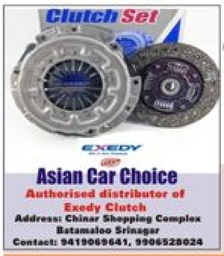


The daily
Surathal
Srinagar
e-paper: surathal.in
https://surathal.in

روزنامہ صورت حال سرینگر

صورت 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: 242 Friday 09 October 2026 - 26 Rabi Al Thani 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-

جموں وکشمیر سی جی ڈی (CGD) پالیسی 2026: صاف ستھرے ایندھن تک

رسائی میں توسیع اور صنعتی ترقی کو فروغ ملے گا؛ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ

سرینگر،وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے آج 'جموں و کشمیر سٹی گیس ڈسٹری بیوشن (CGD) پالیسی، 2026' کے نوٹیفکیشن کو صاف ستھرے ایندھن تک رسائی بڑھانے، صنعتی مسابقت کو مضبوط بنانے اور جموں و کشمیر کے توانائی کے بنیادی ڈھانچے کو جدید بنانے کی سمت ایک اہم قدم قرار دیا۔ کونسل آف منسٹرز کی منظوری کے بعد جاری ہونے والی یہ پالیسی گھروں، تجارتی اداروں، صنعتوں اور ٹرانسپورٹ کے شعبے میں پائپڈ نیچرل گیس (PNG) اور کمپریسڈ نیچرل گیس (CNG) کے استعمال کو وسعت دینے کے لیے ایک واضح، سرمایہ کار دوست اور مقررہ وقت کے حامل فریم ورک کا تعین کرتی ہے۔ اس پالیسی میں جموں و کشمیر کے تمام 20 اضلاع میں سٹی گیس ڈسٹری بیوشن نیٹ ورکس کی مرحلہ وار توسیع کا تصور پیش کیا گیا ہے، جس سے صارفین تک صاف اور قابلِ اعتماد قدرتی گیس کی فراہمی ممکن ہوگی اور روایتی ایندھن کے استعمال سے ہٹ کر متبادل کی طرف منتقلی میں مدد ملے گی۔ پالیسی کا ایک اہم پہلو 'سنگل ونڈو' اور مقررہ مدت میں منظوری کے نظام سی جی ڈی انفراسٹرکچر کے قیام کے لیے آسان طریقۂ کار اور 'رائٹ آف وے' (راستے کے حق) کے معیاری اصولوں کے ذریعے منصوبوں پر عمل درآمد کو آسان اور تیز بنانا ہے۔ اس میں صنعتی ترقی کو فروغ دینے اور قابلِ اعتماد توانائی تک رسائی کو بہتر بنانے کے لیے اہم صنعتی علاقوں— جن میں کٹھوعہ، سانبہ اور پلوامہ شامل ہیں— کو ترجیحی بنیادوں پر گیس کنکشن فراہم کرنے کی بھی گنجائش رکھی گئی ہے۔ پی این جی (PNG) اور سی این جی (CNG) کے بنیادی ڈھانچے کی توسیع سے محفوظ، صاف ستھرے اور زیادہ کفایت شعارانہ توانائی کے متبادل فراہم ہونے، ایندھن کے اخراجات میں کمی، صنعتی کارکردگی اور مسابقت میں بہتری، نیز صاف توانائی کے ابھرتے ہوئے شعبے میں مزید سرمایہ کاری کی حوصلہ افزائی متوقع ہے۔ یہ پالیسی مقامی سطح پر روزگار، اپرنٹس شپ (تربیتی ملازمت) اور مہارتوں کی ترقی کو بھی فروغ دیتی ہے، جس سے گیس کی ترسیل کے بنیادی ڈھانچے اور متعلقہ خدمات کی تعمیر، آپریشن اور دیکھ بھال کے شعبوں میں نئے مواقع پیدا ہوں گے۔ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے خوراک، سول سپلائیز اور امور صارفین کے وزیر ستیش شرما اور متعلقہ محکمے کو اس پالیسی کے نوٹیفکیشن پر مبارکباد دی۔ انہوں نے اسے جموں و کشمیر میں صاف ستھری ترقی، پائیدار نشوونما اور توانائی کے جدید نظام (ایکو سسٹم) کے قیام کی جانب ایک اہم قدم قرار دیا۔

چیف سیکرٹری نے جموں وکشمیر میں قومی آبی گزرگاہوں

(National Waterways) کی آپریشنل تیاریوں کا جائزہ لیا

سرینگر،چیف سیکرٹری اٹل ڈولو نے آج جموں و کشمیر بھر میں قومی آبی گزرگاہوں کی ترقی اور انہیں فعال بنانے کی تیاریوں کا جائزہ لیا۔ انہوں نے 'انڈین پورٹ ریل اینڈ روپ وے کارپوریشن لمیٹڈ' (IPRCL) کی جانب سے تیار کیے جانے والے ساحلی بنیادی ڈھانچے اور 'ان لینڈ واٹرویز اتھارٹی آف انڈیا' (IWAI) کی جانب سے تیار کیے جانے والے دریائی ماحولیاتی نظام اور جہاز رانی کی سہولیات کا تفصیلی جائزہ لیا۔ اس اجلاس میں ایڈیشنل چیف سیکرٹری (ACS) پی ڈبلیو ڈی اور چیئرپرسن IWAI کے علاوہ متعلقہ ڈویژنل کمشنرز، سیکرٹری ٹرانسپورٹ، جی جی ایم (GGM) IPRCL اور متعلقہ محکموں واداروں کے دیگر کئی افسران نے شرکت کی۔ چیف سیکرٹری نے ڈویژنل کمشنرز کو ہدایت کی کہ وہ اپنے متعلقہ ڈویژنوں میں قومی آبی گزرگاہوں کے منصوبوں کی پیش رفت کا وقتاً فوقتاً جائزہ لیں اور مسائل کے فوری حل اور کام کی ہموار تکمیل کو یقینی بنانے کے لیے موقع پر جاکر معائنہ (on-site visits) کریں۔ انہوں نے مشاہدہ کیا کہ پراجیکٹس کو درپیش زیادہ تر مسائل معمولی اور قابلِ حل ہیں اور متعلقہ ڈویژنل انتظامیہ کو عملدرآمد کرنے والی ایجنسیوں کے ساتھ مل کر فوری طور پر حل کیا جانا چاہیے۔ ڈولو نے قومی آبی گزرگاہوں کی سیاحت اور شہری نقل و حرکت کی صلاحیت پر بھی روشنی ڈالی۔ اس بات کا مشاہدہ کرتے ہوئے کہ دریائی سیر سیاحوں کے لیے ایک بڑی کشش کے طور پر ابھر سکتی ہے جب کہ گنجان شہری علاقوں میں نقل و حمل کا متبادل طریقہ فراہم کیا جا سکتا ہے۔

فوج نے پاکستانی مقبوضہ کشمیر کی لڑکی کو واپس وطن بھیج دیا

(نیوز ڈیسک)

ہندوستانی فوج نے بدھ کو جموں وکشمیر کے پونچھ ضلع میں چکن دا باغ کراسنگ پوائنٹ کے ذریعے پاکستانی مقبوضہ جموں وکشمیر کی ایک لڑکی کو واپس بھیج دیا۔

مودی کا 25 سالہ سیاسی سفر مضبوط جمہوری مینڈیٹ اور عوامی اعتماد کی عکاسی

عوام ترقی یافتہ ہندوستان کے ہدف کے حصول میں اپنا کردار ادا کریں/ ڈاکٹر جتیندر سنگھ

(این این بی)

وزیر اعظم نریندر مودی کا عوامی زندگی میں 25 سالہ سفر ملک کی مضبوط جمہوری روایات اور عوام کے اعتماد کا واضح مظہر ہے۔ کی بات کرتے ہوئے مرکزی وزیر مملکت ڈاکٹر جتیندر

سنگھ نے کہا ہے کہ جمہوریت میں کسی رہنما کا اتنے طویل عرصے تک مسلسل انتخابات جیتنا اور عوامی مینڈیٹ حاصل کرتے ہوئے حکومت کی ذمہ داری سنبھالتے رہنا ایک غیر معمولی مثال ہے۔ ادھم پور میں اپنے حلقہ انتخاب میں منعقدہ وکست بھارت سنکلپ سبھا سیوا جیوتی یاترا میں شرکت کے دوران صحافیوں سے گفتگو کرتے ہوئے/14

جموں وکشمیر میں گھروں اور سرکاری عمارتوں کو شمسی توانائی کیساتھ جوڑنے کا منصوبہ

چیف سیکرٹری اٹل ڈولو نے عمارتوں کو آراستہ کرنے کی پیش رفت کا لیا جائزہ

(نیوز ڈیسک)

چیف سیکرٹری اٹل ڈولو نے آج جموں وکشمیر میں پی ایم سوریا گھر۔ مفت بجلی یوجنا' کے تحت شمسی توانائی سے متعلق پروگرام کی عمل آوری کی پیش رفت کا جائزہ لیا۔ انہوں نے رہائشی صارفین کے گھروں کی چھتوں پر سولر پینل کی تنصیب اور کمپلیکس اور آر ای ایس سی او ماڈلز کے ذریعے سرکاری عمارتوں کو شمسی توانائی سے آراستہ کرنے کی

پیش رفت کا تفصیلی جائزہ لیا۔ میٹنگ میں ایڈیشنل چیف سیکرٹری بجلی کے علاوہ کمشنر سیکرٹری سائنس و ٹیکنالوجی؛ ایم ڈی جے پی ڈی سی ایل اور کے پی ڈی سی ایل، چیف انجینئروں، سی ای او، جے اے کے ای ڈی اے اور دیگر متعلقہ افسران نے شرکت کی جبکہ ضلع ترقیاتی کمشنروں نے بذریعہ ویڈیو کانفرنسنگ میٹنگ میں حصہ لیا۔ چیف سیکرٹری نے پیش رفت کا جائزہ لیتے ہوئے پاور ڈیولپمنٹ ڈیپارٹمنٹ اور عمل آوری ایجنسیوں کو ہدایت دی کہ وہ تنصیب/11

کلچرل اکیڈیمی کا کشمیر یونیورسٹی کے اشتراک سے دوسالہ خطاطی کورس کا افتتاح

مہمانِ خصوصی پروفیسر حبیب اللہ شاہ کا خطاب، عصرِ حاضر میں خطاطی کے تحفظ پر زور

(انفو)

جموں وکشمیر اکیڈیمی آف آرٹ، کلچر اینڈ لنگویجز (جے کے اے اے سی ایل) نے کشمیر یونیورسٹی کے اشتراک سے آج اکیڈیمی کے سیمینار ہال لال منڈی سری نگر میں دو سالہ خطاطی کورس کا افتتاح کیا۔ سابق چیف ایڈیٹر (اردو) محمد اشرف ٹاک نے افتتاحی تقریب کی صدارت کی جبکہ کشمیر یونیورسٹی کے انسٹی ٹیوٹ آف میوزک اینڈ فائن آرٹس کے پرنسپل پروفیسر حبیب اللہ شاہ نے مہمانِ خصوصی کی حیثیت سے شرکت کی۔ ایوانِ صدارت میں سیکرٹری کلچرل اکیڈیمی ہرویندر کور، ایڈیشنل سیکرٹری کشمیر عدیل سلیم اور ایڈیشنل سیکرٹری سینٹرل لال چند بھی موجود تھے۔ افتتاحی تقریب کی نظامت کے فرائض اسسٹنٹ ایڈیٹر، ٹی آر سی کلچرل اکیڈیمی سید افتخار احمد نے انجام دیے۔ اسسٹنٹ ایڈیٹر، ٹی/16

مطلوب دہشت گردی ملزم پاکستان میں روپوش

جموں کی این آئی اے عدالت نے اشتہاری قرار دیا

(نیوز ڈیسک)

جموں کی خصوصی این آئی اے عدالت نے پاکستان میں روپوش ایک مطلوب دہشت گردی کے ملزم کو قومی تحقیقاتی ایجنسی (این آئی اے) کی درخواست پر اشتہاری مجرم قرار دے دیا ہے۔ عدالت کی جانب سے اشتہاری قرار دیے گئے ملزم کی شناخت پونچھ ضلع کے ہری گاؤں کے رہائشی نذیر حسین کے طور پر ہوئی ہے، جو این آئی اے کی جانب سے زیرِ تفتیش ایک دہشت گردی سازش کے مقدمے/15

کشمیر میں سڑک حادثات میں کمی لانے کیلئے کشمیر میں ٹریفک پولیس کی کارروائی

وادی بھر میں بلیک اسپاٹس کی نشاندہی، فہرست متعلقہ محکموں کو ارسال/ ڈی آئی جی

(محمد صالح)

کشمیر وادی میں سڑک حادثات میں کمی لانے کیلئے ٹریفک پولیس نے کارروائی شروع کردی ہے۔ ڈی آئی جی ٹریفک کشمیر حبیب الرحمان نے بتایا کہ سڑک حادثات کے حوالے سے حساس مقامات کی تعداد شہروں کے مقابلے میں وادی کے مضافاتی اور دور دراز علاقوں میں زیادہ ہے۔ ان کے مطابق ان مقامات پر سڑکوں کے ڈیزائن، انجینئرنگ نقائص، خطرناک موڑ اور دیگر بنیادی وجوہات حادثات کے امکانات میں اضافہ کر رہی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ٹریفک پولیس نے ایسے تمام مقامات کی نشاندہی کر کے متعلقہ محکموں کو فہرست ارسال کر دی ہے تاکہ زمینی صورتحال کا جائزہ لے کر ضروری اقدامات کئے جاسکیں۔ انہوں نے امید ظاہر کی کہ متعلقہ محکمے ان تجاویز پر عملدرآمد کرتے ہوئے حادثات کے خطرے کو کم کرنے کیلئے فوری اقدامات کریں گے۔ ڈی آئی جی ٹریفک نے بتایا "پہاڑی اور مضافاتی علاقوں میں بعض مقامات پر انتہائی تیز اور خطرناک موڑ موجود ہیں۔

محکمہ موسمیات کی جانب سے بارشوں اور برفباری کی پیشگوئی

کرناہ انتظامیہ کا بالائی علاقوں میں مقیم افراد کو واپس لوٹنے کا مشورہ

(سرینگر)

محکمہ موسمیات نے آئندہ دنوں میں خراب موسم، میدانی علاقوں میں شدید بارش اور بالائی علاقوں میں برفباری کے امکان کے پیش نظر سب ڈویژن کرناہ کی انتظامیہ نے ڈھوکوں اور دیگر بلند علاقوں میں اب بھی مقیم افراد سے اپیل کی ہے کہ وہ اپنے آبائی دیہات واپس لوٹ جائیں۔ انتظامیہ نے عوام کو مشورہ دیا ہے کہ موسم میں متوقع خرابی کے پیش نظر وہ اپنے مویشیوں اور دیگر گھریلو جانوروں کو بھی اپنے ساتھ محفوظ مقامات پر واپس لے آئیں، تاکہ خراب موسمی حالات کے دوران کسی بھی ممکنہ خطرے سے بچا جا سکے۔ انتظامیہ کے مطابق متعلقہ علاقوں کے لمبردار اور چوکیدار ڈھوکوں اور بالائی علاقوں میں مقیم لوگوں کی بحفاظت واپسی کیلئے رابطہ کاری کر رہے ہیں۔ انتظامیہ نے عوام سے اپیل کی ہے کہ وہ اس سلسلے میں مکمل تعاون کریں اور اگر کوئی خاندان اب بھی ڈھوک یا کسی بلند علاقے میں مقیم ہے تو اس کی اطلاع متعلقہ لمبردار یا دفتر سب ڈویژنل مجسٹریٹ، کرناہ کو فراہم کریں۔ عوام سے کہا گیا ہے کہ اطلاع دیتے وقت متعلقہ خاندان کے مقام کے بارے میں بھی مکمل معلومات فراہم کریں، تاکہ ضرورت پڑنے پر انتظامیہ کی جانب سے بروقت امداد اور ضروری کارروائی یقینی بنائی جا سکے۔

قاضی محلہ اننت ناگ اور کنزر بارہمولہ میں آتشزدگیاں

رہائشی مکانات سمیت 6 ڈھانچے اور ایک دکان خاکستر، 3 افراد زخمی

جنوبی کشمیر کے ضلع اننت ناگ کے قاضی محلہ علاقے میں 6 اور 7 اکتوبر کی درمیانی شب لگنے والی زبردست آگ کے نتیجے میں 6 رہائشی مکانات خاکستر ہوئے، جبکہ آگ بجھانے کی کارروائی کے دوران فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز کا ایک اہلکار اور 2 مقامی افراد زخمی ہوگئے۔ آگ تقریباً رات 2 بجے ایک رہائشی مکان سے شروع ہوئی اور دیکھتے ہی دیکھتے نزدیکی دیگر مکانات کو بھی اپنی لپیٹ میں لے لیا، جس کے نتیجے میں املاک کو کافی نقصان پہنچا۔ واقعے کی اطلاع ملتے ہی فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز کی گاڑیاں موقع پر پہنچیں اور کئی گھنٹوں کی کوشش کے بعد آگ پر قابو پالیا۔

انسداد بدعنوانی بیورو نے محکمانہ ویجی لنس افسران کی کانفرنس منعقد کی

کشمیر کے مختلف ڈی وی اوز کی شرکت، زیرِ التوا انکوائریاں مکمل کرنے کی ہدایت

(نیوز ڈیسک)

انسداد بدعنوانی بیورو (اے سی بی) نے آج باغ سرینگر میں اپنے ہیڈکوارٹرز میں محکمانہ ویجی لنس افسران (ڈی وی اوز) کی کانفرنس منعقد کی۔ کانفرنس کا افتتاح اے سی بی جموں وکشمیر کے ڈائریکٹر شکتی پاٹھک، آئی پی ایس نے کیا اور انہوں نے سینئر افسران کے ہمراہ اجلاس کی صدارت بھی کی۔ کانفرنس میں کشمیر سے تعلق رکھنے والے مختلف محکموں کے 51 ڈی وی اوز نے شرکت کی۔ کانفرنس کے دوران ڈائریکٹر اے سی بی نے ڈی وی اوز کے پاس زیرِ التوا معاملات کا جائزہ لیا اور پرانے معاملات کو ترجیحی بنیادوں پر جلد نمٹانے پر زور دیا۔ انہوں نے کہا کہ ایسے

معاملات میں جہاں سرکاری ملازمین کی جانب سے مبینہ بدعنوانی یا ضابطہ اخلاق کی خلاف ورزی کا عنصر سامنے آتا ہو، مناسب اور جامع انکوائری کی جانی چاہیے۔ انہوں نے ڈی وی اوز کو ہدایت دی کہ انکوائری رپورٹس میں سرکاری ملازمین کی جانب سے کسی بھی مبینہ بدعنوانی یا بدعنوان طرزِ عمل کے عنصر کو واضح طور پر اجاگر کیا جائے۔

مختلف علاقوں میں بجلی بند رکھنے کا شیڈول جاری

(نیوز ڈیسک)

چیف انجینئر ڈسٹری بیوشن، کشمیر پاور ڈسٹری بیوشن کارپوریشن لمیٹڈ (کے پی ڈی سی ایل) نے بتایا ہے کہ 33 کے وی بڈاپورہ۔ لار حملہ لائن پر ضروری کام کے باعث 8 اور 13 اکتوبر کو صبح 9 بجے سے سہ پہر 3 بجے تک حملہ، ڈینگر پورہ، تھیرو، لارن اور ملحقہ علاقوں میں بجلی کی فراہمی متاثر رہے گی۔ اسی طرح 33 کے وی گلشن سرفراو لائن اور 33 کے وی اسٹن منیگام/17

GMC سرینگر میں 347 تدریسی اور 1853 نان گزٹیڈ اسامیاں خالی

620 منظور شدہ فیکلٹی آسامیوں میں صرف 273 پر تعیناتی

(سرینگر)

گورنمنٹ میڈیکل کالج (جی ایم سی) سرینگر میں افرادی قوت کی شدید کمی کا سامنا ہے، جہاں 347 فیکلٹی، 1853 نان گزٹیڈ اور 158 گزٹیڈ اسامیاں خالی پڑی ہیں۔ حاصل تفصیلات کے مطابق جی ایم سی سرینگر میں مختلف زمروں کی آسامیوں کی بڑی تعداد خالی ہونے سے مریضوں کی دیکھ بھال، تدریسی امور اور ہسپتال کی دیگر خدمات کے لیے درکار افرادی قوت کی دستیابی پر سوالات اٹھ رہے ہیں۔ تفصیلات کے مطابق جی

ایم سی سرینگر میں فیکلٹی کی کل 620 منظور شدہ اسامیاں ہیں، جن میں سے 347 خالی ہیں جبکہ صرف 273 آسامیوں پر تعیناتی عمل میں لائی گئی ہے۔ فیکلٹی میں پروفیسر کی 125 منظور شدہ آسامیوں میں سے 37 خالی ہیں، جبکہ ایسوسی ایٹ پروفیسر کی 187 منظور شدہ آسامیوں میں سے 107 اسامیاں خالی پڑی ہیں۔ سب سے زیادہ خالی اسامیاں اسسٹنٹ پروفیسر کے زمرے میں ہیں، جہاں 307 منظور شدہ آسامیوں میں سے 203 خالی ہیں۔ افرادی قوت کی کمی صرف تدریسی عملے تک محدود نہیں ہے۔ نان گزٹیڈ ملازمین کی 4840 منظور شدہ آسامیوں میں سے 1853 خالی ہیں، جس کے باعث ادارے کے روزمرہ امور کے لیے درکار افرادی قوت میں نمایاں کمی ہے۔ اسی طرح گزٹیڈ ملازمین کی 379 منظور شدہ آسامیوں میں سے 158 خالی پڑی ہیں۔

ایم بی بی ایس اور بی ڈی ایس انٹرنز کا حکومت کو 5 روز کا الٹی میٹم

وظیفے میں اضافے کے حکم نامے میں تاخیر پر دوبارہ احتجاج کی دھمکی

(کے این او)

ایسوسی ایشن آف انٹرنز اینڈ میڈیکل اسٹوڈنٹس ایسوسی ایشن (اے آئی ایم ایس اے) نے جموں وکشمیر حکومت سے مطالبہ کیا ہے کہ ایم بی بی ایس اور بی ڈی ایس انٹرنز کے وظیفے میں اضافے سے متعلق باضابطہ حکم نامہ پانچ روز کے اندر جاری کیا جائے، بصورت دیگر انٹرن ڈاکٹرز نے دوبارہ احتجاج شروع کرنے کا انتباہ دیا ہے۔ کشمیر نیوز آبزرور (کے این او) کے مطابق میڈیکل انٹرنز اور اے آئی ایم ایس اے کے نمائندوں کے ایک وفد نے بدھ کے روز وزیر صحت و طبی تعلیم کے او ایس ڈی ہیز اولظہور احمد، جے کے اے ایس سے ملاقات کی اور زیر التوا فائل کی صورتحال اور باضابطہ حکم نامہ جاری کرنے کے بارے میں معلومات حاصل کیں۔ ایسوسی ایشن کے مطابق متعلقہ افسر نے وفد کو بتایا کہ ضروری کارروائی اور تمام متعلقہ محکموں سے دستخط مکمل کیے جاچکے ہیں

سماجی بہبود محکمہ کے 15 افسران انچارج تحصیل سماجی بہبود افسر تعینات

(سرینگر)

ڈائریکٹوریٹ آف سوشل ویلفیئر کشمیر نے انتظامی امور اور محکمہ کے کام کاج کو بہتر بنانے کے لیے مختلف اضلاع میں 15 افسران اور ملازمین کی منتقلی اور تعیناتی کے احکامات جاری کیے ہیں۔ ان میں سوشل ورکرز، سپرنٹنڈنٹس اور ایک پروبیشنری افسر شامل ہیں، جنہیں انچارج تحصیل سماجی بہبود افسر (ٹی ایس ڈبلیو او) کے طور پر تعینات کیا گیا ہے۔ ڈائریکٹر سوشل ویلفیئر کشمیر کی جانب سے جاری حکم نامہ نمبر DSWK of 2026-134 کے مطابق تمام تعیناتیاں فوری اثر سے عمل میں لائی گئی ہیں اور متعلقہ افسران کو اپنے موجودہ عہدے کی تنخواہ اور گریڈ میں کام کرنے کے ساتھ قواعد کے مطابق اضافی چارج الاؤنس حاصل ہوگا۔

قومی وبین الاقوامی خبریں

نوبل امن انعام کے لیے ڈونلڈ ٹرمپ کا نیا دعویٰ

واشنگٹن: امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے نوبل امن انعام کے لیے ایک نیا دعویٰ پیش کیا ہے، جس میں انہوں نے موقف اختیار کیا کہ انہوں نے آٹھ جنگیں ختم کروائیں اور ایسے کام کیے ہیں جو پہلے کبھی کسی اور نے نہیں کیے۔

ٹرمپ نے یہ بیان نارویجن پیس کمیٹی کی جانب سے جمعہ کو اس باوقار انعام کے اعلان سے قبل بدھ کی دوپہر وائٹ ہاؤس کی اوول آفس میں دیا۔ ٹرمپ نے یہاں نامہ نگاروں کو بتایا کہ میں نے وہ کام کیے ہیں جو کسی اور نے کبھی نہیں کیے۔ میں شیخی نہیں بگھار رہا، میں صرف آپ کو حقائق بتا رہا ہوں۔ شاید کسی بھی صدر نے کبھی کوئی جنگ نہیں سلجھائی، لیکن میں نے آٹھ جنگیں ختم کروائیں۔

امریکی صدر نے کہا کہ مجھے یہ اعزاز نہ دینے سے نوبل کمیٹی کے لیے ایک بڑی بدنامی (ساکھ کو نقصان) کا باعث ہوگا۔ ٹرمپ نے کہا کہ "ان کی یہ شہرت ہے کہ وہ شاید مجھ جیسے لوگوں کو یہ انعام نہیں دیتے۔ لیکن، مجھے یہ ملے یا نہ ملے، میں نے کہیں زیادہ کام کیا ہے۔ میرے خیال میں یہ ان کے لیے ایک بڑی بدنامی ہوگی۔ اور میں یہ بات کسی حقارت یا طنز میں نہیں کہہ رہا، میں یہ اس لیے کہہ رہا ہوں کہ جب آپ آٹھ جنگیں سلجھا چکے ہوں، جو کہ کسی اور نے کبھی نہیں کیں..."

امریکی صدر نے کہا کہ ان کی امن کی کوششیں اب بھی جاری ہیں اور انہوں نے اشارہ دیا کہ وہ ایک اور جنگ کو سلجھانے کی راہ پر گامزن ہیں، جو کہ بظاہر امریکہ-ایران جنگ کی طرف ایک واضح اشارہ ہے جو اب اپنے آٹھویں مہینے میں داخل ہو چکی ہے۔

ٹرمپ نے کہا کہ وہ سابق صدر براک اوباما کے مقابلے میں اس انعام کے زیادہ حقدار ہیں، جن پر انہوں نے الزام لگایا کہ اوباما کو خود بھی معلوم نہیں تھا کہ انہیں سال 2009 میں نوبل امن انعام کیوں دیا گیا تھا۔

امریکی صدر نے کہا کہ "دیکھیے، اوباما کو یہ انعام ملا، حالانکہ انہوں نے کچھ بھی نہیں کیا تھا۔ انہیں اب بھی نہیں معلوم کہ یہ

صدر جمہوریہ، وزیر اعظم مودی، راہل گاندھی اور دیگر شخصیات کا نانا پاٹیکر کے انتقال پر اظہار تعزیت

حیدرآباد: (نیوز ڈیسک) صدر جمہوریہ دروپدی مرمو، وزیر اعظم نریندر مودی اور لوک سبھا اپوزیشن لیڈر راہل گاندھی نے معروف اداکار نانا پاٹیکر کے انتقال پر تعزیت کا اظہار کیا ہے۔ صدر جمہوریہ نے اداکار کے انتقال پر افسوس کا اظہار کرتے کہا کہ انہوں نے ایسے کردار نبھائے جو نسلوں تک یاد رکھے جائیں گے۔ اپنی ہمہ جہت اداکاری اور جاندار پیشکش کے لیے مشہور پاٹیکر جمعرات کی علی الصبح گوا میں واقع رہائش گاہ پر دل کا دورہ پڑنے کی وجہ سے انتقال کر گئے۔

صدر دروپدی مرمو نے تجربہ کار اداکار نانا پاٹیکر کے انتقال پر گہرے دکھ کا اظہار کیا اور ان کی جاندار اور باثر اداکاری کو یاد کیا۔ انہوں نے سماجی خدمت کے لیے پاٹیکر کی لگن کو بھی اجاگر کیا اور ان کے اہل خانہ اور مداحوں سے تعزیت کا اظہار کیا۔

صدر جمہوریہ نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر لکھا کہ تجربہ کار اداکار نانا پاٹیکر کے انتقال سے شدید صدمہ پہنچا ہے۔ اپنی جاندار اور انتہائی اثردار اداکاری کے ذریعے انہوں نے انسانی تجربات کے وسیع سلسلے کو زندہ کیا۔ انہوں نے ایسے کردار ادا کیے جنہوں نے لوگوں کے دل و دماغ پر انمٹ نقوش چھوڑے۔ سماجی خدمت کے لیے ان کی وابستگی نے پسماندہ طبقات کے لیے ان کی فکرمندی کو ظاہر کیا۔ ان کا انتقال بھارتی سنیما کے لیے ایک بڑا نقصان ہے۔ میں ان کے اہل خانہ اور مداحوں سے دلی تعزیت کا اظہار کرتی ہوں۔

وزیر اعظم نریندر مودی نے بھی اداکار کے انتقال پر تعزیتی پیغام جاری کیا ہے۔ ایکس پر اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہوئے، پی ایم مودی نے پاٹیکر کی ہمہ جہت صلاحیت، تخلیقی صلاحیتوں اور ناقابل فراموش کرداروں کو یاد کیا۔ انہوں نے اداکار کے بے باک اور صاف گو مزاج کی بھی تعریف کی۔

پی ایم مودی نے لکھا کہ نانا پاٹیکر جی کی اداکاری کی انفرادیت، ان کی شدت اور پر اثر شخصیت ہی یہ وہ خوبیاں ہیں جو چند ہی فنکاروں میں پائی جاتی ہیں۔ نانا پاٹیکر کے پاس ایک آتش فشانی ٹیلنٹ اور تخلیقی صلاحیت تھی جو ان کے کرداروں میں ایک پھٹتے ہوئے آتش فشاں کی طرح نظر آتی تھی، اور ساتھ ہی انہوں نے ایسے کرداروں کو نبھایا جو ہماری یادوں میں بس گئے، جنہیں انہوں نے سلور اسکرین پر اتنے جاندار طریقے سے پیش کیا۔ پُراثر ڈائیلاگز اور سیدھے سادھے خیالات ان کی پہچان تھے۔ نانا پاٹیکر نے اپنے خیالات کا اظہار انتہائی واضح انداز میں کیا۔

وزیر اعظم نے مزید لکھا کہ ہندی اور مراٹھی سنیما کے لیے نانا پاٹیکر کی خدمات واقعی انمول ہیں۔ ان کے انتقال سے ایک ایسا خلا پیدا ہو گیا ہے جسے کبھی کوئی پُر نہیں کر سکے گا۔ ان کے اہل خانہ، عزیزوں اور لاتعداد مداحوں کے اس دکھ میں ہم ان کے ساتھ برابر کے شریک ہیں۔ اوم شانتی۔

لوک سبھا میں اپوزیشن لیڈر راہل گاندھی نے بھی نانا پاٹیکر کے انتقال پر تعزیت کا اظہار کرنے کے لیے سوشل میڈیا کا رخ کیا۔ انہوں نے ایکس پر اپنے تعزیتی پیغام میں لکھا کہ معروف اداکار نانا پاٹیکر جی کے انتقال کی خبر انتہائی افسوس ناک ہے۔ اپنی اداکاری اور کرداروں کے ذریعے انہوں نے بھارتی سنیما اور ناظرین کے دلوں پر انمٹ نقوش چھوڑے ہیں۔ غم کی اس گھڑی میں میری گہری تعزیت سوگوار خاندان، دوستوں اور ان کے چاہنے والوں کے ساتھ ہے۔

اس کے علاوہ قومی سلامتی کے مشیر اجیت ڈوبھال، اداکارہ اور سیاست داں اسمرتی ایرانی، معروف کرکٹر سچن تندولکر نے نانا پاٹیکر کے انتقال پر افسوس کا اظہار کیا اور ان کی سادگی اور ان کے کاموں کو یاد کیا۔

وہیں سیاسی شخصیات کے علاوہ فلمی دنیا سے سینئر اداکار رضا مراد، متھن چکرورتی، انوپم کھیر، پریش راول، رتیش دیشمکھ اور موسیقار اے آر رحمٰن سمیت دیگر اہم شخصیات نے بھی مایہ ناز اداکار کے انتقال پر گہرے دکھ اور تعزیت کا اظہار کیا۔

گوتریس کی پاکستانی آرمی چیف عاصم منیر سے ملاقات،

اسلام آباد: اقوام متحدہ کے سیکرٹری جنرل انتونیو گوتریس نے بدھ کے روز پاکستان کے آرمی چیف فیلڈ مارشل آصف منیر سے ملاقات کی اور باہمی دلچسپی کے امور، علاقائی سلامتی کے ماحول اور بین الاقوامی امن کے فروغ میں عالمی ادارے کے کردار پر تبادلہ خیال کیا۔

فوج کی جانب سے جاری بیان میں کہا گیا ہے کہ گوتیرس نے منیر سے راولپنڈی میں جنرل ہیڈ کوارٹر میں ملاقات کی۔ فوج نے کہا کہ ملاقات کے دوران، باہمی دلچسپی کے امور، موجودہ علاقائی سلامتی کے ماحول اور بین الاقوامی امن و سلامتی کو فروغ دینے میں اقوام متحدہ کے کردار پر تبادلہ خیال کیا گیا۔

اس میں کہا گیا ہے کہ دونوں فریقوں نے علاقائی استحکام، جموں و کشمیر کے تنازعہ، ہندوستان کی جانب سے سندھ آبی معاہدے کی معطلی اور افغانستان سے پیدا ہونے والی دہشت گردی پر تبادلہ خیال کیا۔

بھارت نے گزشتہ سال پہلگام دہشت گردانہ حملے کے فوراً بعد شروع کیے گئے تعزیری سفارتی اور اقتصادی اقدامات کے سلسلے کے ایک حصے کے طور پر سندھ آبی معاہدہ معطل کر دیا تھا، جس میں 26 شہری ہلاک ہوئے تھے۔ نئی دہلی نے برقرار رکھا ہے کہ جموں و کشمیر اور لداخ کے مرکز کے زیر انتظام علاقے ہندوستان کے اٹوٹ اور ناقابل تقسیم حصے تھے، ہیں اور رہیں گے۔

پاکستانی فوج نے کہا کہ گوتیرس سے ملاقات کے دوران منیر نے بین الاقوامی امن کے لیے پاکستان کے عزم کا اعادہ کیا اور اقوام متحدہ کے امن مشنز میں اس کے تعاون پر زور دیا۔ فوج کے مطابق، انہوں نے امن، استحکام اور انسانی ہمدردی کی بنیاد پر تعاون کو آگے بڑھانے میں گٹیرس کی قیادت میں اقوام متحدہ کے کردار کی بھی تعریف کی۔

بیان میں کہا گیا ہے کہ اقوام متحدہ کے سربراہ نے دہشت گردی کے خلاف جنگ اور اقوام متحدہ کے امن مشنز میں پاکستان اور اس کی مسلح افواج کی قربانیوں کو خراج تحسین پیش کیا۔ انہوں نے بین الاقوامی امن اور سلامتی کے لیے پاکستان کے مسلسل عزم کا بھی اعتراف کیا۔ اقوام متحدہ کے سربراہ منگل کو تین روزہ سرکاری دورے پر پاکستان پہنچے۔ انہوں نے صدر آصف علی زرداری سے ملاقات کی، جنہوں نے ان کی ممتاز بین الاقوامی خدمات، قیادت اور عالمی امن اور ترقی میں شراکت کے اعتراف میں پاکستان کے اعلیٰ ترین سول

راہل اور پرینکا گاندھی سمیت کئی لیڈروں کے خلاف تین ایف آئی آر درج، احتجاج کے دوران حملے کا الزام

نئی دہلی: دہلی میں کانگریس پارٹی نے چیف الیکشن کمشنر کے استعفے کا مطالبہ اور انتخابی عمل میں بے ضابطگیوں کے الزامات لگاتے ہوئے احتجاج کیا۔ احتجاج کے بعد دہلی پولیس نے سخت موقف اختیار کیا ہے۔ لوک سبھا میں اپوزیشن لیڈر راہل گاندھی، کانگریس کی جنرل سیکرٹری پرینکا گاندھی واڈرا اور پارٹی کے دیگر کئی سینئر لیڈروں اور کارکنوں کے خلاف مقدمات درج کیے گئے ہیں۔ ان الزامات میں نئی دہلی کے علاقے میں مظاہرے کے دوران پولیس اہلکاروں پر حملہ، سرکاری فرائض میں رکاوٹ، ہاتھاپائی اور بدتمیزی شامل ہیں۔

دہلی پولیس کے مطابق، اس واقعے کے سلسلے میں اب تک تین ایف آئی آر درج کی گئی ہیں۔ احتجاج کے دوران بھارتیہ ناگرک سرکشا سنہتا (بی این ایس ایس) کی دفعہ 163 (امتناعی احکامات) کی خلاف ورزی کرنے پر راہل گاندھی اور پرینکا گاندھی کے خلاف پارلیمنٹ اسٹریٹ پولیس اسٹیشن میں دو الگ الگ اور کناٹ پلیس پولیس اسٹیشن میں ایک ایف آئی آر درج کی گئی ہے۔ پولیس نے بتایا کہ مظاہرے کے دوران کانگریس کارکنوں اور لیڈروں نے سیکیورٹی حصار کو توڑنے کی کوشش کی۔ اس دوران تلخ کلامی، ہاتھاپائی اور ڈیوٹی پر موجود پولیس اہلکاروں کے ساتھ بدتمیزی کے واقعات بھی شامل ہیں۔ پولیس انتظامیہ کا موقف ہے کہ امن وامان برقرار رکھنے اور کسی بھی ناخوشگوار واقعے کو روکنے کے لیے دفعہ 163 نافذ کی گئی تھی، لیکن مظاہرین نے ان ہدایات کی خلاف ورزی کی اور سرکاری فرائض کی انجام دہی میں رکاوٹ ڈالی۔

اپنے اور دیگر لیڈروں کے خلاف درج ایف آئی آر پر ردعمل ظاہر کرتے ہوئے راہل گاندھی نے سوشل میڈیا ایکس پر بھرپور جوابی حملہ کیا۔ انہوں نے اپنی پوسٹ میں لکھا، ہر ایف آئی آر میرے سینے پر ایک تمغہ ہے۔ اب تک 45 ایف آئی آر ہو چکی ہیں، میرا ہدف 100 ہے۔ اس کے باوجود، میں آئین کے تحفظ کے لیے لڑتا رہوں گا۔ میڈیا سے گفتگو کرتے ہوئے راہل گاندھی نے کہا کہ حکومت انہیں اور اپوزیشن کی آواز کو دبانے اور خوفزدہ کرنے کی غرض سے ایف آئی آر درج کر رہی ہے، لیکن نہ تو وہ اور نہ ہی ان کی پارٹی ایسے اقدامات سے پیچھے ہٹے گی۔ انہوں نے واضح کیا کہ ملک کی جمہوریت اور آئین کے تحفظ کے لیے ان کی جدوجہد نئے عزم و حوصلے کے ساتھ جاری رہے گی۔ دہلی پولیس کے اس سخت اقدام کے بعد دارالحکومت میں سیاسی سرگرمیاں تیز ہو گئی ہیں۔ کانگریس پارٹی نے اسے مرکزی حکومت کی جانب سے انتقامی سیاست قرار دیا ہے۔ دوسری جانب، پولیس اور انتظامیہ کا موقف ہے کہ امن وامان کی خلاف ورزی کرنے والے کسی بھی

ترال میں غیر اعلانیہ بجلی تخفیف سے عوام نالاں

ترال (شبیر بٹ): جہاں ایک طرف بجلی محکمہ برقی رو میں بہتری کے لیے مختلف اقدامات کا دعویٰ کر رہا ہے وہیں جنوبی کشمیر کے ترال سب ضلع میں بجلی کی آنکھ مچولی، غیر اعلانیہ تخفیف اور شٹ ڈاؤنز کی وجہ سے صارفین عاجز آ چکے ہیں تفصیلات کے مطابق ترال اور ملحقہ علاقوں میں بجلی کی بار بار اور غیر اعلانیہ تخفیف کے باعث عوام کو شدید مشکلات کا سامنا ہے۔ مقامی لوگوں نے بجلی کی غیر یقینی صورتحال پر تشویش کا اظہار کرتے ہوئے متعلقہ محکمہ سے بجلی کی فراہمی میں بہتری لانے کا مطالبہ کیا ہے۔

مقامی آبادی کے مطابق دن اور رات کے مختلف اوقات میں بجلی کی سپلائی متاثر ہونے سے گھریلو صارفین، طلباء، دکانداروں اور دیگر کاروباری طبقے کو مشکلات پیش آ رہی ہیں۔ لوگوں کا کہنا ہے کہ بجلی کی طویل تخفیف کے باعث روزمرہ کے معمولات بھی متاثر ہو رہے ہیں۔

مقامی لوگوں کے مطابق میٹر نصب کرتے وقت ہمیں چوبیس گھنٹے بجلی فراہم کرنے کی یقین دہانی کی گئی، لیکن اب بجلی کا حال بے حال ہے حد تو یہ ہے کہ بجلی محکمہ اپنے ہی شیڈول پر عمل درآمد کرنے میں ناکام نظر آ رہا ہے جو کہ کسی مصیبت سے کم نہیں۔ مقامی لوگوں کے مطابق سرما سے قبل ہی اگر بجلی کا یہ حال ہے تو آنے والے وقت میں بجلی کی کیا صورت حال ہوگی۔

اس بارے میں نمائندے نے اسسٹنٹ ایگزیکٹو انجینئر ترال محمد ایوب سے رابطہ کیا تو انھوں نے کیمرے کے سامنے نہ آنے کی شرط پر بتایا کہ غیر ضروری شٹ ڈاون یا تخفیف محکمہ گرڈ سے ہی کی جاتی ہے اور اس بارے میں یہاں کے ملازمین بے بس ہیں۔

رامبن سڑک حادثہ: اوکھرال پریستان لنک روڈ پر ٹاٹا سومو کھائی میں گر گئی، ایک ہلاک، آٹھ زخمی

رامبن: (نواز رونیال) مرکزی زیر انتظام علاقے جموں و کشمیر کے ضلع رامبن میں گذشتہ رات چوتھان-سیناہتی کے مقام پر ایک دردناک سڑک حادثہ پیش آیا، جہاں ڈرائیور سمیت 9 مسافروں کو لے جانے والی ایک ٹاٹا سومو گاڑی سڑک سے پھسل کر گہری کھائی میں جا گری۔ اس حادثے کے نتیجے میں ایک شخص ہلاک اور آٹھ دیگر زخمی ہو گئے۔

حکام کے مطابق گاڑی پریستان کی جانب جا رہی تھی کہ چوتھان کے مقام پر حادثے کا شکار ہو گئی۔ گاڑی میں سوار تمام 9 افراد زخمی ہوئے تھے، تاہم ان میں سے ایک شدید زخمی نے ہسپتال منتقل کیے جانے کے دوران راستے میں ہی دم توڑ دیا۔

متوفی کی شناخت وجے سنگھ ولد راج سنگھ، ساکن چنتھن سیناہتی کے طور پر ہوئی ہے۔ حکام نے بتایا کہ زخمیوں میں سے دو، سونی چند ولد امر چند اور سنیل سنگھ ولد پیار سنگھ کو علاج کے لیے ضلع ہسپتال رامبن میں داخل کرایا گیا ہے۔

دیگر 6 زخمیوں کو تشویشناک حالت کے پیش نظر مزید علاج کے لیے گورنمنٹ میڈیکل کالج (جی ایم سی) اننت ناگ منتقل کر دیا گیا ہے۔ ان کی شناخت آنند سنگھ ولد پون سنگھ، انیل چند ولد امر چند، نریش سنگھ ولد راج سنگھ، جتیندر سنگھ ولد پیار سنگھ، رویندر سنگھ ولد دھرم سنگھ (جن کی حالت تشویشناک بتائی گئی ہے) اور رویت سنگھ ولد پیار سنگھ کے طور پر ہوئی ہے۔ یہ تمام زخمی بھی چنتھن سیناہتی کے ہی رہائشی ہیں۔

ضلع ہسپتال رامبن کے میڈیکل سپرنٹنڈنٹ ڈاکٹر سدرشن سنگھ کوچ نے تصدیق کی ہے کہ 6 زخمیوں کو بہتر علاج کے لیے جی ایم سی اننت ناگ ریفر کیا گیا ہے۔ پولیس تھانہ رامسو نے واقعے کا نوٹس لیتے ہوئے قانونی کارروائی شروع کر دی ہے، جب کہ مزید تفصیلات کا انتظار ہے۔

سعودی قیادت والے اتحاد کا حوثیوں کے خلاف جوابی کارروائی، 82 فوجی اہداف کو تباہ کرنے کا دعویٰ

ریاض، سعودی عرب: سعودی قیادت میں قائم اتحادی افواج نے یمن میں حوثی باغیوں سے وابستہ 82 فوجی اہداف کو تباہ کرنے کا دعویٰ کیا ہے۔ یہ کارروائی سعودی عرب میں شہری مقامات پر ہونے والے حملوں کے ردعمل میں کی گئی ہے۔ حوثیوں نے ریاض کے شاہ خالد انٹرنیشنل ایئرپورٹ اور ابھا انٹرنیشنل ایئرپورٹ کو نشانہ بنایا تھا۔ ان حملوں میں تین افراد ہلاک اور متعدد زخمی ہوئے تھے۔

بدھ کو جاری ہونے والے ایک سرکاری بیان میں، اتحاد کے ترجمان میجر جنرل ترکی المالکی نے کہا کہ شہری اہداف پر حوثی حملے ہرگز بلا سزا نہیں رہیں گے۔

المالکی نے کہا، مملکت میں شہریوں اور شہری مقامات کے خلاف دہشت گرد حوثی ملیشیا کی جانب سے کیے گئے سفاکانہ حملے، جن میں ریاض کے شاہ خالد انٹرنیشنل ایئرپورٹ اور ابھا انٹرنیشنل ایئرپورٹ پر حالیہ حملے بھی شامل ہیں، بلا سزا نہیں رہیں گے۔

انہوں نے مزید کہا، اس کے نتیجے میں، اتحاد کی مشترکہ افواج نے ایک جامع آپریشن شروع کیا اور صعدہ، الحدیدہ، الجوف اور عمران کے صوبوں میں دہشت گرد حوثی ملیشیا کے مجموعی طور پر 82 جائز فوجی اہداف کو تباہ کر دیا۔

اتحاد کے مطابق، ان اہداف میں بیلسٹک میزائل کے مقامات (جن میں صعدہ کے پہاڑوں میں واقع بیلسٹک میزائل ذخیرہ کرنے کے 11 مقامات شامل تھے) کے ساتھ ساتھ کمانڈ اینڈ کنٹرول سینٹرز، مواصلاتی نظام، میزائل اور ہتھیاروں کے ذخیرہ کرنے کے مقامات اور حوثیوں کے اجتماع کے مقامات شامل تھے۔

اتحاد نے یہ بھی بتایا کہ اس نے صنعا میں بیلسٹک میزائل لانچ کرنے والا ایک پلیٹ فارم تباہ کر دیا ہے جسے سعودی عرب کے خلاف فوری حملے کے لیے تیار کیا جا رہا تھا۔

جنرل اتھارٹی آف سول ایوی ایشن (جی اے سی اے) کے مطابق، ابھا انٹرنیشنل ایئرپورٹ اور شاہ خالد انٹرنیشنل ایئرپورٹ پر حملے بالترتیب 6 اور 7 اکتوبر کو ہوئے۔ ان حملوں میں تین افراد ہلاک اور 36 زخمی ہوئے۔

ابھا ایئرپورٹ پر دو افراد ہلاک اور 28 زخمی ہوئے جبکہ شاہ خالد انٹرنیشنل ایئرپورٹ پر حملے میں ایک شخص ہلاک اور آٹھ زخمی ہوئے۔ جی اے سی اے نے بتایا کہ زخمیوں کو علاج کے لیے اسپتال منتقل کر دیا گیا ہے، اور حکام نقصانات کا جائزہ لینے کے ساتھ ساتھ تنصیبات کی سیکیورٹی کا بھی جائزہ لے رہے ہیں۔

جی سی سی کے سیکرٹری جنرل جاسم محمد البدیوی نے حوثی حملوں کی مذمت کی۔

کولگام پولیس کی منشیات کے خلاف کارروائی

کولگام، جموں و کشمیر (دین عمران): جنوبی کشمیر کے ضلع کولگام میں منشیات کی غیر قانونی اسمگلنگ کے خلاف کارروائی کرتے ہوئے پولیس نے قاضی گنڈ سے دو افراد کو گرفتار کر کے ان کے قبضے سے کوڈین کی 25 بوتلیں برآمد کر لی ہیں۔

پولیس کے مطابق، ممنوعہ نشہ آور اور سائیکوٹروپک اشیاء کی غیر قانونی نقل وحمل کے خلاف جاری مہم کے تحت کولگام پولیس کو ایک قابل اعتماد اطلاع موصول ہوئی تھی۔ اس اطلاع پر کارروائی کرتے ہوئے پولیس کی ایک ٹیم نے قاضی گنڈ کے چویمولا علاقے میں قومی شاہراہ پر ناکہ قائم کیا۔

پولیس کے مطابق ناکہ بندی کے دوران جموں سے میر بازار کی جانب آنے والی ایک نیلے رنگ کی ووکس ویگن پولو گاڑی (نمبر JK03D-7723) کو روک کر تلاشی لی گئی۔ دوران تلاشی گاڑی میں موجود ایک سیاہ رنگ کے بیگ سے کوڈین کی 25 بوتلیں برآمد ہوئیں، جن میں سے ہر ایک بوتل میں 100 ملی لیٹر کوڈین موجود تھی۔

ممنوعہ مادہ برآمد ہونے کے بعد پولیس نے گاڑی میں سوار دونوں افراد کو فوری طور پر حراست میں لے لیا۔ اس سلسلے میں پولیس اسٹیشن قاضی گنڈ میں این ڈی پی ایس (NDPS) ایکٹ کی دفعات 8، 21 اور 29 کے تحت ایف آئی آر نمبر 243/2026 درج کر لی گئی ہے۔

پولیس نے معاملے کی مزید تفتیش شروع کر دی ہے، جس کا مقصد برآمد شدہ نشہ آور مادے کے ذرائع، اس کی ترسیل میں شامل دیگر افراد اور اس کے ممکنہ نیٹ ورک کا پتہ لگانا ہے۔ حکام کے مطابق، تفتیش کے دوران اس بات کا بھی باریک بینی سے جائزہ لیا جا رہا ہے کہ یہ منشیات کہاں سے حاصل کی گئی تھیں اور انہیں کہاں منتقل کیا جا رہا تھا۔

کولگام پولیس کا کہنا ہے کہ منشیات کے غیر قانونی کاروبار اور اسمگلنگ میں ملوث عناصر کے خلاف قانون کے مطابق سخت کارروائی جاری رکھی جائے گی۔ اس کے ساتھ ہی پولیس نے منشیات کے بڑھتے ہوئے رجحان کو روکنے کے لیے عوامی تعاون کی اہمیت پر بھی زور دیا ہے۔ قاضی گنڈ میں ہونے والی یہ کارروائی ایک بار پھر اس بات کی نشاندہی کرتی ہے کہ

گوشت کی خوراک کھانے والے اکثر لوگ 100 سال سے زیادہ عمر پاتے ہیں

ڈاکٹر سلیم

انسان کی خوراک اس کی مستقبل کی صحت اور دائمی بیماریوں کے لاحق ہونے یا نہ ہونے کا تعین کرنے میں ایک اہم عنصر کا کردار ادا کرتی ہے۔ اطبا اس بات کی طرف اشارہ کرتے ہیں کہ صحت بخش غذا انسان کی عمر کو طویل یا مختصر کر سکتی ہے۔ بہت سے لوگ نباتاتی غذا کا انتخاب کرتے ہیں، جبکہ دیگر بہت سے لوگ گوشت استعمال کرتے ہیں۔ بڑھنے کے ساتھ ساتھ غذائی ضروریات میں تبدیلی کا رجحان پیدا ہوتا ہے اور روزمرہ کی غذا میں مخصوص وٹامنز اور معدنیات شامل کرنے کی حرص ایک نہایت اہم معاملہ بن جاتی ہے۔ ایسی غذاؤں کو جو غذائی اجزا فراہم کرتی ہیں ہڈیوں کی صحت اور عضلاتی حجم کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری سمجھا جاتا ہے۔ مثالی طور پر بالغ افراد کو ہڈیوں کی زیادہ صحت مندکیت کو یقینی بنانے کے لیے وٹامن ڈی، وٹامن بی 12 اور کیلشیم کے ساتھ ساتھ روزانہ اعلیٰ معیار کا پروٹین حاصل کرنا چاہیے۔ "العربیہ ڈاٹ نیٹ" کی دیکھی گئی ایک رپورٹ میں روزنامہ "ڈیلی ایکسپریس" نے چین میں کی گئی ایک نئی سائنسی تحقیق کے حوالے سے نقل کیا ہے کہ جو لوگ گوشت نہیں کھاتے، خاص طور پر عمر کے آخری مراحل میں، ان کے 100 سال کی عمر تک پہنچنے کے امکانات گوشت کھانے والوں کے مقابلے میں کم ہو سکتے ہیں۔ اس تحقیق کا عنوان "چینی طویل مدتی صحت مند لمبی عمر کا مطالعہ" ہے۔ اس تحقیق میں 80 سال یا اس سے زیادہ عمر کے 5000 سے زائد چینی بالغ افراد کو شامل کیا گیا۔ محققین کا کہنا ہے کہ انہوں نے اس تحقیق کا آغاز دو دہائیوں سے بھی پہلے (1998 میں) کیا تھا اور بیس سال گزرنے کے بعد 2018 میں جمع کیے گئے اعداد و شمار نے دکھایا کہ جن شرکا نے گوشت سے پاک غذا کی پیروی کی تھی ان کے 100 سال کی عمر تک پہنچنے کے امکانات گوشت کھانے والوں کے مقابلے میں کم تھے۔ اگرچہ دیگر صحت مند حالات کے درمیان نباتاتی غذاؤں کو پہلے دل کی بیماریوں یا موٹاپے کے خطرات میں کمی سے جوڑا جاتا رہا ہے، تاہم اس تحقیق کے نتائج اشارہ کرتے ہیں کہ گوشت یا حیوانی مصنوعات بہت سے لوگوں کی عمومی صحت میں خاص طور پر عمر بڑھنے کے حوالے سے ایک اہم کردار ادا کر سکتی ہیں۔ پھل اور سبزیاں دیگر وٹامنز اور غذائی اجزاء کے ساتھ ساتھ نہایت اہم فائبر فراہم کرتے ہیں تاہم جب بات بی گروپ کے وٹامنز (B vitamins) کی آتی ہے تو مکمل نباتاتی غذا کی پیروی کرتے وقت معمول کے مطابق مطلوبہ روزانہ مقدار حاصل کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اخبار "ڈیلی ایکسپریس" نے کہا کہ اس تحقیق کے نتائج کے بارے میں متعدد رپورٹس موجود ہیں۔ ویب سائٹ "سائنس الرٹ" نے اس حقیقت کو نمایاں کیا ہے کہ عمر بڑھنے کے ساتھ ہمارے جسم کی ضروریات بدل جاتی ہیں۔ ویب سائٹ نے ذکر کیا کہ اس تحقیق نے 80 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بالغ افراد پر توجہ مرکوز کی، جن کی غذائی ضروریات کم عمر لوگوں کی ضروریات سے نمایاں طور پر مختلف ہوتی ہیں۔ ویب سائٹ کے مطابق عمر بڑھنے کے ساتھ جسمانی تبدیلیاں ہمارے کھانے کی مقدار اور مطلوبہ غذائی اجزاء کی نوعیت دونوں میں تعدیل کا باعث بنتی ہیں۔ توانائی کے استعمال کی شرح کم ہو جاتی ہے، عضلاتی حجم ہڈیوں کی کثافت اور بھوک میں اکثر کمی آتی ہے اور یہ تبدیلیاں غذائیت کی کمی اور جسمانی کمزوری کے خطرے کو بڑھا دیتی ہیں۔ چینی طویل مدتی صحت مند لمبی عمر کے مطالعے سے حاصل کردہ تحقیقی اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ وہ معمر افراد جو گوشت نہیں کھاتے وہ ان کچھ تحقیقی فوائد سے محروم ہو سکتے ہیں جو گوشت کھانے سے حاصل ہوتے ہیں اور یہ ایک ایسا معاملہ ہے جو معمر افراد کے لیے پروٹین کے حصول کا زیادہ اہم ہونے سے جڑا ہو سکتا ہے۔ اس کے برعکس وہ جوان جو اپنی غذا سے گوشت کو خارج کرتے ہیں انہیں غذائی اجزاء کی کمی کے ان خطرات کا سامنا نہیں کرنا پڑ سکتا جو گوشت فراہم کرتا ہے۔ اس معمر افراد کے مقابلے میں جو کمزوری کا شکار ہوتے ہیں کیونکہ معمر افراد میں کیلشیم کی سطح میں کمی کے نتیجے میں ہڈیوں کے ٹوٹنے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ عمر بڑھنے کے ساتھ غذائی ترجیحات بدل سکتی ہیں اور کافی مقدار میں غذائی اجزاء کا حصول ضروری ہو جاتا ہے۔ تحقیق کے نتائج سے متعلق نظریات میں سے ایک نظریہ یہ ہے جس نے دکھایا کہ 100 سال کی عمر تک پہنچنے کا امکان گوشت کھانے والوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ یہ نتائج بڑھاپے سے جڑے غذائی چیلنجوں کی عکاسی کر سکتے ہیں۔ اس تحقیق میں گوشت نہ کھانے والوں میں 100 سال کی عمر تک پہنچنے کے امکانات میں کمی صرف ان شرکا میں دیکھی گئی جو کم وزن کا شکار تھے۔ صحت مند وزن کے حامل معمر افراد کو گوشت کھانے کے عنصر سے نسبتاً متاثر نہیں دکھائی دیے۔ تحقیق میں دیکھے گئے دیگر عوامل میں سے یہ بھی تھا کہ جن شرکا نے گوشت کھائے بغیر ڈیری مصنوعات، مچھلی یا انڈے استعمال کیے، ان کے 100 سال کی عمر تک پہنچنے کے امکانات گوشت کھانے والوں کے امکانات کے مانند تھے۔ محققین نے کہا کہ حیوانی ذریعہ کی غذاؤں کی معتدل مقدار کو شامل کرنا بری وجہ کی خوراک سے بچا جاتا ہے۔ اور اس کے نتیجے میں بڑھاپے کی عمر میں عضلاتی کمزوری کو روکتا ہے اور یہ تب ہوتا ہے جب اس کا موازنہ مکمل نباتاتی غذاؤں کی پیروی سے کیا جائے۔

انڈے اور کولیسٹرول کا کیا تعلق ہے؟ نئی تحقیق نے دل کی صحت سے متعلق خدشات دور کر دیے

ڈاکٹر وجیہا بیگ

انڈے کولیسٹرول بڑھانے کے خدشے کے باعث اکثر لوگوں کے لیے تشویش کا باعث رہے ہیں، تاہم نئی طبی تحقیق نے اس حوالے سے ایک مختلف موجودہ کولیسٹرول کو اب خون میں کولیسٹرول کی سطح بڑھانے کا بنیادی عامل نہیں سمجھا جاتا، جیسا کہ ماضی میں خیال کیا جاتا تھا۔ ماہر امراض قلب کے مطابق خون میں کولیسٹرول کی سطح پر زیادہ اثر ان غذاؤں میں موجود سیر شدہ چکنائی کا ہوتا ماہرین امراض قلب کے مطابق جسم سیر شدہ چکنائی کو فیٹی ایسڈز میں تبدیل کرتا ہے، جو خون میں چکنائی کی سطح کو براہ راست متاثر کرتے ہیں۔ یہ فیٹی ایسڈز کولیسٹرول کی سطح بڑھانے میں کردار ادا کرتے ہیں اچھے کولیسٹرول (HDL) کی سطح زیادہ بڑھا سکتے ہیں، جس سے دل کی صحت کے بعض اشاریوں میں بہتری آسکتی ہے۔

انڈے اور دل کی بیماریاں

حالیہ تحقیقات سے ظاہر ہوتا ہے کہ روزانہ ایک انڈہ کھانے اور دل کی بیماریوں کے خطرے میں اضافے کے درمیان کوئی براہ راست تعلق نہیں، حتیٰ کہ ان افراد میں بھی جو جینیاتی طور پر ان بیماریوں کا زیادہ شکار ہو سکتے ہیں۔ بلکہ بعض مطالعات میں مشاہدہ کیا گیا ہے کہ روزانہ انڈہ کھانے والوں میں دل کی بیماریوں کا خطرہ ان افراد کے مقابلے میں 11 فیصد تک کم ہو سکتا ہے، جو انڈے نہیں کھاتے۔ اسی طرح باقاعدگی سے انڈے کھانے والے افراد میں دماغی شریان پھٹنے سے ہونے والے ہیمرجک فالج کے خطرے میں بھی 26 فیصد تک کمی دیکھی گئی ہے۔

انڈے کی غذائی اہمیت

انڈے کم کیلوریز والی اور غذائی اجزا سے بھرپور غذاؤں میں شمار ہوتے ہیں۔ یہ پروٹین کا بھی اہم ذریعہ ہیں، جو جسم کے خلیوں کی تعمیر اور مرمت میں مدد دیتا ہے اور زیادہ دیر تک پیٹ بھرے رہنے کا احساس دلاتا ہے۔ ماہرین غذائیت کے مطابق پروٹین سے محروم ناشتہ جلد بھوک لگنے کا سبب بن سکتا ہے، جبکہ انڈے کو فائبر سے بھرپور کاربوہائیڈریٹس، مثلاً دلیے، کے ساتھ کھانے سے پیٹ بھرنے کا احساس زیادہ دیر تک برقرار رہتا ہے۔

انڈے کے ممکنہ خطرات

فوائد کے باوجود انڈے کے استعمال سے بعض خطرات بھی وابستہ ہیں۔ ان میں سب سے نمایاں انڈے سے الرجی ہے، جو بچوں میں پائی جانے والی عام غذائی الرجیز میں شامل ہے۔ ایسے افراد کو انڈے سے مکمل پرہیز کرنا چاہیے۔ اسی طرح کچا یا اچھی طرح نہ پکا ہوا انڈا کھانے سے سالمونیلا بیکٹیریا کے باعث فوڈ پوائزننگ کا خطرہ بڑھ سکتا ہے، جس سے اسہال، قے اور پیٹ میں درد جیسی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔

متبادل آپشنز

نباتاتی غذاؤں میں بڑھتی ہوئی دلچسپی کے ساتھ انڈے کے ایسے متبادل بھی سامنے آئے ہیں جو پودوں سے حاصل ہونے والے اجزا سے تیار کیے جاتے ہیں۔ یہ انڈے سے الرجی رکھنے والے افراد یا ویگن افراد کے لیے موزوں متبادل ہو سکتے ہیں۔ ماہرین یہ بھی مشورہ دیتے ہیں کہ انڈوں کو فریج کے دروازے میں رکھنے کے بجائے ان کے اصل ڈبے میں ہی فریج کے اندر رکھا جائے، تاکہ ان کا معیار 3 سے 5 ہفتوں تک برقرار رہ سکے۔

اتر ریلوے

ای-ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل انجینئر، فیروزپور، ریلوے ... www.ireps.gov.in ... 28-10-2026 دوپہر 15.00 بجے ... www.ireps.gov.in ... www.ireps.gov.in ...

ٹینڈر ٹائپ	ٹینڈر کیٹیگری	بولی سسٹم
کھلا	کام	سنگل بولی سسٹم
ٹینڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع کی تاریخ	ٹینڈر اختتام کی تاریخ اور وقت
06-10-2026	14-10-2026	28-10-2026 / 15.00 بجے

ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات	مشتہر قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم (روپے)	آفر کی ویلیڈیٹی	مدت تکمیل کام
172-2026-27 ADEN-I-ASR	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر - فرسٹ / امرتسر کے تحت ... KM 4/14-15 ... 5.0mX5.0m ... LHS کی تعمیر۔	61484848.49	1229700.00	60 دن	12 مہینے
173-2026-27 ADEN-I-ASR	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر، فرسٹ / امرتسر کے تحت ... km 49/3-4 ... (trespassing location) ... 3.00mX2.50m سائز کا LHS ...	54850631.20	1097000.00	60 دن	12 مہینے

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

ٹینڈر نمبر 172&173-2026-27-ADEN-I-ASR مورخہ 07-10-2026

3495/2026

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

شاور کے منہ سے کیلشیم کی تہہ ہٹانے کا تیز ترین طریقہ

ڈاکٹر شمس الحق

ہم میں سے کون ہے جسے کبھی نہ کبھی شاور کے سرے پر جمی ہوئی کیلشیم کی تہہ کا سامنا نہ کرنا پڑا ہو؟ یہ گھروں میں پیش آنے والے عام مسائل میں سے ایک ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ پانی میں موجود معدنیات شاور کے سرے کے چھوٹے سوراخوں یا نوزل کے اندر جمع ہو جاتی ہیں، جس کے باعث پانی کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے اور پانی غیر مساوی انداز میں نکلنے لگتا ہے۔ اگرچہ بہت سے لوگ بیکنگ سوڈا یا سرکے کا استعمال کرتے ہیں لیکن اب ایک اور متبادل اپنی موثریت کی وجہ سے مقبول ہو رہا ہے اور وہ ہے Citric Acid۔ یہ ایک ایسا مرکب ہے جو زیادہ محنت کے بغیر کیلشیم کی جمی ہوئی تہہ کو تحلیل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کا طریقہ بھی بہت آسان ہے۔ ایک برتن میں نیم گرم پانی لے کر اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ سٹرک ایسڈ ملانا کافی ہے۔ اس کے بعد شاور کے سرے کو 30 منٹ سے ایک گھنٹے تک اس محلول میں رکھیں۔ پھر ایک پرانے ٹوتھ برش کی مدد سے باقی رہ جانے والی اور زیادہ مضبوطی سے جمی ہوئی کیلشیم کی تہہ کو صاف کریں۔ اگر شاور کا سرا کھولا نہ جا سکتا ہو تو محلول کو ایک پلاسٹک بیگ میں ڈال کر اسے شاور کے سرے کے گرد اس طرح باندھا جا سکتا ہے کہ اس کے سوراخ محلول میں ڈوبے رہیں۔ یہ طریقہ "کوریمنا" ویب سائٹ کے مطابق ہے۔ واضح رہے کہ پانی میں کیلشیم اور میگنیشیم کی مقدار جتنی زیادہ ہوگی، پائپوں اور شاور کے سوراخوں کے بند ہونے کی رفتار بھی اتنی ہی زیادہ ہوگی۔ اس مسئلے کو کم کرنے کے لیے بعض ماہرین کا مشورہ ہے کہ اگر پانی میں معدنیات کی مقدار زیادہ ہو تو فلٹر یا کیلشیم کی تہہ بننے سے روکنے والے نظام نصب کیے جائیں۔

صبح کی کافی رات کی نیند کو متاثر کر سکتی ہے: سائنسی انکشاف

ڈاکٹر مریم

کافی کے شائقین عموماً دو گروہوں میں تقسیم ہوتے ہیں۔ ایک وہ جو دن کے ایک مخصوص وقت کے بعد کافی کا دوسرا کپ پینے سے گریز کرتے ہیں، جبکہ دوسرے ایسے ہیں جو رات دیر گئے بھی کافی پینے میں کوئی حرج محسوس نہیں کرتے۔ اعتدال پسند افراد عموماً نیند کے معمول پر کیفین کے اثرات سے متعلق بڑھتے ہوئے شواہد کو بنیاد بناتے ہیں، جبکہ بے فکری سے کافی پینے والے افراد کا کہنا ہے کہ رات کے کھانے کے بعد "ایسپریسو" پینے کے باوجود انہیں سونے میں کوئی مشکل پیش نہیں آتی۔ پاپولر سائنس نے جریدے Nutrients کے حوالے سے بتایا ہے کہ ایک حالیہ تحقیق کے نتائج اس بحث میں دونوں گروہوں کو حیران کر سکتے ہیں۔ پولینڈ کی یونیورسٹی آف وارسا کے طبی محققین کے مطابق کافی میں موجود کیفین رات کی نیند کے معیار کو متاثر کر سکتی ہے، خواہ کافی کسی بھی وقت تیار کر کے پی جائے۔

دماغ کی برقی سرگرمی کی جانچ

محققین نے نیند کے حوالے سے کی جانے والی ایک طبی تحقیق کے دوران الیکٹروانسیفالوگرام (EEG) ٹیسٹ سے حاصل ہونے والے نتائج پر انحصار کیا۔ عام طور پر نیند کے روایتی جائزوں میں نیند کے دورانیے پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے، جبکہ EEG دماغ کی برقی سرگرمی ریکارڈ کر کے آرام اور نیند کے معیار سے متعلق زیادہ تفصیلی معلومات فراہم کرتا ہے۔

سست رفتار دماغی لہروں کی سرگرمی میں کمی

اس حوالے سے یونیورسٹی آف وارسا میں فیملی میڈیسن کی ماہر اور تحقیق کی تیاری میں شامل ڈوماٹا کوراس نے سائنس نیوز کو بتایا کہ EEG سے یہ معلوم کیا جا سکتا ہے کہ کوئی شخص سو رہا ہے یا نہیں اور نیند کے دوران دماغ کس طرح کام کر رہا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ EEG کے مقداری تجزیے سے زیادہ باریک تبدیلیوں کا پتا چلتا ہے، جیسے سست رفتار دماغی لہروں کی سرگرمی میں کمی۔ یہ نیند کی گہرائی اور جسم کی توانائی بحال کرنے کی صلاحیت کا ایک اہم اشاریہ ہے۔ تحقیق کے دوران کوراس اور ان کے ساتھیوں نے دریافت کیا کہ اگر کوئی شخص معمول کے وقت سوئے اور تجویز کردہ آٹھ گھنٹے تک مسلسل نیند لے، تب بھی کیفین دماغ میں سست رفتار لہروں کی سرگرمی کو نمایاں طور پر کم کر سکتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ اگر کسی شخص کو محسوس ہو کہ اس نے پوری رات بھرپور نیند لی ہے، تب بھی نیند کا حقیقی معیار منفی طور پر متاثر ہو سکتا ہے۔

بیداری کے قریب کیفیت

کوراس نے وضاحت کرتے ہوئے کہا: کیفین نیند کے دورانیے کو کم کر سکتی ہے یا سونے میں دشواری پیدا کر سکتی ہے، تاہم جب نیند کا دورانیہ بظاہر معمول کے مطابق ہو، تب بھی کیفین سست رفتار دماغی لہروں کی سرگرمی کم کر سکتی ہے اور EEG میں دماغی سرگرمی کے انداز کو ایسی کیفیت کی طرف لے جا سکتی ہے جو بیداری سے زیادہ قریب ہو۔ اس کے علاوہ کافی پینے والا شخص ان خلل کو شعوری طور پر محسوس بھی نہیں کر سکتا۔ اگرچہ اسے آرام محسوس ہو اور اسے رات کے دوران بیدار ہونے کا بھی یاد نہ ہو، تاہم ممکن ہے کہ اس کے دماغ کو وہ گہری نیند حاصل نہ ہوئی ہو جس کی اسے ضرورت تھی۔

بڑھتا ہوا مسئلہ

کوراس نے نشاندہی کی کہ یہ بڑھتا ہوا مسئلہ اکثر ایک نہ ختم ہونے والے چکر کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ اس کے نتیجے میں باہمی اثرات کا ایک سلسلہ شروع ہو جاتا ہے: انسان صبح خود کو تروتازہ محسوس کرتے ہوئے بیدار ہوتا ہے، لیکن دن گزرنے کے ساتھ تھکن محسوس ہونے پر کافی کا سہارا لیتا ہے، جس کے نتیجے میں رات کو دوبارہ نیند میں خلل پیدا ہو سکتا ہے۔ انہوں نے مزید بتایا کہ اگر کوئی شخص صبح دیر سے کافی پینا بھی چھوڑ دے، تب بھی جسم کی ساخت، ذہنی دباؤ کی سطح، عمر اور مجموعی طور پر استعمال کی جانے والی کیفین کی مقدار جیسے عوامل شام کے بعد نیند کے معیار کو متاثر کر سکتے ہیں۔

شام تک برقرار رہنے والا اثر

کوراس نے مزید کہا: معاملہ صرف سونے سے عین پہلے پی جانے والی کافی تک محدود نہیں۔ بعض افراد کے لیے دن بھر استعمال کی جانے والی کیفین کی مجموعی مقدار اور یہ بات بھی اہم ہو سکتی ہے کہ رات ہونے سے پہلے جسم کو اسے ہضم اور خارج کرنے کے لیے کافی وقت ملا یا نہیں۔

ایک پیچیدہ معاملہ

حالیہ برسوں میں کوراس جیسے متعدد محققین نے نیند کے مجموعی دورانیے کے مقابلے میں توانائی بحال کرنے والی نیند یعنی گہری اور پرسکون نیند کی اہمیت پر توجہ مرکوز کرنا شروع کر دی ہے۔ بستر پر آٹھ گھنٹے گزارنا شاید زیادہ فائدہ مند نہ ہو، اگر دماغ کو اپنی توانائی اور سرگرمی بحال کرنے کا مناسب موقع نہ ملے اور کیفین کی کوئی بھی مقدار اس عمل کو متاثر کر سکتی ہے۔ آخر کار اس کا مطلب یہ ہے کہ نیند پر کافی کے اثرات ایک پیچیدہ معاملہ ہیں اور اکثر ہر شخص میں مختلف ہو سکتے ہیں۔ جو چیز ایک شخص کے لیے موزوں ہو ضروری نہیں کہ دوسرے کے لیے بھی کارآمد ثابت ہو، تاہم اپنی نیند کے معیار کے بارے میں ذاتی احساس سے قطع نظر، روزمرہ کی عادات اور توانائی کی سطح کا جائزہ لینا بھی اہم ہے۔

بہتر نیند کے لیے نمک پر ننگے پاؤں چلیں، ٹک ٹاک پر نیا رجحان

ڈاکٹر مبشر خان

معروف پلیٹ فارم "ٹک ٹاک" پر ایک نیا عمل سامنے آیا ہے جسے صارفین نیند کو بہتر بنانے کا ایک ذریعہ قرار دے رہے ہیں۔ اس عمل میں بستر پر جانے سے پہلے نمک پر ننگے پاؤں چلنا ہوتا ہے۔ اس رجحان کو فروغ دینے والوں نے دعویٰ کیا ہے کہ نمک پر برہنہ پا چلنے کے فوائد سکون کو بڑھانے اور تناؤ کو کم کرنے کی صلاحیت کی وجہ سے ہیں۔ تاہم نیند کے ماہرین ڈاکٹروں نے ان دعوؤں پر شک کا اظہار کیا ہے کیونکہ ایسی کوئی سائنسی دلیل موجود نہیں ہے جو یہ ثابت کرے کہ اس عمل کا نیند کے معیار پر براہ راست کوئی اثر پڑتا ہے۔

پھیلاؤ کی وجہ

مواد تخلیق کرنے والی تامی ویدر ہیڈ نے اس عمل کو پھیلانے میں حصہ ڈالا۔ انہوں نے ایسے ویڈیو کلپس کے ذریعے یہ کیا جن میں وہ بیکنگ ٹرے میں ہمالیائی نمک رکھتی ہیں اور پھر اس پر اپنے پاؤں ہلاتی ہیں۔ انہوں نے ایک ویڈیو میں اخبار "نیو یارک پوسٹ" کے مطابق کہا کہ اگر آپ سونے سے پہلے نمک پر نہیں کھڑے ہوتے ہیں تو آپ ایک زبردست چیز سے محروم ہو رہے ہیں۔ انہوں نے یہ دعویٰ بھی کیا کہ نمک پر چلنا سکون حاصل کرنے، پاؤں کی جلد کو صاف کرنے اور سوزش کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے اور کورٹیسول کی سطح کو کم کرنے اور سیروٹونن کو بڑھانے میں حصہ ڈالتا ہے جس سے جسم کو فعال رہنے اور تناؤ سے آرام کی طرف منتقل ہونے میں مدد ملتی ہے۔ پھر یہ معاملہ صرف ٹرے کے استعمال تک محدود نہیں رہا بلکہ دیگر مواد تخلیق کرنے والوں نے تولیوں یا باتھ روم کے فرش پر نمک چھڑکنے کی ترکیبیں بھی پیش کر دیں۔ اس رجحان کو فروغ دینے والوں نے اس عمل کو "گراؤنڈنگ" کے تصور سے جوڑا ہے۔ یہ زمین کے ساتھ براہ راست تعلق پر مبنی ہے جیسے گھاس یا ریت پر ننگے پاؤں چلنا۔

غیر ثابت شدہ فوائد

دوسری طرف نیند کے ماہرین ڈاکٹروں نے تاکید کی ہے کہ ان دعوؤں کی حمایت کے لیے کوئی سائنسی ثبوت موجود نہیں ہیں۔ نیند کی طب کی ماہر ڈاکٹر صائمہ طاہر نے کہا کہ اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ نمک پر کھڑے ہونا کسی بھی چیز کو پرسکون کرتا ہے۔ اگرچہ عام طور پر گراؤنڈنگ کے بارے میں متعدد مطالعے کیے گئے ہیں لیکن انہوں نے خاص طور پر نمک کے استعمال کا تجربہ نہیں کیا۔ 2004 میں جرنل آف آلٹرنیٹو اینڈ کمپلیمنٹری میڈیسن میں شائع ہونے والی ایک چھوٹی تحقیق میں بتایا گیا کہ جو شرکا گراؤنڈنگ کے لیے مخصوص چٹائی سے جڑے ہوئے سوئے تھے انہوں نے رات کے دوران کورٹیسول کی کم سطح درج کی۔ تاہم شرکا کی محدود تعداد اور بڑے پیمانے پر نتائج کا نہ دہرایا جانا اس عمل کے بارے میں حتمی نتائج اخذ کرنا مشکل بنا دیتا ہے۔

نقصانات اور متبادل

فوائد کے ثبوت کی عدم موجودگی کے علاوہ نمک پر ننگے پاؤں چلنا جلد کے لیے خطرات کا باعث بن سکتا ہے۔ خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جو خشک یا پھٹے ہوئے پاؤں کا شکار ہیں۔ اعصاب اور نیند کے ماہر ڈاکٹر کرس ونٹر نے کہا کہ رگڑ اور دباؤ جلد کی جلن اور دراڑوں کے بگڑنے کا سبب بن سکتے ہیں۔ چھوٹے زخم بھی بن سکتے ہیں جو بیکٹیریا کے داخلے کا باعث بن سکتے ہیں۔ غیر ثابت شدہ طریقوں پر انحصار کرنے کے بجائے نیند کے ماہرین بہتر نیند کے لیے باقاعدہ چند عادتیں اپنانے کا مشورہ دیتے ہیں جن میں سونے سے پہلے پرسکون وقت مختص کرنا، اسکرینوں اور تناؤ کے ذرائع سے دور رہنا اور ایک ایسے روٹین پر عمل کرنا شامل ہے جو جسم کو آرام کے لیے تیار کرنے میں مدد دے۔ اگر تشویش یا تناؤ کی وجہ سے نیند کی مشکلات بار بار پیش آتی ہیں تو سوشل میڈیا پر وائرل ہونے والے طریقوں پر انحصار کرنے کے بجائے کسی اسپیشلائزڈ ڈاکٹر سے مشورہ کرنا بہتر ہے۔

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

روزنامہ
روزنامہ صورت حال

مطالعہ کا شوق زوال پذیر کیوں......!

کتاب قوم کو تہذیب وثقافت، دینی ومعاشی اور سائنسی علوم سے روشناس کروانے کے ساتھ ساتھ انسان کی بہترین دوست بھی ہے، اور کتابوں سے دوستی رکھنے والا شخص کبھی تنہا نہیں ہوتا۔ کتاب اس وقت بھی ساتھ رہتی ہے جب تمام دوست اور پیار کرنے والے ساتھ چھوڑ دیں۔ اگرچہ آج ٹی وی، انٹرنیٹ، موبائل اور سوشل میڈیا نے لوگوں کے ذہنوں پر قبضہ کرلیا ہے لیکن کتاب کی اہمیت اپنی جگہ مسلمہ ہے۔

آج نئی نسل میں کتب بینی کا رجحان خاصا کم ہورہا ہے، بچوں کو مطالعے کی طرف راغب کرنا کٹھن کام بن چکا ہے، حالانکہ موجودہ دور میں بڑھتے نفسیاتی مسائل سے بچنے کے لئے ماہرین نفسیات بچوں کے لئے مطالعے کو لازمی قرار دیتے ہیں، کیونکہ اچھی کتابیں شعور کو جلا بخشنے کے ساتھ ساتھ بچوں کو بہت سے فضول مشغلوں سے بھی بچاتی ہیں۔

آج جو نوجوان مطالعے سے گریز کررہے ہیں، وہ ماضی سے بے خبر اور مستقبل کے لئے لایعنی ہوتے جارہے ہیں۔

کتابیں انسان کی بہترین دوست اور ساتھی ہی نہیں بلکہ معلومات کا خزانہ بھی ہیں۔ کتابوں سے دوستی میں اضافہ، اشاعتی اداروں کی حوصلہ افزائی اور کاپی رائٹس کے قوانین پر عمل درآمد کو یقینی بنانے کے لئے دنیا بھر میں اقوام متحدہ کے ادارے یونیسکو کی اپیل پر ہر سال 23 اپریل کو کتابوں اور کاپی رائٹس کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ اس دن کی مناسبت سے سرکاری اور غیر سرکاری اداروں میں سیمینارز، کانفرنسیں، ریلیاں منعقد کی جاتی ہیں۔

ہمارے ملک میں حکومت کی جانب سے کتب بینی کے عالمی دن کو نہایت سادگی سے منائے جانے کے بعد اندازہ ہوتا ہے کہ ہمارے ملک میں کتب خانوں اور کتب بینی کے رجحان میں کس قدر کمی واقع ہورہی ہے اور حکومت کتب بینی کے فروغ کے اعتبار سے کس قدر سستی کا مظاہرہ کررہی ہے۔ ایک سروے کے مطابق پاکستان میں صرف 19 فیصد عوام کتب بینی کے شوقین ہیں، جبکہ 73 فیصد عوام نے کتب بینی سے دوری کا اعتراف کیا ہے، تاہم دانشور طبقے کا کہنا ہے کہ ٹیکنالوجی کی یلغار کے باوجود کتاب کی اہمیت کم نہیں ہوئی، مطالعے میں کمی کی بڑی وجہ کتاب کی قیمتوں میں اضافہ ہے۔

لوگوں کا کہنا ہے کہ انہیں مطالعے کا اشتیاق تو ہے، مگر کتاب اب عام آدمی کی قوت خرید سے باہر ہوگئی ہے۔

کہتے ہیں کہ کتاب کا انسان سے تعلق بہت پرانا ہے اور یہ انسان کے علم و ہنر اور ذہنی استعداد میں بے پناہ اضافہ کرتی ہے اور خود آ گاہی اور اپنے اردگرد کے حالات وواقعات کا ادراک پیدا کرتی ہیں۔ کتاب سے دوستی شعور کی نئی منزلوں سے روشناس کراتی ہے، جس طرح ہوا اور پانی کے بغیر جینا ممکن نہیں، اسی طرح کتاب کے بغیر انسانی بقا اور ارتقاء محال ہے۔

کتاب نے علم کے فروغ اور سوچ کی وسعت میں بنیادی کردار ادا کیا ہے۔ دنیا جب تحریر کے فن سے روشناس ہوئی تو انسان نے چٹانوں، درختوں کی چھالوں، جانوروں کی ہڈیوں اور کھالوں، کھجور کے پتوں، ہاتھی دانت، کاغذ غرض ہر وہ شے لکھنے کے لئے استعمال کی، جس سے وہ اپنے دل کی بات دوسروں تک پہنچا سکے۔ کتابوں کی داستان بھی عجب ہے۔ کبھی انہیں آگ لگائی گئی تو کبھی دریا برد کیا گیا، کبھی چرالیا تو کبھی دفنا دیا گیا۔

کبھی یہ شاہی دربار کی زینت بنیں تو کبھی فٹ پاتھ پر کوڑیوں کے دام فروخت ہوئیں۔ لیکن کتاب اور علم دوستی معاشی خوشحالی اور معاشرتی امن کی ضامن ہے۔ تاریخ بتاتی ہے کہ جس قوم نے علم وتحقیق کا دامن چھوڑ دیا، وہ پستی میں گرگئی۔ مسلم امہ کا زوال اس کی واضح مثال ہے، ساتویں صدی سے تیرہویں صدی تک بغداد علم وادب کا گہوارہ رہا۔ سقوط بغداد ہوا تو مسلمانوں کے عظیم کتب خانے فرات میں بہادیئے گئے۔

یہ اس قدر ضخیم ذخیرہ تھا کہ دریا کا پانی اس کی سیاہی سے سیاہ ہوگیا۔ جب اندلس میں پندرہویں صدی عیسوی کے آخر میں اسلامی حکومت ختم ہوئی تو غرناطہ کی بڑی لائبریری کو بھی ملکہ ازابیلا نے جلوادیا۔ یہ وہ دور تھا جب مسلمان کتابیں پڑھتے اور جمع کرتے تھے، مگر رفتہ رفتہ علم سے دوری مسلمانوں کو رسوائی کی طرف لے گئی۔ آج دنیا کے 28 ممالک ایسے ہیں، جہاں سب سے زیادہ کتابیں فروخت ہوتی ہیں، مگر ان 28 ممالک میں ایک بھی مسلمان ملک نہیں۔

افسوس مسلمان اپنی علمی شان بھلا بیٹھے اور اہل یورپ نے مسلمانوں کے علمی مراکز، بالخصوص ہسپانوی مراکز سے استفادہ کرکے تحقیق کی دنیا میں قدم رکھا۔ ہمارے آباؤاجداد کی محنت آج بھی لندن کی "انڈیا آفس لائبریری" میں موجود ہے۔ ان کتب کی تعداد 6 لاکھ کے قریب ہے۔ ان میں عربی، فارسی، ترکی اور اردو میں قلمی کتابوں کی بڑی تعداد شامل ہے۔ لندن کے بعد پیرس لائبریری میں مشرقی زبانوں میں لکھی کتابوں کا بڑا ذخیرہ موجود ہے۔ بلاشبہ کتابیں انسانی زندگی پر بہت اچھے اثرات مرتب کرتی ہیں، اور ادب انسانی مزاج میں نرمی پیدا کرتا ہے۔ آج بچوں اور نوجوان نسل میں مطالعہ کا شوق پیدا کرکے اور کتابوں کو فروغ دے کر معاشرے کے شدت پسندی کے جذبات میں کمی لائی جاسکتی ہے۔

طنز و مزاح نگاری

شمس الرحمن فاروقی

مزاح نگار کو ہمارے یہاں عام طور پر درجہ دوم کا فن کار اور مزاح نگاری کو درجہ دوم کی چیز سمجھا گیا ہے۔

اس کی وجہ یہ نہیں ہے کہ ہماری زبان یا ہمارے ملک میں مزاح کی صلاحیت نہیں ہے۔

واقعہ یہ ہے کہ اردو زبان اور اس کے بولنے والوں میں مزاح کی صلاحیت عام جدید ہندوستانی زبانوں اور اس کے بولنے والوں سے کچھ زیادہ ہی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہماری زبان جن عناصر سے مرکب ہے، یعنی سنسکرت اور فارسی، دونوں میں اعلیٰ مزاح کی روایت بہت قدیم اور بہت وسیع رہی ہے۔

دنیا کی تمام ترقی یافتہ زبانوں کی طرح سنسکرت، فارسی اور پھر اردو میں بڑے ادیبوں نے مزاح کو نام نہاد سنجیدگی سے الگ کوئی چیز نہ سمجھا۔

موجودہ زمانے میں بعض لوگوں نے یہ خیال کیا کہ مزاحیہ اور طنزیہ تحریریں صرف ہلکی پھلکی تحریریں ہوتی ہیں۔

ان میں کوئی گہرائی یا وزن نہیں ہوتا یا اگر ہوتا بھی ہے تو اس درجہ نہیں جس درجہ کسی سنجیدہ تحریر میں ہوتا ہے۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ انگریزی تعلیم کے بعض غلط نتائج نکلے، کیوں کہ زیادہ تر لوگ انگریزی یا مغربی ادب سے پوری طرح واقف نہیں تھے۔

ان کا مبلغ علم سنی سنائی باتوں یا ادھر ادھر کی باتوں تک محدود تھا۔

پھر انگریزی تنقید کے بعض اہم نمائندوں کی ایک آدھ تحریر پر ضرورت سے زیادہ بھروسہ کیا گیا۔

مثلاً آرنلڈ نے سو برس پہلے لکھا ہے کہ ڈرائڈن اور پوپ انگریزی شاعری کے نہیں بلکہ انگریزی نثر کے اعلا نمونے ہیں۔

پھر کے اتھا لوگ فوراً اسے مان لے آئے کہ جب آرنلڈ جے سا نقاد ڈرائڈن اور پوپ جے سے بڑے طنز ومزاح نگار شعرا کو شاعروں کی فہرست سے ہی خارج کر رہا ہے تو اردو کے چھٹ بھئے وں کی کیا اوقات ہے؟ لوگ یہ بھول گئے کہ آرنلڈ کا قول غلط بھی ہوسکتا ہے۔

لوگ یہ بھی بھول گئے کہ آرنلڈ کی اس رائے کو اس زمانے میں بہت سے لوگوں نے قبول نہیں کیا اور اس کے پچیس یا تیس برس بعد ٹی ایس ایلیٹ نے ان شاعرو ں کی تعریف کی بلکہ بڑی شاعری کی ایک صفت یہ بھی بتائی کہ اس کو پڑھ کر پوری طرح نہیں کھلتا کہ شاعر سنجیدہ ہے یا مذاق کر رہا ہے۔

غالب اور میر کے یہاں یہ صفت واضح ہے لیکن ہم لوگوں نے ان کے یہ ہاں بھی ایسے شعروں کو نظر انداز کردیا بلکہ اکثر ان پر شرمندہ بھی ہوئے کہ صاحب یہ پرانے زمانے کے نیم مہذب لوگ تھے ان کی عمر کا لحاظ کرکے انھیں معاف کردیجئے۔

لیکن سارا قصور انگریزی تعلیم کا نہیں ہے کیونکہ اسی انگریزی تعلیم کے دور کے زمانے میں ہمارے یہاں اکبر الہ آبادی جیسا عظیم طنز ومزاح نگار پیدا ہوا۔

اسی زمانے میں اقبال تک نے ظریفانہ شعر کہے اور ان لوگوں فوراً بعد ہمارے یہاں رشید احمد صدیقی اور پطرس بخاری نے ہمارے ادب کو مالا مال کیا۔

اسی زمانے میں ظریف لکھنوی بھی تھے اور خواجہ حسن نظامی بھی۔

ظریفانہ ادب اور ادیب کی تفصیل قدر کی DEVALUATION کی کچھ ذمہ داری ہمارے ظریفانہ ادیبوں پر بھی ہے، جنھوں نے بھونڈے پن کو ظرافت اور کھردرے جھنجھلائے ہوئے انداز کو طنز نگاری سمجھا۔

طنزیہ مزاحیہ ادیب کی پہلی صفت یہ ہوتی ہے کہ وہ خود کو دنیا والوں اور رسم ورواج سے بندھی ہوئی ان کی ذہنیت سے برتر اور الگ سمجھتا ہے یعنی طنز ومزاح قائم اسی وقت ہوتے ہیں۔

جب ہم طنز نگار یا مزاح نگار کی ذہنی برتری یا اخلاقی برتری کو قبول کریں۔

طنز ومزاح نگار اگر دنیا اور اہل دنیا کو حقیر یا بے وقوف یا نا سمجھ نا سمجھے تو اس کی تحریر کا کوئی جواز نہیں رہ جاتا۔

ذہنی اور اخلاقی برتری کا یہ رویہ یہ لطیفہ بازی، جملہ بازی، دانت پیس کر کوسنے، گلا پھاڑ کر چلانے سے نہیں قائم ہوتا۔

ہمارے زمانے کے ظریفانہ ادیبوں نے خود کو مسخرا یا جھگڑالو بنا کر پیش کرنا پسند کیا۔

ذہنی اور اخلاقی برتری نصیب نہیں تھی یا ان میں سے اکثر میں وہ MALICE یا کینہ توزی بھی نہ تھی جس نے سودا سے شاہ ولی اللہ جیسے محترم اور مقدس اور مظفر بزرگ اور مرزا مظہر جان جاناں جیسے مرنجاں مرنج اور فرشتہ صفت صوفی کی ہجوئیں لکھوائیں۔

لہٰذا انھوں نے خود کو بھانڈ یا محفل کی وقت گزاری کو آسان کرنے کے والے لطیفہ گو یا فقرہ باز یا بات بات پر گالے سنانے والے سٹھیائے ہوئے بڈھے کے روپ میں پیش کرنے میں عافیت سمجھی ہمارے زمانے کے اکثر طنز و مزاح نگار اپنے لیے "میں" کے بجائے "ہم" کا استعمال کرتے ہیں۔

کیونکہ "ہم" میں ایک طرح کی گم نامیت ANONYMITY ایک طرح کی مسکینی اور عاجزی ہے۔

یہ وہ "ہم" نہیں ہے جو غزل کا شاعر استعمال کرتا ہے۔

ہمارے اکثر طنزیہ مزاحیہ مضامین میں "ہم" ایک سادہ لوح شخص کی صورت میں نمودار ہوتا ہے۔

یہ سادہ لوح شخص بیوی سے ڈرتا ہے، دوست اس کی شرافت اور سیدھے پن کا فائدہ اٹھاتے ہیں۔

دفتر یا کاروبار میں اسے ترقی نہیں ملتی۔ اس کی خوبی یہ ہے کہ وہ موقع بے موقع بھونڈے یا سپاٹ لطیفوں سے اپنی باتوں کو قابل برداشت بناتا ہے۔

مرزا مظہر جان جاناں اور میر کے بارے میں سودا کے اشعار، خواجہ سرا کی ہجو میں میر کے اشعار، ظہور اللہ نوا کی ہجو میں جرأت کا خمس، انگریزی تہذیب کے رنگ میں ڈوبے ہوئے ہندوستانی نوجوانوں کے بارے میں اکبر کی نظمیں پڑھ کر جس شخصیت کے خد وخال سامنے آتے ہیں اس کو آپ ناپسندیدہ کہہ سکتے ہیں، اس سے دوستی کرنا شاید آپ پسند نہ کریں، لیکن آپ اسے گھر گھسنا، نکھٹو، زن مرید، دوستوں اور ساتھیوں کے فقروں کا ہدف نہیں کہہ سکتے۔

نہ ہی اسے آپ کٹ کھنا، چڑچڑے بوڑھے کی طرح بڑبڑاتا ہوا کوئی مجہول الحال لفظوں کا بھاڑ جھونکنے والا کہہ سکتے ہیں۔

آج کل ہمارے زیادہ تر مزاح وطنز نگار جس شخصیت اور ذہنیت کا مظاہرہ کرتے ہیں وہ انھیں دو خانوں میں سے ایک میں فٹ ہوسکتی ہے۔

مزاح میں گہرائی طنز کے بغیر نہیں آسکتی اور طنز کی پہلی شرط غصہ نہیں بلکہ فکر ہے۔

یہ سمجھنا کہ طنز نگار کا میلان مفکرانہ نہیں ہوتا۔ طنز نگاری اور کالم نگاری کو خلط ملط کرنا ہے۔

مفکرانہ میلان سے میری مراد یہ نہیں کہ طنز نگار کسی فلسفے کی تلقین کرتا ہے۔

یا وہ افلاطون یا ارسطو کی کتابیں پڑھ کر ان کے خیالات کو بیان کرتا ہے۔

مفکرانہ میلان سے مراد یہ ہے کہ طنز نگار خود کو دنیا اور اہل دنیا کی کمزوریوں اور مجبوریوں سے اوپر سمجھتا ہے۔ لیکن وہ ان کمزوریوں اور مجبوریوں سے واقف ہوتا ہے اور یہ بھی جانتا ہے کہ وہ خود بھی ان برائیوں کا شکار ہوسکتا ہے۔ اس میں کھلنڈراپن نہیں ہوتا لیکن ایک طرح کی IRREVERENCE اس میں ضرور ہوتی ہے جیسا کہ S. J. PERELMAN نے کہا ہے۔

"لوگوں کے کولھوں میں کبھی کبھی سوئی چبھوتے رہنا چاہیے"۔ لیکن یہ IRREVERENCE سرکس کے مسخرے والی حرکت نہیں ہوتی جو ہیروئن کو چپت لگا کر خود چاروں خانے چت گرجاتا ہے۔ ہمارے زمانے کے اکثر ظریفانہ ادیبوں نے خود کو میر کے شیخ کے مصداق بنالیا ہے

آزمائش

یہ اس کی زندگی کا سب سے کٹھن اور دشوار گزار مرحلہ تھا۔ اس کی آنکھوں سے بہتے آنسو اس کے اندر مچی ہلچل کی غمازی کررہے تھے۔ وہ ایک ایسی کشمکش میں تھا جہاں آگے کنواں پیچھے کھائی تھی۔ سوچ کے پنچھی نے پرواز سے انکار کردیا تھا، کوئی دوسرا راستہ بھی سجھائی نہ دے رہا تھا۔ وہ تذبذب کی کیفیت میں اسپتال کے کوریڈور میں یہاں سے وہاں چکر کاٹ رہا تھا۔

آج اسے اپنے مرد ذات ہونے پر پچھتاوا ہورہا تھا۔ وہ کیسے کرسکتا اس قدر کٹھن فیصلہ۔ وہ قریب مرگ جاں تھا جب ڈاکٹر نے اس کے آگے چند کاغذ رکھے اور اسے آمادگی لیتے ہوئے دستخط کرنے کو کہا۔ آج شدت سے اس کے دل نے تمنا کی تھی کہ کاش وہ اپنی جان دے کر اپنی جان سے عزیز بیوی اور اس بچے کو بچالے جس کی نوید اس کے کانوں نے اپنی شادی کے آٹھ سال بعد سنی تھی لیکن وہ بے بس تھا شدید بے بس۔

وہ کیسے کسی ایک کو بچانے کا عندیہ دے دیتا۔ ایک دل تھی تو دوسرا دھڑکن۔ اس دن اس نے اپنے اندر جمع گزشتہ آٹھ سالوں کے آنسو بہادیے۔ آپریشن شروع کیا جا چکا تھا۔ وہ دوڑ کر پریئر ہال میں پہنچا اور سجدہ ریز ہوگیا اس معبود حقیقی کے سامنے جو کارساز ہے۔ جو مشکلوں سے نکالنے اور گرتوں کو سنبھالنے والا ہے۔ "احد آج ہم پہاڑی والے دربار پر چلیں گے میں وہاں جاکر منت مانوں گی کہ اللہ ہماری سونی گود بھردے، سنا ہے اس دربار پر جاکر جو بھی منت مانگی جائے وہ مراد برآتی ہے"۔ اس نے چائے کا کپ احد کے سامنے رکھتے ہوئے کہا۔ "نہ جانے ایسے کتنے درباروں پر تم ان گزشتہ سات سالوں میں جاچکی ہو۔ کوئی دربار، کوئی مزار، کوئی خانقاہ نہیں چھوڑی ہم نے۔ نہ اس کی عبادت سے غافل ہوئے، نہ اس کی مخلوق کی خدمت سے۔ ڈاکٹرز بھی سب نارمل بتاتے ہیں۔ تم کیوں اس کی مصلحت جان کر صبر نہیں کرلیتیں"، احد نے سحر کے ہاتھ تھام کر کہا۔ اس کی بات پر سحر اپنا ضبط کھو بیٹھی اور رونے لگی۔

اس کے آنسو گویا احد کے دل پر گر رہے تھے۔ "اچھا، چلو اب بس کرو رونا۔ تیاری کرو ظہر پڑھ کر نکلیں گے"۔ اس نے سحر کے آنسو پونچھتے ہوئے کہا۔ چائے ختم کرکے کپ وہیں رکھ کر وہ اٹھا تو سحر نے اس کا ہاتھ تھام لیا۔ "آپ کو کیا لگتا ہے میں صبر نہیں کرتی؟ میں اس کی مصلحت کو پس پشت ڈال کر اس سے شکوہ کناں رہتی ہوں؟" اس نے شکوہ بھری نظروں سے احد کو دیکھا۔ "نہیں سحر، مجھے علم ہے کہ تم اس آزمائش میں ثابت قدم رہنے کی ہر ممکن کوشش کررہی ہو لیکن یہ آزمائش کٹھن ہے۔ مجھے ڈر ہے کہ کہیں ہم اس کے ناشکرے بندوں میں نہ شمار ہونے لگیں۔ مجھے ڈر ہے۔ دیکھو نا، اب اولاد کے سوا ایسا کیا ہے جو ہمارے پاس نہیں ہے کہ کہیں یہ آزمائش ہمارے یقین، ہمارے ایمان کو متزلزل نہ کردے۔ زندگی کی ہر آسائش ہے ہمارے پاس۔ میری خواہش بس اتنی سی ہے کہ ہمارا شمار ہر حال میں اس کے شکر گزار بندوں میں ہو"۔ احد اپنی بات کہہ کر خاموش ہوا تو سحر نے اپنے آنسو صاف کیے۔ "آپ آفس چلے جائیے۔ میں اس کی رضا میں راضی ہوں، میں اب کوئی شکوہ نہیں کروں گی بس اس سے دعا کروں گی۔ آپ بھی دعا کیجیے گا کہ وہ بھی ہم سے راضی ہوجائے"۔ سحر نے محبت سے اپنے شریک حیات کو دیکھا۔ "یعنی بیگم صاحبہ چاہتی ہیں کہ ہم چھٹی والے دن بھی آفس جاکر فائلوں میں سر کھپائیں"۔ احد کی بات پر سحر جھینپ کر مسکرادی۔ "میرے ذہن میں ہی نہیں رہا کہ آج اتوار ہے"۔ "چلیں آپ تیار ہوجائیں ہم باہر جارہے ہیں"، احد اس کی طرف دیکھ کر مسکرایا۔ وہ واقعی خوش قسمت تھی جسے احد کی صورت میں بہترین، محبت کرنے والا ہمسفر ملا تھا۔ جو اس کی ہر خواہش نوک زباں پر آنے سے قبل ہی پوری کردیا کرتا تھا۔

احد اور سحر کی شادی کو سات سال ہوچکے تھے۔ دونوں کے والدین ان کے بچوں کو دیکھنے کی خواہش اور بچوں کو کھلانے کی آس لیے اس دنیا سے رخصت ہوچکے تھے۔ ایسا کوئی علاج نہ تھا جو ان دونوں نے نہ کروایا ہو۔ غرضکہ اپنی جانب سے ہر ممکنہ کوشش وہ کرچکے تھے جانے خدا کی کیا مرضی تھی۔ اب تو دونوں ہی اس کے کن کے منتظر تھے۔ سحر کی ایک بڑی بہن تھیں جو بیاہ کر کینیڈا چلی گئیں تھیں۔ دور کے چند ایک رشتے دار تھے جن کی معنی خیز اور طنز سے بھرپور گفتگو کے سبب احد ان سے کنارہ کشی اختیار کرچکا تھا۔

اب وہ دونوں ہی ایک دوسرے کی دنیا تھے اور اپنی زندگی میں مگن تھے۔ احد آفس میں تھا جب اس کی پڑوسن رخسانہ کا فون آیا اور اسے قریبی کلینک پہنچنے کو کہا۔ وہ سارے کام چھوڑ کر فوراً کلینک پہنچا وہاں وہ خوشخبری اس کی منتظر تھی جسے سننے کے لیے اس نے سات سال بے چینی سے انتظار کیا تھا۔ ان سات سالوں میں نہ جانے کتنی ہی دعائیں اس نے اپنے رب سے مانگی تھیں۔

اپنا ہر آنسو وہ پی لیتا فقط سحر کا سوچ کر کہ وہ اگر کمزور پڑگیا تو سحر کا سہارا کون بنے گا لیکن آج اس کی آزمائش ختم ہوچکی تھی۔ اس کی ہر دعا کے جواب میں "کن" کہہ دیا گیا تھا۔ وہ سحر کو لے کر خوشی خوشی گھر پہنچا۔ وہ اب پہلے سے بھی بڑھ کر اس کا خیال رکھنے لگا تھا۔ آفس کے بعد کا سارا وقت اس کے ساتھ گزارتا۔ اس کے ساتھ گھر کے کام کرواتا، اسے چہل قدمی کے لیے لے جاتا۔

سحر کی خوشی کی کوئی انتہا نہ تھی۔ احد کی اس قدر محبت دیکھ کر وہ اپنے رب کا ہر آن شکر ادا کرتی۔ ان کی من کی مراد پوری ہونے کا وقت قریب آرہا تھا۔ دونوں ڈھیر ساری شاپنگ کرچکے تھے۔ احد کو اس دن آفس میں کچھ دیر ہوگئی جب وہ گھر پہنچا اور بیل بجانے پر بھی دروازہ نہیں کھلا تو اس نے جیب سے گھر کی چابی نکال کر دروازہ کھولا۔ اس نے سوچا سحر سوگئی ہوگی۔

وہ گھر میں آیا تو ہر طرف سناٹا تھا۔ کچن میں آیا تو سحر کچن کے فرش پر بے ہوش پڑی ہوئی تھی۔ نہ جانے وہ کب سے اس حال میں یہاں پڑی تھی۔ وہ اسے گاڑی میں ڈال کر اسپتال پہنچا۔ ڈاکٹر نے اسے بتایا کہ سحر کی حالت بہت نازک ہے اور بچے کی جان کو بھی خطرہ ہے۔ وہ دونوں میں سے کسی ایک کو ہی بچاسکیں گے۔ احد کی آنکھوں سے سیل رواں تھا۔ اس کا خواب آج پھر ٹوٹ کر کرچی کرچی ہوچکا تھا۔ اس نے ڈاکٹر سے سحر کو بچانے کو کہا۔ نہ جانے کس کیفیت میں اس نے یہ فیصلہ کیا اور وہاں سے نکل کر پریئر ہال میں آگیا اور سجدہ ریز ہوکر گڑگڑا کر دعا کی۔ وہ کسی بچے کی طرح رو رہا تھا۔ یہ کیا کر آیا تھا وہ، وہ اپنی سحر کو کیا جواب دے گا۔ اس کی آنکھوں کے سامنے وہ سارے پل گھوم گئے جب سحر اور اس نے مل کر اپنے بچے کے لیے شاپنگ کی تھی، پہروں بیٹھ کر اس کے نام پر بحث کی تھی۔

قریب از منزل

حاجی صاحب ایک نیک اور خوف خدا رکھنے والے انسان تھے۔ دو دن پہلے ہی وُہ انگلینڈ سے آئے تھے۔ انگلینڈ میں وُہ علاج کے سلسلے میں ایک سال رہ کر آئے تھے۔ اگر وُہ محلے میں ہوتے تو ہاشم کو ایسی موت مرنے نہ دیتے۔ اسی لیے محلے والوں نے فیصلہ کرنے کا حق حاجی صاحب کو دے دیا تھا تاکہ وُہ کسی ڈیوٹی سے شائد بچ جائیں۔

گھر کے باہر مرسڈیز کار رکی۔

اُس میں سے دو آدمی باہر نکلے جو دیکھنے میں ہی رئیس لگتے تھے۔ ہاشم کے گھر کا دروازہ کھلا ہوا تھا۔ انہوں سے ایک آدمی سے ہاشم کا پوچھا۔ آدمی نے اُن سے تعارف اور کام پوچھا۔ رئیسوں نے سوال کا جواب دیا۔ بدلے میں اُس آدمی نے ہاشم کا بتانے کی بجائے اُن کو لے کر حاجی صاحب کے پاس لے آیا۔ حاجی صاحب نے اُٹھ کر اُن کا استقبال کیا اور بیٹھنے کے لیے جگہ دی۔

ایک رئیس نے ہاشم کے بارے میں پوچھا۔ حاجی صاحب نے بھی اُن سے ہاشم سے ملنے کی وجہ دریافت کی۔ رئیس نے بتایا کہ اُنہوں نے ہاشم کو کام دلوانے کا وعدہ کیا ہوا تھا یوں ہم آج اُسی سلسلہ میں آئے ہیں۔ چھ لاکھ کا ٹھیک ہے۔ اور ہم آج کچھ رقم ایڈوانس دینے آئے ہیں۔

حاجی صاحب کی آنکھوں میں آنسو تیرنے لگے۔ پھر آہ بھر کر دھیمی آواز میں بولے۔ واہ میرے مولا۔

۔۔تو بہتر جانتا ہے

رئیسوں کے سوال کا ابھی بھی جواب نہیں دیا گیا تھا اور نہ وُہ اس محفل کے مقصد سے واقف تھے۔ ایک رئیس نے پھر سوال کیا کہ ہاشم کو بولا دیں۔

حاجی صاحب نے کانپتی آواز میں کہا۔۔۔ ہاشم دو دن پہلے اپنے خالق حقیقی سے جاملا ہے۔۔۔ اور آج ہم اُس کی بیوی اور بچوں کی کفالت کا فیصلہ کرنے کے لیے اکٹھے ہوئے ہیں۔

رئیس بھی کانپ گئے۔

اُن کے رونگٹے بھی کھڑے ہوگئے۔ افسوس کے بعد فاتحہ پڑی۔ پھر حاجی صاحب کی طرف متوجہ ہوئے جو اپنا فیصلہ سنانے والے تھے۔

حاجی صاحب نے رُک رُک کر بولنا شروع کیا۔۔۔ دوستو! بہت سوچنے اور اپنے بیٹوں سے مشورہ کرنے کے بعد جو میں نے فیصلہ کیا ہے وُہ یہ ہے کہ۔۔۔ ہاشم کی بیوی کو گزارنے کے لیے ایک لمبی زندگی حاصل ہے۔ اور کسی مرد کے سائے کے بغیر اتنا لمبا سفر طے کرنا بہت کٹھن اور دشوار ہے اس لیے میں ہاشم کی بیوہ کو اپنی بیٹی بنانا چاہتا ہوں یعنی میں اُس کا نکاح اپنے چھوٹے بیٹے سے کروں گا۔

ہاں اس میں بچی کی مرضی کو شامل کیا جائے گا۔ ہاشم کے بچوں کو ہر وُہ سہولت ملے گی جو میرے گھر میں ہمارے بچوں کو ملتی ہے۔ تین مربع زمین اور بیس لاکھ روپے میں نکاح کے وقت بچی کے نام کروں گا۔ اب اگر آپ کو میرے فیصلے پر کوئی اعتراض ہے تو میں سننے کے لیے تیار ہوں۔

سب نے یک زبان کہا۔ حاجی صاحب اس سے بہتر کوئی فیصلہ ہو ہی نہیں سکتا۔ یہ سب کے دل کی آواز تھی۔

پاس بیٹھے رئیسوں نے حاجی صاحب سے سرگوشی کی۔ حاجی صاحب سر کو ہلاتے رہے۔ بات مکمل ہونے کے بعد وُہ حاضرین سے پھر مخاطب ہوئے۔

دوستو! میرے ساتھ جو مہمان بیٹھے ہیں یہ شہر میں بڑے کاروبار کے مالک ہیں۔ یہ ہاشم کو آج کام دینے کے لیے آئے تھے۔ کام کو شروع کرنے کے لیے کچھ معاوضہ بھی انہوں کے ہاشم کو دینا تھا۔ پر اب یہ وُہ رقم ہاشم کی بیوہ اور اُس کے بچوں کو دے رہے ہیں۔

اللہ ان کو اجر دے گا۔ اگر آپ لوگ اعتراض نہ کریں تو میں رقم اپنی ذمہ داری پر لے لوں؟

سب نے ایک بار پھر یک آواز کہا۔۔ حاجی صاحب لے لیں ہمیں آپ پر بھروسہ ہے۔ یوں محفل برخاست ہوگئی۔

رضیہ کو جب حاجی صاحب کی بڑی بہو نے فیصلہ سنایا اور اپنے دیور سے شادی کے لیے رضامندی پوچھی تو رضیہ نے ہاں کر دی۔ اُس کے بعد رضیہ نے وضو کیا اور شکرانے کے نفل ادا کیے۔

اور جب دُعا کے لیے ہاتھ اٹھائے تو آنکھیں شکر کے آنسوؤں سے تر ہوگئیں۔ رضیہ ٹوٹے پھوٹے الفاظ میں اللہ سے کہہ رہی تھی۔۔۔۔ اے اللہ! تیرا لاکھ شکر ہے کہ تو نے مجھے اس آزمائش میں ثابت قدم رکھا ہے۔ میرے صبر میں استقلال تو نے ہی بخشا ہے۔ میں اس قابل نہ تھی کہ بوجھ برداشت کرتی پر یہ تیری ہی مہربانی ہے۔ وُہ جو منزل کے قریب پہنچ کر بازی ہار گیا ہے اُس کے لیے بھی ہمیشہ کی طرح تجھ سے دُعا کرتی ہوں کہ اُس کی روح کو چین نصیب کرنا۔ اُس کے آخری فعل کو معاف کر دے میرے مولا! اُس کی روح کو آزاد رکھنا۔۔۔ آزاد رکھنا ہاشم کی روح کو۔۔۔۔ آزاد رکھنا اُس کی روح کو۔۔۔ آمین!

لیبرا کو مسدود کرنا چین کی ٹیکنالوجی کمپنیوں کیلئے نعمت ہوگی، مارک زکر برگ کا انتباہ

کانگریس کے روبرو کمپنی کے لیبرا منصوبے کے بارے میں جرح پر مارک زکر برگ نے متنبہ کیا کہ اگر امریکا نے عالمی ڈیجیٹل کرنسی کیلئے فیس بک کے منصوبوں میں رکاوٹ ڈالی تو امریکی ٹیکنالوجی پر چین کو غیر متوقع فائدہ حاصل ہوگا۔

سماجی رابطے کی میڈیا کمپنی کے چیف ایگزیکٹو مارک زکر برگ نے زیادہ تر مخالفت پر مبنی سماعت کے دوران کئی گھنٹوں تک گواہی دی، جس کی حد جعلی اشتہارات سے لے کر انتخابی مداخلت تک ہر چیز کا حوالہ دیتے ہوئے ڈیجیٹل کرنسی سے بھی آگے ہے۔ مارک زکر برگ نے ریگولیٹرز اور سیاست دانوں کے خدشات کو تسلیم کیا کہ لیبرا منی لانڈرنگ کی گنجائش فراہم کرسکتی ہے اور ڈالر کی بالادستی کو متاثر کرسکتی ہے۔ تاہم انہوں نے تاکید کی کہ اس اسکیم کو منسوخ کرنا امریکی سیاسی اور مالیاتی قیادت کے لئے بدتر ہوگا۔ انہوں نے کہا کہ چین آنے والے مہینوں میں اسی طرح کے آئیڈیا کے ساتھ تیزی سے آگے بڑھ رہا ہے۔ لیبرا زیادہ تر ڈالرز کی مدد کرے گا اور مجھے یقین ہے کہ اس سے پوری دنیا میں امریکا کی مالیاتی قیادت اور ہماری جمہوری اقدار اور نگرانی میں توسیع ہوگی۔

خاص طور پر ان سے پوچھا گیا کہ کیا وہ اپنے منصوبوں کو اس وقت تک روک سکتے ہیں جب تک کانگریس کو کرپٹو کرنسیوں کو منظم کرنے کے بارے میں قانون سازی کرنے کا موقع نہیں مل جاتا ہے۔ مارک زکر برگ نے کہا کہ کانگریس ریگولیٹرز کے اوپر نمایاں نگرانی کی مشق کر رہی ہے لہٰذا مجھے لگتا ہے کہ ایسا ہونے کے لئے یہ ایک مناسب طریقہ کار ہے۔ ایک سال قبل اینالاٹیکل کیمبرج اسکینڈل کے تناظر میں پیش ہونے کے بعد مارک زکر برگ پہلی بار ایوان کی فنانشل سروسز کمیٹی کے سامنے گواہی دے رہے تھے۔

سماعت میں فیس بک کو اب تک سامنا کرنے والے متعدد سیاسی تنازعات کے ساتھ ساتھ سیاسی کنسلٹنسی اینالاٹیکا پر بھی بات ہوئی، جس نے فیس بک سے غیر قانونی طور پر حاصل کیے گئے ڈیٹا سے رائے دہندگان کو ہدف بنایا تھا۔

غلط سیاسی تشہیر کی اجازت دینے والی نئی پالیسی، یہ الزام کہ فیس بک ڈیکمین کے خلاف لوگوں کی رائے کو دبا دیتی ہے اور امتیازی سلوک کی اجازت دینے کے الزامات اور یہ کہ فیس بک بہت زیادہ طاقتور ہوچکا ہے کے حوالے سے مارک زکر برگ نے خدشات کے خلاف کمپنی کا دفاع کیا۔ کمیٹی کے ڈیموکریٹک چیئر مین میکسن واٹرس نے کہا کہ میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ یہ منفعت بخش ہوگا اگر فیس بک لیبرا منصوبے پر مزید پیشرفت سے پہلے اپنی موجودہ خامیوں اور ناکامیوں پر غور کرنے پر توجہ مرکوز کرے۔

تاہم مارک زکر برگ نے لیبرا کے کام کرنے کے منظور شدہ طریقے کو تبدیل کرنے کے لئے دباؤ کے سامنے جھکنے سے انکار کردیا۔

انہوں نے کہا کہ فیس بک لیبرا کے پلیٹ فارم پر ڈیجیٹل والٹ شروع کرنے والی دیگر کمپنیوں پر قواعد وضوابط کو نافذ نہیں کرے گی۔ انہوں نے کہا کہ ان خدشات کے باوجود کہ اس سے امریکی قواعد وضوابط کو ٹھیس پہنچ سکتی ہے، لیبرا ایسوسی ایشن سوئٹزرلینڈ میں قائم ہوگی۔ تاہم اصل کرنسیوں کی باسکٹ سے صرف ڈالر پر تبادلے کے لئے دباؤ کے بعد ایک رعایت دیتے ہوئے انہوں نے کہا کہ ان کے خیال میں یہ مکمل طور پر مناسب ہوگا اگر ریگولیٹرز اس بات پر اصرار کریں کہ باسکٹ میں اصولی کرنسی ڈالر ہی ہونی چاہیے۔ انہوں نے فیڈرل ٹریڈ کمیشن کے ساتھ کیے گئے معاہدے کی نشاندہی کرتے ہوئے ڈیٹا کی رازداری کے بارے میں ارکان کے خدشات کو دور کرنے کی کوشش بھی کی، جس کے تحت کمپنی عوامی کمپنیوں کے مالیاتی آڈٹ کے تابع ہونے کے طریقے سے ڈیٹا آڈٹ کرے گی۔

معاف کرنا! مجھ سے پہچاننے میں ذرا غلطی ہوگئی

چہرے پہچاننے والی فیشل ریکوگنیشن ٹیکنالوجی کا استعمال دنیا بھر میں اتنا عام ہو رہا ہے کہ اب یہ اسمارٹ فونز میں بھی عمومی طور پر شامل کی جانے لگی ہے۔ لیکن کیا یہ ٹیکنالوجی 100 فی صد قابل بھروسہ بھی ہے؟ ٹیکنالوجی کو پرکھنے اور اس پر تحقیق کرنے والے امریکہ کے سرکاری ادارے نیشنل انسٹیٹیوٹ آف اسٹینڈرڈز اینڈ ٹیکنالوجی (نسٹ) کی حالیہ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ چہرے پہچاننے والی ٹیکنالوجی نے بہت سے غلط نتائج دیے ہیں جس کی وجہ سے اسے مکمل طور پر قابل بھروسہ قرار نہیں دیا جاسکتا۔ خبر رساں ادارے اے ایف پی کے مطابق دوران تحقیق اس ٹیکنالوجی نے لوگوں کو پہچاننے میں کئی فاش غلطیاں کیں۔ بالخصوص غیر سفید فام افراد کو پہچاننے میں زیادہ غلطیاں سامنے آئیں۔

تحقیق کے دوران معلوم ہوا ہے کہ ایشیائی اور افریقی امریکیوں کو پہچاننے میں اس ٹیکنالوجی نے سفید فام امریکیوں کی پہچان کی نسبت 100 گنا زیادہ غلطیاں کیں بعض مرتبہ ایسا بھی ہوا جب فیشل ریکوگنیشن ٹیکنالوجی نے جنس بھی غلط پہچانی۔ نسٹ کی تحقیق کے دوران معلوم ہوا کہ کسی شخص کی غلط پہچان کے علاوہ اس ٹیکنالوجی میں یہ خامی بھی ہے کہ یہ کئی مرتبہ ڈیٹا بیس میں موجود شخص کو پہچاننے سے بھی انکار کردیتی ہے۔

اس ریسرچ کی سربراہی کرنے والے سائنسدان پیٹرک گروتھر نے کہا ہے کہ پہچاننے سے انکار والا معاملہ تو پھر بھی حل ہو سکتا ہے۔ مثلاً آپ کا اسمارٹ فون کسی وجہ سے آپ کا چہرہ نہیں پہچان رہا تو دوسری یا تیسری کوشش میں پہچان سکتا ہے۔ لیکن کسی شخص کو دوسرے شخص سے ملا دینے کا معاملہ توجہ طلب ہے اور مزید جانچ پڑتال کا متقاضی ہے۔ یہ تحقیق ایسے وقت سامنے آئی ہے جب دنیا بھر میں اس ٹیکنالوجی کا استعمال تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ قانون نافذ کرنے والے اداروں کے ساتھ ایئرپورٹس، سرحدوں، بینکوں، کاروباری مراکز،

انسانی جذبات محسوس کرنے والا روبوٹ بین الاقوامی خلائی اسٹیشن روانہ

امریکہ کے خلائی ادارے ناسا نے ایک جدید روبوٹ زمین کے مدار میں گردش کرنے والے بین الاقوامی خلائی اسٹیشن کی طرف روانہ کردیا ہے۔ سی آئی ایم او این ٹو نامی روبوٹ میں یہ صلاحیت موجود ہے کہ وہ انسانی جذبات و احساسات کو محسوس کر لیتا ہے اور اسی کے مطابق اپنا ردعمل دیتا ہے۔ یہ روبوٹ فلوریڈا میں قائم لانچنگ پیڈ سے خلائی اسٹیشن کے لیے بھیجے گئے سامان میں شامل ہے۔ اسپیس ایکس کے فالکن نائن راکٹ کے ذریعے 5700 پاؤنڈ سامان خلائی اسٹیشن بھیجا گیا ہے، جس میں آلات اور وہاں قیام پذیر خلابازوں کی ضرورت کی اشیا شامل ہیں۔ روبوٹ کو خلائی جہاز کے عملے کے موبائل ساتھی کا نام دیا گیا ہے۔ یہ فٹ بال کی شکل کا ایک روبوٹ ہے جس میں متعدد مائیکروفون اور کیمرے نصب ہیں اور اس کا نظام آرٹیفیشل انٹیلی جینس کے ایک خصوصی نظام سے منسلک ہے جو انسانی جذبات کو شناخت کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

انسانی جذبات واحساسات کو سمجھنے اور اس کے مطابق اپنا ردعمل دینے والے

روبوٹ سی آئی ایم او این ٹو کے موجد میٹ تھیاس بنیاک ہیں۔ انہوں نے میڈیا کو بتایا کہ ہمارا مقصد خلائی اسٹیشن پر رہنے والے خلابازوں کے لیے ایک حقیقی دوست تیار کرنا تھا۔ حقیقت ہے کہ خلاباز اور ساتھی روبوٹ کے درمیان تعلق فی الواقع بہت اہمیت رکھتا ہے۔ یہ روبوٹ خلاباز کو دیکھ کر یہ سمجھ سکتا ہے کہ وہ اداس ہے، ناراض ہے یا کہ خوش ہے۔ پھر اس کی کیفیت کے مطابق اس سے گفتگو کرتا ہے اور اسے نارمل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

اس سے قبل مصنوعی ذہانت کی بنیاد پر ٹیکنالوجی کی ایک بڑی کمپنی آئی بی ایم اور سی آئی ایم او این کے سائنس دانوں نے 2018 میں اسی سے ملتا جلتا ایک روبوٹ تیار کیا تھا جسے خلائی اسٹیشن بھیج دیا گیا تھا۔ تاہم اب اس نئے روبوٹ کے متعلق بتایا گیا ہے کہ اس کا مزاج اور انداز زیادہ دوستانہ ہے۔

یہ صرف خلابازوں سے دوستی ہی نہیں کرے گا بلکہ اس ٹیکنالوجی کو ٹیسٹ کرنے میں مدد دے گا جو مستقبل کی طویل خلائی مہمات میں انسان کے لیے بہت اہمیت رکھتی ہیں، کیونکہ طویل دورانیے کی خلائی مہمات میں زمین سے دوری، جسم پر خلا کے اثرات اور تنہائی کا احساس خلاباز کی دماغی صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔ یہ روبوٹ انگریزی زبان بولتا ہے اور گروپ کے ساتھ گفتگو کرنے کی بھی صلاحیت رکھتا ہے۔

دلچسپ بات یہ ہے کہ انسانی جذبات سمجھنے والے روبوٹ کا تصور 1940 کی ایک کامک فکشن سیریز سے لیا گیا ہے۔ اس فکشن سیریز میں ایک سائنس دان خلا میں جاتا ہے اور اس کے ساتھ دماغ کی شکل کا ایک روبوٹ بھی ہے جس کا نام پروفیسر سائمن ہے۔ وہ اس سے گفتگو کرتا ہے اور مشورے دیتا ہے۔

اسپیس ایکس پہلی پرائیویٹ کمپنی ہے جس کی مالیت ایک سو ارب ڈالر ہے۔ یہ 15 ملکوں کا مشترکہ پراجیکٹ ہے۔ اب ناسا اپنے خلائی مشن کے لیے اسپیس ایکس کے راکٹ استعمال کر رہا ہے۔

سوشل میڈیا سے پیسہ کمانا آسان ہے اور نہ ہی مشکل

سوشل میڈیا سے پیسہ کمانا یا ویب پلیٹ فارمز چلانا آسان ہے اور نہ ہی مشکل۔ اس کے لیے مستقل مزاجی پہلی شرط ہے کیونکہ صرف اپنے کام پر توجہ دینا کافی نہیں بلکہ ڈیجیٹل کی دنیا میں اپنے مدِمقابل کی کارکردگی پر بھی نظر رکھنا کامیابی کی کنجی تصور کی جاتی ہے۔

ایک ہی ترکیب سے بنے دال چاول، گوشت اور پکوڑے کھا کر تنگ آجانے والے اسد میمن اور ان کی اہلیہ صائمہ نے 2009 میں پہلی بار سوچا کہ کھانے بنانے کے جتنے شوز ٹی وی پر آتے ہیں، سب کے سب بہت لمبے ہیں اور کھانے بنانے کی تراکیب سیکھنے کے لیے کسی کے پاس اتنا وقت کہاں؟

وائس آف امریکہ سے بات کرتے ہوئے فوڈ فیوژن نامی یوٹیوب چینل کے مالک اسد میمن نے اپنے آن لائن پورٹل کی ابتدا سے کامیابی تک کے سفر کی کہانی سنائی۔

اُن کا کہنا ہے کہ 2015 میں اپنی مستقل نوکری چھوڑ کر انہوں نے اہلیہ کی مدد سے مکمل طور پر کوکنگ چینل چلانے کا فیصلہ کیا جو ایک مشکل فیصلہ تھا لیکن بعد میں یہ فیصلہ درست ثابت ہوا۔ یہ اُن کے فیصلے، مستقل مزاجی اور محنت کا ہی ثمر ہے کہ اس وقت ان کے یوٹیوب چینل کے سبسکرائبرز کی تعداد 18 لاکھ سے زائد ہے۔ آن لائن پورٹل کیسے کامیاب ہوسکتا ہے اور اس سے کتنے پیسے کمائے جاسکتے ہیں یہ ایک ایسا سوال ہے جس کا جواب متفرق عوامل پر منحصر ہے لیکن ہر سوشل میڈیا پلیٹ فارم کی اپنی کہانی ہے۔

ٹیلی کمیونی کیشن کے اعداد وشمار کے مطابق پاکستان میں موبائل کی رسائی 16 کروڑ افراد تک ہے جب کہ تھری جی اور فور جی استعمال کرنے والوں کی تعداد سات کروڑ تیس لاکھ کے قریب ہے اور براڈ بینڈ صارفین کی کل تعداد سات کروڑ پچاس لاکھ ہے۔

لیکن اس اعداد وشمار کا استعمال کیسے کیا جائے یہ جاننا آسان نہیں۔ اسد میمن کہتے ہیں کہ لوگوں میں ایک تاثر عام ہے کہ شاید آن لائن مواد سے پیسہ بنانا بہت مشکل ہے لیکن ایسا نہیں ہے، اس کے لیے چند اہم تکنیکی نکات کو ذہن میں رکھنا ضروری ہے۔

صحافتی اور سوشل پلیٹ فارم سجاگ کے انچارج اصغر زیدی اس بات سے متفق نہیں ہیں۔ انہوں نے وائس آف امریکہ سے بات کرتے ہوئے کہا کہ چونکہ فیس بک پاکستان سے آنے والے مواد پر پیسے ادا نہیں کرتا اس لیے لے دے کر یوٹیوب کا پلیٹ فارم رہ جاتا ہے۔ اور اس پر ملنے والی رقم کسی کے لیے بھی کافی نہیں کیوں کہ یوٹیوب ایک ہزار ویوز پر صرف 0.45 ڈالر دیتا ہے۔

اصغر زیدی کے بقول، آن لائن زیادہ مقبول ہونے والی ویڈیوز انٹرٹینمنٹ کے شعبے سے تعلق رکھتی ہیں۔

یوٹیوب پر انٹرٹینمنٹ ویڈیوز پسند کیے جانے سے متعلق سوشل جنکشن نامی سوشل مارکیٹنگ کے سربراہ شیخ نضال کا کہنا ہے کہ انٹرٹینمنٹ کی کیٹیگری شاید زیادہ جلدی لوگوں کو اپنی طرف متوجہ کرنے میں کامیاب ہوجاتی ہے لیکن یہ کامیابی کا صرف ایک حصہ ہے۔

آن لائن پیسے کیسے کمائیں؟

اُن کے بقول، سوشل میڈیا سے رقم کمانے کے لیے کئی ماڈلز ہیں جن کا انتخاب کیا جاسکتا ہے، ایسا ماڈل جس میں دوسرے معروف برانڈز کی ویب پلیٹ فارم پر تشہیر ہو، ویب ٹریفک سے بھی پیسہ کمایا جاسکتا ہے اور تیسرے ماڈل میں آپ انتخاب کرتے ہیں کہ کس قسم کا اشتہار آپ کے پلیٹ فارم پر نظر آئے گا۔

فوڈ فیوژن بھی سوشل میڈیا پر پیسے کمانے کا ایک ذریعہ ہے اور اس بزنس ماڈل کے مالک اسد میمن کا کہنا ہے کہ کا یوٹیوب چینل برانڈ اینڈورسمنٹ پر مشتمل ہے۔

ان کے بقول، وہ کئی برسوں سے تک سوشل مارکیٹنگ کے شعبے سے وابستہ رہ چکے ہیں اس لیے وہ ان مسائل سے بخوبی آگاہ تھے۔

اسد میمن کے مطابق ابتدا میں جب انہوں نے کوکنگ چینل بنایا تو کچھ مشہور برانڈز نے ان سے رابطہ کیا جس کے بعد فوڈ فیوژن اپنے کھانا پکانے کی ویڈیوز میں اُن کی مصنوعات کو فیچر کرنے لگا۔

فوڈ فیوژن کے مالک اسد میمن اور ان کی اہلیہ صائمہ اپنا یوٹیوب چینل چلا رہے ہیں۔ فوڈ فیوژن کے مالک اسد میمن اور ان کی اہلیہ صائمہ اپنا یوٹیوب چینل چلا رہے ہیں۔

اُن کا کہنا ہے کہ آج اتنے سال گزرنے پر وہ نا صرف کامیاب یوٹیوب چینل کے مالک ہیں بلکہ لوگوں کو بھی چینل چلانے کے گر بتاتے ہیں۔

ان کی موجودہ ٹیم بارہ افراد پر مشتمل ہے اور ان کا باقاعدہ ایک اسٹوڈیو بھی ہے۔ اس پر اصغر زیدی کا کہنا ہے کہ وہ ابھی تک اس پلیٹ فارم سے معقول پیسہ بنانے میں کامیاب نہیں ہوئے۔

وہ جلد اپنے بزنس ماڈل میں کچھ تبدیلی لانے کا ارادہ رکھتے ہیں جب کہ شیخ نضال کہتے ہیں کہ اس تمام کام کو کرنے کے لیے چند اہم باتیں ملحوظ رکھنا ہوں گی۔ نہ صرف یہ کہ آپ کا اپ لوڈ کردہ مواد اچھا ہو اور دیکھنے والوں کو اپنی طرف متوجہ بھی کرے۔

کتنے وقت میں، کتنی رقم بنائی جاسکتی ہے؟

شیخ نضال کہتے ہیں کہ یوٹیوب چینل کے لیے مالک کے لیے ضروری ہے کہ وہ واچ اور ٹرینڈز پر نظر رکھتے ہوئے اپنے پلیٹ فارم کو اپ ڈیٹ کرتا رہے، یہ بہت اہم ہے۔

اُن کا کہنا ہے کہ سوشل میڈیا پلیٹ فارمز پر کامیابی ایک صبر آزما کام ہے، ایک سال تک تو آپ یہ سوچیں بھی نہ کہ آپ پیسہ کمائیں گے کیوں کہ پہلا سال تو تکنیک سیکھنے پر صرف ہو جاتا ہے۔ اگر 40 سے 50 ہزار ماہانہ کمانا ہوں تو کیا کرنا ہوگا؟

اس سوال پر اسد میمن بتاتے ہیں کہ اگر آپ ایک سال میں 60 ہزار سے زائد صارف سبسکرائب کرا پاتے ہیں، آپ کے لائکس کی شرح زیادہ ہے اور ویب ٹریفک معقول ہے تو اتنی رقم بنانا کوئی مشکل کام نہیں ہے۔ ویب پلیٹ فارمز چلانا اور ان سے پیسے کمانا نہ تو آسان ہے اور نہ ہی ناممکن بلکہ بقول ماہرین اور یوٹیوبرز، اس کے لیے مستقل مزاجی پہلی شرط ہے کیونکہ صرف اپنے کام پر توجہ دینا کافی نہیں بلکہ ڈیجیٹل کی دنیا میں اپنے مدِمقابل کی کارکردگی پر نظر رکھنا کامیابی کی کنجی ثابت ہوسکتا ہے۔

اشیائے صرف کی جائنٹ کمپنیاں پلاسٹک کے استعمال کے وعدوں کو پورا کرنے میں ناکام

اشیائے صرف بنانے والے دنیا کے بڑے گروپس ابھی بھی پیکجنگ میں بہت کم ری سائیکل پلاسٹک استعمال کررہے ہیں، سمندروں کو آلودہ کرنے والے میٹریل اور کوڑا کرکٹ اکٹھا کرنے کیلئے مخصوص جگہوں پر کوڑے کے ڈھیروں میں اضافے پر عوامی ردعمل کے دوران وہ اپنے سبزے کے اہداف کو پورا کرنے سے کتنا دور ہیں، اس سے پیا جاگر ہوتا ہے۔

غیر منافع بخش ادارے ایلن میک آرتھر فاؤنڈیشن کی جانب سے جاری کردہ ایک نئی رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ نیسلے، پیپسی کولا اور یونی لیور جیسی کمپنیاں اگر 2025 تک اپنی پلاسٹک کی پیکجنگ میں 25 فیصد ری سائیکل مواد کے استعمال کے ہدف تک پہنچنے کے لئے اپنے رضا کارانہ وعدوں کو پورا کرنا چاہتی ہیں تو انہیں اپنی کوششوں کو تیز کرنا ہوگا۔

یہاں تک کہ ری سائیکل پلاسٹک کے استعمال میں اعلیٰ کارکردگی دکھانے والی کوکا کولا گزشتہ سال محض 9 فیصد ری سائیکل مواد کو اپنی پلاسٹک پیکجنگ میں استعمال کرنے میں کامیاب رہی۔ امریکی مشروبات بنانے والی کمپنی نے اپنی بوتلوں کے مواد، رنگ اور ڈھکن کو اتنا معیاری بنانے کی کوشش کی ہے تاکہ انہیں ری سائیکل کرنا آسان ہوجائے۔ تاہم یہ اب بھی سالانہ تقریباً 33 ملین ٹن پلاسٹک پیکجنگ کی پیداوار کررہی ہے، جو تقریباً تمام تر نئے پلاسٹک سے بنا ہوتا ہے۔

دوسری بہترین کارکردگی فرانس کی ڈینون کی تھی، جو پیکجنگ کے لئے سالانہ 8 لاکھ 20 ہزار ٹن مواد میں 4.6 فیصد ری سائیکل پلاسٹک استعمال کرتا ہے۔ اس کا ایوان اور وولوک برانڈز کے ساتھ پانی کی بوتلوں کا ایک بڑا کاروبار ہے، لہٰذا اس حقیقت سے اس بات کی مدد کی جاسکتی ہے کہ پانی کی پیٹ بوتلوں کے لئے استعمال ہونے والا پلاسٹک نسبتاً سادہ اور اسے ری سائیکل کرنا سستا ہے۔

آمدنی کے لحاظ سے دنیا کے سب سے بڑے فوڈ اینڈ ڈرنک ساز نیسلے پیچھے رہ جانے والوں میں شامل ہے، جس نے گزشتہ سال 7.1 ملین ٹن کی پلاسٹک پیکجنگ میں صرف 2 فیصد ری سائیکل پلاسٹک کا استعمال کیا۔ ورین اثنا یونی لیور نے ایک فیصد سے بھی کم ری سائیکل پلاسٹک استعمال کیا، اور مارس ری سائیکل مواد کا بالکل استعمال نہیں کررہا۔ فوڈ میکرز کیلئے مشکل ٹاسک ہے کیونکہ زیادہ تر پیکجنگ جو وہ استعمال کرتے ہیں جیسا کہ کرسپ پیکٹس، چاکلیٹ ریپرز اور پیٹ فوڈ پاؤچز ری سائیکل کے لئے لاگت کے مقابلے میں منافع بخش نہیں ہیں۔

ایلن میک آرتھر پروجیکٹ کی سربراہی کرنے والے سینڈر ڈرافائٹ نے کہا کہ جبکہ ری سائیکل مواد بہت کم استعمال ہوا، تاہم یہ مثبت ہے کہ اشیائے صرف بنانے والے گروپس نے ری سائیکل پلاسٹک کے استعمال میں اضافہ کرنے کا عہد کیا تھا۔

انہوں نے وضاحت کی کہ اس وقت پلاسٹک کی بہت زیادہ ری سائیکلنگ کے نتیجے میں معیار متاثر ہورہا ہے، جس کا مطلب ہے کہ یہ میٹریل تعمیرات یا صنعت میں استعمال کے لئے اچھا ہے نہ کہ کھانے پینے کی اشیا کی پیکجنگ کے لئے۔ اس میں تبدیلی کیلئے کمپنیوں اور ری سائیکلنگ انڈسٹری دونوں کے لئے بڑے پیمانے پر سرمایہ کاری میں اضافے کی ضرورت ہوگی، جس میں اضافی صلاحیت پیدا کرنے اور ٹیکنالوجی بہتر بنانے کی ضرورت ہے۔

ایلن میک آرتھر فاؤنڈیشن کے نئے پلاسٹک اکانومی پروجیکٹ کے رکن کی حیثیت سے پہلے سال ہی کمپنیوں نے ان اعداد وشمار کا رضا کارانہ طور پر انکشاف کیا۔ ایسا اقدام، جس میں تقریباً 400 دستخط ہیں، کا مقصد پلاسٹک کے لئے ایک ایسی نام نہاد سرکلر معیشت بنانا ہے جس میں مواد یا میٹریل کبھی بھی زمین بھرنے میں ضائع نہ ہو یا ماحول کو آلودہ نہیں کرے گا۔

تاہم تصویر نامکمل ہے کیونکہ کمپنیوں نے وہ تمام اعداد وشمار شائع نہیں کئے جو انہوں نے فاؤنڈیشن کو بتائے ہیں اور نہ ہی اعداد وشمار کا آڈٹ ہوا ہے۔ Anheuser-Busch InBev اور پراکٹر اینڈ گیمبل جیسی اشیائے صرف بنانے والی کچھ بڑی کمپنیاں اس میں شامل نہیں ہیں، وال مارٹ اور کیریفور جیسی رکن کمپنیوں نے اعداد وشمار کی اشاعت سے انکار کردیا۔

صارفین کی جانب سے دباؤ کے تحت گھریلو استعمال کا سامان بنانے والے برانڈز نے اپنے پلاسٹک پیکیجنگ کے بارے میں ایک بار پھر سوچنا شروع کردیا ہے، جس کی وہ کم قیمت، پائیداری اور سامان محفوظ رکھنے اور شیلف لائف بڑھانے کیلئے طویل عرصے سے حمایت کرتے آرہے تھے۔ 127 ممالک میں پلاسٹک پر پابندی کے نفاذ اور یورپ میں کچرے کے اضافے پر زیادہ سے زیادہ ٹیکس لگا کر پہلے ہی ریگولیشن کافی سخت ہے۔

پیکیجنگ پلاسٹک کا واحد سب سے بڑا استعمال ہے، جو عالمی طلب کا ایک چوتھائی سے زیادہ حصہ ہے۔

پیکیجنگ کو دوبارہ قابل استعمال بنانے اور ری سائیکل مواد کے استعمال میں اضافے کے عہد سے آگے، یونی لیور واحد کنزیومر گڈز کمپنی ہے جس نے حقیقت میں کم چیزیں استعمال کرنے کا عہد کیا ہے۔ اس کا مقصد 2025 تک پلاسٹک کی پیکیجنگ کے مجموعی استعمال کو 14 فیصد یا ایک لاکھ ٹن تک کم کرنا ہے۔ کچھ خوردہ فروشوں نے اگرچہ کمی کے اہداف متعین کیے ہیں، جیسے برطانیہ کے گھریلو اشیائے ضرورت فروخت کرنے والے جے سینسبری اور جرمنی کا شوارز گروپ جو ڈسکاؤنٹر لیڈل کا مالک ہے۔

مسٹر ڈیفریٹ نے کہا کہ ہم مزید ایسی کمپنیاں چاہتے ہیں جو پلاسٹک کی مطلق کمی کے لئے اہداف متعین کریں، ہم اس مسئلے سے نکلنے کے اپنے طریقے میں ری سائیکل نہیں کریں گے۔

کائناتی وسعت میں نئے سیاروں کی متلاشی نئی خلائی دوربین مدار کے حوالے

فرانس: یورپی خلائی ایجنسی (ای ایس اے) نے ایک جدید ترین دوربین مدار میں بھیجی ہے جو ہمارے نظامِ شمسی سے پرے دیگر سیاروں یا زمین جیسی دنیائیں تلاش کریں گی جنہیں 'ایگزوپلانیٹ' کہا جاتا ہے۔ اس دوربین کا نام 'کیریکٹرائزنگ ایکسوپلانیٹ سیٹلائٹ' رکھا گیا ہے جس کا مخفف 'سی ایچ ای او پی ایس' ہے۔ زمین سے اس کا مدار 710 کلومیٹر کی بلندی پر واقع ہے جو 2019 میں دیگر سیاروں کو تلاش کرنے والے نوبیل انعام یافتہ سائنسداں ویدیئر کیولوز کے مطابق خلا میں ایک بہترین مقام بھی ہے۔ اس وقت ہم زمین سے دور بعید ترین خلا میں 4000 ایسے سیارے دریافت کرچکے ہیں جو دوسرے ستاروں کے گرد گھوم رہے ہیں۔ خلائی دوربین کو روسی سویوز راکٹ کے ذریعے خلا میں بھیجا گیا تھا اور اب دوربین مدار میں پہنچ چکی ہے۔ سائنسدانوں کا اصرار ہے کہ کائنات میں جتنے ستارے ہیں عین اتنی ہی کہکشائیں موجود ہوسکتی ہیں یعنی ان کی تعداد 100 ارب کے لگ بھگ ہے۔ سائنسدانوں کے مطابق دوربین کی مدد سے نئے سیارے ڈھونڈنے میں مزید مدد ملے گی۔ لیکن اب بھی یہ فلکیات کے سب سے بڑے سوال کا جواب دینے کی سکت نہیں رکھتی یعنی کہ کیا کسی سیارے پر زندگی موجود ہے یا نہیں؟ لیکن کائنات میں زندگی تلاش کرنے کے لئے ضروری ہے کہ پہلے خود سیاروں کی ارضیات، ترکیب اور طبعی کیفیات کا جائزہ لیا جاسکے۔ اس ضمن میں ویدیئر کیولوز نے دوربین کو ایک بہت بڑی سیڑھی پر انسانیت کا پہلا قدم قرار دیا ہے۔ دوربین سیاروں سے منعکس ہونے والی روشنی پر تحقیق کرے گی جس سے معلوم ہوسکے گا کہ اس سیارے کی طبعی ساخت کن اجزا پر مشتمل ہے۔

جاب الرٹ

☆ پاور کارپوریشن لمیٹڈ
عہدے: انجینئر، اکاؤنٹس افسر
اہلیت: 65 فیصد مارکس کے ساتھ
انجینئرنگ ڈگری/ اکاؤنٹس اسپیشلائزیشن
ڈگری۔ نشستیں: 94
ویب سائٹ: www.upcl.org
درخواست موصول ہونے کی آخری تاریخ:
26 اپریل 2021

☆ سردار ولبھ بھائی نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف
ٹیکنالوجی عہدہ: ٹیکنیشین
اہلیت: ہائر سکنڈری (سائنس)/ ڈپلوما/
آئی ٹی آئی کے ڈگری ہولڈر۔ نشستیں: 36
ویب سائٹ: www.svnit.ac.in
آخری تاریخ: 26 اپریل 2021

☆ ارکم انٹرنیشنل لمیٹڈ
عہدہ: انجینئر، اہلیت: انجینئرنگ۔
نشستیں: 74
ویب سائٹ: www.ircon.org
آخری تاریخ: 28 اپریل

☆ پاور گریڈ کارپوریشن آف انڈیا
الیکٹرک ٹیکنالوجی۔ اہلیت: B ڈگری،
ویب سائٹ:
www.powergridindia.com
آخری تاریخ: 31 مئی 2021

☆ گرین گیس لمیٹڈ
عہدے: آفیسر، منیجر، اہلیت: گریجویشن
ویب سائٹ: www.gglonline.net
آخری تاریخ: 29 اپریل 2021

☆ اوڈیشہ کول اینڈ پاور لمیٹڈ
عہدے: اوور مین، فورمین، منیجر، سرویئر
نشستیں: 20۔
ویب سائٹ: www.ocpl.org
آخری تاریخ: 30 اپریل 2021

☆ این بی سی سی
عہدے: منیجر، اسٹینو گرافر،
نشستیں: 12 (او بی سی: 6)
ویب سائٹ: www.nbccindia.com
آخری تاریخ: 230 اپریل 2021

☆ بھوانی پور ایجوکیشن سوسائٹی
عہدہ: فیکلٹی،
اہلیت: سوشیولوجی میں پوسٹ گریجویشن
ای میل: hr@thebges.edy.in
آخری تاریخ: 20 اپریل 2021

☆ سارک ڈیولپمنٹ فنڈ
عہدہ: اسسٹنٹ پروفیسر
ویب سائٹ: www.soa.ac.in
آخری تاریخ: 22 اپریل 2021

☆ نیوکلیئر پاور کارپوریشن
عہدے: ٹیکنیکل آفیسر، میڈیکل آفیسر،
آفیسر۔ نشستیں: 72
ویب سائٹ:
www.npcilcareers.co.in
آخری تاریخ: 20 اپریل 2021

☆ نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف فیشن ٹیکنالوجی
عہدے: پروفیسر، نشستیں: 42
ویب سائٹ: www.nift.ac.in
آخری تاریخ: 14 مئی 20201

☆ نارتھ سنٹرل ریلوے
عہدہ: اپرنٹس، عمر: 15 تا 24 برس
اہلیت: 50 فیصد مارکس کے ساتھ
مدھیامک + آئی ٹی آئی، نشستیں: 480
ویب سائٹ:
www.ncr.indianrailways.gov.in
آخری تاریخ: 16 اپریل 2021

☆ این بی سی سی
عہدہ: مینجمنٹ ٹرینی، نشستیں: 35
اہلیت: انجینئرنگ ڈگری
ویب سائٹ: www.nbccindia.com
آخری تاریخ: 21 اپریل

☆ ہندوستان پٹرولیم
عہدہ: گریجویٹ انجینئر
اہلیت: 60 فیصد مارکس کے ساتھ
انجینئرنگ ڈگری، نشستیں: 200
ویب سائٹ: http://jobs.hpcl.co.in
آخری تاریخ: 15 اپریل
☆☆☆

ویسٹ سنٹرل ریلوے میں اپرنٹس کی بھرتی

حکومت ہند کی وزارت ریل کے ماتحت ویسٹ سنٹرل ریلوے میں بطور اپرنٹس 716 اسامیوں کی بھرتی متوقع ہے۔
بھرتی درج ذیل ٹریڈ کے لئے ہوگی:
فٹر، ویلڈر (گیس اینڈ الیکٹرک)، الیکٹریشین، پینٹر، میسن، کارپینٹر، الیکٹرونکس، پلمبر، فورجر اینڈ ہیٹ ٹریٹر، وائرمین، ڈرافٹس مین، لیب اسسٹنٹ وغیرہ
کسی بھی منظور شدہ بورڈ / یونیورسٹی سے کل 50 فیصد مارکس کے ساتھ مدھیامک پاس اور این سی وی ٹی سے تسلیم شدہ متعلقہ ٹریڈ میں سرٹیفکیٹ کورس پاس ہوں تو درخواست دے سکتے ہیں۔
امیدوار کی عمر 1.4.21 کے مطابق 15 تا 24 برس کے درمیان ہونی چاہیے۔ عمر کی اوپری حد میں ایس ٹی / ایس سی امیدواروں کو پانچ سال اور او بی سی امیدواروں کو تین سال اور معذوروں کے لئے دس سال کی رعایت ہوگی۔
بحالی کے بعد ایک برس کی ٹریننگ بھی دی جائے گی۔
نشستیں: فٹر (میکانک): 102 (جنرل: 41، او بی سی: 28)، الیکٹریشین: 135 (جنرل: 55، او بی سی: 35)، ویلڈر (جی اینڈ ای): 43 (جنرل: 18، او بی سی: 12)، پینٹر (جنرل: 75 (جنرل: 30، او بی سی: 20)، میسن: 61 (جنرل: 25، او بی سی: 16)، کارپینٹر: 73 (جنرل: 30، او بی سی: 20)، الیکٹرونکس: 30 (جنرل: 12، او بی سی: 8)، پلمبر: 58 (جنرل: 23، او بی سی: 16) فورجر اینڈ ہیٹ ٹریٹر (بلیک اسمتھ): 63 (جنرل: 26، او بی سی: 17)، وائرمین: 50 (جنرل: 19، او بی سی: 14)، سی او پی اے: 10 (جنرل: 3، او بی سی: 3)، مشینسٹ: 5 (جنرل: 2 (جنرل: 1، او بی سی: 1)
درخواست صرف اور صرف آن لائن دی جاسکتی ہے۔ آن لائن درخواست کے لئے درج ذیل ویب سائٹ پر جائیں:
www.mponline.gov.in
www.wcr.indianrailways.gov.in
ویب سائٹ پر مذکورہ نوٹیفکیشن کا باریکی سے مطالعہ کریں۔
ٹریڈ کے مطابق درخواست فارم پُر کریں درخواست فارم پر کرتے وقت آن لائن فیس ادا کریں۔
مزید تفصیلات کے لئے مذکورہ ویب سائٹ دیکھیں۔
مدھیامک و آئی ٹی آئی کے مارکس کی بنیاد پر میرٹ لسٹ تیار کی جائے گی اور امیدواروں کو اسناد کی تصدیق کیلئے طلب کیا جائے گا۔ اس وقت امیدواروں کو آن لائن درخواست فارم کی کاپی اور میڈیکل سرٹیفکیٹ (فارمیٹ کے مطابق) بھی ساتھ لے جانا ہوگا۔ علاوہ ازیں تمام اسناد اور اس کی زیروکس کاپی ساتھ لے جانا ہوگا۔ کوئی ٹسٹ یا انٹرویو نہیں ہوگا۔
امیدواروں کو 30 اپریل تک اپرنٹس کے طور پر اپنا نام درج کرانا ہوگا۔

ایس بی آئی کو فارماسسٹ کی ضرورت

اسٹیٹ بینک آف انڈیا (ایس بی آئی) نے فارماسسٹ کے عہدے پر بھرتی کے لئے نوٹیفکیشن جاری کیا ہے۔ ان عہدے پر بھرتی کے خواہش مند امیدوار بینک کی آفیشیل ویب سائٹ کے ذریعے آن لائن درخواست کر سکتے ہیں۔ درخواست کی آخری تاریخ 3 مئی ہے۔
کل نشستیں: 67 (جنرل: 34، او بی سی: 14، ایس سی: 09، ایس ٹی: 04)
درخواست کی آخری تاریخ: 3 مئی 2021
امتحان کی تاریخ: 23 مئی 2021
ایپلی فیس (جنرل/ او بی سی): 750 روپے
ایس سی/ ایس ٹی/ پی ڈبلیو ڈی کوئی فیس نہیں
ان عہدے کے لئے بی فارما، ایم فارما یا فارما ڈی کر چکے امیدوار درخواست دے سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ امیدوار کے پاس ایک سال کے کاموں کا تجربہ ہونا چاہیے۔
درخواست گزار کی عمر تیس سال سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔ عمر کی اوپری حد میں او بی سی امیدواروں کے لئے رعایت ہوگی۔
فارماسسٹ کے عہدے پر درخواست دینے والے امیدواروں کا انتخاب تحریری ٹسٹ اور انٹرویو کے ذریعے ہوگا۔ درخواست صرف اور صرف آن لائن دی جاسکتی ہے۔ آن لائن درخواست کے لئے درج ذیل ویب سائٹ پر جائیں:
http://bank.sbi/careers
اس ویب سائٹ پر رجسٹریشن کریں یا پھر ذیل کی ویب سائٹ پر جائیں:
www.sbi.co.in/careers
امیدوار کے پاس ابتدائی میل آئی ڈی اور موبائل نمبر ہونا چاہیے۔ آن لائن درخواست کی آخری تاریخ 3 مئی 2021 ہے۔
مزید تفصیلات کے لئے مذکورہ ویب سائٹ دیکھیں۔

سیل میں میڈیکل آفیسر کی بھرتی

اسٹیل اتھارٹی آف انڈیا میں میڈیکل آفیسر کے عہدوں پر 46 اسامیوں کی بھرتی متوقع ہے۔
خواہش مند امیدوار 7 مئی تک آف لائن درخواست دے سکتے ہیں۔
درخواست گزار کسی منظور شدہ بورڈ / ادارے سے ایم بی بی ایس / بی ڈی ایس کی ڈگری حاصل کی ہو۔
امیدواروں کی عمر 34 سے 42 سال کے درمیان ہونی چاہیے۔ عمر کی اوپری حد میں او بی سی امیدواروں کے لئے رعایت ہوگی۔
کل تنخواہ: 20,600-32,900 روپے ماہانہ
جنرل امیدواروں کیلئے درخواست فیس 500 روپے ہے جب کہ ریزرو امیدواروں کے لئے فیس میں رعایت ہوگی۔
امیدواروں کا انتخاب تحریری ٹسٹ، کمپیوٹر بیسڈ ٹسٹ اور انٹرویو کے ذریعے ہوگا۔
خواہش مند امیدوار درخواست فارم کے ساتھ ضروری دستاویزات ذیل کے پتے پر ارسال کریں:
DGM (PERS)
Raw Material Division
Steel Authority of India
(6th Floor)
Industry House Building
10, Camac Street,
Kolkata - 700017
مزید تفصیلات کے لئے ذیل کی ویب سائٹ دیکھیں:
www.sail.co.in یا
www.sailcareers.com/job-opening/?type=all_jobs

رائفل فیکٹری کو اپرنٹس چاہیے

اچھاپور رائفل فیکٹری میں ٹیکنیشین اپرنٹس، گریجویٹ اپرنٹس کے عہدے پر 53 اسامیوں کی بھرتی متوقع ہے۔
بھرتی درج ذیل ٹریڈ کے لئے ہوگی:
میکانیکل: میکانیکل، انڈسٹریل، پروڈکشن انجینئرنگ میں ڈگری کورس پاس درخواست دے سکتے ہیں۔
کل نشستیں: 15 (جنرل: 09، او بی سی: 03)
الیکٹریکل: الیکٹریکل، الیکٹرونکس اینڈ پاور انجینئرنگ میں ڈگری کورس پاس درخواست دے سکتے ہیں۔ کل نشستیں: 07 (جنرل: 5، او بی سی: 01)
انسٹرومنٹیشن/ الیکٹرونکس/ کمپیوٹر/ آئی ٹی: انسٹرومنٹیشن، الیکٹرونکس، الیکٹریکل اینڈ الیکٹرونکس، الیکٹرونکس اینڈ کمیونی کیشن، ٹیلی کمیونیکیشن، کمپیوٹر سائنس/ آئی ٹی انجینئرنگ میں ڈگری کورس پاس درخواست دے سکتے ہیں۔
نشستیں: 06 (جنرل: 04، او بی سی: 01)
مذکورہ بھی ٹریننگ کیلئے ٹریننگ کے دوران وظیفہ دیا جائے گا۔
گریجویٹ انجینئرنگ کیلئے 9000 روپے ماہانہ اور ڈپلوما ہولڈروں کے لئے 8,000 روپے ماہانہ وظیفہ دیا جائے گا۔
امیدواروں کا انتخاب تعلیمی نتائج کے مارکس کی بنیاد پر ہوگا۔
آن لائن درخواست کے لئے ذیل کی ویب سائٹ دیکھیں:
www.mhrdnats.gov.in
آن لائن درخواست کی آخری تاریخ 30 اپریل 2021 ہے۔
مزید تفصیلات کے لئے مذکورہ ویب سائٹ دیکھیں۔

کیریئر کورسیز

نرسنگ میں مختلف کورسیز

کورسیز:
(1) آگزیلری نرسنگ اینڈ مڈوائفری (ANM)
اہلیت: 40 فیصد مارکس کے ساتھ ہائر سکنڈری پاس خواتین درخواست کی اہل ہوں گی۔ انگریزی مضمون میں 40 فیصد مارکس ہونا ضروری ہے۔
ٹریننگ کی میعاد: 2 برس، ماہانہ اسٹائپنڈ: 500 روپے، نشستیں: 600 (او بی اے: 60)
(2) جنرل نرسنگ اینڈ مڈوائفری (GNM)
اہلیت: 40 فیصد مارکس کے ساتھ ہائر سکنڈری لڑکے لڑکیاں درخواست دے سکتی ہیں۔ انگریزی مضمون میں 40 فیصد مارکس ہونا ضروری ہے۔
ٹریننگ کی میعاد: 3 سال، نشستیں: 2800 (او بی سی - اے: 280)
عمر: 17 تا 35 برس
شہری علاقوں کے امیدوار صرف جنرل نرسنگ اینڈ مڈوائفری کورس کے لئے درخواست دے سکتے ہیں۔ میڈیکل فٹنس سرٹیفکیٹ ضروری ہے۔
امتحان کے مراکز:
سنٹرل کولکاتا، سالٹ لیک، نیوٹاؤن، ساؤتھ کولکاتا، مالدہ، بہرام پور، ضیا گنج، رگھوناتھ گنج، کلیانی، نوادیپ، اشوک نگر، باراسات، بیرک پور، بشیر ہاٹ، آسنسول، درگاپور، کھڑگ پور، مدنی پور، بردوان، کاکشی، جلدیا، تملوک، پرولیا، بے نگر، کرشنا نگر، مدنی پور، بردوان، کانتھی، جلپائی گوڑی، پرولیا، بے نگر، گوریا، ستار پور، بیرونی پور، رائے گنج، کلی گوڑی، عل پور دوار، بانکوڑہ، بشنو پور، بولپور، سیوڑی، کوچ بہار، ہاوڑہ، ہگلی، آرام باغ، بنڈیل، چنسورہ، سری رام پور، ستگچھیا، بالی، پانڈوا، ہوڑہ میدان، شیب پور، سنترا گاچھی، اندول یا جلپائی گوڑی، جھاڑ گرام، کالیمپونگ۔
ویب سائٹ:
www.wbjeeb.in
آن لائن درخواست کی آخری تاریخ:
27 اپریل 2021

مینجمنٹ، ڈپلوما ان ہیئر اسٹائلنگ، ڈپلوما ان میڈیکل لیباریٹری ٹیکنالوجی، ڈپلوما ان ڈائیلاسس ٹیکنیشین، ڈپلوما ان آپریشن تھیٹر ٹیکنالوجی، ریلائنس ڈیجیٹل کنزیومر الیکٹرونک فیلڈ ٹیکنیشین، ریلائنس ڈیجیٹل ایئر کنڈیشنر فیلڈ ٹیکنیشین، ریلائنس ڈیجیٹل ہوم اپلائنس اینڈ ریفریجریٹر فیلڈ ٹیکنیشین، آٹوموبائل الیکٹرونک، اے سی اینڈ الیکٹریکل ٹیکنیشین، ڈائی کی ایئر کنڈیشننگ انجینئرنگ)
ٹریننگ کے مراکز:
کولکاتا، آسنسول، بیربھوم، بردوان، درگاپور، بانکوڑہ، کلیانی، گاردن ریچ، میماری، ستارپور، پانڈوا، مدنی پور
ویب سائٹ:
georgetelegraph.or
موبائل: 833693982

انسٹی ٹیوٹ آف انفارمیشن ٹیکنالوجی میں گریجویٹ کورسیز

پوسٹ گریجویٹ کورسیز:
ایم ایس سی (آئی ٹی)، ایم ایس سی (ڈیٹا سائنس)، ایم ٹیک (سی ایس، ایم ایل)، ایم ٹیک (آئی سی ٹی)، ایم ڈی ایس (سی ڈی)
ویب سائٹ:
8066919180

بٹس پیلانی میں انٹیگریٹیڈ کورسیز

کورسیز:
کیمیکل انجینئرنگ، الیکٹرونکس اینڈ کمیونی کیشن انجینئرنگ، الیکٹرونکس اینڈ انسٹرومنٹیشن انجینئرنگ، میکانیکل انجینئرنگ، مینوفیکچرنگ انجینئرنگ، بائیوٹیکنالوجی، بی فارما، ایم ایس سی،
اہلیت: 75 فیصد مارکس کیساتھ ہائر سکنڈری،
رجسٹریشن کی آخری تاریخ: 29 مئی 2021

ASBM یونیورسٹی میں مختلف کورسیز

کورسیز:
بی ایس سی (آئی ٹی مینجمنٹ)، بی ایس سی (ڈیٹا سائنس)، بی اے انگلش آنرز، بی اے کمیونی کیشن اینڈ ڈیجیٹل میڈیا، بی کام (آنرز)، بی بی اے، ایم ایس سی، ایم کام،
ویب سائٹ:
www.asbm.ac.in

انجینئرنگ وٹیکنالوجی میں ڈپلوما کورسیز

کورسیز:
ایگریکلچرل انجینئرنگ، آرکیٹیکچر، آٹوموبائل انجینئرنگ، کیمیکل انجینئرنگ، سول انجینئرنگ، کمپیوٹر سائنس اینڈ ٹیکنالوجی، کمپیوٹر سافٹ ویئر ٹیکنالوجی، الیکٹریکل انجینئرنگ، الیکٹریکل اینڈ الیکٹرونکس انجینئرنگ، الیکٹریکل پاور سسٹم، الیکٹرونکس اینڈ انسٹرومنٹیشن انجینئرنگ، الیکٹرونکس اینڈ ٹیلی کمیونی کیشن انجینئرنگ، فوڈ پروسیسنگ ٹیکنالوجی، فٹ ویئر ٹیکنالوجی، جیوگرافیکل انفارمیشن سسٹم اینڈ گلوبل پوزیشننگ سسٹم، انفارمیشن ٹیکنالوجی، انسٹرومنٹیشن اینڈ کنٹرول، امیریز ڈیکوریشن، لیدر گڈس ٹیکنالوجی، میکانیکل انجینئرنگ، میڈیکل لیباریٹری ٹیکنالوجی، میٹالرجیکل انجینئرنگ، مائن سروینگ، مائننگ انجینئرنگ، ملٹی میڈیا ٹیکنالوجی، پیکیجنگ ٹیکنالوجی، فوٹو گرافی، پرنٹنگ ٹیکنالوجی، رینیوایبل انرجی سورس اینڈ سروے انجینئرنگ،
کورس کی میعاد: 3 برس، اہلیت: 35 فیصد مارکس کے ساتھ مدھیامک پاس،
ویب سائٹ:
www.webscte.co.in
درخواست کی آخری تاریخ: 14 جون

جی ڈی اسٹڈی سرکل کے ذریعے WBCS کورس

کورس:
ڈبلیو بی سی ایس کورس، اہلیت: گریجویشن / فائنل ایئر کے امیدوار بھی درخواست کے اہل ہوں گے۔
انٹرویو کی تاریخ: 8/9 مئی
درخواست واٹس ایپ یا ای میل کے ذریعے کی جاسکتی ہے۔
واٹس ایپ نمبر: 9732188057
ای میل:
asraful.hasan@yahoo.co.in
انٹرویو کا مقام: جی ڈی اسٹڈی سرکل
پی-3، سہروردی ایونیو، پارک سرکس
کولکاتا - 700017
فون: 8250260746
درخواست کی آخری تاریخ: 5 مئی 2021

شوگر انسٹی ٹیوٹ میں سرٹیفکیٹ و ڈپلوما کورسیز

کورسیز:
شوگر ٹیکنالوجی، شوگر انجینئرنگ، انڈسٹریل فرمنٹیشن اینڈ الکوحل ٹیکنالوجی، شوگر کین پروڈکٹیوٹی میچوریٹی مینجمنٹ، انڈسٹریل انسٹرومنٹیشن اینڈ پروسیس آٹومیشن، کوالٹی کنٹرول اینڈ انوائرمنٹل سائنس، شوگر بوائلنگ
ویب سائٹ:
www.nsi.gov.in
آن لائن درخواست 19 اپریل تا 4 جون
☆☆☆

ہنرمندی کے مختلف کورسیز

کورسیز:
ڈاٹ نیٹ ٹیکنالوجی، ڈیجیٹل میڈیا اینڈ مارکیٹنگ، ڈی ٹی پی ٹیکس، بیوٹنگ آر، ڈیٹا انٹری بیوٹنگ پائی تھن، مشین لرننگ بیوٹنگ آر، مشین لرننگ پائی تھن، ڈپلوما ان کمسٹولوجی، ڈپلوما ان بیوٹی تھیراپی اینڈ

General Knowledge جنرل نالج

01. Sir Chandra ShekharaVenkata Raman won the Nobel Prize 1930 in … … …
(A) Economic Science
(B) Literature (C) Physics
(D) Medicine
02. Denis SassouNguessois the president of ………..
(A) Pakistan (B) Turkey
(C) Republic of Congo
(D)Indonesia
03. What is the new Railway helpline number?
(A)129(B) 139 (C)149 (D)199
04. Which Article of the Constitution of India is related to the Uniform civil Code
(A)Article-14 (B) Article-24
(C)Article-34 (D) Article-44
05. Who is the first Citizen of a city in India?
(A) Chief Minister(B) Governor
(C)Mayor(D) Speaker of Legis lative Assembly
06. The Fundamental Rights in our Constitution are borrowed from
(A) USA (B) Britain
(C) France (D) Spain
07. The Nobel Prize for Economics was introduced in the year… …
(A) 1959 (B) 1960
(C) 1969 (D) 1970
08. When was the Disaster Management Act passed?
(A)2002 (B) 2003
(C) 2004 (D) 2005
09. Chakri is one of the most impor tant folk music of… … …
(A) Bihar (B) U. P
(C) Jammu & Kashmir
(D) West Bengal
10. India's first e-waste clinic was inaugurated in……….
(A)Madhya pradesh
(B) U. P (C) Gujrat
(D) West Bengal
11. Which state has the largest legislative Assembly in terms of capacity?
(A)Rajasthan (B) Bihar
(C)West Bengal
(D)Uttar Pradesh
12. Where was first T20 Men's cricket world Cup held?
(A)Sri Lanka (B)England
(C) South Africa (D) India
13. 'Peso'is the currency of … … …
(A) Turkey(B) Argentina
(C) Myanmar (D) Indonesia
14. Second Battle of Panipat was fought in ……………
(A) 1528 (B) 1549
(C) 1556 (D) 1600
15. Which is the smallest planet in our solar system?
(A) Neptune (B) Mercury
(C) Saturn (D) Saturn
16. In which state ShaheedAshfaqu-llahKhan Zoological park was recently inaugurated?
(A) Kerala (B) Uttar Pradesh
(C) West Bengal (D) Chennai
17. When is National energy conser vation Day celebrated?
(A) 28th Feb (B) 29th July
(C) 29th Aug (D)14th Dec
18. The 'O' is IFSC code is placed in which of the following position of the 11thdigit IFSC Code?
(A) 5th (B) 6th
(C)10th (D) 11th
19. Which Article of Indian Constitution incorporates the common law doctrine of pleasure?
(A) Article-15 (B) Article-17
(C) Article-24 (D) Article-310
20. Name the oldest person to become Prime Minister of India?
(A) VishwanathPratab Singh
(B) Narasimha Rao
(C) Indira Gandhi
(D) Moraji Desai
21. Which day iscelebrated as "World Happiness Day"?
(A)20th Mar (B) 16thOct
(C) 17thOct (D) 21st Oct
22. Which country is the host nation for the 2022 ICC women's world Cup?
(A) New Zealand (B) Pakistan
(C) Bangladesh(D) Canada
23. Which is the capital of 'Sri Lanka'?
(A) Rome (B) Colombo
(C) Khartoum (D) Doha
24. When was the first constituent Assembly election held in India
(A) 1946 (B) 1948
(C) 1950 (D) 1952
25. The system of Judicial review in Indian Constitution adopted from… … …
(A) Australia (B) South Africa
(C) India (D) USA

ANSWERS:
(01) C (02) C (03) B (04) D (05) C
(06) A (07) C (08) D (09) C (10) A
(11) D (12) C(13) B (14) C (15) B
(16) B (17) D (18) A (19) D (20) D
(21) A (22) A (23) B (24) A(25) D

ملازمت کے متلاشی نوجوانوں کے لئے چند اہم ویب سائٹ

www.timesjobs.com
www.jobsgala.com
www.4icj.com
www.careerjet.co.in
www.talentonion.com
www.job.123oye.com
www.jobnetonline.com
www.bestjobsindia.in
www.jobsearchrediff.com
www.placementindia.com
www.indiandir.com/jobs
www.123naukri.com
www.naukrihub.com
www.kbconsultants.net.in
www.naukri.com
www.jobsahead.com
www.monsterindia.com
www.careerindia.com
www.jobsearch.rediff.com
www.bestjobsindia.in
www.jobzing.com
www.cybermediadice.com
www.careertips.com
www.careersite.com
www.careerweb.com
www.dgrindia.com
www.dice.com
www.directjobs.com
www.exclusivesearch.com
www.fasttracksjobs.com
www.financialjobs.com
ww w.headhunter. net
www.employindia.com
www.go4careers.com
www.geniusjobs.com
www.salesjobs.com
www.winjobs.com
www.hotjobs.com
www.searchjobs.com
www.indiarecruit.com
www.jobhuntonline.com
www.recruitersonline.com

امراض قلب سے بچنا چاہتے ہیں؟ تو رات کی اچھی نیند کو عادت بنالیں

اچھی نیند مزاج کو ہی خوشگوار نہیں رکھتی بلکہ امراض قلب یا فالج جیسی جان لیوا بیماریوں کا خطرہ بھی کم ہوتا ہے، چاہے جینیاتی طور پر یہ خطرہ بہت زیادہ ہی کیوں نہ ہو۔

یہ بات امریکا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آئی۔

درحقیقت تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ صحت مند نیند کسی فرد میں امراض قلب اور فالج کا خطرہ ایک تہائی حد تک کم کرسکتی ہے۔

ٹولین یونیورسٹی کی تحقیق میں بتایا گیا کہ اگر نیند کا معیار بہت اچھا بنایا جائے تو یہ امراض قلب اور فالج کے متعدد کیسز کی روک تھام ممکن ہے۔

محققین کا کہنا تھا کہ ایسے افراد جن کی نیند کا اسکور 5 ہوتا ہے، ان میں خون کی شریانوں سے جڑے امراض کا امکان ناقص نیند کے شکار افراد کے مقابلے میں بہت کم ہوتا ہے۔

اس تحقیق کے نتائج طبی جریدے یورپین ہارٹ جرنل میں شائع ہوئے اور اس کے دوران 3 لاکھ 85 ہزار سے زائد صحت مند افراد کے خون کے نمونوں کا تجزیہ کیا گیا اور ان جینز کو دیکھا گیا جن کا تعلق امراض قلب اور فالج سے جوڑا جاتا ہے۔

تجزیے میں تحقیقی ٹیم نے ان جینز کی بنیاد میں لوگوں میں امراض قلب اور فالج کے خطرے کی شرح کا تعین کیا، جبکہ تمام افراد کو صحت مند نیند کا اسکور بھی دیا گیا، یعنی ہر رات وہ کتنی دیر سوتے ہیں اور بے خوابی، خراٹے یا دن میں بہت زیادہ غنودگی کے شکار تو نہیں۔

ان لوگوں کو صفر سے 5 تک اسکور دیا گیا اور 5 سب سے صحت مند اسکور تھا جو ایسے افراد کے حصے میں گیا جو ہر رات 7 سے 8 گھنٹے سوتے تھے، بے خوابی کے شکار نہیں تھے، خراٹے یا دن میں غنودگی طاری نہیں ہوتی تھی۔

تحقیق کے دوران ساڑھے 8 سال میں امراض قلب یا فالج کے 7 ہزار سے زائد کیسز سامنے آئے اور محققین نے دریافت کیا کہ اچھی نیند لینے والے افراد میں امرض قلب کا خطرہ 35 فیصد جبکہ امراض قلب اور فالج دونوں کا خطرہ 34 فیصد کم ہوجاتا ہے۔

محققین نے دریافت کیا کہ جینیاتی طور پر جن افراد میں امراض قلب کا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے، ان میں ناقص نیند کے نتیجے میں فالج اور امراض قلب کا خطرہ ڈیڑھ گنا بڑھ جاتا ہے، جبکہ ایسے افراد جن میں جینیاتی طور پر ان امراض کا خطرہ کم ہوتا ہے، وہ بھی ناقص نیند کے نتیجے میں اس حفاظتی اثر سے محروم ہوجاتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں اچھی نیند سے ایسے افراد میں بھی ان امراض کا خطرہ کم ہوجاتا ہے۔

دن کا آغاز ناشتے سے کرنا کیوں ضروری ہے؟

برسوں سے ماہرین کہہ رہے ہیں کہ صحت بخش ناشتا دن کے بہترین آغاز کی کنجی ہے، جو نہ صرف روزمرہ کے کام بہتر انداز سے کرنے اور سوچنے میں مدد دیتا ہے بلکہ مختلف طریقوں سے ہماری معاونت کرتا ہے۔

اکیڈمی آف نیوٹریشن اینڈ ڈائیٹیٹکس کا کہنا ہے کہ آپ کو سائنس اور تحقیق کو جاننے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ جان سکیں کہ ہمارے جسم کو حقیقت میں کس طرح کی غذا کی ضرورت ہے۔

اور اگر آپ ناشتا نہیں کرتے تو سائنسی ریسرچ اس عادت کو ترک کرنے کے بہترین وجوہات بیان کرتی ہے۔

ایندھن اور غذائیت

ناشتے کا سادہ اصول یہ ہے کہ کاربوہائیڈریٹس کو پروٹین سے ملایا جائے، کاربوہائیڈریٹس جسم کو توانائی فراہم کرتے ہیں اور دماغ کے لیے ایندھن ثابت ہوتے ہیں، پروٹین سے لوگ دوپہر کے کھانے تک پیٹ کو بھرا محسوس کرتے ہیں، اس مقصد کے لیے بغیر چکنائی والا دودھ، دہی اور پنیر پروٹین فراہم کرسکتے ہیں، جو کا دلیہ کاربوہائیڈریٹس کا ذریعہ ہے جبکہ پھلوں اور سبزیوں سے بھی اسے حاصل کیا جاسکتا ہے اور انڈے ان دونوں کا ہی بہترین امتزاج ہیں۔

ہاں ناشتے کے بعد ورزش سے گریز کریں کیونکہ ورزش کے دوران جسم کھانا ہضم نہیں کرتا اور وہ معدے کے اردگرد موجود رہتی ہے جس سے پیٹ پھولنے یا گیس کی شکایت ہوسکتی ہے۔

صحت مند وزن

40 سال سے زائد عمر کے افراد اکثر حیران ہوتے ہیں کہ ان کے مسلز کا حجم کم جبکہ پیٹ اور کمر کا گھیراؤ بڑھ رہا ہے۔ جب لوگ ناشتا نہیں کرتے تو بعد میں زیادہ بھوک محسوس ہوسکتی ہے جس کے نتیجے میں وہ زیادہ کھاسکتے ہیں یا ایسی غذا کا انتخاب کرسکتے ہیں جو جسمانی وزن میں اضافے کا باعث بنتی ہے۔

طبی جریدے جرنل سرکولیشن میں شائع 2017 کی ایک تحقیق میں ناشتا نہ کرنے اور جسمانی وزن میں اضافے کے درمیان تعلق دریافت کیا گیا تھا۔

بلڈ شوگر کنٹرول کرنا

ناشتے کرنے کی عادت بلڈ شوگر کو دن بھر مستحکم رکھنے میں مدد دیتی ہے، چاہے آپ ذیابیطس کے مریض ہوں یا نہیں۔ صحت مند افراد پر اس حوالے سے دریافت کیا گیا کہ وہ انسولین کی مزاحمت سے بچ سکتے ہیں جو ذیابیطس کی جانب لے جاسکتا ہے۔ بلڈ شوگر لیول میں اتار چڑھاؤ مزاج پر بھی اثر انداز ہوسکتا ہے اور روس یا غصے کا شکار بنا سکتا ہے۔

اگر آپ ذیابیطس کے مریض ہیں تو ناشتا نہیں چھوڑنا چاہیے، کیونکہ صبح کی اس غذا کو نظرانداز کرنے سے بلڈ شوگر لیول بہت تیزی سے کم بھی ہوسکتا ہے، جس سے تھکاوٹ، ذہنی بے چینی، چڑچڑے پن یا کپکپاہٹ جیسے مسائل سامنے آسکتے ہیں، جبکہ اس کی سنگین علامت دل کی دھڑکن کی رفتار بہت تیز ہونا ہوسکتی ہے۔

دل کی صحت میں بہتری

حالیہ تحقیقی رپورٹس میں دل کی صحت اور ناشتے کے درمیان تعلق دریافت کیا گیا ہے۔ 2017 میں جریدے جرنل آف دی امریکن کالج آف کارڈیالوجی میں شائع ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ ناشتا نہ کرنے سے دل کی جانب جانے والی شریانیں تنگ اور اکڑ سکتی ہیں کیونکہ ان میں مواد جمع ہونے لگتا ہے، جو ہارٹ اٹیک اور فالج کا خطرہ بڑھاتا ہے، ایسے افراد کی توند نکل سکتی ہے، وزن بڑھ سکتا ہے اور بلڈ پریشر و کولیسٹرول لیول اوپر جاسکتا ہے۔

اس کی ممکنہ وجہ ہائی بلڈ شوگر ہوسکتی ہے جو وقت کے ساتھ امراض قلب کا باعث بن جاتا ہے یا ناشتا نہ کرنے سے دن بھر میں روزانہ درکار غذائی فائبر کا حصول مشکل ہوسکتا ہے۔

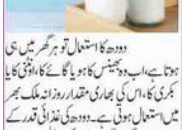
ایک اور تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ ناشتا نہ کرنے والے افراد میں امراض قلب کا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے اور ان میں تمباکو نوشی کی عادت ہوسکتی ہے جبکہ ورزش سے بھی دور ہوتے ہیں، یہ نقصان دہ عادات بھی امراض قلب کا باعث بن جاتی ہیں۔

دماغی کارکردگی میں بہتری

ایک اور وجہ جو ناشتے کو ضروری بناتی ہے وہ یہ ہے کہ جب دن کا آغاز ہوتا ہے تو آپ کو اپنے میٹابولزم کو حرکت میں لانے کی ضرورت ہوتی ہے، صحت بخش ناشتا توجہ مرکوز کرنے، یاد رکھنے اور بہتر کارکردگی میں مدد دیتا ہے، بچوں اور نوجوانوں کو تعلیمی اداروں میں اس سے توجہ مرکوز کرنے میں مدد ملتی ہے اور وہ امتحانات میں زیادہ نمبر لے سکتے ہیں۔

ناشتے کے بغیر دماغ ہر جسمانی سرگرمی کو سست کردیتا ہے تاکہ زیادہ جسمانی توانائی خرچ نہ ہو، اس حوالے سے بھی سائنس میں مسلسل کام ہورہا ہے کہ ناشتے کے دماغ پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

دودھ پیتے ہیں تو یہ باتیں بھی جان لیں



دودھ کا استعمال تو ہر گھر میں ہی ہوتا ہے، اب وہ بھینس کا ہو یا گائے کا، اونٹنی کا یا بکری کا، اس کی بھاری مقدار روزانہ ملک بھر میں استعمال ہوتی ہے۔ دودھ کی غذائی قدر کے بارے میں لگ بھگ ہر ایک کو ہی علم ہے اور یہ بھی طبی سائنس ثابت کرچکی ہے کہ روزانہ ایک گلاس دودھ بیشتر افراد کے جسمانی دفاعی نظام کو بہتر کرکے امراض کو دور رکھتا ہے۔ ویسے اگر دودھ نہیں تو یہی فائدہ دہی، پنیر، مکھن، آئسکریم وغیرہ سے بھی حاصل کیا جاسکتا ہے۔

مگر دودھ کے بارے میں کچھ باتیں ایسی ہیں جو بیشتر افراد کو معلوم نہیں۔ دودھ ذہنی تناؤ اور تھکاوٹ کو کم کرتا ہے، یہ مشروب سیروٹونین اور میلاٹونین نامی کیمیکلز جسم کے اندر بناتا ہے جو کہ رات کی اچھی نیند کو یقینی بناتے ہیں۔

دودھ کا بیشتر حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے جبکہ اس کی کریم والی ساخت وٹامنز، پروٹینز، کاربوہائیڈریٹس اور چربی سے بھرپور ہوتی ہے جس کی ہمارے جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ ایک گلاس ٹھنڈا دودھ معدے کی تیزابیت کی روک تھام میں مدد دیتا ہے۔ اس میں موجود لائنولیک ایسڈ جسمانی چربی کو گھٹانے کا موثر سپلیمنٹ ثابت ہوتا ہے۔

ہم مرچیں کھا کر خود کو تکلیف کیوں دیتے ہیں؟

گذشتہ برس ایک امریکی ہسپتال کے ڈاکٹرز ایک ایسے مریض کو دیکھنے کے لیے دوڑے جو سر، گردن اور پیٹ میں شدید تکلیف کے سبب تڑپ رہا تھا۔ ڈاکٹرز اس کی حالت کی وجہ معلوم نہیں کرپا رہے تھے۔

اس شخص کے بلڈ پریشر، سی ٹی سکین، پیشاب کے نمونوں کے معائنے اور دیگر طبی تحقیقات کے بعد پتا چلا کہ اس شخص کو نہ تو کوئی زہر دیا گیا ہے اور نہ ہی اسے کوئی پراسرار بیماری ہے۔ بلکہ اس نے دنیا کی سب سے تیز مرچ کھائی ہے۔

34 سالہ اس شخص نے ایک مقابلے میں بدنام زمانہ مرچ 'کیرولائنا ریپر' کھائی تھی جو ہلاپینو مرچ سے 275 گنا زیادہ تیز ہوتی ہے۔ اس شخص کے دماغ کی شریانیں سکڑ رہی تھیں تاہم بعدازاں ڈاکٹرز اس کی جان بچانے میں کامیاب ہوگئے۔

ریپر مرچ جنوبی کیرولائنا میں پیدا ہوتی ہے اور دنیا کی سب سے تیز مرچ کہلائی جاتی ہے

دنیا بھر میں آج کروڑوں یا اربوں لوگ ہر روز تیکھا یا مرچ والا کھانا کھاتے ہیں جس سے ان کی زبان جلتی ہے، پیٹ خراب ہوتا ہے اور کبھی کبھار اس سے بھی زیادہ مسائل پیدا ہوجاتے ہیں۔ آخر لوگ ایسا کیوں کرتے ہیں؟

مرچ سے محبت کا یہ سلسلہ ہزاروں سال سے چلا آرہا ہے اور اس میں کمی کے بجائے اضافہ ہورہا ہے۔ سنہ 2007 سے سنہ 2018 کے دوران ہری مرچوں کی پیداوار میں 27 سے 37 ملین ٹن کا اضافہ دیکھنے میں آیا ہے۔

مرچوں کے کاروبار کا تجزیہ کرنے والی کمپنی انڈیکس باکس کے اعداد و شمار کے مطابق گذشتہ سال ہم میں سے ہر ایک فرد نے اوسطاً پانچ کلو مرچیں کھائی ہیں جو 250 پٹاخے کھانے کے برابر ہے۔

کچھ ممالک میں مرچیں دوسرے ممالک کی نسبت زیادہ استعمال کی جاتی ہیں۔ ترکی اور میکسیکو بھی ان ممالک میں شامل ہیں جہاں مرچوں کا بکثرت استعمال ہوتا ہے۔

ہمیں مرچ اتنی پسند کیوں ہے؟

ارتقائی جبلت کو چیلنج کرنے اور سنسنی اور جوش والی نفسیات کی یہ ایک پیچیدہ کہانی ہے۔ دنیا بھر میں مرچوں کی پیداوار میں اضافہ ہورہا ہے

سائنسدان یہ اندازہ نہیں لگا پائے کہ کیا مرچ جانوروں اور کیڑے مکوڑوں کو انھیں کھانے سے روکنے کے لیے وجود میں آئی کیونکہ پرندوں پر اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔

امریکی ریاست ایریزونا کی یونیورسٹی کے تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ پرندوں میں مرچ کا بیج ان کے نظام انہضام میں ٹوٹنے کے بجائے ثابت ہی باہر نکل جاتا ہے۔ اگر مرچ کے پودے جانوروں کو دور رکھنے کے لیے تیکھے اور تیز ہوتے ہیں تو انسانوں پر ان کا اثر کیوں نہیں ہوتا۔

چین کا مرچیں کھانے کا مقابلہ دنیا بھر میں مشہور ہے

اس بات کے شواہد موجود ہیں کہ انسان مرچ کیوں کھاتا ہے۔ ایک تھیوری یہ ہے کہ انسان مرچ اس لیے کھاتا ہے کیونکہ مرچوں میں موجود فنگس اور بیکٹیریا میں دفاع کی خوبیاں ہیں۔

لوگوں کو اس بات کا اندازہ ہونے لگا کہ مرچوں والا کھانا جلدی خراب نہیں ہوتا۔

سائنسدانوں نے 36 ممالک کے گوشت سے بننے والے ہزاروں پکوانوں کی تراکیب کا جائزہ لیا جس سے انھیں پتا چلا کہ گرم ممالک میں مرچ مصالحوں کا استعمال زیادہ ہوتا ہے اور وہاں بھی جہاں کھانا سڑنے کا اندیشہ زیادہ ہو۔

سائنسدانوں کے مطابق انسانوں نے مرچوں کا استعمال کھانے کو خراب ہونے سے بچانے کے لیے شروع کیا

تحقیق کاروں کے مطابق گرم ممالک میں گوشت سے بنی ہوئی ہر ڈش میں کم سے کم ایک مصالحہ ضرور ہوتا ہے اور زیادہ تر میں کئی طرح کے مصالحے ہوتے ہیں۔ جبکہ ٹھنڈے ممالک میں بغیر مرچ مصالحے کے کھانے بنائے جاتے ہیں۔

تھائی لینڈ، فلپائن، ملیشیا اور انڈیا میں زیادہ تیکھا کھانا بنایا جاتا ہے جبکہ سویڈن، فن لینڈ اور ناروے اس زمرے میں سب سے نیچے آتے ہیں۔

سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ہم کھانے کے ساتھ چاہے جو مرضی کریں۔ اسے پکائیں، سکھائیں یا اس میں مصالحہ ملائیں، اس کا مقصد بیکٹیریا کی افزائش کو روکنا ہوتا ہے۔

ترکی دنیا میں مرچیں پیدا کرنے والے بڑے ممالک میں سے ایک ہے

ماہر بشریات کاوری اوکونر کا کہنا ہے کہ گنے اور آلو کی طرح مرچیں بھی یورپ کے کھانوں میں شامل ہو چکی ہیں۔ لیکن جب یورپی سیاح تجارت کے لیے امریکہ پہنچے تو مصالحے پوری دنیا میں پھیل گئے تھے۔

اوکونر کا کہنا ہے کہ یہ مصالحے یورپی تاجروں کے ساتھ پوری دنیا میں پہنچے۔

پیٹ درد یا سنسنی

مصالحے دار یا مرچ والے کھانے کے ساتھ ہماری محبت کو ایک طرح سے مشکل کام کرنے والی فطرت یا شوق کا نتیجہ کہا جا سکتا ہے۔

تکلیف دہ تجربہ

کہا جاتا ہے کہ ہم نے مرچیں اس لیے کھانا شروع کی کیونکہ ہم ایسا ہی لطف اٹھانا چاہتے ہیں جیسا کہ آج کل کے رولر کوسٹر میں بیٹھ کر آتا ہے۔ پنسلوینیا یونیورسٹی میں نفسیات کے پروفیسر پال روزن کا خیال ہے کہ دودھ پلانے والے جانوروں کی اکثریت مرچیں نہیں کھاتی۔

پروفیسر پال روزن نے کچھ لوگوں کو کھانے کے لیے مرچیں دیں اور آہستہ آہستہ انھیں تیز سے تیز تر مرچیں دیتے گئے اتنی کہ وہ برداشت نہ کر پائیں۔

اس کے بعد ان لوگوں سے پوچھا گیا کہ انھیں کس حد تک مرچیں پسند آئیں۔ جواب میں انھوں نے کہا کہ برداشت کرنے کی حد تک۔

پال روزن کا کہنا ہے کہ انسان فطری طور پر منفی کھیل پسند کرتا ہے۔ یہ بالکل ایسا ہی ہے جیسے ہمیں ڈر بھی لگ رہا ہو پھر بھی ہم ڈراؤنی فلم سے لطف اندوز ہورہے ہوں۔

تحقیق کے مطابق بعض لوگ مرچیں صرف تحرک یعنی اس سے ملنے والی سنسنی کے لیے کھاتے ہیں

سائنسدانوں کو یہ جاننے میں بھی دلچسپی ہے کہ کچھ لوگوں کو دوسروں کے مقابلے میں مرچیں زیادہ پسند کیوں ہوتی ہیں۔

ماہر خوراک نادیہ بائرس نے یہ بھی پتا لگانے کی کوشش کی کہ اس میں جنس کا کتنا کردار ہوتا ہے۔ نادیہ کے مطابق کچھ مرد دکھاوے کی باتوں میں دلچسپی رکھتے ہیں، مثلاً دوسرے ان کے بارے میں کیا سوچتے ہیں اس لیے وہ زیادہ مرچ والا کھانا کھا کر خود کو بہادر دکھانے کی کوشش کرتے ہیں۔ جبکہ عورتوں کی دلچسپی مرچ اور اس سے ملنے والی سنسنی میں ہوتی ہے۔

مثال کے طور پر میکسیکو میں مرچیں کھانے کا تعلق طاقت، بہادری یا مردانگی سے وابستہ کیا جاتا ہے۔

ایک بات تو واضح ہے کہ تیز سے تیز تر مرچوں کی پیداوار بڑھتی جارہی ہے۔

اب آپ چاہے مرچیں صرف ذائقے یا بہادری کے لیے کھاتے ہوں، کسی بیماری کی وجہ سے یا کھانے کو سڑنے سے بچانے کے لیے، آپ کے کھانوں کے لیے مرچوں کی کمی کبھی نہیں ہوگی۔

گاجر وٹامن A کا ذخیرہ

یہ دنیا بھر میں مقبول سبزی ہے اور جس کے مقوی اور مصفّی ہونے میں بھی دو رائے نہیں ہو سکتیں۔ گاجر کے پتے مولی کے پتوں کی طرح مقبول نہیں مگر یہ بھی نہایت توانائی بخش ہوتے ہیں۔ ان پتوں میں پروٹین، وٹامنز اور معدنیات موجود ہوتے ہیں کوشش کیجیے کہ پتے دستیاب ہوجائیں اور اسے غذا کا جزو بھی بنادیا جائے۔ گاجر وٹامن A کا بھرپور ذخیرہ رکھنے والی سبزی ہے۔ اس میں سلفر، آیوڈین اور دیگر معدنیات بھی پائے جاتے ہیں۔ گاجر کو دھوکر معمولی طور پر چھیلنا چاہیے مگر گہرائی تک کاٹنے سے وٹامنز ضائع ہوجاتے ہیں۔ اسے بغیر چھیلے ہی کھایا جائے تو زیادہ موزوں ہے۔ یہ آنکھوں کو توانا رکھنے میں بھی بے حد اہم کردار کی حامل ہے۔ انسانی جلد کو تروتازہ رکھنے میں بھی معاونت کرتی ہے۔ گاجر کا جوس بھی اتنا ہی مقوی ہے اور اگر گاجر چبا کے کھائی جائے تو منہ کے جراثیم ختم ہوتے ہیں۔ مسوڑھوں میں خون آنے کا عارضہ ختم ہوتا ہے۔ دانت نکالنے والے بچوں کو بجائے پلاسٹک دینے کے اگر گاجر دھوکے دے دی جائے تو دانتوں کے لئے مفید ہوتی ہے ان کے مسوڑھے بنتے ہیں اور تکلیف نہیں دیتے۔ طبی ماہرین کے مطابق پیٹ کے کیڑوں کے لئے قبض رفع کرنے کے لئے اور اسہال کی بیماری میں بھی گاجر کا جوس مفید مانا گیا ہے۔ گاجر کی ترکاری، گاجر گوشت، اچار، گجریلا اور حلوہ عام طور پر مقبول کھانے ہیں جو سرما سے بہار تک کے موسم میں بنائے اور کم و بیش ہر گھر میں پسند کیے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ گاجر کا جوس آنتوں کے قولنج، بڑی آنت کی سوزش، اپنڈیسائٹس، السر، بدہضمی اور نقاہت میں مؤثر علاج ہے۔

روزانہ ایک نہیں 2 سیب کھانا جان لیوا امراض سے بچائے

کہا جاتا ہے کہ ایک سیب روزانہ کھانا ڈاکٹر کو دور رکھنے میں مدد دیتا ہے، مگر یہ تعداد اگر 2 ہو تو زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ یہ دعویٰ برطانیہ میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آیا۔

ریڈنگ یونیورسٹی کی تحقیق میں 40 افراد کا جائزہ لیا گیا اور محققین نے دریافت کیا کہ روزانہ 2 سیب کھانا نقصان دہ کولیسٹرول (ایل ڈی ایل) کی سطح میں لگ بھگ 4 فیصد کمی لاسکتا ہے۔ کولیسٹرول کی سطح میں اتنی کمی ہارٹ اٹیک یا فالج جیسے جان لیوا امراض سے بچانے میں مددگار ثابت ہوسکتی ہے۔

محققین کا کہنا تھا کہ اس کی وجہ سیب میں فائبر کی زیادہ مقدار ہونا ہے، اس پھل میں حل پذیر فائبر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو خون میں موجود نقصان دہ کولیسٹرول کی سطح میں کمی لانے میں مدد دے سکتا ہے۔

تحقیق میں شامل 40 افراد کے خون میں کولیسٹرول کی سطح تھوڑی زیادہ تھی اور انہیں 8 ہفتے تک روزانہ 2 سیب کھانے کا مشورہ دیا گیا۔ اختتام پر معلوم ہوا کہ نقصان دہ کولیسٹرول کی سطح میں لگ بھگ 4 فیصد کمی آئی ہے۔

محققین نے یہ بھی دریافت کیا کہ سیب کھانے والے افراد زیادہ صحت مند اور ان کی خون کی شریانیں زیادہ ریلیکس ہوتی ہیں۔ ان کا کہنا تھا کہ جو لوگ روزانہ 2 بڑے سیب کھاتے ہیں ان میں ایل ڈی ایل کولیسٹرول کی سطح کم ہوتی ہے مگر صحت کے لیے فائدہ مند کولیسٹرول کی سطح متاثر نہیں ہوتی۔

ان کے بقول ہمارا ماننا ہے کہ سیب میں موجود فائبر اور پولی فینولز اہم ہیں اور یہ ہر عمر میں پسند کیے جانے والا پھل ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ سیب کے استعمال سے نقصان دہ کولیسٹرول کی کمی بظاہر کم محسوس ہوتی ہے مگر اس سے خون کی شریانوں سے جڑے امراض کا خطرہ کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

اس تحقیق کے نتائج طبی جریدے امریکن جرنل آف کلینیکل نیوٹریشن میں شائع ہوئے اور محققین کے خیال میں مردوں کے مقابلے میں اس پھل کو کھانا خواتین کو زیادہ فائدہ پہنچا سکتا ہے، تاہم اس حوالے سے تصدیق کے لیے مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔

اس سے قبل 2016 میں آکسفورڈ یونیورسٹی کی ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ روزانہ ایک کیلا یا ایک سیب خون کی شریانوں کی پیچیدگیوں سے لاحق ہونے والے امراض سے موت کا خطرہ ایک تہائی حد تک کم کردیتا ہے۔ تاہم تحقیق میں کہا گیا ہے کہ یہ پھل تازہ ہونے چاہئے کیونکہ پراسیس شدہ پھل میں سے بیشتر طبی فوائد ختم ہوجاتے ہیں۔

اس تحقیق کے دوران چین کے 5 لاکھ کے لگ بھگ بالغ افراد کی غذائی عادات کا جائزہ لیا گیا جس کی وجہ یہ ہے کہ چینی شہریوں میں پھلوں کے استعمال کا رجحان کافی کم ہے۔

محققین کے مطابق پھلوں کے کم استعمال کی وجہ سے پھلوں کے استعمال اور ہارٹ اٹیک یا فالج سے موت کا خطرہ کم ہونے کے حوالے سے جاننے میں مدد ملی اور خاص بات یہ ہے کہ وہ لوگ پراسیس کی بجائے تازہ پھلوں کو ترجیح دیتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق ان پھلوں میں پوٹاشیم، فائبر، اینٹی آکسائیڈنٹس اور دیگر اجزا شامل ہوتے ہیں تاہم ابھی یہ واضح نہیں کہ یہ ان مہلک امراض کی روک تھام کیسے کرتے ہیں۔

محققین نے لوگوں کو مشورہ دیا ہے کہ جو لوگ اکثر پھلوں کو کھانے کے عادی ہوتے ہیں ان میں امراض قلب یا فالج کا خطرہ کافی کم ہوتا ہے تو روزانہ کسی ایک پھل کو کھانا عادت بنالینی چاہئے۔

سپورٹس صورت حال

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

ٹی 20 کرکٹ میں سونے کا تمغہ جیتا

پاکستان کو 33 رنز درکار تھے، لیکن بھارتی گیند بازوں نے دباؤ برقرار رکھا

(مانیٹرنگ ڈیسک)

بھارت نے ہفتہ کو کوروگی اسپورٹس پارک میں مردوں کے ٹی 20 کرکٹ کے سونے کے تمغے کے مقابلے میں پاکستان کو 19 رنز سے شکست دے کر سونے کا تمغہ اپنے نام کرلیا۔ اس جیت کے ساتھ بھارت نے ایشیائی کھیلوں میں کرکٹ میں دو سونے کے تمغے جیتے۔ اس سے قبل ہرمن پریت کور کی قیادت میں بھارتی خواتین کی ٹیم نے سری لنکا کو 147 رنز سے شکست دے کر سونے کا تمغہ جیتا تھا۔ بھارت نے پہلے بلے بازی کرتے ہوئے ابھیشیک شرما کے 61 اور تلک ورما کے ناٹ آوٹ 51 رنز کی بدولت 20 اوورز میں 6 وکٹوں کے نقصان پر 211 رنز بنائے۔ جواب میں پاکستان کی ٹیم حسن نواز کی شاندار اننگز کے باوجود 20 اوورز میں 6 وکٹوں پر 192 رنز ہی بنا سکی۔ 212 رنز کے ہدف کا تعاقب کرنے اتری پاکستان کی شروعات اچھی نہیں رہی۔ جسپریت بمراہ نے پہلے اوور میں دونو بالز کے ساتھ 11 رنز دیے، لیکن واشنگٹن سندر نے تیسرے اوور میں صاحبزادہ فرحان کو 11 گیندوں پر 10 رنز کے اسکور پر آوٹ کر کے بھارت کو پہلی کامیابی دلائی۔ پاکستان کا اسکور 3.4 اوورز میں ایک وکٹ کے نقصان پر 33 رنز تھا۔ اس کے بعد اکشر پٹیل نے چوتھے اوور میں عثمان خان کو 3 رنز پر آوٹ کیا۔ اکشر نے ساتویں اوور کی پہلی گیند پر ماجد صداقت کو بھی 18 گیندوں پر 23 رنز کے اسکور پر پویلین بھیج دیا۔ پاکستان 6.1 اوورز میں 39 رنز پر 3 وکٹیں گنوا چکا تھا۔ اس کے بعد حسن نواز اور صائم ایوب نے پاکستان کی اننگز کو سنبھالا۔ دونوں نے اسپنرز کے خلاف جارحانہ بلے بازی کی۔ حسن نے روی بشنوئی کے 10ویں اوور میں مسلسل دو چھکے لگائے۔ 10 اوورز کے بعد پاکستان کا اسکور 3 وکٹوں پر 76 رنز تھا۔ 11ویں اوور میں صائم ایوب نے ابھیشیک شرما کی گیندوں پر دو چوکے لگائے۔ اس کے بعد بشنوئی کے ایک اوور میں حسن نے دو چھکے اور ایک چوکا لگا کر بھارت کی مشکلات بڑھا دیں۔ پاکستان نے 12.2 اوورز میں 100 رنز مکمل کر لیے۔ شیوم دوبے نے 14ویں اوور میں 87 رنز کی شراکت توڑتے ہوئے صائم ایوب کو 22 گیندوں پر 29 رنز کے اسکور پر آوٹ کر دیا۔ واشنگٹن سندر نے ان کا کیچ لیا۔ پاکستان 14.1 اوورز میں 4 وکٹوں کے نقصان پر 126 رنز تک پہنچ گیا تھا۔ حسن نواز نے اس کے بعد بھی جارحانہ انداز جاری رکھا۔ انہوں نے اکشر پٹیل کے خلاف چھکا لگایا اور 17ویں اوور میں شیوم دوبے کی گیندوں پر مسلسل تین چوکے لگائے۔ پاکستان کو اب 18 گیندوں پر 52 رنز درکار تھے۔ حسن 40 گیندوں پر 79 رنز بنا کر کھیل رہے تھے، جس میں پانچ چوکے اور پانچ چھکے شامل تھے۔ واشنگٹن سندر نے 17ویں اوور کی تیسری گیند پر عبدالصمد کو 9 رنز پر آوٹ کر کے پاکستان کو پانچواں جھٹکا دیا۔ اس وقت پاکستان کا اسکور 17.3 اوورز میں 162 رنز تھا۔ پاکستان نے آخری اوورز میں بھی جارحانہ انداز برقرار رکھا۔ سعد مسعود نے واشنگٹن سندر اور جسپریت بمراہ کی گیندوں پر چھکے لگائے۔ آخری اوور شروع ہونے سے پہلے پاکستان کو 33 رنز درکار تھے، لیکن بھارتی گیند بازوں نے دباؤ برقرار رکھا۔

آئی سی سی چیئرمین جے شاہ کی بھارتی کرکٹ ٹیم کو مبارکبادی

(ہندوستھان سماچار)

ایشین گیمز میں ٹیم انڈیا نے تاریخی دوہری کامیابی کا جشن منایا۔ گزشتہ ہفتے خواتین کی ٹیم کے طلائی تمغہ جیتنے کے بعد اب مردوں کی ٹیم نے بھی طلائی تمغہ اپنے نام کرلیا۔ ایشین گیمز میں مردوں کے کرکٹ میں ہندوستان کا یہ مسلسل دوسرا طلائی تمغہ ہے۔ اس سال کے آغاز میں مسلسل دوسری بار آئی سی سی مردوں کا ٹی 20 عالمی کپ جیتنے کے بعد مَین ان بلیو نے ٹی 20 میں اپنی شاندار کارکردگی جاری رکھی ہے۔ شریاس ایئر کی کپتانی والی ٹیم انڈیا کو طلائی تمغہ پیش کیے جانے کے موقع پر آئی سی سی کے چیئرمین جے شاہ، بی سی سی آئی کے سکریٹری دیوجیت سیکیا اور ہندوستانی اولمپک ایسوسی ایشن (آئی او اے) کی صدر پی ٹی اوشا سمیت کئی افراد موجود تھے۔ ایشین گیمز میں ٹیم انڈیا کے طلائی تمغہ جیتنے کے بعد آئی سی سی کے چیئرمین جے شاہ نے کہا، ''ناگویا اور جاپان نے کرکٹ کی تاریخ میں فخر کا ایک نیا باب رقم کیا ہے۔ اس موقع کے لائق شاندار کارکردگی کے لیے ٹیم انڈیا کو مبارکباد۔ اس کے ساتھ ہی تمام حصہ لینے والے ممالک، اولمپک کونسل آف ایشیا اور ان منتظمین کا دل سے شکریہ، جن کی سوچ کی وجہ سے ہم یہاں تک پہنچ سکے۔ اور ان ہزاروں شائقین کا بھی شکریہ، جن کی موجودگی نے ہمیں یاد دلایا کہ دنیا میں کہیں بھی کرکٹ اتنی خاص کیوں ہے۔''

امن سہراوت نے 57 کلوگرام فری اسٹائل میں طلائی تمغہ جیتا

(یواین آئی)

امن سہراوت نے مردوں کے فری اسٹائل 57 کلوگرام مقابلے میں طلائی تمغہ جیت لیا۔ انہوں نے ایک سنسنی خیز فائنل میں شمالی کوریا کے ہان چونگ سونگ کو 11-7 سے شکست دی۔ پہلے دور کے بعد امن 4-1 سے آگے تھے، لیکن اس کے بعد ہان نے شاندار واپسی کرتے ہوئے برتری حاصل کرلی۔ اس کے بعد ہندوستانی پہلوان نے جوابی حملہ کرتے ہوئے دوبارہ برتری حاصل کی اور آخر تک اسے برقرار رکھتے ہوئے 11-7 سے جیت یقینی بنالی۔ کل سوجیت کالکل کی 65 کلوگرام میں جیت کے بعد ایشین گیمز میں کشتی کے مقابلوں میں ہندوستان کا یہ دوسرا طلائی تمغہ ہے۔ 2023 کے ایشین گیمز میں امن نے کانسہ کا تمغہ جیتا تھا، جبکہ چونگ سونگ ہان نے چاندی کا تمغہ حاصل کیا تھا۔

ابھیشیک شرما کے ٹی 20 میں 400 چھکے مکمل، گیل کو پیچھے چھوڑ کر دو بڑے ریکارڈ بنائے

(یواین آئی)

ہندوستانی اوپنر ابھیشیک شرما نے پاکستان کے خلاف ایشین گیمز 2026 کے گولڈ میڈل مقابلے میں 28 گیندوں پر 61 رنز کی طوفانی اننگز کھیل کر دو بڑی کامیابیاں اپنے نام کرلیں۔ ان کی اننگز میں سات چھکے اور تین چوکے شامل تھے۔ ابھیشیک نے اپنی اننگز کے دوران ٹی 20 کرکٹ میں 400 چھکے مکمل کیے اور یہ کارنامہ انجام دینے کے معاملے میں کرس گیل کو پیچھے چھوڑ دیا۔ وہ گیندوں کے لحاظ سے ٹی 20 کرکٹ میں تیزی سے 400 چھکے مکمل کرنے والے دنیا کے دوسرے بلے باز بن گئے ہیں۔ ابھیشیک نے 3513 گیندوں میں یہ کامیابی حاصل کی، جبکہ کرس گیل نے 3557 گیندوں میں 400 چھکے مکمل کیے تھے۔ آندرے رسل 3027 گیندوں میں یہ کارنامہ انجام دے کر اس فہرست میں سرفہرست ہیں۔ ٹی 20 میں 400 چھکے مکمل کرنے والے بلے باز: ابھیشیک نے اسی اننگز کے دوران ایک اور بڑا ریکارڈ بھی اپنے نام کیا۔ انہوں نے 2026 میں ٹی 20 کرکٹ میں 100 چھکے مکمل کر لیے اور ایک کیلنڈر سال میں یہ کارنامہ انجام دینے والے دوسرے بلے باز بن گئے۔ انہوں نے اس سال 651 گیندوں میں 100 چھکے مکمل کیے اور ڈیوالڈ بریوس اور کرس گیل کو پیچھے چھوڑ دیا۔ اس فہرست میں بھی آندرے رسل 589 گیندوں کے ساتھ سب سے آگے ہیں۔

کرکٹ اور ہاکی میں طلائی تمغے، گالف میں تاریخی کامیابی

(مانیٹرنگ ڈیسک)

آئچی-ناگویا میں ایشیائی کھیلوں کے 2 یادگار ہفتے اب اختتام پذیر ہو رہے ہیں۔ ہندوستان نے آخری دن 9 تمغے، جن میں 5 طلائی، 2 چاندی اور 2 کانسہ کے تمغے شامل ہیں، جیت کر اپنی مہم کا اختتام کیا۔ مجموعی طور پر ہندوستان نے 85 تمغے جیتے، جن میں 21 طلائی، 27 چاندی اور 37 کانسہ کے تمغے شامل ہیں اور وہ تمغوں کی فہرست میں چوتھے مقام پر رہا۔ آخری دن کا آغاز ہی تاریخی رہا۔ کم کم موہود ایشیائی کھیلوں میں تیر اندازی کے انفرادی ریکرو مقابلے میں طلائی تمغہ جیتنے والی پہلی ہندوستانی خاتون بنیں۔ انہوں نے شوٹ آف میں شاندار تحمل کا مظاہرہ کرتے ہوئے کامیابی حاصل کی۔ ان کی اس جیت سے ہندوستان کو خواتین کے انفرادی ریکرو مقابلے میں لاس اینجلس 2028 اولمپک کا کوٹا بھی مل گیا۔ نیرج چوہان نے مردوں کے انفرادی ریکرو مقابلے میں کانسہ کا تمغہ ۔۔۔ کر ہندوستان کی تیر اندازی مہم مکمل کی۔ پرنوی ارس نے گالف میں تاریخ رقم کی اور ایشیائی کھیلوں میں انفرادی طلائی تمغہ جیتنے والی پہلی ہندوستانی خاتون بنیں۔ انہوں نے ادیتی اشوک اور دیکشا ڈاگر کے ساتھ مل کر خواتین کے ٹیم مقابلے میں ہندوستان کو چاندی کا تمغہ دلانے میں بھی مدد کی۔ کرکٹ میں بھی ہندوستان کو طلائی تمغہ ملا۔ مردوں کے فائنل میں ہندوستان نے پاکستان کو 19 رنز سے شکست دے کر ایشیائی کھیلوں کا اپنا خطاب برقرار رکھا اور کرکٹ میں 'ڈبل' یعنی مرد اور خواتین دونوں ٹیموں کی جیت مکمل کی۔ اس سے پہلے خواتین کی ٹیم بھی طلائی تمغہ جیت چکی تھی۔ کشتی رانی میں ہندوستان نے مزید 3 تمغے جیتے۔ امن سہراوت نے طلائی تمغہ جیتا، جبکہ اتم پنگھال نے چاندی اور دیپک پونیا نے کانسہ کا تمغہ حاصل کیا۔ اس کے بعد ہاکی میں شاندار اختتام ہوا، جب ہندوستان نے ملائیشیا کو 5-1 سے شکست دے کر مردوں کا ایشیائی کھیلوں کا خطاب برقرار رکھا اور لاس اینجلس 2028 اولمپک کا کوٹا یقینی بنایا۔

واشنگٹن سندر ویسٹ انڈیز کے خلاف ٹی-20 سیریز سے باہر

(ہندوستھان سماچار)

ویسٹ انڈیز کے خلاف پانچ میچوں کی ٹی-20 سیریز کے لیے ہندوستانی ٹیم میں واشنگٹن سندر کی جگہ نمن دھیر کو شامل کیا گیا ہے۔ جاپان میں ایشیائی کھیلوں میں حصہ لے رہے واشنگٹن کو نیوزی لینڈ کے خلاف ٹیسٹ سیریز کی تیاری کے پیش نظر ویسٹ انڈیز سیریز سے باہر کیا گیا ہے۔ رنجی ٹرافی سیزن 11 اکتوبر سے شروع ہوگا اور سلیکٹرز چاہتے ہیں کہ ویلنگٹن میں 19 نومبر سے شروع ہونے والی دو ٹیسٹ میچوں کی سیریز سے قبل واشنگٹن کو کچھ ریڈ بال کرکٹ کھیلنے کا موقع ملے۔ نمن دھیر نے حال ہی میں تروانت پورم میں ون ڈے ڈیبیو کیا تھا، لیکن ابھی تک ٹی-20 انٹرنیشنل نہیں کھیلا ہے۔ انہوں نے 61 ٹی-20 میچوں میں 156.26 کے اسٹرائیک ریٹ سے 1222 ۔ بنائے ہیں ا آٹھ کٹیں حاصل کی ہیں۔ آئی پی ایل 2026 میں انہوں نے ممبئی انڈینز کے لیے تمام 14 میچ کھیلے اور 147.22 کے اسٹرائیک ریٹ سے 318 رنز بنائے، جن میں دو نصف سنچریاں شامل ہیں۔ دریں اثنا، سلیکٹرز نے نیو چندی گڑھ میں ہونے الے تیسر ن ڈ قبل تیز گیند باز انشل کمبوج کو بھی ٹیم میں شامل کیا ہے۔ کمبوج زخمی پرسدھ کرشنا کی جگہ لیں گے۔ ہیمسٹرنگ کی چوٹ کے باعث پرسدھ کرشنا میچ سے باہر ہو گئے ہیں اور اب بنگلورو میں بی سی سی آئی کے سینٹر آف ایکسی لینس میں بحالی کے عمل سے گزریں گے

ہاکی اور کرکٹ میں شاندار کارکردگی، کشتی میں 64 سال کا انتظار ختم، سیلنگ میں دو تمغے

(یواین آئی)

ایشیائی کھیل 2026 میں ہندوستان کے لیے ایک اور یادگار دن رہا، جس میں ملک نے دو چاندی اور چار کانسی سمیت چھ تمغے جیتے۔ نیتیش کمار نے گریکو رومن کشتی کے فائنل میں پہنچ کر 64 سال کا انتظار ختم کیا اور چاندی کا تمغہ جیتا، جبکہ ہندوستانی مردوں کی کرکٹ اور ہاکی ٹیموں نے شاندار جیت کے ساتھ فائنل میں جگہ بنائی۔ سیلنگ میں منو فرانسس اور پرنس نوبل کوریسنکل نے مردوں کے اسکیف ایونٹ میں چاندی کا تمغہ جیتا، جبکہ خواتین کے اسکیف میں ہرشیتا تومر اور شیتل ورما نے کانسی کا تمغہ حاصل کیا۔ کمپاؤنڈ تیر اندازی میں گنیش منی رتنم ترومورو نے مردوں کے انفرادی ایونٹ میں کانسی کا تمغہ جیتا، جو ان کا ان کھیلوں میں دوسرا تمغہ ہے۔ اسکواش میں ہندوستان کی خواتین اور مردوں کی ٹیموں نے بھی کانسی کے تمغے حاصل کیے۔ خواتین کی ٹیم کو سیمی فائنل میں ہانگ کانگ کے ہاتھوں اور مردوں کی ٹیم کو ملائیشیا کے ہاتھوں شکست ہوئی۔ کرکٹ میں ہندوستان نے سری لنکا کو 124 رنز سے شکست دے کر فائنل میں جگہ بنائی، جہاں اس کا مقابلہ پاکستان سے ہوگا۔ ہاکی کے سیمی فائنل میں ہندوستان نے پاکستان کو 4-3 سے شکست دی، جس میں ابھیشیک نے آخری لمحات میں فیصلہ کن گول کیا۔ سیپک ٹاکرا میں ہندوستان نے مردوں کے کوآڈرینٹ ایونٹ کے گروپ مرحلے کے تینوں میچ جیت کر سیمی فائنل میں جگہ بنالی اور کم از کم کانسی کا تمغہ بھی یقینی کرلیا

بارہمولہ پولیس کی جانب سے ڈیلینا میں غیر قانونی ریت کی کان کنی کے خلاف کارروائی؛ 5 ٹریکٹر ضبط

پی ایم سی۔۔۔ 29 ستمبر: معدنیات کی غیر قانونی کان کنی اور نقل و حمل کے خلاف جاری مہم کے سلسلے میں، بارہمولہ پولیس نے آج ڈیلینا گھاٹ پر چھاپہ مارا اور غیر قانونی طور پر نکالی گئی ریت لے جانے والے پانچ ٹریکٹر ضبط کر لیے۔ یہ کارروائی پولیس پوسٹ ڈیلینا کی جانب سے عمل میں لائی گئی، جس کے دوران چھوٹی معدنیات کی غیر قانونی نقل و حمل میں ملوث گاڑیوں کو روکا اور ضبط کیا گیا۔ قانون کے مطابق مائنز اینڈ منرلز (ڈیولپمنٹ اینڈ ریگولیشن) ایکٹ '(MMDR) ایکٹ) کے تحت ضروری قانونی کارروائی شروع کردی گئی

ہندوستان نے رقم کی نئی تاریخ، 107 تمغوں کے ساتھ 15 نئے ریکارڈ قائم کیے

(یواین آئی)

ایشین گیمز 2026 ہندوستان کے لیے صرف تمغوں کی تعداد بڑھانے کی مہم نہیں رہی بلکہ کئی کھیلوں اور مقابلوں میں نئی تاریخ رقم کرنے والا ایڈیشن بھی ثابت ہوئی۔ کامیابیوں کی فہرست پر نظر ڈالیں تو ہندوستان نے کم از کم 15 ایسی کامیابیاں درج کی ہیں، جنہیں پہلی بار یا تاریخی کامیابی کے طور پر درج کیا گیا ہے۔ اس کے علاوہ کئی کھلاڑیوں نے طویل انتظار کے بعد ملک کو تمغے دلائے، پرانے ریکارڈ بہتر کیے اور کئی نئے کھلاڑیوں نے پہلی بار ایشین گیمز میں شرکت کرتے ہوئے تمغے جیت کر اپنی موجودگی کا احساس دلایا۔ کامیابیوں کی تصدیق شدہ فہرست کے مطابق، ایشیائی کھیلوں میں پہلی بار حصہ لینے والے ہندوستان کے 310 کھلاڑیوں میں سے 83 نے تمغے جیتے۔ ان میں 43 خواتین اور 40 مرد شامل ہیں۔ یعنی پہلی بار ایشیائی کھیلوں میں حصہ لینے والے تقریباً 26.77 فیصد ہندوستانی کھلاڑی تمغہ جیتنے میں کامیاب رہے۔ ان ڈیبیو کرنے والے تمغہ یافتہ کھلاڑیوں نے مجموعی طور پر 41 تمغے جیتے، جن میں سونے کے 14، چاندی کے 12 چاندی اور کانسے کے 15 تمغے شامل ہیں۔ ایم ایم اے سے سافٹ ٹینس تک پہلی بار ہندوستان کی دستکہندوستان کے لیے تاریخی کامیابیوں کا آغاز ان کھیلوں سے ہوا، جہاں اس سے پہلے ایشین گیمز میں ملک کا تمغوں کا کھاتہ نہیں کھلا تھا۔ سوچیکا تاریال نے خواتین کے روایتی 60 کلوگرام زمرے میں تمغہ جیت کر ایم ایم اے میں ہندوستان کا پہلا ایشیائی کھیل تمغہ حاصل کیا۔ وہیں جے مینا نے مردوں کے انفرادی مقابلے میں کانسے کا تمغہ جیت کر سافٹ ٹینس میں ہندوستان کو پہلا ایشین گیمز تمغہ دلایا۔ شوٹنگ میں بھی دو مقابلوں میں ہندوستان نے پہلی بار تمغے جیتے۔ مہیشوری چوہان، پریناز دھالیوال اور رائزہ ڈھلوں نے خواتین کی اسکیٹ ٹیم مقابلے میں کانسے کا تمغہ جیتا، جبکہ پریناز دھالیوال اور اننت جیت سنگھ نروکا نے اسکیٹ مکسڈ ٹیم مقابلے میں کانسے کا تمغہ اپنے نام کیا۔ دونوں کامیابیاں ان مقابلوں میں ہندوستان کے پہلے ایشین گیمز تمغے کے طور پر درج ہوئیں۔ روئنگ میں ستنام سنگھ اور سلمان خان نے مردوں کے ڈبل اسکلز مقابلے میں کانسے کا تمغہ جیت کر اس مقابلے میں ہندوستان کو ایشیائی کھیلوں کا پہلا تمغہ دلایا۔

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,