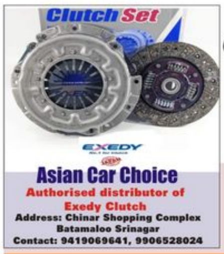


The daily
Surathal
Srinagar
e-paper: surathal.in
https://surathal.in

روزنامہ صورت حال سرینگر

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

Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO-2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314

Vol: 17 Issue No: 246 Wednesday 14 October 2026 - 02 Jamad Ul Awwal 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کی سول سیکرٹریٹ میں وفود اور افراد سے ملاقات

ڈائریکٹوریٹ جموں و کشمیر اور لداخ کو حکومت کی جانب سے فراہم کردہ تعاون پر شکریہ ادا کیا

سرینگر روز وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے آج یہاں سول سیکرٹریٹ میں کئی وفود اور افراد سے ملاقات کی اور فلموں کے فروغ، صنعتی بنیادی ڈھانچے، علاقائی ترقی، تعلیم اور نوجوانوں کو بااختیار بنانے سے متعلق امور پر تبادلہ خیال کیا۔ ممبئی کی 'اینٹی کلاک فلمز' (Films Anticlock) سے وابستہ فلم ساز اونیر (Onir) نے وزیر اعلیٰ سے ملاقات کی اور جموں و کشمیر میں فلمی شعبے کے فروغ اور ترقی سے متعلق معاملات پر بات چیت کی۔ 'ارکون' (IRCON) کے جنرل منیجر لوکیش کمار گپتا پر مشتمل ایک وفد نے بھی وزیر اعلیٰ سے ملاقات کی اور جموں و کشمیر میں صنعتی بنیادی ڈھانچے کی ترقی میں 'ارکون انٹرنیشنل لمیٹڈ' کا کردار بڑھانے کے امکانات پر تبادلہ خیال کیا۔ مصنفہ، سماجی کارکن اور 'مہناز اے جی نڈیاڈوالا فاؤنڈیشن' (FoundationMAGN) کی بانی وٹرسٹی مہناز اے جی نڈیاڈوالا نے وزیر اعلیٰ سے ملاقات کی اور خطے کی ترقی، خوشحالی اور بہبود کے لیے کیے جانے والے اقدامات پر بات چیت کی۔ 'ان اکیڈمی کشمیر' (KashmirUnacademy) کے منیجر آپریشنز مدثر مشتاق رینہ کی قیادت میں ایک وفد نے وزیر اعلیٰ کو 'وزڈم اپٹیٹیوڈ ٹیلنٹ ہنٹ' (WATH) کے بارے میں آگاہ کیا۔ یہ ایک تعلیمی اقدام ہے جس کا مقصد پورے جموں و کشمیر میں باصلاحیت نوجوانوں کی شناخت کرنا، ان کی صلاحیتوں کو نکھارنا اور انہیں بااختیار بنانا ہے۔ این سی سی (NCC) ڈائریکٹوریٹ جموں و کشمیر اور لداخ کے ایڈیشنل ڈائریکٹر جنرل میجر جنرل انوپندر بیولی (VSM) نے بھی وزیر اعلیٰ سے ملاقات کی اور این سی سی ڈائریکٹوریٹ جموں و کشمیر اور لداخ کو حکومت کی جانب سے فراہم کردہ تعاون پر شکریہ ادا کیا۔

ڈوڈہ اور رام بن میں سڑک حادثات، ڈرائیور جاں بحق، پانچ افراد زخمی

ڈوڈہ، رام بن رجموں و کشمیر کے ڈوڈہ اور رام بن اضلاع میں پیش آنے والے دو الگ الگ سڑک حادثات میں ایک شخص جاں بحق جبکہ متعدد افراد زخمی ہو گئے۔ ڈوڈہ میں ایک گاڑی الٹ جانے سے دو خواتین سمیت چار افراد زخمی ہوئے، جبکہ رام بن میں ایک ٹرک گہری کھائی میں جا گرا، جس کے نتیجے میں ڈرائیور کی موت ہو گئی اور کنڈکٹر زخمی ہو گیا۔ ڈوڈہ ضلع کے بھالا علاقے میں شینائی کے قریب منگل کے روز ایک گاڑی الٹ جانے سے دو خواتین سمیت چار افراد زخمی ہو گئے۔ حکام نے اس کی تصدیق کی ہے۔ ایک اہلکار نے بتایا کہ بھالا ڈوڈہ میں گاڑی الٹنے کے نتیجے میں اس میں سوار چاروں افراد زخمی ہو گئے۔ انہوں نے کہا کہ تمام زخمیوں کو علاج کے لیے اسپتال منتقل کیا گیا، جہاں ان کی حالت مستحکم بتائی جا رہی ہے۔ زخمیوں کی شناخت 35 سالہ عاشق حسین ولد غلام رسول ساکن گوٹھا بھدرواہ، 48 سالہ محمد جاوید ولد طالب حسین، ان کی 46 سالہ اہلیہ روبینہ بیگم ساکنان براسو بھالا اور 35 سالہ انشا زوجہ رشید احمد ساکن بھدرواہ کے طور پر ہوئی ہے۔ دریں اثنا، پولیس نے واقعے کا نوٹس لیتے ہوئے مزید تفصیلات کی تصدیق شروع کر دی ہے۔ رام بن میں ٹرک کھائی میں گرنے سے ڈرائیور جاں بحق، کنڈکٹر زخمی سرینگر۔ جموں قومی شاہراہ پر ناچلانہ کے قریب پیر اور منگل کی درمیانی شب ایک ٹرک گہری کھائی میں جا گرا، جس کے نتیجے میں ڈرائیور جاں بحق جبکہ کنڈکٹر زخمی ہو گیا۔ حکام نے بتایا کہ حادثہ پیش آنے کے وقت ٹرک میں دونوں افراد سوار تھے۔ ایک اہلکار نے بتایا کہ ٹرک، جس کا رجسٹریشن نمبر RJ19GF/2267 ہے، سرینگر سے گجرات کی جانب جا رہا تھا کہ بانہال کے قریب تقریباً 70 سے 80 فٹ گہری کھائی میں جا گرا۔ انہوں نے کہا کہ حادثے میں ٹرک میں سوار دونوں افراد زخمی ہو گئے، جنہیں سب ڈسٹرکٹ اسپتال (ایس ڈی ایچ) بانہال منتقل کیا گیا، جہاں ڈرائیور کو مردہ قرار دے دیا گیا، جبکہ کنڈکٹر کا علاج جاری ہے۔

یاری پورہ میں میڈیکل اسٹوروں کی جانچ پڑتال ایک دکان بند

منشیات کے غلط استعمال کی روک تھام کے لیے کارروائی

(کولگام)

منشیات سے پاک بھارت مہم کے تحت محکمہ ڈرگ کنٹرول کولگام نے آج سب ڈسٹرکٹ اسپتال یاری پورہ کے آس پاس واقع میڈیکل اسٹوروں کا معائنہ کیا۔ معائنے کے دوران محکمہ کے افسران نے موقع پر ہی مخصوص ادویات کے ریکارڈ کی جانچ اور تصدیق کی۔ اس کے علاوہ میڈیکل اسٹوروں میں استعمال ہونے والے کمپیوٹرائزڈ بلنگ نظام کا جائزہ لیا گیا اور مقررہ ضوابط پر عمل درآمد کو یقینی بنانے کے لیے سی سی ٹی وی فوٹیج بھی چیک کی گئی۔ کارروائی کے دوران لائسنس کی بعض شرائط پر عمل نہ کرنے کے باعث ایک میڈیکل اسٹور کا کاروبار بند کروا دیا گیا۔

سرینگر میں سماجی تحفظ کی اسکیموں سے متعلق بیداری پروگرام منعقد

محکمہ سماجی بہبود کی جانب سے رنگ پورہ اور الٰہی باغ میں پروگرام کا انعقاد

(انفو)

محکمہ سماجی بہبود کے سنکلپ۔ ایچ ای ڈبلیو سرینگر کی جانب سے رنگ پورہ اور الٰہی باغ میں بیداری پروگرام منعقد کیے گئے، جن کا مقصد عوام کو مختلف وظائف، مالی معاونت، ہنر مندی کے تربیتی کورسز اور سماجی تحفظ کی دیگر اسکیموں کے بارے میں آگاہ کرنا تھا۔ ان اقدامات کا مقصد اہل مستحقین کی مدد کرنا اور انہیں سماجی و اقتصادی طور پر بااختیار بنانا ہے۔ ان پروگراموں کے ذریعے لوگوں کو مختلف فلاحی اسکیموں کے فوائد اور اہلیت کے معیار سے آگاہ کیا گیا اور اہل افراد و خاندانوں کو محکمہ سماجی بہبود کی جانب سے فراہم کی جانے والی امداد سے فائدہ اٹھانے کی ترغیب دی گئی۔ اس دوران معاشرے کے کمزور طبقات، خصوصاً نگہداشت اور تحفظ کے محتاج بچوں، بچیوں، خواتین اور معاشی طور پر پسماندہ خاندانوں تک پہنچنے پر خصوصی توجہ دی گئی۔

قالین اور شالوں کے ڈیزائن کیلئے مقامی سافٹ ویئر متعارف

سافٹ ویئر کی لائسنس یافتہ نقل 20 ہزار روپے میں دستیاب ہوگی

(انفو)

دستکاری اور دست بافی کے شعبے میں ڈیجیٹل ڈیزائن کی صلاحیتوں کو مضبوط بنانے کے لیے ایک اہم پیش رفت کے تحت انڈین انسٹی ٹیوٹ آف کارپٹ ٹیکنالوجی (آئی آئی سی ٹی) سرینگر نے مقامی طور پر تیار کردہ ڈیزائن سافٹ ویئر ''ڈیزائن این ویو'' متعارف کیا ہے۔ یہ ادارہ حکومت جموں و کشمیر کے محکمہ دستکاری و دست بافی کشمیر کے زیر نگرانی کام کرتا ہے۔ یہ سافٹ ویئر آئی آئی سی ٹی نے نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف الیکٹرانکس اینڈ انفارمیشن ٹیکنالوجی (نیلیٹ) سرینگر کے اشتراک سے چار سال سے زائد عرصے کی مسلسل تحقیق اور ترقی کے بعد تیار کیا ہے۔

ادھم پور میں طلبہ کو ٹریفک قوانین سے متعلق آگاہی

(ادھمپور)

موٹر وہیکل محکمہ نے آج طلبہ کو سڑکوں کی حفاظت اور سڑک استعمال کرنے کے دوران ذمہ دارانہ رویہ اپنانے کی اہمیت سے آگاہ کرنے کے لیے ایک بیداری پروگرام منعقد کیا۔ اس پروگرام کی قیادت اسسٹنٹ ریجنل ٹرانسپورٹ آفیسر ادھم پور مدثر اقبال نے کی۔

جتن کشور نے ڈپٹی کمشنر بڈگام کا عہدہ سنبھال لیا

عہدہ سنبھالنے کے بعد ضلعی افسران سے ملاقات اور مختلف محکموں کی کارکردگی کا جائزہ

(بڈگام)

جتن کشور نے پیر کے روز باضابطہ تقریب کے دوران ڈپٹی کمشنر دفتر بڈگام میں ڈپٹی کمشنر کا عہدہ سنبھال لیا۔ انہوں نے اطہر عامر خان کی جگہ یہ ذمہ داری سنبھالی جو اس سے قبل ڈپٹی کمشنر بڈگام کے عہدے پر فائز تھے۔ عہدہ سنبھالنے کی تقریب میں ضلع انتظامیہ کے سینئر افسران، جن میں ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر بڈگام مہراج الدین شاہ، جوائنٹ ڈائریکٹر پلاننگ بڈگام، تمام سب ڈویژنل مجسٹریٹس، سب رجسٹرار بڈگام، ڈسٹرکٹ انفارمیٹکس آفیسر اور دیگر سینئر افسران شامل تھے، نے شرکت کی۔ عہدہ سنبھالنے کے بعد ڈپٹی کمشنر بڈگام نے سینئر افسران کے ساتھ تبادلہ خیال کیا اور مختلف محکموں کے کام کاج اور کارکردگی کا مختصر جائزہ لیا۔

سوپور میں بچوں سے مزدوری کے خلاف پولیس کی کارروائی

نابالغوں سے کام لینے والے کاروباری اداروں کی جانچ پڑتال

(سوپور)

جموں و کشمیر پولیس نے سوپور میں پولیس تھانہ پنزلا کے دائرہ اختیار میں بچوں سے مزدوری کے خلاف بازاروں میں جانچ پڑتال کی مہم چلائی۔ یہ کارروائی چائلڈ ویلفیئر کمیٹی اور انسداد انسانی اسمگلنگ یونٹ سوپور کے اشتراک سے انجام دی گئی۔ مہم کے دوران مختلف کاروباری اداروں کی باریک بینی سے جانچ کی گئی تاکہ بچوں سے مزدوری کی ممانعت اور ضابطہ بندی کے قانون اور نظام انصاف برائے اطفال ایکٹ کی خلاف ورزی کرتے ہوئے نابالغوں سے کام لینے کے واقعات کا پتہ لگایا جا سکے۔ پولیس نے کاروباری اداروں کے مالکان کو بچوں سے مزدوری کرانے کے قانونی نتائج سے آگاہ کیا اور انہیں اس طرح کے عمل سے باز رہنے کی سخت ہدایت دی۔

سلمان علی ساگر کی صدارت میں بلاک حضرت بل کا خصوصی اجلاس منعقد

عوامی اہمیت کے حامل ترقیاتی منصوبوں کو ترجیحی بنیادوں پر مکمل کیا جائے گا/سلمان ساگر

(سرینگر)

جموں و کشمیر نیشنل کانفرنس کے نائب صدر صوبہ کشمیر اور رکن اسمبلی حضرت بل سلمان علی ساگر نے کہا ہے کہ نیشنل کانفرنس کی عوامی حکومت کے قیام کے ساتھ ہی جموں و کشمیر میں تعمیر و ترقی کے عمل نے ایک بار پھر رفتار پکڑ لی ہے اور عوامی ضروریات، مسائل اور مطالبات کو ترجیحی بنیادوں پر حل کرنے کے لئے ٹھوس اقدامات اٹھائے جا رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ حکومت عوامی توقعات پر پورا اترنے اور لوگوں کو بنیادی سہولیات کی فراہمی یقینی بنانے کے لئے پُرعزم ہے۔ ان باتوں کا اظہار سلمان علی ساگر نے حلقہ انتخاب حضرت بل کے بلاک حضرت بل کے ایک خصوصی اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے کیا۔

غیر قانونی کان کنی کے خلاف پولیس کی کارروائی

اونتی پورہ میں دو ٹریکٹر ضبط، تحقیقات شروع

(اونتی پورہ)

غیر قانونی کان کنی پر روک لگانے اور عوامی وسائل کے تحفظ کے لیے جاری کوششوں کے تحت جموں و کشمیر پولیس نے پولیس ضلع اونتی پورہ میں گشت اور ناکہ چیکنگ کا سلسلہ تیز کر دیا ہے۔ اسی سلسلے میں بٹ گنڈ ترال کے مقام پر ناکہ چیکنگ کے دوران پولیس تھانہ ترال کی ٹیم نے، ایس ایچ او ترال کی سربراہی میں، دو ٹریکٹر ضبط کیے۔ پولیس کے مطابق یہ ٹریکٹر مبینہ طور پر غیر قانونی کان کنی کی سرگرمیوں میں ملوث تھے۔ ضبط کیے گئے ٹریکٹروں کے رجسٹریشن نمبر JK13E-5166 اور JK05F-3163 ہیں۔ پولیس کے مطابق دونوں ٹریکٹر بالترتیب بٹ گنڈ کے رہائشی راسق حسن ولد غلام حسن شیخ اور گانگ کے رہائشی سجاد احمد بٹ ولد غلام احمد بٹ چلا رہے تھے۔ اس سلسلے میں پولیس تھانہ ترال میں متعلقہ قانونی دفعات کے تحت ایف آئی آر نمبر 112/2026 درج کر لی گئی ہے جبکہ مزید تحقیقات شروع کر دی گئی ہیں۔ پولیس نے غیر قانونی کان کنی میں ملوث افراد کے خلاف سخت قانونی کارروائی جاری رکھنے اور عوامی وسائل کے تحفظ کے عزم کا اعادہ کیا ہے۔

طلبہ کا منشیات سے پاک معاشرے کیلئے کام کرنے کا عہد

نشہ مکت بھارت ابھیان کی چھٹی سالگرہ پر حلف برداری تقریب

(جموں)

گورنمنٹ کالج فار ویمن پریڈ کی این سی او آر ڈی کمیٹی نے پیر کے روز حلف برداری کی تقریب اور انسانی زنجیر کے ذریعے طلبہ کو منشیات سے پاک معاشرے کے قیام کے لیے کام کرنے کی ترغیب دی اور اس عزم کا اعادہ کیا۔ نشہ مکت بھارت ابھیان کی چھٹی سالگرہ کے موقع پر منعقدہ اس پروگرام میں 150 سے زائد طلبہ اور این سی او آر ڈی کمیٹی کے ارکان نے جوش و خروش کے ساتھ حصہ لیا۔ پروگرام کا باضابطہ آغاز کالج کے پرنسپل پروفیسر نوین کمار آنند اور این سی او آر ڈی کمیٹی کی رکن پروفیسر رینا بھگت نے کیا۔ اس موقع پر انہوں نے قوم کی تعمیر اور دورِ حاضر کے چیلنجوں سے نمٹنے میں نوجوانوں کے اہم کردار پر زور دیا۔ ان کا کہنا تھا کہ اس طرح کی تقریبات محض علامتی نہیں ہوتیں بلکہ یہ اجتماعی ذمہ داری کا احساس دلاتی ہیں اور ہمیں جدت اپنانے، دیانت داری کے ساتھ قیادت کرنے اور ایک عظیم مقصد کے لیے متحد ہو کر کام کرنے کی ترغیب دیتی ہیں۔

اننت ناگ میں جنگلاتی حقوق قانون 2006 پر عمل درآمد کا جائزہ

ڈپٹی کمشنر کی مستحق افراد کے معاملات کی جلد جانچ اور منظوری کی ہدایت

(اننت ناگ)

ڈپٹی کمشنر اننت ناگ ڈاکٹر بلال محی الدین بٹ نے پیر کے روز ضلع ترقیاتی دفتر اننت ناگ کے ویڈیو کانفرنسنگ ہال میں جنگلاتی حقوق قانون 2006 کے تحت ضلع سطحی کمیٹی (ڈی ایل سی) کی میٹنگ کی صدارت کی۔ میٹنگ میں ضلع میں اس قانون پر عمل درآمد کی پیش رفت اور موجودہ صورت حال کا جائزہ لیا گیا۔ میٹنگ کے دوران کمیٹی نے قانون کے تحت غور و خوض کے لیے پیش کیے گئے چھ معاملات کا تفصیلی جائزہ لیا۔ جانچ پڑتال کے دوران بعض خامیاں سامنے آئیں، جس پر متعلقہ افسران کو ہدایت دی گئی کہ وہ ان خامیوں کو دور کرنے کے ساتھ ضروری دستاویزات اور دیگر رسمی کارروائیاں جلد از جلد مکمل کریں۔ ڈپٹی کمشنر نے متعلقہ افسران اور کمیٹی کے ارکان کو ہدایت دی کہ حقیقی مستحقین کے معاملات کی جانچ اور کارروائی کے عمل میں تیزی لائی جائے تاکہ اہل افراد کے معاملات بلاوجہ تاخیر کے بغیر غور و منظوری کے لیے کمیٹی کے سامنے پیش کیے جا سکیں۔ قانون پر عمل درآمد میں شفافیت، مکمل چھان بین اور منصفانہ طریقہ کار کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے ڈپٹی کمشنر نے کہا کہ تمام معاملات ضلع سطحی کمیٹی کے سامنے پیش کرنے سے قبل زمینی سطح پر ان کی مکمل جانچ کی جانی چاہیے۔

کسانوں کا وفد تربیت کے لئے ہریانہ روانہ

مویشیوں کی بہتر افزائش، جدید طریقوں سے آگاہی فراہم کی جائیگی

محکمہ امور مویشی پالن کشمیر نے پیر کے روز ترقی پسند کسانوں کے ایک وفد کو بین الریاستی تربیتی اور صلاحیت سازی پروگرام کے لیے ہریانہ روانہ کیا۔ یہ پانچ روزہ تربیتی پروگرام ہریانہ کے شہر ہسار میں واقع لالا لاجپت رائے یونیورسٹی آف ویٹرنری اینڈ اینیمل سائنسز میں منعقد ہوگا۔ یہ پروگرام زرعی توسیعی خدمات اور اصلاحات کے تحت ریاستی توسیعی پروگراموں کی معاونت سے متعلق اسکیم (اے ٹی ایم اے) کے تحت منعقد کیا گیا ہے۔ وفد کو روانہ کرنے کی تقریب گاؤ کدل سرینگر میں محکمہ کے ڈائریکٹوریٹ کے احاطے میں منعقد ہوئی، جہاں ڈپٹی ڈائریکٹر سینٹرل ڈاکٹر ریاض نذیر نے وفد کو روانہ کیا۔

سرکاری پروگراموں پر موثر عمل درآمد یقینی بنائیں اور عوامی شکایات کا فوری ازالہ کریں

ترقیاتی منصوبوں کی بروقت تکمیل اور عوامی خدمات کی موثر فراہمی پر زور

(پلوامہ)

کلدیپ کرشن سدھا نے پیر کے روز نئے ڈپٹی کمشنر پلوامہ کی حیثیت سے عہدہ سنبھال لیا۔ عہدہ سنبھالنے پر سبکدوش ہونے والے ڈپٹی کمشنر ڈاکٹر بشارت قیوم اور ضلع انتظامیہ کے دیگر سینئر افسران و اہلکاروں نے ان کا خیر مقدم کیا۔ عہدہ سنبھالنے کے فوراً بعد ڈپٹی کمشنر نے سرکٹ ہاؤس پلوامہ میں ضلع اور مختلف شعبوں کے سینئر افسران کے ساتھ تعارفی و جائزہ میٹنگ منعقد کی، جس میں ضلع کی مجموعی ترقیاتی اور انتظامی صورت حال کا جائزہ لیا گیا۔ میٹنگ کے دوران ڈپٹی کمشنر نے افسران سے تبادلہ خیال کیا اور مختلف محکموں کے کام کاج، جاری ترقیاتی منصوبوں، سرکاری اسکیموں پر عمل درآمد اور عوام کو فراہم کی جانے والی خدمات کے بارے میں تفصیلی جانکاری حاصل کی۔ انہوں نے محکموں کے درمیان قریبی تال میل برقرار رکھنے، ترقیاتی منصوبوں کو مقررہ وقت میں مکمل کرنے اور عوام کو موثر خدمات فراہم کرنے کی ضرورت پر زور دیا۔ ڈپٹی کمشنر نے افسران کو ہدایت دی کہ وہ فعال اور عوام مرکوز طرزِ عمل اختیار کریں، سرکاری پروگراموں پر موثر عمل درآمد یقینی بنائیں اور عوامی شکایات کا فوری ازالہ کریں۔

بلند پایہ ولی کامل حضرت سید شاہ قاسم حقانی کا 414 واں عرس

آستان عالیہ پر روح پرور مجلس کا انعقاد ہوا

(سرینگر)

وادی کے بلند پایہ ولی کامل، عظیم المرتبہ اولیاء حضرت سید شاہ قاسم حقانیؒ کا 414 واں سالانہ عرس مبارک نہایت عقیدت و احترام کے ساتھ منایا گیا۔ اس سلسلے میں سب سے بڑی تقریب اُن کے آستان عالیہ واقع زیر پرستان نیو فتح کدل میں ایک روح پرور مجلس کا انعقاد ہوا جس میں ختمات المعظمات اور مولود خوانی ہوئی۔ اس موقعے پر عالم الدین مولانا شوکت حسین کینگ نے قرآن اور حدیث کی روشنی میں حضرت اولیاء کرام کی عظمت، شان بیان کی اور کہا، کہ تا قیامت حضرت اولیاء کرام کی تعلیم ہمارے لئے مشعل راہ ہے۔ اُنہوں نے حضرت شاہ قاسم حقانیؒ کے تاریخ ساز، اسلامی کارناموں، سیرت، روحانی اور علمی کمالات پر روشنی ڈالی اور کہا، کہ حضرت اولیاء کرام کی بدولت ہی ریاست کا چپہ چپہ دین اسلام سے سرسبز و شاداب ہوا۔ وادی کے اطراف و اکناف سے آئے ہوئے ہزاروں عقیدت مندوں نے اس پُروقار تقریب میں شرکت کی۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

پاکستان: پی ٹی آئی کے ۲۷۰۰ سے زائد لیڈر و کارکنان گرفتار

پاکستان میں سابق وزیر اعظم عمران خان کی جماعت پاکستان تحریک انصاف (پی ٹی آئی) کے رہنماؤں اور کارکنوں کی گرفتاریاں جاری ہیں۔ صدر آصف علی زرداری کی جانب سے شمال مغربی صوبے خیبر پختونخوا میں ایمرجنسی نافذ کرکے صوبائی حکومت معطل کیے جانے کے ایک روز بعد سیاسی کارروائیوں میں مزید شدت آگئی ہے۔

پاکستانی اخبارات کی خبروں کے مطابق، پی ٹی آئی نے ایمرجنسی کے نفاذ کو غیر آئینی اور جماعت کو نشانہ بنانے کی کارروائی قرار دیتے ہوئے الزام لگایا ہے کہ وفاقی حکومت کو عمران خان کی رہائی اور علاج کا مطالبہ تسلیم نہیں ہے اس لئے ان کے حامیوں کو اسلام آباد کی جانب مارچ کرنے سے روکنا چاہتی ہے۔ ایکسپریس ٹریبیون کی رپورٹ کے مطابق، پی ٹی آئی ایمرجنسی کے نفاذ اور صوبائی حکومت کی معطلی کو عدالت میں چیلنج کرنے پر غور کر رہی ہے۔ اس سلسلے میں پشاور ہائی کورٹ اور دیگر اعلیٰ آئینی فورمز سے رجوع کرنے کے امکانات زیر غور ہیں۔

اطلاعات کے مطابق، اتوار کو ایمرجنسی کے اعلان کے بعد سے صوبے میں عمران خان کی جماعت کے ۲۷۰۰ سے زائد اراکین کو حراست میں لیا جا چکا ہے۔

وزیر داخلہ طلال چودھری نے تصدیق کی ہے کہ وزیر اعلیٰ سہیل آفریدی اور ان کی کابینہ کے بعض اراکین کو احتیاطی حراست میں لیا گیا ہے۔ اس اقدام کے بعد عمران خان کے سیاسی گڑھ سمجھے جانے والے خیبر پختونخوا کا انتظام براہ راست شہباز شریف کی قیادت والی وفاقی حکومت کے کنٹرول میں آ گیا ہے، جس سے پی ٹی آئی اور حکومت کے درمیان کشیدگی مزید بڑھ گئی ہے۔ اکتوبر کے اوائل سے خیبر پختونخوا میں ہزاروں افراد عمران خان کی رہائی اور افغان سرحد کے قریب فوجی کارروائیوں کے خلاف احتجاج کر رہے ہیں۔ حکومت کا کہنا ہے کہ صوبے میں شدت پسندی میں اضافہ ہوا ہے اور صوبائی انتظامیہ دہشت گردی پر قابو پانے میں ناکام رہی ہے۔ وزیر اعلیٰ سہیل آفریدی عمران خان کی حمایت اور فوجی کارروائیوں کے خلاف مارچ کی قیادت کر رہے تھے۔

بلومبرگ نیو اکانومی فورم: وزیر اعظم مودی نے ٹیکنالوجی کی ترقی کا فائدہ معاشرے کے بڑے حصے تک پہنچانے پر دیا زور

نئی دہلی: وزیر اعظم نریندر مودی نے منگل کے روز کہا کہ وہ بلومبرگ نیو اکانومی فورم میں پاور ٹو ایمپاور (اختیار دینے کی طاقت، POWER TO EMPOWER) کے وژن کے ساتھ آئے ہیں۔ انہوں نے اس بات پر خصوصی زور دیا کہ اصل سوال یہ نہیں ہے کہ طاقت کس کے پاس ہے، بلکہ یہ ہے کہ عوام کو فائدہ پہنچانے کے لیے اس طاقت کا استعمال کس طرح کیا جا رہا ہے۔

فورم سے خطاب کرتے ہوئے وزیر اعظم مودی نے کہا کہ ٹیکنالوجی، ڈیٹا، علم اور اختراع آج طاقت کے نئے سرچشمے بن چکے ہیں اور انہوں نے لاکھوں لوگوں کے لیے نئے مواقع پیدا کرنے کے لیے ان کے استعمال کی ضرورت پر زور دیا۔ پہلی بار بھارت میں اس فورم کی میزبانی کے فیصلے کا خیر مقدم کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ بلومبرگ کے بانی مائیکل بلومبرگ نے بالکل صحیح وقت پر صحیح جگہ کا انتخاب کیا ہے۔

پی ایم مودی نے کہا، ہر سال اس فورم میں ہم معیشت، توانائی وغیرہ پر بحث کرتے ہیں۔ پہلی بار یہ بھارت میں ہو رہا ہے۔ میں مسٹر بلومبرگ سے کہنا چاہوں گا کہ انہوں نے صحیح وقت پر صحیح جگہ چنی ہے۔ ٹیکنالوجی کی ترقی کا فائدہ معاشرے کے ایک بڑے حصے تک پہنچانے کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے انہوں نے کہا کہ توجہ اس بات پر ہونی چاہیے کہ طاقت کا استعمال چند لوگوں تک محدود رہنے کے بجائے عوام کو با اختیار بنانے کے لیے کیسے کیا جا سکتا ہے۔

انہوں نے مزید کہا، صحیح سوال یہ ہے کہ اس طاقت کا استعمال کیسے کیا جا رہا ہے؟ کیا ٹیکنالوجی صرف چند لوگوں کے لیے فائدہ مند ہوگی یا کروڑوں لوگوں کے لیے نئے مواقع پیدا کرے گی؟ کیا علم صرف چند لوگوں کی طاقت رہے گا، یا سب کو مضبوط بنائے گا؟

پی ایم مودی نے کہا کہ اس نظریے سے سوچ میں ایک بڑی تبدیلی کی ضرورت ہے۔ کنٹرول کے بجائے مضبوطی، مقابلے کے بجائے تعاون اور اپنی کامیابی کے بجائے دوسروں کو کامیاب بنانے میں مدد کرنے کو ترجیح دی جانی چاہیے۔ انہوں نے کہا، اس سے ایک نئی سوچ پیدا ہوتی ہے بی مضبوط بنانے کی طاقت۔ کنٹرول کرنے کی طاقت سے آگے، اہل بنانے کی طاقت۔ مقابلہ کرنے کی طاقت سے آگے، تعاون کرنے کی طاقت۔ کامیاب ہونے کی طاقت سے آگے، دوسروں کو کامیاب بنانے میں مدد کرنے کی طاقت۔

وزیر اعظم نے آگے کہا کہ علم، دولت اور طاقت کا استعمال کسی بڑے مقصد کے لیے کرنے کا یہ تصور بھارت کے لیے نیا نہیں ہے، انہوں نے واضح کیا کہ طاقت کی اصل قیمت اس کے مقصد میں پوشیدہ ہے۔ پی ایم مودی نے کہا، یہ بھارت کے لیے نیا نہیں ہے۔ ہم نے ہمیشہ علم، پیسے اور طاقت کے صحیح استعمال کی اہمیت پر زور دیا ہے۔ جس کے پاس بھی علم، پیسہ اور طاقت ہے، وہ اس کا استعمال کیسے کرتا ہے، یہ بہت ضروری ہے۔ طاقت کی اصل قیمت اس کے مقصد میں ہے اور آج کے دور میں اس فلسفے کو سمجھنا نہایت ضروری ہے۔ ہماری ہزاروں سال پرانی روایت نے ہمیں یہی سکھایا ہے اور بھارت میں ہم نے اپنے گورننس اور ورک کلچر میں اس کا عملی مظاہرہ کیا ہے۔

بھارت میں منعقد ہونے والے بلومبرگ نیو اکانومی فورم کے آٹھویں ایڈیشن میں دنیا بھر سے سرکاری اور نجی شعبوں کے 500 سے زائد با اثر رہنما شرکت کر رہے ہیں۔ یہ فورم اے ورلڈ ان پلے: ڈیفائننگ دی نیو لیورز آف پاور (A World in Play: Defining the New Levers of Power) کے تھیم کے تحت منعقد ہو رہا ہے، جہاں مندوبین بدلتی ہوئی جیو پولیٹکس، غیر یقینی صورتحال سے پیدا ہونے والے خطرات اور مواقع کی شناخت کریں گے اور مستقبل کی خوش حالی کے لیے ایک مشترکہ روڈ میپ پر کام کریں گے۔

فورم کے بارے میں پی ایم مودی نے آخر میں کہا، آج بھارت اپنے سفر کے ایک اہم موڑ پر ہے۔ بھارت اب صرف سرمایہ کاری (انوسٹمنٹ) کے لیے ایک جگہ

کمانڈر ان تھیف کیس، سپریم کورٹ نے پی ایم مودی سے جڑے ہتکِ عزت کے معاملے میں راہل گاندھی کو دی راحت، ٹرائل پر لگائی روک

نئی دہلی: سپریم کورٹ نے منگل کے روز کانگریس رہنما راہل گاندھی کے خلاف درج مجرمانہ ہتکِ عزت (Criminal Defamation) کے کیس میں ٹرائل کورٹ کی کارروائی پر عبوری روک لگا دی ہے۔ یہ کیس وزیر اعظم نریندر مودی کو کمانڈر ان چیف کے بجائے مبینہ طور پر کمانڈر ان تھیف کہنے والے ان کے مبینہ بیان پر چل رہا ہے۔

اس معاملے کی سماعت جسٹس وکرم ناتھ اور جسٹس اپریش کمار سنگھ کی بینچ نے کی۔ راہل گاندھی کی طرف سے سینئر وکیل ابھیشیک منو سنگھوی بینچ کے سامنے پیش ہوئے۔ بینچ نے بمبئی ہائی کورٹ کے 8 ستمبر کے اس حکم کے خلاف راہل گاندھی کی اپیل پر سماعت کرتے ہوئے 4 ہفتوں میں جواب دینے کا نوٹس جاری کیا، جس میں ہائی کورٹ نے اس مجرمانہ ہتکِ عزت کے کیس کو خارج کرنے سے انکار کر دیا تھا۔

سپریم کورٹ کی بینچ نے اپنے حکم میں کہا، نوٹس جاری کر کے 4 ہفتوں میں جواب مانگا جائے۔ اس دوران ٹرائل کورٹ کے سامنے جاری اگلی تمام کارروائی پر روک رہے گی۔ بمبئی ہائی کورٹ نے 2019 میں کانگریس کے رکن پارلیمنٹ کو وزیر اعظم نریندر مودی کے خلاف کی گئی ان کی مبینہ ہتکِ عزت آمیز ریمارکس پر جاری کیے گئے سمن کو منسوخ کرنے سے انکار کر دیا تھا، جس میں انہوں نے پی ایم کو کمانڈر ان تھیف کہا تھا۔

ہائی کورٹ کے جسٹس این آر بورکر کی سنگل بینچ نے مجسٹریٹ کورٹ کے حکم کے خلاف راہل گاندھی کی دائر کردہ درخواست کو مسترد کر دیا تھا۔ تاہم، ہائی کورٹ نے اپنے 2021 کے عبوری حکم کو چھ ہفتوں کے لیے برقرار رکھا تھا، جس کی وجہ سے راہل گاندھی کو سپریم کورٹ سے رجوع کرنے کا وقت مل گیا۔

یہ شکایت مہیش شری شریمل نامی شخص نے درج کرائی تھی، جنہوں نے ہائی کورٹ میں راہل گاندھی کی درخواست کی سخت مخالفت کی تھی۔ شریمل کا موقف تھا کہ بی جے پی (BJP) کے رکن ہونے کے ناطے،

جنوبی کشمیر میں پانچ منشیات فروش گرفتار، منشیات ضبط

کولگام (وین عمران): جنوبی کشمیر کے ضلع کولگام میں جموں کشمیر پولیس نے منشیات مخالف کارروائیوں کے دوران تین الگ الگ واقعات میں 34.84 گرام ہیروئن نما مادہ، 27.4 گرام چرس اور 377.2 گرام گانجا نما مادہ برآمد کرنے کا دعویٰ کیا ہے۔ ان کارروائیوں کے سلسلے میں پانچ افراد کے خلاف این ڈی پی ایس ایکٹ کے تحت مقدمات درج کر کے مزید تحقیقات شروع کر دی گئی ہے۔

پولیس کے مطابق پہلی کارروائی میں پولیس پوسٹ جے ٹی کی ٹیم نے قاضی گنڈ کے علاقے میں اولڈ نیشنل ہائی وے پر ایک پٹرول پمپ کے نزدیک ناکہ چیکنگ کے دوران ایک شخص کو روک کر اس کی تلاشی لی، جس دوران 8.84 گرام ہیروئن نما مادہ برآمد کیا گیا۔ ملزم کی شناخت ذاکر احمد چیچی ساکنہ بائگام ہتھاب، پلوامہ کے طور پر ہوئی ہے۔ اس سلسلے میں پولیس اسٹیشن قاضی گنڈ میں ایف آئی آر نمبر 246/2026 درج کی گئی ہے۔

دوسری کارروائی میں قاضی گنڈ کے ریلوے روڈ پر ناکہ چیکنگ کے دوران پولیس نے ایک سوئفٹ گاڑی کو روک کر اس کی تلاشی لی، جس میں سوار دو افراد کے قبضے سے 26 گرام ہیروئن نما مادہ برآمد کیا گیا۔ گرفتار شدگان کی شناخت محمد شبیر ساکنہ گجر بستی، باہو فورٹ، جموں اور منظور احمد ساکنہ منوہر گوپالا، سانبہ کے طور پر کی گئی ہے۔ اس معاملے میں ایف آئی آر نمبر 248/2026 کے تحت مقدمہ درج کر کے مزید تفتیش جاری ہے۔

ادھر، کولگام پولیس اسٹیشن کی ٹیم نے سنگس علاقے کے نزدیک کارروائی کے دوران ڑمر، ڈی ایچ پورہ کے رہائشی یاسر گلزار ڈار اور مزمل مجید گنائی کو حراست میں لے کر ان کے قبضے سے 27.4 گرام چرس اور 377.2 گرام گانجا نما مادہ برآمد کرنے کا دعویٰ کیا ہے۔ اس معاملے میں بھی متعلقہ دفعات کے تحت مقدمہ درج کر کے تحقیقات شروع کر دی گئی ہے۔

پناما میں 6.1 شدت کا زلزلہ، تا حال کسی جانی نقصان کی اطلاع نہیں

پناما سٹی: نیشنل سینٹر فار سیسمولوجی (این سی ایس) کے مطابق، منگل کے ابتدائی گھنٹوں میں پناما میں 6.1 شدت کا زلزلہ آیا۔ سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر ایک پوسٹ میں، این سی ایس نے بتایا کہ پناما میں 6.1 شدت کا زلزلہ ریکارڈ کیا گیا ہے جو کہ بھارتی وقت کے مطابق صبح 4:50 بجے آیا۔ اس زلزلے کا مرکز زیر زمین 10 کلومیٹر تھا۔ نیشنل سینٹر فار سیسمولوجی کے مطابق، اس کا مرکز 7.683 شمالی عرض بلد اور 81.405 مغربی طول بلد پر واقع تھا۔

پناما میں اس سے قبل جمعہ کی رات کو 7.7 شدت کا زلزلہ ریکارڈ کیا گیا تھا۔ سی این این کی رپورٹ کے مطابق، ایمرجنسی آپریشنز سینٹر کے ڈائریکٹر رینے گارسیا نے سی این این کو بتایا کہ اس زلزلے کے بعد 147 آفٹر شاکس (زلزلے کے بعد کے جھٹکے) آئے، جن میں سے کچھ کی شدت 6.1 اور 6.6 تک پہنچ گئی تھی۔

اس سے قبل سنیچر کے روز وزیر خارجہ ایس جے شنکر نے 9 اکتوبر کو آنے والے زلزلے کے بعد پناما کی حکومت اور عوام کے ساتھ یکجہتی کا اظہار کیا اور اس آفت سے زخمی اور متاثر ہونے والے افراد کے لیے دعا کی۔

پناما میں امریکی سفارت خانے نے وسطی اور جنوبی امریکہ کے نو ممالک میں زلزلے کے بعد کے ممکنہ جھٹکوں اور سونامی کے خطرات سے متعلق بھی متنبہ کیا تھا۔

سرینگر جموں شاہراہ پر حادثہ میں ٹرک ڈرائیور ہلاک کنڈکٹر زخمی

رامبن (نواز رونیال): جموں و کشمیر کے پہاڑی ضلع رامبن میں پیر اور منگل کی درمیانی شب سرینگر جموں قومی شاہراہ (NH 44) پر ناچلانہ کے نزدیک ایک ٹرک شاہراہ سے لڑھک کر تقریباً 100 فٹ گہری کھائی میں جا گرا، جس کے نتیجے میں ٹرک ڈرائیور کی موقع پر ہی موت واقع ہوگئی جبکہ کنڈکٹر شدید زخمی ہوگیا۔

پولیس اطلاع کے مطابق ٹرک زیر رجسٹریشن نمبر RJ19GF/2267 سرینگر سے گجرات کی طرف جا رہا تھا کہ رات تقریباً 2 بجے ناچلانہ کے نزدیک حادثے کا شکار ہو کر بشلری نالہ میں جا گرا۔ پولیس کے مطابق ٹرک میں ڈرائیور صادق خان ولد دودا خان ساکنہ تحصیل فکدیا، ضلع باڑمیر، راجستھان اور کنڈکٹر سکندر ولد ہاشم ساکن دھانو، ضلع باڑمیر، راجستھان سوار تھے اور حادثہ کے بعد دونوں ریسکیو کر کے خون میں لت پت دونوں کو علاج کے لیے سب ڈسٹرکٹ اسپتال بانہال منتقل کیا گیا جہاں ڈاکٹروں نے صادق خان کو مردہ قرار دے دیا، جبکہ زخمی کنڈکٹر زیر علاج ہے۔

حادثہ کی نسبت پولیس اسٹیشن بانہال نے معاملہ درج کر کے مزید تحقیقات شروع کر دی ہے۔ پولیس ذرائع کا کہنا ہے کہ طبی و قانونی لوازمات کی تکمیل کے بعد متوفی کی جسد خاکی کو آخری رسومات کے لیے لواحقین کے سپرد کر دیا جائے گا۔

انڈیا بلاک کا سپریم کورٹ کی طرف مارچ: راہل، کھڑگے اور پرینکا کے خلاف مقدمات درج

نئی دہلی: پیر کے روز انتخابی فہرستوں میں مبینہ بے قاعدگیوں اور خصوصی گہری نظر ثانی (ایس آئی آر) کی مشق کے خلاف سپریم کورٹ کی طرف مارچ کرنے پر انڈیا بلاک کے رہنماؤں اور حامیوں کے خلاف متعدد ایف آئی آرز درج کر لی گئیں۔ پولیس نے کناٹ پلیس، تلک مارگ، بارہ کھمبا اور مندر مارگ تھانوں میں بھارتیہ ناگرک سرکشا سنہتا کی دفعہ 163 کے تحت نافذ امتناعی احکامات کی مبینہ خلاف ورزی پر یہ مقدمات درج کیے۔

یہ کارروائی لوک سبھا میں قائد حزب اختلاف راہل گاندھی، کانگریس صدر ملکارجن کھڑگے اور دیگر اپوزیشن رہنماؤں کی قیادت میں نکالے گئے مارچ کے بعد سامنے آئی ہے۔ پولیس کا الزام ہے کہ مظاہرین نے بیریکیڈ توڑنے اور پیشگی اجازت کے بغیر سپریم کورٹ کی طرف بڑھنے کی کوشش کی۔ حکام کے مطابق چند مظاہرین نے بیریکیڈ ز ہٹانے کے لیے ایک منی ٹرک کا بھی استعمال کیا۔ یہ مارچ کانسٹیٹیوشن کلب سے شروع ہوا اور سپریم کورٹ سے تقریباً 500 میٹر کے فاصلے پر روک دیا گیا۔

بعد ازاں راہل گاندھی، کھڑگے، سماج وادی پارٹی کے سربراہ اکھلیش یادو اور ترنمول کانگریس کی سربراہ ممتا بنرجی سمیت 11 اپوزیشن رہنماؤں پر مشتمل وفد سپریم کورٹ کمپلیکس پہنچا اور ایس آئی آر (ایس آئی آر) عمل کے چند پہلوؤں کو چیلنج کرتے ہوئے ایک مشترکہ درخواست دائر کی۔ درخواست گزاروں نے الیکشن کمیشن کے فیصلوں اور انتخابی فہرستوں کی نظر ثانی کے دوران ان کے نفاذ کی عدالتی جانچ پڑتال کی استدعا کی ہے۔

سپریم کورٹ رجسٹری نے اس درخواست میں 14 خامیاں نکالتے ہوئے درخواست گزاروں سے وضاحت طلب کی ہے۔ رجسٹری نے یہ سوال بھی اٹھایا کہ درخواست گزاروں نے چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار اور الیکشن کمشنرز ایس ایس سندھو اور وویک جوشی کو فریق کیوں بنایا ہے۔ پولیس کارروائی کے ردعمل میں کانگریس اور انڈیا بلاک کے رہنماؤں نے الزام عائد کیا کہ مرکزی حکومت جمہوری احتجاج کو دبانے کی کوشش کر رہی ہے۔ راہل گاندھی نے پریس کانفرنس میں کہا کہ یہ ملک کے آئین اور نوجوانوں کے حقوق کی لڑائی ہے، اور پولیس کی طاقت انہیں روک نہیں سکتی۔

دوسری جانب، دہلی پولیس کے سینئر حکام نے واضح کیا ہے کہ دارالحکومت کے انتہائی حساس علاقوں میں قانون کی خلاف ورزی کو کسی صورت برداشت نہیں کیا جائے گا۔ پولیس درج مقدمات کی بنیاد پر ویڈیو فوٹیج سے ہنگامہ آرائی کرنے والوں کی شناخت کر رہی ہے اور قانونی کارروائی جاری ہے۔ احتجاج پر

سی جے پی ارکان نے اچانک جنتر منتر پہنچ کر حیران کر دیا

نئی دہلی: کاکروچ جنتا پارٹی (سی جے پی) کے ارکان آشتوش رانکا، سوربھ داس اور ابھنکیا شندے کو منگل کے روز دہلی پولیس نے اس وقت حراست میں لے لیا جب وہ ایک بند گیٹ پر چڑھ کر جنتر منتر پہنچنے میں کامیاب ہو گئے۔ یہ پیش رفت اس جگہ کو احتجاج کے لیے مختص مقامات کی فہرست سے ہٹائے جانے کے ایک دن بعد سامنے آئی ہے۔

حراست میں لیے جانے کے باوجود، سی جے پی کارکنوں نے دعویٰ کیا کہ انہوں نے بیریکیڈز کو توڑ دیا اور چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کے استعفے کا اپنا مطالبہ دہرایا۔

سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر ایک پوسٹ میں، سوربھ داس نے کہا کہ کارکن حراست میں لیے جانے سے پہلے احتجاج گاہ جنتر منتر کے اندر داخل ہو چکے تھے۔ انہوں نے لکھا کہ جنتر منتر پر دوبارہ دعویٰ کر دیا گیا ہے۔ ہم جنتر منتر میں داخل ہو چکے ہیں اور اب ہمیں حراست میں لیا جا رہا ہے۔ لیکن یہ تمام نوجوان نسل کے لیے ایک پیغام ہے! ہم یہ کر سکتے ہیں! گیانو، بھائی اب تمہارا کھیل ختم!

سی جے پی کے بانی ابھجیت دیپکے نے جائے وقوع پر ترنگا لہراتے ہوئے رانکا کی ایک تصویر شیئر کی۔ ایک اور پوسٹ میں، دیپکے نے کہا کہ کارکن صبح سویرے دہلی پولیس کے ہاتھوں پکڑے جانے سے پہلے جنتر منتر میں داخل ہو چکے تھے۔

انہوں نے وزیر اعظم نریندر مودی کو ٹیگ کرتے ہوئے لکھا کہ ترنگے کے ساتھ کاکروچ آج صبح سویرے جنتر منتر میں گھس گئے، جس کے بعد انہیں دہلی پولیس نے اٹھا لیا۔ آشتوش رانکا، سوربھ داس اور ابھنکیا کو ٹیم کے دیگر ارکان کے ساتھ حراست میں لے لیا گیا ہے۔ آپ مزاحمت کو ختم نہیں کر سکتے۔

دیپکے کی طرف سے شیئر کی گئی ایک ویڈیو میں سی جے پی کے ارکان کو ایک بند گیٹ پر چڑھتے اور قومی پرچم کے ساتھ جنتر منتر میں داخل ہوتے ہوئے دکھایا گیا۔ مظاہرین نے گیانیش کمار استعفیٰ دو اور بھارت ماتا کی جے جیسے نعرے لگائے، جس کے بعد پولیس اہلکاروں نے فوری کارروائی کرتے ہوئے انہیں حراست میں لے لیا۔

یو پی آئی ادائیگیوں پر اضافی فیس کا نفاذ

(ٹی ای این)

ڈیجیٹل ادائیگیوں کے نظام یو پی آئی (UPI) کے ذریعے تاجروں کو کی جانے والی بعض ادائیگیوں پر اضافی فیس عائد کرنے کا مجوزہ فیصلہ دیوالی کے بعد تک ملتوی کر دیا گیا ہے۔ اس سلسلے میں نیشنل پیمنٹس کارپوریشن آف انڈیا (این پی سی آئی) کی جانب سے 15 اکتوبر سے نافذ ہونے والا فریم ورک مقررہ تاریخ پر لاگو نہیں ہو سکے گا۔ ایک رپورٹ کے مطابق، این پی سی آئی نے 15 ستمبر کو اس فریم ورک کا اعلان کیا تھا۔ اس کے تحت مخصوص شرائط پر پورا اترنے والی ان ادائیگیوں پر 0.4 فیصد فیس عائد کرنے کی تجویز تھی جو بینک اکاؤنٹ سے رقم کی منتقلی کے ذریعے تاجروں کو کی جاتی ہیں اور جن کی مالیت 2,000 روپے سے زیادہ ہو۔ اس فیس کی زیادہ سے زیادہ حد فی لین دین 300 روپے مقرر کی گئی تھی۔ تاجروں کی بعض یو پی آئی ادائیگیوں پر 0.4 فیصد فیس کا نفاذ دیوالی کے بعد ہوگا۔ نیشنل پیمنٹس کارپوریشن آف انڈیا (این پی سی آئی) نے یو پی آئی کے ذریعے تاجروں کو کی جانے والی بعض ادائیگیوں پر مرچنٹ ڈسکاؤنٹ ریٹ (ایم ڈی آر) کے نفاذ کو دیوالی کے بعد تک ملتوی کر دیا ہے۔ یہ فیس 15 اکتوبر سے نافذ ہونے والی تھی، تاہم اب اس کے نفاذ کی نئی تاریخ بعد میں اعلان کی جائے گی۔ این پی سی آئی نے 15 ستمبر کو اس سلسلے میں ایک فریم ورک کا اعلان کیا تھا، جس کے تحت بینک اکاؤنٹ سے رقم ادا کر کے تاجروں کو کی جانے والی مخصوص یو پی آئی ادائیگیوں پر 2,000 روپے سے زیادہ کی رقم کے لیے 0.4 فیصد فیس عائد کرنے کی تجویز تھی۔ فی لین دین اس فیس کی زیادہ سے زیادہ حد 300 روپے مقرر کی گئی تھی۔ این پی سی آئی کے مطابق، یو پی آئی اور خدمات سے متعلق اسٹیئرنگ کمیٹی نے 13 اکتوبر کو منعقدہ اجلاس میں تہواروں کے موسم کو مدنظر رکھتے ہوئے فیس کے نفاذ کو دیوالی کے بعد تک ملتوی کرنے کا فیصلہ کیا۔ اس فیصلے سے تاجروں، بینکوں اور ڈیجیٹل ادائیگیوں کی خدمات فراہم کرنے والی کمپنیوں کو نئے نظام کے لیے تیاری کا مزید وقت ملے گا۔ فیس کے نفاذ کو ملتوی کرنے کا فیصلہ ایسے وقت میں کیا گیا ہے جب مختلف تاجر تنظیموں نے تہواروں کے موسم میں اس کے نفاذ پر تحفظات ظاہر کیے تھے۔ آل انڈیا موبائل ریٹیلرز ایسوسی ایشن اور آل انڈیا کنزیومر پروڈکٹس ڈسٹری بیوٹرز فیڈریشن نے فیس کے نفاذ میں تاخیر، چھوٹے تاجروں کو رعایت دینے اور تاجروں کے درمیان ہونے والی ادائیگیوں کو فیس سے مستثنیٰ رکھنے کا مطالبہ کیا تھا۔ تہواروں کے دوران بازاروں میں خریداری اور ڈیجیٹل لین دین میں اضافہ ہوتا ہے۔ ایسے میں تاجر تنظیموں کو خدشہ تھا کہ نئی فیس سے کاروباری اخراجات بڑھ سکتے ہیں۔ فیس کو ملتوی کرنے سے تاجروں کو عارضی راحت ملے گی، جبکہ ادائیگیوں سے متعلق کمپنیوں کو اپنے نظام میں ضروری تبدیلیاں کرنے کا موقع بھی حاصل ہوگا۔ مجوزہ فریم ورک کے مطابق، دو ہزار روپے تک کی یو پی آئی ادائیگیاں اور ایک شخص سے دوسرے شخص کو رقم منتقل کرنے کے لین دین فیس سے مستثنیٰ رہیں گے۔ اس کے علاوہ مقررہ شرائط پر پورا اترنے والے چھوٹے تاجروں کو بھی رعایت حاصل ہوگی

جعلی ٹریڈنگ ایپس اور سرمایہ کاری کی دھوکہ دہی فراڈ اشتہارات سے ہوشیار رہیں/ جموں و کشمیر پولیس

(ٹی ای این)

جموں و کشمیر پولیس نے لوگوں کو جعلی ٹریڈنگ ایپس اور آن لائن سرمایہ کاری کے دھوکہ دہی پر مبنی اشتہارات سے خبردار کرتے ہوئے کہا ہے کہ سائبر مجرم غیر معمولی منافع کا لالچ دے کر لوگوں کو مالی دھوکہ دہی کا شکار بنا رہے ہیں۔ پولیس کی جانب سے جاری ایڈوائزری میں کہا گیا ہے کہ دھوکہ باز اصلی سرمایہ کاری پلیٹ فارم سے ملتی جلتی ایپس اور ویب سائٹس تیار کرتے ہیں تاکہ لوگوں کو اپنے جال میں پھنسایا جا سکے۔ ان کے ذریعے لوگوں سے رقم منتقل کروائی جاتی ہے اور ذاتی معلومات کے علاوہ بینک سے متعلق حساس تفصیلات بھی حاصل کی جاتی ہیں۔ پولیس کے مطابق، دھوکہ باز لوگوں کو یقینی منافع، کم وقت میں زیادہ کمائی اور محدود مدت کے لیے سرمایہ کاری کی پیشکشوں کے ذریعے راغب کرتے ہیں۔ بعض اشتہارات میں روزانہ 30 فیصد تک منافع دینے اور سات دن میں سرمایہ کاری کی رقم دوگنی کرنے جیسے دعوے کیے جاتے ہیں۔ پولیس نے واضح کیا ہے کہ اس طرح کے دعوے غیر حقیقی ہوتے ہیں اور ان کا مقصد لوگوں کو زیادہ منافع کی امید دلا کر سرمایہ کاری پر آمادہ کرنا ہے۔ رقم حاصل کرنے کے بعد دھوکہ باز غائب ہو سکتے ہیں یا متاثرہ افراد سے رابطہ منقطع کر سکتے ہیں، جس کے نتیجے میں لوگوں کو اپنی رقم واپس حاصل کرنے میں مشکلات پیش آتی ہیں۔ پولیس نے عوام کو مشورہ دیا ہے کہ کسی بھی ایپ، کمپنی یا ویب سائٹ کے ذریعے سرمایہ کاری کرنے سے پہلے اس کی اصلیت اور اعتبار کی تصدیق کریں۔ غیر معمولی منافع اور کم خطرے کے دعوے کرنے والی پیشکشوں سے محتاط رہیں اور ایسی صورت حال میں فوری فیصلہ نہ کریں جہاں سرمایہ کاری کے لیے دباؤ ڈالا جا رہا ہو۔ ایڈوائزری میں لوگوں کو خبردار کیا گیا ہے کہ وہ اپنی ذاتی معلومات، بینک کی تفصیلات اور یک وقتی پاس ورڈ (او ٹی پی) کسی غیر تصدیق شدہ شخص یا پلیٹ فارم کے ساتھ ہرگز شیئر نہ کریں۔ سرمایہ کاری کے لیے صرف مستند اور متعلقہ ضابطوں کے تحت کام کرنے والی خدمات کا استعمال کریں۔ رقم لگانے سے پہلے قابل اعتماد افراد یا مالیاتی ماہرین سے مشورہ لینا بھی ضروری ہے۔ پولیس نے کہا ہے کہ اگر کوئی شخص آن لائن مالی دھوکہ دہی کا شکار ہو جاتا ہے تو وہ فوری طور پر قومی سائبر کرائم ہیلپ لائن نمبر 1930 پر رابطہ کر سکتا ہے یا سرکاری ویب سائٹ cybercrime.gov.in پر شکایت درج کرا سکتا ہے۔ پولیس نے عوام پر زور دیا ہے کہ وہ آن لائن مالی لین دین کے دوران احتیاط برتیں، سرمایہ کاری کی پیشکشوں کی اچھی طرح جانچ کریں اور زیادہ منافع کے لالچ میں آ کر اپنی جمع پونجی خطرے میں نہ ڈالیں۔

پیاز کی قیمتوں میں اضافے سے مجموعی مہنگائی

(ٹی ای این)

ملک میں پیاز اور دیگر غذائی اشیا کی قیمتوں میں اضافے کے باعث ستمبر 2026 کے دوران خوردہ مہنگائی کی شرح بڑھ کر 5.54 فیصد ہو گئی، جو اگست میں 4.83 فیصد تھی۔ پیر کو جاری سرکاری اعداد و شمار کے مطابق مہنگائی کی شرح میں نمایاں اضافہ ہوا ہے، تاہم یہ بھارتی ریزرو بینک کی مقررہ حد کے اندر رہی۔ قومی شماریاتی دفتر (این ایس او) کے اعداد و شمار کے مطابق، ستمبر میں غذائی مہنگائی کی شرح بڑھ کر 7.74 فیصد ہو گئی، جبکہ اگست میں یہ شرح 5.97 فیصد اور جولائی میں 5.52 فیصد درج کی گئی تھی۔ جنوری 2026 میں صارفین کے قیمت اشاریے کی نئی سیریز، جس کا بنیادی سال 2024 ہے، متعارف ہونے کے بعد ستمبر میں مہنگائی کی شرح سب سے زیادہ رہی۔ ستمبر کے دوران جن اشیا کی قیمتوں میں سب سے زیادہ اضافہ ریکارڈ کیا گیا، ان میں پیاز سر فہرست رہا، جس کی مہنگائی کی شرح 108.09 فیصد تک پہنچ گئی۔ اس کے علاوہ چاندی کے زیورات کی قیمتوں میں 87.8 فیصد، ادرک میں 62.85 فیصد، لہسن میں 54.62 فیصد اور لیموں کی قیمتوں میں 36.41 فیصد اضافہ درج کیا گیا۔ دوسری جانب آلو، ٹماٹر، موٹر کاروں، بچھوں، بھنڈی اور ناریل کی قیمتوں میں مہنگائی کی شرح منفی رہی، جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ان اشیا کی قیمتیں گزشتہ سال کے مقابلے میں کم ہوئیں۔ اعداد و شمار کے مطابق دیہی علاقوں میں خوردہ مہنگائی کی شرح 6.08 فیصد رہی، جبکہ شہری علاقوں میں یہ 4.88 فیصد درج کی گئی۔ اس طرح دیہی علاقوں میں مہنگائی کا دباؤ شہری علاقوں کے مقابلے میں زیادہ رہا۔ مہنگائی میں اضافے کے درمیان بھارتی ریزرو بینک نے گزشتہ ہفتے اپنی کلیدی ریپو شرح میں 0.25 فیصد پوائنٹ کا اضافہ کر کے اسے 5.50 فیصد کر دیا تھا۔ یہ تقریباً چار سال میں شرح سود میں پہلا اضافہ تھا۔ مرکزی بینک نے اشارہ دیا ہے کہ قریبی مدت میں شرح سود میں کمی کے امکانات محدود ہیں اور مہنگائی کا دباؤ برقرار رہنے کی صورت میں مزید اضافہ بھی ممکن ہے۔

نوراتی تہوار: جموں توی ایکسپریس میں اے سی تھری ٹائر کوچ کا اضافہ

نوراتی تہوار کے دوران مسافروں کی بڑھتی ہوئی تعداد کو مدنظر رکھتے ہوئے ریلوے نے سنبل پور۔جموں توی۔سنبل پور ایکسپریس میں عارضی طور پر ایک اضافی اے سی تھری ٹائر کوچ شامل کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔ ریلوے کے ایک ترجمان کے مطابق، سنبل پور سے جموں توی آنے والی ٹرین نمبر 18309 میں 19 اکتوبر کو اضافی کوچ دستیاب رہے گا، جبکہ جموں توی سے سنبل پور جانے والی ٹرین نمبر 18310 میں 22 اکتوبر کو یہ سہولت فراہم کی جائے گی۔ ترجمان نے بتایا کہ تہوار کے دوران مسافروں کی بڑھتی ہوئی آمد و رفت کو آسان بنانے کے لیے یہ انتظام کیا گیا ہے۔ اس سے خاص طور پر ان عقیدت مندوں کو سہولت ملنے کی توقع ہے جو شری ماتا ویشنو دیوی کے درشن کے لیے جموں اور کٹرا کا سفر کرتے ہیں۔

NTPC کا اگلے 10 سالوں میں 17 لاکھ کروڑ روپے کی بھاری سرمایہ کاری کا منصوبہ

(نیوز ڈیسک)

سرکاری بجلی پیدا کرنے والی کمپنی NTPC لمیٹڈ نے ملک میں بجلی کی بے مثال طلب کو پورا کرنے کے لیے اگلے دس سالوں میں 17 لاکھ کروڑ روپے کی سرمایہ کاری کا منصوبہ بنایا ہے۔ اس منصوبے میں تھرمل، گیس، نیوکلیئر اور اسٹوریج ٹیکنالوجیز شامل ہیں۔ کمپنی کے چیئرمین اور منیجنگ ڈائریکٹر گرو دیپ سنگھ نے منگل کو یہ بات بتائی۔ انڈین چیمبر آف کامرس کے زیر اہتمام منعقدہ انڈیا انرجی سمٹ سے خطاب کرتے ہوئے سنگھ نے کہا کہ کل سرمایہ کاری کے تخمینے میں سے کمپنی نے 7 لاکھ کروڑ روپے کی رقم اگلے پانچ سالوں میں خرچ کرنے کے لیے مختص کی ہے۔ سنگھ نے کہا، جہاں تک توانائی کا تعلق ہے، ہم نے اگلے 10 سالوں کے لیے 17 لاکھ کروڑ روپے کی سرمایہ کاری کا منصوبہ بنایا ہے اور اگلے 5 سالوں میں یہ تقریباً 7 لاکھ کروڑ روپے ہوگی۔ لہٰذا، اس میں توانائی کے تقریباً تمام ذرائع شامل ہیں۔" یہ سرکاری ادارہ 2047 تک مقرر کردہ 100 گیگا واٹ کے قومی ہدف میں سے 30 گیگا واٹ نیوکلیئر توانائی کی صلاحیت پیدا کرنے کا بھی ارادہ رکھتا ہے اور اس سلسلے میں منظوری کے لیے تین مقامات کی نشاندہی کر کے نگم، انٹی توانائی اور اٹامک انرجی کمیشن کو تفصیلات جمع کرا چکا ہے۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ ... بنیادی چیلنج ایندھن کی اقسام پر بحث نہیں، بلکہ گرڈ پر زیادہ بوجھ کے باوجود قابل اعتماد اور سستی فراہمی کو یقینی بنانا ہے۔ گرودیپ سنگھ نے کہا، "آج بھی ہمیں تقریباً 70 فیصد توانائی کوئلے سے حاصل ہو رہی ہے۔ لہٰذا، یہ سوال نہیں ہے کہ آیا تھرمل بہتر ہے یا قابل تجدید توانائی۔ میرے خیال میں اصل سوال یہ ہے کہ کیا ہم ضرورت کے وقت بجلی حاصل کرنے کے قابل ہیں اور کیا وہ بجلی سستی بھی ہوگی۔" این ٹی پی سی کے چیئرمین نے نشاندہی کی کہ کوئلے سے چلنے والے اسٹیشنوں سے بجلی کی پیداوار میں تیزی آئی ہے اور رواں سال اس میں 18 فیصد اضافہ ہوا ہے۔

انتر ریلوے	
ای۔ٹنڈر نوٹس	
ٹنڈر نوٹس نمبر:۔ 185-2026-27-ADEN-II-ASR	مورخہ: 12.10.2026

سینئر ڈویژنل انجینئر۔تھرڈ، فیروزپور، صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے مندرجہ ذیل مضمون والی اوپن ای۔ٹنڈر طلب کرتے ہیں، جو www.ireps.gov.in پر دستیاب ہیں اور جن کی بند ہونے کی تاریخ: 02/11/2026 دوپہر 15:00 بجے تک ہے۔ ٹنڈر دہندہ صرف ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ و وقت تک ہی اپنی اصل و ترمیمی ٹنڈرز جمع کر سکیں گے۔ اس ٹنڈر کے خلاف مینوئل پیشکش کی قبول نہیں کی جائیں گی اور موصول ہونے والی ایسی کسی بھی پیشکش پر غور نہیں کیا جائے گا۔ ٹھیکیدار اس ٹنڈر کے لئے ٹنڈر فارم فیس اور بیعانہ رقم کی ادائیگی صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب ادائیگی طریقوں جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعے ہی کر سکیں گے۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکرس چیک، جمع رسید، ایف۔ڈی۔آر وغیرہ کے ذریعے سے مینوئل ادائیگی قبول نہیں کی جائے گی۔ مزید معلومات کے لئے www.ireps.gov.in پر لاگ ان کریں۔

ٹنڈر قسم	ٹنڈر سیکشن	بولی سسٹم
اوپن	کام	ایکل بولی سسٹم
ٹنڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع کرنے کی تاریخ	بولی بند ہونے کی تاریخ و وقت
09.10.2026	19.10.2026	02.11.2026 کو 15:00 بجے

نمبر شمار	ٹنڈر نمبر	ٹنڈر کی تفصیل			
1	185-2026-27-ADEN-II-ASR	سینئر ڈویژنل انجینئر۔تھرڈ/فیروزپور کے تحت جی این ایل یارڈ میں مال لائن کی توسیع سے متعلق پل نمبر 107 کی توسیع کا کام۔			
		اشتہاری قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	پیشکش کی اہلیت	تکمیل کی میعاد
		5007396.58	100200.00	60دن	06ماہ
		یکساں نوعیت کا کام: "کسی بھی پل سے متعلق کام کی تعمیر۔"			

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

3553/2026

مسافرین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

ریلوے مسافر برائے کرم دھیان دیں!

ضروری اطلاع

تیوہار اسپیشل ریل گاڑیاں-2026 میں توسیع

ریلوے مسافروں کی آمد و رفت کی سہولت کے لئے پہلے سے مطلع تیوہار اسپیشل ریل گاڑیوں کے ساتھ۔ساتھ ریلوے کے ذریعے مندرجہ ذیل تیوہار اسپیشل ریل گاڑیاں بھی نیچے دیے گئے ٹائم۔ٹیبل کے مطابق چلائی جائیں گی:۔

14

ریل گاڑی نمبر۔04638 ↓ آمد	روانگی	اسٹیشن	ریل گاڑی نمبر۔04637 ↑ آمد	روانگی
----	19:40	امرتسر جنکشن	00:20	----
20:45	---	چھپرا	----	22:15

چلنے کے دن: 04638 امرتسر جنکشن سے مورخہ 19.10.26 سے 30.11.26 (ہر ایک سوموار) اور 04637 چھپرا سے مورخہ 20.10.26 سے 01.12.26 (ہر ایک منگلوار) کو۔
ٹھہراؤ: بیاس جنکشن، جالندھر سٹی جنکشن، پھگواڑہ جنکشن، ڈھنڈاری کلاں، سرہند، راجپورا، امبالہ کینٹ، یمنا نگر جگادھری، سہارنپور، مرادآباد، بریلی، شاہ جہاں پور، سیتاپور جنکشن، گونڈہ جنکشن، گورکھپور جنکشن، کپتان گنج جنکشن، پڈرونا، تمکوہی روڈ، تھاوے جنکشن، سیوان جنکشن اور ایکما اسٹیشن۔
جگہ: سلیپر۔

14

ریل گاڑی نمبر۔04640 ↓ آمد	روانگی	اسٹیشن	ریل گاڑی نمبر۔04639 ↑ آمد	روانگی
----	08:35	چھپرا	21:30	----
18:05	18:13	مرادآباد	11:00	11:10
13:10	---	مظفرپور جنکشن	----	16:00

چلنے کے دن: 04640 چھپرا سے مورخہ 19.10.26 سے 30.11.26 تک (ہر ایک سوموار) اور 04639 مظفر پور جنکشن سے مورخہ 20.10.26 سے 01.12.26 تک (ہر ایک منگلوار) کو۔
ٹھہراؤ: امرتسر جنکشن، بیاس جنکشن، جالندھر سٹی جنکشن، لدھیانہ جنکشن، سرہند، راجپورہ، امبالہ کینٹ، یمنا نگر جگادھری، سہارنپور، مرادآباد، بریلی، شاہ جہاں پور جنکشن، سیتاپور جنکشن، گونڈہ جنکشن، گورکھپور جنکشن، کپتان گنج جنکشن، نرکٹیا گنج جنکشن، بیتیا اور سگولی جنکشن اسٹیشن۔ سمسوا بازار، بگہا،
جگہ: 2ٹیئر اے سی، 3ٹیئر اے سی اور سلیپر۔

04

ریل گاڑی نمبر۔09083 ↓ آمد	روانگی	اسٹیشن	ریل گاڑی نمبر۔09084 ↑ آمد	روانگی
----	04:30	باندرا ٹرمنس	11:15	----
14:50	14:52	بارابنکی جنکشن	03:00	03:02
19:30	----	گورکھپور جنکشن	----	22:45

چلنے کے دن: 09083 باندرا ٹرمنس سے مورخہ 18.10.26 اور 25.10.26 کو اور 09084 گورکھپور جنکشن سے مورخہ 20.10.26 اور 27.10.26 کو۔
ٹھہراؤ: بوری ولی، پالگھر، واپی، سورت، بڑودرہ جنکشن، رتلام جنکشن، کوٹہ جنکشن، سوائی مادھوپور جنکشن، عیدگاہ آگرہ جنکشن، ٹنڈلا جنکشن، کانپور سنٹرل، عیش باغ، بارابنکی جنکشن، گونڈہ جنکشن اور بستی اسٹیشن۔
جگہ: جنرل۔

04

ریل گاڑی نمبر۔04085 ↓ آمد	روانگی	اسٹیشن	ریل گاڑی نمبر۔04086 ↑ آمد	روانگی
----	14:00	نئی دہلی	23:30	----
20:30	20:35	جالندھر کینٹ	16:15	16:17
03:00	---	شری ماتا ویشنو دیوی کٹڑا	----	10:00

چلنے کے دن: 04085 نئی دہلی سے مورخہ 15.10.26 اور 17.10.26 کو اور 04086 شری ماتا ویشنو دیوی کٹڑا سے مورخہ 16.10.26 اور 18.10.26 کو۔
ٹھہراؤ: سونی پت، پانی پت جنکشن، کروکشیتر جنکشن، امبالہ کینٹ، ڈھنڈاری کلاں، جالندھر کینٹ، پٹھان کوٹ کینٹ، شہید کپتان سنیل کمار چودھری کٹھوا، جموں توی اور شہید کپتان تشار مہاجن اسٹیشن۔
جگہ: 2ٹیئر اے سی، 3ٹیئر اے سی اور سلیپر۔

14

ریل گاڑی نمبر۔03437 ↓ آمد	روانگی	اسٹیشن	ریل گاڑی نمبر۔03438 ↑ آمد	روانگی
----	10:00	مالدہ ٹاؤن	23:55	----
01:00	01:10	وارانسی	09:05	09:10
17:00	---	ہریدوار	----	18:35

چلنے کے دن: 03437 مالدہ ٹاؤن سے مورخہ 17.10.26 سے 28.11.26 تک (ہر ایک ہفتہ) اور 03438 ہریدوار سے مورخہ 18.10.26 سے 26.11.26 تک (ہر ایک اتوار) کو۔
ٹھہراؤ: نیو فرکا، برہروا جنکشن، صاحب گنج جنکشن، کہل گاؤں، بھاگلپور، سلطان گنج، جمال پور جنکشن، ابھے پور، کیول جنکشن، موکاما، بختیار پور جنکشن، راجندر نگر ٹرمنل، پٹنہ جنکشن، دانا پور، آرا، بکسر، پنڈت دین دیال اپادھیائے جنکشن، وارانسی، سلطان پور، اتریٹیا، عالم نگر، بریلی، مراد آباد اور لکسر اسٹیشن۔
جگہ: 3ٹیئر اے سی، سلیپر اور جنرل۔

08

ریل گاڑی نمبر۔01207 ↓ آمد	روانگی	اسٹیشن	ریل گاڑی نمبر۔01208 ↑ آمد	روانگی
----	10:40	ناگپور جنکشن	11:30	----
08:13	08:15	بارابنکی جنکشن	15:08	15:10
23:45	----	سمستی پور جنکشن	----	03:00

چلنے کے دن: 01207 ناگپور جنکشن سے مورخہ 21.1026 سے 11.11.26 تک (ہر ایک بدھوار) اور 01208 سمستی پور جنکشن سے مورخہ 23.10.26 سے 13.11.26 تک (ہر ایک جمعہ) کو۔
ٹھہراؤ: بیتول، اٹارسی جنکشن، بھوپال جنکشن، ویرانگنا لکشمی بائی جھانسی جنکشن، کانپور سنٹرل، عیش باغ جنکشن، بارابنکی جنکشن، گونڈہ جنکشن، بستی، گورکھپور جنکشن، چھپرا جنکشن، سونپور جنکشن، حاجی پور جنکشن اور مظفر پور جنکشن اسٹیشن۔
جگہ: 3ٹیئر اے سی، سلیپر اور جنرل۔

36

ریل گاڑی نمبر۔02252 ↓ آمد	روانگی	اسٹیشن	ریل گاڑی نمبر۔02251 ↑ آمد	روانگی
----	08:35	نئی دہلی	23:30	----
21:30	---	پٹنہ جنکشن	----	10:00

چلنے کے دن: 02252 نئی دہلی سے مورخہ 16.10.26، 18.10.26 کو اور 21.10.26 سے 25.11.26 تک (سوموار، بدھوار، ہفتہ) اور 02251 پٹنہ جنکشن سے مورخہ 17.10.26، 19.10.26 کو اور 22.10.26 سے 26.11.26 تک (منگلوار، جمعرات، اتوار) کو۔
ٹھہراؤ: علی گڑھ جنکشن، کانپور سنٹرل، پریاگ راج جنکشن، پنڈت دین دیال اپادھیائے جنکشن، بکسر اور آرا اسٹیشن۔
جگہ: ایگزیکیٹو کرسیان اور اے سی کرسیان۔

40

ریل گاڑی نمبر۔04652 ↓ آمد	روانگی	اسٹیشن	ریل گاڑی نمبر۔04651 ↑ آمد	روانگی
----	10:55	امرتسر	15:00	----
02:30	02:40	لکھنؤ جنکشن	22:30	22:40
20:00	---	جے نگر	----	04:15

چلنے کے دن: 04652 امرتسر سے مورخہ 16.10.26 سے 29.11.26 تک (ہر ایک بدھوار، جمعہ، اتوار) اور 04651 جے نگر سے مورخہ 18.10.26 سے 01.12.26 تک (ہر ایک جمعہ، اتوار، منگلوار) کو۔
ٹھہراؤ: جالندھر کینٹ، لدھیانہ جنکشن، امبالہ کینٹ، پانی پت جنکشن، دہلی جنکشن، مرادآباد، لکھنؤ جنکشن، شاہ گنج جنکشن، فیفنا جنکشن، بلیا، سہتوار، بکلیا، چھپرا، مظفر پور جنکشن، سمستی پور جنکشن، دربھنگہ جنکشن اور مدھوبنی اسٹیشن۔
جگہ: سلیپر اور جنرل۔

02

ریل گاڑی نمبر۔04094 ↓ آمد	روانگی	اسٹیشن	ریل گاڑی نمبر۔04093 ↑ آمد	روانگی
----	00:30	دہلی جنکشن	00:25	----
07:40	---	سنترا گاچھی جنکشن	----	18:10

چلنے کے دن: 04094 دہلی جنکشن سے مورخہ 14.10.26 (بدھوار) اور 04093 سنترا گاچھی جنکشن سے مورخہ 15.10.26 (جمعرات) کو۔
ٹھہراؤ: ٹنڈلا جنکشن، گووند پوری، پریاگ راج جنکشن، پنڈت دین دیال اپادھیائے جنکشن، بھبوا روڈ، ساسا رام، ڈیہری آن سون، انوگرہ نارائن روڈ، گورارو، گیا جنکشن، کودرما، ہزاری باغ روڈ، نیتاجی سبھاش چندر بوس جنکشن گوماہ، بھوجوڈیہ جنکشن، آندرا، بکورا، وشنو پور، مدنا پور اور کھڑگپور اسٹیشن۔
جگہ: 1ٹیئر اے سی، 3ٹیئر اے سی، سلیپر اور جنرل۔

16

ریل گاڑی نمبر۔04406 ↓ آمد	روانگی	اسٹیشن	ریل گاڑی نمبر۔04405 ↑ آمد	روانگی
----	19:10	شکور بستی	11:30	----
02:30	---	مانسی جنکشن	----	04:30

چلنے کے دن: 04406 شکور بستی سے مورخہ 05.11.26، 06.11.26، 07.11.26، 10.11.26، 11.11.26، 12.11.26، 13.11.26 اور 14.11.26 کو اور 04405 مانسی جنکشن سے مورخہ 07.11.26، 08.11.26، 09.11.26، 12.11.26، 13.11.26، 14.11.26، 15.11.26 اور 16.11.26 کو۔
ٹھہراؤ: نئی دہلی، غازی آباد، علی گڑھ جنکشن، ٹنڈلا جنکشن، اٹاوہ جنکشن، کانپور سنٹرل، اناؤ جنکشن، عیش باغ، بادشاہ نگر، بارابنکی جنکشن، گونڈہ جنکشن، بستی، خلیل آباد، گورکھپور جنکشن، دیوریا صدر، سیوان جنکشن، چھپرا، سونپور، حاجی پور جنکشن، شاہ پور پٹوری، برونی جنکشن، بیگوسرائے اور کھگڑیا جنکشن اسٹیشن۔
جگہ: سلیپر اور جنرل۔

27

ریل گاڑی نمبر۔04129 ↓ آمد	روانگی	اسٹیشن	ریل گاڑی نمبر۔04130 ↑ آمد	روانگی
----	16:05	مرزاپور	08:30	----
21:03	21:05	رائے بریلی جنکشن	02:03	02:05
23:10	---	اتریٹیا	----	01:00

چلنے کے دن: 04129 مرزاپور سے مورخہ 26.10.26 تک اور 04130 اتریٹیا سے مورخہ 27.10.26 تک۔
ٹھہراؤ: وندھیاچل، میجا روڈ، نینی جنکشن، پریاگ راج جنکشن، پریاگ جنکشن، کنڈا ہرنام گنج، اونچاہار جنکشن، رائے بریلی جنکشن اور بچھراواں اسٹیشن۔
جگہ: جنرل۔

06

ریل گاڑی نمبر۔04485 ↓ آمد	روانگی	اسٹیشن	ریل گاڑی نمبر۔04486 ↑ آمد	روانگی
----	14:00	نئی دہلی	23:30	----
20:30	20:35	جالندھر کینٹ	16:15	16:17
03:00	---	شری ماتا ویشنو دیوی کٹڑا	----	10:00

چلنے کے دن: 04485 نئی دہلی سے مورخہ 14.10.26، 18.10.26 اور 20.10.26 کو اور 04486 شری ماتا ویشنو دیوی کٹڑا سے مورخہ 15.10.26، 19.10.26 اور 21.1026 کو۔
ٹھہراؤ: سونی پت، پانی پت جنکشن، کروکشیتر جنکشن، امبالہ کینٹ، ڈھنڈاری کلاں، جالندھر کینٹ، پٹھان کوٹ کینٹ، شہید کپتان سنیل کمار چودھری کٹھوا، جموں توی اور شہید کپتان تشار مہاجن اسٹیشن۔
جگہ: فرسٹ اے سی، فرسٹ اے سی سمیت 2ٹیئر اے سی، 3ٹیئر اے سی اور سلیپر۔

بالا ریل گاڑیوں کے راستے میں آنے والے ٹھہراؤں اور ٹائم۔ٹیبل کے لئے برائے کرم ریل مدد ہیلپ لائن نمبر۔139 ڈائل کریں یا ریل گاڑی پوچھ تاچھ ویب سائٹ www.enquiry.indianrail.gov.in یا NTES ایپ دیکھیں۔

ریل مدد ہیلپ لائن نمبر 139
www.railmadad.indianrailways.gov.in

انتر ریلوے
ہمیشہ آپ کی سیوا میں
پر ہمیں فالو کریں

انتر ریلوے

[redacted]

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے سینئر ڈویژنل مٹیریل منیجر/انتر ریلوے/بھنڈار برانچ/فیروزپور کی ذریعے سپلائرز سے مندرجہ ذیل مضمون کیلئے ٹنڈر طلب کی جاتی ہیں:۔

نمبر شمار	جیم بیڈ نمبر	مال کی تفصیل	مقدار	بیڈ آخری تاریخ/وقت
1	GEM/2026/B/8109539 (11/2026-27)	Aerial Bunched Cable For Working Voltage Upto and Including 1.1 kV, 3X95, 1X70, 1X16 SQMM	13500 Mtr	02.11.2026 10:00:00

ٹنڈر شرائط GeM کی ویب سائٹ https://gem.gov.in پر دستیاب ہیں۔ سبھی خواہشمند وینڈرز کو جیم پورٹل میں حصہ لینے اور رجسٹریشن کرانے کیلئے بھارت سرکار آئی ٹی ایکٹ 2000 کے تحت اتھرائزڈ ایجنسی سے کلاس-III ڈیجیٹل سرٹیفکیٹ (اگر پہلے سے حاصل نہیں کیا ہے) حاصل کرنا ہوگا۔ دستخطی ٹنڈر قبول نہیں کی جائے گی۔
ٹنڈر نوٹس نمبر:۔ 11/2026-27 مورخہ:۔ 12.10.2026

3567/2026

مسافرین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

انتر ریلوے

سٹور کی سپلائی کیلئے طلبی نوٹس
الیکٹرونک ٹینڈر ای۔ سسٹم کے تحت

بھارت کے صدر کی جانب سے سینئر ڈویژنل مٹیریل منیجر، نارتھرن ریلوے، سٹور برانچ، فیروزپور کینٹ ذریعہ سپلائرز سے مندرجہ ذیل اشیاء کیلئے ٹینڈر طلب کیے جاتے ہیں۔

ٹینڈر نمبر	مال کی تفصیلات	مقدار	ٹینڈر کھلنے کی تاریخ
94265181A	SIC of HRE(Hydraulic Re-railing Equipment)	01Set	11-11-2026

ٹینڈر شرائط ireps کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر دستیاب ہیں۔ سبھی خواہشمند وینڈرز کو ای۔ ٹینڈر میں حصہ لینے اور رجسٹریشن کرانے کیلئے بھارت سرکار آئی ٹی ایکٹ 2000 کے تحت رجسٹرڈ سرٹیفکیشن ایجنسی سے کلاس III ڈیجیٹل سرٹیفکیٹ (اگر پہلے سے حاصل نہیں کیا ہے تو حاصل کرنا ہوگا) ہاتھ سے تحریر ٹینڈر منظور نہیں کئے جائیں گے۔
ٹینڈر نوٹس نمبر 09/2026-27 مورخہ 12-10-2026

3545/2026

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

سینوفوبیا: کورونا وائرس نے کس طرح چین سے خوف کو مزید عیاں کیا

ٹیسا وونگ
بی بی سی نیوز، سنگاپور

کورونا وائرس کی وبا پھیلنے کے بعد چین اور چینی باشندوں کے خلاف نسل پرستی اور ناپسندیدگی کا اظہار پوری دنیا میں مختلف طریقوں سے ہو رہا ہے

کچھ ٹھیک نہ ہونے کا احساس سامی یانگ کو اس وقت ہوا جب وہ برلن میں ایک ڈاکٹر کے پاس چیک اپ کے لیے گئیں مگر انھیں ہسپتال کی عمارت میں داخل ہونے سے روک دیا گیا۔

کلینک آنے والے دوسرے مریض دروازے سے اندر باہر آ جا رہے تھے جبکہ چین سے تعلق رکھنے والی میک اپ آرٹسٹ سامی یانگ کو جنوری کی یخ بستہ سردی میں باہر کھڑے ہونے کی زحمت برداشت کرنا پڑ رہی تھیں۔

پھر ان کی ڈاکٹر کلینک کے دروازے پر تشریف لائیں اور یہ الفاظ ادا کیے 'یہ آپ کی ذات سے متعلق نہیں ہے مگر۔۔۔'

سامی یانگ کے مطابق ڈاکٹر نے کہا 'ہم کورونا وائرس کی وجہ سے چینی مریضوں کو داخل نہیں کر رہے ہیں۔'

سامی نے بتایا 'مجھے اپنی یہ وضاحت دینے کا موقع بھی نہیں ملا کہ میں صحت مند ہوں۔'

چین میں کورونا وائرس کی وبا پھوٹنے کے بعد چین کے شہریوں اور مشرقی ایشیائی ممالک کے باشندوں جیسے نظر آنے والے بہت سے دیگر افراد سے متعصبانہ رویہ برتنے کی کہانیاں سامنے آئی ہیں۔

اگرچہ چینی ڈاکٹر لی ویلیانگ کی کورونا وائرس سے ہلاکت کے بعد لوگوں میں وبا کا شکار چینی افراد کے لیے ہمدردی بڑھی ہے تاہم چین کے باشندوں اور دیگر ایشیائی اقلیتوں کے افراد کا کہنا ہے کہ وائرس کے پس منظر میں نسل پرستی اور ناپسندیدگی بڑھی ہے۔

چین اور چینی لوگوں کے خلاف تعصب کچھ نیا نہیں ہے۔ 'سینوفوبیا' یعنی چینی لوگوں سے ڈر یا ناپسندیدگی صدیوں سے چلا آ رہا ایک رجحان ہے۔

لیکن کورونا وائرس کے بحران کے دوران مختلف طریقوں سے اس کا اظہار دنیا کے چین کے ساتھ موجودہ پیچیدہ تعلقات کو ظاہر کرتا ہے۔

یورپ، امریکہ اور آسٹریلیا سمیت وہ ممالک جہاں ایشیائی افراد ایک واضح اقلیت ہیں وہاں چین اور چینی باشندوں کے لیے پہلے سے موجود ناپسندیدگی ان دقیانوسی خیالات کے باعث مزید بڑھی ہے کہ چینی گندے اور غیر مہذب ہوتے ہیں۔

مثال کے طور پر چینی افراد کو 'وائرس' کہنا بہت عام ہے، ایشیائی اقلیتوں کو عوامی مقامات پر خوش آمدید نہیں کہا جاتا یا انھیں نسل پرستانہ جملوں اور طنز کا نشانہ بنایا گیا۔

فرانسیسی اور آسٹریلین اخبارات میں یہ شہ سرخیاں بھی چلیں کہ 'پیلا خطرہ' یا 'چینی بچے گھر رہیں۔'

یہ خبریں سامنے آنے کے بعد کہ کورونا وائرس جنگلی جانوروں کی ایک منڈی سے نکلا یا اس وائرس کی افزائش چمگادڑ کے ذریعے ہوئی، چینی افراد کے حوالے سے یہ لطیفے بنائے گئے کہ وہ ہر ذی روح چیز کھا جاتے ہیں۔

اگرچہ ایشیا میں بھی اسی طرح کے تبصرے منظر عام پر آئے ہیں اور یہاں چین مخالف بیانات نے کبھی گہرا اور ممکنہ طور پر زیادہ سخت لہجہ اختیار کیا ہے۔

ایک مشترکہ موضوع یہ شبہ ہے کہ چینی آبادی مقامی ایشیائی آبادی کو وائرس سے متاثر کر رہی ہے۔

سنگاپور اور ملائیشیا میں ہزاروں افراد نے ایسی آن لائن پٹیشنز کو سائن کیا ہے جس میں تقاضہ کیا گیا ہے کہ چینی افراد کے ان کے ممالک میں داخل ہونے پر پابندی عائد کی جائے۔ جواباً ان دونوں ممالک نے چینی افراد کے اپنے اپنے ممالک میں داخل ہونے پر کسی نہ کسی نوعیت کی پابندی لگا دی ہے۔

جاپان میں چند افراد نے چینیوں کو 'بائیو ٹیررسٹ' یعنی حیاتیاتی دہشت گرد کا لقب بھی دیا ہے جبکہ انڈونیشیا اور دوسرے مسلمان ممالک میں بھی یہ نظریات پائے جاتے ہیں کہ چینی افراد ان ممالک کی مقامی آبادیوں کو متاثر کر رہے ہیں۔

ہانگ کانگ سے تعلق رکھنے والے پروفیسر ڈونلڈ لو کہتے ہیں 'مغرب میں چین کو بہت دور دراز کا ملک تصور کیا جاتا ہے اور یہاں چینی افراد سے ناپسندیدگی کا عنصر زیادہ جان پہچان نہ ہونے کے باعث ہے۔ مگر ایشیا اور جنوب مشرقی ایشیا میں ناپسندیدگی کا یہ عنصر (چین اور اس کے باشندوں کو) بہت زیادہ جاننے کی وجہ سے پیدا ہوا۔'

گذشتہ کئی دہائیوں سے ایشیا میں چین کا قد کاٹھ بہت بلند ہوا ہے اور اس کی وجہ علاقائی تنازعات، تاریخی شکایات اور چینیوں کی نقل مکانی ہے۔ حال ہی میں چین کی جانب سے چین کے جنوبی سمندر پر استحقاق جتلانے اور اویغور مسلمانوں کو قید کرنے کی وجہ سے بہت سے مسلمان ممالک میں غصہ پایا جاتا ہے، خاص کر جنوب مشرقی ممالک میں جہاں مسلمان اکثریت میں پائے جاتے ہیں۔

خطے میں چین کے پیسے اور سرمایہ کاری کی ریل پیل کا خیر مقدم کیا جاتا ہے مگر اس کی وجہ سے خطے میں چین کے معاشی غلبے، مقامی لوگوں کا استحصال اور مقامی معیشتوں کو ہونے والے بہت کم فائدے کے باعث شبہات نے بھی جنم لیا ہے۔

یہاں تک کہ ہانگ کانگ اور سنگاپور جیسے معاشروں میں بھی چین مخالف جذبات میں تیزی آئی ہے اور اس کی بڑی وجہ چینی امیگریشن اور شناخت کے بارے میں دیرینہ لڑائیاں اور ان ممالک میں بیجنگ کا اثر و رسوخ ہے۔

کچھ لوگوں کا خیال ہے 'سینوفوبیا' کی اس موجودہ لہر کی بڑی وجہ موجودہ بحران اور حالیہ برسوں میں عالمی سطح پر چین کا اپنا برتاؤ ہے۔

پروفیسر لو کہتے ہیں 'چینیوں کے ساتھ ایک عمومی رویہ 'خوف اور نفرت' کا مجموعہ رہا ہے۔'

انھوں نے کہا کہ چند لوگ چین کی اس بات پر تعریف کر رہے ہیں کہ انھوں نے کتنی جانفشانی سے اس وائرس کو روکا اور یہ کہ چند ہی روز میں ہسپتال تعمیر کیے گئے۔ 'لیکن جنگلی حیات کی تجارت اور اس معاملے میں شفافیت سے نمٹنے میں ناکامی پر تنقید بھی کی جا رہی ہے۔'

حکام نے اعتراف کیا ہے کہ اس وبا کے پھیلاؤ کے بعد ابتدائی ردعمل انتہائی سست تھا جبکہ چینی ڈاکٹر لی ویلیانگ کے ساتھ برے سلوک کا الزام بھی چین پر عائد کیا گیا۔ ڈاکٹر لی نے سب سے پہلے کورونا وائرس کے پھیلاؤ کے حوالے سے اپنے ساتھیوں کو متنبہ کیا تھا مگر ایسا کرنے پر انھیں پولیس تفتیش کا سامنا کرنا پڑا تھا۔

چین کے صدر شی جن پنگ چین کو مضبوط اور پُراعتماد ظاہر کرنا چاہتے ہیں اور یہ پیغام ہے کہ چین ایک ذمہ دار ملک ہے جو دنیا بھر کے ملکوں میں اربوں ڈالر کی سرمایہ کاری کرتا ہے۔

لیکن چین اپنا آپ دکھانے کا کوئی موقع ضائع کرنے سے بھی نہیں ہچکچاتا۔ جیسا کہ امریکہ چین تجارتی جنگ کے دوران چین کے ریاستی میڈیا کی بیان بازی، چین کی جانب سے بہت وسیع پیمانے پر ریاستی جاسوسی کا پروگرام اور متنازع علاقوں کے حوالے سے وقفے وقفے سے اپنے دعوؤں کا سلسلہ جاری رکھنا۔

پروفیسر لو کہتے ہیں 'وہ (چین) چاہتے ہیں کہ ان سے محبت کی جائے مگر وہ اپنا ڈر بھی قائم رکھنا چاہتے ہیں۔'

چینیوں کے بڑھتے ہوئے اثر و رسوخ کا اظہار دنیا بھر میں چینی سیاحوں اور طالبعلموں کی بڑھتی ہوئی تعداد کی صورت میں بھی ہو رہا ہے۔ ان کے ناروا رویے کی خبروں کے ساتھ ساتھ اس نوعیت کی دقیانوسی باتیں بھی بڑھ رہی ہیں کہ چینی سیاح انتہائی بور ہیں یا امیر کبیر چینی طالبعلم اپنی دولت کی نمائش کرتے ہیں۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ پوری دنیا میں ایسے مقامات بھی ہیں جہاں چین اور چینیوں کے حوالے سے اس طرح کے شبہات کا اظہار نہیں کیا جاتا جیسا کہ مغربی یورپ، امریکہ اور ایشیا میں پایا جاتا ہے۔ پیو سینٹر فار ریسرچ کے مطابق جنوبی امریکہ، افریقہ اور مشرقی یورپ میں انھیں مثبت انداز میں دیکھا جاتا ہے۔

چند ماہرین اور چینی حکومت کا کہنا ہے کہ چین کے حریف ممالک بھی 'سینوفوبیا' کے بڑھاؤ میں برابر کے ذمہ دار ہیں۔

ہانگ کانگ یونیورسٹی آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی سے منسلک پروفیسر بیری سالمین کہتے ہیں کہ گذشتہ چند برسوں میں چین کی کردار کشی کی مہم کا بڑا حصہ امریکہ سے آیا ہے، خاص کر ٹرمپ انتظامیہ کے دور اقتدار میں۔

ان کا مزید کہنا تھا کہ امریکہ کی اپنی تاریخ 'سینوفوبیا' کے واقعات سے اٹی پڑی ہے خاص کر سنہ 1882 میں آنے والا چائنیز ایکسکلوژن ایکٹ جس کے تحت چینی مزدوروں کی امیگریشن پر پابندی عائد کی گئی اور اس حوالے سے حالیہ لہر کی بڑی وجہ امریکہ اور دیگر ممالک میں موروثیت کے نظریے کا فروغ ہے۔

وہ کہتے ہیں اب چین کو امریکی برتری کے خلاف خطرے کے طور پر دیکھا جاتا ہے اور چین کی حکومت کے ہر اقدام اور پہلو کو شدید تنقید کا نشانہ بنایا جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں دنیا بھر میں بہت سے لوگ اس کی پیروی کرتے ہیں اور یہ سب تاریخی طور پر پائے جانے والے عنصر سینوفوبیا کے پس منظر میں کیا جاتا ہے۔'

چند ماہرین اور چینی حکومت کا ماننا ہے کہ چین کے حریف ممالک بھی سینوفوبیا X کے بڑھاؤ میں برابر کے ذمہ دار ہ گذشتہ چند ہفتوں میں چین کے ریاستی ذرائع ابلاغ نے چند اس طرح کے اداریے لکھے ہیں جن میں چین کے خلاف سامنے آنے والی نسل پرستی اور تعصب کی مذمت کی گئی ہے۔ یہ اداریے خاص طور پر انگریزی میں تحریر کیے گئے ہیں جن کا مقصد عالمی سامعین پر اثر انداز ہونا ہے۔

چین کی حکومت نے بین الاقوامی میڈیا کے ساتھ یہ معاملہ بھی اٹھایا ہے جس میں بین الاقوامی میڈیا نے کورونا وائرس پر چین کی حکومت کے ردعمل پر تنقید کی۔ چین نے ایسی رپورٹس کو 'غلط رپورٹنگ' کہا ہے یا اسے چین کی خلاف متعصب اور غیر منصفانہ کہا ہے۔

چین کے ریاستی ٹی وی سی جی ٹی این کے اینکر لیو ژن نے اس تمام صورتحال کا تجزیہ یہ کہتے ہوئے کیا ہے کہ یہ ایسا ہی ہے کہ چین کو ایسے وقت میں دبایا جائے جب وہ پہلے ہی مشکل میں ہے۔

حکومتی سطح پر چین نے ایسے ممالک، خاص کر امریکہ، کو یہ کہتے ہوئے تنقید کا نشانہ بنایا ہے کہ چینی باشندوں پر 'غیر ضروری' سفری قدغنیں لگا کر (یہ ممالک) 'ڈر بنانے اور اسے پھیلانے' کے مرتکب ہو رہے ہیں۔

دریں اثنا چونکہ کورونا وائرس کا اختتام ابھی دور تک نظر نہیں آ رہا اسی لیے بیرون ممالک مقیم چینی اور ایشیائی اقلیتوں کے لیے امتیازی سلوک اور مایوسی میں مزید اضافہ ہو رہا ہے۔

چین کی میک اپ آرٹسٹ سامی یانگ کہتی ہیں 'میں خوفزدہ محسوس کر رہی ہوں۔' انھوں نے منصوبہ بنایا ہے کہ آئندہ چند ہفتوں تک باہر نکلنے سے گریز کریں گی۔

اور ایسا معاملہ صرف سامی یانگ کو ہی درپیش نہیں ہے۔ ان کے ایک ایتھین نژاد جرمن دوست کو مقامی ٹرین سٹیشن پر ہراسانی کا نشانہ بنایا گیا جبکہ اپنے گھر واپس جاتی ایک چینی خاتون کو بری طرح مارا پیٹا گیا۔ برلن میں پولیس نے اس واقعے کو نسل پرستی سے متعلقہ حملے کے طور پر درج کیا ہے۔ اس چینی خاتون نے سوشل میڈیا پر دعویٰ کیا ہے انھیں 'وائرس' کہا گیا اور جب انھوں نے جواب دیا تو ان کے ساتھ مار پیٹ کی گئی۔

سامی کہتی ہیں 'میں ایسے لوگوں سے لڑنا نہیں چاہتی جو مجھے وائرس کہتے ہیں۔ وہ صرف اتنا ہی جانتے ہیں جتنا انھوں نے اخبارات میں پڑھا ہے، آپ ان کا ذہن تبدیل نہیں کر سکتے۔'

'یہ بات کوئی حیثیت نہیں رکھتی کہ میں ان کو اپنا ویزہ دکھاوں یا بتاؤں کہ میں یہاں کی مستقل شہری ہوں کیونکہ وہ جو کچھ دیکھ رہے ہوتے ہیں وہ میرا چینی چہرہ ہے۔'

کیا دنیا کا مستقبل بیکٹیریا اور ہائیڈروجن سے بنی مصنوعی خوراک ہے؟

راجر ہرابین
بی بی سی کے ماحول کے تجزیہ نگار

سولر فوڈز کمپنی کا کہنا ہے کہ 'بے رنگ اور بے ذائقہ' سولین پاؤڈر کسی بھی خوراک میں اضافی غذائیت مہیا کرتا ہے

بیکٹیریا اور ہائیڈروجن سے پروٹین حاصل کرنے والے فن لینڈ کے سائنسدان کہتے ہیں کہ اسی دہائی کے اندر یہ قیمت میں سویا سے تیار کردہ پروٹین کا مقابلہ کرے گا۔

یہ پروٹین مٹی میں موجود بیکٹیریا سے بنائی جاتی ہے۔ یہ بیکٹیریا، ہائیڈروجن گیس پر پلتے ہیں۔ اور یہ گیس پانی کو بجلی کے ذریعے اپنے اجزا، ہائیڈروجن اور آکسیجن گیسوں میں توڑ کر حاصل کی جاتی ہے۔

محققین کا کہنا ہے کہ اگر بجلی شمسی توانائی یا پون توانائی سے حاصل کی جائے تو اس خوراک کو تقریباً بغیر کسی زہریلی گیس کے اخراج کے تیار کیا جاسکتا ہے۔

اگر ان کا یہ خواب شرمندۂ تعبیر ہو گیا تو اس سے دنیا کو زراعت سے متعلق کئی قسم کے مسائل سے نمٹنے میں مدد ملے گی۔

جب گذشتہ برس فن لینڈ کے شہر ہیلسنکی کے مضافات میں جب میں سولر فوڈ کے پلانٹ کو دیکھنے گیا تو سائنسدان اپنے منصوبے کی توسیع کے لیے فنڈ جمع کر رہے تھے۔

اب ان کا کہنا ہے کہ انھوں نے 60 لاکھ ڈالر سے زیادہ رقم جمع کر لی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ ویسے تو اس کا انحصار بجلی کی قیمت پر ہوگا مگر وہ پُرامید ہیں کہ اس دہائی کے اختتام اور شاید 2015 تک اس کی قیمت سویا کے مقابلے پر آ جائے۔

سولین کہلانے والے پروٹین کے آٹے کی خوراک کو میں نے چکھ کر دیکھا، اس کا کوئی مزا نہیں تھا۔ سائنسدان بھی یہ ہی چاہتے تھے۔

ان کا خیال ہے کہ اس کا اپنا کوئی ذائقہ نہیں ہونا چاہیے تاکہ اسے آسانی سے دوسری خوراک کے ساتھ ملایا جاسکے۔

مثلاً آئس کریم، بسکٹ، پاستا، چٹنیوں یا ڈبل روٹی میں اسے پام آئل کی طرح استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس خوراک کے بنانے والوں کا کہنا ہے کہ اسے مصنوعی گوشت یا مچھلی کی نشونما کے ایک مرحلے کے دوران بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اسے مویشیوں کی خوراک کے طور پر بھی سویا کی جگہ استعمال کیا جاسکتا ہے تاکہ عام جنگلات کو محفوظ رکھا جاسکے۔

تاہم چاہے ہر بات منصوبے کے مطابق ہی کیوں نہ ہو، جیسا کہ عموماً ہوتا ہے، دنیا بھر کی ضرورت پورا کرنے کے لیے درکار مقدار پیدا کرنے میں ابھی کئی برس لگ سکتے ہیں۔

لیکن یہ کئی ایک ایسے منصوبوں میں سے ایک ہے جو مستقبل میں مصنوعی قسم کی خوراک تیار کرنے کے آئیڈیا پر کام کر رہے ہیں۔

فن لینڈ کی اس کمپنی کے سربراہ پاسی وینیکا ہیں جنھوں نے برطانیہ کی کرینفیلڈ یونیورسٹی سے تعلیم حاصل کی اور اب فن لینڈ میں لیپین رانٹا یونیورسٹی میں پروفیسر ہیں۔

خلائی دور کا آئیڈیا

پروفیسر وینیکا کا کہنا ہے کہ خوراک کی اس ٹیکنالوجی کا آئیڈیا اصل میں سنہ 1960 کی دہائی میں اس وقت سامنے آیا تھا جب خلائی صنعت فروغ پا رہی تھی۔

انھوں نے اس بات کا اقرار کیا کہ ان کا یہ پہلا پلانٹ اپنی تکمیل کے اہداف میں ابھی کئی ماہ پیچھے ہے، لیکن ان کا کہنا ہے کہ یہ سنہ 2022 تک مکمل ہو جائے گا۔ اس پر ایک بھرپور سرمایہ کاری کا منصوبہ سنہ 2023 میں تیار ہوگا، اور اگر اس کے بعد تمام باتیں منصوبے کے مطابق چلتی ہیں تو پہلی فیکٹری سنہ 2025 میں قائم ہو جائے گی۔

ان کا کہنا ہے کہ 'فی الحال ہم بہت اچھا کام کر رہے ہیں۔ ایک مرتبہ ہم پروٹین تیار کرنے والے ری ایکٹر کے لگانے کے بعد فیکٹری کو ایک شکل دے دیتے ہیں اور پن بجلی اور شمسی توانائی سمیت توانائی کے دیگر ذرائع سے حاصل کردہ ٹیکنالوجی کے مطابق خود کو ڈھال لیتے ہیں، ہمارا خیال ہے کہ ہم سویا کا شاید سنہ 2025 میں مقابلہ کر سکیں گے۔'

ہائیڈروجن حاصل کرنے کے لیے پانی کو الیکٹرولیسس یا برق پاشی کے ذریعے 'پھاڑا' جاتا ہے اور پھر اس ہائیڈروجن سے سولین پروٹین تیار کی جاتی ہے۔ پھر ہائیڈروجن، ہوا اور معدنیات سے حاصل کی گئی کاربن ڈائی آکسائیڈ سے بیکٹیریا کی نشونما کی جاتی ہے۔

ان کا کہنا ہے کہ مستقبل میں اس کی قیمت کے تعین میں بجلی کی قیمت کا اہم کردار ہوگا۔ اس کمپنی کا خیال ہے کہ جیسے جیسے توانائی کے نئے اور دوبارہ قابل استعمال ذرائع سامنے آئیں گے اس نئی خوراک کی قیمت کم ہوتی جائے گی۔

ماحول کو صاف رکھنے کی مہم چلانے والے جارج مونبیوٹ نے، جنھوں نے گوشت کی صنعت کے ماحول پر تباہ کن اثرات پر 'اپوکلپس کاؤ' نامی ٹی وی ڈاکومینٹری بنائی ہے، اس نئی ٹیکنالوجی کا گرمجوشی سے خیر مقدم کیا ہے۔

پُرامید مستقبل؟

گوشت اور مال مویشیوں سے حاصل کردہ دوسری مصنوعات کے زیادہ مقدار میں استعمال کا ماحول پر بہت تباہ کن اثر پڑا ہے

مونبیوٹ ویسے تو کرہ ارض کے مستقبل سے خاصے مایوس ہیں، لیکن ان کا کہنا ہے کہ سولر فوڈ نے امید کی ایک نئی کرن پیدا کر دی ہے۔

ان کا کہنا ہے کہ 'خوراک کی پیداوار نے اس وقت دنیا کے وسائل کو تباہ کر کے رکھ دیا ہے۔ ایک لحاظ سے ماہی گیری اور زراعت کی وجہ سے کرہ ارض کا حیاتیاتی تنوع اور جنگلی حیات بری طرح متاثر ہوئی ہے۔ ماحول کی تباہی میں سب سے بڑا کردار زراعت کا ہے۔

'لیکن اب جبکہ بہتری کی امیدیں دم توڑ رہی تھیں، 'بغیر کھیت کے خوراک' کے خیال سے انسانوں کو اور کرہ ارض کو بیک وقت بچانے کے لیے کمال درجہ کے امکانات پیدا ہوئے ہیں۔

'عارضی طور پر زراعت سے خوراک کے حصول کو ترک کر کے ہم کئی انواع اور ماحول کو تباہی کے اثرات سے بچا سکتے ہیں۔

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

روزنامہ سرینگر
روزنامہ صورت حال
بدھوار ۲/جمیع الاول ۱۴۴۸ھ ۱۴/اکتوبر ۲۰۲۶

صداقت کو بناوٹ کے پردوں میں چھپایا نہیں جاسکتا

صداقت ایک ایسی حقیقت ہے جسے جھوٹ، بناوٹ اور فریب کے پردوں میں زیادہ دیر تک چھپایا نہیں جاسکتا۔ انسان چاہے کتنی ہی چالاکی سے اپنی حقیقت کو چھپانے کی کوشش کرے، لیکن وقت آنے پر اس کے اعمال اور کردار خود اس کی حقیقت بیان کرنے لگتے ہیں۔ جھوٹ، دھوکہ دہی، منافقت، لوگوں کو آپس میں لڑوانا، معاشرے میں نفرت اور انتشار پھیلانا اور بے گناہوں کا قتل کرنا ایسے سنگین اعمال ہیں جن کے اثرات کسی نہ کسی صورت میں سامنے آتے ہیں۔

تاریخ گواہ ہے کہ ظلم اور فریب کے ذریعے لوگوں کو زیادہ دیر تک گمراہ نہیں رکھا جاسکتا۔ جو لوگ اپنے ذاتی مفادات اور اقتدار کی خاطر دوسروں کے درمیان نفرت کی دیواریں کھڑی کرتے ہیں، بے گناہوں کی زندگیوں سے کھیلتے ہیں اور سچائی کی آواز کو دبانے کی کوشش کرتے ہیں، وہ یہ بھول جاتے ہیں کہ وقت ہمیشہ ایک جیسا نہیں رہتا۔ حالات بدلتے ہیں، حقیقت سامنے آتی ہے اور انسان کے اعمال اس کے سامنے ایک آئینے کی طرح کھڑے ہوجاتے ہیں۔

قانونِ قدرت کا اصول ہے کہ جو دوسروں کے راستے میں کانٹے بچھاتا ہے، ایک دن خود بھی انہی کانٹوں میں گھر جاتا ہے۔ ظلم کرنے والا وقتی طور پر اپنی طاقت کے نشے میں یہ سمجھ سکتا ہے کہ وہ ہر حقیقت کو چھپالے گا، لیکن اسے یاد رکھنا چاہیے کہ نہ جھوٹ ہمیشہ قائم رہتا ہے اور نہ ظلم ہمیشہ بے نقاب ہونے سے بچ سکتا ہے۔

اس لیے انسان کو چاہیے کہ وہ نفرت، فریب اور ظلم کے بجائے سچائی، انصاف اور انسانیت کا راستہ اختیار کرے۔ کیونکہ بناوٹ سے حقیقت کو کچھ وقت کے لیے چھپایا تو جاسکتا ہے، مگر ہمیشہ کے لیے مٹایا نہیں جاسکتا۔ آخرکار وقت ہی فیصلہ کرتا ہے کہ کون حق پر تھا اور کون جھوٹ اور فریب کے سہارے اپنی دنیا قائم کرنے کی کوشش کر رہا تھا۔

۲ دہائیوں کی سب سے بڑی سائنسی کامیابیاں

سید مجیب علی

سال 2019 کے ختم ہوتے ہی اکیسویں صدی کے ابتدائی 20 سال کا بھی اختتام ہوگیا، 21 ویں صدی کی ان دو دہائیوں میں دنیا بھر میں دنیا کو تبدیل کرنے والی کیا سائنسی ایجادات ہوئیں اور کن تحقیقات نے دنیا کو بدل دیا اس کا علم بہت کم لوگوں کو ہوگا اور جو لوگ ان تحقیقات سے متعلق علم بھی رکھتے ہوں گے وہ بھی انہیں دنیا کی تبدیلی کے لیے اتنا اہم نہیں سمجھتے ہوں گے۔

ہم اس مضمون میں گزشتہ 20 سال میں دنیا بھر میں ہونے والی 20 سرفہرست اور نمایاں کامیابیوں کا ذکر کریں گے اور دیکھیں گے ان کامیابیوں کے اب تک دنیا پر کیا اثرات مرتب ہوئے اور مستقبل میں ان کے کیا اثرات مرتب ہوں گے۔

دنیا کی پہلی 2 پہیوں پر چلنے والی مشین-2000

نئی صدی کے آغاز میں ہی یعنی سال 2000 میں ڈین کامن نامی شخص نے 2 پہیوں پر چلنے والی مشین بنائی جس پر انسان خود سوار ہوکر ایک ہینڈل کی مدد سے کہیں بھی سفر کرسکتے ہیں، یہ مشین ان لوگوں کے لیے مفید ہے جنہیں سائیکل یا موٹر سائیکل کو بیلنس کرنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

ابتدائی طور پر اس مشین کو غیر اہم سمجھا گیا اور اب بھی کئی ممالک میں اس مشین کو غیر اہم ہی تصور کیا جاتا ہے تاہم آج ترقی یافتہ ممالک میں اس مشین کا استعمال بڑھ رہا ہے اور آئندہ چند سال میں اس کی اہمیت میں مزید اضافہ ہوگا۔

پہلی بار انسان کے جینیات کا مکمل خاکا تیار-2001

نئی صدی کے اگلے ہی سال 2001 میں ہیومن جینوم پروجیکٹ سامنے آیا یہ جینیات میں نہایت اہمیت کا حامل ہے کیونکہ اس میں سائنسدانوں کی ایک ٹیم نے مختلف اداروں کے ساتھ مل کر انسانی ڈی این اے میں موجود تمام جینز کا خاکہ تیار کیا جو کہ جینیات سے تعلق رکھنے والے لوگوں کے لیے مرکزی نقشے کی طرح ہے۔

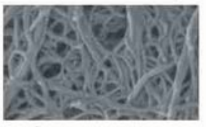
ہم جانتے ہیں کہ جانداروں کے خلیوں میں ڈی این اے موجود ہوتا ہے اور آپ اسے یوں سمجھ لیں کہ یہ اس جاندار کا کنٹرول یونٹ ہے، ڈی این اے میں جو کچھ کیمیائی طور پر لکھا ہوگا وہی خصوصیات ان جاندار کی ہوں گی، اس لیے جب سائنس دانوں نے انسانی ڈی این اے کے ہر جین کو نقشے کی صورت میں بنالیا تو دنیا بھر میں بیماریوں کے خلاف ویکسین بنانے اور دوسرے علاج کرنے میں بہت مدد حاصل ہوئی کیونکہ اب سائنسدانوں کو اس بات کا پتہ ہے کہ کونسی (پیدائشی) بیماری کس جین میں خرابی کی وجہ سے ہوتی ہے۔

انسان کے مزید ارتقائی آباد دریافت-2002

انسان ہمیشہ ہی اپنے آغاز کے حوالے سے متجسس رہا ہے اور جاننا چاہتا ہے کہ وہ کیسے وجود میں آیا، اس لیے اپنے سوال کا جواب فوسل کی دنیا میں تلاش کرتا ہے۔ ارتقا کا عمل آج بھی جاری ہے لیکن سائنسدان آج موجود جانداروں کے ارتقائی آبا ڈھونڈنے میں مشغول ہیں۔

سال 2002 میں سائنسدانوں نے اردپتھکس راماڈس نامی جاندار کی کھوپڑی دریافت کی لیکن 2009 تک اس جاندار کے پورے جسم کا فوسل دریافت کیا جاچکا ہے، تحقیق سے معلوم ہوا کہ یہ جاندار انسان اور مانس کے درمیانی آبا ہوسکتے ہیں، سائنسدانوں کا مزید کہنا ہے کہ یہ جاندار 44 کروڑ سال پہلے دو ٹانگوں پر چلتے تھے اور گوشت خور ہونے کے ساتھ ساتھ درختوں پر چڑھنا بھی بخوبی جانتے تھے۔

سدنا کی دریافت-2003



مارچ 2003 میں ماہرین فلکیات نے بتایا کہ انہیں نظام شمسی میں ایک سیارہ نما چیز ملی ہے جو سورج سے ابھی تک نظام شمسی میں دریافت شدہ ہر چیز سے تقریباً دوگنا دور ہے، اس کا نام 2003 VB12 رکھا گیا، سائنسدانوں کا خیال ہے کہ یہ شے اورٹ کے بادل میں پائی جاتی ہے، یہ چھوٹا سیارہ اتنا ٹھنڈا ہے کہ اس کا نام سدنا رکھا گیا۔

نینو مکڑی کی ٹیکنالوجی-2004

سال 2004 میں ٹیکنیکل یونیورسٹی آف لیبرک نے نینو اسپائیڈر (مکڑی) نامی طریقہ دریافت کیا جس سے بہت ہی ہلکے فائبر بنائے جاسکتے ہیں اور آسانی سے علاج کیا جاسکتا ہے، ان فائبرز کا استعمال ٹشو انجینئرنگ اور ان جگہوں پر کیا جاسکتا ہے جہاں سائنسدانوں نے خوردبینی سطح پر دو چیزیں آپس میں جوڑنی ہوں۔

دنیا میں پہلی بار چہرے کا ٹرانسپلانٹ-2005

سال 2005 میں کلیولینڈ کلینک کے ڈاکٹروں نے ایک خاتون کے چہرے کو ٹرانسپلانٹ کرنے کے بعد کچھ حد تک نارمل بنایا، یہاں ٹرانسپلانٹ سے مراد یہ ہے کہ ڈاکٹروں نے اسی خاتون کے خاندان کے کسی ایسے شخص کی جلد کا استعمال کیا جو کچھ ہفتوں پہلے ہی فوت ہوا ہو، اس خاتون کے کیس میں اس کے خاندان میں کچھ ہفتوں پہلے فوت ہونے والی عورت کی جلد کا استعمال کیا گیا۔

تحقیق کرنے والے ماہرین کا کہنا ہے کہ اس سے پہلے بھی چہرے کا ٹرانسپلانٹ ہوچکا ہے لیکن یہ ٹرانسپلانٹ اس لیے منفرد ہے کیونکہ اس میں تقریباً مکمل چہرہ ہی بنایا گیا۔

ڈارک میٹر کی دریافت-2006

آج انسان کائنات میں جتنی بھی چیزیں دیکھتے ہیں وہ کائنات کے کل مادے کے 5 فیصد سے بھی کم ہیں، اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ باقی 95 فیصد کیا ہے؟ تو فلکیاتی ماہرین بتاتے ہیں کہ 95 فیصد میں سے 26 فیصد ڈارک میٹر اور 68 فیصد ڈارک انرجی ہے۔

ڈارک انرجی کے بارے میں تو انسان ابھی تک بہت کم جانتے ہیں لیکن ڈارک میٹر کی دریافت کے بعد سے سائنسدانوں نے اس کا اثر کائنات میں ہر جگہ دیکھا لیکن اسے ابھی تک دیکھا نہیں گیا تھا، تاہم 2006 میں اسٹانفورڈ یونیورسٹی کے ماہرین جب ایک کہکشاں کے گروہ جسے بلیٹ کلسٹر بھی کہا جاتا ہے اسے دیکھ رہے تھے تو انہیں کچھ ایسا نظر آیا جو پہلے کبھی کسی نے نہیں دیکھا تھا۔

اس گروہ میں دو کہکشائیں آپس میں ٹکراتی دکھائی دے رہی ہیں لیکن ماہرین نے یہ دیکھا کہ عام مادے کی نسبت ڈارک X مادے بہت تیزی سے ایک سے دوسری طرف جارہے ہیں، حسابات کے بعد معلوم ہوا کہ یہ ڈارک میٹر ہے اور سائنسدانوں نے یہ بھی بتایا کہ تحقیق بتاتی ہے کہ ڈارک میٹر ہماری کائنات میں عام مادے کی نسبت 5 گنا زیادہ ہے۔

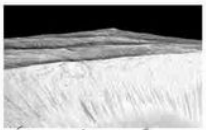
جلد کی مدد سے نئی جلد بنانا ممکن-2007

انسان آئے دن نئے نئے تجربات کرتا رہتا ہے تاکہ انسانیت کا بھلا ہوسکے، ایسا ہی کچھ 2007 میں کیلی فورنیا یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے کیا کہ مریض کی جلد سے لیے گئے خلیوں کو واپس سٹم خلیوں میں تبدیل کردیا جس کے بعد ان سے کسی بھی طرح کا خلیہ بنانا ممکن ہوا۔

اسٹم خلیے ایسے خلیے ہوتے ہیں جن سے مکمل جاندار بنتا ہے، اس خلیوں میں یہ صلاحیت ہوتی ہے ان کی جین کو آن/آف کرکے کسی بھی طرح کے کام کرنے والے خلیے میں تبدیل کیا جاسکتا ہے، سائنسدانوں کا یہ تجربہ مختلف بیماریوں کے علاج میں کافی مفید ثابت ہوسکتا ہے۔

مثلاً شوگر یعنی ذیابیطس کے مریضوں کے لیے لبلبے کے خلیے بناکر پرانے ناکارہ خلیوں سے تبدیل کیا جاسکتا یا اگر کسی شخص کی کوئی نس خراب ہوگئی ہے تو نس بنانے والے خلیوں کی مدد سے اسے بھی ٹھیک کیا جاسکے گا۔

مریخ پر پانی کی دریافت-2008



اگر سائنسدانوں کو کائنات کے کسی کونے میں پانی کا ثبوت مل جائے تو وہ اس چیز کے لیے مزید متجسس ہوجاتے ہیں کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ زمین پر بسنے والے جانداروں کے لیے پانی سب سے اہم ہے، 2008 میں مریخ پر ناسا کی فینکس نامی خلائی گاڑی نے کھدائی کی تو اسے سطح کے نیچے سفید رنگ کا پاؤڈر دکھائی دیا لیکن کچھ دنوں بعد جب اسی کھودی ہوئی جگہ کو دیکھا گیا تو وہ پاؤڈر اپنی جگہ پر نہیں تھا۔

پاؤڈر کی غیر موجودگی نے سائنسدانوں کو متجسس بنادیا اور تحقیق کے بعد معلوم ہوا کہ وہ سفید پاؤڈر اور کچھ نہیں بلکہ جمی ہوئی حالت میں پانی تھا، اسی کے ساتھ مریخ پر پانی کے مزید ذخائر کی تلاش شروع ہوگئی اور آج ہمیں پتہ ہے کہ مریخ کے نیچے پانی موجود ہے اور اسی کے ساتھ اس بات کا بھی علم ہے کہ زمانہ قدیم میں مریخ پر بہتا پانی موجود تھا۔

کینسر کو سونگھنے والے آلے کی تخلیق-2009

سال 2009 میں اسرائیل انسٹیٹیوٹ آف حنیفہ کے تحقیق دانوں نے ایسا آلہ بنایا جو پھیپھڑوں کے کینسر کو سونگ لیتا ہے اور ڈاکٹروں کو اس کی تشخیص میں مدد دیتا ہے، یہ آلہ سونے کے نینو پارٹیکل کا استعمال کرتا ہے جو کینسر کے خاص خلیوں سے خارج ہونے والی بو سونگ لیتا ہے اور ان کے ہونے کا سگنل دے دیتا ہے۔

اس آلے کی تیاری سے پھیپھڑوں کے کینسر کو اس کی ابتدائی حالت میں ہی زیر علاج لانے میں مدد ملی۔

پہلی بار لیب میں خلیے کی تیاری-2010

جے کریگ ونٹر انسٹیٹیوٹ سے یہ خبر آئی کہ انہوں نے ایک ایسا خلیہ تیار کرلیا ہے جو تیار تو لیب میں ہوا ہے لیکن ایک عام جاندار بیکٹیریا کے خلیے کی طرح خود کو تقسیم کرکے اپنی نسل بڑھاتا ہے، اس میں سائنسدانوں نے کمپیوٹر کی مدد سے ڈی این اے کا ڈیزائن بنایا اور کیمکل کی مدد سے خلیہ بناکر اسے زندگی دی۔

تحقیق ہے تو نہایت حیران کردہ اور دلچسپ ہے لیکن اس پر بہت سے اخلاقی سوال اٹھائے جاسکتے ہے کیونکہ یہ زندگی کو پیدا کرنے جیسا ہے جوکہ بہت سے لوگ برا سمجھتے ہیں۔

زمین کی طرح کا پہلا سیارہ دریافت-2011

فلکیاتی ماہرین ہمارے نظام شمسی سے باہر دوسرے ستاروں کے گرد سیاروں کی تلاش تو 1990 سے کررہے ہیں لیکن 2011 کے وسط میں سائنسدانوں کو کیپلر 22 بی نامی سیارہ ملا جو ہماری زمین سے تقریباً ڈھائی گنا زیادہ بڑا تو ہے ہی لیکن ہماری زمین کی طرح چٹانی بھی ہے، مزید یہ کہ یہ اپنے سورج سے اتنے فاصلے پر ہے کہ اگر اس پر پانی موجود ہوا تو وہ مائع حالت میں ہوگا، یہ نظام شمسی زمین سے تقریباً 587 نوری سال دور ہے۔

ہگز بوزوں کی دریافت-2012

سال 2012 میں ہونے والی ہگز بوزوں نامی کوانٹم پارٹیکل کی دریافت نے سوئٹزرلینڈ میں واقع پارٹیکل اسلریٹر کے سائنسدانوں کو ہلاکر رکھ دیا کیونکہ یہ ایک ایسا پارٹیکل تھا جس کی تلاش سائنسدان کافی عرصے سے کررہے تھے، ہگز پارٹیکل ایسے سب اٹامک (یعنی ایٹم میں موجود پارٹیکلز) کے طور پر جانا جاتا ہے جو کائنات میں موجود ہر مادے کے ساتھ جڑ کر اسے کیت (ماس) دیتا ہے۔

جتنی بڑی کوئی شے ہوگی اس کے ساتھ اتنے ہی ہگز پارٹیکل جڑے ہونگے، سائنسدانوں نے CERN میں دو پروٹونز کو ٹکرایا جس کے نتیجے میں ہمیں کچھ لپٹانز (الیکٹران کے خاندان کے پارٹیکلز) حاصل ہوتے ہیں، جس میں سب بڑا پارٹیکل ٹاؤ پارٹیکل (tau particle) ہوتا ہے یعنی اس کے ساتھ ہگز پارٹیکل زیادہ مقدار میں جڑے ہوتے ہیں اور اسی وجہ سے سائنسدان اسے دریافت کرپائے۔

یاد رہے کہ اسٹینڈرڈ ماڈل آف پارٹیکلز میں ہگز پارٹیکل اور کشش ثقل کا خیالی پارٹیکل گریٹوں ہی دو پارٹیکلز تھے جو ابھی تک دریافت نہیں ہوئے تھے لیکن ہگز پارٹیکل کی دریافت کے بعد اب گریٹوں کی تلاش جاری ہے۔

کلوننگ سے تیار کردہ پہلا انسانی بیضہ-2013

کلوننگ سے تو سب بخوبی واقف ہیں کیونکہ یہ ایک ایسی تکنیک ہے جسے پچھلے 10 سال میں بہت سی جگہوں پر بحث کا موضوع بنایا گیا ہے، کلوننگ کا آسان مطلب کسی چیز کو کاپی کرنا ہے لیکن سائنسی اصطلاح میں کلوننگ سے مراد کسی ایک جاندار کے خلیے سے اسی طرح کا دوسرا جاندار بنانا ہے۔

شروع سے سائنسدانوں خاص طور پر بائیوٹیکنولاجسٹ کی یہی کوشش رہی ہے کہ حیاتیاتی سائنس میں جدت لاکر انسانی نسل کو فائدہ پہنچایا جاسکے اور اسی خاطر سائنسدان اس کوشش میں ہیں کہ انسانی کلوننگ کی جائے کیونکہ یہ دیکھا گیا ہے کہ اکثر اوقات جب کسی عضو کے ٹرانسپلانٹ کی بات آتی ہے تو اکثر انسانوں کے جسم کی قوت مدافعت اس عضو کو خطرہ سمجھ کر اس کے خلاف انفیکشن کردیتی ہے لیکن 2013 میں سائنسدانوں نے انسانی خلیے کی کامیاب کلوننگ کا تجربہ کیا اور مستقبل میں اس تجربے سے کوئی بھی انسانی عضو لیبارٹری میں تیار کیے جانے کے امکانات ہیں۔

دنیا کی قدیم ترین سمجھا آنے والی مصوری دریافت۔ 2014

کئی سال تک یہی تصور کیا گیا کہ قدیم مصوری کا آغاز یورپ سے ہوا لیکن سائنسدانوں نے 2014 میں انڈونیشیا کی سلاویسی نامی غار میں پتھر کی دیواروں پر بنے ایسے خاکے دریافت کیے جن کی عمر سائنسی عمل یورینیم ڈیٹنگ کی مدد سے نکالی گئی تو معلوم ہوا کہ یہ خاکے تقریباً 43 ہزار سال پرانے ہیں، یعنی یہ خاکے اس وقت کے ہیں جب انسانوں میں کھیتی باڑی اتنی عام نہ ہوئی تھی اور وہ ابھی تک لکڑی کے اوزاروں کا استعمال کرتے تھے۔

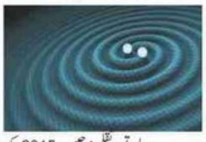
ان خاکوں میں اس وقت کے انسان نما جانداروں کو کسی خنزیر اور ہرن نما جانوروں کے پیچھے بھاگتا دیکھا جاسکتا ہے جس کا مطلب یہ کہ اس وقت شکار کرنا عام تھا، اس دریافت کے بعد سائنسدانوں کا کہنا تھا کہ یہ خاکے دنیا کے قدیم ترین خاکوں میں تو نہیں لیکن ہاں دنیا کے قدیم ترین ایسے خاکوں میں شمار کیے جاسکتے ہیں جنہیں دیکھ کر کہانی کی سمجھ آرہی ہو جس کا مطلب یہ ہے کہ تب کے انسانوں نے ایسی مصوری کرنا سیکھی جو کسی دوسرے کو سمجھ آسکے۔

کائنات کے کنارے پر روشن بلیک ہول کی دریافت۔2015

سال 2015 کے آغاز میں سائنسدانوں نے ہمارے سورج سے تقریباً 13 ارب گنا زیادہ بڑا بلیک ہول دیکھا جو کہ اپنے گرد کثیر تعداد میں مادہ لیے ہوئے ہے اور اسے چٹ کر رہا ہے، اس بلیک ہول کی کشش ثقل کی وجہ سے مادہ اس قدر رگڑ سے گرم ہوجاتا ہے کہ بلیک ہول کے اطراف میں روشنی پیدا ہوتی ہے۔

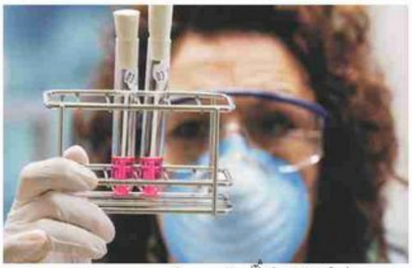
سائنسدانوں نے بتایا کہ ایسی کہکشائیں جن کے بلیک ہول اتنے بڑے ہوں کہ مادے سے بہت زیادہ روشنی پیدا کریں انہیں قوازار کہتے ہیں، یہ قوازار اس کائنات کا سب سے روشن ہول ہے اور کائنات کے کنارے پر موجود ہے، یہ بلیک ہول زمین سے 13 ارب نوری سال دور ہے یعنی یہ بلیک ہول بگ بینگ ہونے کے 90 کروڑ سال بعد بنا۔

ثقلی موجوں کی حیرت انگیز دریافت۔2016



ویسے تو یہ ثقلی موجیں 2015 کے وسط سے سائنسدانوں کو موصول ہورہی تھیں لیکن 2016 کے آغاز میں سائنسدانوں نے اس بات کی تصدیق کی تھی کہ یہ ثقلی موجیں دو بڑے بلیک ہول کے آپس میں ایک دم سے مل جانے کی وجہ سے پیدا ہوئیں، فلکیاتی اصطلاح میں ثقلی موجیں کائنات میں بڑے اجسام کے تصادم کے نتیجے میں زمان و مکاں کی چادر میں پیدا ہونے والی لہروں کو کہا جاتا ہے۔

یہ لہریں اربوں نوری سال کا سفر طے کر کے زمین تک پہنچتی ہیں، ان ثقلی موجوں کی دریافت کے بعد سے سائنسدانوں کو ان کے مختلف اقسام کا بھی پتہ چلا ہے جس میں کچھ موجیں بلیک ہولز کے ملنے، کچھ نیوٹران ستاروں کے تیزی سے گھومنے، کچھ زمان و مکاں کی چادر پر ڈگمگانے سے اور کچھ بڑے ستاروں کے پھٹنے سے بنتی ہیں۔



سال کے آغاز میں یہی ثقلی موجیں زمین پر محسوس کی گئیں لیکن ایک صدی پہلے مشہور زمانہ سائنسدان آئن اسٹائن نے اپنے ریاضی کے حسابات کے ذریعے یہ بتایا کہ ثقلی موجیں زمان و مکاں کی چادر پر روشنی کی رفتار سے سفر کرتی ہیں تو سائنسدان اس بات کے صحیح یا غلط ہونے پر تحقیق میں لگے ہوئے تھے کہ کیا واقعی یہ پیشگوئی حقیقت ہے یا پھر وہ حسابات غلط تھے؟

انسانی دماغ کی طرح کام کرنے والی کمپیوٹر چپ کی تیاری۔2017

انسانی دماغ تمام جانداروں میں سب

سے ذہین سمجھا جاتا ہے جو کہ ریاضی کے مشکل سوالات سے لے کر ستاروں سے آگے تک کے خیالات سوچ لیتا ہے لیکن 2017 میں آئی بی ایم نامی امریکی انفارمیشن ٹیکنالوجی کمپنی نے ٹرو نارتھ چپ/پروسیسر متعارف کروائی جو بالکل اسی طرح کام کرتی ہے جیسے انسانی دماغ اپنے اطراف کے بارے میں معلومات پراسیس کرتا ہے اور اس کے مطابق سگنل جاری کرتا ہے۔

یہ چپ کم توانائی کا استعمال کرتے ہوئے لاکھوں کی تعداد میں حسابات کرسکتی ہے جس کے ذریعے یہ چپ اس حد تک ڈیٹا دے سکتی ہے جیسے کہ اگر روشنی کی تیزی یا رنگ میں تبدیلی آئے تو یہ چپ اس بارے میں سگنل دے گی۔

دنیا میں پہلی بار جینیاتی طور پر ترمیم شدہ بچیوں کی پیدائش۔2018

یہ بات بہت حیرت انگیز ہے لیکن ہے بہت دلچسپ کہ سال 2018 میں چینی سائنسدان نے ایک جوڑے کا علاج کیا جس میں مرد ایچ آئی وی پازیٹو تھا جس کا مطلب یہ ہے کہ اگر اس جوڑے کی اولاد ہوئی تو اسے ایڈز ہونے کا خطرہ ہوگا۔

اس لیے سائنسدانوں کی ٹیم نے میاں اور بیوی دونوں کے جنسی خلیات (اسپرم اور بیضہ) لے کر انہیں لیب میں مکس کیا اور ایمبریو بننے کے بعد اس میں ایک ایسی ڈی این اے ایڈٹ کرنے والی پروٹین ڈالی جس نے اس بیضے سے بننے والی دو بچیوں لولو اور نانا کو ہمیشہ کے لیے اس مہلک مرض سے بچا لیا۔

اگرچہ یہ بچیاں ابھی تک بالکل صحت مند ہیں تاہم بعدازاں سال 2019 کے آخر میں چینی حکومت نے مذکورہ تجربہ کرنے والے سائنسدان کو جیل بھیجا، سائنسدان پر الزام تھا کہ انہوں نے غلط طریقے سے تجربہ کیا اور اس سائنسدان کے تجربے پر کئی اخلاقی سوالات بھی اٹھائے گئے اور کہا گیا کہ اس سے انسانی نسل کو خطرہ لاحق ہوسکتا ہے۔

ایڈز کی پہلی ویکسین تیار۔2019

ایڈز ایک جان لیوا مرض ہے جسے کچھ عرصہ پہلے تک لاعلاج مرض سمجھا جاتا تھا لیکن پھر سائنسدانوں نے بون میرو ٹرانسپلانٹ کی تکنیک کا استعمال کیا جس سے ایڈز سے تحفظ تو فراہم کیا جاسکتا ہے لیکن یہ علاج بہت مہنگا ہے، اسی وجہ سے سائنسدان پھر سے اس کے لیے ویکسین بنانے میں جت گئے اور حال ہی میں خبر سامنے آئی کہ اسکریپس ریسرچ نامی امریکی ریسرچ انسٹیٹیوٹ کے سائنسدانوں کی جانب سے ایسی ویکسین تیار کرلی گئی ہے جو انسانی جسم میں جاتے ہی ایسی اینٹی باڈیز کو متحرک کرتی ہے جو ایڈز کے مرکزی وائرس یعنی ایچ آئی وی کے ساتھ جڑ کر اسے بیماری کو پھیلانے سے روکتے ہیں جس کی وجہ سے مریض صحت یاب ہونے لگتا ہے۔

خیال رہے کہ سائنسی اصطلاح میں اینٹی باڈیز ایسے کیمیائی مادوں کو کہا جاتا ہے جو جانداروں کے جسم میں کسی بھی باہر سے آنے والے جراثیم سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔

ببول کے طبی فوائد

میاں محمد بخش نے کہا ہے "کیکر تے انگور چڑھایا، ہر گچھا زخمایا"۔ وہ غالباً کہنا یہ چاہتے ہیں کہ بروں کی صحبت مسائل کا سبب بنتی ہے۔ ببول یا کیکر ایک ایسا درخت ہے جس کے پھول خوبصورت ہوتے ہیں مگر اس کے "جسم" پر کانٹے ہوتے ہیں۔ اسی لئے اسے محاوروں اور تشبیہات میں منفی طور پر بھی بیان کیا جاتا ہے۔ بہت سے لوگوں کے خیال میں یہ درخت بے سود ہے لیکن ایسا ہرگز نہیں۔ یہ 5 سے 20 میٹر لمبا ہوتا ہے۔ ببول افریقہ، مشرق وسطیٰ اور برصغیر کا مقامی پودا ہے۔ شفا بخش قوت اور ببول کے پتے، چھال، پھلی اور گوند سبھی میں طبی افادیت پائی جاتی ہے۔ پتے اور چھال

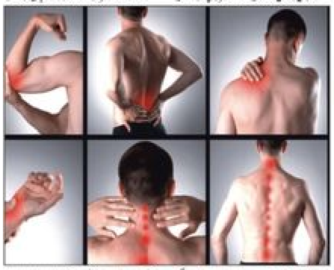
رطوبتوں کو خشک کرنے اور رستے ہوئے خون کو روکنے میں مفید ہیں۔ پھلی سانس کی نالیوں سے بلغمی مواد اور ریشہ خارج کرنے میں معاون ہے۔ گوند جلد کی حدت اور سوزش دور کرنے میں سودمند ہے۔ ببول کی گوند کا لعاب دیگر ادویات کے ساتھ ملا کر پیٹ کے امراض، نزلہ، اسہال اور پیچش کے علاوہ سوزاک اور قرحے کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس گوند کا گاڑھا لعاب تیز اور خارش پیدا کرنے والے زہروں کے لیے اعلیٰ تریاق ہے۔ یہ زہر کے ذرات کو سمیٹتا ہے۔ یہ معدے کی جھلی پر ایک تہہ چڑھا دیتا ہے جس سے وہ زہر کے اثر سے محفوظ رہتی ہیں۔ اسہال ببول کے مختلف حصے معمولی قسم کے اسہال کے علاج میں مفید ہیں۔ نرم پتوں کے ساتھ سفید اور کالا زیرہ کو ملا کر تین بار روزانہ 12 گرام مقدار میں دیا جاتا ہے۔ چھال سے بنا جوشاندہ بھی اسی مقصد کے لیے تین بار لیا جا سکتا ہے۔ ببول کی گوند کا زلال یا چاشنی کی صورت میں اسہال کے لیے موثر ہے۔ دانتوں کے امراض ببول کی تازہ چھال کو روزانہ چبانا ہلتے ہوئے دانتوں کو مضبوط بناتا اور مسوڑھوں سے خون رسنے کے عمل کو روکتا ہے۔ گندے دانت صاف کرنے کے لیے ببول کی لکڑی کے کوئلے (60 گرام)، توے پر گرم کی ہوئی پھٹکڑی (24 گرام) اور نمک (12 گرام) کا منجن موثر اور قدیم نسخہ ہے۔ اگزیما جسے پھپھوند کا مرض بھی کہتے ہیں جس میں شدید خارش ہوتی ہے۔ اگزیما کے علاج کے لیے ببول کی چھال موثر ہے۔ تقریباً 25 گرام چھال ببول اور ہم وزن چھال آم کو ایک لیٹر پانی میں ابالا جاتا ہے اور اس سے اٹھنے والی بھاپ کا سینک متاثرہ حصے پر کیا جاتا ہے۔ سینک کے بعد متاثرہ حصے پر گھی مل دیا جاتا ہے۔ ناسور چھال کے جوشاندہ میں معدنی نمک ملا کر غرارے کرنے سے ناسور میں افاقہ ہوتا ہے۔ معمولی کھانسی اور حلق میں خراش کے لئے منہ میں ببول کی گوند رکھ کر اس کا لعاب چوسنے سے تھوڑی دیر بعد تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔ ببول کی چھال کا جوشاندہ بنا کر اس میں املی بھگو دیں۔ رات بھر پڑی رہنے کے بعد صبح کو اچھی طرح مل کر چھان لیں۔ اس پانی کے غرارے کرنے سے منہ کے چھالے ختم ہو جاتے ہیں۔ آشوب چشم ببول کے پتے آشوب چشم کے علاج کے لیے بہت کارگر ہیں۔ پتوں کو پیس کر لیپ بنایا جائے اور متاثرہ آنکھوں پر رات کو کپڑے کی پٹی میں رکھ کر باندھا جائے۔ اس پٹی کو صبح کے وقت کھولا جائے۔ آنکھوں کی سرخی اور درد ختم ہو جائیں گے۔ تاہم اس عمل میں احتیاط ضروری ہے، بیرونی اشیا کو آنکھ میں داخل نہیں ہونا چاہیے۔

سائنسی ایجادات اور جدید انکشافات کا اصل ماخذ قرآن ہے

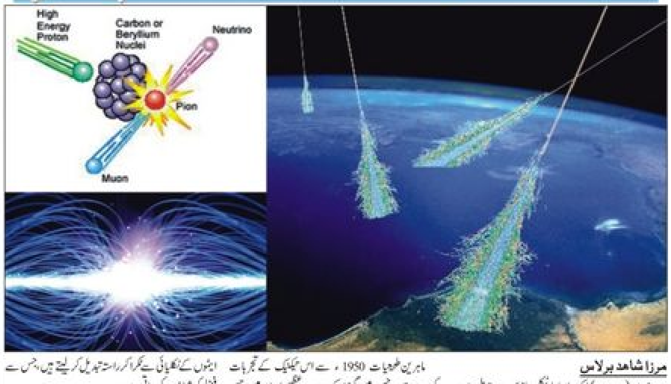
پروفیسر (ڈاکٹر) مرزا

جوڑوں کا درد اور اس کا علاج

ڈاکٹر محمد رفیق



میون ایک ذرہ جو بڑی تعمیرات کی اندرونی کیفیت کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے



مرزا شاہد برلاس

میون (muon) ایک ایسا پارٹیکل یا ذرہ ہے جو طبعیات سے باہر کم ہی جانا جاتا ہے اور جو دراصل الیکٹرون کا بھاری متبادل (ورژن) ہے، جس کی زمین کے ہر مربع میٹر پر بارش ہوتی رہتی ہے۔ گزشتہ سال اس کی مدد سے آثار قدیمہ کے ماہرین نے ایک حیران کن دریافت کی تھی، یعنی عظیم مصری اہرام میں ایک غیر معلوم کھائی (کوٹھری) کی نشاندہی کی تھی۔ ماہرین زلزلہ (Volcanologists) اور جیوفزیکل انجینئرز اس تکنیک کے نئے استعمال وضع کر رہے ہیں، جس کو میو گرافی (mougraphy) کا نام دیا گیا ہے۔

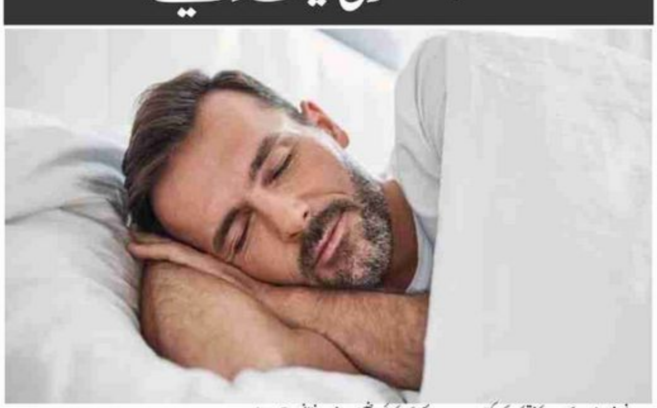
ماہرین کا کہنا ہے کہ اس کے ذریعے بھاری تعمیرات کے اندرون کی بابت معلومات فراہم کی جا سکتی ہیں۔ چند کمپنیاں اس سے مالی منفعت حاصل کرنے کے لئے کام کر رہی ہیں۔ گزشتہ سال عظیم اہرام مصر کی ایک نئی دریافت نے اس کو دنیا کے نقشے پر روشناس کروایا ہے۔ یونیورسٹی آف گلاسگو کے ماہرین ذرات میون کے مطابق میون میں بھی وہی منفی چارج ہوتا ہے جو الیکٹرون میں ہوتا ہے لیکن یہ اس کے مادے سے 200 گنا زیادہ وزنی ہوتا ہے۔ اس توانائی کے پارٹیکل جب وجود میں آتے ہیں جب کائناتی شعاعیں زمین کے ماحول میں داخل ہو کر یہاں کے ایٹموں سے ٹکراتی ہیں۔

کوما.....Coma

کس کیفیت کو کہتے ہیں!!!

ڈاکٹر سی وائی ایس خان، بنگلور

گہری نیند کیسے؟



ہم اکثر کم سونے پر فخر کرتے ہیں اور کم سونے کو اپنے زیادہ مصروف ہونے کا پیمانہ قرار دیتے ہیں۔

تھامس ایڈیسن، مارگریٹ تھیچر، مارتھا سٹیورٹ اور ڈونلڈ ٹرمپ سب کا دعویٰ ہے کہ وہ رات کو صرف چار سے پانچ گھنٹے سوتے ہیں۔ انڈیا کے موجودہ وزیر اعظم کے حوالے سے دعویٰ کیا جاتا ہے کہ وہ روزانہ تقریباً 18 سے 20 گھنٹے کام کرتے ہیں۔ ماہرین کی عمومی رائے یہ ہے کہ بالغ افراد کو روزانہ سات سے نو گھنٹے سونا چاہیے لیکن ایک تہائی امریکی بالغ افراد کو باقاعدگی سے مناسب نیند نہیں آتی ہے۔

کم سونے کے صحت پر بہت مضر اثرات ہیں جن میں یادداشت کی کمی، فیصلے کرنے کی صلاحیت میں کمی، انفیکشن اور موٹاپے میں اضافہ وغیرہ شامل ہیں۔ عام طور پر لوگ ان خطرات کو جانتے ہیں لیکن انھیں نظر انداز کرتے ہیں۔ جب بھی ہمیں کسی کام کے لیے اضافی وقت درکار ہوتا ہے تو پہلی قربانی نیند کی ہوتی ہے۔

کیا ہو گا کہ اگر ہم کم وقت میں گہری نیند کے زیادہ فوائد حاصل کر سکیں؟

دنیا بھر کے تجربات سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ رات کو گہری نیند میں جانے اور دماغ کی استعداد دونوں میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔

دھیمی لہریں، گہری نیند

عام راتوں میں دماغ نیند کے کئی مراحل سے گزرتا ہے۔ ہر مرحلے میں دماغ کی لہروں کا ایک خاص پیٹرن ہوتا ہے جس میں نیوران ایک ساتھ ایک لے پر متحرک ہوتے ہیں بالکل ویسے ہی جیسے کوئی ہجوم اکٹھے گانا گا رہا ہو یا ایک ساتھ ڈھول بجا رہا ہو۔ آنکھوں کی تیز رفتار حرکت (آر ای ایم) کے دوران یہ لے کافی تیز ہوتی ہے۔ اس وقت خواب دیکھنے کے امکانات سب سے زیادہ ہوتے ہیں۔ ایک موقع پر ہماری آنکھوں کی پتلیوں کی رفتار رک جاتی ہے، خواب غائب ہو جاتے ہیں اور دماغ کی لہروں کی لے ایک بیٹ فی سیکنڈ میں کم ہو جاتی ہے۔ یہی وہ وقت ہے جب ہم گہری نیند میں چلے جاتے ہیں۔ اس لاشعوری حالت کو 'سلو ویوز' یا سست رفتار لہر والی نیند کہتے ہیں۔

یہ وہ مرحلہ ہے جس میں سائنس دان نیند کے بہترین استعمال کے لیے دلچسپی رکھتے ہیں۔ سنہ 1980ء کی دہائی سے جاری تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ دماغ کی بحالی کے لیے سلو ویو والی نیند آنا ضروری ہے۔ اسی وقت دماغ قلیل مدتی یادوں کو طویل المیعاد ذخائر میں بھیجتا ہے تاکہ ہم نے جو کچھ سیکھا ہے اسے فراموش نہ کریں۔

جرمنی کی ٹیوبنگن یونیورسٹی میں میڈیکل سائیکالوجی اینڈ بیہیورل نیوروبیالوجی ڈیپارٹمنٹ کے ڈائریکٹر جان بورن کا کہنا ہے کہ 'معلومات کی ترسیل ست لہریں کرتی ہیں۔' یہ لہریں دماغ میں خون اور دماغی شریانوں کے بہاؤ کو متحرک کر سکتی ہیں اور اس سے اعصاب کے لیے نقصان دہ ملبے کو باہر کیا جاتا ہے۔ یہ لہریں تناؤ پیدا کرنے والے کورٹیسول ہارمون کو کم کرتی ہیں اور مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ اس طرح کے نتائج نے سائنس دانوں کو یہ سوچنے پر مجبور کیا ہے کہ آیا ہم ان چھوٹی موٹی لہروں کی پیداوار میں اضافہ کر کے نیند کے فوائد میں اضافہ کر سکتے ہیں؟

ایسا کرنے کی سب سے معتبر تکنیک دماغ کی صحیح لے کو شمار کرنے والے میٹرونوم کی طرح کام کرتی ہے۔ تجربے کے شرکا ایک ہیڈ سیٹ پہنتے ہیں جو ان کے دماغ کی حرکت کو ریکارڈ کرتا ہے اور پتا چلتا ہے کہ ست لہریں کب بننا شروع ہوئیں۔ پھر یہ آلہ دماغ کی قدرتی طور پر ست رفتار لہروں کے ساتھ وقفے وقفے سے اسی سے ملتے جلتے میٹھے سُر بجاتا ہے۔ یہ آوازیں اتنی آہستہ ہیں کہ ان سے نیند متاثر نہیں ہوتی لیکن یہ اتنی تیز ضرور ہوتی ہیں کہ دماغ انھیں لاشعوری حالت میں بھی ریکارڈ کر لیتا ہے۔

بورن نے اس طرح کے کئی تجربات کیے ہیں۔ انھیں معلوم ہوا کہ یہ میٹھی آوازیں دماغ کی لے کو تقویت دینے کے لیے کافی ہیں۔ یہ آوازیں سلو ویو نیند کو مزید گہرا کرتی ہیں۔ ہیڈ سیٹ پہننے والے شرکا نے میموری ٹیسٹ میں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ انھیں ایک دن پہلے سنی ہوئی باتیں بھی یاد رہیں۔ ان کے ہارمون کا توازن بھی بہتر ہوا، کورٹیسول کی سطح میں کمی آئی اور مدافعتی ردعمل میں بہتری آئی۔ ابھی تک ہونے والے تجربے میں شرکا نے کسی ناپسندیدہ ردعمل کی اطلاع نہیں دی ہے۔ بورن کا کہنا ہے کہ 'ہم پوری طرح مطمئن نہیں لیکن ابھی تک کوئی واضح مضر اثرات نظر نہیں آئے۔'

بہتر نیند لینے والی مشینیں

گہری نیند کو فروغ دینے والے زیادہ تر تجربات نوجوانوں اور صحت مند افراد کے ایک چھوٹے سے گروپ پر کیے گئے ہیں۔ اس کے فوائد کے بارے میں مستند رائے دیے جانے سے پہلے مختلف گروہوں پر بڑے پیمانے پر تجربے کی ضرورت ہے۔ موجودہ شواہد کی بنیاد پر اس تکنیک کا استعمال کرتے ہوئے رات کو پہننے والے کچھ ہیڈ بینڈز بنائے گئے ہیں۔

فرانسیسی سٹارٹ اپ کمپنی ڈریم کے ہیڈ بینڈ کی قیمت تقریباً 330 پاؤنڈ ہے۔ اس میں آواز کے محرک استعمال سے گہری نیند میں اضافہ کیا جاتا ہے۔ یہ ہیڈ بینڈ ایک ایسی ایپ سے بھی جڑتا ہے جو نیند کے نمونوں کا تجزیہ کرتا ہے اور اچھی نیند کے لیے عملی مشورے فراہم کرتا ہے۔ اس میں توجہ اور سانس لینے کی مشقیں شامل ہیں تاکہ آپ رات کو جلد سو جائیں اور رات میں نیند کم متاثر ہو تاکہ پوری رات اچھی نیند آئے۔ فلپس کمپنی نے نیند کی کمی کے مضر اثرات کو کم کرنے کے لیے سمارٹ نیند یا گہری نیند کا ہیڈ بینڈ تیار کیا ہے۔

فلپس کے چیف سائنٹفک افسر ڈیوڈ وائٹ کے مطابق ان کا ہیڈ بینڈ ان لوگوں کے لیے ہے جو کسی بھی وجہ سے کافی نیند نہیں لے رہے ہیں۔ ڈریم کے ہیڈ بینڈ کی طرح فلپس نے بھی سنہ 2018 میں اپنا پہلا ہیڈ بینڈ لانچ کیا۔ یہ دماغ کی برقی حرکتوں کا احساس کرتا ہے اور باقاعدہ وقفوں سے کچھ میٹھی آوازوں کا اخراج کرتا ہے جو ایسی ہی لہریں پیدا کرتا ہے جو گہری نیند کی خصوصیت ہے۔ یہ ایک ایسے سمارٹ سافٹ ویئر پر مبنی ہے جو مختلف لوگوں کے لیے آواز کی شدت کو کنٹرول کرتا ہے۔ یہ ہیڈ بینڈ امریکہ میں 399 ڈالر میں دستیاب ہے۔ وائٹ نے اعتراف کیا ہے کہ یہ آلات رات کی نیند کا مکمل متبادل نہیں، لیکن نیند سے محروم لوگوں کی مدد ضرور کر رہے ہیں۔

یادداشت کم ہونے کے خراب اثرات

نیند کی کمی کے شکار افراد میں یہ مشینیں یادداشت کی کمی جیسے ذیلی اثرات کو بھی کم کرتا ہے۔ مونٹریال کی کونکورڈیا یونیورسٹی کی آرور پیرالٹ نے ایک راکنگ بستر کا تجربہ کیا ہے جو ہر چار سیکنڈ میں آہستہ آہستہ آگے پیچھے جھولتا ہے۔ یہ تکنیک ان کے ایک ساتھی کے نومولود بچے کو سلانے سے لی گئی ہے۔ ان کی ٹیم سوچ رہی تھی کہ کیا بالغ افراد بھی جھولوں سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ انھوں نے پایا کہ شرکا جلد ہی گہری نیند میں چلے گئے اور زیادہ دیر اسی حالت میں رہے کیونکہ دماغ کی لہریں بیرونی رفتار کے ساتھ مطابقت پذیر تھیں۔

رات بھر سونے کے بعد وہ تناؤ سے پاک محسوس کر رہے تھے۔ اس سے ان کی یاد اور سیکھنے کی صلاحیت پر بھی اچھے اثرات پڑے۔ اگر اس قسم کی چارپائی مارکیٹ میں آ جاتی ہے تو پھر یہ آواز کو متحرک کرنے والے ہیڈ بینڈ جیسے مقصد کو پورا کرے گی۔ پیرالٹ یہ جاننا چاہتے ہیں کہ آیا یہ بوڑھے لوگوں کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ بڑھتی عمر کے ساتھ گہری نیند کی مقدار کم ہوتی جاتی ہے جو یادداشت کو بھی متاثر کرتی ہے۔ پیرالٹ کو امید ہے کہ جھولنے والی چارپائی اس سے نمٹنے کا ایک طریقہ ہو سکتی ہے۔

کچھ دیر تو سوئیں!

یہ شعبہ ابھی ابتدائی مراحل میں ہے لیکن ان سٹڈیز سے پتا چلتا ہے کہ ہماری نیند کو بڑھانے کے لیے بہت کچھ کیا جا سکتا ہے۔ پیرالٹ اور بورن دونوں صوتی محرک کا استعمال کرتے ہوئے ست لہریں پیدا کرنے والی اشیا کے متعلق پرامید ہیں۔

پیرالٹ کا خیال ہے کہ تجربہ گاہ سے باہر کے حالات میں مزید جانچ کی ضرورت ہے۔ مستقبل میں یہ دیکھنا دلچسپ ہو گا کہ کیا ایسی نیند بھی طویل مدتی فوائد فراہم کر سکتی ہے؟

طویل عرصے تک نیند کی کمی سے ذیابیطس اور الزائمر جیسی بیماریوں کے خطرات بڑھ جاتے ہیں، لیکن یہ ابھی تک واضح نہیں ہے کہ آیا نئی ٹیکنالوجی ان خطرات کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو گی یا نہیں۔

اب تک طویل مدتی اور قلیل مدتی یعنی ہر طرح کے فوائد حاصل کرنے کا صرف ایک ہی گارنٹی والا راستہ ہے اور وہ ہے پوری نیند لینا۔

چاہے آپ یہ ڈیوائسز خریدیں یا نہ خریدیں، آپ کو رات کے وقت جلدی سونے کی کوشش کرنی چاہیے، کیفین کی مقدار کم کرنا چاہیے اور سونے سے پہلے سکرین سے دور رہنا چاہیے۔

ہمارا دماغ بغیر آرام کے کام نہیں کر سکتا۔ خوشحال، صحت مند اور مفید زندگی گزارنے کے خواہشمند حضرات کو یہ بات بخوبی سمجھ لینی چاہیے۔

اخروٹ روزانہ رکھیں پیٹ اور دل کو توانا!

پنسلوانیا: یہ بات شاید آپ بھی جانتے ہوں کہ اخروٹ اور اس قسم کے دیگر خشک میوہ جات میں ایسے اجزاء ہوتے ہیں جو دماغ کو تقویت پہنچاتے ہیں، لیکن اب سائنس دانوں نے دریافت کیا ہے کہ روزانہ صرف 2 سے 3 اونس (5 سے 6 اخروٹ) کھانے سے دل کو بھی افاقہ ہوتا ہے جبکہ آنتوں اور پیٹ کی حالت بھی اچھی رہتی ہے۔

پنسلوانیا اسٹیٹ یونیورسٹی کالج آف ہیلتھ کے ماہرین نے اس سے پہلے ایک مطالعے میں دل اور بلڈ پریشر کے حوالے سے اخروٹ کے فوائد دریافت کیے تھے۔ اب اسی ٹیم نے اخروٹ پر تحقیق کو آگے بڑھاتے ہوئے یہ جاننے کی کوشش کی ہے کہ روزانہ اخروٹ کھانے سے ہمارے پیٹ، یعنی نظامِ ہاضمہ پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟

پروٹین، صحت بخش روغنیات، کیلشیم اور آئرن کے معاملے میں اخروٹ خاصے بھرپور ہوتے ہیں جبکہ ان میں الفا لینولینک ایسڈ بھی وافر ہوتا ہے، جو دراصل اومیگا تھری فیٹی ایسڈ ہی کی وہ قسم ہے جو پودوں میں پائی جاتی ہے؛ اور جو دماغ کو اومیگا تھری ہی کی طرح فائدہ پہنچاتی ہے۔

تازہ مطالعہ ایسے 42 افراد پر کیا گیا جو یا تو زائد الوزن (اوور ویٹ) تھے یا پھر موٹے ہو چکے تھے جبکہ ان کی عمر 30 سے 65 سال تک تھی۔ کئی ماہ تک جاری رہنے والے مطالعے میں معلوم ہوا کہ خون کی رگوں اور دماغ کو فائدہ پہنچانے کے علاوہ، اخروٹ کے اجزاء ہماری آنتوں اور پیٹ میں پائے جانے والے مفید جرثوموں (بیکٹیریا) کی تعداد بڑھاتے ہیں جس سے آنتوں اور پیٹ کی صحت بہتر ہوتی ہے جبکہ غذا کے ہضم ہونے (میٹابولزم) پر بھی مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

وٹامن کی کمی آپ کو لاتعداد امراض کا شکار بنا سکتی ہے

وٹامن ڈی واحد وٹامن ہے جو انسان بغیر غذا کے بھی حاصل کر سکتے ہیں، یعنی کچھ چار دیواری سے باہر سورج کی روشنی میں گزار کر۔

سورج کی روشنی سے وٹامن ڈی جسم کو مل سکتا ہے جبکہ مختلف غذاؤں اور سپلیمنٹس سے بھی اس کا حصول ممکن ہے۔

ایک تخمینے کے مطابق دنیا بھر میں ایک ارب سے زائد افراد وٹامن ڈی کی کمی کا شکار ہیں۔

اور یہ وٹامن انسانی صحت کے لیے بہت اہم ہے درحقیقت اس کی کمی متعدد امراض کا باعث بن سکتی ہے تو اس کی سطح کو مستحکم رکھنا درج ذیل بیماریوں کو آپ سے دور بھی رکھ سکتی ہے۔

ملٹی پل سکلیروسز (آٹو امیون مرض)

مختلف طبی تحقیقی رپورٹس میں یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ وٹامن ڈی ملٹی پل سکلیروسز (sclerosis) کا خطرہ کم رکھتا ہے اور کچھ تحقیقی رپورٹس میں عندیہ دیا گیا ہے کہ اس وٹامن سے ان لوگوں کو بھی فائدہ ہو سکتا ہے جو اس آٹو امیون بیماری کا شکار ہوں، طبی جریدے اینالز آف نیورولوجی میں شائع ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ وٹامن ڈی کی کمی اور ملٹی پل sclerosis کے شکار ہونے میں براہ راست تعلق موجود ہے۔

ہڈیوں کے لیے ضروری

وٹامن ڈی جسم کو غذا میں موجود کیلشیئم جذب کرنے میں مدد دیتا ہے جس سے عمر بڑھنے کے ساتھ ہڈیاں مضبوط رکھنے میں مدد ملتی ہے، وٹامن ڈی اور کیلشیئم کی مناسب مقدار ہڈیوں کے بھربھرے پن کا خطرہ کم کرتی ہے، بچوں کو ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے وٹامن ڈی کی ضرورت ہوتی ہے۔ مگر یہ ذہن میں رہے کہ وٹامن ڈی کی بہت زیادہ مقدار ہڈیوں کی صحت کے لیے مفید نہیں بلکہ ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ اس وٹامن کا زیادہ استعمال ہڈیوں کی کثافت میں کمی لا سکتا ہے۔

دل کی صحت

متعدد تحقیقی رپورٹس میں یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ وٹامن ڈی کی کمی دل کی شریانوں سے جڑے امراض جیسے ہارٹ اٹیک، فالج اور دیگر کا باعث بننے والے عناصر میں سے ایک ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق وٹامن ڈی کی کمی سے ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ بڑھتا ہے، تاہم گزشتہ سال کی ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ وٹامن ڈی سپلیمنٹس سے خون کی شریانوں سے جڑے امراض کا خطرہ کم نہیں ہوتا۔

مخصوص اقسام کے کینسر کی روک تھام

کچھ تحقیقی رپورٹس میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ وٹامن ڈی کی کمی متعدد اقسام کے کینسر بشمول بریسٹ اور آنتوں کے کینسر کا باعث بن سکتی ہے، جبکہ کچھ اور رپورٹس میں عندیہ دیا گیا کہ وٹامن ڈی ممکنہ طور پر کچھ اقسام کے کینسر کی روک تھام کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر امریکن جرنل آف کلینیکل نیوٹریشن میں بتایا گیا کہ کیلشیئم اور وٹامن ڈی نمایاں طور پر درمیانی عمر کی خواتین میں کینسر کا خطرہ کم کرنے والے غذائی اجزا ہیں۔ ایک اور تحقیق کے نتائج میں بتایا گیا کہ وٹامن ڈی سپلیمنٹس کینسر سے موت کا خطرہ کم کر سکتے ہیں۔ 2018 کی ایک تحقیق کے نتائج اس سے متضاد تھے جس میں بتایا گیا کہ وٹامن ڈی سے کینسر کا خطرہ کم نہیں ہوتا۔

جسمانی وزن میں کمی

تحقیقی رپورٹس میں دریافت کیا گیا کہ موٹاپے کے شکار اور زیادہ جسمانی چربی والے افراد میں اکثر وٹامن ڈی کی سطح کم ہوتی ہے، ویب ایم ڈی نامی ویب سائٹ کے مطابق جسمانی چربی وٹامن ڈی کے لیے جال جیسا کام کرتی ہے جس سے جسم کے لیے اسے استعمال کرنا مشکل ہوتا ہے۔ محققین ابھی اس سے آگاہ نہیں کہ وٹامن ڈی کی کمی موٹاپے کا باعث بنتی ہے یا نہیں مگر کچھ محدود تحقیقی رپورٹس میں بتایا گیا کہ صحت بخش اور کم کیلوریز والی غذا میں وٹامن ڈی کا اضافہ لوگوں کو جسمانی وزن کو کنٹرول میں رکھنے میں مدد دے سکتا ہے۔

ڈیمینشیا

کچھ ابتدائی تحقیقی رپورٹس میں یہ کہا گیا ہے کہ ڈیمینشیا (دماغی تنزلی کا

باعث بننے والا مرض) کے شکار افراد میں وٹامن ڈی کی کمی ہوتی ہے، ان رپورٹس میں یہ واضح نہیں کیا گیا کہ وٹامن ڈی سپلیمنٹس ڈیمینشیا کا شکار ہونے سے بچا سکتے ہیں یا جو مریضوں کو اس سے فائدہ ہو سکتا ہے یا نہیں۔

انسولین کے اخراج کو ریگولیٹ کرے

کچھ تحقیقی رپورٹس میں وٹامن ڈی کی کمی اور ذیابیطس کے درمیان تعلق کو ظاہر کیا گیا ہے، چوہوں پر ہونے والی ایک جرمن تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ وٹامن ڈی کے ریسیپٹر خلیات لبلبے میں انسولین بنانے والے خلیات میں ہوتے ہیں، جو بلڈ شوگر کو کنٹرول میں رکھنے والے ہارمون کو ریگولیٹ کرنے میں متحرک کردار ادا کرتے ہیں، جس سے ہائی بلڈ شوگر اور ذیابیطس سے تحفظ میں مدد مل سکتی ہے، تاہم اس حوالے سے شواہد محدود ہیں۔

گنج پن

گزشتہ سال کے ایک تحقیقی تجزیے میں وٹامن ڈی کی کمی اور بالوں کی شدید کمی یا گنج پن (alopecia areata) کے درمیان تعلق کو دریافت کیا گیا تھا، اس تجزیے میں متعدد تحقیقی رپورٹس اور سرویز کو دیکھا گیا تھا جس میں گنج پن کے شکار افراد کے خون کے نمونوں میں وٹامن ڈی کی کمی بہت زیادہ کمی دریافت کی گئی۔ وٹامن ڈی کا بالوں کی نشوونما میں براہ راست تعلق تو نہیں مگر یہ وٹامن ڈی کی کمی سے ہونے والے اثرات کی روک تھام میں مدد

دے سکتا ہے۔

فلو سے تحفظ

2018 کی ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ وٹامن ڈی انفلوائنزا وائرس کے خلاف حفاظتی اثرات رکھتا ہے، جبکہ موسمی نزلہ زکام کی روک تھام میں بھی مدد دے سکتا ہے، تاہم محققین کا کہنا تھا کہ اس حوالے سے مزید تحقیق کی ضرورت ہے تاکہ یہ بات کی مکمل تصدیق ہو سکے کہ وٹامن ڈی فلو سے بچانے میں مدد دے سکتا ہے۔

حاملہ خواتین کی صحت کے لیے فائدہ مند

2019 کی ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ وٹامن ڈی کی کمی کی شکار حاملہ خواتین میں ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ بڑھتا ہے اور بچے کی قبل از وقت پیدائش کا امکان ہوتا ہے، اسی طرح دوران حمل وٹامن ڈی کی بہت زیادہ مقدار پیدائش کے بعد اگلے 2 برس کے دوران بچے میں فوڈ الرجی کا خطرہ بڑھاتی ہے۔

سپورٹس صورت حال

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

ویرین وکٹ کیپر کی ذمہ داری نبھائیں گے

اینرک نورکیا کی ٹیسٹ کرکٹ میں واپسی

(مانیٹرنگ ڈیسک)

ورلڈ ٹیسٹ چیمپئن شپ کی موجودہ فاتح ٹیم جنوبی افریقہ نے آسٹریلیا کے خلاف جمعرات سے ڈربن میں شروع ہونے والے پہلے ٹیسٹ کے لیے اپنی پلیئنگ الیون کا اعلان کر دیا ہے۔ تیز گیند باز کگیسو ربادا کو ٹیم میں جگہ نہیں ملی ہے، جبکہ اینرک نورکیا کی ٹیسٹ کرکٹ میں واپسی ہوئی ہے۔ ربادا چوٹ سے ابھرنے اور اپنی فٹنس حاصل کرنے کے مرحلے میں ہیں۔ انہوں نے اس سال مئی کے آخر میں انڈین پریمیئر لیگ (آئی پی ایل) میں گجرات ٹائٹنز کی جانب سے کھیلنے کے بعد سے کسی بھی سطح پر کرکٹ نہیں کھیلی ہے۔ دوسری جانب، نورکیا 2023 میں ویسٹ انڈیز کے خلاف آخری ٹیسٹ کھیلنے کے بعد پہلی بار ٹیسٹ کرکٹ میں واپسی

کریں گے۔ جنوبی افریقہ اور آسٹریلیا کے درمیان ٹیسٹ سیریز کا آغاز ڈربن سے ہوگا۔ اس کے بعد دوسرا ٹیسٹ گقیبرہا (پورٹ الزبتھ) میں کھیلا جائے گا، جبکہ سیریز کا اختتام کیپ ٹاؤن میں ہوگا۔ تینوں مقابلے ورلڈ ٹیسٹ چیمپئن شپ سائیکل کے لحاظ سے انتہائی اہم ہیں اور دونوں ٹیمیں سیریز میں مضبوط شروعات کرنے کی کوشش کریں گی۔ جنوبی افریقہ نے پہلے ٹیسٹ کے لیے تجربہ کار کھلاڑیوں اور نوجوان ٹیلنٹ کے متوازن امتزاج پر مبنی ٹیم کا انتخاب کیا ہے۔ ٹیمبا باووما ٹیم کی کپتانی کریں گے، جبکہ ایڈن مارکرم، ریان رکلٹن، ڈیوڈ بیڈنگھم اور ٹرسٹان اسٹبس بیٹنگ لائن کو مضبوطی فراہم کریں گے۔ آل راؤنڈر ویان مولڈر اور مارکو یانسن ٹیم کو توازن بخشیں گے۔ کائل ویرین وکٹ کیپر کی ذمہ داری نبھائیں گے۔ بولنگ اٹیک میں اسپنر کیشو مہاراج اور سائمن ہارمر کے ساتھ تیز گیند باز اینرک نورکیا اور مارکو یانسن شامل ہیں۔ جنوبی افریقہ کی پلیئنگ الیون: ایڈن مارکرم، ریان رکلٹن، ڈیوڈ بیڈنگھم، ٹیمبا باووما (کپتان)، ٹرسٹان اسٹبس، ویان مولڈر، کائل ویرین، مارکو یانسن، سائمن ہارمر، کیشو مہاراج اور اینرک نورکیا۔

آرکٹک اوپن کے کوارٹر فائنل میں پہنچیں پی وی سندھو

(ہندوستھان سماچار)

دو مرتبہ کی اولمپک تمغہ جیتنے والی پی وی سندھو نے جمعرات کو جاپان کی ریکو گونجی کو شکست دے کر آرکٹک اوپن کے کوارٹر فائنل میں جگہ بنائی، جبکہ تنوی شرما کو ٹاپ سیڈ تھائی لینڈ کی رچانوک انتانون کے ہاتھوں شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ چھٹی سیڈ سندھو نے گونجی کے خلاف شاندار کھیل کا مظاہرہ کرتے ہوئے 21-9، 21-12 سے آسان کامیابی حاصل کی۔ اب کوارٹر فائنل میں ان کا مقابلہ ٹاپ سیڈ انتانون سے ہوگا۔ اس مقابلے کی فاتح کھلاڑی سیمی فائنل میں جگہ بنائے

گی۔ انتانون نے دوسرے راؤنڈ کے مقابلے میں تنوی شرما کو 21-18، 21-7 سے شکست دی۔ تنوی نے پہلے گیم میں سخت مقابلہ کیا، لیکن دوسرے گیم میں انتانون نے مکمل برتری حاصل کرتے ہوئے مقابلہ مسلسل دو گیمز میں اپنے نام کر لیا۔ سندھو اور انتانون کے درمیان اب تک کے آمنے سامنے کے مقابلوں میں تھائی کھلاڑی کا پلڑا بھاری رہا ہے۔ دونوں کے درمیان اب تک 14 مقابلے ہوئے ہیں، جن میں انتانون نے 10 جبکہ سندھو نے چار مقابلوں میں کامیابی حاصل کی ہے۔ دونوں کھلاڑیوں کی آخری ٹکر 2022 کے انڈونیشیا ماسٹرز میں ہوئی تھی، جہاں انتانون نے سندھو کو 21-12، 21-10 سے شکست دی تھی۔

نیوزی لینڈ کے بیٹنگ کوچ بنیں گے بی جے واٹلنگ، لیوک رونچی کی جگہ لیں گے

(یو این آئی)

نیوزی لینڈ کے سابق وکٹ کیپر بلے باز بی جے واٹلنگ دسمبر کے اوائل میں ہندوستان کے خلاف آئی سی سی ورلڈ ٹیسٹ چیمپئن شپ 2025-27 کی ٹیسٹ سیریز کے بعد نیوزی لینڈ کے بیٹنگ کوچ کی ذمہ داری سنبھالیں گے۔ وہ لیوک رونچی کی جگہ لیں گے۔ نیوزی لینڈ کرکٹ کے مطابق واٹلنگ 16 نومبر کو ٹیم کے معاون اسٹاف میں شامل ہوں گے اور رونچی کے ساتھ کام کریں گے۔ اس کے بعد جب نیوزی لینڈ چار ٹیسٹ میچوں کی سیریز کے لیے آسٹریلیا کا دورہ کرے گا تو واٹلنگ باضابطہ طور پر بیٹنگ کوچ کی ذمہ داری سنبھال لیں گے۔ واٹلنگ اپنے ساتھ بین الاقوامی کرکٹ کا وسیع تجربہ لے کر آ رہے ہیں۔ انہوں نے نیوزی لینڈ کی جانب سے 75 ٹیسٹ میچوں میں 3,790 رن بنائے، جن میں 8 سنچریاں اور 19 نصف سنچریاں شامل ہیں۔ ان کے تقریباً 3,400 ٹیسٹ رن بطور وکٹ کیپر آئے، جو اس حیثیت سے نیوزی لینڈ کے کسی بھی کھلاڑی کے سب سے زیادہ رن ہیں۔

ہم آسٹریلیا دورہ سے پہلے دباؤ سے نمٹنے کیلئے پوری طرح تیار ہیں: سلیمہ ٹیٹے

(مانیٹرنگ ڈیسک)

ہندوستانی خواتین ہاکی ٹیم کی کپتان سلیمہ ٹیٹے نے کہا ہے کہ ہندوستانی ٹیم آسٹریلیا کے دورے سے قبل بنگلورو میں اسپورٹس اتھارٹی آف انڈیا (سائی) کے مرکز میں سخت ٹریننگ کر رہی ہے اور کسی بھی قسم کے دباؤ کا سامنا کرنے کے لیے پوری طرح تیار ہے۔ ارجنٹینا کے دورے کے بعد ٹیم اپنی تیاریوں کو مزید مضبوط بنانے کے لیے کوشاں ہے۔ اسپورٹس اتھارٹی آف انڈیا کے زیر اہتمام ایک پریس کانفرنس میں سلیمہ ٹیٹے نے کہا کہ آسٹریلیا کا دورہ آئندہ ورلڈ کپ اور ایشین گیمز جیسے بڑے ٹورنامنٹس کی تیاری کے لیے اہم ہوگا۔ سلیمہ نے کہا، آسٹریلیائی ٹیم بہت مضبوط ہے، اس لیے میچز اعلیٰ معیار کے ہوں گے۔ ہم آسٹریلیا کے خلاف کھیلنے کے لیے بہت پر جوش ہیں اور اپنی بہترین

ہاکی کھیلنے کی کوشش کریں گے۔ کوچنگ اسٹاف مسلسل ہمارے ساتھ کام کر رہا ہے، اور ہم سب ان کی محنت کے مشکور ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ ٹیم میں مسلسل بہتری آ رہی ہے اور نوجوان کھلاڑیوں کو بھی موقع دیا جا رہا ہے۔ انہوں نے کہا، نئے کھلاڑی اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کر رہے ہیں، اور ہمیں انہیں مسلسل سپورٹ کرنے کی ضرورت ہے تاکہ وہ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتے رہیں۔ نیشنل کیمپ میں جاری سخت فٹنس ٹریننگ کے بارے میں بات کرتے ہوئے سلیمہ نے کہا کہ فٹنس ٹیم کی تیاریوں کا ایک اہم حصہ ہے۔ انہوں نے کہا، ہر کھلاڑی اپنی فٹنس پر سخت محنت کر رہا ہے۔ کسی بھی ٹیم کو شکست دینے کے لیے فٹنس بہت ضروری ہے۔ جونیئر ٹیم بھی اپنی فٹنس کو برقرار رکھنے پر توجہ دے رہی ہے۔ ہماری فٹنس بہتر کارکردگی کو یقینی بنانے میں مدد دے گی۔ ہم نے ورلڈ کپ کوالیفائر میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کیا، لیکن بہتری کی ابھی بھی گنجائش ہے۔ ٹیم کی واپسی سے فٹنس ہمارے لیے اور بھی اہم ہو جائے گی۔ سلیمہ نے ارجنٹینا کے دورے کو ٹیم کے لیے بہت مفید تجربہ قرار دیا۔ انہوں نے کہا کہ وہاں اعلیٰ سطح کی ٹیموں کے خلاف کھیلنے سے انہیں ٹیم کی ساخت کو سمجھنے اور نوجوان کھلاڑیوں کو سینئر ٹیم کے مطابق ڈھالنے میں مدد ملی۔ انہوں نے کہا، پوری ٹیم نے ارجنٹینا میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ ایسی مضبوط ٹیموں کے خلاف کھیلنا ہمارے لیے ایک بڑی کامیابی تھی۔ اس سے ہمیں آسٹریلیا کے دورے، نیشنز کپ، ورلڈ کپ اور ایشین گیمز کی تیاری میں مدد ملی۔

آندرے رسل اب جمائکا کنگز مین کے لیے کھیلیں گے

(مانیٹرنگ ڈیسک)

کیریبین پریمیئر لیگ (سی پی ایل) 2026 کے لیے ٹیموں نے اپنے اسکواڈ کو حتمی شکل دینا شروع کر دی ہے۔ دفاعی چیمپئن ٹرنباگو نائٹ رائیڈرز نے اپنے مضبوط ویسٹ انڈین کور کو برقرار رکھتے ہوئے کیرون پولارڈ، نکولس پورن، سنیل نارائن اور عقیل حسین کو پھر سے ٹیم میں شامل کیا ہے۔ گزشتہ سیزن کے فائنل میں پلیئر آف دی میچ رہے عقیل حسین بھی ٹیم کے ساتھ برقرار رہیں گے۔ دوسری جانب، اسٹار آل راؤنڈر آندرے رسل اب سی پی ایل 2026 میں نئی فرنچائز جمائکا کنگز مین کی جانب سے کھیلتے نظر آئیں گے۔ ان کے ساتھ روومین پاویل بھی ٹیم میں شامل ہوئے ہیں۔ پاویل ٹیم کی کپتانی سنبھالیں گے۔ اس سے پہلے انہوں نے 2022 میں جمائکا تلاواز کو خطاب دلایا تھا۔ جمائکا کنگز مین نے 19 سالہ بائیں ہاتھ کے رسٹ اسپنر وتیل لاز کو بھی ٹیم میں شامل کیا ہے۔ انڈر-19 ورلڈ کپ 2026 میں شاندار کارکردگی دکھانے والے لاز نے پانچ میچوں میں 10 وکٹیں حاصل کی تھیں اور ویسٹ انڈیز کے سب سے کامیاب گیند باز رہے تھے۔ گیانا ایمیزون واریرز کے اہم اسپنر گڈاکیش موتی اب بارباڈوس ٹرائیڈنٹس کی جانب سے کھیلیں گے۔ موتی نے گزشتہ سیزن میں عمران طاہر کے ساتھ شاندار شراکت نبھائی تھی اور ٹیم کو سی پی ایل اور گلوبل سپر لیگ کا خطاب دلانے میں اہم کردار ادا کیا تھا۔ بارباڈوس نے ویسٹ انڈیز کے اوپنر برینڈن کنگ کو بھی ریٹین کیا ہے۔ گیانا ایمیزون واریرز نے موتی کی جگہ خیری پیئر کو شامل کیا ہے۔ ٹیم نے شمرون ہٹ مائر، شائی ہوپ، روماریو شیفرڈ اور شمر جوزف کو بھی برقرار رکھا ہے۔ اس کے علاوہ کیمون سکوپسن بھی ٹیم میں برقرار رہیں گے۔ سینٹ لوسیا کنگز نے روسٹن چیز اور میتھیو فورڈے کو واپس ٹیم میں شامل کیا ہے۔ وہیں، کیریبین کے ابھرتے ہوئے بلے باز جیویل اینڈریو اینٹیگا اینڈ باربوڈا فالکنز سے سینٹ لوسیا کنگز میں شامل ہوئے ہیں۔ سینٹ کٹس اینڈ نیوس پیٹریاٹس نے کالن میٹرز، آندرے فلیچر اور ایلک اتھانازے کو ریٹین کیا ہے۔ جیسن ہولڈر بھی ٹیم کے ساتھ برقرار رہیں گے۔ اس کے علاوہ ٹیم نے سی پی ایل تاریخ کے سب سے زیادہ رن بنانے والے بلے باز جانسن چارلس کو بھی شامل کیا ہے۔ ایون لوئس اب فالکنز کے لیے کھیلیں گے۔ سی پی ایل 2026 کا انعقاد اس بار ریکارڈ آٹھ ممالک میں کیا جائے گا۔ ٹورنامنٹ 7 اگست سے 20 ستمبر تک چلے گا اور اس کا ٹکراؤ ''دی ہنڈریڈ'' ٹورنامنٹ سے بھی ہوگا۔

Read and Recommend
The daily Surathal Srinagar
صورت حال
صورت شمشیر ہے دست قضا میں وہ قوم
کرتی ہے جو ہر زماں اپنے عمل کا حساب

وزن زیادہ تھا، کم از کم 12 ہفتوں تک روزانہ 2 گرام یا اس سے زیادہ دارچینی لینے سے بہترین نتائج سامنے آئے

ہر گھر میں موجود جسم کی چربی گھلانے والا مسالہ

ڈاکٹر وجیہا بیگ

کھانے پینے کے غیر صحت بخش رجحانات کے سبب جسمانی وزن میں اضافہ اور چربی آج کل ایک بڑی تعداد کے لیے دردِ سر بن چکی ہے۔ تاہم کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ کے کچن میں موجود ایک سستا سا مسالہ جسم کی چربی گھلانے میں انتہائی مفید ہے۔ ایک بالی ووڈ اداکار دارچینی کو وزن کم کرنے کے لیے اپنا خفیہ ہتھیار قرار دیتے ہیں، اور دبلا رہنے کا سہرا اس مسالے کو دیتے ہیں۔ تاہم کیا ہر کچن میں پائے جانے والے اس عام مسالے کے چربی جلانے کے دعوؤں کے پیچھے کوئی سائنس ہے؟ ایک معروف ڈاکٹر نے ایک ویڈیو شیئر کر کے بتایا ہے کہ کیا دارچینی واقعی وزن میں کمی میں مدد کرتی ہے یا یہ صرف ایک اور صحت کا افسانہ ہے۔ ایک انٹرویو کے دوران اداکار نے شیئر کیا تھا کہ میں دارچینی کھا رہا ہوں، یہ میرا فیٹ برنر ہے۔ ان کی ویڈیو پر ردعمل ظاہر کرتے ہوئے ایک ڈاکٹر نے بتایا کہ دارچینی سب سے زیادہ قدرتی چربی جلانے والی چیز ہے، یہ آپ کے جسم کو زیادہ تیزی سے چربی جلانے میں مدد دیتی ہے۔ تاہم مذکورہ ڈاکٹر نے دارچینی کے عمومی استعمال میں ایک غلطی کی نشاندہی کی۔ انہوں نے کہا کہ دیسی کھانوں میں لوگ دارچینی کی ٹکڑوں کا استعمال کرتے ہیں جس میں اچھے نامیاتی مرکبات ہوتے ہیں لیکن بنیادی طور پر یہ ذائقہ دینے کے کام آتی ہے۔ چنانچہ اصل فائدے کے لیے اس کا پاؤڈر لینا ضروری ہے اور جب پاؤڈر دارچینی کی بات آتی ہے، تو آپ حقیقت میں کتنا استعمال کر سکتے ہیں؟ اس کے فوائد حاصل کرنے کے لیے صحیح مقدار کو جاننا ضروری ہے۔ ڈاکٹر نے مزید کہا کہ دارچینی کی چربی جلانے، اینٹی آکسیڈینٹ، اور بڑھاپے کو روکنے والی خصوصیات سے صحیح معنوں میں فائدہ اٹھانے کے لیے، 100 ٪ قدرتی سپلیمنٹ کا انتخاب کرنا بہتر ہے۔ فروری 2019 میں جرنل کلینیکل نیوٹریشن میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق معلوم ہوا کہ دارچینی کے سپلیمنٹس وزن کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ جن لوگوں نے دارچینی لی ان کا وزن تقریباً ایک کلوگرام ہوا، ان کے پیٹ کا سائز تقریباً 2.4 سینٹی میٹر کم ہوا، اور جسم کی

چربی میں بھی تھوڑی بہت کمی دیکھی گئی ہے۔ اس کے اثرات 50 سال سے کم عمر کے لوگوں میں زیادہ مضبوط تھے جن کا وزن زیادہ تھا۔ کم از کم 12 ہفتوں تک روزانہ 2 گرام یا اس سے زیادہ دارچینی لینے سے بہترین نتائج سامنے آئے

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,