



8 غزہ کے لوگ جلد از جلد شہر چھوڑ دیں تاکہ نکتہ خطرناک سے بچا جا سکے

7 پنت ہندوستان لوٹنے، ممبئی میں ملی ماہرین سے رابطہ

3 تمام اضلاع میں کھانے پینے کی اجناس اور ضروری اشیاء کے مناسب ذخیرہ موجود

Afaaqqashmir.yahoo.com dailyafaq Ph: 0194-2452028, 2475279 Fax: 0194-2475279 RNI NO: 43732/85 Wednesday 10-09-2025 ESTABLISHED IN 1985

10 ستمبر 2025ء مطابق 16 رجب الاول 1447ھ بروز بدھ 16 ستمبر 46 شمارہ نمبر 213 صفحات 8 صفحات 2 روپے

لیفٹیننٹ گورنر نے اودھمپور کا دورہ کر کے قومی شاہراہ کی بحالی کے کاموں کا جائزہ لیا

قومی شاہراہ کی تیزی سے بحالی کے لئے جاری کوششوں سے متعلق جانکاری دی گئی

اہل جی نے ادمپور کے ایس ایس پی کی رہائش گاہ جاکر تعزیت پرسی کی اور گھمراہ (ڈی آئی بی آر) لیفٹیننٹ گورنر جنرل...

سری نگر جموں قومی شاہراہ کی بحالی کا کام آخری مرحلے میں داخل

رام بن پٹی میں کام مکمل، اودھم پور میں تباہ شدہ حصے پر کام تیزی سے جاری

سری نگر، سونمرگ، مری روڈ لینڈ سٹریٹنگ کی وجہ سے بند مغل روڈ ٹریفک جاری ہے۔ گورنر جنرل...

لیفٹیننٹ گورنر کا جموں میں سیلاب سے متاثرہ کنبوں کیلئے منعقدہ میگا میٹنگ کا دورہ

متاثرہ کنبوں کے افراد سے بات چیت کی اور ان کے مسائل بغور سنا

دورہ کیا۔ انہوں نے متاثرہ کنبوں کے افراد سے بات چیت کی اور ان کے مسائل بغور سنا۔ انہوں نے متاثرہ کنبوں کی کمرز کی حکومت اور جموں و کشمیر کی...

کولگام چمڑپ: انسداد دہشت گردی آپریشن دوسرے روز بھی جاری

پیرا کمانڈوز کو بھی آپریشن میں شامل کیا گیا ہے

کولگام دہشت گردی آپریشن دوسرے روز بھی جاری ہے۔ کولگام کے گورنر جنرل نے انسداد دہشت گردی آپریشن میں شامل کیا گیا ہے۔

پونچھ میں زمین دھنس جانے سے 30 سے زائد ڈھانچے متاثرہ کئی خاندان بے گھر

رہائشی مکانات، دوسرے کاری اسکول، ایک مسجد اور قبرستان شامل ہیں۔ پونچھ میں زمین دھنس جانے سے 30 سے زائد ڈھانچے متاثرہ کئی خاندان بے گھر۔

سیاچن میں برفانی تودہ کرنے سے تین فوجی جاں بحق

سیاچن (یو این آئی) لداخ کے سیاچن گلیشیر میں تین فوجی جوان جاں بحق ہو گئے، جبکہ ایک فوجی افسر کو زخمی بھی کیا گیا۔

چندر پورم پوننا سامی رادھا کرشنن ہوں گے ملک کے نئے نائب صدر جمہوریہ

انڈیا اتحاد کے امیدوار سابق جج جی سدرشن ریڈی کو 152 ووٹوں کے بڑے فرق سے شکست دی

صدر جمہوریہ، وزیر اعظم اور کانگریس کے صدر نے رادھا کرشنن کو جیت کی مبارکباد دی۔ انڈیا اتحاد کے امیدوار سابق جج جی سدرشن ریڈی کو 152 ووٹوں کے بڑے فرق سے شکست دی۔

حکومت کسانوں کو بااختیار بنانے کیلئے پرعزم، عمر عبداللہ

ڈاکٹر منگل رائے کی سربراہی میں ایچ ایس کی کمیٹی نے زراعت اور اس سے منسلک شعبوں کی مجموعی ترقی کیلئے جامع زرعی ترقیاتی پروگرام (ایچ ای ڈی بی) کا جائزہ وزیر اعلیٰ کو پیش کیا۔

اسمبلی اسپیکر نے پی ڈی پی رکن اسمبلی کے دعوے کو غلط قرار دیا

اس بیان پر رکن اسمبلی کھٹاف قواعد کے تحت کارروائی ہوگی۔ اسمبلی اسپیکر نے پی ڈی پی رکن اسمبلی کے دعوے کو غلط قرار دیا۔

انٹرفیسٹریل سینٹرل ٹیم (آئی ایم سی ٹی) نے پلوامہ کا دورہ

پلوامہ، کاکاپورہ اور اونٹنی پورہ میں سیلاب سے متاثرہ علاقوں کا معائنہ کیا۔ انٹرفیسٹریل سینٹرل ٹیم (آئی ایم سی ٹی) نے پلوامہ کا دورہ کیا۔

وادی کے لئے خصوصی ریل خدمات شروع کی جائیں، پھل اور ایشیائے ضروریہ پہنچانے کا مطالبہ: عمر عبداللہ

سرینگر، سونمرگ، مری روڈ لینڈ سٹریٹنگ کی وجہ سے بند مغل روڈ ٹریفک جاری ہے۔ وادی کے لئے خصوصی ریل خدمات شروع کی جائیں، پھل اور ایشیائے ضروریہ پہنچانے کا مطالبہ: عمر عبداللہ۔

جموں و کشمیر میں حالیہ موسمی قہر، سیلاب اور لینڈ سٹریٹنگ

کل 42,000 میں سے 12,000 کلومیٹر سڑک کو نقصان

3 پلوں کو بھی نقصان، بیشتر سڑک رابطے بحال، باقیوں پر کام جاری۔ جموں و کشمیر میں حالیہ موسمی قہر، سیلاب اور لینڈ سٹریٹنگ کے باعث 42,000 کلومیٹر سڑک کو نقصان پہنچا ہے۔

منوع سہنا اور عمر عبداللہ کا جال بچھنے والے فوجی جوانوں کو خراج عقیدت

ان جوانوں کی غیر متزلزل بہادری کو ہمیشہ انتہائی احترام کے ساتھ یاد رکھا جائے گا۔ منوع سہنا اور عمر عبداللہ کا جال بچھنے والے فوجی جوانوں کو خراج عقیدت۔

جموں و کشمیر میں 1558 نئے ہاؤسنگ پونٹس کو منظوری

چیف سیکریٹری نے پی ایم اے والے 200 کے پیلے پوٹی ایل ایس ایم جی اجلاس کی صدارت کی۔ جموں و کشمیر میں 1558 نئے ہاؤسنگ پونٹس کو منظوری۔

پونچھ میں زمین دھنس جانے سے 30 سے زائد ڈھانچے متاثرہ کئی خاندان بے گھر

رہائشی مکانات، دوسرے کاری اسکول، ایک مسجد اور قبرستان شامل ہیں۔ پونچھ میں زمین دھنس جانے سے 30 سے زائد ڈھانچے متاثرہ کئی خاندان بے گھر۔

کانگو میں پھٹے پرانے نوٹ استعمال ہو رہے ہیں

ہوا سے کھنکھرتے ہوئے نوٹوں کا استعمال ہوا ہے۔ کانگو میں کئی نوٹوں کو استعمال کرنے کے لیے دوبارہ بازار میں لایا گیا ہے۔



کانگو میں پھٹے پرانے نوٹوں کا استعمال ہوا ہے۔ کانگو میں کئی نوٹوں کو استعمال کرنے کے لیے دوبارہ بازار میں لایا گیا ہے۔

کانگو میں پھٹے پرانے نوٹوں کا استعمال ہوا ہے۔ کانگو میں کئی نوٹوں کو استعمال کرنے کے لیے دوبارہ بازار میں لایا گیا ہے۔

طالبان کا بڑا اقدام، 18 مضامین حذف اور 679 نصابی کتابوں پر پابندی

طالبان نے اپنی نئی تعلیمی پالیسی کے تحت 18 مضامین حذف اور 679 نصابی کتابوں پر پابندی لگائی ہے۔

طالبان نے اپنی نئی تعلیمی پالیسی کے تحت 18 مضامین حذف اور 679 نصابی کتابوں پر پابندی لگائی ہے۔



کینیڈا میں دنیا بھر کے طالب علموں سے اسکا لرشپ کیلئے درخواستیں طلب

اسکا لرشپ کیلئے درخواستیں طلب کی گئی ہیں۔ اسکا لرشپ کیلئے درخواستیں طلب کی گئی ہیں۔

اسکا لرشپ کیلئے درخواستیں طلب کی گئی ہیں۔ اسکا لرشپ کیلئے درخواستیں طلب کی گئی ہیں۔

چار بچوں پر ٹیکس سے چھوٹ، حکومت کی پرکشش آفر

حکومت کی پرکشش آفر، چار بچوں پر ٹیکس سے چھوٹ۔ حکومت کی پرکشش آفر، چار بچوں پر ٹیکس سے چھوٹ۔

حکومت کی پرکشش آفر، چار بچوں پر ٹیکس سے چھوٹ۔ حکومت کی پرکشش آفر، چار بچوں پر ٹیکس سے چھوٹ۔



میڈیا ایپارٹ کی جانشینی کی جنگ میں مرڈوک خاندان کے درمیان معاہدہ

میڈیا ایپارٹ کی جانشینی کی جنگ میں مرڈوک خاندان کے درمیان معاہدہ۔ میڈیا ایپارٹ کی جانشینی کی جنگ میں مرڈوک خاندان کے درمیان معاہدہ۔

میڈیا ایپارٹ کی جانشینی کی جنگ میں مرڈوک خاندان کے درمیان معاہدہ۔ میڈیا ایپارٹ کی جانشینی کی جنگ میں مرڈوک خاندان کے درمیان معاہدہ۔

PUBLIC NOTICE: Information regarding a birth certificate application and objection process.

UNIVERSITY OF KASHMIR SRINAGAR PUBLIC NOTICE: Information regarding a graduation certificate correction.

COURT OF PRINCIPAL DISTRICT JUDGE, SRINAGAR: Court notice regarding a succession certificate application.

OFFICE OF THE NAIB TEHSILDAR SANAT NAGAR TEHSIL CHANAPORA/NATIPORA: Notice regarding a legal certificate for heirs.

یونان میں 5.2 شدت کا زلزلہ، ایتھنز بھی لرزا اٹھا

یونان میں 5.2 شدت کا زلزلہ، ایتھنز بھی لرزا اٹھا۔ یونان میں 5.2 شدت کا زلزلہ، ایتھنز بھی لرزا اٹھا۔

یونان میں 5.2 شدت کا زلزلہ، ایتھنز بھی لرزا اٹھا۔ یونان میں 5.2 شدت کا زلزلہ، ایتھنز بھی لرزا اٹھا۔

Notice to Public at Large: Information regarding a succession certificate application and public notice.

Office of the Naib Tehsildar Sanat Nagar Tehsil Chanapora/Natipora: Detailed notice regarding a legal certificate for heirs.

OFFICE OF THE ASSISTANT COMMISSIONER REVENUE DISTRICT PULWAMA: Election notification for various cooperative societies.

Office of the Executive Engineer (R&B) Division Bandipora: Construction work notice regarding road and drainage projects.

بیادگار مرحوم پیرزادہ محمد یوسف قادری صاحب



Daily AFAAQ Srinagar

بدھوار 10 ستمبر 2025ء - 16 ربیع الاول 1447ھ

اقوال زریں

عقلندگی کی کوشش اپنے گناہوں کو ترک اور اپنے عیبوں کی اصلاح کیلئے ہوتی ہے (حضرت علیؓ)

جنگلی حیات کو سنگین خطرات لاحق

کچھ عرصہ قبل ایک دیہات میں تین دوے کولوگوں نے ہلاک کر دیا۔ وادی کشمیر میں جنگلی جانوروں کو ہلاک کرنے کی صورتحال تشویشناک ہے اور آئے روز جنگلی جانوروں، پرندوں وغیرہ کو ہلاک کرنے کی اطلاعات ملتی ہیں۔ یہ سلسلہ گذشتہ کئی سالوں سے جاری ہے اور لوگ ظالمانہ طریقے سے ان جانوروں کو ہلاک کرنے میں کوئی حرمسوس نہیں کر رہے ہیں۔ یوں بجا طور کہا جاسکتا ہے کہ وادی کشمیر میں جنگلی حیات کو سنگین خطرات لاحق ہیں اور اگر اس مسئلے پر توجہ نہ دی گئی تو وادی میں جنگلی حیات کی کئی اقسام نایاب اور عام نسلیں بھی ختم ہو جائیں گی۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ گذشتہ کئی دہائیوں سے جنگلات کا رقبہ سکڑ رہا ہے اور جنگلات اراضی پر ناجائز قبضہ کرنے کا سلسلہ جاری ہے جبکہ دوسری جانب کئی سڑک پر و جینکوں کی وجہ سے بھی جنگلات اراضی کم ہو رہی ہے۔ درختوں کی بے تحاشا کٹائی سے کئی اہم جنگلات کا وجود ختم ہونے کے قریب ہے۔ اس سے ہو رہی ماحولیاتی تبدیلی کے اثرات بھی نمایاں دکھائی دے رہے ہیں۔ پہاڑی علاقوں میں زمین کھسنے کے واقعات اس کی کڑی ہے۔ کئی عشروں سے یہاں جنگلات کے سرسبز سونے کو کاٹنے کیلئے سنگٹروں کا ایک بہت بڑا نیٹ ورک کام کر رہا ہے۔ اگرچہ پولیس ان کیخلاف وقتاً فوقتاً کارروائی کرتی ہے اور کئی کوٹوپیک سیفٹی ایکٹ کے تحت بھی گرفتار کیا گیا لیکن اس کے باوجود اس مافیہ سے جڑے افراد اپنے گھناؤنے کام سے باز نہیں آ رہے ہیں۔ چنانچہ اس کا براہ راست اثر جنگلی حیات پر پڑا ہے جو اپنے آشیانے کی تلاش میں اب بستیوں کا رخ کر رہے ہیں جہاں ان کا سامنا لوگوں کے جوم سے ہوتا ہے جو انہیں اپنا دشمن تصور کر کے ان کو ہلاک کرنے سے بھی نہیں کتراتا ہے۔ اس سارے فعل کی ویڈیو اٹھا کر اسے سوشل میڈیا پر وائرل کرنے میں بھی لوگ خوف محسوس نہیں کر رہے ہیں۔

جنگلات میں انسانی دراندازی سے جنگلی جانوروں، پرندوں جن میں کئی نایاب اقسام شامل ہیں کی تعداد کم ہو رہی ہے۔ جنگلات اور جنگلی حیات کے تین خود غرض لوگوں کا رویہ قاتلانہ، غیر مذہبی، انسانیت سوز اور درندگی پڑتی محسوس ہوتا ہے۔ جنگلی حیات کے اس قتل عام کا حکومت نے آج تک کوئی نوٹس نہیں لیا۔ حکومت کو اس اہم مسئلے کی جانب فوری توجہ دینی چاہیے اور جنگلی حیات کے ظالمانہ خاتمے کی غیر قانونی اور غیر اخلاقی کارروائیوں کا سدباب نہایت ضروری ہے۔ اگرچہ جنگلات کی کٹائی اور جنگلی حیات کی ہلاکت ایک سنگین جرم ہے جس کیلئے قانون میں سخت سزا موجود ہے لیکن متعلقہ محکمے کی غفلت شعاری اور بعض اوقات ان جرائم میں شراکت داری سے یہ مسئلہ دن بدن انتہائی بھیانک رخ اختیار کر رہا ہے۔ اس کے ساتھ مذہبی علماء پر بھی ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ اس انسانیت سوز کام سے لوگوں کو روکنے کیلئے مذہبی تعلیمات کے تناظر میں ذمہ داریاں اجاگر کریں۔ درختوں کو خصوصاً سرسبز درختوں کو کاٹنے یا جنگلی حیات کیخلاف انسانیت سوز مظالم اسی طرح سے مجرم ہیں جس طرح سے انسانیت کیخلاف کام کرنے والے لوگ مجرم ہیں۔ عدلیہ پر بھی لازم ہے کہ وہ اس سنگین صورتحال کا فوری نوٹس لے اور متعلقہ حکام کو اس بات کا پابند بنائے کہ وہ جنگلی حیات کے تحفظ کیلئے بھرپور اقدامات اٹھائے۔ جہاں لوگوں کے حقوق کی بات ہوتی ہے وہاں جنگلی جانوروں کے تحفظ کی بات بھی ہونی چاہیے۔ ماحولیات کے توازن کیلئے جنگلات کے ساتھ ساتھ جنگلی جانوروں کا تحفظ کرنا اہم فریضہ ہے جسے انجام دینے میں کوتاہی برتنے والوں کو بھی مجرم قرار دیا جانا چاہیے۔

الطاف جمیل شاہ سوپور کشمیر

جب ہم اپنے اردگرد کے ماحول میں نفرت، خوف اور منفی رویے دیکھتے ہیں تو ایک قسم کی مایوسی اور گھٹن محسوس ہونے لگتی ہے۔ ایسا لگتا ہے جیسے ایک گھٹا ٹوپ اندھیرا ہر طرف چھا رہا ہے اور مستقبل کی روشنیاں ماند پڑ رہی ہیں۔ یہ ایک شدید ذہنی کرب ہے جس سے اکثر احساس دل لوگ گزرتے ہیں۔

اس پر ایک مضمون پیش ہے: وحشت، خوف، اور تاریک مستقبل کا اندیشہ

انسان کا وجود امن، محبت اور ہم آہنگی کا متقاضی ہے۔ جب اس کے اردگرد کا ماحول زہر آلود ہونے لگے، نفرت اور کدورت کی عفونت پھیلنے لگے، اور ہر طرف سے خوف و ہراس کی فضا چھا جائے تو دل میں ایک گہری وحشت جنم لیتی ہے۔ یہ وحشت محض ایک جذباتی کیفیت نہیں بلکہ ایک حقیقت کا ادراک ہے جہاں انسان اپنے مستقبل کو تاریک محسوس کرنے لگتا ہے۔

آج کل جس طرح کے لب و لہجے عام ہو رہے ہیں، ان میں رعوت، شرارت اور نفرت صاف چھلکتی ہے۔ یہ لب و لہجے معاشرے کی بنیادوں کو کھوکھلا کر رہے ہیں۔ جب ہم میڈیا اور سوشل میڈیا پر ایسے الفاظ سنتے ہیں جو انسانوں کو بانٹنے، ان میں شکوک پیدا کرنے اور ایک دوسرے سے دور کرنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں تو دل بے چین ہو جاتا ہے۔ یہ زبان کسی بھی معاشرے کے لیے زہر کا کام کرتی ہے، جو آہستہ آہستہ رشتوں کے تانوں بانوں کو توڑ کر رکھ دیتی ہے۔

ایسے ماحول میں جہاں سچائی کو مستحکم کیا جا رہا ہو اور رجحوت کو بچا کر پیش کیا جا رہا ہو، ہرگز مستقبل واقعی تاریک دکھائی دینے لگتا ہے۔ ہمیں ہر وقت ایک اندرونی خوف محسوس ہوتا ہے کہ اگلا قدم کیا ہوگا، یہ منفی فضا اور کتنی گہری ہوگی؟ جب

ہم اپنے بچوں کے روشن مستقبل کا خواب دیکھتے ہیں تو یہ سوال بے چینی پیدا کرتا ہے کہ کیا انہیں ایک پرسکون اور محفوظ معاشرہ میسر آئے گا؟ کیا وہ بھی اس عفونت اور نفرت کی دلدل میں پھنس کر رہ جائیں گے؟

یہ احساس وحشت اور مستقبل کا اندیشہ دراصل ہمارے ضمیر کی بیداری کی علامت ہے۔ یہ اس بات کا ثبوت ہے کہ ہم ابھی بھی انسانی اقدار کو اہمیت دیتے ہیں اور نفرت کو قبول کرنے کے لیے تیار نہیں ہیں۔ اس تاریکی میں امید کی کرن ڈھونڈنا ایک مشکل کام ضرور ہے، لیکن ناممکن نہیں۔ ہمیں ان آوازوں کو تلاش کرنا ہوگا جو محبت، بھائی چارے اور رواداری کی بات کرتی ہیں۔ اپنے اردگرد ایک چھوٹا سا دائرہ ایسا بنانا ہوگا جہاں ہم ان مثبت اقدار کو زندہ رکھ

سکیں۔ یہ ہمارے اندر کے خوف کو کم کرنے میں مدد دے گا اور شاید مستقبل کو اتنا تاریک نہ دکھائے جتنا ہم سمجھ رہے ہیں۔

ذہنی سکون کے لیے کیا کیا جائے؟ امید کا چراغ کیسے جلا سکیں؟

جب انسان خوف، وحشت اور مایوسی کا شکار ہوتا ہے تو ذہنی سکون اور امید کی تلاش اس کی سب سے بڑی ضرورت بن جاتی ہے۔ اس صورت حال میں اپنے اندر روشنی کا چراغ جلانا اور سکون حاصل کرنا ایک چیلنج ہے لیکن ناممکن نہیں۔ اس موضوع پر چند باتیں

ذہنی سکون اور امید کا چراغ: وحشت کے دور میں جینے کا فن

جب ماحول زہر آلود ہو، ہر طرف منفی سوچ اور نفرت کے بادل چھائے ہوں، اور مستقبل تاریک نظر آئے تو ایسے میں ذہنی سکون اور امید کا چراغ جلانا ہی واحد راستہ ہے۔ یہ محض ایک خواب نہیں، بلکہ ایک شعوری کوشش ہے جس

سے ہم اپنے اندرونی قلعے کو مضبوط کر سکتے ہیں اور باہر کی آندھیوں سے بچ سکتے ہیں۔

ذہنی سکون کے لیے کیا کیا جائے؟

1. معلومات کی مقدار محدود کریں: آج کل سب سے بڑی وجہ ذہنی بے سکونی کی مسلسل معلومات کا بہاؤ ہے۔ سوشل میڈیا، ٹی وی اور خبروں سے ایک فاصلہ قائم کریں۔ دن میں ایک یا دو باہری اہم خبریں دیکھیں اور منفی خبروں اور بحثوں سے خود کو دور رکھیں۔ یہ آپ کے دماغ کو غیر ضروری بوجھ سے آزاد کرے گا۔

2. خود کو فطرت سے جوڑیں: فطرت انسان کے ذہن کے لیے بہترین مرہم ہے۔ روزانہ کچھ وقت کسی پارک یا کھلی جگہ پر گزاریں۔ درختوں کو دیکھیں، ہوا کو محسوس کریں اور پرندوں کی آوازیں سنیں۔ یہ چھوٹی سی سرگرمی آپ کے ذہن کو پرسکون کرنے اور مثبت توانائی فراہم کرنے میں مدد دے گی۔

3. کسی نئی یادداشت کو مدد دے کر: جب ہم دوسروں کی مدد کرتے ہیں تو ہمیں اپنے وجود کا مقصد ملتا ہے۔ کسی ضرورت مند کی مدد کرنا، کسی کو حوصلہ دینا یا کسی کے چہرے پر مسکراہٹ لانا آپ کو اندرونی اطمینان اور امید فراہم کرتا ہے۔ یہ احساس کہ آپ کسی کے لیے کچھ کر رہے ہیں، مایوسی کو دور بھگا تا ہے۔

4. تبدیلی پر یقین رکھیں: یہ دنیا مستقل نہیں ہے، حالات بدلتے رہتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ آج کی تاریکی ہمیشہ نہیں رہے گی۔ امید رکھیں کہ آپ کی آواز آپ جیسے اور لوگوں کی کوششیں ضرور رنگ لائیں گی۔ ایک ایک فرد کی مثبت سوچ اور عمل مل کر معاشرے میں ایک بڑا فرق پیدا کر سکتے ہیں۔

یاد رکھیں، ذہنی سکون اور امید کا چراغ جلا نا کوئی آسان کام نہیں، لیکن یہ وہ جدوجہد ہے جو ہمیں وحشت کی فضا میں زندہ رہنے کا حوصلہ دیتی ہے۔ جب آپ خود میں یہ روشنی محسوس کریں گے تو آپ اسے دوسروں تک بھی پہنچا سکیں گے۔

میرا احساس بالکل فطری ہے

مجھے سوچنے، جانچنے، ہر چیز کو سمجھنے کی فکر، کا نشہ ہے

وقت کسی پارک یا کھلی جگہ پر گزاریں۔ درختوں کو دیکھیں، ہوا کو محسوس کریں اور پرندوں کی آوازیں سنیں۔ یہ چھوٹی سی سرگرمی آپ کے ذہن کو پرسکون کرنے اور مثبت توانائی فراہم کرنے میں مدد دے گی۔

3. کسی نئی یادداشت کو مدد دے کر: جب ہم دوسروں کی مدد کرتے ہیں تو ہمیں اپنے وجود کا مقصد ملتا ہے۔ کسی ضرورت مند کی مدد کرنا، کسی کو حوصلہ دینا یا کسی کے چہرے پر مسکراہٹ لانا آپ کو اندرونی اطمینان اور امید فراہم کرتا ہے۔ یہ احساس کہ آپ کسی کے لیے کچھ کر رہے ہیں، مایوسی کو دور بھگا تا ہے۔

4. تبدیلی پر یقین رکھیں: یہ دنیا مستقل نہیں ہے، حالات بدلتے رہتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ آج کی تاریکی ہمیشہ نہیں رہے گی۔ امید رکھیں کہ آپ کی آواز آپ جیسے اور لوگوں کی کوششیں ضرور رنگ لائیں گی۔ ایک ایک فرد کی مثبت سوچ اور عمل مل کر معاشرے میں ایک بڑا فرق پیدا کر سکتے ہیں۔

امید کا چراغ کیسے جلا سکیں؟ امید وہ روشنی ہے جو ہمیں تاریک سے تاریک لہجے میں بھی زندہ رکھتی ہے۔ اس چراغ کو جلانے کے لیے مندرجہ ذیل نکات پر عمل کریں۔

1. چھوٹی چھوٹی کامیابیوں کا جشن منائیں: بڑی تصویر کو دیکھ کر اکثر ہم مایوس ہو جاتے ہیں۔ اس کے بجائے، اپنی روزمرہ کی چھوٹی چھوٹی کامیابیوں کو سراہیں۔ آج کا دن بہتر گزارا، کسی کی مدد کرنا، یا کوئی نیا ہنر سیکھنا بھی ایک کامیابی ہے۔ یہ چھوٹی کامیابیاں آپ کو یہ یقین دلاتی ہیں کہ آپ میں آگے بڑھنے کی طاقت موجود ہے۔

2. مثبت لوگوں کے ساتھ رہیں: منفی ماحول میں منفی لوگوں سے دور رہنا اور مثبت سوچ رکھنے والے افراد کے ساتھ وقت گزارنا بہت ضروری ہے۔ ان لوگوں کی صحبت آپ کو منفی سوچ اور حوصلہ فراہم کرے گی۔ ایسے لوگوں کو تلاش کریں جو مسائل کے بجائے حل کی بات کرتے ہیں۔

3. کسی نئی یادداشت کو مدد دے کر: جب ہم دوسروں کی مدد کرتے ہیں تو ہمیں اپنے وجود کا مقصد ملتا ہے۔ کسی ضرورت مند کی مدد کرنا، کسی کو حوصلہ دینا یا کسی کے چہرے پر مسکراہٹ لانا آپ کو اندرونی اطمینان اور امید فراہم کرتا ہے۔ یہ احساس کہ آپ کسی کے لیے کچھ کر رہے ہیں، مایوسی کو دور بھگا تا ہے۔

4. تبدیلی پر یقین رکھیں: یہ دنیا مستقل نہیں ہے، حالات بدلتے رہتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ آج کی تاریکی ہمیشہ نہیں رہے گی۔ امید رکھیں کہ آپ کی آواز آپ جیسے اور لوگوں کی کوششیں ضرور رنگ لائیں گی۔ ایک ایک فرد کی مثبت سوچ اور عمل مل کر معاشرے میں ایک بڑا فرق پیدا کر سکتے ہیں۔

یاد رکھیں، ذہنی سکون اور امید کا چراغ جلا نا کوئی آسان کام نہیں، لیکن یہ وہ جدوجہد ہے جو ہمیں وحشت کی فضا میں زندہ رہنے کا حوصلہ دیتی ہے۔ جب آپ خود میں یہ روشنی محسوس کریں گے تو آپ اسے دوسروں تک بھی پہنچا سکیں گے۔

فاروق ارگلی: ایک زرخیز ذہن، ایک اٹوٹ جذبہ عمل

ہندوستان میں بھی جیسے گا۔ یہ اردو زبان و ادب کی ایک بڑی خدمت ہے جس سے اردو شعراء و ادیب کی آبیاری ہوگی، اس کی شادابی سامنے آئے گی، شعر و سخن کے قدردانوں کو ایک پیش قیت تحفہ میسر آئے گا اور اشعار کے موتیوں سے اہل زبان کی آنکھیں روشن ہوں گی۔ انہوں نے اس انتخاب میں اہتمام کیا ہے کہ ان موتیوں کو سامنے لائیں جو وقت کی گرد میں دوہے ہوئے ہیں۔

فاروق ارگلی کی شخصیت ایک ہمہ جہت فداکاری حیثیت رکھتی ہے۔ وہ ہمیشہ سے قلم کے ذہنی اور ان کا قلم ہر میدان میں دوڑتا اور علم و ادب کے موتی بکھیرتا رہا ہے۔ ایک طرف تو وہ

فاروق ارگلی قلم کے ذہنی ہیں، انہوں نے زندگی بھر قلم کی مزدوری کی ہے اور ہر قسم کی تحریریں ہمارے لیے چھوڑی ہیں۔ جب سے فریڈ بک ڈپو اور ایم. آر. جی پبلی کیشن سے ان کا تعلق ہوا ہے، وہ بہت اہم چیزیں لارہے ہیں۔ ناشریہ سہارا اور ہمارا سانچہ وغیرہ اخبارات کے ذریعے جس طرح خواتین پر، باپا بھرا پر اور تو می رہنماؤں پر انہوں نے مضامین پیش کیے، وہ غیر معمولی کام ہے۔ اب انہوں نے ڈاکیومنٹری کا جو سلسلہ شروع کیا ہے، وہ بھی غیر معمولی اہمیت کی حامل چیز اور ایک زرخیز ذہن کا کامل ہے۔ اس کام میں ان کا تعاون ڈاکٹر ظفر یاب ابراہیم صاحب کر رہے ہیں جو ساگر (مدھیہ پردیش) سے تعلق رکھتے ہیں، ان کا خاندان تقسیم ہند کے نتیجے میں پاکستان گیا اور اب وہ امریکہ میں مقیم ہیں جہاں انہوں نے بحیثیت طبیب اپنی شناخت بنائی اور نام کمایا۔ ظفر یاب صاحب ادب و ثقافت کے بڑے باذوق قدردان ہیں۔ انہوں نے ہر صغیرے ادب و ثقافت سے اپنا گہری دلچسپی کے نتیجے میں ڈیجیٹل میڈیا میں کام کرنا شروع کیا، یوٹیوب چینل بنایا، نیٹ فلکس کے لیے ڈاکیومنٹری بناتے ہیں اور اس کام کے لیے انہوں نے فاروق ارگلی کا ساتھ لیا۔ ظفر یاب صاحب کا معاملہ یہ ہے کہ انہوں نے 'جوہر سخن' کے نام سے اشعار کا ایک مجموعہ تیار کیا ہے جو پاکستان میں شائع ہو چکا ہے اور اب

ارگلی کے وہ دستاویزی کام ہیں جن کی مثالیں ماضی میں علماء اور شعراء وادبا کے تذکروں کی شکل میں ملتی ہیں لیکن ہمارے دور میں اس کی کوئی اور نظیر نظر نہیں آتی۔ دستاویزی فلموں کا جو سلسلہ فاروق ارگلی صاحب ظفر یاب ابراہیم صاحب کے تعاون سے آگے بڑھا رہے ہیں، وہ بھی اپنی مثال آپ ہے۔ ویسے تو وہ پہلے بھی الیکٹرانک میڈیا میں گرائڈر ادیبی کام کرتے آئے ہیں۔ چینی سین جیسے نامور ادیب کے ساتھ انہوں نے دور درشن پر نظریات پروگرام پیش کیے۔ علم و ادب کے جتنے جگہ میں یہ نظر آئے ہیں، کوئی اور یہ مشکل نظر آتا ہے۔ ان کی نثر جس طرح قارئین کے ہر طبقے، عوام و خواص کی منتوج کرتی ہے، ان کی شاعری بھی اسی قوت کے ساتھ ہماری توجہ اپنی جانب کھینچتی ہے۔ ان کے مجموعہ کا نام 'باجہ سخن' ہے جو اپنی خاصی پذیرائی حاصل کی ہے۔

اس وقت فاروق ارگلی کی تحریر اور ہدایت کاری کے وہ نمونے ہمارے پیش نظر ہیں جو 'میرا اپنی'، 'دوبلی گوں کا شہر'، 'لکھنؤ شہر'، 'دہلی اور اردو حیدرآباد' اور 'شہر ادب' جیسا کہ ان کے عنوان سے آئے ہیں۔ امید ہے کہ ملک کے دوسرے تہذیبی مراکز اور ادبی دبستانوں پر بھی محترم بھائی کی ڈاکیومنٹری آئے گی۔ منفی ہونے کی تہذیب و روایات کے روشن نقوش جس ہنرمندی سے فاروق ارگلی نے ان ڈاکیومنٹری میں محفوظ کیے ہیں، وہ ان ہی کا حصہ ہے۔ اسی طرح کا ایک پیش قیت کام ان کی کتاب 'اردو شاعری میں ہندو دھرم' بھی ہے۔ یہ بھی ایک بہت ہی خوبصورت ڈاکیومنٹری کا مواد اپنے اندر رکھتی ہے۔

اردو کے دبستانوں کی پیشکش میں ارگلی صاحب نے نہایت ہنرمندی اور خوبصورتی کے ساتھ لگا جتنی تہذیب کے نقوش اہمارے کی کوشش کی ہے۔ ان کا تاریخی شعور اور سلیس زبان ناظرین کو مسحور کر دیتی ہے۔ اردو کے دبستانوں اور مشاہیر پر یہ دستاویزی فلمیں اہل اردو کے لیے نہایت قیمتی سرمایہ ہیں۔ ان فلموں میں انہوں نے مختلف دبستانوں کے مزاج، نمایاں شعرا اور ان کے فن کی جھلک پیش کی ہے۔ یہ کام اس لیے بھی زیادہ اہم ہے کہ اردو ادب کی تاریخ کو بصری شکل دینا ایک نیا اور تخلیقی تجربہ تھا، جس سے عام ناظرین بھی اردو کے شعری ورثے سے براہ راست

فاروق ارگلی قلم کے ذہنی ہیں، انہوں نے زندگی بھر قلم کی مزدوری کی ہے اور ہر قسم کی تحریریں ہمارے لیے چھوڑی ہیں۔ جب سے فریڈ بک ڈپو اور ایم. آر. جی پبلی کیشن سے ان کا تعلق ہوا ہے، وہ بہت اہم چیزیں لارہے ہیں۔ ناشریہ سہارا اور ہمارا سانچہ وغیرہ اخبارات کے ذریعے جس طرح خواتین پر، باپا بھرا پر اور تو می رہنماؤں پر انہوں نے مضامین پیش کیے، وہ غیر معمولی کام ہے۔ اب انہوں نے ڈاکیومنٹری کا جو سلسلہ شروع کیا ہے، وہ بھی غیر معمولی اہمیت کی حامل چیز اور ایک زرخیز ذہن کا کامل ہے۔ اس کام میں ان کا تعاون ڈاکٹر ظفر یاب ابراہیم صاحب کر رہے ہیں جو ساگر (مدھیہ پردیش) سے تعلق رکھتے ہیں، ان کا خاندان تقسیم ہند کے نتیجے میں پاکستان گیا اور اب وہ امریکہ میں مقیم ہیں جہاں انہوں نے بحیثیت طبیب اپنی شناخت بنائی اور نام کمایا۔ ظفر یاب صاحب ادب و ثقافت کے بڑے باذوق قدردان ہیں۔ انہوں نے ہر صغیرے ادب و ثقافت سے اپنا گہری دلچسپی کے نتیجے میں ڈیجیٹل میڈیا میں کام کرنا شروع کیا، یوٹیوب چینل بنایا، نیٹ فلکس کے لیے ڈاکیومنٹری بناتے ہیں اور اس کام کے لیے انہوں نے فاروق ارگلی کا ساتھ لیا۔ ظفر یاب صاحب کا معاملہ یہ ہے کہ انہوں نے 'جوہر سخن' کے نام سے اشعار کا ایک مجموعہ تیار کیا ہے جو پاکستان میں شائع ہو چکا ہے اور اب

ارگلی کے وہ دستاویزی کام ہیں جن کی مثالیں ماضی میں علماء اور شعراء وادبا کے تذکروں کی شکل میں ملتی ہیں لیکن ہمارے دور میں اس کی کوئی اور نظیر نظر نہیں آتی۔ دستاویزی فلموں کا جو سلسلہ فاروق ارگلی صاحب ظفر یاب ابراہیم صاحب کے تعاون سے آگے بڑھا رہے ہیں، وہ بھی اپنی مثال آپ ہے۔ ویسے تو وہ پہلے بھی الیکٹرانک میڈیا میں گرائڈر ادیبی کام کرتے آئے ہیں۔ چینی سین جیسے نامور ادیب کے ساتھ انہوں نے دور درشن پر نظریات پروگرام پیش کیے۔ علم و ادب کے جتنے جگہ میں یہ نظر آئے ہیں، کوئی اور یہ مشکل نظر آتا ہے۔ ان کی نثر جس طرح قارئین کے ہر طبقے، عوام و خواص کی منتوج کرتی ہے، ان کی شاعری بھی اسی قوت کے ساتھ ہماری توجہ اپنی جانب کھینچتی ہے۔ ان کے مجموعہ کا نام 'باجہ سخن' ہے جو اپنی خاصی پذیرائی حاصل کی ہے۔

اسرائیل کا قطر میں فضائی حملہ، حماس کے سینئر رہنما خلیل الحیہ جاں بحق

دوحہ (اتفاق بیروت) اسرائیل کے قطر پر فضائی حملہ کے نتیجے میں فلسطینی سینیٹر اور حماس کے سینئر رہنما خلیل الحیہ کو ہلاک کیا گیا۔ اس حملے میں فلسطینی سینیٹر اور حماس کے سینئر رہنما خلیل الحیہ کو ہلاک کیا گیا۔ اس حملے میں فلسطینی سینیٹر اور حماس کے سینئر رہنما خلیل الحیہ کو ہلاک کیا گیا۔

فرانسیسی وزیر اعظم پاریس میں 23 مشتبہ دہشت گردوں کو ہلاک کیا

پاریس (یو این آئی) فرانسیسی پارلیمنٹ نے وزیر اعظم فرانسوا ہیرو کی حکومت کو صرف نو ماہ بعد اعتماد کا ووٹ دینے سے انکار کر دیا، جس کے بعد انہیں عہدے سے ہٹا دیا گیا۔

اسرائیلی فوج کی غزہ پر بدترین بمباری، مزید 52 فلسطینی جاں بحق

غزہ میں بڑے زلزلے کی تیاری، بینین یاہوئی رہائشیوں کو غزہ کی علاقہ خالی کرنے کی وارننگ

غزہ، 9 ستمبر (یو این آئی) غزہ میں اسرائیلی فوج کی تیز ترین بمباری کے نتیجے میں مزید 52 فلسطینیوں کو ہلاک کیا گیا۔ اسرائیلی فوج نے غزہ میں اسرائیلی فوج کی تیز ترین بمباری کے نتیجے میں مزید 52 فلسطینیوں کو ہلاک کیا گیا۔

برسر رہنماؤں کا معاشی تحفظ پسندی اور نیرت بلیک میٹنگ پر سخت رد عمل

دنیا میں یکطرفہ اقدامات میں شدت سے غمناک ضروری ہو چکا ہے

برازیل، 9 ستمبر (یو این آئی) امریکہ کے ساتھ جاری تجارتی جنگ کے پس منظر میں برسر اتحاد کے رہنماؤں نے ورچوئل اجلاس میں معاشی تحفظ پسندی اور نیرت بلیک میٹنگ پر سخت رد عمل دیا۔

نیپال میں وزیر اعظم کے بعد صدر بھی مستعفی، مظاہرین نے سپریم کورٹ کو جلا ڈالا

وزرائی ہیلی کاپٹر کے ذریعے منتقلی، مظاہرین نے درجنوں سیاستدانوں کی رہائش گاہیں نذر آتش

نیپال میں وزیر اعظم کے بعد صدر بھی مستعفی ہو گئے۔ مظاہرین نے سپریم کورٹ کو جلا ڈالا۔ وزیر اعظم کی رہائش گاہ پر بھی مظاہرین نے قبضہ کر لیا۔

جنائے میں شریک افراد پر چھریوں، لٹاٹیوں سے حملہ، 52 قتل

برازیل، 9 ستمبر (یو این آئی) مشرقی کانگو میں جنائے میں شریک افراد پر چھریوں، لٹاٹیوں سے حملہ کیا گیا۔ 52 افراد قتل ہوئے۔

میکسیکو میں ٹرین اور ڈبل ڈیکر بس میں خوفناک تصادم، 10 افراد ہلاک

میکسیکو سٹی، 9 ستمبر (یو این آئی) میکسیکو میں ٹرین اور ڈبل ڈیکر بس میں خوفناک تصادم ہوا۔ 10 افراد ہلاک ہوئے۔

یو این جنرل اسمبلی اجلاس میں شرکت، امریکہ کا فلسطینی وفد کو ویزا دینے سے انکار

یو این، 9 ستمبر (یو این آئی) امریکہ نے فلسطینی وفد کو یو این جنرل اسمبلی اجلاس میں شرکت کیلئے ویزا دینے سے انکار کر دیا، جس کے بعد اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی اجلاس میں شرکت سے انکار کیا گیا۔

شمالی کوریا سے تعلقات بڑھانے کے لیے تیار ہیں: چین

بیجنگ، 9 ستمبر (یو این آئی) چین صدر شی جن پنگ نے شمالی کوریا کے رہنما لی جونگ ان کو مبارکباد دینے پر آمادگی ظاہر کی۔

بیروت کے جنوب میں واقع قصبے میں ایک گاڑی پر اسرائیلی ڈرون حملہ

بیروت، 9 ستمبر (یو این آئی) اسرائیلی فوج نے جنوب میں واقع قصبے میں ایک گاڑی پر اسرائیلی ڈرون حملہ کیا۔

افغانستان میں زلزلے سے 5230 مکانات اور 49 دیہات مایا میت: اقوام متحدہ

کابل، 9 ستمبر (یو این آئی) اقوام متحدہ کی ابتدائی رپورٹ کے مطابق افغانستان میں زلزلے سے 5230 مکانات تباہ اور 49 دیہات مایا میت ہوئے۔

امریکی شہریوں کو بیرونی ممالک میں غیر قانونی طور پر حراست میں لینے کے خلاف حکم نامے پر ٹرمپ کا دستخط

واشنگٹن، 9 ستمبر (یو این آئی) امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے امریکی شہریوں کو بیرونی ممالک میں غیر قانونی طور پر حراست میں لینے کے خلاف حکم نامے پر دستخط کر دیے۔

اسرائیلی فوج کی غزہ پر بدترین بمباری، مزید 52 فلسطینی جاں بحق

غزہ، 9 ستمبر (یو این آئی) غزہ میں اسرائیلی فوج کی تیز ترین بمباری کے نتیجے میں مزید 52 فلسطینیوں کو ہلاک کیا گیا۔

فرانسیسی وزیر اعظم پاریس میں 23 مشتبہ دہشت گردوں کو ہلاک کیا

پاریس (یو این آئی) فرانسیسی پارلیمنٹ نے وزیر اعظم فرانسوا ہیرو کی حکومت کو صرف نو ماہ بعد اعتماد کا ووٹ دینے سے انکار کر دیا، جس کے بعد انہیں عہدے سے ہٹا دیا گیا۔

شمالی کوریا سے تعلقات بڑھانے کے لیے تیار ہیں: چین

بیجنگ، 9 ستمبر (یو این آئی) چین صدر شی جن پنگ نے شمالی کوریا کے رہنما لی جونگ ان کو مبارکباد دینے پر آمادگی ظاہر کی۔