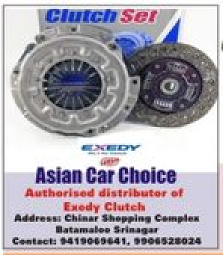


The daily
Surathal
Srinagar
e-paper: surathal.in
https://surathal.in

روزنامہ صورت حال سرینگر

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

Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO- 2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314
Vol: 17 Issue No: 252 Wednesday 21 October 2026 - 09 Jamad Ul Awwal 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-

فیلڈ میں تعینات اہلکاروں کے درمیان بہتر تال میل برقرار رکھنے پر زور

اراضی ریکارڈ کی ڈیجیٹلائزیشن، کسان شناختی کارڈوں کے اجرا اور زیرالتوا معاملات کے فوری تصفیے پر زور

(بڈگام)

ڈپٹی کمشنر بڈگام جتن کشور نے آج ایک میٹنگ کی صدارت کرتے ہوئے ضلع میں محکمہ مال کی خدمات کی فراہمی اور ایگری اسٹیک پروگرام کے تحت ہونے والی پیش رفت کا تفصیلی جائزہ لیا۔ میٹنگ میں رجسٹریشن سے متعلق امور، گاؤں کی سطح پر مقرر کردہ اہداف، کسانوں کی شناختی دستاویزات کی تیاری، اراضی ریکارڈز (مساوی) کی ڈیجیٹلائزیشن اور ایگری اسٹیک پروگرام کے تحت جاری کاموں پر تبادلہ خیال کیا گیا۔ ڈپٹی کمشنر نے مقررہ مدت کے اندر تفویض کردہ اہداف حاصل کرنے کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے واضح کیا کہ نشان زدہ اہداف کی تکمیل کے لیے 20 نومبر کی آخری تاریخ مقرر کی گئی ہے۔ انہوں نے سوامتو اسکیم، متعلقہ کارڈوں کی تقسیم، اراضی بندوبست کے ریکارڈز میں تصحیح، تجاوزات کے خاتمے، انتقالات کی تصدیق، زیر التوا اراضی معاملات اور عدالتوں میں زیر سماعت مقدمات سے متعلق امور کا بھی جائزہ لیا۔ ڈپٹی کمشنر نے متعلقہ افسران کو ہدایت دی کہ محکمہ مال سے متعلق معاملات کو مقررہ وقت کے اندر نمٹایا جائے، زیر التوا کیسوں کی تعداد کم کی جائے اور عوام کو محکمہ مال کی خدمات بہتر اور بروقت انداز میں فراہم کرنے کے لیے ضروری اقدامات کیے جائیں۔ انہوں نے ایگری اسٹیک سے متعلق کاموں میں بھی تیزی لانے اور فیلڈ میں تعینات اہلکاروں کے درمیان بہتر تال میل برقرار رکھنے پر زور دیا۔ میٹنگ میں ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر میراج الدین شاہ، اسسٹنٹ کمشنر ریونیو، سب ڈویژنل مجسٹریٹ، کلکٹر ڈیفنس، تحصیلداروں اور دیگر متعلقہ افسران نے شرکت کی۔

جتن کشور نے ڈپٹی کمشنر بڈگام کا عہدہ سنبھال لیا

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

(بڈگام)

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

من کی بات عوام سے رابطے اور قومی تعمیر کا مؤثر ذریعہ ہے/ست شرما

بی جے پی صدر کا من کی بات کا پیغام ہر گھر تک پہنچانے پر زور

(جموں)

جموں و کشمیر بھارتیہ جنتا پارٹی کے صدر اور راجیہ سبھا رکن ست شرما نے کہا کہ وزیر اعظم نریندر مودی کا ماہانہ ریڈیو پروگرام ''من کی بات'' عوام سے رابطے کا ایک مؤثر ذریعہ ہے، جو شہریوں کے ساتھ براہ راست تعلق قائم کرنے، زمینی سطح پر نمایاں کارکردگی دکھانے والے افراد کی حوصلہ افزائی کرنے اور لوگوں کو قومی تعمیر میں حصہ لینے کی ترغیب دینے کے عزم کی عکاسی کرتا ہے۔ انہوں نے پارٹی کارکنوں پر زور دیا کہ وہ بوتھ سطح پر مؤثر مہم کے ذریعے اس پروگرام کا پیغام ہر گھر تک پہنچائیں۔ جموں کے ترکوٹہ نگر میں واقع بی جے پی ہیڈکوارٹر میں منعقدہ تنظیمی جائزہ میٹنگ کی صدارت کرتے ہوئے ست شرما نے کہا کہ ''من کی بات'' نے عام ہندوستانیوں کی کامیابیوں، اختراعی اقدامات اور متاثر کن کہانیوں کو قومی سطح پر نمایاں کیا ہے۔

مشن ڈائریکٹر این ایچ ایم کا ایس کے آئی ایم ایس میڈیکل کالج بمنہ کا دورہ

زچہ و بچہ کی صحت سے متعلق خدمات کا جائزہ، زیرِ تعمیر کریٹیکل کیئر بلاک کی تعمیر مقررہ مدت میں مکمل کرنے پر زور

(انفو)

مشن ڈائریکٹر نیشنل ہیلتھ مشن (این ایچ ایم) جموں و کشمیر اطہر عامر خان نے پیر کے روز ایس کے آئی ایم ایس میڈیکل کالج و اسپتال بمنہ سرینگر کا تفصیلی دورہ کیا اور وہاں طبی خدمات کی فراہمی کے نظام اور جاری بنیادی ڈھانچے کے ترقیاتی منصوبوں کا جائزہ لیا۔ اس موقع پر اسپتال انتظامیہ کے ساتھ ایک تفصیلی جائزہ میٹنگ منعقد ہوئی، جس میں بنیادی طور پر زچہ و بچہ کی صحت سے متعلق خدمات کو مزید مستحکم بنانے اور پردھان منتری آیوشمان بھارت ہیلتھ انفراسٹرکچر مشن کے تحت زیر تعمیر کریٹیکل کیئر بلاک کی تعمیر میں تیزی لانے پر تبادلہ خیال کیا گیا۔ میٹنگ کے دوران زچہ و بچہ کی صحت سے متعلق موجودہ اشاریوں کا جائزہ لیا گیا۔

جاوید رانا نے سنجواں۔ برمنی میں عوامی رابطہ پروگرام کا انعقاد کیا

زمین دھنسنے سے متاثرہ افراد کے مسائل کا جائزہ لیا

(جموں)

وزیر برائے جل شکتی، جنگلات، ماحولیات اور قبائلی امور جاوید احمد رانا نے آج ضلع جموں کے سنجواں۔ برمنی علاقے میں ایک عوامی رابطہ پروگرام کا انعقاد کیا۔ اس موقع پر انہوں نے لوگوں کی شکایات و مطالبات سنے اور رہائشیوں بالخصوص زمین دھنسنے سے متاثرہ کنبوں کو درپیش مشکلات کا جائزہ لیا۔ وزیر موصوف کے ہمراہ جے کے این سی کے سینئر رہنماؤں عبدالغنی تیلی، وجے لوچن، شیخ اختر اور دیگر متعلقین بھی تھے۔ انہوں نے متاثرہ کنبوں سے بات چیت کی، ان کے مسائل سنے اور اس واقعے کے بعد انہیں درپیش مشکلات کا جائزہ لیا۔ اگست 2026 میں سنجواں علاقے میں زمین دھنسنے کے واقعے کے نتیجے میں 15 مکانات کو نقصان پہنچا اور درجنوں کنبے بے گھر ہو گئے جس کی وجہ سے انہیں محفوظ مقامات پر منتقل ہونا پڑا۔ اس واقعے نے مقامی رہائشیوں کی زندگیوں کو بری طرح متاثر کیا، اس لیے انہیں انتظامی مدد اور بنیادی سہولیات تک رسائی فراہم کرنا ضروری ہو گیا۔ دوران بات چیت متاثرہ کنبوں کے افراد نے بنیادی سہولیات، پینے کے پانی کی فراہمی، زمین سے متعلق معاملات اور عارضی رہائش گاہوں پر درکار امداد سے متعلق مسائل اٹھائے۔

جے کے کرشی وکاس کوآپریٹو لمیٹڈ جدید زرعی سہولیات کیساتھ کشمیر کے زرعی اور باغبانی شعبے کو مستحکم بنانے میں مصروف

(سرینگر)

زراعت اور باغبانی کشمیر کی معیشت کے بنیادی ستون ہیں جن سے ہزاروں کسان خاندانوں کا روزگار وابستہ ہے اور جو خطے کے دیہی معاشی نظام میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ موجودہ دور میں جب کسان جدید ٹیکنالوجی، بہتر پیداوار اور مؤثر زرعی طریقہ کار کی جانب تیزی سے راغب ہو رہے ہیں، ایسے میں جے کے کرشی وکاس کوآپریٹو لمیٹڈ وادی کشمیر میں زرعی مشینری اور ضروری زرعی لوازمات کی دستیابی کو آسان بنانے میں اہم کردار ادا کر رہا ہے۔ سرینگر کے لال منڈی میں واقع اس ادارے نے وادی بھر میں 35 سے زائد فرنچائز آؤٹ لیٹس پر مشتمل تقسیم کاری کا نیٹ ورک قائم کیا ہے۔ اس نیٹ ورک کا مقصد زرعی آلات، باغبانی۔۔۔۔۔۔/25

ستیش شرما نے مہانومی اور دسہرہ کے موقعہ پر عوام کو مبارکباد دی

امن، اتحاد اور فرقہ وارانہ ہم آہنگی کو فروغ دینے کی اپیل

(انفو)

وزیر برائے خوراک، شہری رسدات و امور صارفین، انفارمیشن ٹیکنالوجی، امور نوجوانان و کھیل کود اور سائنس و ٹیکنالوجی محکمہ جات ستیش شرما نے جموں و کشمیر کے لوگوں کو مہانومی اور دسہرہ کے موقع پر دلی مبارکباد پیش کی ہے۔ وزیر موصوف نے اپنے پیغام میں کہا کہ یہ تہوار سچائی، راست بازی، ہمت اور برائی پر نیکی کی حتمی فتح جیسی ابدی اقدار کی علامت ہیں۔ انہوں نے امید ظاہر کی کہ یہ مبارک مواقع جموں و کشمیر کے ہر گھر میں امن، خوشحالی، خوشی اور بہتری لائیں گے۔ انہوں نے کہا کہ مہانومی اور دسہرہ لوگوں کو اخلاقی اقدار کی پاسداری کرنے، عزم و حوصلے کے ساتھ چیلنجوں پر قابو پانے اور ایک پرامن، ترقی پسند اور جامع معاشرے کی تعمیر کے لیے مل کر اجتماعی طور پر کام کرنے کی ترغیب دیتے ہیں۔

ڈپٹی کمشنر شوپیاں کا پیر کی گلی دورہ، موسم سرمائی تیاریوں کا جائزہ

سیاحوں کیلئے بنیادی سہولیات بہتر بنانے کی ہدایت، زیارت شریف میں پانی کی فراہمی یقینی بنانے پر زور

(شوپیاں)

ڈپٹی کمشنر شوپیاں چرندیپ سنگھ نے آج پیر کی گلی کا دورہ کر کے وہاں دستیاب سہولیات کا جائزہ لیا اور موسم سرما سے نمٹنے کے لیے کیے گئے انتظامات کا موقع پر معائنہ کیا۔ اس موقع پر ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر ڈاکٹر ناصر احمد لون، ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر ڈاکٹر ذاکر حسین قاضی، دوبجن پیر کی گلی ڈیولپمنٹ اتھارٹی کے چیف ایگزیکٹو افسر روف رحمان، تحصیلدار شوپیاں، ایگزیکٹو انجینئرز، ڈسٹرکٹ انفارمیٹکس افسر اور متعلقہ محکموں کے افسران بھی ان کے ہمراہ تھے۔ دورے کے دوران ڈپٹی کمشنر نے موجودہ سہولیات کا جائزہ لیا اور سیاحوں اور دیگر زائرین کے لیے بہتر ماحول فراہم کرنے کی غرض سے بنیادی سہولیات اور بنیادی ڈھانچے کو مزید بہتر بنانے کی ضرورت پر زور دیا۔ انہوں نے جاری ترقیاتی کاموں کی پیش رفت کا بھی جائزہ لیا اور متعلقہ محکموں کو ہدایت دی کہ تمام کام مقررہ مدت کے اندر مکمل کیے جائیں۔ ڈپٹی کمشنر نے پیر کی گلی میں واقع زیارت شریف پر حاضری بھی دی اور متعلقہ حکام کو مزار پر پانی کی سہولت فراہم کرنے کی ہدایت دی۔ انہوں نے بارڈر روڈز آرگنائزیشن (بی آر او) کو ہدایت دی کہ سڑک پر موجود گڑھوں کو مناسب طریقے سے بھرا جائے تاکہ سڑک کی حالت بہتر ہو اور سیاحوں و زائرین کی آمد و رفت محفوظ اور بلا رکاوٹ بنائی جا سکے۔

ہندواڑہ میں پولیس کی منشیات مخالف مہم

(ہندواڑہ)

جموں و کشمیر پولیس نے محکمہ ایکسائز اور لوکی پورہ سوناوانی کی سول سوسائٹی کے اشتراک سے ہندواڑہ میں جنگلی بھنگ تلف کرنے کے لیے ایک خصوصی مہم چلائی۔ یہ کارروائی پولیس اسٹیشن کرالگنڈ کے دائرہ اختیار میں آنے والے مختلف علاقوں میں انجام دی گئی، جس کی قیادت متعلقہ پولیس اسٹیشن کے اسٹیشن ہاؤس افسران نے کی۔

ڈپٹی کمشنر کٹھوعہ نے مشن یوا کی پیش رفت کا لیا جائزہ

(کٹھوعہ)

ڈپٹی کمشنر کٹھوعہ راجیش شرما نے آج ضلعی سطح کی عمل درآمد کمیٹی (ڈی ایل آئی سی) کی میٹنگ کی صدارت کرتے ہوئے مشن یوا کے تحت ہونے والی پیش رفت کا جائزہ لیا اور پروگرام کے تحت مختلف اقدامات کے نفاذ پر تبادلہ خیال کیا۔

سرینگر میں خزاں ریشم کوکون نیلامی بازار کا آغاز

ڈائریکٹر سیری کلچر کا کاشتکاروں کو بہتر منڈی فراہم کرنے پر زور

(انفو)

کشمیر ڈویژن کے لیے خزاں ریشم کوکون نیلامی بازار کا پیر کے روز سیری کلچر کمپلیکس سرینگر میں افتتاح کیا گیا۔ اس بازار کے قیام کا مقصد ریشم کے کوکون پیدا کرنے والے کاشتکاروں کو اپنی پیداوار شفاف اور مسابقتی ماحول میں فروخت کرنے کا موقع فراہم کرنا اور خریداروں و کاشتکاروں کے درمیان براہ راست رابطے کو فروغ دینا ہے۔ نمائندے شاہین امین کے مطابق نیلامی بازار کا افتتاح ڈائریکٹر سیری کلچر جموں و کشمیر اعجاز احمد بٹ نے محکمہ کے افسران، وادی کے مختلف اضلاع سے تعلق رکھنے والے کوکون کاشتکاروں اور جموں و کشمیر سمیت دیگر علاقوں سے آئے خریداروں کی موجودگی میں کیا۔

پیاز کی پنیری کی فروخت کا پہلا مرحلہ شروع

(انفو)

محکمہ زراعت کشمیر نے آج چکن گارڈن لال منڈی سرینگر میں پیاز کی پنیری کی فروخت کا پہلا مرحلہ شروع کیا۔ اس اقدام کا مقصد کسانوں کو پیاز کی کاشت کے لیے معیاری پنیری فراہم کر کے ان کی ضروریات پوری کرنا ہے۔ یہ پہل سبزیوں کی کاشت کو فروغ دینے، مقامی زرعی پیداوار کو مستحکم بنانے اور کسانوں کو کاشت کاری کے جدید طریقے اپنانے کی ترغیب دینے کے لیے محکمہ کی مسلسل کوششوں کا حصہ ہے جس سے پیداوار میں اضافے اور کسانوں کو بہتر منافع حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔

بھانڈ پاتھر کے فروغ و تحفظ میں نمایاں خدمات کا اعتراف نئی دہلی میں استاد بسم اللہ خان یووا پرسکار 2025 پیش کیا گیا

تقریب میں دیگر معزز شخصیات، نامور فنکاروں اور ثقافتی کارکنوں نے بھی شرکت کی

(سری نگر)

کشمیری تھیٹر فنکار اور ثقافتی کارکن رئیس رشید، جو اپنے اسٹیج نام رئیس واٹھوری سے مشہور ہیں، کو جموں و کشمیر کے روایتی لوک تھیٹر بھانڈ پاتھر کے شعبے میں نمایاں خدمات انجام دینے پر باوقار استاد بسم اللہ خان یووا پرسکار 2025 سے نوازا گیا ہے۔ اس اعزاز سے خطے کے مالا مال ثقافتی اور تھیٹر ورثے کو قومی سطح پر پہچان حاصل ہوئی ہے۔ یہ ایوارڈ حکومت ہند کی وزارت ثقافت کے تحت سنگیت ناٹک اکادمی کی جانب سے دیا جاتا ہے۔ اس کا مقصد فنکاروں کی خدمات کو تسلیم کرنا ہے۔ رئیس واٹھوری کو یہ اعزاز کشمیر کے روایتی لوک تھیٹر بھانڈ پاتھر کے تحفظ اور فروغ کے لیے ان کی مسلسل کوششوں کے اعتراف میں دیا گیا۔ بھانڈ پاتھر طنز و مزاح اور سماجی موضوعات کی عکاسی کے لیے معروف ہے۔ رئیس واٹھوری نے نئی دہلی میں منعقدہ تقریب کے دوران مرکزی وزیر برائے ثقافت و سیاحت گجیندر سنگھ شیخاوت سے یہ اعزاز حاصل کیا۔ اس موقع پر وزارت ثقافت کے سکریٹری وویک اگروال، سنگیت ناٹک اکادمی کی چیئرپرسن ڈاکٹر سندھیا پورے چا، اکادمی کے نائب چیئرمین انور خان منگنیار اور سکریٹری راجو داس بھی موجود تھے۔ تقریب میں دیگر معزز شخصیات، نامور فنکاروں اور ثقافتی کارکنوں نے بھی شرکت کی۔

جموں میں سیاحت، ثقافتی ورثے اور ڈرگ فری معاشرے کا فروغ

صوبائی کمشنر نے جموں۔بسوہلی بائیک رائیڈ کو ہری جھنڈی دکھا کر روانہ کیا

(جموں)

صوبائی کمشنر جموں وکاس کنڈل نے آج 'بسوہلی اُتسو۔2026' کے سلسلے میں توی ریور فرنٹ جموں سے 'جموں۔بسوہلی بائیک رائیڈ' کو ہری جھنڈی دکھا کر روانہ کیا۔ اس اقدام کا مقصد خطے کے شاندار ثقافتی ورثے، قدرتی حسن اور سیاحتی امکانات کو اجاگر کرنے کے ساتھ ساتھ منشیات سے پاک معاشرے کا پیغام عام کرنا ہے۔ اس موقع پر وکاس کنڈل نے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ جموں سے تقریباً 30 بائیک سوار اس رائیڈ میں حصہ لے رہے ہیں اور توقع ہے کہ راستے میں مزید بائیک سوار بھی اس قافلے میں شامل ہو جائیں گے۔ شرکا اپنے ساتھ قومی پرچم بھی اٹھائے ہوئے ہیں جو ان کے جذبہ حب الوطنی اور قوم کے ساتھ ان کی وابستگی کی عکاسی کرتا ہے۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

مہاراجہ ہری سنگھ ایک آزاد جموں و کشمیر چاہتے تھے، فاروق عبداللہ

سری نگر: نیشنل کانفرنس کے صدر فاروق عبداللہ نے پیر کو کہا کہ آخری ڈوگرہ حکمران کا ہندوستان یا پاکستان میں شامل ہونے کا کوئی ارادہ نہیں تھا لیکن وہ جموں و کشمیر کو ایک آزاد ریاست کے طور پر دیکھنا چاہتے تھے۔ عبداللہ نے آرٹیکل 370 کو منسوخ کرنے کے سپریم کورٹ کے فیصلے کو بھی غلط قرار دیا۔

بڈگام کے بیرواہ حلقہ میں ایک عوامی جلسے سے خطاب کرتے ہوئے تین بار کے وزیر اعلیٰ نے کہا کہ نہ ہندوستان اور نہ ہی پاکستان کو عوام کی پرواہ ہے۔ وہ صرف اور صرف خطے کی سرزمین میں اپنے مفاد کے تحت کام کر رہے ہیں۔

انہوں نے کہا کہ پی ڈی پی نے ریاست کو برباد کر دیا۔ سپریم کورٹ کا فیصلہ غلط تھا۔ انہوں نے نشاندہی کی کہ سپریم کورٹ پہلے ہی آرٹیکل 370 کو مستقل قرار دے چکی ہے اور کہا ہے کہ اسے ختم نہیں کیا جا سکتا۔ انہوں نے لوگوں سے بھی اپیل کی کہ وہ خدا کی طرف رجوع کریں اور صبر سے کام لیں۔

عبداللہ نے کہا، ہندوستان کی آزادی کے بعد سے، اس پارٹی کو تباہ کرنے اور اس کے لوگوں کو غلام بنانے کی سازشیں کی جا رہی ہیں۔ نہ اس ملک (پاکستان) کو اور نہ ہی اس ملک (ہندوستان) کو ہم سے کوئی لگاؤ ہے، انہیں صرف اس سرزمین سے لگاؤ ہے۔ لیکن آپ کو ان شہداء کو نہیں بھولنا چاہیے جنہوں نے اس پارٹی کے لیے اپنی جانیں قربان کیں۔

ان کے ساتھ پارٹی کشمیر کے سربراہ شوکت احمد میر اور بیرواہ کے ایم ایل اے ڈاکٹر شفیع احمد وانی بھی موجود تھے۔

این سی کے بانی اور ان کے والد شیخ محمد عبداللہ کی 1970 کی دہائی میں جیل سے رہائی کے بعد سری نگر کے لال چوک میں کی گئی تاریخی تقریر کا حوالہ دیتے ہوئے، انہوں نے کہا کہ 1947 میں پاکستان سے قبائلیوں کی وادی میں آمد کے باعث مہاراجہ ہری سنگھ کے منصوبے پٹری سے اتر گئے۔

انہوں نے کہا، وہ (مہاراجہ ہری سنگھ) ایک آزاد ملک چاہتے تھے جس میں ہم خوشحال اور ترقی کر سکیں۔ لیکن اللہ کو یہ منظور نہیں تھا، اور ہمیں مشکل وقت سے گزرنا پڑا۔ ہم نے مشکل وقت کا سامنا کیا اور اپنے رشتہ

فرانس پر تشدد احتجاج: 18 سال سے کم عمر بچوں اور نوجوانوں کے لیے کرفیو نافذ

پیرس: پیر کے روز، پیرس پولیس نے فرانسیسی دارالحکومت کے دو علاقوں میں رات کے وقت کرفیو نافذ کر دیا۔ یہ اقدام فرانس میں برسوں بعد ہونے والے شدید ترین ہنگاموں کے تناظر میں اٹھایا گیا ہے۔ ان ہنگاموں کے دوران ملک بھر میں سٹی ہالز، دیگر سرکاری عمارتوں اور ہزاروں کاروباری مراکز کو نشانہ بنایا گیا۔

پیرس پولیس کے ایک بیان کے مطابق، اس حکم کا مقصد عوام اور املاک کو تشدد اور لوٹ مار سے محفوظ رکھنا ہے۔

کرفیو کے تحت، افراد کے لیے ہفتے کے روز ہنگامے سے متاثرہ پلاس ڈی لا ریپبلک※ اور لوٹ مار سے متاثرہ تجارتی علاقہ لے ہال※ میں داخل ہونا یا وہاں موجود رہنا ممنوع قرار دیا گیا ہے۔

یہ کرفیو پیر کی رات 11:00 بجے سے منگل کی صبح 6:00 بجے تک نافذ رہے گا۔ مزید برآں، پیرس پولیس نے اعلان کیا ہے کہ رات 8:00 بجے سے عوامی اجتماعات اور مظاہروں پر بھی پابندی ہوگی۔

اس سے قبل پیر کے روز، وزیر سیباستین لیکورنو نے ایک انتہائی محدود اور مخصوص علاقوں تک محدود کرفیو کے نفاذ کا ذکر کیا تھا۔

شمالی فرانس میں، لِل سمیت کئی شہروں کی مقامی انتظامیہ نے 18 سال سے کم عمر بچوں اور نوجوانوں کے لیے کرفیو نافذ کر دیا ہے۔ یہ اقدام پیر سے شروع ہو کر اگلے دو دنوں تک، رات 8:00 بجے سے صبح 6:00 بجے تک نافذ رہے گا۔ فرنچ رویرا پر واقع شہر نیس میں بھی کم عمر افراد کے لیے رات 9:00 بجے سے کرفیو نافذ کر دیا گیا ہے۔

بدامنی سے نمٹنے کے لیے پولیس کے کردار کا دفاع کرتے ہوئے، لیکورنو نے کہا، شدید تشدد اور املاک کو پہنچنے والے وسیع نقصان کے باوجود، کوئی جانی نقصان نہیں ہوا، جو کہ کسی معجزے سے کم نہیں ہے۔

انہوں نے مزید کہا کہ کرفیو کے حوالے سے مزید تفصیلات پیر کے روز مقامی میئرز کے ساتھ مشاورت کے بعد فراہم کی جائیں گی۔

فرانس میں، یہ کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے کہ پرامن مظاہروں کے دوران کچھ شرپسند عناصر تشدد بھڑکا دیں، جس کے نتیجے میں پولیس کے ساتھ جھڑپیں ہو جاتی ہیں۔ ہفتے کے روز ہونے والی بدامنی ان ہنگاموں کی یاد دلاتی ہے جو 2023 میں پولیس کے ہاتھوں ایک نوجوان کی ہلاکت کے بعد پھوٹ پڑے تھے۔ یہ ایک ایسا واقعہ تھا جس کے نتیجے میں انتظامیہ کو مقامی سطح پر کرفیو بھی نافذ کرنا پڑا تھا۔ اسی طرح کا تشدد 2018 کی یلو ویسٹ تحریک کے دوران بھی دیکھا گیا تھا، جو ایندھن کی قیمتوں اور دیگر معاشی مسائل پر خدشات کے باعث شروع ہوئی تھی۔

وزیر اعظم کی جانب سے یہ ہدایات وزیر داخلہ لورین نونیز کی جانب سے اتوار کو اپنا استعفیٰ پیش کیے جانے کے بعد سامنے آئی ہیں، جسے صدر ایمانوئل میکرون نے مسترد کر دیا۔ پیر کو جاری ہونے والے ایک بیان میں، میکرون کے دفتر نے کہا کہ موجودہ حالات میں امن و امان برقرار رکھنے کے لیے کمانڈ کے موجودہ ڈھانچے کو قائم رکھنا ضروری ہے۔

بیان کے مطابق، میکرون نے نونیز کو ہدایت کی کہ منصوبہ بندی اور انٹیلی جنس معلومات اکٹھا کرنے میں ان کوتاہیوں کے حوالے سے مکمل شفافیت کو یقینی بنانے کے لیے تمام ضروری اقدامات کیے جائیں، جن کی وجہ سے یہ تشدد پیش آیا۔

میکرون نے تشدد کے خاتمے کے لیے زمینی سطح پر پولیس کی نئی حکمت عملیوں کو جلد از جلد نافذ کرنے پر بھی زور دیا۔

اتوار کی شام، پیرس، لیون، مارسیلز اور دیگر شہروں میں مختلف گروہوں نے سڑکوں پر موجود کوڑے دانوں، سائیکلوں اور دیگر اشیاء کو آگ لگا دی، جبکہ دکانوں اور کاروباری مراکز میں لوٹ مار بھی کی۔ اس سے قبل ہفتے کے روز، بڑھتی ہوئی مہنگائی اور اسکولوں کی خستہ حالی کے خلاف ملک گیر مظاہروں کے دوران بھی تشدد پھوٹ پڑا تھا۔ ملک بھر میں کم از کم 2,400 افراد کو گرفتار کیا گیا۔

پیر کے روز، حکام نے اندازہ لگایا کہ مختلف شہروں میں کم از کم 3,000 کاروباری مراکز کو نقصان پہنچا ہے یا وہاں لوٹ مار کی گئی ہے۔

مارسیلز میں، مقامی انتظامی سربراہ (پریفیکٹ) نے پیر کو دوپہر سے رات 8 بجے تک تمام مظاہروں اور عوامی اجتماعات پر پابندی عائد کرنے کا حکم جاری کیا۔ نونیز نے فرانس انٹر※ ریڈیو پر کہا، میں نے اپنا استعفیٰ اس لیے پیش کیا کیونکہ جو کچھ ہوا ہے اس کا ذمہ

فرانس تشدد: مہنگائی اور اسکولوں کی خستہ حالی کے خلاف پرتشدد احتجاج

پیرس: فرانس کے دارالحکومت سمیت پورے ملک میں بڑھتی ہوئی مہنگائی اور اسکولوں کی خستہ حالی کے خلاف پرتشدد احتجاج جاری ہیں۔ فرانسیسی صدر ایمانوئل میکرون نے ملک گیر مظاہروں کے دوران ہونے والے تشدد اور لوٹ مار پر ناراضگی اور شرمندگی کا اظہار کیا ہے۔ ابھی تک تشدد کے واقعات کے سلسلے میں کم از کم دو ہزار چار سو افراد کو گرفتار کیا گیا ہے۔

دیگر سرکاری عہدیداروں کی طرح، میکرون نے بھی تشدد کا بنیادی ذمہ دار انتہائی بائیں بازو کے کارکنوں کو ٹھہرایا ہے۔ انہوں نے الزام لگایا کہ ان افراد نے افراتفری پھیلانے کے لیے پولیس اور سرکاری عمارتوں پر حملے کیے۔

قوم سے ٹیلی ویژن پر خطاب کرتے ہوئے میکرون نے کہا، جن لوگوں نے لوٹ مار کی ہے انہیں نقصان کا ازالہ کرنا ہوگا، اور جنہوں نے جمہوریہ کو گرانے کی کوشش کی، ان کا احتساب کیا جائے گا۔

انہوں نے انتہائی بائیں بازو کے گروہوں سے تعلق رکھنے والے فسادی عناصر کی جانب سے کی گئی بے لگام تشدد کی شدید مذمت کی اور نشاندہی کی کہ اس میں بہت سے مجرم بھی شامل تھے۔

فرانس کے صدر ایمانوئل میکرون (درمیان میں) ایلیسی صدارتی محل میں وزراء کے مابین ہنگامی اجلاس کی میزبانی کر رہے ہیں۔

اس سے قبل، میکرون نے اعلیٰ سرکاری عہدیداروں کے ساتھ ایک ہنگامی اجلاس طلب کیا۔ یہ اجلاس کئی شہروں میں پیش آنے والے ان واقعات کے بعد ہوا۔ ملک بھر میں نقاب پوش گروہوں نے آتش زنی کی اور سٹی ہالز (بلدیاتی دفاتر) پر حملے کیے۔ میکرون نے بتایا کہ انہوں نے عہدیداروں کو ہدایت کی ہے کہ وہ آنے والے ہفتوں میں میئرز کے ساتھ مل کر کام کریں تاکہ سرکاری عمارتوں اور کاروباری مراکز کی حفاظت کو یقینی بنایا جا سکے، اس اقدام میں ضرورت پڑنے پر مظاہروں پر پابندی لگانے کا امکان بھی شامل ہے۔

وسطی فرانس کے شہر لیموژ میں، 19ویں صدی کے ایک سٹی ہال میں آگ لگ گئی، جس کے نتیجے میں اس کی چھت گر گئی اور عمارت تقریباً مکمل طور پر تباہ ہو گئی۔

ناانصافی اور ظلم پر فتح: صدر مرمو اور پی ایم مودی نے دسہرہ کی دی مبارکباد

نئی دہلی: وجے دشمی یعنی دسہرہ کے موقع پر منگل کے روز صدر جمہوریہ دروپدی مرمو اور وزیر اعظم نریندر مودی نے ملک کے شہریوں کو مبارکباد پیش کی۔ ساتھ ہی سب کی زندگیوں میں سکھ، شانتی اور خوشحالی کی تمنا کی۔

دسہرہ کا تہوار آج پورے بھارت میں منایا جا رہا ہے۔ ہندو مہینے آشون※ کی دسویں تاریخ کو آنے والا یہ تہوار نوراتری اور درگا پوجا کے اختتام کی علامت ہے اور آنے والے ہفتوں میں دیوالی کے لیے ماحول تیار کرتا ہے۔ صدر مرمو نے X (ٹوئٹر) پر ایک پوسٹ میں کہا، وجے دشمی کے مبارک موقع پر، میں ملک اور بیرون ملک مقیم تمام بھارتیوں کو دلی مبارکباد پیش کرتی ہوں۔ صدر مرمو نے اپنے پیغام میں اس تہوار کی خصوصی اہمیت پر زور دیتے ہوئے کہا، وجے دشمی کے تہوار کی ایک خاص اہمیت ہے۔ یہ بھگوان شری رام کی راون پر فتح کی علامت ہے۔ بھگوان شری رام کو سچائی، دیانتداری اور اخلاقی طرز عمل کے پیکر کے طور پر پوجا جاتا ہے۔ یہ تہوار ظلم اور ناانصافی پر انصاف کی فتح کا جشن مناتا ہے۔

صدر نے مزید کہا کہ بھارتی ثقافت اخلاقیات اور فرض شناسی کے اصولوں پر مبنی ہے۔ انہوں نے کہا، اس موقع پر، آئیے ہم اپنی ثقافتی روایات کے عظیم نظریات کو برقرار رکھنے اور ایک ہمہ جہت معاشرے اور ایک ترقی یافتہ بھارت کی تعمیر میں اپنا تعاون دینے کا عہد کریں۔ اس مقدس موقع پر، میں تمام شہریوں کی خوشی، اچھی صحت اور فلاح و بہبود کے لیے اپنی دلی نیک تمنائیں پیش کرتی ہوں۔ پی ایم مودی نے بھی ہم وطنوں کو وجے دشمی کی مبارکباد دیتے ہوئے خواہش ظاہر کی کہ یہ تہوار ہر ایک کی زندگی میں خوشیاں، خوشحالی اور کامیابی لے کر آئے۔ انہوں نے ایکس پوسٹ میں لکھا، آپ سب کو وجے دشمی کی بے شمار مبارکباد۔ جوش و خروش کا یہ فتح کا تہوار ہر ایک کے عزم کو نئی

ایم بی بی ایس اور بی ڈی ایس انٹرنز کے احتجاج کا دوبارہ آغاز، اننت ناگ میں شمع بردار مظاہرہ

اننت ناگ، جموں و کشمیر (اشفاق احمد میر): گورنمنٹ میڈیکل کالج (جی ایم سی) اننت ناگ کے ایم بی بی ایس اور بی ڈی ایس انٹرنز نے جموں و کشمیر حکومت کی جانب سے وظیفے میں اضافے کے دیرینہ مطالبے کو مسلسل نظر انداز کیے جانے کے خلاف ایک شمع بردار احتجاجی مارچ نکالا۔ احتجاج کے دوران نوجوان ڈاکٹروں نے حکومت کے خلاف شدید ناراضگی کا اظہار کرتے ہوئے واضح کیا کہ اب وہ محض زبانی وعدوں اور یقین دہانیوں سے مطمئن ہونے والے نہیں ہیں، بلکہ اپنے جائز مطالبے پر فوری عملی اقدامات چاہتے ہیں۔

احتجاج میں شامل انٹرنز کا کہنا تھا کہ ایم بی بی ایس اور بی ڈی ایس کی تعلیم مکمل کرنے کے بعد انٹرن شپ طبی تربیت کا ایک انتہائی اہم اور کٹھن مرحلہ ہوتا ہے۔ اس دوران نوجوان ڈاکٹر اسپتالوں میں چوبیس گھنٹے مریضوں کی دیکھ بھال، علاج و معالجے

اور دیگر ہنگامی طبی خدمات کی انجام دہی میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔

انہوں نے افسوس کا اظہار کیا کہ وہ اپنی پیشہ ورانہ ذمہ داریاں پوری لگن اور محنت کے ساتھ انجام دے رہے ہیں، لیکن اس کے باوجود انہیں ملنے والا ماہانہ وظیفہ موجودہ معاشی حالات اور روزمرہ کے اخراجات کے مقابلے میں اونٹ کے منہ میں زیرے کے مترادف ہے۔

مظاہرین نے کہا کہ وظیفے میں اضافے کا مطالبہ کوئی نیا نہیں ہے، بلکہ وہ ایک طویل عرصے سے اس مسئلے کو متعلقہ حکام اور حکومت کے نوٹس میں لاتے آ رہے ہیں۔ ماضی میں متعدد مرتبہ انہیں یقین دہانیاں کرائی گئیں کہ اس معاملے کو حل کرنے کے لیے ٹھوس اقدامات کیے جائیں گے، لیکن اب تک ان وعدوں کا کوئی نتیجہ سامنے نہیں آیا، جس کی وجہ سے انٹرنز میں مایوسی اور بے چینی بڑھتی جا رہی ہے۔ انہوں نے اسے طبی شعبے سے وابستہ نوجوانوں کے ساتھ سراسر ناانصافی

نیہا بورا دہلی پولیس کے امن بانڈ نوٹس کے خلاف دہلی ہائی کورٹ سے رجوع

نئی دہلی: آل انڈیا اسٹوڈنٹس ایسوسی ایشن (آئسا) کی صدر نیہا بورا نے پیر کے روز دہلی ہائی کورٹ میں دہلی پولیس کے ایک نوٹس کو چیلنج کیا۔ اس نوٹس میں ان سے کہا گیا تھا کہ وہ امن برقرار رکھنے کے لیے ایک اسپیشل ایگزیکٹو مجسٹریٹ (ایس ای ایم) کے روبرو ایک بانڈ جمع کرائیں۔

نوٹس کے مطابق، انہیں امن برقرار رکھنے کی ضمانت کے طور پر دس ہزار روپے کا ذاتی مچلکہ اور ایک ضامن پیش کرنے کا کہا گیا ہے، کیونکہ یہ معاملہ ابھی زیر تفتیش ہے۔ نیہا بورا کی قانونی ٹیم نے بتایا کہ عدالت میں ایک عرضی دائر کر دی گئی ہے۔ ٹیم نے مزید کہا کہ وہ عدالت کی ویکیشن بینچ (وہ بینچ جو عدالتی چھٹیوں کے دوران کام کرتی ہے) کے سامنے فوری سماعت کی درخواست کر رہے ہیں۔ یہ پیش رفت 16 اکتوبر کو دہلی پولیس کی جانب سے ان کی حراست کے بعد سامنے آئی ہے۔ وہ اس دن سی جے پی کے لہرادو ترنگا※ مارچ میں شرکت کے لیے جا رہی تھیں، جو کناٹ پلیس (راجیو چوک) میں منعقد ہونا تھا۔

پولیس کے مطابق، بورا کو جمعہ کی شام اس وقت حراست میں لیا گیا جب وہ مارچ میں شامل ہونے کے لیے جا رہی تھیں۔ دہلی پولیس ایکٹ کی دفعہ 65 کے تحت ضروری کارروائی مکمل ہونے کے بعد، انہیں ہفتے کی صبح سویرے رہا کر دیا گیا۔ یہ مارچ الیکشن کمیشن کے اسپیشل انٹینسیو ریویژن※ (ایس آئی آر) عمل کے خلاف جاری احتجاج کے دوران منعقد کیا گیا تھا۔ مظاہرین چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار سے احتساب کا مطالبہ بھی کر رہے تھے۔

اننت ناگ میں پولیس کی شبانہ کارروائیاں جاری، ایک ہفتہ میں 228 مشتبہ افراد گرفتار

اننت ناگ: (میر اشفاق) اننت ناگ میں پولیس نے گزشتہ ایک ہفتے کے دوران ضلع بھر میں رات کے وقت خصوصی چیکنگ اور نفاذ قانون کی متعدد کارروائیاں انجام دیں، جس دوران ٹریفک قوانین اور غیر قانونی کان کنی کرنے والے افراد کے خلاف سخت کارروائیاں عمل میں لائی گئیں۔

پولیس کی جانب سے 14، 17 اور 19 اکتوبر کو جاری کردہ تفصیلات کے مطابق، ان کارروائیوں کے دوران غیر قانونی کان کنی میں استعمال ہونے والی 22 ٹریکٹر، 7 ٹپر، ایک ڈمپر اور ایک جے سی بی مشین سمیت مجموعی طور پر 31 گاڑیاں اور مشینیں ضبط کی گئیں۔ ان کارروائیوں کے دوران سیکیورٹی اور تصدیقی اقدامات کے تحت مجموعی طور پر 228 مشتبہ افراد کو حراست میں لیا گیا۔ پولیس نے ضلع کے مختلف علاقوں میں ناکہ بندی، رات کے وقت چیکنگ اور نگرانی کے ذریعے مشتبہ نقل و حرکت پر نظر رکھی اور غیر قانونی سرگرمیوں کے خلاف کارروائیاں انجام دیں۔

اسی دوران، بغیر درست دستاویزات کے سڑکوں پر چلائی جانے والی 127 موٹر سائیکلوں کو ضبط کیا گیا یا ان کے چالان جاری کیے گئے۔ اس کے علاوہ، موٹر وہیکل ایکٹ کی خلاف ورزی کرنے والے 47 افراد کے خلاف بھی کارروائی کی گئی۔

پولیس نے مشکوک سابقہ ریکارڈ رکھنے والی 14 گاڑیوں کو بھی ضبط کیا، جنہیں مزید تصدیق اور ضروری قانونی کارروائی کے لیے تحویل میں لیا گیا۔ وہیں، 14 اکتوبر کو انجام دی گئی کارروائی کے دوران غیر قانونی لکڑی کی اسمگلنگ میں ملوث ایک شخص کو گرفتار کیا گیا۔

اننت ناگ پولیس کے مطابق، ان کارروائیوں کا مقصد غیر قانونی کان کنی پر روک لگانا، ٹریفک قوانین کی خلاف ورزیوں کا سدباب کرنا، مشتبہ سرگرمیوں کی نگرانی بڑھانا اور ضلع میں سیکیورٹی انتظامات کو مزید مستحکم بنانا ہے۔

پولیس نے واضح کیا ہے کہ غیر قانونی کان کنی، بغیر درست دستاویزات گاڑیاں چلانے اور دیگر غیر قانونی سرگرمیوں میں ملوث افراد کے خلاف سخت قانونی کارروائی جاری رہے گی۔

یمن میں رنگروٹوں پر خونریز حملے کے بعد سعودی عرب نے سرمایہ کاری کانفرنس منسوخ کر دی

قاہرہ: یمنی فوجی حکام کے مطابق، ایران کے حمایت یافتہ حوثی باغیوں نے پیر کے روز یمن کی سرکاری افواج پر بیلسٹک میزائلوں سے حملہ کیا، جس کے نتیجے میں ایک فوجی کیمپ میں کم از کم 53 فوجی ہلاک ہو گئے۔ رواں موسم گرما میں لڑائی کے دوبارہ شروع ہونے کے بعد سے یہ مہلک ترین حملوں میں سے ایک ہے۔

صوبائی حکومت کے بیان کے مطابق، جنوبی صوبے شبوہ میں واقع اس فوجی کیمپ پر ہونے والے حملے میں مزید 200 رنگروٹ زخمی بھی ہوئے ہیں۔ باغیوں نے بھی اس کیمپ کو نشانہ بنانے کا اعتراف کیا ہے۔

واضح رہے کہ حوثیوں اور یمن کی سعودی حمایت یافتہ سرکاری افواج کے درمیان یہ لڑائی ایران کی اس جنگ کا ایک پھیلتا ہوا اثر ہے جو فروری میں شروع ہوئی تھی۔ اس کشیدگی نے سال 2022 کے جنگ بندی معاہدے کو بلاسر ختم کر دیا ہے جس نے یمن کی خانہ جنگی میں لڑائی کو بڑی حد تک روک دیا تھا۔

حوثیوں نے حالیہ ہفتوں میں متعدد محاذوں پر اپنی بڑھتی ہوئی فوجی صلاحیتوں کا مظاہرہ کیا ہے، جس میں انہوں نے سینکڑوں میل دور سعودی عرب کے مرکزی بین الاقوامی ہوائی اڈے پر بار بار حملے کیے اور ایک اہم بحری تجارتی گزرگاہ کے قریب ایک یمنی علاقوں پر قبضہ کر لیا۔

سعودی معاشرے میں حوثی حملوں سے پیدا ہونے والی بے چینی کے ایک اشارے کے طور پر، مملکت نے پیر کے روز اگلے ہفتے ہونے والی ایک عالمی سرمایہ کاری کانفرنس منسوخ کر دی اور دارالحکومت ریاض اور اس کے آس پاس کے اسکولوں کے لیے آن لائن تعلیم فراہم کرنے کے حکم نامے میں توسیع کر دی۔

اقوام متحدہ اور دیگر ماہرین کے مطابق، ایران اور لبنان و عراق میں اس کے اتحادی حوثیوں کو مہارت، تربیت اور جدید ہتھیار فراہم کرتے ہیں۔ دوسری طرف، ایران حوثیوں کو مسلح کرنے کی تردید کرتا ہے، کیونکہ ایسا کرنا اقوام متحدہ کی پابندیوں کی خلاف ورزی ہوگا۔

شبوہ کی صوبائی حکومت نے بتایا کہ پیر کے روز ہونے والے اس حملے میں ہلاکتوں کی تعداد بڑھنے کا خدشہ ہے، اور اس نے مزید کہا کہ یہ حملہ تربیت اور تیاری کے مراحل سے گزرنے والے نئے رنگروٹوں کو نشانہ بنا کر کیا گیا، جو کہ ایک انتہائی سنگین فوجی کشیدگی ہے۔

حکومت نے یمن کے صدر، سعودی قیادت میں قائم فوجی اتحاد اور حکومت پر زور دیا کہ وہ شبوہ کی دفاعی صلاحیتوں کو مضبوط بنانے کے لیے فضائی دفاعی اور قبل از وقت وارننگ دینے والے سسٹمز کی فراہمی کو تیز

فالسہ کے حیران کن فوائد؟

ڈاکٹر سلیم

فالسہ گرم موسم میں چند ہفتوں کے لیے دستیاب ہوتا ہے اور اسی وجہ سے اس سے لطف اندوز کا دورانیہ بہت کم ہوتا ہے۔ یہ پھل صحت کے لیے فائدہ مند ہے اور یہی وجہ ہے کہ اس مزیدار پھل سے لطف اندوز ہونا عادت بنالینا چاہیے۔ پروٹین، کاربوہائیڈریٹ، کیلشیئم، غذائی فائبر، فاسفورس، آئرن، پوٹاشیم، سوڈیم، وٹامن اے، وٹامن بی 1، وٹامن بی 2، وٹامن بی 3 اور وٹامن سی جیسے اجزا اس پھل میں موجود ہوتے ہیں۔

مختلف وٹامنز کا حصول

فالسے میں وٹامن اے موجود ہوتا ہے اور یہ وٹامن اچھی بینائی اور عمر کے ساتھ مسلز میں آنے والی کمزوری سے تحفظ فراہم کرنے کے لیے اہم ہوتا ہے۔ اسی طرح وٹامن بی 1 دل اور اعصاب کے افعال کو مستحکم رکھنے میں مدد فراہم کرتا ہے جبکہ اس کی کمی سے مسلز اور اعصاب کی کمزوری اور لاغر پن جیسے مسائل کا خطرہ بڑھتا ہے۔ وٹامن بی 2 خون کے خلیات کی نشوونما اور میٹابولزم کے لیے اہم ہوتا ہے جس کا حصول فالسے کے علاوہ انڈوں، پالک اور باداموں سے بھی ممکن ہے۔ وٹامن بی 3 دل کی شریانوں اور میٹابولزم کے نظام کو مستحکم رکھنے میں مدد فراہم کرتا ہے جبکہ کولیسٹرول کی سطح کا توازن بھی قائم رکھتا ہے۔ وٹامن سی ایسا وٹامن ہے جس کو قوت مدافعت کے لیے اہم قرار دیا جاتا ہے اور خیال کیا جاتا ہے کہ وٹامن سی سے بھرپور غذاؤں کا استعمال عام موسمی بیماریوں سے تحفظ یا ان میں ریلیف فراہم کرسکتا ہے۔

نظام تنفس کے امراض کی شدت میں کمی

فالسے کا شربت پینے سے نظام تنفس کے مسائل جیسے دمہ، عام نزلہ زکام اور دیگر سے ریلیف مل سکتا ہے۔

مدافعتی نظام مضبوط بنائے

اس پھل میں وٹامن سی اور دیگر ایسے غذائی اجزا موجود ہوتے ہیں جو مدافعتی نظام کو مضبوط بناتے ہیں۔ مضبوط مدافعتی نظام سے جسم کو موسمی بیماریوں سے لڑنے میں مدد ملتی ہے یا بیمار ہونے پر جلد صحتیابی ممکن ہوتی ہے۔

مسلز کے لیے مفید

اس پھل میں پوٹاشیم اور پروٹین جیسے اجزا بھی موجود ہوتے ہیں جو مسلز کی مضبوطی بڑھانے کے ساتھ ساتھ افعال کو بھی بہتر کرتے ہیں۔

جسمانی توانائی

پروٹین وہ غذائی جز ہے جس سے جسمانی توانائی میں اضافہ ہوتا ہے۔

نظام ہاضمہ کے لیے فائدہ مند

فالسے میں موجود فائبر نظام ہاضمہ کے مسائل جیسے قبض، پیٹ درد اور دیگر کے لیے فائدہ مند ثابت ہوسکتا ہے۔ اس مقصد کے لیے روزانہ اس پھل کا جوس پینا عادت بنالیں۔

ل کی کیلئے بہترین

فالسے کو ورم کش خیال کیا جاتا ہے اور ورم امراض قلب کا خطرہ بڑھ جانے والا اہم عنصر ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس پھل کو کھانا عادت بنانے سے دل کی صحت بہتر ہوسکتی ہے۔

جلد کے لیے مفیدڈ

فالسے میں موجود اینٹی آکسائیڈنٹس اور وٹامنز خصوصاً وٹامن سی کولیگن بننے کے عمل کو معاونت فراہم کرتے ہیں اور جلد کی مرمت کرتے ہیں۔ اس پھل کو کھانے سے جلد کو صحت مند بنانے میں مدد ملتی ہے جبکہ عمر میں اضافے کے اثرات کی رفتار سست ہوجاتی ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مفید

گلیسمک انڈیکس (جی آئی) ایک ایسا ٹول ہے جس میں غذاؤں کی درجہ بندی بلڈ شوگر پر مرتب اثرات کی بنیاد پر کی جاتی ہے۔ اس کے صفر سے 100 تک کے اسکیل ہوتے ہیں، صفر کسی قسم کے اثر نہ ہونے کی نمائندگی کرتا ہے جبکہ 100 خالص مٹھاس کے اثرات کی نمائندگی کرتا ہے۔ فالسہ اس انڈیکس میں نچلے نمبروں پر ہے، یعنی ذیابیطس کے مریضوں کے لیے اسے کھانا نقصان دہ نہیں بلکہ خیال کیا جاتا ہے کہ یہ پھل بلڈ شوگر میٹابولزم کو کنٹرول کرنے میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

خون کی کمی دور کرے

اس پھل میں آئرن بھی موجود ہے اور اگر آئرن کی کمی سے انیمیا کا سامنا ہے تو یہ اس سے نجات دلانے میں کسی حد تک مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ آخر میں یہ جان لیں کہ فالسے کے بیج کھانے سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔

کھانا پلاسٹک کے ڈبوں میں فریز کرنا صحت کیلئے نقصاندہ ہوسکتا ہے، ماہرین

ڈاکٹر مبشر خان

ماہرین صحت نے بچ جانے والے کھانے کو پلاسٹک کے ڈبوں میں فریز کرنے سے متعلق احتیاط کا مشورہ دیا ہے۔ ہیلتھ رپورٹ کے مطابق ماہرین نے خبردار کیا ہے کہ بچ جانے والے کھانے کو پلاسٹک کے ڈبوں میں فریز کرنا صحت کے لیے نقصان دہ ہوسکتا ہے۔ صارفین کے حقوق کے ادارے کے مطابق فریزر میں کھانا محفوظ کرنے کے لیے شیشے یا اسٹیل کے برتن زیادہ محفوظ اور بہتر انتخاب ہیں۔ ماہرین کے مطابق شدید ٹھنڈا یا بار بار گرم کرنے سے پلاسٹک کمزور ہوجاتا ہے اور اس سے ننھے پلاسٹک ذرات یعنی مائیکروپلاسٹکس خارج ہوسکتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق یہ ذرات خوراک میں شامل ہوکر انسانی جسم میں داخل ہونے کا خدشہ رکھتے ہیں۔ تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ مائیکروپلاسٹکس ماحول کے لیے نقصاندہ ہیں جبکہ ان کے انسانی صحت پر ممکنہ اثرات کے بارے میں سائنسدان ابھی مزید تحقیق کر رہے ہیں۔ یہ ذرات انسانی خون، پھیپھڑوں، نال اور ماں کے دودھ میں بھی پائے جاچکے ہیں، نینو پلاسٹکس دماغ کے حفاظتی نظام تک بھی پہنچ سکتے ہیں، جس سے مستقبل میں اعصابی بیماریوں کے خطرات ہوسکتے ہیں۔

کیا کٹا ہوا تربوز فریج میں رکھ کر کھانا محفوظ ہے؟

ماہرین نے اہم احتیاطی تدابیر بتادیں

ڈاکٹر مریم

گرمیوں میں ٹھنڈا تربوز کھانا لوگوں کی پسندیدہ غذا مانی جاتی ہے لیکن حالیہ دنوں میں تربوز کھانے سے متعلق چند واقعات کے بعد اس کی حفاظت پر سوالات اٹھنے لگے ہیں۔ ماہرین کے مطابق تربوز کھانا محفوظ ہے تاہم کٹنے کے بعد اسے صحیح طریقے سے محفوظ رکھنا بے حد ضروری ہے۔ غذائی ماہرین کے مطابق تربوز میں پانی اور قدرتی مٹھاس زیادہ ہوتی ہے جس کی وجہ سے گرمی میں اس پھل میں بیکٹیریا تیزی سے پیدا ہوسکتے ہیں۔ اگر کٹا ہوا تربوز زیادہ دیر تک باہر رکھا جائے تو یہ صحت کے لیے نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے۔ ماہرین نے مشورہ دیا ہے کہ تربوز کو کاٹنے سے پہلے اچھی طرح دھویا جائے اور کٹنے کے فوراً بعد فریج میں بند ڈبے (ایئر ٹائٹ کنٹینر) میں محفوظ کیا جائے، کھلے ماحول میں رکھا گیا تربوز آلودگی کا شکار ہوسکتا ہے، خاص طور پر بچوں اور کمزور قوت مدافعت رکھنے والے افراد کے لیے یہ زیادہ خطرناک ہے۔

محفوظ استعمال کیلئے ماہرین کی اہم ہدایات:

تربوز خریدتے وقت تازہ اور بغیر دراڑ والا پھل منتخب کریں۔
کاٹنے سے پہلے ہاتھ اور چاقو اچھی طرح صاف کریں۔
پہلے سے کٹا ہوا اور باہر رکھا تربوز کھانے سے گریز کریں۔
کٹے ہوئے ٹکڑوں کو بند ڈبے میں فریج میں رکھیں۔
پھل زیادہ دیر باہر رکھنے کے بجائے جلد استعمال کرلیں۔
ماہرین کا کہنا ہے کہ صفائی اور درست اسٹوریج پر توجہ دے کر تربوز کو گرمیوں میں محفوظ اور صحت بخش انداز میں کھایا جاسکتا ہے۔

نئی تحقیق میں فضائی آلودگی اور گردوں کی مہلک بیماری میں تعلق کا انکشاف

ڈاکٹر مسرور روانی
ہیلتھ زون سکن کلینک، سرینگر

نئی تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ فضائی آلودگی گردوں کی مہلک بیماریوں کے خطرے کو بڑھا دیتی ہے۔ تحقیق کے مطابق ناقص فضائی معیار گردوں کی دائمی بیماری، اچانک گردوں کی ناکامی اور گردوں کے فیل ہونے کے باعث اسپتال میں داخلے سے براہ راست جڑا ہوا ہے۔ یہ تحقیق 2011 سے 2021 تک برازیل کے شہر ساؤ پاؤلو میں کی گئی، جس میں 37 ہزار افراد کا ڈیٹا شامل تھا۔ نتائج کے مطابق 19 سے 50 سال کے افراد میں گردوں کی بیماری کا خطرہ نمایاں طور پر بڑھ گیا جبکہ 51 سے 75 سال کے افراد میں یہ خطرہ 2.5 گنا زیادہ پایا گیا۔ مردوں میں اسپتال میں داخلے کا خطرہ خواتین کے مقابلے میں زیادہ ہے جبکہ خواتین میں یہ رجحان واضح نہیں پایا گیا۔ تحقیق کے پروفیسر لوسیا آمدرادے کے مطابق پارٹیکولیٹ میٹرز خون میں داخل ہوکر گردوں کے ٹشوز میں جمع ہوسکتا ہے۔ جسے مدافعتی نظام غیر ملکی جسم سمجھ کر ردعمل دیتا ہے۔ اس سے سوزش، فائبروسس اور قبل از وقت بڑھاپے کے عوامل پیدا ہوتے ہیں۔ یہ بیماری اکثر بغیر علامات کے بڑھتی ہے اور مریض اس وقت تک لاعلم رہتے ہیں جب تک گردے ناکامی کے قریب نہ پہنچ جائیں۔ تحقیق کے دوران اوسط فضائی آلودگی عالمی ادارہ صحت کی مقرر کردہ حد سے تین گنا زیادہ تھی۔ تاہم ماہرین کا کہنا ہے کہ کم سطح کی آلودگی بھی گردوں کی بیماریوں کے خطرے سے جڑی ہوئی ہے۔ تحقیق کی سربراہ ڈاکٹر ایادورا اسلوا نے کہا کہ یہ نتائج ظاہر کرتے ہیں کہ عالمی ادارہ صحت کی مقرر کردہ حد کے اندر بھی گردوں کی بیماریوں سے اسپتال میں داخلے کا تعلق پایا گیا۔ اس لیے فضائی آلودگی کو کم کرنے کے لیے پالیسیوں کو مزید سخت کرنے کی ضرورت ہے۔

گرمی کی شدت میں لال پیاز مفید

ماہر غذائیت نے اہم فوائد بتادیے

ڈاکٹر وجیہا بیگ

غذائی ماہرین کا کہنا ہے کہ موسم گرما میں سفید یا گلابی پیاز کے مقابلے میں لال پیاز کا استعمال جسم کو لو لگنے اور شدید گرمی کے اثرات سے بچانے میں مدد دے سکتا ہے۔ تحقیق کے مطابق لال پیاز میں اینٹی آکسیڈنٹس، فلیوونائیڈز، معدنیات اور پانی کی مناسب مقدار موجود ہوتی ہے جو جسم میں پانی اور نمکیات کی کمی پوری کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ شدید گرمی میں جسم کو پسینہ، چکر، سر درد، تھکن اور کمزوری جیسے مسائل کا سامنا ہوسکتا ہے جبکہ لال پیاز ان اثرات کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ غذائی ماہرین کے مطابق لال پیاز ہاضمہ بہتر بنانے، جسم میں پانی کا توازن برقرار رکھنے اور آنتوں کی صحت کو بہتر بنانے میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ غذائی ماہرین کے مطابق کچی لال پیاز کو کھانوں کے ساتھ بطور سلاد استعمال کرنے سے پیٹ پھولنے کی شکایات کم ہوتی ہے اور معدے کے مفید جراثیم میں اضافہ ہوتا ہے۔ ایک تحقیق کے نتائج میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ لال پیاز میں موجود قدرتی اجزا جسم میں دوران خون بہتر بنانے اور گرمی سے پیدا ہونے والے دباؤ کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ تاہم ماہرین نے واضح کیا ہے کہ لال پیاز صرف معاون غذا ہے، ہیٹ اسٹروک کا مکمل علاج نہیں۔ غذائی ماہرین کا مشورہ ہے کہ لال پیاز کو سلاد، دہی کے ساتھ یا رائتے میں ڈال کر یا چٹنی بنا کر استعمال کیا جاسکتا ہے تاہم تیزابیت، معدے کی حساسیت یا آنتوں کے مرض میں مبتلا افراد کو اس کے متوازن استعمال کا مشورہ دیا گیا ہے۔

پروسٹیٹ کینسر سے متعلق خون کے نئے ٹیسٹ کی آزمائش

ڈاکٹر مبشر خان

سائنسدانوں نے ایک نئے بلڈ ٹیسٹ کی آزمائش کی ہے جو مستقبل میں ڈاکٹروں کو یہ جاننے میں مدد دے سکتا ہے کہ پروسٹیٹ کینسر کا علاج کب ناکام ہونا شروع ہورہا ہے۔ ایک نئی تحقیق کے مطابق یہ پیشرفت مریضوں کے لیے زیادہ ذاتی نوعیت کے علاج ممکن بنا سکتی ہے اور ایڈوانس اسٹیج بیماری میں مبتلا مردوں کی زندگی بھی بڑھا سکتی ہے۔ یونیورسٹی کالج لندن کی اس تحقیق میں یہ جانچا گیا کہ آیا خون میں موجود ٹیومر کے ڈی این اے کے نہایت چھوٹے ذرات کے ذریعے کینسر کی مسلسل نمو کو پکڑا جا سکتا ہے یا نہیں۔ برطانیہ کے 14 مختلف این ایچ ایس مراکز میں کی گئی اس تحقیق میں 117 ایسے مرد شامل تھے جن میں حال ہی میں پھیل جانے والے پروسٹیٹ کینسر کی تشخیص ہوئی تھی۔ محققین نے دریافت کیا کہ علاج شروع ہونے کے چھ سے بارہ ہفتوں بعد بھی ہر 10 میں سے 3 مریضوں کے خون میں ٹیومر کا ڈی این اے واضح طور پر موجود تھا۔ سب سے اہم بات یہ سامنے آئی کہ جب ان ڈی این اے ٹیسٹس کو پی ایس اے لیولز کے ساتھ ملا کر دیکھا گیا تو ایسے مردوں کی نشاندہی ہوئی جن کی موت کا خطرہ ان افراد کے مقابلے میں 20 گنا زیادہ تھا جن کے خون میں ٹیومر کا ڈی این اے موجود نہیں تھا اور پی ایس اے لیول بھی کم تھا۔

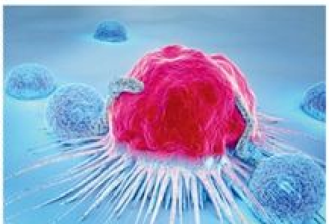
کام کے اوقات میں اضافے سے موٹاپے کے خطرات میں بھی اضافہ

ڈاکٹر سلیم

ایک نئی تحقیق کے مطابق خراب ورک لائف بیلنس وزن کم رکھنے کی کوشش کو مشکل بنا سکتا ہے جبکہ زیادہ دیر تک کام کرنے والے افراد میں موٹاپے کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ دفتر کی کرسی پر زیادہ وقت گزارنے کا مطلب اکثر ورزش کے لیے کم وقت بچنا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ طویل اوقات کار ذہنی دباؤ بڑھاتے ہیں، جس کے نتیجے میں لوگ زیادہ کھانا کھانے لگتے ہیں جبکہ جسم میں کورٹیسول ہارمون کی سطح بھی بڑھ جاتی ہے اور یہ دونوں عوامل وزن میں اضافے سے جڑے ہوتے ہیں۔ آسٹریلیا کی ڈاکٹر پراویا کوریل-گیدارا (جو اس تحقیق کی سربراہ مصنفہ ہیں) نے بتایا کہ جب لوگوں کی زندگی میں توازن ہوتا ہے تو ان کی مجموعی زندگی بہتر ہوجاتی ہے۔ وہ کم ذہنی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں، زیادہ غذائیت بخش خوراک پر توجہ دیتے ہیں اور جسمانی سرگرمیوں میں بھی زیادہ حصہ لیتے ہیں۔ یورپین کانگریس آن اوبیسٹی 2026 میں پیش کی گئی اس بین الاقوامی تحقیق میں 1990 سے 2022 تک برطانیہ سمیت 33 OECD ممالک میں کام کے اوقات اور موٹاپے کی شرح کا موازنہ کیا۔ تحقیق میں سامنے آیا کہ امریکا، میکسیکو اور کولمبیا جیسے ممالک (جہاں سالانہ کام کے اوقات زیادہ ہیں) وہاں موٹاپے کی شرح بھی زیادہ دیکھی گئی۔

وٹامن بی-2 کینسر کے خلیات کی بقا میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے: تحقیق

ڈاکٹر شمس الحق



ایک نئی تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ وٹامن بی-2 کینسر کے خلیات کو زندہ رکھنے میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ عام طور پر وٹامن بی-2 کا کام غذا سے ملنے والے کاربوہائیڈریٹس کو آپ کے جسم کے ایندھن میں بدلنا اور پروٹین سے انرجی خارج کرنا ہوتا ہے۔ رائبوفلیوین (جسے وٹامن بی-2 بھی کہا جاتا ہے) پانی میں حل ہوجانے والا ایک ایسا لازمی غذائی جز ہے جو چربی اور پروٹینز کو ہضم کرنے اور انہیں توانائی میں بدلنے کے کام آتا ہے۔ یہ جز انسانی صحت کے لیے انتہائی ضروری ہے اور یہ ہماری جلد، خون کے خلیات اور اندرونی جھلیوں کو تندرست رکھنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ لیکن اب نئی تحقیق سے یہ چونکا دینے والا انکشاف ہوا ہے کہ وٹامن بی-2 کا یہی نظام کینسر کے خلیات کو تباہ ہونے سے بچانے والی ڈھال کا کام بھی کر سکتا ہے۔ محققین نے بتایا ہے کہ یہ وٹامن خلیاتی سطح پر ایک ایسی حفاظتی ڈھال تیار کرتا ہے جو کینسر کے ٹیومرز کو فیروپٹوسس سے بچاتی ہے۔ فیروپٹوسس دراصل خلیات کی موت کا ایک خاص پروگرامڈ طریقہ ہے، جس کا کام کینسر کو پھیلنے سے روکنا ہوتا ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ وٹامن بی-2 کینسر کے خلیات کو فیروپٹوسس یعنی خلیات کی خودکار موت کے اس خاص عمل سے بچانے میں ایک خطرناک حد تک اہم کردار ادا کرتا ہے۔

صحت مند زندگی کے لیے فائبر کیوں ضروری ہے؟ ماہرین نے اہم حقائق بتادیے

ڈاکٹر وجیہا بیگ

فائبر، جسے غذائی ریشہ بھی کہا جاتا ہے، انسانی جسم کے لیے نہایت اہم جزو ہے جو ہاضمے کی بہتری سے لے کر وزن میں کمی، بلڈ شوگر کنٹرول اور کئی بیماریوں سے تحفظ تک متعدد فوائد فراہم کرتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق فائبر نظام ہاضمہ کو بہتر بناتا ہے، آنتوں کی حرکت منظم رکھتا ہے اور قبض جیسے مسائل سے بچاؤ میں مدد دیتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ فائبر کھانے کے بعد پیٹ بھرنے کا احساس بڑھاتا ہے، جس سے زیادہ کھانے کی خواہش کم ہوجاتی ہے اور وزن متوازن رہتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ فائبر خون میں شوگر کی سطح کو مستحکم رکھنے میں بھی مددگار ہے، جو خاص طور پر ذیابیطس کے مریضوں کے لیے انتہائی اہم ہے۔ علاوہ ازیں فائبر کولیسٹرول کم کرکے دل کی بیماریوں کے خطرات میں بھی کمی لا سکتا ہے۔ کئی تحقیقی رپورٹس میں یہ بھی اشارہ دیا گیا ہے کہ فائبر آنتوں اور چھاتی کے بعض اقسام کے کینسر سے بچاؤ میں مدد دے سکتا ہے۔ بالغ افراد کے لیے روزانہ تقریباً 25 سے 30 گرام فائبر کا استعمال تجویز کیا جاتا ہے، جبکہ یہ مقدار عمر، جنس اور صحت کے مطابق مختلف ہوسکتی ہے۔ فائبر سے بھرپور غذاؤں میں پھل، سبزیاں، دالیں، ثابت اناج، گری دار میوے اور بیج شامل ہیں۔ ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ پھلوں اور سبزیوں کو چھلکے سمیت کھایا جائے اور ناشتے میں دلیا یا گندم کی روٹی جیسی غذائیں شامل کی جائیں۔

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

روزنامہ
روزنامہ صورت حال
بدھوار ۱۰؍جمیع الاول ۱۴۴۸ھ ۲۱؍اکتوبر ۲۰۲۶

عوام میں حکومت کے خلاف ناراضگی بڑھنے لگی، عوامی مسائل کے حل میں تاخیر پر تشویش

عوامی مسائل کے حل میں تاخیر اور بنیادی سہولیات کی عدم دستیابی کے باعث حکومت کے خلاف لوگوں میں ناراضگی بڑھنے لگی ہے۔ عوامی حلقوں کا کہنا ہے کہ حکومت میں شامل بعض افراد عوامی مشکلات دور کرنے کے بجائے اپنے ذاتی مفادات کو ترجیح دے رہے ہیں، جس سے عام شہریوں کو مختلف مسائل کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔

عوام کا کہنا ہے کہ حکومت کی بنیادی ذمہ داری لوگوں کے مسائل حل کرنا، ضروری سہولیات فراہم کرنا اور عوامی شکایات پر فوری کارروائی کرنا ہے۔ تاہم، جب لوگوں کو اپنی جائز شکایات کے ازالے کے لیے بار بار سرکاری دفاتر کے چکر لگانے پڑتے ہیں اور اس کے باوجود کوئی خاطر خواہ نتیجہ سامنے نہیں آتا تو حکومتی نظام پر ان کا اعتماد کمزور ہونے لگتا ہے۔

عوامی حلقوں نے متعلقہ حکام اور عوامی نمائندوں سے اپیل کی ہے کہ وہ اپنی ذمہ داریوں کو سنجیدگی سے ادا کریں، عوام کے درمیان رہ کر ان کے مسائل سنیں اور ان کے حل کے لیے عملی اقدامات کریں۔ ان کا کہنا ہے کہ حکومت کو صرف وعدوں اور اعلانات تک محدود رہنے کے بجائے زمینی سطح پر عوام کو راحت پہنچانے کے لیے کام کرنا چاہیے۔

عوامی حلقوں کے مطابق حکومت کی کامیابی کا اصل معیار عوامی خدمت، شفافیت، جواب دہی اور لوگوں کے مسائل کا بروقت حل ہے۔ اگر عوامی شکایات کو مسلسل نظرانداز کیا جاتا رہا تو حکومت اور عوام کے درمیان فاصلے مزید بڑھ سکتے ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ عوامی مفادات کو ترجیح دی جائے اور ٹھوس اقدامات کے ذریعے لوگوں کا اعتماد بحال کیا جائے۔

کاغذ اور کپڑے سے بنے تھیلے بھی ماحول کے لیے نقصان دہ کیوں؟

کیا کاغذ اور کپڑے سے بنے بیگ اتنے ہی ماحول دوست ہیں جتنا ہم سمجھتے ہیں؟

کیا آپ کو یاد ہے آخری مرتبہ جب آپ شاپنگ کرنے گئے تھے تو آپ کے پاس جو شاپنگ بیگ تھا وہ پلاسٹک، کپڑے یا کاغذ کا بنا ہوا تھا؟ آپ کا جواب کچھ بھی ہو لیکن ہمارے پاس آپ کے لیے اس بارے میں ایک خبر ہے۔

وہ خبر یہ ہے کہ یہ تمام ہی تھیلے ماحول کے لیے نقصان دہ ہیں اور ماہرین کا کہنا ہے (اوّل تو) آپ کو نئے بیگ یا تھیلے خریدنے ہی نہیں چاہییں (لیکن اگر) خریدتے ہیں تو کپڑے یا کاغذ سے بنے تھیلے بھی نقصان دہ ہیں۔ یہ پلاسٹک کے تھیلوں سے بھی زیادہ ماحول کے لیے نقصان دہ ہیں کیونکہ پلاسٹک سے بنے تھیلے ری سائیکل ہو جاتے ہیں۔

مسئلہ یہ ہے کہ جب ہم یہ سوچتے ہیں کہ کوئی تھیلا کتنا ماحول دوست ہے، ہم صرف اس پر توجہ مرکوز کرتے ہیں کہ اس تھیلے کی کام آنے کی معیاد ختم ہونے کے بعد اس کا کیا ہوتا ہے اور ہم اس تھیلے کو بنانے کی قیمت بھول جاتے ہیں۔

تھیلے کی تیاری میں ماحولیاتی قیمت کو جاننے کے لیے ہمیں درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا ہے:

ایک تھیلے کو بنانے میں کتنے ذرائع استعمال ہوتے ہیں مثلاً پانی بجلی وغیرہ؟
یہ تھیلا کتنی مرتبہ قابل استعمال ہے؟
اس کو ری سائیکل کرنا کتنا آسان ہے؟
اور یہ کہ اگر اس کو پھینک دیا جائے تو یہ گل سڑ کر کتنے عرصے میں ماحول کا حصہ بن جائے گا؟

پلاسٹک کے تھیلوں کو ماحول میں گلنے سڑنے کے لیے 400 سے 1000 برس کا وقت درکار ہوتا ہے اور یہ دنیا میں پلاسٹک آلودگی کی ایک بڑی وجہ بن چکے ہیں۔

'چار گنا توانائی کا استعمال'

کاغذ اور کپڑے کے تھیلے بنانے میں ماحولیاتی قیمت ادا کرنا پڑتی ہے۔ شمالی آئرلینڈ کی اسمبلی کے 2011 کے ایک تحقیقی مقالے کے مطابق 'کاغذی تھیلے تیار کرنے میں پلاسٹک کے تھیلے کی تیاری سے چار گنا سے زیادہ توانائی صرف ہوتی ہے۔'

پلاسٹک کے تھیلوں کے برعکس (جو رپورٹ کے مطابق تیل کی صفائی کے بعد حاصل ہونے والے فضلے سے تیار کیا جاتا ہے)، کاغذ کے تھیلوں کو بنانے کے لیے جنگلات کاٹنے کی ضرورت پڑتی ہے۔

تحقیق کے مطابق ایک دفعہ قابل استعمال پلاسٹک کے تھیلوں کی تیاری کے مقابلے میں کاغذی تھیلوں کی تیاری میں بہت زیادہ پانی استعمال ہونے کے ساتھ ساتھ زہریلے کیمیکلز کی کثافت بھی زیادہ ہوتی ہے۔

نارتھمٹن یونیورسٹی کی پروفیسر مارگریٹ بیٹس کا کہنا ہے کہ 'یہ وزنی بھی ہوتے ہیں۔'

لہٰذا ان کی تیاری، اس پر منحصر ہے کہ وہ کہاں بنتے ہیں۔ ان کو دکانوں تک پہنچانے کا بھی ماحولیات پر ایک اضافی اثر پڑتا ہے۔'

کاغذی تھیلوں کی تیاری میں استعمال ہونے والے درختوں سے ماحول کو پہنچنے والے نقصان کا کچھ ازالہ نئے درخت اگا کر کیا جا سکتا ہے کیونکہ یہ درخت ماحول سے کاربن جذب کر کے ہمیں ماحولیاتی تبدیلی کے اثرات سے بچاتے ہیں۔

ایسی روئی جسے بنانے میں کاربن کا استعمال کیا گیا ہو

پھر بات آتی ہے کپڑے سے بنے تھیلوں کی جنھیں سب سے زیادہ نقصان دہ سمجھا جاتا ہے کیونکہ ان کی تیاری کے دوران ماحول میں کاربن بہت زیادہ خارج ہونے کے ساتھ ساتھ پانی کا بہت زیادہ استعمال بھی کیا جاتا ہے۔

پروفیسر مارگریٹ کا کہنا ہے کہ 'کپاس ایک مشکل فصل ہے اور اس کی کاشت آسان نہیں ہے، لہٰذا ہمیں ان تھیلوں کی تیاری سے وہی خدشات لاحق ہیں جو تیزی سے بدلتے فیشن ٹرینڈز سے ہیں۔

ایک مرتبہ استعمال ہونے والے پلاسٹک کے تھیلے کے مقابلے میں کسی تھیلے کو ماحول دوست بنانے کے لیے اسے کتنی مرتبہ استعمال کرنے کی ضرورت ہے؟

سنہ 2006 میں برطانیہ کی ماحولیاتی ایجنسی نے روایتی پلاسٹک بیگ کے مقابلے مختلف مواد سے بنے تھیلوں کا جائزہ لیا تاکہ یہ علم ہو سکے کہ گلوبل وارمنگ میں کمی کے لیے انھیں کتنی مرتبہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

تحقیق میں بتایا گیا کہ کاغذی تھیلیوں کو کم از کم تین بار دوبارہ استعمال کرنے کی ضرورت ہے، جو پلاسٹک کے تھیلے کی معیاد سے ایک بار کم ہے۔

تحقیق سے حاصل شدہ دوسرے نتائج میں یہ پتا چلا کہ کپڑے کے تھیلے کو زیادہ سے زیادہ 131 مرتبہ استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔ اس کی وجہ، ان تھیلوں کی تیاری اور کپاس کے دھاگے میں استعمال ہونے والی زیادہ توانائی ہے۔

لیکن اگر کاغذ سے بنے تھیلے کو کم از کم دوبارہ استعمال کرنا ہو تو اس کا بھی مکمل جائزہ لینے کی ضرورت ہے: کیا یہ تھیلا تین مرتبہ بازار لے جانے کے لیے قابل استعمال رہے گا؟

کاغذ سے بنے تھیلے دیگر تھیلوں کے مقابلے میں زیادہ پائیدار نہیں ہوتے، خصوصاً اگر وہ گیلے ہو جائیں تو ان کی پھٹنے یا کھلنے کے امکانات زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔

اپنی تحقیق کے نتیجے میں برطانیہ کی ماحولیاتی ایجنسی کا کہنا ہے کہ کاغذ سے بنے تھیلوں کو کم پائیداری کی وجہ سے مطلوبہ تعداد میں باقاعدگی سے استعمال کرنے کا امکان کم ہے۔ جبکہ دوسری طرف، کپڑے سے بنے تھیلے انتہائی پائیدار ہیں اور ان کی قابل استعمال ہونے کی معیاد زیادہ ہوتی ہے۔

کم پائیداری کے باوجود، کاغذ کا ایک فائدہ یہ ہے کہ یہ پلاسٹک سے کہیں زیادہ تیزی سے گل سڑ جاتا ہے اور اس وجہ سے اس کے گندگی کا ذریعہ بننے یا جنگلی حیات کو خطرہ لاحق ہونے کا امکان کم ہے۔

پلاسٹک کے تھیلوں کو ماحول میں گلنے سڑنے کے لیے 400 سے 1000 برس کا وقت درکار ہوتا ہے اور دنیا میں پلاسٹک آلودگی کی یہ ایک بڑی وجہ بن چکے ہیں۔

لیکن پلاسٹک کے تھیلے بنانے والے شخص سٹین گستاف تھولن کے خاندان کا کہنا ہے کہ ان کے ڈیزائن کا مقصد دنیا کی مدد کرنا تھا لیکن وہ یہ دیکھ کر پریشان ہوں گے اور صدمے میں آ جائیں گے کہ یہ کیا ہو گیا ہے۔

ان کے بیٹے، راول تھولین کا کہنا ہے کہ 'یہ خیال کہ لوگ ان تھیلوں کو آسانی سے پھینک دیں گے، میرے والد کے لیے بہت عجیب ہوگا۔'

'تھیلوں سے پڑنے والے ماحولیاتی اثرات کو کم کرنے میں سب سے اہم یہ ہے کہ اس سے قطع نظر کہ وہ کس چیز سے بنے ہیں آپ اپنے تھیلوں کو زیادہ سے زیادہ بار استعمال کریں۔

اسٹین نے سنہ 1959 میں سویڈن میں پلاسٹک کا تھیلا ایجاد کیا تھا۔ اس وقت لوگ بنیادی طور پر کاغذ کے تھیلے استعمال کرتے تھے اور اس عمل میں بہت سے درختوں کو مجبوراً کاٹا جا رہا تھا۔ لہٰذا انھوں نے ایک ایسا مضبوط تھیلا تیار کیا جو ہلکا تھا اور زیادہ عرصے تک قابل استعمال رہ سکتا تھا۔ ان کے لیے اس کا مطلب تھا کہ لوگ اس تھیلے کو بار بار استعمال کریں گے اور کم درختوں کو کاٹا جائے گا۔

راول تھولین کہتے ہیں 'جس کام کی ترغیب ہمیں آج دی جا رہی ہے کہ ہمیں اپنا تھیلا دکان پر لے جانا چاہیے، وہ یہ کام 70 اور اسی کی دہائی میں کر رہے تھے۔ اور قدرتی طور پر آپ ایسا کیوں نہیں کریں گے؟'

لیکن لوگوں نے صرف ایک استعمال کے بعد دوبارہ استعمال کے قابل پلاسٹک کے تھیلے بھی پھینک دیے، اور اب دنیا کو پلاسٹک کی آلودگی کے ایک بہت بڑے مسئلے کا سامنا ہے۔

بہتر حل کیا ہے؟

یہ بہت سادہ ہے۔

اگر آپ اکثر اپنے تھیلے تبدیل کرتے رہتے ہیں تو ماحول پر اس کے گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

پروفیسر مارگریٹ کا کہنا ہے کہ 'تھیلے سے پڑنے والے ماحولیاتی اثرات کو کم کرنے میں سب سے اہم چیز یہ ہے کہ اس بات سے قطع نظر کہ وہ کس چیز سے بنے ہیں آپ اپنے تھیلوں کو زیادہ سے زیادہ مرتبہ استعمال کریں۔'

ان کا کہنا ہے کہ بہت سے لوگ اپنے گھروں سے ہفتہ وار بازاروں میں تھیلے لانا بھول جاتے ہیں اور نتیجتاً وہ نئے تھیلے خرید کے لے جاتے ہیں۔

صرف کاغذ، پلاسٹک یا کپڑے سے بنے تھیلے استعمال کرنے کا انتخاب کرنے کے مقابلے میں اس سے ماحولیات پر بہت زیادہ اثر پڑے گا۔

ناسا کے خلائی جہاز کے مشاہدوں سے سیاروں کی پیدائش کا نیا نظریہ پیش

پلب گھوش

سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ہمارے نظام شمسی کے سیاروں کے وجود میں آنے کے متعلق موجودہ نظریے کو فیصلہ کن طور پر رد کر دیا ہے۔ موجودہ نظریہ یہ ہے کہ مادہ ہیجانی انداز میں ایک دوسرے سے ٹکرا کر بڑے سے بڑے ٹکڑوں کی شکل اختیار کرتا رہا یہاں تک کہ سیارے وجود میں آ گئے۔ مگر نئے تحقیقی نتائج یہ بتاتے ہیں کہ یہ مرحلہ اتنا پرتصادم نہیں تھا جبکہ مادے نے ایک دوسرے سے آہستہ آہستہ جڑ کر سیاروں کی شکل اختیار کی۔

یہ تحقیق جریدے سائنس میں شائع ہو رہی ہے اور اسے سیاٹل میں امیریکن ایسوسی ایشن فار ایڈوانسمنٹ آف سائنس کی میٹنگ میں پیش کیا جا چکا ہے۔ اس تحقیقی مطالعے کے مرکزی محقق ڈاکٹر ایلن سٹرن نے کہا کہ یہ دریافت زبردست اہمیت کی حامل ہے۔ وہ لمحہ جب ایلن سٹرن (بائیں) کو تصدیق موصول ہوئی کہ خلائی جہاز نیو ہورائزنز ایروکوتھ کے اوپر سے گزر رہا ہے

انھوں نے بی بی سی نیوز کو بتایا کہ 1960 کی دہائی کے اواخر سے غالب نظریہ یہی تھا کہ مادے کے درمیان تصادم ہوا اور حال ہی میں آہستگی سے مادے کے جمع ہونے کا نظریہ ابھرا ہے۔ ایک نظریہ مٹی ہو چکا ہے اور دوسرا اب بھی قائم ہے۔ سیاروں کے علوم میں ایسا کم ہی ہوتا ہے مگر آج ہم نے معاملہ نمٹا دیا ہے۔

یہ دعویٰ ایک تفصیلی تحقیق کے بعد سامنے آیا ہے جس میں نظام شمسی کے دور دراز حصے میں موجود ایک چیز کا مطالعہ کیا گیا۔ ایروکوتھ نامی یہ جسم سورج سے چھ ارب کلومیٹر دور کائپر بیلٹ نامی حصے میں تیر رہا ہے۔ یہ سیاروں کے وجود میں آنے کی حیرت انگیز باقیات میں سے ہے جب 4.6 ارب سال قبل نظام شمسی وجود میں آیا تھا۔ ایروکوتھ دو اجسام کے مل کر ایک بڑا جسم بننے سے وجود میں آیا۔

سائنسدانوں نے ایروکوتھ کی ہائی ریزولوشن تصاویر اس وقت حاصل کیں جب قریب ایک سال قبل ناسا کا نیو ہورائزنز خلائی جہاز اس کے پاس سے گزرا تھا۔ اس سے سائنسدانوں کو یہ پرکھنے کا پہلا موقع ملا کہ سیاروں کے وجود میں آنے سے متعلق کون سا نظریہ درست ہے: کیا ایروکوتھ دو ٹکڑوں کے آپس میں ٹکرانے سے وجود میں آیا یا یہ دونوں اجسام آپس میں آہستگی سے ملے۔

ڈاکٹر سٹرن اور ان کی ٹیم کو پرتشدد تصادم کا کوئی ثبوت نہیں ملا۔ انھیں تناؤ سے پیدا ہونے والی کوئی دراڑیں نہیں ملیں اور نہ ہی کسی جسم کے سپاٹ ہونے کے نشانات نظر آئے جس سے یہ اشارہ ملتا ہے کہ یہ دونوں اجسام سست روی سے ایک دوسرے میں ضم ہوئے۔

ڈاکٹر سٹرن کہتے ہیں: 'یہ مکمل طور پر فیصلہ کن ہے۔ ایروکوتھ کے قریب سے گزرنے پر ایک ہی جھٹکے میں یہ فیصلہ ہو گیا کہ کون سا نظریہ درست ہے۔'

خلائی اجسام کے ایک دوسرے سے نرمی سے جڑنے کا نظریہ 15 سال قبل پروفیسر اینڈرز جوہانسن نے پیش کیا تھا وہ اس قدر پراعتماد اس لیے ہیں کیونکہ کائپر بیلٹ کہلانے والے علاقے میں موجود یہ اجسام نظام شمسی کی پیدائش سے لے کر اب تک تقریباً ویسے کے ویسے ہی رہے ہیں۔ درحقیقت یہ گزرے زمانوں کے بہترین حالت میں محفوظ فوسلز کی طرح ہیں۔

نرمی سے جڑنے کا نظریہ 15 سال قبل سویڈن کی لونڈ رصدگاہ کے پروفیسر اینڈرز جوہانسن نے پیش کیا تھا۔ اس وقت وہ پی ایچ ڈی کے ایک نوجوان طالبعلم تھے۔ یہ نظریہ کمپیوٹر سمولیشنز کے ذریعے ابھر کر سامنے آیا تھا۔

ڈاکٹر سٹرن سے بات کرنے کے بعد میں نے پروفیسر جوہانسن کو کال کر کے یہ خبر سنائی کہ ان کے نظریے کی تصدیق ہو چکی ہے۔ فون لائن پر کچھ وقفے کے بعد انھوں نے کہا کہ انھیں بہت اچھا لگ رہا ہے۔

انھوں نے کہا: 'یہ بہت خاص موقع ہے۔ مجھے یاد ہے کہ جب میں پی ایچ ڈی کا طالبعلم تھا اور ان نئے نتائج کے بارے میں بہت بے چین ہو رہا تھا کیونکہ یہ پہلے سے موجود نتائج سے کافی مختلف تھے۔ مجھے فکر ہو رہی تھی کہ کہیں میرے کوڈ میں کوئی غلطی تو نہیں یا میں نے کہیں حساب میں کوئی غلطی تو نہیں کر دی۔ اور پھر دیکھا کہ حقیقت میں مشاہدے نے ان نتائج کی تصدیق کر دی ہے تو یہ بہت خوشی کا احساس ہے۔'

بی بی سی کے فلکیات پر پروگرام سکائی ایٹ نائٹ کی شریک میزبان انجینیئر ڈاکٹر میگی ایڈیرین پوکوک نے خبردار کیا ہے کہ صرف ایک جسم کے مشاہدے کی بنا پر ایک پورے نظریے کو رد کرنا غلط ہو سکتا ہے لیکن انھوں نے کہا کہ ڈاکٹر سٹرن کی تشریح بہت قابل فہم ہے۔

'اچھا ہے کہ ہمارے پاس یہ ثبوت ہے کیونکہ تصادم کا نظریہ اچھا تھا مگر اس کے سامنے چند مشکلات تھیں۔ تصادم کے بعد یہ جسم ایک دوسرے کے ساتھ جڑے کیوں رہ جاتے اور اچھل کر دور کیوں نہ چلے جاتے؟ بہت چیزیں ایسی تھیں جو درست نہیں لگ رہی تھیں۔'

جب ایروکوتھ چھ سال قبل دریافت کیا گیا تھا تو اسے صرف 2014 ایم یو 69 کے نام سے جانا جاتا تھا۔ جب نیو ہورائزنز اس کے پاس سے گزرا تو اسے الٹیما تولی کا غیر رسمی نام دیا گیا۔ ویسے تو یہ نام قرونِ وسطیٰ میں معلوم دنیا کی سرحد کا کام دینے والے دور دراز خطے کے لیے استعمال کیا جاتا تھا مگر نازی نظریے کے حامیوں کی جانب سے آرین نسل کی دیومالائی سرزمین کے لیے اس نام کے استعمال کی وجہ سے تنازع پیدا ہوا۔

اس کا باضابطہ نام ایروکوتھ کا مطلب امریکہ کی مقامی زبان پوہاٹن/ایلگونکوئن میں آسمان ہے۔

لفظ 'محبت'، جس کی تسبیح ہر کوئی پڑھتا ہے

خرم سہیل

انسانی معاشرت کی تاریخ میں کچھ الفاظ ایسے ملتے ہیں جن کی معنویت میں ایک جہان آباد ہے۔ ان کی تشریح کرنے کے لیے مختلف فنون کا سہارا لینا پڑ جاتا ہے مگر تب بھی اس کو بیان کرنے کی تشفی نہیں ہوتی۔ ایسا ہی ایک لفظ 'محبت' یا 'رومان' ہے۔

مذکورہ لفظ کے مزید مترادفات میں عشق، پیار، لَو اور چاہت جیسے الفاظ شامل ہیں، جن سے اس لفظ کی معنویت میں مزید توسیع کی جا سکتی ہے اور تفصیل سے اس جذبے کو بیان کیا جا سکتا ہے۔

مگر ایک بات طے ہے، کئی صدیاں گزرنے کے بعد بھی اس لفظ کا طلسم ٹوٹا نہیں ہے۔ اس لفظ کی اپنی طے شدہ کیفیت ہوتی ہے، جس میں مبتلا فرد بھی اس کے سحر سے باہر نہیں آنا چاہتا۔

امجد اسلام امجد نے اس جذبے کے احساس کو کس قدر سہل لیکن ڈوب کر لکھا ہے کہ
محبت ایسا پودا ہے جو تب بھی سبز رہتا ہے کہ جب موسم نہیں ہوتا
محبت ایسا دریا ہے کہ بارش روٹھ بھی جائے تو پانی کم نہیں ہوتا

یہ مستند تصور محبت ہے۔ اس لفظ 'رومان' کی جادوگری پر صدیوں سے کتابیں لکھی جا رہی ہیں، قصے اور داستانیں رقم ہو رہی ہیں، مصور پینٹنگز بنا رہے ہیں، شعرا مصرعے گھڑ رہے ہیں، فلم کے پردے پر اس لفظ سے وابستہ کردار اندرونی جذبات کی سچی عکاسی کرتے دکھائی دیتے ہیں، غرض کہ فنون لطیفہ کی ہر شاخ میں اس لفظ کو اپنے اپنے پہلو سے مستعار لیا گیا اور پھر اس میں اپنی مرضی کے رنگ بھرے گئے۔

یہ لفظ آج بھی دنیا کا سب سے محبوب لفظ ہے کہ جس کی تسبیح ہر کوئی پڑھتا ہوا ملتا ہے۔ رشتے اور ناطے بدل جاتے ہیں، انداز محبت تبدیل ہو جاتا ہے لیکن کسی نہ کسی شکل میں محبت اور اس کی اپنے آپ میں مست رکھنے والی یہ کیفیت محسوسات کے سفر پر گامزن رہتی ہے۔

ہم دنیا کی تاریخ کے اوراق پلٹ کر دیکھیں تو وہاں بھی رومان کے یہ سلسلے دستیاب ملتے ہیں، جن کے بارے میں جان کر خوشگوار حیرت ہوتی ہے کہ کوئی کیفیت اور احساس اتنی گہرائی اور تسلسل سے زندہ و جاوید بھی ہو سکتا ہے۔

ہزاروں سال کی تاریخ کو کھنگالا جائے تو 7323 قبل مسیح کی ہندو دیومالائی داستانیں بتاتی ہیں کہ کس طرح رام (جو ایک ہندو دیوتا 'وشنو' کا اوتار مانا جاتا ہے) نے اپنی بیوی سیتا کی محبت میں کانٹوں بھری زندگی بھی خوشی خوشی بسر کی۔ اس کی رفاقت میں بن باس کاٹا اور رام کی تمام محبتوں پر سیتا کی محبت غالب آئی۔

یوں تاریخ کے قدیم ترین رومان کی بنیاد پڑی۔ اسی طرح 5771 قبل مسیح کرشن نامی ہندو دیوتا بھی گزرا ہے، جس کو ہندو مذہبی عقیدے کے مطابق 'وشنو دیوتا' کا آٹھواں روپ قرار دیا جاتا ہے۔ کرشن دیوتا نے جس طرح رادھا سمیت دیگر گوپیوں کے ساتھ رومانوی تعلقات کو استوار کیا، وہ بھی تاریخی رومان کا ایک سنہرا باب ہے۔

تاریخ کے جھروکوں سے دیکھا جائے تو مورخین، محققین اور مذہبی تعلیمات دینے والوں نے رومان کے اس پہلو کو اپنے طریقے سے بیان کیا، اس کے قواعد و ضوابط بھی مرتب کیے۔

شعر و شاعری اور ادب تخلیق کرنے والوں نے اپنی من مرضی سے رومان کے کئی فرضی کردار تخلیق کر لیے، جن کو دنیا بھر میں شہرت ملی۔ جس طرح شیریں فرہاد کا کردار فرضی ہے لیکن اس کو اب بھی ہمارے ہاں حقیقی مانا جاتا ہے۔ نثر نگاروں، شعرائے کرام، تاریخی ناول نگاروں کے ہاں بھی اس جذبے کی پرچھائی محسوس ہوتی ہے۔

کولیسٹرول: '25 سال کی عمر سے اپنا کولیسٹرول لیول چیک کریں'

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ لوگوں کو 20 کے پیٹے میں اپنا کولیسٹرول لیول چیک کرنا چاہیے۔ اس طرح ممکن ہے کہ انھیں اپنے آپ کو لاحق دل کے مرض اور سٹروک کے خطرے کے بارے میں پتا چل سکے۔ 'دی لینسیٹ' نامی جریدے میں شائع ہونے والی یہ سٹڈی کئی دہائیوں بعد اس حوالے سے سامنے آنے والی ایک جامع تحقیق ہے جس میں طویل المدتی بنیادوں پر 'مضر' کولیسٹرول کے صحت پر پڑنے والے اثرات کو دیکھا گیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ پہلے لوگ خوراک میں تبدیلی اور دوا کے ذریعے اپنے کولیسٹرول کو کم کرنے کی کوشش کرتے ہیں جو کہ بہتر ہے۔ کولیسٹرول ایک چکنا مادہ ہوتا ہے جو چند قسم کی خوراکوں میں موجود ہوتا ہے اور ہمارے جگر میں بھی بنتا ہے۔ ہمیں اس کی ضرورت ہارمونز بنانے کے لیے پڑتی ہے، جیسا کہ ایسٹروجن اور ٹیسٹوسٹیرون۔ اس کے علاوہ یہ وٹامن ڈی اور دیگر مرکبات بنانے میں مددگار ہوتا ہے۔ اس کی دو قسمیں ہیں۔ ہائی ڈینسٹی لیپو پروٹین یا 'ایچ ڈی ایل' "گڈ" کولیسٹرول کہلاتا ہے۔ ہمارے جسم کو صحت مند رکھنے کے لیے اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ ماہرین نے 19 ممالک کے تقریباً چار لاکھ افراد کے ڈیٹا کا تجزیہ کیا۔ انھوں نے مضرِ صحت کولیسٹرول کے لیول اور بلوغت کے بعد کے چالیس یا اس سے زیادہ برسوں کے دوران دل کے مرض کے خطرے کے درمیان گہرا تعلق دیکھا۔ ماہرین اپنی تحقیق کے ذریعے یہ بتانے کے قابل ہو گئے کہ 35 سال اور اس سے اوپر کی عمر کے لوگوں میں ان کی جنس، مضرِ صحت کولیسٹرول کے لیول، عمر اور دیگر خطرات مثلاً سگریٹ نوشی، ذیابیطس، قد اور وزن اور ہائی بلڈ پریشر کی بنیاد پر ہارٹ اٹیک یا سٹروک کا کتنا امکان ہو سکتا ہے۔ پروفیسر سٹیفن بلینکن برگ ان سائنسدانوں میں سے ہیں جنھوں نے اس تحقیق پر کام کیا۔ ان کا تعلق جرمنی کے شہر ہیمبرگ کے یونیورسٹی ہارٹ سینٹر سے ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ 'ابھی طبی سطح پر خطرے حوالے سے جانچ میں کہ کیا ایک شخص کو لپڈ کم کرنے کے لیے علاج کرنا چاہیے فقط یہ اندازہ لگایا جاتا ہے کہ دل کا مرض آئندہ دس سال تک ہو سکتا ہے اور بہت سے معالج خاص طور پر نوجوان لوگوں میں اس کے زندگی بھر ہونے والے اثرات سے صرفِ نظر کرتے ہیں۔ برطانیہ میں 80 لاکھ سے زیادہ لوگ کولیسٹرول گھٹانے کی دوائیں لیتے ہیں جس سے ان کے خون میں موجود مضر کولیسٹرول کا لیول کم ہو جاتا ہے۔ یہ بھی اندازہ لگایا گیا ہے کہ 50 میں سے ایک شخص جو دوا لیتا ہے وہ پانچ سال کے لیے ہارٹ اٹیک یا سٹروک سے بچ جاتا ہے۔ صحت مند خوراک اور چاق و چوبند طرزِ زندگی اختیار کرنے سے بھی کولیسٹرول کم ہو جاتا ہے۔

پروفیسر بلینکن برگ نے بی بی سی کو بتایا کہ 'میں یہ کہتا ہوں کہ ینگ لوگ اپنے کولیسٹرول لیول سے باخبر ہوں اور اس کے نتائج کے تحت فیصلہ لیں اور اس میں کولیسٹرول گھٹانے والی دوائیں بھی شامل ہو سکتی ہیں۔' لیکن وہ یہ بھی کہتے ہیں کہ اس میں خطرہ یہ ہے کہ لوگ اپنے طرزِ زندگی کو دیکھنے کے بعد 'سٹیٹن' یعنی کولیسٹرول گھٹانے والی دوا پر انحصار کریں گے اور اگرچہ وہ اسے عموماً بہت اچھی طرح اسے برداشت کر سکتے ہیں۔ تحقیقات میں کئی دہائیوں تک اس کے استعمال سے ہونے والے ممکنہ اثرات کو نہیں دیکھا گیا۔ برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن میں میڈیکل ڈائریکٹر پروفیسر نیلش سمانی کا کہنا ہے کہ 'بڑے پیمانے پر ہونے والی اس تحقیق میں ایک بار پھر کولیسٹرول کی ہارٹ اٹیک اور سٹروک کے خطرے میں اہمیت پر زور دیا گیا ہے۔' اس سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ کچھ لوگ ابتدائی مراحل میں ہی کچھ لوگ کولیسٹرول کو کم کرنے کے لیے احتیاطی تدابیر اپناتے ہیں مثال کے طور پر سٹیٹن جس کے ذریعے ان کو زندگی میں آگے امراض کے خطرے کو کم کرنے میں کافی حد تک فائدہ ہوتا ہے۔

کونسی غذائیں گیس اور پیٹ پھولنے کا باعث بن سکتی ہیں؟

بہت زیادہ گیس اور پیٹ پھولنا کئی بار کسی بیماری کی علامت ہو سکتی ہے، مگر اکثر یہ ان غذاؤں کا نتیجہ ہوتا ہے جو لوگ روزمرہ میں استعمال کرتے ہیں۔

ان غذاؤں سے آگاہی متاثرہ فرد کو مستقبل میں گیس اور پیٹ پھولنے کے مسائل سے بچانے میں مدد دے سکتی ہے۔

ویسے تو یہ مسئلہ لگ بھگ ہر ایک کو ہی کبھی نہ کبھی ہوتا ہے مگر بہت زیادہ گیس اور پیٹ پھولنا تکلیف دہ ہونے کے ساتھ شرمندگی کا باعث بھی بن جاتا ہے۔

تو ایسی غذاؤں کے بارے میں جان لیں جو پیٹ میں گیس زیادہ بڑھانے کا باعث بنتی ہے کیونکہ وہ آسانی سے ہضم نہیں ہوتے یا گیس انہیں ہضم کرنے کے دوران گیس زیادہ بنے لگتی ہے۔

بیج اور دالیں

دالوں اور بیجوں میں ایک جز ریفینوز پایا جاتا ہے جس کو ٹکڑے کرنا جسم کے لیے مشکل ہوتا ہے، بیجوں میں فائبر کی مقدار بھی بہت زیادہ ہوتی ہے اور اس جز کا زیادہ استعمال گیس بڑھانے کا باعث بنتا ہے۔

گوبھی یا اس کی نسل کی سبزیاں

بیجوں اور دالوں کی طرح گوبھی اور اسی نسل کی دوسری سبزیوں میں فائبر اور ریفینوز کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے، جس کا اثر اوپر بیان ہو چکا ہے۔ گوبھی، بند گوبھی اور دیگر کا زیادہ استعمال اس مسئلے کو بڑھا سکتا ہے۔

گندم اور اجناس

گندم اور دیگر اجناس ماسوائے چاول کے، میں ریفینوز اور فائبر کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے، یہ دونوں ہی گیس اور پیٹ پھولنے کا باعث بنتے ہیں۔ کچھ اجناس جیسے گندم، جو اور رائی میں ایک پروٹین گلوٹین موجود ہوتا ہے، کچھ افراد اس جز کے حوالے سے حساسیت رکھتے ہیں اور انہیں اس کی وجہ سے گیس اور پیٹ پھولنے کا سامنا ہو سکتا ہے۔

پیاز

پیاز کا استعمال بہت زیادہ ہوتا ہے اور مختلف طریقوں سے انہیں کھایا جاتا ہے، پیاز میں شکر کی ایک قسم فریکٹوز موجود ہوتی ہے جس کو ہضم کرنے کے دوران گیس کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

لہسن

لہسن بھی ایسی غذا ہے جس کا دنیا بھر میں بہت زیادہ استعمال ہوتا ہے اور اس سے بھی گیس کے مسئلے کا سامنا ہو سکتا ہے۔

دودھ کی مصنوعات

دودھ، پنیر اور دہی وغیرہ پروٹین اور کیلشیئم کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں، تاہم ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ دنیا کی 75 فیصد آبادی عمر بڑھنے کے ساتھ ان مصنوعات میں پائی جانے والی شکر کی ایک قسم لیکٹوز کو ہضم کرنے کی صلاحیت سے محروم ہوتی ہے۔ جب کسی فرد میں یہ صلاحیت ختم ہو جاتی ہے تو اسے گیس اور دیگر علامات کا سامنا ہوتا ہے۔

سافٹ ڈرنکس

سوڈا کاربونیٹ مشروب ہوتا ہے جب لوگ اسے پیتے ہیں تو بہت زیادہ مقدار میں گیس بھی جسم کا حصہ بن جاتی ہے اور کئی بار یہ ہوا یا گیس معدے میں پھنس کر پیٹ پھولنے کا باعث بن جاتی ہے۔

چیونگم

جب آپ چیونگم چباتے ہیں تو پیٹ میں ہوا بھرنے لگتی ہے، یا یوں کہہ لیں کہ آپ ہوا کو زیادہ نگلتے ہیں، جو معدے میں پھنس سکتی ہے جس سے پیٹ پھولنے اور گیس کا مسئلہ ہو سکتا ہے، اس کے علاوہ اس میں مصنوعی مٹھاس بھی ہوتی ہے جو کہ غذائی نالی میں جا کر کبھی کبھار مسائل کا باعث بنتی ہے۔

ٹافیاں

چیونگم کی طرح ٹافیاں چوسنے سے بھی گیس کا امکان بڑھتا ہے کیونکہ اس دوران لوگ زیادہ مقدار میں ہوا نگل لیتے ہیں، جو غذائی نالی میں پھنس جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ان میں موجود مٹھاس بھی گیس اور پیٹ پھولنے کا باعث بنتی ہے۔

چربی والی غذائیں

ایسی غذائیں سست روی سے ہضم ہوتی ہیں اور جب جسم کو غذا جیسے تلی ہوئی غذائیں ہضم کرنے میں محنت کرنا پڑے تو گیس معدے میں پھنس جاتی ہے اور پیٹ پھول جاتا ہے۔

گیس میں کمی لانے میں مددگار ٹپس

بیجوں اور دالوں کو کھانے سے پہلے پانی میں بھگو لیں۔

اگر اکثر پیٹ پھولنے اور گیس کا مسئلہ ہوتا ہے تو چیونگم اور ٹافیوں سے گریز کریں۔

میٹھے مشروبات سے دور رہیں۔

کھانا آرام سے اور اچھی طرح چبا کر کھائیں تاکہ ہوا نگلنے کی مقدار کم ہو۔

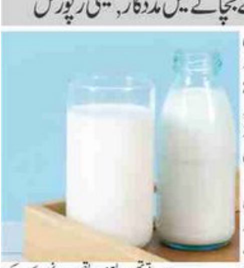
غذا میں فائبر کی مقدار میں کمی لائیں۔

ایسی غذاؤں کا استعمال بڑھائیں جن سے گیس کا امکان کم ہوتا ہے۔ جسمانی طور پر متحرک رہنا بھی اس مسئلے سے بچانے میں مدد دیتا ہے۔

دانتوں کی عدم صفائی سے نظر میں دھندلاہٹ اور امراض قلب

شہر کے ایک نوجوان ڈاکٹر کے قلب کی ایک نالی میں خرابی کے سبب مدھم ہونے والی آنکھوں کی بینائی جیسے عجیب و غریب مرض کا کامیابی کے ساتھ علاج کیا گیا۔ اس مریض کا علاج کرنے والے ماہرین قلب کی شریانوں کے اس عارضہ کو دانتوں کی غیر صحتمندی سے مربوط کیا ہے اور کہا ہے کہ دانتوں کو صاف و صحتمند نہ رکھنے سے انسان کا قلب کس طرح عجیب و غریب عارضوں کا شکار ہوتا ہے۔ شہر کے 23 سالہ ڈاکٹر لوکیندر ناتھ کو ان کے قلب کی شریانوں کے معمول کے مطابق نہ ہونے پر ماہر امراض قلب سے رجوع ہونے کیلئے کہا گیا تھا، جس سے پتہ چلا کہ دانتوں کی عدم صفائی کے سبب بھی قلب کے عارضہ ہوتے ہیں اور ان کی وجہ آنکھوں کی بینائی مدھم ہو سکتی ہے اور متاثر شخص کو ہر شئے دھندلی نظر آتی ہے۔ ایشین ہارٹ انسٹی ٹیوٹ کے ماہر امراض قلب ڈاکٹر رما کانت پانڈا نے کہا کہ قلب کی نالیوں میں ہونے والے نقائص سے دانت، ناک، پیشاب، تھوک و بلغم کے عارضہ عام ہیں۔ چنانچہ عوام کو اپنے دانت صاف رکھنا چاہیے لیکن ایشین ہارٹ انسٹی ٹیوٹ کے ڈاکٹر سنیل ونجارا نے کہا کہ "دانت کی عدم صفائی بذات خود کوئی عارضہ پیدا نہیں کرتی لیکن قلب میں اگر کوئی عمل معمول کے برخلاف ہو تو ایسے افراد کے مختلف عارضوں میں مبتلا ہونے کا اندیشہ رہتا ہے"۔

گائے کے دودھ کا استعمال بچوں کو موٹاپے سے بچانے میں مددگار, تحقیقی رپورٹس



اپنے بچوں کو زیادہ جسمانی وزن یا موٹاپے سے بچانا چاہتے ہیں تو ان کو گائے کے دودھ یا ہول ملک کا استعمال زیادہ کرانا شروع کر دیں۔

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

ٹورنٹو کے سینٹ مائیکلز ہاسپٹل آف یونٹی ہیلتھ کی تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ جن بچوں کو گائے کے دودھ کا زیادہ استعمال کرایا جاتا ہے ان میں موٹاپے کا امکان 40 فیصد تک کم ہوتا ہے۔

امریکن جرنل آف کلینیکل نیوٹریشن میں شائع تحقیق میں 7 ممالک میں ہونے والی 28 تحقیقی رپورٹس کا تجزیہ کر کے بچوں میں گائے کے دودھ کے استعمال اور موٹاپے کے خطرے کے درمیان تعلق کا جائزہ لیا گیا۔

ایک سے 18 سال کی عمر کے 21 ہزار بچوں پر ہونے والی تحقیقی رپورٹس میں سے کسی میں بھی ثابت نہیں ہوا کہ کم چکنائی والا دودھ بچوں کو موٹاپے سے بچاتا ہے جبکہ 28 میں سے 18 رپورٹس سے عندیہ ملا کہ جو بچے گائے کا دودھ پیتے ہیں، ان میں موٹاپے کا امکان دیگر کے مقابلے میں کم ہوتا ہے۔

سینٹ مائیکلز ہاسپٹل سے تعلق رکھنے والے ڈاکٹر جوناتھن میگور نے بتایا کہ ہمارے تجزیے سے معلوم ہوا ہے کہ جو بچے کم چکنائی والے دودھ کو استعمال کرتے ہیں وہ گائے کے دودھ پینے والے بچوں کے مقابلے میں کم جسمانی وزن کے مالک نہیں ہوتے۔

انہوں نے کہا کہ مزید تحقیق میں دودھ اور موٹاپے کے خطرے میں کمی کی وجوہات پر روشنی ڈالی جائے گی۔

انہوں نے مزید کہا کہ وہ تمام تحقیقی رپورٹس جن کا ہم نے جائزہ لیا، وہ مشاہداتی تھیں، یعنی ہم یقین سے نہیں کہہ سکتے کہ گائے کا زیادہ چکنائی والا دودھ زیادہ جسمانی وزن یا موٹاپے کا خطرہ کم کرتا ہے، ممکنہ طور پر یہ دودھ دیگر عناصر سے جڑتا ہوگا جو موٹاپے کا امکان کم کرتے ہیں۔

ان کا کہنا تھا کہ اس حوالے سے کنٹرول تحقیق سے اثر اور وجہ کو جاننے میں مدد مل گی جو فی الحال تحقیقی رپورٹس میں دریافت نہیں کی جا سکیں۔

کم وقت میں اچھی اور گہری نیند کے نسخے: کیا چند گھنٹوں کی نیند آپ کو سارا دن تروتازہ رکھ سکتی ہے؟

ڈیوڈ رابسن

ہم اکثر کم سونے پر فخر کرتے ہیں اور کم سونے کو اپنے زیادہ مصروف ہونے کا پیمانہ قرار دیتے ہیں۔ تھامس ایڈیسن، مارگریٹ تھیچر، مارتھا سٹیورٹ اور ڈونلڈ ٹرمپ سب کا دعویٰ ہے کہ وہ رات کو صرف چار سے پانچ گھنٹے سوتے ہیں۔ انڈیا کے وزیر اعظم نریندر مودی کے حوالے سے دعویٰ کیا جاتا ہے کہ وہ روزانہ تقریباً 18 سے 20 گھنٹے کام کرتے ہیں۔

ماہرین کی عمومی رائے یہ ہے کہ بالغ افراد کو روزانہ سات سے نو گھنٹے سونا چاہیے لیکن ایک تہائی امریکی بالغ افراد کو باقاعدگی سے مناسب نیند نہیں آتی ہے۔ کم سونے کے صحت پر بہت مضر اثرات ہیں جن میں یادداشت کی کمی، فیصلے کرنے کی صلاحیت میں کمی، انفیکشن اور موٹاپے میں اضافہ وغیرہ شامل ہیں۔ عام طور پر لوگ ان خطرات کو جانتے ہیں، لیکن ان کو نظر انداز کرتے ہیں۔ جب بھی ہمیں کسی کام کے لیے اضافی وقت درکار ہوتا ہے تو پہلی قربانی نیند کی ہوتی ہے۔ کیا ہوگا کہ اگر ہم کم وقت میں گہری نیند کے زیادہ فوائد حاصل کر سکیں؟ نیند کی نئی آپٹمائزیشن ٹیکنالوجی کے سبب اب ایسا ہوتا ممکن نظر آ رہا ہے۔

دنیا بھر کے تجربات سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ رات کو گہری نیند میں جانے اور دماغ کی استعداد دونوں میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ عام راتوں میں دماغ نیند کے کئی مراحل سے گزرتا ہے۔ ہر مرحلے میں دماغ کی لہروں کا ایک خاص پیٹرن ہوتا ہے جس میں نیوران ایک ساتھ ایک لے پر متحرک ہوتے ہیں بالکل ویسے ہی جیسے کوئی ہجوم اکٹھے گانا گا رہا ہو یا ایک ساتھ ڈھول بجا رہا ہو۔ آنکھوں کی تیز رفتار حرکت (آر ای ایم) کے دوران یہ لے کافی تیز ہوتی ہے۔ اس وقت خواب دیکھنے کے امکانات سب سے زیادہ ہوتے ہیں۔

ایک موقع پر ہماری آنکھوں کی پتلیوں کی رفتار رک جاتی ہے، خواب غائب ہو جاتے ہیں اور دماغ کی لہروں کی لے ایک بیٹ فی سیکنڈ میں کم ہو جاتی ہے۔ یہی وہ وقت ہے جب ہم گہری نیند میں چلے جاتے ہیں۔ اس لاشعوری حالت کو سلو ویو یا سست رفتار لہر والی نیند کہتے ہیں۔ یہ وہ مرحلہ ہے جس میں سائنسدان نیند کے بہترین استعمال کے لیے دلچسپی رکھتے ہیں۔

سنہ 1980 کی دہائی سے جاری تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ دماغ کی بحالی کے لیے سلو ویو والی نیند آنا ضروری ہے۔ اسی وقت دماغ قلیل مدتی یادوں کو طویل المیعاد ذخائر میں بھیجتا ہے تاکہ ہم نے جو کچھ سیکھا ہے اسے فراموش نہ کریں۔ جرمنی کی ٹیوبنگن یونیورسٹی میں میڈیکل سائیکالوجی اینڈ بیہیورل نیوروبیالوجی ڈیپارٹمنٹ کے ڈائریکٹر جان بورن کا کہنا ہے کہ 'معلومات کی ترسیل سست لہریں کرتی ہیں' یہ لہریں دماغ میں خون اور دماغی شریانوں کے بہاؤ کو متحرک کر سکتی ہیں اور اس سے اعصاب کے لیے نقصان دہ ملبے کو باہر کیا جاتا ہے۔ یہ لہریں تناؤ پیدا کرنے والے کورٹیسول ہارمون کو کم کرتی ہیں اور مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ اس طرح کے نتائج نے سائنس دانوں کو یہ سوچنے پر مجبور کیا ہے کہ آیا ہم ان چھوٹی موٹی لہروں کی پیداوار میں اضافہ کر کے نیند کے فوائد میں اضافہ کر سکتے ہیں؟ ایسا کرنے کی سب سے معتبر تکنیک دماغ کی صحیح لے کو شمار کرنے والے میٹرونوم کی طرح کام کرتی ہے۔

تجربے کے شرکا ایک ہیڈ سیٹ پہنتے ہیں جو ان کے دماغ کی حرکت کو ریکارڈ کرتا ہے اور پتا چلتا ہے کہ سست لہریں کب بننا شروع ہوئیں۔ پھر یہ آلہ دماغ کی قدرتی طور پر سست رفتار لہروں کے ساتھ وقفے وقفے سے اسی سے ملتے جلتے میٹھے سر بجاتا ہے۔

یہ آوازیں اتنی آہستہ ہیں کہ ان سے نیند متاثر نہیں ہوتی لیکن یہ اتنی تیز ضرور ہوتی ہیں کہ دماغ انھیں لاشعوری حالت میں بھی ریکارڈ کر لیتا ہے۔ بورن نے اس طرح کے کئی تجربات کیے ہیں۔ انھیں معلوم ہوا کہ یہ میٹھی آوازیں دماغ کی لے کو تقویت دینے کے لیے کافی ہیں۔ یہ آوازیں سلو ویو نیند کو مزید گہرا کرتی ہیں۔ ہیڈ سیٹ پہننے والے شرکا نے میموری ٹیسٹ میں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ انھیں ایک دن پہلے سنی ہوئی باتیں بھی یاد رہیں۔ ان کے ہارمون کا توازن بھی بہتر ہوا۔

کورٹیسول کی سطح میں کمی آئی اور مدافعتی ردعمل میں بہتری آئی۔ ابھی تک ہونے والے تجربے میں شرکا نے کسی ناپسندیدہ ردعمل کی اطلاع نہیں دی ہے۔ بورن کا کہنا ہے کہ ہم پوری طرح مطمئن نہیں لیکن ابھی تک کوئی واضح مضر اثرات نظر نہیں آئے۔ گہری نیند کو فروغ دینے والے زیادہ تر تجربات نوجوانوں اور صحتمند افراد کے ایک چھوٹے سے گروپ پر کیے گئے ہیں۔ اس کے فوائد کے بارے میں مستند رائے دیے جانے سے پہلے مختلف گروہوں پر بڑے پیمانے پر تجربے کی ضرورت ہے۔ موجودہ شواہد کی بنیاد پر اس تکنیک کا استعمال کرتے ہوئے رات کو پہننے والے کچھ ہیڈ بینڈز بنائے گئے ہیں۔ فرانسیسی سٹارٹ اپ کمپنی ڈریم کے ہیڈ بینڈ کی قیمت تقریباً 330 پاؤنڈ ہے۔ اس میں آواز کے محرک استعمال سے گہری نیند میں اضافہ کیا جاتا ہے۔ یہ ہیڈ بینڈ ایک ایسی ایپ سے بھی جڑتا ہے جو نیند کے نمونوں کا تجزیہ کرتا ہے اور اچھی نیند کے لیے عملی مشورے فراہم کرتا ہے۔ اس میں توجہ اور سانس لینے کی مشقیں شامل ہیں تاکہ آپ رات کو جلد سو جائیں اور رات میں نیند کم متاثر ہو تاکہ پوری رات اچھی نیند آئے۔ فلپس کمپنی نے نیند کی کمی کے مضر اثرات کو کم کرنے کے لیے سمارٹ نیند یا گہری نیند کا ہیڈ بینڈ تیار کیا ہے۔ فلپس کے چیف سائنٹفک افسر ڈیوڈ وائٹ کے مطابق ان کا ہیڈ بینڈ ان لوگوں کے لیے ہے جو کسی بھی وجہ سے کافی نیند نہیں لے رہے ہیں۔ ڈریم کے ہیڈ بینڈ کی طرح فلپس نے بھی سنہ 2018 میں اپنا پہلا ہیڈ بینڈ لانچ کیا۔ یہ دماغ کی برقی حرکتوں کا احساس کرتا ہے اور باقاعدہ وقفوں سے کچھ میٹھی آوازوں کا اخراج کرتا ہے جو ایسی ہی لہریں پیدا کرتا ہے جو گہری نیند کی خصوصیت ہے۔ یہ ایک ایسے سمارٹ سافٹ ویئر پر مبنی ہے جو مختلف لوگوں کے لیے آواز کی شدت کو کنٹرول کرتا ہے۔ یہ ہیڈ بینڈ امریکہ میں 399 ڈالر میں دستیاب ہے۔

وائٹ نے اعتراف کیا ہے کہ یہ آلات رات کی نیند کا مکمل متبادل نہیں، لیکن نیند سے محروم لوگوں کی مدد ضرور کر رہے ہیں۔ یادداشت کم ہونے کے خراب اثرات نیند کی کمی کے شکار افراد میں یہ مشینیں یادداشت کی کمی جیسے ذیلی اثرات کو بھی کم کرتا ہے۔ مونٹریال کی کونکورڈیا یونیورسٹی کی آرور پیرالٹ نے ایک راکنگ بستر کا تجربہ کیا ہے جو ہر چار سیکنڈ میں آہستہ آہستہ آگے پیچھے جھولتا ہے۔ یہ تکنیک ان کے ایک ساتھی کے نومولود بچے کو سلانے سے لی گئی ہے۔ ان کی ٹیم سوچ رہی تھی کہ کیا بالغ افراد بھی جھولوں سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ انھوں نے پایا کہ شرکا جلد ہی گہری نیند میں چلے گئے اور زیادہ دیر اسی حالت میں رہے کیونکہ دماغ کی لہریں بیرونی رفتار کے ساتھ مطابقت پذیر تھیں۔ رات بھر سونے کے بعد وہ تناؤ سے پاک محسوس کر رہے تھے۔ اس سے ان کی یاد اور سیکھنے کی صلاحیت پر بھی اچھے اثرات پڑے۔ اگر اس قسم کی چارپائی مارکیٹ میں آ جاتی ہے تو پھر یہ آواز کو متحرک کرنے والے ہیڈ بینڈ جیسے مقصد کو پورا کرے گی۔ پیرالٹ یہ جاننا چاہتے ہیں کہ آیا یہ بوڑھے لوگوں کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ بڑھتی عمر کے ساتھ گہری نیند کی مقدار کم ہوتی جاتی ہے جو یادداشت کو بھی متاثر کرتی ہے۔ پیرالٹ کو امید ہے کہ جھولنے والی چارپائی اس سے نمٹنے کا ایک طریقہ ہو سکتی ہے۔

یہ شعبہ ابھی ابتدائی مراحل میں ہے لیکن ان سٹڈیز سے پتا چلتا ہے کہ ہماری نیند کو بڑھانے کے لیے بہت کچھ کیا جا سکتا ہے۔ پیرالٹ اور بورن دونوں صوتی محرک کا استعمال کرتے ہوئے سست لہریں پیدا کرنے والی اشیا کے متعلق پر امید ہیں۔ پیرالٹ کا خیال ہے کہ تجربہ گاہ سے باہر کے حالات میں مزید جانچ کی ضرورت ہے۔ مستقبل میں یہ دیکھنا دلچسپ ہوگا کہ کیا ایسی نیند بھی طویل مدتی فوائد فراہم کر سکتی ہے؟ طویل عرصے تک نیند کی کمی سے ذیابیطس اور الزائمر جیسی بیماریوں کے خطرات بڑھ جاتے ہیں، لیکن یہ ابھی تک واضح نہیں ہے کہ آیا نئی ٹیکنالوجی ان خطرات کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوگی یا نہیں۔ اب تک طویل مدتی اور قلیل مدتی یعنی ہر طرح کے فوائد حاصل کرنے کا صرف ایک ہی گارنٹی والا راستہ ہے اور وہ ہے پوری نیند لینا۔ چاہے آپ یہ ڈیوائسز خریدیں یا نہ خریدیں، آپ کو رات کے وقت جلدی سونے کی کوشش کرنی چاہیے، شراب، کیفین کی مقدار کم کرنا چاہیے اور سونے سے پہلے سکرین سے دور رہنا چاہیے۔ ہمارا دماغ بغیر آرام کے کام نہیں کر سکتا۔ خوشحال، صحت مند اور مفید زندگی گزارنے کے خواہشمند حضرات کو یہ بات بخوبی سمجھ لینی چاہیے۔

مشینی انسان: روبوٹ

ظفر سلطان

قدرت کی مینا کاری کا مطالعہ کرنا اور پھر اس میں موجود کسی چیز کی نقل اتارنا انسانی فطرت میں شامل ہے۔ پرندوں کی پرواز سے متاثر ہوکر انسان نے ہوائی جہاز کی ایجاد کی کرلی۔ انسان نے آنکھوں کا مطالعہ کیا تو فوٹو کیمرہ بنالیا اور اور پرندوں کی چونچ اور اس کی گرفت کا راز جانا تو طبی سائنس میں بہت سارے جراحی کے اوزار بناڈالے۔ اسی طرح انسان کے اندر اپنے جیسا انسان بنالینے کی خواہش بھی ہمیشہ سے رہی ہے۔ وہ مٹی کا پتلا اور پتھروں کا مجسمہ بناتا رہا اور کاغذوں پر شکل وصورت اتارتا رہا، لیکن اپنی محدود عقل وقوت کی بناپر ایک سوچنے سمجھنے والا انسان اب تک تو نہیں بناسکا ہے، لیکن اس سائنسی دور میں انسان نے جو کچھ بنایا ہے اس کا نام ''روبوٹ'' ہے۔

روبوٹ (Robot) ایک ایسی مشین ہے، جو انسان کی طرح بہت سارے کام کرسکتی ہے، لیکن یہ کوئی ضروری نہیں کہ اس مشین کی شکل بھی انسان کی طرح ہی ہو۔ اسکے ہاتھ یا پیر ہوسکتے ہیں اور کبھی کبھی تو دو ہاتھ کی جگہ تین یا زیادہ ہاتھ بھی ہوسکتے ہیں، جس کا انحصار اس بات پر ہے کہ یہ روبوٹ کس کام کے لئے بنایا گیا ہے۔

''روبوٹ'' لفظ کا استعمال سب سے پہلے 1920ء میں چیکوسلاواکیہ کے مشہور ڈرامہ نگار کاریل کا پیک (Kare lacapek) نے اپنے ایک ڈرامہ ''روسس یونیورسل روبوٹس'' میں کیا تھا۔ یہ لفظ چیک زبان کے ''روبوٹا'' سے لیا گیا ہے، جس کا مطلب ہوتا ہے ''بندھوا مزدور'' بہت حد تک روبوٹ ایک بندھوا مزدور ہی ہے۔ وہ ہماری خواہش کے مطابق ایک بندھوا مزدور کی طرح بغیر کسی ہچک اور رکاوٹ کے لگاتار کام کرتا رہتا ہے۔ انسان کی طرح نہ تو وہ ہڑتال پر جاتا ہے اور نہ ہی نعرے بازی میں حصہ لیتا ہے۔ بس حکم کی دیر ہے اشارہ ملتے ہی یہ اپنے کام انجام دیتا ہے۔

آج کل الگ الگ کام کے لئے طرح طرح کے روبوٹ بننے لگے ہیں۔ کارخانوں میں کام کے لئے صنعتی روبوٹ وجود میں آچکے ہیں۔ یہ کئی ایسے کام کرسکتے ہیں جنہیں طاقت ور سے طاقت ور آدمی بھی اپنی انسانی حدود کی بناپر نہیں کرسکتے۔ مثلاً روبوٹ آسانی سے لوہے کی تپتی ہوئی چھڑ کو اٹھا کر ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جاسکتے ہیں، جبکہ انسان کے لئے ایسا کرنا ناممکن ہے۔ اسی طرح عام طور پر ایک آدمی چھ سات گھنٹے سے زیادہ کام نہیں کرسکتا ہے، لیکن روبوٹ بغیر تھکے ہارے کافی چستی اور تیزی کے ساتھ زیادہ دیر تک کام کرسکتا ہے۔ معاشی نقطہ نظر سے بھی یہ دوسری مشینوں کے مقابلے میں کافی فائدہ مند ہے۔

روبوٹ کا استعمال مشینوں میں پرزے لگانے اور اس میں سے پرزوں کو باہر نکالنے، پینٹ کرنے، موٹر گاڑیوں کے ڈھانچوں کو ویلڈ کرنے یعنی جوڑنے، سامان چڑھانے اور اتارنے، ٹریکٹر کے پرزوں کو تپانے اور اسی طرح کے کئی دوسرے کاموں میں کیا جاتا ہے۔ سب سے بڑی بات تو یہ ہے کہ نہایت ہی گرم اور زہریلے ماحول میں جہاں کہ انسان کا کام کرنا ناممکن ہے، وہاں ان روبوٹ سے بخوبی کام لیا جاسکتا ہے۔

صنعتی روبوٹ کئی طرح کے ہوتے ہیں۔ کچھ روبوٹ ایسے ہیں جنہیں آسانی سے اٹھا کر ایک جگہ سے دوسری جگہ رکھا جاسکتا ہے۔ ان سے چھوٹے چھوٹے کام لئے جاتے ہیں، جیسے کہ مشین کے پرزے کو ایک جگہ سے اٹھا کر دوسری جگہ رکھنا۔ ان میں ہائیڈرولک موٹر لگے ہوتے ہیں۔ کچھ روبوٹ ایسے ہوتے ہیں جن کا وزن بہت زیادہ تو نہیں ہوتا، لیکن انمیں برقی موٹر لگے ہوتے ہیں۔ ان کی باہیں پانچ یا چھ طرح کی حرکت کرسکتی ہیں۔ ان میں سے تین ہاتھ کے لئے ہوتی ہیں اور تین بانہوں کے لئے ہوتی ہیں۔ عام طور پر ان روبوٹ سے مشینوں کے چھوٹے پرزوں کو جوڑنے کا کام لیا جاتا ہے۔ بعض روبوٹ ایسے ہیں جن سے کارخانوں میں بھاری کام لیا جاتا ہے۔ یہ روبوٹ سو سے دو سو کیلوگرام تک کے وزن کو اٹھا کر دو میٹر کی دوری تک لے جاسکتے ہیں۔ ان کی طاقت ایک انسان کی جسمانی طاقت سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔

بھاری وزن کو چڑھانے اور اتارنے، ہوائی جہاز کے پنکھوں میں چھید کرنے، ٹرک اور موٹروں کے ڈھانچوں کی جوڑائی کرنے میں ان روبوٹ کا استعمال کیا جاتا ہے، ان کے علاوہ کچھ اور خاص قسم کے صنعتی روبوٹ بھی ہوتے ہیں، جن سے کچھ مخصوص کام لئے جاتے ہیں، جیسے پینٹ کرنے کا کام۔ امریکہ کے اسپس شٹل (خلائی جہاز) پر رنگ چڑھانے کے لئے انہیں روبوٹ سے مدد لی گئی تھی۔

امریکہ، روس برطانیہ، فرانس، جاپان اور کناڈا وغیرہ ایسے ممالک ہیں جنہوں نے صنعتی روبوٹ کے علاوہ ایسے روبوٹ بنالئے ہیں، جو سائنسی تحقیق سے منسلک بہت سارے کام انجام دے سکتے ہیں۔ کچھ ایسے روبوٹ بھی ہیں۔ جو دفاعی اور تجارتی کاموں میں ہاتھ بٹاتے ہیں۔ 1985ء میں جب ''کنشک'' طیارہ حادثے کا شکار ہوا تھا تھا تو اس کے بلیک باکس کو سمندر کی اتھاہ گہرائیوں سے نکالنے کے لئے اسکریب (Scrab) نام کے روبوٹ کا سہارا لیا گیا تھا۔ ایسے روبوٹ بھی وجود میں آچکے ہیں جو ریڈیائی شعاعوں سے پر ماحول میں بھی آسانی سے کام کرسکتے ہیں۔ صرف اتنا ہی نہیں اب تو کپڑے دھونے، بستر بچھانے، میز بچھانے جیسے کاموں کے لئے بھی روبوٹ بنالئے گئے ہیں۔ کچھ ایسے ممالک ہیں۔ جنہوں نے ہوائی جہاز اور پنڈوبی (آبدوز) چلانے والے روبوٹ بھی بنالئے ہیں۔

خلائی تحقیق کیلئے ایسے روبوٹ بھی ہیں، جو لاکھوں میل دور سیاروں سے زمین پر سائنسدانوں کو معلومات فراہم کرتے ہیں۔ اس کی ایک زندہ مثال Pathfinder ہے، جو ایک روبوٹ ہی ہے اور نہایت خوبی سے مریخ کی زمین پر گھوم گھوم کر تصاویریں بھیجتا، وہاں کی مٹی کا تجزیہ کرتا اور بہت ساری رپورٹ ہمارے سائنسدانوں تک پہنچاتا ہے۔

روبوٹ کا بنانا ایک نہایت ہی پیچیدہ کام ہے۔ اس میں اسکی یادداشت کو قائم رکھنے کے لئے اور فیصلے کی قوت کیلئے بہت سے کلل پرزے لگانے ہوتے ہیں۔ روبوٹ میں کئی پیچیدہ برقی سرکٹ ہوتے ہیں۔ جو مختلف کاموں کیلئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ ان کے لئے ایک مخصوص زبان تیار کی جاتی ہے، جن کے ذریعہ انہیں کام کرنے کا حکم دیا جاتا ہے۔ کسی بھی روبوٹ کو بنانے کیلئے یہ طے کرنا ضروری ہوتا ہے کہ اس سے کس کس طرح کا کام لینا ہے۔ کام طے کرنے کے بعد اس کی مشینی حد بندی کی جاتی ہے، پھر ان میں جوڑ (Joint) پکڑ (Holding Capacity) موٹروں کی تعداد اور مختلف قسم کی حرکات کا تعین کیا جاتا ہے۔ اس کیلئے مخصوص کمپیوٹروں کا انتخاب بھی کیا جاتا ہے۔

کسی چیز کو ایک جگہ سے اٹھا کر دوسری جگہ رکھنے مشین تو کئی ہیں، لیکن روبوٹ میں جب تک کنٹرول سسٹم نہ ہو اس وقت تک وہ روبوٹ نہیں کہلا سکتا۔ روبوٹ میں اسکی باہوں کو اس کی پکڑ کو اور اسکی رفتار کو کنٹرول کرنے کے لئے ایک مخصوص نظام ہوتا ہے۔ جو کمپیوٹر سے منسلک ہوتا ہے، سچ تو یہ ہے کہ کسی روبوٹ کا دماغ ایک مائیکرو کمپیوٹر ہی ہوتا ہے، جس میں وہ سب کچھ محفوظ ہوتا ہے، جو ایک روبوٹ کو کرنا ہے۔

امریکہ میں Macsyma یعنی Mathematical Analyser Calculayor and Symbo Lic Manipulator. نامی ایک روبوٹ بنایا گیا جو علم ریاضی کے نہایت پیچیدہ سوالات کو بخوبی حل کرتا ہے۔ ان ساری خوبیوں اور صلاحیتوں کے باوجود روبوٹ ایک روبوٹ ہی ہے یعنی بندھوا مزدور، انسان کا غلام چاہے کتنا ہی ذہین اور طاقت ور روبوٹ کیوں نہ بنالیا جائے وہ انسانی ذہن کا غلام ہی رہے گا۔ انسانی دماغ ایک ایسی مشین ہے، جس سے آگے بڑھ کر خود انسان کوئی مشین نہیں بناسکتا۔

☆☆☆

پانی

اسلام اختر

جیون کا اک حصہ پانی
قدرت کا ہے تحفہ پانی
راحت کی سانسیں لیتے ہیں
پی کر تازہ میٹھا پانی
گرمی سے جب دل گھبرائے
فوراً پی لو ٹھنڈا پانی
کھیتوں میں ہریالی آئے
مل جائے جو تھوڑا پانی
ہر دم آگے بڑھنا سیکھو
کہتا ہے یہ بہتا پانی
بجلی بھی پیدا کرتا ہے
یہ جو ہے دریا کا پانی
جنت ہی آنکھوں میں رکھنا
جب پیاسے کو دینا پانی
اس کو مت آلودہ کرنا
رکھنا صاف ہمیشہ پانی
باتیں کچھ تو ہوں گی اختر
خشکی سے ہے زیادہ پانی

(کرین Crane) کا موجد

دنیا کا سب سے پہلا انجینئر، جس کا نام ارشمیدس تھا۔ سب سے پہلے اس نے ایک مختصر سا آلہ بنایا، جس سے پانی کو نچلی سطح سے اوپر لایا جاسکتا تھا۔ یہ ایک کھوکھلی پیچدار نالی تھی۔ جس کے نچلے سرے کو پانی میں ڈبو کر اگر زور سے گھمایا جائے تو دریا تالاب وغیرہ کا پانی بالائی سطح پر واقع کھیتوں وغیرہ کو دیا جاسکتا تھا۔ اس نے ایک مشین تیار کی، جس سے دریا اور کنوؤں کا پانی دور کے کھیتوں تک بآسانی پہنچایا جاسکتا تھا۔ اس سے مصر کے کسانوں نے بہت فائدہ اٹھایا۔ وہ لیور (Lever) اور چرخیوں (Pullies) کے استعمال کو جانتا تھا۔ لیور لوہے کے

بڑے ڈنڈے کے اگلے سرے کو کسی بھاری شے کے نیچے رکھ کر اور نزدیکی کسی جگہ پر ٹیک کر، اور دوسرے سرے کو دور سے دبا کر بھاری سے بھاری شے کو بھی بآسانی اٹھایا جاسکتا ہے، ارشمیدس نے وزن اٹھانے کے جو اصول بیان کئے آج کرینوں کی تیاری ان ہی اصولوں کو پیش نظر کی جاتی ہے۔ اپنے دور میں جب ارشمیدس کے ملک پر رومیوں نے سمندر کی جانب سے بحری جہازوں کے ذریعے حملہ کردیا تو اس وقت اس کی ایجاد کردہ منجنیقوں نے رومی حملہ آوروں کے جہازوں کو بہت نقصان پہنچایا۔ اسکی نگرانی میں سائراکوس کی فوج کے سپاہی ایسی کرینوں کو بروئے کار لاکر لمبے رسوں اور ہکوں کی مدد سے رومی جہازوں کو اوپر اٹھالیتے اور پھر بلندی سے انہیں ساحل سمندر پر گرا کر تباہ کرڈالتے۔

☆☆☆

ستارے کیوں ٹمٹماتے ہیں؟

سلطان احمد ساحل

رات کے اندھیرے میں ٹمٹماتے ستاروں کی طرف سبھوں کا دھیان خود بخود چلا جاتا ہے۔ جھلملاتے ستارے رات کے اندھیرے میں بھلے اور اچھے لگتے ہیں۔ دادی ماں بچوں کو گا کر سنایا کرتی تھیں:

ٹم ٹم کرتے تارے
کہتے ہیں یہ سارے
آجا پیارے سوجا
تجھے نیند پکارے

مگر کیا کبھی تم نے سوچا ہے کہ آخر رات میں یہ ستارے کیوں ٹمٹماتے ہیں اور ان کی روشنی کیوں جھلملاتی رہتی ہے؟

یہ تو تم جانتے ہی ہو کہ ستارے ہم لوگوں سے لاکھوں کروڑوں کیلو میٹر کے فاصلے پر ہیں۔ ستارے اور ہماری زمین کی سطح کے درمیان فضا کا ایک لحاف پھیلا ہوا ہے۔ سورج کی گرمی، بادلوں کے ذرات، کارخانوں میں جلائے گئے گیس یا دوسرے قدرتی اور مصنوعی طریقوں سے اثرانداز ہونے کی وجہ کر زمین کی سطح کی حرارت تبدیل ہوتی رہتی ہے۔ اسی حرارتی تبدیلی کی وجہ کر فضا بھی گرم اور ٹھنڈی ہوتی رہتی ہے۔ اسی حرارتی تبدیلی کی وجہ کر فضا بھی گرم اور ٹھنڈی ہوتی رہتی ہے۔ اس سے فضا یا ماحول کی حرارتوں کی سطح کئی حصوں میں تقسیم ہوجاتی ہے۔ ہر ایک سطح کی الگ الگ حرارت (Temprature) ہونے کی وجہ کر اس کی کثافت بھی الگ الگ ہوتی ہے۔

روشنی کی شعاع خط مستقیم (یعنی بالکل سیدھی) میں چلتی ہے۔ اس کیلئے کسی خاص ثبوت کی ضرورت نہیں ہے۔ زندگی کے عام مشاہدات اس کو ثابت کرتے ہیں۔ روشنی جس چیز سے گزرتی ہے اس کو سائنسی زبان میں ''واسطہ'' کہتے ہیں۔ اس کی مثال ہوا، پانی اور تیل وغیرہ ہیں جو روشنی کا واسطہ ہوسکتے ہیں۔ روشنی کی شعاعوں میں خاص بات یہ ہے کہ جب تک یہ ایک ہی ''واسطے'' میں رہتی ہے خط مستقیم میں چلتی ہے، لیکن اس کے برخلاف جب بھی روشنی ایک ''واسطے'' سے نکل کر دوسرے ''واسطے'' سے نکلتی یا داخل ہوتی ہے اور یہ دوسرا ''واسطہ'' پہلے سے ہلکا یا بھاری رہتا ہے تو شعاع مڑ جاتی ہے۔ مثال کے طور پر سورج کی روشنی کو لو، جب تک ہوا میں رہتی ہے۔ سیدھی چلتی ہے، لیکن جب ہوا سے گزر کر پانی میں داخل ہوتی ہے تو مڑ جاتی ہے کیونکہ پانی ہوا سے زیادہ بھاری (کثیف) ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اگر ہم پانی میں کوئی لکڑی کا ٹکڑا ڈال دیں تو وہ ٹیڑھا معلوم ہوتا ہے کیونکہ لکڑی کا جو حصہ پانی کے اوپر ہے، اس سے شعاع نکل کر سیدھی ہماری آنکھوں تک پہنچتی ہے۔ لیکن جو حصہ پانی کے اندر ہے اس سے شعاع نکل کر پہلے تو کچھ فاصلے تک پانی میں چلتی ہے پھر پانی سے باہر نکلتی ہے اور ہوا سے گزر کر ہماری آنکھوں میں داخل ہوتی ہے۔ اس طرح یہ شعاع اوپر کی شعاعوں کے مقابلے میں اپنی جگہ سے ہٹ جاتی ہے اور دیکھنے پر ایسا لگتا ہے کہ پانی کے اندر کی لکڑی سے ذرا سی ہٹی ہوئی ہے۔ اس اصول کو انعطاف (Refraction) کہتے ہیں۔

موسم گرما میں تم نے دیکھا ہوگا کہ جہاں پر زمین کا کوئی حصہ تپ جاتا ہے تو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ وہاں سے بخارات نکل رہے ہیں۔ تپتی ہوئی اوپر کی فضا تھرتھراتی ہے اور چھلکتی سکڑتی معلوم ہوتی ہے اسکا سبب یہ ہے کہ زمین کی حالت سے اس کے اوپر کی ہوا گرم ہوکر پھیلتی ہے اور ہلکی ہوکر اوپر اٹھ جاتی ہے۔ اس کی جگہ لینے کے لئے ٹھنڈی یا بھاری ہوا آجاتی ہے۔ یہ عمل مسلسل ہوتا رہتا ہے، اس کے نتیجے میں ہم تک جو روشنی پہنچتی ہے اسے مختلف انداز سے مڑنا پڑتا ہے اور ہمیں دیکھنے میں وہ جگہ مڑی یا پھیلتی ہوئی نظر آتی ہے۔ یہی حالتیں فضاؤں میں پیدا ہوتی رہتی ہیں۔ فضا میں موجود گیسوں کی کثافت گرمی، سردی اور ہوا کے اثرات سے ہر لمحے تبدیل ہوتی رہتی ہے۔ جس کا اثر ستاروں کی روشنی پر لگاتار پڑتا رہتا ہے اور اس وقت خاص طور پر چھوٹے چھوٹے ستارے جھلملاتے ہوئے نظر آتے ہیں۔

☆☆☆

فاضلہ رفیع بنت ڈاکٹر محمد رفیع احمد، ساکن پنوار بگان، کولکاتا نے پورے دس سال گیارہ مہینے کی عمر میں حافظ محمد سلطان خان کی زیرنگرانی ناظرہ قرآن پاک مکمل کرنے کا شرف حاصل کیا۔ دینی تعلیم کے ساتھ عصری تعلیم کا سلسلہ جاری رکھتے ہوئے وہ سیلفی گولڈن جبلی انگلش پبلک اسکول کی پانچویں جماعت کی طالبہ ہے۔

رستہ تیرا دیکھ رہا ہوں

اصغر شمیم

تھامے تیری انگلی بابا
میلوں میل چلا کرتا تھا

چھوڑ کے تنہا
چلے گئے ہو

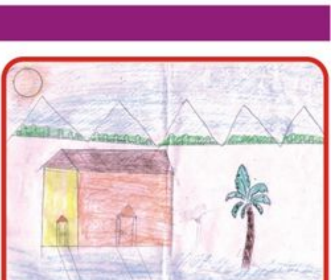
خوف سے تھر تھر
کانپ رہا ہوں

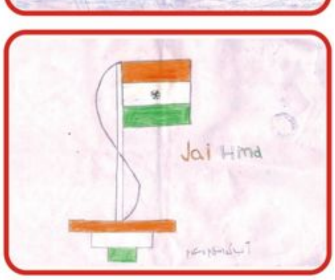
رستہ تیرا دیکھ رہا ہوں
جب سے بچھڑا

ہوں میں تجھ سے
بس یہی لگتا ہے جیسے

سب رستوں کو بھول گیا ہوں
تیری انگلی ڈھونڈ رہا ہوں

بچوں کی ڈرائنگ





دانت صاف، دل مضبوط

ہما غفار

جنوبی کوریا میں ڈیڑھ لاکھ سے زیادہ افراد پر تقریباً بارہ سال تک جاری رہنے والے ایک مطالعے میں انکشاف ہوا ہے کہ وہ لوگ جو دن میں تین یا تین سے زیادہ مرتبہ اپنے دانت صاف کرتے ہیں، انہیں دل کی دھڑکنیں بے قابو ہونے اور دل کے دورے کا خطرہ بھی بہت کم ہوتا ہے۔ یورپین جرنل آف پری وینٹیو کارڈیالوجی کے تازہ شمارے میں شائع شدہ رپورٹ کے مطابق، یہ مطالعہ 40 سال سے 79 سال تک کے ایسے افراد پر کیا گیا جنہیں دل کی دھڑکنیں بے قابو ہونے یا دل کے دورے کی کبھی کوئی شکایت نہیں ہوئی تھی۔

ان افراد کی تعداد 286,161 تھی جنہیں اس مطالعے کی غرض سے 2003 اور 2004 میں بطور رضا کار شامل کیا گیا۔

اس کے علاوہ آپ کو یہ بھی بتائیں کہ دانتوں کے ساتھ ساتھ زبان کی صفائی بھی بہت ضروری ہے ماہرین کے مطابق اگر آپ دانت صاف کرتے ہوئے چند منٹ کے لیے اپنی زبان پر برش نہیں کرتے تو اس عادت کو فوری اپنالیں۔

کیونکہ ہمارے منہ میں 700 سے زائد مختلف اقسام کی بیکٹیریا کی اقسام ہوتی ہیں۔

جن میں سے بیشتر نقصان دہ تو نہیں مگر جو ہیں وہ اپنی تعداد بہت تیزی سے بڑھاتی ہیں اور یہ عام طور پر زبان کی سطح پر موجود ہوتے ہیں۔ درحقیقت صاف زبان منہ کی اچھی صفائی کا لازمی حصہ ہے، زبان پر ٹوتھ برش کے پچھلے حصے کو رگڑنا بہت زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے جو کہ ایسے ذرات سے نجات دلاتا ہے جو کہ بیکٹیریا کی افزائش نسل کا باعث بنتے ہیں۔

زبان ویسے تو بظاہر بولنے میں مدد دیتی ہے مگر اس کے چند اہم افعال بھی ہیں۔

یہ نظام ہاضمہ کو بہتر بنانے میں سہولت فراہم کرتی ہے کیونکہ ہاضمے کا عمل زبان سے ہی شروع ہوتا ہے جبکہ ذائقے کی حس کے لیے بھی اس کا کردار بہت اہم ہے۔ تو اس کی صفائی کے چند فوائد جان لیں۔ سانس کی بو سے نجات کھانے کے ذرات، بیکٹیریا اور مردہ خلیات وقت کے ساتھ زبان پر جمع ہونے لگتے ہیں جس کے نتیجے میں سانس بدبودار ہوجاتی ہے۔ زبان کی صفائی اس سے بچاؤ میں مدد دیتی ہے کیونکہ سانس میں بو کا مسئلہ انتہائی عام ہے اور شخصیت کو بھی بدنما بناتا ہے، تاہم زبان کی صفائی کے باوجود سانس میں بو کا مسئلہ برقرار ہے تو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے کیونکہ یہ کسی اور مرض کی علامت بھی ہوسکتی ہے۔

منہ کے انفیکشن کی روک تھام کیلئے مختلف طبی تحقیقی رپورٹس میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ زبان کی صفائی ایک خطرناک بیکٹیریا کی تعداد کو بڑھنے سے روکتا ہے جو کہ دانتوں کی فرسودگی اور ان کے گرنے کا باعث بنتا ہے۔ زبان کی ساخت ایسی ہوتی ہے جو پلاک جمع ہونے میں معاونت فراہم کرتی ہے اور یہی وجہ ہے کہ اس کی صفائی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ زبان پر جمع ہونے والے بیکٹیریا دانتوں تک پھیل سکتے ہیں جس سے مسوڑوں کا ورم، ان میں سرخی یا سوزش کا خطرہ پیدا ہوجاتا ہے، اگر علاج نہ کرایا جائے تو یہ ورم دانتوں کی جھلی کے امراض کا خطرہ بڑھاتا ہے، جس کے نتیجے میں دانت ٹوٹ سکتے ہیں اور جھلی کے یہ امراض ہارٹ اٹیک، فالج وغیرہ کا خطرہ بھی بڑھاتے ہیں۔

حس ذائقہ بہتر بنائے ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ زبان کی صفائی سے کھانے کے ذائقے کا احساس بھی بہتر ہوتا ہے، دوسری جانب جب زبان پر برش نہ کیا جائے تو بیکٹیریا کی تہہ، خوراک کے اجزاء اور جلد کے مردہ خلیات کا اجتماع ذائقے کی حس کے لیے ضروری حصوں میں اکٹھا ہونے لگتا ہے، جس سے ذائقے کی حس ماند پڑنے لگتی ہے۔

یہ مزیدار سوغات کھانے کے فوائد ضرور پسند آئیں گے

اگر یہ کہا جائے تو اخروٹ پرغذائیت غذا ہے تو یہ بہت کم ہے۔

درحقیقت یہ گری صحت بخش چکنائی، فائبر، وٹامنز اور منرلز سے بھرپور ہوتی ہے اور یہ تو بس آغاز ہے جس سے عندیہ ملتا ہے کہ یہ صحت کو کس طرح فائدہ پہنچا سکتی ہے۔

درحقیقت گزشتہ چند دہائیوں کے دوران اخروٹ کے بارے میں جتنی دلچسپی سائنسدانوں کی جانب سے نظر آئی ہے وہ حیران کن ہے، یہاں تک کیلیفورنیا یونیورسٹی میں ہر سال سائنسدان اور ماہرین وال نٹ کانفرنس میں شریک ہوتے ہیں جس میں اس گری کے حوالے سے تازہ ترین طبی تحقیق پر بات کی جاتی ہے۔

یہاں اس مزیدار گری کے سائنس سے تصدیق شدہ فوائد درج ذیل ہیں۔

اینٹی آکسائیڈنٹس کے حصول کا بہترین ذریعہ

اخروٹ میں کسی بھی گری کے مقابلے میں اینٹی آکسائیڈنٹس سرگرمیاں زیادہ ہوتی ہیں، یہ سرگرمیاں وٹامن ای، میلاٹونین اور نباتاتی مرکبات پولی فینولز سے ہوتی ہیں۔

ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ اخروٹ کھانے کی عادت کھانے کے بعد نقصان دہ کولیسٹرول کے تکسیدی تناؤ سے ہونے والے نقصان بچاتی ہے۔ یہ فائدہ مند ہے کیونکہ ایل ڈی ایل کا اجتماع شریانوں میں ہوتا ہے جس سے ایتھیروسکلی روسس (دل کی ایک بیماری جس میں غیر لچکدار مادہ شریانوں میں جمع ہوجاتا ہے) کا خطرہ بڑھتا ہے۔

اومیگا تھری فیٹی ایسڈز کا حصول

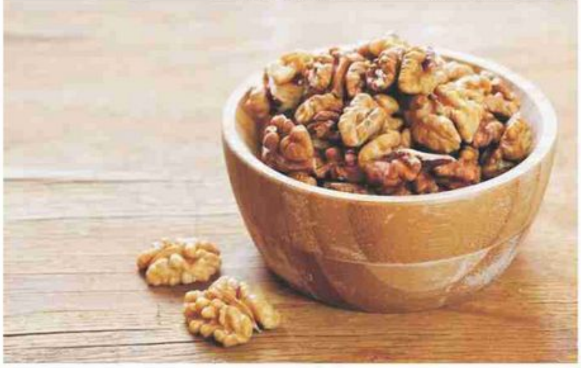
اخروٹ میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈز کی مقدار دیگر گریوں کے مقابلے میں کافی زیادہ ہوتی ہے، 28 گرام اخروٹ میں ڈھائی گرام یہ فیٹی ایسڈز جسم کو ملتے ہیں۔ اخروٹ جیسی غذاؤں میں موجود نباتاتی اومیگا تھری فیٹی ایسڈز کو الفالینولینک ایسڈ (اے ایل اے) کہا جاتا ہے جو ایک ضروری جز ہے۔ انسٹیٹوٹ آف میڈیسین کے مطابق مردوں کو روزانہ 1.6 جبکہ خواتین کو 1.1 گرام اے ایل اے کی ضرورت ہوتی ہے اور کچھ مقدار میں اخروٹ سے اسے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ مختلف تحقیقی رپورٹس میں ثابت ہوا ہے کہ اے ایل اے کا روزانہ استعمال امراض قلب سے موت کا خطرہ 10 فیصد تک کم کرتا ہے۔

جسمانی ورم سے تحفظ

ورم متعدد امراض بشمول امراض قلب، ذیابیطس ٹائپ ٹو، الزائمر اور کینسر وغیرہ کی جڑ ثابت ہوتا ہے اور اس کی وجہ تکسیدی تناؤ ہوتا ہے۔ اخروٹ میں موجود پولی فینولز تکسیدی تناؤ اور ورم سے لڑنے میں مدد دیتے ہیں۔ معدے میں موجود صحت کے لیے فائدہ مند بیکٹریا پولی فینولز کی ایک قسم ellagitannins کو urolithins میں بدل دیتا ہے جو ورم سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ اسی طرح اومیگا تھری فیٹی ایسڈز، میگنیشم اور امینو ایسڈ بھی اخروٹ میں ہوتے ہیں جو ورم کو کم کرنے کے لیے مفید ثابت ہوتے ہیں۔

معدے کی صحت بہتر بنائے

تحقیقی رپورٹس میں عندیہ دیا گیا ہے کہ اگر معدے میں صحت کے لیے فائدہ مند بیکٹریا اور دیگر جرثوموں کی تعداد زیادہ ہو، تو



ہاضمہ صحت مند رہتا ہے اور مجموعی صحت بھی بہتر ہوتی ہے۔ اس کے مقابلے میں نقصان دہ بیکٹریا کا اجتماع ورم اور معدے کے امراض کا باعث بنتے ہیں، جس سے موٹاپے، امراض قلب اور کینسر وغیرہ کا خطرہ بڑھتا ہے۔ غذا معدے میں موجود بیکٹریا پر بہت زیادہ اثرانداز ہوتی ہے اور اخروٹ کھانا فائدہ مند بیکٹریا اور معدے کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے۔

کئی اقسام کے کینسر سے ممکنہ تحفظ

مختلف تحقیقی رپورٹس میں بتایا گیا ہے کہ اخروٹ کھانا مخصوص اقسام کے کینسر جیسے بریسٹ، مثانے اور قولون وغیرہ کا خطرہ کم کرسکتا ہے۔ جیسا اوپر بتایا جاچکا ہے کہ اخروٹ میں پولی فینول ellagitannins ہوتے ہیں، جو معدے میں بیکٹریا urolithins میں بدل دیتے ہیں، یہ ورم کش خصوصیات رکھتا ہے جس سے قولون کینسر سے تحفظ ملتا ہے، اس کے علاوہ urolithins ورم کش ہونے کی وجہ سے دیگر اقسام کے کینسر سے تحفظ دے سکتا ہے۔ اس کی ہارمون جیسی خصوصیات جسم میں ہارمون ریسیپٹرز کو بلاک کرتی ہیں، جس سے بھی ہارم سے جڑے کینسر جیسے بریسٹ اور مثانے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ اس حوالے سے ابھی مزید تحقیق کی ضرورت ہے تاکہ ان اثرات کی تصدیق ہوسکے۔

جسمانی وزن کو کم کرنے میں مددگار

اخروٹ میں کیلوریز کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے مگر تحقیقی رپورٹس کے مطابق ان سے توانائی کے جذب ہونے کی شرح غذائی اجزا کے مقابلے میں 21 فیصد کم ہوتی ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ اس گری کو کھانا، غذا کی اشتہا کو کنٹرول کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ موٹاپے کے شکار 10 افراد پر ہونے والی ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ دن میں ایک بار اخروٹ سے بنے مشروب کا 5 دن تک استعمال کھانے کی اشتہا اور بھوک کو کم کرتا ہے۔ محققین نے دریافت کیا کہ اخروٹ کے بنے مشروب کے 5 دن استعمال کے بعد دماغی اسکین میں ان رضا کاروں کے دماغ میں ایسے خطے کی سرگرمیاں بڑھ گئیں جو نقصان دہ غذائیں جیسے کیک اور فرنچ فرائیز وغیرہ کی خواہش کو روکتا ہے۔

ذیابیطس ٹائپ ٹو سے تحفظ اور کنٹرول کرنے میں مدد کا امکان

تحقیقی رپورٹس میں بتایا گیا کہ اخروٹ کھانا جسمانی وزن کو کنٹرول کرنے میں مدد دے کر ذیابیطس ٹائپ ٹو کا خطرہ کم کرسکتا ہے، اضافی جسمانی وزن بلڈ شوگر لیول اور ذیابیطس کا خطرہ بہت زیادہ بڑھا دیتا ہے، مگر جسمانی وزن کو کنٹرول کرنے سے ہٹ کر بھی اخروٹ کھانے سے بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ذیابیطس ٹائپ ٹو کے سو مریضوں پر ہونے والی ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ 3 ماہ تک روزانہ ایک کھانے کا چمچ اخروٹ کے تیل کا معمول کی ادویات اور متوازن غذا کے ساتھ استعمال خالی پیٹ بلڈ شوگر کی شرح میں 8 فیصد تک کمی لانے میں مدد دے سکتا ہے۔

بلڈ پریشر میں بھی کمی

ہائی بلڈ پریشر فالج اور امراض قلب کا باعث بننے والے ایک بڑا عنصر ہے، کچھ تحقیقی رپورٹس کے مطابق اخروٹ کھانے سے بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے، جن میں ہائی بلڈ پریشر کے مریض اور تناؤ کے شکار صحت مند افراد بھی شامل ہیں، مگر کچھ تحقیقی رپورٹس میں یہ اثر دریافت نہیں ہوسکا۔ ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ گریاں جیسے اخروٹ کا استعمال بلڈ پریشر میں بہتری کے لیے فائدہ مند ہوسکتا ہے، جو بہت اہم ہے کیونکہ بلڈ پریشر میں معمولی فرق بھی امراض قلب پر اہم اثرات مرتب کرسکتا ہے۔

صحت مند بڑھاپا

عمر بڑھنے کے ساتھ جسمانی افعال کو درست رکھنا ضروری ہوتا ہے اور جسمانی صلاحیتوں کو ٹھیک رکھنے کا ایک ذریعہ صحت بخش غذائی عادات ہیں۔ 50 ہزار سے زائد خواتین پر 18 سال تک ہونے والی ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ صحت بخش غذائیں جسمانی نااہلی کا خطرہ 13 فیصد تک کم کرتی ہیں، اخروٹ بھی ان غذاؤں میں سے ایک ہے جن کو صحت کے لیے فائدہ مند قرار دیا جاتا ہے۔ اگرچہ اس میں کیلوریز کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے مگر اس کے ساتھ ضروری وٹامنز، منرلز، فائبر، چربی اور نباتاتی مرکبات جسمانی افعال کو عمر بڑھنے کے ساتھ برقرار رکھنے میں معاونت کرسکتے ہیں۔

دماغی صحت بہتر بنائے

اخروٹ کو عرصے سے دماغ کے لیے بہترین سمجھا جاتا ہے اور تحقیق سے بھی عندیہ ملتا ہے کہ یہ گری ذہن کے لیے واقعی فائدہ مند ہے۔ جانوروں اور ٹیسٹ ٹیوب تحقیقی رپورٹس میں دریافت کیا گیا کہ اخروٹ میں موجود اجزا بشمول پولی ان سچوریٹڈ فیٹ، پولی فینولز اور وٹامن ای دماغ میں ورم اور تکسیدی تناؤ میں کمی لانے میں مدد دے سکتے ہیں۔ چوہوں پر ہونے والی ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ اخروٹ کا استعمال سیکھنے کی صلاحیت، یادداشت کو بہتر اور ذہنی بے چینی میں نمایاں کمی لاتا ہے۔ بزرگ افراد میں ہونے والی تحقیقی رپورٹس میں دریافت کیا گیا کہ یہ گری دماغی افعال کو بہتر بناتا ہے جیسے تجزیے کی صلاحیت تیز ہوتی ہے، زیادہ ذہنی لچک اور بہتر یادداشت وغیرہ۔ اس حوالے سے فی الحال مزید تحقیق کی ضرورت ہے تاکہ حتمی نتائج سامنے آسکیں۔

مردوں کو بانجھ پن سے بچانے کے لیے بھی ممکنہ طور پر مفید

مغربی غذائیں یعنی پراسیس غذائیں، شکر اور ریفائن اجناس وغیرہ کا بہت زیادہ استعمال اسپرم کے افعال متاثر کرسکتا ہے۔ اخروٹ کھانا اسپرم کی صحت اور مردوں کو بانجھ پن سے بچانے میں مدد دے سکتا ہے۔ ایک تحقیق میں 117 نوجوان افراد کو روزانہ 75 گرام اخروٹ کا استعمال 3 ماہ تک مغربی طرز کی غذا کے ساتھ کرایا گیا تو ان کے اسپرم کی ساخت اور حرکت پذیری میں بہتری دیکھنے میں آئی۔ جانوروں پر ہونے والی تحقیق سے عندیہ ملتا ہے کہ اخروٹ کھانے سے اسپرم کو تکسیدی تناؤ میں کمی لانے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس حوالے سے مزید تحقیق کی ضرورت ہے مگر اخروٹ کھانا مردوں کو بانجھ پن سے بچانے کے ایک آسان حل ثابت ہوسکتا ہے۔

خون میں چکنائی کم کرے

نقصان دہ کولیسٹرول ایل ڈی ایل اور ٹرائی گلیسڈرز کو امراض قلب کے خطرے سے جوڑا جاتا ہے، اخروٹ کھانا عادت بنانا کولیسٹرول کی سطح میں کمی لاتا ہے۔ ایک حالیہ تحقیق میں 194 صحت مند افراد کو 43 گرام اخروٹ روزانہ 8 ہفتے تک استعمال کرائے گئے، تو مجموعی کولیسٹرول کی سطح میں 5 فیصد کمی آئی، 5 فیصد ایل ڈی ایل کولیسٹرول اور 5 فیصد ٹرائی گلیسڈرز کی سطح میں کمی آئی۔ اخروٹ کھانے سے apolipoprotein-B کی سطح میں 6 فیصد کمی آئی جو کہ انڈیکیٹر ہے جو بتاتا ہے کہ خون میں کتنے ایل ڈی ایل ذرات ہیں، جب اس کی سطح بڑھتی ہے تو یہ امراض قلب کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

۷۷۷۷۷۷

ناخن گوشت میں دھنس جانے کا مسئلہ دور کرنے والے مددگار طریقے

آپ اس وقت کیسے پرسکون رہ سکتے ہیں اور چل پھر سکتے ہیں جب کوئی ناخن گوشت میں گھس جائے؟

ایسا ہونے پر معمولات زندگی بری طرح متاثر ہوتے ہیں جبکہ پیر میں انفیکشن کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔

اور یہ ایسا عام مسئلہ ہے جس کا سامنا ہزاروں بلکہ لاکھوں افراد کو ہوتا ہے بلکہ برسوں تک ہوتا ہے حالانکہ اس سے نجات پانا اتنا زیادہ مشکل بھی نہیں۔

پاؤں کے ناخن کا گوشت میں گڑ جانا ایک انتہائی تکلیف دہ مگر پیروں کا بہت عام مسئلہ ہے جو ناخن کے ایک یا دونوں جانب ہوسکتا ہے۔

تنگ جوتے، چوٹ، جینز اور غلط انداز سے ناخن کاٹنا اس کی وجہ بنتے ہیں اور ایسا ہونے پر درد، سوجن، سرخی یا انفیکشن کا سامنا بھی ہوتا ہے۔

تاہم اگر اس کا سامنا ہو تو گھر بیٹھے اس تکلیف میں کمی لانے کے لیے یہ طریقے مددگار ثابت ہوسکتے ہیں۔

صابن ملے گرم پانی میں بھگودیں

متاثرہ پیر کو پانی میں بھگونا سوجن اور درد کی شدت میں کمی لانے میں مدد دے سکتا ہے، دن میں 3 بار صابن ملے گرم پانی میں متاثرہ پیر کو ہر بار 20 منٹ کے لیے بھگوئیں، Castile soap اس کے لیے اچھا آپشن ہوسکتا ہے جبکہ ایپسم نمک کو پانی میں ملانا اضافی ریلیف فراہم کرسکتا ہے۔

سیب کے سرکے میں بھگوئیں

سیب کا سرکہ آج کل لگتا ہے کہ ہر مقصد کے لیے استعمال ہورہا ہے جن میں ناخن گوشت میں دھنسنے سے نجات بھی شامل ہے۔ ایسا مانا جاتا ہے کہ یہ سرکہ جراثیم کش، ورم کش اور درد میں کمی لانے کی صلاحیت رکھتا ہے، تاہم اس حوالے سے سائنسی شواہد محدود ہیں۔ اس نسخے کو آزمانے کے لیے گرم پانی میں چوتھائی کپ سیب کے سرکے کو ملالیں، اس کے بعد متاثرہ پیر کو روزانہ 20 منٹ کے لیے اس میں بھگوئیں۔

دھاگے یا روئی سے مدد لیں

امریکا کے مایو کلینک کی جانب سے مشورہ دیا جاتا ہے کہ کچھ مقدار میں روئی یا موی ڈینٹل فلوس کو متاثرہ ناخن کے کونے کے اندر چھپادیں، تاکہ ناخن کی نشوونما درست طریقے سے ہوسکے، مگر تمام طبی گروپس اس سے متفق نہیں۔ امریکن کالج آف فٹ اینڈ اینک سرجنز کے مطابق ناخن کے نیچے روئی رکھنا درد کو بڑھا سکتا ہے اور نقصان دہ بیکٹریا کی نشوونما بڑھ سکتی ہے، اس خطرے سے بچنے کے لیے روئی یا دھاگے کو جراثیم کش محلول میں بھگو کر رکھنا بہتر طریقہ ہوسکتا ہے۔

اینٹی بایوٹیک مرہم لگائیں

عام دکانوں پر ملنے والے اینٹی بایوٹیک مرہم یا کریم بھی اس مسئلے کو دور کرنے اور انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں، متاثرہ حصے پر مرہم کو اس کی تیار کردہ کمپنی کی ہدایات کے مطابق لگائیں، عموماً دن میں 3 بار لگایا جاتا ہے، مرہم لگانے کے بعد پٹی کا استعمال کرنا مت بھولیں۔

آرام دہ جوتے اور جرابوں کا استعمال

جوتے اور جرابیں اگر تنگ ہوں تو ناخن دبنے لگتے ہیں اور اس کے نتیجے میں ناخن کے کونے گوشت میں دھنسنے کا خطرہ بڑھتا ہے، اس سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ ایسے جوتے اور جرابیں پہننا عادت بنائیں جو فٹ ہونے کے ساتھ آرام دہ ہیں۔ اگر ناخن گوشت میں دھنس جائے تو جس حد تک ممکن ہو جوتے یا جرابیں پہننے سے گریز کریں تاکہ ان پر دباؤ نہ بڑھ سکے۔

دردکش ادویات بھی مددگار

ناخن کے اس مسئلے پر عام دردکش ادویات بھی مددگار ثابت ہوسکتی ہیں، بس بہت زیادہ کھانے سے گریز کریں، اگر سوجن برقرار رہے تو ibuprofen زیادہ بہتر آپشن ہے کیونکہ یہ درد اور سوجن دونوں کے خلاف کام کرنے والی دوا ہے۔ ان ادویات کا استعمال ان کی تیار کردہ کمپنی یا ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق کریں۔

پروٹیکٹر استعمال کریں

ناخن کو تحفظ فراہم کرنے والا پروٹیکٹر بھی اس مسئلے کے لیے مددگار ثابت ہوسکتا ہے، یہ کسی بڑے میڈیکل اسٹور میں مل جائیں گے جو متاثرہ حصے میں آسانی سے فٹ ہوجاتے ہیں، جبکہ کچھ پروٹیکٹرس ایسا جیل بھی ہوتا ہے جو ناخن کو نرم کرکے ان کا کاٹنا آسان کرتا ہے۔ اس طریقے کو اس وقت تک استعمال کریں جب تک خراب ناخن ٹھیک نہ ہوجائے۔

اینٹی بایوٹیکس ادویات کے لیے ڈاکٹر سے رجوع کریں

اینٹی بایوٹیکس ادویات عام طور پر اس مسئلے کے لیے تجویز نہیں کی جاتیں، ایسے شواہد بھی موجود نہیں جو ثابت کرتے ہوں کہ ان کا استعمال اس مسئلے کو دور کرنے میں مدد دیتا ہے، تاہم ناخن میں انفیکشن ہو یا مدافعتی نظام کمزور ہو تو ڈاکٹر کے مشورے سے ان ادویات کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ناخن کٹوانے پر غور کریں

اگر ان طریقوں سے حالت میں بہتری نہ آئے تو ناخن کو جزوی یا مکمل طور پر کٹوانا ضروری ہوسکتا ہے، اس مقصد کے لیے ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے جو زیادہ بہتر فیصلہ کرسکے گا۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

عام طور پر یہ مسئلہ زیادہ سنگین نہیں ہوتا بلکہ ایک ہفتے یا 10 دن میں بغیر کوئی زیادہ نقصان پہنچائے بغیر بہتر ہوجاتا ہے، بس گھر میں بہتر نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے، مگر کچھ افراد میں اس کی وجہ سے پیچیدگیاں ہوسکتی ہیں، اگر ذیابیطس یا خون کی سرکولیشن کے کسی مرض کا شکار ہیں تو ڈاکٹر سے رجوع کرنا بہتر ہوتا ہے یا مدافعتی نظام کمزور ہو تو بھی ایسا کرنا چاہیے۔ اس سے ہٹ کر اگر درد اور سوجن بہت زیادہ بڑھ جائے، گھریلو نسخوں سے کوئی فائدہ نہ ہو، کسی طریقے سے جلد کی الرجی کا سامنا ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

سپورٹس صورت حال

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

کھڈسے نے تمام فیڈریشنز سے کھیلو انڈیا مشن کے وژن کے مطابق کام کرنے کی اپیل کی

قومی کھیل فیڈریشنز سے کھیلوں کی کارکردگی کی ذمہ داری مزید سنجیدگی سے لینے کا مطالبہ

(مانیٹرنگ ڈیسک)

مرکزی وزیر کھیل ڈاکٹر منسکھ مانڈویہ نے 2026 کے ایشین گیمز میں ہندوستان کے چوتھے مقام پر رہنے کے بعد قومی کھیل فیڈریشنز سے ملک کی کھیلوں کی کارکردگی کی ذمہ داری مزید سنجیدگی سے لینے کا مطالبہ کیا ہے۔ انہوں نے فیڈریشنز کے سربراہان کے ساتھ میٹنگ میں کہا کہ ہندوستان کو تمغے جیتنے کے لیے چند منتخب کھلاڑیوں پر منحصر رہنے کے بجائے ہر کھیل میں چیمپئن کھلاڑیوں کا ایک مضبوط اور مسلسل سلسلہ تیار کرنا ہوگا۔ مانڈویہ نے کہا، "آخر کب تک میرابائی چانو اکیلے ہمارے لیے تمغے جیتتی رہیں گی؟ ہمیں 10 مزید میرابائی چانو تیار کرنی ہوں گی۔ ہر فیڈریشن کو اس ذمہ داری کو سنجیدگی سے لینا ہوگا۔ ہمیں صلاحیتوں کی شناخت کرنی ہوگی، انہیں درست تربیت دینی ہوگی اور ایسا ماحول بنانا ہوگا جس میں کھلاڑی اعلیٰ ترین سطح تک پہنچ سکیں۔" انہوں نے زور دیا کہ ہندوستان کی تمغے جیتنے کی خواہش کو طویل مدت تک برقرار رکھنے کے لیے صلاحیتوں کی تلاش اور ان کی منظم ترقی پر توجہ دینا ضروری ہے۔ قومی کھیل فیڈریشنز کے اجلاس میں 2026 کے ایشین گیمز میں ہندوستان کی کارکردگی کا جائزہ لیا گیا۔ اس کے ساتھ ہی لاس اینجلس اولمپکس 2028، دولت مشترکہ

کھیل 2030 اور دوحہ میں ہونے والے ایشین گیمز 2030 کی تیاریوں پر بھی بات چیت ہوئی۔ میٹنگ میں شوٹنگ، ایتھلیٹکس، باکسنگ، تیر اندازی، اسکواش اور ووشو سمیت اہم کھیلوں کی فیڈریشنز کے نمائندے شریک ہوئے۔ وزیر کھیل نے کہا کہ بین الاقوامی مقابلوں کے دوران کھلاڑیوں کی توجہ بھٹکنے اور ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے لیے اسپورٹس سائیکالوجسٹ، اسپورٹس سائنس کے ماہرین اور اعلیٰ کارکردگی سے متعلق ذہنی تربیت کے ماہرین کی تعداد بڑھانے کی ضرورت ہے۔ انہوں نے فیڈریشنز سے مزید مقابلوں کا انعقاد کرنے، کھلاڑیوں کی تیاریوں کو مستحکم کرنے اور کارکردگی نیز انتظام میں موجود خامیوں کا ایمانداری سے تخمینہ لگانے کو بھی کہا۔ میٹنگ میں کھیلو انڈیا کے جوائنٹ سکریٹری وِنیل کرشنا نے کھیلو انڈیا اسکیم اور قومی کھیل فیڈریشنز کے مابین باہمی تال میل پر پریزنٹیشن دی۔ وہیں، ٹارگٹ اولمپک پوڈیم اسکیم کے چیف ایگزیکٹو آفیسر کرنل این ایس جوہل نے ایشیائی کھیل – ناگویا ایشین گیمز کی کارکردگی اور لاس اینجلس اولمپکس 2028 کی تیاریوں کا جائزہ پیش کیا۔ اس موقع پر قومی کھیل فیڈریشنز کو امداد فراہم کرنے سے متعلق ترمیم شدہ ضابطہ ہدایات کی کتابچے کا اجرا بھی کیا گیا۔ امور نوجوانان اور کھیل کی وزیر مملکت رکشا کھڈسے نے تمام فیڈریشنز سے کھیلو انڈیا مشن کے وژن کے مطابق کام کرنے کی اپیل کی۔

ایمباپے نے میسی کا ریکارڈ توڑا

چیمپئنز لیگ میں 100 میچ کھیلنے والے سب سے کم عمر کھلاڑی بنے

(ہندوستھان سماچار)

ریئل میڈرڈ کے اسٹار فارورڈ کلیان ایمباپے نے یوئیفا چیمپئنز لیگ میں نئی تاریخ رقم کر دی ہے۔ وہ اس باوقار مقابلے میں 100 میچ کھیلنے والے سب سے کم عمر کھلاڑی بن گئے ہیں۔ ایمباپے نے بدھ کو روم کے اسٹیڈیو اولمپکو میں روما کے خلاف ریئل میڈرڈ کی 3-4 سے جیت کے دوران یہ اعزاز حاصل کیا۔ ایمباپے نے 27 سال، 9 ماہ اور 25 دن کی عمر میں چیمپئنز لیگ کے 100 میچ مکمل کیے۔ انہوں نے ارجنٹینا کے عظیم فٹ بالر لیونل میسی کا ریکارڈ توڑا، جنہوں نے ستمبر 2015 میں روما کے خلاف ہی 28 سال کی عمر میں یہ سنگ میل عبور کیا تھا۔ ریکارڈ کے ساتھ گول بھی کیا۔ فرانس کے اس اسٹار کھلاڑی نے پہلے

ہاف میں برابری کا گول کر کے اس کامیابی کا جشن منایا۔ ان کے گول نے ریئل میڈرڈ کی مقابلے میں واپسی میں اہم کردار ادا کیا۔ اس کے بعد ٹیم نے میچ کے آخری لمحات میں فیصلہ کن گول کر کے 3-4 سے کامیابی حاصل کی۔ اس گول کے ساتھ ایمباپے چیمپئنز لیگ میں سب سے زیادہ گول کرنے والے کھلاڑیوں کی ہمہ وقتی فہرست میں ریئل میڈرڈ کے سابق کھلاڑی راؤل گونزالیز کو پیچھے چھوڑ کر پانچویں مقام پر پہنچ گئے۔ 17 سال کی عمر میں کیا تھا ڈیبیو ایمباپے نے ستمبر 2016 میں موناکو کی جانب سے 17 سال کی عمر میں چیمپئنز لیگ میں اپنا ڈیبیو کیا تھا۔ اس کے بعد انہوں نے اپنی تیز رفتار، گول کرنے کی صلاحیت اور مسلسل شاندار کارکردگی کی بدولت یورپی فٹ بال میں ایک خاص شناخت بنائی ہے۔ چیمپئنز لیگ میں 100 میچ کھیلنے والے سب سے کم عمر کھلاڑی بننے کے ساتھ ہی ایمباپے نے اس مقابلے کی تاریخ میں اپنے نام ایک اور اہم اعزاز درج کرا لیا ہے۔

دہلی کی سینئر خواتین ٹی-20 ٹیم کا اعلان، سونی یادو کپتان اور شویتا سہراوت نائب کپتان مقرر

(یو این آئی)

دہلی اینڈ ڈسٹرکٹ کرکٹ ایسوسی ایشن (ڈی ڈی سی اے) نے گھریلو سیزن 2026-27 کی سینئر خواتین ٹی-20 ٹرافی کے ابتدائی دو میچوں کے لیے دہلی کی 16 رکنی ٹیم کا اعلان کر دیا ہے۔ سونی یادو کو ٹیم کی کپتانی سونپی گئی ہے، جبکہ شویتا سہراوت کو نائب کپتان کے ساتھ وکٹ کیپر کی ذمہ داری بھی دی گئی ہے۔ کا انتخاب 14 اکتوبر کو دہلی اینڈ ڈسٹرکٹ کرکٹ ایسوسی ایشن میں منعقدہ سینئر خواتین سلیکشن کمیٹی کی میٹنگ میں کیا گیا۔ منتخب تمام کھلاڑیوں کو 15 اکتوبر کو گرو گوبند سنگھ کالج کے میدان میں ٹیم منیجر کو رپورٹ کرنا ہے۔ سونی یادو (کپتان)، شویتا سہراوت (نائب کپتان اور وکٹ کیپر)، ریہ پونیا، جمیتا سنگھ، رگیہ دوت۔

17ویں آل انڈیا انٹر سائی کبڈی چیمپئن شپ 2026: خواتین

کے گروپ بی میں کولم نے طلائی تمغہ جیتا

(مانیٹرنگ ڈیسک)

17ویں آل انڈیا انٹر سائی کبڈی چیمپئن شپ 2026-27 کے خواتین کے گروپ بی میں کولم کی ٹیم نے طلائی تمغہ حاصل کیا۔ یہ مقابلہ گجرات کے گاندھی نگر میں منعقد ہوا۔ خواتین کے مقابلے میں کھلاڑیوں نے بہترین کھیل، باہمی تال میل اور کھیل کے جذبے کا مظاہرہ کرتے ہوئے پہلی پوزیشن حاصل کی۔ وہیں، کوکرا جھار اسپورٹس ٹریننگ سینٹر نے دوسری پوزیشن حاصل کر کے چاندی کا تمغہ جیتا، جبکہ ملیلا وتھرائی اسپورٹس ٹریننگ سینٹر نے تیسری پوزیشن کے ساتھ کانسے کا تمغہ اپنے نام کیا۔ مقابلے کے دوران ٹیموں نے موثر حملوں، مضبوط دفاع، حکمت عملی کی بہترین سمجھ اور کھیل کے اعلیٰ جذبے کا مظاہرہ کیا۔ کھلاڑیوں کی کارکردگی میں ان کی محنت، نظم و ضبط اور لگن نمایاں طور پر نظر آئی۔ یہ چیمپئن شپ نوجوان کھلاڑیوں کو قومی سطح پر اپنی صلاحیتوں کا مظاہرہ کرنے، اہم مقابلوں کا تجربہ حاصل کرنے اور اعلیٰ تربیت کے ساتھ مسابقتی مواقع فراہم 2026-27 نوجوان کھیلوں کی صلاحیتوں کو فروغ دینے اور منظم

ایس جی میں 150ویں سالگرہ کے ٹیسٹ میچ پر آسٹریلوی ٹیم خصوصی کٹ پہنے گی

(یو این آئی)

آسٹریلیا کی مردوں کی کرکٹ ٹیم اگلے سال مارچ میں انگلینڈ کے خلاف ہونے والے تاریخی 150ویں سالگرہ کے ٹیسٹ میچ میں سبز اور سنہرے رنگوں سے مزین خصوصی جرسی پہنے گی۔ کرکٹ آسٹریلیا نے بیر کے روز کھیلوں کا سامان تیار کرنے والی کمپنی اسکس (اے ایس آئی سی ایس) کے ساتھ مل کر تیار کی گئی اس خصوصی کٹ کی رونمائی کی۔ یہ مقابلہ 11 مارچ سے میلبورن کرکٹ گراؤنڈ میں کھیلا جائے گا۔ اس خصوصی جرسی کو ٹیسٹ میچ شروع

رائبا کینا کی شاندار جیت، یو ایس اوپن کے تیسرے راؤنڈ میں داخل

(مانیٹرنگ ڈیسک)

دنیا کی نمبر دو کھلاڑی قازقستان کی ایلینا رائبا کینا نے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے اسپین کی جیسیکا بوزاس مانیرو کو 6-2، 6-4 سے شکست دے کر یو ایس اوپن کے تیسرے راؤنڈ میں جگہ بنا لی۔ رائبا کینا نے جمعرات کو لوئی آرمسٹرانگ اسٹیڈیم میں کھیلے گئے مقابلے میں ابتدا ہی سے اپنی برتری قائم رکھی۔ انہوں نے پہلے سیٹ میں 0-3 کی سبقت حاصل کی اور صرف 30 منٹ میں یہ سیٹ 6-2 سے اپنے نام کر لیا۔ دوسرے سیٹ میں بھی قازق کھلاڑی نے جارحانہ کھیل جاری رکھا۔ انہوں نے ابتدائی چار میں سے تین گیمز جیت کر مقابلے پر اپنی گرفت مضبوط کر لی اور آسان کامیابی کی جانب بڑھتی دکھائی دیں۔ تاہم میچ اپنے نام کرنے کے لیے سرو کرتے وقت رائبا کینا پہلی مرتبہ اپنی سروس گنوا بیٹھیں۔ بوزاس مانیرو نے زبردست واپسی کی کوشش کی، لیکن رائبا کینا نے

فوراً خود کو سنبھالا اور اگلے ہی گیم میں حریف کی سروس دوبارہ بریک کرتے ہوئے دوسرا سیٹ 6-4 سے جیت لیا۔ کامیابی کے بعد رائبا کینا نے کہا، "میں آج کی جیت سے بہت خوش ہوں۔ دوسرے سیٹ میں اس نے اپنے شاٹس پر زیادہ اعتماد دکھایا، لیکن مجھے خوشی ہے کہ میں مقابلہ ختم کرنے میں کامیاب رہی۔" رائبا کینا رواں سال نیویارک میں ٹائٹل جیت کر ڈبلیو ٹی اے رینکنگ میں عالمی نمبر ایک مقام حاصل کرنے کی کوشش میں ہیں۔ اس کامیابی کے ساتھ انہوں نے اپنے تیسرے گرینڈ سلیم ٹائٹل کی جانب بھی پیش قدمی جاری رکھی ہے۔ ٹورنامنٹ سے قبل سنسناٹی اوپن میں چوٹ کے باعث میچ سے دستبردار ہونے کے بعد رائبا کینا کی فٹنس پر سوالات اٹھ رہے تھے، تاہم یو ایس اوپن میں انہوں نے اب تک شاندار کھیل کا مظاہرہ کیا ہے۔ انہوں نے کہا، "یہ بالکل مثالی تیاری نہیں تھی۔ میں کچھ مایوس تھی کہ دیگر تمام کھلاڑی ٹورنامنٹ کی تیاری کر رہے تھے جبکہ میں صرف صحت یابی اور جم میں ضروری کام کر رہی تھی۔ یہاں آ کر میں بہت خوش ہوں۔" تیسرے راؤنڈ میں رائبا کینا کا مقابلہ یوکرین کی یولیا استاروڈوبتسیوا سے ہوگا۔ استاروڈوبتسیوا نے 32ویں سیڈ ماریا ساکاری کے خلاف ایک سیٹ سے پیچھے ہونے کے باوجود شاندار واپسی کرتے ہوئے کامیابی حاصل کی اور اگلے راؤنڈ میں جگہ بنائی۔

مقبولیت بڑھانے میں بھی اہم کردار ادا کر سکتا

تاریخی ٹی 20 مقابلہ 22 ستمبر کو ہوگا

(مانیٹرنگ ڈیسک)

ہندوستان اور جاپان کی کرکٹ ٹیموں کے درمیان تاریخی ٹی 20 انٹرنیشنل مقابلہ 22 ستمبر کو جاپان کے توچیگی صوبے کے سانو انٹرنیشنل کرکٹ گراؤنڈ میں کھیلا جائے گا۔ یہ میچ بھارت-جاپان سفارتی تعلقات کی 75ویں سالگرہ کی تقریبات کا آغاز ہوگا۔ اس مقابلے کا نام سوزوکی کپ ہے۔ بی سی سی آئی کے سکریٹری دیوجیت سائکیا نے جمعہ کو کہا، بی سی سی آئی اس تاریخی موقع کا حصہ بن کر بے حد خوش ہے جب ہندوستانی اور جاپانی مردوں کی ٹیمیں جاپان میں ایک خصوصی ٹی 20 انٹرنیشنل کے لیے آمنے سامنے ہوں گی۔ یہ کرکٹ کے لیے ایک اہم لمحہ ہے، کیونکہ ہندوستانی ٹیم ایک نئے علاقے میں جا رہی ہے اور اس سے کھیل کو جاپان اور مشرقی ایشیا میں بڑے سامعین تک لے جانے کا موقع ملے گا۔ انہوں نے کہا کہ ہندوستان اور جاپان کے درمیان مضبوط اور دیرینہ تعلقات اور دوستی ہے۔ ہمیں خوشی ہے کہ کرکٹ دونوں ممالک کے درمیان سفارتی تعلقات کے 75 سال مکمل ہونے کی تقریبات کا حصہ بنے گی۔ ہم اس میچ کو ممکن بنانے کی کوششوں کے لیے جاپان کرکٹ ایسوسی ایشن کا شکریہ ادا کرتے ہیں۔ بی سی سی آئی کا ماننا ہے کہ

کرکٹ کو اپنے روایتی علاقوں سے آگے بڑھنا چاہیے اور دنیا کے سب سے بڑے کرکٹ بورڈ کے طور پر ہم اس ترقی میں تعاون کی اپنی ذمہ داری کو سمجھتے ہیں۔ بی سی سی آئی آنے والے سالوں میں جاپان میں کرکٹ کو مزید مستحکم کرنے اور اس رشتے کو آگے بڑھانے کے لیے جاپان کرکٹ ایسوسی ایشن کے ساتھ مل کر کام کرے گا۔ جاپان کرکٹ ایسوسی ایشن کے سی ای او توکی میاجی نے کہا، یہ ہماری ایسوسی ایشن کے لیے ایک تاریخی لمحہ ہے کہ ہم ایک عالمی چیمپئن ٹیم کو جاپان میں کرکٹ کے گھر میں مدعو کرنے کے قابل ہوئے ہیں۔ ہم اس مقصد کے لیے ہمارے ساتھ کام کرنے کے لیے بی سی سی آئی کا شکریہ ادا کرتے ہیں اور ہندوستانی کرکٹ شائقین کے جوش و خروش کا خیر مقدم کرنے کے منتظر ہیں۔ ہم کرکٹ کے شوقین مقامی جاپانی لوگوں سے بھی فعال طور پر اپیل کرتے ہیں کہ وہ آئیں اور ہماری ٹیم کا حوصلہ بڑھائیں۔ یہ واقعی ایک یادگار موقع ہوگا۔ دوسری جانب جاپان کرکٹ ایسوسی ایشن کے چیف ایگزیکٹو افسر توکی میاجی نے اسے جاپانی کرکٹ کے لیے تاریخی موقع قرار دیا۔ انہوں نے کہا کہ عالمی سطح کی چیمپئن ٹیم کو جاپان میں مدعو کرنا ایسوسی ایشن کے لیے باعث فخر ہے۔ انہوں نے بھارتی کرکٹ بورڈ کے تعاون پر شکریہ ادا کرتے ہوئے امید ظاہر کی کہ بھارتی شائقین بھی اس موقع پر بھرپور جوش و خروش کا مظاہرہ کریں گے۔ توکی میاجی نے مقامی جاپانی کرکٹ شائقین سے بھی اپیل کی کہ وہ اس تاریخی مقابلے کو دیکھنے کے لیے اسٹیڈیم کا رخ کریں اور اپنی قومی ٹیم کی حوصلہ افزائی کریں۔ ان کے مطابق بھارت اور جاپان کے درمیان یہ مقابلہ دونوں ممالک کے کرکٹ تعلقات کو نئی سمت دینے کے ساتھ ساتھ جاپان میں کھیل کی مقبولیت بڑھانے میں بھی اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔

مندھانا کی شاندار سنچری، کئی ریکارڈ اپنے نام کر لیے

(ہندوستھان سماچار)

اسمرتی مندھانا نے خواتین ایشیا کپ میں ہانگ کانگ کے خلاف ہندوستان کی کامیابی کے دوران اپنی دوسری ٹی-20 سنچری بناتے ہوئے کئی بڑے ریکارڈ قائم کر دیے۔ مندھانا نے 64 گیندوں پر 124 رنز کی شاندار اننگز کھیلی، جس میں 14 چوکے اور سات چھکے شامل تھے۔ اس کے ساتھ ہی وہ خواتین کی بین الاقوامی کرکٹ میں سب سے زیادہ رنز بنانے والی بلے باز بن گئی ہیں۔ ان کے تمام فارمیٹس میں مجموعی رنز 880,10 ہو گئے ہیں، جبکہ سابق ہندوستانی کپتان متھالی راج کے نام 868,10 رنز تھے۔ یہ تمام فارمیٹس میں مندھانا کی 18ویں سنچری تھی اور اس کے ساتھ ہی وہ خواتین کی بین الاقوامی کرکٹ میں سب سے زیادہ سنچریاں بنانے کے معاملے میں آسٹریلیا کی سابق کپتان میگ لیننگ سے بھی آگے نکل گئیں۔ 2013 میں ہندوستان کے لیے ڈیبیو کرنے والی مندھانا نے کرکٹ کی تاریخ میں ہندوستان کی بہترین بلے بازوں میں اپنی جگہ بنائی ہے۔ گزشتہ سال اپنی پہلی ٹی-20 سنچری کے بعد وہ خواتین کی کرکٹ میں تمام فارمیٹس میں سنچری بنانے والی پہلی ہندوستانی بلے باز بھی بن چکی تھیں۔ مندھانا نے کہا، "مجھے معلوم نہیں تھا کہ ایسا کچھ ہوا ہے۔ میری بیٹنگ کے لیے سست گیند بازوں کا سامنا کرنا مشکل ہوتا ہے۔ ہانگ کانگ کے گیند بازوں نے پاور پلے میں بہت نظم و ضبط کے ساتھ گیند بازی کی اور ان کی توانائی سے ہم سیکھیں گے۔" انہوں نے کہا، "لیکن مجھے بیٹنگ کرنا پسند ہے اور میں اپنا کردار ادا کر کے خوش ہوں۔ کچھ دن ایسے ہوتے ہیں جب آپ اسٹمپس کے قریب سے گیند کو مارتے ہیں اور کچھ دن ایسے ہوتے ہیں جب گیند بلے کا کنارہ لے لیتی ہے۔ یہ بہت غیر یقینی کھیل ہے۔" اپنے ریکارڈ ساز کارناموں کے بارے میں پوچھے جانے پر مندھانا نے اس کا کریڈٹ اپنے خاندان کو دیا۔ انہوں نے کہا کہ وہ اس کامیابی کو اپنے خاندان کے نام کرنا چاہتی ہیں۔ ہندوستان نے پہلے بیٹنگ کرتے ہوئے اوپنرز کی 47 گیندوں پر 74 رنز کی شراکت کی، جس کے بعد رودھیا بنگلیش نے شفالی ورما کو آؤٹ کیا۔ دیگر کوئی ہندوستانی بلے باز 11 رنز کا ہندسہ عبور نہ کر سکی، لیکن مندھانا نے ایک سرے سے رنز بنانے کا سلسلہ جاری رکھا اور ہندوستان نے 20 اوورز میں پانچ وکٹ پر 193 رنز بنائے۔ 194 رنز کے ہدف کے تعاقب میں ہانگ کانگ کی بلے بازی بھی تال میل قائم نہ کر سکیں۔ ہندوستان کی جانب سے ویشنوی شرما نے شاندار گیند بازی کرتے ہوئے صرف نو رنز دے کر تین وکٹیں حاصل کیں، جبکہ نندنی شرما، پریما راوت اور شری چرانی نے دو، دو وکٹیں حاصل کیں۔ یہ ہندوستان کی مسلسل دوسری کامیابی ہے اور اس کے ساتھ ہی وہ ایشیا کپ 2026 کے گروپ اے میں سرفہرست رہتے ہوئے سیمی فائنل میں پہنچ گیا ہے۔

ویشش شرما نے تلنگانہ گولکنڈہ ماسٹرز کا خطاب جیت لیا

(یو این آئی)

مقامی پسندیدہ 19 سالہ ویشش شرما نے حیدرآباد گولف ایسوسی ایشن میں منعقدہ ایک کروڑ روپے کے تلنگانہ گولکنڈہ ماسٹرز میں شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے

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,