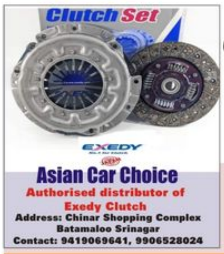


The daily
Surathal
Srinagar
e-paper: surathal.in
https://surathal.in

روزنامہ صورت حال سرینگر

صورت شمشیر ہے دست 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: 239 Tuesday 06 October 2026 - 23 Rabi Al Thani 1447 Pages: 08 Price Rs0.50/-

زراعت میں مصنوعی ذہانت اور انسانی ذہانت کے اشتراک کی ضرورت: لیفٹیننٹ گورنر سنہا

زرعی پیداوار بڑھانے، موسمیاتی تبدیلی سے نمٹنے اور چھوٹے و معمولی کسانوں کی مدد کے لیے مصنوعی ذہانت، روبوٹکس اور جدید ٹیکنالوجی اپنانے پر زور

سری نگر/ جموں وکشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے پیر کے روز زراعت اور باغبانی کو درپیش ابھرتے ہوئے چیلنجز، جن میں موسمیاتی تبدیلی، وسائل کی کمی اور پائیداری شامل ہیں، سے نمٹنے کے لیے مصنوعی ذہانت اور انسانی ذہانت کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرنے پر زور دیا۔ زرعی یونیورسٹی کشمیر کے شالیمار کنونشن سینٹر میں ''جن۔ زی فارمنگ کے لیے مصنوعی ذہانت اور روبوٹکس'' کے موضوع پر منعقدہ بین الاقوامی سمپوزیم کی افتتاحی تقریب سے خطاب کرتے ہوئے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ وہ اس بات پر زور دینا چاہتے ہیں کہ مصنوعی ذہانت اور انسانی ذہانت کو مل کر کام کرنا چاہیے۔ لیفٹیننٹ گورنر نے ایسی جدت طرازی کی ضرورت پر زور دیا جو کسانوں اور پورے معاشرے کے لیے فائدہ مند ثابت ہو۔ انہوں نے کہا کہ زراعت کو

درپیش چیلنجز کا مقابلہ، ماضی کے طریقہ کار اور آلات سے نہیں کیا جا سکتا، اس لیے کم وسائل استعمال کرتے ہوئے پیداوار میں اضافہ کرنے کے لیے نئی ٹیکنالوجی اپنانا ضروری ہے۔ منوج سنہا نے کہا، ''محدود وسائل کے ساتھ ہم زیادہ پیداوار حاصل نہیں کر سکیں گے۔ ہمیں یہ معلوم کرنا ہوگا کہ زراعت کو موسمیاتی تبدیلی کے اثرات سے کیسے محفوظ رکھا جا سکتا ہے اور زراعت و باغبانی کو کس طرح پائیدار بنایا جا سکتا ہے۔'' انہوں نے امید ظاہر کی کہ یہ سمپوزیم مصنوعی ذہانت، روبوٹکس اور دیگر ابھرتی ہوئی ٹیکنالوجیز کے ذریعے عملی حل تیار کرنے میں مددگار ثابت ہوگا۔ لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ جموں و کشمیر زراعت کے مستقبل پر غور وخوض کے لیے ایک موزوں مقام ہے، کیونکہ اس خطے میں زراعت کی بھرپور روایات موجود ہیں اور یہاں کے کسان نسلوں سے مختلف چیلنجز کا سامنا کرتے آئے ہیں۔ انہوں نے زراعت میں خواتین کے اہم کردار کو بھی اجاگر کرتے ہوئے کہا کہ خواتین کی قیادت میں ہونے والی انجینئرنگ کی جدت طرازی محض مباحثوں تک محدود نہیں رہنی چاہیے بلکہ اسے عملی حل کی شکل اختیار کرنی۔

اے سی بی کیس میں جونیئر انجینئر کے خلاف تازہ محکمانہ انکوائری کا حکم

سرینگر/ جموں و کشمیر حکومت نے بدعنوانی کے ایک معاملے میں سابق جونیئر انجینئر ارشد امین کے خلاف تازہ محکمانہ انکوائری شروع کرنے کا حکم دیا ہے۔ حکومت نے اس سلسلے میں پہلے کی گئی محکمانہ انکوائری کی رپورٹ اور سفارشات کو مسترد کرتے ہوئے نئے سرے سے کارروائی کا فیصلہ کیا ہے۔ پبلک ورکس روڈز اینڈ بلڈنگ محکمہ نے 30 ستمبر کو جاری حکومتی حکم نامہ نمبر 2026of(R&B)PW-343 کے ذریعے ارشد امین کے خلاف باقاعدہ محکمانہ کارروائی کی منظوری دی۔ وہ اس وقت ڈوڈہ ضلع کی گندوہ تحصیل کے چنگا علاقے میں بلاک ڈیولپمنٹ آفس میں جونیئر انجینئر رورل انجینئرنگ ونگ کے طور پر تعینات تھے۔ ارشد امین کو اینٹی کرپشن بیورو سنٹرل جموں کی جانب سے درج ایف آئی آر نمبر 2021/06 کے سلسلے میں گرفتار کیا گیا تھا۔ یہ مقدمہ اینٹی کرپشن بیورو تھانہ سنٹرل جموں میں انسداد بدعنوانی قانون 1988 کی دفعہ 7 کے تحت درج کیا گیا تھا۔ بعد میں محکمہ دیہی ترقی و پنچایتی راج نے ارشد امین کو الزامات پر مشتمل ایک میمورنڈم جاری کیا۔ ان پر عائد الزامات اور متعلقہ تفصیلات بھی فراہم کی گئیں۔ ان کی جانب سے پیش کیا گیا دفاعی بیان محکمہ نے تسلی بخش قرار نہیں دیا۔ محکمہ نے 4 فروری 2025 کو ایک حکم نامے کے ذریعے اسسٹنٹ کمشنر ڈیولپمنٹ کشتواڑ کو انکوائری افسر مقرر کرتے ہوئے معاملے کی محکمانہ تحقیقات شروع کی تھیں۔ انکوائری افسر کی جانب سے پیش کی گئی رپورٹ کا محکمہ نے جائزہ لیا، تاہم اس میں بعض خامیوں کی نشاندہی کرتے ہوئے مزید وضاحت اور رائے طلب کی گئی۔ بعد میں محکمہ دیہی ترقی و پنچایتی راج نے 21 جولائی 2026 کو معاملے سے متعلق ریکارڈ اور انکوائری رپورٹ پبلک ورکس محکمہ کو بھیجی اور مبینہ سنگین بدعنوانی کے سلسلے میں جموں و کشمیر سول سروس درجہ بندی، کنٹرول اور اپیل قواعد 1956 کے تحت سزا عائد کرنے کی سفارش کی۔ حکومت کے جنرل ایڈمنسٹریشن ڈیپارٹمنٹ نے اس سے قبل 23 جون 2023 کو ارشد امین کے خلاف مقدمہ چلانے کی منظوری بھی دی تھی۔ حکومتی حکم نامے کے مطابق متعلقہ ریکارڈ اور اے سی بی سے موصولہ دستاویزات کا جائزہ لینے کے بعد مجاز محکمانہ اتھارٹی نے سابقہ انکوائری کے نتائج اور سفارشات کو مسترد کرتے ہوئے نئے سرے سے انکوائری کرانے کا فیصلہ کیا ہے۔ تازہ انکوائری کے لیے انجینئر شوانگی گپتا، انچارج سپرنٹنڈنگ انجینئر پی ایم جی ایس وائی بٹوت، کو انکوائری افسر مقرر کیا گیا ہے، جبکہ انجینئر سریش بھارتی، انچارج ایگزیکٹو انجینئر آر ڈی ڈی ڈوڈہ، کو پریزنٹنگ افسر مقرر کیا گیا ہے۔ حکم نامے کے مطابق انکوائری افسر کو ایک ماہ کے اندر اپنی رپورٹ واضح سفارشات کے ساتھ پیش کرنے کی۔

وی سی سکاسٹ۔ جموں کا باغبانی تحقیقی مرکز کی سرگرمیوں کا جائزہ

معیاری حیاتیاتی کیڑے مار ادویات اور کسانوں کی تربیت پر زور

(جموں)

شیر کشمیر یونیورسٹی آف ایگریکلچرل سائنسز اینڈ ٹیکنالوجی جموں کے وائس چانسلر پروفیسر بی این ترپاٹھی نے ایڈوانسڈ سینٹر فار ہارٹیکلچرل ریسرچ (اے سی ایچ آر)، ادھے والا کا دورہ کر کے مرکز میں جاری تحقیق، پیداواری اور توسیعی سرگرمیوں کا جائزہ لیا۔ ملاقات کے دوران وائس چانسلر نے ہدایت دی کہ مرکزِ امتیاز میں سبزیوں اور پھولوں کی فصلوں کو بھی شامل کیا جائے تاکہ کسانوں کی ضروریات کو مؤثر طریقے سے پورا کیا جا سکے۔ انہوں نے تکنیکی طور پر معیاری حیاتیاتی انسدادی عوامل تیار کرنے اور انہیں کسانوں میں فروغ دینے کی ضرورت پر زور دیا۔

جے ایم سی کا وارڈ 70 میں 52.66 لاکھ روپے کے تالاب کی بحالی منصوبے کا آغاز

آبی ذخائر کے تحفظ اور پانی بچانے کے بنیادی ڈھانچے کو مضبوط بنانے کی کوشش

(جموں)

جموں میونسپل کارپوریشن نے جموں شہر میں روایتی آبی ذخائر کی بحالی اور پانی کے تحفظ کے بنیادی ڈھانچے کو مضبوط بنانے کے عزم کے تحت 'سوچھتا ہی سیوا' مہم 2026 کے تحت وارڈ نمبر 70 کے سیکٹر ایف، سینک کالونی میں ریلوے کراسنگ کے قریب 52.66 لاکھ روپے کی لاگت سے تالاب کی بحالی کے منصوبے کا آغاز کیا۔ جموں جنوبی کے رکن اسمبلی ڈاکٹر نریندر سنگھ نے منصوبے کا سنگ بنیاد رکھا۔ اس موقع پر جے ایم سی کے جوائنٹ کمشنر (ورکس)، کارپوریشن کے سینئر افسران، سابق ڈپٹی میئر، سابق کونسلروں اور بڑی تعداد میں مقامی باشندوں نے شرکت کی۔ مذکورہ تالاب اس وقت انتہائی خستہ اور نظر انداز حالت میں ہے، جہاں گھاس پھوس، گاد، کیچڑ اور ٹھوس فضلہ جمع ہونے کے باعث اس کی پانی ذخیرہ کرنے کی صلاحیت متاثر ہوئی ہے۔

بھارتیہ شکشا سمیتی نے صوبائی ریاضی سائنس و کمپیوٹر میلہ منعقد کیا

سائنس اور نئی ٹیکنالوجی سے ہم آہنگ ہونے پر زور

(جموں)

بھارتیہ شکشا سمیتی جموں و کشمیر نے یکم سے 3 اکتوبر تک بھارتیہ ودیا مندر سینئر سیکنڈری اسکول امپھلہ میں 23 ویں صوبائی ریاضی، سائنس اور کمپیوٹر میلے کا انعقاد کیا۔ اختتامی تقریب میں جموں میونسپل کارپوریشن کے کمشنر ڈاکٹر دیوانش یادو نے بطور مہمان خصوصی شرکت کی۔ چیمبر آف کامرس اینڈ انڈسٹریز جموں کے صدر ارون گپتا اور تحصیلدار جموں کپل کانت کھجوریہ مہمانانِ اعزاز تھے، جبکہ ودیا بھارتی جے کے ایل کے صدر پرشوتم ددھیچی نے تقریب کی صدارت کی۔

راجوری میں ضلع و یوٹی کیپیکس منصوبوں کی پیش رفت کا جائزہ

(راجوری)

ڈپٹی کمشنر راجوری ابھشیک شرما نے آج ضلع کیپیکس اور مالی سال 2026-27 کے یوٹی کیپیکس کے تحت جاری مختلف ترقیاتی کاموں کی پیش رفت کا جائزہ لیا۔ اجلاس کے دوران ڈپٹی کمشنر نے ترقیاتی کاموں کی جسمانی اور مالیاتی پیش رفت، ٹینڈرنگ، الاٹمنٹ، کام شروع کرنے کی صورتحال اور اخراجات کا تفصیلی جائزہ لیا۔

نشہ مکت جموں و کشمیر مہم کے تحت کٹھوعہ میں 5، 3 اور 10 کلومیٹر دوڑ کا انعقاد

رن کا مقصد نوجوانوں کو صحت مند سرگرمیوں سے جوڑنا ہے/ ڈپٹی کمشنر

(کٹھوعہ)

ضلع انتظامیہ کٹھوعہ نے ٹی ایس پی ایم کے اشتراک سے 'نشہ مکت جموں و کشمیر مہم' کے تحت آج کٹھوعہ رن 2026 کا انعقاد کیا۔ یہ ضلع میں پہلی مرتبہ منعقد ہونے والی ایسی دوڑ تھی جس میں 3، 5 اور 10 کلومیٹر کی مختلف کیٹیگریز شامل کی گئیں۔ تقریب کو عوام کی جانب سے بھرپور پذیرائی ملی اور 600 سے زائد افراد نے دوڑ کے لیے رجسٹریشن کرائی، جبکہ بڑی تعداد میں فٹنس کے شوقین افراد نے بھی شرکت کی۔ مختلف عمر کے افراد، جن میں کم عمر بچے، لڑکیاں، نوجوان، بالغ افراد، بزرگ شہری اور سابق فوجی شامل تھے، نے بڑے جوش و خروش کے ساتھ دوڑ میں حصہ لیا۔ اس موقع پر ڈپٹی کمشنر نے کہا کہ کٹھوعہ رن کا مقصد ہر عمر کے لوگوں کو صحت مند عادات اپنانے اور جسمانی سرگرمیوں کو روزمرہ زندگی کا لازمی حصہ بنانے کی ترغیب دینا ہے۔

سوپور میں غیر قانونی کان کنی کے خلاف کریک ڈاؤن

پولیس کی جانب سے 05 گاڑیاں ضبط، تحقیقات شروع

(سوپور)

غیر قانونی کان کنی کے خلاف اپنا مسلسل کریک ڈاؤن جاری رکھتے ہوئے، جموں و کشمیر پولیس نے سوپور میں معدنیات کی غیر قانونی نکالنے اور نقل و حمل میں ملوث 05 گاڑیوں کو ضبط کیا۔ سوپور میں جموں و کشمیر پولیس نے پولیس چوکی پنگھا اور پولیس اسٹیشن بومئی کے دائرہ اختیار میں سخت چیکنگ کے دوران معدنیات کی غیر قانونی نکالنے اور نقل و حمل میں ملوث 05 گاڑیوں کو ضبط کیا۔ اس سلسلے میں تھانہ ترزو اور تھانہ بومئی میں 02 الگ الگ ایف آئی آر درج کر کے ضروری قانونی کارروائی شروع کر دی گئی ہے۔

اے ڈی ڈی سی راجوری نے دیہی ترقیاتی کاموں کی پیش رفت کا جائزہ لیا

وی بی۔ جی رام جی کے تحت کام مقررہ مدت میں مکمل کرنے کی ہدایت

(راجوری)

ڈپٹی کمشنر ابھشیک شرما کی ہدایت پر ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر (اے ڈی ڈی سی) راجوری ملک زادہ شیراز الحق نے آج محکمہ دیہی ترقی کے کاموں کی پیش رفت کا جامع جائزہ لینے کے لیے ایک اجلاس کی صدارت کی۔ اجلاس میں ضلع کیپیکس، مالی سال 2026-27 کے یوٹی کیپیکس بجٹ اور وکست بھارت۔ روزگار و ذریعہ معاش کی ضمانت مشن (گرامین) یعنی وی بی۔ جی رام جی کے تحت جاری کاموں کی پیش رفت کا جائزہ لیا گیا۔ اجلاس میں اسسٹنٹ کمشنر ڈیولپمنٹ راجوری شیراز چوہان، تمام بلاک ڈیولپمنٹ افسران، اسسٹنٹ ایگزیکٹو انجینئرز، اسسٹنٹ انجینئرز، جونیئر انجینئرز اور دیگر متعلقہ افسران و اہلکاروں نے شرکت کی۔

ڈوگرہ لا کالج میں پہلا چراک نیشنل موٹ کورٹ مقابلہ شروع

طلبہ کو قانونی تحقیق اور وکالت کی عملی صلاحیتیں اجاگر کرنے کا موقع

(جموں)

ڈوگرہ ایجوکیشنل ٹرسٹ کے زیر اہتمام ڈوگرہ لا کالج نے آج پہلے ٹھاکر گلچین سنگھ چراک نیشنل موٹ کورٹ مقابلہ 2026 کا افتتاح کیا۔ دو روزہ یہ مقابلہ ڈوگرہ ایجوکیشنل کمپلیکس، بڑی برہمنہ میں میریڈیئن لا چیمبرز کے اشتراک سے منعقد کیا جا رہا ہے۔ ڈوگرہ ایجوکیشنل ٹرسٹ کے بانی ٹھاکر گلچین سنگھ چراک کی یاد میں منعقد ہونے والے اس مقابلے کا موضوع ''ورثے کے تحفظ کے لیے وکالت، آنے والی نسلوں کے لیے انصاف'' رکھا گیا ہے۔ مقابلے کے ذریعے قانون کے طلبہ کو قانونی تحقیق، تحریری دلائل، تجزیاتی استدلال اور زبانی وکالت کی صلاحیتیں نکھارنے کا موقع فراہم کیا جا رہا ہے۔ دو روزہ مقابلے کے دوران جموں و کشمیر ہائی کورٹ سے وابستہ قانونی شعبے کے تجربہ کار ارکان بحیثیت جیوری شرکاء کی کارکردگی کا جائزہ لیں گے اور انہیں قانونی پیشے سے متعلق قیمتی رہنمائی فراہم کریں گے۔ افتتاحی تقریب میں سابق مرکزی سیکرٹری اشوک کمار انگورانا، مرکزی یونیورسٹی جموں کے سابق وائس چانسلر پروفیسر اشوک ایما اور فیکلٹی آف لا کے سابق ڈین و سابق انفارمیشن کمشنر جموں و کشمیر پروفیسر ایس کے شرما نے شرکت کی۔ ڈوگرہ ایجوکیشنل ٹرسٹ کے سیکرٹری ڈاکٹر سمر دیو سنگھ چراک نے مہمانوں اور شریک ٹیموں کا خیر مقدم کرتے ہوئے قانونی تعلیم میں عملی تجربے پر مبنی سیکھنے کی اہمیت اجاگر کی۔

جے کے ایل میراتھن 4.0 میں 750 افراد کی شرکت

فٹنس، سیاحت اور خواتین کو ہنر مند بنانے کے مقصد سے میراتھن کا انعقاد

(جموں)

فیڈریشن آف انڈین چیمبرز آف کامرس اینڈ انڈسٹری کی لیڈیز آرگنائزیشن (فکی فلو) جموں، کشمیر و لداخ نے جموں سیاحت کے اشتراک سے اپنے جے کے ایل میراتھن کے چوتھے ایڈیشن کا کامیابی سے انعقاد کیا۔ میراتھن میں 3 کلومیٹر تفریحی دوڑ، 5 کلومیٹر، 10 کلومیٹر اور 21 کلومیٹر نصف میراتھن کی کیٹیگریز میں تقریباً 750 افراد نے رجسٹریشن کرائی۔ ''دریافت کریں جو ابھی دریافت نہیں ہوا'' کے موضوع کے تحت منعقدہ اس پروگرام میں فٹنس، سیاحت اور سماجی خدمت کو یکجا کیا گیا۔ شرکاء نے پارمنڈل۔ اتر وینی کے خوبصورت اور نسبتاً کم دریافت کیے گئے سیاحتی سرکٹ کا بھی تجربہ کیا۔ میراتھن سے حاصل ہونے والی آمدنی خواتین کے لیے ایک ہنر مندی مرکز کے قیام پر خرچ کی جائے گی، جس سے فکی فلو جے کے ایل کی خواتین کو ہنر کی تربیت اور روزگار کے مواقع فراہم کر کے بااختیار بنانے کے عزم کو تقویت ملے گی۔

جموں و کشمیر کے ہر ضلع تک خدمت کا جذبہ پہنچائے گی سیوا جیوتی یاترا/ ست شرما

وزیر اعظم کی 25 سالہ عوامی خدمت کے اعتراف میں 7 اکتوبر کو 20 اضلاع میں یاترا کا انعقاد

(جموں)

بھارتیہ جنتا پارٹی جموں و کشمیر کی جانب سے 7 اکتوبر کو تمام 20 انتظامی اضلاع میں 'سیوا جیوتی یاترا' کا انعقاد کیا جائے گا، جس کا مقصد خدمت، حب الوطنی اور قوم کے تئیں وابستگی کے جذبے کو عوام تک پہنچانا ہے۔ جموں و کشمیر بی جے پی کے صدر اور راجیہ سبھا رکن ست شرما نے کہا کہ 'سیوا جیوتی یاترا' محض ایک تنظیمی پروگرام نہیں بلکہ عوامی خدمت کے جذبے کو لوگوں سے جوڑنے اور قوم کی تعمیر میں عوام کی زیادہ سے زیادہ شرکت کی ترغیب دینے کا ایک موقع ہے۔ وہ ترکوٹہ نگر جموں میں بی جے پی ہیڈکوارٹر میں جاری 'سیوا سنکلپ ابھیان' سے متعلق جائزہ اجلاس سے خطاب کر رہے تھے۔ اجلاس میں نائب صدر راکیش مہاجن، جنرل سیکریٹریز سنجیتا ڈوگرا، بلدیو سنگھ بلوریا اور 'سیوا سنکلپ ابھیان' کے جموں و کشمیر انچارج گوپال مہاجن کے علاوہ یاترا کے جموں ضلع کے رابطہ کار اور رکن اسمبلی شیام لال شرما بھی موجود تھے۔ اجلاس میں ضلعی انچارجز، معاون انچارجز، ضلعی صدور، ارکان اسمبلی اور مختلف مورچوں کے صدور نے شرکت کی اور ضلعی سطح پر تیاریوں کا تفصیلی جائزہ لیا گیا۔

آر ایس پورہ کے تین سرکاری اسکولوں میں واٹر پیوریفائر فراہم

طلبہ کو صاف پینے کے پانی کی سہولت میسر

(جموں)

غیر سرکاری تنظیم تھی۔ سارا نے اپنے فلیگ شپ منصوبے 'پروجیکٹ امرت' (محفوظ، قابلِ اعتماد اور جامع صاف پانی کی فراہمی کا مشن) کے تحت محفوظ پینے کے پانی کی سہولت کو سرحدی علاقوں تک وسعت دیتے ہوئے جموں کے سرحدی پٹی میں واقع سرکاری اسکولوں میں واٹر پیوریفائر فراہم کیے ہیں۔ اس اقدام کے تحت تھی۔ سارا کی ٹیم نے آر ایس پورہ زون کے گورنمنٹ ہائی اسکول بستی گلاب گڑھ، گورنمنٹ بوائز مڈل اسکول سچیت گڑھ اور گورنمنٹ پرائمری اسکول عبدالیاں میں واٹر پیوریفائر فراہم کیے۔

انعامی رقم، اسناد اور دیگر اعزازات سے نوازا گیا

ضلع ترقیاتی کمشنر بانڈی پورہ اندو کنول چب نے اختتامی تقریب میں شرکت کی

(بانڈی پورہ)

سرحدی حفاظتی فورس نے کرش فٹنس اکیڈمی کے اشتراک سے ولر جھیل بانڈی پورہ میں بی ایس ایف ولر الٹرا رن 0.3 کا انعقاد کیا۔ اس تقریب کا مقصد ماحولیاتی تحفظ، کھیلوں کے جذبے، نوجوانوں کی شمولیت اور عوامی شرکت کو فروغ دینا تھا۔ 'ولر بچاؤ، سرحدی جوانوں کے ساتھ دوڑیں' کے موضوع کے تحت منعقدہ اس تقریب میں ولر جھیل کے تحفظ کی اہمیت کو اجاگر کیا گیا۔ ولر جھیل ایشیا کی بڑی میٹھے پانی کی جھیلوں میں شامل ہے اور وادی کشمیر کے لیے ایک اہم ماحولیاتی اور سیاحتی اثاثہ بھی ہے۔ تقریب کا افتتاح بی ایس ایف کشمیر فرنٹیئر کے انسپکٹر جنرل اشوک یادو نے کیا۔ اس موقع پر ڈی آئی جی ایس ایچ کیو بی ایس ایف بانڈی پورہ سندیپ راوت، کرش فٹنس اکیڈمی کے نمائندوں، بی ایس ایف کے سینئر افسران، سول انتظامیہ کے نمائندوں اور دیگر معززین موجود تھے۔ تقریب کے تحت 5 کلومیٹر دوڑ کو نادیہال سے ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر بانڈی پورہ نذیر احمد میر نے روانہ کیا، جس میں مقامی نوجوانوں، باشندوں اور رنرز نے جوش و خروش سے حصہ لیا۔ تقریب کا اختتام ولر ویٹج پارک بانڈی پورہ میں ہوا، جہاں ڈپٹی کمشنر بانڈی پورہ اندو کنول چب نے اختتامی تقریب میں شرکت کی۔ ان کی موجودگی میں انعامات تقسیم کیے گئے، جس کے دوران فاتحین کو مجموعی طور پر 25 لاکھ روپے تک کی انعامی رقم، اسناد اور دیگر اعزازات سے نوازا گیا۔ اس

لیہہ میں منشیات سے پاک نوجوان مہم کے تحت ہیلتھ واک کا انعقاد

800 سے زائد نوجوانوں، رضاکاروں اور مقامی افراد کی شرکت

(پی آئی بی)

'منشیات سے پاک نوجوان، ترقی یافتہ بھارت کے 100 سنڈیز مہم' کے تحت آج لیہہ میں 'میری صحت، میرا فخر' کے موضوع پر ہیلتھ واک اور رن کا انعقاد کیا گیا۔ پروگرام کا مقصد نوجوانوں میں جسمانی صحت، صحت مند طرزِ زندگی، مثبت سرگرمیوں اور منشیات سے پاک زندگی کے پیغام کو فروغ دینا تھا۔ ہیلتھ واک کا آغاز سنگیا تھنگیال چوک لیہہ سے ہوا، جسے لداخ کی انتظامی سیکریٹری برائے اسکولی تعلیم، اعلیٰ تعلیم اور ہنرمندی ترقی، بھانو پربھا نے ہری جھنڈی دکھا کر روانہ کیا۔ شرکا کا استقبال کرتے ہوئے 'مائی بھارت لداخ' کی ریاستی ڈائریکٹر تاجمل آرا نے نوجوانوں کی پُرجوش شرکت کو سراہا اور پروگرام کو کامیاب بنانے میں تعاون اور رابطہ کاری کے لیے مرکزِ انتظامیہ لداخ کے تمام افسران اور اہلکاروں کا شکریہ ادا کیا۔ ہیلتھ واک اور رن میں 800 سے زائد نوجوانوں، 'مائی بھارت' رضاکاروں، افسران اور مقامی افراد نے شرکت کی۔

قومی وبین الاقوامی خبریں

برازیل انتخابات پر ٹرمپ کی پھسلی زبان

نئی دہلی: امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے جنوبی امریکی ملک برازیل کے صدارتی انتخابات پر تبصرہ کرتے ہوئے غلطی سے برازیل کو بھارت کہہ دیا۔ انہوں نے دعویٰ کیا کہ بھارت کے صدارتی انتخاب کے پہلے مرحلے میں 125 ملین (ساڑھے 12 کروڑ) لوگوں نے ووٹ ڈالا۔

ٹرمپ نے یہ تبصرہ پیر کے روز (بھارتی وقت کے مطابق) برازیل کے صدارتی انتخابات کے پہلے مرحلے کے انعقاد کے فوراً بعد ٹروتھ سوشل پر ایک پوسٹ میں کیا۔ قابل ذکر ہے کہ بھارت میں براہ راست صدارتی انتخابات نہیں ہوتے جن میں عام شہری صدر کے لیے ووٹ ڈالتے ہیں۔

ٹرمپ نے اپنی پوسٹ میں لکھا کہ "آج بھارت کے صدارتی انتخاب کے پہلے مرحلے میں 125 ملین لوگوں نے ووٹ دیا۔ ووٹنگ ختم ہونے کے فوراً بعد، اسی دن نتائج سامنے آ گئے! ڈیٹرائٹ، فلاڈیلفیا، کیلیفورنیا، اور امریکہ کے کئی دیگر شہروں اور ریاستوں میں، (ووٹروں کی) بہت کم تعداد کے باوجود، نتائج (آنے) میں اکثر ہفتے لگ جاتے ہیں تاکہ دھاندلی کی جا سکے، میرا مطلب ہے، جوڑ توڑ کیا جا سکے۔ امریکہ میں ووٹنگ کرپٹ ہے!!! صدر ڈی جے ٹی۔"

ٹرمپ کی اس غلطی کے باوجود وائٹ ہاؤس کے آفیشل ریپڈ رسپانس اکاؤنٹ نے اس پوسٹ کو دوبارہ شیئر کیا۔

وہیں سوشل میڈیا صارفین نے کمنٹ سیکشن میں ڈونلڈ ٹرمپ کی غلطی پر بے شمار تبصرے کیے۔ ٹرمپ کی یہ پوسٹ برازیل کے صدارتی انتخابات کے پہلے مرحلے کے بعد سامنے آئی، جس میں دائیں بازو کے امیدوار فلاویو بولسونارو موجودہ صدر لوئیز اناسیو لولا دا سلوا سے آگے رہے، لیکن وہ مکمل جیت کے لیے درکار 50 فیصد سے زیادہ ووٹ حاصل کرنے میں ناکام رہے۔

98.81 فیصد ووٹوں کی گنتی کے بعد، بولسونارو نے 47.24 فیصد ووٹ حاصل کیے، جب کہ لولا کو 44.91 فیصد ووٹ ملے۔ چونکہ دونوں میں سے کوئی بھی امیدوار مطلوبہ حد (50 فیصد) کو پار نہیں کر سکا، اس لیے اب دونوں 25 اکتوبر کو ہونے

پاکستان حکومت کے ساتھ مذاکرات ناکام، عمران خان کے حامی سڑکوں پر نکل آئے

اسلام آباد: جیل میں بند پاکستان کے سابق وزیر اعظم عمران خان کے 5 ہزار سے زائد حامیوں نے اتوار کو اسلام آباد کی جانب کئی روزہ مارچ شروع کر دیا۔ مظاہرین عمران خان کی رہائی کا مطالبہ کر رہے ہیں۔ حکومت اور اپوزیشن کے درمیان مذاکرات ناکام ہونے کے بعد یہ مارچ شروع کیا گیا ہے۔

اس مارچ سے پاکستان میں جاری سیاسی بے یقینی مزید گہری ہونے کا خدشہ ہے، وہ بھی ایک ایسے وقت میں جب ملک کو شدت پسند حملوں میں اضافے کا بھی سامنا ہے۔

عمران خان موجودہ وزیر اعظم شہباز شریف کے بڑے سیاسی حریف ہیں اور 2023 سے بدعنوانی سمیت مختلف مقدمات میں جیل میں ہیں۔ عمران خان اور ان کی جماعت کا کہنا ہے کہ یہ مقدمات سیاسی بنیادوں پر بنائے گئے ہیں۔ جیل میں ہونے کے باوجود عمران خان کے حامیوں کی بڑی تعداد ہے، جس کی وجہ سے وہ پاکستان کی ہنگامہ خیز سیاست کا مرکزی کردار بنے ہوئے ہیں۔

مظاہرین ٹرکوں، بسوں اور گاڑیوں کے قافلے میں سفر کرتے ہوئے خیبر پختونخوا کے ضلع لکی مروت سے روانہ ہوئے، جہاں عمران خان کی جماعت کی حکومت ہے۔ منتظمین نے اسلام آباد کی جانب بڑھتے ہوئے راستے میں رات کے قیام کا بھی منصوبہ بنایا ہے۔

خیبر پختونخوا کے وزیر اعلیٰ اور عمران خان کے مضبوط حامی سہیل آفریدی اس مارچ کی قیادت کر رہے ہیں۔ وہ عمران خان کی بڑی تصویر والے خصوصی طور پر تیار کیے گئے کنٹینر ٹرک سے مارچ کی قیادت کر رہے ہیں۔ انہوں نے اس تحریک کے مطالبات منوانے اور سیاسی کشیدگی کو دارالحکومت کے مرکز تک پہنچانے کے حوالے سے اعتماد کا اظہار کیا۔

حکام نے اسلام آباد کے داخلی راستوں اور شہر کے اندر بھی کنٹینرز لگا کر سڑکوں پر رکاوٹیں کھڑی کر دی ہیں۔ عمران خان کی جماعت پاکستان تحریک انصاف (پی ٹی آئی) اور وفاقی حکومت کے درمیان مارچ ملتوی کرنے کے لیے مذاکرات ہوئے، تاہم کوئی سمجھوتا نہیں ہو سکا۔ پارٹی کے چیئرمین گوہر خان نے کہا کہ دو ادوار کے مذاکرات کے بعد بھی معاملہ جوں کا توں ہے۔

وزیر داخلہ محسن نقوی نے مذاکرات کی ناکامی کا ذمہ دار سہیل آفریدی کو قرار دیتے ہوئے خبردار کیا کہ مارچ کے دوران کسی بھی جانی نقصان کی صورت میں انہیں ذمہ دار ٹھہرایا جائے گا۔

ادھر، شہباز شریف کی حکومت نے ملک کے شمال مغربی علاقوں میں پاکستانی طالبان کے حملوں میں اضافے کا حوالہ دیتے ہوئے مارچ ملتوی کرنے پر زور دیا ہے۔ حکومت نے پی ٹی آئی پر پاکستانی طالبان، جنہیں تحریک طالبان پاکستان بھی کہا جاتا ہے، سے ہمدردی رکھنے کا الزام بھی عائد کیا ہے۔

مارچ کے منتظمین کا کہنا ہے کہ وہ عمران خان کے لاکھوں حامیوں کو متحرک کرنے کے بعد ہر صورت دارالحکومت پہنچیں گے۔ مظاہرین عمران خان کی رہائی کے علاوہ انہیں اسپتال منتقل کرنے اور اہل خانہ کو ان سے ملاقات کی اجازت دینے کا مطالبہ بھی کر رہے ہیں۔ حکام کا کہنا ہے کہ عمران خان کی صحت اچھی ہے اور ان کے اہل خانہ باقاعدگی سے ان سے ملاقات کرتے ہیں، تاہم ان کا موقف ہے کہ جیل میں قید سابق وزیر اعظم سے ملاقاتوں کو سیاسی مقاصد کے لیے استعمال نہیں کیا جا سکتا۔

یہ مارچ پہلے 27 ستمبر کو ہونا تھا، تاہم پارٹی رہنماؤں کے مطابق حکام نے اسلام آباد جانے والے اہم راستے بند کر دیے تھے، جن میں اٹک پل بھی شامل تھا۔ یہ پل خیبر پختونخوا سے آنے والے قافلوں کے لیے اہم گزرگاہ ہے۔

عمران خان کے حامیوں کے ماضی کے احتجاج کئی مرتبہ پرتشدد بھی ہو چکے ہیں۔ 2024 کے ایک احتجاج کے دوران سیکیورٹی اہلکاروں اور شہریوں سمیت کئی افراد ہلاک ہوئے تھے۔ سابق کرکٹ اسٹار عمران خان کو اپریل 2022 میں پارلیمان میں عدم اعتماد کی تحریک کے ذریعے وزارت عظمیٰ سے ہٹا دیا گیا تھا۔ فروری 2024 کے انتخابات کے بعد شہباز شریف دوبارہ وزیر اعظم بنے۔ عمران خان کی جماعت کا الزام ہے کہ انتخابات میں دھاندلی کر کے اسے کامیابی سے محروم کیا گیا، تاہم حکومت اس الزام کی تردید کرتی ہے۔

نئے خطرے کے پیش نظر برطانوی فضائی اڈے آر اے ایف فیئرفورڈ سے امریکی بمبار طیاروں کا انخلا

لندن: سی این این نے ایک امریکی عہدیدار کے حوالے سے رپورٹ کیا ہے کہ برطانیہ کے آر اے ایف فیئرفورڈ میں تعینات تمام طویل فاصلے تک مار کرنے والے بمبار طیاروں کو ایک نامعلوم نئے خطرے کے پیش نظر واپس امریکہ میں ان کے اپنے اڈوں پر منتقل کر دیا گیا ہے۔

یہ اقدام برطانیہ کے اس فضائی اڈے کو نشانہ بنانے کی مبینہ ایرانی سازش کی جاری تحقیقات کے دوران عمل میں آیا ہے۔ امریکی عہدیدار نے سی این این کو بتایا کہ ہم اب اس بات کی تصدیق کر سکتے ہیں کہ آر اے ایف فیئرفورڈ میں تعینات تمام امریکی بمبار طیارے واپس امریکہ میں اپنے اڈوں پر منتقل ہو چکے ہیں۔ عہدیدار نے خطرے کی نوعیت کے بارے میں تفصیلات فراہم نہیں کیں اور نہ ہی یہ وضاحت کی کہ طیاروں کو کیوں منتقل کیا گیا۔

سی این این کی رپورٹ کے مطابق، معاملے سے واقف ایک ذریعے نے تازہ ترین خطرے کو حقیقی نوعیت کا واقعہ قرار دیا۔ مذکورہ ذریعے نے سی این این کو یہ بھی بتایا کہ امریکی فوج کا بمبار طیاروں کو خطے کے کسی دوسرے اڈے پر تعینات کرنے کے بجائے واپس اپنے اڈوں پر بھیجنا ایک غیر معمولی عمل ہے۔

فیئر فورڈ کو ایران کے خلاف جنگ میں شامل امریکی B-1 بمبار طیاروں کی تعیناتی کے لیے استعمال کیا گیا ہے اور یہ امریکی گلوبل اسٹرائیک کمانڈ کے لیے ایک آپریٹنگ مقام کے طور پر کام کرتا ہے، جو طویل فاصلے تک حملوں کے انتظام کے لیے ذمہ دار ہے۔ یہ منتقلی برطانوی حکام نے ایئر بیس کو نشانہ بنانے کی مبینہ ایرانی سازش کے سلسلے میں متعدد افراد کو گرفتار کرنے کے چند دن بعد کی ہے جہاں امریکی طیارہ تعینات کیا گیا تھا اور 7 ستمبر کو پانچ دہشت گردوں کو گرفتار کیا گیا تھا آر اے ایف فیئر فورڈ کے قریب دھماکہ خیز مواد کے جرائم۔ لندن کے علاقے سے 23 سے 25 سال کی عمر کے برطانوی شہریوں کے طور پر شناخت کیے گئے افراد کو بعد میں ضمانت پر رہا کر دیا گیا۔ پولیس نے تصدیق کی کہ جائے وقوعہ پر موجود تین وینز میں کوئی دھماکہ خیز مواد نہیں ملا۔ ان کی رہائی پر امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے تنقید کرتے ہوئے کہا کہ میں ایسا نہ کرتا۔ جمعرات کو اس مبینہ سازش کے سلسلے میں ایک 25 سالہ برطانوی-ایرانی دوہری شہریت کے حامل شخص کو بھی گرفتار کیا گیا۔ ایران نے اس واقعے

جموں وکشمیر حکومت اسمبلی میں کشمیریوں کے لیے مترجم کی سہولت پر کام کر رہی ہے، عبدالرحیم راتھر

بارہمولہ: (کوثر عرفات) جموں وکشمیر قانون ساز اسمبلی کے اسپیکر عبدالرحیم راتھر نے کہا ہے کہ حکومت ایوان میں کشمیری زبان کے استعمال کو آسان بنانے کے لیے ایک طریقہ کار پر کام کر رہی ہے، یہ تسلیم کرتے ہوئے کہ مترجم کی عدم موجودگی قانون سازوں کے لیے اپنی مادری زبان میں بات کرنے کے لیے رکاوٹ ثابت ہو رہی ہے۔

اسپیکر عبدالرحیم راتھر نے اتوار کو سوپور میں اس معاملے پر سوالات کا جواب دیتے ہوئے یہ ریمارکس دیئے، جب ایک قانون ساز کو خزاں کے اجلاس کے دوران بتایا گیا تھا کہ کشمیری میں ان کے ریمارکس کو ریکارڈ نہیں کیا جائے گا۔ حکومت کو کئی زاویوں سے دیکھنا ہوگا۔ فی الحال ہمارے پاس اسمبلی میں کوئی مترجم نہیں ہے جو اکثر کشمیری بولنے میں رکاوٹ بن جاتا ہے۔ مستقبل میں اس تشویش کو دور کرنے کی کوششیں جاری ہیں۔

اسپیکر نے کہا کہ انہوں نے کسی رکن کو اسمبلی میں کشمیری بولنے سے نہیں روکا۔ میں نے بولنے کی کوشش کرنے والوں سے کہا- بولیں، لیکن اسے ریکارڈ نہیں کیا جا سکتا کیونکہ اس وقت اسمبلی میں ہمارے پاس کوئی مترجم نہیں ہے۔ حال ہی میں منعقدہ موسم خزاں کے اجلاس کے دوران، رکن اسمبلی مبارک گل نے کشمیری زبان میں ایک مسئلہ اٹھایا لیکن انہیں بتایا گیا کہ ایوان میں مترجم کی عدم موجودگی میں ان کے ریمارکس کو ریکارڈ نہیں کیا جائے گا۔

آپ کو بتا دیں کہ اسپیکر یہاں سوپور کے میراس محل میوزیم کے ذریعے مرحوم عتیقہ بانو کی خدمات کو خراج تحسین پیش کرنے کے لیے منعقد ایک پروگرام یوم میراس X میں بطور مہمان خصوصی تھے۔

گڈول سے روس کے آسمان تک، شاہد مظفر مغلو نے رقم کیا تاریخ کا نیا باب

اننت ناگ (دین عمران): جنوبی کشمیر کے ضلع اننت ناگ کے گڈول علاقے سے تعلق رکھنے والے نوجوان شاہد مظفر مغلو نے اپنی ہمت، عزم اور بلند حوصلے سے نہ صرف اپنے علاقے بلکہ پورے جموں وکشمیر کا نام فخر سے روشن کیا ہے۔

شاہد مظفر مغلو جموں وکشمیر کے پہلے لائسنس یافتہ اسکائی ڈائیور بن گئے ہیں، جنہوں نے روس میں اسکائی ڈائیونگ کی باقاعدہ تربیت حاصل کرنے کے بعد لائسنس حاصل کیا۔ آسمان کی بلندیوں کو چھونے کا یہ سفر شاہد کے لیے محض ایک خواب نہیں بلکہ مسلسل محنت، خطرات کا سامنا کرنے اور اپنے مقصد پر یقین رکھنے کی داستان ہے۔

آسمان سے زمین کی طرف آزادانہ چھلانگ لگانا محض ہمت کا کام نہیں، بلکہ اس کے لیے تربیت، تکنیکی مہارت، جسمانی فٹنس، ذہنی مضبوطی اور ہر لمحے درست فیصلہ کرنے کی صلاحیت ضروری ہوتی ہے۔ شاید ان ہی وجوہات کی بناء پر اس سفر کی پہچان بنی۔ ایک طرف روس کے آسمان تھے، وہی دوسری طرف گڈول میں وہ گھر، جہاں والدین اپنے بیٹے کی کامیابی کے لیے دعائیں کر رہے تھے۔ آج جب ان کا بیٹا آسمان کی بلندیوں کو چھو رہا ہے، تو اس کامیابی کے پیچھے صرف شاہد کی محنت نہیں بلکہ اس کے اہل خانہ کی دعائیں، حوصلہ افزائی اور قربانیاں بھی شامل ہیں۔ والدین کے لیے اس سے بڑھ کر فخر کا لمحہ اور کیا ہوگا کہ ان کا بیٹا نہ صرف اپنے خواب کو حقیقت میں بدل رہا ہے، بلکہ پورے جموں وکشمیر کا نام دنیا کے سامنے روشن کر رہا ہے۔

شاہد کی ماں جو پیشے سے اسکول ٹیچر ہے ان کا کہنا ہے کہ جب مجھے پہلی بار پتا چلا کہ میرا بیٹا آسمان سے چھلانگ لگانے جا رہا ہے تو میں بہت گھبرا گئی۔ لیکن جب میں نے اس کی چھلانگ دیکھی تو مجھے اپنے بیٹے پر

گیانیش کمار اور ایس آئی آر کے خلاف مظاہروں کے درمیان لوگوں کا حوصلہ بڑھ رہا ہے، تبدیلی آئے گی، فاروق عبداللہ

سری نگر: نیشنل کانفرنس کے سربراہ فاروق عبداللہ نے پیر کے روز انتخابی فہرستوں کی خصوصی نظر ثانی (ایس آئی آر) پر چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کے خلاف احتجاج کے درمیان ووٹروں کی فہرست سے ناموں کو مبینہ طور پر حذف کرنے پر الیکشن کمیشن کو تنقید کا نشانہ بنایا۔ انہوں نے کہا کہ اب لوگوں میں 'حوصلہ' نظر آ رہا ہے اور اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ 'تبدیلی' آنے والی ہے۔

جموں وکشمیر کے تین بار وزیر اعلیٰ رہنے والے فاروق عبداللہ نے یہاں ہلہ بولے X کی پانچویں کانفرنس سے خطاب کرتے ہوئے چیف الیکشن کمشنر کو تنقید کا نشانہ بناتے ہوئے کہا کہ کسی کو حق نہیں ہے کہ وہ کسی بھی ہندوستانی شہری کا نام ووٹر لسٹ سے ہٹائے۔

ان کا کہنا تھا کہ سب کو معلوم ہے کہ ووٹر لسٹ سے لوگوں کے نام کیسے نکالے گئے اور پھر وضاحت دیتے ہیں کہ اگلے الیکشن میں دیکھیں گے۔ جب ہندوستان کا آئین آپ کو ہندوستانی شہری کی حیثیت سے ووٹ دینے کا حق دیتا ہے تو کسی کو بھی کسی کا نام فہرست سے ہٹانے کا حق نہیں ہے۔ فاروق عبداللہ نے کہا، "پھر بھی گیانیش کمار نے ایسا کیا۔

سابق وزیر اعلیٰ نے کہا، انہوں نے چن چن کر مسلمانوں کو نشانہ بنایا اور ووٹر لسٹ سے ان کے نام ہٹا دیے، ان کی انتہا دیکھیں، یہاں تک کہ کپل سبل جیسے معروف وکیل کو بھی لسٹ سے نکال دیا گیا، کتنے ہی نام نکال دیے گئے، کیونکہ ان کا مقصد ہمیشہ اقتدار میں رہنا ہے۔

فاروق عبداللہ نے کہا کہ ملک میں تبدیلی کی ہوائیں چلنا شروع ہو گئی ہیں اور ہندوستان کا جذبہ اب بھی بہت زندہ ہے۔

برطانیہ کی گرین پارٹی کا صیہونیت کو نسل پرستی قرار دینے کا فیصلہ

لندن: برطانیہ کی گرین پارٹی نے اپنی سال 2026 کی کانفرنس میں باضابطہ طور پر صیہونیت کو نسل پرستی قرار دینے کے حق میں ووٹ دیا ہے، جس کے باعث اسرائیل نے پارٹی کے رہنما زیک پولانسکی کے ملک میں داخلے پر پابندی عائد کر دی ہے۔

اتوار کو گرین پارٹی کی جانب سے جاری کردہ ایک پریس ریلیز کے مطابق، یہ قرارداد 813 کے مقابلے میں 1,022 ووٹوں سے منظور کی گئی، جس میں صیہونیت کی تعریف ایک نسل پرستانہ سیاسی منصوبے کے طور پر کی گئی ہے اور یہ کہا گیا ہے کہ صیہونیت کی مخالفت کو سام دشمنی کے برابر نہیں سمجھا جانا چاہیے۔

صیہونیت یہودیوں کی ایک تحریک ہے جو 19ویں صدی کے آخر میں یورپ میں ابھری، جس کا مقصد یہودی نسل کے لیے ایک وطن قائم کرنا اور اس کی حمایت کرنا تھا۔ مغربی و یورپی ممالک اس تحریک کے حامی بڑے حامی رہے ہیں۔

گرین پارٹی کی جانب سے اپنائی گئی پالیسی فلسطینیوں کی آزادی، (فلسطینی پناہ گزینوں کے) واپس لوٹنے کے حق، بائیکاٹ، مقبوضہ علاقوں میں سرمایہ کاری روکنے اور صیہونی آبادکاروں پر پابندیاں لگانے اور اسرائیل کو اسلحہ بیچنے یا سپلائی کرنے پر مکمل پابندی کے لیے پارٹی کی حمایت کی بھی توثیق کرتی ہے۔

پارٹی کی طرف سے اپنائی گئی پالیسی فلسطینیوں کے حقِ خودارادیت کی پشت پناہی کرتی ہے اور تاریخی فلسطین کی پوری سرزمین پر ایک واحد جمہوری ریاست کے قیام کا مطالبہ کرتی ہے۔ گرین پارٹی کے ترجمان کا کہنا ہے کہ یہ فیصلہ پارٹی کے ارکان کے درمیان ایک سنجیدہ اور گہرے مباحثے کے بعد کیا گیا ہے۔

ترجمان نے کہا کہ "یہ ہمارے ارکان کے اندر ایک سنجیدہ اور گہرا مباحثہ رہا ہے۔ ہمارے ارکان پارٹی کی پالیسی کو آگے بڑھانے اور اس کا فیصلہ کرنے کی صلاحیت کو اہمیت دیتے ہیں، اور اب کانفرنس نے اپنا فیصلہ کر لیا ہے۔" پارٹی نے کہا کہ اس کا یہ موقف نسل پرستی کی مخالفت اور مساوات، انصاف اور انسانی حقوق کے لیے اس کی واضح حمایت پر مبنی

امریکہ نے دوبارہ فوجی کارروائی کی تو جواب پہلے سے زیادہ سخت ہوگا، تنازع کا حل صرف مذاکرات: عراقچی

تہران: ایران نے اتوار کے روز امریکہ کو بتایا کہ دونوں ممالک کے درمیان جاری تنازع کو فوجی تصادم کے بجائے انصاف اور شفافیت پر مبنی بات چیت اور سفارت کاری کے ذریعے ہی حل کیا جا سکتا ہے۔

ایرانی وزیر خارجہ عباس عراقچی نے غیر ملکی سفیروں کے ایک اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ صرف مذاکرات ہی اس تنازع کو ختم کر سکتے ہیں، تاہم انہوں نے خبردار کیا کہ اگر امریکہ نے فوجی تصادم کا سلسلہ جاری رکھا تو تہران کا ردعمل انتہائی سخت ہوگا۔

نیوز ایجنسی اے ایف پی کے مطابق انہوں نے کہا کہ اگر ہمارے دشمنوں نے دوبارہ فوجی تصادم کا راستہ چنا تو ہمارا جواب پہلے سے کہیں زیادہ سخت ہوگا، اور ہم اور بھی زیادہ طاقت کے ساتھ اپنا دفاع کریں گے۔

انہوں نے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے کہا کہ اس کا فوجی کارروائی یا پابندیوں سے حل ممکن نہیں ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ صرف انصاف اور شفافیت پر مبنی مذاکرات ہی اس تنازع کو ختم کر سکتے ہیں۔

یہ بیانات ایک ایسے وقت میں سامنے آئے ہیں جب جنگ کے خاتمے کے لیے ہونے والے مذاکرات بظاہر تعطل کا شکار ہیں۔ واشنگٹن نے حالیہ ہفتوں میں شدید بمباری کی مہم کے ذریعے جنگ کو کسی حتمی نتیجے تک پہنچانے میں ناکامی کے بعد، فوجی کارروائیوں کو کم کر کے ایران کے خلاف معاشی دباؤ بڑھانے پر توجہ مرکوز کی ہے۔

امریکہ اور ایران نے جون میں ایک مفاہمت کی یادداشت پر اتفاق کیا تھا جس کا مقصد مستقل حل کے لیے ایک فریم ورک فراہم کرنا تھا، لیکن یہ معاہدہ ناکام ہو گیا، جس کی بڑی وجہ آبنائے ہرمز پر اختلافات تھے۔ آبنائے ہرمز خلیجی تیل اور گیس کی ترسیل کے لیے ایک انتہائی اہم گزرگاہ ہے، جہاں اتوار کو برطانیہ کی ایک بحری ایجنسی نے ایک اور آئل ٹینکر پر نامعلوم میزائل یا گولہ لگنے کی اطلاع دی ہے۔

دونوں فریقین نے جون میں ایک مفاہمت کی یادداشت پر اتفاق کیا تھا جس میں مستقل حل کے لیے ایک فریم ورک طے کیا گیا تھا، لیکن آبنائے ہرمز میں بحری جہازوں پر ایرانی حملوں نے امریکہ کو دوبارہ فوجی کارروائیوں پر مجبور کر دیا۔

ایران جنگ کے آغاز ہی سے اس انتہائی اہم بحری گزرگاہ پر اپنا کنٹرول قائم کرنے کی کوشش کر رہا ہے، اور وہ ان جہازوں کو نشانہ بناتا ہے جو اس کی اجازت کے بغیر وہاں سے گزرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ امریکہ نے ایرانی بندرگاہوں کی اپنی جوابی ناکہ بندی کر رکھی ہے، اور اس نے ان جہازوں پر بھی حملے کیے ہیں جن پر اس ناکہ بندی کی خلاف ورزی کا الزام ہے۔ اتوار کے روز، برطانوی بحری سیکیورٹی

بنا آنسوؤں کے پیاز کاٹنے کا طریقہ، سائنس نے معمہ حل کرلیا

ڈاکٹر سلیم

اگر آپ بھی ہر بار پیاز کاٹنے پر آنکھوں میں آنسو لیے کھڑے ہوجاتے ہیں، تو اب فکر کی کوئی بات نہیں۔ سائنسدانوں نے اس روزمرہ کے مسئلے کو حل کرنے کا سائنسی طریقہ ڈھونڈ نکالا ہے۔ امریکی کارنیل یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے دریافت کیا ہے کہ پیاز کاٹتے ہوئے ہماری آنکھوں سے پانی کیوں بہنے لگتا ہے اور بغیر تیراکی کے چشمے پہنے اس مسئلے سے کس طرح بچا جا سکتا ہے؟ سائنسدانوں کے مطابق، آنکھوں میں آنسو لانے والے سلفر کے مرکبات (پیاز کو کاٹنے کے انداز پر منحصر ہوتے ہیں۔ نیشنل اکیڈمی آف سائنسز کے جریدے میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق اگر آپ تیز چاقو استعمال کریں اور آہستہ آہستہ پیاز کاٹیں تو یہ مرکبات کم مقدار میں خارج ہوتے ہیں، جس سے آنکھوں میں جلن کم ہوتی ہے۔ مزید یہ کہ اگر آپ پیاز کاٹنے سے پہلے اسے ہلکی سی تیل کی تہہ میں لپیٹ دیں تو یہ ہوا میں اٹھنے والے مالیکیولز کے پھیلاؤ کو بھی روکتا ہے۔ مطالعے کے دوران سائنسدانوں نے الٹرا ہائی اسپیڈ کیمرے اور کمپیوٹر ماڈلز کی مدد سے یہ مشاہدہ کیا کہ جب چاقو پیاز کی تہوں میں داخل ہوتا ہے، تو اس کے خلیوں کے اندر موجود دباؤ اچانک خارج ہوتا ہے اور باریک سلفر والے چھینٹے تقریباً 140 کلومیٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے باہر نکلتے ہیں۔ یہ چھینٹے ایک گیس بناتے ہیں جسے پروپین تھیئل ایس-آکسائیڈ کہا جاتا ہے، جو آنکھوں میں جلن اور آنسو پیدا کرتی ہے۔ محقق سنگھوان جونگ کے مطابق، اگر پیاز کی بیرونی تہہ آلودہ ہو تو یہ چھینٹے باورچی خانے میں بیکٹیریا پھیلانے کا سبب بھی بن سکتے ہیں۔ ان کے مطابق پیاز سے خارج ہونے والے مالیکیولز کی رفتار کھانسی کے دوران خارج ہونے والے ذرات سے دوگنی ہوسکتی ہے، جو باورچی خانے میں حفظانِ صحت کے اصولوں کو متاثر کرتی ہے۔ تحقیق کے مطابق پیاز کاٹتے وقت ان آسان اصولوں پر عمل کرکے آپ آنسوؤں سے نجات پاسکتے ہیں۔

تیز اور صاف چاقو استعمال کریں۔

پیاز کو آہستگی سے اور زیادہ دباؤ ڈالے بغیر کاٹیں۔

کاٹنے سے پہلے پیاز پر تیل کی ہلکی تہہ لگائیں۔

پیاز کو کاٹنے سے قبل تھوڑا ٹھنڈا کرلیں تاکہ مرکبات کا اخراج کم ہو۔

چاقو اور کاٹنے والے تختے کو باقاعدگی سے صاف کریں۔

سائنسدانوں نے نتیجہ اخذ کیا کہ اگر ہم پیاز کے ساتھ سائنسی طریقے سے پیش آئیں، تو آنسو بہانا ماضی کی بات ہوسکتا ہے۔

لہٰذا، شاید اب وقت آ گیا ہے کہ ہم پیاز کو قصوروار ٹھہرانے کے بجائے اپنا چاقو تیز کریں۔

گرین ٹی (سبز چائے) کے 10 حیران کن فوائد

ڈاکٹر مبشر خان

اگر آپ صبح نہار میں سبز چائے کا ایک کپ اس میں کچھ پتے پودینے کے اور لیموں کا رس شامل کرکے پئیں گے تو اس کے بہت سے فوائد حاصل ہوسکتے ہیں۔

1: دماغ کو فریش رکھتی ہے۔
2: بڑھے ہوئے پیٹ کو کم کرتی ہے۔
3: آنتوں کو غلاظت سے پاک رکھتی ہے۔
4: جگر کے افعال کو درست رکھتی ہے۔
5: جگر کی چربی (fatty liver) کو ختم کرتی ہے۔
6: وقت سے پہلے چہرے پر جھریاں نہیں پڑتی۔
7: اینٹی آکسائیڈینٹ خوبیوں کی وجہ سے چہرے پر مہاسے نہیں نکلتے۔
8: گیس اور تیزابیت کو ختم کرتی ہے۔
9: ہاضمہ درست رکھتی ہے، جسم اور معدے کو فریش رکھتی ہے۔
10: معدے کی جلن نہیں ہوتی۔

اور ہاں اگر آپ اس کے فوائد حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اس کو مستقل مزاجی سے استعمال کرنا پڑے گا۔

بچوں کو الرجی سے بچانے کے لیے مونگ پھلی کب کھلائی جائے؟

ڈاکٹر وجیہا بیگ

ایک دہائی قبل شائع ہونے والے ایک تحقیقاتی مطالعے نے ثابت کیا تھا کہ نومولود بچوں کو مونگ پھلی یا مونگ پھلی سے بنی مصنوعات کھلانے سے مستقبل میں جان لیوا الرجی ہونے کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے۔ اب نئی تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ اس سفارش پر عمل کرنے سے حقیقت میں بھی کئی بچوں کو فائدہ پہنچا ہے۔ ایسوسی ایٹڈ پریس میں شائع ہونے والی ایک رپورٹ کے مطابق 2015 امریکہ میں بچوں کو صرف 4 ماہ کی عمر سے مونگ پھلی دینے کی ہدایت دی گئی تھی۔ اس کے بعد پیدائش سے 3 سال کے بچوں میں مونگ پھلی الرجی کی شرح 27 فیصد سے زیادہ کم ہوئی اور 2017 میں سفارشات کو بڑھانے کے بعد یہ 40 فیصد سے زائد ہوگئی۔ تقریباً 40,000 بچے مونگ پھلی الرجی سے بچ گئے، جبکہ آج بھی تقریباً 8 فیصد بچوں کو کسی نہ کسی خوراک سے الرجی ہے۔ جن میں سے 2 فیصد سے زائد کو مونگ پھلی الرجی ہے۔ ڈاکٹر ڈیوڈ ہل، الرجی ماہر اور فلاڈیلفیا کے چلڈرن ہسپتال کے محقق کا کہنا ہے کہ ہم آج کہہ سکتے ہیں کہ اس پبلک ہیلتھ اقدام کی وجہ سے اب زیادہ بچے خوراک کی الرجی کا شکار نہیں ہورہے۔ پرانے وقتوں میں ڈاکٹر بچوں کو مونگ پھلی اور دیگر الرجی پیدا کرنے والی غذائیں 3 سال کی عمر تک دینے سے منع کرتے تھے۔ مگر 2015 میں کنگز کالج لندن کے محقق گیڈین لیک نے "Learning Early About Peanut Allergy (LEAP)" مطالعے کے ذریعے ثابت کیا کہ نومولود بچوں کو مونگ پھلی مصنوعات دینے سے مستقبل میں الرجی کا خطرہ 80 فیصد تک کم ہوسکتا ہے۔ ابتدا میں والدین اور ڈاکٹر دونوں اس نئے طریقے پر عمل کرنے میں ہچکچاتے تھے کیونکہ وہ سمجھ نہیں پارہے تھے کہ یہ محفوظ ہے یا نہیں۔ اس وجہ سے 2017 میں توسیع شدہ سفارشات کے باوجود صرف تقریباً 29 فیصد پیڈیاٹریشنز اور 65 فیصد الرجی ماہرین نے اس پر عمل کیا۔ 2021 میں سفارشات میں مزید وضاحت کی گئی کہ بچوں کو 4 سے 6 ماہ کی عمر کے دوران مونگ پھلی اور دیگر اہم الرجی پیدا کرنے والی غذائیں بغیر کسی ابتدائی ٹیسٹ کے متعارف کرائی جائیں۔ ڈاکٹر ہل نے کہا، بچوں کو تھوڑی مقدار میں مونگ پھلی کا مکھن، دودھ یا سویا بیسڈ دہی دینا محفوظ طریقہ ہے جس سے مدافعتی نظام کو غذائی اجزاء سے واقفیت حاصل ہوجاتی ہے۔ میری لینڈ کی ڈائیٹیشن ٹیفنی لیون نے بھی اپنے دو بچوں کو وقت سے پہلے مونگ پھلی دی اور کہا کہ یہ عمل طور پر محفوظ اور فائدہ مند ہے۔ یہ تحقیق ظاہر کرتی ہے کہ وقت پر مونگ پھلی متعارف کرانے سے بچوں میں الرجی کے خطرات میں نمایاں کمی ممکن ہے لیکن والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کی خوراک کے حوالے سے پیڈیاٹریشن سے مشورہ کریں۔

بچوں کا قد بڑھانے میں موثر 5 سبزیاں

ڈاکٹر شمس الحق

کیا آپ ایسے والدین ہیں جو سمجھتے ہیں کہ بچوں کا قد صرف جینیاتی عوامل پر منحصر ہے، تو آپ کا یہ تصور بالکل غلط ہے۔ بچوں کا قد نہ صرف جینیات بلکہ نیند، ورزش، طرز زندگی، متوازن غذا اور غذائی اجزاء پر بھی منحصر ہے۔ ہر والدین چاہتے ہیں کہ ان کا بچہ نہ صرف صحت مند ہو بلکہ اس کا قد کاٹھ بھی اچھا ہو، تاکہ وہ خود اعتمادی کے ساتھ زندگی کی دوڑ میں آگے بڑھے اور ترقی کرے۔ اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے بچے کا قد اس کے ہم عمر بچوں کے مقابلے میں کم ہے تو کچھ خاص سبزیاں ان کی خوراک میں شامل کرکے اس مسئلے کو دور کیا جاسکتا ہے۔ یہ سبزیاں بچوں کی ہڈیوں کو مضبوط کرکے گروتھ ہارمون کو متحرک کرتی ہیں۔

پالک

پالک کیلشیم، آئرن، اور وٹامن اے اور سی سے بھرپور ہوتا ہے، جو ہڈیوں کو مضبوط کرنے اور جسم کے مجموعی نشوونما میں مددگار ہے۔ اسے بچوں کے سوپ، سبزی یا اسموتھی میں شامل کیا جاسکتا ہے۔

گاجر

گاجر میں موجود وٹامن اے اور بیٹا-کیروٹین ہڈیوں اور بافتوں کی نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔ یہ بچوں کے گروتھ ہارمون کے بننے میں بھی معاون ثابت ہوتی ہیں۔ گاجر کو سلاد، جوس یا سبزی کے طور پر بچوں کو دیا جاسکتا ہے۔

بروکولی

بروکولی میں وٹامن سی، کے اور کیلشیم پایا جاتا ہے، جو بچوں کی مدافعتی نظام کے ساتھ ہڈیوں کی مضبوطی اور نشوونما میں مددگار ہے۔ بچوں کو یہ سبزی بھاپ میں پکائی ہوئی یا سوپ میں شامل کرکے دی جاسکتی ہے۔

مٹر

مٹر پروٹین، وٹامنز، اور منرلز کا بہترین ذریعہ ہے، جو پٹھوں اور ہڈیوں کی نشوونما میں مدد کرتے ہیں۔ اسے سبزی یا پراٹھے میں شامل کرکے بچوں کو دیا جاسکتا ہے۔

شکر قندی

شکر قندی میں وٹامن اے، سی، اور فائبر موجود ہوتا ہے، جو بچوں کی مجموعی نشوونما اور مدافعتی نظام کے لیے مفید ہے۔ بچوں کو اسے ابال کر یا بھون کر دیا جاسکتا ہے۔ یہ سبزیاں نہ صرف بچوں کی ہڈیوں اور عضلات کی مضبوطی میں مدد کرتی ہیں بلکہ ان کے قد اور مجموعی نشوونما کے لیے بھی بہت موثر ہیں۔ والدین اپنی بچوں کی خوراک میں یہ سبزیاں شامل کرکے ان کی صحت اور قد کو بہتر بنا سکتے ہیں۔

انڈین ریلوے

ای-ٹینڈر نوٹس

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے کام کرتے ہوئے بیچے دی گئی مضمون والی ٹینڈر کیلئے اوپن ٹینڈر ای-ٹینڈر طلب کرتی ہیں اور یہ دستیاب ہیں جن کی آخری تاریخ 22.10.2026 کو 15 بجے تک ہے۔ [illegible] (IREPS) [illegible]

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیل	اشتہاری قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	تکمیل کی مدت
1	59-2026-27 PTK DRM-JAT	سول ڈویژنل انجینئر پٹھان کوٹ کے علاقہ اختیار کے تحت PTK, PTKC, BHRL, SRM, MRTL, KNDI, MDPB, SJNP اور JK اسٹیشن یارڈوں کی [illegible]	4,54,75,193.45	60 دن	12 ماہ

نوٹ: 1. ٹھیکیداروں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ بولی جمع کرنے سے پہلے اس ٹینڈر کے خلاف جاری کسی بھی تصحیح نامہ (Corrigendum) کیلئے آئی آر ای پی ایس (IREPS) ویب سائٹ ضرور دیکھیں۔ 2. [illegible] 770-W/01/WA/JAT/2025 59-2026-27-PTK-DRM-JAT (to be opened on 22.10.2026)

3444/26

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

انڈین ریلوے

ای-ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نوٹس نمبر: 770-W/01/WA/JAT/2025 60-2026-27-JAT-DRM-JAT (to be opened on 27.10.2026) صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے کام کرتے ہوئے نیچے دیے گئے مضمون والے ٹنڈرز کے خلاف اوپن ٹنڈرز ای-ٹنڈر طلب کرتی ہے اور یہ دستیاب ہیں جن کی آخری تاریخ 27.10.2026 کو 15:00 بجے تک ہے۔ بولی دہندہ اپنی اصل بولیاں صرف بند ہونے کی تاریخ و وقت تک ہی جمع کر سکیں گے۔ ان ٹنڈرز کے خلاف مینوئل پیشکش کی اجازت نہیں ہے اور موصول ہونے والی ایسی کسی بھی مینوئل پیشکش کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔ ٹھیکیداروں کو اس ٹنڈر کے خلاف ٹنڈر دستاویز لاگت اور بیعانہ رقم کی ادائیگی صرف آئی آر ای پی ایس (IREPS) پورٹل پر دستیاب ادائیگی طریقوں جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعے سے کرنے کی اجازت ہے۔

نمبر شمار	ٹنڈر نمبر	ٹنڈر کی تفصیل	اشتہاری قیمت (روپے)	پیشکش کی اہلیت	تکمیل کی میعاد
1	60-2026-27-JAT-DRM-JAT	سینئر ڈویژنل انجینئر پٹھان کوٹ کے زیر اختیار علاقہ میں 19 انسانی لیول کراسنگ پھاٹکوں کی انٹر لاکنگ سے متعلق سول کام، جس کے تحت 20,000 اور 50,000 سے زیادہ TVU والی 74 غیر-انٹر لاکنگ لیول کراسنگ پھاٹکوں کا انٹر لاکنگ، ٹائپ پلان نمبر HQ/01/02-2017/R-1 اور (NRHQ) پلان نمبر 0-97/2017/R-1 کے مطابق کیا جاتا ہے۔	2,06,51,227.87	60 دن	09 ماہ

نوٹ: 1. ٹھیکیداروں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ بولی جمع کرنے سے پہلے اس ٹنڈر کے خلاف جاری کسی بھی تصحیح نامہ (Corrigendum) کے لئے آئی آر ای پی ایس (IREPS) ویب سائٹ ضرور دیکھیں۔ 2. اگر اردو کے اشتہار میں کوئی تضاد پایا جاتا ہے، تو انگریزی اشتہار ہی درست ہوگا۔

3445/2026

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

صرف کیلشیم نہیں، ہڈیوں کو مضبوط رکھنے کے لیے یہ غذائیں بھی ضروری ہیں

ڈاکٹر مریم

صدیوں سے ہم سنتے آرہے ہیں کہ دودھ پینا ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے، لیکن حالیہ تحقیق اور ماہرین کے مطابق کیلشیم اکیلا کافی نہیں۔ ہڈیوں کی مضبوطی اور صحت کے لیے متعدد غذائی اجزاء اور صحت مند عادات ضروری ہیں۔ اس حقیقت سے انکار ممکن نہیں کہ کیلشیم ہڈیوں کی صحت میں اہم کردار ادا کرتا ہے، لیکن یہ انسانی ڈھانچے کے پیچیدہ نظام کا صرف ایک چھوٹا سا حصہ ہے۔ ہماری ہڈیاں وہ متحرک ڈھانچے ہیں جو اپنی طاقت اور لچک برقرار رکھنے کے لیے کئی غذائی اجزاء پر منحصر ہوتی ہیں، جن میں وٹامن ڈی، میگنیشیم، پروٹین اور وٹامن کے 2 شامل ہیں۔ اگر یہ غذائی اجزاء موجود نہ ہوں تو سب سے بہترین کیلشیم بھی ہڈیوں کی مکمل حفاظت نہیں کرپائے گا۔ ہڈیوں کے ڈھانچے میں تقریباً 50 فیصد پروٹین اور باقی کیلشیم اور پانی شامل ہوتا ہے۔ اس لیے کیلشیم کے ساتھ پروٹین، وٹامن ڈی 3، وٹامن کے 2، میگنیشیم اور فاسفورس جیسے اجزاء بھی ضروری ہیں تاکہ ہڈیاں مضبوط اور لچکدار رہیں۔ تیمز 18 کی رپورٹ کے مطابق مانیپال اسپتال، گوا آرتھوپیڈک اور ٹراما سرجن، ڈاکٹر سوشانت کہتے ہیں، وٹامن ڈی 3 کیلشیم کو آنتوں سے ہڈیوں تک پہنچانے میں مدد دیتا ہے اور پروٹین خاص طور پر کولیجن ہڈیوں کی مرمت اور ساخت کے لیے نہایت اہم ہے۔ وٹامن کے 2 وٹامن ڈی 3 کے ساتھ مل کر نرم ٹشو یا خون میں جمع ہونے کی بجائے کیلشیم کو ہڈیوں میں جمع ہونے میں مدد دیتا ہے۔ یہ اجزاء فرمنٹڈ غذائیں اور خاص قسم کے پنیر میں پائے جاتے ہیں۔ میگنیشیم، جو سبز پتوں والی سبزیوں، گری دار میوے اور مکمل اناج میں موجود ہوتا ہے، وٹامن ڈی کو فعال کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اسی طرح کیلشیم اور دیگر معدنیات کے توازن کے لیے کیلا اور آلو جیسے غذائی اجزاء بھی مفید ہیں۔ ڈاکٹر سمارتھ آریا، آرتھوپیڈکس کنسلٹنٹ، مانیپال اسپتال، اولڈ ایئرپورٹ روڈ کہتے ہیں، چھوٹی عمر سے متوازن غذائیت ہڈیوں کی صحت کو برقرار رکھنے اور اوسٹیوپوروسس کے خطرے کو کم کرنے کے لیے بہت اہم ہے۔ صحت مند ہڈیوں کے لیے صرف غذا کافی نہیں۔ وزن اٹھانے والی ورزشیں جیسے چلنا، دوڑنا اور ریزسٹنس ٹریننگ ہڈیوں کی ساخت کو مضبوط کرتی ہیں۔ اس کے برعکس نمک کا زیادہ استعمال، سگریٹ نوشی اور شراب نوشی کیلشیم کے جذب کو متاثر کرکے ہڈیوں کو کمزور کرسکتے ہیں۔ مضبوط ہڈیوں کے لیے روزانہ ایک گلاس دودھ پینا کافی نہیں۔ ہڈیوں کی مضبوطی ایک مکمل توازن ہے جو کیلشیم، دیگر ضروری غذائی اجزاء اور صحت مند طرز زندگی سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔ سبز پتوں والی سبزیاں، گری دار میوے، مچھلی، فرمنٹڈ غذائیں، مناسب ورزش اور ذہنی و جسمانی توازن ہڈیوں کو طویل عرصے تک مضبوط اور لچکدار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

ذیابیطس کنٹرول کرنے کیلئے نیا مشورہ

ڈاکٹر مسرور وانی

ہیلتھ ویژن کلینک، سرینگر

برطانیہ میں ذیابیطس کے مریضوں پر سالانہ قومی خزانے سے 9 بلین پونڈ خرچ ہوتے ہیں۔ اب ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ انہوں نے موٹاپے کا شکار 20 لاکھ افراد کو صرف بسکٹ کھانے اور ورزش کرنے کا مشورہ دیا ہے۔ 40 اور 50 سال کی عمر کے درمیان کے لوگوں کو ایک سوالنامہ دیا گیا اور کہا گیا کہ وہ اسے بھر کر ڈاکٹروں کے پاس لائیں۔ جن لوگوں کو ذیابیطس کا زیادہ خطرہ ہوگا انہیں 435 پونڈ دیے جائیں گے جو وہ ورزش کی کلاس اٹینڈ کرنے پر صرف کریں گے۔ ٹیکس دہندگان سے اس سلسلے میں اربوں بلین پونڈ وصول کیے جائیں گے۔ ڈاکٹروں نے اس نئی اسکیم پر تنقید کی ہے اور کہا کہ اس سے قیمتی وسائل برباد ہوں گے۔ برطانیہ میں ذیابیطس پر سالانہ 9 بلین پونڈ خرچ ہوتے ہیں۔

ہلدی کے ساتھ شہد استعمال کرنے کے 9 فائدے

دو معروف قدرتی اجزاء، ہلدی اور شہد کا امتزاج صحت کے فوائد میں اضافہ کرے گا......

شہد اور ہلدی کے آمیزے کے استعمال کے فوائد یہ ہیں:

1. شہد اور ہلدی کو ملانے سے ان کی سوزش کی خصوصیات میں اضافہ ہوتا ہے۔
ہلدی اور شہد کا امتزاج بہترین سوزش کے اثرات پیش کرتا ہے۔ ہلدی میں پایا جانے والا مرکب Curcumin سب سے زیادہ مضبوطی سے اینٹی سوزش خصوصیات سے وابستہ ہے۔ یہ اثر شہد کے ساتھ ملا کر بڑھ جاتا ہے، جوڑوں کے درد جیسی سوزش کی علامات کو کم کرتا ہے اور جوڑوں کی صحت کو بہتر بناتا ہے۔

2. مدافعتی نظام کو فروغ دیں۔
ہلدی میں اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں جو آزاد ریڈیکلز سے لڑتے ہیں اور آکسیڈیٹیو تناؤ کو روکتے ہیں۔ شہد فائدہ مند انزائمز اور غذائی اجزاء فراہم کرتا ہے جو قوت مدافعت کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔ جب ان کو ملایا جائے تو یہ جسم کے مدافعتی نظام کو بڑھاتے ہیں، انفیکشن اور بیماریوں سے بچنے میں مدد کرتے ہیں، جو سردی اور فلو کے موسم میں بہت فائدہ مند ہے۔

3. ہاضمے کے لیے اچھا ہے۔
شہد اور ہلدی نظام انہضام کے لیے بہترین مصنوعات ہیں، جو صفرا کی پیداوار کو بڑھانے اور چکنائی کے عمل انہضام میں مدد فراہم کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ، شہد کا ہلکا جلاب اثر ہوتا ہے، نظام انہضام کو آرام دہ بناتا ہے، اپھارہ کم کرتا ہے، اور غذائی اجزاء کے زیادہ موثر جذب کے لیے فائدہ مند آنتوں کے بیکٹیریا کو بہتر بناتا ہے۔

4. چمکدار جلد کے لیے حل
شہد اور ہلدی کا امتزاج جلد کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کرے گا اور اسے چمکدار اور ہموار بنائے گا۔ ہلدی کی اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی سوزش خصوصیات ایکنی اور جلن کو کم کرے گی، جبکہ شہد ایک قدرتی موئسچرائزر ہے جو جلد کی پرورش کرتا ہے۔ اس مرکب کو چہرے کے ماسک کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے یا چمکدار، صحت مند جلد کے لیے دونوں فوائد حاصل کرنے کے لیے اوپری طور پر لگایا جاسکتا ہے۔

5. بیداری پیدا کرنا
کرکومین خون کے دماغ کی رکاوٹ کو عبور کرسکتا ہے اور دماغ پر مثبت اثر ڈالتا ہے، اور ادراک کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔ کرکومین نیوروانفلامیشن اور آکسیڈیٹیو تناؤ کو روکتا ہے، جن کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ وہ نیوروڈیجنریٹیو بیماریوں میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ شہد اینٹی آکسیڈنٹس فراہم کرتا ہے، دماغی خلیات کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچاتا ہے۔ یہ امتزاج بڑھاپے میں یادداشت، ارتکاز اور دماغی نفاست کو بہتر بنانے میں مدد دے گا۔

6. قلبی صحت کے لیے اچھا ہے۔
شہد اور ہلدی کا استعمال بھی دل کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ ہلدی خون کی نالیوں میں کولیسٹرول کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے، جو اینڈوتھیلیل فنکشن کے لیے اچھا ہے۔ شہد اینٹی آکسیڈینٹ فراہم کرتا ہے (خون میں آکسیڈیٹیو تناؤ سے لڑنے کے لیے)۔ مشترکہ طور پر، یہ خون کی گردش کو بہتر بنانے میں مدد کرتے ہیں، جو دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرسکتے ہیں، یہ صحت مند دل کی صحت پر مرکوز غذا کا بھی ایک جزو ہے۔

7. اینٹی آکسیڈنٹس
ہلدی اور شہد دونوں اینٹی آکسیڈنٹس کے بہترین ذرائع ہیں۔ ہلدی میں موجود کرکومین (ایک اینٹی آکسیڈینٹ) کے ساتھ، شہد میں موجود بہت سے فینولک مرکبات بھی یہ اثر رکھتے ہیں۔ یہ اینٹی آکسیڈینٹ جوڑی خلیات کو عمر بڑھنے اور عام طور پر دائمی بیماریوں سے نقصان پہنچنے سے روکے گی، مجموعی صحت کو سہارا دے گی۔

8. وزن کے انتظام کی حمایت کرتا ہے
ہلدی میں شہد شامل کرنا پسندیدہ وزن کو کم کرنے، میٹابولزم کو بڑھانے اور جسم کی چربی جلانے کے عمل کو تیز کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ شہد، جو میٹھا ہے (لیکن ایک بہتر چینی کی مصنوعات نہیں ہے)، جس کا گلائسیمک انڈیکس بہت کم ہے، توانائی کی سطح کو کم کیے بغیر میٹھے کی خواہشات کو آسانی سے پورا کرسکتا ہے، بھوک کو کنٹرول کرنے اور صحت مند وزن میں کمی کو فروغ دینے میں مدد کرتا ہے۔

9. جوڑوں کے درد کو کم کرتا ہے۔
ہلدی کے آرام دہ اثرات کو شہد کے ساتھ ملا کر جوڑوں کے درد کے علاج کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ہلدی کی سوزش کی خصوصیات جوڑوں کے درد جیسے حالات سے وابستہ سوجن اور درد کو کم کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ شہد کو اس کی سوزش اور قدرتی سکون بخش خصوصیات کو بڑھانے کے لیے شامل کیا جاتا ہے۔

اسرائیلی وزیراعظم، کتنا بے بس ہے!

راؤ منظر حیات

اسرائیل میں ہفتہ وار چھٹی اتوار کی بجائے جمعہ کو ہوتی ہے۔ آج سے ٹھیک ایک ہفتہ پہلے، اتوار والے دن، یروشلم کی ضلعی عدالتوں میں ایک مقدمہ پیش ہونا تھا۔ عدالتیں شہر کے مشرقی حصے میں واقع ہیں۔ عدالتی احاطہ کے اردگرد کسی قسم کے کوئی غیر معمولی حفاظتی انتظامات نہیں تھے۔

زندگی معمول کے مطابق تھی۔ دس بجے کے قریب، عدالت کے احاطہ کے باہر، کالے رنگ کی سرکاری گاڑی رکی۔ اس میں سے سفید بالوں والا، ایک ستر سالہ بوڑھا آدمی قرینے سے باہر نکلا۔ پیدل چلتا ہوا عدالت میں چلا گیا۔ وہاں وکلا کی ٹیم موجود تھی۔ اس شخص کو عدالت میں کوئی خاص اہمیت نہیں دی گئی۔ عام سی کرسی پر بیٹھا۔ جج نے روایتی طریقے سے اس کا نام پوچھا۔ پروسیکیوٹر نے چارج شیٹ پڑھی۔ جس کا انکار کیا گیا۔ انیس جولائی اگلی تاریخ پڑی۔ وہ شخص جس متانت سے عدالت میں حاضر ہوا تھا، اسی طریقے سے چپ کر کے خاموشی سے واپس چلا گیا۔

کوئی نعرے بازی، ہلڑبازی، کوئی جذباتی مناظر، کسی قسم کی کوئی بات نہیں ہوئی۔ یہ اسرائیل کا موجودہ وزیراعظم بنجمن نیتن یاہو (Benjamin Netanyahu) تھا۔ دنیا کا سب سے طاقتور انسان۔ جس کے ایک اشارے سے امریکا جیسی سپر پاور لرز جاتی ہے۔ اس کا دیا ہوا ہر حکم پوری دنیا میں سر تسلیم خم مانا جاتا ہے۔ مگر دنیا کا یہ موثر ترین آدمی، اسرائیل کے نظام انصاف کے سامنے بے حیثیت ہے۔ ضلعی جج یعنی سیشن جج کی عدالت میں اونچی آواز میں بات کرنے کی جرات نہیں کر سکتا۔ عام ملزمان کی طرح جج کے سامنے پیش ہوتا ہے۔

نیتن یاہو، جن الزامات کا سامنا کر رہا ہے۔ انکو جاننا اور سمجھنا بھی انتہائی اہم ہے جتنا اسرائیل کے بہترین نظام انصاف کو۔ موجودہ وزیراعظم، اس ملک میں طویل ترین مدت کا سیاسی رہنما ہے۔ 2009 سے آج تک اپنے ملک کا وزیراعظم رہا ہے۔ بلکہ اس سے بھی پہلے، 1996 سے لے کر 1999 تک بھی تین سال حکمرانی کرتا رہا ہے۔ دیکھا جائے تو چودہ برس سے مسلسل وزارت عظمیٰ اس کے پاس ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ، الکڈ پارٹی کا سربراہ بھی ہے۔ ان الزامات کی مالیاتی حیثیت دیکھیے تو اس سے کہیں زیادہ، ہمارے کئی اداروں کے کلرک، محکمہ کے پٹواری اور پولیس کے تھانیدار کما لیتے ہیں۔

نیتن یاہو پر پہلا الزام یہ ہے کہ بالی وڈ کے ایک فلم ساز، ارنان ملچن اور آسٹریلوی ارب پتی جیمز پیکر سے سگار کے ڈبے اور شراب کے کریٹ تحفے میں لیے ہیں۔ وزیراعظم پر الزام ہے کہ ان تحفوں کے عوض اس نے ملچن کو فائدہ دینے کی کوشش کی ہے۔ لفظ کوشش پر غور کیجیے۔ یعنی فائدہ دیا نہیں ہے۔ ان تحفوں کی مالیت ایک لاکھ، اٹھانوے ہزار ڈالر ہے۔ یعنی پاکستان کے بے قدر روپوں کے حساب سے تقریباً تین کروڑ بنتے ہیں۔ یہ تحفے 2011ء سے لے کر 2016ء تک کے دورانیے میں دیے جاتے رہے۔ ملچن اور پیکر دونوں نے تحقیقاتی اداروں کو بیان دیا ہے کہ ان کی نیتن یاہو سے ذاتی دوستی ہے۔ ان کے عوض، انھوں نے کوئی کاروباری سہولت یا فائدہ حاصل نہیں کیا۔

دوسرا الزام بھی عجیب وغریب طرز کا ہے۔ ہمارے جیسے ملک میں تو خیر اسے جرم سمجھا ہی نہیں جاتا۔ ارنون موزز (Arnon Mozes) اسرائیل کے ایک مشہور روزنامہ کا مالک ہے۔ اس کے میڈیا گروپ کا نام Yedioth ہے۔ یہ نیتن یاہو پر شدید تنقید کرتا ہے۔ الزام یہ ہے کہ اسرائیلی وزیراعظم نے تین بار، اخبار کے مالک کو بلا کر کہا کہ اس پر تنقید بند کر دے۔ اس کا امیج بہتر بنانے کی کوشش کرے۔

الزام میں یہ بھی شامل ہے کہ Hayom نام کے ایک اسرائیلی اخبار پر پابندی لگادی جائے گی جو ایک مالیاتی جریدہ ہے۔ اس وقت، اسرائیل کی اسمبلی میں یہ بحث ہو رہی تھی کہ کچھ وجوہات کی بنیاد پر ایک قانون بنایا جائے جو ہیوم جیسے اخبارات پر پابندی لگا سکے۔ یہ بحث کبھی بھی قانونی شکل اختیار نہ کر سکی۔ مگر پروسیکیوٹر جنرل کے مطابق، ہو سکتا تھا، کہ اسرائیلی وزیراعظم نے اپنا تشخص بہتر کرنے کے لیے ارنون سے اس معاملے پر بات کی ہو۔ ارنون نے لکھ کر دیا ہے کہ اس نے اسرائیلی وزیراعظم سے کوئی ایسی بات نہیں کی۔

حقیقت یہ بھی ہے کہ اگر بات ہوئی بھی تھی، تو اس کے مطابق اسرائیلی پارلیمنٹ نے کوئی قانون منظور نہیں کیا۔ مگر آپ ایمانداری کا اندازہ لگائیے کہ صرف شبہ ہے کہ وزیراعظم نے ذاتی امیج کو بہتر بنانے کے لیے، سرکاری حیثیت سے فائدہ اٹھانے کی کوشش کی ہو۔ تیسرا الزام بھی حددرجہ دلچسپ ہے۔ شیول ایلوروچ (Shaul Eloritch) اسرائیل کے ٹیلی کمیونیکیشن سیکٹر کا بے تاج بادشاہ ہے۔

اس کی ایک خبر رساں ویب سائٹ بھی ہے۔ جس کا نام والا (Walla) ہے۔ الزام یہ ہے کہ وزیراعظم نے ایلوروچ کو کہا ہے کہ وہ اپنی نیوز کمپنی "والا" پر اثر انداز ہو۔ اس کی حکومت کے متعلق مثبت خبریں شائع کرے۔ والا کمپنی کے مالک نے صاف صاف کہا ہے کہ اس کی ویب سائٹ نے کبھی بھی نیتن یاہو کا مثبت تاثر دینے کی کوشش نہیں کی۔ کمپنی مکمل طور پر خود مختار تھی اور اس کے فیصلے بورڈ آف ڈائریکٹر کرتا تھا۔ مالک ہونے کے باوجود، وہ کبھی بھی بورڈ کو نہیں کہہ سکتا تھا کہ یہ کام کرو اور وہ کام نہ کرو۔ ان تینوں الزامات کو ملا کر دیکھیے۔ تو نیتن یاہو پر صرف اور صرف پاکستانی تین کروڑ روپے کے تحائف ذاتی حیثیت میں لینے کے الزامات ہیں۔

وہ بھی قیمتی شراب اور سگار لینے کے۔ اسرائیلی وزیراعظم اپنے ماتحت کسی ادارے کو یہ حکم نہیں دے سکا کہ اس کے خلاف تحقیقات نہ کریں یا اسے کلین چٹ دے دے۔ کیا یہ امر عجیب نہیں لگتا کہ دنیا کا طاقتور ترین سیاسی شخص اپنے نظام انصاف کے سامنے مکمل طور پر بے بس ہے۔ ایک بار بھی ماتحت تحقیقاتی اداروں کو اپنے فائدے کے لیے کسی قسم کا کوئی حکم دینے کی جرات نہیں کی۔ وہ سوچ بھی نہیں سکتا تھا کہ اسی کا تعینات کیا ہوا، پروسیکیوٹر جنرل، دباؤ میں آکر اس کے حق میں کچھ مثبت بات لکھ دے۔ مگر صاحب، یہ سب کچھ آج کے اسرائیل میں ہو رہا ہے۔

اسرائیل کا نام لینا ہمارے ملک میں پسند نہیں کیا جاتا۔ وہاں جانا تو دور کی بات، ہمارے پاسپورٹ میں اس ملک کا نام ہی درج نہیں ہے۔ کچھ مسلمان ممالک، اسرائیل کو تسلیم بھی کرتے ہیں اور اس کے ساتھ تجارتی روابط بھی رکھتے ہیں۔ جن عرب ممالک کے لیے، ہم ہمہ وقت اسرائیل کے وجود کو تسلیم نہیں کرتے، وہ تمام، اس ملک کے ساتھ قریبی ترین سفارتی تعلقات رکھتے ہیں۔ سوچیے کہ ہمارے ملک کا نظام انصاف کیا ہے۔ نوے فیصد ایف آئی آرز جھوٹی ہوتی ہیں۔ عدالتوں کو سب کچھ معلوم ہوتا ہے۔ مگر سالہا سال، ان جھوٹے کاغذی پلندوں پر بحث کی جاتی ہے۔ اکثر وکلاء کو بھی سب کچھ معلوم ہوتا ہے۔ مگر ہمارے عدالتی نظام میں، سچ کو جھوٹ اور جھوٹ کو سچ ثابت کرنا بہت آسان ہے۔ بے گناہ آدمی پھانسی کے تختے پر لٹکا دیے جاتے ہیں۔

اگر بین الاقوامی انصاف کے معیار سے پرکھا جائے تو ہمارا پورا نظام انصاف، حددرجہ ناقص نظر آتا ہے۔ لیکن یہاں ایک بات کا ذکر ضرور کروں گا۔ ماتحت عدلیہ یعنی سول جج سے سیشن جج تک کے لوگ، ایک انتہائی کٹھن عمل سے گزر کر سامنے آتے ہیں۔ ان میں حددرجہ محنتی اور بہترین جج پائے جاتے ہیں۔ مگر نناوے فیصد ماتحت عدلیہ کے لوگ، کبھی بھی میرٹ پر آگے تک نہیں پہنچ پاتے۔ ان کے لیے نظام عدل میں بھی کوئی انصاف موجود نہیں ہے۔ کیا ہمارے یہاں تصور بھی کیا جا سکتا ہے کہ ملک کے مضبوط ترین طبقے کو قانون کے سامنے پیش کیا جا سکے۔

مگر یہاں، قیامت برپا کردی جائے گی۔ ایسی ایسی تاویلیں پیش کی جائیں گی کہ معلوم ہوگا، کہ اگر اس طاقت ور طبقے کو ہاتھ ڈالا جائے تو ملک ہی نہ بچ سکے۔ ہمارے ہاں، تو کھربوں روپے کے قانونی اور غیر قانونی فراڈ ہوتے ہیں۔ ان پر بات کرنا ناممکن کردی جاتی ہے۔

پچھلے تین سال، بلکہ ستر سال کے معاملات کو دیکھ لیجیے۔ حالات جوں کے توں ہیں۔ بلکہ بگڑ چکے ہیں۔ کسی حکومت میں کوئی فرق نہیں نظر آتا۔ صرف باتیں، اعلانات اور پریس کانفرنسوں سے، لوگوں کو بیوقوف بنایا جاتا ہے۔ غیر جذباتی بات یہ ہے کہ ہمارے ملک میں نہ کبھی انصاف تھا اور نہ کبھی ہوگا۔

ہمارا گلاسڑا نظام انصاف، ہمارے ملک کی طرح کمزور ہے۔ اس سے کسی بھلائی کی توقع نہیں۔ اگر نیتن یاہو کو پتہ چل جائے تو شائد وہ دعا کرے، کہ اسے بھی ہمارے جیسا ریموٹ کنٹرول نظام مل جائے، تاکہ اسرائیلی طاقتور طبقے پر کوئی انگلی نہ اٹھا سکے۔ لیکن دیکھیے، کہ نیتن یاہو، دنیا کا سب سے طاقتور وزیراعظم، اپنے ہی ملک کے نظام کے سامنے کتنا بے بس ہے۔ کیا ہمارے ملک میں اس کا تصور کیا جا سکتا ہے۔ شائد کبھی نہیں! خواب میں بھی نہیں۔

جب مشرف کا فون ٹیپ ہوا

ریحان فضل

26 مئی سنہ 1999 کی شب ساڑھے نو بجے انڈیا کے آرمی چیف جنرل وید پرکاش ملک کی 'سکیور انٹرنل ایکسچینج' فون کی گھنٹی بجی۔ فون کے دوسرے سرے پر ہندوستانی انٹیلیجنس ایجنسی را کے سیکرٹری اروند دوے تھے۔ انھوں نے جنرل ملک کو بتایا کہ ان کے اہلکاروں نے پاکستان کے دو بڑے جرنیلوں کے درمیان بات چیت کو ریکارڈ کیا ہے۔

ان میں سے ایک جنرل بیجنگ سے گفتگو کر رہے تھے۔ پھر انھوں نے ریکارڈ شدہ گفتگو کے حصوں کو جنرل ملک کو پڑھ کر سنایا اور کہا کہ اس میں پوشیدہ معلومات ہمارے لیے اہم ہو سکتی ہے۔

جنرل ملک نے اس فون کال کے متعلق بی بی سی کو بتایا: 'دراصل دوے وہ فون فوجی انٹیلیجنس کے ڈائریکٹر جنرل کو کرنا چاہتے تھے، لیکن اس کے سیکرٹری نے غلطی سے مجھے فون پر رابطہ کرا دیا۔ جب انھیں پتہ چلا کہ ڈی جی ایم آئی کے بجائے فون پر میں ہوں، تو وہ بہت شرمندہ ہوئے۔ میں نے ان سے کہا کہ وہ مجھے اس فون کی بات چیت کو ٹیکسٹ کی شکل میں فوری طور پر بھیج دیں۔'

جنرل ملک نے مزید کہا: 'پورے متن کو پڑھنے کے بعد میں نے اروند دوے کو فون کیا اور کہا کہ میرے خیال سے یہ بات جنرل مشرف، جو اس وقت چین میں تھے، اور ایک بہت سینیئر جنرل کے درمیان ہے۔ میں نے دوے کو مشورہ دیا کہ آپ ان ٹیلیفون نمبروں کو ریکارڈ کرنا جاری رکھیں اور انھوں نے اس پر عمل کیا۔'

را کی 'ٹرف وار' میں بالادستی کی کوشش

جنرل ملک نے کہا: 'تین دن بعد را نے دونوں جرنیلوں کے درمیان ایک اور کال ریکارڈ کی۔ لیکن اس بار ڈی جی ایم آئی یا مجھ سے مشترک کرنے کی بجائے انھوں نے یہ معلومات براہ راست نیشنل سکیورٹی کے مشیر برجش مشرا اور وزیراعظم اٹل بہاری واجپئی کو بھیج دی۔

دو جون کو جب میں وزیراعظم واجپائی اور برجیش مشرا کے ساتھ بحریہ کی ایک تقریب میں شرکت کے لیے ممبئی گیا تو واپسی میں وزیراعظم نے مجھ سے تازہ ترین 'انٹر سیپٹس' کے بارے میں پوچھا۔'

'اس وقت برجیش مشرا کو احساس ہوا کہ میں نے تو اسے دیکھا ہی نہیں۔ واپسی پر انھوں نے اس غلطی کو درست کیا اور مجھے ٹرانسکرپٹ ارسال کر دی۔'

یہ واقعہ بتاتا ہے کہ جنگ کے دوران انڈین انٹیلیجنس ہر شخص کے ساتھ معلومات شیئر کرنے کے بجائے اسے چند اعلیٰ سطح کے لوگوں تک ہی محدود رکھ رہی تھی تاکہ 'ٹرف وار' میں ان کی بالادستی قائم رہے۔

ٹیپ میں کیا تھا؟

عزیز: 'یہ پاکستان ہے، کمرہ نمبر 83315 سے ہمارا رابطہ کرائیں۔'

مشرف: 'ہیلو، عزیز'

عزیز: 'گراؤنڈ سچویشن او کے ہے۔ کوئی تبدیلی نہیں۔ ان کے ایک ایم آئی 17 ہیلی کاپٹر کو مار گرایا ہے۔ کیا آپ نے کل کی خبر سنی کہ میاں صاحب نے اپنے بھارتی ہم منصب سے بات کی ہے۔'

'انھوں نے ان سے کہا ہے کہ معاملے کو آپ لوگ طول دے رہے ہیں۔ فضائیہ کو استعمال کرنے سے پہلے آپ کو ذرا انتظار کرنا چاہیے تھا۔'

'ہم کشیدگی کو کم کرنے کے لیے وزیر خارجہ سرتاج عزیز کو دلی بھیج سکتے ہیں۔'

مشرف: 'او کے۔ کیا یہ ایم آئی 17 ہمارے علاقے میں گرا ہے؟'

عزیز: 'نہیں سر۔ یہ ان کے علاقے میں گرا ہے۔ ہم نے اسے گرانے کا دعویٰ نہیں کیا ہے۔ ہم نے مجاہدین سے اسے گرانے کا دعویٰ کروایا ہے۔'

مشرف: 'اچھا کیا۔'

عزیز: 'لیکن یہ منظر قابل دید تھا۔ ہماری اپنی آنکھوں کے سامنے ان کا ہیلی کاپٹر گرا۔'

مشرف: 'ویل ڈن۔ کیا اس کے بعد انھیں ہماری سرحد کے پاس پرواز کرنے میں دشواری پیش آرہی ہے؟ وہ خوفزدہ ہیں یا نہیں؟ اس پر بھی نظر رکھو۔ کیا وہ اب ہماری سرحد سے دور رہ کر پرواز کر رہے ہیں؟'

عزیز: 'ہاں، اب ان پر بہت دباؤ ہے۔ اس کے بعد ان کی پروازوں میں کمی ہوئی ہے۔'

مشرف: 'بہت اچھے۔ فرسٹ کلاس۔'

ٹیپ کو نواز شریف کو سنانے کا فیصلہ

کم جنوری تک وزیراعظم اٹل بہاری واجپائی اور سکیورٹی کونسل کی کمیٹی کو یہ ٹیپ سنوائی جا چکی تھی۔

چار جون کو انڈیا نے ان ٹیپس کو ان کی ٹرانسکرپٹ کے ساتھ وزیراعظم نواز شریف کو سنانے کا فیصلہ کیا۔ اگر مشرف کی بات چیت کو ریکارڈ کرنا انڈین انٹیلیجنس کی ایک بڑی کامیابی تھی تو نواز شریف تک ان ٹیپس کا پہنچانا کوئی کم بڑا کام نہیں تھا۔

سوال اٹھا کہ ان حساس ٹیپس کو لے کر اسلام آباد کون جائے گا؟

انڈیا کے رابطہ کاروں کا اسلام آباد کا رازدارانہ سفر

ایک شخص نے نام نہ ظاہر کیے جانے کی شرط پر بتایا کہ مشہور صحافی آر کے مشرا کو اس کے لیے منتخب کیا گیا تھا جو اس وقت آسٹریلیا میں تھے۔ انھیں انڈیا بلا کر یہ ذمہ داری سونپی گئی۔

اس خوف سے کہ کہیں اسلام آباد کے ہوائی اڈے پر ان کی تلاشی نہ لی جائے اس لیے انھیں 'سفارتکار' کی حیثیت دی گئی ہے تاکہ انھیں سفارتی استثنیٰ حاصل ہو جائے۔

ان کے ساتھ ہندوستانی وزارت خارجہ کے جوائنٹ سیکریٹری وویک کاٹجو بھی گئے۔

آر کے مشرا نے صبح ساڑھے آٹھ بجے ناشتے کے وقت نواز شریف سے ملاقات کی اور انھیں وہ ٹیپ سنوائی اور ٹرانسکرپٹ ان کے حوالے کی۔

اس کام کو مکمل کرنے کے بعد مشرا اور کاٹجو اسی شام دہلی واپس آ گئے۔ اس سفر کو اتنا خفیہ رکھا گیا کہ اس وقت کم از کم اس کا ذکر کہیں نہیں آیا۔

صرف کولکتہ سے شائع ہونے والے اخبار 'ٹیلی گراف' نے چار جولائی سنہ 1999 کے اخبار میں پرنے شرما کی ایک رپورٹ شائع کی جس کا عنوان تھا 'دہلی بلس شریف ود آرمی ٹیپ ٹاک' تھا۔

اس رپورٹ میں بتایا گیا کہ اس ٹیپ کو نواز شریف کو سنانے کے لیے انڈیا نے وزارت خارجہ میں جوائنٹ سکریٹری وویک کاٹجو کو اسلام آباد بھیجا تھا۔

را کے سابق ایڈیشنل سکریٹری بی رمن نے 22 جون سنہ 2007 کو آؤٹ لک میگزین میں لکھے گئے ایک مضمون 'ریلیز آف کارگل ٹیپ ماسٹر پیس اور بلنڈر؟' میں لکھا کہ نواز شریف کو ٹیپ سنانے والوں کو یہ واضح پیغام دیا گیا تھا کہ وہ ٹیپ سنانے کے بعد اسے واپس لے آئیں اور ان کے حوالے نہ کریں۔

مشرا نے بعد میں اس دعوے کو مسترد کر دیا کہ انھوں نے یہ کام کیا تھا۔ وویک کاٹجو نے بھی اسے باضابطہ تسلیم نہیں کیا۔ اس پس منظر میں را کے سیکرٹری اروند دوے، قومی سلامتی کے مشیر برجیش مشرا اور جسونت سنگھ کی سوچ یہ تھی کہ ان ثبوتوں اور خدشات کے باعث کہ انڈیا کے پاس اس طرح کے مزید ٹیپ ہو سکتے ہیں وہ پاکستان کی قیادت کو کارگل کے معاملے پر دباؤ میں لا سکتے ہیں۔

ٹیپس کو عوام کے سامنے لانا

وزیراعظم نواز شریف کے ان ٹیپوں کو سننے کے ایک ہفتے بعد 11 جون سنہ 1999 کو پاکستانی وزیر خارجہ سرتاج عزیز کے دورے سے قبل انڈیا نے ایک پریس کانفرنس میں ان ٹیپس کو ظاہر کر دیا۔

ان ٹیپس کی سینکڑوں کاپیاں بنائی گئیں اور دہلی میں تمام غیر ملکی سفارت خانوں کو بھیجی گئیں۔

مشرف کی لاپروائی

انڈین انٹیلیجنس کمیونٹی کے لوگ اب بھی یہ بتاتے ہوئے ہچکچاتے ہیں کہ انھوں نے اس کام کو کس طرح انجام دیا۔

پاکستانیوں کا خیال ہے کہ اس کام میں امریکی خفیہ ایجنسی سی آئی اے یا اسرائیلی خفیہ ایجنسی موساد نے انڈیا کی مدد کی۔

جن لوگوں نے ان ٹیپس کو سنا ہے ان کا خیال ہے کہ اسلام آباد کی جانب والی آواز زیادہ واضح تھی، شاید اس کا ذریعہ اسلام آباد ہو۔

کارگل پر شائع ہونے والی معروف کتاب 'فرام کارگل ٹو دی کو' (کارگل سے تختہ الٹنے تک) لکھنے والی پاکستانی صحافی نسیم زہرہ اپنی کتاب میں لکھتی ہیں: 'اپنے چیف آف جنرل سٹاف سے اتنی حساس بات چیت کھلے فون پر کر کے جنرل مشرف نے یہ ثبوت دیا کہ وہ کس حد تک لاپرواہ ہو سکتے ہیں۔ اس گفتگو کے عام ہونے نے یہ ثابت کر دیا کہ کارگل آپریشن میں پاکستان کی اعلیٰ قیادت کس حد تک ملوث تھی۔'

دلچسپ بات یہ ہے کہ پرویز مشرف نے اپنی سوانح عمری 'ان دی لائن آف فائر' میں اس واقعے کا کوئی ذکر نہیں کیا ہے۔ تاہم بعد میں پاکستان کے صدر کے طور پر ہندوستانی صحافی ایم جے اکبر کو دیے ایک انٹرویو میں انھوں نے ان ٹیپس کی صداقت کو قبول کیا۔

دہلی میں سرتاج عزیز کا سرد استقبال

نواز شریف کے ٹیپ سننے کے ایک ہفتے بعد پاکستان کے وزیر خارجہ سرتاج عزیز جب انڈیا کے دورے پر دہلی آ رہے تھے تو ایئرپورٹ پر پاکستانی ہائی کمیشن کے پریس کونسل پریشانی کے عالم میں ان کی منتظر تھی۔

ان کے ہاتھ میں کم سے کم چھ ہندوستانی اخبار تھے جن میں مشرف-عزیز گفتگو شائع ہوئی تھی۔ جسونت سنگھ نے سرتاج عزیز سے بہت سرد مہری سے مصافحہ کیا۔

ان ٹیپس سے دنیا اور خاص طور پر ہندوستان میں اس خیال کو استحکام ملا کہ پاکستان کے وزیراعظم کا کارگل بحران میں براہ راست ہاتھ نہیں ہے اور فوج نے انھیں کارگل مہم کی معلومات سے دور رکھا ہے۔

ٹیپس جاری کرنے پر تنقید

انڈیا کے بعض انٹیلیجنس حلقوں میں ان ٹیپس کے جاری کیے جانے پر تنقید بھی ہوئی۔

را میں ایڈیشنل سیکرٹری میجر جنرل وی کے سنگھ نے اس معاملے پر مشہور کتاب 'انڈیاز ایکسٹرنل انٹیلیجنس - سیکرٹ ٹیل آف ریسرچ اینڈ انالسس ونگ' لکھی۔

انھوں نے بی بی سی کو بتایا: 'یہ پتہ نہیں ہے کہ ان ٹیپس کو سامنے لا کر بھارت کو امریکہ اور اقوام متحدہ سے کتنے 'براؤنی پوائنٹس' ملے، لیکن یہ ضرور ہے کہ پاکستان کو اس کے بعد اسلام آباد اور بیجنگ کے اس خاص سیٹلائٹ لنک کا پتہ چل گیا، جسے را نے 'انٹرسیپٹ' کیا تھا۔

'اسے پاکستان نے فوری طور پر بند کر دیا۔ اس کا اندازہ لگانا بہت مشکل ہے کہ اگر وہ 'لنک' جاری رہتا، تو ہمیں اس کے بعد بھی کتنی اور اہم معلومات حاصل ہوتی رہتیں۔'

چرچل کی مثال

میجر جنرل وی کے سنگھ نے مزید کہا 'شاید را یا وزیراعظم کے دفتر کے اس وقت کے لوگوں نے سنہ 1974 میں شائع ہونے والے ایف ڈبلیو ونٹر باتھم کی کتاب 'الٹرا سیکرٹ' نہیں پڑھی تھی جس میں پہلی بار دوسری جنگ عظیم کے ایک اہم انٹیلیجنس ذریعے کا ذکر کیا گیا تھا۔'

ان کا کہنا تھا کہ جنگ عظیم کی ابتدا میں ہی برطانیہ نے جرمن انسائفرنگ ڈیوائس 'اینگما' کا کوڈ دریافت کر لیا تھا اور اس بات کو آخر تک راز میں رکھا گیا اور جرمن فوج نے پوری جنگ کے دوران 'اینگما' کا استعمال جاری رکھا جس سے برطانوی انٹیلیجنس ڈیپارٹمنٹ کو قیمتی معلومات فراہم ہوتی رہیں۔ انھوں نے کہا 'ایک مرتبہ تو برطانیہ کو یہ بھی پتہ چل گیا کہ جرمن فضائیہ 'لوفت وافا' کاونٹری پر اگلی صبح بمباری کرنے والی ہے۔'

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

روزنامہ سرینگر
روزنامہ صورت حال
منگلوار ۲۳ ربیع الثانی ۱۴۴۸ھ ۶ اکتوبر ۲۰۲۶

شور مچانے والوں کے کردار پر سوال

جس گھر یا جگہ میں چوری ہو جائے، اگر اتفاق سے چور بھی وہیں موجود ہو تو ممکن ہے کہ وہ سب سے زیادہ شور مچانے والوں میں شامل ہو۔ وہ اس انداز میں افسوس اور ہمدردی کا اظہار کرے گا کہ لوگوں کو یہ محسوس ہو کہ اسے متاثرہ شخص سے سب سے زیادہ ہمدردی ہے، حالانکہ حقیقت اس کے برعکس ہو سکتی ہے۔ اس طرح کا رویہ صرف دوسروں کی توجہ اصل حقیقت سے ہٹانے کی ایک کوشش بن جاتا ہے۔

آج ہماری سیاست اور حکمرانی میں بھی بعض اوقات ایسا ہی منظر دیکھنے کو ملتا ہے۔ عوام کو درپیش مشکلات، مہنگائی، بے روزگاری، بنیادی سہولیات کی کمی اور دیگر مسائل پر بعض حکمران اور سیاسی رہنما سب سے زیادہ شور مچاتے اور عوام کے ساتھ ہمدردی کا اظہار کرتے نظر آتے ہیں۔ لیکن سوال یہ ہے کہ جن مسائل پر آج اتنی تشویش ظاہر کی جا رہی ہے، ان کے حل کے لیے عملی طور پر کیا اقدامات کیے گئے؟

عوام کو صرف بیانات، تقریروں اور ہمدردی کے الفاظ نہیں بلکہ عملی اقدامات کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر کوئی حکومت یا سیاسی جماعت عوامی مشکلات کا ذکر کرتی ہے تو اسے اپنی ذمہ داری بھی قبول کرنی چاہیے اور یہ بتانا چاہیے کہ ان مسائل کے حل کے لیے کیا کیا گیا۔ محض شور مچانے سے نہ مسائل ختم ہوتے ہیں اور نہ ہی عوام کی مشکلات کم ہوتی ہیں۔

حکمرانی کا اصل معیار یہ ہونا چاہیے کہ عوام کو بنیادی سہولیات کتنی میسر ہیں، سرکاری ادارے کتنی ذمہ داری سے کام کر رہے ہیں، لوگوں کی شکایات کتنی جلد سنی جاتی ہیں اور وعدوں کو عملی شکل دینے کے لیے کتنی سنجیدگی دکھائی جاتی ہے۔

عوام اب صرف بلند آواز دعوے نہیں بلکہ شفافیت، جواب دہی اور عملی کارکردگی دیکھنا چاہتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ حکمران اور سیاسی رہنما دوسروں پر الزام لگانے یا محض ہمدردی کا اظہار کرنے کے بجائے اپنے کردار اور ذمہ داری کا بھی جائزہ لیں۔ کیونکہ عوام کے سامنے اصل حقیقت آخر کار سامنے آ ہی جاتی ہے، چاہے کوئی کتنا ہی شور کیوں نہ مچائے۔

رات میں لوہے کی برسات کرنے والا انوکھا سیارہ دریافت

زمین سے دور بہت دور ایک انوکھا سیارہ دریافت ہوا ہے جہاں رات کے وقت فولادی ذرات کی بارش ہوتی ہے۔

ہمارے گھر سے 640 نوری سال کے فاصلے پر موجود سیارہ جھرمٹ "پاسس" میں پایا جاتا ہے جس کا درجہ حرارت 2400 درجے سینٹی گریڈ ہے جو کہ اسے جہنم بنانے کے لیے کافی ہے۔ اس شدید درجہ حرارت پر اس کی سطح پر پایا جانے والا فولاد بھاپ بن کر اڑ جاتا ہے۔

لیکن جیسے ہی رات ہوتی ہے تو فولاد کے ذرات دوبارہ ٹھنڈے ہو کر پگھلے ہوئے لاوے کی صورت میں سیارے کی سطح پر بارش کی طرح برسنے لگتے ہیں۔ یونیورسٹی آف جنیوا سوئزرلینڈ کے ماہرِ فلکیات ڈیوڈ ایرنریخ اور ان کے ساتھیوں نے سیارے کو ڈبلیو اے ایس پی 76 بی کا نام دیا ہے جس کا پہلا انکشاف 2016ء میں ہوا تھا جو ہمارے سیارے مشتری (جوپیٹر) کی طرح انتہائی گرم ہے لیکن مشتری کے مقابلے میں اس کی جسامت 1.8 گنا زائد ہے۔

یہ سیارہ اپنے ستارے سے 50 لاکھ کلومیٹر دور ہے اور اس کے سورج کا درجہ حرارت خود ہمارے سورج سے بھی زیادہ ہے۔ ہمارے سورج کا درجہ حرارت 5,778 کیلون ہے جبکہ اس سورج کا درجہ حرارت 6,329 کیلون ہے۔ واضح رہے کہ یہ سیارہ ہمارے چاند کی طرح مسلسل اپنا رخ ایک جانب رکھتا ہے یعنی ایک علاقے پر مسلسل رات ہے تو دوسرے حصے پر مسلسل دن رہتا ہے۔

دن کی گرمی سے وہاں موجود فولاد کی مقدار بھاپ بن کر اڑتی رہتی ہے جبکہ رات میں لوہے کی بارش ہوتی رہتی ہے لیکن یہ لوہا دہکتا ہوا برستا ہے۔ ماہرین نے ایک عام تکنیک 'طیف نگاری' اسپیکٹرواسکوپی سے سیارے پر موجود عناصر کی شناخت کی ہے اور درجہ حرارت بھی اسی طریقے سے ناپا گیا ہے۔

اگرچہ یہ ایک سیارہ ہے جو لوہا برساتا ہے اس سے قبل ماہرین زمین سے پرے لعل اور ہیروں سے بنے سیارے بھی دریافت کرچکے ہیں۔

ویوو نے سنیپ ڈریگن 865 کے ساتھ نیکس 3 ایکس فائیو جی فون پیش کردیا

ویوو نے حال ہی میں ویوو نیکس 3 فائیو جی کا جانشین پیش کردیا ہے۔ ویوو نیکس 3 ایس فائیو جی کے ہارڈ ویئر میں سب سے بڑی تبدیلی سنیپ ڈریگن 865 چپ سیٹ کی ہے، جس میں فائیو جی کا حامل سنیپ ڈریگن ایکس 55 موڈیم ہے، جو این ایس اے + ایس اے کو سپورٹ کرتا ہے۔

اس فون میں اب ایل پی ڈی ڈی آر 4 ایکس کی بجائے ایل پی ڈی ڈی آر 5 میموری ہے، جس سے اس کی بینڈ وڈتھ میں 29 فیصد اضافہ ہوگیا ہے۔

فون میں انٹرنل سٹوریج اب 256 جی بی یو ایف ایس 3.1 ہے۔ اس کی کارکردگی موجودہ سمارٹ فونز میں استعمال ہونے والی یو ایف ایس 3.0 سے کافی بہتر ہے۔

اس فون کا ڈسپلے وہی 6.89 انچ فل ایچ ڈی پلس سپر ایمولینڈ ہے لیکن اب یہ صرف ایچ ڈی آر 10 کو ہی نہیں بلکہ ایچ ڈی آر 10 پلس کو بھی سپورٹ کرتا ہے۔

فون میں کیمرہ سیٹ اپ پچھلے فون جیسا ہی ہے۔

اس فون کا مین کیمرہ f/1.8 اپرچر کے ساتھ 64 میگا پکسل، ٹیلی فوٹو کیمرہ f/2.5 اپرچر کے ساتھ 13 میگا پکسل اور الٹرا وائیڈ کیمرہ f/2.2 اپرچر کے ساتھ 13 میگا پکسل کا ہے۔

اس فون میں ایل ای ڈی فلیش کے ساتھ 16 میگا پکسل کا موٹرائزڈ پاپ اپ سیلفی کیمرہ ہے۔

اس فون میں ویوو کی 44W فاسٹ چارجنگ ٹیکنالوجی کے ساتھ 4500 ایم اے ایچ کی بیٹری ہے۔ چین میں اس فون کے 8 جی بی/256 جی بی ورژن کی قیمت 4998 یوان یا 720 ڈالر اور 12 جی بی/ 256 جی بی ورژن 5298 یوان یا 760 ڈالر ہے۔ یہ دونوں ورژن 14 مارچ سے فروخت کے لیے پیش کر دیئے جائیں گے۔

٧٧٧٧٧

ایک سیکنڈ کے اربویں حصے میں منظر پہچاننے والی 'مصنوعی آنکھ'

آسٹریا: دنیا بھر میں کمپیوٹر کو حقیقی مناظر دیکھنے کے قابل بنایا جارہا ہے جسے 'کمپیوٹر وژن' کہا جاتا ہے۔ اسی ضمن میں جدید ترین مصنوعی آنکھ تیار کی گئی ہے جو ایک سیکنڈ کے اربویں حصے میں کسی بھی منظر کو پہچان سکتی ہے۔

اس کی تیاری کا طریقہ بھی بہت دلچسپ ہے جس کے لیے ایک ہی چپ پر روشنی محسوس کرنے والی الیکٹرونکس اور نیورل نیٹ ورک کو ایک ساتھ رکھا گیا ہے۔

اس طرح دنیا میں موجود تمام سینسر سے بھی تیز رفتار اور موثر برقی آنکھ تیار کی گئی ہے۔

لیکن سوال یہ ہے کہ ایسی چپ کیوں ضروری ہے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ مصنوعی ذہانت (اے آئی) کے بڑھتے ہوئے استعمال کے پیش نظر مصنوعی طور پر دیکھنے والے نظاموں کی شدید ضرورت محسوس کی جارہی ہے۔ ان میں صنعتی روبوٹ، ڈرون اور ڈرائیور کے بغیر چلنے والی کاریں شامل ہیں جنہیں کمپیوٹر وژن کی ضرورت پیش آتی ہے۔ اگر تمام نظام فوری طور پر کوئی منظر دیکھ کر اسے پہچان سکتے تو اس سے ان کے کام کرنے کی صلاحیت کو چار چاند لگ سکتے ہیں اور ڈرون سے لے کر روبوٹ تک کو بہت موثر اور تیز رفتار بنایا جاسکتا ہے۔

لیکن ہم جانتے ہیں کہ مشین کو کسی منظر دیکھنے کے قابل بنانا کتنا مشکل ہے اور اس کے لیے کس قدر کمپیوٹر قوت کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مصنوعی ابصارت کے چھوٹی چپ بنانا ہمیشہ سے ایک چیلنج رہا ہے کیونکہ ایک وقت میں بہت زیادہ بصری ڈیٹا جمع کیا جاتا ہے اور اسے پروسیس کرنے میں بہت وقت لگتا ہے۔

اس چپ کے ذریعے سارا ڈیٹا فوری طور پر پروسیس ہوتا رہتا ہے اور کم خرچ میں بہت تیزی سے اپنا عمل انجام دیتا ہے۔ یہ کام ویانا میں واقع انسٹی ٹیوٹ آف فوٹونکس میں انجام دیا گیا ہے۔ مصنوعی آنکھ بنانے کے لیے جانور کی آنکھ کی نقل کی گئی ہے جو ساری معلومات کو دماغ تک بھیجنے سے پہلے ہی پروسیس کرلیتے ہیں۔

سائنسدانوں کی ٹیم نے ٹنگسٹن ڈی سیلینائیڈ کے چند ایٹم موٹی تہہ پر پوری چپ ڈیزائن کی ہے۔ پھر اس پر روشنی محسوس کرنے والی ڈائیوڈ لگائی گئی ہے۔ پھر ان ڈائیوڈ کو ایک نیورل نیٹ ورک سے جوڑا گیا۔ اس طرح پوری چپ نیورل نیٹ ورک سے یوں جڑتی ہے کہ آپ اسے حسب ضرورت تبدیل کرسکتے ہیں۔ اسی بنا پر اب تک چپ کو انگریزی کے بعض حروف یعنی N V اور Z کی شناخت کے قابل بنایا گیا ہے۔ تاہم اس پر مزید تحقیقات جاری ہے۔

کورونا وائرس کے جعلی نقشوں سے ہیکنگ کا انکشاف

سلیکان ویلی: ناول کورونا وائرس کے خوف سے جہاں ناجائز منافع خوروں اور گراں فروشوں کی چاندی ہوگئی ہے وہیں عالمی ہیکروں کے بھی مزے آگئے ہیں۔ خبر ملی ہے کہ ہیکروں نے کورونا وائرس کے جعلی انٹریکٹیو نقشے انٹرنیٹ پر پھیلانا شروع کردیئے ہیں جن پر کلک کرتے ہی کوئی کمپیوٹر وائرس خاموشی سے کمپیوٹر پر ڈاؤن لوڈ ہوجاتا ہے۔

دنیا بھر میں کروڑوں لوگ کورونا وائرس کی عالمی وبائی کیفیت پر مسلسل نظر رکھنا چاہتے ہیں اور اس مقصد کے لیے وہ اعداد و شمار سے لے کر نقشے تک فراہم کرنے والی درجنوں ویب سائٹس کو بار بار وزٹ اور سرچ کرتے رہتے ہیں۔

اس بات کا فائدہ اٹھاتے ہوئے کچھ ہیکر گروپس نے بھی کورونا وائرس کی موجودہ صورت حال کو نقشوں کی شکل میں پیش کرنے والی ویب سائٹس بنائی ہیں جو بظاہر جان ہاپکنز یونیورسٹی کی مستند و معتبر ویب سائٹ جیسی دکھائی دیتی ہیں لیکن درحقیقت ان میں کوئی کمپیوٹر وائرس چھپا ہوتا ہے۔

صارف جیسے ہی انٹریکٹیو نقشے پر کوئی خاص بات معلوم کرنے کے لیے کلک کرتا ہے، فوراً ہی ایک کمپیوٹر وائرس خاموشی سے اس کے کمپیوٹر/ اینڈرائیڈ میں ڈاؤن لوڈ ہوجاتا ہے جو عام طور پر صارف کا یوزر نیم، ای میل ایڈریس، پاس ورڈ، کریڈٹ کارڈ نمبر اور دوسری حساس معلومات، جو براؤزر میں محفوظ ہوتی ہیں، کسی دور دراز ہیکر کو بھیج دیتا ہے۔

انٹرنیٹ سیکیورٹی فرم "ریزن لیبز" کے تحقیق کار، شائی الفاسی کا کہنا ہے کہ ان کی کمپنی اب تک ہیکروں کی بنائی ہوئی ایسی درجنوں ویب سائٹس کا سراغ لگا چکی ہے جو کورونا وائرس کی "بروقت معلومات" کے نام پر صارفین کا قیمتی ڈیٹا چوری کرنے میں ملوث ہیں۔

انہوں نے خدشہ ظاہر کیا کہ جیسے جیسے کورونا وائرس کی وبا اور اس سے وابستہ خوف میں اضافہ ہوگا، ویسے ویسے ہیکر بھی اس کا فائدہ اٹھانے کی پوری کوشش کریں گے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ کمپیوٹر/ انٹرنیٹ سیکیورٹی ماہرین کے علاوہ عام لوگوں کو بھی کورونا وائرس کے بارے میں معلومات جمع کرتے وقت محتاط رہنے کی ضرورت ہے ورنہ وہ خود بھی کسی کمپیوٹر وائرس کا شکار بن سکتے ہیں۔

امیر ترین چینی کا امریکا کو 10 لاکھ ماسک اور 5 لاکھ ٹیسٹنگ کٹس دینے کا اعلان

چین کے امیر ترین شخص اور ای کامرس کمپنی علی بابا کے ریٹائر چیئرمین جیک ما نے کورونا وائرس کے پھیلاؤ کا سامنا کرنے والے ملک امریکا کے لیے امداد فراہم کرنے کا اعلان کیا ہے۔

علی بابا کے شریک بانی نے چینی سوشل میڈیا سائٹ ویبو نے جمعے کو کہا کہ وہ امریکا کے لیے 10 لاکھ میڈیکل ماسک اور 5 لاکھ کورونا وائرس ٹیسٹنگ کٹس فراہم کریں گے۔

یہ ماسکس اور کٹس جیک ما فاؤنڈیشن کے ذریعے فراہم کی جائیں گی جس کی جانب سے ایک ٹوئٹ میں جیک ما کا باضابطہ بیان بھی جاری کیا گیا۔

ٹوئٹ کے کیپشن میں کہا گیا ہم 5 لاکھ ٹیسٹنگ کٹس اور 10 لاکھ ماسک عطیہ کررہے ہیں، ہم اس مشکل وقت میں امریکی شہریوں کے ساتھ ہیں۔

جیک ما کے بیان میں لکھا تھا اپنے ملک کے تجربے کے پیش نظر میں کہا سکتا ہوں کہ برق رفتار اور درست ٹیسٹنگ، طبی عملے کے تحفظ کے لیے آلات اس وائرس کی روک تھام کے لیے سب سے موثر ہیں۔

ان کا کہنا تھا توقع ہے کہ ان سپلائیز سے امریکا میں کچھ لوگوں کو مدد مل سکے گی، یہ بڑی وبا انسانیت کے لیے ایک چیلنج ہے، آج یہ ایسا چیلنج نہیں جو سے کوئی ملک اکیلا نمٹ سکے، بلکہ ہر ایک کو ہاتھوں میں ہاتھ ڈال کر آگے بڑھنے کی ضرورت ہے، اس وقت ہمیں اپنے وسائل بغیر کسی قیاس کے شیئر کرنے چاہیے اور وبا کی روک تھام کے تجربے اور اسباق کا تبادلہ کرنا چاہیے تاکہ اس سانحے کو شکست دینے کا موقع مل سکے۔

انہوں نے بیان ان الفاظ پر ختم کیا متحد ہوکر ہم کھڑے رہ سکتے ہیں، تقسیم ہوئے تو گر جائیں گے۔

یہ اعلان اس وقت سامنے آیا ہے جب چینی حکومت نے دعویٰ کیا ہے کہ عین ممکن ہے کہ مذکورہ وائرس کو امریکی فوج چین کے شہر ووہان لے کر آئی تھی۔

اس سے قبل جیک ما کی جانب سے یورپ میں بھی 18 لاکھ میڈیکل ماسک اور ایک لاکھ ٹیسٹنگ کٹس بھیجنے کا اعلان ویبو پر کیا تھا۔

واضح رہے کہ امریکا کو اس وقت مشتبہ مریضوں کے ٹیسٹوں میں سست رفتاری کی وجہ سے مشکلات کا سامنا ہے۔

درحقیقت چین اور جنوبی کوریا سمیت کئی ممالک کے مقابلے میں امریکا میں ٹیسٹنگ کا عمل بہت پیچھے ہے اور اسی مشکل کو مدنظر رکھ کر جیک ما کی جانب سے ٹیسٹنگ کٹس فراہم کی جارہی ہیں۔

جہاں تک میڈیکل ماسکس کا تعلق ہے تو لوگوں میں خوف کی وجہ سے امریکا میں مختلف اشیا جیسے ماسک کی قلت ہوگئی ہے اور طبی عملے کے لیے خطرات میں اضافہ ہوگیا ہے۔

واضح رہے کہ جیک ما 42.7 ارب ڈالرز کے ساتھ اس وقت چین بلکہ ایشیا کے امیر ترین شخص ہیں اور کورونا وائرس کے نتیجے میں اسٹاک مارکیٹوں اور دنیا بھر میں معیشتوں کو پہنچنے والے دھچکے نے بھارت کے مکیش امبانی کو پیچھے کردیا ہے۔ مکیش امبانی کو 9 مارچ کو اسٹاک مارکیٹوں کے کریش ہونے اور تیل کی قیمتوں میں ریکارڈ کمی کے نتیجے میں 5.8 ارب ڈالرز کے نقصان کا سامنا ہوا تھا، جس کے نتیجے میں 2 سال بعد جیک ما ایک بار پھر ایشیا کے امیر ترین شخص بن گئے۔

ایک ارب سے زائد ڈیوائسز اب ونڈوز 10 استعمال کرنے لگیں

مائیکروسافٹ نے بتایا ہے کہ اس وقت دنیا میں ایک ارب سے ایکٹیو ڈیوائسز میں ونڈوز 10 آپریٹنگ سسٹم کام کررہا ہے۔

مائیکروسافٹ کے کارپوریٹ نائب صدر برائے ماڈرن لائف اینڈ دی سرچ اینڈ ڈیوائسز گروپ یوسف مہدی نے بتایا آج ہم یہ اعلان کرتے ہوئے خوشی محسوس کرتے ہیں کہ 200 سے زائد ممالک کے ایک ارب سے زائد افراد نے ونڈوز 10 کا انتخاب کیا اور ایک ارب سے زائد ڈیوائسز میں اسے استعمال کیا جارہا ہے، اس کے لیے ہم اپنے صارفین، شراکت داروں اور ملازمین کے شکر گزار ہیں۔

ان اعداد و شمار میں ڈیسک ٹاپ کمپیوٹرز، لیپ ٹاپس، ایکس باکس ون کنسولز اور ہولو لینسز ڈیوائسز شامل ہیں اور اس طرح مائیکروسافٹ نے ونڈوز 10 والی ڈیوائسز ایک ارب تک پہنچانے کا ہدف طے کردہ ہدف کے مقابلے میں 2 سال بعد حاصل کرلیا ہے۔

مائیکروسافٹ نے یہ بھی بتایا کہ اس وقت 17.8 ملین سے زائد ونڈوز انسائیڈر ٹیسٹرز موجود ہیں۔

2015 میں جب مائیکروسافٹ نے ونڈوز 10 کو متعارف کرایا تھا تو اس نے منصوبہ بندی کی تھی کہ اگلے 3 برسوں میں اس آپریٹنگ سسٹم کو استعمال کرنے والی ڈیوائسز کی تعداد ایک ارب تک پہنچائے گی، مگر ونڈوز فون کی ناکامی کی وجہ سے دورانیے کو بڑھا دیا گیا۔

اب بھی یہ ہدف 5 سال سے کم عرصے میں حاصل کرلیا گیا۔

یوسف مہدی نے انکشاف کیا کہ ونڈوز 10 اب واحد آپریٹنگ سسٹم ہے جو ایک ہزار سے زائد مختلف کمپنیوں کے 80 ہزار کمپیوٹرز ماڈلز مختلف لیپ ٹاپس اور ٹو ان ون کا حصہ ہے۔

ایک ارب کا سنگ میل اس وقت طے کیا گیا جب مائیکروسافٹ کی جانب سے جنوری میں ونڈوز 7 کے لیے سپورٹ ختم کردی گئی تھی جس سے کمپنی کو یہ ہدف حاصل کرنے میں مدد ملی کیونکہ کاروباری اداروں نے ونڈوز 7 کی جگہ نئے آپریٹنگ سسٹم کو اپ گریڈ کیا۔ اس اپ گریڈ سے پہلی بار کمپیوٹر مارکیٹ میں 2011 کے بعد شرح نمو میں بہتری دیکھنے میں آئی۔

نوکیا کا ایک اور سستا ترین اسمارٹ فون متعارف

ایچ ایم ڈی گلوبل نے اپنا نیا اسمارٹ فون نوکیا سی 2 متعارف کرا دیا ہے جو ممکنہ طور پر اس کمپنی کے سستے ترین فونز میں سے ایک ہوگا۔

یہ گزشتہ سال کے آخر میں متعارف کرائے جانے والے نوکیا سی 1 کا اپ ڈیٹ ورژن ہے جو کہ اینڈرائیڈ گو ایڈیشن کا حصہ تھا۔

نوکیا سی 2 بھی اینڈرائیڈ گو ایڈیشن کا حصہ ہے، جس میں فونز میں گوگل ایپس اسٹوریج میں کم جگہ گھیرتی ہیں جبکہ کم انٹرنیٹ اسپیڈ پر بھی تیز کام کرتی ہیں جس سے فون کی اسپیڈ بھی متاثر نہیں ہوتی۔

یہ نیا فون 5.7 انچ کے آئی پی ایس ڈسپلے سے لیس ہے جس میں ایچ ڈی پلس ریزولوشن اور 18:9 ایسپیٹ ریشو دیا گیا ہے۔

اس کے علاوہ 1.4 گیگا ہرٹز کواڈ کور پراسیسر، ایک جی بی ریم اور 16 جی بی اسٹوریج دی گئی ہے جس میں مائیکرو ایس ڈی کارڈ سے اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

نوکیا سی 2 میں 2800 ایم اے ایچ بیٹری دی گئی ہے جس کے ساتھ 5 واٹ چارجنگ سپورٹ موجود ہے۔

جہاں تک آپریٹنگ سسٹم کی بات ہے تو اس میں اینڈرائیڈ 9 گو ایڈیشن دیا گیا ہے۔

کمپنی کے بقول یہ ایسا اسمارٹ فون ہے جس کا استعمال آسان ہے اور اس کی بیٹری ایک چارج پر آسانی سے پورا دن کام کرسکتی ہے۔

چونکہ یہ انٹری لیول یا بجٹ فون ہے تو اس میں فرنٹ اور بیک پر ایک، ایک کیمرا ہی دیا گیا ہے۔

اس میں فرنٹ پر 5 میگا پکسل کیمرا اور ایل ای ڈی فلیش موجود ہے جو کم روشنی میں بھی کافی بہتر تصاویر لینے میں مدد فراہم کرتی ہے اور اس طرح کمپنی نے مہنگے پراسیسر اور مشین لرننگ کا خرچہ بھی بچالیا۔

اس کے بیک پر ایک ہی کیمرا ہے جو کہ 5 میگا پکسل کا ہے جس کے ساتھ بھی ایل ای ڈی فلیش موجود ہے۔

کمپنی کی جانب سے قیمت کا اعلان نہیں کیا گیا مگر اس کے فیچرز دیکھ کر اندازہ ہوتا ہے یہ کافی سستا ہوگا کیونکہ نوکیا سی 1 کی قیمت پاکستان میں 7 ہزار 850 روپے ہے تو امکان ہے کہ یہ نیا فون 8 سے 10 ہزار روپے میں فروخت کے لیے پیش کیا جائے گا۔

سید ایثار کی رباعیات

شیخ نور سلمیٰ

ایثار صاحب کو علامہ اقبال اور ان کے کلام سے بے پناہ عقیدت ہے۔ اقبال کی شاعری نے انہیں حد درجہ متاثر کیا نتیجتاً انہوں نے اقبال کے جملہ سات فارسی مجموعہ کلام کو اردو کے قالب میں ڈھال دیا۔ اقبال کے متعلق وہ فرماتے ہیں ؎

میدان علوم مغربی کے شاطر
رومی کے پرستار، خودی کے ماہر
باتوں میں تری پیمبرانہ انداز
تکیہ ترا قرآں، تو حکیم و شاعر

اقبال کو مولانا رومی سے والہانہ عقیدت تھی اور ان کیلئے ایثار صاحب نے انہیں رومی کے پرستار کہا ہے۔ اقبال کی زندگی پر مولانا رومی کی شخصیت نے بہت گہرا اثر ڈالا ہے۔ انہوں نے اپنے کلام میں بیشتر جگہ ان کو اپنا پیر و مرشد تسلیم کیا ہے۔ جاوید نامہ میں عالم افلاک کی سیر میں رومی اقبال کی رہبری کرتے ہیں۔ اور جہاں کہیں اقبال کو مسائل حیات کی تفہیم میں دشواری پیش آتی ہے۔ وہ مولانا رومی سے رجوع کرتے ہیں۔ اس کا ذکر ایثار صاحب اپنی رباعی میں کچھ اس طرح کرتے ہیں

درویش خدا مست مرید ہندی!
تو مست ولائے بندگان علوی
تو ساز فلک، تو آنسوئے فلک
رومی ترے دل میں، تو بدست رومی!

اردو شاعری کی ایک اہم خصوصیت فکری عنصر بھی ہے۔ ایثار صاحب کی رباعیات میں انسانیت پسند اقدار اور اخلاقیات کے ساتھ ساتھ معاشرے کے مسائل کا بیان بھی تواتر سے ملتا ہے۔ انہوں نے ایک دردمند فنکار کی حیثیت سے اپنے ملک و معاشرے کے مفلس پسماندہ اور مظلوم طبقات کے مسائل و مصائب کو محسوس کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں

چڑھتے ہوئے قبروں پہ چڑھاوے دیکھے
مندروں میں بھی کچھ تازہ گلاوے دیکھے
مفلس کی کبھی دیوار کو گر کر نہ ابھی
ہر روز کے جلتے ہوئے دیکھے

آج کے اس ترقی یافتہ دور میں سائنس و ٹکنالوجی کی اہمیت مسلم ہے۔ یہ ایک ایسا بحر بیکراں ہے جس کی حد ہیں ہر لمحہ وسعت پذیر ہیں۔ تجسس انسانی فطرت کا لازمی حصہ ہے۔ اسی خصوصیت کی بنا پر انسان دیگر مخلوقات کے بالمقابل انفرادی حیثیت رکھتا ہے اور اپنی تعقل پسندی کی بنا پر اس نے سائنس و ٹکنالوجی کے استعمال سے بے شمار ایجادات کئے ہیں اسی سلسلے میں ایثار صاحب نے کہا ہے کہ

تسخیر کی دھن میں چل پڑا ہے انسان
ہر گوشۂ ہستی پہ کھڑا ہے انسان
کافی ہے مخفیوں کی صداقت پہ ثبوت
اشیاء ابھی چھوٹی ہیں، بڑا ہے انسان

ایثار صاحب کہتے ہیں کہ اللہ نے ذرات میں بے پناہ طاقت پوشیدہ رکھی ہے۔ اگر اس کا استعمال صحیح کاموں میں لائیں تو یہ نعمت ثابت ہوں گی ورنہ اس کے غلط استعمال سے کافی نقصان ہو سکتا ہے

ذرات میں بھی بند بڑی قوت ہے
کس شان کی نعمت ہے، بڑی حکمت ہے
ڈھانے کو قیامت بھی یہ ڈھا سکتی ہے
گر کام میں لائیں تو بڑی نعمت ہے

ایثار صاحب کی شاعری کی امتیازی خصوصیت ان کا عزم و استقلال ہے وہ ہمیشہ نئے عزم اور پختہ ارادوں کے ساتھ منزل کی طرف بڑھنے کی تلقین کرتے ہیں۔ ان کے نزدیک زندگی کوئی جامد اور ساکن شے نہیں ہے بلکہ ایک مسلسل اضطراب، جد و جہد اور جستجو کا نام زندگی ہے۔ انسان چاہے تو اپنی عقلی صلاحیتوں کو بروئے کار لاتے ہوئے پہاڑ جیسی مشکلات کا سامنا بھی کر سکتا ہے

ناکام ہے تو کس لئے اے دل، اے دل
کیا چاہئے اب اس سے سوا اے غافل
کھل جائیں گی مشکلیں جو ہو ربّ عمل
آسانی ہو، مشکل نہ رہے گی مشکل

چہرے سے ٹپکتے ہوئے دھارے دیکھے
ظلمت میں چمکتے ہوئے تارے دیکھے
ایثار کی حوصلہ مندوں نے یہاں
پستی سے بلندی کے نظارے دیکھے

انسان اپنی زندگی میں جن حالات و حادثات سے دوچار ہوتا ہے یا جن مشاہدات سے اثر قبول کرتا ہے وہی اس کے احساس کو جنم دیتے ہیں اور جہاں احساس کی شدت اشعار کی تخلیق کا سبب بنتی ہے وہیں فکر کی گہرائی اس میں جان ڈال دیتی ہے۔ اور یہی فکر کی گہرائی، شدت احساس، فطری صداقت ایثار صاحب کے کلام میں پائی جاتی ہے۔ انہوں نے اپنی رباعیات انسان کے گم ہوتے ہوئے رشتوں اور ٹوٹتی بکھرتی تصویروں کا نقشہ المیاتی انداز میں کھینچا ہے اور ان میں اس قدر درد اور افسوس کا احساس ہے گویا یہ وہی کیفیتیں اور آنچیں ہیں جو ہمارے دل سے گزرتی ہیں ملاحظہ کیجئے ؎

لو چیر کے سینہ رکھ دیا دل ہم نے
آئینے کو کر دیا مقابل ہم نے
ایثار جو دشمن تھے وہ دشمن ہی رہے
ہر چند دیا ثبوت کامل ہم نے

جذبات پہ دولت کی اکڑنے والو
خوشی کے لئے اپنوں سے لڑنے والو
دولت کو اٹھا کے جاؤ گے کہاں
پتوں کی طرح سوکھ کے جھڑنے والو

ایثار صاحب محکمہ جنگلات سے وابستہ تھے۔ انہوں نے اپنی زندگی کا بیشتر حصہ دشت نوردی میں گزارا۔ اس شعبے سے ان کی بے شمار یادیں وابستہ ہیں وہ کہتے ہیں کہ ؎

پھر جاتے ہیں آنکھوں میں حسین نظارے
اشجار ہرے بھرے وہ وادی نیلے
مدت ہوئی ذہن میں ہیں تازہ اب تک
جنگل کے مناظر جو بھلائے نہ گئے
پگڈنڈیوں پہ وہاں وہ چلنا پھرنا
غفلت میں قدم روڑے پہ رکھنا، گرنا
زود اٹھ کے وہیں ذرا سنبھل کے چلنا
رستہ نہ ملے تو جھاڑیوں میں گھرنا

”ترانۂ ورنگ“ کی رباعیات ایثار صاحب کے ہمہ جہت خیالات و احساسات کی ترجمان ہیں۔ انہوں نے شاعری کا ایسا اسلوب اختیار کیا ہے جو شگفتگی، فطری اور پائیدار ہے۔ مختصر مگر جامع انداز میں وہ مشکل سے مشکل خیالات کو ادا کرنے میں ماہر ہیں۔ سادہ اسلوب، گہری فکر، وسعت نظر اور مناسب الفاظ نے ان کی رباعیات کے حسن میں خاصا اضافہ کیا ہے۔

ظریفوں کا قبرستان

حلیم صابر

گزشتہ سال مہلک مرض کورونا سے بچاؤ کیلئے بغرض حفظ ماتقدم لاک ڈاؤن کا نفاذ عمل میں آیا جس کے سبب سماجی دوری برقرار رکھنے کیلئے ہر طرح کی تقریبات اور بھیڑ بھاڑ سے بچنے کی تلقین کی گئی جس کے نتیجے میں جہاں ہر شعبۂ حیات متاثر ہوا وہیں شب برات کے موقع پر قبرستان میں بھی بغرض زیارت داخلہ ممنوع قرار دیا گیا۔ لیکن امسال تمام قبرستانوں میں کثیر تعداد میں زائرین اپنے مرحومین عزیز و اقرباء کی قبروں کی زیارت اور بغرض ایصال ثواب حاضر ہوئے۔

شام کے وقت میں بھی اپنے پوتے طوبیٰ حسین کو ساتھ لئے قبرستان پہنچا۔ جب میں اپنے دادا کی قبر پر پہنچا تو مجھے یہ خیال آیا کہ میرے دادا کی روح اپنی پانچویں پشت کو دیکھ کر خوش ہوئی ہوگی کہ میرا پوتا اپنے پوتے کو لے کر میری قبر پر فاتحہ پڑھنے آیا ہے۔ فاتحہ خوانی کے بعد میں نے اپنے پوتے کو بتایا کہ یہ میرے دادا کی قبر ہے۔ اس کے بعد میں اُسے اپنے والد کی قبر کے پاس لے گیا اور کہا کہ یہ تمہارے پاپا کے دادا کی قبر ہے۔ یہ سن کر میرے پوتے نے مجھ سے پوچھا اور میرے دادا کی قبر کہاں ہے؟ یہ سن کر مجھے ہنسی آگئی اور اس سے کہا کہ تمہارا دادا ابھی جیتا جاگتا تمہارے پاس موجود ہے اور تم اُسے درگور دیکھنا چاہتے ہو۔

چند گھنٹے قبرستان میں فاتحہ خوانی کے بعد جب میں گھر آیا تو تھکن دور کرنے کے لئے بستر پر لیٹ گیا تاکہ تھوڑا آرام کرکے آدھی رات کے بعد کچھ وقت گھر ہی میں ذکر خدا میں گزارے اور شب برات کی برکتیں حاصل ہوں۔ لیکن اسی درمیان میری آنکھ لگ گئی اور خواب میں دیکھا کہ کوئی مجھ سے کہہ رہا ہے کہ چلو میں تمہیں ایک قبرستان کی زیارت کراؤں۔ یہ سن کر میں نے اس سے کہا کہ میں ابھی تو قبرستان کی زیارت کرکے آیا ہوں۔ میری بات سن کر اس نے مجھ سے پوچھا، کیا تم نے ظریفوں کا قبرستان دیکھا ہے۔ ظریفوں کا قبرستان؟ ”ہاں! ظریفوں کا قبرستان، اسے دیکھ کر تمہیں نیا تجربہ حاصل ہوگا وہاں مختلف شعبۂ حیات سے تعلق رکھنے والے مرحومین کی حیثیت، اُن کے پیشے اور اُن کے عہدہ و منصب کے مطابق اُن کے لوح تربت پر مزاحیہ انداز کے اشعار پڑھ کر تم یقیناً محظوظ ہوگے۔ یہ کہہ کر وہ غیبی ہستی مجھے ظریفوں کے قبرستان کے پاس پہنچا کر غائب ہوگئی۔

میں نے قبرستان کے گیٹ پر آویزاں بڑے سائن بورڈ پر نظر ڈالی جس پر جلی حرفوں سے لکھا تھا۔ ”ظریفوں کا قبرستان“ میں ڈرتے ڈرتے جب اندر داخل ہوا تو دیکھا کہ میرے سوا کوئی بھی وہاں موجود نہیں تھا۔ نہ رہنما، نہ گورکن نہ مولوی اور نہ کوئی فقیر۔ البتہ دور دور تک پھیلی ہوئی پختہ قبریں چاروں جانب نظر آئیں۔ میں دھیرے دھیرے آگے بڑھتا گیا اور ہر لوح تربت پر کندہ شعر پڑھ کر قبر میں مدفون ہستی سے متعارف ہونے کا شرف حاصل کیا۔

اب میرا ڈر اور خوف بالکل ختم ہو چکا تھا کیونکہ ظریفوں کے اس قبرستان میں جتنے مرحومین ابدی نیند سو رہے تھے وہ کوئی بھوت، پریت یا عفریت نہیں تھے بلکہ ہماری ہی طرح انسان تھے جو اپنے کارنامۂ حیات سے دنیا میں شہرت یافتہ ہوکر مرے۔ اور انہوں نے ہی ظریفوں کے قبرستان کو آباد کیا۔ میں یہ نہیں چاہوں گا کہ ظریفوں کے قبرستان کا منظرنامہ جو خواب کی حالت میں میری نظروں سے گزرا وہ آپ کی نظروں سے اوجھل رہے اور آپ میرے خواب کا مذاق اڑائیں۔ لہٰذا ایک ایک کرکے لوح تربت پر درج اُن کتبوں کو میں پیش کر رہا ہوں ملاحظہ فرمائیں۔

صدر مملکت کی قبر
میں صدر بن کے بھی کچھ کر نہ پایا صد افسوس!
بنا کے رکھا تھا سب نے مجھے ربر اسٹامپ

وزیر اعظم کی قبر
وزیر اعظم تھا میں اپنے وطن کا
مگر چندہ ہوا میرے کفن کا

نائب وزیر اعظم
ابھی نہ مرتے اگر تو مہان ہو جاتے
وزیر اعظم ہندوستان ہو جاتے

سیاست داں کی قبر
ہوا بعد مرنے کے احساس مجھ کو
میں اب کر رہا ہوں سیاست سے توبہ

لیڈر کی قبر
خدمت قوم میں اے قوم مرا ہے بندہ
قبر پختہ مری بنوائیے کر کے چندہ

جج کی قبر
جو فیصلے سنائے تھے جھوٹی گواہی پہ
وہ بن گئے ہمارے لئے اب عذاب قبر

وکیل کی تربت
مقدمہ مرے پاس آتا جب جیسا بھی
اُسے میں جھوٹی گواہی سے جیت لیتا تھا

رشوت خور افسر
رشوت سے مال میں نے کمائے جو لاکھوں لاکھ
مرنے کے بعد ڈھونڈ رہی ہے مجھے پولس

ڈاکٹر کی قبر
نقلی دواؤں سے جو میں کرتا رہا علاج
اس کے سبب مریض بھی بے موت مر گئے

دل کا مریض
وہ تھا سرجن ایسا جس نے کیا میرا آپریشن
کہ رکی ہوئی ہے اٹک مرے نبض و دل کی دھڑکن

ڈرائیور کی قبر
یہ شاید بھول ملک الموت کی تھی
مرے بے موت ہم اک حادثے میں

پائلٹ کی قبر
دنیا میں تو اڑاتے ہوائی جہاز خوب
مرنے کے بعد خاک اڑاتا ہوں قبر میں

ملا کی قبر
ہوا نہ پھول بھی زینت مزار کوئی
بنانہ پایا مری قبرستان شاندار کوئی

ساقی کی قبر
پلائے سب کو پلاتے میں ہم نے جام بھر بھر کے
تڑپ رہا ہوں قبر میں اب ہائے رے قسمت

شرابی کی قبر
میں کب سے قبر میں پیاسا پڑا ہوں
کوئی لاکر مجھے شراب پلا دے

چور کی قبر
چھپا لوں جنہیں اعمال اس کے
نظر آئے جو کوئی نیک بندہ

قوال کی قبر
بھر دو جھولی مری فاتحہ سے
چھوٹ مت دو مجھے روپے کی

رئیس کی قبر
کبھی نہ آیا کوئی فاتحہ بھی پڑھنے کو
کہ ہم کو خویش و اقارب بھی بھول بیٹھے ہیں

بلڈر کی قبر
بنائیں ہم نے دنیا میں ہزاروں بلڈنگیں لیکن
نہ بن پایا ہمارا مقبرہ بلڈنگ نما اب تک

اداکارہ کی قبر
کرانا کا آئیں میری اداکاری پہ مرتے
مگر میں بھول بیٹھی قبر میں ساری اداکاری

رقاصہ کی قبر
رقص کرنا میں آج بھول گئی
تنگ کتنا ہے قبر کا اسٹیج

طوائف کی قبر
وہ دن بھی تھے کہ فدا مجھ پہ اک زمانہ تھا
مرا مزاج بطرز طوائفانہ تھا

مداری کی قبر
کمانے کے لئے میں شہر میں بندر نچاتا تھا
مگر اب قبر میں تنہائیاں مجھ کو نچاتی ہیں

فقیر کی قبر
خدا کے نام پہ پیسے کے بدلے بھی وہ
لحد میں لیٹ کے میں یہ صدا لگاتا ہوں

مقرر کی قبر
دنیا میں میری شعلہ بیانی کے سامنے
لیڈر بڑے بڑے بھی زباں کھولتے نہ تھے

عاشق کی قبر
عشق نے میرا کباڑا کر دیا
ورنہ میں بھی اک شریف انسان تھا

شاعر کی قبر
سناؤں شہر خموشاں میں شعر کس کو میں
یہاں تو چاروں طرف ہے عجیب خاموشی

کنوارے کی قبر
یہ زندگی ہماری قسمت کہ ہماری شادی ہوتی
اگر اور جیتے رہتے تو سدا کنوارے رہتے

مزدور کی قبر
چلاتا تھا میں کل دنیا میں ٹھیلا
لحد میں آج لیٹا ہوں اکیلا

سبزی فروش کی قبر
میں ایک چھوٹی منڈی میں سبزی فروش تھا
مجھ کو زیادہ پیسے کمانے کا جوش تھا

طبلچی کی قبر
میں گئے سرپہ طبلہ بجاتا آجکل
مرنے کے بعد کام یہ آیا ہے گجاسر

جانے والے کی قبر
ہمارے ساتھ بھی جانے والا تھا جو
وہ بن کے دیس کا پردھان منتری ہے آج

☆☆☆

غزلیں

شازیہ نیازی

لوگوں کو ہو رہا ہے دوانے سے فائدہ
سچ کو ہے جیسے آج فسانے سے فائدہ
تم کو نہ ہوگا میرے فسانے سے فائدہ
افسردہ داستاں کو سنانے سے فائدہ
ہم کو ذلیل و خوار تو کرتا رہا ہے یہ
ہوتا ہے کب کسی کو زمانے سے فائدہ
میری غزل سے وہ جو خفا ہے ہوا کرے
روٹھے ہوئے صنم کو منانے سے فائدہ
ان سے امید کیا کریں ہم اب خلوص کی
سوئے ہوئے بشر کو جگانے سے فائدہ
امید ہے تمہاری نگاہ کرم سے بس
”درویش کو تمہارے خزانے سے فائدہ“
تم سے نہ ہو سکے گی یہ تدبیر شازیہ
جانے دو چھوڑو اس کو بھلانے سے فائدہ

طیب واسطی

جینے میں آسانی رکھ
ہر دم بے سامانی رکھ
تبدیلی کا موسم ہے
آنکھوں میں حیرانی رکھ
توڑ نہ سارے آئینے
اپنا کوئی ثانی رکھ
قصہ جب لکھ اس یگ کا
عنواں بے عنوانی رکھ
گھبراتی ہے تنہا عقل
ساتھ میں کچھ نادانی رکھ
جینا ہے تو گھر میں رہ
سڑکوں پہ ویرانی رکھ
طیب دل میں زخم سہی
چہرے پہ تابانی رکھ

ڈاکٹر مسعود جعفری

جب ترے دل کے جزیرے میں غزل جائے گی
ترے رستے تری منزل بھی بدل جائے گی
صبح ہوگی تو سبھی لوگ تمہیں دیکھیں گے
رات ہے بھاگ چلو دھوپ نکل جائے گی
میں اکیلا ہوں کوئی اور مرے ساتھ نہیں
ساقیا پیاس بجھا شام بہل جائے گی
تیرا سودا تو مرے سر میں رہے گا لیکن
زندگی دور بہت دور نکل جائے گی
انقلاب ایسا کوئی مجھ میں جو کروٹ لے گا
مری دیوانگی اک روز سنبھل جائے گی
صبح صادق نے مرے کان میں چپکے سے کہا
ظلم کی رات بہت جلد پگھل جائے گی
اس کو روکو تو سہی جعفری اپنے گھر میں
یہ خزاں سارے گلستاں کو مسل جائے گی

انیسہ صابری

بھولنے والے یاد اگر میں آگئی تو
ذہن و دل پر پھر سے تیرے چھا گئی تو
دن تو جیسے تیسے کاٹ لیا میں نے
شام ہوئی اور یاد تمہاری آگئی تو
گوشہ نشینی میں نے تو کرلی لیکن
یہ دنیا پھر مجھے الجھا گئی تو
میری غیبت کرتے ہوئے اتراتے ہو
آئینہ میں تم کو بھی دکھلا گئی تو
اُس کا کیا ہوگا یہ میں سوچتی ہوں
غم سے انیسہ میں بھی گر گھبرا گئی تو

خوشنما حیات ایڈوکیٹ

ہے عجب میرے دل پر اثر دیکھ کر
میں فدا ہوں تجھے اک نظر دیکھ کر
ہو مبارک امیروں کو ان کا محل
میں ہوں خوش اپنا چھوٹا سا گھر دیکھ کر
زندگی میں کبھی سچ کی راہوں کو ہم
چھوڑ سکتے نہیں پرخطر دیکھ کر
فکر ہے تجھ کو میری یقیں تھا مگر
ہے تعجب تجھے بے خبر دیکھ کر
ہو غریبی تو کوئی بھی اپنا نہیں
پاس آتے ہیں سب مال و زر دیکھ کر
خوشنما جو سمجھتے تھے خود کو خدا
آج خوش ہوں انہیں در بدر دیکھ کر

غالبیات میں ایک قابل قدر اضافہ

پروفیسر عبدالستار دلوی

غالب اردو اور فارسی شاعری کے ایک بلند مینار ہیں۔ اردو اور فارسی شاعری ہی نہیں بلکہ عالمی ادب میں ان کو جو درجہ حاصل ہے وہ قابل رشک ہے، اور اس کا معترف مشرق و مغرب دونوں ہیں۔ انھوں نے نہ صرف اپنے فلسفیانہ افکار سے اردو شاعری کو اعلیٰ وقار بخشا بلکہ شاعری کے ساتھ اپنی نثر کے ذریعے اردو زبان کو ایک اعلیٰ اور وقیع درجے پر فائز کیا۔ یہ تو ان کی اپنی انفرادی خدمت ہے۔

غالب نے صرف اپنی شاعری اور نثر کو ہی زبان و ادب کے اعلیٰ ترین مرتبے پر فائز نہیں کیا بلکہ اپنے ایک وسیع حلقۂ احباب کی شعر و ادب میں ذہنی تربیت کی۔ اُن کے کثیر شاگردوں میں میر مجروح، غلام مصطفیٰ خاں شیفتہ، ہرگوپال تفتہ اور حالی جیسے شاگردوں کی ایک کہکشاں جگمگا رہی ہے۔ یہ سب اردو شاعری کے فروغ اور اس کے اعلیٰ معیار کی ضمانت ہیں۔ ایسے کئی شاگرد اور بھی ہوں گے جو ابھی پردہ خفا میں ہیں۔

نہایت خوشی کی بات ہے کہ اردو کے مشہور افسانہ نگار اور معروف ناقد پروفیسر صغیر افراہیم نے غالب کے نامعلوم کرم فرما، دیوان محمد علی کا شجرہ نسب دریافت کیا ہے جو باندہ کے رہنے والے تھے اور باندہ میں تعینات تھے۔ تلاش و تجسس سے ان اطلاعات اور مکمل معلومات کو نہایت سلیقے سے یکجا کرنا جو پہلے سے دستیاب نہیں تھیں، ایک وقت طلب کام ہے لیکن صغیر صاحب قابل مبارک باد ہیں کہ انھوں نے شجرہ نسب کے ساتھ ادبی نوادرات کو دریافت کرکے غالب کے قارئین کے سامنے پیش کیے بلکہ اپنی اس بے مثل تحقیق میں یہ بھی ثابت کیا کہ دونوں میں بے پناہ اپنائیت اور قربت تھی۔ شیفتگی کا یہ عالم تھا کہ غالب اپنی چھوٹی چھوٹی خوشی و رنج کی خبر سے دیوان محمد علی کو مطلع کرتے اور اُن کے مشوروں پر عمل بھی کرتے تھے۔

صغیر افراہیم نے اس کی بھی وضاحت کی ہے کہ دیوان محمد علی جنہیں مولوی محمد علی خاں (صدر امین باندہ) کہہ کر مخاطب کیا گیا ہے وہ انگریزی سرکار کی جانب سے معمور عہدوں پر ترقی کرتے ہوئے دیوان یعنی وزیر کے منصب تک پہنچے۔ اس لیے سرکاری ریکارڈ میں ان کے نام کے ساتھ دیوان درج ہے۔ حسب و نسب سے اس جانب بھی نشاندہی کی کہ ان کے والد سید اور والدہ شیخ تھیں۔ اکلوتی بیٹی فاطمہ کا نکاح اودھ کے معروف زمیندار خاندان کے شیخ شفیع الزماں سے ہوا۔ صغیر افراہیم نے اس زاویے کو بھی اجاگر کیا ہے کہ غالب نے موصوف کو جو 23 خطوط لکھے ہیں وہ ہماری تہذیبی اور ثقافتی زندگی کے بھی عکاس ہیں۔

پروفیسر صغیر افراہیم کی نو دریافت ”غالب، باندہ اور دیوان محمد علی“ ایک بڑا کام ہی نہیں بلکہ قابل قدر کارنامہ ہے۔ اُن کی یہ بازیافت انہیں افسانوی دنیا سے نکال کر ایک تحقیقی دنیا میں لے جاتی ہے اور یہ بڑی سعادت کی بات ہے جس کے لیے وہ دلی مبارک باد کے مستحق ہیں۔ تحقیق کے خارزار سے کامیابی سے نکلنے پر اردو تحقیق اور تنقید دونوں میں ان کو جو استناد حاصل ہوا ہے وہ لائق صد آفریں ہے۔

سپنا ٹوٹ گیا

ماسٹر رضوان الحق، رانی گنج

مایا ماں باپ کی اکلوتی اولاد تھی۔ جیسے جیسے وہ بڑی ہوتی گئی ویسے ویسے اس کے خواب بھی بڑے ہوتے گئے۔ اسکول کی تعلیم مکمل کرکے اب وہ کالج پہنچ گئی تھی۔ اس کی سہیلیاں اکثر اس کو راستے میں چھیڑتے ہوئے کہتیں۔ ”دیکھا دیکھ! وہ لڑکا تجھے گھور رہا ہے“ مگر مایا ان باتوں پر دھیان نہیں دیتی۔ اس کو اپنے بھگوان پر پورا بھروسہ تھا کہ ایک نہ ایک دن اس کا جیون ساتھی ضرور مل جائے گا اور وہ بھی اس کی طرح خوبصورت ہوگا۔

دن گزرتے رہے۔ کالج کے سالانہ پروگرام کے دوران اچانک اس کی نظر سامنے کھڑے ایک خوبصورت لڑکے پر پڑی۔ اس کو دیکھتے ہی اسے ایسا لگا کہ ایک نہ ایک دن اس کا جیون ساتھی ضرور مل جائے گا اور وہ بھی اس کی طرح خوبصورت ہوگا۔

دن گزرتے رہے۔ کالج کے سالانہ پروگرام کے دوران اچانک اس کی نظر سامنے کھڑے ایک خوبصورت لڑکے پر پڑی۔ اس کو دیکھتے ہی اسے ایسا لگا کہ اب تک وہ خوابوں کی دنیا میں جس شہزادے کو تلاش کر رہی تھی بھگوان نے اسے بھیج دیا ہے۔ ابھی وہ سوچ ہی رہی تھی کہ سہیلی نے کہا۔ ”اس سے ملو۔ یہ فرحان اس کالج کے اسٹوڈنٹس یونین کا جی۔ ایس۔“

مایا کو پہلی نظر ہی میں فرحان بہت پیارا لگا۔ اسے جس کا انتظار تھا وہ مل گیا تھا۔ اب تو مایا کے کالج جانے کا صرف ایک ہی مقصد تھا کہ وہ فرحان کی ایک جھلک دیکھ لے لیکن اس میں اتنی ہمت نہیں تھی کہ وہ اپنی محبت کا اظہار کر سکے۔ حالانکہ وہ اسے پانے کے لئے اپنا سب کچھ قربان کرنے کو تیار تھی۔

اچانک مایا کو دس دنوں کے لئے اپنے گاؤں بیمار نانی کی عیادت کے لئے جانا پڑا۔ اسے گاؤں میں ایک ایک دن کاٹنا دشوار لگ رہا تھا۔ اس کے دل و دماغ میں ہر وقت فرحان کا چہرہ گھومتا رہتا تھا۔ اس نے جیسے تیسے ایک ہفتہ گزارا اور لوٹ آئی۔ اب وہ کالج جانے کے لئے تیار ہو رہی تھی اور اس نے تہیہ کر لیا تھا کہ وہ فرحان کو اپنے دل کی بات بتا کر ہی دم لے گی۔ وہ خوشی خوشی کالج پہنچی مگر کالج میں قدم رکھتے ہی اس کو وہاں کا ماحول عجیب سا لگا۔ تب ہی اس نے اپنی سہیلی نازیہ سے پوچھا۔ کالج میں کچھ ہوا ہے کیا؟ نازیہ نے اس کی طرف حیرت بھری نگاہ سے دیکھتے ہوئے کہا۔ ”تم کو معلوم نہیں نہیں تو کیا ہوا ہے۔

جانتی ہے وہ جو فرحان ہے اس کا ایک شادی شدہ ادھیڑ عمر کی ایک پروفیسر سے ناجائز رشتہ تھا۔ آج وہ رنگے ہاتھوں پکڑا گیا۔ اور پولس پکڑ کر تھانے لے گئی۔ نازیہ بولتے جا رہی تھی کیا کہتی رہی جب کہ مایا کی آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا گیا اور وہ بیہوش ہوکر زمین پر گر پڑی۔

”سواری“

”ارے انور! تم نے اخبار میں یہ تصویر دیکھی۔ وہیل چیئر پر بیٹھ کر یہ کس کو للکار رہی ہے؟“

میں نے اخبار ان سے لیا۔ تصویر دیکھ کر مسکراتے ہوئے کہا ”یہ ایک زخمی شیرنی کی تصویر ہے“۔

”زخمی شیرنی کی تصویر؟“

”ہاں اس نے اپنی ریاست کو فرقہ پرستی سے پاک رکھنے، موقع پرست غداروں اور ظالموں کے خلاف وہیل چیئر پر بیٹھ کر ان کو تنہا للکار رہی ہے“۔

”تم نے تاریخ تو پڑھی ہوگی؟“

”ہاں!“

”رضیہ سلطانہ اور جھانسی کی رانی بھی اپنی ریاست کو غداروں اور ظالموں سے پاک رکھنے کیلئے گھوڑے پر سوار ہوکر ان سے اکیلے لوہا لیتی تھی۔ اس لئے آج وہ تاریخ میں زندہ ہیں۔

ٹھیک اسی طرح آج یہ شیرنی ریاست کو پاک رکھنے کیلئے وہیل چیئر پر سوار ہوکر تنہا ان سے لوہا لے رہی ہے۔ اس کا بھی نام تاریخ میں سنہرے لفظوں میں لکھا جائے گا۔

”کیونکہ جنگ وہی ہے... صرف سواری بدل گئی ہے“۔

شمشیر علی شعلہ

بقیہ باتیں.....!

☆ دو قیدی کسی جرم کے تحت عمر قید میں ایک ہی کوٹھری میں بند تھے۔ 14 سال کے بعد ایک ساتھ رہا ہوئے.....

جیل کے باہر ایک نے دوسرے سے کہا۔ اچھا بھئی بقیہ باتیں فون پر کریں گے.....!

عکس مطالعہ

نام کتاب	:	گل پھینکے ہے اوروں کی طرف
صنف	:	طنز و مزاح (مضامین)
مصنف	:	سیف الاسلام سیف
صفحات	:	128
قیمت	:	200 روپے
ناشر	:	عرفان الحیات
زیر اہتمام	:	کاروان ادب، رانی گنج

طنز و مزاح پر مشتمل مضامین بھی مختلف طرز کے ہوتے ہیں جو طنز و مزاح کے الگ الگ زاویہ نظر کی عکاسی کرتے ہیں۔ اردو ادب میں مزاحیہ نگاری کو دوسری صنف میں جگہ دی جاتی ہے لیکن ماضی سے لے کر حال تک ایسے ایسے طنز و مزاح نگار آسمان ادب پر آفتاب و ماہتاب بن کر چمکے جنہیں عالمی ادب میں درجۂ اعتبار حاصل ہوا۔ ان کے علاوہ ماضی قریب سے ابھی چند ایسے ظرافت نگار بھی سامنے آئے جن کو داد و تحسین سے نوازا گیا۔ انہی تازہ کاروں میں بساط طنز و مزاح پر وارد ہونے والے مزاح نگار سیف الاسلام سیف کا بھی شمار ہوتا ہے جنہوں نے بہت کم عرصے میں اپنی مزاح نگاری کا جھنڈا میدان ادب میں گاڑا ہے۔ آپ پہلے چھپ چھپا کر لکھتے تھے پھر کھلم کھلا چھپنے لگے اور اخبارات و رسائل میں چھپتے چھپتے طنز و مزاح پر مشتمل اپنی ایک کتاب ”گل پھینکے ہے اوروں کی طرف“ بھی منظر عام پر لے آئے جس سے قارئین ادب کو پوری طرح ان سے متعارف ہونے کا شرف حاصل ہوا۔

سیف الاسلام سیف کے مزاحیہ مضامین کا مجموعہ 2020 میں شائع ہوا جوان کی تقریباً ایک دہائی کی مشق و ریاضت کا نتیجہ ہے لیکن اتنی کم مدت میں انہوں نے اپنے کمال فن کا جو منظر نامہ پیش کیا ہے وہ زیر نظر کتاب میں شامل متفرق عنوانات کے تحت دو درجن سے زائد مضامین پر پھیلا ہوا ہے۔ جن میں سیف الاسلام سیف کی تحریریں ظرافت کی روشنائی سے آراستہ نظر آتی ہیں اور قارئین کو زیر لب مسکراہٹ عطا کرتی ہیں۔ بقول شخصے کامیاب مزاح نگار بھی کبھی اپنے طرز تحریر سے خود کو طنز کا نشانہ بنانے میں عار محسوس نہیں کرتا لیکن سیف نے نہ صرف خود کو طنز کے حوالے سے آزمایا بلکہ اپنی بیگم جو ایک معروف شاعرہ ہیں ان کو طنز کی آزمائش میں بھی ساتھ رکھا اور اس طرح اپنی شریک حیات کو بھی اپنے سے جدا ہونے نہیں دیا۔

سیف الاسلام سیف اپنے پر مزاح مضمون کو تشبیہ و استعارہ سے پرلطف بنانے کے ہنر سے واقف ہیں۔ اپنے الفاظ کے ترکش سے جب وہ طنز کے تیر مزاح کی کمان پر رکھ کر کھینچتے ہیں تو ان کا نشانہ مختلف شعبۂ زندگی سے تعلق رکھنے والی شخصیتوں پر غائبانہ طور پر ہوتا ہے جو ان کے ذہن میں تو ہوتی ہیں لیکن مقابل میں نہیں ہوتیں۔ ایسی مثال کم و بیش ان کے ہر مضمون میں نظر آتی ہے۔ جس کا اندازہ اس کتاب میں شامل مضامین، اسکول کی کھچڑی، ایوکا بکرا، اتوار رحمت یا زحمت، وقف یہ شاعر، ایک دن بنارس میں، اور پکڑے گئے، ہم معطل ہوئے، بنگال رس گلا، بابا کا چھرا، تو یہ ازار بند، جینس پینٹ، چاند رات، چچا ٹوائلٹ کا، حضرت کا گھر، سسرالی تکیہ، کتوں کی دادا گیری، قصہ ایک افطار کا، گل پھینکے ہیں اوروں کی طرف، اُلو کا ولیمہ، مہمانی مرغی، مولانا کا دانت درد، میں بھی شکار ہوا، واہ رے موبائل، ہماری ناک، لوکل ٹرین، یہ دل کا معاملہ ہے اور تصویریں سے ہوتا ہے۔

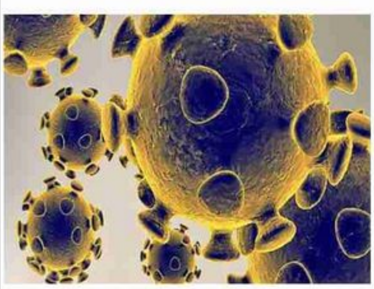
سیف الاسلام سیف نے قریب قریب اپنے مضامین میں بات سے بات پیدا کرکے مزاح نگاری کا عمدہ ثبوت پیش کیا ہے اور تشبیہات و استعارات نے اس میں جان ڈال دی ہے۔ طرز تحریر اگرچہ بیانیہ یکسانیت ہوتے ہوئے بھی جس طرح انہوں نے اپنے گلشن مضامین کو گلہائے رنگا رنگ سے سجایا ہے اس کا اعتراف مشاہیر ادب کرتے ہیں۔ زیر نظر کتاب میں جن باکمال شخصیتوں نے اپنی آرا کا اظہار کیا ہے ان میں استاذ الشعراء حضرت قیصر شمیم نے سیف الاسلام سیف کو طنز و مزاح کی راہ اختیار کرنے پر مفید مشوروں سے نوازا وہیں معروف جدید افسانہ نگار الیاس رفیع نے بھی حوصلہ افزا کلمات سے نوازا۔ کہتے ہیں ”سیف الاسلام سیف قابل مبارکباد ہیں کہ ان ناگفتہ بہ حالات میں بھی اپنی حس مزاح کی نہ صرف حفاظت کر رہے ہیں بلکہ ہمارے لئے بھی لطف و انبساط کی چند گھڑیاں فراہم کئے دے رہے ہیں۔ سیف الاسلام سیف کے تعلق سے ڈاکٹر شاہد اختر کہتے ہیں ”مغربی بنگال کی اردو طنز و مزاح نگاری کو ایک ایسا قلمکار نصیب ہوا جو طنز و مزاح نگاری کے خدوخال کو باوقار دلکشی عطا کرنے کا ہنر جانتا ہے۔“ ڈاکٹر افضال عاقل رقمطراز ہیں۔ ”سیف الاسلام سیف کے طنزیہ و مزاحیہ مضامین پر نگاہ ڈالنے کے بعد مجموعی طور پر یہ کہا جا سکتا ہے کہ صنف طنز و مزاح پر ان کی نگاہ گہری ہے اور وہ کافی توجہ سے لکھ رہے ہیں۔ اسی طرح معروف افسانہ نگار انگیار الاسلام عرض کرتے ہیں۔ ”مزاح نگاری انتہائی اہمیت کی ضامن ہے۔ مجھے خوشی ہے کہ چند برسوں سے سیف الاسلام اس خلا کو پر کرنے کیلئے مصروف ہیں۔ اور آخر میں عالمی شہرت یافتہ طنز و مزاح نگار مجتبیٰ حسین صاحب کی رائے بھی سیف الاسلام کے حق میں ملاحظہ فرمائیں۔ میں نے آپ (سیف) کی چیزیں بغور پڑھیں۔ آپ کا مشاہدہ یقیناً تیز ہے اور چھوٹی چھوٹی باتوں پر بھی آپ کی توجہ مرکوز ہوتی ہے۔ آپ کے یہاں موضوعات کے انتخاب کی صلاحیت بہت اچھی ہے۔“ ان آراء سے یہ نتیجہ اخذ کیا جا سکتا ہے کہ سیف الاسلام سیف اپنی پر مزاح تحریروں کے ذریعہ ایک دن ضرور اس مقام پر نظر آئیں گے جہاں پہنچ کر قلمکار کو درجۂ اعتبار حاصل ہوتا ہے۔ میں اس کتاب کی اشاعت پر انہیں مبارکباد پیش کرتے ہوئے نیک خواہشات کا اظہار کرتا ہوں خدا ان کے جذبۂ تخلیق کو سلامت رکھے۔

آہ! ولی رحمانی

انجم عظیم آبادی

عالم دیں اہل بینش اور ادیب
ملت اسلامیہ کے افتخار
ہو گئے رخصت ولی رحمانی آہ!
بخش دے ان کی خطا پروردگار

نوول کورونا وائرس کی تیزی سے پھیلنے کی ممکنہ وضاحت سامنے آ گئی



نئے نوول کورونا وائرس کی انتہائی تیز رفتاری سے پھیلنے کی وجہ علامات ظاہر ہوئے بغیر بیمار ہونے والے افراد یا ایسے کیسز تھے جن میں علامات کی شدت زیادہ نہیں تھی۔

یہ دعویٰ امریکا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آیا۔

کولمبیا یونیورسٹی کے میل مین اسکول آف پبلک ہیلتھ کی تحقیق میں جدید کمپیوٹر اسمولیشن کو استعمال کر کے نوول کورونا وائرس کے پھیلاؤ کا جائزہ لیا گیا۔

یہ وائرس چین کے شہر ووہان میں 2019 کے آخر میں نمودار ہوا تھا اور بہت تیزی سے چین میں پھیلا اور اب دنیا بھر میں اس کے پونے 2 لاکھ کے قریب کیسز کی تصدیق ہو چکی ہے۔

تحقیق میں شامل سائنسدانوں نے کہا کہ وائرس کی روک تھام کے لیے اقدامات کیے جا رہے ہیں، تاہم اس کی منتقلی اور بیماری پیدا کرنے کی جراثیمی صلاحیت کے حوالے سے بہت کچھ غیر یقینی ہے، اس لیے اقدامات کی افادیت کے بارے میں ابھی کچھ نہیں کہا جا سکتا۔

ان کا کہنا تھا کہ ایسے کیسز جو ریکارڈ نہیں ہو سکے، ایسی اہم وبائی خاصیت ہے جو کسی نظام تنفس کے وائرس کی وبا کے امکان کو ظاہر کرتا ہے۔

محققین کے مطابق علم میں نہ آنے والے کیسز میں اکثر معتدل، معمولی یا کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتیں اور شناخت نہیں ہو پاتی، بڑی تعداد میں لوگوں کو وائرس کا شکار کر سکتے ہیں مگر اس کا تعین ان کیسز کے متعدی ہونے کی صلاحیت اور مریضوں کی تعداد پر ہے۔

محققین نے چین میں ریکارڈ میں نہ آنے والے کیسز کے تخمینے اور وبائی صلاحیت کے لیے اپنے ماڈل کو استعمال کیا اور اس اس کا اطلاق 23 جنوری کو ووہان کو بند کرنے سے پہلے اور اس کے بعد کے ہفتوں پر کیا۔

محققین کے مطابق ووہان میں سفری پابندیوں سے قبل 86 فیصد کیسز ریکارڈ میں نہیں تھے اور ایسے کیسز ریکارڈ ہونے والے کیسز سے 50 فیصد کم متعدی تھے، تاہم وہ دو تہائی مصدقہ کیسز کا باعث بنے۔

انہوں نے کہا کہ ان نتائج سے اس وائرس کے بہت تیزی سے پھیلاؤ کی وضاحت ہوتی ہے اور عندیہ ملتا ہے کہ اس کی روک تھام کتنی مشکل ہے۔

محققین نے مزید کہا کہ چین میں کووڈ 19 کی وبا کی بڑی وجہ ایسے افراد تھے جن میں علامات معتدل، محدود یا پکڑی نہیں جا سکیں۔

تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ چین میں شناخت نہ ہونے والے مریضوں کی تعداد بہت زیادہ اور ان میں وائرس آگے پھیلانے کی صلاحیت موجود تھی، یہ خاموش منتقلی اس وبا کے آگے پھیلنے سے روکنے میں ایک بڑا چیلنج ہے۔

مگر محققین کے مطابق چینی حکومت کے اقدامات کے نتیجے میں وائرس کے پھیلاؤ کی رفتار میں کمی دیکھنے میں آئی، جیسے ذاتی حفاظت کے اقدامات اور سفری پابندیوں سے اس کی شرح میں کمی آئی۔

اس تحقیق کے نتائج جریدے جرنل سائنس میں شائع ہوئے۔

VVVVV

VVVV

کورونا وائرس کے خلاف ویکسین

نئے نوول کورونا وائرس سے ہونے والی بیماری کووڈ 19 کے حوالے سے پہلی بار ویکسین کی انسانوں پر آزمائش کا آغاز ہو گیا ہے۔

امریکا میں کورونا وائرس ویکسین کی آزمائش 16 مارچ کو انسانوں پر شروع ہوئی اور یہ اس لیے تاریخ ساز ہے کیونکہ اتنی تیزی سے کسی ویکسین کا کلینیکل ٹرائل شروع نہیں ہوتا کیونکہ وائرس کا جینیاتی سیکوئنس محض 2 ماہ قبل ہی تیار کیا گیا تھا۔

تاہم اس ویکسین کی عام دستیابی میں ابھی کافی وقت درکار ہوگا، فی الحال اس کی آزمائش کا مقصد یہ یقینی بنانا ہے کہ یہ انسانوں کے لیے محفوظ ہے، اگر یہ محفوظ ثابت ہوئی تو مستقبل قریب میں زیادہ افراد پر اس کا ٹیسٹ کر کے تعین کیا جائے گا کہ یہ کس حد تک انفیکشن کی روک تھام کے لیے موثر ہے۔

امریکا کے نیشنل انسٹیٹوٹس آف ہیلتھ انفیکشز ڈیزیز کے سربراہ انتھونی فیوسی کے مطابق کلینیکل ٹرائل کا دورانیہ کم از کم ایک سال سے 18 ماہ تک ہو سکتا ہے جس کے دوران اس کے محفوظ اور موثر ہونے کا تعین کیا جائے گا۔

اگر یہ منظوری کے مرحلے تک پہنچی تو یہ پہلی ویکسین ہوگی جس کی تیاری کے لیے میسنجر آر این اے (ایم آر این اے) نامی جدید ترین ٹیکنالوجی استعمال کی گئی،

میساچوسٹس سے تعلق رکھنے والی کمپنی موڈرینا نے اس ٹیکنالوجی کے ذریعے ویکسین کو جلد از جلد یعنی 42 دن میں تیار کرنے میں کامیابی حاصل کی۔

امریکا کی واشنگٹن ریاست میں 45 افراد پر اس کی آزمائش کا عمل شروع ہوا ہے جن کی عمریں 18 سے 55 سال کے درمیان ہیں اور وہ سب صحت مند ہیں۔

اس ویکسین کی تیاری کے لیے وائرس کی نقول کی بجائے کورونا وائرس کی جینیاتی معلومات کی ضرورت پڑی اور 42 دن میں ویکسین کو این آئی ایچ حکام تک پہنچا دیا گیا۔

کمپنی کے مطابق اس ویکسین کو ایم آر این اے کے ساتھ درست کورونا وائرس پروٹین کے کوڈز سے لوڈ کی گئی ہے جس کو جسم میں انجیکٹ کیا جاتا ہے۔

جسم میں جانے کے بعد لمفی نوڈز میں موجود مدافعتی خلیات ایم آر این اے کو پراسیس کرتے ہیں اور ایسے پروٹین بنانا شروع کر دیتے ہیں جو دیگر مدافعتی خلیات کو وائرس کی شناخت اور تباہ کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

کمپنی کا کہنا ہے کہ ہماری ویکسین جسم کے لیے کسی سافٹ ویئر پروگرام کی طرح ہے، جو پروٹینز تیار کر کے مدافعتی رد عمل بناتی ہے۔

خیال رہے کہ پاکستان میں بھی 16 مارچ کو اب تک سب سے زیادہ کیسز سامنے آئے جن کی تعداد 130 ہے جبکہ مجموعی تعداد 183 تک پہنچ گئی۔

دنیا بھر میں اب تک کورونا وائرس کے ایک لاکھ 75 ہزار کے قریب کیسز کی تصدیق ہوئی ہے جبکہ 67 سو سے زائد اموات اور 77 ہزار سے زائد صحت یاب ہو چکے ہیں، تاہم اب تک اس کا کوئی باقاعدہ علاج دستیاب نہیں۔

جن افراد کو اس وائرس سے ہونے والی بیماری کووڈ 19 کا سامنا ہوتا ہے انہیں الگ تھلگ کر کے ان کی علامات کے مطابق ادویات فراہم کی جاتی ہیں۔

آنکھوں کی حفاظت بے حد ضروری

ڈاکٹر مصباح العزیز

ایک محتاط اندازے کے مطابق دنیا بھر میں تیس کروڑ ساٹھ لاکھ افراد اندھے پن کے مرض میں مبتلا ہیں، جب کہ صحت کے ایک جریدے LANCET "GLOBAL HEALTH" میں شائع شدہ ایک رپورٹ میں خدشہ ظاہر کیا گیا ہے کہ اگر بینائی سے متعلق طبی مسائل میں اضافے کی یہ رفتار رہی تو 2050ء تک دنیا بھر میں اندھے پن کے شکار افراد کی تعداد ایک ارب پندرہ کروڑ تک پہنچ جائے گی۔

امراض چشم کے مریضوں کی تعداد کے اعتبار سے پاکستان دنیا کا تیسرا بڑا ملک ہے، جہاں دو کروڑ افراد بینائی کے مختلف عوارض کا شکار ہیں، جن میں تیس لاکھ بچے بھی شامل ہیں، جب کہ ان مریضوں میں سے 80 فیصد مریض موتیا کے مرض میں مبتلا ہیں۔

یوں تو آنکھوں کی بے شمار بیماریاں ہیں، مگر ہمارے یہاں نظر کی کمزوری، سفید اور کالا موتیا زیادہ عام ہیں۔

سفید موتیا ایک ایسا عارضہ ہے، جس میں آنکھ کا عدسہ بتدریج دھندلا ہو کر بینائی تک ضائع ہونے کا سبب بن جاتا ہے۔ اصل میں عمر کے ساتھ آنکھ کے عدسے میں ٹوٹ پھوٹ سے گدلا پن تو آتا ہے، لیکن بعض اوقات یہ اس حد تک بڑھ جاتا ہے کہ آنکھ کے اندر مکمل طور پر روشنی ہی نہیں پہنچ پاتی، جس کے باعث افراد اور چیزیں غیر واضح نظر آنے لگتی ہیں، یہاں تک کہ روز مرہ امور انجام دینا دشوار ہو جاتا ہے، تاہم سفید موتیے کی ایک قسم ایسی بھی ہے، جس میں مریض کے معمولات زندگی متاثر نہیں ہوتے۔

کالا موتیا اس کے بالکل برعکس ہے۔ کالا موتیا جسے طبی اصطلاح میں "گلوکوما" (GLAUCOMA) کہتے ہیں، چشم کے مہلک امراض میں شمار ہوتا ہے۔ اگر اس کے سبب ایک بار بینائی ضائع ہو جائے تو پھر کسی صورت بحال نہیں ہوتی، تاہم بروقت تشخیص اور علاج سے بینائی مکمل طور پر ضائع ہونے سے بچائی جا سکتی ہے۔ ہمارے یہاں یہ تصور عام ہے کہ سفید موتیا دائمی ہو جائے تو کالے موتیے میں بدل جاتا ہے، جو قطعاً درست نہیں۔

موتیے کا عارضہ عمر کے کسی بھی حصے، خصوصاً بڑی عمر میں لاحق ہوتا ہے۔ بعض کیسوں میں یہ موروثی بھی ہوتا ہے۔

سفید موتیے کے علاج کے لیے بذریعہ آپریشن آنکھ کی جھلی نکال کر اس کی جگہ مصنوعی لینز لگا دیا جاتا ہے، تاکہ زندگی معمول کے مطابق بسر کی جا سکے، جب کہ کالے موتیے کا علاج بروقت تشخیص ہی سے ممکن ہے، لہٰذا جب عمر چالیس سال سے زیادہ ہو جائے تو خواہ کوئی تکلیف ہو یا نہ ہو، آنکھوں کا سالانہ طبی معائنہ لازماً کروایا جائے اور اگر کالا موتیا فیملی ہسٹری میں شامل ہو تو پھر خاندان کے تمام افراد ہر سال اپنی آنکھوں کا معائنہ کروائیں۔

کالے موتیا کا علاج اس کی نوعیت کے مطابق ادویہ، آنکھوں کے قطرے، لیزر شعاعوں اور سرجری کے ذریعے کیا جاتا ہے۔

نظر کی کمزوری دور کی بھی ہو سکتی ہے اور نزدیک کی بھی۔ گزشتہ چند دہائیوں سے ہر عمر کے افراد، خاص طور پر بچوں میں نظر کی کمزوری کی شرح میں تیزی سے اضافہ ہوا ہے، جس کی بنیادی وجہ انٹرنیٹ، کمپیوٹر، لیپ ٹاپ، موبائل اور ٹیبلیٹ وغیرہ کا بڑھتا ہوا استعمال ہے۔

نظر کی کمزوری سے محفوظ رہنے کے لیے ان الیکٹرانک ڈیوائسز کا کم سے کم استعمال کیا جائے۔ پھر موجودہ دور میں چونکہ دفاتر میں بھی کمپیوٹر کا استعمال ضروری ہو گیا ہے، اس لیے ہر پندرہ منٹ بعد کچھ سیکنڈ کے لیے آنکھیں اسکرین سے ضرور ہٹائیں، کیونکہ مستقل نظریں جمائے رکھنے سے جہاں آنکھیں تھکاوٹ کا شکار ہو جاتی ہیں، وہیں مزاج میں بھی چڑچڑا پن پیدا ہو جاتا ہے۔

نیز ائرکنڈیشنڈ کمرے بھی آنکھوں کے پردے خشک کرنے کا سبب بنتے ہیں۔

اس کے علاوہ ایک مرض آشوب چشم بھی ہے، جس میں آنکھ کی سامنے والی جھلی متاثر ہو جاتی ہے۔ اس کی عام علامات میں آنکھوں سے پانی آنا، آنکھوں کا متورم ہو جانا اور چبھن کا احساس وغیرہ شامل ہیں۔ بعض اوقات سو کر اُٹھنے کے بعد پپوٹے آپس میں چپک جاتے ہیں تو از خود کسی بھی قسم کے آنکھوں کے قطرے وغیرہ استعمال کرنے کے بجائے ماہر معالج سے رجوع کیا جائے۔

علاوہ ازیں بعض امراض بھی آنکھوں پر منفی اثرات مرتب کرتے ہیں، جیسا کہ ذیابیطس، اس کا اندازہ اس طرح لگائیں کہ اندھے پن کے شکار الگ بھگ 50 فیصد مریض ذیابیطس کا شکار ہوتے ہیں، جب کہ متاثرہ مریضوں میں سفید یا کالے موتیے کے امکانات بھی عام افراد کی نسبت زیادہ پائے جاتے ہیں۔ بہتر ہوگا کہ ذیابیطس سے متاثرہ مریض کم از کم ہر چھے ماہ بعد آنکھوں کا معائنہ ضرور کروائیں۔

پھر ایک لاعلاج مرض رتوندھا (NYCTALOPIA) بھی ہے، جسے عرف عام میں "شب کوری" کہا جاتا ہے۔ اس بیماری میں اندھیرے اور کم روشنی میں کچھ دکھائی نہیں دیتا، جس کی وجہ آنکھ کے اندرونی پردے کی خرابی ہے۔ یہ مرض رفتہ رفتہ بڑھتا ہے، لہٰذا جن خاندانوں میں شب کوری کا مرض موروثی ہو، وہاں آپس میں شادیاں نہ کی جائیں تو بہتر ہے۔

ہمارے یہاں کانٹیکٹ لینز کا استعمال بھی عام ہے، لیکن اس ضمن میں احتیاطی تدابیر اختیار کرنا ناگزیر ہے، مثلاً ہمیشہ اعلا معیار کے لینز استعمال کیے جائیں، ان کا محلول ہر تین دن بعد تبدیل کریں اور ہمیشہ صاف ستھری جگہ پر رکھیں۔

ختم المعیاد تاریخ کے بعد آنکھوں میں لگانے سے گریز کیا جائے۔ لینز اُتارنے اور لگانے سے قبل اچھی طرح ہاتھ دھوئیں، رات کو ہرگز لگا کر نہ سوئیں۔ اگر آنکھ میں سرخی یا رطوبت ہو یا پانی نکل رہا ہو تو لینز ہرگز استعمال نہ کریں، لگانے سے کوئی چبھن یا تکلیف ہو تو فوراً اُتار دیں۔ بصورت دیگر آنکھوں کے سامنے کے حصے میں زخم بن سکتے ہیں اور اگر زخم میں تعدیہ (انفیکشن) ہو جائے تو بینائی بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ اسی طرح موٹر سائیکل سوار کے لیے ہیلمٹ کا استعمال آنکھوں کے لیے بھی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے، کیونکہ موٹر سائیکل چلاتے ہوئے ایک تو آنکھوں کو مستقل ہوا لگتی ہے، جس سے وہ خشک ہونے لگتی ہیں، دوم اگر مٹی یا ریت وغیرہ کا کوئی ذرہ آنکھ میں چلا جائے تو خطرناک

کورونا وائرس آپ کے جسم کے ساتھ کرتا کیا ہے؟

کورونا وائرس گذشتہ برس دسمبر میں سامنے آیا لیکن اب کووِیڈ- 19 عالمی وبا کی شکل اختیار کر گیا ہے۔

اس بیماری میں مبتلا ہونے والے زیادہ تر افراد میں اس بیماری کا اتنا اثر نہیں ہوتا اور وہ صحت یاب بھی ہو رہے ہیں، تاہم کچھ افراد اس کی وجہ سے ہلاک بھی ہو چکے ہیں۔ تو سوال یہ ہے کہ یہ وائرس جسم پر کیسے اثر انداز ہوتا ہے، اس کے نتیجے میں کچھ افراد ہلاک کیوں ہو رہے ہیں اور اس بیماری کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

اس دورانیے میں وائرس اپنی جگہ پکڑ رہا ہوتا ہے۔ وائرسز عام طور پر آپ کے جسم کے خلیوں کے اندر تک رسائی حاصل کر کے ان کا کنٹرول سنبھال لیتے ہیں۔

کورونا وائرس جسے سارس-کووی- 2 کہا جا رہا ہے آپ کے جسم پر اس وقت حملہ آور ہوتا ہے جب آپ سانس کے ذریعے اسے اندر لے جاتے ہیں (جب کوئی قریب کھانسے) یا آپ کسی ایسی چیز کو چھونے کے بعد اپنے چہرے کو چھو لیں جس پر وائرس موجود ہو۔

سب سے پہلے یہ وائرس ان خلیوں کو متاثر کرتا ہے جو آپ کے گلے، سانس کی نالی اور پھیپھڑوں میں ہوتے ہیں اور انھیں کورونا وائرس کی فیکٹریوں میں تبدیل کر دیتا ہے جو مزید ایسے مزید وائرس پیدا کرتی ہیں جن سے مزید خلیے متاثر ہوتے ہیں۔

ابتدائی مرحلے میں آپ بیمار نہیں ہوں گے اور اکثر افراد میں اس بیماری کی علامات بھی ظاہر نہیں ہوں گی۔

ہلکی پھلکی بیماری

زیادہ تر افراد کے بیماری کے دوران ایک جیسے تاثرات ہوتے ہیں۔ کووِیڈ- 19 دس میں سے آٹھ افراد کے لیے ایک معمولی انفیکشن ثابت ہوتا ہے اور اس کی بنیادی علامات میں بخار اور کھانسی شامل ہیں۔

جسم میں درد، گلے میں خراش اور سر درد بھی اس کی علامات میں سے ہیں لیکن ان علامات کا ظاہر ہونا ضروری نہیں ہے۔

بخار اور طبیعت میں گرانی جسم میں انفیکشن کے خلاف قوت مدافعت کے رد عمل کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ وائرس کو ایک مشکلات پیدا کرنے والے حملہ آور کے طور پر شناخت کرتا ہے اور پورے جسم میں سائٹوکنز نامی کیمیائی مادہ خارج کر کے سگنل بھیجتا ہے کہ کچھ گڑبڑ ہو رہی ہے۔

اس کی وجہ سے جسم میں مدافعتی نظام حرکت میں آ جاتا ہے لیکن اس کی وجہ سے جسم اس کی درد، تکلیف اور بخار کی کیفیات بھی پیدا ہوتی ہیں۔

کورونا وائرس میں ابتدائی طور پر خشک کھانسی ہوتی ہے (بلغم نہیں آتا) اور یہ شاید خلیوں میں وائرس کی وجہ سے متاثر ہونے کی وجہ سے پیدا ہونے والی بے چینی کی وجہ سے ہوتی ہے۔

کچھ لوگوں کو آخر کار بلغم جیسا گاڑھا مواد آنے لگتا ہے جس میں وائرس کی وجہ سے مرنے ہونے والے خلیے بھی شامل ہوتے ہیں۔

ان علامتوں کو آرام، بہت زیادہ مقدار میں پانی اور مشروب کے ساتھ پیراسیٹامول لے کر دور کیا جا سکتا ہے۔ آپ کو اس کے لیے ہسپتال یا ڈاکٹر کی ضرورت نہیں ہے۔

یہ مرحلہ ایک ہفتے تک جاری رہتا ہے بیشتر لوگ اسی مرحلے پر صحت یاب ہو گئے کیونکہ ان کے مدافعتی نظام نے وائرس سے مقابلہ کیا۔

تاہم کچھ لوگوں میں کووڈ- 19 کی نسبتاً سنگین حالت پیدا ہوئی۔

ہم اب تک اس مرحلے کے بارے میں اتنا ہی جان پائے ہیں تاہم زمینی مشاہدوں سے پتا چلا ہے کہ اس بیماری میں سردی لگ جانے جیسی علامات بھی پائی گئی ہیں جن میں ناک کا بہنا شامل ہیں۔

شدید بیماری

اگر یہ بیماری بڑھتی ہے تو اس کا مطلب ہے کہ مدافعتی نظام وائرس کے تئیں ضرورت سے زیادہ رد عمل دکھا رہا ہے۔

جسم میں بھیجے جانے والے کیمیائی سگنل جلن کا باعث بنتے ہیں جو تاہم اسے بہت نزاکت سے متوازن کیا جانا چاہیے۔ بہت زیادہ انفلیمیشن سے پورے جسم میں نقصانات ہوتے ہیں۔

کنگز کالج لندن کے ڈاکٹر نتھالی میکڈرموٹ کا کہنا ہے کہ 'یہ وائرس مدافعتی نظام میں عدم توازن پیدا کرتا ہے اس کی وجہ سے بہت زیادہ سوزش ہوتی ہے اور یہ کس طرح کا ہے ابھی ہم یہ جان نہیں پائے۔'

پھیپھڑوں کی انفلیمیشن کو نمونیہ کہتے ہیں۔ اگر منہ کے راستے اندر جانا ممکن ہوتا تو آپ ہوا کی نالی سے ہو کر چھوٹی چھوٹی ٹیوبز سے گزر کر چھوٹی چھوٹی ہوا کی تھیلیوں میں جا پہنچتے۔

یہ وہ جگہ ہے جہاں آکسیجن خون میں شامل شامل ہوتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ باہر نکلتی ہے لیکن نمونیہ کی حالت میں انہی چھوٹی چھوٹی تھیلیوں میں پانی بھر جاتا ہے اور سانس اکھڑنے لگتا ہے اور سانس لینے میں دشواری ہونے لگتی ہے۔

کچھ لوگوں کو سانس لینے کے لیے وینٹیلیٹر کا سہارا لینا پڑتا ہے۔

چین سے حاصل ہونے والے اعداد و شمار کے مطابق 14 فیصد لوگ اس مرحلے تک متاثر ہوئے۔

تشویش ناک بیماری

ایک اندازے کے مطابق اس بیماری میں مبتلا افراد میں سے صرف چھ فیصد کی حالت تشویش ناک حد تک پہنچی۔

اس وقت جسم نے کام کرنا چھوڑ دیا اور موت کے امکانات پیدا ہو گئے۔

مسئلہ یہ ہے کہ اس وقت مدافعتی نظام بے قابو ہو کر گھومنے لگتا ہے اور پورے جسم کو نقصان پہنچاتا چلا جاتا ہے۔

اس کی وجہ سے جسم سیپٹیک شاک میں چلا جاتا ہے اور فشار خون خطرناک حد تک کم ہو جاتا ہے اور اعضا کام کرنا بند کر دیتے ہیں یا مکمل طور پر ناکارہ ہو جاتے ہیں۔

پھیپھڑوں میں انفلیمیشن کے سبب سانس کی شدید تکلیف پیدا ہوتی ہے اور جسم میں ضرورت کے مطابق آکسیجن نہیں پہنچ پاتی۔ اس کی وجہ سے گردوں کی صفائی کا عمل رک جاتا ہے اور آنتوں کی تہیں خراب ہو جاتی ہیں۔

ڈاکٹر بھرت پنکھانیا کا کہنا ہے کہ 'اس وائرس سے اس قدر انفلیمیشن ہوتی ہے کہ لوگ دم توڑ دیتے ہیں اور کئی اعضا کام کرنا بند کر دیتے ہیں۔'

اگر مدافعتی نظام اس وائرس پر قابو پانے میں ناکام ہوتا ہے تو یہ جسم کے ہر کونے میں چلا جاتا ہے جس سے مزید نقصان ہوتا ہے۔

اس مرحلے تک آتے آتے علاج بہت ہی سخت ہو سکتا ہے جس میں ای سی ایم او یعنی ایکسٹرا کورپوریئل ممبرین آکسیجینیشن شامل ہے۔

یہ ایک مصنوعی پھیپھڑا ہوتا ہے جو موٹی موٹی ٹیوبز کے ذریعے خون جسم سے نکالتا ہے ان میں آکسیجن بھرتا اور واپس جسم میں ڈالتا ہے۔

لیکن آخر کار نقصان ہلاکت تک جا پہنچتا ہے اور اعضا جسم کو زندہ رکھنے میں ناکام ہو جاتے ہیں۔

ابتدائی اموات

ڈاکٹرز نے بتایا کہ ان کی بہترین کوششوں کے باوجود کیسے کچھ مریض ہلاک ہو گئے۔ چین کے شہر ووہان کے ہسپتال میں جو پہلے دو مریض ہلاک ہوئے وہ پہلے صحت مند تھے، اگرچہ وہ طویل عرصے سے تمباکو نوشی کرتے تھے۔ اسی وجہ سے ان کے پھیپھڑے کمزور تھے۔ پہلے 61 سالہ ایک آدمی کو ہسپتال لانے تک شدید نمونیہ ہو گیا۔ انھیں سانس لینے میں شدید تکلیف تھی اور وینٹیلیٹر پر ڈالنے کے باوجود ان کے پھیپھڑے ناکارہ ہو گئے اور دل نے کام کرنا بند کر دیا۔ وہ 11 دن بعد مر گئے۔ دوسرے مریض 69 برس کے تھے انھیں بھی سانس کی تکلیف ہوئی۔ انھیں بھی مشینوں کی مدد سے زندہ رکھنے کی کوشش کی گئی لیکن یہ ناکافی ثابت ہوا۔ وہ شدید نمونیا اور سیپٹیک شاک کی وجہ سے اس وقت ہلاک ہو گئے جب ان کا بلڈ پریشر گر گیا۔

سپورٹس صورت حال

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

شبمن گل کی تاریخی ڈبل سینچری اور بھارت کا ریکارڈ ہدف

قبضہ اور آئندہ کا شیڈولاس شاندار کامیابی کے ساتھ ہی بھارت نے ون ڈے سیریز اپنے نام

نیوز ڈیسک

گوہاٹی میں کھیلے گئے دوسرے ون ڈے میچ میں بھارتی کرکٹ ٹیم نے ویسٹ انڈیز کے خلاف 406 رنز کا پہاڑ جیسا ہدف حاصل کر کے تاریخ رقم کر دی اور سیریز میں 0-2 کی برتری حاصل کر لی۔ بھارتی کپتان شبمن گل نے شاندار بیٹنگ کا مظاہرہ کرتے ہوئے صرف 117 گیندوں پر ڈبل سینچری بنائی اور کل 133 گیندوں پر 223 رنز کی ناقابل شکست اننگز کھیلی۔ ان کے ساتھ روہت شرمانے بھی 72 گیندوں پر 101 رنز کی تیز ترین سینچری سکور کی۔ ویسٹ انڈیز نے پہلے بیٹنگ کرتے ہوئے جان کیمبل (101)، شائی ہوپ (104) اور امیر جنگو (114) کی سینچریوں کی بدولت 405 رنز بنائے تھے، لیکن بھارتی بلے بازوں نے یہ ہدف صرف 3.43 اوورز میں 8 وکٹوں کے نقصان پر آسانی سے حاصل کر لیا۔ 13+Google ون ڈے میچوں کی سیریز پر

قبضہ اور آئندہ کا شیڈولاس شاندار کامیابی کے ساتھ ہی بھارت نے ون ڈے سیریز اپنے نام کر لی ہے اور ویسٹ انڈیز کے خلاف مسلسل 14 ویں دوطرفہ ون ڈے سیریز جیتنے کا ریکارڈ قائم کر دیا ہے۔ سیریز کا آخری میچ اور آنے والے ٹی-20 مقابلے تیسرا ون ڈے: سیریز کا آخری اور تیسرا ون ڈے میچ 3 اکتوبر 2026 کو نیو چنڈی گڑھ میں کھیلا جائے گا۔ The Indian Express ٹی-20 سیریز: ون ڈے سیریز کے بعد دونوں ٹیموں کے درمیان 6 اکتوبر سے 5 ٹی-20 میچوں کی سیریز کا آغاز ہوگا۔

کرکٹ ورلڈ کپ 2027 کا شیڈول یکم اکتوبر کو جاری ہوگا

(یو این آئی)

نئی دہلی، 30 ستمبر انٹرنیشنل کرکٹ کونسل (آئی سی سی) یکم اکتوبر کو کیپ ٹاؤن میں آئی سی سی مینز کرکٹ ورلڈ کپ 2027 کا شیڈول جاری کرے گی۔ یہ پروگرام رات 8:30 بجے جیو ہاٹ اسٹار اور اسٹار اسپورٹس نیٹ ورک پر براہ راست نشر کیا جائے گا۔ اس کے ساتھ ہی ٹورنامنٹ کی ایک سالہ الٹی گنتی شروع ہو جائے گی۔ ورلڈ کپ 2 اکتوبر سے شروع ہوگا جبکہ فائنل اتوار، 21 نومبر کو کھیلا جائے گا۔ اسی موقع پر شائقین کے لیے ٹکٹ بیلٹ بھی شروع کیا جائے گا۔ ٹورنامنٹ میں حصہ لینے والی 14 میں سے 10 ٹیمیں 30 ستمبر کی کوالیفکیشن کٹ آف تاریخ تک اپنی جگہ پکی کر لیں گی۔ میزبان جنوبی افریقہ اور زمبابوے کو براہ راست داخلہ ملے گا، جبکہ آٹھ ٹیمیں ون ڈے رینکنگ کی بنیاد پر کوالیفائی کریں گی۔ ہندوستان، نیوزی لینڈ، پاکستان، آسٹریلیا، انگلینڈ، سری لنکا، افغانستان اور بنگلہ دیش دونوں میزبان ٹیموں کے ساتھ شامل ہوں گے۔ باقی چار مقامات کا فیصلہ اگلے سال کے آغاز میں ہونے والے کوالیفائر کے ذریعے ہوگا۔ دو بار کی چیمپئن ویسٹ انڈیز کو بھی ورلڈ کپ میں جگہ بنانے کے لیے کوالیفکیشن مرحلے سے گزرنا ہوگا۔ ہندوستان کے تجربہ کار کھلاڑی وراٹ کوہلی اور روہت شرما اپنے آخری کرکٹ ورلڈ کپ کی تیاری کر رہے ہیں اور ان کی نظریں اس چار سالہ ٹورنامنٹ میں اپنی مہم کا اختتام ٹرافی کے ساتھ کرنے پر ہیں۔ روہت شرمانے کہا کہ آئندہ ون ڈے ورلڈ کپ جیتنا شاندار ہوگا اور وہ ورلڈ کپ جیتنے کا احساس دوبارہ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ہندوستان کے لیے ورلڈ کپ جیتنا ایک خاص احساس ہے اور 2024 میں ٹی-20 ورلڈ کپ جیتنے کے بعد وہ اس احساس کو دوبارہ محسوس کرنا چاہتے ہیں۔ کوہلی نے کہا کہ یہ ہندوستان کے لیے ان کا آخری ورلڈ کپ ہوگا اور یہی ان کی سب سے بڑی تحریک ہے۔ انہوں نے کہا کہ ان کا مقصد ٹیم کے لیے زیادہ سے زیادہ میچ جیتنا اور ورلڈ کپ حاصل کرنا ہے۔ انہوں نے کہا کہ فائنل میں ہدف کا تعاقب کرتے ہوئے میچ جیتنے والی اننگز کھیلنا ان کا خواب ہے۔

ODI WORLD CUP 2027
FULL SCHEDULE

ENGLAND	vs	N ZEALAND	4 Oct	2:00 PM
NED	vs	PAKISTAN	5 Oct	2:00 PM
INDIA	vs	AUSTRALIA	6 Oct	2:00 PM
BAN	vs	ENGLAND	7 Oct	2:00 PM
PAKISTAN	vs	INDIA	8 Oct	2:00 PM
NED	vs	S AFRICA	9 Oct	2:00 PM

ہندوستان کی نشانہ بازی میں گولڈ میڈل ہیٹ ٹرک

(آئی اے این ایس)

اوکازاکی، 30 ستمبر ہندوستان نے چہارشنبہ کو ایشین گیمز میں کمپاؤنڈ تیراندازی کے تینوں ٹیم مقابلوں کے گولڈ میڈل جیت کر کلین سویپ مکمل کر لیا۔ ہندوستانی تیراندازوں نے خواتین کی ٹیم، مکسڈ ٹیم اور مردوں کی ٹیم مقابلوں میں کامیابی حاصل کرتے ہوئے اس کھیل میں ملک کی برتری کا شاندار مظاہرہ کیا۔ اس غیر معمولی کامیابی کا آغاز چکیتا تنیپارتھی، پرتھیکا پردیپ اور جیوتی سریکھا وینم کی خواتین ٹیم نے کیا، جنہوں نے اپنے اعزاز کا کامیابی سے دفاع کیا۔ اس کے بعد چکیتا اور ساحل جادھو نے جنوبی کوریا کو شکست دے کر مکسڈ ٹیم کا سنسنی خیز گولڈ میڈل جیتا۔ آخر میں کشال دلال، ساحل جادھو اور گنیش مانی رتنم تھرو موروکی مردوں کی ٹیم نے چین کو دلچسپ فائنل میں شکست دے کر ہندوستان کے لیے تینوں گولڈ میڈل یقینی بنا دیے۔ ہندوستان نے ایک ہی دن تین مختلف نوعیت کے مقابلوں میں کامیابی حاصل کی۔ خواتین کی ٹیم نے عالمی ریکارڈ کی برابری کی، مکسڈ ٹیم نے شوٹ آف میں سنسنی خیز کامیابی حاصل کی، جبکہ مردوں کی ٹیم نے فائنل میں پچھڑنے کے بعد شاندار واپسی کرتے ہوئے گولڈ میڈل جیتا۔ خواتین کی ٹیم نے چین کو 238-234 سے شکست دے کر دن کا آغاز کیا۔ ہندوستان نے 2018 میں سلور اور 2014 میں برونز میڈل جیتا تھا، جبکہ گزشتہ ایشین گیمز میں حاصل کیے گئے گولڈ میڈل کا کامیابی سے دفاع کیا۔ چکیتا، پرتھیکا اور جیوتی نے 238 پوائنٹس حاصل کر کے جنوبی کوریا کے 2014 کے انچیون ایشین گیمز میں قائم کیے گئے عالمی ریکارڈ کی برابری کی۔

ریونت ریڈی کی ایشین گیمز میں گولڈ میڈل جیتنے پر چکیتا تنی پارتھی اور ساحل جادھو کو مبارکباد دی

نیوز ڈیسک

حیدرآباد، 30 ستمبر (یو این آئی) تلنگانہ کے چیف منسٹر اے ریونت ریڈی نے چہارشنبہ کو ریاست کی تیرانداز چکیتا تنی پارتھی اور ساحل جادھو کو ایشین گیمز کے مکسڈ کمپاؤنڈ تیر اندازی مقابلے میں گولڈ میڈل جیتنے اور 2028 لاس اینجلس اولمپکس کے لیے کوالیفائی کرنے پر مبارکباد دی۔ ایک بیان میں چیف منسٹر نے ایک ہی دن میں دو گولڈ میڈل جیت کر تلنگانہ کو بین الاقوامی شناخت دلانے پر چکیتا کی تعریف کی۔ انہوں نے کہا کہ اس کامیابی نے چکیتا کو ریاست کے لیے باعث فخر بنا دیا ہے۔ ریونت ریڈی نے چکیتا کے والدین اور کوچز کو بھی ان کی صلاحیتوں کو پہچاننے اور مسلسل حوصلہ افزائی و تعاون فراہم کرنے پر مبارکباد دی۔ چیف منسٹر نے کہا کہ پداپلی کی رہنے والی چکیتا نے خواتین کے کمپاؤنڈ ٹیم مقابلے اور ساحل جادھو کے ساتھ مکسڈ ٹیم مقابلے، دونوں میں گولڈ میڈل جیت کر تلنگانہ کے کھیلوں کی تاریخ میں اپنا نام درج کروایا ہے۔ اس جوڑی نے مکسڈ ٹیم مقابلے میں جنوبی کوریا کو شکست دی۔ انہوں نے کہا کہ مسلسل مشق، مضبوط ارادے اور عزم سے حاصل ہونے والی چکیتا کی کامیابی تلنگانہ اور پورے ملک کے دیگر کھلاڑیوں کے لیے تحریک کا باعث بنے گی۔

ریونت ریڈی کی ایشین گیمز میں گولڈ میڈل جیتنے پر چکیتا تنی پارتھی اور ساحل جادھو کو مبارکباد دی

نیوز ڈیسک

حیدرآباد، 30 ستمبر تلنگانہ کے چیف منسٹر اے ریونت ریڈی نے چہارشنبہ کو ریاست کی تیرانداز چکیتا تنی پارتھی اور ساحل جادھو کو ایشین گیمز کے مکسڈ کمپاؤنڈ تیراندازی مقابلے میں گولڈ میڈل جیتنے اور 2028 لاس اینجلس اولمپکس کے لیے کوالیفائی کرنے پر مبارکباد دی۔ ایک بیان میں چیف منسٹر نے ایک ہی دن میں دو گولڈ میڈل جیت کر تلنگانہ کو بین الاقوامی شناخت دلانے پر چکیتا کی تعریف کی۔ انہوں نے کہا کہ اس کامیابی نے چکیتا کو ریاست کے لیے باعث فخر بنا دیا ہے۔ ریونت ریڈی نے چکیتا کے والدین اور کوچز کو بھی ان کی صلاحیتوں کو پہچاننے اور مسلسل حوصلہ افزائی و تعاون فراہم کرنے پر مبارکباد دی۔ چیف منسٹر نے کہا کہ پداپلی کی رہنے والی چکیتا نے خواتین کے کمپاؤنڈ ٹیم مقابلے اور ساحل جادھو کے ساتھ مکسڈ ٹیم مقابلے، دونوں میں گولڈ میڈل جیت کر تلنگانہ کے کھیلوں کی تاریخ میں اپنا نام درج کروایا ہے۔ اس جوڑی نے مکسڈ ٹیم مقابلے میں جنوبی کوریا کو شکست دی۔ انہوں نے کہا کہ مسلسل مشق، مضبوط ارادے اور عزم سے حاصل ہونے والی چکیتا کی کامیابی تلنگانہ اور پورے ملک کے دیگر کھلاڑیوں کے لیے تحریک کا باعث بنے گی۔

ڈاکٹر سنجے کپور پھر بنے یوپی ٹی-20 لیگ کے چیئرمین

(یو این آئی)

کانپور، 30 ستمبر اتر پردیش کرکٹ ایسوی ایشن (یو پی سی اے) کی 21 ویں سالانہ عام میٹنگ (اے جی ایم) میں کانپور کے ڈاکٹر سنجے کپور کو لگاتار دوسری بار یوپی ٹی-20 لیگ کا چیئرمین بنایا گیا۔ بدھ کے روز کانپور کے پانچ ستارہ ہوٹل لینڈ مارک میں ہوئی اے جی ایم میں غازی پور کے سنجیو کمار سنگھ کو بھی دوبارہ گورننگ کونسل کا رکن منتخب کیا گیا۔ اس کے ساتھ ہی چار ڈائریکٹروں ابھشیک سنگھانیہ، اشوک چترویدی، ریاست علی اور پردیپ کمار گپتا کو بھی مدت کار پوری ہونے کے بعد دوبارہ مقرر کیا گیا۔

لیجنڈز کپ 2026 شوکت علی اسٹیڈیم بارہمولہ میں شاندار اختتام

(این ایس آر)

بارہمولہ، 27 ستمبر: شوکت علی اسٹیڈیم، بارہمولہ (GDC گراؤنڈ کے نزدیک) میں لیجنڈز کپ 2026 کا فائنل بڑے جوش و خروش سے کھیلا گیا۔ یہ ٹورنامنٹ بارہمولہ کرکٹ ایسوی ایشن کے زیر اہتمام منعقد ہوا، جس میں ایسوسیشن کے صدر: سجاد احمد، چیئرمین: مصدق حسن، جنرل سیکریٹری: آشو میر، ویمنز کوچ: زویا وانیفائنل میں میڈیا اسٹرائیکرز بارہمولہ نے بارہمولہ لیجنڈز کو 41 رنز سے شکست دے کر چیمپئن ٹرافی اپنے نام کی۔ مین آف دی میچ: شبروز ملک - 33 گیندوں پر 73 رنز کی دھواں دھار اننگز۔ اور پھر ملک یاسین نے ٹرافی پیش کی اخر پر بارہمولہ کی معروف صحافی شاہد عمران صاحب (کپتن) نے فاتح حاصل کر کے ملک یاسین حسن اور ورمول کے کئی شخصیتوں کی موجودگی مین ٹرافی لے لی۔ اس موقعے پر مہمانانِ خصوصی: سینئر ایڈووکیٹ شاہد علی شاہ (ضلع صدر NC بارہمولہ)، ملک یاسین حسن (سماجی کارکن و جنرل سیکریٹری نارواہ سپورٹس ایسوی ایشن)، محمد عبید شاہ (ضلع صدر یوتھ NC)، مشتاق کرمانی (صدر رائٹرز فورم)، فاروق احمد راتھر (صدر ورمول سپورٹس ایسوی ایشن) اور دیگر معزز شخصیات۔ اور ماسٹر فورم۔ کے پرزیڈنٹ اور۔ جنرل سکٹری موجود تھے دونوں ٹیموں نے بہترین کھیل پیش کیا۔

کوارٹر فائنل میں ہندوستان اور پاکستان کا پھر مقابلہ

ویب ڈیسک----- ناگویا (جاپان)، 30 ستمبر ہندوستانی والی بال ٹیم جمعرات کو آئچی کے اوکازاکی چوؤسوگو پارک جمنازیم میں ایشین گیمز 2026 کے کوارٹر فائنل میں پاکستان کا سامنا کرے گی۔ ہندوستان پول سی میں اپنے تینوں میچ جیت کر سرفہرست رہنے کے بعد ناک آؤٹ مرحلے میں پہنچا ہے۔ ہندوستان نے ویتنام کو 0-3 اور ہانگ کانگ چین کو بھی اسی فرق سے شکست دی، جبکہ قطر کے خلاف آخری پول میچ میں ابتدائی دو سیٹ ہارنے کے بعد شاندار واپسی کرتے ہوئے 26-28، 25-27، 25-23، 25-20، 22-24 سے 2-3 سے کامیابی حاصل کی۔ اس جیت کے ساتھ ہندوستان نے پول سی میں قطر کو پیچھے چھوڑ کر پہلی پوزیشن حاصل کی اور کوارٹر فائنل میں پاکستان سے مقابلہ طے کیا۔ پاکستان پول اے میں دوسرے نمبر پر رہا۔ پاکستان نے قازقستان اور ازبکستان کو شکست دی، لیکن آخری پول میچ میں میزبان جاپان سے 0-3 سے ہار گیا۔ عالمی رینکنگ میں 39 ویں نمبر کی پاکستانی ٹیم ہندوستان سے نو مقام اوپر ہے۔ یہ مقابلہ ہانگژو 2023 ایشین گیمز کے بعد دونوں ٹیموں کے درمیان دوبارہ مقابلہ ہوگا۔ پاکستان نے وہاں پانچویں مقام کے لیے کھیلے گئے میچ میں ہندوستان کو 0-3 سے شکست دی تھی۔ پاکستان پانچویں اور ہندوستان چھٹے مقام پر رہا تھا۔ پاکستان نے جکارتہ 2018 میں بھی ہندوستان کو 1-3 سے ہرایا تھا۔ ہندوستانی مردوں کی والی بال ٹیم ایشین گیمز میں 40 سال سے جاری تمغے کے انتظار کو ختم کرنے کی کوشش کرے گی۔ ہندوستان نے آخری بار سیول 1986 میں کانسی کا تمغہ جیتا تھا۔

سائنس دانوں کا الٹرا پروسیسڈ غذاؤں پر سخت ضوابط کے اطلاق کا مطالبہ

ڈاکٹر سلیم

امریکا کی تین معروف جامعات کی جانب سے حال ہی میں کی گئی ایک تحقیق میں الٹرا پروسیسڈ غذاؤں پر صحت کے لیے سگریٹ جتنا نقصان دہ ہونے کی وجہ سے سخت ضوابط کے اطلاق مطالبہ کر دیا۔ تحقیق کے مطابق الٹرا پروسیسڈ غذائیں جان بوجھ کر اس طرح تیار کی جاتی ہیں کہ لوگ انہیں بار بار کھائیں اور ان کے عادی ہو جائیں، بالکل اسی طرح جیسے تمباکو کی مصنوعات تیار کی جاتی ہیں۔ محققین نے حکومتوں اور صحت کے اداروں سے مطالبہ کیا ہے کہ ان غذاؤں کے منفی اثرات کو کرنے کے لیے سخت عوامی صحت کی پالیسیز متعارف کرائی جائیں۔ مطالعے میں بتایا گیا کہ دنیا کے 50 ممالک سے حاصل کردہ شواہد الٹرا پروسیسڈ غذاؤں کے زیادہ استعمال کو موٹاپے، دماغی تبدیلیوں اور میٹابولک امراض سے جوڑتے ہیں، جن میں پارکنسنز جیسی سنگین بیماریاں بھی شامل ہیں۔ تحقیق کے مطابق حالیہ اندازوں سے پتا چلتا ہے کہ امریکا میں ہر چار منٹ بعد ایک شخص ایسی قابلِ تدارک بیماریوں کے باعث جان کی بازی ہار جاتا ہے، جن کا تعلق براہِ راست الٹرا پروسیسڈ غذاؤں کے استعمال سے ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر ان غذاؤں کے استعمال پر قابو نہ پایا گیا تو مستقبل میں صحت عامہ کے مسائل مزید سنگین ہو سکتے ہیں، اس لیے سگریٹ کی طرح ان پر بھی واضح وارننگ، تشہیری پابندیاں اور سخت قوانین عائد کرنے کی فوری ضرورت ہے۔ ہارورڈ، ڈیوک یونیورسٹی اور یونیورسٹی آف مشی گن کے سائنس دانوں نے انکشاف کیا ہے کہ دونوں صنعتوں نے ضوابط سے بچنے اور اپنی مصنوعات کو زیادہ پرکشش بنانے کے لیے یکساں حکمتِ عملیاں استعمال کیں، جو اجتماعی طور پر انسانی حیاتیاتی نظام کو یرغمال بنا لیتی ہیں۔

نہار منہ سفید مکھن کھانے سے وزن کم یا بڑھے گا؟

ڈاکٹر مبشر خان

غذائی ماہرین کا کہنا ہے کہ سفید مکھن وزن کم کرنے کا براہِ راست ذریعہ نہیں ہے، اس کا زیادہ استعمال وزن اور کولیسٹرول دونوں بڑھا سکتا ہے۔ بعض افراد وزن کم کرنے کے لیے سفید مکھن یا بغیر نمک والا مکمل چکنائی کا مکھن اپنی غذا میں شامل کرتے ہیں تاہم ماہرین کے مطابق اسے خالی پیٹ کھانے سے وزن تیزی سے کم ہونے کے دعوے کے ٹھوس طبی شواہد موجود نہیں۔ سفید مکھن میں چکنائی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو معدے سے غذاء کے اخراج کی رفتار کم کر کے کچھ دیر تک پیٹ بھرے رہنے کا احساس پیدا کر سکتی ہے، اس کے نتیجے میں بھوک اور غیر ضروری کھانے کی خواہش کم ہوتی ہے لیکن وزن کم کرنے کے لیے صرف مکھن پر ہی انحصار کرنا بھی پایا جاتا ہے۔ اس کا زیادہ استعمال خون میں خراب کولیسٹرول کی سطح بڑھا سکتا ہے اور دل کی صحت کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے، اس لیے اسے محدود مقدار میں استعمال کرنا ضروری ہے۔ سفید مکھن میں بعض وٹامنز بھی موجود ہوتے ہیں اور یہ توانائی کا مفید ذریعہ بھی ہے تاہم اس کے فوائد کا انحصار مجموعی خوراک اور استعمال کی مقدار پر ہے۔

کن افراد کو احتیاط کرنی چاہیے؟

جن افراد میں خراب کولیسٹرول پہلے ہی زیادہ ہو، موٹاپا ہو، دل کی بیماری کا خطرہ ہو یا جنہیں طبی طور پر سیر شدہ چکنائی (Saturated fat) محدود کرنے کا مشورہ دیا گیا ہو، انہیں سفید مکھن سے پرہیز یا اس کے استعمال کے بارے میں ماہرِ غذائیت سے مشورہ کرنا چاہیے۔

سفید مکھن کیسے استعمال کریں؟

سفید مکھن کو تھوڑی مقدار میں ثابت اناج کی روٹی، پروٹین سے بھرپور ناشتے یا پاجرے جیسی غذاؤں کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے اسے انتہائی پراسیس شدہ غذاؤں کے ساتھ کھانے سے گریز کرنا بہتر ہے۔

خلاصہ

نہار منہ سفید مکھن کی محدود مقدار صحت مند غذا کا حصہ بن سکتی ہے لیکن یہ خود وزن کم نہیں کرتی ضرورت سے زیادہ استعمال وزن اور کولیسٹرول میں اضافے کا سبب بن سکتا ہے۔

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,