



مورے نے چاندی کا تمغہ جیتا
 مورے نے چاندی کا تمغہ جیتا۔ مورے نے چاندی کا تمغہ جیتا۔ مورے نے چاندی کا تمغہ جیتا۔

سرینگر ٹائمز

مرلی شکر کی سر جری ہوئی
 مرلی شکر کی سر جری ہوئی۔ مرلی شکر کی سر جری ہوئی۔ مرلی شکر کی سر جری ہوئی۔

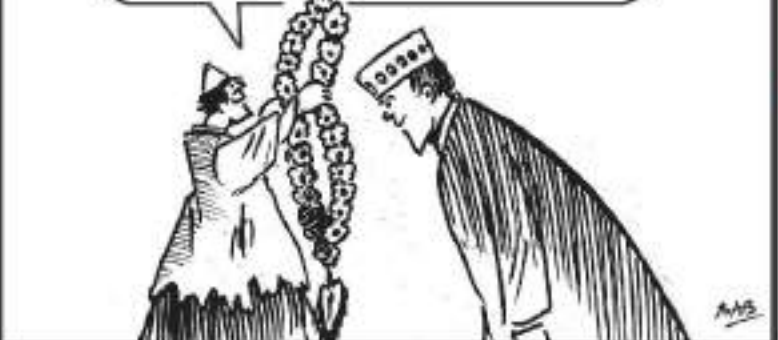


ادھم پور میں مینا ڈور کھائی میں جاگری

لگ بجگ تمام سواریاں رشی ہو گئیں

ادھم پور، جمہرات کوٹھلہ کے علاقے ڈھالہ میں ایک مینا ڈور (سافر گاڑی) کھائی میں جاگری، جس کے نتیجے میں کم از کم 17 سافر رشی ہو گئے۔ ایک عہدیدار نے خبر رساں ایجنسی کوٹھلہ سے بتایا کہ یہ گاڑی، جس کا رجسٹریشن نمبر JK14C-2791 ہے، ادھم پور سے تھانہ ٹانالون (Tanalhonu) کی جانب جا رہی تھی کہ اسی دوران یہ حادثہ پیش آیا۔

حکومت کے دو سال مکمل ہونے پر مبارک باد
 200 پونٹ مفت بجلی ملتی تو میں آپ کیلئے چراغان کرتا



نئے منصوبوں سے لداخ کے تاریخی ورثہ کو تحفظ ملے گا/مودی

سفر آسان ہوگا، بجلی کی سہولیات بہتر ہوں گی، علاقوں میں پانی کی دستیابی بڑھے گی

3350 کروڑ روپے کی لاگت والے پانچ ترقیاتی منصوبوں کا افتتاح

سرینگر، یو این ایس/ وزیر اعظم نریندر مودی نے جمہرات کوٹھلہ تقریب کے ذریعے لداخ میں تقریباً 3,350 کروڑ روپے کی لاگت والے پانچ ترقیاتی منصوبوں کا افتتاح کیا۔ ان منصوبوں میں بجلی، تھانہ، تاریخی ورثہ، سفر آسانی اور پانی کی سہولیات شامل ہیں۔ وزیر اعظم نے کہا کہ یہ منصوبے لداخ کے تاریخی ورثہ کو تحفظ دے گا اور سفر آسانی کو بہتر بنائے گا۔ ان منصوبوں کا افتتاح 3350 کروڑ روپے کی لاگت کے ساتھ کیا گیا ہے۔

نوجوان منشیات سے دُور رہ کر بڑے خواب دیکھیں/LG

جموں و کشمیر پولیس کو "جشن ڈل 2026" کے کامیاب انعقاد پر مبارکباد پیش

سرینگر، لیفٹیننٹ گورنر منوج جہا نے جموں و کشمیر پولیس کو "جشن ڈل 2026" کے کامیاب انعقاد پر مبارکباد پیش کی۔ لیفٹیننٹ گورنر نے اپنے پیغام میں کہا کہ جموں و کشمیر پولیس کی شہریت اور ان کی کامیابیوں کو سراہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ نوجوان منشیات سے دُور رہ کر بڑے خواب دیکھیں۔

سردیوں میں سونہ مرگ تک رسائی ٹورازم کی ترقی کی نشانی/عمر عبداللہ

زیڈ موڈنل کے وجود سے دوریاں نزدیکیوں میں تبدیل ہو گئی ہیں

سرینگر، یو این ایس/ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے جمہرات کوٹھلہ حکومت سونہ مرگ میں سیاحتی ترقیاتی کاموں کے بارے میں خطاب کیا۔ انہوں نے کہا کہ سونہ مرگ میں سیاحتی ترقیاتی کاموں کے ذریعے دوریاں نزدیکیوں میں تبدیل ہو گئی ہیں۔

جموں و کشمیر سرکار نے کتنے وعدے پورے کئے اور کتنے ادا ہوئے

بی جے پی کے جنرل سیکریٹری تیش پونیا کا نیشنل کانفرنس سے سوال

سرینگر، یو این ایس/ جمہرات کوٹھلہ تقریب کے دوران بی جے پی کے جنرل سیکریٹری تیش پونیا نے نیشنل کانفرنس سے سوال کیا کہ جموں و کشمیر سرکار نے کتنے وعدے پورے کئے اور کتنے ادا ہوئے۔

جھیل ڈل میں موٹر بوٹس اور جٹ سکی کے استعمال پر پابندی

کسی بھی قسم کی خلاف ورزی کو "توہین عدالت" تصور کیا جائے گا/ہائی کورٹ

سرینگر، جموں و کشمیر اور لداخ ہائی کورٹ نے جھیل ڈل میں موٹر بوٹس اور جٹ سکی کے استعمال پر پابندی عائد کر دی۔ ہائی کورٹ نے کہا کہ کسی بھی قسم کی خلاف ورزی کو "توہین عدالت" تصور کیا جائے گا۔

چیف سیکریٹری کا زراعت کے لئے آبپاشی پر سخت زور

13.76 کروڑ روپے مالیت کا نظریاتی شدہ سالانہ اسکین پلان منظور

سرینگر، ڈری جی ایم ایف کے چیف سیکریٹری نے زراعت کے لئے آبپاشی پر سخت زور دیا۔ انہوں نے کہا کہ 13.76 کروڑ روپے مالیت کا نظریاتی شدہ سالانہ اسکین پلان منظور کیا جائے گا۔

امریکہ میں مندر کو گولیوں کا نشانہ بنانے پر ہندوستان سراپا احتجاج

امریکی قانون نافذ کرنے والے حکام کی کارروائی کا نوٹس لیا گیا/جیسول

نئی دہلی، یو این ایس/ ہندوستان نے امریکہ کی ایف بی آئی کے حکام کی کارروائی کا نوٹس لیا ہے۔ امریکی قانون نافذ کرنے والے حکام نے امریکہ میں مندر کو گولیوں کا نشانہ بنانے پر ہندوستان سراپا احتجاج بنایا ہے۔

پاکستان کی کسی بھی دہشت گردانہ کارروائی کو نا کام بنایا جائے گا/راج ناتھ

ہندوستان امن چاہتا ہے، لیکن ضرورت پڑنے پر جنگ کیلئے بھی پوری طرح تیار ہے

نئی دہلی، یو این ایس/ وزیر دفاع راج ناتھ نے دہشت گردی کو بالکل برداشت نہ کرنے کی حکومت کی پالیسی پر ایک بار پھر زور دیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ پاکستان سے ہونے والی کسی بھی دہشت گردانہ کارروائی کو نا کام بنایا جائے گا۔

خاتون کے قتل کے معاملہ میں شوہر، دیور اور ساس کو مجرم قرار دیا گیا

سرینگر کی ایڈیشنل سیشن جج کی عدالت کا فیصلہ، دو ملزم خواتین کو شک کی بنیاد پر بری کر دیا گیا

سرینگر، یو این ایس/ سرینگر کی ایڈیشنل سیشن جج کی عدالت نے دو ملزم خواتین کو شک کی بنیاد پر بری کر دیا گیا۔ جج نے کہا کہ خاتون کے قتل کے معاملہ میں شوہر، دیور اور ساس کو مجرم قرار دیا گیا ہے۔

وادی میں سردیوں کا سماں نمایاں، بدن پر گرم کپڑے نمودار

بالائی حصوں میں پڑی برف کی پتلی تہہ پر ایک اور تہہ، سرینگر کا پٹنہ لگا ہے

سرینگر، یو این ایس/ سرینگر کے بالائی علاقوں میں جمہرات کوٹھلہ کے علاقے میں سردیوں کا سماں نمایاں ہو گیا ہے۔ وادی میں سردیوں کا سماں نمایاں ہو گیا ہے۔

سیکرٹری ٹور ازم نے رائیل سپرنگس گولف کورس سری نگر میں کام کاج، اپریشنل کارکردگی اور بنیادی ڈھانچے کی دیکھ ریکھ کا جائزہ لیا

نیشنل کانفرنس حکومت کے وسائل عامی راحت، تعمیر و ترقی اور خوشحالی سے تعبیر

محدود اختیارات کے باوجود ہر شعبے میں قابل قدر کام کیا گیا / چودھری محمد رمضان

سپریم کورٹ کے ججوں و
 جسٹس جیٹس کانفرنس
 کے ممان جنرل
 سرکری اور رکن
 راجیہ سبھا چھری محمد
 رمضان نے عمر
 عبداللہ کی قیادت والی مجلس کانفرنس حکومت کے دو
 سال مکمل ہونے پر کہا ہے کہ محدود اختیارات، یوٹی
 ٹیام کی پیچیدگیوں، افسر شاہی کی رکاوٹوں اور ناسا سہ
 حالات کے باوجود عوامی حکومت نے تعلیم، صحت،
 پائمان، زراعت سمیت مختلف شعبوں میں قابل قدر
 کام کیا ہے۔

پانچ گشت 2019 کے بعد زمیں پر ملازمتوں سے متعلق لوگوں کے

خصوصی حقوق کے تحفظ میں اپنی پارٹی کا اہم کردار رہا/عشلام سن میر

لوگ شہید یا پکائی کا کھنکھرتے اس کے خدشہ کو کموں و کشمیر میں آبادی کی کتاب تبدیل ہو جائے گا اور یہ خط اپنی مسلم اکثریتی شہنشاہت کو دے گا۔ لوگوں کو اندیشہ تھا کہ مرکزی حکومت یہاں باہر کے لوگوں کو لا کر آبادی کے کتاب کو مسلم آبادی کے خلاف تبدیل کرنے کی کوشش کرے گی۔ انہیں زمین اور ملازمتوں سے محض اپنے خصوصی حقوق چھین جانے کا اس خوف تھا، کیونکہ پانچ اگست 2019 کو کسی کی تبدیلیوں کے نتیجے میں مقامی آبادی کے یہ خصوصی حقوق بھی ختم کر دیے گئے تھے۔ اس کے علاوہ اس وقت ہزاروں افراد جیلوں میں بند تھے اور ان کے نال خانہ کو اپنے عزیزوں کے بارے میں کوئی معلومات نہیں تھیں کہ وہ کہاں رکھے گئے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا، "لوگوں نے یہ تاثرات اور خدشات سامنے آنے کے بعد ہم سب بھرا اظہار بخاری کی قیادت میں متحد ہوئے اور فیصلہ کیا کہ ان محکمہ جیلوں کو روکنے اور لوگوں کے حقوق کا تحفظ کرنے کے لیے چٹکایا جانا چاہیے۔ اسی مقصد کے تحت 20 اپریل 2020 کو۔۔۔ 104

بروقت تکمیل اور جو اندھے ارز و روبا

سری عمر/ 15 اکتوبر
 // سیکرٹری
 ترقیات و ترقیاتی محکمہ
 راجہ بخش کمار نے
 مشکل کے روز یومین
 میجرٹری میں محکمہ کی
 جانب سے عملاتی جاری مختلف سکیموں اور پروگراموں
 کی تفصیلی جائزہ مینٹک منصفہ کی جس میں بنیادی
 دھماچے کی تعمیراتی پیش رفت، مالیاتی نظم و ضبط، فنڈز
 کے بروقت استعمال اور دیگر علاقوں میں خدمات کی
 فراہمی کو بہتر بنانے پر خصوصی توجہ مرکوز کی گئی۔ مینٹک

میں سیکرٹری دیکھی ترقیاتی محکمہ چٹا شرما، مہن ڈائریکٹر
 این آر ایل ایم شہر اشراہی اور اوجایت نے رفعت کوہل،
 ڈائریکٹر دیکھی ترقی محکمہ جیون شہناز اختر،
 ڈائریکٹر فنانس عرفان سی ای او آئی ڈی اے ایل پی
 رجنش کمار، جوائنٹ ڈائریکٹر فنانس کل کمار شرما،
 ایڈیشنل سیکرٹری دیکھی ترقی و مہن راجہ جوائنٹ ڈائریکٹر
 دیکھی ترقی منٹھا بھت رشید، ڈپٹی ڈائریکٹر رول سنی
 شیش کشمیر شہر اشراہی، ڈائریکٹر اشراہی اور
 دیگر افسران نے شرکت کی۔ سیکرٹری نے مختلف اہم
 پروگراموں کے تحت ہوتی پیش رفت کا جائزہ لیا جن
 میں وکسٹ بھارت، گاڑی فار۔۔۔/ 111

سرگرمیوں، ان کی کے بہتر پائیداری، ان کے، سیم اریہ ادا کیا
 حضرت شیخ عبدالرزاق بدلی تصدیق کا 244 واں
 سالانہ عرس آج نہایت وحیدت و عظمت و احترام کے ساتھ منایا
 گیا۔ اس سلسلے میں سب سے بڑی تقریب ان کے
 آستان عالیہ واقع محلہ پورہ واپس پورہ تحصیل بائیس ہائی
 سکول سرنگر میں منعقد ہوئی، جہاں صبح صادق ہی
 قرآن عظمیٰ کی مجلس پُجس اور جبکہ نماز عصر کے بعد
 خطبات اہل علمات اور مولو دھانی کی مجلس آراستہ ہوئی۔
 جس کی پیشوائی عالم الدین عطار مولانا شوکت حسین
 کھنک قادری نے کی جبکہ تقریب کی صدارت حسب
 قدم بعد عالیہ کے سپاہی فاضل الحاج۔۔۔/ 110

۱۲) تمکین: آزادانہ چھوڑ دینا۔ اس کے معنی: بے بندوبست کرنا۔

ماہوینیکی سی سی کے اچاریں کے حفظ کا جائزہ لیا اور مزرے ویسٹ بمبست کا معائنہ کیا

**IN THE COURT OF ADDITIONAL SPECIAL MOBILE
MAGISTRATE REERWAH**

PRESENT: TOWFEEL AHMAD MIR

PUBLIC NOTICE

This is to inform the general public FAYAZ AHMAD WANI S/O Ali Mohammad WANI R/O CHARANGAM, Tehsil Beerwah, District Budgam, has applied for the issuance of a Birth Certificate for her daughter.

Name	MINZAH FAYAZ
Date of Birth	09-08-2012

Any person having any objection regarding the issuance of this certificate may file the same with the Court of Additional Special Mobile Magistrate, Beerwah, within 7 days from the date of this notice. No objection received within the stipulated time shall be presumed as no objection.

Sd/- Additional Special Mobile Magistrate Beerwah

سرینگر ٹائمز

16 اکتوبر 2026ء بروز جمعہ

در بار موم کی بحالی سر آنکھوں پر مگر

سرکاری احکام کے مطابق جموں میں ”در بار“ کے انعقاد کیلئے رواں مہینے کی آخری تاریخ مقرر کی گئی ہے۔ اس سلسلہ میں وادی کشمیر میں انتظامیہ نے انتقال وفات کیلئے ساری تیاریاں مکمل کی ہیں۔ گزشتہ روز وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے اپنی نگرانی میں تیاریوں کا جائزہ لیا اور ”در بار مو“ سے وابستہ حکام کو ضروری ہدایات بھی دیں۔

جموں و کشمیر میں ”در بار مو“ کافی عرصہ سے رائج ہے۔ ہر سال سردیوں میں سرکاری دفاتر کی اکثریت جموں کا رخ کرتی ہے اور گرمیوں میں یہی سرکاری ادارے وادی کشمیر میں اپنا نظم و نسق سنبھالتے ہیں۔ یہ طریقہ کار جیسا کہ ہم کہہ چکے ہیں دیرینہ ہے اور اس معاملہ پر دونوں صوبوں میں اتفاق رائے ہے۔ لیکن دفعہ 370 کی منسوخی کے بعد جب جموں و کشمیر میں ”تنظیم نو“ کے تحت نئی نئی تبدیلیاں عمل میں لائی گئیں تو ان میں در بار مو کے سلسلہ کو مکمل طور پر ترک کرنا بھی شامل تھا۔ جموں و کشمیر کے یونین ٹریڈری بننے کے فوراً بعد لفٹ گورنر نے اس عمل کو خزانہ عامرہ پر زبردست بوجھ قرار دیتے ہوئے یہ بھی کہا تھا کہ اس کے نتیجہ میں وقت بھی ضائع ہوتا ہے اور کئی ساری مشکلات کا سامنا ہے۔ گورنر انتظامیہ کا دعویٰ تھا کہ در بار مو کو معطل کرنے کی صورت میں کروڑوں روپے کی بچت لائی جاسکتی ہے جن کو دونوں صوبوں کی تعمیر و ترقی کیلئے آسانی کے ساتھ استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔

کئی سالوں تک جب در بار مو عملی طور پر رک گیا تو سیاسی پارٹیوں نے اس اقدام کو غلط بتایا اور یہ دلیل دی کہ در بار مو کے خاتمے سے وادی اور جموں کے لوگوں کے درمیان آپسی میل جول تجارت اور کاروبار اور دوستانہ ماحول کو ضرب لگی۔ عمر عبداللہ نے اس معاملہ میں زبردست رول ادا کیا اور کہا کہ در بار کے معطل ہونے سے جموں کے تاجران کو کافی نقصانات کا زیر بار ہونا پڑا اور وادی کشمیر کے لوگوں کو بھی سردیوں میں جموں جا کر شدید سردیوں سے نجات ملنے کے علاوہ کاروبار کو جاری رکھنے کا موقع ملتا تھا۔ سیاسی پارٹیوں اور حلقوں کی جانب سے در بار کو بحال کرنے کے نتیجہ میں بالآخر وزیر اعلیٰ کی قیادت میں حکومت نے دفاتر کی منتقلی کو بحال کیا۔ کئی برسوں سے اب یہ سلسلہ جاری ہے۔

جموں و کشمیر میں ”در بار مو“ پر اعتراض کرنے کی ضرورت نہ تھی کیونکہ آج تک کسی نے اس طرز نظام کو مکمل طور غلط نہیں کہا تھا لیکن جب گورنر انتظامیہ نے اس کے نتیجہ میں بے پناہ روپے کے ”ضائع“ ہونے کے امکانات کو ظاہر کیا تھا تو ان کے حق میں بھی آوازیں بلند ہوئیں۔ لیکن رفتار زمانہ میں اب جبکہ در بار مو کو بحال کیا گیا ہے تو اس کا یہ مطلب نہیں نکلتا چاہیے کہ جموں کی طرف دفاتر کی روانگی سے اہل کشمیر بے یار و مددگار ہو گئے ہیں یا در بار مو سے جموں کے باشندوں کو بے سرو سامانی کا احساس ہو جائے۔

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کو چاہیے کہ وہ در بار مو کے دوران وادی کشمیر کو تنہا چھوڑنے کے احساس کو دور کرنے کیلئے موسم سرما میں عوام کی مشکلات پر قابو پائیں۔ وزیر اعلیٰ موسم سرما کے کم از کم 100 دنوں کے دوران سہولیات کی فراہمی کا ایسا انتظام کرنا ہوگا کہ اہل کشمیر کو در بار مو کے بعد احساس محرومیت کا کوئی خوف نہ رہے۔

گھر کے اندر سائیکل چلانے کی ورزش

مدت ان تیر

سردیوں کا موسم جہاں ٹھنڈی ہواؤں، بارش اور برف باری کے باعث خوش گوار محسوس ہوتا ہے، وہیں بے روزمرہ کی جسمانی سرگرمیوں کو بھی محدود کر دیتا ہے۔ صبح سویرے ستر سے لگتا، چال قدر کی لیے گھر سے باہر جانا اور کھلی ہوا میں ورزش کرنا بہت سے لوگوں کے لیے مشکل ہو جاتا ہے۔ ایسے میں جسمانی سرگرمیوں میں کمی آنے سے وزن بڑھنے، پھلن کی کمزوری اور جسمانی سستی جیسے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ ان حالات میں ان ڈور سائیکلنگ یعنی گھر کے اندر سائیکل چلانے کی ورزش صحت مند اور محرک رہنے کا ایک آسان اور موثر طریقہ ہے۔

ان ڈور سائیکلنگ سے مراد ایسی اسپیشری سائیکل پر ورزش کرنا ہے جو ایک ہی جگہ نصب ہوتی ہے اور اسے چلانے کے لیے باہر جانے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ یہ ورزش موسم کی شدت سے محفوظ رکھتے ہوئے جسم کو حرکت دینے کا موقع فراہم کرتی ہے۔ خاص طور پر ان علاقوں میں جہاں سردیوں کے دوران دھبہ حرارت بہت کم ہو جاتا ہے یا برف باری کے باعث سڑکوں پر چلنا دشوار ہوتا ہے، وہاں یہ سرگرمی روزانہ کے معمول میں آسانی سے شامل کی جاسکتی ہے۔

ان ڈور سائیکلنگ کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ دل اور ہچھکوں کی صحت بھڑکانے میں مدد دیتی ہے۔ سائیکل چلانے وقت دل کی دھڑکن کم ہوتی ہے اور جسم میں خون کی گردش بہتر بنانے کے لیے دل زیادہ سرگرمی سے کام کرتا ہے۔ یہ فائدہ دیتی ہے یہ ورزش کرنے سے جسمانی برداشت میں اضافہ ہو سکتا ہے اور روزمرہ کے کام انجام دینے میں شکات کم ہوتی ہیں۔ تاہم، ورزش کی شدت اپنی جسمانی صلاحیت کے مطابق رکھنا ضروری ہے، خصوصاً ان افراد کے لیے جو طویل عرصے سے جسمانی سرگرمیوں سے دور رہے ہیں۔

سردیوں میں وزن کو قابو میں رکھنا بھی ایک اہم مسئلہ بن جاتا ہے۔ اس موسم میں بعض افراد زیادہ کالوریز بول دیتے ہیں، اشتیاق کم ہوتی ہے، جبکہ سردی کی وجہ سے ان کی جسمانی سرگرمیاں کم ہو جاتی ہیں۔ اس صورت حال میں وزن بڑھنے کا امکان رہتا ہے۔ ان ڈور سائیکلنگ جسم کو توانائی استعمال کرنے میں مدد دیتی ہے اور متوازن غذا کے ساتھ مل کر وزن کو قابو میں رکھنے میں معاون ثابت ہو سکتی ہے۔ البتہ وزن میں کمی کا انحصار ورزش کے دولہے، اس کی شدت، خوراک اور مجموعی طرز زندگی پر ہوتا ہے۔

اس ورزش کی ایک اہم خصوصیت یہ ہے کہ اس میں جھڑپیں پروڈولنے یا چھٹا لگنے جیسا دباؤ نہیں پڑتا۔ اسی وجہ سے مناسب انداز میں کی جانے والی سائیکلنگ ان لوگوں کے لیے بھی مفید ہو سکتی ہے جو کم اثر دہی ورزش کو ترجیح دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ پھیپھڑوں، کلیوں یا کمر میں درد محسوس کرنے والے افراد کو سائیکل کی نشست اور پیڈل کی اونچائی اور دست دیکھی جاتی ہے۔ اگر ورزش کے دوران درد بڑھنے لگے تو اسے جاری رکھنے کے بجائے رک جانا اور ضرورت پڑنے پر طبی مشورہ لینا بہتر ہے۔

ان ڈور سائیکلنگ پھیپھوں کو مضبوط بنانے میں بھی کردار ادا کرتی ہے۔ سائیکل چلانے وقت راتوں، پیڈلیوں اور کلیوں کے پیچھے مسلسل کام کرتے ہیں۔ یہ فائدہ ورزش سے ان پھیپھوں کی قوت اور برداشت بہتر ہو سکتی ہے۔ اس کے ساتھ جسمانی توازن اور روزمرہ نقل و حرکت میں بھی بہتری آسکتی ہے۔ تاہم، جسم کے تمام عضلات کو متوازن طور پر منبسط رکھنے کے لیے سائیکلنگ کے ساتھ کئی طاقت کی مشقیں اور جسم کو کچھنے والی ورزشیں بھی شامل کرنا مفید ہے۔

بچوں کے ہاتھ میں موبائل کا متبادل، ”بنائی“

بچپن سیکھنے، سمجھنے اور نئی چیزیں دریافت کرنے کا بہترین زمانہ ہوتا ہے۔ اس عمر میں بچوں کو ایسی سرگرمیوں کی طرف راغب کرنا ضروری ہے جو نہ صرف ان کے وقت کو مفید بنائیں بلکہ ان کی ذہنی، جسمانی اور تخلیقی نشوونما میں بھی مددگار ثابت ہوں۔ آج کے دور میں جب بچے اپنے انٹرایکٹو موبائل فون، ٹیبلٹ اور ویڈیو گیمز کے ساتھ گزارتے ہیں، ایسے میں بنائی کی جھمی روایتی اور تخلیقی سرگرمی ان کے لیے ایک دلچسپ متبادل بن سکتی ہے۔ اونڈا دھماکے کی مدد سے مختلف چیزیں تیار کرنے بچوں کو کچھ نہ کچھ سمجھنے، مہارتوں اور اپنی صلاحیتوں پر اعتماد پیدا کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔

بنائی ایک ایسا ہنر ہے جس میں اونڈا، دھماکے یا دیگر مناسب مواد کی مدد سے مختلف اشیاء تیار کی جاتی ہیں۔ اس سرگرمی کے ذریعے بچے رنگوں کا انتخاب کرتا، دھماکوں کو ترتیب دیتا اور سادہ نمونے بنانا سیکھ سکتے ہیں۔ ابتدا میں انھیں سونے کے بغیر اگلیوں سے بنائی، نمونے دھماکے سے چھٹیاں بنانے یا گتے کے فریم کی مدد سے سادہ نمونے تیار کرنے کی مشق کرنی جاسکتی ہے۔ اس طرح بچے اپنی عمر اور صلاحیت کے مطابق اس سرگرمی سے لطف اندوز ہوتے ہوئے نئی مہارتیں حاصل کر سکتے ہیں۔

بنائی کا ایک اہم فائدہ یہ ہے کہ اس سے بچوں کی باتوں اور آنکھوں کے درمیان ہم آہنگی بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔ جب بچے دھماکے کو مخصوص ترتیب سے آگے پیچھے کرتے ہیں یا مختلف رنگوں کو ملا کر کوئی نمونہ بناتے ہیں تو انھیں اپنی اگلیوں کی حرکات پر توجہ دینی پڑتی ہے۔ اس عمل سے ہر ایک حرکات پر قابو پانے کی صلاحیت بہتر ہو سکتی ہے، جو لکھنے، پڑھنے، کھیل کھانے، مین لگانے اور روزمرہ کے دوسرے کاموں میں بھی مفید ثابت ہوتی ہے۔

بنائی بچوں کی توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت کو بھی فروغ دے سکتی ہے۔ کسی نمونے کو مکمل کرنے کے لیے انھیں ترتیب، طریق کار اور چھوٹی چھوٹی تفصیلات کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔ اگر کسی جگہ دھماکا غلط انداز میں جڑ جائے تو اسے درست کرنے کے لیے دوبارہ غور کرنا ہوتا ہے۔ اس طرح بچے یہ سیکھتے ہیں کہ کسی کام کو کامیابی سے مکمل کرنے کے لیے توجہ اور مسلسل کوشش ضروری ہے۔ تاہم، چھوٹے بچوں سے طویل وقت تک ایک ہی سرگرمی میں مصروف رہنے کی توقع نہیں رکھنی چاہیے۔ مختصر اور دلچسپ سرگرمیاں ان کے لیے زیادہ موثر رہتی ہیں۔

تخلیقی صلاحیتوں کو نکھارنے کے لیے بھی بنائی ایک اچھی سرگرمی ہے۔ بچے اپنی پسند کے رنگ منتخب کر سکتے ہیں، مختلف شکلیں بنا سکتے ہیں اور اپنی سوچ کے مطابق چھوٹی اشیاء تیار کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر وہ اونڈا سے سادہ گڑیاں بن سکتے ہیں، چھوٹے، چھلنے، آرائشی پھول یا رنگین ٹیپاں بنا سکتے ہیں۔ جب بچوں کو اپنے خیالات کے مطابق کچھ بنانے کی آزادی دی جاتی ہے تو وہ نئے طریقے سوچتے اور مسائل کا مکمل حلال کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس سے ان کی تخلیق کی قوت اور خود اعتمادی کی صلاحیت کو تقویت ملتی ہے۔

بنائی بچوں کو ہنر اور مستقل مزاجی کا سبق بھی دیتی ہے۔ کسی چیز کو تیار کرنے میں وقت لگ سکتا ہے اور کبھی کوشش بیہوش کامیاب نہیں ہوتی۔ بعض اوقات دھماکا کچھ جاتا ہے یا نمونہ ترقی کے مطابق نہیں بنتا۔ ایسے مواقع پر بچوں کو ڈاٹنے کے بجائے غمی سے بھجانا چاہیے کہ غلطیاں سیکھنے کے عمل کا حصہ ہیں۔

خبر و نظر

ہنرمند رفیق احمد صوفی کو اعزاز عطا ہاتھ سے بنے قالین پر قومی ایوارڈ 2025ء



ٹی ای ای این / سرینگر کے عید گاہ علاقے سے تعلق رکھنے والے باہر ہنرمند رفیق احمد صوفی کو ہاتھ سے بنے قالین پر قومی ایوارڈ 2025ء کے لیے منتخب کیا گیا ہے۔ اس زمرے میں جموں و کشمیر سے وہ واحد ایوارڈ یافتہ ہیں۔ یہ ایوارڈ مرکزی وزارت ثقافت کی جانب سے ان کے تیار کردہ قالین کے اعتراف میں دیا گیا ہے، جس میں پھولوں کے نقش نقش و نگار، روایتی طرز تعمیر سے متاثر ڈیزائن اور خلائی کے خوبصورت نمونے شامل ہیں۔ محمد شکاری و ونٹر لوم کشمیر نے رفیق احمد صوفی کو اس کامیابی پر مبارکباد پیش کرتے ہوئے کہا کہ یہ اعزاز ان کی فنکاری اور تعمیر کی روایتی قالین بنائی کی صنعت میں ان کی خدمات کا اعتراف ہے۔

گھمے کے ترچھانے سے جمہرات کو جاری ایک دیان میں کہا کہ قومی سطح پر اعزاز ملنے سے کشمیر کی قالین سازی کی صنعت کو مزید شناخت حاصل ہوگی اور اس کے روایتی ہنر کو متعین بنانے پر حثارت کرانے میں مدد ملے گی۔ کشمیر کے ہاتھ سے بنے قالین صدیوں پرانی دستکاری کی روایت کا حصہ ہیں۔ ان قالینوں کی خاص پہچان گرہن لگانے کی پیچیدہ تکنیک، منقوش نقش و نگار اور تقسیم بنائی روایتی نظام ہے، جس کی مدد سے قالین بننے کا مکمل مکمل کیا جاتا ہے۔ کشمیر کے روایتی قالین کو 2016 میں ان کے جعفرانی لٹریچر کی بنیاد پر جعفرانی شناخت (جی آئی آر) جرنل میں بھی حاصل ہوئی تھی۔ ترچھانے کے مطابق رفیق احمد صوفی کی کامیابی تعمیر کی روایتی دستکاری کے معیار اور اہمیت کی عکاسی کرتی ہے۔ گھمے نے خطے کے دیگر ہنرمندوں پر بھی زور دیا ہے کہ وہ ان کی کامیابی سے ترغیب حاصل کریں اور اپنی فنکاری کے اعلیٰ معیار کو برقرار رکھیں۔ رفیق احمد صوفی کو دسمبر 2026 میں منصف ہونے والی ایک باقاعدہ تقریب میں دیگر ایوارڈ یافتگان کے ساتھ اعزاز سے نوازا جائے گا۔

گریز میں حاملہ خاتون اور بچے کی موت معاملہ سنگین اور تحقیقات طلب

ایمان ایس آر گریز میں حاملہ خاتون اور اس کے بچے کی موت کے معاملے میں جموں و کشمیر انتظامیہ نے حلقہ ڈاکٹر کے خلاف کارروائی کی سازش کی ہے۔ ڈپٹی کمشنر باظری پورہ اندھ کنول جب نے جمہرات کو بتایا کہ واقعے کی ابتدائی تحقیقات مکمل کر لی گئی ہیں اور چیف میڈیکل آفیسر (سی ایم او) اور سب ڈویژنل جرنل نے (ایس ڈی ایم) کی رپورٹ جاری کارروائی کے لیے ڈائریکٹر ہائیڈرو سڑک کونج دی گئی ہے۔

باظری پورہ میں نامہ گاروں سے بات کرتے ہوئے ڈپٹی کمشنر نے بتایا کہ یہ ایک ہائی رسک حمل کا معاملہ تھا۔ ان کے مطابق خاتون کی نال گھمے کی جانب تھی اور اس کے خون میں ہیپوگلوبن کی سطح پانچ گھمی، جراثیمی کی بھی گاتی ہے۔ انتظامیہ کو موصول ہونے والی طبی معلومات کے مطابق خاتون کو علاج کے لیے لائے جانے سے قبل ہی بچے کی ریم مادر میں موت ہو چکی تھی۔ ڈپٹی کمشنر نے بتایا کہ خاتون اور حلقہ ڈاکٹر کے درمیان تنازع بھی سامنے آیا ہے۔

مازدا ن پاس کے اطراف شدید برف باری اور غراب موکی حالات کے باعث سڑک ٹریڈ کو ایک لمبی مرکز سے دوسرے مرکز منتقل کرنے میں مشکلات پیش آئیں۔ اس دوران پورہ پاس کے قریب ایک ہنگامی طبی خدمات کی گاڑی کے ساتھ جی آئی آنے والے واقعے نے بھی منتقلی کے انتظامات کو متاثر کیا۔ اندھ کنول جب نے کہا کہ حلقہ ڈاکٹر کی ذمہ داری کے معاملے کی ابتدائی تحقیقات کی گئی ہیں اور رپورٹ کے ساتھ کارروائی کی تجویز ڈائریکٹر ہائیڈرو سڑک کونج دی گئی ہے۔

انہوں نے بتایا کہ اس سلسلے میں ڈائریکٹر ہائیڈرو سڑک سے بھی بات کی گئی ہے۔ مقامی لوگوں کی جانب سے تحقیقات اور ڈاکٹر کے خلاف کارروائی کے مطالبے کو بھی انتظامیہ نے حلقہ حکام کے سامنے رکھا ہے۔ انہوں نے کہا کہ موسم سرما سے قبل ایسے انتظامات کیے جا رہے ہیں تاکہ ہائی رسک حمل والی خواتین کو بروقت خصوصی طبی سہولیات والے اسپتالوں میں منتقل کیا جاسکے۔ ان کے مطابق اس طرح کے اقدامات پہلے بھی کیے گئے تھے اور اب انہیں دوبارہ متاثر بنانے کی کوشش کی جارہی ہے تاکہ مستقبل میں ایسے واقعات سے بچا جاسکے۔ متاثرہ خاتون کی مالی مدد کے بارے میں ڈپٹی کمشنر نے کہا کہ مالی معاوضہ ماں اور بچے کے نقصان کا ازالہ نہیں کر سکتا۔ تاہم انہوں نے تصدیق کی کہ ریڈ کراس کے ذریعے خاتون کو دلدارہ فراہم کی گئی ہے۔

دریں اثناء واقعے کے خلاف احتجاج کے دوران بدھ کو گریز کے مرکزی قصبہ دار میں بازار بند رہے۔ مقامی لوگوں نے جینٹلمن زونجہ شوکت حمید لون، اور ان کے بچے کی موت پر احتجاج کرتے ہوئے الزام لگا کر مازدا ن پاس کے اطراف شدید برف باری کے باعث شدید طیل خاتون کو بروقت طبع اسپتال باظری پورہ منتقل نہیں کیا جاسکا۔ سینئر ملکہ کا تعلق تحصیل قبیل کے گاؤں مڑکنڈ سے تھا۔ انھیں ابتدا میں مقامی طبی مرکز لے جایا گیا، جس کے بعد سب ڈسٹرکٹ اسپتال گریز منتقل کیا گیا۔

ان کی شویشاک حالت اور ہیپوگلوبن کی ابتدائی کم سطح کے پیش نظر ڈاکٹروں نے انھیں مزید علاج کے لیے باظری پورہ منتقل کرنے کا مشورہ دیا۔ قتلہ واقعے کے مکمل حالات اور حلقہ ڈاکٹر کے خلاف لگائے گئے فیملز کی تحقیقات حلقہ ڈاکٹر کی موت کی مزید کارروائی کے بعد ہی سامنے آئے گی۔

لاں دکان 15 اکتوبر (کوایں آئی) اور حاجت موروں نے بدوستانی
 مکتبی کے لیے جتنی کاروباری کاروباری حاصل کرنے ہوئے، انہیں 23 روزہ
 جھینپن شپ میں رکھ کر بدوستانی مکتبی کو ہائیڈرو پمپ کے لیے دو کاسی
 بدوستانی بچے کا اجازت حاصل کی اس اور بدوستانی مکتبی کے لیے دو کاسی
 کے لیے حاجت موروں نے بدوستانی مکتبی کے لیے دو کاسی کے لیے
 اس کا پورا پورا ایک قدم اٹھا کر بدوستانی مکتبی کے لیے دو کاسی
 نام کیا گیا جو کہ بدوستانی مکتبی نے 12-13 سے کاروباری حاصل
 کر کے خطا جیت لیا جس سے موروں نے بدوستانی مکتبی کے لیے
 ایک پورا پورا دور رس ہو گیا۔ بدوستانی مکتبی کے لیے ایک کاسی کے لیے
 اس کا پورا پورا دور رس ہو گیا۔ بدوستانی مکتبی کے لیے ایک کاسی کے لیے
 کوٹرا کاسی کے لیے بدوستانی مکتبی نے 20 روزہ جھینپن شپ میں
 مکتبی کو 8-9 سے بدوستانی مکتبی کے لیے دو کاسی کے لیے
 کوہ 7-8 سے بدوستانی مکتبی کے لیے دو کاسی کے لیے

فیصلہ کن ٹی ۲۰ مقابلے سے قبل ایجنے بہتر کارکردگی پر زور دیا

انہوں نے
بہت اچھی طرح
اجمال تھا اور فیم
بھی بھرپور فائبر
اسے اس کا کردار
چاہیے۔

نئی دہلی، ۱۵ اکتوبر (این آئی این کی) وزیر اعظم نریندر مودی نے بھارت کو الیمپکس کھیل ۲۰۲۶ کے تیسرا قسط چارلسٹون کلازوں سے ملاقات کی دور کھیلوں کے دوران ان کے تجربے سے اس موقع پر انہوں نے خاص طور پر خاتون کھلاڑیوں کی کارکردگی کی ستائش کی۔ وزیر اعظم نے یہاں شجر رسیان چتر اشٹیک میں بھی کھلاڑیوں سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ آنے والے برسوں میں چارلسٹون کلازوں کو آگے بڑھنے کے مواقع ملیں گے۔ انہوں نے کہا کہ بھارتستان کا عالم اولمپک کھیلوں کی میراثی کرنا ہے۔ ہمارے خواب بڑے ہیں اور انہیں پورا کرنے کا حصول ہر بھارتستانی کے پاس ہے۔ جبکہ کامیابی میں تھوڑی سی بات ہے تو جیسے بریک آئی ہے سب سے بڑی کامیابی

تجربے کی شان بڑھا ہے۔ آپ نے تجھے کی شان اور قدر بڑھا ہے، اس لیے آپ کی کامیابی صرف آپ کی فٹنس بلکہ ملک کے کرداروں خیریت کی کامیابی ہے۔ میں تمام اعلیٰ وطن کی چاہت سے آپ سب کو ایک باہر مگر مہاکرد وچا ہوں اور آپ کے کوچ، معاون ٹیمے اور اہل خانہ کو بھی مبارکباد پیش کرتا ہوں۔ انہوں نے کہا کہ آج ہمارے سامنے صدر ایسے پی سے عید الکلام کی ساغر ہے اور ان کی زندگی اور دولتیں ہم سب کے لیے تحریک قادیر ہے۔ انہوں نے عید الکلام کو قرآن وحدیث پیش کیا۔ وزیر اعظم نے علیٰ حقہ جیتنے والی خواغ غام اور مردوں کی ہائی نیول کی ستائش کی اور کرکٹ کی کارکردگی کو سراہا کہ انہوں نے کبھی کی خواہن اور مردوں کی بیوی، لیڈی بازی، بانسنگ

ایٹھلیٹکس میں سے ریکارڈ اور ۲۸ سال بعد وحث لفظ میں قصہ جیتنے کا بھی ذکر کیا۔ انہوں نے ڈولی دل دیوے کا فقرہ ویل انہوں نے کہا "دور میدان پر تجھے کی شان۔ کھیلوں میں بھارتستان کی نئی پہچان، ہر کھیل میں سے جیتیں، ہمارے نام اور سے ریکارڈ۔" وہاں سو فیصد کھلاڑیوں نے بھی ڈولی دل دیوے کا فقرہ جیت لیا۔ وزیر اعظم نے خاتون کھلاڑیوں کی خصوصی طور پر ستائش کی۔ اس دوران ہر کن قیمت گور نے وزیر اعظم مودی کو خواجہ شیخ کرکٹ ٹیم کی جانب سے جری پیش کی، جبکہ خواجہ بانی تیم نے ایم اے ایل بانی ایک وفد مرکزی کھیل ورکر اور مسٹر سنو پنڈت سے بھی کھلاڑیوں کی کارکردگی کو سراہا کہ انہوں نے کبھی کی شکست کی لطف اسکینوں کا ذکر کیا۔

THE IIS SANGAI CUP

15 اکتوبر (پنجاب آئی) اسلام آباد: اسلام آباد انٹرنیٹ سوسائٹی (ایس آئی ایس) اور ملٹی میڈیا ریلوے کے مشترکہ انتظام میں آئی آئی کپ کا چوتھا ایڈیشن 16 سے 18 اکتوبر تک ایس ایم

[illegible]

دعویٰ ہے، 15 اکتوبر (پوائنٹ آف ویو) میں ہندوستان کے چوتھے مقام پر اس کے بعد مرکزی وزیر مکمل سکیم کے تحت ہندوستان نے قومی مکمل فیڈریشن پر زور دیا کہ وہ مکمل میں ہندوستان کی

جینتیز کی مسلسل مضبوط کھپ تیار کر رہے۔ جائزہ اجلاس میں ملازمین نے کہا کہ ہندوستان کو کچھ چھڑنے والے کلازوں پر انھوں نے کام کیا۔ "ہمراہ جینتیز چھڑ کر جینے کی ضرورت ہے۔" انھوں نے کہا۔ "ہمراہ جینتیز کو ایک سو تک آگے بڑھانے کے لیے جینتیز رکھیں گے۔" انھوں نے فیڈ ریٹوں سے پینٹ کی قیمت، بھرتیہ اور کلازوں کو اعلیٰ سطح تک پہنچانے کے لیے سلاکار حاصل فراہم کرنے کی اپیل کی۔ اجلاس میں ایس ایچ ایس 2028 اور ایس 2030 دولت مشترکہ کھیلوں اور دور میں ہونے والے 2030 ایشیائی کھیلوں کی تیاریوں کا جائزہ لیا گیا۔ انڈیہ نے کھیلوں کے ماہرین تعینات، اسپورٹس سائنس ماہرین اور اعلیٰ سطح کے میٹل فیزیکس کی ضرورت پر بھی دور دورہ کھیل ڈاٹر حکومت راجستھان نے فیڈ ریٹوں سے کھیلے گئے کھیلوں کے دنوں کے مطابق کام کرنے کی اپیل کرتے ہوئے کہا کہ ریاست اور خصوصی سطح کی فیڈ ریٹوں کے ساتھ سٹور پر جانے کے کام کرنا چاہیے۔ انھوں نے کہا کہ پینٹ کی قیمت کے ساتھ کلازوں کو مناسب قیمت پر ضرورتی طور پر فراہم کرنا بھی انتہائی اہم ہے۔

دہلی، ۱۵ اکتوبر (پراپن آئی) دو بار کی اولمپک چیمپیئن اور رات دہلی چیمپس ٹرافی میں ۲۰۲۶ کی جیت لانا لائی اورت سیریز پر شون طر او بیو نے کہا ہے کہ وہ عوامی تھکن کی ۲۰۰ میٹر کا عالمی رچھارڈ ٹروٹے کی کوشش کرنا چاہتی ہیں۔ اوار کوئی میں ہونے والی اور لڈ ایلکس کوٹھ بھیل روڈ میں، اڈا میں ایلکس سے کھی پریس کا ٹرین میں انہوں نے کہ وہ شاہجے میں شریک ایلکس کی حوصلہ افزائی اور

تحت سے کے موجود وہی لی۔ انہوں نے کہا، "دکھانے کے لیے اب سے ۲۸ میل دوڑیں تحریک پر شکاب جیتا ہے، اس لیے اب سے اٹھ لے کر دوتے ہے۔ میں عالی ریچرڈ ڈوٹن کی فٹش کرنا چاہوں گی۔" حالیہ برس میں ہم نے دیکھا ہے کہ آج کل کے ایٹھس ۲۸ میل سے کم وقت میں دوڑ مکمل کی اور بھی جیتنے کے لیے بھی اٹھنا کر کے پوری صلاحیت تک پہنچا رہے ہیں۔ ۱۹۸۰ء دوران کے ایک پیرلے دورے کے دوران میں نے دیکھا تھا کہ ایک پیرلے راس میں ایک ایٹھس کا ذکر ہوا ہے کہ صرف دوڑ میں بلکہ ایک ایٹھس

[illegible]

دہلی، ۱۵ اکتوبر (پرائیویٹ آئی)۔
 ایس کے پی این این پیر ٹیک (آئی ایس
 ایس جے کو جبراً لال نیرو
 شمشاد کا پیش ایس دہلی کا مقابلہ
 تو ان بگن ہر جائت سے ہو گ
 رگورو ایف کے کے خلاف ۳-۰
 کے فکست کے ڈوڈو شام اور کھیل

یہی سبب ہے کہ ان کے پاس کوئی خاص فن یا کمالیہ نہیں ہے۔ ان کے پاس صرف ایک ہی فن ہے کہ وہ اپنے دل کی بات کہیں اور اپنے دل کی بات کو اپنے دل سے کہیں۔ ان کے پاس کوئی خاص فن یا کمالیہ نہیں ہے۔ ان کے پاس صرف ایک ہی فن ہے کہ وہ اپنے دل کی بات کہیں اور اپنے دل کی بات کو اپنے دل سے کہیں۔

[illegible]

Printed and Published by: **SAHIL YOUSUF**, On behalf of M/S Times Press, Chief Editor: **BASHIR AHMAD BASHIR**, Executive Editor: **S.M. YOUSUF**, Editor: **SHADAB BASHIR**, Managing Advertising: **SEEMAAB BASHIR**,
Printed at: Times Press, Sheikh Bagh, Janglat Gali Lal Chowk Sgr Published from: 2nd Floor Shivanwas Building Opposite Budshah Bridge, Lal Chowk, Srinagar J&K-190001, R.N.I: 17647/69. Ph: 0194-2456781 E-mail: srinagartimes@gmail.com. Fax: 0194-2456781