا جذبہ ہوتا بھی ہے تو وہ صرف مال کی حد تک، بلکہ عزت، آبرو، علم اور صلاحیت سے تعلق رکھنے والی امانت کی بھی اہمیت محسوس کرتے ہیں۔ حالانکہ امانت کی ہر قسم کی ادائیگی اور اس کی حفاظت ہر مسلمان کے لیے اتنی ہی ضروری ہے جتنی مالی امانت کی ہوتی ہے۔ اسی لیے حج مکہ کے موقع پر نائب کعبہ کی طرف سے عثمان بن طلحہ ان عہدہ کی چابی سونپی جاتی ہے تو آنحضور ﷺ نے ان سے فرمایا: "ان تعالیٰ نہیں حکم دیتا ہے کہ امانتیں ان کے حقدین کو پہنچا دیا جائے۔" (سورۃ النساء/۵۸) قابل غور بات یہ ہے کہ یہاں بھی نہیں فرمایا گیا کہ امانت کی ادائیگی تمام مسلمانوں پر لازم ہے۔

حکومت کی ذمہ داری ہے کہ جس عہدے اور منصب کا جو اہل ہو، اسی کو وہ عہدہ سونپے، دیانت والے اس کے لیے سب سے پہلے فوقیت کا حامل ہے، اس کے بعد امانت والے کو ترجیح دی جائے، اس کے برخلاف جو شخص نظم ونسق کی صلاحیت نہیں رکھتا ہے، وہ امانت میں خیانت نہیں کرتا، اسے اس بات کا احساس ہوتا ہے کہ اگر میں نے کسی کا حق دبالیا یا اس کی ادائیگی میں کمی کر دی تو سزا کی تو میں پہ لپٹ جاؤں گا، وہ یقین رکھتا ہے کہ اللہ کی گرفت سے کوئی نہیں بچ سکتا، اس لیے اس کا مشورہ بھی ایسے شخص کو ہوتا ہے جو دیانت وامانت کا پابند ہو، اس کے برخلاف جو شخص دیانت وامانت کا پابند نہیں ہوتا، وہ اپنے مشورہ میں بھی خیانت کرتا ہے، اس کو اس بات کا احساس نہیں ہوتا کہ اللہ کی گرفت سے کوئی نہیں بچ سکتا، اس لیے

غزل

امتیاز بن عزیز، جھارکھنڈ

آپ نے جو بھی دیا ہے صاحب
ایک اک زخم ہرا ہے صاحب
دیکھ لی آپ کی مسیحائی
درد کچھ اور بڑھا ہے صاحب
ایسی تاریخ وفا نہیں ملتی
آپ کی جیسی وفا ہے صاحب
مستقل وعدے فقط وعدے ہی
کیا یہی غم کی دوا ہے صاحب
قتل و غارت اور دہشت گردی
ہمیں تحفہ یہ ملا ہے صاحب
پوچھ کر دل سے ہی یہ بتلا دیں
فائدہ کس کو ہوا ہے صاحب
آپ کو دل نے چن لیا ہے تو
اس میں کیا میری خطا ہے صاحب
آپ کے ساتھ ہے فتنہ گروں کی ٹولی تو عزیز
میرے بھی ساتھ خدا ہے صاحب

گنگا

اقبال جعفری

فسادات کی آگ میں ملک جل رہا تھا۔ بھائی بھائی کا گلا کاٹنے کے لئے برسرِ قتل تھا۔ مقننہ، شارع عام پر لوٹ جاری تھیں۔ چہار آبادی زوروں پر تھا۔

شاہ پور گاؤں بھی اس آگ کی آنچ سے محفوظ نہ رہ سکا۔ وہاں برسہا برس سے آباد خاندان کا ایک فرد خونخوار تھا۔ شیری دونوں سے گاؤں کے زخموں کے دوا شاید مرہم بنے گا اور خلوص عمل طور پر تباہ ہونے سے بچ گیا تھا۔ اس کی بیوی فسادات کی نذر ہو چکی تھی۔ اس کا مال و اسباب لوٹ لیا گیا تھا۔ اور وہ اپنی بیوی کی تین معصوم بچیوں کو سینے سے لگائے اپنے ٹوٹے مکان سے چلا رہا۔ مرگ وشن کا خیال تھا۔ اس کے دل میں بتا رہا۔ کتنی مسلمانوں سے نفرت تھی۔

اس کمرے اندھیرے میں، مظفر کے لئے روشنی کی ایک کرن تھا گنگا تھی۔ ایک ہرجائی وہ۔ خلوص کی پرزوں۔ اکلوتے اسکی محبوری نئی تھی۔ تعلیم ملک سے بہت پہلے، بہت گہنا شادی کے پانچ ماہ بعد کی بیوہ ہوگئی اور اس کی بردباری اور تسکین کے مرقع نے اسے سہارا دیا تھا۔ گنگا شادی کے پانچ ماہ بعد کام کرتے گنگا، وہ کمرے کھانا تیار کرتی، بچوں کو گاؤں کے اسکول چھوڑ کر خلوص کے لئے کھانے چائی، رکھ رکھاؤ، اس کا ہاتھ بٹاتی، شام کو بچوں کے ساتھ اپنے کے ساتھ ہی بیٹھ کر کھانا تیار کرتی اور ان کے سونے کے بعد اپنے گھر چلی جاتی تھی۔

ایک مسلمان بھائی اور ہندو مسلمان کے اتحاد کے ساتھ گیرے تعلقات پر تبصرے کے لوگ پوچھتے چاہتے تھے۔ مظفر اور گنگا کی محبوبہ ہوتی ہے۔ ہندو مسلم اتحاد کی مثال بنتے ہوئے کے بعد ہی خلوص کی بیوی کیسا تھ دو سب کچھ بھلا دیتے ہیں۔ گنگا کے دلی جذبات کو سمجھ نہ سکے۔ دیکھ کر ہر عام اور چیتاکی رہنمیں لڑکی ہوں گی۔۔۔!

فسادات کی آگ سرد پڑ چکی تھی۔ گنگا خلوص کی گھری ہو کر رہ گئی تھی۔ وہ دن بھر اپنے کھیت میں کام کرتا۔

کیا آپ کو ڈیجیٹل ڈی ٹوکس کی ضرورت ہے؟

فاروق احمد انصاری

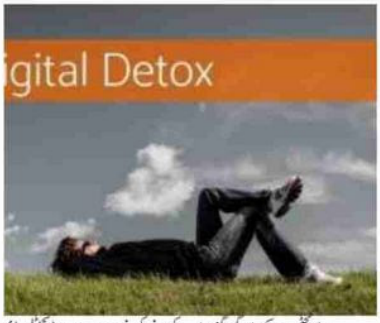
کیا آپ صبح جاگتے ہی اپنا موبائل فون چیک کرتے ہیں؟ کام ختم کرنے کے بعد بھی لیپ ٹاپ سے چپکے رہتے ہیں؟ سفر کے دوران بھی آئی پیڈ کو ساتھ رکھتے ہیں؟ اگر ایسا ہے تو آپ کو ڈیجیٹل ڈی ٹوکس کی سخت ضرورت ہے۔

سب سے پہلے یہ جانتے ہیں کہ ڈی ٹوکس کہتے کسے ہیں؟

ڈی ٹوکسیفکیشن اس پروسیس کو کہا جاتا ہے، جس کے ذریعے جسم کے زہریلے مواد کو باہر نکالا جاتا ہے یا اس سے چھٹکارا پایا جاتا ہے اور اس پروسیس کی وجہ سے جسم صحت مند ہو جاتا ہے۔

اب واپس آتے ہیں گیجٹس کی طرف! ہو سکتا ہے کہ آپ کے گیجٹ کی بیٹری ختم نہ ہوئی ہو اور وہ تھکا نہ ہو لیکن اسے استعمال کرتے ہوئے آپ کی گردن میں اکڑن پیدا ہو گئی ہو، ہاتھ سن ہو گئے ہوں یا پھر سر درد کا آغاز ہو چکا ہو اور آپ کو مجبوراً وقفہ لینے کی ضرورت پڑ گئی ہو۔

اگر آپ اپنے بچوں کو بند کر دیں یا اسے سائیڈ پر رکھ کر باہر نکل جائیں تو آپ کو زندگی کا اصل لطف مل سکتا ہے، جو کہ ممکنہ طور پر یہ گیجٹس آپ سے چھین رہے تھے۔ ہو سکتا ہے شروع شروع میں گیجٹس سے دوری آپ کے دل و دماغ پر بھاری گزرے لیکن لوگوں سے ملنا جلنا اور ان سے بات کرنا آپ کے دل و دماغ حتیٰ کہ روح کو بھی تازہ دم کر سکتا ہے اور آپ کی طبیعت پر اچھا اثر ڈال سکتا ہے۔



بنا گیجٹس کے زندگی گزارنا ایسا ہی ہے، جیسے آپ نئی زندگی کی شروعات کر رہے ہوں۔ بالکل ایسے ہی جیسے کوئی بچہ پہلی بار چلنا سیکھتا ہے کیونکہ یہ گیجٹس ہماری زندگی میں ایسے رچ بس گئے ہیں کہ لگتا ہے کہ ان کے بغیر جینا محال ہے۔ اگر آپ کے ساتھ بھی ایسا ہی معاملہ ہے تو چند مشورے حاضر خدمت ہیں:

کورس اور سیمینار

آپ کو ڈیجیٹل چیزوں کی عادت ہے یا ان کی محبت میں رہنا پسند ہے تو پھر آپ کو ایسے کورسز یا سیمینارز میں شرکت کرنے کی ضرورت ہے، جو ڈیجیٹل ڈی ٹوکس کے بارے میں بات کرتے ہیں، یہاں تک کہ وہ ٹریننگ پروگرامز بھی آفر کرتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو اس کی فیس گراں گزرے لیکن اس کا فائدہ آپ کو بہت ہوگا۔

اسکرین سے بہت کم فاصلہ

ضروری نہیں کہ آپ کرکٹ اور فٹبال کو اسکرین پر سکرین کی صورت کھیل کر یا دیکھ کر تفریح حاصل کریں۔ گھر سے باہر نکلیں، اگر آپ کھیل نہیں سکتے تو دوسروں کو یہ کھیل کھیلتا ہوا دیکھیں، یقین مانیں کچھ دیر خاموش گھر سے ہو کر زندگی کی ہلچل دیکھنے سے بھی آپ خود کو بدلا ہوا محسوس کریں گے۔ اگر آپ نے مراقبہ بھی کرنا ہے تو اسے بھی بغیر کسی ایپ کے کریں۔ ڈیجیٹل دنیا سے باہر نکل کر اصل دنیا میں گہری سانسیں لیں، یقین جانیں آپ کو اچھا محسوس ہوگا۔

رات میں اسکرین سے دور رہیں

رات کو موبائل کی اسکرین آف کر کے آسمان پر چمکتے ستاروں کا مشاہدہ کریں، آپ کی آنکھیں آپ کا شکریہ ادا کریں گی۔ گھر سے باہر چہل قدمی آپ کے جسم کے ساتھ ساتھ دماغ کو بھی سکون دے گی۔ کوئی اچھی سی کتاب بھی آپ کے دماغ کو روشن کر سکتی ہے۔ یقیناً ہماری معیاری نیند اور موڈ کی خرابی کا باعث بن رہے ہیں اور یہ بھی جانتے ہیں کہ نیند پوری نہ ہونے کے باعث صحت کے مسائل پیدا ہونے لگتے ہیں۔ اس کا حل یہی ہے کہ اپنے کمرے میں مکمل اندھیرا کریں، الیکٹرونکس اشیا بند کریں اور بھرپور نیند لیں۔

پرانے دوستوں سے ملاقات

ذہن کے ساتھ ساتھ آپ کی آنکھوں، کلائیوں اور انگلیوں کو بھی آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ نیلے رنگ کی روشنی کو اپنے آپ سے دور کر کے حقیقی معنوں میں اپنے پرانے دوستوں سے ملنے چلے جائیں اور خوب گپ شپ کریں۔ آپ کا غم کا پتہ ہی نہیں چلتا۔

بھی آپ کے پرانے دوستوں میں سے ہوتے ہیں۔ کاغذ لیں اور اس پر کچھ بھی لکھنا شروع کر دیں۔ کوئی شعر، کوئی بات یا کوئی یاد۔ اس کاغذ پر لکھیں اور پھر اسے پڑھیں۔ اس کے علاوہ اسکیچ بنانے کی کوشش کریں، جو چیز سامنے ہو اسے ماڈل بنا کر اسے کاغذ پر نقل کرنے کی کوشش کریں۔

ڈیجیٹل رابطے کم کریں

فیس بک، ٹوئٹر، انسٹاگرام اور سوشل میڈیا کی دیگر اقسام شیطان کی آنت کی طرح ہوتی ہیں، آپ اسکرولنگ کرتے چلے جائیں یہ کبھی ختم نہیں ہوتیں۔ ہم یہ سمجھتے ہیں کہ ایک بڑی کمیونٹی کا حصہ ہیں لیکن ایسا نہیں ہے، بڑی کمیونٹی میں اِدھر اُدھر وقت گزارنے سے ذہن زیادہ بھٹکتا ہے اور بھٹکتے ہوئے جب آپ تھک جاتے ہیں تو اپنے جسم میں درد محسوس کرنے ہوتے ہیں۔ اس لئے اس ڈیجیٹل زندگی کا دورانیہ کم کریں اور اصل زندگی سے رابطہ جوڑیں۔ ہر وقت اس دنیا میں رہنے سے بہتر ہے کہ دوا کی طرح صبح، دوپہر اور شام اسے چیک کر لیں تو کافی افاقہ ہوگا۔

گھڑی پہنیں

ایک سادہ سی گھڑی بھی آپ کو موبائل سے دور رکھ سکتی ہے۔ اکثر ہم ٹائم دیکھنے کیلئے موبائل نکالتے ہیں اور پھر اس میں ایسے گم ہو جاتے ہیں کہ ٹائم کا پتہ ہی نہیں چلتا۔

ان معمولی بیجوں کو کھانے کے یہ فوائد جانتے ہیں؟



کیا آپ نے کبھی خشخاش کے دانے کھائے ہیں؟ اگر نہیں تو آپ اس عام دستیاب چیز سے حاصل ہونے والے متعدد فوائد سے خود کو محروم کر رہے ہیں۔ جی ہاں آپ کو یقیناً ان دانوں کے فوائد معلوم نہیں ہوں گے۔ یہ بیج متعدد ممالک میں استعمال کیے جاتے ہیں اور پاکستان میں بھی عام ملتے ہیں جبکہ ان کا تیل بھی نکالا جاتا ہے۔ اس کی مختلف اقسام ہیں سفید اور گہرے رنگت والے بیج، جن کے فوائد اور ترکیب ذیل میں ہیں۔

نظام ہاضمہ بہتر کرے: خشخاش کے بیج فائبر کے حصول میں مدد دیتے ہیں جس سے نظام ہاضمہ بہتر ہوتا ہے۔ یہ قبض کے خلاف مفید ثابت ہو سکتے ہیں کیونکہ فائبر آنتوں کے افعال کو درست کرنے میں مدد دینے والا جزو ہے۔

بے خوابی کا علاج: ایک تحقیق کے مطابق خشخاش کے بیجوں کا مشروب جسم میں تناؤ کا باعث بننے والے ہارمون کورٹیسول کی سطح کم کرتا ہے جس سے جسم کو سکون ملتا ہے، اس کے علاوہ اس میں موجود اجزا بھی اچھی نیند کے حصول میں مدد دیتے ہیں یا تم بچوں کو اس کا استعمال ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر نہ کرائیں۔ سونے سے قبل خشخاش کی چائے بنانا یا لیٹتے ہی نیند میں مدد دے سکتا ہے، اس مقصد کے لیے ان بیجوں کو پیس کر پیسٹ بنائیں اور اسے گرم دودھ میں مکس کر لیں، سونے سے قبل اس کا ایک کپ پی لیں۔

منہ کے چھالوں کا علاج: خشخاش منہ کے چھالوں اور زخموں کے علاج میں بھی مدد دے سکتا ہے، یہ بیج جسم کو ٹھنڈک پہنچاتے ہیں اور اسی وجہ سے منہ کے چھالوں سے نجات میں کردار ادا کر سکتے ہیں، اس مقصد کے لیے پسا ہوا کھوپرا، شوگر کینڈی یا پاؤڈر اور خشخاش کو پیس کر مکس کریں اور اسے چبا کر کھا لیں۔

توانائی بڑھائے: اس میں موجود چیدہ کاربایڈریٹس کی بہت زیادہ مقدار جسمانی توانائی کو بڑھانے میں مدد دیتے ہیں، یہ بیج کشیدگی کو جذب کرنے میں بھی مدد دیتے ہیں جس میں مداخلت تھکاوٹ کا باعث بنتی ہے۔

دماغی صحت: بہتر بنائے: دماغ کو اپنے افعال کے لیے مختلف اجزا جیسے ٹیلیسٹین، آئرن اور کاپر وغیرہ کی ضرورت ہوتی ہے اور خشخاش کے بیج ان سے بھرپور ہوتے ہیں، جن سے دماغی افعال میں بہتری آتی ہے۔

ہڈیاں مضبوط بنائے: یہ بیج کیلشیم اور کاپر سے بھرپور ہوتے ہیں جو کہ ہڈیوں کی صحت بہتر بنانے کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ خشخاش میں موجود فاسفورس کیلشیم کے ساتھ مل کر ہڈیوں کے ٹشوز کو بہتر کرتا ہے جبکہ مینگنیز سے جسم میں کولیجن بنتا ہے جو کہ ہڈیوں کو شدید نقصان سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔

ذیابیطس کے علاج میں مددگار: یہ بیج فائبر سے بھرپور ہوتے ہیں تو ذیابیطس کے شکار افراد کی غذا میں ان کا اضافہ فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے، اس میں موجود اجزا ذیابیطس کو کنٹرول میں رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

دماغی بہتر بنائے

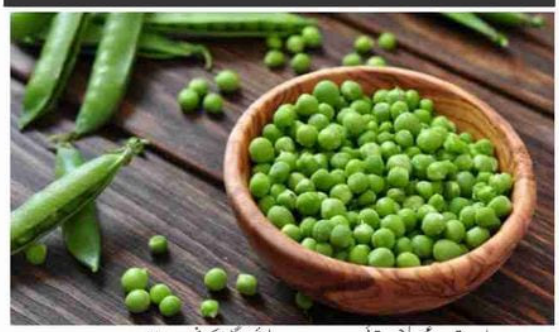
ان بیجوں میں موجود زنک دماغی صحت مند رکھنے میں مدد دیتا ہے جبکہ عمر بڑھنے سے آنے والی کمزوری کی روک تھام کرتا ہے، اس کے علاوہ خشخاش میں موجود اینٹی آکسائیڈنٹس بھی آنکھوں کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں۔

گردوں کی پتھری کا علاج

خشخاش میں پوٹاشیم بھی ہوتا ہے اور یہ منرل گردوں کی پتھری سے بچانے کے علاج میں بھی مدد گار ثابت ہوتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق ان بیجوں کا استعمال اعتدال میں کرنا چاہئے ورنہ ان میں موجود کیلشیم کی زیادہ مقدار الٹی ہو کر گردوں کی پتھری کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔

شفاف جلد کا حصول: دو چائے کے چمچ خشخاش کو دہی میں مکس کریں، اس پیسٹ کو نرمی سے چہرے اور گردن پر لگائیں اور یہ عمل 10 منٹ تک جاری رکھیں۔ اس کے بعد روئی سے چہرہ پونچھ کر دھو لیں۔ اس سے جلد شفاف اور چمکنے لگے گی۔

''مٹر'' چھوٹے سے دانے کے بڑے فائدے



لب قمر علی جتوئی

مٹر بظاہر ایک عام سی پھلی یا سبزی ہے، جس میں ہرے رنگ کے چھوٹے چھوٹے گول دانے ہوتے ہیں۔ مٹر میں قدرت نے بے شمار خوبیاں اور فوائد جمع کر رکھے ہیں۔ مٹر ایک مشہور ترکاری ہے، جو دنیا کے ہر خطے میں کھائی جاتی ہے۔ اس کے اُلوں کو بطور سلاد بھی کھایا جاتا ہے۔ گوشت اور قیمے کے ساتھ بھی مٹر پکائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ مٹر آلو کا سالن تقریباً ہر گھر میں ہی پکایا جاتا ہے۔ مٹر قدرت کی ایک زبردست نعمت ہے۔ یہ سستی اور بآسانی دستیاب ہونے والی سبزی ہے، تاہم اس کے شمار اور فوائد کے باعث اسے پاور فوڈ بھی کہا جاتا ہے۔ مٹر میں کئی غذائی اجزا موجود ہوتے ہیں، جو کہ انسانی صحت اور تندرستی کے لیے بے حد ضروری ہیں۔ اس کے اجزا میں فولاد، نکوٹینک ایسڈ، پروٹین، وٹامن اے، ای، سی، بی، ای اور کی شامل ہیں۔ جدید تحقیقات کے مطابق اس میں پروٹین 3 2 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 50 فیصد، جبکہ وٹامن بی کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس میں سلفر یعنی گندھک اور فاسفورس بھی دیگر اجزا کی نسبت زیادہ ہوتے ہیں۔ مٹر مٹیالی نظاط سے دوسرے درجے میں گرم اور خشک ہوتے ہیں۔ اسے کسی بھی طریقہ سے پکا کر کھایا جائے، یہ جسم کو غذائیت بہم پہنچاتا ہے۔ سرد مزاج والے افراد کے پٹھوں اور اعصاب کو طاقت دیتا ہے۔ مٹر کے چند فوائد اور خصوصیات درج ذیل ہیں:

خون میں اضافہ

مٹر کو اپنے کھانے کا حصہ بنانے سے کئی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ مٹر کا سب سے بڑا فائدہ ان مریضوں کو ہوتا ہے، جن کے جسم میں خون کی کمی ہوتی ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق مٹر نیا خون بنانے میں کسی بھی دوا سے زیادہ مؤثر کردار ادا کرتے ہیں۔ مٹر کھانے سے جسم میں نشاستہ کی بھی پوری ہو جاتی ہے۔ یہ جسم میں پروٹین اور فولاد کی کمی کو بھی پورا کرتے ہیں۔ مٹر کھانے سے خون میں صرف اضافہ ہی نہیں ہوتا بلکہ صاف اور صالح خون پیدا ہوتا ہے۔ کمزور اور ناتواں جسم کے لیے انتہائی فائدہ مند ہے، اسے کھانے سے جسم فربہ ہوتا ہے۔ بُرے کولیسٹرول کو کم کرتا ہے

مٹر میں فیٹ یا چربی بہت کم ہوتی ہے۔ ایک کپ میں 100 کیلوریز ہوتی ہیں جبکہ پروٹین، فائبر اور مائیکرو نیوٹرینٹس بڑی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ اس کے استعمال سے وزن نہ زیادہ بڑھتا ہے نہ ہی کم ہوتا ہے، بلکہ اس میں توازن برقرار رہتا ہے۔

معدے کے کینسر سے بچاتا ہے

مٹر میں کومیسٹرول نامی ایک غذائی جزو موجود ہوتا ہے، جو صحت کے لیے بے حد فائدہ مند ہے۔ میکسیکو میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق، اگر جسم کو 2 ملی گرام کومیسٹرول حاصل ہو جائے تو معدے کے کینسر کا خطرہ کافی حد تک کم ہو جاتا ہے۔ مٹر کے ایک کپ میں 10 ملی گرام کومیسٹرول پایا جاتا ہے۔

انزائمز اور گٹھیا کے مرض سے بچاتا ہے

مٹر میں اینٹی آکسیڈنٹ کی یعنی سوزش دور کرنے والی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ جو جسمی مختلف سوزش کا شکار ہو رہے ہیں، ایسے افراد کے لیے مٹر کسی نعمت سے کم نہیں۔ سوجن بڑھنے سے کینسر، امراض قلب اور بڑھتی عمر کے اثرات تیزی سے ظاہر ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ مٹر میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈز، وٹامن سی اور وٹامن اے کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے، جن سے انزائمز کے مریضوں کو بے حد فائدہ پہنچتا ہے۔ اس کے علاوہ مٹر میں پایا جانے والا وٹامن بی کمپلیکس کے خطرات کو کم کرتا ہے۔

ذیابیطس میں فائدہ مند

مٹر میں پروٹین اور فائبر بڑی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ یہ پروٹین اور فائبر جب جسم میں داخل ہوتا ہے تو اس کے بعد یہ شوگر کو خون میں آسانی سے شامل نہیں ہونے دیتا۔ مٹر اینٹی آکسیڈنٹ (سوزش کش) ہونے کے ساتھ ساتھ اینٹی آکسیڈنٹ بھی ہے، جس کے باعث ذیابیطس کے مریضوں کے لیے یہ بہترین غذا سمجھی جاتی ہے۔

ہڈیوں کی مضبوطی

مٹر کا ایک کپ کھانے سے ہماری وٹامن کے کی روزانہ کی 44 فیصد ضرورت پوری ہو جاتی ہے۔ 'کے' (K) وٹامن ہے، جو ہڈیوں میں کیلشیم کو استوار کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جس طرح، کیلشیم اور وٹامن ڈی ہڈیوں کے لیے بہت اہمیت کے حامل ہوتے ہیں، اسی طرح وٹامن کے کو بھی ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے ایک انتہائی اہم سمجھا جاتا ہے۔

ماحول دوست

ماحول دوست ہونا مٹر کی ایک اور زبردست خوبی ہے، جو اسے کئی دیگر سبزیوں سے منفرد بناتی ہے۔ مٹی میں موجود بیکٹیریا کے ساتھ مل کر مٹر ہوا میں موجود نائٹروجن کو مٹی میں جذب کر لیتے ہیں، جس سے زمین کو ایک قدرتی فرٹیلائزر حاصل ہوتا ہے اور ساتھ ہی آب و ہوا سے کاربن جو کہ بھی صاف ہو جاتی ہے، جو کہ انسانی صحت کے لیے مضر ہے۔

جلد کے امراض کی اکسیر

مٹر کھانے کے علاوہ چہرے پر لگانے کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے، جس کے اپنے کئی بہترین فائدے ہیں۔ مٹر کو سکھا نے کے بعد پیس کر، اس سے بنے آٹے کا اُبٹن چہرے پر لگانے سے داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

جلنے پر: مٹر کو پیس کر جلنے والے حصے پر لگانے سے جلن ٹھیک ہوتی ہے۔

چہرے کے لیے: مٹر کے بُھنے دانوں اور سنگترے کے چھلکوں کو دودھ میں پیس کر چہرے پر لگانے سے جلد کی رنگت میں نکھار آتا ہے۔

اینٹی بائیوٹکس اور قوت مدافعت

سلیم انور عباسی

ایسٹی بائیوٹکس اور قوت مدافعت: اینٹی بائیوٹکس کو الیگزینڈر فلیمنگ نے 1928ء میں پینسلین کے ذریعے متعارف کروایا تھا، جو بیکٹیریا سے ہونے والے انفیکشن کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ مختلف قسم کے انفیکشنز کے علاج معالجے کے لیے مارکیٹ میں کئی اینٹی بائیوٹکس موجود ہیں۔ ہمارا جسم اچھے اور برے بیکٹیریا کا مسکن ہے۔ اچھے بیکٹیریا ہمارے جسم کو صحت مند رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اینٹی بائیوٹکس کے بچاؤ اور غیر مناسب استعمال سے اگر اچھے بیکٹیریا کا خاتمہ ہو جائے تو ہماری صحت بہت زیادہ متاثر ہو سکتی ہے۔

اینٹی بائیوٹکس کا محتاط استعمال

متعدی بیماریوں کے علاج میں لاپرواہی، پیٹنے کے صاف پانی کی عدم دستیابی، نکاسی آب کی نامناسب سہولیات، مختلف بیماریوں مثلاً ملیریا، ڈینگی، خسرہ، ہیضہ ٹائفس وغیرہ کے پھیلنے کا باعث ہیں۔ مریض جتنا زیادہ ایک جیسی اینٹی بائیوٹکس استعمال کرتے جاتے ہیں، وقت کے ساتھ یہ ادویات غیر مؤثر ہوتی جاتی ہیں، اس پر مستزاد معالج خواتین و حضرات مریضوں کو مزید اینٹی بائیوٹکس تجویز کرتے ہیں۔ اینٹی بائیوٹکس کے جادوئی اثر رکھنے میں کوئی دو آرا نہیں، تاہم ان کا استعمال معالج کے مشورے سے مخصوص بیکٹیریا کے حملے کی صورت میں کرنا چاہیے ورنہ ان کے منفی اثرات بیکٹیریا کو ختم کرنے کی آپ کی قوت مدافعت پر کاری ضرب لگا سکتے ہیں۔ اینٹی بائیوٹکس کی 100 سے زیادہ اقسام ہیں۔ ہر ایک دوا مخصوص انفیکشن کو جیسے کہ بتائی جاتی ہے، جو بیکٹیریا کو ختم کرے اسے بڑھنے سے روکتی ہے، تاہم کچھ اینٹی بائیوٹکس ٹھنڈا، اپر ریسپائریٹری انفیکشنز، الرجیز، کان کے درد اور گلے کی سوجن جیسے بہت سے اَن رئل انفیکشنز کو بڑھنے سے روک نہیں پاتیں۔ اینٹی بائیوٹکس کا محتاط استعمال اس لیے بھی ناگزیر ہو جاتا ہے کہ یہ برے بیکٹیریا کے ساتھ جسمانی صحت کو برقرار رکھنے والے اچھے بیکٹیریا کو بھی مار دیتی ہیں۔ یہ بہت سنجیدہ نوعیت کی ادویات ہیں، جن کا استعمال معالج کے مشورے سے کرنا چاہیے۔ واضح رہے کہ اینٹی بائیوٹکس صرف بیکٹیریل انفیکشن کے لیے کارگر ہیں۔ وائرل یا فنگل انفیکشن میں ان کا کوئی کردار نہیں ہوتا۔

مخصوص قوت مدافعت: جسم کے خون کے سفید خلیات، جن کو لمفوسائٹس کہا جاتا ہے مخصوص مدافعتی ردعمل کے لیے ضروری ہیں۔ لمفوسائٹس بون میرو میں پیدا ہوتے ہیں اور پختہ ہو کر متعدد بی قسموں میں سے ایک بن جاتے ہیں۔ ان میں دو سب سے عام ہیں بی سیلز اور ٹی سیلز۔ اینٹی جن ایک خارج شدہ پروٹین ہیں، جو بی سیلز اور ٹی سیلز کے ردعمل کو متحرک کرتا ہے۔ انسانی جسم میں بی اور ٹی سیلز جن کا تعلق لاکھوں مختلف اینٹی باڈیز بنانے سے ہے۔ ہم عام طور پر اینٹی باڈیز جن کو خود بخود بی سیلز جزو کا حصہ سمجھتے ہیں، تاہم اینٹی جن دیگر جگہوں میں بھی موجود ہو سکتے ہیں۔ مثلاً اگر کسی فرد کو ایسا خون چڑھایا گیا ہے جو اس کے خون کی قسم سے میچ نہیں کرتا تو اس کی دوسرے ٹی اور بی سیلز حرکت میں آ سکتے ہیں۔ بی سیلز اس وقت فعال ہوتے ہیں جب کوئی مخصوص فیکو سائیس ایسے اینٹی جن نمایاں کرتے ہیں، جن کے لئے بی سیل مخصوص ہو۔ جب یہ فعال ہو جاتے ہیں تو وہ کلونز سٹرتشکیل



سپورٹس صورت حال





کسی بھی عوامی مسئلہ کیلئے ''صورتحال'' کو ان نمبرات پر فون کریں:
0194-2477545, 9419069641

ویسٹ انڈیز کے خلاف ون ڈے سیریز

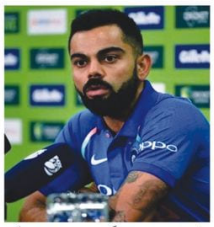
(مانیٹرنگ ڈیسک)

ہندوستانی کپتان شبمن گل کو اتوار کو ویسٹ انڈیز کے خلاف ہونے والے پہلے ون ڈے میں ٹیم کی قیادت کرنے کے لیے فٹ قرار دے دیا گیا ہے۔ بیٹنگ کوچ ساتنشو کوٹک نے پریکٹس کے دوران گل کی کہنی میں لگی چوٹ کے حوالے سے پیدا ہونے والی تشویش کو دور کرتے ہوئے ان کی دستیابی کی تصدیق کر دی ہے۔ جمعہ کو ٹریننگ سیشن کے دوران محمد سراج کی تیزی سے اوپر لگتی ہوئی گیند گل کی دائیں کہنی پر لگی تھی، جس کے بعد انہیں تقریباً 20 منٹ تک علاج کی ضرورت پڑی۔ تاہم، کپتان دوبارہ بیٹنگ میں لوٹے اور بیٹنگ شروع کر دی۔ کوٹک نے تصدیق کی کہ وہ میچ کھیلنے کے لیے فٹ ہیں۔ ہفتہ کو میچ سے قبل پریس کانفرنس میں کوٹک نے کہا، ''میرا خیال ہے کہ وہ ٹھیک ہیں اور کھیلنے کے لیے تیار ہیں۔'' گل کی دستیابی یقینی ہونے کے بعد ہندوستان کے سامنے ٹیم کے انتخاب میں سب سے بڑا سوال کی بیٹنگ آپشنز میں سے انتخاب کا ہے، خاص طور پر یشسوی جیسوال کے معاملے میں، جو عمدہ کارکردگی کے باوجود مواقع کے منتظر ہیں۔ کوٹک نے جیسوال کی صلاحیتوں کو تسلیم کرتے ہوئے کہا کہ ٹیم میں گہرائی کی وجہ سے مقام کے لیے مقابلہ ہونا فطری ہے۔ انہوں نے کہا، ''ظاہر ہے، ہم سب جانتے ہیں کہ جیسوال بہترین کھلاڑیوں میں سے ایک ہیں اور جب بھی انہیں موقع ملتا ہے، وہ اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔'' جیسوال کو کم مواقع ملنے سے متعلق سوال پر کوٹک نے اس صورتحال کا موازنہ ایک مقام کے لیے کئی بہترین وکٹ کیپروں کے درمیان مقابلے سے کیا۔ انہوں نے کہا، ''ایسا نہیں ہے کہ ان کے ساتھ ناانصافی ہوئی ہے۔ مجھے بس لگتا ہے کہ یہ کھیل کا حصہ ہے۔'' انہوں نے مزید کہا کہ سپورٹ اسٹاف جیسوال کی صلاحیتوں، پریکٹس اور سوچ پر مسلسل کام کرتا رہتا ہے۔ کوٹک نے کہا، ''اب تک جب بھی ٹیم کو ان کی ضرورت پڑی، انہیں موقع ملا اور انہوں نے اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔'' کوچ نے ہندوستان کی ون ڈے ٹیم میں روہت شرما کی اہمیت پر بھی زور دیا اور اس تجربہ کار اوپنر کو ایک کھلاڑی قرار دیا جس کے تجربے کی ٹیم کو پوری کرنا مشکل ہے۔ جیسوال ون ڈے ٹیم میں واپسی کر رہے ہیں، جبکہ آکشر پٹیل چاچان میں ایشین گیمز میں ہندوستان کی ٹی-20 ٹیم کے ساتھ ہیں۔ تاہم، کوٹک نے ٹیم کے حتمی کمبی نیشن کا فیصلہ سلیکٹرز اور ٹیم مینجمنٹ پر چھوڑ دیا۔ ہندوستانی ٹیم کے تجربہ کار آل راؤنڈر روہیندر جڈیجا بھی ون ڈے ٹیم میں واپسی کر رہے ہیں۔ کوٹک نے جڈیجا کے تجربے اور ٹیم میں ان کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے کہا کہ ان کے تجربے کا کوئی آسان متبادل نہیں ہے۔ دوسری جانب آکشر پٹیل چاچان میں ایشین گیمز کے لیے ہندوستان کی ٹی-20 ٹیم کے ساتھ موجود ہیں۔ ٹیم کے حتمی کمبی نیشن اور پلیئنگ الیون کا فیصلہ سلیکٹرز اور ٹیم مینجمنٹ کریں گے۔ تاہم، محمن گل کی فٹنس کی تصدیق سے ویسٹ انڈیز کے خلاف ون ڈے سیریز کے آغاز سے قبل ہندوستانی ٹیم کو اہم اطمینان حاصل ہوا ہے۔

ورلڈ کپ 2027 بھارت کیلئے میرا آخری ورلڈ کپ ہوگا/ وراٹ کوہلی

(بی این آئی)

بھارتی کرکٹ ٹیم کے اسٹار بلے باز وراٹ کوہلی نے کہا ہے کہ جنوبی افریقہ میں ہونے والا 2027 آئی سی سی میٹر کرکٹ ورلڈ کپ بھارت کے لیے ان کا آخری ورلڈ کپ ہوگا اور ان کا ہدف اس ٹورنامنٹ میں ٹیم کو عالمی چیمپئن بنانا ہے۔ ویسٹ انڈیز کے خلاف شروع ہونے والی ہوم ون ڈے سیریز سے قبل جیو اسٹار سے گفتگو میں کوہلی نے کہا کہ 50 اوور کے ورلڈ کپ کی شدت کسی بھی دوسرے فارمیٹ سے مختلف ہوتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ بیرون ملک حالات میں ہونے والے ورلڈ کپ میں مسلسل اعلیٰ سطح کی شدت برقرار رکھنا ایک بڑا چیلنج ہوتا ہے۔ کوہلی نے کہا، ''یہ بھارت کے لیے میرا آخری ورلڈ کپ ہوگا اور یہی میری تحریک ہے۔ میں اپنی پوری صلاحیت صرف کرنا چاہتا ہوں۔ ظاہر ہے کہ ہدف ورلڈ کپ جیتنا ہے اور اس کے لیے جو کچھ بھی کرنا پڑے گا، میں اس کے لیے پوری طرح تیار ہوں۔'' وراٹ کوہلی اور روہت شرما اب بین الاقوامی کرکٹ کے صرف ایک فارمیٹ میں کھیل رہے ہیں۔ دونوں اگلے سال ہونے والے ورلڈ کپ کی تیاریوں پر توجہ مرکوز کیے ہوئے ہیں۔ دوسری جانب روہت شرما نے کہا کہ ورلڈ کپ کے حوالے سے ان کا ادھورا کام ابھی مکمل نہیں ہوا ہے۔ انہوں نے کہا کہ جب تک وہ کھیل رہے ہیں، تب تک ان کے سامنے حاصل کرنے کے لیے کچھ نہ کچھ موجود رہے گا۔ روہت نے کہا کہ آئی سی سی ٹورنامنٹ میں مختلف ٹیموں، میدانوں اور حالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، اس لیے کھلاڑیوں کو اپنی تیاری اور سوچ میں بھی تبدیلی لانی ہوتی ہے۔ بھارت اور ویسٹ انڈیز کے درمیان پہلا ایک روزہ بین الاقوامی میچ 27 ستمبر کو دوپہر 2 بجے سے کھیلا جائے گا۔ دونوں ٹیمیں آئندہ ورلڈ کپ کو مدنظر رکھتے ہوئے اپنی تیاریوں کو آگے بڑھائیں گی۔



پریا گھنگھاس نے دوبارکی عالمی تمغہ جیتنے والی اوہ یون جی کو شکست دی

(ہندوستان سماچار)

دولت مشترکہ کھیلوں میں سونے کا تمغہ جیتنے والی پریا گھنگھاس نے ہفتہ کو ایشیائی کھیلوں میں شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے خواتین کے 60 کلوگرام زمرے کے پری کوارٹر فائنل میں جنوبی کوریا کی دوبارکی عالمی تمغہ جیتنے والی اوہ یون جی کو یکطرفہ مقابلے میں 5-0 سے شکست دے دی۔ چیمپئنز جمنازیم میں کھیلے گئے مقابلے میں پریا نے تینوں راؤنڈ میں اپنا دبدبہ برقرار رکھا۔ پانچوں ججوں نے ہندوستانی کے بازکے حق میں فیصلہ دیا۔ تین ججوں نے 30-27 جبکہ دو ججوں نے 29-28 کا اسکور دیا۔ پریا نے پہلے راؤنڈ میں درست کِک لگائے اور اوہ یون جی کو اسٹینڈنگ کاؤنٹ کے لیے مجبور کر دیا۔ ان کے تیز جب کے سامنے جنوبی کوریائی کے باز مسلسل دباؤ میں نظر آئیں۔ پریا نے یہ راؤنڈ 10-5 سے اپنے نام کیا۔ دوسرے راؤنڈ میں بھی پریا نے شاندار دفاع کے ساتھ جوابی حملے کیے۔ ان کے بائیں ہاتھ کے جب نے اوہ کو پریشان کیا اور ہندوستانی باکسر نے یہ راؤنڈ بھی 10-5 سے جیت لیا۔ تیسرے راؤنڈ میں اوہ یون جی نے واپسی کی کوشش کرتے ہوئے جارحانہ انداز اختیار کیا، لیکن پریا نے تحمل کا مظاہرہ کرتے ہوئے موثر جوابی حملے کیے لگائے۔ انہوں نے یہ راؤنڈ 3-2 سے اپنے حق میں کیا اور مجموعی مقابلہ 5-0 سے جیت کر کوارٹر فائنل میں جگہ بنائی۔ اب پریا جمعہ کو کوارٹر فائنل میں تائیکتان کی مزگوما سعدوا سے مقابلہ کریں گی۔ اس مقابلے میں کامیابی انہیں سیمی فائنل میں پہنچانے کے ساتھ تمغہ بھی یقینی بنا دے گی۔

عاقب نبی سمیت چھ گیند بازوں نے افغانستان ٹیسٹ کیلئے بطور نیٹ گیند باز ہندوستانی ٹیم کو جوائن کیا

(بی این آئی)

ہندوستانی ٹیم نے افغانستان کے خلاف 6 جون سے مولان پور میں کھیلے جانے والے واحد ٹیسٹ کے لیے اپنی تیاریاں تیز کر دی ہیں۔ سلیکشن سے باہر ہونے والے عاقب نبی سمیت 6 بلرز کو نیٹ بلرز کے طور پر ہندوستانی ٹیم میں شامل کیا گیا ہے۔ ہندوستانی ٹیم کی تیاری میں مدد کے لیے جن گیند بازوں کو نیٹ بلرز کے طور پر شامل کیا گیا ہے ان میں عاقب نبی، گرنیت سنگھ، پرنس یادو، سرنش جین، ڈیپانش انصاری، اور شیوانگ کمار شامل ہیں۔ عاقب نبی کے علاوہ تیز گیند بازوں میں نوجوان آلراؤنڈر پرنس یادو اور گرنیت سنگھ بھی شامل ہیں۔ پرنس یادو نے حال ہی میں آئی پی ایل میں اپنی کارکردگی کی وجہ سے پہچان حاصل کی ہے اور وہ افغانستان ٹیسٹ کے بعد ون ڈے سیریز کے لیے ہندوستانی ٹیم کا حصہ بھی ہیں۔ تمل ناڈو کے گرنیت سنگھ کو بھی نیٹ بلرز کے طور پر منتخب کیا گیا ہے۔ انہیں



گیند بازوں میں سارانش جین سب سے زیادہ تجربہ کار ہیں۔ وہ مدھیہ پردیش سے تعلق رکھنے والے اس آف اسپنر نے 52 فرسٹ کلاس میچوں میں 181 وکٹیں حاصل کی ہیں۔ مدھیہ پردیش کے شیوانگ کمار، جنہوں نے ابھی تک اپنا ڈومیسٹک فرسٹ کلاس ڈیبیو نہیں کیا ہے، ہندوستانی بیٹے بازوں کو اپنی بائیں ہاتھ کی گلائی کی انہیں سے پریکٹس فراہم کریں گے۔ اتر پردیش کے ڈیپانش انصاری میں لیگ اسپن کے ذریعے ٹرن پیدا کرنے کی صلاحیت ہے۔

خواتین سہ فریقی ٹی 20 سیریز: آئرلینڈ نے پہلی بار ویسٹ انڈیز کو ہرایا

(مانیٹرنگ ڈیسک)

آئرلینڈ کی خواتین ٹیم نے سہ فریقی ٹی20 سیریز میں تاریخ رقم کرتے ہوئے پیر کی دیر رات ویسٹ انڈیز کو ڈکورتھ-لوئس-اسٹرن (ڈی ایل ایس) طریقہ کار کے تحت ایک رن سے ہرا کر ٹی20 بین الاقوامی کرکٹ میں اپنی پہلی جیت درج کی۔ اس جیت کے ساتھ آئرلینڈ نے فائنل میں پہنچنے کی اپنی امیدوں کو بھی مضبوط کر لیا۔ میچ کی جیت میں کپتان اورلا پریندرگاسٹ نے کلیدی رول ادا کیا، جنہوں نے گیند اور بلے دونوں سے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ پہلے انہوں نے دو وکٹیں حاصل کیں اور پھر ناٹ آؤٹ 71 رن کی پیچ ونگ اننگز کھیلی۔ پہلے بلے بازی کرتے ہوئے ویسٹ انڈیز کی شروعات انتہائی خراب رہی۔ ایوا گیلنگ نے پاور پلے میں دو وکٹیں لے کر کیریبیائی ٹیم کو ابتدائی جھٹکے دیے۔ 5 اوور کے اندر ٹاپ آرڈر کے بلے باز پویلین لوٹ گئے اور ٹیم دباؤ میں آ گئی۔ صورتحال اس وقت اور خراب ہو گئی جب اسٹیفانی ٹیلر رن آؤٹ ہونے کے بعد زخمی ہو کر ریٹائرڈ ہرٹ ہو گئیں۔ 10 اوور کے بعد ویسٹ انڈیز کا اسکور صرف 53/4 تھا اور ٹیم کو بڑے اسکور کے لیے ایک مضبوط شراکت داری کی ضرورت تھی۔ اس کے بعد جنیفیلہ گلاسگو اور شمین کیمپبیل نے انگلز کو سنبھالا۔ دونوں نے اہم شراکت داری کر کے ٹیم کو بحران سے نکالا۔ کیمپبیل کے آؤٹ ہونے کے بعد پریندرگاسٹ نے ذمہ داری سنبھالی اور زمی دو وکٹیں لے کر ویسٹ انڈیز کی رفتار پر بریک لگا دیا۔ نچلے آرڈر کے بلے بازوں کے کچھ مفید چوکوں کی بدولت ویسٹ انڈیز 20 اوور میں 141-8 تک پہنچنے میں کامیاب رہا۔ 142 رنوں کے ہدف کا تعاقب کرنے اتری آئرلینڈ کی شروعات بھی خراب رہی۔ شونیشا اسکلز نے انگلز کی پہلی چار گیندوں میں ہی دونوں سلامی بلے بازوں کو آؤٹ کر دیا۔ اس کے بعد کپتان پریندرگاسٹ نے مورچہ سنبھالا۔ اپنی 24 ویں سالگرہ پر انہوں نے شاندار بلے بازی کرتے ہوئے چوکوں کی جھڑی لگا دی۔ حالانکہ ویسٹ انڈیز نے درمیان میں مسلسل تین وکٹیں لے کر آئرلینڈ کو 65/5 کے اسکور پر مشکل میں ڈال دیا۔ لیکن پریندرگاسٹ ایک کنارے پر ڈٹی رہیں اور تیزی سے رن بناتی رہیں۔ 14 اوور کے بعد آئرلینڈ کا اسکور 95/5 تھا، جس میں اکیلے پریندرگاسٹ کے 71 رن شامل تھے۔ اس وقت ڈی ایل ایس حساب کے مطابق آئرلینڈ جیت سے صرف تین رن پیچھے تھا۔ اسی دوران بارش شروع ہو گئی۔ امپائروں نے ایک اور گیند پھینکنے کا فیصلہ کیا اور اس گیند پر لوئس لفل نے کنارہ لے کر چوکا لگا دیا۔



ڈچ لیجنڈ ٹیکے ٹیکیما ہندوستانی خواتین کی ہاکی ٹیم میں شامل

(مانیٹرنگ ڈیسک)

ہندوستانی خواتین ہاکی ٹیم کی پنالٹی کارنر کی صلاحیتوں کو مزید مضبوط کرنے کے لئے، لیجنڈری ڈچ ڈریگ فلکر ٹیکے ٹیکیما نے آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ کے دورے کے دوران 26 مئی سے 21 جون تک منعقد ہونے والے خصوصی تربیتی کیمپ کے لئے ٹیم کو جوائن کیا ہے۔ ہیڈ کوچ جوڑ مارجینے کی رہنمائی میں، ہندوستانی ٹیم آئندہ ایف آئی ایچ ویمنز نیشن کپ نیوزی لینڈ 2025 سے 26 کی تیاریوں میں مصروف ہے، جو 15 سے 21 جون تک آکلینڈ میں کھیلا جائے گا۔ اس خصوصی کیمپ کا بنیادی مقصد ہندوستانی ڈریگ فلکرز کی تکنیک کو بہتر بنانا اور پنالٹی کارنر گولوں میں تبدیل کرنے کی ان کی صلاحیت کو بہتر بنانا ہے۔ اس ٹریننگ میں ہندوستانی کھلاڑی دیپیکا، اننتھلو ٹاگی اور انو حصہ لے رہی ہیں۔ ٹیکے ٹیکما کو عالمی ہاکی کے بہترین ڈریگ فلکرز میں سے ایک سمجھا جاتا ہے۔ نیدرلینڈز کے سابق بین الاقوامی، ٹیکما نے اولمپکس اور ہاکی ورلڈ کپ جیسے بڑے ٹورنامنٹس میں اپنے بلک کی نمائندگی کی ہے۔ ان کے نام 200 سے زیادہ بین الاقوامیچز اور 221 بین الاقوامی گول ہیں۔ یہ پہلی آنند نا-دی کوکا کولا انڈیا فاؤنڈیشن کے تعاون سے کی جا رہی ہے۔ اس سے پہلے، آنند نے بنگلورو میں ہندوستانی خواتین کی ہاکی ٹیم کے لیے ایک خصوصی گول کیپنگ کیمپ کی بھی حمایت کی تھی، جس کا انعقاد معروف گول کیپنگ کوچ ڈیوڈ ولیمسن نے کیا تھا۔ آسٹریلیا کے دورے کے دوران ہندوستانی ٹیم نے پرتھ ہاکی اسٹیڈیم میں میزبان آسٹریلیا کے خلاف چار میچوں کی دوستانہ سیریز کھیلی۔ دونوں ٹیموں نے دو دو میچ جیت کر سیریز 2-2 سے برابر پر ختم کی۔ ہندوستانی ٹیم شنتر کپ سے قبل پریکٹس میچوں اور ٹریننگ سیشن کے ذریعے اپنی تیاریوں کو حتمی شکل دینے کے لیے 3 جون کو نیوزی لینڈ پہنچے گی۔ ہیڈ کوچ جوڑ مارجینے نے کہا، جدید ہاکی میں پنالٹی کارنر بہت اہم ہیں۔ ٹیکے ٹیکیما جیسے تجربہ کار ماہر کا ہونا ہماری ٹیم کے لیے بہت فائدہ مند ہوگا۔ ڈریگ فلکنگ کے علاوہ، وہ ہمارے دفاعی فارمیٹ کو بہتر بنانے میں بھی مدد کریں گے۔ ان کا مزید کہنا تھا کہ میں نے پہلے بھی ان کی کوچنگ کی ہے اور ہماری سوچ بھی بڑی حد تک ملتی جلتی ہے۔ ٹیم میں پہلے سے ہی اچھے ڈریگ فلکرز اور نوئیت کور جیسی بہترین اسٹرائیکر موجود ہیں۔ ہمیں پنالٹی کارنر کے مواقع کا بہتر استعمال کرنے کی ضرورت ہے اور یہ کیمپ اس سمت میں اہم ثابت ہوگا۔ مارٹینے نے مزید کہا کہ وہ ماضی میں بھی ٹیکما کے ساتھ کام کر چکے ہیں اور دونوں کی سوچ اور کوچنگ فلسفہ کافی حد تک ایک جیسا ہے۔ ان کے مطابق ٹیم میں پہلے ہی باصلاحیت ڈریگ فلکرز اور نوئیت کور جیسی بہترین اسٹرائیکرز موجود ہیں، تاہم پنالٹی کارنر کے مواقع کو زیادہ مؤثر انداز میں استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔

ہندوستانی خواتین کی ریسلنگ ٹیم کے تمام چھ پہلوانوں کا تعلق ہریانہ سے

(بی این آئی)



ہریانہ کے لیے یہ فخر کی بات ہے کہ 2026 کے ایشین گیمز کے لیے منتخب ہندوستانی خواتین کی ریسلنگ ٹیم میں تمام چھ پہلوانوں کا تعلق ہریانہ سے ہے۔ یہ کو چنڈی گڑھ میں یہ معلومات دیتے ہوئے ریاستی کھیلوں کے وزیر گورو گوتم نے کہا کہ یہ کامیابی ریاست کے کھیلوں کی ثقافت اور ہنر کا ثبوت ہے، اور ملک بھر میں ہریانہ کی معروف کھیلوں کی شناخت کو بھی مضبوط کرتی ہے۔ اس کامیابی پر خوشی کا اظہار کرتے ہوئے گورو گوتم نے کہا کہ ہریانہ کے وزیر کھیل کی حیثیت سے یہ ان کے لیے خاص فخر کی بات ہے۔ انہوں نے کہا کہ حکومت کھلاڑیوں کو بہتر تربیت، کھیلوں کی جدید سہولیات، بہترین کوچز اور ضروری وسائل کی فراہمی کے لیے مسلسل کام کر رہی ہے۔ منتخب کھلاڑیوں کی فہرست جاری کرتے ہوئے وزیر کھیل نے بتایا کہ 50 کلوگرام وزن کے زمرے میں دیپانشی رانچی، 53 کلوگرام کیٹیگری میں انتیکا چوپڑا، 57 کلوگرام کیٹیگری میں منیشا بھنوالا، 62 کلوگرام کیٹیگری میں مانسی اہلاوات، 68 کلوگرام کیٹیگری میں نشا دہیا 76 کلو گرام میں پریہ ملک نگین اور نظم وضبط سے حاصل کیا، جو پورے ملک اور ریاست کے لیے فخر کی بات ہے۔ انہوں نے یقین ظاہر کیا کہ ہندوستانی کھلاڑی ایشین گیمز میں اپنی شاندار کارکردگی سے ملک کا نام روشن کریں گے۔

ریٹائرڈ انجینئر کے خلاف تاریخ پیدائش میں ردوبدل اور ثبوت مٹانے کے الزام میں چارج شیٹ داخل

سری نگر جموں وکشمیر کی اقتصادی جرائم ونگ (ای او ڈبلیو) نے تاریخ پیدائش میں ردوبدل کر کے نامناسب فائدہ اٹھانے اور ثبوت مٹانے کے معاملے میں جموں و کشمیر اسٹیٹ پاور ڈیولپمنٹ کارپوریشن کے اُس وقت کے اور ریٹائرڈ ایجارج سپرنٹنڈنٹ انجینئر کے خلاف چارج شیٹ داخل کی ہے۔ حکام نے پیر کو یہ اطلاع میں ردوبدل کے الزامات پر مشتمل ایک تحریری شکایت موصول ہونے کے بعد پولیس اسٹیشن کرائم برانچ کشمیر کے اقتصادی جرائم ونگ میں تحقیقات شروع کی گئی تھی۔ تحقیقات میں سامنے آیا کہ ملزم نے ناجائز سروس فوائد حاصل کرنے کے لیے 1955-10-28 سے 1958-10-28 تک سرکاری سروس ریکارڈ میں

Printer, Publisher & Owner: Rifat Ayoub, Chief Editor: Noor Mohammad Challo (9419069641), Executive Editor: Imtiyaz Wani (9469121101),
Published From: 2nd Floor Jehlum Market Batamaloo Srinagar, Printed at: Khidmat Offset Press The Bund Sgr. RNI: JKURD2012-48314
Postal Registration No: JKNP-189/SKGPO-2018-20, Contact: 0194-2477545, email:editorsurathal@gmail.com,